

منوعات

الفكر

ص 22

أبوظبي للزراعة تشارك في
مهرجان ومزاد ليوا 2023

ص 27

ممثلون مصريون يلعبون
أدوار البطولة في الدراما
التلفزيونية لأول مرة



حيل بسيطة تساعدك

ص 23 على العيش لفترة أطول!



الثلاثاء 26 سبتمبر 2023 م - العدد 13959

Tuesday 26 September 2023 - Issue No 13959

دواء لإنبات أسنان بشرية جديدة

تعمل شركة أدوية يابانية ناشئة على تطوير دواء جديد يحفز إنبات أسنان جديدة للبشر بدل التي تفقد، وهو العقار الذي قد يكون الأول من نوعه في العالم. وتهدف الشركة إلى طرح الدواء في الأسواق بحلول 2030.

وذكرت وكالة أنباء كيودو اليابانية أن من المتوقع أن تبدأ شركة توريجيم بيوفارما التي تمولها جامعة كيوتو، تجارب سريرية على البالغين الأصحاء بحلول يوليو -تموز 2024. لتتأكد من سلامة الدواء، بعد أن نجح الفريق في إنبات أسنان جديدة في الفئران في عام 2018.

يشار إلى أنه لدى معظم البشر براعم أسنان قابلة لتصبح سنًا جديدًا، إلى جانب الأسنان اللبنية والدائمة، رغم أنها عادة لا تتطور وتضمحل في وقت لاحق.

وابتكر الفريق عقاراً يعمل على تثبيط البروتين الذي يمنع نمو الأسنان، ويعمل على هذه البراعم ويحفز نموها.

ويعتزم الفريق إجراء تجربة سريرية للدواء بحلول 2025 على أطفال تتراوح أعمارهم بين 2 و 6 أعوام والذين فقدوا الأسنان والذين يولدون دون بعضها أو كلها. كما أن العقار يمنح الأمل للبالغين الذين فقدوا أسنانهم بسبب التسوس.

نظام اتصالات ياباني جديد لمشاركة معلومات الكوارث

تعتزم اليابان تطبيق نظام اتصالات جديد في أبريل -نيسان المقبل، يمكن السلطات العامة من مشاركة الصور الحية والمعلومات الأخرى، مثل المواقع، في حال حدوث كوارث، وذلك بحسب ما قاله مصدر مطلع على الأمر.

وذكرت وكالة كيودو اليابانية للأنباء أنه من المتوقع أن يسهل النظام الرقمي، بقيادة وزارة الشؤون الداخلية والاتصالات، الاتصالات وجهود الإنقاذ والتعافي السريعة بين المنظمات مثل الحكومات والشرطة وقطاع الإطفاء وقوات الدفاع الذاتي.

ويشار إلى أن غياب نظام متماسك بين المنظمات المختلفة يمثل تحدياً بالنسبة لقدراتها على التنسيق خلال حالات الطوارئ.

وتعتزم الوزارة إجراء اختبارات تحقق مع السلطات المحلية والمنظمات الأخرى خلال العام المالي 2023 استعداداً لتدشين النظام.

ومن خلال التكنولوجيا الجديدة، سوف تتمكن السلطات في مواقع الكوارث من إرسال صور عبر تطبيقات الهواتف الذكية، بالإضافة إلى عقد اجتماعات عبر شبكة الإنترنت مع مقر مكافحة الكوارث.

أزهار تنمو في القارة القطبية بسبب التغير المناخي

عادة ما تكون الأزهار الناشئة حديثاً بمثابة إشارة مرحب بها للحياة، ولكن في القارة القطبية الجنوبية، تعد هذه علامة مثيرة للقلق، وترتبط بظاهرة الاحتباس الحراري.

وهناك نوعان فقط من النباتات المزهرة موطنها شبه الجزيرة القطبية الجنوبية، وهي تنمو الآن بمعدلات غير مسبوقة، وفقاً لدراسة جديدة، مع ارتفاع درجات الحرارة وبدء ذوبان الجليد.

ولمّا العشب الشجري في القطب الجنوبي في الفترة من 2009 إلى 2019 بنّس القدر الذي كان عليه في الخمسين عاماً الماضية، في حين شهدت نبتة اللؤلؤ في القطب الجنوبي زيادة في سرعة النمو بمقدار 5 أضعاف خلال نفس الفترة.

وقام فريق بقيادة نيكوليتا كانوني، الباحثة من جامعة إنسوبريا بإيطاليا، بقياس نمو نباتين محليين في القارة القطبية الجنوبية في مواقع في جزر أوركني الجنوبية. وكانت النتائج صادمة، حيث لم تشهد المواقع نمواً أسرع فحسب، بل أصبحت أكثر كثافة سكانية بالنباتات كل عام، مع ارتفاع درجة حرارة المناخ. ووفقاً لمنظمة اكتشاف

القارة القطبية الجنوبية غير الربحية، ارتفعت درجات الحرارة في المنطقة بمعدل 3 درجات مئوية نتيجة لتغير المناخ الناجم عن أنشطة بشرية، وهذا يعني أن الجروف الجليدية، التي كانت مستقرة ذات يوم تتراجع الآن. وفي بعض الأجزاء، أفسح ذلك الطريق أمام الأراضي التي أصبحت الآن صالحة لنمو هذين النوعين من النباتات.

باكستان تسحب

دواء يفقد البصر

قال وزير الصحة الباكستاني نديم جان إنه تم سحب دواء يؤخذ عن طريق الحقن من الأسواق بعدما كان سبباً في عدوى شديدة بالعين وفقد البصر لدى مرضى السكري في إقليم البنجاب، كما أمر بإجراء تحقيق بينما تبحث الشرطة عن الموردين.

وصرح وزير الصحة الباكستاني، بأنه تم رفع قضية ضد اثنين من الموردين الهاريين للحقن المعروفة باسم "أفاستين" المصنعة محلياً.

وشكلت حكومة البنجاب لجنة من 5 خبراء للنظر في الأمر وتقديم تقرير خلال 3 أيام.

وقال وزير الصحة في إقليم البنجاب، جمال ناصر، إن مرضى السكري في لاهور وكاسور ومناطق أخرى يتلقون حقن "أفاستين" لمعالجة تلف الشبكية.

وأدى الحقن بالدواء إلى حدوث التهاب خطير، ما تسبب في النهاية إلى فقد البصر لعشرات المرضى.

لن تصدق .. هذا ما يفعله

الخوف بجسمك!

عندما يتعرض الإنسان لموقف يدرك خلاله أنه بخطر، يشعر بأشياء غريبة تحدث لجسمه.

وبحسب الخبراء، عندما يرى الإنسان أمراً خطيراً أو يتعرض لموقف حرج يثير الرعب داخله، تنتقل المدخلات الحسية أولاً إلى اللوزة الدماغية،

التي تكتشف الأهمية العاطفية للموقف وكيفية الرد عليه بالسرعة المطلوبة لذلك.

ووفقا للخبراء، هناك عدد قليل من المناطق الرئيسية في الدماغ

التي تشارك بشكل كبير في معالجة الخوف.

فاللوزة الدماغية تطورت لتجاوز مناطق الدماغ المشاركة

في التفكير المنطقي، بحيث يمكنها المشاركة بشكل مباشر في

الاستجابات الجسدية.

ويشارك الحصين، الموجود بقرب وعلى اتصال باللوزة الدماغية،

في حفظ ما هو آمن وما هو خطير، خاصة فيما يتعلق بالبيئة، ويضع

الخوف في السياق.

وتثير رؤية أسد غاضب في حديقة الحيوان وفي الصحراء استجابة مختلفة للخوف في اللوزة الدماغية. ويتدخل مثل الحصين ويمنع هذه الاستجابة للخوف عندما تكون في حديقة الحيوان لأنك لست في خطر.

وبحسب تقرير من إعداد أراش جافانباخت، الأستاذ المشارك في الطب النفسي، من جامعة Wayne State، فإن قشرة الفص الجبهي، الموجودة فوق عينيك، تشارك في الجوانب المعرفية والاجتماعية لمعالجة الخوف. على سبيل المثال، قد يثير الثعبان خوفك، ولكن عند قراءة لافتة توضح حقيقة أن الثعبان غير سام أو يخبرك مالكه أن حيوانه أليف ودود، يتلاشى الخوف.

وفي حال قرر دماغك أن استجابة الخوف لها ما يبررها في موقف معين، فإنه ينشط سلسلة من المسارات العصبية والهرمونية لإعدادك لاتخاذ إجراء فوري. وتحدث بعض ردود فعل القتال أو الهروب في الدماغ. لكن الجسد هو المكان الذي تحدث فيه معظم الأحداث.

وبحسب مجلة "ساينس ألرت"، تعمل عدة مسارات على إعداد أجهزة الجسم المختلفة للقيام بعمل بدني مكثف. وترسل القشرة الحركية للدماغ إشارات سريعة إلى عضلاتك لإعدادها لحركات قوية، وتشمل: عضلات الصدر والمعدة التي تساعد على حماية الأعضاء الحيوية في تلك المناطق.

