

أبوظبي تحتضن الابتكار في مجال زراعة النخيل وإنتاج التمور

رندلي قديح :
لا أحب أن أفرض نفسي على أحد

دراسة تربط بين مرض الربو وضعف الذاكرة عند الأطفال

المراسلات: ص.ب 505
email:munawaat@alfajrnews.aeالخميس 28 نوفمبر 2024 م - العدد 14316
Thursday 28 November 2024 - Issue No 14316ملابس بالمخدرات
في مطار ..
والسلطات تتدخل

قضت محكمة بحرينية بسجن شاب لمدة 15 سنة وتخريمه 5 آلاف دينار، وذلك بعد ضبطه بمطار البحرين الدولي، وهو بحوزته مواد مخدرة (حشيش وكوكايين وحبوب هلوسة)، تم حبسها في ملابس وعلب طعام وحقائب مختلفة، بهدف تهريبها للتجارة بها وتعاطيها.

وتعود تفاصيل الواقعة إلى اشتباه ضباط إدارة الجمارك بمطار البحرين الدولي في شاب ثلاثيني، أثناء قدومه من دولة عربية بصحبة شقيقته، فتم تفتيشه وتفتيش أمعته، لبيتم العثور على مواد داكنة ومسحوق ومجموعة كبيرة من الأقراص الطبية مخبأة بطريقة فنية بداخل محتويات الحقبة.

وبالفحص، تبين أنه تم وضع المخدرات بتجاويف الملابس وتخبيطها عليها، وداخل علب الطعام وأغلاقتها بإحكام على أنها جديدة، حسب صحيفة "الأيام" البحرينية.

وعثرت السلطات بداخل الملابس والعلب على 53 قطعة حشيش و1975 قرصاً طبيياً من نوع كيتاغون، و374 حبة مختلفة الأنواع والأحجام من مؤثرات أخرى، و132 حبة من نوع لاريكا، و3 حبات مشبوهة، و597 حبة من نوع البرازولام وحبتين من نوع ديازيبام، وميزان إلكتروني.

وبتفتيش حقيبة الظهر الخاصة بالمتهم، تم العثور على كيس شفاف يحتوي على مادة الكوكايين بوزن 101 غرام، وعند سؤاله عن تلك المضبوطات، قرر أنه لا يعلم عنها، فتم تحويله إلى المكتب التابع لإدارة مكافحة المخدرات.

وبتحليل هذه المضبوطات، ثبت لاحقاً أنها مواد مخدرة، فتمت إحالتها إلى مكتب إدارة مكافحة المخدرات، ويسأله عنها أذعي أنه قام بجلب تلك المواد المخدرة بغرض التعاطي.

الكرم والقرفة والحلبة .. تفاصيل
ستجعلك تعرص على «الثلاثية القوية»

يقدم الكرم والقرفة والحلبة، وهي ثلاثية قوية من

الأعشاب والتوابل، نهجاً شاملاً للصحة الجيدة،

وخاصة عند تناولها في الصباح. تعمل خصائصها

المضادة للالتهابات والأكسدة والهضمية على تعزيز

المناعة وتنظيم نسبة السكر في الدم ومساعدة الهضم

وتعزيز إزالة السموم، مما يساهم في الرفاهية العامة،

بحسب ما نشرته صحيفة Times of India.

فوائد مهمة

يعمل الامتصاص الصباحي على تعظيم إمكانية الحصول على صحة أفضل طوال اليوم، وزيادة مستويات الطاقة والحدة العقلية مع تشجيع إزالة السموم والعاوية الكاملة. تلعب التوابل دوراً مهماً في إقصاء الوزن عن طريق تعزيز التمثيل الغذائي ومساعدة الهضم. تساعد المكونات مثل الفلفل الحار والكرم والقرفة على زيادة معدل التمثيل الغذائي وتعزيز حرق الدهون. تعمل التوابل مثل الزنجبيل على تقليل الالتهاب وتحسين الهضم، وتعزيز امتصاص العناصر الغذائية وصحة الأمعاء. تعزيز إضافة هذه التوابل الطبيعية إلى الوجبات الصحية وتدعم إدارة الوزن الصحية والمستدامة.

1. الكرم

يُعرف الكرم، مع مركب الكركمين النشط بداخله، بخصائصه المضادة للالتهابات والأكسدة القوية. فيما يلي بعض الأسباب التي تجعل تناول الكرم في الصباح يمكن أن يغير قواعد اللعبة:

مضاد للالتهابات: إن شرب كوب دافئ من الماء المنقوع بالكرم أو حليب الكرم في الصباح يمكن أن يساعد في إبعاد التهاب المفاصل طوال اليوم.

تعزيز المناعة: إن الكرم مضاد للجراثيم والبكتيريا أيضاً، لذلك يجب أن يدعم أجهزة المناعة الجيدة؛ ويساعد شربه يومياً خلال ساعات الصباح في جعله أكثر قوة ومرونة في مواجهة الأمراض الموسمية.

تحسين الهضم: يحفز الكرم إنتاج الصفراء، وهو أمر مهم لهضم الدهون. ويؤدي شرب الماء المخلوط بالكرم على معدة فارغة إلى تحسين الهضم وتخفيف أعراض الانتفاخ والغازات.

طرد السموم: يساعد الكبد على إزالة السموم. تناوله الكرم في الصباح يسمح بتطهير النظام وتعزيز الوظائف الأيضية.

كما يساعد الكرم الجسم في تحسين وظائف الذاكرة

والتعلم وتعزيز صحة القلب عن طريق خفض الكوليسترول.

2. القرفة

تستخرج القرفة بشكل أساسي من اللحاء الداخلي للأشجار وهي مليئة بمضادات الأكسدة التي يمكنها محاربة الإجهاد التأكسدي. وتعمل القرفة على تعزيز الصحة، كما يلي:

تنظيم سكر الدم: تساعد القرفة في تنظيم مستويات الجلوكوز في الدم؛ فهي مشروب صباحي ممتاز لمن يعانون من مرض السكري من النوع 2 لأنها تبطن من تحلل الكربوهيدرات وتحسن حساسية الأنسولين.

الفائدة القلبية الوعائية: إذا تم تناول القرفة بشكل متكرر، فرمما يقلل تناولها من مستويات الكوليسترول وضغط الدم. وبالتالي فهي تساعد في الحماية من أمراض القلب والأوعية الدموية.

تأثيرات مضادة للميكروبات: تساعد خصائص القرفة المضادة للميكروبات على إزالة البكتيريا والفطريات الضارة التي قد تسبب نشاطاً فمويًا غير صحي في الفم أثناء تناولها أثناء روتين الصباح.

3. الحلبة

إن الحلبة مليئة بالألياف ومعظم العناصر الغذائية الأخرى أيضاً. ومن مميزات تناول مسحوق الحلبة خلال ساعات الصباح الباكر، ما يلي:

مستويات السكر في الدم: تحتوي بذور الحلبة على ألياف قابلة للذوبان، مما يبطئ امتصاص السكر في المعدة، مما يجعلها واحدة من أكثر العلاجات الطبيعية فعالية لإدارة مستويات السكر في الدم.

تعزيز الهضم: تعمل الحلبة كمسحط هضمي وتقلل مشاكل الحموضة أو عسر الهضم.

انخفاض الوزن: يؤدي شرب ماء الحلبة في الصباح إلى الشعور بجوع أقل وتقليل الشعور بالجوع حتى في وقت



متأخر من اليوم. طرد السموم من الكبد: تساعد الحلبة في طرد سموم الكبد، مما يسمح بنشاطه أيضا أفضل وبالتالي تقليل تفسير الدهون.

قوة ثلاثية

في حين أن كلا من هذه الأعشاب والتوابل لها فوائدها المستقلة، فإن هذه التوابل الثلاثة مجتمعة يمكن أن تؤدي إلى قدر جيد من الفوائد، كما يلي:

الجهاز المناعي: يساعد مزيج الصباح من الكرم والقرفة وماء الحلبة في بناء جهاز مناعي جيد لمحاربة العدوى بشكل أكثر فعالية في الجسم. الجهاز الهضمي: يثبت الخليط الثلاثي أنه مفيد للهضم الطعام بشكل صحيح، ويحافظ على صحة الجهاز الهضمي من دون التسبب في الإسهال وغيره من أوجه القصور.

