

منوعات

الفجر

الأثنين 28 أبريل 2025 م - العدد 14439
Monday 28 April 2025 - Issue No 14439

ص 22

شرطة أبوظبي تنفذ مبادرة «صحة اليوم عافية الغد»

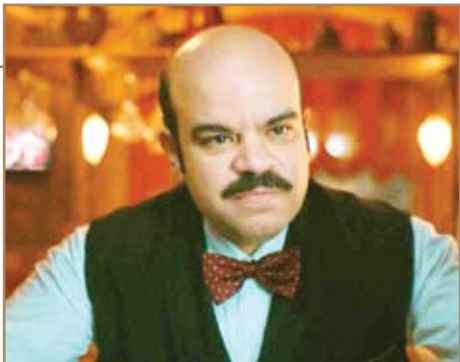
ص 27

محمد عبد الرحمن:
"بريستيج" مختلف عن
نوعية الأعمال التي قدمتها



نصائح لجعل شرب
الماء عادة يومية

ص 23



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

وفاة مدون تيك
توك بعد موجة تنمر

توفي المدون المصري المعروف على موقع تيك توك، شريف نصار أول أمس الأول الجمعة في وقت قصير بعد موجة من التنمر والسخرية" تعرض لها عبر وسائل التواصل الاجتماعي. ونشر خبر وفاته زوج شقيقته عبر صفحته على فيسبوك الجمعة دون أن يربط بين وفاته وبين موجة التنمر. وكتب: "توفي إلى رحمة الله شقيق زوجتي وصديقي محمد نصار. لله الأمر من قبل ومن بعد، ولا أراكم الله مكروها في عزيز لديكم". كان نصار قد تعرض خلال الأيام الأخيرة لموجة من السخرية والانتقادات اللاذعة من مستخدمي وسائل التواصل، بسبب بعض مقاطع الفيديو التي نشرها. وزعم مستخدمون أن الراحل توفي متأثراً بما تعرض له من تنمر وسخرية، وهو ما لم يؤكد زوج شقيقة، نصار. وجه نصار في مقطع فيديو نشره عبر منصة تيك توك قبل وفاته بإيلاء رسالة لمن تنمروا عليه قائلاً: "إلى من تمعدوا إحزاني ومضايقتي أنا وأهلي بالتنمر علي وعلى فيديوهاتني، على وسائل التواصل الاجتماعي: حسي الله ونعم الوكيل وأفوض أمري على الله". وتابع: "سيسخر الله لكم من يضيق صدوركم ويؤدي قلوبكم ولو بعد حين".

ترامب يبرر عدم تقديمه
هدية لبلانيا في عيد ميلادها

قال الرئيس الأمريكي دونالد ترامب إن انشغالاته الكثيرة لم تتح له تقديم هدية لزوجته ميلانيا في عيد ميلادها الخامس والخمسين أمس الأول السبت، لكنه أوضح أنه دعاها إلى عشاء رومانسي في طائرة الرئاسة خلال رحلتها إلى روما لحضور جنازة البابا فرنسيس. ووصل ترامب وميلانيا إلى العاصمة الإيطالية مساء الجمعة، في أول رحلة لهما إلى الخارج منذ 20 عامًا. وتزامن عيد ميلاد ترامب إلى البيت الأبيض في عيد ميلاد ميلانيا. وأفادت وكالة "فرانس برس"، أن الزوجين لن يتناولوا العشاء مساء السبت في أحد مطاعم روما، بل إنهما غادرا العاصمة مباشرة بعد الجنازة إلى الولايات المتحدة بعد مراسم وداع البابا. وأقر الرئيس البالغ من العمر 78 عامًا بأنها قد لا تكون الطريقة الفضلى للاحتفال بعيد ميلاد زوجته.

سيارة تسلا تختار وجهة
مفاجئة لصاحبها

في واقعة طريفة حظيت بانتشار واسع على مواقع التواصل الاجتماعي، قرّر مالك سيارة تسلا في الولايات المتحدة اختبار ميزة القيادة الذاتية الكاملة (FSD) بطريقة غير تقليدية، ليجد نفسه أمام وجهة غير متوقعة أثارت تفاعل الرئيس التنفيذي للشركة، إيلون ماسك. وفي التفاصيل، فإن زاك جنكينز، مالك السيارة، طلب من مركبته عبر أمر صوتي بسيط أن "تأخذه إلى مكان لم يزده من قبل". ورغم توقعه أن تقوده السيارة إلى مطعم جديد أو وجهة ترفيهية، فوجئ عندما توقفت به أمام ناد رياضي. الأمر الذي وثقته زوجته، هالي، من خلال كاميرا هاتفها ونشرت الفيديو عبر حسابها على إنستغرام، حيث ظهرت السيارة وهي تسير بثقة نحو النادي الرياضي، بينما لم يتمالك الزوجان نفسيهما من الضحك من غرابة الموقف. وسرعان ما انتشر الفيديو عبر عدة منصات اجتماعية، حتى وصل إلى إيلون ماسك نفسه، الذي لم يستطع إخفاء ابتسامته واكتفى بالتعليق عبر منصة "إكس" برمز تعبيرى ضاحك، في إشارة إلى طرفة الحادثة. وتأتي هذه الواقعة ضمن سلسلة من التجارب التي ينفذها ملاك تسلا لاختبار تقنيات القيادة الذاتية. وعلى الرغم من اسم الميزة "القيادة الذاتية الكاملة"، إلا أنها في الواقع تصنف ضمن أنظمة المساعدة على القيادة من المستوى الثاني، ما يعني أن السيارة قادرة على التوجيه، والتسارع، والفرملة، لكن السائق يظل مسؤولاً عن متابعة الطريق والتدخل عند الحاجة.



تعرف على أفضل الأنظمة الغذائية مع التقدم بالسن

نظام غذائي مميز
وجدت الدراسة أن الأشخاص الذين يعتمدون نظام مؤشر الأكل الصحي AHEI كانوا أكثر عرضة بنسبة 86% للوصول لشيخوخة صحية في سن السبعين مقارنة بالآخرين. ويركز مؤشر AHEI على الأطعمة النباتية مثل الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والكسرات والبقوليات، مع تقليل اللحوم الحمراء والمصنعة والمشروبات المحلاة بالسكر والصوديوم والحبوب المكررة. تقول مارتا غواش-فييري، أخصائية التغذية في "جامعة هارفارد" والباحثة المشاركة، إنه "بما أن الحفاظ على النشاط والاستقلالية أولوية لكل من الأفراد والصحة العامة، فإن البحث في مجال الشيخوخة الصحية أمر أساسي"، مضيفة أن نتائج الدراسة "تشير إلى أن الأنماط الغذائية الغنية بالأطعمة النباتية، مع تضمين معتدل للأطعمة الصحية الحيوانية، قد تعزز الشيخوخة الصحية بشكل عام وتساعد في صياغة المبادئ التوجيهية الغذائية المستقبلية". وفي حين أظهر مؤشر AHEI أفضل النتائج، إلا أنه تبعه بفارق ضئيل العديد من المؤشرات الأخرى، التي تم ذكرها في الأعلى. وإلى جانب أقوى ارتباط بالشيخوخة الصحية بشكل عام، أظهر مؤشر AHEI أقوى ارتباط بالحفاظ على الوظائف البدنية والصحة العقلية.

الصحي البديل، ومؤشر البحر الأبيض المتوسط البديل، والنهج الغذائي لوقف ارتفاع ضغط الدم، وتدخل البحر الأبيض المتوسط لتأخير التنكس العصبي، والنظام الغذائي النباتي الصحي، ومؤشر النظام الغذائي للصحة الكوكبية، والنمط الغذائي الالتهابي التجريبي، والمؤشر الغذائي التجريبي لفرط الأنسولين. **ميول أساسية مشتركة**
ولاحظ الباحثون أن جميع الأنماط الغذائية الثمانية تشترك في بعض الميول الأساسية، مثل التركيز على الأطعمة النباتية الكاملة والدهون الصحية. وبالإضافة إلى هذه الأنماط الثمانية، بحثت الدراسة استهلاك المشاركين للأطعمة الفائقة المعالجة - وهي منتجات صناعية غالباً ما تحتوي على العديد من المكونات وكميات كبيرة من السكر والملح والدهون غير الصحية. **رشاقة في سن الـ70**
وتوصلت الدراسة إلى أن جميع الأنماط الغذائية الثمانية مرتبطة بالشيخوخة الصحية، لذا فإن الالتزام بأي منها يزيد من احتمالية بقاء الشخص رشيقاً في سن السبعين، مما يشير إلى أن الحل ليس بسيطاً، كما لاحظ الباحثون، ولا يوجد نظام غذائي واحد هو الأفضل للجميع. ومع ذلك، برز نظام غذائي واحد.

يقول فرانك هو، الباحث المشارك في الدراسة وعالم الأوبئة في "جامعة هارفارد"، إن الدراسة تُعد من أوائل الدراسات التي تحل أنماطاً غذائية متعددة في منتصف العمر وعلاقتها بالشيخوخة الصحية بشكل عام. ويضيف بأنه "سبق أن بحثت الدراسات في الأنماط الغذائية في سياق أمراض محددة أو في طول عمر الناس"، مشيراً إلى أن الدراسة "تتبنى منظوراً متعدد الجوانب، وكيفية تأثير النظام الغذائي على قدرة الأشخاص على العيش باستقلالية والتمتع بجودة حياة جيدة مع التقدم في السن".

