

ص 22

شرطة أبوظبي توقع مذكرة تفاهم مع مستشفى ريم لتعزيز جودة حياة الموظفين



ص 27

فيضان أنطونوس: أحب مهنة التمثيل وأحترمها كثيراً وأدافع عنها



لا تتجاهلها.. أعراض يشير ظهورها إلى الإصابة بسرطان الفم

ص 23

بعد مرض غامض

باسوان.. شركة شبيبة تنفي تلويث مياه الشرب

نفت شركة كيما للصناعات الكيماوية، تسببها في تلويث مياه الشرب في أسوان، وهو ما أشيع بعد ظهور حالات مصابة بنزلات معوية في المحافظة. وقالت الشركة إنها ليست لها علاقة نهائياً بالأحداث الجارية في أسوان، والمتعلقة بتلوث مياه الشرب وحوادث بعض الإصابات وفق ما نشرت وسائل إعلام مصرية. وأضافت الشركة في إفصاح نشر على شاشات البورصة أمس الأحد أنها تخضع للمتابعة الدورية من الجهات الرقابية على البيئة والصحة المهنية. كما أشارت إلى أنها تتبع البرامج اللازمة للمعالجات للصراف الصناعي، والذي يتم توجيهه إلى محطة العلاقي للصراف الصحي، والتابعة لشركة مياه الشرب والصراف الصحي بأسوان.

جاء ذلك بعد ما أُخبر على شبكات التواصل الاجتماعي بشأن تأخير شركة كيما على البيئة المحيطة بمصانع الشركة بمحافظة أسوان، وتسبب ذلك في حدوث نزلات معوية. كان المتحدث باسم وزارة الصحة المصرية حسام عبد الغفار، قد قال- أمس الأول السبت-: إن الفحوص الأولية لمحطات المياه والمنازل في محافظة أسوان أثبتت أنه لا يوجد تغير مرتبط بوجود بكتيريا أو وجود تغير مايكروبيولوجي في محطات المياه.

وأوضح المتحدث أنه تم رصد زيادة أعداد المرضى المترددين على المستشفيات بمحافظة أسوان خلال الأيام الماضية من المصابين بأعراض إسهال وغثيان وقيء. كما أكد وجود توجيه من رئيس مجلس الوزراء بتحريك جميع أجهزة الدولة المعنية للوصول للمصدر الأساسي المسبب لهذه الأعراض وتقديم الدعم للمرضى.



10 فوائد للنشاط البدني المنتظم ستكون دافعاً لك للبدء فوراً

حيث يُنصح مرضى السرطان سواء خلال العلاج أو بعد التعالي بتجنب الخمول وممارسة التمارين الرياضية المنتظمة بقدر ما تسمح الحالة الصحية.

النشاط البدني مفيد لمرضى هشاشة العظام
نمط الحياة الخامل وقلة النشاط والريضة وضعف العضلات والتوازن يُضاعف من خطر الكسور لدى مرضى هشاشة العظام. فالتمارين الرياضية تساهم في الحد من فقدان العظام، وتحسين كتلة العظام، والحفاظ على الأنسجة العظمية المتبقية، ومنح المريض توازناً أفضل فتتخفف مخاطر الإصابة بالكسور وينخفض الألم.

النشاط البدني يقي من الزهايمر
يساعد النشاط البدني على تحسين الوظائف الإدراكية، وقد أكد العديد من الدراسات أن مزاولة الأنشطة البدنية والفكرية مهمة في الوقاية من الخرف والزهايمر خصوصاً.

التمارين الرياضية لا التهاب المفاصل
فيما التمارين الرياضية تقي من التهاب المفاصل على المدى الطويل، إلا أن مرضى التهاب المفاصل يحتاجون بشكل خاص إليها، حيث أن ممارسة الرياضة تزيد من القوة وتسهل الحركة. وتعمل التمارين الرياضية على تقليل آلام المفاصل وتساعد على محاربة التعب. وعندما تكون المفاصل مؤلمة ومتيبسة، فإن المشي في الحى أو السباحة بضع لفات قد تبدو ممتازة. أكثر من اللازم. إذ لا حاجة للتمارين القاسية ومتقدمة.

والكولسترول الجيد يحافظ على تدفق الدم بسلاسة، فيقل بذلك خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، والسكتات القلبية والدماغية.

ممارسة الرياضة تقي من مرض السكري 2
النشاط البدني المنتظم مهم للوقاية وإدارة حالة مريض السكري الذي يعاني من النوع الثاني، فيعمل على تحسين مستويات السكر في الدم، ويؤمن الحماية لشرابيين الجسم التي تتأثر بالسكري، ويضبط الوزن.

لا تتخلي عن مزاولة الرياضة
النشاط البدني المنتظم قد يساعد على تحسين حالتك المزاجية وتحسين صحتك النفسية، عن طريق إطلاق الإندورفين الذي يشعرك بالسعادة وزيادة الكفاءة الذاتية، والتي تُعرف بأنها اعتقاد الشخص بأنه قادر على إنجاز مهمة ما.

وقد وجدت الدراسات أن النشاط البدني قد يقلل من أعراض الاكتئاب لدى الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و 25 عاماً. كما ويساهم في التقليل من القلق والتوتر لدى البالغين.

الرياضة تقي من بعض أنواع السرطان
أنواع عديدة من السرطان يمكن تجنبها بالرياضة المستمرة، مثل سرطان الرئة وسرطان القولون.. كما أن الرياضة يمكن أن تحسن التمتع والرفاهية والوظيفة البدنية ونوعية الحياة لدى المصابين بمرض السرطان، مما قد يحول من عودة المرض من جديد،

جميع العاملين في المجال الصحي دون استثناء ينصحون بمزاولة الرياضة على نحو منتظم للتمتع بجسم رشيق والأهم جسم صحي خالٍ من الأمراض.

النشاطات التي يمكن القيام بها عديدة ومتنوعة، فإذا كنت لا تستسيغ التمارين الرياضية المحددة، يمكنك اختيار هواية معينة مثل المشي في الطبيعة، أو السباحة أو ركوب الدراجة الهوائية، فالخيارات المفتوحة أمامك عديدة، إذ يبقى المهم هو القيام

بالنشاط البدني المنتظم وعدم

التوقف لدى الحياة، إلا في حال

منعك الطبيب عنها لحالة صحية محددة.

نُطْلَعُكَ فِي الْآتِي عَلَى 10 فَوَائِدَ

لِلنَّشَاطِ الْبَدَنِ الْمُنْتَظَمِ:

الرياضة تقي من زيادة الوزن والسمنة

تساهم الأنشطة البدنية في الحيلولة دون زيادة الوزن الكبيرة والسمنة، كما وتساعد على عدم استعادة الوزن المفقود. عند المشاركة في أي نشاط بدني، فسوف يعمل جسمك على حرق السعرات الحرارية. هذا وكلما زاد نشاطك وبيات أكثر كثافة أو أطول مدة، زاد حرق السعرات الحرارية في الجسم.

النشاط البدني يعزز طاقة الجسم

يساعد النشاط البدني المنتظم على تحسين قوة عضلات الجسم ويعزز قدرة الشخص على التحمل. فالتمارين ترسل الأكسجين والمواد الغذائية إلى أنسجة الجسم وتساعد نظام القلب والأوعية على العمل بكفاءة أعلى؛ وعندما تتحسن صحة القلب والرتنين، يصبح لديك طاقة جيدة للتعامل مع المهام اليومية المطلوبة منك.

التمارين الرياضية مهمة لجودة النوم

النشاط البدني المنتظم خلال النهار يمكنك جودة نوم مهمة، حيث سيمتلك النوم بشكل أسرع والحصول على نوم عميق، لكن لا ينصح الخبراء بممارسة التمارين الرياضية قبل وقت النوم، لأنها تبعث النشاط في الجسم وقد تسبب اضطرابات النوم.

النشاط البدني يقي من أمراض القلب

النشاط البدني المستمر يعزز مستويات الكولسترول الجيد HDL، ويقلل الدهون الثلاثية غير الصحية ويعدل ضغط الدم.

أيها أكثر فاعلية؛ جراحة السمنة أم حقن التخسيس؟

وجد باحثون أن جراحة السمنة يمكن أن تحمي وظائف الكلى وتقلل خطر الفشل الكلوي، والوفاة.

وبشكل خاص، أظهرت نتائج الدراسة أن جراحة السمنة مرتبطة بانخفاض خطر تطور مرض الكلى بـ 60% وانخفاض خطر الإصابة بالفشل الكلوي أو الوفاة بـ 44% مقارنة مع المجموعة غير الجراحية. وعلى مدار الدراسة التي استمرت 18 عاماً، وجد فريق البحث من كليفلاند كلينيك أن 22% من المشاركين في المجموعة الجراحية عانوا من تطور مرض الكلى مقارنة مع 45% في المجموعة غير الجراحية. وأصيب 24% في المجموعة الجراحية بالفشل الكلوي أو ماتوا خلال فترة الدراسة، مقارنة مع 44% في المجموعة غير الجراحية.

وحسب "مديكال إكسبريس"، شهد المشاركون الذين خضعوا لجراحة السمنة المزيد من إنقاص الوزن، والتحكم بشكل أفضل في مرض السكري. كما احتاجوا إلى أدوية أقل للسيطرة على مرض السكري، وارتفاع ضغط الدم، والكوليسترول.

وقال الدكتور على أمينان الباحث الرئيسي ومدير معهد السمنة والتمثيل الغذائي في كليفلاند كلينيك: "تظهر دراستنا أن جراحة السمنة يمكن أن تحمي الكلى، وتمنع تدهور وظائفها. الذين يعانون من السمنة ومرض السكري من النوع 2 والذين يعانون بالفعل من مرض الكلى المزمن" وأضاف "بإمكان جراحة السمنة تغيير مسار المرض". وشملت الدراسة 425 مريضاً بأغمارهم بين 18 و 75 عاماً مصابين بمرض السكري من النوع 2 والسمنة ومرض الكلى المزمن في المرحلة 3 أو 4.

خطأ قد يجمالك تشعر بطنين الأذن

أصدرت هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية تحذيراً بشأن الخطر التي قد تسببها أعواد التنظيف القطنية من فقدان السمع والطنين في الأذن. وتنصح الهيئة بعدم "وضع أصابعك أو أي أشياء مثل أعواد القطن في أذنيك، حتى لو كنت تعتقد أنها قد تكون مسدودة"، ويرجع هذا إلى خطر التسبب في تلف قد لا يمكن علاجه في الأذن. ويشرح الخبراء: "من خلال إدخال تلك الأعواد في أذنيك، فإنك تخاطر بالتسبب في تلف طبلة الأذن، وقد يؤدي هذا في النهاية إلى مشاكل أكثر خطورة، مثل ثقب طبلة الأذن أو الطنين أو فقدان السمع". وأضافوا: "إن استخدام أعواد القطن يؤدي في الواقع إلى عكس التأثير المطلوب. فبدلاً من إزالة شمع الأذن، ينتهي بها الأمر في أغلب الأحيان إلى دفع الشمع إلى داخل قناة الأذن حيث يمكن أن يسبب مشاكل أكثر خطورة مثل فقدان السمع أو العدوى أو الدوار". وينصح الخبراء بغسل الأذن بالماء الدافئ أثناء الاستحمام، حيث يعمل الماء على تليين الشمع في الأذن، مما يجعل إزالته سهلة.

ليبيا تحطب تهريب 100 كيلوجرام من الذهب و1.5 مليون يورو

قال جهاز الأمن الداخلي في ليبيا إنه أحيط محاولة لتهريب 100 كيلوجرام من الذهب و1.5 مليون يورو في مطار مصراتة الدولي خلال إجراءات التفتيش على حثائب المسافرين المتجهين إلى تركيا. وأضاف الجهاز الأمني على صفحته على فيسبوك أنه تم العثور على سبائك الذهب في ثلاث حثائب بينما كانت النقود في حقيبة واحدة. وعرض جهاز الأمن عددا من الصور للحثائب التي تحتوي على سبائك الذهب وعمليات العبور القنصلية.

وتبعد مدينة مصراتة الساحلية حوالي 200 كيلومتر شرقي العاصمة طرابلس.

وقال جهاز الأمن إنه تم إلقاء القبض على "المسؤولين عن هذه الحثائب".
ويعتقد جهاز أيار، قال النائب العام في طرابلس إنه أمر بإلقاء القبض على مدير عام مصلحة الجمارك ومسؤولين آخرين في مطار مصراتة الدولي بسبب التآمر لتهريب ما يقرب من 26 ألف كيلوجرام من الذهب.