تأثير مضاد للالتهابات: تشكل الخلطة الثلاثية مجموعة رائعة مضادة للالتهابات بسبب مزيجها من الكرم والقرفة المضاد للالتهابات جنباً إلى جنب مع التأثيرات الهضمية للحلوة.

اعتبارات السلامة

على الرغم من أن هذه الأعشاب والتوابل طبيعية، فإنه يجب تناولها باعتدال، حيث إن الإفراط في تناول الكرمين سيؤدي إلى مشاكل في الهضم. يمكن للشخص السليم تناوله بكمية ضئيلة كل يوم. كما أن الإفراط في تناول القرفة الصينية خطير بسبب وجود الكومارين فيها، لذا يمكن اختيار القرفة السيلانية كلما كانت متاحة لأنها أكثر صحة. يمكن أن تسبب الحلبة بعض الانزعاج الطفيف في المعدة والأمعاء إذا تم تناولها بكمية زائدة. يوصى الخبراء دائماً بالبدء بجرعة منخفضة.

ماذا يحدث لجسمك عند تناول طعام دونالد ترامب؟

قام كبير كتاب الصحة في «دايلي ميل»، لوك أندروز، باستعراض تجربته في تناول الطعام مثل دونالد ترامب، ليصف الحالة التي يعيشها الجسم بأسلوب ترامب. ووفق الصحيفة، عاد النظام الغذائي سين السمعة لترامب إلى الأخبار مؤخراً لعدة أسباب، ومن المفارقات أنه رشح روبرت ف. كينيدي جونيور، وهو من أنصار اللوجيات السريعة، ليكون وزير الصحة، وقال دانا وايت، صديق ترامب القديم ورئيس اتحاد UFC، والذي انضم إليه في العديد من محطات حملته هذا العام، إنه صدم مؤخرًا من نظام ترامب الغذائي ورفضه شرب الماء، وإصراره على شرب الكولا عوضاً عنه.

وقال أندروز: "بعد أن وضعت نفسي في عدة روتينات شاقة من الحمية والتمارين الرياضية باسم الصحافة، قررت تجربة نظام ترامب الغذائي والدخول في عقل الرئيس السابع والأربعين لأمريكا، لقد ناقشت تجربته لمدة أسبوع، لكنني تراجعته واستقرت على يوم واحد، وفكرت "إلى أي مدى يمكن أن يكون يوم واحد سيئاً" ولكن يا إلهي لقد كنت مخطئاً، لم أستطع الانتظار لتناول برغر ماك دونالدز بعد أن حرمت من الطعام ووفقاً لصادر متعددة، فإن ترامب ليس من محبي تناول وجبة الإفطار الكبيرة، ويفضل بدلاً من ذلك تناول وجبة غداء كبيرة أو وجبة خفيفة في منتصف الصباح لإبقائه نشيطاً.

الرياضيون يتمتعون
بذاكرة عاملة أفضل

كشفت دراسة جديدة من نوعها عن وجود ميزة الذاكرة العاملة لدى من يمارسون الرياضة البدنية عبر أنواع مختلفة من الرياضات ومستويات الأداء، وكانت هذه الميزة أكثر وضوحاً عندما تمت مقارنة الرياضيين بغير رياضيين.

وأجريت الدراسة في جامعة يوفاسكولا بالسويد، وكان فريق البحث قد درس سابقاً تأثيرات الشيخوخة على الوظيفة الإدراكية ووظائف المخ ووجدوا أن نمط الحياة النشط بدنياً يمكن أن يخفف جزئياً من التأثيرات السلبية للشيخوخة على هذه الوظائف.

ووفق "مديكال إكسبريس"، تضيف النتائج الحالية إلى الأدلة التي تدعم فوائد

الرياضة على الإدراك البشري، وتسلم الضوء على أهمية النشاط البدني في تعزيز صحة المخ.

وسعى الباحثون إلى استكشاف تأثيرات الرياضة على الوظيفة الإدراكية وإدراك الوجه باستخدام مقاييس الأداء الكهربية الفيزيولوجية والسلوكية.

وتحقق الباحثون من تأثير نوع الرياضة ومستوى الأداء، وذلك من خلال بيانات سكانية واسعة النطاق.

وأظهرت النتائج ارتباطاً ثابتاً بين الرياضة وأداء أفضل للذاكرة العاملة، في حين يبدو أن نمط الحياة المستقر مرتبط بذاكرة عاملة أضعف.

نهر دجلة .. نزل لإنقاذ
ابنته ففرق معها

ضجّت مواقع التواصل الاجتماعي في العراق بحادث مأساوي راح ضحيته أب وابنته غرقاً في نهر دجلة، وسط تفاعل كبير من المارة الشهود على الواقعة، حيث تواصلت عمليات البحث عن جثة الأب حتى الآن، وبحسب تقارير إعلامية، فإن "طفلة بعمر سبع سنوات كانت تلعب بجوار نهر دجلة، وتحدثت قريباً فرية تابعة لقضاء بيبي، وعند نزولها لأطراف النهر جرفت معها المياه، فسارع والدها لإنقاذها، لكنه غرق معها.

تواصل الأهالي مع السلطات على الفور، وتمكنت فرق الإنقاذ من انتشال جثة الطفلة، وتم نقلها إلى دائرة الطب العدلي، في مستشفى قضاء بيبي بصالح الدين.

فيما تواصل السلطات البحث عن جثة والدها البالغ من العمر 30 عاماً، والذي اختفى عن الأنظار منذ قرقه إلى النهر خلف ابنته، وسط تفاعل كبير على مواقع التواصل الاجتماعي بشأن الحادث المأساوي.



منوعات الفكر

22

ضمن فعاليات معرض أبوظبي الدولي للتمور

أبوظبي تحتضن الابتكار في مجال زراعة النخيل وإنتاج التمور

• عبد الوهاب زايد: معرض أبوظبي للتمور نموذج عالمي في تعزيز الابتكار والاستدامة في قطاع نخيل التمر



لدراست المناطق الجافة والأراضي القاحلة، بأن هذا المعرض أتاح لنا الفرصة للوقوف على أحدث الابتكارات في مجال الصناعات الغذائية من التمور أو الصناعات الحرفية من سف النخيل أو الغذاء الوظيفي، كما تتوجه بالشكر الى الأمانة العامة للجائزة على حسن تنظيم معرض أبوظبي للتمور بدورته العاشرة، لما يمثل قطاع التمور من أهمية استراتيجية للاقتصاد الوطني والأمن الغذائي العالمي، واستشراف مستقبل زراعة النخيل وإنتاج التمور بالعالم من خلال الاطلاع على كل ما هو جديد من ابتكارات سواء في زراعة أو إنتاج أو تصنيع أو تسويق التمور. يذكر بأن معرض أبوظبي للتمور تنظمه منذ عشر سنوات على التوالي جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي بالتعاون مع مجموعة أدنيك.

يتماشى مع متطلبات السوق الحديث وأهداف التنمية المستدامة، مع التركيز على استغلال الموارد بأفضل طريقة وتحقيق أعلى قيمة مضافة. ونحن في شركة الطحان للتمور ومنذ بداية الطريق عام 2005 اكتشفنا بأن التمور مصدر غني ومُلم لهم لأصحاب العقول المبدعة للابتكار في الصناعات الغذائية من التمور بحيث استطعنا أن ننتج عشرات الأصناف المبتكرة التي تلبي احتياجات مختلف الفئات المستهدفة على مستوى جمهورية مصر العربية، بل والمنطقة العربية لأن تمور الطحان استطاعت بجهودها واصنافها المبتكرة من الوصول الى عدد من الدول العربية مثل المملكة المغربية وبعض دول شرق آسيا مثل اندونيسيا، مما يعكس جودة منتجاتها وشهرتها الواسعة.

