

ص 22

افتتاح مؤتمر وزراء
الزراعة في الدول المنتجة
والمصدرة للتمور



ص 27

مسلسلات مصرية
تغادر السباق الدرامي
الرمضاني 2024



دراسة تكشف خطراً صحياً غير
متوقع يؤثر به الجلوس على النساء
ص 23

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

القلب يستجيب للأصوات أثناء النوم

كشفت تجربة حديثة أن الجسم التائم يتفاعل مع العالم الخارجي أثناء النوم، وأن بعض المعلومات الواردة من البيئة الحسية، مثل الكلمات، تؤثر على جودة النوم. وأجرى التجربة باحثون في جامعة لياج ببلجيكا بالتعاون مع جامعة فريبورغ السويسرية، وتبين أن الكلمات المريحة تهدئ القلب وتزيد من مدة النوم العميق ونوعيته. ووفق "مديكال إكسبريس"، يدل ذلك على أنه يمكننا التأثير بشكل إيجابي على النوم باستخدام كلمات ذات معنى. وحلل الباحثون بيانات الدماغ، أو مخطط كهربية الدماغ، أثناء النوم، لاختبار فرضية أن الدماغ يبقى قادراً على تفسير المعلومات الحسية بطريقة تجعل الجسم أكثر استرخاء بعد سماع كلمات مريحة أثناء النوم. ووجدوا أن القلب يبطئ نشاطه أثناء النوم بعد سماع كلمات مريحة، ولكن ليس التحكم فيها. وقالت النتائج: "يقدم هذا العمل نهجاً أكثر شمولاً لتعديل وظائف النوم عن طريق المعلومات الحسية". وأضافوا "يمكننا أن ندرس في المستقبل دور الجسم في الطريقة التي تؤثر بها الأصوات على الحالة العاطفية للذكريات أثناء النوم".

الكشف عن نهج واعد لعلاج مرض كرون

كشفت تجربة سريرية حديثة عن نهج واعد لعلاج مرض كرون، الذي يعتبر حالة التهابية مزمنة تصيب الجهاز الهضمي. وأثبتت التجربة، المعروفة باسم "PROFILE" التي قادها باحثون في جامعة "كامبريدج" البريطانية، أن بدء العلاج المتقدم مباشرة بعد التشخيص يمكن أن يؤدي إلى تحسينات ملحوظة في نتائج المرضى. كما سلطت النتائج، التي نشرها موقع "science daily"، الضوء على إمكانات استراتيجيات التدخل المبكر في إعادة تشكيل إدارة المرض. ويؤثر المرض على واحد من كل 350 فرداً تقريباً في المملكة المتحدة؛ ما يسبب أعراضاً مثل آلام البطن والإسهال وفقدان الوزن والتعب. وعلى الرغم من تباين شدته، يمكن للمرض أن يقلل بشكل كبير من نوعية حياة المرضى؛ ما يؤدي غالباً إلى نوبات التهاب متكررة تعرف باسم "التوهجات"، وفي الحالات الشديدة، تتطلب جراحة عاجلة في البطن خلال السنة الأولى من التشخيص.

مصدر صعب أمام مرضى التصلب اللويحي في فنزويلا

تردد كلمات الأطباء في ذهن خيما تواريس لتسرعها بقساوة ما تمرّ به... "تعاثين من مرض التصلب اللويحي لكن الأدوية التي تحتاجين إليها غير متوفرة في فنزويلا". وفي ظل حيازتها الموارد الكافية لتغطية تكاليف العلاج والفرص التي تحتاجها، بينها فحص للزئبق القطني يكلف 800 دولار، أطلقت الطالبة في علم النفس البالغة 22 عاماً حملة لجمع التبرعات عبر منصة "GoFundMe". وتقول لوكالة فرانس برس من سقتها في تشارابا في الواقعة على بعد 50 كيلومتراً من العاصمة كراكاس، إن "الخيار بالنسبة إلى الكثير من الناس هو الهجرة"، مشيرة إلى أنها تسعى بدورها للانتقال إلى الخارج. وتعبر حالتها عن الصعوبات المتزايدة التي يواجهها خلال السنوات الأخيرة الصابون بأمراض مزمنة في فنزويلا. ويسبب شدة الانتكاسة الأخيرة التي تعرضت لها وجعلتها شبه عاجزة عن الوقوف، اضطرت خيما تواريس لترك دراستها وعملها. وهي تعتمد مالياً مع والدتها التي أصيبت بسكتة دماغية، على جدتها البالغة 72 سنة والتي تعمل كاختصاصية لتجميل الأظافر. ووصف الأطباء تواريس منشطات تستخدم أحياناً لعلاج الانتكاسات، لكن العلاج الذي يوفره معهد الضمان الاجتماعي الفنزويلي ليس متاحاً بصورة دائمة، بينما يكلف في المؤسسات الخاصة نحو 30 ألف دولار. وفي حالة يالسة، أمضت شتية عيد الميلاد وهي تبعت برسائل إلى مؤسسات متخصصة في بلدان عدة يمكنها الذهاب إليها لتلقي العلاج. التصلب اللويحي هو مرض عصبي شائع نسبياً مصاب به نحو ثلاثة ملايين في العالم. أما في فنزويلا فلا أرقام رسمية عن أعداد الصابون، والحال نفسه مع بيانات أخرى غير متوفرة في البلد الغارق في أزمة كبيرة دفعت سبعة ملايين من سكانه البالغ عددهم 30 مليون سمة إلى الهجرة.

يشتهر التوفو كغذاء نباتي غني
بالبروتين. ويستخدم على نطاق
واسع في مختلف المأكولات، وله طعم
خفيف يمتص التكهات جيداً.

يتم إنتاج التوفو، أو خثارة

القول، من فول الصويا

تحديداً عن طريق تخثر

حليب الصويا وضغط

الخثارة إلى كتل.

ووفق صحيفة

Times of India،

يمكن أن يقدم تناول

التوفو بانتظام فوائد

صحية مختلفة بسبب

محتواه الغذائي.



10 فوائد صحية لتناول التوفو بانتظام.. تعرفي عليها

- فيما يلي 10 فوائد محتملة لإدراج التوفو في النظام الغذائي:
- غني بالبروتين
- بعد التوفو مصدراً ممتازاً للبروتين النباتي، ما يجعله خياراً قيماً للنباتيين. ومن المعروف أن البروتين عنصر ضروري لبناء وإصلاح الأنسجة في الجسم.
- سعات حرارية منخفضة
- يعتبر التوفو منخفضاً نسبياً في السعرات الحرارية، ما يجعله خياراً مناسباً لأولئك الذين يتطلعون إلى التحكم في أوزان أجسامهم. إذ يمكن أن يكون إضافة مرضية ومغذية لنظام غذائي متوازن.
- صحة القلب
- يحتوي التوفو على دهون غير مشبعة، والتي قد تساهم في تحسين صحة القلب عن طريق المساعدة في خفض مستويات الكوليسترول السيئ. كما أن التوفو خال من الكوليسترول ويحتوي على قليل من الدهون المشبعة.
- صحة العظام
- إن التوفو مصدر جيد للكالسيوم والفسفور، وكلاهما مهم للحفاظ على عظام قوية وصحية. ويمكن أن يكون هذا مفيداً بشكل خاص للأفراد الذين يعانون من عدم تحمل اللاكتوز أو الذين لا يتناولون منتجات الألبان.
- غني بالحديد
- يتميز التوفو بأنه مصدر نباتي للحديد، وهو أمر بالغ الأهمية لإنتاج خلايا الدم الحمراء ومنع فقر الدم بسبب نقص الحديد.
- خصائص مضادة للاكسدة
- يحتوي التوفو على مضادات الأكسدة، مثل الإيسوفلافون، والتي يمكن أن تساعد في حماية خلايا الجسم من التلف الذي تسببه الجذور الحرة. وتلعب مضادات الأكسدة دوراً في تقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة.
- مفيد لمرضى السكري
- يحتوي التوفو على مؤشر نسبة السكر في الدم منخفض، مما يعني أن له تأثيراً ضئيلاً على مستويات السكر في الدم. ويمكن أن يكون تناول التوفو مفيداً للأفراد، الذين يعانون من داء السكري أو أولئك الذين يتطلعون إلى منع ارتفاع نسبة السكر في الدم.
- التحكم في وزن الجسم
- نظراً لمحتواه العالي من البروتين ومليغته منخفضة السعرات الحرارية، قد يساعد التوفو في تعزيز الشعور بالامتلاء، والمساعدة في إنقاص الوزن، وتقليل احتمالية الإفراط في تناول الطعام.
- تكملة حيادية
- إن التوفو عنصر متعدد الاستخدامات يمكن استخدامه في مجموعة متنوعة من الأطباق، المالحه والحلو. فتهكته المحايدة تسمح بتدقيق المكونات الأخرى في الوصفات المتنوعة، مما يجعله مناسباً لمختلف تطبيقات الطهي.