وقد يساهم ذلك في الشعور بالضيق في صدرك ومعدتك في الظروف العصبية.

ويعمل الجهاز العصبي الودي على تسريع الأنظمة المشاركة في القتال أو الهروب. كما تنتشر الخلايا العصبية الودية في جميع أنحاء الجسم وتكون كثيفة

بشكل خاص في أماكن مثل القلب والرئتين والأمعاء.

وتحفز هذه الخلايا العصبية الغدة الكظرية على إطلاق هرمونات مثل

الأدرينالين الذي ينتقل عبر الدم للوصول إلى تلك الأعضاء، وزيادة معدل جاهزيتها لاستجابة الخوف.

وتعمل الإشارات الصادرة من الجهاز العصبي الودي على زيادة معدل نبضات قلبك والقوة التي ينقبض بها.

وفي رفقتك، تعمل الإشارات الصادرة من الجهاز العصبي الودي على توسيع المسالك الهوائية وغالباً ما تزيد من معدل التنفس وعمقه. ويؤدي هذا في بعض الأحيان إلى الشعور بضيق في التنفس.

ويبطئ التنشيط الودي أمعاءك ويقلل تدفق الدم إلى معدتك لتوفير الأكسجين والمواد الغذائية للأعضاء الأكثر حيوية مثل القلب والدماغ.

ثم تنتقل جميع الأحاسيس الجسدية إلى الدماغ عبر مسارات الحبل الشوكي. ويقوم دماغك بالقلق واليقظ للغاية بمعالجة هذه الإشارات على المستويين الواعي واللاواعي.

وتشارك قشرة الفص الجبهي أيضاً في الوعي الذاتي، خاصة عن طريق تسمية هذه الأحاسيس الجسدية، مثل الشعور بالضيق أو الألم في معدتك، ونسب القيمة المعرفية إليها، مثل "هذا جيد وسيختفي" أو "هذا أمر قبيح وأنا أموت".

دراسة وأعادة لعلاج القلق والخوف.. بعيدا عن الأدوية إن الشعور بالتوتر أو القلق في المواقف الاجتماعية أمر



طبيعي.

وفي حين أن

بعض أعراض

القلق طفيفة

ويمكن التحكم فيها،

إلا أن هناك أعراضا

يمكن أن تكون مزعجة

ومزعجة للآخرين.

تتوافر بالفعل العديد من

أدوية علاج القلق المختلفة، إلا أن معظمها غير فعال

وله آثار جانبية غير مرغوب فيها، بحسب ما نشره

موقع Boldsky نقلاً عن دورية eLife العلمية.

في دراسة حديثة، اكتشف باحثون في جامعة بريستول

هدفاً جديداً في الدماغ يدعم إشارة سلوكيات القلق

والخوف. يقول الباحثون إن اكتشافهم لمسارات الدماغ

يمكن أن يؤدي إلى هدف دوائي جديد لعلاج القلق

والاضطرابات النفسية، التي تؤثر على أكثر من 264

مليون شخص في جميع أنحاء العالم..

درست كلية علم وظائف الأعضاء وعلم الأدوية وعلم

الأعصاب في جامعة بريستول كيف أن المخيخ، المرتبط

بالعديد من مناطق الدماغ المرتبطة بشبكات البقاء،

يؤثر على النشاط في المنطقة الرمادية حول القناة

PAG. تقع قناة PAG في وسط شبكة تنسق آليات

البقاء، بما في ذلك الاستجابات التي تثير أعراض

الخوف وتجمد الأطراف.

شاهد الشمس كما لم

ترها من قبل

أظهر مقطع فيديو جديد الغلاف الخارجي للشمس، بشكل لم يسبق للبشر أن شاهدوه.

وذكر موقع "لايف ساينس" العلمي، أن الذي التقط الفيديو جهاز تصوير موجود في المركبة الفضائية "سولار أوربيتر"، وبالتعاون مع وكالة الفضاء الأميركية "ناسا".

ومهمة هذه المركبة، التي انطلقت عام 2020، رصد الشمس وغلافها والرياح الناشئة منها.

ويرصد الفيديو الجديد الجزء الأكثر سخونة من الغلاف الخارجي للشمس، وهو هالتها، وهو أمر لم يكن بالإمكان تصويره من قبل.

وغلاف الشمس أكثر خفوتا بمليون مرة مضارنة بالوهج المنبعث من سطح الشمس (الفوتوسفير)، ومع ذلك فإن درجة حرارة الهالة نحو مليون درجة مئوية، وهي أكثر حرارة بـ 150 مرة من (الفوتوسفير).

وكان هذا الأمر لغزا حير العلماء لفترة طويلة. ولأن الهالة الشمسية هي التي تنتج ما يعرف بالرياح الشمسية التي تلحق الأضرار بالأقمار الاصطناعية، فإنه من المهم فهم هذا الجزء من الشمس. ويقول عالم الفلك في معهد الفيزياء الفلكية بفرسا، فريدريك أوشير، إن الأمر اختراق حقيقي. وأضاف أن عملية التصوير أتاحت رصد الهالة بشكل أعمق في منطقة في الغلاف الشمسي نادرا ما يتم استكشافها.

شباك التذاكر في أميركا

الشمالية بأدنى مستوى

سجّل شباك التذاكر في أميركا الشمالية أدنى مستوى له في 2023 خلال عطلة نهاية الأسبوع الفائتة، فيما حافظ فيلم «ذي نان 2، The Nun») على الصدارة مع تحفيته إيرادات بلغت 8.4 ملايين دولار، بحسب تقديرات نشرتها الأحد شركة «إكزيبتر ريليشنز» المتخصصة.

وقال ديفيد أ. غروس من شركة «فرشاييز إنترتاينمنت ريسيرتش» إن «الأرقام سيئة»، مشيراً إلى أن نتائج الشهر كله كانت ضعيفة.

ناسا تجاب عينة من كويكب إلى الأرض

وصل نحو 250 غراماً من الصخور والغبار، التي جمعت منذ 3 أعوام من كويكب بعيد، بنجاح إلى الأرض، فيما تقول وكالة الفضاء الأمريكية ناسا إنه "سيفتح كبسولة زمنية لبيدات نظامنا الشمسي".

وأظهرت صور حية من ناسا، الكبسولة تهبط بالظلة في ولاية يوتا الأمريكية، أمس الأول الأحد، وتختتم رحلة بـ 6 مليارات كيلومتر للحصول على عينة من كويكب إلى الأرض.

وقال بيل نيلسون، مدير وكالة ناسا: "المستحيل أصبح ممكناً"، مهتماً بالتعاون على جلب أكبر عينة من الكويكبات على الإطلاق إلى الأرض. وأضاف "سيساعد هذا العلماء على التحقيق في تكوين الكوكب، وسيحسن فهمنا للكويكبات التي يمكن أن تؤثر على الأرض وسيعمق فهمنا لأصل نظامنا الشمسي وتكوينه. وهبطت الكبسولة بنجاح على الأرض بعد أن أسقطها المسبار "أوزايريس-آر إي إكس" لوكالة الفضاء.

وبعد الهبوط، اختبرت العينة لنقلها إلى مختبرات ناسا في تكساس لفحصها، وباستخدام 60 نهجاً علمياً مختلفاً، يأمل فريق من حوالي 200 عالم تحليل الصخور، والغبار من الكويكب للحصول على أدلة على كيفية بداية الحياة على الأرض.

وانتظر علماء ناسا وقتاً طويلاً لعودة المسبار الذي أطلق من قاعدة كيب كانافيرال للفضاء في سبتمبر-أيلول 2016، ووصل إلى الكويكب بينو بعد حوالي عامين، وبعد إسقاط العينة، واصل المسبار رحلته إلى كويكب آخر يطلق عليه أبوفيس. وفي 2005، تمكن مسبار الفضاء الياباني "هايابوسا" من الهبوط على أحد الكويكبات، وفي 2010، أعاد إلى الأرض أول عينات من التربة على الإطلاق تجمع من مثل هذا الكويكب. ورغم أن هناك مجسات أخرى وصلت إلى الكويكبات، إلا أن "هايابوسا" هو المسبار الوحيد الذي تمكن من إعادة العينات إلى كوكب الأرض حتى الآن.



حل سحري لفرط

التعرق

قالت مجلة Elle، إن مضادات التعرق المحتوية على أملاح الألومنيوم تعد حلاً سحرياً لمشكلة فرط التعرق المزعجة، حيث تعمل أملاح الألومنيوم على تضيق الغدد العرقية، وتُقلل بذلك من إفراز العرق.

وعن كيفية الاستخدام، أوضحت المجلة المعنية بالصحة والجمال أنه ينبغي تنظيف المنطقة المصابة بفرط التعرق، وتجفيفها جيداً، ثم وضع طبقة رقيقة من مضاد التعرق وتركه طوال الليل، كي يوّثي مفعوله، ثم الاستحمام صباحاً، مع مراعاة إجراء هذه العملية بشكل متكرر إلى أن يتوقف إفراز العرق المفرط.

