

منوعات الغذاء

ص 22

حديقة الحيوانات بالعين
تطلق فعاليات ملتقاها البيئي
الثاني للقراءة

ص 27

أحمد مالك:
أسامة من أصعب
الشخصيات التي قدمتها



دجاج أم لحم... ما هو
الأفضل لصحتك؟

ص 23



الأحد 10 مارس 2019 م - العدد 12575
Sunday 10 March 2019 - Issue No 12575

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

هذه العلامات تنذر بإدمان

الطفل ألعاب الفيديو

حذرت بوابة الاتصالات "Klicksafe.de" الألمانية من بعض ألعاب الفيديو التي قد تؤدي إلى إدمان الأطفال والمراهقين لها. وأوضحت البوابة المعنية بأمان الإنترنت أن العلامات، التي تشير إلى إصابة الطفل بإدمان الألعاب، تتمثل في انشغال ذهن الطفل باللعبة على الدوام، واللجوء إليها بعددًا وسيلة للتخلص من الأحوال السلبية كالتوتر النفسي أو الحصول على درجات سيئة في المدرسة، بالإضافة إلى بعض الأعراض النمطية الأخرى مثل أعراض الانسحاب وفقدان السيطرة والانتكاسات. وعادة ما يمثل الأمر إشكالية في حال استمرار 3 أعراض لفترة طويلة من الزمن، ومع ذلك ليست كل لعبة من ألعاب الفيديو تؤدي إلى الإدمان، حيث قد يكون الأمر مجرد إعجاب وحساس زائد باللعبة الجديدة.

ومن جانبها، أوضحت مبادرة "انظر ماذا يفعل طفلك باليد" أن هناك عدة أسباب تجعل الإعجاب الزائد باللعبة يتحول إلى إدمان، حيث يحاول الطفل في عالم الألعاب الحصول على الأشياء، التي لا يمكنه العثور عليها في الواقع، مثل الأصدقاء أو التقدير. وأشارت المبادرة الألمانية إلى أن الألعاب الحديثة مصممة لتعزيز سلوكيات الإدمان في معظم الحالات، مثلًا من خلال مكافأة اللعب اليومي، وهو ما يجعل من الصعب على الأطفال والمراهقين التخلص من هذه السلوكيات.

أول قاعدة تحت البحر

كتفت الصين عن خطط طموحة لبناء أول قاعدة في أعماق البحار في العالم، لكن لن يقطنها أو يقيم فيها أي بشري. وبحسب المخطط، فإن القاعدة تحت البحرية، التي أطلق عليها اسم "هاديس" أو "هيدز" تيمنا باسم إله عالم ما تحت البحار، ستعتمد على الذكاء الصناعي، وستكون حكرًا على الفواصل الروبوتية، وفقًا لما نقلته صحيفة ديلي ستار البريطانية. وأشارت الصحيفة إلى أن القاعدة تحت البحرية ستكون محطة تستقر فيها الفواصل الروبوتية المزودة بالذكاء الصناعي، بحسب صحيفة ساوث تشاينا مورنينغ بوست الصينية.



كثيرون يقعون فيها... أخطاء خطيرة نرتكبتها مع الميكروويف

بعض الأكواب القديمة تحتوي على مواد كيميائية مشعة، مثل الرصاص والعدان الثقيلة الضارة الأخرى، لذا ينصح الخبراء بعدم وضع مثل هذه الأكواب في الميكروويف.

هل تسخين الطعام في الميكروويف ضار فعلاً؟
يظن كثيرون أن تسخين الطعام بالميكروويف ضار بالصحة وأن إشعاعه الكهرومغناطيسي يؤدي إلى تكوين مواد في الأكل تتسبب بمرض السرطان، فهل هذا صحيح أم أنه مجرد ظنون في أذهان الناس؟ وهل ثمة وجبات معينة يُنصح بطهوها بهذا الجهاز؟

بدأ الناس يظنون أن جهاز تسخين الطعام المنزلي بالأمواج الكهرومغناطيسية المختصة بالمواد الغذائية (الميكروويف) ضار بصحة الإنسان بعد أن أظهرت دراسة، لباحث التغذية السويسري هيرتيل عام 1989، أن الميكروويف مصيدة قاتلة. وكان هيرتيل قد لاحظ أن هيموغلوبين الدم ومستوى الكوليسترول في الجسم يتأثران سلباً بعد تناول الطعام المسخن في هذا الجهاز.

لكن، لم يتم حتى الآن إثبات صحة ذلك ولم يتم تأكيده علمياً. وكذلك رفضت الشركات ذات الشأن هذه الأطروحة، لأن التحقق من ذلك لم يتم إطلاقاً من قبل طرف ثالث، واعتبرته إضراراً بمنتجاتها، ورفعت قضية ضد الخبير الغذائي في المحاكم. ومما أدى كذلك إلى نشوء مثل هذه الظنون، أن روسيا حظرت في منتصف السبعينات استخدام الميكروويف، لكنها ما لبثت أن ألغت هذا الحظر.

الغذاء وليس الميكروويف هو الأساس
ولكن هل هناك خطورة للميكروويف؟ في الحقيقة لا تكمن أية خطورة في آلية تسخين هذا الجهاز للمواد الغذائية ولا علاقة له بالمواد المسرطنة. وما على المرء هنا إلا عدم الاعتماد كلياً على تناول المواد الغذائية الصناعية الجاهزة، التي يتم تسخينها في الميكروويف

تذويب اللحم
يمكن للميكروويف أن يحرق أطراف قطعة اللحم في حين يبقى الوسط كما هو، مما يسمح بنمو البكتيريا الضارة للصحّة.

الفواكه المجمدة
يتسبب وضع الفواكه المجمدة في الميكروويف في تحويل المواد المضادة للأوكسدة في الفواكه إلى أخرى مسرطنة.

البيض
يئنه خبيراً التغذية من خطورة وضع البيض في الميكروويف، لكون ذلك يتسبب في تكوين مواد سامة، الأمر الذي يضر بالجهاز الهضمي.

الحليب
تنصح دراسات طبية بتجنب تسخين الحليب في الميكروويف كون ذلك يتلف نسبة جيدة من فوائد المواد الغذائية الموجودة فيه.

أنية تحتوي معادن
يمكن أن تحدث أنية الطعام الورقية التي تحتوي على مقابض معدنية حريقاً داخل الميكروويف، لذا ينصح بالتأكد من أن يكون الإناء المستخدم مخصصاً للاستعمال في الميكروويف، وهو ما يمكن أن تجده مكتوباً أسفل الإناء.

الأواني البلاستيكية
تحتوي العديد من الأواني البلاستيكية على مواد كيميائية يمكن أن تتسرب إلى طعامك عند تسخين البلاستيك. وإن كنت تقوم بتسخين المشروبات باستخدام أكواب بلاستيكية ف عليك التوقف عن ذلك فوراً.

أنية الفلين
يمكن لثمل هذا النوع من الأوان إطلاق المواد الكيميائية الضارة في طعامك عند تسخينها، وينصح بتقريب الطعام على طبق زجاجي بدلاً من ذلك.

الأكواب القديمة
بعض الأكواب القديمة تحتوي على مواد كيميائية مشعة، مثل الرصاص والعدان الثقيلة الضارة الأخرى، لذا ينصح الخبراء بعدم وضع مثل هذه الأكواب في الميكروويف.

سر العلاقة بين الجيوب الأنفية والاكنتاب

أشارت دراسة كورية إلى أن من يعانون من التهاب الجيوب الأنفية المزمن ربما يكونون أكثر عرضة للإصابة بالاكنتاب والتوتر عن غيرهم. وكتب باحثون في دورية غاما لطب الأنف والأذن والحنجرة وجراحة العنق إن هذه الحالة لطالما ارتبطت بتدني مستوى المعيشة ومشاكل تتعلق بالصحة البدنية والاجتماعية والعاطفية والمعرفية. وعلى الرغم من أن الاكنتاب والقلق يصاحبان التهاب الجيوب الأنفية المزمن في كثير من الأحيان فإنه ليس واضحاً ما إذا كانت مشاكل الصحة النفسية سبقت المعاناة من هذا الالتهاب أم أعقبته.

