

«الجامعة الكندية دبي» بالتعاون مع «هارفارد بزنس ريفيو» تطلق مناهج جديدة في ماجستير إدارة الأعمال



(ذاكرة 2023) معالجة درامية للعلاقة العاطفية والذاكرة وأسلوب التعامل مع الذكريات



«الحليب الذهبي» .. فوائد جمّة وتأثيرات قوية مضادة للالتهابات



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

الثلاثاء 13 أغسطس 2024 م - العدد 14225
Tuesday 13 August 2024 - Issue No 14225

صاعقة في منتزه تسبب بمقتل 6

قتل ستة أشخاص وأصيب عشرة آخرون بعدما تسببت صاعقة بانفجار جناح في منتزه في شرق الصين، وفق ما ذكرت وسائل إعلام رسمية الاثنين. ووقع الحادث الأحد في مدينة تشانغتشو (شرق)، على مسافة نحو 150 كيلومترا شمال غرب شينهاي. ونقل المصابون إلى المستشفى حيث يتلقون العلاج وحالتهم مستقرة، وفق ما ذكرت وكالة أنباء الصين الجديدة (شينخوا). ويجري تحقيق في الحادث، وفق ما ذكرته محطة "سي سي تي في" الحكومية. وتشهد البلاد ظروفا جوية شديدة في الأشهر الأخيرة، بما في ذلك هطول أمطار غزيرة في شرق البلاد وجنوبها، فيما سجلت شمال البلاد درجات حرارة مرتفعة غير معتادة. ويساهم تغير المناخ المرتبط وفق العلماء بانبعاثات غازات الدفيئة، في ازدياد تواتر هذه الظروف القسوى وشدها.

خلل في مكابح طائرة يتسبب بإغلاق مدرج مطار

أدى ظهور دخان أبيض أثناء هبوط طائرة في مطار ناريتا في اليابان إلى إغلاق المدرج صباح أمس الاثنين، وعزت شركة الخطوط السنغافورية المشغلة للطائرة ذلك في وقت لاحق إلى خلل في المكابح. وأرسلت شاحنات إطفاء وسيارات إسعاف إلى مكان الحادث بعد الإبلاغ عن ظهور دخان أبيض مصدره طائرة تابعة لشركة الخطوط الجوية السنغافورية رغم أن فرق الإغاثة لم تجد أي مؤشرات إلى حريق ولم يكن هناك مصابون. وأوضحت الشركة في وقت لاحق أن الرحلة "واجهت مشكلة تقنية في مكابحها عند الهبوط". وأضافت أن "فريق الهندسة الأرضية التابع للشركة حل المشكلة واستبدل أحد إطارات الطائرة وهي من طراز بوينغ 787-10". وقال مسؤول في المطار لوكالة فرانس برس إنه شعر على قطع من إطار الطائرة على المدرج.

كشفت دراسة استقصائية، أجريت على طلاب

المدارس المتوسطة والثانوية في كوريا الجنوبية، أن أولئك الذين يعانون من زيادة القلق والاكتئاب

والشعور بالوحدة وتجربة المعاملة العنيفة

هم أكثر عرضة للإفراط في الاعتماد

على هواتفهم الذكية.

وكانت الفتيات أكثر عرضة لتطوير

هذا الإفراط في الاعتماد من الأولاد،

بحسب ما نشره موقع PsyPost

نقلًا عن دورية Scientific

Reports.

الهواتف الذكية .. كيف تصيب المراهقين بالقلق والاكتئاب والعزلة؟!

عواقب وخيمة يعاني منها المراهقون يمكن أن يؤدي الإجهاد والصدمات خلال فترة الراحة إلى عواقب صحية طويلة المدى، مثل الاضطرابات النفسية، والتي قد تنشأ من تأثيرات النمو العصبي على دوائر الدماغ. وبحسب ما نشره موقع Neuroscience News، استخدمت دراسة جديدة في الطب النفسي البيولوجي، علم الأعصاب الإدراكي والتصوير الفمري التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي fMRI لفحص آثار الإجهاد الحاد و"تعدد الإيداع" أو الصدمات المتكررة على ثلاث شبكات دماغية لدى المراهقين.

أوضحت بروفييسور راشيل كور، الباحثة الرئيسية في الدراسة من "جامعة نورث كارولينا" أنه "في حين أن النتائج الصحية السلبية قد ارتبطت بشكل منفصل بالتعرض للإيداع المبكر في الحياة وتعطل النمو العصبي للمراهقين واستجابات الشبكة العصبية الشاذة للإجهاد الحاد لم يسبق أن قامت أي دراسة سابقة بفحص كيفية ارتباط هذه العوامل ببعضها البعض. ولكن هدفت الدراسة الأخيرة إلى تجميع هذه القطع من اللغز".

وسعت بروفييسور كور وزملاؤها إلى استكشاف "كيف يؤثر الإجهاد الحاد على الاتصال الوظيفي للشبكات الثلاثية للدماغ"، على وجه التحديد، بإشارة إلى شبكة الوضع الافتراضي وشبكة البروز والشبكة التنفيذية المركزية. وتعد الشبكات الثلاث مما ضرورية للتحكم في الإدراك والعاطفة والتفاعل الاجتماعي. ولطالما ارتبط النشاط المنحرف في الشبكات الثلاثية، وفيما بينها بأعراض نفسية. وفام الباحثون بتحليل بيانات الاتصال الوظيفي fFC، التي تم جمعها سابقاً من 79 طفلاً تتراوح أعمارهم بين 9 و16 عاماً، تعرض كثير منهم لإيداع متكرر.

الفتيات أكثر إفراطاً من الأولاد وأظهرت النتائج أن المراهقين الأكبر سناً كانوا أكثر عرضة للإفراط في الاعتماد على هواتفهم الذكية مقارنة بالمراهقين الأصغر سناً. وأظهرت 30% من الفتيات علامات الإفراط في الاعتماد مقارنة بـ 21% من الأولاد. كان المراهقون من الأسر ذات الوضع الاجتماعي والاقتصادي المنخفض أكثر عرضة للإفراط في الاعتماد على الهواتف الذكية. كان خطر الإفراط في الاعتماد على الهواتف الذكية أعلى بنحو 2.5 مرة بين المشاركين الذين يعانون من قلق مرتفع (51% مقارنة بمن يعانون من قلق ضئيل (19%)، كان الخطر أعلى بين المشاركين المصابين بالاكتئاب، وأولئك الذين شعروا بالوحدة، والأفراد الذين خضعوا للعلاج في المستشفى بسبب العنف الذي تعرضوا له.

أظهر التحليل الإضافي أن الفتيات المصابات بالقلق الشديد كن المجموعة الأكثر عرضة للإفراط في الاعتماد على الهواتف الذكية حيث استوفى 53% من المراهقين كالتن تنين بخطر الإفراط في الاعتماد على الهواتف الذكية بين الطلاب الكوريين الجنوبيين، الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و18 عاماً.

وخلص الباحثان إلى أن التدخلات للإفراط في الاعتماد على الهواتف الذكية يجب أن تسلط الضوء على تقييم القلق والوقاية منه وعلاجه بسبب الارتباط القوي بين القلق والإفراط في الاعتماد على الهواتف الذكية.

إفراط في الاستخدام

بالنسبة للمراهقين في العديد من دول العالم، أصبحت الهواتف الذكية أداة ثقافية يستخدمونها لتنظيم العلاقات الاجتماعية والتفاعل مع الآخرين. وبهذه الطريقة، تجاوزت الهواتف الذكية دورها كتكنولوجيا إعلامية تستخدم عند الضرورة أو وسيلة اتصال. وكشفت نتائج مسح وطني في كوريا الجنوبية أن ما يقرب من 1 من كل 4 أفراد تتراوح أعمارهم بين 3 و69 عاماً يمكن تصنيفهم على أنهم يعتمدون بشكل مفرط على هواتفهم الذكية. وهذا يمثل زيادة سريعة عن السنوات السابقة.

آثار سلبية

إن الإفراط في الاعتماد على الهواتف الذكية هو حالة يعتمد فيها الأفراد بشكل مفرط على هواتفهم الذكية في الأنشطة اليومية والتفاعلات الاجتماعية. وتؤثر تلك الحالة سلباً على رفاهيتهم. إن الإفراط في استخدام الهواتف الذكية يمكن أن يؤدي إلى انخفاض التواصل وجهاً لوجه وانخفاض الإنتاجية وضعف الصحة العقلية، بما يشمل القلق والاكتئاب. كما أن المشاكل الجسدية مثل إجهاد العين واضطرابات النوم وسوء الوضعية شائعة أيضاً بين أولئك الذين يعتمدون بشكل مفرط على هواتفهم الذكية. ويبدو أن المراهقين هم الأكثر عرضة للإصابة بالإفراط في الاعتماد على الهواتف الذكية.

