

حديقة الحيوانات بالعين تستعد لاستقبال الطلبة بسلسلة من البرامج التعليمية المبتكرة

ركين سعد:  
سفاح الجيزة مستوحى من قصة حقيقية



11 عرضا من أعراض سرطان الدم ينبغي البحث عنها!



## ذي نان 2 يوصل هيمنتته على شباك التذاكر

فيلم "ذي نان 2" (The Nun II) تصدر شباك التذاكر في أمريكا الشمالية، محققاً إيرادات 14.7 مليون دولار، بحسب تقديرات نشرتها الأحد شركة "إكزيبيتر ريليشنز" المتخصصة. وتصدر أحداث الجزء التاسع من سلسلة أفلام الرعب "كونجورينغ" داخل دير في جنوب فرنسا حيث تواجه راهبة شابة قوة شيطانية. والعمل من بطولة الأميركية تايسا فارميغا والبلجيكي جوناثان بولوكي وستورم ريد.

وحل ثانياً في الترتيب فيلم "أيه هنتينغ إن فينيس" (A Haunting in Venice) للمخرج والممثل البريطاني كينيث براناه، مع إيرادات بلغت 14.5 مليون دولار في أول عطلة نهاية أسبوع من العرض.

وبعد فيلمي "موردرون ذي أورينت أكسبرس" (Murder on the Orient Express) و "ديت أون ذي نايل" (The Nun on the Nile)، يعاود كينيث براناه في العمل الجديد إبراز شخصية المحقق البلجيكي الشهير لروايات أغانا كريستي. وبعدها يكون المحقق في مرحلة تقاعده، يشارك في جلسة لتحضير الأزواج في البندقية تُسجل خلالها جريمة قتل، مما يدفعه للتحقيق بما حصل. وتؤدي الممثلتان المألوفتان ميشيل يوه والأميركية تينا فاي دور البطولة في العمل.

وكانت المرتبة الثالثة من نصيب فيلم "ذي إيكوالايزر 3" (The Equalizer 3) الذي حقق 7.2 ملايين دولار. ويتناول هذا العمل مغامرات جندي متقاعد من مناساة البحرية الأمريكية وعاصر لمكافحة المخدرات يواجه عصابة إيطالية.

وحاج فيلم "ماي بيغ فات غريك" (My Big Fat Greek Wedding 3) ودينيغ "3 Greek Wedding" في المرتبة الرابعة بإيرادات بلغت 4.7 ملايين دولار. وتولت الممثلة نيا فارادوس تأليف هذا العمل الكوميدي الأمريكي الذي يتناول تفاصيل رحلة عائلية إلى اليونان وإخراجها.



## أعراض القولون العصبي النفسية خطيرة.. فكيف يمكن إدارتها؟

متلازمة القولون العصبي (IBS) هي اضطراب مزمن في الجهاز الهضمي الوظيفي، ويسبب القولون العصبي مشاكل معوية بما في ذلك آلام البطن والإسهال والإمساك، مع أعراض إضافية مثل الانتفاخ والغازات.

يعاني بعض الأشخاص المصابين بمتلازمة القولون العصبي (IBS) من أعراض نفسية مثل المزاج المكتئب أو القلق، ويحدث هذا بشكل رئيسي عند الأشخاص الذين يعانون من أعراض أكثر شدة.

وليس كل الأشخاص الذين يعانون من أعراض القولون العصبي لديهم أعراض الضيق النفسي، كما أن العوامل النفسية ليست السبب الرئيسي لمرض القولون العصبي. وقد تؤثر العوامل النفسية على كيفية تعامل المريض مع مرض القولون العصبي، بينما يعاني العديد من الأشخاص من آلام في البطن وإمساك أو إسهال دون أي دليل على الالتهاب أو الاكتئاب أو أي أعراض نفسية أخرى. في حين يقول الباحثون إن

الضغط النفسي يمكن أن يؤدي إلى ظهور أعراض متلازمة القولون العصبي (IBS).

### العلاقة بين التوتر والقولون العصبي

وجدت دراسة جديدة أن التوتر يمكن أن يسبب أكثر بكثير من مجرد اضطراب في المعدة، حيث أفاد باحثون في جامعة طوكيو للعلوم أن الفئران التي تعرضت للضغط النفسي ظهرت عليها أعراض مشابهة لمتلازمة القولون العصبي (IBS) وهي حالة تتضمن مجموعة من مشاكل الجهاز الهضمي ذات الصلة التي يمكن أن تشمل آلام البطن والتشنج والانتفاخ والإسهال والإمساك.

قال الدكتور مارك إي. تانشيل، اختصاصي أمراض الجهاز الهضمي في جمعية أمراض الجهاز الهضمي في نيوجيرسي، إن "الأفراد الذين يعانون من أعراض القولون العصبي هم أكثر عرضة للإبلاغ عن تاريخ من التوتر مقارنة بأولئك الذين لا يعانون من القولون العصبي، على الرغم من عدم وجود صلة محددة بشكل نهائي".

### الضغط النفسي مقابل الضغط الجسدي

أفاد الباحثون أن الفئران التي تعرضت للضغط النفسي عانت من ضائقة هضمية أكثر من مجموعة الفئران التي لم تتعرض للضغط.

من ناحية أخرى، فإن الفئران التي تعرضت بشكل مباشر للإجهاد البدني لم تظهر عليها أعراض القولون العصبي التي عانت منها الفئران التي أجبرت على مشاهدة الاعتداء الجسدي ولكنها لم تتعرض لهجوم جسدي.

قالت كاثرين فيرثر، مساعدة طبيب وممارس صحي ذو خلفية في علاج اضطرابات الجهاز الهضمي، "لقد اعتقدنا منذ فترة طويلة أن الناقلات العصبية السيروتونين والدوبامين متورطة في حركة الأمعاء ونرى تغييرات مقابلة عندما نستخدم الأدوية التي تغير

السيروتونين والدوبامين". وأضافت فيرثر: "نحن نعلم أيضاً أن هناك أعداداً كبيرة من مستقبلات السيروتونين في القناة الهضمية، ومن المحتمل أن تكون أكثر من تلك الموجودة في الدماغ، إذ ينتج الميكروبيوم الموجود في الأمعاء أيضاً الكثير من السيروتونين، لذا فإن أي شيء يمكن أن يعطل السيروتونين، مثل التوتر، يمكن أن يؤثر على كيفية عمل أمعائنا".

هل ترغيبين بالتعرف إلى أعراض الروماتيزم النفسية؟ وقام الباحثون بتقييم مستويات التوتر لدى الفئران عن طريق قياس مستويات الكورتيزول ومؤشرات أخرى.

قال الدكتور أونيكس أديفولا، الطبيب الذي أسس شركة CasadeSante، التي تقدم تدخلات لعلاج القولون العصبي: "يرتفع الكورتيزول، هرمون التوتر في الجسم، استجابة للتوتر والقلق، وارتفاع مستويات الكورتيزول يمكن أن يؤدي إلى تشنجات القولون التي يتم الشعور بها بشكل أكثر شوعاً على أنها تقلصات في المعدة، وهي أكثر أعراض القولون العصبي شوعاً".

وأضاف د. أديفولا: "يظهر الأشخاص الذين يعانون من القولون العصبي مستويات مرتفعة من الكورتيزول حتى بعد الاستيقاظ مباشرة، مقارنة بالمرضى غير المصابين بالقولون العصبي، وهذا يعني أن الأشخاص الذين يعانون من التوتر المزمن هم أكثر عرضة للإصابة بتقلصات المعدة المتكررة بسبب القولون العصبي".

ارتبطت الاضطرابات النفسية الموجودة مسبقاً بزيادة شدة أعراض القولون العصبي، فقد تم التعرف إلى الوسواس المرضي لدى بعض مرضى القولون العصبي، كما ارتبط القولون العصبي بسمات أعلى من العصابية (التي تتميز بعدم الاستقرار العاطفي) والانتهاز، الألم.

وإنخفاض مستويات الانتفاخ والقبول.

وقد وجد العديد من الدراسات أيضاً أن الكثير من مرضى القولون العصبي يسجلون درجات عالية في سمة الشخصية الألكسيثيميا، ويتم تعريف Alexithymia على أنها خلل في تنظيم التأثير، فيما يتعلق بالصعوبات في تحديد وتمييز بين المشاعر والأحاسيس الفسيولوجية، وصعوبة في وصف المشاعر وتحديد لها لدى الآخرين؛ وخيال محدود.

