

منوعات

الفكر

ص 22

جامعة أبوظبي توقع مذكرات تفاهم مع 7 مؤسسات دولية خلال المؤتمر الدولي لمستقبل أكثر استدامة 2023،

ص 27

مونيكـا بيلوتشي؛ محاربة الزمن غير مجدية... إذا قاومته، فأنت حتماً ستخسر



8 عوامل بسيطة يمكن أن تبطل

ص 23 الشيخوخة البيولوجية بمقدار ستة أعوام



الثلاثاء 12 ديسمبر 2023 م - العدد 14023

Tuesday 12 December 2023 - Issue No 14023

مدينة مهجورة تحت الأرض

ضد القنبلة النووية

تظهر صور جديدة مرعبة أكبر مطار تحت الأرض في أوروبا وقاعدة عسكرية للنجاة من ضربة مباشرة بقنبلة نووية.

وشيدت قاعدة زيلجافا الجوية تحت الأرض في الستينيات سرا، وتُركت مهجورة في جبل البلقان المجوف لأكثر من عقدين.

ويوجد هذا المشروع العسكري المعروف أيضاً بـ ObjeKat 505 في جبل بليسيفيتسا، على حدود كرواتيا والبوسنة والهرسك. ويتألف من متاهة أنفاق ملتوية.

وبدا تشغيل القاعدة في 1968، وكان مقرراً أن تلعب دوراً حيوياً في شبكة رادار الإنذار المبكر في يوغوسلافيا السابقة.

وصممت القاعدة التي كلفت 6 ملايين دولار، لتحمل ضربة مباشرة من قنبلة نووية تزن 20 كيلو طناً، أي أكبر من التي أسقطتها الولايات المتحدة على هيروشيما في 1945. أما اليوم فإن كل ما تبقى منها هو هيكل بقاياها مع طائرات حربية مهجورة وأنفاق عميقة غامضة حسب ذا صن البريطانية.

غضوان من فرقة (بي تي إس)

الكورية يتاحقان بالخدمة العسكرية

يلتحق اثنان من أعضاء فرقة الكاي بوب الشهير "بي تي إس" بالخدمة العسكرية الإلزامية في كوريا الجنوبية أمس الاثنين، على أن يحذو زميلان آخران لهما حذوهما خلال الأسبوع الجاري، وفق ما افادت وسائل إعلام محلية.

وأوضحت وكالة "يونهاب" للأنباء أن آر إم، و"V"، يؤديان اعتباراً من الاثنين خدمتهما الإلزامية الأساسية التي تمتد خمسة أسابيع في معسكر عسكري تدريب بمقاطعة تشونغتشونغ الجنوبية.

وكتب قائد الفرقة السابعة آر إم "واسمه الكامل كيم نام جون" في منشور مساء الأحد على شبكة "فيسبرس" أنها "مرحلة تعلم والتعلم جديد".

وتوجه إلى المعسكر قائلاً: "في الوقت الراهن، إلى اللقاء... فلنلتق مجدداً في المستقبل".

أما "ي" واسمه كيم تاي هيونغ، فظهر صوراً لنفسه حليق الرأس، واضحا نظارة شمسية وشاحاً.



احذر.. الإفراط في تناول الطعام يؤدي إلى «انفجار معدتك»

يمكن أن يؤدي إلى زيادة الوزن أيضاً. فمثلا يجب أن تحصل المرأة في المتوسط على 1.3 ألف سعر حراري في اليوم ارتباطا بنمط حياتها ونشاطها البدني. فتناول موزتين و 300 غرام من العنب يعطي نصف حاجتها اليومية من السعرات الحرارية، هذا من دون الأخذ بالاعتبار تناول وجبات الطعام الرئيسية.

وأكد خبير التغذية أن الجسم لن يتمكن من أداء وظائفه من دون الدهون. لأن الدهون تشارك في عملية التمثيل الغذائي، وإنتاج الهرمونات، مثل هرمون E و D و A و K، وتحتاجها منظومة المناعة، وحتى العين تحتاج إلى الدهون.

خبير التغذية الروسي أشار إلى أن الدهون "لصحية" موجودة في الأسماك والزيوت النباتية والمكسرات. أما النقائق والبرغر والسمن النباتي والمعجنات فتحتوي على دهون "سيئة" تؤثر سلباً في صحة الأوعية الدموية ومتوسط طول العمر.

وعموما يحتاج الإنسان في المتوسط يوميا إلى حوالي 200 غرام من اللحم أو الأسماك وملعقة طعام زيت نباتي وعشر حبات مكسرات و 400-500 غرام من الخضروات والفواكه.

تقريباً من الطعام، ولكنها يمكن أن تمتد لاستيعاب ما يزيد قليلاً عن 128 أوقية في سعتهما القصوى (أي ما يعادل أكبر زجاجة حليب).

لماذا يتكون الكرش وكيف نتخلص منه؟

تراكم الدهون في أجسامنا، خاصة في منطقة البطن، وهو ما يُعرف بـ "الكرش"، من المؤثرات التي يعاني منها الكثيرون. وفي هذا الشأن، أكد خبير تغذية روسي أن تراكم الدهون في منطقة البطن والخصر والظهر يحدث في العادة بسبب الإفراط في تناول الطعام، وليس بسبب الأطعمة الغنية بالدهون.

وبحسب ما نقلت عنه وسائل الإعلام الروسية، أشار الدكتور رومان بيشنياكوف، إلى أن التقليل من تناول الأطعمة الدهنية يقلل فعلاً من السعرات الحرارية التي يحصل عليها الجسم. فمثلا يحتوي غرام واحد من الدهون على 9 سعرات حرارية، في حين يحتوي غرام من البروتين أو الكربوهيدرات على 4 سعرات حرارية. ولكن مع ذلك يمكن أن يزداد الوزن حتى في حالة تناول أطعمة قليلة الدهون.

وبحسب خبير التغذية الروسي، فإن تناول الفواكه المفيدة (الخالية من الدهون تقريباً) بدلا من الحلويات،

هل يمكن أن تنفجر المعدة بسبب الإفراط في تناول الطعام؟ أو هل يأكل بعض الناس هذه الكميات الهائلة من الطعام التي يمكن أن تؤدي إلى "انفجار معدتهم" بالفعل؟ الجواب هو نعم، أو على الأقل ممكن بالتأكيد، بحسب خبراء الصحة.

فقد قالت كورتني كالامار، اختصاصية التغذية في مستشفى بيدمونت هنري، "الكمية الدقيقة تختلف من شخص لآخر. لكن معدة الشخص البالغ العادي تحتوي على حوالي لتر واحد من الطعام (حوالي أربعة أكواب)، وفق ما نقلته صحيفة "ديلي ميل" البريطانية.

وتابعت "بما أن المعدة مرنة للغاية، فهي قادرة على استيعاب ما يصل إلى ثلاثة إلى أربعة لتترات (أو 16 كوباً) في وقت واحد.. كما أوضحت كالامار، "يستغرق عقلك 20 دقيقة لتسجيل الشبع والامتلاء... بالنسبة للبعض، بحلول الوقت الذي يسجل فيه دماغهم أنهم ممتلئون، يكونون قد تناولوا بالفعل كمية أكبر بكثير من الكمية اللازمة للشعور بالشبع.."

تمدد إلى حد التمزق

لكن تيريزا سترونغ، مديرة برامج الأبحاث في مؤسسة أبحاث برادر - ويلي، قالت إن "الانفجار" ليس وصفاً دقيقاً للغاية.

وقالت "لن تنفجر محتويات المعدة مثل بالون الماء... وبدلاً من ذلك يمتد جدار المعدة إلى النقطة التي ينقسم فيها.

كما تابعت "إن الصور التي تتبادر إلى ذهني مثيرة للغاية وغير دقيقة، حيث يمتد جدار المعدة إلى النقطة التي يوجد فيها نخر و/أو تمزق.."

أمر غير شائع

وقب الجهاز الهضمي الناتج عن الإفراط في تناول الطعام هو أمر غير شائع، حسبما قالت ماري روتش، الكاتبة العلمية ومؤلفة كتاب Gulp.

يشار إلى أن الصطلح الطبي للمعدة المنفجرة هو ثقب الجهاز الهضمي، والذي يحدث عندما تمتلئ المعدة وتمزق. حيث يتم تشكيل ثقب، مما يؤدي إلى إطلاق محتويات المعدة في تجويف البطن، مما قد يؤدي إلى حدوث التهابات، بما في ذلك الإنتان المميت.

وتحتوي المعدة المتوسطة على ما يعادل لتراً واحداً

دراسة حول «كورونا فليكس»، تدق جرس الإنذار في لبنان

توصلت دراسة أجريت حول رقائق الذرة، أو كما تسمى "كورونا فليكس"، الوجود في الأسواق اللبنانية، إلى وجود نسبة من السموم الفطرية في المنتج، وفق الدراسة ناقوس الخطر في البلاد. ووفق القيمين على هذه الدراسة، فهي تعد الأولى من نوعها في لبنان، التي تقيم سلامة هذا المنتج الغذائي المحبب لدى الأطفال.

وشملت الدراسة التي أعدها الجامعة اللبنانية الأميركية بالتعاون مع جامعة بيروت العربية كل المنتجات الموجودة في السوق اللبنانية، المستوردة والمصنوعة محلياً. وجرى نشر الدراسة في المجلة العالمية Q1. Scientific reports. وتصحورت الدراسة حول ما يحتويه الكورن فليكس من نسب السموم الفطرية، في حين تطلع معدو الدراسة إلى توسعها في المستقبل لمعرفة مدى تأثير هذه النتائج على صحة اللبنانيين على المدى الطويل.

قال الأستاذ والباحث في علوم وسلامة الغذاء في الجامعة اللبنانية الأميركية، الدكتور حسين حسن، في حديث خاص لموقع "سكاي نيوز عربية": "أخذنا عينات من السوق المحلي من منتج الكورن فليكس وأجرينا الفحص عليها وفقاً للطريقة المعتمدة بالفحص المخبري لهذا النوع من السموم.. وأضاف أن "النتائج لم تكن كارثية نظراً لوجود هذه السموم الفطرية بكل دول العالم.. ولفت إلى أن "السموم الفطرية توجد بكل أنواع البهارات والفواكه المجففة وغيرها من المنتجات الشابهة"، وليس في منتج الكورن فليكس فقط.