الشيخوخة الصحية
استخدم هو وزملاؤه بيانات طويلة من 105.000 بالغ تتراوح أعمارهم بين 39 و69 عاماً (بمتوسط عمر 53 عاماً)، جمعت بين عامي 1986 و2016 كجزء من دراسة صحة الأمراض ودراسة متابعة المهنيين الصحيين. وأكمل المشاركون استبيانات غذائية بانتظام على مدار 30 عاماً. وقيم باحثو الدراسة الجديدة عاداتهم الغذائية من خلال الالتزام بثمانية أنماط غذائية، سعياً لمعرفة أيها يمكن أن يُعزز الفوز بشيخوخة صحية.

8 أنماط غذائية
شملت قائمة الأنماط الغذائية الثمانية: مؤشر الأكل

روبوتات طائرة تشيد ناطحات السحاب مستقبلاً

أكد باحثون بريطانيون أن الروبوتات الطائرة قادرة على بناء ناطحات سحاب مذهلة كبرج خليفة في الإمارات العربية المتحدة، أو مبنى إمباير ستيت في نيويورك، وذلك من خلال الوصول إلى ارتفاعات ومواقع كانت تُعتبر مستحيلة في السابق. وتُستكشف الدراسة، التي أجرتها إمبريال كوليدج لندن وجامعة بريستول، كيف يمكن للطائرات بدون طيار إجراء ترسيب المواد في الهواء بشكل مستقل - وهي عملية تُعرف باسم التصنيع الإضافي الجوي (Aerial AM) - ما يمثل خطوة مهمة إلى الأمام في تكنولوجيا البناء الجوي، وفق "إنترستينغ إنجينييرينغ". ويوفر هذا النهج، الذي يستخدم الروبوتات الجوية لمهام بناء غير محدودة، مزايا مميزة، بما في ذلك قابلية التوسع في الارتفاعات، والوصول إلى المواقع التي يصعب الوصول إليها، والإصلاحات السريعة عند الطلب.

ووفقاً للعلماء، تهدف هذه التقنية إلى مواجهة تحديات الإسكان والبنية التحتية العالمية العالجة، باستخدام روبوتات جوية مزودة بأجهزة تحكم متطورة، قادرة على التغلب على قيود أساليب البناء التقليدية والروبوتات الأرضية.

وعلى عكس أساليب البناء التقليدية أو الأنظمة الأرضية، تعمل الروبوتات الجوية ضمن نطاق عمل مفتوح، ما يُمكنها من البناء على ارتفاعات أعلى والتغلب في تضاريس معقدة أو يصعب الوصول إليها، والتي لا تستطيع الطرق التقليدية الوصول إليها، سواء في الجبال أو على أسطح المنازل أو في مناطق الكوارث أو حتى على الكواكب البعيدة.

وعلاوة على ذلك، لا تتطلب هذه الروبوتات موقع بناء ثابت، ويمكن نشرها في أسراب، وتوفر مرونة وقابلية للتوسع بشكل استثنائي، وفي الوقت نفسه، يُمكنها تقليل مسافات النقل، وخفض استهلاك المواد، وجعل مواقع البناء أكثر أماناً بشكل ملحوظ. ولدعم هذا النهج الناشئ، قدّم الباحثون إطار عمل للاستقلالية مُصمّم خصيصاً للتصنيع الإضافي الجوي، مُعالجاً تحديات رئيسية مثل تنسيق الطيران، وترسيب المواد بدقة، وقابلية التوسع لمهام البناء واسعة النطاق.

ويقول الدكتور بشاران بهادير كوجر، والمحاضر في كلية الهندسة المدنية والفضائية والتصميمية بجامعة بريستول والمؤلف المشارك في الدراسة: "على الرغم من التطورات الواعدة، لا يزال استخدام الروبوتات الجوية في مشاريع البناء المستقلة واسعة النطاق في مراحله الأولى، وتشمل العقبات الرئيسية متانة المواد، وأنظمة تحديد المواقع للبيئات الخارجية، والتنسيق بين الوحدات الجوية المتعددة". وتُستخدم الأذرع الروبوتية وجسور الطباعة ثلاثية الأبعاد بالفعل في مواقع البناء، ولكنها عادةً ما تكون أنظمة أرضية ثقيلة ذات قدرة حركة محدودة.

وتواجه هذه الأنظمة صعوبة في الأداء على التضاريس غير المستوية أو على المرتفعات، حيث تُعد المرونة أمراً بالغ الأهمية. ويُضيف كوجر: "إن معالجة هذه التحديات ضرورية لإطلاق العنان لكامل إمكانات التصنيع الإضافي في التطبيقات العملية، ومع ذلك، فقد أظهرت العروض التوضيحية المبكرة للتصنيع الجوي الإضافي قدرات مثل الإصلاحات السريعة عند الطلب وتقنيات التجميع المعيارية، مما يهدد الطريق لاعتماد أوسع في مختلف الصناعات".

وتُختبر هذه التقنية حالياً في DroneHub بسويسرا، التابعة للمختبرات الفيدرالية السويسرية لعلوم وتكنولوجيا المواد (EMPA)، مما يوفر أول منصة اختبار عملية لآلات البناء الطائرة خارج المختبر.

موظف مفصول ينتقم بتعديلات «قاتلة» في قوائم الطعام

أقدم موظف سابق بشركة ديزني على اختراق النظام الداخلي للشركة وإجراء تعديلات خطيرة ومسيئة على قوائم الطعام بعد فصله من عمله، مما أدى إلى إدانته والحكم عليه بالسجن لثلاث سنوات. وأصدرت محكمة اتحادية في فلوريدا حكماً بهذا الأسبوع بحق مايكل شاور، البالغ من العمر 41 عاماً، بعد أن توصل إلى اتفاق مع الادعاء العام العام الماضي، وشمل الحكم، إضافة إلى عقوبة الحبس، فترة من الرقابة المشددة مع إلزامه بدفع تعويضات مالية لشركة ديزني بلغت نحو 687.786 دولاراً. وكان شاور يشغل وظيفة "مدير إنتاج القوائم" في ديزني حتى شهر يونيو -حزيران الماضي، عندما تم فصله من منصبه في ظروف اعتبرها غير عادلة. وبعد فصله بوقت قصير، بدأ بتنفيذ سلسلة من التعديلات الإلكترونية داخل نظام قوائم الطعام الخاص بالشركة. وتضمنت التعديلات، وفقاً لما جاء في الشكوى الفيدرالية، إدخال كلمات نابية ومهينة ضمن أسماء الأطعمة، في انتهاك صارخ للسياسات الداخلية للشركة.

سبب عبقري سيجعلك تعيد استخدام ماء سلق البيض

قد يبدو الأمر غريباً، لكن الحقيقة هي أن ماء سلق البيض غني بالمعادن وله فوائد أكثر مما يظن البعض. فيحسب ما نشره موقع "تيبس أند تريكس" Tips and Tricks، يمكن إعادة استخدام ماء سلق البيض في أغراض مفيدة بشكل مدهش بدلاً من سكه في البالوعة. إن الأمر لا يقتصر على توفير القليل من الماء، إنما هناك شيء مميز في هذا السائل بعد السلق. ويحمل السائل إمكانات غير متوقعة ربما تجعل البيئة المحيطة أكثر خضرة، بشكل طبيعي وبدون مكونات أو تكاليف إضافية. كما أن إعادة استخدام هذا المنتج الثانوي الشائع في المطبخ يمكن أن يدعم النمو والاستدامة. يوفر ماء سلق البيض المتبقي جرعة غنية بالمعادن للنباتات، فأثناء غلي الماء، يُطلق قشر البيض الكالسيوم، مكوناً سماداً طبيعياً وفعالاً يُغذي النباتات دون الحاجة إلى مواد كيميائية. والفلفل.





برعاية سالم بن ركاض

«إجادة للعقارات» تفتتح المعرض العقاري الإماراتي الدوري الثاني في مدينة العين



ولديها فريق من الموظفين المدربين بكفاءة وخبرة للتعامل مع جميع العملاء وتقديم عناصر جديدة من شأنها الارتقاء بالاستثمار العقاري في كافة المجالات.



في دبي والشارقة وأبو ظبي، إضافة إلى تسهيلات بالدفع من المطور مباشرة والتمويلات البنكية وإدارة العقار بعد الاستلام، وخدمات تأجير العقارات والمحلات

•• العين - الفجر

نظمت شركة "إجادة للعقارات"، بالتعاون مع شركة لوسر العقارية المتخصصة في الإشراف الإداري بالعقارات دبي، فعاليات المعرض العقاري الإماراتي الدوري الثاني في مدينة العين الذي أقيم في قاعة اللؤلؤ بفندق روتانا، تحت رعاية الشيخ الدكتور سالم بن ركاض العامري عضو المجلس الوطني الاتحادي سابقاً، وحضور عدد من الشخصيات والمسؤولين وممثلين عن الشركات والمستشارين ورجال الأعمال.

وأكد الشيخ سالم بن ركاض في كلمته أن دولة الإمارات أصبحت في مصاف الدول المتقدمة وتشهد زخماً هائلاً في المشاريع المتكاملة والتنمية المستدامة والتقدم الاقتصادي والنهضة العمرانية. معتبراً أن توجيهات القيادة الرشيدة دعمت وركزت منذ عقود على التطوير العقاري والسياحة وزيادة دور القطاع الخاص في كافة المجالات. وأشاد الشيخ سالم بن ركاض بالدور الذي تقدمه شركة "إجادة للعقارات"، في القطاع العقاري، وسمعتها القوية بين المستثمرين والعاملين في هذا المجال.

وقال محمد العبهري مدير عام شركة "إجادة للعقارات"، إن المعرض العقاري الإماراتي الدوري في مدينة العين

شرطة أبوظبي: «أمن وأمان» برنامج إذاعي يعزز الوعي الأمني والمجتمعي



والتوعية ضد الاحتيال المالي والجرائم الاقتصادية وترسيخ قيم المواطنة الإيجابية والتسامح والتعايش السلمي في المجتمع. وأشارت إلى أن التوعية في الجانب المروري تتناول العديد من الموضوعات ومن بينها مخاطر الانشغال عن الطريق، وصيانة المركبة، وخطورة الانحراف المفاجئ، وتعزيز سلامة المشاة، وسلامة مستخدمي الدراجات الكهربائية، إلى جانب التوعية بالقيادة الآمنة أثناء تقلبات الطقس.

