

منوعات

الفكر

الاثنين 10 نوفمبر 2025 م - العدد 14603
Monday 10 November 2025 - Issue No 14603

ص 22

انطلاق مسابقات مهرجان الوثبة
الفدائي ضمن فعاليات الدورة 4 لجائزة
الشيخ منصور بن زايد للتميز الزراعي

ص 27

غادة عادل:
البساطة سرّ نجاح
"فيها إيه يعني؟"



5 أنواع شائعة من الأدوية

ص 23 لا تتناولها مع القهوة

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

شرطة لندن تعقل

ضابطاً متكرراً

أثناء عملية سرية

أوقف ضباط الشرطة البريطانية رجلاً خارج محطة قطار في شرق لندن، لتكتشف المفاجأة حين يتبين أنه ضابط مخبرات يعمل في دورية سرية.

وبحسب ما نقلت صحيفة "مترو"، فقد وقع الحادث "الغريب خارج محطة" هومرتون أوفرغراوند"، حيث ظهر مقطع فيديو انتشر مؤخراً، يظهر فيه ضابطان بزي رسمي يتدخلان بعد أن بدأ أن ضابطي الشرطة المتخفين يتورطان في شجار مع مشتبّه به.

وتسرع الضابطان بالزي الرسمي لتفريق ما بدا من الخارج شجاراً عادياً بين المارة في الشارع، دون إدراكهما أن الطرفين الآخرين من الشرطة نفسها.

وخسلاً الفيديو، رفع الضابطان المتخفيان صوتهما لشرح هويتهما، بينما حاولت الضابطات المتواجبات تنظيم الموقف وسط تداخل أصوات الجميع.

لاحقاً، أدرك الضباط الرسميون خطأهم واعتدروا بشكل واضح أمام نظرائهم، فيما استمر المشتبه به بالوقوف إلى جانب الحائض متسانلاً: "هل أنتم جادون؟ كان بإمكانه أن يكون أي شخص آخر".

وأكدت شرطة متروبوليتان لندن أن الحادث وقع منذ أكثر من عام، وأشار بعض المشاهدين إلى أن الالتباس قد يكون بين الشرطة الرسمية وشرطة النقل البريطانية نظراً لقرب موقع الحادث من محطة السكك الحديدية. وأشار المقطع موجة من التعليقات الساخرة على مواقع التواصل الاجتماعي، حيث علق أحدهم قائلاً: "كم عدد رجال الشرطة المطلوب المتخفي؟"، بينما أشار آخر إلى السخرية من مشهد الشجار بين الشرطة نفسها.



يساعد اعتماد المرء على الأطعمة غير المستدامة بيئياً، مثل اللحوم الحمراء، على حدوث أزمة مناخية تتسبب في سقوط ضحايا، بسبب الفيضانات والعواصف، وغيرها من الكوارث الطبيعية التي تزداد احتمالية حدوثها بسبب تغير المناخ. ولذلك يدعوننا واضعو دراسة جديدة إلى التغيير.

ويعتبر الإنتاج العالمي للغذاء مسؤولاً عن نحو 30% من انبعاثات غازات الاحتباس الحراري العالمية، بحسب ما أظهره

تقرير جديد صادر عن لجنة "إيت-لانسيت"، يهتم

البشرية بالإخفاق في معالجة قضية حرجة

تتعلق بأزمة المناخ.

حتى لو نجحنا في تحويل الطاقة

العالمية بعيداً عن الوقود الأحفوري،

فإن أنظمتنا الغذائية الحالية

ستمنعنا من الحد من

الاحتباس الحراري إلى

هدف الحد من ارتفاع درجة

حرارة الأرض 1.5 درجة مئوية، بحسب

ما حذرت منه المجموعة.

وجبتك المفضلة تخنق الأرض.. اللحوم الحمراء أساس أزمة المناخ

نسبة 15%، ويقول الخبراء إن عادات الأكل الحالية عادة ما تفتقر إلى الفواكه والخضراوات والمكسرات والبقوليات والحبوب الكاملة، بينما يتم استهلاك اللحوم ومنتجات الألبان والدهون والسكر والأغذية المصنعة، بإفراط. وتقول المجموعة إن الهدف من ذلك ليس اتباع نظام غذائي واحد يناسب الجميع، حيث إن "النظام الغذائي الصحي الكوكبي" مرن ومتوافق مع مجموعة واسعة من الأطعمة والثقافات والعادات الغذائية والتقاليد والتفضيلات الفردية.

ومع ذلك، ستكون هناك حاجة إلى إحداث تغييرات كبيرة فيما يتعلق بكيفية ومكان إنتاج الغذاء ونوعيته، وسيتمتع تقليص حجم بعض القطاعات، مثل خفض إنتاج اللحوم الحمراء بنحو الثلث.

كما سيتطلب الأمر توسيع الإنتاج في قطاعات أخرى، مثل الفواكه والخضراوات والمكسرات، وذلك إلى الثلثين تقريباً بالمقارنة مع مستويات الإنتاج في عام 2020.

ويعد إنتاج الغذاء في الوقت الحالي العامل الرئيسي لتجاوز حدود الكوكب، التي لا تشمل تغير المناخ فحسب، بل تشمل أيضاً اضطرابات دورات النيتروجين والفوسفور وتحمض المحيطات.

كما كتب واضعو الدراسة "ستستمر معدلات السمّة في الارتفاع عالمياً، ولا يظهر الضغط الذي تفرضه النظم الغذائية على حدود الكوكب، أي علامات على التراجع".

إلى ما يعرف باسم "النظام الغذائي الصحي الكوكبي"، فإنه من الممكن إنقاذ ما يقرب من 15 مليون شخص سنوياً، يفقدون أرواحهم مبكراً لإصابتهم بأمراض مرتبطة بالنظام الغذائي. ويشبه هذا النظام الغذائي التوصيات الغذائية الشائعة، وهي: تناول الكثير من الفاكهة والخضراوات، والحبوب الكاملة، والمكسرات، والبقوليات، إلى جانب ما يتراوح بين ثلاث وأربع بيضات أسبوعياً، والأسماك، والدواجن، وكميات قليلة من لحوم الأبقار والأغنام والماعز.

الحيوانات المجترة تنتج كميات كبيرة من الغازات الدفيئة

لا يشكل استهلاك اللحوم الحمراء خطراً على المدى الطويل للإصابة بالسرطان فحسب، ولكن يساهم أيضاً بشكل ملحوظ في انبعاثات الغازات الدفيئة.

أثناء عملية الهضم، تقوم حيوانات مثل الأبقار والأغنام والغزلان، بإنتاج كميات كبيرة من غاز الميثان، وهو غاز دفيء قوي. وبحسب التقرير، فإن 53% من الغازات الدفيئة غير ثاني أكسيد الكربون الناتجة عن الزراعة، تأتي من الحيوانات المجترة "وهي ثدييات عاشية تقوم بعملية "الاجترار" حيث تعيد الطعام المهضوم جزئياً من المعدة إلى الفم ليمضغه مرة أخرى". وفي حال اعتمد الأفراد في أنحاء العالم أنظمة غذائية صحية، فإنه من الممكن أن تنخفض الانبعاثات الناتجة عن قطاع الأغذية

وفي الوقت نفسه، لاحظ الباحثون أنه بينما تقوم الدول الغنية باستهلاك كم أكبر من حصتها من الأغذية ذات الانبعاثات الكربونية الكثيفة، يفترض مليارات الأشخاص إلى الحصول على تغذية صحية.

وكتب الذين قاموا بالدراسة الجديدة: "يكافح أكثر من نصف سكان العالم من أجل الحصول على أنظمة غذائية صحية، ما يؤدي إلى عواقب وخيمة للصحة العامة والمساواة الاجتماعية والبيئة".

وتهدف اللجنة - وهي لجنة دولية من الخبراء أنشأتها منظمة "إيت" غير الحكومية ومجلة "ذا لانسيت" - إلى تطوير استراتيجيات من أجل نظام غذائي صحي للبشر إلى جانب حماية الكوكب.

من أجل مناخ مستقر وكوكب صحي

ويقول يوهان روكستروم، مدير معهد "بوتسدام" لأبحاث المناخ في ألمانيا، والرئيس المشارك في لجنة "إيت-لانسيت": "يمثل تحويل الأنظمة الغذائية تحدياً بيئياً واجتماعياً كبيراً، ولكنه شرط أساسي لإتاحة الفرصة أمام العودة إلى نظام مناخي مستقر وكوكب صحي". ويضيف: "من الممكن أن تتسبب عاداتنا الغذائية في إلقاء الأرواح، وخفض الانبعاثات بشكل كبير، وإبطاء فقدان التنوع البيولوجي، وأن تساهم في تحقيق قدر أكبر من المساواة".

وفيدد التقرير بأنه إذا كانت البشرية قادرة على التحول

سلطة قنديل البحر.. هل تحمي

البشرة من التجاعيد؟

والخل، أو يُقَطع إلى شرائح رفيعة، ويُقلى، ويضاف إلى الشوربة. ويحظى هذا الطعام البحري الآن باهتمام عالمي، حيث يُشيد رواد التواصل الاجتماعي بخواصه في مكافحة الشيخوخة. وقال الدكتور راج

داسغويتا، أخصائي الطب الباطني:

"يساعد الكولاجين في الحفاظ على

بشرة مشدودة وناعمة ومرنة. مع

التقدم في السن، يقل إنتاجه في

الجسم، ما قد يُسبب التجاعيد

والترهل". و"قد يُساعد تناول

الأطعمة أو المُكمّلات الغذائية التي

تحتوي على الكولاجين، في الحفاظ

على ترطيب البشرة ومرونتها، ما

يساعد على الظهور، بظهر أصغر

سناً. كما يدعم صحة الشعر والأظافر

والفاصل".

يلجأ الناس بشكل متزايد إلى أساليب تجميل غير تقليدية لمحاربة التجاعيد، والحفاظ على نضارة البشرة، وبينما تصدر كريمةات الوجه باهظة الثمن، أو المُكمّلات الغذائية الغنية بالكولاجين، قائمة الطلبات لمكافحة الشيخوخة، يختار البعض بدائل غذائية تساهم في إنتاج الكولاجين بشكل طبيعي.

