

حديقة الحيوان بالعين
تحتفي بـ 390 مولوداً
جديداً خلال عام واحد



«مانغو»
فيلم دانماركي بسيط
بلمسة فنية خاصة



إضافة الفطر إلى وجبتك اليومية
يقلل خطر النوبات القلبية

شركة طيران تفرض رسوماً إجبارية على أصحاب الوزن الزائد

شهدت شركة الطيران الأمريكية الشهيرة "Southwest Airlines" تحولاً مفاجئاً في سياسة التعامل مع الركاب الذين يزيد وزنهم عن المتوسط، حيث أعلنت الشركة عن إلزام هؤلاء الركاب بحجز وضوء مقعد إضافي عند السفر، بعد أن كانت تسمح لهم سابقاً بالحصول على المقعد الإضافي مجاناً عند الحاجة. ومن المقرر أن يبدأ تطبيق القرار الجديد اعتباراً من 27 يناير - كانون الثاني 2026، ويأتي في إطار إعادة هيكلة قواعد الحجز التي تمتع استرداد تكلفة المقعد الثاني في معظم الحالات. وبحسب الإعلان الرسمي الذي نقلت تفاصيله صحيفة "مترو"، يتعين على الركاب الذين يشغلون وزنهم أكثر من المقعد المخصص لهم حجز مقعدين مسبقاً عند شراء التذكرة، وهو ما يعني ضرورة التخطيط المسبق قبل الوصول إلى المطار. وكانت السياسة السابقة تسمح للركاب بشراء المقعد الإضافي مسبقاً واسترداد ثمنه لاحقاً، أو طلب مقعد إضافي عند الوصول دون دفع تكلفة إضافية. مع التغيير الجديد، الاسترداد ممكن فقط إذا غادر المسافر الرحلة مع مقعد واحد فارغ، ويشترط أن يكون كلا المقعدين تم شراؤهما ضمن نفس فئة الحجز. وأشار القرار الجديد استياء واسعاً بين الركاب الأكبر حجماً، حيث وصفت الجمعية الوطنية لتقدم قبول الوزن الزائد "NAAPA" الخطوة بأنها "ضربة موجعة" للركاب، واعتبرت أن هذه التغييرات تزيد من تكلفة السفر وتخلق تجربة مزعجة.

كيف ميدلتون تقدم هدية

أدخلت أميرة ويلز كيت ميدلتون أجواءً من البهجة والدفء إلى المستشفى الذي تلقت فيه علاجها من مرض السرطان، في لفتة إنسانية لفتت انتباهاً واسعاً. ونشرت مؤسسة "زويال مارسدن" التابعة لهيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية، صورة لشجرة عيد الميلاد المزينة بشكل لافت، والتي تبرعت بها كيت ميدلتون، البالغة من العمر 43 عاماً، لمرکز أوك لعلاج السرطان في ساتون جنوب إنجلسترا، حيث خضعت للعلاج خلال العام الجاري بعد تشخيص إصابتها بالمرض في يناير

إن اتخاذ خيارات غذائية ذكية يعني غالباً تقليل السكريات المضافة، وذلك

لسبب وجيه؛ إذ توصي الإرشادات الغذائية للأميركيين بالحد من

السكريات المضافة إلى أقل من 10% من السعرات الحرارية

اليومية، أي حوالي 50 غراماً أو 12 ملعقة صغيرة يومياً

في نظام غذائي يحتوي على 2000 سعر حراري. ورغم أن

هذه الكمية قد تبدو كافية للاستمتاع بالحلويات، إلا أن

المشروبات المحلاة بالسكر يمكن أن تستهلك كامل الحصص

اليومية سريعاً، وغالباً دون أن يدرك الشخص ذلك.

وبحسب ما نشره موقع Eating Well، ينبغي عدم الخلط

بين السكريات المضافة والسكريات الطبيعية الموجودة

في الفاكهة والخضراوات ومنتجات الألبان. فرغم

أن هذه الأطعمة تحتوي على سكريات

بسيطة ترفع مستويات الغلوكوز في الدم،

فإنها غنية أيضاً بالألياف والفيتامينات

والمعادن والبروتينات ومضادات الأكسدة، ما

يدعم الصحة الأيضية ويرتبط بنتائج صحية

إيجابية.

لكن عند إضافة سكر خارجي، سواء كان غلوكوزاً

أو فركتوزاً أو سكروزاً أو شراب الذرة أو حتى

سكريات "طبيعية" مثل العسل وشراب القيقب،

تبدأ الآثار الصحية السلبية بالظهور.

6 مشروبات شائعة تحتوي على سكر أكثر من كعكة الدونات

وتوضح خبيرة التغذية سارة غارون أن "السكريات المضافة ترتبط بالكثير من الأضرار الصحية، مثل زيادة خطر السمنة وأمراض القلب وبعض أنواع السرطان". ومن الشاي المحلى إلى مشروبات القهوة الفاخرة، تحتوي بعض المشروبات اليومية الشائعة على كميات من السكر تتجاوز تلك الموجودة في كعكة الدونات، ومنها:

1. الشاي المحلى بالسكر
تقول أمي براونشتاين، اختصاصية التغذية، رغم أن الشاي المحلى يعد بديلاً صحياً للصوص، إلا أن معظم أنواعه مليئة بالسكر المضاف، حيث يمكن للحصة (225 غراماً) أن تحتوي على نحو 19 غراماً من السكر المضاف أو أكثر.

2. الشاي المحلى بالعسل
قد يبدو العسل خياراً أفضل من السكر الأبيض، لكن براونشتاين توضح أنه يبقى سكرًا مضافاً يجب مراقبته. وتضيف: "الفرق بين سكر القصب والعسل يكمن في تركيبتهما الجزيئي، إذ يحتوي العسل على نسبة أعلى من الفركتوز".

3. المشروبات الغازية
تشير غارون إلى أن حصة واحدة من الصودا (225

غراماً) تضيف 15 غراماً من السكر دون أية قيمة غذائية، ما يعادل 156 سعرة حرارية فارغة. ورغم أن الصودا الدايت تعتمد على محليات صناعية لا تؤثر على الأيض بالطريقة نفسها، فإن الأبحاث ربطت استهلاكها المفرط بزيادة محيط الخصر والسكري وأمراض القلب، مما يجعل الاعتدال ضرورياً.

4. عصير الليمون
سواء كان طازجاً أو مركزاً أو مسحوقاً ممزوجاً بالماء أو معلباً، غالباً ما يحتوي عصير الليمون على أكثر من 13 غراماً من السكر في الحصة الواحدة.

5. المشروبات الرياضية
تحتوي المشروبات الرياضية والمشروبات المزودة بالإلكتروليت على معادن وفيتامينات ضرورية، لكنها غالباً مليئة بالسكر أيضاً. يقول اختصاصي التغذية أيفري زينكر: "ينظر إلى المشروبات الرياضية أحياناً على أنها صحية، لكنها تُستخدم خارج سياقها، ما يؤدي إلى الإفراط في استهلاك السكر".

6. مشروبات القهوة
القهوة بحد ذاتها، سواء كانت ساخنة أو مثلجة، لا تحتوي على سكر. لكن السكر في المشروبات المنكهة والرغوة والكريمة المخفوقة يمكن أن يرفع كمية السكر بسرعة.

وتوضح كندرا هاير، اختصاصية تغذية، أن "مشروبات القهوة الموسمية والمخلوطة عادة ما تكون غنية بالسكر الزائد"، لافتةً إلى أن ملعقتين كبيرتين من شراب الفانيليا يمكن أن تضيفا أكثر من 20 غراماً من السكر إلى المشروب.

أطعمة صحية تبطل مفعول

الأدوية المسيلة للدم

توصف الأدوية المضادة لتخثر الدم للمساعدة في منع الجلطات، وخاصة لمن هم أكثر عرضة للإصابة بالنوبات القلبية والسكتة الدماغية والانسداد الرئوي، لكن بعض الأطعمة الصحية، ومنها بعض الخضراوات، قد يعيق عمل الأدوية بالشكل الصحيح. وتشمل الأدوية المسيلة للدم: ريفاروكسابان وأبيكسابان ووارفارين، وهي تعمل على تجنب تجلط الدم عن طريق إيقاف عملية تكوّن، لكن في حال وصف هذه الأدوية، يُحذّر المرضى من تناول الخضراوات الشائعة كما أفاد الدكتور كريس ستيل، في تقرير لـ "سوري لايف". ومن بين هذه التحذيرات، أشار ستيل إلى ما يلي: "الخضراوات الورقية غنية بفيتامين ك، الذي يساعد على تجلط الدم. ويُستخدم دواء وارفارين لمنع إنتاج فيتامين ك، لذا فإن تناول كميات كبيرة من الخضراوات الورقية فجأة سيؤثر على فعالية الدواء". وتشمل الأطعمة الأخرى الغنية بفيتامين ك الخضراوات الورقية، وصفار البيض، والحمص، والعدس. وهذه الأطعمة لا ينبغي استبعادها تماماً من النظام الغذائي، ولكن من المهم تناول كميات ثابتة ومنظمة منها. وأضاف الطبيب: "تجنب أيضاً تناول كميات كبيرة من عصير التوت البري أو منتجاته أثناء استخدام مضادات التخثر، لأنها قد تُغير من تأثير دواء الوارفارين، وقلل من تناول النوم والرنجيبيل لأنهما قد يزيدان من خطر النزيف".



سرعة المشي تحدد مدى نجاح جراحة استبدال مفصل الورك

اكتشف العلماء أن القدرة على الحفاظ على وتيرة مشي مريحة عامل أساسي في تحديد نتيجة الجراحة وفترة التعافي. واختيرت دراسة جديدة لجامعة كيوشو في اليابان سرعة مشي المرضى قبل جراحة استبدال مفصل الورك، حيث طلب منهم المشي لمسافة 52 قدماً تقريباً. ووفق "دائلي ميل"، وجد الباحثون أن الذين يستطيعون المشي بسرعة معتدلة تبلغ متراً واحداً في الثانية، أو 2.2 ميل في الساعة، أو أكثر، كانوا أكثر احتمالاً بكثير للإبلاغ عن نتائج إيجابية، وتعاف أكثر سلاسة. ودرس الباحثون تحديداً مرضى بهشاشة العظام، وهي حالة تتضمن انهيار غضروف

المفصل وفقدانه في نهاية المطاف، والذين يحتاجون إلى استبدال كامل لمفصل الورك، بأخر اصطناعي. مثل العمر، ومستوى الألم، كانت سرعة المشي هي المؤشر الوحيد المهم للنتائج الجراحية الممتازة. كما أن المرضى الذين استطاعوا مواكبة وتيرة المشي كانوا أقل تفكيراً في مفصل الورك الجديد، أو ملاحظته في السنوات التي تلت الجراحة. وتعد سرعة المشي مؤشراً حيوياً مريحاً للصحة العامة للمريض، حيث يبلغ المتوسط الصحي حوالي 1.3 متر في الثانية "3 أميال في الساعة".

