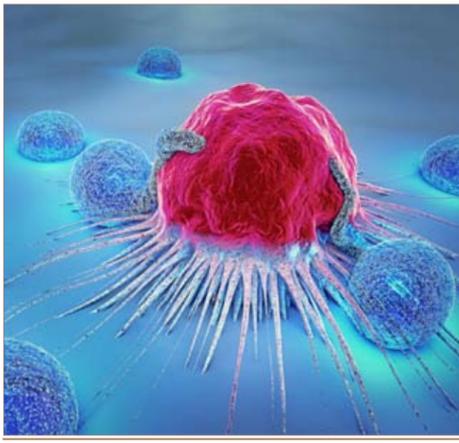


دائرة التعليم والعرفة في أبوظبي
تطلق برامج صيفية لهندسة
الأوامر في مجال الذكاء الاصطناعي

أديل تلمح بشكل غامض
لتفاصيل زواجها رسمياً
من ريتش بول



نصف حالات السرطان سببها
سنة 23 عوامل تتعلق بنمط الحياة

العراق .. إقبال واسع على شراء حليب الحمير

تداول رواد منصات التواصل الاجتماعي فيديوهات لتوافد عراقيين بشكل غير مسبوق لشراء حليب الحمير في قضاء الزبير بمحافظة البصرة جنوبي العراق، باعتباره علاجاً فعالاً لجرثومة المعدة. وسرعان ما أثارت الفيديوهات المشورة عبر المنصات جدلاً واسعاً بين العراقيين على وجه الخصوص، إذ اعتبر بعضهم أنه لا يوجد دلائل علمية تشير لفائدة حليب الحمير على علاج أمراض المعدة، فيما أكد آخرون لوسائل إعلام محلية "أن حليب الحمير أثبتت فعاليتها في تحسين صحة الأمعاء وعلاج جرثومة المعدة". وأشار مغرد عبر "إكس" إلى أن سعر اللتر الواحد وصل في العراق إلى 5000 دينار عراقي أي ما يعادل 4 دولار بعد إقبال الكثيرين عليه، وبحسب الفيديوهات المتداولة للرجل الذي يبيع حليب الحمير في البصرة، أكد أن هناك شروط لاقتنائه إذ يتوجب على المشتري الحضور للحظيرة في الساعة الرابعة فجراً "لضمان الحصول على حليب طازج" حسبما ذكر. وبحسب موقع "ويب طب" المهتم بالدراسات الطبية ذكر في مقال سابق أن حليب الحمير يحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة القوية والمواد الغذائية والتي تعزز صحة البيئة الداخلية للأمعاء، من خلال تعزيز نمو بكتيريا الأمعاء الجيدة وتخفف حدة الاضطرابات الصحية الفيروسية أو البكتيرية التي قد تصيب المعدة لامتلاكه خاص طبيعية مضادة للميكروبات.

تعطل منصات تداول الكروني

أمام آلاف المستخدمين
كشف موقع "داون ديتكتور" الإلكتروني لتتبع أعطال الإنترنت أن أنظمة عمل منصات للتداول الإلكتروني، مثل تشارلز شواب وفيدليتي إنفستمننتس، توقفت الاثنين أمام آلاف المستخدمين. وتأتي هذه التقارير على خلفية بيانات اقتصادية ضمنية وأرباح باهظة في الربع الثاني، مما أثار مخاوف من الركود في الولايات المتحدة ودفعت بعض المستثمرين إلى الابتعاد عن كل شيء بدءاً من الأسهم إلى العملات المشفرة. وأظهر موقع "داون ديتكتور" أن خدمة شواب انططت عن أكثر من 15300 مستخدم، كما تجاوزت بلاغات توقف الخدمة من فيديتي ثلاثة آلاف بلاغ.



تشير الأبحاث إلى أن اتباع أنظمة غذائية للوقاية من مرض السكري في الأربعينيات من العمر يمكن أن يكون مفتاحاً للياقة البدنية والعقلية في السبعينيات من العمر، وفقاً لما نشرته "ديلي ميل" البريطانية.
ثبت أن تناول الكثير من الخضراوات والحبوب الكاملة واللحوم الخالية من الدهون في منتصف العمر يساعد في إبعاد الأمراض المزمنة والتدهور المعرفي بعد عقود من الزمن.

الغذاء الصحي في الأربعينيات ينقذك في شيخوخة السبعينيات

بأنماط غذائية صحية. بحلول عام 2016، توفي ما يقرب من نصفهم ونجا 9.2% فقط حتى سن 70 عاماً أو أكثر، خالين من الأمراض وصحة بدنية وإدراكية وعقلية جيدة. كان أولئك الذين تناولوا أكبر قدر من الفاكهة والخضراوات غير النشوية والحبوب الكاملة والدهون غير المشبعة والمكسرات والبقول ومنتجات الألبان قليلة الدسم أكثر عرضة بنسبة 84% للشيخوخة بشكل جيد مقارنة بأولئك الذين تناولوا أقل قدر من ذلك.

تعزيز الصحة في الشيخوخة
توصلت دراسة علمية، شملت أكثر من 100000 شخص على مدى 30 عاماً، إلى أن أولئك الذين اتبعوا أحد أنماط النظام الغذائي الثمانية الصحية كانوا أكثر احتمالية بنسبة 84% للعمل بشكل جيد في سن السبعين. وقال خبراء جامعة هارفارد إن الروابط ظلت قوية حتى عندما تم أخذ عوامل نمط الحياة الأخرى في الاعتبار، مؤكداً أنه يجب استخدام النظام الغذائي لتعزيز الشيخوخة بشكل جيد.

درة الأمراض المزمنة
في حين أظهرت دراسات سابقة أن أنماط الحياة الصحية يمكن أن تساعد في درة الأمراض المزمنة، إذ ركز الباحثون على ملاحظة غياب المرض إلى جانب القدرة على العيش بشكل مستقل مع نوعية حياة جيدة. قام الباحثون بتحليل بيانات أكثر من 106000 شخص يعود تاريخها إلى عام 1986، من استبيانات النظام الغذائي التي تم إجراؤها كل أربع سنوات. وكان المشاركون في سن 39 عاماً على الأقل وخالين من الأمراض المزمنة في بداية الدراسة.

صحة بدنية وإدراكية جيدة
قام الباحثون بمقارنة معدلات الشيخوخة الصحية بين الأشخاص في أعلى وأدنى 20% من حيث الالتزام

فرط الأنسولين
ويج الوقت نفسه، زاد اتباع نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات، والذي يُعرف باسم "فرط الأنسولين" لأنه عند اتباعه يحتوي الجسم على الكثير من الأنسولين وغالباً ما يُنصح به لمرضى السكري من النوع 2، من الفرص بنسبة 78% في عيش مرحلة شيخوخة صحية.

النظام التوكوبي
وجاء النظام الغذائي الصحي التوكوبي، الذي يتكون عادة من نصف طبق من الفواكه والخضراوات والنصف الآخر من الحبوب الكاملة والبروتينات النباتية مثل الفول والعدس والبقول والمكسرات وكميات صغيرة من اللحوم ومنتجات الألبان، في المرتبة التالية بنسبة 68%.

النظام المتوسطي
وتبع ذلك عن كنب النظام الغذائي المتوسطي، الذي يشمل عادة حصتين أو ثلاث حصص من الأسماك في الأسبوع، في حين أن النظام الغذائي القائم على النباتات في الغالب يحمل فرصة متزايدة بنسبة 43% للشيخوخة الصحية.

دهون متحولة ولحوم مُصنعة
ووفقاً للنتائج التي تم تقديمها في مؤتمر التغذية في شيكاغو، فإن أولئك الذين تناولوا كميات أكبر من الدهون المتحولة والصوديوم واللحوم الحمراء والمصنعة كان لديهم أقل فرص للشيخوخة الصحية.

مرحلة منتصف العمر
وقالت دكتورة آن جولي تيسيه، الباحثة الرئيسية في "الأشخاص الذين التزموا بأنماط غذائية صحية في منتصف العمر، وخاصة تلك الغنية بالفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة والدهون الصحية، كانوا أكثر عرضة بشكل كبير لتحقيق شيخوخة صحية، مشيرة إلى أن ما يتناوله المرء من أطعمة في منتصف العمر يمكن أن يلعب دوراً كبيراً في مدى تقدمه في السن".