ولا تظهر الألكسيثيميا دائماً على أنها تأثير ضعیف، ولكنها يمكن أن تظهر على شكل نوبات عاطفية، حيث يكون الفرد غير قادر على تحديد حالة الشعور أو ربطها بالواقف أو الذكريات أو المشاعر.

كيفية إدارة أعراض القولون العصبي النفسية يمكن للأشخاص الذين يعانون من أعراض مشابهة أعراض القولون العصبي المرتبطة بالتوتر اتخاذ خطوات لمعالجة هذه المشكلة وسببها الرئيسي.

تحديد الضغوطات الأساسية التي قد تساهم في ظهور أعراض الجهاز الهضمي والعمل على حلها أمر مهم، ويمكن أن يتم ذلك من خلال تغييرات نمط الحياة للحد من التوتر، مثل ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، والأكل الصحي، وإيجاد التوازن بين العمل والأنشطة الأخرى، والحصول على قسط كافٍ من النوم، وطلب دعم الصحة العقلية إذا لزم الأمر.

وهناك مجموعة متنوعة من العلاجات الطبيعية لدعم صحة الأمعاء مثل مكملات الألياف، والبروبيوتيك، وبرنامج العلاج العصبي مثل زيت النعناع. كما يمكن أن تشمل الأدوية الموصوفة لعلاج القولون العصبي مضادات التشنج أو مضادات الاكتئاب، والتي تستخدم للتحكم في الألم.

## 300 ألف طفل في ليبيا تأثروا بالإعصار دانيال

قالت منظمة يونيسيف إن حوالي 300 ألف طفل قد تضرروا بالعاصفة دانيال الشديدة شرقي ليبيا.

فوق منظمة يونيسيف التابعة للأمم المتحدة فإن الفيضان ألحق أضراراً جسيمة بالعديد من المنازل والمستشفيات والمدارس وغيرها من البنى التحتية الأساسية.

وتقول يونيسيف إن تبعات الفيضانات غالباً ما تكون أكثر فتكاً بالأطفال من الأحداث المناخية المتطرفة نفسها.

وشرح الخبراء بأن الأطفال هم من بين الفئات الأكثر هشاشة، وهم معرضون بشدة لخطر نقص المياه ونقص مياه الشرب الآمنة وسوء التغذية وتعطيل التعلم والعنف.

ومع تضاول إمدادات المياه الصالحة للشرب تخشى المنظمة الأممية من شبح نفي الإسهال والكوليرا، فضلاً عن الجفاف وسوء التغذية. علاوة على ذلك فهناك مخاوف من أن يقع الأطفال الذين فقدوا والديهم فريسة لمخاطر متعلقة بالحماية، بما في ذلك العنف والاستغلال.

وللاستجابة العاجلة المنقذة لحياة الأطفال تحتاج يونيسيف لما لا يقل عن ستة ملايين ونصف دولار أميركي وهو ما يدعو وفق مراقبين لتكاتف جميع الدول لدرء أي مخاطر صحية أو اجتماعية عن الأطفال.

## هل يمكن محاربة السرطان بالمكملات؟

استخدم باحثون تقنية التصوير بالرنين المغناطيسي لعينات مختبرية، في اختبار العلاقة السببية بين المغذيات الدقيقة ونتائج السرطان، وهي طريقة تختلف عن الدراسات السابقة، التي اعتمدت على الرصد الإحصائي لاحتمالات فائدة المكملات في تقليل مخاطر المرض.

وإلى جانب تحليل العينات، استخدم فريق البحث من جامعة سونغ كيونكان في كوريا الجنوبية، بيانات من البنك الحيوي البريطاني، تم تجميعها من دراسات عديدة.

ووفق "نيوز ميكال"، ركز البحث على 7 معادن، بما في ذلك الزنك والسيلينيوم والفسفور



## جنوب أفريقيا.. أمواج تغمر الشوارع والمنازل

تسبب مد قوي ورياح عاتية في حدوث أمواج ضخمة وصل ارتفاعها إلى 4 أمتار في المتوسط خلال عطلة نهاية الأسبوع، على السواحل السياحية القريبة من مدينة كيب تاون في جنوب أفريقيا.

وتجاوزت المياه السدود البحرية، لتغمر شوارع ومنازل في بعض الأماكن.

ولقيت امرأة عمرها 92 عاماً حتماً بسبب سوء الأحوال الجوية الذي بدأ السبت، حسبما أفاد الناطق باسم هيئة الإنقاذ البحري كريغ لايبونزل "فرانس برس". وفي مطعم على شاطئ البحر في خليج كالك باي، وهي قرية صيد تقع في خليج مفتوح على المحيط الأطلسي على مسافة حوالي 30 كيلومتراً من كيب تاون، فاجأت المياه الزبائن بانفداعها عبر النوافذ.

وعلى رصيف ميناء، كان السكان يراقبون الأمواج العاتية التي تنكسر على منارة، ومن بينهم يوري راى الذي قال: "على المرء رؤية ذلك بأم العين مرة واحدة على الأقل في حياته".



## زكي نسيبة يصدر قراراً بإنشاء «جائزة الرئيس الأعلى للفنون»

مُتميزة تُطلق العنان للمواهب الإبداعية، وتُكرس روح الابتكار المثقالي والفني المُبدع، بحيث تصبح الجامعة وجهة مُفضلة للمُبدعين على المستوى المحلي والاقليمي. تُشكّل الثقافة والفنون إحدى الركائز المهمة في بناء الدولة، ومن القطاعات التي توليها قيادتنا الرشيدة بقيادة صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، رئيس الدولة "حفظه الله" من رعاية واهتمام عبر إيجاد بيئة مُستدامة تضمن استمرار عطاء الشباب المُبدع، وتُثري المشهد الثقافي العام في الإمارات. وأوضح معالي زكي نسيبة: "حرصاً من جامعة

العين- الفجر أصدر معالي زكي نسيبة، المستشار الثقافي لصاحب السمو رئيس الدولة- الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات العربية المتحدة، قراراً بإطلاق "جائزة الرئيس الأعلى للفنون". يأتي إنشاء هذه الجائزة تعريزاً لروح الثقافة والفنون والإبداع في الجامعة بما يخدم المرافق الجامعية والثقافية والفنون، حيث تكمن أهميتها في قدرتها على تنمية بيئة ثقافية وفنية مُتفردة في جامعة الإمارات، تُساهم في تأسيس بيئة إبداعية مُستدامة وتكون حاضنة



للدعم مسيرة البحث العلمي وزيادة الوعي بأهمية دراسة تخصصات العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات جامعة خليفة وشركة مبادلة توقعان اتفاقية شراكة استراتيجية طويلة الأمد • إطلاق اسم مبادلة على أحد مباني كلية الهندسة في حرم جامعة خليفة الرئيس

أبو ظبي- الفجر

أعلنت جامعة خليفة للعلوم والتكنولوجيا وشركة مبادلة للاستثمار، شركة الاستثمار السيادي في أبو ظبي، عن توقيع اتفاقية شراكة استراتيجية طويلة الأمد تمتد على مدى عشر سنوات، وذلك في إطار الجهود الرامية لدعم مسيرة البحث العلمي، وزيادة الوعي بأهمية دراسة تخصصات العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات، وتطوير المرافق الجامعية والبيئية التعليمية. وستتم بموجب هذه الاتفاقية، إطلاق اسم مبادلة على أحد مباني كلية الهندسة في حرم الجامعة الرئيس.

وقد شهد توقيع الاتفاقية كل من فاطمة المرزوقي، مدير شؤون التوظيف في شركة مبادلة للاستثمار، والأستاذ الدكتور سير جون أورايلى، رئيس جامعة خليفة. ومن المتوقع أن تسهم مثل هذه الرعاية المالية لصندوق التمويل في جامعة خليفة في دعم مسيرة البحث العلمي، وتطوير وتحسين المرافق التعليمية، وتوفير أفضل الخبرات في مجال التعليم.

وبهذه المناسبة، قال الدكتور إبراهيم الحجري، نائب رئيس أول خدمات الدعم في جامعة خليفة: "تفخر جامعة خليفة بإبرام هذه الشراكة مع شركة مبادلة للاستثمار، الشركة الوطنية الرائدة التي تدير محفظة استثمارات متنوعة على المستويين المحلي والعالمي وتعمل لإحداث تأثير إيجابي ومستدام في المجتمع، ويسرنا إطلاق اسم مبادلة على أحد مرافق الجامعة، مما يؤكد عمق الشراكة التي تربط الجهتين، وتتطلع ليسهم هذا التعاون الوثيق في تحقيق الأهداف المنشودة، وتعزيز توجه الطلبة لدراسة تخصصات العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات".

