

جامعة الإمارات العربية المتحدة تطلق مبادرة «نقاشات أكاديمية» لتعزيز جودة التعليم



إيناس الدغدي: أنا ابنة السينما.. وأفكاري سبب ابتعادي عنها



دراسة تكشف العلاقة بين مشاهدة التلفزيون وأمراض القلب

فيديو لوقف معرج نائب الرئيس الأمريكي بالبيت الأبيض

وقف مقطع فيديو موقفاً محرجاً تعرض له نائب الرئيس الأمريكي، جيه دي فانس، في البيت الأبيض، أمس الأول الاثنين. وأسقط فانس كأس بطولة كرة القدم الجامعية الوطنية في البيت الأبيض خلال زيارة فريق أوهايو باكاييز. وبينما حاول فانس رفع الكأس، تدخل لاعب فريق أوهايو باكاييز، تريفيون هندرسون، للمساعدة، وأمسك بقمة الكأس. وبينما كانت عملية رفع الكأس تتم، انقسمت الكأس إلى نصفين، وأسقط فانس قاعدتها التي سقطت على الأرض. وتمكن هندرسون ولاعب آخر من الإمساك بقمة الكأس. وبعد سقوط قاعدة الكأس، شق بعض الحضور، بينما ضحك آخرون أو صفقوا. ومازح فانس الجمهور بشأن الحادثة على مواقع التواصل الاجتماعي، وقال إنه لم يرد أن يحصل أحد بفريق ولاية أوهايو على الكأس، لذلك قررت كسرهما، حسبما ذكرت صحيفة نيويورك تايمز. ودعا الرئيس دونالد ترامب أبطال كرة القدم الجامعية لعام 2025 للاحتفال بفوز أوهايو باكاييز باللقب في حفل أقيم بالبيت الأبيض. ويبلغ وزن الكأس التي أسقطها فانس حوالي 16 كيلوغراماً، وهي مصنوعة من الذهب والبرونز والفولاذ المقاوم للصدأ.

محمد عساف يعود للغناء في الأردن

بعد غياب أكثر من سنتين عن الساحة الفنية، يعود الفنان الفلسطيني محمد عساف لإحياء حفلاً غنائياً بالعاصمة الأردنية عمان في الأردن، وذلك يوم 10 مايو-آيار المقبل، ويقام الحفل بالتزامن مع انطلاق الدورة 15 من فعاليات "جمعية أصدقاء مهرجانات الأردن"، التي تعود ببرنامجه موسيقي متنوع يجمع بين نجوم الغناء العربي والعالمي وأشهر الفرق. وكشفت جمعية أصدقاء مهرجانات الأردن عن تفاصيل الحفل عبر صفحتها الرسمية على "إنستغرام"، وذلك بمنشور لها على النحو التالي: "الفنان محمد عساف في عمان، استعداداً لحفل لا ينسى مع صوت فلسطين الساحر، يوم السبت 10 أيار-مايو 2025، بانتظاركم ليلة من الأغاني الوطنية، الطربية، والشعبية يلي بتلاسم القلب".

مما لا شك فيه أنه طقس بسيط في الصباح يتلخص بتناول 3 تمرات و5 حبات لوز فحسب، يمنح الجسم الكثير من العناصر الغذائية بفضل احتوائه على العديد من الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة.

فقد احتلت هذه الأطعمة على مر القرون، مكانة مهمة في الأنظمة الغذائية التقليدية، سواء كان الشخص يرغب في تنشيط عقله، أو تقوية قلبه، أو حتى الحفاظ على وزن صحي.

ولعل هذه التركيبة تلبي جميع احتياجاته، بحسب ما نشرته صحيفة Times of India.

إذ قالت الدراسة إن هناك أسباباً وراء النصح بتناوله يومياً للتمتع بصحة جيدة.



7 فوائد صحية لتناول 3 تمرات و5 حبات لوز كل صباح

1. طاقة ونشاط: يحتاج الجسم في الصباح إلى دفعة من الطاقة، والتمر واللوز يوفرانها، إذ إن التمر غني بالسكريات الطبيعية مثل الجلوكوز والفركتوز، مما يعطي دفعة فورية من الطاقة. بينما يوفر اللوز الدهون الصحية والبروتين الذي يحافظ على مستويات الطاقة طوال اليوم.
2. تعزيز صحة الدماغ: إذا كان الشخص يعاني من النسيان أو صعوبة التركيز، يمكن أن يكون هذا الثاني أفضل صديق للدماغ. إذ يحتوي اللوز على فيتامين E وأحماض أوميغا-3 الدهنية، المعروفة بحماية خلايا الدماغ وتحسين الوظائف الإدراكية.
3. تقوية القلب: لا يكتمل النظام الغذائي الصحي للقلب بدون هذه الأطعمة الغنية بالطاقة. ولأن اللوز غني بالدهون الأحادية غير المشبعة، التي تساعد على خفض مستويات الكوليسترول الضار LDL، كما يؤدي تناوله معاً إلى منع الإفراط في تناول الطعام.
4. تحسين صحة الأمعاء: بعد تناول 3 تمرات و5 حبات من اللوز حلاً مناسباً لمن يعانون من الانتفاخ أو اضطراب الهضم. فالتمر غني بالألياف، مما يساعد على سلاسة حركة الأمعاء ويمنع الإمساك.
5. إنقاص الوزن: يساعد في الحفاظ على وزن صحي والحد من الرغبة الشديدة في تناول الطعام، إذ تساعد الألياف الموجودة في التمر على الشعور بالامتلاء لفترة أطول، مما يقلل من نوبات الجوع.
6. بشرة مشرقة: يحتوي مزيج التمر واللوز على كميات مناسبة من فيتامين E والبيوتين ومضادات الأكسدة التي تحارب الجذور الحرة، وتبطن الشيفوخة، وتحسن مرونة الجلد.
7. شعر جميل: تعزز العناصر الغذائية الموجودة في التمر نمو الشعر وتقويته، بما يساعد في الحفاظ على مظهر صحي وجميل لشعر الرأس.

الجدير ذكره أن كل الدراسات الحديثة أصبحت تركز على النظام الصحي للإنسان وضرورة الالتزام بالطعام المتنوع الذي يحتوي على الفاكهة والخضروات والبقوليات (مثل العدس والفاصوليا) والمكسرات والحبوب الكاملة، (مثل الذرة غير المعالجة والدخن والشوفان والقمح والأرز البني)، ويعتد إلى حد كبير عن السكريات والدهون الموجودة في اللوز على التحكم في الرغبة الشديدة في تناول الطعام.

هل السرطان يتغذى على التوتر؟.. علماء يهدرون

منذ آلاف السنين، ربط الطبيبان اليونانيان أبوقراط وجالينوس بين الحزن وتكون الأورام نتيجة ما سموه بـ "العصارة السوداء". ورغم رفض الأوساط العلمية الحديثة لفكرة "الشخصيات المعرضة للإصابة بالسرطان"، لا يزال التوتر والحالة النفسية محور اهتمام الباحثين في دراستهم عن المرض. وربطت مئات الدراسات بين الاكتئاب، والضغط النفسي، وتدني الوضع الاقتصادي، وبين خطر الإصابة بالسرطان وتطوره. وتشير أبحاث إلى أن التوتر المزمن يحدث تغيرات في الجهاز المناعي ويضعف قدرته على مقاومة الأورام. وأظهرت تجارب على الحيوانات أن التوتر يعزز نمو الأوعية الدموية التي تغذي الأورام، كما يزيد من احتمالات انتشار الخلايا السرطانية، خصوصاً في حالات سرطان المبيض والثدي. وتوصل علماء إلى أن أدوية "حاصرات مستقبلات بيتا" - مثل تلك المستخدمة لعلاج ارتفاع ضغط الدم - يمكن أن تقلل من انتشار السرطان من خلال كبح هرمونات التوتر "مثل نورأدرينالين". وثبتت فعاليتها في التجارب على فئران مصابة بسرطان الثدي والبروستاتا والدم. يشبط التوتر الخلايا المناعية ويزيد من الالتهابات التي تسهم في نمو الورم. وتشير باحثات مثل جنيفر نايت وسوزان لوتجندورف إلى أهمية دعم الحالة النفسية لمرضى السرطان، مؤكداً أن البيئة العاطفية لها تأثير مباشر على تطور المرض. ورغم النتائج الواعدة، يحذر الأطباء من التعميم، فبعض المرضى مثل المصابين بالربو أو أمراض قلبية معينة، قد لا يتحملون حاصرات بيتا. وتؤكد خبيرة طب النفس باتريشيا مورينو أن التوتر ليس سبباً مباشراً للسرطان، لكنه قد يكون عاملاً مؤثراً في حالة المرضى ويجب التعامل معه كجزء من خطة العلاج.