ولفتت إلى أهمية التفاعل المشود عبر أثير الإذاعة من المستمعين بما يعزز النجاح في تحقيق أهداف البرنامج خصوصاً من خلال تقديم المقترحات الإيجابية الهادفة التي تعزز السلوكيات الإيجابية وتحقق تطلعات شرطة أبوظبي وأولوياتها في استدامة الأمن والأمان ونشر الطمأنينة في المجتمع .

•• أبوظبي-الفجر:

أطلقت القيادة العامة لشرطة أبوظبي أولى حلقات برنامج «أمن وأمان» الإذاعي للتوعية الأمنية والمرورية المجتمعية والذي يثب عبر أثير إذاعة أبوظبي التابعة لشبكة أبوظبي للإعلام.

وشمّنت إدارة الإعلام الأمني التعاون المشترك بين شرطة أبوظبي ووسائل الإعلام المحلية، في توظيف الإعلام المسموع لتوعية الجمهور بكافة الفئات والأعمار وتثقيفهم وزيادة وعيهم بالسلوكيات الأمنية، والمجتمعية والمرورية.

وأوضحت أن البرنامج يتناول في الجانبين الأمني والمجتمعي العديد من الموضوعات من أبرزها مخاطر الاحتيال والنصب الهاتفني، وحماية وتأمين الممتلكات



شرطة أبوظبي تنفذ مبادرة «صحة اليوم عافية الغد»

•• أبوظبي-الفجر:

نفذت مديرية المرور والدوريات الأمنية في شرطة أبوظبي مبادرة لتعزيز الصحة والسلامة للمنتسبين تحت شعار (صحة اليوم عافية الغد) وذلك بالتعاون مع مستشفى برجيل في أبوظبي ضمن التعاون والتنسيق مع الشركاء لتعزيز جودة الحياة في بيئة عمل صحية وسليمة.

وأكد العميد سيف حمد الزعابي النائب لشؤون الدوريات الأمنية في مديرية المرور والدوريات الأمنية حرص شرطة أبوظبي على إطلاق المبادرات المجتمعية الهادفة لزيادة التوعية والتنظيف بالوقاية من الأمراض، مشيداً بالتعاون مع مختلف الجهات الحكومية والخاصة في تعزيز البيئة الإيجابية الصحية السليمة بما يحقق التطلعات في مسيرة التحسين والتطوير التي تشهدها شرطة أبوظبي بمختلف مجالات العمل الشرطي والأمني.

وأوضح أن المبادرة تأتي تزامناً مع اليوم العالمي للسلامة والصحة في مكان العمل والذي يصادف 28 أبريل سنوياً وفي إطار التنقيف وزيادة الوعي بأهداف يوم الصحة العالمي في السابع من أبريل كل عام وذلك ضمن سعي شرطة أبوظبي المستمر لتحسين جودة الخدمات التي تقدمها لمنتسبيها من خلال بناء شراكات تنعكس إيجابياً على إسهامهم.

وشارك في المبادرة مدراء الإدارات ونوابهم بمديرية المرور والدوريات الأمنية وشهدت إقبالاً كبيراً من المنتسبين وتضمنت إجراء الفحوصات الطبية مثل قياس ضغط الدم والكوليسترول وقياس الوزن وفحوصات السكر والتغذية للحضور وتقديم النصائح والإرشادات الطبية بهدف المحافظة على الصحة وحث المنتسبين على ضرورة الكشف الطبي الدوري فاعدياً للإصابة بالأمراض والالتزام بنظام غذائي سليم والمراجعة الطبية واتباع تعليمات الطبيب بشكل مستمر.

وأشاد مستشفى برجيل فرع النجدة بأبوظبي بالتعاون والشراكة مع شرطة أبوظبي في تنظيم المبادرات الصحية الهادفة وتقديم المبادرات التوعوية الصحية للمنتسبين في إطار التعاون المشترك بين الجهتين.

تغريد المحرزي تغرد في «موسيقا الذات» بالنادي الثقافي العربي

العالم بعد الجائحة، وكانت أول لوحة منه تصورت فيه العالم على شكل تجمعات من النقاط الصغيرة يهوج في عالم يتوَّعجه اللونان الأصفر والأزرق إشارة إلى أن مستقبل العالم سيكون مليئاً بالطاقة والفرحة، وقد طورت هذه الرؤية عبر لوحاتها السابقة، وكان اكثاؤها على التعبيرية اللونية التي تجيدها جداً، أحد مفاتيح جمالية تلك التجربة. وقال الدكتور عمر عبد العزيز في تعليقه على المعرض: "إن الفنانة تغريد تقدم جملة بصرية واحدة متنوعة، مشبعة بالألوان وبالتناغم الموسيقي، وتمثل تجربة مركبة من التجسيم والتجريد، والانطباع والرمز، والبساطة والتركيب، والنمنمة والزخرفة والرقش، مع تصرف جيد في الضوء والظل، فكان عملها منظومة بوليفونية بصرية، أرادت من خلالها أن تتحدى ذاتها كفنّانة، وتخرج ما في دواخلها في تعبيريّة جميلة، فكانت بحق موسيقا ذاتها المطبوعة بالانسجام والتناسق، وقد اعتمدت على ألوان الأكريليك وحاولت الإحياء بتقنيّة الرسم المائي، وتلك إحدى مكامن قوة الأكريليك حين يتقن الفنانة التعامل معه، واستقادت من الفراغ وتقنيات الإنسياب الحر، ويعبارة واحدة فإن المعرض هو جملة بصرية واحدة تقدم عبر سلاسل لونية متعددة.



صناعة تكوينات لونية غنية بانسجام دقيق متناغم كأنه سمفونية جميلة، والمعرض في مجموعه خلاصة لتوجه فني بدأته الفنانة تغريد أثناء جائحة كورونا وبحث فيه عن تكوينات مختلفة وصياغة جديدة حيث تصورة شكل

•• الشارقة-الفجر:

افتتح في النادي الثقافي العربي في الشارقة مساء أمس الأول معرض موسيقا الذات ، وهو المعرض الشخصي الأول للفنانة الإماراتية تغريد المحرزي، وذلك بحضور الدكتور عمر عبد العزيز رئيس مجلس إدارة النادي وعدد من الفنانين ومحبي الفن، وضم المعرض 28 لوحة من الرسم المنفذ على القماش بألوان الأكريليك.

وتغريد المحرزي هي رسامة ومصممة ومصورة بخبرة عملية تزيد عن عشر سنوات، وتنوعت اشتغالاتها بين الرسم ومزج الألوان والنحت التقني وتقنيات الألوان المائية وصناعة الفخار وصناعة الخزف ورسم الجداريات وتصميم الجوهيرات ورسم المناظر الطبيعية، وهي حاصلة على الماجستير في إدارة الأعمال، وتعمل مصممة في شركة الكاجوجة، شاركت في عدة معارض فنية منها معرض "صنع في الإمارات" (2015)، و "سراي" (2015)، و "آرت فاضون" (2016)، وسوق "فيرست أفينيو مول" (2020)، وسوق "آرت ذا ميك" (2020)، و "آرت سمايلي" (معرض إلكتروني) (2020)، كما حصلت العديد من الشهادات التكريمية. قدم معرض "موسيقا

ضابط في شرطة عُمان السلطانية يشيد بالريادة العالمية لشرطة دبي في الابتكار والتدريب المتقدم

شرطة دبي أسست معياراً جديداً للتميّز في التدريب، ولبن أنقى هذه التجربة، ليس فقط لما تعلمته خلالها بل للطريقة المذهلة التي تم تقديمها بها .

واختتم حديثه بالإشادة بالبيئة الديناميكية والمهارات القيادية والتفكير النقدي قائلاً: "حيث أواجه قضية معقدة، أتعامل معها كأنها لغز منطقي معقد، وهذا هو المجال الذي أبداع فيه".

بالبيانات، وتعزيز الابتكار في العمليات الشرطية، وتعزيز ثقة المجتمع في التجربة، ليس الشرطية مستهلكاً من "الروح الإيجابية" لشرطة دبي ونجاحها في خفض الظواهر السلبية وبت قيم التسامح وتعزيز جودة حياة بين جميع شرائح المجتمع، أسلوباً للتواصل الفعال والاستباقي، ويظهر في الوقت ذاته الجانب الإنساني لأجهزة الشرطة.

فكر قيادي

وكشف المقدم صبري العبري عن حبه لحل الألغاز والتحديات الذهنية التي تعزز من مهاراته القيادية والتفكير النقدي قائلاً: "حين أواجه قضية معقدة، أتعامل معها كأنها لغز منطقي معقد، وهذا هو المجال الذي أبداع فيه".

معيّار عالمي جديد

وأشاد المقدم بتنظيم البرنامج واحترافيته العالية، بدءاً من الجوانب اللوجستية وحتى جودة المحتوى التدريبي، وقال "وحتى جودة المحتوى التدريبي، وقال "



تعكس حرص معاليه على دعم الكفاءات وتمكينها، وتعزيز مسارات التطوير والارتقاء بالأداء المؤسسي.

بيئة أمنية معقدة

وأوضح أن الانضمام إلى الدبلوم يتماشى مع التزامه العميق بالتطور الشخصي والمهني المستمر، قائلاً: "لم يكن الهدف مجرد الانضمام للحصول على شهادات عالمية بل سعيًا حقيقياً نحو التطور كقائد في بيئة أمنية تتسم بتعقيد متزايد". وأضاف أن ما دفعه للمشاركة هو السمعة العالمية التي تحظى بها شرطة دبي في مجالات الابتكار والتدريب المتقدم.