وأكدت Elle، أن منظمة الصحة العالمية (WHO) وإدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) صُنفتا مركبات الألومنيوم الموجودة في مزيلات العرق على أنها آمنة لاستخدام البشري.



منوعات الفكر

22

خلال حفل تكريم الطلبة والطالبات

زكي نسيبة: جامعة المستقبل تواكب تطورات الحداثة المُستدامة

— جامعة المستقبل بطلبتها وطالباتها الحريصين على الارتقاء بإمكانياتهم وقدراتهم العلمية والمعرفية من خلال المنافسة على كافة الأصعدة وفي شتى المجالات، وإبراز جهود الجامعة في تقديم وتوفير المناهج الأكاديمية التي تواكب أرقى المعايير العالمية، وتدعم مسيرة الطلبة في الوصول إلى مستقبل حافل

لطلبة كلية الهندسة بفوزهم وحصولهم على الجائزة الأولى في فئة الشباب في الدورة الأولى لجائزة البحث والابتكار. وكذلك تمّ خلال الحفل تكريم طالبات التخصص الفرعي من قسم اللغات والآداب لفوزهن في المسابقة الدولية لاتقان اللغة الصينية «جسر اللغة الصينية». وتضجر جامعة الإمارات العربية المتحدة

الأعلى لجامعة الإمارات العربية المتحدة، على أن جامعة الإمارات تحرص على مواكبة الحداثة في كافة مناهجها التعليمية، من أجل توفير مستقبل مُستدام لطلبتها وطالباتها بما يتوافق مع التطورات العالمية المتسارعة وتأهيلهم للنجاح والتميز في سوق العمل الحالي والمستقبلي. جاء ذلك خلال حفل تكريم معاليه

.. العين- الفجر
أكد معالي زكي نسيبة، المستشار الثقافي لصاحب السمو رئيس الدولة - الرئيس

في جلسة نقاشية استضافتها جامعة محمد بن زايد للذكاء الاصطناعي

خريجو برنامج خبراء الإمارات يتناولون دور الذكاء الاصطناعي في مسيرة التطور

استعرض الدكتور عبد الله الشمري، والدكتورة أمينة السميطي، وعبد الله الشحي، خريجو الدفعة الثالثة من برنامج خبراء الإمارات، خبراتهم حول تأثير الذكاء الاصطناعي في قطاعاتهم

استضافت جامعة محمد بن زايد للذكاء الاصطناعي، أول جامعة في العالم للدراسات العليا المتخصصة ببحوث الذكاء الاصطناعي، الجلسة النقاشية

والسياسات المتبعة، لتعطب دوراً هاماً في تخفيف التأثيرات



.. أبوظبي- الفجر

استضافت جامعة محمد بن زايد للذكاء الاصطناعي ثلاثة من خريجي الدفعة الثالثة لبرنامج خبراء الإمارات في حلقة نقاشية تناولت تأثير الذكاء الاصطناعي في قطاعات الصناعة الرئيسية في دولة الإمارات العربية المتحدة. وأشرف البروفيسور عبد المطلب الصديق، رئيس قسم الرؤية الحاسوبية بالإنابة بروفيسور في قسم الرؤية الحاسوبية في جامعة محمد بن زايد للذكاء الاصطناعي، على جلسة النقاش، وشارك في الجلسة كل من الدكتور عبد الله الشمري والدكتورة أمينة السميطي وعبد الله الشحي حيث تناولوا إمكانات الذكاء الاصطناعي وفوائده والتحديات المحتملة في القطاعات المختلفة، بما في ذلك التكنولوجيا والعلوم المتقدمة واستكشاف الفضاء.

كما سلط المشاركون الضوء على أهمية وضع الخطط المستقبلية وتطوير الاستراتيجيات الصحيحة لتعزيز وعي المجتمع بالذكاء الاصطناعي وإمكاناته وسبل تطبيقه، وذلك بما يسهلهم في تجنب الاضطرابات المحتملة الذي قد يحدثها الذكاء الاصطناعي في العمليات اليومية للقطاعات، ويعمل على تداركها واستغلال قدرات الذكاء الاصطناعي لمواصلة مسيرة التطوير والإزدهار. وأقيمت الجلسة النقاشية ضمن مشروع تعاوني يجمع برنامج خبراء الإمارات وجامعة محمد بن زايد للذكاء

وتم تطوير برنامج خبراء الإمارات بتوجيهات من صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، رئيس الدولة، حفظه الله، ليكون بمثابة منصة لإطلاق الخبراء المتخصصين في دولة الإمارات ممن يرغبون في القيام بدور رائد في إحداث تحولات كبيرة في قطاعات النمو المستقبلية بما يتوافق مع الأولويات الوطنية لدولة الإمارات. ويجمع منهج البرنامج ما بين الدراسات الأكاديمية وخبرات العمل المكثفة والمهام والتعلم على يد عدد من أبرز القادة الحكوميين وقادة الأعمال. كما يعمل برنامج خبراء الإمارات على تعزيز الخبرات المتخصصة ومهارات القيادة للمشاركين.

وفقاً لذلك باعتباره أصبح جزءاً من حياتنا اليومية، كما أوضح عبد الله الشحي، ممثل قطاع الفضاء في الدفعة الثالثة من برنامج خبراء الإمارات، الدور الذي يمكن للذكاء الاصطناعي أدائه في قطاع الفضاء: ” يوفر الجمع بين بيانات الأقمار الصناعية والذكاء الاصطناعي متابعة دقيقة لأنماط المناخ الأرضي، ولا تقتصر فوائد جميع هذه البيانات على تعزيز قدرات أنظمة الإنذار المبكر للأحداث المناخية قريبة الحدوث فحسب، بل تتعداها إلى تعزيز القدرات التنبؤية على المدى الطويل أيضاً. وبالتالي تساهم هذه المعارف في توجيه الاستجابات الاستباقية

قطاع التكنولوجيا والابتكار في الدفعة الثالثة لبرنامج خبراء الإمارات، وقال ” إن العالم يعيش مرحلة يؤثر فيها الذكاء الاصطناعي على جميع الصناعات تقريباً بشكل كبير ويحدث تحولا كبيرا فيها، وبالنسبة لرواد الأعمال، يتيح نماذج الذكاء الاصطناعي الإنتاجية التأسيسية مثل Jais، و GPT لرواد الأعمال إمكانات كبيرة لتعزيز العمليات التشغيلية اليومية، وتابع: ” ولكن الأمر الأهم، هو أن يدرك رواد الأعمال بأن الذكاء الاصطناعي أداة لتعزيز الإبداع البشري وليس لاستبداله أو الحلول في محله، ولهذا فهناك حاجة للتكيف

الاصطناعي بهدف تعزيز الوعي بالذكاء الاصطناعي، والعمل على تحقيق هذا الهدف عبر تنظيم عدد من ورش العمل والجلسات التفاعلية التي اعتمدت منهجية ” رحلة الذكاء الاصطناعي “ المتبعة في برنامج خبراء الإمارات. وكان المشاركون جزءاً من الدفعة الثالثة لبرنامج خبراء الإمارات، والذي تضمنت أنشطته الأكاديمية حضور مشاريع برنامجاً تدريبياً نظمتها جامعة محمد بن زايد للذكاء الاصطناعي على مدار يومين اطلعوا خلاله على تطبيقات وابتكارات الذكاء الاصطناعي. وخلال الجلسة، تحدث الدكتور عبد الله الشمري، ممثل

أبوظبي للزراعة تشارك في مهرجان ومزاد ليوا 2023



التعريف والترويج لجائزة الشيخ منصور بن زايد للتميز الزراعي 2023 بالإضافة إلى التعريف ببرنامج الفقد والهدر للجمهور الزائر للمهرجان وتهدف الهيئة من هذه المشاركة إلى بناء قدرات المزارعين والتوعية بأفضل الممارسات المتبعة في إدارة خدمات النخيل، و تعريف المجتمع بالخدمات التي تقدمها الهيئة للمزارعين ومربي الثروة الحيوانية . كما تقود الهيئة بتقديم الدعم الفني للمهرجان من خلال المشاركة في لجنة تقييم مسابقات التمور. يذكر أن المهرجان سيشهد مجموعة من الفعاليات المحسبة وساحة الفعاليات والمسابقات المحسبة. إضافة إلى تنظيم مسابقات التمور ومزادات التمور ومسابقة تغليف التمور والمسابقة الدولية لزيت الزيتون ومسابقة الطبخ ومسابقة التصوير الضوئي ومسابقة الرسم القرية الأردنية للتمور.

