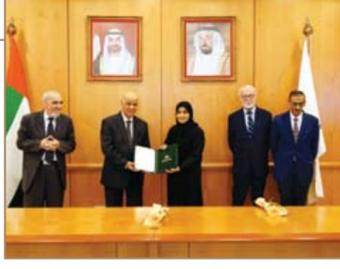


ص 22

جامعة الشارقة تكرم 24 من  
أساتذتها تمت ترقيتهم أكاديميا



ص 27

كارول الحاج:  
وجودي في أي عمل يرتبط  
بالدرجة الأولى بالدور



أغذية تساعد على  
فقدان الوزن

ص 23

المراسلات: ص 505  
email.munawaat@alfajrnews.ae

## تبنى هذه العادات في أي وقت يطيل العمر

قالت دراسة دولية جديدة رائدة، إن كبار السن الذين حافظوا على أنماط حياة أكثر صحة، لديهم احتمالات أفضل بكثير ليصبحوا معمرين. وأشارت الدراسة إلى أن خيارات نمط الحياة البسيطة، مثل الامتناع عن التدخين، وممارسة الرياضة بانتظام، والنظام الغذائي المتنوع، يمكن أن تزيد فرص إطالة العمر إلى المائة. وحسب شبكة جاما الطبية، فإن هذه الإجراءات حتى لو إذا طبقت في سنوات لاحقة من العمر فإن تأثيرها سيكون إيجابيا. وأجريت الدراسة بالتعاون بين باحثين من جامعة هودان بالصين، والمركز الصيني لمكافحة الأمراض والوقاية منها، وجامعتي فيرمونت، وماساتشوستس بالولايات المتحدة. وتحقق الباحثون من العلاقة بين نمط الحياة وطول العمر من خلال بيانات 1454 فردا عاشوا حتى 100 عام على الأقل، ثم قارنوم مع 3768 شخصاً من نفس فترة الولادة والخلفية، لكنهم ماتوا قبل بلوغ الـ100. ويتقييم العوامل الـ3: التدخين، والتمارين، والتنوع الغذائي، تبين أن الذين حصلوا على أعلى العلامات في جميع هذه العناصر لديهم احتمالات أعلى بـ 61% ليصبحوا معمرين مقارنة مع الذين حصلوا على أقل العلامات في هذه العوامل. وقيم التنوع الغذائي بناءً على الاستهلاك المنتظم للفواكه، والخضروات، والأسماك، والفاصوليا، والشاي.

## اكتشاف عيب وراثي يسبب زيادة الوزن

وجد خبراء في جامعة إكستر البريطانية، أن الأشخاص الذين لديهم جين معين يحرقون طاقة أقل أثناء الراحة، ما يصعب عليهم المحافظة على وزن صحي. وفي المتوسط، تكون النساء المصابات بهذه الحالة أثقل وزناً بمقدار 4.6 كغم، ويكون لدى الرجال 2.4 كغم من الدهون الزائدة. ووفق "دائلي ميل"، تم العثور على العيب في الأفراد الذين لديهم طفيلة دم نادرة تسمى Vel-negative. ويعتقد أنها تؤثر على حوالي واحد من كل 5 آلاف شخص. ويسمى هذا الجين الوراثي SMIMI، ويعتقد الباحثون بوجود علاج لهذه الحالة. ومن المأمول أن يساعد دواء رخيص ومتاح على نطاق واسع لخلل المناعة اليراثية يسمى "ليفوثيروكسين" في علاج هذه الحالة من حالات السمنة. وترجع السمنة إلى اختلال التوازن بين تناول الطاقة واستهلاك الجسم لها، وغالباً ما يكون ذلك تفاعلاً معقداً بين نمط الحياة والعوامل البيئية والوراثية. وفي أقلية صغيرة من الناس، تحدث السمنة بسبب التغيرات الجينية. وفي هذه الحالة، يمكن أحياناً العثور على علاجات جديدة تقيد هولاة الأشخاص.

## عقار جديد لإنقاص الوزن يحقق نتائج إيجابية مبكرة

أعلنت شركة زيلاوند فارما لأبحاث التكنولوجيا الحيوية، إن الجيل التالي من مركب إنقاص الوزن قد حقق نتائج إيجابية في مرحلة مبكرة من التجارب، مما يعزز مساعي الشركة الدنماركية لتحدي شركة نوفو نورديسك في السوق التنامي لمكافحة السمنة. وقالت زيلاوند إن المرضى الذين تلقوا أعلى جرعة من العقار التجريبي "بيترلينتايد" فقدوا متوسط 8.6% من وزنهم خلال 16 أسبوعاً. أما المرضى الذين تلقوا عقاراً بديلاً، فقدوا ما متوسطه 1.7% من وزنهم، بحسب ما ذكرته وكالة بلومبرغ للأخبار. وقال ديفيد كيندال، كبير مسؤولي الطب بالشركة، في بيان إن النتائج تظهر أن المركب "قد يستطیع القيام بدور مهم كبديل لعقارات خسارة الوزن الموجودة في الأسواق. وأضاف أن الشركة متمزجة بدء تجربة سريرية أكبر في وقت لاحق من العام الجاري. وعلى عكس أدوية "جي إل بي-1" مثل وفغوي وأوزمبيك، من إنتاج شركة نوفو نورديسك، يستهدف العقار السمنة عبر الأميلين وهو هرمون يفرزه البنكرياس مع الإنسولين. كما تعمل نوفو وأخرين بما في ذلك أسترازينيكا على تطوير منتجات الجيل المقبل استناداً إلى الأميلين.



## عادة سيئة في الليل تسبب لك الكوابيس خلال النوم

وأبى هذا الاكتشاف في الوقت الذي تظهر فيه الدراسات الاستقصائية أن ما يصل إلى ثلاثة أرباع الأميركيين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي في وقت النوم تقريباً. وقال رضا شابهانج، المؤلف الرئيس للدراسة، وأستاذ علم النفس والعمل الاجتماعي في "جامعة فلنדרز" الأسترالية: "مع تشابك وسائل التواصل الاجتماعي بشكل متزايد مع حياتنا، فإن تأثيرها يمتد إلى ما هو أبعد من ساعات الاستيقاظ، وقد يؤثر على أحلامنا". وطالب من المجموعة ملاء استبيان مكون من 14 سؤالاً، يسمى مقياس الكابوس المرتبط بوسائل التواصل الاجتماعي (SMNS)، لقياس نوع الكوابيس ومدى تكرار حدوثها.

وقالت الدراسة: "تم توجيه المشاركين إلى التركيز بشكل خاص على الكوابيس - تلك الأحلام المؤلمة التي توظفهم من النوم - بهدف التقاط الكوابيس بدلاً من الأحلام السيئة العامة". وأضافت: "تم تصميم العناصر للتركيز على موضوعات العجز وفقدان السيطرة والتثبيط والإيذاء وارتكاب الأخطاء في عالم وسائل التواصل الاجتماعي. وتراوحت خيارات الاستجابة من [أصفر (أبداً) إلى سبعة (عدة مرات في الأسبوع)]. وأظهرت النتائج أن الكابوس الأكثر شيوعاً هو عدم القدرة على تسجيل الدخول إلى منصات التواصل الاجتماعي يليه "تعطيل العلاقات مع مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي الآخرين". ووجدت الدراسة أن الكوابيس يمكن أن تنتج عن الضغط الناتج عن الحفاظ على التواجد عبر الإنترنت، أو التمر عبر الإنترنت، أو الكراهية عبر الإنترنت، أو المطاردة ووجدت الدراسة أن أولئك الذين أبلغوا عن استخدام

وسائل التواصل الاجتماعي بشكل متكرر أكثر من غيرهم وشعروا بارتباط عاطفي أكبر بهم، عانوا من كوابيس مرتبطة بوسائل الإعلام في كثير من الأحيان. وتم تقسيم المشاركين إلى مجموعتين - أولئك الذين تزيد أعمارهم عن 27 عاماً أو أقل - بمتوسط عمر 27.75 عاماً، ووجدت الدراسة أنه لا يوجد فرق كبير بين الفئات العمرية أو الجنسين. وأفاد الباحثون أن عدد المشاركين الذين عانوا من كوابيس مرتبطة بوسائل التواصل الاجتماعي كان نادراً، لكنهم تمكنوا من ربط أولئك الذين فعلوا ذلك بالاستخدام المفرط لشبكتي "فيسبوك" و"إنستغرام" قبل النوم. ولم تحدد الدراسة عدد المشاركين الذين يعانون من كوابيس تعزى إلى استخدام وسائل التواصل الاجتماعي. ويمكن أن تساهم أحداث وسائل التواصل الاجتماعي المجهدة مثل التمر عبر الإنترنت في زيادة مستويات القلق لدى الشخص وانخفاض راحة البال وسوء نوعية النوم، على غرار المشكلات النفسية الشديدة مثل القلق والاكتئاب والأفكار الانتحارية.

