

منوعات

الفكر

الثلاثاء 2 سبتمبر 2025 م - العدد 14545
Tuesday 2 September 2025 - Issue No 14545

ص 22

«تحدي الهدد» تجربة رقمية
تراثية في معرض أبوظبي
للصيد والفروسية

ص 27

تايلور سويفت وترافيس
كيلسي.. خطوبة أشعلت
مواقع التواصل الاجتماعي



بدانة الأطفال ... 10 أسئلة

ص 23 حول هذه القنبلة الموقوتة

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

اليابان تستعين بالذكاء

الاصطناعي لمحاكاة

ثوران جبل فوجي

رغم أن جبل فوجي الياباني لم يشر منذ عام 1707، فوجئ سكان طوكيو هذا الأسبوع بسيناريو يحاكي كارثة بركانية مدمرة، بعدما نشرت حكومة العاصمة مقاطع فيديو مولدة بالذكاء الاصطناعي تظهر ما قد يحدث إذا ثار البركان اليوم.

المقاطع، التي جاءت ضمن حملة توعية بمناسبة يوم الاستعداد للكوارث البركانية، جسدت مشهداً واقعياً؛ دخان كثيف يتصاعد من فوجي، رماد يغطي سماء طوكيو على بُعد 100 كيلومتر فقط، وانهيار تدريجي لشبكات النقل والإمدادات الغذائية والكهربائية، وصولاً إلى مشكلات صحية طويلة الأمد. ورغم تأكيد الحكومة عدم وجود مؤشرات على ثوران وشيك، فقد أشارت الحملة ردود فعل متباينة. بعض السكان اعتبروا التجربة جرس إنذار ضروري، وقالت هيرومي أوكي، القائمة قرب ميمبما، "قوة الطبيعة هائلة، وربما يكون من الأفضل أن نخيفنا قليلاً كي نستعد جيداً".

فيما تساءل آخرون عن سبب توقيت الحملة، معبرين عن قلقهم من ذكر أرقام مثل تساقط 10 سنتيمترات من الرمال في طوكيو.

ويرى خبراء أن مثل هذه المحاكاة ليست جديدة في اليابان، التي اعتادت على إعداد سيناريوهات للزلازل والأعاصير والانفجارات البركانية، لكن اللافت هذه المرة هو توظيف الذكاء الاصطناعي لإضفاء واقعية أكبر ودفع السكان إلى اتخاذ خطوات عملية؛ مثل تخزين المستلزمات، وتجهيز خطط الإخلاء، والبقاء على وعي دائم، وفقاً لما ورد في "إنتريستغ إنجينيرينغ".

ويظل جبل فوجي، رغم سكونه منذ أكثر من ثلاثة قرون، بركاناً نشطاً بحسب العلماء، فيما تقع اليابان فوق "حلقة النار" في المحيط الهادئ، ما يجعلها من أكثر الدول عرضة للكوارث الطبيعية. وهكذا، يبقى السؤال: هل تسعى الحكومة إلى التوعية فقط، أم أن رسائلها تُثير في الوقت نفسه مخاوف يصعب السيطرة عليها؟

كيف أتجنب زيادة الوزن خلال المناسبات

والعطل؟ اختصاصية تغذية تقدم نصائحها

العطل الصيفية ووفرة المناسبات والدعوات

تشكل بيئة خصبة لزيادة الوزن، ولعل أكثر

ما يعاني منها النساء، لذلك يتطلب الأمر

بعض الوعي، من أجل الحفاظ على وزن مستقر،

لا يؤثر سلباً على مظهر الجسم وصحته العامة.

"سيدتي" قصّدت اختصاصية التغذية روى بو ضرغم، لمعرفة

الإجابة عن سؤال "كيف أتجنب زيادة الوزن في خلال المناسبات

والعطل؟"، وعادت بالمعلومات التالية.

تُجنب زيادة الوزن في العطلات تتطلب الوعي

إن تجنب زيادة الوزن خلال المناسبات والعطل يتطلب مزيجاً من الوعي، التخطيط، والمرونة. في هذه الفترات، يزيد استهلاك الأطعمة العالية بالسعرات الحرارية والدهون والسكريات بسبب التجمعات والمغريات. لذلك، من المهم أن تركز على ثلاث نقاط رئيسية، وهي:

التوازن وليس الحرمان: الامتناع التام عن الأطعمة المفضلة خلال العطل قد يؤدي لاحقاً إلى الإفراط في تناولها، الأفضل هو الاعتدال، من خلال تذوق كميات صغيرة والاستمتاع بها بوعي.

تحديد الأولويات الغذائية: إذا كنا نعلم أن هناك مناسبة قادمة في المساء، فيجب أن نعمل على إبقاء وجبات اليوم الأخرى خفيفة وغنية بالبروتين والخضروات، مما يساعد في ضبط السعرات اليومية.

الحفاظ على الحركة: النشاط البدني لا يعني فقط التمارين الرياضية، بل حتى المشي، أو المشاركة في أنشطة خارجية، وهذا بالطبع يساعد على حرق جزء من السعرات الزائدة. في النهاية، السر ليس في تجنب الأكل، بل في إدارة السلوك الغذائي بذكاء.

كيف أمتنع زيادة الوزن خلال العطلات؟

أثناء العطل والمناسبات، تواجه 3 تحديات رئيسية تؤدي عادةً إلى زيادة الوزن، هي: ارتفاع استهلاك السعرات الحرارية (Caloric Surplus)، انخفاض مستوى النشاط البدني والاضطراب في الروتين الغذائي والنفسي.

من هنا ننصح بتطبيق الآتي:

التخطيط المسبق وتعديل السلوك الغذائي

الدماغ يتأثر بالمحيط والقرارات الحظية، لذلك التخطيط المسبق يقلل من القرارات العشوائية.

مثال: إذا كنت أعلم أنني سأحضر مناسبة بها أطعمة غنية، أوازن وجباتي خلال النهار لتكون منخفضة بالسعرات وغنية بالبروتين والألياف (مثل البيض، الخضروات والشوربة).

هنا نصير إلى أن نتائج الدراسات أظهرت أن من يُخطط وجباته يقل استهلاكه العشوائي بنسبة تصل إلى 25%.

الأكل الواعي يعني أن أكون حاضرة ذهنياً أثناء الأكل؛ أتناول الطعام ببطء، أراقب الإشارات الداخلية للشبع، وأتجنب الأكل أثناء الانشغال (مثل الهاتف أو التلفاز).

هذا السلوك يقلل من الإفراط في الأكل بنسبة كبيرة حسب عدة أبحاث في علم النفس الغذائي. ممارسة الأكل الواعي تقلل من "Emotional eating" المرتبط بالضغط أو الحنين في المناسبات.

اختيار الأطعمة بذكاء

ليست جميع الأصناف في المناسبات متساوية بالسعرات. مثلاً: قطعة كبة مقليّة قد تحتوي على 250-300 سعرة، بينما قطعة صغيرة من الفواكه المحشوة قد تكون 100 فقط.

اختاري أولاً مصادراً للبروتين (مثل المشاوي أو اللبن أو المكسرات)، واملئي نصف الصحن بالخضروات إن وجدت، ثم أضيفي القليل من الأطعمة المفضلة العالية بالسعرات.

نشاط بدني خفيف لتعويض الفائض

النشاط البدني لا يعني الذهاب إلى النادي خلال العطلات والمناسبات، بل المشي نصف ساعة بعد الوجبات، أو اللعب مع الأطفال أو المساعدة في التنظيف؛ كلها تحرك الجسم وتزيد من استهلاك الطاقة. علماً أن المشي بعد الأكل ثبت أنه يحسّن من السيطرة على السكر في الدم ويقلل من تخزين الدهون.

إدارة النوم والضغط النفسي

قلة النوم والضغط النفسي خلال العطل يزيدان من هرمون الغريلين "هرمون الجوع"، ويقللان من اللبتين "هرمون الشبع"، مما يزيد من الشهية.

لذا، من المهم الحفاظ على روتين نوم جيد، فهو يساعد على تثبيت الوزن.

زيادة الوزن في العطلات، خاتمة

زيادة الوزن لا تحدث بسبب وجبة واحدة أو يوم واحد، بل نتيجة تكرر العادات الخاطئة دون وعي. بمجرد أن نطبق الوعي، المرونة، والتوازن، نتمكن من الاستمتاع بالمناسبات دون الشعور بالذنب أو الخروج عن نمط الحياة الصحي.



ذيل التنين الإلهي.. ظاهرة

بحرية في الصين تبهّر العالم

تشهد الصين على مدار العام العديد من الظواهر الطبيعية الفريدة التي تجذب أنظار العالم وتثير فضول المتابعين. ومن أبرزها ما يُعرف بظاهرة "ذيل التنين الإلهي"، التي تتكرر في نهر تشيانغتاف وتحوّله إلى مسرح مائي مذهش.

وتتمثل هذه الظاهرة في مدّ بحري قوي يصنع تشكيلات مائية متعرجة تبدو أشبه بذيل تنين عملاق يخترق النهر، وقد وثّق حساب الصين بالعربية على منصة "أكس" مقطع فيديو للند البحري، أظهر المشهد البديع الذي يتابع الصينيون ظهوره سنوياً يشق، حتى بات جزءاً من تراثهم الشعبي.

ورغم أن الظاهرة ذات تفسير طبيعي يرتبط بحركة المد والجزر وقوة الأمواج في مصب النهر، فإنها اكتسبت أيضاً طابعاً روحانياً في الخيال الشعبي الصيني، حيث يربطها البعض بمعتقدات وأساطير قديمة حول "التنين" الذي يشكّل رمزاً للقوة والحياة في الثقافة الصينية.

خبير يكشف سراً صحياً يحرق

سعرات تعادل 20 دقيقة مشياً

كشّف الخبير الصحي البريطاني الراحل مايكل

موسلي عن حيلة بسيطة وفعّالة لحرق السعرات

الحرارية دون مغادرة المنزل، مؤكداً أن تناول الشاي

الأخضر قد يساعد الجسم على التخلص من طاقة

إضافية تعادل المشي لمدة 20 دقيقة يومياً.

وجاء ذلك خلال إحدى حلقات برنامجهِ الوثائقي

"أسرار كبار السن" على القناة الرابعة البريطانية،

والذي صُوّر قبل وفاته المفاجئة في يونيو -حزيران

الماضي أثناء زهرة بجزيرة سيمي اليونانية، بحسب ما

نقلت صحيفة ديلي ميل.

وأوضح موسلي، الذي عُرف بتجاربه الصحية الجريئة،

أن دراسات أجريت في تايلاند على متطوعين يعانون

من زيادة الوزن أظهرت أن تناول جرعة صغيرة من

مستخلص الشاي الأخضر قبل الوجبات رفع معدل

الأيض لديهم بما يعادل حرق نحو 60 سعرة حرارية

يوميًا، أي ما يوازي المشي 20 دقيقة دون مغادرة

الأريكة.