وفي حديثه عن تجربته، أكد المقدم صبري أهمية التفاعل مع ضباط من مختلف دول العالم، قائلاً: "أضفى تبادل الأفكار والتجارب مع ضباط من 39 دولة بعداً عالمياً على نقاشاتنا، كما أن المحاكاة العملية اختبرت قدراتنا القيادية في مواقف ضاغطة، مما أكسبني مهارات جديدة في اتخاذ القرار تحت الضغط والعمل

•• دبي-الفجر:

أشاد المقدم صبري بن ناصر العبري، رئيس قسم العمليات في الإدارة العامة لتقنية المعلومات في شرطة عُمان السلطانية، بالسمعة العالمية التي تحظى بها مبادرات شرطة دبي في الابتكار والتدريب لا سيما الدبلوم التخصصي في الابتكار الشرطي والقيادات الدولية (PIL)، والذي تنظمه القيادة العامة لشرطة دبي بالتعاون مع جامعة روتشستر للتكنولوجيا، واصفاً مشاركته بأنها تجربة محورية غيرت نظره لفهوم القيادة والابتكار واستراتيجيات العمل الشرطي الحديثة.

دعم الكفاءات

وفي مستهل حديثه، أعرب المقدم صبري العبري عن بالغ شكره وتقديره لمعالي الفريق حسن بن محسن الشرقي، مفوض العام للشرطة والجمارك في سلطنة عُمان، على إتاحة الفرصة للمشاركة في هذا البرنامج المتميز، مشيراً إلى أن هذه المبادرة

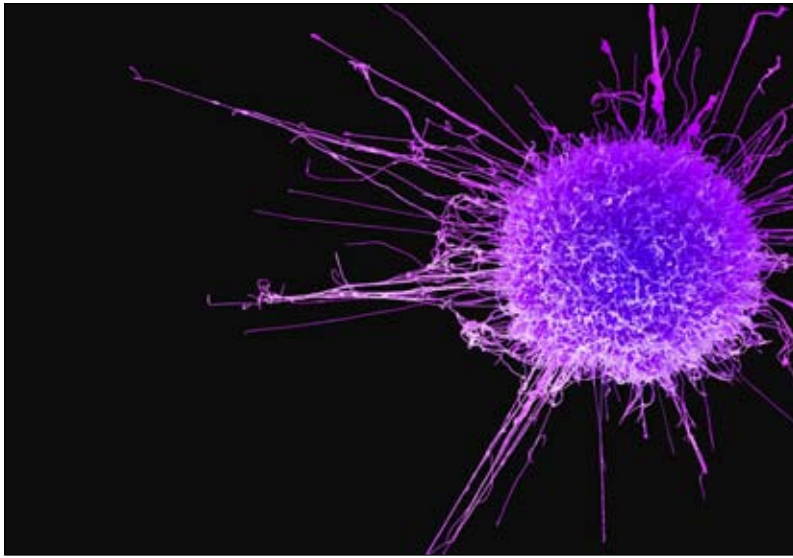
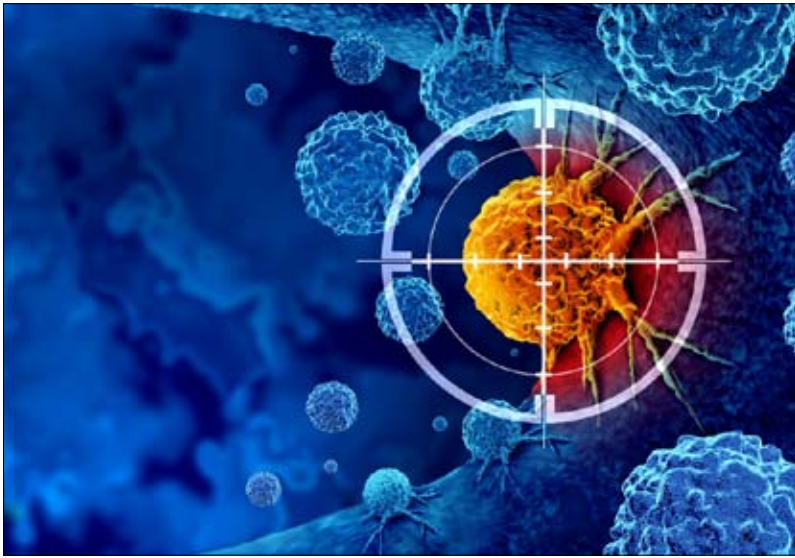
منوعات الفكر 23

نجح باحثون من جامعات "ديوك"،
و "تكساس"، و "أركنساس"
الأميركية، في تطوير استراتيجية
جديدة لتعزيز امتصاص الأدوية
كبيرة الحجم داخل الخلايا
السرطانية، ما يزيد فاعليتها بمقدار
يصل إلى ٢٣ ضعفاً.



تصل 23 ضعفاً...

علماء يطوّرون طريقة "ثورية" لتعزيز فاعلية أدوية السرطان



وعند اكتمال عملية "وضع العلامة"، تقوم عضبة البروتيازوم، وهو مركب بروتيني كبير يشبه الأسطوانة، بالتعرف على البروتينات الموسومة وتحللها إلى ببتيدات صغيرة وأحماض أمينية يمكن للخلية إعادة استخدامها. يلعب هذا النظام دوراً حيوياً في تنظيم العمليات الخلوية مثل دورة الخلية، وإصلاح الحمض النووي، والاستجابة المناعية، كما أن اختلاله يرتبط بأمراض السرطان، والأمراض التنكسية العصبية.

ولا يؤدي الدواء لتنشيط نشاط البروتينات السرطانية فقط، ولكن إلى تحللها الكامل، وهو ما يمنع تطور مقاومة الأدوية، ويوفر تأثيراً علاجياً أقوى وأطول أمداً ضد الأورام، مع الحفاظ على خصائص الدواء الأساسية من حيث الثبات والذوبان.

ويقول الباحثون إن هذا الاكتشاف ليس مجرد تحسين في توصيل الأدوية، بل تغيير جذري في فلسفة تصميمها، ما يفتح الباب أمام جيل جديد من العلاجات التي كانت مستحيلة في السابق.

ويقول المؤلف الرئيسي للدراسة، هونج-يو لي، الباحث في جامعة "تكساس" إن الدراسة تثبت، للمرة الأولى، أن الجزيئات الكبيرة يمكنها دخول الخلايا بكفاءة "وهذا يغير كل شيء".

رغم النجاح المبهر للدراسة في المختبرات، وفي تجارب الحيوانات، فإن تطبيق هذه التقنية العلاجية على المرضى يحتاج إلى مزيد من الوقت والبحث.

ويقول العلماء إنهم يصدد التخطيط لإجراء سلسلة من التجارب لتقييم مدى أمان العلاج وفاعليته، وقد يستغرق الأمر 5 إلى 10 سنوات قبل الموافقة على استخدامها.

جديد من العلاجات التي كانت تُستبعد سابقاً بسبب قيود الحجم، ويسرع تطوير أدوية أكثر فعالية ضد الأمراض المستعصية مثل السرطان، والأمراض التنكسية العصبية، مع إمكانية تطبيقها على نطاق واسع يشمل أنواعاً مختلفة من العلاجات البيولوجية والجزيئات الكبيرة.

فاعلية الأدوية ضد الأورام
ونجح الباحثون في تعزيز فاعلية الأدوية ضد الأورام بنسبة تصل إلى 23 ضعفاً عبر تحسين امتصاصها الخلوي باستخدام مسار CD36، مع الحفاظ على استقرار الأدوية وقابليتها للذوبان، وأظهرت التجارب على الفئران تنبيهاً أقوى للخلايا السرطانية دون آثار جانبية تذكر، ما يفتح آفاقاً جديدة لعلاجات أكثر فاعلية.

تعمل هذه الأدوية الثورية عن طريق استغلال بروتين CD36 الموجود على سطح الخلايا، والذي يعمل كـ"باب خلفي" لمساعدة الخلايا على امتصاص الجزيئات الكبيرة. وبمجرد دخولها، تستهدف جزيئات الأدوية البروتينات المسببة للسرطان بشكل محدد، مع "وضع علامة" عليها للتدمير عن طريق نظام اليوبيكويتين-بروتيازوم في الخلية.

آلية حيوية دقيقة
يعد نظام "اليوبيكويتين-بروتيازوم" آلية حيوية دقيقة داخل الخلايا، تعمل كـ"نظام إعادة تدوير" للبروتينات التالفة، أو غير المرغوب فيها، حيث يتم وضع علامة على هذه البروتينات بجزيئات صغيرة تسمى "اليوبيكويتين" عبر سلسلة من التفاعلات الإنزيمية.

بينما الحد التقليدي للأدوية الفعّالة هو 500 دالتون.

تقنية كيميائية جديدة
واستغل الفريق البحثي بروتيناً موجوداً على سطح الخلايا يُسمى CD36، وهو المسؤول عن مساعدة الخلايا على "ابتلاع" الجزيئات الكبيرة عبر عملية تُعرف بـ"الالتقام الخلوي".

باستخدام تقنية كيميائية جديدة، أطلقوا عليها اسم "الكيمياء الدوائية الالتقائية"، صمّم العلماء أدوية PROTACS معدّلة لتنصق ببروتين CD36، ما سمح لها بالدخول إلى الخلايا بكفاءة أعلى بمقدار 7.7 إلى 22.3 مرة مقارنة بالطرق التقليدية.