وركزت هذه الدراسة على 16244 مريضاً كوريا جنوبياً خضعوا للعلاج من التهاب الجيوب الأنفية المزمن من عام 2002 إلى عام 2013 و32448 شخصاً لا يعانون منه. ولم يكن لأي منهم سجل للإصابة بالاكنتاب أو القلق. وبعد متابعة مرضى التهاب الجيوب الأنفية خلال فترة 11 عاماً تبين أن احتمال إصابة أكثر من 50 في المئة منهم بالاكنتاب أو التوتر أكبر، وفقاً لوكالة "رويترز".

وقال الدكتور دونج كيو كيم من كلية الطب بجامعة هالمج في كوريا الجنوبية الذي قاد الدراسة "على الرغم من تلقي أفضل علاج طبي وجراحي فإن بعض المرضى المصابين بالتهاب الجيوب الأنفية المزمن يعانون أعراضاً مستمرة فتصبح السيطرة على هذه الحالة تحدياً". وأضاف أن المرضى الذين يعانون من مشاكل نفسية "يشعرون بألم أكبر كثيراً وانخفاض شديد في مستويات الطاقة بالإضافة إلى صعوبة في ممارسة أنشطة الحياة اليومية أكثر من المرضى... غير المصابين بمشاكل نفسية".

وكان كل من شملتهم الدراسة من المصابين بالتهاب الجيوب الأنفية يعانون من الأعراض لمدة 12 أسبوعاً على الأقل حين تم تشخيص إصابتهم.



النظام الغذائي النباتي يفيد في علاج السكري

أثبت علماء المركز الطبي بجامعة لوما لندا الأمريكية، أن اتباع نظام غذائي نباتي له مفعول علاجي لمرض السكري. وأجرى الباحثون في المركز الطبي تجارب استمرت 16 أسبوعاً، بمشاركة مصابين بالنوع الثاني لمرض السكري. واتضح أن إفراد هرمون الإنسولين ازداد بنسبة عالية عند الذين اتبعوا حمية نباتية. واستادا إلى هذه النتيجة، يقول الباحثون: "النظام النباتي هو الشيء الذي يجب أن يجربه المصاب بالسكري". ويرى العلماء أن النظام النباتي يزيد نشاط خلايا بيتا التي تفرز الإنسولين، ويؤثر في زيادة مستوى هرمون إنكرتين المسؤول عن تخفيض الغلوكوز في الجسم. وأكد الباحثون على أن النتائج التي حصلوا عليها تتطابق مع نتائج دراسات أخرى تؤكد قدرة التغذية النباتية على تحسين مقاومة الإنسولين ووظيفة خلايا بيتا.

مشكلة خصوبة لم تعدت منذ 200 عام

كشفت بيانات حكومية جديدة، أن الترويج تعاني من مشكلة في الخصوبة هي الأكبر من بدء الإحصاء في البلاد منذ القرن التاسع عشر. وقالت وكالة الإحصاء الترويجية إنها سجلت أقل عدد من المواليد الجدد، منذ أن بدأت الإحصاء في القرن التاسع عشر، حيث اعترفت وزارة الأسرة بأن ذلك يمثل "مشكلة".

وهبط عدد المواليد في الترويج من 56633 مولوداً عام 2017 إلى 55120 طفلاً ولدوا في عام 2018. في البلد الإسكندنافي البالغ عدد سكانه 5.3 مليون نسمة. وقال إسبن أندرسن، من مؤسسة الإحصاء الترويجية، إن الانخفاض في عدد المواليد في البلاد لم يتوقف منذ العام 2009. وأوضح أندرسن أن معدل الخصوبة الإجمالي انخفض من 2.5 طفل لكل امرأة في العام 1970 إلى 1.5 خلال العام الماضي. وصرح وزير الطفل والأسرة، كيبيل إنغولف روباستاد، لوكالة أنباء الترويج، أنه طلب من المعهد الترويجي للصحّة العامة بحث سبب الانخفاض في عدد المواليد.

برعاية منصور بن زايد آل نهيان

نهيان مبارك يفتح مؤتمر وزراء الزراعة للدول المنتجة للتمور



•• أبو ظبي - الفجر

تحت رعاية سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان نائب رئيس مجلس الوزراء، وزير شؤون الرئاسة، افتتحت معالي مريم محمد المهيري وزيرة الدولة للامن الغذائي والإنابة عن معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان وزير التسامح رئيس مجلس أمناء جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي صباح أمس في قصر الإمارات بالعاصمة أبو ظبي، مؤتمر وزراء الزراعة في الدول المنتجة والصنعة للتمور بالعالم الذي نظّمته الأمانة العامة للجائزة بالتعاون مع منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة "الفاو" ووزارة التغير المناخي والبيئة بالإمارات بهدف وضع استراتيجية وطنية لاستئصال سوسة النخيل الحمراء بإنشاء صندوق ائتمان لتنفيذ الاستراتيجية بمساهمة من الدول المتضررة من حشرة السوسة الحمراء.

وأكد معالي الشيخ نهيان خلال افتتاح المؤتمر أن دولة الإمارات سوف تساهم بمبلغ مليوني دولار أمريكي لصالح دعم الصندوق التنمائي لاستئصال سوسة النخيل الحمراء، ويأتي هذا الدعم تلبية لرؤية صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة - حفظه الله - وتوجيهات صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبو ظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة، كما أعرب عن شكره لسمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان نائب رئيس مجلس الوزراء، وزير شؤون الرئاسة لدعمه السخي لقطاع نخيل التمر على المستوى الوطني والعربي والدولي.

كما حيا معاليه جهود كافة وزارات الزراعة في الدول الشقيقة والصديقة بالإضافة إلى المنظمات الدولية التي جاءت لتفد صفاً واحداً مع الدول المعنية لمواجهة خطر سوسة النخيل الحمراء التي باتت تمثل خطراً على قطاع نخيل التم بصفتها آفة رئيسية عابرة للحدود تصيب نخيل التمر وجوز الهند ونخيل الزينة. رغم ظهور أول إصابة بها في جنوب آسيا، إلا أنها أخذت في الانتشار بسرعة في جميع أنحاء العالم. وفي الشرق الأدنى وشمال أفريقيا وحوض البحر المتوسط، تتسبب هذه الآفة في إصابات وأضرار واسعة النطاق في نخيل التمر وتؤثر على الإنتاج وسبل عيش المزارعين والبيئة. لذلك، تعتبر سوسة النخيل الحمراء من أقات الحجر الصحي في دول الشرق الأدنى وشمال أفريقيا وأمريكا اللاتينية، وبالتالي فهي هدفاً لتدابير الطوارئ في الاتحاد الأوروبي.

وأشار معالي الشيخ نهيان إلى أن دولة الإمارات العربية المتحدة لم تألوا جهداً في دعم قطاع نخيل التمر على المستوى المحلي والعربي والدولي، بدءاً من تنظيم أكثر من خمسة عشر مهرجاناً دولياً للتمور بالإمارات، وخمس مهرجانات دولية للتمور المصرية، وثلاثة مهرجانات دولية للتمور السودانية، ومهرجانين دوليين للتمور الأردنية، بالإضافة إلى تنظيم أكبر مؤتمر دولي للتمور بالعالم يُعقد كل أربع سنوات مرة ولستة دورات متتالية بالعاصمة أبو ظبي، وذلك برعاية صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان، رئيس الدولة حفظه الله، بالإضافة إلى تأهيل مصنع التمور الحكومي الجديد وإنشاء مخازن مبردة بالوحدات البحرية في جمهورية مصر العربية، وحصول واحات نخيل التمر ليلوا والعين بالإمارات على شهادة "جياس" بصفتها إرثاً إنسانياً زراعياً عالمياً. وكذلك الحصول على شهادة غينيس الدولية للأرقام القياسية في مجال نخيل التمر، كل هذا وغيره بفضل جهود ودعم سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان نائب رئيس مجلس الوزراء، وزير شؤون الرئاسة.

