

ص 22

جامعة أبوظبي تدخل قائمة  
أفضل 400 جامعة في العالم وفق  
تصنيف كيواس العالمي 2026

ص 27

بعد 4 أعوام.. مينا  
مسعود: "في عز الظهر"  
أكشن بأسلوب جديد



هل يؤثر شرب الشاي أثناء  
الحمل على نمو دماغ طفلك؟



المراسلات: ص.ب 505  
email.munawaat@alfajrnews.ae

## علماء يكتشفون فئة دم فريدة من نوعها في العالم

حدثت امرأة فرنسية من جزيرة غوادلوب على أنها الحاملة الوحيدة المعروفة لفصيلة دم جديدة أطلق عليها اسم "غوادا سالب"، وفق ما أعلن مسؤول في مؤسسة الدم الفرنسية، مؤكداً تقريراً بثته إذاعة "فرانس إنتر". وفي أوائل 2011، عُثر لدى هذه المريضة على جسم مضاد "محدد للغاية" وغير معروف سابقاً، لكن الموارد حينها لم تكن تسمح بإجراء مزيد من الأبحاث، على ما أوضح تييري بيرار، عالم الأحياء الطبية والصيديني ومدير جودة وسلامة منتجات الدم في المؤسسة، وأشار بيرار إلى أن العلماء تمكنوا من "كشف اللغز" في عام 2019، بفضل "سلسلة عالي الدقة للحضن النووي" كشفت عن "طفرة" جينية. وأعلنت المؤسسة على مواقع التواصل الاجتماعي أن اكتشاف هذه المجموعة الجديدة "أعلن رسمياً في أوائل يونيو في ميلانو من جانب الجمعية الدولية لنقل الدم". وأوضح بيرار أن المريضة الستينية، كانت تبلغ 54 عاماً، وتقيم في باريس، وكانت تخضع لفحوص روتينية قبل الجراحة عند اكتشاف الجسم المضاد المجهول لديها. وقال الأخصائي إن المرأة "لا تتوافق على صعيد فئة الدم في العالم سوى مع نفسها" في الوقت الحالي، بينما بالنسبة لفصائل الدم النادرة الأخرى، يمكن تحديد توافق مع مجموعة صغيرة من الأشخاص، مثل الأشقاء، مضيفاً: "بلا شك هي الحالة الوحيدة المعروفة في العالم".

ويطبق الباحث وزملاؤه حالياً بروتوكولا خاصا على أمل العثور على أشخاص آخرين من الفصيلة نفسها في غوادلوب تحديداً، بين المتبرعين بالدم. وأشار بيرار إلى أن "فصيلة الدم هذه موروثية من والدها ووالدتها"، إذ كان كل منهما يحمل "الجين المحور". ومثل والديها، كان أشقاء المريضة يحملون أليلًا واحدًا فقط، وبالتالي لم تكن لديهم فصيلة الدم هذه التي تتجلى بالجينين المتطابقين". وأدى هذا الاكتشاف إلى تحديد عائلة جديدة لفصائل الدم تحمل اسم PIGZ. أصبحت نظام فصائل الدم الثامن والأربعين لدى البشر. ويعود تاريخ أشهر نظام فصائل الدم لدى البشر، ABO، إلى العام 1900. وقد لقي اسم "Gwada Negative" الذي يُشير إلى أصول المريضة من غوادلوب ويبدو مناسباً في جميع اللغات، استمساكاً كبيراً من الخبراء، بحسب بيرار.

## الصدائة الافتراضية.. هل هي حقيقية وتدوم؟

في عصر التكنولوجيا المتقدمة، والعالم الافتراضي الذي نعيش فيه، أصبح عقد الصداقات، ثم الحفاظ عليها أكثر أهمية من أي وقت مضى، فاليوم صارت علاقاتنا الاجتماعية، خاصة الصداقات، مثل أنبوب الأوكسجين للمرضى في المستشفيات، شريان حياة. لكن هل يتطلب الأمر علاقات جيدة ومتينة وإن كانت قليلة، أم أن عدداً كبيراً من الصداقات السطحية، سيضي بالغرض؟ في هذا الشأن، تقول الدكتورة كارلا كسرواني، الاختصاصية في علم النفس، في حديثها لـ "سيدتي":

«عندما يسألني عملائي عن ذلك، أميل إلى تقديم إجابة متعدّدة الطبقات».



أكثر سعادة مقارنة بأولئك الذين يعقدون صداقات كثيرة في الإنترنت، وأن مئات الصداقات الافتراضية في هذه المواقع، لا تغني الشخص عن الأصدقاء القريبين في الحياة الواقعية، فمن تربطنا بهم صلة على الإنترنت سواء كانوا زملاء دراسة، أو عمل، ليس لهم أي تأثير على سعادتنا، لافتة في هذا الجانب إلى أن باحثين أكدوا أن وسائل التواصل الاجتماعي، تشجع الشباب اليوم على تكوين شبكات تواصل أكبر على حساب الصداقات الحقيقية! وهذا ما أوردته صحيفة ديلي ميل البريطانية، مشددة على أن أفضل علاج للوحدة قضاء بعض الوقت مع الأشخاص القريبين منّا في الحقيقة.

وفي ختام حديثها، نصحت الدكتورة كارلا ببناء روابط اجتماعية قوية. تقول: "تأثير الروابط الاجتماعية، لا يرتبط بالعدد، وإنما بقوة جودة هذه الروابط. فقد تكون محاطاً بكثير من الأشخاص، ولديك آلاف العلاقات في مواقع التواصل الاجتماعي، ومع ذلك تشعر بالوحدة! والعكس صحيح عندما يكون لديك عدد وإن كان قليلاً من الأشخاص الذين تتفاعل معهم، وتشعر بارتباط مبدئياً، ميمناً أن الباحثين، توصلوا في إحدى الدراسات إلى أن وجود مئات من الأصدقاء والمتابعين في مواقع التواصل الاجتماعي، ليس بديلاً أبداً عن الأصدقاء القريبين، وإن كانوا قليلين في الحياة الواقعية، وقد أثبتت أبحاث عدة، أن الأشخاص الذين يحظون بصداقات قليلة

تضاً دون أن تأخذ آخر. هذه هي دورة الحياة، وعليه يجب البحث عن تعزيز تلك الاتصالات التي تزودك بالقدرة الذي ترغب في بذله من جهد ووقت ودعم».

الصداقات عالية الجودة نادرة وعلى الرغم من أهمية الصداقات الحقيقية وعالية الجودة، كونها تشرى حياتنا إلا أن الدكتورة كارلا ترفض أن نجعل البحث عنها هدفاً رئيساً لنا. تبرز ذلك بالقول: "لسنا جميعاً محظوظين في هذا العصر لتعقد هذا النوع من الصداقات. هؤلاء الأصدقاء نادرون! لذا أميل إلى مقارنة الروابط الاجتماعية في حياتنا بمجموعة الأدرج الموجودة في غرفة نومنا. إذا لم تتكمن من ملاء الدرج العلوي ببعض الصداقات الحقيقية، فهذا لا يعني أن الشبكات المهنية والعائلة، يحتاج كل واحد من هذه الأدرج إلى الاستثمار في وقتنا وجهدنا فني نهاية المطاف نحن مخلوقات اجتماعية قائمة على التواصل".

وتطرقت إلى العلاقات التي تنشأ حالياً في السوشال ميديا، ميمناً أن الباحثين، توصلوا في إحدى الدراسات إلى أن وجود مئات من الأصدقاء والمتابعين في مواقع التواصل الاجتماعي، ليس بديلاً أبداً عن الأصدقاء القريبين، وإن كانوا قليلين في الحياة الواقعية، وقد أثبتت أبحاث عدة، أن الأشخاص الذين يحظون بصداقات قليلة