مع أصحاب المصلحة وعرض المنتجات التراثية البيدوية المبتكرة، تحت مظلة الجائزة التي وفرت لنا البيئة الحاضنة للإبداع والابتكار من سف النخيل، وعن تجربتها المهنية تقول تتميز الصناعات التحويلية الناتجة من "سفن النخيل في الأردن" بأنه نظام صناعي بيئي مغلق حيث يتم إعادة الاستخدام وإمكانية التدوير، بهدف الى الاستخدام المستمر والأتمل للموارد (الاقتصاد الدائري)، والقضاء على الهدر، نحن متخصصون في مجال الابتكار بتصنيع منتجات من سف النخيل تتميز بأنها صديقة للبيئة مصنوعة من مخلفات سف النخيل وذلك بالاستعانة بمواد طبيعية أخرى مثل الخشب أو الجلد أو القماش. وتعتبر المهندسة رانيا البوابي مديرة شركة (smart food) من المملكة الأردنية الهاشمية الفرصة عن رؤيتها لمستقبل الغذاء السليم بالقول بأن العالم بات يشهد تحولاً جذرياً في نظرة الناس إلى الغذاء، فلم يعد مجرد وسيلة لتلبية الاحتياجات الجسدية، بل أصبح عنصراً أساسياً في تحقيق حياة صحية وسعيدة ومستدامة. وبهذا السياق، يبرز مشروع "الغذاء الذكي" كواحد من أبرز المبادرات التي تسعى إلى إعادة تعريف مفهوم الغذاء، وتقديم حلول مبتكرة لمواجهة التحديات الغذائية العالمية. وعن مشروعها "الغذاء الذكي" الذي تشترك في ضمن معرض أبوظبي للتمور تقول مهندسة رانيا أنه بفضل جهود فريق "الغذاء الذكي - الغذاء الوظيفي"، تمكن المشروع من تطوير مجموعة واسعة من المنتجات المبتكرة التي تعتمد على التمور كمكون أساسي. ويقول علاء الطحان مدير عام شركة تمور الطحان بأن الابتكار هو المفتاح لتحقيق الاستدامة وتطوير قطاع نخيل التمر بما

كما يستخدم الصناعات الحديثة في التصنيع والتحويل لرفع كفاءة الإنتاج وزيادة القيمة المضافة للتمور. حيث بلغ عدد المنتجات المبتكرة من التمور أكثر من 50 صنفاً تجاري نزل الى الأسواق المحلية والإقليمية، حيث حقق مصنع تمور ليو نتائج ملموسة في تعزيز دخل المزارعين وتحسين جودة المنتجات الإماراتية، مما ساهم في زيادة تنافسيتها على المستوى المحلي والدولي. من جهته فقد أشار الدكتور سعيد عوض مدير شركة فالورايزن للبحث والتطوير من جمهورية مصر العربية أنه في كل عام، تتم معالجة ملايين الأطنان من المنتجات الثانوية لنخيل التمر كفضلات ويتم حرقها في الحقول المفتوحة حول العالم، مما يؤدي إلى انبعاثات كبيرة من غاز ثاني أكسيد الكربون (تقريباً 5.28 مليون طن بالسنه) وهذا بدوره يساهم في تعظيم مشكلة الاحتباس الحراري وبالتالي التغيير المناخي. من هنا جاءت الفكرة بالاتجاه المعاكس لذلك فتمنا بتطوير حلول مبتكرة لإنتاج ألياف النسيج من نفايات نخيل التمر (PalmFil) بالإضافة إلى سائط الزراعة بدون تربة (PalmPeat). وتقلبتنا على كافة التحديات وحصلنا على براءة اختراع من ألمانيا، ومن بين المنتجات المبتكرة من ألياف النخيل قمنا بإنتاج أقمشة لكافة الاستخدامات، وقطع غيار للمركبات، وألواح العزل المرنة، والورق غير الخشبي، وتغليف المواد الغذائية والأواني القابلة للتحلل. بالإضافة إلى تطبيقات (PalmPeat) في البيستنة والزراعة المائية والحضانات.

اقتصادات المناطق الزراعية عبر الشراكات الدولية وتبادل الخبرات. وأضاف أمين عام الجائزة يُعتبر معرض أبوظبي للتمور نموذجاً عالمياً في تعزيز الابتكار والاستدامة في قطاع نخيل التمر، يحتضن الخبراء والشركات لبحث مستقبل هذه الصناعة الحيوية، حيث أصبحت الإمارة مركزاً لتبادل الخبرات حول أحدث التقنيات، من تحسين زراعة النخيل إلى تطوير المنتجات المشتقة من التمور. كما يُعز هذا التوجه التزام أبوظبي بالاستدامة الغذائية والاقتصادية، عبر دعم الأبحاث ملايين وتبني الابتكار لرفع كفاءة الإنتاج وضمان جودة المنتج عالمياً. ويضيف غيوم ثيفناز، المدير التنفيذي لشركة ناسيتا عصير التمر من فرنسا أنه مع الزيادة المستمرة في المشاكل الصحية المرتبطة بالإفراط في استهلاك السكريات المكررة، ظهرت العديد من المشاكل الصحية مثل مرض السكري. واستجابة لذلك، قدمنا مجموعة من بدائل التحلية لتحسين الصحة العامة. ومن بين هذه المجموعة من السكريات الطبيعية المصنوعة من التمور فهناك منتجات ذات قوة تحلية عالية، والتي تتميز بخاصية احتوائها على مؤشر نسبة السكر في الدم منخفض جداً. وبالتالي فإن الحلاوة هي استهلاك كميات أقل من السكر، مع الحفاظ على صحتك والحفاظ على الطعم اللذيذ الناعم والطبيعي. يقول محمد سهيل المزروعى مدير مصنع تمور ليو من دولة الامارات العربية المتحدة بأن الصنعة يقوم بتطوير منتجات مبتكرة تلبي احتياجات المستهلكين العصريين. يركز الصنعة على تطوير منتجات تعتمد على التمور، مثل التمور القابلة للدهن، الصوصات الصحية، الحليات الطبيعية، والمشروبات الباردة والساخنة.

•• أبوظبي - الفجر

انطلقت فعاليات الدورة العاشرة لمعرض أبوظبي الدولي للتمور 2024، وقد تميزت هذه الدورة عن غيرها بنقطتين هما زيادة في عدد المعارض وعدد الدول المشاركة حيث وصل إلى 100 دولة، وتخصيص جناح خاص للابتكار في مجال نخيل التمر، حيث يُبرز المعرض مكانة الإمارات كوجهة رائدة لتعزيز الابتكار في زراعة وإنتاج التمور، كما يجمع المعارض نخبة من الخبراء والمختصين والشركات من مختلف أنحاء العالم. ويهدف إلى تسليط الضوء على أحدث التقنيات المبتكرة التي تساهم في استدامة قطاع نخيل التمر وتحسين جودة الإنتاج. ويقول الدكتور عبد الوهاب زايد أمين عام جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي، بأن الهدف من تخصيص جناح كبير للابتكار في مجال نخيل التمر ضمن فعاليات معرض أبوظبي للتمور بدورته العاشرة هو إبراز أهمية الابتكار لتنمية وتطوير هذا القطاع لأن الابتكار في مجال نخيل التمر يُعد محورياً لتحقيق الاستدامة الاقتصادية والبيئية وضمان الأمن الغذائي. يشمل هذا الابتكار تقنيات حديثة في زراعة النخيل، مثل أنظمة الري الذكية وتحسين إنتاجية الأشجار باستخدام الهندسة الوراثية. كما يسهم في تطوير منتجات جديدة مشتقة من التمور لزيادة قيمتها السوقية، مثل الأغذية الصحية، والأغذية الوظيفية (الذكية) ومستحضرات التجميل وغيرها الكثير. إضافة إلى ذلك، يعزز الابتكار الكفاءة في إدارة الموارد وتقليل الفاقد، مما يدعم أهداف التنمية المستدامة. يمثل القطاع أيضاً فرصة لتطوير



جامعة الإمارات تسلط الضوء على مستقبل الإعلام في الكونغرس العالمي للإعلام 2024

الخطاب الإعلامي الوطني بما يواكب المتغيرات العالمية ويولي طلععات الجمهور. وعكست مشاركة جامعة الإمارات في هذا الحدث العالمي التزامها الراسخ بتطوير الكفاءات الإعلامية الإماراتية الشابة، وتزويدهم بالأدوات التكنولوجية والمعرفية مواكبة التطورات المتسارعة في القطاع الإعلامي. كما جسدت حرص الجامعة على المساهمة الفاعلة في صياغة مستقبل الإعلام، بما يعزز مكانة دولة الإمارات كوجهة عالمية للابتكار والإبداع الإعلامي.