روتين مثالي للشعر يجميه من التساقط

يعد تساقط الشعر كابوساً مزعجاً للمرأة، حيث إنه يسلبها تاج أنوثتها ويفقد جمالها ورفقتها. أوردت مجلة "ألثامية" أن روتين العناية السليم بحمي الشعر من التساقط، مشيرة إلى أن أولى خطوات العناية بالشعر تتمثل في المعالجة الجيدة لفروة الرأس، وذلك من خلال استعمال مستحضر تقشير بمعدل مرة إلى مرتين أسبوعياً. وعن أهمية هذه الخطوة، أوضحت المجلة المعنية بالجمال والموضة أن مستحضر التقشير يخلص فروة الرأس من الزيوت الزائدة والأوساخ السطحية ورواسب منتجات العناية والتصفيف، مما يخفف العبء الواقع على جذور الشعر ويوفر بيئة مثالية لنمو الشعر. إضافة إلى ذلك، تضمن هذه الخطوة قبل الاستحمام وصول الشامبو إلى البصيلات بشكل فعال. ولهذا الغرض يمكن استخدام مستحضر تقشير يحتوي على زيت شجرة الناي أو حمض الجليكوليك.

وفي الخطوة الثانية، ينبغي استعمال شامبو يحتوي على زيت شجرة الشاي، Tea tree oil، والذي يتمتع بتأثير مضاد للميكروبات، مما يساعد على تهدئة فروة الرأس التهيجية وموازنة المحتوى الدهني لفروة الرأس، مما يعمل على إطالة الفترات الفاصلة بين مرات غسل الشعر، الأمر الذي يعد مفيداً بصورة خاصة للمرأة، التي تصبح جذور شعرها دهنية بعد يوم أو يومين من غسل الشعر.

فوائد الطين الطبي للبشرة .. تعرفي عليها

أفادت مجلة Stylebook، بأن الطين الطبي يتمتع بفوائد عديدة للبشرة، حيث إنه يتمتع بتأثير امتصاص يحاكي الإسفنجة، ومن ثم فهو يمتص الأوساخ والدهون الزائدة، مما يجعله حلاً سحرياً للبشرة الدهنية، التي تعاني من زيادة الإفرازات الدهنية.

وأضافت المجلة المعنية بالجمال والموضة أن الطين الطبي يمتاز أيضاً بتأثير مضاد للبكتيريا، مما يجعله سلاحاً فعالاً لمحاربة البثور والشوائب، كما أنه يمتاز بتأثير تقشيري، ومن ثم فهو يساعد على التخلص من خلايا الجلد الميتة، مما يمنح البشرة مظهراً نقياً يشع نضارة وحيوية.

وبالإضافة إلى ذلك، يعد الطين الطبي كنزاً من المعادن مثل الحديد والزنك والمغنيسيوم السيليك، والتي تساعد على ترطيب البشرة وتقوية بنيتها.

ويتوفر الطين الطبي في صورة معجون أو مسحوق ويمكن استخدامه كماسك لترطيب البشرة الجافة أو لتخليص البشرة الدهنية من الإفرازات الدهنية الزائدة، التي تتسبب في لحاها.

ماسك يعيد تفعيل حساب «صاحب

نظريات المؤامرة، على «إكس»

أعاد الملياردير إيلون ماسك مالك منصة إكس الأحد تفعيل حساب الإعلامي اليميني المتطرف والسرّوج لنظريات المؤامرة أليكس جونز، رغم تعهده قبل عام عدم السماح له بالنشر مجدداً. وجونز الذي قال إن حادث إطلاق النار العشوائي في مدرسة ساندني هوك في ولاية كونيتيكت عام 2012 كان خدعة نفذها معارضون لحيازة الأسلحة النارية، وأن التلاميذ والموظفين الذين قُتلوا كانوا ممثلين، خطر من النصّة حين كانت لا تزال تحت اسم تويتير لانتهاكه "قواعد السلوك المسيء".

العام الماضي حكم القضاء الأميركي على جونز بدفع نحو مليار دولار كتعويض لأسر ضحايا مجزرة المدرسة الذين قاموا بمقاضاته بسبب العانة التي سببتها لهم تصريحاته المضلّة والتهديدات التي تلقوها من المؤمنين بنظريته. ماسك نفسه كان قد تعهد عدم السماح لصاحب موقع "إنفو- وورز" بالعودة إلى منصته التي اشتراها العام الماضي بحوالي 44 مليار دولار.

دراسة: اللغة التي يسمعها

الجنين تؤثر على تطوره العقلي

توصل فريق من أطباء الأعصاب من جامعة بادوا الإيطالية بالاشتراك مع فريق علمي من جامعة "باريس ستيه" في فرنسا إلى أدلة تؤكد أن التطور العقلي للأجنة يتأثر باللغة التي تتحدث بها الأمهات خلال فترة الحمل.

واعتمد الباحثون في هذه الدراسة التي نشرتها الدورية العلمية Science Advanced على صور التخطيط الكهربائي للمخ لمجموعة من حديثي الولادة.

وأكدت دراسات سابقة أن الأجنة يمكنها بعد سبوع أشهر من الحمل سماع أصوات

الأمهات وأصوات أخرى مثل الموسيقى والضوضاء العامة وغيرها. واتضح أيضاً أن حديثي الولادة يستطيعون تمييز أصوات أمهاتهم، وكذلك بعض الإيقاعات الصوتية المرتبطة بصوت الأم. ولكن لا توجد معلومات كافية بشأن تأثير هذه الأصوات على النمو العقلي للجنين خلال فترة الحمل.

وشارك في الدراسة 33 من الأمهات وأطفالهن حديثي الولادة من فرنسا، وتضمنت التجربة عمل رسم لكهرباء المخ لدى الأطفال مع تعريضهم لتسجيلات صوتية تتضمن قراءة قصص أطفال تسبقها وتقبّحها فترات من الصمت.



إكسوما .. جنة خاصة

للصفوة والأثرياء

تتزايد شهرة جزيرة إكسوما على خريطة السياحة العالمية حالياً، حيث تعد هذه الجزيرة، التي تنتمي إلى سلسلة جزر البهاما في منطقة البحر الكاريبي، بمثابة جنة خاصة للصفوة والأثرياء، مثل مادونا وجون ترافولتا.

وتشتمل إكسوما على 365 جزيرة، تمتد بطول 190 كلم في الشمال الشرقي من كوبا، وتضم دولة جزر البهاما بأكملها 3000 جزيرة، بما في ذلك مناطق الشعاب المرجانية، والتي تعرف باسم الجزر الصغيرة المنخفضة.

وتنتهي منطقة إكسوما إلى الجزر الخارجية وتقع على مسافة ساعة بالطائرة من مدينة ناسو، عاصمة جزر البهاما، والتي تقع في جزيرة "نيو بروفيديانس". ويعيش معظم سكان البهاما على هذه الجزيرة، وتسود أجواء الترفيه والمتعة في الجزر الخارجية.

وتنخفض الكثافة السكانية في العديد من الجزر الخارجية، بل إن أغلب هذه الجزر ليس مأهولا بالسكان، وبالتالي فإن الشواطئ غالباً ما تكون مهجورة لمسافات تمتد لعدة كيلومترات، وترسم سمات العزلة على الكثير من الخلجان والشعاب المرجانية، ولا عجب في أن الغواصين والبحارة دائماً ما يبحثون عن مثل هذه المواقع. ويتعم السباح أيضاً بأجواء البحر الكاريبي الرائعة في جزيرتي "جريت إكسوما" و "ليتل إكسوما"، وللتين يسكنهما حوالي 3600 نسمة، إضافة إلى السياح، الذين يقيم معظمهم في الجزيرتين، ويقضي السياح أوقاتهم في استرخاء أو ممارسة السباحة والغوص والتجديف ولعب الجولف.

تحفيزاً للشباب على توحيد تطلعاتهم وأفكارهم وفق أسس علمية

8 جامعات إماراتية تتنافس في بطولة «مناظرات شبابية» ضمن فعاليات كوب28

• 32 شاباً من طلبة الجامعات تنافسوا في مواجهة علمية ملهمة

تساعد في صقل مهارات الشباب وتعينهم على التفكير النقدي والتحليل والعمل بروح الفريق، فضلاً عن تعزيز وعي الشباب بالمواضيع ذات الأثر المباشر على المجتمع، وهو الأمر الذي يمكن أن يقود إلى مقاربة إيجابية في الرؤى والأفكار الشبابية التي ستقدم دعماً واقعياً للمنهجيات التي نسير عليها، في إطار التحديث المستدام للخطط الاستراتيجية.

شارك في بطولة «المناظرات الشبابية»، 8 جامعات إماراتية هي، جامعة الإمارات العربية المتحدة، جامعة حمدان بن محمد الذكية، جامعة خليفة، جامعة كلباء، جامعة أم القيوين، جامعة السوربون، وكليات التقنية العليا.

وتعد المناظرات الشبابية منصّة تهدف إلى استعراض آراء الشباب حول مختلف المواضيع الاجتماعية، والعلمية، والاقتصادية، المتعلقة بالحياة اليومية للشباب، التي تتصلل مهاراتهم، وتعزز قدرتهم على الإقناع، وتمكنهم من الاطلاع على الأبحاث والدراسات التي من شأنها دعم وجهات نظرهم.

وتستمر المحاورات النقاشية التي تجمع الفريقين، وتدور حول أهم مواضيع وقتنا الحالي في 45 دقيقة فقط، حيث يناقش الفريقان الموضوع من خلال تقديم برامين مختارة بعناية من مصادر موثوقة، وتختار لجنة التحكيم والجمهور الفريق الفائز ليخرج الجميع من المناظرة بجرعة قيمة من المعرفة.



وأضاف سعادته، أن المناظرات تشكّل منصة ملهمة تسهم في تحفيز الشباب على البحث والتقصي عن الحقيقة بناء على البيانات والتجارب العلمية الموثوقة، فضلاً عن الخبرات التي تسعى إلى تأكيد وجهات النظر في قضايا أساسية تهم الإنسان، كما أنها

عبر توفير بيئة تتيح لهم إمكانية تقديم آرائهم التي تستند على معطيات وحجج علمية ماثبة، والتي تقود إلى محور الحقيقة التي تتوافق مع تطلعاتنا في إطار مسيرة التنمية البشرية الوطنية والعالمية الداعية إلى تشكيل مستقبل الأجيال المستدام.