من جهتها، قالت فاطمة المرزوقي، مدير شؤون التوظيف في مبادلة: "يسعدنا توسيع نطاق شراكتنا طويلة الأمد مع جامعة خليفة؛ المؤسسة الأكاديمية المرموقة، التي تركز على التميز في التعليم وبناء قادة المستقبل. وكمنشئتم يعني بالابتكار وتكنولوجيا المستقبل التي تدفع عجلة التغيير الإيجابي للأمام، نحرص مبادلة على إبرام مثل هذه الشراكات مع الجهات الرائدة، بهدف زيادة الوعي بأهمية التعليم في مسارات العلوم

وأضافت: "لعبت شراكتنا مع جامعة خليفة دوراً فاعلاً في تحقيق أهدافنا خلال السنوات الماضية، وتتطلع إلى العمل مع كُتب مع الجامعة عبر هذه الشراكة الاستراتيجية طويلة الأمد، لتحقيق المزيد من التطور في قطاع التعليم في الدولة بهدف الاستعداد الأمثل للمستقبل".

يشار إلى أن جامعة خليفة تلعب دوراً بارزاً في تعزيز مسيرة العلوم والأبحاث والتكنولوجيا، وإعداد وتطوير قادة المستقبل، والمساهمة في تقدم قطاع التعليم محلياً وإقليمياً، كما توفر بيئة تعليمية عالمية المستوى لإعداد الطلبة لوظائف المستقبل في مجالات العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات.

يذكر أن المبنى الذي سيطلق عليه (مبنى مبادلة) هو أحد أبنية التوسعة الجديدة للحرم الرئيس الذي تم تدشينها في عام 2016 في جامعة خليفة. وتضم المباني الأخرى في الجامعة جزءاً من قسم الهندسة وكلية الطب والعلوم الصحية ومتحف الجسد، إضافة للمختبرات البحثية ومكتبات جامعة خليفة والصالة الرياضية ومرافق رياضية أخرى وغيرها من المرافق المتطورة والحديثة.

### بالتزامن مع موسم العودة للمدارس

## حديقة الحيوانات بالعين تستعد لاستقبال الطلبة بسلسلة من البرامج التعليمية المبتكرة



تسعى حديقة الحيوانات بالعين من خلال هذه البرامج إلى توعية المجتمع بالأخص فئة الطلاب بأهمية صون الطبيعة والحياة البرية وكيفية المحافظة على الأنواع المهددة بالانقراض وتعريفهم بالجهود والإنجازات التي تقوم بها الحديقة في هذا المجال والذي يأتي ضمن أهداف عام الاستدامة 2023.



العين - الفجر

التعليميين بأساليب ممتعة ومبتكرة. تطرح الحديقة برامج تعليمية تتناسب مع الفئات العمرية للطلبة باللغتين العربية والإنجليزية وتدعم وتضيف على المخرجات التعليمية للمناهج الدراسية مواضيع متنوعة تسهم في إثراء المخزون العلمي لديهم وتعزز السلوك الإيجابي تجاه البيئة. وتقدم الحديقة العديد من البرامج المتنوعة تتمثل

تستعد حديقة الحيوانات بالعين لاستقبال طلبة المدارس بسلسلة من البرامج التعليمية التي توفر لهم تجربة تعليمية فريدة من نوعها في قالب تعليمي تفاعلي، وتمنحهم فرص اكتساب المعلومات في مختلف المواضيع المتعلقة بصون الطبيعة مع المختصين

### أكثر من 100,000 درهم إماراتي قيمة الجوائز النقدية للفائزين

## جمعية المهندسين تستحدث فئات جديدة ضمن الدورة الثانية من جائزة التميز والإبداع الهندسي

التعديلات على بعض فئاتها وألية المشاركة والجمهور المستهدف. ووفقاً لرئيس جمعية المهندسين فإن تنظيم الاجتماعات التعريفية يعمل على تعزيز المشاركة في مختلف فئات الجائزة ويعد استجابة لاستفسارات الجمهور المستهدف لتزويدهم بكافة المعلومات اللازمة وتفصيل الجائزة ومستجابتها لضمان مطابقة الملفات المقدمة للشروط مما يساهم في دعم مشاركتهم وفق أعلى المعايير ويعزز فرص الفوز بفئاتها المختلفة.

ويتم تخصيص جوائز نقدية بقيمة إجمالية تبلغ 105,500 درهم إماراتي لتكريم الفائزين هذا العام، إلى جانب العديد من الميزات الأخرى وتشمل تسليط الضوء على إنجازاتهم وإبرازها أمام جمهور واسع، حيث تحظى الجائزة باهتمام صناعات القرار من مختلف القطاعات ومن المرجح أن يختار أصحاب المصلحة الرئيسيين الفائزين من الشركات وأصحاب المشاريع الأفضل في القطاع الهندسي لتنفيذ وتوريد أعمالهم المستقبلية. فضلاً عن كسب ثقة ولاء العملاء والجمهور وترسيخ العلامة التجارية، والتواصل والالتقاء مع المتخصصين، والاستفادة من التغطية الإعلامية والتسويقية للجائزة.

شركة هندسية ناشئة تأسست خلال السنوات الخمس الماضية والتي يقع مقرها الرئيسي أو الإقليمي في دولة الإمارات العربية المتحدة، كما يتم منح جائزة أفضل بحث علمي في المجال الهندسي، لأفضل بحث تمت مراجعته من قبل الخبراء والمحكمين ونشره خلال الخمس سنوات السابقة من قبل فريق عمل داخل الدولة وأحدث أثراً علمياً أو اقتصادياً أو اجتماعياً.

وأما فئة الأفراد تشمل جائزة الشخصية الريادية وجائزة المهندس المتميز وجائزة الطالب الجامعي المتميز، بالإضافة إلى جائزة المهندس الواعد والتي حملت اسم مهندس المستقبل العام الماضي. تستقبل الجائزة المشاركات عبر موقع جائزة التميز والإبداع الهندسي حتى 17 أكتوبر المقبل مستهدفة الجهات الحكومية والخاصة العاملة في المجال والاستشاريين ومقدمي الخدمات الهندسية والشركات الصناعية والشركات الهندسية الناشئة والمقاولين وطلاب وأعضاء الهيئة التدريسية بكافة المؤسسات التعليمية ومراكز الأبحاث وأصحاب المشاريع وشركات إدارة المشاريع.

كما بدأت اللجنة المنظمة بعقد اجتماعات ولقاءات تعريفية حول الجائزة مع عدد من الجهات المستهدفة، بهدف استعراض استراتيجية عمل الجائزة وأبرز



دبي- الفجر

أعلنت جمعية المهندسين عن إضافة فئتين جديدتين ضمن الدورة الثانية من جائزة التميز والإبداع الهندسي 2023-2024. الأولى من نوعها في دولة الإمارات العربية المتحدة، وتسلط الضوء على أفضل الممارسات والنماذج الهندسية المبتكرة.

تهدف جائزة التميز والإبداع الهندسي إلى نشر وتشجيع ثقافة التميز والإبداع والابتكار، وإبراز أهمية العمل الهندسي الوطني، وإذكاء روح التنافس والريادة والتميز في مجالات العمل الهندسي المختلفة لمواكبة عجلة النمو العالمية المتسارعة.

وتشمل الفئات الجديدة جائزتي أفضل شركة هندسية ناشئة وأفضل بحث علمي في مجال الهندسة والتي تم إضافتهما مؤخراً، ضمن فئة الشخصيات الاعترافية والريادة والتميز في مجالات العمل الهندسي المختلفة. وتشمل الفئات الجديدة جائزة أفضل شركة استشارات هندسية وجائزة أفضل شركة خدمات هندسية وجائزة أفضل شركة إنشاعات وجائزة أفضل شركة أو مؤسسة صناعية.

وقال المهندس عبد الله يوسف آل علي، رئيس جمعية المهندسين: "إن إضافة الفئات الفرعية الجديدة لجائزة التميز والإبداع الهندسي هي خطوة إيجابية

# منوعات الغذاء 23



قد تختلف أعراض سرطان الدم اعتمادا على نوعه، ولكن هناك بعض الأعراض الشائعة التي يجب الانتباه إليها، بما في ذلك فقدان الوزن غير المبرر. وتسرد مؤسسة اللوكيميا (Leukaemia) نحو 11 من الأعراض المرتبطة بسرطان الدم.