الصداقات العميقة تؤكد الدكتورة كارلا كسرواني، أن الأبحاث العلمية، تشجع على عقد صداقات عميقة، وعالية الجودة، تثرى الروح، وتزودنا بأكثر قدر من الدعم العاطفي، والدفء، فهما عنصران أساسيان في الحفاظ على حالة عقلية متوازنة، تسهم في مواجهة عديد من التحديات النفسية مثل الاكتئاب، والقلق. تقول، شارحة أهمية الصداقة المتينة: «عكس الدول الغربية، نحن محظوظون بشكل خاص في هذا الجزء من العالم، فعلى الرغم من كل الصعوبات التي نواجهها إلا أننا ما زلنا قادرين على الحفاظ على شبكة اجتماعية قوية في حياتنا اليومية. إن الاتصال بصدق عزيز، وعرض مشكلاتنا عليه له تأثير إيجابي كبير في حالتنا النفسية والمزاجية، تأثير يشبه مفعوله ما نشعر به عند تناول حبوب مضادة للاكتئاب، فالصداقة الحقيقية، تزود عقولنا بالدفء، والدعم، والحب اللازم للبقاء على قيد الحياة. إنهم يملؤون حياتنا بالمتن، ويضعوننا فيما هو مهم، وتستدرك: لسوء الحظ، الحياة الافتراضية التي نعيشها اليوم، جعلت من الصعب علينا تكوين صداقات، أو حتى الحفاظ عليها». وحوّل أفضل الأماكن لقاء أشخاص جدد ودوي اهتمامات مشتركة، تجيب الدكتورة كارلا: «لن فعل ذلك، يمكن زيارة صالة الألعاب الرياضية المحلية، أو حضور دروس نشاط ما، أو ممارسة هواية معينة في مكان عام، أو الوجود في التجمعات المجتمعية، لكن الأهم من عقد صداقات جديدة، تعلم كيفية الحفاظ على العلاقات المحتملة، وتطويرها إلى صداقات قوية، وهنا تبرز نقطتان رئيستان، الأولى معرفة احتياجاتك، إذ يساعدك ذلك على تحديد الصداقات الجديدة بالاهتمام، فهذا الشخص، يمكن أن يكون قادراً على الاستماع إليك، والتعاطف معك، أو متاحاً في وقت قصير، أو على مقربة منك، أو يشاركك فقط شغفاً مماثلاً، والثانية معرفة احتياجات الآخرين على اختلافها وحتى الصداقات الحقيقية، تتطلب قدراً معيناً من الاستثمار من الطرفين للحفاظ عليها، إنها لا تحدث بسهولة، لذا يجب أن نهدف دائماً إلى الحفاظ على التوازن الذي نعلمنا إياه الطبيعة الأم، ذاك التوازن المثالي بين الأخذ والعطاء. نحن ببساطة لا نستطيع أن نخرج

## 4 حبات يومية من هذه الفاكهة تقلل مخاطر الغرق

يعتقد العلماء أن فاكهة صيفية قد تساعد في تقليل خطر الإصابة بالخرف مع التقدم في السن، إذا تم تناولها بانتظام. فقد وجدت دراسة من جامعة ولاية سان دييغو الأمريكية أن تناول 4 حبات فراولة يومياً يمكن أن يحسن الوظائف الإدراكية. تبين أن الذين تناولوا 26 غراماً من مسحوق الفراولة المجفف بالتجميد، الصنوع من حفنة من الفراولة الطازجة، يوماً لمدة 8 أسابيع، حققوا أداءً أفضل بكثير في الاختبارات الإدراكية. وبحسب "سوري لايف"، جرب الباحثون الاختبار لاحقاً مع مشروب فاكهة لا يحتوي على الخصائص الصحية للفراولة، ووجدوا أنه على الرغم من وجود تحسين طفيف في النتائج، إلا أنه لم يكن مشابهاً للتحسن الذي حدث بعد تناول الفراولة.

وقالت شيرين هوشماند الباحثة الرئيسية: "تظهر هذه الدراسة أن تناول الفراولة قد يعزز الوظيفة الإدراكية ويحسن عوامل الخطر القلبية الوعائية مثل ارتفاع ضغط الدم. ونحن نشعر بالتفاؤل لأن تغييراً بسيطاً في النظام الغذائي، مثل إضافة الفراولة إلى الطعام اليومي، قد يحسن هذه النتائج لدى كبار السن". وأضاف الباحثون أنه بالإضافة إلى المساعدة في تحسين وظائف الدماغ، ساعدت الفراولة في خفض ضغط الدم وأدت إلى زيادة مضادات الأكسدة المكافحة للأمراض في الدم. كما وجد المشاركون في الدراسة أن محيط خصرهم انخفض بنسبة 1.1%.

## هل الصيام كل يومين أفضل للوزن؟

أفادت المجلة الطبية البريطانية، بأن أنظمة الصيام المتقطع تقدم فوائد مماثلة للأنظمة الغذائية التقليدية التي تعمل على تقييد السرعات الحرارية لإنقاص الوزن. وأوضحت المجلة، أن الصيام المتقطع فعال بقدر الحمية التقليدية في تقليل الوزن بشكل معتدل وتحسين بعض مؤشرات الصحة وفقاً لمراجعة واسعة للتجارب السريرية.

كما أظهر الصيام بالتناوب كل يوم فائدة أكبر مقارنة بتحديد السرعات وأنواع أخرى من الصيام المتقطع، لكن الباحثين يشيرون إلى ضرورة إجراء تجارب أطول لتأكيد هذه النتائج.

والصيام بالتناوب يعني السماح بتناول كمية قليلة جداً من السرعات أو الامتناع عن الأكل في يوم، ثم تناول الطعام بحرية من دون قيود محددة في يوم الآخر، في حين يعني الصيام المتقطع الامتناع عن الأكل لعدد من الساعات خلال اليوم. ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية في عام 2022، كان نحو مليارين ونصف من البالغين حول العالم، أي نحو 43 بالمئة من السكان البالغين، يعانون من زيادة الوزن، ونحو 890 مليون شخص يعانون من السمنة.

## يقتل شقيقته السبعينية صعباً بالكهرباء

في حادثة هزت مدينة كانبور الهندية، أقدم رجل ستيهي على قتل شقيقته السبعينية داخل منزلها بطريقة صادمة، مستخدماً صعقات كهربائية متكررة قبل أن يهاجمها بعضاً ويهشم رأسها. وتصدرت تفاصيل الواقعة المروعة المشهد في ولاية أوتار براديش، وسط حالة من الدهول بين الجيران والسكان المحليين.

وبحسب شبكة "News9"، فإن الضحية، درويادي أناند، البالغة من العمر 60 عاماً، كانت تعيش مع شقيقها المتهم، بهاوجان داس، البالغ من العمر 60 عاماً، في مبنى سكني يقع في الحي 11 من منطقة جوهيند ناغار.

وكلاهما غير متزوج، بينما كان الجيران على دراية بالخلافات المتكررة التي كانت تنشأ بينهما في الآونة الأخيرة، رغم أن علاقتهما كانت تبدو طبيعية في السابق. وبدأ الجاني بجريمة التعذيب عبر تقييد ساقي شقيقته، ثم تعريضها لصعقات كهربائية مباشرة من سلك في موصل بمقبس الكهرباء الرئيسي في المنزل، ولم يكف بهذا فقط، بل انهال عليها بعد ذلك بضربات متتالية باستخدام عصاً حتى فارقت الحياة. وعُثر على جسد الضحية الممطخ بالدماء ملفوفاً بأسلاك كهربائية، في مشهد يصفه المحققون بـ "البشع"، فيما كانت أول من لاحظ غيابها هو العاملة المنزلية بريم، التي طرقت الباب وانتظرت لأكثر من 20 دقيقة دون رد.

## مجهول يُسقط 10 فتيات بحقنة غامضة

شهدت مدينة ميتر الفرنسية، مساء الجمعة الماضية، حادثاً مروعاً خلال الاحتفال بمهرجان "يوم الموسيقى العالمي"، الذي اجتذب ما يزيد عن 50 ألف شخص في قلب المدينة، حيث تعرضت نحو 10 فتيات، معظمهن من القاصرات، للطنع باستخدام ما يُشتبه أنه حقنة من قبل شخص أو أكثر.

وبحسب صحيفة "ذا صن"، فقد وقعت الهجمات في حوالي الساعة العاشرة مساءً، في نطاق بين ساحة الجمهورية وساحة سان جاك، وهما من أكثر المناطق ازدحاماً خلال هذا النوع من الفعاليات. وأكدت صحيفة "لو ريبوبليكان لورين" المحلية أن عدداً من الفتيات تعرضن لـ "وخزات" مجهولة، ما أثار حالة من الذعر بين الحاضرين. وتحرك رجال الإطفاء المتواجدين في موقع الفعالية بسرعة لتقديم الإسعافات الأولية للفتيات، قبل أن يتم نقلهن على وجه السرعة إلى المستشفى لإجراء تحاليل وفحوصات، وتجري التحقيقات حالياً لفهم طبيعة المواد التي تم حقنها -إن وجدت- ومدى خطورتها. وأعلنت السلطات عن توقيف رجل مشتبه به على خلفية هذه الهجمات، وتم اقتياده إلى مركز الشرطة لاستجوابه، وتواصل الأجهزة الأمنية انتشارها في شوارع المدينة منذ تلك اللحظة، تحسباً لأي تطورات محتملة أو وجود شركاء محتملين في الحادث.