أحد.. دُمى الأطفال بؤرة للجراثيم تفوق المراض

كشفت دراسة جديدة أجراها فريق بحثي من شركة MattressNextDay أن الدمى القماشية المحببة للأطفال، مثل الدببة المحشوة، قد تحتوي على كمية من الجراثيم تفوق بمعدل الضعف ما يوجد على مقاعد المراحيض. ووفقاً لتحليل شمل عدداً من العينات المنزلية، تبين أن هذه الدمى التي يفضلها الأطفال في جميع أنحاء العالم، قد تشكل بيئة خصبة للميكروبات، من بينها الشريكية القولونية E. coli والمكورات العنقودية الذهبية Staphylococcus aureus، وهما نوعان من البكتيريا المرتبطة بالتهابات جلدية وتنفسية خطيرة، خصوصاً لدى الأطفال. وأجرى الباحثون فحوصات على أربع عينات مختلفة من بيئات منزلية شائعة وهي بطانية، ودمية قماشية، وسلّة مهملات، ومقعد مرحاض. وقد تم استخدام اختبار بيولوجي حساس لقياس مستويات ATP، وهي جزيئات توجد في الكائنات الحية وتشير إلى وجود تلوث ميكروبي. وأظهرت النتائج أن 43% من البطانيات و29% من الدمى القماشية أظهرت قراءات أعلى من 1000 وحدة، ما يشير إلى مستويات عالية من التلوث الجرثومي. في المقابل، كانت مقاعد المراحيض أقل تلوثاً بمتوسط 864 وحدة، في حين سجلت سلات القمامة 294 وحدة فقط. وعبر صحيفة "دايلي ميل"، قالت الدكتور سنيغوليه جيفه، إن هذه النتائج تسلط الضوء على خطر لا يؤخذ بجديته في كثير من المنازل، خاصة تلك التي تضم أطفالاً صغاراً أو أشخاصاً يعانون من ضعف في المناعة، مضيفة "نحن لا نتحدث فقط عن الأوساخ، بل عن مخاطر صحية خفية قد تؤثر بشكل مباشر على صحة الأطفال.. هذه الألعاب والبطانيات توفر بيئة مثالية لنمو البكتيريا والفطريات ومسببات الحساسية".

تحذير للعوامل من فيروس يصيب الأطفال بالصمم

واجهت البريطانية كارلا سوبريني صدمة قاسية، بعد أن تبين أن إصابة ابنتها إميليا بفقدان السمع كانت نتيجة إصابتها، أثناء الحمل، بفيروس شائع يُعرف بـ "السيتوميغالو" (CMV)، وهو من الفيروسات التي لا تظهر أعراضاً واضحة لدى البالغين، لكنه قد يسبب مضاعفات خطيرة للأجنة، أبرزها الصمم، والتأخر في النمو، وفي بعض الحالات تلف دماغي أو أعراض طيف التوحد. وعبر صحيفة "دايلي ميل"، أوضحت كارلا، أنها لم تكن تعلم أنها التقطت العدوى من طفلها الأكبر خلال الشهور الأولى من الحمل، إذ لم تعانِ من أي أعراض، ولم يعرض عليها في أي من زياراتها السابقة للعيادة إجراء فحص خاص بهذا الفيروس. لاحقاً، وعندما فشلت إميليا، التي تبلغ اليوم ثلاث سنوات، في اجتياز فحوصات السمع المتكررة، تبين عبر فحص عينة من دم الأم، أن العدوى حدثت خلال الشهور الأولى من الحمل. وقالت كارلا، البالغة من العمر 38 عاماً، إنه لم يتم إخبارها أبداً خلال زيارتها الطبية بخطورة هذا الفيروس أو طرق الوقاية منه، رغم كونه أكثر شيوعاً من أمراض مثل متلازمة داون أو السنسنة المشقوقة، مضيفة "كنت أستخدم أدوات طفلي الأول، وأقبله من فمه، وأغبر حفاظته دون أن أغسل يدي، وهي ممارسات بسيطة كان يمكن تجنبها لو كنت على دراية بالفيروس".

توصيات غذائية جديدة في هولندا لخفض الأمراض المزمنة

ولم يتناول كل شخص حبتين من الفاكهة يومياً، لتراجع عدد السكتات الدماغية في هولندا بأكثر من 18%، بحسب نتائج الدراسة.

لكن، وفق البحث، يتناول الهولنديون حالياً نصف الكمية الموصى بها من الفاكهة فقط، وما يقرب من 40 غراماً من اللحم المصنعة يومياً.

ووفق الدراسة، فإن تشجيع المواطنين الهولنديين على اتباع الإرشادات الغذائية قد يكون مفيداً للغاية، ليس فقط لصحتهم الشخصية، ولكن أيضاً من حيث تخفيف الضغط على نظام الرعاية الصحية وخفض التكاليف الطبية.

يمكن أن تخفف حالات الإصابة الجديدة بمرض السكري وأمراض القلب التاجية والسكتات الدماغية في هولندا بنسبة 20% تقريباً، بحلول عام 2050، إذا تناول جميع المواطنين الهولنديين حبتين من الفاكهة يومياً، وامتنعوا عن تناول اللحوم المصنعة مثل النقانق والهامبرغر. هذا ما توصلت إليه دراسة أجرتها جامعة فاغنينغين للأبحاث، بعدما درس الباحثون آثار التوصيات الغذائية الفردية التي قدمها مجلس الصحة الهولندي حديثاً. وبحسب "مديكال إكسبريس"، يعرف معظم الناس هذه الإرشادات، تناول حبتين من الفاكهة و200 غرام من الخضراوات يومياً، واختيار منتجات الحبوب الكاملة، والحد من تناول اللحوم الحمراء والمصنعة. ومع ذلك، لا يلتزم الجميع بهذه الإرشادات، ولكن ماذا لو التزموا بها؟ ما هو تأثيرها على صحتنا؟ هذا ما تحققت منه البحث، وتبين أنه بالاستغناء عن اللحم المصنعة، يمكن الوقاية من 22% من حالات السكري من النوع 2 الجديدة، و21% من حالات أمراض القلب التاجية بحلول عام 2050.

مصرع 3 طلاب تحت أنقاض سور معهد تعليمي

شهدت منطقة المزونة من ولاية سيدي بوزيد بتونس، حادثاً مأساوياً بسقوط سور أحد المعاهد التعليمية على مجموعة من التلاميذ. وتسبب الحادث، وفق ما نشرته وسائل الإعلام المحلية، في وفاة 3 تلاميذ، وإصابة عدد آخر بجروح متفاوتة الخطورة. وقد جرى نقل المصابين إلى المستشفى المحلي بالمزونة لتلقي الإسعافات اللازمة. ساد الهمع والذعر في صفوف الأهالي، حيث تجهز عدد كبير من أولياء التلاميذ أمام المستشفى للاطمئنان على أبنائهم وسط أجواء من الصدمة والاستياء. وأعاد الحادث إلى الواجهة مسألة البنية التحتية المترددة للمؤسسات التربوية في عدد من الجهات الداخلية، ومدى جاهزية المدارس والمعاهد لضمان سلامة التلاميذ وظروف الدراسة في بيئة آمنة. بدوره، قرر الفرع الجامعي للتعليم الثانوي والتربية البدنية بسيدي بوزيد إلى تعليق الدروس أمس الأول الاثنين في جميع المدارس الإعدادية والمعاهد.

منوعات الفكر

22



برنامج بكالوريوس الاتصال الجماهيري في الجامعة الأمريكية برأس الخيمة صقل مهارات المهنيين الجدد في الإعلام الرقمي والعلاقات العامة

•• رأس الخيمة - الفجر

تصدي الجامعات ذات الروح الوطنية للتحدي المتمثل في مواجهة المعلومات المضللة والروايات الكاذبة المبنية على أجندات خفية والأخبار الممولة من خلال برامج مكثفة لتدريب الخريجين على تعقيدات إنتاج محتوى مسؤول وأخلاقي عبر المنصات.