## 11 عرضا من أعراض سرطان الدم ينبغي البحث عنها!



وتقول Leukaemia إن الميلوما يمكن أن تسبب ألما في أي عظام كبيرة مثل ظهرك أو ضلوعك أو وركيك، وقد تشعر بالشبع بعد تناول كميات صغيرة فقط، وتشعر بعدم الراحة تحت ضلوعك على الجانب الأيسر، وتنتفخ أو تورم، أو قد تشعر بألم في بعض الأحيان.

تقول Leukaemia إن الطغح الجلدي يمكن أن يكون سببه انخفاض مستوى الصفائح الدموية. وتضيف: "يعاني بعض الأشخاص المصابين بسرطان الدم من الحكة، لكننا لا نفهم تماما أسباب ذلك حتى الآن". وقد تلاحظ بقعا حمراء صغيرة في الجلد (نمشات) أو طفح جلدي أرجواني.

وإذا كانت هناك كتل أو انتفاخات أخرى داخل جسمك، مثل رئتيك، فقد يتسبب ذلك في الشعور بالألم أو عدم الراحة أو ضيق التنفس.

غزيرة، أو دم في بولك أو برازك. في حالات نادرة جدا، قد يحدث نزيف في المخ، ما قد يؤدي إلى ظهور أعراض عصبية". وقد تظهر أيضا نمشات، بقع دم حمراء صغيرة مرتفعة تحت الجلد، وغالبا ما تبدأ على الساقين. على البشرة الداكنة، يمكن أن تظهر أغمق من الجلد المحيط بها.

فقدان الوزن غير مبرر يمكن أن يكون فقدان الوزن غير المبرر أحد أعراض الإصابة بسرطان الدم، حيث يمكن للخلايا السرطانية ورد فعل الجسم تجاهها أن يغير عملية التمثيل الغذائي في الجسم ويقلل من العضلات والدهون. ابحث عن فقدان الوزن الذي يبدو غير معتاد بناء على نظامك الغذائي الحالي وممارسة الرياضة.

تعب يمكن أن يحدث التعب نتيجة لفقر الدم. وتقول Leukaemia إن هذا قد يكون مصحوبا أيضا بالشعور بالإغماء والصداع.

ويمكن أن تكون الحكة، عندما تحدث بسبب سرطان الغدد الليمفاوية، شديدة وقد تسبب إحساسا بالحرقان، ويمكن أن تظهر النمشات على الجلد الداكن أغمق من الجلد المحيط.

ضيق في التنفس يمكن أن يحدث هذا بسبب فقر الدم، وهو انخفاض مستويات خلايا الدم الحمراء. وتقول Leukaemia إنك قد تتوقع ضيق التنفس حتى عندما تكون مسترخيا، أو تشعر بالإغماء أو بالدوار، وسرعة ضربات القلب أو عدم انتظامها.

كتل أو تورمات يمكن أن تحدث هذه نتيجة لبناء غير طبيعي لخلايا الدم البيضاء في الغدد الليمفاوية.

كدمات أو نزيف غير مبرر يمكن أن يحدث هذا مع انخفاض مستوى الصفائح الدموية، ما يساعد على تجلط الدم. وتشرح مؤسسة Leukaemia: "قد يكون لديك نزيف من أنفك أو فمك، أو نزيف مطول من جرح، أو فترات

ألم في عظامك أو مفاصلك أو بطنك يمكن أن يحدث هذا بسبب تلف العظام وتراكم خلايا الدم غير الطبيعية في الطحال.

تعرق ليلي قالت Leukaemia إن الأشخاص الذين يعانون من سرطان الغدد الليمفاوية أو اللوكيميا قد يعانون من هذا، على الرغم من أن السبب غير معروف.

عدوى متكررة أو شديدة يمكن أن يحدث هذا بسبب انخفاض مستوى خلايا الدم البيضاء، وهي مهمة لمكافحة العدوى. وتقول Leukaemia إنك قد تتوقع عدوى مستمرة أو متكررة أو حادة، تشبه أعراض الإنفلونزا، وتقرحات في الفم لا تختفي.

كتل أو تورمات يمكن أن تحدث هذه نتيجة لبناء غير طبيعي لخلايا الدم البيضاء في الغدد الليمفاوية. وتصحح Leukaemia أنه من المرجح أن تلاحظ هذه الأعراض في رقبتهك أو إبطك أو فخذك، فهي عادة ما تكون ألما، على الرغم من أن بعض الأشخاص يجدونها مؤلمة.

كدمات أو نزيف غير مبرر يمكن أن يحدث هذا مع انخفاض مستوى الصفائح الدموية، ما يساعد على تجلط الدم. وتشرح مؤسسة Leukaemia: "قد يكون لديك نزيف من أنفك أو فمك، أو نزيف مطول من جرح، أو فترات



بشرة شاحبة بشكل غير عادي يمكن أن يحدث هذا أيضا نتيجة لفقر الدم.

عدوى متكررة أو شديدة يمكن أن يحدث هذا بسبب انخفاض مستوى خلايا الدم البيضاء، وهي مهمة لمكافحة العدوى. وتقول Leukaemia إنك قد تتوقع عدوى مستمرة أو متكررة أو حادة، تشبه أعراض الإنفلونزا، وتقرحات في الفم لا تختفي.



حمى منتظمة ومتكررة يمكن أن يكون السبب هو انخفاض مستويات خلايا الدم البيضاء. وتقول Leukaemia إنك قد تتوقع "حمى تصل إلى 38 درجة مئوية أو أعلى حتى لو لم تكن هناك أي علامات أخرى واضحة للعدوى".

كتل أو تورمات يمكن أن تحدث هذه نتيجة لبناء غير طبيعي لخلايا الدم البيضاء في الغدد الليمفاوية. وتصحح Leukaemia أنه من المرجح أن تلاحظ هذه الأعراض في رقبتهك أو إبطك أو فخذك، فهي عادة ما تكون ألما، على الرغم من أن بعض الأشخاص يجدونها مؤلمة.

كدمات أو نزيف غير مبرر يمكن أن يحدث هذا مع انخفاض مستوى الصفائح الدموية، ما يساعد على تجلط الدم. وتشرح مؤسسة Leukaemia: "قد يكون لديك نزيف من أنفك أو فمك، أو نزيف مطول من جرح، أو فترات

## عادات يومية يمكن أن تدمر نومك

إذا كنت تكافح من أجل الحصول على نوم جيد ليلا، فقد يكون الوقت قد حان للتخلي عن بعض ممارسات النوم المزعجة. كشف طبيب عن عادات يومية يمكن أن تدمر نومك.

اعتمادا على معدل التمثيل الغذائي للفرد، قد يستغرق الأمر ما يصل إلى ثماني ساعات ليغادر الجسم. ويقول راج، بالنسبة لأولئك الذين يرغبون في استعادة نومهم إلى المسار الصحيح، تجنب تناول الكافيين في فترة ما بعد الظهر. كلما تقدمنا في العمر، استغرق الكافيين وقتا أطول لمغادرة أجسامنا بسبب انخفاض التمثيل الغذائي. لذلك، بالنسبة لأي شخص يكافح من أجل الحصول على نوم جيد ليلا، قد يكون الوقت قد حان للتخلي عن قهوة العصر.

لذا، فإن غرف النوم المظلمة والهادئة والمريحة هي مرادف للنوم الجيد ليلا. استهلاك الكافيين يرحب معظم الناس بتناول الكافيين كمنشط مفيد ليجعلك تشعر بمزيد من الاستيقاظ. إلا أن تناول قهوة بعد الظهر أو المساء يمكن أن يخل بتوازن نومك. ويحدث أقصى تأثير للكافيين بعد ساعة واحدة من شربه، وعند هذه النقطة يصل إلى ذروته في دماغنا. بعد ذلك،

الأعماق الدقيقة. لذا فكلما كانت معدتك ممتلئة، زادت فرصة الإصابة بالارتجاع الحمضي، الذي يمكن أن يضر نومك بشكل واضح. من الناحية المثالية، انتظر ساعتين إلى ثلاث ساعات بعد وجبتك الكبيرة قبل الذهاب إلى الفراش.

تناول وجبة قبل النوم بساعتين إنها أخبار سيئة بالنسبة لأولئك الذين يتناولون وجبة خفيفة في منتصف الليل، حيث نصح الخبراء بأنه يجب عليك الانتظار ساعتين على الأقل للنوم بعد تناول وجبة دسمة.

