

حديقة الحيوانات بالعين  
تستضيف سباق الركض من  
أجل الابتسامه



آلا بوغاثشوفاء.. انقلاب  
جذري في علاقاتها مع  
السلطات الروسية



المشي إلى الخلف 100 خطوة..  
فوائد صحية مذهلة

## نتفليكس تشر أرقاماً تفصيلية عن نسب المشاهدة

أعلنت مجموعة نتفليكس العملاقة في مجال البث التدفقي أن مسلسل "ذي نايت إيجنت" كان المسلسل الأكثر مشاهدة عبر منصات البث في الربع الأول من 2023، بحسب أرقام مشاهدة تفصيلية تنشرها الشركة للمرة الأولى منذ تأسيسها.

وحقق الموسم الأول من هذا المسلسل الأمريكي أكثر من 812 مليون ساعة مشاهدة في كل أنحاء العالم بين كانون الثاني-يناير وحزيران-يونيو، بحسب وثيقة تجمع بيانات من البرامج التي تمت مشاهدتها لأكثر من 50 ألف ساعة، أي 18 ألف عرض مختلف تمثل مجتمعة 99% من جمهور نتفليكس.

ومن بين المحتويات الناجحة الأخرى، "وينداي" و"يو" و"كوين شسارلوت"؛ إيه بريديجيتون ستوري. وقد ضمت قائمة الأعمال الأكثر مشاهدة إنتاجات كثيرة بغير اللغة الإنكليزية، إذ حققت 30% من المشاهدات، خصوصاً الأعمال باللغتين الكورية والإسبانية.

والتزمت نتفليكس بنشر هذه المعلومات كل ستة أشهر، وهو تغيير كبير في منظور الشركة التي تفضل عادة الاحتفاظ بهذه البيانات لنفسها.

ومع ذلك، تنشر الشركة باستمرار منذ العام 2021 تصنيفات مختلفة بما يشمل قائمة بالمحتويات الأكثر شعبية بناءً على أداء البرامج خلال أول 91 يوماً لها على المنصة. لكن هذا التقرير الجديد يذهب إلى أبعد من ذلك، وتعرضت المنصة لضغوط هذا العام لزيادة شفافيتها، في حين اهتزت هوليوود بسبب الإضرابات التي نظمتها نقابتا كتاب السيناريو والممثلين والتي طالبت بشكل خاص بحصة أكبر من الأرباح الناتجة عن الطفرة في خدمات البث التدفقي.



## 12 فائدة مذهلة لليمون ربما لم تسمع عنها من قبل

للمريض أن يفرك شريحة من قلب الليمون على اللثة المتورمة مباشرة، فهذا يقلل من التورم ويخفف آلام اللثة.

9 - للتخلص من الشعور بالحرقه  
لتخفيف الشعور بحرقه المعدة المري، يمكن شرب كوب من الماء الدافئ المضاف إليه ملعقتان من عصير الليمون المركز.

10 - يخفف من الالتهابات  
عصير الليمون يقي من مرض النقرص، حيث إنه يمنع ترسب حمض اليوريك في الأنسجة، كما أثبتت الأبحاث فعالية عصير الليمون في علاج الالتهابات الناتجة عن أمراض عرق النسا والروماتيزم والتهاب المفاصل

11 - يرطب الجلد الجاف  
يمكن ترطيب الجلد الجاف واستعادة حيويته عن طريق فرك شرائح الليمون على الجلد مباشرة.

12 - لتخفيف آلام التهابات الحلق  
يمكن استخدام خليط من عصير الليمون مضافاً إليه قليل من الملح والماء الدافئ واستخدامه للغرغرة في الصباح والمساء أثناء الشعور بالتهابات الحلق، ما يعطي راحة سريعة.

1 - فعال ضد الربو  
لن يعانون من نوبات الربو، فإن الحل قد يكمن في تناول ملعقة من عصير الليمون قبل الوجبات بساعة واحدة بصفة يومية، فيشعر المريض براحة وتهدأ نوبات الربو المزمنة.

2 - يعالج آلام القدم والكعب  
للتخلص من آلام القدم والكعب، يمكن فرك شريحة من الليمون على المنطقة التي بها الألم، كما أنه يساعد على تطهير القدم من السموم عن طريق الثور.

3 - يقضي على مرض الكوليرا  
الليمون يحتوي على مواد تعمل كالمضادات الحيوية، وقد ثبتت فعاليتها ضد البكتيريا المسببة لمرض الكوليرا. وبحسب الأبحاث، فإن عصير الليمون المخفف بالماء على فترات متساوية يساعد في القضاء على المرض.

4 - يقضي على نزلات البرد  
يساعد الليمون في القضاء على نزلات البرد الموسمية، وهناك وصفة سهلة يمكن تحضيرها بسهولة في المنزل، وهي إضافة عصير ليمونتين على نصف لتر من الماء الساخن وملعقة من عسل النحل الطبيعي، ويمكن للمريض أن يشرب هذا الخليط بكميات قليلة قبل النوم

8 - يخفف من أعراض اللثة المتورمة  
للتخفيف من آلام اللثة المتورمة، يمكن للمريض إضافة القليل من الملح لعصير الليمون وتناوله. كما يمكن

الليمون معروف بأنه من العصائر المفضلة عند الكثيرين نظراً لما يحتويه من نسبة فيتامين C، لذلك فعصير الليمون يضاف إلى العديد من المأكولات والمشروبات ليكسبها طعماً لذيذاً، إضافة إلى أنه يقوي الجهاز المناعي في الجسم ويساعد على تنقية الجسم من السموم.

فالليمون غني بالعناصر الغذائية المفيدة مثل الفولات والفلافونويد والبوليتايسوم والليمونين والفيوتوكيمياويات وفيتامينات C وB6. ويعتبر

زيت الليمونين من أفضل العناصر المضادة للأورام السرطانية. كما يحتوي الليمون على مضادات الأكسدة، وهو غني بالمواد المضادة للسموم والتي تحتوي على فوائد المضاد الحيوي نفسها التي تقتل البكتيريا الضارة في الجسم. وبحسب تقرير نشره موقع «Healthy Food Star» الطبي، فإن الليمون له استخدامات طبية أخرى ربما لم نسمع عنها من قبل:

## النظام البيئي مضبوط على آلية التعالي لكن بشكل بطيء

أشارت الدراسات البيئية إلى أن فرص التعالي المناخي لا تزال قائمة من تبعات الاحتباس الحراري، ويلفت الخبراء إلى أن النظام البيئي لكوكب الأرض مضبوط على آلية التعالي لكن بشكل بطيء مقارنة بوتيرة الانبعاثات الصناعية الملوفة.

بمصر 4 ميارات و500 مليون سنة، كوكبنا حافظ على استقرار بيئي يضمن شروط الحياة. ومع ما يشهده عصرنا من تلوث غير مسبق كانت البشرية المنسب الأول فيه، هل مازال بإمكان الأرض القدرة على التكيف أو التعالي؟

دراسات حديثة أكدت أن نظام البيئي للكوكب مضبوط على آلية التوازن، لكن ببطء شديد، وحتى يكون قادراً على التعالي من التراكبات التي أحدثتها البشرية، يتطلب الأمر بالأساس وفق الخبراء الحد من انبعاثات ثاني أكسيد الكربون، ووقف اجتثاث الغابات وتلويث المحيطات، والتحول في المقابل نحو الطاقات نظيفة.

ومن التجارب المعاصرة الدالة على قدرة الطبيعة على التجدد وتجاوز الأزمة البيئية الحاصلة إذا ما توفرت الشروط اللازمة.

إعلان الأمم المتحدة عن تعاف تدريجي لثقب الأوزون، وسط توقعات بإمكانية التامة في منتصف القرن الحالي.

وتأتي هذه النتائج بعد ما يقرب 35 سنة من صدور بروتوكول مونتريال للحد من مركبات الكربون الهيدروفلورية التي كانت السبب في تضرر الأوزون.

أما فيما يتعلق بالغطاء الأخضر، رثت الأرض، فنشرت مجلة ساينس للأبحاث دراسة حول تجدد طبيعية في الغابات الاستوائية.

ورصدت ذلك في 2200 نقطة بغرب إفريقيا وأميركا الجنوبية بمساحة إجمالية بلغت 2.4 مليون كيلومتر مربع تضررت بعمليات الاجتثاث وقطع الأشجار.

## مكملات فيتامين «ب 12»

### تعزز الرضاعة الطبيعية

أفقت دراسة حديثة الضوء على أهمية تناول الأم كمكملات فيتامين «ب-12» أثناء الحمل، وخلال فترة الرضاعة الطبيعية، وهو الفيتامين الذي يساعد دماغ وجسم الطفل على النمو.

ووجدت الدراسة، التي أجراها الدكتور دونغتشينغ وانغ في جامعة جورج ماسون، أن الحوامل اللاتي تناولن جرعات عالية من كمكملات فيتامين ب-12، عن طريق الفم قبل الولادة شهدت فوائد قصيرة المدى بالنسبة لمستوى الفيتامين في حليب الثدي.