طوّرت الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة، المدرجة ضمن أفضل 500 جامعة في تصنيف كيو إس العالمي للجامعات لعام 2025، وبالتالي تحتل المركز السادس بين جامعات الإمارات العربية المتحدة، برنامج بكالوريوس فن الاتصال الجماهيري الذي يركز على نظرية الاتصال، وقانون وأخلاقيات الإعلام، والصحافة، والإعلان، والعلاقات العامة، والإعلام الرقمي. يتيح البرنامج لطلاب من خلال تجارب مختلفة، بما في ذلك التدريب الداخلي والمشاريع البحثية، تطبيق مهاراتهم واكتساب خبرة واقعية في هذا المجال. يقول البروفيسور ستيفن ويلهايت، نائب الرئيس الأول للشؤون الأكاديمية في الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة: "لقد أكد الصعود الهائل لوسائل التواصل الاجتماعي على الحاجة إلى تشكيل متخصصين في مجال الاتصال الجماهيري على أسس أخلاقية وموضوعية في إنشاء المحتوى. هناك حاجة إلى متخصصي التواصل الجماهيري لتصفية المعلومات وتنظيمها وتقديمها بطرق واضحة ودقيقة وجذابة. ومن أجل تلبية الطلب المتزايد على المهنيين المسؤولين الذين يتحلون بالمسؤولية في هذا المجال، قمنا بتصميم برنامجنا لتزويد الطلاب بمهارات البحث، واستخدام التكنولوجيا والإعلام، والتفكير النقدي، والإبداع، والقدرات التحليلية." ويضيف البروفيسور هاريكليا زينغوس، عميد كلية الآداب والعلوم في الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة: "يتطلب المشهد المتطور للاتصال الجماهيري أن تتماشى الجامعات مع الاتجاهات المتغيرة أثناء تصميم البرامج. ويأخذ برنامج البكالوريوس في الاتصال الجماهيري لدينا في الاعتبار الاتجاهات الناشئة في إنشاء المحتوى وتوزيعه، فضلا عن الحاجة إلى النزاهة في توليد المحتوى. نحن نضمن حصول الطلاب على منظور شامل لصناعة الاتصال الجماهيري من جميع الجوانب، والتزامهم بالمعايير الصحفية والتحقق من المعلومات وتجنب الإثارة." يقدم برنامج بكالوريوس الآداب في الاتصال الجماهيري لمدة أربع سنوات تخصصا في الإعلام الرقمي أو العلاقات العامة، وهما من أهم المجالات في عالم الإعلام المتسارع اليوم. من المتوقع أن ينمو حجم سوق الإعلام الرقمي العالمي، الذي يقدر بنحو 832.99 مليار دولار أمريكي في عام 2023، بمعدل نمو سنوي مركب يبلغ 12.8% من عام 2024 إلى عام 2030. مدفوعا بالطلب القوي على محتوى الإعلام الرقمي في مختلف القطاعات، مثل الأعمال والطب والتعليم والمال وغيرها. كانت الشعبية المتزايدة لإعلانات وسائل التواصل الاجتماعي ومحتوى الفيديو السنتد إلى الموقع محركا مهماً لنمو سوق الوسائط الرقمية. من المتوقع أن يصل حجم سوق العلاقات العامة إلى 214.9 مليار دولار بحلول عام 2030، بمعدل نمو سنوي مركب يبلغ 10.5% خلال الفترة 2024-2030. مدفوعا بالطلب المتزايد على إدارة السمعة من العلامات التجارية الكبرى والسياسيين والشخصيات العامة والمنظمات غير الحكومية والمستشفيات وغيرها.

يتصدى برنامج الاتصال الجماهيري في الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة لوجه الأخبار المشوهة أو المضللة من خلال وضع محو الأمية الإعلامية ومحو الأمية الإخبارية في صميم منهجه. لا يتم تدريب الطلاب على إنتاج المحتوى فحسب، بل يتم تدريبهم على تقييم المعلومات بشكل نقدي وفهم أخلاقيات الإعلام وتطبيق استراتيجيات التحقق من الحقائق. ومن خلال مقررات مثل قانون الإعلام وأخلاقياته، وكتابة الأخبار وإعداد التقارير الإخبارية، والإعلام الرقمي المتقدم، يتفاعل الطلاب مع سيناريوهات العالم الحقيقي حيث يتعرفون على المعلومات المضللة والمضللة والعرضات الأخلاقية. يعزز البرنامج الطلاب أيضاً بصحافة البيانات واستخدام أدوات الذكاء الاصطناعي لتحليل المعلومات وتفسيرها بمسؤولية. يضمن هذا النهج التكامل ألا يكون الخريجون قادرين على إنشاء محتوى مقنع فحسب، بل أن يكونوا مجهزين أيضاً للدفاع ضد المعلومات المضللة والمساهمة في مجتمع أكثر استنارة. يمكن لخريجي بكالوريوس الاتصال الجماهيري من الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة الالتحاق بمهن مختلفة في مجالات الاتصال الجماهيري والإعلام، بما في ذلك الصحافة والعلاقات العامة والإعلان والإعلام الرقمي والياداعي وغيرها. ويمكنهم العثور على وظائف في وسائل الإعلام التقليدية أو المؤسسات الإعلامية عبر الإنترنت أو الوكالات الحكومية أو المنظمات غير الربحية أو عالم الشركات.



برعاية منصور بن زايد..

تكريم الفائزين بجائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي في دورتها السابعة عشرة 2025

•• أبو ظبي - الفجر

النباتات، ومبادرة "نخيلنا" لمكافحة سوسة النخيل. المستقبلية. كما قدمت شركة إيدن للابتكارات، أبوظبي حلاً مبتكراً ومستداماً لتربية الأحياء المائية وقذفنا نحن فئة المشاريع التنموية والانتاجية الرائدة (مناصفة) حيث تُعد أنظمة الاستزراع المائي الدائرية (RAS) من الحلول المستدامة لتربية الأسماك، حيث تُعيد تدوير المياه ومعالجتها واستخدامها مجدداً، ما يجعلها مثالية للبلدان التي تعاني من شح المياه مثل الإمارات. غير أن هذه الأنظمة تواجه تحديات، أبرزها ارتفاع تكاليف التشغيل، لا سيما تكلفة مصادر الكربون الضرورية لدعم نمو البكتيريا في الفلاتر البيولوجية التي تحافظ على جودة المياه.

ولواجهة هذه التحديات، تم تطوير منتج مبتكر يُدعى (D-MicroFeed)، يعتمد على نوى التمر الغنية بالكربون - وهي مخلفات زراعية متوفرة بكثرة وبتكلفة شبه مجانية - كمصدر بديل ومستدام للكربون في أنظمة (RAS). أظهرت التجارب المخبرية أن نوى التمر فعالة في دعم نمو البكتيريا وتحسين مؤشرات جودة المياه مثل الطلب البيولوجي والكيماوي على الأوكسجين. ويسهم المنتج في خفض تكلفة مصادر الكربون بنسبة تصل إلى 98%، حيث يتراوح سعره بين 0.50 - 1 دولار-كغم مقارنة بـ 30 - 50 دولار-كغم للبدائل التقليدية.

إلى جانب ذلك، يساعد "D-MicroFeed" في إعادة تدوير نفايات نوى التمر، ويقلل الانبعاثات البيئية، ويدعم استدامة قطاعي التمر وتربية الأسماك. كما يتماشى المشروع مع استراتيجية الابتكار الوطنية لدولة الإمارات ويدعم عدة أهداف من أهداف التنمية المستدامة للأمم المتحدة، منها الزراعة المستدامة والعمل المناخي.

استراتيجية الأمن الغذائي 2051، والسياسة البيئية العامة لدولة الإمارات. مبادرات التعاون مع مؤسسة بيل وميليندا غيتس. يمثل هذا العمل خطوة نوعية نحو حماية نخيل التمر، ودعم الأمن الغذائي، وتحقيق الزراعة المستدامة في المنطقة.

كما قدم الدكتور نواف سالم الهاجري جامعة الكويت، دولة الكويت مشروع التكامل المستدام للطاقة الشمسية الكهروضوئية وتوليد المياه باستخدام الطاقة الشمسية في الزراعة الفاحلة، طريق نحو المرونة الاقتصادية والبيئية

فاخر عن فئة المشاريع التنموية والانتاجية الرائدة (مناصفة) حيث طوّر د. نواف الهاجري مشروعاً مبتكراً يدمج الزراعة المستدامة مع الطاقة الشمسية وتوليد المياه، وفق نموذج الترابط بين المياه والطاقة والغذاء (WEF).

يُعد هذا الجينوم أداة استراتيجية لتطوير تقنيات حديثة في مكافحة الآفات، مثل التدخل الجيني (RNAi) وتعديل الجينات (CRISPR)، ما يتيح بديل مستدام عن المبيدات الكيماوية. كما يدعم تطوير خطط وطنية متكاملة لإدارة الآفات (IPM).

الأحادية في التنبؤ بأبعاد الثمار. أكدت الدراسة أهمية استخدام أعداد أكبر من العينات وتطبيق نماذج متعددة المتغيرات لتحسين الدقة في برامج تربية نخيل التمر. وتعد هذه الدراسة الأولى من نوعها في تطبيق نماذج التنبؤ الجيني على نخيل التمر، مع إمكانية توسيعها لتشمل صفات مقاومة مثل مقاومة سوسة النخيل الحمراء، مما يعزز الإنتاجية والقدرة على التكيف البيئي.

كما قدم الدكتور خالد ميشيل حزوري دراسة علمية نوعية بعنوان جينوم سوسة النخيل الحمراء أداة لمكافحة الآفة بالوسائل الجينية، توصلت إلى تركيب جينوم شبه مكتمل لسوسة النخيل الحمراء (Rhyncophorus ferrugineus)، وهي إحدى أخطر الآفات التي تهدد نخيل التمر، خصوصاً في منطقة الخليج العربي. يبلغ حجم الجينوم الجديد نحو 779 ميغابايت، وبلغت نسبة اكتماله 99.5%، مما يجعله من أكثر التسلسلات الجينية دقة وشمولاً لهذه الآفة حتى الآن.

حددت الدراسة 29,666 جيناً مشفرة للبروتينات، إلى جانب جينات tRNA و rRNA، مما يفتح المجال لفهم أعمق للخصائص البيولوجية للآفة مثل التكيف مع البيئات الفاحلة، والقدرة على مقاومة المبيدات.

يُعد هذا الجينوم أداة استراتيجية لتطوير تقنيات حديثة في مكافحة الآفات، مثل التدخل الجيني (RNAi) وتعديل الجينات (CRISPR)، ما يتيح بديل مستدام عن المبيدات الكيماوية. كما يدعم تطوير خطط وطنية متكاملة لإدارة الآفات (IPM).