الجلوس الطويل خطر على حياة مريض السكري

أفادت دراسة جديدة بأن الجلوس كثيراً لمرضى السكري مع عدم الحصول على ما يكفي من التمارين والنشاط البدني، يرتبط بزيادة خطر الوفاة المبكرة بنسبة 73%.
وجد الباحثون أنه بالنسبة لمرضى السكري الذين يجلسون طويلاً يمكن أن يؤدي النشاط البدني المتوسط لمدة 150 دقيقة أسبوعياً إلى إلغاء الأثر السلبي لهذا النمط، والذي يؤدي إلى زيادة خطر الوفاة المبكرة.
ووفق "مديكال نيوز توداي"، أجريت الدراسة في جامعة كولومبيا، واعتمدت الدراسة على بيانات المسح الوطني الأمريكي.
ووجد الباحثون أن الالتزام بإرشادات النشاط البدني الموصى بها يمكن أن يعوض عن الانخفاض في طول العمر المرتبط بأسلوب الحياة المستقر للأشخاص الصائمين بالسكري.
وقالت سانديا البريشت الباحثة الرئيسية: "الجلوس لفترة طويلة قد يؤدي إلى مشاكل في تدفق الدم، وخاصة إلى الجزء السفلي من الجسم، وإلى تطور جلطات الدم، التي قد ينجم عنها نوبات قلبية وسكتات دماغية، من بين عواقب أخرى".
كذلك يؤدي "إبطاء تدفق الدم إلى إبطاء معالجة الدهون بسبب انخفاض مستويات الإنزيمات في الجسم التي تساعد في هذه العملية، وزيادة مقاومة الأنسولين، وضعف العضلات".

أم الجمال .. لؤلؤة البادية الأردنية

لم يتردد أصحاب القرار ضمن "اليونسكو" في الموافقة، مؤخرًا، على إدراج تلك البيعة الساحرة ضمن قائمة التراث العالمي، فأثارها المدحشة التي تجمع بين مختلف العصور عبر أكثر من ألفي عام تجعل منها كاتمة أسرار الحضارات وشاهد عيان على إبداع البشر الذي يتحدى الصعراء.
تلك هي "أم الجمال"، لؤلؤة البادية الأردنية التي تقع شمال شرقي البلاد على بعد 86 كيلومتراً من العاصمة عمان.
تُعرف باسم "الواحة السوداء" نظراً للون الغالب على صخورها وحجارتها البركانية، لكن اللون الأخضر لا يجافيها تماماً، فهو يوجد على تخومها عبر عدد من المزارع والأعشاب التي تعتمد في ربيها على المياه الجوفية على نحو يحفظ لها شيئاً من التوازن الحيوي. أطلق عليها "أم الجمال" لأنها كانت ملتقى القوافل، وتستريح فيها الجمال بعد إرهاق السفر في رحلاتها عبر الدروب الصحراوية بين مختلف الدول، لا سيما سوريا والعراق، كما شكّلت بموقعها الجغرافي الفريد حلقة الوصل بين حضارات تدمر والآشوريين والبابليين والفرانجة.
تعد إحدى الحواضر الرئيسية الشاهدة على حضارة "الأنباط" وهم قبائل عربية ظهرت في القرن السادس قبل الميلاد، وشيدوا حضارتهم في الأردن وسيناء وأجزاء من شمال شبه الجزيرة العربية في القرن الثاني الميلادي.
احتلتها الرومان لتصبح أحد المراكز التجارية المهمة في نشاطهم المكثف بالشرق، ثم تحولت إلى الديانة المسيحية في عهد البيزنطيين، وبني بها العديد من الكنائس منها "كنيسة جوليانوس" قبل أن يفتحها الأمويون في القرن السابع الميلادي. يتنوع السحر في تلك المدينة التي تبتوح بأسرار ممالك وإمبراطوريات متعاقبة، من استراحة بسيطة للتجار المرحلين إلى نقوش قديمة بالنبطية والسريانية واليونانية واللاتينية والعربية. وتخطف البوابات الحجرية المدحشة من عيون الزائرين، فضلاً عن مقر الحاكم الروماني والمواقع العسكرية القديمة وأحواض جمع المياه.

دواء يطيل خصوبة المرأة 5 سنوات

وجدت دراسة تجريبية أن عقاراً شائعاً، هو راباميسين، قد يؤخر شيخوخة البيض، ويطيل خصوبة المرأة ويؤخر ظهور انقطاع الطمث.
ووفق "مديكال نيوز توداي"، تمت تجارب هذا العقار على عدة مراحل من الفئران إلى البشر.
والآن، أفادت دراسة تجريبية أجريت تحت إشراف جامعة كولومبيا، على 50 امرأة، أن جرعة أسبوعية من الراباميسين يمكن أن تؤخر شيخوخة البيض بنسبة تصل إلى 20%. ويواصل الباحثون الآن الدراسة مع مجموعة أكبر من النساء.
وتولد النساء بحوالي 2 مليون بويضة غير ناضجة في مياضهن. تبدأ مرحلة البلوغ، حيث تنضج واحدة أو أكثر من هذه البويضات كل شهر، وتنطلق عند التبويض. وتحدث مرحلة انقطاع الطمث عندما لا تنضج المزيد من البويضات وتتوقف عملية التبويض.
وتبلغ فرصة المرأة في العشرينات من عمرها 85% للحمل في غضون عام واحد، وبحلول سن 35، تنخفض هذه الفرصة إلى 66%، ونسبة 40% إلى 44%. وترجع هذه التغييرات إلى تأثيرات الشيخوخة على المبايض والبويضات.
ويُعرف دواء "راباميسين" أيضاً باسم "سيروليموس"، ويُباع تحت الاسم التجاري "رابامون"، وهو دواء معتمد كعلاج مضاد للرفض بعد عمليات الزرع، وكمُضاد للسرطان.



دراسة: الفاكهة المجففة تقلل خطر السكري

لكن الدراسة التي اعتمدت على بيانات أكثر من 421 ألف شخص، وجدت أن الفواكه المجففة تحتوي على الكثير من الألياف التي قد تساعد في التحكم في مستويات السكر في الدم، وتحسين صحة الجهاز الهضمي. كما أنها تحتوي على الفلافونويدات التي ارتبطت بتحسين حساسية الأنسولين، ولها خصائص مضادة للالتهابات. واعتمدت الدراسة على بيانات جنسية من الفكرة الشائعة هي أن الفاكهة المجففة تحتوي على نسبة عالية من السكريات الطبيعية، وهو ما يؤثر قلق من يرغبون في الوقاية من السكري من النوع 2.
مُثلًا، يحتوي ربع كوب من الزبيب على أضعاف كمية الكربوهيدرات التي يحتوي عليها ربع كوب من العنب.

على عكس المخاوف من سكر الفاكهة، يبدو أن تناول الفاكهة المجففة يقلل من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2، وفق دراسة صينية جديدة.
فقد وجد فريق البحث من جامعة جي أي أوتونغ أن زيادة تناول الفاكهة المجففة بحوالي 1.3 قطعة يوميًا قد يقلل من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2 بنسبة تصل إلى 60.8%. ووفق "مديكال نيوز توداي"، الفكرة الشائعة هي أن الفاكهة المجففة تحتوي على نسبة عالية من السكريات الطبيعية، وهو ما يؤثر قلق من يرغبون في الوقاية من السكري من النوع 2.
مُثلًا، يحتوي ربع كوب من الزبيب على أضعاف كمية الكربوهيدرات التي يحتوي عليها ربع كوب من العنب.

عراقيون يبتكرون طرقاً حديثة لإنقاذ زراعة الأرز

بعد سنوات شهد خلالها على تآكل أرضه تدريجياً، يواجه المزارع منتظر الجوفي الجفاف وشح المياه في العراق عبر زراعة الأرز بطرق ري حديثة وبدور مقاومة للحر.
وعلى وقع الجفاف الذي أنهك البلاد طوال أربع سنوات، يعمل خبراء لدى وزارة الزراعة على تجارب يأملون من خلالها إنقاذ إنتاج الأرز، وعلى رأسه العنبر الحاضر على كل مائدة عراقية. ويعتمد هؤلاء على تطوير بذور جديدة، بينها ما هو تركيبة وراثية من العنبر، وزرعها عبر استخدام المرشات بدلاً من طريقة الغمر التقليدية التي تتطلب أن يبقى الأرز مغمرًا بالمياه على مدى خمسة أشهر، الأمر الذي لم يعد متاحاً بسهولة جراء الجفاف.
ويقول الجوفي "40 عاماً"، وهو يتصبب عرفاً أثناء تنقله في أرضه في محافظة النجف -وسط إنفا "المرأة الأولى التي بدأنا فيها الزراعة بالطرق الحديثة عبر "الري بالمرشات".



