

منوعات العصر

ص 22

استخدام الذكاء الاصطناعي
والروبوتات في جراحات
العظام والعمود الفقري

ص 27

نادين جابر:
ع (أمل) عمل إنساني يضم
المجتمعيين التري والشعبي الفقير



نظام غذائي يحسن صحة القلب
ويخفض الوزن خلال 8 أسابيع فقط!



المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

الثلاثاء 20 فبراير 2024 م - العدد 14082
Tuesday 20 February 2024 - Issue No 14082

طفل يصارع الموت بعدما تناول البيض في فندق فاخر

كشفت أم بريطانية عن أن طفلها الذي يبلغ من العمر 8 سنوات، كاد أن يضارق الحياة جراء تسمم غذائي نجم عن تناول الطعام في أحد الفنادق الفاخرة في تركيا. قالت ناتالي بار "36 عاماً" إن مدينة مانستتر البريطانية، إن ابنتها جاكسون بنتلي، عانى من فشل كلوي نتيجة إصابته بعدوى السلالمونيليا، بعدما تناول البيض أثناء إقامته في فندق "إنتاليا أوشن" في مدينة أنطاليا بتركيا. نقل جاكسون إلى المستشفى بسبب تقلصات شديدة في المعدة وإصابته بالإسهال والحمى، بعد ثلاثة أيام فقط من بدء عطشته في تركيا، وتم تشخيص إصابته بعدوى السلالمونيليا. وعلى الرغم من الزيارات المتعددة للمستشفى لتلقي العلاج، بعد عودته إلى بريطانيا، إلا أن الصبي لم يتعافى من الحالة بشكل كامل، ولا زال يعاني من صعوبات في تناول الطعام، إضافة إلى إصابته بصدمة نفسية تمنعه من الكثير من الأحيان من النوم ليلاً. عندما خرج جاكسون من أول زيارة للمستشفى في بريطانيا، كان قد فقد الكثير من الوزن، وعانى من ضعف شديد في جسمه لدرجة أنه اعتمد على كرسي متحرك في التنقل. وبعد أسبوع من تناول المضادات الحيوية، لم تتحسن حالة الصبي، وتم نقله إلى المستشفى مرة أخرى، حيث خضع للعديد من الإجراءات الطبية، بما في ذلك البزل القطني، ومسحات الدماغ.

مكتبة الإسكندرية تحصل على هدية نخب مجنوظ

أعلنت مكتبة الإسكندرية عن حصولها على المكتبة الخاصة لأديب الراحل نجيب محفوظ، والتي تضم 1500 كتاباً، سيتم إتاحتها لرواد المكتبة والقراء. ويحسب تقرير موقع صحيفة "الدستور" فإن المكتبة الخاصة بـ محفوظ تضم أعماله الروائية وكتب وقواميس وموسوعات اقتناها، أو أهدتها إليه. وجرى عملية تسليم المكتبة الخاصة بـ محفوظ لابنته أم كلثوم محفوظ ومدير مكتبة الإسكندرية، أحمد زايد، وعبرت أم كلثوم، عن مساهمتها بإهداء مكتبة والدها الخاصة إلى مكتبة الإسكندرية التي تعزز بها، مشيرة أنها سعت إلى ذلك بعد أن زارت مقر المكتبة ورأت كيف يتم التعامل مع الكتب بأسلوب احترافي، وفتح لكل القراء من الأعمار كافة في مصر.



ما العلاقة بين عدم تحمل اللاكتوز وانخفاض خطر الإصابة بالسكري؟

توصلت دراسة تحليلية جديدة إلى أن هناك ارتباطاً بين عدم تحمل اللاكتوز وانخفاض خطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني. سبق أن فحصت الدراسات السابقة العلاقة بين شرب الحليب ومرض السكري وكانت النتائج مختلطة. أظهرت بعض الدراسات وجود علاقة، والبعض الآخر استبعد الصلة بينهما. وحتى عندما تم إثبات وجود تأثير إيجابي على خفض خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني، فقد لوحظ ذلك فقط في استهلاك منتجات الألبان قليلة الدسم.

باحثون أميركيون وصينيون بحسب ما نشره موقع New Atlas نقلًا عن دورية Nature Metabolism. أجرى فريق من 20 باحثاً من مجموعة متنوعة من المؤسسات العلمية في الولايات المتحدة والصين مراجعة لحوالي 12000 حالة من البالغين من أصل إسباني، الذين شاركوا في دراسة صحة المجتمع اللاتيني، والتي بدأت في عام 2006 وتلتبعت البيانات الصحية لأكثر من 16000 فرد من أصل إسباني على مر السنين.

تفسيرات وراثية استهدفت المراجعة العلمية البحث عن رابط ربما يفسر النتائج المختلطة الموجودة بين منتجات الألبان ومرض السكري، أجرى الباحثون ما يعرف بدراسة الارتباط على مستوى الجينوم، أو GWAS، والتي تبحث ببساطة عن تفسيرات وراثية لصفات معينة. واكتشفوا أن الأشخاص، الذين لديهم متغير وراثي يجعل الأشخاص الذين يعانون من عدم تحمل اللاكتوز LNP، أظهروا انخفاضاً بنسبة 30٪ في خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2 عندما يشربون الحليب بانتظام. وتم تدعيم النتائج بتحليل بيانات البنك الحيوي في المملكة المتحدة، حيث أظهر تحليل 160 ألف شخص أيضاً الارتباط ذاته.

فروق فردية يقول لونيكي يانسن دويجويوسن، باحث التغذية والصحة في جامعة فاينينجن في هولندا، والذي لم يشارك في البحث، إن الأمر يعتمد على الفرد، حيث إن "عدم استدامة اللاكتاز لا تمنع بالضرورة القدرة على استهلاك كمية معينة من اللاكتوز. وقد أظهرت الأبحاث

أن العديد من الأفراد غير المستقرين على اللاكتوز لا يزال بإمكانهم استهلاك ما يصل إلى 12 غراماً من اللاكتوز يومياً. أي الكمية الموجودة في كوب كبير من الحليب، دون أن يعاني من أعراض جانبية. تختلف القدرة على تحمل اللاكتوز بين الأفراد؛ إذ يمكن للبعض أن يستهلك أكثر من 12 غراماً دون مشاكل، بينما قد يعاني البعض الآخر من أعراض عند تناول جرعات أقل.

تغيرات في الميكروبيوم قاد دويجويوسن دراسة أخرى نُشرت في ديسمبر أظهرت أن أفراداً، يعانون من عدم تحمل اللاكتوز، والذين شربوا الحليب لديهم تغيرات في الميكروبيوم المعوي بناءً على الطريقة التي يتم بها تحلل اللاكتوز في أمعائهم. وبالتالي يمكن للتغيرات في الميكروبيوم أن تفسر التأثيرات الأيضية التي شوهدت في الدراسة الجديدة.

تحديد العلاقة السببية ولكن ينه الباحث دويجويوسن إلى أن هناك حاجة إلى مزيد من الأبحاث لتحديد العلاقة السببية بشكل راسخ بين شرب الحليب لمن لا يتحملون اللاكتوز وخطر الإصابة بمرض السكري، واستبعاد العوامل الأخرى التي يمكن أن يكون لها دور.

وقال دويجويوسن: "لا تقدم الدراسة توصيات غذائية بشكل صريح ولكنها تسلط الضوء على التأثيرات المحتملة لاستهلاك الحليب من قبل مجموعة معينة من الأفراد على الكائنات الحية الدقيقة في الأمعاء ومستقبلاتها والعلاقة المحتملة بنتيجة صحية محددة.

الحليب البقري أم الجاموسي.. أيهما أفضل؟ يفضل البعض الحليب البقري فيما يميل آخرون للحليب

نقص الأدوية يجبر سكان غزة على التداوي بالأعشاب

بعد أن نفذت غالبية أصناف الأدوية من الصيدليات، لجأ الفلسطينيون في قطاع غزة إلى بدائل لعلاج بعض أمراضهم، مثل الأعشاب. وياتت الأعشاب، أوما يسمى بالطب أو العلاج البديل، راجحة بين السكان الذين يتعذرون على الكثير منهم الحصول على علاج من الصيدليات والمستشفيات، سواء لغلقتها وخروجها من الخدمة بسبب القصف الإسرائيلي أو لتوجيه كثير من الأدوية لعلاج المصابين في الحرب. يقول محمد الصور، الذي يعيش مع أسرته في مدينة رفح جنوب قطاع غزة بعد أن نزح إليها من مدينة غزة، إنه بدأ البحث عن خليط من الأعشاب لمعالجة تلبكات معوية وإمساك بدأ يعاني منها منذ أكثر من شهر، بعد أن فشل في الحصول على علاج في الصيدليات. وأضاف الصور لوقع "سكاي نيوز عربية": "كنت أتناول علاجاً منذ أكثر من 5 سنوات خاصاً بالإمساك، لكنني لم أجد بعد أن بحثت عنه في جميع صيدليات المدينة"، لافتاً إلى أنه عثر بالصدفة على علاج بديل في صيدلية، لكن ليس له أي فعالية في مواجهة ما يعانيه. أما عن العلاج في المستشفى فيقول الصور: "لا يمكنني التوجه للمستشفيات التي تعج بالمرضى والمصابين على مدار الساعة، وفي ظل استمرار عمليات القصف الإسرائيلية على مدينة رفح، ولذلك لم أجد بديلاً إلا بعض العلاجات بالأعشاب..