وأضاف أن هذا الخيار يعد أرخص بكثير من بدائل إنقاص الوزن المثيرة للجدل مثل شاي "موتجارو"، مشيراً إلى أن للشاي الأخضر

خصائص فريدة، إذ يحتوي على مركبات "الكاتيكين" بنسبة تفوق الشاي العادي بأربعة

أضعاف، وهي مركبات يعتقد أنها تعمل جنباً إلى جنب مع الكافيين على تحفيز الجهاز

العصبي وحرق الدهون. وفي إحدى حلقات

البرنامج، زار موسلي الحي الصيني في نيويورك

لتجربة أنواع مختلفة من الشاي، من بينها "بيلو

تشون" الشهير القادم من جبال دونغتينغ

الصينية، حيث تعود فوائدهِ

الصحية إلى طرق إنتاج دقيقة

تحافظ على خصائص أوراقهِ

النشطة.

الشرطة تستخدم أداة

مبتكرة لشلّ سيارة مسروقة

أوقفت شرطة ليفونيا، بولاية ميشيغان الأمريكية، سيارة مسروقة بطريقة غير تقليدية بعد مطاردة مثيرة على الطريق السريع، حيث أدى استخدام شبكة قوية إلى تمزيق محور المحجلات الخلفية للسيارة.

وأظهرت لقطات من كاميرا السيارة الشرطة اللحظة الدقيقة التي حاول فيها السائق الفرار، ما تسبب في سقوط المحور وتعطيل السيارة بالكامل. وجاء تدخل شرطة ليفونيا بناءً على طلب من شرطة ولاية ميشيغان، التي كانت تلاحق السيارة المسروقة يوم الخميس الماضي.

وتوجهت الفرق إلى الطريق السريع I-96 باتجاه الغرب بالقرب من طريق فارمنتون، حيث استخدم أحد ضباط ليفونيا أداة أمان تُعرف باسم "الغرابلر" لإيقاف السيارة البيضاء من نوع شيفروليه سيدان.

من جانبه، وصف قسم الشرطة الغرابلر بأنه "أداة أمان مبتكرة تقوم بنشر شبكة عالية القوة حول إطار السيارة والمحور الخلفي، مما يؤدي إلى توقفها خلال ثوان قليلة".

ورغم توقف السيارة، حاول السائق، البالغ من العمر 27 عاماً من برايتون، كسر الشبكة من خلال الرجوع والاندفاع للأمام بسرعة، ما أدى في النهاية إلى تمزيق المحور الخلفي للسيارة بالكامل. وأكدت الشرطة أن هذا السيناريو غير معتاد مع استخدام الغرابلر، وأن السبب الوحيد كان محاولات السائق المتهورة للهروب.





منوعات الفجر 22

برعاية وحضور شما بنت محمد بن خالد آل نهيان

مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافي ينظم احتفالية «نبض التنمية وروح الهوية»

شما بنت محمد بن خالد : تمكين المرأة رؤية تنموية شاملة

الشيخة الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان، باعتبارها ركيزة من ركائز الفكر والثقافة في دولة الإمارات، ورائدة في مجالات التعليم والهوية الوطنية، وتمكين المرأة، والاستدامة، والعمل المجتمعي. وأشدت خليفات بدور الشبيخة شما في ترسيخ الفكر المستنير، مؤكدة أنها تمثل نموذجاً حياً للقيادة الثقافية والمعرفية، ورسالة واضحة بأن المرأة الإماراتية قادرة على الجمع بين الأصالة والريادة، وبين التعليم والثقافة والعمل الوطني، ومواجهة التحديات المحلية والعالمية. واختتمت الاحتفالية بتكريم الشركاء في رحلة نجاح مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان، من كبار الشخصيات وممثلي الجهات الحكومية والخاصة، وأعضاء مجلس الإدارة، والداعمين، والرعاة، والمتطوعين، وذلك في إطار تعزيز المسؤولية المجتمعية، وتقدير كل يد ساهمت في ترك بصمة على جبين الوطن، بما يتماشى مع استراتيجية الدولة في بناء مجتمع متكامل ومستدام.

فحسب، بل كان رؤية فلسفية عميقة من القيادة، التي تدرك أن تهميش نصف المجتمع يعني رفضاً للتنمية، وأن التنمية لا تبنى فقط بالبنية التحتية والخدمات، بل على الفكر المستنير والتوازن المجتمعي. وقالت: حين ننظر لما حققته المرأة الإماراتية، نحن ننظر إلى نجاح فكرة ويقين أن الكفاءة لا جنس له، وأن الإبداع لا يُصنّف طبقاً للنوع. وفي ختام كلمتها، دعت الشبيخة شما الحضور إلى التآمل في أن المرأة ليست فقط نصف المجتمع، بل هي النصف الذي يحتوي الكل، مشيرة إلى أن الأمموة قيمة أصيلة في المرأة، وهي مصدر الحياة وحدود احتواء المجتمع بأكمله. واختتمت كلمتها بتقديم التهنية لكل امرأة إماراتية بمناسبة مرور خمسين عاماً من العطاء تحت شعار "يداً بيد... نحقق بالخمسين"، قائلة: كل عام، وكل امرأة إماراتية بخير، وكل عام وقيادتنا ومجتمعنا بخير ووعي وإدراك بالحياء. وفي إطار الاحتفالية، شاركت الإعلامية هند خليفات في جلسة حوارية تفاعلية مع الحضور، تناولت خلالها محاور متعددة أبرزها سيرة سمو

وقالت اليوم هو أحد أيامنا المتميزة التي تحتفل فيها بالمرأة الإماراتية، ويأتي الحديث عنها من خلال منظور لا يوطر لإنجازات المرأة، بل يحتفل بمنظور يرفع الغطاء عن فلسفة وجودها ودورها في نسج الحياة. وأضافت أن تكريم المرأة لا ينبغي أن يُحصَر في الأرقام والإحصاءات، بل يجب أن يُنظر إليه كجزء من تكامل وجودي وفكري وإنساني بين المرأة والرجل، مؤكدة أن هذا التكامل ليس تصنيفاً نوعياً، بل هو أساس لبناء مجتمع متوازن. وتطرقَت الشبيخة شما إلى مسيرة المرأة الإماراتية، مشيرة إلى أنها بدأت بخطوة واعية من سمو الشبيخة فاطمة بنت مبارك، التي فتحت الباب أمام المرأة الإماراتية لتشارك في بناء الوطن، دون أن يكون ذلك صراعاً من أجل الحقوق، بل إيماناً بالدور، وهو ما خلق عدالة حقيقية وتوازناً مجتمعياً، في ظل قيادة رشيدة منحت المرأة فرصتها دون صدام أو مقاومة كما حدث في مجتمعات أخرى. وأكدت الشبيخة شما أن تمكين المرأة الإماراتية لم يكن قراراً سياسياً

•• العين - الفجر

برعاية وحضور الشبيخة الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان، رئيس مجلس إدارة مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية، نظم مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافي احتفالية "نبض التنمية وروح الهوية"، في فندق أوركس جراند - جبل حفيت بمدينة العين، وذلك تزامناً مع فعاليات يوم المرأة الإماراتية، وبحضور نخبة من الشخصيات الإماراتية البارزة. استهلّت الاحتفالية بالسلام الوطني لدولة الإمارات العربية المتحدة، تلاه تقديم كلمة ترحيبية ثم ألقت الشبيخة الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان كلمة رئيسية تناولت فيها فلسفة تمكين المرأة الإماراتية من منظور يتجاوز الأطر التقليدية، مؤكدة أن الحديث عن المرأة لا يُختزل في إنجازات كمية قابلة للقياس، بل يُستحضر من خلال فهم عميق لدورها الوجودي في نسج الحياة.

بمشاركة القطاعات الحكومية والخاصة في الدولة

جامعة الإمارات تنظم معرض التوظيف 2025 تحت شعار «طريقك إلى المستقبل»

• تعريف طلبة الجامعة وخريجها على متطلبات سوق العمل والفرص الوظيفية والتدريبية

• يستقطب المعرض ما بين 4,000 و5,000 من الباحثين عن فرص التوظيف والتدريب، بمشاركة 45 جهة حكومية وخاصة

المستقبلية سواء في مجال الدراسات العليا أو برامج التعليم المستمر أو مبادرات مهنية متخصصة. يذكر أن معرض جامعة الإمارات للتوظيف في عام 2023 حقق نجاحاً لافتاً، حيث استقطب أكثر من 4,500 زائر من الطلبة والخريجين، بمشاركة 48 جهة من مختلف القطاعات، وبرعاية شركاء استراتيجيين أبرزهم مجلس تنافسية الكوادر الإماراتية "نافس"، النيابة العامة، شرطة أبوظبي، مركز الدراسات والبحوث الاستراتيجية، وأدнок. ومن المتوقع أن يستقطب المعرض في نسخته 2025 ما بين 4,000 و5,000 من الباحثين عن فرص التوظيف والتدريب، بمشاركة 45 جهة حكومية وخاصة.

