





بالتعاون مع جائزة خليفة الدولية لتخيل التمر والابتكار الزراعي

# منوعات

الـ ٢٥

22

## إطلاق كتاب «عقل رقمية وهوية متعددة»



من فرصة للتعاون بين الدول الشقيقة والصديقة. وأكد أن هذا الإصدار يمثل جسراً معرفياً جديداً بين الإمارات العربية المتحدة والمملكة المغربية، ويسمى في ترسيخ حضور عربي فاعل في مشهد المعرفة الصناعية. وأشار المحدثون بالدور الرائد الذي تضطلع به جائزة خليفة الدولية لتخيل التمر والابتكار الزراعي، في توسيع نطاق عملها ليشمل القضايا الفكيرية والمستقبلية، إلى جانب دورها في تنمية وتطوير قطاع زراعة التخيز وانتاج التمور والابتكار الزراعي. شهد الحفل توقيع سخن الكتاب، وتبادل التهانيات بين الخبراء حول أبرز المضيبيات التي تناولتها، وأخذت الحفل بالتأكيد على أن هذا التعاون التقني والعلمي الإماراتي المغربي يشكل نموذجاً ملهمًا للدبلوماسية الثقافية العربية، ويسمى في رسم ملامح مستقبل رقمي يوازن بين التقنية والهوية ويعزز فرص التنمية المستدامة للأجيال القادمة.

• دراسات إماراتية مغربية في الذكاء الاصطناعي والابتكار صدر عن سفارة الإمارات بالرباط العصري سعيد الظاهري؛ مبادرة معرفية لتعزيز الدبلوماسية الثقافية بين الإمارات والمغرب • عبد الوهاب البخاري زائد؛ إطلاق كتاب علمي جديد يعكس رؤية مشتركة للتقنية والهوية

بمشاركة نخبة من القيادات الحكومية والمسؤولين والخبراء

## جامعة الإمارات تستضيف اللقاء الثالث لبرنامج «تصفيير البيروقراطية»



عرضًا حول منصة «منظومة قياس جودة رحلة المتعاملين الرقمية»، تأهله عرض تعرفي حول منصة «تم» تم، التي تجسّد نموذجًا للتكامل التصفيير البيروقراطية - وزارة شؤون مجلس الوزراء -، تكتب رئاسة مجلس الوزراء عرضاً الرقبي في الخدمات الحكومية، قدمه الأستاذ حفلان الجسمي، مدير إدارة تطوير الأعمال والمنتجات الخدمية. وأختتم اللقاء بجولة حوارية تفاعلية مع طلبة جامعة الإمارات، شارك فيها الخريجة خالون الحناوبي وفريحة الأحبابي - من ذوي الهمم الاتصالية للضرائب، عرضًا بعنوان «نماذج عمل الاتصالية، وتحديث الأنظمة الرقمية والتبني الفعالي للذكاء الاصطناعي». وتضمن اللقاء عدداً من المعرض التقديمي بين الجهات الحكومية وتحسين تجربة المتعاملين من هيئة تنظيم الاتصالات والحكومة الرقمية الشراكية المجتمعية في العمل الحكومي.

في تطوير الأداء الحكومي والابتكار المؤسسي. فقد قدمت شما الوهبي من فريق برنامج منصة «تم» تم، التي تجسّد نموذجًا للتكامل التصفيير البيروقراطية - وزارة شؤون مجلس الوزراء -، تكتب رئاسة مجلس الوزراء عرضاً الرقبي في الخدمات الحكومية، قدمه الأستاذ حفلان الجسمي، مدير إدارة تطوير الأعمال والمنتجات الخدمية. وأختتم اللقاء بجولة حوارية تفاعلية مع طلبة جامعة الإمارات، شارك فيها الخريجة خالون الحناوبي وفريحة الأحبابي - من ذوي الهمم الاتصالية للضرائب، عرضًا بعنوان «نماذج عمل الاتصالية، وتحديث الأنظمة الرقمية والتبني الفعالي للذكاء الاصطناعي». وتضمن اللقاء عدداً من المعرض التقديمي بين الجهات الحكومية وتحسين تجربة المتعاملين من هيئة تنظيم الاتصالات والحكومة الرقمية الشراكية المجتمعية في العمل الحكومي.

