

عبد الله المري يتفقد  
أكاديمية شرطة دبي



جوي هاني:  
حصلت على حقي في الأعمال  
التي لعبت فيها أدوار البطولة



بعد سن الـ30.. فيتامينات  
لا غنى عنها للمرأة

## الجنوب التونسي خامس أفضل وجهة سياحية في العالم

يحلت الجنوب التونسي المرتبة الخامسة ضمن قائمة أفضل 10 وجهات سياحية في العالم لعام 2024 ضمن التصنيف السنوي لتدليل السفر والسياحة الشهير روتار.

ورتب الدليل ضمن العشر وجهات الأولى في العالم: تورماندي وسلوفينيا وجمهورية الدومينيكا ومونتريال والجنوب التونسي وفنلندا وبوليفيا وخليج موربيهان ووسط فيتنام وتايلاند.

وتعتبر المنطقة الجنوبية في تونس وجهة سياحية متميزة بواحات النخيل وشلالات المياه ورمال الصحراء الممتدة والقرى البربرية ذات المنازل المحفورة داخل الصخور وديكورات أفلام حرب النجوم وغيرها من المعالم والمناطق الطبيعية التي صنعت من جنوب تونس الملقب ببوابة الصحراء فسيخاف من المناظر الطبيعية الجاذبة للسياح.

وأوضح مدير السياحة الصحراوية والواحية بالديوان التونسي للسياحة مهدي الحلوي في تصريحات لموقع "سكاي نيوز عربية" أن التصنيف الذي قام به أشهر أدلة السياحة العالمية المهتمة بالوجهات السياحية أنصفت تونس أملا أن يعكس إيجابيا على النشاط السياحي في البلاد عموما وفي المنطقة الجنوبية بشكل خاص.

وأضاف مدير السياحة الصحراوية أن تونس عملت في العام المنقضي على خلق وجهات بديلة للسياح خارج موسم السياحة الصيفية والشاطئية ونجحت في التوجه نحو الصحراء والواحات في الجنوب لتنويع العرض السياحي بوجهات سياحية بديلة عن الوجهات التقليدية المرتبطة بالسواحل وشممت الطبيعة المتنوعة في البلاد بين صحاري وواحات وجبال مما ساهم في تحسين الصورة السياحية لحافظات الجنوب.

التهاب المعدة والقولون، هو التهاب وتهيج في أنسجة المعدة والأمعاء.. التهاب المعدة هو التهاب في البطانة الواقية للمعدة، ويحدث عندما تلتهم بطانة المعدة بشكل مفاجئ، وقد تتآكل بطانة المعدة أيضاً بسبب الالتهاب، وهذا ما يسمى التهاب المعدة التآكلي.. أما التهاب القولون؛ فيظهر عندما يكون هذا الجزء من الجسم غير صحي، وتُعتبر الأمعاء الملتهبة، من أكثر اضطرابات القولون شيوعاً. إليك أعراض التهاب المعدة والقولون:

## أعراض التهاب المعدة والقولون.. والأسباب بالتفصيل الدقيق

امتصاص آية بقايا من الماء والأملاح والفيتامينات من المواد الغذائية، وتكثيفها في البراز. عندما يكون القولون سليماً؛ فإنه سيزيل بكفاءة النفايات التي لم يُعد جسمك بحاجة إليها.. ومع ذلك، عندما يكون القولون غير صحي، يمكن أن يؤدي إلى مجموعة متنوعة من المشاكل المؤلمة.. من أكثر اضطرابات القولون شيوعاً، هي أمراض الأمعاء الالتهابية، مثل: التهاب القولون التقرّحي، والذي يسبب الألم في القولون السيني، وهو الجزء الأخير من الأمعاء الغليظة، الذي يؤدي إلى المستقيم. مرض كرون، والذي عادة ما يسبب الألم حول زر البطن، أو في الجانب الأيمن السفلي من البطن. التهاب الرتج، والذي يسبب آلام القولون السيني. متلازمة القولون العصبي، والتي تسبب في أغلب الأحيان آلاماً في الجزء السفلي الأيسر من البطن. سرطان القولون والمستقيم، والذي نادراً ما يسبب آلاماً في البطن.

أعراض التهابات القولون تشمل أعراض اضطرابات القولون، ما يلي: وجع في البطن. إمساك. إسهال. انتفاخ. تشنج. تعب. ما الذي يسبب آلام القولون؟ القولون عُرضة للالتهاب والاضطرابات الالتهابية التي يمكن أن يسببها الآتي: النظام الغذائي غير الصحي. الضغوط النفسية. نمط الحياة غير الملائم.

دوخة. ضعف. جلد شاحب. ضربات قلب سريعة. ما الذي يسبب التهاب المعدة؟ تُعتبر عدوى الغشاء المخاطي للمعدة، أحد الأسباب الرئيسية للتهاب المعدة الحاد والمزمن، وتحدث بواسطة نوع بكتيري يسمى هيليكوباكتر بيلوري.. عادةً، تصيب هذه البكتيريا جدار المعدة أولاً "الغشاء المخاطي للمعدة من دون خلايا منتجة للحمض" بشكل حاد، وقد تتطور لتصيب معظم أو كل الغشاء المخاطي للمعدة مع مرور الوقت "التهاب المعدة المزمن" وتبقى سنوات. تولّد هذه العدوى استجابة التهابية قوية أولية، وفي النهاية، قد يتطور التهاب مزمن طويل الأمد مع تغيرات في الخلايا المعوية. هناك العديد من الأسباب الأخرى لالتهاب المعدة، ومنها: الالتهابات البكتيرية والفيروسية والطفيلية. تعاطي المخدرات. الارتجاع الصفراوي. الالتهابات الفطرية. ردود الفعل التحسسية. تفاعلات المناعة الذاتية. رد فعل الإجهاد. بعض حالات التسمم الغذائي "العدوية والكيميائية.. تناول أدوية تسمى مضادات الالتهاب غير الستيرويدية NSAIDs.. التدخين. الإجهاد الشديد.

التهاب القولون القولون هو جزء من الأمعاء الغليظة، وهو مسؤول عن

التهاب المعدة.. ما هي أعراضه؟ تختلف أعراض التهاب المعدة من شخص لآخر.. وتميل الأعراض إلى الاختلاف بناءً على ما إذا كنت تعاني من التهاب المعدة الحاد "بداية مفاجئة"، أو المزمن "حالة طويلة الأمد". يحدث التهاب المعدة الحاد عندما تبدأ الأعراض فجأة، وتتمثل ب: فقدان الشهية. ألم في الجزء العلوي من البطن، وعادةً بين الضلوع. الشعور بالشبع الزائد: حتى ولو لم يأكل الشخص كثيراً. الغثيان القيء. فقدان الوزن. الأعراض التقدمية يمكن أن يؤدي التهاب المعدة إلى إصابات في بطانة المعدة تُسمى القرحة، ومن أعراضها: براز أسود اللون. التعب السهل. دم أحمر أو كستنائي في البراز. ضيق في التنفس. قىء يحتوي على دم أو دم قديم يشبه القهوة المطحونة. التهاب المعدة المزمن "الأعراض اللاحقة، لن يعاني جميع الأشخاص المصابين بالتهاب المعدة من الأعراض المزمنة نفسها، وأبرزها: فقر الدم الناجم عن نقص الحديد. التخثرات الإيجابية المعتمدة على الخلايا في خزعة المعدة. نقص فيتامين بي12. اضطراب المناعة الذاتية. علامات وأعراض إضافية صعبة في التنفس.

## الخبراء يكتشفون سببا جديدا للتجاعيد

يعد التعرض للأشعة فوق البنفسجية والشيخوخة من العوامل المعروفة التي يمكن أن تجعل الجلد يفقد مرونته ومظهره الشبابي، لكن الباحثين يعتقدون الآن أن البكتيريا يمكن أن يكون لها دور أيضاً، حيث وجد أن النساء ذوات التجاعيد لديهن أنواع أكثر من البكتيريا على وجوههن. قام الباحثون في مركز ابتكارات الميكروبيوم بجامعة كاليفورنيا سان دييغو ومؤسسة لوريل للأبحاث والابتكار بتحليل 13 دراسة حول حالة الجلد لـ 650 سيدة تتراوح أعمارهن بين 18 و70 عاماً. وقال الباحثون إنهم وجدوا من لديهن الكثير من الأنواع المختلفة من البكتيريا على بشرتهن لديهن عدد أكبر من التجاعيد، والتي ينظر إليها عموماً على أنها إحدى العلامات الرئيسية لشيخوخة الجلد. ولكن وجود ميكروبيوم أكثر تنوعاً كان له تأثير إيجابي، حيث كانت النساء أيضاً أقل عرضة للمعاونة من فقدان الماء من تحت الجلد، الذي يجعله يبدو مترهماً.

## ارتباط بسيط بين الحمل بتوائم وزيادة الوزن

أشارت دراسة حديثة، في جامعة برتيش كولومبيا الكندية، إلى وجود زيادة صغيرة نسبياً في ولادة التوائم لدى النساء، اللاتي يائنين من زيادة الوزن والسمنة قبل الحمل. وحلل جيفري إن. بون وزملاؤه قاعدة بيانات تجاوزت 392 ألف حالة ولادة بين عامي 2008 و2020، من سجلات مقاطعة بريتيش كولومبيا، وفق "مديكال إكسبريس". وشملت البيانات وزن النساء خلال الفترة السابقة للحمل، وتم تصنيف ذوات الوزن الزائد إلى 4 فئات هي: الوزن الزائد، السمنة من الدرجة الأولى، السمنة من الدرجة الثانية، والسمنة من الدرجة الثالثة. وأظهرت النتائج أنه بعد تعديل المتغيرات المشتركة الأخرى، كان لدى النساء ذوات الوزن المتخضع عدد أقل نسبياً من التوائم، مقارنة بالنساء ذوات الوزن الطبيعي. ولاحظ الباحثون أن أكبر زيادة في حالات التوائم ارتبطت بعاملين، الأول: تناول علاجات الخصوبة، أو العلاج المضاد للفيروسات القهقرية، والثاني: هو زيادة وزن المرأة من الدرجة الأولى والثانية.