المزارع. وأضاف المنصوري تأتي مشاركة الهيئة دعماً للمهرجان للمرة الثانية على التوالي وذلك انطلاقاً من حرصها في تعزيز الفعاليات الزراعية و التراثية والثقافية والأنشطة التي تروج للإمارة بشكل عام ومنطقة الظفرة بشكل خاص سياحياً واقتصادياً وإبراز التراث الاماراتي ودعم كافة المنتجات المحلية وتعزيز منظومة الأمن الغذائي للدولة ، كما أن المهرجان يعد منصة متخصصة في تسويق وبيع التمور المحلية والدولية ومنتجاتها، الى جانب تبادل الخبرات بين المزارعين من كافة دول العالم حول أساليب الزراعة الحديثة، وكيفية العناية بشجرة النخيل. وأوضح أن الهيئة تشارك في مهرجان ومزاد ليوا للتمور للتعريف بدور الهيئة من خلال البرامج والمشاريع والأنشطة والخدمات التي تقدمها للمتعاملين وكافة فئات المجتمع ونشر الوعي بأهمية قطاع الزراعة وتنقيف المجتمع بأهمية أشجار النخيل والعناية بها ، فضلاً عن

.. أبوظبي - الفجر

تشارك هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية في الدورة الثانية من مهرجان ومزاد ليوا للتمور، الذي يقام تحت رعاية سمو الشيخ حمدان بن زايد آل نهيان ممثل الحاكم في منطقة الظفرة في مدينة ليوا بمنطقة الظفرة، خلال الفترة من 21 حتى 30 سبتمبر الحالي . وقال سعادة مبارك القصيلي المنصوري المدير التنفيذي لقطاع الشؤون الزراعية في هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية أن الهيئة تحرص على دعم وتطوير صناعة التمور في دولة الإمارات بشكل عام وإمارة أبوظبي على وجه الخصوص حيث تتبنى الهيئة أفضل الممارسات الزراعية والتقنيات الحديثة و المبتكرة في مجال الزراعة وتعمل على تعزيز منظومة الأمن الغذائي و الاستدامة الزراعية و الأمن الحيوي في جميع مزارع أبوظبي مع ضمان تحقيق متطلبات السلامة الغذائية في تمور

شرطة أبوظبي تعزز وعي طلبة «جامعة الإمارات» ببرنامج النقاط المرورية

لشحب رخص القيادة منهم عند تسجيل نقاط مرورية بحقهم، وتعريفهم بخطورة ارتكاب المخالفات. وتتوفر فرصة التسجيل للالتحاق بدورات برنامج النقاط المرورية في أبوظبي و العين والظفرة والتي يتم تقديمها بعدة لغات اللغة العربية والإنجليزية والأوردو، مع توفير خدمات الرد على استفسارات المراجعين، بما يعزز من الارتقاء بمفهوم التواصل مع الجمهور.

المرورية ، وكيفية تجنب المخالفات المرورية وقواعد الضبط المروري وكيفية تخفيض النقاط واسترجاع رخص القيادة وعرض فيديوهات لبعض المخالفات والتي تم ضبطها عبر البوابات الالكترونية وكيفية تفاديها . وحثت شرطة أبوظبي على الالتزام بالقيادة الآمنة، حرصاً على سلامة السائقين ومستخدمي الطريق، وتعزيز السلوكيات الإيجابية لديهم تقادياً

منطلق أهمية الالتزام بالقوانين واحترامها وتعزيز السلوكيات الإيجابية لدى السائقين ضمن الأولوية الاستراتيجية أمن الطرق وتحقيقاً للأهداف الاستراتيجية وهي تعزيز التوعية والثقافة المرورية وتطبيق اللوائح المرورية . وتناولت الورشة عدداً من المحاور حول البرنامج، منها مفهوم النقاط المرورية والآثار المترتبة على ارتكابها، والأنشطة المقدمة في قسم النقاط

.. العين- الفجر
عززت إدارة المتابعة الشرطية والرعاية اللاحقة في العين التابعة لقطاع أمن المجتمع بشرطة أبوظبي التوعية لطلبة جامعة الإمارات في ورشة متخصصة حول برامج النقاط المرورية عقدت في مسرح المبنى الهلالي وذلك من



منوعات الفكر 23

بينما يعيش الكثير منا فترة أطول مقارنة بأسلافنا، يمكن أن يبدو متوسط العمر المتوقع وكأن الأمر كله يتعلق بالفوز باليانصيب الجيني.

ويمكن أن تمنحنا جيناتنا، وهي اللبنة الأساسية لمن نحن، جميع أنواع الاستعدادات لمجموعة من الأمراض الطبية، بما في ذلك أمراض القلب والسرطان والخرف.



تغييرات بسيطة على روتينك اليومي

حيل بسيطة تساعدك على العيش لفترة أطول ١



كان ذلك في حمية أو في الحديقة، يمكن أن يجعلك تشعر بتوتر أقل، ويعزز احترامك لذاتك ويحسن مزاجك، وفقا لجمعية العقل الخيرية للصحة العقلية.بالإضافة إلى ذلك، فإن الخروج من المنزل يشجعك على أن تكون أكثر نشاطا بشكل عام مما يحسن صحتك الجسدية. كما أن المساحات الخضراء تزيد من طول العمر، وفقا للباحثين في كلية هارفارد للصحة العامة.

تناول المزيد من الخضروات

قدر يكون الأمر الأكثر وضوحا، لكن تناول نظام غذائي صحي ومتوازن أمر حيوي للحفاظ على لياقتك وتجنب المرض. ويمكن أن تضيف ما يصل إلى 10 سنوات إلى حياتك.



قد يكون الشرب الصباحي سرا للعيش لفترة أطول، ولكن عليك اختيار الشاي الأخضر أو القهوة. أظهرت دراسة نشرت في المجلة الأوروبية لأمراض القلب الوقائية في عام 2020، أن شرب الشاي الأخضر ثلاث مرات على الأقل في الأسبوع مرتبط بزيادة أطول وأكثر صحة. وقام الباحثون بتحليل 100902 مشارك في الصين ليس لديهم تاريخ من النوبات القلبية أو

لكن الخبراء يقولون إن إجراء تغييرات بسيطة على روتينك اليومي من تناول المزيد من الفاصوليا إلى تنظيف أسنانك بالخيوط يمكن أن يضيف سنوات إلى حياتك. وقد يكون لشيء بسيط مثل ممارسة التمارين لمدة 10 دقائق يوميا، أو الاستمتاع ببعض الأعمال الفنية، أو الحصول على بعض الهواء النقي في الحديقة تأثيرات كبيرة على المدى الطويل. ويكشف MailOnline عن بعض الأمور البسيطة التي يمكن أن تطيل حياتك.

نظف أسنانك بالخيوط

يزيل التنظيف بالخيوط البلاك من الأسنان - أحد العوامل الرئيسية المساهمة في أمراض اللثة. لكن وفقا للباحثين في كلية الطب بجامعة هارفارد، فإن الوقاية من أمراض اللثة قد تساعد أيضا في الحماية من أمراض القلب. ووجدوا أن أمراض اللثة يمكن أن تسهم في حدوث التهاب مزمن حيث يتفاعل الجسم مع استمرار وجود البلاك في الأسنان. ويعتبر الالتهاب المزمن عاملا رئيسيا في الإصابة بتصلب الشرايين، وهي حالة يتراكم فيها البلاك الدهني، غير المرتبط بتلك الموجودة على أسنانك، في الشرايين.

ووجدت دراسة أجريت على كبار السن الذين تزيد أعمارهم عن 80 عاما أن أولئك الذين لم يستخدموا الخيوط يتزايد خطر للوفاة لديهم بنسبة 30% على مدى 9 سنوات في المتوسط وفقا لدراسة منشورة في Aging. ومع ذلك، لا يزال العلماء يكتشفون العلم الدقيق لكيفية تطابق أمراض اللثة مع طول العمر. وهناك عوامل أخرى غير ذات صلة يمكن أن تفسر الارتباط مثل حالة التدخين أو اتباع نظام غذائي غير صحي قد تفسر هذا الارتباط. وقد يكون أيضا أن الأشخاص الذين يستخدمون الخيوط بانتظام هم أكثر عرضة للعناية بصحتهم بطرق أخرى أيضا.

ابق نشطا

الفوائد الصحية لممارسة التمارين الرياضية بانتظام ليست سرا، ولكن الحفاظ على اللياقة قد يكون صعبا بالنسبة للعديد من الأشخاص الذين لديهم جداول أعمال مزدحمة. وتساعد التمارين الأشخاص على الحفاظ على رشاقتهم، وتقوي العظام والعضلات، وتقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وقد يكون رفع معدل ضربات قلبك لمدة عشر دقائق فقط يوميا كافيا لإطالة حياتك، وفقا لدراسة نُشرت في JAMA في عام 2022.

وقدر الباحثون أن الفوائد الصحية من هذا

المشروب الصباحي

المساحات الخضراء

قد يكون الاستمتاع بالهواء النقي والخروج في الطبيعة طريقة بسيطة لإضافة سنوات إلى حياتك. إن التواجد بالخارج في الطبيعة، سواء

وخلص الباحثون إلى أن "زيادة تناول البقوليات والحبوب الكاملة والمكسرات، وانخفاض تناول اللحوم الحمراء والمصنعة، ساهمت بشكل كبير في هذه المكاسب".