نصائح علمية.. للحفاظ على الوظائف الإدراكية تشير دراسة جديدة إلى أن الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات النوم في منتصف العمر أو عند تقدمهم في السن يكونون أكثر عرضة للإصابة بضعف مقارنة بالأشخاص الذين يحصلون على نوم هادئ دون انقطاع. وعكف الباحثون على فحص بيانات أربع دراسات تتناول العلاقة بين النوم والوظائف الإدراكية، وتشمل دراستين تتبعتا 3400 شخص لمدة تربو على 20 عاماً منذ أن كانوا في الخمسينيات من عمرهم. وفي هاتين المجموعتين كان الأشخاص الذين يعانون من كوابيس وأرق عند منتصف العمر أكثر عرضة للضعف

## لماذا أصبحت خلايا النحل فارغة في فرنسا؟

يقول أحد مربّي النحل، في سان سيلف، جنوب غرب فرنسا، إن شهر يونيو -حزيران الجاري، كان من المفترض أن يكون شهر "ندف العسل"، لكن القليل من خلايا النحل تضم تلك الكائنات عن الرحيق، وأصبح عدد النحل قليل جداً في فرنسا. ويعود السبب إلى تغير المناخ، فالأمطار الغزيرة وتذبذب درجات الحرارة وتطرفها، يدمر موائل النحل، وتشم فرنسا بخطر فقدان هذه الحشرة بالغة الأهمية في النظام البيئي ككل. ويقول النحال الفرنسي، دومينيك لافورس، لوقع يورو نيوز: "من المفترض أننا نعيثُ النحل قليل جداً، الأمطار تبلل الأزهار إلى درجة لا يستطيع فيها النحل الدخول لجمع الرحيق، وإن دخل لا يتمكن من استخراجها، ناهيك عن صعوبة طيرانه في ظل هذه الظروف، ما يحدث في غير موسمه وبخبر درجته المعتاد، لذا نفقد العسل وسنفتد النحل ببطء لا محالة شيئاً فشيئاً". وفي السنوات الأخيرة اعتمدت المفوضية الأوروبية، استراتيجيتها للتنوع البيولوجي، لمدة 10 سنوات، بهدف وضع البيئة الطبيعية للقارة على مسار التعافي وتضمن الحطة أهدافاً للنحل، بما في ذلك "وقف وعكس انحدار المنحدرات للاستراتيجية؛ سيعمل الاتحاد الأوروبي على توسيع مناطق طبيعية حالية، مع حماية صارمة للمناطق ذات التنوع البيولوجي العالي جداً والقيمة المناخية، وسيعمل على إصلاح المناظر الطبيعية التي تتمتع بإمكانات عالية للاتقاط وتخزين الكربون ومنع وتقليل تأثير الكوارث الطبيعية.

## إليسا تختفل بـ"أنا سكتين" في كازينو لبنان

افتتحت اللبنانية إليسا أمس الأول السبت موسم حفلات "كازينو لبنان" في بيروت، وقدمت حفلاً غنائياً احتفلت فيه بأغان من ألبوماتها الأخيرة "أنا سكتين" وسط تفاعل واسع من الحضور. وتصدرت إليسا، التريند في عدة دول عربية بالتزامن مع انطلاق حفلها. وفي سياق متصل، تستعد إليسا لافتتاح مهرجان أعياد بيروت تحت شعار "رجعنا الأعياد لبيروت مع كرام" في 18 يوليو -حزيران في واجهة بيروت البحرية.

## تطبيق يحوّل الصراخ على الهاتف إلى كلام هادئ

تفادياً للضغط الذي يتعرض له العاملون في قسم الاتصالات، طوّرت شركة يابانية تطبيقاً عبر الذكاء الاصطناعي يحول الصراخ الغاضب إلى كلام هادئ قادر على تقليل التوتر وإيصال المعلومات بسلاسة أكثر. ووفقاً لوقع "أوديتي سنترال" للغرائب، أدركت شركة التكنولوجيا المتطورة "سوفت بنك" اليابانية ما يتعرض له موظفو مراكز الاتصال لديها كل يوم، نتيجة صب العديد من العملاء غضبهم وإحباطاتهم عليهم. جاء ذلك بعد 3 سنوات من التجارب بالتعاون مع الذكاء الاصطناعي، حتى التوصل إلى صيغة صوتية تقلب معادلات الكلام العدواني وتترجمه تلقائياً إلى مفردات "سلسة" على أذن الموظف مهما كانت نبوة كلام المتصل مزعجة. وأوضح أحد مطوّري التطبيق الجديد توشيوكي ناكاتاني أنه بعد إجراء تجارب على العديد من الموظفين وتوجيه إهانات بحقهم من خلال التطبيق، كانت ردود فعل إيجابية لأنهم سمعوا كلاماً "لطيف" الإهانة. واعتبر أن نظام قمع المشاعر حقق استجابة كبيرة للمشكلة الاجتماعية المتمثلة في مضايقة العملاء لموظفي مركز الاتصال ولحمائيتهم. يتكون تطبيق الصوت الخاص الجديد من مرحلتين، إحداهما يحدد فيها الذكاء الاصطناعي الصوت الغاضب ويستخرج نقاط الكلام الرئيسية، والثانية حيث يستخدم الأدوات الصوتية لتحويله إلى نغمة أكثر طبيعية وحتى مهدبة.



## الملفوف الصيني .. فوائد لا تحصى

قال مركز الصحة في ألمانيا إن الملفوف الصيني فوائد صحية كثيرة حيث يمد الجسم بالمعادن والفيتامينات، ويقي من الإصابة بالأمراض المزمنة. وأوضح المركز أنه كثر من الفيتامينات والمعادن، مثل فيتامين B9 أي حمض الفوليك، المهم للحامل والجنين، و C المهم للمناعة و K المهم للعظام. إضافة إلى البوتاسيوم المهم للعضلات والأعصاب والقلب، والكالسيوم للعظام والحديد للدم. وأضاف المركز أنه يحتوي أيضاً على مركبات النبات الثانوية المعروفة بـ "البولي فينول"، المضادة للأكسدة ومثبطة للالتهابات، التي تساعد في الوقاية من الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان. ويشتمل الملفوف الصيني أيضاً على زيت الخردل، لتقوية جهاز المناعة، والمضاد للسرطان.

## إيرادات «إنسايد أوت» تتجاوز 500 مليون دولار

أظهر بيان أصدرته شركة والت ديزني، أن فيلم الرسوم المتحركة "إنسايد أوت" من إنتاج شركة بيكسار، أصبح أعلى فيلم يحقق إيرادات هذا العام في الولايات المتحدة، كما تجاوزت إيراداته العالية 500 مليون دولار. وأشارت تقديرات سابقة إلى، أن الفيلم تمكن من تحقيق إيرادات بلغت نحو 155 مليون دولار، هي قيمة مبيعات التذاكر في الولايات المتحدة وكندا، في عطلة نهاية الأسبوع الأول من عرضه. وتقدم تلك النتائج دعماً إلى ملاك دور العرض السينمائي مع وجود أفلام أقل هذا العام لعرضها، بسبب تأخيرات نتجت عن إضرابات شهدتها هوليوود العام الماضي. وعرض الجزء الأول من فيلم "إنسايد أوت" في 2015، وتناول الأفكار التي تدور في عقل فتاة صغيرة ولقي نجاحاً أيضاً وقتها. وفي الجزء الجديد، ندخل مجدداً لعقل بطلة الفيلم رايلي، لكن هذه المرة في سن المراهقة وهي تختبر مشاعر جديدة مثل القلق والحسد.



# منوعات

## الفكر

### 22

## جامعة الشارقة تكرم 24 من أساتذتها تمت ترقيتهم أكاديمياً



الطب الدكتورة عاصمة كريم والدكتورة زينب محمد الشريف، ومن كلية الآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية الدكتورة بديمة خليل أحمد الهاشمي والدكتورة مريم سعيد علي العجيد الكنتبي، ومن كلية طب الأسنان الدكتور محمد عادل مفتي والدكتور ششير رام شيتي، بالإضافة إلى الدكتور محمد أسياد سويو من كلية العلوم الصحية، والدكتور كيبورو جوجي من كلية الشريعة والدراسات الإسلامية.

كذلك الدكتور حسن سالم هبشان من كلية الشريعة والدراسات الإسلامية، والدكتور محمد بن موسى من كلية الاتصال، أما الترقيات إلى درجة أستاذ مشارك، فقد شملت من كلية إدارة الأعمال الدكتور محمد محفوظ الرحمن والدكتورة نورا سعد عبد الحميد مطاوع والدكتور سلمان يوسف، ومن كلية الهندسة الدكتور علي محمد حسن رضوان والدكتور زيد عبد المصعب عبد الجبار السعدون، ومن كلية



شملت هذه الترقيات إلى درجة أستاذ دكتور كلاً من الدكتور أليكس أويوكو والدكتور عمار أحمد توفيق الخالدي والدكتور سامح توفيق محمد الشهابي من كلية الهندسة، ومن كلية الطب شملت الدكتور محمد أحمد عوض صالح والدكتور وسيم رياض حسن الهندي، ومن كلية القانون الدكتور محمود إبراهيم محمود فياض والدكتور علي عبد الحميد تركي، ومن كلية العلوم الدكتور محمد إبراهيم عبد الفتاح والدكتور زاهد رضا،

نائب مدير الجامعة لشؤون البحث العلمي الدكتور علي، والأستاذ الدكتور فتية حميد، نائب مدير الجامعة لشؤون الكليات الطبية والعلوم الصحية وعميد كلية الطب، عن سعادتهم بترقية هذه المجموعة من أساتذة الجامعة وقدموا لهم التهنية والشكر على جهودهم البحثية ودورهم في خدمة العملية التعليمية، متمنين لهم مزيداً من التقدم في حياتهم العلمية، ومزيداً من الإنجازات في مجال البحوث العلمية.