ثالث أكبر مسجد بالعالم.. الجزائر تفتتح أكبر جامع في أفريقيا

افتتحت الجزائر، مسجدا ضخما على ساحل البحر المتوسط، يعتبر ثالث أكبر مسجد في العالم وأكبر مسجد في أفريقيا. ويتميز "جامع الجزائر الكبير"، الذي شيدته شركة إعمار صينية خلال العقد الثاني من القرن الحالي، بمبندته الأطول في العالم، حيث يبلغ ارتفاعها 256 مترا.

ويستوعب ثالث أكبر مسجد في العالم والأكبر خارج المدن الإسلامية المقدسة 120 ألف مصل.

ويضم تصميمه الحديث، زخارف عربية وشمال أفريقية تكريماً للتقاليد والثقافة الجزائرية، بالإضافة إلى مهيب للمروحيات، ومكتبة يمكنها استيعاب ما يصل إلى مليون كتاب.

قال علي محمد صلابي، الأمين العام للاتحاد العالمي للعلماء المسلمين، إن الافتتاح سيرشد المسلمين "إلى الخير والاعتدال".

مثل الترويج لنسخة معتدلة من الإسلام أولوية رئيسية في الجزائر منذ أن قمت القوات الحكومية التمرد خلال التسعينيات من القرن الماضي، عندما اجتاحت حرب أهلية دامية البلاد، عرفت ب"العشرية السوداء".

افتتح الرئيس الجزائري عبد المجيد تبون المسجد، الأحد في الجزائر العاصمة، وقرأ بوعده بافتتاحه في أبعه وحدث عظيم. ويعد الاحتفال شرفياً بشكل أساسي، حيث كانت أبواب المسجد مفتوحة أمام السياح الدوليين وزوار الدولة منذ ما يقرب من 5 سنوات، بينما تم تأجيل حفل افتتاح سابق.

يتيح توقيت الافتتاح، فتح المسجد رسمياً أمام الجمهور في الوقت المناسب لاستضافة صلاة التراويح خلال شهر رمضان الذي يبدأ الشهر المقبل.

روبوت مطور للتغلب على الإعاقة الحركية السفلية

كشفت باحثون إيطاليون عن هيكل خارجي آلي مبتكر تم تطويره لإعانة من يعانون من إعاقات في الأطراف السفلية.

ويسمى الروبوت الجديد TWIN وهو مزود بمحرك لتأمين المستخدمين ذوي القدرة المحدودة على الحركة أو عدم القدرة على الحركة يستطيعوا الوقوف والمشي بمساعدة العكازات أو المشايات، والانتقال بين وضعي الجلوس والوقوف.

ووفق "ستادي فايندر"، تم تطوير الروبوت بالتعاون بين المعهد الإيطالي للتكنولوجيا والمعهد الوطني للتأمين ضد حوادث العمل.

ويتميز الروبوت ببنيته خفيفة الوزن من سبائك الألومنيوم، وتصميمه العياري، ما يضمن سهولة الاستخدام والنقل.

ويمكن تخصيص الجهاز ليناسب جسم المستخدم، من خلال مكونات قابلة للتعديل، ما يجعله مناسباً لمجموعة واسعة من المرضى، بغض النظر عن العمر أو الجنس.

وتم تصميم أوضاع التشغيل لاستيعاب درجات مختلفة من الإعاقة الحركية.

ويساعد "وضع المشي" من ليس لديهم وظيفة حركية، ويوجههم خلال نمط المشي المحدد مسبقاً.

بينما يدعم "وضع إعادة التدريب" المرضى ذوي القدرة على الحركة الجزئية، ما يساعدهم على تحقيق حركة خطوة أكثر طبيعية. أما وضع "توئين كبير" فيناسب القدرات الحركية غير المتماثلة بين الأطراف، ما يوفر دعماً تفاضلياً حسب الحاجة.

كيف يمكن الاستفاده من المشاعر السلبية؟

في مختبر علوم المشاعر في قسم علم النفس بجامعة تكساس، درس باحثون كيف تؤثر أحاسيس مثل الغضب والملل على الأشخاص، بحثاً عن طرق تعمل بها هذه المشاعر بشكل مفيد. وأظهر البحث أن العواطف ليست جيدة أو سيئة بشكل موحّد بالنسبة للناس. وبدلاً من ذلك، قد تؤدي المشاعر المختلفة إلى نتائج أفضل في أنواع معينة من المواقف. وبحسب "مديكال إكسبريس"، تعمل المشاعر مثل السكن السويسري، حيث تكون الأدوات العاطفية المختلفة مفيدة في مواقف معينة. ويشرح فريق البحث: "يمكن أن يعمل الحزن بشكل مختلف، عندما يكون هناك



غوغل تضيف تفاعلات

صوتية إلى المكالمات الهاتفية

تعمل غوغل على إضافة مؤثرات صوتية إلى المكالمات الهاتفية رداً على شيء يقال أثناء المكالمة.

وتم الكشف عن الميزة الجديدة من قبل مستكشف الكود AssembleDebug في الإصدار التجريبي 124 من غوغل فون. وعلى سبيل المثال، إذا كنت تروي لصديقك نكتة في منتصف المحادثة، سيتم سماع قرع الطبول بعد ذلك مباشرة.

وتطلق غوغل على ردود الفعل الصوتية هذه أسماء صوتية، وتم العثور على مجموعة منها في الكود الذي اكتشفه موقع فون أرينا: التصفيق الاحتفال قرع الطبول الضحك الحزن.

وسياتي كل صوت مصحوباً برسوم متحركة على الرغم من أن الصوت الوحيد الذي تم اكتشافه حتى الآن كان خاصاً بقرع الطبول، وليس من الواضح ما إذا كان طرفاً المحادثة سيريان الرسوم المتحركة.



منوعات الفكر

22

بحضور وزيرة التغير المناخي والبيئة بالإمارات

افتتاح مؤتمر وزراء الزراعة في الدول المنتجة والمصدرة للتمور بمشاركة 15 وزيراً ووكيلاً للزراعة بالدول المنتجة للتمور و6 رؤساء منظمات دولية لتقييم البرنامج الإقليمي لاستئصال سوسة النخيل الحمراء

أكتوبر 2024 وأشار الدكتور ياسين إلى أن نتائج الدراسات الاجتماعية والاقتصادية للمشروع أوضحت أن التكلفة السنوية لبرنامج مكافحة السوسة في مصر تزيد عن 5.7 مليون دولار وفي المملكة العربية السعودية تزيد عن 34.4 مليون دولار.

ما يعني أن الدول المنتجة للتمور تتكبد خسائر فادحة في المحصول والمكافحة بالطرق التقليدية، ما يمن أهمية مد جسور التعاون الإقليمي بين الدول المنتجة للتمور للقضاء على هذه الآفة الخطيرة. وقد حقق البرنامج عدد من الأهداف أبرزها: على صعيد السياسات تمت مراجعة وتعديل برامج مكافحة السوسة في معظم دول المنطقة (الأردن، سوريا، العراق، مصر، الإمارات، السعودية، الكويت، وتونس)، كما تمت صياغة ثلاثة معايير إقليمية لتدابير الصحة النباتية المنسقة داخل المنطقة. وتم الانتهاء من صياغة بروتوكول - معيار إقليمي بشأن بروتوكول خاص بإنشاء مناطق خالية من سوسة النخيل الحمراء بما يتماشى مع المعايير الدولية لتدابير الصحة النباتية (ISPM). وتم الانتهاء من صياغة بروتوكول إقليمي لمعالجة الفسائل ونباتات الزينة قبل الاتجار بها من أجل منع انتشار الحشرة. وتطوير نظام إصدار الشهادات المتعلق بإنتاج وحفظ واستخدام مواد الإكثار المعتمدة لنخيل التمر في بلدان الشرق الأدنى وشمال أفريقيا.