مرئي تفاعلي، والتحديات التي تواجه الابتكار الإبداعي في ظل تطور الذكاء الاصطناعي، إضافة إلى بحث عن طرق الحفاظ على الطابع الشخصي والإبداعي لصناعات المحتوى في عصر الأتمتة. واستضافت منصة جامعة الإمارات جلسة أخرى بعنوان "حوارات إعلامية ملهمة" قدمها سعادة محمد الكعبي، المدير التنفيذي للمكتب الإعلامي لحكومة عجمان، ركز الكعبي خلال الجلسة على استعراض تجارب ملهمة في تطوير الإعلام، وطرح أساليب مبتكرة لتعزيز

الجلسات الحوارية البارزة، كان أبرزها الجلسة النقاشية التي عُقدت بعنوان "الذكاء الاصطناعي مصدر إلهام أم مناهض في صناعة المحتوى؟"، وناقشت الجلسة تأثير الذكاء الاصطناعي على تطوير المحتوى الإعلامي، واستعرضت تحديات وفرص استخدامه. وشارك فيها نخبة من صناعات المحتوى الناشئين، وهم إبراهيم البلوشي، أريام الكعبي، وحسن الظنحاني، وأدارها الطالب عيسى العوضي، وتناولت الجلسة مواضيع جوهرية، منها كيفية توظيف الذكاء الاصطناعي لإنتاج محتوى

بمستوى عالٍ زكي أنور نسبية، المستشار الثقافي لصاحب السمو رئيس الدولة، الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات العربية المتحدة، تميزت جامعة الإمارات بمشاركاتها الفاعلة في فعاليات "الكونغرس العالمي للإعلام 2024"، الذي أقيم في أبوظبي. وجاءت هذه المشاركة تأكيداً على دور الجامعة الرائد في دعم الابتكار الإعلامي واستشراف مستقبل صناعة المحتوى، وتسخير تقنيات الذكاء الاصطناعي لخدمة قطاع الإعلام. وشهدت منصة الجامعة تنظيم عدد من

بالتعاون مع جامعة محمد بن زايد

مركز سالم بن حم يحتفي باليوم الوطني الـ 53 في جلسة «زايد في الذاكرة»

الشخصيات العالمية التي تتمتع بإمكانة وصيت داخل الإمارات وخارجها، كما كان بمثابة جامعة يتعلم منها كل من قابله وعرفه، وكل من يتحدث إليه أو يجلس في مجلسه يكتبس علماً ومعرفة واسعين بالعديد من الأمور. وأضاف أن الحديث عن القائد المؤسس يمكن أن يستمر لسنوات، حتى ندرك كيف قاد الشعب، وألف بين إمارات صغيرة في دولة واحدة، ونجح في ذلك نجاحاً كبيراً. وأوضح الحميري أن المكانة التي يتمتع بها شعب الإمارات باعتباره، أسعد شعب، وضع بذرتها الشيخ زايد، طيب الله ثراه، والآن يجني الوطن وأبناءؤه ثمار هذه البذرة، حيث تميز زايد بين الرؤساء والقادة بحرصه على الاقتراب من الناس، وتلمس احتياجاتهم، وكان يعرف أبناء شعبه بالاسم، فكان يذهب في جولاته بسيارته لتفقد أحوال الناس، ويسأل المارة عن أحوالهم.

الجلسات سأل الشيخ زايد بن سلطان الشيخ سالم بن حم -رحمة الله عليهم جميعاً- عن الحلوى العمانية يريد رأيه فيها، حيث كان الشيخ زايد يستأنس برأي بن حم فقال: "وش تقول يا سالم في الحلوى" فرد الشيخ سالم بلهجة البدوية قائلا: "في العيشة ماشي أحلى من الحلوى، وفي العرب ما أحد أخير منك يا زايد" فصفق الحضور على رد الشيخ ابن حم ومن بينهم حاكم رأس الخيمة في ذلك الوقت الشيخ صفر بن محمد القاسمي رحمة الله عليه، وقد قصد بن حم رحمه الله بأنه لا يوجد ما هو أطيب من الحلوى في الطعام ولا يوجد في العرب من هو أفضل من زايد في الكرم والعادات الطيبة والأخلاق الحميدة، فقد جمع الشيخ زايد الصفات التي حث عليها ديننا الحنيف من مكارم الأخلاق والتواضع وأساس القائد والحاكم. وأمن جانبه أكد أحمد الحميري: أن الشيخ زايد كان شخصية فذة من

الوطن الإماراتي، ولنتذكر إنجازاته التي حولت الإمارات من مجموعة من الإمارات المترفة إلى دولة واحدة قوية ومزدهرة. وأضاف بن حم: أن المغفور له امتلك قلباً عامراً بالعباطة للجميع، ولا تقف أمام مواقفه الإنسانية الحدود، بل تتجاوزها إلى كل بقاع الأرض، وقد كانت ولا تزال أباديه تمتد في صمت لتبني مدرسة أو مستشفى أو مدينة سكنية، وذلك من خلال أبنائه ومؤسسته الخيرية التي أنشأها، رحمه الله، وإن المغفور له، أسهم في رفعة شعب الإمارات الارتقاء بالدولة، وإن علاقته مع أبناء شعبه كانت قائمة على أساس متميز يдал على الأبوة، والبساطة في التعامل، والعناية بالمواطنين. وقد روى الشيخ مسلم بن حم عن قصة حدثت بين والده الشيخ سالم وبين الشيخ زايد رحمهما الله: من عادة الشيخ زايد بن سلطان رحمة الله عليه، جلوسه مع محبيه ومحادثتهم والاستماع إليهم وفي إحدى هذه

•• العين - الفجر

بمناسبة اليوم الوطني الـ 53، أقيم في مركز سالم بن حم الثقافي بالتعاون مع جامعة محمد بن زايد للعلوم الإنسانية جلسة بعنوان "زايد في الذاكرة"، وذلك بحضور الشيخ مسلم بن حم العامري، رئيس مجلس إدارة المركز، وأحمد صالح الحميري نائب مدير الجامعة لقطاع التطوير والاستثمار، بالإضافة لعدد من أعضاء الهيئة الإدارية والتدريسية بالجامعة ونخبة من طلاب الجامعة. وقد أشار بن حم: إنجازات الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، مؤسس دولة الإمارات العربية المتحدة، تُعتبر حجر الزاوية في النهضة التي شهدها الإمارات منذ قيام الدولة، فقد قاد الشيخ زايد بحكمته ورؤيته الاستراتيجية، عملية تأسيس الدولة، وأرسى دعائم التنمية والتطور في مختلف المجالات، نحن هنا اليوم لنحتفي باليوم



منوعات الفكر

23

كشفت دراسة حديثة عن تأثيرات سلبية محتملة للربو على قدرات الذاكرة، والتطور المعرفي لدى الأطفال، وخاصة الذين يعانون من مرض الربو منذ سن مبكرة. الدراسة، المنشورة في دورية الجمعية الطبية الأمريكية، تضمنت تحليلاً طويل المدى لـ 2062 طفلاً في اختبارات متعددة لقياس الذاكرة، وسرعة المعالجة والانتباه. وأظهرت النتائج أن الأطفال المصابين بمرض الربو، وخاصة الذين ظهر لديهم المرض في وقت مبكر، أظهروا أداءً أقل في اختبارات الذاكرة، والوظائف التنفيذية، مقارنة بأقرانهم غير المصابين.



تضمنت تحليلاً طويل المدى لـ 2062 طفلاً

دراسة تربط بين مرض الربو وضعف الذاكرة عند الأطفال



من اللاتينيين أو الإسبان، و63% من البيض. وتم مقارنة المجموعتين مع مجموعة ثالثة مؤلفة من 237 طفلاً غير مصابين بالربو، بمتوسط عمر يبلغ 9.89 سنوات وتوزيع عرقي شمل 15% من السود، و20% من اللاتينيين، و62% من البيض.

التطور المعرفي للأطفال

أظهرت النتائج أن الأطفال الذين عانوا من مرض الربو في وقت مبكر من طفولتهم شهدوا انخفاضاً في معدلات التحسن في الذاكرة الطويلة مقارنة بمجموعة الأطفال غير المصابين بالربو، ما يشير إلى أن بداية مرض الربو في سن مبكرة قد تؤثر سلباً على التطور المعرفي للأطفال على مدى الزمن، خصوصاً فيما يتعلق بقدرات الذاكرة.

في التحليل المقطعي، شملت الدراسة 2062 طفلاً، منهم 1031 طفلاً مصاباً بالربو بمتوسط عمر 11.99 سنة (وكانت نسبة الذكور 57%، حيث توزع الأطفال عرقياً بنسبة 27% من السود، و18% من اللاتينيين، و54% من البيض).

