

منوعات

العمر

الثلاثاء 30 يناير 2024 م - العدد 14064
Tuesday 30 January 2024 - Issue No 14064

ص 22

جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر

والابتكار الزراعي تعلن عن أسماء

الفائزين بدورتها السادسة عشرة 2024

ص 27

حكاية (NYAD 2023)

واقعية عن أول أمريكية

تسبح لمسافة 101 كلم



5 طرق غير متوقعة يمكن أن يؤثر

ص 23 بها الطقس البارد على أجسامنا



المراسلات: ص 505

email:munawaat@alfajrnews.ae

منصة ذكية تستبدل مكونات

الصورة بنقرة واحدة

أطلقت شركة أمريكية محرر صور يعتمد على الذكاء الاصطناعي، يمكن المستخدمين من استبدال أو إنشاء أي جزء من الصورة بنقرة بسيطة. ويتوفر حالياً محرر الصور ReplaceAnything Hugging Face من شركة لججمهور مجاناً، حيث يسمح للمستخدمين بتحميل أي صورة وإضافة أو إزالة جزء معين منها باستخدام مطابقة نصية بسيطة. ويمكن للمستخدمين إما إدخال المطالبة الخاصة بهم أو اختيار واحدة من المطالبات المحددة مسبقاً للحصول على مخرجات أكثر دقة. ويمكن للمستخدم تحميل صورة لشخص يحمل منتجاً معيناً، ويمكنه أن يطلب من تطبيق الذكاء الاصطناعي إما إزالة هذا المنتج، أو استبداله باستخدام مطابقة نصية. ويمكن ReplaceAnything استبدال الوجه والخلفية ولون البشرة، وإزالة خلفية الصورة والعديد من الأشياء الأخرى. وتعرف الصور التي تم إنشاؤها باستخدام ReplaceAnything باسم AIGC، المحتوى الذي تم إنشاؤه بواسطة الذكاء الاصطناعي، ومع تقدم الذكاء الاصطناعي التوليدي، يمكن أن تتحسن مثل هذه المنتجات، مما سيؤدي إلى زيادة المحتوى المزيف العميق، والذي لن يكون من الممكن تمييزه عن الصور الأصلية.

لماذا يتجنب ويليام وكيت إظهار

المودة في الأماكن العامة؟

كشف خبير للغة الجسد، عن السبب الحقيقي وراء اختيار الأمير ويليام والأميرة كيت عدم إظهار المودة لبعضهما البعض بشكل علني، أثناء مهامهما الرسمية. من الملاحظ أن الأمير ويليام وزوجته الأميرة كيت يتجنبان في كثير من الأحيان، إسساك أيدي بعضهما البعض في الأماكن العامة، على عكس أعضاء آخرين في العائلة المالكة، مثل ميغان ماركل والأمير هاري، ويعزو خبير لغة الجسد دارين ستانتون، هذا الأمر إلى دور الأمير ويليام المستقبلي كملك. وأوضح ستانتون، أن الملكة والمستقبلين، يستخدمان ويتبعان البروتوكولات الملكية التقليدية للمملكة الراحلة إليزابيث، ويتجنبان إظهار المودة علناً خلال المناسبات الرسمية.

يحتاج الكثير منا إلى الكافيين للبقاء

نشيطاً طوال اليوم، ولكن الإفراط في

تناوله يمكن أن يجعلك تتقلب أثناء الليل

وتشعر بالتوتر أثناء ساعات الاستيقاظ.

وتوصي إدارة الغذاء والدواء الأمريكية

بتناول ما لا يزيد عن 400 ملليغرام من

الكافيين يومياً للبالغين، أي ما يعادل

حوالي أربعة فناجين من القهوة.

إلا أن السؤال الأكثر إلحاحاً

هو كيف يمكنك تحسين كمية

الكافيين التي تتناولها لتحقيق

أقصى استفادة منه؟



لعشاق القهوة... إليك بالضبط مقدار الكافيين الذي سيوظفك!