## شات جي بي تي يصبح متاحاً للاستخدام في العروب

حذفت "أوبن إيه آي" الشركة المالكة لمنصة "شات جي بي تي"، بنداً في سياسة الاستخدام الخاص بها، تحظر استخدام هذه التقنية لأغراض عسكرية. وحتى يوم الأربعاء 10 يناير -كانون الثاني الجاري، كانت صفحة "سياسة الاستخدام" التابعة لشركة "أوبن إيه آي" تتضمن بوضوح حظراً على "الأنشطة التي تحمل مخاطر عالية للضرر الجسدي"، بما في ذلك "تطوير الأسلحة والاستخدامات العسكرية والحروب". إلا أن السياسة الجديدة تظهر الآن على الموقع بعدم "استخدام خدماتنا لإلحاق الضرر بنفسك أو بالآخرين"، وتعتبر "تطوير أو استخدام الأسلحة" كمثال، ولكن الحظر الكامل على استخدامها في "العسك والحروب" قد اختفى، وفق رصد موقع "ذا انترست" الإلكتروني. وتقول الشركة إنها هدفت في هذا التغيير إلى جعل الوثيقة "أكثر وضوحاً" و"أسهل للقراءة"، وتتضمن الكثير من التغييرات اللغوية والتنسيقية الكبيرة الأخرى. وقال المتحدث باسم الشركة، نيكو فيليكس، "كنا نتطلع إلى إنشاء مجموعة من المبادئ العالمية التي يمكن تذكرها بسهولة وتطبيقها، خاصة مع استخدام أنواتنا على نطاق واسع اليوم من قبل المستخدمين العاديين الذين يمكنهم أيضاً بناء نماذج "جي بي تي" خاصة بهم"، مضيفاً "مثل مبدأ لا تلحق الأذى بالآخرين الذي هو واسع الانتشار، ويمكن فهمه بسهولة، ويمكن أن يكون ذا صلة في سياقات عديدة. بالإضافة إلى ذلك، أشرنا على وجه التحديد إلى الأسلحة والإصابة للآخرين كأمانة واضحة".

## المركبة الأمريكية للهبوط على القمر تتجه نحو الأرض

تتجه مركبة هبوط قمرية تابعة لشركة أمريكية كانت تعرضت لتسرب وفقد، حالياً نحو الأرض، ومن المحتمل أن تحترق في الغلاف الجوي، وفق ما أعلنت شركة "أستروبيوتيك" الناشئة. وتنتشر الشركة أخباراً منتظمة عن حالة مركبة الهبوط بيريفرين "Peregrine" منذ إطلاقها في 8 يناير -كانون الثاني على متن صاروخ "فولكان سناتور" Vulcan Centaur الجديد من مجموعة "يو ال إيه" ULA التي تضم "بوينغ" و"لوكهيد مارتن". بعد وقت قصير من فصلها عن الصاروخ، تعرضت المركبة الفضائية لانفجار على متنها وسرعان ما أصبح واضحاً أنها لن تكون قادرة على الهبوط بهدوء على القمر كما كان مخططاً له في الأصل، بسبب تسرب في الوقود. لكن فريق "أستروبيوتيك" تمكن من إطلاق تجارب علمية قام بها نيابة عن وكالة ناسا الأمريكية ووكالات فضائية أخرى، وجمع بيانات الرحلة. وكتبت الشركة التي تتخذ مقراً في بيتسبرغ بولاية بنسلفانيا، عبر منصة اكس "أحدث تقديراتنا تظهر أن المركبة الفضائية تتجه نحو الأرض، حيث من المحتمل أن تحترق في الغلاف الجوي". وأضافت "يمكن" بالنتائج حالياً تقويماً للخيارات الممكنة وسنعملكم في أقرب وقت ممكن "بالنتائج" ولفتت "أستروبيوتيك" إلى أن الروبوت موجود في الفضاء منذ أكثر من خمسة أيام وهو حالياً على بعد 390 ألف كيلومتر من كوكبنا. بالإضافة إلى المعدات العلمية، تحمل المركبة الفضائية بضائع لعملاء "أستروبيوتيك" الخاصين، بما في ذلك علب مشروب رياضي، وعملة بيتكوين مادية، ورماد وحوض نووي من بشر وحيوانات. كما تنقل المركبة معدات علمية لوكالة ناسا بقيمة 108 ملايين دولار.



## دراسة تحذر من خطورة تناول المهدئات خلال الحمل

## ناسا تكشف عن نموذج لظائرة الأسرع من الصوت

قدمت وكالة الفضاء الأمريكية (ناسا) النموذج الأولي لظائرةها الجديدة الأسرع من الصوت "أكس-59" بشكل علني لأول مرة. وتم الكشف عن الظائرة، التي يبلغ طولها نحو 30 متراً، ويبلغ طول جناحيها نحو 10 أمتار، يوم الجمعة في موقع تابع لشركة لوكهيد مارتن، متفعدة وزارة الدفاع، في ولاية كاليفورنيا الأمريكية. ويشتد وكالة ناسا صورا حية لإزاحة الستار عن الظائرة عبر الإنترنت. وتشكل الظائرة حجر الزاوية مهمة ناسا (كويست) "كوايت سوبر سونيك" تكنولوجياي أو (التكنولوجيا الأسرع من الصوت الهادئة). ومن المقرر القيام بأول اختبارات طيران للظائرة فوق مناطق محددة من الولايات المتحدة في وقت لاحق من العام الجاري، وسيتم خلالها جمع المزيد من البيانات. وقال مدير ناسا بوب بيرس إن الظائرة "أكس-59" هي خطوة طولها تقريبا 30 متراً إلى الأمام على مسار بدأ قبل عقود، للتوصل إلى رحلة تجارية أسرع من الصوت مستدامة".



# منوعات الفكر

22

ضمن حفلات «ليالي الوثبة»

## وسط أجواء شتوية.. أصالة تحيي حفلاً جماهيرياً كبيراً في مهرجان الشيخ زايد

ويجمع نخبة من الفنانين والموسيقيين من مختلف أنحاء الوطن العربي والعالم في حب الفن الأصيل. وقدمت أصالة مجموعة كبيرة من أغانيها القديمة والحديثة التي تفاعل مع الجمهور ومن أبرزها «شكراً» و«الصورة» و«اشتقت لك» و«قرب قريب» و«غريها من» و«بنيت أكابر» و«يا مجنون» والتي لاقت تفاعل كبير من الجمهور في ظل الأجواء الشتوية الرائعة لدولة الإمارات. وتقام «حفلات ليالي الوثبة» يوم السبت من كل أسبوع، على خشبة المسرح الرئيسي، الذي تم تجهيزه بأحدث التقنيات الصوتية والإضاءة والديكور المميز، تزامناً مع الفعاليات والأنشطة الخاصة خلال عطلة نهاية الأسبوع وعروض الألعاب النارية، لتمتع الجمهور من المواطنين والمقيمين والسائحين من شتى أنحاء العالم عيش أجواء ثقافية فنية ترفيهية عالمية بصحبة الأهل والأصدقاء.

وتتمتع حفلات «ليالي الوثبة» فرصة للجمهور من زوار المهرجان للاطلاع مع عدد كبير من نجومهم المفضلين، لقضاء أجمل الأوقات وعيش أجواء من الثقافة والفن والطرب الأصيل في الهواء الطلق، وسط العديد من الفعاليات والأنشطة والعروض الثقافية والحضارية والترفيهية، والتي تناسب كافة الفئات العمرية، بالإضافة وأقسام المهرجان المختلفة. وتقدم ساحات وأقسام وأجنحة المهرجان للزوار العديد من الفعاليات والأنشطة والبرامج الثقافية والتعليمية والترفيهية، والتي تناسب كافة الفئات العمرية، بالإضافة إلى فرصة للحصول على جوائز نقدية قيمة من خلال العديد من المسابقات، والتسوق من مجموعة كبيرة من المنتجات، بالإضافة إلى تجارب الطعام الجديدة في العديد من المطاعم المحلية والعالمية التي تلبى تطلعات جميع الأذواق في أجواء عائلية حضارية ثقافية ترفيهية. يذكر أن مهرجان الشيخ زايد، يستقبل زواره يومياً وحتى تاريخ 9 مارس 2024، ابتداء من الساعة الرابعة عصراً وحتى 12 منتصف الليل خلال أيام الأسبوع وحتى صباحاً خلال عطلة نهاية الأسبوع والعطل الرسمية.



مرة بحفلات ليالي الوثبة بمهرجان الشيخ زايد، وإن شاء الله لتلغى دائماً في المهرجان، مشيدة بالتنظيم المميز الذي حرص على تقديم جميع أنواع الفنون الشعبية والتراثية،

وأعربت الفنانة أصالة نصري عن سعادتها بمشاركتها في حفلات «ليالي الوثبة»، ولقاء جمهورها في أبوظبي، قائلة: «كل عام وأتم بخير، وسعيدة جداً اليوم بأن أكون لأول

•• أبوظبي - الفجر

وسط أجواء شتوية في العاصمة أبوظبي، أحيت الفنانة أصالة نصري، حفلاً غنائياً بحضور جماهيري كبير، بمهرجان الشيخ زايد، المقام بمنطقة الوثبة، ضمن حفلات «ليالي الوثبة» التي ينظمها المهرجان أسبوعياً ضمن فعالياته وأنشطته المتجددة لهذا الموسم 2023-2024. ويحييها نخبة من كبار المطربين والفنانين والنجوم العرب، في أجواء ثقافية فنية ترفيهية عالمية، تناسب مختلف الأذواق والثقافات. وحرص الآلاف من محبي أصالة من كافة الفئات العمرية التوافد مبكراً إلى مهرجان الشيخ زايد للاستمتاع بالفعاليات والأنشطة القائمة في ساحات وأقسام المهرجان قبل انطلاق الحفل، ومجرد فتح الأبواب حرص الجمهور على التوافد على المسرح الرئيسي مبكراً للاستمتاع بقضاء أمسية غنائية رائعة حيث استقبل الجمهور الفنانة أصالة بترحيب كبير للتعبير عن سعادتهم برؤيتها على المسرح والاستمتاع بأغانيها وعيش أجواء طربية مع أجمل الأغاني المفضلة لديهم.