"الالتقام الخلوي"
وتُمثّل تقنية الكيمياء الدوائية الالتقائية نهجاً ثورياً في تصميم الأدوية، يعتمد على استغلال عملية طبيعية تُعرف بالالتقام الخلوي حيث "تبتلع" الخلايا الجزيئات الخارجية عبر تكوين حويصلات غشائية. تختلف هذه الاستراتيجية جذرياً عن الطرق التقليدية التي تعتمد على الانتشار السلبي للجزيئات الصغيرة عبر أغشية الخلايا.

وتكمن قوة تلك التقنية في قدرتها على تسهيل دخول الأدوية كبيرة الحجم عبر النفاقها ببروتينات غشائية محدّدة تعمل كـ"أبواب دخول" نشطة. وقد تحل التقنية الجديدة واحدة من أكبر التحديات في صناعة الأدوية، والمتمثلة في صعوبة توصيل الجزيئات الكبيرة والمعقدة إلى داخل الخلايا، ما يفتح الباب أمام جيل

عن الأدوية التقليدية، فبدلاً من مجرد منع، أو تثبيط البروتينات المسببة للأمراض، توجه هذه الأدوية آلية التنظيف الطبيعية داخل الخلايا لتدمير تلك البروتينات بشكل كامل.

لكن مشكلتها الرئيسية كانت صعوبة اختراقها للخلايا بسبب حجمها الكبير، والذي يبلغ أكثر من 1000 دالتون،

وركّزت الدراسة، المنشورة في دورية Cell (سيل)، على فئة واحدة من الأدوية الثورية، تسمى "محفزات التخلص من البروتينات المستهدفة" PROTACS، والتي تُعرف بقدرتها على تدمير البروتينات المسببة للسرطان.

و"محفزات التخلص من البروتينات المستهدفة" فئة مبتكرة من العلاجات تعمل بطريقة ذكية تختلف تماماً



نصائح لجعل شرب الماء عادة يومية

يهمل الكثيرون ترطيب أجسامهم بشكل كاف، ما قد يؤدي إلى أعراض مزعجة مثل الصداع، والإرهاق، وجفاف البشرة، وحتى مشاكل صحية أكثر خطورة.

وبينما يعد الشعور بالعطش أكثر أعراض الجفاف وضوحاً، هناك علامات أخرى أقل وضوحاً تشمل البول الداكن، وقلة التبول، وجفاف الجلد أو الفم، والإرهاق، والدوخة، والصداع. وفي الحالات الشديدة، يمكن أن يكون الجفاف خطيراً أو حتى قاتلاً، حيث تشمل الأعراض الأكثر خطورة تسارع ضربات القلب، وصعوبة التنفس، والتهيج، والإغماء.



نيفارس: "استخدم المنبه على هاتفك. تأكد من شرب كمية معينة من الماء كل ساعة".

تحقق من حالتك المزاجية
وفقاً لنيفارس، فإن "المزاج يتأثر مباشرة بالترطيب"، لذا، إذا بدأت تشعر بالضيق، فمن الجيد أن تشرب بعض الماء.

اجعل الماء في مرمى بصرك
يشير نيفارس إلى أنه يجب عليك "دائماً إبقاء الماء أو مشروباً يحتوي على إلكترونيات قريباً منك، على مكتبك، أو في السيارة. فهذا يذكرك بالترطيب ويساعدك على رؤيته باستمرار".

التحرك
يقول نيفارس إن الحركة تذكّر الناس بشرب الماء بشكل غريب. ولهذا السبب يوصي بالذهاب في نزهة على الأقدام لإعطاء جسمك فرصة لتذكيرك بالترطيب. وإذا كنت تعمل من المنزل، يؤكد نيفارس على ضرورة النهوض من المكتب بشكل دوري، و"اجعل شرب الماء روتيناً عندما تفعل ذلك".

بوست "حول كيفية التأكد من حصولك على كمية كافية من الماء، وشارك أفضل نصائحه للتذكير بالترطيب:

اضبط المنبه
يمكن لهااتفك أن يساعدك على إرواء عطشك، حيث يقول

ويقول الخبراء إن الحفاظ على ترطيب الجسم لا يتطلب جهداً كبيراً، إذ يكفي اتباع بعض النصائح البسيطة لتحويل شرب الماء إلى عادة يومية.

وتحدث بنجامين نيفارس، مدرب شخصي معتمد ومالك مركز I.E. Health، مع صحيفة "نيويورك



[illegible]



ضمن جلسات البرنامج الثقافي في الشارقة القرائي للطفل 2025

خبرة في السرد البصري: الروايات المصورة تمنح عضلات القراءة تمريناً طبيعياً

على نوع الرواية أو مستوى القراءة، بل يجب أن تراعى اهتمامات القارئ العاطفية والشخصية. وشددت على أهمية انتقاء القصص التي تتماشى مع شغف الطفل أو المراهق، سواء كان يحب الرياضة، أو الحيوانات، أو الخيال، أو المغامرات.

حب القراءة من خلال الروايات المصورة

واختتمت الكاتبة حديثها بالتأكيد على أهمية دعم الأطفال واليا فعين في رحلتهم القرائية، مشددة على ضرورة التوقف عن التقليل من قيمة الروايات المصورة باعتبارها كتباً ليست حقيقية، داعية أولياء الأمور إلى قراءة هذه الكتب مع أطفالهم بنفس الطريقة التي يقرؤون بها أي كتاب آخر، كما أوصت المعلمين بإدخال الروايات المصورة ضمن مكتبات الصفوف الدراسية؛ لأن بعض الطلاب يزدهرون قرائياً بفضل هذا النوع من الكتب.

وأشارت إلى إمكانية دمج الروايات المصورة ضمن المناهج.

مما يمنح عضلات القراءة -كما تقول موريشيما- لديهم تمريناً فعالاً وطبيعياً.

تنشيط الدماغ عبر السرد البصري
كذلك تطرقت موريشيما في معرض حديثها عن أهمية قراءة الروايات المصورة على الدور الذي تلعبه الروايات المصورة على تنشيط الدماغ وتعزيز قدرات التركيز لدى القارئ،

موضحة أن هذا النوع من القراءة يختلف جوهرياً عن قراءة النصوص التقليدية قائلة: "بينما تعتمد النصوص على التفكير التحليلي والخطي المرتبط بالنصف الأيسر من الدماغ، تستدعي الروايات المصورة مناطق متعددة، فتدمج بين اللغة والصورة والعلاقات المكانية، مما يحفز الجانبين الأيسر والأيمن معاً،

معايير اختيار الروايات المصورة

وحول اختيار الروايات المصورة المناسبة للأطفال والمراهقين، أكدت موريشيما ضرورة ألا يقتصر الأمر

أساسي على المزج بين الصورة والكلمة، بحيث يصبح كل منهما ضرورياً لإيصال القصة وفهماها".

واستعرضت الكاتبة أمثلة حية من أعمال معروفة، لتوضح كيف أن النص وحده لا يكفي في الروايات المصورة، بل يجب على القارئ أن يستوعب الرسومات ضمن السياق السردى لفهم القصة كاملة.

لماذا الروايات المصورة ضرورية؟
وسلطت موريشيما خلال الندوة الضوء على الدور المهم الذي تلعبه الروايات المصورة في بناء عادة القراءة وتطوير مهاراتها لدى القراء، خاصة أولئك المترددين أو غير المتحمسين للقراءة التقليدية، لأنها -وآلاً- تجذب الانتباه من خلال المزج بين الصور والنصوص،

مما يجعل تجربة القراءة أكثر تشويقاً وسهولة في الفهم؛ ثانياً تحفز الروايات المصورة الدماغ على معالجة المعلومات بطرق متعددة، وتسهم في بناء قدرة القارئ على المتابعة وزيادة تحمّله للقراءة لفترات أطول،

.. الشارقة-الفسج:

قد لا تبدأ علاقة الطفل بالقراءة من الكلمات، بل من الصور". انطلاقاً من هذه الفكرة التي استحوذت على اهتمام الحضور، قدمت يانا موريشيما الوكيلّة الأدبية والمتخصصة في الروايات المصورة والسرد القصصي البصري، رؤية مغايرة للمفهوم التقليدي للقراءة، في ندوة فكرية بعنوان "الروايات المصورة للتشجيع على المطالعة" ضمن فعاليات مهرجان الشارقة القرائي للطفل في دورته الـ 16 التي تستمر حتى 4 مايو المقبل تحت شعار "نغمرك الكتب..

سرد بصري متكامل

استهلت يانا موريشيما الجلسة بالحديث عن مفهوم الروايات المصورة وأهميتها في بناء عادة القراءة لدى الأطفال والناشئة، موضحة الفارق الجوهرى بين الكتب التقليدية والروايات المصورة الحديثة، إذ قالت: "الرواية المصورة تعتمد بشكل



خلال ندوة اختيار الكتاب المناسب لطفلك بمهرجان الشارقة القرائي للطفل 2025

متخصصات يؤكدن: طفل اليوم يختلف عن طفل الأمس في الاهتمامات والقراءة



الذي يتيح له اختيار ما يشاء..

تكيف الحكايات الخرافية مع روح العصر
بدورها، بينت الدكتورة أحلام نويوار: "إن إتاحة الحرية للطفل فيما يقرأ سيقوده نحو الشغف بالقراءة، وهذا ما يجب أن نهتم به، ومن أجل دعمنا لهذا الأمر أرى أهمية فتح المجال واسعاً أمام الحكايات الشعبية والخرافية، التي يتعين أن يتم إعادة تكيفها مع المتغيرات العصرية، لتعطي نتائج إيجابية ومثمرة.. واختمت نادية النجار الندوة مؤكدة ضرورة إعادة كتابة الحكايات الشعبية بطريقة حديثة. وقالت: "بينما قد تساعد الأطفال الصغار على القراءة، يتعين على دور النشر أن تتحمل أيضاً مسؤولية كبيرة في جعل الكتب جذابة ومغرية للأطفال، ولا يتم ذلك إلا من خلال متابعة ما يصدر عن الطفولة من دراسات وأبحاث..

