

ص 22

نهيان بن مبارك يشهد حفل تخريج  
الدفعة الـ 14 «دفعة غينيس» في  
الجامعة الأمريكية في الإمارات



ص 27

كريستينا صوايا:  
انعدام الفرص التمثيلية  
أبعدني عن الدراما



«الراحة القاتلة».. نمط حياة

ص 23 قد يكون أخطر مما نتخيل

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

## هدية أم لطفها قد تقودها لسجن

أعلنت شرطة ولاية شمال الراين هسفالين في غرب ألمانيا، أن طفلاً يبلغ من العمر خمس سنوات تسبب في اندلاع حريق أسيء بالكامل على سيارة أحد الجيران، بعد أن استخدم لعبة نارياً كانت والدته قد أهدتها له.

ووفقاً لبيان الشرطة، وصلت قيمة الأضرار الناتجة عن الحادث إلى نحو 30 ألف يورو.

وأوضحت الشرطة أن الأم، البالغة من العمر 42 عاماً، أشعلت مع طفلها لعبة نارياً من النوع المحمول باليد والمعروفة باسم "مشرة"، داخل موقف سيارات تابع لمنطقة سكنية في مدينة هاغن.

وكانت الشرائط المتساقطة قد اشتعلت في أوراق أشجار جافة أسفل سيارة متوقفة، مما أدى إلى انتقال النيران إليها بسرعة.

وأشارت الشرطة إلى أن محاولات السيطرة على الحريق لم تنجح، ما أسفر عن احتراق السيارة بالكامل، قبل وصول فرق الإطفاء التي تمكنت من منع امتداد النيران إلى المركبات الأخرى في الموقف.

وتباشر الجهات المختصة التحقيق مع الأم التي تواجه حالياً تهمة التسبب في حريق بالإهمال.

## عودة خيول البريزواسكي البرية بعد قرن على انقراضها

نجحت جهود الحفاظ على الطبيعية في إعادة خيول بريزواسكي، التي كانت قد أعلنت منقرضة عن البرية، إلى سوب كازاخستان الوسطى.

هذه الخيول النادرة، وهي النوع الوحيد من الخيول الحية التي لم يتم تربيتها أبداً، اختفت من البرية بحلول عام 1969 بسبب الصيد وفقدان الموائل والمنافسة مع الماشية، وبقيت موجودة فقط في الأسر.

ووفقاً لـ ناشونال جيوغرافيك، تأتي عملية إعادة الإدخال كجزء من مبادرة طويلة الأمد لإنشاء مجتمعات ذاتية الاكتفاء في موائيلها الأصلية، حيث تم نقل الخيول الولودية إلى الأسر من حدائق الحيوان الأوروبية بعناية أكثر من 2000 ميل، أولاً بالطائرة العسكرية مع توقفات للتردد بالوقود، ثم بالشاحنات إلى محمية التين دالا الطبيعية في كازاخستان.

## وداعاً للآلام الكتف العادة..

### علاجات جديدة وتدخل جراحي أقل

قد يؤثر التآكل والإصابة وبعض الحالات الطبية والتقدم في السن سلباً على وظيفة الكتف، وفي كثير من الأحيان، يمكن تجنب الجراحة، حيث يستجيب عديد من الأشخاص بشكل جيد لعلاجات غير جراحية، كالعلاج الطبيعي أو الحقن، وفي بعض الأحيان، قد تكون الجراحة لإصلاح الأوتار الممزقة ضرورية. ولكن في أحيان أخرى، تتفاقم حالة الكتف بشكل يفوق هذه الخيارات. وفي الماضي، كان هذا يؤدي إلى ألم مزمن وضعف. أما الآن، فهناك علاجات جديدة مصممة خصيصاً لمشاكل الكتف الأكثر تقدماً. بحسب "مديكال إكسبريس"، من بين العلاجات التي تم تطويرها حديثاً جهاز صغير (بالون) يتم إدخاله في الفراغ الذي توجد فيه الكفة المدورة للكتف، والتي تكون قد تضمرت، ويتم الإدخال باستخدام تقنيات جراحية نظيرية طفيفة التوغل.

وفي هذه الحالة، قد يستخدم جراح العظام "فاصل بالون" تحت الكتف. أيضاً، كبدليل قد يزرع الجراح قطعة عبارة عن نسج خاص من متبرع لتغطية أو "ترقيع" الجزء العلوي من مفصل الكتف. ويستخدم هذا الإجراء راباً الدرنه، ويعمل بشكل مشابه للبالون لتوفير وسادة مكان الكفة المدورة للكتف. وبعد الجراحة، يساعد أخصائي العلاج الطبيعي المريض على إعادة تدريب عضلاته على تحريك الكتف باستخدام آليات أكثر فعالية. وعادةً ما يكون التعافي من هذه الإجراءات أسرع لأن الأوتار لا تحتاج إلى الشفاء كما هو الحال في جراحة الكفة المدورة التقليدية.

التقنية الأكثر حداثة في استخدام غرسات مصممة خصيصاً بتقنية الطباعة ثلاثية الأبعاد، يمكن للجراح تغيير آليات الكتف للسماح لعضلات أخرى بتحريكه.

## هل النوم بعد الأكل يسبب السمنة؟ إليك الحقيقة العلمية

النوم مباشرة بعد الأكل لا يسبب السمنة بشكل مباشر، لكنه قد يساهم في زيادة الوزن مع الوقت لأسباب غير مباشرة، أهمها: العادات المساحبة له "وجبات ثقيلة، قلة حركة وسعرات زائدة"، هي التي تؤدي إلى زيادة الوزن مع مرور الوقت. تابعي الإجابة العلمية على سؤال: "هل النوم بعد الأكل يسبب زيادة الوزن؟" في المقال الآتي.

### ماذا يحدث عند النوم بعد الأكل؟

إليك ما يحدث في الجسم عند النوم بعد تناول الطعام: قلة الحركة، عندما نتأمن بعد الأكل، يقل استهلاك الجسم للطاقة، فيُخزّن جزء أكبر من السعرات الزائدة على شكل دهون.

اضطراب الهضم: الجسم أثناء النوم لا يهضم الطعام بشكل طبيعي، وقد يؤدي ذلك إلى حرقة المعدة أو ارتجاع الحمض.

خلل في تنظيم السكر والأنسولين: إن تناول وجبة كبيرة ثم النوم، قد يرفع مستويات السكر والأنسولين لفترة أطول، مما يعزز تخزين الدهون.

لتقليل الأثر، انتظري في 2 إلى 3 ساعات بعد الأكل قبل النوم، اجعلي وجبة العشاء خفيفة تحتوي على خضار وبروتين خفيف، وتجنّبي المقالي والسكريات، وحاولي شئ الخفيف بعد الأكل -15 دقيقة لتحفيز الهضم.

أسباب تدفّعك إلى تناول المزيد من الطعام في الليل عدم تناول كمية كافية من الطعام خلال اليوم، تؤدي إلى الشعور بالجوع في المساء. الحل في هذه الحالة يكمن في تناول كمية كافية من الغذاء الصحي خلال اليوم، ويشمل على: الكربوهيدرات، البروتينات والدهون. كما ورد في موقع Healthline.

قلة النوم تزيد من الشعور بالتوتر وعدم الراحة النفسية، وبالتالي قد يؤدي ذلك إلى زيادة تناول الطعام خصوصاً في المساء، وعليه ينصح بالنوم لفترة كافية لا تقل عن 6 ساعات خلال فترات الليل.