•• الشارقة-الفجر:

نقل سعادة الأستاذ الدكتور حميد مجول التميمي مدير جامعة الشارقة تهنية سمو الشيخ سلطان بن أحمد القاسمي نائب حاكم الشارقة ورئيس الجامعة إلى 24 عضواً من أعضاء الهيئة التدريسية كان مجلس أمناء الجامعة قد وافق في اجتماعه الذي عقد مؤخراً برئاسة سموه على ترقيتهم إلى الدرجات الأكاديمية الأعلى. وفي حفل تكريمهم، قدم مدير الجامعة التهنية للأساتذة المترقين على ترقيتهم الأكاديمية، معرباً عن سعادته بزيادة عدد الأساتذة الذين تشملهم الترقيات في كل عام، مشيداً بجهودهم البحثية ونشرهم للعديد من الأبحاث العلمية في مجالات عالية محكمة، كما أشاد بدورهم في خدمة المجتمع من خلال بحوثهم التطبيقية التي تعمل على حل وتقديم المقترحات للمشكلات التي تواجه هذا المجتمع، وبدورهم المتميز في منظومة جامعة الشارقة التعليمية من خلال استخدام أحدث الطرق التدريسية. وانتهى مدير الجامعة إلى التأكيد على أن هذه الترقيات هي إنجاز للأقسام والكليات التي ينتمي إليها الأساتذة، وحتم على مواصلة جهودهم البحثية، وضرورة الاطلاع المستمر على أحدث الطرق في مجال التعليم والتعلم حتى يقدموا نموذجاً متميزاً لطرق التدريس التي يتلقاها طلبة الجامعة خلال رحلتهم التعليمية، كما حثهم على إشراك الطلبة في بحوثهم وربطها باحتياجات المجتمع. وعبر كل من الأساتذة الدكتور يوسف الحايك، نائب مدير الجامعة للشؤون الأكاديمية، والأستاذ الدكتور معمر علي

## ترتكز على تعزيز الريادة والابتكار في ثقافة المركبات التراثية

# نادي الشارقة للسيارات القديمة يعلن استراتيجيته للأعوام الخمسة القادمة

الهداف إلى التحسين المستمر في بيئة عمل النادي. ويعمل النادي على ترسيخ القيم النبيلة لهذه الرياضات في ممارستها للوصول إلى أكبر شريحة ممكنة من المستفيدين عبر مبادرات مجتمعية مبتكرة إلى جانب تعزيز فرص الاستثمار والسياحة والترفيه الرياضي بكفاءة عالية، من خلال استقطاب أحداث وفعاليات مبنية على شراكات فعالة. كما يسعى إلى ابتكار منصة عالمية ذكية لرصد التحديات والمخاطر واستشراف المستقبل، وضمان حوكمة النشاط الرياضي لاستدامة تميز المؤسسات الرياضية وفق أفضل المعايير الدولية. وبالإضافة إلى ذلك، يركز النادي على تطوير بنية تحتية وبيئية رياضية جاذبة من خلال رفع كفاءة المرافق والخدمات المقدمة لزوار النادي لتلبية تطلعاتهم الحالية والمستقبلية، وفق معايير الصحة والسلامة العالمية، لاكتشاف الموهوبين وصناعة لاعبين أولمبيين وتحقيق إنجازات رياضية.

القديمة، كما يعزز النادي الثقافة الرياضية في المجتمع من خلال تنظيم الفعاليات والمسابقات التي تركز على السيارات القديمة. **أهداف طموحة على خارطة الرياضة** وترتكز استراتيجية نادي الشارقة للسيارات القديمة على تحقيق استراتيجية مجلس الشارقة الرياضي، التي تهدف إلى تعزيز مفهوم الرياضة المجتمعية وجعلها أسلوب حياة، من خلال هوية مؤسسية تضمن تميز المؤسسات الرياضية في الإمارة، كما تهدف الاستراتيجية إلى توفير منظومة عالمية تستقطب الخبرات وتصنع قيادات إماراتية شابة بمعايير احترافية دولية، مما يمكنها من قيادة المستقبل الرياضي من خلال الارتقاء وتطوير الكوادر الوطنية على المستوى المهني من خلال تعزيز القيادات والموظفين ببرامج تساهم في تحقيق السعادة الوظيفية والنمو في المهارات والامكانيات وتحفيز الابتكار المؤسسي

الرياضة العالمية، التي يحسب للشارقة الريادة والسبق فيها على مستوى المنطقة، من خلال تسليط الضوء عليها والاحتفاء بها كثقافة عالمية يزداد بريقها يوماً بعد يوم؛ حيث تسعى إلى دمج الابتكار والإبداع في كل جوانب عملنا، وتوفير بيئة مثالية لعشاق السيارات القديمة للحفاظ على تراثها العريق ونقله للأجيال القادمة، من خلال أنشطة مبتكرة وشراكات استراتيجية لتحقيق الاستدامة، لتقديم تجربة متميزة لكل عضو وزائر، وجعل الشارقة منارة لهذه الثقافة الرياضية والتراثية في المنطقة.

هوية مبتكرة وتحسينات مستمرة **ويطرح** استراتيجية جديدة، عزز نادي الشارقة للسيارات القديمة هويته المؤسسية لجذب المزيد من المهتمين، إلى جانب رفعة جميع خدماته وزيادة الكفاءة وتسهيل الوصول إليها. وفي إطار تحسين الكفاءة التشغيلية للسيارات، يقوم النادي بصيانة دورية وتطوير مستمر للسيارات



ليست مجرد مركبات، بل هي قطع من التاريخ والثقافة، تساهم في تعزيز المشهد الاقتصادي والتنموي لإمارة الشارقة ودولة الإمارات العربية المتحدة. وأضاف: "نواصل تطوير أدواتنا وبرامجنا لتلبية تطلعات أعضائنا ومحبي هذه

الاستراتيجية، منها تقديم تجربة سلسة و استباقية للأعضاء من خلال تحسين جودة النادي لتوفير منصة موحدة نتيج للأعضاء الوصول إلى جميع الخدمات بسهولة ويسر. ويعمل النادي على تعزيز التواصل مع المتعاملين والجمهور عبر وسائل متعددة لضمان تفاعل مستمر ومثمر.

**ثقافة عالمية يزداد بريقها** وبدوره أكد سعادة الدكتور علي أبو الزود، رئيس مجلس إدارة نادي الشارقة للسيارات القديمة: "نجدد التزامنا، من خلال الاستراتيجية الجديدة، بتعزيز مكانة نادي الشارقة للسيارات القديمة كمرجعية عالمية في هذا القطاع، بما يتواءم مع الرؤية الحضارية والتنموية للإمارة التي أرسى قواعدها صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، إيماناً بأن السيارات القديمة

•• الشارقة-الفجر:

أطلق نادي الشارقة للسيارات القديمة استراتيجيته للأعوام الخمسة القادمة وفق الرؤية العامة للنادي، والتي تهدف إلى تعزيز مكانته كمؤسسة رائدة واحترافية في عالم السيارات القديمة، وجاء في الإعلان أن رؤية النادي تركز على الريادة في هذا المجال، مع التركيز على المحافظة على ثقافة السيارات القديمة واستدامتها لتعزيز شغف وفهم الأفراد لهذه الرياضة. وحدد النادي مجموعة من التوجهات الاستراتيجية لتحقيق أهدافه، منها إسهام المجتمع المحافظة على التراث، الابتكار والإبداع، والتي يسعى من خلالها إلى تحقيق نسبة سعادة المتعاملين 100%، ونسبة 95% في جودة الخدمة، و 100% في التحول الرقمي، وزيادة 15% في عدد أعضاء النادي سنوياً. ولتحقيق هذه الأهداف، وضع نادي الشارقة للسيارات القديمة حزمة من المبادرات

## بالتعاون مع مركز النور لتدريب وتأهيل أصحاب الهمم

# شرطة دبي تعزز توعية أولياء أمور أصحاب الهمم بخدماتها الأمنية والاجتماعية

يتعلق بمجموعة خدمات الدعم التي تقدمها الجهات الرسمية في الدولة، مثل المطارات والشرطة، هدفنا هو تزويد العائلات بالمعرفة والموارد للتعامل الصحيح وبالصورة المثلى مع أبنائهم من أصحاب الهمم. وتضمنت المبادرة ورش عمل ومحاضرات إرشادية وتوعوية بشأن التعامل الصحيح مع أصحاب الهمم وفقاً لكل إعاقة، وللتوعية بخدمات شرطة دبي اتجاه أصحاب الهمم، وفتوات التواصل معها سواء عبر مراكز الشرطة أو مركز الشرطة الذكي أو التطبيق الذكي لشرطة دبي وغيرها.