كما يتيح للطلبة الاطلاع على المهارات والتخصصات المطلوبة في سوق العمل، ويساعد الطلبة المستجدين على تحديد مساراتهم الدراسية بما يتماشى مع احتياجات السوق. ويصاحب المعرض تنظيم فعاليات "أسبوع الجاهزية المهنية" الذي يسبق انطلاقه، ويتضمن ورش عمل حول كتابة السيرة الذاتية، والمقابلات الوظيفية، وتنمية المهارات المطلوبة في سوق العمل، إضافة إلى جلسات مشورة وظيفية وأنشطة تفاعلية مع خبراء ومرشدين داخل وخارج الجامعة. ويتيح العرض على مدى يومين منصة لتقديم على الشواغر الوظيفية والبرامج التدريبية، والتواصل المباشر مع ممثلي الجهات المشاركة، إلى جانب حضور جلسات تعريفية بالفرص

معرض التوظيف يمثل منصة للقاء الطلبة والخريجين مع أصحاب العمل، ويأتي ضمن رؤية الجامعة "جامعة المستقبل" في تعزيز فرص التوظيف لخريجها والإسهام في خدمة المجتمع. وقالت: "تفتخر جامعة الإمارات بخريجها الذين أثبتوا كفاءتهم في مختلف الميادين، كونهم ثمرة برامج أكاديمية معتمدة، وأنشطة ومهارات لاصفية مكنتهم من تلبية متطلبات سوق العمل محلياً ودولياً". متمنة لتعزيز ارتباط الأجيال الجديدة بترائها. ومن جانبها، أوضحت الأستاذة البازية الظاهري، مدير مركز التوظيف وشؤون الخريجين، أن المعرض يشكل فرصة للتواصل المباشر بين الخريجين والجهات المشاركة التي تطرح فرص العمل والبرامج التدريبية،

•• العين - الفجر

تنظم جامعة الإمارات العربية المتحدة "معرض التوظيف 2025" على مدى يومين، 3 - 4 سبتمبر الجاري، تحت شعار "طريقك إلى المستقبل"، بهدف تعريف طلبة الجامعة وخريجها على متطلبات سوق العمل والفرص الوظيفية والتدريبية، بمشاركة مختلف القطاعات الحكومية والخاصة في الدولة، ودعمًا لجهود التوظيف انسجاماً مع الخطة الاستراتيجية لجامعة الإمارات. وأكدت الدكتورة سعاد المرزوقي، النائب المشارك لشؤون الطلبة على أن

للتعرف على فنون الصقارة

«تحدي الهدد» تجربة رقمية تراثية في معرض أبوظبي للصيد والفروسية



يلحق المتسابق افتراضياً مع صقر قوي في سباق مع الزمن لاختبار معرفته بالتراث الإماراتي والإجابة عن عدد من الأسئلة التراثية المتنوعة، ومع كل إجابة صحيحة، يجمع المشارك النقاط وينتقل إلى مستويات أكثر تحدياً. في رحلة ممتعة لتعزيز ارتباط الأجيال الجديدة بترائها. وقال الرميثي إن لعبة "تحدي الهدد" تمثل "محاكاة مثيرة لفن الصقارة التراثي، حيث تأخذ الزوار في تجربة تفاعلية فريدة، يمتزج فيها عبق الماضي بتقنيات المستقبل، وتقوم فكرتها على مبدأ ملاحقة الصقر لفريسته، في تحقيق للجوانب الترفيهية والعرفية، وتتاح اللعبة باللغتين العربية والإنجليزية". وأضاف: "لُقيَ اللعبة إقبالاً كبيراً من زوار الجناح، حيث تجذب الكثير من المشاركين من مختلف الأعمار بفضل طابعها التفاعلي والمرح، مما يسهم في تعزيز المعرفة

أطلقت هيئة أبوظبي للتراث، الشريك التراثي لمعرض أبوظبي الدولي الصيد والفروسية بدورته الـ 22، لعبة "تحدي الهدد" الرقمية، ضمن فعاليات الهيئة في المعرض، وذلك في إطار إتاحة الفرصة للجمهور للتعرف إلى فنون الصقارة وما يرتبط بها من مهارات وقيم مجتمعية أصيلة. وأكد راشد محمد الرميثي مدير جناح هيئة أبوظبي للتراث في معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية، حرص الهيئة على توظيف التقنيات الحديثة في تعليم التراث، وربطه بالتطور التكنولوجي، وإتاحة الفرصة أمام الأجيال الجديدة لاكتشاف التراث الإماراتي بطرق مبتكرة، والتفاعل بشكل أعمق مع موروثهم. وأوضح أن المشارك في هذه اللعبة المروضة عبر شاشة إلكترونية في جناح الهيئة، يجسد روح الصقار، حيث

شرطة أبوظبي تشارك في المعرض الدولي للصيد والفروسية 2025 بأحدث التقنيات والبرامج

تجربة الطيران التشبيهي للتعرف على كيفية التحكم بها وآلية تشغيلها وقدم مركز التدريب الافتراضي التابع لأكاديمية سيف بن زايد للعلوم الشرطية والأمنية سيناريوهات التفتيش الأمني الافتراضي للكلاب البوليسية (K9)، لتدريب المدربين على تقييم صحة الكلاب ومدى جاهزيتها للمهمة واختيار المعدات اللازمة، بما يعزز كفاءة الكوادر الشرطية باستخدام أحدث تقنيات التدريب.



والإجابة على استفساراتهم حول مختلف القضايا المرورية، إلى جانب تقديم النصح والإرشادات بأسلوب مبسط وجاذب، ويعد الروبوت صديقاً للمجتمع، حيث يتم توظيفه في المبادرات والفعاليات المجتمعية التي تنظمها شرطة أبوظبي أو تشارك فيها مع شركائها الرئيسيين، بهدف رفع الوعي وتعزيز الثقافة المرورية وعرض قسم الدعم الجوي بإدارة طيران شرطة أبوظبي مهام الطائرات بدون طيار في دعم العمليات الأمنية، وأتاح للزوار فرصة

تقديم على تقنية الإسقاط ثلاثي الأبعاد لتقديم صورة واقعية مجسمة لشخص بحجم طبيعي، يظهر بالصوت والصورة وكأنه يقف أمام الجمهور فعلياً، وتم توظيف الجهاز في تقديم النصح والإرشادات المرورية بشكل مباشر أو مسجل، مما جعل عملية التوعية أكثر تفاعلية وواقعية، وساعد في تبسيط وصول المعلومة وزيادة تأثيرها على المتلقين وشملت المشاركة كذلك استعراض الروبوت الذكي للتوعية المرورية، الذي يتميز بقدرة على التفاعل المباشر مع الجمهور،

تشارك القيادة العامة لشرطة أبوظبي في فعاليات الدورة الـ (22) لمعرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية 2025، والذي يقام بمركز أبوظبي الوطني للمعارض "أدنيك" مستعرضة أحدث التقنيات الذكية والبرامج التوعوية، وذلك في إطار حرصها على تعزيز التواصل مع المجتمع ونشر الثقافة الأمنية وترسيخ مفاهيم السلامة وعرض مديرية المرور والدوريات الأمنية بشرطة أبوظبي أحدث التقنيات الذكية والوسائل المبتكرة في مجال التوعية المرورية، وذلك ضمن جهودها في تعزيز السلامة المرورية ونشر الثقافة الأمنية بين أفراد المجتمع، وقدمت مجموعة من الفيديوهات التوعوية المنجحة بتقنية الرسومات الحاسوبية ثلاثية الأبعاد (CGI)، والتي تحاكي الواقع بمؤثرات بصرية عالية الدقة، حيث عرضت سيناريوهات افتراضية لحوادث مرورية ومواقف حياتية واقعية، تسهم في تعزيز وعي الجمهور بأساليب القيادة الآمنة، وجعل الرسائل التوعوية أكثر تأثيراً وجذباً للأنباء، تمهيداً لنشرها على منصات التواصل الاجتماعي للوصول إلى مختلف شرائح المجتمع كما عرضت جهاز الهولوكس المتطور، الذي

لاستقبال الطلبة مع بداية العام الدراسي الجديد

برامج تعليمية في حديقة الحيوان بالعين تعزز الوعي البيئي

•• العين - الفجر

ومحفزة، تسهم في توسيع معارفهم وصلل مهاراتهم في أجواء مفعمة بالتشويق والاكتشاف. وتقدم البرامج تجربة تعليمية متميزة وفريدة للطلاب، ونتيج لهم فرصاً متعددة للتعلم واكتساب المعارف من خلال أساليب تعليمية مبتكرة وممتعة، تختلف جوهرياً

تستعد حديقة الحيوان بالعين لاستقبال الطلبة مع بداية العام الدراسي الجديد عبر مجموعة من البرامج التعليمية المتنوعة، التي صممت بعناية لتلبية احتياجات مختلف الفئات العمرية باللغتين العربية والإنجليزية. وتسلم هذه البرامج الضوء على مفاهيم الصون والاستدامة وتعزيز الوعي البيئي، من خلال لقاءات حية مع الحيوانات والتفاعل المباشر معها، إلى جانب تجارب ميدانية استثنائية تعزز من أساليب التعلم العملي. وتحرص الحديقة على ترسيخ مفهوم التعليم المستمر من خلال تقديم فقرات تعليمية شائقة، وتنظيم جولات ممتعة بين أرجائها، بما يمنح الطلبة تجارب فريدة في بيئة طبيعية تفاعلية



منوعات الفكر 23



من الآفات التي تواجهها مجتمعات كثيرة بصورة متزايدة

بدانة الأطفال . . . 10 أسئلة حول هذه القنبلة الموقوتة



ونفسية أكبر.

5 - ما الآثار النفسية للسمنة في الأطفال؟

تضاف إلى كل تداعيات السمنة على الصحة الجسدية، الآثار النفسية الكثيرة مثل الاكتئاب وتراجع الثقة بالذات والقلق والحزن. كما قد يكون الطفل أكثر عرضة عندها للتمتر، والعزلة الاجتماعية مع ما لذلك من تداعيات نفسية عليه. ويكون التأثير النفسي للسمنة عند الأطفال في بيئات قد تكون قاسية في التعامل مع الاختلافات الجسدية، ويشعر معها الطفل أن وزنه يجعله "أقل قيمة" أو مختلفاً عن أقرانه، وقد يتجنب المشاركة في أنشطة مدرسية أو اجتماعية خوفاً من السخرية أو الفشل.

ويسبب هذا الوضع، قد تزيد الصعوبات، وتكون الوقاية بالتركيز على عادات صحية تعتمد على التغذية السليمة، وبخاصة نمط الحياة ومن ضمنه النظام الغذائي المعتمد وقلة ممارسة النشاط الجسدي.

2 - هل يعتبر الأطفال أكثر عرضة للسمنة في حال وجود عامل وراثي؟

يعتبر الأطفال الذين يعاني أحد والديهم أو كلاهما السمنة، أكثر عرضة لمواجهة المشكلة ذاتها حكماً، إذ يلعب العامل الوراثي دوراً مهماً في زيادة خطر الإصابة بالبدانة مع زيادة الخلايا الدهنية. لكن على رغم ارتفاع خطر الإصابة في هذه الحال، هذا لا يعني أنه يحكم على الطفل بالإصابة بالسمنة طوال حياته. فهي ليست حالاً نهائية لا يمكن تغييرها. وبصورة خاصة ينصح المتخصصون بالتركيز على ضبط الوزن قبل بلوغ الطفل عمر السنتين لأنه بعدها تزيد الصعوبات، وتكون الوقاية بالتركيز على عادات صحية تعتمد على التغذية السليمة، وبخاصة نمط الحياة ومن ضمنه النظام الغذائي المعتمد وقلة ممارسة النشاط الجسدي.