حرص الحكومة على ترسيخ نهجها في تصفيير البيروقراطية وتبسيط منظومة الخدمات الحكومية. وقال بن طليعة إن برنامج تصفيير الحكومية التي في حكومة دولة الإمارات والمفترضات التي تتمكّن مؤسسات الدولة من تحقيق أهدافها رائداً يهدف إلى بناء خدمات حكومية أكثر بساطة وسرعة وتأثير، مشيراً إلى أن المرحلة الثانية تهدف إلى تقليل أكثر لإجراءات غير غير الضرورية، بالإضافة إلى تقليل أعداد التطبيقات الضرورية، والتوسيع في تقديم خدمات الحكومية في حكومة دولة الإمارات، أن اللقاء الذي نظمته جامعات الإمارات الذكية غير تصفيير البيروقراطية الوطنية ورفع كفاءة وتحديث الأنظمة الرقمية والبنية التحتية لتحقيق رؤية قيادة دولة الإمارات في خدمة الناس والتطوير المستمر لتحسين حياتهم الجهات الحكومية وتحسين تجربة المتعاملين بالإجراءات وخدمات سهلة واستباقية، ويجسد

هي بيت للتفكير الاستراتيجي الذي يدعم مسيرة الحكومة في الابتكار، وتعزيز الرابط بين البحث العلمي ومتطلبات العمل الحكومي، وتوفير المحلول الأكاديمية والمفترضات العلمية التي تتمكّن مؤسسات الدولة من تحقيق أهدافها رائداً يهدف إلى بناء خدمات حكومية أكثر بساطة وسرعة وتأثير، مشيراً إلى أن المرحلة الثانية تهدف إلى تقليل أكثر لإجراءات غير غير الضرورية، بالإضافة إلى تقليل أعداد التطبيقات الضرورية، والتوسيع في تقديم خدمات الحكومية في حكومة دولة الإمارات، أن اللقاء الذي نظمته جامعات الإمارات الذكية غير تصفيير البيروقراطية الوطنية ورفع كفاءة وتحديث الأنظمة الرقمية والبنية التحتية لتحقيق رؤية قيادة دولة الإمارات في خدمة الناس والتطوير المستمر لتحسين حياتهم الجهات الحكومية وتحسين تجربة المتعاملين بالإجراءات وخدمات سهلة واستباقية، ويجسد

ضمن خطتها المستمرة لتعزيز الاستدامة البيئية

## بلدية مدينة العين تبدأ أعمال زراعة زهور الموسم الشتوي

المesson الشتوي يضم زراعة أكثر من 11 صنفاً من الزهور، تفتح بما يزيد على 15 درجة لونية مختلفة



الأجرافون، الأمارانتس، الأنتيرنيم، السيلوشا، الكاليدينولا، الكوزموس، الداليا، الدياتس، البيتونيا، الماري قولد، والسلفيا وغيرها.

وأضافت الظاهري، أن البلدية تبني منهجية توزيع هندسي لأنواع وأنواع الزهور بما يضمّن تناغماً جمالياً يمكن لزهور طبيعية موسمية تضفي أجواء بهجة على مختلف الواقع، تشير إلى أن فرق العمل تحرص على اختيار نباتات موسمية تتناسب مع طبيعة المناخ المحلي، وفق معايير دقيقة، تأخذ في الاعتبار ملاءمتها لمختلف المظروف والاحتياجات المائية وقررتها على تحمل الملوحة، علاوة على التوافق مع التصاميم الجمالية المطلوبة بما يوفر استدامة أكبر المساحات الخضراء.

وتؤكد بلدية مدينة العين أن هذه الجهود تأتي ضمن خطتها المستمرة لتعزيز الاستدامة البيئية ورفع كفاءة الزراعات التجفيفية، بما يسمى في إبراز المروءة الجمالية للمنطقة، ويرتقي بجودة الحياة سكاكها وزوارها، إلى جانب توفير مساحات مزهرة مزهرة تتيح للجمهور الاستمتاع بجمال الطبيعة طوال الموسم الشتوي.

•• العين - الفجر











# الفن

27



خطفت الممثلة اللبنانية ستيفاني عطا الله، الأضواء في مسلسل «سلمي» لحجم الشر الذي أتقنْتْ إظهاره ببراعة إلى الحد الذي ألبَّ عليها أوساطاً واسعة من المشاهدين، ما عكس نجاحها الباهر في لعب دور صعب ومركب. كما أطلت عطا الله في مسلسل «حريم الجراح» للكويتي حسين دشتى الذي أنتجه شركه غلوبيل للإنتاج الفني وتم تصويره في بيروت، وشاركت فيه مجموعة من النجوم، بينهم سلوم حداد وندى أبوفرحات ومروة الأطرش.