لماذا يجب أن تتوقف فورا عن حجز مقعد بجانب النافذة على متن الطائرة؟

رغم أن المقاعد المجاورة للنوافذ تعد من الخيارات المفضلة للمسافرين عموما، إلا أن هذه الخيارات قد تكون ضارة للصحة وفقا لأحد الأطباء.

وأشار الدكتور ماغنوس لينش، طبيب الأمراض الجلدية في "هارلي ستريت" التابع لهيئة الخدمات الصحية الوطنية، في حديث لصحيفة "ذي صن"، إلى أن "المقعد الممتلئ قد يكون أحد أسوأ المقاعد على متن الطائرة، حيث أن الجلوس بجانب النافذة أثناء وجودك في السماء قد يزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد والشيخوخة المبكرة. وأضاف: "عندما تكون على ارتفاعات أعلى، كما هو الحال في طائرة، تزداد شدة الأشعة فوق البنفسجية. وهذا يعني أنك قد تتعرض لمستويات أعلى من الأشعة فوق البنفسجية أثناء الطيران مقارنة بالتواجد على الأرض". وتأتي الأشعة فوق البنفسجية مباشرة من الشمس ويمكن أن تلحق أضرارا

بالغة بالجلد. وهناك نوعان من الأشعة فوق البنفسجية التي تصل إلى سطح الأرض - الأشعة فوق البنفسجية الطويلة ("A-UV") والأشعة فوق البنفسجية المتوسطة الموجات ("B-UV") وتسبب الأشعة فوق البنفسجية "بي" حروق الشمس والأشعة فوق البنفسجية "أ" تخترق الجلد بشكل أعمق وتستغل تظهر حتى في يوم غائم. وكلا النوعين يمكن أن يسبب سرطان الجلد. وأوضح الدكتور لينش: "على الرغم من أن الزجاج الموجود في نوافذ الطائرات يحجب معظم الأشعة فوق البنفسجية بي، إلا أنه لا يقوم بتصفية الأشعة فوق البنفسجية أ بشكل كامل. الأشعة فوق البنفسجية أ هي موجات

أطول يمكنها اختراق الزجاج والوصول إلى الطبقات العميقة من بشرتك. ويمكن أن يؤدي التعرض المطول للأشعة فوق البنفسجية أ إلى تلف الجلد، والشيخوخة المبكرة، وزيادة خطر الإصابة بسرطان الجلد". وفي الواقع، تشير دراسة أجريت عام 2015 إلى أن الطيارين وطاقم الطائرة أكثر عرضة للإصابة بالميلانوما - وهو أكثر أشكال سرطان الجلد فتكا - مقارنة بعامة الناس. لذلك، هناك بالتأكيد علاقة بين الطيران والأضرار التي تسببها أشعة الشمس. وأضاف: "الزجاج في نوافذ الطائرات لن يحجب الضوء المرئي الذي يمكن

أن يسبب التصبغ". ومن الواضح أن أفضل طريقة لحماية نفسك من أشعة الشمس على متن طائرة، هي أن تجلس في مقعد بجوار الممر. ولكن إذا حجزت بالفعل مقعدا بجوار النافذة، فإن الدكتور ماغنوس يقدم بعض النصائح المفيدة لمجابهة أضرار الأشعة فوق البنفسجية، قائلا: "لحماية بشرتك من الآثار الضارة للأشعة فوق البنفسجية أثناء الجلوس بجوار نافذة على متن طائرة، يمكنك أن تسدل ستار النافذة. وإذا كان ضروريا تركها مفتوحة، فيمكنك وضع واقي من الشمس واسع الطيف وارتداء ملابس واقية أو نظارات شمسية".





..أبوظبي-الفجر:

شارك ناصر إسميل، المحاضر الأول للغة العربية في قسم الآداب والعلوم الإنسانية بجامعة نيويورك أبوظبي، مع خالد شحو، أستاذ الدراسات العربية والإسلامية في مدرسة تيسير، في تأليف كتاب «الغواص في لغة القرآن».

يوفر مدخلا إلى لغة القرآن الكريم وثقافته الغنية وتعاييره البلاغية

جامعة نيويورك أبوظبي تطلق كتاب «الغواص في لغة القرآن» لتعليم لغة القرآن باعتماد طرق تعليمية متنوعة

المعرفة وتوسع محاورها، ويجمع الكتاب بين النهج التواصلية والتركيز المستمر على مفردات القرآن وأسلوبه وتوظيف جميع المهارات اللغوية من خلال مجموعة واسعة من التمارين، ما يجعله كتابا شاملا ومتميزاً والأول من نوعه في هذا المجال.

اللغات الأجنبية، حيث يركز على خمسة محاور هي التواصل والثقافة والروابط والمقارنات والمجموعات لتعليم محتواها، وهو واحد من ثلاثة مجلدات يركز المجلد الثاني منها على المستوى المتوسط، ويعتمد الكتاب على ما يعرفه المتعلم عند مستوى معين من الكفاءة، ويوفر أنشطة تفاعلية تعزز هذه

وحفظ المعلومات الجاهزة فحسب، بل يجب أن يكونوا قادرين على التحدث عن هذه المعلومات واستخدامها في كتاباتهم وربطها بالتجارب السابقة وتطبيقها في أنشطتهم اليومية؛ أي يجب أن يجعلوا التعلم جزءاً أساسياً من حياتهم. لذلك يعتمد هذا الكتاب على إرشادات المجلس الأمريكي لتعليم

العربي، والخط، مما يتيح للطلاب التعرف على لغة القرآن والثقافة الغنية والصور الغوية والبلاغية التي تتميز بها لغة القرآن الكريم. وتعليقاً على هذا الموضوع، قال ناصر إسميل: «إن التعليم هو عملية تفاعلية، لذلك لا يمكن للطلاب اكتساب الكثير من المعارف من خلال الاستماع إلى المعلمين

ويتوفر الكتاب حالياً على موقع أمازون، وهو يهدف إلى مساعدة القارئ على تعلم لغة القرآن الكريم وتعليمها للمستوى المتوسط. ويتضمن الكتاب مجموعة متنوعة من الوسائل، من بينها دروس في التلاوة القرآنية، والحديث، ودروس في الشعر

نجل أسطورة هوليوود أنتوني كوين يتبرع بمنحوتة مذهلة للمزاد الفني

النحات العالمي لورينزو كوين يساند حملة مجتمع «آرت بي إيه بارت» لجمع التبرعات في دبي



وسنغافورة والمكسيك. ومن بين الفنانين المشاركين في الحدث الفنانة الإماراتية مريم شرف البالغة من العمر 27 عاماً، والتي تقول إن تجاربها الحياتية غدت إبداعاً، وطلّورت أسلوباً فريداً يتميز باستخدام الوسائط مثل ألوان الأكرليك والزيت وألوان التحديد. ومن بين أولئك الذين انضموا أيضاً إلى مجتمع «آرت بي إيه بارت» لعرض ودعم حملة جمع التبرعات، الفنانة الأوكرائية المعاصرة ماريا ليس، التي تصنع قطعاً فريدة من نوعها باستخدام الرسم التقليدي والفن السائل ورائجات الإيوكسي وأوراق الذهب والفضة لتأسر المشاهدين بالألوان وتجذب حواسهم. وقالت الناشطة الخيرية والفنانة مدها ناندا، مؤسسة مجتمع «آرت بي إيه بارت»: «يهدف مجتمع «آرت بي إيه بارت» إلى مساعدة الفنانين الصاعدين الذين يحتاجون إلى منصة لجذب الانتظار والاهتمام. علاوة على ذلك، عندما يفكر الناس في شراء الأعمال الفنية، نريد أن تكون الاسم الأول الذي يتبادر إلى ذهنهم، لإضافة قيمة لاستثماراتهم بشكل يتجاوز ما يمكنهم تحيله». وأضافت: «باعتبارنا مجتمعاً مكرساً لدعم القضايا الإنسانية، نريد تقديم المساعدة حيث تشتد الحاجة إليها، كما هو الحال في المناطق التي تعاني من ضائقة بسبب الكوارث الطبيعية أو الحرب. نحن حريصون بشكل خاص على المساعدة في توفير الدم للأطفال المحرومين».