وتشارك الدكتور كاران راج، وهو جراح ومحاضر في NHS بجامعة سندرلاند، نصائح مع 5.1 مليون متابع لحسابه على "تيك توك". لذلك، بالنسبة لأي شخص يحتاج إلى نوم هادئ ليلا، إليك 4 أشياء يدعي أنه يجب عليك تجنب القيام بها قبل النوم.



شرب الماء قبل النوم قد يكون شرب الماء قبل النوم عادة واضحة ضروري التخلص منها لكي تزيد من مقدار الوقت الذي تحتاجه للتبول أثناء الليل.

وأوضح الدكتور راج: "يستغرق الأمر 90 دقيقة حتى يفرغ 50% من معدتك في الليل.

وأوضح راج: "عندما تكون نائما، فإن جسمك يزيد من إنتاج هرمون ADH، لذا فهو يحتفظ بالماء ويقال من حاجتك إلى التبول. إذا كنت تشرب الكثير من الماء قبل النوم، يمكن أن يؤدي ذلك إلى منع إنتاج هرمون (ADH)، لذلك تتبول وتستيقظ وهذا أكثر ما يدمر نومك".

النوم في غرفة حارة قد تكون محاولة النوم خلال الصيف مهمة مستحيلة. ولئن تم الترحيب باستقالة النهارات، فإن الليالي يمكن أن تكون لا تطاق وجسمك يمكن أن يتعرق كثيرا. وقد تؤدي درجات الحرارة المرتفعة إلى إضعاف توازن نومك. وأوضح راج: "تبلغ أجسامنا ذروة درجات حرارتها حوالي الساعة 7 مساء. بعد هذه النقطة تنخفض درجة حرارة الجسم وتشعر بمزيد من العاس وهناك زيادة في إنتاج الميلاتونين". وأضاف: "أجسادنا بحاجة إلى البرودة للنوم بشكل أسرع".



محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٩٥٣ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٩ اعلان بالنشر في الدعوى رقم: ٣٧٧/٢٠٢٣/٤٢٠ تجاري

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٩٥٣ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٩ اعلان امر أداء بالنشر في الدعوى رقم: ١٧١٠/٢٠٢٣/٦٠٠ امر أداء

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٩٥٣ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٩ اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ١٣١٤٢/٢٠٢٣/٢٥٢ تنفيذ شيكات

محاكم دبي محكمة الاستئناف

العدد ١٣٩٥٣ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٩ مذكرة اعلان بالنشر (استئناف) في الاستئناف رقم: ١٣٦٨/٢٠٢٣/٢٠٥ استئناف تجاري

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٩٥٣ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٩ اعلان حكم بالنشر في الدعوى رقم: ٥٤٢/٢٠٢٣/٤٢٠ تجاري مصارف

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٩٥٣ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٩ اعلان بالنشر في المنازعة رقم: ١٠٧/٢٠٢٣/٤١١ نزاع محدد القيمة

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٩٥٣ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٩ اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ٩١١٥/٢٠٢٣/٢٥٢ تنفيذ شيكات

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٩٥٣ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٩ اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ١١٦٠٧/٢٠٢٣/٢٥٢ تنفيذ شيكات

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٩٥٣ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٩ إعلان منقذ ضد النشر محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - الخبره الزائده هايبر ماركت هاني محمد ابراهيم خميس روزيقيه

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٩٥٣ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٩ مذكرة اعلان حكم بالنشر صادرة من محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية في الدعوى رقم 0003166/SHCFHCICOMS2023 تجاري

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٩٥٣ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٩ اعلان بالنشر في الدعوى رقم: ١٠١٤/٢٠٢٣/٤٢٠ تجاري مصارف

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٩٥٣ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٩ اعلان بالنشر في الدعوى رقم: ٣٧٧/٢٠٢٣/٤٢٠ تجاري

حكومة دبي محاكم دبي

العدد ١٣٩٥٣ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٩ إندثار عدلي بالنشر رقم (3010/2023)

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٩٥٣ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٩ اعلان مدعي عليه بالنشر في الدعوى رقم 0006352/SHCFHCICOMS2023 تجاري

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٩٥٣ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٩ إعلان منقذ ضد النشر محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - شكيل احمد سردار محمد

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

العدد ١٣٩٥٣ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٩ إعلان منقذ ضد النشر محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - اشرف تالانت قادر

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٩٥٣ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٩ اعلان بالنشر في الدعوى رقم: 1714 لسنة 2023 - اعصار - عجمان

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٩٥٣ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٩ اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ٤٢١٨/٢٠٢٣/٢٥٢ تنفيذ شيكات

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٩٥٣ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٩ اعلان بالنشر في الدعوى رقم 2023/3048 تجاري مصارف

حكومة دبي محاكم دبي

العدد ١٣٩٥٣ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٩ إندثار عدلي بالنشر رقم (2023/3197)

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٣٩٥٣ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٩ شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٣٩٥٣ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٩ شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٣٩٥٣ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٩ اعلان بالنشر لجلسة لجنة الخبرة

حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٣٩٥٣ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٩ شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية
العدد 12952 بتاريخ 2023/9/19
إعلان صحيفة طعن بالنشر
في الطعن رقم 952/2023/445 طعن تجاري

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل
العدد 70522 بتاريخ 2023/9/19
مذكرة إعلان حكم بالنشر
صادرة من محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل
العدد 70392 بتاريخ 2023/9/19
إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - يوسف رضا يوسف بالرحمن المازني

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل
العدد 70392 بتاريخ 2023/9/19
إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - علي علي محمد محمد

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل
العدد 70392 بتاريخ 2023/9/19
إعلان في القضية التنفيذية بالنشر
إخطار دفع في القضية رقم AJCXECBUNCE2023/000262 الشيكات المرتجعة

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل
العدد 70392 بتاريخ 2023/9/19
إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - خرم اقبال محمد اقبال

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل
العدد 70392 بتاريخ 2023/9/19
إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - أنس ايوب بونسوكونجو ايوب

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل
العدد 70392 بتاريخ 2023/9/19
إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - سجاد حسين محمد حسين

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل
العدد 70392 بتاريخ 2023/9/19
إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - جان ليومر نيل موتايا باجالينج

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل
العدد 70392 بتاريخ 2023/9/19
إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - محمد السيد عبدالعالم محمد

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل
العدد 70392 بتاريخ 2023/9/19
إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - جاي انا ميراسلي سيسومونديو ليروليس

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية
العدد 70021 بتاريخ 2023/9/19
إعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم 929/2023/138 تجاري مصارف جزني

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية
العدد 70197 بتاريخ 2023/9/19
إعلان بالنشر
في الدعوى رقم 3114/2023/42 تجاري

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل والشؤون الفنية والتعاون الدولي إدارة الكاتبات العدل والتصديقات (الشارقة)
العدد 70608 بتاريخ 2023/9/19
رقم المعاملة 2023-0153207-MOJAU
إخطار عدلي بالوفاة

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية
العدد 70651 بتاريخ 2023/9/19
إعلان وتكليف بالوفاة بالنشر
في التنفيذ رقم 896/2023/207 تنفيذ تجاري

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل
العدد 70392 بتاريخ 2023/9/19
إعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية
العدد 70363 بتاريخ 2023/9/19
الامارات للمزادات
تنفيذ رقم 2023/6463
إعلان بيع مجوزات بلزاد العلني (نشرأ)

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل والشؤون الفنية والتعاون الدولي إدارة الكاتبات العدل والتصديقات (الشارقة)
العدد 70608 بتاريخ 2023/9/19
رقم المعاملة 2023-0153207-MOJAU
إخطار عدلي بالوفاة

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية
العدد 70363 بتاريخ 2023/9/19
الامارات للمزادات
تنفيذ رقم 2023/11161
إعلان بيع مجوزات بلزاد العلني (نشرأ)

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل
العدد 70363 بتاريخ 2023/9/19
الامارات للمزادات
تنفيذ رقم 2022/5029
إعلان بيع مجوزات بلزاد العلني (نشرأ)

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية
العدد 70363 بتاريخ 2023/9/19
الامارات للمزادات
تنفيذ رقم 2023/4565
إعلان بيع مجوزات بلزاد العلني (نشرأ)

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل والشؤون الفنية والتعاون الدولي إدارة الكاتبات العدل والتصديقات (الشارقة)
العدد 70608 بتاريخ 2023/9/19
رقم المعاملة 2023-0153207-MOJAU
إخطار عدلي بالوفاة

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية
العدد 70363 بتاريخ 2023/9/19
الامارات للمزادات
تنفيذ رقم 2023/12392
إعلان بيع مجوزات بلزاد العلني (نشرأ)