وقمت مقارنة هذه المجموعة مع 1031 طفلاً غير مصاب بمرض الربو بمتوسط عمر 12.00 سنة، مع نسبة 54% من الإناث، وتوزيع عرقي يشمل 21% من السود، و23% من اللاتينيين، و59% من البيض.

أظهرت نتائج التحليل المقطعي أن الأطفال المصابين بالربو سجلوا درجات أقل في اختبارات الذاكرة العرضية وسرعة المعالجة والوظائف التنفيذية مثل الانتباه.

تشير هذه النتائج إلى أن مرض الربو يمكن أن يؤثر سلباً على الذاكرة، وسرعة المعالجة، والوظائف التنفيذية للأطفال، مما قد يؤثر على أدائهم الأكاديمي، وقدرتهم على التركيز.



لاحق، وبالمقارنة مع مجموعة من الأطفال غير المصابين بالربو.

أطفال من أعراق مختلفة

وبناءً على النتائج التي ظهرت لدى البالغين، افترض الباحثون أن مرض الربو مرتبط بانخفاض الأداء في المهام التي تقيس الوظائف التنفيذية وسرعة المعالجة، لذلك من المتوقع أن يُظهر الأطفال المصابون بالربو أداءً أقل في الذاكرة العرضية طويلة الأمد والوظائف التنفيذية، بغض النظر عن توقيت ومدة الإصابة، مقارنة بمجموعة مقارنة من الأطفال الذين ليس لديهم تاريخ مع مرض الربو.

والذاكرة العرضية طويلة الأمد نوع من الذاكرة التي تتعلق بتخزين، وتذكر الأحداث والتجارب الشخصية التي تحدث للفرد على مدار فترة زمنية طويلة. تتضمن هذه الذاكرة تذكراً التفاصيل الخاصة بالأحداث الماضية، مثل أماكن وأوقات وقوعها، والأشخاص الذين كانوا حاضرين، والمشاعر والأفكار التي كانت موجودة في تلك اللحظة.

تم تضمين 474 طفلاً في التحليل الطولي لهذه الدراسة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين وفقاً لعمر ظهور مرض الربو في الطفولة.

شملت المجموعة الأولى 135 طفلاً لديهم بداية مبكرة للإصابة بالربو منهم 56% ذكور، وكان التوزيع العرقي يشمل 28% من الأطفال السود، و21% من الأطفال من أصل لاتيني أو إسباني، و48% من البيض.

أما المجموعة الثانية، التي بدأت فيها أعراض مرض الربو في سن متأخرة نسبياً، فقد شملت 102 طفل بمتوسط عمر يبلغ 9.88 سنوات، منهم 53% إناث، وتوزع الأطفال عرقياً بنسبة 17% من السود، و19%

الطفولة، مع مراعاة المتغيرات المؤثرة، نظراً لأهمية القدرات المعرفية في التحصيل الأكاديمي، وفرض العمل المستقبلية.

وقد أظهرت الأبحاث حول حالات طبية أخرى -مثل مرض السكري من النوع الأول- أن الأطفال الذين يعانون من مضاعفات في سن مبكرة قد يكونون عرضة بشكل خاص لصعوبات معرفية.

وقد يكون لطول فترة الإصابة بالمرض دور مهم أيضاً، حيث إن مدة الإصابة بمرض الربو ترتبط بتغيرات في بنية ووظائف الدماغ لدى البالغين. بناءً على ذلك، افترض الباحثون أن الأطفال الذين يعانون من مرض الربو في سن مبكرة قد يكونون أكثر عرضة لصعوبات الذاكرة.

واستخدم الباحثون في دراستهم بيانات طويلة من دراسة تطور الدماغ، والإدراك لدى المراهقين في الولايات المتحدة الأمريكية لتقييم ما إذا كان الأطفال المصابون بمرض الربو يظهرون أداءً أقل في الذاكرة.

تتطلب الذاكرة العرضية، وهي القدرة على تذكر الأحداث الماضية بتفاصيل معينة، سلامة الحصين، وهي أيضاً عمليات ذاكرة استهدفت في نماذج القوارض.

تحسن هذه القدرة بشكل كبير خلال الطفولة. لذلك، من المتوقع أن يظهر الأطفال الذين يعانون من مرض الربو بداية مبكرة للربو تحسناً أيضاً في نمو الذاكرة مع مرور الوقت، مقارنة بالأطفال الذين أصيبوا بالربو في وقت

وقد تؤدي صعوبات التنفس إلى حدوث نوبات من نقص الأوكسجين في الدماغ، مما يمكن أن يؤدي إلى تلف في الحصين، كما أظهرت نماذج الربو لدى القوارض تراجعاً في الذاكرة في المهام التي تتطلب سلامة الحصين.

تصل نسبة الإصابة بمرض الربو إلى ذروتها بين سن 4 و12 عاماً، لكن المعلومات حول أداء الذاكرة لدى الأطفال المصابين بالربو قليلة حتى الآن.

وقد أظهرت دراسات سابقة أن الأطفال المصابين بمرض الربو الذين يتلقون جرعات عالية من الكورتيكوستيرويدات يظهر مرض الربو المزمن غالباً في مرحلة الطفولة، ولكن مدى ارتباطه بصعوبات الذاكرة لدى الأطفال لا يزال غير معروف بشكل كاف.

ورغم أن الفسيولوجيا المرضية للربو غير واضحة تماماً، إلا أن مرض الربو يُعرف بأنه عملية التهابية مستمرة لا تقتصر على الرئتين فقط، بل قد تمتد إلى

الدماغ، محدثةً التهابات عصبية. وقد أثبتت نماذج القوارض إلى أن مرض الربو يسبب إصابات عصبية في الحصين، وهو جزء من الدماغ يتميز بحساسيته العالية تجاه الاستجابات الالتهابية العصبية.

مرض الربو وضعف الذاكرة

أشارت دراسات أخرى إلى صعوبات في الانتباه، والوظائف التنفيذية، والذاكرة البصرية والذاكرة العاملة، ولكن هذه الدراسات لم تأخذ في الاعتبار تأثير العوامل الاجتماعية والاقتصادية التي قد تؤثر على احتمالية الإصابة بالربو والصعوبات المعرفية.

ويقول الباحثون إنه من الضروري فهم

ما إذا كان مرض الربو مرتبطاً بصعوبات في الذاكرة، أو غيرها من الصعوبات المعرفية في مرحلة



هل تسبب الهواتف سرطان الدماغ؟ مراجعة لمنظمة الصحة العالمية تقدم الإجابة



على الأرجح"، أو من الفئة 2B، وهي الفئة المستخدمة عندما لا تستطيع الوكالة استبعاد وجود صلة محتملة. ودعت المجموعة الاستشارية لمنظمة الصحة العالمية إلى إعادة تقييم تصنيف الإشعاع اللاسلكي في أقرب وقت ممكن تبعاً للبيانات الجديدة. وسيصدر تقييم منظمة الصحة العالمية في الربع الأول من العام المقبل.

الإرسال، وكذلك التعرض المهني. وفي وقت سابق، أفادت منظمة الصحة العالمية وغيرها من الهيئات الصحية الدولية بأنه لا يوجد دليل قاطع على الآثار الصحية الضارة الناجمة عن الإشعاع المستخدم في الهواتف المحمولة، ولكنها دعت إلى إجراء المزيد من البحوث. وتصنف الوكالة الدولية لأبحاث السرطان (IARC) هذا التعرض للإشعاع حالياً على أنه "مسبب للسرطان

استخدام التكنولوجيا اللاسلكية، لم يكن هناك زيادة مقابلة في حالات سرطان الدماغ. كما ينطبق هذا على الأشخاص الذين يقومون بإجراء مكالمات هاتفية طويلة، أو أولئك الذين استخدموا الهواتف المحمولة لأكثر من عقد من الزمان.

وشمل التحليل 63 دراسة، من عام 1994 إلى 2022، أشرف على تقييمها 11 خبيراً من 10 دول، بما في ذلك هيئة الحماية من الإشعاع التابعة للحكومة الأسترالية.

وقال المعد المشارك مارك إلوود، أستاذ علم الأوبئة السرطانية في جامعة أوكلاهو بنينوزيلندا، إن المراجعة قيمت آثار الترددات الراديوية المستخدمة في الهواتف المحمولة وكذلك التلفزيون وأجهزة مراقبة الأطفال والرادار.