هل تسبب «النمل الأبيض» في انهيار منازل الأقصر؟

نفت وزارة الزراعة واستصلاح الأراضي المصرية ما أُشير مؤخراً حول تسبب حشرة "النمل الأبيض" في انهيار 3 منازل بقرية الدبر في محافظة الأقصر، مؤكدة أن المعايير الميدانية أثبتت عدم صحة هذه الادعاءات. وقالت الوزارة، في بيان رسمي، إن لجنة عاجلة من الإدارة المركزية لمكافحة الآفات، بالتنسيق مع مديرية الزراعة بالأقصر، انتقلت إلى موقع البلاغ، حيث أجرت أعمال الفحص والمعانة بحضور عمدة قرية الدبر، ومندوبين عن مجلس الشيوخ بالمحافظة، وممثلين عن المحافظة ومجلس المدينة، إلى جانب عدد من الأهالي. وأوضح التقرير الفني للجنة أن السبب الحقيقي لانهيار المنازل يعود إلى تهالك المباني، كونها مشيدة من "الطوب اللبن" الذي تأثر بعوامل الزمن والرطوبة، ما أدى إلى ضعف الهياكل الإنشائية وسقوطها.



منوعات الفكر

22

خلال جلسة حوارية عقدت في جناح الجائزة بمهرجان الشيخ زايد

أحمد بن حمدان آل نهيان: جائزة منصور بن زايد للتميز الزراعي منصة لدعم الابتكار وتمكين المزارعين الشباب

•• أبوظبي - الفجر

أكد الشيخ أحمد بن حمدان آل نهيان رئيس نادي أبوظبي الزراعي أن الزراعة في دولة الإمارات تمثل ركيزة أساسية للأمن الغذائي والاستدامة، مشدداً على أن جائزة الشيخ منصور بن زايد للتميز الزراعي أسهمت بشكل مباشر في إحداث نقلة نوعية في وعي المزارعين، وتشجيع الشباب على دخول القطاع الزراعي بروح ريادية قائمة على الابتكار والتقنيات الحديثة.

جاء ذلك خلال جلسة حوارية عقدت في مقر جناح جائزة الشيخ منصور بن زايد للتميز الزراعي بمهرجان الشيخ زايد في منطقة الوثبة بأبوظبي وتحدث خلالها الشيخ أحمد بن حمدان آل نهيان عن تجربته في القطاع الزراعي وأهمية تعزيز الابتكار في هذا القطاع.

حضر الجلسة الحوارية الشيخ المهندس سالم بن سلطان بن صقر القاسمي رئيس دائرة الطيران المدني رئيس مجلس إدارة مطار الخيمة الدولي رئيس مجلس إدارة (ون هايف) لإنتاج العسل وسعادة موزة سهيل المهيري، نائب المدير العام للشؤون التنظيمية والإدارية في هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية، رئيس اللجنة العليا المنظمة لجائزة الشيخ منصور بن زايد للتميز الزراعي وسعادة أحمد خالد عثمان، نائب المدير العام للشؤون التشغيلية بالإدارة في هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية وعدد من المسؤولين والخبراء والمزارعين ورواد الأعمال الشباب، وتناولت الجلسة عدة محاور أبرزها مستقبل الزراعة في الدولة، وأهمية الاستدامة، ودور الجوائز الوطنية في تحفيز الابتكار الزراعي، إضافة إلى استعراض التجارب العملية للمزارعين الإماراتيين.

وخلال الجلسة التي أدارها سعادة مبارك القصبي المنصوري رئيس لجنة المهرجانات والمسابقات المصاحبة في جائزة الشيخ منصور بن زايد للتميز الزراعي، قال الشيخ

أن الحل يكمن في تبني التقنيات الحديثة والابتكارات الرقمية لرفع كفاءة وجودة الإنتاج. كما أشار إلى التحول الجذري في ثقافة المزارعين نحو الزراعة الذكية، وتوجه الدولة خلال العقد المقبل لتعزيز الاعتماد على حلول الذكاء الاصطناعي والأنظمة المؤتمتة لضمان استدامة الموارد الزراعية.

وعقب الجلسة الحوارية، قام الشيخ أحمد بن حمدان بن محمد آل نهيان يرافقه سعادة الشيخ المهندس سالم بن سلطان بن صقر القاسمي وسعادة موزة سهيل المهيري وسعادة أحمد خالد عثمان وعدد من المسؤولين، بجولة في جناح جائزة الشيخ منصور بن زايد للتميز الزراعي، حيث اطلع على محتويات الجناح والفعاليات المصاحبة للمهرجان وما يقدمه من عروض تفاعلية توثق مسيرة الجائزة، وفناتها، وقصص النجاح للمزارعين والمبتكرين الفائزين.

وأكد أن جائزة الشيخ منصور بن زايد للتميز الزراعي تعكس حجم الجهود المبذولة لدعم المزارعين، وتجسد الرؤية الوطنية التي تؤمن بأن الابتكار والاستدامة هما الأساس الحقيقي لمستقبل الزراعة في دولة الإمارات.

وأضاف أن الجناح يقدم رسالة واضحة خاصة للشباب، مفادها أن الزراعة لم تعد عملاً تقليدياً، بل قطاعاً ريادياً متطوراً، قادراً على استيعاب الأفكار المبتكرة والتقنيات الحديثة، مؤكداً أن جائزة الشيخ منصور بن زايد للتميز الزراعي منصة مميزة لإبراز هذه النماذج الوطنية المشرفة.

كما أشاد بمهرجان الشيخ زايد الذي يشكل مساحة وطنية جامعة تجمع بين الأصالة والتراث من جهة، والابتكار من جهة أخرى، مجدداً التزام نادي أبوظبي الزراعي بمواصلة دوره في دعم المزارعين، ونشر الثقافة الزراعية، وتعزيز الاستدامة، بما يسهم في تحقيق رؤية دولة الإمارات للأمن الغذائي والتنمية المستدامة.

الحديثة، أكد أن دولة الإمارات نجحت في تجاوز التحديات البيئية والمناخية بفضل تبني تقنيات الزراعة الحديثة، مثل الزراعة المائية والبيوت البلاستيكية، التي تعمل بالطاقة الشمسية وتساهم في خفض استهلاك المياه بنسبة تصل إلى 90%. مشيراً إلى أن هذه الإنجازات تأتي امتداداً لرؤية الوالد المؤسس الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، الذي آمن بإمكانات الأرض والإنسان رغم التحديات.

كما توجه بالشكر والتقدير إلى قيادة الدولة الرشيدة على الدعم اللا محدود للقطاع الزراعي مشيراً إلى أن جائزة الشيخ منصور بن زايد للتميز الزراعي لعبت دوراً محورياً في دعم هذا التحول، من خلال تكريم المزارعين والمبتكرين، وتسهيل الضوء على النماذج الوطنية المتميزة.

وأوضح أن الجائزة لم تقتصر على التكريم فقط، بل أسهمت في خلق حراك زراعي متجدد، وزيادة عدد المزارعين الشباب، وتحفيز المناقشة الإيجابية في تبني الحلول الذكية والمستدامة.

وقال إن العديد من الشباب أكدوا له أن دخولهم المجال الزراعي جاء نتيجة متابعتهم للبرامج والمبادرات المرتبطة بالجائزة، وما لمسوه من اهتمام حكومي حقيقي بالمزارعين، مشيراً إلى أن هذا النوع من الدعم المحتوي يوازي في أهميته الدعم الفني والمادي.

وتناول الشيخ أحمد بن حمدان آل نهيان دور الشراكات بين القطاعين العام والخاص، مؤكداً أنها عنصر أساسي في تطوير المنظومة الزراعية، حيث تعمل الجهات الحكومية على وضع السياسات والدعم، فيما تسهم الشركات الخاصة في الإنتاج والتسويق وتبني التقنيات الحديثة، ما أوجد منظومة متكاملة تشمل المزارع الكبيرة والصغيرة على حد سواء.

واستعرض التحديات التي تواجه القطاع الزراعي، مؤكداً



مشيراً إلى أن هذا التنوع أسهم في خلق بيئة ثرية للتعلم والتطوير، وساعد على نشر أفضل الممارسات الزراعية في مختلف مناطق الدولة.

وتطرق خلال الجلسة الحوارية إلى مفهوم الاستدامة، مؤكداً أن الزراعة المستدامة ليست مفهوماً مستحدثاً، بل هي ممارسة متجددة في ثقافة المجتمع الإماراتي منذ القدم، حيث كان يتم استغلال الموارد بالكامل دون هدر، مشيراً إلى أهمية توظيف التقنيات الحديثة للمحافظة على الموارد الطبيعية، وفي مقدمتها المياه والتربة.

وفي سياق حديثه عن التحول الزراعي وتطبيق الزراعة

أحمد بن حمدان آل نهيان في مستهل حديثه إن فكرة تأسيس نادي أبوظبي الزراعي لم تكن مبادرة فردية، بل نتاج شغف جماعي لدى المزارعين بتبادل المعرفة والخبرات، موضحاً أن بداياته الشخصية في الزراعة كانت مليئة بالتحديات، وأن التجربة والسؤال، والاحتكاك بالمزارعين، كانت مفاتيح النجاح والتطور، مشيراً إلى أن هذه التجارب شكلت الدافع لإنشاء منصة تجمع المزارعين تحت مظلة واحدة لتبادل الخبرات وتوحيد الجهود.

وأوضح أن النادي أصبح اليوم مجتمعاً زراعياً متكاملًا يضم مئات الأعضاء من مختلف التخصصات الزراعية،



خلال ورشة عصف ذهني

هيئة أبوظبي للدفاع المدني تؤكد دورها المؤسسي في دعم مستهدفات «عام الأسرة 2026»

•• أبوظبي-الفجر:

واختتمت الورشة بعدد من التوصيات التي أكدت أهمية تصميم إطار متكامل لجائزة المدير العام لعام الأسرة بقياس الأثر الفعلي للمبادرات على سعادة الموظفين وأسرتهم، وتعزيز الشراكة مع مؤسسة التنمية الأسرية، مع متابعة وتقييم أثر المبادرات بشكل دوري، بما يضمن تحقيق مستهدفات عام الأسرة 2026 وانسجامها مع الأجندة الوطنية لنمو الأسرة 2031.

المهنية والأسرية. وتناولت الورشة دور المبادرات الحكومية في تعزيز التماسك الأسري، وتمكين الشباب، ودعم الآباء، وترسيخ القيم المجتمعية، بما ينسجم مع توجهات الأجندة الوطنية لنمو الأسرة 2031، إلى جانب تطوير برامج مؤسسية مستدامة تعنى برفع رضا الموظفين وتعزيز بيئة العمل الإيجابية.

جودة حياة الأسرة.