يشهد قصر الإمارات في أبوظبي صباح اليوم الأربعاء حفلاً رسمياً رفيع المستوى لتكريم الفائزين بجائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي في دورتها السابعة عشرة لعام 2025، وذلك برعاية كريمة من سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان، نائب رئيس الدولة، نائب رئيس مجلس الوزراء، رئيس ديوان الرئاسة بدولة الإمارات العربية المتحدة. وجاء هذا الحدث تنويحاً لجهود رائدة في تنمية وتطوير قطاع نخيل التمر والابتكار الزراعي على المستويين العربي والدولي، حيث تم تكريم نخبة من الشخصيات والمؤسسات المتميزة التي قدمت إسهامات بارزة انعكست على تحقيق الأمن الغذائي، وتعزيز الممارسات الزراعية المستدامة، ونقل المعرفة وتوطين التكنولوجيا.

ويستعرض الافتتاح اليوم عدد من البحوث العلمية الرائدة ومنها الدراسة التي يقدمها الدكتور عبدالقادر جيجلي لفهم التركيب الوراثي لصفات نخيل التمر، وهو أمر معقد بسبب طبيعة النخيل العمرة وطول دورة حياته. استخدم الباحث نماذج الارتباط الجينومي الواسع (GWAS) والتنبؤ الجيني، لتحليل صفات مثل الحوضنة، نسبة السكر، الأبعاد، واللون في الثمار، باستخدام بيانات منشورة سابقاً. حيث كشفت النماذج متعددة المتغيرات عن سبعة مواقع جينية (QTL) منها خمسة جديدة، توضح الجوانب الوراثية المؤثرة في هذه الصفات. وأظهرت نتائج النماذج أن صفات اللون كانت الأكثر دقة في التنبؤ، بينما أظهرت الصفات الأخرى دقة متوسطة. كما تبين أن النماذج متعددة الصفات تفوقت على النماذج

للارتقاء بالعملية التعليمية وتطوير البيئة الجامعية

جامعة الإمارات العربية المتحدة تطلق مبادرة «نقاشات أكاديمية» لتعزيز جودة التعليم

•• العين - الفجر

بالإضافة إلى جانب عدد من أعضاء الإدارة العليا، وعمداء الكليات، وأعضاء الهيئة التدريسية، وطلبة الجامعة. وأكد سعادة الأستاذ الدكتور أحمد علي الرئيسي أن هذه المبادرة تأتي ضمن سلسلة من المبادرات النوعية التي تنظمها الجامعة بهدف تعزيز جودة الحياة الجامعية، وتحسين البيئة التعليمية، وأضاف: ركزت الجلسة الأولى على تحديث الإرشاد الأكاديمي لما له من دور محوري في نجاح المسيرة الأكاديمية للطلبة، وتحقيق التكامل بين الجوانب التعليمية والإدارية، انطلاقاً من أهمية تبني حلول مبتكرة، وتعزيز المسؤولية المشتركة في عملية الإرشاد بين الطالب والمرشد، مع ضرورة وضع خطط واضحة ومبسطة تساعد الطلبة في بناء

مسيرتهم الأكاديمية بكل ثقة، وتدعم بناء جسور الثقة والتعاون بين الطلبة ووحدة الإرشاد الأكاديمي في كليات الجامعة المختلفة. من جانبه، أشار الأستاذ الدكتور محسن شريف، نائب مدير الجامعة للشؤون الأكاديمية بالإجابة، إلى أن الإرشاد الأكاديمي والتدريب العملي يمثلان عنصرين حاسمين في حياة الطلاب الجامعية، خاصة في ظل وجود تحديات تتعلق بالخطوة الدراسية فيما أوضحت الدكتورة سعاد المرزوقي، النائب المشارك لشؤون الطلبة، أهمية توحيد آليات وضع الخطط الأكاديمية، بما يضمن وضوح المسار الدراسي للطلاب. كما أشار الدكتور رامي بيرم، النائب المشارك للبحث العلمي، إلى أهمية بدء التدريب العملي في وقت

مبكر من الحياة الجامعية، وعدم حصره في الفصول الأخيرة، وذلك لتمكين الطلبة من الحصول على تأهيل فَعَال وشامل يعزز من جاهزيتهم لسوق العمل. وتخللت الجلسة مناقشات متداخلة من عدد من عمداء الكليات ومساعديهم، الذين تناولوا أدوار المرشدين الأكاديميين، وضرورة تفعيل التواصل بين الطلبة والمرشدين، وتقييم النظام الإرشادي الحالي. كما أكدوا على أهمية الاستفادة من التقنيات الحديثة، لا سيما الذكاء الاصطناعي، لتطوير آليات الإرشاد وتسهيلها وتسريعها، وتحسين جودة الخدمات المقدمة. كما أتاح اللقاء الفرصة للطلبة لمشاركة تجاربهم والتحديات التي تواجههم لوضع حلول فعّالة.

في إطار جهودها المستمرة للارتقاء بالعملية التعليمية وتطوير البيئة الجامعية، أطلقت جامعة الإمارات العربية المتحدة مبادرة جديدة تحت عنوان "نقاشات أكاديمية"، تهدف إلى تنظيم سلسلة من الحوارات الأكاديمية البنّاءة لتعزيز آليات العمل، وتحسين المخرجات، وتنمية المهارات والكفاءات لدى الطلبة والكوادر الأكاديمية، وأسست المبادرة بعقد أولى جلساتها، التي خصّصت لمناقشة قضايا الإرشاد الأكاديمي والتدريب العملي، وذلك بحضور سعادة الأستاذ الدكتور أحمد علي الرئيسي، مدير الجامعة



منوعات

الفكر

23



إضافة بسيطة إلى قهوتك قد تعزز صحتك بشكل كبير

يبحث الكثيرون عن طرق بسيطة لتعزيز القيمة الغذائية لمشروباتهم اليومية، وخاصة القهوة، وجعلها أكثر فائدة للصحة.

وبهذا الصدد، كشف خبير التغذية، أيتور سانشيز، عن فائدة مذهلة لإضافة بذور الكتان إلى القهوة، مشيراً إلى محتواها الغني الفيني وتأثيرها الإيجابي على الصحة.

وأكد سانشيز، إلى جانب الفعالية الإيجابية الشهيرة بالوما سان باسيليوس، أهمية هذه البذور وفوائدها المتعددة.

وفي مقابلة مع صحيفة La Vanguardia، كشفت سان باسيليوس أنها اعتادت على إضافة بذور الكتان إلى قهوتها الصباحية قائلة: "أضيفها إلى قهوتي مع الحليب، ولها خصائص مذهلة".

وتتميز بذور الكتان بخصائصها القوية المضادة للأكسدة والالتهابات، إلى جانب احتوائها على مجموعة من العناصر الغذائية الأساسية التي تدعم صحة الجسم، بما في ذلك الألياف وأحماض أوميغا 3 الدهنية والكالسيوم

والمغنيسيوم والحديد والبيوتين والفوسفور. وأشدت بها أخصائية التغذية ماريغا جيليز، التي أكدت أنها تساهم في تنظيم مستويات السكر والكوليسترول في الدم، ما يجعلها خياراً ممتازاً لتعزيز الطاقة الصباحية. كما تساعد على تقليل الإجهاد التأكسدي، الأمر الذي قد يساهم في الوقاية من بعض الأمراض، مثل أمراض الكلى

وأنواع معينة من السرطان، بما في ذلك سرطان الثدي والبروستاتا. وتعرف القهوة أيضاً بفوائدها المضادة للأكسدة ودورها في تحسين عملية التمثيل الغذائي.

وتشير الأبحاث إلى أن استهلاكها المعتدل قد يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأمراض العصبية التنكسية، مثل ألزهايمر وباركنسون. وبذلك، يمكن أن يشكل الجمع بين القهوة وبذور الكتان إضافة غذائية مفيدة تدعم الصحة العامة.

لكن لتحقيق أقصى استفادة من هذا المزيج، ينصح الخبراء بطحن بذور الكتان جيداً قبل إضافتها إلى القهوة، حيث إن البذور الكاملة لا تذوب في السائل. ويمكن استخدام مطحنة القهوة للحصول على قوام ناعم يسهل خلطه مع المشروب.

دراسة تكشف العلاقة بين مشاهدة التلفزيون وأمراض القلب

وجدت دراسة أن وقت مشاهدة التلفزيون يرتبط بخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، خاصة بين أولئك الذين لديهم استعداد جيني للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.

وأفاد الباحثون أن مشاهدة التلفزيون لمدة لا تزيد عن ساعة يوميا قد تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، بما في ذلك النوبات القلبية والسكتات الدماغية، بين الأشخاص الذين لديهم مستويات مختلفة من المخاطر الجينية للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.



لم يكونوا أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية التصلبية طالما أن مشاهدة التلفزيون كانت محدودة بساعة أو أقل يوميا. وكان خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية التصلبية على مدى 10 سنوات أقل من 2.13% للأشخاص الذين لديهم مخاطر جينية عالية للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني ومشاهدة التلفزيون لمدة ساعة أو أقل يوميا، مقارنة بالأشخاص الذين لديهم مخاطر جينية منخفضة ومشاهدة التلفزيون لمدة ساعتين أو أكثر يوميا (2.46%).

