

منوعات

العلم والفكر

الثلاثاء 29 أبريل 2025 م - العدد 14440
Tuesday 29 April 2025 - Issue No 14440

ص 22

مجلس أمناء جامعة الإمارات

العربية المتحدة يعقد اجتماعه

الخامس للعام الأكاديمي 2024-2025

ص 27

مهرجان كان يضيف

16 فيلماً لبرنامج

الرسمي في الدورة 78



برودة القدمين وتقل الساقين ..

دراسة تحذر من "دوالي الأوردة"



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

تأثير خطير .. لماذا عليك التخلص من منبهك؟

كشف تقرير نشره موقع "إنديان إكسبرس" عن تأثير خطير قد لا يدرسه كثيرون في تفاصيل صغيرة من يومهم، وتحديدًا في اللحظة الأولى من الاستيقاظ . فبينما يظن البعض أن ضغط زر "الغفوة" صباحاً هو تصرف عابر، تشير الأدلة إلى أنه يشوش تناعنا البيولوجي الأعق ويبدأ يومنا بإشارة هلع لا شعورية. وتوضح أُنّادي شارما، مديرة البوغا وخبيرة الطب البديل، أن الطريقة التي نستيقظ بها تحمل آثاراً عصبية وفسيولوجية عميقة. وقالت شارما: "صوت المنبه هو أول رسالة يتلقاها جهازك العصبي يومياً، وعندما تكون هذه الرسالة صاخبة ومفاجئة، فإن الجسم يبدأ يومه على إيقاع التوتر لا التوازن". وتشدّد على أن الاستيقاظ على ضوء الشمس الطبيعي، لا على صوت جهاز، يعيد الجسم إلى مساره البيولوجي الصحيح ويؤسس ليوم أكثر اتزاناً. كما شرحت أن الاستجابة لضوء الشمس عملية فسيولوجية قديمة في أجسامنا، تعيد ضبط مستويات الكورتيزول، وتحفز الجهاز الهضمي، وتحسن المزاج، وتُرمم الإيقاع الداخلي للنوم والاستيقاظ.

عمرها 113 سنة .. الكشف عن أقدم نملة في العالم

كشف علماء الحفريات حفزية نادرة تمثل أقدم نملة معروفة حتى اليوم، عاشت قبل نحو 113 مليون سنة خلال العصر الطباشيري، وذلك بعد العثور عليها محفوظة في حجر جيرى بشمال شرق البرازيل. وتنتمي النملة المكتشفة إلى نوع يدعى فولكانيدريس كراتينسيس، الذي ينتمي لفصيلة أطلق عليها العلماء اسم "نمل الجحيم"، نظرا للفكين المخيفين الشبيهين بالمنجل، الذين كانت تستخدمهما للإسكاف بفراشها. وأوضح الباحث أندرسون لبيكو من متحف علم الحيوان بجامعة ساو باولو، الذي قاد فريق الدراسة المنشورة هذا الأسبوع في مجلة كارت بيوولوجي، أن النملة المتحجرة كانت مجنحة ويصل طولها إلى نحو 1.35 سنتيمتر، وكانت قادرة على الطيران، بالإضافة إلى امتلاكها أداة لدغ متطورة تشبه تلك الموجودة لدى الدبابير.

أحياناً يُنظر إلى التقاعد على أنه وقت

للهدوء والاسترخاء. فيما يعتبر البعض

أن المتقاعدين يبدؤون أحياناً في فقدان

العديد من مهاراتهم وقدراتهم الذهنية.

لكن دراسة جديدة بينت أنه في حال كان

المتقاعد يحتفظ بذكريات معينة يفقدها

الكثيرون مع مرور الوقت، فلا شك أن عقله

بات أكثر حدة، وفق ما نقل موقع Daily

Motivation New.

وفيما يلي 9 أشياء إذا كان

الشخص لا يزال يتذكرها، فهذا

يعني أن عقله أكثر حدة من معظم

المتقاعدين:

إذا كنت تتذكرها .. 9 أشياء تكشف معلومة مهمة عن عقلك

1. رقم هاتف منزل العائلة
قبل الهواتف الذكية، كان من المعتاد حفظ أرقام الهواتف. وإذا كان الشخص لا يزال قادراً على تذكر رقم هاتف العائلة القديم، فربما يكون أفضل حالا من كثيرين في نصف عمره.
2. أسماء أصدقاء الطفولة والمراهقة
هناك شعور دافئ بالحنين إلى الماضي عندما يخطر ببال المرء اسم ينتمي لمرحلة طفولته أو سنوات المراهقة. إذ ربما يتذكر زميل سكن من شقته الأولى أو زميلاً من تلك الوظيفة الأولى بعد التخرج.
3. تصميم منزل الطفولة
يتمتع البعض بالقدرة على تذكر منزل الطفولة، إذ يترسخ كل تفصيل في ذاكرتهم، كل نافذة وزاوية وصرير أرضية. وإذا كان الشخص يحتفظ بتلك "المخططات" الذهنية، فهذا يشير إلى أنه يتميز بقدرة على تذكر معلومات مكانية معقدة.
4. كلمات أغنية قديمة
قد يقوم الشخص، عندما يستمع لأغنية كلاسيكية على الراديو، بترداد الكلمات، حتى لو لم يسمعه منذ سنوات. حيث تبدو وكأنها مخزنة في خزانة ذهنية خفية.
5. عنوان أول مسكن
إذا كان الشخص قد تنقل بين أكثر من مسكن وفي مدن مختلفة وما زال يتذكر تفاصيل عنوان أول منزل له بالضبط، حتى لو لم يتوجه إليه منذ عقود، فهذا يدل على أن عقله بارع في حفظ المعلومات الواقعية حتى الأمور البسيطة.
6. تفاصيل هواية قديمة
ربما كان الشخص يوماً ما من هواة مراقبة الطيور أو العزف على الساكسفون. وإذا كان لا يزال قادراً على تذكر الخطوات أو الفروق الدقيقة لتلك الهواية القديمة، فإن ذاكرته تعمل بجد.
7. قصص طريفة من الماضي
يتداول الكثيرون حكايات في التجمعات العائلية. إذا كان الشخص قادراً على سردها بتفاصيلها الدقيقة - مع خاتمتها - فإن عقله يحتفظ بذاكرة سردية.
8. عيد ميلاد صديق عزيز
يمكن أن تتلاشى التواريخ والأرقام مع التقدم في العمر. لكن إذا كان الشخص لا يزال يتذكر عيد ميلاد ذلك الصديق القديم - أو يوم ميلاد حفيده الأول - فهذا يدل على قوة ذاكرته بشكل ملحوظ.
9. معلومات عامة من عقود مضت
يمكن أن يتذكر الشخص أي معلومة غامضة من وظيفة سابقة، أو معلومة عامة من المدرسة الثانوية تعلمها ولا يبدو أن أحداً يتذكرها.
10. معلومات مكانية معقدة
إذا كان الأمر كذلك، فإنه دليل على أن عقله يتمسك بالمعرفة بشكل فؤلاذي. فالقدرة على الاحتفاظ بالتفاصيل البسيطة قد تعني أن عقل الشخص بارع في دمج المعلومات واسترجاعها لاحقاً. وبالتالي فهي علامة على أنه شكل مسارات عصبية قوية للتذكر.

دواء جديد يمنح أملاً لمرضى التهاب القنوات الصفراوية

قالت شركة "إيسن" إن دواءها الجديد (إركيرفو) الذي جرى اعتماده مؤخراً يمكن أن يُصيح أول بديل دوائي لزراعة الكبد لمرضى التهاب القنوات الصفراوية المصلب الأولي، الذي يدمر القنوات الصفراوية داخل الكبد وخارجه. وتعتزم الشركة الإعلان عن نتائج المرحلة المتوسطة من تجربتها لدواء (إركيرفو) خلال اجتماع الرابطة الأوروبية لدراسة الكبد في أمستردام الشهر المقبل. وخلال دراسة استمرت 12 أسبوعاً، تلقى 68 مريضاً مصاباً بالتهاب القنوات الصفراوية المصلب الأولي دواء (إركيرفو) بجرعات يومية 80 أو 120 ملليغراماً. وطُوراً على المرضى الذين تلقوا الدواء تحسن ملحوظ في مستويات إنزيمات الكبد بداية من الأسبوع الرابع، مع ظهور تأثيرات أكبر عند زيادة الجرعات. وأظهرت اختبارات الدم أن تليف الكبد استقر بدرجة أكبر بين المرضى الذين تلقوا الدواء، بينما ذكر آخرون ممن تلقوا جرعات أعلى أنهم شعروا بتراجع كبير في إحساسهم بحكة الجسم، وهي من أعراض المرض. ويُعتقد أن الدواء يعمل عن طريق تحفيز جزيئات في الجسم تُنظّم معالجة الأحماض الدهنية، وتُشجّع تخليق الأحماض الصفراوية. وقالت قائدة الدراسة الدكتورة سينثيا ليفي، من كلية الطب بجامعة ميامي ميلر، في بيان إن النتائج "مشجعة".