وجساعت الورشة بحضور سعادة العميد سالم عبدالله بن براك الظاهري، مدير عام الهيئة، وعدد من مديري القطاعات والإدارات، وبمشاركة الدكتورة فاطمة عبدالله الحمادي، الخبير الاجتماعي في مؤسسة التنمية الأسرية، حيث جرى استعراض محاور «جائزة المدير العام لعام الأسرة»، وبحث مبادرات عملية تدعم التوازن بين الحياة

أكدت هيئة أبوظبي للدفاع المدني التزامها بدعم مستهدفات «عام الأسرة 2026»، خلال ورشة عصف ذهني نظمتها بالتعاون مع مؤسسة التنمية الأسرية، خصصت لمناقشة مبادرات مؤسسية تعزز استقرار الأسرة، وترسخ بيئة عمل داعمة للموظفين وأسرتهم، وتسهم في رفع

حديقة الحيوان بالعين تحتفي بـ 390 مولوداً جديداً خلال عام واحد

•• العين - الفجر



وتعليقاً على أهمية نظام «زييس» أوضحت ريم أحمد الكعبي، موظفة تسجيل الحيوانات في الحديقة "إن اعتماد الحديقة على هذا النظام يأتي لما يوفره من بيانات دقيقة وشاملة تشمل تحديد الأنواع وتصنيفها، وتوثيق سلوكها اليومي، وتسجيل الأعلاف والسجلات التشغيلية.

وأضافت الكعبي "إن البيانات تحفظ وتُشارك مع حقائق حيوان أخرى، ما يسهم في تسهيل عمليات المتابعة بين المؤسسات المعنية وتعزيز التنسيق الدولي لدعم جهود الحفاظ على الحياة البرية".

ويعد «زييس» منصة متخصصة صممت لخدمة المسجلين والمربين والعاملين في رعاية الحيوان، ويشارك فيها أكثر من 1200 حديقة حيوان معترف بها عالمياً، مما يجعله أحد أهم أنظمة التوثيق العالمية في هذا المجال.

وتتيح المواليات الجديدة للزوار فرصة مميزة متابعة مراحل النمو الأولى للحيوانات والتعرف على خصائصها وسلوكها بشكل تعليمي وتفاعلي، من خلال جولات وفعاليات تنظمها الحديقة بهدف تعزيز الوعي المجتمعي بأهمية الحفاظ على الحياة البرية والتنوع البيولوجي.

وتؤكد هذه الإنجازات أن حديقة الحيوان بالعين تمثل مركزاً رائداً في رعاية الأنواع المهددة بالانقراض، وتواصل أداء دورها الحيوي في حماية الحياة البرية ودعم الجهود الإقليمية والدولية الرامية إلى صون التنوع الحيوي.

شهدت حديقة الحيوان بالعين حتى ديسمبر الماضي ولادة قرابة 390 مولوداً، تشكل 65% منها أنواعاً مهددة بالانقراض، في مؤشر يعكس نجاح برامج التكاثر وجهود الحديقة في صون الحياة البرية والحفاظ على التنوع الحيوي. وضمت قائمة المواليد كلاً من: المها أبوعدس، وغزال الداما، وغزال دوركاس الإفريقي، والسلفحة الإفريقية، والخروف البربري، والغزال العربي، وغزال الريم، والطهر العربي، إضافة إلى المها العربي، ومها اليبساء، وطيء الإيبالا، وغزال الداما التشادي، والسلفحة الإفريقية، وفرس النهر، وغزال المهر، وطيء النيل، والمها أبو حراب، وغزال سيبكس.

وتبذل فرق الرعاية في الحديقة جهوداً متواصلة لتوفير الظروف البيئية الملائمة لهذه الأنواع، من خلال تقديم برامج تغذية متوازنة، ومتابعة صحية دقيقة، وتطبيق أحدث الممارسات العلمية لضمان سلامة الأمهات وصغارها وتعزيز فرص بقائها.

كما سجلت الحديقة خلال عام 2025 بيانات 18 نوعاً من مختلف الفصائل عبر برنامج «زييس» العالمي المتخصص في توثيق وإدارة بيانات الحيوانات في حدائق الحيوان الدولية.



منوعات الفطر 23

وفقاً لأبحاث جديدة فد يعمل الفطر على تقوية قلبك من حيث لا تدري، إذ نشر أساتذة في قسم علوم التغذية بـ "جامعة بورردو" مراجعة شملت ٢٢ دراسة أصلية في مجلة "المراجعات النقدية في علوم الأغذية والتغذية" Critical Reviews in Food Science and Nutrition في وقت سابق من الشهر الماضي، حللوا فيها الآثار الصحية لتناول الفطر.



تناوله بانتظام يخفف خطر أمراض القلب والسكتات

إضافة الفطر إلى وجبتك اليومية يقلل خطر النوبات القلبية



بالسرطان بنسبة 45 في المئة. ويعد الفطر أيضاً مصدراً جيداً لفيتامينات "B" التي تسهم في صحة القلب والدماغ، إضافة إلى فيتامين "D" الذي يساعد الجسم في امتصاص الكالسيوم، مما يقوي العظام والأسنان.

ووفقاً لما ذكره "مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها" الأمريكية CDC، تعد أمراض القلب السبب الرئيس للوفاة بين الرجال والنساء داخل الولايات المتحدة، ويموت شخص واحد كل 34 ثانية بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية، وفي عام 2023 وحده توفي 919,032 شخصاً بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية.

وبطبيعة الحال لا يعد الفطر الغذاء الوحيد المفيد للصحة، فقد وجدت دراسة حديثة نشرت في مجلة "التغذية الجزيئية وأبحاث الغذاء" Molecular Nutrition & Food Research أن زيادة

الاستهلاك عصير البرتقال قد يحسن صحة القلب، ومن خلال متابعة 20 شخصاً يتمتعون بصحة جيدة تناولوا كوبين من عصير البرتقال الطبيعي بنسبة 100 في المئة يومياً لمدة 60 يوماً، رصد الباحثون تغيرات في 1705 جينات داخل الخلايا المناعية للمشاركة، ووجدوا تعديلات في التعبير الجيني مرتبطة بضغط الدم والالتهابات والتمثيل الغذائي، وبذلك فإن الدراسة "تعزز الإمكانيات العلاجية لعصير البرتقال"، وتشير إلى أنه قد يحسن تنظيم ضغط الدم والتمثيل الغذائي للدهون والالتهابات، من بين عمليات أخرى، من طريق تعديل التعبير الجيني، مما يسهم في تعزيز صحة القلب والأوعية الدموية.

وفي الختام أظهرت النتائج أن شرب عصير البرتقال يومياً لمدة شهرين ساعد بصورة أساسية في تنظيم مستويات ضغط الدم وتخفيف الالتهابات لدى الأفراد الأصحاء.

وحلل الباحثون كيف يمكن لاستهلاك الفطر، سواء ضمن نظام غذائي يختاره الفرد بنفسه أو كجزء من خطة لتحسين الصحة، أن يؤثر في خطر الإصابة بالأمراض القلبية الأيضية، وهي مجموعة من الحالات تشمل أمراض القلب والسكتة الدماغية.

ووفقاً لمستشفى "كليفلاند كلينيك" Cleveland Clinic فقد أظهرت المراجعة أن تناول الفطر بانتظام يقلل مستوى الدهون الثلاثية، وهي نوع شائع من الدهون الموجودة في الجسم يمكن لارتفاعها أن يزيد خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية.

كما تبين أن الأشخاص الذين تناولوا الفطر، سواء ضمن خطة غذائية صحية أو كجزء من نظام غذائي اختاروه بأنفسهم، كانوا أقل عرضة للإصابة بالأمراض القلبية الأيضية، ووجد الباحثون أيضاً أن تناول الفطر ضمن نظام غذائي ذاتي الاختيار ارتبط بانخفاض ضغط الدم



ارتباط مقلق بين نقص فيتامين D وارتفاع خطر الاكتئاب

أظهرت دراسة جديدة أن انخفاض مستويات فيتامين D في الدم قد يرتبط بارتفاع احتمالية الإصابة بالاكتئاب لدى البالغين.

وأكد الباحثون أن الأشخاص الذين ينخفض لديهم مستوى الفيتامين عن حد معين (٣٠ نانومول / لتر أو أقل) هم الأكثر عرضة لأعراض الاكتئاب.



والوزن أو الأمراض الصعبة، والتي يمكن أن تؤثر على النتائج.

وقال الدكتور فلاد ديونيسي، الأستاذ المساعد في جامعة كارول دافيل: "نوصي بفحص مستويات فيتامين D لدى البالغين المصابين بالاكتئاب، وتصحيح أي نقص واضح كجزء من الصحة العامة.

في الوقت نفسه، نحتاج مزيد من الدراسات لمعرفة ما إذا كان تصحيح نقص الفيتامين يمكن أن يقلل من خطر الاكتئاب". ودعا الباحثون إلى:

في خطر الاكتئاب عند نقص الفيتامين، وأخرى لم تجد أي ارتباط.

بعض الدراسات أظهرت أن هذا التأثير قد يكون أقوى لدى النساء، مما يستدعي دراسة متخصصة.

تحديات الدراسة

اختلفت الدراسات في طريقة قياس الاكتئاب، وفي كيفية قياس مستويات فيتامين D، ما صعب المقارنة. كما أن بعض الدراسات لم تأخذ بعين الاعتبار عوامل مهمة مثل التعرض للشمس

كامل، بل تم تلخيص النتائج ومقارنتها سردياً. كما تم تقييم جودة كل دراسة للتأكد من موثوقية النتائج.

أبرز النتائج:

في معظم الدراسات التي فحصت مستويات الفيتامين وأعراض الاكتئاب في الوقت نفسه، وجد الباحثون أن نقص فيتامين D يرتبط بزيادة الأعراض.

في الدراسات التي تابعت الناس على المدى الطويل، كانت النتائج متباينة؛ بعض الدراسات وجدت زيادة

وبأمان، مثل فيتامين D، ويساعد فيتامين D على نقل الإشارات العصبية ويقلل الالتهاب في الدماغ ويحمي الخلايا من الضرر وينظم مستويات الكالسيوم داخل الخلايا - وكلها عوامل مهمة لصحة الدماغ والمزاج.

تفاصيل الدراسة

حلل فريق البحث نتائج 66 دراسة من 31 دولة، بعد مراجعة أكثر من 8000 سجل علمي. وبسبب اختلاف طرق قياس فيتامين D وأدوات تقييم الاكتئاب، لم يتم دمج البيانات بشكل إحصائي

ومع ذلك، حذر الفريق من أن هذه النتائج لا تعني بالضرورة أن نقص فيتامين D هو سبب الاكتئاب، بل تشير فقط إلى وجود ارتباط بينهما. فبعض الدراسات طويلة المدى أعطت نتائج مختلفة، ما يجعل الحاجة إلى أبحاث أكثر دقة واضحة.