ووفق تقرير جديد لـ "دايلي ميل"، تُعرف للحوم، والحمضيات، والحبوب الكاملة، بمساعدتها على تعزيز إنتاج الكولاجين. وينتشر حالياً على وسائل التواصل الاجتماعي الترويج لبدايل غذائية مصّل قنديل البحر، لنفخ البشرة، ومنحها إشراقة شبابية.

وقنديل البحر طعام شائع في الصين، واليابان، وكوريا، وتايلاند، وفيتنام، حيث يُعتبر من الأطعمة الشهية. وعادة ما يُمنح لحمه ويُجفف للحفاظ على قوامه، ثم يعاد ترطيبه قبل تناوله. وغالباً ما يُقدّم بارداً في السلطات، مختبلاً بزيت السمسم، وصلصة الصويا،

كلب على هيئة «أسد»

يشير الربع

أثار مشهد غريب في إحدى غابات مقاطعة كليلر غرب أيرلندا حالة من الهلع بين السكان المحليين، بعد أن ظنوا أنهم أمام "أسد طليق" يتجول بحرية في المنطقة الهادئة، لتتحول الواقعة لاحقاً إلى واحدة من أكثر القصص طرافة في البلاد هذا العام.

ووفق ما نشرته صحيفة "نيويورك بوست"، فقد أعلنت الشرطة الأيرلندية أن المخلوق المشابه لـ "الأسد" لم يكن سوى كلباً ضخماً من فصيلة نيوفاوندلاند، حيث نال قصة شعر غريبة جعلته يبدو شبيهاً بملك الغابة، حتى في طريقة مشيته وبيدته الكثيفة وذيله المنفوخ.

التحقيق الذي بدأت الشرطة في 29 أكتوبر -تشرين الأول الماضي، جاء بعد تلقي بلاغات عدة من مواطنين أبلغوا عن رؤية "حيوان غريب" يتجول في الغابة، قبل أن تكشف السلطات سريعاً أن بطل القصة كلب ودود يدعى "ماوس"، خرج في نزهة عادية أثارت ضجة غير مقصودة.

نريهاجم رجلاً أثناء عمله ويسجبه خارج المكان

سُجِّل مقطع فيديو متداول على وسائل التواصل الاجتماعي لقطات يُزعم أنها هجوم شرس من نمر على رجل، ما أثار جدلاً واسعاً حول صحته في ولاية ماهاراشترا الهندية.

وأكد المستخدمون أن الحادثة وقعت في "Forest Guest House" بمدينة براهماپوري، بينما أظهرت اللقطات المزعومة تاريخ تسجيلها في 31 أكتوبر -تشرين الأول 2025 الساعة 6:42 صباحاً، ما دفع البعض للاعتقاد بحدثة الفيديو وواقعيته.

وحقق المقطع انتشاراً واسعاً، وأثارت مشاهدته مشاعر الصدمة لدى المتابعين، بينما شكك آخرون في مصداقيته، معتبرين أنه قد يكون من إنتاج الذكاء الاصطناعي.

وعلق أحد المستخدمين بالقول إن الفيديو "مصنوع بالكامل بالذكاء الاصطناعي"، فيما أشار آخر إلى جودة الفيديو مع وجود أخطاء واضحة، ما يوحي بعدم حقيقته، وأضاف ثالث تحذيراً من التقليل من قدرة الحيوانات البرية على التصرف بشكل غير متوقع.

ورداً على هذه الادعاءات، نفى المسؤول المحلي ساشين ناراد، ضابط الغابات في براهماپوري، أي علاقة للفيديو بالمضامعة، موضحاً: "هذا الفيديو ليس من براهماپوري ولا يُعرف مكان تصويره"، بحسب موقع "news9live".

ولا تزال السلطات تحقق في احتمالية أن يكون الفيديو مضحكاً رقمياً باستخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي، محذرة من نشر معلومات خاطئة قد تسبب هلعاً غير مبرر في المناطق التي تشهد تفاعلات بين البشر والحياة البرية.





منوعات الفكر 22

تتواصل حتى 23 نوفمبر بإجمالي جوائز 362 ألف درهم

انطلاق مسابقات مهرجان الوثبة الغذائي ضمن فعاليات الدورة الرابعة لجائزة الشيخ منصور بن زايد للتميز الزراعي

وممثلة، ومسابقات للمدارس والأسر المنتجة لايتكار أطباق إماراتية جديدة تستوحي من التراث وتواكب متطلبات العصر .
وأشادت المسكري بجميع المشاركين والمشاركات في المسابقات، وحرصهم على تقديم المأكولات الشعبية الإماراتية بشكل مميز من خلال الاهتمام بالعرض الجذاب للأطباق، وتزيينها واعدادها بنكهات متنوعة.

برنامج المسابقات

تتواصل فعاليات مهرجان الوثبة الغذائي بإقامة مجموعة من المسابقات تشمل - مسابقة أفضل طبق شعبي" عيش وصالونة دجاج" يوم 12 نوفمبر، وأفضل طبق بحري" قباب مشوي باللحم" 14 نوفمبر، أفضل طبق - الطبخ الصغير "مكرونة الطيبين" 15 نوفمبر، أفضل طبق شعبي " مرقوفة الدجاج" 16 نوفمبر، أفضل طبق شعبي "حتته مالح" 18 نوفمبر، أفضل طبق شعبي "قرص تمر مدقوق" وأفضل طبق - تحدي المدارس "مجبوس الدجاج" 21 نوفمبر، وأفضل طبق - أصحاب الهمم "كرات التمر بالحشوات" 22 نوفمبر، وأفضل طبق حلويات شعبية "حلى زايد" 23 نوفمبر.

يُعد مهرجان الوثبة الغذائي فرصة مهمة لعرض منتجات المزارع الوطنية والمشروعات الصغيرة والمتوسطة، وتوفير مساحة تسويقية للأسر المنتجة ورواد الأعمال في القطاع الغذائي، بما يعزز من اقتصاد المعرفة والتنمية المستدامة. كما يسعى المهرجان إلى دعم المزارعين والمربين المحليين، وتشجيع الابتكار في المنتجات الزراعية والغذائية، من خلال مسابقات ومعارض متخصصة تسلط الضوء على جودة الإنتاج الوطني وأثره في تحقيق الاكتفاء الذاتي. وإلى جانب الجانب الترفيهي، يحمل المهرجان رسالة توعوية هادفة إلى تعزيز أنماط الحياة الصحية ونشر ثقافة الغذاء المتوازن، بما ينسجم مع استراتيجية دولة الإمارات للأمن الغذائي 2051. وتطمح اللجنة المنظمة إلى أن يكون مهرجان الوثبة الغذائي حدثاً سنوياً يعزز من مكانة أبوظبي كمركز إقليمي للابتكار في الغذاء والزراعة، ووجهة جاذبة للفعاليات المجتمعية والتراثية التي تسهم في تحقيق التنمية الزراعية والاقتصادية المتكاملة.



وقدمت بدورها الشكر إلى اللجنة المنظمة على حسن التنظيم والدعم المشاركين، وقالت: "حققت المركز الأول في العام الماضي في طبق محلي زايد، وحصلت على المركز الثاني في هذا العام، وأسعى دائماً للمشاركة في المهرجان الداعم لنا كسيدات إماراتيات".

أما المركز الثالث فكان من نصيب السيدة عائشة الغبشي الكتيبي، والتي عبرت عن فخرها بهذا التتويج، وقالت: "المشاركة في هذا المهرجان تمثل حافزاً لنا جميعاً، وأشكر جائزة الشيخ منصور بن زايد للتميز الزراعي على دعمنا من خلال هذه المبادرات المجتمعية المحفزة".

ومن جانبها أكدت كنه سعيد المسكري، عضو اللجنة العليا لجائزة الشيخ منصور بن زايد للتميز الزراعي رئيس مهرجان الوثبة أن المهرجان يشكل منصة حيوية لدعم الأسر المنتجة وتعزيز مساهمتها في الاقتصاد المحلي، من خلال توفير بيئة تفاعلية تتيح لها عرض منتجاتها وتوسيع نطاق انتشارها. وقالت: "حرص من خلال مهرجان الوثبة الغذائي على إبراز الهوية الغذائية الإماراتية وتعزيز حضورها في الوعي المجتمعي، عبر

..أبوظبي - الفجر

انطلقت مسابقات مهرجان الوثبة الغذائي وسط أجواء حماسية ومشاركة كبيرة من الأسر المنتجة والمهتمين بالشأن الغذائي والزراعي في دولة الإمارات، وذلك ضمن الفعاليات المصاحبة لجائزة الشيخ منصور بن زايد للتميز الزراعي في دورتها الرابعة، التي تنظمها هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية.

ويأتي تنظيم المهرجان في إطار رؤية القيادة الرشيدة لتعزيز الأمن الغذائي المستدام وتشجيع الإنتاج المحلي، والترويج للهوية الغذائية الإماراتية بالإضافة إلى توفير منصة تفاعلية تجمع بين التراث الغذائي الإماراتي والابتكار في أساليب التغذية الحديثة، حيث يقام في جناح جائزة الشيخ منصور بن زايد للتميز الزراعي في مهرجان زايد بالوثبة.

ويشهد المهرجان إقامة 14 مسابقة غذائية تمتد حتى 23 نوفمبر الجاري بإجمالي جوائز مالية قيمتها 362 ألف درهم، إلى جانب الأنشطة التفاعلية المخصصة للأطفال والعائلات، وغيرها من الفعاليات المصاحبة في موقع المهرجان. وأكد المهرجان الذي يعد واحداً من خمس مهرجانات مصاحبة لجائزة الشيخ منصور بن زايد للتميز الزراعي، دوره باعتباره منصة لإبراز نماذج مجتمعية مبدعة، والحرص على تمكين المرأة.

وفي أولى المسابقات، التي خصصت لأفضل طبق حلويات شعبية "البلاطيط الإماراتي"، وبلغت جوائزها المالية 26 ألف درهم، أحرزت السيدة سدرية علي المنصوري المركز الأول، معربة عن سعادتها بهذا الإنجاز، وقالت: "سعيدة بحصولي على المركز الأول في أول مشاركة لي في هذا المهرجان المتميز، وأتطلع للمشاركة في المسابقات الأخرى أيضاً، وأسعى للتفوق فيها".