وقالت عطا الله إنها سعيدة بالأصداء الإيجابية التي حققها مسلسل «جراح حريم» وتفاعل الجمهور معه، مؤكدة أن شخصيتها فيه مختلفة تماماً عن دور «ميرنا» في مسلسل «سلمي»، وهذا أمر يُفرحها كثيراً كممثلة لأنه يثبت أنها قادرة على التنوع من خلال الشخصيات التي تلعبها.

الفن هو شغفي، وأشعر بتأثيره الكبير على الصعيد الشخصي

## ستيفاني عطا الله: يهمني أن أقدم تجارب جديدة ومختلفة تفاجئ الناس

وناجحة وتحقق نسب مشاهدة عالية جداً وتتصدر قوائم المشاهدة على منصات عدة في بلدان كثيرة. وبالتالي، هي تمثل تجربة جميلة ناجحة ولا شك في أنني سأكرر تجربة العمل فيها. الدراما في واسع النطاق، ويأتي أذواق جميع الناس، فهناك مسلسلات قصيرة، مسلسلات طويلة، مسلسلات معبرة، ومسلسلات أصلية، أي أن فيها كل شيء وكل الناس.

• وكيف لمست رذات الفعل حول شخصية ميرنا في مسلسل «سلمي»؟

ـ أنا سعيدة جداً برات الفعل الإيجابية، لأن المشاهدين لا يعيرون إن كنت أؤدي دوراً تتمثلاً فقط أم إن جزءاً من شخصيات لا تشبهني، وأخبرني فحارات ربما لم أعنها أبداً في حياتي الخاصة، أو لم أعلم بأن أعيشها، أو غير فريبة من الأشياء التي أحب أن أعيشها، لكنها تجربة جميلة جداً. ولذلك، أعتبر أن الفن هو حياة لأنّه يجعلني أكتشف أشياء جديدة، هو مفاجأة جميلة جداً.

• يبدو وكأنك تريدين أن تحوّلي كل المجالات الفنية وأن تعملي من أجل تحقيق نفسك فيها جيّماً. هل الشغف في كل هذه المجالات واحد؟

ـ أنا كذلك في آنٍ مماثل، هي ليست شخصية مسيطرة بل فيها

ـ كما ذكرت لك سابقاً، الفن بالنسبة إلى هو عالم كامل وواحد، سواء كان ذلك غناً، تمثيلاً، رقصماً، رسمياً، أو كتابة، وأنا لا أفرق بين أي مجال آخر، ولا شك في أنني مماثلة وكل الناس

ـ يعروفونني كممثلة أولاً، ولكن في المستقبل ستكون لي أعمال موسيقية جميلة جداً أقوم بتحضيرها حالياً، وهذه الأعمال ستشمل أيضاً جانباً مصوّراً، وجانباً من عالم التمثيل والإخراج الخاص بي.

• لا يمكن أن تذكر دور الدراما التركية العربية في نجاحك وانتشارك، فهل هي تمثل جزءاً أساسياً من اهتمامك كممثلة وهل ستتزرين تجربة العمل فيها كلما ستحت لك الفرصة؟

ـ ...طبعاً. لا يمكنني أن نذكر أهمية الدراما التركية العربية لأنها قوية

ـ السينما لمorph وحلّم بلا شك، والأدوار موجودة ولكنها لا تكون مناسبة دائماً، ولذلك أضطر في كثير من الأحيان إلى رفض بعض الأفلام وأعتبر عن عدم المشاركة فيها، إما لأن الشخصية لا تتناسبني أو بسبب ضيق الوقت. لكن في شكل عام، هناك أدوار جميلة وأنا بصدّة التحضير لأعمال سينمائية رائعة خلال الفترة المقبلة.

ـ هو عمل من نمط مختلف جمّع بين الأكشن والحب، كما تطرق إلى عالم الجريمة والتحقيق. المسلسل كان قصيراً، وهو من إخراج الكويتي حسين دشتى، الذي سبق أن تعاملت معه في أعمال عدّة وكانت تجارب رائعة جداً. وشاركت في «جراح حريم»، مجموعة من النجوم، بينهم سلوم حداد، ندى أبوفرحات،

ـ الفن هو شغفي، وأشعر بتأثيره الكبير على الصعيد الشخصي، وكما تعرفت على شخصية جديدة، أو فكرت في أغنية، أو حتى عندما أرسم وأكتب، أشعر بأن جزءاً من ذاتي ينمو ويكبر ويتعلم وبأيّديه أعيش أكثر. بالنسبيّة إلى، يشكّل الفن جزءاً كبيراً لا يتجزأ من حياتي ومن نضجي كما أن التمثيل