البوتاسيوم .. مفتاح طبيعي لخفض ضغط الدم

أشارت أبحاث جديدة إلى أن زيادة نسبة البوتاسيوم الغذائي إلى الصوديوم قد تكون أكثر فاعلية في خفض ضغط الدم، من مجرد تقليل تناول الصوديوم. ويعصيب ارتفاع ضغط الدم أكثر من 30% من البالغين حول العالم، وهو السبب الرئيسي لأمراض القلب التاجية والسكتة الدماغية، وقد يؤدي أيضاً إلى أمراض أخرى مثل أمراض الكلى المزمنة، والخرف. ووفق البحث الجديد الذي أجراه باحثون في جامعة واترلو الكندية، فإن "إضافة المزيد من الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم إلى نظامك الغذائي، مثل الموز أو البروكلي، قد يكون له تأثير إيجابي أكبر على ضغط الدم من مجرد تقليل تناول الصوديوم". وبحسب "ساينس دايلي"، طُوّر الباحثون نموذجاً رياضياً في هذه الدراسة يحدد بنجاح كيفية تأثير نسبة البوتاسيوم إلى الصوديوم على الجسم. كما حدد النموذج كيفية تأثير الاختلافات بين الجنسين على العلاقة بين البوتاسيوم وضغط الدم. حيث وجدت الدراسة أن الرجال يُصابون بارتفاع ضغط الدم بسهولة أكبر من النساء قبل انقطاع الطمث، ولكن الرجال أكثر استجابة لزيادة نسبة البوتاسيوم إلى الصوديوم.



صيد الطيور في محمية طبيعية يثير الغضب

في جريمة بيئية مروعة هزت محمية طبيعية للطيور في منطقة سامانداغ بمحافظة هاتاي التركية، تم اكتشاف وجود مادة غراء لاصقة على الأشجار داخل المحمية، مما أدى إلى التصاق أقدام وأجنحة العديد من الطيور بتلك الأشجار. ووفقاً للمراقب البيئي وخبير الطيور أمين يوغورتشيلو، تم ترك هذه الطيور تحت أشعة الشمس الحارقة، مما أسفر عن موت العديد منها. في مشهد وصفه بالـ "مأساوي" الذي يصعب تحمله. وكشفت الصور المتداولة أن الغراء الذي تم توزيعه بطريقة ممنهجة على الأشجار في المحمية تسبب في التصاق الطيور بها بشكل مروع. حيث تم العثور على طيور مختلفة الأنواع عالقة في هذا الفخ البيئي، مع ألام مروعة في الأقدام والأجنحة. الطيور التي كانت قد حاولت الهروب من هذا المصير المأساوي وجدت نفسها محاصرة تحت حرارة الشمس دون أي تدخل من قبل المهندسين بحماية البيئة.



منوعات

الفكر

22

مجلس أمناء جامعة الإمارات العربية المتحدة يعقد اجتماعه الخامس للعام الأكاديمي 2024-2025

المجلس يستعرض مؤشرات الأداء الرئيسية للخطة الاستراتيجية لعام 2025، والتي تعكس نجاح الجامعة في تطوير بيئة تعليمية وبحثية مستدامة



تحقيق أهدافها الاستراتيجية في التميز الأكاديمي والبحثي وتعزيز الأثر المجتمعي.

عقد مجلس أمناء جامعة الإمارات العربية المتحدة اجتماعه الخامس للعام الأكاديمي 2024-2025 برئاسة معالي زكي أنور نسيبة، الرئيس الأعلى للجامعة، حيث أكد المجلس التزامه بدعم مسيرة الجامعة نحو

والابتكار وتمهيق التأثير المجتمعي.

كما أقر المجلس حزمة من السياسات الاستراتيجية الجديدة لدعم استدامة الأداء المالي وتعزيز الحوكمة المؤسسية، بما في ذلك سياسات الاستثمار، والاستراتيجية والمستقبل، والاستدامة، والمشاركة المجتمعية، والتنوع وتكافؤ الفرص، تأكيداً على دور الجامعة الريادي في بناء مستقبل أكاديمي

واقتصادي مستدام.

وفي ختام الاجتماع، شُكّن معالي زكي نسيبة مساهمات أعضاء المجلس للمشترارين الخارجيين، مشيداً بدورهم الحيوي في دعم تحقيق رؤية جامعة الإمارات الريادية، ومؤكداً أن التزام المجلس هو الركيزة الأساسية لاستمرار التميز والابتكار في الجامعة.

بتوجيهات د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان

مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافي يستضيف ورشة «التطوع التخصصي: من المهارة إلى الأثر»



ويديره قدم الأستاذ محمد فوزي شكره وامتنانه لرئيس مجلس إدارة مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية الشقيقة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان على رعايتها ودعمها للفرق التطوعية

مضافة تترك أثراً مستداماً في المجتمع، كما تناولت الورشة أمثلة حية وتجارب عملية للتطوع التخصصي، مؤكدة على دور التطوع في الالتزام بمبادئ التطوع التي تدعو لها لوائح وزارة تمكين المجتمع ودائرة التنمية المجتمعية، والتطوير

بإشراف مركز التعليم المستمر في الجامعة ومعهد جامعة السوربون للابتكار والبحث جامعة السوربون - أبوظبي تطلق برنامجاً تدريبياً جديداً للذكاء الاصطناعي التوليدي لمساعدة الخبراء على مواكبة أحدث التطورات الرقمية

في تعزيز الإنتاجية في مجالات مثل إدارة البريد الإلكتروني وتحسين الخدمات اللوجستية على مواصلة التطور من أجل تلبية احتياجات الخبراء في وقتنا الراهن. ويعكس البرنامج الجديد، الذي تم إنطلاقه تحت إشراف مركز التعليم المستمر في الجامعة ومعهد الجامعة للتأهيل والبحوث العلمي (SCAI)، التزامنا بمفهوم التعلم مدى الحياة وتنمية المهارات التي تواكب متطلبات المستقبل. كما يوفر للمشاركين تدريباً عملياً ومتاحاً لتمكين الأفراد من استكشاف التقنيات الناشئة مثل الذكاء الاصطناعي، مما يدعم رؤية دولة الإمارات الشاملة والرامية إلى تعزيز مكانتها الرائدة عالمياً في مجالي الذكاء الاصطناعي والابتكار. ولا يتطلب التسجيل في البرنامج امتلاك خبرة تقنية سابقة، مما يجعله فرصة مثالية للخبراء في مجالات التعليم والأعمال والتمويل والإدارة وتكنولوجيا المعلومات وإدارة البيانات، لا سيما ضمن سيرة أعمالهم أو فهم ارتباطه التتامي بهذه المجالات.

وتطلق الجلسة التدريبية باللغة الإنجليزية على مدى ثلاث ساعات، من الساعة 9:30 صباحاً وحتى 12:30 ظهراً، في معهد جامعة السوربون أبوظبي للابتكار والبحث العلمي ضمن حرم جامعة السوربون -أبوظبي. ويمكن للراغبين التسجيل حالياً مقابل رسم تسجيل بقيمة 1000 درهم إماراتي. وسيتم منح المشاركين شهادة إكمال الدورة التدريبية، إلى جانب إمكانية الوصول إلى جميع مواد الدورة وموارد إضافية للذكاء الاصطناعي.

في تعزيز الإنتاجية في مجالات مثل إدارة البريد الإلكتروني وتحسين الخدمات اللوجستية على مواصلة التطور من أجل تلبية احتياجات الخبراء في وقتنا الراهن. ويعكس البرنامج الجديد، الذي تم إنطلاقه تحت إشراف مركز التعليم المستمر في الجامعة ومعهد الجامعة للتأهيل والبحوث العلمي (SCAI)، التزامنا بمفهوم التعلم مدى الحياة وتنمية المهارات التي تواكب متطلبات المستقبل. كما يوفر للمشاركين تدريباً عملياً ومتاحاً لتمكين الأفراد من استكشاف التقنيات الناشئة مثل الذكاء الاصطناعي، مما يدعم رؤية دولة الإمارات الشاملة والرامية إلى تعزيز مكانتها الرائدة عالمياً في مجالي الذكاء الاصطناعي والابتكار. ولا يتطلب التسجيل في البرنامج امتلاك خبرة تقنية سابقة، مما يجعله فرصة مثالية للخبراء في مجالات التعليم والأعمال والتمويل والإدارة وتكنولوجيا المعلومات وإدارة البيانات، لا سيما ضمن سيرة أعمالهم أو فهم ارتباطه التتامي بهذه المجالات.