3 - لماذا ارتفعت معدلات البدانة بين الأطفال في أيامنا هذه؟

تظهر أرقام كثير من التقارير والدراسات ارتفاعاً ملحوظاً في مستويات البدانة بين الأطفال في الأعوام الأخيرة بسبب عوامل كثيرة، أبرزها النظام الغذائي المعتمد الذي يتضمن الأطعمة السريعة التحضير وتلك الغنية بالدهون والسكريات الحرارية، وتراجع مستويات النشاط الجسدي والميل إلى الركود، وبخاصة بوجود وسائل التواصل الاجتماعي والأجهزة الإلكترونية، إذ بات الطفل أقل ميلاً إلى ممارسة الرياضة، ويمضي ساعات طويلة أمام الأجهزة والشاشات بدلاً من اللعب في الخارج، لذا أصبحت أجسام الأطفال تحرق الطاقة بمعدلات أقل مقارنة مع الحصول اليومي من السعرات الحرارية.

4 - ما نتائج السمنة على صحة الطفل؟

يستخف كثر بخطورة السمنة على الأطفال ويعتبرون تداعياتها أقل خطورة من تلك التي تصيب الراشدين. في الواقع، هناك نتائج سلبية كبرى للسمنة لدى الأطفال فهي تؤدي إلى مشكلات صحية خطيرة أبرزها السكري من النوع الثاني، ومشكلات القلب والأوعية الدموية، وارتفاع ضغط الدم في سن مبكرة، وزيادة الكوليسترول والدهون الثلاثية مما يرفع خطر تصلب الشرايين مستقبلاً، مشكلات في المفاصل، مشكلات في الجهاز التنفسي، إضافة إلى ارتفاع خطر الإصابة بالسرطان.

الثاني وأمراض القلب ومرض كرون.

9 - كيف يمكن مساعدة الأطفال على مواجهة البدانة؟

يلعب الأهل دوراً أساساً في دعم الأطفال وإرشادهم حتى يتمكنوا من تخلي البدانة من دون الشعور بالحرمان. أما القاعدة الأساسية لتحقيق ذلك فتتقضي بالتركيز على نقل العادات والسلوكيات السليمة في التغذية. وفي نمط الحياة عامة، فيتمكنوا من بلوغ الوزن السليم من دون الشعور بالحرمان. هذا ويشكل الأهل مثلاً للأطفال، ومن المهم أن يلتزموا في الوقت نفسه العادات السليمة، وذلك عبر التقيد بنظام غذائي صحي ومتوازن يركز على المجموعات الغذائية كافة بالكميات المناسبة، وعبر تجنب الأطعمة المصنعة الغنية بالدهون والسعرات الحرارية والأطعمة السريعة التحضير، وأيضاً الحرص على ممارسة الرياضة بأنواعها من سباحة ومشى وركوب دراجة، أو اللعب خارجاً في أي وقت من الأوقات، إضافة إلى أهمية الحد من الفترات التي يمضيها الطفل أمام الشاشات.

كذلك فإنه على الأهل مشاركة الأطفال في أنشطة رياضية منتعة يمكن القيام بها كأسرة، وينصح المتخصصون بصورة خاصة بتجنب الاعتماد على الغذاء كوسيلة للعقاب أو للمكافأة في أول أعوام الطفولة، لأن ذلك قد يسهم في تطوير عادات غذائية غير صحية لدى الطفل، ويخلق علاقة غير صحية مع الطعام.

10 - لماذا تحصل سمنة مفاجئة لدى الطفل؟

السمنة المفاجئة لدى الأطفال هي زيادة سريعة وملحوظة في وزن الطفل خلال فترة زمنية قصيرة، بحيث يتجاوز الوزن الطبيعي بالنسبة إلى عمره وطوله بصورة واضحة، وتحدث غالباً نتيجة عوامل طارئة أو تغيرات مفاجئة في الجسم أو نمط الحياة. عند حصول السمنة تدريجياً، غالباً ما تكون الاختيارات الغذائية غير الصحية وقلة ممارسة الرياضة من الأسباب وراء ذلك. أما عند حصولها بصورة مفاجئة فقد يكون السبب في اضطرابات الهرمونات في الغدة الدرقية أو في الغدة الكظرية. في مثل هذه الحال تحصل زيادة الوزن لدى الطفل بشكل سريع وفي وقت قصير.

والحرص على تبنيه عادات وسلوكيات غذائية صحية تساعد على الحفاظ على وزن صحي للمدى البعيد.

7 - ما أبرز الأطعمة التي تسبب البدانة للأطفال؟

تكثر الأطعمة التي يعتمد عليها الأطفال في الأنظمة الغذائية الخاصة بهم وتسبب زيادة الوزن. وقد تكون الأطعمة السريعة التحضير من أبرز الأطعمة التي يركز عليها الأطفال، وهي تمتاز بغناها بالدهون والسكريات والوحدات الحرارية، وتتضمن البطاطا المقلية، والأطعمة المعلبة بالجبن أو الصلصات عالية السعرات، والأطعمة المعلبة والمصنعة والبيتزا والبرغر، المفضلة للأطفال عادة، وغالباً ما ي تناولها، إضافة إلى الحلويات والآيس كريم والدوناتس والمشروبات الغازية والعصائر المحلاة.

8 - هل يمكن الوقاية من السمنة لدى الأطفال بالرضاعة الطبيعية؟

في دراسة أجرتها منظمة الصحة العالمية تبين أن الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية أقل عرضة للبدانة مقارنة بالأطفال الذين يعتمدون على الحليب الصناعي، بخاصة إذا استمرت مدة ستة أشهر في الأقل. يشجع المتخصصون على الرضاعة الطبيعية لما لها من فوائد لا تعد ولا تحصى للأم والطفل، ومنها مكافحة البدانة في الطفولة لاحقاً خلال الحياة. وفي الوقت نفسه هي تقلل من خطر إصابته بالأمراض المرتبطة بذلك لاحقاً، مثل السكري من النوع





حكومة الكويت
 GOVERNMENT OF KUWAIT
 الاقتصاد والسياحة
 Economy and Tourism
 العدل
 Justice

العدد ١٤٥٤٥/٩/٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٩/٢
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
 اسم المصفي : السويدي تنفيذ الحسابات - ش ذ م م
 العنوان : مكتب رقم 703 ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة -
 هاتف : 4-2288982 فاكس : م.موجب هذا تعلق الاقتصاد والسياحة في
 دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتنصيف مايلك ليمبوراد للتجارة
 ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 1/9/2025 والموافق لدى
 كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 29/8/2025 وعلى من لديه أي اعتراض
 أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور
 أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً
 من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

إعلان موعد إجماع خيرة

العدد ١٤٤٥هـ بتاريخ ٢٠٢٥/٩/٢

المادة ١/أجور لعمال تنفيذ التصميم الداخلي خ.م.م..... الخمرمين

اعلان بالنشر

في اليوم رقم 2760/16/2025 تجاري جزئي

حيث ان الشعية / شركة سومر للمقاولات ذ.م.،

وقيلها مكتب محدد من جبر التاسيسي للمحاماة والإستشارات القانونية

أقام بعمامه الدعوى 2760/16/2025 تجاري جزئي - رتبة على القرار الصادر عن سعادة القاضي المحرف

بمقتضى يوم بتاريخ 21/08/2025 بطلان الخبر عدد الحاملي خبره بتاريخ 08/2025 منتدبا

بالدعوى. كذلك بطل حقوق اجتماع الخبرة والاتقاعل بعدد التتلا، 09/09/2025 اساعة 12.00

بمقتضى بطلان السادة / شركة سومر للمقاولات ذ.م. كما يجب عليكم التوصل مع الخبرة قبل موعد

الاجتماع بمرق التاريخ رقم 0506621971/08/2025 واتخاذ الاجراءات الخيرة. كما يجب عليكم التوصل

وقدكم والفكره التوجيهية المتعلقة بالدعوى ولأي مستندات أو أوراق ترعوب بتقديمها وذلك قبل أو بحلول

08/09/2025 الساعة 12.00 ظهور برأيهم بالخيرة : asultanalolama@gmail.com

في حال وجود أي استفسارات يرجى التوصل مع الخبرة على التاريخ رقم 0506621971 علما بان الخبرة

تستمر بامانة المأمورية وافي في التوصل مع الخصوم.

شاكرين لكم حسن تعاونكم

الخبير / عبد الله الخلداني



الجمهورية
الكويتية
Ministry of Justice
State of Kuwait

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محكمة دبي
دبي
DUBAI COURTS

70642
العدد ١٤٤٥هـ بتاريخ ٢٠٢٥/٩/٢٠

اعلان بالنشر

في الدعوى رقم: ٢٠١٢/٢٠١٠/١٦ تجاري جزئي

المطروحة في: دائرة ادارة الدعوى (السابعة رقمه ٤١٥)

موضوع الدعوى : دعوى مطالبة الدعي عليها بسداد مبلغ وقدره (٦٥٠٠٠) درهم وستون الفا وستون الف واربعة مائة (٦٥٠٠٠) درهم الفاتدة القانونية بواقع % من تاريخ المطالبة حتى الداعي .

الدعي : احمد محمد عطيه عرف الله

عنوانه : الدار ١٤٠١ - امارة دبي - بورمي - دبي - شارع منطقة مجان - مبنى نيابة BMTC - شقة ١٠١ - ٥٨٩٢١٤٥٠

المطالبون : ابراهيم - سنيدين (لخدمات الفنية في م.م.م.م - عبدالقوس سليمان محمد العاريش - صفحتما مدعي عليها

موضوع الإعلان : قد اقام عليك الدعوى وموضوعها دعوى مطالبة الدعي عليها بسداد مبلغ وقدره (٦٥٠٠٠) درهم خمسة وستون الفا واربعة الفاتدة القانونية بواقع % من تاريخ المطالبة حتى الداعي - وحدت لها جولة لمدة اثنتين اوافق ٢٠٢٥/٩/١٠ الساعة ١٠:٠٠ ص الى ٢ ساعة الفاتدة حتى بعد ذلك فالت مكث بالنسبة الى من يمتكث قانونيا وعليك بتقديم ما لا يدعي - من مدكرات او مستندات لمحمضه قبل الجلسة الثالثة ايام على الاقل.

رئيس القسم

[illegible]

 **حكومة دبي**
GOVERNMENT OF DUBAI

 **الجمهورية**
الإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism



شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : ان بي ان لمراجعة الحسابات ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 404 مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد
- هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية ايه ام بي كترولز - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكمه بتاريخ 15/8/2025 والوفوق لدى كاتب الدعا محاكم دبي بتاريخ 15/8/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

الاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدل

العدد ١٤٥٥/٩/٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٩/٢

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : ايزيس للتدقيق الحسابات وتنظيم السجلات ذ م ش و
العنوان : مكتب رقم 910 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ذ م م - بورسعيد -
هاتف : 2947002-04 فاكس : 2947003-04 بموجب هذا تعلن الاقتصاد
والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية ذاتي **فالكن ستي**
الرياضي - ش ذ م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 13/10/2022
والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 13/10/2022 وعلى من لديه أي
اعتراض أو معارضة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه التكان بدبي على العنوان
المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45)
يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول



منوعات الفجر

26

أربعة عروض فنية احترافية في يوم الناشئة المسرحي

من خبراء المسرح في الوطن العربي، حيث جاء العرض الأول بعنوان ” عبور “، وجسدوا من خلاله رحلة مسرحية صامتة، تُسجت حكايتها بخيوط الضوء وإيقاع الحركة، بفن العرائس.

