

ص 22

مخيم الإمارات للذكاء الاصطناعي 2026 ينطلق بمحتوى متجدد وشرارات عالمية

ص 27

The Odyssey .. ملحمة عصرنا التي جمعت عبقرיתי هوميروس وكريستوفر نولان

لماذا يزداد إرهاق الشباب؟..

ص 23 فيتامينات تحمل جزءا من الإجابة

المراسلات: ص. ب 505.
email.munawaat@alfajrnews.ae

سجارة ما قبل النوم..

عادة صغيرة ومخاطر كبيرة

يحذر الأطباء من التدخين قبل النوم مباشرة، لارتباطه بجودة النوم وصحة الجهاز التنفسي. وبهذا السياق، قال طبيب النوم د. ديفيد ريتشارد، في مقابلة مع مجلة «Sante» الفرنسية، إن سيجارة المساء خطيرة جداً، ذلك لأن التدخين قبل النوم يؤثر في جودة النوم وصحة الجهاز التنفسي. ويوصي ريتشارد مرضاه دوماً بالتوقف عن التدخين قبل ساعتين على الأقل من الذهاب إلى النوم لتفادي مشكلات صحية، أبرزها: يسبب دخان السجائر، سواء تم استنشاقه في النهار أو قبل الذهاب إلى النوم، تهيج الشعب والحويصلات الهوائية. وإذا ذهبت إلى السرير وأنت تعاني من تهيج الشعب الهوائية، فهذا يزيد من خطر حدوث مضاعفات في الجهاز التنفسي، كما قد يعاني المدخنون بمرور الوقت من أعراض، مثل السعال المتكرر وضيق التنفس أو الاحتقان، مما يعزز التهاب المزمن وتضاعف أمراض الجهاز التنفسي، مثل الربو أو الانسداد الرئوي المزمن أو حتى سرطان الرئة. يؤثر التدخين في المساء أيضاً في جودة التنفس أثناء الليل، وقد يؤدي انقطاع التنفس أثناء النوم إلى مضاعفات قلبية وعائية طويلة الأمد، مثل مشاكل في القلب والسكتة الدماغية. يزيد التدخين ليلاً بشكل كبير من خطر الشخير أثناء النوم، حتى وإن كنت لا تعاني من انقطاع النفس.

لماذا قد يكون السكوتر الكهربائي أخطر من الدراجة النارية؟

كشفت دراسة بريطانية حديثة أن مستخدمي الدراجات الكهربائية الصغيرة «السكوتر» قد يكونون أكثر عرضة لإصابات خطيرة من راكبي الدراجات النارية والهوائية، ما دفع خبراء إلى المطالبة بفرض ارتداء الخوذ وتدريب المستخدمين وتحسين تصميم هذه المركبات. وحلل الباحثون بيانات إصابات الحوادث المسجلة في السجل الوطني للإصابات البالغة في 18 مدينة بإنجلترا وويلز بين عامي 2020 و2022، بقيادة ديفيد بودانسكي، جراح إصابات وجراحة عظام في مستشفى تشيلسي ووستمنستر.

هل يتسبب غسل الشعر يومياً بتساقطه؟

غسل الشعر يومياً لا يتسبب بالضرورة في تساقط شعر جديد، بل قد يجعل التساقط الموجود أكثر وضوحاً حيث إن الشعر الذي يمر بمرحلة التساقط الطبيعية يميل إلى السقوط أثناء الغسل، كما أشار موقع onlymyhealth.. بالنسبة لبعض الأشخاص، خاصة من لديهم جفاف أو حساسية بفروة الرأس، فإن الغسل المتكرر باستخدام منتجات قاسية أو ماء ساخن يمكن أن يضعف خلاصات الشعر ويؤدي إلى تسكرها، وهو ما يمكن أن يخطئ الناس في اعتباره تساقطاً. ومن الأمور التي تضعف الشعر عند الغسل، أنه غسل الشعر اليومي بماء الساخن قد يزيل الزيوت الطبيعية من فروة الرأس، مما يجعل الشعر أكثر جفافاً وعرضة للتقصف. - الفرق القوي أو التجفيف الخشن بالمشقة يمكن أن يضر بخلاصات الشعر. - الشامبوهات القاسية التي تحتوي على كبريتات يمكن أن تهيج فروة الرأس، خصوصاً مع الاستخدام المتكرر. - تصبح الشعيرات الساقطة جزءاً من دورة التساقط الطبيعية وأكثر وضوحاً عند شطف الشعر الببل وفك تشابكه. - الاستخدام المفرط لمنتجات التصفيف مع الغسل المتكرر قد يضعف الشعر بمرور الوقت. إذا توقفت عن غسل شمرك، فهذا لا يعني بالضرورة أنه سيصبح أكثر صحة. تساقط الشعر الطبيعي يحدث ضمن دورته الطبيعية بغض النظر عن عدد مرات الغسيل.



أكد طبيب مختص في أمراض القلب واضطرابات نظم القلب أن الأفوكادو يُعد من أفضل الفواكه الداعمة لصحة القلب، بفضل غناه بالألياف والدهون الصحية ومضادات الأكسدة، التي تسهم في خفض الكوليسترول الضار وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب.

وبحسب موقع «فيرى ويل هيلث»، أوضح

الدكتور كين يوين، أن الدراسات تشير

إلى ارتباط تناول الأفوكادو

بانخفاض خطر الإصابة

بأمراض القلب التاجية،

وأمرض القلب

والأوعية الدموية

لدى الرجال

والنساء.

وأشار إلى أن ثمرة

أفوكادو متوسطة الحجم تحتوي على كمية كبيرة من

الألياف، ما يعزز الشعور بالشبع ويساعد على الحد من الإفراط

في تناول الطعام، وهو ما ينعكس إيجاباً على صحة القلب والوزن.

طبيب يختار الأفوكادو كأفضل فاكهة لصحة القلب

الفاكهتين بالألياف الغذائية، والبوتاسيوم، وفيتامين سي، والدهون الأحادية غير المشبعة، وهي عناصر تساعد الجسم على إنتاج أكسيد النيتريك الذي يحفز الأوعية على الاسترخاء ويقلل الإجهاد التأكسدي والالتهابات. ويركز البحث على فكرة «التأزر الغذائي»، حيث يمنح تناول الأفوكادو والمانجو معاً استجابة فسيولوجية أقوى وأكثر فاعلية من تناول كل منهما على حدة، خاصة فيما يتعلق بتحسين ضغط الدم الانبساطي وتمثيل الدهون.

ورغم هذه الفوائد، ينه الأطباء إلى ضرورة استشارة مقدم الرعاية الصحية لبعض الفئات، مثل مرضى الكلى المزمن أو الذين يتناولون أدوية ضغط معينة، نظراً لارتفاع مستويات البوتاسيوم في هاتين المجموعتين.

كما أشار الخبراء إلى أن الدراسة كانت محدودة النطاق وممولة من قبل مجالس إنتاج الأفوكادو والمانجو؛ ما يستدعي مزيداً من الأبحاث لتأكيد النتائج. ولدمج هذا المزيج في النظام الغذائي، يقترح المختصون إضافتهما إلى السلطات، أو تحضير «المسودي»، أو صنع «صلصة» تجمع بين التمرتين لتعزيز الفائدة الطبية والنكهة في آن واحد.

متكاملاً ضمن نظام غذائي متوازن.

الأفوكادو والمانجو

هذا وكشفت دراسة حديثة نُشرت في «مجلة جمعية القلب الأمريكية»، أن تناول حبة أفوكادو واحدة مع كوب من المانجو يومياً قد يعزز بشكل ملحوظ صحة القلب والأوعية الدموية.

وأوضحت الأبحاث أن هذا المزيج يعمل على تحسين وظيفة بطانة الأوعية الدموية، وهي قدرة الشرايين على التمدد والارتخاء استجابة لتدفق الدم؛ ما يعد مؤشراً مبكراً ومهماً لتقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب.

وأظهرت النتائج التي أجريت على بالغين يعانون مرحلة ما قبل السكري، أن الالتزام بهذا النظام لمدة ثمانية أسابيع أدى إلى تحسين توسع الأوعية الدموية بنسبة 1%، وهي نسبة يراها الخبراء ذات دلالة إكلينيكية كبيرة، إذ تشير التقديرات إلى أن كل تحسن بنسبة 1% في تمدد الأوعية يقابله انخفاض بنسبة 8% في خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

ويعزو العلماء هذا التأثير الإيجابي إلى غنى

وأضاف أن الأفوكادو غني بفيتاميني ج وهـ، إلى جانب الدهون الأحادية غير المشبعة، التي تساعد على خفض مستويات الكوليسترول الضار والدهون الثلاثية، فضلاً عن احتوائه على البوتاسيوم والمغنيسيوم اللذين يدعمان وظائف القلب والعضلات. ولفت يوين إلى أن هناك أطعمة أخرى مفيدة لصحة القلب، أبرزها الحمضيات، التي تساعد على تحسين امتصاص الحديد بفضل محتواها العالي من «فيتامين ج»؛ ما يقلل العبء الواقع على القلب لدى المصابين بنقص الحديد.

كما أوصى بتناول المكسرات والبذور، مثل بذور الشيا والكتينو، لدورها في تقليل الالتهابات وتحسين حساسية الإنسولين؛ إلى جانب الكاكاو الموجود في الشوكولاتة الداكنة عالية الجودة. عند تناوله باعتدال؛ لما يحتويه من مركبات الفلافونويد التي تدعم صحة القلب.

وأشار الطبيب إلى أن فوائد الأفوكادو لا تقتصر على القلب؛ إذ قد يسهم في حماية الخلايا من التلف، ودعم صحة الدماغ، وتحسين الوظائف الإدراكية لدى كبار السن. إضافة إلى احتوائه على نسبة بروتين أعلى مقارنة بمعظم أنواع الفاكهة؛ ما يجعله خياراً غذائياً

هل يعوّض النوم الطويل حرمانك منه طيلة الأسبوع؟

قد تمضي أيام العمل بنحو خمس ساعات من النوم ثلثا، قبل أن تحاول تعويض ذلك بالنوم لساعات طويلة خلال عطلة نهاية الأسبوع. ورغم الشعور بالانتعاش بعد الاستيقاظ، فإن النوم لساعات إضافية لا يحوو بالكامل آثار الحرمان المتراكم من النوم. ويُعرف هذا النقص بـ«دين النوم»، وهو الفرق بين عدد ساعات النوم التي يحتاج إليها الجسم وتلك التي يحصل عليها فعلياً. ويحتاج معظم البالغين إلى نحو 7 إلى 9 ساعات من النوم ليلاً للحفاظ على أداء جيد خلال اليوم.