ضمت عدداً من الخبراء في مجالات العمل الخيري والتراث

## جلسة عصف ذهني في «مركز سالم بن حم الثقافي»



•• العين - الفجر

استضاف مجلس محمد بن حم في مدينة العين جلسة عصف ذهني ضمت عدداً من الخبراء في مجالات العمل الخيري والتراث ومعنيين بالشأن الثقافي المحلي، وذلك بحضور الشيخ الدكتور محمد بن مسلم بن حم العامري. وتطرق الحضور إلى رسم ملامح أجندة مركز سالم بن حم الثقافي خلال عام 2024 من فعاليات وأنشطة تراثية وتثقيفية بالإضافة إلى المبادرات المجتمعية، حيث أكدوا على ضرورة تسليط الضوء على تراث الإمارات الفني خلال العام الحالي، ودعم العمل المجتمعي والاستمرار باستضافة الندوات الثقافية المتنوعة التي تشري زوار المركز وتكسيهم معارف جديدة.

وقال الشيخ الدكتور محمد بن حم: التراث الإماراتي ثمن لا ينضب من المعارف والموروث الشعبي الغزير بالقيم والمفاهيم الأصيلة، التي تجعل من تبعها وأدرك معانيها والتمتع بها مثلاً يحتذى في المجتمع بالأخلاق الحميدة والسمات الطيبة.

وتابع بن حم: انطلاقاً من توجيهات القيادة الرشيدة في ترسيخ الموروث الإماراتي وتعزيز حضور الثقافة والتراث الإماراتيين في المجتمع، نعمل في مركز سالم بن حم على إطلاق مبادرات نوعية خلاقة هادفة إلى ترسيخ التراث الإماراتي في أذهان الجيل الجديد لضمان استدامته والعمل على وضع برنامج محاضرات تثقيفية تناسب جميع الأعمار لدراسة أبعاد الثقافة الإماراتية وتبسيط مفاهيمها وتوضيح أثرها على الحاضر وصناعة المستقبل. وأكد بن حم بأن المركز وعملاً بهذه الخطط المذكورة سيسعى إلى إبرام اتفاقيات تعاون وإنشاء خطة عمل مشتركة مع جميع الجهات والهيئات الحكومية ذات الصلة بالثقافة والتراث لضمان توحيد الجهود لتحقيق أسمى غاية وهي الحفاظ على تراثنا الفني.

## عبد الله المري يتفقد أكاديمية شرطة دبي

وأهميتها للفرد والمجتمع.

نسبة النجاح للفصل 2022-2023 إلى 95.85% بعدد 462 طالباً وطالبة.

منها في الجانب المروري والجناحي والعملياتي.

إحصائيات معهد التدريب

واستمع الفريق المري إلى شرح على إحصائيات معهد التدريب، حيث بلغ إجمالي عدد المتدربين 2840 متدرباً خلال 5 سنوات الماضية ساهموا في دعم العمليات الأساسية للقيادة العامة لشرطة دبي في قطاعات مختلفة، إلى جانب الاستماع إلى عرض حول تطور منظومة التدريب في الأكاديمية لتواكب التغييرات وأساليب التدريب الحديثة. واطلع الفريق المري على مؤشر الأداء، لكلية القانون وبرامجيين البكالوريوس في القانون وعلوم الشرطة، والبكالوريوس في العلوم الأمنية والجناحية، حيث وصلت

للأكاديمية، من خلال تحليل البيانات وإطلاق المبادرات المختلفة لكل إدارة فرعية، والتي تشمل مشروع منظومة البحث العلمي الموحد، ورحلة البحث العلمي، ومنظومة LMS، والموقع الإلكتروني الجديد للأكاديمية، والتصوير الخاص بالهوية الجديدة للأكاديمية، وعدد من المشاريع الأخرى.

إنجازات كلية الدراسات

كما أطلع معاليه على إنجازات كلية الدراسات العليا، حيث تم تخريج 471 طالباً وطالبة خلال 5 سنوات الماضية، إلى جانب الإسهامات العلمية التي بلغت 384 بحثاً، مؤكداً أهمية البحوث في تطوير مختلف القطاعات والاستفادة

•• دبي- الفجر

أكد معالي الفريق عبد الله خليفة المري، القائد العام لشرطة دبي، أن الكوادر البشرية التي تخرجت من أكاديمية شرطة دبي خلال السنوات الماضية ساهمت في تحقيق المؤشرات الاستراتيجية للقيادة العامة لشرطة دبي، والمتمثلة في تحقيق زمن الاستجابة للبلدات المختلفة، وخفض نسبة الجريمة، والقبض على مرتكبيها، والتعامل مع مختلف البلاغات بكل حرفية واتقان.

جاء ذلك خلال تفقد معاليه أكاديمية شرطة دبي ضمن برنامج التفتيش السنوي على الإدارات العامة ومراكز الشرطة، يرافقه العميد بدران الشامسي مساعد القائد العام لشؤون الأكاديمية والتدريب بالوكالة، والعميد الدكتور سلطان الجمال مدير أكاديمية شرطة دبي، والعميد الدكتور صالح الحمراي نائب مدير الإدارة العامة للتميز والريادة، والعقيد الدكتور منصور البلوشي نائب مدير أكاديمية شرطة دبي، والعقيد أحمد المهيري مدير إدارة الرقابة والتفتيش، والمقدم الدكتور عبد الرزاق عبد الرحيم، رئيس قسم التفتيش، وعدد من الضباط.

وأثنى معالي الفريق المري على الدور الحيوي الذي تقوم به أكاديمية شرطة دبي من تأهيل الكوادر العسكرية من الطلبة الجامعيين والمرشحين وصف الضباط والأفراد، مؤكداً أن تأهيل الموارد البشرية يترتب عليه تطور في مختلف العمليات الرئيسية لشرطة دبي، وصولاً للتميز والريادة في المجالات كافة.

واستهل معالي الفريق عبد الله المري التفتيش بتفقد الطابور العام للعلماء في الأكاديمية والطلبة المرشحين، ومن ثم وقف على تطورات الإدارات الفرعية في الأكاديمية والإحصاءات الخاصة بها، مشدداً على أهمية التطوير الدائم في المنظومة الأكاديمية والتدريبية لوكالة اعرق الاكاديميات الشرطة.

وأطلع الفريق المري على مقترح الخطة التطويرية المتكاملة

أولياء الأمور

كما التقى معاليه مع مجلس أولياء أمور الطلبة المرشحين والمرشحات، بهدف الاستماع إلى ملاحظاتهم ومقترحاتهم التطويرية التي تصب في الصالح العام، متمناً دور الأهالي في تقويم سلوك أبنائهم كونهم الشريك الرئيسي مع شرطة دبي، ومؤكداً أهمية تكامل دور الأسرة مع الشرطة في الحد من الظواهر المتعلقة بالسلامة المرورية، وذلك فيما يخص قيادة الأبناء للسيارات والدراجات النارية المزودة. وتناول معالي الفريق المري في الأكاديمية وأطلع على مشروع تجديد نادي الضباط فيها.



# منوعات العقل

23



توصلت دراسة حديثة إلى أن نظاما غذائيا شائعا لفقدان الوزن يمكن أن يسبب تغييرات دائمة في كل من الدماغ والبكتيريا الموجودة في الأمعاء. وتتضمن طريقة فقدان الوزن هذه، المعروفة باسم تقييد الطاقة المتقطعة (IER)، التبديل بين أيام تناول الطعام بشكل طبيعي وأيام الصيام.

معروفة باسم تقييد الطاقة المتقطعة

## طريقة شائعة لفقدان الوزن يمكن أن تسبب "تغييرات جذرية" في عمل الدماغ وبكتيريا الأمعاء



المشاركون ما متوسطه نحو 7 كغ (16 رطلا)، على مدى شهرين من اتباع نظام تقييد الطاقة المتقطع. وبمجرد انتهاء الدراسة، أظهر المشاركون "انخفاضاً في نشاط مناطق الدماغ المرتبطة بتنظيم الشهية والإدمان". كما تم إثبات "زيادة في وفرة بعض بكتيريا الأمعاء التي يمكن أن تساعد على الانتباه وتثبيت الحركة والعاطفة والتعلم". وقال الدكتور تشيانغ تسنغ من مستشفى PLA العام في بكين: "هنا نظهر أن نظام تقييد الطاقة المتقطع الغذائي يغير محور الميكروبيوم في الدماغ البشري. إن التغييرات الملحوظة في ميكروبيوم الأمعاء وفي النشاط في مناطق الدماغ ذات الصلة بالإضافة إلى ذلك أثناء وبعد فقدان الوزن هي ديناميكية للغاية ومقترنة بمرور الوقت". وتضمنت الدراسة إجراء تحقيق شامل لعينات البراز من 25 مشاركاً يعانون من السمنة المفرطة، من النساء والرجال، من الصين. وطلب من هؤلاء الأفراد، الذين يبلغ متوسط أعمارهم 27 عاماً، وبتراوح مؤشر كتلة الجسم لديهم من 28 إلى 45، اتباع نظام غذائي صارم من تقييد الطاقة المتقطع. وقال الدكتور يونجلي لي: "إن وجود ميكروبيوم صحي ومتوازن في الأمعاء أمر بالغ الأهمية لتوازن الطاقة والحفاظ على الوزن الطبيعي. على النقيض من ذلك، يمكن للميكروبيوم المعوي غير الطبيعي أن يغير سلوكنا الغذائي من خلال التأثير على مناطق معينة في الدماغ مرتبطة بالإدمان".

وأضاف الدكتور لينغ وانغ من معهد علم الأحياء الدقيقة في بكين: "السؤال التالي الذي يجب الإجابة عليه هو الآلية الدقيقة التي يتواصل بها ميكروبيوم الأمعاء والدماغ لدى الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة، بما في ذلك أثناء فقدان الوزن".