وجاء فوز المنصوري بعد أن اتسمت بالحماس والحرص من جميع المشاركات على تقديم هذا الطبق التراثي أمام الزوار بكل فخر واعتزاز، ويُعد "البلاطيط" من الأطباق التقليدية المتوارثة في المجتمع الإماراتية، ويتميز بأنه يجمع بين النكهات المالحة والحلوة، ويحضر أساساً من الشعيرية المطهوه مع السكر، والهيل، والزعفران، وماء الورد، ويقدم عادة مع البيض القلي. وحصلت السيدة موزة حميد الشامسي على المركز الثاني،



بمشاركة خبراء أكاديميين ومثلي قطاعات اقتصادية

اللجنة الاستشارية للتعليم العالي ومهارات المستقبل تشكل ثلاث مجموعات عمل جديدة

العمل، بالإضافة إلى جهود إعداد خارطة طريق وطنية لبرامج التعليم الصحي، تشمل تطوير المناهج والبرامج الأكاديمية، وتعزيز التدريب السريري، وتوظيف الابتكارات والتقنيات الحديثة؛ لتحسين خدمات الرعاية الصحية).

ومن المقرر أن يتم تنظيم منتديات تخصصية لكل مجموعة عمل يشارك فيها أصحاب المصلحة، يتم خلالها عرض المبادرات والإنجازات التي تم تحقيقها، والعمل على تبادل التجارب والمعارف والخبرات بين قطاعات التعليم والبحث العلمي والأعمال والاقتصاد.

يشار إلى أن اللجنة الاستشارية للتعليم العالي ومهارات المستقبل هي إحدى اللجان المنبثقة عن لجنة التعليم العالي، التابعة لمجلس التعليم والتنمية البشرية والمجتمع. وتهدف اللجنة لتعزيز العمل المؤسسي التكامل، وتحقيق الموازنة بين مخرجات مؤسسات التعليم العالي، واحتياجات سوق العمل المستقبلي، بما يتماشى مع مستهدفات رؤية "نحن الإمارات 2031"، ومئوية الإمارات 2071.

للتخطيط والعمل التشاكري الذي يجمع بين الخبراء والأكاديميين والقيادات الاقتصادية؛ بهدف تحويل الأفكار إلى مبادرات وبرامج تنفيذية، تعزز جاهزية رأس المال البشري للمستقبل".

وأكد معاليه أن اللجنة الاستشارية توفر منصة وطنية رائدة تستشرف مهارات المستقبل، وتدعم التكامل والتنسيق بين قطاع التعليم العالي، ومختلف القطاعات الاقتصادية في الدولة، مشيراً إلى أن تشكيل مجموعات العمل الجديدة يمثل خطوة مهمة ضمن جهود وزارة التعليم العالي والبحث العلمي لبناء شبكة وطنية شاملة تربط الجامعات بمراكز البحث العلمي وبالقطاع الصناعي وقطاع الأعمال، كما تخدم هذه المجموعات توجهات حكومة دولة الإمارات المستقبلية، وتعزيز ريادتها وتنافسيتها العالمية.

استعرض الاجتماع عدداً من المبادرات والمشروعات التي تقودها مجموعات العمل، ومن أبرزها: (تطوير إطار أخلاقي لاستخدام الذكاء الاصطناعي في التعليم العالي بكفاءة ومسؤولية، ومبادرات تضمين المهارات المستقبلية ضمن البرامج التعليمية؛ لضمان تلبينها الاحتياجات التنمائية لسوق

الاستشارية للتعليم العالي ومهارات المستقبل ثنائي مجموعات، حيث كانت اللجنة قد أعلنت في اجتماعها الأول عن تشكيل خمس مجموعات، تضم في عضويتها نخبة من القيادات الأكاديمية والصناعية في الدولة، هي: (مجموعة التميز الزراعي المعنية ببرامج التعليم والتدريب الصحي والقوى العاملة الصحية، ومجموعة توظيف تقنيات الذكاء الاصطناعي في التعليم العالي، ومجموعة الشراكة بين القطاعات الاقتصادية في سوق العمل ومؤسسات التعليم العالي، ومجموعة مستقبل الوظائف والمهارات في سوق العمل، إضافة إلى مجموعة العرض والطلب للقوى العاملة في التعليم العام والعالي).

وفي هذا الصدد قال معالي الدكتور عبدالرحمن العور: "نحرص على أن تكون منظومة التعليم العالي في الدولة أكثر تكاملاً واتصالاً بالأنوثيات الوطنية واحتياجات سوق العمل المستقبلي، بحيث تكون الجامعات والمراكز البحثية شريكاً فاعلاً في دفع عجلة التنمية المستدامة، ومن هنا تبرز أهمية اللجنة الاستشارية للتعليم العالي ومهارات المستقبل، كونها توفر نموذجاً

.. دبي - الفجر

عقدت اللجنة الاستشارية للتعليم العالي ومهارات المستقبل اجتماعها الثاني خلال العام 2025، برئاسة معالي الدكتور عبدالرحمن العور، وزير الموارد البشرية والتوطين ووزير التعليم العالي والبحث العلمي بالإنابة، وذلك في مقر جامعة محمد بن راشد للطلب والعلوم الصحية، وبحضور أعضاء اللجنة من مثلي مؤسسات التعليم العالي والقطاعات الاقتصادية الحيوية في الدولة.

تم خلال الاجتماع الإعلان عن تشكيل ثلاث مجموعات عمل جديدة؛ بهدف تغطية المزيد من القطاعات الحيوية والمستقبلية، وتشمل: (مجموعة عمل تطوير الكفاءات القانونية، ومجموعة عمل مهارات الطائرات بدون طيار "الدرّون"، ومجموعة عمل تعزيز الكفاءات الوطنية في قطاعات الطاقة والطاقة المتجددة والمياه).

وبهذا الإعلان يصبح إجمالي عدد مجموعات العمل التابعة للجنة

معرض «ربدان لقيادة المستقبل» يحفز التعاون وتطوير الكفاءات في قطاعات الأمن والدفاع في دولة الإمارات



من المبادرة والقيادة والعمل الجماعي. ويكس «معرض ربدان لقيادة المستقبل» التزام الأكاديمية الراسخ بتحويل التعليم إلى منصة وطنية للجاهزية والإلهام، وتعزيز الشراكة بين المؤسسات التعليمية والمسؤولية والانتماء الوطني، ومؤكدين بثقة نحو مستقبل أكثر أماناً واستدامة.

الحيوية. وتضمّن المعرض أكثر من مئتي جلسة تعريفية وتفاعلية تناولت موضوعات متنوعة، من بينها برامج أكاديمية ربدان ومتطلبات القبول والمنح الدراسية، إلى جانب جلسات التوعية المروية الذكية، والتشقيب بمخاطر المخدرات، وعروض الشرطة والأمن،

في المعرض مجموعة من المؤسسات التعليمية والعسكرية الرائدة، من بينها جامعة زايد العسكرية، وكلية زايد الثاني العسكرية، وكلية خليفة بن زايد الجوية، وأكاديمية سيف بن زايد للعلوم الشرطية والأمنية، مقدّمة للطلبة لحة واقعية عن طبيعة الدراسة والعمل في هذه المجالات

الأمن والدفاع. وأشار إلى أنّ تمكين الشباب بالمعرفة والمهارات والعقلية الصحيحة يُعد استثماراً حقيقياً في الحفاظ على أمن دولة الإمارات وتقدّمها، مؤكداً أنّ «معرض ربدان لقيادة المستقبل» يمثل خطوة مهمة في إلهام الجيل القبل، لتسير في مسارات مهنية



..أبوظبي-الفجر:

اختتمت أكاديمية ربدان فعاليات «معرض ربدان لقيادة المستقبل»، الذي استمر ثلاثة أيام في مقر الأكاديمية في أبوظبي، بمشاركة أكثر من 900 طالب وطالبة من ثماني مدارس شراكات تعليمية، في تجربة تعليمية تفاعلية جمعت بين الإلهام والمعرفة، وربطت التعليم بالمستقبل المهني في مجالات الأمن والدفاع وإدارة الطوارئ والأزمات. وجسد المعرض رؤية الأكاديمية في تمكين جيل المستقبل من رسم مساراتهم بثقة ووعي، عبر برنامج زائر بالجلسات الترفيهية وورش العمل والعروض التفاعلية التي قدّمت صورة حية عن واقع المهن الوطنية المتخصصة وأفاقها المستقبلية. وأكد سعادة جيسم مورش، رئيس أكاديمية ربدان، أنّ المعرض يُجسّد الوعي المتزايد لدى طلبة المدارس بأهمية التعليم التخصص في صون مستقبل الدولة، معبّراً عن فخره بالجلسات الكبير الذي أبداه الطلبة تجاه مجالات

منوعات القهوة 23

بالنسبة إلى كثير، لا يبدأ اليوم فعلياً قبل احتساء فنجان القهوة الأول. فهي مشروب مريح ومنشط، وتعد من أكثر المشروبات استهلاكاً في العالم. لكن على رغم أنها تبدو غير مؤذية، فإن قهوتك الصباحية يمكن أن تتفاعل مع بعض الأدوية فتضعف مفعولها أو تزيد خطر آثارها الجانبية.

فمن أقرص نزلات البرد إلى مضادات الاكتئاب، يتجاوز تأثير الكافيين على الجسم مجرد دفعة سريعة من الطاقة. أما الشاي فصحيح أنه يحوي أيضاً الكافيين، ولكن بنسبة أقل بكثير من القهوة، ولا يبدو أنه يؤثر في الجسم بالطريقة نفسها.

إليك ما ينبغي معرفته عن كيفية تداخل القهوة مع أدويةك وما يمكنك فعله لتجنب الأخطار.

قد يتفاعل مع بعضها فيضعف فاعليتها أو يفاقم آثارها الجانبية

5 أنواع شائعة من الأدوية لا تتناولها مع القهوة

خطرة حتى الآن، ينصح بتوخي الحذر.

أدوية القلب

يرفع الكافيين من ضغط الدم ومعدل ضربات القلب مؤقتاً، ويستمر هذا التأثير عادة من ثلاث إلى أربع ساعات بعد تناوله.

بالنسبة إلى الأشخاص الذين يتناولون أدوية لضبط ضغط الدم أو لعلاج اضطرابات نبض القلب (عدم انتظام ضربات القلب)، فربما يبطل الكافيين جزئياً مفعول هذه الأدوية. ومع ذلك لا يعني هذا التأثير أن على مرضى القلب الامتناع تماماً عن شرب القهوة، إنما من المستحسن مراقبة تأثيرها في الأعراض، والتفكير في تقليل الكمية المستهلكة عادة، أو التحول إلى شرب القهوة المنزوعة الكافيين إذا لزم الأمر.