ـ هو عمل من نمط مختلف جمّع بين الأكشن والحب، كما تطرق إلى عالم

- كيف تتحدىين عن مسلسل «جراح حريم»، وما أكثر ما لفتت فيه؟
- ـ هو عمل من نمط مختلف جمّع بين الأكشن والحب، كما تطرق إلى عالم الجريمة والتحقيق. المسلسل كان قصيراً، وهو من إخراج الكويتي حسين دشتى، الذي سبق أن تعاملت معه في أعمال عدّة وكانت تجارب رائعة جداً. وشاركت في «جراح حريم»، مجموعة من النجوم، بينهم سلوم حداد، ندى أبوفرحات،
- من الواضح أنك تقدرين خارج السرب، فما الذي تريدينه من خلال الفن؟
- ـ الفن هو شغفي، وأشعر بتأثيره الكبير على الصعيد الشخصي، وكما تعرفت على شخصية جديدة، أو فكرت في أغنية، أو حتى عندما أرسم وأكتب، أشعر بأن جزءاً من ذاتي ينمو ويكبر ويتعلم وبأيّديه أعيش أكثر. بالنسبيّة إلى، يشكّل الفن جزءاً كبيراً لا يتجزأ من حياتي ومن نضجي كما أن التمثيل
- ما أكثر ما لفتت في الدور وكيف لست الأصداء حول شخصية «ميرنا» التي قدمتها في هذا المسلسل؟
- ـ الأصداء كانت إيجابية والمسلسل حقق تفاصلاً كبيراً بين الناس ونسب مشاهدة مرتفعة في لبنان والمنطقة العربية.
- ـ وأعجبني الدور لأنّه جيد ومركب حيث قدمت شخصية «ميرنا» التي تربطها علاقة عاطفية بطيّبة تجميل يكيرها سناً والذى جسد دوره النجم سلوم حداد الذي تجمعني معه غالباً مشاهدي في المسلسل. علماً أنه سبق أن التقينا في مسلسل 360،
- ـ غرام، والعمل معه كان ممتعاً جداً، ولكنه مختلف هذه المرة لأنني أصبحت أكثر نضوجاً كممثلة من خلال التجارب التي خضّتها بين هذين العملين.

الشخصية التي قدمتها في «جراح حريم»، مختلفة جداً عن شخصية «ميرنا»، الفتاة الشريعة في مسلسل

ـ في حالي الخاصة، أو لم أعلم بأن أعيشها، أو غير فريبة من الأشياء التي أحب أن أعيشها، لكنها تجربة جميلة جداً. ولذلك، أعتبر أن الفن هو حياة لأنّه يجعلني أكتشف أشياء جديدة، هو مفاجأة جميلة جداً.

ـ يبدو وكأنك تريدين أن تحوّلي كل المجالات الفنية وأن تعملي من أجل تحقيق نفسك فيها جيّماً. هل الشغف في كل هذه المجالات واحد؟

ـ أنا كذلك في آنٍ مماثل، هي ليست شخصية مسيطرة بل فيها كلها

ـ كما ذكرت لك سابقاً، الفن بالنسبة إلى هو عالم كامل وواحد، سواء كان ذلك غناً، تمثيلاً، رقصماً، رسمياً، أو كتابة، وأنا لا أفرق بين أي مجال آخر، ولا شك في أنني مماثلة وكل الناس

ـ يعروفونني كممثلة أولاً، ولكن في المستقبل ستكون لي أعمال موسيقية جميلة جداً أقوم بتحضيرها حالياً، وهذه الأعمال ستشمل أيضاً جانباً مصوّراً، وجانباً من عالم التمثيل والإخراج الخاص بي.

ـ لا يمكن أن تذكر دور الدراما التركية العربية في نجاحك وانتشارك، فهل هي تمثل جزءاً أساسياً من اهتمامك كممثلة وهل ستتزرين تجربة العمل فيها كلما ستحت لك الفرصة؟

ـ ...طبعاً. لا يمكنني أن نذكر أهمية الدراما التركية العربية لأنها قوية

ـ السينما لمorph وحلّم بلا شك، والأدوار موجودة ولكنها لا تكون مناسبة دائماً، ولذلك أضطر في كثير من الأحيان إلى رفض بعض الأفلام وأعتبر عن عدم المشاركة فيها، إما لأن الشخصية لا تتناسبني أو بسبب ضيق الوقت. لكن في شكل عام، هناك أدوار جميلة وأنا بصدّة التحضير لأعمال سينمائية رائعة خلال الفترة المقبلة.