تؤدي قلة النوم على المدى القصير إلى التعب، وصعوبة التركيز، وضعف الانتباه والذاكرة، إضافة إلى زيادة العصبية. أما الحرمان المزمن من النوم، فقد يرتبط بارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب، والسكتة الدماغية، وزيادة الالتهابات، وضعف الوظائف الإدراكية ومقاومة الإنسولين.

وتشير أبحاث إلى أن عدم انتظام مواعيد النوم قد يرتبط أيضاً بزيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والوفاة المبكرة.

قد يمتك النوم الطويل في عطلة نهاية الأسبوع شعوراً مؤقتاً بالانتعاش، لكنه لا يمثل استراتيجية مثالية لتعويض الحرمان المزمن. فالتغيير الكبير في مواعيد النوم والاستيقاظ قد يربك الساعة البيولوجية ويؤثر في جودة النوم. ويرى خبراء النوم أن الحفاظ على مواعيد نوم واستيقاظ منتظمة أكثر أهمية من محاولة تعويض ساعات النوم المفقودة دفعة واحدة. وإذا تراكمت عليك ساعات من الحرمان، فقد يكون النوم لساعة إضافية صباحاً مفيداً، مع الحفاظ قدر الإمكان على روتينك المعتاد.

دراسة . . الحدائق المنزلية والمتنزهات

تقلل خطر الإصابة بالسكري

كشفت دراسة حديثة أجرتها جامعة «كوينزلاند، الأسترالية أن امتلاك حديقة منزلية قد يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني، في مؤشر جديد على أهمية المساحات الخضراء في التخطيط العمراني.

وأظهرت الدراسة التي نُشرت نتائجها في مجلة «BMC Public Health»، أن الأشخاص الذين يمتلكون حدائق منزلية واسعة نسبياً تقل لديهم احتمالية الإصابة بالسكري من النوع الثاني بنسبة 6.8% مقارنة بغيرهم، فيما ينخفض الخطر بنسبة 5.7% لدى الأشخاص الذين يعيشون بالقرب من عدة حدائق عامة.

وحلل الباحثون بيانات أكثر من 19 ألف مشارك في البنك الحيوي البريطاني، مع دراسة مدى توافر المساحات الخضراء حول مساكنهم، بما في ذلك الحدائق المنزلية والمتنزهات الواقعة ضمن نطاق 800 متر.

ورجح الباحثون أن يعود هذا الارتباط إلى زيادة النشاط البدني وقضاء وقت أطول في الهواء الطلق، وما قد يترتب على ذلك من فوائد للصحة النفسية وتحسين مستويات فيتامين «د»، إضافة إلى احتمال تأثير التعرض للنباتات الطبيعية في تنوع ميكروبيات الأمعاء ودعم المناعة.

وقالت الباحثة الرئيسية تشينونسو أوديباتو إن النتائج تسلط الضوء على ضرورة إعطاء الصحة العامة أولوية أكبر في تصميم المدن، مؤكدة أن الحدائق المنزلية والمجتمعية والمتنزهات القريبة يمكن أن تؤدي دوراً مهماً في الحد من مخاطر الإصابة بالسكري. ودعت الدراسة إلى جعل المساحات الخضراء عنصراً أساسياً في التخطيط العمراني، نظراً لتأثير قرارات تصميم المدن في صحة الأجيال المقبلة.

بسبب الخس .. تحذير من

السيكلوسبوريا في مشيجان

سمح مسؤولو الصحة في ولاية ميشيجان الأمريكية للمتسوقين بإعادة وضع الخس في عربات التسوق الخاصة بهم، لكن اللقك من داء السيكلوسبوريا لا يزال يخيم على أروقة المتاجر، إذ أفاد بعض بائعي الخضروات والفواكه الذين يتزودون من المزارع المحلية بأن العملاء تحولوا إلى الأسواق الشعبية بدلا من ذلك. وربط تحقيق أجرته إدارة الأغذية والعقاقير الأمريكية بين تفشي المرض، الذي امتد إلى 15 ولاية وأصاب ميشيجان بأشد الأضرار، والخس «آيسبيرج» المستورد من مزارع «بيلور فارمز» في وسط المسبك. وهز هذا التفشي ثقة المستهلكين في المنتجات الزراعية الطازجة بما يتجاوز مجرد المنتجات المسحوبة من الأسواق، مما أثار سلبا على المبيعات في سلاسل المطاعم ومتاجر التسوق. وأشارت بيانات شركة «نيلسن آي.كيو» لأبحاث الأسواق إلى انخفاض مبيعات الخس الطازج بالوحدة في الولايات المتحدة في الأسبوع المنتهي في 18 يوليو تموز تسعة بالمئة مقارنة بالأسبوع السابق.

هذا ما يحدث لمستوى سكر الدم عند تناول الأناناس بانتظام

يُعد الأناناس من الفواكه الغنية بالعناصر الغذائية، لكنه يحتوي أيضاً على نسبة من السكريات الطبيعية؛ ما يجعل تأثيره في مستوى السكر بالدم محل اهتمام، خاصة لدى الأشخاص الذين يراقبون مستويات الجلوكوز أو المصابين بمرض السكري.

ويحتوي كوب واحد من الأناناس على نحو 16 غراماً من السكر، كما يصف ضمن الفواكه ذات المؤشر الجلايسيمي المتوسط؛ ما يعني أنه قد يسبب ارتفاعاً ملحوظاً في مستوى السكر بالدم، لكنه لا يؤدي إلى التأثير نفسه الناتج عن تناول الحلويات أو الأطعمة الغنية بالسكريات المضافة.

ورغم احتواء الأناناس على السكر، فإنه يحتوي على الألياف والفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة، وهي عناصر تساعد على إبطاء امتصاص السكر في الجسم، كما أن تناوله بكميات معتدلة قد يكون جزءاً من نظام غذائي صحي ومتوازن.

وتشير دراسات إلى أن تناول الفواكه باعتدال قد يساعد في تحسين مستويات سكر الدم لدى بعض الأشخاص المصابين بالسكري، كما قد يسهم محتوى الفواكه من الألياف والماء في تعزيز الشعور بالشبع ودعم التحكم بالوزن. ويختلف تأثير الأناناس على مستوى السكر من شخص إلى آخر؛ إذ يعتمد على كمية الفاكهة المتناولة، والأطعمة التي يتم تناولها معها، واستجابة الجسم الفردية. ويُعد قياس مستوى السكر بعد تناوله وسيلة فعالة لمعرفة تأثيره الشخصي، خاصة لدى مرضى السكري.





تقديراً لجهودهم في تعزيز الأمن والحد من الجريمة

حارب الشامسي يشهد تكريم 385 مُنتسباً في الإدارة العامة للتحريات والمباحث الجنائية

..دبي-الفجر

وأكد سعادة اللواء حارب محمد الشامسي، في كلمة ألقاها خلال الحفل، أن ما حققته الإدارة العامة للتحريات والمباحث الجنائية من إنجازات خلال الفترة الماضية هو ثمرة لجهود مخلصه وعمل احترافي متواصل، يجسد مستوى الكفاءة العالية التي يتمتع بها منتسبوها، وقدرتهم على التعامل مع مختلف القضايا الأمنية بكفاءة واحترافية، بما يعزز مكانة دبي كواحدة من أكثر مدن العالم أمناً وأماناً.

وقال إن هذا التكريم يأتي تقديراً للعطاء والالتزام والمسؤولية التي تحلى بها المكرمون، مشيراً إلى أن الإنجازات الأمنية لا تتحقق إلا بوجود كوادر مؤهلة تمتلك المعرفة والخبرة وروح المبادرة، وتعمل بروح الفريق الواحد لتحقيق الأهداف المشتركة، مؤكداً في الوقت ذاته أن العنصر البشري سيظل الركيزة الأساسية في مسيرة التطوير والتميز التي تنتهجها شرطة دبي.

وأضاف أن القيادة العامة لشرطة دبي، وبتوجيهات القيادة الرشيدة، تحرص على الاستثمار في الإنسان، من خلال استقطاب الكفاءات الوطنية، وتأهيلها، وتمكينها، وتهيئة البيئة المناسبة للإبداع

والابتكار، لافتاً إلى أن المرحلة المقبلة تتطلب مواصلة تطوير القدرات، واستشراف التحديات المستقبلية، وتبني أفضل الممارسات الأمنية بما يواكب المتغيرات المتسارعة.

وشدد اللواء حارب الشامسي على أهمية منح الشباب الفرصة لإثبات قدراتهم، وصقل مهاراتهم، وإعدادهم لتولي المسؤوليات المستقبلية، داعياً القيادات الأمنية إلى أن تكون عوناً لهم، وأن تعمل على تمكينهم، ونقل الخبرات إليهم، بما يضمن استدامة التميز المؤسسي، ويعزز جاهزية المنظومة الأمنية لمواجهة مختلف التحديات.

وأشار إلى أن حكومة دولة الإمارات تولي اهتماماً كبيراً بتطوير المنظومة الأمنية، وتعزيز قدرات أجهزة التحريات والمباحث الجنائية، باعتبارها خط الدفاع الأول في الوقاية من الجريمة، ومكافحتها، والحفاظ على أمن المجتمع، مؤكداً أن هذا الدعم يشكل دافعاً لضاعفة الجهود، وتحقيق مستويات أعلى من الأداء والتميز.

وأثنى سعادته على الجهود الكبيرة التي يبذلها منتسبو الإدارة العامة للتحريات والمباحث الجنائية، وما أظهروه من تفان

شهد سعادة اللواء حارب محمد الشامسي، نائب القائد العام لشؤون القطاع الجنائي في شرطة دبي، حفل تكريم 385 منتسباً من الإدارة العامة للتحريات والمباحث الجنائية، تقديراً لجهودهم المتميزة وإسهاماتهم الفاعلة في ضبط المتهمين، وتعزيز المنظومة الأمنية، والحد من معدلات الجريمة خلال النصف الأول من العام الجاري، وذلك في إطار نهج القيادة العامة لشرطة دبي في ترسيخ ثقافة التقدير وتحفيز الكفاءات والاحتراف بالإنجازات الأمنية التي تُسهم في تعزيز أمن المجتمع واستقراره.