دراسة NEJM، لصحيفة "وول ستريت جورنال"، إن تأثير الكافيين على النوم يعتمد على مدى سرعة استقلاب الكافيين. في حين قد يستغرق الأمر ما يصل إلى عشر ساعات حتى يتخلص جسمك تماماً من الكافيين، ولكن الاختلافات الجينية تعني أن بعض الأشخاص يستقلبونه ببطء أو بسرعة، كما يقول الخبراء.

مشكلات في النوم

ووجد تحليل تم منذ عام 2017 أن شرب القهوة في وقت متأخر جداً، من المساء يعطل نوم الموجة البطيئة، أي الفترة الأكثر راحة، ويقلل إجمالي وقت النوم. فيما تم ربط عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم بمجموعة كاملة من المشكلات الصحية، بما في ذلك أمراض القلب وأمراض الكلى وارتفاع ضغط الدم والسكري والسمنة. وتوصي مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها بأن يحصل الجميع على ثماني ساعات من النوم كل ليلة، لكن استطلاعات الرأي تشير إلى أن واحداً من كل ثلاثة بالغين لا يصل إلى هذا الحد.

من كوب إلى كوب ونصف وفي هذا الشأن أوضحت أستردي نيليج، مديرة الأبحاث الخيرية في المعهد الوطني الفرنسي للصحة والأبحاث الطبية، أن حوالي 100 إلى 150 ملليغرام، أي ما يعادل كوباً أو كوباً ونصف من القهوة، وهي كمية تقريبية من شأنها أن تعطي دفعة صحية. وأضافت أنك ستبدأ في الشعور بمزيد من اليقظة بعد حوالي خمس دقائق من شرب القهوة، وستزداد التأثيرات لتصل إلى ذروتها بعد حوالي 15 دقيقة إلى ساعتين، اعتماداً على ما إذا كنت قد أكلت وسرعة عملية التمثيل الغذائي لديك.

التأثير على النوم

في الأثناء وجدت الدراسة أن الأشخاص الذين يعانون من عملية التمثيل الغذائي البطيء يتنامون ما يقرب من ساعة أقل عندما يتناولون القهوة، في حين أن الأشخاص الذين يعانون من عملية التمثيل الغذائي السريع لا يلاحظون أي تغيير في نومهم. ويوصي الخبراء بتأجيل تناول أول فنجان من القهوة من الساعة 9:30 صباحاً إلى 11 صباحاً، من أجل جني أفضل فوائد التنشيط وتجنب التوتر. وإذا كنت متوقفاً عن العمل في فترة ما بعد الظهر، فقد تميل إلى اختيار الشاي الذي يحتوي على حوالي ربع الكافيين الموجود في القهوة. في حين أن هذا قد يساعدك على الاستمرار حتى نهاية

الاختلافات الجينية تؤثر على امتصاصه إلى ذلك وجدت دراسة نشرت في مجلة "نيو إنغلاند" الطبية العام الماضي أنه عندما شرب المشاركون الكمية التي يريدونها من القهوة، ناموا في المتوسط 30 دقيقة أقل من الأيام التي لم يتناولوا فيها أي قهوة. وقال جريجوري ماركوس، طبيب القلب وأستاذ الطب في جامعة كاليفورنيا، سان فرانسيسكو والوفد الأول