وحمل العرض الثاني عنوان ” أحلام الناشئة “، حيث جسد رحلة غوص في أعماق النفس البشرية، كاشفاً عن صراعاتها وأحلامها، مُسلطاً الضوء على قدرة الشباب على تجاوز التحديات وتحقيق طموحهم، وذلك في مزيج انسيابي بين الحس الدرامي والواقعية، ليقدّم صورة صادقة عن الإصرار والأمل، ويجعل من خشبة مساحة للتعبير عن قوة الإرادة.

وجاء العرض الثالث بعنوان ” الحقيبة “، وجسد الناشئة من خلاله رحلة التمرد للتعبير عن الذات في قالب كوميدي إبداعي، أم العرض الرابع فجاء بعنوان ” تراثنا كرم وأصاله “، والذي استعرض الناشئة من خلاله العادات والتقاليد الإماراتية الأصيلة بفن الإيما.

وأسهّم يوم الناشئة المسرحي في تعزيز ثقة منتسبي ناشئة الشارقة بأنفسهم، وصلّق قدراتهم في التواصل والإلقاء، إلى جانب ترسيخ قيم التعاون والعمل الجماعي بروح الفريق، بما يتناغم مع رؤية مؤسسة ربع قرن لصناعة القادة والمبتكرين في تمكين أجيال الغد من التعبير عن أفكارهم وإبداعاتهم بنقّة واحترافية.

وقدّم الناشئة عروضاً مسرحية احترافية، عكست خلاصة تجاربهم ومكتسباتهم خلال المخيم، بدءاً بتقنيات الوقوف على خشبة المسرح وإدارة الجسد والصوت، وصولاً إلى كتابة المشاهد وبناء الشخصيات المسرحية، تحت إشراف كوكبة



الإبداع والتعبير الفني، حيث جمعت منتسبي مراكز ناشئة لشارقة الثمانية المنتشرة في مختلف مدن ومناطق إمارة الشارقة، ليقدموا إبداعاتهم والمهارات التي أتقنوها خلال مشاركتهم في مخيم الخيال والإبداع على خشبة المسرح

ربع قرن للمسرح وفنون العرض، ومؤسسة ناشئة الشارقة، التابعين لمؤسسة ربع قرن لصناعة القادة والمبتكرين، تحت شعار ”تخيّل وبدع مسرّحاً للمستقبل..“، وشكلت فعالية يوم الناشئة المسرحي، مساحة حرة من



•• الشارقة-الفجر:

شهد مركز ناشئة واسط، فعالية بعنوان ” يوم الناشئة المسرحي “، ضمن مخيم الخيال والإبداع، الذي نظّمه مركز

الدكتور خالد النابلسي نائب رئيس الاتحاد الدولي للمثقفين العرب

الفجر والثقافة وجهان لعملة واحدة أطالب بانتشار الكتاب المسموع



والأدب، أو اكتشاف مواهبهم وهذا يعد إنجازاً كبيراً أن يكون في كل بيت موهوب، وعلى الأباء أن ينموا مواهب أولادهم ومحاولة توعيتهم بإدارة الوقت للحفاظ على الدراسة والاهتمام بالموهبة، حيث إن الثقافة ليست حكراً على الهيئات بقدر ما هي تبدأ من الأسرة واهتمامها بغرس حب الاطلاع والقراءة في نفوس الأجيال القادمة .

هذه الممارسات التي قد تنشر الفتن بين الشعوب، والتأكيد على هذا قد تم توقيع اتفاقية تعاون بين الاتحاد الدولي للمثقفين العرب وجمعية الصحفيين الإماراتية، بهدف دعم القطاع الثقافي ونشر الوعي والاهتمام بالصحفيين المعتمدين بالوسائل الصحفية .

وأضاف أن إطلاق مبادرة بعنوان ” زايد وراشد للإبداع العلمي والأدبي والثقافي “ تهدف إلى دعم النواحي الإبداعية والثقافية، وأن المبادرة دولية وتضم مسابقات جوائزها قيمة، وتهتم بالكوادر الأدبية والعلمية المؤثرة في المجتمع من خلال الكتب والأبحاث، بعيداً عن ما يطلقون على أنفسهم في الوقت

الراهن المؤثرين على مواقع التواصل الاجتماعي .
وبصفته نائب رئيس المنظمة العربية لدعم المواهب، صرح الدكتور خالد النابلسي، بأن المنظمة تهتم باكتشاف المواهب من ذوي الهمم لأن هذه الفئة فيها من الموهوبين في جميع مجالات الإبداع ما يجعلنا نهتم بهم وندعمهم للمشاركة بالدمج في المجتمع، ولم تقتصر المنظمة والاتحاد على تبني المؤتمرات والفعاليات فقط، بل لهما دور كبير في دعم الكتاب

بمنشور كتبهم وأفكارهم من خلال صفحاتهم وموقعهم الإلكتروني، حيث إن عدد التابعين مرتفع جداً .
كما وجه الدكتور خالد النابلسي نائب رئيس الاتحاد الدولي للمثقفين العرب، كلمة لأولياء الأمور بالاهتمام بالأبناء وحرصهم على غرس القيم والمبادئ في نفوسهم، وأن يصحبهم إلى معارض الكتب والمتنديات الثقافية بهدف بث روح الحبة للكتاب والمعرفة وصلّق مهاراتهم الإبداعية، ما يدفعهم لممارسة أحد فروع المواهب كالعزف وكتابة الشعر

الجديد من خلال موقعها الإلكتروني، والأسباب كثيرة منها مصداقية الخبر، وتنوع الأحداث بها، فالصحف الورقية تشعرنا بأننا نقرأ ونستمع بتصميم صفحاتها وملمس الورق والشعور بالراحة حين نظوي صفحاتها ونطلع على أخبارها المتنوعة في جميع المجالات، لكن للأسف تشهد الصحف في السنوات القادمة هزة قوية قد تحول بينها وبين طباعتها وهذا يعود إلى تكلفة الطباعة وعدم وجود إعلانات وهي المصدر الرئيس في الدخل، بعد أن صار الإعلان على وسائل التواصل الاجتماعي سريع الانتشار، بالإضافة إلى نشر الأخبار على المواقع الإخبارية الرسمية باستمرار مما جعل الصحف المطبوعة متأخرة في نقل الأخبار والأحداث .

وأوضح الدكتور خالد النابلسي، أن مديع الشارع أو صحفي الشارع يعتبر ظاهرة سلبية لأنه لم يتبع جهة رسمية تراجعها أوقع تحت معايير الصحافة والإعلام المنظم، وليس له ميثاق شرف المهنة وما يدلي به من أخبار ونقل للأحداث سيكون من خلال وجهة نظره ولا رقيب عليه، ويمكن هنا الخطر المحتوم، ومن الخطر أن يبت أفكاراً وينقل أحداث تخدم أجندات تتنافى مع قيمنا ومبادئنا، وبيت الاشاعات والأكاذيب، فالأصح هو الحصول على المعلومة الموثقة من خلال المؤسسات الإعلامية المعتمدة، والحد من هذه الظاهرة بسن قوانين وتشريعات تقن

الشارع يعتبر ظاهرة سلبية لأنه لم يتبع جهة رسمية تراجعها أوقع تحت معايير الصحافة والإعلام المنظم، وليس له ميثاق شرف المهنة وما يدلي به من أخبار ونقل للأحداث سيكون من خلال وجهة نظره ولا رقيب عليه، ويمكن هنا الخطر المحتوم، ومن الخطر أن يبت أفكاراً وينقل أحداث تخدم أجندات تتنافى مع قيمنا ومبادئنا، وبيت الاشاعات والأكاذيب، فالأصح هو الحصول على المعلومة الموثقة من خلال المؤسسات الإعلامية المعتمدة، والحد من هذه الظاهرة بسن قوانين وتشريعات تقن

إثراء للحياة الثقافية في المنطقة .

رد الدكتور خالد النابلسي نائب رئيس الاتحاد الدولي للمثقفين العرب، بألم على تراجع الكتاب

الورقي واندثاره في السنوات المقبلة، معلقاً بأنه ممن يعشقون رائحة الورق وملمسه والاستمتاع بتصفح الكتب والصحف في الصباح وفي نهاية اليوم ومشقة العمل، فالكتاب الورقي مع اهميته لكن للأسف قد انتشر الكتاب الإلكتروني بشكل كبير ربما يعود هذا إلى تكلفة الطباعة من جهة واهتمام الجيل الجديد بالقراءة الإلكترونية، أويد الكتاب المسموع لأنه يمنحنا فرصة أكثر للاطلاع أثناء القيادة أو السفر وفي أي وقت، بالإضافة أنه سيصل لأكبر شريحة في المجتمع، حتى الأمي سيستفيد من هذه التقنية الحديثة، وبذلك تكون قد تمكنت من نشر الثقافة والمعرفة على نطاق واسع، فضلاً عن امكانية استعارة الكتب إلكترونياً في حال عدم وجودها بالكتبات، وفي هذه الحالة تكون قد وفرنا وقت واطلّعنا على ما نريده في أي وقت بأسلوب حديث، وتقنية جديدة تتماشى مع متطلبات واحتياجات المرحلة الراهنة .

أشار الدكتور خالد النابلسي، إلى أن الصحف الورقية مازال لها برقيها خاصة وأننا من جيل كانت فيه الصحف الورقية ضمن طقوسنا اليومية، فأغلبنا كان يقرأ الصحف أثناء احتساء القهوة في بداية اليوم، ولا غنى عن الصحف في ثوبها

•• حوار : أسامة عبد المقصود

ربط الدكتور مهندس خالد النابلسي بين اسم جريدة الفجر والثقافة، حيث صور الفجر على أنه الطاقة المضئية في سماء المعرفة، والثقافة النور الساطع في الأذهان، والضوء الذي يثير الدروب، وهي ذلك البحر الذي ينهل منه الأجيال لتنهض الأمم وتتماشى مع ركب الدول المتقدمة، وتترعب على عرش المجد الذي صنعه السلف بفضل المعرفة والاهتمام بالعلم فالفجر والثقافة وجهان لعملة واحدة تحقق النبوغ والتفوق وتسهم في التنوير وتحمي أبنائنا من الانحراف الفكري والتمسك بالقيم والمبادئ القيمة التي تربيها عليها.