وقت مشاهدة التلفزيون (ساعة أو أقل يوميا مقابل ساعتين أو أكثر يوميا) ودرجة المخاطر الجينية (منخفضة، متوسطة، عالية). وأفاد نحو 21% من المشاركين بمشاهدة التلفزيون لمدة ساعة أو أقل يوميا، بينما أفاد أكثر من 79% بمشاهدة التلفزيون لمدة ساعتين أو أكثر يوميا. ومقارنة بمشاهدة التلفزيون لمدة ساعة أو أقل يوميا، ارتبطت مشاهدة التلفزيون لمدة ساعتين أو أكثر يوميا بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية التصلبية بنسبة 12%، بغض النظر عن المخاطر الجينية لمرض السكري من النوع الثاني.

الدراسة التصلبية للجميع، وخاصة للأشخاص الذين لديهم استعداد جيني عالي للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني. وفحصت الدراسة بيانات من قاعدة بيانات طبية حيوية كبيرة تحتوي على معلومات جينية ونمط حياة وسجلات طبية لـ 346916 بالغا من المملكة المتحدة، بمتوسط عمر 56 عاما، و45% منهم من الذكور. وخلال متابعة استمرت قرابة 14 عاما، تم تحديد 21265 شخصا أصيبوا بأمراض القلب والأوعية الدموية التصلبية.

وتعد أمراض القلب والأوعية الدموية التصلبية (ASCVD)، والتي تشمل أمراض القلب والسكتة الدماغية وأمراض الشرايين الطرفية، ناتجة عن تراكم اللويحات في جدران الشرايين. ويمكن أن تؤدي هذه الحالات إلى عواقب وخيمة مثل تدهور جودة الحياة، جراحات القلب المفتوح، عمليات تركيب الدعامة، البتر، وحتى الوفاة المبكرة.

وهذه الدراسة هي واحدة من أولى الدراسات التي تبحث في كيفية تفاعل المخاطر الجينية لمرض السكري من النوع الثاني مع عادة مشاهدة التلفزيون فيما يتعلق بخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية التصلبية.

وقال يونغون كيم، المؤلف الرئيسي للدراسة وأستاذ في كلية الصحة العامة بجامعة هونغ كونغ: "مرض السكري من النوع الثاني ونمط الحياة الخامل، بما في ذلك الجلوس لفترات طويلة، هما من عوامل الخطر الرئيسية لأمراض القلب والأوعية الدموية التصلبية. ومشاهدة التلفزيون، التي تشكل أكثر من نصف السلوكيات الخاملة اليومية، ترتبط بشكل متسق بزيادة خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني وتصلب الشرايين. وتقدم دراستنا رؤى جديدة حول دور الحد من وقت مشاهدة التلفزيون في الوقاية من أمراض القلب والأوعية".



وسيلة فعّالة لخسارة الوزن وحرق الدهون بأمان

أظهرت دراسة جديدة أن تمارين رياضية محددة قد تساعد في فقدان الوزن بشكل فعال، حيث يمكن أن يخسر الفرد 3,175 كغ من وزنه في غضون 10 أسابيع فقط. وكشف الباحثون أن ممارسة عدد من التمارين المائية لمدة ساعة بانتظام، مثل الزومبا واليوغا وحتى الركض في الماء، تؤدي إلى انخفاض الوزن وكذلك محيط الخصر بمقدار 3 سم.

إلى مزيد من الأبحاث لتأكيد أن التمارين تحت الماء قد تكون أكثر فعالية من تلك التي تُمارس على اليابسة. وفي دراسة سابقة أجريت في بولندا عام 2017، تبين أن النساء ذوات الوزن الزائد فقدن ما معدله 3.4 كغ بعد 6 أشهر من التمارين تحت الماء.

وأظهرت النتائج أن المشاركين فقدوا ما معدله 2 كغ في أقل من 10 أسابيع، بينما أولئك الذين استمروا في ممارسة التمارين لمدة 10 أسابيع أو أكثر فقدوا ما معدله 3 كغ. وأوضح الدكتور جونغتشول بارك، الباحث في جامعة بوكيونغ بكوريا، أن هناك حاجة

إلحاق الوزن. وشارك جميع المشاركين، الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة، في برنامج لياقة بدنية مائي استمر من 6 إلى 12 أسبوعا. وتضمن البرنامج حضور 2-3 حصص تدريب مائي أسبوعيا، من بينها الزومبا المائية والتدريب على جهاز المشي

تتراوح أعمارهم بين 20 و70 عاما، أن التمارين تحت الماء كانت فعّالة بشكل خاص لدى النساء فوق سن 45 عاما. وشملت الدراسة جمع نتائج 10 تجارب سريرية من دول مختلفة، مثل ماليزيا والبرازيل والهند والولايات المتحدة وهولندا، لتحليل تأثير التمارين المائية في

وتتمثل فائدة هذه التمارين في أن الماء يضيف مقاومة إضافية، ما يزيد من حرق السعرات الحرارية ويؤدي إلى فقدان الوزن بشكل أكبر. كما يساعد الماء في تقليل الضغط على المفاصل مثل الركبتين والكاحلين، ما يقلل من خطر الإصابات، خصوصا للأشخاص الذين يعانون من السمنة. وأكد الباحثون من جامعات في كوريا والصين، الذين تابعوا نحو 300 مشارك





يناقشون قضايا أدب الأطفال والناشئة

43 كاتباً ورساماً وأكاديمياً من 17 دولة عربية يقدمون جلسات حوارية في الشارقة القرائي للطفل 2025



والخبير التربوي إيهاب القساطري، الذي رشحته وزارة التعليم العالي لتولي منصب مدير كرسى الألكسو (ALECSO)، مدير عام الإدارة العامة للثقافة العامة بهيئة قصور الثقافة، والكاتبة والإعلامية مناجاة الطيب، من السودان، المتخصصة في صحافة الطفل، والكاتبة أمال محمد إبراهيم الهنقاري، من ليبيا، أول خبيرة دولية ليلية في مجال حقوق الطفل.

6 كتاب وكاتبات من المغرب العربي

ويجمع المهرجان من المغرب الدكتورة أحلام نويوار، أستاذة جامعية وكاتبة وباحثة ومترجمة، حاصلة على الدكتوراه في أدب الأطفال والناشئة من جامعة بوركون بفرنسا، والكاتب والرسام الحسن بنمونة، الحاصل على جائزة أفضل رسوم لكتاب "العزرات الحكيمات" في الصين عام 2022، والذي ترشح لجائزة "هانس كريستيان أندرسن العالمية لكتاب اليافعين" لعام 2025. ومن الجزائر، يرحب المهرجان بالناشئة والكاتبة آسيا أحمد عبد اللطيف، المتخصصة في أدب الأطفال، والحائزة على جوائز إقليمية، إلى جانب الدكتورة فاطمة الزهراء بن عراب، الحاصلة على درجة الدكتوراه في تخصص ميكانيك الطاقة، والمتخصصة في مجال كتب الأطفال والياافعين، في حين يستضيف المهرجان من تونس كلاً من الكاتبة فاطمة الزهراء بناني، التي نالت جوائز متعددة في مسابقات أدب الطفل والقصة والخطابة، والكاتب الأكاديمي نزار بن محمد القمري، خبير تعلم المواد المدرسية، ومتخصص في دراسة الوظائف المعرفية في الدماغ والعلاج بالحكاية.



وتضم قائمة الضيوف العرب الكاتبة ديمة العلمي من الأردن، وهي مستشارة تعليم، وناشطة في مجال القراءة، ومؤلفة كتب أطفال مكرسة لتعزيز حب القراءة في كل عائلة، إلى جانب الدكتورة بيان محمد جمال عمرو، أكاديمية وكاتبة للأطفال، أما من سوريا، فتشارك لينة الدسوقي، وهي طبيبة أسنان وكاتبة في أدب الطفل، حصلت على جوائز مهمة في الأدب والقصة، إلى جانب أمل ناصر، وهي كاتبة وباحثة لبنانية مكسيكية متخصصة في أدب الطفل، بالإضافة إلى الرسامة الفلسطينية براء العاوري، المتخصصة في رسوم أدب الأطفال والياافعين، والحائزة على عدة جوائز دولية، ويلتقي زوار المهرجان بالكاتبة الدكتورة سارة طالب السهيل من العراق، سفيرة أدب الطفل لدى الأمم المتحدة التي تم اختيارها ضمن قائمة أكثر الأدباء والفكرين تأثيراً في العالم لعدة سنوات، أما من مصر، فيشهد الجمهور مشاركة الدكتورة أسماء علاء الدين، استشاري العلاج النفسي وعضو اتحاد كتاب مصر، إلى جانب الكاتبة



جامعة المنصورة في مصر.
11 صوتاً عربياً في عالم أدب الأطفال والناشئة



علوم الحاسوب بجامعة قطر، ومن عُمان، يستضيف المهرجان الدكتور محمد بن عامر بن سالم الحمري، الحاصل على دكتوراه في المناهج وطرق التدريس من



والصحفي خلف أحمد خلف، الحاصل على بكالوريوس أدب في الفلسفة وعلم النفس، أما من قطر، فيلتقي الجمهور الدكتورة سمية العاصيد، أستاذة في قسم



اليوسف، ميثاء الخياط، مريم الغفلي، مايا الهواري، بدرية الشامي، فاطمة العامري، فاطمة المزروعى، وعائشة عبد الله. ومن السعودية يستضيف المهرجان الكاتب عبد العزيز عثمان، الرئيس التنفيذي لـ "زير" وهي مؤسسة لإنتاج محتوى الأطفال، والدكتورة أماني سعد عبد الرحمن الناجم، وهي أكاديمية ومبدعة في مجال التربية والتعليم، والدكتور خالد بن سعود بن عبد العزيز الحلبي، الحاصل على دكتوراه في الأدب الحديث من جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، إلى جانب رائدة الأعمال والكاتبة والناشئة المتخصصة في أدب الأطفال والياافعين وفنون المانجا والكوميكس فاطمة بومخسين.



