

مؤسسات الشيخ محمد بن خالد تشارك في فعاليات نصف ماراثون أدنوك - العين 2025



"ترنيمه عيد الميلاد" يعيد جوني ديب الى هوليوود



مواقع التواصل الاجتماعي تفسد أدمغة الأطفال وتضر بذكورتهم ومفرداتهم اللغوية

## جدل علمي حول تأثير القلط على الاضطرابات العقلية

كشفت مراجعة علمية حديثة أن امتلاك قطة كحيوان أليف قد يرتبط بارتفاع احتمال الإصابة باضطرابات قريبة من الفصام، وفق تحليل شمل 17 دراسة أجريت على مدى 44 عاماً في 11 دولة. وقاد الدراسة الطبيب النفسي جون ماكفراث وفريقه من مركز كوينزلاند لأبحاث الصحة العقلية في أستراليا، وخلصت إلى وجود "ارتباط إيجابي واضح بين تربية القطط وزيادة خطر الاضطرابات المرتبطة بالفصام"، مع التأكيد على الحاجة لمزيد من الأبحاث عالية الجودة لتأكيد هذا الارتباط الحساس.

وتعود جذور هذا الطرح إلى عام 1995، عندما أشارت دراسة مبكرة إلى احتمال أن يكون طفلي التوكسوبلازما غوندي - الذي يمكن أن ينتقل عبر براز القطط الصلبة أو اللحوم غير المطهية جيداً - هو العامل المؤثر. إلا أن نتائج الأبحاث منذ ذلك الوقت ظلت متباينة، فبعضها وجد صلة بين وجود القطط في مرحلة الطفولة وزيادة قابلية الإصابة بالفصام، بينما لم يتمكن البعض الآخر من إثبات علاقة مباشرة، وفقاً لمجلة "Schizophrenia Bulletin". كما أظهرت عدة دراسات ارتفاعاً في الدرجات المرتبطة بسمات الفصام أو التجارب الذهانية لدى من تعرضوا للقطط، لكن هذا الارتباط لم يظهر في جميع الأبحاث.

ويعد طفلي التوكسوبلازما شائعاً حول العالم؛ إذ تشير تقديرات إلى أنه يصيب نحو 40 مليون شخص في الولايات المتحدة وحدها دون أعراض واضحة.

لكن العلماء لا يزالون يحاولون فهم تأثيراته في الجهاز العصبي، خصوصاً مع وجود مؤشرات على ارتباطه بتغيرات سلوكية واضطرابات عصبية مختلفة. ورغم أن مراجعة الفريق الأسترالي وجدت أن احتمال الإصابة بالفصام كان أعلى بنحو الضعف لدى من تعرضوا للقطط، إلا أن الباحثين يشددون على أن هذه النتائج لا تعني أن الطفلي ينتقل بالضرورة من القطط إلى البشر، ولا تثبت علاقة سببية مباشرة. كما لفت الباحثون إلى أن معظم الدراسات الـ 17 التي شملتها المراجعة كانت من نوع "دراسة الحالة والشاهد"، وهو ما يستدعي برأيهم المزيد من الأبحاث المنهجية للتوصل إلى نتائج حاسمة.

## الطبخ في الهواء الطلق.. فيديو جديد لكيت ميدلتون

نشرت أميرة ويلز، كيت ميدلتون، فيديو موسمياً جديداً بعنوان "الطبخة الأم"، بعد انتقالها مع الأمير ويليام إلى "فورست لوج" في حديقة وندسور الكبرى، ليكون مقر إقامتهما الدائم. ووصفت كيت الفيديو بأنه وقت "التأمل والنمو وتعميق التواصل"، مشجعة الجمهور على "احتضان جمال التغيير". ويأتي الفيديو ضمن سلسلة فضلية أطلقتها الأميرة في الربيع لتسليط الضوء على تغير الفصول في المملكة المتحدة. وتم تصوير الفيديو في بداية أكتوبر؛ ويظهر كيت وهي تشارك الأطفال من أكاديمية فارلي جونيور في لوتون، إنجلترا، تجربة الطبخ في الهواء الطلق مع الشيف غيل ميلر؛ حيث يتبادلون الطعام والقصص حول نار في حديقة وندسور الكبرى. وتضمن الفيديو رسائل عميقة حول التغيير والتحول؛ إذ قالت كيت: "مع قصر الأيام وطول الظلال، تتلاشى طاقة الصيف. هذا موسم للتأمل والتهديب... تتعلم التخلي عما لم نعد بحاجة إليه، لتجد الوضوح والهدف فيما هو أهم".

وأضافت: "بينما تتساقط الأزهار وتبدل الألوان، تنمو الجذور أعمق؛ فليكن الحب هو الجذر الذي يحملنا، والنور الذي يرشدنا خلال التغيير". وتفاعل الجمهور بشكل واسع مع الفيديو؛ معبرين عن إعجابهم برسائلها الإيجابية والمهمة. وقال أحد المعجبين، "هذا يلامس القلب"؛ بينما وصف آخر الفيديو بأنه "جميل ومؤثر، وأستطيع الاستماع إلى صوتها لساعات".

وفقاً لدراسة جديدة، يحتوي أحد المكونات المهمة غالباً على عناصر غذائية حيوية تُعرف بتعزيز صحة الأمعاء. بحسب ما جاء في تقرير نشرته صحيفة "الإنديبندنت".

يُروج غالباً للزبادي كمصدر مهم للبريبايوتيك وكذا لمشروبات الكومبوتشا على أنها أفضل طريقة

للمساعدة في تحسين صحة الأمعاء. لكن

يطالب العلماء مؤخراً بتحليل صناديق

القمامة في المنزل، كاشفين عن مكون

مهم غالباً، يُمكن أن يُوفر نفس

الفوائد مع المساعدة على

الاستفادة القصوى من

الخضراوات بينما

يتم التخلص منه

بشكل تلقائي في

صناديق القمامة.



## مكون مهم «ينتهي في القمامة».. يساعد على شفاء الأمعاء ويقلل الالتهاب

قمم الفجل

ترمي عادة الخضراوات الورقية الموجودة في الطرف العلوي من ثمار الفجل في سلة المهملات، حيث يتم الاكتفاء فقط بجذره اللاذع. لكن دراسة جديدة، نُشرت في دورية الكيمياء الزراعية والغذائية و "Agricultural and Food Chemistry"، تُشير إلى أن الأوراق تحتوي على عناصر غذائية مُعززة للأمعاء أكثر من الدرنلة المستخدمة عادةً.

تربلونات البكتيريا

يضمن تناول الأطعمة الغنية بالألياف والعناصر الغذائية الرئيسية الأخرى تغذية تربلونات البكتيريا، التي تعيش بشكل طبيعي في الأمعاء، تغذية جيدة. قام الباحثون بتحليل قمم الفجل الخضراء، وكشفوا عن احتوائها على تركيزات أعلى من البوليفينولات - وهي مركبات غنية بخصائص مضادة للالتهابات - مقارنةً بتلك الموجودة في جذور الفجل.

مركبات تقلل الالتهاب

كما تبين أن هذه الخضراوات، التي غالباً ما يتم تجاهلها،

غنية بمركبات الفلافونويد، وهي مركبات نباتية طبيعية

تساعد على تقليل الالتهاب وتعزيز البكتيريا النافعة في

الأمعاء.

وثبت أن هذه المركبات الغذائية، مثل السكريات المتعددة

ومضادات الأكسدة، تساعد على نمو ميكروبات الأمعاء

المفيدة في العديد من الدراسات العملية والحيوانية، مما

أدلى على السنوات، إلا أن ازدياد الاهتمام بصحة الأمعاء خلال

السنوات القليلة الماضية هو ما أعاده إلى الواجهة".

انقاص الوزن

وأضافت دكتورة روسي أن فوائد المشروب المُخمر تشمل المساعدة في التحكم في الوزن وعلاج أمراض القلب والالتهابات. وشرحت أن الأبحاث العلمية مؤخراً ربطت صحة الأمعاء بكل عضو في الجسم تقريباً، مثل الأبيض والهormونات والبشرة والدماغ.