## السعال بعد الأكل.. علامة على حالة صحية خفية وخطيرة

حذر أطباء من أن السعال المتكرر بعد تناول الطعام قد لا يكون عرضاً بسيطاً أو مؤقتاً، بل قد يشير إلى حالة صحية خفية تعرف بالارتجاع الصامت وهي حالة تحدث عندما يتسلل حمض المعدة إلى الحلق أو مجرى التنفس دون أن تظهر أعراض الحموضة التقليدية.

ويعتبر السعال بعد الأكل من أبرز الأعراض التي تنبئ به وجود ارتجاع صامت، إلى جانب بحة الصوت، والشعور بوجود كتلة في الحلق، والتجشؤ المستمر، والتتنحج المتكرر بعد تناول الوجبات.

وتكمن خطورة هذا النوع من الارتجاع في غياب الأعراض التقليدية التي تساعد في التشخيص المبكر، ما يؤدي إلى تأخر

اكتشاف الحالة وارتفاع خطر المضاعفات الصحية الخطيرة، وعلى رأسها سرطان المريء أو الحنجرة في بعض الحالات. وبحسب تقرير نشره موقع health، فإن المرضى غالباً ما لا يدركون أن معاناتهم من سعال مزمن أو تهيج في الحلق قد يكون مرتبطاً بمشاكل الجهاز الهضمي، وهو ما يجعل الكشف المبكر والتدخل الطبي أكثر أهمية.

لذلك، يُنصح أي شخص يعاني من سعال متكرر عقب تناول الطعام بمراجعة الطبيب المختص، خاصة إذا كان مصحوباً بأعراض غير معتادة في الحلق أو الصوت، لضمان التشخيص الصحيح وتفادي المضاعفات طويلة الأمد.

## تسلق أطفال لطائرة هيكليّة يستنفر الشرطة

استنفرت الأجهزة الأمنية المصرية بعد تداول مقطع فيديو يظهر مجموعة من الأطفال يتسلقون طائرة هيكليّة، في مشهد أثار جدلاً واسعاً على مواقع التواصل الاجتماعي. وأظهر الفيديو الذي انتشر على نطاق واسع ثلاثة أطفال وهم يتسلقون هيكل طائرة يبدو أنها غير مفعلة، في مشهد وصفه البعض بـ "الخطير والمتهور"، خاصة وأنه يفترض إلى أبسط قواعد السلامة. وسرعان ما عبر رواد المنصات الرقمية عن قلقهم من غياب الرقابة وسهولة وصول الأطفال إلى مثل هذه المنشآت، ما دعا الجهات المختصة إلى التحرك الفوري. وتفاعلت وزارة الداخلية المصرية بسرعة مع المقطع، حيث كشفت في بيان رسمي لملايسات الحادثة، موضحة أنه تم تحديد هوية الصبية الظاهرين في الفيديو، وهم ثلاثة طلاب يقيمون في مركز شرطة بلبليس بمحافظة الشرقية. وبحسب البيان، أقر الطلاب الثلاثة خلال التحقيق معهم بقياهم بتسلق الطائرة بهدف اللهو فقط، دون إدراك لما قد يترتب على هذا التصرف من مخاطر قانونية وسلامة شخصية.



سالم بن ركاض يتسلم الجائزة بحضور مجلس الإدارة

## جمعية الإمارات للسرطان تتوج بجائزة المشاركة للعمل التطوعي عن فئة المؤسسات الأهلية



وأكد الشيخ الدكتور سالم بن ركاض العامري، رئيس مجلس إدارة جمعية الإمارات للسرطان، عقب تسلمه الجائزة، أن هذا التكريم يعكس إيمان الجمعية برسالتها النبيلة وعملها في زرع الأمل والتفاؤل في نفوس المرضى وعائلاتهم ونشر ثقافة التطوع والعمل الإنساني.

وقال سعادة عوض سالم الساعدي المدير التنفيذي لجمعية الإمارات للسرطان إن حصول الجمعية على جائزة المشاركة للعمل التطوعي هو إنجاز يضاف إلى مسيرتها الحافلة بالعطاء والخير والتطوع ومد يد العون لدعم ومساندة مرضى السرطان.

وشهد حفل التكريم كل من أعضاء مجلس إدارة جمعية الإمارات للسرطان والفريق الإداري والتنفيذي الذين عبروا عن فخرهم وامتنانهم بهذا التتويج، وأكدوا أن هذا الإنجاز سيكفل دافعاً إضافياً لمواصلة مسيرة العطاء، وتوسيع رقعة العمل التطوعي الصحي في الإمارات.

•• الشارقة- الفجر

فازت جمعية الإمارات للسرطان بجائزة المشاركة للعمل التطوعي في دورتها الثانية والعشرين عن فئة أفضل جهة صانعة للفرص التطوعية ضمن "المؤسسات الأهلية"، وتقديراً لمبادراتها الرائدة في برنامج "سفرنا التوعية الصحية"، وتميزها عبر مسيرتها في تمكين المتطوعين وتفعيل أدوارهم في خدمة المجتمع.

جاء ذلك خلال الحفل الرسمي الذي أقيم في أكاديمية الشارقة للتعليم للتتويج للفائزين بجائزة المشاركة للعمل التطوعي تحت رعاية وحضور سمو الشيخ سلطان بن محمد بن سلطان القاسمي ولي العهد نائب حاكم الشارقة، رئيس المجلس التنفيذي وبحضور سمو الشيخ سلطان بن أحمد بن سلطان القاسمي نائب حاكم الشارقة، إلى جانب عدد من الشيوخ وكبار الشخصيات والجهات المكرمة.

متقدمة 110 مراكز في التصنيف

## جامعة أبوظبي تدخل قائمة أفضل 400 جامعة في العالم وفق تصنيف كيو إس العالمي 2026

الذي أسست الجامعة دعائه على مدار السنوات الماضية من خلال رؤية استراتيجية واضحة واستثمار مبدع في العملية الأكاديمية، وواصلت عاماً تلو الآخر التقدم في التصنيفات العالمية بفضل التزامها بتعليم نوعي متميز، وبحث علمي مؤثر، ومواصلة تعزيز شراكتنا وعلاقات التعاون الدولي. ونفخر اليوم بوجودنا ضمن أفضل 400 جامعة في العالم، وهو ما يعكس جودة برامجنا وتوافقها مع المعايير العالمية. وإننا في جامعة أبوظبي ملتزمون بمواصلة إعداد جيل جديد من القادة القادرين على الابتكار وتحقيق النجاح والمساهمة الفاعلة في تحقيق رؤية دولة الإمارات على مختلف المستويات.

وأضاف: "بهذه المناسبة، أتوجه بخالص الشكر والتقدير إلى طلبتنا وأعضاء الهيئة التدريسية والباحثين وطاقم العمل كافة، الذين كان لإخلاصهم وجهودهم الدور الأكبر في تحقيق هذا الإنجاز".

يواصل تصنيف "كيو إس" العالمي للجامعات، الذي يُعد من أبرز المؤشرات العالمية لأداء المؤسسات الأكاديمية، تطوير منهجيتهم ليعكس رؤية أكثر شمولاً لتأثير التعليم العالي، من خلال التركيز على السمعة الأكاديمية، والتنوع، والاستدامة، والمشاركة العالمية. وبرزت جامعة أبوظبي بأداء قوي في هذه المجالات، ما يعكس بيئة تعليمية شاملة، ومجتمعاً أكاديمياً متنوعاً، والتزاماً واضحاً بدعم التقدم المجتمعي. وتتسجم هذه القيم مع "عام المجتمع" الذي أعلنته دولة الإمارات، ويركز على بناء مجتمعات مترابطة ومزدهرة يقودها العلم والابتكار.

•• أبوظبي- الفجر

سجلت جامعة أبوظبي إنجازاً أكاديمياً جديداً بتقدمها 110 مراكز في تصنيف مؤسسة "كيو إس" كوكوريلي سيموندرز المتخصصة بتصنيف الجامعات حول العالم لعام 2026، متقدمة إلى المرتبة 391 على مستوى العالم، وتدخل بذلك قائمة أفضل 400 جامعة دولية، في إنجاز يعكس تميزها الأكاديمي المستمر، ويؤكد التزامها بتقديم برامج تعليمية منافسة عالمياً وتركيزها على البحث العلمي والابتكار، ويرسخ مكانتها كمؤسسة رائدة في قطاع التعليم العالي.