•• أبو ظبي - الفجر

افتتحت معالي الدكتورة أمينة بنت عبد الله الضحاح الشامسي وزيرة التغير المناخي والبيئة بدولة الإمارات العربية المتحدة، بعد ظهر يوم الاثنين 26 فبراير 2024 بفندق قصر الإمارات بأبوظبي، مؤتمر وزراء الزراعة في الدول المنتجة والمصدرة للتمور، الذي نظمته الأمانة العامة لجائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي بالتعاون مع وزارة التغير المناخي والبيئة ومنظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (الفاو)، بحضور 15 وزيراً ووكيلاً للزراعة من الدول المنتجة والصديقة و6 من مدراء ورؤساء المنظمات الإقليمية والدولية، وللوقوف على مخرجات البرنامج الإقليمي لاستئصال سوسة النخيل الحمراء، الذي تنفذه الدول المنتجة للتمور بإشراف منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (الفاو)، ومشاركة أكثر من 20 خبيراً وأكاديمياً مختصاً بزراعة النخيل وإنتاج التمور، لتقييم مخرجات البرنامج الإقليمي لاستئصال سوسة النخيل الحمراء، حيث أكدت معالي الوزيرة أن دولة الإمارات العربية المتحدة لم تدخر جهداً في دعم قطاع نخيل التمر على المستوى المحلي والإقليمي والدولي، بفضل توجيهات ودعم سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان، نائب رئيس الدولة، نائب رئيس مجلس الوزراء، رئيس ديوان الرئاسة، ومتابعة معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان، وزير التسامح والتعايش، رئيس مجلس أمناء جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي. حيث عملت الدولة على تنفيذ عدد كبير من المشاريع والبرامج التي من شأنها مكافحة سوسة النخيل الحمراء بالتعاون مع المنظمات الدولية والدول الأطراف ذات العلاقة، ونحن في هذه المناسبة إذ نتمنئ أهمية إنشاء الصندوق الائتماني لاستئصال سوسة النخيل الحمراء الذي تم تأسيسه عام 2019 بهدف وضع استراتيجية إطارية لمكافحة سوسة النخيل الحمراء، ولتلقى اليوم بعد خمس سنوات من العمل الجاد للوقوف على كل ما تم إنجازه بنقد من طرف منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (الفاو)، بالتعاون مع كافة الوزارات المعنية بالدول المنتجة للتمور، ضمن البرنامج الإقليمي لاستئصال سوسة النخيل الحمراء. كما أعربت معالي وزيرة التغير المناخي والبيئة عن شكرها وتقديرها للجهود التي بذلتها منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (الفاو)، ولأصحاب المعالي وزراء الزراعة في الدول المنتجة للتمور الشقيقة والصديقة، ولرؤساء المنظمات الإقليمية والدولية المشاركة بالبرنامج، وخصوصاً الأمانة العامة لجائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي على جهودهم التي بذلوها بالتعاون مع (الفاو) في تنظيم واستضافة على المؤتمر للمرة الثانية، بهدف استئصال سوسة النخيل الحمراء والحد من أضرارها، وتجنب انتشار الآفة في مواقع جديدة.

د. أمينة الضحاح: دولة الإمارات لم تدخر جهداً لدعم قطاع نخيل التمر ومكافحة سوسة النخيل الحمراء
د. عبد الحكيم الواعر: لدينا برنامج إقليمي واعد حقق نتائج مهمة في استئصال سوسة النخيل الحمراء
د. عبد الوهاب زايد: حريصون على تعزيز التعاون بين الدول لإنجاح برنامج مكافحة سوسة النخيل الحمراء
د. ثائر ياسين: حقق البرنامج نتائج فاقت التوقعات خلال سنتين بمشاركة 8 دول عربية منتجة للتمور



الوفود الوزارية المشاركة
شارك في المؤتمر كل من معالي الدكتورة أمينة بنت عبد الله الضحاح، وزيرة التغير المناخي والبيئة بدولة الإمارات العربية المتحدة، معالي الدكتور محمد صديقي، وزير الفلاحة والصيد البحري والتنمية القروية والمياه والغابات، بالملكة المغربية، معالي المهندس والبل بن ناصر المبارك، وزير شؤون البلديات في مملكة البحرين، معالي المهندس خالد موسى حنيفات، وزيرة الزراعة في المملكة الأردنية الهاشمية، معالي السيد عبد الله بن حمد بن عبد الله الحطية، وزير البلدية، دولة قطر، سعادة المهندس أيمن الفاضلي، الرئيس التنفيذي لمركز وهاء رئيس الوفد من المملكة العربية السعودية، سعادة المهندس نوري شادي مستشار ومدير ديوان وزارة الزراعة والثروة الحيوانية والبحرية، بدولة ليبيا، معالي الوزير اللواء محمد الزملوط، محافظ الوادي الجديد، جمهورية مصر العربية، معالي الوزير اللواء أشرف عطية، محافظ أسوان، جمهورية مصر العربية، سعادة الدكتور أحمد بن ناصر البكري، وكيل وزارة الثروة الزراعية والسمكية وموارد المياه الزراعية في سلطنة عمان، سعادة الدكتور رائد الحداد مستشار وزارة الزراعة في جمهورية العراق، سعادة الأستاذ أحمد سالم ولد العربي، الأمين العام، وزارة الزراعة، الجمهورية الإسلامية الموريتانية، سعادة تكلب مسجدة كيتيما، نائب وزيرة الزراعة، دولة إريتريا، سعادة الأستاذ لويس لحدود مدير عام وزارة الزراعة في الجمهورية اللبنانية، وممثل عن وزارة الأمن الغذائي الوطني والبحوث، جمهورية باكستان الإسلامية. والدكتور عز الدين جاد الله ممثل عن وزارة الزراعة واستصلاح الأراضي بجمهورية مصر العربية.

الدول المنتجة والمصدرة للتمور يأتي بعد خمس سنوات من واستكمالاً للاجتماع الأول الذي نظمته الأمانة العامة للجائزة في قصر الإمارات بتاريخ 09 مارس 2019، بالتوازي مع حفل تكريم الفائزين بالجائزة بدورتها الحادية عشرة 2019، وأكد أنه وعلى الرغم من كل ما تم إنجازه (من قبل الجميع) في مكافحة سوسة النخيل الحمراء على المستوى الوطني والإقليمي والدولي، لا يمكن أن يتم لولا التعاون الكبير من قبل وزارات الزراعة في الدول المنتجة للتمور وحرصهم على تنفيذ وتقديم الخدمات والتسهيلات لإنجاح البرنامج. لكنه لا يوازي حجم المشكلة، ومن هنا تأتي أهمية هذا الاجتماع الذي حرصنا فيه أن يكون بشكل دوري للوقوف على ما تم إنجازه وما يمكن أن نقوم به في المرحلة القادمة. وتعزيز أطر التعاون بين الدول. حيث صدر عن الاجتماع الوزاري الأول إعلان أبو ظبي بشأن سوسة النخيل الحمراء، كما تم فيه وضع استراتيجية إطارية لاستئصال

الوضع الحالي واحتياجات كل دولة مستفيدة. للفضاء على سوسة النخيل الحمراء، وأن المنظمة أطلقت مبادرة إقليمية لتنفيذها في الشرق الأدنى وشمال أفريقيا وأنشأت صندوقاً إثنامياً لهذا الغرض ساهمت فيه عدد من الدول، ويمكن مد المشروع إلى ما يتجاوز الخمس سنوات اعتماداً على مدى التزام الجهات المانحة. وأضاف الواعر أن منظمة (الفاو) رفعت من وتيرة جهودها لمكافحة سوسة النخيل الحمراء، وأعلنت استراتيجية عالمية وإقليمية لحاربها ومن خلال إطلاق البرنامج الإقليمي واجتماع المانحين الائتماني فإن خطواتنا تتسارع نحو التنفيذ والعمل.

الأمانة العامة للجائزة
وأشار الدكتور عبد الوهاب زايد أمين عام جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي، إلى أن هذا الاجتماع الوزاري (الثاني) رفيع المستوى لأصحاب المعالي وزراء الزراعة في



تقديراً لجهودهم وإخلاصهم في العمل

عونك يا وطن ينظم مبادرة مجتمعية لتكريم العمال

مواقع الإنتاج، مبرحاً عن شكره لهم ولكل من ساهم في إنجاح هذه المبادرة. وقال بن حم: "عونك يا وطن" حريص على القيام بالمبادرات والفعاليات المجتمعية التي تسهم في تعزيز ثقافة المسؤولية المجتمعية وتسلط الضوء على جهود عمال الخدمات الأساسية التي تعد محل تقدير من الجميع في المؤسسات الحكومية والخاصة. وقال أحمد موسى المدير الإداري لفريق عونك يا وطن "أأتي مبادرة "هديتك علينا" استكمالاً لحملات

التوعية الصحية التطوعية في المؤسسات والمساكن العمالية التي قام بها فريق عونك يا وطن التطوعي والتي حققت نجاحاً كبيراً في زيادة الوعي المجتمعي والمؤسي بالنظافة الشخصية، وكذلك لضمان صحة وسلامة جميع أفراد المجتمع. من جانبهم عبر العمال عن تقديرهم لهذه المبادرة مؤكداً مواصلة بذل المزيد من الجهود لتقديم الأفضل دائماً في مسيرتهم المهنية.

المجتمع. وتضمنت المبادرة التي حملت شعار "هديتك علينا" وأقيمت في حديقة الطوية في مدينة العين، توزيع عدد من الهدايا العينية على العمال تقديراً لجهودهم وإخلاصهم في العمل، وتعزيزاً لقيم الإيجابية والسعادة لدى هذه الفئة. وأكد الشيخ الدكتور محمد بن حم على أهمية مثل هذا التكريم الذي يعطي دافعا للقوى العاملة ببذل مزيد من الجهد والعطاء في مختلف

•• العين - الفجر

برعاية وحضور الشيخ الدكتور محمد بن حم العامري رئيس فريق عونك يا وطن التطوعي، نظم الفريق مبادرة مجتمعية بعنوان "هديتك علينا" تهدف إلى تكريم فئة العمال في مدينة العين تقديراً لإخلاصهم وتفانيهم في أداء الأعمال النوظمة بهم، وترسيخاً لثقافة العطاء والعمل الإنساني في

منوعات الفكر 23



يقول العديد من خبراء الصحة إن الجلوس بمثابة التدخين من حيث التأثير على الصحة، حيث وجدت دراسات عديدة التأثير الخطير لأنماط حياتنا المستقرة.