دور التكنولوجيا

واختتمت دكتورة روسي قائلة إن "التكنولوجيا أتاحت فهم مدى قوة ميكروبات الأمعاء بدقة"، معربة عن اعتقادها بأن الجمع، في نهاية المطاف، يطمحون إلى الشعور بتحسن، وهذا بدوره يؤدي إلى تحسين مظهرهم".

## تسمم جماعي في حفل زفاف

أصاب حادث تسمم جماعي في تركيا العشرات من المدعوين في حفل زفاف بإصابات متفاوتة، ما أدى إلى نقل نحو 100 منهم إلى المستشفيات.

وشهد الحادث حي "دولابلي" بمنطقة "أورتا حصار"، التابعة لمدينة "طرابزون"، في مشهد أثار الكثير من الخوف والفرح، بحسب شهود عيان.

وأفادت تقارير صحفية محلية بأن "المصابين تناولوا وجبة مكونة من الأرز بالدجاج وورق العنب، بينما خضعوا للمراقبة المشددة طبياً وسط أتياء عن بدء تعاليج كثيرين منهم".

وقال عدد من الضحايا إنهم "شعروا بشيء شديد بعد ساعة من تناول الوجبة، في حين قال آخرون إنهم شعروا بالأعراض التي شملت القيء والإعياء بعد 3 أو 4 ساعات".

وجاءت تلك الحادثة بالتزامن مع ما يواجهه شارع شهير في مدينة إسطنبول من عزوف سياح وسكان، على حد سواء، عن ارتياد مطاعمه الكثيرة بعد اشتباه بتسمم غذائي يقف خلف وفاة عائلة وإصابة آخرين بحادثة غامضة ومقلقة.

وقالت وسائل إعلام تركية أمس الأول الاثنين إن "شارع المطاعم في منطقة "أورتاكوي" تأثر بحادثة وفاة أم شابة وطفليها، بينما يردد زوجها بحالة خطيرة في المستشفى، بجانب تسجيل إصابة سائحين آخرين بأعراض تسمم".

وذكرت صحيفة "سوزجو" المحلية أن "عدد زبائن المطاعم المتجاورة والمتقابلة في المنطقة انخفض إلى النصف تقريباً بعد انتشار شكوك بأن التسمم ناجم عن وجبات ميديا "بلج بحر محتسب بالأرز" وكومبير "بطاطا مشوية ومحشوة بالجنين والحل".

وأضافت الصحيفة أن "الشارع الشهير بكشافة رواده وزبائنه على مدار الساعة تغير حاله في اليومين الماضيين، ويشككي أصحاب مطاعمهم بأنهم ضحايا الحادثة".

## يجبر طائرة على الهبوط بعد اتهام خطير لزوجته

في واقعة صادمة، اضطرت طائرة تابعة لشركة "يوناييتد إيرلاينز" إلى الهبوط اضطرارياً في مدينة سانت لويس، بعد أن أبلغ راكب طاقم الطائرة بأن زوجته تحمل قنبلة داخل حقيبتها. وكانت الرحلة رقم 380 متجهة من دالاس إلى مطار أوهمير الدولي في شيكاغو، قبل أن يقتر قائد الطائرة تحويل مسارها نحو مطار لامبرت الدولي في سانت لويس عند نحو الساعة 8:39 صباحاً بالتوقيت المحلي.

وذكرت مجلة "بيبول" أن الراكب الذي أطلق المزاعم اعتقل فور هبوط الطائرة، فيما شرعت فرق الأمن في نشيط الطائرة مستخدمة كلاب الكشف عن المتفجرات، وأجبر جميع الركاب وعددهم 119 إضافة إلى طاقم مكون من خمسة أفراد على مغادرة الطائرة خلال عملية التفتيش. وقالت شركة "يوناييتد إيرلاينز" في بيان إن الطائرة "محطت بأمان لمعالجة مخاوف أمنية محتملة"، وأن الجهات المختصة فتشت الطائرة وأعلنت خلوها من أي تهديد، تستأنف لاحقاً رحلتها إلى شيكاغو بعد تأخير تجاوز خمس ساعات.

وأكدت شرطة سانت لويس أن مكتب التحقيقات الفدرالي (FBI) تولى التحقيق في الحادث، دون الكشف عن تفاصيل إضافية. وشهدت الولايات المتحدة في الأشهر الأخيرة عدداً من البلاغات الكاذبة عن وجود متفجرات على متن طائرات تجارية، كان آخرها في سبتمبر-أيلول عندما أوقفت امرأة بعد تهديد مماثل على رحلة متجهة من ناشفيل إلى دنفر، وكذلك واقعة في يوليو-تموز بعد ادعاء راكب بأن جهازه المحمول يحتوي على قنبلة، قبل أن يتضح عدم وجود أي مواد خطيرة.

## رفع الأوزان أفضل للتحكم في الغلوكوز من تمارين الجري

طور العلماء نظاماً جديداً لرفع الأثقال لهدء الدراسة. ارتدت الفئران أطواقاً صغيرة، وكان عليها رفع غطاء قصص متقل بحركة تشبه الفرفصاء للوصول إلى طعامها. وبدأ الوزن عند 100% من وزن جسم كل فأر، وازداد بنسبة 20% يومياً حتى وصل إلى 240% من وزن الجسم، وظل ثابتاً طوال مدة الدراسة. بلغ متوسط رفع الأثقال لدى الفئران 231 رفة يومياً.

وأثبتت الفئران التي تمارس الجري إمكانية الوصول إلى عجلات جري طوعية، وقطعت حوالي 10.5 كيلومتر يومياً. تمكن أهمية الطبيعة الطوعية لكلا نمودجي التمرين في أنها تعكس كيفية اختيار البشر لممارسة الرياضة بدلاً من إجبارهم على ذلك.

أظهرت دراسة مختبرية أن رفع الأثقال يوفر تحكماً أفضل في نسبة السكر في الدم مقارنةً بالركض.

وفي التجربة التي أجريت على فئران، قلل رفع الأثقال من الدهون الحشوية الخطيرة حول الأعضاء، بينما زاد الجري بشكل فريد من الدهون البنائية التي تحرق السرعات الحرارية. وبحسب فريق البحث من جامعة فرجينيا، ظهرت الفوائد المتعلقة بالتمثيل الغذائي من خلال التغييرات داخل خلايا العضلات بدلاً من نمو العضلات. ووفق "ستادي فايندر"، يُضاف هذا البحث إلى أدلة متزايدة على أن تدريب المقاومة يستحق مزيداً من الاهتمام في النقاشات حول الصحة الأيضية.



## انهيار أرضي يبتلع حافلة ركاب

طمر انهيار أرضي حافلة ركاب على طريق جبلي في فيتنام، مما أسفر عن وفاة ستة أشخاص وإصابة 19 آخرين، وذلك في ظل التوقعات بهطول مزيد من الأمطار الغزيرة. وكانت الأرض والصخور قد انهارت على الحافلة في وقت متأخر من أول أمس الأول الأحد أثناء سيرها عبر طريق خانة لي في الأراضي العليا بوسط البلاد، حسبما ذكرت وسائل إعلام محلية. وقد حطم انهيار الأرض مقدمة الحافلة، مما أدى لحصار عدد من الركاب، وواجه رجال الإنقاذ صعوبة لساعات للوصول إلى موقع الحادث، حيث تسببت الأمطار الغزيرة في وقوع انهيارات أرضية على جانبي الطريق، مما أدى لإغلاقه، وكررت وسائل إعلام محلية أن فرق الإنقاذ تمكنت من الوصول للحافلة بعد منتصف الليل، وكانت الحافلة تقل 32 شخصاً من مدينة هو تشي منه، العاصمة المالية لفيتنام، أثناء سيرها من دالات في الأراضي العليا بوسط فيتنام إلى مدينة نها تراج الساحلية، وتم نقل الركاب المصابين إلى مستشفى قريب، وقالت وسائل الإعلام إن هناك جثتين مازالتا تحت الأنقاض.