ـ أمل حربى والذى أدى إلى تجتمع بين النجمة نيللى كريم

ـ ثانية جديدة تجتمع بين النجمة نيللى كريم

ـ نجاحاً جماهيرياً كبيراً وقت عرضه من إخراج

ـ ماندو العدل. واستكمالاً للنجاح، تعاوناً في فيلم

ـ لات. ويجمع الثنائي شريف سلامه ونيللى كريم

ـ نجاحاً جماهيرياً كبيراً وقت عرضه من إخراج

ـ ماندو العدل. واستكمالاً للنجاح، تعاوناً في فيلم

ـ لات. ويجمع الثنائي شريف سلامه ونيللى كريم

ـ نجاحاً جماهيرياً كبيراً وقت عرضه من إخراج

ـ ماندو العدل. واستكمالاً للنجاح، تعاوناً في فيلم

ـ لات. ويجمع الثنائي شريف سلامه ونيللى كريم

ـ نجاحاً جماهيرياً كبيراً وقت عرضه من إخراج

ـ ماندو العدل. واستكمالاً للنجاح، تعاوناً في فيلم

ـ لات. ويجمع الثنائي شريف سلامه ونيللى كريم

ـ نجاحاً جماهيرياً كبيراً وقت عرضه من إخراج

ـ ماندو العدل. واستكمالاً للنجاح، تعاوناً في فيلم

ـ لات. ويجمع الثنائي شريف سلامه ونيللى كريم

ـ نجاحاً جماهيرياً كبيراً وقت عرضه من إخراج

ـ ماندو العدل. واستكمالاً للنجاح، تعاوناً في فيلم

ـ لات. ويجمع الثنائي شريف سلامه ونيللى كريم

ـ نجاحاً جماهيرياً كبيراً وقت عرضه من إخراج

ـ ماندو العدل. واستكمالاً للنجاح، تعاوناً في فيلم

ـ لات. ويجمع الثنائي شريف سلامه ونيللى كريم

ـ نجاحاً جماهيرياً كبيراً وقت عرضه من إخراج

ـ ماندو العدل. واستكمالاً للنجاح، تعاوناً في فيلم

ـ لات. ويجمع الثنائي شريف سلامه ونيللى كريم

ـ نجاحاً جماهيرياً كبيراً وقت عرضه من إخراج

ـ ماندو العدل. واستكمالاً للنجاح، تعاوناً في فيلم

ـ لات. ويجمع الثنائي شريف سلامه ونيللى كريم

ـ نجاحاً جماهيرياً كبيراً وقت عرضه من إخراج

ـ ماندو العدل. واستكمالاً للنجاح، تعاوناً في فيلم

ـ لات. ويجمع الثنائي شريف سلامه ونيللى كريم

ـ نجاحاً جماهيرياً كبيراً وقت عرضه من إخراج

ـ ماندو العدل. واستكمالاً للنجاح، تعاوناً في فيلم

ـ لات. ويجمع الثنائي شريف سلامه ونيللى كريم

ـ نجاحاً جماهيرياً كبيراً وقت عرضه من إخراج

ـ ماندو العدل. واستكمالاً للنجاح، تعاوناً في فيلم

ـ لات. ويجمع الثنائي شريف سلامه ونيللى كريم

ـ نجاحاً جماهيرياً كبيراً وقت عرضه من إخراج

ـ ماندو العدل. واستكمالاً للنجاح، تعاوناً في فيلم

ـ لات. ويجمع الثنائي شريف سلامه ونيللى كريم

ـ نجاحاً جماهيرياً كبيراً وقت عرضه من إخراج

ـ ماندو العدل. واستكمالاً للنجاح، تعاوناً في فيلم

ـ لات. ويجمع الثنائي شريف سلامه ونيللى كريم

ـ نجاحاً جماهيرياً كبيراً وقت عرضه من إخراج

ـ ماندو العدل. واستكمالاً للنجاح، تعاوناً في فيلم

ـ لات. ويجمع الثنائي شريف سلامه ونيللى كريم

ـ نجاحاً جماهيرياً كبيراً وقت عرضه من إخراج

ـ ماندو العدل. واستكمالاً للنجاح، تعاوناً في فيلم

ـ لات. ويجمع الثنائي شريف سلامه ونيللى كريم

ـ نجاحاً جماهيرياً كبيراً وقت عرضه من إخراج

ـ ماندو العدل. واستكمالاً للنجاح، تعاوناً في فيلم

ـ لات. ويجمع الثنائي شريف سلامه ونيللى كريم

ـ نجاحاً جماهيرياً كبيراً وقت عرضه من إخراج

ـ ماندو العدل. واستكمالاً للنجاح، تعاوناً في فيلم