وكشفت دراسة جديدة حول صحة المرأة أن النساء اللاتي يقضين أكثر من ست ساعات يوميا جالسات يتضاعف لديهن خطر الإصابة بالأورام الليفية الرحمية.

دراسات عديدة وجدت التأثير الخطير لأنماط حياتنا المستقرة

دراسة تكشف خطرا صحيا غير متوقع يؤثر به الجلوس على النساء

الأمريكية للطب الرياضي. كما أن 22 دقيقة فقط من النشاط البدني المعتدل إلى القوي لديه القدرة على تقليل مخاطر الآثار الصحية الضارة الناجمة عن الجلوس.

ولكن هناك طرق بسيطة لتعويض الأضرار الناجمة عن الجلوس، وفقا للخبراء، حيث وجد أن خمس دقائق فقط من المشي الخفيف كل نصف ساعة لتعويض المخاطر التي تنتج عن الجلوس، وفقا لدراسة نشرت في مجلة الكلية

فيتامين د، وهو ما قد يفسر أيضا زيادة خطر الإصابة بالأورام الليفية.

والأورام الليفية هي نمو غير ضار للعضلات والأنسجة التي تتشكل داخل أو على جدار الرحم، وفقا لعيادة "كليفلاند"، وهي شائعة إلى حد ما، ما يصل إلى 80% من النساء يعانين من الأورام الليفية، وخاصة بين أولئك الذين تتراوح أعمارهم بين 30 و50 عاما.

وعادة ما تكون الأورام الليفية الصغيرة غير مؤلمة، ولكن الأورام الأكبر حجما يمكن أن تسبب الألم والتورم والتزيف الزائد والإفرازات. ووجدت دراسات سابقة أن أنماط الحياة المستقرة ترتبط بسرطان بطانة الرحم والمبيض والثدي، وكلها يغذيها هرمون الإستروجين.

لذلك أراد خبراء الصحة معرفة ما إذا كانت الأورام الليفية، التي يغذيها هرمون الإستروجين أيضا، قد تكون مرتبطة أيضا بالجلوس.

وجمع باحثون من جامعة كونمينغ في الصين أكثر من 6600 امرأة تتراوح أعمارهن بين 30 إلى 55 عاما ولم يمررن بعد بسن اليأس لإجراء الدراسة.

ثم قاموا بجمع معلومات أساسية بما في ذلك تاريخ الدورة الشهرية والإنجابية وعدد الأطفال والنظام الغذائي.

كما قام المشاركون في الدراسة، التي نشرت اليوم في مجلة BMJ Open، بتفصيل مقدار الوقت الذي يقضونه في لعب ألعاب الطاولة، ووقت الشاشة، والقراءة، والحياكة وغيرها من الأنشطة المستقرة.

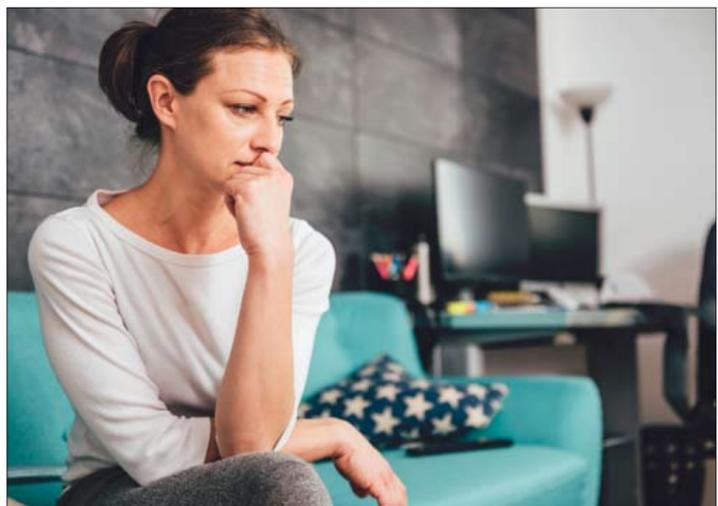
ثم تم تقسيم المشاركات إلى أربع مجموعات وفقا لعدد ساعات الجلوس: أقل من ساعتين يوميا، وساعتين إلى أربع ساعات يوميا (مجموعة تضم 61% من النساء)، وأربع إلى ست ساعات يوميا، وست ساعات أو أكثر يوميا. وفي المجمل، كانت 562 (8.5%) من النساء مصابات بأورام ليفية، وكانت المعدلات أعلى بين النساء فوق سن 50 عاما.

وربطت العديد من الدراسات الأخرى الجلوس بالتأثيرات الصحية، حيث وجد باحثون من جامعة جنوب كاليفورنيا وجامعة أريزونا أن الذين يجلسون 10 ساعات أو أكثر يوميا قد يكونون أكثر عرضة للإصابة بالخرف.

بالإضافة إلى ذلك، وجدت دراسة حديثة نشرت في مجلة Annals of Internal Medicine وجود علاقة بين الجلوس لفترات طويلة وخطر الوفاة المبكرة لأي سبب.

كما تم ربط الحياة المستقرة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري من النوع الثاني والقلق والاكتئاب وتجلط الأوردة العميقة (DVT).

وكلما زاد وقت الجلوس، زاد خطر الإصابة بالأورام الليفية الرحمية، وفقا للدراسة التي وجدت أن الجلوس لمدة ست ساعات أو أكثر يوميا يرتبط بمضاعفة الخطر مقارنة بالنساء اللاتي يجلسن أقل من ساعتين يوميا.



طبيبة توضح لماذا تظهر التجاعيد بعد النوم

العالية تسبب ظهور التجاعيد على الرقبة والخصدين. وتقول: "ينصح بالنوم والوجه للأعلى. ويمكن أن يعود الشخص النوم على ظهره بمساعدة الوسائد الإضافية، التي تمنعه من التقلب على بطنه أو جانبه أثناء النوم. ويجب استخدام غطاء وسادة مصنوع من قماش مريح وناعم لا يخدش الجلد أثناء النوم لمدة تتراوح بين 7 و8 ساعات". وتوصي الطبيبة باستخدام وسادة تشريحية خاصة ذات مكان منخفض للخذ، تساعد على منع ظهور التجاعيد وتقلل من الانتفاخات بعد النوم. وهذه الوسائد مفيدة بصورة خاصة للأشخاص الذين لا يمكنهم النوم على ظهورهم.

يلاحظ الإنسان مع التقدم بالعمر ظهور تجاعيد وطيات على وجهه بعد النوم لا تختفي مع مرور الوقت. وتشير الكاتورة شابيغي مادييفا أخصائية الأمراض الجلدية والتجميل في مقابلة مع Gazeta.Ru، إلى أنه يطلق على هذه التجاعيد "خطوط النوم" أو "تجاعيد النوم". وتقول: "أحد العوامل الرئيسية هو النوم الجيد الذي يعتمد على سرير مريح وفرش وشرشف وأغطية مريحة. كما تلعب الوسادة التي ينام عليها الشخص، وكذلك وضعية الجسم أثناء النوم، دورا مهما". ووفقا لها، أسوأ وضعيات النوم هي النوم على الجانب والبطن. لأن هذه الوضعيات تساعد على ظهور التجاعيد المبكرة على الرقبة والوجه ومنطقة أعلى الصدر.



وتقول: "تظهر المظاهر الأولى لتجاعيد النوم عادة بعد سن الثلاثين بسبب انخفاض مستوى الكولاجين وحوض الهياورونيك ووظيفة الخلايا الليفية. ويصبح الجلد لهده الأسباب أرق وأكثر حساسية. وغالبا ما يتمكن الطبيب من تحديد الجانب الذي ينام فيه المريض، حيث تتشكل التجاعيد العميقة والأكثر وضوحا. وتشير الطبيبة، إلى أن هناك عدة طرق لتقليل أو منع ظهور التجاعيد بعد النوم، وضمان بشرة نضرة وملساء وجميلة بعد النوم. ومن أجل ذلك تصبح بالنوم على وسادة متوسطة أو منخفضة الارتفاع، لأن الوسادة يجب غسل اليدين بالصابون؛ واستخدام معقمات الأيدي المحتوية على الكحول، وتجنب الاتصال الوثيق مع المرضى، وعدم لمس العينين والأنف والشم، وعموما عليها تجنب الاتصال بالأشخاص الذين يعانون من أعراض تشبه أعراض الإنفلونزا. وتقول: "يجب أن نتذكر أن الوقاية تقلل من خطر الإصابة بالمرض، ولكنها لا تستبعد الإصابة تماما. لذلك في حالة ظهور أعراض الإنفلونزا، يجب على المرأة الحامل طلب المساعدة الطبية فوراً".