ويؤثر الاكتئاب على نحو 5% من البالغين حول العالم، ومن المتوقع أن يصبح السبب الرئيسي للأعباء الصحية بحلول عام 2030. وتساعد مضادات الاكتئاب التقليدية بعض المرضى، لكنها غالباً تعطي نتائج متوسطة فقط. لذلك، يبحث الباحثون عن عوامل أخرى يمكن تعديلها بسهولة





منوعات الفكر 26

حصاد الإمارات 2025 .. ريادة عالمية في الاستدامة ومواجهة التحديات المناخية

•• أبو ظبي-وام:

أطلقت دولة الإمارات خلال عام 2025، سلسلة واسعة من المبادرات والمشاريع النوعية في مجالات حماية البيئة والانتقال إلى الطاقة النظيفة والابتكار في التقنيات الخضراء، بما يعزز مكانتها العالمية كإحدى أكثر الدول التزاماً بمواجهة التحديات المناخية وقيادة التحول نحو حلول تدعم الاستدامة البيئية.

وتجسد هذه المبادرات رؤية الإمارات الهادفة إلى ترسيخ اقتصاد منخفض الكربون، وقيادة الجهود الدولية في التحول للطاقة النظيفة، وتوسيع نطاق حماية البيئة والتنوع البيولوجي، وتحفيز الابتكار في الاستدامة.

واستهدفت الإمارات العام 2025 بإطلاق أكبر وأول مشروع من نوعه على مستوى العالم يجمع بين الطاقة الشمسية وبطاريات تخزين الطاقة في أبو ظبي، والذي سيوفر الطاقة المتجددة على مدار الساعة، ويسهم في توفير حوالي 1 جيجاوات يومياً من الحمل الأساسي من الطاقة المتجددة، ليشكل أكبر محطة

للطاقة الشمسية مزودة بنظم بطاريات لتخزين الطاقة على مستوى العالم.

وشهدت الإمارات انطلاق أول رحلة استكشاف بحري من نوعها لرسم خريطة جيولوجية شاملة لثاق البحر في مياه الدولة، باستخدام سفينة الأبحاث «جيون»، التي تعد أول سفينة بحثية متخصصة في الدولة.

وفي مجال الاقتصاد الدائري، أعلنت شركة «بيئة»، عن تطوير أول محطة في الشرق الأوسط لتحويل النفايات إلى هيدروجين أخضر بطاقة إنتاجية تصل إلى 7 أطنان يومياً بحلول 2027، فيما أطلقت وزارة الصناعة والتكنولوجيا المتقدمة مشروعاً وطنياً لإعادة تدوير الإطارات المستعملة وتحويلها إلى مواد تدخل في صناعات جديدة.

من جانبها أطلقت وزارة الطاقة والبنية التحتية منصة البيانات الجيومكانية للزراعة والموارد المائية بهدف رفع كفاءة إدارة المياه، وخفض استهلاك المياه الجوفية بنسبة 2%، وزيادة استخدام المياه غير التقليدية إلى 13% بحلول 2027. فيما وقعت «مبادرة محمد بن زايد للماء»، مذكرة تفاهم مع البنك

الدولي لتعزيز الابتكار في مواجهة تحديات ندرة المياه عالمياً، إلى جانب إطلاق «تحدي المياه من أجل الزراعة»، بجوائز تصل إلى 8 ملايين درهم، والذي تأهل إلى مرحلته الثانية 21 فريقاً من الجهات والأفراد.

وسجلت الدولة تقدماً في حماية البيئة والتنوع البيولوجي، حيث أعلنت هيئة البيئة في الشارقة اكتشاف ثلاثة أنواع نباتية جديدة، وانضم مركز خور كلباء لأشجار القرم إلى الرابطة العالمية للأراضي الرطبة، كما تم إطلاق مشروع «مشد فوكان»، ضمن جهود دعم الثروة السمكية في الشارقة.

بدورها أطلقت هيئة البيئة - أبو ظبي مبادرة حدائق أبو ظبي المرجانية على مساحة 1.200 كيلومتر مربع مع تركيب 40 ألف مشد اصطناعي، إلى جانب مشروع لاستزراع أكثر من 4 ملايين مستعمرة مرجانية بحلول 2030، جاء ذلك بالتزامن مع الإعلان عن زيادة مساحة المحميات الطبيعية في إمارة أبو ظبي لتصل إلى 20% من إجمالي مساحة الإمارة.

وفي قطاع النقل المستدام، واصلت الإمارات

تطوير بنيتها التحتية للنقل الأخضر، حيث أكدت وزارة الطاقة والبنية التحتية تركيب 500 محطة شحن للمركبات الكهربائية بنهاية العام الجاري، بينما أطلقت «دي بي ورلد» أول أسطول من المركبات الكهربائية في ميناء جبل علي، لنقل أكثر من 204 آلاف حاوية سنوياً، وبما يسهم في خفض أكثر من 14.600 طن من الانبعاثات، كما أعلنت شركة الاتحاد للقطارات استكمال مشروع تزويد محطة الغويضات بالطاقة الشمسية بنهاية 2025.

وواصلت الإمارات توسعها العالمي في مشروعات الطاقة الشمسية عبر تنفيذ مشاريع في ألبانيا وإيطاليا وإسبانيا بقدرة 446 ميغاواط، إلى جانب مشاريع عالمية في إندونيسيا، ومشروع «الصداء» في السعودية بقدرة 2 جيجاوات، ومشاريع أخرى في مدغشقر واليمن ومصر وتشاد، بالإضافة إلى محطة للطاقة الشمسية في جزر القمر بتمويل من صندوق أبو ظبي للتنمية. وجرى خلال العام الجاري توقيع اتفاقية بين «مصدر» وشركة «أو أم»، لإنشاء محطة لإنتاج الهيدروجين الأخضر بقدرة 140 ميغاواط في

المنطقة.

النمسا، وهي من أكبر المبادرات الأوروبية في هذا المجال، وفي السعودية، فازت «مصدر» بتطوير محطتين جديدتين للطاقة الشمسية في نجران وإجازان بقدرة إجمالية تبلغ 2 جيجاواط.

وفي السياق ذاته، أعلنت شركة مبادلة للاستثمار «مبادلة»، استثمارها 300 مليون يورو عبر شراكة مع شركة «أكتيس»، المستثمر العالمي الرائد في مجال البنية التحتية المستدامة في الأسواق الناشئة، وذلك للاستثمار في شركة «ريزولف إنرجي»، المنصة المستقلة وسريعة النمو في قطاع الطاقة المتجددة في منطقة وسط وشرق أوروبا.

واحتقت مؤسسة الإمارات للطاقة النووية بمرور عام كامل على التشغيل الكامل لمحطات براكا، التي باتت توفر 25% من احتياجات الدولة من الكهرباء وتساهم في خفض 22.4 مليون طن من الانبعاثات سنوياً.

وخصصت الإمارات 10 ملايين دولار لإطلاق برنامج يعزز قدرة المجتمعات في آسيا والمحيط الهادي على التكيف مع الكوارث الطبيعية ودعم البنية التحتية المناخية.

«مصدر» توقع اتفاقية لتطوير أكبر محطة طاقة شمسية عائمة في جنوب شرق آسيا

•• أبو ظبي-وام:

أعلنت شركة أبوظبي لطاقة المستقبل «مصدر»، الرائدة عالمياً في مجال الطاقة النظيفة، عن توقيع اتفاقية شراء الطاقة لتطوير أول مشاريعها في ماليزيا، والتمتع بمحطة للطاقة الشمسية الكهروضوئية العائمة بقدرة 200 ميغاواط، سيتم تنفيذها عند سد شيريه في ولاية باهانج بماليزيا.

وسيتولى تطوير المشروع ائتلاف شركات تقوده «مصدر»، بالتعاون مع شركتي «سيتا جلوبال»، و«تيزرا جلوبال»، الماليزيتين. وجرى توقيع اتفاقية شراء الطاقة مع شركة مرافق الكهرباء الوطنية الماليزية «تينانغا ناسيونال بيرهاد». وعند تشغيلها، ستصبح محطة «سد شيريه» للطاقة الشمسية بقدرة 200 ميغاواط أكبر مشروع للطاقة الشمسية العائمة في جنوب شرق آسيا.

وتتمد المحطة على مساحة تقارب 950 فداناً، وستجاوز قدرتها الإنتاجية القصوى 300 ميغاواط عند الذروة (200 ميغاواط تيار متناوب)، وهو ما يكفي لتزويد أكثر من 100 ألف منزل بالكهرباء في ماليزيا.

وتقدر قيمة المشروع بأكثر من 850 مليون رينغيت ماليزي (208 ملايين دولار أمريكي).

ومن شأن هذا الاستثمار أن يسهم في تعزيز مكانة «مصدر» شريكاً رئيسياً يدعم جهود ماليزيا في تسريع إحداث

نقلة نوعية في قطاع الطاقة. وقد وضعت ماليزيا أهدافاً واضحة لرفع نسبة الطاقة المتجددة ضمن مزيج الطاقة الوطني إلى 35% بحلول عام 2030، ومن المتوقع أن تلعب الطاقة الشمسية العائمة دوراً محورياً في تحقيق هذه الأهداف، وقال محمد جميل الرمحي، الرئيس التنفيذي لشركة «مصدر»، بهذه المناسبة: إن هذا المشروع البارز يمثل أكبر مشروع للطاقة الشمسية العائمة تطوره «مصدر» على مستوى العالم وأول مشاريعها في ماليزيا.

وأشار إلى أن المشروع يعكس خبرة «مصدر» في مجال نظم الطاقة الشمسية العائمة، ومكانتها المتميزة شريكاً موثوقاً في قطاع الطاقة النظيفة على مستوى المنطقة. وأوضح أنه اعتماداً على خبرة «مصدر» العالمية في تنفيذ مشاريع على مستوى المرافق، يقدرها توفير طاقة نظيفة ومنخفضة التكلفة للشعب الماليزي، متطلعاً إلى التعاون مع شركتي «سيتا جلوبال» و«تيزرا جلوبال» وحكومة ماليزيا للمساهمة في تنفيذ خارطة الطريق الطموحة للطاقة المتجددة في البلاد.

من جهته، قال الدكتور محمد نورزا زكريا، رئيس مجلس الإدارة التنفيذي ورئيس شركة «سيتا جلوبال بيرهاد»، إن هذا المشروع يعكس دور «سيتا جلوبال» كشريك ماليزي طويل الأمد في تطوير البنية التحتية لقطاع الطاقة المستدامة. وأضاف أنه من خلال الجمع بين الخبرة العالمية لشركة «مصدر»، وقدرات «سيتا جلوبال» المتميزة في

تنفيذ المشاريع على المستوى المحلي وفهمها العميق للإطار المؤسسي، فإن هذا التعاون يمنحنا ثقة بتنفيذ مشروع «تشيديه» للطاقة الشمسية العائمة وفق أعلى المعايير الدولية، بما يسهم في تعزيز أمن الطاقة في ماليزيا ودعم مرونة اقتصادها على المدى الطويل.