منوعات الفكر 22

أثناء حضوره حلقة شبابية بعنوان «الطالب الإماراتي في أستراليا» بمدينة سيدني

سلطان النيادي؛ التواصل مع الشباب الإماراتي المبتعث يأتي في صميم استراتيجيتنا الوطنية لدعمهم بتحقيق الإنجازات



•• دبي - الفجر

أكد معالي الدكتور سلطان بن سيف النيادي، وزير دولة لشؤون الشباب، أن التواصل مع الشباب المبتعث للدراسة في الخارج وعقد مبادرات لتعزيز مداركهم، يسهم في خلق بيئة تعليمية نموذجية تدعم قدراتهم وتتيح لهم التعاون لتبادل الخبرات المعرفية، وذلك ضمن إطار تمكينهم الذي يأتي في صميم استراتيجيتنا الوطنية التي تحرص باستمرار على تزويدهم بالإرشادات اللازمة وتوجيههم لتحقيق النجاح الأكاديمي والشخصي والإنجازات العلمية المتميزة التي تسهم مع أهداف دولة الإمارات وتطلعات قيادتها بمستقبل مستدام.

جاء ذلك خلال حضور معالي النيادي، وسعادة الدكتور فهد التتاق سفير دولة الإمارات لدى أستراليا، حلقة شبابية بعنوان «الطالب الإماراتي في أستراليا»، والتي نظمتها المؤسسة الاتحادية للشباب، بالتعاون مع سفارة دولة الإمارات لدى أستراليا في مدينة سيدني، حيث حدد نحو 120 مشاركاً من الطلبة المبتعثين عدة مخرجات هي: تطوير برامج تدريبية حول التكيف مع الحياة الثقافية والاجتماعية في الغربة، تنظيم فعاليات اجتماعية تمكن الطلاب المبتعثين من تبادل الخبرات وبناء العلاقات مع زملائهم، عقد جلسات إرشادية لتوعية الطلبة حول المسارات العلمية التي تتوافق مع متطلبات سوق العمل في المستقبل وأهمية اختيار التخصص المناسب، تنظيم بطولات رياضية ومسابقات أكاديمية شبابية في مجالات البحث العلمي والابتكار والمناظرات الطلابية لتعزيز روح المنافسة وتطوير مهارات الطلاب، إنشاء منصة إلكترونية تفاعلية يعمل من خلالها طلبة الدراسات العليا على توجيه الطلاب المبتعثين الجدد وتمكينهم من الانسجام في المجتمع، منح الشباب المبتعثين إمكانية المشاركة في الجوائز الأكاديمية والتميز في الدولة، لتحفيزهم على تحقيق المزيد من الإنجازات.

وقال معالي الدكتور سلطان النيادي: «تركز توجيهات القيادة الرشيدة على أهمية الاستماع لأراء الشباب ومنحهم الفرصة لتقديم أفكارهم، وذلك لإيماننا أن تمكينهم من المشاركة يصنع القرار يسهم في دعم تحقيق التنمية المستدامة، وهذه النهجية تشكل محوراً أساسياً للتطوير القائم على الاستثمار بالإنسان، من خلال تأهيل الكوادر الوطنية بالمهارات المهمة في المجالات الحيوية التي

التحديات التي تواجه الطلاب المبتعثين في الخارج، كما أنه منصة تجمع بين شباب دولة الإمارات الموجودين في الخارج سواء للدراسة أو العمل، للتواصل والحوار وتبادل المعارف حيال العديد من الموضوعات الحيوية التي تهم الشباب ويتفاعلون معها مثل، التعليم، البيئة والتغير المناخي، والمستقبل والذكاء الاصطناعي، والتي تسهم في تحقيق التنمية المستدامة والشاملة.

وناقش المشاركون عدة محاور أساسية تسلط الضوء على قضايا الشباب الإماراتي المبتعث للدراسة في الجامعات الأسترالية وهي، التكيف مع الحياة الثقافية والاجتماعية في الغربة وبناء علاقات مع جميع الطلبة، التحديات الأكاديمية وإدارة الوقت والمسارات العلمية، تمكين الشباب الإماراتي عالياً وأهمية درهم في تمثيل الوطن بالمحافل الدولية، والاستفادة من الفرص التي تقدمها دولة الإمارات لشبابها المساهمة في تحقيق أهداف التنمية الوطنية، وأسهمت الحلقة الشبابية في الوصول إلى أكبر شريحة من الشباب الإماراتي المبتعث في أستراليا، ومنحتهم الفرصة للتعرف على أفضل الممارسات بكافة المجالات العلمية، والتي تأتي في ظل المساعي لتجسيد رؤية القيادة الرشيدة الداعمة لتمكين الشباب وتطوير قدراتهم ليكون لهم الدور الأساسي في بناء المستقبل.

سلطان النيادي:

- الاستماع لأراء الشباب يشكل محوراً أساسياً لتطوير القائم على الاستثمار بالإنسان
- الحلقة الشبابية شكّلت منصة لتعزيز التواصل وتبادل الأفكار بين الطلبة المبتعثين في أستراليا

فهد التتاق:

- شباب الإمارات من الطلاب المبتعثين يعتبرون كوادراً رئيسية وفعالة في بناء مستقبل دولتنا ورفعها
- الملتقى يشكل فرصة قيمة لمناقشة التحديات التي تواجه الطلاب المبتعثين في الخارج

الشامل لطلبتنا في الخارج وضمان تجربة تعليمية متميزة لهم. ونحن ندرك أن هذه المبادرات تسهم في تطوير مهارات أبناء الوطن وتمكنهم من التغلب على التحديات وتحقيق طموحاتهم، مما يعود بالنفع على مجتمعنا بأسره. بدوره، قال سعادة الدكتور فهد التتاق: «إن شباب دولة الإمارات من الطلاب المبتعثين يعتبرون كوادراً رئيسية

تعزيز طموحاتنا المستقبلية». وأضاف معالي النيادي: «أن هذا الحلقة الشبابية شكّلت منصة لتعزيز التواصل وتبادل الأفكار بين الطلبة، ومنحتهم مساحة تفاعلية لطرح اقتراحاتهم وعرض تطلعاتهم، مما يسهم في بناء جيل واع وموهل لقيادة المستقبل، وذلك ضمن إطار التزامنا بتقديم الدعم

لتعزيز مهارات 2,400 طالب

دائرة التعليم والمعرفة في أبوظبي تطلق برامج صيفية لهندسة الأوامر في مجال الذكاء الاصطناعي

جامعة محمد بن زايد للذكاء الاصطناعي تعزز معرفة الطلبة بتطبيقات الذكاء الاصطناعي من خلال تنظيم ورش عمل بإشراف أعضاء الهيئة التدريسية والخريجين

كما تعمل الدائرة بالتعاون مع الجامعة لإعداد 4 طلبة إماراتيين للمشاركة في الدورة الأولى من الأولمبياد الدولي للذكاء الاصطناعي. وتستهدف هذه المسابقة المرموقة طلبة المرحلة الثانوية إلى إلهام الشباب لاستكشاف إمكاناته الكثيرة ودعم الجيل الجديد من رواد الذكاء الاصطناعي وتعزيز قدرتهم على حل المشكلات. كما تم تعيين طالبين من جامعة محمد بن زايد للذكاء الاصطناعي كمشرفين على الفريق، ما يضمن دعم هذه الجهود واستعداد الطلبة للمشاركة في المسابقة المقرر إقامتها خلال الفترة من 9 حتى 15 أغسطس في بلغاريا. وتعليقاً على هذا الموضوع، قال سعادة مبارك حمد المهيري، وكيل دائرة التعليم والمعرفة في أبوظبي: «يسعدنا أن تؤكد التزامنا بإعداد جيل من الطلبة القادرين على مواكبة التطورات المتسارعة التي يشهدها الذكاء الاصطناعي. وتهدف هذه البرامج الصيفية المتخصصة بالذكاء الاصطناعي إلى تمكين الشباب وتزويدهم بالمهارات والرؤى اللازمة ليتركوا أثراً ملموساً على الساحة العالمية. ويأتي تعاوننا مع المؤسسات التعليمية الرائدة، مثل مدرسة 42 أبوظبي وجامعة محمد بن زايد للذكاء الاصطناعي، لضمان حصول الشباب الإماراتي على أفضل الفرص التدريبية في مجال الذكاء الاصطناعي.