ولخلق تأثير إيجابي في التعاون معاً. وأضاف: «إنني أطلع إلى حضور هذا الحدث في دبي، التي أعرف أنها تتمتع بمشهد فني مزدهر. لقد شعرت أن منحوتتي «أعط» كانت اختياراً مناسباً، لأنها تهدف إلى تعزيز السلام على كوكبنا الذي تأثر بشدة بالوباء، ويواجه تهديد التوترات الاجتماعية والحروب والمجاعة». ويشتهر الفنان بأسلوبه الترفيهي التعبيري للأيدي البشرية. حيث قام بإبداع منحوتته الأخيرة باستخدام مواد مبتكرة، بما في ذلك الراتنج والمكونات المعاد تدويرها، مما يعكس التزام كوين باكتشاف طرق جديدة وتجريبية في الفن، مع تعزيز الوعي البيئي. الجدير بالذكر أن أعمال لورينزو الفنية مستوحاة من أساتذة كبار مثل مايكل أنجلو وبيرونيني ورودين. كما كان لوالده أيضاً تأثير عميق عليه سواء كممثل أو من خلال أعماله المبكرة في الرسم والنحت المعماري. وقد فاز أنتوني كوين مرتين بجائزة الأوسكار لأفضل ممثل مساعد، بالإضافة إلى جائزة جولدن جلوب سيسيل بي ديميل لايف تايم أشفيفمنت أوارد. ويقام مزاد مجتمع «آرت بي إيه بارت» في فندق تاج دبي في منطقة الخليج التجاري (برنيس بي)، وهو جزء من مجموعة داوتناون فينشرز، الراعي الرئيسي للحدث. وسيضم المزاد أعمالاً لفنانين آخرين من الإمارات العربية المتحدة والهند وتشيلي وإيران واليابان والإكوادور وجنوب أفريقيا وألمانيا وإيطاليا والولايات المتحدة الأمريكية وأوكرانيا وإسبانيا

والعطاء، وينقل رسالة عميقة للسلام والأمل والثقة في عالم اليوم.

وقالت الناشطة الخيرية والفنانة مدها ناندا، مؤسسة مجتمع «آرت بي إيه بارت»: «يسعدنا انضمام لورينزو إلى مجتمعنا الدولي من الفنانين، ونشعر بالامتنان الشديد لأنه اختار تقديم مثل هذه المساهمة السخية والمهمة لجهودنا في جمع التبرعات لدبي العطاء واليونيسف. من جانبه قال لورينزو كوين، الذي لعب والده الحائز على جائزة الأوسكار دور البطولة في أفلام هوليوود الكلاسيكية مثل «لورنس العرب»: «أنا سعيد جداً بالانضمام للمجتمع الذي أشأته مدها ناندا، مما يمنح الفنانين فرصة لتلقي التقدير من بعضهم البعض،

..دبي-الفجر:

قدم الفنان الإيطالي المعاصر ذو الشهرة العالمية لورينزو كوين، نجل أسطورة هوليوود أنتوني كوين، دعماً كبيراً لحملة مجتمع «آرت بي إيه بارت، (Art be a Part) لجمع التبرعات هذا الأسبوع في دبي. وفي هذا الاطار، تبرع النحات التصويري الرائد بمنحوتة فنية مذهلة لمزاد مجتمع «آرت بي إيه بارت» في ليلة الجمعة، والذي سيجمع الأموال لدبي العطاء، وهي جزء من مبادرات محمد بن راشد آل مكتوم العالمية، ومنظمة الأمم المتحدة للطفولة «اليونيسف» في الهند. وتصور المنحوتة، التي تحمل اسم «أعط»، يد رجل تنضم إلى يد امرأة، مما يرمز إلى جوهر



بحث خلالها آفاق التعاون والتبادل الثقافي والمشاركات القادمة للهيئة

«الشارقة للكتاب» تعقد سلسلة اجتماعات مع مدراء معارض كتب عربية في «عمّان للكتاب»



الإماراتية، وعزّزت بجهودها الرامية إلى ترسيخ مكانة الشارقة كمركز ثقافي راند في المنطقة العربية، وإبراز دورها في تشجيع ثقافة القراءة والاطلاع، وتعزيز التعاون والتنسيق بين الناشرين على المستويين العربي والعالمي. واستقبل جناح الهيئة عدداً من المبدعين والناشرين ووجه لهم وفد الهيئة دعوة للمشاركة في «معرض الشارقة الدولي للكتاب»، للاستفادة من الفرص التي يوفرها بوصفه المعرض الأكبر في العالم على مستوى بيع وشراء حقوق النشر في 2021 و2022، إلى جانب دعوة الدور المتخصصة بنشر كتب الأطفال للمشاركة في «مهرجان الشارقة القرائي للطفل الذي تنظمه الهيئة سنوياً ويجمع المهتمين بثقافة وأدب الطفل من مختلف بلدان العالم. وفي تصريح حول مشاركة الهيئة في المعرض، قال فاضل حسين بوصيم، مدير مكتب هيئة الشارقة للكتاب في المنطقة الشرقية: «تأتي مشاركة هيئة الشارقة للكتاب في معرض عمان الدولي للكتاب تعزيزاً لما يمثله مشروع الشارقة الثقافي ومكانة الإمارة التي احتلتها في خريطة الثقافة العربية والإنسانية بفضل رؤى وتوجيهات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، وسعيها لترسيخ دور الكتاب والمعرفة». وأضاف بوصيم: «تحرص هيئة الشارقة للكتاب على المشاركة في المعارض الدولية والعربية للكتاب، لتعزيز التعاون مع شركائها في صناعة النشر، وتبادل الخبرات والتجارب، وتقديم أفضل الفرص للكتاب والناشرين العرب والأجانب، ودعوتهم للمشاركة في أبرز الفعاليات الثقافية التي تنظمها الشارقة للاستفادة من مختلف الفرص التي تتيحها بنيتها التحتية المتطورة في قطاع الصناعات الإبداعية، وفتح أفق جديد أمامهم لتوسيع أسواق نتائجهم المعرفية على مستوى دولي».

لسعادة هيفاء نجار، وزيرة الثقافة الأردنية، ونسخة من كتاب «سرد الذات» لسعادة الدكتور عاطف أبوسيف، وزير الثقافة الفلسطيني. واجتمع وفد الهيئة مع كل من المهندس هيثم يونس، رئيس الإدارة المركزية لشؤون المعارض في مصر، وبشار جاسم، مدير معرض البحرين الدولي للكتاب، ومختار خالدي، مدير معرض الجزائر الدولي للكتاب، وبحث معهم فرص التعاون والتبادل الثقافي، إلى جانب مناقشة المشاركات القادمة للهيئة في الدورات المقبلة من معرض القاهرة الدولي ومعرض البحرين الدولي للكتاب ومعرض الجزائر الدولي للكتاب. كما اجتمع وفد الهيئة بعدد من ممثلي دور النشر الجديدة في الساحة الثقافية العربية، لدعوتهم للمشاركة في معرض الشارقة الدولي للكتاب 2024. وعرضت الهيئة إصدارات عدد من المؤسسات ودور النشر

..الشارقة-الفجر:

عقد وفد «هيئة الشارقة للكتاب» سلسلة اجتماعات مع عدد من مدراء معارض الكتب العربية ومدراء دور النشر، خلال مشاركتها في فعاليات الدورة الـ 22 من معرض عمّان الدولي للكتاب، في الفترة من 21 حتى 30 سبتمبر الجاري، واستعرضت الهيئة أمام 400 دار نشر من 22 دولة، الجهود التي تقودها الشارقة للنهوض بصناعة الكتاب في المنطقة والعالم. واستقبل جناح الهيئة في المعرض عدداً من الوزراء والشخصيات الدبلوماسية والثقافية، وأهدى فاضل حسين بوصيم، مدير مكتب هيئة الشارقة للكتاب في المنطقة الشرقية، نسخة من كتاب «محاكم الفتيش» أحد مؤلفات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة،



منوعات الفكر 27



محمد إمام يدرس تقديم مسلسل درامي في رمضان 2024

يشغل النجم محمد إمام حالياً بتصوير فيلمه الجديد "اللعب مع العيال" من إخراج شريف عرفة، حيث صور عدة مشاهد مؤخراً في مدينة الفردقة وسط تجهير عدد كبير من جمهوره، ويواصل تصوير الفيلم ليصبح جاهزاً للعرض خلال الفترة المقبلة.

فيلم "اللعب مع العيال" بيومي فؤاد، مصطفى غريب، أسماء جلال، باسم سمرة، ويزو، وعدد كبير من ضيوف الشرف، والفيلم من تأليف وإخراج شريف عرفة.

وانتهى مؤخراً من تصوير فيلمه "أبو نسب" مع النجمة ياسمين صبري، وكان مقرراً طرحه في دور العرض السينمائي في عيد الأضحى الماضي، إلا أن الشركة المنتجة أجلت طرحه ولم تحدد موعداً لطرحه حتى الآن، ويشارك في بطولة الفيلم كل من ماجد الكدواني، وفاء عامر، هالة فاخر، محمد لطفي وعدد آخر من الفنانين، ومن تأليف أيمن وتار وإخراج رامي إمام.

وفي سياق آخر، يدرس محمد إمام تقديم عملاً درامياً في رمضان 2024 المقبل، حيث من المقرر أن يتعاون إمام مع المخرج أحمد شفيق والمؤلف أحمد أبو زيد، حيث ينتمي المسلسل لفئة الشعبى، ويجسد إمام شخصية جديدة عليه في الدراما.