وأضاف معاليه "لقد ساهمت دولة الإمارات في دعم كافة البرامج التي من شأنها مكافحة سوسة النخيل الحمراء بالتعاون مع المنظمات الدولية والدول الأطراف ذات العلاقة، ونحن نشمن أهمية دعم صندوق منظمة الفاو الائتماني لتنفيذ

منوعات

الفكر

22

جامعة أبو ظبي توثق 1000 ورقة بحثية علمية في مؤشر سكوبس

•• أبو ظبي - الفجر

أضافت جامعة أبو ظبي مؤخراً إنجازاً آخر إلى سجل نجاحاتها في مجال البحث العلمي من خلال توثيق 1.000 ورقة بحثية علمية في مؤشر "سكوبس"، قاعدة البيانات المعروفة عالمياً والمتخصصة في الأبحاث العلمية المرموقة.

وبهذا الإنجاز، تُعد جامعة أبو ظبي المؤسسة الأكاديمية الخاصة الوحيدة في المنطقة التي تقدم هذا الكم من الأوراق البحثية، ما يضعها على رأس قائمة مؤسسات التعليم العالي الخاصة على مستوى الإمارة في تطوير الأبحاث العلمية.

وتعليقاً على ذلك، قال البروفيسور وقار أحمد، مدير جامعة أبو ظبي: "يعكس هذا الإنجاز التزام أعضاء الهيئة التدريسية في جامعة أبو ظبي بالتميز البحثي، حيث سيسهم ذلك في تعزيز مكانتها على المستويين المحلي والعالمي. إنه لمن دواعي فخرا واعتزازنا أن نشهد نمو وازدهار محفظتنا البحثية عاماً بعد عام، وهي تزخر بالمزيد من الأبحاث والمنشورات الهامة، ما يمثل خبر دليل على الجهود الحثيثة التي تحرص جامعة أبو ظبي على بذلها في سبيل تحقيق التفوق العلمي والمهني لطلبتها وأعضاء هيئتها التدريسية".

وكانت جامعة أبو ظبي قد سجلت 237 منشوراً بحثياً في قاعدة بيانات سكوبس عام 2018، ما يمثل ضعف عدد المنشورات التي سجلتها عام 2015.

وجاءت تطورات جامعة أبو ظبي إلى تحطى حاجز 1.000 ورقة بحثية في مؤشر سكوبس حرصاً منها على تعزيز ودعم الأبحاث في مختلف التخصصات؛ حيث قامت مختلف الكليات في جامعة أبو ظبي بتقديم إسهامات بحثية لتحقيق هذا الإنجاز، وجاءت نصف المنشورات البحثية من كليات الهندسة وإدارة الأعمال. وتعد الإنتاجية البحثية من بين المؤشرات العديدة التي تحدد التصنيف العام للمؤسسة الأكاديمية. كما حصلت جامعة أبو ظبي على تصنيف "كوكاريلي سيموند" المرموق، والذي وضعها ضمن أفضل 30 جامعة عربية خلال العام 2019.

من جهته، قال الدكتور أشرف خليل، رئيس قسم البحث العلمي في جامعة أبو ظبي: "تحرص جامعة أبو ظبي على إرساء مكانتها متميزة على رأس الهرم البحثي، وذلك لا للبهوت من أهمية ما للبحوث من تعزيز التجربة العملية والنظرية لكل من الطلبة وأعضاء الهيئة التدريسية، إلى جانب إثراء التجربة التعليمية التي تُعد عنصراً أساسياً في مسيرة النجاح والتفوق. ومن خلال تزويدهم بالموارد اللازمة للاستكشاف والتعلم خارج القاعات الدراسية؛ تهدف جامعة أبو ظبي لأن تكون مساهماً محورياً في مسيرة التنمية التي تشهدها دولة الإمارات نحو اقتصاد قائم على المعرفة، من خلال تعزيز دور البحث العلمي على وجه الخصوص بعدة جزءاً هاماً من استراتيجية الابتكار الوطنية لدولة الإمارات".

وتدعم جامعة أبو ظبي الإنتاجية البحثية ومهاراتها المحورية من خلال تنظيم واستضافة مسابقة بحوث طلبة الجامعات التي تستقطب العقول الشابة من مختلف أنحاء الخليج العربي، والتي يتم من خلالها استعراض مشروعاتهم البحثية في أوجهاً تسودها التنافسية ويطلق عليها الإبداع.



حديقة الحيوانات بالعين تطلق

فعايات ملتقاها البيئي الثاني للقراءة

•• العين - الفجر

انطلقت بمركز الشيخ زايد لعلوم الصحراء صباح أمس السبت فعاليات ملتقى القراءة البيئي الثاني 2019 الذي تنظمه حديقة الحيوانات بالعين ضمن رسالتها في التوعية بهيمنة الحفاظ على البيئة وصون الطبيعة.

يأتي ملتقى القراءة الذي تنظمه الحديقة للعام الثاني على التوالي ضمن أهداف الحديقة وتوجهاتها بدعم الثقافة البيئية وصون الطبيعة وحماية الحيوانات المهددة بالانقراض مستهدفة الأجيال الناشئة من طلبة المدارس بترسيخ ثقافة العلم والمعرفة، وتزامناً مع احتفالات الدولة بشهر القراءة الوطني الذي يصادف شهر مارس من كل عام تحت شعار "الإمارات تقرأ... الإمارات ترقى".

تضمنت فعاليات الملتقى التي بدأت من التاسعة صباحاً حتى الواحدة ظهراً معرضاً متنوعاً للكتاب في الساحة الخارجية للمركز وورش عمل ومسابقات ومحاضرات وجلسات حوارية تبدأها مجلة ناشيونال جيوغرافيك بعنوان "القراءة متعة واستفادة" و ورشة الحكواتي، واعدة التدوير، والخط العربي، وحكاية قصة، واصنع فاصل كتابك، واصنع كتابك البيئي، والتوعية الأمنية، وقصة الأرض، واكتشف شجرة الغاف، ولم يفت الأوان للتغيير، وغيرها من الأنشطة التفاعلية.

شهد الملتقى مشاركة من مؤسسات حكومية وخاصة منها مجلة ناشيونال جيوغرافيك أبو ظبي وأكاديمية تكامل ومكتبة زايد المركزية ومركز القطار للتلوث وشركة العين للتوزيع وكليات التقنية العليا والشرطة السياحية، بالإضافة لإدارات وقطاعات الحديقة المختلفة. ومن جانبه قال عمر يوسف البلوشي مدير إدارة التسويق والاتصال المؤسسي في حديقة الحيوانات بالعين "يسعدنا الحضور الكبير الذي يحققه ملتقى القراءة البيئي منذ إنطلاقته الأولى عام 2018 دعماً لمسيرة الثقافة بشكل عام والثقافة البيئية على وجه الخصوص لدى جميع فئات المجتمع وأكد أن تعزيز ثقافة القراءة تعد مسؤولية مشتركة بين مؤسسات المجتمع وأفراده وهي تقع ضمن إحدى قيم المؤسسة العامة لحديقة الحيوانات والأحياء المائية بالعين نحو دعم التعليم والاطلاع والمعرفة، كما تعد هدفاً أساسياً من أهداف مركز الشيخ زايد لعلوم الصحراء الذي يضم أكبر مكتبة بيئية على مستوى الدولة ويحتوي معارف ومصادر تعليمية ومعرفية متعددة بأحدث التقنيات"

الإمارات تساهم بـ 2 مليون دولار لدعم استراتيجية مكافحة سوسة النخيل الحمراء
مدير عام (الفاو) د. غرازيانو؛ خطواتنا تتسارع نحو تنفيذ استراتيجية المكافحة
مزارعو النخيل متأثرين بسوسة النخيل الحمراء في بلدان الشرق الأوسط وحوض المتوسط
ميزانية البرنامج 20 مليون دولار أمريكي، يشارك فيه أكثر من 15 دولة، خلال 5 سنوات

الجنوبي بين دول الإقليم، خاصة فيما يتعلق بالتحكم بالأفات العابرة للحدود. وسيتم أيضاً وضع خطط منفصلة لكل دولة بناء على الوضع الحالي واحتياجات كل دولة مستفيدة. ويمكن مد المشروع إلى ما يتجاوز الخمس سنوات اعتماداً على مدى التزام الجهات المانحة. وأضاف دا سيلفا أن منظمة (الفاو) رفعت من وتيرة جهودها لمكافحة سوسة النخيل الحمراء، وأعلنت استراتيجية عالمية وإقليمية لحاربها ومن خلال إطلاق البرنامج الإقليمي واجتماع المانحين الائتماني فن خطواتنا تتسارع نحو التنفيذ والعمل".