العالمية التي تركز على الأبحاث والمتخصصة بالذكاء الاصطناعي. ويستهدف البرنامج الطلبة من الصف الحادي عشر، ويؤدهم بالرؤى حول الاستخدامات المتنوعة للذكاء الاصطناعي، بما يشمل إنتاج الأفلام والذكاء الاصطناعي التوليدي والذكاء الاصطناعي المسؤول، إضافة إلى مشروع بحثي في مجال الاستدامة. كما يشرف على تنظيم ورش العمل أعضاء الهيئة التدريسية من جامعة محمد بن زايد للذكاء الاصطناعي، إلى جانب الخريجين والطلبة والموظفين.

أبوظبي والظفرة والعين. وتتيح هذه الفرصة الفريدة للطلبة الإماراتيين تعزيز مستويات المعرفة لديهم من خلال المشاركة في نقاشات قيمة حول أساسيات الذكاء الاصطناعي واستكشاف تطبيقاته العملية، بالإضافة إلى تشجيع مشاركتهم في تمارين تفاعلية ضمن مجموعات. يستمر هذا البرنامج الصيفي لخمس أيام ليشكل فرصة مميزة تقدمها دائرة التعليم والمعرفة في أبوظبي بالتعاون مع جامعة محمد بن زايد للذكاء الاصطناعي، إحدى أبرز الجامعات



برؤى شاملة ومهارات عملية في مجال الذكاء الاصطناعي التوليدي وهندسة الأوامر. كما يركز على توظيف التقنيات المتقدمة بما فيها تعديل النماذج اللغوية باستخدام أوامر محددة لتعزيز جودة النتائج ودقتها. ويشارك الطلبة في ثلاث جلسات موجهة، إلى جانب الاستفادة من التجارب العملية باستخدام أدوات الذكاء الاصطناعي المناسبة للمبتدئين. كما توفر الدائرة جلسات لمدة ساعتين بالشراكة مع مجالس أبوظبي في مكتب شؤون المواطنين والمجتمع بديوان الرناسة في 28 مجلساً في

مجموعة من تجارب التعلم العملية، ويستكشف الطلبة خلال مشاركتهم أحدث ابتكارات الذكاء الاصطناعي، ويستفيدون من فرصة تطوير مهاراتهم في حل المشكلات وتعلم المهارات المستقبلية، بالإضافة إلى التعاون مع زملائهم لتطوير الحلول المبتكرة، وتستمر المحيّمات لمدة تزيد عن أربعة أسابيع، وتتوفر بنمطين مختلفين تلبية لتفضيلات التعلم المتنوعة. ويقام المخيم الذي يستمر ليومين الكامل في ست مدارس في أبوظبي والظفرة والعين، ويقدم تجربة شاملة تهدف لتزويد الطلبة

شرطة أبوظبي تكرم بلدية العين والتميزين ضمن مبادرة «ماقصرتوا»

التكريم بجهود المنتسبين المخصصة وتفانيهم في العمل وحرصهم واهتمامهم بالحفاظ على تحقيق أهداف القيادة العامة لشرطة أبوظبي على المستويين الداخلي والخارجي مشيراً إلى أن التميز مناهج عمل وسلوك وظيفي يكرس شعار التنافس من أجل الأفضل وحافزاً للمكرمين ولزملائهم للاستمرار في خدمة الوطن. وحضر التكريم العميد حمد الشين العامري نائب المدير لشؤون الإدارية والعمليات والعميد سعيد حميد بن دلوج نائب المدير لشؤون مراكز الشرطة وسالم راشد الكتيبي المدير التنفيذي لقطاع عمليات البلديات في بلدية العين وعدد من الضباط والأفراد.

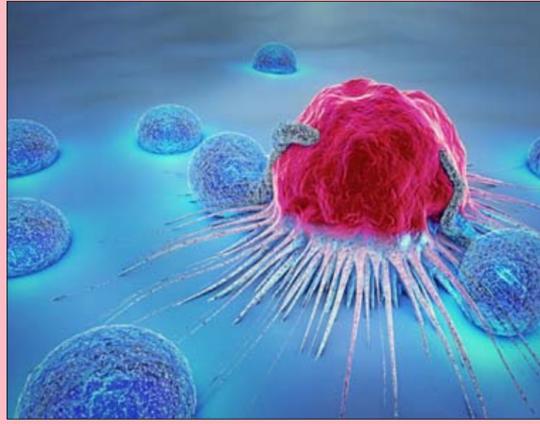
كرمت مديرية شرطة العين بقطاع الأمن الجنائي في شرطة أبوظبي بلدية مدينة العين ومنتسبي المديرية المتميزين وعدد من المراكز الشرطة المتميزة ضمن مبادرة «ماقصرتوا» وذلك تقديراً لإسهاماتهم الريادية وتحقيق نتائج مشرمة ومواصلت العطاء ضمن استراتيجية شرطة أبوظبي في تقديم خدمات استباقية مبتكرة تعزز جودة الحياة. وأشاد العميد جمعة سالم الكعبي مدير مديرية شرطة العين خلال

•• العين - الفجر



منوعات الفكر

23



توصلت دراسة حديثة إلى أنه يمكن تجنب حالة واحدة من كل أربع حالات سرطان ونصف الوفيات، في حال تجنب مجموعة من العوامل المحددة في الحياة اليومية. ووجد باحثون أمريكيون أن ما يقارب نصف الوفيات الناجمة عن السرطان في الولايات المتحدة تعزى إلى ستة قرارات يتخذها الناس في حياتهم اليومية، مثل التدخين واستهلاك الكحول وعدم ممارسة التمارين الرياضية بشكل كاف.

أهمية رفع مستوى الوعي حول عوامل الخطر هذه

نصف حالات السرطان سببها ستة عوامل تتعلق بنمط الحياة



ودرس العلماء في جمعية السرطان الأمريكية (ACS) بيانات 30 نوعا مختلفا من السرطان لدى البالغين فوق سن 30 عاما في الولايات المتحدة في عام 2019. ونظروا في عدد الحالات والوفيات، وما إذا كانت مرتبطة بـ "عوامل الخطر القابلة للتعديل"، بما في ذلك: - تدخين السجائر (الحالي والسابق) - التدخين السلبي - وزن الجسم الزائد - استهلاك الكحول - استهلاك اللحوم الحمراء والمصنعة - انخفاض استهلاك الفواكه والخضروات والألياف الغذائية والكالسيوم الغذائي - الخمول البدني - الأشعة فوق البنفسجية (UV) - العدوى بفيروس إبشتاين بار (EBV) - وبيكتيريا هيليكوباكتر بيلوري، وفيروس التهاب الكبد سي (HBV)، وفيروس التهاب الكبد سي.



ومع ذلك، فإنهم يوصون بشرب كميات أقل، ويقولون إن الرهان الأكثر أمانا هو تجنب الشرب تماما. ويأتي بعد ذلك التعرض للأشعة فوق البنفسجية (4.6%)، والخمول البدني (3.1%). وعندما يتعلق الأمر بنوع السرطان، تراوحت نسبة الحالات الناجمة عن عوامل خطر محتملة قابلة للتعديل من 100% لسرطان عنق الرحم وساركوما كابوزي (أحد أنواع السرطان التي تتشكل في بطانة الأوعية الدموية والأوعية اللمفية)، إلى 4.9% لسرطان المبيض. وتجاوزت النسبة 50% بالنسبة لـ 19 من أصل 30 نوعا من السرطان التي تم تقييمها. ويعزى نحو 3.5% من جميع حالات السرطان والوفيات إلى العدوى، حيث ساهم فيروس الورم الحليمي البشري في النسبة الأكبر من الحالات (1.8%) والوفيات (1.2%).



وسلطت النتائج الضوء على أهمية رفع مستوى الوعي حول عوامل الخطر هذه، للتقليل من حالات السرطان والوفيات الناجمة عنه. وفي الواقع، لا يعزى كل نوع من أنواع السرطان بسهولة إلى عوامل الخطر مثل تلك المنصوص عليها في الدراسة. وقد ركزت هذه الدراسة على الولايات المتحدة، بينما كان هناك 18.1 مليون حالة جديدة من السرطان في جميع أنحاء العالم في عام 2020، وفقا لأبحاث السرطان في المملكة المتحدة (CRUK)، لذا فهي مشكلة دولية. وعلى هذا النحو، فإن الدراسة لم تكن شاملة ودقيقة بالقدر الكافي، ما يتطلب المزيد من البحوث، خاصة في ما يتعلق بالأنواع الأربعة الأكثر شيوعا للسرطان التي تحدث على مستوى العالم، وهي الثدي والبروستاتا والأمعاء والبروستاتا، والتي تمثل أكثر من أربعة من كل 10 حالات، خاصة في ظل تقديرات أبحاث السرطان في المملكة المتحدة (CRUK) بأنه سيكون هناك 28 مليون حالة سرطان جديدة كل عام بحلول عام 2040.

