

لجنة الأدباء والقراءة بشرطة
أبوظبي تكرم متحدثي اللغات
من الضباط المتميزين



(Godzilla Minus One)؛
اليابان منزوعة السلاح
تواجه غولاً



7 أدوية شائعة

ص 23 تسبب زيادة الوزن!

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

الخميس 8 أغسطس 2024 م - العدد 14221
Thursday 8 August 2024 - Issue No 14221

تحذيرات من صخرة فضائية ضخمة تقترب من الأرض

حذر علماء بمعهد ماساتشوستس للتكنولوجيا من اقتراب صخرة فضائية ضخمة من كوكب الأرض، في غضون بضعة سنوات، بسرعة تفوق سرعة الرصاصة بـ 10 مرات. وأوضح العلماء أنها المرة الأولى التي يقترب فيها كويكب بهذا الحجم من الأرض، حيث سيتمكن الناس في أجزاء من أوروبا الغربية وأفريقيا من رؤيته بالعين المجردة وهو يسير عبر السماء مثل نجم سريع الحركة.

وسيمكن حوالي ملياري شخص من مشاهدة هذا الحدث النادر دون الحاجة إلى تلسكوبات أو أجهزة معقدة لرؤية الكويكب، وفقاً لصحيفة "واشنطن بوست" الأمريكية. ويطلق على الكويكب اسم "أبوفيس" - Apophis، وسيقترب من الأرض أكثر من الأقمار الصناعية التي تجعل مراقبة الطقس ممكنة، وأقرب بحوالي 10 مرات من القمر.

ويعد "أبوفيس" فرصة لدراسة الكويكبات بشكل غير مسبوق، إذ سيساعد العلماء على معرفة كيفية حماية الأرض من أي اصطدامات في المستقبل. ويبلغ عرض "أبوفيس" تقريباً نفس ارتفاع برج إيفل في باريس. وبحسب الصحيفة، فإن هذه الظاهرة الفلكية النادرة ستحدث يوم الجمعة الموافق 13 أبريل - نيسان 2029. ومن المتوقع أن يقترب كويكب "أبوفيس" من الأرض إلى مسافة 20 ألف ميل تقريباً (32.12 ألف كيلومتر) مع هامش خطأ يبلغ بضعة أميال. وأستاذ علوم الكواكب بمعهد ماساتشوستس للتكنولوجيا، ريتشارد ب. بينزلي، إن الطبيعة تجري هذه التجربة لنا مرة واحدة كل عدة آلاف من السنين. يجب أن نجد طريقة للمشاهدة.



فاكهة الكيوي متوافرة على مدار العام؛ من هنا يمكنك الحصول على فوائدها على نحو دائم، فهي حليفة الرشاقة؛ حيث إن حبة كيوي "100 غرام" تحتوي على 58 سرعة حرارية، و92 ملغ فيتامين سي، و53 ميكروغرام من فيتامين أ "A"، و297 ملغ من البوتاسيوم، و14 ملغ من المغنيسيوم والكالسيوم ومعادن أخرى. اكتشفي في الآتي فوائد الكيوي على الريق، ولا تترددي في تناولها:

إن تناول ثمرة كيوي في الصباح على معدة فارغة، مباشرة بعد النهوض من السرير؛ سوف يجعل جسمك يقوم بتخزين الفيتامين سي "C" الذي يحتاجه.

ويعد التمرين، بوصفه حصة للتعلي، تساهم هذه الفاكهة في التعلي بشكل فعّال. وتدعم الكيوي الجهاز المناعي في مواجهة الجذور الحرة المسببة للأمراض. كما أن هذه الفاكهة تحسن استعادة تخزين الجليكوجين بسبب غناها بالفيتامين C والماء والسكر.

لن تتوقعي فوائد الكيوي على الريق فلا تترددي في تناولها

من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. بالإضافة إلى ذلك، فإنه يخفض مستويات الكوليسترول الضار LDL في الدم. ربما يكون من الجيد قراءة هذا الموضوع صحة القلب؛ كل ما تحتاجينه هو بعض التغييرات البسيطة برأي طبيبك. الكيوي مفيدة لمرضى الربو؛ يوصى بالاستهلاك المنتظم للكيوي للأشخاص الذين يعانون من الربو وأمراض الجهاز التنفسي بفضل محتواها من الفيتامينات. ووفقاً لبعض الدراسات، فإنها يمكن أن تقلل من الأعراض المرتبطة بضيق التنفس. - تعزيز الهضم الجيد: الكيوي غنية بالألياف؛ ما يعزز راحة الجهاز الهضمي. كما أنها تحتوي على الأكتينين، وهو إنزيم يساعد على هضم البروتينات؛ ما يحسن عملية الهضم أيضاً. - الوقاية من السرطان: للكيوي دور مضاد لبعض الأمراض السرطانية، ومضاد للطفرات. ففي إحدى الدراسات، لاحظ الباحثون انخفاضاً في الأكسدة في الجسم وزيادة في قدرة مضادات الأكسدة لدى الأشخاص الذين تناولوا ثمرة كيوي واحدة يومياً لمدة 3 أسابيع. أظهرت هذه الدراسة أن مستخلص الكيوي كان أكثر فعالية من فيتامين سي "C"؛ ما يشير إلى أن قوة مضادات الأكسدة في فاكهة الكيوي لا تعزى فقط إلى محتواها من فيتامين سي "C"، بل إلى محتواها الغني بالفيتامينات والمعادن التي تحارب الجذور الحرة.

السعات الحرارية؛ ما يجعلها حليفاً مثالياً لخسارة الوزن. ومن ناحية أخرى، فإن غناها بالألياف يوفر شعوراً جيداً بالشبع، ويقلل من الرغبة الشديدة في تناول الطعام. - الكيوي غنية بالبوتاسيوم، البوتاسيوم ضروري للعمل الطبيعي للخلايا والأعصاب والعضلات. الكيوي غنية بالبوتاسيوم الذي يشارك في الأداء السليم لمعدل ضربات القلب، وفي عملية الهضم، وكذلك في نقل النبضات العصبية. - دعم جهاز المناعة: الكيوي غنية بفيتامين C وفيتامين E والكاروتينات، وهي مضادات الأكسدة التي تساعد في الحفاظ على صحة الجسم. تسمح لك الكيوي بتوفير أقصى قدر من الطاقة والحفاظ على لياقتك. - محاربة الشيخوخة والحفاظ على الصحة الجذلية: الكيوي ثمار غنية بالفيتامينات المضادة للأكسدة التي تمنع تطور الجذور الحرة المتهمة بتعزيز الشيخوخة الخلوية المبكرة. ويساعد تناول حبة الكيوي يومياً على تحسين مرونة الجلد وإشراقه الطبيعي. ووفقاً لدراسة أجراها باحثون على الفئران، تبين أن الكيوي يعزز شفاء الجروح والقروح، بفضل خصائصه المضادة للبكتيريا. - ممتازة لصحة القلب: الكيوي غنية بالبوتاسيوم. ومع ذلك، فإن البوتاسيوم يمنع مشكلات القلب. وفقاً لدراسة أجراها باحثون في جامعة أوسلو، فإن تناول حبتين إلى ثلاث حبات كيوي يومياً يقلل بشكل كبير

الكيوي وجبة مهمة بعد التمرين تساهم الكيوي في التعلي وتحسن صحة الجسم، حيث تحتوي الثمرة الواحدة على 100 إلى 150 ملغ من فيتامين سي "C". وهي توفر الطاقة للجسم بشكل أساسي من خلال مزيج من السكريات الجلوكوز والفركتوز والسكروز. ولعل ميزة الكيوي الرئيسية هي غناها بالفيتامين C، حيث يمكن لثمرة كيوي واحدة أن تغطي الاحتياجات اليومية من فيتامين C = 100 "ANC" ملغ / يوم" بمفردها. وإذا طبقنا هذه القاعدة على الرياضيين؛ فإن ثمرة واحدة من الفاكهة يومياً يمكن أن تغطي أكثر من نصف الاحتياجات، حيث تتم زيادتها بمقدار 200 إلى 300 ملغ اعتماداً على مستوى إنفاق الطاقة.

الكيوي غنية بالمعادن

تحتوي الكيوي على مجموعة من المعادن، ولعل أبرزها البوتاسيوم والكالسيوم. وتعتبر الكيوي، بفضل غناها بالفيتامين C، إحدى الفواكه التي تتمتع بأقوى نشاط مضاد للأكسدة؛ لذلك يوصى بشدة باستهلاكها للرياضيين في مرحلة التعلي. يتنوع تناول المعادن، حيث يهيمن عليها البوتاسيوم "K"، والكالسيوم "Ca".