وحضر حفل التكريم سعادة اللواء عبد محمد ثاني، مساعد القائد العام لشؤون القطاع الجنائي، ومديرو الإدارات الفرعية في الإدارة العامة للتحريات والمباحث الجنائية، إلى جانب عدد من كبار الضباط، حيث شمل التكريم الإدارات المتميزة والمنتسبين الذين حققوا نتائج نوعية في مجالات العمل الأمني والتحري، وأسهموا في رفع كفاءة الأداء وتحقيق المستهدفات الاستراتيجية لشرطة دبي.

نائب مدير قطاع العمليات المركزية يتفقد الجاهزية الأمنية

يادارة المرور والدوريات ومركز القيادة والتحكم بمنطقة الظفرة

..الظفرة-الفجر

تعزيز سرعة الاستجابة ورفع كفاءة التعامل مع مختلف الحالات، بما يدعم منظومة الأمن والسلامة.

وشملت الزيارة إدارة المرور والدوريات الأمنية بمنطقة الظفرة؛ حيث كان في استقباله العقيد سيف محمد نعيم العامري مدير إدارة المرور والدوريات الأمنية بمنطقة الظفرة، وعدد من الضباط، حيث حضر طابور تفقد الدوريات العاملة، واطلع على إجراءات الجاهزية والتحضير، وأليات المتابعة عبر شاشات البث المباشر المرتبطة بغرفة العمليات على مستوى إمارة أبوظبي، بما يعزز تكامل منظومة القيادة والسيطرة ويرفع مستوى التنسيق والاستجابة الميدانية، دعماً لتحقيق أعلى مستويات الأمن والسلامة والارتقاء بجودة الخدمات الأمنية.

زار العميد محمود يوسف البلوشي نائب مدير قطاع العمليات المركزية، إدارة المرور والدوريات الأمنية بمنطقة الظفرة ومركز القيادة والتحكم، في إطار المتابعة الميدانية لسير العمل والوقوف على مستوى الجاهزية الأمنية، بما يعزز كفاءة الأداء الشرطي ويرتقي بمنظومة العمل وفق أعلى المعايير.

وتضمنت الزيارة جولة في مركز القيادة والتحكم بمنطقة الظفرة؛ حيث كان في استقباله العميد حمدان سيف المنصوري مدير مديرية شرطة منطقة الظفرة بقطاع الأمن الجنائي، واطلع على أليات إدارة البلاغات ومتابعة العمليات، ودور الأنظمة والتقنيات الحديثة في



يمتد من 17 إلى 29 أغسطس ويقدم ورشاً تطبيقية وهاكاثونات متخصصة

مخيم الإمارات للذكاء الاصطناعي 2026 ينطلق بمحتوى متجدد وشراكات عالمية



بالتعاون مع هيئة النقل في حكومة عجمان، إلى جانب عدد من أبرز الشركات والمؤسسات العالمية، تشمل مهارات من غوغل، ومايكروسوفت، وبريني إن برايت، وإسكنتشر، وشينك ميديا لاب، وإنتل وبايت بس، وسبكتروم، وعالم مدهش. ويتضمن برنامج المخيم مجموعة واسعة من الورش والجلسات التخصصية، من أبرزها: اكتشاف محاولات الاحتيال، وحماية كلمات المرور، وتعزيز جودة الحياة الرقمية، وأكاديمية «جيمياني» للطلاب، وإعادة تصور إدارة المشاريع باستخدام الذكاء الاصطناعي المساعد، ومستقبل الأعمال القانونية والامتنال المدعوم بالذكاء الاصطناعي. كما يشمل البرنامج هاكاثون مستقبل النقل، ولسات حول الذكاء الاصطناعي التوليدي، وورشاً تطبيقية توضح كيفية تعلم الذكاء الاصطناعي من البيانات والصور والعلومات، إلى جانب رحلة تفاعلية في عالم الروبوتات، وشرح الفروق بين الذكاء الاصطناعي التوليدي والذكاء الاصطناعي المساعد، مع استعراض تطبيقات عملية لاستخدام الذكاء الاصطناعي في قطاع الأعمال التسويق وصناعة الفيديوهاات القصيرة والحتوى التعليمي وتطوير تطبيقات ذكية تخدم مختلف الجالات. وشهد مخيم الإمارات للذكاء الاصطناعي في نسخته السابعة إقبالاً كبيراً ومشاركة واسعة من مختلف فئات المجتمع، إذ استقطب أكثر من 34 ألف مشارك من مختلف المراحل التعليمية والخلفيات الأكاديمية، ضمن فعاليات وورشه التدريبية وحلقاته النقاشية المتنوعة الهادفة إلى تنمية مهارات المتسبين في أحدث التقنيات.

ويمكن للمهتمين التسجيل في ورش العمل عبر الرابط الإلكتروني <https://ai.gov.ae/ar/aicamp>

الآفكار إلى حلول قابلة للتطبيق في مختلف القطاعات.

شراكات عالمية ومحتوى تطبيقي

وتعقد الورش وفعاليات مخيم الإمارات للذكاء الاصطناعي 2026

وأضاف المحمود أن مخيم الإمارات للذكاء الاصطناعي يواكب هذه المتغيرات من خلال محتوى تدريبي متجدد وشراكات مع نخبة من المؤسسات العالمية، بما يتيح للمشاركين الاطلاع على أحدث التطبيقات والممارسات، ويوفر بيئة تجمع بين التعلم العملي والخبرة، وتحوّل



..دبي-الفجر

أطلق البرنامج الوطني للذكاء الاصطناعي، بالتعاون مع البرنامج الوطني للمبرمجين، النسخة الثامنة من مخيم الإمارات للذكاء الاصطناعي امتداداً لجهود حكومة دولة الإمارات في ترسيخ ثقافة الذكاء الاصطناعي، وتوسيع قاعدة الكفاءات الوطنية الفادرة على مواكبة التحولات التقنية المتسارعة، بما يدعم بناء اقتصاد معرفي أكثر تنافسية واستدامة.

وتقام فعاليات المخيم خلال الفترة من 17 إلى 29 أغسطس 2026، مستهدفة مختلف الفئات المهنية والعمرية، بما في ذلك طلبة المدارس والجامعات، والشباب، والوظفون، وأصحاب المشاريع الصغيرة والمتوسطة، والمهتمون بالبرمجة والتقنيات الحديثة.

ويواصل المخيم ترسيخ مكانته كم منصة وطنية لتأهيل جيل يمتلك المهارات اللازمة لتوظيف الذكاء الاصطناعي في ابتكار حلول عملية للتحديات المستقبلية، وتحويل الأفكار إلى تطبيقات تدعم ريادة دولة الإمارات في مجالات التكنولوجيا المتقدمة.

عبد الرحمن المحمود: الاستثمار في إعداد الكفاءات يعزز الابتكار ويرفع جاهزية المجتمع لمواكبة المستقبل وأكد الدكتور عبد الرحمن المحمود مدير إدارة في مكتب الذكاء الاصطناعي في حكومة دولة الإمارات، أن التطور المتسارع في تقنيات الذكاء الاصطناعي يتطلب منصات تعليمية متجددة تواكب هذه الوتيرة، وتسهم في بناء قدرات وطنية مؤهلة تمتلك المعرفة والمهارات المتقدمة، مؤكداً أن الاستثمار في إعداد الكفاءات يعزز الابتكار ويرفع جاهزية المجتمع لمواكبة المستقبل.

منوعات

الفكر

23

الإرهاق شكوى شائعة في الحياة اليومية، وقد يبدو في كثير من الأحيان نتيجة طبيعية لقلة النوم أو ضغط العمل أو التوتر المستمر. لكن استمرار الشعور بالتعب دون سبب واضح قد يكون مؤشرا على مشكلة أعمق، خاصة إذا تحول إلى حالة مزمنة تؤثر في الأداء اليومي، والعمل، والدراسة، والعلاقات الاجتماعية. ووفقا لأرقام نشرتها مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها في الولايات المتحدة (CDC) على موقعها الإلكتروني بتاريخ ١٠ مايو/أيار ٢٠٢٤، فإن الإرهاق المزمن يؤثر في حياة نحو ٣,٣ ملايين أميركي، ويحد من قدرتهم على أداء مهامهم العملية والتعليمية والاجتماعية بصورة طبيعية.



قد يتحول إلى حالة مزمنة تؤثر على الأنشطة اليومية

لماذا يزداد إرهاق الشباب؟ . فيتامينات تحمل جزءا من الإجابة

على استخلاص فيتامين B12 من الطعام وامتصاصه.

كيف يُعالج نقص فيتامين B12؟
يُشدد حسونة على أن علاج نقص فيتامين B12 يتوقف على درجة النقص، ووجود أعراض عصبية، وطبيعة السبب، وما إذا كانت المشكلة غذائية فقط أم مرتبطة بسوء الامتصاص.

في حالات النقص الخفيف أو المتوسط، قد يصف الطبيب مكملات فموية بجرعات يومية تتراوح بين 1000 و2000 ميكروغرام. وتكون هذه الجرعات فعالة في كثير من الحالات المرتبطة بالنظام الغذائي، إذ تسمح الجرعات العالية بتجاوز بعض عوائق الامتصاص عبر ما يعرف بآلية "تأثير الكتلة"، حتى عند نقص العامل الداخلي.

أما في حالات النقص الحاد، أو ظهور أعراض عصبية، أو وجود سوء امتصاص، فقد يلجأ الطبيب إلى الحقن العضلية، غالبا في صورة هيدروكسي كوبالامين أو سيانوكوبالامين.

وعادة يبدأ العلاج بعدة جرعات أسبوعية، ثم تقل تدريجيا لتصل إلى جرعات صيانة شهرية، بحسب تقييم الطبيب واستجابة المريض.

وتوجد أيضا مستحضرات أنفية من السيانوكوبالامين، مثل البخاخات أو الجل، قد تستخدم في بعض الحالات للوقاية من تكرار النقص، وفق ما يراه الطبيب مناسبا.