ووجد الباحثون في معهد الإدارة الصحية في بكين أن تقييد الطاقة المتقطع (IER) يمكن أن يؤدي إلى تغير كبير في ميكروبيوم الأمعاء (مجموعة البكتيريا الجيدة التي تعيش في أمعائك) ونشاط الدماغ، مع آثار إيجابية وسلبية، حسب ما ذكرت خدمة South West News Service لأول مرة. وقال الفريق إن فهم هذه العلاقات يمكن أن يسלט الضوء على العوامل التي تدخل في اتباع نظام غذائي ناجح والحفاظ على وزن صحي. وتم انتقاد الصيام المتقطع مرارا وتكرارا بسبب مخاطره المزعومة، بدءا من مرض السكري من النوع الثاني إلى زيادة احتمال الوفاة. وخلال الدراسة، فقد

ووجد الباحثون في معهد الإدارة الصحية في بكين أن تقييد الطاقة المتقطع (IER) يمكن أن يؤدي إلى تغير كبير في ميكروبيوم الأمعاء (مجموعة البكتيريا الجيدة التي تعيش في أمعائك) ونشاط الدماغ، مع آثار إيجابية وسلبية، حسب ما ذكرت خدمة South West News Service لأول مرة. وقال الفريق إن فهم هذه العلاقات يمكن أن يسלט الضوء على العوامل التي تدخل في اتباع نظام غذائي ناجح والحفاظ على وزن صحي. وتم انتقاد الصيام المتقطع مرارا وتكرارا بسبب مخاطره المزعومة، بدءا من مرض السكري من النوع الثاني إلى زيادة احتمال الوفاة. وخلال الدراسة، فقد



## جينات وراثية قد تكون السبب في كونك نباتيا أو عدم قدرتك على التخلي عن اللحوم!

يلعب التركيب الجيني للفرد دورا في تحديد ما إذا كان يمكنه الالتزام بنظام غذائي نباتي صارم أم لا، وفقا لدراسة أجرتها جامعة نورث وسترن ميديسن. وتفتح النتائج المنشورة يوم الأربعاء في مجلة PLOS One، الباب أمام مزيد من الدراسات التي يمكن أن تكون لها آثار مهمة في ما يتعلق بالتوصيات الغذائية وإنتاج بدائل اللحوم.



والأخلاقية تلعب بالتأكيد دورا رئيسيا في الدافع لتبني نظام غذائي نباتي، فإن بياناتنا تشير إلى أن القدرة على الالتزام بهذا النظام الغذائي مقيدة بالوراثة. ويأمل الباحثون أن تؤدي الدراسات المستقبلية إلى فهم أفضل للاختلافات الفسيولوجية بين النباتيين وأكلي اللحوم. وقالوا إن مثل هذا الفهم سيمنح من تقديم توصيات غذائية شخصية وإنتاج بدائل أفضل للحوم.

ويعتقد الباحثون أن العامل الدافع وراء تفضيل الطعام والشراب ليس فقط الذوق، ولكن أيضا كيفية استقلاب جسم الفرد له. وقال الدكتور ياسين: "أعتقد أنه مع اللحوم، هناك شيء مماثل. ربما يكون لديك مكون معين - أعتقد أنه مكون دهني - يجعلك بحاجة إليه وتتوق إليه". وتابع: "في حين أن الاعتبارات الدينية

صارما (لا يتناولون الأسماك أو الدواجن أو اللحوم الحمراء) إلى مجموعة مراقبة تضم 329455 شخصا. وكان جميع المشاركين في الدراسة من القوقاز البيض للحصول على عينة متجانسة وتجنب الخلط بين العرق. ووجد الباحثون ثلاثة جينات ترتبط بشكل كبير بالنباتية و31 جينا آخر يحتمل أن تكون مرتبطة. وكشفت الدراسة أن العديد من هذه الجينات، بما في ذلك اثنين من الجينات الثلاثة الأولى (NPC1 و NPC2)، (RMCI)، تشارك في استقلاب الدهون و/أو وظائف المخ. وأوضح الدكتور ياسين: "أحد المجالات التي تختلف فيها المنتجات النباتية عن اللحوم هو الدهون المعقدة. تكهنت هي أنه قد يكون هناك مكون (مكونات) دهنية موجودة في اللحوم التي يحتاجها بعض الناس. وربما يكون الأشخاص الذين تفضل جيناتهم النظام النباتي قادرين على تصنيع هذه المكونات داخليا. ومع ذلك، في هذا الوقت، هذه مجرد تكهنت وتحتاج إلى المزيد من العمل. ويجب القيام به لفهم فسيولوجيا النظام النباتي".

وفي حين أن نسبة كبيرة من الناس (نحو 48% إلى 64%) يعزفون أنفسهم بأنهم "نباتيون" بشكل أساسي، إلا أنهم أقالوا أيضا بأنهم يتناولون الأسماك والدواجن و/أو اللحوم الحمراء، ما يشير إلى أنه قد تكون هناك قيود بيئية أو بيولوجية تتجاوز رغبة المرء في الالتزام بنظام غذائي نباتي، كما قال الباحثون، بما في ذلك فريق من جامعة نورث وسترن في الولايات المتحدة. وقال مؤلف الدراسة الدكتور نيل ياسين، الأستاذ الفخري في علم الأمراض في كلية الطب بجامعة نورث وسترن فاينبرغ: "هل كل البشر قادرين على العيش على المدى الطويل بنظام غذائي نباتي صارم؟ هذا سؤال لم تتم دراسته بجدية. يبدو أن عدد الأشخاص الذين يرغبون في أن يصبحوا نباتيين أكبر من عددهم في الواقع، ونعتقد أن السبب وراء ذلك هو وجود شيء راسخ هنا قد يفقده الناس". ولتحديد ما إذا كانت الوراثة تساهم في قدرة الفرد على الالتزام بنظام غذائي نباتي، قارن العلماء البيانات الجينية للبيك الحيوي في المملكة المتحدة من 5324 نباتيا





# منوعات الغذاء

25

مع بلوغ سن الـ 30 تفقد أغلب النساء الكثير من الفيتامينات والمعادن بسبب الإنجاب وإجهاد العمل في سبيل تحقيق استقرارهن المالي في هذه المرحلة المحورية من حياتهن، ولضمان حصولهن على الاحتياجات اليومية من جميع العناصر المهمة، يصبح اتباع أنماط غذائية صحية أمراً حيوياً، مع الالتزام ببعض المكملات الغذائية.



تواجه الكثير من التغيرات الجسدية والاختلالات الهرمونية

## بعد سن الـ 30 . . فيتامينات لا غنى عنها للمرأة



غير أن الأطعمة المصنعة تمنع من امتصاصه، وبالتالي تظهر التقلصات العضلية وأعراض التعب والإرهاق والغثيان واضطرابات المزاج. وتوصي المعاهد الوطنية للصحة أن تحصل المرأة بداية من عمر 31 سنة فما فوق على 320 ملغم من المغنيسيوم يومياً، ولا سيما أن نسبة كبيرة لا يحصلن على الكمية اليومية المطلوبة منه.

**فيتامين دي،**  
يعرف فيتامين دي الشمس، إذ يمكن الحصول عليه من خلال التعرض لأشعة الشمس، ويعد ضروريا لصحة الدماغ والعضلات والعظام والأسنان ومقاومة التجاعيد، ويتوافر بمستويات جيدة في البيض ومنتجات الألبان واللحوم الحمراء والدواجن، ويعاني نحو مليار شخص حول العالم من نقصه، لذا يمكن الحصول على كمية كبيرة منه عبر المكملات الغذائية به.

**أوميغا 3،**  
من الأحماض الدهنية الأساسية، ويساعد في مواجهة الاكتئاب والقلق وتعزيز صحة البشرة والوظائف الإدراكية، ومن الأطعمة التي تحتوي عليه أسماك السلمون والسردين والمكارييل، كما يتوفر في الأفوكادو وزيت الزيتون والمكسرات. ولضمان الحصول على ما يكفي منه غالباً ما يوصي الأطباء بالمكملات الغذائية.

**مضادات الأكسدة،**  
تتوافر مضادات الأكسدة في معظم الأطعمة النباتية، وتعمل على تأخر تلف الخلايا الناتج عن الجذور الحرة. وفي عام 2019 أشارت دراسة برتغالية إلى أنه كلما كان الطعام أعمق زاد تنوع الأنواع في النظام الغذائي وزادت احتمالية الحصول على مجموعة متنوعة من مضادات الأكسدة. ويعد فيتامين سي أحد مضادات الأكسدة ويوجد بوفرة في الفواكه مثل البرتقال وفي الخضراوات مثل الطماطم والبروكلي والفاصوليا.

**الزنك،**  
يساعد في دعم جهاز المناعة وإنتاج البروتينات ويلعب دوراً في التئام الجروح وتعزيز حساسية الشم والتذوق، وتشمل قائمة المصادر الغذائية الغنية به

المعادن والبقوليات. ونقص الحديد هو السبب الأكثر شيوعاً لفقر الدم. ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية فإن 30% من النساء غير الحوامل مصابات بفقر الدم، مقابل 40% من الحوامل. ويسبب فقر الدم التعب والأرق والصداع وفقدان الطاقة بشكل عام، وتشمل الأعراض الأخرى تساقط الشعر وانخفاض الطاقة. وتتنخفض مستويات الحديد لدى معظم النساء، ولا سيما بين اللواتي لا يتناولن الكثير من اللحوم، وذوات الدورة الشهرية المتوسطة والغزيرة.

**الكالسيوم،**  
يمكن الحصول على الكالسيوم من منتجات الألبان وحليب الجوز وعصير البرتقال، ويمثل 1 إلى 2% من جسم المرأة، وهو عنصر أساسي لصحة العظام، ويلعب دوراً في تنظيم ضربات القلب وتقلص العضلات. وتشير دراسة علمية نشرت في مكتبة الطب الوطنية 2017 أن هشاشة العظام تزيد بين السيدات بمقدار 4 مرات مقارنة بالرجال. إذ إن كثافة العظام لدى النساء تقل عن الذكور بغض النظر عن التغذية، كما أن كثافة العظام تبدأ في الانخفاض مع سن الـ 30.

لذا، إذا كنت لا تحصلين على ما يكفي من الكالسيوم، فينبغي الاعتماد على الحبوب الدوائية بعد استشارة الطبيب، بحسب المعاهد الوطنية للصحة.

**حمض الفوليك (فيتامين بي 9)،**  
ينبغي أن تحصل جميع النساء ابتداء من سن 19 عاماً على 400 ملغ يومياً من حمض الفوليك، إذ إنه يعزز صحة الدماغ والذاكرة ونمو الخلايا وتكاثرها مثل خلايا الجلد والشعر، كما يحسن الحالة المزاجية، وتعتبر الخضراوات الورقية مصدراً أساسياً له.

**الحديد،**  
يعد واحداً من أهم المعادن الرئيسية اللازمة لصحة المرأة، ويتوفر في الحديد من المصادر الغذائية مثل السبانخ والبروكلي واللحوم.