المتحدة، وأدارت الجلسة الدكتورة لمياء توفيق.

منح الطفل حق اختيار ما يقرؤه

استهلت كولين نيلسون حديثها بالقول: "إن اهتمامات القراءة لدى الأطفال تتغير مع تقدّمهم في السن، وهذا ناتج من خبرتي كأمنية مكتبة، كما قمت بتدريس الطلبة من سن 4 إلى 14 عاماً، وهو ما ساعدني في معرفة اهتماماتهم، وبالتالي مكّنتني من إرشادهم للكتاب المناسب لميولهم واهتماماتهم.. من جهتها قالت الأديبة الهندية سامينا ميشرا: "إنه وبحكم أن الأطفال يعيشون مراحل عدة في حياتهم، تفرض عليهم أنواعاً مختلفة من التفكير والتصرفات، فإني أؤكد أنه يجب منح الطفل حق اختيار ما يقرؤه، وقد راعيت ذلك من خلال عدد من مؤلفاتي، وأعتقد أن الطفل قادر على فرض نفسه، وتحديد خياراته، ويتمتع بقدر من الذكاء

أكدت متخصصات في شؤون أدب وثقافة الطفل أن طفل اليوم يختلف عن طفل الأمس في العديد من الاهتمامات، لا سيما موضوع القراءة، فما ناسب أطفال الأمس منها لم يعد يناسب طفل اليوم للتغيير الكبير والمتسارع الذي يشهده العالم في مختلف المجالات بعد ثورة الإنترنت وشبكات التواصل الاجتماعي والذكاء الاصطناعي. جاء ذلك خلال ندوة "اختيار الكتاب المناسب لطفلك الصغير" التي أقيمت ضمن الفعاليات الثقافية لمهرجان الشارقة القرائي للطفل، وتحدث خلالها كل من: الكاتبة كولين نيلسن من كندا، وسامينا ميشرا من الهند، والدكتورة أحلام نويوار من المغرب، والكاتبة نادية النجار من دولة الإمارات العربية

.. الشارقة-الفسج:

في محاضرتين ضمن فعاليات مهرجان الشارقة القرائي للطفل 2025

من الفائز في معادلة الأطفال وعالم التواصل الاجتماعي؟



من بعض المخاطر مثل: التعرض للتنمر الإلكتروني، والإدمان على التصفّح، وفقدان الخصوصية، والتعرض لمحتوى غير مناسب، ويزداد الخطر حينما لا يراعي الطفل مرحلته العمرية، ويدخل من دون رقابة ذويه إلى هذه المواقع بهدف الفضول فيتعرض إلى المخاطر ويصعب عليه التخلص منها.

وقدم الأطفال الحاضرون الكثير من الأسئلة، كما شاركوا الكثير من آرائهم في ضوء ما تعرضوا له على التواصل الاجتماعي، وركزت المحاضرات على توجيه أنظار الأطفال المشاركين نحو أفضل السبل الكفيلة أو البدائل الإيجابية لاستخدام ناجح للتواصل الاجتماعي، ومن بينها: اللجوء إلى التطبيقات الآمنة التي تناسب مستواهم الفكري والعمرى، واختيار مواقع تعليمية ناعمة، وحصر التواصل في نطاق الأسرة الواحدة.

لبناء حياة اجتماعية سليمة خالية من الانعزال والوحدة. واختتمت المحاضرة بالحديث عن التأثير النفسي للإعجابات على مواقع التواصل، مؤكدة أنها لا يمكن أن تكون هي العامل الأساس في تقييم الطفل.

أهمية مراعاة المرحلة العمرية

أما صانعة المحتوى جنان عبد الفتاح، فابتدأت محاضرتها بسؤال أيضاً: هل يجب أن يكون للطفل حسابات على التواصل الاجتماعي؟ وكان الجواب: نعم إذا كان الهدف تعلم مهارات جديدة، والتواصل مع الأسرة والأصدقاء، والتعبير عن النفس بشكل مفيد، والوصول لمحتوى تعليمي يسهم في زيادة تفوق الطالب، ويقترب من تحقيق طموحاته وتطلعاته.

ومع كل هذه الفوائد حذرت المحاضرة الأطفال

"هل التواصل الاجتماعي مناسب للأطفال؟"، قدمتهما الباحثة همسة يونس وصانعة المحتوى جنان عبد الفتاح.

الاعتدال مطلوب في كل شيء

بدأت همسة يونس بالتأكيد على أن الاعتدال مهم في كل شيء، ومنه الاعتدال في التعامل مع التواصل الاجتماعي؛ فهو مناسب لمن يتخذه وسيلة للمعرفة والإطلاع، وغير مناسب لمن يتخذه وسيلة لإهدار الجهود والأوقات ويؤدي به إلى التأخر الدراسي. وبينت المحاضرة أهمية التفريق في موضوع الترنّد بين المتعة والتهور، والبحث عن ترنّدات ترسخ الهوية، وتعزز بالقيم وهي كثيرة وموجودة.

وهل نأخذ استراحة من وسائل التواصل؟ أشارت همسة يونس أن هذه الاستراحة مهمة

.. الشارقة-الفسج:

التواصل الاجتماعي في عالم اليوم هو الشغل الشاغل للجميع على مستوى العالم، حيث كتبت فيه آلاف الأبحاث ونشرت مئات الآلاف من المقالات والتعليقات والحوارات في الصحف، مع آلاف المقابلات التلفزيونية، ولا يكاد يمر يوم يخلو منها ومن الحديث عن آثارها ومستجداتها وما يتعلق بها. مهرجان الشارقة القرائي للطفل، على عادته في دعم تنمية معارف وثقافات الطلبة، ومنهجه في توعية الأطفال نحو الوجهة السليمة لقراءة ومشاهدة واختيار ما ينفع، خصص ضمن فعاليات "محطة التواصل الاجتماعي" محاضرة للحديث إلى الصغار والكبار عن قرب في هذه الموضوعات المهمة، وكان من بينها محاضرتان منفصلتان تحت عنوان:



منوعات الفكر 27



ياسمين عبدالعزيز تستأنف تصوير فيلم «زوجة رجل مش مهم»

تستأنف الفنانة ياسمين عبدالعزيز تصوير فيلمها الجديد "زوجة رجل مش مهم"، الذي يشاركها فيه البطولة الفنان أكرم حسني. كان قد توقف العمل على الفيلم قبل شهر رمضان بسبب انشغال ياسمين بتصوير مسلسلهما الرمضاني "تقابل حبيب"، وانشغال أكرم بتصوير مسلسل "الكابتن".

وأوضح المخرج معز التوني أنه قرر استئناف تصوير الفيلم هذا الأسبوع. فيلم "زوجة رجل مش مهم" من تأليف شريف الليثي، ويجمع بين ياسمين عبدالعزيز وأكرم حسني، ويُنتج بواسطة شركة سينرجي التي يديرها المنتج تامر مرسى. ومن المتوقع أن يتم الكشف عن تفاصيل جديدة حول الفيلم في الفترة المقبلة.

يُذكر أن آخر أعمال ياسمين عبدالعزيز السينمائية كان فيلم "الأبله طم طم"، الذي عُرض في عام 2018 وحقق إيرادات تجاوزت 10 ملايين جنيه. الفيلم ينتمي إلى نوعية الأعمال الكوميديّة، وشارك في بطولته عدد من الفنانين مثل حمدي الميرغني وبيومي فؤاد، وهو من تأليف أيمن تار وإخراج علي إدريس.



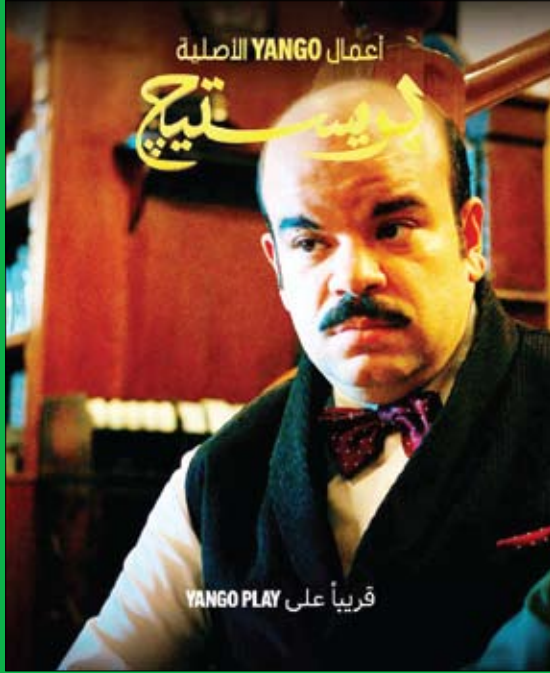
قال الفنان محمد عبد الرحمن، إن مسلسل "بريستيج" الذي بدأ عرضه عبر منصة "يانجو بلاي" مؤخراً، ينتمي إلى كوميديا الجريمة، لذا تحمس للمشاركة في هذا المشروع، كونه مختلفاً عن نوعية الأعمال التي قدمها، ويشكل تحدياً كبيراً بالنسبة له.