ما الذي يمكن فعله؟

ربما تكون القهوة طقساً رئيساً في روتينك اليومي، ولكنها في الوقت نفسه مركب كيميائي قوي المفعول قادر على التأثير في طريقة تفاعل جسمك مع الأدوية. لذا، احرص على تناول الأدوية في مواعيد منفصلة عن القهوة، واستشر طبيبك أو الصيدلي في شأن أي تفاعل محتمل بينها وبين علاجك. تناول دواء الغدة الدرقية "ليفوثيروكسين" أو أدوية هشاشة العظام "البيسفوسفونات" على معدة فارغة مع الماء، وانتظر من 30 إلى 60 دقيقة قبل شرب القهوة أو تناول الفطور. توخ الحذر عند استخدام أدوية البرد والإنفلونزا، أو علاجات الربو، أو أدوية اضطراب "فرط النشاط ونقص التركيز" (ADHD)، ذلك أن الكافيين قد يزيد من آثارها الجانبية.

إذا كنت تتناول مضادات اكتئاب أو مضادات دهان أو أدوية لضبط ضغط الدم، فناقش مع طبيبك عاداتك المتعلقة باستهلاك الكافيين.

(CYP1A2)، علماً أنه الإنزيم المسؤول أيضاً عن أيض أو استقلاب الكافيين ☐ بمعنى تفكيكه في الجسم وتحويله إلى مركبات أخرى قابلة للامتصاص والإخراج ☐. من ثم، يؤدي التناقص بين الدواء والكافيين على هذا الإنزيم إلى إبطاء تفكك الدواء، مما يفاقم الآثار الجانبية، أو يؤخر تخلص الجسم من الكافيين، فيجعلك ذلك تشعر بالتوتر أو الأرق فترة أطول من المعتاد.

وينطبق التأثير نفسه على "الكلوزابين" Clozapine. أحد الأدوية المضادة للذهان التي يفككها الجسم أيضاً ☐ إلى مركبات نشطة أو قابلة للإخراج ☐ بواسطة الإنزيم ذاته. وقد أظهرت إحدى الدراسات أن شرب كوبيين إلى ثلاثة أكواب من القهوة يرفع مستويات "الكلوزابين" في الدم بنسبة تصل إلى 97 في المئة، مما يزيد من احتمال الشعور بالغثاس والارتباك، أو يفني في بعض الحالات إلى مضاعفات أكثر خطورة.

مسكنات الألم

معلوم أن بعض مسكنات الألم المتوافرة من دون وصفة طبية، من قبيل الأقراص التي تحوي "الأسبرين" أو "الباراسيتامول"، تشتمل على مادة الكافيين المضافة. القهوة بدورها تسرع عملية امتصاص هذه الأدوية من طريق تسريع إفراغ المعدة وزيادة حموضتها، مما يعزز امتصاص بعض الأدوية مثل الأسبرين. صحيح أن هذا التأثير يسرع مفعول المسكنات، ولكنه يفاقم أيضاً خطر ظهور آثار جانبية مثل تهيج المعدة أو النزف، خصوصاً عند الجمع بين القهوة ومصادر أخرى للكافيين. وعلى رغم عدم تسجيل حالات



"الأميتريبتيلين" Amitriptyline و "الإيميبرامين" Imipramine. فتندرج ضمن الجيل الأقدم من مضادات الاكتئاب، وتعمل من خلال التأثير في مستويات الناقلات العصبية في الدماغ. وعلى رغم فاعليتها المعروفة، أصبح استخدامها اليوم أقل شيوعاً مقارنة مع الأدوية الأحدث مثل "مثبطات استرداد السيروتونين الانتقائية"، نظراً إلى احتمال تسببها بآثار جانبية أكبر وارتفاع الخطر الناتج عن تناول جرعات زائدة.

تحدث عملية تفكيك "مضادات الاكتئاب الثلاثية الحلقات" (TCAs) في الكبد بواسطة "سي واي بي1 أي 2"

من قبيل "السيرترالين" Sertraline و "السيتالوبرام" Citalopram تبقى من أكثر مضادات الاكتئاب شيوعاً، وتستخدم لعلاج الاكتئاب والقلق وغيرهما من اضطرابات نفسية (من طريق زيادة مستويات هرمون السعادة "السيروتونين" في الدماغ). وتشير دراسات مخبرية إلى أن في مقدور الكافيين الارتباط بهذه الأدوية في المعدة (على المستوى الجزيئي)، مما يقلص من نسبة امتصاصها ويضعف فاعليتها العلاجية.

أما "مضادات الاكتئاب الثلاثية الحلقات" Tricyclic antidepressant واختصاراً TCAs (التي تزيد تأثير "السيروتونين" و "النورادرينالين"، علماً أن الأخير يسهم في استنفار الدماغ والجسم للعمل)، مثل

أدوية الزكام والإنفلونزا

الكافيين مادة منبهة، مما يعني أنه يسرع نشاط الجهاز العصبي المركزي. وينطبق ذلك أيضاً على المادة المزيلة للاحتقان وتسمى "سودوافيدين" Pseudoephedrine. الموجودة في أدوية الزكام والإنفلونزا مثل "سودافيد" Sudafed. عند تناولهما معاً، تتضاعف التأثيرات المنبهة في الجسم، مما يؤدي إلى أعراض عدة من بينها الرعشة وعدم القدرة على الاسترخاء أو التملل والصداق وتسارع ضربات القلب، إضافة إلى الأرق.

وتحوي كثير من أدوية البرد أصلاً على كافيين مضاف، مما يزيد هذه الأخطار. وتشير بعض الدراسات إلى أن الجمع بين الكافيين و"سودوافيدين" قد يرفع مستوى السكر في الدم ودرجة حرارة الجسم، وهو أمر مهم لمن يعانون داء السكري. وتشكل التأثيرات المنشطة مصدر قلق أيضاً عند الجمع بين أدوية "اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه" ADHD مثل "الأمفيتامينات" amphetamines، أو أدوية الربو مثل "الثيوفيلين" Theophylline، الذي يشترك مع الكافيين في تركيبته الكيميائية. واستخدامهما معاً يزيد خطر تسارع ضربات القلب واضطرابات النوم.

أدوية الغدة الدرقية

يعد ليفوثيروكسين -بديل اصطناعي للهرمون الطبيعي الذي تنتجه الغدة الدرقية-، العلاج الرئيس لقصور الغدة الدرقية، وهو حساس جداً لتوقيت تناوله وقهوتك الصباحية قد تعوق امتصاصه. فقد أظهرت الدراسات أن شرب القهوة بعد تناول الدواء بفترة قصيرة يمكن أن يقلل امتصاصه بما يصل إلى 50 في المئة. ومرد ذلك إلى أن الكافيين يسرع حركة الأمعاء (أي سرعة مرور الطعام والفصلات عبر الجهاز الهضمي)، ممثلاً الوقت المتاح لامتصاص الدواء. كذلك قد يرتبط الكافيين بجزيئات الدواء الموجودة في المعدة، مما يجعل امتصاصها أصعب على الجسم. ونتيجة لذلك، تقل كمية الدواء التي تصل إلى مجرى الدم، أي أن فاعليته تنخفض. يلاحظ هذا التأثير غالباً مع الأقراص الدوائية أكثر منه مع الأنواع السائلة من "ليفوثيروكسين".

إذا تعطل امتصاص الدواء، فقد تعود أعراض قصور الغدة الدرقية مثل التعب وزيادة الوزن والإمساك، حتى مع تناول الدواء بانتظام وبالجربة الصحيحة.

وينطبق مبدأ التوقيت نفسه على فئة من أدوية هشاشة العظام تسمى "بيسفوسفونات" Bisphosphonates. مثل "اليندرونات" Alendronate و "الريزدرونات" Risedronate. إذ لا بد من أخذها على معدة فارغة والانتظار 30 إلى 60 دقيقة قبل تناول أي طعام أو شراب لضمان امتصاصها الكامل.

مضادات الاكتئاب ومضادات الالتهاب

في ما يتعلق بأدوية الصحة النفسية والعقلية، فإن تفاعلاتها مع الكافيين تحمل تأثيرات أكثر تعقيداً مقارنة مع غيرها من الأدوية. "مثبطات استرداد السيروتونين الانتقائية" SSRIs.

المشروبات قليلة السكر والمحليات الصناعية لا تمنع مرض الكبد الدهني



التي يتناولونها بانتظام. على مدار الدراسة، أصيب 1178 مشاركاً بمرض الكبد الدهني غير الكحولي، وتوفي 108 منهم لأسباب تتعلق بالكبد. وأظهرت النتائج أن استهلاك أكثر من 330 جراماً يومياً من المشروبات المحلاة بالسكر أو منخفضة السكر أو الخالية من السكر كان مرتبطاً بزيادة واضحة في خطر الإصابة بالكبد الدهني. وارتبطت كلا النوعين من المشروبات بارتفاع نسبة دهون الكبد، مع أن الدراسة لم يمكنها إثبات أن هذه المشروبات تسبب ذلك.

وقالت قائدة فريق الدراسة ليهي ليو، التي تعمل في مستشفى جامعة سوتشو، في بيان: "لطالما كانت المشروبات السكرية تحت المجهر، بينما ينظر إلى بدائلها على أنها الخيار الصحي، لكن دراستنا تظهر أن هذه البدائل ربما تكون مرتبطة بزيادة خطر الإصابة بالكبد الدهني غير الكحولي، حتى عند تناولها بكميات معتدلة".