وتطلق الجلسة التدريبية باللغة الإنجليزية على مدى ثلاث ساعات، من الساعة 9:30 صباحاً وحتى 12:30 ظهراً، في معهد جامعة السوربون أبوظبي للابتكار والبحث العلمي ضمن حرم جامعة السوربون -أبوظبي. ويمكن للراغبين التسجيل حالياً مقابل رسم تسجيل بقيمة 1000 درهم إماراتي. وسيتم منح المشاركين شهادة إكمال الدورة التدريبية، إلى جانب إمكانية الوصول إلى جميع مواد الدورة وموارد إضافية للذكاء الاصطناعي.

تماشياً مع مستهدفات برنامج تصفير البيروقراطية الحكومية التعليم العالي تحدّث منظومة الاعتراف بمؤهلات التعليم العالي الصادرة من خارج الدولة أحمد السعدي؛ تقليل عدد المستندات اللازمة لطلب الاعتراف بالمؤهل من 14 إلى 4 فقط

أصدرت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي القرار الوزاري رقم (34) لسنة 2025 بشأن نظام الاعتراف بمؤهلات التعليم العالي من خارج الدولة، والذي حددت بموجبه شروط الاعتراف بمؤهلات التعليم العالي الصادرة من خارج الدولة، ومن أهمها صحة جميع البيانات الواردة في المؤهل، وأن تكون المؤسسة التعليمية المانحة للمؤهل قائمة قانوناً ومرخصة من السلطات المخولة للترخيص، وأن تكون معتمدة من قبل جهة الاعتماد المعنية في بلد الدراسة.

وأكد سعادة أحمد إبراهيم السعدي، وكيل وزارة التعليم العالي والبحث العلمي المساعد لقطاع عمليات التعليم العالي بالإثابة، مدير إدارة دعم التعليم الدولي والابتعاث أن القرار الجديد يأتي في إطار جهود الوزارة لتبسيط معايير الاعتراف بمؤهلات التعليم العالي من خارج الدولة، وتقليص الوقت والجهد والوثائق المطلوبة لإنجاز إجراءات الاعتراف بالشهادات الجامعية مع ضمان التدقيق على جودة تلك المؤهلات، بما يتماشى مع مستهدفات برنامج تصفير البيروقراطية الحكومية ومع أفضل المعايير التعليمية المعتمدة حول العالم، ويعدم الهدف الاستراتيجي للوزارة بتوفير رحلة تعليمية سلسة للطلبة تتميز بالمرونة والاستباقية وتحفز التميز الأكاديمي. وأضاف سعادة أحمد السعدي أن اعتماد القرار جاء بعدما حقق الإطلاق

الربط مع مختلف جهات الابتعاث داخل الدولة لإصدار الاعتراف الثقافي بمؤهلات التعليم العالي الصادرة خارج الدولة حيث تعتمد عملية الاعتراف معايير موحدتين فقط على مستوى كافة التخصصات والجامعات، وهو الأمر الذي سيساهم بالارتفاع بتجارب المزيد من الخريجين، ويسهل الاعتراف بشهاداتهم بما يمكنهم من الالتحاق بسوق العمل أو مواصلة دراستهم العليا بسهولة ويسر".

تجدر الإشارة إلى أن توفير رحلة متعامل متكاملة يمثل أحد الأولويات الاستراتيجية لوزارة التعليم العالي والبحث العلمي، حيث تعمل الوزارة على إعادة تصميم رحلة الطالب بشكل شامل، لتوفير تجربة سلسة تلي احتياجات الطلبة الأكاديمية والمهنية وتواكب تطوراتهم بما يتناسب مع أهداف برنامج "تصفير البيروقراطية الحكومية". وتواصل الوزارة تطوير مجموعة من الخدمات الرقمية المتكاملة لجميع المراحل بداية من الالتحاق بمؤسسات التعليم العالي وحتى التخرج وتمكين الخريجين من الاندماج بفعالية في سوق العمل. ويمكن لطلبة وخريجي مؤسسات التعليم العالي خارج الدولة الاستفادة من خدمة الاعتراف عن طلبات الاعتراف من 8.3% إلى 3.5% وذلك وفقاً لبيانات الإطلاق التجريبي للنظام. وقال سعادته: "يسهل النظام المحدث إمكانية

منوعات الفكر 23



كشفت دراسة حديثة، نشرت في مجلة "أوبن هارت" (Open Heart) الطبية، عن ارتباط وثيق بين الشعور المزمن ببرودة القدمين وثقل الساقين، والإصابة بمرض دوالي الأوردة.

وذكرت الدراسة أن هذه الأعراض التي يعتبرها كثيرون مجرد إزعاج عابر، ربما تكون في الواقع إنذاراً مبكراً لخلل في النظام الوريدي.

يعتبرها كثيرون مجرد إزعاج عابر

برودة القدمين وثقل الساقين . . دراسة تحذّر من "دوالي الأوردة"

وقال الباحثون إن نقص الوعي بالأخطار الصحية الخطيرة التي قد تترتب عليها مثل القرح الوريدية، أو الجلطات الدموية قد يؤخر تلقي العلاج المناسب. لذلك يؤكد الخبراء على أهمية زيادة التوعية بهذه الأعراض، وضرورة مراجعة الطبيب فور ظهورها، خصوصاً لمن لديهم عوامل خطر كالتاريخ العائلي، أو قلة النشاط البدني.

إذ أظهرت الدراسات أن 70% من الحالات لا تُشخص مبكراً لأن معظم الناس يعتبرون هذه الأعراض "مجرد إرهاق عابر"، كما أن الأعراض الذاتية كالشعور بالبرودة لا تحظى بالاهتمام الكافي لأنها غير مرئية مثل الأوردة المنتفخة الواضحة.

خطر إضافية تشمل الجنس الأنثوي، والتقدم في العمر، والوقوف أو الجلوس لفترات طويلة، وقلة النشاط البدني، والتي تساهم مجتمعة في تفاقم المشكلة وزيادة حدة الأعراض. ويُهمل الكثيرون أعراض دوالي الأوردة مثل برودة القدمين وثقل الساقين لعدة أسباب رئيسية،

والذين لا يعانون من حساسية للبرد، ما يشير إلى وجود علاقة قوية بين شدة الحساسية للبرودة وزيادة احتمالية الإصابة بدوالي الأوردة. وسبب الشعور المزمن بالثقل والإرهاق، كما أن قصور التروية الدموية يتسبب في انخفاض درجة حرارة الأطراف بشكل ملحوظ، مع وجود عوامل

الذين لا يعانون من حساسية للبرد، ما يشير إلى وجود علاقة قوية بين شدة الحساسية للبرودة وزيادة احتمالية الإصابة بدوالي الأوردة.

حساسية البرد ودوالي الأوردة وأرجع الباحثون العلاقة بين حساسية البرد

ودوالي الأوردة حالة مرضية تظهر عندما تتوسع الأوردة السطحية في الساقين، وتصبح متعرجة ومنتهجة نتيجة خلل في الصمامات الوريدية التي تمنع عودة الدم إلى أسفل، ما يؤدي إلى تراكم الدم، وارتفاع الضغط داخل الأوردة.

أعراض دوالي الأوردة

تشمل أعراض دوالي الأوردة الشائعة "الألم، والثقل، والتورم، والحكة، وتغير لون الجلد، مع احتمالية ظهور مضاعفات مثل القرح الوريدية، أو الجلطات في الحالات المتقدمة"، وتُعد أكثر انتشاراً بين النساء وكبار السن ومن يقفون أو يجلسون لفترات طويلة.

واعتمدت الدراسة على تحليل بيانات 8 آلاف و782 مشاركاً من البنك الحيوي البريطاني خلال الفترة من يناير 2008 إلى ديسمبر 2020.

وقيم الباحثون عدة عوامل رئيسية تشمل شدة الحساسية للبرودة في الأطراف السفلية، ومدى الشعور بثقل الساقين، بالإضافة إلى تحليل العوامل المؤثرة المحتملة مثل العمر، والجنس، والنظام الغذائي، والتدخين، واستهلاك الكحول، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، ومؤشر كتلة الجسم، والمستوى التعليمي، ونوع الوظيفة التي تتطلب الوقوف الطويل، أو الجلوس لفترات طويلة، ووجود أمراض مثل السكري، وارتفاع ضغط الدم.