كيف يمكن منع الشد العضلي؟

تشمل أسباب حالة تشنجات العضلات انخفاض المغنيسيوم، أو انخفاض الكالسيوم، أو انخفاض نشاط الغدة الدرقية، أو تأخر الكلى أو الكبد بالجفاف. ووفق دراسة للجمعية الدولية للتغذية الرياضية، أظهرت الإلكترونيات مع الماء نجاحاً في تقليل تشنجات العضلات بعد المران، بينما أدى الماء وحده إلى زيادة تشنجات العضلات لدى المشاركين. وبحسب "هيلث داي"، يشير هذا إلى أن العضلات تصبح أكثر عرضة للتشنج عن طريق شرب الماء العادي، ولكنها أكثر مناعة ضد تشنجات العضلات عن طريق شرب الماء المحل بالكهرباء. ويرجع ذلك على الأرجح لأن الماء النقي

ابتكار أرز وردي هجين في كوريا الجنوبية

قطع الباحثون الكوريون الجنوبيون خطوة كبيرة في مجال الإنتاج الغذائي المستدام، بتطوير نوع مختلف من الأرز الهجين المملوء بعسلات البقر والخلايا الدهنية، ما شكل حبة وريدية زاهية ملفتة للنظر تميز بين مكونات النبات واللحم. وبحسب موقع "engadget"، الهندي، قدم هذا الابتكار نهجاً جديداً لمصادر البروتين؛ بهدف تقديم بديل للحوم البقر التقليدية بأسعار معقولة وصديق للبيئة. وقال الموقع، إن عملية الإنتاج تتضمن طلاء حبوب الأرز التقليدية بجزيئات السمك وزرعها بالخلايا الجذعية الدهنية والعضلات المزروعة في المختبر والتي يتم الحصول عليها من الأبقار، مبيناً أنه على مدار فترة تتراوح من 9 إلى 11 يوماً، يخضع الأرز لعملية تحول، حيث يصبح مزيجاً باللحم والدهون، ما يؤدي إلى تحوله للون وردي فريد. وأضاف أن النهج المبتكر لا يقدم نكهة جديدة فحسب، بل يعزز أيضاً محتوى البروتين بشكل كبير، حيث يحتوي الأرز الهجين على بروتين أكثر بنسبة 8% من الأرز العادي. علاوة على ذلك، فهو يحتوي على دهون صحية؛ ما يساهم في الحصول على صورة غذائية أكثر توازناً. ولفت إلى أن الفوائد البيئية لهذا الأرز الهجين جديدة بالملاحظة أيضاً؛ إذ يرتبط إنتاج لحم البقر التقليدي ببصمة كربونية كبيرة، لكن الباحثين يقدر أن الأرز الهجين يصدر غازات دفيئة أقل بثماني مرات، فكل 100 غرام من البروتين يتم إنتاجه، من المتوقع أن يطلق الأرز الهجين أقل من 6.27 كيلوغرام من ثاني أكسيد الكربون، مقارنة بـ 49.89 كيلوغرام المنبعثة من لحم البقر للكمية نفسها من البروتين.

خطأ في روتين تنظيف الأسنان يسبب رائحة الفم الكريهة

جميعنا يدرك أهمية تنظيف الأسنان بالفرشاة والخيط والغسول يوميًا، إلا أن جميع هذه العادات لا تضمن رائحة فم عطرة طوال اليوم. ويؤكد الأطباء أنه ورغم أن تنظيف الأسنان بالفرشاة فور الاستيقاظ وقبل النوم يلعب دوراً أساسياً في منع تراكم البلاك؛ المسؤول الأول عن أمراض اللثة والتسوس، إلا أن عدم تنظيف الخدين من الداخل واللسان لهما الدور الأبرز في اشتداد رائحة الفم الكريهة على مدار اليوم. وقال طبيب الأسنان "ماز سينغ"، لصحيفة "ميترو" البريطانية، إنه لا ينبغي على الأفراد إهمال الخدين واللسان عند تنظيف الأسنان بالفرشاة؛ لأن تحطى هذين الجزأين يمكن أن يسبب رائحة فم كريهة ومشاكل أخرى محتملة على صحة الفم. وتابع: "يعد تنظيف أسنانك جزءاً مهماً للحفاظ على نظافة الفم، لكن من المهم تضمين اللسان والخدين في روتين العناية، إذ يمكن أن يحتوي اللسان والخدود الداخلية على عدد كبير من البكتيريا وجزيئات الطعام والخلايا الميتة. وقد يؤدي إهمال تنظيف تلك المناطق إلى السماح للبكتيريا بالنمو أكثر، ما يساهم في رائحة الفم الكريهة، وتكوين البلاك. وأكد الدكتور سيع أن الطريقة الأكثر فاعلية لعلاج رائحة الفم الكريهة هي تنظيف اللسان وتنظيف الخدين باستخدام فرشاة ناعمة بانتظام؛ لأن ذلك يساعد على إزالة البكتيريا المسببة عن الروائح الكريهة. وأضاف: "بينما يكون التركيز الأساسي غالباً على الأسنان، فإن تنظيف اللسان والخدين يمكن أن يساعد في الوقاية من مشاكل الفم، وتوفير العديد من الفوائد الصحية.

سياسي يقاضي إعلامياً بسبب فيديوهات ساخرة

تقدم النائب الأمريكي السابق جورج سانتوس، بدعوى قضائية، ضد الإعلامي جيمي كيميل، متهماً إياه بخداعه لصنع فيديوهات على منصة "كاميو"، استخدمها لاحقاً للسخرة منه. وانتوس، الذي تم طرده من مجلس النواب العام الماضي بعد توجيه عدة تهم له بالاحتيال والسرقة من المانحين، يقاضي كيميل بسبب انتهاك حقوق الطبع والنشر المزعم، والتحريض الاحتيالي، وانتهاك العقد والإثراء غير العادل، وفق تقرير "أسوسيتد برس". وكان كيميل أخفى هويته أثناء طلب من سانتوس على منصة "كاميو" بإنشاء فيديوهات شخصية "تستغل وتسخر" من شخصيته. وتقدم هذه المنصة للسياسي الأمريكي، كما لجميع المستخدمين، إمكانية تلقي طلبات لتسجيل رسائل فيديو شخصية. ودون علم سانتوس، قدم كيميل على الأقل 14 طلباً استخدمت أسماء وروايات وهمية، وفقاً للشكوى.



بمشاركة أكثر من 300 من الخبراء في جراحة العظام والطب الرياضي

استخدام الذكاء الاصطناعي والروبوتات في جراحات العظام والعمود الفقري

ومن بين المواضيع الرئيسية الأخرى التي تطرقت إليها الخبراء في الندوة، إدارة تطوير المفصل، وعدم استقرار الكتف، واستخدام الروبوتات في تقويم المفاصل، والإصابات الرياضية، والأورام ذات الصلة بالنخاع الشوكي، ومرض الفقرات القطنية التنكسية، ونظام الملاحة العصبية "براين لاب"، ومشكلات وتر "أخيل"، والإصابات الرياضية للقدم والكاحل، وكسور اليد، وعلاج القدم المسطحة، وكسور الكاحل الثقيلة، وإصابات الكوع عند الأطفال. وضمت قائمة الخبراء المشاركين في الندوة أيضاً الدكتور "عمار العمر"، استشاري جراحة العظام المتخصص في هندسة وتقويم العظام، والدكتور "أحمد دهم"، أخصائي طب تقويم العظام عند الأطفال، والدكتور "معن طباط"، استشاري جراحة العظام، والدكتور "فياض"، أخصائي في جراحة العظام والصدمات، والدكتور "هارباللا جاديجا"، استشاري جراحة العظام، والدكتور "غوبلاكريشان س ف"، استشاري جراحة المخ والأعصاب والعمود الفقري، والدكتور "الدكتور "خالد العوضي"، استشاري جراحة التجميل، والدكتور "ثامر درويش"، استشاري جراحة الأعصاب والعمود الفقري، والدكتور "مارك سنكلير"، جراح عظام الأطفال والعمود الفقري، والدكتور "ساهر عرعور"، جراح أوعية دموية.

وبالتالي تقليل نسبة التدخل الجراحي وتعزيز سلامة المرضى. ومن خلال دمج العمليات الجراحية الروبوتية طفيفة التوغل، يشهد المرضى فترات تعافٍ أسرع من دون التعرض لمضاعفات غالباً ما تكون مرتبطة بأساليب جراحية تقليدية. واستشاري جراحة العظام المتخصص في الطب الرياضي في مستشفى ميدكير لجراحة العظام والعمود الفقري، الضوء على مخاطر الإصابات والحالات النادرة بين الرياضيين، لافتاً إلى أن "الشهد المتطور لتقنيات إعادة التأهيل للإصابات الرياضية، يركز بصورة خاصة على دور العلاج الحركي. وخلافاً للمنهجيات التقليدية التي تعتمد على الراحة وعدم الحركة، يتبنى العلاج الحركي نهجاً شاملاً يستفيد من قدرة الجسم الكاملة على شفاء نفسه من خلال التحريك المنضبط والتدريجي. وتهدف هذه التقنية إلى استعادة الوظائف الحركية، والقوة والمرونة لدى الرياضيين، لتكون بمثابة نقلة نوعية كبيرة في مجال إعادة تأهيل الإصابات الرياضية. وإلى جانب النقاشات حول دمج خوارزميات الذكاء الاصطناعي في الإصلاح الجراحي لتشوهات العمود الفقري، ضمت الندوة حلقات نقاشية حول الأمراض العظمية الأكثر شيوعاً في دول مجلس التعاون الخليجي.