توصلت دراسة صينية إلى أن تغيير المشروبات السكرية بمشروبات قليلة السكر أو المحلاة صناعياً لا يوفر الحماية من مرض الكبد الدهني. وذكر الباحثون، خلال مؤتمر الجمعية الأوروبية لأمراض الجهاز الهضمي الذي عقد في ألمانيا، أن المشروبات المحلاة بالسكر والمشروبات قليلة أو خالية السكر ترتبط ارتباطاً وثيقاً بارتفاع خطر الإصابة بمرض الكبد الدهني غير الكحولي، وهو مرض تتراكم فيه الدهون داخل الكبد بسبب اضطرابات في التمثيل الغذائي وربما يؤدي إلى التهاب أو فشل كبدي. ويصيب مرض الكبد الدهني أكثر من 30% من سكان العالم، وهو سبب متزايد للوفيات المرتبطة بأمراض الكبد. تتبعته الدراسة الجديدة 123 ألفاً و788 متطوعاً في بريطانيا لم يعانون من أمراض الكبد في بداية الدراسة، وخلال فترة متابعة بلغت 10.3 سنة، أكمل المشاركون استبيانات دورية عن الأطعمة والمشروبات



<div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>
<div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div> </div> <div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> <div> </div></div></div>



منوعات الفكر 26

بدور القاسمي تستعرض إنجازات هيئة الشارقة للكتاب في 2025 وخططها لعام 2026



•• الشارقة-وام

استعرضت الشخبة بدور بنت سلطان القاسمي رئيسة مجلس إدارة هيئة الشارقة للكتاب خلال الاجتماع الخامس لمجلس إدارة الهيئة الذي عقد في مقرها بالشارقة أبرز إنجازات الهيئة خلال عام 2025 وخطتها الاستراتيجية للعام المقبل 2026.

حضر الاجتماع كل من سعادة أحمد بن ركاض العامري الرئيس التنفيذي للهيئة، ويونسفوك تشي رئيس مجلس إدارة إلسيفير، وجون إنغرام رئيس مجلس إدارة شركة إنجرام للمحتوى، وماركوس دول نائب رئيس مجلس أمناء بن أمريكا (عبر الاتصال المرئي) وغوراف شريناغيش الرئيس التنفيذي في الهند وجنوب شرق آسيا وعضو اللجنة التنفيذية العالمية في بنغوين راندوم هاوس.

كما حضر الاجتماع سعادة عبدالله العويس رئيس دائرة الثقافة بالشارقة والدكتور سلطان العميمي رئيس اتحاد كتاب وأدباء الإمارات والدكتور عبدالعزيز المسلم رئيس معهد الشارقة للتراث وفهد العمري رئيس مجلس إدارة مكتبة الإمارات ومروة العقروبي المديرية التنفيذية لبيت الحكمة ورئيسة المجلس الإماراتي لكتب اليافعين وراشد الكوس المدير التنفيذي لجمعية الناشئين الإماراتيين ومدير جمعية الإمارات لإدارة الحقوق وعبدالعزيز تريم. وأشادت الشخبة بدور القاسمي بجهود أعضاء المجلس وفريق العمل في مواصلة تعزيز مكانة الشارقة العالمية كمركز رائد للمعرفة والثقافة والإبداع، مؤكدة أن العام الجاري شكل محطة مفصلية في مسيرة الهيئة وصناعة النشر العربي.

وقالت: "تؤكد الشارقة مجدداً ريادتها في بناء جسور التواصل الثقافي العالمي سواء من اتفاقية الشراكة التاريخية مع اليونسكو لتحويل أرشيفها العالي إلى صيغة رقمية تحفظ ملايين الصفحات من ذاكرة الإنسانية إلى شركائنا الأكاديمية والثقافية مع كبرى الجامعات في البرتغال وإيطاليا".

وأضافت: "لقد تحول مؤتمر الناشئين الدولي في الشارقة إلى أحد أهم المنصات العالمية لتبادل الحقوق والتعاون المهني

للأدب ومؤتمر الشارقة للرسوم المتحركة إلى جانب سلسلة من الفعاليات والمبادرات التي سيتم الإعلان عنها في وقت لاحق. واختتمت الشخبة بدور القاسمي الاجتماع بالتأكيد على أهمية العمل الجماعي لتحقيق مستهدفات الخطة الجديدة، قائلة: "طموحن في العام 2026 هو ترسيخ مكانة الشارقة كوجهة عالمية لصناعة النشر وقيادة الابتكار الثقافي والتقني في المنطقة والعالم". وفي ختام الاجتماع تم إهداء كتاب "مكتبات الشارقة - قرن من المعرفة" الصادر عن دار "سراب" العلامة الأحدث التابعة لجمعية كلمات إلى أعضاء المجلس تلاه جولة في استوديوها "شين" الجديدة في مقر مدينة الشارقة للنشر والمزودة برفق تسجيل والتعليق الصوتي والديبلجة بالإضافة إلى غرفة مخصصة لإنتاج برامج الحديث الصوتي (بودكاست) والمجهزة بأحدث التقنيات لخدمة صناع المحتوى والإعلاميين.

البيع والشراء وعزز تمثيل الكتاب عالمياً. وشهد العام افتتاح مركز الدراسات العربية في جامعة كويمبرا البرتغالية والإشراف على رقمنة مكتبة جوانينا التاريخية بما يعزز التعاون الثقافي والأكاديمي بين الشارقة وأوروبا. وسجل مؤتمر الناشئين الدولي في الشارقة هذا العام أنجح دوراته بمشاركة 1599 ناشراً ووكيل حقوق أدبية من 116 دولة ليكرس مكانة الشارقة كعاصمة عالمية للنشر. كما واصل معرض الشارقة الدولي للكتاب في دورته الـ44 تأكيد موقعه كأكبر معرض في العالم على مستوى بيع وشراء حقوق النشر للعام الخامس على التوالي. واستعرض الاجتماع تحديثات الأداء في الإدارات والجهات التابعة للهيئة، حيث قدم سيف الزري المدير التنفيذي للتحول الرقمي في هيئة الشارقة للكتاب عرضاً حول أنظمة إدارة علاقات التعاملين ومؤشرات الأداء التي عززت كفاءة

فيما تواصل مبادرات مثل "مسار الابتكار" التابع لصندوق الشارقة لاستدامة النشر "أنشر" رسم ملامح مستقبل النشر الرقمي، حيث تعكس هذه الإنجازات التزامنا الجماعي بتمكين المعرفة وتعزيز الحضور العربي وترسيخ دور الشارقة كمحرك للابتكار والتبادل الثقافي في العالم". وقدم سعادة أحمد بن ركاض العامري خلال الاجتماع عرضاً شاملاً لأبرز إنجازات الهيئة خلال العام واستعرض ملامح رؤيتها للمرحلة المقبلة، حيث شملت أبرز محطات 2025 توقيع اتفاقية رقمية مع منظمة اليونسكو لتوثيق أرشيفها العالمي ودمجه ضمن منظومة مكتبات الشارقة العامة في مشروع يؤكد ريادة الإمارة في صون المعرفة والموروث الثقافي الإنساني.

كما عرض إنجازات وكالة الشارقة الأدبية التي شملت توقيع أكثر من 30 اتفاقية حقوق ترجمة إلى 10 لغات وتطوير نظام إدارة الحقوق الجديد الذي سهّل عمليات

توقيع وندوة حول كتاب «الرحم الاصطناعي» لجمال السويدي في معرض الشارقة الدولي للكتاب

•• الشارقة-الفسر:

وقع معالي الأستاذ الدكتور جمال سند السويدي، نائب رئيس مجلس أمناء مركز الإمارات للدراسات والبحوث الاستراتيجية، في معرض الشارقة الدولي للكتاب 2025، في دورته الـ44، الذي يُقام تحت شعار "بينك وبين الكتاب"، مساء يوم أمس الأول السبت على كتابه الجديد "الرحم الاصطناعي: عالم ما بعد التكاثر البشري"، أعقبه ندوة فكرية موسعة لمناقشة مضمون الكتاب وأبعاده العلمية والاجتماعية والأخلاقية، بحضور نخبة كبيرة من المثقفين والمفكرين والأكاديميين والمهتمين بالتكنولوجيا ومستقبل الإنسان.

وفي كلمته خلال التوقيع الذي أقيم في ركن التواقيع، عبّر الدكتور السويدي عن شكره لإدارة المعرض والمنظمين، ممنّا حسن التنظيم وحفاوة الاستقبال، مؤكداً أن معرض الشارقة الدولي للكتاب يعدّ منارة للتطوير في المنطقة والعالم، ومن أهم المعارض العربية والعالمية التي تتبنى منصة حقيقية للتبادل الثقافي والعلمي. وتحدث السويدي عن مضمون كتابه الذي يتناول ماهية تقنية الرحم الاصطناعي ومراحل تطورها العلمية والتاريخية، مستشهداً بأفكارها المستقبلية وتأثيراتها المحتملة على المرأة والأسرة والمجتمع، وما تثيره من تساؤلات أخلاقية



ومن يراها مقبولة إذا خدمت مصلحة الإنسان. وأضافت الكرسي أن التقنية تطرح تساؤلات عن مستقبل الأسرة ودور الأمومة والآبوة، واحتمالات إنتاج أجيال معدلة وراثياً، مما يتطلب أطراً تشريعية وأخلاقية واضحة لضمان عدم تحول العلم إلى أداة هيمنة أو تمييز. أما الدكتور خالد بن قته، الباحث والأكاديمي، فأكد أن الكتاب يمثل إضافة فكرية قوية من مفكر موسوعي يتناول أخطر القضايا بأسلوب علمي رصين، محدثاً من الاستخدام غير المنضبط للرحم الاصطناعي الذي قد يؤدي إلى أزمات ديمغرافية واقتصادية، أو حتى إلى صراعات جديدة إذا استُغلت التقنية في أغراض عسكرية أو تجارية. وأشار إلى أن ارتفاع كلفة هذه التكنولوجيا قد يعمّق الفجوة الطبقيّة، مما يجعل الإنجاب المحسّن وراثياً امتيازاً للأثرياء فقط، وهو ما قد يغير التوازن الاجتماعي والديمقراطي مستقبلاً.

وفي ختام الندوة، أكد المشاركون أن كتاب "الرحم الاصطناعي.. عالم ما بعد التكاثر البشري"، يعدّ من أهم الإصدارات الفكرية لعام 2025، إذ يجمع بين التحليل العلمي والبعد الإنساني، مستشهداً بأمثلة من مرحلة جديدة في تاريخ البشرية تتداخل فيها التكنولوجيا مع الأخلاق والدين والقانون، بما يتطلب وعياً عالمياً لضمان أن يبقى العلم في خدمة الإنسان لا العكس.