التدخلات النفسية تقلل

التهاب الأمعاء

أقادت أبحاث جديدة بأن التدخلات النفسية، مثل العلاج النفسي السلوكي، تقلل أمراض التهاب الأمعاء، وأن الرياضة والأدوية المضادة للاكتئاب والقلق تساعد أيضاً. وأظهر التحليل الذي أجراه باحثون في نيو كينغز كوليدج بلندن، أن العلاجات النفسية تساعد على خفض الأمراض الالتهابية الـ 3 التي تصيب الأمعاء، وهي: مرض كرون، والتهاب القولون، والتهاب القولون التقرحي. وتتضمن العلاجات النفسية التي تحقق منها الباحثون تقنيات العلاج السلوكي المعرفي، وممارسات اليقظة الذهنية، واستراتيجيات إدارة الإجهاد. ووفق "مديكال نيوز توداي"، تختلف أمراض التهاب الأمعاء عن متلازمة القولون العصبي التي لا تتضمن التهابات في قناة الهضم. ووجدت الدراسة شيوخ الاكتئاب والقلق لدى المصابين بمرض التهاب الأمعاء بنسبة 25%، والقلق بنسبة 32%. وترتفع هذه المعدلات إلى 39% و58% التوالي، عندما يكون المرض نشطاً وتكون مستويات الاكتئاب أعلى. ووجد الباحثون أن تأثير الرياضة والأدوية المضادة للاكتئاب والقلق على خفض الاكتئاب كان صغيراً، لكنه كان ذا دلالة إحصائية. وراجع الباحثون 28 تجربة عشوائية شملت 1789 مريضاً، وأظهرت التحليلات أن الحالة النفسية السيئة تزيد من السيتوكينات المسببة للاكتئاب، ويصاحب ذلك فرط نمو البكتيريا المسببة للاكتئاب.

خفض الكربوهيدرات سر الحفاظ على الوزن بعد التنحيف

توصلت دراسة حديثة إلى أن الذين يتناولون نظاماً غذائياً نباتياً ومنخفض الكربوهيدرات يكونون أكثر نجاحاً في تجنب استعادة الوزن بعد إنقاصه. وأشارت الدراسة التي أجريت في جامعة هارفارد إلى أن المفتاح لا يكمن وعن سبب استعادة الوزن بعد التنحيف، قال الدكتور تشي صن المشرف على البحث: "هذا ليس بالضرورة بسبب الافتقار إلى قوة الإرادة، بعد فقدان الوزن بشكل كبير، تحدث تغييرات في الهرمونات والأنظمة المتعددة، وتؤدي هذه التغييرات معاً إلى انخفاض معدل الأيض أثناء الراحة، وتعزيز الشهية، وفي النهاية استعادة الوزن." وأضاف "بالنسبة لمعظم تجارب فقدان الوزن على المدى الطويل، من المعتاد أن يتم تحقيق معظم فقدان الوزن خلال 6 أشهر تقريباً، وبعد ذلك، تكون هناك استعادة ثابتة للوزن." فقط في كمية الكربوهيدرات، بل في نوعها وجودتها أيضاً، ويعني ذلك أن تكون غير مكررة. وبحسب "مديكال نيوز توداي"، وجد الباحثون أن مقدار الوزن الذي يستعيده الشخص بعد التخسيس، يتأثر بطبيعة وجود النظام الغذائي منخفض الكربوهيدرات الذي يتبعه.

أغنية تعيد نبش الماضي بين

بريتني سبيرز وحبيبها السابق

بعد أيام من إطلاق المغني الأمريكي جاستن تيمبرليك أغنيته الجديدة "أناي، Selfish"، احتشد معجبو حبيبته السابقة بريتي سبيرز ودعموا أغنيها التي تحمل الاسم نفسه والصادرة عام 2011، لتتفوق على الأغنية الجديدة عبر أي تيونز، iTunes، وبعد تنزيلات واستماعات عديدة، احتلت أغنية بريتي "القديمة" صباح أول أمس السبت، المركز الثاني في قائمة iTunes Top Songs للتنزيل الرقمي، متقدمة على أغنية جاستن الجديدة التي احتلت المركز الرابع الجمعة الماضي. واعتبرت مجلة "بيبول" أن هذه المواجهة تأتي كرد فعل على ما كشفته بريتي في كتاب مذكراتها الذي صدر في أكتوبر -تشرين الأول الماضي، حول إجبار جاستن لها على الإجهاض، وسارع جمهور بريتي عبر مواقع التواصل وصفحات اليوتيوب، إلى الطلب من محطات الراديو إعادة تشغيل الأغنية القديمة معتبرين أنها من أكثر الأغاني تأثيراً ونجاحاً وممانتها لا تموت.