الهمم، والقطاع الحكومي والخاص، والمؤسسات التعليمية، وصولاً إلى مجتمع دامج يضي بالتزاماته اتجاه هذه التشريعات من المجتمع، ويعزز جودة حياتها من أجل مستقبل مستدام يلي طموحات هذه الفئة. قالت رانجني رامناث، مديرة مركز النور لرعاية وتأهيل أصحاب الهمم، "سعداء بهذا التعاون البناء، والذي يحقق أهداف الطرفين لدعم وتمكين أصحاب الهمم، موضحة أن هذه المبادرة التدريبية تهدف إلى رفع مستوى الوعي بين أولياء أمور وعائلات الأفراد أصحاب الهمم، بما

محاور السياسة الوطنية لتمكين أصحاب الهمم، واستراتيجية حكومة دبي (مجتمعي...مكان للجميع) لتكون دبي مدينة صديقة بالكامل لأصحاب الهمم. وأضاف "يولي المجلس اهتماماً بالغاً لتمكين أصحاب الهمم في المجتمع، وفق سياسات ومنهجيات متعددة، تهدف إلى رفع مستوى الوعي بالتعامل مع أصحاب الهمم، والدفع قدماً نحو تمكينهم ودمجهم على المستوى التعليمي والمهني والمجتمعي، وإشراك كافة الأطراف المعنية من عائلات أصحاب

نظم مجلس تمكين أصحاب الهمم في شرطة دبي بالتعاون مع مركز النور لتدريب وتأهيل أصحاب الهمم، مبادرة تدريبية توعوية لأولياء الأمور والمتخصصين، في مجال سلامة وأمن الطلبة من أصحاب الهمم. وأكد الرائد عبد الله الشامسي، رئيس مجلس تمكين أصحاب الهمم، أن هذه المبادرة تدعم جهود المجلس الرامية إلى تمكين أصحاب الهمم، وفق

•• دبي-الفجر:

نظم مجلس تمكين أصحاب الهمم في شرطة دبي بالتعاون مع مركز النور لتدريب وتأهيل أصحاب الهمم، مبادرة تدريبية توعوية لأولياء الأمور والمتخصصين، في مجال سلامة وأمن الطلبة من أصحاب الهمم. وأكد الرائد عبد الله الشامسي، رئيس مجلس تمكين أصحاب الهمم، أن هذه المبادرة تدعم جهود المجلس الرامية إلى تمكين أصحاب الهمم، وفق



## منوعات

# العقل

23



## ما تأثير الملح الزائد على الكليتين؟

يلعب الصوديوم دورا حيويا مهما، حيث يحتاجه الجسم ليعمل بشكل جيد. وعندما يتم جمع الصوديوم مع معدن الكلوريد، فإنهما ينتجان ملح الطعام.

ويتكون الملح، المعروف أيضا باسم كلوريد الصوديوم، من 40% من الصوديوم و60% كلوريد. وهو ضروري لتحسين نكهة الطعام، إلى جانب أنه مادة حافظة للطعام حيث أنه لا يمكن للبكتيريا أن تنمو في وجود كمية عالية من الملح.

ويحتاج جسم الإنسان إلى كمية صغيرة من الصوديوم لتوصيل النبضات العصبية وتقلص العضلات وتمدها والحفاظ على التوازن المناسب للمياه والمعادن.

ولكن، وفقا للدكتور إيفان بورتر، أخصائي أمراض الكلى في مؤسسة مايو كلينك، فإن إضافة الكثير من الملح إلى نظامك الغذائي ليس بالأمر الجيد. ووجدت دراسة حديثة نشرت في مجلة JAMA Network Open أن إضافة الملح إلى طعامك يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بأمراض الكلى المزمنة.

وتقوم الكليتين بموازنة كمية الصوديوم في الجسم، وإذا كنت تحصل على الكثير منه، فإنه يتراكم في الدم، وبذلك يعمل القلب بجهد أكبر لضخ الدم ويزيد من ضغط الدم، ما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية وأمراض الكلى.

ويقول الدكتور بورتر: "مرض الكلى المزمن، هذه هي الطريقة التي نصف بها ما يحدث عندما تواجه الكلى مشاكل في تصفية النفايات والسموم من الدم".

وتابع: "يضاف الصوديوم إلى معظم الأطعمة المصنعة، كما أنه موجود في الكثير من التوابل. لذلك من السهل جدا بالنسبة لنا أن نحصل على كمية أكبر بكثير من الصوديوم مما نحتاجه. ومن السهل جدا بالنسبة لنا أن نحصل على كمية خطيرة من الصوديوم التي لها بعض التأثير على ضغط الدم أو صحتنا العامة".

والحد اليومي الموصى به للصوديوم هو 2300 مغ، أو ما يعادل ملعقة صغيرة، ويوصي الدكتور بورتر بقراءة الملصقات الغذائية لتجنب استهلاك المزيد من الملح، بالإضافة إلى ضرورة استخدام التوابل الخالية من الملح.



تتعدد الوصفات التي تعد الراغبين في إنقاص أوزانهم قوام رشيق في أسرع وقت. أغلب ما يقدم يكون في شكل وصفات "معقدة" تركز على نظام "حمية" قاس، يصعب على الكثيرين الالتزام به. على الرغم من كل ذلك، نجد بين ثنايا الوصفات الكثيرة التي تزخر بها مختلف المطابخ والمواقع الإلكترونية، نصائح بسيطة وفاعلة يمكن أن تساعد في التخلص من الدهون والوزن الزائد.

تحتوي على سرعات حرارية منخفضة

## أغذية تساعد على فقدان الوزن

عند تناول أي شيء آخر معه سوف يختفي مفعوله السحري ولن تحدث العجزة. ووفقا له، بالطبع هذه مواد غذائية مفيدة ومدرجة في قائمة التغذية الصحية، ولكن ليس لها أي تأثير سحري. ويقول: "لتخفيض الوزن يجب على الشخص أن يحدد نوع الأطعمة التي يتناولها ومقدار ما يأكله ومتى يأكله ومع من يأكله. وعندما يتمكن الشخص من تحقيق توازن بين هذه الأمور الأربعة سيحدد نظامه الغذائي وحينها يبدأ بالتخلص من الوزن الزائد".



يشير الدكتور ألكسندر مياسنيكوف إلى وجود مواد غذائية منخفضة السرعات الحرارية، تساعد فعلا على التخلص من الوزن الزائد. ووفقا له، هذه المواد بالإضافة إلى احتوائها على سرعات حرارية منخفضة، يجب أن تكون غنية بالألياف الغذائية ومؤشر منخفض لمستوى السكر في الدم. لأن المؤشر المرتفع "يحفز" الهرمونات المسؤولة عن الشعور بالجوع ما يؤدي إلى تسارع تراكم الدهون. كما أن كمية الطعام التي يتناولها الشخص في الوجبة ومقدار الطاقة التي يستهلكها مهمان أيضا. ويدهض مياسنيكوف أسطورة وجود أطعمة ذات محتوى سلبي من السرعات الحرارية: وتشير هذه الأسطورة إلى أن هضم أي مادة مثل الكرفس أو السمك أو غيرها يتطلب سرعات حرارية عالية أكثر من التي تحتويها المادة الغذائية، وبهذه الطريقة يمكن التخلص من الوزن الزائد. ويقول هذه فرضية خاطئة تماما. ووفقا له، هناك بعض المواد قد تساعد فعلا على إنقاص الوزن من بينها:

### الفلفل الحار

يعتقد أن الفلفل الحار يساعد على التخلص من الوزن الزائد لأنه يسرع عملية التمثيل الغذائي، وهو مفيد للمعدة، لأن له خصائص مضادة للقرحة ويساعد على هضم الطعام بسرعة. الفلفل الحار من التوابل الجيدة والمفيدة، ولكنه ليس عصا سحرية لكي يؤثر في الوزن.

### الأناناس

يحتوي الأناناس على إنزيمات معينة تعمل على شطط البروتينات والدهون وما إلى ذلك بسرعة. لكن هذا لا يعني أنه يقلل من امتصاصها. صحيح يجعل الشخص يشعر بتحسن حالة معدته، ولكن من الصعب إنقاص الوزن باستخدام الأناناس، إلا إذا كان الشخص يأكل الأناناس فقط.

### الشاي الأخضر

فعلا هذا الشاي مفيد جدا، لأنه يحسن عملية الهضم ويحتوي على العديد من مركبات البوليفينول وغيرها من المواد المضادة للأكسدة. كما أن له خصائص مضادة للآورام. نعم يمكن أن يخفف الوزن إذا كان الشخص يتناول الشاي الأخضر فقط، لأنه

ترتبط بـ 32 مشكلة صحية

## طرق بسيطة لخفض استهلاك الأطعمة الجاهزة المضرة بالصحة

كشف خبراء في التغذية والصحة عن بعض الطرق البسيطة للتخفيف من استهلاك الأطعمة الفائقة المعالجة التي ترتبط بـ

32 مشكلة صحية بما في ذلك السرطان والسكري واضطرابات الصحة العقلية. بعض هذه الطرق:

لأنها تحتوي غالبا على مكونات إضافية مثل المستحلبات والنكهات الاصطناعية والمحليات، بدلا من الدقيق والملح والخميرة والماء فقط. لكن الخبراء قالوا إن اختيار خبز الحبوب الكاملة أو العجين المخمر بدلا من "الخبز المعبأ" المنتج بكميات كبيرة يعد طريقة جيدة للالتزام بالخيارات الأقل معالجة.

زيت الزيتون وعصير الليمون.

### اختر الحبوب الكاملة

يمكن إنتاج المواد الغذائية الأساسية في السوبر ماركت، مثل حبوب الإفطار والخبز المعبأ مسبقا بكميات كبيرة واعتبارها فائقة المعالجة.

المضافة".

### الطبخ من الصفر

يعد إعداد وجبات الطعام الخاصة بك باستخدام المكونات الموجودة في مطبخك أحد أفضل الطرق لتجنب المواد المضافة والأطعمة الغنية بالملح والسكر. ويؤكد ميلور أن استخدام صلصة الطبخ أو مكعب المرق، الذي قد تتم معالجته، لا يدعو للقلق إذا كنت تتناول المزيد من الخضروات الطازجة أو المجمدة في وجبة مطبوخة في المنزل.

### تناول وجبات خفيفة صحية

يقترح الخبراء استبدال المشروبات الغازية بشاي الأعشاب، واختيار رقائق الخضار والمكسرات والبذور بدلا من رقائق البطاطس. وقال البروفيسور غونتر كونلي، عالم الغذاء والتغذية في جامعة ريدينغ: "إن الحد من تناول المشروبات الغازية ربما يكون الأكثر منطقية عموما".