التسلية والمتعة أثناء القيام بالأنشطة المسلية، مثل: الجلوس أمام التلفاز، أو استخدام الإنترنت في المساء، قد يؤدي إلى تناول المزيد من الطعام: خصوصاً المسليات، ك: رقائق البطاطس، الشوكولاتة، البسكويت، المكسرات وغيرها. من دون وعي، إلى حين الشبع أو الشعور بالذنب أو انتهاء المشاهدة. والحل هنا يكمن في أن تستبدلي بهذه الأطعمة الغنية بالسعرات، الطعام المغذي مثل: الخضروات كالخيار والجزر والخس، أو شرب الماء والعصائر الطبيعية. لكن يُنصح بتجنّب القهوة والشاي في الفترة المسائية.

تناول الغذاء غير الصحي يؤدي إلى حدوث تقلبات في سكر الدم؛ مما يؤثر سلباً على الشعور بالجوع، وطلب المزيد من الطعام، خصوصاً السكريات والكربوهيدرات. والحل هنا يكون بضرورة تناول الغذاء الصحي، واتباع النظام الغذائي الصحي عند القيام بأنشطة الوزن.

التوتر وضغوط الحياة اليومية، والتي يمكن حلّها عن طريق الاسترخاء، ممارسة الرياضة، شرب كميات كافية من الماء، إعطاء الجسم حقه من الراحة الجسدية

والنفسية، وتجنّب آية محفزات قد تؤدي إلى هذه التوترات. لقد وجدت الاختبارات أن تناول الطعام في وقت متأخر من الليل، قد أدى إلى تغييرات في عملية الأيض تشجّع على زيادة الوزن، هذه التغييرات ترتبط بإيقاع الساعة البيولوجية للجسم، المرتبط بدورة الضوء والظلام على مدار 24 ساعة. وتتضمّن تغييرات ملحوظة في مستويات هرموني: الجوع والشبع، الليبتين والجريتين، أدت إلى زيادة الجوع؛ حيث انخفضت مستويات هرمون "الشبع الليبتين"، وارتفعت مستويات هرمون الجوع "الجريتين"، بالإضافة إلى انخفاض معدل الأيض "حرق الطعام"، وتغييرات في الأنسجة الدهنية، مما يسهل على الجسم تخزين الدهون.

ما رأيك بالاطلاع على: خطة مُحكمة لخسارة الوزن بعد فصل الصيف وفق اختصاصية

هل تناول الطعام ليلاً يزيد من وزنك؟

بيّنت الدراسات والأبحاث التي نُشرت في موقع Harvard Health، أن الأشخاص الذين يتناولون طعامهم في وقت متأخر في المساء، يزداد وزنهم بشكل أكبر عن الأشخاص الذين يتناولون طعامهم خلال اليوم وقيل الليل. وفي دراسة أخرى، أظهرت أن الأشخاص الذين يتناولون معظم طعامهم في المساء، كان مؤشر كتلة الجسم لديهم أكثر من الأشخاص الذين يتناولون طعامهم خلال اليوم وقيل المساء.

وفي دراسة مختلفة أيضاً، بيّنت أن الأشخاص الذين تناولوا الطعام خلال المساء "بين الساعة 11 مساءً و5 صباحاً" كان وزنهم أكثر من الأشخاص الذين لم يتناولوا أي طعام خلال هذه الفترة واكتفوا بتناول الطعام الاعتيادي خلال اليوم.

قد يسبب تناول الطعام مساءً، خصوصاً قبل النوم مباشرة، في مشاكل تبدأ من عدم الراحة خلال النوم، وقد تنتهي بمشاكل أبعد، بدءاً من الارتجاع المعدي المريئي.

في النهاية، قد يكون السبب الرئيسي للسمنة هو تناول الطعام بكميات أكثر من احتياجات الجسم "سعرات حرارية أكثر" متبوعة بقلة النشاط البدني، وبالتالي قد يقول قائل: إنه في حال تم الاكتفاء فقط باحتياج الجسم من الطعام "السعرات الحرارية"، وبغض النظر عن التوقيت، فإن ذلك لن يؤدي إلى زيادة الوزن. والجواب ببساطة، إن عملية زيادة الوزن والسمنة، هي عملية تراكمية. وأن زيادة الوزن تحصل عند تناول سعرات حرارية أكبر مما يتم حرقه.

نصائح للحفاظ على وزن صحي

النسروج في طريق فقدان الوزن، كما جاء في موقع National Institutes Of Health، لا

## تصفح الهاتف قبل النوم قد يعطل محور الأمعاء والدماغ

محور الأمعاء والدماغ، وهو شبكة الاتصال ثنائية الاتجاه بين الجهاز الهضمي والدماغ، وقد حذّر أخصائي أمراض الجهاز الهضمي الدكتور سوراب سيثي، من أن بعض عادات النوم قد تلحق ضرراً صامتاً بهذا المحور.

وفي مقطع فيديو على إنستغرام، سرد الدكتور سيثي أخطاء النوم الشائعة التي قد تعطل هذه الصلة الدقيقة وتؤثر على كل من الهضم والمزاج.

ومن بين 3 عادات تؤثر على وقت النوم، وهو فرصة الراحة والتعاي للجسم، سلط الطبيب الضوء على أكثرها سوءاً، قائلاً: "إن تصفح هاتفك قبل النوم قد يُثبط إنتاج الميلاتونين، إذ يعيق الضوء الأزرق إشارات النوم الطبيعية لجسمك".



## أوليفيا ياسي تتنازل عن لقب ملكة جمال الكون

تنازلت أوليفيا ياسي، ممثلة ساحل العاج في الدورة 74 لمسابقة ملكة جمال الكون في بانكوك، تايلاند، عن لقب ملكة جمال الكون لافريقيا وأوقيانوسيا، بعد أيام قليلة من تنويعها في 21 نوفمبر 2025.

وجاءت هذه الخطوة بعد أن حلت أوليفيا ضمن أفضل 5 متسابقات، لكنها أعلنت عن استقالتها عبر حسابها على إنستغرام مؤخراً، مشيرة إلى أسباب شخصية ورغبتها في البقاء وفيه لقيمتها. وأوضحت أنها تتخلى عن اللقب القاري وأي ارتباط مستقبلي بلجنة ملكة جمال الكون، لكنها ستحتفظ بلقب ملكة جمال ساحل العاج.

وتأتي خطوة ياسي في ظل سلسلة من الجدل حول مسابقة 2025، بما في ذلك مزاعم التلاعب بالنتائج واستقالة ثلاثة من الحكام قبل أيام من المسابقة. وسجلت أيضاً حالات مماثلة مثل استقالة بريغيتا شاباك من لقب ملكة جمال استونيا بسبب خلافات مع المدير الوطني، مما أبرز التوترات داخل المنظمة.



## نهيان بن مبارك يشهد حفل تخرج الدفعة الـ 14 «دفعة غينيس» في الجامعة الأمريكية في الإمارات



•• دبي - الفجر

شهد معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان وزير التسامح والتعايش، الحفل السنوي لتخريج الدفعة الرابعة عشرة من طلبة الجامعة الأمريكية في الإمارات (AUE)، والتي حملت اسم "دفعة غينيس"، خلال احتفالية استثنائية أقيمت في فيستيفال أرينا دبي، بالتزامن مع احتفالات دولة الإمارات بعيد الاتحاد الـ 54.