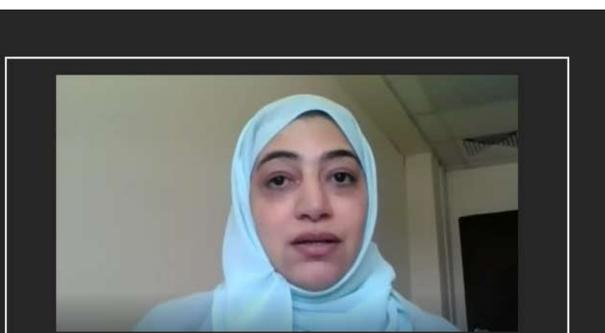
•• الشارقة-الفجر:
يستضيف "مهرجان الشارقة القرائي للطفل" في دورته الـ 16 كوكبة من نجوم عالم أدب الأطفال والياافعين، إذ يجمع 43 شخصية من 17 دولة عربية تضم نخبة من الأكاديميين والكتاب والرسامين الخليجيين والعرب، الذين عززوا مكتبة الطفل العربي بإصدارات عالية الجودة في عدة مجالات، منها القصص، والخيال العلمي، والمغامرات، والتربية، والتعليم، وعلم النفس، وسيناريوهات مسلسلات وأفلام رسوم متحركة، وأشكال أخرى متنوعة من المحتوى.
ويقدم المهرجان الذي يقام في "مركز إكسبو الشارقة" خلال الفترة من 23 أبريل إلى 4 مايو، تحت شعار "تعمرك الكتب"، للزوار فرصة لقاء الضيوف العرب الحائزين على جوائز محلية وإقليمية ودولية، متيحاً لهم تجربة ثقافية تفاعلية بامتياز ترتقي بتجربتهم التربوية والثقافية، وتسهم في ترسيخ مكانة الشارقة عاصمة للثقافة العربية، حيث يقدم الكتاب المشاركون سلسلة من المحاور والنقاشات التي تضيء على قضايا أدب الأطفال والناشئة، وسبل التغلب على التحديات التي تواجه هذا القطاع العربي المهم.

26 ضيفاً خليجياً متخصصاً في أدب الطفل العربي

وتضم قائمة الضيوف 27 شخصية خليجية متخصصة في عالم أدب الأطفال والناشئة، منها 18 شخصية إماراتية، تضم الدكتور عبد الله الشراهن، نادية النجار، حصة المهيري، خالد الخوار، الدكتورة ميساء غدير، أحمد العبدروس، إيمان



ندوة علمية في مركز جمعة الماجد تناقش واقع المخطوطات المفقودة في التراث العربي



•• دبي-الفجر:

مخطوطات التفسير وعلوم القرآن أنموذجاً، حيث تحدث عن عنوان الموضوع، واتساع مجاله، ودرجات الفقد وأسبابه وأنواعه وصوره ومصادره، إضافة إلى زمن الفقد وبعض دلالاته، مع التمثيل على ذلك من المؤلفات السابقة واللاحقة. بالاضافة إلى التنبيه على ما يتدرج تحت هذه الفقرات من فوائد علمية تتعلق بسيرة الكتب ومسيرتها، مؤكداً على أهمية البحث في هذا المجال.

عقب ذلك، قدم الأستاذ فهد العمري مداخلة حول التراث المخطوط المفقود عند الأندلسيين، ركز فيها على مخطوطات علم التراجيح، الذي أولاه الأندلسيون اهتماماً كبيراً،

إذ شملت تراجمهم الخلفاء، والوزراء، والشعراء، والفلاسفة، والنساء، وأصحاب الثورات وغيرهم. وقد سلط الضوء على عدد من العناوين التي ضاعت عبر الزمن، والتي قد تكون ما تزال حبيسة رفوف مكتبات أوروبا والعالم العربي، في انتظار من يكشف عنها ويعيد لها إلى دائرة النور والاهتمام. وقد شهدت الندوة تضاملاً كبيراً من الجمهور العربي المتخصص في التراث، حيث طرحت العديد من الأسئلة على المحاضرين، الذين بدورهم أجابوا عنها.

ضمن فعاليات يوم المخطوط العربي، الذي احتفل به المراكز والمؤسسات الثقافية والمكتبات في الوطن العربي، نظم مركز جمعة الماجد للثقافة والتراث في دبي، يوم أمس الأول الاثنين، ندوة عن بعد خاصة بهذه المناسبة بعنوان "التراث المخطوط المفقود".

هدفت الندوة إلى التوعية بأهمية التراث الثقافي العربي المفقود، وتحفيز الباحثين والمؤسسات على مواصلة البحث والكشف عن المخطوطات المفقودة.

ولا سيما تلك التي ما زالت محتجبة في المكتبات العالمية، لما تحملها من قيمة معرفية وتاريخية كبيرة. شارك في الندوة كل من الدكتور عبد الحكيم الأنيس، الخبير العلمي في مجمع القرآن الكريم بالشارقة، والأستاذ فهد العمري، رئيس مجلس إدارة جمعية الإمارات للمكتبات، والكاتب والباحث في الأدب العربي والتراث، وأدارت الندوة الإعلامية شخة الطييري. بدأت الندوة بمحاضرة للدكتور الأنيس، تناول فيها موضوع التراث المفقود:

منوعات

الفن

27

كل الإنتاج الذي يُقدم حالياً في مختلف أنواع الفن لا علاقة له بالثقافة

إيناس الدغدي: أنا ابنة السينما.. وأفكاري سبب ابتعادي عنها

أكدت المخرجة المصرية إيناس الدغدي، أنها ليست مستبعدة عن السينما والدراما التلفزيونية، ولكن المواضيع الاجتماعية الجريئة التي تطرحها في أعمالها تجعل المنتجين حذرين في التعامل معها.

وشدت الدغدي، في هذا الحوار على أنها ابنة السينما ولا تحب المطوّلات في مسلسلات الـ 30 حلقة والـ 15 حلقة، بل تفضّل عليها اختيار موضوع للسينما «التي تقدم من خلالها الموضوع الذي تختاره خلال مدة لا تتعدى ساعتين».

«إخواتي، الذي جمع بين نيللي كريم وروبي وكندة علوش لم يزل المتابعة التي يستحقها؟
- عادة يتم تقديم كل أنواع الأعمال الدرامية لإرضاء مختلف الأذواق، ولكن دراما البطل الشعبي تحظى بأعلى نسبة مشاهدة باعتبار أن الطبقة الشعبية تمثل الفئة الأكبر من المجتمع وهذه الأعمال تمثل طموحاتها في الفن والثراء، أما الأعمال الباقية فهي كوميديا واجتماعية.
• ما حقيقة الخلاف الذي حصل بينك وبين الإعلامية بسمة وهبة بسبب برنامج «شيخ الحارة»؟
- قبل برنامج «شيخ الحارة» كان يوجد كبير بيننا. ومن المعروف أن بسمة وهبة، كانت قدمت هذا البرنامج ومن ثم عدت وقدمته أنا، وهذا الأمر تسبب بزعلها مني، وعندما طلبت استضافتي في برنامج «العرافة»، وافقت بشرط ألا يتم التطرق إلى مواضيع سبق أن تحدثت عنها كثيراً وطلبت منها أن تتعاطب أمام الجمهور... وهذا ما حصل فعلاً وبعد انتهاء الحلقة عاد الود إلى علاقتنا مجدداً.