3 ممارسات شائعة تؤدي إلى اصفرار أسناننا

يعد تنظيف الأسنان بالفرشاة والخيط والالتزام بفحوصات الأسنان بانتظام أمرا حيويا للوقاية من التسوس وأمراض اللثة. وإذا قمت بتنظيف أسنانك لمدة دقيقتين مرتين يوميا، واستخدامت خيط تنظيف الأسنان في المساء وتجنبت الإكثار من الشوكولاتة، فقد تعتقد أنك حافظت على صحة فمك ونظافته جيدا.



ولحماية الأسنان من التسوس، يوصي الخبراء بما يلي: - نظف أسنانك مرتين في اليوم - استخدم الخيط بين أسنانك - تنظيف أسنان الطفل بمجرد ظهورها - اجعل الأطفال يتبعون روتين تنظيف الأسنان - تقويم الأسنان المشوهة - إجراء فحوصات منتظمة للأسنان ويؤكد الخبراء أيضا على ضرورة تقليل تناول السكر واتباع نمط حياة صحي، بما في ذلك تناول الطعام بشكل جيد، وعدم التدخين والحد من تناول السكر.

مضيفة: "كلما زاد عدد المرات التي تتناول فيها الطعام في اليوم، تتعرض أسنانك لهجوم حمضي أكثر. وهذا يمكن أن يؤدي إلى تآكل طبقة المينا البيضاء وكشف طبقة العاج الصفراء الموجودة تحتها". أما الخطأ الثالث الذي قد يتسبب في اصفرار الأسنان هو شرب المشروبات الغازية دون استخدام المصاصة. وتتصح طبية الأسنان دائما بشرب المشروبات الغازية عن طريق المصاصة نظرا لارتفاع نسبة حموضتها. وأوضحت: "إذا كنت تستخدم المصاصة، فإنك تحد من الاتصال بين أسنانك والمشروبات وسوف تسبب تآكلا أقل للمينا".

ومع ذلك، هناك بعض الأخطاء الشائعة التي يرتكبها الناس والتي يمكن أن تؤدي في الواقع إلى تجريد أسنانك من المينا. ولا يؤدي ذلك فقط إلى جعل أسناننا أكثر عرضة للتسوس، مع زيادة حساسيتها، بل يمكن أن يحولها من بيضاء إلى اللون الأصفر. وأوضحت طبيبة الأسنان، الدكتورة سورينا في مقطع فيديو حديث على حسابها عبر منصة "تيك توك"، ثلاثة أخطاء شائعة يرتكبها معظمنا والتي يمكن أن تحول اللون الأبيض إلى اللون الأصفر. وقالت إن الخطأ الأول يكمن في استخدام فرشاة أسنان يدوية والإفراط في الفرك والتنظيف بشدة. وشرحت: "هذا التنظيف العدواني سيؤدي في الواقع إلى تآكل طبقة المينا البيضاء الجميلة ويكشف طبقة العاج الصفراء الموجودة تحتها". كما حذرت الدكتورة سورينا متابعيها على تجنب تناول الوجبات الخفيفة، موضحة أنه في كل مرة تتناول فيها طعاما، يدخل فمنا في حالة حمضية".





هيئة أبوظبي للتراث تواصل استقبال طلبات المشاركة في «أمير الشعراء» حتى 15 أغسطس



مليون درهم، ويحصل الفائز بالمركز الثاني على جائزة 500 ألف درهم، والفائز بالمركز الثالث على جائزة 300 ألف درهم، والفائز بالمركز الرابع على جائزة 200 ألف درهم، والفائز بالمركز الخامس على جائزة 100 ألف درهم.

مقاطعها على مقطعين، دون أن يتجاوز عدد سطور كل مقطع 15 سطرا ولا يقل عن 10 سطور. وأشادت الهيئة بإقبال الشعراء على التسجيل للمشاركة في البرنامج، حيث يشهد الموقع

أغسطس الجاري، ليتم بعدها فرز طلبات الترشيح وتقييم القصائد من قبل لجنة التحكيم، تمهيدا لمرحلة مقابلة الشعراء لاختيار 20 متأهلا إلى الحلقات المباشرة في مسرح شاطئ الراحة بأبوظبي للتنافس على لقب «أمير الشعراء».

وكانت المسابقة شهدت في موسمها الماضي فوز أول شاعرة باللقب في تاريخ مواسمها التي سيطر الشعراء الرجال عليها خلال السنوات الماضية. وليقي برنامج أمير الشعراء الضوء على دور إسارة أبو ظبي في توطيد التفاعل والتواصل الشعري بين الشعوب والثقافات، وتعزيز الحراك الثقافي العربي، باعتبارها منبرا يجمع أبناء لغة الضاد.

كما يدعم البرنامج جهود النهوض بالشعر الفصحى واللغة العربية، وإبراز الانتماء إلى الثقافة العربية وإحياء تراثها الشعري عن طريق اكتشاف المواهب الشعرية الجديدة ودعمها. وكشفت هيئة أبوظبي للتراث أنه يمكن للراغبين في المشاركة ببرنامج «أمير الشعراء» الاطلاع على شروط التسجيل المفصلة عبر الموقع الإلكتروني لكل برنامج، موضحة أن أبرز شروط التسجيل تتمثل في أن لا يقل عمر المتقدم عن 18 عاما ولا يزيد على 45 عاما، وأن يرسل قصيدة عمودية لا تزيد أبياتها على 20 بيتا ولا تقل عن 8 أبيات، أو قصيدة تفعيلية لا يزيد عدد

•• أبوظبي - وام:

أعلنت هيئة أبوظبي للتراث عن استمرار إقبال الشعراء بشكل كبير على التسجيل من أجل الترشح للمنافسة في الموسم الحادي عشر من برنامج «أمير الشعراء» عبر الموقع الرسمي للبرنامج princeofpoets.ae. وأوضحته الهيئة أنه سيتم الاستمرار في قبول الطلبات حتى 15

أعلنت هيئة أبوظبي للتراث عن استمرار إقبال الشعراء بشكل كبير على التسجيل من أجل الترشح للمنافسة في الموسم الحادي عشر من برنامج «أمير الشعراء» عبر الموقع الرسمي للبرنامج princeofpoets.ae. وأوضحته الهيئة أنه سيتم الاستمرار في قبول الطلبات حتى 15



«أبوظبي للغة العربية» يستعرض 570 عنوانا في معرض المدينة المنورة للكتاب

المهمة التي من شأنها تطوير هذه الصناعة المهمة. وكان المركز استعرض خلال مشاركته في الحدث أبرز إصدارات مشروع «كلمة» للترجمة، الذي يهدف إلى إحياء حركة الترجمة في العالم العربي، ودعم الحراك الثقافي الفاعل الذي تشهده إمارة أبوظبي، والمساهمة في إثراء المشهد الثقافي الإقليمي والدولي، وعلى امتداد فعالياته نظم «معرض المدينة المنورة للكتاب 2024» مجموعة واسعة من الأنشطة الثقافية، والأمسيات الشعرية، وورش عمل متنوعة، وخصص منطقة للطفل، وعقد سلسلة جلسات حوارية استضاف خلالها نخبة من الكتاب والمفكرين.