الدول المشاركة

شارك في المؤتمر وزراء وكلاء وممثلين لوزارات الزراعة في كل من المملكة العربية السعودية، والمملكة الأردنية الهاشمية، والجمهورية التونسية، والجمهورية العربية السورية، ودولة فلسطين، وجمهورية السودان، وجمهورية مصر العربية، جمهورية الإسلام الموريتانية، وجمهورية العراق، ودولة ليبيا، والجمهورية اليمنية، وجمهورية الجزائر الديمقراطية الشعبية، ودولة الإمارات العربية المتحدة، والدول المستفيدة، بالمشاركة مع منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة، بالإضافة إلى عدد من المنظمات الدولية من بينها الصندوق الدولي للتنمية الزراعية، والبنك الإسلامي للتنمية، والمركز الدولي للزراعة الميحية، والمركز الدولي للبحوث الزراعية في المناطق الجافة، والمركز الدولي للدراسات الزراعية المتقدمة في البحر المتوسط "إيطاليا"، والمنظمة العربية للتنمية الزراعية، والهيئة العربية للاستثمار والإنماء الزراعي، وصندوق أبو ظبي للتنمية، وجهاز أبو ظبي للرقابة الغذائية، وبلدية دبي.

ويختم المؤتمر توجه معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان وزير التسامح رئيس مجلس أمناء جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي بجزييل الشكر والتقدير إلى صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة - حفظه الله - على توجيهاته السديدة، وإلى صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبو ظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة على اهتمامه بشجرة نخيل التمر، وإلى سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان نائب رئيس مجلس الوزراء، وزير شؤون الرئاسة على دعمه اللامحدود. وتمنى معاليه لسادة الوزراء إقامة طيبة ونتائج مهمة للمؤتمر.

بالمظمة على وضع استراتيجية إطارية للقضاء على سوسة النخيل الحمراء، وأن المنظمة أطلقت مبادرة إقليمية لتنفيذها في الشرق الأدنى وشمال أفريقيا وأنشأت صندوقاً تنمائياً لهذا الغرض ساهمت فيه أو تعهدت بذلك عدد من الدول.

لذلك، وضعت المنظمة "البرنامج الإقليمي لمكافحة سوسة النخيل الحمراء في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا" لمدة خمس سنوات من أجل مواصلة العمل على وضع وتنفيذ الاستراتيجية الإطارية. والتي تتضمن دعم المنظمة للدول في آليات المكافحة وتوعية المزارعين وتدريب المدربين الوطنيين، وتوسيع أطر التعاون الجنوبي-

المانحين وتسهيل حوكمته وإدارته، والعمل على الاستفادة من قاعدة الخبرات الفنية الواسعة للمشاركين من أجل مساعدة الدول الأعضاء في بناء قدرات وطنية قوية لمكافحة سوسة النخيل الحمراء.

جهود دولية لمكافحة السوسة

من جهته أشاد معالي الدكتور خوسيه غرازيانو داسيلفا مدير عام منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة "الفاو" بوجود الدول الأعضاء والمنظمات المشاركة في المؤتمر والاجتماعات التي عقدت في مقر المنظمة بروما. ما يعد هذا الاجتماع مكملًا، مشيراً إلى موافقة الدول الأعضاء



استراتيجية إطارية لاستئصال سوسة النخيل الحمراء، ما تملته هذه الحشرة من خطر عابر للحدود، وأعلن معاليه باسم دولة الإمارات العربية المتحدة عن تقديم دعم لصندوق المنظمة بمبلغ وقدره مليوناً دولار أمريكي، حيث ستشرف معالي مريم المهيري وزيرة الدولة للامن الغذائي، بالتنسيق مع جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي على إدارة وتنسيق البرنامج الوطني لمكافحة سوسة النخيل الحمراء بدولة الإمارات العربية المتحدة. بالتعاون مع منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة "الفاو" التي سوف تستضيف هذا الصندوق الائتماني متعدد

إعلان أبو ظبي بشأن سوسة النخيل الحمراء

والبينة، نؤكد مجدداً دعمنا للاستراتيجية الإطارية والبرنامج الإقليمي للقضاء على سوسة النخيل الحمراء تحت رعاية منظمة الأمم المتحدة للأغذية والزراعة "الفاو"؛ ونثني على الدول والمنظمات المانحة، مثل الإمارات العربية المتحدة، المملكة العربية السعودية وسلطنة عُمان لدعمها المالي للصندوق الائتماني الذي يهدف إلى دعم البرنامج الإقليمي؛

ونعبر عن أسمى التقدير والعرفان لقيادات الإمارات وتميماً للجهود العظيمة التي بذلتها بلدان المنطقة لدعم وتطوير قطاع تمر النخيل في المنطقة؛ وإدراكاً للتهديد الذي تشكله آفة سوسة النخيل الحمراء الرهيبة لشجرة نخيل التمر وأثارها السلبية على الاقتصاد الوطني والأمن الغذائي وسبل العيش للمجتمعات الريفية

نحن، وزراء الزراعة ورؤساء وفود البلدان المشاركة في الاجتماع الوزاري للمانحين من أجل دعم الصندوق الائتماني والبرنامج الإقليمي لمكافحة سوسة النخيل الحمراء والمعتمد يوم السبت الموافق 9 مارس - آذار في أبو ظبي؛

إقراراً بالأبعاد الثقافية والدينية والاجتماعية والاقتصادية لشجرة النخيل المباركة، والتي كانت ثمارها الغذاء الأساسي للعديد من الدول في المناطق القاحلة بالشرق الأوسط وشمال أفريقيا على مدى قرون؛

وتتميناً للجهود العظيمة التي بذلتها بلدان المنطقة لدعم وتطوير قطاع تمر النخيل في المنطقة؛ وإدراكاً للتهديد الذي تشكله آفة سوسة النخيل الحمراء الرهيبة لشجرة نخيل التمر وأثارها السلبية على الاقتصاد الوطني والأمن الغذائي وسبل العيش للمجتمعات الريفية

نتائج توصيات مؤتمر وزراء الزراعة في الدول المنتجة للتمور

وأعلنت الإمارات العربية المتحدة دعم صندوق الائتمان بـ 2 مليون دولار والمملكة العربية السعودية بـ 2 مليون دولار و ليبيا بـ 250 ألف دولار و 100 ألف دولار من سلطنة عمان. كما التزمت الفاو بتقديم 4,2 مليون دولار من برامج دعم فني استراتيجي على مستوى وطني وإقليمي للفترة ما بين 2019 إلى 2024 بناء على طلب الدول الذي يضاف إلى 9,1 مليون دولار تم تقديمهم بين عامي 2016 و 2019 كما قررت المنظمة العربية للتنمية الزراعية المساهمة بـ 100 ألف دولار أمريكي عينا لمكونات بناء القدرات والتشارك المهري

وقد تمتعت الدول المشاركة في المؤتمر بالجهود المبذولة من قبل جائزة خليفة لنخيل التمر والابتكار الزراعي ومنظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة والمنظمة العربية للتنمية الزراعي والمعهد العالي للدراسات العليا لحوض البحر الأبيض المتوسط سيهام باري والإيكاردا ومن قبل وزارة التغير المناخي والبيئة لدولة الإمارات.