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل
العدد 70363 بتاريخ 2023/9/19
الامارات للمزادات
تنفيذ رقم 2023/12390
إعلان بيع مجوزات بلزاد العلني (نشرأ)



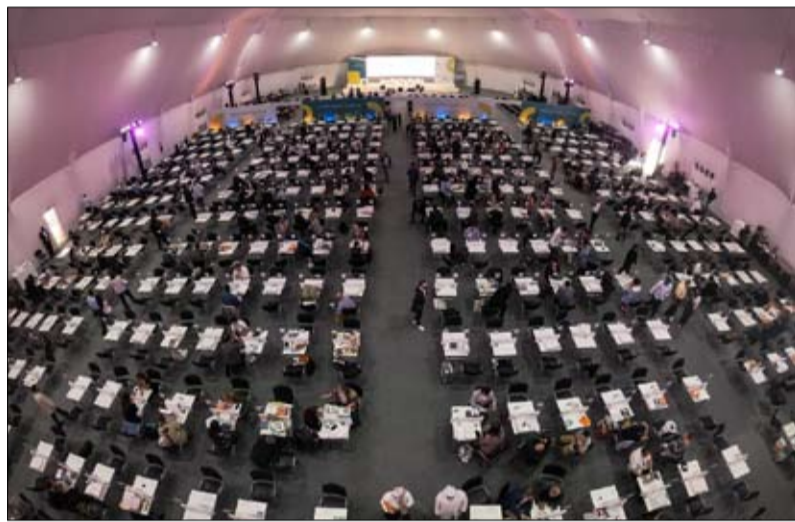
..الشارقة- الفجر

أعلنت "هيئة الشارقة للكتاب" أن فعاليات الدورة الـ 13 من "مؤتمر الناشرين" ستقام خلال الفترة من 29 وحتى 31 أكتوبر المقبل، في مركز إكسبو الشارقة، بحضور ومشاركة ناشرين ومتخصصين في صناعة الكتاب من 101 دولة حول العالم، وذلك قبل انطلاق الدورة الـ 42 من "معرض الشارقة الدولي للكتاب". واستقبلت الهيئة مشاركات من سبع دول تشارك للمرة الأولى في المؤتمر، هي: بنين، وموريشيوس، وبوركينا فاسو، وباراغواي، الجمهورية التشيكية، وساحل العاج، وزائير.

يجمع ناشرين من 101 دولة منها 7 تشارك للمرة الأولى

## «الشارقة للكتاب» تنظم الدورة الـ 13 من «مؤتمر الناشرين» من 29 إلى 31 أكتوبر المقبل

يشهد الإعلان عن الفائزين بـ «جائزة الشارقة لحقوق النشر»



المملكة الفكرية، لتحفيزهم على بذل المزيد من الجهود في هذا القطاع من خلال تكريم الفائزين بجائزة الشارقة لحقوق النشر، وتقديم تجاربهم كنماذج يحتذى بها على المستوى المحلي والإقليمي والدولي. يشار إلى أن "مؤتمر الناشرين" الذي تنظمه هيئة الشارقة للكتاب، يقام سنوياً قبيل انطلاق فعاليات معرض الشارقة الدولي للكتاب، ويعد منصة عالمية لتبادل المعرفة وعقد الصفقات التجارية بين الناشرين والوكلاء الأدبيين، والتشجيع على الترجمة بين مختلف اللغات، ويشهد كل عام توقيع صفقات وتبادل حقوق النشر والترجمة، ويسهم بدور مباشر في نمو صناعة النشر العالمية.

النشر في الهيئة: "نفخر بتنظيم مؤتمر الناشرين للسنة الثالثة عشرة على التوالي، ونسعى إلى تقديم برنامج غني ومتنوع يلبي احتياجات وتطلعات الناشرين من مختلف بلدان العالم، نكسر رؤية "هيئة الشارقة للكتاب" في دعم وتطوير قطاع النشر، وإثراء المحتوى الثقافي والمعرفي في المنطقة والعالم، إيماناً بأهمية تبادل الأفكار والحلول والفرص بين الناشرين، وضرورة مواكبة التطورات التكنولوجية التي تؤثر على صناعة النشر، وأيضاً: "يمثل مؤتمر الناشرين فرصة فريدة للتواصل والتعارف بين الوكلاء الأدبيين والمتخصصين في حقوق الترجمة

وأوضحت أن المؤتمر لهذا العام، يناقش على مدى 3 أيام، مستجدات وتحديات صناعة النشر، والحلول والتجارب المبتكرة للوصول بالكتاب والصناعات الإبداعية إلى أسواق جديدة، وحيث يسلم ضيوف المؤتمر الضوء على الفرص والأليات التي تلبورت خلال السنوات الماضية، على صعيد النشر الرقمي، وإنتاج الكتب الصوتية، وغيرها من المحاور. وبيّنت الهيئة أن المؤتمر طوّر من أنماط التواصل والحوار بين الناشرين حيث اعتمد تحويل الندوات والجلسات الحوارية إلى ورش عمل مهنية، وذلك بهدف تحقيق المزيد من التفاعل بين المشاركين والتركيز على تناول القضايا الأكثر حيوية، بما يحقق الفائدة

## مركز أبوظبي للغة العربية يفعل مبادرة «خمسون ألف قارئ»

بين جميع أفراد المجتمع، وأكد الطنيجي أن المبادرة تمتلك كل مقومات النجاح لأنها توفر محتوى غنياً وجذاباً ومميزاً يرضي ذائقة جميع القراء على اختلاف ثقافتهم، عبر منصة حديثة ومتطورة ومناسبة للعصر وهي منصة "ستوريتل" التي توفر مكتبة ضخمة من الكتب الصوتية الأشهر والأكثر مبيعاً.

أبوظبي للغة العربية بهذه المناسبة: "يسرنا أن نعيد إطلاق مبادرتنا الرقمية الفريدة "خمسون ألف قارئ" عقب النجاح الكبير الذي حققته في الوصول إلى القارئ العربي في كل مكان، وأضاف: "أن الاستمرار في تفعيل هذه المبادرة تابع من التزام المركز بمسؤولياته المجتمعية، وحرصه على تنويع أدواته الداعمة لترسيخ ثقافة القراءة

الرامية إلى تشجيع القراءة وتعزيز مساهمته في المسؤولية الاجتماعية. ونسعى المبادرة إلى ترسيخ ثقافة القراءة بين جميع أفراد المجتمع بتوزيع 50 ألفاً مشتركاً مجاني لمدة 3 أشهر على الجمهور من مختلف الجنسيات. ويتيح لهم ذلك قراءة جميع الكتب الإلكترونية والاستماع إلى جميع كتب منصة "ستوريتل" الصوتية.

خلال فعاليات المجلس اللغوي السادس بالجمع

## أمين عام مجمع اللغة العربية بالشارقة يستعرض دقة المفردة وجماليات المعاني في القرآن الكريم



يُدرّك الفرق بين الكلمات والمعاني ويُدقق في حقايقها.

درّساً في شفاء اللغة العربية، وأشار إلى أن المعجم الذي جمع أصول الكلمات العربية أكثر من غيره هو معجم "مقاييس اللغة" لأحمد بن فارس. وقال: "يمكن تحليل عدد من مفردات النصّ القرآني في سياق تدبير الآيات والتعرّف على دلالاتها من خلال معاني اللفظ القرآني، مثل الضوابط والمزمل والمدثر وقسمة ضيزى، وغيرها من المفردات التي تكشف عن كل سورة قرآنية يمثل عنوانها سلسلة من المعاني والدلالات تعكس مفرداتها ودقتها التعبيرية، ومهما تناولنا مفردات من آيات القرآن الكريم، فإنها تؤكد لنا الدقة المتناهية والعوامل المشتركة والتجاذب اللفظي والهندسة البنائية في الذكر الحكيم..

دقة معاني مفردات القرآن وقال أمين عام المجمع: "إن النصّ القرآني يحمل جمالياته ودقة مفرداته التي تحدّثت عن نفسها قبل أن يأتي المفسرون وعلماء البيان بشروحها وتحليلاتها، وأننا عندما نقرأ الكثير من الآيات القرآنية نلاحظ تصويرها للمعاني باستعمال مفردات لا تترادف فيها أو تشابه في المعنى.. وأشار إلى أن المعنى في الذكر الحكيم مقدّم على الفواصل وأن الكلمات تتسق مع بعضها ولها درجات من المعاني، وأعطى مثلاً على كلمة الضوابط التي وردت 46 مرة في القرآن الكريم، وفي كل مرة تأتي لتأكيد معنى في سياق يجعلها مناسبة للموضع الذي وردت فيه. اجتهد المعاجم وبين أن تاريخ المعاجم التي استنتقت التراث العربي حافل بالاجتهاد، وفيها ما يتبع جنود الكلمات وعلاقتها بالسور القرآنية، وتقدّم



## منوعات

# الفن

27



بعد غياب استمر سنوات عن السينما، قرّر بعض الفنانين العودة من جديد، وانطلقوا في التحضير للأعمال التي سيظهرون من خلالها على الشاشة الكبيرة.