أما من تناولن جرعات عالية من كمكملات فيتامين ب-12 أثناء الرضاعة، فقد شهدت هذه الفوائد لفترة أطول من الزمن.

وبحسب «ساينس دايلي»، اعتمدت دراسة وانغ على بيانات تجريبية أجريت في تنزانيا، وقد وجدت أيضاً أن تأثير كمكملات فيتامين ب-12 قبل الولادة يتضاعف عند استخدامها مع كمكملات ما بعد الولادة.

وقال وانغ: «إن فهم آثار كمكملات فيتامين ب-12 قبل الولادة وبعدها على مستوى الفيتامين في حليب الرضاعة الثدي أمر بالغ الأهمية لتصميم تدخلات غذائية فعالة لحماية الأمهات والرضع من نقص الفيتامين».



## إيطاليا تعلن اكتشاف

### دائرة رومانية فاخرة

أعلنت وزارة الثقافة الإيطالية، اكتشاف دائرة رومانية فاخرة «دوموس» يعود تاريخها إلى أكثر من ألفي عام، تضم فسيفساء «لا مثيل لها» مكونة من أصداق وشظايا زجاج ورخام. وقال وزير الثقافة جينارو سانجيليانو، في بيان للوزارة، إن هذه الدائرة الفاخرة التي بناها أثرياء الرومان تقع في قلب موقع الكولوسيوم الأثري، وهي «كنز أصيل».

وتمتد الدائرة على طبقات عدة، «وما يجعل الاكتشاف استثنائياً هو وجود فسيفساء جدارية غير عادية لا مثيل لها بسبب تعقيد المشاهد التي أنشئت فيها، وفق البيان.

وتظهر الفسيفساء ثلاث سفن كبيرة تشق الأمواج باتجاه مدينة ساحلية تنتشر على جدرانها أبراج صغيرة وأروقة، في مشهد يشير إلى أن مالك الدائرة الفاخرة انتصر في المعركة.

وهذه الدائرة الفاخرة سلط الضوء عليها علماء آثار اكتشفوا سلسلة جدران في عام 2018، تتكون من طبقات عدة.

# منوعات الفكر

22



ضمن اتفاقية تعاون بين الجامعات

## جامعة سانت جورج تقدم منحة دراسية حصرية لخريجي الجامعة الأمريكية في الشارقة لدراسة الطب

•• الشارقة- الفجر

أعلنت كلية الآداب والعلوم في الجامعة الأمريكية في الشارقة أن خريجها من برامج بكالوريوس علوم الأحياء والكيمياء وعلوم البيئة والحاصلين على قبول لدراسة ماجستير الطب لمدة أربع سنوات في جامعة سانت جورج في غرينادا سوف يتلقون منحة دراسية تلقائية من جامعة سانت جورج بقيمة 30 ألف دولار أمريكي، سواء اختاروا الدراسة في حرم الجامعة في غرينادا في جزر الهند الغربية أو في نورثمبريا في نيوكاسل في المملكة المتحدة. كما يمكن لخريجي الجامعة الأمريكية في الشارقة أيضاً التقدم للحصول على المنحة العالمية للسلام قبل الالتحاق ببرامج الماجستير كمنحة إضافية، والتي عادة ما يتم منحها على أساس الحاجة. وتأتي هذه المنحة الحصرية ضمن اتفاقية تعاون كانت الجامعة الأمريكية في الشارقة قد وقعتها مع جامعة سانت جورج في عام 2022. وفي حديثها عن أهمية هذه المنحة، قالت الدكتورة هناء سليمان، العميد المشارك للدراسات العليا في كلية الآداب والعلوم في الجامعة الأمريكية في الشارقة: "إن هذه المنحة التلقائية الممنوحة لخريجي جامعتنا المسجلين في جامعة سانت جورج شهادة واضحة على تفوق خريجينا ومهاراتهم المتميزة".

تعد جامعة سانت جورج الكاريبية مركزاً دولياً معتمداً لتعليم الطب، التي تجذب طلبة وأساتذة من أكثر من 150 دولة حول العالم إلى جزيرة غرينادا.

يدرس اليوم ثلاثة من خريجي برنامج علم الأحياء في الجامعة الأمريكية في الشارقة ماجستير الطب لمدة أربع سنوات في جامعة سانت جورج. تطرح الجامعة الأمريكية في الشارقة برامج بكالوريوس في علم الأحياء والكيمياء والعلوم البيئية، وتعد خريجها للعمل في مختلف القطاعات الوظيفية بما في ذلك الطب والمهن المتعلقة به، وتكنولوجيا المختبرات الطبية، والصحة العامة، وصحة النظم البيئية وإدارتها، والحفاظ على الحياة البرية، وعلم الأحياء البحرية، وتعليم العلوم والتدريب، والبحث الأكاديمي، وصناعة الأدوية، والعمل مع المؤسسات الحكومية، والتكنولوجيا الحيوية وغيرها الكثير.



ربעה لمرضى الشفة الأرنبية

## حديقة الحيوانات بالعين تستضيف سباق الركض من أجل الابتسامه

•• العين - الفجر

استضافت حديقة الحيوانات بالعين بالتعاون مع هيئة المساهمات المجتمعية -معا سباق الركض من أجل الابتسامه للمرة الرابعة على التوالي. جرى نحو "300" مشارك من مختلف الأعمار والفئات في أرجاء الحديقة بدءاً من بوابة الحديقة الرئيسية مروراً بمختلف معارض الحيوانات والمرافق ومساحات الحديقة الشاسعة، وصولاً إلى مركز الشيخ زايد لعلوم الصحراء من ثم العودة عبر المسار نفسه بمسافات تتراوح بين 2.5 و10 كم، بهدف السباق لجمع التبرعات التي يذهب ريعها لمرضى الشفة الأرنبية.

وتحرص حديقة الحيوانات بالعين بتفعيل دورها اتجاه الأفراد والمجتمع من خلال استضافة مثل هذه الفعاليات التي من شأنها رفع وعي الجمهور في مجال الصحة والبيئة.



باستخدام مواد معاد تدويرها من البيئة المحيطة

## جامعة الشارقة تنظم المعرض الفني لمشاريع طلبة كلية الفنون الجميلة والتصميم

•• الشارقة- الفجر

عن تغير المناخ من خلال الفن والتصميم ووسائل الإعلام، حيث سلطت الضوء على مشاريع بحثية فنية دمجت بين المادة العلمية والتطبيقات التصميمية الفنية والتي تعمل عليها الأقسام بالكلية.

حضر افتتاح المعرض كل من الأستاذ الدكتور يوسف الحايك نائب مدير الجامعة للشؤون الأكاديمية، والدكتورة أمينة المرزوقي نائب مدير الجامعة لشؤون الطلبة والأعضاء، إلى جانب حضور عدد من أعضاء الهيئتين التدريسية والإدارية، وطلبة الجامعة، واختتم المعرض بتكريم المشاركين والراعاة واللجنة التنظيمية للمعرض.

والطباعة ثلاثية الأبعاد باستخدام ألياف مصنعة من البلاستيك والخشب المعاد تدويره. وقدم برنامج التصميم المرئي مجموعة من المصنقات المطبوعة على ورق معاد تدويره، والتي تسلط الضوء على مظاهر عدة للتغير المناخي بدمج تكنولوجيا الواقع المعزز، وعرضت مجموعة أخرى تصاميم أعدت خصيصاً لمؤتمر الأطراف للتغير المناخي COP28، والتي تهدف إلى إبراز الاستدامة البيئية والثقافية من خلال تجريد العناصر التصميمية وتطبيقها على الحروف اللاتينية. وقدمت الأستاذة الدكتورة ناديه الحسني عرضاً توضيحياً تناولت خلاله موضوع "إزالة الغموض

يهدف المعرض إلى عرض الأعمال الفنية للطلبة من مختلف التخصصات بكلية الفنون الجميلة والتصميم، والتي أكدت على ضرورة الحفاظ على البيئة من خلال تقليل وإعادة استخدام المواد مثل البلاستيك والخشب والورق، وغيرها. حيث عرض برنامج تصميم الأزياء والمنسوجات مشاريع تصميمية تبرز إبداعات الطلبة من خلال استخدام الأقمشة القطنية الخالية من المواد المصنعة، كما عرض برنامج التصميم الداخلي قطع أثاث مصمم باستخدام الخشب الذي تم تجميعه من مكب النفايات من شركة بيئة بالشارقة، بالإضافة إلى مجسمات تجريدية مصممة باستخدام الذكاء الاصطناعي

تزامناً مع مشاركة جامعة الشارقة في فعاليات مؤتمر الأطراف للتغير المناخي COP28، نظمت كلية الفنون الجميلة والتصميم بالجامعة، بالتعاون مع معهد "سي إنستيتوت" بمدينة الاستدامة في دبي المعرض الفني بعنوان "إنقاذ كوكبنا من خلال مشاريع إبداعية"، وذلك بحضور سعادة الأستاذ الدكتور حميد مجول التميمي مدير جامعة الشارقة، والدكتورة ياسميننا لوك الرئيس التنفيذي لمعهد "سي إنستيتوت"، والأستاذة الدكتورة نادية مهدي الحسني عميد كلية الفنون الجميلة والتصميم.