«رحلة العمر» تقترب من الانطلاق

تستعد السفينة العملاقة "فيلا" في ريزيدونسيس، التي تنقل مئات الركاب الأمريكيين والأوروبيين في "رحلة العمر" حول العالم، للانطلاق أخيراً الأسبوع المقبل، بعد عشر عدة أشهر مصحوباً بحالة من الجدل. وتطلعت السفينة في مدينة بلنفاست لمدة 4 أشهر كاملة، لتدفع ركابها لإمضاء الصيف بأكمله في أيرلندا الشمالية المطررة، منذ تعطلت السفينة لأول مرة في مايو-أيار الماضي. ومن المقرر أن تبحر السفينة في رحلة تمتد 3 سنوات ونصف بمئات الركاب عبر أوروبا وآسيا وأمريكا اللاتينية. خضعت السفينة "فيلا" للتجربة البحرية النهائية مع منظمة "DNV"، وهي منظمة تقييم السلامة البحرية، على أمل أن تنطلق أخيراً في أقرب وقت، الأربعاء المقبل. وكانت السفينة، التي لديها مسار حافل بالأنشطة يشمل 425 ميناء في 147 دولة، تعاني من مشاكل ميكانيكية، حيث كان من المتوقع في البداية انطلاقتها في 30 مايو-أيار.

وأكد أحد عمال الميناء موقع صحيفة "ديلي ميل" أن السفينة اجتازت اختبارها النهائي، ومن المقرر أن تغادر الأربعاء. وتسببت السفينة في حالة من الإحباط لركابها حاجز "رحلة العمر"، لاسيما وأن الرحلة تكلف كل منهم مبالغ تتراوح بين 75 ألف - 700 ألف جنيه إسترليني". وترك العديد من الأشخاص حياتهم الطبيعية، وبيع البعض منازلهم وممتلكاتهم وكل ما يمتلكون، من أجل هذه الرحلة.

مواد ضارة في بلسم الشعر المصبوغ

قالت مجلة "أوكو تست" إن بلسم الشعر المصبوغ قد يحتوي على مواد ضارة بالصحة، مثل مادة "كلوروميثيل إيزوثيازوليون"، والتي تندرج ضمن مسببات الحساسية القوية.

وأضافت مجلة اختبار السلع والمنتجات في ألمانيا أن بلسم الشعر المصبوغ قد يحتوي أيضاً على مواد عطرية ضارة مثل مركب المسك متعدد الحلقات "جالاكسوليد"، والذي يتراكم في الأنسجة الدهنية البشرية ويُشبهه أن له تأثير سلبي على النظام الهرموني، وبالإضافة إلى ذلك، قد يحتوي على فطر الأشعة فوق البنفسجية "إيثيل هكسيل ميثوكسيسينامات"، والذي أثبتت التجارب على الحيوانات أنه نشط هرمونياً.

جدير بالذكر أن بلسم الشعر المصبوغ يضر وينعم سطح الشعر المصبوغ، الذي تلف بالأشعة فوق البنفسجية وماء الكلور في حمامات السباحة وماء البحر المالح. كما أن فطر الأشعة فوق البنفسجية يحول دون تلاشي الصبغة.



منصة «إكس» تتحرك لرفع الحظر عنها في البرازيل

أعلنت منصة إكس تعيين ممثل قانوني لها في البرازيل في خطوة أولى قد تمكنها من استئناف تقديم خدماتها في البلاد، لكن قراراً قضائياً أمر بإبقاء الحظر عليها إلى حين استيفائها متطلبات أخرى.

وقال قاضي المحكمة العليا البرازيلية ألكسندر دي مورايش في قرار نشر السبت إن منصة إكس لم تستوف بعد جميع متطلبات إنهاء الحظر، مانحاً إياها خمسة أيام لتقديم مستندات إضافية. ويخوض القاضي البارز نزاعاً قانونياً منذ مدة طويلة مع الملياردير إيلون ماسك، مالك المنصة، في إطار حملته للقضاء على المعلومات المضللة في البرازيل.

وجاء قراره حظر إكس الشهر الماضي بعد رفض ماسك إزالة عشرات الحسابات اليمينية المتهمه بنشر أخبار زائفة وعدم تعيين المنصة ممثلاً قانونياً جديداً لها في البرازيل. وتحول النزاع بين المحكمة البرازيلية والملياردير إلى اختيار لحدود حرية التعبير ومسؤولية الشركة في أكبر دول أميركا الجنوبية.



بتوجيهات د. شما محمد خالد آل نهيان

مؤسسات الشيخ محمد بن خالد تطلق مبادرة «مؤسسات بلا بلاستيك» ضمن فعالية «نظافة البيئة مسؤولية وطنية» مشاركة طالبات «جامعة الإمارات» و«فريق مجلس شباب المؤسسات» و«تطوعك انتماء» بحضور 7 مدارس حكومية وخاصة



من هذه المسؤولية وهو الفرد بدعمه للوعي البيئي وتميمته في نفوس الأجيال الناشئة والأطفال، وحرصهم على أن يكونوا قدوة بيئية فعالة من أجل مستقبل أكثر إشراقاً وبيئة أكثر نظافة واستدامة. وخلال الفعالية، قدم طلاب مدرسة جبل حيفيت عرضاً مبتكراً باستخدام مخلفات البيئة، كما استعرضت المدارس إبداعاتها في مجال إعادة التدوير. وتنافس الطلاب في مسابقة رسم وتصميم ابتكارات من زجاجات المياه البلاستيكية وجلسة حوارية مع الطلبة لرفع الوعي بأهمية نظافة البيئة.

وعبر د. أكرم عيسى درويش، مدير المكتب الإقليمي للصندوق الدولي للرفق بالحيوان، عن سعادته بالمشاركة بالفعالية، وحضور الجلسة الحوارية والتي أظهرت درجة عالية من وعي الطلبة بالقضايا البيئية من جهة واحترافية إدارة المركز بتبني خطاب واع وعميق بما يتماشى مع رؤية دولة الإمارات في مواجهة التغيرات المناخية وتحقيق الاستدامة البيئية مما يبشر بأفضل النتائج المستقبلية.

وتم الاتفاق على صياغة مذكرة تفاهم مشتركة مع الصندوق الدولي للرفق بالحيوان تؤسس كخطوة تعاون مشترك ما بين الصندوق والمركز.

وصرح المهندس علي الظاهري، العضو المنتدب والرئيس التنفيذي لمجموعة تدوير فنانلا: في إطار التزامنا بتحقيق الاستدامة البيئية، تسعى مجموعة تدوير لبناء مجتمع أكثر وعياً واهتماماً بالبيئة، نحن فخورون بشراكتنا مع مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان في اليوم العالمي لتنظيف البيئة لتعزيز رسالة الاستدامة، بدعم من شركاء يشاركوننا نفس الرؤية، بما في ذلك هذه المؤسسة الرائدة، نستطيع تعزيز الجهود المشتركة واتخاذ خطوات ملموسة نحو حماية بيئتنا، وتطلع لاستمرار هذا التعاون لنشر الوعي البيئي بين أفراد المجتمع.



في مستقبل الوطن، وطموحات كل فرد في تحقيق أحلامه الفردية داخل المنظومة المجتمعية. واختتمت تصريحها بأن نظافة البيئة ليست مسؤولية المؤسسات الحكومية ومؤسسات المجتمع المدني فقط؛ بل هناك جزء آخر فعال

العين - الفجر

بتوجيهات من الشبيخة د. شما محمد خالد آل نهيان، رئيس مجلس إدارة مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية، تم إطلاق مبادرة «مؤسسات بلا بلاستيك» والتي تهدف لزيادة الوعي بمخاطر البلاستيك على البيئة وتعزيز الاستراتيجيات الوطنية للحد من استخدام البلاستيك والانتقال لبدائل صديقة للبيئة. جاء ذلك خلال فعالية «نظافة البيئة مسؤولية وطنية» تزامناً مع اليوم العالمي لتنظيف البيئة التي نظمها برنامج شما محمد للتنظيف البيئي و«مبادرة ريشة وفنان» بالتعاون مع مجموعة تدوير والصندوق الدولي للرفق بالحيوان، بمشاركة طالبات جامعة الإمارات وفريق من مجلس شباب المؤسسات وتطوعك انتماء بحضور 7 مدارس حكومية وخاصة.

وأعربت الشبيخة د. شما في تصريح لها عن أهمية البيئة قائلة: «تظل البيئة هي الحاضنة التي تحتوي على آمال البشر وأحلامهم بالعيش معيشة طبيعية وسعيدة، كيف يمكن للإنسان أن يعيش تلك الحياة دون أن تكون البيئة المحيطة به صالحة للعيش، وتساعده بتحقيق أحلامه وبناء مجتمعات حضارية متطورة؟ ولأن ذلك أصبح الحفاظ على استدامة البيئة مرتكزاً رئيسياً في التخطيط لمستقبل المجتمعات المتحضرة، وصارت مسؤولية كل إنسان يعيش على الأرض.

وأضافت في يوم تنظيف البيئة العالمي، نبني عملنا البيئي على إيمان بأن الشراكة الفاعلة بين المؤسسات الحكومية ومؤسسات النفع العام ركيزة أصيلة لنجاح أي عمل بيئي يستهدف تحقيق الاستدامة البيئية، وتجربة الإمارات تعطي نموذجاً ناجحاً لهذا التعاون، والشراكة بهدف تكوين محيط بيئي نظيف، يساهم في تحقيق طموحات قيادتنا الحكيمة

في إطار التزامه بتأهيل الكوادر ورفع مستوى الجودة

معهد دبي القضائي ومحكمة التركات بهاكم دبي يحتفیان بتخريج أول دفعة من دبلوم أوصياء التركات



محكمة التركات، قائلاً، يسعدنا اليوم أن نحقق بتخريج أول دفعة من «دبلوم أوصياء التركات» في خطوة تعد نقلة نوعية ضمن مسيرتنا المستمرة لتعزيز كفاءة واحترافية الكوادر الداعمة للهيئات القضائية في إمارة دبي، ويأتي هذا الدبلوم التزاماً منا بتقديم برامج تعليمية وتدريبية متقدمة قادرة على معالجة التحديات المرتبطة بإدارة التركات وفقاً لأعلى المعايير الدولية، وأضاف: إن تعاوننا مع معهد دبي القضائي في تطوير هذا الدبلوم، يأتي في إطار سعينا المشترك إلى الارتقاء بمنظومة العدالة في دبي وتطوير قدرات العاملين فيها، فهذا الدبلوم، الذي يعد الأول من نوعه في هذا المجال يمثل مرحلة جديدة من التميز في تأهيل أوصياء التركات، حيث يجمع بين المعرفة النظرية والتطبيق العملي بهدف تمكين المشاركين من أداء دورهم الحيوي بفعالية وكفاءة، ويؤكد هذا الإنجاز على رؤيتنا المستقبلية التي تضع تأهيل الكوادر القضائية في مقدمة أولوياتنا، وذلك تماشياً مع رؤية إمارة دبي.

مدير عام معهد دبي القضائي: «يمثل تخريج الدفعة الأولى من دبلوم أوصياء التركات نقلة تحول استراتيجية نحو تحقيق رؤيتنا في تأهيل كوادر متخصصة قادرة على أداء مهام الوصاية على التركات بكفاءة، بما يواكب رؤية دبي في تطوير نظام قضائي عالمي المستوى. ويؤكد هذا الدبلوم التزامنا بتوجيهات صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، في دعم محكمة التركات التي أطلقها سمو الشيخ مكتوم بن محمد بن راشد آل مكتوم، نائب حاكم دبي نائب رئيس مجلس الوزراء وزير المالية رئيس المجلس القضائي بدبي، في خلال رفقها بكفاءات مؤهلة ترتقي بالخدمات المقدمة إلى مستويات غير مسبوقة. نحن فخورون بما أبداه المتسبون من التزام وتميز، ونؤمن بأنهم سيشكلون حجر الأساس في ترسيخ مكانة دبي كنموذج عالمي يُحتذى به في التقاضي.»

وصرح سعادة القاضي محمد جاسم الشامي، رئيس في إطار التزامه المستمر بتأهيل الكوادر ورفع مستوى الجودة والتنافسية في التدريب والتطوير القضائي، احتفى معهد دبي القضائي بالتعاون مع محكمة التركات في محاكم دبي بتخريج الدفعة الأولى من منتسبي دبلوم أوصياء التركات، الذي يعكس التوجه الاستراتيجي لدولة الإمارات وتحديدًا إمارة دبي في تعزيز منظومة العدالة وتمكين المتسبين من امتلاك الأدوات والمعارف اللازمة بالقوانين والأنظمة المتبعة وفق أعلى المعايير القانونية. وشهد حفل التخريج كل من سعادة القاضي الدكتور ابتسام علي البدواوي، مدير عام معهد دبي القضائي، وسعادة القاضي محمد جاسم الشامي رئيس محكمة التركات بمحاكم دبي، حيث أتاحت الفرصة لهم للاطلاع على ما حققه المتسبون من تقدم ملموس في مجال إدارة التركات. وصرحت سعادة القاضي الدكتور ابتسام علي البدواوي،

شرطة أبوظبي توقع مذكرة تفاهم مع مستشفى ريم لتعزيز جودة حياة الموظفين

الاحتياجات الطبية للمتسبين والمتقاعدين وأسرهـم. وأوضح رئيس مجلس الإدارة لمستشفى ريم بأبوظبي أنه وبموجب مذكرة التفاهم يتم التعاون بين الجهتين في وضع الخطط والمبادرات والأنشطة التوعوية والتنقيفية في المجالات الطبية وتوفير خدمات طبية متميزة تتوافق مع كافة المعايير العالمية والمتفق عليها للمراجعين من منتسبي شرطة أبوظبي ومنحهم أولوية المواعيد والعمليات الجراحية، وخدمات توصيل الأدوية والاحتياجات الطبية لهم وللمتقاعدين بما يوفر خدمات مميزة لهم ولأسرهـم.