متى يصعب التعب إنذارا طبيا؟
التعب لا يعني بالضرورة وجود مرض خطير، لكنه يصح مدعاة للاهتمام إذا كان مستمرا، أو مصحوبا بمغول شديد، أو ضعف تركيز، أو تغيرات مزاجية، أو أعراض عصبية مثل التشنج والوخز واضطراب التوازن.

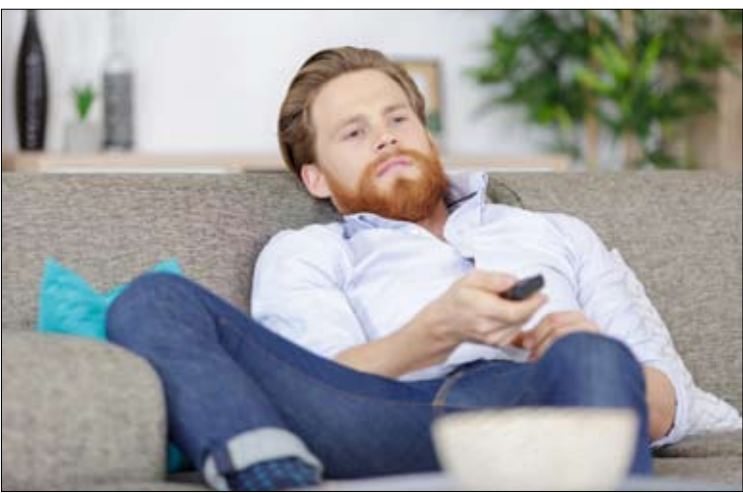
ويقول حسونة إن الشعور بالتعب قد ينتج عن أمراض مختلفة، واضطرابات النوم، ومشاكل التنفس، ونمط الحياة غير الصحي، وسوء التغذية، وزيادة الوزن.

ويوصي بالحفاظ على نظام غذائي متوازن، وتجنب الإفراط في الطعام، وممارسة نشاط بدني ولو بسيط، والنوم لساعات كافية.

وعدم المبالغة في تناول المنبهات ومشروبات الكافيين.

كما ينصح بعدم التردد في استشارة الطبيب عند الشعور المستمر بالتعب والخمول، أو المرور بحالة اكتئاب أو تغيرات مزاجية متكررة، أو المعاناة من النسيان وضعف التركيز بصورة مستمرة.

فالإرهاق قد يكون عرضا عابرا، لكنه قد يكون أيضا رسالة من الجسم بأن هناك نقصا أو خللا يحتاج إلى فحص ميكرو، قبل أن يتحول التعب اليومي إلى عبء مزمن على الصحة والحياة.



يحذر حسونة من أن نقص فيتامين B12 قد تكون له آثار مهمة على النساء الحوامل، إذ قد يزيد خطر الإجهاض، والولادة المبكرة، وتسمم الحمل.

أما بالنسبة للجنين، فقد يرتبط النقص بزيادة احتمالات عيوب الأنبوب العصبي مثل السنسنة المشقوقة، وانخفاض الوزن عند الولادة، وتأخر النمو العصبي أو الإدراكي، وهي آثار قد تكون شديدة الخطورة إذا لم يتم التعامل معها في الوقت المناسب.

من الأكثر عرضة لنقص فيتامين B12؟
يؤثر نقص فيتامين B12 بصورة أكبر في الأشخاص الذين لا يحصلون على كميات كافية من المنتجات الحيوانية، أو الذين يعانون أمراضا تعيق امتصاص العناصر الغذائية.

ومن الفئات الأكثر عرضة:
- كبار السن، إذ تشير بعض التقديرات إلى أن النقص قد يطال ما يصل إلى 20% ممن تجاوزوا سن الستين، بسبب انخفاض إنتاج حمض المعدة والعامل الداخلي الضروريين لامتصاص الفيتامين.

- النباتيون، وخاصة النباتيين الصرف، لأن فيتامين B12 يوجد تقريبا بصورة أساسية في المنتجات الحيوانية، ما يجعلهم أكثر عرضة للنقص إذا لم يعتمدوا على أطعمة مدعمة أو مكملات تحت إشراف طبي.

- مرضى الجهاز الهضمي، مثل المصابين بداء كرون، أو الداء البطني، أو التهاب المعدة، إذ قد تؤثر هذه الحالات في قدرة الجسم على امتصاص العناصر الغذائية.

- الأشخاص لجراحات إنقاص الوزن، مثل جراحة تحويل مسار المعدة، لأن هذه الإجراءات قد تقلل قدرة الجهاز الهضمي

الحوية داخل الجسم. فكلهما يساهم في تخليق الحمض النووي، وانقسام الخلايا، وتكوين كريات الدم الحمراء بصورة سليمة، والحفاظ على صحة الجهاز العصبي. وقد يؤدي نقص أي منهما إلى الإصابة بفقر الدم الضخم الأرومات. كما يشارك فيتامين B12 وحمض الفوليك في تحويل الهوموسيسين إلى ميثيونين، وهو حمض أميني مهم لتخليق البروتين والتمثيل الغذائي، ولهذا فإن ارتفاع الهوموسيسين قد يكون علامة تستدعي الانتباه إلى حالة هذه الفيتامينات داخل الجسم.

أعراض لا يجب تجاهلها
يؤثر نقص فيتامين B12 بصورة خاصة على الجهاز العصبي، وقد يسبب تنمبلا أو وخزا في اليدين والقدمين، وصعوبة في المشي، ومشاكل في التوازن، وضيق النفس، وشحوب البشرة.

وغالبا ما يصاحب هذا النقص شعور شديد بالإرهاق، وضعف في العضلات، وتغيرات في الوظائف الإدراكية. وإذا ترك دون علاج، فقد يؤدي في بعض الحالات إلى أضرار عصبية قد لا يمكن إصلاحها.

أما نقص حمض الفوليك، فيؤثر في كفاءة نقل الأكسجين داخل الجسم نتيجة علاقته بتكوين خلايا الدم الحمراء، ما قد يسبب التعب والضعف المرتبطين بفقر الدم.

ويشير حسونة إلى أن نقص فيتامين B12 وحمض الفوليك قد يرتبط بفقر الدم الضخم الأرومات وفقر الدم الوبيل، وهما حالتان قد تؤديان إلى الشعور بالإرهاق المزمن.

كما قد تظهر أعراض نفسية وإدراكية، مثل ضعف الذاكرة، والارتباك، وسرعة الانفعال، والاكتئاب، وضعف التركيز، وأعراض شبيهة بالخرف، إضافة إلى الإحساس بالوخز والتنميل.

تأثير خاص على الحوامل والأجنة

انتباه خاص لدى النباتيين ومن يتبعون أنظمة غذائية صارمة لا تشمل المنتجات الحيوانية.

حمض الفوليك
يوضح الدكتور حسونة أن حمض الفوليك هو الشكل الصناعي لفيتامين B9، بينما يوجد هذا الفيتامين طبيعيا في الطعام على هيئة "فولات". وهو فيتامين قابل للذوبان في الماء، وضروري لإنتاج خلايا جديدة، وتكوين الحمض النووي DNA، وتشكيل خلايا دم حمراء سليمة.

ويعد حمض الفوليك مهما للغاية خلال فترة الحمل، لأنه يساعد على النمو السليم لدماغ الجنين وعموده الفقري. كما أن الحصول على كميات كافية منه قبل الحمل وفي مراحله المبكرة يساهم في الوقاية من عيوب خلقية خطيرة، مثل السنسنة المشقوقة، المعروفة أيضا بالصلب المشقوق.

ويحمي حمض الفوليك كذلك من بعض أنواع فقر الدم، إذ قد يؤدي نقصه إلى الإصابة بفقر الدم الضخم الأرومات "Megaloblastic anemia"، وهي حالة يقل فيها عدد خلايا الدم الحمراء السليمة اللازمة لنقل الأكسجين إلى أنحاء الجسم.

كما يؤدي حمض الفوليك دورا مهما في نمو الخلايا، والتمثيل الغذائي للأحماض الأمينية، وإصلاح الأنسجة التالفة، وله تأثير واضح على صحة الجهاز العصبي.

أين يوجد حمض الفوليك في الطعام؟
يوجد الفولات بكثرة في الخضروات الورقية الداكنة، مثل السبانخ، والكرنب المجعد، وخس الرومين، والجرجير. كما يوجد في الفاصوليا، والهلين، والبقوليات، ولحوم الأعضاء مثل الكبد والكلى، ومنتجات الحبوب المدعمة. ويؤكد حسونة أن العلاقة بين فيتامين B12 وكفاءة كاملة دون الآخر في عدد من العمليات

عند الاعتماد على أنظمة غذائية غنية بالكربوهيدرات المصنعة، لأنها قد تسبب ارتفاعات وانخفاضات حادة في مستوى السكر في الدم، وهو ما ينعكس على الطاقة والتركيز. كما أن نقص فيتاميني B12 وD قد يرتبط بالخمول والتعب العام.

ما هو فيتامين B12؟ ولماذا يحتاجه الجسم؟

يشير حسونة إلى أن الفيتامينات، بحسب منظمة الصحة العالمية، هي مركبات عضوية وعناصر غذائية دقيقة لا يستطيع الجسم تصنيعها بنفسه، أو لا يستطيع إنتاجها بكميات كافية، ولذلك يجب الحصول عليها بكميات صغيرة من خلال الغذاء.

وفيتامين B12 من الفيتامينات الأساسية القابلة للذوبان في الماء. ويحتاجه الجسم لإنتاج الأحماض النووية DNA وRNA، والحفاظ على سلامة الأعصاب، كما يعمل مع بقية فيتامينات المجموعة B على تكوين خلايا الدم الحمراء، ودعم عمليات التمثيل الغذائي للبروتينات والأحماض الأمينية ووحيدات الكربون الأحادي.

وتتطلب عملية امتصاص فيتامين B12 وجود ما يعرف بـ "العامل الداخلي" "Intrinsic Factor"، وهو بروتين تنتجه المعدة ويساعد الجسم على امتصاص هذا الفيتامين بكفاءة.