وحول دور المعارض والمتنديات والفعاليات الثقافية المنتشرة في الوطن العربي، وخاصة بدولة الإمارات، في نشر الثقافة وصلّق المعرفة ومهارات أفراد المجتمع، أكد الدكتور خالد النابلسي نائب رئيس الاتحاد الدولي للمثقفين العرب، بأن كل منهم مكمل للآخر حيث نجد الثقافة منتشرة على نطاق واسع من خلال وسائل التواصل الاجتماعي خاصة وأن العالم صار قرية صغيرة، ومن خلال شاشة لا تعدى بعض ستمتبرات تنتقل المعرفة ونستطيع البحث عن كل ما يجول بأذهاننا، مشيراً إلى ضرورة استئمان طاقاتها في نشر الوعي والحرص على بناء أجيال تهتم بالعلم والثقافة العامة، بالإضافة لبناء جسر بين الجهات المعنية بنشر الوعي وأفراد المجتمع، فالاتحاد الدولي للمثقفين العرب يقوم بدوره نجاة الفئة المستهدفة بتنظيم مسابقات في جميع المجالات الثقافية مثل مؤتمر الشعر العربي والقصة والأبحاث العلمية، وهذا يعد

تحت شعار حكايات الرحّالة

الشارقة للتراث يكشف تفاصيل الدورة الـ 25 للملتقى الشارقة الدولي للراوي

قطر، الكويت، عُمان، البحرين، اليمن، جزر القمر، العراق، مصر، سوريا، الأردن، فلسطين، لبنان، الجزائر، تونس، السودان، المغرب، موريتانيا، مقدونيا، إيرلندا، إيطاليا، ألمانيا، بريطانيا، الصين، فرنسا، تركيا، إسبانيا، اليابان، جزر المالديف، التشيك، هولندا، السنغال، كينيا، وماليزيا.

كما تشارك مؤسسات أكاديمية وثقافية من داخل الدولة وخارجها، أبرزها جامعة الشارقة، جامعة تورينو (إيطاليا)، جامعة زيهجيانغ (الصين)، المعهد العالي للفنون الشعبية (مصر)، ومكتبة قطر الوطنية، إلى جانب جهات حكومية محلية مثل هيئة البيئة والمحميات، بلدية الحميرية، هيئة الشارقة للمتاحف، ومكتبات الشارقة، إضافة إلى مكتبة قطر الوطنية وجهات أخرى.

ورش وإصدارات وحكايات وتتضمن أجندة الملتقى أكثر من 25 ورشة متخصصة، في مجالات الحكاية الشارقة، والسرديات البصرية، إلى جانب إطلاق 40 إصداراً جديداً تدور جميعها في فلك شعار الدورة، من بينها كتاب ”أدب الرحلة في العالم العربي“، وسلسلة ”عميون الرحلات“ التي تضم عشرة منتخبات من مدونة الرحلات العربية، بالإضافة إلى نشرات والسلاسل المصاحبة، وركن خاص لتوقيع الإصدارات على هامش الفعاليات.



•• الشارقة-الفجر:

نظم معهد الشارقة للتراث صباح أمس الاثنين مؤتمرًا صحفيًا في مركز التراث العربي التابع للمعهد، كشف خلاله عن أجندة فعاليات الدورة الخامسة والعشرين من ملتقى الشارقة الدولي للراوي ”اليوبيل الفضي“، والتي ستقام خلال الفترة من 22 حتى 26 سبتمبر الجاري، في مقر مركز التراث العربي بالمدينة الجامعية في الشارقة، بمشاركة أكثر من 120 راويًا وخبيراً وباحثاً وإعلامياً من أكثر من 35 دولة.

الراوي تاريخ ومسيرة ربع قرن

وقال سعادة الدكتور عبدالعزيز المسلم رئيس معهد الشارقة للتراث رئيس اللجنة العليا لملتقى الشارقة الدولي للراوي: ”قبل خمسة وعشرين عاماً انطلقت فعالية «يوم الراوي» في الشارقة تكريماً للوالد راشد الشوق – رحمه الله – الذي كان أحد أبرز الرواة في الإمارات، ومع مرور الستين تحول الحدث إلى منصة دولية بعد تأسيس معهد الشارقة للتراث، ليصبح «ملتقى الشارقة الدولي للراوي»، ويجمع الرواة والخبراء من مختلف أنحاء العالم..

وأضاف: ”تحتفي هذا العام باليوبيل الفضي للملتقى، وتحرح بجمهورية المالديف ضيف شرف الدورة، كما نكرم معالي محمد المر

منوعات

الفكر

27

حقق منشور خطبة النجمة العالمية تايلور سويفت واللاعب الأمريكي ترافيس كيلسي على إنستغرام رقماً قياسياً غير مسبوق، بعد أن حصد ملايين الإعجابات خلال ساعات قليلة من نشره.

الصور التي التقطت من حديقة خاصة أظهرت سويفت بفستان من تصميم "رالف لورين" وخاتم ألماس كلاسيكي الطابع، فيما اعتمد كيلسي إطلالة أنيقة غير رسمية.



حفل الزفاف سيكون خاصاً، وأبسط بكثير مما يتوقعه الجمهور

تايلور سويفت وترافيس كيلسي.. خطوبة أشعلت مواقع التواصل الاجتماعي



أعتقد أن كيلس لاعب كرة عظيم وشخص عظيم، وأعتقد أن سويفت إنسانة رائعة، ولهذا أتمنى لهما الحظ السعيد في حياتهما المقبلة»، وعلق الرئيس ترامب على أخبار خطبة سويفت وكيلس خلال لقاء حكومي، وهو يرد على الصحافيين في البيت الأبيض.

وكتبت سويفت إلى جانب أغنياتها التي تحمل عنوان: «مدرستنا الثانوية أيضاً»، التي استلهمتها من حبها لخطيبها كيلس، قائلة: «معلمة اللغة الإنجليزية، ومعلم تدريب الألعاب الرياضية سيتزوجان».

وكانت سويفت كتبت، في سبتمبر الماضي، على «إنستغرام»، قائلة: «أصوت لكاملًا لـ هاريس لأنها تكافئ من أجل الحقوق والقضايا العادلة التي أعتقد أننا بحاجة إلى محارب قوي كي يدافع عنها، وأعتقد أنها قائدة موهوبة، وتتمتع بقدرات كبيرة، وأعتقد أننا نستطيع تحقيق إنجازات أكثر في هذا البلد، إذا كان لدينا قائد هادئ وليس فوضويًا».

ووقعت سويفت على ما كتبه قائلة: «سيدة القحط التي ليس لها أطفال، في إشارة إلى نائب الرئيس الأمريكي، جي.دي.فانس، الذي ألقى الكثير من الإهانات على النساء العازبات اللاتي يربين القحط معهن، وذلك في خطاب له.

وفي الرد على سويفت، كتب ترامب في حسبه وبالأحرف الكبيرة على موقعه «تروث سوشال»، قائلاً: «أنا أكره تايلور سويفت».

كما انتقد ترامب، في وقت مبكر بداية الشهر الجاري الماضي، سويفت ووصفها بأنها باتت تفقد جمهورها بعد تأييدها المثير للجدل لكاملًا هاريس، وقال: «منذ أن نبهت العالم لما كانت تقوله، فقد باتت مكروهة في الظهور العلني، ولم تعد شخصاً محبوباً للجمهور»، إلا أن سويفت أو كيلس لم يردا على تهجمات ترامب عليهما.

واحتفظ لاعب خط الوسط في فريق «كنساس سيتي» بأرائه السياسية لنفسه، لكنه أثار اهتماماً كبيراً بعد أن قال إن اللعب أمام الرئيس ترامب في دورة «سوبر باول» عام 2025 كان «شرفاً كبيراً له».

وتشير تقديرات مجلة «فوربس» الأميركية إلى أن ثروة نجمة الأغنية الأميركية تبلغ نحو 1.6 مليار دولار، وهو ما يعود إلى حد كبير إلى جولاتها العالمية «إيراس».

والرياضة.

وظهر كل من سويفت وكيلس على الملأ، حيث أعلنوا علاقتهم، في سبتمبر عام 2023، عندما بدأت المغنية تحضر مباريات الدوري الوطني لكرة القدم الأميركية، حتى إن كيلس ارتدى بدلة ليؤدي معها الرقصات على خشبة المسرح في جولتها العالمية «إيراس» التي تبلغ قيمتها مليار دولار.

وأعرب المحبون بسويفت وخطيبها السعيدين، عن قلقهم من أن ينتهي الأمر بـ كيلس باعتباره الحبيب الذي تم إهماله، في حين أنه يعمل على الترويج لأغاني سويفت الموسيقية المستقبلية.

لكن سويفت وكيلس يبدوان معاً دائماً، حتى إنه من الصعب رؤيتهما منفصلين، على الرغم من التكهات التي يثيرها بعض المحبين، ومفادها أن العلاقات ستتني في آخر الحلف.

وظهرت سويفت في «بودكاست كيلس» في 13 أغسطس الماضي، للإعلان عن ألبومها الجديد الذي يحمل عنوان «حياة فتاة استعراضية»، وكشف عن تفاصيل حياتهما العاطفية.

وقالت سويفت إنها باتت مهووسة بكرة القدم، بعد أن تعرفت إلى كيلس، كما أن كيلس شكرها لأنها انضمت إلى عالمه المتمثل في ملاعب كرة القدم، وقال: «أنا ممتن إلى الأبد لك لأنك مندمجة حقاً وبصدق في عالم كرة القدم».

عن «ديلي ميل»

ترامب يصف سويفت بـ «إنسانة رائعة»

تفاعل الرئيس الأمريكي، دونالد ترامب، مع أخبار خطبة المغنية الأميركية، تايلور سويفت، ولعب كرة القدم في فريق «كنساس سيتي»، ترافيس كيلس، الثلاثاء الماضي، وذلك بعد أن أعلنت سويفت خبر خطبتها على موقع «إنستغرام»، ونشرت صورة لها مع كيلس، بينما كان الأخير يطلب يدها في حديقة مليئة بالزهور الجميلة.

وكان ترامب سخر من هذه النجمة الأسطورية، بعد أن أيدت منافسته السياسية في الانتخابات الرئاسية الأخيرة، كامالا هاريس، في انتخابات عام 2024.

وقال ترامب: «حسنًا... أتمنى لهما الحظ السعيد والتوفيق».

مصمم خصيصاً لها. فقد تعاون كيلسي مع الصانع كيندريد لوبك، من دار «Artifex Fine»، لتصميم خاتم ألماسي نادر، من نوع «Old Mine Brilliant Cut».