يقام حفل التكريم في «قصر المويجي» بالعين

## مركز أبوظبي للغة العربية يعلن أسماء الفائزين بالدورة الرابعة من جائزة «كنز الجيل» 2025



# منوعات الفكر

22

- محمد خليفة المبارك... نحن فخورون بما حققته جائزة كنز الجيل، التي تستمد اسمها من قصيدة للمغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان
- يمنح الفائز بلقب الشخصية الإبداعية رصيدة ذهبية تحمل شعار الجائزة وشهادة تقدير، بالإضافة إلى 500 ألف درهم، في حين يحصل كل فائز في الفروع الأخرى على رصيدة ذهبية، وشهادة تقدير، وجائزة مالية بقيمة 200 ألف درهم إماراتي

• العين - الفجر

تحت رعاية سمو الشيخ هزاع بن زايد آل نهيان، ممثل الحاكم في منطقة العين، يكرم مركز أبوظبي للغة العربية، التابع لادارة الثقافة والسياحة - أبوظبي الفائزين في الدورة الرابعة من جائزة «كنز الجيل» في حفل يستضيفه «قصر المويجي» بتاريخ 24 نوفمبر، ضمن فعاليات مهرجان العين للكتاب 2025، الذي ينظمه المركز اعتباراً من 24 وحتى 30 نوفمبر الجاري.

وقال معالي محمد خليفة المبارك، رئيس دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي: «تحتفي الجائزة بالمبدعين ويهدفهم الاستثنائية التي تُثري المشهد الثقافي في مجال الشعر الشعبي، ونشجع الجميع على المشاركة لتسليط الضوء على إنجازاتهم في مجالات الشعر والبحث والتميز والإبداع. ونحن إذ نبارك للفائزين في دورة هذا العام، نؤكد أن المشاركات من حول العالم تُسهم بشكل فعال في مواصلة جهودنا لحفظ التراث، حيث يُعتبر الشعر أحد الأركان الأساسية في هذا المجال. فهو يضمن استدامة القيم والمبادئ التي ينقلها الشعر النبطي إلى الأجيال القادمة، مما يعزز الانتماء والهوية الثقافية. نحن فخورون بما حققته جائزة كنز الجيل، التي تستمد اسمها من قصيدة للمغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه. ونؤكد أنها محطة مهمة في مسيرة طويلة من دعم الإبداع والتميز. نأمل أن تكون هذه الجائزة حافزاً للأجيال القادمة من الشعراء والباحثين والفنانين، لتقديم أعمال شعرية قيمة تساهم في التجربة الإبداعية الفريدة للوالد المؤسس المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان «طيب الله ثراه».

عليه دراسات وبحوث مبتكرة، واستلهامه في إبداعات جديدة في أشكال الفنون القولية والبصرية من مجارة شعرية، وقصائد تستلهم الإرث وتصل بالعصر، وفنون تشكيل وخط مما يثري المسيرة المعرفية، وتقدر جهود الشعراء والباحثين والمترجمين ويعزز حضور الثقافة العربية واللغة العربية بوصفها لغة فكر وعلم وإبداع».

وقال الأستاذ علي عبد الهاملي، رئيس اللجنة العليا لجائزة كنز الجيل: «مع كل دورة جديدة، ترفد جائزة «كنز الجيل» المشهد الإبداعي والبحثي بأعمال مهمة، عبر اتباع أعلى معايير الكفاءة والنزاهة في تقييم المشاركات، في ظل كم وتنوع كبيرين، يتطلبان معايير دقيقة لاختيار المشاركات الفائزة، والتي ترصد جمالية الشعر النبطي والتراث الإماراتي والعربي الأصيل». وأضاف الهاملي: «نحت «كنز الجيل» في الجمع بين الإبداع والفكر والنقد، لصنع حركة شعرية، وفنية، وتقنية، متخذة من تجربة المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان «طيب الله ثراه» الإبداعية ركيزة انطلاق لها».

وسيمُنح الفائز بلقب الشخصية الإبداعية رصيدة ذهبية تحمل شعار الجائزة وشهادة تقدير، بالإضافة إلى 500 ألف درهم، في حين يحصل كل فائز في الفروع الأخرى على رصيدة ذهبية، وشهادة تقدير، وجائزة مالية بقيمة 200 ألف درهم إماراتي.

وتسهم جائزة «كنز الجيل» في إضراء الشعر النبطي والتراث الشعبي والحفاظ عليه، ونقله للأجيال المقبلة، من خلال اهتمامها بتشجيع الفنون الإبداعية المتصلة بهذا الأدب الشعبي، وتكريم المبدعين في مجالاته، والاحتفاء بإنجازاتهم التي تعكس ثراء اللغة العربية.

ود. فالح حنظل، ود. غسان الحسن؛ يُؤكد على القضايا الجوهرية التي حملتها قصائد الوالد المؤسس، والتي ركزت على أهمية الإنسان والأخلاق والقيم، كما تناول الباحث جوانب فنية توفقت عند المعاني الجزلة، والمفردة العذبة، والنهل الممتنع في لغة الشيخ زايد، ما يجعل الدراسة إضافة نوعية إلى المكتبات والمؤسسات الثقافية والتعليمية في الدولة، ومصدراً جديداً للاطلاع على الشعر النبطي من خلال قراءة متممة في أشعار الشيخ زايد.

وقال عن فئة «الشخصية الإبداعية» الشاعر محمد راشد الشامي من دولة الإمارات تقديراً لجزارة إنتاجه وعطائه الشعري المميز، عبر مسيرته الممتدة منذ سبعينيات القرن الماضي، والتي عاصر خلالها عدداً من رموز الشعر النبطي، وأبدع في عدد كبير من أغراض القصيدة، في مقدمتها الشعر الغزلي، وفنون الشعر والشكاوى والتغريد، إضافة إلى دوره في إحياء فن الرزيق، وقد انتشر شعره في جميع أرجاء دولة الإمارات، وتقنى به عدد من كبار المطربين.

وفي السياق ذاته، قال سعادة الدكتور علي بن تميم، رئيس مركز أبوظبي للغة العربية: «تواصل جائزة كنز الجيل نجاحها في استقطاب المزيد من المشاركات المميزة من كافة أنحاء العالم، وقد توجهت الجائزة هذا العام لتخبة ممن قدموا أعمالاً مبتكرة ذات صلة بأهداف الجائزة وفروعها التي تسمى لتكريم الأعمال الجادة التي تتناول بالإبداع والبحث، الشعر النبطي، والموروث المتصل به وما يتضمنه من قيم عريقة».

وأضاف: «تدعم كنز الجيل، العطاء والإبداع، وتحفز الأجيال الجديدة على حوض تجربة التفاعل مع الإرث الثقافي للأجداد وفهمه والإضاءة

وقال عن فئة «الفنون» الفنانة نجاة فاروق سليمان، من مصر عن لوحتها «سرت من عيني دموعي»، لما تميزت به من تركيب بصري وعمق مفاهيمي. واللوحة عبارة عن قطعة نسيجية جمعت بين تقنيات الكولاج، والتطريز اليدوي، والصباغة، مقدمة من خلاله الفنانة تكويناً بصرياً متناعماً، يدعو إلى رحلة استكشافية عبر تفاصيله الدقيقة، ورموزه المتعددة. وعن فرع «الإصدارات الشعرية» فاز الشاعر حامد زيد، من دولة الكويت عن ديوانه «وابقى جبل»، الصادر عن دار بلايتيوم بوك عام 2025، نظراً لما اتسمت به نصوص الديوان من نضج وجزالة، ومزج بين التكثيف والتطويل، واستخدام متقن لفنون اليبع من جناس وتكرار

مقابلة، إضافة إلى نجاحه في الحفاظ على لغة واضحة، ونبرة خطابية أظهرت مشاعر الكبرياء والاعتزاز بالهوية. وفي فئة «المجارة الشعرية» فاز الشاعر علي الحارثي، من سلطنة عمان، عن قصيدته «صدى النور»، لنجاحها في التماهي التام مع قصيدة المغفور له الشيخ زايد «تي سرت من العين سرايه»؛ مع انسياب منسجم للأبيات من دون تكرار غير مبرر، ومحافظة واضحة على التوازن بين الأضلاع والإضافة، واستخدام كلمات عميقة المعنى والدلالة.