كشف مخاطر الإنفلونزا على النساء الحوامل

وتقول: "قد يحدث على خلفية الإنفلونزا، في الثلثين الثاني والثالث تأخر في نمو الجنين واضطراب في المشيمة (التي تضمن قدرة الطفل على البقاء). بالإضافة إلى ذلك، هناك خطر كبير لإصابة المرأة الحامل بفقير الدم".

يعتمد تشخيص حالة الأم والجنين، بالإضافة إلى الثلث الذي مرضت فيه المرأة، على عوامل أخرى، مثل العادات السيئة، والوزن الزائد، والأمراض والمضاعفات المصاحبة، وشدة العملية العدوية واستشارة الطبيب وبدء العلاج. ووفقا لها، للوقاية من الإنفلونزا يمكن للمرأة الحامل استخدام أدوية يصفها الطبيب المعالج مثل قطرات أنف أو تحاميل إنترفيرون. كما يجب غسل اليدين بالصابون؛ واستخدام معقمات الأيدي المحتوية على الكحول، وتجنب الاتصال الوثيق مع المرضى، وعدم لمس العينين والأنف والشم، وعموما عليها تجنب الاتصال بالأشخاص الذين يعانون من أعراض تشبه أعراض الإنفلونزا. وتقول: "يجب أن نتذكر أن الوقاية تقلل من خطر الإصابة بالمرض، ولكنها لا تستبعد الإصابة تماما. لذلك في حالة ظهور أعراض الإنفلونزا، يجب على المرأة الحامل طلب المساعدة الطبية فوراً".

كشفت الدكتورة أولغا روديونوفا أخصائية أمراض النساء والتوليد خطورة الإنفلونزا على صحة النساء الحوامل التي يمكن أن تبطن نمو الجنين. وتقول الطبيبة في حديث لـ Gazeta.Ru: "إن أخطر فترة هي الأشهر الثلاثة الأولى، التي خلالها تتشكل أعضاء الطفل وأجهزته. لذلك يجب على الحامل أن تكون حذرة بشكل خاص خلالها". ووفقا لها، يزيد إصابة المرأة الحامل بالإنفلونزا في الأشهر الثلاثة الأولى للحمل من خطر إصابة الجنين بعيوب، والإجهاض التلقائي، وإذا استمر الحمل، هناك خطر الإصابة بنقص السائل السلوي وتأخر نمو الجنين.





منوعات الفكر 26

أداء أسر للتينور لورنس براونلي في مهرجان أبوظبي 2024

بالذائقة الموسيقية من خلال التدريب الإبداعي لشباب الإمارات مع كبار الفنانين المشاركين في المهرجان. يذكر أن براونلي لم يظهر قدراته الصوتية التي لا مثيل لها فحسب، إنما قدم دليلاً قاطعاً على قدرة الموسيقية في توحيد وإلهام الجماهير من خلفيات متنوعة، وهو ما يعكس التزام مهرجان أبوظبي بتقديم عروض عالمية المستوى، وهدفه في تعزيز التبادل الثقافي من خلال الموسيقى والفنون.

التينور لورانس براونلي، برفقة فابيو سينتاني، أحد أكثر عازفي البيانو طلباً عالمياً في الأوبرا الإيطالية، لأول مرة في العالم العربي، في أداء رائع الأعمال الخالدة لمؤلفي الموسيقى العالميين موزارت وفيردي وسيبيللا روسيني ودينزا ودونيزيتي.

وتابعت: "يعكس هذا الحضور المتألق على خشبة مهرجان أبوظبي التزامنا باحتضان الإبداع العالمي حاملاً رسالة "إرادة الأمل" وساعياً للاستثمار في الشباب والارتقاء

وأشارت سعادة هدى إبراهيم الخميس، مؤسس مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون، المؤسس والمدير الفني لمهرجان أبوظبي إلى أهمية أعمال الإنتاج المشترك والتكليف الحضري من مهرجان أبوظبي بالاشتراك مع كبريات المؤسسات الثقافية العالمية والمهرجانات الدولية، إسهاماً في تعزيز دور أبوظبي مدينة للموسيقى ووجهة ثقافية متفردة ضمن شبكة المدن الإبداعية من اليونسكو، وقالت سعادتها: "يقدم المهرجان نجم الأوبرا العالمي

الإماراتيين خلال المهرجان برعاية من شركة مبادلة. سبق أن وصفته صحيفة شيكاغو تريبيون بأنه "نجم أوبرا عالمي"، إذ أذهل براونلي الجمهور ببراعته الصوتية التي لا تشوبها شائبة وحضوره الديناميكي على المسرح، ورافقه على المسرح عازف البيانو المشهور فابيو سينتاني، وقدمادخيرة متنوعة تتراوح من أغانٍ الموهوب روسيني، إلى المقطوعات العاطفية من مؤلفات فيردي في استعراض لبراعتها الفنية.

•• أبوظبي - الفجر

قدم التينور لورانس براونلي أداءً أسراً على خشبة المسرح الأحمر في مركز الفنون بجامعة نيويورك أبوظبي، في يوم ضمن فعاليات مهرجان أبوظبي 2024، وحظي براونلي المعروف عالمياً بموهبته الاستثنائية ونشاطه في صناعة الموسيقى بإشادة كبيرة من جمهور المهرجان، كما أجرى لورانس براونلي ورشات عمل موسيقية مع طلبة الموسيقى

تستقبل الأعمال المكتوبة والصوتية والمخصصة لذوي الاحتياجات البصرية في جميع فئاتها

«جائزة الشارقة لكتاب الطفل» تفتح باب المشاركة حتى 15 مارس



الطفل غير التقليدي، وتتضمن فئتين: "أفضل كتاب صوتي باللغة العربية" و"أفضل كتاب صوتي باللغة الإنجليزية"، ويبلغ مجموع جوائزها المالية 30 ألف درهم، تقسم بالتساوي على الفائز في كل فئة، بعد تلبية الشروط والمعايير العامة للمشاركة في "جائزة الشارقة لكتاب الطفل".

وتفتح الجوائز الثلاث باب التسجيل على الموقع الرسمي "مهرجان الشارقة لكتاب الطفل" على الرابط التالي: <https://www.scrf.ae/ar/content?id=10203>، مع تقديم ثلاث نسخ غير مستردة من الكتاب المشارك، ونبذة عن دار النشر، والسيرة الذاتية وصورة جواز سفر ساري المفعول لكل من المؤلف والرسام.

استخدام الرسوم الملصقة البارزة التي تعتمد طرقاً عديدة ومختلفة لنتوء الأشكال وتجسيدها، وتلصيق تلك الرسوم وتثبيتها بطريقة سليمة، وكتابة النص بحروف كبيرة وواضحة ومتباينة وبطريقة برايل، مع مراعاة سهولة فتح الكتاب وتصفحه بسلاسة وسهولة القراءة للمسببة دون عوائق في مسار المس، والحرص على تباين الألوان ووضوحها بما يسمح بتحسين رؤية ضعاف البصر، بالإضافة إلى تلبية الشروط والمعايير العامة للمشاركة في "جائزة الشارقة لكتاب الطفل".

«جائزة الشارقة للكتاب الصوتي» مواكبة المنجز التكنولوجي تواكب "جائزة الشارقة للكتاب الصوتي" التقدم التكنولوجي المعاصر في قطاع كتاب

عن أسماء الفائزين وتوزيع الجوائز في حفل خاص خلال فعاليات "مهرجان الشارقة لكتاب الطفل لذوي الاحتياجات البصرية". هدف ومقصد نبيل تسعى "جائزة الشارقة لكتاب الطفل لذوي الاحتياجات البصرية" لتحقيق هدف نبيل وهو مساعدة الأطفال المكفوفين وضعاف البصر على قراءة الكتب التي يقرأها نظراً لهم المصرون، وهذا ما يجعلها متفردة في غاياتها ومقاصدها، فإلى جانب تخصيص جائزة مالية قدرها 20 ألف درهم للفائز، تحرص الجائزة على متابعة استحقاقات ما بعد الفوز، وإصدار الكتاب الفائز وتسويقه على المستوى العالمي، ويتوجب على الأعمال المشاركة

تتوزع بالتساوي على الفائزين في كل فئة. وتشمل الشروط العامة للجائزة أن تكون الأعمال المشاركة متفردة وجديدة في موضوعاتها، وألا يكون قد مر عامان على إصدار الطبعة الأولى من الكتاب المشارك من تاريخ الدورة الحالية، كما تقبل الطبعة الأولى فقط من الكتاب، ولا يسمح بمشاركة المؤلف الفائز بالجائزة في نفس المجال قبل مرور سنتين على فوزه. ولا تتلزم الإدارة بإعادة الكتب المقدمة، ولا تقبل الأعمال المترجمة أو المقتبسة، وتشتترط تحديد المرحلة العمرية التي يستهدفها الكتاب، ويحق للإدارة استخدام غلاف الكتاب الفائز أو جزء من محتوياته في العناية بجميع أنواعها بدون الرجوع إلى المؤلف أو الناشر، ويتم الإعلان

الطفل في الوطن العربي والعالم، وفي الوقت نفسه، تسمح في تعزيز وعي الطفل، وإثراء ذاكرته الأدبية وتنمية مواهبه وقدراته الفكرية، وبناء جيل من الشباب المثقف الواعي القادر على تعزيز مسيرة تقدم مجتمعه ووطنه.