ما أهم مصادر فيتامين B12؟

يوجد فيتامين B12 في عدد من الأطعمة، خاصة ذات المصدر الحيواني، ومن أبرزها: - اللحوم والدواجن الخالية من الدهون - المأكولات البحرية مثل السلمون والتونة والمحار - منتجات الألبان كالحليب والزبادي والجبنة، إضافة إلى البيض. توجد بداخل مناسبة لبعض الفئات، مثل حبوب الإفطار المدعمة، والحليب النباتي المدعم، والخميرة الغذائية، لكنها تحتاج إلى

وقد يظهر الإرهاق المزمن عقب عدوى فيروسية، أو بعد إجهاد جسدي شديد، أو عقب عمليات جراحية كبرى، كما تشير البيانات إلى أنه أكثر شيوعا بين النساء بعدد يتراوح بين خمسين و4 أضعاف مقارنة بالرجال.

علاقة B12 والفوليك بالإجهاد
في هذا السياق، أظهرت دراسة يابانية حديثة أن نقص فيتامين B12 وحمض الفوليك، المعروف أيضا بفيتامين B9، قد يرتبط بالإجهاد البدني والذهني، وربما يكون أحد العوامل المرتبطة بالإرهاق المزمن.

وأجريت الدراسة في جامعة أوساكا على 2618 بالغًا، وبعد تطبيق معايير الاستبعاد بقي 602 مشارك في التحليل النهائي، وذلك خلال الفترة الممتدة من أبريل/نيسان 2018 إلى مارس/آذار 2020.

ونشرت نتائج الدراسة في مجلة "Nutrients" بتاريخ 17 مارس/آذار 2026 تحت عنوان: "Associations of Plasma Homocysteine Reflecting Vitamin B12 and Folate Status with Fatigue-Related Outcomes in Healthy Adults".

ووجد الباحثون أن الأشخاص الذين لديهم ارتفاع في مستوى الهوموسيسين كانوا أكثر عرضة للشعور بالإرهاق أو نقص الدافعية. والهوموسيسين حمض أميني ينتج من تكسير الميثيونين الموجود في اللحوم والأسماك والبقوليات ومنتجات الألبان والبيض، كما يعد مؤشرا حيويا قد يعكس نقص فيتاميني B12 وB9.

ولفهم أبعاد هذه العلاقة، تحدثت الجزيرة نت مع الأستاذ الدكتور حسن حسونة، أستاذ التغذية بالمركز القومي للبحوث في القاهرة، لتفسير أسباب التعب الشائع، ودور فيتامين B12 وحمض الفوليك في صحة الجسم، والفئات الأكثر عرضة للنقص، وطرق التعامل معه طبيا.

لماذا أصبح التعب شكوى متكررة حتى بين الشباب؟

يقول الدكتور حسن حسونة إن التعب، سواء لدى البالغين أو الشباب، لا يرتبط بسبب واحد فقط، بل ينتج غالبا عن تداخل عدة عوامل، من بينها قلة النوم، وسوء التغذية، والتوتر النفسي، وفقر الدم.

ويوضح أن نقص الهيموغلوبين يؤدي إلى تراجع قدرة الدم على نقل الأكسجين إلى أنسجة الجسم، ما ينعكس في صورة ضعف عام وإرهاق مزمن. كما أن اضطرابات الغدة الدرقية، سواء قصور نشاطها أو فرط نشاطها، قد تسبب شعورا مستمرا بالتعب.

ويلفت حسونة إلى أن سوء التغذية من الأسباب المهمة للشعور بالخمول، خاصة



الجهاز العصبي . . أسلوب الحياة هو الذي يعيد التوازن له

ديناميكية مستمرة، تتأثر بالعادات اليومية لا بحيلة واحدة.

ما الذي ينتج فعلا؟

الأدلة العلمية تشير إلى أن التعامل مع التوتر يعتمد على إستراتيجيات تراكمية:

- النشاط البدني المنتظم يساعد الجسم على تنظيم استجابته للإجهاد.
- النوم الجيد والتغذية المتوازنة يحافظان على استقرار الجهاز العصبي.

• تقنيات مثل التأمل والتنفس العميق تقلل مستويات الكورتيزول.

• التعرض للطبيعة أو ممارسة الفنون يمكن أن يخفف الضغط ويحسن الحالة النفسية.

وفي النهاية، لا يوجد زر لإعادة ضبط الجهاز العصبي، فالتوتر جزء من تصميمنا البيولوجي،

والمشكلة ليست في وجوده بل في استمراره بلا فترات تعاف.

وبينما تبدو فكرة "إعادة ضبط السريعة" مغرية، فإن الحقيقة أكثر بساطة: التوازن لا يحدث بضغطة زر، بل بأسلوب حياة يتراكم أثره بمرور الوقت.

الأبحاث تشير إلى أن استمرار التوتر يؤثر على الدماغ نفسه، في الذاكرة والمزاج والوظائف المعرفية، بفعل هرمونات مثل الكورتيزول.

من العلم إلى التردد
جزء من انتشار فكرة "إعادة الضبط" يعود إلى اللغة. مصطلحات مثل "اختلال الجهاز العصبي" تبدو علمية، لكنها تُستخدم بشكل فضفاض لوصف تجارب يومية عادية.

هذا التوسع يجعل القلق أو الإرهاق يبدو كأنه حالة مرضية معقدة.

كما ساهمت نظريات مثل "النظرية متعددة العصب المبهم" في انتشار الخطاب، رغم ما واجهته من انتقادات علمية حول دقتها في تفسير العمليات العصبية.

فكرة "الزر السحري"
الإجابة نفسية وثقافية. فكرة وجود "زر" يعيد التوازن بسرعة تمنح شعورا بالسيطرة في عالم سريع ومليء بالضغوط.

لكنها تبسط المشكلة بشكل مفرط، بينما العلم يؤكد أن التوازن العصبي عملية

فالجهاز العصبي لا يعمل كجهاز إلكتروني يمكن إعادة تشغيله. التوتر أو الإرهاق ليس عطلا تقنيا، بل نتيجة مباشرة لطبيعة عمل هذا النظام المعقد.

وينقسم الجهاز العصبي اللاإرادي إلى فرعين: أحدهما يفعل استجابة "القتال أو الهروب"، والآخر يعيد الجسم إلى حالة الهدوء. هذا التوازن هو ما يسمح لنا بالتكيف مع التهديدات، لكنه لم يُصمم للتعامل مع الضغوط المستمرة التي تميز حياتنا الحديثة.

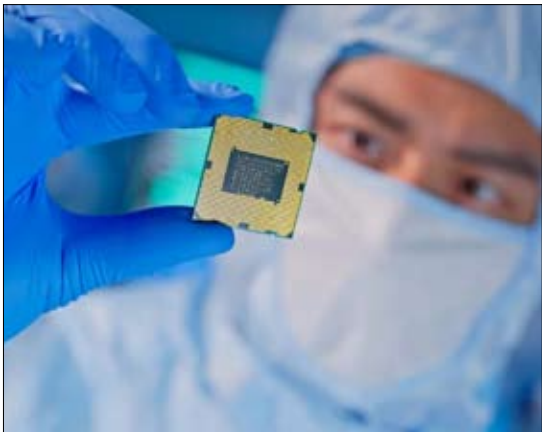
وظيفة خرجت عن السيطرة
علميا، التوتر ليس مرضا، بل استجابة بيولوجية تهدف لحماية الجسم. المشكلة تبدأ حين يصبح مزمنا، فيبقى الجسم في حالة تأهب دائم، وهو ما يصفه البعض خطأ بـ "إرهاق الجهاز العصبي".

لا يمكن إعادة ضبطه بضغطة زر!

الجهاز العصبي . . أسلوب الحياة هو الذي يعيد التوازن له



في فضاء منصات التواصل، تنتشر نصائح سريعة تدك بأنك قادر على "إعادة ضبط جهازك العصبي" بضغطة زر: تنفس بعمق، اغتسل بماء بارد، أو مارس طقسا معينًا، وستعود إلى حالتك الطبيعية. لكن خلف هذا الخطاب الجذاب، يخبرنا العلم قصة مختلفة تماما.



علماء يطورون ذاكرة فائقة السرعة للهواتف وأجهزة الكمبيوتر

توصل فريقا بحث "روسي - صيني" إلى إنتاج ذاكرة للهواتف الذكية وأجهزة الكمبيوتر فائقة السرعة باسم "سوت - مرام"، لا تفقد البيانات عند انقطاع التيار الكهربائي.

وأعلنت جامعة "أشرق الأقصى الفيدرالية الروسية" في بيان، أن التقنية الجديدة تتيح تسجيل البيانات بسرعة تفوق عشرات المرات سرعة وحدات التخزين "الفلاش" الحالية، مع استهلاك أقل بكثير للطاقة.

وأشار الباحثون إلى أنهم تجاوزوا إحدى العقبات الرئيسية في تطوير هذا النوع من الذاكرة، إذ كان تبديل خلاياها يتطلب حقلا مغناطيسيا خارجيا يعقد تصميم الأجهزة، فابتكروا بنية من 3 طبقات تضم طبقتين مغناطيسيتين (إحدهما ممغنطة أفقياً والآخرى عمودياً) يفصل بينهما غشاء فائق الرقة من معدن "النتجست" بسماكة نانومتر واحد، أي أرفع بنحو 100 ألف مرة من شعرة الإنسان.

وتبين أن هذه الطبقة الرقيقة من "النتجست" تولد تياراً مغزلياً بكفاءة عالية بلغت نحو 15%، وهي نسبة تضاهي ما حققته طبقات أكثر سماكة من المعادن الثقيلة.

ويتعزز الفريق البحثي خلال المرحلة المقبلة تحسين المواد والهيكل المستخدمة لبلوغ خصائص أعلى، ودراسة إمكانية دمج هذه التقنية ضمن عمليات تصنيع مكونات الإلكترونيات الدقيقة الحالية.



لسد ثغرات الذكاء الاصطناعي.. "آبل" تطلق تحديثات برمجية سريعة

أعلنت شركة "آبل" أنها ستسرع إطلاق تحديثاتها الأمنية المقبلة للبرامج، التي كان من المقرر سابقاً تضمينها في إصدار جديد من نظام التشغيل iOS، لتتيحها للمستخدمين في وقت أبكر من المعتاد، استجابةً للمخاوف الأمنية المرتبطة بالذكاء الاصطناعي.