### تخطيط الوجبات

يساعد التخطيط لموعد تناول الوجبات ونوعيتها على تجنب استهلاك الأطعمة الفائقة المعالجة. ويمكن إعداد وجبة غذاء العمل، على سبيل المثال، باستخدام مكونات بسيطة من السوبر ماركت، مثل الدجاج المطبوخ والبقول المعلبة والسلطة مع

### تحقق من الملصقات

ينصح الخبراء بضرورة قراءة القائمة الطويلة من المكونات الموجودة على ملصقات الوجبات الخفيفة والأطعمة الجاهزة المفضلة لديك (UPF). وتحتوي أطعمة UPF على مكونات لن تجدتها في مطبخك، مثل اللوات والمحليات والمواد الحافظة. كما









## حقائق مثيرة للاهتمام حول الأرض

يستقطب كوكب الأرض الذي يدور حول الشمس بسرعة ٦٧٠٠٠ ميل في الساعة، العديد من المخلوقات الغريبة والمناخات القاسية وغيرها من الظروف المثيرة للاهتمام.

وفيما يلي بعض أهم الحقائق حول الأرض:



غير الكلوروفيل لتسخير أشعة الشمس، وهو الجزيء الذي أعطى الكائنات الحية لونا بنفسجيا.

14. الأرض مغطاة بالغبار الكوني  
ينجرف حوالي 100 طن من المواد الموجودة بين الكواكب (معظمها على شكل غبار) إلى سطح الأرض يوميا. ويتم إطلاق أصغر الجسيمات بواسطة المذنبات عندما يتبخر جليدها بالقرب من الشمس.

15. كان هناك قارة عظيمة ذات يوم  
يُعتقد أن قارات الأرض اصطدمت لتصبح قارات عملاقة، وانفصلت مرة أخرى عدة مرات خلال تاريخ الأرض. وأطلق على آخر قارة عظيمة اسم "بانجيا"، والتي بدأت في التفتك منذ حوالي 200 مليون سنة. وفي نهاية المطاف، تحركت الكتل الأرضية التي كانت تتألف من "بانجيا" لتشكّل التكوين الحالي للقارات.

16. المحيط الهادئ أكبر حوض على كوكبنا  
يعد المحيط الهادئ إلى حد بعيد أكبر حوض على وجه الأرض، حيث يغطي مساحة تبلغ حوالي 163 مليون كم مربع، وفقا ل NOAA.

17. غرينلاند لديها أكبر مساحة مفتوحة  
تتميز بأقل كثافة سكانية على الإطلاق على وجه الأرض. واعتبارا من عام 2016، كان يعيش 55847 شخصا في مساحة 2180000 كم مربع، وفقا ل ScienceNordic. وتتجمع معظم المستوطنات في غرينلاند على الساحل، لذا فإن هذه الكثافة السكانية المنخفضة مفضلة إلى حد ما.

18. أتاكاما "المكان الأكثر جفافا" على وجه الأرض  
تقع الصحراء غير القطبية الأكثر جفافا على وجه الأرض، بين تشيلي وبيرو، وفقا ل مجلة Antonie van Leeuwenhoek. وفي وسط هذه الصحراء هناك أماكن لم تسجل فيها أمطار من قبل.

وتحدث هذه الانقلابات على مدى مئات أو آلاف السنين. وقال العلماء إن هذا الصدام العملاق قد يفسر سبب الاختلاف الكبير بين جانبي القمر الحالي.

11. الشعاب المرجانية هي أكبر الهياكل الحية  
تدعم الشعاب المرجانية معظم الأنواع لكل وحدة مساحة في أي من النظم البيئية على كوكب الأرض، ما ينافس الغابات المطيرة. وتعد أكبر الهياكل الحية على الأرض، ويمكن رصدها من الفضاء، وفقا ل NOAA.

12. خندق ماريانا "أعمق نقطة" على الأرض  
وفقا ل NOAA، فإن أعمق نقطة في قاع المحيط هي 11033 مترا تحت مستوى سطح البحر في خندق ماريانا، وتقع في غرب المحيط الهادي إلى الشرق من جزر ماريانا الشمالية.

13. الأرض كانت أرجوانية  
ربما كانت الحياة على الأرض في وقت مبكر أرجوانية تماما كما هي خضراء اليوم، وفقا لما قاله شيل داس ساراما، عالم الوراثة الميكروبية في جامعة ميريلاند. وقال إن الميكروبات القديمة ربما استخدمت جزيئا آخر

يذهب لقب أطول جبل على الأرض ارتفاعا إما إلى جبل إيفرست أو مونا كيا.

وتُعرف قمة جبل إيفرست بأنها الأعلى فوق مستوى سطح البحر من قمة أي جبل آخر، حيث يبلغ ارتفاعها 8848 مترا تقريبا، وفقا للمجلة الهندية لتاريخ العلوم. ومع ذلك، عند قياسه من قاعدته الحقيقية إلى القمة، يحصل مونا كيا على اللقب، حيث يبلغ طوله حوالي 17170 مترا، وفقا لهيئة المسح الجيولوجي الأمريكية.

10. الأرض استقطبت قمرين في السابق!  
ربما دار القمر الثاني الصغير حول الأرض قبل أن يصطدم بشكل كارثي بالقمر الآخر، وفقا لموقع Space

6. صواعد عملاقة  
يمكن العثور على أكبر صواعد مؤكدة في العالم في كوبا في Cuevo San Martin Inferno، وفقا لمجلة Acta Carsologica.

7. هناك جاذبية غير متساوية  
نظرا لكون الكرة الأرضية غير مثالية، فإن كتلتها موزعة بشكل غير متساو. والكتلة غير المتساوية تعني جاذبية غير متساوية قليلا. وتوجد إحدى شدودات الجاذبية الغامضة في خليج هدسون في كندا، حيث يتمتع بجاذبية أقل من المناطق الأخرى، وقد وجدت دراسة أجريت عام 2007 أن الأنهار الجليدية الدائمة الآن هي المسؤولة.

8. القطب المتأرجح  
على مدى العشرين مليون سنة الماضية، استقر كوكبنا في نمط من الانعكاس القطبي كل 200 ألف إلى 300 ألف سنة تقريبا، وفقا لمجلة Nature. ومع ذلك، اعتبارا من عام 2012، مرت أكثر من ضعف هذه المدة منذ الانعكاس الأخير.

1. عمر الأرض مليارات السنين  
بحسب الباحثون عمر كوكبنا من خلال تأريخ أقدم الصخور على الكوكب والنيازك المكتشفة على سطحه. ويقدر عمر الأرض بنحو 4.54 مليار سنة، وفقا للمركز الوطني الأمريكي لتعليم العلوم.

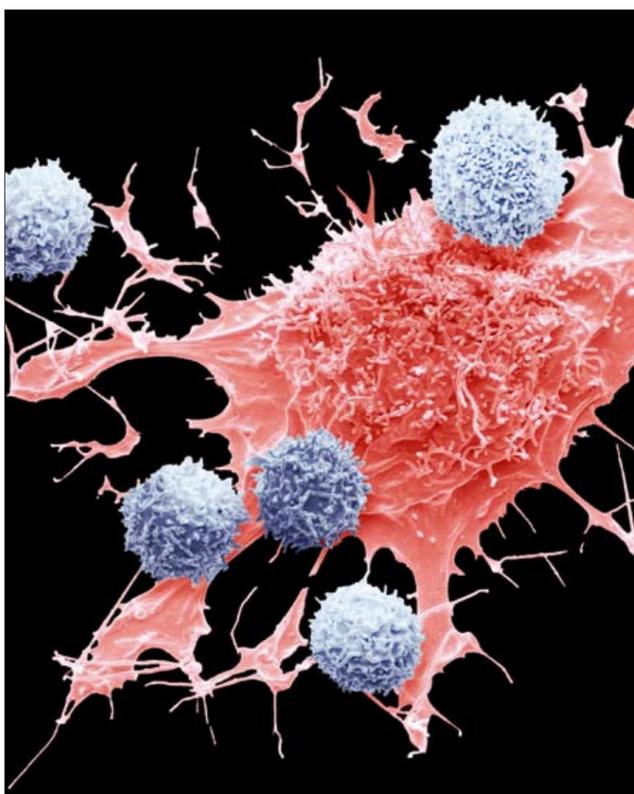
2. الأرض معاد تدويرها  
تحول "دورة الصخور الأرضية" الصخور النارية إلى رسوبية ثم متحولة، ثم تُعاد العملية مرة أخرى. وتظهر الصحارة من أعماق الأرض وتتصلب لتشكل الصخور (الجزء الناري). وترفع العمليات التكتونية تلك الصخور إلى السطح، حيث يؤدي التآكل إلى تفتتها. ويتم ترسيب الفتات ودفنه، ليتحول إلى صخور رسوبية مثل الحجر الرملي نتيجة الضغط. وإذا دُفنت الصخور الرسوبية بشكل أعمق، فإنها "تنضج" وتتحول إلى صخور متحولة تحت الكثير من الضغط والحرارة. وإذا علقت الصخور المتحولة في منطقة الاندساس، حيث تندفع قطعة من القشرة تحت أخرى، فقد تتحول مرة أخرى إلى صهارة.

3. تشيلي شهدت أكبر زلزال على الأرض  
بلغت قوة أكبر زلزال في العالم 9.5 درجة، ووقع في بيو بيو، تشيلي 22 مايو 1960، وفقا لهيئة المسح الجيولوجي الأمريكية (USGS).