وتعاون وتبادل الأفكار. وتطرقت الدكتورة "أسامة حسن صالح"، استشاري جراحة العظام والإصابات، إلى موضوع التهاب الأوتار التكلسي، وهو عبارة عن تراكم رواسب الكالسيوم في الأوتار أو الأربطة العضلات الكفة المدورة، والتي عادة ما تكون ناجمة عن الصدمات المتكررة أو التقدم في السن. ويمكن علاج مثل هذه الحالات من خلال أحدث التقنيات طفيفة التوغل التي تضمن الدقة وفترات التعافى السريعة. وبرز تطبيق الذكاء الاصطناعي في جراحة العمود الفقري كنهج من شأنه أن يغير قواعد اللعبة في قطاع الرعاية الصحية، بحسب الدكتور "سامح أبو الفتوح"، استشاري جراحة العظام والعمود الفقري في مستشفى ميدكير لجراحة العظام والعمود الفقري، وأضاف: "لقد تم دمج خوارزميات الذكاء الاصطناعي في عملية التخطيط من أجل التصحيح الجراحي لتشوهات العمود الفقري. حيث تساهم هذه التكنولوجيا في تزويد الجراحين برؤى وتحليلات قيمة للبيانات المعقدة. ومن شأن استخدام الذكاء الاصطناعي أن يعزز رعاية المرضى عبر المساعدة في عملية اتخاذ القرار، وتحسين النتائج الجراحية، وتقليل المخاطر المرتبطة بتشوهات العمود الفقري المعقدة. وسلّم الدكتور "سامح" الضوء على الجراحة الروبوتية لدورها في خفض هامش الأخطاء البشرية بشكل كبير،

رئيسياً مخضراً، قدموا مجموعة من المواضيع ودراسات الحالة التي تناولت التطورات في مجال الرعاية الخاصة بجراحة العظام. وتعبيراً على المؤتمر، قالت الدكتورة "شانيليا لايجو"، المدير التنفيذي لمجموعة مستشفيات ومراكز ميدكير الطبية في الإمارات: "تتصور ميدكير مستقبلاً تتكامل فيه أحدث الابتكارات الطبية مع الرعاية بالمرضى القائمة على التعاطف، وبينما تستمر التكنولوجيا وتطور الأبحاث السريعة في إعادة تعريف الحواجز في مجال الرعاية الصحية، فإننا نبقى ملتزمين بتطبيق حلول مبتكرة تعمل على تسخير قوة الذكاء الاصطناعي، والواقع الافتراضي والمهز، والتحليلات التنبؤية، والطب العصبي والتقنيات الجراحية. وبدوره، قال الدكتور "راهول ديشموك"، المدير الطبي لدى "مستشفى ميدكير لجراحة العظام والعمود الفقري": "من خلال اعتماد أدوات الجيل المقبل، ف نحن لا نقدم رعاية صحية عالمية المستوى للحالات المعقدة، بل نساهم أيضاً في دعم عملية التطور الكبيرة لمنظومة تقديم خدمات الرعاية الصحية. وتعكس ندوة ميدكير حول جراحة العظام والعمود الفقري جهودنا لضمان مواصلة الارتقاء بالمعايير العامة لخدمات الرعاية الصحية المتوفرة في الدولة من خلال مشاركة المعرفة،

•• دبي- الفجر

اجتمع أكثر من 300 من الخبراء المتخصصين في جراحة العظام والطب الرياضي من مختلف أنحاء الإمارات العربية المتحدة في الدورة الـ 9 من "ندوة ميدكير حول جراحة العظام والعمود الفقري"، التي عُقدت يوم الجمعة، 16 فبراير 2024. وفي إطار سعيها للارتقاء بتجربة المرضى وتوفير أفضل النتائج العلاجية، تناولت "ندوة ميدكير حول جراحة العظام والعمود الفقري" أحدث التطورات في مجال التقنيات الطبية، والمنهجيات الجراحية والعلاجية، إلى جانب استخدام الذكاء الاصطناعي والروبوتات في جراحات العظام والعمود الفقري المعقدة. وبحسب خبراء، فإنه يُنظر إلى الذكاء الاصطناعي باعتباره مُحفزاً رئيسياً لتحقيق نتائج ثورية في رعاية مرضى العظام والطب الرياضي، في ضوء الاستخدام المتعدد الجوانب للتكنولوجيا في تقدير النتائج الشخصية، وتقييم الإجراءات الجراحية، وتتبع الأنشطة، والتنبؤ بمخاطر الإصابة، إضافة إلى باقة من التطبيقات الأخرى. ويهدف تسليط الضوء على بروز حلول علاجية وجراحية متقدمة، نظم مستشفى ميدكير لجراحة العظام والعمود الفقري الدورة التاسعة من "ندوة ميدكير حول جراحة العظام والعمود الفقري"، وذلك بمشاركة 15 متحدثاً

تعرض لأول مرة في الإمارات وتتميز بمقاومة العوامل الجوية

مصانع لايت ستون تطلق أبواب الاستدامة

الحكم ومقاومة التسربات والعزل المطلق للغبار والارتبة والصوت وسهولة الصيانة والتنظيف والغسيل، والرونق في الهندسة والتصميم والديكورات الحديثة، إلى جانب تميزها في الحفاظ على دهاء الداخلي في فصل الشتاء ومنع دخول الحرارة الخارجية في فصل الصيف، ومقاومة كافة العوامل، إضافة إلى تقليل استهلاك الطاقة في التدفئة والتبريد. وأضاف الكعبى: إن مصانع "لايت ستون" تعد من أوائل المصانع في الشرق الأوسط التي تعتمد على الأنظمة الآلية لتحقيق إنتاجية كبيرة بجودة عالية والتكنولوجيا المتقدمة.

عدد من الصناعيين ورجال الأعمال. وقال المهندس عبيد محمد حمدان الكعبى مدير مصانع "لايت ستون" في كلمة له إن نهج الإمارات الراسخ في الاستدامة والتحول إلى الطاقة النظيفة من خلال العديد من المشاريع الاقتصادية والصناعية، حتم على مصانع "لايت ستون" التوجه لمواكبة تحول دولة الإمارات إلى مركز عالمي للثورة الصناعية بما يتماشى مع رؤية وتوجهات القيادة الرشيدة في تعزيز دور القطاع الصناعي في دعم مسيرة التنمية المستدامة، وبالتالي يادرت مصانع "لايت ستون" إلى صناعة "أبواب الاستدامة" التي تتميز بالثبات والضغط

•• العين- الفجر

أطلقت مصانع "لايت ستون" في دولة الإمارات العربية المتحدة تجربة صناعية جديدة تتمثل في صناعة "أبواب الاستدامة" التي تعرض لأول مرة وتتميز بمقاومة العوامل الجوية والمناثة والصلابة وتساهم في مشاريع التنمية المستدامة. وفي حفل أقيم في صناعية مدينة العين لإطلاق مشروع "أبواب الاستدامة"، افتتح هلال محمد الكعبى عضو المجلس الوطني الاتحادي الصالة الحديثة لعرض الأبواب المستدامة والصدقية للبيئة، من إنتاج مصانع "لايت ستون"، بحضور



أمريكية الشارقة وجامعة لورنس التكنولوجية في الولايات المتحدة يوقعان مذكرة تفاهم

لا تسهل تطعات الطلبة الأكاديمية فحسب، بل تعترف أيضاً بالتميز الأكاديمي وتكافئه. يخلق هذا التعاون بين المؤسسات بيئة أكاديمية غنية تتجاوز الحدود التقليدية. إن توفير فرص متنوعة، بدءاً من مسارات التعليم المتسارعة وحتى المساعي البحثية التعاونية، يضمن تجربة جامعية متنوعة ومثيرة لطلابنا. وأشار الدكتور صبيح: "نحن نرحب بهذه الشراكة التحولية مع الجامعة الأمريكية في الشارقة، والتي تعزز الركائز الأساسية لجامعة لورنس التكنولوجية المتمثلة في التفوق التكنولوجي، والانغماس في الصناعة، والتميز المهني، والمرونة متعددة التخصصات، والتركيز على الأبحاث والممارسات الإبداعية، والذي يؤدي إلى تمكين الطلبة على نطاق عالمي. يقدم هذا التعاون فرصاً قيمة للجهود البحثية الدولية، مع استمرار تنوع محفظة أبحاث جامعة لورنس التكنولوجية ونموها. إن العمل بين هاتين المؤسسات المتميزتين هو شهادة على الالتزام بالتميز الأكاديمي، وهو يعزز مهمتنا في تشكيل قادة مستقبل مجهزين بالمهارات اللازمة لدفع الابتكار وإحداث تغيير إيجابي في العالم."

وقعت الجامعة الأمريكية في الشارقة مؤخراً مذكرة تفاهم مع جامعة لورانس التكنولوجية من ساوفيلد، ميشيغان في الولايات المتحدة الأمريكية، لتعزيز التعاون الأكاديمي والبحثي بين المؤسسات ودعم متابعة طلبة كلية الهندسة في الجامعة الأمريكية في الشارقة دراسات عليا. وقع الدكتور تود لورنس، مدير الجامعة الأمريكية في الشارقة، والدكتور طارق صبيح، رئيس جامعة لورانس التكنولوجية مذكرة التفاهم في حرم الجامعة بحضور عدد من كبار مسؤولي المؤسسات.

وبناءً على الاتفاقية، يمكن لطلبة الهندسة في الجامعة الأمريكية في الشارقة الاستفادة من برنامج 1+4 الذي يمكنهم بعد إكمالهم أربع سنوات من دراسة الهندسة في الجامعة دراسة الماجستير في جامعة لورانس التكنولوجية والحصول على شهادة بعد عام واحد، حيث يستفيد طلبة أمريكية الشارقة من عملية قبول سريعة في جامعة لورانس التكنولوجية شرط استيفاء متطلبات القبول القياسية فيها، كما يستفيد الطلبة المقبولون من منحة جزئية بقيمة 10.000 دولار في جامعة لورانس التكنولوجية. كما تنص الاتفاقية على التعاون من أجل إنشاء برامج مشتركة وتصميم برامج تدريبية للمشاريع البحثية والتطويرية واستكشاف مجالات الاهتمام المشتركة وتصميم مبادرات للدراسة في الخارج. وقال الدكتور لورنس: "تحمل هذه الاتفاقية إمكانات هائلة لتعزيز التجربة الجامعية لطلبة الهندسة في الجامعة الأمريكية في الشارقة، فبرامج 1+4 يتيح للطلبة الانتقال سلسلاً من دراستهم في مرحلة البكالوريوس في الجامعة الأمريكية في الشارقة للدراسة في الجامعة الأمريكية في الشارقة للدراسة في الجامعة الأمريكية في الشارقة، مما يوفر لهم مساراً تعليمياً سريعاً وشاملاً. إن هذه الاتفاقية

•• الشارقة- الفجر

العوامل التي تؤثر في نجاح هذه العملية وأنواع بذور القمح التي يتم زراعتها في مليحة والتي تتناسب مع بيئة وظروف المنطقة بالإضافة إلى جودة الإنتاج وطرق الري باستخدام أحدث وأفضل المعدات التي تعمل وفق التقنيات الحديثة التي تحافظ على المياه. كما استفاد الموظفون من ورشة ثانية حول استخدامات القمح في مجال الغذاء حيث قاموا بتجربة عملية خبز بعض الأكلات التي تعتمد على القمح كعمون أساسي وقد كانت الورشة فرصة للتعرف عن قرب على جودة منتج هذه المزرعة. وأكدت السيدة شيما عبد الله عبد الرحيم مديرة مركز الشارقة للتدريب الإعلامي أن الغرض من تنظيم هذه الورشة هو تعزيز وعي الموظفين بالجهود التي تبذلها حكومة