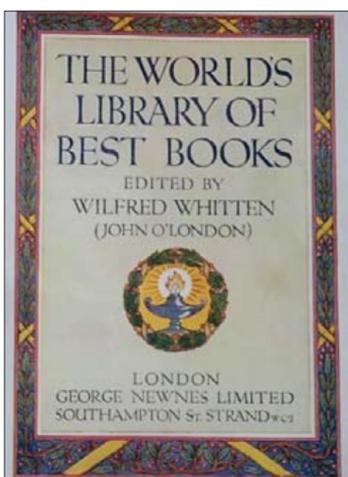
الضوء على مبادراته، ومشاريعه من بينها مشروع «كلمة» للترجمة، ومشروع «إصدارات»، و«سلسلة البصائر للبحوث والدراسات»، وأكد سعادة الدكتور علي بن تميم رئيس مركز أبوظبي للغة العربية، حرص المركز على المشاركة في معارض الكتاب المتخصصة على مستوى المنطقة، باعتبارها منصات إبداعية تعزز حركة النشر وصناعة الكتاب، وقال: «تتضمن معارض الكتاب مدى ازدهار وتطور المشهد الثقافي في المملكة العربية السعودية الشقيقة، وتعد مشاركة المركز فرصة مثالية لتوطيد العلاقات مع قطاب صناعة النشر والصناعات الثقافية على الصعيدين العربي والعالمي، وتبادل الرؤى والأفكار

أبوظبي- وام: استعرض مركز أبوظبي للغة العربية أكثر من 570 عنوانا، من بينها 65 عنوانا جديدا، وذلك خلال مشاركته الأولى في معرض المدينة المنورة للكتاب 2024، الذي انطلق بدورته الثالثة في 30 يوليو الماضي، واختتمت فعالياته أمس بتنظيم من هيئة الأدب والنشر والترجمة في المملكة العربية السعودية، وبمشاركة أكثر من 300 دار نشر من حول العالم، وجاءت مشاركة المركز في المعرض بهدف تعزيز التواصل الفعال مع الرواد والمعينين في مجال صناعة الكتاب ومعارض الكتب المتخصصة، وتسليط

مركز أبوظبي للغة العربية
Abu Dhabi Arabic Language Centre



قصة الأخوين.. حكاية أول نص أدبي في تاريخ البشرية



عرف الإنسان الأدب والسرد القصصي من آلاف السنين، واختلف البشر حول أول نص أدبي موجود، لكن أغلب الباحثين توصلوا إلى أن قصة «الأخوين» هي أول رواية كتبت في التاريخ هي رواية مصرية كتبت في عهد المصريين القدماء، وهي قصة مصرية قديمة ترجع لعصر سيتي الثاني، مكتوبة على بردية دي أربييني، المحفوظة في المتحف البريطاني. وجاء في كتاب «الأدب المصري القديم» للباحث كبير لالويت، أن قصة الأخوين هي مخطوطة تطلق عليها اسم آخر هو «بردي أوريوني» نسبة إلى السيدة إليزابيث أوريوني التي ابتاعته من إيطاليا ثم باعتها للمتحف البريطاني عام 1857م بعد أن اعترف المتحف متحف اللوفر بعجزه عن الحصول عليه، ويؤكد كبير لالويت، أن قصة الأخوين تعد أقدم القصص المصرية المعروفة، ويفضل «روجيه» الذي فحص مخطوطها وقام بتحليله وترجمة جزء منه منذ عام 1852. (تدور قصة حول الشقيقين (أنوبيس) الأكبر، وهو متزوج والأصغر (باتا).

كان الأخوان يعملان معًا، في الزراعة وتربية الماشية. وذات يوم، حاولت زوجة أنوبيس إغواء باتا، لكنه رفض، فأخبرت الزوجة زوجها أن شقيقه حاول إغوائها. ولذا، حاول أنوبيس قتل باتا، الذي هرب ودعا الآلهة لإنقاذه. أوجدت الآلهة بحيرة مليئة بالتماسيح بين الأخوين، والتي عبرها باتا ليكون إلى جوار شقيقه. لإثبات صدقه، قطع باتا عورته، وألقى بها في الماء. قرر باتا أن يذهب إلى وادي الأزق، حيث سيضع قلبه على رأس شجرة الأزق، بحيث إذا قطعت يستطيع أنوبيس العثور عليه، ليعود باتا إلى الحياة مرة أخرى. بعد أن سمع أنوبيس قرار أخيه، عاد إلى أرض الوطن وقتل زوجته. وفي الوقت نفسه، قرر باتا أن يعيش حياته في وادي الأزق، وبني منزل جديد لنفسه. أشفقت الآلهة على باتا، وصنعوا له زوجة. لجمالها، سعى الفرعون ليأخذها لنفسه. أخبرته الزوجة عن الشجرة التي

وضع باتا عليها قلبه، فقطعها الفرعون ومات باتا. سافر أنوبيس إلى وادي الأزق، ليبحث عن قلب أخيه لأكثر من ثلاث سنوات، إلى أن عثر عليه في بداية السنة الرابعة. وكما نصحه أخوه من قبل، وضع أنوبيس القلب في وعاء من الماء البارد، فعاد باتا للحياة. ثم تحفى باتا في شكل ثور، وذهب لرؤية زوجته والفرعون. فطلبت زوجته لوجوده، فطلبت من الفرعون أن تأكل من كبد الثور. ذبح الثور، وسقطت قطرتان من دم باتا، نمت منهما شجرتان. أصبح باتا الآن في شكل شجرة، ومرة أخرى طلبت زوجته من الفرعون، أن يقطع الشجرة، ويستخدمها لصنع الأثاث. وعندئذ، دخلت شظية إلى فم زوجته، فحملت جنينًا. في النهاية، ولدت ابناً، أصبح ولياً للعهد. وعندما مات الفرعون، أصبح ولي العهد ملكاً، وعين أنوبيس شقيقه الأكبر ولياً للعهد. لتنتهي القصة نهاية سعيدة، جمعت الأخوين في سلام.

منوعات

الفن

27

غنت Chasing Pavements لأول مرة منذ 7 سنوات أديل تُلمح بشكل غامض لتفاصيل زواجها رسمياً من ريتش بول

أبحت النجمة العالمية أديل، بشكل غامض إلى ارتباطها بشكل رسمي، من خطيبها ريتش بول، وذلك أثناء افتتاح مقر

إقامتها الذي طال انتظاره في ميونخ، وذلك بعدما خُطبت المغنية العالمية Adele، البالغة من العمر 36 عاماً، سرّاً، الشهر الماضي، لـ "بول" مؤسس مجموعة Klutch Sports Group، البالغ من العمر 42 عاماً، اللذان تعارفا منذ عام 2021، بعد أن تقدم لها بطلب الزواج في مسقط رأسها، توتنهام في شمال لندن.



20 متراً، والتي تلفت حول المسرح، تكلف 34 مليون جنيه إسترليني إضافية، وفقاً لوقع Live Nation. وأوقفت النجمة العالمية أديل، حفلها في مدينة ميونخ الألمانية، مشاهدة المباراة النهائية لسباق 100 متر للسيدات في أولمبياد باريس 2024 القادمة حالياً في المدينة الفرنسية. وعلى جانب آخر،



وأدلت صاحبة أغنية Hello، بتعليق غامض حول "حياتها الشخصية" أثناء أداء ليلتها الأولى في ميونخ، بألمانيا، خلال إقامتها في المدينة، وبينما كانت "أديل" على خشبة المسرح في ساحتها المصممة خصيصاً، قالت للجمهور: "ما الذي يحدث في حياتي الشخصية؟.. لا شيء لأنني كنت أستعد لهذا"، وذلك وفقاً لما نشرته صحيفة "ديلي ميل" البريطانية. أدت "أديل" أول مواعيدها المشرفة في ميونخ، مساء الجمعة، حيث حضر 75 ألف مشجع في الملعب الميني خصيصاً للنجمة، وعلى الرغم من الشائعات التي انتشرت منذ أشهر حول زواج أديل وريتش بول، بالفعل، فقد قيل أن الزوجين قد خطبا للتو.

ظهرت تقارير، الأسبوع الماضي، تفيد أن وكيل لاعبي كرة السلة ريتش بول، طرح السؤال بهدوء، الأسبوع الماضي، خلال رحلة إلى توتنهام بلندن، حسبما تزعم - صحيفة ذا صن - وقيل إن الموقع لم يكن من قبيل الصدفة، حيث أراد "ريتش" الإعلان عن حبه في مسقط رأس أديل، وسط مزاعم بأنها تستعد للعودة إلى المملكة المتحدة.

تظهر اللقطات الجوية المذهلة أداء المغنية البريطانية العالمية أديل في ملعبها المذهل الذي تم بناؤه خصيصاً أثناء انطلاقها لوعدها العاشر في ميونخ بألمانيا في نهاية الأسبوع، وقدمت المغنية الحائزة على جائزة جرامي، 36 عاماً، أداءً رائعاً عندما اعتلت المسرح أمام 80 ألف شخص ليلتي الجمعة والسبت.

ولم تخيب مغنية Hello، الذين سافروا من جميع أنحاء العالم لرؤيتها، حيث تجولت في كل قسم من المسرح المخصص في الهواء الطلق، كما غنت أديل Chasing Pavements لأول مرة منذ سبع سنوات في الحفل. بالإضافة إلى ذلك، يقال إن شاشة LED الضخمة التي يبلغ عرضها 220 متراً وطولها



نيكول كيدمان تكشف خاقتها السرية لزوج ناجح في مقابلة مع فيكتوريا بيكهام

تحدثت نيكول كيدمان مؤخراً عن زواجها من كيث أوربان، في مقابلة مع فيكتوريا بيكهام، لـ مجلة Vogue Australia، حيث شاركت نيكول، نصيحة حول الزواج الناجح، وقالت الممثلة إن "أعظم نصيحة تلقيتها هي أن هناك أنا وأنت - وهناك نحن.. وليس أنت فقط".