يستوعب كل شيء.
• ما الأعمال التي تابعتها في رمضان؟
- لم أتابع أي عمل وقررت أن أفعل ذلك بعد انتهاء شهر رمضان.
• لماذا؟
- لأن «الدنيا زحمة قوي»، وأنا أسهر كل الليل وأنا عند طلوع الفجر.
• هناك من يقول إن بعض الأعمال جيدة، وآخرون يقولون عنها سيئة وأنا لا أستطيع الحكم على أي عمل إلا بعد مشاهدته.
• ما رأيك بطغيان دراما البطل الشعبي والدراما الكوميديا على المسلسلات المصرية في الموسم الرمضاني؟
- الأعمال الاجتماعية موجودة بوفرة، وهناك عملان أو ثلاثة أعمال من نوع دراما البطل الشعبي.
• ولكن الناس لا يفضلون الدراما الاجتماعية، وبمعلول أن مسلسل

عليه، أما الأعمال التي تقدم محتوى عميقاً فإنهم يرفضونها، وهذا المنحى عالى وألاحظ أنه منتشر في العالم كله.
• بما أن التلفزيون يقدم الدراما الاجتماعية لماذا لا تتجهين نحو الإخراج التلفزيوني؟
- سبق أن قدمت فكرة عن دراما اجتماعية تعبر عن تحزير المرأة في زمن من الأزمنة، ولكنها تنطبق على الزمن الحالي، إلا أن التكلفة الإنتاجية للعمل عالية جداً بسبب المرحلة الزمنية التي تدور فيها أحداثه. وحتى على مستوى الدراما التلفزيونية، لا يمكن التطرق إلى المواضيع العميقة في المسلسلات لأن التلفزيون يدخل كل البيوت ويشاهده أشخاص من مختلف الفئات العمرية والمستويات الاجتماعية، ولذلك لا بد من مراعاة المتلقي الذي يشاهد العمل التلفزيوني وأن الناس لا يتقبلون كل الأفكار. هناك معايير عدة تتحكم بالدراما التلفزيونية ولا بد من مراعاتها، وهي مفروضة علي كـمخرجة بسبب قوانين المجتمع، لكن الوضع يختلف في السينما تماماً، لأن الجمهور هو الذي يشتري الطاقة ويقرر مشاهدة فيلم إيناس الدغدي بملء إرادته، باختياره.
• وهذا يعني أنك بانتظار المنتج المعاصر؟
- نعم، ولكن في السينما، أنا ابنة السينما وسأبقى ابنتها، وفي حال دخلت تجربة الإخراج في الدراما التلفزيونية فسأكون فيها مجرد ضيفة ثم أعادها لأنني لست من أنصار مسلسلات الـ 30 حلقة أو الـ 15 حلقة والدراما التلفزيونية التي يكون فيها الكثير من التطويل والمطوّلات، بل أفضل عليها السينما التي أقدم من خلالها الموضوع الذي أختاره خلال مدة لا تتعدى ساعتين. عدا عن أن المخرج السينمائي تكون له رؤية معينة ترتبط بزمن معين، وعندما أقدم له مساحة كبيرة جداً من خلال عمل تلفزيوني، فإنه قد لا

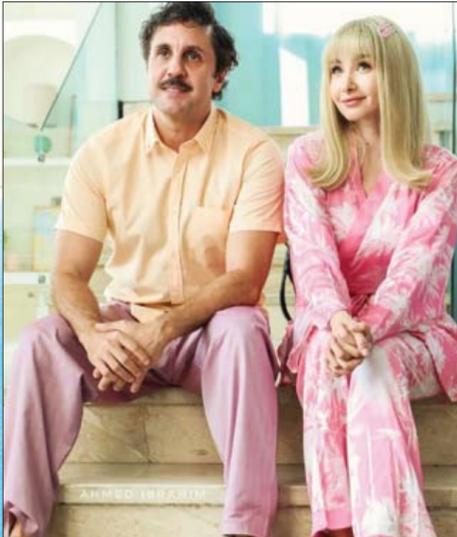
• هل أنت مستبعدة عن الدراما التلفزيونية والسينمائية؟
- كلا لست مستبعدة، ولكن الجو يتطلب نوعية معينة من الدراما التي لا تتماشى مع أفكاري، خصوصاً أن السينما الحالية تتكلم عن موضوعين فقط هما: الأكشن، في محاولة لتقليد السينما الأميركية، والكوميديا التي تتضمن إسفاً إلى حد ما. وأنا لا أقدم هذه النوعية من الأعمال، بل كل أفلامي فيها جرأة وتتناول موضوعاً معيناً في المجتمع يرفض الناس إظهاره أو التحدث عنه. والمثجوتون يقولون إنهم لا يريدون في هذه المرحلة تقديم هذه النوعية من الأعمال وهم لا يحبون المجازفة، بل يفضلون «أن يمشوا في السلم، ويرفضون الدخول في معارك ثقافية».
كل الإنتاج الذي يُقدم حالياً في مختلف أنواع الفن لا علاقة له بالثقافة، بل هو تجاري، ولا أحد يريد أن يلتفت إلى الناحية الثقافية. ومع أنني كنت أخذ في الاعتبار الناحية التجارية في أفلامي، ولكنها كانت تعاني من مشاكل وعقبات مع الأفكار والمجتمعات والعقائد، ولذلك فإنها ليست الأفلام المقبولة حالياً، ما يعني أنني مستبعدة بسبب أفكاري وليس لشخصي أو كسينمائية. هم يريدون تقديم كل ما هو مسطح، وأي عمل مسطح تتم الموافقة



هنا الزاهد تستمر في توهجها السينمائي بـ 5 أفلام تعرض قريباً

تعيش النجمة هنا الزاهد أكثر مراحل مشوارها الفني توهجاً وتحديداً على المستوى السينمائي خلال الفترة الأخيرة، وتستمر في ذلك خلال العام الجاري الذي تقدم فيه 4 أفلام كبرى دفعة واحدة منظر طرحها خلال المواسم السينمائية المتبقية من 2025، إضافة إلى ظهورها كضيفة شرف بدور مؤثر خلال فيلم خامس، وذلك استكمالاً للنجاح الكبير الذي حققته مؤخراً سواء في السينما أو الدراما.

أول أفلام هنا الزاهد المنتظر طرحها خلال الفترة المقبلة، «ريستارت» الذي يجمعها بالنجم تامر حسني والقرقر إطلاقه في دور العرض يوم 29 مايو المقبل للمنافسة في موسم عيد الأضحى السينمائي 2025، ويشارك في بطولة الفيلم محمد ثروت، باسم سمرة، عصام السقا، رانيا منصور، توانا الجوهري، ميمي جمال، وعدد من ضيوف الشرف منهم إلهام شاهين، محمد رجب، شيماء سيف، أحمد حسام ميدو، والفيلم من تأليف أيمن بهجت قمر وإخراج سارة وفيق. وفي نفس الموسم، عيد الأضحى السينمائي، تسجل هنا الزاهد حضورها أيضاً بالظهور كضيفة شرف خلال أحداث فيلم «المشروع X» مع النجم كريم عبد العزيز وتقدم خلاله مشهدين مؤثرين في الأحداث، والفيلم



السكر

بدائل للسكر لا تضر بالصحة



كان الشخص يرغب بتناول شيئا حلوا، فمن الأفضل له تناول الثمار أو الفواكه، لأن الجسم يمتص السكريات الطبيعية الموجودة فيها ببطء بفضل الألياف الغذائية، ما يساعد على تجنب الارتفاع الحاد في مستوى السكر في الدم. وإذا كان يريد الحلوى، فعليه تناول الحلوى المفضلة، ولكن بكميات صغيرة والاستمتاع بمذاقها. عموما للحفاظ على الصحة يجب اتباع نهج عقلاني في التغذية.

الغلوكوز (GI) لهذه المنتجات أعلى من مؤشر الغلوكوز العادي. فمثلا، يحتوي العسل على مؤشر جلايسيمي يتراوح بين 60 إلى 85، ما يجعله ليس البديل الأفضل إذا كان الشخص يراقب مستوى السكر في الدم. والخطأ الآخر هو تناول الوجبات الخفيفة التي تحمل علامة "خالية من السكر". وتقول: "تحتوي هذه المنتجات غالبا على شراب أو معجون التمر أو محليات أخرى ذات مؤشر جلايسيمي مرتفع وتسبب ارتفاعا حادا في مستوى الغلوكوز في الدم، ونتيجة لذلك، بدلا من الحصول على الفوائد المتوقعة، يحصل الشخص على نفس الكربوهيدرات السريعة". ووفقا لها، إذا

تشير الدكتورة إيرينا بوكوفا خبيرة التغذية إلى أن السكر يوجد في كل مكان حولنا- في الحلويات والمعجنات وفي الصلصات والزبادي والعصائر، وحتى في منتجات تحمل علامة "وجبات خفيفة صحية". ووفقا لتوصيات منظمة الصحة العالمية، يجب ألا يزيد تناول السكر اليومي عن 20-25 غراما (حوالي 5 ملاعق صغيرة)، ولكن هذا الرقم غالبا ما يتجاوزته الكثيرون. وتقول: "يعتمد الكثيرون أن استبدال السكر المكرر بالعسل أو شراب الصبار أو سكر جوز الهند هو خيار أكثر صحة. ولكن هذا مجرد خرافة. لأن الجسم يستقبل جميع أنواع السكريات بطريقة مماثلة، وقد يكون مؤشر

خضراوات لا تحتوي على نسبة عالية من الألياف الغذائية

يشير علماء جامعة كوينزلاند الأسترالية إلى أن معظم الخضراوات تحتوي على الفيتامينات، ولكنها تحتوي على القليل من الألياف الغذائية الضرورية لعمل البكتيريا المعوية. ويشير موقع The Conversation إلى أنه وفقا للعلماء هناك نوعان من الألياف الغذائية تؤديان وظائف مختلفة- ألياف قابلة للذوبان وغير قابلة للذوبان. الألياف القابلة للذوبان هي عبارة عن كربوهيدرات معقدة غير نشوية يمكنها امتصاص الماء وتكوين هلام في الأمعاء، ومصادرها الفواكه والخضراوات والبقوليات. ويساعد تناولها على خفض مستوى الكوليسترول في الدم. أما الألياف غير القابلة للذوبان، فهي عبارة عن كتلة ليفية خشنة تزيد من حجم البراز وتحسن عملية الهضم، وتطيل فترة الشعور بالشبع وتقلل من خطر تطور داء السكري. مصادر هذه الألياف هي المكسرات والبذور ومنتجات الحبوب الكاملة.