وأجرى الباحثان دابوك نوه ومي سو شيم دراسة تحليلية بعنوان "العوامل المؤثرة على الإفراط في الاعتماد على الهواتف الذكية بين المراهقين". كما أرادوا تحديد مجموعات المراهقين المعرضين بشكل خاص لخطر الإصابة بهذه الحالة.

مكافحة الإفراط في الاستهلاك ... تيار يتوسع على تيك توك

ينظم بالغون شباب عبر تيك توك صفوفهم لمكافحة مظاهر الإفراط في الاستهلاك، متصدّين خصوصاً للإعلانات المتّعة ومقاطع التباهي بالمشتريات، في محاولة للترويج لفكرة الاعتدال في الإنفاق والحذ من النزق الاستهلاكي المنتشر على الشبكات الاجتماعية. فمن تعليم ترقيع الملابس إلى إعادة التدوير مروراً بترشيد الإنفاق واعتماد البساطة في أسلوب الحياة، مقاطع مرتبطة بتيّار يُعرف بـ "جوهر تخفيف الاستهلاك" تحقق شعبية كبيرة على تيك توك. وتشجع هذه المنشورات على العودة إلى أشكال التمتع والمهارات البسيطة في الحياة، في تناقض صارخ مع المحتوى الشائع عادة على المنصة. وتشرح الفرنسية أنيسة إبرانشار، المتخصصة في تحليل السلوكيات الرقمية، أن هذه المقاطع تُروّج لأسلوب حياة قائم على الاستهلاك المعتدل، فبدلاً من امتلاك 15 منتجاً للتجميل أو 50 زوجاً من الأحذية، يكفي اقتناء ثلاثة فقط. وتشير إلى أنه في وقت أصبح كل شيء موضعاً للاستهلاك، من الخطاب السياسي... إلى العناية بالبشرة، فإن هذا الاتجاه يشير إلى "الملل من النزق الاستهلاكية السائدة في المحتوى" المنتشر عبر الشبكات الاجتماعية. وتقول كارا بيريز، وهي مؤلفة أميركية متخصصة في القضايا المالية والبيئية، لوكالة فرانس برس "عندما يحاول الناس باستمرار بيع شيء ما لك وفي ظل ارتفاع الأسعار، فإنك ستعاني في نهاية المطاف إجهاداً مالياً". وتوضح على سبيل المثال إحدى مستخدمات الإنترنت في مقطع فيديو نشر في تموز-يوليو على انستغرام "أستخدم عناصر من الطبيعة لتزيين شقتي، وأغلب ملابس مستعملة". وتبرز مقاطع فيديو كثيرة قطع أثاث قديمة مورثة من الأجداد، أو ملابس مرقعة، أو منتجات نظافة منزلية الصنع. ترى إبرانشار أن هذا الاتجاه يأتي من التعب في مواجهة "الروتين غير الواقعي أو عرض المشتريات بطريقة غير لائقة".

دراسة تكشف سبب احتياج

المرأة للنوم أكثر من الرجل

بنسبة 40% من الرجال للإصابة بالأرق. وإلى جانب العوامل البيولوجية، تساهم التوقعات والمسؤوليات المجتمعية أيضاً في احتياجات النساء للنوم، فعادة ما تتحمل النساء غالبية واجبات المنزل والرعاية، مما يؤدي إلى زيادة التعب والتوتر. وقالت الدكتورة إيلين ألكسندر، خبيرة صحة المرأة والنوم: "عندما يتعلق الأمر بعلم وظائف الأعضاء، تلعب هرمونات النساء دوراً كبيراً في النوم. وهذا يعني أن النساء لديهن حاجة أكبر للنوم، ومن المرجح أن ينغمسن في القيلولة أثناء النهار". وللحصول على الراحة المناسبة التي تحتاجها، يوصي الخبراء البالغين بالنوم، ما بين 7 و9 ساعات في الليلة.

اتضح أن هناك سبباً علمياً وراء احتياج النساء إلى نوم إضافي، حيث أظهرت دراسة 11 دقيقة إضافية من النوم كل ليلة، مقارنة بالرجال. وعلى الرغم من أن هذا الاختلاف قد يبدو صغيراً، إلا أنه قد يكون له آثاراً كبيرة على الصحة العامة والرفاهية، وفق "ميدكال إكسبريس". وبحسب الدراسة التي أجريت تحت إشراف مؤسسة النوم الأمريكية، تمر النساء بسلسلة من التغيرات الهرمونية طوال حياتهن، من الحيض إلى الحمل وانقطاع الطمث. ويمكن لكل من هذه المراحل أن تعطل أنماط النوم، كما أن النساء أكثر عرضة

حفل زفاف فاخر ينتهي بكارثة صحية

تحول حفل زفاف بنتنج فاخر في قبرص إلى كابوس صحي بعد معاناة حوالي 24 شخصاً من الإعياء والحمى الشديدة مصحوبان بإسهال حاد وقيء مستمر، من بين هؤلاء السياح المصابين شارلوت وارنر (29 عاماً) وزوجها بول ريتشارد (40 عاماً) اللذين سافرا إلى الفندق لحضور حفل الزفاف الأسبوع الماضي، وأكدت في تصريح صحيفة "نيويورك بوست" أنها كانت بحالة صحية جيدة حتى اليوم الأخير من إقامتها التي استمرت أسبوعين، حيث أصيبت فجأة بالقيء والإسهال والام البطن والحمى والصعاع. ويوم السفر، تعرّضت للإغصاء في المطار فأسعفها زوجها لتتمكن من العودة إلى المملكة المتحدة، حيث خضع طبيبها العام لإصابتها بالتهاب المعدة والأمعاء. أرجعت سبب التسبب في منتجع "يو آي بلو" بمدينة كوكليا القبرصية إلى عدة أسباب منها إضافة طعام جديد فوق الطعام القديم الذي كان بعضه ممتعناً أو غير مطهي جيداً. كما ذكرت أن الطعام تترك مكشوفاً في البوفيه خلال حفل الزفاف، واستعملت الأطباق نفسها للطعام والحلويات والفاكهة.





طرح أربعة برامج أكاديمية جديدة تشمل بكالوريوس العلوم في «علم البيانات والذكاء الاصطناعي-رياضيات علم البيانات»، الدكتوراه في «الهندسة البيئية-البيانات الجغرافية»

جامعة الإمارات تعلن انتهاء الاستعدادات للعام الأكاديمي الجديد 2024-2025

- الإعلان عن تقديم 15 فرصة للمشاريع البحثية الجديدة، وتمويل 234 مشروعاً بحثياً في عام 2024، وإرسال 394 مشروعاً بحثياً للتقييم الخارجي
- عدد الطلاب المستجدين المقبولين هذا العام، بلغ 5636 طالباً وطالبة من المواطنين وأبناء المواطنين بالإضافة إلى الطلبة العائدين من الخدمة الوطنية، كما تم قبول 1193 طالباً سيتجهون إلى الخدمة الوطنية لهذه الدورة، علاوة على قبول 557 طالباً في الدراسات العليا «ماجستير ودكتوراه»
- اليوم برنامج تعريفى لاستقبال الطلبة المستجدين للتعرف على الجوانب الأكاديمية واللاصفية للطلاب الجامعي وإحاطتهم بالسياسات واللوائح المتبعة، وتعريفهم بالحرم الجامعي ومراقفه، وتوضيح إرشادات الأمن والسلامة
- الجامعة تطلق عدداً من البرامج اللاصفية والمبادرات خلال العام الأكاديمي الجديد لتدعم الطالب الجامعي أكاديمياً وتساهم في بناء المهارات المستقبلية للطلاب



التمويل البحثي المشترك مع جامعة سن يت سين الصينية، برنامج التمويل البحثي المشترك مع جامعة نانجينغ التكنولوجية بسنغافورة، وإطلاق دورة بحثية جديدة وضمن برنامج التمويل البحثي المشترك بين جامعة الإمارات وجامعة السلطان قابوس.

من جانبها أشارت الدكتورة سعاد محمد المرزوقي، النائب المشارك لشؤون الطلبة بأن عدد الطلاب المستجدين المقبولين هذا العام، بلغ 5636 طالباً وطالبة من المواطنين وأبناء المواطنين بالإضافة إلى الطلبة العائدين من الخدمة الوطنية، كما تم قبول 1193 طالباً سيتجهون إلى الخدمة الوطنية لهذه الدورة، علاوة على قبول 557 طالباً في الدراسات العليا (ماجستير ودكتوراه).