وأظهرت النتائج أن 14% من المشاركين الذين أبلغوا عن حساسية شديدة للبرد كانوا مصابين بدوالي الأوردة، بينما انخفضت النسبة إلى 9% لدى أولئك الذين يعانون من حساسية متوسطة، في حين لم تتجاوز النسبة 6% بين المشاركين



استئصال الزائدة الدودية قد يحد من انتكاسات التهاب القولون التقرحي

أظهرت دراسة جديدة أن استئصال الزائدة الدودية قد يقلل من خطر انتكاس التهاب القولون التقرحي لدى مرضى التهاب الأمعاء المزمن. يسبب التهاب القولون التقرحي التهاباً، وتقرحات في الأمعاء الغليظة والمستقيم، مصحوبة بإسهال وآلام في البطن. ولا يوجد علاج شافٍ للمرض، إذ أن أعراضه تخف، وتعود للظهور على نحو متكرر، وقد تؤثر سلباً على جودة الحياة.

وكتب الباحثون: "يشير هذا الانخفاض الكبير إلى أن استئصال الزائدة الدودية قد يكون خياراً علاجياً إضافياً فعالاً للحفاظ على تراجع التهاب القولون التقرحي". وأشارت افتتاحية، نُشرت مع الدراسة، إلى أن تجربة منفصلة، لا تزال جارية، تختبر فائدة استئصال الزائدة الدودية لدى المرضى الذين لم يتحسن لديهم التهاب القولون التقرحي.

وأفادت الدراسة، المنشورة في دورية "لانسيت لأمراض الجهاز الهضمي والكبد" (The Lancet Gastroenterology & Hepatology)، بأنه من المعتقد أن الزائدة الدودية تلعب دوراً في كل هذا من خلال إنتاج بروتينات التهابية تحفز الجسم على إنتاج سلسلة من الاستجابات المناعية.

استئصال الزائدة الدودية

شملت الدراسة 197 من المرضى البالغين الذين تلقوا جميعاً الرعاية الطبية المعتادة، كما خضع نصفهم لجراحة استئصال الزائدة الدودية.

وذكر الباحثون أنه بعد عام، بلغت معدلات الانتكاس 36% في مجموعة استئصال الزائدة الدودية، و56% في مجموعة الرعاية المعتادة.

وبالإضافة إلى ذلك، انخفض عدد المرضى في مجموعة استئصال الزائدة الدودية الذين أصيبوا لاحقاً بدرجة أشد من المرض تتطلب العلاج بالعوامل الحيوية.

وكانت هناك مضاعفات ما بعد الجراحة في 5 حالات من مجموعة الاستئصال، منها اثنتان سُفّقتا على أنهما خطيرتان. وبعد مراعاة عوامل الخطر الفردية للمرضى، انخفضت احتمالات الانتكاس خلال الدراسة 35% مع استئصال الزائدة الدودية.

التهاب القولون التقرحي

يعتبر التهاب القولون التقرحي نوعاً من أمراض الأمعاء الالتهابية (IBD) التي تسبب التهاباً وتقرحات، تسمى القرح، في جزء من السبيل الهضمي.

ويصيب التهاب القولون التقرحي البطانة الداخلية للأمعاء الغليظة، وهذا الجزء الذي يطلق عليه القولون والمستقيم. وعادة ما تتطور الأعراض بمرور الوقت بدلاً من ظهورها فجأة، وفق "مايو كلينك".

ويمكن أن يضعف التهاب القولون التقرحي الجسم، ويمكن أن يؤدي في بعض الأحيان إلى مضاعفات تهدد الحياة. في حين أنه ليس له علاج معروف، يمكن أن يقلل العلاج من أعراض المرض ويخففها إلى حد كبير. كما أنه قد يحقق شفاءً طويل الأمد.





محكمة دبي

محاكم دبي



محكمة دبي الابتدائية

محاكم دبي الابتدائية

70197

العدد ١٤٤٤٠ بتاريخ ٢٩/٢٠٢٥/٢

إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٠٨/٢٠٢٥/١٣٢١ تنفيذ مدني

المطوّرة: في دائرة التنفيذ السابعة رقم ٢٢٩ موضوع التنفيذ: تنفيذ التكليف الصادر في الدعوى رقم ٢١٧/٢٠٢٥ مدني جزئي، بسداد المبلغ المتخذ به وقدره (٤١٤١٨) درهم شامل لرسوم والصاريف . طالب التنفيذ: ١- اوس تاجير السيارات د.م. عنوانه: الامارات - امارة دبي - دبي - شارع الفهيد - مبنى جمعه بن احمد السوق الكبير - شقة الطابق ٢ مكتب رقم ٢ - بالقرب من مسجد الحاحة مؤزة - ٥٥٤٢٩٠٢٨ مدني جزئي ٢ - بتر برون واميلندي - صفته: منفذ ضده المطوب (إعلانه): ١- بتر برون واميلندي - صفته: منفذ ضده موضوع الإعلان: قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزاعم بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المتخذ به وقدره (٤١٤١٨) درهم إلى طالب التنفيذ أو خريته المحكمة، بالإضافة إلى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ٧ أيام من تاريخ نشر الإعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمكم. لسداد المبلغ المتخذ به يتم ايداعه و تحويل اى مبالغ الى الحساب التالي الخاص بمبلغ التنفيذ المثل AE110260751208000118353 DC-VAC-ACCOUNT : 208-2025-131-400118353 Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعيبة

276

277

278

279

280

281

282

283

284

285

286

287

288

289

290

291

292

293

294

295

296

297

298

299

300

301

302

303

304

305

306

307

308

309

310

311

312

313

314

315

316

317

318

319

320

321

322

323

324

325

326

327

328

329

330

331

332

333

334

335

336

337

338

339

340

341

342

343

344

345

346

347

348

349

350

351

352

353

354

355

356

357

358

359

360

361

362

363

364

365

366

367

368

369

370

371

372

373

374

375

376

377

378

379

380

381

382

383

384

385

386

387

388

389

390

391

392

393

394

395

396

397

398

399

400

401

402

403

404

405

406

407

408

409

410

411

412

413

414

415

416

417

418

419

420

421

422

423

424

425

426

427

428

429

430

431

432

433

434

435

436

437

438

439

440

441

442

443

444

445

446

447

448

449

450

451

452

453

454

455

456

457

458

459

460

461

462

463

464

465

466

467

468

469

470

471

472

473

474

475

476

477

478

479

480

481

482

483

484

485

486

487

488

489

490

491

492

493

494

495

496

497

498

499

500

501

502

503

504

505

506

507

508

509

510

511

512

513

514

515

516

517

518

519

520

521

522

523

524

525

526

527

528

529

530

531

532

533

534

535

536

537

538

539

540

541

542

543

544

545

546

547

548

549

550

551

552

553

554

555

556

557

558

559

560

561

562

563

564

565

566

567

568

569

570

571

572

573

574

575

576

577

578

579

580

581

582

583

584

585

586

587

588

589

590

591

592

593

594

595

596

597

598

599

600

601

602

603

604

605

606

607

608

609

610

611

612

613

614

615

616

617

618

619

620

621

622

623

624

625

626

627

628

629

630

631

632

633

634

635

636

637

638

639

640

641

642

643

644

645

646

647

648

649

650

651

652

653

654

655

656

657

658

659

660

661

662

663

664

665

666

667

668

669

670

671

672

673

674

675

676

677

678

679

680

681

682

683

684

685

686

687

688

689

690

691

692

693

694

695

696

697

698

699

700

701

702

703

704

705

706

707

708

709

710

711

712

713

714

715

716

717

718

719

720

721

722

723

724

725

726

727

728

729

730

731

732

733

734

735

736

737

738

739

740

741

742

743

744

745

746

747

748

749

750

751

752

753

754

755

756

757

758

759

760

761

762

763

764

765

766

767

768

769

770

771

772

773

774

775

776

777

778

779

780

781

782

783

784

785

786

787

788

789

790

791

792

793

794

795

796

797

798

799

800

801

802

803

804

805

806

807

808

809

810

811

812

813

814

815

816

817

818

819

820

821

822

823

824

825

826

827

828

829

830

831

832

833

834

835

836

837

838

839

840

841

842

843

844

845

846

847

848

849

850

851

852

853

854

855

856

857

858

859

860

861

862

863

864

865

866

867

868

869

870

871

872

873

874

875

876

877

878

879

880

881

882

883

884

885

886

887

888

889

890

891

892

893

894

895

896

897

898

899

900

901

902

903

904

905

906

907

908

909

910

911

912

913

914

915

916

917

918

919

920

921

922

923

924

925

926

927

928

929

930

931

932

933

934

935

936

937

938

939

940

941

942

943

944

945

946

947

948

949

950

951

952

953

954

955

956

957

958

959

960

961

962

963

964

965

966

967

968

969

970

971

972

973

974

975

976

977

978

979

980

981

982

983

984

985

986

987

988

989

990

991

992

993

994

995

996

997

998

999

1000



منوعات الفكر

26

الجائزة الدولية لأدب الطفل العربي تحظى باهتمام كبير من الناشرين والزوار

المجلس الإماراتي لكتب اليافعين يعزز حضوره الإقليمي والدولي من بوابة معرض الرباط

الماضية. وعلى هامش المشاركة، عقد المجلس سلسلة اجتماعات مهنية مع عدد من الناشرين والمؤسسات المعنية بثقافة الطفل في المغرب وخارجه، تم خلالها استكشاف إمكانيات التعاون في مجالات الترجمة والنشر والتوزيع، وبحث إمكانية تنظيم فعاليات مشتركة في المستقبل القريب. وأسهمت هذه الاجتماعات في فتح آفاق جديدة لتوسيع الحضور العربي للجائزة، وتعزيز تكامل الجهود في النهوض بأدب الطفل في المنطقة. وتميّزت مشاركة المجلس في المعرض أيضاً بإطلاق النسخة المغربية من معرض "الخرافيف برؤية جديدة"، الذي احتضنته المكتبة الوطنية للمملكة المغربية، وجمع أعمالاً فنية لرسامين إماراتيين ومغاربة أعادوا رسم الحكايات الشعبية بلغة بصرية جديدة. وقُدِّم المعرض نموذجاً مبدعاً للتفاعل الثقافي، وأسهم في تعريف الزوار بأهمية دمج الفنون البصرية مع الموروث الشعبي لتعزيز الذاكرة الثقافية لدى الأطفال.