•• دبي- الفجر

نظمت وزارة الثقافة بطولة «مناظرات شبابية» بمشاركة 8 جامعات على مستوى دولة الإمارات العربية المتحدة، ضمن فعاليات «مركز الشباب» في إطار مؤتمر الأطراف بشأن التغير المناخي كوب28، حيث تنافست 8 فرق مكونة من 32 شاباً في مواجهة حوارية، بهدف تعزيز المعرفة لدى المشاركين الشباب والحضور على أسس علمية موثقة، وتقارب الأفكار والرؤى الشبابية لمواجهة تحديات التغير المناخي وأهمية دور الشباب في بناء مستقبل العالم المستدام. وسلّطت البطولة الضوء على ثلاثة مواضيع أساسية بارزة في المؤتمر العالمي كوب28، هي: فرض ضريبة عالمية على الكربون لتمويل الجهود الدولية في سبيل التخفيف من آثار تغير المناخ، ورعاية الدول الرائدة في الثورة الصناعية لبرامج بنية للبلدان الأقل نمواً والأكثر تأثراً بعواقب التغير المناخي، وضرورة أن تكون الممارسات الصديقة للبيئة شرطاً إلزامياً للحصول على التراخيص التجارية لجميع الشركات والمشاريع في ظل دعم الاقتصاد الأخضر.

وتعليقاً على هذه البطولة، قال سعادة مبارك النخاس، وكيل وزارة الثقافة: «تواصل دولة الإمارات العربية المتحدة مساعيها التي ترسخها رؤية القيادة الرشيدة الرامية إلى تعزيز إشراك الشباب في كافة المجالات،

منوعات الفكر

22



سلطان البهرة مفضل سيف

الدين يكرم بنيشان باكستان

•• إسلام آباد- الفجر:

قامت حكومة باكستان بتكريم زعيم جماعة البهرة الداودية مفضل سيف الدين بمنحه وسام «نيشان باكستان»، وهي أعلى أوسمة مدنية في البلاد في حفل تنصيب خاص يوم الثلاثاء، 5 ديسمبر في مقر الرئاسة بإسلام آباد. قام بتسليم الجائزة فخامة الرئيس الباكستاني الدكتور عارف علوي بحضور حاكم السند معالي كامران تسوري ووزير الخارجية

جيل عباس جيلاني، بالإضافة إلى مسؤولين حكوميين بارزين آخرين إلى جانب إدريس بدر الدين شقيق سلطان البهرة، وجعفر الصادق عماد الدين وطه نجم الدين وحسين برهان الدين أبناء سلطان البهرة، وكبار أعضاء طائفة البهرة الداودية.

وقد تم منح سلطان البهرة مفضل سيف الدين هذا الوسام المرموق تقديراً لمساهماته المستمرة في الخدمات الاجتماعية مثلاً في مجال الصحة والتعليم والبيئة، و تعزيزا للسلام والوئام العالمي. وخلال

حفل توزيع الجوائز، تم الإضاءة بسلطان البهرة لمبادراته المتنوعة لتعزيز التنمية الاجتماعية والاقتصادية في باكستان. وسبق أن تم تقديم الجائزة لرؤساء دول بارزين مثل رئيس وزراء ماليزيا وأمير قطر وغيرهم. بصفتة «سفير السلام والنوايا الحسنة»، كرس سلطان البهرة مفضل سيف الدين حياته لخدمة المجتمع وتحسين المجتمع ككل، مع التركيز بشكل خاص على التنمية الثقافية والاجتماعية والاقتصادية. خلال رحلاته حول العالم، يوصي سلطان البهرة أفراد الجماعة على الاندماج الكامل في البلدان التي يعيشون فيها، ويشجعهم على الاعتزاز بتراثهم الإسلامي وكذلك بثراث وإنجازات البلدان التي يعيشون فيها.



بالتزامن مع انعقاد قمة المناخ العالمية كوب28 بدبي

جامعة أبوظبي توقع مذكرات تفاهم مع سبع مؤسسات دولية خلال «المؤتمر الدولي لمستقبل أكثر استدامة 2023»



الاستراتيجية، تعمل على تسهيل المبادرات البحثية المشتركة، بمشاركة الطلاب وأعضاء هيئة التدريس في جامعة أبوظبي، بالإضافة إلى الجامعات الأفريقية وأصحاب المصلحة المعنيين.

كذلك وقعت جامعة أبوظبي 4 مذكرات تفاهم إضافية مع خمسة شركاء دوليين مرموقين بما في ذلك المجموعة الإيطالية للتكنولوجيا والهندسة «ماير.اس. بي. أي»، وجامعة سيدني للتكنولوجيا، وجامعة ماكماستر في هاميلتون، أونتاريو، كندا، واتفاقية تعاون مشترك مع جامعة ساو باولو

والغرفة التجارية العربية البرازيلية في البرازيل. وتهدف مذكرات التفاهم إلى تمكين الطلبة والمجتمع عموماً من الوصول إلى حلول مستدامة متطورة، والارتقاء بالبحث الأكاديمي، وتسهيل التبادل المعرفي، وتعزيز الابتكار.

•• أبوظبي- الفجر

انطلاقاً من التزامها الثابت بتعزيز مستقبل مستدام في القطاع التعليمي، أعلن الدكتور علي سعيد بن حرمّل الظاهري، رئيس مجلس إدارة جامعة أبوظبي، إبرام الجامعة لعدد من الشراكات الاستراتيجية خلال «المؤتمر الدولي لمستقبل أكثر استدامة 2023»، الذي استضافته الجامعة في فندق والدورف أستوريا نخلة جيمرا بدبي يومي 5 و6 ديسمبر.

شملت مذكرات التفاهم إبرام تعاون مشترك مع «مجموعة سابينت الاستشارية المحدودة» و «مركز الإمارات التجاري» لإنشاء «مركز السياسات الإفريقية» في دولة الإمارات العربية المتحدة، والقرع أن يكون منصة نشطة للبحث والتأثير والمشاركة

حتى الرابع من يناير 2024

القرية العالمية تترين بأبهى حلة في أعياد الشتاء لاستقبال ضيوفها في أجواء احتفالية غامرة

استكشاف منطقة «ميني وورلد» الجديدة التي ستوفر لضيوف القرية العالمية المزيد من المتعة ضمن فعاليات وأنشطتها الشيقة، والتي تعرض 25 من المجسمات الصغيرة لأشهر المعالم العالمية، إلى جانب التقاط الصور مع زينة الأعياد المميزة. وتستعد القرية العالمية لإبهار زوارها خلال أعياد الشتاء بفعاليات وأنشطة تناسب الجميع، مع فرصة لتسوق العديد من هدايا الأعياد الفريدة من حول العالم في أجنحتها المتنوعة. كما ستتاح للضيوف الالتقاء بالعروض الراقصة التي يقدمها أقرانهم الـ 12 ضمن أجواء احتفالية حافلة بالبهجة والمتعة، إلى جانب لقاء بابا نويل وتحيته شخصياً.

بأجمل الحلي والحلوى والأضواء المتلاألنة وعلب الهدايا، والتي ستكون محاطة بسياج من خبز الزنجبيل، بينما سيشهد هذا الموسم عودة الأقزام العملاقة لإضافة المزيد من البهجة على شجرة الأعياد. وسيكون ضيوف القرية العالمية من العائلات والأصدقاء، على موعد مع أوقات حافلة بالمرح والتجارب الترفيهية الفريدة من نوعها، حيث ستتاح لهم فرصة التقاط الصور التذكارية تحت أقواس ممشى الاحتفالات الذي سيتزين بالديكورات الاحتفالية والأضواء البراقة. كما ستزdan أعمدة الإنارة بأبهى حلة، حيث ستعلق عليها قطع الكعك والقمبعات من جميع الأحجام والأضواء الاحتفالية التي تزين الطريق نحو لقاء بابا نويل. وسيحظى ضيوف القرية العالمية بفرصة

•• دبي- الفجر

أعلنت القرية العالمية، أحد أهم المتنزهات الثقافية في العالم والوجهة العائلية الأولى للثقافة والترفيه والتسوق في المنطقة، استقبالها للضيوف في احتفالاتها المميزة بأعياد الشتاء التي تمتد حتى الرابع من يناير 2024، حيث سيكون بابا نويل والأقزام الأشقياء في استقبال الضيوف للترحيب بهم إلى عالم أكثر روعة ضمن أجواء احتفالية فريدة من نوعها. وستأخذ أجواء الثلوج بُعداً جديداً في القرية العالمية هذه هذا الموسم، حيث تستعد لاستقبال الأقزام من جميع أنحاء العالم، لتزيين شجرة الأعياد الشهيرة وجعلها موطناً لهم خلال أعياد الشتاء، حيث ستزين شجرة الأعياد الكبيرة



عقد شراكة في المسرح العلاجي «السيكودراما» بين الخدمات الإنسانية والهيئة العربية للمسرح



تساهم في تنمية الذات لدى أفراد المجتمع، وترى الهيئة أن ما تقوم به مدينة الشارقة للخدمات الإنسانية من جهود في هذا المجال، أمر يستحق كل ثناء وتقدير، لذا فإن الهيئة تسعد بفتح هذا التعاون وفتح آفاق تطويره لنشكل معاً أنموذجاً في تطبيق خلاق لدور المسرح في حياة هذه الفئات المهمة من مجتمعاتنا، والهيئة التي تعزز بأنها قد وضعت المنهج الكامل للمسرح في المدرسة الإماراتية، تأمل وبالتعاون مع المدينة بوضع منهج ودليل للمسرح مع ذوي الإعاقة.