«جائزة الشارقة لكتاب الطفل».. لغات وفئات عمرية متنوعة تتضمن "جائزة الشارقة لكتاب الطفل" ثلاث فئات: تشمل "كتاب الطفل باللغة العربية" لفئة العمرية 4 - 12 عاماً، و"كتاب اليافعين باللغة العربية" لفئة العمرية 13 - 17 عاماً، و"كتاب الطفل باللغة الإنجليزية" لفئة العمرية 7 - 13 عاماً، ويبلغ مجموع جوائزها المالية 60 ألف درهم

•• الشارقة- الفجر:

أعلن "مهرجان الشارقة القرآني للطفل" الذي تنظمه هيئة الشارقة للكتاب عن فتح باب التسجيل في "جائزة الشارقة لكتاب الطفل" و"جائزة الشارقة للكتاب الصوتي" و"جائزة الشارقة لكتاب الطفل لذوي الاحتياجات البصرية"، حتى 15 مارس المقبل، آخر موعد لاستقبال المشاركات.

وتحتفي الجوائز الثلاث بعالم أدب الطفل وجميع جوانبه الفكرية والإبداعية، وكافة أشكال كتاب الطفل، وتكرم كتاب الأطفال وتشجعهم على إنتاج أعمال أدبية ذات جودة عالية تشرى مكتبة أدب

بيت الفلسفة في الفجيرة ينظم حلقة نقاشية بعنوان: الترجمة الفلسفية - الحوار مع الآخر



ثم العودة إلى الوعي الذاتي لمناقشة الأفكار المترجمة واتخاذ موقف نقدي منها. من جهته تناول الدكتور عبد السلام بنعيد العالي المترجم والأكاديمي المغربي تجربته موضحاً أن الترجمة ليست نقلاً من لغة إلى أخرى فحسب وإنما عمل إبداعي، إذ توكل للمترجم مهمة إبداعية جليلة تتمثل في اشتقاق المصطلحات وتطوير اللغة وغيرها من الجوانب الإبداعية. استعرضت الحلقة في جلساتها تجارب خاصة لعدد من خبراء الترجمة، فيما أكد المشاركون ضرورة الإعداد لندوات أخرى مماثلة بالنظر إلى الأهمية التي تنطوي عليها.

•• الفجيرة - وأم:

نظم بيت الفلسفة بالتعاون مع مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية حلقة بعنوان "الترجمة الفلسفية - الحوار مع الآخر" وذلك في مقر بيت الفلسفة بالفجيرة، وتطرق الدكتور أحمد براقوي عميد بيت الفلسفة خلال الحلقة التي ضمت عدة جلسات إلى الترجمة بوصفها انتقالاً من الوعي الذاتي إلى الوعي بالآخر وقال إن الترجمة تتيح لنا أن نخرج من قوالبنا الذاتية لتنتزح إلى الآخر من خلال التعرف إلى أفكاره ومفاهيمه، ومن



ينظمه المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة على مدى سبعة أيام

«اكسبوجر» ينطلق اليوم بـ200 فعالية يقدمها 150 من أفضل مصوري العالم



أحاء العالم، والتي توفر للجمهور عروضاً حول أحدث التجهيزات والعدسات المستخدمة في التصوير طوال أيام المهرجان. وتتوزع أقسام المهرجان على معارض رئيسية تتضمن 25 معرضاً في التصوير الوثائقي والصحفي، 15 معرضاً في تصوير الطبيعة والحياة البرية، معارض السفر والغامرات، معارض تصوير البيئة الحضرية وحياة الشارع، 10 معارض في الفنون الجميلة والتعبير الإبداعي، 5 معارض فن "البورتريه"، ومعارض الرياضة والحركة، والتصوير التقني والتجريبي.

ورش عمل وحوارات ملهمة كما يوفر المهرجان فرصة للتعلم والابتكار، من خلال 66 ورشة عمل وبرنامج تعليمي وجلسة نقاش جماعية، يقدمها 27 خبيراً دولياً، بالإضافة إلى 10 جلسات تدريبية من

أعضاء المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة على مدى سبعة أيام. وتتضمن الشروط العامة للجائزة أن تكون الأعمال المشاركة متفردة وجديدة في موضوعاتها، وألا يكون قد مر عامان على إصدار الطبعة الأولى من الكتاب المشارك من تاريخ الدورة الحالية، كما تقبل الطبعة الأولى فقط من الكتاب، ولا يسمح بمشاركة المؤلف الفائز بالجائزة في نفس المجال قبل مرور سنتين على فوزه. ولا تقبل الأعمال المترجمة أو المقتبسة، وتشتترط تحديد المرحلة العمرية التي يستهدفها الكتاب، ويحق للإدارة استخدام غلاف الكتاب الفائز أو جزء من محتوياته في العناية بجميع أنواعها بدون الرجوع إلى المؤلف أو الناشر، ويتم الإعلان

2024 "جمهور الفن وعشاق الصورة لاستكشاف العالم من خلال معروضاته المتنوعة وجدول فعالياته الواسعة التي تشمل حضور ورش العمل، والجلسات الحوارية والخطابات الملهمة، وغيرها من الأنشطة من خلال زيارة الموقع اكسبوجر: <https://xposure.net>

برنامج متكامل لإثراء تجربة جميع فئات الجمهور ويشهد المهرجان مشاركة أعمال 400 مصور من 50 دولة، ضمن مجالات متنوعة من التصوير، منهم حضور 150 مصوراً من أفضل مصوري العالم، مثل ديفيد هيوم كينيرلي، وبيت سوزا، وزيد نيلسون، وريك سمولان، ونيكول تانغ، واريك ميولا، وكريغ باري. إضافة إلى المعرض التجاري الذي يشهد مشاركة 18 علامة رائدة من جميع

•• الشارقة- الفجر:

تنطلق اليوم الأربعاء فعاليات الدورة الثامنة من المهرجان الدولي للتصوير "اكسبوجر 2024" الذي ينظمه المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة حتى 5 مارس المقبل في مركز اكسبوجر الشارقة.

ويقدم المهرجان للجمهور فرصة استثنائية لاحتراف فنون التصوير بكافة أشكاله من خلال أكثر من 200 فعالية تشمل ورش عمل، وندوات، وعروضاً سينمائية، ومسابقات، وجوائز، على مساحة تجمع بين الفن والتعليم والترفيه، إلى جانب التعرف على ثقافات وفنون العالم من خلال 2500 صورة تعكس رؤى وتجارب مئات المصورين الذين سافروا حول العالم لالتقاط قصصهم.

ويدعو المهرجان الدولي للتصوير "اكسبوجر

منوعات

الفكر

27

رغم الدعاية الضخمة التي نفذتها بعض شركات الإنتاج المصرية لسلسلاتها التلفزيونية، التي كان من المقرر عرضها في شهر رمضان القادم، فإنها أعلنت مؤخرًا خروجها من السباق.



أعمال موجهة للأطفال حاضرة في الشهر الكريم

مسلسلات مصرية تغادر السباق الدرامي الرمضاني 2024



فقد خرج مسلسل "إثبات نسب" من الماراثون الرمضاني، بعد أن نشرت بطلته الممثلة التونسية درة زروق الخبر، معلنة عرضه بعد الشهر الفضيل. وتجسد درة من خلال أحداث المسلسل شخصية سيدة تدعى نوال، وهي متزوجة من رجل له. والمسلسل بطولة كل من: صدقي صخر ومحمود عبد الغني وهند عبد الحليم ومحسن محيي الدين وإسلام جمال. ومن تأليف محمد ناير، وإخراج أحمد عبد. وتنتظر درة عرض مسلسل "الذئب"، الذي يجمعها للمرة الأولى مع الفنان هاني سلامة، وذلك عقب إجازة عيد الفطر، عبر إحدى المنصات الرقمية.

ولأسباب إنتاجية، تقرر تأجيل عرض مسلسل "أمير العوامري" للممثل المصري هاني سلامة، الذي لم ينته من تصويره بعد، ولم يتم تحديد موعد لاستئناف التصوير أو العرض. والعمل من بطولة: سوسن بدر وخالد زكي وأحمد صفوت ومحسن محيي الدين وهاجر الشرنوبى وسلى خطاب وهي سليم وميريان حسين، وإخراج محمد النقلي. وتدور أحداثه في إطار اجتماعي حول الصراعات بين رجال الأعمال.

وكان قد أعلن عن خروج مسلسل "الراكون" للفنان يوسف الشريف، وإخراج محمد العدل من السباق الرمضاني، وذلك بعد سلسلة من الإعلانات والمصنعات الدعائية الميدانية، التي جرى ترويجها للعمل. وأكد صناع العمل تأجيله من دون الإعلان عن أي تفاصيل أخرى، ليصبح مصيره غامضاً. خاصة بعد انقضاء مؤقاة العمل إيجي علاء عن زوجها بطل المسلسل يوسف الشريف، الذي يستمر غيابه للعام الثالث على التوالي منذ أن قدم مسلسل "كوفيد 25" عام 2021.