أبرز فوائد الكيوي:

- حليفة الرشاقة: الكيوي فاكهة غنية بالمياه ومنخفضة

هل يجب أن نقلق من انتشار فيروس أوروبوش؟

مؤخراً أطلقت منظمة الصحة العالمية "تحذيراً وبائياً" من الانتشار غير المسبوق لفيروس أوروبوش في بلدان أمريكا اللاتينية، وخاصة البرازيل، ما قصة هذا الفيروس وإلى أي مدى يجب أن نقلق من انتشاره؟ تاريخياً تم اكتشاف فيروس أوروبوش في عام 1955 في ترينيداد وتوباغو، على ضفاف نهر صغير يحمل الاسم نفسه، وقد نشرت أول دراسة علمية عنه في عام 1961. ومنذ ذلك الحين، تم توثيق حوالي نصف مليون حالة إصابة بشرية، بشكل رئيسي في مدن ضفاف النهر في حوض الأمازون. وقد أحدثت الوفيات التي تم تسجيلها مؤخراً في البرازيل قلقاً بالغاً، إلى جانب تضاعف انتشار العدوى لتتجاوز معدل المئات الذي تم تسجيله العام الماضي إلى أكثر من 7 آلاف في 2024. بحسب "ميدكال إكسبريس"، وسيلة العدوى الأساسية لانتشار حمى أوروبوش هي لدغ الحشرات كالعوض والبراغيث، لكن ما حدث في العامين الأخيرين هو طفرة محتملة للفيروس جعلته أكثر عدوانية، سواء من حيث القدرة على الانتشار أو التسبب في وفيات.

الجزر.. أكسير شباب البشرة



حُتت نتائج دراسة جديدة على تناول الجزر يوميًا، أو حتى بعض الحصص كل أسبوع، بعدما تبين أنه ليس مفيداً للإبصار فقط، بل إنه يجدد شباب البشرة. وفي بحث في جامعة سامفورد بالاباما، تبين أن تناول كيس من الجزر الصغير 3 مرات في الأسبوع يزيد من مستوى الكاروتينات الجلدية، والتي ترتبط بمستويات عالية من الحماية من الأكسدة. وتمتد فوائد هذه الحماية إلى القلب وخفض خطر أمراض مزمنة أخرى كالسرطان، إلى جانب تجديد شباب البشرة. وفي التجربة، تم تقسيم المشاركين وعددهم 60 شخصاً إلى 3 مجموعات، تناولت إحداها شرائح التفاح، والأخرى 100 غرام من الجزر الصغير (نصف كوب تقريباً)، والمجموعة الثالثة مكملات متعددة الفيتامينات. واستمرت التجربة 4 أسابيع، استخدم الباحثون بعدها أداة لقياس الكاروتينات في جلد المشاركين. وبحسب "ستادي فايندر"، بينت التجربة أن الذين تناولوا الجزر الصغير بانتظام زادت لديهم درجات الكاروتينات في الجلد بنسبة 10%. وكانت النتائج أعلى، حيث بلغت الزيادة 21.6% عندما تناولوا الجزر الصغير وتناولوا الفيتامينات المتعددة.

المدن تتوسع «عمودياً» بدلا من الانتشار «أفقياً»

كشفت دراسة حديثة أن المدن في جميع أنحاء العالم تتجه بشكل متزايد نحو البناء العمودي بدلاً من التوسع الأفقي، مما يعيد تشكيل المناظر الطبيعية الحضرية، واستخدام الموارد الطبيعية، وظروف المعيشة. وقامت الدراسة، التي أجراها فريق من جامعة نيو هامبشير الأمريكية، ونشرها موقع "نيوزويك"، بتحليل بيانات الأقمار الصناعية من التسعينيات وحتى عام 2010، عبر أكثر من 1550 مدينة لتقييم كل من المساحة وارتفاع المباني الحضرية. وتاريخياً، كان التوسع الحضري يتسم بانتشار المدن على مساحات أكبر من الأراضي. ومع ذلك، تشير الدراسة إلى تحول كبير نحو النمو العمودي، إذ تتسم المدن، وخاصة في آسيا، بالمباني العالية بدلاً من التوسع الأفقي. واستخدم الفريق البحثي تكنولوجيا الأقمار الصناعية المتقدمة، بما في ذلك توجيه الموجات الدقيقة من الأقمار الصناعية إلى المراكز الحضرية، لرسم خريطة للنمو في ثلاثة أبعاد. ويشير ديفيد ويلسون، أستاذ الجغرافيا في جامعة إلينوي الأمريكية، إلى أن النمو العمودي يقدم فوائد مثل تعزيز الاستدامة وإدارة الموارد بشكل أكثر كفاءة، لكنه أيضاً يجلب تحديات. وتحدد الدراسة المدن الكبيرة التي يزيد عدد سكانها عن 10 ملايين نسمة كقيادات في هذا التحول العمودي.



لجنة الأدباء والقراءة بشرطة أبوظبي تكرم متحدثي اللغات من الضباط المتميزين

•• أبوظبي-الفضج:

كرمت لجنة الأدباء والقراءة والقيادة العامة لشرطة أبوظبي الضباط المتميزين والمتحدثين باللغات الأخرى لجهودهم الريادية المتميزة وإسهاماتهم الفعالة .
وكرم المقدم ناصر عبدالله الساعدي رئيس لجنة الأدباء والقراءة في شرطة أبوظبي الضباط بشهادات شكر وتقدير وإهداء كتباً من إصدارات صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي ، باللغات اليابانية والصينية والروسية والفرنسية والأوردو والهندية .
وأشاد رئيس لجنة الأدباء والقراءة في شرطة أبوظبي بمجهودات الكرمين في مختلف المناسبات وأكد على أهمية مضامين تلك الكتب الهادفة في تقديم دروس ونماذج وقصص قائمة على فلسفة مختلفة في الحياة الإيجابية كمنظور وإسعاد الناس كغاية وأسلوب حياة .
وأعرب الكرمون عن اعتزازهم بتقدير لجنة الأدباء والقراءة لمجهوداتهم وأشادوا باهتمام القيادة الشرطة بتحفيز المنتسبين على الإبداع والابتكار وتقديم المشاركات المتميزة التي تسهم في التعريف بالمنجزات المتميزة التي تحققتها شرطة أبوظبي في سياق الريادة المؤسسية واستدامة الأمن والأمان .



أول حالة لمرضى يخضع لهذه الجراحة في منطقة الشرق الأوسط وأفريقيا

نجاح مستشفى ميدكير في إجراء طبي مبتكر ينهي معاناة مريض ثلاثيني لسنوات

وتلبيته، مما يقلل من الضغط والإجهاد على المستقيم والشرج. وإلى جانب ممارسة التمارين الرياضية بانتظام والحفاظ على الجسم رطباً بشرب كميات كافية من الماء واتباع عادات صحية سليمة عند الدخول إلى الحمام، فإن تلك الخطوات يمكنها بلا شك أن تُسهّل في الوقاية من البواسير بشكل فعال".
وساهمت عملية التقييم متعددة التخصصات التي أجراها الفريق الطبي في مستشفى ميدكير الصفا بحالة المريض وتيسير اختيار العلاج الأكثر ملائمة لمرضه. وجدير بالذكر أن المريض يتعامل للشفاء حالياً بشكل جيد وقد شهد تحسناً كبيراً في أعراضه، ويواصل مستشفًى ميدكير الصفا مراقبة التقدم الذي يحرزه، لضمان تحسن حالته بشكل مستمر وتمكينه من عيش حياة صحية خالية من الألم.

وأضاف الدكتور "ساهر" أن الإجراءات المتكاملة دون حدوث أية مضاعفات وشعر المريض براحة فورية من أعراضه. حيث أصبح قادراً على استخدام الحمام بشكل طبيعي بعد الجراحة مباشرة تقريباً. وتتوقع شفاء تاماً ودائماً له".
ويعد الإجراء الناجح، أعرب المريض عن ارتياحه قائلاً: "أنا ممتن للغاية للدكتور ساهر والدكتور خلدون والفريق الطبي بأكملهم في مستشفى ميدكير الصفا على خبرتهم العالية واهتمامهم بي. لقد أحدثوا فرقاً كبيراً في حياتي، حيث أنني تحررت أخيراً من مشاعر الألم وعدم الراحة التي رافقتني لسنوات عديدة".
وفيما يتعلق بطرق الوقاية من هذه الحالة المرضية أو التعامل معها، قال الدكتور "خلدون": "إن تناول نظام غذائي غني بالفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة يمكن أن يزيد من حجم البراز

الإجراءات التحفظية عدم فعاليته، يبرز إجراء الإصمام داخل الأوعية الدموية، والمعروف أيضاً بـ "تقنية إصمام الشريان الباسوري المبتكرة غير الجراحية" كخيار علاجي جديد للمرضى الذين يعانون من مرض البواسير المزمن. وبالمقارنة مع الاستئصال الجراحي للبواسير، يتسبب هذا الخيار العلاجي برض أقل للأنسجة ويتميز بفترة شفاء أسرع.
وقام الأطباء بإدخال القسطرة في فروع الشريان المستقيمي العلوي عبر عمل ثقب موجه بواسطة الموجات فوق الصوتية في الشريان الفخذي. وتم تأكيد موقع القسطرة والأوعية الدموية التي تغذي البواسير عن طريق إجراء تصوير وعائي. ومن ثم تم تصميم (إغلاق) الأوعية الدموية لتقليل تدفق الدم إلى البواسير، كما تم إجراء تصوير وعائي ثانٍ لتأكيد نجاح الإجراء.