في ورشة نظمتها مركز الشارقة للتدريب الإعلامي موظفو هيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون يتعرفون على زراعة القمح بمليحة



•• الشارقة- الفجر

نظم مركز الشارقة للتدريب الإعلامي التابع لهيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون ورشة عمل حول القمح واستخداماته في مزرعة القمح بمنطقة مليحة بالشارقة حضرها 40 موظفاً من موظفي الهيئة. بدأت الزيارة بجولة استكشافية في مزرعة القمح حيث تعرف المشاركون عن كتب على المواصفات الفنية للمزرعة التي أطلقها صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة في 2022 كمشروع استراتيجي للمساهمة في تلبية الحاجيات الغذائية في الإمارة. ثم انتظم الموظفون في ورشة نظمتها خبير زراعي شرح فيها طرق زراعة القمح وأهم

خلال حفل توزيع جوائز الشارقة فاطمة للتفوق الأكاديمي

رائدة الأعمال ومتسقة الجبال الشهيرة ينلبي عطار تهنئ طالبات مدارس جيمس

•• دبي- الفجر

أثقت رائدة الأعمال ومتسقة الجبال الشهيرة نيلبي عطار كلمة ملهمة أمام الطالبات المتفوقات في مقر مدرسة جيمس وليبتغتون اثرتناشيونال، وذلك خلال حفل توزيع جوائز الشارقة فاطمة بنت مبارك للتفوق الأكاديمي، والذي أقيم تحت رعاية كريمة من معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان وزير التسامح والتعايش. وتحدثت نيلبي خلال الفعالية المتميزة عن رحلتها الاستثنائية التي نجحت فيها بالوصول إلى قمة جبل إيفريست عام 2019 والصعود إلى 14 قمة أخرى، بما فيها قمة K2، وهي ثاني أعلى قمة في العالم، والتنافس في ترياثلون IronMan 70.3، وغيرها من السباقات، فضلاً عن مشاريعها الريادية في عالم الأعمال والرياضة.



منوعات الفكر

23



تفسير سبب رؤيتنا لألوان مختلفة لا تراها القطط والكلاب!

يتمتع الإنسان بقدرة استثنائية على استشعار الألوان، على عكس أي كائن حي آخر على وجه الأرض. ويحاول العلماء فهم العمليات الأساسية المتنوعة التي تساهم في قدرتنا الفريدة على رؤية مجموعة واسعة من الألوان. والأن، أظهرت شبكية العين المزروعة في المختبر كيف يرى البشر مئات الألوان، حيث قام العلماء في جامعة جونز هوبكنز بتحليل عضيات شبكية العين بعمق لمعرفة المزيد عن العمليات التي تؤدي إلى تكوين خلايا استشعار الألوان. وخلافا للاعتقادات السابقة بأن هرمونات الغدة الدرقية تتحكم في عملية تطور الخلايا الحساسة للألوان، حدد فريق البحث حمض الريتينويك كعنصر رئيسي. وأظهرت النتائج أن تخصص الخلايا المخروطية في الكشف عن الضوء الأحمر أو الأخضر يتم تحديده من خلال وجود حمض الريتينويك. وتكشف الخلايا المخروطية إلى ثلاثة أنواع، كل منها حساس لأطوال موجية مميزة من الضوء ويكتشف ألوانا معينة: الأحمر والأخضر والأزرق. ويمكن الإشارات المجمع من هذه الأنواع الثلاثة من المخاريط، البشر من رؤية مجموعة واسعة من الألوان. وتشير الدراسة أيضا إلى أنه على الرغم من تشابه جينات الخلايا المخروطية الخضراء والحمراء بنسبة 96%، إلا أنها تختلف في جانب واحد، وتحديدا البروتين المعروف باسم أوبسين، الذي يساعد في اكتشاف الضوء وينقل المعلومات إلى الدماغ حول الألوان التي يتم ملاحظتها. ويبحث العلماء أيضا عن تغيرات جينية صغيرة في عضويات شبكية العين، ما سمح لهم بمراقبة كيفية تغير النسبة بدقة على مدار 200 يوم. وفتح التقنية الجديدة إمكانيات جديدة لفهم عمى الألوان وفقدان البصر المرتبط بالعمى والاضطرابات التي تشمل الخلايا المستقبلية للضوء. نشر البحث في مجلة PLoS Biology.



كشفت دراسة جديدة عن المشكلات الصحية التي تزيد من خطر الإصابة بالخرف في سن مبكرة.

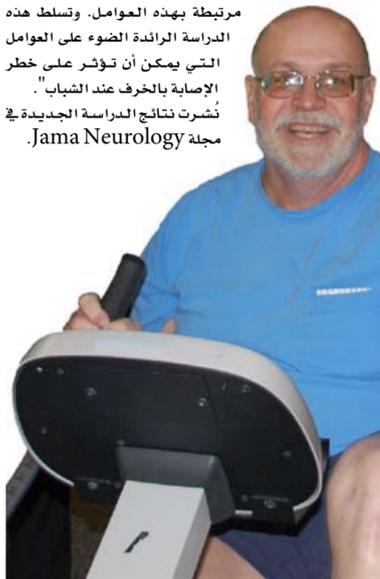
وحددت الدراسة 15 عامل خطر، تشبه تلك الخاصة بالخرف المتأخر، بما في ذلك ضعف السمع وأمراض القلب والعزلة الاجتماعية وانخفاض الوضع الاجتماعي والاقتصادي.

استهداف العوامل الصحية ونمط الحياة يمكن أن يقلل من حدوثه

دراسة تحدد 15 عاملا رئيسيا يزيد من خطر الإصابة بالخرف



وبع السنوات الأخيرة، كان هناك إجماع متزايد على أن الخرف يرتبط بـ 12 عامل خطر محدد قابل للتعديل مثل التدخين وضغط الدم وفقدان السمع. ومن المرجح الآن أن ما يصل إلى أربع من كل 10 حالات من الخرف في جميع أنحاء العالم مرتبطة بهذه العوامل. وتسلسل هذه الدراسة الرائدة الضوء على العوامل التي يمكن أن تؤثر على خطر الإصابة بالخرف عند الشباب. نُشرت نتائج الدراسة الجديدة في مجلة JAMA Neurology.



المخاطر الوراثية (APOE)، والحرمان الشديد، ومرض السكري، وأمراض القلب، ونقص فيتامين د، وضعف السمع، وارتفاع مستويات البروتين التفاعلي سي، والعزلة الاجتماعية. بالإضافة إلى تعاطي الكحول، ومستوى التعليم الرسمي وقوة قبضة اليد. وقالت الدكتورة جانيس رانسون، من جامعة إكستر: "إن بحثنا يفتح أفقا جديدة في تحديد إمكانية تقليل خطر الإصابة بالخرف في مرحلة الشباب. نعتقد أن هذا يمكن أن يبشر بعهد جديد في التدخلات للحد من الحالات الجديدة لهذه الحالة". وأشارت الدكتورة ليا مورسلين، رئيسة الأبحاث السريرية في مركز أبحاث ألزهايمر في المملكة المتحدة، والتي شاركت في تمويل الدراسة: "إننا نشهد تحولا في فهم مخاطر الخرف، وربما كيفية الحد منه على المستوى الفردي والمجتمعي.

وتشير النتائج إلى أن استهداف العوامل الصحية ونمط الحياة يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بهذه الحالة. وحدد الباحثون مجموعة واسعة من عوامل الخطر لهذه الحالة، التي تتميز بظهور أعراض الخرف قبل سن 65 عاما. ويقولون إن النتائج تتحدى فكرة أن الوراثة هي السبب الوحيد لهذه الحالة، ما يضع الأساس لاستراتيجيات الوقاية الجديدة. وأكد البروفيسور ديفيد لويلين، من جامعة إكستر، على أهمية النتائج: "توضح هذه الدراسة المتقدمة الدور الحاسم للتعاون الدولي والبيانات الضخمة في تعزيز فهمنا للخرف، وما يزال هناك الكثير لتتعلمه في مهمتنا المستمرة للوقاية من الخرف وتحديده وعلاجه بجميع أشكاله بطريقة أكثر استهدافا. وهذه هي الدراسة الأكبر والأقوى من نوعها التي تم إجراؤها على الإطلاق". وأضاف: "من المثير أنها تكشف



يعتمد أكثر على النباتات

نظام غذائي يحسن صحة القلب ويخفض الوزن خلال 8 أسابيع فقط!

كشف بحث جديد أن نظاما غذائيا نباتيا ساهم في خفض الأنسولين وانخفاض الوزن وكذلك مستويات البروتين المرتبط بأمراض القلب والسكتة الدماغية في غضون شهرين فقط. وتوفر النتائج المزيد من الأدلة لإظهار أن الأنظمة الغذائية النباتية ليست الخيار الأفضل للبيئة فحسب، بل يمكن أن تكون رائعة للأشخاص أيضا.



ويوضح كريستوفر غاردنر، عالم التغذية بجامعة ستانفورد: "بناء على هذه النتائج والتفكير في طول العمر، سيستفيد معظمنا من اتباع نظام غذائي يعتمد أكثر على النباتات". وفي الدراسة، جند الباحثون 22 زوجا من التوائم المتطابقة الصحية، للتحكم في الاختلافات الجينية والتربية ونمط الحياة، وقسموا التوائم إلى مجموعتين، تم تزويدها بأنظمة غذائية صحية تحتوي على الخضار والبقوليات والفواكه والحبوب الكاملة والمكسرات والبذور. وكان الاختلاف الوحيد هو أن واحدا من كل مجموعة استهلك أيضا ما يعتبر كمية صحية من اللحم. وخلال الأسابيع الأربعة الأولى من التجربة، قامت كلا المجموعتين بإعداد وجبات طعام معدة خصيصا لوجبات الإفطار والغداء والعشاء، وتم تزويدهما بتعليمات صارمة حول

الوجبات الخفيفة التي يمكن أن يتناولوها. وشملت: تجنب الأطعمة المصنعة والحفاظ على مجموعة متنوعة متوازنة من المجموعات الغذائية. وبالنسبة للجزء الثاني من التجربة، كان على المشاركين مواصلة النظام الغذائي عن طريق التسوق والطهي لأنفسهم، لمدة أربعة أسابيع أخرى. وفي حين تحسنت صحة القلب والأوعية الدموية لدى المشاركين في المجموعتين، إلا أن التوائم الذين اتبعوا النظام الغذائي النباتي شهدوا تحسينات أكبر. ولم يخفضوا نسبة الأنسولين أثناء الصيام بنسبة 20% فحسب، بل انخفضت لديهم أيضا مستويات كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة (LDL-C). ويقوم هذا البروتين بنقل جزيئات الدهون حول الجسم، وتحديدا الكوليسترول، ما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. ولاحظت الدراسة انخفاضًا متوقعا في فيتامين B12 أيضا. ويمكن أن يكون الاعتماد على النباتات بشكل صارم أمرا محفوفا بالمخاطر عندما يتم القيام به بشكل غير صحيح، حيث يصعب من الصعب الحصول على بعض العناصر الغذائية المهمة مثل B12. وغالبا ما يتم تشجيع الأشخاص الذين يتحولون إلى الأطعمة النباتية بالكامل، على تناول المكملات الغذائية لمواجهة هذا التأثير. ويوضح غاردنر: "يمكن للنظام الغذائي النباتي أن يمنح فوائد إضافية مثل زيادة بكتيريا الأمعاء وتقليل فقدان التليومير،



نظامك الغذائي".
نشر البحث في JAMA Network Open.