الدراسي القادم 2024 - 2025، ويستمر على ثلاث مراحل تدريبية، كل مرحلة تتضمن من تداسيسها هذه القدرة وعملت على احتوائهم ومتاصرهم وتمكينهم وتعليمهم ودمجهم وفق أفضل الممارسات العالمية، مشيرة إلى أن رؤية المدينة للفن لا تقتصر على قيمته الإبداعية فقط، بل تشمل جانبه العلاجي النفسي ودوره في بث مشاعر الأمل والفرح، إضافة إلى التركيز على المنظور العالي. ومن المقرر أن يبدأ البرنامج مع بداية العام

الجال. وأضاف: للأشخاص ذوي الإعاقة قدرة على الإبداع في جميع المجالات، ولقد أمنت المدينة منذ تأسيسها بهذه القدرة وعملت على احتوائهم ومتاصرهم وتمكينهم وتعليمهم ودمجهم وفق أفضل الممارسات العالمية، مشيرة إلى أن رؤية المدينة للفن لا تقتصر على قيمته الإبداعية فقط، بل تشمل جانبه العلاجي النفسي ودوره في بث مشاعر الأمل والفرح، إضافة إلى التركيز على المنظور العالي. ومن المقرر أن يبدأ البرنامج مع بداية العام



•• الشارقة- الفجر:

وقعت سعادة الأستاذة منى عبد اليافعي مدير عام مدينة الشارقة للخدمات الإنسانية وسعادة الأستاذ إسماعيل عبد الله الأمين العام للهيئة العربية للمسرح عقد شراكة لتنظيم برنامج تدريبي متخصص للمسرح العلاجي «السيكودراما» تحت إشراف الفنان المسرحي اللبناني عجرم عجرم المخصص في المسرح العلاجي، وعضو الفريق المحوري للمسرح المدرسي التابع للهيئة العربية للمسرح، حيث يستفيد من هذا البرنامج العاملون مع الأشخاص ذوي الإعاقة، لإكسابهم مهارات وتقنيات مسرحية تثرى العملية التربوية والعلاجية.

وبهذه المناسبة، أكدت سعادة منى عبد الكريم اليافعي أهمية الشراكة بين المدينة والهيئة العربية للمسرح باعتبارها ترجمة حقيقية للتكامل بين مؤسسات الشارقة المختلفة، وقالت:

«تحرص مدينة الشارقة للخدمات الإنسانية على التعاون البناء والفاسل مع مختلف مؤسسات الشارقة حسب دورها، في خطوة تعزز من الدور المجتمعي لهذه المؤسسات. وتأتي الشراكة مع الهيئة العربية للمسرح لتنظيم هذا البرنامج التدريبي التخصص في المسرح العلاجي «السيكودراما» كخطوة أولى من

مشاريع وخطط تعاون مستقبلية تسهم في تعزيز حق ومشاركة الأشخاص ذوي الإعاقة في المسرح. كما أكدت مدير عام المدينة على أن أهمية البرنامج تكمن في المحتوى التدريبي التخصص والذي تشرف عليه الهيئة العربية للمسرح، والجانب العملي التطبيقي الذي سيقوم المدربون بتطبيقه مع الطلبة المستفيدين من خدمات المدينة. وأوضحت أن المدينة كانت سبّاقة في توظيف الفن

منوعات الفكر

23



وجدت دراسة جديدة أن الذين يلتزمون بشدة بمجموعة من المقاييس الصحية البسيطة قد يتقدمون في السن بشكل أبطأ. ويعتقد الباحثون أن اتباع المبادئ الأساسية للحياة، الصادرة عن جمعية القلب الأمريكية يمكن أن يقلل ما يصل إلى ست سنوات من العمر البيولوجي.

منها الطعام الصحي والرياضة وعدم التدخين والنوم

8 عوامل بسيطة يمكن أن تبطئ الشيخوخة البيولوجية بمقدار ستة أعوام

البيولوجية.وقالت مؤلفة الدراسة البروفيسور نور مكارم، الأستاذة المساعدة في علم الأوبئة بجامعة كولومبيا في نيويورك: "وجدنا أن ارتفاع صحة القلب والأوعية الدموية يرتبط بتباطؤ الشيخوخة البيولوجية، كما تم قياسها حسب العمر المظهري. لقد وجدنا أيضا ارتباطا يعتمد على الجرعة - فمع ارتفاع صحة القلب، تنخفض الشيخوخة البيولوجية". وأضافت: "إن الالتزام بشكل أكبر بجميع مقاييس الحياة الأساسية الثمانية وتحسين صحة القلب والأوعية الدموية يمكن أن يبطئ عملية شيخوخة

الجسم وله الكثير من الفوائد في المستقبل. وانخفاض الشيخوخة البيولوجية لا يرتبط فقط بانخفاض خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل أمراض القلب، بل يرتبط أيضا بحياة أطول وانخفاض خطر الوفاة".

وأشار الدكتور دونالد لويد جونز، رئيس مجموعة الكتابة لقائمة Life's Essential 8 والرئيس المتطوع السابق لجمعية القلب الأمريكية: "تساعدنا هذه النتائج على فهم العلاقة بين العمر الزمني والعمر البيولوجي وكيف يمكن أن يساعدنا اتباع عادات نمط الحياة الصحية عل العيش عمرا مديدا. الجميع يريد أن يعيش لفترة أطول، ولكن الأهم من ذلك، أننا نريد أن نعيش بصحة أفضل لفترة أطول حتى نتمكن حقا من الاستمتاع بنوعية حياة جيدة لأكثر عدد ممكن من السنوات". وقال الباحثون إن صحة القلب والأوعية الدموية للمشاركة تم قياسها مرة واحدة فقط، وهو ما لا يأخذ في الاعتبار التغيرات بمرور الوقت.

على ضغط الدم ومستويات السكر الصحية. ويقول الخبراء إن التدابير الثمانية تعزز صحة القلب الجيدة، الأمر الذي قد يؤدي بدوره إلى إبطاء وتيرة الشيخوخة البيولوجية.

وحلل أكاديميون في جامعة كولومبيا في نيويورك بيانات أكثر من 6500 أمريكي، تبلغ أعمارهم نحو 47 عاما في المتوسط. وقاموا بحساب العمر المظهري للمشاركة، وهو مقياس تجريبي للعمر البيولوجي يعتمد على نتائج تسعة مؤشرات حيوية، بما في ذلك تلك التي تراقب عملية التمثيل الغذائي والالتهابات ووظيفة الأعضاء. وأعطى العلماء أيضا لكل مشارك درجة عالية أو متوسطة أو منخفضة في القلب والأوعية الدموية بناء على مدى التزامهم بقائمة Life Essential 8 المرجعية.

وقد تم أخذ العوامل التي قد تؤدي إلى تغيير في النتائج، وهي الدخل والتعليم والانتماء العرقي، في الاعتبار. وارتبطت صحة القلب والأوعية الدموية العالية بانخفاض العمر البيولوجي، ما يعني أن هؤلاء المشاركين كانوا أصغر سنا من المتوقع من الناحية الفسيولوجية. على سبيل المثال، كان متوسط العمر الفعلي لأولئك الذين يتمتعون بصحة قلبية وعائية عالية هو 41 عاما، في حين كان متوسط عمرهم البيولوجي 36 عاما. في المقابل، كان لدى أولئك الذين يعانون من انخفاض صحة القلب والأوعية الدموية تسارع إيجابي في العمر المظهري، ما يعني أنهم كانوا أكبر سنا من المتوقع بيولوجيا. وكان متوسط العمر الفعلي للأشخاص الذين يعانون من انخفاض صحة القلب والأوعية الدموية هو 53 عاما، في حين كان عمرهم البيولوجي 57 عاما، أي أعلى بأربع سنوات من المتوقع. وأشار المزيد من التحليل إلى أن الحصول على أعلى الدرجات الصحية مرتبط بكونك أصغر بست سنوات من الناحية

وتشمل التدابير المدرجة في القائمة المرجعية، المعروفة باسم Life Essential 8. تناول الطعام الصحي وممارسة الرياضة بانتظام وعدم التدخين والحصول على قسط كاف من النوم. وتتلصق العوامل الصحية الأربع الأخرى بالبقاء نحيفا، والحفاظ على انخفاض نسبة الكوليسترول، والحفاظ



تغيرات في الجسم قد تظهر قبل 8 سنوات من تشخيص مرض التهاب الأمعاء!

وجدت دراسة جديدة أنه يمكن اكتشاف التغيرات في الجسم لمدة تصل إلى ثماني سنوات قبل تشخيص مرض التهاب الأمعاء.

واستخدم الباحثون في معهد فرانسيس كريك وجامعة Aalborg في الدنمارك، السجلات الصحية الإلكترونية للأفراد، حيث قارنوا ٢٠ ألف شخص مصابين بمرض التهاب الأمعاء مع ٤,٦ مليون شخص لا يعانون من هذه الحالة.

والاحتمالات. كما أنه يؤكد على أهمية التشخيص والعلاج المبكر، حيث أن العديد من التغيرات في القناة الهضمية من المحتمل أن تحدث قبل وقت طويل من إصابة الناس بالمرض". وتعد أمراض الأمعاء الالتهابية (IBD) غير قابلة للشفاء وتتضمن التهابا مفرطا في الأمعاء، ما يؤدي إلى أعراض مثل آلام البطن والإسهال. نشرت النتائج في مجلة Cell Reports Medicine.

وقال جيمس لي، قائد مجموعة مختبر الآليات الوراثية للأمراض في كريك: "يظهر بحثنا أن تلف الأمعاء الذي نشهده عند نقطة التشخيص هو مجرد قمة جبل الجليد. وتحدث العديد من التغيرات في الجسم قبل أن ينتشر المرض. ولهذا آثار كبيرة على الوقاية لأنه يسלט الضوء على أن هناك فرصة سانحة للعلاج. ولا نعرف حتى الآن ما إذا كانت الإجراءات الوقائية مثل تغيير النظام الغذائي أو التوقف عن التدخين من شأنها أن تمنع إصابة شخص ما بهذه الأمراض، ولكن هذا يفتح الباب أمام

وتوضح النتائج أن بدايات أمراض الأمعاء الالتهابية تبدأ قبل وقت طويل من ظهور الأعراض. وفي المستقبل، قد يمكن هذا الأطباء من اتخاذ إجراءات وقائية قبل بدء الأعراض، أو وصف الدواء عندما يكون أكثر فعالية. وفي السابق، اعتقد أن معظم الأشخاص يعانون من الأعراض لمدة عام تقريبا قبل التشخيص، ولكن غالبا ما يُلاحظ تلف كبير في الأمعاء، ما يشير إلى حدوث تغييرات لفترة أطول.