## جامعة السوربون أبوظبي تستضيف 14 مؤتمراً في COP28 في مدينة إكسبو دبي

•• أبوظبي- الفجر

التي تتميزها المعترف بها عالمياً، وتساهم في توفير حلول وتوصيات قائمة على الأدلة للقادة العالميين بشأن القضايا البيئية الملحة.

وضمت هذه الأحداث مجموعة من الباحثين والخبراء والمهنيين، نالت أبحاثهم المبتكرة استحساناً مشهوداً له بنهجها المهني في مجالاتهم، وبفضل نهجها التعليمي والبحثي متعدد التخصصات، قدمت الجامعة في مؤتمر الأطراف COP28 اقتراحاً فريداً يهدف إلى مناقشة الاستدامة والبيئة في كل مكان من خلال مختلف تخصصات القانون والعلوم والرياضيات والجغرافيا والتخطيط الحضري والتقنيات الرقمية وعلوم الأرض وتاريخ الفن والتسويق، وغيرها.

وقالت البروفيسورة ناتالي مارسيل براز، مديرة جامعة السوربون أبوظبي: "يسعدنا أننا قمنا باستضافة هذه المؤتمرات في مؤتمر الأطراف COP28. إن تغير المناخ قضية عالمية تتطلب التعاون لإيجاد الحلول المبتكرة. نحن ملتزمون بالمساهمة في هذا الحوار من خلال خبرتنا البحثية والأكاديمية، ونؤمن بأن مشاركتنا في COP28 ستعزز مكانتنا كمؤسسة رائدة للبحث والتعليم في دولة الإمارات العربية المتحدة،

تتضمن المشاركة في مؤتمر الأطراف COP28 مع توجهات القيادة الجديدة في الجامعة التي تسعى لتعزيز الشراكات في إطار رسالة الجامعة للمساهمة في اقتصاد المعرفة بالدولة والمنطقة وتقييم الجيل القادم من القادة والمفكرين. ويشكل هذا البرنامج جزءاً رئيسياً من استراتيجية البحث العلمي في جامعة السوربون أبوظبي التي تقوم على الالتزام ببناء القدرات البحثية من خلال دمج وتطوير الفرق الدولية. إذ أنها تعمل كمنبر لنشر المعارف والبحوث

التي تتميزها المعترف بها عالمياً، وتساهم في توفير حلول وتوصيات قائمة على الأدلة للقادة العالميين بشأن القضايا البيئية الملحة.

وضمت هذه الأحداث مجموعة من الباحثين والخبراء والمهنيين، نالت أبحاثهم المبتكرة استحساناً مشهوداً له بنهجها المهني في مجالاتهم، وبفضل نهجها التعليمي والبحثي متعدد التخصصات، قدمت الجامعة في مؤتمر الأطراف COP28 اقتراحاً فريداً يهدف إلى مناقشة الاستدامة والبيئة في كل مكان من خلال مختلف تخصصات القانون والعلوم والرياضيات والجغرافيا والتخطيط الحضري والتقنيات الرقمية وعلوم الأرض وتاريخ الفن والتسويق، وغيرها.

وقالت البروفيسورة ناتالي مارسيل براز، مديرة جامعة السوربون أبوظبي: "يسعدنا أننا قمنا باستضافة هذه المؤتمرات في مؤتمر الأطراف COP28. إن تغير المناخ قضية عالمية تتطلب التعاون لإيجاد الحلول المبتكرة. نحن ملتزمون بالمساهمة في هذا الحوار من خلال خبرتنا البحثية والأكاديمية، ونؤمن بأن مشاركتنا في COP28 ستعزز مكانتنا كمؤسسة رائدة للبحث والتعليم في دولة الإمارات العربية المتحدة،

تتضمن المشاركة في مؤتمر الأطراف COP28 مع توجهات القيادة الجديدة في الجامعة التي تسعى لتعزيز الشراكات في إطار رسالة الجامعة للمساهمة في اقتصاد المعرفة بالدولة والمنطقة وتقييم الجيل القادم من القادة والمفكرين. ويشكل هذا البرنامج جزءاً رئيسياً من استراتيجية البحث العلمي في جامعة السوربون أبوظبي التي تقوم على الالتزام ببناء القدرات البحثية من خلال دمج وتطوير الفرق الدولية. إذ أنها تعمل كمنبر لنشر المعارف والبحوث

للشباب، نسقت جامعة السوربون أبوظبي تحدي الشباب في مركز الشباب والتي ركزت على المشاريع التحويلية الحكومية للأعداد لمواجهة الكوارث الطبيعية. حيث دعى هذا التحدي الطلبة من مختلف الجامعات في دولة الإمارات العربية المتحدة - جامعة عجمان، جامعة نيويورك أبوظبي، جامعة زايد، أكاديمية مانيبال للتعليم العالي دبي، كليات التقنية العليا، جامعة هيريوت وات، والجامعة الأمريكية في الشارقة - إلى معالجة قضايا تغير المناخ، وتقديم منصة للمناقشات والحلول المبتكرة.

تُعرف جامعة السوربون أبوظبي بالتزامها بدمج أبحاث الطلاب في إطارها التعليمي وتعزيز بيئة تشجع التفكير النقدي والنقاش وتبادل وجهات النظر المتنوعة، وفي إطار ذلك نظمت الجامعة حفل برنامج محاكاة مؤتمر الأطراف في الجامعة (SUAD Youth COP) في الثامن من ديسمبر بمركز التعليم الأخضر، وشهد الحفل حضور كل من معالي ريم بنت إبراهيم الهاشمي، وزيرة دولة لشؤون التعاون الدولي في دولة الإمارات العربية المتحدة، والرئيسة التنفيذية لسلطة مدينة إكسبو دبي، ورئيسة مجلس أمناء جامعة السوربون أبوظبي، وسعادة مهرة المطبوع، مديرة المركز الإقليمي للتخطيط التربوي التابع لليونسكو. وكان هذا الحفل في أعقاب الدعوة الموجهة إلى الفريق المنظم ل SUAD Youth COP للمشاركة في COY18 في 28 نوفمبر، حيث بعد إصدار النسخة 2023 دعوت لتقديم طلبات المشاركة في النسخة الـ 2024 القادمة. تمثل المشاركة في COY18 والحفل الذي عقد خلال مؤتمر

استضافت جامعة السوربون أبوظبي سلسلة من 14 مؤتمراً رفيع المستوى خلال مؤتمر الأطراف في اتفاقية الأمم المتحدة الإطارية بشأن تغير المناخ COP28 في دبي. حيث عقدت هذه المؤتمرات تحت إشراف مركز البيئة التابع لمعهد الأبحاث بالجامعة في الفترة من 3 إلى 12 ديسمبر. وشمل جدول الأعمال مجموعة من الموضوعات الحاسمة التي تتعلق بتغير المناخ والاستدامة، والإشراف البيئي، بما يتوافق مع أهداف الأمم المتحدة للتنمية المستدامة.

أقيمت المؤتمرات في ثلاثة أجنحة متميزة بمؤتمر الأطراف COP28، بدعم من معالي ريم بنت إبراهيم الهاشمي، وزيرة دولة لشؤون التعاون الدولي، ورئيسة مجلس أمناء جامعة السوربون أبوظبي، وسعادة مهرة المطبوع، مديرة المركز الإقليمي للتخطيط التربوي التابع لليونسكو. وكان هذا الحفل في أعقاب الدعوة الموجهة إلى الفريق المنظم ل SUAD Youth COP للمشاركة في COY18 في 28 نوفمبر، حيث بعد إصدار النسخة 2023 دعوت لتقديم طلبات المشاركة في النسخة الـ 2024 القادمة. تمثل المشاركة في COY18 والحفل الذي عقد خلال مؤتمر

وبالتعاون مع وزارة التربية والتعليم، استضافت الجامعة أربع مؤتمرات، وحفل SUAD Youth COP في مركز التعليم الأخضر، إلى جانب هذه الأحداث، وفر الشكك المخصص لجامعة السوربون أبوظبي منصة آتاحت للطلبة المحتملين المهتمين بالالتقاء والتفاعل مع فريق التسجيل والقبول، وذلك لمعرفة المزيد عن البرامج الأكاديمية التي توفرها الجامعة، بما يتضمنها من برامج ذات الصلة بالإضافة إلى ذلك، وبالتعاون مع المؤسسة الاتحادية

# منوعات العقل 23



رغم الدراسات العديدة التي أثبتت فوائد المشي على الصحة العامة، إلا أن هدف الوصول إلى ١٠ آلاف خطوة في اليوم، قد يبدو صعبا بعض الشيء على الكثيرين. ومن أجل الاستفادة من المشي دون القيام بألاف الخطوات يوميا، يقول الدكتور مايكل موسلي، مضيف البودكاست Just One Thing، إن المشي إلى الخلف (المشي العكسي) بدلا من الأمام لبضع دقائق فقط يمكن أن يكون له بعض الفوائد الصحية المدهشة.