وحظي الحفل بمشاركة واسعة من كبار الشخصيات، من بينهم معالي محمد صالح بن بدوة الدرهمي، الرئيس الفخري للجامعة، وسعادة اللواء الدكتور أحمد ناصر الريسي، رئيس مجلس أمناء الجامعة، وسعادة ميرزا الصايغ عضو مجلس أمناء الجامعة، وسعادة خلف الصغير القيبيسي عضو مجلس أمناء الجامعة، والدكتور مثنى غني عبد الرزاق، رئيس الجامعة، إضافة إلى أعضاء مجلس الأمناء، والهيئتين التدريسية والإدارية، وجموع غفيرة من أهالي الخريجين وضيوف الجامعة. وشهدت الاحتفالية إعلان دخول الجامعة الأمريكية في الإمارات رسمياً موسوعة غينيس للأرقام القياسية عن أكبر عترة في العالم، في إنجاز يعكس قدرة الجامعة على الابتكار وترسيخ الهوية الوطنية. وتسلمت الجامعة شهادة الرقم القياسي من ممثلة موسوعة غينيس السيدة مبالى نكوسي، قبل تقديم عرض مباشر للعترة الأكبر أمام الحضور. وأعرب معالي الشيخ نهيان بن مبارك عن سعادته بحضور تخريج دفعة جديدة، تضم "300" خريج وخريجة، في التخصصات المختلفة، من الجامعة الأمريكية في الإمارات، كما عبر عن اعتزازه، بهؤلاء الخريجين

والتحريجات، وهم ينتقلون إلى مرحلة جديدة من حياتهم، ليكونوا أداة مهمة، لتحقيق التقدم والتطور في الوطن والمنطقة، بل والعالم.

وتابع معاليه: إن حضورنا الليلة في هذا الاحتفال، إنما يدل دلالة واضحة على ما تحققة الجامعة الأمريكية في الإمارات، من نجاح وتفوق، هذا النجاح الذي يتجسد في حرص الجامعة، على تحقيق مستويات عالية من التميز في الأداء، وسعيها الدائم للحصول على الاعتماد الوطني والعالمي لبرامجها، والتزامها الأكيد، بتنمية الطالب، وإعداده كي يكون قادراً تماماً، على التعامل الذكي والفعال، مع كافة تطورات العصر، وتحدياته

وقال معاليه: إننا نحمد الله كثيراً، أن الطالب يدرك تماماً، أهمية الفرص المتاحة أمامه في هذه الجامعة، يتفاعل معها بعزم وجدية، في إصرار واضح، على تحقيق كافة آمال وتطلعات الوطن، في أبنائه وبناته، وبالتزام قوي، بالقيم والمبادئ الإنسانية النبيلة، التي تشكل مسيرة الدولة، وأعيانها في الوقت نفسه، بالتطورات العالمية من حوله، يفتح عليها، ويتعامل معها بقدرة وكفاءة.

وأكد معاليه أن هذا الاحتفال السنوي المتجدد، بالخريجين والتحريجات، إنما هو مناسبة مواتية، نعبر فيها عن الشكر الجزيل، والتقدير الموفور لما تحظى به مؤسسات التعليم في الدولة، من دعم وتأييد ومساندة، من صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس الدولة "حفظه الله"، ونشكر لسموه، تأكيده الدائم، على أهمية التعليم في الإمارات، ونسجل لسموه، حرصه القوي، على تمكين شباب الوطن، من العطاء والإنجاز. وأضاف معاليه: إننا اليوم، إنما نعتر غاية الاعتزاز، بالتوجهات الحكيمة

ولصاحب السمو رئيس الدولة، في ضرورة تعميق دور الكليات والجامعات، في الإعداد السليم لأبناء وبنات الوطن، وفي تأكيد عادات التعلم الدائم والمستمر لديهم، وكذلك، في تعميق ارتباطهم بالوطن العزيز، وذلك بالإضافة إلى دور هذه المؤسسات الوطنية، في تمكين دولتنا العزيزة، من التناقص الفعّال، في الحضار العالمي، وأخذ مكانتها اللائقة به، بين دول العالم أجمع. و قال معاليه: إن هذا الحفل كذلك، إنما هو مناسبة طيبة نعبر فيها عن الشكر الجزيل، لصاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة، رئيس مجلس الوزراء، حاكم دبي رعاه الله، ونشكر لسموه تأكيده دوماً، على الأولوية القصوى، للتنمية البشرية، في مسيرة الدولة، وعلى أهمية إتاحة كافة الفرص والإمكانيات، أمام أبناء وبنات الوطن، للإسهام الفاعل، في تحقيق التنمية والرخاء، في كافة ربوع الدولة، بل وفي المنطقة والعالم.

وتابع معاليه: أنتهز هذه المناسبة أيضاً، كي أقدم بالتهنئة إلى أولياء الأمور، وأصدقاء الخريجين والتحريجات، وأن أشاركهم فرحتهم وسعادتهم بما حققه هؤلاء الخريجون والتحريجات، من نجاح وإنجاز.

وقال معاليه: يسرني كذلك، أن أحيي أفراد أسرة الجامعة، وأن أعبر لهم عن جزيل الشكر والامتنان، لقاء ما بذلوه من جهد طيب، مع هذه الدفعة الجديدة، مع تمنياتي لهم جميعاً، بدوام النجاح والتفوق، ولهذه الجامعة، بكل تقدم وازدهار. وختم معاليه كلمته قائلاً: أما أنتم، أيها الخريجون والتحريجات، فإني أقول: ألف مباركة لكم جميعاً، راجياً بإذن الله، أن يكون كل منكم، نموذجاً ناجحاً، للخريج الموهل بحق، حتى تكونوا دوماً، مصدر فخّر لجامعتكم،

### ضمن فعاليات مهرجان العين للكتاب 2025

## مركز أبوظبي للغة العربية يكرم المشاركين في «كتابة وإدارة الجلسات الحوارية»

يستحقون أن يكونوا بيننا اليوم في هذا الصرح الشامخ الذي ما تزال أصداة حوارات أجدادنا تتردد في أرجائه لتذكرونا بأن الكلمة ركيزة أساسية في ثقافة دولة الإمارات التي قامت على الحوار البناء والانفتاح على جميع الرؤى التي تحقق الخير للإنسانية. ونظم مركز أبوظبي للغة العربية البرنامج بالتعاون مع مجلس أبوظبي للشباب، واستهدف إعداد مجموعة من الشباب، وتأهيلهم بمهارات في كتابة الحوارات، وإدارة الجلسات الثقافية العامة، من الراغبين بتنمية مواهبهم في كتابة الحوارات، وإدارة مناقشات بناءة، بهدف تطوير قدراتهم، وتمكينهم من عرض أفكارهم بلغة سليمة وواضحة، واكتساب مهارات إجراء الحوارات المثمرة، عبر تعلم أساسياتها، وصياغة الأسئلة المناسبة، وإنجاز الرسائل الأساسية، والتمكن من عناصر الإلقاء، وصولاً إلى التمتع بقدرة التفاعل الفوري، وكذلك تمكينهم من أدوات التخطيط والتحليل، وصقل قدراتهم في الإلقاء، والتواصل، وسرعة الاستجابة، والتعامل مع ضيوف الجلسات، والجمهور بأسلوب احترافي متوازن.



•• العين - الفجر

كرم مركز أبوظبي للغة العربية، المشاركين في برنامج «كتابة وإدارة الجلسات الحوارية باللغة العربية»، في احتفالية خاصة تم تنظيمها في قصر المويجعي، ضمن مهرجان العين للكتاب 2025 الذي اختتمت فعالياته مؤخراً.

إلى ذلك، قال سعادة سعيد حمدان الطنجي، المدير التنفيذي لمركز أبوظبي للغة العربية: «انطلق البرنامج، في إطار جهود مركز أبوظبي للغة العربية، لتعزيز اللغة العربية وتمكينها، لتستكمل منظومة مميزة من البرامج والدورات التدريبية، الهادفة إلى تشجيع أبناء المجتمع على مزيد من القراءة، والاطلاع، والحوار، والمناقشة الهادفة، والمعرفة المستدامة، بوصفها أدوات أساسية في إثراء الهوية الثقافية وترجمة مبادئ عام المجتمع».