وعلى المستوى المحلي، تقدمت جامعة أبوظبي إلى المركز الخامس من بين 12 مؤسسة للتعليم العالي في دولة الإمارات، متقدمة مركزين عن ترتيبها مقارنة بالعام الماضي. ويأتي هذا الإنجاز في ظل تحديثات أجرتها مؤسسة "كيو إس" لتحسين دقة البيانات ومعايير القياس، بما يعزز موثوقية نتائج التصنيف. وأحرزت الجامعة تقدماً ملحوظاً في عدد من المؤشرات الأساسية، من بينها السمعة الأكاديمية، وسمعة الخريجين لدى جهات التوظيف، وعدد المراجع العلمية المنشورة لأعضاء هيئة التدريس، ما يعكس تأثير الجامعة المتنامي في مجالات البحث العلمي والريادة الفكرية وقدرة خريجها على المنافسة في سوق العمل.

وقال البروفيسور غسان عواد، مدير جامعة أبوظبي: "يعكس التقدم المستمر الذي تحققه الجامعة في تصنيف "كيو إس" العالمي التميز المستمر



منصة صوت الهمم .. رسالة إنسانية إلى العالم

## صوت الهمم .. منصة من الإمارات تفتح نافذة جديدة للإعلام العالمي بقيادة أصحاب الهمم



بهذه الخطوة الرائدة، تواصل دولة الإمارات دورها السباق في تقديم نماذج ريادية تدعم أصحاب الهمم وتمتد من مكانتهم في ميادين العمل والإبداع، تأكيداً لمبادئ التنمية المستدامة ورؤية الدولة الطموحة في بناء المستقبل.

بهدف إنتاج محتوى إعلامي عالي الجودة، يحافظ على الموروث الثقافي والسنة الإماراتي، ويعرف العالم بوجه الإمارات الحضاري والإنساني، بما يواكب تطلعات القيادة الرشيدة نحو مجتمع أكثر شمولية وازدهاراً.

•• دبي - الفجر

في خطوة تعكس ريادة دولة الإمارات العربية المتحدة في تمكين أصحاب الهمم ودعمهم في مختلف قطاعات التنمية، تتربص منصة "صوت الهمم" الرقمية من تشدين انطلاقها الرسمية خلال الربع الأخير من عام 2025، في تجربة إعلامية مبتكرة تُعد الأولى من نوعها في الشرق الأوسط والعالم.

ويأتي هذا المشروع المتميز في إطار عام المجتمع، تحقيقاً لأهداف ورؤية دولة الإمارات الرامية إلى بناء مجتمع أكثر ازدهاراً وريادة عالمياً، تحت مظلة المركز العالمي للاقتصاد الجديد، الذي يشكل داعماً رئيسياً للتعاون الدولي والتنمية المستدامة.

وقد صرح الرئيس التنفيذي للمنصة، صلاح الياسري، بأن الجمهور سيكون على موعد مع حدث إعلامي استثنائي يعكس التوجه الرقمي المتطور الذي تتبناه المنصة عبر برامجها الإذاعية والتلفزيونية، بهدف تقديم رسالة مهنية وإنسانية تركز على إبراز طاقات أصحاب الهمم ومواهبهم في المجالات الإعلامية والفنية.

كما أوضح المدير التنفيذي للمنصة، غيث الهاميم، أن الاستراتيجية المقبلة تركز على تعزيز الشراكات مع نخبة من المؤسسات والشركات الرائدة محلياً وعربياً لدعم مسيرة المنصة، حيث تم بالفعل توقيع اتفاقيات تعاون مع شركتي "Five Seasons" و "S&K" في دولة الإمارات العربية المتحدة، بالإضافة إلى شراكة استراتيجية مع مركز أكتوبر للتنمية البشرية

النسخة الثانية من «ملتقى قادة الأعمال في قطاع العلوم»

## مجمع دبي للعلوم يستقطب قادة القطاع لتسليط الضوء على أهمية التواصل الاستراتيجي في دعم مجالات العلوم والبحث والتطوير

العالمية، وسانثاديب روي، المدير الإقليمي لمنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا وتركيا لدى شركة "ماجنا جلوبيال"، وتريسكا حامد، صحفية ومحاضرة في مجال الأعمال في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، وريتشل ماك آرثر، مديرة التحرير في شركة "ديجيتال إنك ميديا"، من خلال جلسات حوارية ملهمة هدفت إلى دعم المبتكرين في مجالات العلوم والبحث والتطوير. وفي هذه المناسبة، أكد مروان عبد العزيز جناحي، النائب الأول لرئيس مجموعة تيكوم - مجمع دبي للعلوم ومجمع دبي للمعرفة ومدينة دبي الأكاديمية العالمية، أن التقدم العلمي يرتكز بشكل أساسي على القدرة على تبسيط المفاهيم المعقدة وتحويلها إلى روايات ملهمة وملموسة تسهم في تعزيز الوعي بالإنجازات والابتكارات العلمية الرائدة. وقال: "جسدت النسخة الثانية من "ملتقى قادة الأعمال في قطاع العلوم" التزام مجمع دبي للعلوم الراسخ بتوفير منصات ومبادرات مبتكرة لتعزيز التعاون والتواصل الفعال بين قادة القطاع بهدف تعزيز مسيرة التقدم العلمي والابتكار، بما يتماشى مع مستهدفات أجندة دبي الاقتصادية D33 وبرنامج دبي للبحث والتطوير ورؤية "نحن الإمارات 2031".

وقدمت النسخة الثانية من "ملتقى قادة الأعمال في قطاع العلوم" مجموعة غنية من الرؤى المهمة حول مواضيع جوهرية، مثل الاتصال الفعال وتعزيز ثقة المستثمرين وإعداد برامج تسويقية مستهدفة. كما شارك في الحدث خبراء من مختلف القطاعات، بما في ذلك مساحات مكتبية من فئة الدرجة الأولى ومختبرات حاصلة على شهادات الريادة في تصميمات الطاقة والبيئة.



•• دبي - الفجر

نظم مجمع دبي للعلوم النسخة الثانية من ملتقى قادة الأعمال في قطاع العلوم "تحت شعار" إثنان السرد القصصي وصنع الهوية الشخصية في مجالات الرعاية الصحية والعلوم، حيث سلط المنتدى الضوء على الدور البارز لأدوات التواصل بمختلف أشكالها، إلى جانب إستراتيجيات العلامات التجارية، في تسريع الابتكار ودفع نمو الأعمال.

وقد حظي المشاركون في هذا المنتدى، الذي أقيم في D/Quarters لمساحات العمل المشتركة ضمن مجمع دبي للعلوم، بفرصة الوقوف على آراء الخبراء، بما في ذلك مروان عبد العزيز جناحي، النائب الأول لرئيس مجموعة تيكوم - مجمع دبي للعلوم ومجمع دبي للمعرفة ومدينة دبي الأكاديمية العالمية، وأبي بيلي، مديرة شركة "تينيو"

## منوعات

# الفكر

23



## أسباب فقدان السمع

يعاني الكثيرون في العالم من فقدان حاسة السمع أو انخفاضها تدريجياً دون أية أعراض واضحة، ولكن أحياناً تحدث فجأة. فما هي أسباب مشكلات السمع؟

وفقاً للدكتورة لاريسا فيلجنجينا، أخصائية أمراض الأنف والأذن والحنجرة، "يتميز التقدم في السن أحد الأسباب الأكثر انتشاراً لفقدان السمع. لأنه مع تقدم العمر، تتلف الخلايا السمعية، ما يؤدي إلى انخفاض مستوى الأصوات المدركة. ويسمى هذا الشكل من فقدان السمع - فقدان السمع الحسي العصبي المرتبط بالعمر. وهذه الحالة تحدث لدى معظم الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 60 عاماً".

وتشير إلى أن السبب الآخر هو الضرر الناتج عن الضوضاء، لأن الضوضاء التي تزيد عن 80 ديسيبل تؤدي مع مرور الوقت إلى إتلاف الأذن الداخلية وتضعف السمع تدريجياً. كما أن التعرض لمستوى عالي من الضوضاء لفترات طويلة، أثناء الحفلات الموسيقية مثلاً أو عند الاستماع إلى الموسيقى الصاخبة من خلال سماعات الرأس، يمكن أن يسبب تغييرات لا رجعة فيها في الأذن.

وتعتبر العدوى وفقاً لها، سبباً شائعاً آخر، حيث يمكن للأمراض الفيروسية والبكتيرية، مثل التهاب الأذن، أن تسبب التهاباً في الأذنين، ما يؤدي بدوره إلى اضطراب عمل مستقبلات السمع. ومن دون العلاج الفوري، يمكن أن تؤدي العدوى إلى عواقب وخيمة، بما فيها فقدان السمع التام.