وتم منح عطاء تنفيذ المشروع بعد عملية مناقصة تنافسية أقيمت في إطار الدورة (5-) من برنامج الطاقة الشمسية واسع النطاق في ماليزيا، حيث كان لشبكة مصدر العالمية وشركائها في سلسلة التوريد دور رئيسي في تقديم الائتلاف لأقل سعر تكلفة (L1) في فئة الطاقة الشمسية العائمة.

ويكس هذا الفوز خبرة «مصدر» في تطوير محطات للطاقة الشمسية الكهروضوئية العائمة في المنطقة، بما في ذلك محطة «شيراتا»، للطاقة الشمسية الكهروضوئية العائمة بقدرة 145 ميغاواط الواقعة في مقاطعة جاوة الغربية بإندونيسيا.

وتتمثل محطة شيريه للطاقة الشمسية العائمة أول مشروع ضمن خطط تطوير مشروعات طاقة متجددة بقدرة 10 جيجاواط في ماليزيا، والتي تم الاتفاق عليها بين «مصدر» وهيئة تنمية الاستثمار الماليزية، في عام 2023. وتقوم «مصدر» حالياً بإجراء دراسة جدوى لمشروع بارز للطاقة الشمسية العائمة في منطقة سد موروم بولاية ساراواك، بالتعاون مع شركة «ساراواك للطاقة»، وشركة «جنثاري».

ومن المتوقع أن يعزز هذا المشروع من قدرة ماليزيا على إنتاج الطاقة المتجددة ويدعم إستراتيجياتها الوطنية، بما في ذلك خارطة الطريق الوطنية للتحول في قطاع الطاقة والخطة الصناعية الجديدة 2030.

وتحرص «مصدر» على التعاون الوثيق مع الجهات الماليزية والأطراف المعنية المحلية خلال مراحل تطوير وبناء وتشغيل هذا المشروع.

فمن شأن الشراكات، مثل الاتفاقية مع شركة باهانج لموارد المياه والطاقة، أن تسهم في ضمان إنجاز المشروع بكفاءة، وتعزيز مشاركة المجتمع المحلي، وضمان استدامة المشروع بعد بدء عمليات التشغيل التجارية، ما يعكس دوره كواحد من الأصول الوطنية المستدامة.

وسيتم توظيف تقنيات متطورة في مجال الطاقة الشمسية العائمة في هذا المشروع، وهي مصممة بحيث تتوافق مع الشكل والخصائص الفريدة لسد شيريه، بما يعزز الأداء والمرونة وكفاءة التشغيل على المدى الطويل.

وسيتم توظيف تقنيات المشروع وفق صيغة (دون حق الرجوع)، بمشاركة مقرضين دوليين، ما يعكس ثقة السوق بالمشروع ومقوماته.

وتوفر محطات الطاقة الشمسية الكهروضوئية العائمة حلاً فعالاً من حيث استغلال الأراضي وقابلية التوسع، وهي ملائمة على نحو خاص للدول الغنية بالموارد المائية وذات الكثافة السكانية المرتفعة مثل ماليزيا.

المشرق يعلن عن إتمام تسهيلات قرض مشترك لأجل من شريحتين بقيمة مليار دولار أمريكي

•• دبي-الفسح:

أعلن المشرق، المؤسسة المالية الرائدة في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، والحائز على تصنيف ائتماني A3 من وكالة موديز، وأ من وكالة ستاندر أند بورز، وأ من وكالة فيتش، وجميعها مع نظرة مستقبلية مستقرة، عن إغلاق تسهيلات قرض مشترك بقيمة مليار دولار أمريكي على شريحتين، إحداهما لمدة ثلاث سنوات والأخرى لمدة خمس سنوات، وتمثل هذه الصفقة عودة المشرق إلى سوق القروض المشتركة، بعد أن كانت آخر مشاركة له في هذا النوع من الصفقات في عام 2014.

وجرى إتمام هذه الصفقة على مرحلتين، حيث قام المشرق في المرحلة الأولى، بصفته المنسق العالمي الوحيد للقرض، بدعوة مجموعة من البنوك الشريكة من المؤسسات المالية في الولايات المتحدة وأوروبا وأستراليا واليابان، بالإضافة إلى بنوك كبرى من الصين وتايبيه وكوريا الجنوبية، للمشاركة في الصفقة. وحققت المرحلة الأولى التزامات بقيمة 1.9 مليار دولار أمريكي،



بالدعم القوي الذي حظيت به هذه الصفقة التاريخية، سواء من البنوك التي تربطها بها علاقات وثيقة أو من البنوك التي تتعامل معها لأول مرة. وبعابها أكبر صفقة تمويل في تاريخ المشرق، فإنها تؤكد عمق ثقة المستثمرين في الجدارة الائتمانية للبنك وقوة استراتيجيته وأساسه طويلة الأجل. ولا شك بأن هذا النجاح

بالدعم القوي الذي حظيت به هذه الصفقة التاريخية، سواء من البنوك التي تربطها بها علاقات وثيقة أو من البنوك التي تتعامل معها لأول مرة. وبعابها أكبر صفقة تمويل في تاريخ المشرق، فإنها تؤكد عمق ثقة المستثمرين في الجدارة الائتمانية للبنك وقوة استراتيجيته وأساسه طويلة الأجل. ولا شك بأن هذا النجاح

بالدعم القوي الذي حظيت به هذه الصفقة التاريخية، سواء من البنوك التي تربطها بها علاقات وثيقة أو من البنوك التي تتعامل معها لأول مرة. وبعابها أكبر صفقة تمويل في تاريخ المشرق، فإنها تؤكد عمق ثقة المستثمرين في الجدارة الائتمانية للبنك وقوة استراتيجيته وأساسه طويلة الأجل. ولا شك بأن هذا النجاح

بالدعم القوي الذي حظيت به هذه الصفقة التاريخية، سواء من البنوك التي تربطها بها علاقات وثيقة أو من البنوك التي تتعامل معها لأول مرة. وبعابها أكبر صفقة تمويل في تاريخ المشرق، فإنها تؤكد عمق ثقة المستثمرين في الجدارة الائتمانية للبنك وقوة استراتيجيته وأساسه طويلة الأجل. ولا شك بأن هذا النجاح

بالدعم القوي الذي حظيت به هذه الصفقة التاريخية، سواء من البنوك التي تربطها بها علاقات وثيقة أو من البنوك التي تتعامل معها لأول مرة. وبعابها أكبر صفقة تمويل في تاريخ المشرق، فإنها تؤكد عمق ثقة المستثمرين في الجدارة الائتمانية للبنك وقوة استراتيجيته وأساسه طويلة الأجل. ولا شك بأن هذا النجاح

بالدعم القوي الذي حظيت به هذه الصفقة التاريخية، سواء من البنوك التي تربطها بها علاقات وثيقة أو من البنوك التي تتعامل معها لأول مرة. وبعابها أكبر صفقة تمويل في تاريخ المشرق، فإنها تؤكد عمق ثقة المستثمرين في الجدارة الائتمانية للبنك وقوة استراتيجيته وأساسه طويلة الأجل. ولا شك بأن هذا النجاح



ومجموعة أستراليا ونيوزيلندا المصرفية المحدودة، وبنك أوف أمريكا أوروبا، وبنك الصين، وبنك باركليز بي إل سي، وبنك التعمير الصيني، وسيتي بنك إن إيه، وبنك فوبون (هونغ كونغ) المحدود، وبنك تايبيه فوبون التجاري المحدود، وبنك كي دي بي آسيا المحدود، وبنك ميزوهو المحدود، وبنك إم إو إف جي المحدود، وبنك ستاندر تشارترد، وبنك التنمية الكوري كمديري اكتاب رئيسيين مفوضين. كما قام بنك أوف أمريكا أوروبا بدور بنك التوثيق، بينما كان بنك ميزوهو المحدود هو وكيل التسهيلات.

منوعات العقار

27



المركزي يفي ترخيص «العمدة للصرافة» ويفرض غرامة بـ10 ملايين درهم

•• أبو ظبي-وام:

ألقى مصرف الإمارات العربية المتحدة المركزي، ترخيص شركة «العمدة للصرافة»، وشطب اسمها من سجل التراخيص، وفرض عليها غرامة مالية قدرها 10 ملايين درهم، وذلك بموجب المرسوم بقانون اتحادي في شأن المصرف المركزي وتنظيم المنشآت والأنشطة المالية وتعديلاته. ويأتي إلغاء الترخيص وفرض الغرامة المالية بناءً على نتائج عمليات التفتيش التي أجراها المصرف المركزي، والتي كشفت وجود إخفاقات ومخالفات لدى الشركة لأحكام قانون المصرف المركزي والأنظمة ذات الصلة. ويعمل المصرف المركزي من خلال مهامه الرقابية والتنظيمية على ضمان التزام شركات الصرافة ومالكها وموظفيها بالقوانين السارية في دولة الإمارات، والأنظمة والمعايير المعتمدة من قبله، بهدف الحفاظ على شفافية ونزاهة المعاملات المالية في إطار جهود حماية النظام المالي للدولة.

إمبارور: أنظمة تبريد المناطق المستدامة ترافق التوسع الرأسي الجديد في دبي

•• دبي-وام:

أكدت جمعية مشغلي تبريد المناطق أن أنظمة تبريد المناطق المستدامة توابك التوسع الرأسي الجديد في دبي، بوصفها حلاً داعمًا لكفاءة الطاقة وخفض الانبعاثات، وقدرتها على تلبية متطلبات الأبراج فائقة الارتفاع والمشاريع متعددة الاستخدامات في مناخ دولة الإمارات. وقالت الجمعية إن بيانات مجلس المباني الشاهقة والسكان الحضرية (CTBUH)، أظهرت قائمة تضم أطول 10 ناطحات سحاب قيد الإنشاء في دبي خلال الفترة بين عامي 2026 و2030، في مؤشر على تسارع وتيرة النمو العمراني في الإمارة وارتفاع الطلب على أنماط العيش الحضرية المتقدمة، مشيرة إلى أن تبريد المناطق يبرز ضمن هذا المشهد كركيزة للبيئة التحتية الذكية الداعمة للاقتصاد حضري منخفض الكربون. وفي هذا السياق، قال سعادة أحمد بن شعفار، الرئيس التنفيذي لإمبارور، رئيس مجلس إدارة جمعية مشغلي تبريد المناطق، المستشار الخاص لبرنامج الأمم المتحدة للبيئة «UNEP»، وعضو مجلس إدارة الجمعية الدولية لطاقة المناطق «IDEA»، أن الاعتماد المتزايد على أنظمة تبريد المناطق في ناطحات السحاب الجديدة في دبي يعكس رؤية الإمارة في تطوير بنية تحتية متكاملة تدعم النمو العمراني والاقتصادي في آن واحد. وأوضح أن التوسع الرأسي الذي تشهده دبي يقوم على أسس واضحة تجمع بين كفاءة استخدام الطاقة، واستدامة الموارد، وتعزيز تنافسية المشاريع العقارية على المدى الطويل، مشيراً إلى أن تبريد المناطق يشكل عنصراً أساسياً لتحقيق هذه المعادلة. وأضاف أن تسعة من أصل عشرة أبراج مدرجة ضمن قائمة أطول ناطحات السحاب قيد الإنشاء في دبي تعتمد على أنظمة تبريد المناطق المستدامة، في مؤشر قوي على التكامل المتنامي بين الطموح المعماري ومتطلبات الاستدامة البيئية، موضحاً أن هذا التوجه يعكس وعياً متزايداً لدى المطورين العقاريين بأهمية اختيار حلول بنية تحتية قادرة على مواكبة التوسع الرأسي بكفاءة عالية. وأشار سعادته إلى أن اعتماد ناطحات السحاب فائقة الارتفاع على أنظمة تبريد المناطق يعد مؤشراً على أن مستقبل التنمية العمرانية في الإمارة يقوم على أسس متكاملة تجمع بين الاستدامة والابتكار مؤكداً فخره بمساهمة مشغلي تبريد المناطق في الدولة، في دعم هذا التوجه الذي يعزز مكانة دبي كمدينة رائدة عالمياً في مجال التنمية الحضرية المستدامة. وأضاف أن تبريد المناطق لم يعد خياراً تقنياً محدود الأثر، بل أصبح عنصراً استراتيجياً يسهم في رفع كفاءة الطاقة، والحد من الانبعاثات الكربونية، وتحسين جودة الحياة داخل المباني العملاقة التي تشكل ملامح جديدة لأفق الإمارة.