وأضاف سعادته: «سرنا الإقبال اللافت على البرنامج، وحرص المشاركين على اكتساب مهارات جديدة تشكل لهم إضافة عملية ومعرفية في حياتهم المهنية، فلقد اجتاز

المشاركون مراحل البرنامج بمهارة، وأثبتوا مواهبهم في إعداد النصوص، وإدارة الجلسات الحوارية، وفقاً لمعايير البناء والترابط والوضوح، كما تجلت مهاراتهم في تنظيم الجلسات، والتمكين من ضبط وقت الحوار، وتوزيع الأدوار، وتسلسل النقاش، إضافة إلى طرح أسئلة محفزة، والاستماع النشط، وطرق تحفيز الجمهور، كما تمكنوا من تقييم واسعة، على يد خبراء محترفين، ولذا فإنهم

### المؤتمر يناقش تكامل الطبيعة والتقنية والمجتمع بمشاركة 75 متحدثاً دولياً

## جامعة أبوظبي تنظم المؤتمر الدولي الثالث لمستقبل أكثر استدامة 2025

•• أبوظبي - الفجر

تحت رعاية معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان، وزير التسامح والتعايش، تنظم جامعة أبوظبي المؤتمر الدولي الثالث لمستقبل أكثر استدامة 2025، بالتعاون مع المرصد الدولي لتصنيف الجامعات والتميز الأكاديمي، ويقام المؤتمر يومي 10 و11 ديسمبر 2025 في قصر الإمارات ماندارين أورينتال بأبوظبي، بمشاركة نخبة من الخبراء العالميين وصناع القرار والباحثين لاستكشاف حلول تجمع بين التكنولوجيا والمجتمع والبيئة. ويُعد المؤتمر هذا العام تحت شعار "صناعة المستقبل: تكامل الطبيعة والتكنولوجيا والمجتمع"، حيث يسلط الضوء على دور الابتكار في دعم الاستدامة وتعزيز جودة الحياة، وعلى مدى يومين، يجتمع أكثر من 75 خبيراً لمناقشة أبرز التغيرات الحديثة، من الذكاء الاصطناعي إلى الطاقة المتجددة، ودورها في دعم التنمية المستدامة وتعزيز الشمول وبناء مجتمعات

قادرة على التكيف مع التغيرات. وقال البروفيسور غسان عواد، مدير جامعة أبوظبي ومستشار المؤتمر: "يشهد العالم نمواً بوتيرة متسارعة تقوده التكنولوجيا الحديثة؛ فالذكاء الاصطناعي وتقنيات المناخ وأنظمة الطاقة الجديدة تعيد تشكيل المجتمعات والاقتصادات. وقد أُنشئت دولة الإمارات حضورها في مقدمة هذا التحول، من نتائج مؤتمر المناخ إلى أهداف مئوية الإمارات 2071. وتعمل جامعة أبوظبي على ضمان أن يكون الابتكار منسجماً مع الطبيعة ويضع الإنسان في مركز الاهتمام. ومن خلال المؤتمر الدولي الثالث لمستقبل أكثر استدامة، نساهم في جمع قادة الفكر لتطوير حلول عملية للتحديات الحالية وبناء مجتمعات مرنة وقائمة على المعرفة".

ويستجيب المؤتمر مع أهداف الأمم المتحدة للتنمية المستدامة ورؤية الإمارات طويلة المدى في هذا المجال، حيث يهدف إلى تعزيز الشراكات البحثية والتعاون بين القطاعات وتطوير السياسات الداعمة للاستدامة.

والمترقب أن يستقطب المؤتمر أكثر من 800 مشارك من 90 دولة، مع تقديم أكثر من 1200 ورقة بحثية وعروض 500 مشاركة ضمن عشرة مسارات متخصصة. كما سيشهد مشاركة 75 جامعة ومؤسسة دولية، إلى جانب فرص للنشر العلمي، وورش عمل متخصصة حول منظومات الابتكار ودور الجامعات في المستقبل. وقالت البروفيسور شيرين فاروق، مساعد مدير جامعة أبوظبي للشراكات الدولية والتأثير ورئيسة المؤتمر: "يُكسب هذا المؤتمر الوعي العالمي المتزايد بأن الاستدامة والتكنولوجيا والمجتمع أصبحت قضايا مترابطة. ونسعى إلى تحويل هذا الوعي إلى خطوات عملية من خلال ربط الباحثين والجهات الحكومية والقطاع الخاص لتسريع الابتكار الذي يخدم المجتمعات ويتماشى مع رؤية الإمارات للاستدامة. وأمل أن يسهم المؤتمر في تحقيق تأثير إيجابي محلياً وعالمياً".

ومن بين أبرز المتحدثين الرئيسيين المشاركين سعادة البروفيسور إبراهيم الهاجري، رئيس جامعة خليفة للعلوم والتكنولوجيا، وسعادة المهندس شريف العلماء، وكيل وزارة الطاقة والبنية التحتية لشؤون الطاقة والبتترول - الإمارات والبروفيسور روبرت يان سميث، رئيس جامعة آيندهوفن للتكنولوجيا - هولندا والسيدة كلوديا بينتو، مستشارة العمل الخيري والاستدامة لدى سمو الشيخ مروان بن محمد بن راشد آل مكتوم - الإمارات والبروفيسور فالديما سيفينسكي، رئيس المرصد الدولي لتصنيف الجامعات والتميز الأكاديمي والبروفيسور ليو تشينينغ، رئيس مجلس أعمال دول بريكس والدكتور محمد العيساتي، نائب رئيس خدمات البيانات والتحليلات في دار نشر عالمية والبروفيسور باتريزيا لومباردي، نائب رئيس جامعة البوليتكنيك في تورينو لشؤون الاستدامة - إيطاليا والسيدة شذى الهاشمي، مستشارة أهداف التنمية المستدامة في وزارة شؤون مجلس الوزراء - الإمارات.

### «التعليم العالي» تسحب الاعتراف بالمؤهلات الصادرة عن جامعة «ميدأوشن»

أعلنت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي عن سحب الاعتراف بالمؤهلات الصادرة عن جامعة «ميدأوشن» Midcoean University، والتي اتخذت لها مكتباً في إمارة الفجيرة، وذلك عقب تنفيذ زيارة رقابية مشتركة مع هيئة المنطقة الحرة في الإمارة، كشفت عن مخالفات جوهريّة تتعلق بأليات التشغيل، وضوابط تقديم البرامج الأكاديمية، ومدى التزام المؤسسة بالضوابط والمعايير الوطنية المعتمدة. وتبين الوزارة أن المكتب التنفيذي للمؤسسة في إمارة الفجيرة، يقدم خدمات تسجيل، وينفذ برامج تعليمية بدون الحصول على الاعتماد المطلوب من قبل الوزارة، كما يمارس أنشطة تعليمية لا تتوافق مع التشريعات المنظمة لعمل مؤسسات التعليم العالي، ولا تستوفي اشتراطات الحكومة المؤسسية أو متطلبات الاعتماد الجيدة، بما في ذلك تقديم برامج أكاديمية إلكترونية، بدون وجود آلية واضحة لضمان الجودة، ووجود تباين كبير في بيانات أعداد الطلبة والبرامج، مقارنة بما تم رسده ميدانياً. وبناء على الملاحظات المرصودة نفذت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي عملية تحقق شاملة وتقييم فني، بهدف التأكد من التزام المؤسسة بالاشتراطات والمعايير الوطنية المعتمدة، وبناء على النتائج تقرر سحب الاعتراف بالمؤهلات الصادرة عن الجامعة، وتغيير حالة الجامعة ضمن قوائم الاعتراف المعتمدة لدى الوزارة إلى غير معتمدة، وتغيير نتيجة الاعتراف بالمؤهلات الصادرة عنها، وفقاً للإجراءات التنظيمية المعتمدة. يأتي هذا الإجراء في إطار حرص الوزارة على حماية مصلحة الطلبة، وضمان مؤثوقية المؤهلات العلمية، ورفع جودة منظومة التعليم العالي في الدولة، وضمان التزام كافة المؤسسات التعليمية بالمعايير التنظيمية التي تكفل توفير بيئة تعليمية موثوقة، وتمنع أي أنشطة أو ممارسات تعليمية غير مرخصة أو مضللة.