ميدكير الصفا: "لقد ارتأينا أن إجراء الإصمام داخل الأوعية الدموية هو الأسلوب العلاجي الأفضل على الرغم من حداثة عهدنا إذ لم يكن قد تم إجراؤه أبداً في المنطقة من قبل. ويتطوّر هذا الإجراء على استخدام قسطرة لسد الأوعية الدموية التي تغذي البواسير، مما يقلل بشكل فعال من تدفق الدم إليها ويتسبب في تقلصها".
وفي الحالات التي تُثبت فيها



قائلاً: "كانت حالة المريض عند دخوله المستشفى سيئة للغاية. حيث كان يواجه صعوبة بالغة في خروج البراز ويعاني من البواسير المتكررة الحدوث من الدرجة الثالثة مع تضيق الشرج. قرر الفريق الطبي أن المسار العلاجي الأفضل للمريض هو إجراء الإصمام داخل الأوعية الدموية لطيف التوغل للشريان المستقيمي العلوي. وفي معرض حديثه عن حالة المريض، علّق الدكتور "خلدون"

مع مرور الوقت، وخضع المريض لإجراء تنظير الشرج على أيدي فريق متعدد التخصصات من مستشفى ميدكير الصفا، ضمّ كلاً من جراح الأوعية الدموية الدكتور "ساهر عرعور"، الذي يتمتع بمهارات وخبرات عالية في العلاجات الجراحية لطيفة التوغل، وأخصائي أمراض المستقيم الدكتور "خلدون الغريب"، المتخصص في علاج الاضطرابات الشرجية، وذلك لاستبعاد الأسباب المحتملة الأخرى للتنظير وتأكيد التشخيص. وبعد التأكد من خلال تنظير الشرج أن المريض يعاني من البواسير من الدرجة الثالثة مع تضيق الشرج، قرر الفريق الطبي أن المسار العلاجي الأفضل للمريض هو إجراء الإصمام داخل الأوعية الدموية لطيف التوغل للشريان المستقيمي العلوي. وفي معرض حديثه عن حالة المريض، علّق الدكتور "خلدون"

إلى 39%، ويمكن أن يُعزى هذا المعدل إلى عوامل التغذية غير الصحية وأنماط الحياة التي تتسم بقلة الحركة، مثل الجلوس لفترات مطولة. وغالباً ما تُصاب النساء الحوامل بالبواسير، ويعتبر الرجال أكثر عرضة من النساء للإصابة بالبواسير لأنهم يقضون وقتاً أطول في الجلوس ورفع وتحريك الأجسام الثقيلة، والإجهاد عند استخدام دورات المياه. وعلاوة على ذلك، تتوافق أمراض الشرج والمستقيم مع مشكلات صحية كامنة مثل داء الأمعاء الالتهابي أو الحالات الصحية الوراثية الأخرى.
وكان المريض البالغ من العمر 34 عاماً يعاني من الام شرجية، وتورم، ونزيف، وشعور بالحكة، وصعوبة في خروج البراز لمدة ثلاثة أشهر. وعلى الرغم من خضوعه لعملية استئصال بواسير قبل أربع سنوات وتناول أدوية متعددة، غير أن الأعراض استمرت وازدادت سوءاً

دبي-الفضج
نجح مستشفى ميدكير الصفا في علاج مريض يعاني من البواسير الحادة والمتكررة الحدوث من الدرجة الثالثة باستخدام إجراء مبتكر لطيف التوغل. ويرغم خضوع المريض لعملية جراحية سابقة، إلا أنه ظل يعاني لسنوات عديدة من الألم والنزيف والأعراض المبهكة الأخرى التي أثرت بشدة على نوعية حياته. ووصف الدكتور "ساهر عرعور"، استشاري جراحة الأوعية الدموية في مستشفى ميدكير، علاج الإصمام داخل الأوعية الدموية للشريان المستقيمي العلوي "المبتكر الذي أجري للمريض، بأنه الأول من نوعه في منطقة الشرق الأوسط وأفريقيا.
وبسبب تقديرات د. "ساهر"، فإن معدل انتشار أمراض البواسير بين سكان دولة الإمارات العربية المتحدة يتراوح ما بين 4.4%

تمنح لإحدى الشخصيات التي أظهرت تأثيرها وقيادتها ودعمها في مجال التعليم

نرجيش خامباتا من الإمارات مرشحة نهائية لميدالية آسيا للتعليم بنسختها الافتتاحية

أكثر من 150 مليون شخص حول العالم بحلول عام 2030. ويتطلب الارتقاء بواقع القطاع التعليمي تضامراً جهود المنظمات غير الحكومية والحكومات والمعلمين والشركات، وتحثي جائزة «ميدالية التعليم الآسيوية»، برؤى التغيير في قطاع التعليم في آسيا لتستفيد من خبراتهم ونهمل من معارفهم لتحقيق أهداف التنمية المستدامة بحلول عام 2030". وقال فيكاس بوتنا، المؤسس والرئيس التنفيذي لشركة "تي 4 إديوكيشن" (T4 Education): "تُكرم جوائز «ميدالية التعليم الآسيوية» الأفراد الذين يقودون التغيير في المناطق التي يكون فيها التغيير ضرورياً ملحة، مع التركيز على فجوات التعلم وحالات التفاوت الكبيرة". وتتطلب مواجهة التحديات الهائلة وتمهيد الطريق أمام مستقبل مشرق للفترة الآسيوية إيجاد مجتمع من القادة الملتزمين بإحداث تحول جذري في قطاع التعليم. ولدينا في آسيا والعالم الكثير لتعلمه من قادة مثل نرجيش خامباتا وقصصهم الملهمة ومساهماتهم الاستثنائية لتحسين حياة الأجيال المقبلة".

وحصلت نارجيش خامباتا على جائزة جيمس مودرن المدير المدرسة الاستثنائية بنسختها الأولى عام 2018، وذلك تقديراً لإمكاناتها وخبراتها القيادية المتميزة، حيث تعتمد منهجية واضحة تهدف إلى منح كافة الأطفال الفرصة لاكتشاف ذاتهم وإدراك اهتماماتهم وشغفهم وسط بيئة آمنة وسعيدة، بما يضمن نموهم ليسلكوا جيلاً واثقاً وفاعلاً موزوداً بالقدرة الفكرية والقيم الأخلاقية السليمة والملائمة لتحقيق أهدافهم.
وقال مايانك دينغرا، مدير أول لأعمال التعليم في شركة "إتش بي" (HP): "تتوجّه بالتهنئة للسيدة نارجيش خامباتا، مديرة مدرسة جيمس مودرن أكاديمي في دولة الإمارات، على اختيارها كأحد المرشحين النهائيين لجوائز «ميدالية التعليم الآسيوية» 2024، ونؤمن أن التزامها وشغفها تجاه إحداث تحول جذري في قطاع التعليم سيُشكل مصدر إلهام للكثيرين للسير على خطاها لبناء عالم يتوفر فيه تعليم عالي الجودة للجميع".
وأضاف قائلاً: "تعمل شركة إتش بي (HP) وفق رؤية طموحة لتسريع تطبيق المساواة الرقمية



القائم على التحدي، ووصولاً إلى «بريسم بروجكت» و «برنامج ريادة الأعمال والابتكار» في المرحلة الثانوية، لتوفر بذلك ما تسميه "استراتيجية السقالات التعليمية" لتطوير مهارات التفكير النقدي وحل المشكلات والتفكير التصميمي وعقلية الإبداعية حيث اعتمدت «التعلم وذلك بهدف تعزيز الابتكار، وتم تبنيه من قبل العديد من المدارس الأخرى.
وعملت الأكاديمية على تعزيز ريادة الأعمال وتبنيها كطريقة تفكير، بدءاً من المرحلة الابتدائية، حيث أطلقت مشاريع وحدة الاستكشاف، مروراً بالرحلة الإعدادية حيث اعتمدت «التعلم

المعالج الثغرات التعليمية. ويعدّ برنامج العضوية آلية قائمة على البيانات القياسية، تهدف لمساعدة المدارس على تحقيق التحول ضمن ثقافتها واستقطاب أفضل المعلمين واستبقائهم.
وتشغل نارجيش خامباتا منصب المديرية والرئيسة التنفيذية لمدرسة جيمس مودرن أكاديمي، وهي مدرسة دولية مستقلة في دبي، الإمارات العربية المتحدة، تم اختيارها ضمن قائمة أفضل 10 مدارس في العالم في فئة الابتكار لعام 2023.
وشهدت المدرسة زيادة بنسبة 37% على أساس سنوي من حيث مشاركة الطلاب، بالإضافة إلى التعاون المحلي والدولي مع شركات مثل SAP و DFC ومايكروسوفت، نظراً لدمجها للتكنولوجيا وريادة الأعمال في مناهجها الدراسية.
علاوة على ذلك، عمدت المدرسة إلى إدخال عدد من الابتكارات التكنولوجية في مناهجها وممارساتها، إدراكاً منها لضرورة إعداد الطلاب لمستقبل يتسم بالتغيرات غير المتوقعة، حيث تشمل أول نظام بطاقة تقرير رقمية في المنطقة تم تطويره بالكامل من قبل

اختيرت نارجيش خامباتا، مديرة مدرسة جيمس مودرن أكاديمي ورئيستها التنفيذية، من بين المرشحين العشرة النهائيين لميدالية آسيا للتعليم بنسختها الافتتاحية، والتي تم إطلاقها هذا العام بالتعاون بين T4 Education وشركة "إتش بي" لتمنح إحدى الشخصيات التي أظهرت تأثيرها وقيادتها ودعمها في مجال التعليم. وتأتي هذه الجائزة التكريمية تقديراً للعمل الدؤوب والجهود الحثيثة التي يبذلها القادة والمؤثرون في هذا المجال، بهدف إحداث التحول في المشهد التعليمي في جميع أنحاء القارة، واحتفالاً بقصص النجاح التي يخطها الساعون للتغيير ونقل قيم التعليم والتطوير في المجتمع. وفي هذا الصدد، سيتم دعوة الفائز القمة العالمية للمدارس التي ستقام في دبي يومي 23 و24 نوفمبر. كما سيحظى الفائز بفرصة مميزة لترشيح مدرسة من اختياره للحصول على عضوية برنامج 4T Education لـ "أفضل مدرسة للعمل"، وذلك اعترافاً بضرورة حل أزمة توظيف أفضل المعلمين واستبقائهم

منوعات العقل 23



تأتي الأدوية الطبية الموصوفة مصحوبة بقوائم طويلة من الآثار الجانبية، التي قد تكون مزعجة في كثير من الأحيان.