ـ لات. ويجمع الثنائي شريف سلامه ونيللى كريم

ـ نجاحاً جماهيرياً كبيراً وقت عرضه من إخراج

ـ ماندو العدل. واستكمالاً للنجاح، تعاوناً في فيلم

ـ لات. ويجمع الثنائي شريف سلامه ونيللى كريم

ـ نجاحاً جماهيرياً كبيراً وقت عرضه من إخراج

ـ ماندو العدل. واستكمالاً للنجاح، تعاوناً في فيلم

ـ لات. ويجمع الثنائي شريف سلامه ونيللى كريم

ـ نجاحاً جماهيرياً كبيراً وقت عرضه من إخراج

ـ ماندو العدل. واستكمالاً للنجاح، تعاوناً في فيلم

ـ لات. ويجمع الثنائي شريف سلامه ونيللى كريم

ـ نجاحاً جماهيرياً كبيراً وقت عرضه من إخراج

ـ ماندو العدل. واستكمالاً للنجاح، تعاوناً في فيلم

ـ لات. ويجمع الثنائي شريف سلامه ونيللى كريم

ـ نجاحاً جماهيرياً كبيراً وقت عرضه من إخراج

ـ ماندو العدل. واستكمالاً للنجاح، تعاوناً في فيلم

ـ لات. ويجمع الثنائي شريف سلامه ونيللى كريم

ـ نجاحاً جماهيرياً كبيراً وقت عرضه من إخراج

ـ ماندو العدل. واستكمالاً للنجاح، تعاوناً في فيلم

ـ لات. ويجمع الثنائي شريف سلامه ونيللى كريم

ـ نجاحاً جماهيرياً كبيراً وقت عرضه من إخراج

ـ ماندو العدل. واستكمالاً للنجاح، تعاوناً في فيلم

## احذروا.. منتجات «قليلة الدسم» تغذي دهون البطن بهدوء

منتجات تحتوي على كميات كبيرة من السكر والنشويات إضافةً لتعويض نقص الدهون، ما يسبب ارتفاعاً في نسبة السكر والأنسولين في الدم، ويزيد من الشعور لجوع والرغبة في تناول الطعام.

شار إلى أن الدهون الصحية ضرورية لتنظيم الهرمونات الشعور بالشبع، وأن استبدال الدهون بالسكر قد يؤدي إلى نتائج عكسية، ما يعوق فقدان الوزن ويشجع على إكمام دهون البطن.

أفضل بالشبع.

وختم قائلاً: "لا تركز فقط على التخلص من الدهون، بل اختر الأطعمة الحقيقية قليلة المعالجة، وتجنب المنتجات المصنعة التي تحمل ملصقات صحية لكنها تحفي مكونات ضارة".

وأكمل جوزيف أن هذه الحميات قد تدنه بسيطة

A woman with dark hair and a white top is smiling and eating yogurt from a white container with a spoon. The background is blurred, focusing on her face and the yogurt container.



## الركض السريع .. تمرين فعال لحرق

## الدهون بسرعة ودعم صحة القلب

يهدف التغيير في أنماط الحياة وتزايد الوعي الصحي كثرين إلى البحث عن طرق فعالة لمارسة الرياضة دون استنزاف الوقت أو الجهد. وفي ظل هذا التوجه، تزايد الأبحاث التي تستكشف تأثير التمارين القصيرة والمكثفة، مثل الركض السريع، مقارنة بالتمرينات التقليدية المطولة. وأوضحت الخبراء أن الركض السريع، حتى لو لم تتجاوز مدته بضع دقائق، يمكن أن يكون أكثر فاعلية من ساعات التدريب الشاق في صالة الألعاب الرياضية، في تعزيز صحة القلب وزيادة اللياقة البدنية والوقاية من

وتشير البروفيسورة كاتي هيرش، خبيرة علوم التمارين الرياضية في جامعة ساوث كارولينا، إلى أن الركض السريع يعد من أفضل الطرق لحماية القلب وتحفيز الجسم على التكيف. وتوضح أن هذا النوع من التمارين عالي الكثافة يتضمن جهداً مكثفاً لفترات قصيرة (تتراوح بين 15 ثانية ودقيقة)، يخللها فترات تعافٌ تنشط.