والخدمات، وعن جانب مستشفى ريم المهندس زيد داوود السكسك رئيس مجلس إدارة مستشفى الريم بأبوظبي. وأكد مدير قطاع المالية والخدمات أن المذكرة تأتي ضمن الحرص المستمر على تعزيز الشراكة الاستراتيجية والتعاون مع مختلف الجهات وتبادل المعرفة والخبرات والتجارب المؤسسية والدراسات ذات العلاقة باختصاصات الجهتين في كافة المستويات المشتركة إلى جانب فتح قنوات اتصال مباشر وتوفير خدمات طبية متميزة ورعاية صحية متخصصة تلي

وقعت القيادة العامة لشرطة أبوظبي مذكرة تفاهم مع مستشفى ريم بأبوظبي بشأن تقديم خدمات الرعاية الصحية المتخصصة للمتسبين وأسرهـم وذلك ضمن اهتمامها وحرصها الدائم على إسعاد المتسبين وأسرهـم بتوفير أرقى الخدمات التي تعزز جودة الحياة. وقع المذكرة عن جانب القيادة العامة لشرطة أبوظبي اللواء خليفة محمد الخليلي مدير قطاع المالية

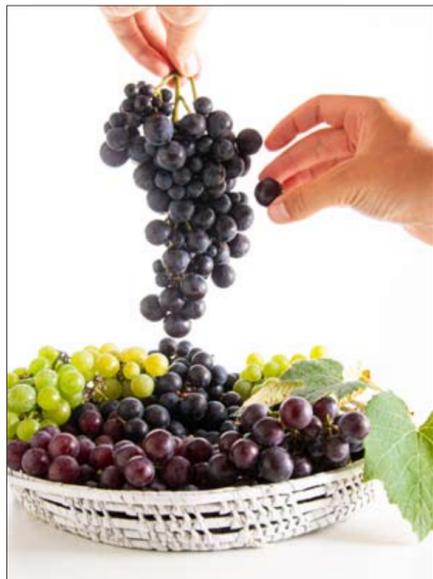


أبوظبي-الفجر:

منوعات

الفكر

23



فواكه تحتوي على أكبر نسبة من السكر

دعا الدكتور أليكسي بيرينيكوف خبير التغذية إلى عدم الإفراط في تناول بعض أنواع الفواكه بسبب احتوائها على نسبة عالية من السكر. ويقول الخبير: "يختار الأشخاص الذين يخشون زيادة نسبة السكر في الدم، الفواكه الحامضة لأنهم يعتقدون أنها تحتوي على نسبة منخفضة من السكر، ولكن في الواقع يجب عدم التركيز على طعم الفاكهة ومذاقها، بل على مؤشر نسبة السكر في الدم، حيث كلما كان أعلى، كلما تكون الفاكهة أقل فائدة للأشخاص المعرضين لزيادة الوزن وداء السكري، لذلك يقل إدراجها في الحميات الغذائية".

ووفقا له، من الأفضل عدم الإفراط في تناول الفواكه التي يزيد مؤشر نسبة السكر فيها عن 35 وهذه الفواكه والثمار تشمل: الكيوي، والعنب والتاكي والموز والبطيخ الأصفر والأناناس والبطيخ الأحمر وجميع أنواع الحمضيات وعنب التعلب وغيرها.

أما الفواكه التي مؤشر نسبة السكر فيها أقل من 35 فهي: الأفوكادو (10 وحدات)، الكرز الحامض (25 وحدة)، الفراولة (25 وحدة)، الكشمش (34 وحدة).

ويقول: "يمكن أن تؤدي الفواكه والمنتجات الأخرى التي تحتوي على مؤشر مرتفع لنسبة السكر إلى السمنة والنوع الثاني من داء السكري، بسبب اضطراب إفراز الأنسولين. أما المنتجات التي مؤشر نسبة السكر فيها أعلى من 70 مثل المرببات والفواكه المجففة فإنها قادرة على رفع نسبة الجلوكوز في الدم بسرعة، وبعدها بنفس السرعة ينخفض".

ويشير إلى أن الجسم يفرز استنادا إلى سرعة وحجم الجلوكوز الوارد، كمية من الأنسولين أكثر مما هو ضروري لهذا الحجم من السكر. وعندما يحدث هذا بشكل منهجي، فإن كمية الأنسولين الزائدة التي تطلق في الدم تبدأ بالتأثير بعملية التمثيل الغذائي.

لا تتجاهلها . . أعراض يشير ظهورها إلى الإصابة بسرطان الفم

يوجد أكثر من ٢٠٠ نوع معروف من مرض السرطان، بما في ذلك سرطان الفم، والذي لا يتسبب في ظهور أي علامات ملحوظة في المراحل الأولية من المرض. وتحدث سرطانات الفم عندما تنمو الخلايا بشكل غير منضبط داخل تجويف الفم أو الغدد اللعابية. ويرتبط المرض بشكل وثيق بالعادات المحفوفة بالمخاطر، مثل شرب الكحول والتدخين، والتي يُعتقد أنها تؤدي إلى الانتشار المتزايد للمرض.



أرضية الفم".

أن يكون مؤشرا على سرطان الفم".

وبالنظر إلى انعدام ظهور علامات في المراحل المبكرة من المرض، قدمت الدكتورة سميتا ميهرا، طبيبة الأسنان الرئيسية في عيادة "نيم تري" للأسنان، بعض العلامات الحيوية لسرطان الفم التي يجب البحث عنها.

القروح المستمرة

تقول الدكتورة: "بينما لا تشير كل قرحة أو تقرح في الفم إلى السرطان، فمن المهم تقييم أي قروح مستمرة أو غير عادية من قبل أخصائي رعاية صحية إذا لم تختف في غضون أسبوعين".

نزيف غير مبرر

مع نمو الأورام السرطانية، يمكن أن تغزو الأنسجة المحيطة وتلتفها، وهذا "يمكن أن يتسبب في هشاشة الأوعية الدموية وتمزقها بسهولة، ما يؤدي إلى النزيف. ويمكن أن يسبب سرطان الفم غالبا التهابا مزمنًا، ما قد يجعل الأنسجة أكثر عرضة للنزيف. وعندما يقتربن بأعراض أخرى مثل القروح المستمرة، أو الكتل، أو الألم، أو صعوبة البلع، يمكن

بقع حمراء أو بيضاء

يجب فحص البقع الحمراء أو البيضاء في الفم إذا كانت تبدو سميكة ولا يمكن كشطها بسهولة.

وتابعت الدكتورة ميهرا:

"يمكن أن تظهر أيضا على شكل بقع حمراء مخملية تكون غالبا أكثر نعومة وتسطحا من الأنسجة المحيطة. تحدث على اللسان أو اللثة أو داخل الخدين أو

تغيرات الصوت

قالت الدكتورة إنه إذا استمرت بحة الصوت لأكثر من أسبوعين دون سبب واضح مثل نزلات البرد، فقد يشير ذلك إلى سرطان الفم.

التورم

يمكن لنمو الخلايا السرطانية أن يشكل كتلا ما يسبب تورما ملحوظا. ووفقا للدكتورة: "يجب فحص التورم الملحوظ من قبل متخصص عندما يبدأ في

رائحة الفم الكريهة المزمّة

يمكن أن يؤثر سرطان الفم على الغدد اللعابية ويقلل من الكمية المنتجة. ويساعد اللعاب في تطهير الفم وإزالة البكتيريا، لذلك يمكن أن يساهم نقصه في رائحة الفم الكريهة.

وتضيف الدكتورة:

"بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يتسبب أيضا في تحلل الأنسجة في الفم، ما ينتج عنه رائحة كريهة. وإذا كانت الرائحة لا تتحسن مع نظافة الفم الجيدة، فيجب طلب المشورة الطبية".

السعال المزمن أو

سعال الدم

يمكن أن ينتشر

سرطان الفم

إلى الرئتين،

ما قد يسبب

أعراضا مثل

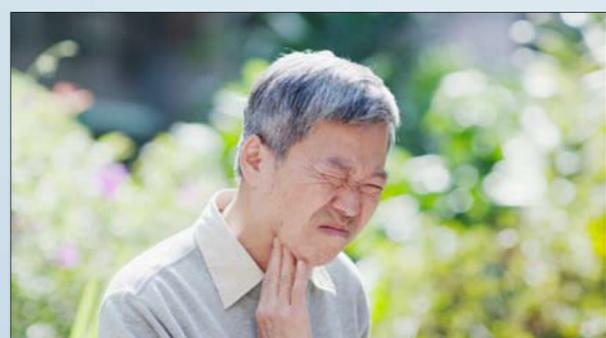
السعال

المزمن

وسعال الدم

بسبب الورم

في أنسجة الرئة.



طرق لتحسين الرؤية

يشير الدكتور رومان إيضانوف، الخبير في مختبر "Gemotest"، إلى أنه لا يمكن تصحيح الرؤية بتمارين خاصة أو بتناول أطعمة معينة أو اتباع نظام غذائي خاص.

ويقول: "أكثر أمراض العيون انتشارا هي قصر النظر وطول النظر. يرى الشخص في الحالة الأولى الأشياء عن قرب جيدا ولكن على مسافة لا يراها واضحة. وفي الحالة الثانية يرى الشخص الأجسام البعيدة بوضوح. وفي كلتا الحالتين تبقى النظارات الطبية والعدسات اللاصقة الطريقة الأمثل لتصحيح الرؤية. أي على الشخص ارتداء العدسات لتصحيح الرؤية". ووفقا له، يمكن عن طريق عملية جراحية تصحيح الرؤية في كلتا الحالتين إذا كانت الحالة خطيرة جدا. ويمكن أيضا إذا كانت حالة الشخص تسمح بذلك، تصحيح الرؤية باستخدام الليزر، ما يؤدي إلى تحسين نوعية حياة الشخص. ويقول: "يجب أن ندرك أن تصحيح الرؤية ببعض التمارين الخاصة، مثل الرمش السريع أو دوران العينين البطيء، أو النظر إلى أشياء بعيدة والتدليك الخفيف للعضلات، لن يجدي نفعا. لأنه إلى الآن لا يوجد دليل يؤكد فوائد هذه التمارين لتصحيح الرؤية، ولكن يمكن لطبيب العيون وصفها إذا كان الشخص يعاني من اضطرابات معينة مرتبطة بتوتر عضلات العين. لأنها تساعد على تقوية عضلات العين وتخفف التشنج الناتج عن العمل لفترة طويلة على الأجهزة الإلكترونية. ويؤكد الطبيب أن الأطعمة لا تساعد على تحسين الرؤية، على الرغم من أن بعضها، مثل الجزر تحتوي على الفيتامينات ولها فوائد عديدة، إلا أنها لا تساعد على استعادة حدة البصر. ويقول: "من الأفضل في هذه الحالة استشارة طبيب العيون وأجراء الاختبارات اللازمة وإذا لزم الأمر تناول فيتامينات محددة مفيدة للعين- مثل فيتامين B2 يقوي الأوعية الدموية في مقلة العين، وفيتامين A - يعزز حدة البصر في الظلام، وفيتامين B1 - يساعد على تسريع انتقال النبضات العصبية من الدماغ إلى الأعصاب البصرية، وكذلك فيتامين C الذي يحسن تدفق الأكسجين إلى القرنية وشبكة العين".



تحذير من خطورة تشحم الكبد

يعتبر مرض الكبد الدهني غير الكحولي الذي يتميز بتراكم الدهون في خلايا الكبد، وباء القرن الواحد والعشرين، حيث يشخص لدى ٢٠-٣٣ بالمئة من البالغين في العالم.