وحظيت مبادرة توزيع المكتبات المدرسية باهتمام كبير، حيث تم تسليم خمس مكتبات إلى مدارس مغربية، ضمت كل منها 200 كتاب من الإصدارات الموجهة للأطفال والياافعين، ضمن مشروع "كان ياما كان". ورافق ذلك تنظيم ورش قراءة وسرد قصصي بإشراف مختصين من المجلسين الإماراتي والمغربي لكتب اليافعين، ما أسهم في توفير بيئة مشجعة على القراءة والتعلم، وأسهم بترسيخ أهمية الكتاب في الحياة اليومية للأطفال.

والكتاب بالرباط، ويشكّل تواجداً في هذا الفضاء الثقافي العريق امتداداً لمسيرة المجلس في دعم الأدب الموجه للأطفال والياافعين، وتأكيداً على التزامنا بتوسيع نطاق التفاعل مع الجمهور العربي والدولي، وإبراز الدور المحوري لأدب الطفل في ترسيخ القيم الإنسانية وبناء جسور التفاهم بين الثقافات. وأضاف: "حرصنا خلال هذه المشاركة على تعريف الزوار والمختصين بالجائزة الدولية لأدب الطفل العربي المقدمة من "إي أند"، والتي أطلقها المجلس للاحتفاء بأفضل الإنتاجات الأدبية الموجهة للأطفال، وتحفيز المؤلفين والرسامين والناشرين على تقديم محتوى يرتقي بذائقة الأجيال الجديدة، كما سعينا إلى تعزيز الحوار الإبداعي، وإقامة روابط فاعلة مع صنّاع أدب الطفل، بما يخدم رؤيتنا في إيصال القصص والكتب المهمة إلى كل طفل، أينما كان، وفتح آفاق جديدة للتعاون مع المؤسسات الثقافية في المغرب والمنطقة.

وشهد جناح المجلس الإماراتي لكتب اليافعين في المعرض إقبالاً لافتاً من الزوار، خاصة من المختصين في صناعة كتاب الطفل، الذين أبدوا اهتماماً بمعرفة تفاصيل الجائزة وآلية المشاركة فيها. وقُدِّم فريق المجلس شرحاً مباشراً حول الفئات، ومعايير التحكيم، وفلسفة الجائزة القائمة على التحفيز والتميّز. كما مثّلت هذه المشاركة منصة للحوار مع الخبراء، وفرصة لعرض التجارب المهمة التي دعمتها الجائزة في السنوات

الجلسة أسباب تغيير الاسم، وأهمية الانفتاح على الأسواق الثقافية في المنطقة، لا سيما المغرب، لتشجيع دور النشر المحلية على المشاركة. وشاركت في الجلسة كل من إيمان محمد من المجلس الإماراتي لكتب اليافعين، وياسمين الكواكبي من المجلس المغربي لكتب اليافعين، حيث ناقشتا ضرورة الارتقاء بمضامين كتب الأطفال، وتطوير آليات النشر والتوزيع لضمان وصول هذه الأعمال إلى جمهور أوسع.

وجاءت الجلسة الحوارية الثالثة مكتملة لجهود المجلس في دعم القراءة من خلال مبادرة "كان ياما كان"، التي تم تنفيذها في المغرب بالتعاون مع المجلس المغربي لكتب اليافعين، وأسفرت عن تأسيس خمس مكتبات في عدد من المدارس المحلية، وضفت كل مكتبة 200 كتاب تم اختيارها بعناية لتناسب مختلف الفئات العمرية. وخلال الجلسة التي أدارتها إيمان محمد، وشاركت فيها نادية النجار، وياسمين الكواكبي من المجلس المغربي لكتب اليافعين، توقفت أبعاد المشروع من حيث أثره المجتمعي، ومدى فعاليته في توفير بيئة تعليمية تُقدّر القراءة كقيمة معرفية وتربوية. كما تم استعراض بعض القصص التي أشارت تفاعل الطلاب، وتبادل وجهات النظر حول سبل تعزيز المكتبات الدراسية عبر شراكات عربية فاعلة.

وقالت مروة العفروبي، رئيسة المجلس الإماراتي لكتب اليافعين "يسعدنا أن نكون جزءاً من جناح الشارقة ضيف شرف المعرض الدولي للنشر

استفساراتهم، ومنحهم فرصة تصفح الكتب الفائزة في الدورة الأخيرة من الجائزة، والأعمال التي وصلت القائمة القصيرة، لتسليط الضوء على جودة الإنتاج العربي في أدب الطفل، وتحفيز العاملين في هذا المجال على المنافسة على الجائزة. وفي سياق البرنامج الثقافي، استضاف جناح الشارقة جلسة حوارية حملت عنوان "الخرافيف برؤية جديدة"، جاءت تتويجاً لمعرض فني مشترك بين رسامين إماراتيين ومغاربة أعادوا من خلاله تخيل حكايات شعبية من تراث كل بلد، وتقديمها بأسلوب بصري عصري يستند إلى موروثات المجتمعين. وناقشت الجلسة أثر المشروع في إحياء الذاكرة الثقافية، وتعزيز الحوار الفني بين الأجيال، بمشاركة فاطمة الزمراء من المكتبة الوطنية للمملكة المغربية، والرسامين لمياء حميدوت وهند خريفي من المغرب، والرسامين رهيمة النصار وخالد الخوار من دولة الإمارات. وأدارت الجلسة مجد الشحي، عضو المجلس الاستشاري للمجلس الإماراتي لكتب اليافعين، التي سلّطت الضوء على الجانب التفاعلي للمشروع وما يقدمه من لغة جمالية جديدة قادرة على ربط الأطفال بتراثهم بأسلوب معاصر.

وخصصت الجلسة الحوارية الثانية التي نظّمها المجلس بالمعرض للتعريف بالجائزة الدولية لأدب الطفل العربي، وشرح أبعاد الهوية الجديدة التي تمثل نقلة نوعية في رؤية الجائزة ودورها في النهوض بصناعة كتاب الطفل العربي. وناقشت

الدولية لأدب الطفل العربي المقدمة من "إي أند"، بهويتها الجديدة التي تظهر لأول مرة في العاصمة المغربية.

وحرص المجلس خلال مشاركته في المعرض على التواصل مع أبرز الفاعلين في صناعة كتاب الطفل، من ناشرين، ومؤلفين، ورسامين، لا سيما من المملكة المغربية والدول العربية، وإطلاعهم على انعكاسات الهوية الجديدة للجائزة على توسيع نطاق المشاركة فيها، إلى جانب الرد على

•• الشارقة-الفجر:

في إطار مشاركة الشارقة ضيف شرف الدورة الثلاثين من المعرض الدولي للنشر والكتاب 2025 في الرباط، الذي اختتمت فعالياته مؤخراً، قدم المجلس الإماراتي لكتب اليافعين برنامجاً حافلاً بالفعاليات، بما يعكس رؤيته في ترسيخ ثقافة القراءة لدى الأجيال الجديدة، مع التركيز على تعريف زوار المعرض والمشاركين فيه بالجائزة



خلال جلسات البرنامج الثقافي لـ (الشارقة القراني للطفل 2025)

خيرتان: القصص تبني جيلاً قوياً وبالاحترام نصون صحة اليافعين النفسية

القارئ تجربة قصصية تحفزها على التفكير والشعور والتساؤل". وأكدت أن القصص، حتى وإن طرحت مواضيع داكنة، "تحمل أملاً في النهاية وتفتح نافذة نحو التغيير والنمو.