تقنية تم استخدامها في العلاج الطبيعي لعقود من الزمن

## المشي إلى الخلف 100 خطوة . فوائد صحية مدهشة

ساروا لمدة 15 دقيقة خمسة أيام في الأسبوع، لمدة أربعة أسابيع، كانوا قادرين على تحسين توازنهم. واقترحت الدكتورة دوفيك البدء في تجربة المشي العكسي ببطء وزيادة السرعة بشكل تدريجي لفترة أطول من الوقت، وأوصت بالبدء بدقة وأدققتين، ثم إضافة دقيقة أخرى كل يومين. ووجدت الدكتورة دوفيك أن كبار السن الذين

يعزز الذاكرة قصيرة المدى أيضا. واستشهد موسلي بدراسة أجراها باحثون من جامعة روهامبتون، حيث اختبروا ذاكرة المشاركين بشأن مقطع فيديو بعد أن طلبوا منهم المشي إلى الخلف أو الأمام أو الوقوف ساكنين، ووجدوا أن الذين يشون بشكل عكسي يتذكرون باستمرار المزيد عن الفيديو أكثر من الآخرين. وأوضح أن "المشي إلى الخلف ينشط أجزاء مختلفة من الدماغ مقارنة بالمشي إلى الأمام"، ما يساعد على "تعبئة موارد الدماغ"، ويشمل ذلك قشرة الفص الجبهي، التي تشارك في التخطيط وصنع القرار والذاكرة.

1. حرق المزيد من السعرات الحرارية وفقا لموسلي، خبير النظام الغذائي، فإن السير إلى الخلف يستهلك طاقة أكبر - نحو 30% وفقا للدراسات - لذلك فهو يساعد الجسم على حرق سعرات حرارية أكثر قليلا من المشي إلى الأمام.

وأشار إلى دراسة نشرتها مجلة International Journal of Sports Medicine. ووجدت أن المشاركين الأصحاء فقدوا 2.5% من الدهون في الجسم عن طريق إضافة المشي إلى الوراثة إلى خطة تمارينهم. وقال الدكتور موسلي: "يستخدم المشي للخلف عضلات أقل نشاطا في أثناء المشي للأمام، مثل ريلة الساق، بالإضافة إلى عضلات الفخذ الرباعية، وهي العضلة الكبيرة الموجودة في الجزء الأمامي من الفخذ".

2. يعزز الذاكرة قصيرة المدى قال الدكتور موسلي إن المشي العكسي يمكن أن

وأشار في أحدث حلقة من البودكاست الخاص به إلى أنه يتبع هذه الممارسة "الغريبة" (المشي إلى الوراثة)، للمساعدة في علاج "الوخزات" التي يتعرض لها في أسفل ظهره وركبتيه. وأوضح أن "هذه تقنية تم استخدامها في العلاج الطبيعي لعقود من الزمن لإعادة تأهيل إصابات أسفل الساق، ويمكن أن تحسن مشيتك وقدرتك



## كيف يمكن للون وملامس عينيك أن يكشف عن مشاكل صحية مقلقة؟

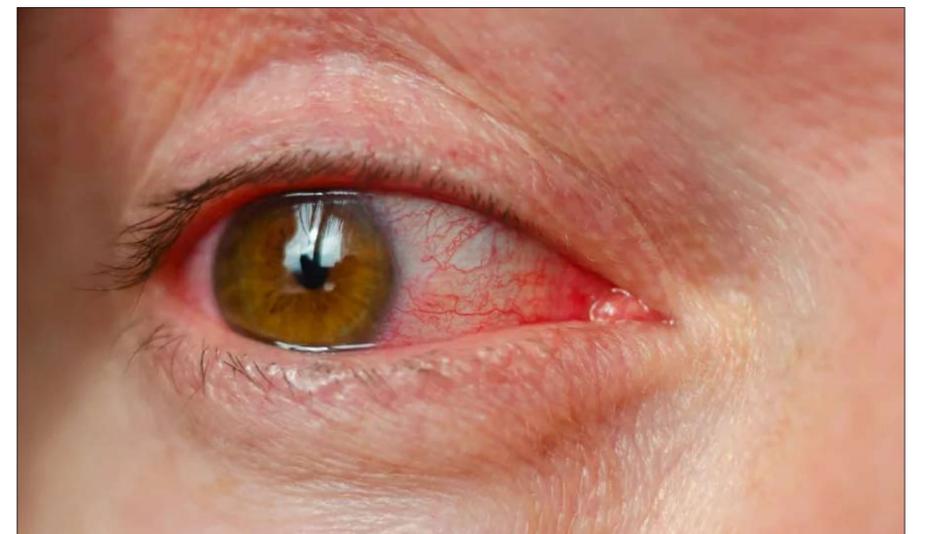
يعتقد الكثيرون أن العين هي نافذة الروح، لكنها، وفقا للخبراء، قد تظهر أعراضا يمكن أن تشير إلى مشكلة صحية كامنة. ووفقا للخبراء، فإن العيون المحترقة بالدم، وذات الحساسية للضوء، وجفاف العيون أو الحكمة، من بين الأعراض التي تظهر في العين والتي قد تشير إلى وجود مشكلات كامنة.

الهستامين، ما يسبب التهاب الحكمة. ومن ناحية أخرى، يمكن أن تكون العيون الدبقة (مصطلح يُستخدم لوصف إفرازات العين التي تسبب التصاق الأجزاء ببعضها) علامة على التهاب المتحممة، وهي حالة شديدة العدوى. ويمكن أن يؤدي التهاب المتحممة الناجم عن البكتيريا أو الفيروسات إلى تمزق وإفرازات مفرطة. واقترح باداميل: "إذا وجدت عينيك دبقة بشكل مستمر، فقد يكون من الجيد استبدال أي مكياج تستخدمه على العينين، وتغيير أغطية الوسائد بشكل روتيني والتوقف عن لمس وجهك طوال اليوم". ويُنصح أي شخص يعاني من مشاكل في العين بمراجعة طبيب العيون.

- التهابات العين  
- تلف القرنية  
- الصاعق النصفي  
وقال باداميل: "إن الصاعق النصفي لا يتم تشخيصه أو علاجه في الغالب. لكن يمكن أن يكون له تأثير خطير على حساسيتك للضوء". أما بالنسبة لأضرار القرنية، فقد يكون سببها خدش صغير سيشفى بمرور الوقت. وقد تكون حكة العين مؤشرا على وجود حساسية، مثل الغبار أو حبوب اللقاح أو فراء الحيوانات الأليفة. وأوضح باداميل أن "الاستجابة المناعية للجسم تؤدي إلى إطلاق

أما بالنسبة لارتفاع ضغط الدم، فقد أوضح الخبير كيفية ارتباط العيون المحترقة بالدم بارتفاع ضغط الدم. وأوضح باداميل أن "ارتفاع ضغط الدم يمكن أن يجهد الأوعية الدموية، بما في ذلك تلك الموجودة في العينين". وإضافة هذا الضغط على الأوعية الدموية في العين يمكن أن يؤدي إلى تمددها وتصبح أكثر بروزا. وأكد باداميل أن "هذا يمكن أن يكون علامة حمراء لارتفاع ضغط الدم المحتمل". وإذا وجدت أن عينيك حساسة للضوء، فقد يعود ذلك إلى مجموعة من الأسباب، مثل:

وعندما يتعلق الأمر بالعيون المحترقة بالدم، أوضح راهول باداميل، استشاري البصريات في Specsart: "العيون المحترقة بالدم عادة ما تكون نتيجة لتضخم الأوعية الدموية على سطح العين". ويمكن أن تشمل أسباب هذه الحالة ما يلي:  
- التعب  
- الحساسية  
- الهواء الجاف  
- المهيجات  
وأشار باداميل إلى أن هذا العرض "يمكنه أيضا الإشارة إلى مشكلات أساسية مثل ارتفاع ضغط الدم أو الالتهابات أو حتى إصابات العين".



الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد ١٤٠٢٥ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/١٤
إعلان مدعى عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد ١٤٠٢٥ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/١٤
إعلان مدعى عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية

دائرة التنمية الاقتصادية
حكومة عجمان
العدد ١٤٠٢٥ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/١٤
رقم الرخصة 108376
غرفة تجارة وصناعة عجمان
قسم السجل التجاري

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد ١٤٠٢٥ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/١٤
إعلان مدعى عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد ١٤٠٢٥ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/١٤
إعلان مفدضه بالنشر
محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - ابيهيلىك سينغ اوكيدا

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد ١٤٠٢٥ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/١٤
إعلان مدعى عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد ١٤٠٢٥ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/١٤
إعلان مدعى عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية

حكومة راس الخيمة
إدارة الخدمات المجتمعية
العدد ١٤٠٢٥ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/١٤
الموضوع / الأسماء
تهديكم أطيب التحيات وأصدق الأمنيات بدوام التوفيق والسداد

حكومة دبي
للاقتصاد والسياحة
العدد ١٤٠٢٥ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/١٤
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : واجيتال للتجارة - ش ذ م م

حكومة دبي
للاقتصاد والسياحة
العدد ١٤٠٢٥ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/١٤
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي : أحمد أبو أحمد مبادئ لراجعة الحسابات - ش ذ م م

حكومة دبي
للاقتصاد والسياحة
العدد ١٤٠٢٥ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/١٤
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : تشيكتا تجارة الخضار والفواكه ش ذ م م

حكومة دبي
للاقتصاد والسياحة
العدد ١٤٠٢٥ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/١٤
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي : اسماعيل حجيري لتدقيق الحسابات

حكومة دبي
محاكم دبي
العدد ١٤٠٢٥ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/١٤
انذار عدلي بالنشر
رقم (2023/4231)

حكومة دبي
محاكم دبي
العدد ١٤٠٢٥ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/١٤
انذار عدلي بالنشر
رقم (2023/4234)

حكومة دبي
محاكم دبي
العدد ١٤٠٢٥ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/١٤
انذار عدلي بالنشر
رقم (2023/4235)

حكومة دبي
محاكم دبي
العدد ١٤٠٢٥ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/١٤
انذار عدلي بالنشر
رقم (2023/4236)

دعوة المدعى عليها
لاجتماع الخبرة الأولى
العدد ١٤٠٢٥ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/١٤
إعلان بالنشر

إعلان اجتماع خبرة
العدد ١٤٠٢٥ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/١٤
دعوة اجتماع الخبرة
في الدعوى رقم 2023/1751 استئناف تجاري

حكومة دبي
محاكم دبي
العدد ١٤٠٢٥ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/١٤
انذار قانوني وتكليف بالوفاء بالنشر
رقم (2023/4147)

حكومة دبي
محاكم دبي
العدد ١٤٠٢٥ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/١٤
انذار قانوني وتكليف بالوفاء بالنشر
رقم (2023/4146)

حكومة دبي
محاكم دبي
العدد ١٤٠٢٥ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/١٤
إعلان بالنشر
رقم (2023/4246)

حكومة دبي
محاكم دبي
العدد ١٤٠٢٥ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/١٤
إعلان بالنشر
رقم (4243/2023)

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد ١٤٠٢٥ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/١٤
مذكرة إعلان حكم بالنشر
صادرة من محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد ١٤٠٢٥ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/١٤
مذكرة إعلان حكم بالنشر
صادرة من محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية





# منوعات الفكر

26

جائزة مهرجان أبوظبي 2023 تكريماً للنجم جوري سافال ومسيرته في البحث والتأليف والعزف الموسيقي

## مهرجان أبوظبي يستضيف حفل «الأندلس وهيسبيريا القديمة» احتفاءً بخمسمائة عام من الإرث الموسيقي الأندلسي العريق

لجوردي سافال في عالم الموسيقى. كما شارك جوري سافال، في إطار مبادرة رواق الفكر التي تقدمها مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون، تجاربه والهامه كملحن وقائد فرقة موسيقية وفنان مع طلاب جامعة نيويورك في أبوظبي، وأدار النقاش مورييس يومرانتز، المدير الأول للمعهد. ويبرز تأثير سافال في استخدامه الفن كوسيلة لتعزيز التفاهم والسلام بين الشعوب والثقافات المتنوعة، حيث تضم برامج حفلاته الموسيقية ضيوفاً من خلفيات متنوعة، وتجسد التزامه بتعزيز الحوار بين الثقافات.

تقديم مقطوعات كلاسيكية، وهو ما يثبت مكانته كموسيقي ماهر وقائد متفرد للفرقة الموسيقية، إضافة إلى دوره كباحث في الموسيقى التاريخية، ويعتبر هذا الحدث شهادة على تفاني سافال في إحياء الموسيقى القديمة وتقديمها لجمهور متنوع متعدد الثقافات. وتؤكد جائزة مهرجان أبوظبي 2023 على التزام المهرجان بتكريم المساهمات المتميزة في عالم الموسيقى، ونجح هذا الحدث الذي يعد واحداً من أبرز الفعاليات في التقويم الثقافي لإمارة أبوظبي، في تسليط الضوء على التقارب بين التقاليد الموسيقية، واحتفل بالإرث المميز

الكلاسيكية الدولية، وجائزة غرامي.

وقالت سعادة هدى إبراهيم الخميس، مؤسس مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون، المؤسس والمدير الفني لمهرجان أبوظبي: «بمشاركة الفنان والباحث جوري سافال وأكثر من عشرين مؤدياً وموسيقياً عربياً وعالمياً، تقدم حفل «الأندلس وهيسبيريا القديمة» بالشراكة مع جامعة نيويورك أبوظبي، مع ما يتضمنه من روائع الشعر والإيقاعات الأندلسية والعربية القديمة، إسهاماً منا في تعميق علاقات الدبلوماسية الثقافية بين الإمارات وإسبانيا، وترجمة لرؤية الدولة في الانفتاح على الحضارات والتلاقي بين الثقافات، وتسليط الضوء على الدور التاريخي لحضارة الأندلس كنموذج للتعايش الثقافي والحوار والسلام».

وتابعت سعادتها: «بهذه المناسبة، نمنح جائزة مهرجان أبوظبي لجوردي سافال، تكريماً لشخصيته الاستثنائية التي قدمت الكثير لتاريخ الإنسانية والفنون والموسيقى، مع مسيرته المهنية الممتدة لأكثر من خمسين عاماً، والذي كرس نفسه كأحد رواد البحث في الموسيقى التاريخية الأندلسية وتوثيقها، وقدم مشروعه البحثي المتكامل كعازف كمان ومخرج وقائد موسيقي ومؤرخ، مما يجعله واحداً من أكثر الشخصيات الموسيقية تنوعاً في جيله».

وقد سلط الحفل الضوء على التراث الأندلسي باعتباره نموذجاً للتعايش والحوار وتعزيز قيم السلام، ويتجاوز هذا الحدث الثقالي حدود تعزيز الروابط بين الإمارات وإسبانيا، إذ يعكس التزام الدولة بتعزيز التبادل الثقافي والتواصل مع الثقافات المختلفة. ولعبت لمساة جوري سافال الذي يتميز بسيرة غنية وإطلاع واسع على أنواع الموسيقى القديمة، دوراً أساسياً في نجاح هذا الحفل، حيث انعكست خبرته الواضحة في

وكرم معالي الشيخ نهيان آل نهيان، وزير التسامح والتعايش، راعي مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون، النجم جوري سافال بمنحه جائزة مهرجان أبوظبي لعام 2023 بالتعاون مع شويبارد، في السابع من ديسمبر في مجلس معاليه، تقديراً للإسهامات الاستثنائية التي قدمها سافال في مجالات الفنون والموسيقى، حيث تضم مسيرته المهنية أكثر من 230 تسجيلاً تعود إلى العصور الوسطى وعصر النهضة والباروك والموسيقى الكلاسيكية، فيما حصد العديد من الجوائز المرموقة، ومنها جائزة ميديم الكلاسيكية، وجائزة الموسيقى

•• أبوظبي- الفجر:

اختتم مهرجان أبوظبي 2023 فعالياته بحفل موسيقي للموسيقار الكاتالوني الحائز على جائزة «جرامي» جوري سافال بعنوان «الأندلس وهيسبيريا القديمة»، إلى جانب أكثر من عشرين فناناً من مختلف أنحاء العالم وعدد من الفنانين من العالم العربي، وذلك في جامعة نيويورك في أبوظبي، في استعراض مهير لروائع الشعر وإيقاعات الأندلس والموسيقى العربية الكلاسيكية.



## مركز أبوظبي للغة العربية يُعلن نتائج دورة 2023 من برنامج «أضواء على حقوق النشر»

عالمية. واستحدث البرنامج في العام 2020 منح الكتاب الإلكتروني المسموع، سعياً لمواكبة التطور السريع في قطاع النشر حول العالم، وإيماناً منه بالنهضة النوعية الكبيرة التي يشهدها المحتوى الإلكتروني والسهمي، بالإضافة إلى المساهمة في تطوير الكتاب الإلكتروني والمسموع في العالم العربي، ليكون سباقاً في هذا المجال على مستوى المنطقة ويصل بالإصدارات العربية والعالمية إلى القراء في كل مكان.