«2 بوينت زيرو» تعلن عن تعيينات رئيسية لقيادة المرحلة المقبلة من النمو

•• أبو ظبي-وام:

أعلن مجلس إدارة مجموعة «2 بوينت زيرو ش.م.ع» «الدرجة في سوق أبوظبي للأوراق المالية تحت الرمز 2PointZero»، والتي تمثل الجيل الجديد من المنصات الاستثمارية الكبرى التي تركز على قطاعات الطاقة والمنتجات الاستهلاكية أمس عن انتخابات وتعيينات قيادية رئيسية ترسخ مسارها الإستراتيجي وتمهد الطريق أمام مرحلة جديدة من النمو وتعزيز القيمة المحققة للمساهمين على المدى الطويل. وتم خلال اجتماع الجمعية العمومية الذي عقد أمس، انتخاب سمو الشيخ زايد بن محمد آل نهيان، رئيساً لمجلس الإدارة، ومعالى مريم بنت محمد المهيري، نائبا لرئيس مجلس الإدارة. كما أعلن مجلس الإدارة عن تعيين معالي مريم بنت محمد المهيري في منصب العضو المنتدب، وتعيين السيدة سامية بوعزة رئيساً تنفيذياً للمجموعة. وتعكس هذه التعيينات ثقة مجلس الإدارة بقدرات فريق قيادي مؤهل لتوسيع «2 بوينت زيرو» كمنصة استثمارية عالمية مدعومة بالذكاء الاصطناعي، تركز على قطاعات الطاقة والمنتجات الاستهلاكية، وتسهم في دعم مركزيات الاقتصاد الجديد. وقال سمو الشيخ زايد بن محمد آل نهيان رئيس مجلس إدارة مجموعة «2 بوينت زيرو»: «في ضوء قوة الركائز الاقتصادية لدولة الإمارات العربية المتحدة ومكانتها الرائدة على الساحة العالمية، نتطلع مجموعة «2 بوينت زيرو» نحو مرحلة جديدة من التوسع الدولي، وتحرص المجموعة على الاستثمار في قطاعات استراتيجية، بما في ذلك التعدين والطاقة والمنتجات الاستهلاكية، ما يضع أسساً راسخة نحو تحقيق قيمة أكبر على المدى الطويل، نظراً لدور هذه القطاعات في توفير الموارد والبنى التحتية التي تعزز



نمو الجيل الجديد من الصناعات القائمة على الذكاء الاصطناعي. وأضاف سموه: «نعمد نهجاً منضبطاً يقوم على عقد الشراكات البناءة وطويلة الأمد، لتطوير منصات استثمارية متكاملة وقابلة للتوسع عالمياً، تحقق قيمة مستدامة للمساهمين، وترسخ مكانة دولة الإمارات كمحور رئيسي في صياغة مستقبل الصناعات العالمية». وقالت معالي مريم بنت محمد المهيري،

نائبة رئيس مجلس الإدارة والعضو المنتدب في مجموعة «2 بوينت زيرو»: «تأسست المجموعة لتحقيق هدف طموح وواضح، يتمثل في بناء منصة استثمارية تركز على متطلبات المستقبل، وتمتلك الحجم والمرونة والانضباط اللازمين لتحقيق الريادة ضمن المنظومة الاقتصادية الجديدة. وقد تجسد هذا الطموح سريعاً في تأسيس مجموعة استثمارية متنوعة ذات حضور عالمي، مدعومة بمحفظة أصول تم إعدادها لضمان تحقيق قيمة مستدامة على المدى الطويل». وأضافت: «يسعدني أن أتولى منصب نائب رئيس مجلس الإدارة والعضو المنتدب مع دخول المجموعة

«سيجال» تعلن عن توسعة منشآتها في رأس الخيمة باستثمار 15 مليون درهم

•• رأس الخيمة-البحر:

أعلنت «سيجال»، الشركة الرائدة في حلول التدفئة والتهوئة وتكييف الهواء والمنظمة من دولة الإمارات، عن توسعة حضورها الصناعي بتدشين منشأة تصنيع متطورة في هيئة مناطق رأس الخيمة الاقتصادية «راكر». وقد أنشأت «سيجال»، وحدتها التصنيعية في منطقة الغيل الصناعية التابعة لراكر باستثمار إجمالي بلغ 15 مليون درهم. وتمتد المنشأة على مساحة 17,045 متر مربع، وتضم مصنعاً متكامل التجهيز صُمم بعناية لتحقيق أعلى مستويات الكفاءة التشغيلية ورفاه الموظفين. وتعمل المنشأة حالياً بكامل طاقتها التشغيلية، مع تنفيذ تحسينات مستمرة تهدف إلى ترسيخ مكانتها كنموذج لمراق التصنيع عالية المستوى. بقدرة إنتاجية شهرية تبلغ 50,000 متر مربع من صفائح الحديد الملحجن، تستخدم المنشأة الأسواق الإقليمية الرئيسية في كل من الإمارات



والسعودية وسلطنة عُمان وقطر. يعمل في المصنع حالياً 180 موظفاً، على أن يرتفع العدد إلى 300 موظف بحلول منتصف عام 2026 تماشياً مع توسع الإنتاج وإطلاق خطوط منتجات جديدة. ويعد هذا الإنجاز مرحلة جديدة في استراتيجية نمو «سيجال»، في رأس الخيمة، حيث تخطط الشركة لضخامة مساحة المصنع وتوسعة مرافق سكن الموظفين بحلول عام 2026 لتلبية الطلب المتزايد. من جانبه صرح تيمور خان، المدير التنفيذي للشؤون المالية لشركة «سيجال»: «مثلت إمارة رأس الخيمة قاعدة مثالية لنمو أعمالنا وتوسيعنا الصناعي، لما تتميز به من بيئة أعمال تنافسية تعزز فرص النمو والتوسع. وكان لفريق راكر دور محوري في دعم توسعنا من خلال الاحترافية والتوجيه الواضح وتوفير البنية التحتية المناسبة. فقد كان لدعمهم المستمر في جميع المراحل، من التخطيط إلى الإطلاق الضلي للمباني، إسهام فاعل في تحقيق تشغيل ناجح ولسل

المنشآت في الإمارة،

فيما قال رامى جلاد، الرئيس التنفيذي لمجموعة راكر: «يسعدنا أن نرى «سيجال» تعزز حضورها في إمارة رأس الخيمة من خلال منشآتها الجديدة، إذ يجسد هذا التوسع الثقة المتزايدة التي يوليها رؤاد الصناعة

مشروع محمد بن راشد للطيران يوسع شراكته مع «UUDS AERO»

•• دبي-وام:

أعلن مشروع محمد بن راشد للطيران في «دبي الجنوب»، توسيع شراكته مع شركة «UUDS AERO»، التي ستعمل على تطوير حظيرتين جديدتين قادرتين على استيعاب ثلاث طائرات عرضية الابدن، لأعمال استكمال المقصورات وتحديثها. وقال وفق بيان صحفي صدر أمس، إن هذا التوسع، يعزز دور مشروع محمد بن راشد للطيران في تمكين المرحلة المقبلة

من الابتكار في القطاع، ويعكس التزام UUDS، التواصل بدعم احتياجات سوق الطيران المزدهر في المنطقة. وسيعمل مشروع محمد بن راشد للطيران، في إطار هذا التوسع، على تطوير مركز التميز للمقصورات التابع



لشركة على مساحة 40 ألف متر مربع داخل منطقة التصنيع وسلسلة التوريد، ليكون الأول من نوعه في المنطقة، ودعمًا جديدة لمائة دبي التصاعدة كوجهة دولية لقطاع الطيران. وقال طحون سيف، المدير التنفيذي لمشروع محمد بن راشد للطيران، إن الشراكة مع «UUDS AERO»، تتطور بشكل مستمر بما يتسجم مع رؤية المشروع لبناء منظومة طيران متكاملة وذات مستوى عالمي في دبي، وإن إطلاق مركز التميز للمقصورات يعد محطة مهمة للمنطقة، فهو يعزز القدرات الصناعية، ويدعم بيئات الهندسة والتصنيع والابتكار في المقصورات. من جانبه، قال جيل نيفري، المؤسس ورئيس مجلس إدارة «UUDS»، إن الحظائر الجديدة والمركز المرتقب ستعزز قدرات الشركة في استكمال المقصورات وتحديثها وتقديم حلول صديقة للبيئة وأكثر كفاءة. وأوضح أن رؤية «دبي الجنوب»، وبنيتها المتكاملة، واتصالها العالمي، تجعل منها الموقع الأمثل للابتكار والإسهام في

«مهرجان الشارقة لريادة الأعمال 2026» ينظم ورش عمل متقدمة لمؤسسي الشركات

•• الشارقة-وام:

وتقدم ورشة «آليات التمويل عبر الأسهم، فهماً عملياً لجداول الملكية وديال الأسهم وجاهزية التعامل مع المستثمرين وتعزيز أسس بناء المشاريع، فيما تركز ورشة «أساسيات إدارة المال: نصائح وتحديات في مجال الادخار والاستثمار، على إدارة الأموال على الصعيدين الشخصي والمؤسسي بوعي ومنهجية، وتستكمل ورشة «سلوك إنفاق المستهلك: الأنماط والمخاطر، هذا البرنامج يبحث تأثير سلوك السوق في التسعير والطلب، ما يساعد المؤسسين على اتخاذ قرارات تجارية أكثر وعياً وفاعلية. وتستعرض ورشة «أتمتة الأعمال بالذكاء الاصطناعي، كيفية استخدام «وكلاء الذكاء الاصطناعي» للتفاعل مع العملاء وتبسيط العمليات وتعزيز التنفيذ المعزز بالتكنولوجيا، في حين توضح ورشة «تصميم منظومة عمل بالذكاء الاصطناعي لدعم السرد القصصي والإنتاج الإبداعي، كيف يمكن للمؤسسين والمبدعين دمج الذكاء الاصطناعي في توليد الأفكار وإنتاج المحتوى. وتهدف هذه الورش المتقدمة إلى الانتقال من مرحلة التجربة