منوعات الفكر

26

موسوعة تاريخ عُمان المسماة سلطان التواريخ

«منشورات القاسمي» تستعرض الجديد من مؤلفات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي

حتى الآن سبعة وثمانين عنواناً، في مختلف المواضيع الأدبية والتاريخية والروايات وكتب السيرة الذاتية. كما سيكون لإصدارات الدار السابقة حضوراً متميزاً في كافة المجالات الروائية والتاريخية والبحوثية، كذلك في الشعر والقصة والمسرح والعلوم كافة. وكان زوار المعرض السابق في الدورة الـ 27 قد توافدوا إلى جناح المنشورات في وقت مبكر من الافتتاح لاستغلال فرصة اقتناء أحدث مؤلفات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان القاسمي

الكتاب البحثي التاريخي المهم الموسوم بـ "تاريخ أمة البوسعيد في عمان 1749م - 1856م" بعد أن قامت المنشورات بإصدار الطبعة الرابعة وفي عرض خاص بسعر مخفض للجمهور العماني، خاصة وأن الكتاب، وهو الجزء الرابع من سلطان التواريخ، من تأليف صاحب السمو حاكم الشارقة.

وتأتي هذه المسرحية لتنضم في عقد المسرحيات التي أصدرها صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، وهي: مسرحية عودة هولوكو، والتي صدرت عام 1998م، ومسرحية القضية، والتي صدرت عام 2000م، ومسرحية الواقع صورة طبق الأصل، والتي صدرت عام 2001م، ومسرحية الإسكندر الأكبر، والتي صدرت عام 2006م، ومسرحية النمرود، والتي صدرت عام 2008م، ومسرحية شمشون الجبار، والتي صدرت عام 2008م، ومسرحية طورغوت، والتي صدرت عام 2011م، ومسرحية الحجر الأسود، والتي صدرت عام 2012م، والمسرحية الشعرية علباء وعصام، والتي صدرت عام 2015م، ومسرحية داعش والغبراء، والتي صدرت عام 2016م، ومسرحية كتاب الله: الصراع بين النور والظلام، والتي صدرت عام 2018م.

وبهذه المسرحية يكون قد بلغ عدد إصدارات صاحب السمو

القاسمي، للفائز تاريخاً محققاً وروايات موثقة بقالب أدبي مسرحي مبتكر، ويوصل مضمونها إلى شغاف القلوب، وينقل خبرة الأمراء والحكماء إلى الجيل الجديد من الأحفاد والأبناء، وقد تناول صاحب السمو في المقدمة كيف نقل القواسم الكرام صورة الحيرة من العراق إلى شمال الشارقة.

تأخذنا هذه المسرحية في رحلة عبر الزمن إلى مملكة الحيرة العربية، على ضفاف الفرات، حيث الهوى العليل والخير العميم، ولذلك فقد اتخذها ملوك العرب موطناً لهم، وشيدوا فيها القصور حتى أصبحت عروس الممالك. وكانت تعقد في الحيرة مجالس الشعر والمحاورات واللقاءات الأدبية، وخاصة في مجالس الخمسين، حيث يتناول صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، أحد تلك المجالس، وهو مجلس الملك النعمان بن المنذر، ملك الحيرة ما بين الأعوام 585م إلى عام 613م.

لذلك سعت «منشورات القاسمي» إلى توسيع منافذ القراء عبر الإصدارات المنتخبة، والتي حققت بعد إصدارها نقاداً في المكتبات المحلية والعربية، وسجد رواد الكتب وزوار معرض مسقط في دورته المقبلة في جناح «منشورات القاسمي» أحدث الإصدارات، التاريخية منها والبحوثية وهي: موسوعة تاريخ عمان المسماة «سلطان التواريخ»، والتي تشتمل على: الجزء الأول: تاريخ عمان من الاستيطان البشري إلى نهاية الدولة الإيضية. الجزء الثاني: تاريخ الملوك النبهانيين في عُمان. الجزء الثالث: تاريخ العيانية في عمان. الجزء الرابع: تاريخ أمة البوسعيد في عُمان. بالإضافة إلى (الأحدث إصداراً) مسرحية «مجلس الحيرة» (مسرحية في أربعة فصول). ففي هذه المسرحية، يقدم صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد

الشارقة-د.محمود عليا

تشارك «منشورات القاسمي» في معرض مسقط الدولي للكتاب في دورته الـ 28 لعام 2024م، والذي سيقام بمركز عُمان الدولي للمؤتمرات والمعارض في الفترة من 21 فبراير وحتى الثاني من مارس المقبل 2024م، حيث تقدم الدار لزوار المعرض نخبة من المؤلفات الجديدة لصاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة.

لتضيف للمكتبة الإماراتية والعربية منتجاً ومحتوى فكرياً غنياً بين السرد والتاريخ والفكر والحوار، يزرخ بالتنوع ويضم خلاصة تجربة بحثية وخبرة علمية تكشف عن نوازل الكتب المخطوطة والمطبوعة ونفائس المعلومات، التي يقدمها سموه سنوياً، ويحرص على أن تكون حاضرة في معارض الكتب العربية.

جائزة حمدان بن محمد للتصوير تنشر باقات من الصور الفائزة في مسابقات انستغرام



وميا هرجوني، من إندونيسيا. وضمت قائمة الفائزين والصور الفائزة بمسابقة «قصتي»، كلا من كريتر أحمد، من الجزائر، وهادي ديكانيور، من إيران، ومارك أنتوني أكتاي، من الفلبين، وأندريا رافنالك، من سوليفينيا، وماريا إيلين مونوز بونيللا، من شاتري، من الهند، وهادي دغابور، من إيران، المكسيك.

كما ضمت أسماء الفائزين والصور الفائزة بمسابقة «القبائل» كلا من إسماعيل عبد الطيب، وجولياديان كوسورا، وداني الفاتشري، وسوجياتو سوجياتو من إندونيسيا، بينما شملت أسماء الفائزين والصور الفائزة بمسابقة «زهور» كلا من أنجشومان بول، ومادومينا شاتري، من الهند، وهادي دغابور، من إيران، المكسيك.



يشجعه على التفكير بتطوير إمكانياته والتقدم بخطوات جديدة في هذا المجال الرائع. من ناحيته أوضح الصور اليمني «فارس بن سليم» أنه التقط صورته الفائزة في مسابقة «قبائل» في وادي حضرموت في اليمن وتحديداً في مدينة «تريم» عام 2021م، مبيناً أن للزبي التراثي قيمة ثقافية وتاريخية كتعبير مادي عن الهوية الثقافية والتقاليد العريقة، وأن هدفه من تصويره هو منع اندثاره وتعزيز الوعي والتثقيف بشأن قيمته الثقافية والتاريخية.

وقال إن فوزه في «هيبا» استثنائي ومميز وإنجاز كبير، خصوصاً وأن مسابقات هيبا تستقطب مشاركين من جميع أنحاء العالم، الأمر الذي يعزز المعرفة بموهبته ومهاراته كمصور ويسلط الضوء عليها.

وتضمنت قائمة الفائزين والصور الفائزة بمسابقة «نقاء»، أيضاً كلا من سعود فهد العتيبي، من الكويت، ومحمود جمال الشامي، من مصر، وشارمين أحسن، وصالح محمد عاصف، من بنغلاديش.

عن سعاده بإهداء مجتمعات المصورين طاقة إيجابية باعثة على السعادة والأمل من خلال باقات جميلة من الصور المميزة التي تستحق الفوز والتكريم في عدد من المسابقات التي تنطلقها «هيبا» على منصة انستغرام وتشهد شعبية ورواجاً كبيرين في أوساط المصورين خاصة المبتدئين وأصحاب التجارب الجديدة. من جانبها تحدثت الصورة الكويتية «باسمة الطر» عن صورتها الفائزة في مسابقة «نقاء» موضحة أنها التقطت في مدينة «سفالبارد» النرويجية والتي تعتبر أقصى مدينة مأهولة بالسكان في شمال الكرة الأرضية وذلك خلال رحلة البحث عن الشعب القطبي بالقطب الشمالي.

وقالت: «لم يكن الأمر سهلاً حيث كانت درجة الحرارة 30 تحت الصفر، وكثافة الثلوج تعيق حركتنا أثناء المسير، وكان البحث عن الشعب أشبه بالبحث عن إبرة وسط كومة قش كونه حيواناً خجولاً وحذراً جداً وديه قدرة تخفي هائلة بسبب لون فرائه ناصع البياض المندمج مع لون البيئة الثلجية، وقد فحنت بعد مرور ثلاثة أيام من البحث بمشاهدته على الشريط الساحلي وهو يبحث عن الجيف والأسماك النافقة والتفتت منه بهدوء وثقت لقائي الأول به».

وأضافت أن هذا الفوز هو الأول لها وأن تقدير «هيبا» لعملاها يمنحها حافزاً عظيماً للاستمرار ويعزز ثقتها وشغفها بتوثيق الحيوانات البرية في بيئتها الطبيعية بهدف الإسهام في حماية الحياة البرية والتشجيع على بيئة مستدامة لصحة الإنسان والحيوان.