وتقول: "يمكن أن تؤثر إصابات الدماغ الرضحية على الأعصاب السمعية. وفي مثل هذه الحالة قد يرتبط فقدان السمع بتلف في بنية الأذن الداخلية أو العصب السمعي، ما يتطلب عناية طبية فورية".

وبالإضافة إلى ذلك، قد تؤثر العوامل الوراثية على فقدان السمع. فمثلاً يولد بعض الأشخاص وهم معرضون للإصابة بهذه الحالة، لذلك قد يتدهور سمعهم بسرعة مع تقدم العمر مقارنة بغيرهم. ومن بين الأمراض الوراثية التي يمكن أن تسبب فقدان السمع تدريجياً - مرض تصلب الأذن.

وتوصي الطبيبة بضرورة استخدام سدادات الأذن أو سماعات الرأس الخاصة التي لها خاصية كبح الضوضاء عند زيارة الأماكن الصاخبة، كما يجب تحديد مستوى الصوت عند الاستماع إلى الموسيقى. كما من الضروري الاعتناء بنظافة الأذنين. ومن الضروري الخضوع لفحوص دورية كإجراء وقائي.



تتعدد الوصفات التي تعد الراغبين في إنقاص أوزانهم قوام رشيق في أسرع وقت. أغلب ما يقدم يكون في شكل وصفات "معقدة" تركز على نظام "حمية" قاس، يصعب على الكثيرين الالتزام به. على الرغم من كل ذلك، نجد بين ثنايا الوصفات الكثيرة التي تزخر بها مختلف المطبوعات والمواقع الإلكترونية، نصائح بسيطة وفاعلة يمكن أن تساعد في التخلص من الدهون والوزن الزائد.

## الكبار قد يكونون سبباً . . الشلل الدماغي الداء الأكثر شيوعاً لدى الأطفال

في الوقت الحالي يمكن تشخيص هذه الحالة ومعالجتها على الفور تقريباً لدى النساء اللاتي يتلقين الرعاية الطبية في

الريسوس المرتبط بفصيلة الدم، أي عدم توافق فصيلة دم الأم والجنين، ما قد يسبب تلفاً في دماغ الجنين. لحسن الحظ،

والرأس والوجه والرئتين، والاضطرابات الأيضية. يضاف إلى هذه الأسباب، عدم توافق عامل

بعد ويليام جون ليتل، أول طبيب درس الشلل الدماغي في عام 1853، وقام بتعريف هذا الداء الذي يعد الأكثر شيوعاً في مرحلة النمو البدني لدى الأطفال في

العالم.

لاحقاً اقترح سيغموند فرويد، طبيب الأعصاب النمساوي والعالم النفسي الشهير تسمية هذا الداء الناتج عن أصل داخل الرحم "الشلل الدماغي" في عام 1893.

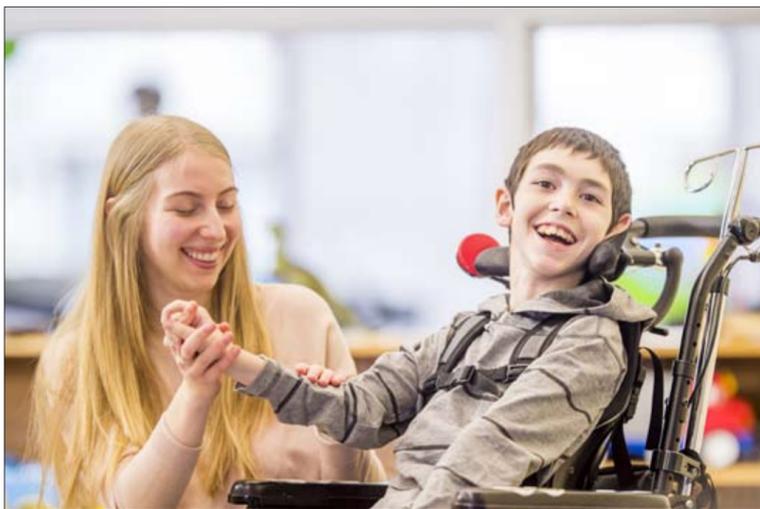
الشلل الدماغي، الداء الذي يعيش به حوالي 17 مليون شخص في العالم، يحدث بسبب تلف يخالط مناطق معينة من الدماغ أثناء عملية النمو. يمكن أن يحدث مثل هذا الضرر في المراحل المبكرة من الحمل، حين يبدأ الدماغ في التكون، وأثناء الولادة، وعندما يمر الطفل عبر قناة الولادة، أو بعد الولادة، وفي السنوات الأولى من حياة الوليد.

الدراسات الحديثة تشير إلى أن السبب الدقيق للشلل الدماغي لا يمكن تحديده في كثير من الحالات، حتى وقت قريب كان يعتقد أن المشاكل أثناء الولادة وخاصة نقص الأكسجين، هي إحدى الأسباب الرئيسية لهذا الداء.

في الوقت الحالي يُعتقد أن أقل من 10 بالمئة من حالات الشلل الدماغي ناجمة عن عوامل تحدث في الفترة المحيطة بالولادة. تقديرات تشير إلى أن ما لا يقل عن 70 إلى 80 بالمئة من حالات الشلل الدماغي تبدأ قبل ولادة الطفل، وأحياناً يبدأ المرض بعد الولادة، كمنهجية احتمال كبير في أن العديد من حالات الشلل الدماغي تكون نتيجة لجموعه من العوامل قبل الولادة والفترة المحيطة بالولادة وما بعد الولادة.

### أسباب الشلل الدماغي،

من أسباب "الشلل الدماغي"، الأمراض المعدية والحالات التنشجية وأمراض الغدة الدرقية، والعادات السيئة وغيرها من مشاكل الأم الطبية. ومنها أيضاً، العيوب الخلقية، وخاصة في الدماغ والحبل الشوكي



فترة سابقة للولادة مناسبة. تظهر أعراض الشلل الدماغي بطرق مختلفة، وليس من الضروري أن يعاني كل المصابين بعلامات خارجية مميزة مثل الذراعين والساقين المشوهين. في بعض الأحيان بالكاد يكون المرض ملحوظاً، ولا يمكن تمييز الشخص المصاب بالشلل الدماغي بالمظهر الخارجي عن السليم. هذا الداء للأسف يعد تشخيصاً لمدى الحياة. تتم مراقبة المرضى بانتظام من قبل أطباء من مختلف التخصصات، وتناول الأدوية لتخفيف الأعراض، والخضوع لعمليات تأهيل بدني.

بعض مظاهر الشلل الدماغي تظهر في شكل تأخر في التطور الحركي، على سبيل المثال، لا يستطيع الطفل رفع رأسه لفترة طويلة، ولا يحرك أطرافه بوعي، ولا يحاول الإمساك ببعيته، علاوة على صعوبة المشي، وعدم القدرة على التركيز على حركة جسم ما، والحركات اللاإرادية والتهيج والبكاء المتكرر.

من علامات الشلل الدماغي أيضاً، الخمول وصعوبة البلع وتأخر الكلام وانخفاض الرؤية والسمع ومظاهر التخلف العقلي وصعوبات التعلم. بحسب شدة الشلل العقلي، يمكن أن يعاني المرضى من جميع العلامات، وقد يعاني آخرون من علامة فقط أو اثنتين.

### مضاعفات التدخين الخطيرة على الأجنة،

أثبتت دراسة حديثة أن تدخين الأم أثناء فترة الحمل من مسببات الشلل الدماغي. جرت تجربة على تأثير دخان التبغ على فئران في مرحلة الحمل. التجربة أظهرت أن نسل هذه الفئران، يعاني من مشاكل في تنسيق الحركة ومن اضطرابات حركية متباينة لتلك التي تظهر لدى الأطفال المصابين بالشلل الدماغي. التجربة أكدت أن تعرض الجنين لدخان التبغ يمكن أن يؤدي إلى موت الخلايا في مناطق الدماغ مسؤولة عن مهارات الحركة والذاكرة.