وتاحة المعارف والإبداعات الجادة في أشكال تناسب متطلبات العصر والتطور التكنولوجي الكبير والمتسارع وتلبي تطلعات الأجيال الجديدة، وساهم برنامج «أضواء على حقوق النشر»، الذي انطلق في دورته الأولى عام 2009 في نشر أكثر من 1,324 كتاباً ضمن عدد من الفئات، بما في ذلك كتب الأطفال والعلوم والتاريخ والعلوم الاجتماعية وغيرها، من خلال أكثر من 191 ناشراً، مما أغنى المكتبة العربية بكتب مترجمة عن عدة لغات

فيضفي عليه قدراً من الانضباط والدقة والغنى العربي مقدماً حلولاً لبعض ما وصفه المختصون من تحديات تواجه هذا المحتوى. وأضاف: «البرنامج يحظى باهتمام الكثير من الناشرين محلياً وإقليمياً ودولياً، وقد نجح في إطلاق الكثير من إصداراته النوعية في أشكال رقمية وصوتية، وهو أمر يتوافق مع أهداف مركز أبوظبي للغة العربية في التشجيع على التأليف والترجمة والنشر، والإسهام الجاد في جهود توسيع نطاق نشر

فئة الكتاب الإلكتروني و68 عنواناً عن فئة الكتاب الصوتي.. وجاءت العناوين من 51 دار نشر حصلت على المنحة. وقال سعادة سعيد حمدان الطنجي، المدير التنفيذي لمركز أبوظبي للغة العربية: «إن برنامج «أضواء على حقوق النشر» يساهم بشكل كبير في إثراء المحتوى الرقمي باللغة العربية بمختارات مؤلفة أو مترجمة عن لغات أخرى في تخصصات فكرية وأدبية وعلمية كثيرة، مما يعكس إيجاباً على حالة المحتوى الرقمي العربي

من اللغة العربية وإليها، وتحويل الكتاب الورقي إلى رقمي. وبلغ العدد الإجمالي للطلبات التي تسلمها المركز 1021 طلباً في دورة العام الجاري، منها 575 طلباً لتحويل كتب ورقية إلى كتب إلكترونية وصوتية، إلى جانب 446 طلباً لمنح الترجمة، فيما بلغ عدد دور النشر المتقدمة للمنحة 191 داراً. وبلغ عدد العناوين الحاصلة على المنحة 289 عنواناً، شملت 101 عنواناً عن فئة الترجمة، و120 عنواناً عن

•• أبوظبي- وام:

أعلن مركز أبوظبي للغة العربية عن نتائج برنامج «أضواء على حقوق النشر» 2023، الذي يسعى إلى الارتقاء بالمحتوى العربي المتاح على كافة الوسائط، ويمنح البرنامج الناشرين المشاركين في معرض أبوظبي الدولي للكتاب 2023 الذين يرغبون في شراء حقوق الترجمة أو تحويل الكتب إلى صيغ إلكترونية وصوتية، دعماً لجهود ترجمة المحتوى

## «مؤسسة كلمات» . . أفكار إبداعية لتعزيز المشاركة المجتمعية في دعم الأطفال اللاجئين حول العالم



منها على 100 كتاب باللغة العربية، لترسخ ارتباط الأطفال بجذورهم الثقافية العربية وتأصلها في نفوسهم. ويعد مقهى «فلات 12» مشروع إماراتي ووجهة متخصصة لمحبي السيارات الكلاسيكية والنادرة والرياضية.

العرفة. وتخصص «مؤسسة كلمات» عوائد مبيعات المعرض لدعم الأطفال اللاجئين في جميع أنحاء العالم، من خلال مبادرة «تبنُّ مكتبة» التي تهدف إلى تزويد الأطفال بمكتبات متنقلة تحوي كل



تحفيز أفراد المجتمع للمشاركة في مبادراتهم وفعالياتهم المبتكرة التي تتجاوز الشكل التقليدي للتبرع، وتشجيعهم على وضع بصماتهم وتحقيق رسالة المؤسسة التي تسعى إلى ضمان حق كل طفل في القراءة والوصول إلى الكتب ووسائل

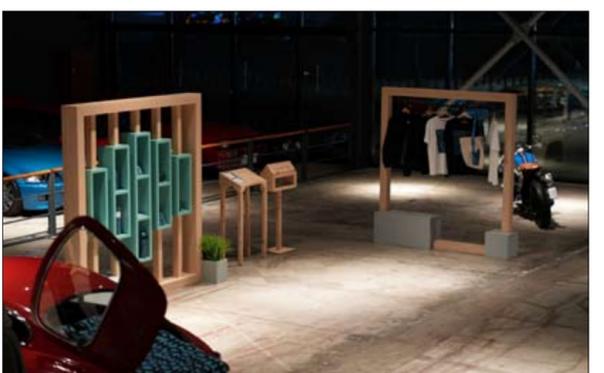
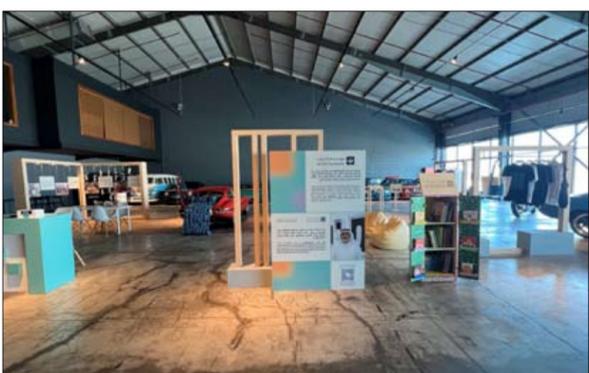
للزوار إطلاق العنان لمواهبهم ومهاراتهم في تصميم وتلوين فواصل كتب سيتم إرسالها مع كتب مبادرة «تبنُّ مكتبة» إلى الأطفال اللاجئين والمحرومين حول العالم. ويعكس المعرض إيمان «مؤسسة كلمات» بأهمية المسؤولية المجتمعية وحرصها على



محمد المنصوري، في مقهى «فلات 12» بدبي، وذلك تحت شعار «قهوة وفن وهدف وسامي» على مدار 10 أيام في الفترة الممتدة من 12 حتى 22 ديسمبر الجاري. ويقدم المعرض لرواد المقهى نشاطاً تفاعلياً لتعزيز مشاركتهم في دعم المبادرة، حيث يمكن

•• الشارقة- الفجر:

في خطوة إبداعية تجسد المعاني الإنسانية النبيلة، تنظم «مؤسسة كلمات» معرضاً مؤقتاً وحصرياً لمجموعة منتجات مبادرة «تبنُّ مكتبة» التي تحمل بصمة الفنان الإماراتي



بسبب موقفها من الحرب.. تصدرت أسماء الفنانين الموسيقيين الذين «يشعرون الروس بالعار»

## آلا بوغاتشوفا.. انقلاب جذري في علاقاتها مع السلطات الروسية

لسنوات طويلة حظيت ملكة البوب الروسية، آلا بوغاتشوفا، بحب الجمهور المحلي وباحتفاء الرؤساء المتعاقبين خلال الحقبة السوفييتية وبعدها، لكن شعبيتها الجارفة لم تمنع تغيير الموقف الرسمي تجاهها، بعد انطلاق الحرب الروسية على أوكرانيا.



كانت بوغاتشوفا حاضرة شخصياً، أو من خلال أغانيها، في كل احتفال وعرض مهم في روسيا، إلا أن اتخاذ زوجها الفنان الكوميدي، مكسيم غالكين، موقفاً معارضاً للحرب التي بدأت ضد أوكرانيا في فبراير/ شباط الماضي، وتبني "بريما دونا" له أدى إلى انقلاب جذري في علاقتها مع السلطات. وغادر الثنائي في البداية الأراضي الروسية إلى دولة الاحتلال، ومن بعدها إلى قبرص، ردّد خلالها غالكين انتقادات لاذعة لأساليب الجيش الروسي في أوكرانيا، ممّا دفع وزارة العدل الروسية إلى تصنيفه "عميلاً للخارج".

وفيما لم تنتقد بوغاتشوفا بشكل صريح أو علني العملية العسكرية الروسية، إلا أنها أصرت عن دعمها لزوجها. أدى ذلك إلى إقصاء أغاني الفنانة الروسية من الاحتفالات العامة، ما أثار في مكانتها في عالم الموسيقى المحلية، وجعلها عرضة

لاتهامات الصحافة الصفراء ومستخدمي منصات التواصل خلال زيارتها الأخيرة إلى روسيا في المعنى بأخبار النجوم والفن، فنشر تقريراً تحدث عن تخاذل طفلها عن الذهاب إلى المدرسة وتفضيلهم الاستجمام على شواطئ البحر الأبيض المتوسط في جزيرة قبرص.

مع ذلك، أقر الناقد الموسيقي، يفغيني بابيتشيف، بأن الساحة الموسيقية الروسية لا تزال تخلو من فنانة قادرة على أخذ مكانة بوغاتشوفا، لكنّه رأى في الوقت نفسه أن أشهر الفنانين في

أي بلد في العالم لا يمكنهم تبني مواقف تتعارض مع مواقف الدول التي حققوا فيها نجوميتهم وثوراتهم. وتابع بابيتشيف: "كانت بوغاتشوفا في طليعة الفنانين في الحقبتين السوفييتية والروسية، وحتى الآن ما زالت تملك نواة صلبة من المحبين ممن لن يتخلوا عنها، بصرف النظر عما تتعرض له من التهجّمات، ولن يكون هناك فنان آخر قادر على ملء مكانها في الأفق المنظور". وأشار الناقد الموسيقي إلى أن سبب انقلاب موقف الإعلام الروسي من بوغاتشوفا مؤخراً، هو "اتخاذها موقفاً مؤيداً لزوجها، ممّا وضعها في مرمى النيران، خاصةً أنها عرفت سابقاً بولائها للدولة التي حققت شهرتها فيها"، وأضاف: "دعنا نتخيل أن المطربة الأميركية مادونا قررت ترك الولايات المتحدة والانتقال إلى أحد بلدان المعسكر الاشتراكي في حقبة الحرب الباردة، كان ذلك ليقدّمها مكانتها في الولايات المتحدة بكل تأكيد". وعاشت بوغاتشوفا، البالغة من العمر 74 عاماً، حياة شخصية حافلة تزوجت خلالها 5 مرات، وأنجبت عدداً من الأطفال، أصغرهم توأم حظيت به بواسطة أم بديلة عام 2013. فيما تعدّ ابنتها الكبرى من زوجها الأول، كريستينا أورباكايتي (53 عاماً)، واحدة من أشهر المغنيات الروسيات في الوقت الحالي. وأظهر استطلاع للرأي أجراه مركز عموم روسيا لدراسة الرأي العام الحكومي مؤخراً، أن بوغاتشوفا تصدرت أسماء الفنانين الموسيقيين الذين «يشعرون الروس بالعار»، بحصولها على نسبة 25 بالمئة.