4. البقعة الأكثر سخونة في ليبيا  
تقع البقعة الأكثر سخونة على الأرض في العزبية، ليبيا، حيث تكشف سجلات درجات الحرارة من محطات الطقس أنها وصلت إلى 57.8 درجة مئوية في 13 سبتمبر 1922، وفقا لرصد الأرض التابع لناسا. من المحتمل أن تكون هناك مواقع أكثر سخونة خارج شبكة محطات الأرصاد الجوية.

5. أبرد مكان على الأرض في القارة القطبية الجنوبية  
يمكن أن تنخفض درجات الحرارة في فصل الشتاء إلى أقل من 73 درجة مئوية.

## العلماء الصينيون يبتكرون "آلية انتحارية" لتدمير الخلايا السرطانية ذاتيا



ابتكر علماء جامعة هونغ كونغ الصينية عقارا لعلاج سرطان البلعوم الأنفي، يدفع خلايا السرطان إلى تدمير نفسها ذاتيا. ويشير المكتب الإعلامي للجامعة، إلى أن سرطان البلعوم الأنفي وفقا للعلماء، هو نوع من السرطان يرتبط ارتباطا وثيقا بعدوى فيروس إبشتاين بار (EBV). وجاء في بيان المكتب: "درس علماء كلية الطب بجامعة هونغ كونغ الصينية إمكانات فيروس إبشتاين بار كهدف علاجي ونجحوا في ابتكار عقار أساسه mRNA (الحمض النووي الريبوزي المرسل Messenger RNA) يستهدف الخلايا السرطانية في البلعوم الأنفي التي تحمل الفيروس". ويذكر أن علماء الجامعة، بالتعاون مع مختبر جاكسون في الولايات المتحدة، ابتكروا هذا العقار، الذي أطلقوا عليه اسم "آلية انتحارية" لتدمير الخلايا السرطانية في البلعوم الأنفي. ووفقا للجامعة أظهر اختبار العقار على الفئران "نتائج واعدة" مشيرة إلى أنه يمكن استخدامه في علاج أنواع أخرى من السرطانات المرتبطة بفيروس إبشتاين بار.

## استخدام قوة الذكاء الاصطناعي للتعويض بالمحاصيل وتقليل الهدر



طور باحثو National Robotarium في إنديره، نظاما جديدا يعمل بالذكاء الاصطناعي يمكنه إحصاء عدد الزهور على أشجار الفاكهة بدقة، ما يساعد المزارعين على زيادة إنتاجية المحاصيل. وأوضح فريق البحث أنه يمكن استخدام معلومات النظام، التي يستمدتها من صور الهاتف الذكي، للتنبؤ بإنتاجية المحاصيل قبل 6 أشهر من الحصاد، ما يمكن المزارعين من تحسين تخصيص الموارد مثل المياه والعمالة والتخطيط للحصاد والتوزيع وتقليل الهدر. وأظهرت التجارب، التي أجريت في بستان الخوخ في إسبانيا، أن النظام كان دقيقا بنسبة 90% في إحصاء عدد الزهور، مقارنة بالتعداد الذي تم إجراؤه يدويا، حيث يتراوح معدل الخطأ فيه بين 30-50%. وقال فرناندو أوت تشين، الأستاذ المشارك في تطوير الأنظمة المستقلة في National Robotarium، "غالبا ما يعتمد المزارعون حول العالم على الطرق اليدوية لتقدير المحصول، والتي يمكن أن يكون لها هامش خطأ كبير. من خلال الاستفادة من قوة الذكاء الاصطناعي والتكنولوجيا الجاهزة مثل الهواتف الذكية، يتكامل نهجنا بسلاسة مع الممارسات الزراعية التقليدية، ما يسهل على المزارعين تبني الحلول المبتكرة والاستفادة منها". وأضاف أنه خلال التجربة في إسبانيا، أعرب المزارعون عن "تقديرهم لبساطة ودقة الذكاء الاصطناعي في إحصاء الزهور، وقدرته على مساعدتهم على اتخاذ قرارات أكثر استنارة بشأن إدارة المحاصيل، مثل التقليم المستهدف واستخدام مبيدات الأعشاب". وتابع تشين: "من خلال تركيز الجهود على المناطق التي قد تنتج أكبر قدر من الفاكهة، يمكن للمزارعين تحسين الموارد وزيادة كمية ونوعية المحصول إلى أقصى حد". ويهدف الباحثون إلى مقارنة تنبؤات الذكاء الاصطناعي مع محصول الخوخ الفعلي في سبتمبر 2024. وإذا تبين أن هذه الأساليب فعالة، فإنهم يعتقدون أنه يمكن تكييف هذا النهج مع محاصيل مثل التفاح والكمثرى والكرز.

## منوعات

# الفن

27

أطلت الممثلة اللبنانية كارول الحاج كضيضة شرف في مسلسل (النسيان) إلى جانب سيرين عبدالنور وقيس الشيخ نجيب ويورغو شلهوب، وتنتظر عرض عملها الجديد (ترتيب خاص) الذي تتقاسم بطولته مع مكسيم خليل وعباس النوري وفؤاد يمين وناتاشا شوفاني ولبن غرة. الحاج تحدّث خلال هذا الحوار عن دورها في هذين العملين وعن رغبتها في خوض تجربة الوقوف على الخشبة، خصوصاً في ظل النهضة التي يعيشها المسرح اللبناني في هذه المرحلة.

الأعمال المشتركة تتميز بإنتاجاتها الضخمة والقوية

## كارول الحاج: وجودي في أي عمل يرتبط بالدرجة الأولى بالدور

المواضيع الأخرى بطريقة طريفة وغريبة. وكنت سعيدة جداً أثناء التصوير كما بالدور الذي أقدمه في المسلسل، لأنه مميز وجديد ومختلف وأتمنى أن يحبه الناس. بداياتك الفنية كانت من خلال المسرح، واختصاصك الجامعي كان في الإخراج والتمثيل المسرحي ولكنك بعيدة عنه تماماً، فهل أنت هجرته لمصلحة التلفزيون لأنه استهواك أكثر مع أن المسرح يعيش في الفترة الأخيرة مرحلة لافتة من الازدهار والنشاط؟ - لا شك في أن المسرح في لبنان يشهد نهضة مسرحية مهمة وممتعة وجميلة جداً، وأنا أتابع كل الأعمال المسرحية وأحب أن أكون مشاركة فيها، ولا أعرف إذا كان من الممكن أن يتحقق هذا الأمر قريباً. أحب المسرح كثيراً وأشعر بمتعة كبيرة عندما أقف على الخشبة، كما أنني فخورة جداً بالإنتاجات المسرحية التي تعرض حالياً.

يُعرض حتى الآن؟ - (ترتيب خاص) مسلسل مؤلف من 10 حلقات، وهو من إخراج ميار النوري، كما أنه يشارك في كتابته أيضاً مع فؤاد يمين، وهذا العمل يضم مجموعة من الممثلين السوريين واللبنانيين، بينهم مكسيم خليل وفؤاد يمين وعباس النوري ولبن غرة وناتاشا شوفاني وغيرهم. وانتهينا من تصويره قبل نحو أكثر من عام وكان يفترض عرضه على منصة (أمازون برايم)، ولكن تم إرجاء العرض بسبب أحداث 7 أكتوبر في غزة. قصة المسلسل جميلة جداً وهو من نوع الكوميديا السوداء ويختلف تماماً عن الأعمال الأخرى التي اعتاد الناس مشاهدتها. العمل مميز ومختلف ومهضم وعميق وذكي، ودوري فيه مختلف تماماً عن الذي قدمته في مسلسل (النسيان)، وهو دور مدنية حياة وأستاذة يوغا مشهورة جداً ومؤثرة على مواقع التواصل الاجتماعي، ويكون مكسيم خليل مهووساً بها ويريد أن يصبح مثلها. موضوع المسلسل آني وتدور قصته حول المؤثرين في (السوشيال ميديا)، كما يتناول الكثير من

• آخر أعمالك كان المسلسل المشترك اللبناني السوري الذي يحمل اسم (النسيان). ما أكثر ما لفتك في العمل وفي الدور وشجعتك على القبول به؟ - وافقت على المشاركة في المسلسل لأنني أحببت الدور لأنه حقيقي ومؤثر وواقعي ومكتوب بشكل جيد، وقدمت فيه شخصية امرأة تنبئ فتاة صغيرة بسبب عدم قدرتها على الإنجاب فتحبها كثيراً وتقوم بتربيتها والاهتمام بها على أكمل وجه وتعلق بها كثيراً، ولكن فجة تظهر أمها الحقيقية ويتبين أنها لا تزال موجودة وتقرر استرجاعها. العمل عميق جداً وكانت تجربة حلوة ولكنها مُتعبة وصعبة، فيها الكثير من المشاعر العميقة، وكان هناك الكثير من الصراع والتوتر في دوري كما في المواقف وأنا حللت كضيضة على المسلسل.

• في ظل غياب واضح للدراما المحلية هل أصبحت الدراما المشتركة هي البديل بالنسبة إليك، خصوصاً أنك خضت تجارب مختلفة فيها؟

- الدراما المشتركة تسيطر اليوم وأنا شاركت في مجموعة من هذه الأعمال. أما الدراما المحلية، فتعاني الكثير من المشاكل المادية، في حين أن الأعمال المشتركة تتميز بإنتاجاتها الضخمة والقوية، كما أنها تساهم في تحقيق الانتشار للممثل. وعندما يتوافر الدور الذي أشعر بأنه يحمل مضموناً جيداً يعجبني، فإنني أوافق عليه. في النهاية، أي عمل أشارك فيه يرتبط بالدور الذي يعجبني وأهميته في القصة وأحداث المسلسل.