إلى الاستخدام اليومي القابل للتطوير والتوسع. وتستضيف أكاديمية مهرجان الشارقة لريادة الأعمال، ورش عمل متقدمة وتطبيقية حول تواصل المؤسسين وتعزيز حضورهم في السوق وفي بيئات تنافسية، إذ تقدم ورشة «العلامة الشخصية للمؤسسين، للمشاركين إرشادات لصياغة سرديات أصيلة وبناء المصداقية، فيما تركز ورشة «من الخوف إلى الثقة، بناء مهارات التحدث خلال 90 دقيقة، على تطوير الثقة والوضوح في مواقف التواصل. وتسهم هذه الورش المتقدمة في تعزيز الحضور وبناء الثقة وترسيخ التأثير. ويشمل البرنامج ورش عمل متقدمة وتطبيقية تستهدف مؤسسي الشركات والمبدعين العاملين في مجال المحتوى والسرد البصري واقتصاد صناعة المحتوى إذ تقدم ورشة «جولة تصوير مهرجان الشارقة لريادة الأعمال بالكاميرا»، وجولة تصوير مهرجان الشارقة لريادة الأعمال الهاتف، تدريباً عملياً على توثيق قصص بصرية مؤثرة باستخدام كاميرات احترافية وهواتف ذكية بما يعزز دور المحتوى كأصل تجاري.



منوعات

الفكر

31

"مانغو" فيلم بسيط ومسلٍ، ولا يمكن نعتة بغير ذلك، لأنه على مدى (٩٦ دقيقة)، يظل متأرجحاً بين السطحية والخفة، وبين محاولة إضفاء طابع "غرائبي" على الأحداث تمنحه لمسة فنية خاصة.



عمل يخرج عن الثورة السينمائية التي حققها مخرجون كبار

«مانغو» فيلم دانماركي بسيط بللمسة فنية خاصة



أن تغدو أكثر فداحة، لولا "التضحيات" التي قام بها الممثل ذو الأصول العراقية دار سليم، الذي تميز بنبات متمم في أداء شخصية مكرورة، لكنه انتشلها بأقنعه التمثيلي من التفتك واليهوت. أما الممثلة جوزفين بارك فحاولت، بما أوتيت من قوة وبراعة، شد أزر السيناريو التهاك، فبدلت مجهوداً مضاعفاً أقتدت بفضلها الفيلم من السقوط. الفارقة أن هذا الفيلم دنماركي، لكنه منقطع الصلة بالسينما الدنماركية التي قدمت روائع سينمائية حظيت بالترسيم والإشادة والفوز في محافل دولية، لاسيما بعد إطلاق حركة Dogme 95 عام 1995 والتي فوّرت السينما الدنماركية، وقادها المخرجان لارس فون تريير، وتوماس فينتربرير، اللذان حرصا على أن تكون الأفلام التي تمول غالبيتها الحكومة مختلفة عن تلك التي تنتج في هوليوود والمهووسة في نماذجها العديدة بالأكثن.

تراث السينما الدنماركية

حرصت السينما الدنماركية منذ ذلك الحين (مستندة إلى إرث عميق) على اعتماد التقشف في المؤثرات والتصوير المصنّع في الاستوديو، وخرجت إلى الطبيعة بكاميرات محمولة، وبلا بهرجات بصريّة. كان الهم الأكبر لدى رواد هذه الثورة، ومن تبعهم الإخلاص للفكرة وتعميقها والحفر فيها حتى قاع القاع، من خلال منظور يقرأ تحولات النفس الإنسانية واضطرابها وقلقها الفؤار. الأمثلة التي استلهمت هذه الروى كثيرة. ويكي أن نذكر عدة أفلام نقشت في ذاكرة الفن السابع، مثل In a Better World (2010)، A Hijacking (2012)، A Royal Affair (2012)، Land of Mine (2015)، A Royal Affair (2015)، The Guilty (2018).

أخطاء مجانية

كان يمكن للأخطاء المجانية التي اقترفتها الفيلم

في الشكل المأسوف، وأهدر فرصة لإنتاج متممة بصرية ذات إيقاع فلسفي يفوض في قلب المعصلة الرأسمالية المعاصرة التي تستخف بالبريات الشخصية والعاطفي، وبذاكرة الماضي، وببراعة الأماكن الطبيعية، وببساطة الالتحام بالبيئة وحمائتها من التلوث والقوضى البنائية، وتكثر فقط بجني المال وتضخيم الأرباح، مهما كانت العواقب. بعد أن تتوجه لاركي إلى بستان المانغو، وتقابل صاحبه أليكس، لا تنشأ بينهما على الفور مشاعر متنامية، بل يسود النفور بسبب كراهية لاركي لعصير المانغو ذي المذاق الشديد الحلاوة، ثم بسبب ارتياب مالك البستان من زيارة السيدة وابنتها للمنطقة.

إيقاع باتجاهين

تصحب لاركي في رحلتها ابنتها المراهقة أغنيس (جوزفين هويبييرغ)، حيث يسير الإيقاع الدرامي في اتجاهين متوازيين، الأول إنجاز الصفة، وما يستتبعه من مفاجآت، والثاني ترميم العلاقة المتأكلة بين الأم وابنتها. توفرت للفيلم عناصر نجاح لم يفتنمها المخرج



بجدارة كاملة)، ويعد واحدة من علامات السينما الأوروبية التي تنهوج في الذاكرة بقوة الإبرة وصبرها ودأبها المتطلع إلى الكمال. ورغم أن الإبرة تجرح وتؤلم وتسيل الدم، لكنها تبقى أكثر بلاغة من حلاوة المانغو التي جاءت بطعم العلقم.

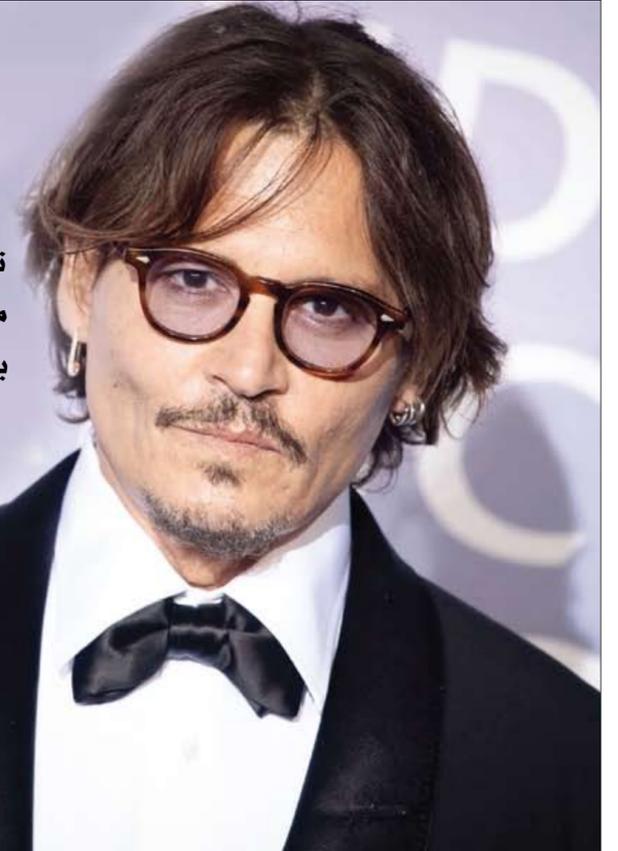


جونى ديب يستعد لإنتاج أول عمل سينمائي بالإنجليزية مقتبس من "المعلم ومارجريت"

تستعد شركة Film ٢. IN، المملوكة للنجم العالمي جونى ديب، لإنتاج أول فيلم ناطق باللغة الإنجليزية مقتبس من رواية ميخائيل بولجاكوف الكلاسيكية "المعلم ومارجريت"، في مشروع سينمائي مرتقب لم يعلن بعد عن مخرجه، ويتولى إنتاج العمل كل من ديب وسفيتلانا دالي وجريس لوه، المنتجتين المشاركتين في فيلم "جان دو باري"، إلى جانب ستيفن دويتز وستيفن ماليت.

باعتباس حديث للرواية باللغة الروسية من إخراج مايكل لوكشين، الذي حقق نجاحاً واسعاً في روسيا وعرض في عدة دول باستثناء الولايات المتحدة، حيث تدعى "دالي" و"لوه" امتلاكهما الحصري لحقوق الرواية، في حين ترفض الشركة الأخرى ذلك. وتعد رواية بولجاكوف، التي نُشرت بعد وفاته في ستينيات القرن الماضي، واحدة من أعظم روائع الأدب في القرن العشرين وعلى الرغم من محاولات متكررة من مخرجين عالميين كبار، من بينهم رومان بولانسكي، وفيدريكو فيليني، وتيري جيليام، وباز لورمان، لم يسبق أن خرج اقتباس سينمائي باللغة الإنجليزية إلى النور. وتدر أحداث الفيلم بين موسكو في ثلاثينيات القرن العشرين والقدس في عهد بيلاطس البنطي، حيث يعود الشيطان برفقة قط متمك ليزرع القوضى بين مواطني المدينة الفاسدين، بينما تقدم بالتوازي قصة كاتب مكافح وحببته مارجريتا التي تبذل كل ما في وسعها لإنقاذه من هذا النظام. ويعد العمل رواية فلسفية ساحرة، تنبض بخيال وتطرح رؤية عميقة عن الحب، والحرية الفنية، وصراع الخير والشر، في نص يجسد كوميديا سوداء ذرية بالهائي ولا يزال يحتفظ براهنيتها في عالم اليوم، مؤكداً الدور الخالد للفن في التنوير والمقاومة والبقاء.