هل المكملات الغذائية ضرورية؟  
في مقال لها على موقع "لايف هاك"، توضح خبيرة التغذية زولا جونسون، أن المرأة في هذه السن تواجه الكثير من التغيرات الجسدية والاختلالات الهرمونية، ويصبح لديها احتياجات غذائية خاصة. وتري جونسون أن أفضل طريقة للحصول على المعادن والفيتامينات اتباع نظام غذائي صحي متوازن، غير أنه مع انخفاض جودة الطعام ومعالجة معظمه، أصبحت الأطعمة لا تليق لضمان الحصول على كافة العناصر المهمة أو عوضاً عن يتبع نظاماً غذائياً نباتياً يفرض عليها تجنب أطعمة معينة. وبحسب جونسون تساعد مكملات الفيتامينات على:  
- تعزيز التوازن الهرموني وأداء الغدة الدرقية.  
- الوقاية من فقر الدم الناتج عن الدورة الشهرية والولادة.  
- تعويض نقص الفيتامينات الناتج عن الإجهاد وضغوط الحياة أو تناول الأدوية ولا سيما أدوية موانع الحمل. وتشمل قائمة الفيتامينات التي ينبغي على المرأة عدم التفریط فيها بمجرد أن تخطو الـ 30:



**المغنيسيوم،**  
يساعد في امتصاص الكالسيوم واستقلاب فيتامين دي وتعزيز وظائف العضلات والأعصاب، كما يعد عاملاً مساعداً لأكثر من 300 عملية فسيولوجية داخل الجسم، وتشمل قائمة المصادر الغذائية الغنية به البقوليات والخضراوات الورقية والمكسرات، كما تحتوي الأونصة الواحدة من البقطين على 40% من حاجة المرأة اليومية من المغنيسيوم. ويسهم في علاج مشاكل البشرة والتهالآت السوداء تحت العين،



## علماء يحددون سبباً رئيسياً جديداً لحالة عقم عند النساء



يؤثر العقم على نحو 48 مليون من الأزواج في جميع أنحاء العالم ويمكن أن يكون له أسباب مختلفة. وفي نحو 1 إلى 2% من الحالات، تكون المشكلة ناجمة عن فشل المبيضين في إطلاق البويضات. وتسلط دراسة جديدة أجراها علماء في جامعة تسيينغهوا بالصين، الضوء على سبب أساسي جديد قد يشرح حالة العقم عند النساء. وتم تحديد

التغيرات في جين معين يسمى Eif4enif1 كمحرك لمشكلة في المبيضين تجعل الحمل شبه مستحيل. واكتشف العلماء أن التغير الجيني المسمى يسبب مشكلة في خلايا البويضات تمنع المبيضين من إطلاق البويضات بانتظام. ومن دون إطلاق البويضات (عملية الإباضة) لا يمكن أن يحدث الإخصاب. وعلى وجه التحديد، يؤثر النمط الضار للحمض النووي على عمل الميتوكوندريا (عضية خلوية مزدوجة الغشاء تتواجد لدى معظم الكائنات حقيقية النوى) داخل خلايا البويضة - "القوة" التي تحول الوقود إلى طاقة.

وفي حديثه عن النتائج، قال البروفيسور كيهوكوي كي، من جامعة تسيينغهوا في الصين، والذي ساعد في قيادة الدراسة، إن العلاقة بين Eif4enif1 والميتوكوندريا لم يتم تحديدها من قبل. ومن الناحية الطبية، تُعرف مشاكل إنتاج وإطلاق البويضات باسم قصور المبيض الأولي وقصور المبيض المبكر. وتشير هذه المصطلحات إلى حقيقة أن المشكلة تحدث قبل انقطاع الطمث الذي يتوقف فيه الإباضة بشكل طبيعي.

وفي عام 2019، صادف علماء صينيون عائلة تعاني من قصور المبيض المبكر، وكان لديها جميعاً تغيرات في الجين Eif4enif1. وقام الفريق بإعادة إنتاج هذا التغيير الجيني في الفئران لمعرفة مدى تأثيره على خصوبة الإنسان.

وسمحو للفئران بالنمو وقارنوا



# منوعات الفكر 26

دبي - د. محمود علياء

نظمت ندوة الثقافة والعلوم في ملتقاها الشهري للشعر العربي أمسية عن الشاعر الراحل سلطان بن علي العويس بمناسبة اعتماد اليونيسكو عام ٢٠٢٥ للاحتفال بالذكرى المئوية لمولده، حضر الأمسية معالي محمد المررئيس مجلس أمناء مكتبة محمد بن راشد، ومعالي عبدالغفار حسين ود. ربيعة غباش ود. حصة لوتاه، وعلي عبيد الهاملي نائب رئيس مجلس الإدارة ود. صلاح القاسم المدير الإداري للندوة وجمال الخياط المدير المالي، وإبراهيم الهاشمي المدير التنفيذي لمؤسسة سلطان العويس والشاعر محمود نور وجمع من المهتمين.



## أمسية عن الشاعر الراحل سلطان العويس في ندوة الثقافة والعلوم

في كل مكان داخل الإمارات أو خارجها، سلطان الذي يجمع بين الشيخ صقر القاسمي ومدرسته الشعرية والأدبية التي ينتميا فيها معاً إلى مدرسة الحيرة، وبين المرحوم خلفان مصبح، وكان يقول إنه ينتمي للمدرسة الأندلسية ويفخر بشعر ابن زيدون وابن هانئ والموشحات لما تنسم به من رقة في المشاعر وروعة الصورة.

وعندما سألته ذات مرة أنت تلميذ من؟ أجاب أنا تلميذ المجالس الثقافية وليس لأحد فضل علي فمجالسنا هي مدارسنا منها استقيت كل الروايف وأعطيت من روافدها، ولا يمكن إنكار المجالس ولا الكتب.

واستذكر الشاعر محمود نور الذي كان مقرباً من المرحوم سلطان العويس إنشاء جائزة سلطان العويس للإبداع وللدر في فعل الرجال رجاء

يبقى به ما دام فيه بقاء والمجد صعب في المنال وإنما ترجوه نفس حرة علياء

وطرحت د. حصة لوتاه تسأل لماذا لا يكون هناك تعاون بين مؤسسة سلطان العويس ووزارة التربية والتعليم لإصدار كتب ميسلة للأطفال للتعريف بسلطان العويس وأعلام الإمارات بشكل عام، حتى يتعرف الجيل الجديد عن أدباء وأعلام الدولة، ويتعرفوا إلى أثرهم الثقافي الملىء بالشخصيات المهمة التي تشكل إضافة وتعزز الانتماء والفخر.

وشكرت د. ربيعة غباش الجهود المبذولة من المؤسسات الثقافية للتعريف بأعلام الإمارات والذي يعني الكثير للجيل الصغير، بأن هناك شخصية إماراتية وصلت للعالمية، وقد سبق في العام الماضي احتفال موقع جوجل بشخصية الشاعرة الإماراتية عوشة بنت خليفة، وهذا ما يؤكد أهمية عقد لقاءات للوقوف على كيفية إعادة جزء من اهتمام الشباب برموز دولتهم.

سلطان العويس والتي تمنح الجائزة الأدبية الهامة التي تعتبر من أبرز الجوائز الأدبية في العالم العربي، والمؤسسة الثانية ندوة الثقافة والعلوم والذي يعتبر من أكبر مؤسسيها ومؤسس جائزة العويس فيها، والندوة كان الداعم الأساسي والموجه الأكبر لأنشطتها صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم.

وأشار معالي محمد المرر أن سلطان العويس أبعد نفسه عن الجائزة حتى لا يؤخذ عليه إنشاءها بغرض الشهرة أو لأسباب شخصية، فخصص للجائزة مجلس إدارة وتعامل معها بشكل مؤسسي وخصص لها وقف استثماري للصرف الدائم عليها، وأبعد نفسه عن كل أسطنتها من تحكيم بحيث يكون للمؤسسة استقلاليتها ونزاهتها، وسيدكر التاريخ أن سلطان العويس هو رائد الوقف الثقافي في الإمارات.

وصف الإعلامي د. محمود علياء والذي كان مقرباً من الشاعر الراحل سلطان العويس بأن الشاعر كان سريع البديهة والتواضع وكان رائداً في الحق والخير والجمال، ذو فراسة لا تخلط ومحب للناس وكان يستقبل الجميع بمودة لا تشوبها شائبة.

وأكد أن العويس كان يتنكر لمن يتصنع أو يدعي العلم والثقافة وكان دائماً ينادي بالقراءة والبحث والمعرفة، ولذلك كان شاعر الحق والحقيقة وخير قصيدة له قصيدته في بيروت وقصائده في الكويت وغيرها من الدول العربية، وكانت همومه العربية وأفاقه العربية تتجلى في قصائده ومنها قوله: «بيروت» يا جنة الخلان كيف لنا أن نثنى الدمع من أن يملأ الحداق والحب يطعن في الوادي ومديته الأقربون.. وكل يذعي الخلقا عودي ربيعاً كما قد كنت وارفة وانسي الشتاء الذي قد أسقط الورقا وأضاف د. محمود علياء أن سلطان العويس كان هو نفسه

عن سلطان العويس أحدهما عن الصورة الإبداعية في شعر سلطان العويس والآخر عن جائزة العويس. وقرأ عبدالغفار حسين نماذج من شعر سلطان العويس ومنها قوله:

لا فرق عندي بين الحرية والحب إنهما لا يتفصلان كلاهما في الصميم من كيان الإنسان وأخرى يقول فيها: تغفل الحب حتى صار لي نفساً

أحيا به نفعاً في موكب العمر وتحدث معالي محمد المررئيس مجلس أمناء مكتبة محمد بن راشد عن سلطان العويس قائلاً بأنه رغم كونه من أكبر رجال الأعمال إلا أنه كان شديد التواضع في حياته كلها، أشبه ما يكون بالمتقشف، فقد أحب الأدب والقراءة والثقافة والشعر، فلم يكن مهتماً بالتحدث في الأموال والبورصة والأسهم قدر حبه الحديث عن الأدب والشعر، رغم كونه من الأذكي وأنجح رجال الأعمال.