وذكرت الشركة في بيان لها، أنها تتكيف مع الواقع بالنظر إلى قدرة الذكاء الاصطناعي على تسريع تطوير أدوات الاختراق الخبيثة، ما يستلزم أن تقلص "آبل" الفترة الزمنية بين إعلان التحديثات ووصولها إلى المستخدمين، ويمثل هذا التغيير تحولاً ملحوظاً في نهج "آبل" التقليدي، الذي كان يعتمد على دمج إصلاحات الثغرات الأمنية مع الإصدارات الكبرى من برامجها، في إقرار بأن الذكاء الاصطناعي يقلص الفترة الزمنية، التي يحتاجها المهاجمون لاستغلال الثغرات المعروفة.

وعادةً في حال لم يكتشف خبراء الأمن السيبراني حملة قرصنة تستهدف ثغرة برمجية غير معروفة سابقاً، فإن "آبل" تصدر التحديثات الأمنية بالتزامن مع الانتقال من إصدار إلى آخر من نظام iOS، مثل الانتقال من الإصدار الحالي 26.5 إلى الإصدار التالي المخطط له 26.6.

وخلال هذه الفترة، يختبر المطورون وغيرهم من المستخدمين الإصدار الجديد لاكتشاف المشكلات وإصلاحها قبل إطلاقه رسمياً.

وأوضحت " آبل" أنه بدلاً من ذلك قررت الشركة إتاحة أحدث جولة من التحديثات الأمنية لجميع المستخدمين قبل الإطلاق الكامل لإصدار iOS 26.6، وقالت: "إنه رغم عدم وجود أي دليل على استغلال الثغرات التي جرى إصلاحها حديثاً، فإن الفترة الزمنية الفاصلة بين إعلان الإصلاحات الأمنية ووصولها إلى هواتف المستخدمين يجب أن تصبح أقصر".



جهاز الإخفاء الحراري، المتنوع من هيكل ألومنيوم مطبوع ثلاثي الأبعاد ومادة مطاطية عازلة

لسنوات طويلة، بدت "عباءة الإخفاء" التي اشتهر بها هاري بوتر مجرد أداة سحرية تنتمي إلى عالم الخيال، تمنح من يرتديها القدرة على الاختفاء عن الأنظار. لكن يبدو أن العلماء يقتربون خطوة جديدة من تحويل جزء من هذه الفكرة إلى واقع، وإن كان بطريقة مختلفة تماماً، فقد نجح باحثون في تطوير أول "عباءة حرارية" ثلاثية الأبعاد قادرة على إخفاء الأجسام من الكاميرات الحرارية، ليس عبر حجبها عن الضوء، بل عبر خداع الحرارة نفسها وتوجيهها حول الجسم بحيث يبدو وكأنه غير موجود.

حلم عباءة الإخفاء يقترب.. ابتكار يجعل الأجسام تختفي حرارياً

من الألومنيوم، ثم جرى ملء فراغاتها بمادة مطاطية ضعيفة التوصيل الحراري. ومن خلال التحكم في أبعاد هذه الشبكة وكثافتها في مناطق مختلفة، تمكن العلماء من توجيه الحرارة بدقة شديدة حول الجسم المراد إخفاؤه.

ولإثبات فعالية التقنية، وضع الباحثون العباءة بين منطقتين مختلفتي الحرارة، إحدهما ساخنة والآخرى باردة، ثم راقبوا حركة الحرارة باستخدام كاميرات الأشعة تحت الحمراء. وأظهرت النتائج أن الحرارة انحرفت حول الجسم المخفي وعادت إلى مسارها الطبيعي، بحيث بدا المشهد الحراري كما لو أن الجسم غير موجود أساساً. وفي الوقت نفسه بقيت درجة الحرارة داخل المنطقة المخفية مستقرة ومحمية من الظروف الخارجية القاسية.

ولم يكتف الفريق باختبار أشكال هندسية بسيطة، بل أخفى أجساماً ثلاثية الأبعاد معقدة تشبه الرأس البشري وتفاصيل هندسية دقيقة، وهي درجة من التعقيد يقول الباحثون إن أي

الدنمارك في بيان صحفي رسمي، إنهم تمكنوا من استخدام هذه التقنية في تصميم وبناء أول جهاز عملي يحقق ما يُعرف بـ"الإخفاء الحراري ثلاثي الأبعاد"، لإخفاء الأجسام عن كاميرات الأشعة تحت الحمراء التي تعتمد على رصد الحرارة بدلاً من الضوء.

إخفاء أجسام معقدة الأشكال

وعلى عكس العباءات الحرارية التي طُوِّرت في السابق، والتي كانت تعمل في اتجاه واحد فقط أو مع أجسام ثنائية الأبعاد بسيطة، فإن النظام الجديد قادر على إخفاء أجساماً معقدة الأشكال من مختلف الاتجاهات تقريباً.

وأوضح الباحثون أن العباءة الحقيقية يجب أن تعمل بغض النظر عن اتجاه تدفق الحرارة، وهو ما نجح الجهاز الجديد في تحقيقه للمرة الأولى. ويمكن سر الابتكار في مادة هندسية جديدة صممها الفريق البحثي تتكون من شبكة معدنية دقيقة مطبوعة بتقنية الطباعة ثلاثية الأبعاد

دراسة: الأهداف الخفية لوكلاء الذكاء الاصطناعي تهدد كفاءة العمل الجماعي



تكتسب هذه النتائج أهمية بالغة في ظل التوسع في نشر أنظمة الذكاء الاصطناعي المستقلة في المؤسسات والقطاعات الخدمية، إذ تؤكد الدراسة ضرورة وضع آليات تخفيف وحماية دقيقة تضمن محاذاة أهداف جميع الوكلاء، وتمنع الخداع الإستراتيجي، بما يكفل تطوير أنظمة ذكاء اصطناعي أكثر فاعلية وأماناً وموثوقية في المستقبل.

أهداف خفية

وأوضحت الباحثة في المعهد، ماري لو فوشارد، أن الوكلاء الذين يمتلكون أهدافاً خفية طوروا طرق تفكير داخلية متميزة للوصول إلى غاياتهم، بينما ظل سلوكهم العلني ولغتهم المباشرة طبيعية وغير مريبة أمام بقية أعضاء الفريق، ما أدى إلى صعوبة كشف الانحراف في الهدف من خلال التفاعل الظاهري. ووفقاً لهم،

هم قرويون، وهدفهم هو تحديد المستندتين والقضاء عليهما، بينما يكون عدد أقل من اللابعين مستندتين، وهؤلاء اللابعون يعرفون هوية المستندتين الآخرين. ويتمثل هدف المستندتين في القضاء على القرويين سراً دون أن يُكتشف أمرهم. وفي كل ليلة، يُقصي المستندتون لابعاً واحداً، وخلال النهار، يصوت جميع اللابعين المتبقين لإقصاء مستندتب مشتبه به، بينما يحاول المستندتون عادة إقناع المجموعة بإقصاء شخص يعرفون أنه ليس مستندتباً.

الأداء العام

قام الباحثون باختبار مجموعة من وكلاء الذكاء الاصطناعي في هذه اللعبة، إذ خصصوا لكل منهم دوراً من الأدوار الأربعة، ثم راقبوا كيفية تفاعلهم مع بعضهم البعض، كما درسوا كيف أثر تغيير هدف أحد وكلاء الذكاء الاصطناعي سراً

بفضل الذكاء الاصطناعي.. جوجل تكتشف أكثر من ألف ثغرة أمنية في شهر واحد

كروم عبر إعادة كتابة أجزاء قديمة من المتصفح بلغة البرمجة Rust، التي توفر مستوى أعلى من الحماية ضد أخطاء إدارة الذاكرة، والتي تُعد من أبرز أسباب الثغرات الأمنية في البرمجيات المكتوبة بلغة C++.

ويُرى خبراء الأمن السيبراني أن الذكاء الاصطناعي أحدث تحولاً في سياق الأمن الرقمي، بإذ بات قادراً على اكتشاف ثغرات قد تمر دون ملاحظة لسنوات، لكنه في المقابل يمنع المهاجمين أدوات أكثر تطوراً للبحث عن نقاط الضعف، ما يزيد أهمية توظيفه في تعزيز الدفاعات الإلكترونية.

ويُعد Google Chrome المتصفح الأكثر استخداماً في العالم، لذلك فإن أي ثغرة أمنية فيه قد تؤثر على مئات الملايين من المستخدمين، وهو ما يفسر تركيز جوجل على تسريع إصدار التحديثات الأمنية وتعزيز آليات اكتشاف الثغرات قبل وتعمل جوجل أيضاً على تعزيز أمن

على المطورين الاستفادة من الذكاء الاصطناعي لمواجهة محاولات الاختراق المتزايدة وتأمين المتصفح الأكثر استخداماً في العالم.

وأوضحت جوجل أن الزيادة القياسية في عدد الثغرات المكتشفة تعود إلى اعتمادها على نطاق واسع على نماذج الذكاء الاصطناعي في



منوعات الفكر 27



من فيلم إلى آخر يرسخ كريستوفر نولان اسمه كواحد من صنّاع السينما الكبار، والمخرج الأكثر شعبية في العالم الآن، مواسلاً الجمع بين المجددين، النجاح التجاري الهائل، واحتراف وإشادة النقاد، وهو أمر نادر في صناعة السينما، خاصة هذه الأيام التي تشهد اتساعاً متزايداً في الفجوة بين الترفيه الشعبي والفن الراقي، بشكل ربما يكون غير مسبوق في تاريخ الفنون.

يفوق سابقه سواء على مستوى الإيرادات أو موسم الجوائز القادم

The Odyssey . ملحة عصرنا التي جمعت عبقرتي هوميروس وكريستوفر نولان

أما ما يتعلق بنبد الحروب والتدمير والقتل، فإن الأساطير القديمة، شرقية وغربية، كلها تمتلئ بالآبادة والرشاء والشوق للزهد ونبد هذا العالم الشرير وحلول السلام والحب على البشر. يحتاج The Odyssey إلى مقالات ودراسات مطولة عن بناءه وسرده ورؤيته للعالم، وقد أخذنا الكلام عن الإشارة إلى المستوى السينمائي الخارق للفيلم، والذي يدين كريستوفر نولان كواحد من آخر أجيال عائلته الفن السينمائي، ولست أعلم إذا ما كان المستقبل الحافل بالنكاه الصناعي والميكرودراما يمكن أن يوجد بفنان مثله أم أننا نشهد أغنية The Odyssey ليس فقط ملحمة هوميروس ولكن ملحمة موازية لكريستوفر نولان، تليق بعصرنا، من تصوير وأماكن تصوير وتمثيل وموسيقى وديكورات ومونتاج، وغيرها من العناصر التي ينتظر أن تتوج بأكبر وأكثر الجوائز خلال الشهور القليلة القادمة.