ورغم أن الركض السريع ليس وسيلة سحرية لإنقاص الوزن، إلا أن الدراسات تظهر أنه يساعد على حرق الدهون بشكل أكبر أثناء الراحة مقارنة بالتمارين المستمرة منخفضة الشدة، مثل الجري لمسافات طويلة أو المشي.

وقد ثبت أن الركض السريع، بوصفه أحد أشكال التدريب المتقطع عالي الكثافة (HIIT)، يساهم في رفع الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ( $VO2 \text{ max}$ )، وهو مقياس لقدرة الجسم على استخدام الأكسجين لاحتياجاته التمرينية. وكلما ارتفع هذا المؤشر، زادت كفاءة الجهاز القلبي التنفساني، وانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب.

ولا تقتصر الفوائد على القلب فقط؛ بل تمتد لتشمل العضلات والظامان وحتى الدماغ.

وتوضّح البروفيسورة هيذر فينسنت، مديرة مركز الأداء الرياضي الصحي في جامعة فلوريدا، أن التقدّم في العمر غالباً ما يترافق مع

فقدان تدريجي لالياف العضلات من حيث الحجم والكتافة، ما يزيد من حتمالية الإصابة بالألم الظاهر والكسور وعمر النساء.

لكن الركض السريع يساعد في الحفاظ على هذه الألياف المسؤولة عن القوة والسرعة، والتي لا تُستخدم عادة في الأشطة اليومية. وهذا يعزز من خفة الحركة ونطاق الحركة مع التقدم في السن.

كما يساهم الركض السريع، بحسب فيينست، في تقوية العظام، خصوصاً في مناطق مثل العمود الفقري والوركين، من خلال الضغط المتكرر الناتج عن انقباض العضلات وارتطام القدم بالأرض.

ومع ذلك، تؤكد فيينست أن الركض السريع لا يغنى عن تمارين القوة، بل يكملها في دعم حجم العضلات وكتافتها. وتتفق هيرش معها قائلة: "رفع الأوزان لا يزال أفضل وسيلة لبناء العضلات، لكن الركض السريع يوفر تحفيزاً عضلياً أفضل من التمارين الثابتة".

ويُنصح الخبراء ببدء البرنامج الرياضي تدريجياً، على أن تصل شدة الركض السريع في الأسابيع الأولى إلى نحو 70-80% من أقصى جهد يمكن تناقله.

ممکن، حتی یا قائم الجسم.



A photograph showing a clear glass bottle of apple cider vinegar with a swing-top lid on the right. To the left are several whole apples of different varieties, some with leaves. In the background, a wooden bowl is filled with various fruits like apples and pears. The scene is set on a light-colored surface with a window in the background.

أوضح الدكتور محمد المنيسي، أستاذ أمراض الجهاز الهضمي والكبد بمستشفي قصر العيني، الجامعي بالقاهرة، وعضو جمعية أصدقاء الكبد بلندن، أن الكثير من الخل ضار، في حين القليل منه مفيد إذا ما أضيف على السلطات، أو على الطعام الطهي، وبشكل دقيق، على الألا تختلط الحصة خلال الأسبوع 4 ملاعق صغيرة، وملعقة صغيرة في اليوم الواحد، يجعل من الطعام أكثر فائدة ويزيد إليه وظيفة تقوية الأمعاء.

وبتابع أستاذ الجهاز الهضمي، مؤكدا على أن القليل من الخل يساعد على التخلص جديا من الشعور بحرقة المعدة، لما يتناوله الشخص مباشرة لتصطدم به الأمعاء، لافتا إلى أنه يساعد على التخلص من حموضة الأمعاء، والشعور بالحرقة وعدم الراحة التي تصيب البعض بعد تناول الطعام.

فالخل يعادل حموضة المعدة ويجعلها في المعدل الطبيعي، فينهي على الشعور بالألم والحموضة بداخلها لفترة طويلة ما دامت الجرعات التي تدخل إليها منه بسيطة ومحملة بطعم صحي.

سُؤال جواب

- من صاحب كتاب ألفية ابن مالك؟  
- محمد بن مالك.
  - من هو الشاعر رهين المحبسين؟  
- أبو العلاء المعربي.
  - متى يمكن أن نطلق على الشعر شعراً؟  
- اذا كان موزون ويزيد على 10 أبيات.
  - ما معنى أم كلثوم؟  
- المرأة الممتلئة الجسم.
  - ماذا تعني كلمة العراق؟  
- شاطئ اثناء.