القصص لا يجب أن تعطل أما عن رواياتها التخيلية، فرفضت مورغان اعتبار القصص وسيلة للوعظ المباشر، موضحة: "لم أكتب رواياتي لإيصال رسائل أخلاقية أو دروس مباشرة، بل سعت إلى أن يعيش

"في الماضي، كانت مصادر التأثير في حياة الأفراد محدودة للغاية، تقتصر غالباً على ما يرونه في منازلهم أو مدارسهم أو مجتمعاتهم القريبة، أما اليوم، ومع الانفتاح اللامحدود عبر الإنترنت أصبح الأطفال وال كبار عرضة لسيل متدفق من الأفكار والنماذج والصور حول كيف ينبغي أن نبدو، وكيف ينبغي أن نعيش، وما الذي يجب أن نرغبه أو نصادقه"، مشيرة إلى أن الكثير من هذا المحتوى "قد لا يكون حقيقياً، بل أحياناً مصطنعاً أو حتى مزيفاً بالكامل، خاصة مع تطور الذكاء الاصطناعي. وقالت مورغان: "يمكن لأي شاب أن يتعرض بشكل مباشر وغير منظم إلى كميات هائلة من المحتوى، بعضه صحيح وبعضه بعيد تماماً عن الواقع، مما يضاعف الحاجة إلى الحوارات الحقيقية مع الأسرة والمعلمين.



الطلاب يومياً، وتفرض عليهم ضغوطاً نفسية متزايدة، كما تطرقت للحديث عن التأثير السلبي لوسائل التواصل الاجتماعي، حيث أوضحت أن "المقارنات المستمرة، والتثمر الإلكتروني، والمعلومات المضللة تؤثر سلباً في الصحة النفسية لليافعين والشباب، كذلك أكدت علاء الدين أن العلاقات الشخصية المتقلبة وضغوط الأقران تدفع اليافعين إلى مواقف معقدة، مما ساهم في ارتفاع معدلات القلق والاكئاب بنسبة 25% خلال جائحة كوفيد-19. وفقاً لتقارير منظمة الصحة العالمية، وعليه فإنها شددت على أهمية تمكين الشباب من التغلب على التثمر واكتشاف قوتهم الذاتية. كما دعت الدكتورة أسماء علاء الدين إلى استخدام لغة بسيطة وملامحة للأعمار المختلفة، مع الابتعاد عن التعقيد، واعتماد أسلوب مرح يركز على المشاعر، مؤكدة أن "السرد القصصي أداة فعالة لمعالجة الصحة الذهنية وبناء جيل يتمتع بالصلاية النفسية"، داعية إلى دمج القصص المؤثرة في المناهج الدراسية وإطلاق فعاليات وورش عمل ومنصات رقمية تواكب تطوراتهم، وختمت بقولها: "الأبطال الملهمون يمنحون أطفالنا الأمل والقوة، فلنستثمر قوة القصص لبناء مجتمع أكثر صحة وسعادة.

أكد خيرتان نفسيّتان متخصصتان في دعم الأطفال والناشئين، أن السرد القصصي يمثل أداة فعالة لمعالجة الصحة الذهنية وبناء جيل يتمتع بالصلاية النفسية، مشيرتين إلى أن الأبطال الملهمين يمنحون الأطفال الأمل والقوة، مما يستدعي استثمار قوة القصص لبناء مجتمع أكثر صحة وسعادة، وأن على المجتمع أن يحترم ذكاء اليافعين ونضجهم، وأن التيسيط في خطابهم لا يعني الابتذال بل الوضوح والدقة. جاء ذلك خلال جلسة حوارية بعنوان «منارات الأمل»، أقيمت ضمن فعاليات البرنامج الثقافي للدورة 16 من مهرجان الشارقة القرائي للطفل، واستضافت الدكتورة أسماء علاء الدين، الكاتبة واستشارية العلاج النفسي، والكاتبة البريطانية نيكولا مورغان المعروفة بلقب «خبيرة عقول المراهقين»، حيث ناقشت الضيفتان أثر الضغوط الحديثة على الصحة النفسية للأجيال الجديدة، وأهمية مخاطبة اليافعين بلغة تحترم نضجهم وتدعمهم نفسياً ومعرفياً.

•• الشارقة-الفجر:

ضغوط مهددة للأجيال الناشئة

واستهلّت الدكتورة أسماء علاء الدين حديثها بتسليط الضوء على الضغوط اليومية التي يواجهها الطلاب، مشيرة إلى أن الواجبات المدرسية، والامتحانات، والتنافس المستمر تجهد

العصر الرقمي والعلاقات الإنسانية

من جهتها، تناولت الكاتبة نيكولا مورغان التحولات العميقة التي طرأت على العلاقات الإنسانية في العصر الرقمي. وقالت:

خلال جلسة في مهرجان الشارقة القرائي للطفل 2025

كتاب وتربويون: الشعر الغنائي ينمي خيال وقاموس الطفل اللغوي

الإيقاع والذكاء الصوتي من ناحيتها، أشارت آسيا عبد اللاوي إلى أن الكتابة للطفل مجازفة شيقة وكتابة الشعر للطفل مجازفة أكبر من الكتابات الأخرى. وسلطت الضوء على الجانب الإبداعي والفني للشعر الغنائي وأثره في إطلاق خيال الطفل وتنمية حسه الجمالي، موضحة أن الأنغاز الشعرية تجذب الأطفال للشعر؛ إذ إن الصور الشعرية البسيطة والمبتكرة في الأغاني تفتح آفاقاً واسعة لخيال الطفل وتشجعه على التفكير بطرق مختلفة، وهذا ما دفعها للتفكير في كتابة شعر يعتمد على الأنغاز ويحبّه الأطفال، حيث مزجت الغنائية بالتفكير، واستخدمت الإيقاع لتحفيز هذا الذكاء الصوتي. وأشارت آسيا إلى أهمية التنوع في الأساليب الشعرية والألحان القديمة للأطفال، لتلبية مختلف الأذواق والمساهمة في تكوين وعي فني لديهم، مؤكدة ضرورة إتقان الكتاب مهارة التواصل، مستشهدة بأكثر الأغنيات متابعه على نوافذ المشاهدة المخصصة للأطفال وتركيزها على الإيقاع والحركة البصرية، ما يستدعي ضرورة الاهتمام بالشعر الغنائي الموجه للأطفال ودمجه في المناهج التعليمية والأنشطة الثقافية؛ لما له من دور محوري في تنمية لغتهم وقدراتهم الإبداعية.

لديهم مهارات الاستماع والانتباه. كما تناولت ناصر الجانب التربوي والنفسي ودور الشعر الغنائي في نمو الطفل اللغوي، خاصة في العصر الرقمي والنوافذ المفتوحة المتعددة، ما يتطلب تأصيل اللغة الأم واعتزازها بذاته وهويته، كما أكدت أهمية اختيار النصوص الشعرية الغنائية بعناية، بحيث تكون ذات محتوى هادف وقيم تربوية تساهم في بناء شخصية الطفل بشكل متكامل.

أما تغني لها في طفولتها قبل النوم بالأغنيات الإسبانية، لذلك رصعت مبكراً العاطفة التي كانت تتدفق من الشعر الإسباني وجعلتها تلم بهذه اللغة. أما اللغة العربية فرضعتها في بيتها وفي مدرستها، مشيرة إلى أن الطفل مولع بالإيقاعات بطبيعته، والعاطفة هي أهم شيء في تكوينه، وأن الإيقاع الموسيقي للشعر يساعد على تحسين الذاكرة السمعية واللفظية لدى الأطفال، كما يعزز



قريبة من عالم الطفل وقيمه وثقافته، موضحاً أن الغناء يغني مخيلة الطفل ويغني مهاراته وقاموسه اللغوي. عاطفة لغوية وتأثير بدورها، تحدثت أمل ناصر، عن تجربتها الخاصة في ثنائية الجنسية بين لبنان والمسيك والهوية بين لغتين هما العربية والإسبانية، حيث كانت

الطفل اللغوية وتعزيز قدرته على التعبير عن مشاعره وأفكاره بوضوح. كما أشار عبده الزراع إلى أهمية المسرح، وخاصة المسرح الغنائي وكافة الفنون الأخرى في تكوين الطفل، واستعرض أيضاً نماذج من المقطوعات الشعرية التراثية المصرية الخاصة بههدفة الطفل والحضور المكثف للشعرية الغنائية الموجهة للأطفال، مشيراً إلى حرص هذه المقطوعات المجهولة الكاتب على اختيار مفردات



•• الشارقة-الفجر:

أكد عدد من الخبراء والتربويين أهمية الشعر الغنائي كلبنة أساسية في بناء الذائقة اللغوية والجمالية لدى الطفل، مشيرين إلى قدرة الألحان المصاحبة للنصوص الشعرية على ترسيخ المفردات والتركيب اللغوية في أذهان الصغار بطريقة سلسة وممتعة تعزز الفهم والانتصاء. جاء ذلك خلال جلسة بعنوان "الشعر الغنائي ودوره في تنمية اللغة"، ضمن البرنامج الثقافي للدورة 16 من مهرجان الشارقة القرائي للطفل، بمشاركة الشاعر وكاتب الأطفال المصري عبده الزراع، والكاتبة والباحثة اللبنانية المكسيكية أمل ناصر، والشاعرة والكاتبة الجزائرية آسيا أحمد عبد اللاوي، وأدارتها الإعلامية الإماراتية علاء المنصور.