وأكد المرر أن ميل سلطان العويس الأساسي كان الأدب والفكر، وكان يأمن لجالسة الشعراء ورفقة الأدياء في الإمارات والشام ومصر وكل مكان يذهب إليه، وأيضاً في مجلسه في دبي أو الشارقة وكان يرافقه أصدقائه من التجار والأدياء والنقاد والإعلاميين، فكل من يزور الإمارات منهم لا بد أن يمر على مجلس سلطان العويس ومنهم الشاعر اللبناني فؤاد الخشن والناقد أحمد أبو سعد وغيرهم. وأضاف المرر أن العويس مثقفاً عمل بالتجارة بحكم عائلته التي تعتبر من أبرز التجار، وقد استخدم العويس الأموال لدعم الثقافة في الإمارات فني البدايات دعم التعليم وبعد تطور الدولة بحث عن مشروع ثقافي يعتبر امتداد لشغفه وحبه للادب، وعندما طرح الفكرة علينا كجموعة من الأصدقاء فنشأت فكرة عمل مؤسستين وهما مؤسسة

أحدهما في مؤسسة العويس والثانية في ندوة الثقافة والعلوم وسيكون عام 2025 زاخر بالأنشطة منها تنظيم ندوة عن المرحوم العويس في مركز العالم العربي بباريس وإصدار طابع بريدي لسلطان العويس وفي الطريق لأخذ موافق إصدار عملة تذكارية، فسلطان العويس لا يمثل المؤسسة وإنما هو علم من أعلام الإمارات ورمز ثقافي يحتفى به. وأشار الهاشمي أن الاحتفال عام 2025 سيتضمن إصدارات جديدة وإعادة نشر إصدارات نفذت منها أو مجموعة صدرت لشعر سلطان العويس والتي أعدها محمد خليفة بوشهاب عام 1978.

وألقى معالي عبدالغفار حسين الضوء على فكرة تأسيس جائزة سلطان العويس باعتباره أحد المشاركين في تنظيمها، وأشار إلى أن الفكرة عرضت على كثير من التجار إلا أن أحداً لم يقبلها ويتحمس لها سوى سلطان العويس والذي بادر بوضع كل التخصصات لإنتاجها.

وتطرق عبدالغفار حسين إلى علاقته بسلطان العويس والتي تعود إلى ستينيات القرن الماضي كان وقتها صديقاً لشقيقه أحمد بن علي العويس الذي كان شاعراً ويراسل الكثير من المجلات، وكثيراً ما كان يمر عليه في محله وتعرف هناك على سلطان الذي كان عائداً وقتها من الهند التي كان يقيم فيها، وقد عاد بعد وفاة والده وتسلمه الكثير من الأعمال منها بنك دبي الوطني عام 1963 تقريباً. وأكد عبد الغفار أن سلطان العويس شخصية متعددة

المواهب، كان تاجراً ولكن تجارته لم تغلب عليه، ولكن تغلب عليه الأدب، وقد كان أول من كتب عن سلطان العويس محلياً في مجلة المجمع الثقافي، وكان مقال بعنوان "سلطان العويس الذي شغله الأدب عن التجارة"، وذكر إهداء العويس له أول ديوان شعري أصدره والذي كتب فيه "يا محبياً بقصيدي وناشراً منه ذكري إليك أهدي امتناناً.. فهاك ديوان شعري"، وتمتعت علاقته بسلطان العويس حتى وفاته رحمه الله، وذكر عبدالغفار أنه أصدر كتابين

وأدار الجلسة بلال البدور الذي تسأل متى سيتم التعريف بأدياء ومفكري الإمارات على مستوى الساحة العالمية، هناك أعلام ولكن لم يتحقق لهم لإبراز والظهور، ولذا تتناول الجلسة سيرة المرحوم سلطان بن علي العويس الذي كانت يده الكريمة ضمن تأسيس الندوة، وكذلك جائزة العويس للإبداع وهي من أنشطة الندوة التي تبرع المرحوم سلطان العويس بها لدعم المبدعين والفنانين.

وأضاف البدور في نهاية عام 2023 اعتمد برنامج جائزة "ندوة الثقافة والعلوم للشعر العربي الفصح" على أن يطلق على كل دورة اسم شاعر من شعراء الإمارات، وأطلق اسم سلطان العويس على الدورة الأولى والتي تحكم في الفترة الحالية وسيكون شهر إبريل موعداً للاحتفال بالفنانين في الدورة من تكريم شعراء وندوات حول سلطان العويس.

وأشار البدور أن هناك بعض من قصائد العويس مغناة منها قصيدة للمطربة لطيفة والمبدع ودعب الصالبي وأحمد السنياطي وغيرهم. وتابع البدور في نهاية عام 2023 جاء خبر موافقة اليونيسكو باعتبار عام 2025 عام سلطان العويس وهو خبر مشرف ومفرح وتأمّل أن يحظى كثير من أبناء الإمارات بهذا التكريم، وهناك جهود وراء هذا القرار الذي بني على ما قدمته دولة الإمارات وقد أعدت مؤسسة سلطان العويس ووزارة الثقافة والشباب الملف الخاص بالمكرم.

وذكر إبراهيم الهاشمي المدير التنفيذي لمؤسس سلطان بن علي العويس أنه في شهر يونيو 2023 حدث توافق بين مؤسسة سلطان العويس واللجنة الوطنية للتربية والثقافة والعلوم التابعة لوزارة الثقافة لإعداد ملف متكامل عن سلطان العويس بجميع الأنشطة المزمع عقدها والسيرة الذاتية للشاعر وما قدمه للثقافة وقد كانت اللجنة في غاية التعاون وبدلت كثير من الجهود الدولية لاستقطاب المؤلفات والقبول، وقدم في الملف أن هناك جائزتين للعويس



## «مركز الشباب العربي» يفتح باب التسجيل بالنسخة الثالثة من البرنامج التدريبي «بودكاست الشباب العربي»

•• أبوظبي-الفجر: أعلن مركز الشباب العربي عن فتح باب الترشح في النسخة الثالثة من البرنامج التدريبي «بودكاست الشباب العربي»، الهادف إلى تمكين الشباب المهووب من مختلف البلاد العربية بمهارات إعداد المحتوى الرقمي المسموع الذي يلازم أولويات الشباب، ويدعم مسارات التنمية البشرية واقتصادات ومجتمعات المعرفة في المنطقة العربية باستخدام أحدث الأدوات والتقنيات في هذا القطاع المتنامي بسرعة عالمياً. وينظم المركز النسخة الجديدة من البرنامج بالتعاون مع مؤسسات رائدة في صناعة المحتوى العربي، ومنها المنصات العالمية "صوت"، "محتوي"، و"ملهم بس"، و"أنعام"، والتطبيق العربي "جيز"، وأكاديمية سكاى نيوز عربية. وقالت موزة الهنائي، مديرا الأبحاث الاستراتيجية في المركز، "نسى من خلال هذا البرنامج إلى الارتقاء بالمحتوى المسموع، والمساهمة في إنتاج قنوات صوتية عربية شبابية بجودة عالية، وتعزيز مهارات الشباب العربي في مجال التلويين الصوتي، و تزويد الشباب بالمهارات الأساسية والمتقدمة اللازمة للانطلاق بمنصاتهم الصوتية الخاصة

وتتضمن البرنامج دورات متخصصة في إنتاج البودكاست والتسجيل الصوتي والتلويين الصوتي، والمهمن في عالم البودكاست.

جلسات استشارية مباشرة بين الشباب والخبراء البودكاست والمدونات الصوتية، بالإضافة إلى دورات تدريبية وورش عمل في مجال صناعة البودكاست والمدونات الصوتية، بالإضافة إلى

بدم من مختصين وخبراء في مجال البودكاست من الشركاء في البرنامج، إلى جانب مشاركتهم

بدم من مختصين وخبراء في مجال البودكاست من الشركاء في البرنامج، إلى جانب مشاركتهم



يمكن للراغبين من الشباب المشاركة في النسخة الثالثة من البرنامج التدريبي بودكاست الشباب العربي، تقديم طلبات الانسداد من خلال الرابط الإلكتروني: <https://podcast.arabyouthcenter.org/ar/registration>

منوعات

# الفكر

27

## أحاول التوفيق بين مجالي التمثيل والمعالجة النفسية

# جوي هاني: حصلت على حقي في الأعمال التي لعبت فيها أدوار البطولة

بين عملها في التمثيل وعملها الخاص كمعالجة نفسية، تُوزّع الممثلة جوي هاني وقتها وتحاول التوفيق بين المجالين. هاني التي تصور حالياً مشاهدتها في مسلسل (نظرة حب)، تحدثت في هذا الحوار عن وضع الدراما المحلية والعربية المشتركة وتراجع عدد الأعمال مقارنة مع الأعوام الماضية وعن علاقتها بالوسط الفني.