يتطلب تقنياً أخلاقياً صارماً. من جانبها، وصفت الدكتورة نورة ناصر الكرسي، رئيس قسم العلاقات المجتمعية للبيت العلمي والأستاذ المساعد في علم الاجتماع بجامعة الشارقة، الكتاب بأنه عمل استراتيجي عميق يناقش تداخل الدين والعلم في قضية حساسة تمس جوهر الإنسان. وأكدت أن الدكتور السويدي تناول الجدل الديني حول هذه التقنية بموضوعية، موضحاً تباين المواقف بين من يرفضها باعتبارها انتهاكاً للطبيعة البشرية،

الإعلامي والمحلل السياسي، بالكتاب واعتبره مرجعاً مهماً يناقش قضية عالمية مؤثرة في مستقبل البشرية، موضحاً أن تقنية الأرحام الاصطناعية قد تُحدث ثورة طبية في علاج الولادات المبكرة وإنقاذ الأجنة، لكنها تفتح أيضاً باباً واسعاً للتساؤلات حول حدود التدخل العلمي في خلق الحياة، مشيراً إلى أن أبحاث هذه التقنية تتسارع في دول كبرى مثل الولايات المتحدة والصين واليابان، وأنها تجمع بين التقدم في الذكاء الاصطناعي والهندسة الوراثية، مما

بحيادية وموضوعية، داعياً إلى تنظيم التقنية لا منعها، واستخدامها بما يخدم الإنسان ويحافظ على القيم الأخلاقية والإنسانية. وبعد جلسة التوقيع، أقيمت ندوة موسعة أدارها الإعلامي محمد تقي، الذي استعرض مسيرة الدكتور جمال السويدي الفكرية والبيحية، مشيراً إلى أنه أحد أبرز المفكرين الاستراتيجيين العرب الذين أسهموا في دراسة قضايا المستقبل والمجتمع الإنساني. وخلال الندوة، أشاد الدكتور عبدالله العوضي،

وقانونية ودينية عميقة. وأوضح أن التقنية تحمل إيجابيات كبيرة، من أبرزها تمكين المرأة وتعزيز العدالة الإنجابية، والمساعدة في علاج العقم وحماية النساء من مشكلات الحمل، إلا أن خطورتها تكمن في احتمالات سوء استخدامها في الاتجار بالبشر أو التحكم الوراثي بالبشرية، ما قد يؤدي إلى أزمة ديمغرافية عالمية وتحولات جذرية في العلاقات الاجتماعية والتشريعات القانونية. وأكد السويدي أن الكتاب يطرح هذه القضايا

في الدورة الـ44 من "الشارقة الدولي للكتاب"

الشارقة تجمع العواصم العالمية للكتاب لتعزيز ثقافة القراءة

شخصيات ثقافية من الإمارة وأثينا تؤكد أن الأدب هو الجسر الأقوى الذي يصل بين الثقافات

•• الشارقة-الفسر:

استضافت فعاليات الدورة الـ44 من "معرض الشارقة الدولي للكتاب" جلسة حوارية بعنوان "اليونسكو ومبادرة العاصمة العالمية للكتاب"، جمعت شخصيات ثقافية بارزة من إمارة الشارقة والعاصمة اليونانية أثينا، بهدف تعزيز التعاون بين الجانبين ومناقشة آفاق الحوار الثقافي العالمي بين العواصم العالمية للكتاب.

وأقيمت الجلسة بمشاركة مروة العقروبي، مديرة مشروع "الشارقة العاصمة العالمية للكتاب 2019"، والمديرة التنفيذية لبيت الحكمة، وأتا روتسي، عضو مؤسس شبكة اليونسكو لعواصم الكتب العالمية، ولنادي القلم الدولي، فرع اليونان، وأدارتها المازمي، مدير "مؤسسة كلمات". وناقشت الجلسة مساهمة الأدب والقراءة والتبادل الثقافي في تعزيز جسور التواصل بين المجتمعات والشعوب، وأعربت المازمي عن فخرها باستضافة هذا الحوار الهادف في الشارقة، مدينة المعرفة والثقافة، قائلة: "لطالما كانت الشارقة مركزاً يجمع بين الإبداع والعرفه، ويلتزم بالتعلم والقراءة والتفاهم الثقافي".

وتحدثت مروة العقروبي عن الرحلة التي سبقت منح منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (اليونسكو) للإمارة لقب "العاصمة العالمية للكتاب" في عام 2019. وقالت: "بدأت الشارقة رحلتها الثقافية قبل أكثر من 100 عام، وجاء حصولها على اللقب تكريماً لجهودها في تعزيز مسيرة المعرفة والابتكار، إذ تعود أولى مبادرات الإمارة في إنشاء المكتبات إلى عام 1925، مع تأسيس مكتبة الشارقة العامة".

وتبعت العقروبي التاريخ العريق للإمارة في مجال الثقافة والقراءة، مشيرة إلى تأسيس أول مكتبة في الشارقة قبل أكثر من قرن، وأضافت: "برؤية وتوجيهات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، أرسيت الإمارة أسساً ثقافية راسخة من خلال مشاريع نوعية، منها مبادرة (مكتبة لكل بيت)، التي وزعت 42.366 مكتبة لكل بيت إماراتي في الشارقة، في إنجاز هو الأول من نوعه على صعيد المنطقة".

وأكدت العقروبي أن ريادة الشارقة في شبكة العواصم العالمية للكتاب حققت تأثيراً إنسانياً ملموساً، إذ قدمت الشارقة الدعم لإعادة بناء المكتبات في بيروت بعد حادثة



واحد فقط، بل يُشكّل شبكة تعاون وطريقة لتعزيز أثر الثقافة وتسهيل الوصول إليها على المستوى العالمي. ويؤكد حصول الشارقة وأثينا على هذا اللقب العالمي دليلاً على أن الكتب تشكل الأسس الراسخة لتواصل المجتمعات، وتطورها وازدهارها.

تفاعلية متمعة ومتاحة للجميع". وحول أهمية التعاون بين العواصم العالمية للكتاب، أكدت روتسي أن شبكة العواصم تجمع كافة المدن المشاركة متيحة لها فرصة تبادل الخبرات ودعم المدن الجديدة المترشحة للحصول على اللقب، وقالت: "هذا اللقب لا يمتد لعام

منوعات

الفكر

27

أكدت الفنانة غادة عادل أن تصدر فيلمها "فيها إيه يعني؟" لشباك التذاكر المصري وتحقيقه نحو ٤٥ مليون جنيه (٩٥٠ ألف دولار تقريباً) مع نهاية الأسبوع الثاني من عرضه، يعكس شوق الجمهور لتنوعية الأفلام الإنسانية الرومانسية البسيطة التي تمزج الكوميديا الخفيفة الصادقة مع الدراما العاطفية.

الجمهور يعشق الأفلام الإنسانية الرومانسية

غادة عادل: البساطة سرّ نجاح "فيها إيه يعني؟"



وقالت: "منذ أن تلقيت مشروع الفيلم وأنا أشعر بالحماس لتقديمه، كنت واثقة أنه سينال إعجاب الجمهور لأن موضوعه يمس المشاعر الإنسانية ويعبّر عن تجارب يعيشها الناس أو يتمنون عيشها". وأضافت أن هذا النوع من الأعمال الرومانسية الكوميديية يجذب الجمهور دائماً لأنه يقدم مواقف واقعية بكوميديا راقية غير متعلمة، مؤكدة أن الفيلم يحمل "حالة فنية مختلفة" في تناوله لقصته.

الفيلم من تأليف مصطفى عباس، ووليد المغازي، ومحمد أشرف، وإخراج عمر رشدي حامد، وبطولة غادة عادل، وماجد الكدواني، وأسماء جلال، ومصطفى غريب، وميمي جمال، وريثاج عبدالعزيز وآخرين.

تدور أحداثه في إطار رومانسي "لايت" حول صلاح، الذي يقرر بعد التقاعد أن يعود إلى شقته القديمة في حي مصر الجديدة، حيث يلتقي جارته وحبيبته القديمة ليلى، التي عاش معها قصة حب أيام الجامعة وكان يخطط للزواج منها، لكن الظروف فزقتهم. بعد لقائهما من جديد يتجدد حبهما ويعيشان ما تمنياه في الماضي، قبل أن يواجههما ظرف طارئ يهدد علاقتهما مجدداً.

بداية جديدة في عمر مختلف

وتحدثت غادة عادل عن شخصية "ليلى" التي تجسدها في الفيلم، قائلة إنها وقعت في حب الدور منذ اللحظة الأولى لأنه يحمل معاني عميقة: "هي امرأة تظن أن حياتها انتهت، قبل أن تجمعها الصدفة بحبها الأول من جديد، فتبدأ حياة مختلفة وتعيش ما كانت تمنّاه".

وأوضحت أن الفيلم يطرح فكرته الأساسية وهي أن الحب لا يرتبط بعمر محدد،

وأن الإنسان يمكن أن يحب في أي مرحلة من حياته.

وأضافت أنها تجسّد شخصية أكبر من عمرها الحقيقي، ولم يشكّل ذلك أي عائق بالنسبة لها: "لم أفكر في الأمر على الإطلاق، لأن الشخصية جميلة ومختلفة وتضيف لي كممثلة".

وأكدت أنها توافق على أداء شخصيات أكبر عمراً إذا كانت مكتوبة بطريقة مميزة.

وكشفت غادة أن استعدادها لتجسيد "ليلى" كان عبر قراءة دقيقة للسيناريو، وجلسات عمل مكثفة مع مخرج الفيلم عمر رشدي حامد.

وأضافت: "عمر مخرج متميز جداً، لديه رؤية واضحة في تفاصيل

العمل وطريقة تعامله مع الممثلين، سعدت كثيراً بالعمل معه". وأضافت بعلاقتها الفنية مع الفنان ماجد الكدواني، الذي يشاركها بطولة الفيلم، واصفة إياه بأنه «فنان مبدع وعاشق لعمله لأقصى درجة، وإنسان رائع لا يتكرر». وأضافت: «كان هناك تفاهم كبير وراحة غير عادية بيننا، وهذا ساعد كثيراً في ظهور العمل بهذا الشكل». وشددت على أن طبيعة الفيلم «من أكثر الأنواع التي تحبها وتحسن لتلقيها»، لأنها تعتمد على المشاعر الإنسانية والبساطة والكوميديا الخفيفة.

"وتر حساس 2"

انتقلت غادة عادل للحديث عن مسلسل "وتر حساس 2" الذي يُعرض حالياً، وأوضحت أنها تتابع ردود الأفعال حول العمل بالتزامن مع استمرارها في تصوير الحلقات المتبقية، قائلة: "كل الآراء التي وصلتني أسعدتني جداً، لأنها تتضمن إشادة بالعمل وتعكس تفاعل الجمهور مع الأحداث، وهو ما يمنحنا طاقة أكبر في التصوير".