وجاء الإعلان عن المشروع خلال فعاليات مهرجان البحر الأحمر السينمائي الدولي، ضمن فعاليات سوق البحر الأحمر، حيث فاجأ ديب و فريق الإنتاج الحضور بذلك في جلسة خاصة مؤخراً. وعلى الرغم من عدم صدور تأكيد رسمي حول مشاركة صندوق البحر الأحمر في تمويل فيلم "المعلم ومارجريت"، فإن المؤشرات ترجح إمكانية ذلك ومن المتوقع أن ينطلق تصويره في نهاية عام 2026. يأتي هذا المشروع وسط نزاع قانوني تخوضه سفيتلانا دالي وجريس لوه مع شركة "لومينوسيتي بيكتشرز"، وكيلة المبيعات الخاصة



الفكر

دراسة: كوب من القهوة يوميا يقلل من الإصابة بالرجفان الأذيني



كشفت دراسة أجراها علماء جامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو أن تناول القهوة قد يقلل من خطر الإصابة بالرجفان الأذيني، وهو اضطراب شائع في نظم القلب يؤدي إلى تسارع وعدم انتظام ضربات القلب. وأظهرت الدراسة التي نشرتها مجلة JAMA، أن تناول كوب واحد من القهوة يوميا يقلل من خطر الإصابة بالرجفان الأذيني بنسبة 39%،

وهو اضطراب شائع في نظم القلب قد يؤدي إلى الجلطة الدماغية أو قصور القلب. وشملت الدراسة 200 شخص يعانون من الرجفان الأذيني المستمر أو الرفرفة الأذينية، حيث خضع المشاركون لعملية تقويم نظم القلب الكهربائي لاستعادة النظم الطبيعي للقلب. وقسم الباحثون المشاركون إلى مجموعتين: الأولى تناولت كوبا واحدا أو أكثر من القهوة يوميا، أما الثانية ففرض

عليها الامتناع التام عن الكافيين لمدة ستة أشهر. وأظهرت النتائج أن المجموعة التي تناولت القهوة شهدت انخفاضا ملحوظا في خطر تكرار عدم انتظام ضربات القلب. وأشار الباحثون إلى أن القهوة قد تمتلك تأثيرا مضادا للالتهابات، كما يمكن أن تحل محل المشروبات السكرية والكحولية ومشروبات الطاقة، مما يخفف الضغط على القلب ويحسن صحته.

مكون شائع في حياتنا اليومية مرتبط بتليف وسرطان الكبد

كشفت باحثون عن مادة كيميائية شائعة في التنظيف الجاف والمنتجات المنزلية، قد تسبب تلفا كبديا شديدا وربما مميتا. ووجدت الدراسة الحديثة، التي أجرتها كلية Keck للطب بجامعة جنوب كاليفورنيا، أن مركب رباعي كلورو الإيثيلين (PCE)، المستخدم في التنظيف الجاف وموجود في منتجات مثل المواد اللاصقة اليدوية ومزيلات البقع وملمع الفولاذ المقاوم للصدأ، يشكل خطرا محتملا على صحة الكبد. (التنظيف الجاف يتمثل في تنظيف الملابس والأقمشة بدون استخدام الماء، باستخدام المذيبات الكيميائية الخاصة لإزالة البقع والأوساخ من الملابس). واستخدمت الدراسة بيانات المسح الوطني للصحة والتغذية (NHANES) بين 2017 و2020، وحددت تليف الكبد باستخدام اختبارات الموجات فوق الصوتية لقياس تصلب الكبد، كما أخذت في الاعتبار عوامل أخرى مثل تعاطي الكحول ومرض الكبد الدهني المرتبط بالسمنة، لتأكيد العلاقة بين PCE وتلف الكبد. وأظهرت النتائج أن نحو 7% من البالغين الأمريكيين الذين شملتهم الدراسة لديهم مستويات ملحوظة من هذه المادة الكيميائية في دمائهم. ويمكن أن يؤدي التعرض لها، سواء عبر استنشاق الأبخرة في أماكن العمل أو من خلال الملابس المنظفة حديثا، إلى تليف الكبد، الذي قد يتطور إلى سرطان الكبد أو فشل الكبد أو الوفاة. وسلطت الدراسة الضوء على مسارين رئيسيين للتعرض: العمل في التنظيف الجاف، حيث يستنشق العمال الهواء الملوث بـ PCE طوال اليوم، ما يؤدي إلى تعرض مزمن وعالي. - العملاء والأماكن المنزلية: إذ يمكن أن تظل آثار PCE على الملابس المنظفة أو في الأغلفة البلاستيكية لأيام، مطلقة سموما في الهواء داخل المنزل أو السيارة أو الخزانة. ووجد الباحثون أن خطر الإصابة يزداد مع مستوى التعرض: كلما ارتفعت مستويات PCE في الجسم، زاد احتمال تليف الكبد. ومن بين المشاركين، كان أولئك الذين لديهم أي أثر من PCE أكثر عرضة للإصابة بتندب كبدي كبير بأكثر من ثلاثة أضعاف. وقال الدكتور برايان بي لي، أخصائي زراعة الكبد والمعد الرئيسي للدراسة: "قد يتساءل المرضى: كيف يمكن أن أصاب بأمراض الكبد إذا لم أشرب الكحول ولم أمان من أي أمراض مزمنة؟ الجواب قد يكون التعرض لمادة PCE". وأضاف لي أن الدراسة تكشف عن الدور المهم للعوامل البيئية في صحة الكبد، موضحا أن التعرض لمادة PCE يمكن أن يكون السبب وراء إصابة بعض الأشخاص بأمراض الكبد بينما لا يصاب آخرون ضمن التركيبة الصحية والديموغرافية نفسها. كما أشار إلى أن الأشخاص ذوي الدخل المرتفع يميلون إلى التعرض بشكل أكبر، نظرا لاستخدامهم المتكرر لخدمات التنظيف الجاف، بينما يواجه العمال في هذه المنشآت مخاطر التعرض المباشر لفترات طويلة. وأخطر الباحثون بأن PCE مادة غير مرئية أو ذات رائحة قوية، حيث تدخل الجسم غالبا عبر الاستنشاق، كما يمكن أن تتسرب إلى مياه الشرب أو يتم امتصاصها من خلال الجلد عند استخدام بعض المنتجات الاستهلاكية التي تحتوي عليها.



الممثلة البريطانية إيموجين بوتس لدى حضورها حفل توزيع جوائز الحكام السادس عشر في أوفيايش هوليوود. ا ف ب

قرأت لك

الخوخ



أعلنت الدكتورة يلينا سولوماتينا، خبيرة التغذية الروسية، أن الخوخ يحمي القلب ويطرد السموم من الجسم. وتشير الخبيرة في مقابلة مع Gazeta.Ru، إلى أن تناول الخوخ بصورة دورية منتظمة يعزز منظومة المناعة ويحمي من العديد من الأمراض المعدية. كما أنه يساعد على تجديد الجلد. وتضيف، بفضل احتواء الخوخ على نسبة عالية من الألياف النباتية و البكتين، فإنه يؤثر إيجابيا في عمل جميع أعضاء وأنظمة الجسم. وتقول، "إن الألياف الغذائية الموجودة في الخوخ، هي ألياف قابلة للذوبان وتساعد على إخراج أملاح المعادن الثقيلة والسموم من الجسم، وتخفيض مستوى الكوليسترول في الدم، وتزليل السوائل الزائدة من الجسم، وتضمن عمل عضلة القلب بصورة طبيعية وتخفيض مستوى ضغط الدم". وتضيف، يحتوي الخوخ على كمية كافية من البيتا كاروتين، التي تؤثر إيجابيا في حاسة البصر وتحافظ على البكتيريا المفيدة في الأمعاء. وتنصح بإزالة قشرة الخوخ قبل تناوله.

سؤال وجواب

- كلمة أستاذ التي تعني (معلم) إلى أي لغة تنتمي؟
- اللغة الفارسية
- ما لون حجر الزمرد؟
- أخضر
- من هو المخترع النابغة اللبناني؟
- حسن كامل الصباح
- كلمة بنطلون إلى أي لغة يرجع أصلها؟
- اللغة الإيطالية
- من الذي بنى تمثال أبو الهول في مصر؟
- فرعون

هل تعلم؟

- القلب يدق في الدقيقة من 60 . 80 مرة و في العام الواحد يدق 40 مليون مرة.
- البعوض يفضل لدغ الناس ذوي البشرة البيضاء والشعر الأشقر.
- سكان العالم يزدادون بمعدل مليون ونصف المليون كل أسبوع.
- شجرة المانغروف، وهي شجرة استوائية، تعد واحدة من الأنواع القليلة التي يمكن أن تنمو في المياه المالحة.
- الأول من إبريل (نيسان) يدعى عندنا كذبة إبريل، ويسمى في بريطانيا يوم الخدعة، وفي فرنسا يوم السمك، وفي اليابان يوم الدمية أما في إسبانيا فيدعى بيوم الغفل.
- ضغط الماء داخل كل خلية في البصلة كاف لتشغيل محرك بخاري.
- أكثر من نصف إنتاج العالم من الفضة يتم استعماله كيميائيا في صنع أفلام التصوير والمرآة.
- مسامير الحديد لا تصلح في تثبيت خشب البلوط وذلك بسبب المادة الكيميائية الموجودة في الخشب والتي تتسبب في صدأ المسامير.
- هنالك نوعا من الجليد لا ينصهر بل يتبخر، إنه الجليد الجاف.
- هنالك نوعا من الأسماك يدعى بالسمك الصدي في أماكنه ابتلاع إنسان كامل.
- البيغاء من دون الطيور كلها هي الوحيدة التي تستطيع تحريك منقارها لأعلى وأسفل أما الطيور الأخرى فإنها تحرك منقاراً واحداً.

قصة بائنة الحليب

كان هناك بائنة حليب تدعى نعمة فكانت تأتي إلى شارعنا لتبيع الحليب، كان كل ما فيها جميل... وجهها صوبحا وابتسامتها عذبة جميلة وكلمة طيبة ونداء بصوت جميل ينتظره جميع من في الشارع وحلبيا طازجا عندما تأتي به ينزل الجميع بأوانيهم للشراء فتفرغ كل ما معها في شارعنا وتعود لبيتها مسرورة سعيدة .. وفي وسط هذا كله كان هناك مجموعة من الأطفال ينتظرون دائما قدمها فيسيرون بجانبها وعندما تنادي على الحليب يقلدها الجميع خاصة فتاة تدعى سعاد فكانت تقلد صوتها تماما فيضحك الأطفال وتضحك نعمة . جاء وقت لم تحضر فيه نعمة لبضعه ايام فقلق الجميع عليها فأخذوا يتساءلون عما بها وهم قلقون.. بعد يومين جاءت نعمة وهي تحمل الحليب لكنها كانت متعبة ومرضية بوعد أول الشارع قابلهما الأطفال بفرحة غامرة وسلام وحبية، فهاجأتهم بأنها لا تستطيع الكلام.. هنا سكت الجميع حزنا. حسنا وماذا سنفعل الان كيف سيباع كل هذا الحليب.. لا تقلقوا... كانت هذه سعاد.. قالت ستسير نعمة وهي تحمل الحليب وستسير معها، سأنادي انا على الحليب، وصفق الجميع فرحين وساروا جميعهم يهلمون جاءت نعمة، جاء الحليب، أخذت سعاد تستعرض نغمتها الجميل، وهي تنادي على الحليب ونعمة تضحك حتى تم بيع الحليب كله مع سلامات واشواق وتحيات سكان الشارع وسرورهم وضحكهم لما فعلته سعاد، ومن يومها لم تنس نعمة هذا المعروف، ومن يومها ايضا وسكان الشارع يقولون لسعاد يا نعمة.