وقال عن فرع «الدراسات والبحوث» الكاتب والباحث علي أبو الريح من دولة الإمارات عن كتابه «زايد عوالم شعرية سقفاً للمدى»، الصادر عن دار نبطي للنشر عام 2025، وتتناول الدراسة موضوعات رئيسية في قصائد المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، منها: الأخلاق، والجمال، والمرأة، والحس، والمشاكاة، والشباب، والسياسة، واستند أبو الريح في دراسته إلى شهادات لنقاد ومؤلفين من ضمنهم، حمد خليفة أبو شهاب،

برعاية شما بنت محمد بن خالد آل نهيان

## مؤسسات الشيخ محمد بن خالد تشارك في فعاليات نصف ماراثون أدنوك - العين 2025



• العين - الفجر

برعاية الشبيخة الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان، رئيس مجلس إدارة مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية، شارك مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافي وجمعية محمد بن خالد آل نهيان لأجيال المستقبل في الفعاليات الصحابة لنصف ماراثون أدنوك - العين 2025، والذي امتدت فعالياته على مدار ثلاثة أيام شهدت مشاركة المؤسسات حضوراً لافتاً من الجمهور، حيث قدمت مجموعة من الورش التفاعلية والأنشطة المجتمعية الهادفة إلى تعزيز الوعي الثقافي

استراتيجية الدولة في بناء الإنسان وتنمية الوعي الوطني، إلى جانب إبراز جهود سمو الشبيخة الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان في مجالات التعليم والاستدامة وتمكين الشباب، وعرض وتوزيع إصداراتها الأدبية والفكرية على الزوار والمشاركين في الماراثون. وفي ختام الفعالية، شاركت الأمين العام للمؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الأستاذة مريم حمد الشامي في مراسم تكريم الفائزين بسباقات الماراثون، حيث قامت بتسليم الجوائز للمشاركين من مختلف الفئات، مشيدة بالمستوى التنظيمي المتميز والروح المجتمعية الإيجابية التي عكستها الفعالية.

وتعزز روح الانتماء الثقافي، إلى جانب تسليط الضوء على حرفة الخوص التي تُعد من الموروثات الإماراتية العربية، لما تحملها من رموز تعبر عن أصالة المجتمع وتراثه الحرير، فيما قدمت مكتبة أجيال المستقبل أنشطة فرائية وتثقيفية للأطفال أسهمت في غرس حب القراءة وتنمية المعرفة لديهم.

وحظيت الفعاليات بتفاعل واسع من الزوار من مختلف الأعمار، إذ وفرت المنصة التفاعلية بيئة محفزة للتواصل الإيجابي بين الجمهور والمؤسسات المشاركة. كما مثلت المناسبة فرصة للتعريف ببرامج مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافي وخدماته المجتمعية الهادفة التي تنسجم مع

والبيئي بين مختلف فئات المجتمع من الأطفال والشباب والأسر. تنوعت الفعاليات بين ورشة الفنون والحرف اليدوية التراثية التي أتاحت للزوار فرصة التعرف على ممارسات فنية مستوحاة من التراث الإماراتي الأصيل.

كما شارك برنامج شما محمد للتثقيف البيئي بورشة بيئية تناولت موضوع الأسماك ودور البيئة البحرية في تعزيز الاستدامة، حيث قدم البرنامج تجارب معرفية وتوعوية أسهمت في تعريف الزوار بأهمية التنوع البحري ودوره في تحقيق التوازن البيئي ودعم الموارد الطبيعية المستدامة. شارك أيضاً قسم التراث بعرض مقتنيات ومجمعات تجسد الهوية الوطنية

تؤكد الدور الرائد للجامعة في مجال حفظ التراث والتميز التعليمي في المنطقة

## جامعة السوربون - أبوظبي توقع اتفاقية تعاون مع دار الوثائق القطرية لتقديم نسخة مخصصة من برنامج الشهادة المهنية في إدارة الأرشيف والسجلات

• أبوظبي - الفجر

أعلنت جامعة السوربون - أبوظبي عن توقيع اتفاقية تعاون مع دار الوثائق القطرية من أجل تقديم نسخة مخصصة لبرنامج الشهادة المهنية في إدارة الأرشيف والسجلات الخاص بالجامعة. ويتماشى البرنامج مع الأهداف المؤسسية لدار الوثائق القطرية، حيث تم تصميمه بهدف تعزيز الإمكانات الوطنية في مجال حماية الذاكرة المؤسسية وتطوير استدامة المعرفة، إلى جانب الإسهام في الاستمرارية الثقافية والابتكار بما يواكب أحدث الممارسات الدولية في مجال حفظ الوثائق.

وأقيمت مراسم توقيع الاتفاقية في مقر دار الوثائق القطرية بالدوحة، بحضور كل من الدكتور أحمد عبدالله البوعيين، الأمين العام لدار الوثائق القطرية، وعائشة خاد آل سعد، مساعد الأمين العام لدار الوثائق القطرية؛ والدكتور برتران آن، نائب مدير جامعة السوربون أبوظبي للشؤون الأكاديمية؛ والدكتور يان رودير، رئيس قسم التاريخ في جامعة السوربون أبوظبي؛ والدكتور هزاع النقيب، رئيس قسم الأرشيفات الحكومية في الأرشيف والمكتبة الوطنية (NLA). ويشرف على البرنامج المكثف باللغة العربية نخبة من الخبراء والاختصاصيين

وفق أعلى المعايير العالمية. فإدارة الوثائق ليست عملاً تقنياً فحسب، بل هي مسؤولية وطنية تسهم في حفظ الذاكرة المؤسسية وصون التراث الوثائقي، وتشكل عنصراً أساسياً في تحقيق التنمية المستدامة للمؤسسات.

وعلمت السيدة عائشة خالد آل سعد، مساعد الأمين العام لدار الوثائق القطرية، قائلة: «تُعزز هذه الشراكة برنامجاً في الإنسان باعتباره الركيزة الأساسية للتنمية المستدامة. وانسجاماً مع رؤية قطر الوطنية 2030، تأتي شركتنا مع جامعة السوربون - أبوظبي لتطوير القدرات الوطنية وتأهيل جيل قادر على حفظ التراث الوثائقي لدولة قطر». وطورت جامعة السوربون - أبوظبي برنامج الشهادة المهنية في إدارة الأرشيف والسجلات بالتعاون مع الأرشيف الوطني في دولة الإمارات، ويعكس الالتزام الإقليمي الراسخ للجامعة بأعلى مستويات التميز المهني في مجال حفظ الوثائق والتراث، ما يسهم في دعم ممارسات إدارة المعرفة المستدامة في مختلف أنحاء المنطقة.

كما تؤكد هذه الشراكة التزام جامعة السوربون - أبوظبي ببناء مجتمعات قائمة على المعرفة في منطقة الخليج العربي، ودمج الخبرات الأكاديمية مع الحلول العملية، ما يضمن حفظاً طويل الأمد للمعرفة والتراث الثقافي.

القطرية في مجال إدارة الوثائق العامة ضمن رؤية استراتيجية لحفظ الذاكرة المؤسسية وتعزيز الحوكمة في الدولة، والذي يسهم في بناء منظومة مهنية قادرة على دعم استدامة العمل الوثائقي في الدولة، وتوحيد الممارسات الوطنية ضمن إطار مؤسسي متكامل يواكب التوجهات الاستراتيجية لدولة قطر.

وتعليقاً على هذا الموضوع، قال الدكتور برتران آن، نائب مدير جامعة السوربون أبوظبي للشؤون الأكاديمية: «تمثل هذه الشراكة إنجازاً استثنائياً جديداً في إطار رسالة جامعة السوربون - أبوظبي الرامية إلى تمكين الخبراء العالميين في مجال حفظ الوثائق التاريخية وحماية المعرفة، لأجيال المستقبل. ويسهم تخصيص برنامج الشهادة المهنية في إدارة الأرشيف والسجلات ليتناسب مع احتياجات طاقم عمل دار الوثائق القطرية في تأكيد التزامنا بتعزيز الإمكانات الوطنية وتطوير الحفظ المستدام للذاكرة الوطنية وصون الإرث الثقافي».