موضحة بأن الجامعة ستطلق عدداً من البرامج اللاصفية والمبادرات خلال هذا العام الأكاديمي التي تدعم الطالب الجامعي أكاديمياً وتساهم في بناء المهارات المستقبلية للطلاب مثل برنامج رعاية الطلبة المتفوقين والموهوبين، وبرنامج الدعم الأكاديمي. كما وسيتم تنظيم عدد من المعارض التي تهدف إلى تعريف الطالب الجامعي بسوق العمل.

وتقنية المعلومات. وأشارت " إن جامعة الإمارات أعدت اليوم برنامجاً تعريفياً لاستقبال الطلبة المستجدين، حيث تم تصميم برنامج استقبال لهم ولذويهم للتعرف على الجوانب الأكاديمية واللاصفية المهمة للطلاب الجامعي وإحاطتهم بالسياسات واللوائح المتبعة، وتعريفهم بالحرم الجامعي ومراقفه، وتوضيح إرشادات الأمن والسلامة."



42 أستاذاً زائراً، و9 أساتذة غير متفرغين. كما وتم استقطاب 4 باحثين متميزين في كليات الهندسة، وتقنية المعلومات والزراعة والطب البيطري، والمركز الوطني للمياه والطاقة، وذلك لدعم استراتيجيتي البحث العلمي في الجامعة 2023-2026". وأضاف " تعزيزاً للبحث العلمي، تم إطلاق عدد من البرامج والفرص البحثية المحلية والدولية منها: برنامج التمويل البحثي المشترك بين جامعة الإمارات وجامعة الشارقة، وبرنامج



العلوم في علم البيانات والذكاء الاصطناعي، بكالوريوس العلوم في رياضيات علم البيانات، الدكتوراه في الهندسة البيئية، الدكتوراه في البيئات الجغرافية، علاوة على الإعلان عن تقديم 15 فرصة للمشاريع البحثية الجديدة، وتمويل 234 مشروعاً بحثياً في عام 2024، وإرسال 394 مشروعاً بحثياً للتقييم الخارجي. وأوضح " في إطار التوسع في استقطاب أعضاء هيئة التدريس، ينضم إلى الجامعة هذا الفصل أكثر من 26 عضو هيئة تدريس، و9 محاضرين،

أعلنت جامعة الإمارات العربية المتحدة، عن انتهاء كافة الاستعدادات اللازمة للعام الأكاديمي 2024-2025، خاصة فيما يتعلق باستقبال الطلبة وأعضاء هيئة التدريس الجدد، وبدء العام الأكاديمي الجديد. جاء ذلك خلال اللقاء الإعلامي الذي عقد بالمبنى الهلالي بحضور مدير الجامعة بالإنابة والنائب المشارك لشؤون الطلبة وجمع من عمداء الكليات ورؤساء الأقسام العلمية وأكد سعادة الأستاذ الدكتور أحمد علي الرئيسي، مدير جامعة الإمارات بالإنابة - خلال اللقاء الإعلامي على أن جامعة الإمارات تضيء قديماً بمسيرتها الأكاديمية الحافلة بالريادة والتقدم، نحو تحقيق المزيد من النجاحات الأكاديمية والبحثية، معززة دورها كجامعة وطنية رائدة ومؤسسة بحثية شاملة، تستشرف آفاق المستقبل. وأشار إلى أن الجامعة تستهل عامها الأكاديمي الجديد برؤية طموحة، حيث تطرح هذا العام أربعة برامج أكاديمية جديدة هي: بكالوريوس

«الجامعة الكندية دبي» بالتعاون مع «هارفارد بزنس ريفيو» تطلق مناهج جديدة في ماجستير إدارة الأعمال



يتمتع طلاب ماجستير إدارة الأعمال أيضاً بفرصة فريدة للشروع في رحلة أكاديمية عبر القارات، مع خيار الانتقال في منتصف البرنامج إلى المؤسسة الشريكة Harvard Business Review. كما يوجد في المنهج الدراسي الجديد لبرنامج ماجستير إدارة الأعمال دورتان عمليتان تربطان الطلاب مباشرة ببيئة الأعمال المحلية. تمكن دورات "المشروع الاستراتيجي" و"مشروع البحث التطبيقي" الطلاب من الشروع في مهام قائمة على الصناعة لاكتساب خبرة عملية في اتجاهات وتحديات مكان العمل الناشئة. تهدف فرص التعلم التجريبي هذه إلى تعزيز قابلية توظيف الخريجين وإعادة دمهم ليكونوا قادة للتحول المستقبلي في الأدوار الاستراتيجية.

القادمة التي تبدأ في 26 أغسطس. يمكن للمرشحين المهتمين التقدم الآن للقبول في خريف 2024 عبر موقع الجامعة الإلكتروني.

تزامناً مع اليوم العالمي للتبرع بالأعضاء

مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي يؤكد دعمه للبرنامج الوطني للتبرع وزراعة الأعضاء والأنسجة البشرية

المعانة، فبرنامجنا المتخصص بزراعة الأعضاء لا يساهم بإنقاذ حياة المرضى فحسب، بل يلهم أيضاً مزيداً من التطور في البحوث الطبية والتكنولوجيا. ولاشك بأننا ماضون في التزامنا بتقديم أعلى معايير الرعاية ومستمرّون بتحسين قدراتنا لتكون أكثر قدرة على تلبية احتياجات المجتمع في الدولة وخارجها بشكل أفضل. ويرتبط النجاح الذي يسجله مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي بشكل وثيق بالبرنامج الوطني للتبرع وزراعة الأعضاء والأنسجة البشرية "حياة"، الذي تقوده وزارة الصحة ووقاية المجتمع. وفي ضوء هذا البرنامج، بادر المستشفى في عام 2023 لتكوين أول منصة له لرفع سوية الوعي بأهمية التبرع بالأعضاء، وشكلت هذه المبادرة المبكرة نقطة تحول نوعي في تعزيز الوعي وتشجيع أفراد المجتمع في دولة الإمارات على التسجيل كمتبرعين في البرنامج. وفقاً لإحصائيات وزارة الصحة ووقاية المجتمع، سجل في برنامج "حياة" 26,565 متبرع في حين هنالك 4000 مريض بانتظار متبرع مناسب.

ويعد هذا السياق، قال الدكتور بشير سنكري رئيس معهد التخصصات الجراحية الدقيقة في مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي: "تكتف كل عملية زراعة ناجحة فضلاً جديداً في حياة المرضى. فقد حولت خبرات فريقنا المتعد التخصصات والتزامه، هذه الإجراءات العتدة إلى قصص نجاح ارتقت بحياة المرضى نحو الأفضل، ومنحهم أملاً جديداً وخلصت العديد من العائلات من



وكبد، وأخرى لكبد وكلية، وقلب وكلية، وكلية وينكرياس. وبالنظر للعام الجاري، أجرى المستشفى 131 عملية زراعة لفاية يوليوي، وهنالك إجراءات زراعة مخطط تنفيذها خلال الفترة المقبلة من العام. ودعمًا للجهود الحكومية في دولة الإمارات الأولى في دولة الإمارات لزراعة الأعضاء المتعددة، ومنذ تأسيس البرنامج في عام 2017، نفذ المستشفى 664 عملية زراعة أعضاء لإنقاذ حياة المرضى، ولم تكن لهذه الزراعات أن تتحول إلى حقيقة دون قيم العطاء التي أبدأها المتبرعون الذين منحوا أولئك المرضى أتمن العطايا التي بشرتهم بفرصة حياة جديدة. وعلى مرّ السنين، حقق المركز وتيرة نمو لافتة في عدد عمليات زراعة الأعضاء ودفع نحو تحول نوعي في الرعاية الطبية من خلال تنفيذ مجموعة واسعة من إجراءات زراعة الأعضاء المعقدة، بما يشمل الكلى والكبد والرئة والقلب والبنكرياس من متبرعي وموتوفي. وسجل المستشفى أيضاً عدداً من الإجراءات الأولى من نوعها في دولة الإمارات على مستوى زراعة الأعضاء المتعددة، بما في ذلك زراعة مزوجة لرتة