وكانت آخر أعمال محمد إمام في الدراما مسلسل "النمر" وعرض في رمضان 2021 وشارك في بطولته كلا من هنا الزاهد، محمد رياض، نرمين الفقى، بيومي فؤاد، محمود حافظ، وآخرون، إخراج شيرين عادل، تأليف محمد صلاح العزب .



يخوض عددٌ من الممثلين المصريين تجربة دور البطولة الأول في المسلسلات التلفزيونية لأول مرة في مسيرتهم، مستفيدين من ارتفاع وتيرة إنتاج الأعمال الدرامية، خاصةً مع صعود المنصات الرقمية.



منهم إيمان العاصي وأحمد داوود

ممثلون مصريون يلعبون أدوار البطولة في الدراما التلفزيونية لأول مرة



شريف سلامة

من جهته، يبدأ الممثل شريف سلامة قريباً تصوير مسلسل "كف مريم"، الذي يلعب فيه شخصية رجل صعيدي يمتلك القدرة على توقع الأحداث، ومن المقرر بدء تصويره منتصف سبتمبر المقبل.

حاتم صلاح

ويعد مسيرة طويلة لعب خلالها أدواراً مساعدة يخوض الممثل حاتم صلاح تجربة البطولة المطلقة، من خلال مسلسل "على باب العمارة" المكون من 10 حلقات، والمقرر عرضه عبر إحدى المنصات الرقمية.



محمود عبد المغني ونضال الشافعي

ولأول مرة يقدم كل من الممثلين محمود عبد المغني ونضال الشافعي، أدوار البطولة في مسلسل "جري الوحوش"، حيث تعاقد الثنائي مؤخراً مع المنتج محروس المصري.

واقترس العمل عن قصة تحمل العنوان نفسه للكاتب الراحل محمود أبو زيد، والسيناريو من تأليف أحمد صبحي، ومن المقرر أن يقوم بإخراج العمل عبد العزيز حشاد.



إيمان العاصي
وتعاقدت الممثلة إيمان العاصي على بطولة مسلسل "أفلاطوني"، وذلك بعد أن اعتادت على أداء أدوار مساعدة، منذ ظهورها الأول نهاية التسعينيات.

ويتألف العمل الجديد من 15 حلقة كتبها شريف الألفي، فيما لم يجر اختيار المخرج بعد.

أحمد داوود
كذلك، يستعد الممثل أحمد داوود لأولى تجاربه في دور بطولة مطلقة من خلال مسلسل "زينهم"، الذي بدأ تصويره في منتصف شهر سبتمبر/ أيلول الجاري.

وكتب سليمان عبد الملك المسلسل، فيما يتولى إخراجة يحيى إسماعيل

أسماء جلال
وتعاقدت الممثلة أسماء جلال على تقديم مسلسل جديد بعنوان "أعلى نسبة مشاهدة"، ومن المفترض أن ينطلق تصويره خلال الأيام القادمة.

آية سماحة
من جهتها، تستعد الممثلة آية سماحة، لخوض أولى بطولاتها التلفزيونية المطلقة، من خلال مسلسل "زوزا" المكون من 4 أجزاء، وكل جزء يتكون من 10 حلقات.

ومن المقرر عرض المسلسل على إحدى المنصات الإلكترونية، وتصور أحداثه حول زوزا، التي تعدّ مثالا لبنات جيها.

نسرین طافش: حب الذات ليس أنانية

نشرت الفنانة السورية نسرین طافش صوراً جديدة لها عبر حسابها على موقع التدوينات القصيرة تويتر ظهرت خلالها بإطلالة من اللون الأصفر.

واستعانت نسرین طافش بجملة للكاتبة الأمريكية لويزا هاي، وعلفت قائلة: "حب الذات ليس أنانية، بل عملية تنقية تسمح لنا بحب الآخرين".

ومؤخراً، فاجأت الفنانة نسرین طافش، جمهورها بإعلان انفصالها عن زوجها الدكتور شريف شرقاوي، مؤكدة أن الانفصال تم بشكل رسمي، مطالبة من الجميع احترام خصوصياتها.

وكتبت نسرین طافش، منشوراً عبر حسابها الشخصي بموقع انستجرام، جاء فيه: لقد تم طلاقي بشكل رسمي بكل هدوء وسلام، أرجو من الجميع احترام الخصوصية.

يذكر أن نسرین طافش، شاركت في المسلسل السوري جوقة عزيزة، ودارت الأحداث حول عزيزة خوخة الراقصة التي سحرت القلوب في بلاد الشام خلال ثلاثينيات القرن الماضي ولقبت بملكة المسرح.

وشارك في بطولته سلوم حداد، خالد القيش، هبة نور، كرم الشعراني، وائل زيدان، نورا رحال، أيمن رضا، وفاء موصلي، وآخرين من تأليف خلدون قتلان وإخراج تامر إسحاق.



دنيا سمير غانم تستعد للعودة بعروض مسرحية "أنستونا" مع المخرج خالد جلال

تستعد الفنانة دنيا سمير غانم للعودة بعروض مسرحيتها الشهيرة "أنستونا" مع المخرج خالد جلال، وذلك لعرضها خلال الفترة المقبلة، وذلك بعدما حققت نجاحاً كبيراً بها في عروضها الأولى قبل أن تتوقف من أجل مشاريعها الأخرى.

وذلك بعدما حققت دنيا سمير غانم أيضاً في دراما رمضان الماضي نجاحاً كبيراً من خلال بطولتها لمسلسل "جت سليمة".

وتعد مسرحية أنستونا هي التجربة المسرحية الأولى للفنانة دنيا سمير غانم، والتي تعاونت فيها مع المخرج خالد جلال، ومن تأليف كريم سامي وأحمد عبد الوهاب. وتضمن العرض الأول من المسرحية 5 استعراضات كاملة في العرض المسرحي، وكتب كلمات تلك الاستعراضات الشاعر الغنائي أيمن بهجت قمر، ويلحنها عمرو مصطفى، وتوزيع نابلسي.

مسلسل جت سليمة مكون من 15 حلقة، من بطولة دنيا سمير غانم، محمد سلام، خالد الصاوي، سلوى خطاب، هالة فاخر، مايان السيد، رحاب الجمل، إيمان السيد، سامي مغاوري، محمد ثروت، بيومي فؤاد، غادة طلعت، سلوى عثمان وعدد من النجوم ضيوف الشرف، وتأليف كريم يوسف وسامح جمال، وإخراج إسلام خيرى وإنتاج أحمد السبكي برعاية المتحدة للخدمات الإعلامية.

تدور قصة جت سليمة في إطار من الكوميديا والفانتازيا، خلال سليمة وهي فتاة في أواخر العشرينيات من العمر، وهي صاحبة رقم قياسى في قراءة الروايات بدار النشر، وتعثر على كتاب مسحور يعيدها إلى الماضى لتدخل فى العديد من المغامرات الكوميديّة.



الفكر

خير تغذية يفند أسطورة السمن النباتي

المتحولة لا أساس لها. ويقول: ”إذا قارنا الآثار الصحية للسمن النباتي الحديث والزبدة ، فإن الأفضلية ستكون للسمن النباتي. أولا ، لأنه لا يحتوي على الدهون المتحولة، والكوليسترول، والدهون المشبعة، التي يوصي الطب الحديث بالحد منها. ثانيا، يحتوي السمن النباتي المصنوع من الزيوت النباتية، على أحماض دهنية صحية غير مشبعة لها تأثير إيجابي في مستويات الكوليسترول وتجنب عددا من أمراض القلب والأوعية الدموية . ويشير الخبير إلى أن هذا لا يعني التخلي عن استخدام الزبدة في النظام الغذائي. لأن الشيء الرئيسي هو ضرورة اتباع مبدأ الاعتدال في كل شيء.

دهنية غير مشبعة تسبب أمراض القلب والأوعية الدموية. يجب أن تكون هذه المكونات محدودة أو يجب استبعادها تماما من النظام الغذائي. ولكن اليوم ينتج السمن النباتي بصورة مختلفة، حيث تتيج التقنيات الجديدة تقليل محتوى الأيزومرات العابرة (الدهون التقابلية) في السمن إلى نسبة 2,1 بالمئة الآمنة. أما الزبدة فتحتوي على أيزومرات طبيعية، يرتبط تكوينها بخصائص تغذية الحيوانات، حيث يمكن أن تصل نسبتها في الزبدة إلى 8 بالمئة . ووفقا له، إذا تعلم المنتجون التعامل مع الترانسزومرات الصناعية ، فمن المستحيل إزالة الترانسزومرات الطبيعية من المنتج. لذلك، فإن الأساطير القائلة بأن الحلويات التي تحتوي على السمن النباتي تحتوي على كمية كبيرة من الدهون

أعلن الدكتور أليكسي كابانوف خبير التغذية الروسي، أن السمن النباتي (المارجرين) وفقا للاعتقاد السائد أكثر ضررا من الزبدة. لكن الحقيقة ليست كذلك. ويشير الخبير في حديث لـ Gazeta.Ru، إلى أن السمن النباتي الحالي هو في الواقع أكثر فائدة من الزبدة. ويقول: ”يفسر ضرر السمن النباتي في طريقة إنتاجه-درجة أو تصليب الزيوت النباتية السائلة. لأنه نتيجة لهذه العملية ، تتكون أحماض



كمية اللحوم المسموح بها لكبار السن

أعلن الدكتور يفغيني ارزاماستسيف، خبير التغذية الروسي أنه يمكن لكبار السن تناول 100-200 غرام من اللحوم في اليوم. ويشير الخبير إلى أن اللحم ضروري لكبار السن لأنه يحتوي على البروتين الضروري لعمل الجسم بصورة طبيعية. ووفقا له، تساعد اللحوم البيضاء في الحفاظ على الأنسجة العضلية وتعزيز منظومة المناعة. كما أن البروتين يحفز إفراز الهرمونات. ويشير إلى أن تناول كمية كافية من البروتين يسمح بتجنب زيادة الوزن، حيث لن يسعى الجسم لتعويض نقص البروتين عن طريق الكربوهيدرات السكرية أو الدهون.