وفي هذا الصدد صرح الدكتور أحمد عبدالله البوعيين، الأمين العام لدار الوثائق القطرية، قائلاً: «تأتي هذه الشراكة مع جامعة السوربون - أبوظبي كخطوة مهمة نحو تطوير قطاع الوثائق في الدولة، وتعد جزءاً من التزام الدار بتأهيل كوادر وطنية تمتلك المعرفة والمهارة لإدارة الوثائق

تجري جامعة السوربون - أبوظبي تعديلات مخصصة على برنامج الشهادة المهنية في إدارة الأرشيف والسجلات بما يتناسب خصيصاً مع طاقم عمل دار الوثائق القطرية، وبما يتوافق مع برنامج «أسس»، وهو مبادرة أطلقتها دار الوثائق القطرية ويهدف هذا البرنامج إلى رفع الكفاءات

العالمين، ويستمر لمدة ستة أسابيع من 2 نوفمبر الجاري حتى 11 ديسمبر 2025، ويشمل محاور تجمع الجانبين النظري والتطبيقي في مجالات التشريعات وحفظ الوثائق والأرشفة الرقمية، بالإضافة إلى إدارة السجلات الجارية ونصف الجارية. ويوجب هذا التعاون،



توقيع عقد تعاون بين دار الوثائق القطرية وجامعة السوربون - أبوظبي

# منوعات الغذاء

23

تشير الأبحاث الجديدة إلى أن مواقع التواصل الاجتماعي لا تكفي بتقديم أحدث "ميمات" (Memes) للأطفال فحسب، بل قد تعبت فعليا بقدراتهم العقلية. وفي التفاصيل، وجدت دراسة صادرة عن جامعة كاليفورنيا في مدينة سان فرانسيسكو الأمريكية، أن الأطفال الذين يقضون وقتا أطول على التطبيقات يسجلون درجات أقل في اختبارات القراءة والمفردات والذاكرة. وكلما طالت مدة التصفح، انخفض أدائهم.



معرضون لخطر الإصابة بالاكنتاب والقلق وتدني احترام الذات

## مواقع التواصل الاجتماعي تفسد أدمغة الأطفال وتضر بذاكرتهم ومفرداتهم اللغوية



تقديم وجبة مفضلة لديهم، مردفا: "أعتقد أن التعزيز الإيجابي للسلوك الجيد هو الطريق لإقناع هؤلاء الأطفال بالابتعاد عن مواقع التواصل الاجتماعي".

ساعات الدراسة، موضحا: "نهج" الجزرة الذهبية" المتمثل في التعزيز الإيجابي للسلوك الجيد ينجح دائما. منحهم حافزا لتقليل الانخراط في مواقع التواصل الاجتماعي والاهتمام أكثر بالدراسة عن طريق منحهم مكافآت في عطلة نهاية الأسبوع". واقتراح أن ذلك قد يعني السماح لهم بمشاهدة فيلم، أو منحهم وقتا إضافيا لممارسة الرياضة، أو

"نيويورك بوست" إنها "أفضل شيء حدث للمدارس وللطلاب". وحاليا، يحث الخبراء مثل كوتاري الآباء على الانضمام إلى هذا الجهد في المنزل عن طريق وضع قيود على استخدام أطفالهم لمواقع التواصل الاجتماعي وربما يؤثر على التحكم في الاندفاع والسلوك الاجتماعي،

بكتير. في عام 2023، أصدر كبير الجراحين في الولايات المتحدة تحذيرا يفيد بأن مواقع التواصل الاجتماعي يمكن أن تضر بالصحة العقلية للأطفال والمراهقين. ويشير التقرير إلى أن الاستخدام المفرط قد يؤثر على مناطق الدماغ المرتبطة بالعاطفة، وربما يؤثر على التحكم في الاندفاع والسلوك الاجتماعي،

المجموعتين اللتين تستخدمان مواقع التواصل الاجتماعي، سواء المنخفضة أو المرتفعة، عانتا من هذا الأداء الأكاديمي الضعيف". ويشك كوتاري في أن المشكلة لها جانبان: قد يستخدم الأطفال مواقع التواصل الاجتماعي في أثناء الحصص الدراسية، مما يقلل من تركيزهم، أو قد يسهرون لوقت متأخر وهم يتصفحونها، مما يجعلهم محرومين من النوم وكسالى في اليوم التالي.

وبحث الباحثون في بيانات أكثر من 6000 طفل تتراوح أعمارهم بين 9 و 11 عاما، والذين يشاركون في دراسة "تطور الدماغ المعرفي للمراهقين" (ABCD) الطولية الأمد، والتي تتعقب استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ضمن عوامل أخرى. وتم تقسيم الأطفال إلى ثلاث مجموعات بناء على كيفية تطور عاداتهم في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بمرور الوقت:



والأمر لا يتعلق فقط بالوقت الإجمالي أمام الشاشة. فقد وجدت الدراسة أن التأتيرات كانت خاصة بمواقع التواصل الاجتماعي. وأوضح كوتاري أن وقت الشاشة العام، مثل مشاهدة التلفزيون، هو أكثر سلبية. ورغم أنه لا يزال يتطلب الانتباه، إلا أنه يسمح بتعدد المهام، مضيفا: "يمكنك القيام بأمرين في الوقت نفسه، إبقاء عين وأذن على الشاشة والقيام بشيء آخر". لكن مواقع التواصل الاجتماعي قصة مختلفة، حيث أوضح كوتاري قائلا: "إنها أكثر نشاطا بكثير"، مشيرا إلى أن الأطفال يتفاعلون بشكل مباشر مع المحتوى، مما يتطلب مزيدا من الاهتمام من الدماغ. ونتيجة لذلك، أضاف: "لا يتبقى لديهم ما يكفي من القدرة الإدراكية أو الذاكرة للتركيز على الأداء الدراسي". وتابع موضحا: "لذا، بشكل عام، انخراط هؤلاء المراهقين في وسائل التواصل الاجتماعي أمر ضار. يجب عليهم القيام بأشياء أكثر بناء لأدائهم الأكاديمي والمدرسي خلال ساعات الدراسة، وكذلك إن أمكن، بعد ساعات الدراسة". هذا وقد تتجاوز فوائد تسجيل الخروج من مواقع التواصل الاجتماعي الجانب الأكاديمي

المجموعة الأولى استخدمت القليل من وسائل التواصل الاجتماعي أو لم تستخدمها على الإطلاق. المجموعة الثانية بدأت باستخدام منخفض لكنها وصلت إلى نحو ساعة واحدة يوميا بحلول سن 13 عاما. المجموعة الثالثة كانت تقضي ثلاث ساعات أو أكثر يوميا على المواقع بحلول هذا العمر. وخضعت كل مجموعة لسلسلة من الاختبارات المعرفية في بداية دراسة (ABCD) ومرة أخرى في مرحلة المراهقة المبكرة. وجد الباحثون أن الأطفال الذين أمضوا نحو ساعة واحدة يوميا على مواقع التواصل الاجتماعي سجلوا درجة أو درجتين أقل في اختبارات القراءة والذاكرة مقارنة بأولئك الذين لم يتصفحوها على الإطلاق. أما أولئك الذين ظلوا ملتصقين بالتطبيقات لمدة ثلاث ساعات أو أكثر، فسجلوا ما يصل إلى خمس درجات أقل. وقال الدكتور سانجيف كوتاري، مدير طب أعصاب الأطفال في مركز كوهين الطبي للأطفال التابع لـ "فورتا هيلث"، والذي لم يشارك في البحث، لصحيفة "نيويورك بوست": "من اللثير للاهتمام ملاحظة أن كلتا

## مكمل طبيعي يثبت فعاليته في خفض ضغط الدم المرتفع

يعد ارتفاع ضغط الدم أحد أكثر المشاكل الصحية انتشارا في العالم، ويطلق عليه أحيانا "القاتل الصامت" بسبب عدم ظهور أعراض واضحة في كثير من الحالات رغم خطورته الكبيرة.