العام السابق. احتفل الفيلم بالذكرى السنوية الخامسة والعشرين لـ طرحه، وصرحت كيدمان، لـ "لوس أنجلوس تايمز": "جرتني هي ما شجعت كوبريك لاختياري في هذا الفيلم، وأعتقد أن السبب وراء اختياره لي، تلك الطبيعة الاستغزائية". وتابعت كيدمان: "قال لنا 'كوبريك' لا تضعوني على قاعدة التمثال، هذه هي القاعدة رقم 1، لأننا عندما ذهبنا إلى منزله قلنا: 'يا إلهي، العظيم ستانلي كوبريك'، وهذا النوع من التفكير يعيق العملية الإبداعية بالنسبة له، وهو لم يكن يريد التملق". كما تحدثت النجمة العالمية نيكول كيدمان، عن رد فعل ابنتها عندما شاهدتها "تعرض للرجم" في فيلم Eyes Wide Shut. حيث لعبت كيدمان دور البطولة في الفيلم الذي أخرجه ستانلي كوبريك إلى جانب زوجها السابق توم كروز في عام 1999. وفي حديثها لصحيفة لوس أنجلوس تايمز، حول صناعة الفيلم، كشفت كيدمان أن إحدى بناتها، صندي، شاهدت مؤخراً بعض المشاهد من الفيلم أثناء حضورها إحدى الفعاليات معها.

وأوضحت كيدمان: "في حفل تكريم Life Achievement Award، أFI، رأوا المشهد الذي تعرضت فيه للرجم بالحجارة، وقالت: أمي، كان ذلك جيداً، ثم عرضوا مشهداً آخر من فيلم Birth، الذي طرح في عام 2004 وقالت لها: كان ذلك جيداً".

ولدى كيدمان ابنتان، صندي وفيت، من زوجها كيث أوربان، ولديها أيضاً طفلان، بيلا وكونور، من توم كروز.

وأضافت: "لا أحد لديه بمفرده ما يصنعه، بل هناك ما يصنعه الثاني، أو ما نصنعه أنا وكيث، أي زوجين شريكين، أي شخصين اختارا أن يكونا في علاقة معاً، نحن نصنع هذا، لذلك نقرر معاً". وسألت فيكتوريا - المتزوجة من فيفيد بيكهام - نيكول: "أليس من الرائع أن يدعنا أحد ويسمح لنا بأن نعمل ما نحبه؟"، فأجابت نيكول كيدمان: "إنها دائماً تجربة وخطأ، وفي بعض الأحيان تكون غير متوازنة ثم تعود إلى التوازن.. يسأل الناس دائماً: 'ما هي نصيحتك للزواج؟'، أنا لست خبيراً في العلاقات، أنا فقط أحاول العثور على طريقتي الخاصة".

وعلى الصعيد العملي، تعتقد النجمة العالمية نيكول كيدمان، أنه تم اختيارها للمشاركة في فيلم المخرج العالمي ستانلي كوبريك، Eyes Wide Shut، بسبب طبيعتها الاستغزائية، حيث كانت الدراما النفسية لعام 1999 هي آخر أفلام كوبريك، وطرح العمل بعد أشهر قليلة من وفاته.

الفيلم من بطولة كيدمان أمام زوجها السابق توم كروز، ويحكى الفيلم قصة تدايات كشف شخصية كيدمان، أنيس، لزوجها (كروز)، أنها كانت تفكر في إقامة علاقة غرامية في



الفكر

المشمش يحارب الشيخوخة ويطيل العمر



ذكر الطبيب الروسي سيرغي أغابكين أن الأغذية لها تأثير مهم على الصحة، وبعضها يساهم في تحسين المناعة وإطالة العمر. وفي برنامج طبي على قناة "روسيا" التلفزيونية قال الطبيب: "الكثير من خبراء التغذية يشيرون إلى فوائد المشمش، فثمارة تحتوي على مواد مفيدة للصحة والبشرة والقلب والأمعاء، كما تساعد في إطالة العمر". وأضاف: "عصيدة المشمش التي تصنع من الثمار المجففة أو الطازجة هي أحد أكالات المطبخ الوطني في داغستان، وربما تكون أحد أسباب طول العمر لسكان مناطق القوقاز، طبيعة الغذاء والعديد من العوامل الأخرى، مثل النشاط البدني والطبيعة لها تأثيراتها على الصحة وطول العمر. نذكر المشمش لأنه غني بمضادات الأكسدة التي تبطن عملية الشيخوخة في الجسم وتقلل من التهابات الأنسجة، وتحسن عمليات التمثيل الغذائي". ونوه الطبيب إلى أن المواد المقيدة للجسم توجد في بذور ثمار المشمش أيضا، وسكان داغستان يطحنون هذه البذور ويضيفونها إلى عصيدة المشمش للحصول على فائدة مضاعفة. ويشير العديد من خبراء الصحة أيضا إلى أن ثمار المشمش تحوي صبغات عضوية طبيعية، مثل الكاروتينات والفلافونويد والفينول، وهذه المواد تدعم منظومة المناعة في الجسم وتحمي من بعض أنواع السرطان.

القاعدة - 5.. تجنبك أضرار المكيفات في الطقس الحار

يشير الدكتور سيرغي أغابكين إلى أنه من السهل في الطقس الحار الإصابة بالأمراض بسبب مكيفات الهواء. والعامل الحاسم في هذه المشكلة وفقا له، هو اختلاف درجة الحرارة بين الخارج والداخل، لذلك يوصي باستخدام أجهزة تبريد الهواء بصورة صحيحة، لكي لا تلحق الضرر بالصحة. ويشير الطبيب، إلى أنه يجب عند ضبط درجة حرارة مكيف الهواء، اعتماد صيغة بسيطة وهي: "5-"، أي يجب طرح خمس درجات من أعلى درجة حرارة خارج المنزل خلال النهار، وستكون درجة حرارة المكيف المثبتة وفقا لهذه الصيغة مريحة داخل المنزل. ويقول: "سيشعر الشخص أن الجو في المنزل أكثر برودة من الخارج، ولكن لا يوجد خطر من حدوث مشكلات صحية. فمثلا إذا كانت درجة الحرارة بالخارج 30 درجة، يجب ضبط مكيف الهواء على 25 درجة. وإذا كانت 25 درجة، على 20".

وفقا له، حتى إذا كانت درجة الحرارة في الخارج 40 درجة، فستكون درجة الحرارة 35 درجة في الغرفة مريحة للجسم. لذلك يجب أن نذكر أن الفرق الكبير في درجات الحرارة الانخفاض الحاد، يسبب تضيق الأوعية الدموية بسرعة، ما يؤدي إلى انخفاض مقاومة الجسم للعدوى.

أسباب ظهور الطفح الجلدي على الوجه

تشير الدكتورة تاجي أفيتوفا أخصائية الأمراض الجلدية إلى أن سبب ظهور العد (الطفح الجلدي) على الوجه قد يكون اللامبليا (الجبارديا) أو القراد، والتفصيلات المجهريّة التي تعيش على الجلد. ووفقا لها، يتفاعل الجلد مع كافة التغيرات السلبية في الحالة الصحية، ما يسمح للطفيليات التي تدخل الجلد أو الأدمة أو الجسم بأن تثير داء اللدويديات الجريبية والقمل والجرب وغيرها من الأمراض الجلدية. ويتطور داء الجبارديات عند دخول الجبارديا إلى الأمعاء، ويمكن التكهّن به من خلال تفاعلات الجلد: طفح جلدي، وشرى، وتقرح. وعادة ما تكون الأيدي القذرة أو الماء أو الطعام أو الأدوات المنزلية السبب. كما تحدث عدوى اللدويان الطفيلية بنفس الطريقة. وغالبا ما يكون داء اللدويان الطفيلية، بالإضافة إلى آلام البطن وفقدان الشهية، مصحوبا بالتهاب الجلد. ووفقا لها، يظهر القمل على شكل حطاطات وجويصلات واحمرار في مواقع لدغات القمل، ويثير دائما حكة شديدة، وفي الحالات المتقدمة - التهاب الجلد، وتغيرات مرضية في الجلد وحتى فقدان الطبقة السطحية منه. وقد تنتشر الآفات الجلدية خارج فروة الرأس، إلى الرقبة والظهر والوجه. وتشير الطبيبة إلى أن القراد المجهريّة اللدويديّة (Demodex) تعيش في جلد وجه معظم الناس تقريبا، وتنشط عندما تضعف منظومة مناعة الشخص. وعلامات نشاطها هي احمرار الخدين والأنف ونادرا الجبين، وتصبح البشرة جافة وخشنة، تظهر عليها جريبات صغيرة ذات لون أبيض مائل إلى صفار مسدودة بالطفيليات، ويمكن لهذه الطفيليات المجهريّة أن تسبب ظهور طفح جلدي قبيح على الوجه. وتوصي بعدم ممارسة العلاج الذاتي في هذه الحالة، بل استشارة طبيب مختص لعلاجها.