بدوره ذكر المصور الأردني «عابد قاسم عبد الجليل» أن فكرة صورته الفائزة في مسابقة «زهور» بدأت بمحاولة تصوير قطرات الماء باستخدام مصدر إضاءة واحد بواسطة «Softer» لتلطيف الإضاءة.

وقال إن «هيبا» قدمت له وساماً تحفيزياً

الفوتوغرافي العربي في حجز 6 مراكز من الكويت ومصر والأردن واليمن والجزائر، كما كشفت القائمة عن وجود فائزين بمدينتين من المكسيك وسوليفينيا.

وحصل جميع الفائزين على الميدالية التذكيرية الخاصة بالجائزة بجانب نشر صورهم وأسمائهم على الحساب الرسمي للجائزة على انستغرام، HIPAAe.

وقال مساعد علي خليفة بن ثالث، الأمين العام للجائزة: «ننظر بتناؤل تجاه تطور الأعمال الفنية المشاركة من الشرق الأوسط، إذ تحمل الصور الفائزة بصمات فناني المستقبل، معرباً

آسيا بلغ 10 فائزين، بينما نجح الإبداع

دبي - وام:

نشرت الأمانة العامة لجائزة حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم الدولية للتصوير الضوئي، عبر موقع الجائزة الرسمي، باقات من الصور الفائزة بعدد من المسابقات المطروحة عبر منصة «هيبا» على انستغرام، وهي مسابقات نقاء وقبائل وزهور وقصتي.

وتلقت الجائزة آلاف المشاركات من مجتمعات المصورين الهواة والمحترفين، وشهدت قائمة الفائزين حضوراً تنافسياً من مصوري شرق آسيا بلغ 10 فائزين، بينما نجح الإبداع



نجوم فيلم كتيب: الجزء الثاني يشاركون في احتفالات أبوظبي بعرضه الرسمي الأول

ويُعرض في صالات السينما في لبنان ودولة الإمارات يوم الخميس 29 فبراير، وتشهد صالات السينما الأخرى في المنطقة عروضاً حصرية للفيلم اعتباراً من 29 فبراير ولغاية 6 مارس ضمناً، قبل انطلاق عروضه على نطاق أوسع يوم 11 إبريل.

من دولة الإمارات وفريق عالمي مؤلف من 250 شخصاً، مع مشاركة أكثر من 500 شخص إضاهي، ويأتي فيلم «كتيب: الجزء الثاني» من إخراج فيلنوف وتأليفه وإنتاجه بالتعاون مع جون سباهتس في التأليف، وماري بارينت وكال بويتز وياتريك ماكورميك وتانيا لاوينت في الإنتاج،

يشكل موطن ديدان الرمال، وهي ديدان تنمو لتصبح بأحجام عملاقة وتترصد وقع الأقدام أو هدير الآلات، مثل حاصدات التوابل، أثناء تجولها في الكوكب. واستمر تصوير المشاهد 27 يوماً خلال شتاء عام 2022 في نحو 20 موقعا عبر صحراء ليوا بمساعدة فريق من 300 شخص

صدرت عام 1965، ويستكمل الجزء الثاني من فيلم «كتيب» قصة الجزء الأول، الحائز على ست جوائز أوسكار والذي أُطلق في عام 2021، حيث تدور الأحداث في المستقبل البعيد، وتظهر الكتيبان الرملية في صحراء ليوا بأبوظبي في المشهد الخاصة بالكوكب الصحراوي «أراكيس»، الذي

لفيلمهم المرتقب «كتيب: الجزء الثاني»، الذي أنتجته شركتا «وارنر براذرز» و«ليجندي بيكتشرز»، وظهروا عقب مشاركتهم في الاحتفالات قرب دودة رمل عملاقة بين الكتيبان الرملية في مشهد مستوحى من الفيلم المقتبس من رواية كلاسيكية بالاسم نفسه للكاتب فرانك هيربرت

شارك المخرج دينيس فيلنوف، والنجمان جوش برونين وديف باتيستا والمنتجة السينمائية تانيا لاوينت ليلة أمس الأول، في احتفالات أبوظبي بالعرض الرسمي الأول في منطقة الشرق الأوسط



منوعات

العصر

27

إلى جانب انهماك الكاتبة اللبنانية نادين جابر بإنجاز الحلقات الأخيرة من مسلسلها الرمضاني الجديد (ع أمل)، بدأت محطات التلفزيون التركية بعرض النسخة التركية من مسلسلها (للموت) الذي تم عرضه بأجزائه الثلاثة على مدار ثلاثة مواسم رمضان متتالية.

جابر أكدت أنها لا تعرف الممثلين الأتراك الذين يشاركون في النسخة التركية من (للموت)، لأنها ليست من هواة متابعة المسلسلات الطويلة، ولكنها أشارت إلى أنه سيكون هناك التزام بالنص العربي كون الأتراك اشتروا حقوق القصة، كما كررت أنها لا تعلم إذا كانت هناك إمكانية لتقديم جزء رابع من المسلسل.

أكدت بدء عرض النسخة التركية من مسلسل (للموت)

نادين جابر: (ع أمل) عمل إنساني يضم المجتمعين الثري والشعبي الفقير



• بعد البدء بعرض النسخة التركية من (للموت) كيف تابعت الأصدقاء والحلقات وما رأيك بالممثلين الأتراك الذين يشاركون فيه؟
- بالنسبة إلى عدد الحلقات، فإني أعرف أن الحلقة الواحدة في المسلسلات التركية تعادل ثلاث حلقات من مسلسل عربي، لأن محطات التلفزيون التركية تعرض حلقة واحدة أسبوعياً وتقارب مدة عرضها ثلاث ساعات، وهذا يعني أن الموسم الأول من (للموت) المؤلف من 30 حلقة سيكون عبارة عن 10 حلقات بالنسخة التركية.

• من جهتي أرسلت النص باللغة العربية، والأتراك سيتولون ترجمته إلى لغتهم ثم يقوم كاتب بتحويله إلى النسخة التركية. لقد شاهدت (التريبلر) و(التيزر) (الإعلان الترويجي للمسلسل) بالنسخة التركية وبدأ لي وكأنه إعلان للحلقة الأولى، وبدأ واضحاً أنهم ملتزمون بالقصة، لأن التفاصيل بين النسختين العربية والتركية متشابهة، وأتوقع أن يكون هناك التزام إلى حد ما بالقصة كونهم اشتروا حقوقها.

• وفي المقابل، سمعت من البعض أن صنّاع الدراما التركية يغيرون

• وهذا صحيح. مسلسل (ع أمل) هو عمل اجتماعي إنساني لا توجد فيه إشارة وتشويق وأحداثه لا تشبه مسلسل (للموت) لا من قريب ولا من بعيد.

• وهل انتهت من كتابة (ع أمل)؟
- كلا، وأنا حالياً أعمل على

• أخرى سبق أن تم عرضها على شكل مسلسلات وترين أنها تستحق أن يعاد تقديمها بنسخ درامية مختلفة؟
- لا شك أن لدي أعمال مناسبة لذلك، ولكن ربما لا توجد إمكانية لتحويلها إلى نسخ درامية بلغات أخرى، لأن جغرافية المكان تلعب دوراً أساسياً في هذا الأمر. هناك مسلسلات تركية وكورية وإسبانية، أو بأي لغة أخرى، جيدة ولكن لا يمكن تحويلها إلى أعمال بنسخ أخرى بسبب خصوصية جغرافية المكان، ولابد من القيام بتغيير جذري لتحقيق هذا الأمر. لكن بيئة مسلسل (للموت) تجتمع بين المجتمع الثري والحي الشعبي، وهذا ما يمكن أن يتواجد في أي دولة في العالم، وهو موجود في الأساس في تركيا. ووجود هذين المجتمعين في النص يساعد كثيراً في تقديم الدراما بنسخ ولغات مختلفة.

• وأي من أعمالك السابقة تتوافر فيه مواصفات البيئة الجغرافية المناسبة وتقتريه بنسخ درامية أخرى في حال طلب منك ذلك؟
- بصراحة، أقترح مسلسل (ع أمل) الذي سيعرض في الموسم الرمضاني المقبل لأنه يضم المجتمعين الثري والشعبي الفقير.

• وهو مسلسل اجتماعي خالص كما أضرت سابقاً؟
- هذا صحيح. مسلسل (ع أمل) هو عمل اجتماعي إنساني لا توجد فيه إشارة وتشويق وأحداثه لا تشبه مسلسل (للموت) لا من قريب ولا من بعيد.

• وهل انتهت من كتابة (ع أمل)؟
- كلا، وأنا حالياً أعمل على

• وهل انتهت من كتابة (ع أمل)؟
- كلا، وأنا حالياً أعمل على

• وهل انتهت من كتابة (ع أمل)؟
- كلا، وأنا حالياً أعمل على

• وهل انتهت من كتابة (ع أمل)؟
- كلا، وأنا حالياً أعمل على

سابقاً بل أضرت إلى أنه في حال حصل ذلك فسيتقصر الأمر على جزء رابع مؤلف من 10 حلقات فقط؟
- وما زلت عند مقوفي. حالياً أنا منهكة بإنهاء كتابة مسلسل (ع أمل) ولم أفكر حتى الآن إذا كانت هناك إمكانية لكتابة جزء رابع من (للموت) أم لا.
• وشركة الإنتاج لم تطلب منك شيئاً باعتبار أنك منهكة في إنجاز مسلسلك الجديد؟
- هذا صحيح.

• ومن المعروف أنني أكتفي بكتابة مسلسل واحد سنوياً، ولا أعرف ماذا يمكن أن يحصل لاحقاً. ويمكن أن يكون التفكير بكتابة جزء رابع ولى إلى غير رجعة، أو ربما نتفق على كتابة جزء جديد بعد سنة أو سنتين، وربما لا نفع ذلك أبداً.

نحن لم نتحدث في هذا الموضوع لأنني لا أزال منهكة في كتابة المسلسل الرمضاني المقبل.

الانتهاء من كتابة الحلقات الأربع الأخيرة منه.
• وهل أنت راضية عن سير عملية التصوير؟
- طبعاً، والكل يعمل من قلبه، اشتغلت من قلبي وكذلك المخرج والممثلون، والإنتاج أكثر من رائع، ولكن الحكم النهائي يبقى للجمهور عند عرض المسلسل في شهر رمضان المبارك والتوفيق من رب العالمين.