## هل يؤثر شرب الشاي أثناء الحمل على نمو دماغ طفلك؟



وأجريت الدراسة على 1423 زوجاً من الأمهات والأطفال من الفوج الوطني الصيني للمواليد (CNBC)، وطلب من الأمهات تقديم معلومات عن استهلاكهن للشاي والقهوة خلال الثلث الأول والثاني والثالث من الحمل. وتم استخدام مقياس تقييم الإدراك الشائع لتحديد الوظائف الإدراكية لدى الرضع الذين تتراوح أعمارهم بين 0 و42 شهراً. وكشفت التحليلات الإحصائية أن استهلاك الشاي في الثلث الثاني من الحمل يرتبط بشكل كبير بتحسين الوظائف الإدراكية والمهارات الحركية الدقيقة لدى الرضع بعمر 36 شهراً. من ناحية أخرى، ارتبط استهلاك الشاي في الثلث الثالث من الحمل بتحسين الوظائف الإدراكية والمهارات الحركية العامة لدى الرضع.

ووجدت النتائج أن الأطفال الذين ولدوا لأمهات استهلكن الشاي طوال فترة الحمل حصلوا على أعلى الدرجات في الإدراك والمهارات الحركية الدقيقة والعمامة مقارنة بأولئك الذين استهلكوا أمهاتهم الشاي في ثلث واحد فقط.

وعلى عكس التأثير القوي لاستهلاك الشاي، لم تجد الدراسة أي ارتباط كبير بين استهلاك القهوة أثناء الحمل والتطور الإدراكي للرضع. ولوحظ هذا الافتقار إلى الارتباط على الرغم من أن القهوة تحتوي عادة على كمية أكبر من الكافيين مقارنة بالشاي، ما يشير إلى أن عوامل أخرى غير محتوى الكافيين قد تؤثر على التطور العصبي.

وهناك حاجة إلى مزيد من الأبحاث المستقبلية ذات عينات أكبر وتجارب مضبوطة لتأكيد هذه النتائج واستكشاف الآليات البيولوجية الكامنة وراء الارتباطات الملاحظة.

ويوصي الخبراء النساء الحوامل بضرورة الاعتدال في استهلاك الكافيين، مع الالتزام بالتوصيات التي تحدد الحد الأقصى بـ 200 ملغ يومياً.

وأظهرت الدراسات حول التطور العصبي للأطفال نتائج متضاربة. وبينما أشار بعضها إلى وجود ارتباط بين استهلاك الأمهات للكافيين وانخفاض القدرات الإدراكية، أفادت دراسات أخرى بعدم وجود تأثير كبير على التطور العصبي للأطفال. وفي الدراسة الحديثة، استكشف باحثو جامعة أنهوي الطبية الارتباطات بين استهلاك الشاي أو القهوة أثناء الحمل والتطور الإدراكي للأطفال.

كشفت دراسة أجراها باحثون في جامعة أنهوي الطبية في الصين أن أطفال الأمهات اللاتي يشربن الشاي بانتظام أثناء الحمل يتمتعون بقدرات إدراكية ومهارات حركية أفضل.

ويعد الشاي والقهوة من أكثر المشروبات شيوعاً في العالم. وأظهرت دراسات عدة آثاراً صحية إيجابية وسلبية لاستهلاك الشاي أو القهوة، والتي يمكن أن تترى إلى المركبات العديدة الموجودة في هذه المشروبات، بينها الكافيين.









## منوعات

# الفكر

27

تم تكريمه من قبل وزارة الثقافة المصرية

## بعد 4 أعوام.. مينا مسعود: "في عز الضهر" أكشن بأسلوب جديد

بعد تأجيل دام لأربعة أعوام، أقيم الاسبوع الماضي العرض الخاص لفيلم "في عز الضهر" بطولة الفنان الكندي ذي الأصول المصرية

مينا مسعود في أولى تجاربه السينمائية في مصر، بحضور عدد كبير من النجوم، سواء المشاركين في العمل أو ممن حرصوا على المجيء لتهنئة أبطال العمل، وكان في مقدمتهم إياد نصار، ود.مدحت العدل، وجيلان علاء، ومجدي كامل، فيما حضر من أبطال الفيلم شيرين رضا، ومحمود حجازي، ومحمد علي رزق والمخرج مرقس عادل والمؤلف كريم سرور.



من قبل في مصر، وبالنسبة لي مثلي الأعلى في الأكشن هو الفنان أحمد السقا، وعندما جئت إلى مصر طلبت الاستعانة بمصمم المارك أندرو الذي يستعين به السقا في معظم أعماله، وطلبت منه أن يتم تنفيذ المارك بشكل جديد ومتطور، وبالفعل قدمنا مشاهد مهمة بتقنيات جديدة للغاية، وركزت فيها حتى أجسدها بشكل حديث".

وتابع: "من أصعب المشاهد آخر مشهد الذي تم تصويره في "الهنجر" وكان صعباً للغاية، حيث بدأ بدراما وانتهى بأكشن في تراجيدي، وكان مختلفاً واستغرق تصويره أسبوعاً، إذ يعتبر مشهداً كبيراً ومن أهم المشاهد، فالفيلم كله استغرق 30 يوماً في مصر و5 أيام في تركيا".

### المنافسة

يُطرح الفيلم وسط موسم سينمائي قوي، إذ يتم حالياً عرض فيلمي "المشروع إكس" بطولة كريم عبد العزيز، و"ريستارت" بطولة تامر حسني، ومن المقرر طرح "أحمد وأحمد 2" يوليو المقبل، ما يجعل المنافسة صعبة، حيث يقول مينا مسعود عنها: "لا أهتم بالمنافسة، فأنا أحب أحمد السقا وهو أستاذي وطرح فيلمه معي يسعدني، وكذلك فيلم كريم عبد العزيز فهو أستاذ، وأهم شيء هو الفن وأن يلقى العمل إعجاب الجمهور ويشاهد بطريقة تمثيل مختلفة ومشاهد أكشن لم يتم تقديمها من قبل".

### دور صعب

من ناحية أخرى أعرب مينا عن سعادته برود الفعل التي تلقاها على فيلمه الذي يعرض حالياً Wish You Were Here إخراج جوليا ستايلز في أولى تجاربه الإخراجية الروائية الطويلة، قائلاً: "فيلم مهم ودور صعب لشخص يعاني من مرض "السرطان" وقدمته بنيو لوك حيث قمت بحلاقة شعري وفقدت الكثير من وزني، ولذلك اعتبرها تجربة صعبة".

### تكريم وزارة الثقافة المصرية

أقامت وزارة الثقافة المصرية احتفالاً لتكريم النجم العالمي مينا مسعود، في إطار مبادراتها لتكريم الرموز المصرية في الخارج الذين يمثلون "القوى الناعمة" للبلاد على الساحة الدولية، وتم اختيار مسعود ممثلاً للفنون والثقافة المصرية في الخارج، تقديرًا لما حققه

قال الفنان مينا مسعود لوقع "القاهرة الإخبارية": "كان من المفترض بدء تصوير الفيلم عام 2020 لكن بسبب الظروف الصحية التي مر بها مخرج العمل مرقس عادل ودخوله المستشفى بسبب وباء كورونا، اضطررنا إلى خيار التأجيل حتى بدأنا التصوير عام 2021، كما مر العمل ببعض المشكلات الإنتاجية، إضافة إلى سفري لنيوزيلندا لأنشغالي بتصوير فيلم يعرض على نتفليكس، وانشغال فريق العمل، وبالتالي التوقف لفترة طويلة وبعد ذلك أنقذ المنتج وليد صبري العمل واستكماله حتى الانتهاء منه وعرضه بعد أربعة أعوام".

### قصة حياتي

مرّ الفنان الكندي المصري بكثير من التحديات خلال هذه التجربة، وقال عنها: "كنت أتمنى أن يكون أول فيلم لي في مصر أكشن، وهو ما وجدته في هذا السيناريو، الذي تدور أحداثه في إطار أكشن دراما، وقد أبدع المؤلف كريم سرور في كتابة الخطوط الدرامية بطريقة مختلفة وكان مليئاً بالرسائل، حيث أجسد شخصية "حمزة الكاشف" الذي ترك بلده مصر وهو في التاسعة من عمره، ويعود في الثلاثينات، وهو ما يشبه إلى حد ما حياتي الحقيقية".

تطلب العمل الذي تم تصويره طوال هذه الفترة لتحضيرات من نوع خاص، وحول ذلك قال "مينا": "حضرت للفيلم قبل بدء التصوير نهاية عام 2020 ثم حضرت للشخصية في الأسابيع الأولى لي في مصر، وصورنا ثلاثة أيام ثم توقفنا وتم التصوير على المراحل، وخلال تصويري كل مرة كنت استرجع الشخصية وأذكرها قبل التصوير".