# منوعات الفكر 23



تجعلنا ثقافة الراحة اليوم نطلب الطعام بسهولة، ونحضر الاجتماعات، ونتواصل مع الأصدقاء، كل ذلك أثناء الجلوس على الأريكة، لكن هذا النمط من الحياة قد يكون أخطر مما نتخيل. وتلبيط الضوء على مخاطر الخمول، ابتكر فريق تطبيق المشي WeWard نموذجاً فريداً يسمى "سام"، يظهر الشكل المتوقع للشخص قليل الحركة بحلول عام ٢٠٥٠. ويتميز النموذج بعينين غائرتين وبشرة باهتة وقدمان متورمتان و"رقبة تقنية"، ليقدّم صورة مروعة لتأثير الحياة المستقرة على الجسم.

نموذج صادم يظهر آثار الخمول على الجسم في المستقبل

## «الراحة القاتلة» . . نمط حياة قد يكون أخطر مما نتخيل



**- تساقط الشعر** - يؤدي الإجهاد المزمن وضعف الدورة الدموية وانعدام التغذية الصحية يقلل وصول الأكسجين والمغذيات إلى فروة الرأس، ما يضعف بصيالات الشعر ويسرع تساقطه.

**- تصلب المفاصل والتهابها** - غياب الحركة يقلل ليونة المفاصل ويجعلها متيبسة، خاصة في الركبتين والوركين، ما يزيد احتمال الإصابة بالتهاب المفاصل التنكسي مع مرور الوقت.

**- تورم الكاحلين والدوالي** - الجلوس الطويل يبطئ تدفق الدم، ما يؤدي إلى تراكم السوائل في القدمين والكاحلين، مسبباً التورم والدوالي، وفي الحالات الأكثر خطورة، زيادة خطر الجلطات الدموية.

**- مشاكل جلدية** - ضعف الدورة الدموية يقلل وصول المغذيات للجلد، ما يفاقم الأكزيما، يسبب شحوب البشرة، وظهور حالات سوداء حول العينين.

**- آثار أخرى محتملة** - تشمل زيادة التوتر والقلق وأعراض الاكتئاب وارتفاع خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان وأمراض القلب، السكري وارتفاع ضغط الدم.

وقال فريق WeWard في مدونته: "إذا كنت تبحث عن شيء مخيف في عيد الهالوين هذا، فما عليك سوى النظر إلى ما قد يكون عليه مستقبلنا إذا استمررنا في إعطاء الراحة أهمية أكبر من الحركة اليومية". وأضاف: "بدعم من الأبحاث الطبية، يظهر نموذج "سام" التأثير البدني طويل المدى والمخاطر الصحية الناتجة عن حياة تتسم بقلّة الحركة والإفراط في استخدام الشاشات".

**أبرز المخاطر الصحية للراحة المفرطة** - زيادة الوزن ودهون الجسم الكسل يقلل من حرق السعرات الحرارية ويبطئ الأيض، ما يؤدي لتخزين الطاقة غير المستخدمة على شكل دهون حول منطقة البطن، ما يزيد خطر الإصابة بالسمنة والسكري وأمراض القلب.

**- وضعية الجسم السيئة** - الجلوس الطويل أمام الشاشات يسبب انحناء الرأس والجزء

## كم خطوة تحتاج للمشي يوميا لتحمي عقلك من ألزهايمر؟



قال باحثون إن ممارسة التمارين الرياضية اليومية ولو بمعدلات متوسطة قد تبطن تطور مرض ألزهايمر لدى كبار السن المعرضين لخطر الإصابة بهذه الحالة.

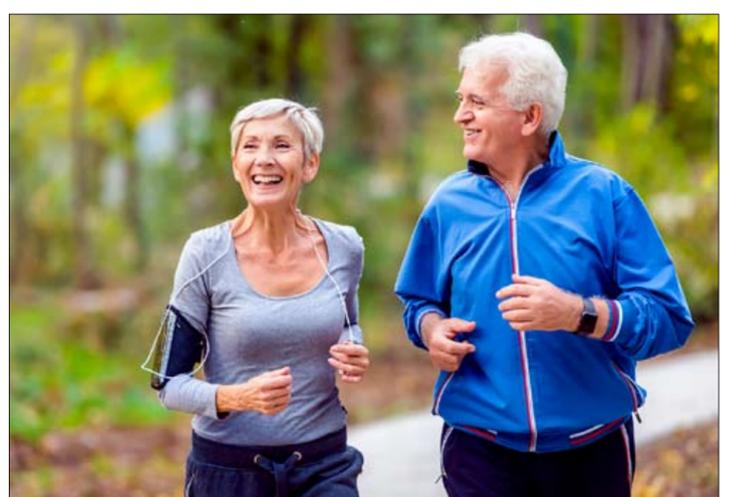
وقالت الدكتورة إي-ينغ يابو، المؤلفة الرئيسية للدراسة في مستشفى ماس جنينرال بريغهام في بوسطن: "نشجع كبار السن المعرضين لخطر ألزهايمر على النظر في إجراء تغييرات صغيرة على مستويات نشاطهم، لبناء عادات مستدامة تحمي صحتهم الدماغية والإدراكية أو تفيدها".

يؤثر الخرف على ما يقدر بـ 50 مليون شخص في جميع أنحاء العالم، ويعد مرض ألزهايمر السبب الأكثر شيوعاً له. وترتبط الحالة بتراكم شكلين سامين من البروتينات في الدماغ، وهما لويحات أميلويد بيتا وتشابكات تاو.

وغالباً ما يشجع الخبراء الناس على تحقيق 10 آلاف خطوة يوميا كجزء من الروتين الصحي، لكن دراسة جديدة وجدت أن 3 آلاف خطوة أو أكثر تبدو قادرة على تأخير التغيرات الدماغية والتراجع الإدراكي الذي يعاني منه مرضى ألزهايمر.

وأظهرت نتائج الدراسة التي استمرت 14 عاماً أن التراجع الإدراكي تأخر بمتوسط ثلاث سنوات لدى الأشخاص الذين مشوا 3000 إلى 5000 خطوة يوميا، وسبع سنوات لدى أولئك الذين حققوا 5000 إلى 7000 خطوة يوميا.