وكان من المفترض أن يقدم الفنان أسري ياسين مسلسلًا في رمضان بعنوان "من قتل نادية"، إلا أن عرضه تأجل لما

جمال سعيد، ونور قدرى. ومن المقرر أن يلحن المطرب مصطفى قمر الأشرطة ويغنيها مع كورال أطفال. يهدف المسلسل، وهو إنتاج مشترك بين الأزهر الشريف ووزارة التعليم العالي وأكاديمية البحث العلمي، إلى تحفيز مخيلة الطفل، وتشكيل وعيه بالقيم الإنسانية، والدعوة إلى عالم جديد يخلو من العنف والكراهية والصراعات. كذلك، من المقرر أن يشهد شهر رمضان المقبل عرض الجزء الثالث من مسلسل الرسوم المتحركة "يحيى وكنوز"، بمشاركة صوتية لكل من ريهام عبد الغفور، وعصام السقا، وعلاء مرسى، وآخرين، والعمل من تأليف محمد عدلي، ومن إخراج محمد عيد.

وتمتلك أحداث الموسم الثالث الذي يحمل عنوان "أرض الحكايا"، مغامرات يحيى وكنوز، اللذين يستكشفان تأثير

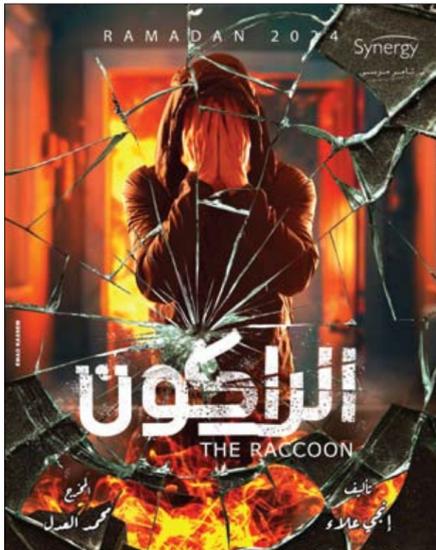
رمضان، فقد تقرر تأجيله إلى أجل غير مسمى. ويشارك في بطولة العمل كل من: محمد ممدوح وركين سعد وأحمد داش ومايان السيد، ومن تأليف شيرين وخالد دياب.

مسلسلات الأطفال

من جهة أخرى تأخذ مسلسلات الأطفال حيزًا أكبر في الموسم الدرامي لشهر رمضان هذا العام في مصر، سواء كانت إنتاجات كرتونية أو واقعية تعتمد على الممثلين. ويصور حاليًا مسلسل "نور والكوكب السعيد"، بإشراف الرابطة العالمية لخريجي الأزهر الشريف، وتدور أحداثه في 30 حلقة، تشكل كل 3 حلقات منها حكاية مستقلة. ويخرج محمد ضاحي السيناريو الذي كتبته نهى عباس، ويشارك في البطولة كل من: لقاء سويدان، وويوز، وأحمد

بعد الشهر الفضيل، برغم الانتهاء من تصويره كاملاً. والمسلسل ينتمي إلى نوعية الأعمال القصيرة وتدور أحداثه في 8 حلقات، ويشارك في بطولته: أسري ياسين وصبا مبارك وشريف سلامة ومحمد ثروت وشيرين رضا ومحمد علاء وركين سعد، والقصة من تأليف محمد المصري، وإخراج السدير مسعود.

ويشارك أسري في السباق الرمضاني من خلال عمل آخر بعنوان "دون سابق إنذار"، الذي يجمعه بالفنانة التونسية عائشة بن أحمد. وتدور أحداث المسلسل حول زوجين يكتشفان إصابة ابنتهما بمرض سرطان الدم، ومحاولاتهما الحصول على متبرع لنقي العظام. ويسبب أزمات إنتاجية لاحقت مسلسل "قصة مدينة"، الذي كان الفنان أحمد أمين قد تعاقد على تقديمه في شهر



بطولة ليلي علوي وشيرين رضا وسما إبراهيم

"مقسوم" فيلم يعظم من قيمة الصداقة والحب والفن

التمسك بخيط الشخصية تلك المرأة الجميلة الشرسة والحنونة في ذات الوقت، سما إبراهيم ورغم النجاح الكبير الذي حققته مؤخرًا في مجال الكوميديا إلا أنها قادرة على التلون والتنوع. ذكاء هيثم دور مؤلف الفيلم في تقديمه نوستالوجيا التسعينيات كإطار عام للفيلم كان عامل جاذب ولكن حقيقة الأمر أن تفاصيل الشخصيات الثلاثة وبنائها الدرامي هو الأكثر جاذبية، فالثلاثي لكل منهن تفاصيله وملامحه شخصيته بصراعاتها النفسية ونعومتها مواطن قوتها وضعفها على إمتداد اختلافاتها.

فيلم "مقسوم" الفن الضوء من جديد على علاقة أصبحت نادرة في تلك الأيام وهي الصداقة، نادرة في صدقها على مستوى حياتنا ونادرة أيضًا على الشاشة فالتجارب التي تركز على هذه العلاقة قليلًا ما قدمت في أعمال سينمائية كقصص رئيسية، في يقيني أن صناع الفيلم على دراية كبيرة بأهمية الصداقة على المستوى الإنساني وهو من ضمن أسباب التحمس للعمل بكل تأكيد، خصوصًا مع تعظيم قيمة الصداقة والفن والحب والجميل في الفيلم أنك تدخله مثلاً بالهجوم تخرج وأنت تشعر بالرضا والخفة. اللاتفة هو اختيارات الفنانة ليلي علوي لأدوارها في السينما مؤخرًا، حيث تعكس تنوع كبير خصوصًا مع تلك الأدوار التي تحمل ملمح كوميدي لكنها لا تترك إلا بعد أن تبيك أيضًا، كذلك شيرين رضا والتي حافظت طوال الفيلم على



الفكر

طبيبة توضح فوائد اليقطين عند الإصابة بمختلف الأمراض



ووفقا لها، يفضل تناول اليقطين بعد معالجة حرارية معتدلة. وتبلغ الكمية اليومية المثالية للبالغين 200-300 غرام، وبالنسبة للأطفال، يفضل ألا تزيد عن 100 غرام في اليوم، ولا تزيد عن ثلاث مرات في الأسبوع.

وتشير إلى أن لليقطين تأثير مدر للبول، ويحتوي على مواد تساعد على استقلاب الدهون والكربوهيدرات، أما البوتاسيوم والمغنيسيوم فلهما تأثير إيجابي في عمل القلب. كما أن لفيتامين K وبيتا كاروتين تأثير وقائي لأغشية الخلايا (خاصة ضد العوامل المؤكسدة المختلفة). وأن فيتامين A مهم للأنسجة الطبيعية لمنظومة المناعة، ومعه الكاروتين، فهو مهم للوظيفة البصرية.

ووفقا لها لا ينصح به للأشخاص الذين يعانون من أمراض الجهاز الهضمي بما فيها التهاب المعدة والقرحة والتهاب البنكرياس وحصى المرارة والتهاب القولون وغيرها، ويجب تجنبه لأنه يساهم في زيادة قلووية وسط المعدة.

الخريف هو موسم اليقطين (القرع الأحمر) لذلك يضاف إلى مختلف الأطباق. فما هي الأمراض التي يكون اليقطين مفيدا لها؟ وعلى العكس من ذلك، متى يجب تجنبه؟
تقول الدكتورة أناسيا ليوتوفا أخصائية طب الأطفال، في حديث لصحيفة «إفستيا»، «يعتبر اليقطين منتجا موسميا مفيدا للصحة جدا، لأنه غني بالكاروتين لذلك لونه برتقالي. كما يحتوي على فيتامينات A ومجموعات B وC وE والعناصر الدقيقة -البوتاسيوم والمغنيسيوم والكالسيوم والحديد والزنك والفوسفور والألياف الغذائية ومضادات الأكسدة الطبيعية والبروتين النباتي ولجميع هذه المواد تأثير إيجابي مفيد في الجسم. ما يجعله مفيدا لجسم مستنفذ مصاب بأمراض مختلفة، مثل السل. وللحفاظ على الأداء الطبيعي لمنظومة المناعة، يجب على هؤلاء المرضى إضافته إلى نظامهم الغذائي».