مضيفاً: "لم يظهر أي من المسائل الرئيسية التي تمت دراستها زيادة في المخاطر".

وقد تناولت المراجعة سرطانات الدماغ لدى البالغين والأطفال، وكذلك سرطان الغدة النخامية والغدد العنابية وسرطان الدم، والمخاطر المرتبطة باستخدام الهاتف المحمول أو أجهزة

كشفت مراجعة جديدة، بتكليف من منظمة الصحة العالمية، عن نتائج مثيرة حول الرابط بين استخدام الهاتف وزيادة خطر الإصابة بسرطان الدماغ.

ووجدت المراجعة الدقيقة للأدلة المنشورة المتاحة في جميع أنحاء العالم، أنه على الرغم من الزيادة الهائلة في

مضيفاً: "لم يظهر أي من المسائل الرئيسية التي تمت دراستها زيادة في المخاطر".

وقد تناولت المراجعة سرطانات الدماغ لدى البالغين والأطفال، وكذلك سرطان الغدة النخامية والغدد العنابية وسرطان الدم، والمخاطر المرتبطة باستخدام الهاتف المحمول أو أجهزة



منوعات

الفكر

27

لم تغادر رندلي قديح لبنان بسبب الحرب وهي تنشط في تقديم المساعدة للنازحين ولكنها تعمل في الوقت عينه على مشروع تركي - لبناني مشترك من بطولتها وإخراجها.

قديح التي تم الكشف عن طلاقها أخيراً تحدثت عن أسبابه وتداعياته وسبب إخفائه ومواضيع أخرى في هذا الحوار:

الحرب كشفت لي الوجوه على حقيقتها

رندلي قديح : لا أحب أن أفرض نفسي على أحد

أحضرت لمشروع الخاص. هذا يعني أنك تريد الحصول على فرصتك التمثيلية بنفسك؟ نعم، لأنني أعرف ما الذي يناسبني. عندما دخلت مجال التمثيل لم أكن أخطط لخطوة مماثلة، ولكن الناس أحيوني وتقبلوني، والمسلسل الذي شاركت فيه مازال يُعرض حتى الآن لأنني كنت قريبة من الناس وحقيقية، ولكن انهماكي في الإخراج أبعديني عن التمثيل الذي أحبه كثيراً، وأشعر بأنني قادرة على التعبير من خلاله وأن أخرج من داخلي شخصيات لا أملك الجرأة على إظهارها في الحياة، كما أنني أفضل أن أحصل على فرصتي بنفسني، فهذا أفضل من العمل مع الآخرين لأنني أعرف ماذا أريد. التمثيل ضغني في الحياة. هل ترين أنه من غير الممكن الحصول على فرصة مناسبة من خلال التعامل مع شركات الإنتاج اللبنانية، خصوصاً أن بطولاتها معروفة؟ بصراحة لا أعرف كيف يفكرون، ولكن كل شركة متعاقدت مع مجموعة من الفنانين، وأنا لست على تواصل معهم ولا أتصل بهم ولا أحب ذلك ولا أحب أن أقول إنني موجودة كممثلة، وربما هم لا يعرفون ذلك. كما لا أحب أن أفرض نفسي على أحد، وأريد عملاً من بطولتي. هذه الحرب غيرتني كثيراً ولم أعد أشعر أن لي «جسد» على أحد أو مسيطرة أحد. كما أنني حذفت الكثير من الأشخاص من حياتي ولم أعد أرغب بإضاعة الوقت مع من لا يستحق بل أرغب بالمحافظة على الجواهر الموجودة سواء من أصدقائي أو عائلتي وأن أكمل حياتي وأنا مرتاحة وأن أفكر بنفسني قبل الآخرين. وماذا علمتكم هذه الحرب؟ اكتشفت الوجوه على حقيقتها بعدما خلعت أصحابها الأقنعة وهم كثر. ولذلك أقول للناس يكفي أن تهتموا وأن تفكروا بأنفسكم وعائلاتكم والأشخاص الذين يحبونكم وتحبونهم وتحببوا المشكلات ولا تضخموا الأمور لأن لا شيء يستحق. كلنا شاهدنا بأعيننا ماذا يحصل في هذه الحرب، والأهم هي الصحة والاهتمام بالعائلة وبين أحب.

• ومتى تنوين البدء بمشروعك الجديد؟ حالياً أعمل على مشروع في تركيا، وسبق أن قابلت الأتراك، وكانت لي إطلالة على إحدى القنوات التركية، كما ظهرت في الصحافة التركية. والمشروع عبارة عن فيلم اجتماعي وهو لبناني - تركي مشترك ومن إنتاج شركة تركية وإخراجي. وأحاول أن أدخل إلى أحيائه ما يجري في لبنان حالياً كي تكون فكرة الفيلم مرتبطة بمجريات الأوضاع فيه. ومن المفترض أن ألتقي بالشركة المنتجة نهاية الشهر الجاري.

ظروف الحياة هي التي دفعتنا إلى الطلاق. كنت تحدثت قبل مدة عن تأسيسك شركة خاصة بك في إسبانيا وكنا نظن أنك تنتقلين بينها وبين لبنان؟ نعم، كنت أسافر بين فترة وأخرى إلى إسبانيا، وطلبي كان يعمل في السفارة ولكنه ما لبث أن انتقل للعمل في مكان آخر لأن طبيعة عمله تفرض عليه التنقل من بلد إلى بلد. هذا يعني أن ظروف العمل هي التي تسببت بطلاقكما؟ نعم، فضلاً عن أن الحياة فرقنا. لا مشكلات بيننا، بل احترام كبير وذكريات جميلة، وحتى أنني ألتقي به عندما أسافر إلى إسبانيا. أي أنك خسرتك زوج وكسبته صديقاً؟ بعد 13 عاماً أمضيناها معاً، لا يمكن أن ينتهي كل شيء بيننا فجأة، بل هناك ذكريات مشتركة بيننا، كما حصلت على الجنسية الإسبانية بفضلته وهو إنسان رائع جداً. وهل شعرت بالانكسار في فترة من الفترات؟ هذا أمر طبيعي بالنسبة إلي وإليه، لأنه توجد بيننا عشرة عمراً، وفتاة اختنى الشخص الذي كان كل شيء في حياة الآخر ولم يُدْ إلى جانبه، وهذا أمر موهج. ومع الوقت يمكن للإنسان الناضج أن يتفهم الوضع. هل يمكن أن تكرري تجربة الزواج؟ في حال التقيت بالشخص المناسب الذي يفهمني ويفهم شخصيتي، لا أريد الزواج لجرد الزواج لأنه ليس لعبة، وإذا لم يكن هناك توافق مع الآخر بنسبة مئة في المئة ولم يكن سندا وداعماً لي ويفهمني ويقدرني ويحترمني، فلست مجبرة أبداً على الزواج. أريد شخصاً يكملني وأكمله وهذا النوع من الأشخاص أصبحوا نادرين في هذه الأيام، لأن الصلحة هي التي تطفى على العلاقات بين الناس. هل تقومين بنشاطات فنية في هذه المرحلة؟ بل أنا موجودة في لبنان منذ بداية الحرب ونحن كونا فريقاً لمساعدة النازحين في كل لبنان، كما أننا أعضاء في اتحاد «كلنا للوطن»، مع الدكتور راند لطوف ونوزع المساعدات لأننا كلنا لبنانيون ويجب أن تكون يداً واحدة وأن نساند بعضنا البعض، وفي حال تلقيت عروض عمل مناسبة فأقبل بها لأنني لا أستطيع البقاء من دون عمل. كنت قد أشرت إلى أنك جاهزة للتمثيل، ألم تتصلك أي عروض؟ كلا، ولكنني بصدد التحضير لمشروع خاص بي. تقصدين أنه سيكون من إخراجك وبتولتك؟ نعم، كنت تقيت قبل الحرب عرضاً للمشاركة في مسلسل سوري من بطولتي، ولكنني اعتدلت عنه لأنني كنت خارج لبنان وأصوّر عملاً في تركيا، وهم كانوا يريدون أن يباشروا بالتصوير فوراً، وحالياً