• وهل أنت مستعدة للمشاركة في الدراما التركية العزبة التي تحققت الكثير من النجاحات بالرغم من الانتقادات التي تلاحقها؟

- وجودي في أي عمل يرتبط بالدرجة الأولى بالدور. وأنا أحرص على اختيار الأدوار الجيدة والجديدة والمختلفة والمؤثرة والتي تحرك الأحداث في المسلسل. وأي عمل تتوافر فيه هذه الشروط، لا مانع عندي من المشاركة فيه.

• هل أنت متفائلة بمستقبل الصناعة الدرامية بشكل عام؟

- طبعاً، والأعمال الدرامية موجودة دائماً.

• ما تفاصيل عملك الجديد (ترتيب خاص) الذي لم



## كريم قاسم: فخور بالمشاركة في «ولاد رزق» بأجزائه الثلاثة

قال الفنان كريم قاسم لليوم السابع، إن فيلم ولاد رزق 3 أصبح براند كبيراً والجمهور تعلق بالشخصيات على مدار الـ 3 أجزاء، مشيراً إلى أن شخصية رمضان لها تفاصيلها الخاصة فهو أحد أضلع ولاد رزق، ويعتمد دائماً على اصطفايد وتسهيل المهمات لاخوته ربيع ورضا في أحداث الفيلم.

وأضاف قاسم: إنه لا يعلم متى سيبدأ تحضيرات الجزء الرابع، ولكنه يحتفل حالياً بإيرادات العمل ونجاحه مع الجمهور، لافتاً إلى أن ولاد رزق بأجزائه الثلاثة فخر له في مسيرته، فضلاً عن المخرج طارق العريان أحد أفضل المخرجين في الوطن العربي وله رؤية فنية عالية المستوى، ويقدم كل شيء بشكل دقيق ومبهر.

فيلم ولاد رزق - القاضية، بطولة أحمد عز، عمرو يوسف، أسر ياسين، محمد ممدوح، كريم قاسم، علي صبحي، سيد رجب، محمد لطفي، نسرین أمین، أسماء جلال، وعدد من ضيوف الشرف على رأسهم النجم كريم عبد العزيز، والفيلم من تأليف صلاح الجهنيني وإخراج طارق العريان. وحقق الجزآن الأول والثاني من فيلم ولاد رزق نجاحاً كبيراً على المستوى الجماهيري وشباك التذاكر، حيث حقق الجزء الأول عام 2015 إيرادات بلغت 24 مليون جنيه، فيما حصد الجزء الثاني عام 2019 إيرادات وصلت إلى 101 مليون جنيه ليكون في المرتبة الرابعة ضمن قائمة أكثر الأفلام تحقياً للإيرادات في السينما المصرية بعد "بيت الروبي" 130 مليون جنيه، و"كيرة والجن" 120 مليون، و"الفيل الأزرق 2" 104 ملايين جنيه.

ويشهد فيلم ولاد رزق 3 - القاضية مشاركة عدد من الفنانين الجدد الذين لم يتواجدوا في الجزأين الأول والثاني وعلى رأسهم أسر ياسين، علي صبحي، أسماء جلال، أحمد الرفاعي، فيدرا، والملاك تايسون فيوري، فيما يغيب عن الأحداث الفنانين أحمد الفيشاوي وأحمد داود، بينما يظهر النجمان كريم عبد العزيز وأحمد فهمي كضيوف شرف وكذلك رزان مغربي، والفيلم من إنتاج RAW Entertainment بمشاركة Synergy Films و G Creations، Film Square.



## ساموزين يطرح أحدث كليباته الغنائية "الحب"

طرح النجم ساموزين، أحدث أغنياته التي تحمل اسم "الحب" على موقع الفيديوها "يوتيوب"، والتي صورها على طريقة الفيديو كليب، والأغنية من كلمات أحمد جابر، وألحان عمرو العزبي ومحمد شحاتة، وتوزيع وميكس وماستر وسام عبد النعم، والكليب من إخراج إسماعيل الابريص. وطرح النجم ساموزين، مؤخراً، أغنية بطريقة الفيديو كليب بعنوان "دي حبيبتي"، من كلمات محمد فتحى، وألحان محمد شحاتة وعلى الخواجة، وتوزيع محمود صبرى، مكس وماستر عمر العزبي.

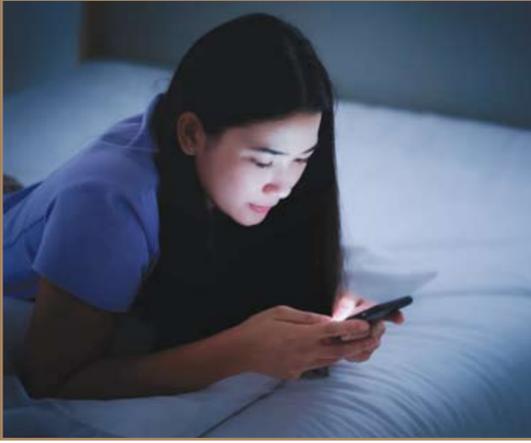
الكليب تم تصويره في اليونان على مدار يومين، مع المخرج شريف فرانسيس، وعن الأغنية يقول ساموزين، إنها من الأغاني القريبة إلى قلبه، حيث تتواجد معه منذ 3 سنوات، وكان ينتظر الوقت المناسب لتسجيلها وتصويرها فيديو كليب، معرباً عن أمنيته أن تنال إعجاب الجمهور ومتابعيه.

وكان آخر ألبومات ساموزين بعنوان "لو عمري يرجع"، والذي طرحه عام 2018، والألبوم كان يحتوى على أغاني "لو عمري يرجع"، "أول ما تبسميلي"، "الزير"، "حب أحنى سنين"، "قلبي عليك بيكلمني"، "الأسطوانة المشروخة"، "هو ده حبيبي"، "ولا حد يوصله".



# الفكر

## «قنبلة موقوتة» كامنة في هواتفنا تهدد صحتنا



وجدت دراسة حديثة أن التعرض لضوء الهواتف الذكية "الأزرق" وإضاءة مصابيح المكاتب طوال اليوم قد يضر بوظائف الجسم الطبيعية ويؤدي إلى عدم توازن مستويات السكر في الدم. وقال فريق البحث في جامعة كوليدج لندن إن ظروف البيئة الحديثة يمكن أن تكون بمثابة "قنبلة موقوتة" للصحة العامة، ويمكن أن تزيد خطر الإصابة بمرض السكري، وتقتصر الأعمار. وقال البروفيسور غلين جيفري: "إن ضوء الشمس لديه توازن بين اللون الأحمر والأزرق، لكننا نعيش الآن في عالم يهيمن فيه الضوء الأزرق. وعلى الرغم من أننا لا نراها، إلا أن اللون الأزرق يهيمن على مصابيح LED ولا يوجد بها أي لون أحمر تقريبا. كما أن التعرض طويل الأمد للضوء الأزرق فقط قد يكون ساما". وأضاف موضحا: "يؤثر الضوء الأزرق في حد ذاته بشكل سيء على وظائف الأعضاء، ويمكن أن يؤدي إلى اختلال نسبة السكر في الدم، ما قد يساهم على المدى الطويل في الإصابة بمرض السكري. قبل عام 1990، كان لدينا جميعا إضاءة متوهجة وجيدة لأنها وفرت التوازن بين اللونين الأزرق والأحمر".

## هل إصابة الشامة تؤدي إلى السرطان؟

أجابت الدكتورة سونا إيساكوفا أخصائية طب الأورام على سؤال ما إذا كانت إصابة الشامة يمكن أن تؤدي إلى تطور السرطان. وتشير الخبيرة في حديث لصحيفة "إيفيستيا" إلى أن الاعتقاد الشائع أن تكرر إصابة الشامة قد يؤدي إلى تطور السرطان هو اعتقاد خاطئ. لأنه لا توجد إلى الآن أي إثباتات طبية بهذا الشأن. ومع ذلك يجب دائما مراقبة حالة الشامات. وتقول: "عند ملاحظة أي تغييرات في الشامة يجب استشارة طبيب الأمراض الجلدية، الذي سيدرس الشامة بعناية باستخدام منظار الجلد -جهاز يسمح بفحص الجلد باستخدام ضوء معين ودرجة تكبير محددة". وتشير الخبيرة إلى أن سرطان الجلد يبدو في بعض الأحيان وكأنه شامة. لذلك توصي بمراقبة حالة الشامات ذاتيا وبصورة دورية والاتصال بالطبيب عند ملاحظة أي تغير في لونها أو شكلها أو أصبحت متعددة الألوان أو بدأت تتوسع بسرعة، أو أصبحت حدودها غير متساوية أو إذا ظهرت عليها القعد. وتقول: "لتقليل خطر تطور الشامة إلى ورم خبيث، من الضروري استخدام واقي الشمس على مدار السنة، وكذلك تجنب التعرض لجهاز تسمير البشرة. وتوصي بتجنب أشعة الشمس المباشرة في الصيف من الساعة 10 صباحا حتى 4 مساء، لأن تأثير الأشعة فوق البنفسجية خلال هذه الفترة هو أكثر عدوانية، ويمكن إزالة الشامة فقط لأسباب تجميلية، والاستئثار هو الشامات العملاقة التي تشغل أكثر من 5 بالمائة من مساحة الجسم، حيث أن خطر تطورها إلى سرطان الجلد يمكن أن يصل إلى 20 بالمائة، وكذلك إذا اكتشف طبيب الأمراض الجلدية أثناء الفحص علامات مشبوهة قد تشير إلى الإصابة بالسرطان".