• هل ترين أنك أخذت حقل كممثلة بعد مشاركتك في 17 مسلسلاً؟  
- حصلت على حقي في الأعمال التي لعبت فيها أدوار البطولة، وحتى في الأدوار المهمة التي أدتها في بعض الأعمال، مع أنني لم أكن بطلتها الأولى. ومقارنة مع عمري وعدد الأعمال التي شاركتُ فيها والشخصيات التي جسستها، فهناك عدد قليل من الممثلات اللواتي هن في مثل سني كانت لهن تجربة مماثلة.  
• تشاركين في مسلسل (نظرة حب) الذي سيُعرض في شهر رمضان 2024 فهل أنت راضية عن عدد الأعمال التي ستُصور للموسم الرمضاني المقبل؟  
- عدد الأعمال التي تُصور لا يساوي ما كان يُصور في المواسم الرمضانية السابقة. في الأعوام الماضية كان يُعرض علينا 6 أو 7 أعمال وكنا نختار بينها، ولكن عدد الإنتاجات تراجع هذه السنة. في الأعوام السابقة كان عرض الأعمال الرمضانية على الشاشة يبدأ عند الساعة مساءً ويمتد حتى ساعات متقدمة. واليوم كل الأعمال التي تُعرض على الشاشات اللبنانية تُبث أيضاً على شاشة (MBC) هذا عدا عن أنه كان هناك عدد كبير من الأعمال اللبنانية المحلية التي تناهت بعضها، فضلاً عن الأعمال المشتركة.  
• كممثلة، كيف تخططين لتحقيق أحلامك؟  
- أحب فكرة التمثيل في ذاتها، وعادةً أصل إلى موقع التصوير والابتسام مرسومة على وجهي لأنني أحب التمثيل كثيراً. وجوي في المجال هو أجمل حلم أعيشه، وأحياناً أنتظر نهاراً بأكمله في موقع التصوير، ولكنني لا أنزعج أبداً، لأنني أتحمّل كل شيء من أجل المجال الذي أحبه.  
• هل لديك صداقات في الوسط؟  
- طبعاً.  
• لكن يقال إن الوسط يتحكم به عداوة الكار؟  
- لسْتُ شخصاً عدوانياً ولا أحسد غيري على الأدوار ولا أتمناها لنفسي كما يفعل البعض. أنا إنسانة مسالمة ولدي بعض الأصدقاء وتترافق معاً خارج التصوير ومن بينهم نيكولا مزهر الذي نضفي معه ومع زوجته بعض الوقت وأيضاً جو صادر ونيكول طعممة، ولكن لا يوجد لدي أصدقاء يمثل عمري.  
• لماذا؟  
- لأنني دخلت المجال في سن صغيرة جداً والكل يكبرونني سنًا. من هم في مثل عمري من النادر جداً أن ألتقي بهم في موقع التصوير. عندما مثلت أمام نيكولا مزهر كان عمري 16 عاماً ويومها لم أتم طوال الليل لأنني سأكون معه في مسلسل (مثل القمر) واليوم أصبحنا أصدقاء.  
• من هي الممثلة الأبرز بين بنات جيلك؟  
- ستيفاني عطا الله.  
• هي برزت كثيراً من خلال مسلسل (كريستال)؟  
- هذا صحيح، ولكنها لا تتوقف عن التصوير والعمل. الفنانون اللبنانيون الذين يشاركون في المسلسلات التركية المعربة يبرزون أكثر من غيرهم.  
• وهل تشعرين بالحسرة؟  
- ليس كثيراً، لأنني كممثلة لا تهمني كثيراً الشهرة والانتشار بقدر ما تهمني المهنة. لو لم أكن مُعالجة نفسية، ربما كان طموحي تغيّر وأردت كل شيء، ولكن لأنه توجد مهنة ثانية في حياتي أقول إنني يمكن أن أحقق ما أريده في التمثيل من خلال عملي في لبنان خصوصاً أننا نصوّر فيه أعمالاً مشتركة.  
• ما رأيك بمستوى النصوص التي تُكتب للدراما؟

• هناك الجيد وهناك الرديء، كما أنها أصبحت متشابهة، خصوصاً في الأعمال المشتركة.  
• وهل الدراما التركية المعربة حلت إلى حد ما من أزمة النصوص؟  
- ألاحظ أن الناس لا يتقبلون الفكرة مع أنهم يتابعون هذه الأعمال لأنهم كانوا قد شاهدوها بالنسخة التركية ويعرفون نهاية كل عمل، حتى أنه تحصل مقارنة بين النسختين التركية والعربية وهذا ما يجعل النجاح أكثر صعوبة، لأن المشاهد يقرأون بين الممثلين وتركيبية الشخصيات، وأحياناً لا يتابعون العمل.  
• والناس ينتقدون ويتابعون العمل؟  
- الانتقادات موجودة دائماً، وهناك أعمال شاركتُ فيها وانتقدت لأنها لم تكن على المستوى المطلوب ولكنها حققت نسبة مشاهدة خيالية.  
• تعملين كمعالجة نفسية إلى جانب التمثيل، فهل عمرك يؤثر على اختيارك للأدوار؟  
- طبعاً، لأن الناس الذين يزورونني في العيادة يتأثرون بي، وهناك فارق بين أن أطل بشخصية الفتاة الشريفة وبين أن أقدم شخصية الفتاة الطبية. كمعالجة نفسية، يجب أن أقدم لهم صورة جميلة عني، خصوصاً أن أدوار الشر تنطبع عند الناس أكثر ويظنون أن من يقدمها إنسان شرير في الحقيقة، وأخاف أن يؤثر ذلك على عملي كمعالجة نفسية، ولذلك لم أعد أقبل ببعض الأدوار.  
• لا شك أن هذا الوضع صعب عليك كممثلة؟  
- هذا صحيح، ولكنني أعتبر أن التمثيل مجرد هواية. في السابق كنت أقبل بالأدوار الصعبة، وأنا مستمرة في هذا الأمر شرط ألا يؤدي الدور صورتي أمام الناس، لأنهم يتأثرون بكل ما أقوله لهم، ولا يمكنني أن أرشدهم إلى الأمور الصحيحة، بينما أنا أقدم أدوار الشر على الشاشة.



## طرح فيلم "أصل الحكاية" لشيري عادل وخالد الصاوي 24 يناير الجاري



قررت الشركة المنتجة لفيلم "أصل الحكاية" بطولة شيري عادل، طرحه بدور عرض السينمات في 24 يناير الجاري، والذي يناقش في موسم منتصف العام. وتجسد شيري عادل خلال أحداث الفيلم شخصية فتاة تدعى ملك وتمتلك أفكاراً معينة تجعلها تواجه العديد من الصعوبات، وهي تنتمي لعائلة كل فرد فيها له حكاية مختلفة ومستقلة فوالدها بيومي فؤاد وأعمامها خالد الصاوي وعلاء مرسى وعمتها هالة فاخر. فيلم "أصل الحكاية" تأليف وإخراج محمد أمين وبطولة شيري عادل، خالد الصاوي، بيومي فؤاد، هالة فاخر، حمزة العيلى، علاء مرسى، يوسف عثمان، عابد مناشي، وائل الترك، علاء مرسى، محمد محمود وعصود آخر من الفنانين. وحددت الشركة المنتجة للفيلم إجازة منتصف العام الدراسي المقبل 2023 موعداً مبدئياً لطرحه في دور العرض السينمائية. وعرض مؤخراً للنجمة شيري عادل، فيلم "لف وارجع ثاني"، ويشارك في بطولته أيمن عامر، أحمد فتحي، محمود حافظ، صلاح عبد الله، محمد رضوان، طارق الإبياري، إسماعيل فرغلي، سليمان عيد بالإضافة إلى عدد كبير من ضيوف الشرف، منهم سليمان عيد وإسماعيل فرغلي، وهو تأليف محمود حمدان، وإخراج شادي علي.

## مي سليم تشارك في 3 أفلام سينمائية دفعة واحدة

تعيش الفنانة مي سليم، انتعاشة سينمائية خلال الفترة الأخيرة، حيث إنها تشارك في 3 أفلام دفعة واحدة، بداية من تصوير فيلم "بنقدرو ظروفك" الذي تقدم فيه دور البطولة النسائية أمام أحمد الفيشاوي وتجسد شخصية تحمل الطابع الكوميدي خلال أحداث العمل الذي يشارك في بطولته: نسرين طافش، محمد محمود، محمود حافظ، عازقة عبد الرسول، إبرام سمير، طاهر أبو ليلة وعدد آخر من الفنانين، ومن تأليف سمير النيل وإخراج أيمن مكرم. كما انتهت مي سليم مؤخراً من تصوير فيلمين جديدين تنتظر عرضهما خلال الفترة المقبلة، الأول هو "التاروت" الذي تشارك في بطولته إلى جانب سميرة الخشاب، ورائيا يوسف، ومحمد عز، عبد العزيز مخيون، بجانب عدد من الفنانين ضيوف الشرف منهم أحمد التهامي، ومحمد خميس، ومحمد الشقنقيري، ويوسف منصور طفل الغزالة الراقية، وكززي رماح وسعيد يحيى وإخراج إبرام نشأت. بعد ذلك يأتي فيلم "كابتان جاك" الذي تقدم بطولته مع محمد ثروت، ويشارك في البطولة سامي مغاوري، حجاج عبد العظيم، ليلى عز العرب وعدد آخر من الفنانين وإخراج شادي علي، وتدور أحداثه في إطار كوميدي اجتماعي. وكان آخر أعمال مي سليم مسلسل "ثلث التلاتة" مع غادة عبد الرزاق والمكون من 15 حلقة وتم عرضه في شهر رمضان الماضي، وشارك في بطولة العمل ليلى أحمد زاهر، صلاح عبد الله، أحمد مجدى، محمد القس، مصطفى درويش، نجوى فؤاد، تامر فرج، عمرو القاضى، جيهان خيرى، احسان الترك وتأليف هبة الحسينى وإخراج حسن صالح.



# الفكر

## كيف نحافظ على رشاقة وتناسق الجسم؟



تحتوي على الكمية اللازمة من الكربوهيدرات، التي يؤدي نقصها إلى تقلص حجم العضلات. ويضيف تانيبيرغ، ولعب وقت تناول الطعام دورا كبيرا، حيث من الضروري تناول الطعام قبل ساعة من ممارسة التمارين، ما يساعد على حصول الجسم على الطاقة اللازمة للتدريب. وبعد مضي 15-30 دقيقة على التدريب من الضروري تناول مشروب حليب الشوكولاتة لأنه يحتوي على الكمية المناسبة من الدهون والبروتينات والكربوهيدرات.