وقامت يابو وزملاؤها بتحليل بيانات 296 شخصا تتراوح أعمارهم بين 50 و90 عاماً لم تكن لديهم إعاقات إدراكية في بداية الدراسة. وشملت البيانات التقييمات الإدراكية السنوية، وعدد الخطوات التي تم قياسها بواسطة عداد الخطى، والتصوير المقطعي بالإصدار البوزيتروني للكشف عن مستويات الأميلويد وتاو في أدمغة المتطوعين. وأظهر الأشخاص الذين لديهم كمية قليلة من أميلويد الدماغ في البداية تراجعاً إدراكياً طفيفاً جداً أو تراكمًا لبروتين تاو خلال فترة الدراسة. وكان خطر الإصابة بـألزهايمر أكبر بالنسبة لأولئك الذين ارتفعت لديهم مستويات الأميلويد في خط الأساس، وكانت عدد الخطوات الأعلى بينهم مرتبطة بمعدلات أبطأ للتراجع الإدراكي وتراكم متأخر لبروتينات تاو. وبين الأفراد قليلي الحركة، كان تراكم تاو والتراجع الإدراكي أسرع بشكل ملحوظ. وعلى الرغم من أن العلماء لا يستطيعون استبعاد علاقة سببية عكسية، حيث تؤدي التغيرات الدماغية المبكرة في ألزهايمر إلى تقليل المشي في سن الشيخوخة، إلا أن البيانات تشير إلى أن النشاط البدني وقائي. قالت يابو: "نحتاج إلى تجارب عشوائية محكمة لإثبات السببية، لكن من المشجع جداً أن النشاط البدني قد يساعد في تعديل مسار تطور المرض لدى الشخص. إذا كان لديهم أميلويد، فقد يكون معدل التراجع أبطأ إذا كانوا أكثر نشاطاً بدنياً". كيف يمكن للتمارين أن تساعد يبقى غير واضح، لكن النشاط البدني يحسن تدفق الدم، ويقلل الالتهاب ويرفع مستويات بعض الهرمونات وعوامل النمو، وكلها قد تلعب دوراً. وقالت يابو: "فيما يتعلق بالآليات المحتملة، هذا هو السؤال الملون الذي نريد النظر فيه في الدراسات المستقبلية". وهناك حاجة إلى مزيد من البحث، بما في ذلك التجارب السريرية، لمعرفة التأثير المباشر للنشاط البدني على الوقاية من الخرف وإبطاء تقدمه وعلى الأسباب المرضية الكامنة.









منوعات

الفكر

27



## إيهاب توفيق يتألق بأجمل أغانيه في حفل أستراليا

أحيا النجم إيهاب توفيق، واحدة من أقوى حفلاته الجماهيرية في سيدني بأستراليا ضمن جولته الغنائية العالمية التي بدأت بحفله الأول في مدينة ملبورن عاصمة ولاية فيكتوريا، ثم الحفل الثاني الذي أقيم أمس في سيدني، وسط حضور جماهيري ضخم من الجاليات العربية.

تألق إيهاب توفيق، خلال الحفل بأدائه الطربي وبصوته المميز، وقدم باقة من أشهر أغانيه، مثل "سحراني" و"ملهش في الطيب" و"تترجي فيا" و"عامل عاملة" و"أحلى منهم" و"مشتاق" و"هدى القمر" و"حبك يا أسمراتي".

«بيت بيوت»، برنامج اجتماعي يتناول قصصاً حقيقية

## كريستينا صوايا: انعدام الفرص التمثيلية أبعديني عن الدراما

تطل ملكة جمال لبنان السابقة كريستينا صوايا من خلال «بيت بيوت»، وهو برنامج اجتماعي يتناول قصصاً حقيقية ويضيء على خبرات عاشها الضيف في حياته وبيته ويمكن أن تكون درساً للآخرين أو عبرة لهم، كما يمكن ألا يتعدى حدود التفضية والتعالي. صوايا، التي برزت في التقديم، لها تجارب غنائية وتمثيلية أيضاً وهي تؤكد أنها مستمرة في الغناء، موضحة أن انعدام الفرص التمثيلية جعلها بعيدة عن الدراما كما الكثير من الممثلين اللبنانيين.

• لا أتحدث انطلاقاً مما سمعته، بل أيضاً مما تعرضت له شخصياً.  
• تقتصين إما التنازل وإما عدم الحصول على فرصة؟  
• لا يُنظر إلى المرأة على أنها أثبتت نفسها بموهبتها، بل يُنظر إليها كسلة وجسد، مع أنه يمكن أن يتم التعامل معها كمهمة مهمة ويمكن أن تؤمن بنجاحها عائداً مالياً انطلاقاً من رواج أعمالها. فلماذا يصر إلى التركيز على الجسد والجنوح نحو الأهواء الخاصة والشخصية؟  
• وهل الفنانة التي لا تتنازل لا تحقق شيئاً؟  
• لا شك في أن هناك منتجين محترمين وأصحاب قدر وقيمة وأنا لا أريد أن أعمم، ولكن في غالبية الأحيان يُطلب من المرأة التنازل، وأنا أرفض ذلك، بل أريد الفرصة لأنني مجتهدة وموهوبة وأملك القدرات المطلوبة.  
• هل تتحدثين هنا غناءً أو تمثيلاً؟  
• في كلا المجالين. حتى في الغناء يحتاج الفنان إلى إنتاج، ولذلك أنتج على حسابي الخاص ولا توجد شركة تتولى إنتاج أعمالني، ولايف ستايل، هي الشركة الوحيدة التي أنتجت لي أغنية واحدة وهم كانوا محترمين جداً معي ولم تحصل أي تجاوزات. هم يعملون وفق استراتيجية معينة ولا يتعاملون مع الفنان في شكل حصري ولا ينتجون ويصورون كل أعمال الفنان، بل يختارون أغنية ويصورونها ثم يطرحونها في السوق، والفنان يكمل الباقي ويقوم بالتسويق لها، وهذه الخطوة ليست سهلة على الإطلاق.  
• خصوصاً على «السوشيال ميديا»؟  
• هناك من يظن أن طرح الاعمال على «السوشيال ميديا» أمر يسير، وهذا الكلام غير صحيح، لأن الأغنية تحتاج إلى دعم كبير كي تصل إلى الناس، بل إن الدعم المالي ضروري لضمان وصول العمل الفني.  
• هل تحضرين مشاريع فنية جديدة؟  
• نعم هناك أغنية جديدة سأطرحها خلال الفترة المقبلة.

الأشخاص إلى المشاهدين كي يستخلصوا منها العبر، وربما يجد البعض أنفسهم في هذه القصص.  
• ولماذا لم نشاهدك في أعمال تمثيلية مع أن مجال التمثيل منفتح وهناك وفرة في الأعمال التي تُصور وتُعرض؟  
• توجد عروض، لكن في لبنان وبعد الظروف التي مررنا بها، لا يوجد الكثير من الشركات التي تُنتج.  
• لكن هناك شركتان تقريباً تنتجان أكثر من 15 عملاً سنوياً؟  
• هذا جيد، ولكن الوجه نفسه تكرر في كل أعمالهما. ذلك مني، لكن ألا يوجد ممثلون قديرون من أصحاب التجارب المهمة يجلسون في بيوتهم من دون عمل؟  
• وكيف تفسرين حدوث ذلك؟  
• من ناحية، بسبب المحسوبيات، ومن ناحية أخرى بسبب لعبة التسويق. فهناك أسماء معينة تعودوا على العمل معها لأن اسمها «بيبي»، ولذلك هم يستمرون معها ولا يفصحون المجال أمام الأسماء الأخرى... وهنا أحاول أن أضع نفسي مكان شركات الإنتاج وأن أحلّل الأمور من وجهة نظرهما.  
• وهل هذا يعني أن اسمك لا يبيع؟  
• كل فنان ناجح اسمه يبيع، ولكن يجب توفير الفرص له كي يُبرز ويُنتج بدور معين، وعندما لا بد وأن يصيح من الأسماء التي تبيع. كلنا بدأنا من مكان معين، وعندما تُعطى للفرصة المناسبة يثبت نفسه ويستمر... هكذا هي الحياة.  
• وبالنسبة إليك ألم تثبتي نفسك في التمثيل؟  
• طبعاً أثبتت نفسي، ولكن المنتجين الذين كنتُ أتعامل معهم توقفوا عن الإنتاج.  
• مروان حداد عاد إلى الإنتاج بعمل جديد يجمع في بطولته بين كارلوس عازار وريتا حايلك.