الجدير بالذكر أن الطرق التقليدية لخفض ضغط الدم تتضمن اتباع نظام غذائي متوازن وممارسة الرياضة بانتظام وتقليل تناول الملح والإقلاع عن التدخين وتقليل الكحول والقهوة. نشرت نتائج الدراسة في مجلة "تغذية الإنسان والنظام الغذائي".

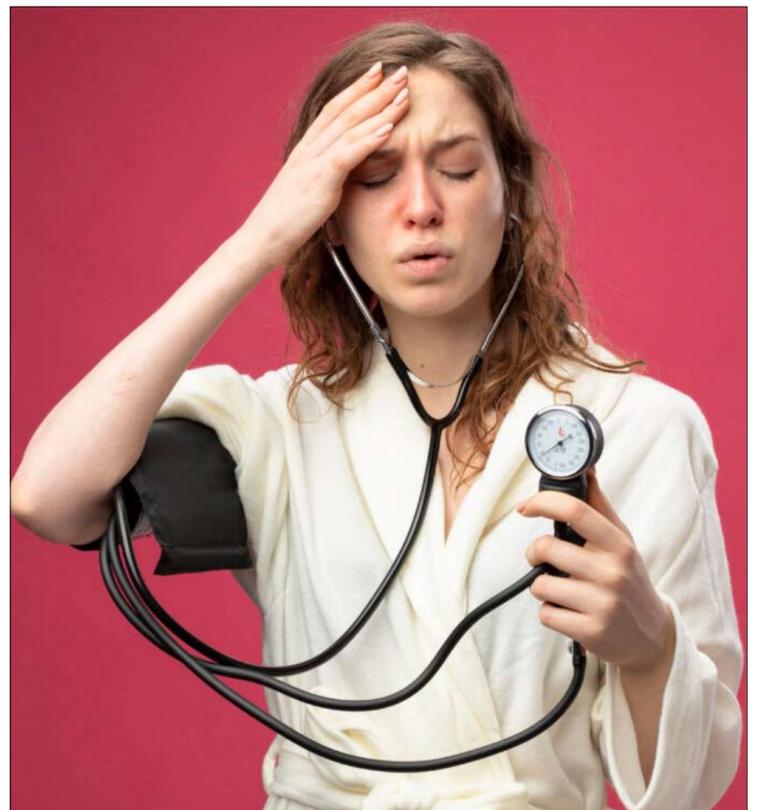
"فيكوسيانين". ومن المهم الإشارة إلى أن "سبيرولينا" لا تنصح لمن يتناولون أدوية مميعة للدم، أو لديهم أمراض مناعية أو اضطرابات نرفسية أو حساسية أو اضطراب الفينيل كيتونوريا. كما لا توجد بيانات كافية حول سلامة استخدامها أثناء الحمل.

يساهم في مكافحة الالتهابات وتنقية الجسم ودعم الجهاز الهضمي. ووجدت الدراسة أن تناول الطحالب الكاملة المجففة، مثل مسحوق "سبيرولينا"، أكثر فاعلية في خفض ضغط الدم مقارنة بالمستخلصات أو المركبات المعزولة من الطحالب، مثل

ويؤثر ارتفاع ضغط الدم على صحة القلب والأوعية الدموية، وقد يؤدي إلى مضاعفات خطيرة مثل السكتات الدماغية والنوبات القلبية. لذا، يبحث العلماء باستمرار عن طرق طبيعية وفعالة للمساعدة في إدارة هذه الحالة المزمنة إلى جانب العلاجات الدوائية التقليدية.



وبهذا الصدد، أظهرت دراسة جديدة أن تناول كميات الطحالب الصالحة للأكل، وخاصة "سبيرولينا"، يساعد على خفض ضغط الدم بشكل فعال، ما يقلل من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية أو النوبة القلبية. وحلل فريق البحث نتائج 29 تجربة شملت 1538 مشاركا، ووجدوا أن استهلاك 3 غرامات يوميا من الطحالب الدقيقة مثل "سبيرولينا"، على الأقل لمدة 12 أسبوعا، يؤدي إلى انخفاض ملموس في ضغط الدم. وتعتبر "سبيرولينا" طحليا أزرق-أخضر غنيا بالبروتين والحديد وفيتامينات B ومضادات الأكسدة مثل "فيكوسيانين"، الذي يمنحها اللون الأزرق ويديم صحة الجهاز المناعي والقلب والكبد والدماغ. كما تحتوي على الكلوروفيل الذي









منوعات

# الفكر

27

## بعد سنوات من التراجع المهني "ترنيمه عيد الميلاد" يعيد جوني ديب إلى هوليوود



يبدو أن النجم الأميركي جوني ديب يستعد لعودة قوية إلى دائرة الضوء في هوليوود، من خلال أداء دور البطولة في النسخة الجديدة من الفيلم الكلاسيكي الشهير "ترنيمه عيد الميلاد" (A Christmas Carol) المأخوذ عن رواية الكاتب البريطاني تشارلز ديكنز، والذي ستنتجه شركة "بارامونت بيكتشرز" بإخراج تاي ويست.

قبل تحوله، في معالجة أكثر عمقا لموضوعات الذنب والتكفير والخلص. رواية ديكنز الأصلية، التي نشرت عام 1843، عُدت مرارا من أكثر القصص اقتباسا في السينما والمسرح والتلفزيون، حيث أُعيد إنتاجها بأكثر من 30 نسخة مختلفة، ما بين الدرامي والرسمي والموسيقي، إلا أن النسخة الجديدة مع جوني ديب قد تكون الأكثر جرأة وغرابة حتى الآن.

**خطوة جديدة نحو مصالحة الجمهور**  
بالنسبة إلى جوني ديب، فإن أداء شخصية إبنزر سكروج -العجوز المتجهم الذي يكشف معنى الغفران بعد مواجهة أشباح ماضيه- يحمل رمزية خاصة فالدور يتيح له تجسيد رحلة التحول الداخلي والندم والتطهر التي قد تعكس بطريقة ما تجربته الشخصية خارج الشاشة. وبهذا المشروع، يأمل ديب أن يخطو خطوة جديدة نحو مصالحة الجمهور والنقاد واستعادة مكانته كنجم من الصف الأول بعد سنوات من الغياب عن الإنتاجات الكبرى، وفي وقت تبدو فيه هوليوود أكثر استعدادا لمنحه فرصة ثانية.

بناء صورته الفنية تدريجيا من خلال مشاريع أصغر وأدوار فنية محدودة، إلى أن جاء هذا العرض من "بارامونت" الذي يُنظر إليه كفرصة لاستعادة مكانته في السينما.

**ويست ونسخة جديدة من ديكنز**  
من جانبه، يقود المخرج الأميركي تاي ويست، الذي صنع لنفسه اسما من خلال ثلاثية الرعب الحديثة "اكس" (X) و "بيرل" (Pearl) و "ماكسين" (MaXXXine)، هذا المشروع الذي لم يعرف بعد ما إذا كان سيحتفظ بالروح الكلاسيكية الدافئة للرواية أم سيقدم معالجة أكثر قتامة تتماشى مع أسلوبه البصري المعروف. وقالت مصادر مقربة من الإنتاج إن الفيلم لا يزال في مرحلة التطوير الفني، لكن من المرجح أن تمزج نسخته بين الطابع "الديكنزي" التقليدي وعناصر الغموض النفسي التي تميز أفلام ويست. وتأمل "بارامونت" أن يُعرض الفيلم في نوفمبر/تشرين الثاني من العام المقبل، في موسم أعياد الميلاد، مستهدفا شباك التذاكر العالمي كواحد من أبرز أعمال 2026.

ويحسب تقارير مجلتي "فاريتي" و "نيكسوس بوينت نيوز"، فإن النجم البالغ من العمر 62 عاما، يخوض حاليا المفاوضات النهائية لتجسيد شخصية إبنزر سكروج في الفيلم الذي سيحمل عنوان "إبنزر: ترنيمه عيد الميلاد" (Ebenezer A Christmas Carol)، ليكون بذلك أول ظهور له في إنتاج ضخم منذ فيلم "الوحوش المذهلة: جرائم غريندلوالد" (Fantastic Beasts: The Crimes of Grindelwald) عام 2018.