الإعلان عن تشكيل دفعة جديدة من مجلس شباب مطارات دبي

الإعلان عن تشكيل دفعة جديدة من مجلس شباب مطارات دبي

أعلنت مطارات دبي عن أسماء الدفعة الجديدة من أعضاء مجلس الشباب، في خطوة تعكس التزامها الراسخ بتنمية المواهب الشابة، وبما يتماشى مع رؤية دولة الإمارات لتمكين الشباب وتعزيز إمكاناتهم. يشكل مجلس الشباب منصة استراتيجية تهدف إلى دعم العقول الشابة الواعدة وتعزيز الابتكار في مطار دبي الدولي، المطار الدولي الأكثر ازدحاماً في العالم، مما يعزز من دور الشباب في قطاع الطيران الحيوي ويؤكد على أهمية تمكينهم في صناعة المستقبل. وضمت الدفعة الجديدة، التي أعلن عنها في اليوم العالمي للشباب، أربعة عشر عضواً بقيادة أطفال الشعب رئيسية للمجلس، وعلياً الشيعي وأمنة علي آل علي نائبين للرئيس. وقد احتفى فريق القيادة العليا في مطارات دبي بالأعضاء الجدد في اجتماع ترحيبي، حيث تم التأكيد على دورهم المحوري في رسم ملامح مستقبل قطاع الطيران في دولة الإمارات العربية المتحدة. وفي هذا السياق، قال ماجد الجوكري، الرئيس التنفيذي لعمليات في مطارات دبي: "الشباب هم قادة المستقبل والقوة الدافعة التي تشكل حاضرنا، وتقودنا نحو الابتكار والنمو. نفتخر في مطارات دبي بدعم موظفينا الشباب الذين يثرون تقدمنا بأفكارهم الخلاقة ورؤاهم الطموحة". وأضاف: "كل شاب وشابة من أعضاء المجلس هم سفراء مستقبل مشرق لدولة الإمارات، وننتطلع إلى رؤيتهم يحققون إنجازات استثنائية ويساهمون بفعالية في نجاحنا المستدام". وتواصل مطارات دبي تأكيد التزامها بتمكين الشباب إيماناً منها بأنهم قادة الغد ورواد التغيير. وستعمل هذه الدفعة الجديدة من أعضاء المجلس على تحديد فرص النمو الاستراتيجية في المؤسسة والقطاع بشكل عام، بما يتماشى مع رؤية دولة الإمارات العربية المتحدة التنموية الطموحة.

أبو ظبي - الفجر

دبي - الفجر

منوعات الغذاء

23

القهوة الساخنة أو المتلجة؟ أيهما الأكثر فائدة؟

كشف مجيد باسط، طبيب القلب في مستشفى Memorial Hermann Sugar Land في تكساس، أن فنجانا ساخنا من القهوة قد يحتوي على مواد مغذية مقاومة للأمراض أكثر من القهوة المتلجة.

قال الدكتور باسط: "تبين أن القهوة الساخنة تحتوي على كميات أعلى من مضادات الأكسدة، والتي قد توفر فوائد صحية أكثر".

وتعرف مضادات الأكسدة بأنها جزيئات تهاجم الجذور الحرة، وهي مركبات غير مستقرة تزيد من الإجهاد التأكسدي في جميع أنحاء الجسم، الذي يدمر الخلايا ويؤدي إلى مشاكل صحية طويلة المدى مثل أمراض القلب وألزهايمر والفشل الكلوي، وحتى بعض أشكال السرطان.

على سبيل المثال، وجدت دراسة نشرت في مجلة Scientific Reports.

أن القهوة الساخنة تحتوي على مستويات أعلى من مضادات الأكسدة مقارنة بالمشروب البارد، لأن تخمير القهوة بالماء الساخن يستخرج المزيد من العناصر الغذائية من الحبوب مقارنة بالماء البارد.

وتشير بعض الأبحاث أيضا إلى أن القهوة الساخنة قد تمنحك دفعة أكبر من الطاقة أيضا، حيث وجدت دراسة أجرتها الجمعية الكيميائية الأمريكية أن طرق التخمير الساخنة أدت إلى مستويات أعلى قليلا من الكافيين مقارنة بالقهوة الباردة.

وقال جوردان كارشتر، خبير القهوة، إن المشروب البارد "يحتوي على كمية أقل من الكافيين، وهو أمر مفيد لأولئك الذين يتوقون حقا إلى فنجان ثان من القهوة".

وثبت أن الرائحة القوية لبخار القهوة تعمل على تحسين الحالة المزاجية وتقليل الشعور بالتعب.

ومع ذلك، تتمتع القهوة الباردة ببعض المزايا، بما في ذلك كونها أقل حموضة وتساعد في تنظيم نسبة السكر في الدم.

كما تبين أن القهوة الباردة تحتوي على مستويات أعلى من المغنيسيوم ومضادات الأكسدة التي تسمى أحماض الكلووروجينيك، ما يمكن أن يساعد في تنظيم نسبة السكر في الدم وخفض ضغط الدم، ما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب. ومع ذلك، حذر الخبراء من أن الأبحاث محدودة، ولا يزال الكثير غير معروف حول درجة حرارة القهوة الأفضل.



يحظى "الحليب الذهبي"، وهو خليط من الكركمين والحليب، بشعبية متزايدة في الثقافات الغربية بسبب فوائده المعززة للصحة، لذلك يوصي الخبراء بشره بشكل منتظم. وتأتي الفوائد المختلفة لشرب "الحليب الذهبي" تأتي من العنصر النشط الرئيسي، الكركمين، والذي يملك تأثيرات قوية مضادة للالتهابات لدرجة أن بعض الدراسات تقارنها بتأثيرات بعض الأدوية الصيدلانية.

خليط من الكركمين والحليب

«الحليب الذهبي» .. فوائده جمّة وتأثيرات قوية مضادة للالتهابات

التي تحتوي على نسبة عالية من المغنيسيوم أو شيء أكثر حلاوة مثل شراب القيقب أو العسل. كما أن إضافة القليل من الفلفل الأسود المطحون سيفتح فوائد صحية إضافية، حيث يحتوي هذا النوع من التوابل الشائعة على مادة اليبيري، وهي مادة طبيعية تعزز امتصاص الكركمين بنسبة 2000%.



طريق تحسين وقت رد الفعل والذاكرة. وفي الدراسات التي أجريت على الحيوانات، بدأ أن الزنجبيل يحمي من فقدان وظائف المخ المرتبط بالعمى. وبالإضافة إلى الكركم والحليب الأساسيين، يمكن تعزيز المشروب بالمزيد من الإضافات لجعله يناسب ذوقك واحتياجاتك، بما في ذلك جوزة الطيب

وموازنة وظائف الجسم المختلفة. ولديه القدرة على تقليل بيروكسيد الدهون داخل الخلايا وتعزيز قدرات الجسم المضادة للأكسدة لعمر أطول. وأظهرت دراسات أخرى أيضا أن تناول مكملات الكركمين يمكن أن يساعد في حماية الحصين، المسؤول عن وظائف التعلم والذاكرة في الدماغ. وإلى جانب الكركمين، تشمل وصفات

كما ثبت أن الكركمين يزيد من قدرة الجسم المضادة للأكسدة. ويُعتقد أن الضرر التأكسدي والجذور الحرة هي إحدى الآليات المسببة لتسارع علامات الشيخوخة والعديد من الأمراض المزمنة. ويلعب الكركمين، وهو مادة البوليفينول الرئيسية الموجودة في الطعام، دورا حاسما في تقليل الإجهاد التأكسدي

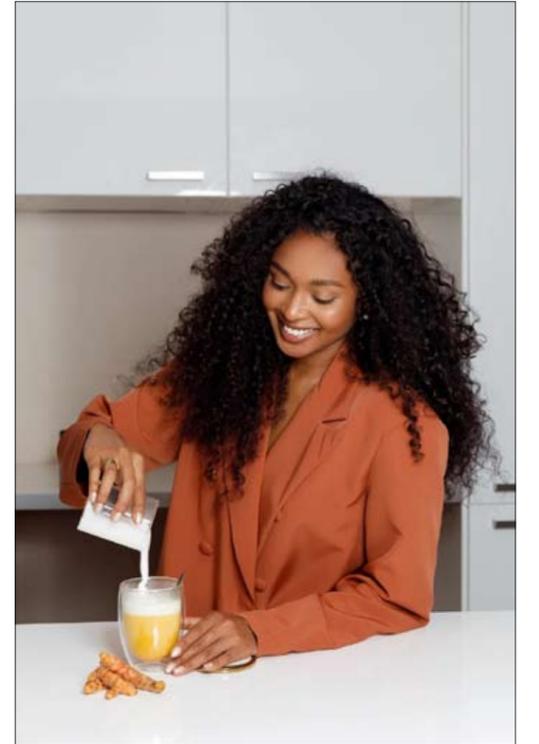
"الحليب الذهبي" الأخرى القرفة والزنجبيل. ويتمتع كلاهما أيضا بخصائص مضادة للأكسدة. ويمكن للزنجبيل والقرفة أن يساعدوا في خفض مستويات السكر في الدم. ووفقا لإحدى الدراسات العلمية، قد تؤدي جرعة يومية صغيرة من الزنجبيل أيضا إلى خفض مستويات الهيموغلوبين A1C بنسبة تصل إلى 10%، وهو مؤشر للتحكم في نسبة السكر في الدم على المدى الطويل.