## ما علاقة أمراض الكبد بالصحة النفسية؟

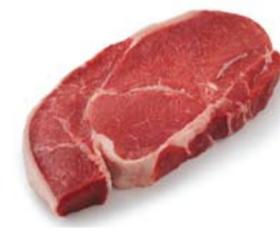
ذكر الطبيب الروسي، الكسندر مياسنيكوف أن مشكلات الكبد تترك آثارا سلبية على الصحة النفسية لدى الإنسان. وخلال برنامج الطبي الذي يقدمه على قناة "روسيا" التلفزيونية قال الطبيب: "يؤدي الكبد عددا من الوظائف المهمة في الجسم، واضطراباته يمكن أن تتسبب بأمراض خطيرة أو حتى الوفاة. الكبد هو المصنع الكيميائي الحيوي في الجسم، ومسؤول عن العديد من الوظائف المهمة، مثل إنتاج عوامل التخثر، وتنظيم الكوليسترول والهرمونات والعصارات الضرورية لعمليات الهضم". وأضاف: "أمراض الكبد يمكن أن تكون لها عواقب وخيمة ليس على عملية الهضم في الجسم فقط، بل وعلى أجهزة الجسم الأخرى، وقد تتسبب بمشكلات في الصحة النفسية والعقلية أيضا، فمع فشل الكبد يصعب الشخص فظا ولا يتصرف بالشكل الصحيح". وأشار الطبيب إلى العديد من العوامل التي تؤثر سلبا على صحة الكبد، مثل شرب الكحول، وتناول الأطعمة الشبكية بالدهون، وكذلك الأمراض، مثل مرض تليف الكبد والتهابات الكبد الفيروسي (A و B و C و D) التي قد تتسبب بالوفاة أحيانا. وللحفاظ على صحة الكبد بشكل عام قدم الطبيب عدة نصائح منها: غسل اليدين باستمرار وشرب مياه نظيفة لتفادي الفيروسات التي تسبب الالتهابات، وكذلك الحرص على عدم الإكثار من شرب الكحول وتناول الأطعمة الدسمة، وإجراء الفحوصات الطبية بشكل منتظم لاكتشاف مشكلات الكبد في مراحلها المبكرة ومعالجتها.



الملكة الكندية الأمريكية كريستل ليتهاينج تحضر العرض الأول لفيلم Fancy Dance من Apple Original Films في مدينة نيويورك. (ا ف ب)

## قرأت لك

### لحم البقر



أعلنت الدكتورة إيرينا ريل، خبيرة التغذية الروسية، أن لحم البقر يساعد على إنتاج هرمون التستوستيرون المفيد لمرضى السكري. وكشفت الخبيرة في حديث لوكالة نوفوستي الروسية

للأنباء، ما الذي يحدث في الجسم في حالة تناول لحم البقر بانتظام. وتقول: "لحم البقر وخاصة لحم العجل، يحتوي على نسبة عالية من الحديد، لذلك هو ضروري لمن يعاني من نقص الهيموغلوبين وفقر الدم. ويحتوي لحم البقر أيضا على بروتينات نوعية وأحماض أمينية، ضرورية لإنتاج الكولاجين، الضروري للجلد والمفاصل والأوعية والشعر". وتضيف: "يساعد لحم البقر على إنتاج هرمون التستوستيرون، الضروري والمهم لصحة الرجال وحيويتهم. وأن البروتين النوعي في لحم البقر، يساعد على نمو الكتلة العضلية. كما أن احتواءه على نسبة عالية من البروتين وقلة الدهون فيه وعدم وجود الكربوهيدرات، يفيد أولئك الذين يرغبون في تخفيض وزنهم". وتستطرد الخبيرة: "لحم البقر مفيد في النظام الغذائي لمرضى السكري. لأنه مصدر لفيتامينات مجموعة B (الضرورية لعمل الجهاز العصبي والمناعة). كما يحتوي على مادة التورين والزنك التي تساعد على تعزيز جهاز المناعة".

## سؤال وجواب

- من صاحب لقب أمير البيان؟  
- شكيب أرسلان
- ما هي الأزواجيه؟  
- اشتراك عنصرين في شئ واحد.
- ما هي الأدمة؟  
- القرابة وتطلق أيضا على السواد في البشرة
- ممن يتكون الكونجرس الأمريكي؟  
- من مجلس الشيوخ ومجلس النواب
- من أول رائد فضاء في العالم؟  
- الروسي يوري جاجارين

## هل تعلم؟

- النساء تكلم لغة تختلف عن لغة الرجال في جزيرة دومنيكا.
- هناك أكثر من 2500 نوع مختلف من أنواع الفطر.
- هناك أكثر من 7000 نوع مختلف من التفاح.
- العدد المتوسط لحبات البازلاء في الجيب الواحد هو 8 حبات.
- الكندي جون تورمان رشح نفسه 41 مرة في انتخابات مختلفة وخسر فيها.
- في مطلع العام 1981، انخرطت فتاة بريطانية في نوبة عطش متواصل استمرت حتى العام 1984.
- بصمات أصابع القنائف تتشابه إلى حد كبير مع بصمات أصابع الإنسان.
- اكتشف العلماء أن جسم الإنسان يفرغ مادة لها رائحة معينة عند الشعور بالخوف وان النحل يشن هجوماً جماعياً ضد مصدر تلك الرائحة وكذلك الحال بالنسبة للكلاب، وتعبير آخر فإن النحل والكلاب تشم رائحة الخوف.
- تم تقديم الآيس كريم في القالب المخروطي لأول مرة في عام 1904م.
- الشوكولاتة هي الغذاء رقم 1 المفضل لدى النساء.

## قصة شروق الشمس

عندما حان موعد شروق الشمس ومع اول خيوطها الذهبية اطلت المولودة بوجهها الصغير الرائع ... وصرخت القابلة مبروك انها بنت رائحة الجمال وجهها مشرق وجاءت للدنيا باتسامه جميلة فهال الاب الذي ينتظر هذه اللحظة منذ سنوات طويلة وقال انها شروق .. ساسمياها شروق. مرت سنوات كثيرة تكبر فيها شروق وتكبر حتى صارت عروس فاته شعرها بمثل خيوط الشمس الذهبية ووجها اجمل ما تراه في البلدة الامنة حتى جاء يوم تنظره كل ام حين يتقدم منها من يقول زوجيني ابنتك ولكن هنا فالامر مختلف فقد كان ابن الوزير هو من جاء ولكنه يريدتها في بيته جاريا وليست زوجة وعندما قال الاب كلمته ابنتي ليست جاريا صرخ هذا الشاب وهدد بالقتل والخراب لمن يعصي له كلمة لكن الكلمة هنا كانت كلمة شروق تلك الذكيه الجميلة الفاتنه والماكرة، نعم ماكرة فهي تعرف ان اباهما لن يستطيع محاربة ابن الوزير وقد عرف عنه الغضب السريع وسفك الدماء، حسنا ايها الشاب اتركني بضعة ايام وتعالى لتأخذني، ذهب وكان في قمة سعادته فستكون عنده جاريا اجمل من كل جوارى الملك بل الدنيا بأسرها. مساء ارتدت شروق احلى ما عندها، تجملت وهي الجميلة، تزينت وهي زينة فتيات المدينة وتسللت بهوده إلى القصر، نعم طلبت مقابلة الملك وعندما سمع رئيس الحرس بمطلبها ضحك، وقال مندهشا الملك نفسه تريدين مقابله فقلت وستندم ان لم تبليغه ذلك، اؤكد لك انك ستندم ان لم تبليغه، وصل الكلام إلى الملك وكان يجلس مع عائلته للعشاء الملكة وابنتها وايها .. اميرا وسيم تتمناه كل فتاه، انحنى شروق بتحية رقيقة وبصوت هادئ قالت جنت استجير بمولاي الملك ان استطاع ان يجبرني فانتفض الملك، وقال وان لم اجبرك انا فمن يستطيع غيري هاتي ما عندك .. حك ما حدث وازافت انها لن تكون جاريا لاحد وان ارادها زوجة فهي ايضا لن تقبل به فان يده ملونه بالدماء ومن لا يخاف الملك لا يتورع عن عمل اي شيء، فكيف تأمن على نفسها زوجة له .. صوت جميل وكلام يدخل القلوب خاصة ان كان قلب مثل قلب الامير الوسيم وقلب الملكة الام التي اعجبت بشجاعه تلك الفتاة التي تصلح بكلماتها وهدونها وجمالها ان تكون زوجة امير، وسبقدر الشعب كثيرا ان تكون زوجة الملك القادم فتاه من وطنهم تكسب ودهم وتضع المملكة بين يديها ويد زوجها .. حسنا كل شيء يسير كما ارادت شروق ارسل الملك في طلب والد شروق ليطالب ابنته زوجة للامير واعلنت الافراح وارتسمت السعادة على كل وجه ما عدا وجه ابن الوزير، فكيف له ان يتحدى الملك وعندما اعلن غضبه بطريقته عند بيت شروق وجد الحرس في انتظاره، حضرت كل المدينة عرس الامير والاميرة ولكن الوزير وابنه لم يحضرا ذلك العرس فليس من المتبع ان يخرج السجناء من سجونهم ليحضروا الاعراس والحفلات .