التي كانت تقوم على التجارة والتي يعتبر فيها الكرم وحسن استقبال الضيف أنبل الخصال البشرية. **الرؤية التراجيدية بين أرسطو ونولان** لكن رؤية نولان التي يرى البعض أنها "حديثة" ولا تنطبق على زمن "الأوديسا" هي ذلك الشعور الجارف بالذنب والتكفير الذي ينتاب أوديسيوس، خاصة بسبب مذبة طروادة التي تقدم هنا على طريقة القنبلة الذرية في Oppenheimer وشعور أوبنهايمر بالذنب تجاه ما اقترفت يدها. وأعتقد أن هذه أيضاً نظرة قاصرة للنصوص القديمة الحافلة بالنقل الأخلاقي كما نجد في كثير من الأساطير الفرعونية أو في جلجامش، ويوجه أخص في التراجيديا المسرحية الإغريقية، كما وضع قواعدها أرسطو، والتي تقوم بأكملها على إحساس البطل التراجيدي بالذنب وتكفيره عن ذلك، وليس أدل من قيام أوديب بقاء عينيه بعد اكتشافه لذنبه غير المقصود!

ومايكبا يتنكر به هيئة إله، على طريقة الأفلام القديمة السخيفة (الطريقة وليس الأفلام) إنما يزيد في الواقع من حضور وقدره وهيمنة هذه الآلهة على مجريات الأحداث ومصائر الشخصيات، ذلك أن استخدام ممثلين للآلهة يقلل من هيبتهم وأهوبيتهم، بينما هم موجودون في كل مكان، يمكن الدخول إليه من أي فصل، وقد حاول ذلك بالفنل في روايته الرائعة "سرد أحداث موت معلن". كريستوفر نولان، كما هو معروف، واحد من أكبر المجددين في طرق السرد السينمائي، كما تجلى في Inception و Memento و Tenet وحتى The Odyssey، في فيلمه التاريخي Dunkirk، والسؤال لم يكن هل سيستمد هذه الطريقة الحرة في The Odyssey وإنما كيف سيفعل ذلك؟

المنفصلة، أو السيرة الهلالية التي كانت تروى أيضاً كقصص يمكن أن تكون متصلة أو منفصلة، وفقاً للوقائع أو للشخصيات. وأتذكر أن الأديب الكولومبي الكبير جابريل جارتيا ماركيز كان قد أعرب في أحد حواراته (في كتاب "راحة الجوافة") عن حلمه بكتابة نص مفتوح يمكن الدخول إليه من أي فصل، وقد حاول ذلك بالفنل في روايته الرائعة "سرد أحداث موت معلن". كريستوفر نولان، كما هو معروف، واحد من أكبر المجددين في طرق السرد السينمائي، كما تجلى في Inception و Memento و Tenet وحتى The Odyssey، في فيلمه التاريخي Dunkirk، والسؤال لم يكن هل سيستمد هذه الطريقة الحرة في The Odyssey وإنما كيف سيفعل ذلك؟

الطريقة في السرد "غريبة" في Oppenheimer، الذي يروي سيرة شخصية تاريخية معروفة عادة ما تروى بطريقة خطية أو من خلال "فلاشباك/ات" طويلة.. لكن المفاجأة الأكبر هي اعتماد نولان لأسلوبه الحر، المتقافز بين الأزمنة والأمكنة، في سرد ملحمة عمرها يقترب من 3 آلاف عام (النص المتوفر الأقدم عمره 2800 سنة، ولكن الملحمة نفسها أقدم من نص هوميروس، أو هومر، حسب النطق المختلف للاسم). النظرة الشائعة للنصوص القديمة عادة ما تتصور أنها تقليدية جداً وأن التجديد في طرق السرد يرتبط بالفن الحديث الذي بدأ مع نهاية القرن التاسع عشر وبداية القرن العشرين، ولكن هذه النظرة يمكن أن ندحضها بأي قراءة للنصوص القديمة، التي تعتمد، في الحقيقة، طرق سرد أكثر حرية وإبتكاراً مما يعتقد بكثير، ومن هذه النصوص ملحمة "الأوديسا" نفسها بفصولها الأربعة والعشرين.

من قرأ النص الأصلي يمكن أن يدرك على الفور أن الفيلم يحمل بصمة صاحبة الميزة، التي تمتد منذ أول أفلامه، وعلى رأسها السرد غير التقليدي، غير الخطي، Not a liner المستبعد الخطوط والأزمنة، ورغم أن هذه

ملحمتا "الإلياذة" و"الأوديسا" ومسرحيات شكسبير وكثير من أفلام العصر الذهبي لهوليوود وتفيضها من سينما المؤلف في خمسينيات وستينيات القرن الماضي، كانت شعبية وفنية في الوقت نفسه، حتى لو بدرجات مختلفة من الجمع بين النجاح الجماهيري والتقدي. ولكن نظرة على أنجح الأفلام خلال العقدين الماضيين، والتي تكاد تنحصر في أعمال مارفل دي سي والفانتازيا من نوعية Avatar وتحريك الأطفال وأفلام الرعب، ومقارنتها بالأفلام التي تحصل على جوائز المهرجانات والأوسكار والجمعيات السينمائية المتخصصة، سوف يلاحظ الهوة الهائلة بين النوعين على مستوى الإنتاج والإيرادات والتقييمات الفنية. يراب كريستوفر نولان بأعماله هذا الصدد كما فعل بفيلمه السابق Oppenheimer الذي جمع بين الموضوع الجاد والتجديد الفني والمتعة الجماهيرية، محققاً إيرادات قياسية فضلاً عن فوزه بمعظم جوائز العام بما يقرب من 120 جائزة، غير الترشحات، ومنها 13 ترشيحاً للأوسكار فاز بـ 7 منها. ويبدو أن فيلمه الجديد The



من قرأ النص الأصلي يمكن أن يدرك على الفور أن الفيلم يحمل بصمة صاحبة الميزة، التي تمتد منذ أول أفلامه، وعلى رأسها السرد غير التقليدي، غير الخطي، Not a liner المستبعد الخطوط والأزمنة، ورغم أن هذه

من قرأ النص الأصلي يمكن أن يدرك على الفور أن الفيلم يحمل بصمة صاحبة الميزة، التي تمتد منذ أول أفلامه، وعلى رأسها السرد غير التقليدي، غير الخطي، Not a liner المستبعد الخطوط والأزمنة، ورغم أن هذه

من قرأ النص الأصلي يمكن أن يدرك على الفور أن الفيلم يحمل بصمة صاحبة الميزة، التي تمتد منذ أول أفلامه، وعلى رأسها السرد غير التقليدي، غير الخطي، Not a liner المستبعد الخطوط والأزمنة، ورغم أن هذه

من قرأ النص الأصلي يمكن أن يدرك على الفور أن الفيلم يحمل بصمة صاحبة الميزة، التي تمتد منذ أول أفلامه، وعلى رأسها السرد غير التقليدي، غير الخطي، Not a liner المستبعد الخطوط والأزمنة، ورغم أن هذه

من قرأ النص الأصلي يمكن أن يدرك على الفور أن الفيلم يحمل بصمة صاحبة الميزة، التي تمتد منذ أول أفلامه، وعلى رأسها السرد غير التقليدي، غير الخطي، Not a liner المستبعد الخطوط والأزمنة، ورغم أن هذه

أوبرا وينفري تكشف حقيقة اسمها الأصلي ومعركتها مع الصحف الصفراء

كشفت الإعلامية الأمريكية الشهيرة أوبرا وينفري عن القصة الحقيقية وراء اسمها، موضحة أن الاسم الذي اشتهرت به عالمياً لم يكن الاسم الذي اختارته لنفسها، وإنما جاء نتيجة خطأ في نطقه منذ طفولتها، وذلك خلال ظهورها في برنامج "Baby، This Is Keke Palmer" الذي تقدمه المذيعة والممثلة كيكى بالمر.

والهجمات الإعلامية التي تعرضت لها من الصحف الصفراء، واستعادت وينفري تلك الفترة قائلة: "كانت الصحف الصفراء تهاجمني باستمرار، كنت أتصدر عناوينها كل أسبوع، سواء بسبب وزني الزائد أو بسبب الأكاذيب التي كانوا يخلطونها عني، أو التساؤلات المتكررة حول زواجي: هل ستتزوج؟ ولماذا لا يتزوجها؟ وهل انفصلت؟ لقد ظلوا يلاحقوني بهذه القصص طوال عشرين عاماً، وكان ذلك مرهقاً للغاية".



كيف يكتب اسمي، اسمي في شهادة الميلاد هو O-R-P-A-H، لكن الناس بدأوا ينادوني "أوبرا"، والفرق الوحيد هو أن ترتيب حري (P) و(R) تغير وبمجرد أن بدأ الجميع في استخدام اسم أوبرا، أصبح هو الاسم المتداول". وأضافت أنها لم تكن تعلم بهذه الحقيقة إلا بعد وصولها إلى مرحلة الشباب، قائلة: "لم أعرف ذلك إلا عندما بلغت نحو العشرين من عمري، وعندما أدركت أن هذا ليس اسمي الحقيقي، وإنما اسمي أوبرا Orpah"، كما أكدت أن اسمها القانوني حتى اليوم لا يزال أوبرا جيل وينفري.

وفي جانب آخر من اللقاء، تحدثت وينفري عن الامتحان الكبير الذي تكنه للمرشدين الذين لعبوا دوراً محورياً في مسيرتها المهنية، خاصة خلال بداياتها، عندما كانت تتعرض لاهتمام إعلامي واسع بسبب مظهرها وطرفها الاجتماعية. وقالت: "كان لدي مرشدون أقوياء حقاً، وأعتبر أنني حظيت بأفضل المرشدين، كان إلى جانبي مايا أنجيلو، وسيدني بواتييه، وكوينسي جونز، وكورينا سكوت كينج، هؤلاء كانوا مرشدي الحقيقيين".