الممثلة الهندية ماليا أرورا تقدم إبداعاً للمصمم سیدارثا تابتلر خلال أسبوع الأزياء الراقية FDCI India في نيودلهي. ا ف ب

قرأت لك

الكثيرى



أثبتت التجارب التي أجراها العلماء أن العلاج بالروائح يمكن أن يصبح الوسيلة الفعالة في تخفيف الوزن. وأجرى علماء من جامعة بورجوني الفرنسية، اختبارات لمعرفة مدى تأثير الروائح في علاج الحالات المرضية، شارك فيها 115 رجلا وامرأة تتراوح أعمارهم بين 18 - 50 سنة، واستنتج العلماء أن

العلاج بالروائح يمكن أن يصبح الطريقة الأكثر فعالية في تخفيف الوزن. وقسم الباحثون المتطوعين إلى مجموعتين وطلبوا من إحدى المجموعتين، الانتظار في غرفة عطلوها برائحة الكمثرى الطازجة قبل بضعة دقائق، وبعد مضي 15 دقيقة، نقلوهم مع أفراد المجموعة الأخرى إلى غرفة ثانية فيها أطباق مختلفة من المواد الغذائية. وطلبوا من كل مشارك اختيار ثلاثة أطباق من المواد الغذائية المعروضة في الغرفة، وتبين من نتيجة الاختبار، أن رائحة الكمثرى لم تؤثر في اختيار الطبق الأساسي والفواكه، ولكنها أثرت جدا عند اختيار الطبق الثالث، حيث اختار 3 أفراد المجموعة الثانية المعجنات بالشوكولاتة، في حين أغلب أفراد المجموعة الأولى التي وضعت في غرفة مشبعة برائحة الكمثرى، وأوضحت النتائج أن رائحة الفواكه، وبالذات الكمثرى، يمكن أن تلعب دورا مهما في اختيار المواد الغذائية.

سؤال وجواب

• ماذا تعرف عن سقوط مملكة الساسان ؟

مملكة الساسان هي ما يطلق على مملكة الفرس وكان ذلك عندما التحم المسلمون والفرس في معركة قادسية بقيادة سعد بن ابي وقاص وقائد الفرس رستم وقد استطاع المسلمون القضاء على الفرس (مملكة الساسان) في هذه المعركة

• من صاحب أول هرم مدرج

هو المهندس المصري القديم ايمحوتب وقد بنى هرم سقارة المدرج في عهد الملك زوسر والمكون من 6 مصطبات، بعده يأتي هرم ميدوم المدرج وقد بني في عهد سنفرو

• ما هي الطاقة الخضراء

يمكن استخراج الوقود من بعض النباتات مثل فضلات قصب السكر التي تستخرج منها البرازيل وقود يمزج بالبنتزين ويملا به خزانات الوقود وايضا الشمندر السكري، كما ان هناك مزارع تملأ أحواض كبيرة بفضلات المزرعات وتضع منها غاز يستعمل في التدفئة وتلك هي الطاقة الخضراء

هل تعلم؟

- هل تعلم أن هيرام مكسيم هو مخترع المدفع الرشاش .
- هل تعلم أن السيزموجراف هو جهاز تسجيل حدوث الزلازل .
- اخترع جهاز قياس الزلازل العالم الأمريكي تشارلز ريختر عام 1930 م .
- هل تعلم أن الإمام محمد متولى الشعراوى من مواليد أول ابريل عام 1911 م بقرية دقادوس وتوفي في 17 يونيو عام 1998 م .
- هل تعلم أن قلم الحبر الجاف الموجود في الوقت الحاضر اخترعه الصحفي المجرى لاديسلو جوزيف بيرو وكان ذلك في الثلاثينيات .
- ولد ايليا أبو ماضي عام 1889 م في لبنان وتوفي عام 1957 م .
- هل تعلم أن أهل الصين هم أول من اكتشفوا النار .
- تأسس الاتحاد الدولي لكرة القدم الفيفا عام 1904 م .
- الانتربول أو البوليس الدولي يعود تأسيسه إلى عام 1923 .
- السوق الأوروبية المشتركة تأسست عام 1958 .
- هل تعلم أن أول دولة عرفت لعبة الجولف هي اسكتلندا .
- هل تعلم أن كريستوفر كولومبوس هو مخترع الآلة الكاتبة وهو من الولايات المتحدة الأمريكية .

قصة العلب الضخم

انتقلت احدي العائلات من سكنها لسكن آخر عبارة عن بيت من طابقين اخذت العائلة النصف العلوي وكانت صاحبة البيت في الطابق السفلي وكان مع تلك العائلة كلب ضخم كثير الحركة، يخافه من يراه .. لذلك عندما رآته صاحبة البيت طلبت من السكان الجدد التخلص منه لانها لا تحب وجود الكلاب في بيتها فطلب منها رب العائلة فترة من الوقت لتدبير مكان له ريثما يأتي ابنه من سفره ويتسلمه .

ارتبطت العائلة بصداقة خفيفة مع صاحبة البيت ورغم ذلك كانت تدخل وتخرج من عندهم بدون ان تقترب من الكلب لانها بطبيعتها لا تحب الكلاب .. في يوم من الايام وبعد ان انتصف ليل صيف حار استيقظ رب العائلة على حركة من كلبه.. ذهابا وايابا في البيت كأنه اشم شيئا ما وكان يبادي القلق فهذا رب العائلة من قلقه بالترتيب على رأسه ورغم ذلك اخذ يصدر اصواتا خفيفة وكأنه يتوجس شرا ورجاء ان يتهرب من العائلة على اصوات صراخ ضعيف يصدر من الدور الأسفل من عند صاحبة البيت ولأنه يعرف انها تسكن وحدها فذهب ليخبر زوجته ولكن كلبه لم ينتظر ان يخبره احد شيئا فقد رفع قوائمه ليقفز على الشباك ومنه لسقف غرفة صغيرة في الحديقة ثم استدار ليقفز داخل شرفة صاحبة البيت التي كانت مفتوحة بسبب ارتفاع الحرارة في ذلك الوقت مما مهد الطريق لاحد اللصوص للدخول ومحاوله سرقة البيت. كانت صاحبة البيت ضخمه الجسد مما مكنتها للدخول في محاولة جريئة للتخلص من اللص الذي كان يكتم فيها وكان يحاول ان يطبق على رقبتها لحقتها في الوقت الذي هجم فيه الكلب عليه من الخلف بكل قوة فأوقع الاثنان أرضا صاحبة البيت واللس ولكنه اسرع وجرم فوق جسد اللص وهو يزمجر وقد بانث أسنانه الحادة وتوتره الذي جعله يبدو شرسا بل مرعبا مما اوقع الخوف والرعب في جسد اللص فأستسلم نوما على الأرض بدون حراك بدلا من تطليبه اربا اربا بأسنان ذلك الكلب، هنا انتصبت صاحبة البيت وقد هدأت قليلا في الوقت الذي اخذ رب العائلة يخيط بيديه على الباب فذهبت مسرعة وفتحت الباب طالبة منه الاتصال بالشرطة لوجود لص لديها، عندها نظر اليها وقال حسنا اين هو قالت داخل غرفة نومي. دخل رب العائلة مسرعا فوجد المسكين وقد استسلم على الأرض وكلية الشجاع مرتاحا راحة تامة فوق جسد اللص فأسرع بطلب الشرطة وهو يضحك ويقول ربما الشرطة تكون ارحم عليه مما هو فيه الان . ومنذ هذا الحادث والكلب يعيش في البيت معززا مكرما بل مدلل من صاحبة البيت التي منحتها غرفة الحديقة الخالية تقديرا له.