• وهل تنفيذ المسلسل يتم كما ترغبين، خصوصاً بعد اعتراضات سمعتها من بعض الكتاب بسبب التغييرات في النصوص؟
- لا يمكن أن يحصل مثل هذا الأمر معي. نحن نعمل كضيق واحد ويد واحدة وقلب واحد، ولا يمكن أن يحصل أي شيء من دون علمي.

• هل من جديد بالنسبة إلى كتابة الجزء الرابع من مسلسل (للموت)، خصوصاً أنك لم تحسمي هذا الأمر

• وهل أنت راضية عن سير عملية التصوير؟
- طبعاً، والكل يعمل من قلبه، اشتغلت من قلبي وكذلك المخرج والممثلون، والإنتاج أكثر من رائع، ولكن الحكم النهائي يبقى للجمهور عند عرض المسلسل في شهر رمضان المبارك والتوفيق من رب العالمين.

• وهل تنفيذ المسلسل يتم كما ترغبين، خصوصاً بعد اعتراضات سمعتها من بعض الكتاب بسبب التغييرات في النصوص؟
- لا يمكن أن يحصل مثل هذا الأمر معي. نحن نعمل كضيق واحد ويد واحدة وقلب واحد، ولا يمكن أن يحصل أي شيء من دون علمي.

• هل من جديد بالنسبة إلى كتابة الجزء الرابع من مسلسل (للموت)، خصوصاً أنك لم تحسمي هذا الأمر

لن أظهر في أي عمل درامي خلال شهر رمضان

صبري فواز يجسد دور "الوزير عرموش" في فيلم "أهل الكهف"

كشف الفنان صبري فواز عن أنه لن يظهر في أي عمل درامي خلال شهر رمضان المقبل، لافتاً إلى أن مسلسل "وبينا ميعاد" سوف ينتهي قبل شهر رمضان، ولذلك قرر عدم المشاركة خلال شهر رمضان حتى لا يثقل على المشاهد ولذلك فهي فرصة بالنسبة له هذا العام ليقتضى إجازته في هذا الشهر للراحة والعبادة والأسرة، وجاءت هذه التصريحات للفنان صبري فواز خلال لقاء أجراه علي قناة الحياة مع أميرة العادلي.



وأهل القصر، ويدخلون في صراع مع الشعور بالوحدة بسبب عدم وجود أي ما يربطهم بحياتهم السابقة، وعدم تقبلهم للحياة بشكلها الجديد، ليكون قرارهم العودة مرة أخرى إلى الكهف انتظارا للموت.
وكان أيمن بهجت قمر أعلن عن انتهاء تصوير فيلم "أهل الكهف" في أغسطس الماضي، ذلك من خلال فيديو نشره عبر حسابه على "إنستجرام" من كواليس كتابة العمل.
وعلق قائلاً: "في نوفمبر 2018 سلمت أول نسخة من فيلم أهل الكهف التي كتبها في إستوديو وهدام ولحد امبارح 28 أغسطس 2023، سلمت تعديلات آخر مشهدين انتهى تصويرهم دلوقتي وانتهى معاهم أخيراً تصوير أكبر فيلم كتبتة في حياتي.

أهل الكهف" المقرر عرضه خلال موسم صيف 2024، وفيلم "أهل الكهف" يشارك به مجموعة كبيرة من الفنانين منهم: خالد النبوي، غادة عادل، محمد ممدوح، محمد فراج، ريم مصطفى، محمود حميدة، فتحى عبد الوهاب، أحمد عيد، هاجر أحمد، عبد الرحمن أبو زهرة، هاجر أحمد، صبري فواز، عمرو عبد الجليل، مصطفى فهمي، وعدد آخر من الفنانين ومن تأليف أيمن بهجت قمر وإخراج عمرو عرفة. الفيلم مأخوذ عن رواية مسرحية من أربعة فصول بنفس الاسم للكاتب توفيق الحكيم، وتدور أحداث الرواية حين يستيقظ 3 أشخاص داخل كهف بعد 300 عاماً من النوم، وهم الوزيران "مشليتا" و"مرونش" الهاريان من بطش الملك "ديفانوس"، وثالثهما هو راعي الغنم "يملخا" وكنبه "قمطير".
يعود الثلاثة إلى المملكة ويصطدموا بتغيير شكل الحياة بين الشعب

وقال صبري فواز أيضاً على مسلسله "وبينا معاد": الهدف من المسلسل أن نتقرب قليلاً من نفسنا وقلبتنا ونحافظ على كياننا كعائلة وننشاور في العلاقات الإنسانية بجمالها ومشاكلها وفكرة التعامل مع الأبناء". وأضاف صبري فواز: خلال حوار ببرنامج "السفيرة عزيزة" المذاع على قناة دي أم سي، أن الفن ليس مطلوباً منه تقديم الحلول فقط وعلى الأمل يشاور على المشاكل ويغوص في مشاكل العائلة، ويجب على الأب والأم التعامل بمنطق وجهة نظر الأبناء عشان يعرفوا يقنعوهم.
وتابع: "الناس محتاجة الدراما الاجتماعية بدليل لما عملنا الجزء الأول تعمل مجموعة المسلسلات بنفس الشكل وفي عطش أن الناس تشوف نفسها"، متمنياً أن يكون للجزء الثاني نفس صدى الجزء الأول، موجهها رسالة لكل أب يطالب بالاستماع إلى مشاكل أبنائه.
من جهة أخرى يجسد الفنان صبري فواز دور "الوزير عرموش" في فيلم

الفكر

هل يمكن أن يكون للإجهاد جوانب إيجابية في مكافحة السرطان؟!



قال عالم نفس روسي إن اتخاذ موقف إيجابي من الإجهاد، يمكن أن يساعد في مكافحة السرطان وأمراض خطيرة أخرى. وأشار عالم المناعة النفسية العصبية ألكسندر بلينكوف، نقلاً عن العلماء من جمعية علم النفس الأمريكية، إنه قد ثبت أن 43% من الأشخاص يتوفون بسبب شعورهم بالخطر المميت للسرطان. وبعد اطلاعهم على التشخيص الخطير، يصبح المرضى مقتنعين بأن التغييرات في جسدهم لا رجعة فيها، والموت أمر لا مفر منه. وأوضح بلينكوف أن الإجهاد، على العكس من ذلك، يساعد على التغلب على المرض. وأضاف أن أحد ردود فعل الجسم الطبيعية على الإجهاد هو التنفس السريع. وفي هذه الحالة يفترق المريض إلى الأكسجين، ومع نقص الأكسجة، يمكن تسجيل انخفاض في نمو الخلايا السرطانية. وفي الوقت نفسه، يبدأ الجهاز المناعي في مكافحتها بنشاط. وأوضح بلينكوف قائلاً: وفقاً لنتائج دراسة شارك فيها 30000 مواطن أمريكي، فإن المرضى الذين يعانون من مستويات عالية من التوتر كانوا أكثر عرضة للوفاة بنسبة 43% إذا اعتبروا أن الإجهاد ضار بصحتهم. وقال أيضاً إن الموقف الإيجابي من الإجهاد يحفز آلية المناعة، وهي إنتاج الأوكسيتوسين. ويمنح هذا الهرمون جسم الإنسان القوة النفسية والعاطفية لمكافحة المرض الخطير، وله تأثير إيجابي على الصحة البدنية.

علامات تسمح بتشخيص مشكلات في القلب

وفقاً للدكتورة ناديجدا تشيرنيشيفا، "ألم الصدر" هو العلامة المثيرة للقلق أكثر من غيرها لأنها عادة تشير إلى مشكلة في القلب. وتقول: "يعتقد الناس عموماً أن القلب يؤلنا في الجانب الأيسر، حيث نستمع إليه. لكن الألم الناتج عن انقطاع تدفق الدم في الشريان التاجي، أي عندما لا يكون هناك ما يكفي من إمدادات الدم إلى عضلة القلب، عادة ما يشعر الشخص بالألم خلف عظم القصد. لذلك إذا شعر الشخص بألم في الصدر أثناء الإجهاد الجسدي أو العاطفي، عليه فوراً استشارة الطبيب في أسرع وقت ممكن".

وبالإضافة إلى ذلك، يجب أن يثير اضطراب ضربات القلب وضيق التنفس وتورم الساقين القلق. أي يجب في هذه الحالة أيضاً استشارة طبيب أخصائي بأمراض القلب.

ووفقاً لها يجب في هذه الحالة على الأقل إجراء تخطيط للقلب، وإجراء الاختبارات الأساسية، لكي يتمكن الطبيب من تحديد المشكلة وعلاجها.

طبيبة تدحض أسطورة العلاقة

بين الحلويات وداء السكري

وفقاً للدكتورة تاتيانا سيليفيرستوفا أخصائية أمراض الجهاز الهضمي، ليس لتناول الحلويات تأثير مباشر في تطور النوع الثاني من داء السكري، ولكنه يساعد على زيادة الوزن.