كما أشارت بعض الأبحاث إلى أن التوابل المستخدمة في "الحليب الذهبي" قد تقدم بعض الفوائد في مكافحة السرطان. وأرجعت إحدى الدراسات الخصائص المضادة للسرطان إلى مادة 6-gingerol. وهي مادة موجودة بكميات كبيرة في الزنجبيل الخام. كما أن الكركمين، العنصر النشط في الكركم،

قد يقتل الخلايا السرطانية المعزولة في أنبوب الاختبار ويمنع نمو أوعية دموية جديدة في الأورام، ما يحد من قدرتها على الانتشار.

وقد يكون "الحليب الذهبي" مقيدا لعقلك أيضا، حيث كشفت الدراسات أن الكركمين قد يزيد من مستويات عامل التغذية العصبية المستمد من الدماغ (BDNF)، وهو مركب يساعد عقلك على تكوين اتصالات جديدة ويعزز نمو خلايا الدماغ.

وقد يساعد الكركمين في تقليل أعراض الاكتئاب أيضا. ومع ذلك، هناك حاجة إلى مزيد من البحوث. وثبت أن الزنجبيل يعزز وظائف المخ عن



منتجات الصويا تدعم قوة التركيز والانتباه لدى أطفالك

وجدت دراسة جديدة أن الأطفال في سن المدرسة الذين تناولوا المزيد من الايسوفلافون الموجودة في فول الصويا أظهروا قدرات تفكير وانتباه أفضل. وتمهد هذه النتائج الطريق لأبحاث مستقبلية تهدف إلى كشف كيف يمكن لمنتجات الصويا أن تؤثر بشكل إيجابي على القدرات المعرفية للأطفال.

من تناول الايسوفلافون بدأ فريق البحث مؤخرا تجربة سريرية لفحص تأثيراتها على قدرات التفكير والهرمونات الجنسية والصحة الأيضية وصحة الأمعاء.

وأكدت أن "الدراسات الارتباطية مثل هذه ليست سوى الخطوة الأولى". ومن أجل فهم أفضل لأثار تناول منتجات الصويا على القدرات المعرفية للأطفال والكمية الدقيقة

الدماغ أو تدابير مماثلة لتسجيل النشاط الكهربائي الناتج عن الدماغ".

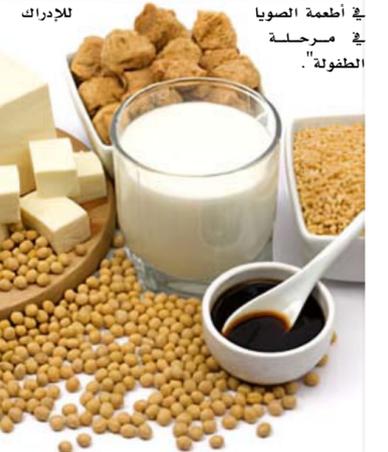
وذكرت أن الأطفال في الدراسة استهلكوا من 0 إلى 35 مغ من الايسوفلافون يوميا، ووصفت هذه الكمية بأنها "منخفضة نسبيا". لكنها قالت إنها "تتماشى مع القيم المعلن عنها سابقا بالنسبة للولايات المتحدة. وبشكل عام، وكشف التحليل أن الأطفال في الدراسة يميلون إلى استهلاك كميات منخفضة من أطعمة الصويا التي تحتوي على الايسوفلافون. ومع ذلك، فإن أولئك الذين تناولوا المزيد من أطعمة الصويا أظهروا استجابات أسرع أثناء المهام التي تتطلب التركيز وأظهروا سرعة معالجة أسرع. ولم يلاحظ أي ارتباط بين تناول الايسوفلافون والصويا والقدرة الفكرية العامة.

وتوصي بريستينا بدمج المزيد من فول الصويا في النظام الغذائي للأطفال،

ولفحص الفوائد المحتملة لإيسوفلافون الصويا، قام الباحثون بفحص البيانات المتاحة سابقا من دراسة مقطعية شملت 128 طفلا تتراوح أعمارهم بين 7 إلى 13 عاما. واستخدموا معلومات من سجلات النظام الغذائي لمدة 7 أيام لحساب متوسط المدخول الغذائي لكل طفل، بما في ذلك الكميات من الأغذية الكبيرة والغذائية الدقيقة والفيتامينات والاييسوفلافون المستهلكة. ولتقييم القدرة الفكرية العامة للأطفال، استخدم الباحثون مجموعة من الاختبارات القلم والورقة المعدلة حسب مستوى الصف الدراسي.

وقاموا أيضا بقياس قدرات الانتباه باستخدام مهمة محوسبة تعرف باسم "مهمة الجناح". بينما تم تسجيل نشاط تخطيط كهربية الدماغ (EEG) واستخدامه لقياس سرعة معالجة المعلومات والانتباه. وقالت بريستينا: "لم تقسم أي دراسات أخرى بفحص العلاقة بين الايسوفلافون الموجود في الصويا وقدرات الانتباه باستخدام مخطط كهربية

وتعرف الايسوفلافون بأنها مركبات موجودة بشكل طبيعي في العديد من النباتات، وخاصة فول الصويا ومنتجات الصويا. وعلى الرغم من أن الأبحاث السابقة التي أجريت على البالغين أشارت إلى أن الايسوفلافون الموجود في الصويا يمكن أن يحسن الذاكرة، إلا أن فوائده لم تتم دراستها جيدا لدى الأطفال. وقالت أجلا بريستينا، طالبة الدكتوراه في علم الأعصاب بجامعة إلينوي أوربانا شامبين: "تضيف دراستنا دليلا على أهمية العناصر الغذائية الموجودة في أطعمة الصويا في مرحلة الطفولة".





منوعات الفكر

26

النسخة الـ 7 من برنامج بيركلي أبو ظبي - بيرل تنطلق 9 سبتمبر

والغنية وكاتبة الأغاني والمديرة الفنية في كلية بيركلي أبو ظبي مساقرة، بالإضافة إلى عدد من الخبراء في عالم صناعة الموسيقى. ويتم تنفيذ برنامج بيرل، في معهد بيركلي أبو ظبي، الذي افتتحته دائرة الثقافة والسياحة-أبو ظبي عام 2020، بالشراكة مع كلية بيركلي للموسيقى العالمية. ويعكس البرنامج، التزام بيركلي أبو ظبي ودائرة الثقافة والسياحة - أبو ظبي، بالعمل على ترسيخ وتعزيز مكانة الإمارة كمركز للتبادل الموسيقي والثقافي، ومواصلة الجهود لتمكين الطلاب وتزويدهم بالمهارات اللازمة لمواصلة مسيرتهم المهنية في القطاعات الإبداعية.

البرنامج لهم منصة لإطلاق أعمالهم هذه، مع إمكانية تحقيق نجاح كبير في المنطقة وخارجها. ويقدم برنامج بيرل رؤية قيمة من الخبراء في هذا القطاع، إلى جانب العديد من الفرص من خلال برنامج منح بيركلي أبو ظبي، والذي يمكن أن يؤدي إلى الانضمام إلى كلية بيركلي، في جميع فروعها للتعليم الموسيقي العالمي. ويوفر الفرصة للطلاب للتدريب تحت إشراف وتوجيه مجموعة من الموسيقيين وأعضاء هيئة تدريس حائزين على جوائز متعددة، من بينهم المنتج الموسيقي ميكولوس مالك، وعازف البيانو وكاتب الأغاني روجر رايان، ومدير بيركلي أبو ظبي غايل هيدنيج.