الكبد الدهني

وبالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يؤدي مرض الكبد الدهني إلى ضعف الرؤية بسبب نقص فيتامين A الذي يحدث نتيجة عدم إنتاج الكبد كمية كافية من الصفراء. ويمكن أن يؤدي هذا أيضا إلى ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم، لأنه بسبب نقص الصفراء لا يتم شطر الكوليسترول. وقد يؤدي أيضا إلى هشاشة العظام، نتيجة ضعف امتصاص فيتامين D لعدم إنتاج الكبد الكمية الكافية منه. ووفقا لها، تشمل الأعراض الخطيرة للكبد الدهني - نزيف الأنف وظهور كدمات على الجلد ناجمة عن نقص إنتاج عوامل تخثر الدم في خلايا الكبد، وزيادة حجم الغدد الثديية لدى الرجال. وكذلك ظهور شبكة أوردة عنكبوتية في الجسم بسبب تراكم هرمون الإستروجين في الكبد.

وتكشف الدكتورة فيغينيا ميلنيكوف أخصائية أمراض الجهاز الهضمي، أسباب المرض وما هي الأعراض التي تشير إليه. ووفقا لها، العوامل التي تساعد على الإصابة بمرض الكبد الدهني هي اتباع نظام غذائي عالي السعرات الحرارية، والإكثار من تناول الكربوهيدرات المكررة (الكعك، الحلويات، المعجنات والمرببات) وكذلك المشروبات الحلاة والفركتوز (العلس)، والعناصر الطازجة، والفواكه (الحلوة).

وتقول: "يمكن خبث مرض الكبد الدهني في عدم ظهور أعراضه خلال فترة طويلة، وغالبا ما يكشف عن طريق الصدفة أثناء الفحص بالموجات فوق الصوتية أو التصوير المقطعي أو التصوير بالرنين المغناطيسي لأعضاء تجويف البطن، ولكن مع مرور الوقت يمكن أن تظهر أعراضه تدريجيا ولكنها لا تشير بالذات إلى



هذا المرض، مثل انخفاض القدرة على العمل والتعب والضعف العام والغثيان وثقل في المراق الأيمن وفقدان الشهية. وهذه أعراض أمراض أخرى أيضا". وتظهر أعراض خطيرة للمرض بعد سنوات- ألم في القلب، عندما يعتلى الكبد بالدهون ولم يعد هناك مكانا فارغا، فيبدأ يضغط على القلب خاصة عندما يستلقي الشخص على جانبه الأيسر. لذلك إذا كان القلب سليما ويعمل بصورة طبيعية ومع ذلك يشعر الشخص بالألم، عليه إجراء فحص للكبد.

حذر خبراء الأمم المتحدة من أن تطوير الذكاء الاصطناعي لا ينبغي أن يسترشد بأهواء قوى السوق وحدها، لأن ترك هذا المجال دون رادع قد يشكل خطرا كبيرا على السلام والاستقرار. وأدلى الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش بتصريحات، يوم الخميس، قائلا: «يجب أن يخدم الذكاء الاصطناعي الإنسانية بشكل عادل وآمن. وإذا تُركت المخاطر التي يفرضها الذكاء الاصطناعي دون رادع، فقد يكون لها عواقب وخيمة على الديمقراطية والسلام والاستقرار». وحذرت لجنة من الخبراء من مخاطر التزييف العميق الواقعي بشكل متزايد بالإضافة إلى تطور الأسلحة المستقلة واستخدام الذكاء الاصطناعي من قبل الجماعات الإجرامية والإرهابية.

الأمم المتحدة تحذر من أمر محفوف بالمخاطر يتعلق بتطوير الذكاء الاصطناعي



أكثر خطورة، وأكثر تركيزا، فقد يصح من الضروري للدول الأعضاء أن تفكر في إنشاء مؤسسة دولية أكثر قوة تتمتع بسلطات المراقبة والإبلاغ والتحقق والإنفاذ. ويعترف الخبراء بأنه نظرا للسرعة الهائلة للتغير في الذكاء الاصطناعي، سيكون من غير المجدي محاولة وضع قائمة شاملة بالمخاطر التي يفرضها التطور المستمر للتكنولوجيا، لكنهم حددوا مخاطر التضليل على الديمقراطية، والتزييف العميق الواقعي بشكل متزايد، وخاصة الإباحية منها، فضلا عن تطور الأسلحة المستقلة واستخدام الذكاء الاصطناعي من قبل الجماعات الإجرامية والإرهابية.

في مجال الذكاء الاصطناعي على غرار منتدى الخبراء التابع للهيئة الحكومية الدولية المعنية بتغير المناخ، الذي تعد تقاريره الكلمة الأخيرة في مشكلة تغير المناخ. وسوف تُطلع اللجنة المجتمع الدولي على المخاطر الناشئة، وتحدد احتياجات البحث وكذلك كيف يمكن استخدامها للتخفيف من حدة الجوع والمفقر وعدم المساواة بين الجنسين، من بين أهداف أخرى. وقد تم تضمين هذا الاقتراح في مسودة الميثاق الرقمي العالمي، الذي ما يزال قيد المناقشة، والذي من المقرر اعتماده يوم الأحد في قمة المستقبل. وأشار التقرير: «إذا أصبحت مخاطر الذكاء الاصطناعي



ودعا الخبراء أعضاء الأمم المتحدة إلى وضع آليات لتسيير عجلة التعاون العالمي بشأن هذه المشكلة، فضلا عن منع الانتشار غير المقصود. ويقول التقرير: «لا يمكن ترك تطوير ونشر واستخدام مثل هذه التكنولوجيا لأهواء الأسواق وحدها». ودعا التقرير أولا إلى إنشاء مجموعة من الخبراء العلميين

البارزة، ناقوس الخطر بشأن الافتقار إلى الحوكمة العالمية للذكاء الاصطناعي بالإضافة إلى الاستعداد الفعال للدول النامية من المناقشات حول مستقبل التكنولوجيا. ويحذر الخبراء في تقريرهم من «وجود عجز عالمي في الحوكمة في ما يتعلق بالذكاء الاصطناعي اليوم، والذي بطبيعته عابر للحدود.

ودعت اللجنة إلى تعاون عالمي أكبر بشأن التكنولوجيا، وقالت إن تطويرها لا ينبغي أن يُترك لقوى السوق. وتم إنشاء اللجنة المكونة من نحو 40 خبيرا من مجالات التكنولوجيا والقانون وحماية البيانات من قبل غوتيريش في أكتوبر. وأثار تقريرهم الذي نُشر قبل أيام من بدء قمة المستقبل،

"نهر القيامة الجليدي" في أنتاركتيكا يندر بكارثة محتملة للكوكب



النطاق للغطاء الجليدي في غرب القارة القطبية الجنوبية في القرن الثالث والعشرين. وأضاف الدكتور لارتر: "لقد كان نهر ثويتس يتراجع منذ أكثر من 80 عاما، وتوسع بشكل كبير على مدار الثلاثين عاما الماضية، وتشير نتائجنا إلى أنه من المقرر أن يتراجع بشكل أكبر وأسرع". واستنادا إلى نتائج هذه الدراسة، يدعو العلماء إلى اتخاذ إجراءات عاجلة للحد من انبعاثات الغازات المسببة للاحتباس الحراري العالمي، أحد العوامل الرئيسية التي تؤدي إلى ذوبان نهر ثويتس.

البريطانية للقطب الجنوبي: "هناك إجماع على أن تراجع نهر ثويتس الجليدي سوف يتسارع في وقت ما خلال القرن المقبل. ومع ذلك، هناك أيضا مخاوف من أن العمليات الإضافية التي كشفت عنها الدراسات الحديثة، والتي لم تتم دراستها جيدا بما يكفي لدمجها في نماذج واسعة النطاق، قد تسبب في تسريع التراجع في وقت أقرب". وتشير الدراسة الجديدة إلى أن ثويتس سينهار بحلول القرن الثالث والعشرين على أقصى تقدير. وأفاد الدكتور تيد سكامبوس، عالم الجليد في جامعة كولورادو: "من المثير للقلق أن أحدث نماذج الكمبيوتر تتوقع استمرار فقدان الجليد الذي سيستغرق خلال القرن الثاني والعشرين وقد يؤدي إلى انهيار واسع

2.5 ضعف حجم برج دبي، أطول مبنى في العالم. وأظهرت دراسات سابقة أن حجم الجليد المتدفق إلى البحر من ثويتس والأنهار الجليدية المجاورة له تضاعف أكثر من الضعف من تسعينيات القرن العشرين إلى العقد الأول من القرن الحادي والعشرين. وعلاوة على ذلك، فإن المنطقة الأوسع، والتي تسمى خليج بحر أموندسن، تمثل 8% من المعدل الحالي لارتفاع مستوى سطح البحر العالمي البالغ 4.6 ملم / سنة. وفي دراستهم الجديدة، شرع الفريق في تطوير تنبؤ أكثر موثوقية حول كيفية ومتى سيتغير ثويتس في المستقبل. وقال الدكتور روب لارتر، عالم الجيوفيزياء البحرية في هيئة المسح

وتشير البيانات إلى أن نهر ثويتس الجليدي ومعظم الغطاء الجليدي في غرب القارة القطبية الجنوبية، أنتاركتيكا، قد يضع بالكامل بحلول القرن الثالث والعشرين. ومن المثير للقلق، أنه إذا انهار بالكامل، يقول الخبراء إن مستويات سطح البحر العالمية سترتفع بمقدار 65 سم، ما يؤدي إلى غرق مناطق ضخمة تحت الماء. ويبلغ عرض نهر ثويتس الجليدي نحو 120 كم (74.5 ميلا)، بنفس حجم بريطانيا العظمى أو فلوريدا، وهذا يجعله أوسع نهر جليدي على هذا الكوكب. ويبلغ سمكه أكثر من 2000 متر (6500 قدم)، أي

كشفت العلماء عن نتائج مثيرة للقلق حول كيفية وتوقيت انهيار نهر ثويتس الجليدي في غرب القارة القطبية الجنوبية والذي يُطلق عليه اسم "نهر القيامة الجليدي". واستخدم باحثون من هيئة المسح البريطانية للقطب الجنوبي (BAS) روبوتات تحت الماء لأخذ قياسات جديدة للنهر الجليدي، الذي يبلغ حجمه نفس حجم بريطانيا العظمى.

علماء: الاحتباس الحراري يزيد نسبة النباتات الضارة في بحيرات القطب الشمالي

ضارة بالبيئة، وتشكل تهديدا على جودة المياه في الطبيعة بسبب زيادة تكاثر الطحالب الخضراء والزرقاء والبكتيريا التي تنقرز السموم في المياه". وتوصل العلماء إلى هذه النتائج بعد دراسات أجروها على أكثر من 100 بحيرة ما بين عامي 1990 و2023، قاموا خلالها بتقييم حالة مياه البحيرات بناء على مؤشرات مختلفة، مثل النقاوة وتركيز العناصر الموجودة فيها، مثل الفوسفور والفوسفات والكورفيل.

وخصوصا البحيرات التي لا تخضع للتأثير البشري المباشر". وأضاف البيان: "أثبتت الدراسات وجود روابط وثيقة بين ارتفاع درجات الحرارة وارتفاع تركيز الفوسفور والنيتروجين والمواد العضوية في مياه البحيرات، كما ثبت تأثير العامل المناخي على زيادة محتوى الفوسفور في مياه البحيرات النائية، التغير المناخي أثر أيضا على تركيز السيليكون ودوره في الدورة البيوجيوكيميائية... يعتقد العلماء أن هذه الظاهرة التي تسمى "تحت المياه"

أظهرت دراسات أجراها علماء من روسيا أن الاحتباس الحراري أثر على التنوع النباتي وكميات الطحالب الموجودة في بحيرات القطب الشمالي. وجاء في بيان صادر عن الخدمة الصحفية لوزارة التعليم الروسية: "الدراسات التي أجراها علماء من معهد فيرنادسكي الروسي للجيوكيمياء والكيمياء التحليلية بينت أن ظاهرة الاحتباس الحراري كان لها أثر على زيادة نسبة النباتات الضارة والعوالق النباتية في مياه بعض بحيرات القطب الشمالي،



منوعات العمل

25



مرض الكبد الدهني غير الكحولي، الذي يشار إليه اختصاراً بـ NAFLD، هو مشكلة في الكبد تصيب بعض الأشخاص، رغم أنهم لا يُكثرون من شرب الكحول، أو لا يشربونه على الإطلاق. في حالة مرض الكبد الدهني غير الكحولي، تتراكم الدهون بكثرة في الكبد. ويصيب غالباً من لديهم زيادة في الوزن أو سمنة. أصبح مرض الكبد الدهني غير الكحولي أكثر شيوعاً، خاصة في الشرق الأوسط والدول الغربية، حيث تتزايد أعداد المصابين بالسمنة. وهو أكثر أشكال أمراض الكبد شيوعاً في العالم. تتراوح شدة مرض الكبد الدهني غير الكحولي ما بين التتسكس الكبدي، المسمى الكبد الدهني، وشكل أكثر حدة من المرض يسمى التهاب الكبد الدهني غير الكحولي (NASH).