## بعد غياب طويل . . 10 فنانين مصريين يعودون إلى السينما



مؤخراً، وكان آخر ظهور سينمائي للبحيري في فيلم "أحلام حقيقية". ويسجل فيلم "حريم كريم" أيضاً عودة كل من الفنان مصطفى قمر بعد خمس سنوات إلى السينما، وتحديداً منذ أن قدم فيلم "فين قلبي". إضافة إلى الممثلة علا غانم، والتي كانت آخر مشاركة سينمائية لها قبل ست سنوات في فيلم "الفندق".

حورية فرغلي



من إنتاج الفنان محمد هندي. ويمثل الفيلم الجديد الظهور الأول لحمادة منذ أن قدم فيلم "شظية حمزة" مع الممثلة يسرا اللوزي.

غادة عبد الرازق بدورها، قزرت الفنانة غادة عبد الرازق أن تعود إلى السينما بلون جديد عليها تماماً، حيث تقدم فيلماً كوميدياً، من المقرر البدء في التحضير له خلال الفترة المقبلة.

وقالت الممثلة إنها "لم تقدم عملاً كوميدياً منذ مشاركتها في مسلسل عائلة الحاج متولي عام 2001، وترغب في أن تعود إلى جمهورها بشخصية جديدة". وكان فيلم "حرب كرموز" الذي عرض عام 2018 آخر ظهور سينمائي للنجمة المصرية.

داليا البحيري ومصطفى قمر

وبعد 15 عاماً من الغياب عن دور العرض، تطلّ الممثلة داليا البحيري في الجزء الثاني من فيلم "حريم كريم" الذي انطلق عرضه



ياسمين عبد العزيز

وتعاقدت الفنانة ياسمين عبد العزيز، الغائبة عن السينما منذ خمس سنوات، على بطولة فيلم جديد من تأليف خالد جلال، وإنتاج أحمد السبكي، ولم يتم الاستقرار على اسمه النهائي حتى الآن، ومن المقرر أن يبدأ تصويره قريباً. وكان "الأبلة طم طم"، هو آخر الأفلام التي قدمتها ياسمين عبد العزيز، وشاركتها بطولته كل من حمدي الميرغني، وبيومي فؤاد، ومحمد محمود.

حمادة هلال

وبعد ست سنوات من الغياب بسبب تركيزه على الدراما التلفزيونية، يعود الممثل والمغني حمادة هلال إلى السينما بفيلم جديد



الشخصية التي قدمتها بها صعوبات عديدة

## ركين سعد: سفاح الجيزة مستوحى من قصة حقيقية

لكن، عبر أحداث القصة، تتحوّل أحلامها إلى كوابيس مرعبة. وأكدت أن "العمل ممتع مع ممثلين لا يختلف عليهم أحد، وكل شيء في العمل جيد من إنتاج إلى فريق عمل والكتابة والإخراج، وكل شخص أدى دوره على الوجه الأكمل". وتمنّت النجمة الأردنية أن يلقي العمل تفاعلاً إيجابياً من الجمهور، مشيرة إلى أنها "تنتظر بتوتر" آراء المشاهدين بعد بدء عرض الحلقات.

واستوحيت أحداث مسلسل "سفاح الجيزة" من قصة حقيقية في ثمان حلقات حول قضية سفاح الجيزة التي هزت الرأي العام في مصر عام 2020. بعد الكشف عن أنّ القتيل قذافي هراج عبد العاطي أنهى حياة أربعة ضحايا بين عامي 2015 و2017.

وتطرقت سعد إلى الجزء الثاني من مسلسل "ريفو"، والذي عرض مؤخراً، لافتة إلى أنها كانت "سعيدة جداً برودو الأفعال على العمل". كذلك، تمنّت أن يعود المسلسل بجزء ثالث بعد أن "تعلقت به وبأغانيه مثل الجمهور". لكنها أكدت أنه لم يتم الحديث حتى الآن عن موسم جديد.

كذلك، تنتظر ركين عرض الجزء الثاني من مسلسل "مدرسة الروابي للبنات"، التي لعبت في جزئه الأول دور نوف، ومن المقرر عرضه عبر منصة نتفليكس قريباً.

احتلت الممثلة الأردنية ركين سعد، مؤخراً، بالعرض الخاص لمسلسل "سفاح الجيزة" الذي تشارك فيه بجوار الممثلين المصريين أحمد فهمي، وصلاح عبد الله، وباسم سمرة، وغيرهم. والقصة من تأليف محمد صلاح العزب، وأخرجها هادي الباجوري، وتم بدء عرض المسلسل في 25 أغسطس/ آب الماضي عبر إحدى منصات البث الرقمية.

وفي تصريحات خاصة، قالت ركين سعد إن "الشخصية التي تقدمها بها صعوبات عديدة"، مشيرة إلى أن قصة العمل "مستوحاة من أحداث حقيقية سبق وقرأت عنها وعرفت تفاصيل ما حدث".

كذلك، لفتت الممثلة الأردنية إلى أنها استعانت بمدرّب تمثيل لمساعدتها في الوصول إلى تفاصيل مشاعر الشخصية التي تقدمها، لأنها "شخصية مليئة بأحاسيس عديدة متناقضة، وكانت لا بد أن تصل إلى المتلقي بشكل حقيقي تماماً".

وقالت سعد عن أنها تجسد دور فتاة اسمها زينة، مليئة بالطموحات والتمرد والأحلام،



أعمال أصلية

سفاح الجيزة

عتمة-سمر طارق



# العلكة

## طبيبة تحذر من مخاطر مضغ العلكة على الأسنان



وفقا للدكتورة لودميلا شيمباكيينا أخصائية طب الأسنان، من الضروري عند اختيار العلكة الانتباه إلى مكوناتها لتجنب العواقب السلبية الناجمة عن مضغها. وتشير الطبيبة في حديث لصحيفة "إزفستيا" إلى أن العلكة المحتوية على السكر يمكن أن تسبب تسوس الأسنان وتلفها. وتقول: "يجب اختيار العلكة الخالية من السكر والتي تحتوي على مكون مثل إكسيليتول - الذي يمنع تلف مينا الأسنان وتسوس الأسنان. كما أن هناك أنواعا من العلكة مضافا إليها الكالسيوم الذي يساعد على الوقاية من تسوس الأسنان". وتشير الطبيبة، إلى أن مضغ العلكة فترة طويلة قبل تناول

## أربع علامات عند الكلام يمكن أن تشير إلى الخرف

يؤثر الخرف بشكل أكثر شيوعا على كبار السن، ويمكن أن يؤدي إلى فقدان الذاكرة وتغيرات سلوكية وحتى مشكلات في الحركة. وعلى الرغم من عدم وجود علاج معروف للخرف حتى الآن، إلا أن هناك علاجا ودعما متاحا للمساعدة على إدارة الأعراض. لذلك، فإن اكتشاف العلامات في أسرع وقت ممكن يمكن أن يساعد في تزويد الشخص المصاب بنوعية حياة أفضل. عادة، يفكر الكثير منا في فقدان الذاكرة عندما نفكر في أعراض الخرف. ووفقا لـ Dementia UK، هناك بعض العلامات المنذرة التي يمكن أن تظهر عند التحدث مع شخص ما. - مكافحة للعثور على الكلمات الصحيحة. - إعادة الكلام في كثير من الأحيان. - صعوبة إجراء المحادثة ومتابعتها. - الهدوء فجأة والانسحاب من الحديث. وتقول المؤسسة الخيرية إن المرضى قد يظهرون أيضا فقدان الاهتمام بالتواصل الاجتماعي وفقدان الثقة وتغيرات في الشخصية والسلوك. وتحذر جمعية الزهايمر من أنه نتيجة لذلك، ستحتاج إلى تكييف طريقة تواصلك مع شخص مصاب بالخرف. وإذا كان الشخص المصاب بالخرف غير قادر على التعبير عن نفسه، فقد يفقد الثقة، ويشعر بالقلق أو الاكتئاب، أو يصبح منغلقا. وقد يواجه صعوبة في العثور على الكلمة الصحيحة، وقد يكرر الكلمات والعبارات.