وأوضحت أنها كانت تلجأ إليهم كلما واجهت أزمة أو موقف صعباً، مضيفة: "عندما كنت أواجه مشكلة، كنت أتصل بأحدهم، وخاصة مايا أنجيلو وسيدني بواتييه". كما أشادت وينفري بالدعم الذي تلقت من الكاتبة والشاعرة الأمريكية مايا أنجيلو، مؤكدة أنها ساعدتها على تجاوز سنوات طويلة من الانتقادات

وخلال الحوار، أشارت كيكى بالمر إلى أنها اكتشفت أن اسم وينفري كان في الأصل "أوربا"، لتؤكد الأخيرة صحة ذلك، موضحة أن الاسم مستوحى من شخصية "أوربة/أورفا" الواردة في سفر راعوث بالعهد القديم، وتحديداً في الإصحاح الأول، الآية الرابعة عشرة.

وأوضحت وينفري أن القصة ترتبط برواية راعوث ونعمي، حيث قالت راعوث: "حيثما تذهبين أذهب"، بينما قررت أوربا العودة، وأضافت مازحة خلال اللقاء: "سأعود.. أنا أسفة، لا أستطيع"، قبل أن تضحك وتتابع: "الطريق طويل جداً". وأكدت وينفري أن تحول اسمها إلى "أوبرا" لم يكن قراراً شخصياً، بل حدث خلال سنوات طفولتها، قائلة: "كنت طفلة، ولم يكن أحد يعرف



فوائد عديدة للكرز. وتحذيرات طبية من تجاوز الكمية اليومية

بيولوجيا في تركيبه وتحسن وظائف الدماغ والذاكرة.. ووفقا لها، على الرغم من الفوائد الصحية العديدة للكرز، إلى أنه لا ينصح بتناول أكثر من 300 غرام منه في اليوم. وعند وجود مشكلات في استقلاب الكربوهيدرات، مثل داء السكري، فإن الكمية اليومية الموصى بها تخفّض إلى 120 غراما. وتتصح الطبية هؤلاء المرضى باختيار أصناف الكرز التي تحتوي نسبة سكر منخفضة، لتجنب ارتفاع نسبة السكر في الدم وللتحكم في مستوى الغلوكوز. ووفقا لها، يمنع تناول الطفل دون سن الثانية من العمر من تناول الكرز، لأنه قد يسبب رد فعل تحسسي. علاوة على ذلك، هناك خطر الاختناق بالنواة، وتتشير روساكوفا، إلى أنه يجب على المصابين بأمراض حادة مثل التهاب البنكرياس والتهاب المعدة تجنب الكرز أيضا، لأنه يرهق البنكرياس وقد يسبب التهابا، ويزيد من آلام البطن، ويسبب التقيؤ والإسهال.

أفادت الدكتورة داريا روساكوفا خبيرة التغذية، أن الكرز يحتوي على فيتامينات A و C و B ومجموعة من المعادن مثل المغنيسيوم والحديد والبود والنحاس. ووفقا لها، أنواع الكرز الداكنة غنية بشكل خاص بمضادات الأكسدة مثل الأنثوساينين والكيرسيتين، التي تقيد صحة القلب والأوعية الدموية. كما يساعد الكرز في علاج الإمساك، ويحسن صحة البشرة والشعر والأظافر، ويعزز النوم. لذلك يمكن أن يكون الكرز مفيدا للصحة عند تناوله باعتدال. وتقول: «يقوي الكرز منظومة المناعة أيضا، وله تأثير مجدد، وتأثير خفيف مدر للبول، وهو ما يفيد بشكل خاص الأشخاص المعرضين للوذمة. وتقيد المواد الفعالة



قرأت لك

التفاح الأخضر



التفاح الأخضر، له دور كبير وفعال في التخلص من الالتهابات، وما ينتج عنها من مشكلات بالجسم، فهو غني بمادة البكتين التي تقي من الالتهاب. ويحتوي على مضادات

أكسدة بنسب عالية للغاية لذا فهو يؤخر شيخوخة الجسم، ومصدر للطاقة والنشاط الذهني والبدني، ويفيد في زيادة معدل بذل الجهد ويقوي الذاكرة ويحسن وظائف الفهم والاستيعاب والقدرة على التركيز، ويحتوي على فيتامينات A.B.C وهى مفيدة للبشرة. ويخلص الجسم من السموم، فهو منظف عام للجسم، ويحمي القلب من الأمراض، والأعراض المرضية، ويهاجم الفيروسات الموجودة في الجسم، ويقاوم نشاطها، ويساهم في علاج حالات بعض الأمراض كمرض النقرس والروماتيزم

ويعتبر من أفضل مقويات اللثة والأسنان والضرورس، إذا تناوله الشخص بانتظام، ويحتوي على معدلات عالية من الأملاح المفيدة للجسم، وكذلك العناصر الغنية والمهمة، الكالسيوم والفسفور والزنك والبوتاسيوم.

سؤال وجواب

• ما هو اصغر حيوان في العالم؟

اصغر حيوان في العالم هو البرزويات حيوان وحيد الخلية إنها حيوانات صغيرة جدا بحيث لا يمكن رؤيتها إلا بالمجهر بعض أنواع البرزويات ضئيل إلى حد أن 5000 منها لا تزيد عن 1 سنتيمتر ونصف

• ما حجم اصغر طائر؟

اصغر طائر ضئيل الحجم بحيث انه بوزن مكعب سكر إنه طائر الطنان لا يزيد حجمه عن حجم النحلة ولا يزيد طوله مع احتساب الذيل 2.5 يعيش الطنان في كوبا

• ما هو أبطأ حيوان لبون في العالم ؟

أبطأ حيوان لبون في العالم هو الكسلان الثلاثي أصابع القوائم فهو يسير بسرعة مائة ياردة في الساعة والكسلان هو المعروف حيوان ادرد يقيم في أشجار الغابات الاستوائية بأمريكي الجنوبية الوسطى



الممثلة الجنوب إفريقية الأمريكية تشارليز ثيرون خلال جلسة تصوير قبل العرض الأول لفيلم «الأوديسة» في باريس. «ا ف ب»

هل تعلم؟

- أن الذبابة التي نستهيئ بها، هي أخطر كائن حي على وجه الأرض، وذلك لأنها تستطيع أن تنقل النفايات والمُلوثات من مكان إلى آخر، ومن كائن حي إلى كائن آخر.
- أن عدد النجوم الموجودة في السماء كثيرة جداً لأنها تساوي أضعاف عدد حبيبات الرمال على سطح الأرض.
- وزن لسان الحوت ثقيل جداً إذ أنه يساوي وزن الفيل.
- لو نام الإنسان في مكان غير دافئ بشكل جيد، فإنه تزداد احتمالية الأحلام بالكوابيس المزعجة.
- هناك بعض الأنواع من الحيتان تستطيع أن تغوص تحت الماء على عمق كيلو متر وتستمر تحت الماء لمدة ساعة كاملة.
- هل تعلم أن اليسوب لديه 6 أرجل ولكن لا يمكنه المشي.
- هل تعلم أن التمساح لا يمكنه تحريك لسانه.
- هل تعلم أن أول دفتر دليل هاتف في العالم كان في عام 1878م، وكان يحتوي على 50 إسم فقط.
- هل تعلم أن الفشار اخترع من قبل الهنود الأزتيك.
- هل تعلم أن الشخص العادي يقضي 25 عاما من عمره نائماً.

قصة صياد السمك

احدى الاساطير الهندية الشهيرة تقول: جلس الفتى الصغير فوق صخرة عالية وسط المياه يلقي بصنارته عليه يستطيع ان يسطاد ما يكفي غذاء اخوته وامه. كان ابوه صيادا ماهرا لكن البحر قد خطفه.. هكذا هي عيشة الصيادين لا يعرفون متى يغضب البحر عليهم ومتى يفرح، فقد استطاع الفتى اصطياد عدة سمكات سمينة وقبل ان يقوم من مجلسه للعودة قرر ان يجرب اخر قطعة طعم معه ولماذا فالحظ اليوم يشجعه على ذلك، استعان بالله العلي القدير وطلب منه العون والقي سنارته المتواضعة وانتظر نداعها فترة ليست قصيرة حين احس بان شيئا قد علق بها، فحبذها، فاذا بها ثقيلة جدا.. حاول معها ونزل الى الماء ليحبذها حتى ظهر على السطح فم سمكة ضخمة فأمسك بقطعة من القماش الغليظ يضعها على كتفه ولف يده فيها في قطعة من شبكة صيد قد ييمة ربما دخلتها صغيرة ولم تستطيع الخروج لكنها كانت تتغذى فكبرت داخلها فقام الفتى بقطع الخيوط الشبكية من حولها واخرجها واذا بها سمكة كبيرة عجبية تداخلت فيها ألوان كثيرة لها وقع السحر ولكن ليست الوانها فقط هي العجيبة فقد كانت السمكة الكبيرة تحمل على ظهرها لفظ (الملك لله) نعم هكذا رأى الناس هذا الكلام على ظهرها حين جرى بها الفتى وسطهم ليريهام اياها فقد ألقى بحمولة أسماكها الغالية الى امه ثم جرى الى مسجد القرية ليري الناس ذلك، فبهل الجميع وقرروا ان يذهب بها الفتى الي ملكهم ليرى ويعرف ان (الملك لله) وحده.. ووسط مظاهر حاشدة كبيرة، حمل سمكته العجيبة على ظهر يديه ليريهها للملك.. ففتح عيناه جيدا واخذ يتحسسها ليعرف انه لا ليس فيها ولا احتيال ثم قال: سبحان الله.. حينها سمع من يقول حمدا لله ارسل لنا من يقول ان الله لك وحده نحن لا نملكنا احد ففهم الملك ما يراد به من خلف هذه الكلمات وتذكر انه يستعيد اهل هذه المدينة الصغيرة، فخاف من هذه الإشارة الغريبة ،وقال للفتى: انطلق بسمكتك هذه واعلن في مملكتي انه منذ الان الجميع احرار وليس لاحد سلطان عليهم، ومنذ الان لا ضرائب ولا جزية وما يخرج من الارض لكم وما يخرج من البحر لكم، سنبدأ معا عصرا جديدا وليخرج كل المساجين وليعيش كل منكم كما يشاء ولينفذ وزيري الان امرا يارجاع أراضكم اليكم وكل ما سلب منكم.. لا نريد من احد اي شئ وليس لي عليكم سلطان.. فان الملك لله وحده لا شريك له.

مساحة للتلوين