رحبت وأقرت الدول المجمعمة المنتجة والصنعة لنخيل التمر بالبرنامج الإقليمي الذي يعتمد على ثلاث نقاط لتشمل دعم البحوث العلمية لمكافحة الآفة وبناء القدرات ونقل المعرفة والتكنولوجيا. وأكدت الدول المشاركة على أهمية دعم القدرات بما في ذلك تدريب المدربين، كما أكدت الدول على أهمية التعاون الإقليمي وتكاتف الجهود من أجل دعم وتفعيل المنصة الإقليمية لتحقيق الأهداف الاستراتيجية، وأكدت الدول على أهمية استخدام طرق المكافحة الآمنة بيئياً وصحياً (IPM) ودعا المشاركون مواصلة الجهود من أجل تنسيق أكبر لمواجهة كل الآفات وبناء وصياغة وتنفيذ استراتيجيات مستدامة لتطوير قطاع التمور على أسس مستدامة

وطلبت الدول من الفاو مواصلة الجهود من أجل حشد الموارد لاستكمال المشروع الإقليمي والتواصل مع ممولين عالميين مثل الاتحاد الأوروبي.

وأوصت الدول أن تجتمع في نهاية عام 2020 من أجل تقييم ما تم إنجازه والتوصيات بالتنفيذ وإحكام إجراءات الاستراتيجية.



منوعات الغذاء

23

اللحوم تُعتبر من المصادر الغنية بالبروتينات والعديد من الفيتامينات والمعادن، لكن الإفراط في تناولها، يضر بالصحة، ويُنصح بتجنب استهلاكها بشكل كثيف. بينما اللحوم البيضاء (الدجاج)، فينصح بالاعتماد عليها ضمن النظام الغذائي، ولمعرفة الأسباب إليك مقارنة بين المكونات الغذائية الموجودة في لحم الغنم والأبقار وبين الدجاج:



غنية بالبروتينات والفيتامينات والمعادن

دجاج أم لحم . . ما هو الأفضل لصحتك؟



الخلاصة
إذا كنت ترغب في الحفاظ على صحة جسمك والتحكم بضغط الدم والوقاية من الأمراض القلبية، ينصح بالاعتماد على الدجاج في النظام الغذائي. فعلى الرغم من أن لحوم الأغنام والأبقار أيضاً تزود الجسم بالمواد الغذائية، والنسب متشابهة مع الدجاج. لكن من ناحية أخرى فإن اللحوم تزود الجسم أيضاً بنسبة أعلى من الدهون المشبعة والكوليسترول، بالمقارنة مع الدجاج.

والحديد وفيتامين ب6 وفيتامين ب12 والثيامين والريبوفلافين، وهذه الفيتامينات والمعادن تساعد في الوقاية من فقر الدم، خاصةً عنصر الحديد. أما بعد المقارنة في التأثيرات الإيجابية والسلبية للحوم، نجد أن أضرارها خطيرة لذلك نجد الحد من تناول اللحوم الحمراء قدر الإمكان والاعتماد على اللحوم البيضاء (الدجاج) في النظام الغذائي. فلا يجب أن تتجاوز كمية اللحوم الحمراء في الأسبوع أكثر من 455غ وسطياً بالنسبة للبالغين، مع ضرورة تجنب اللحوم المحجزة مسبقاً والوجبات السريعة.



الشرايين، دون الحصول على كمية كافية من البوتاسيوم سوف يؤدي ذلك إلى خلل في ضربات القلب. الحصة الواحدة من الدجاج تزود الجسم بـ220 ملج من البوتاسيوم، بينما نفس الحصة من اللحوم تزود الجسم بـ214 ملج من البوتاسيوم.
4- الصوديوم
يعمل الصوديوم على تنظيم ضغط الدم، لكن الحمية الغذائية التي تحتوي على كميات فائضة من الأملاح، تؤدي لاحتباس السوائل وزيادة خطورة ارتفاع ضغط الدم بشكل غير طبيعي؛ مما يسبب إرهاقاً، للقلب، ويؤثر على

1- الدسم والكوليسترول
إن من أخطر المواد المسببة للأمراض القلبية، هي تناول المواد الدسمة والدهون المشبعة، لأن الدهون والكوليسترول تؤدي لانسداد الشرايين والأوعية الدموية؛ مما يؤدي لزيادة خطورة ارتفاع ضغط الدم والأزمة القلبية. كل 3 أونصات (84غ) من اللحوم، تزود الجسم بـ76 ملج من الكوليسترول و2.9غ من الدهون المشبعة، بينما نفس الكمية من الدجاج، تزود الجسم بـ73 ملج من الكوليسترول و0.9 ملج من الدهون المشبعة.

2- السرعات الحرارية
إن زيادة استهلاك السرعات الحرارية تؤدي لزيادة الوزن وزيادة خطورة الأمراض القلبية. تناول حصة واحدة من الدجاج تزود الجسم بـ142 سعرة حرارية، بينما نفس الكمية من اللحوم تزود الجسم بضعف السرعات الحرارية تقريباً؛ لذلك يعتبر الدجاج الخيار الغذائي الأفضل لمن يرغب بإنقاص الوزن.

3- البوتاسيوم
يعمل البوتاسيوم على تعزيز صحة القلب، وضبط ضغط الدم وتحسين أداء

5- الفوائد الصحية الناتجة عن تناول الدجاج بدلاً من اللحم
عدد السرعات الحرارية أقل، وبالتالي الحفاظ على وزن صحي بعيداً عن البدانة. نسبة الدهون المشبعة والكوليسترول الضار أقل، وبالتالي الحفاظ على صحة القلب والأوعية الدموية.

يحتوي 140ج من شحرات الدجاج على 130 سعرة حرارية، 2.6ج من الدهون و66 ملج من الكوليسترول، وبالمقارنة مع نفس الكمية من اللحوم نجد أن اللحوم تحتوي على 250 سعرة حرارية و9 غ دهون و105 ملج كوليسترول. لكن في حال تناول الدجاج مع جلده، في هذه الحالة أصبح يحتوي على 260 سعرة حرارية، 10 غ دهون؛ من ناحية أخرى، فإن بعض المواد الغذائية تتوفر في اللحوم الحمراء، بنسبة أعلى مما هي عليه في الدجاج. وتتضمن الزنك



لا يعني أنهم خارقون للطبيعة

أسرار تناول الكثير من الطعام دون اكتساب الوزن

نلاحظ كثير من الأشخاص يتناولوا الطعام دون اكتساب الوزن، وهذا لا يعني أنهم خارقون للطبيعة، ولكن يرجع هذا لمجموعة من العوامل التي تتحكم في زيادة الوزن. يختلف كل جسم عن الآخر في مدى حرقه للدهون والسرعات الحرارية، ولذلك يمكن أن نجد أشخاص يتناولون كثيراً من الطعام دون اكتساب وزن زائد، وآخرون يتناولون الطعام بحرص، ومع ذلك تظهر عليهم زيادة الوزن. تعرف على أبرز الأسرار لتناول كثيراً من الطعام مع الاحتفاظ بالوزن أو خسارته.



1- التوازن بين تناول الطعام والحرق
فعادة ما يكون معدل الحرق كبير لدى هؤلاء الذين لا يكتسبوا وزن بسهولة. وذلك نتيجة طبيعة أجسامهم، وكذلك حركتهم وأنشطتهم وعملهم، فيمكن أن تتدخل عدة عوامل مثل كثرة المشي والحركة في هذا الأمر.