ثلاث علامات غير ملاحظة للسرطان في مرحلة مبكرة

هناك ثلاث علامات لا يعار لها أهمية - الضعف العام وارتفاع درجة حرارة الجسم وألم في الحلق، مع أنها قد تشير إلى وجود ورم خبيث. ويشير الدكتور إيفان كاراسيف أخصائي طب وجراحة الأورام إلى أنه يمكن الخلط بين نمو الورم الخبيث وأمراض البرد. لذلك من المهم الانتباه إلى الحالة الصحية العامة وخاصة إذا كان الشخص يشعر بضعف عام باستمرار. وبالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يشير ارتفاع درجة حرارة الجسم المستمر إلى تطور السرطان. والعلامة الثالثة هي ألم في الحلق، حيث في هذه الحالة لا تلاحظ أي فعالية للأدوية المستخدمة في علاج نزلات البرد. وينصح الأخصائي بعدم تجاهل أعراضا مثل، عدم التئام الجروح فترة طويلة والصداع الدائم والإفرازات غير المعتادة عند الذهاب إلى المراحيض. ووفقا له، لتخفيف خطر تطور السرطان يجب الإقلاع عن التدخين وعدم شرب الكحول بانتظام، ومن الضروري ممارسة النشاط البدني واتباع نظام غذائي متوازن.

كشف عواقب عدم علاج تسوس الأسنان

يمكن أن يحدث تسوس الأسنان في أي عمر. وفي حال عدم علاجه في الوقت المناسب يؤدي إلى عواقب سلبية عديدة مثل تدمير المينا وتشقق الأسنان وتفتتها. ويقول الدكتور ثابت عليليف أخصائي جراحة زراعة الأسنان في حديث لـ Ru.Gazeta: «يؤدي ذوبان المعادن، إلى نشوء عيوب في المينا، التي تصبح بيئة مثالية لتكاثر الميكروبات الضارة، التي تحطم المواد العضوية الموجودة في تركيبه الأسنان وتؤدي إلى تدميرها. لذلك من دون علاج، لن يؤدي التسوس إلى تدمير مينا الأسنان فقط، بل يؤدي أيضا إلى التهاب لب السن، المصحوب بألم شديد».

والأسباب الرئيسية لتسوس الأسنان هي أحماض البكتيريا الموجودة في تجويف الفم وانخفاض تركيز الكالسيوم والفوسفور في المينا. ويصبح الأشخاص الذين يعانون من تسوس الأسنان حساسون للأطعمة الباردة أو شديدة الحرارة أو الحامضة. علاوة على ذلك، يؤدي تسوس الأسنان إلى ظهور تشققات وفجوات بين الأسنان. ونتيجة لذلك، تصبح الأسنان غير مستوية ومعوجة. وقد يتطور الأمر إلى التهاب الأنسجة الرخوة القريبة، حيث يتجمع القيح عند جذر السن، ما يؤدي إلى ظهور كيس. وإذا تفاقم التسوس، تلتهم عظام الفك. يمكن أن يؤدي وجود عدد كبير من الأسنان السوسة إلى مشكلات في العدة. وحينها سيتعين على الشخص علاج ليس الأسنان فقط، بل والجهاز الهضمي أيضا».



ممثلة بوليوود شريا ساران أثناء الترويج لسلسلها على شبكة الإنترنت Disney + Hotstar Showtime في مومباي. ا ف ب

قرأت لك

الخس



الخس من العائلة المركبية، وهو من المحاصيل المرتفعة في القيمة الغذائية، كما أنه نبات حولي وله أشكال متنوعة، ولذلك يختلف طول الأوراق باختلاف أصنافه، أما الثمار أو البذور فهي صغيرة الحجم ولونها غالبا بني غامق يميل إلى الأسود، وأهم الأصناف المنتشر زراعتها الإثوب والبلدي والرومي. تحتوي أوراق الخس على نسبة كبيرة من السكريات وكميات قليلة من الأملاح المعدنية مثل البوتاسيوم والمنجنيز والفوسفور والكالسيوم والحديد، وهو مصدر غني بالفيتامينات وخاصة فيتامين (هـ). يوجد في وسط أوروبا ومنطقة البحر الأبيض وجنوب روسيا. الأجزاء المستعملة الجذور والأوراق. عرف قدماء المصريين نبات الخس وفوائده في تهدئة الأعصاب وعلاج العقم وزيادة الخصوبة؛ نظرا لاحتوائه على فيتامين (هـ). والخس دواء مسكن أو مهدئ ومرطب للبشرة وشفاف للأرق ويعتبر الخس ملين جيد، ويفيد في حالات الاضطرابات الوظيفية وتصلب الشرايين

سؤال وجواب

- ما هو جمع غراب؟
-أغربة ، غريان ، أغرب
- من هو أشهر الشعراء؟
-امرؤ القيس
- ما مفرد كلمة أبيابيل؟
أبالة
- ما مثني كلمة عصا؟
-عصوان
- ماذا يطلق على الشاعر الذي عاش في عصرين؟
-شاعر مخضرم
- من هو الشاعر الذي قتله شعره؟
-المتنبى

هل تعلم؟

- عصير الفاكهة وحده يجب تناوله بسرعة فالانتظار يعرض فيتاميناته لأكسدة الهواء كما أن بعض الأنواع تقسد بسرعة وأهمها الجزر.
- من خل ال تحليل دموع البشر تبين أنها تحتوي على مواد كيميائية مسكنة للألم يفرزها المخ عندما يبكي الإنسان.
- إذا مات الفيل وهو واقف فإنه يظل واقفا لبضع ساعات قبل أن يسقط أرضا.
- زئير الأسد يمكن سماعه من على مسافة 8 كيلومترات
- النعامة تعيش حتى 75 عاما وتظل قادرة على التكاثر حتى سن الخمسين.
- في مصر الفرعونية كان الأسبوع يتألف من 10 أيام.
- يتعين على معدة الإنسان أن تفرز بطانة مخاطية جديدة كل أسبوعين وإلا فإنها ستتهضم نفسها.
- هناك نوع من النمل يشتهر باسم (النمل السفاح) وذلك لأنه يشن غارات على مستعمرات النمل المجاورة له حيث يقتل ملكاتها وينهب محتوياتها ثم يقاتل عددا من ذلك النمل ويجبره على العمل كعبيد لديه!
- لسان القطع الدائم فهو مملوء بغدد تفرز سائلا يضمض جرحه عدة مرات حتى يلتئم.
- روى أحد الباحثين أنه سمع عن طائر قام بتجبير قدمه المكسورة باستعمال الطين وعبدان الحطب.
- أكبر جزء من فيتامينات الفاكهة يوجد في قشرها ولذلك ينبغي أن نأكلها بقشرها.

قصة الأسد المخادع

وصل إلى الغابة الجميلة اسد ضخم الجسم كث اللبدة عيناه واسعتان وصوته عال يصم الأذان.. اتخذ من احد الكهوف الواسعة عربنا له وبعد ان افترشه رفع على بابه راية بيضاء كبيرة، استعجبت حيوانات الغابة من ذلك لكنه طمأنهم وقال لهم: انا لا أتناول غير الثنباتات فقط فقلبي لا يطاعني على أكل لحوم اصداقائي الحيوانات ومعدي مريضة لا تهضم اللحم وانا اخلد إلى النوم كثيرا جدا ولا وقت عندي للصيد، وأحب ان اجلس في بيتي فأرجو من ان تشرفوني دائما بزيارتكم ومن لديه مشكلة ايضا تستطيع ان احلها له فقد كنت حكيم غابتي.

صدقت الحيوانات الطيبة الاسد المخادع ولمدة اسبوع كانت الحيوانات تدخل عنده تزوره وتخرج سعيدة من تلك الزيارة حتى جاء وقت بدأت بعض الحيوانات تختفي شيئا فشيئا وبدأت الغابة تحس بالقلق منهم من يقول هاجرت ومنهم من يقول غادرت لكن الثعلب المكار لم يقل شيئا بل بدأ في مراقبة بيت الاسد مراقبة جيدة حتى تأكد تماما ان هناك من يدخل ولا يخرج ولان الاسد لم يكن نظيفا فقد كان ينتهي من وجبهه ويلقي العظام داخل الكهف بعيدا عن الاعين لكن ذلك لم يخف راحتها الغفنة وذهب الثعلب واخبر سكان الغابة بما يفعله الاسد المخادع.

اعتبت الافكار الحيوانات فيما يفعله بذلك الاسد ولم يجدوا الاجابة الا عند القط الذي قال: نقوم بزيارة جماعية للاسد ولن يستطيع ان يأكل منا احدا وأثناء ذلك دعوني استوضح الكهف بنفسي وبعد ان قاموا بتلك الزيارة تأكد الجميع انه ليس هناك من مخرج للاسد غير باب الكهف فقط، لذا استعد الجميع لتقديم بعض الهدايا المتواضعة للاسد فحمل كل منهم ما استطاع من حجارة واجتمعوا في مدخل الكهف بأعداد كبيرة وبايديهم القوية ويقلوبهم الحزينة ورفضهم لوجود من يخدعهم اخذ الجميع في قذف الاسد بالحجارة وكلما انتهت اتوا بغيرها حتى امتلأ الكهف بها وأصبحت سدا يحول دون خروج الاسد بل لقد قام الفيل وبمعاونة اصحابه بحمل جذوع الاشجار القوية وغلقوا بها باب الكهف تماما وبعد ذلك بيومين كانت راحة الاسد الميت تعلن عن هزيمته شر هزيمة وسقوط رايته البيضاء على باب الكهف.

مساحة للتلوين