ونظر الباحثون في نتائج الاختبارات لمدة 10 سنوات قبل التشخيص، ووجدوا تغيرات في سلسلة من المعادن والخلايا في الدم. ونظروا أيضا في علامات الالتهاب، مثل الكالبروتكتين البرازي، وهو جزيء يتم إطلاقه في الأمعاء أثناء الالتهاب. وتبين أن التغيرات يمكن أن تظهر في اختبارات الدم لمدة تصل إلى ثلاث سنوات قبل تشخيص التهاب القولون التقرحي، وما يصل إلى ثماني سنوات قبل تشخيص مرض كرون.





منوعات الفجر 26

«مهرجان الظفرة للكتاب 2023» يسدل الستار على فعاليات مع ختام «ليالي الشعر»

الظفرة، ممن داع صيتهم وكان لهم دور مهم في إثراء فن الشعر الشعبي بدولة الإمارات، وأكدت تجاربهم الشعرية حضورها في وسائل الإعلام والتواصل الاجتماعي. وقد أقيمت فعاليات “مهرجان الظفرة للكتاب 2023” من 4 إلى 10 ديسمبر الجاري في الحديقة العامة بمدينة زايد. وضمت برنامجاً ثقافياً متنوعاً لجميع أفراد المجتمع يشمل على مجموعة كبيرة من الأمسيات والندوات والأنشطة المصاحبة، بمشاركة 50 عارضاً. وشهد المهرجان حفل تكريم الفائزين بالدورة الأولى من جائزة “سرد الذهب”، التي تُمنح لرواة السير والآداب والسرود المتميزين عربياً وعالمياً.

في الغزل. أجبتة نعم وسجلت له قصيدة من قصائدي وأرسلتها له، وقد ردّ رحمه الله على قصيدتي بقصيدة أخرى. وفي ختام الحفل حظي الشاعر بتكريم من مركز أبوظبي للغة العربية، الذي قدّم له لوحة فنية تعبيراً عن التفاعل مع مشاركته المتميزة في المهرجان. وعبر الفنانون في اختتام الفعالية عن شكرهم للمركز الذي أبرز مواهبهم وقدمهم للناس في هذه التظاهرة الثقافية والفنية المهمة. ويعتبر برنامج “ليالي الشعر: أصوات حبتها الناس” من أهم فعاليات مهرجان الظفرة للكتاب 2023، حيث استضاف وقدم أبرز نجوم الشعر الشعبي من أبناء منطقة

كما تطرّق الشاعر إلى مشاركته في برنامج شاعر المليون، التي لم يكتب له الوصول إلى نهائياتها لوفاة جده آنذاك وحزنه عليه، وهو ما دفعه إلى الانسحاب من البرنامج وعدم إكماله. وعندما سئل العامري عن قصة القصيدة التي ألحها أمام الشيخ سلطان بن زايد آل نهيان “رحمه الله”، أجاب: كان الشيخ سلطان “رحمه الله” يقوم بزيارة إلى المنطقة لحضور أحد الأعراس، وكنت بين الحاضرين، وكان عمري آنذاك 17 عاماً. ألفت قصيدة عن مناقب الوالد الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان “طيب الله ثراه”، فاعجب بها وطلبني لمقابلته فيما بعد وسأني إذا كنت أنظم قصائد

في إثراء ليالي الشعر. كما أثبت المطرب قصي المعمرى حضوره الجميل على خشبة المسرح برقعة الإيقاعيين عبد الله عبد الكريم وعلي البلوشي. وتحدث الشاعر العامري، نجل الشاعر الكبير يافور قران العامري، عن تجربته الشعرية وبداياته فيها، قائلاً: “ولدت في أسرة تتميز بنظم الشعر، فجدي شاعر، ووالدي شاعر معروف، وخال والدي شاعر أيضاً، فكان من الطبيعي أن أرث هذه الموهبة. وقد كتبت الشعر منذ كان عمري 13 عاماً، ثم بدأت بإلقاء أشعاري أمام الناس، وتأثرت بتجربة الوالد وأشعاره، حتى أن أشعار المجارة التي نظمناها كنت أرذ بها على أشعاره..

أسدل مهرجان الظفرة للكتاب 2023، الستار على فعاليات التي انطلقت في الرابع من ديسمبر الجاري تحت شعار “يسقي الظفرة ويرويها”. واختتم برنامج “ليالي الشعر: أصوات حبتها الناس” بأمسية أحياها الشاعر مبارك بن يافور العامري، وألقى فيها عدداً من قصائده الغزلية التي تلاقت مع أنغام الإيقاع والموسيقى التي عبق بها المكان. شارك في الأمسية الشعرية، التي نظّمها مركز أبوظبي للغة العربية، الشاعر والإعلامي عبيد بن قلدان المزروعى، الذي ساهم بحضوره ومعلوماته الغزيرة حول التراث المحلي

..الظفرة - وام :

تزامناً مع فعاليات مؤتمر الأطراف للتغير المناخي COP28، نظمت كلية الاتصال بجامعة الشارقة النسخة الثالثة من مهرجان الفيلم الطلابي الدولي، بالتعاون مع مدينة الشارقة للإعلام (شمس) وجامعة كاليفورنيا لوس أنجلوس وجامعة أكسفورد، وذلك في قاعة عرض معهد “سي إنستيتيوت” بمدينة الاستدامة في دبي، حيث تم عرض عدد كبير من الأفلام القصيرة، حول تغير المناخ والهجرة والبالغ عددهم 60 ” فيلم مقدمة من طلبة يمثلون عدة جامعات في ”6 دول عربية منهم دولة الإمارات العربية المتحدة، وجمهورية العراق، وجمهورية مصر العربية، والمملكة الأردنية الهاشمية، وسلطنة عمان، ومملكة البحرين. حضر افتتاح المهرجان وإعلان الفائزين سعادة الأستاذ الدكتور حميد مجول النعيمي مدير جامعة الشارقة، وسعادة عدنان المنصوري تنفيذي إعلام بمدينة الشارقة للإعلام ”شمس“، والدكتورة ياسميناً لوك الرئيس التنفيذي لمعهد ”سي إنستيتيوت“.بدأ برنامج المهرجان بعرض فيلم واقعي لخرجة الأفلام الوثائقية سييدا حازم من

..الشارقة-الفجر:

العراق، والتي عرضت خلاله واقع تغير المناخ على الأراضي الزراعية في جنوب العراق وتأثيراته على حياة المزارعين والرعاة. وتضمنت الموضوعات التي تم طرحها في الأفلام المشاركة العديد من المحاور منها: التغيرات المناخية، والحفاظ على البيئة، والاستدامة في مختلف نواحي الحياة، إلى جانب الهجرة والزراعة. وتم تحكيم أعمال المشاركين وتكريم الفائزين ضمن الموضوعان الرئيسيان لمؤتمر الأطراف للتغير المناخي COP28 وذلك حسب الفئات المشاركة وهي: أفضل فيلم روائي، وأفضل فيلم وثائقي-واقعي، وموضوع خاص، بالإضافة إلى منحهم جوائز مادية مقدمة من مدينة الشارقة للإعلام، حيث فاز بأفضل فيلم روائي قصير فيلم ، butterfly effect، للطلبة سبيل شراد من جامعة الشارقة بجائزة قدرها 1500 دولار أمريكي، وفاز بأفضل فيلم وثائقي/واقعي فيلم ”حصاد الشارقة“ للطلبة شيخة سعيد من جامعة الشارقة بجائزة قدرها 1500 دولار أمريكي، وفاز بفئة الموضوع الخاص فيلم ”أرض الغد“ للطلبة مهرة الحمادي من جامعة الشارقة بجائزة قدرها 600 دولار أمريكي، كما وفاز بتصويت الجمهور فيلم ”دولة خضراء“ للطلبة حمدة



المرزوقي بجائز قدرها 500 دولار أمريكي والمقدمة من شركة ألوغا للإنتاج الفني. وتم منح كل من جامعة الأهرام الكندية بمصر وجامعة الموصل جوائز تقديرية من إدارة المهرجان. تكونت لجنة التحكيم الدولية من خبراء في الإعلام وصناعة الأفلام الوثائقية والمتخصصين في تغير المناخ، وهم الأستاذ أديب شعبان رئيس اتحاد المصورين العرب، والأستاذ فجر قاسم المستشار الإعلامي في مدينة الشارقة للإعلام (شمس)، والدكتور عبد الصمد الخالدي أستاذ في كلية الفنون الجميلة والتصميم بجامعة الشارقة، والأستاذة منى الرئيسي مخرجة وإعلامية في هيئة الشارقة للاداعة والتلفزيون. حضر افتتاح المهرجان كل من الأستاذ الدكتور يوسف الحايك نائب مدير الجامعة للشؤون الأكاديمية، والدكتورة أمينة المرزوقي نائب مدير الجامعة لشؤون الطلبة والأفرع، والأستاذ الدكتور هايزو لوجو-واكاندو عميد كلية الاتصال، والدكتور علاء مكي أستاذ مشارك بكلية الاتصال بجامعة الشارقة ومنسق المهرجان. إلى جانب حضور عدد كبير من أعضاء الهيئتين التدريسية والإدارية، وطلبة الجامعة. واختتم المهرجان بتكريم المشاركين والرعاة واللجنة التنظيمية للمهرجان.

بمشاركة 60 فيلماً من 6 دول عربية

جامعة الشارقة تنظم مهرجان الفيلم الطلابي الدولي لعرض أعمال الطلبة حول تغير المناخ والهجرة

استضاف الأديب أحمد ديوب وأضاء على دور الشعر في تاريخ وحاضر الأمة

مجمع اللغة العربية بالشارقة ينظم «المجلس اللغوي السابع» ويؤكد أهمية دراسة الأدب في تعزيز مهارات الأجيال المعرفية

في تعليم النشء، شدد أحمد ديوب على أهمية إدراج الشعر ضمن المناهج الدراسية، مؤكداً أن المناهج الإماراتية تنص على هذا المجال بتوفيرها الفرصة للطلاب لاستكشاف العلم والمعرفة من خلال الشعر. وأوصى بأن تُعنى المناهج بانتقاء قصائد شعرية محببة وجذابة، تُبرز جمال الشعر وتُقرّبه إلى قلوب الطلاب، مثل أعمال نزار قباني وأبي القاسم الشابي وأحمد شوقي، الذين لا يخف بريق شعرهم مع الزمن. كما شدد على ضرورة تحفيز الشعر للطلاب، لما له من دور بالغ في غرس بذور الإبداع والخيال في نفوسهم، مما يُسهم في تنمية قدراتهم الأدبية والفكرية.