2- عدم الإكثار من الأطعمة التي تزيد الوزن
مثل الحلويات أو الدهون، فكثير من الأشخاص يفضلون

3- الانتظام في ممارسة الرياضة
حيث أن الحرص على ممارسة الرياضة يومياً وبانتظام حتى أبسط أنواع الرياضة مثل المشي يساعد في حرق السرعات التي يتم اكتسابها، ولا يعطي الجسم فرصة لتكديسها وتراكمها. كما أن بعض الأشخاص يفضلون صعود الدرج بدلاً من استخدام المصعد الكهربائي، ويميلون إلى نمط حياة صحي يضمن لهم الحفاظ على أوزانهم.

4- قيام الجسم بوظائفه بصورة جيدة
فهناك العديد من أعضاء الجسم التي تتحكم بعملية الحرق، مثل الغدة الدرقية والكبد وغيرها، ومع قيام كل عضو بوظائفه جيداً وعدم وجود أي اضطرابات، سوف يرتفع معدل الحرق. كما يوجد عوامل بيولوجية أخرى تتحكم في الحرق والوزن، مثل عملية الأيض السريعة، أو وجود كتلة عضلية أكثر من الدهون بالجسم.

5- شرب كميات كبيرة من الماء
من العوامل التي تساعد على حرق الدهون، فهناك أشخاص يهتمون كثيراً بشرب الماء يومياً، وفي المقابل، كثير من الأشخاص لا يحصلوا على ما يحتاجه الجسم من ماء يساعد في عملية الحرق. ولذلك يجب عدم تجاهل هذا الأمر الهام إذا كنت تريد الاحتفاظ بوزنك أو عدم اكتساب كيلوغرامات إضافية.

تناول الأطعمة الصحية ويكتسبون منها مقابل الأطعمة الدسمة. كما أن تناول أطعمة صحية مثل الخضروات والفاكهة بين الوجبات سيساعد في عملية الحرق بصورة أفضل، وهذا يعني تناول كثير من الطعام دون زيادة وزن. ومن الأمور الهامة التي يجب الإنتباه إليها أن قلة الطعام يمكن أن يسبب صعوبة فقدان الوزن، لأن الجسم يحتاج إلى طعام ليقوم بعملية الحرق. وكذلك الإهتمام بتناول الوجبات الأساسية وعدم تقويت



تستطيع أداة ذكاء اصطناعي تُقنّت تحليل عمليات مسح الدماغ أن تتوقع بدقة الزهايمر قبل سنوات عدة من تشخيصه النهائي.

يشير الفريق المسؤول إلى أن الأداة ربما تشكّل، بعد التثبيت أكثر من فاعليتها، وسيلة مساعدة ممتازة في اكتشاف هذا الداء مبكراً، مانحة العلاجات وقتاً لإبطائه بفاعلية أكبر.



أداة ذكاء اصطناعي .. تتوقع بدقة الزهايمر قبل سنوات من تشخيصه النهائي



الاصطناعي يشمل التعلّم من خلال الأمثلة على غرار طريقة تعلّم الإنسان. يسمح التعلّم العميق للخوارزمية (بتعليم نفسها) ما عليها البحث عنه برصدها اختلافات طفيفة بين الآلاف الصور. جاء أداء الخوارزمية بالجودة ذاتها كما أداء الخبراء البشر، إن لم نقل أعلى جودة، عند تحليلها الصور المتقطعة بالتصوير المقطعي بالإصدار البوزيتروني، الذي يتتبع الفلورودويوكسي جلوكوز. يشير الباحثون: (مقارنةً بمحلي صور الأشعة، جاء أداء نموذج التعلّم العميق أفضل، ويمدّى إحصائي مهم، في تحديد المرضى الذين سيُشخص الأطباء سريرياً إصابتهم بالزهايمر).

لكن د. سون يحذر من أن هذه الدراسة صغيرة وأن من الضروري اليوم إخضاع اكتشافاتها لعملية تثبت، تشمل استخدام قاعدة بيانات أشمل وعدد أكبر من الصور المتقطعة بمرور الوقت لإنسان في عيادات ومؤسسات مختلفة.

تراكم البروتينات

قد تشكّل هذه الخوارزمية في المستقبل إضافة مفيدة إلى أدوات طبيب الأشعة وتحسّن فرص علاج الزهايمر في مراحله المبكرة. ويخطط الباحثون أيضاً لإضافة أنواع أخرى من تمييز الأنماط إليها. يوضح يونغهو سيو، باحث

من الغلوكونز يُدعى فلورودويوكسي جلوكوز 18F. تمكن العلماء، بتدعيمهم توجيهات عما يجب البحث عنه، من تدريب خوارزمية تعلّم عميق على تقييم الفلورودويوكسي جلوكوز في الصور المتقطعة بالتصوير المقطعي بالإصدار البوزيتروني، بحثاً عن الإشارات الأولى إلى الزهايمر.

علم الباحثون الخوارزمية بمساعدة أكثر من 2109 صور التقطت بالتصوير المقطعي بالإصدار البوزيتروني، الذي يتتبع الفلورودويوكسي جلوكوز، لـ 1002 دماغ إنسان. كذلك استخدموا بيانات أخرى من مبادرة التصوير العصبي لمرض الزهايمر.

اعتمدت الخوارزمية على التعلّم العميق، وهو نوع متطور من الذكاء

استخدم باحثون من جامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو صور دماغ 1002 شخص التقطت بالتصوير المقطعي بالإصدار البوزيتروني بغية تدريب إحدى خوارزميات التعلّم العميق.

استعملوا 90% من الصور لتعليم الخوارزمية التي ترصد خصائص الزهايمر واستعانوا بالـ 10% المتبقية ليمتحنوا أداءها.

اختبر الباحثون بعد ذلك الخوارزمية بواسطة صور أدمغة 40 شخصاً آخرين التقطت بالتصوير المقطعي بالإصدار البوزيتروني. ومن بين هذه الحالات، توقعت الخوارزمية بدقة من سيُشخص الأطباء أخيراً إصابتهم بالزهايمر.

وجاء التشخيص بعد أكثر من ست سنوات كمعدل من عمليات مسح الدماغ هذه.

في تقرير نتائج الدراسة، الذي نُشر أخيراً في مجلة (علم الأشعة)، يصف الفريق كيف حققت الخوارزمية (دقة بنسبة 82% مع حساسية بنسبة 100% قبل التشخيص الأخير بنحو 75.8 شهراً كمعدل).

يذكر د. جاي

هو سون، باحث

شارك في إعداد تقرير

الدراسة ويعمل في قسم

علم الأشعة والتصوير الطبي

الحيوي في الجامعة: (سرنا أداء

الخوارزمية كثيراً). يضيف: (تمكنت من

توقع كل حالة تطورت لتصبح الزهايمر).

استخدام الدماغ للفلوكوز

مع تقدم الزهايمر، يبذل الأخير

كيفية استخدام خلايا الدماغ

للغلوكوز. ويظهر هذا التبدل

في أيض الغلوكونز في نوع من

التصوير المقطعي بالإصدار

البوزيتروني يتتبع

امتصاص شكل مشحون

اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه

اكتشاف مواضع الخطر الجيني

حدد بحث جديد نُشر في مجلة Nature Genetics ١٢ جزءاً من الحمض النووي يزيد خطر الإصابة باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه.

من هذا المنطلق، قرر فريق نيل التحقق من جينوم أكثر من 50 ألف شخص حول العالم، من بينهم أكثر من 20 ألفاً شخصاً الأطباء إصابتهم باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه. وهكذا حل الباحثون عموماً نحو 10 ملايين موضع جيني.