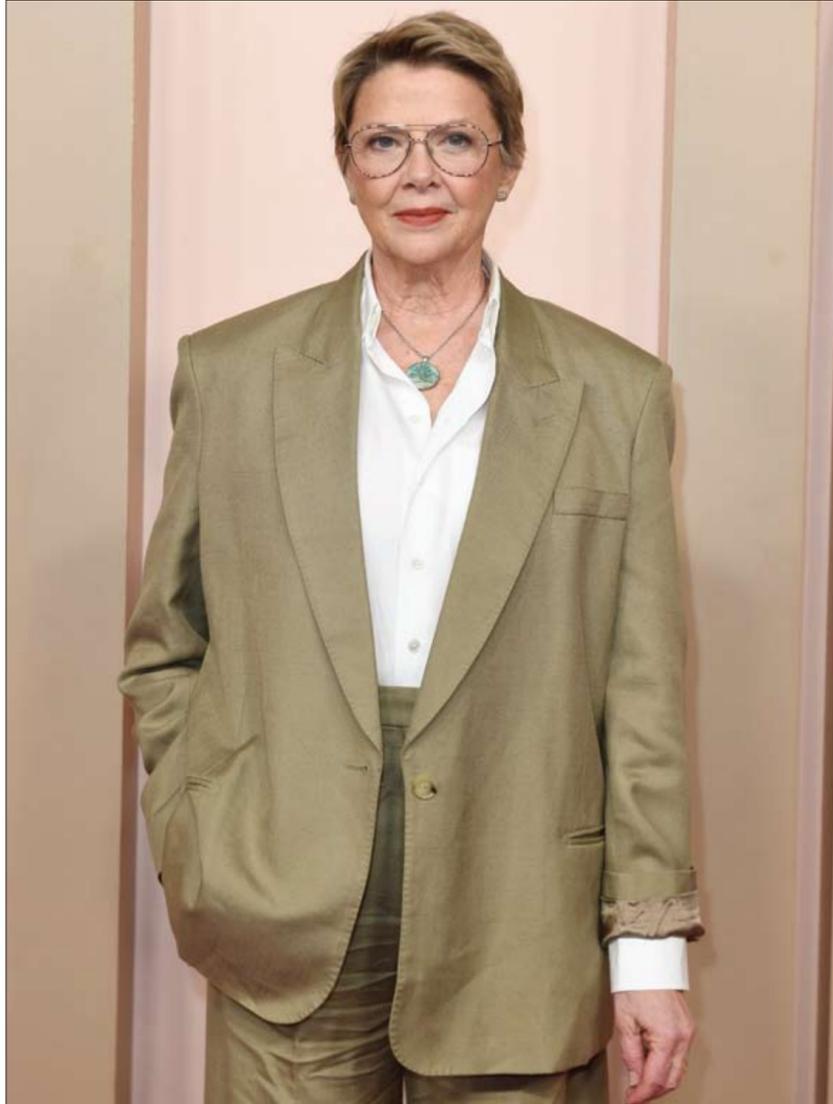
وتقول الطبيبة في حديث لوكالة نوفوستي الروسية للأنباء: "الارتباط بين داء السكري والحلويات "خرافة"، لأن النوع الثاني من داء السكري، الذي هو الأكثر انتشاراً بين البالغين، ويعتبر مرض البدناء، لا يؤثر تناول الحلويات في تطوره بصورة مباشرة".

ولكن الحلويات يمكن أن تؤثر سلباً في صحة الإنسان، إذا زاد من تناول كمية الغلوكوز اليومية المعتدلة. لأن هذا يؤدي إلى زيادة الوزن.

وتقول: "تتميز أضرار الحلويات في أنها تحتوي على الكثير من الغلوكوز، مع أن النظام الغذائي اليومي يجب أن يحتوي على حوالي 50 غم من الغلوكوز فقط. وعندما يأكل الإنسان الحلويات لا يحسب كمية الغلوكوز التي أكلها. لذلك فإن الحلويات الزائدة تعني الوزن الزائد، لأن الكبد يحولها ويخزنها على شكل دهون".

ومن جانب آخر يمكن أن يكون للحلويات خصائص مفيدة لأنها مصدر للطاقة التي تتجدد بسرعة. والغلوكوز، هو مصدر الطاقة للجسم والدماغ والقلب والعضلات.

وتنصح الطبيبة بتناول الحلويات بين وجبات الطعام الرئيسية أو بعد تناول وجبة الطعام الرئيسية وليس قبلها.



الممثلة الأمريكية أنيت بينينغ لدى حضورها حفل غداء المرشحين لجوائز الأوسكار في فندق بيغزلي هيلتون، كاليفورنيا. ا ف ب

قرأت لك

الشوفان



إن الشوفان من الحبوب الأساسية في أي نظام تخسيس وذلك لأن سعراته الحرارية قليلة، مشيراً إلى أن الكوب الواحد منه يحتوي على 130 سعراً حرارياً.

كما أنه غني بالألياف الغذائية والبروتينات مع نسبة قليلة من الدهون. ويساعد الشوفان أيضاً على تنظيم مستوى سكر الدم وتقليل مخاطر مرض السكري كما يساعد على التخلص من الكوليسترول الضار بالجسم.

ويعد الشوفان خالياً من الجلوتين ولذلك فهو آمن لمن يعانون حساسية الجلوتين.

وأثبتت بعض الدراسات أن الشوفان يحتوي على مواد تحمي من السرطان وخاصة سرطان الثدي كما يحتوي على مضادات للأكسدة تحمي القلب من المواد الضارة المسببة للأمراض، كما يقوي المناعة.

ويمكن تناول الشوفان مع حليب خالي الدسم أو حليب الصويا كما يمكن استخدامه في عمل الخبزات أو مع الخضروات.

سؤال وجواب

- ما اصل كلمة الذرة المستخدمة في المصطلح الكيميائي؟
يوناني وتعني الغير قابل للقسمة
- ماذا كان اسم سيارة مرسيدس قبل ان تأخذ هذا الاسم؟
جيبليتيك
- ما هو الطائر الذي يطلق عليه التم؟
الاوز الابيض الامريكي
- تم تصغير صورة في إحدى الصفحات على آلة تصوير إلى 60% من حجمها الأصلي ثم تم تصغير الصورة الناتجة بنسبة 20% فما هي نسبة التصغير النهائية من حجم الصورة الأصلي؟

هل تعلم؟

- هل تعلم أن استخدام الرادار لأول مرة كان في الحرب العالمية الثانية في العام 1939.
- هل تعلم أن خسوف القمر يعني أن يحتجب نور القمر خلف الشمس فلا يبدو أبداً.
- هل تعلم أن العالم الإسلامي الخوارزمي اشتهر بعلمه بالرياضيات وأنه وراء إيجاد عمليات الجذر ويعطي المعادلات الرياضية الأخرى وأنه هو مبتكر علم الجبر.
- هل تعلم أن أول من ترجمت له كتب الكيمياء والطب والفلك وغيرهما من الكتب الفلسفية هو خالد بن يزيد بن معاوية بن أبي سفيان الأمير الأموي الذي زهد بالخلافة حبا بالعلم وانصرف يؤلف ويترجم كتب الكيمياء والعلوم المختلفة.
- هل تعلم أن أول من بنى المدارس في الإسلام هو نظام الملك الملقب بقوم الدين واسمه الحسن بن علي بن اسحق بن العباس وهو أول من لقب بـ أتاتيك. وهو أول من بنى المدارس لطلاب العلم فيبنى نظامية بغداد، ونظامية نيسابور، ونظامية طوس ونظامية أصبهان. وكان أول من ولى التدريس في المدرسة النظامية ببغداد أبو اسحاق الشيرازي شيخ الشافعية. في وقته.
- هل تعلم أن الراديوم اكتشفه الفيزيائي الفرنسي بياركوري وزوجته البولونية ماري في عام 1898.

قصة الحرية

كان احد الملوك ظلماً إلى درجة كبيرة ولم يكن يرحم كبيراً أو صغيراً من بطشه وكان له مقوله دائماً يرددتها ان افراد شعبه ما هم الا كلاباً لديه فتار احد شباب المملكة ويدعى عابد ثورة كبيرة وصرخ في الناس يحزهم على التخلص من هذا الكابوس ومن الظلم والظلميان ويقول لهم انهم لو عاشوا تحت حكم هذا الملك فلن يكون خلفهم جيلاً آخر لأن الملك سيبديد الشعب كله من الجوع والعطش والمرض.. نار الشعب ضد الملك ثورة عارمة لكن الملك بخواه استطاعوا ان يخرسوا الناس ويهددهم بالحديد والنار وأرسل الملك قواده للبحث عن الشاب الذي حرضهم لكن عابد كان قد هرب تحت الاحاح امه إلى خارج المملكة فهاج على وجهه في الصحراء حتى كاد يهلك ولولا ان احد القوافل لحقته ما كان بقي له يوماً آخر، ترك رئيس القافلة عابد تحت ايدي ابنته الكبيرة لتعتني به فقامت على علاجه حتى استرد عافيته واكمل معهم رحلتهم.. وعندما سأله رئيس القافلة عن وجهته قال له اني لا اتجه إلى اية مكان بل كنت فاراً من ظلم الملك، زاد ترحيب رئيس القافلة بعابد واستضافه حتى وصل إلى اخته وهناك زاد اكرام الرجل لعابد ثم عرض عليه ان يتزوج ابنته ويعيش بين اهل قبيلته فوافق عابد على الفور لما احسن به من قبول تجاه الفتاه.. ولكن سعادته لم تستمر كثيراً فهناك كان احد شباب القبيلة يكيد له وقد امتلأ قلبه كرها بسبب زواج عابد من ابنة رئيس القبيلة وقد كان الشاب يريداه لنفسه لذلك استدرك الشاب عابد إلى مبارزة بينهما فلم يستطع عابد ان يرفض ذلك والا انصف بالجين والخوف فنزل وبارزه واستطاع ان يقتله فزاد مقداره في القبيلة وأصبح له مكانة عظيمة فعاش سنوات رزق فيها بأولاد حين استطاع احد افراد القبيلة ان يذهب بتجاره إلى مدينة عابد ويعود بأخبارهم التي تثبت ان الملك ما زال يفتك بأهل مدينته، احس عابد بقبضة في قلبه وأصر ان يعود إلى المملكة ليرى امه ويعود بها ولكن زوجته خافت عليه فقال لها ان شاء ربي لي العودة فلن أتأخر وان لم يشأ فأذكرني حكايتي لأولادي. ودع عابد زوجته واتجه إلى مدينته من فوره فوصلها ليل اليوم الثالث فتمسك إلى بيت امه ودق بابها ففتحت والرعب يملأ قلبها وعندما شاهدته لم تصدق عينها لكنها راحت في بكاء شديد وهي تتمتم انها كانت تحس بعودته وانها سترها قبل موتها.. اشفق عليها ولدها وهده من روعها لكنها كادت تصرخ وهي تقول انه لا يمر يوماً دون ان يعبر هذا المكان جنود الملك وانها تستحلفه بالله ان يعود حيثما كان فقال انه لن يترك المكان حتى تأتي معه وخوفاً عليه للممت اشياءها البسيطة وركبت معه جواده وخرجا من المدينة تحت ستار الليل يحفظهما الذي لا يفشل ولا يتنام، ووصل بها سالة إلى حيث توجد زوجته وأولاده لتعيش معه ما بقي لها من عمر تنعم بالحرية والكرامة.