أثروا الأدب العربي لم يتلقوا تعليمهم اللغوي في الجامعات، بل وصلوا لجوهر اللغة وأساليبها بشكل ذاتي، فأنتمجوا إبداعات لا تضاوى.. الانفصال عن التراث ابتعاد عن جوهر الشعر وأضاف: “إن الانفصال عن تراثنا الأدبي العريق لا يُعد إلا قطيعة مع الشعر الحقيقي وروحه النابضة التي تُعبر عن هوية الأمة وتُعلي من شأنها؛ فالشعراء الذين يتباهون بالتححرر من التراث إنما يُظهرون بُعدهم عن جوهر الشعر ومعناه الأصيل، الذي يعبر عن روح الحياة الثقافية للأمة العربية وهويتها.. وفي سياق حديثه عن الدور الحيوي للشعر

داخل الماء. وأضاف أن الصوت المميز للغين والراء يُحاكي صوت الفريق، مما يُبرز اللغة العربية كلفة تعكس جمال الطبيعة، وأخيراً، يُشير إلى صوت القاف الذي يتميز بالقوة العبرة عن الارتظام. وقال ديوب: “يتجلى الشعر في معنيين: ظاهر يُدركه الجميع، وباطن يُعانق أرواح العارفين. فهو ليس مجرد كلمات تُنظم، بل هو فن رفيع وعلاقة وطيدة باللغة العربية، يتطلب فهماً عميقاً لخصائصها الجمالية والبلاغية. وما تُثبت هذه العلاقة الفريدة بين الشاعر والشعر هو أن كثيراً من شعراء العصر الحديث الذين

ويجعلنا نراهن على قدرتهم في التميز في مختلف المجالات العلمية. والخط والصوت والمعنى وتحدث الأديب الشاعر أحمد ديوب عن رحلته مع الشعر التي بدأت منذ نعومة أظافره، مشيراً إلى أن اللغة العربية قد تشابكت مع مواهبه الفنية في الخط العربي والعزف على العود لتعزيز جماليات الشعر العربي، وأوضح كيف أن الشعر يكتسب هويته من خلال تناغم الحرف في صوته وشكله ومعناه، مستشهداً بكلمة “عرق” كمثل حي، حيث يُشبه شكل حرف العين رأس الإنسان والنقطة فوقه تمثل سطح الماء، بينما يُجسد الراء انسياب الجسم

وفي كلمته خلال المجلس اللغوي السابع، شدد الدكتور امحمد صايي المستغفاني على ضرورة تسليط الضوء على التجارب الشابة في عالم الأدب وتقدير مشاركاتهم الفريدة في إثراء المكتبة العربية. وقال: “نسعى من خلال المجلس اللغوي إلى اكتشاف المواهب، وتشجيع هواة الشعر والأدب للمزيد من فهم العربية والفن في أعماقها وأسرارها.. وأكد المستغفاني أن تربية النشء على حب الشعر والأدب الرفيع والخطابة وفن الرسائل، والإلمام بهذه الأجناس الأدبية يُعد ركيزة أساسية لتنمية شخصياتهم وصقل مواهبهم، بما يُمكنهم من بناء علاقة متينة مع اللغة،

..الشارقة-الفجر:

استضاف “المجلس اللغوي السابع” في مجمع اللغة العربية بالشارقة، الأديب اللغوي الشاعر السوري أحمد ديوب، للحديث عن تجربته الأدبية، وأهمية البيئة التعليمية القائمة على الأدب في تعزيز مهارات الأجيال المعرفية، بحضور الدكتور امحمد صايي المستغفاني، الأمين العام لمجمع اللغة العربية بالشارقة، ونخبة من الأكاديميين والمعلمين والمنقّين والباحثين، وحاوره فيها الدكتور بهاء ننديس من مجمع اللغة العربية بالشارقة. الأدب الرفيع مفتاح فهم أسرار العربية



منوعات

الفكر

27

ابدعت في "ماريا كالاس : رسائل ومذكرات"

مونیکا بيلوتشي : مع مرور السنين شغفي الخاص بالسينما ظلّ صامداً

محاربة الزمن غير مُجدية... إذا قاومته، فأنت حتماً ستخسر

التجمّع كبيرٌ أمام المسرح العريق "أولمبيون". الجميع ينتظرون

مونیکا. مدخل الصحافة يعبّ بالمراسلين والمصوِّرين مع عدساتهم

الضخمة، المستعدّة تماماً لوصول "رمز الجمال الخالد" وإحدى ألمع نجومات السينما العالمية، كما وُصفت في سالونيك.

إن لم تكن من هواة رؤية النجوم، فلا بدّ أن تثير هذه الحماسة، الشعبية والرسمية والصحافية، فضولاً.

الخاصة. هذا قائته بيلوتشي في مؤتمر صحافي، في مهرجان. فهي تعتقد أنّ مخرج المسرحية، توم فولف، اختارها جزئياً لأداء دور كالاس بسبب مظهرها وأصلها المتوسطي، ولوجود عناصر مشتركة مع نجمة الغناء. وجدت العمل في الفيلم مع يانيس ديموليتساس رائعاً. وعن قبولها تصوير ماريا كالاس، قالت لأنها "شخصية رمزية في الفنون والثقافة". لكن العامل الأهمّ، بالنسبة إليها، اكتشافها عبر هذه التجربة الطبيعة المزدوجة لكالاس. فمن ناحية، إنّها "مغنية حقيقية، ذات كاريزما وموهبة إلهية". من ناحية أخرى، "امرأة ذات مشاعر صادقة وعقوبة وقلب نقي".

الجانب الإنساني لكالاس ارتبطتْ به بشكل خاص، وحركها في أعماقها: "قضتها لثقت صدى كبيراً في ذهني، لأنّه ليس مبالغاً القول إنّها امرأة مكسورة القلب. لمحت الصورة الحقيقية وراء النجمة. شعرت أنّي التقيتْ رفيقة الروح، في بحثها عن الحب والتواصل. أشارت، مرّات عدّة في مقابلات معها، إلى جروح غير ملتئمة، بدءاً من أوناسيس، وعلاقتها المتوتّرة مع أختها وأמהا. وحقيقة أنّها لم يكن لديها عائلة أبداً".

عن كيفية تعاملها مع الأدوار المختلفة، المطلوبة منها، قالت بيلوتشي: "لكلّ ممثل منهنجه الخاص في تحضير الدور. يلعب الجانب التقني، أي الجسدي، دوراً رئيسياً، بمعنى كيفية وقوف الشخصية وتحديثها ومظهرها. لكنّ الجزء المثير، أقله من وجهة نظري، تلك اللحظة من عدم اليقين والارتجال، قبل البدء بتصوير الشخصية مباشرة، عندما يُطلب منك اتّخاذ قرارات، عفوية، وتُدرَك فجأة لماذا وكيف انجذبت أصلاً إلى الدور".

قالت مونیکا إنّها لا تشعر أنّها دائماً في دائرة الضوء، إلّا حين تكون في فترة الترويج لفيلم أو مشروع جديدين. تُفضّل البقاء في الظلّ. في هذا المجال، تعلّمت الكثير من كالاس: "لم تكن مجرد سوبرانو أسطورية، بل امرأة شجاعة أيضاً، فعاشت حياتها وفقاً لرغباتها، وطلبت الطلاق عندما كان هذا محظوراً في إيطاليا". أضافت: "تبيّعت قلبها، بعد أن ضُحّت بشبابها، في البداية، من أجل فنّها وموهبتها. لاحقاً، عند لقائنا أوناسيس، أعادت اكتشاف أنوثتها، وسعت للعيش بكامل إمكاناتها". مونیکا بيلوتشي من الممثلات النادرات، اللواتي يتحدّثن عن أعمارهنّ. وردّاً على سؤال إنّ كانت تشعر بالقلق إزاء صعوبة الحصول على أدوار مهمة بسبب السنّ، قالت: "صراحة، لا أهتم بعمرِي. غير مُجدية محاربة الزمن. إذا قاومته، فأنت حتماً ستخسر. يجب أن نعتبر أنفسنا محظوظين عندما تكبر، خصوصاً إذا كنّا مُحاطين بأشخاص يحبّوننا ونحبّهم. الأشياء التي تجعلني أشعر أنّي على قيد الحياة، ولا أفكر بمرور الزمن: عائلتي وأصدقائي وشغفي بعملِي". كشفت أنّه، مع التقدّم في السنّ، تدرك أنّ الحياة الحقيقية تهّم. الحياة الطبيعية، والعلاقات الإنسانية. في الختام، أكّدت ضرورة التكيف مع التغيّرات التي يفرضها العصر، موضحة أنّ شغفها بالسينما والتمثيل لم يتغيّر: "كل شيء يتغيّر حولنا، الطريقة التي ندرك بها، ونتنتج ونستهلك الصور. في لحظات، علينا قبول أنّ العالم يتغيّر، ولا نكون قادرين على فهم التغيّرات التي تحدث. مع ذلك، شغفي الخاص بالسينما ظلّ صامداً، ومع مرور السنين، اكتسبت مزيداً من الخبرة، وطوّرت منهجي وأسلوبِي الخاص. لكنّ، في أعماقي، أشعر أنّي لم أتغيّر إطلاقاً. القاعة المظلمة لن تتوقّف أبداً عن امتلاك قوّة مُحيرة. إنّها، كما قال جان . لوك غودار: "عندما تكون في الصلاة، تشاهد الفيلم ورؤوسنا وأعيننا مرفوعة إلى أعلى. كما لو كنا ننظر إلى شيء أسمى ويشبه الحلم. شيء يتجاوزنا".



حضرتْ مونیکا بيلوتشي، ضيفة الدورة الـ 64 (2 ـ 12 نوفمبر/تشرين الثاني 2023) لـ "مهرجان سالونيك السينمائي الدولي"، لتسلّم "جائزة الاسكندر الذهبية الفخرية"، قبل العرض الخاص لـ "مالينا" (2000)، لجوزيبي تورناتوري، الذي أدّت فيه دور أيقونة جمال، غدّت خيال مُراهق وأحلامه، ومعه رجال البلدة. قبل ذلك بيوم، كانت المناسبة الأولى لظهورها في المدينة، مع عرض "ماريا كالاس: رسائل ومذكرات" (2023)، لتوم فولف ويانيس ديموليتساس، الذي تمثّل فيه.