أما بالنسبة لمشاهد الأكشن، قال مينا مسعود: "قدمت العديد من المشاهد الأكشن المهمة التي لم يتم تقديمها

بعد ثاني أكبر صناعة سينمائية بعد هوليوود. وأعرب عن أمله في استعادة هذا الزخم عبر أعمال فنية قوية يتم تنفيذها بشكل مشترك بين الداخل والخارج. وأعلن عن مشاركته في فيلم مصري جديد بعنوان "في عز الضهر" الذي يجتمع مع عدد من النجوم المصريين، مؤكداً أن هذا الفيلم يمثل بداية حقيقية لتحقيق حلمه في نقل الصورة المعاصرة للفن المصري إلى المحافل الدولية. وشد مسعود على أهمية دعم الفنانين المحليين، مشيراً إلى أنهم يمثلون المستقبل، وأكد على ضرورة توفير الأدوات والفرص لهم كي يواصلوا تقديم أعمالهم ويستمرؤا في النجاح.

من نجاحات عالمية، بينما حافظ على انتمائه وهويته الوطنية، وذلك بحسب إعلان وزير الثقافة المصري الدكتور أحمد هنو. وخلال مراسم التكريم، عبر مسعود عن سعادته الغامرة بهذا التقدير الذي وصفه بـ "الخاص والمهم"، مؤكداً أنه يشعر بالفخر الكبير في كل مرة يعود فيها إلى مصر، وأن التكريم من بلده الأم له طابع مميز لا يُنسى. وأضاف أنه دائماً يسعى للترويج للفن المصري في الخارج، مشدداً على ضرورة دعم الفنانين الشباب وتمكينهم من إيصال صوتهم للعالم، وتحدث مسعود عن دور الفن المصري الذي كان رائداً في الماضي، خاصة في السبعينات، حيث كان

## الطربة عبيدة: تقديم أغنيتين في قصة منفصلة متصلة تجربة غير مسبوقه

عبرت الطربة عبيدة أمير عبد المجيد، خلال تصريحاتها بتليفزيون اليوم السابع، عن سعادتها البالغة بتجربتها الجديدة التي قدمت فيها أغنيتين مرتبطتين بأسلوب "القصة المنفصلة المتصلة"، وهي تجربة فنية غير مسبوقة من إنتاج شركة "لايف ستايلز ستوديوز"، تم تصويرها في العاصمة المصرية بودابست. وقصته واحدة قسمت على كليبين، وتتأولان فكرة الفراق بطريقة مختلفة ومبتكرة.

وقالت عبيدة: "القصة أعجبتني كثيراً لأنها جمعت الأغاني بشكل مختلف، وسعدت بتقديم شيء جديد ومميز.. المخرجة التي تواجهها في بلد أوروبي يختلف كلياً عن البيئة العربية، تعكس الأغنية الثانية "قلبي دليل" قصة الحب التي جمعتهما بحبيبتها في الغربة بفضل الصدفة.

بل أضافت لسة درامية مميزة، حيث تنتهي أحداث الكليب الأول بحادثة تجمع بطلي القصة وتقربهما من بعضهما في الكليب الثاني".

وطلحت الطربة عبيدة برومو كليبين غنائيين عن قصة واحدة من جزأين، وهي الفكرة التي تقدم لأول مرة بتوقيع المخرجة المصرية بتول عرفة، وإنتاج لايف ستايلز ستوديو، وقد تم تصوير الكليبين في بودابست، وهما: كليب أغنية "كام فراق"، من كلمات إبراهيم محمد، وألحان أحمد أنور، وتوزيع الكشكي، وإشراف مدير التصوير أحمد عبد العزيز وكليب أغنية "قلبي دليل"،



## رنا سماحة تستعد ل طرح «سينجل» صيفي

تستعد المطربة رنا سماحة ل طرح أغنية سينجل جديدة بالتعاون مع نخبة من أبرز صناع الموسيقى في الوطن العربي، حيث تجمعها الأغنية بكلمات الشاعر خالد تاج الدين، وألحان وليد سعد، وتوزيع موسيقى لوسام عبد المنعم.

ومن المقرر إصدار الأغنية خلال الأيام القليلة المقبلة، لتكون ضمن أعمال الموسم الصيفي، وذلك عبر جميع منصات التواصل الاجتماعي والمنصات الموسيقية الرقمية. من ناحية أخرى انتهت رنا سماحة مؤخراً في لبنان تصوير كليب "الهنو نو لو" مع المخرج فادي



# الفكر

## متى يكون الصداع سببا لمراجعة الطبيب بشكل عاجل؟



تشخيصه مبكرا هو تناول المسكنات، ولا يستشير الصاب الطبيب إلا بعد فوات الأوان. وإذا صاحب الصداع الشديد الشعور بالخدر أو صعوبة في التكلم فيجب فوراً استشارة الطبيب، وعدم تأجيل ذلك لأي ظرف كان.

الشعور بالغثيان و/أو مشكلات في الرؤية، يجب عندما يكون الصداع مصحوباً بغثيان ومشكلات في الرؤية - رؤية مزدوجة، أو نقاط ملونة، أو بقع سوداء أمام عينيك، وقد تصبح الرؤية ضبابية - قد تكون نوبة صداع نصفي مصحوبة بهالة، استشارة طبيب أعصاب لأن هذه الحالة خطيرة بحد ذاتها، وتضاعف من خطر الإصابة بأمراض خطيرة أخرى. لذلك لا يجب تجاهلها.

دائماً التقيؤ وفقدان الوعي، ولكن الصداع الشديد المصحوب بضعف التركيز علامة أكيدة بنسبة 100 بالمئة تقريباً.

- ألم في الرقبة وارتفاع في درجة الحرارة، يعتبر الصداع الشديد، المصحوب بارتفاع في درجة الحرارة وشعور بتخشب الرقبة، من الأعراض الشائعة لالتهاب السحايا- عدوى بكتيرية خطيرة تصيب النخاع الشوكي. فإذا شعر الشخص بمثل هذه الأعراض أو لاحظها على أحد أقربائه، فيجب استشارة الطبيب فوراً.

- الشعور بخدر وعدم القدرة على الكلام بوضوح، يعتبر الصداع الشديد إحدى العلامات الرئيسية لتمدد الأوعية الدموية في الدماغ. إلا أن ما يمنع

يصاب كل إنسان بالصداع بسبب الإرهاق، وقلة شرب الماء، والتعب، وحتى في بعض أيام الدورة الشهرية، أو أسباب أخرى. ولكن أحياناً قد يشير لمرض خطير جداً، يتطلب استشارة الطبيب.

ووفقاً للأطباء، إذا كان الصداع مصحوباً بالأعراض المذكورة أدناه، لا ينبغي تجاهله ولا يجب تناول أي أدوية، بل يجب استشارة الطبيب فوراً.

- صعوبة التركيز، إذا كان الصداع، مصحوباً بعدم القدرة على التركيز، أو صعوبة في الحفاظ على الانتباه، فيجب استشارة الطبيب، لأنه قد يكون هذا علامة على الإصابة بارتفاع ضغط الدم. وخلافاً للاعتقاد الشائع، لا يصاحب هذه الحالة

## الأعراض الرئيسية لأمراض البكرياس

تظهر أعراض مختلفة لأمراض البكرياس، ولكن العلامة الرئيسية لوجود مشكلات في البكرياس هي ألم شديد في الجزء العلوي من البطن الذي قد يمتد إلى الظهر.

ووفقاً للدكتور يفغيني بيلوسوف أخصائي أمراض الجهاز الهضمي، غالباً ما يشتد الألم في الجزء العلوي من البطن بعد تناول الطعام، وقد يكون مستمراً أو دورياً. وتشمل الأعراض المميزة الأخرى الغثيان والتقيؤ، وتغيرات في طبيعة البراز، وفقدان الشهية، وفقدان الوزن غير المبرر.

ويقول: "قد يشير البراز الدهني أو فاتح اللون أو ذو الرائحة الكريهة إلى نقص في إنزيمات البكرياس".

وليفت الطبيب الانتباه إلى علامات مقلقة مثل اصفرار الجلد والأغشية المخاطية، بالإضافة إلى الضعف العام والإرهاق. أما البرقان فقد يشير إلى انسداد في القنوات الصفراوية، الذي يرتبط أحياناً بأمراض البكرياس. ووفقاً له، من بين عوامل الخطر الرئيسية، الإفراط في تناول الكحول، والتدخين، والسمنة، وسوء التغذية. ويقول: "يزيد الاستعداد الوراثي والأمراض المصاحبة، مثل داء السكري، بشكل كبير من احتمال الإصابة بأمراض البكرياس". ويحذر بيلوسوف من اللجوء إلى طرق العلاج الشعبية. ولكن بعض أنواع شاي الأعشاب وتغيرات في النظام الغذائي، بعد استشارة الطبيب، يمكن أن تضاف إلى العلاج الأساسي.