الخاتم جاء بشكل وسادة مطوّلة، ويضفي لمسة كلاسيكية حديثة في آن، وتقدير قيمته السوقية بما يصل إلى مليون دولار. هذا التصميم لم يكن صدفة، بل يعكس ذوق الثنائي، ورغبة ترافيس في تقديم قطعة تحمل طابعاً شخصياً وفريداً، لا تشبه أي خاتم خطوبة تقليدي.

ورغم الطابع المصري للعلاقة، إلا أن كيلسي لم ينس التقاليد. فقد كشف والده أنه طلب موافقة سكوت سويفت، والد تايلور، قبل نحو شهر كامل من الخطوبة، ما أضفى على الخطوة قيمة عائلية عاطفية.

حفل زفاف بسيط

مصادر مطلعة على خطط الثنائي، أوضحت أن الزفاف لن يكون حدثاً ضخماً منمقاً، كما يظن كثيرون، بل سيقصر على العائلة والأصدقاء المقربين جداً. وقال أحد المصادر: «سيكون حفلاً خاصاً، أبسط بكثير مما يتوقعه الجمهور. هذا هو ما يناسبهما فعلاً». هذا التوجه يبدو منسجماً مع شخصية سويفت في السنوات الأخيرة، حيث سعت، دائماً، إلى إحداث توازن بين حياتها الخاصة، ومسيرتها الفنية العملاقة.

ردود فعل الأصدقاء والجمهور

إعلان الخطوبة لم يشعل مواقع التواصل الاجتماعي فقط، بل جذب أيضاً اهتمام أصدقاء سويفت المقربين من الوسط الفني. ومصادر مقربة من المثلة بليك ليفلي، الصديقة الأقرب لتايلور، أكدت أنها سعيدة جداً بهذا الارتباط، وتنتظر أن تكون جزءاً من تفاصيل الاحتفال.

في المقابل، جماهير «السيفتيز» (Swifties) عبّرت عن حماسة جنونية على المنصات الرقمية، حيث تصدر خبر الخطوبة «الترند» العالمي، خلال ساعات قليلة.

بداية القصة

قصة حب سويفت وكيلسي بدأت عام 2023، عندما شوهدت النجمة في مدرجات مباريات فريق «كنساس سيتي تشيفز»، ومنذ ذلك الحين تحولاً إلى الثنائي الأشهر في الساحة الأميركية، ويدمجان بين عالمين مختلفين: الموسيقى،

اللغة الإنجليزية، ومدرب الرياضة الخاص بكم.. سيتزوجان»، في إشارة إلى صورة نمطية مرحلة لطبيعة كل منهما، جعلت الخبر أكثر قرباً من الجمهور. وصور الخطوبة أظهرت لحظات عاطفية ساحرة من العرض الرومانسي، الذي جرى في منزل كيلسي بمدينة «ليود»، في ولاية كانساس.

وبحسب شهادة إد كيلسي، والد ترافيس (74 عاماً)، فقد اختار ابنه أن تكون لحظة طلب اليد طبيعية وعاطفية: «كانا على وشك الخروج لتناول العشاء، فقال لها: (لنشرب كأساً أولاً)... وعندما خرجا إلى الحديقة الخلفية، ركع على ركبتيه، وطلب يدها للزواج. كانت لحظة مدهشة بكل ما تحمله الكلمة من معنى».

الأب كشف، أيضاً، أن تايلور بدت في الفترة الأخيرة «متوترة قليلاً» بشأن هذه الخطوة، إذ شرت بأن ترافيس قد يوجّل عرض الزواج أكثر من اللازم. وأضاف: «أظن أنها بدأت تشعر ببعض القلق... متى سيتقدم بالطلب؟».

خاتم مصنوع لها خصيصاً

النجمة العالمية لم تحصل فقط على عرض خطوبة رومانسي، بل على خاتم

وخلال الساعة الأولى من نشر الصور، تجاوز عدد الإعجابات 14 مليوناً، ليصل لاحقاً إلى أكثر من 34 مليون إعجاب خلال أقل من يومين.

هذه الأرقام جعلت المنشور يدخل قائمة أكثر 20 منشوراً إعجاباً في تاريخ إنستغرام، حيث احتل مرتبة بين المركزين الخامس عشر والثامن عشر بحسب التحديثات الأخيرة. ووفقاً لشركة «ميتا» حقق المنشور مليون إعادة نشر خلال ست ساعات فقط، وهو رقم لم يسبق لأي منشور آخر على المنصة أن سجله، بذلك، أصبحت خطبة سويفت وكيلسي أسرع محتوى متداول على إنستغرام منذ تأسيسه.

وبالمقارنة مع المنشورات الأعلى تقييماً في تاريخ المنصة، جاء إعلان الخطبة في المركز العاشر من حيث عدد الإعجابات حتى نهاية أغسطس (آب)، والخامس بين المنشورات غير المتعلقة بكرة القدم.

خبر اشعل

مواقع التواصل

الاجتماعي

ضجّت مواقع

التواصل الاجتماعي

بـخبر خطوبة

الثنائي، بعد

علاقة

استمرت

عامين

كاملين

الثنائي،

البالغان

من العمر 35

عاماً، أعلنوا الخبر

عبر منشور مشترك على

«إنستغرام»، حمل تعليقاً

طريفاً، أثار تفاعل

الملايين:

«مدرسة

دي كابريو: ندمت على رفض "ليالي عبثية" منذ 30 عاماً



كشف النجم ليوناردو دي كابريو أن أكبر ندم في مسيرته المهنية، هو رفضه المشاركة في فيلم Boogie Nights "ليالي عبثية" قبل نحو 30 عاماً.

وقال دي كابريو في حوار أجراه معه مخرج فيلمه الجديد One Battle After Another، إن أندرسون اختاره لأداء شخصية إدي بول توماس أندرسون، لصالح صحيفة Esquire. إن أندرسون اختاره لأداء شخصية إدي بول توماس أندرسون، لصالح صحيفة Esquire.

أدامز، المراهق الذي يترك المدرسة ليصبح أحد أشهر نجوم صناعة الأفلام الإباحية تحت اسم ديرك ديجلر. لكن دي كابريو كان مرتبطاً وقتها بتصوير فيلمه الأيقوني Titanic، الذي

حوّله إلى نجم عالمي.

قال دي كابريو مازحاً وهو يخاطب أندرسون: أقولها حتى وأنت أمامي، أكبر ندم عندي هو عدم المشاركة في Boogie Nights كان فيلماً عظيماً وتحفة فنية لـجينا. لا أستطيع تخيل أحد غير مارك ويلبرج في الدور، وأوضح أنه هو من رشع والبرج للمخرج بعد اعتذاره عن الدور.

بعد 3 عقود، يجتمع الاثنان لأول مرة في One Battle After Another، الذي يعرض في دور السينما يوم 26 سبتمبر المقبل، ويجسد دي كابريو دور مناضل ثوري سابق يحاول إنقاذ ابنته المراهقة.

دي كابريو أشار إلى أن رغبته في العمل مع أندرسون تعود إلى أكثر من 20 عاماً، مضيفاً أن قصة الفيلم المناسبة للواقع الحالي كانت دافعاً قوياً لقبول الدور.

وعن أفلامه السابقة، اعترف دي كابريو بأنه نادراً ما يشاهد أعماله، لكن الفيلم الذي شاهده أكثر من غيره هو The Aviator، الذي قدمه مع مارتن سكورسيزي، مجسداً شخصية رجل الأعمال هاوارد هيووز، وهو العمل الذي رشحه للأوسكار. واعتبر دي كابريو التجربة لحظة فارقة لأنه لأول مرة شعر بأنه جزء من صناعة الفيلم على مستوى الإنتاج، وليس ممثلاً فقط.

عرض "فرانكشتاين" على نتفليكس 7 نوفمبر وفي دور العرض 17 أكتوبر المقبل



أعلنت شبكة نتفليكس، أن فيلم "فرانكشتاين" إخراج جيريرو ديل تورو سيُعرض عليها 7 نوفمبر المقبل، وفي دور العرض ابتداءً من 17 أكتوبر المقبل.

يقدم المخرج الحائز على جائزة أوسكار، جيريرو ديل تورو، اقتباساً لقصة ماري شيلي الكلاسيكية عن فيكتور فرانكشتاين، العالم اللامع والمغرور الذي يُعيد الحياة إلى مخلوق في تجربة وحشية تؤدي في النهاية إلى هلاك خلقه المأساوي.

الفيلم من بطولة أوسكار إسحاق، جاكوب إلوردي، ميا جوت، فيليكس كاميرر، ديفيد برادلي، لارس ميكسن، كريستيان كونفيري، بالإضافة إلى تشارلز دانس وكريستوف والتر.

في عام 2016، عبّر الكاتب والمخرج عن شغفه بالمشروع في مقابلة مع موقع "ن أوف جيك"، وكيف يخطط لإدراج أجزاء من الرواية تغفل عادة في الأعمال المُقتبسة الأخرى، مثل مشهد القطب الشمالي، بمعنى ما، فعلى الرغم من أن القصة قد حُوّلت مرات لا تحصى، إلا أن رواد السينما الذين شاهدوا بعضاً من أشهر الأعمال المُقتبسة من الكتاب ربما لم يروا القصة الحقيقية أو على الأقل كاملة.

وأضاف المخرج: "حتى يومنا هذا، لم يُنتج أحدُ كتاباً كهذا، لكنه أصبح مرجعاً، لأن ما كتبه ماري شيلي كان تجسيداً مثالياً للعزلة التي تشعر بها في طفولتك، لذلك فرانكشتاين بالنسبة لي هو قمة كل شيء، وجزء مني يرغب في إنتاج نسخة منه، وجزء آخر مني تراجع عن إنتاجه لأكثر من 25 عاماً، حيث كنت أحلم بأن أصنع فرانكشتاين على الإطلاق، ولكن إذا أنجزته، سواء أكان رائعاً أم لا، فقد أنهيت، لم يعد بإمكانك أن تحلم به بعد الآن لأن هذه هي مأساة صانع الأفلام، يمكنك أن تحلم بشيء ما، ولكن بمجرد أن تُنجزه، تنتهيه".



اضطرابات النوم تسبب الخرف وتلف الدماغ عند كبار السن

أظهرت نتائج الدراسة أن الأشخاص الذين كانوا يعانون من مشكلات في النوم لديهم خلل في الخلايا المحيطة بالأوعية الدموية في الدماغ، وقد ارتبط هذا الخلل بتراجع أسرع في الوظائف الإدراكية خلال السنوات الأخيرة من حياتهم، مما جعلهم أكثر عرضة للإصابة بالخرف.