مرض الكبد الدهني غير الكحولي . . دليلك للوقاية وطرق العلاج

إلى مرض الكبد الدهني غير الكحولي. يوصى عادةً مفيداً. قد تكون جراحة إنقاص الوزن، أو الأدوية مفيدة أيضاً لبعض الأشخاص. يتوفر دواء جديد لعلاج مرضى التهاب الكبد الدهني غير الكحولي (NASH) لمن لديهم ندبات متوسطة إلى شديدة في الكبد.

يمكن أن يساعد ريسميتروم (Rezdiffra) على تقليل كمية الدهون المتجمعة في الكبد. لا يُنصح بهذا الدواء للمصابين بتليف الكبد. بالنسبة للمصابين بتليف الكبد، بسبب التهاب الكبد الدهني غير الكحولي، قد تكون هناك حاجة إلى عملية زراعة كبد.

استقرار مستوى سكر الدم لديك. فحص الدهون، الذي يقيس دهون الدم، مثل الكوليسترول والدهون الثلاثية.

الإجراءات التصويرية: تشمل الاختبارات التصويرية المستخدمة في تشخيص مرض الكبد الدهني غير الكحولي ما يأتي: تصوير البطن بالموجات فوق الصوتية: هو الاختبار الأول الذي يُستخدم غالباً في حالة الاشتباه في الإصابة بأمراض الكبد. فحص التصوير بالرنين المغناطيسي (MRI) أو التصوير المقطعي المحوسب (CT): هذه الاختبارات أفضل في اكتشاف تليف الكبد الخفيف، لكن لا يمكنها التمييز بين التهاب الكبد الدهني غير الكحولي (NASH) ومرض الكبد الدهني غير الكحولي (NAFLD).

تصوير المرنة العابر: هو نوع أحدث من التصوير بالموجات فوق الصوتية يقيس درجة تيبس الكبد. تيبس الكبد هو علامة على التليف أو التندب. تصوير المرنة بالرنين المغناطيسي: يجمع بين التصوير بالرنين المغناطيسي والموجات الصوتية لإنشاء خريطة مرئية (إيلاستوجرام) توضح مدى تيبس أنسجة الجسم.

اختراع الكبد،

إذا أظهرت اختبارات أخرى علامات مرض كبد أكثر تقدماً، أو التهاب الكبد الدهني غير الكحولي، أو إذا كانت نتائج الاختبار غير واضحة، فقد يقترح طبيبك إجراء اختراع الكبد. اختراع الكبد هو إجراء لإزالة قطعة صغيرة من نسيج الكبد. ويكون ذلك عادة باستخدام إبرة من خلال جدار البطن. تُقَصَّ عينة النسيج في مختبر بحثاً عن علامات الالتهاب والتندب. اختراع الكبد هو أفضل طريقة لتشخيص التهاب الكبد الدهني غير الكحولي، ويظهر بوضوح مقدار تلف الكبد.

علاج مرض الكبد الدهني

عادةً يبدأ علاج مرض الكبد الدهني غير الكحولي بإنقاص الوزن، ويمكن تحقيق ذلك عن طريق اتباع نظام غذائي صحي، والحد من أحجام الحصص الغذائية، وممارسة الرياضة. قد يحسّن إنقاص الوزن من المشكلات الصحية الأخرى التي تؤدي

إلى الإصابة بالتهاب الكبد الدهني غير الكحولي. قد يسهم وجود هذه المشكلات الصحية معاً في الإصابة بالكبد الدهني. ومع ذلك، يُصاب بعض الأشخاص بمرض الكبد الدهني غير الكحولي، حتى لو لم يكن لديهم عوامل خطورة.

الوقاية من مرض الكبد الدهني

لتقليل خطر الإصابة بمرض الكبد الدهني غير الكحولي: اتبع نظاماً غذائياً صحياً، اتبع نظاماً غذائياً صحياً غنياً بالفاكهة والخضراوات والحبوب الكاملة والدهون الصحية. قلل شرب الكحوليات والسكريات البسيطة وحجم الحصص الغذائية: تجنب المشروبات المليئة بالسكر، مثل المشروبات الغازية، والمشروبات الرياضية، والعصائر، والشاي الحلو. يمكن أن يؤدي شرب الكحوليات إلى تلف الكبد، ويجب تجنبه، أو التقليل منه. حافظ على وزن صحي: إذا كان وزنك زائداً، أو كنت مصاباً بالسمنة، فتعاون مع فريق الرعاية الصحية لإنقاص وزنك تدريجياً. وإذا كان وزنك صحياً، فاعمل على الحفاظ عليه عن طريق اتباع نظام غذائي صحي، وممارسة الرياضة. ممارسة التمارين: حافظ على نشاطك معظم أيام الأسبوع. احصل على موافقة فريق الرعاية الصحية أولاً إذا كنت غير معتاد على ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

تشخيص مرض الكبد الدهني

نظراً إلى أن مرض الكبد الدهني غير الكحولي (NAFLD) لا يُسبب أي أعراض عادةً، فإنه غالباً ما يُكتشف عندما تشير الاختبارات التي يتم إجراؤها لأسباب أخرى إلى وجود مشكلة في الكبد. على سبيل المثال، قد يُظهر اختبار الدم، خلال فحص سنوي، مستويات عالية من إنزيمات الكبد، ما قد يؤدي إلى إجراء مزيد من الاختبارات والتشخيص بمرض الكبد الدهني غير الكحولي. تشمل الاختبارات التي يتم إجراؤها لتشخيص مرض الكبد الدهني غير الكحولي، واستبعاد الأمراض الأخرى ومعرفة مدى تلف الكبد:

اختبارات الدم:

تعداد دموي شامل. فحوص الحديد توضح كمية الحديد الموجودة في الدم والخلايا الأخرى. اختبارات إنزيمات الكبد ووظائف الكبد. اختبارات التهاب الكبد الفيروسي المزمن (التهاب الكبد A، التهاب الكبد C وغيرهما). اختبار مسحي لفحص الداء البطني. سكر الدم الصيامي. الهيموجلوبين السكري A1C، الذي يوضح مدى

تسبب التهاب الكبد الدهني غير الكحولي تضخم الكبد وتلفه، نتيجة لترسبات الدهون في الكبد. قد يتفاقم التهاب الكبد الدهني غير الكحولي، ويؤدي إلى تندب خطير في الكبد، يُسمى التشمع، أو يؤدي حتى إلى سرطان الكبد. وهذا مشابه للضرر الناتج عن الإكثار من تناول الكحوليات.

مرض الكبد الدهني

هناك مبادرة تجري حالياً لتغيير اسم مرض الكبد الدهني غير الكحولي إلى مرض الكبد الدهني المرتبط بالخلل الأيضي (MASLD)، وأوصى الخبراء أيضاً بتغيير اسم التهاب الكبد الدهني غير الكحولي إلى التهاب الكبد الدهني المرتبط بالخلل الأيضي (MASH).

أعراض مرض الكبد الدهني

لا يصاحب مرض الكبد الدهني غير الكحولي (NAFLD) أعراض في الغالب، ولكن عندما تصاحبه أعراض، قد تتضمن ما يأتي: الإرهاق. الشعور بالإعياء أو التوكل. ألم أو انزعاج في الجزء العلوي الأيمن من البطن. تتضمن الأعراض المحتملة للإصابة بالتهاب الكبد الدهني غير الكحولي (NASH) والتشمع أو التندب الشديد ما يأتي: حكة في الجلد. تورم في البطن، يُسمى كذلك استسقاء البطن. ضيق النفس. تورم الساقين. أوعية دموية تشبه العنكبوت أسفل سطح الجلد مباشرة. تضخم الطحال. احمرار راحتي اليدين. اصفرار الجلد والعينين أو البرقان.

أسباب مرض الكبد الدهني

لا يعرف الخبراء بالضبط سبب تكوين الدهون في الكبد لدى بعض الأشخاص، وعدم حدوث ذلك لدى غيرهم. كما أنهم لا يدركون، بشكل كامل، سبب تحول الدهون في الكبد لدى بعض الأشخاص إلى التهاب الكبد الدهني غير الكحولي (NASH). إن كلاً من مرض الكبد الدهني غير الكحولي، والتهاب الكبد الدهني غير الكحولي مرتبطان بما يأتي: الخصائص الوراثية. الوزن الزائد أو السمنة. مقاومة الأنسولين، والتي يحدث عندما لا تمتص الخلايا السكر استجابةً لهرمون الأنسولين. السكري من النوع الثاني، الذي يُسمى في بعض الأحيان سكر الدم العالي أو فرط سكر الدم. مستويات عالية من الدهون في الدم، وخاصةً الدهون

طبيبة تحذر من خطر التأليل عند الأطفال

يجب إزالة التأليل لعدة أسباب: أولاً، تنتقل عن طريق الاتصال من شخص إلى آخر. وثانياً، يمكن أن تتحول التأليل الفيروسية إلى أورام خبيثة. وتحذر من إزالتها شخصياً، لأنه قد يسبب إصابة الأنسجة المحيطة بالعدوى، وحتى أجزاء أخرى ما يقام من مسار المرض. وتشير الطبيبة إلى أن الطريقة الرائدة في علاج المرض هي تدمير بؤرة تجمع الفيروس. وهناك طرق أخرى كيميائية وفيزيائية ويستخدمها الأطباء اعتماداً على عمر المريض وموقع التأليل وانتشارها ومدّة ظهورها.

وتشير الطبيبة، إلى أن البيئة الرطبة وتغير درجات الحرارة والتواصل مع حامل المرض وضعف المناعة عوامل تساعد على ظهور التأليل الفيروسية. وتقول: "يمكن أن يبقى الفيروس في سماكة الجلد خاملاً فترة طويلة ولا يظهر إلى عند توفر الظروف الملائمة، حيث حينها ينشط وتظهر أعراضه. وعموماً يجب أن ندرك أن التأليل الفيروسية هي اختبار لقوة منظرمة المناعة".

ووفقاً لها، تظهر التأليل الفيروسية عادة على الوجه والساقين واليدين وباطن القدمين.

أعلنت الدكتورة كميلا نادجافونا أخصائية الأمراض الجلدية والزهرية أن الأطفال غالباً ما يصابون بالتأليل الفيروسية، ولا يعلم الأهل ما إذا كان من الضروري إزالتها أم لا. وتشير الأخصائية: إلى أن التأليل الفيروسية ليست أورام جلدية حقيقية، بل هي مرض يسببه فيروس الورم الحليمي البشري. ومن بين هذه التأليل - التأليل الخشنة، وتآليل راحية أحمصية وتآليل فيسيفسانية وأخرى كيسية وغيرها.

ووفقاً لها، تظهر التأليل الفيروسية عادة على الوجه والساقين واليدين وباطن القدمين. وتقول: "تظهر التأليل الفيروسية على شكل حطاطات مسطحة تكبر تدريجياً. ويمكن أن تكون منفردة أو على شكل بؤرة تظهر في منطقة واحدة من الجسم أو في مناطق مختلفة. وغالباً ما يراجع المصاب الطبيب عندما تزجعه عند المشي أو ظهور تشوه في الوجه أو اليد".

عارض شائع لسرطان العظام لا ينبغي تجاهله أبداً

يشجع خبراء أبحاث السرطان في المملكة المتحدة الأشخاص على التحدث إلى طبيبهم العام إذا كانوا يشعرون بالإرهاق المستمر. كشف الخبراء أن التعب المستمر هو أحد الأعراض الرئيسية لسرطان العظام.

ما هي أعراض سرطان العظام؟

- الألم الشديد. - التورم. - مشاكل في الحركة. - الشعور بالتعب. - ارتفاع في درجة الحرارة (الحمى). - كسر في العظام. - فقدان الوزن. لذا، ينبغي تقييم أي أعراض من قبل طبيبك العام، وفقاً لتقارير إكسبريس. ويمكن أن ينتشر السرطان أيضاً إلى العظام من أجزاء أخرى من الجسم، فيما يُعرف بسرطان العظام الثانوي أو النقلي. وتشمل الأعراض ما يلي: - الألم المستمر. - آلام الظهر، والتي تزداد سوءاً على الرغم من الراحة. - الجفاف وآلام البطن والإمساك بسبب ارتفاع مستويات الكالسيوم في الدم (فرط كالسيوم الدم). - زيادة خطر الإصابة بالعدوى وضيق التنفس والشحوب والكدومات والتزيف، بسبب انخفاض مستويات خلايا الدم. - ضعف في الساقين وخدر وشلل، وفقدان السيطرة على المثانة والأمعاء (سلس البول)، بسبب الضغط على الحبل الشوكي. جدير بالذكر أن هذا لا يعني بالضرورة أنك مصاب بالسرطان، ولكن كلما تم اكتشاف المرض مبكراً، أصبح علاجه أسهل، وزادت احتمالية نجاح العلاج.