ارتباط باللغة الأم

عبده الزراع بدأ حديثه بالتأكيد على أهمية لغتنا العربية، مبيناً أن الشعر الغنائي يمثل نافذة واسعة يطل منها الطفل على عالم اللغة بجمالياته وإيقاعاته، خاصة لغتنا العربية التي تحمل كنوزاً عظيمة. وأوضح الزراع أن بساطة الأنغاذ وعدوبة الألحان تسهم في توسيع مدارك

مهرجان كان يضيف 16 فيلماً لبرنامجہ الرسمي في الدورة 78



أعلن مهرجان كان السينمائي عن دفعة جديدة من الأعمال المشاركة في دورته الـ ٧٨ التي ستقام من ١٣ إلى ٢٤ مايو ٢٠٢٥، حيث أدرج ١٦ فيلماً إضافياً في أقسام المسابقة الرسمية، "نظرة ما"، العروض الخاصة، "كان بريميير"، والعروض الليلية.

في المسابقة الرسمية، انضمت المخرجة لين رامزي بفيلمها الجديد Die. My Love، وهو دراما سوداوية مقتبسة من رواية أريانا هارويتش، تدور حول امرأة تعاني من اكتئاب ما بعد الولادة. الفيلم من بطولة جينييفر لورانس وروبرت باتينسون، ويقع في ريف مونتانا الأمريكي.

كما يُشارك المخرج الإيراني سعيد روستائي بفيلمه Woman and Child، في أول ظهور له منذ Leila's Brothers، الذي نافس على السعفة الذهبية عام 2022.

وتدور أحداث الفيلم حول ممرضة أرملة (باريناز إيراديان) تحاول التوفيق بين ابنها المتمرد وعلاقتها العاطفية الجديدة وسط مأساة قلب حياتها.

في قسم "نظرة ما"، يبرز فيلم The Chronology of Water، أول تجربة إخراجية للممثلة كريستين ستيوارت، وهو مقتبس من مذكرات ليديا يوكنافيتش، وتؤدي دور البطولة الممثلة إيموجين بوتس.

العمل يروي رحلة امرأة لتحويل الصدمات إلى فن عبر تجارب من الطفولة وحتى النضج.

كما يشهد القسم مشاركة فيلم I Only Rest In The Storm للمخرج البرتغالي بيدرو بينيو، والذي يناقش قضايا الاستعمار وحدود "المتقن الأبيض" في سرد درامي طويل يتجاوز 3

ساعات ونصف.

في قسم "كان بريميير"، انضم فيلم Magellan للمخرج الفلبيني لاف دياز، ويؤدي فيه جابل جارسيا برنال دور الرحالة البرتغالي فرناندو ماجلان. كذلك يُعرض فيلم The Love That Remains للمخرج الآيسلندي هليثور بالوسون، وهو عمل حميمي يتابع حياة عائلة تتأرجح بين الحب والانفصال.

أما العروض الليلية، فتشهد العرض الأول لفيلم الإنارة الكوميدي Honey Don't! للمخرج إيثان كوين، ويضم طاقماً لافتاً يضم مارجريت كوالي، أوبري بلازا، كريسي إيفانز، وتشارلي داي.

ويُعرض أيضاً فيلم No One Will Know للمخرج الفرنسي فنسنت كارونا،

وتدور أحداثه داخل مقهى متداعٍ قرب باريس، حيث يدخل الزبائن والعاملون في مؤامرة بعد فوز مسن بجائزة اليانصيب.

وفي العروض الخاصة، يشارك فيلم الرسوم المتحركة Arco من إخراج أوجو بيانفينو، الذي تلعب فيه ناتالي بورتمان دوراً صوتياً وتشارك في إنتاجه،

يروي الفيلم قصة فتى يسافر عبر الزمن مستخدماً قوس قزح.

كما يضم القسم فيلم Little Amélie للمخرجين مايليس فالاد وليان-شو هان،

والمقتبس من رواية "شخصية المطر" للكاتبة البلجيكية أميلي نوثومب، إضافة إلى أولى تجارب المخرجة والممثلة جوزفين جابي في فيلم The Wonderers، بطولة ميلاني لوران. وتُضاف هذه الأفلام إلى القائمة المبدئية التي ضمت 53 فيلماً كُشف عنها في المؤتمر الصحفي الرسمي للمهرجان يوم 10 أبريل في باريس.

قائمة الإضافات الكاملة، المسابقة الرسمية:

Die. My Love – إخراج لين رامزي
Woman and Child – إخراج سعيد روستائي

نظرة ما (Un Certain Regard):

Love Me Tender – إخراج آنا كازناف كامبييه

Un Poeta – إخراج سيمون ميسا سوتو

I Only Rest In The Storm – إخراج بيدرو بينيو

The Chronology of Water – إخراج كريستين ستيوارت

كان بريميير (Cannes Premiere):

Renai Saiban – إخراج كوجي فوكادا

The Love That Remains – إخراج هليثور بالوسون

Magellan – إخراج لاف دياز

العروض الليلية (Midnight Screenings):

No One Will Know (Le Roi Soleil) – إخراج فنسنت كارونا

Honey Don't! – إخراج إيثان كوين

العروض الخاصة (Special Screenings):

Little Amélie – إخراج مايليس فالاد وليان-شو هان

Mama – إخراج أور سينا

Arco – إخراج أوجو بيانفينو

The Wonderers – إخراج جوزفين جابي

تكريم خاص:

L'homme Qui A Vu L'Ours – إخراج بيير ريشارد



ليدي جاغا تضيف 7 حفلات جديدة في جولتها Mayhem Ball

كشفت النجمة ليدي جاغا عن 7 حفلات جديدة أضافتها لجولتها والتي تأتي بعنوان Mayhem Ball، حيث تقيم ليدي جاغا 3 حفلات جديدة في سان فرانسيسكو و4 حفلات جديدة في لوس أنجلوس، ومن المقرر أن تبدأ جولة أمريكا الشمالية في شهر يوليو المقبل.

وتأتي جولة ليدي جاغا بعدما فازت بجائزة جرامي أفضل أداء ثنائي لأغنية بوب "Die With A Smile" في دورته الـ 67، وهو العمل الذي جمعها مع برونو مارس.

وتعتبر جائزة الجرامي التي حصلت عليها ليدي جاغا، واحدة من أهم الجوائز العالمية حيث أنشئت Grammy Awards عام 1959، وهي أحد الجوائز الموسيقية السنوية الأربعة الكبرى في الولايات المتحدة الأمريكية، وأول احتفال خاص بجائزة الجرامي كان في 4 مايو 1959 تكريماً وتشريفاً للموسيقين المبدعين.



تقدم النجم الهوليوودي الشهير، براد بيت، لخطة حبيبته الجديدة، مصممة المجوهرات إينيس دي رامون، البالغة من العمر 32 عاماً، وفقاً للتقرير الذي نشر على موقع "zamin".

ووفقاً لصحيفة هندوستان تايمز الهندية، فإن براد وإينيس على علاقة منذ ثلاث سنوات، وكان قد تقدم لخطة حبيبته قبل سفره إلى نيوزيلندا لمدة ستة أسابيع هذا العام لتصوير فيلم، وتلقى ردًا إيجابيًا منها.

يشعر براد بيت أخيراً بالحرية والراحة بعد طلاق طويل ومثير للجدل من النجمة العالمية أنجلينا جولي، وصرحت مصادر مقربة من الزوجين: "أخبر صديقته إينيس أنه سيبقي دائماً بجانبها وأن علاقتهما طويلة الأمد".

اتضح أن الثنائي قررا الزواج في أواخر الصيف أو أوائل الخريف من هذا العام،

ويعتزمان إقامة حفل زفاف متواضع وهادئ، بدعوة الأقارب والأصدقاء المقربين وعدد من نجوم هوليوود فقط.

وتجدر الإشارة إلى أن هذا الزواج سيكون الثالث في حياة براد بيت، حيث تزوج الممثل لأول مرة من نجمة مسلسل "Friends" جينييفر أنيستون عام 2000، وانفصلا بعد خمس سنوات.