المسلسل من تأليف أمين جمال، وإخراج وائل فرج، وبطولة غادة عادل، ومحمد علاء، وأنجي المقدم، وكمال أبو رية، وهدي كرم، ومحمد محمود عبدالعزيز، وآخرين. وتدور أحداثه في إطار اجتماعي تشويقي.

خوف من المقارنة

أشارت غادة إلى أنها كانت متخوفة في البداية من بطولة الجزء الثاني للمسلسل، بسبب النجاح الكبير الذي حققه الجزء الأول وارتباط الجمهور بشخصياته.

وقالت: "فكرة إدخال شخصية جديدة

بل وعائلة جديدة بالكامل في الجزء

الثاني كانت مقلقة بالنسبة لي".

لكنها أوضحت أنها حسنت قرارها

بالموافقة بسبب إعجابها بالمسلسل

وطبيعة شخصية "فريدة" التي

تقدمها.

وأضافت أن الشخصية صعبة وتحتوي على

أبعاد وتفاصيل معقدة بسبب ما تمر به من أحداث،

ما يدفعها إلى ردود أفعال غير متوقعة لكنها منسجمة مع تركيبتها النفسية: "الشخصية جديدة ومختلفة تماماً عما قدمته من قبل، وأنا حريصة على عدم تكرار نفسي في أي عمل".

واختتمت غادة حديثها بالتأكيد على أنها لم تحسم قرارها بعد بشأن المشاركة في الموسم الرمضاني المقبل، موضحة أنها تدرس الأعمال المعروضة عليها لتختار الأنسب: "سأخذ قراري خلال الأيام المقبلة بعد الانتهاء من قراءة النصوص ومعرفة تفاصيلها... وقد أشارك بعمل أحبه، أو أعتذر عن جميعها إذا لم أجد ما يناسبني".

المخرج عمرو سلامة: أ دعم المخرجين الجدد . . وأزمة "شمس الزناتي" بسبب الجهة المنتجة

أكد المخرج المصري عمرو سلامة حرصه المستمر على دعم المخرجين الشباب وأصحاب التجارب السينمائية الجديدة، وذلك على خلفية مشاركته أخيراً كضيف شرف في فيلم "ولنا في الخيال حب" الذي عُرض ضمن فعاليات النسخة الثامنة من مهرجان الجونة السينمائي، وجسّد بطولته أحمد السعدني ومايان السيد وعمر رزيق، وإخراج سارة رزيق.



يتوقف أكثر من مرة، ليضطر في النهاية للاعتذار عن استكمال مهمته بسبب مشكلات مع الجهة المنتجة، ويتم إسناد المهمة للمخرج أحمد خالد موسى. وأضاف "سلامة": "تعرضت لمشكلة بسبب الشركة المنتجة، وحالياً يتم العمل على حل الأزمة قانونياً.. فمن الضروري وجود قوانين تحمي حقوق المخرجين والعاملين في الصناعة". وتابع: "الفكرة عُرضت علي من الفنان محمد إمام والمؤلف محمد الدياب، وأعجبتني كثيراً، لذا عملنا عليها أكثر من عام ونصف العام، لكن الشركة المنتجة أخلت بالتزاماتها مع العاملين، ولهذا اعتذرت عن الاستكمال". وأوضح أنه صور نحو 8 أيام فقط من العمل، وأنه لا يمانع إعادة التصوير بالكامل بمخرج آخر إذا استدعى الأمر ذلك، مشيراً إلى أنه سيسلك الطريق القضائي لحفظ حقوقه الفكرية والمادية.

وفي سياق متصل نفى عمرو سلامة وجود أي خلافات مع بطل الفيلم محمد إمام، مؤكداً أنهما حاولا معاً حل الأزمة دون جدوى، إذ قال: "لا توجد بيّنة وبين محمد إمام أي مشكلات، بل تجمعنا صداقة واحترام متبادل، وأتمنى نجاح الفيلم لأنه بذل

أزمة "شمس الزناتي" وحول أزمة فيلم "شمس الزناتي" التي أشارت جدلاً واسعاً خلال الفترة الماضية، وانسحابه من استكمال العمل، أوضح عمرو سلامة أنه بدأ تصوير العمل بالفعل واستمر لفترة قبل أن

فهي مخرجة موهوبة وأتمنى لها كل التوفيق". وأضاف: "أحاول دائماً دعم المخرجين الجدد الذين أؤمن بموهبتهم، وسارة واحدة منهم، والعمل جيد ويستحق المشاهدة".



مجهوداً كبيراً فيه". وبالنسبة لتغيير بعض أبطال الفيلم مثل أسماء جلال، قال عمرو: "من حق أي مخرج تقديم عمله الفني من وجهة نظره الكاملة، ورؤيته للممثلين وهذا متعارف عليه، وبالتالي إجراء تغييرات في العمل أمر وارد بالطبع، فهو يريد تقديم عمل جديد ومختلف عن الذي تم تصويره وهذا حق". كما أوضح أنه لا توجد خلافات مع المخرج أحمد خالد موسى، قائلاً: "مشكلتي ليست معه بل مع الجهة المنتجة، والحقيقة أنني لم أتحدث معه بشأن توليه الإخراج، فالقضية تتعلق بحقوق كمخرج لم يتنازل رسمياً عن العمل". واختتم "سلامة" تصريحاته مؤكداً أن الأزمة تتعلق بعدم حصوله وبعض أعضاء الفريق على مستحقاتهم المالية، إلى جانب التعدي على حقوق الملكية الفكرية، موضحاً أن تصوير العمل دون علمه أو موافقته الرسمية يُعد خرقاً واضحاً لقوانين صناعة السينما وأعرافها المهنية.



فيتامين D .. الفعالية والأنواع والجرعات الصحيحة لصحة مثالية

وجود كمية كافية من الدهون في الطعام لا متصاصها. وتضيف: "الجرعة الوقائية للبالغين تتراوح بين 600 و2000 وحدة دولية يوميا. ويمكن للطبيب في حالات النقص الشديد وصف جرعات تتراوح بين 4000 و10000 وحدة دولية لفترة علاجية قصيرة. ويجب التنبيه إلى أن تناول جرعات عالية دون مراقبة طبية قد يؤدي إلى فرط فيتامين D، وهو أمر خطير جدا." وفي ختام حديثها، تؤكد الدكتورة ساليخوفا أن فيتامين D عنصر أساسي للصحة، وتعتمد فعاليته على شكله، وجودته، والجرعة المناسبة. وتوصي بإجراء فحص مستوى 25(OH)D في الدم واستشارة الطبيب قبل البدء بتناوله.

30% بفعالية أكبر. وتوضح الدكتورة: "لا تلتزم جميع الشركات الصنعة بمعايير التنقية والجرعات، لذلك قد تحتوي بعض المكملات منخفضة التكلفة على شوائب أو كميات غير كافية من المادة الفعالة. من الأفضل اختيار منتجات شركات أدوية موثوقة وذات سمعة جيدة." تشير إلى أن فيتامين D في المستحضرات الطبية قد يكون على شكل سائل، أو أقراص، أو كبسولات:

- القطرات المقابلة للذوبان في الماء مناسبة للأشخاص الذين يعانون من ضعف امتصاص الدهون، مثل مرضى الجهاز الهضمي.
- الكبسولات التي تحتوي على محلول زيتي مريحة وسهلة الامتصاص.
- الأقراص قد لا تكون مناسبة للجميع، لأنها تتطلب

يلعب فيتامين D دورا رئيسيا في الحفاظ على الصحة؛ فهو يقوي العظام، ويعزز المناعة، وينظم عمل الغدد الصماء، ويقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية ويؤثر إيجابيا على المزاج. وفقا للدكتورة ألفيا ساليخوفا، أخصائية أمراض الحساسية والمناعة، ليست جميع مستحضرات فيتامين D متساوية الفعالية. يتوفر فيتامين D في شكلين رئيسيين:

- D2 (إرغوكالسيفيرول): مصدره نباتي، وهو أقل امتصاصا ويطرح من الجسم بسرعة أكبر.
- D3 (كوليكالسيفيرول): شكل طبيعي يحصل عليه الجسم من الطعام مثل الأسماك الدهنية والبيض، وينتج أيضا تحت تأثير أشعة الشمس. ويفضل D3 لأنه يزيد مستوى فيتامين D في الدم بنسبة

منوعات

الفكر

قرأت لك

الروائح العطرية



تلعب الروائح دورا أكثر أهمية في حياة الإنسان مما يبدو للوهلة الأولى لأنها تؤثر على الحالة المزاجية والتركيز والذاكرة وحتى الأداء. ووفقا للدكتورة غالينا تشوديسكايا أخصائية طب الأعصاب، للروائح تأثيرات مختلفة. فمثلا، يمكن لرائحة الليمون والكليل الجبل والنعناع والريحان والمرمية

والأوكالبتوس أن تزيد من التركيز وتحفز النشاط العقلي. في حين رائحة نباتات مثل الزعتر والخزامى والبلسم الليموني، على العكس من ذلك، تعمل على تعزيز الاسترخاء، ما يساعد على تقليل مستوى التوتر وتحسين المزاج. وتقول: "أظهرت دراسة مثيرة للاهتمام أجريت عام 2017 في جامعة الجنوب الفيدرالية أن رائحة زيت البرتقال العطري يمكن أن تحسن الذاكرة البصرية قصيرة المدى بشكل كبير لأن رائحة البرتقال تنشط بعض أجزاء الدماغ، ما يساعد على حفظ المعلومات بشكل أفضل. ولكن هذه الطريقة العلاجية لا تساعد في علاج أمراض مثل الزهايمر، ولكنها قد تكون مفيدة كحافز إضافي لتدريب الذاكرة." وتشير الطبيبة، إلى أن استخدام العطور المختلفة في الأماكن العامة، مثل المحلات التجارية والمقاهي والفنادق أو البنوك، أصبح أمرا شائعا. يساعد هذا على خلق جو لطيف وتحسين مستوى تصور وتقبل المنتجات.