## التهاب الجلد الضوئي.. الأسباب وطرق الوقاية

يضاير كثيرون ممن يقضون عطلاتهم على الشواطئ إلى مراجعة الأطباء بسبب حالة تعرف بحساسية الشمس، والتي تظهر على شكل بقع جلدية منتشرة مصحوبة بحكة شديدة واحمرار في الجلد.

ووفقاً للدكتور بافل بيرجاسكي الأستاذ المشارك في جامعة سيتشينوفا الطبية، لا يوجد ما يسمى بـ "حساسية الشمس"، والذي حصل لهؤلاء الأشخاص هو التهاب الجلد الضوئي، وهو شائع جداً.

والتهاب الجلد الضوئي، هو رد فعل وقائي للجسم على وجه التحديد للشمس الساطعة. وتشتد الإصابة إذا كان الشخص يأخذ مضادات الحيوية، ومضادات الاكتئاب، وأدوية مضادة للحساسية.

ويوصي الطبيب، لتجنب الإصابة بالتهاب الجلد الضوئي باتباع نهج شامل. قبل كل شيء، يجب استخدام واقيات الشمس وارتداء ملابس بأكمام طويلة، كما من الأفضل وضع عريضة الحواف على الرأس.

وبالإضافة إلى ذلك من المهم اتباع نظام غذائي مناسب، حيث ينصح في الصيف بتجنب المنتجات المسببة للحساسية أثناء المشي لمسافات طويلة تحت أشعة الشمس.

ووفقاً له، غالباً ما يصاب بالتهاب الجلد الضوئي الأشخاص ذوو البشرة الحساسة للضوء، وخاصة أصحاب الشعر الأحمر، لأن لهم نوع خاص من الدورة الدموية الدقيقة.

ويشير إلى أن الفئات المعرضة لخطر الإصابة بالتهاب الجلد الضوئي هم كبار السن الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاماً بسبب انخفاض المناعة المرتبط بالعمر، وكذلك النساء الحوامل، والمراهقون، لأنه أثناء فترة التغيرات الهرمونية تزداد حساسية الجسم للأشعة فوق البنفسجية.



الممثلة الجنوب إفريقية سيبونيلو ليليتي خانيلي خلال حفل ختام مهرجان مونت كارلو التلفزيوني الـ64 في موناكو. ا ف ب

## قرأت لك



**العنب**  
استنتج علماء جامعة ويسترن نيوإنجلاند الأمريكية، أن تناول العنب يطيل متوسط عمر الإنسان 4-5 سنوات. ويشير موقع BristolLive إلى أن الباحثين توصلوا إلى هذا الاستنتاج من نتائج

التجارب التي أجروها على الفئران المخبرية، التي كانت تتغذى في البداية على أطعمة غنية بالدهون، وبعد ذلك أعطيت جرعة من مسحوق العنب تعادل سلة من ثمار العنب. ووافقت نتيجة هذه التجربة توقعات الباحثين؛ انخفضت كمية الدهون في كبد الفئران، وزاد متوسط عمرها المتوقع مقارنة بالفئران التي لم تتناول العنب.

ووفقاً للباحثين، يكمن السر في أن عصير العنب يزيل الدهون المكررة والسكر من الأطعمة المصنعة. لذلك عند تطبيق نتائج التجارب على البشر، يمكن لتناول العنب أن يزيد متوسط عمر الإنسان بمقدار خمس سنوات. ويشير الباحثون، إلى أن العنب يسرع عملية التمثيل الغذائي ويساعد على حرق السعرات الحرارية ويحسن عمل الخلايا العصبية ويحمي من مرض ألزهايمر. وتحتوي ثمار العنب على مضادات الأكسدة التي تقلل من الالتهابات وتخفف خطر تطور أمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان. كما أن العنب بفضل احتوائه على مضادات الأكسدة والفيتامينات يحمي خلايا وأنسجة الجسم بفعالية من التلف والشيخوخة المبكرة، ويساعد في الحفاظ على الرؤية.

## سؤال وجواب

- ما إسم المتنبئ الحقيقي؟  
أحمد بن الحسين.
- ما هو أكبر المحيطات بالعالم؟  
- المحيط الهادي.
- أي المدن كانت عاصمة الدولة العباسية؟  
- بغداد.
- ما أول دولة شرعت بالألعاب الأولمبية؟  
- اليونان.
- كم بوصة توجد في الiardة الواحدة؟  
36- بوصة.
- بأي دولة توجد بحيرة قارون؟  
مصر.

## هل تعلم؟

- عادة تسمية الأعاصير والعواصف الإستوائية بأسماء بدأت رسمياً في عام 1953م.
- هل تعلم أن الهند بها أكبر عدد من مكاتب البريد وأكثر من أي دولة أخرى، بحوالي 100.000 مكتب بريد.
- هل تعلم أنه لا يمكنك طي ورقة أكثر من 7 مرات متتالية.
- فرشاة الأسنان الكهربائية تم اختراعها سنة 1939م.
- شركة بورش تصنع الجرارات الزراعية أيضاً وهذا ماكانت تصنعه قبل دخولها لمجال صناعة السيارات.
- عظم فخذ الإنسان أقوى من الخرسانة الإسمنتية.
- أكبر عدد من الناس لديهم حساسية من الحليب أكثر أي طعام آخر.
- عدد الذين يموتون سنويا بسبب لسعات النحل هم أكثر ممن يموتون بسبب لدغات النعابين السامة.
- الشخص الطبيعي يضحك 10 مرات في اليوم.
- المحيط الأطلسي أكثر ملوحة من المحيط الهادئ.
- الغدد اللعابية في الفك تنتج أكثر من 1 لتر من اللعاب يوميا.
- الريح ليس له صوت إلا حين يعترضه شيء ما.

## قصة سر القمر

يحكى أنه في قديم الزمان كان يعيش رجل طيب القلب هادئ النفس حلو الكلام يحبه كل من يعرفه لكنه كان فقيراً ووحيداً لم يرزق من زوجته بطفل لكنه كان يحبها فيضي عليها، وفي أحد الأيام دعت الزوجة ربهان أن يرزقها بطفل حتى لو كان قزماً أو اقل من القزم لكنه طفل فهل من مجيب.. حملت الزوجة وانجبت بعدها طفلاً صغيراً بحجم الكف اسماه والده كركور عاش كركور وبقي على هذا المقاس لا يكبر أبداً لكنه كان يمتاز بخاصيته صبيحة وغريبة فبعد أن أتم العشر سنوات امتنع عن الاستحمام إلا عند أول ضوء للفجر وقال لو وضعتوا الماء على جسدي سأكبر جداً ولا يسعني هذا البيت فضحكت الأم وضحك الأب فقال كركور حسناً هيا سيروا خلفي وعند نبع النهر وضعت الأم على كركور ملاء كنيها ماء وفي الحال انتفض كركور وانتفض ليكبر ويكبر ويصبح بحجم الأب والأم اضعاف المرات ثم قال بصوت جهوري الآن هذا سري وسركم.. كتم الأب هذا السر حتى جاء وقت طلب فيه الحاكم من اهالي القرية أن يتركوها ويرحلوا لانه سيجعل منها قصراً عظيماً وحدائق غناء فسيحة لاينته الاميرة فغضب الناس وثاروا لكنه اطلق عليهم كلابه وحراسه واول من تأذى من ذلك كان والد كركور فقد ضربه احد الحراس فادمي رأسه ففزعت ام كركور وصرخت ومن بعيد جاء كركور يجري وعرف ماحدث فنار وتطايير الشرر من عينيه واقسم ان يهد قصر الحاكم على رأسه فوقف الحراس ينضحون ورفسه أحدهم بقدمه والقي به عند النهر وبالطبع لم تمر الا لحظات حتى كان كركور ينتفض ويكبر واصبحت قدمه وحدها بحجم ثلاث رجال فمد يده وجمع حراس الحاكم ومشى إلى القصر والقاهم ثم مد كفيه واخذ يضرب القصر حتى هده هذا ودكه دكا وجعله مثل فطيرة واخذ يرفع التراب والحجارة ويلقي بها بعيداً حتى نظف المكان ثم صرخ وقال الان لا يوجد حاكم فالحاكم بينكم هو الله عيشوا في سلام واشكروا الله ومشى كركور واخفى في الظلام حتى جف الماء وعاد كما كان كركور الصغير.