وكان زواجه الثاني من نجمة هوليوود أنجلينا جولي، التي استمرت علاقتهما 11 عاماً، وتزوجا رسمياً عام 2014، لكنهما قررا الطلاق بعد عامين، واستمرت إجراءات طلاقهما الرسمية لفترة طويلة،

ولم تحسم رسمياً إلا في نهاية عام 2024. براد وأنجلينا والدان لستة أطفال.

وبالتالي يترقب عشاق بيت حالياً زواجه الثالث، ويتمنون له النجاح والسعادة في مرحلة جديدة من حياته الشخصية.



براد بيت يتزوج من إينيس دي رامون خلال العام الجاري 2025

الفكر

لماذا تضعف مستقبلات التذوق والشم لدى المدخنين؟



ويقول: "لا تختفي أحاسيس التذوق الأساسية (المالح، الحلو، المر، الحامض) تماما، بيد أن فعاليتها تنخفض كثيرا. لذلك، غالبا ما يفضل المدخنون تناول الأطعمة الحارة والمالحة والغنية بالتوابل - للتعويض عن فقدان الحساسية الحسية. وتعاني حاسة الشم أكثر لأن دخان التبغ يؤثر بشكل مباشر على الظهارة الشمية الموجودة في الأجزاء العلوية من تجويف الأنف. ويمكن أن يسبب النيكوتين والمواد الأخرى التهاب الغشاء المخاطي، ما يقلل من نفاذية تدفقات الهواء إلى المستقبلات، كما أنها تلحق الضرر بشكل مباشر بالخلايا العصبية الشمية، ما يؤدي إلى إضعاف إدراك الروائح".

ووفقا للطبيب، يمكن أن يكون لمنتجات التبغ (تبغ المضغ وتبغ الغمس وتبغ السعوط)، تأثير أكثر وضوحا على براعم التذوق. ويرجع ذلك إلى أن المواد الفعالة تظل على اتصال طويل الأمد بالغشاء المخاطي للشم، ما يسبب تهيجا موضعيا وتغيرات في حساسية المستقبلات.

يؤثر التدخين سلبا بشكل واضح على مستقبلات الشم والتذوق، حيث يقلل من حساسيتها ويعطل الإدراك الكامل للروائح والأذواق. ووفقا للدكتور رسلان إيسايف أخصائي الأمراض النفسية والمخدرات، يعود السبب في ذلك إلى عدة آليات.

ويقول: "أولا، يؤدي التعرض للمركبات الكيميائية الموجودة في دخان التبغ إلى تهيج مستمر للغشاء المخاطي للشم والأنف. ويحتوي دخان التبغ على آلاف المواد الكيميائية، بما في ذلك النيكوتين والقطران والفورمالديهايد والأمونيا والمعادن الثقيلة. وهذه المواد لها تأثير سام، وتسبب الالتهاب، وتقلل من قدرة المستقبلات على إدراك المحفزات الذوقية والشمية بشكل طبيعي".

وثانيا، يسبب الدخان الساخن أضرارا مظهرية للغشاء المخاطي، وفي بعض الحالات يسبب حرقا. وقد يؤدي هذا إلى ضمور براعم التذوق على اللسان، ما يقلل من قدرتها على التمييز بين الأذواق.

قرأت لك

المشمش



من أشهر فواكه الصيف، فالمانة غرام من المشمش تحتوي على املاح معدنية كثيرة وخصوصا الفوسفور والحديد والكالسيوم والبوتاسيوم وفيتامين A وفيتامين B وفيتامين C، ويوجد في المشمش 13 غراما من السكر و1 غرام بروتين و30 مليلغرام دهون و20 غرام كالسيوم و20 مليلغرام حديد واللياف.

فوائده:

- يفيد في تعديل الحموضة الضارة الباقية في الجسم من بعض الاغذية.
- من اقوى العوامل النباتية في تقوية العظام والانسجة لأنه يزيد من نشاطها ونموها.
- يزيد من قوة الجسم الدفاعية للأمراض.
- مفيد في حالة فقر الدم وينشط وظائف الكبد والاعصاب ويقوي الشعر.

سؤال وجواب

- ما معنى كلمة واحدة ؟

هذه الكلمة فرعونية الأصل وقد سمي بها الفراعنة كل مكان يقع عند عين ماء في الصحراء .

- من هي أول ملكة فرعونية في عصر الدولة الحديثة قامت بإرسال بعثات تجارية لبلاد بونت؟

الملكة حتشبسوت.

- ما هو اسم الدولة الأوروبية التي تقع بين دولتي فرنسا وأسبانيا؟

دولة أندورا.



الممثلة الأمريكية سيدني سويني تتحدث على خشبة المسرح خلال عرض Lionsgate في لاس فيغاس، نيفادا. (ا ف ب)

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الديك لا يمكنه أن يصيح إلا بتمديد رقبته.
- هل تعلم أن الدلافين يمكنها سماع الأصوات تحت الماء عن بعد 24 كيلومتر.
- هل تعلم أنك تحرك 72 عضلة عندما تتحدث.
- هل تعلم أن ليوناردو دافنشي استغرق 10 سنوات لرسم لوحة الموناليزا.
- هل تعلم أن المرض الأكثر إنتشارا هو تسوس الأسنان.
- هل تعلم أن الأفوكادو تحتوي على سرعات حرارية أكثر من أي فاكهة أخرى.
- هل تعلم أن الأمريكيين ياكلون 18 مليار قطعة نقاق هوت دوغ كل عام.
- هل تعلم أن البصل ينتمي إلى عائلة الزنبق.
- 80 % من الورود في العالم تأتي من قارة آسيا.
- المحيط الهادي هو أكبر محيط في العالم.
- يستغرق المحار 5 سنوات ليتشكل اللؤلؤ في داخله بحجم متوسط.
- هل تعلم أن عظام الحمامة تزن أقل من ريشها.

قصة المحتال

حدث في إحدى المدن القديمة أن أحد الرجال الفقراء ويديعي هوزان جلس ذات يوم يحدث نفسه ويتساءل إلى متى سيظل على هذا الفقر، لماذا لا يعيش مثل من حوله سعيدا غنيا يستطيع أن يجد كل ما يتمناه .. فسمع من يرد عليه ويقول له : عليك أن تسلك طريق الحيلة لتغتني وتعيش سعيدا، فنظر حوله فوجد شيطانه وقد ظهر له في مرآته وهو يتسسم ابتسامة خبيثة فقال للشيطان: وما هي تلك الحيلة التي اعيش بها غنيا، ابتسم الشيطان وتركه وانصرف وطوال الليل والرجل منشغل يفكر حتى جاءت الفكرة .

في اليوم الثاني تظاهر بالمرض فاخذ جيرانه واصدقاءه يأتون للاطمئنان عليه ومنحه بعض الطعام وهنا بدأ تنفيذ خطته، فاختر احدهم وكان معروفا بين الناس بالشرعة وأنه لا يكتم سرا وقال له: يا صديقي العزيز ساموت هنا دون ان اعيش ولو ليومين.. رغم اني استطيع لو املك صحتي ان اعيش مكلًا.. فأستغرب الرجل وقال: كيف، فقال له هوزان انه سري، سري الخاص الذي لا ابوح به الا لمن يدفع الكثير وغمض عيناه وتظاهر بالنوم والمرض الشديد.

ذهب الرجل الي احد الاثرياء وقال له لقد عرفت ان لدي هوزان سر كبير من يعرفه يصبح اغني الاغنياء لكن يجب ان يدفع له الكثير ليعرفه. فقال الغني: حسنا سترى .. وذهب الغني الي هوزان وتناقشا ثم قرر ان يدفع لهوزان عشرة الاف قطعة ذهبية ويترك له السر وهو كنز مخبئ في كهف جبلي اعلق عليه بقطعة كبيرة من الحجر يضم كنوز الملك السابق لتلك المدينة وهو يقدر بمئات الاوزان من الذهب والجواهر من يذهب للبحث عنه يذهب في ليلة قمرية .

اخذ هوزان النقود وطلب من الغني ان لا يبوح بالسر وفي خلال اسبوع كان هناك عشرة من الاغنياء كل منهم دفع لهوزان عشرة الاف قطعة ذهبية ويعيش في انتظار اول ليلة قمرية وهي تأتي بعد اسبوع.. وقبل ان يمر ذلك اختفى هوزان وذهب الى مدينة لا يعرفه فيها احد ليعيش عيشة الملوك ويفتتح تجارة كبيرة ويأتي منها بارباح لا حصر لها لكنه كان يعيش مهذب باكتشاف امره فكتيرا ما سمع من امه ان الدنيا صغيرة فهل يأتي يوما يعرف الناس فيه حقيقة هذا المحتال وهل وجد العشرة الاغنياء كنزهم المدفون تحت سفح الجبل في ليلة قمرية.