12 موضعاً جينياً

يذكر برو كورماند، باحث شارك في وضع تقرير الدراسة ورئيس مجموعة بحث العلوم الجينية العصبية في جامعة برشلونة في إسبانيا، أن الفريق اكتشف أن متغيرات جينية شائعة تدعى واسمات تعدد أشكال النيوكليوتيدات المترددة مسؤولة عن 21% من مجموع التركيبة الجينية لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه. يضيف كورماند: (علاوة على ذلك، يقع معظم التبدلات الجينية التي خُدت في مناطق من الجينوم (استمرت خلال عملية التطور، ما يسلط الضوء على مدى أهميتها العملية).

حدد الباحثون على وجه الخصوص 12 جزءاً من الجينوم تجعل الإنسان أكثر عرضة لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه. ويطاول الكثير من المتغيرات الجينية التي يشملها هذا الاضطراب تعبير بعض الجينات في الدماغ، وفق الباحثين.

على سبيل المثال، يرتبط أحد أجزاء الحمض النووي بـ FOXP2، وهي جينة تؤدي دوراً رئيساً في تطور اللغة لدى الإنسان. تحمل FOXP2 شفرة بروتين يساعد في تشكيل المشابك العصبية وتسهّل بالتالي التعلّم. اكتشفت الدراسة أيضاً جينة ثانية تدعى DUSP6 تسهم

الانتباه (اضطراب سلوكي في الطفولة قابل للانتقال بالوراثة على نحو واضح) ويصيب نحو 5% من الأولاد في الولايات المتحدة، فضلاً عن 2.5% من البالغين. ما كان هذا الاضطراب (قابلاً للانتقال بالوراثة على نحو واضح)، فثمة عدد من المتغيرات الجينية التي تزيد خطر الإصابة بفرط الحركة وتشتت الانتباه. ومع أن الباحثين يعتقدون أن 74% من خطر هذا الاضطراب جيني، فإنهم لم يتمكنوا حتى اليوم من ربط أية جينة بشكل واضح به.

أجرى الباحثون للمرة الأولى تحليلاً جينياً كبيراً تناول اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، وهي حالة تشير التقارير إلى أنها تصيب ملايين الأولاد حول العالم.

قاد الفريق الدولي الذي عمل على البحث بنجاحين نيل من كلية الطب في جامعة هارفارد في ماساتشوستس، وأندريس بيورغولوم من جامعة آرهوس في الدنمارك، وستيفن ف. فاراون من جامعة نيويورك الحكومية.

يوضح الباحثون في تقريرهم أن فرط الحركة وتشتت

شارك أيضاً في إعداد تقرير الدراسة وبروفسور في قسم علم الأشعة والتصوير الطبي الحيوي، أن التغيير في أيض الغلوكونز ليس السمة الوحيدة للزهايمر، إذ يمتاز هذا المرض أيضاً بتراكم غير طبيعي للبروتينات، حسبما يضيف.

يختم الدكتور سيو: (إذا كان الذكاء الاصطناعي مع



وفقدان الشهية العصبي، وتدني مستوى التعليم، والسمنة، والنجاح التكافري، والتدخين، والأرق، وغيرها). يضيف الباحثون: (تعزز هذه الدراسة فكرة أن فرط الحركة وتشتت الانتباه اضطراب له أسس بيولوجية متينة تؤدي فيها الوراثة دوراً كبيراً).

هذه أول دراسة تبدأ بتحديد الجينات التي ترتبط بخطر اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه.

يختم كورماند: (تُبرز هذه النتائج أهمية الترويج لدراسات واسعة النطاق هدفها اكتشاف الأساس الجيني لأمراض الدماغ المعقدة، علماً بأن دراسات مماثلة تظل مستحيلة من دون تحاديات دولية كبيرة).

في ضبط الدوبامين، وهو ناقل عصبي ينتج التعلّم. أخيراً، لاحظ الباحثون أن جينة SEMA6D قد تكون إحدى الجينات التي تزيد، على ما يبدو، خطر اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه. يحدث تعبير هذه الجينة خلال نمو الجنين. ويعتقد بعض الباحثين أنها تسهم في تطوير التفضيلات العصبية.

علاوة على ذلك، توصلت الدراسة عموماً إلى أن اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه يملك خلفية جينية مشتركة مع حالات أخرى عدة، منها النفسي ومنها غير النفسي. يوضح كورماند: (تكشف النتائج تداخلاً جينياً بين اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه وبين الكتابة الحادة،



منوعات

الفكر

27



مي عز الدين .. عازفة طبلة محترفة في (البرنسية بيسة)

تحولت الممثلة المصرية مي عز الدين إلى عازفة طبلة محترفة في مسلسلها الجديد الذي يحمل عنوان "البرنسية بيسة" والذي نخوض به السباق الرمضاني المقبل.

وقد أجادت مي العزف على آلة الطبلة بعدما تدربت عليها لفترة طويلة خلال الشهور الماضية من أجل دورها في المسلسل، واستطاعت أن تعزف عليها بمهارة شديدة في المشاهد التي صورتها خلال الأيام الماضية ضمن أحداث حلقات العمل الأولى، علماً أنها تجسد شخصية "بيسة" التي تعمل بفرقة فنون شعبية، وتحاول التغلب على الكثير من الصعوبات والمشاكل التي تواجهها.



زياد برجي .. عاد إلى مكانته الطبيعية في عالم الفن

تحدث زياد برجي عن الفترة التي عاشها في الإدمان، وانتهاء العلاج منه، وأجاب عن سؤال مذيع MBC Trending، عما إذا كان يعيش بهدوء ونظافة فرد برجي قائلا: (أنا نظيف منذ البداية، ولكن كان علي قليل من الغبار، وتخلصت منه).

وأضاف برجي، أنه كان من الضروري أن يزِيل الغبار الذي التصق به بسبب المجتمع الذي يعاني جزء كبير منه من الفساد، مؤكداً أنه عاد إلى مكانته الطبيعية في عالم الفن.



(الضيف) فيلم يناقش قضية حساسة

أحمد مالك : اسامة من أصعب الشخصيات التي قدمتها

من خلال (الضيف) قدّم الفنان أحمد مالك أحد أدواره السينمائية المميزة، التي لاقت ردود فعل مختلفة منذ طرح الفيلم للعرض تجارياً.

في هذا الحوار يتحدث الفنان المصري عن الفيلم وكواليسه، بالإضافة إلى مشروعه المقبل، وتفاصيل عدة.

• صرحت بأن شخصية أسامة في فيلم (الضيف) هي أصعب دور قدمته. ما السبب؟

- الشخصية مركبة ومعقدة، وهي إحدى أصعب الشخصيات التي قدمتها، إذ تختلف عني أيديولوجياً بشكل كامل ولا أتفق معها في أي شيء، ولا أحيها شخصياً. لذا لم تكن ثمة مساحة للالتقاء بيني وبينها، وهو ما عزز التحدي بالنسبة إلي في تجسيدها وإقناع الجمهور بها.

• لكن الرقابة صنفت الفيلم 18+؟

- نحترم تصنيف الرقابة ولها وجهة نظر في ذلك. ولكن في رأيي الشخصي أن وضع الفيلم 12+ أفضل، خصوصاً ليتمكن أكبر عدد من الشباب من مشاهدته، وأشير هنا إلى أن ما لسته من انطباعات لدى قطاعات من الشباب مختلفة كان إيجابياً جداً.

• كيف وجدت التعاون مجدداً مع هادي الباجوري وجميلة عوض؟

- هادي مخرج مميز، فهو قادر على تقديم السيناريو بلغة سينمائية تجذب الجمهور، فضلاً عن أنه شخص مريح في التعامل مع الممثلين، وثمة تفاهم بيننا وأشعر براحة شديدة في التعاون معه. أما جميلة فثمة كيمياء تجمعنا بسبب تكرار تعاوننا.