وعلى الرغم من أن بعض الأدوية، مثل المنشطات (إستيرويدات)، تُعرف على نطاق واسع بأنها قد تزيد الوزن، إلا أن أدوية أخرى موصوفة بشكل شائع، مثل بعض مسكنات الألم، قد تشكل مفاجأة بالنسبة للكثير من الناس فيما يخص علاقتها بزيادة الوزن. وبهذا الصدد، كشف فريق من الصيادلة لموقع "ديلي ميل" عن مجموعة من الأدوية الشائعة التي قد تسبب السمنة.

منها بعض مسكنات الألم ومضادات الاكتئاب

7 أدوية شائعة تسبب زيادة الوزن!



الدموية. وقالت نجو هاميلتون: "يمكن أن يسبب ذلك زيادة طفيفة في الوزن، لكنه غير شائع للغاية".
على سبيل المثال، وجدت دراسة نشرت في JAMA Internal Medicine، أن المرضى الذين يتناولون الستاتينات اكتسبوا وزناً إضافياً مقارنة بأولئك الذين لم يتناولوها على مدى 10 سنوات.
يذكر أنه لا ينبغي التوقف عن استخدام أي عقار طبي دون مراجعة الطبيب المختص.

كل 3 أشهر.

الستاتينات

تهدف إلى خفض مستويات الكوليسترول في الدم، ما يجعلها أحد أكثر الأدوية شعبية.
وتعمل الستاتينات عن طريق الحد من إنتاج الكوليسترول الضار، والذي يمكن أن يؤدي إلى تصلب الشرايين وتضييقها، وزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية

الشخص الذي لديه معدل أيض أبطأ حرارية أقل، حيث يحول الجسم الطعام إلى طاقة بوتيرة أبطأ.
وأشارت إلى أن هذه الأدوية يمكن أن تؤدي أيضاً إلى التخدير والخمول، ما يجعل المريض أقل ميلاً لممارسة الرياضة أو الحفاظ على نظام غذائي سليم.

مضادات الاكتئاب

يمكن وصف الأدوية المضادة للذهان مثل كلوزابين وريسبيريدون، للمرضى الذين يعانون من حالات صحية خطيرة مثل الفصام والاضطراب ثنائي القطب، وكذلك بعض المصابين بالخرف.
وقالت نجو هاميلتون: "مضادات

الذهان تظل من

تهدف إلى خفض ضغط الدم ومنع تأثيرات هرمون الإبيفرين أو الأدرينالين، ما يساعد على تحسين تدفق الدم وانخفاض معدل ضربات القلب.

وأشارت نجو هاميلتون إلى أن العديد من حاصرات بيتا

"القديمة" مثل "ميتوبرولول" و"أتينولول" (تينورمين) و"بروبرانولول"، ثبت أنها تسبب زيادة الوزن.
ومع ذلك، فإن الآلية الدقيقة لا تزال غير واضحة. وتشير بعض الأدلة إلى أنه نظراً لأن حاصرات بيتا تقلل من ضغط الدم وكمية الدم التي يضخها القلب، فقد يشعر المرضى بالإرهاق ويواجهون صعوبة في ممارسة التمارين الرياضية.

كورتيكوستيرويدات

تؤخذ لتقليل الالتهاب في الجسم، وتشمل "بريدنيزون" و"ديكساميثازون"، التي تعمل عن طريق محاكاة تأثيرات هرمون الكورتيزول، الذي يفرزه الجسم عند التوتر، لتقليل الالتهاب.
وقالت نجو هاميلتون: "إن الأشخاص الذين يضطرون إلى تناول هذه الأدوية بشكل مزمن هم الذين يعانون من زيادة الوزن".

جرعات تحديد النسل

لطالما تم انتقاد وسائل منع الحمل الهرمونية لأنها تسبب زيادة الوزن، على الرغم من أن نجو هاميلتون تحذر من أن معظم عقاقير منع الحمل لا تؤدي إلى زيادة الوزن.
وقالت: "النساء اللاتي يستخدمن وسائل منع الحمل ويعانين من زيادة الوزن يكون وزنهن في الغالب ماء. وهذا هو نتيجة التقلبات في مستويات هرمون الاستروجين".
ومع ذلك، فقد ثبت أن أحد أشكال تحديد النسل، يسمى Depo-Provera، يسبب زيادة الوزن - وهي عبارة عن حقنة تحتوي على هرمون البروجستين وتعطى مرة واحدة

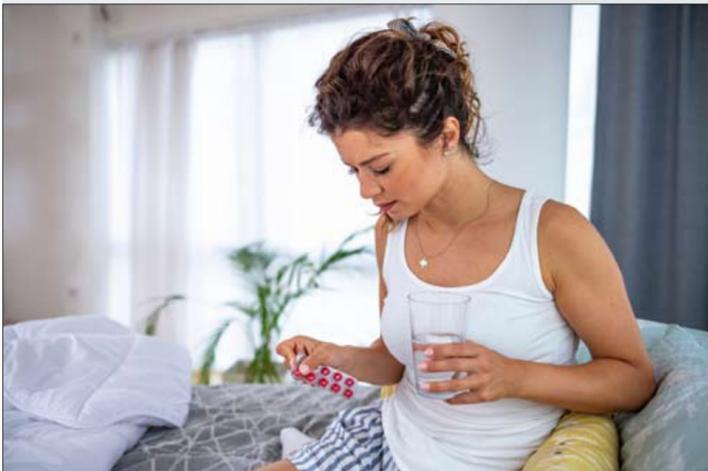
الطعام، لذا فإن الأدوية تنظم إنتاج هرمون السعادة السيروتونين، ما قد يزيد من شهيتته.

مضادات الاكتئاب
تم إلقاء اللوم على مضادات الاكتئاب في مجموعة من الآثار الجانبية، من الأرق إلى الصداع.
وتبين أيضاً أن بعض فئات هذه الأدوية تؤدي إلى زيادة الوزن.

وأشارت هالي نجو هاميلتون، المستشارة السريرية في BuzzRx والصيدلانية في المركز الطبي بجامعة مينيسوتا، إلى مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقات، وهي فئة أقدم من مثبطات امتصاص السيروتونين الانتقائية الأكثر شيوعاً (SSRIs).

وقالت: "مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقات، أو TCAs، تسبب معظم زيادة الوزن".

وأوضحت أيضاً أن مضادات الاكتئاب يمكن أن تؤدي إلى زيادة الوزن بسبب تحسين الحالة المزاجية. وقد تكون لدى المريض رغبة قليلة في تناول



الزيوت النباتية أم الزبدة؟! . أيهما الأفضل لصحة القلب؟

يقول خبراء أوروبيون إن تجنب الدهون الحيوانية، مثل الزبدة، واختيار الزيوت النباتية يعد الخيار الأفضل لصحة القلب. يحث الخبراء على تقليل كمية الدهون المشبعة والتحول إلى الدهون النباتية غير المشبعة للحد من خطر الإصابة بأمراض القلب.

"تؤكد دراستنا الفوائد الصحية لنظام غذائي غني بالدهون النباتية غير المشبعة مثل حمية البحر الأبيض المتوسط، ويمكن أن تساعد في تقديم المشورة الغذائية المستهدفة لأولئك الذين سيستخدمون أكثر من تغيير عاداتهم الغذائية".
يذكر أن النتائج استندت بشكل أساسي إلى الأوروبيين، وبالتالي قد لا تنطبق على مجموعات سكانية أخرى. نشرت الدراسة في مجلة Nature Medicine.

الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني بنسبة تصل إلى 26%.
وبحسب نتائج دراسة أخرى أجريت على 7500 شخص، وجد الباحثون أن الأشخاص الذين حصلوا على درجات منخفضة من MLS، ثم تحولوا بعد ذلك إلى نظام غذائي يحتوي على دهون غير مشبعة، شهدوا انخفاضاً في خطر الإصابة بمرض السكري بنسبة 42%.
وقال كليمنس ويتبيرشر، الخبير في الغذاء والتغذية:

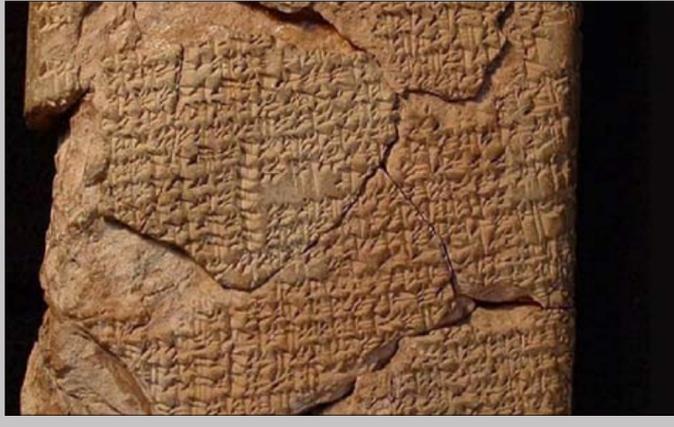
غذايا غنيا بالدهون الحيوانية المشبعة، بالإضافة إلى تتبع مجموعة أخرى اتبعت نظاماً غذائياً يحتوي على نسبة عالية من الدهون النباتية غير المشبعة، مثل زيت الزيتون والمكسرات.
ثم تم تقييم درجات الدهون في الدم من خلال "درجة الدهون المتعددة" (MLS)، والتي تقيس أنواعاً مختلفة من الدهون في الدم.

وأوضح الدكتور فايان إيشيلمان، خبير التغذية في المعهد الألماني للتغذية البشرية: "يشير ارتفاع MLS إلى صورة صحية للدهون في الدم، وتناول كميات كبيرة من الدهون النباتية غير المشبعة وانخفاض تناول الدهون الحيوانية المشبعة".
وأظهر التحليل أن أولئك الذين حصلوا على درجات أعلى من MLS، ما يشير إلى اتباع نظام غذائي غني بالدهون غير المشبعة، انخفض لديهم خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 32%، مع انخفاض خطر

باحثون سويديون وألمان أن الأشخاص الذين يتناولون الكثير من الزيوت النباتية، يحدون من فرص إصابتهم بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية بمقدار الثلث، وخطر الإصابة بمرض السكري بمقدار الربع.
وتضمنت الدراسة فحص نتائج الدهون في الدم لـ 113 بريطانيا اتبعوا "مدة 16 أسبوعاً" نظاماً

وأوضحوا أن الدهون المشبعة ترفع مستوى الكوليسترول الضار في الدم، ما يؤدي إلى تراكم الرواسب الدهنية التي يمكن أن تؤدي إلى تضيق الأوعية الدموية، ما يزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية. ويمكن أن يؤدي الاستهلاك الزائد أيضاً إلى زيادة الوزن، وهو عامل خطر لمرض السكري من النوع 2.
أظهر





تمكن العلماء أخيراً من فك رموز ألواح مسمارية عمرها ٤٠٠٠ عام، عثر عليها قبل أكثر من ١٠٠ عام في العراق. وتصف الألواح التي أضيفت إلى مجموعة المتحف البريطاني منذ عدة عقود، كيف أن بعض خسوفات القمر تنذر بالموت والدمار والوباء.

فك رموز ألواح مسمارية عثر عليها في العراق . . فماذا تحمل من أسرار؟



وكتب أندرو جورج، أستاذ اللغة البابلية الفخري بجامعة لندن، وجونكو تانغوتشي، الباحثة المستقلة، في ورقة بحثية نُشرت مؤخراً في مجلة Journal of Cuneiform Studies. "تمثل الألواح الطينية الأربعة أقدم الأمثلة على مجموعة من علامات خسوف القمر التي تم اكتشافها حتى الآن". واستخدم مؤلفو الألواح وقت الليل وحركة الظلال وتاريخ ومدة الخسوف للتنبؤ بالعلامات. على سبيل المثال، تقول إحدى العلامات إنه إذا "أخسفت الخسوف عن مركزه دفعة واحدة واكتشف دفعة واحدة، سيموت ملك، وتهلك عياله". وكانت عياله منطقة في بلاد ما بين النهرين تقع في ما يُعرف الآن بإيران. وتقول علامة أخرى إنه إذا "بدأ الكسوف في الجنوب ثم اختفى، سقط سوبارتو وأكاد"، اللتين كانتا منطقتين من بلاد ما بين النهرين في ذلك الوقت. وتقول علامة أخرى: "كسوف في ساعة المساء، يدل على الطاعون". ومن المحتمل أن المنجمين القدماء استخدموا الخبرات السابقة للمساعدة في تحديد العلامات التي تنبئ بها الكسوفات. وكشف جورج لوقع "لايف ساينس" في رسالة بالبريد الإلكتروني: "ربما كانت أصول بعض العلامات تكمن في الخبرة الفعلية، حيث أن ملاحظة نذير يتبعه كارثة". ومع ذلك، أشار إلى أن معظم العلامات تم تحديدها على الأرجح من خلال نظام نظري يربط خصائص الكسوف بمختلف العلامات.

وأوضح جورج لوقع "لايف ساينس" أن الألواح المسمارية ربما جاءت من سيبار، وهي مدينة ازدهرت في ما يُعرف الآن بالعراق. وفي الوقت الذي كتبت فيه الألواح، ازدهرت الإمبراطورية البابلية في أجزاء من المنطقة. أصبحت الألواح جزءاً من مجموعة المتحف البريطاني بين عامي 1892 و1914، لكنها لم تُترجم وتُنشر حتى

الآن. الأكاديمية التي تتنبأ بالآمال السماوي.

ولم يعتمد الملوك في بلاد الرافدين القديمة على تلك البشائر السماوية وحدها للتنبؤ بما سيأتي، حيث أوضح الباحثان: "إذا كان التنبؤ المرتبط بآمال معين يشكل تهديداً، على سبيل المثال موت الملك، يتم استقصاء ذلك عن طريق فحص أحشاء الحيوانات لتحديد ما إذا كان الملك في خطر حقيقي. وإذا كانت أحشاء الحيوانات تشير إلى وجود خطر، يعتقد الناس أنهم يستطيعون أداء طقوس معينة يمكن أن تلغي الآمال السيئ، وبالتالي مواجهة قوى الشر التي تكمن وراءه".

الآن. الأكاديمية التي تتنبأ بالآمال السماوي.

ولم يعتمد الملوك في بلاد الرافدين القديمة على تلك البشائر السماوية وحدها للتنبؤ بما سيأتي، حيث أوضح الباحثان: "إذا كان التنبؤ المرتبط بآمال معين يشكل تهديداً، على سبيل المثال موت الملك، يتم استقصاء ذلك عن طريق فحص أحشاء الحيوانات لتحديد ما إذا كان الملك في خطر حقيقي. وإذا كانت أحشاء الحيوانات تشير إلى وجود خطر، يعتقد الناس أنهم يستطيعون أداء طقوس معينة يمكن أن تلغي الآمال السيئ، وبالتالي مواجهة قوى الشر التي تكمن وراءه".

محاولة التنبؤ بالمستقبل

في بابل وأجزاء أخرى من بلاد الرافدين، كان هناك اعتقاد قوي بأن الأحداث السماوية يمكن أن تتنبأ بالمستقبل. واعتقد الناس أن "الأحداث في السماء كانت علامات مشفرة وضعتها الآلهة هناك كتحذيرات بشأن آفاق المستقبل لأولئك على الأرض"، بحسب جورج وتانغوتشي. وأضافوا: "أولئك الذين نصحوا الملك ظلوا يراقبون السماء ليلاً وكانوا يطابقون ملاحظاتهم مع مجموعة النصوص



كيف شكّل الغضب البركاني الياقوت الأزرق؟

يعد الياقوت من بين الأحجار الكريمة الأكثر قيمة، لكنه يتكون فقط من أكسيد الألومنيوم "الملوث" كيميائياً، أو الكوراندوم. وفي جميع أنحاء العالم، توجد هذه البلورات ذات اللون الأزرق المميز بشكل أساسي بالاقتران مع الصخور البركانية الفقيرة بالسيليكون.



ويُفترض على نطاق واسع أن هذا الارتباط ناتج عن الياقوت الذي نشأ في الصخور القشرية العميقة وانتهى به الأمر عن طريق الصدفة على سطح الأرض مع صعود الصهارة. ومن خلال التحليلات الجيوكيميائية، أظهر علماء الجيولوجيا في جامعة هايدلبرغ أن حبيبات الياقوت التي يبلغ حجمها مليمترًا، والتي وجدت في آيفل (ألمانيا) تشكلت بالاقتران مع النشاط البركاني. وتعرف آيفل بأنها منطقة بركانية تقع في وسط أوروبا حيث تخترق الصخور المنصهرة من عباءة (وشاح) الأرض القشرة الأرضية التي تعلوها منذ نحو 700 ألف عام. وتتكون الصخور المنصهرة من نسبة ضئيلة من ثاني أكسيد السيليكون ولكنها غنية بالصوديوم والبوتاسيوم. وتشتهر الصخور المنصهرة المشابهة في التركيب في جميع أنحاء العالم بوفرة الياقوت، ولكن وجود هذا النوع النادر للغاية من الكوراندوم في هذا النوع من الرواسب البركانية ظل لغزاً حتى الآن.