ويشير الباحثون إلى أن الخضراوات مصدر ممتاز للألياف القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان أيضا، وكذلك للفيتامينات الضرورية والمعادن ومضادات الأكسدة. ولكن لا تحتوي جميعها على نسبة متساوية من الألياف الغذائية. فمثلا الخيار والطماطم والهليون والسيباج والفطر والليفلة الحولية والقرنبيط والخضراوات الورقية لا توفر الكمية الكافية من هذه الألياف للجسم، ولكن وفقا للعلماء الجامعة، انخفاض مستوى الألياف الغذائية في هذه المنتجات ليس سببا لاستبعادها من نظام غذائي صحي. لذلك ينصحون موازنة النظام الغذائي، بتناول البازلاء والأفوكادو والجزر والبنجر والقرع والبطاطا الحلوة والملفوف.

لماذا نرى «النجوم» عند النهوض المفاجئ؟

تشير الدكتورة سبيلانا ميرغورودسكايا أخصائية طب العيون، إلى أن الكثيرين يرون وميض في العين عند النهوض المفاجئ، يطلق عليه «النجوم». فما سببه وإلى ماذا يشير؟ وتقول: "يرتبط هذا عادة بانخفاض مستوى ضغط الدم عند النهوض المفاجئ - انخفاض مستوى ضغط الدم الانقباضي بمقدار 20 ملم زئبق، أو انبساطي - بمقدار 10 ملم زئبق وأكثر خلال الدقائق الثلاث الأولى بعد تغيير الوضع. وهذه المظاهر مرتبطة باختلال التنظيم الذاتي لتوتر الأوعية الدموية ومعدل ضربات القلب وغيرها من المؤشرات الديناميكية الدموية". وقد تكون الأسباب، وفقا لها، مختلفة. فقد تشير هذه الأعراض إلى اضطرابات عصبية؛ متلازمة براديري-إيفغليستون، ضمور الجهاز المتعدد، مرض باركنسون، خلل التوتر العصبي الوراثي العائلي، نقص الدوبامين بيتا هيدروكسيلاتز، وغيرها. أو مرتبطة بأمراض القلب (انخفاض مستوى ضغط الدم، أو ارتفاعه واضطرابات إيقاع القلب)، واضطرابات الغدد الصماء (قصور الغدة الدرقية، ومرض السكري، وخلل وظائف الغدة الكظرية). وبالإضافة إلى ذلك، قد يكون هذا بسبب تناول بعض الأدوية (حاصرات ألفا وبيتا، غليكوسيدات القلب، أنواع معينة من الأدوية المضادة لاضطراب النبض، أدوية الدوبامين، مضادات الاكتئاب، مريحات العضلات ومضادات الكولين). ويمكن أن تصاحب هذه الأعراض، عمليات ضمور وتنكس في شبكية العين-ندماغ الجسم الزجاجي، والجر Traction، والانفصال الخلفي المفاجئ للجسم الزجاجي، وتمزق الشبكية. وتوصي الطبيب بضرورة استشارة الطبيب عند ظهور هذه الأعراض لتحديد السبب ووصف العلاج اللازم.



الممثلة الكندية تريشيا هيلفر لدى حضورها حفل تريل بليررز 2025 في لوس أنجلوس. (ا ف ب)

قرأت لك

احذروا.. المربيات



وحذرت الدكتورة ناتيانا سولنتسيفا الباحثة في مختبر مركز البحوث الصيدراي للتغذية والتكنولوجيا الحيوية وسلامة الأغذية مرضى السكري ومن يعانون من أمراض الجهاز الهضمي من تناول المربيات.

ووفقا لها، يحتوي المربي على كربوهيدرات تصل نسبتها إلى حوالي 70 بالمئة.

وتقول: "إذا كانت المربيات مصنوعة من فواكه وثمار حامضية فإنها تحتوي على أحماض عضوية لا تلائم الأشخاص الذين يعانون من أمراض الجهاز الهضمي - التهاب المعدة، القرحة، لأنها تهيج الغشاء المخاطي للمعدة، بالإضافة إلى حدوث ردود فعل تحسسية".

وتشير إلى أنه لا يمكن اعتبارها مصدرا للفيتامينات، لأن كميتها لا تتوافق مع حاجة الجسم اليومية منها، بالإضافة إلى ذلك معظمها يخضع نتيجة المعالجة الحرارية عند التحضير.

ومن جانبها يحذر الدكتور يفغيني أرزاماستسييف، من تناول مربي المشمش والفراولة ويعتبرها الأخطر على الصحة، لأنها تحتوي على نسبة عالية من السكر، مشيرا إلى أنه على الأشخاص الذين يعانون من مشكلات في الجهاز الهضمي تجنب تناول مربي الثمار، مثل الفراولة وغيرها لأن بذورها الصغيرة قد تسبب تفاقم حالتهم.

سؤال وجواب

- ما اسم أنثى الغزال؟
- ظبية.
- بم يُسمى صغير الكلب؟
- جرو.
- كم تبلغ عدد أرجل العنكبوت؟
- 8 أرجل.
- ما هو أسرع حيوان بالعالم؟
- الفهد.
- كم جناح لدى النحلة؟
- زوجين من الأجنحة.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن عدد شعر الرأس يبلغ نحو 120 ألف شعرة في الرأس السليم .. وكما كان الشعر رقيقاً كان أكثر .. والشعر الأشقر أكثر من الشعر الأسود و الشعر الأحمر عموماً أقل كثافة إذ يبلغ 90 ألف شعرة .. و يتجدد هذا العدد بوجه عام خلال خمسة أعوام حيث يسقط كل يوم ما بين 50 : 60 شعرة.
- هل تعلم أن الملح يحتاج إلى سدس كمية الدم التي يضخها القلب وخمس الأوكسجين الذي يدخل الجسم .. رغم أن الملح 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 صيفاً و شتاءً مع المجهود و الحركة ومع ارتفاع درجة الحرارة.
- هل تعلم أن الأظافر إذا أزيلت جراحياً 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 يومياً أي أننا نقضي أكثر من ثلث العمر في النوم فالإنسان الذي عاش ستين عام .. نام منها حوالي عشرين عام.

قصة الليل والنهار

كان رمزي نشيطاً جداً يعمل دائماً باجتهاد... يذاكر، يلعب الكرة، يسبح، ثم قليلاً من الشطرنج قبل أن يذاكر مرة أخرى يتخلل ذلك الصلاة وبعض الطعام الخفيف، يحضر طبقاً من الفاكهة يشرك أخواته معه، ثم يدخل ليرسم قليلاً، بعض اللعب على الكمبيوتر، تدوين بعض الأفكار والملاحظات... أشياء كثيرة يقوم بها طوال اليوم وعندما يذهب للنوم يكون مضطراً ودائماً يقول أتمنى أن يكون النهار 42 ساعة فيقول والده منذ أن جئت من المدرسة وأنت لا ترتاح فيقول أحب ذلك وأتمنى أن يكون النهار 42 ساعة.. آه لأسمع بعض الموسيقى وأنا أقرأ ثم بعدها أنام لكنه لا ينام يقوم ويذاكر مرة أخرى وهكذا حتى يصرخ عليه والده فينام، وفي أحد الأيام قال رمزي لوالده لماذا لا يكون النهار 42 ساعة سكت الأب قليلاً ثم قال حسناً لك ما تريد غداً سيكون النهار 42 ساعة.

جاء رمزي من المدرسة يجلس يتناول طعامه مع والده ثم ذهب ليعمل ما يفعله كل يوم من عمل متواصل وعندما حل مساء وكان الأب قد نام في النهار وارتاح دخل رمزي ليلعب في غرفته ودخل معه وبعد الانتهاء طلب منه والده أن يدرس قليلاً ثم أن يصلي ويرسم ويذوق بعض الأبحاث على البيانو ويديون بعض ملاحظات اليوم... أعمال كثيرة كثيرة طلبها الوالد لكن رمزي وصل إلى مرحلة لا يستطيع أن يرفع يديه وأخذ يقاوم حتى لا ينام ووالده ينظر إليه ويتحدث معه حتى بزغ الفجر فانهار فوق فراشه وغمل في نوم عميق.. استيقظ بعد أذان الظهر متعباً مهزولاً بعد أن خسر يوماً دراسياً وكان أبوه قد جاء من العمل فنظر إليه وقال هل ما زلت تريد النهار 42 ساعة فهم رمزي سؤال والده وقال لا يا أبي لبدنك عليك حق وسبحان من جعل لنا وقتاً للعمل ووقتاً للراحة.. الحمد لله أن منحنا الليل والنهار.

مساحة للتلوين