• ماذا عن ردود الفعل المتباينة حول الفيلم؟

- دعنا نتفق على أن الفيلم يناقش قضية حساسة، وهو ما لسته منذ قرأته للمرة الأولى. والحقيقة أن ردود الفعل بالنسبة إلي كانت في مجملها إيجابية، خصوصاً أنها بددت مخاوي في التي شعرت بها قبل التصوير، كالتصوير في موقع واحد وخشية أن يشعر الجمهور بالملل. ولكن المخرج هادي الباجوري أبدع في معالجته الجديدة، فضلاً عن ظهور الحس الكوميدي في مواقف عدة.

• ماذا عن فيلمك الكندي الذي أعلنت عنه أخيراً؟

- لا أستطيع أن أكشف تفاصيل التجربة. كل ما يمكنني قوله إن الفيلم سيكون تجربتي الأولى في السينما العالمية، ويفترض أن تبدأ تصويره خلال الصيف المقبل.

• ماذا عن فيلم (رأس السنة)؟

انتظر عرض فيلم (رأس السنة) الذي انتهينا من تصويره أخيراً والذي أشارك في بطولته مع عدد من الفنانين... لكن موعد العرض يبقى في يد الشركة المنتجة.

• الأحداث في فيلم (رأس السنة) تدور في يوم واحد عن طبقة في المجتمع المصري كانت تعيش قبل ثورة 25 يناير. وأجسد شخصية مختلفة عن ادوار السابقة ولكني لا أرغب في الحديث عنها رهناء.

• هل قابلت أشخاصاً يفكرون بطريقة أسامة نفسها؟

- فعلاً، ثمة شخص أعرفه تبنى هذا التفكير في إحدى مراحل حياته ثم تبرأ منه، وتحدث إلي كثيراً عن تفاصيل الشخصية، وكيفية التعامل مع الترويج للأفكار السامة وتخليها في إطار يجعل من يستمع إليها يتعاطف معها ويبدأ في الانسحاب إليها تدريجياً.

• كيف استعددت للشخصية؟

- قمنا بجلسات تدريب استمرت نحو ثلاثة أشهر قبل التصوير، تعرّفنا خلالها إلى التفاصيل الدقيقة للشخصية، وقابلت شيخاً من الأزهر الشريف، وقد ساعدني إقناني اللغة العربية بشكل سليم في أداء الدور، خصوصاً أن الآيات القرآنية في السيناريو كثيرة، كذلك تعاونت مع الكاتب إبراهيم عيسى ودارت بيننا نقاشات طويلة خلال التصوير.

• هل أثرت الشخصية وتحضيرك لها عليك شخصياً؟

- استفدت كثيراً من العمل، لا سيما فكرة البحث عن إجابة عن التساؤلات، وأكثر ما تيقنت منه أن الافتناع الكامل بالأفكار يدفع الإنسان إلى أعمال لم يتصور أنه سيقوم بها يوماً. كذلك صرت على ثقة في أن أكبر عدو للحقيقة هو القناعة الراسخة التي لا تقبل النقاش أو الاستماع إلى الآخر.

• ثمة مشاكل أثرت حول الفيلم بين عرضه في مهرجان القاهرة وسحبه بالإضافة إلى مشكلته مع الرقابة.

- كممثل ينتهي دوري مع نهاية تصوير العمل، والشركة



سميرة سعيد تستعد لطرح أغنية جديدة

في هذا السياق تعقد جلسات عمل مكثفة، بالتوازي مع التحضير المستمر لألبومها الذي اختارت منه نحو 9 أغنيات، فيما اتفقت مع مسؤولي (روتانا) على تسليم الألبوم بالكامل مع بداية الصيف المقبل.

ال (ديفا) كما يلقيها جمهورها أخلت مسألة اختيار اسم الألبوم والأغنية التي سيتم تصويرها إلى حين الانتهاء من اختيار الأغنيات، فيما ستخضع لجلسة تصوير داخل مصر لغلاف ألبومها فضلاً عن جلسة أخرى للأغنية المنفردة.

تنوي الفنانة سميرة سعيد طرح أغنية جديدة خلال الفترة المقبلة لتعويض تأخرها في الانتهاء من ألبومها الجديد المقرر طرحه في الصيف المقبل.

الأغنية المنفردة من إنتاج (شركة روتانا) على أن تسبقها حملة دعائية، فيما لم تستقر على ما إذ كانت ستسجل أغنية جديدة أو ستعمل على اختيار أغنية أخرى خاصة، لا سيما أن لديها رغبة في طرح الأغنية المنفردة قبل شهر رمضان بوقت كاف.



سيمون حدشيتي .. (مُحال)

طرح سيمون حدشيتي فيديو كليب أغنيته الجديدة (مُحال) على قناته على (يوتيوب)، وتدور أحداثه بين الماضي والحاضر من خلال جملة ذكريات بينه وبين حبيبته.

الفيديو كليب من إخراج نبيل محشي بعد تعاونه الأول مع حدشيتي في فيديو كليب (عليم الله)، وصُوّر في Red Rock - فقرا بأجواء شتائية.

(مُحال) من كلمات ماجد زريقات، وألحان مهدي الشيخ، وتوزيع جاد أبو زيد وتسجيله، Mix & Mastering، أستوديو JALEX.

الفكر

اعداد الشاعر
عبد الله العكبري

مكّمة

#الامارات درة .. ما لها في البلاد أشباه
عليها شعوب الارض بالطيب مدعوة
نحن شعب يحشم من حشم فالثرى موطاه
ولا هناك بيت الشعب وقِيادته .. هوة

مصعد المر



عام
زايد

عام - زايد

ما يحترم لانساني
إن كان من الشباني
الشهم له ميزاني
يا ذا الشباب الباني
ولا تقلد الدلهاني
وتسرى السردى والدانسي

الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان (طيب الله ثراه)

رداً على قصيدة : الطرشه خليه

مرجبا باللي علي مرسل هديه
والوفا من بيني وبينه متاح
سيدي شاعر ونفسه شاعريه
والمولج بالقوافي ما استراح
ولدا راشد له عزوم زايديه
برق عزه في غيوم الطيب لاح
كل ما هدا الحقور الجيرميه
كن له معها مخاليب وجناح
القنصر لو كانت ايامه شقيه
لذته ف النفس تجلب الارتياح
وانت يارمز الفخر تامر عليه
واج حصل مني خطا منك السماح
والخزال اللي لعينه جاذبيه
نظرته فيها من السحر المباح
عادتك صيده بليا بنديقيه
لو فعينه مثلما ضرب الرماح

شعر : حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم



البيت متومد

يسعد الجوجوك ياسمو السمو
يكفي نمرنا اسمك تقلب السود بيض
للسعادة من امقابلك فينا. نمو
وجه تضحك بوجهه اشهد انه حظيظ
مبارك الودعاني

ياليل!

ياليل يا طولك متى الصبح ياتي؟
الي تسويه بخفوقي ظليمه!
ماعاد فيك اذوق لذة مباتي
يعني علاقتنا ماعادت حميمه
اسهر واراجع فيك كل امنياتي
لين الجديده جت محل القديمه
من حقي افكر واهوجس واحاتي
لا صار مال احلامي اليوم قيمه!
واصعب شعور يمرني في حياتي
شعوري اني صرت (بنت يتيمه)

.. عيوف



كلنا خليفة

شوقتك ، هي عيدية عيالك ،
يا دار زايد : عيدج مبارك ..
زينب البلوشي

ريتويت



لا جيت اب اشكي ضيقتي لامي "فزعت" ،
من فكرة اني "اغضى" و تبقى صاااa



تهزيميني كل ما شفتك و اغني ،
يا جمالك يا جمالك يا جمالك
و المرابية هذي اشجع حبييل مني
كيف ما ذابت وهي توقف قبالك !

للتواصل: E-mail: xhms@hotmail.com

@HaFajer



شعركرام! — Sh3r-gram!

مانسيناك يا ذيب السرايا ليلة العيد .. نبعث لك تحية
عيدنا بكره افراح وهدايا وانت عيدك رصاص وبنديقية

#عيدالله - الطلحي