طريقة لإزالة الرواسب الخطرة من جدران الأوعية الدموية

كشفت البروفيسورة نانا بوغوسوفا أخصائية امراض القلب طريقة لإزالة الرواسب الخطرة من جدران الأوعية الدموية. وتشير البروفيسورة إلى أن معظم الأشخاص يعانون من نقص في النشاط البدني، ولا ينفقون كامل الطاقة التي يحصل عليها الجسم، ما يؤدي إلى ترسب الدهون على الجدران الداخلية للأوعية الدموية وحتى انسدادها، وبالتالي إلى الإصابة باحتشاء عضلة القلب أو الجلطة الدماغية. ووفقا لها، ما يفاقم الحالة أكثر هو احتواء النظام الغذائي على نسبة عالية من السكر والملح والدهون. كما أن الزيوت النباتية بما فيها حتى زيت الزيتون تشكل خطورة لأنها إذا استهلكت بكميات كبيرة تؤدي إلى السمنة لاحتوائها على كمية كبيرة من السمرات الحرارية. وتشير الطبيية إلى أن البالغين هم الأكثر عرضة للخطر وخاصة الذين يتبعون نمط حياة رتيب، لأنهم لا ينفقون الدهون المستهلكة، بل هي تتراكم في الجسم، ما يؤدي إلى زيادة الوزن، وكذلك ترسب طبقات دهنية على جدران الأوعية الدموية. ووفقا لها، لتخفيض مستوى الكوليسترول في الدم بنسبة 6-7 بالمئة يجب التزام حمية غذائية صارمة مضادة للكوليسترول. وإذا كان الشخص يعاني من أمراض خطيرة فعليه تناول أدوية خاصة يصفها الطبيب. اما الأشخاص الأصحاء فعليهم فقط زيادة نشاطهم البدني لتخفيض مستوى الكوليسترول في الدم.



اليابانية هيتانو كوساكي الحائزة على الميدالية الذهبية على منصة التتويج بعد فوزها بنهائي حديقة السيدات في الصين - رويترز

قرأت لك

زيت الزيتون



زيت الزيتون أحد أفضل الزيوت الطبيعية المفيدة للصحة بصفة عامة، لذلك يفضل استخدامه في المطبخ من خلال إضافته للوجبات الغذائية وأطباق السلطة لإمداد الجسم بفوائد صحية عديدة.

ويقول الدكتور أحمد

الخطيب، أخصائي التغذية العلاجية وعلاج السمنة والنحافة، جامعة القاهرة، إن زيت الزيتون يحتوي على مجموعة من الفيتامينات مثل فيتامين أ،د، ك ، هـ، مما يجعل تناوله مفيد جدا لصحة الإنسان. استكمل قائلا، هناك فوائد صحية عديدة لإضافة زيت الزيتون للوجبات الطعام وأهمها، أن إضافة زيت الزيتون للوجبات أو طبق السلطة، تساهم في انخفاض مستوى الكوليسترول الضار بالجسم، لذلك يفضل تناوله للمرضى الذين يعانون من ارتفاع مستوى الكوليسترول الضار، لحمايتهم من الإصابة بمشاكل ارتفاع الكوليسترول مثل تصلب الشرايين وغيرها من المشاكل الصحية.

وينصح الدكتور أحمد، مرضى الكوليسترول والدهون الثلاثية، بضرورة استبدال استخدام الزيوت غير الصحية والاهتمام بإضافة زيت الزيتون للوجبات الغذائية للوقاية من مشاكل الكوليسترول

سؤال وجواب

• ما الفرق بين الملح والأح؟

– الملح هو بياض البيض والملح هو الصفار في البيضة.

• ما الفرق بين الثرى والتراب؟

– الثرى هو الرمل الندي والتراب هو الرمل الناشف.

• من هي عميدة الأدب الإسباني في العصر الحديث؟

– روسا تشائل

• أيهما أصح قولنا : قناة السويس أم قولنا قتال السويس؟

– كلمة قناة لأنها عربية.

• ما أصل كلمة استاد؟

– يونانية

هل تعلم؟

- هل تعلم أن فيتامين أ الموجود في ، زيت السمك وزيت كبد الحوت و صفار البيض والزبدة والقشدة والخضروات الصفراء طويلة الأوراق والجزر والكمثرى لازم لنمو الطفل ونقصه يعوق عملية النمو والافراط في تناوله يسبب ضغطا متزايد في الدماغ ودوار وصداع وتساقط الشعر ويشقق الجلد والشفاه ويغير في تكوين العظام ويؤلم المفاصل
- هل تعلم أن عدد بحور الشعر هو : ستة عشر بحراً
- هل تعلم أن الافراط في أخذ بعض أنواع الفيتامينات يؤدي الى التسمم
- هل تعلم أن الفيل يبكي عندما يكون حزين
- هل تعلم أن – الرأرة – تعني تحريك العينين وإدارتهما لتسديد النظر على الهدف
- هل تعلم أن الجاذبية على القمر تساوي سدس الجاذبية على الأرض
- هل تعلم أن الذهب يوزن بالجرام و الماس بالقيراط
- هل تعلم أن السلحفاة هي الحيوان التي يحفظ عظمه في لحمه
- هل تعلم أن الدلفين يخلق عين واحدة عندما ينام
- هل تعلم أن السلحفاة والذبابية والأفعى لا تمتلك حاسة السمع
- هل تعلم أن أقوى عضلة في جسم الإنسان هي عضلة الفك
- هل تعلم أن الجسم يحتمل حرارة حتى 128 درجة مئوية
- هل تعلم أن الأذن اليسرى أضعف سمعا من الأذن اليمنى

قصة أرنب والقمر

كان القمر نائما حينما سمع بكاءً عالياً ونحيباً فأطل بهدوء ووقار ليرى من الذي يبكي، فرأى أرنب الصغير، فحزن من اجله وسأله ما بك؟ فقال أرنب: اضعت طريقي ولا اراه، الظلام شديد..كيف اعرف البيت ..فقال القمر سأساعدك ثم نهض القمر من فراشه ووقف عاليا فانار الطريق لأرنب واسرع الى بيته فرحا، وقبل ان يذهب القمر الى فراشه سمع صرخا من نوع اخر، انه صراخ فرغ و هلع وخوف، فنظر فرأى غزالة فسألتها ما بها ف قالت: الثعلب يطاردني ولا استطيع الاختباء فهو يراني فقال لها سأساعدك، واسرع بالدخول الى فراشه مرة اخرى واختبأ فعم الظلام المكان واستطاعت الغزالة ان تصل الي بيتها في الظلام بدون ان يراها الثعلب ،ظن القمر بانه سينام نوما عميقا لكنه سمع صراخ اخر فقد كان الدب الاسود الكبير يصرخ لان ابنه خرج ولم يعد ولا يستطيع رؤيته في الظلام فخرج القمر من فراشه مرة اخرى وظهر بكل وضوح ليثير الغابة للدب الكبير ليبحث عن ابنه وفي نفس الوقت صرخ على صديقته السحابة وقال لها ابحي معي عن الدب الصغير لنساعد امه السكينه فخرجت السحابة تطير من مكان الي مكان حتى رآته فوفقت فوقه وصرخت وقالت ايها الدب الصغير امشي ورائي وستصل لامك وبالفعل مشت السحابة وخلفها الدب الاسود الصغير حتي كاد يقترب من امه وهنا ظهر الثعلب فاسرعت السحابة لتسكب مائها فوق الثعلب وتضايقه وتؤخره قليلا حتي وصل الدب الكبير الى ابنه فلم يجد الثعلب مفرا من الهروب وضحكت السحابة عليه بشدة وشكرها القمر فقالت له اني لم افعل شيئا فانت من قدم خدماته الكثيرة للصغار وساقف الان هنا للحراسة ريثما ترتاح قليلا وذهب القمر للنوم ووقفت السحابة تصمتن عليها تسمع من يناديها لتساعده .

مساحة للتلوين