بدت بيلوتشي متأثرة بهذا الاستقبال الحافل. شكرت المنظّمين على الدعوة، وأعلنت أنّها "تحمل اليونان قريبا جدا من القلب". تمثّنت على الجمهور، الذي ملأ القاعة كلها، أنّ يستمتع بالفيلم (صوّر جزءٌ منه في اليونان)، الذي يلتقط جانباً واحداً من شخصية أيقونة الأوبرا، إلى شخصية مُبهرة أخرى، بيلوتشي نفسها، كما أعلن المدير الفني للمهرجان أوردستيس أندرياكيس. الفيلم ليس وثائقياً بسيطاً أو تقليدياً، يسرد جزءاً من سيرة كالاس، المُعتبرة معلّماً من معالم اليونان، لأنّه عن أيقونة الجمال بيلوتشي أيضاً.

بزاوج العمل بين الشخصيتين بأسلوب مبتكر، متوخّياً التوثيق، ومقترباً من الروائي. وكما قال ديموليتساس، في تقديمه فكرة الفيلم ورحلته أمام جمهور المهرجان: "ما سنشاهده اليوم ليس فيلماً وثائقياً بسيطاً عن كالاس، بالتأكيد. في الواقع، سنشاهد وثائقياً عن بيلوتشي، أو مونیکا إذا كنت تفضّل، التي تؤدّي ماريا من خلال رسائل الأخيرة". الفيلم يتابع الممثلة الإيطالية في تأديتها كالاس في عرض مسرحي، قدّم في العالم بين نهاية 2019 وبداية 2023. من خلال الشخصيتين، يتكشف عصران مختلفان: الحالي، الذي شهد ذروة كالاس، وفي الوقت نفسه، يبدو كأنّه حوار بين الممثلة المعاصرة والسوبرانو الرائدة، التي علّمت القرن الـ 20.

في بداية ذات دلالة، تظهر بيلوتشي وهي تستعدّ بتأنٍ لارتداء ثوب لكالاس، مُعدّ للاحتفالات. كأنها تدخل في الشخصية، بملامستها الثوب الأسود الشفّاف. عند جلوسها على كنيّة، في مقابل جمهور غُضّت فيه قاعة المسرح، قرأت رسائل ماريا موجهة لمعظمها إلى حبيبها أوناسيس، بنبرة دافئة وشجيّة، تُعبّر عن حزن دفين. تابعتها الكاميرا في حركة دائمة، ولا تتوقّف طويلاً عند ملامحها، كأنها تريد إقناعنا، عبر صوتها، بأن ماريا من يتحرك ويلقي الكلمات بتأثّر.

في استعدادها للظهور على المسرح، تبوح بيلوتشي أمام العدسة بشيء من مكوناتها، ورويتها الشخصية للملكة الأوبرا، التي تركّت وحدها مع المجد، وخرمت ذكريات الطفولة البريئة الطازجة، التي لا تُعوّض. تقول إنّ كالاس -المولودة في نيويورك، قبل مجيئها إلى اليونان، وأصبحت نجمة في إيطاليا، ثم انتقلت إلى باريس- بغض النظر عن المكان الذي عاشت فيه، ومهما كان مدى إعجاب الجمهور بها، لم تتوقّف عن الشعور كأنّها أجنبية، أو ضيفة في المكان. هذا أثار تعاطف بيلوتشي، مانحاً إيّاها شعوراً بوجود عنصر مشترك يجمعها بها.

يتنقل الفيلم بين الشخصيتين في أسلوب يثير إحساساً عميقاً بتراجيديا غريقية، ولا سيما مع الموسيقى، ومع غناء كالاس في بعض المشاهد. زاد عليه تماهي مونیکا مع ماريا بنظرتها الحزينة الأسرّة، كأنها على بينة من هذه الحياة المليئة بالأُمجاد والمآسي، التي عاشتها أسطورة الغناء. لم يكن البناء السردِي قائماً على سرد وثائقي فقط، يُعنى بماريا المرأة أكثر من كالاس الفنانة، بل اهتمّ ببناء محور روائي، تؤدّي فيه الممثلة دور كالاس في مواقف عدّة، تُبدي ملامح من شخصيتها، عبر مكالماتها مع أوناسيس، وفراقها رسائلها إليه، وأمكنها. في شقّة الأخيرة، الواسعة والشاغرة في باريس، مثلت مونیکا شعور كالاس بالوحدة، التي ابتليت بها في حياتها الشخصية، ونقلت إحساسها بالتخلي، في هذا المكان الضخم الواسع، وشعورها بالحرمان من الحب في حياتها الشخصية. هذا رغم أنّ النجمة معشوقة الجماهير، ما لُس بيلوتشي بعمق شديد.

تابع الفيلم المؤثر مونیکا على خشبة المسرح، واستعدادها للظهور بدور ماريا. قدّم ملامح من الممثلة، ومشاعرها في وقوفها على المسرح للمرة الأولى في حياتها، لتأدية دور الملكة، وهي تُعبّر عن خشيتها ورهبتها من اللقاء المباشر مع الجمهور، واللقاء علاقةً أصدق وأقوى، ومن دون "فلتر".

يستكشف الفيلم والمسرحية ماريا أكثر من كالاس. يُسلّطان ضوءاً على آمال امرأة شابة وأحلامها. يكشفان عن التضج والصعوبات التي واجهتها نجمة بارعة، تكافح من أجل إيجاد توازن بين نجاحها وحياتها

9 آلاف موظفة بديزني يقاضين الشركة بسبب الأجور

رفعت ٩ آلاف موظفة دعوى قضائية ضد شركة ديزني، أكدوا فيها أن شركة والت ديزني تدفع أجوراً أقل لهم مقارنة بنظرائهن من الرجال، وهي دعوى قضائية سارية المفعول رسمياً، وتوضّح بالتفصيل

الفضوة غير القانونية في الأجور بين الجنسين.

موظفي Fox أو Disney Plus أو Hulu أو FX، وصرحت محامية ديزني، فيليبسيا ديفيس، بأن المسميات الوظيفية المتنوعة ضمن هذه الفئة، بدءاً من منتجي الموسيقى إلى طهاة المعجنات والمرضات والمهندسين المعماريين ومهندسي ركوب الخيل ومديري المؤثرات البصرية ومدربي الكلاب الأمنية ومديري وسائل التواصل الاجتماعي في Star Wars. تجعل المجموعة متنوعة لاعتبارها متشابهة إلى حد كبير، مما يشكك في جدوى التصديق على فئة الدعوى.

النساء و"استغلّهن" لمدة أربع سنوات. وتضم الطليقات في دعوى ديزني بشأن الأجور بين الجنسين موظفات في كاليفورنيا تحت مستوى نائب الرئيس الذي عمل في الشركة منذ 1 أبريل 2015، في مناصب غير نقابية وتم تعيينه لمجموعة وظيفية محددة. وتشمل هذه الفئة موظفين من مختلف وحدات ديزني، مثل فنادق ديزني لاند والمتنزهات الترفيهية، وخط الرحلات البحرية، واستوديوهات ديزني للأفلام والتلفزيون، وABC، وMarvel، وLucasfilm، ويستنتي

ووفقاً لتقرير حصري من موقع Variety، صدّق أحد القضاة على الدعوى القضائية الجماعية ضد ديزني، مدعياً أن الشركة دفعت 9000 امرأة أقل من نظرائهن الذكور، وهي أكبر دعوى قضائية مسموح بها في كاليفورنيا بموجب قانون المساواة في الأجور في كاليفورنيا. وتزعم الدعوى القضائية وجود فوارق في الأجور على أساس الجنس بين النساء والرجال الذين يقومون بأعمال مماثلة، وأضادت محامية المدعيات، لوري أندروس، بالحكم، واتهمت "ديزني" بإساءة معاملة





لماذا نشعر بألم في الأسنان في موسم البرد؟!

برد موسمية أو عدوى فيروسية، عليه فورا بعد الشفاء، استبدال فرشاة الأسنان بأخرى جديدة – وبهذه الطريقة لن تصبح فرشاة الأسنان الخاصة به مصدرا للعدوى.. ووفقا لها لا ينصح بتناول مشروبات ساخنة في الشارع. كما يجب الاهتمام بالنظام الغذائي، حيث يجب أن يحتوي على مواد مفيدة وأطعمة غنية بالكالسيوم وفيتامين D.

وتقول: «لتجنب تعريض مينا الأسنان لخطر أكبر في الخريف، يجب عدم استخدام معاجين التبييض القوية، واستبدالها بمعجون أسنان معتدل من حيث درجة الكشط وله خصائص إعادة التمعن».

تشير طبيبة الأسنان لويزا أفتاندليان، إلى أنه مع بداية الطقس البارد، يشعر الكثيرون بالتوعدك. وعلى خلفية انخفاض المناعة، تتفاقم الأمراض المزمنة، بما في ذلك أمراض الأسنان.

وتقول: «بسبب عدم كفاية المكونات الغذائية والمعدنية، تصبح مينا الأسنان ضعيفة المقاومة أمام الكائنات الحية الدقيقة الضارة، ما قد يؤدي إلى تطور التسوس. وبالإضافة إلى ذلك، قد يشعر الشخص في الفترة الانتقالية بين موسمين وكأن أسنانه تؤله، ما يشير إلى نقص الكالسيوم في الجسم».

وتضيف موضحة: «إذا كان الشخص يعاني من نزلة

منوعات

الفكر

قرأت لك

لحم التونة



يحتوي لحم التونة، على نسبة عالية من الفيتامينات والأحماض الأمينية، إضافة إلى زيت الأوميغا -3 المفيد في دعم صحة الجسم، وتقوية جهاز المناعة، كما تُعد أسماك التونة من أهم مصادر البروتين. وينصح الأطباء بتناول سمك التونة مرتين أسبوعيا حيث لن يرهق ميزانية الأسرة فهو رخيص الثمن مقارنة بباقي

أنواع البروتين، ويؤكد خبير التغذية الدكتور مايكل مكرم، أنّ التونة قادرة على علاج 5 مشاكل صحية تتمثل في تصفية التونة من زيوتها وإضافة نقاط من عصير الليمون تزيد من معدلات الحرق بالجسم وتمده بالطاقة اللازمة.