ويوضح البروفيسور الدكتور أكسل شميت، الباحث في جامعة كيرتن في بيرث (أستراليا) والذي يدرس جيولوجيا النظائر وعلم الصخور كأستاذ فخري في معهد علوم الأرض في جامعة هايدلبرغ: "أحد التفسيرات هو أن الياقوت في قشرة الأرض ينشأ من رواسب طينية سابقة في درجات حرارة وضغط مرتفعين للغاية وأن الصخور المنصهرة الصاعدة تشكل ببساطة مصعداً إلى السطح للبلورات". ولاختبار هذا الافتراض، فحص الباحثون إجمالي 223 ياقوتة من منطقة آيفل. ووجدوا جزءاً من هذه البلورات بحجم المليمتر في عينات الصخور التي تم جمعها من الرواسب البركانية في المحاجر العديدة في المنطقة. ومع ذلك، فإن معظم الياقوت يأتي من رواسب الأنهار. ويقول سيبيستان شميت، الذي أجرى الدراسات كجزء من

5 إلى 7 كيلومترات (3.1 إلى 4.3 ميل). وتشكلت أحجار ياقوت أخرى عندما تلامست الصخور المنصهرة تحت الأرض مع جدران الصخور المحيطة، ما تسبب في إنتاج هذه الصخور للياقوت. ويقول شميت: "في منطقة آيفل، لعبت كل من العمليات الصخرية والتحويلية (حيث غيرت درجة الحرارة الصخور الأصلية) دوراً في تبلور الياقوت". نُشرت الدراسة في مجلة Contributions to Mineralogy and Petrology.

النشاط البركاني في المنطقة. يشير تكوين نظائر الأكسجين داخل الياقوت إلى أنه لم يظل في درجات حرارة عالية تزيد عن 900 درجة مئوية (1652 درجة فهرنهايت) لفترة طويلة، على عكس النظرية الراسخة بأنه تشكل داخل الوشاح أو القشرة السفلية. وبدلاً من ذلك، حصل بعض الياقوت على توقيعه باستخدام تحليل نظائر الأكسجين والعناصر النزرة، القشرة الساخنة والمذابة جزئياً الموجودة على عمق نحو

درجة الماجستير في جامعة هايدلبرغ: "مثل الذهب، يتمتع الياقوت بمقاومة كبيرة للعوامل الجوية مقارنة بالمعادن الأخرى. على مدى فترات زمنية طويلة، يتم غسل الحبيبات من الصخور وترسيبها في الأنهار. وبسبب كثافتها العالية، يسهل فصلها عن مكونات الرواسب الأخف وزناً باستخدام الطريقة ذاتها لفصل الذهب عن الحصى في وعاء". وتم تتبع أصل الياقوت باستخدام تحليل نظائر الأكسجين والعناصر النزرة، وكشف أنه تم تشكيله في نفس الوقت الذي بدأ فيه



علماء: جليد مناطق شمال غرب الصين سيختفي منتصف القرن الحالي

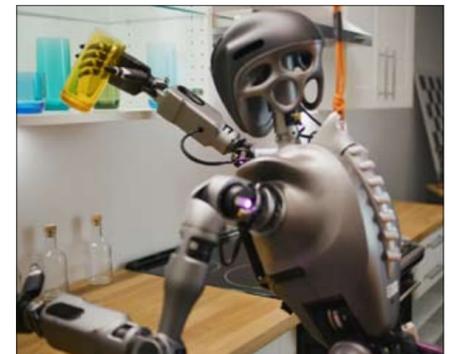
أعلن علماء من الصين أن الجليد الصغير بمنطقة شينجيانغ الوبغيرية ذات الحكم الذاتي الذي لا تزيد مساحته عن نصف كيلومتر مربع سوف يختفي منتصف القرن الحالي.

وتشير صحيفة China Daily إلى أنه وفقاً للخبراء في محطة شينجيانغ-تيانشان الوطنية لمراقبة وبحوث الجليد التابعة لأكاديمية العلوم الصينية، إن اختفاء هذا الجليد أمر لا مفر منه وينبغي توقعه، "بغض النظر عن السيناريوهات المناخية وكمية هطول الأمطار"، لأنه مرتبط بظاهرة الاحتباس الحراري.

وتشير الصحيفة، إلى أن معظم الجليد في هذه المنطقة، الذي تبلغ مساحته حوالي 2 كيلومتر مربع سيدوب تماماً بحلول منتصف القرن الواحد والعشرين، ولن يبقى من الجليد الآخر الذي تصل مساحته إلى 10 كم مربع، سوى ثلثه.

ويقول وانغ فينتغ، مدير المحطة، "انخفضت المساحة الإجمالية للجليد في منطقة شينجيانغ خلال 50 سنة بنسبة 11.7 بالمئة بسبب ظاهرة الاحتباس الحراري. ويتراوح معدل الانخفاض في مناطق مختلفة من 8.8 بالمئة إلى 34.2 بالمئة".

ويشير إلى أن تسارع ذوبان الجليد الكبير يؤدي إلى زيادة جريان المياه، ويتوقع أن يصل إلى ذروته في عام 2050 وبعدها يبدأ بالانخفاض. أما مناطق الجليد الصغيرة فسوف تختفي خلال 10-20 عاماً المقبلة. وتجدر الإشارة، إلى أن الجليد هو المصدر الأساسي للماء في المناطق الشمالية الغربية للصين، حيث وفقاً للبيانات الرسمية يوجد أكثر من 20.6 ألف جليد في منطقة شينجيانغ، (حوالي 42 بالمئة من الإجمالي الوطني)، تبلغ مساحتها الإجمالية 22.6 ألف كيلومتر مربع.



كيف تتعاون أبل مع NVIDIA لتطوير روبوتات بشرية؟

تتعاون شركة NVIDIA مع شركة أبل من أجل تطوير روبوتاتها البشرية، وذلك من خلال استخدام سماعة الرأس الافتراضية Apple Vision Pro، حيث تعمل كأداة للتحكم في روبوتات NVIDIA فيما يتعلق بخدمة MimicGen NIM المصغرة، التي تعمل على تدريب الروبوتات البشرية من البيانات. ووفقاً لما ذكره موقع 9to5mac، فإن إحدى طرق التقاط بيانات العرض البشري هي استخدام التشغيل عن بعد، لكن هذه العملية أصبحت مكلفة وطويلة بشكل متزايد. يتيح سير عمل مرجعي للتشغيل عن بعد مدعوم بـ NVIDIA AI Omniverse، والذي تم عرضه في مؤتمر رسومات الكمبيوتر SIGGRAPH، للباحثين ومطوري الذكاء الاصطناعي إنشاء كميات هائلة من بيانات الحركة والإدراك الاصطناعية من كمية ضئيلة من العروض البشرية المتقطعة عن بعد.

يستخدم المطورون Apple Vision Pro للتقاط عدد صغير من العروض التي يتم تشغيلها عن بعد، وبعد ذلك، يقومون بمحاكاة الترسيلات في NVIDIA Isaac Sim واستخدام خدمة MimicGen NIM لتوليد مجموعات بيانات اصطناعية من الترسيلات.

يُدرّب المطورون نموذج الأساس البشري Project GR00T باستخدام بيانات حقيقية واصطناعية، مما يتيح للمطورين توفير الوقت وتقليل التكاليف. ويستخدمون خدمة Robocasa NIM في Isaac Lab، وهو إطار عمل لتعلم الروبوتات، لتوليد تجارب لإعادة تدريب نموذج الروبوت.

منوعات

العقل

27

غريبان يلتقيان في زمن الحرب والجوع في يابان ١٩٤٥. لا يجمعهما شيء. يحاولان بناء علاقة سليمة في ظروف صعبة تزداد سوءاً، فأشباح الحرب لم تنقرض. يكتشفان من ماضيها أن بينهما مشتركاً كبيراً: البؤس والغربة. بصمت الحرب السابقة حياتهما إلى الأبد. هذا في (غودزيلا ناقص واحد) (٢٠٢٣) Godzilla Minus One لتاكاشي يامازاكي.