أعلن المدرب تانيبيرغ، أن التغذية الصحيحة تسمح بالحفاظ على العضلات حتى بعد الأربعين من العمر. ويشير الدكتور المدرب مات تانيبيرغ في حديث موقع That Not This Eat، إلى أن الحفاظ على توتر العضلات بعد الأربعين من العمر ممكن باتباع مبادئ التغذية الصحيحة. ويضيف، يجب أن يحصل الجسم على السعرات الحرارية والبروتينات اللازمة بصورة منتظمة خلال اليوم قبل وبعد ممارسة التمارين. ويقول: «يرتبط نمو الكتلة العضلية بصورة مباشرة بالتغذية. لذلك يصبح من الصعب نموها إذا لم يحصل الجسم على المواد اللازمة لذلك..» ووفقا له، يجب تناول كمية كافية من الطعام لتعزيز شدة الكتلة العضلية. ويقول: «على الرغم من أن البروتين هو «مادة بناء» للعضلات، إلا أن نموها

## طبيبة تحدد المواد المنشطة للدماغ

يعتبر الدماغ من أكثر أعضاء الجسم استهلاكاً للطاقة، ولذلك تلعب التغذية الصحية والمتنوعة دوراً مهماً في تحفيز وتنشيط وظائفه. وتقول الدكتورة داريا بيدنيانو أخصائية الغدد الصماء في حديث لـ Ru.Gazeta: «هذه المواد على وجه التحديد هي أحماض أوميغا-3 الدهنية التي يمكن الحصول عليها من تناول الأسماك والمكسرات وبذور الكتان. ويؤثر تناول هذه المنتجات إيجابياً في عمل الدماغ والذاكرة واستيعاب المعلومات. وعلاوة على ذلك يجب ضمان الحصول على كمية كافية من فيتامين B12 الذي يلعب دوراً مهماً في ضمان عمل الجهاز العصبي والدماغ. ويمكن الحصول على هذا الفيتامين من اللحوم والبيض ومنتجات الحليب. والعنصر الآخر لصحة الدماغ هو مضادات الأكسدة الموجودة في فواكه وخضروات وثمار ومكسرات معينة.. وتشير الطبيبة إلى أن التغذية الصحية لا تعني استبعاد جوانب أخرى من نمط الحياة الصحي. وتقول: «أحد هذه الجوانب هو ممارسة النشاط البدني المنتظم. فقد أظهرت نتائج دراسات علمية أن ممارسة الرياضة تزيد من تدفق الدم في جميع أنحاء الجسم بما فيها الدماغ، ما يساعد على تحسين الوظائف الإدراكية. لذلك توصي منظمة الصحة العالمية بممارسة الرياضة على الأقل 150 دقيقة في الأسبوع.. ووفقاً لها، من أجل الحفاظ على نشاط الدماغ وتحسينه طوال الحياة، من الضروري ليس فقط اتباع نظام غذائي صحي، بل أيضاً الحفاظ على مستوى مناسب من النشاط البدني. وتقول: «لأن أي منتج لا يساعد على تذكر كمية كبيرة من المعلومات أو تعلم مهنة جديدة أو تجاوز امتحان. لذلك يجب اتباع نظام غذائي متوازن ومتنوع، لكي يعمل الدماغ بصورة أفضل..»

## «خمس مهن» يمكن أن تؤدي إلى الخرف

توصل العلماء النرويجيون إلى استنتاج مفاده بأن العمل البدني المرهق يزيد من خطر الإصابة بمرض ألزهايمر بنسبة 15%. خلص علماء من النرويج إلى أن خطر الإصابة بمرض ألزهايمر قد يزيد إلى حد بعيد لدى أصحاب المهن المرتبطة بالعمل البدني الشاق. وكان من بين الذين عملوا بجد ومعرضون للخطر: المزارعون ومربو الماشية، وكذلك البائعون وأمناء الصندوق، والطواقم الطبية وغيرهم. قام الخبراء في إطار الدراسة بفحص البيانات المتعلقة بالحالة الصحية لـ 7 آلاف شخص. وتمت مقارنة البيانات الواردة في الفترة من عام 2017 إلى عام 2019، حيث تم تشخيص إصابة 902 شخصاً سريريا بالخرف و2407 أشخاص يعانون من الضعف الإدراكي الخفيف. إنه أمر مثير للدهشة، لأنه كان يُعتقد دائماً أن النشاط البدني يزيد متوسط العمر المتوقع ويحسن الوظيفة الإدراكية. ولكن، كما أوضح العلماء، فإن الحديث يدور عن نشاط بدني معتدل، وليس عن عمل بدني شاق.

وقال فيجارو سكيريبيك الباحث الرئيسي في الدراسة: «الأشخاص الذين يعملون في وظائف تتطلب بذل جهد بدني كبير هم أكثر عرضة للإصابة بالخرف بنسبة 15.5% مقارنةً بغيرهم.. وأولئك الذين غالباً ما يقفون لفترات طويلة، ويتعرضون لجهد بدني مضاعف، ولديهم جداول عمل غير مرهقة، وحالات إجهاد شديد، جميعهم معرضون للخطر. في مثل هذه الظروف، يكاد يكون من المستحيل تطوير القدرات المعرفية والحفاظ عليها. وهؤلاء ليس لديهم وقت للراحة وتطوير الذات.»



المثلة الأسترالية مارجوت روبي لدى حضورها حفل توزيع جوائز مهرجان باليم سبرينغز السينمائي الدولي السنوي في كاليفورنيا، روترز

## قرأت لك

البابونج



يتميز البابونج بخصائص عجيبة لتهدئة المعدة فضلاً عن نطاق واسع من الاستخدامات التي ثبتت فعاليتها عبر أجيال طويلة. ويساعد أيضاً على التخلص من عثر الهضم ومشكلات ما قبل الدورة الشهرية، كما يخلصك من الشعور بالغثاس والتهابات الأمعاء. وتظهر الدراسات أن هذه الزهرة الجميلة تحتوي على مواد مضادة للتشنجات والالتهابات كما يستفاد منها في علاج الأمعاء والمعدة وتشنجات الدورة الشهرية. ويعد البابونج علاجاً عجبياً لأوجاع الرأس ويشرب عادة بدلاً عن الشاي. ويستفاد من البابونج في حالات التشنجات المساحية للدورة الشهرية وعسر الهضم والإجهاد العام. لكن ينصح بتجنب تناول البابونج في حالة الحساسية نحو ورود الأقحوان وزهرة الراجويد وأيضاً إذا كنت تتناولين الوارفارين (مميع للدم). تقول أدبيات الطب الصيني الشعبي وعلوم العلاج بالزيوت العطرية أن البابونج يقي العين ولكن في واقع الأمر لا تتوفر أية أبحاث علمية تجزم بذلك.

## سؤال وجواب

- كم بوصة توجد في الياردة الواحدة؟  
36 بوصة.
- ما هي أكبر الجزر الآسيوية؟  
جزيرة بورنيو.
- ما هو أكبر المحيطات بالعالم؟  
المحيط الهادي.
- أي المدن كانت عاصمة الدولة العباسية؟  
بغداد.
- ما أول دولة شرعت بالألعاب الأولمبية؟  
اليونان.

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن فيتامين أ الموجود في زيت السمك وزيت كبد الحوت وصفار البيض والزبدة والقشدة والخضروات الصفراء طويلة الأوراق والجزر والكمثرى لازم لنمو الطفل ونقصه يعوق عملية النمو والافراط في تناوله يسبب ضغطاً متزايداً في الدماغ ودوار وصداع وتساقط الشعر ويشقق الجلد والشفاة ويغير في تكوين العظام ويؤلم المفاصل
- هل تعلم أن الافراط في أخذ بعض أنواع الفيتامينات يؤدي الى التسمم
- هل تعلم أن الفيل يبكي عندما يكون حزين
- هل تعلم أن الحصان يموت اذا قطع ذيله
- هل تعلم أن السلحفاة هي الحيوان التي يحفظ عظمه في لحمه
- هل تعلم أن الدلفين يفلق عين واحدة عندما ينام
- هل تعلم أن السلحفاة والذبابه والأفعى لا تمتلك حاسة السمع
- هل تعلم أن أقوى عضلة في جسم الإنسان هي عضلة الفك
- هل تعلم أن الجسم يحتمل حرارة حتى 128 درجة مئوية
- هل تعلم أن الأذن اليسرى أضعف سمعاً من الأذن اليمنى

## قصة الأسد وشبله المفقود

ارتعد الثعلب وهو يسمع زفير الأسود فقد كان عالياً جداً وايضاً غاضباً جداً .. سأل نفسه يا ترى ماذا حدث مالي اسمع الأسود تزار وهي غاضبة سأذهب لأعرف فأنا لا أستطيع ان اجلس وانتظر. ذهب الثعلب إلى عربين الأسود وهو يحاول معرفة الأخبار وحين وصل وجد امامه الأسد الكبير وهو صديقاً له فسأله بقلق: مالي اراكم تزارون هل حدث شيئاً؟ فقال الأسد اختفى شيلي الصغير .. لا تقف امامي هكذا اذهب وابحث عنه.. اذهب وألا تقتلك، يجب ان تبحث الغاية كلها عن ابني. جرى الثعلب من امام الأسد واخذ يصرخ وهو في الطريق عن الشبل الصغير الضائع وكلما تقابل مع احد الحيوانات سأل هل وجدتموه ولكن الجميع كانوا يجيبون بالنفي والغاية كلها مشغلة بالبحث عن الشبل الصغير.. لم تترك الحيوانات مكاناً الا وبحثت فيه فوق الأشجار وتحتها.. بين الشجيرات ووسط المياه الضحلة، من اطراف الغابة لأطرافها ومن شرقها إلى غربها ولكن دون فائدة واجتمع الجميع حول الأسد يقولون ربما وقع في يد صياداً فصرخ الصقر وقال: لا لم يأت إلى غابتنا صيادون اليوم ولا حتى امس.. فقال القرد ربما سقط في النهر فرد التمساح وقال لا.. اشرف على النهر بنفسي لم يسقط فيه أي حيوان اليوم. فصرخ الأسد وقال حسناً هل تبخر ابني في الهواء ايها الغفلون.. صمت الجميع ربما خوفاً منه وربما احتراما لدموع الأم المنكوبة.. ووسط هذا الصمت المطبق جاء الشبل الصغير ووقف وسط الزحام وهو يقول ماذا حدث لماذا تبكون اندهش الجميع وتعجبوا ثم نظروا إلى الأسد وهم يكتفون ضحكاتهم خوفاً من الأسد الذي برزت عيناه وهو ينظر إلى شبله الذي كان يبكيه منذ لحظات.. صرخ فيه اين كنت ايها الضقي؟ فقال: كنت انام في التجويف اعلى الشجرة من الخلف، كم كان النوم فيه دافئاً ومريحاً ومازلت احس برغبتني في النوم مرة اخرى.. انسحب الشبل بهدوء والتف خلف الشجرة فتسلق فروعها ودخل في تجويف عميق ليستكمل نومه تاركاً امه واباه والحيوانات كلها تضحك وتضحك حيث صرخ الثعلب وقال كان ينام فوق رأس ابيه وهو لا يحس بذلك، يا له من غبي، أه كم هو غبي .. ولم يقل كلمته الثالثة فقد لطمه الأسد لطمه قوية فقتله في الحال فقد ظن ان الأسد يقصده هو بالغباء ولا يقصد ابته وعندما عاتبته زوجته قال: هذا الشبل من ظهر ذاك الأسد. ولا يصح ان يوصف بالغباء ابداً.. فهل دفع الثعلب حياته ثمناً لغيبانه ام غيباه الأسد.

## مساحة للتلوين