أصلية ولقطات فيديو حية لعروض الأداء الخاصة بهم. ويشمل البرنامج جميع الأنواع الموسيقية، بما في ذلك الموسيقى البوب والروك والسول، وموسيقى آر أند بي، والراب، والجاز، والموسيقى العربية التقليدية، والموسيقى الإلكترونية. ويُنحى للطلاب المؤهلين، الذين تم اختيارهم من ضمن مجموعة تنافسية من المرشحين، الفرصة لاكتساب معرفة متعمقة بالاستراتيجيات التي يتم اعتمادها في كتابة الأغاني والإنتاج والتسويق والأعمال الموسيقية وريادة الأعمال. ويقوم الطلاب في نهاية البرنامج بكتابة وتسجيل وإنتاج الموسيقى الخاصة بهم، حيث يوفر

تقدمه بيركلي أبو ظبي، أول فرع لكلية بيركلي للموسيقى في الشرق الأوسط لتعليم الموسيقى المعاصرة وفنون الأداء. ويوفر برنامج بيرل الفرصة للفنانين الناشئين، لصفق وتنمية مهاراتهم، للانطلاق في مسيرتهم الفنية وتزويدهم بالمعرفة والأدوات والتجارب التعليمية، باعتبارهم الجيل القادم من الموسيقيين المستقلين في المنطقة. ويعتمد البرنامج شروطا محددة، تتيج التأهل والمشاركة في البرنامج، إذ يجب أن يكون المتقدمون من مؤلفي الأغاني أو الفرق الموسيقية أو العازفين أو المنتجين أو منتسقي الأغاني "دي جي". ويتوجب على المتقدمين تقديم عروض توضيحية لولفات

•• أبو ظبي-وام:

أعلنت دائرة الثقافة والسياحة - أبو ظبي، عن تنظيم النسخة السابعة من برنامج الحصول على شهادة الأداء الفني والقيادة من بيركلي أبو ظبي - بيرل، والذي يبدأ يوم 9 سبتمبر المقبل، على أن يتواصل تقديم الطلبات حتى 18 أغسطس الجاري. وأكدت الدائرة ترحيبها بالموسيقيين المشاركين من دولة الإمارات العربية المتحدة ومنطقة الشرق الأوسط، موضحة أن البرنامج المكثف على مدى 12 أسبوعا، هو الأول من نوعه على مستوى المنطقة الذي

منصة القرآن الرقمية تستقبل طلاب المدارس في عطلة الصيف

وابمان" استقطبت المنصة الرقمية لتعليم القرآن الكريم عن بعد طلاب المدارس في عطلة الصيف وخصصت لهم مساحة للتألق بها ضمن قنواتها الأخرى لتعليم كتاب الله في المراكز وحلقات التحفيظ بالمساجد، وقد اشتمل برنامجها على دروس لتصحیح التلاوة والتجويد مع كبار المختصين المعتمدين في الهيئة، وحفظ ادعية مختارة، مع إتاحة الفرصة لمراجعة وحفظ قصار السور، وإمكانية مراجعة واستظهار الحفظ، إضافة إلى الفعاليات الأخرى.

•• أبو ظبي-الفجر:

تحرص الهيئة العامة للشؤون الإسلامية والأوقاف والزكاة على تقديم خدماتها للجمهور في مجال تعليم القرآن الكريم بأساليب إبداعية وابتكارية تمكن كل أفراد المجتمع الاستفادة منها دون تكلف وعناء في أي زمان ومكان، وفي إطار استراتيجيتها للارتقاء بهذه الخدمة وضمن برنامجها الصيفي لهذا العام الذي أطلقته تحت شعار "مساجدنا حصن



ختام رحلة منتسبي ربع قرن في مخيم الخيال والإبداع



صناعها من الصغار واليا فعين والشباب الذين أبدعوا في تقديم عروض أسرت قلوب المشاهدين. كما أطلق المشاركون العنان لمهاراتهم في فن الإيهام، حيث غاصوا في عمق التعبير الحركي وكتبوا قصصاً ملهمة مستخدمين الحركات التعبيرية لنقل الأفكار والمشاعر للجمهور على يد المدرب سعيد سلامة.

اختتم المخيم بعروض نهائية أبهرت الحضور وأبرزت التطور والاحترافية التي وصل إليها المشاركون، وقد عبر المنتسبون عن سعادتهم الغامرة بتلك التجربة الاستثنائية، مؤكداً الفوائد العديدة التي اكتسبوها على المستوى الشخصي والفني. ويمثل مخيم الخيال والإبداع واحدة من أمتع المبادرات الصيفية التي أطلقها مركز ربع قرن للمسرح وفنون العرض، والهادفة إلى صفق مهارات الجيل الصاعد في فنون المسرح، ضمن رؤية استراتيجية تهدف إلى إحداث نهضة ثقافية وفنية في الشارقة والمجتمع على نطاق أوسع.



وهم؛ هنادة الصباغ وسامر الفقير وحسان المري وعبد السلام عبدي، وعلى خشبة المسرح، جاءت العرائس لتحكي قصصاً بديعة محركاً بأيدي

في فنون العرائس، حيث حققوا في سماء الخيال بتصميم شخصيات فريدة وسردوا حكايات مشوقة بدعم من الخبراء من الدول العربية

للاطلاع على أفضل ممارساتهم في تكنولوجيا المسرح. مركز المخيم كذلك على صفق مهارات المنتسبين

بين الإبداع البشري والتقنيات الحديثة. وقد أدى تميز بعض المشاركين في هذه المرحلة إلى اختيارهم للسفر إلى جمهورية الصين الشعبية

•• الشارقة-الفجر:

اختتم مخيم الخيال والإبداع التابع لمركز ربع قرن للمسرح وفنون العرض فعالياته الصيفية بعد رحلة استثنائية امتدت من 1 يوليو إلى 8 أغسطس 2024. شهد المخيم مشاركة أكثر من 73 موهوباً أذهلوا الجمهور بـ 11 عرضاً مسرحياً قدموها خلال 35 يوماً من التدريب المكثف. ويعتبر المخيم الذي انطلق تحت شعار "تنخيل ونبدع مسرحاً للمستقبل"، تجربة فريدة تهدف إلى تمكين الأطفال واليا فعين والشباب من أدوات المسرح وإطلاق طاقاتهم الإبداعية في فنون العرض.

منح المخيم للمشاركين فرصة للتدريب على يد خبراء عالميين من جمهورية الصين الشعبية، حيث تعلموا أساسيات تصميم المسرح والإضاءة وفهم الفضاء المسرحي. كما تعمقوا في عالم التكنولوجيا والذكاء الاصطناعي ليتمكنوا من إخراج عروض مسرحية ساحرة تمزج



منوعات

العمل

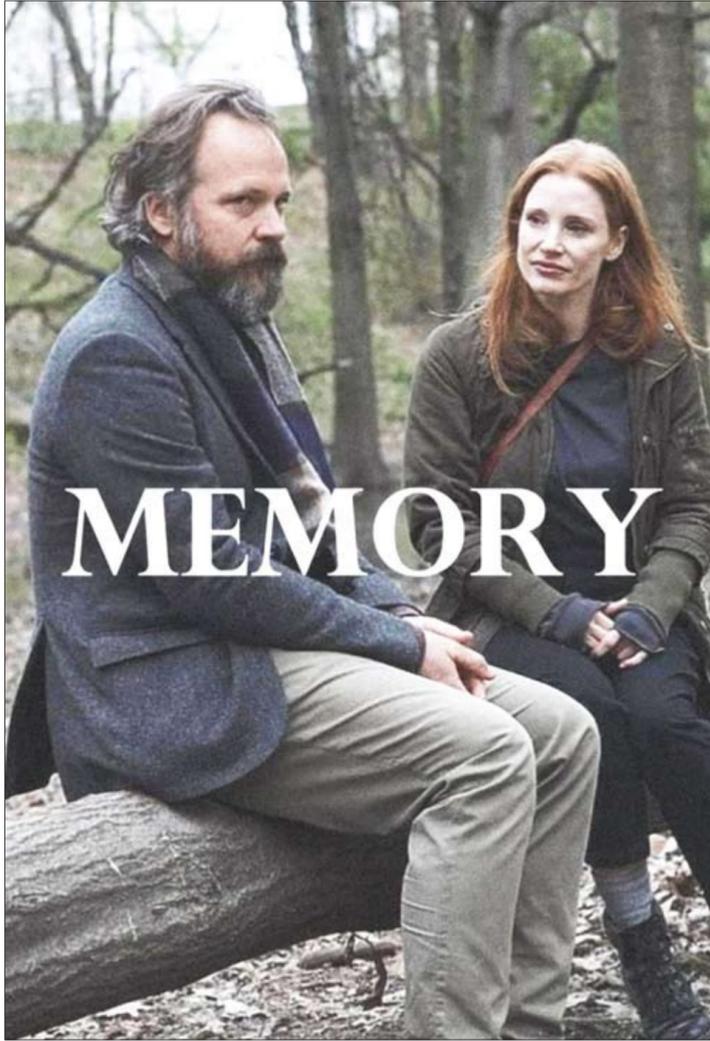
27



إن غلب على أفلامه طابع اجتماعي رقيق، فخلف الظاهر عنف مفاجئ أو أذى مبالغ، مادي أو معنوي. شخصياته مركبة وغريبة الأطوار. كريمة أو قبيحة أو عدوانية أو مشوشة. مسكونة بالألم دفين ومشاعر تندفع إلى السطح بفعل فاعل. يُشيع فته البارح أجواء عدم ارتياح، يصاحبها ارتفاع تدريجي مُثير للقلق. مع هذا، أفلام المكسيكي ميشيل فرانكو، غير المعروف كما ينبغي، منتظرة دائماً، تحديداً بفضل أجواء تقترحها، وشخصيات تُقدمها. وإن بدا بعضها خفيفاً وعادياً في البداية، فإنها تُظهر سريعاً وجهاً آخر مُباغثاً.