• يبدو واضحاً تَمَيُّزك في تقديم برنامج بيت بيوت، وتفاعل مع الضيوف؟  
• صحيح أنني أحاول كإعلامية المحافظة على المهنية والموضوعية، لكن الشعور الإنساني في داخلي يجعلني أتعاطف مع قصص الضيوف والمواقف الصعبة التي يمرون بها. ثم لا ألبث أن أتماسك ولا أسمح لمخاطفتي بالسيطرة على...  
• البرامج الاجتماعية من أصعب أنواع البرامج التي يمكن تقديمها، وهي مختلفة تماماً عن الترفيه التي تتعلق بالنجوم والموسيقى والألعاب، والمسؤولية فيها كبيرة، إذ تنقل قصة



• هذا صحيح، ولكنه توقف عن الإنتاج لفترة طويلة. كلنا نعرف الظروف الصعبة التي يمر بها لبنان منذ العام 2019 بدءاً بالثورة ومروراً بـ «كورونا»، التي قلبت الدنيا وغيرت المعادلات والقائيس وجعلت الناس يتبع في بيوتها وأدخلت العالم في ركود، وتوقف معها الإنتاج. نحن في لبنان تعرضنا لضربات مؤلمة سياسياً واقتصادياً وصحياً، وبعدها وقعت الحرب وقبّلها انفجار المرفأ.  
• هل تشعرين أنك محظوظة أم أن الحظ لم يقف إلى جانبك 100 في المئة؟  
• لا علاقة للحظ، بل بوجود أشخاص يؤمنون بالشخص ويؤمنون له الفرص المناسبة. ولا أنكر أنني حصلت على بعض الفرص، لكن الفرصة الكبيرة التي أستحقها لم تأت حتى الآن. كما توجد مسألة أخرى لا بد من التوقف عندها وهي أن قلائد جداً هم الأشخاص والمنتجون الذين يتعاملون مع المرأة انطلاقاً من موهبتها وبراعتها وقدرتها على إثبات نفسها، بل هم يحاولون الاستفادة منها بطرق أخرى، وهذه الأمور حصلت كثيراً في مجالنا، وأتحدث هنا في شكل عام ولا أشمل الجميع بكلامي بل الفئة الأكبر منهم.  
• لا شك أنك من الوسط وتعرفين كواليسه؟



## فادية عبد الغني تنضم لأبطال مسلسل «أولاد الراعي»

انضمت الفنانة فادية عبد الغني لأبطال مسلسل أولاد الراعي، بطولة النجم ماجد المصري، المقرر عرضه في رمضان المقبل، من إخراج محمود كامل، وإنتاج ريمون مقار، حيث من المقرر أن تقدم فادية دوراً محورياً في أحداث العمل الذي يدور حول 3 أشقاء تدور بينهم أزمات كبيرة.



مسلسل الراعي أبرز مشروعات ماجد المصري في الوقت الحالي ربما يكون أبرز مشروعات ماجد المصري في الوقت الحالي هو بطولته لسلسل الراعي، الذي يعتبر خطوة جديدة في مسيرته الفنية، في هذا العمل، يظهر ماجد في شخصية مختلفة عن تلك التي اعتاد الجمهور رؤيتها، حيث يقدم دوراً قوياً ومعقداً يتطلب منه عمقاً درامياً كبيراً، ما يجعله في تحدٍ مستمر لتقديم الأفضل.

ماجيد المصري يشارك كضيف شرف في فيلم السلم والتعبان  
ويشار إلى أن ماجد المصري يشارك كضيف شرف في فيلم السلم والتعبان بطولة عمرو يوسف وأسماء جلال، ويشارك في بطولة العمل كلا من ظافر العابدين، حاتم صلاح، فدوى عابد، وإيه



# الفكر

## عصير الطماطم يحمي الرجال بعد الأربعين من أمراض القلب

أفادت الدكتورة يكاتيرينا غوزمان بأن عصير الطماطم يقلل الالتهابات والتورم وخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية لاحتوائه على مركب الليكوبين ولا سيما لدى الرجال بعد سن الأربعين. وقالت الدكتورة إن الطماطم الحمراء تحتوي على مادة الليكوبين، وهي مضاد أكسدة قوي يحمي الخلايا من الشيخوخة والالتهابات ويقلل خطر الإصابة باحتشاء عضلة القلب وبعض أنواع السرطان، مثل سرطان البروستاتا. وأضافت: "هذا ليس سحرا، بل علم وكيمياء، وقد أثبتت عشرات الدراسات فعالية الليكوبين. والأمر اللافت أن الليكوبين لا يتأثر بالحرارة، لذلك يُعد عصير الطماطم أو الطماطم المطهية على نار هادئة أكثر فائدة من الطماطم الطازجة.

أفادت الدكتورة يكاتيرينا غوزمان بأن عصير الطماطم يقلل الالتهابات والتورم وخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية لاحتوائه على مركب الليكوبين ولا سيما لدى الرجال بعد سن الأربعين. وقالت الدكتورة إن الطماطم الحمراء تحتوي على مادة الليكوبين، وهي مضاد أكسدة قوي يحمي الخلايا من الشيخوخة والالتهابات ويقلل خطر الإصابة باحتشاء عضلة القلب وبعض أنواع السرطان، مثل سرطان البروستاتا. وأضافت: "هذا ليس سحرا، بل علم وكيمياء، وقد أثبتت عشرات الدراسات فعالية الليكوبين. والأمر اللافت أن الليكوبين لا يتأثر بالحرارة، لذلك يُعد عصير الطماطم أو الطماطم المطهية على نار هادئة أكثر فائدة من الطماطم الطازجة.



## حقيقة فوائد فيتامين C في الوقاية من الأمراض

أوضح الدكتور ألكسندر مياسنيكوف أن الاعتقاد الشائع حول فيتامين C بأنه يقي من نزلات البرد والأمراض الخطيرة مثل السرطان وأمراض القلب غير دقيق، مشيرا إلى أن الأمر أكثر تعقيدا مما نظن. وأشار الطبيب إلى أن فيتامين C عنصر غذائي ضروري لا يستطيع جسم الإنسان إنتاجه بنفسه، على عكس معظم الكائنات الحية، لذا يجب الحصول عليه من مصادر طبيعية مثل الخضروات والفواكه والتوت وشمر الورد وبراغم بروكسل والفلفل. وأضاف أن هذا الفيتامين يشارك في إنتاج الكولاجين، واستقلاب الحديد والنحاس، كما يعمل كمضاد أكسدة يحمي الخلايا. ومع ذلك، فإن تناول كميات كبيرة منه على شكل مكملات لا يزيد من فعاليته، إذ إن الجسم لا يمتص سوى قدر محدود، وما يزيد عن حاجته يُطرح خارجا، وقد يسبب الجرعات الزائدة آثارا سلبية. وأشار مياسنيكوف إلى أن الدراسات الحديثة لم تثبت أن فيتامين C يقلل من خطر الإصابة بالسرطان أو الجلطات الدموية عند تناوله كمكمل غذائي، مؤكدا أن النظام الغذائي الغني بالفواكه والخضروات الطازجة هو الطريقة الأفضل لتأمين حاجة الجسم من هذا الفيتامين بشكل طبيعي وأمن.