عاد للسينما بعد غياب دام نحو عامين

محمد عبد الرحمن: "بريستيج" مختلف عن نوعية الأعمال التي قدمتها

جرى ترشيحه للمشاركة في العمل، لأنه صاحب طريقة مميزة ومختلفة، بالإضافة إلى خفة الظل التي يتمتع بها". وأشاد بتجربته مع المخرج عمرو سلامة، قائلاً إن: "هذا التعاون يُمثل إضافة كبيرة لي، باعتباره واحداً من المخرجين الكبار والمتميزين في أعمالهم، كما أنه يعمل على تهينة الممثل الذي يعمل معه، لتقديم أفضل أداء، ويتعامل مع النص الذي يقدمه بروية مميزة، ويركز طوال الوقت في كل تفاصيل العمل". وأوضح أن "مخرج الأعمال الكوميديية يجب أن يتميز بخفة الظل، وعمرو سلامة سبق له تقديم هذه النوعية من الأعمال، ويفهم جيداً في الإفيه، ويجيد تصويره، ويدرك توقيتاته المناسب، الأمر الذي سوف يستشعره الجمهور عند عرض المسلسل". ولفت إلى أن تقديم "بريستيج" في 8 حلقات، مناسب جداً نظراً لطبيعة القصة، لافتاً إلى أنه سبق وقدم كوميديا الرعب في "جمجوم ويم بيم"، وهذه المرة يحل على جمهوره بمشروع يعتمد على "كوميديا الجريمة"، "أرفض فكرة تقديم الكوميديا في قالب واحد، وأتمنى تقديم أشكال وقوالب درامية أخرى في أعمالنا الفنية المقبلة".

واختتم محمد عبد الرحمن، حديثه بالإشارة إلى العودة لشاشة السينما بعد غياب دام نحو عامين، منذ فيلم "البطة الصفراء" مع الفنانة غادة عادل، حيث تعاقد على بطولة فيلم جديد، لا زال في مرحلة التحضيرات وتسكين الأدوار، تمهيداً لانطلاق التصوير قريباً.



وأضاف عبد الرحمن، خلال هذا الحوار، "تحمست للمسلسل أيضاً، بسبب موضوعه، والتطور الكبير للشخصية التي أجسدها، إذ ستشهد تصاعداً كبيراً مع سير الأحداث، وأبرز ما يُميز العمل تقديمه الكوميديا في شكل بوليسي". مسلسل "بريستيج" تأليف إنجي أبو السعود، وإخراج عمرو سلامة، و بطولة محمد عبد الرحمن، ومصطفى غريب، وسامي مغاوري، ودينا، ورائدا عوض، بجانب عدداً من ضيوف الشرف، أبرزهم يسرا. وتدور أحداث المسلسل المكون من 8 حلقات، في إطار كوميدي تشويقي، حول لجوء مجموعة من الشخصيات المختلفة إلى مقهى بوسط القاهرة، للاختباء به لوجود عاصفة قوية تسببت في انقطاع الكهرباء، وحين تعود الإضاءة يُكتشف وقوع جريمة قتل داخل المكان، وتُثار الشكوك حول الجميع، لحين الوصول إلى القاتل الحقيقي.

شخصية جذابة

وكشف محمد عبد الرحمن، تفاصيل الشخصية التي يُجسدها داخل المسلسل، موضحاً أنه يؤدي دور "مستر أكرم" والذي يعمل مدير "كافيه بريستيج"، واصفاً إياه بقوله: "شخص يحب عمله جداً ومخلص وويّ له، إلى أن يكتشف أمراً ما، يسبب له صدمة، وتغير معه شخصيته بشكل كبير".

وأضاف أن دوره بمثابة تركيبة درامية مختلفة، وبها تفاصيل جذابة، مؤكداً أنه لم يواجه صعوبات في تجسيد الشخصية، لاسيما وأنه استعد لها جيداً من خلال مذاكرة السيناريو، وعقد جلسات عمل مكثفة مع المؤلف والمخرج.

ورأى أن "فكرة تقديم مسلسل تدور أحداثه بالكامل في مكان واحد، لا تُعد مغامرة فنية، لأن الموضوع هو الذي يفرض ذلك، لكن الأهم أن تُكتب هذه النوعية من المسلسلات بشكل جيد وتتضمن حبكة درامية قوية وجذابة ومشوقة وذات إيقاع سريع".

مصطفى غريب وعمرو سلامة

ولفت إلى تعاونه مع الفنان مصطفى غريب، والذي يتقاسم معه بطولة المسلسل، قائلاً: "تربطني به علاقة صداقة قوية، وسعدت جداً عندما



عقب تأجيله قبل عامين . . مسلسل (220 يوم) يعرض قريباً

يعود مسلسل ٢٢٠ يوم الى الواجهة بعد تأجيل استمر موسمين والذي يحكى قصة رومانسية من بطولة كريم فهمي وصبا مبارك.

ومؤخرا عبر الفنان علي الطيب عن سعادته الكبيرة بتجربته الجديدة في مسلسل ٢٢٠ يوم، الذي يضم كوكبة من النجوم مثل كريم فهمي وصبا مبارك، ومن المقرر أن يُعرض في يونيو المقبل على منصة "شاهد". يتكون المسلسل من ١٥ حلقة، ويعد بمثابة تجربة فنية مميزة بالنسبة للطيب، الذي يتطلع إلى تقديم أداء متميز في هذا العمل.

يذكر أن الطيب قد شارك في رمضان الماضي في مسلسل "الشرقة"، الذي يتناول قضية غسيل الأموال، ويضم مجموعة من الفنانين مثل أحمد داود ومريم الخشت، حيث قدم شخصية محاسب يدعى حازم. بعد الإعلان عن بدء التحضيرات لسلسل جديد يحمل عنوان "220 يوم"، تم تأجيل العمل إلى ما بعد موسم رمضان 2024. يُعتبر هذا المسلسل بمثابة البطولة المطلقة للفنان كريم فهمي في عالم الدراما التلفزيونية، حيث غاب عن المنافسة الرمضانية السابقة وظهر كضيف شرف في بعض الأعمال، مما يجعل عودته إلى الشاشة محط أنظار الجمهور. يشترك في بطولة مسلسل 220 يوم النجمة الأردنية صبا مبارك، التي ستؤدي دور حبيبة

في حديثه عن شخصيته في المسلسل، أشار الطيب إلى أنه يجسد دور مهندس معماري، وهو ابن خاله كريم فهمي وزوجته صبا مبارك. تتعرض الشخصية لتحديات كبيرة، حيث يعاني من زيادة الوزن التي تصل إلى أكثر من 130 كيلوغراماً. يقرر بعد ذلك تغيير نمط حياته والبدء في رحلة فقدان الوزن دون اللجوء إلى العمليات الجراحية أو الحقن، مما يضعه في مواجهة تحديات نفسية وصراعات مع الفرض التي فقدها بسبب وزنه الزائد. كما أضاف الطيب أن كواليس العمل كانت مليئة بالمثقة، خاصة أنه يتعاون مع كريم فهمي للمرة الثانية بعد مسلسل "حكاية بنات"، حيث يعتبره صديقاً قديماً. وأعرب عن سعادته أيضاً بالعمل مع صبا مبارك، التي يكن لها احتراماً كبيراً.



الفكر

هل يساعد التمرين على المعدة فارغة في إنقاص الوزن؟



فالعناصر الغذائية الموجودة في هذه الأطعمة تحتاج وقتاً طويلاً حتى يتم هضمها، ما يجعل النشاط البدني صعباً.

وأشارت الطبيبة إلى أن الجسم وبعد تناول الوجبات الكبيرة والدسمة يحاول تسريع عملية الهضم، ويتم إعادة توجيه الدم من الأعضاء إلى المعدة والجهاز الهضمي، لذا فإن ممارسة الرياضة على معدة ممتلئة قد يتسبب بتقلصات في المعدة أو غثيان أو آلام في البطن.

وينوه بعض خبراء الصحة إلى أن ممارسة التمارين الرياضية الشاقة على معدة فارغة قد يتسبب بانخفاض مستويات السكر في الدم بشكل مفاجئ، ما قد يعرض الشخص إلى الحمول والإغماء أثناء التمارين، لذا ينصح بتناول وجبة صغيرة قبل ممارسة الرياضة بساعة أو ساعتين ليحصل الجسم على حاجته من الطاقة.

يعتقد العديد من الناس أن ممارسة التمارين الرياضية على معدة فارغة يساهم في حرق الدهون بسرعة وانقاص الوزن، فهل هذه المعتقدات صحيحة حقاً؟

قالت أخصائية التغذية وأمراض الجهاز الهضمي الكندية أبي لانغر في مقابلة مع مجلة Medical Xpress: "يعتقد البعض أن ممارسة التمارين الرياضية على معدة فارغة يسرع إنقاص الوزن، لكن وبالرغم من الاعتقادات الشائعة، أظهرت الدراسات أن الفارق في صرف الطاقة عند التدريب على معدة فارغة و(ممتلئة) صغير للغاية، والرياضة على معدة فارغة ونقص الغذاء يمكن أن يحرما الجسم من الطاقة اللازمة لأداء التمارين الرياضية".

وأضافت: "بغض النظر عن نتائج الدراسات لا ينصح بتناول الكثير من الطعام أيضاً قبل الرياضة مباشرة، وخصوصاً الأطعمة الغنية بالدهون والتي تحتوي على نسب عالية من البروتينات والألياف،

نصائح طبية لعلاج فطريات الأظافر بطرق منزلية بسيطة

تعد فطريات الأظافر مشكلة شائعة تصيب نحو 10 ٪ من الناس في مرحلة ما من حياتهم، لكن معالجتها قد تكون صعبة نظراً لأن العلاج يجب أن يخترق عمق الأظافر للوصول إلى مصدر العدوى في سرير الظفر. ونظراً لأن الأظافر، وخاصة أظافر القدمين، تنمو ببطء، فإن العلاج يميل إلى أن يكون مكلفاً ويستغرق وقتاً طويلاً.

وتقدم طبيبة الأمراض الجلدية، الدكتورة نيرا ناثنان، عبر منصة "تيك توك"، حيلة رخيصة لمعالجة فطريات الأظافر الخفيفة في المنزل.