جائزة العويس للإبداع تكرم الفائزين

.. دبي-دمحمود علياء

تحت رعاية سعادة علي بن حميد العويس تنظم ندوة الثقافة والعلوم حفل تكريم الفائزين بجائزة العويس للإبداع في دورتها الثامنة والعشرين لعام ٢٠٢٣، في تمام الساعة الثامنة مساء يوم الاثنين الموافق ٢٣-٠٩-٢٠٢٤، بمقر الندوة. وقد فازت بجائزة شخصية العام الثقافية مكتبة محمد بن راشد لدورها الرائد ومكانتها الرفيعة وحرصها على تقديم المعرفة بكافة مجالاتها وصنوفها.

وفي مسابقة الانفوجرافيك فازت بالمركز الأول موضي احمد خليفة السويدي، وبالمركز الثاني مها يوسف ابراهيم العبيدي كما فازت في مسابقة الموسيقى (العزف على إحدى الآلات الموسيقية) العازفة مريم عمران موسى رمضان سجواني. وفاز في مسابقة الشباب في أفضل ابتكار علمي فئة الشباب بالمركز الأول مشروع نظام الري عن بعد وشارك فيه سلطان عبدالرحمن محمد الزرعوني - أحمد عبدالرحمن محمد الزرعوني - عبدالرحمن عبدالله إبراهيم أما المركز الثاني فكان مشروع توقع الحرائق الكهربائية اعتماداً على الذكاء الاصطناعي لليازية محمد يونس المنصوري ونال المركز الثالث مشروع تطوير كفاءة أنظمة الطاقة الشمسية الكهروضوئية باستخدام الهندسة العكسية للوحدات الحرارية الكهربائية لكل من منال ماهر البستكي فاطمة محمد عتيق الفلاسي. وفاز أفضل عمل فني في مسابقة التصوير المصور محمد جاسم الحمادي.

وفاز بجائزة مسابقة أفضل كتاب يصدره أبناء الإمارات عن دولة الإمارات كتاب المهن الحرفية في ثقافة الأمثال الشعبية الإماراتية للدكتورة عائشة علي احمد الغيص الزعابي. وفي مجال أفضل إبداع قصصي أو روائي فازت الروائية واد خليفة التابودة، عن روايتها عشية ومطر. وفاز حساب الانستجرام للإعلامي (فهد هيكل) بجائزة أفضل حساب لوسيلة تواصل اجتماعي. كما فاز بجائزة أفضل برنامج ثقافي أو اجتماعي محلي (تلفزيوني - إذاعي) برنامج مكتبات - إنتاج تلفزيوني المشاركة، إعداد وتقديم علياء جعفر غانم حسن المنصوري وفي مسابقة أفضل عمل فني في الخط العربي فازت فاطمة سالم الضحاني في (خط جلي الثلث)، وفاز عمران علي عبدالله عنبر البلوشي في (الخط الكوفي)، ورقية محمد علي إسماعيل (خط نستعلقي). وفي مجال التصوير فاز محمد الطيب أحمد الطيب الضحي وفي الحرف فاز بالمركز الثاني النحات سالم أحمد صالح جوهر

العوامل المؤثرة في نجاح تبني الموظفين لتقنيات الذكاء الاصطناعي. كما فازت في الدراسات التطبيقية - المحور الطبي أو الصحي الباحثة أسماء خليل محمد قاسم، عن بحثها مسح مقطعي لظاهرة التطبيق الذاتي لدى البالغين في دولة الإمارات، وفي مجال الدراسات التطبيقية - المحور التقني فازت الباحثة مروه خميس محمد اليماني عن بحثها فاعلية استخدام الذكاء الاصطناعي والتعلم القائم على المشاريع. وفي مجال الابتكار العلمي فئة الكبار حاز المركز الأول مشروع البصمة الوراثية الذكري الجديدة للدكتورة ريم مطر المينة المهيري. وجاء المركز الثاني لشروع اكتشاف أمراض الاوعية الدماغية، للدكتورة فاطمة محمد طاهر فريديون. ونالت المركز الثالث مشروع شريحة تعريفية لدخول الزوار لدولة الإمارات العربية المتحدة عن طريق البوابات البرية والبحرية للباحثة علياء محمد علي البلوشي

كما فاز الجوائز الثقافية الخاصة كل من الدكتورة عفاف البطاينة، والكاتب عبداللطيف الزبيدي، والفنان أحمد حيلوز تقديراً لجهودهم وإسهاماتهم في الحركة الثقافية. وفي مسابقة أفضل بحث عن الإمارات فاز في الدراسات الإنسانية والاجتماعية - المحور الإداري الباحث مايد الشاعر، عن بحثه:



جائزة العويس للإبداع

AL OWAIS CREATIVE AWARD

مؤتمر الشارقة الدولي الثاني للدراسات العربية في أوروبا يختتم أعماله بمناقشة 23 دراسة أكاديمية من 14 دولة



العربي بجامعة بوخارست برومانيا، والدكتورة ماريانا ماسا، المترجمة والباحثة بالجامعة الكاثوليكية في ميلانو بإيطاليا، والدكتور محمد حقي صوتشن، أستاذ في قسم تدريس اللغة العربية بجامعة غازي بأنقرة في تركيا، والدكتور سوتريس روسوس، أستاذ العلاقات الدولية والدين في الشرق الأوسط بجامعة البيابونينغ في اليونان وأكدت الدكتورة لاورا سينتارو في بحثها الذي حمل عنوان: "الترجمة ودورها في هدم الصور النمطية والتعاطف بين الثقافات"، أن الثقافات واللغة الحافلة بالترجمة هي فقيرة إلى المعرفة والعلم والتواصل مع الآخر، وأن ترجمة الأدب العربي إلى اللغة الرومانية مكنت الرومانيين من التعرف على تفاصيل دقيقة في العالم العربي. بدورها، أضاءت الدكتورة ماريانا ماسا على بحثها "نماذج لأثار حركة الترجمة من الفرنسية على اللغة العربية المعاصرة في القرن التاسع عشر"، حيث أوضحت أهمية علم اللغة التاريخي في كونه يوفق تأثير احتكاك اللغات ببعضها البعض. أما الدكتور محمد حقي صوتشن فأشار في مداخلة حول دراسته "المتنبي: شاعريته في الشعر التركي" أن البحث يناقش تطور اهتمامه بالمتنبي، مستعرضاً الارتباط بين حياته وشعره. من ناحيته، أكد الدكتور سوتريس روسوس أن ورقته البحثية "محطات في التاريخ المشترك بين العرب واليونانيين" تتناول ثلاث لحظات محورية تقاطعت فيها المسارات التاريخية للعرب واليونانيين، مما أدى إلى تحولات كبيرة ليس فقط لمنطقة البحر الأبيض المتوسط بل للعالم أجمع. أما الدكتورة فرانشيسكا كوراو، فتحدثت حول مشاركتها في المنتدى بورقة بحثية بعنوان "جحا- جيوفيا بطل الغامرات"، والتي استعرضت فيها الأثر الثقافي والترفيهي لشخصية "جحا" التي حفرت في ذاكرة أبناء صقلية، مشيرة إلى كتاب إيطاليين استلهموها منها قصص الصقلي "جيوفيا"، للإشارة إلى شخص معروف بالحماقة والحيلة.

أدب العالم، مبيّناً أنه "عمل جبار، تحظى أطر الزمان وحدود المكان، واستمتعت بقراءته الأطفال، واستنبت منه الكبار دلالات لا تحصى". أما الدكتورة سمال توليوباييفا، فتحدثت عن بحثها "مسيرة ألف ليلة وليلة في كازاخستان، مدينة أنه واحد من روائع الأدب العربي والشرقي، وجزء لا يتجزأ من الأدب العالمي والتقارني على وجه الخصوص. أما الدكتور وائل فاروق، فتناول في بحث موسع "آلية البناء السردية في حكاية 'شكاية الحيوان' في جور الإنسان أمام ملك الجن" موضحاً أن هذا السرد الذي أبدعه إخوان الصفا نص فريد يمتاز بالتنوع العربي الزاخر، والغموض الذي أكسب الثقافة العربية القدرة على بناء عالمها الخاص، بدورها، اختار الدكتور ليوس بلين كتاب "حكايات من الجزيرة العربية، للفرنسي ألكسندر دوم، مشيراً إلى أنه يقدم مصدراً لمعلومات تاريخية ودينية حول منطقة الجزيرة العربية. الترجمة والتواصل الحضاري



معاصرة في تدريس اللغة العربية في الجامعات الكازاخستانية، كشف الأستاذ الدكتور اختيار بالتوري عن أن اللغة العربية لها مكانة خاصة في جمهورية كازاخستان، نظراً لكونها لغة أجدادهم الذين دونوا بها تراثهم العلمي والحرفي، مشيراً إلى أن أهم ما يواجه تعليم العربية هو قلة الموارد التعليمية والحاجة إلى تدريب المدرسين. الحكايات العربية في الغرب وتناول المحور الثاني من جلسات اليوم الثاني "الحكايات العربية في الغرب: ألف ليلة وليلة، كليلية ودمنة، جحا وغيرها"، وشارك فيها كل من الأستاذة الدكتورة جورج غريغوري، الأستاذ الجامعي في قسم اللغة العربية بجامعة بوخارست، والدكتورة سمال توليوباييفا، بروفسورة بقسم الدراسات الشرقية بجامعة أوراسيا الوطنية بكازاخستان، والدكتور وائل فاروق، والدكتور لويس بلين، والدكتورة فرانشيسكا كوراو، أستاذة اللغة العربية وآدابها بجامعة لويس بروما، بإدارة الدكتور الأخضر الأخرى. وتحدث الدكتور جورج غريغوري حول ورقته البحثية التي قدمها للمؤتمر، والتي جاءت تحت عنوان "كليلية ودمنة ودوره في نشأة وصقل



أن الأدب العربي ساهم في إثراء التراث الثقافي لأوروبا. أما الدكتور سيباستيان مايزال، فأكد من خلال ورقة بحثية بعنوان "جهود فريق لايبسيك في الاختبارات الإلكترونية بناء على منحنى محسوب لتعليم اللغة العربية للناطقين بغيرها واختبار الكفاءة فيها"، أن هذا النوع من الاختبارات يسهل تعليم المهارات اللغوية. اللغة واقع اجتماعي بدوره، أوضح الدكتور مولودي أرسلانلي، في مداخلة بعنوان "وضع اللغة العربية في كرواتيا وتحدياتها" أن الاهتمام باللغة العربية في كرواتيا يكتسي أهمية دينية وثقافية واقتصادية وسياسية، كما أوضح أن أهم مشكلة تواجه تعليم العربية في كرواتيا هي نقص الخبراء المتخصصين بتدريسها. من ناحيتها، أضاءت الدكتورة لاورا غاغو، من خلال حديثها حول بحثها "الدراسات العربية في جامعات إسبانيا: من الاقتصار إلى الاجتهاد في موقف التعاون" على تاريخ حضور العربية في جامعات إسبانيا، والتي ترجع إلى عام 1311 للميلاد، مشددة على أن أفضل الحلول لمعالجة تحديات تعليم اللغة العربية هو أن يعيشها الطلاب في واقفهم. وفي مشاركته التي أخذت عنوان "فضايا



تجارب وأفاق تدريس العربية للناطقين بغيرها وتناولت الجلسة الأولى من جلسات اليوم الثاني محور "تدريس اللغة العربية للناطقين بغيرها: تجارب وأفاق"، شارك فيها كل من الأستاذة الجامعية الدكتورة إليزابيث فونته، بفرنسا، والدكتور سيباستيان مايزال، أستاذ اللغة العربية والترجمة، مدير معهد الدراسات الشرقية بجامعة لايبسيك، والدكتور مولودي أرسلانلي، نائب المفتي ورئيس المشيخة في جمهورية كرواتيا، والدكتورة لاورا غاغو، أستاذة الدراسات العربية في جامعة سلامنكا بإسبانيا، والدكتور اختيار بالتوري، مدير قسم العلوم والإبداع بالجامعة المصرية للثقافة الإسلامية في كازاخستان، وأدارها الدكتور وائل فاروق، مدير المعهد الثقافي العربي أستاذ اللغة والأدب العربي في جامعة القلب المقدس الكاثوليكية في ميلانو. وتحت عنوان "رهانات تدريس الأدب العربي للطلاب غير الناطقين بالعربية في التعليم الجامعي"، ركزت الدكتورة إليزابيث فونته على الرهانات والصعوبات التي يواجهها المدرس حين يلقى دروساً عن الأدب للطلاب المبتدئين، مبيّنة

أكد نخبة من الأكاديميين الأوروبيين أن الاهتمام باللغة العربية يزداد نتيجة العولمة والتبادل الثقافي، وأن تدريس الأدب العربي للطلاب غير الناطقين بالعربية يسهم في إثراء التراث الثقافي الأوروبي، مشيرين إلى أهمية توفير الخبراء المتخصصين وتحديث الموارد التعليمية، ودمج الطلاب الأجانب مع المجتمع العربي لتعزيز تعلمهم للغة وفهمهم للثقافة. جاء ذلك خلال فعاليات اليوم الختامي من مؤتمر الشارقة الدولي الثاني للدراسات العربية الذي نظمه مجمع اللغة العربية بالشارقة في داره الدكتور سلطان القاسمي، يومي 21-22 سبتمبر الجاري، بمشاركة نخبة من الباحثين والأكاديميين في عدد من الجامعات ومراكز البحث الأوروبية، قدموا 23 دراسة وبحثاً أكاديمياً حول سبعة محاور للمؤتمر، وهي "تدريس اللغة العربية للناطقين بغيرها: تجارب وأفاق"، و"الحكايات العربية في الغرب: ألف ليلة وليلة، كليلية ودمنة، جحا، وغيرها"، و"الترجمة والتواصل الحضاري"، و"ترجمة معاني القرآن الكريم إلى اللغات الأوروبية: الواقع والأفاق"، صورة العربي في أدب الرحلات وكتب الجغرافيين الأوروبيين"، و"اللغة العربية والتكنولوجيا المعاصرة"، و"المخطوطات العربية في أوروبا".