وذكر أنّ سمك التونة يساعد في منع الإصابة بالأزمات القلبية والسكتات الدماغية، كما أنها تحتوي على زيوت غنية بمادة (أوميغا3) ومادة (إن-3) وهما من المواد التي أثبتت فاعليتها في وقف ضربات القلب الغير منتظمة التي تؤدي إلى حدوث الأزمة القلبية. وأضاف، أنّ التونة تحتوي على مادة (السيلينيوم) التي تلعب دوراً كبيراً كمضاد للأكسدة وحماية خلايا الدم الحمراء من التلف، بجانب إحتوائه على مادة (النياسين) وفيتامين ب-2 الذي يعمل على تقليل الكوليسترول السيئ وزيادة معدلات الكوليسترول الجيد بالجسم.

سؤال وجواب

- أي العناصر الكيميائية يكون سائلاً عندما يتواجد في درجة حرارة الغرفة؟

– الزئبق والبروم.

- ما هو لون غاز الأكسجين في الجاليتين السائلة والصلبة؟

– لونه أزرق.

- من هو جوتنبرج ؟

–هو مخترع الماني يرجع الفضل اليه في اختراع الطباعة بالحروف

المتحركة.

- ماهما الدولتان اللتان تحملان اسم معادن ؟

–هما قبرص ويعني اسمها اللاتيني كيبيروس النحاس ،اما الدولة الاخرى فهي الارجنتين واسمها مشتق من الاسبانية ارجانت اي الفضة.

أطعمة تقلل مخاطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب

تؤثر الأطعمة الغنية بالتوابل بصورة مختلفة في صحة الإنسان، فمن جانب تفاقم الحالة الصحية لأشخاص يعانون من أمراض مزمنة، ومن جانب تقلل خطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب.

ويشير البروفيسور بول دي تيري استاذ علم الأوبئة في جامعة تينيسي، في حديث إلى MedicalXpress إلى أن الأطعمة الحارة يمكن ان تكون السبب في شعور الشخص بالانزعاج والصداق والتقيؤ. كما أن إضافة كمية كبيرة من البهارات والوسابي (الفجل الياباني) والكرشم والفجل الحار إلى الأطعمة قد يسبب تفاقم أمراض الجهاز الهضمي.

ولكن وفقا للدراسات العلمية، يرتبط تناول الأطعمة الحارة بانخفاض خطر السمئة وأمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان ومرض الزهايمر والحرقة والقرحة وأمراض الجهاز التنفسي والأمراض النفسية. كما أنه يمكن أن يسبب الألم الخفيف والحرقان الذي يشعر به بعض الأشخاص أثناء تناول الطعام، إطلاق هرمونات الإندورفين والدوبامين – هرمونات السعادة والمتعة. بحسب البروفيسور.

ويشير البرروفيسور إلى أنه إذا كان الشخص يشعر بعدم الراحة، مثل الصداق النصفي وآلام البطن والإسهال عند تناول الأطعمة الغنية بالتوابل، فمن الأفضل له تجنب الأطعمة التي تسبب هذه الأعراض. وفي نفس الوقت يمكن للأشخاص الذين يتحملون الأطعمة الحارة جيدا، الاستمرار في تضمين نظامهم الغذائي هذه الأطباق لأن الكمية المعتدلة من الأطعمة الحارة مفيدة للجسم.

أعراض تشير إلى سرطان الجلد

وفقا للدكتور تير باسيرون من مستشفى جامعة نيس الفرنسية، يمكن ان يشير ظهور تنوعات شمعية أو مناطق حمراء على الجلد إلى سرطان الجلد.

ويذكر الطبيب، أن تغير لون وحجم وحدود الشامات يدل على خطر الإصابة بسرطان الجلد. ولكن يمكن أن تحدث العمليات الخبيثة خارج الشامات أيضا. فمثلا في بعض الأحيان يشبه الورم الظهاري لخللايا القاعدية خدشا، وفي أغلب الأحيان تظهر على سطح الجلد عقدة صغيرة مسطحة وغير مؤلمة أو بارزة ذات لون لحمي أو وردي، التي تبدو غير ضارة تماما. مشيرا في حديث لصحيفة Mail Daily إلى أن هذا النوع من السرطان ليس خبيثا، وهو أفضل من سرطان الجلد، على الرغم من أنه أكثر انتشارا.

ومن جانبه يشير الدكتور ألكسندر مياسنيكوف إلى أن الشامات الحمراء الزاهية أو الأورام الوعائية ذات لون الكرز الحامض، يمكن أن تظهر على الجسم في أي عمر. كما أنها تعتبر أورام وعائية عادية لا تشكل أي خطورة على الصحة، لأنها عبارة عن تكاثر بسيط لخللايا الأنسجة الوعائية، وهي ورم حميد.

ووفقا له الأورام الوعائية مختلفة. الشامات الحمراء تسمى شامات الكرز أو الأورام الوعائية الكرزية. وهذه لا تتحول إلى سرطان. ولكن أحيانا يخلط بينها وبين بعض أنواع سرطان الجلد. لذلك يجب في جميع الأحوال استشارة الطبيب بشأنها للتأكد من أنها ورم حميد وليس خبيث.



الممثلة الأمريكية فرح ماكنتزي لدى حضورها العرض الأول لفيلم Netflix بعنوان اترك العالم خلفك في نيويورك. (ا ف ب)

هل تعلم؟

– أن شعر اللحية لدى الرجل قوي جدا ويعادل في قوته ومتانته متانة سلك من النحاس في نفس قطر شعره

– عدد الولايات في الولايات المتحدة الأمريكية يصل إلى 50 ولاية.

– يحتوي جسم الفيل على أربع ركب، وهذا يميزه عن غيره من الحيوانات الثديية.

– قوة الرجل عندما يكون لديه 65 عام، تعادل قوة جسم المرأة وهي لديها 25 سنة.

–البومة هي الطائر الوحيد الذي يستطيع الرؤية في كل الاتجاهات.

– أن الكأس السميك معرض للكسر أكثر من الكأس الرقيق فيما إذا وضع به مشروب ساخن

– أن الكسوف لا يستمر أكثر من 7 دقائق و8 ثانية وذلك بسبب السرعة التي تدور بها الأرض حول الشمس.

– أن الماء البارد هو أخف من الماء الساخن

– أن مايخص الجمل من مفردات وتعابير في اللغة العربية يقرب من 1000 كلمة

– أن البعد بين الشمس والأرض يعادل 385 ضعفا من بعد الأرض عن القمر

– أن زجاجة الحليب تفقد ما يعادل ثلثي محتواها من فيتامين (ب) إذا ما وضعت حوالي ساعتين في ضوء النهار

– ليس للقمر غلاف جوي و الجبال تغطي معظم سطحه.

قصة الشبل المفقود

ارتعد الثعلب وهو يسمع زئير الأسود فقد كان عالياً جداً وايضاً غاضباً جداً .. سأل نفسه يا ترى ماذا حدث مالي اسمع الأسود تزارر وهي غاضبة سأذهب لأعرف فأنا لا أستطيع ان اجلس وانتظر. ذهب الثعلب إلى عرين الأسود وهو يحاول وحين وصل وجد امامه الأسد الكبير وهو صديقاً له فسأله بقلق: مالي اراكم تزاررون هل حدث شيئاً؟ فقال الأسد اختفى شيلي الصغير .. لا تقف امامي هكذا اذهب وابحث عنه.. اذهب وألا تقتلك، يجب ان تبحث الغاية كلها عن ابني.

جرى الثعلب من امام الأسد واخذ يصرخ وهو في الطريق عن الشبل الصغير الضائع وكلما تقابل مع احد الحيوانات سأل هل وجدتموه ولكن الجميع كانوا يجيبون بالنفي والغاية كلها مشغله بالبحث عن الشبل الصغير.. لم تترك الحيوانات مكاناً الا وبحثت فيه فوق الاشجار وتحتها.. بين الشجيرات ووسط المياه الضحلة، من اطراف الغابة لأطرافها ومن شرقها إلى غربها ولكن دون فائدة واجتمع الجميع حول الأسد يقولون ربما وقع في يد صيادا فصرخ الصقر وقال: لا لم يأت إلى غابتنا صيادون اليوم ولا حتى امس.. فقال الفرقد ربما سقط في النهر فرد التمساح وقال لا.. اشرف على النهر بنفسي لم يسقط فيه أي حيوان اليوم. فصرخ الأسد وقال حسنا هل تبخر ابني في الهواء ايها الغفلون.. صمت الجميع ربما خوفا منه وربما احتراما لدموع الأم المنكوبة.. ووسط هذا الصمت المطبق جاء الشبل الصغير ووقف وسط الزحام وهو يقول ماذا حدث لماذا تكون، اندهش الجميع وتعجبوا ثم نظروا إلى الأسد وهم يكتُمون ضحكاتهم خوفا من الأسد الذي برزت عيناه وهو ينظر إلى شبله الذي كان يبكيه منذ لحظات.. صرخ فيه اين كنت ايها الشقي؟ فقال: كنت انام في التجويف اعلى الشجرة من الخلف، كم كان النوم فيه دافئا ومريحا ومازلت احس برغبتني في النوم مرة اخري.. انسحب الشبل بهدوء والتف خلف الشجرة فتسلق فروعها ودخل في تجويف عميق ليستكمل نومه تاركا امه واباه والحيوانات كلها تضحك وتضحك حيث صرخ الثعلب وقال كان ينام فوق رأس ابيه وهو لا يحس بذلك، يا له من غبي، أه كم هو غبي .. ولم يقل كلمته الثالثة فقد لطمه الأسد لطمة قوية فقتله في الحال فقد ظن ان الأسد يقصده هو بالبقاء ولا يقصد ابنه وعندما عاتبته زوجته قال: هذا الشبل من ظهر ذاك الأسد.. ولا يصح ان يوصف بالبقاء ابداً.. فهل دفع الثعلب حياته ثمناً لغيباه ثم غيب الأسد؟ .

مساحة للتلوين