وأشار الباحثون إلى أن النوم المتقطع المصحوب بالاستيقاظ المتكرر قد لا يكون مجرد عرض، بل أحد الأسباب المحتملة لاضطرابات الأوعية الدموية والتكسب العصبي. ويرى الباحثون أن تحسين جودة النوم، بالإضافة إلى استهداف الخلايا المحيطة بالأوعية الدموية، قد يمثل توجها جديدا في الوقاية من الخرف. ولذلك، فإن الخطوة التالية في أبحاثهم يجب أن تركز على إجراء تجارب سريرية لتقييم تأثير علاج اضطرابات النوم على المؤشرات الحيوية المرتبطة بصحة الأوعية الدموية الدماغية.

أظهرت دراسة أجراها باحثون كنديون أن اضطرابات النوم تلحق ضررا مباشرا بالأوعية الدموية في الدماغ وتسرع تطور الخرف عن الكبار في السن.

وأشارت مجلة Brain إلى أن باحثين من مركز سانيبروك وجامعة تورنتو أجروا دراسة تهدف إلى فهم العوامل التي تؤثر في وظائف الدماغ. وقد أظهرت هذه الدراسة، ولأول مرة على المستوى الخلوي، كيف يؤثر النوم المتقطع في الدورة الدموية الدماغية.

شملت الدراسة، التي استمرت سنوات، أكثر من 600 شخص مسن، حيث تم تتبع أنماط نومهم باستخدام أجهزة قابلة للارتداء. وبعد وفاتهم، خضعت أنسجة أدمغتهم للتشريح والتحليل بهدف رصد أي تغيرات في الخلايا المحيطة بالأوعية الدموية، وهي الخلايا المسؤولة عن تنظيم نفاذية الأوعية الدموية وتدفق الدم داخل الدماغ.

منوعات

الخرف

قرأت لك

اللوز



أكدت الدكتورة الفرنسية ماري بلومي، خبيرة التغذية الفرنسية أهمية الفوائد الصحية للوز والزيت الخاص به، والذي يعمل على امتصاص حموضة عصارة المعدة، حيث يفضل تناول زيت اللوز بعد تناول الطعام لحماية جدار المعدة.

وأوضحت الخبيرة الفرنسية، أن اللوز غنى بالألياف والبروتين كما أنه يساعد على الشبع، ويفضل تناوله بين الوجبات الغذائية، حيث تحتوي حبة لوز على 160 سعرا حراريا، كما أنه غنى بأوميغا – 9 وفيتامين هـ ، ولديه القدرة على إيقاف الجلطات التي تسد الشرايين ومنظم للضغط بفضل المستويات المرتفعة لليوتاسيوم الذي يعمل على استبعاد الملح كما يعمل على اختراق الكوليسترول السيئ والتخلص منه في البراز.

وأضافت بلومي أن اللوز عبارة عن كوكثيل من مضادات الأكسدة، ويحتوي على الزنك والحديد وفيتامين هـ ب – 9 وهو، مفيد للمضلات بسبب الماغنسيوم ومفيد للعظام بفضل الكالسيوم، ومفيد للجلد ومن الأفضل خلطة مع الفاكهة الغنية بفيتامين سي، مثل البرتقال والكيوي والمانجو، وهو كذلك غنى بفيتامين بي – 3 ويسهل عملية الهضم.

سؤال وجواب

• من الشاعر الذي مهد لقيام دولة باكستان؟

– الشاعر محمد إقبال.

• من هو صاحب البيت الذي قال فيه النقاد هو البيت الوحيد الذي ليس فيه مطعون؟

– الحظيطة.

• من الشاعر الملقب بالشاعر القروي؟

– رشيد سليم الخوري

• ما المقصود بالروتين؟

– العادة المتكررة الرتيبة

• من هم عبيد الشعر؟

– الشعراء الذين يبدلون ويغيرون في شعرهم حتى يبدو في أحسن صورة.

العلاقة بين فرط الحركة

وأعراض الغدة الدرقية

يوضح الدكتور كيريل ماسلييف، رئيس قسم الطب الوقائي بجامعة الصداقة بين الشعوب، العلاقة بين فرط الحركة وفرط نشاط الغدة الدرقية.

يوضح الدكتور أن فرط النشاط، والذي يظهر في صورة حركة مفرطة واندفاعية وضعف في التركيز، قد يكون في بعض الحالات ناتجا عن فرط نشاط الغدة الدرقية — وهي حالة تنتج فيها الغدة كميات زائدة من الهرمونات الدرقية.

ويضيف أن فرط نشاط الغدة الدرقية يؤدي إلى تسريع عملية الأيض، مما يزيد من مستوى الطاقة في الجسم، ويجعل الجهاز العصبي المركزي أكثر حساسية لهرمونات التوتر مثل الأدرينالين والنورأدرينالين. وهذا ما يجعل الأعراض الناتجة عنه مشابهة لأعراض اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط (ADHD).

ويشير ماسلييف إلى أن فرط نشاط الغدة الدرقية قد يحدث نتيجة لعدة أسباب، أبرزها:

داء غريفز (تضخم الغدة الدرقية السام المنتشر)،

الزيادة المفرطة في اليود،

ارتفاع مستوى هرمون الثيروكسين (T4) في الدم،

أو تناول كميات غذائية أو أدوية تحتوي على الليفوثيروكسين، التي تُستخدم لعلاج قصور الغدة الدرقية.

ولتشخيص الحالة بدقة، ينصح الطبيب بإجراء تحاليل دم لقياس مستويات:

الهرمون المحفز للغدة الدرقية (TSH)،

ثلاثي يودوثيرونين (T3)،

والثيروكسين (T4).

ويؤكد أن ضبط مستوى الهرمونات بالأدوية المناسبة يمكن أن يؤدي إلى زوال أعراض فرط النشاط إذا كانت ناتجة عن هذا الخلل الهرموني.

ويشدد ماسلييف على أن فرط نشاط الغدة الدرقية يتطلب علاجاً إلزامياً، نظراً لإمكانية تطوره إلى مضاعفات خطيرة، مثل:

قصور القلب،

أمراض الكبد والكلى،

هشاشة العظام،

الإسهال المزمن.

ويحذر من تجاهل هذه الحالة لدى الأطفال، أو اعتبار فرط نشاطهم مجرد سلوك سيئ يُعالج بالعقاب، مؤكداً أن التقييم الطبي ضروري لتحديد السبب الحقيقي وراء السلوك.



الممثلة الأمريكية جاكى تون لدى حضورها مهرجان تيليفيرس لأكاديمية التلفزيون في لوس أنجلوس. ا ف ب

هل تعلم؟

- إذا ذاب كل الجليد الموجود في القارة القطبية الجنوبية فإن مستوى المحيطات والبحار سيرتفع بمعدل 70 متراً، وهو الأمر الذي يعني أن ربع اليابسة سيغمره الماء.
- تحتوي شبكة العين على نحو 135 مليون خلية حسية مسئولة عن التقاط الصور وتمييز الألوان.
- يستطيع رأس الثعبان أن يلدغ حتى بعد مرور نصف ساعة على بتره.
- مجموع البحيرات الموجودة في كندا وحدها يزيد عن عدد البحيرات الموجودة في جميع دول العالم مجتمعة.
- في العام 1471 شهدت مدينة بازل السويسرية إعدام دجاجة بعد أن حوكت رسمياً بتهمة كونها شيطانا متنكرا في صورة دجاجة وذلك لأنها وضعت بيضة ذات ألوان غريبة.
- جميع كواكب المجموعة الشمسية تدور حول محورها من الغرب إلى الشرق باستثناء كوكب الزهرة الذي يدور من الشرق إلى الغرب.
- تستطيع الذبابة المنزلية أن تنقل الجراثيم لمسافة تصل إلى 25 كيلو مترا من مصدرها الأصلي.
- هل تعلم أن الكنغر يعتبر أحد أغرب وأقدم أجناس الحيوانات الموجودة على الأرض اليوم. وهو يتواجد بكثرة في استراليا، ويشتهر بجرابه الموجود على بطنه الذي يحمل فيه صغيره بعد الولادة. يقف الكنغر المكتمل النمو بطول حوالي مترين. ولديه أرجل أمامية قصيرة ذات مخالب صغيرة، ورجلان خلفيتان طويلتان جدا وهما اللتان تمكنان الكنغر من القفز لمسافات طويلة تصل أحيانا إلى 6 أمتار.

قصة بائع السعادة

هناك من أعلن انه يبيع السعادة ومن يشعر انه بحاجة اليها فليأتي اليه .. وهكذا حدث في مدينتنا لذلك فلم ينتظر عم مسعود صاحب البقالة الكبيرة في مدينتنا فذهب إلى الحكيم بائع السعادة وهو حزين مكتئب واخذ يصرخ ويقول لا يأتي إلى دكاني احد ،لا يحدثني احد ،ليس لي اصدقاء كثيرون بضاعتي ستفسد ان لم ابعها ،لا اكسب ولا استطيع العيش هكذا فلماذا يقاطعني الناس انا اسير على صراط مستقيم وبكى بحرقة ،كانه طفل صغير..استمع اليه الحكيم بائع السعادة ثم قال له اذهب ثم تعال بعد ثلاثة ايام ستجد الدواء، وفي هذه الفترة كان الحكيم يمر كل يوم من الشارع الذي يقع به دكان عم مسعود ويجلس طويلا ينظر اليه ويراقبه بدون ان يراه وبعد 3 ايام ذهب عم مسعود إلى الحكيم وقال جئت طالبا الدواء فأين هو فقال له هو داخل هذه الزجاجة عليك ان تضعها في المحل وتخفيها ولا تمد يدك عليها اسبوعين بعدها عندما تفتحها وتتناول ما فيها ستصبح اسعد رجل ولكن بشرط ان تبترق لا تترك الابتسامة خسرت او كسبت ضع على وجهك ابتسامة جميلة ولا تترك كلمات الحمد والشكر واستقبل الناس بأحسن ما يكون الترحاب والتهليل ولو مر يوم عليك بدون ذلك سيفسد الدواء، ولان عم مسعود كان مستعدا لكل شيء فقال حسنا هذا امر بسيط وفي الصباح وجد الناس عم مسعود يقف في دكانه يرحب بهم ويلقي تحيته هنا وهناك وعلى وجهه ابتسامة جميلة فبدأ الناس يقتربون منه للحديث معه او لشراء بعض احتياجاتهم وهكذا مر الاسبوعان وفي نهايتهما كان عم مسعود قد اعتاد الابتسام والضحك ومقابلة الناس بوجه بشوش سعيد بعدها ذهب واتى بالزجاجة فلم يجد فيها شيئا فعاد مسرعا الي الحكيم الذي قال له نعم لم يكن فيها شيء، السعادة ضاعت منك لعدم وجود الابتسامة والرضا وعندما عادوا اليك عادت السعادة .. الان هم اصدقاء ومازال الحكيم يبيع السعادة.