لماذا لم يتم تداول خبر طلاقك مع أنه حصل قبل أربعة أعوام؟ لأنني لم أخبر أحداً به. ولماذا لا يعلن المشاهير عن طلاقهم عادة على عكس ما يفعلون عند زواجهم؟ لم أعلن خبر زواجي عندما تزوجت، ولكن الناس علموا به. وعادة لا أتحدث في أموري الشخصية، وخبر طلاقي هو مسألة خاصة، ولذلك لم أعلن عنها. ... ولكن تم تسريبه وصار علنياً؟ هذا صحيح، لقد تم تسريب الخبر عن طريق بعض الأشخاص، ولكن الكل يعرف أنني لا أريد أن تخرج حياتي الخاصة إلى العلن، لأنني لست من الأشخاص الذين يستمرون أخبارهم الخاصة من أجل الترويج لأنفسهم. ولماذا حصل الطلاق ما دام كان يجمعك بزواجك الإسباني حياً كبيراً؟ الأمر خاص جداً ولا توجد مشكلة معينة وحصل الطلاق بيننا بالتراضي، وسببه الحياة التي تغيرت وعمله في بلد آخر ما حال دون لقائنا إلا خلال فترات متباعدة، كما حصلت خلافات بسيطة ولم تقع مشكلة كبيرة تسببت بالطلاق. والآن علاقتي بطليقي جيدة ونحن على تواصل دائم وتتساعد إذا احتاج أي منا للآخر، ولكن

صبا مبارك في انتظار «موعد مع الماضي»

يعرض حالياً للنجمة صبا مبارك مسلسل وتر حساس على قناة ON، من تأليف أمين جمال ومينا بباوي وإسلام أبو المجد، وإخراج وائل فرج وإنتاج المتحدة للإنتاج السينمائي والفني، حيث لاقى المسلسل نجاحاً منذ عرض الحلقات الأولى، إذ استطاع المسلسل أن يجذب الجميع للمشاهدة من خلال الديكورات والقصة والإخراج. وبالترزامن مع عرض مسلسل وتر حساس، تنتظر صبا مبارك عرض مسلسل جديد بعنوان موعد مع الماضي على إحدى المنصات الرقمية، يدور مسلسل موعد مع الماضي حيث يخوض يحيى (أسر ياسين) رحلة مخوفة بالمخاطر لكشف الحقيقة وراء مقتل شقيقته نادية ومع تصاعد الأحداث، تصبح كل الشخصيات مشبوهة، ولا شيء يبدو كما هو، هل ستظهر الحقيقة أم ستظل الأسرار مدفونة؟ مسلسل موعد مع الماضي من إخراج السدير مسعود، وكتابة محمد المصري، ويضم مجموعة من النجوم، بينهم أسر ياسين (يحيى)، محمود حميدة (ياسين)، شريف سلامة (علي)، شيرين رضا (سوسن)، ركين سعد (ليلى)، محمد ثروت (فتلة)، محمد علاء (خالد)، تامر نبيل (شريف) وهدى المفتي (نادية) إلى جانب النجمة صبا مبارك (منى). مسلسل وتر حساس يقوم ببطولته كل من: صبا مبارك، محمد علاء، إنجي المقدم، هدى كرم، أحمد جمال سعيد، لطيفة فهمي، هاجر عفيفي، تقى حسام، محمد على رزق محمد العمروسى، لبنى ونس، صالح عبد النبي، تميم عبده، عزوز عادل، كريم العمري، شريف الشعاشي، نورا مهدي، مينا نبيل، ميران نديم، ومؤثر رفعت وعدد آخر من الفنانين، وتأليف أمين جمال وإخراج وائل فرج وإنتاج المتحدة للخدمات الإعلامية.



ياسمين عبد العزيز تبدأ تصوير مسلسل (وتقابل حبيب) للمنافسة في رمضان المقبل

صورت النجمة ياسمين عبد العزيز عدداً من مشاهد مسلسلها الجديد (وتقابل حبيب)، المقرر أن تخوض به السباق الرمضاني المقبل، من تأليف عمرو محمود ياسين، وإخراج محمد الخبيري، وإنتاج سينرجي، حيث صورت ياسمين وفريق العمل 4 أيام، ومن المقرر أن تعود للتصوير غداً بعد راحة لمدة 24 ساعة، حيث كثف مخرج العمل تصوير المشاهد الأولى، وانضمت مؤخراً الفنانة الشابة منة عرفة إلى أبطال المسلسل. وهنا القائمة الكاملة لأبطال العمل وهي كالتالي.. ياسمين عبد العزيز، كريم فهمي، خالد سليم، انوشكا، نيكول، حنان سليمان، صلاح عبد الله، ندى موسى، رشوان توفيق، محمود ياسين، جنيور، انجي كيوان، جيهان خيرى، سمر عبد الوهاب، حمدى هيكل، بسنت شوقي، منة عرفة، ومن المقرر أن يتم الإعلان عن بعض الأسماء الممثلين الثانويين. ياسمين عبد العزيز تعود في «وتقابل حبيب» للتعاون مع السيناريست عمرو محمود ياسين بعدما حققا نجاحاً سوياً خلال مسلسل «وتقابل حبيب» فى شهر رمضان قبل الماضى 2023، والعمل من تأليف ناصر عبد الرحمن وإخراج مصطفى فكرى وإنتاج شركة سينرجى وبتولته ياسمين عبد العزيز، أحمد العوضى، ماجد المصرى، هدى الإترى، سهير المرشدى، دنيا المصرى، إسراء رخا، أحمد غزى، إيمان السيد، بدرية طلبية، أحمد عبد الله، زينة منصور، تيسير عبد العزيز، تامر مجدى وآخرين.



الفكر

كيف تؤثر القهوة في الدماغ؟



يشير الدكتور فلاديمير مارتينوف أخصائي طب الأعصاب، إلى أن استهلاك القهوة باعتدال له تأثيرات إيجابية مختلفة على أعضاء جسم الإنسان، بما فيها الدماغ.

ويقول: «تؤثر القهوة إيجابيا في الدماغ عند تناولها باعتدال، حيث تساعد على تحسين الذاكرة قصيرة المدى وزيادة التركيز والانتباه وتحسين المزاج لأن الكافيين يحفز الجهاز العصبي المركزي».

وبالإضافة إلى ذلك، يساعد الكافيين على تحسين الحالة المزاجية لأنه يعمل على رفع مستوى الدوبامين

والسروتونين في الجسم ما يعني أنه يخفض مستوى الإجهاد.

ويقول: «تحتوي القهوة على مضادات الأكسدة التي بدورها تؤثر إيجابيا في الدماغ وتحميه من التلف».

ووفقا له، يمكن للشخص تناول 300-400 ملغم (3-4 أكواب من القهوة) من الكافيين دون أي ضرر للصحة، ولكن يجب أن نعلم أن أصناف القهوة مختلفة، ما يعني أن نسبة الكافيين فيها مختلفة.

ويقول: «الجرعة اليومية الآمنة من القهوة هي 1-2 كوب في اليوم، وهذه الكمية قد تكون مفيدة أكثر».

كيف تصل جزيئات البلاستيك إلى الدماغ؟

ذكرت مجلة Open Network JAMA العلمية أن علماء من البرازيل اكتشفوا الآلية التي تصل فيها جزيئات المواد البلاستيكية إلى الدماغ البشري. وأشارت المجلة إلى أن مجموعة علماء من البرازيل أجروا دراسة حول الموضوع، وقاموا بتشريح أدمغة 15 شخصا ميتا تتراوح أعمارهم بين 33 و100 سنة، واكتشفوا أن جزيئات المواد البلاستيكية كانت موجودة في البصيلات الشمية في أدمغة 8 أشخاص من أصل 15، أي في المنطقة المسؤولة عن معالجة الروائح في الدماغ، وأن الجزيئات البلاستيكية الدقيقة التي عثر عليها في هذه البصيلات تتراوح أحجامها ما بين 5.5 و26.4 ميكرومتر. وجاء في نص الدراسة: «وجود المواد البلاستيكية الدقيقة في البصلة الشمية البشرية يشير إلى أن المسار الشهي هو طريق محتمل لدخول المواد البلاستيكية الدقيقة إلى الدماغ، وهذا يعني ضرورة إجراء المزيد من الأبحاث حول الآثار السمية لهذه المواد وتأثيرها على الأعصاب والصحة». وأشار القائمون على الدراسة إلى أن وجود المواد البلاستيكية الدقيقة في البصيلات الشمية لا يعتبر مؤشرا على وجودها في أماكن أخرى في الدماغ مثل المناطق المرتبطة بالإدراك، ومن غير المعروف بعد فيما إذا كانت جزيئات هذه المواد يمكنها الوصول إلى أجزاء أخرى من الدماغ من خلال البصلة الشمية. وتجدر الإشارة إلى أن دراسات سابقة أظهرت أن جزيئات المواد البلاستيكية الدقيقة يمكنها الوصول إلى المشيمة البشرية وإلى أجزاء أخرى من الجسم».