وتقترح استخدام غسول الفم Listerine البني، حيث يحتوي هذا الغسول على خصائص مضادة للفطريات بفضل مكوناته مثل مثل المنثول والأوكالبتول والثيمول. وقد حظي غسول الفم البني هذا بالثناء بشأن فعاليته في إدارة العديد من الحالات من القضاء على القمل وعلاج لدغات الحشرات إلى إزالة قشرة الرأس. للتخلص من الفطريات، ينصح بتغميس قطعة في غسول الفم ووضعها على الأظافر المصابة من الأعلى ومن الأسفل وتركها حتى تجف، أو يمكن نقع الأظافر في المحلول لمدة 15 إلى 20 دقيقة بضع مرات في الأسبوع. ويستغرق علاج الأظافر بفطريات اليد نحو 6 أشهر، وتحتاج أظافر القدم إلى 12 شهراً من العلاج. وأكدت الدكتورة ناثنان أنه "للتخلص من الفطريات الشديدة، راجع طبيب الأمراض الجلدية للحصول على علاج بوصفة طبية". وتتمتع الأدوية الموصوفة مثل لاميسيل وسبورانوكس عموماً بمعدلات نجاح أعلى من الكريمات والمواد الهلامية المضادة للفطريات، ولكن الآثار الجانبية يمكن أن تشمل الإسهال وآلام المعدة وتغيرات المزاج، ونادراً تلف الكبد. وتقترح ناثنان أيضاً نقع أظافر القدمين المصابة بالفطريات في خل التفاح، والذي له فوائد مضادة للبكتيريا والفطريات، لمدة 15 دقيقة مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع. ويوصي الدكتور سكوت والتير، وهو طبيب أمراض جلدية، بإضافة جزء متساو من غسول الفم Listerine مع الخل الأبيض والماء، ونقع الأظافر المصابة في هذا الخليط لمدة 15 دقيقة مرتين أسبوعياً.

علامات تحذيرية لسرطان المبيض

حذر الطبيب البريطاني أليكس ميسيك من بعض العلامات التي تظهر في جسم المرأة، والتي قد تشير إلى الإصابة بسرطان المبيض. وبحسب الطبيب سرطان المبيض يصعب تشخيصه في مراحله المبكرة لأن أعراضه يمكن الخلط بينها وبين مشاكل صحية أقل خطورة، وعادة ما تلاحظ النساء علامات مألوفة مثل الانتفاخ أو التورم في البطن، والألم وعدم الراحة في منطقة الحوض، والشبع المبكر، والتبول المتكرر، وتعتقدن أن هذه الحالات لها أسباب أخرى، لكن في الواقع قد تكون هذه الحالات مؤشرا على الإصابة بسرطان المبيض. ونوه الطبيب على أن النساء يجب عليهن الانتباه إلى بعض الأعراض التي قد تظهر لديهن، مثل التغيرات في الدورة الشهرية وعدم الراحة أثناء الجماع، فهذه الأعراض قد تكون مرتبطة ببداية انقطاع الطمث أو بعض التغيرات الهرمونية، لكنها قد تكون أيضاً مؤشرا على الإصابة بسرطان المبيض، لذا يجب متابعتها بدقة ومراجعة الطبيب. وأشار ميسيك إلى أن من بين الأعراض التي قد تشير إلى الإصابة بسرطان المبيض عند المرأة أيضاً الشعور المستمر بالتعب والمشكلات المتكررة في الجهاز الهضمي، والتي غالباً ما تُعزى إلى سوء التغذية والتوتر.



الممثلة الأيرلندية جيسي باكلي تصل إلى جلسة تصوير وارنر براذرز بيكتشرز خلال مؤتمر سينماكون 2025 في لاس فيغاس. (ا ف ب)

قرأت لك

البقدونس



كشفت أحدث الأبحاث الطبية أن نبات البقدونس غذاء منشط للذاكرة، كما أنه من أكثر النباتات احتواء لفيتامين (C) وهو يفوق الليمون في ذلك وكذلك فيتامين (A) المفيد للبصر.

وقد ثبت بعد إجراء العديد من التجارب بأن البقدونس مفيد جداً لكثير من علل الجسم فهو يستخدم للتخفيف من آلام المعدة وللقضاء على دودة الأمعاء ، كما أنه مدر للبول ومنظم للدورة الشهرية عند المرأة إذا أكل بانتظام مع وجبات الطعام .

في حين أن تناول البقدونس المجفف يفقد كافة عناصره الغذائية المهمة لذا ينصح بتناول البقدونس طازجا ومن محصول اليوم للحصول على الفائدة التامة .

تحتصر فائدة البقدونس في أوراقه فقط حيث يؤكل مع السلطات المتنوعة واللحوم المشوية لمساعدته في التقليل من أضرار الكولسترول ولكونه فاتح شديد للشهية .

سؤال وجواب

- سم هيلوبيرين يتم استخراجه من أحد النباتات فما هو هذا النبات ؟
الكريسماس
- من هو أول طبيب عربي يحصل على جائزة إنجاز مدى الحياة ؟
عاكف مغربي.
- كلمة تطلق على الرجل الذي تكون أمه من غير قومه ؟
النقيع
- كم عدد مخارج الحروف العربية ؟
17

هل تعلم؟

- هناك نوع من النمل يشتهر باسم (النمل السفاح) وذلك لأنه يشن غارات على مستعمرات النمل المجاورة له حيث يقتل ملكاتها ويتهب محتوياتها ثم يقتاد عددا من ذلك النمل ويجبره على العمل كعبيد لديه!
- هل تعلم أن النزيف هو خروج الدم خارج الأوردة والشرايين لوجود فتحة ما كجرح. والنزيف عدة أنواع منه نزيف وريدي ونزيف شرياني. كذلك هناك نزيف داخلي ونزيف خارجي. ويعالج النزيف الخارجي بتنظيف الجرح ووقف النزيف ونقل المريض إلى المستشفى إذا كان الجرح كبيراً أو عميقاً يستدعي إجراء عملية تعطيل. أما النزيف الداخلي فهو انصباب الدم داخل أحد أجواف الجسم، ويستدعي ذلك نقل المريض في حالة طارئة إلى المستشفى.
- هل تعلم أن مصادر التلوث العادي للطعام التي تجلب مختلف الأمراض هي: الغبار الأيدي المتسخة، الأواني الوسخة، والأواني تلعب دوراً مهماً في هذا المجال فيجب أن لا تكون مشرحة أو متلثة. كذلك يجب أن تكون غير قابلة للصدأ.
- هل تعلم أن عدد نبضات القلب الطبيعي تقريباً 72 نبضة في الدقيقة أما عدد مرات التنفس في الدقيقة 15. 18 مرة وهي تزيد عند الإصابة بالحمى إلى 30 مرة في الدقيقة. وتعتبر درجة حرارة الإنسان الطبيعية 37 درجة مئوية.

قصة القط الشجاع

خرجت ثلاث قطط لتتمشى معا فاقترح اكبرهم وكان ضخم الجسم الذهاب إلى الغابة فوافقها الاوسط الذي يكاد ان يقاربه في الحجم ولكن القط الصغير الضئيل لم يرد فقال له القط الكبير: اعرفك جباناً فلتمش في الخلف تحسباً لحدوث اي شيء فتهرب بسرعة.

فسكت القط الصغير ايضا ولم يرد وسارا معا في الطريق إلى الغابة.. وبعد ان وصلوا على مشارفها سمع الجميع صوت خطوات ثقيلة سريعة عالية فخاف القطان الكبيران وهربا مسرعين واختبئا خلف احدي الاشجار وهم يصرخان على القط الصغير بان يختبئ حتى لا تهرسه الافئال، لكنه لم يستمع لهم واكمل سيره السريع بدونهما في الوقت الذي توقع فيه القطان الكبيران موته هرسا، وبعد دقائق جاء ليقول لهما ان القردة تصفق للقرد الصغير الذي استطاع ان يتسلق الاشجار للمرة الاولى، فلا تخافا.. فضحكا وقالا معا: لسنا خائفين كنا نختبرك، ثم اكملوا سيرهم وبعد فترة سمعوا صوت ازبن عال صم الاذان، اهتزت له الغابة، وتحركت الاشجار، فجري القطان الكبيران بسرعة وبجنا عن مكان امن للاختباء، وقالا له: اختبئ سياتلك سرب النحل الاسود. فتركهم وذهب يركض لتلة عاليه ثم جاء ليقول: هناك طائرة خاصة بالبشر كانت تطير بالقرب من الغابة وهي من فعلت ذلك الصوت، فقالا معا بعد ان خرجا من مخبئهما: نعم نعرف ذلك كنا نختبرك.. واكملوا سيرهم مسرعين إلى عمق الغابة فسمعوا صوت زفير عال جدا، بعدها امتلأ المكان بالغبار، وكانت بعض الحيوانات الصغيرة تجري هنا وهناك، فصرخ القطان الكبيران وفررا هارين من المكان إلى خارج تلك الغابة المشاكسة، في الوقت الذي اكمل فيه القط طريقه، وبعد فترة طويلة عاد اليهم وهم في البيت يتضورون جوعا، وقال لهم: لماذا خفتما؟ كان هذا صوت شجرة كبيرة اسقطها الحطاب فاثارت الغبار واخافت الحيوانات، فهل كنتم تختبراني؟

وضحك وجلس ليأكل وجبة شهية وهي قطعة من اللحم مشوية اعطاها الحطاب للقط الصغير بعد ان تعرفا وتصادفا وبعد ان انتهى قام ليجمع حاجياته ويقول لهما: سأذهب للعيش مع الحطاب صديقي، فقد تعبت من كثرة اختباراتم لي ...!