**عودة جوني ديب إلى الأضواء**  
يُعد هذا المشروع بمثابة عودة سينمائية كبيرة لديب بعد سنوات من التراجع المهني الذي أعقب الاتهامات بالإساءة والعنف الأسري التي وجهتها إليه زوجته السابقة أمبر هيرد. تلك الاتهامات التي وردت ضمن مقال لهيرد نُشر في "واشنطن بوست" عام 2018 -دون أن تذكر اسمه صراحة- كانت كفيلا بإطلاق عاصفة إعلامية أدت إلى إقصائه من سلسلتي "قراصنة الكاريبي" (Pirates of the Caribbean) و "الوحوش المذهلة" (Fantastic Beasts)، وتحويله إلى أحد أكثر النجوم إثارة للجدل في هوليوود. تفاقم الجدل لاحقا مع محاكمة التشهير العلنية عام 2022، التي تابعها وسائل الإعلام حول العالم لحظة بلحظة، وشهدت انقسامًا واسعًا بين الجمهور، لترسم فصلا جديدا في علاقة النجم بالجمهور وصناعة السينما. ومنذ ذلك الحين، بدأ ديب في إعادة



**رايزبرو إلى جانب ديب**  
ستشارك في البطولة الممثلة البريطانية أندريا رايزبرو التي عُرفت بأدوارها المركبة ومواقفها الجريئة، وكانت قد أذارت جدلا واسعا في موسم الجوائز عام 2023 بعد ترشحها لجائزة الأوسكار عن فيلمها "إلى ليزلي" (To Leslie). فقد وُجّهت إلى حملتها الترويجية حينها اتهامات بمخالفة قواعد الأكاديمية بعد حملة دعم غير مسبوقه من مشاهير عبر وسائل التواصل الاجتماعي، ما دفع أكاديمية فنون وعلوم الصور المتحركة إلى فتح تحقيق رسمي خلص إلى أن الحملة استخدمت "أساليب تثير القلق"، لكنها لم تلغ الترشيح في النهاية. ويبدو أن جمع ممثلين مثيرين للجدل -ديب ورايزبرو- في عمل واحد سيجعل الفيلم محط اهتمام إعلامي مزدوج حتى قبل بدء تصويره.

**قراءة جديدة لـ "ترنيمه عيد الميلاد"**  
لم تكشف بعد تفاصيل كثيرة حول رؤية تاي ويست الفنية، غير أن اختيار مخرج مختص في الرعب لعمل مستوحى من واحدة من أكثر قصص الأدب البريطاني روحانية ودقنا يوحى بوجود نبرة سوداوية جديدة. وربما يسعى ويست إلى إبراز الجانب النفسي المظلم لشخصية سكروج

## آدم ساندلر يشيد بزوجته جاكى ويكشف سر ارتباطهما بعد 22 عامًا



أرجع النجم الأميركي آدم ساندلر قوة علاقته بزوجته جاكى، التي امتدت لأكثر من 22 عامًا، إلى الدعم المتبادل والانسجام العائلي بينهما.. وجاءت تصريحاته خلال حضوره العرض الأول لفيلمه الجديد "J. Kelly" في لوس أنجلوس.

**تصريحات النجم آدم ساندلر**  
وقال ساندلر، البالغ من العمر 59 عامًا، في تصريحات لـ موقع People، إن قربه من زوجته هو أساس استقرار حياتهما، مضيفًا: "نحن قريبان جدًا، ونحب التحدث والضحك والاستمتاع مع بعضنا البعض، والتفكير في الأمور والاهتمام بأطفالنا". وأكد ساندلر أن تقديره لسيرته الفنية وعلاقته الزوجية يتزايد بمرور السنوات، قائلاً: "أنا ممتن أكثر من أي وقت، وسعيد لأنني تمكنت من خوض هذه الحياة، وسعيد بكل الأشخاص الذين كانوا معي خلالها، ولكن عائلتي لطلما كانت رائعة وثابتة معي في كل خطوة". وأضاف ساندلر أن النقاش الدائم والتواصل بينه وبين زوجته يبقيان علاقتهما قوية، قائلاً: "أنا وزوجتي نتحدث دائمًا عما يجب فعله وما هي الخطوة التالية".

**زواج النجم آدم ساندلر**  
يذكر أن ساندلر التقى جاكى للمرة الأولى عام 1999 في موقع تصوير فيلم "Big Daddy"، حيث شاركت بدور صغير كنادلة، وتزوج الثنائي في مالبينو في يونيو 2003، وأنجبا ابنتين هما سادي (2006) وصني (2008). وفي 2020، أحيا ساندلر ذكرى لقائهما الأول عبر منشور مؤثر على إنستغرام كتب فيه: "قبل 22 عامًا من هذا اليوم، التقت أعيننا ووقعنا في الحب. أنطلق إلى الأعوام القادمة يا فتاة... أحبك".



# العلاج

## متى تكون آلام الظهر خطرة وتتطلب استشارة طبية عاجلة؟



المقطعي المحوسب عند وجود هذه العلامات التحذيرية "لاستبعاد أي أمراض خطيرة. ونوه الطبيب إلى أن آلام الظهر أحيانا قد تكون مؤمرا على الإصابة بعض الأمراض الخطيرة، حيث كشفت دراسة جديدة لفريق دولي من الباحثين أن الأشخاص الذين يعانون من آلام الظهر المزمنة هم أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، والتهاب المفاصل، والاكتئاب، والسكري، والسرطان، مقارنة بمن لا يعانون من هذه الآلام.

الاستلقاء، أو تراقها حمى، أو تنشأ دون وجود إصابات حديثة، هي إشارات تنذر بالخطر". وحسب قوله، يجب أن يثير ظهور هذه الآلام لدى الأطفال والمراهقين والأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 55 عاما، القلق والاهتمام والحذر، فظهور الآلم دون سبب واضح مثل الإصابة، خاصة إذا كان المريض يعاني بالفعل من أمراض مزمنة مثل الأورام السرطانية، يعد علامة خطر. وشدد الخبير على ضرورة الخضوع للفحوصات مثل التصوير بالرنين المغناطيسي أو التصوير

يعاني الكثيرون من آلام الظهر نتيجة العمل لساعات طويلة في المكاتب أو قيادة السيارة بكثرة، لكن ألم الظهر قد يكون له أسباب أخرى خطيرة وتتطلب مراجعة الطبيب فورا. وحول هذا الموضوع قال الطبيب الروسي، بافل براند في مقابلة مع موقع kpr.ru: "تعد آلام الظهر واحدة من أكثر الشكاوى الصحية شيوعا، لكنها في بعض الحالات قد تشير إلى أمراض خطيرة تتطلب تدخلا طبيا فوريا. آلام الظهر التي تظهر أثناء الليل، أو تزداد سوءا عند

## علاج فعال لتساقط الشعر يحقق نتائج ملحوظة خلال شهرين فقط

طور فريق من شركة Schweitzer للتكنولوجيا الحيوية في تايوان مصلا جديدا لعلاج تساقط الشعر، أظهر نتائج ملحوظة خلال شهرين فقط من الاستخدام اليومي.

ويجمع المصل بين البروتينات المحفزة لخلايا الشعر ومستخلص نبات "سنتيلا أسياتيكا"، المعروف بخصائصه الطبيعية المجددة والمضادة للتلاهبات.

ويعد 8 أسابيع من الاستخدام المنتظم، لاحظ المشاركون زيادة كثافة الشعر وانخفاض التساقط وتحسن إنتاج الزيوت. وارتفعت كثافة الشعر بنسبة تقارب 25%، أي ما يقارب ضعف النتائج التي لوحظت في مجموعة الدواء الوهمي. وبالرغم من توفر علاجات كيميائية مثل "ميتوكسيديل" و"فيناسترايد"، إلا أنها قد تسبب آثارا جانبية مزعجة مثل الاكتئاب. ويشير الباحثون إلى أن المصل النباتي الجديد قد يمثل خيارا فعالا وأكثر أمانا لتقليل تساقط الشعر دون هذه المخاطر، مقدما حلا طبيعيا وسهل الاستخدام.