### كيفية التواصل مع شخص مصاب بالخرف

تسلط NHS الضوء على أهمية لغة الجسد عند التواصل مع شخص مصاب بالخرف. يمكن للإيماءات والحركة وتعبيرات الوجه أن تنقل المعنى أو تساعدك في إيصال الرسالة. وتصبح لغة الجسد والاتصال الجسدي مهمين عندما يكون الكلام صعبا بالنسبة لشخص مصاب بالخرف. لذلك، إذا كان شخص ما يواجه صعوبة في التحدث أو الفهم، فيجب عليك: - التحلي بالصبر والهدوء، ما يساعد الشخص على التواصل بسهولة أكبر. - حافظ على نبرة صوتك إيجابية وودودة، حيثما أمكن ذلك. - تحدث معهم على مسافة محترمة لتجنب تخويفهم - أن تكون في نفس المستوى أو أقل مما هم عليه (على سبيل المثال، إذا كانوا جالسين) يمكن أن يساعد أيضا. - رتب على يد الشخص أو أمسكها أثناء التحدث معه للمساعدة في طمأننته وجعله يشعر بأنك أقرب - راقب لغة جسده واستمع إلى ما يقوله لتري ما إذا كان مرتاحا لقبامك بذلك. وتشمل الأعراض الأخرى للخرف ما يلي: - فقدان الذاكرة. - الصعوبة في التركيز. - الصعوبة في تنفيذ المهام اليومية المألوفة. - الخلط بين الزمان والمكان. - التغيرات في المزاج.



بقايا كائن «غير بشري» شوهدت معروضة خلال مؤتمر صحفي حول الأجسام الطائرة مجهولة الهوية، في قصر سان لازارو التشريعي، في مكسيكو سيتي. (رويترز)

## قرأت لك

### فوائد الأناناس



تحتوي فاكهة الأناناس على العديد من الفيتامينات والمعادن المهمة للجسم، كما تحتوي على مضادات الأكسدة والإنزيمات التي تكافح الأمراض. غني بمجموعة خاصة من مضادات الأكسدة تسمى فلاهنويدات التي يتفرع ستة آلاف نوع. والوجبة الغنية بمضادات الأكسدة تقلل مخاطر الإصابة بأمراض مزمنة مثل السكري والقلب. يساعد الأناناس على الهضم عبر مجموعة من الإنزيمات تسمى بروتولين التي تقطت جزئيات البروتين مما يسهل هضمها. يقلل مخاطر الإصابة بالسرطان يساعد ما به من إنزيمات وفيتامينات ومعادن في تقوية جهاز المناعة. تخفيف آلام المفاصل تخفيف آلام جراحات الأسنان يذكر أن كوب واحد من الأناناس يحتوي على 82.5 سعر حراري ويوفر 131 بالملئة من احتياجات الجسم اليومية من فيتامين سي وكذلك 76 بالملئة من الاحتياجات اليومية من المنجنيز.

## سؤال وجواب

- تستقبل أكبر محطة للسكة الحديد في العالم مايتي الف شخص و توجد في ؟  
- نيويورك
- من مؤلف كتاب الإبانة عن أصول الديانة ؟  
- أبو الحسن علي بن اسماعيل الأشعري
- سور الصين العظيم أطول بناء أنزه الانسان يبلغ ارتفاعه 39 قدما وعرضه 33 قدما فكم يبلغ طوله ؟  
- 2400 كم
- ما أقصى مدى لنمو الشعر في السنة الواحدة ؟  
- 15 سم
- أين و متى استخدم نظام إشارة المرور لأول مرة في العالم؟  
- أمريكا عام 1918 م

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن الطفل الطبيعي يبدأ في تركيز عينيه على الأشياء المتحركة وتحريك أطرافه في الأسبوع السادس من العمر ، وفي الفترة ذاتها يستجيب للأصوات المفاجئة
- هل تعلم أن صداع الشقيقة يصيب الأطفال أيضا ولكن بنسب أقل مما يصيب الكبار
- هل تعلم أن بعض حالات الروماتيزم روماتيزم المفاصل يعالج بكمادات الثلج وتلقى نجاح كبير
- هل تعلم أن الجسم البشري يتكون من 206 قطعة عظم
- هل تعلم أن الزرافة لطول رقبتهما فهي لا تنام في اليوم الواحد إلا تسع دقائق و ليست على مرة واحدة إنما على ثلاث مراحل كل مرة ثلاث دقائق
- هل تعلم أن شرايين الجسم البشري يبلغ طولها 600000 كم
- هل تعلم أن الحوت يستطيع البقاء ساعة تحت المياه بدون تنفس
- هل تعلم أن الحوت الأزرق هو أكبر حيوان على الكرة الأرضية
- هل تعلم أن الحيتان الزرقاء تستطيع التخاطب بواسطة غنائها على مسافة 850 كم
- هل تعلم أن نافورة الماء التي تدفع من رأس الحوت فوق جمجمته يصل ارتفاعها أحيانا إلى 9 أمتار
- هل تعلم أن وزن الفيل يصل إلى 5 أطنان ومع ذلك تصل سرعته إلى 40 كم / الساعة
- هل تعلم أن المشوار الذي يقطعه الدم في مجراه كل يوم يبلغ 168 مليون ميل

## قصة حنظلة والجمال

كان أحد الرعاة ويدعى حنظلة يعبر الصحراء مشيا على قدميه وسط لهيب الحر وحرارة الشمس وقد أصابه الجوع والعطش . وفي أثناء ذلك وجد جملا يعبر الصحراء وحيدا فمشى معه حتى هداه الجمال إلى ماء عذب ، وهناك شرب حنظلة وارتوى كثيرا ولكن الجمال أخذ يشرب ويشرب وكأنه لا يشبع أبدا ولم يكن حنظلة يعرف أن الجمال يملأ سنامه حتى يستطيع أن يحمله ويعبر معه الصحراء، وبعد فترة سار الاثنان حتى وصلا إلى واحة تسكنها قبيلة كبيرة نزلا فيها ضيفين كريمين ومكث فيها يومين حتى خيرهما كبير القبيلة من أن يعيشا معهما كأنهما فردان من القبيلة او يحملان الزاد والزواد ويرحلان فاختر حنظلة أن يعيش وسط افراد القبيلة . أخذ حنظلة يفكر كثيرا فيعمل يدر عليه ريحا يقفيه شر السؤال وهنا تذكر ماكان يفعل الجمال حينما ملأ سنامه بالماء ليستفيد منه أثناء الرحلة فجاءت له فكرة جميلة واخذ يبحث عن جلود الحيوانات القوية ثم نظفها جيدا وجعلها ملساء لامعة نظيفة خالية من الرائحة وبعد ذلك يقوم بخياطة متينة ولا يترك منها غير رقبة طويلة تربط منها بعد أن تملأ بالماء ليحملها من اراد السفر فوق ظهره لتعينه على العطش وسط الصحراء بوهكنا راجت فكرة حنظلة واطلق عليها اصحاب القبيلة وعاء الماء الجلدي ومنهم من اسماها قربة ومنهم من اسماها مطرة لأنها تحتفظ بالماء نظيفا طاهرا فعاش حنظلة في وسطهم كريم النفس عزيزا بما يكسبه من صناعة القربة وبعد ذلك لجأ إلى طريقة أخرى للكسب لم يكن يجيدها افراد القبيلة فقد كان يجيد صناعة بعض الاثاثات من الاخشاب فكان يتقن صناعة الاواني الخشبية وصناعة القوارب وغيرها فاستعان بالمواد الصمغية المستخرجة من الاشجار وحوافر الدبابيح واستعان ايضا بامعاء الحيوانات الذبيحة واشياء كثيرة ليقتن عمله ولتخرج من بين يديه اشياء جيدة الصنع فاستطاعوا ان ينزلوا إلى النهر الصغير بقواربهم المتينة وعلمهم صيد الاسماك وتمليحها كما صنع لهم بعض الادوات الموسيقية البيئية وكان ايضا يعلمهم زراعة بعض انواع الخضروات والفاكهة حتى تحولت الواحة إلى جنة صغيرة تسكنها قبيلة سعيدة سميت بعد ذلك باسم حنظلة بعدها تزوج حنظلة من ابنة شيخ القبيلة واستحق أن يكون فخرا لهم وعنوانا لهم في كل أعمالهم الطيبة .