## مصادر غير بحرية لليود

تشير الدكتورة أولغا تشيرنيتسكايا، أخصائية الغدد الصماء، إلى أن الإنسان يحصل على اليود عادة من المأكولات البحرية والأسماك، لكنها توضح أيضا أن هناك أطعمة غير بحرية غنية باليود أيضا. تشير الدكتورة أولغا تشيرنيتسكايا، أخصائية الغدد الصماء، إلى أن اليود من المغذيات الدقيقة الأساسية لوظائف الجسم، مؤكدة أنه ضروري لتخليق هرمونات الغدة الدرقية. "يحتوي جسم الشخص السليم على 15-20 ملغ من اليود، يتراكم 70-80% منه في الغدة الدرقية، ويتراوح الاحتياج اليومي بين 100 و200 ميكروغرام. لا ينتج الجسم اليود بنفسه، بل يحصل عليه من مصادر خارجية"، بحسب ما توضحه الخبيرة. وللحصول على كمية كافية من اليود، توصي تشيرنيتسكايا بتناول الأطعمة الغنية به بانتظام، مثل: -المأكولات البحرية: الأسماك، الأعشاب البحرية، الطحالب، وزيت السمك. -الأطعمة غير البحرية: البيض، منتجات الألبان، البطاطس، الفاصوليا، السبانخ، الثمار الطازجة والمجففة. كما أشارت إلى أهمية استخدام الملح المالح باليود كوسيلة فعالة لتعويض نقص هذا العنصر الغذائي. وحذرت الخبيرة من أن كمية اليود تقل في الطعام عند التخزين الطويل أو المعالجة الحرارية بنسبة 30-80%. مؤكدة على ضرورة اتباع نظام غذائي متوازن وتناول مكملات اليود عند الحاجة. وأضافت تشيرنيتسكايا أن نقص اليود قد يؤدي إلى اضطرابات الغدة الدرقية، الأجهزة، التخلف البدني والعقلي لدى الأطفال، ومتلازمة نقص اليود الخلفي (القمامة المتولدة)، وزيادة وفيات الفترة المحيطة بالولادة.



الممثلة الطفلة التايوانية نينا لي لدى حضورها حفل توزيع جوائز الحصان الذهبي السينمائي الثاني والستين في تايبيه. ا ب

## قرأت لك

### البروكلي



يعتبر البروكلي معينا لا ينضب من الفيتامينات والعناصر الغذائية المهمة لصحة الانسان إلا أن أهمية حمايته للشرايين لم تكن معلوم تفاصيلها حتى الآن الى أن توصل فريق من العلماء البريطانيين إلى تفسير وكشف النقاب عن هذه الألية.

فقد توصل فريق من العلماء بالكلية الملكية إلى دلائل علمية جديدة تشير إلى احتواء البروكلي وعدد من الخضراوات الورقية على مركبات كيميائية تعمل على تعزيز ورفع كفاءة الأليات الدفاعية الطبيعية في الجسم لحماية الشرايين ووقايتها من الجلطات المسببة للازمات القلبية. وكشفت الأبحاث الأولية التي أجريت على فئران التجارب أن المركب الكيميائي الطبيعي "سولفورافين" المتواجد في البروكلي لديه القدرة على إشارة وتعزيز عمل البروتينات الواقية والمدافعة عن الشرايين لوقايتها من الإصابة بالجلطات الخطيرة. تأتي هذه الدراسة لتفسر بالدليل القاطع فوائد الخضراوات خاصة البروكلي لصحة الانسان ولتدعم الصيحات المطالبة بضرورة زيادة الاستهلاك من الخضراوات المفيدة لصحة القلب.

## سؤال وجواب

### • ما وزن الهواء ؟

يرتفع الهواء فوق فامتنا مائة ميل تقريبا وعلى الرغم من كونه يبدو لنا عديم الوزن فإنه يضغط على الأرض ككل الأجسام الصلبة إنه بوزن 10طن طول على كل ياردة مربعة من الأرض

### • ما هو البرق الخلب ؟

لا يبدو البرق الخلب على شكل خط متعرج يخترق السماء كالبرق العادي إنه ومضه مفاجئة تعم الفضاء لا يختلف في تكوينه عن البرق العادي إنه بكل بساطة برق نراه يخترق الغيوم البرق الخلب غير مصحوب بمطر

### • لماذا تبدو لنا السماء زرقاء اللون ؟

اثناء النهار يتسلل ضوء الشمس ليصل الى عيوننا لا تتحرك الشمس جميعها بخط مستقيم اللون الأبيض هو في الحقيقة جميع الألوان (الوان قوس قزح) ممتزجة ينتشر اللون الأزرق في كافة أرجاء الفضاء ليصل الينا من مختلف زوايا الكون ولهذا تبدو لنا السماء زرقاء.

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن وزن الفيل يصل إلى 5 أطنان ومع ذلك تصل سرعته إلى 40 كم / الساعة
- هل تعلم أن المشوار الذي يقطعه الدم في مجراه كل يوم يبلغ 168 مليون ميل
- هل تعلم أن الطفل الطبيعي يبدأ في تركيز عينيه على الأشياء المتحركة وتحريك أطرافه في الأسبوع السادس من العمر ، وفي الفترة ذاتها يستجيب للأصوات المفاجئة
- هل تعلم أن صداع الشقيقة يصيب الأطفال أيضا ولكن بنسب أقل مما يصيب الكبار
- هل تعلم أن الجسم البشري يتكون من 206 قطعة عظم
- هل تعلم أن الزرافة لطول رقبتها في لا تنام في اليوم الواحد إلا تسع دقائق وليست على مرة واحدة إنما على ثلاث مراحل كل مرة ثلاث دقائق
- هل تعلم أن شرايين الجسم البشري يبلغ طولها 600000 كم
- هل تعلم أن الحوت يستطيع البقاء ساعة تحت المياه بدون تنفس
- هل تعلم أن الحوت الأزرق هو أكبر حيوان على الكرة الأرضية
- هل تعلم أن الحيتان الزرقاء تستطيع التخاطب بواسطة غنائها على مسافة 850 كم
- هل تعلم أن نافورة الماء التي تدفع من رأس الحوت فوق جمجمته يصل ارتفاعها أحيانا إلى 9 أمتار

## قصة الطيور الملونة

غضب الطبيعة على الغابة الجميلة لان الاشجاركانت ترفض ان يقف عليها الغراب والطيور ترفض ان تصادق الغراب حتى النهر رفض ان يشرب منه الغراب فيبكي الغراب كثيرا وقال ما ذنبي ان يكون لوني اسود وشكلي ليس جميلا ما ذنبي وبكى كثيرا وعاش حزينا وحيدا لكن احدا لم يعره اي اهتمام.. دعت امه ان يصبح الجميع مثله بلون اسود حتي يشفيه الله مما هو فيه من حزن وفي الصباح استيقظت الطيور لتجد نفسها فقدت ألوانها الجميلة واصبحت سوداء فقط ووجدت الاشجار نفسها عاجزة عن الحركة وتجمدت واصبحت كالحجارة توقف مياه النهر عن الجريان وصارت مثل الزجاج فاندشش الجميع وصرخت احدي الاشجار وقالت ماذا حدث فقالت العجوز انه غضب الطبيعة لقد اغضبتموها والان لقد صارت جميع الطيور سوداء والمياه مثل الزجاج لا يستطيع احد ان يشربها ولا تستطيع الاشجار ان ترفض من يقف عليها فاحس الجميع بندمهم وقالوا صحيح كنا نعرف الغراب بلونه فكان مميذا وعصفور الكناري لونه اخضر وطائر الحناء بطوقه والحمام اصبح كله اسود فاين المطوقة والرمادية والحنون والعصافير كلها اختلقت.. كم نحن اسفون ليت النهر يجري فنحن عطشى سنموت كم نحن اسفون ،ولا نستطيع الحركة فمن سيحرك الهواء ياليتنا ما اغضبنا الطبيعة ويات كل شئ يبكي ندما فمستحت دموعهم قلب الطبيعة وقالت لقد سامحتكم لقد سامحتكم ومنذ ذلك الوقت والجميع اصدقاء حتى الغراب .

## مساحة للتلوين