### تجربة سريرية مختصرة وواحدة

شارك في الدراسة 60 مشاركا تتراوح أعمارهم بين 18 و60 عاما ممن يعانون من مستويات معتدلة من تساقط الشعر، وتم تقسيمهم إلى 5 مجموعات. تلقت كل مجموعة مصلا مختلفا، بينما حصلت إحدى المجموعات على دواء وهمي، والمجموعة الخامسة على العلاج الكامل الذي يجمع بين الكافيين والبروتينات المحفزة وفيتامين B5 ومستخلص "سنتيلا أسياتيكا".

وطلب من المشاركين وضع ملليمتر واحد من المصل على فروة الرأس يوميا لمدة شهرين، مع متابعة طول الشعر وكثافته ومستوى الزيوت. وأظهرت النتائج أن المجموعة التي تلقت العلاج الكامل حققت أفضل تحسن، بزيادة طول الشعر بمقدار 27.9 ميكرومتر مقابل 13.9 ميكرومتر في مجموعة الدواء الوهمي، وزيادة كثافة الشعر بنسبة 23.9%، أي ما يقارب ضعف المجموعة الوهمية.

### آفاق مستقبلية للعلاج

يشير الباحثون إلى أن الجمع بين المستخلصات النباتية والمواد المحفزة يمثل نهجا متعدد الأهداف للعناية بفروة الرأس. كما يؤكد استخدام "سنتيلا أسياتيكا" دوره الأساسي في تحسين النتائج بفضل خصائصه الطبيعية المتعددة.

ومع ذلك، يحذر الباحثون من أن الدراسة كانت قصيرة المدى ومحدودة العدد، داعين إلى إجراء تجارب أكبر وأطول لفهم آلية عمل العلاج على المدى الطويل وتقييم تأثير الاستخدام المستمر.

وقال الدكتور كريستوس تسبوتزويوس، طبيب الأمراض الجلدية من كلية كينغز كولينج لندن: "هذا البحث مثير للاهتمام، لكنه يحتاج إلى مزيد من الدراسات. كلما فهمنا الآليات الجزيئية التي تدعم نمو الشعر وتساقطه بشكل أفضل، اقتربنا أكثر من تطوير علاج فعال وطويل الأمد".



الممثلة الأسترالية أوديسا يونغ تحضر العرض الأول لفيلم 'سبرينغستين: ديلي مي فروم نووير' في هوليوود. ا ف ب

## قرأت لك

الموز



تحتوي المائة غرام من الموز على 70% من وزنه ماء وحوالي 25% نشا و2% من وزنه سكر عنب وسكر قصب ودهون والياف وبروتين - ومن الاملاح المعدنية 60 مليغرام حديد وحوالي 40 مليغرام كالسيوم وبوتاسيوم وفيتامين C وفيتامين B2.

### فوائده:

- يستعمل في مكافحة زيادة املاح الصوديوم.
- يمنع تصلب الكلى والشرايين.
- مقاوم للإسهال.
- يحمي الجسم من فقر الدم ويساعده في افراز الملح نظرا الى وجود البوتاسيوم فيه.
- مزج عصير الموز مع الحليب يساعد على تهدئة قرح المعدة، والكالسيوم الموجود في الموز اجود من الكالسيوم الموجود في الجبن والحليب.

## سؤال وجواب

- ما المقصود بالشعر الشعبي؟  
- الشعر العامي لكل بلد.
- ما هو الشعر العمودي؟  
- الشعر المعتمد على الوزن والقافية.
- ما المقصود بالشعر الحر؟  
- الشعر المتحرر من القافية.
- ما هو أقدم كتاب نحو؟  
- الكتاب لسبويه
- من أشهر الشعراء الإنجليز؟  
- الشاعر جون درايدن

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن الماء في البحر الميت مالح ويمكنك أن تطفو فوق الماء بسهولة.
- هل تعلم أن منتزه سنترال بارك في نيويورك تم افتتاحه سنة 1876م.
- هل تعلم أن موضوع أول كتاب تمت طباعته في بريطانيا كان عن الشطرنج.
- أول نادي كرة قدم تم تأسيسه في العالم في عام 1843م.
- وضعية عيني الحمام في رأسه تسمح له برؤية حوافره الأربعة بشكل دائم في آن واحد.
- 50 في المائة من الحرابي (جمع حرباء) الموجودة في العالم تتمركز في مدغشقر.
- الشجرة العارية تستطيع أن تنقي حوالي 25 كيلوغراماً من الملوثات من الجو سنوياً.
- يتعامل التايلانديون مع الفيل الأبيض على أنه حيوان مقدس.
- في العام 1894م كان في الولايات المتحدة الأميركية 4 سيارات فقط.
- أي قطعة ورق مربعة الشكل لا يمكن أن تطوى على نفسها أكثر من 8 مرات، مهما كانت مساحتها كبيرة.
- حجم الشمس يوازي 330330 مرة مقارنة بحجم الأرض.
- الرقم القياسي الذي حققته دجاجة في الاستمرار في الطيران حتى الآن هو 13 ثانية فقط.
- الكرسي الكهربائي الذي يُستخدم في الإعدام هو من اختراع طبيب أسنان.

## قصة

### الشباب الشجاع والاقطاعي

اسمه باسل ويقال له ابو اليواسل شجاع لا يخاف ان كان على حق ولا يظلم احد لانه يخاله الله العلي القدير -عندما عاد والده يوما الي البيت مضروبا بالسياس ومضرجا بالدماء ذهل باسل ولم يستطيع الحديث والحركة للحظات فقال والده هون على نفسك انه صاحب الأرض الإقطاعي عبيدون.. امر رجاله بضربي واخرين معي فالارض لم تعط محصولا وفيها هذا العام.. فصرخ باسل وقال: تعطي او لا تعطي انتم تقدمون كل ما لديكم من جهد والله يعطي مالديه من خير فكيف يحاسبكم بهذه الطريقة الوحشية وانتم لم تقصروا، السياط للبهائم فقط وليست للبشر، السياط لأمتاله من الظلمة.. اقسم ليكون هذا اليوم يوم سعدك يا والدي.

خرج باسل غاضبا اشد الغضب ثائرا كما البركان هانجا كموج البحر شاركه عاصفة قلبه ودمائه التي تغلي وتثور وقبل ان تغيب شمس هذا اليوم كانت القرية كلها تسيير خلف ابو اليواسل.. يحمل الجميع الفؤوس والمناجل والعصي الغليظة والمشاغل والأسلحة البيضاء كل كبير وصغير في القرية يتحرك تجاه ضيعة عبيدون الإقطاعي في عتمة الليل وهو ورجاله في غفلة يعيش يومه الاسود الاخير ولم يدري الا وهو مطوق بهم محاصر من كل مكان لكنه لم يخف منهم فظن ان ضياعه سيخيفهم بل سيرعبهم فصرخ فيهم وقال ليس عبيدون من يخاف منكم ايها الكلاب البهائم هيا والا جعلتكم طعاما لكلابي واحرقتمكم بنيراني، وكانت هذه اخر كلماته فقد طاله باسل بسوط التف حول رقبته وجره حتى اقدم والده ليضربه ويشفي جراحه وقلبه الدامي قبل ان يطبق عليه باسل بمنجله.. في الوقت الذي قام فيه اهالي القرية بالتصدي لعبيدون ولم يستطيع ايا منهم الهرب فلا مفر من هذا الغضب.. فدفعوا حياتهم ثمنا ولم تمض ايام حتى كانت الارض الشاسعة قد قسمت على اهالي القرية فهم اصحابها كان عرفهم يروياها وسواعدهم تزرعها ولم يفرح قلبهم في يوم بحصاد كما فرحوا هذا العام وذلك البيت الفخم الآن يعيش فيه ابو اليواسل وعائلته وليا عليهم ولكن بشرح الله وسنته ولا ظلم لديهم ولكن قلوب يملؤها الحب.