وعكست قائمة المتحدثين وأصحاب الدراسات والأبحاث المشاركة في المؤتمر جهود الشارقة في توحيد الجهود العالمية لخدمة اللغة العربية ومناقشة تحديات انتشارها وتعليمها في العالم، حيث ضمت قائمة الدول المشاركة كلاً من روسيا وإيطاليا وفرنسا وألمانيا وتركيا. كما كانت كازاخستان ورومانيا وصربيا والدنمارك من بين المشاركين، بالإضافة إلى إسبانيا وبولندا والنرويج، ومن الدول المشاركة أيضاً كرواتيا واليونان.

منوعات

الغرفة

27



تم الإعلان عن عرض المسلسل اللبناني (سر وقدر) للكتابة والممثلة فيزيان أنطونيوس خلال الفترة المقبلة والذي كان تم الانتهاء من تصويره قبل مدة ليست بقريبة بمشاركة الفنان الراحل فادي إبراهيم وعدد من الممثلين اللبنانيين.

أنطونيوس تحدثت خلال هذا الحوار عن أسباب إرجاء عرضه وعن مواضيع فنية مختلفة:

الخبرة تحتاج إلى وقت ولا يمكن اكتسابها بسرعة

فيزيان أنطونيوس: أحب مهنة التمثيل وأحترمها كثيراً وأدافع عنها

على طبق من فضا. لست مع الفكرة التي كونها أهل الطلاب عن المهنة، فهم يثقون بي ويقولون لي (نحن سجلنا الطلاب في معهدك لأننا نعرف سمعتك ومن تكونين) فأجيبهم (بل يوجد أساس جيدون في المهنة وأرفض أن يتحدث عنهم الآخرون بالعامل، لأن الناس ليسوا متشابهين، وكما في كل المجالات هناك الجيد وهناك الرديء، وللأسف فإن السيئين في المهنة يتمتعون بالسلطة).

أرفض عدم الدفاع عن مهنة التمثيل لأنها مهنتنا، والممثل يتعب وهو لا يعمل فيها من أجل التسلية، وعندما يريد أن يوصل دوراً، فإنه يعطيه من قلبه واحساسه، ولذلك أحب مهنتي وأحترمها كثيراً.

• وما الذي يشجع الطلاب على الإقبال على مهنة التمثيل بما أنهم يعرفون ضمناً أن الجوه تكرر في كل الأعمال؟

- من يتعرضون للمحاربة هم الممثلون الأبطال وطلائبي يصلحون في أول الطريق للأدوار الثانوية.

• وللمرحلة اللاحقة؟

- ربما من خلال التدريب قد يكسبون في مرحلة لاحقة الشهرة ويصلون بأدوار البطولة، ولكنني أشجعهم دائماً على اقتحام المجال والمشاركة حتى بأدوار قصيرة، لأن الخبرة تحتاج إلى وقت ولا يمكن اكتسابها بسرعة.

كما أنه بذلك نتاح لهم الفرصة كي يتعرفوا على كيفية العمل. عادة لا أحد يتطلع إلى الأدوار الثانوية.

وتلاميذي من خلال الخبرة التي اكتسبوها مُناسيون لتلك الأدوار، وربما يصبحون من أهم النجوم.

• لماذا أراجأت (LBCI) عرض مسلسل (سر وقدر) مع أنه كان من المفترض عرضه في الموسم الدرامي الرمضاني الماضي؟

- هي سياسة ذكية اعتمدها (LBCI)، ومع أن العمل جيد بكل تفاصيله، الممثلون والإنتاج والقصة والإخراج، ولكن لم تكن هناك القدرة على منافسة الأعمال العربية الضخمة.

• أي أنها خافت من المجازفة؟

- مع أن هناك أعمالاً توفيق لها الكثيرون النجاح ولكنها لم تنجح أبداً.

• مع أنها من بطولته أسماء كبيرة؟

- هنا صحيح، ولكن أعمالها لم تحقق أي نجاح، إلا أن شركة (إيغل فيلمز) مثلاً نجحت بمسلسل (ع أمل)،

سجت مع 90 في المئة من الممثلين الذين شاركوا فيه لبنانيون، وهذا أمر جيد لأن

العمل لا يقوم فقط على ممثل نجم، بل هو تركيبة متكاملة من قصة وإنتاج وإخراج وتمثيل.

• في رأيك هل تحتاج الدراما إلى وجوه جديدة؟

- بدأت في سن الـ 17، ولكن هل يوجد اليوم ممثلون يعمل عمري حين انطلقت في هذا المجال؟ نحن بحاجة للتصنيف لوجوه جديدة، ولكن المشكلة أن الكل

متمسك بموقعه ويرفض أن (يتزحزح) ويأتي أحد مكانه.

• والمسألة تعود لشركات الإنتاج؟

- بل هي تعود لأشياء كثيرة.

• من بينها؟

- لا أريد أن أتكلم.

• كيف تفسرين غياب الكثير من الوجوه اللبنانية في العاميين الآخرين؟

- لا شك في أن حرب غزة أثرت على المجال الفني كما على كل القطاعات الأخرى. وحتى الشركات الكبيرة التي كانت تُنتج 4 أو 5 أعمال، اكتفت بإنتاج عمل واحد، ومسلسل واحد لا يمكن أن يؤمن فرص عمل لكل الممثلين. الحرب بشدة جداً وتأثرت بها جميع القطاعات، ولا يوجد شيء شخصي ضد الممثل اللبناني، لكن الوضع الاقتصادي تأزم ولم يعد هناك معلنون. والأزمة مستمرة حتى اليوم، والممثل اللبناني تأثر بطبيعة الحال والكل تقريباً في بيوتهم ولم تصلهم أي عروض.

• هل أكاديمية تعليم التمثيل تجعلك لا تكثرين للتمثيل ليس لأنك فقدت الشغف بل لأنك مللت مما يحصل معك؟

- لم أمل من التمثيل، لكنني لا أريد فرصاً لا تناسبني. والأكاديمية تحمي من القبول بالفرص غير المناسبة لي. وأنا أعرف جيداً أنني أكبر بكثير من العروض التي تصلي، وسعيدة لأنني موجودة مع طلاب رائعين في عالم نظيف بعيد عن المصالح الشخصية والمافيات.

لا أنكر أنه توجد حرقة في قلبي لأنني بعيدة عن التمثيل، ولكنني أؤمن أيضاً بأن الكثير من الفرص الجيدة ستصلي لاحقاً لأنني أشغل بشكل صحيح وبنظافة، ومن يشتغل بنظافة وبشكل صحيح مثلي تتأخر فرصته، ولكن الله هو الذي ينصفه في نهاية المطاف إذا لم ينصفه الإنسان.

أشعر بحرقة كبيرة لأنني لا أمثل وأتساءل دائماً لماذا غُيبت وأنا في عزّ نجوميتي ونجاحي. الأدوار التي قدمتها أخيراً سواء في (ثورة الفلاحين) أو (حنين الدم) أو (للموت) كلها مختلفة ولا دور بينها يشبه الآخر.

• حتى دورك البسيط والمحدود في (التمن) حولته إلى دور مهم؟

- (ماشي الحال). إذا كان أكبر النجوم يتعرضون للمحاربة، فهل يعقل ألا أحارب أنا أيضاً؟ العلاقات تتحكم بالعمل التمثيلي، والممثل المرضى عنه هو من يعمل، والمجال عبارة عن حروب ومحاربات ومن يرد دخول الحرب يجب أن يكون لديه سلاح، وأنا لا أملك سلاحاً، وسلاحي الوحيد هو نظافتي وموهبتي ورضا والدي والجمهور الذي يحبني والذي لم ينسني.

• وما هو سلاح الآخرين؟

- ليتسلوا بعيداً عني ويدعوني بسلام، وأنا أفكر بتأليف كتاب عن المجال السيني الذي نحن فيه ولا أحد يعرف ماذا يجري تحت الطاولة.

• وكيف تعلمين أصول التمثيل وأنت تتددين بما يجري في كواليس المهنة؟

- ولكنني أقاتل من أجلها ولن أتركها. نحن تعبنا كي نصل، ولم نصل



مصطفى كامل: أحضر عدة أغان من كلماتي وألحاني

أكد الفنان مصطفى كامل في تصريحات خاصة لليوم السابع أنه يحضر خلال الفترة المقبلة عدد من الأغاني الذي يطرحها على طريقة السينجل، ومعظمها من كلماته وألحانه، وتحمل العديد من المفاجآت وتتنمى إلى أغاني الدراما.

وعلق مؤخرًا الفنان مصطفى كامل، نقيب المهن الموسيقية، على أزمة الفنان سعد الصغير الأخيرة بقوله إن النقابة ليس لها الحق في التدخل بتلك الأزمات التي تخص المخدرات، وأتمنى أن يخرج منها على خير.

وعن أزمة شيرين مع روتانا قال مصطفى كامل، "هذه أمور مادية وقضائية"، أما بخصوص أزمة الفنان محمد فؤاد مع طبيب عين شمس فقال، "كان لا بد الوقوف معه، وأناشد نقيب الأطباء ورئيس جامعة عين شمس أن الأمر يعدى على خير".

وفي السياق ذاته، قرر الفنان مصطفى كامل نقيب المهن الموسيقية رفع المعاشات بنسبة 10% أول شهر ديسمبر، وقال في المؤتمر الصحفي الذي عقده بمقر نقابة الموسيقيين إنه دائما في خدمة أعضاء الجمعية العمومية، مؤكداً أن هدفه في النقابة محاربة كل أنواع الفساد.



نور قدرتي تصور مشاهدتها الأخيرة في المستريحة مع ليلى علوي

استأنفت الفنانة نور قدرتي تصوير مشاهدتها الأخيرة في فيلم المستريحة مع النجمة ليلى علوي والذي تم تصوير جزء كبير في أجداته خلال الفترة الماضية حيث تجسد خلال دور ابنة ليلى علوي، وتضم قائمة أبطال الفيلم بيومي فؤاد، محمد رضوان، عمرو عبدالجليل، مصطفى غريب، عمرو وهبة، محمود الليثي، ومن إخراج عمرو صلاح.

وفي سياق متصل تنتظر نور قدرتي انطلاق أحدث أعمالها، فيلم عنب في جميع دور العرض اليوم الخميس 19 سبتمبر، حيث تشارك في بطولته إلى جانب أيمن عامر، إسلام إبراهيم، ومحمود الليثي، ومحمود حافظ، وتوني ماهر، مع عدد من ضيوف الشرف منهم بيومي فؤاد، ولطفي لبيب، ومحمود حافظ، وسامي مغاوري، حسام داغر، وهاجر أبو ليلة، والفيلم قصة أمين جمال ومحمد محرز، تأليف يوسف سالم وأحمد سالم، وإخراج أحمد نور. تدور قصة فيلم "عنب" في إطار كوميدي، عن ليلة توديع العزوبية لإتمام زواج أبطال الفيلم، وتمر الشخصيات بعدد من الأزمات بعد تجربة مشروب يعرضهم للنسيان، وعدم قدرتهم على تذكر ما حدث في تلك الليلة ما وضع أبطال العمل في مواقف كوميدية، وتجسد أيمن عامر بطولة العمل شخصية جودي الثرية التي تعاني من عدم تحمل المسؤولية وتعرض للعديد من المشاكل وتلجأ لوالدها في حل أي مشكلة تتعرض لها. وكان آخر أعمال نور قدرتي فيلم ساندوتش عيال مع سامح حسين والذي عرض مؤخراً على إحدى المنصات الرقمية، وشارك في بطولة العمل إيمان السيد، إسماعيل فرغلي، إبراهيم سمير، سامي مغاوري، وعدد من الأطفال والفيلم من تأليف طارق رمضان وإخراج هاني حمدي وتدور الأحداث حول نسب الطلاق المرتفعة في مصر وتأثيرها السلبي على الأطفال.