سؤال وجواب

• متى كان اول حاسوب الكتروني؟

اول حاسوب الكتروني يعمل بالكهرباء كان في امريكا عام 1946 وهو من الحواسيب القديمة التي تعمل بالصمامات المفرغه ويستهلك

قدراً كبيراً من الطاقة كما انه يشغل حيزاً كبيراً

• من صاحب اول صفر في الحساب ؟

صاحب اول صفر في الحساب هو العالم المسلم محمد بن موسى الخوارزمي وهو اول من ادخل الصفر في الحساب وكان اكتشافه هذا في علم الحساب نقلة كبيرة وعظيمة في دراسة الأرقام وتغييراً جذرياً لفهوم الرقم .

• هل علم حساب المثلثات علم حديث ؟

لا .. اثبت العلماء ان علم حساب المثلثات علم قديم وأول من استخدمه هم الفراعنة القدماء وساعدهم ذلك في بناء الاهرامات الشهيرة وقد طور العرب المسلمون ذلك العلم ووضعوا اسسه الحديثة لجعله علماً مستقلاً بذاته ومن اوائل المؤسسين لعلم حساب المثلثات ابو عبدالله البتاني ونصر الدين الطوسي



الممثلة الفرنسية فلورنس كوست تؤدي على خشبة المسرح مرتدية زياً من الشوكولاتة خلال العرض

الموسيقي «عرض الكاكاو» في باريس 2025 - ا ف ب

الزواج وتأثيره على الوزن .. دراسة تكشف مفاجآت جديدة

بحث فريق من العلماء البولنديين في تأثير الزواج على الصحة البدنية، مستندين إلى بيانات شاملة لتحليل العلاقة بين الحالة الاجتماعية والتغيرات في الوزن. وحلل العلماء بيانات ما يقرب من 2500 شخص، حيث تمتع 35% منهم بوزن صحي، بينما عانى 38% من زيادة الوزن، وأصيب 26% بالسمنة. ووجدوا أن الرجال المتزوجين أكثر عرضة للإصابة بالسمنة بمقدار 3.2 مرة مقارنة بغير المتزوجين. وفي المقابل، لم تجد الدراسة أي علاقة واضحة بين الزواج والسمنة لدى النساء، وهو ما أرجعه العلماء إلى "الاختلافات الثقافية" في النظرة إلى السمنة بين الجنسين. وبيّنت النتائج أن خطر الإصابة بالسمنة المفرطة يرتفع بنسبة 62% لدى الرجال المتزوجين، مقابل 39% لدى النساء المتزوجات. كما أظهرت الدراسة أن كل عام من التقدم في العمر يزيد خطر السمنة بنسبة 6% لدى النساء، و4% لدى الرجال. وأوضحت الدكتورة أليشا تشيتسا-ميكولايتشيلك، الباحثة الرئيسية في الدراسة من المعهد الوطني لأمراض القلب في وارسو، أن "العمر والحالة الاجتماعية يلعبان دورا رئيسيا في زيادة الوزن أو السمنة لدى البالغين، بغض النظر عن الجنس". وتعد هذه الدراسة امتدادا لأبحاث سابقة كشفت أن الزواج قد يؤثر على وزن الأزواج، حيث وجد بحث صيني أجري العام الماضي أن المتزوجين يتكسبون وزنا إضافيا خلال السنوات الخمس الأولى من الزواج، بسبب استهلاكهم سرعات حرارية أعلى وانخفاض مستويات نشاطهم البدني. وتبين أن الرجال يتكسبون وزنا إضافيا بنسبة 5.2% بعد الزواج، مع زيادة في معدلات السمنة بنسبة 2.5%. يذكر أن السمنة تشكل عامل خطر رئيسي للإصابة بأمراض خطيرة، مثل السرطان والسكتة الدماغية وأمراض القلب وداء السكري من النوع الثاني.

طبيبة توضح دور هرمون المنعة، في علاج العديد من الأمراض

أفادت الدكتورة إيرينا تاراسوفا أخصائية أمراض النساء والتوليد أن الدوبامين –هرمون المنعة، يلعب دورا هاما في الجسم. ويعتبر ناقلا عصبيا بالغ الأهمية، لأنه يؤثر على العديد من العمليات. ووفقا للدكتورة إيرينا تاراسوفا، هناك ثلاثة مراكز لإنتاج الدوبامين في الدماغ البشري: منطقة ما تحت المهاد، والمادة السوداء، والمنطقة السقيفية البطنية. وتقول: "وفقا لذلك، نفهم أن منطقة ما تحت المهاد ترسل إشارات صغيرة، ربما متعلقة برد فعل زيادة الدهون أو التحكم في الشهية. أما المادة السوداء، فهي تكتسب لونا داكنا في القشرة الدماغية بسبب احتوائها على الميلانين، وهي مسؤولة بالتالي عن الشعور بالضح والسعادة." وتشير الطبيبة إلى أن الدوبامين هو في الأساس ناقل عصبي للترقب. وقد يحدث إطلاقه حتى عندما ينظر الشخص إلى رحلة الطيران أو السماء الزرقاء أو العشب الأخضر. كما يمكن زيادة مستوى الدوبامين في الجسم، على سبيل المثال باستخدام القاعدة المعروفة بـ "6C". وتشمل قاعدة 6C الشمس وفيتامين D. لكل إنسان مستقبلات مختلفة، وبالتالي، للاستمتاع بالدوبامين يحتاج كل شخص إلى الكمية المناسبة له من فيتامين D. يلي ذلك النوم، ثم المجتمع. وقد أظهرت جالحة كورونا أهمية هذا الأمر ليشعر الإنسان بالسعادة. كما تؤثر الرياضة بشكل كبير على إنتاج الدوبامين.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن المخ يحتاج إلى سدس كمية الدم التي يضخها القلب و خمس الأوكسجين الذي يدخل الجسم... رغم أن المخ لا يزن أكثر من واحد على خمسين من الجسم كله.
- هل تعلم أنه يوجد في جسم الإنسان نحو 32 بليون خلية .
- هل تعلم أن في جسم الإنسان أكثر من مليوني غدة عرقية تفرز كمية من العرق تتراوح ما بين نصف لتر إلى لتر ونصف كل 24 ساعة بلا توقف صيفا و شتاء مع الجهود و الحركة ومع ارتفاع درجة الحرارة.
- هل تعلم أن الأظفار إذا أزيلت جراحيا أو فقدت لأي سبب فإنها تأخذ مائة يوم لكي تعود كما كانت مرة أخرى.
- هل تعلم أن احتباس البول في الجسم يؤدي إلى ارتفاع نسبة البولينا و حدوث حالة تسمم تسمى (التسمم البوليني).
- هل تعلم أن عدد ساعات النوم تتراوح عند الإنسان البالغ ما بين 7 : 8 ساعات يوميا أي أننا نقضي أكثر من ثلث العمر في النوم فالإنسان الذي عاش ستين عام .. نام منها حوالي عشرين عام.
- هل تعلم أن عدد شعر الرأس يبلغ نحو 120 ألف شعرة في الرأس السليم .

قصة سباق الخيول

جاء موعد المسابقة الكبيرة.. جاء موعد سباق الخيول واخذ كل من كل منفي المدينة يستعدون فهذه المسابقة مميزة فان للجميع حق الاشتراك فيها كما جوائزها ضخمة وسيشتهر من يفوز وربما خرج للسياقات العالمية.. نظر هنري الي حصانه وهويقول لو كان لدي حصان اشترك به في تلك المسابقة ما تأخرت ولكن هذا الحصان لايعرف سوي الاكل وجر العربات العربيات واللعب.. فردت عليه اخته بكلمة بسيطة وقالت لكنه عندما يلعب فهو يجري بسرعة.. هنري ماذا لا نحاول ان نمرنه امامنا شهران يمكن ان نفعل فيهما شيئا لنحاول انه يحبنا.. هيا طفلان كل منهما فيه نشاط وحيوية وامل.. اخذ حصانهما المحبوب الي وسط المزرعة واخذ في تقليد مدربين الخيول وربما احسا بانهما سيفلحان.. كانا احيانا يقسون عليه لكنه لم يكن يتذمر خرجا به خارج المزرعة ليجري حولها.. كل مرة يتحسن فيها يمتحانه مكافاة قطعة كبيرة من السكاكر، احس الحصان بذلك وحتى يحثائه علي السرعة جاء بحصان اخر يخص ماري لتسابق به هنري فتحركت الغيرة في قلب الحصان واستطاع ان يسبق ماري ومع الايام اصبحا الحصانان ماهران بحق خاصة بعد ان قام والد هنري بتجربتهما واندesh لتلك النتيجة الرائعة. اليوم ضمن الاسماء المدونة للمتسابقين يوجد هنري وحصانه المرقط وماري وحصانها الاسود وكان الاب والام يتاضاحكان حين قال الاب اعتقد ان هنري من الممكن ان يفوز بمرکز متقدم فخصانه يحس بالغيرة الشديدة من حصان ماري ومن الممكن ان يبذل مجهود مضاعف في حلية لتسابق به هنري فتحركت الغيرة في قلب الحصان واستطاع ان يسبق ماري، ومع الايام أصبح الحصانان ماهران بحق خاصة بعد ان قام والد هنري بتجربتهما واندesh لتلك النتيجة الرائعة. اليوم ضمن الاسماء المدونة للمتسابقين يوجد هنري وحصانه المرقط وماري وحصانها الاسود وكان بمرکز متقدم فخصانه المرقط وماري ومن الممكن ان يبذل مجهود مضاعف في حلية السباق حين يراه بجوار كانت فكرة جيدة بحق.. مع طلاقات البداية بالمرکز الثاني في جولتها والان هناك عشر خيول ستسابق في المرحلة الاخيرة والجميع متفائل فانها خيول مدربة قديمة في هذه السباقات وليس من العقول ان تفوز عليها خيول تجري لأول مرة.. انطلق الجميع علي امل واحد فقط المركز الاول او الثاني او الثالث. انطلق كل شئ مع طلاقات البداية امال كثيرة وامنيات ومستقبل مجهول.. ومر الوقت سريعا حين صفق الجميع في ذهول لفوز هنري والذي يعيش تلك فقد فاز بالمركز الثالث والان الصحف جميعها تتحدث عن عائلة الخيول، عائلة جمعت ثلاث جوائز غيرت مجري حياتها انهم الان يمثلون خيول عديدة واسطبلات كثيرة ويدخلون سباقات لا حصر لها فقد حدادوا منذ البداية ما ياملون فيه حتي وصلوا لامان.