فيلم لتعليم التاريخ المأساوي لليابان

(Godzilla Minus One)؛ اليابان منزوعة السلاح تواجه غولاً



الحقيقة التالية: هذا فيلم ضعيف تقنياً، مقارنة بأفلام ال(سوبر هيرو) الأمريكية. لكن هذا العمل الفني شاهد على عصره (جورج لوكاش). غودزيلا يطل خارق طويل العمر، لا يشخ: الدليل: هذا فيلم تجاري، له مشاهدون ينتظرونه دائماً، كأنه سلسلة. يصدر فيلم عن غودزيلا كل سنتين تقريباً، منذ 1954. لأن الشركة المنتجة واثقة من الربح، لا من العبقرية الفنية للمخرجين. صار الفيلم الأول نموذجاً تجري محاكاته. عام 2024، يُعرض فيلمان عن غودزيلا في الصالات العالمية: (غودزيلا ناقص واحد) و: Godzilla x Kong: The New Empire. آدم وينغرد، عن صراع غودزيلا مع كينغ كونغ، يبدو أن المنتجين وقعوا على عرق الذهب، لإننتاجهم أفلاماً جديدة عن غودزيلا، فالربح مضمون. لعرق الذهب هذا جذر تاريخي. بالنسبة إلى مجتمع الساموراي، البطولة حرب. الشرف أن تموت في الحرب. هذا براديفم الحرب اليابانية. كل شخص عاد من الحرب حياً جباناً، يتعرض للتشكيك بشرفه. بسبب انسحاب ونزول بطولي مشكوك به، تُعرض الريان ال(كاميكاز) للعار. يُغير الفيلم الجديد هذا البراديفم الميت. يتحرك غودزيلا، فتصعد أسماك من القاع إلى سطح البحر. يطفو ماضي اليابان على شاطئ طوكيو. يقصده الطيار واثقاً من النصر والبقاء حياً. تم تغيير براديفم الحرب اليابانية. كائن وحيد يحتل الشاشة. إنسان ووحش، وجهاً لوجه. تُسحر الجاذبية البصرية للمواجهة بين

(أين أمي؟). يتلقى الرجل السؤال كصفعة. لا جواب للطفلة. من لا يفرض بما لديه يخسره. لذا، ينشأ تأنيب الضمير. يجلس الريان ال(كاميكاز) قبالة البحر ليرتاح، فيخرج الخطر أمامه. ينتظر اليابانيون سقوط قنابل أميركية، فيصعد غودزيلا من البحر. هكذا تطور الحدث من التربة التي تقف عليها الشخصية. يشعر المتلقي بتماسك الحكى زمكانياً. يُصنف السرد الحديث بتركيب من أنوبيات عدة. (غودزيلا) نوع هجين بثلاثة أبعاد، يمتزج فيه التاريخي والعلمي والعجائبي. تاريخياً، وُضعت الحكاية منذ البداية في حقبة تفرغ تفسير أسطورة غودزيلا في ضوء واقع تاريخي سياسي. هذا فيلم لتعليم التاريخ المأساوي لليابان، من مدخل ال(سوبر هيرو) المشوق. هل يمكن أن تحيّر اليابان من قيم

المتاهي الصغر والمتناهي الكبر. غودزيلا في البحر شكل محدد واضح، ويعيد عن الزحام، يحيط به فراغ لانهاقي. من سينتصره يقول لمنطق الحرب، بحسب كلاوزفيترز: (ألق ببصمك أرضاً قبل التحدث معه) ((عن الحرب)). ترجمة سليم شاكر الإمامي، المؤسسة



زاك إيفرون يكشف عن حالته الصحية بعد دخوله المستشفى



كشف النجم العالمي زاك إيفرون عن تطورات حالته الصحية بعد دخوله المستشفى في إيبيزا، من خلال حسابه على إنستغرام: "أنا سعيد وبصحة جيدة، شكراً على التمنيات الطيبة". وكان قد نُقل النجم العالمي زاك إيفرون إلى المستشفى بعد "حادث سباحة بسيط" في إسبانيا، وقع الحادث ليلة الجمعة الماضية، وأدى إلى سحب إيفرون من حمام سباحة في فيلا في إيبيزا من قبل عاملين وجداه. تم نقل إيفرون إلى المستشفى كإجراء احترازي، وخرج من المستشفى في صباح اليوم التالي، وأكد مدير أعمال إيفرون أنه "بخير الآن". وعن غير الواضح ما الذي قد يكون سبب المشكلة الصحية التي تعرض لها، أو ما إذا كان معرضاً لخطر العرق. جاء أحدث دور لإيفرون في الكوميديا الرومانسية الجديدة على منصة نتفليكس، وهو فيلم A Family Affair، حيث ظهر أمام النجمة العالمية نيكول كيدمان بعد 12 عاماً من ظهورهما معاً لأول مرة على الشاشة في The Paperboy. وكان قد أكد الممثل الشاب زاك إيفرون أنه سيشرفه أن يلعب شخصية الممثل الراحل ماشو بيري في فيلم سيرة ذاتية عن حياته، كان بطل مسلسل Friends، يخطط له قبل وفاته في 29 أكتوبر الماضي، وفقاً للتقرير الذي نشر على موقع theguardian.

بيت ديفيدسون يدخل مصحة للحصول على العلاج النفسي



دخل الفنان العالمي بيت ديفيدسون إلى منشأة صحية بسبب صحته العقلية، وفقاً لموقع People، التي أكدت أن ديفيدسون قرر التركيز على صحته العقلية. يأتي ذلك بعد أن أنهى ديفيدسون مؤخراً سلسلة من أكثر من 200 عرض كوميدي مباشر في جميع أنحاء الولايات المتحدة، بالإضافة إلى العديد من مشاريع الأفلام وإصدار Turbo Fonzarelli على نتفليكس. أخبر مصدر لموقع People، أن الصحة العقلية كانت "دائماً أولوية" بالنسبة ل ديفيدسون. خاصة أنه كان صريحاً حول رحلته في الإقلاع عن الكحوليات في جولته، بالإضافة إلى تاريخه في التعامل مع اضطراب الشخصية الحدية واضطراب ما بعد الصدمة الشديد. وأضاف المصدر أن ديفيدسون كان يركز على الإقلاع عن الكحوليات هذا العام، وأن أصدقائه وعائلته "فخورون باختياره الاستمرار في الاعتناء بنفسه". في يونيو 2023، سجل ديفيدسون نفسه في مركز إعادة التأهيل لمعالجة القضايا المتعلقة باضطراب الشخصية الحدية واضطراب ما بعد الصدمة. في ذلك الوقت، قال مصدر لموقع People: "غالباً ما كان بيت يدخل مركز إعادة التأهيل للعمل على هذه القضايا. وكان أصدقاؤه وعائلته داعمين له خلال هذا الوقت". وفي حديثه إلى موقع Variety في عام 2018، قال ديفيدسون إنه "دخل وخرج من مرافق الصحة العقلية" منذ أن كان طفلاً. وأوضح ديفيدسون: "كانت السنوات القليلة الماضية صعبة بالنسبة لي، لقد أخذت كل هذه الدورات التدريبية للصحة العقلية وقضيت الكثير من الوقت في تحسين حالتي".

الفكر

أطعمة تساعد على التخلص من الكوليسترول

وينصح الأطباء بتناول الخضروات الورقية لمكافحة الكوليسترول "الضار" - السبانخ والبروكلي والهيلون لأنها تحفز عملية الهضم وعمل الغدد الصماء وتنظف الأوعية الدموية جيداً. ويشير الأطباء إلى أن البقوليات تحتوي على نسبة عالية من الألياف الغذائية وتساعد في التخلص من الوزن الزائد. كما يجب ألا ننسى الأسماك الغنية بأحماض أوميغا 3 الدهنية لأنها تساعد أيضاً على خفض نسبة الكوليسترول. كما ينصحون بتناول المكسرات والشوفان وزيت الزيتون أيضاً.

يشير الأطباء إلى أن النظام الغذائي اليومي يجب أن يحتوي على أطعمة معينة تساعد على التخلص من الكوليسترول. ووفقاً لهم، قبل كل شيء يجب عدم تجاهل الأفوكادو لأنه مصدر ممتاز للدهون الأحادية غير المشبعة وفيتامينات E و B9. كما يساعد الأفوكادو على تقليل مستوى الكوليسترول "الضار" وكذلك على تنظيف الأوعية الدموية من الدهون. ويشير الأطباء إلى أن تناول التفاح بانتظام يعزز صحة القلب والأوعية الدموية. كما يساعد على خفض مستوى ضغط الدم وخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

طبيب: فوائد الكولاجين خدعة تسويقية

يشير الدكتور ألكسندر مياسنيكوف، إلى أن الكولاجين عبارة عن بروتين هيكل مسؤول في جسم الإنسان عن مرونة الجلد وصحة المفاصل ومثانة العظام.

ووفقاً له، ينخفض إنتاج الكولاجين في الجسم مع التقدم في العمر، لذلك يلجأ الكثيرون إلى تناول مكملات غذائية خاصة تباع في مختلف الأسواق.

ولكن هل ينبغي أن نثق بالمنتجات التي يقنعون المستهلك بفوائد لا شك فيها لمنتجاتهم؟

ووفقاً له، كل هذا ليس سوى خدعة تسويقية، لأن امتصاص الجسم للكولاجين ضعيف جداً، لذلك بعد تناول هذه المكملات الغذائية لا تبقى طويلاً في الجسم. ويشير مياسنيكوف، إلى أن العناصر الغذائية موجود في المواد الغذائية العادية: اللحوم، الأسماك، الخضروات، الفواكه، الحبوب، البقوليات. وإذا حافظ الشخص على التوازن المطلوب في نظامه الغذائي، فسوف يحصل على جميع المواد الغذائية اللازمة بالكمية المطلوبة مع الطعام، والزيادة يتخلص منه الجسم.