هل تعلم؟

- عنق الزرافة يحتوي على عدد من الفقرات يساوي العدد الموجود في عنق الانسان
  - إن مجموع ما تضمه أنشى الذباب من بيض طوال حياتها أكثر من 500 بيضة
  - إن ارتفاع نسبة الملوحة في البحار يجعل الانسان السباحة دون خشية الغرق
  - أن أول الأصوات التي يستطيع الطفل تمييزها، هو صوت الأم
  - أن مقدرة الحصان والهر والأرنب على السمع.. أكبر من مقدرة الانسان، وهي تستطيع تحريك آذانها لالتقاط أصوات
  - المقرب اذا أحبط بالنار يلسع نفسه، ويموت
  - الأفياض تبكي عندما تكون حزينة
  - الفيل يموت.. اذا دخلت في اذنه نملة
  - الطفل لا يمكنه البكاء حقيقة قبل مرور خمسة أسابيع على الأقل بعد الولادة .. إذ تبدأ حينئذ فقط لقنوات الدمعية في عملها.
  - البعوضة .. لها أسنان، وعدد أسنانها 47 سن وللأرنب .. 28 سنًا في فمه، وللفيل 32، وللجمل 42 وللكلب 34

# الانتقام

عنك في احدى القلاع الضخمة كان يعيش رجل شرير قاسي القلب يعيش على السرقة والنهب.. نزل يوماً إلى بلدتنا الساحلية وخطف احدى الفتيات الجميلات يطلق عليها اسم سلاسل الذهب نسبة لجمالها وجماله، فسرها الذي يشبه سلاسل الذهب وقد هدد والدها بأنه ان لم يعطيه كل قواه وامواله ليقتفي بها ابنته، فسيذهبها ويرسلها له، صدم الاب بما حدث واجتمع حوله اهل البلدة و قالوا ادفع له حتى تفتدى ابنته، فقالوا لو كل منا دفع ما عنده ليكتفى فلن يكتفى ولو دفعت له كل ما عندي كييف اعيش واولادي وزوجتي انا عندي تسعة من الاولاد غير سلاسل الذهب هل يموت عشرة مقابل واحدة، لا سلاسل الذهب ليست بفتاة عادمة وستعرف ماذا تفعل ولو كانت وسطنا الان لقالت لا تدفع يا ابي وسيأتي اليوم الذي تعرفون فيه معنى بلاامي.

لأن سلاسل الذهب ليست بفتاة عادمة الا ان الشرير لم يعرف بذلك فقد خطفها ورجاله وتركها في احدى الغرف المغلقة واكتفى بالانتظار في الوقت الذي لم تنتظر فيه هي، واخذت تفحص الغرفة وتنتصب عليهم حتى عرفت كل ما تزيد وجاء الوقت المناسب وخرج الجميع لسرقة جديدة، ولم يبق احد للحراسة، فالابواب مغلقة وليس هناك من خوف، ارتدت سلاسل الذهب بعض ملابس الرجال وجدتها في الغرفة ثم اخذت حضر الارض الرملية للغرفة يديها الجميلتين القويتين وباحدي قطع الاخشاب التي استطاعت ان تحدث فتحة كبيرة في تلك الارضية الرملية رأت منه ضوء الشمس واكملت لستطيع الخروج ثم اسرعت بالجري في اتجاه البلدة، وعندما وجدت نفسها بالقرب من الشاطئ ورأت احد مراكب والدها تبحر قريباً صرخت عليهم، فاتوا اليها مسرعين مندهشين لما ترددية، لكنهم فرحوا بها واسرعوا إلى والدها الذي قال لهم: لقد حفقت ابتي نصراً كنت انتظره، وجمع والدها رجاله ثم نزل إلى البلدة ليجمع منها كل من اراد ان ينتقم منه وقال لهم آن الاوان الذي كنت تنتظرونه، فقالت سلاسل الذهب: نعم سيعودون يا ابي بعد قليل إلى البيت الخشبي ونستطيع ان نختبئ في الاحرار في انتظارهم، وبعد دخولهم تستطيعون اضرام النار في البيت لهم لم يرحموا حتى نرحمهم، وبعد فترة كانت هناك نار حاميه تلتهم احد البيوت الخشبية البعيدة على الشاطئ بمن فيها.