يسرد قصة حب غير متوقعة بين شخصين هشين

(ذاكرة 2023) . معالجة درامية للعلاقة العاطفية والذاكرة وأسلوب التعامل مع الذكريات



MEMORY

شخصيتها في البدء عبر الحوار والشرح، بل يلجأ إلى لغة بصرية، لتتجلى قسوتها. معاناتها من المشاهد الأولى، بملاحمها المنغلقة والمنقبضة، وحركاتها العصبية، وكلماتها الجافة المقصدة، وسلوكها الحذر المبالغ به، الذي يتبدى في إغلاق باب الشقة جيداً بالأقفال، ووضع جهاز إنذار وهي فيه، وبموقفها المتحيز من رجل جاء يصلح البراءة، مع أنها طلبت امرأة لذلك. خشيتها واضحة، كانفعالها القلق مع وجود الرجل، الوحيد الذي سمحت له بالدخول. منزلة، تقتصر نشاطاتها على العمل وتلبية حاجات ابنتها. في يوم، تُرغم على مرافقة أختها إلى حفلة لقاء خريجي مدرستهما الثانوية، عدم اهتمامها بالزينة وارتداء ملابس خاصة بالمناسبة يُكلم صورتها كإسائة زائدة تماماً. الحفلة ستكون، وهذا متوقع، نقطة انعطاف في مسار الفيلم، يُخرجه من عادية حياة يومية. هناك، تبتنى وحدها. يقترب منها مدعو فتهرب. يلحق بها إلى منزلها. بعد ليلة مليئة بالقلق، تجده صباحاً نائماً أمام الباب، مُبللاً بالمطر. يتبين أن سول خمسيني، يحتفظ بذكريات بعيدة وينسى الحديثة، ويتصرف أحياناً بشكل غير منطقي، كاللحاق بها. يتطلب مراقبة مستمرة تقريباً. مع سول، تقييم علاقة فريدة، وتكشف ذكريات وعواطف وصدمات، اللقاء بين كائنين معطوبين، وعيشهما قصة حب غير منتظرة، في محيط عدواني (أسرة سول

هذا حال (ذاكرة) (2023)، المعروف في (أفاق) مهرجان كارلوفي فاري (2024). في جلسة حوار لدمني الخمر، ممن تجاوزوا إدمانهم أو أنهم يفعلون ذلك، تحتل سيلفيا (جيسكا تاستان)، الإحصائية الاجتماعية، بمرور 13 عاماً على شفافها، يوحى هذا المشهد الأول، الصور بإضاءة خافتة تساعد على البوح، ولقطات كاميرا محتشمة تراقب عن بُعد، بما شوهد مراراً في أعمال أميركية. شهادات عادية عن جهاد النفس في بداية تحمل من العادي والتوقع الكثير. لكن الفيلم يماجن سريعاً بتطور الحكمة إلى جهة مغايرة، بعيدة عن الخمر والإدمان. تنقل فرانكو، في أفلامه السابقة، بين الولايات المتحدة والمكسيك، في (ذاكرة)، اختار نيويورك، بشوارعها وأمكنها الطبيعية وناسها، وعاد إلى شخصياته الهشة، الظاهرة في (مرض مزمن) (2015) مثلاً، الذي جعله (إنه كاتب أفلامه أيضاً)، قصة حب بين مريض مُتعب، يعاني مشاكل شخصية في حياته، ومرضية في المراحل الأخيرة من المرض. (ذاكرة) يسرد أيضاً قصة حب غير متوقعة بين شخصين هشين: سيلفيا، المُقيمة مع ابنتها المرهقة التي تحبها كثيراً، وتُكرس لها معظم وقتها بعد العمل، وسول (بيتر سارسفارد، جائزة أفضل ممثل في مهرجان فينيسيا 2023)، المصاب بخرف مبكر. شخصية سيلفيا تتكشف تدريجياً، بشكل تتشابه معه الرقعة بالقسوة في تمازج غريب. لا يرسم الفيلم



حضور ضخّم للعرض الخاص لفيلم Mufasa: The Lion King

كشف القائمون على فيلم الفتنازي Mufasa: The Lion King عن حضور جماهيري ضخم للعرض الخاص الأول للفيلم الذي تضمن عرض كواليس وإبطال العمل السينمائي المنتظر عرضه يوم 20 ديسمبر المقبل في دور العرض حول العالم، وستصل مدته إلى أكثر من ساعتين.

يروي فيلم ديزني Mufasa: The Lion King الجديد، القصة الأصلية للملك موفاسا، وهو من إخراج باري جينكينز، بينما يعود كاتب الفيلم جيف ناتانسون لعام 2019 ككاتب سيناريو. ويدير فيلم Mufasa: The Lion King مع بدأ القصة بعيداً عن الجبال والظلال، على الجانب الآخر من الضوء، حيث يروي ريفي (جون كاني) في الفيديو الذي يعرض الأسلوب الواقعي الصوري المستخدم في فيلم 2019. وجاء في الفيديو على لسان ريفي، لقد ولد الأسد وليس في دمه قطرة من النبل. الأسد الذي سيغير حياتنا إلى الأبد، ستهز الأرض، والمصير في انتظاره.



مسلسل جريمة بعنوان Rebel Ridge يعرض قريباً لـ «أرون بير»

رئيس الشرطة، وسرعان ما تتوالى الأحداث حتى يعيد الأموال المسروقة للكفالة. وعلى جانب آخر، كشفت منصة نتفلكس عن طرح الموسم الثالث والأخير من سلسلة Squid Game في خلال عام 2025، دون الإعلان عن موعد محدد بعد.

وذلك بعدما أعلنت منصة نتفلكس عن طرح الموسم الثاني من سلسلة Squid Game يوم الخميس 26 ديسمبر المقبل.

كشفت المنصة الأمريكية نتفلكس، عن الملامح الأولى لسلسلة الجريمة الجديد الذي يطرح بعنوان Rebel Ridge نتج العالمي أرون بيرر ودون جونسون وأنا صوفيا روب، والمقرر عرضه 6 سبتمبر المقبل عبر الشبكة. مسلسل Rebel Ridge يسرد كواليس تورط شرطة بلدة شيلبي سبرينجز، بعد وصول تيري ريتشموند "أرون بيرر" لدفع الكفالة لابن عمه، ليحق فريسة سهلة من قبل قوة الشرطة المحلية الفاسدة بقيادة



الفكر

أفضل الأطعمة لمن يعاني من ارتفاع مستوى ضغط الدم

لأولئك الذين شخصت إصابتهم به أن يتوقعوا تصحيحا مستمرا بتناول الأدوية الموصوفة من قبل الطبيب. ولكن لمساعدة الجسم على التعامل مع ارتفاع مستوى ضغط الدم، يجب على المصاب الاهتمام بنظامه الغذائي وممارسة النشاط البدني، مثل ركوب الدراجات أو السباحة أو المشي السريع، حيث إن 30 دقيقة فقط من النشاط يوميا تساعد على الشعور بتحسن كبير. وتشير إلى أنه يجب على الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع مستوى ضغط الدم تناول الرمان والثمار المختلفة. كما أن الأسماك الدهنية والماكولات البحرية وزيت الزيتون والزيتون والخضروات الورقية الخضراء، أي الأطعمة التي تشكل أساس النظام

الغذائي للبحر الأبيض المتوسط، تساعد في السيطرة على ارتفاع مستوى ضغط الدم. وتقول: "يساعد النظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط، على الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان والأمراض العصبية والسمنة والسكري، كما يحافظ على الشباب والجمال". وتدرج البروفيسورة في قائمة الأطعمة المفيدة لمن يعاني من ارتفاع مستوى ضغط الدم - الشوكولاتة الداكنة والبقوليات والشوندر (البنجر) والثوم وبذور اليقطين والشيا وعباد الشمس والكتان. ووفقا لها، يساعد النوم الجيد والتأمل وممارسة نشاط بدني معتدل على التحكم بمستوى ضغط الدم أيضا.