الفلفل

شاي بلسم الليمون.. يقلل من التوتر والقلق «على الفور»



إلى المشروبات والزبادي مع المحليات الطبيعية أو الاصطناعية. وتبين أنه ساهم في تقليل التوتر والقلق إلى حد كبير. وعلى الرغم من أن الأبحاث حول فوائد شاي بلسم الليمون تبدو واعدة، إلا أن هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات لتحديد مدى فعاليتها. كما ينبغي الحذر من الآثار الجانبية المحتملة لبلسم الليمون، بما في ذلك آلام المعدة بسبب تناول بلسم الليمون مع الطعام. ومن الأفضل استخدام بلسم الليمون لفترات قصيرة من الزمن، ولا ينصح باستخدامه لأكثر من 4 أشهر دون أخذ فترة راحة. تحدث دائماً مع طبيبك أولاً قبل إجراء أي تغييرات في النظام الغذائي ونمط الحياة.

للأبحاث. وفي شرح مفضل عن فوائد شاي بلسم الليمون للصحة العقلية، يقول بيرغ: "إذا كنت تعاني من القلق والتوتر، فاشرب كوباً واحداً من هذا الشاي كل يوم. يقدم فوائد رائعة لما يسمى Gaba، وهو جزيء مهدئ في الدماغ يجعلك تشعر بالهدوء والسكينة". وأضاف: "عندما تشرب هذا الشاي، ستخفف مستويات الكورتيزول لديك إلى وضعها الطبيعي، لذلك ستشعر بحالة جيدة حقاً. وستكون قادراً على النوم جيداً وستحصل على المزيد من الطاقة". وفي عام 2014، بحثت دراسة في كيفية تأثير الأطعمة التي تحتوي على بلسم الليمون على الحالة المزاجية والوظيفة الإدراكية. وتمت إضافة بلسم الليمون

يقول أحد خبراء الصحة إن نوعاً من هذا من شأنه أن يحسن الأعصاب ويمكن أن يحد من القلق والتوتر وتخفيف الأعراض في غضون أيام قليلة. ينصح الدكتور إريك بيرغ، المتخصص في التغذية والصيام المتقطع الذي يعالج قضايا طبية مختلفة عبر حساباته على مواقع التواصل الاجتماعي، بشرب شاي بلسم الليمون، المعروف أيضاً باسم Melissa officinalis. حيث ينتمي إلى عائلة النعناع وتعطي أوراقه رائحة الليمون اللطيفة، ويُستخدم عادةً للأغراض الطبية وكنوابل في أطباق مختلفة. ويحتوي بلسم الليمون على مركبات قد توفر للأشخاص أحاسيس مهدئة ومرحبة. وقد يمنع أيضاً نمو وانتشار بعض الفيروسات والبكتيريا، وفقاً

هل تعمل القطط الأليفة مفتاح مكافحة السمّة؟

وجدت دراسة جديدة، أجريت على ميكروبات أمعاء القطط، أن الحيوانات الأليفة قد تكون نماذج ممتازة لدراسة أصول السمّة وعلاجها لدى البشر.

حلل فريق من الباحثين البيطريين عينات براز القطط السمين، حيث فقدت الحيوانات وزنها (مع الحفاظ على النتيجة) على مدار 4 تغييرات غذائية، بما في ذلك التخفيض الصارم للسكريات الحرارية. ووجد الفريق أن التغييرات "المرتبطة بالغذاء" في ميكروبيوم أمعاء القطط، لها أوجه تشابه مذهلة مع التأثيرات الغذائية على الأمعاء التي شوهدت سابقاً لدى البشر.

وقالت جينيسا وينستون، معدة الدراسة الرئيسية والأستاذة المساعدة في العلوم السريرية البيطرية في جامعة ولاية أوهايو: "إن الميكروبات التي رأيناها في هذه الدراسة تظهر مراراً وتكراراً في الدراسات البشرية". وفي الدراسة، قام الباحثون بتغذية 7 قطط سميّة بنظام غذائي من 4 مراحل على مدار 16 أسبوعاً: التغذية المفتوحة بأطعمة القطط التجارية لمدة أسبوعين، والتغذية المفتوحة بنظام غذائي مصمم خصيصاً لإنفاص الوزن لمدة أسبوع واحد، والتغذية المقيدة بالسكريات الحرارية لتحقيق انخفاض في الوزن بنسبة 1-2% أسبوعياً لمدة 11 أسبوعاً، والعودة إلى النظام الغذائي الأصلي.

وركز تحليل عينات البراز المأخوذة خلال مراحل النظام الغذائي المختلفة، على التغييرات في وجود مستقبلات الأحماض الدهنية قصيرة السلسلة، وهي جزيئات تنتجها البكتيريا أثناء عملية الهضم.

وتعتبر الأحماض الدهنية ذات أهمية لأنها تحفز أنواعاً محددة من التواصل بين ميكروبات الأمعاء والأنسجة في بقية الجسم، بما في ذلك الإشارات الهرمونية التي يمكن أن ترتبط بالالتهاب ومقاومة الأنسولين.

ووجد الفريق أن وفرة الأحماض الدهنية قصيرة السلسلة، التي تسمى حمض البروبيونيك (تظهر في اللبنيات الأخرى لتنظيم الشهية وتقليل تراكم الدهون والحماية من السمّة ومرض السكري)، زادت في البراز عندما كانت القطط تفقد وزنها اعتماداً على نظام السعرات الحرارية المقيدة.

وارتبطت زيادة تكوين حمض البروبيونيك بزيادة في بكتيريا "بريفوتيللا 9 كوبري".

وقد ربطت الأبحاث السابقة بين "بريفوتيللا 9 كوبري" الموجود في الأمعاء البشرية وفقدان الوزن، والتحكم بشكل أفضل في نسبة السكر في الدم.

وقالت وينستون: "عندما تتبع القطط نظاماً غذائياً خاصاً مصمماً لفقدان الوزن، يرتفع حمض البروبيونيك ويظل مرتفعاً، ثم ينخفض مرة أخرى عندما يتم إعادتها إلى النظام الغذائي الأصلي".

وتابعت: "تسلط هذه الورقة البحثية الضوء على أنه عندما نقوم بتقييد السعرات الحرارية للقطط التي تعاني من السمّة، يمكننا تغيير نظامها البكتيري الميكروبي. وتلك التحولات التي نراها من المحتمل أن ترتبط ببعض النتائج الأيضية".

وتضع النتائج المذهلة للقطط الأليفة على رأس قائمة الحيوانات، التي قد تخبرنا ما إذا كان العلاج المعتمد على ميكروبات الأمعاء يمكن أن يكون إحدى طرق مكافحة السمّة.

نشرت الدراسة في مجلة التقارير العلمية.



الممثلة الأمريكية جيليان أندرسون لدى وصولها إلى حفل توزيع جوائز إيمي 76 في مسرح بيكوك في لوس أنجلوس. (ا ف ب)

قرأت لك

القرنبيط



- 1 - قاتل للسرطان: يحتوي القرنبيط على مادة sulforaphane وهو مركب الكبريت الذي ثبت أنه يقتل الخلايا الجذعية السرطانية، وبالتالي يعمل على تباطؤ نمو الورم.
- 2 - يعزز صحة القلب: تعتبر مادة sulforaphane الموجودة في القرنبيط وغيرها من الخضراوات من المواد التي تعمل على تحسين ضغط الدم وتعزيز صحة الكلى.
- 3 - يقلل الالتهابات: يعمل القرنبيط على تقليل الالتهاب في الجسم، وهي حالة مرتبطة بالسرطان وأمراض أخرى.
- 4 - يعزز صحة الدماغ: القرنبيط هو مصدر جيد من مادة (الكولين)، وفيتامين (ب) والعروفين بدورهما في نمو الدماغ، إذ أنه يساعد على تنشيط وظيفة الإدراك، وتحسين التعلم والذاكرة.
- 5 - يعمل على إزالة السموم من الجسم: القرنبيط يعزز قدرة الجسم على إزالة السموم بطرق متعددة، ويحتوي على مضادات الأكسدة التي تعرف باسم (الجلوكوسينولات) وتعمل على إزالة السموم من الجسم.

سؤال وجواب

- ما النهر الذي سمي بنهر العواصم؟ ولماذا سمي بذلك؟
نهر العواصم هو نهر الدانوب. وسمي بذلك لأنه يمر بعدة عواصم أوروبية وهي "فيينا، بودابست، بلغراد".
- ما هو المعنى المقصود بالشعر الشعبي؟
الشعر الشعبي هو الشعر المكتوب باللغة العامية لكل بلد.
- يُعتبر العود من الآلات الموسيقية الوترية.. فكم يبلغ عدد أوتاره؟
5 أوتار.
- من هو مؤلف مسرحية عطيل؟
ويليام شكسبير.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن أول من استخدم ساعة اليد، هو جندي بريطاني في الحرب العالمية الأولى.
- هل تعلم أن جامعة الملك فؤاد الأول بمصر، كانت أول نموذج لإرساء التعليم العالي.
- هل تعلم أنك تحتاج إلى 2000000 ذرة هيدروجين لتغطية نقطة (.)
- هل تعلم أن هاواي أصبحت إحدى الولايات المتحدة الأمريكية سنة 1900م.
- هل تعلم أن الماء البارد هو أخف من الماء الساخن
- هل تعلم أن الغاز في طبيعته غاز لا رائحة له ، ولكن تضاف إليه هذه الرائحة لدى تصفيته وتخزينه من أجل عامل الأمان والحماية للالتئام إليه
- هل تعلم أن كثافة كوكب زحل قليلة جداً بحيث انك لو جعلت هذا الكوكب يسقط في بحر وسيع لطفاً على سطحه
- هل تعلم أن قلم الرصاص مصنوع من الجرافيت
- هل تعلم أن زجاجة الحليب تقدم ما يعادل ثلثي محتواها من فيتامين "ب" إذا ما وضعت حوالي ساعتين في ضوء النهار
- هل تعلم أن المكسيك، هي أولى الدول التي عرفت الشيكولاتة.
- هل تعلم أن الإنسان لا يتمكن من نسيان الألم النفسي، مهما مر عليه من سنين.
- هل تعلم أن كوب واحد من المياه الغازية يجعل الكلى تفصل نفسها 36 مرة.

قصة جحا الحكيم

قرر جحا أن يكون حكيماً عليهما وقاضياً فاصلاً وجلاداً لذلك أخذت زوجته على عاتقها أن تساعدته وأن تجعل صيته يلف ويدور في البلاد في شرقها لغربها... وما ادراك من هي زوجة جحا انها ام لسانين وصاحبة العقلين التي تتكلم وتفكر بعقل امرأتين. لذلك تخرج منذ الصباح الباكر إلى نبع الماء بنفسها لتحضره مع صديقاتها تنظر وتترى وتحفظ... وايضا في مجال النساء تسمع وتحكي، اما عن سطح بيتها فحدث ولا حرج فان عينها تأتيان بالبعيد وأذنيها تلتقطان الكلمات الطائفة عبر النوافذ، كما ان لها رقية مثل الفئران يدور في كل اتجاه يلتقط من هنا وهناك كل ما يفيد.

كانت تحكي لجحا كل صغيرة وكبيرة وهو يحفظ ويصم... يمنح لها أذانه ورأسه لتحشيتها ثم يحدثها ثم يخرج ليجلس في المجلس في المسجد مسجحة بين يديه ولكن عقله يعمل ويعمل حتى حانت له فرصة سريعة عندما جاء الحاج اسماعيل ليسلم عليه فقال جحا وهو ينظر اليه متفكراً أرى احدهم في البيت ينتظرك اسرع فأنت على سفر ثم خفض نظره وتظاهر بالنسيب. فخرج الحاج اسماعيل ليقول للانس سبحان الله بالفعل ان هناك من ينتظرنني ونحن على سفر، ثم جاء له رجلا يدعى علي فسلم عليه وجلس... نظر اليه جحا ثم قال أه-أه قم من هنا يا علي فأنت تخفي في بيتك شيئاً لا حق لك فيه، فقام علي وصرخ حسناً لا تغضب يا مولانا جحا سأعيد الديك إلى صاحبه واذ طار مرة أخرى وجاء عندي سأعيده أقسم أن أعيده لكن لا تغضب مني يا مولانا جحا.

منذ ذلك اليوم مولانا جحا لا يكف عن الكلام والاكتشافات والتنبؤات والفضل في ذلك يرجع لوكالة الانباء الخاصة به وهي أم لسانين التي تضع أذناها على الابواب وترسل عيونها في كل مكان ولا تصرفها قبل ان يعودوا بالاخبار.