## منوعات الفكر 27



## منزل كيانو ريفز فجم John Wick يتعرض للسطو وسرقة أسلحة نارية منه

تعرض نجم هوليوود كيانو ريفز المشهور بشخصيته في أفلام الأكتشن خلال الفترة الأخيرة بحسب تقرير نشره موقع TMZ، للسرقة من قبل لصوص سطوا على منزله. وأضاف التقرير أن منزل كيانو ريفز، تعرض لاقتحامه من قبل لصوص، وتمت سرقة أسلحة نارية من داخله حسبما ذكر التقرير. من ناحية أخرى حقق فيلم John Wick: Chapter 4 نجاحاً كبيراً والذي يقوم ببطلته النجم كيانو ريفز أثناء فترة عرضه خلال العام الجاري. فيلم John Wick: Chapter 4 لشركة لاينوز جيت، الذي قام ببطلته ريفز باعتباره القاتل المتروك جون ويك، تجاوز كل التوقعات وعطلات نهاية الأسبوع الافتتاحية السابقة للفيلم المصنّف "R"، منذ إنطلاقه لأول مرة في عام 2014 بفيلم جون ويك محققاً 14 مليون دولار في عطلة نهاية الأسبوع الافتتاحية. حقق الجزء الثاني عام 2017 إيرادات وصلت إلى 30.4 مليون دولار، وطرح الجزء الثالث عام 2019 محققاً 56.8 مليون دولار. وتطور أحداث الجزء الجديد حول محاولات قتل جون ويك بعد الضربة التي وضعت على رأسه، وبعد فقدانه ملاده الأخير في فندق Continental في مدينة نيويورك ومنعه من الدخول، وسرعان ما سيلجأ ويك إلى صوفيا التي تجسدها الممثلة هالي بيرري، التي كانت تجمعها علاقة عاطفية بويك منذ زمن بعيد.

وسط شائعات بأن مادوكس يكتب مذكراته

## براد بيت يحاول إصلاح علاقته المتوترة مع ابنه الأكبر "مادوكس جولي بيت"

يحاول النجم العالمي براد بيت يائساً إصلاح علاقته المتوترة مع ابنه الأكبر من أنجلينا جولي بالتبني "مادوكس جولي بيت"، وسط شائعات بأن مادوكس يكتب مذكراته، ووفقاً لتقرير صادر عن مجلة "OK" يكتب الشاب، البالغ من العمر ٢٢ عاماً، قصة مثيرة لفضح الحالة الغريبة لوالده النجم العالمي.

بالتزامن مع عطلة نهاية العام الجاري. وقد أتى ذلك بعدما بدأ نجم هوليوود براد بيت لا يكتفّر إلى الاتهامات التي وجهها له ابنه بالتبني باكس خلال الفترة الأخيرة بعدما أطلق عليه سيل من الأوصاف السيئة والانتقادات عبر حسابه على إنستجرام متمنياً أن تكشف حقيقته للعالم يوماً ما ومؤكداً على أنه ليس شخص رائع على الإطلاق. براد بيت لم يدر بالآثار التي سبقت وظهرت بصحبة سيارته البورش الكهربائية الجديدة، وظهر في غاية السعادة عندما التقطت الصور له من قبل مصوري البارياتزي وكان شيئاً لم يحدث، وكان باكس قد قال في منشور له أن براد بيت جعل حياته أسوأ وأشبهه بالبحر، بقوله: "لقد جعلت حياة المقربين منك جحيماً دائماً"، وأضاف: "يمكنك أن تقول لنفسك وللعالم ما تريد، ولكن الحقيقة ستظهر للنور يوماً ما". جدير بالذكر أن براد بيت تبني باكس رسمياً عام 2007 بعد عام واحد من تبني أنجلينا جولي له في عام 2006.



حالياً تطور علاقته بصورة أكبر مع ابنتين دي رامون محبوبته الحالية، ويأتي ذلك في وقت يستعد فيه الثنائي لاحتفال مميز بعيد ميلادها داخل حفل واحد، حسب تقرير نشرته صحيفة "ديلي ميل" البريطانية. وأضاف التقرير أن نجم هوليوود يتزامن عيد ميلاده الـ 60 في 18 ديسمبر، أي قبل يوم واحد فقط من بلوغ صديقه مصممة المجوهرات عامها الـ 31، وبالتالي لا يجدا مانعاً من الاحتفال سوياً بعيد ميلادها

يقول التقرير، إنه تم إعداد المذكرات المزعومة لاستكشاف علاقة مادوكس مع براد بيت ومركزتهما بالطائرة في عام 2016، والتي ورد أن الممثل أساء خلالها إلى جولي وأطفالها. وفي الوقت نفسه، قالت نفس الصحيفة، إن براد بيت يعمل على تهدئة التوتر مع مادوكس من خلال تحمل المسؤولية الكاملة عن خلافهما عام 2016، وقال مصدر للمجلة، إنه في حين أن أبناء بيت الأكبر سناً، مادوكس وزهرة وباكس، يبدو أنهم ضده، إلا أنه على علاقة جيدة مع أطفاله الأصغر سناً، شيلوه وفيبيينا ونوكس. وقال المصدر، إنه على علاقة جيدة معهم، لقد فقد الكثير من الوقت الثمين معهم خلال معركة الحضنة، وهو مصمم على عدم تفويت المزيد، وأضاف: "لقد تحمل براد بيت المسؤولية الكاملة عن أفعاله، والأمر متروك الآن لأطفاله ليتخذوا قرارهم بشأنه ويروه على حقيقته". على جانب آخر، يشار إلى أن النجم العالمي



# الفكر

## إن لاحظت هذه الأعراض فجسمك بحاجة لفيتامين D!



لنقص فيتامين D في جسمهم هم الذين نادرا ما يقضون وقتا في الهواء الطلق والنساء الحوامل والمرضعات. وتقول: «كما أن الأشخاص الذين يعانون من الوزن الزائد والنباتيين والذين يتبعون نظاما غذائيا منخفض الدهون ومن خضع لعملية استئصال المرارة ومن يعاني من اضطراب تدفق الصفراء جميعهم ضمن مجموعة الخطر أيضا..»

وانخفاض الوظيفة الإدراكية، وتكرر التهابات الجهاز التنفسي الحادة، والأرق، وفقدان الشهية، والقلق والتهيج. ووفقا لها يمكن تعويض نقص هذا الفيتامين في الجسم بتناول أطعمة معينة. وتقول: «يمكن الحصول على فيتامين D من الأسماك الدهنية وكبد سمك القد وصفار البيض ومنتجات الألبان..» وتضيف الخبيرة، أكثر الأشخاص عرضة

يمكن أن تكون التقلبات المزاجية المتكررة وفقدان الشهية ونزلات البرد المتكررة وآلام العضلات والتشنجات من أعراض نقص فيتامين D في الجسم. وتقول الدكتورة يوليا سافيليفا خبيرة التغذية وأخصائية إزالة السموم في حديث لـ Gazeta.Ru: «من الضروري على الإنسان التحقق من مستوى فيتامين D في جسمه في حالات: هشاشة العظام، وضعف العضلات، والتشنجات،

## أطعمة تحفز تطور السرطان

وفقا للدكتور مارك غازديان جراح وأخصائي أورام المسالك البولية، تحفز الأطعمة المقلية والحارة والمدخنة تطور السرطان. ويشير الأخصائي إلى أن ازدياد نسبة الأطعمة الدهنية والحارة والمدخنة في النظام الغذائي هو أحد الأسباب الرئيسية لتطور الأمراض الخبيثة، مثل سرطان الكلى. وبالإضافة إلى ذلك تؤثر هذه الأطعمة سلبا في عمل الدماغ. ويؤكد الدكتور أن البطاطس المقلية الدهنية، يمكن أن تسبب انسداد الشرايين، وتضعف وظائف الدماغ، وحتى تؤدي إلى مرض ألزهايمر. ويضيف «من أجل تقليل التأثير السلبي لهذه الأطعمة يجب تناولها معها كمية جيدة من الخضروات ذات اللون الأحمر- الأرجواني. ويقول موضحا: «لأن مضادات الأكسدة الموجودة فيها تعيد تأثير الجذور الحرة..»