كشفت البروفيسورة أولغا بوكيريا أخصائية أمراض القلب، العضو المراسل في أكاديمية العلوم الروسية، الأطعمة التي تساعد على تخفيض مستوى ضغط الدم المرتفع. ووفقا لها، يعتبر ارتفاع مستوى ضغط الدم، أحد أكثر الأمراض انتشارا في العالم، ويمكن



أضرار أشعة الشمس فوق البنفسجية

يشير الدكتور إيغور سامويلينكو كبير الباحثين في قسم الأورام الجلدية بمركز بلوخين لبحوث علم الأورام إلى أن أشعة الشمس فوق البنفسجية تسبب ظهور الأورام الجلدية الخبيثة. ويقول في حديث لوكالة تاس الروسية للأخبار: "لا تؤدي الأشعة فوق البنفسجية إلى تحول خلايا الجلد الطبيعية فوراً إلى خلايا خبيثة، ولكنها تترك آثاراً غير مرئية للعين في الحمض النووي الخاص بها، وتساهم في ظهور مثل هذه الأورام بعد 5-15 عاماً". والأشعة فوق البنفسجية وفقاً له، لا تسخن الجلد ولكنها تسبب حروق شمسية والشيخوخة الضوئية وأنواع مختلفة من سرطان الجلد. كما أن الطقس الحار يمكن أن يشكل خطورة حتى على الأشخاص الأصحاء، لأنه يمكن أن يتعرضوا في مثل هذا الطقس لارتفاع درجة الحرارة أو ضربة الشمس. ويقول: "يجب على الشخص أن يحمي بشرته من الأشعة فوق البنفسجية، بارتداء الملابس التي تحتوي على عامل حماية من الشمس (SPF)، والكريمات التي تحتوي على عامل حماية من الشمس (SPF)، وعليه خلال فترة أعلى نشاط للأشعة فوق البنفسجية قضاء الوقت في الداخل".

مخاطر النوم تحت مكيف الهواء

أعلن البروفيسور ستانيسلاف إيونوف من قسم العلاج بكلية الطب بجامعة التعليم الروسية، أن الأشخاص الذين ينامون تحت مكيف الهواء أكثر عرضة للإصابة بالأمراض. ويقول: "يخاطر الأشخاص الذين ينامون تحت مكيفات الهواء بصحتهم لأنهم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض لأن تنظيم درجة حرارة جسم الإنسان خلال اليوم تجري من خلال إيقاعات الساعة البيولوجية ليلاً ونهاراً. وهذه الإيقاعات أعلى خلال النهار بسبب الإجهاد العضلي والفكري. أما أثناء النوم تنخفض درجة حرارة الجسم بنحو درجة واحدة، فعند ضبط درجة حرارة تبريد الهواء في الغرفة على 15+، 17+، وحتى 19+ درجة، تزداد عملية النقل الحراري، ما يؤدي إلى انخفاض درجة حرارة الجسم أكثر. ولهذا الانخفاض عواقب مزرعة، حيث يستيقظ الشخص في الصباح وهو يعاني من السعال وسيلان الأنف". ويضيف: "درجة الحرارة المثالية للغرفة هي 20-22 درجة، ومن الضروري ضبط مكيفات الهواء عليها، وبالنسبة تعتبر المروحة من هذه الناحية أكثر أماناً لأنها لا تخفف درجة حرارة الهواء، ولكنها تبرد الجسم عن طريق توليد تيارات هوائية". ويشير البروفيسور، إلى أن الخطأ الشائع الآخر المسبب لأمراض البرد، هو تركيب مكيف الهواء فوق أو مقابل السرير. وينصح بعدم ارتكاب مثل هذا الخطأ لأن تيار الهواء المباشر، حتى ولو كان خفيفاً، يزيد أيضاً من انتقال الحرارة ويمكن أن يسبب انخفاض درجة حرارة الجسم، وبالتالي الإصابة بنزلات البرد، لذلك من الأفضل تركيب مكيف الهواء في غرفة النوم بعيداً عن السرير، حتى لا يكون الشخص في منطقة تيار الهواء المباشر.



الممثلة الأمريكية بليك ليفلي تتألق في جلسة تصوير خلال العرض الأول لفيلم It ends with us في كوينهاجن. (أ ف ب)

قرأت لك

الجبنه



كشفت دراسة علمية عن أن تناول الجبنه يقوى الجهاز المناعى لكبار السن وذلك لأنها حامله للبكتيريا الحميدة بروبيوتيك. كما أظهرت نتائج الدراسة التي أجريت على أعمار تتراوح ما بين 70 و103 سنوات أن تناول هذا الصنف من الجبنه الحامل لتلك البكتيريا يساعد على معالجة التغيرات المرتبطة بالتقدم في العمر في نظام المناعة.

كما فسر الدكتور فندي إبراهيم الذي قاد الدراسة وفريقه أن تناول الجبنه التي احتوت على البكتيريا يومياً يساهم في معالجة المشاكل المتعلقة بتدهور نظام المناعة الناجم عن التقدم في العمر وهي المرحلة التي يعجز فيها الجسم عن مقاومة الخلايا السرطانية ولا يستجيب للقاحات والالتهابات والتي تظهر على شكل اضطرابات وأمراض والتهابات مزمنة وأمراض سرطانية.

سؤال وجواب

- ما هو المرض الذي يلقب بالموت الأسود ؟
- الطاعون
- ما اسم معركة بواتيه بالتسمية العربية ؟
- بلاط الشهداء
- من مؤسس الجمهورية التركية ؟
- مصطفى كمال
- من أطلق على أمريكا هذا الاسم ؟
- أميركو فوسبوتشي
- من اكتشف الهند ؟
- فاسكودي غاما

هل تعلم؟

- العنصر الوحيد المكون للماش هو الكربون الصخري .
- شعر اللحية لدى الرجل قوي جدا ويعادل في قوته ومتانته مائة سلك من النحاس في نفس قطر شعره.
- هل تعلم أن الجسم يحتمل حرارة حتى 128 درجة مئوية
- هل تعلم أن الكبد هو العضو الوحيد الذي يمكنه أن يحول البروتينات و ما تحويه من أحماض أمينية إلى مادة الجلوكوز أو السكر.
- هل تعلم أن نقص فيتامين ب الموجود في الخمائر واللبن والبيض واللحم والأجاص والفول والحنطة غير المصنعة والحبوب كالفاصولياء واللوبياء والبطاطا يؤخر النمو ويشوه ويسبب تهيجات واضطرابات في الأعصاب وامساكا حادا .
- نمو ظفر أصبعك الوسطى هو أسرع بينما نمو ظفر إبهامك هو الأبطأ .
- الحيوان الوحيد الذي يستطيع أن يخرج معدته إلى الخارج هو نجم البحر.
- الرازي من أوائل الذين أشاروا إلى الجراحة التجميلية كفرع من فروع الجراحة.
- اصغر نبات زهري قطره 1.5 - 5.7 مم واسمه وليفا ويعيش على المستنقعات .
- إذا قمت برج بيضة بشكل جيد فإن باستطاعتك أن توقفها على قاعدتها . إذ أن من خلال الرج سوف ينتقب الغشاء الفاصل بين الخ والآخ ، وسوف يهبط الخ إلى قاع البيضة.
- يعود الفضل للساعاتي الفرنسي انطوان روديبه في ابتكار أول منبه صباحي وذلك في عام 1847

قصة

جدا والأصدقاء

جلس جدا وصديقه يتحدثان عن أميتهما فقال جدا: أتمنى أن يكون لي 100 صديق يبولونني وأحبهم، وتمنى جاره أن يكون لديه أموال كثيرة ومزارع وخيول ومواش، فقال جدا ميراث الدنيا في الأولاد والأصدقاء. فقال الرجل بل فيما لديك من مال. واستمر النزاع حتى اتفقا على أن يثبت كل منهما لصاحبه صدق الكلام. خرج جدا من بيته في جولة كبيرة عاد بعدها وقد أصبح لديه مائة صديق.. أما صاحبه فذهب يجمع الأموال بكافة الطرق حتى أصبح غنيا جدا في فترة بسيطة. ولما تقابلا حكى كل منهما لصاحبه ماذا فعل، فكان جدا سعيدا بأصدقائه. في إحدى الأيام أحب جدا أن يختبر أصدقاءه ومدى حبه له فدار عليهم يدعي افلاسه وخسارته لتجارته فأصر الجميع بعرض خدماتهم عليه وأموالهم وتجارتهم حتى يقف على قدميه مرة أخرى، وأغدقوا عليه العطايا والهدايا ففرح جدا بذلك وقال: بحق الصديق وقت الضيق. أما صاحبه فقد انت الأمطار على مزروعاته فخربتها وهربت خيوله وتفرقت مواشيه التي لا يستطيع رعايتها وحده، كما خسرها أمواله الكثيرة في لعب القمار لأنها جاءت من هباء، وهنا تقابل مع جدا فقال له جدا: عرفت ما حدث لك، فيكى الرجل وقال: عدت كما كنت لا مال ولا صديق، لا بيت ولا شئ. فقال جدا: ولكن لديك صديق.. أنا وتستطيع أن تعتمد علي وتطلب ما تريد ولكن عدني أن تعمل وتكد وتتعب ليكون عندك مالا تعبت فيه وعندما تستطيع أن تحافظ عليه، فقال الرجل: حقا الصديق وقت الضيق وهو لا يضع لك المال يضع.

مساحة للتلوين