دراسة: عقار شائع لإنقاص الوزن يخفف من أعراض مرض قاتل

وجدت تجربة واعدة أن عقار فقدان الوزن الشائع "سيماغلوتايد"، المعروف تحت الاسم التجاريين Ozempic و Wegovy، يمكن أن يساعد في تخفيف أعراض قصور القلب القاتل.

يعد هذا التحليل "الأول من نوعه" في مجال دراسة تأثيرات العقار على الرجال والنساء بشكل منفصل فيما يتعلق بالكسر القلبي المحفوظ (HFpEF)، حيث يضع القلب بشكل طبيعي ولكنه متصلب جداً بحيث لا يمكن ملؤه بشكل صحيح.

وحلت الدراسة، التي شملت 1145 مريضاً، تأثيرات جرعة أسبوعية من العقار تبلغ 2,4 ملغ على مدار عام.

وتبين أن النساء يفقدن المزيد من الوزن (9.6% من وزن الجسم في المتوسط) مقارنة بـ 7.2% لدى الرجال. كما تحسّن الجرعات الدوائية من أعراض قصور القلب، مثل ضيق التنفس والتعب والتورم في الساقين والقدمين لدى كلا الجنسين.

وكان المرضى قادرين على ممارسة المزيد من التمارين الرياضية مع انخفاض مستويات الالتهاب.

وقالت الدكتورة سونيا بابو نارايان، المدير الطبي المساعد في مؤسسة القلب البريطانية واستشارية أمراض القلب: "بالنسبة لبعض الناس، فإن التعايش مع قصور القلب يمكن أن يجعل الأنشطة اليومية صعبة أو حتى مستحيلة. هذا النوع من التحسينات، مثل القدرة على المشي لمسافة أبعد، يمكن أن يكون له تأثير جذري في حياة شخص ما".

ويأتي التحليل الجديد، الذي قُدّم في مجلة الكلية الأمريكية لأمراض القلب، بعد اكتشاف أن الجرعات تقلل بشكل كبير من فرص إصابة الأشخاص بالثقوبات القلبية والسكتات الدماغية.



المثلة الكوميدية الأمريكية هايدي جارنر أثناء وصولها لحضور مباريات الولايات المتحدة لكرة السلة للرجال والنساء، خلال دورة الألعاب الأولمبية في باريس 2024. (ا ف ب)

قرأت لك

حبة البركة



تتعدد الفوائد الصحية لحبة البركة في مختلف استخداماتها إضافة لمذاقها المميز وتوصية الرسول صلى الله عليه وسلم بتناولها، للحفاظ على الصحة والتغلب على الأمراض.

وتقول دكتورة منال شرف الدين استشارية التغذية العلاجية: إن حبة البركة مفيدة جداً في علاج الانتفاخ وعسر الهضم لاسيما عند الأطفال. وتشير إلى أنها مفيدة في حالات الحموضة التي تلازم المرأة خلال الأشهر الأخيرة من الحمل وتعد علاج فعال لأوجاع البطن. ويمكن استخدامها للتخفيف من الصداع عن طريق تقعها في الماء أو دقها وتناولها في شكل مشروب للتخلص من وجع الرأس.

سؤال وجواب

- أين تقع آثار برسبوليس؟
جزيرة صقلية
- ما هي المدينة الليبية التي تقع عند ملتقى الحدود التونسية الجزائرية؟
غدامس
- متى تبدأ القنوات الدمعية للطفل في العمل؟
بعد خمسة أسابيع من ولادته
- شجر ضخّم قد يبلغ قطره ثمانية أمتار ويغني أفريقيا؟
الباوباب

هل تعلم؟

- هل تعلم أن العنب ينفجر عند وضعه في الميكروويف.
- الخنازير لا يمكنها أبداً أن تنظر للسماء في الأعلى.
- هل تعلم أن الإصبع الأكثر حساسية هو إصبع السبابة الأقرب إلى الإبهام.
- الستائر الفيينية اخترعت في اليابان.
- هل تعلم أن كرة الغولف تحتوي على حوالي 336 تجويف.
- هل تعلم أن غابات الأمازون المطيرة تنتج نصف إمدادات العالم من الأكسجين.
- هل تعلم أن عدد عضلات جسم الإنسان 639 عضلة مختلفة وأن أقوى هذه العضلات هي العضلة الماضغة بين الفكين وليس عضلة الساعد. وأن أكبر هذه العضلات هي عضلة الفخذ.
- هل تعلم أن الذباب ينقل العديد من الأمراض للإنسان وأهم هذه الأمراض: مرض الزمرد الصيدي ومرض التراخوما ومرض الإسهال وغيرها. ولذلك تجب مكافحة الذباب ومنع تواجده وذلك بالتدابير التالية: التخلص من القمامة بشكل جيد، وضع سلك شبك على النوافذ، رش بعض المبيدات في أماكن تواجد الذباب للقضاء عليها. أما مرض الملاريا فهو ينتقل بواسطة بعض حشرات البعوض خاصة الأنوفيل.

قصة القطة البيضاء

يحكى أن أحد الصيادين وجد قطة صغيرة بيضاء داخل الغايه فأشفق عليها أن يأكلها حيوان شرس وهي بهذه الرقة فقرر أن يأخذها لأبنته الصغيرة تلعب بها .. وضعها داخل جرابه الكبيرة وراء ظهره فنامت قليلاً أول الأمر ثم استيقظت لتخربش الجراب ثم تخرج منه وتسقط على الأرض فداستها عجالات عربته الثقيلة التي يجرها خلفه فسمع مواءها ونظر خلفه مسرعاً ليجدها وسط الطمي .. رفعها ونظفها ووجدها بخير فقال لها حمداً لله وجود الطمي الكثير هنا انقذك والا لو كانت الأرض صلبة لفرمكتك عجالات العربية، اسرع للبيت ومنحها لأبنته التي نظفتها بالماء جيداً وجففتها وجعلت لها مكاناً تنام فيه وهي سعيدة بذلك وبدأت القطة تلعب داخل المنزل وتقفز من هنا وهناك وفي لحظات ذهبت لأحد الأركان ونظرت لشئياً أعجبها واسرعت بأبتلاعها وكانت الأبنة تراقبها فصرخت وقالت ابتلعت القطة سم الفئران.. جاء الصياد بسرعة واستطاع أن يدخل طرف حزامه داخل فم القطة وأفرغ معدتها وانقذها وراقبها يومين حتى شفيت .. بعدها خرجت لتلعب واخذت تقفز وتنتط وفي آخر نطه لها والتي كانت قوية جداً سقطت داخل بئر الماء صرخت البنت الصغيرة وجرت مع أمها لتلقى بدلو الماء داخل البئر فدخلت فيه القطة وسحبتها الأم وانقذتها وهي في غيظ شديد .. تسلت القطة من فراشها وصعدت إلى سطح البيت فوجدت برجاً صغيراً أسود تخرج منه روائح شهية اقتربت لتتذوقها ومدت رقبته كثيراً فأختل توازنها وسقطت داخل مدخنة البيت لتسقط فوق الموقد الذي كانت الأم لتوها قد رفعت من عليه انا به ماء مغلي ولأن الشعلة ما زالت ساخنة فقد لامت القطة الشقية وجعلتها تقفز وترطم بالحائط مما أفرغ الأم التي اسرعت بوضع علاج للحروق على فروتها المتسخة، رفدت القطة لتعود بعد أيام لشقاوتها فوجدت مكاناً دافئاً منعزلاً ممتعاً دخلت فيها ورفدت بهدوء وإذا بالأم تأتي لتضع فيه بعض الأخشاب لتوقدتها فأسرعت القطة لتقفز خارجة قبل أن تشتعل وتصبح مشوية .. صرخت الأم وهلعت لما كانت ستعمله بالقطة الصغيرة .. خرجت القطة وهي تجري ثم قفزت فوق إحدى الأشجار لترقد على أحد الأغصان واخذت تلعب مع إحدى الفراشات وتلف وتدور ولم تترى تلك الأغصان المشايكة التي التفت حول رقبته فجأة زلت أقدامها الصغيرة وكادت تسقط لكنها علقت من رقبته وكادت تختنق ولأن الأبنة خرجت تبحث عنها سمعت مواءها الضعيف واسرعت لأبنيها لينقذها.. عادت القطة للمنزل ودخلت تحت سرير الأبنة الصغيرة لترتاح في هدوء ولم تمر دقائق حتى دخلت البنت الغاضبة والتي قررت أمها أن تلقى بالقطة خارجاً فأرتمت فوق فراشها بعنف مما جعله يسقط بها فوق رأس القطة التي صرخت، جاء الأب ليرفع السرير ويجد القطة الجريحة فأخذها وخاطب جرحها لدى الطبيب لينقذها من جديد وهنا قال لأبنته انها قطة يسبغها ارواح كادت تموت سبعة مرات وانقذتها لكنني لن أعيش عمري انقذ فيها.. في الصباح أخذها معه إلى الغايه وتركها هناك، انهى عمله وعاد للبيت فوجدتها تنام مع ابنته في فراشها.. اسلم امره لله وتقبل وجودها في بيته شريطة انه لن يتدخل لأنقذها مرة أخرى !

مساحة للتلوين