## كشف «المسؤول» عن علاقة الأرق بزيادة خطر الإصابة بالزهايمر!

كشف فريق من العلماء أن قلة النوم لا تؤثر على المزاج فقط، بل قد تُحدث ضررا بالدماغ مع زيادة خطر الإصابة بالأمراض العصبية مثل مرض ألزهايمر. واستخدم العلماء نوعا من الفئران، لتأكيد وتوسيع النتائج حول الآثار السلبية للحرمان من النوم على الدماغ. وتبين أن قلة النوم أدت في النهاية إلى انخفاض بروتين البيبتروفين (PTN)، والذي يؤدي بدوره إلى موت الخلايا العصبية في «الحصين»، وهي منطقة مهمة في الدماغ للتعلم والذاكرة. وكتب فريق البحث من جامعة بينتشو الطبية في الصين: «وجدنا أن PTN يرتبط بالضعف الإدراكي الناتج عن فقدان النوم. وأن الإشارات التي تنتجها PTN هي آلية جديدة يحمي النوم من خلالها الوظيفة الإدراكية..» ويبحث العلماء الاختلافات في مستويات البروتين والحمض النووي الريبوزي (RNA) لمعرفة المزيد عن التغيرات الأساسية التي تنتج تأثير الحرمان من النوم على الحصين، كما هو موضح في الدراسات التي أجريت على البشر. ولتقييم تأثير الأرق على القدرات المعرفية لدى الفئران، اختبر العلماء المهارات الكognitive للحيوانات عند التنقل في مئاهة، وذاكرتها قصيرة المدى عند التعرف على كائن جديد. وأظهر التحليل أن 164 بروتينا تم التعبير عنها بشكل مختلف في أدمغة الفئران التي عانت من الأرق. وترتبط العديد من هذه البروتينات بمسارات في الحصين تتعلق بالأمراض التنكسية العصبية، بما في ذلك مرض ألزهايمر ومرض باركنسون. وعند استعادة وظيفة النوم لدى الفئران التي تعاني من الأرق، زاد تعبير الحصين عن PTN. وأظهر تحليل شامل للتغيرات الجينية أن انخفاض تعبير PTN في الحصين يؤثر على مسار موت الخلايا. وتسلسل هذه النتائج الضوء على PTN كمؤشر حيوي للضعف المعرفية المتعلقة بالحرمان من النوم، وتضاف إلى مجموعة الأدلة المتزايدة التي تدعم الدور الوقائي للنوم في الدماغ. نشرت الدراسة في مجلة أبحاث Proteome.



الممثلة البريطانية جيليان أندرسون لدى وصولها إلى حفل توزيع جوائز الموضة لعام 2023 في لندن. (ا ف ب)

## قرأت لك

الجوز



أفادت دراسة أميركية حديثة بأن تناول أوقية واحدة من مكسرات الجوز يوميا يمكن أن يساهم في إبطاء نمو وانتشار سرطان الثدي.

وقام باحثون بكلية الطب في جامعة مارشال ومركز إدوارد الشامل لعلاج السرطان بإجراء الدراسة التي نشرت بدورية بحث التغذية (Nutrition Research) العلمية. ولرصد تأثير مكسرات الجوز في الحد من سرطان الثدي، راقب الفريق مجموعة من الفئران المصابة بالمرض. واكتشف الفريق أن تناول ما يوازي أوقية من مكسرات الجوز يوميا (الأوقية تساوي 28 غراما) لمدة أسبوعين ساهم في كبح نمو وانتشار سرطان الثدي.

وبناء على هذه النتائج اختبر الباحثون مكسرات الجوز على مجموعة من السيدات المصابات بسرطان الثدي، في تجربة سريرية أولية، حيث تناولن أوقية من مكسرات الجوز يوميا. واكتشف الباحثون أن كتل سرطان الثدي بدأت بالانخفاض، كما تراجع انتشار الأورام لدى اللاتي تناولن الجوز، مقارنة مع قرانهن ممن لم يتناولن مكسرات الجوز.

## سؤال وجواب

• ما سبب ملوحة مياه البحر؟

مياه البحر مالحة لحتوائها على ملح ذائب غلبة هذا الملح هو ملح الطعام الذي يستخدمه البشر مصدر هذا الملح مياه الأنهار التي تصب في البحار تعمل هذه الأنهار على إذابة ملح الصخور التي تتعرض لطريقها وتحمله إلى البحر

• لماذا تهب الرياح؟

تسخن حرارة الشمس الهواء فيتحرك محدد الرياح. تتحرك الرياح بحركات ضخمة جدا فوق مختلف أنحاء الكرة الأرضية في المناطق الاستوائية تسخن الشمس الهواء الذي يصبح أقل وزنا من ناحية خط الاستواء محدثة تحركات هوائية جديدة هي الأخرى تحدث تحركات جديدة وهكذا دواليك بحيث تلف حركة الرياح أفاصي الدنيا الأربع

• ما حجم القوة الناتجة عن عضلة فك الانسان؟

تستطيع عضلة الفك ان تغلق الفم بقوة تعادل 55 رطلا على القواطع و200 رطل على الضرس و قد تبلغ القوة البدولة على الضرس 268 رطلا

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن - الدلفين - هو أذكى الحيوانات الثديية
- هل تعلم أن أقدم جسر في العالم يعود تاريخه إلى 850 ق م و يقع في تركيا و هو عبارة عن جسر حجري فوق نهر مليس في تركيا
- الإحساس بقوة الجاذبية الأرضية في الجو هو أكثر مما عند الوقوف على الأرض. ذلك لأن الهواء يعطي دعما قليلا لوزن المخلوق. الطيور الصغيرة فقط قادرة على الطيران برفرفة أجنحتها. أما الطائر الكبير العملاق لا يستطيع الطيران لأنه لا يملك مثل تلك العضلات التي تساعد الجناحين في الرفرفة.
- هل تعلم أن مطار بروكسل بهولندا يقع في منطقة تنخفض عن مستوى سطح البحر بمقدار 4.5 متر
- هل تعلم أن أقرب نجم إلى الأرض هي الشمس وتبعد حوالي 93 مليون ميل
- هل تعلم أن سمك جلد الإنسان لا يزيد عن 2 ملم ، و سمك جلد الفيل يبلغ 25 ملم ، و جلد الإنسان يحتوي على عدة آلاف من الغدد التي تفرز العرق بينما جلد الفيل خال من هذه الغدد باستثناء جفون العينين
- هل تعلم أن عمر القرد لا يتجاوز في المتوسط ثلاثين سنة
- هل تعلم أن الذبابة تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة
- هل تعلم أن النسر لا تموت ولكنها تنتحر بسبب المرض

## قصة جحا والأرانب

اشترى جحا من السوق زوجا من الأرانب الولود فجاء بذكر ابيض جميل واثني رمادية رقيقة وقرر أن يربيهما في البيت. وفي الطريق قرر أن يستريح قليلا فجلس في ظل شجرة ووضع سلته التي كانت الارانب قد قرضت جزءا منها على الارض ووضع فوق منها عمامته وجبته حتى لا تخرج الارانب من السلته ثم فرد جسده على الارض واضعا يده تحت رأسه كوسادة وأغمض عينيه وأخذ يحلم بزواج الأرانب كيف سيربيهما ثم يتوالد فيأتيان بأربعة أزواج وتوالد تلك الأزواج بعد ان تكبر فيأتيوا بازواج كثيرة من الارانب. اذن سيتوالد الام والاب والابناء وسيصدر عنه مجموعه كبيره في فتره زمنيه قصيره لان الارانب تحمل وتلد بسرعه وسيخلى لهما عن غرفه كبيره في بيته وسيغرفهما بالطعام ليكبروا ويكتنزا ويتوالدا ويبيع منهم ويشترى زوجا من البط لبييض ويقس بطا صغيرا ويكبر لبييض ايضا وسيشترى بعد ذلك زوجا من الاوز ثم من الممكن ان يشتري معزة صغيره حلوية وتلد ايضا وتمتلئ الغرفه لتصبح غرفتين ثم ثلاثا ثم قطعها ارض كامله ولا يستطيع ان يراعيها وحده فهناك زوجته واولاده. وربما يأتي بعاملين للنظافة والطعام وأغمض عينه ليحمل اكثر بذلك المشهد الرابع لمرعته وقطعان الماشية تجري فيها وتمرح وتسمن فيبيع البط والاوز والدجاج والارانب فلن يكون بحاجة اليها لانه اشترى ماشية وهذه فعنده تكفي كثيرا.. واستيقظ من النوم مرتاحا مبسوطا وسعيدا جدا واخذ عمته وعباته من السلته ولبسهما وحين جاء دور السلته فوجيء بها خالية فقد قرضها زوج الارانب وخرج منها هاربا إلى تلك المزرعات الجميلة ليعيش هناك بلد ويتكاثر بعيدا عن بيت جحا لم يتمالك جحا نفسه فأخذ يصرخ ويلطم خديه لما حدث وعندما تجمع حوله الناس اخذ يقول يا ويلاه فقدت الارانب والاوز والبط والغنم والماشية وفقدت نقودي كلها ورجعت كما كنت فقيرا يا ويلاه.. واحلاماه.

## مساحة للتلوين