من الأقل عرضة للإصابة باحتشاء عضلة القلب والجلطة الدماغية؟

اكتشف علماء من جامعة العلوم والتكنولوجيا الصينية أن الرضا عن الحياة يقلل من خطر الإصابة باحتشاء عضلة القلب والجلطة الدماغية في مرحلة البلوغ. وتشير مجلة American the of Journal Heart Association إلى أن هذه الدراسة شملت 121317 متطوعا بالغا، متوسط أعمارهم 57 عاما، 45 بالمئة منهم لا يعانون من أمراض القلب.

طلب منهم الباحثون تقييم مستوى رضاهم عن العائلة وعلاقات الصداقة وصحتهم وحالتهم المالية وعملهم وكذلك وصف مستوى سعادتهم الشخصية وفق مقياس خاص، تتراوح فيه المصطلحات الدرجات من «سعيد جدا» إلى «غير سعيد إطلاقا».

وبعد جمع هذه المعلومات بدأت مرحلة المتابعة، التي استمرت 12 عاما، سجل الباحثون خلالها جميع ما يتعلق بأمراض القلب والأوعية الدموية وغيرها الخاصة بجميع المشاركين. واتضح أن خطر تطور أمراض القلب والأوعية الدموية أقل لدى الرضا عن الحياة بنسبة 10-21 بالمئة مقارنة بالآخرين. وتبين أيضا أنهم أقل عرضة لاحتشاء عضلة القلب بنسبة 44 بالمئة وبالجلطة الدماغية بنسبة 45 بالمئة وقصور القلب بنسبة 51 بالمئة والنوبات القلبية بنسبة 56 بالمئة. واتضح بعد إجراء تحليل إضافي أن الأشخاص الذين يعبون عن أعلى مستوى للرضا، كقاعدة يتبعون نمط حياة صحي ويعانون أقل من الالتهابات في الجسم، وهذا يمكن اعتباره بمثابة وقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية.



الملكة الأمريكية أريانا جرينبلات لدى حضورها حفل مجلة Elle Women in Hollywood 2024 في لوس أنجلوس. (ا ف ب)

قرأت لك

العنب يطيل عمر



استنتج علماء جامعة ويسترن نيوانجلاند الأمريكية، أن تناول العنب يطيل متوسط عمر الإنسان 4-5 سنوات. ويشير موقع BristolLive إلى أن الباحثين توصلوا إلى هذا الاستنتاج من نتائج التجارب التي أجروها على الفئران المخبرية، التي كانت تتغذى في البداية على أطعمة

غنية بالدهون، وبعد ذلك أعطيت جرعة من مسحوق العنب تعادل سلة من ثمار العنب. وفاقنت نتيجة هذه التجربة توقعات الباحثين: انخفضت كمية الدهون في كبد الفئران، وزاد متوسط عمرها المتوقع مقارنة بالفئران التي لم تتناول العنب. ووفقا للباحثين، يكمن السر في أن عصير العنب يزيل الدهون المكررة والسكر من الأطعمة المصنعة. لذلك عند تطبيق نتائج التجارب على البشر، يمكن لتناول العنب أن يزيد متوسط عمر الإنسان بمقدار خمس سنوات. ويشير الباحثون، إلى أن العنب يسرع عملية التمثيل الغذائي ويساعد على حرق السعرات الحرارية ويحسن عمل الخلايا العصبية ويحمي من مرض ألزهايمر. وتحتوي ثمار العنب على مضادات الأكسدة التي تقلل من الالتهابات وتخفف خطر تطور أمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان. كما أن العنب بفضل احتوائه على مضادات الأكسدة والفيتامينات يحمي خلايا وأنسجة الجسم بفعالية من التلف والشيخوخة المبكرة، ويساعد في الحفاظ على الرؤية.

سؤال وجواب

- كم بوصة توجد في الباردة الواحدة؟
- 36 بوصة.
- باي دولة توجد بحيرة قارون؟
- مصر.
- ما اسم المتنبي الحقيقي؟
- أحمد بن الحسين.
- ما هو أكبر المحيطات بالعالم؟
- المحيط الهادي.
- أي المدن كانت عاصمة الدولة العباسية؟
- بغداد.
- ما أول دولة شرعت بالالعاب الأولمبية؟
- اليونان.

هل تعلم؟

- أكبر عدد من الناس لديهم حساسية من الحليب أكثر أي طعام آخر.
- عدد الذين يموتون سنويا بسبب لسعات النحل هم أكثر ممن يموتون بسبب لدغات النعابين السامة.
- الشخص الطبيعي يضحك 10 مرات في اليوم.
- المحيط الأطلسي أكثر ملوحة من المحيط الهادئ.
- الغدد اللعابية في الفك تنتج أكثر من 1 لتر من اللعاب يوميا.
- الريح ليس له صوت إلا حين يعترضه شيء ما.
- عادة تسمية الأعاصير والعواصف الاستوائية بأسماء بدأت رسمياً في عام 1953م.
- هل تعلم أن الهند بها أكبر عدد من مكاتب البريد وأكثر من أي دولة أخرى، بحوالي 100.000 مكتب بريد.
- هل تعلم أنه لا يمكنك طي ورقة أكثر من 7 مرات متتالية.
- فرشة الأسنان الكهربائية تم اختراعها سنة 1939م.
- شركة بورش تصنع الجرارات الزراعية أيضا وهذا ماكانت تصنعه قبل دخولها مجال صناعة السيارات.
- عظم فخذ الإنسان أقوى من الخرسانة الإسمنتية.

قصة سر القزم

يحكي انه في قديم الزمان كان يعيش رجل طيب القلب هادئ النفس حلو الكلام يحبه كل من يعرفه لكنه كان فقيرا ووحيدا لم يرزق من زوجته بطفل لكنه كان يحبها فبقي عليها، وفي أحد الايام دعت الزوجة ربها ان يرزقها بطفل حتى لو كان قزما او اقل من القزم لكنه طفل فهل من مجيب.. يكلمت الزوجة وانجبت بعدها طفلا صغيرا بحجم الكف اسماه والده كركور وبقي علي هذا المقاس لا يكبر ابدا لكنه كان يمتاز بخاصيته عجيبة وغريبة فبعد ان اتم العشر سنوات امتنع عن الاستحمام الا عند اول ضوء للفجر وقال لو وضعتوا الماء على جسدي سأكبر جدا ولا يعني هذا البيت فضحكت الام وضحك الاب فقال كركور حسنا هيا سيروا خلفي وعند نبع النهر وضعت الام على كركور ملة كفيها ماء وفي الحال انتفض كركور وانتفض ليكبر ويكبر ويصيح بحجم الاب والام اضعاف المرات ثم قال بصوت جهوري الان هذا سري وسركم.. كتم الاب هذا السر حتى جاء وقت طلب فيه الحاكم من اهالي القرية ان يتركوها ويرحلوا لانه سيجعل منها قسرا عظيما وحدائق غناء فسيحة لابنته الاميرة فغضب الناس وثاروا لكنه اطلق عليهم كلابه وحراسه واول من تأذى من ذلك كان والد كركور فقد ضربه احد الحراس فادمي رأسه ففزعت ام كركور وصرخت ومن بعيد جاء كركور يجري وعرف ماحدث فنار وتطايير النسر من عينيه واقسم ان يهد قصر الحاكم على رأسه فوقف الحراس يضحكون ورفسه أحدهم بقدمه والقي به عند النهر وبالطبع لم تمر الا لحظات حتى كان كركور ينتفض ويكبر واصبحت قدمه وحدها بحجم ثلاث رجال فمد يده وجمع حراس الحاكم ومشى إلى القصر والقاهم ثم مد كفيه واخذ يضرب القصر حتى هده هذا ودكه دكا وجعله مثل فطيرة واخذ يرفع التراب والحجارة ويلقي بها بعيدا حتى نظف المكان ثم صرخ وقال الان لا يوجد حاكم فالحاكم بئبكم هو الله عيشوا في سلام واشكروا الله ومشى كركور واختفى في الظلام حتى جف الماء وعاد كما كان كركور الصغير.

مساحة للتلوين