منوعات الفكر

23

يمكن أن يؤثر الطقس البارد على صحتنا بعدة طرق، بعضها متوقع، مثل زيادة السعال ونزلات البرد، والبعض الآخر قد يكون مفاجئاً للكثير منا.

وقد تشمل الآثار الجانبية المفاجئة للطقس البارد حالات طبية مثل آلام الظهر وحتى زيادة خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية. وفي ما يلي 5 طرق غير متوقعة يمكن أن يؤثر بها الطقس البارد على أجسامنا:



من آلام الظهر حتى زيادة خطر الإصابة بالنوبات القلبية

5 طرق غير متوقعة يمكن أن يؤثر بها الطقس البارد على أجسامنا

نرى في الأسابيع التي تلي الطقس البارد المزيد من الوفيات بسبب التهابات مثل الالتهاب الرئوي، ويمكن أن تتطور أمراض الرئة والسعال إلى مشكلة أكثر خطورة.

وقد يكون قضاء المزيد من الوقت في الداخل سبباً في انخفاض المناعة نظراً لأن هذا هو المكان في الواقع الذي يساعد على انتشار التهابات الجهاز التنفسي.

5. آلام الظهر

إذا كنت تشعر أن آلام أسفل الظهر تزداد سوءاً عندما يكون الجو بارداً في الخارج، فأنت على صواب، حيث توضح مؤسسة "جونز هوبكنز ميديسن": "يمكن أن تكون آلام الظهر مرتبطة بالفعل بالضغط الجوي ودرجة الحرارة الخارجية. ويمكن أن تسبب التغيرات في الضغط أحياناً آلاماً في المفاصل المصابة بالتهاب المفاصل، بما في ذلك العمود الفقري".

وأضافت المؤسسة أن المفاصل تتفاعل مع البيئة، فالبرد يجعلها أكثر صلابة وأكثر عرضة للإصابة.

كثير منا يبقي النوافذ مغلقة جيداً طوال اليوم لإبعاد الهواء البارد. وقد تعتقد أن الليل هو الوقت المناسب لفتح النافذة وتهوية المكان، حيث أنك تختبئ تحت الأغطية. لكن الخبراء يحذرون من أنه من المهم إبقاء منزلك دافئاً وإغلاق نافذة غرفة نومك في ليالي الشتاء الباردة، لأن "استنشاق الهواء البارد يمكن أن يكون مضراً بصحتك لأنه يزيد من خطر الإصابة بالتهابات الصدر".

وقالت منظمة Asthma + Lung UK إن الهواء البارد "يمكن أن يتسبب في تضيق الممرات الهوائية، وزيادة كمية المخاط الذي تنتجه ويجعل التنفس أكثر صعوبة. والهواء البارد والجاف يمكن أن يهيج الشعب الهوائية ويزيد من سوء الأعراض مثل الصفير والسعال وضيق التنفس".

4. انخفاض المناعة

الشعور بالبرد يمكن أن يؤثر أيضاً على قدرة الجسم على مكافحة العدوى. وأوضح الخبراء للصحة: "لهذا السبب

كثافة، ما قد يؤدي إلى تخثر الدم، وهذا عندما يتكتل معا ويتصلب". ويمكن أن تكون جلطات الدم خطيرة إذا لم يتم علاجها، ما يؤدي إلى أحداث صحية خطيرة مثل السكتات الدماغية والنوبات القلبية.

وفي الواقع، هذا "أحد الأسباب التي تجعلنا نرى المزيد من النوبات القلبية والسكتات الدماغية في الأيام التالية للطقس البارد". ويوصي الخبراء بتدفئة المنزل أو غرف معينة تستخدمها إلى 18 درجة مئوية على الأقل. وهذه هي درجة الحرارة التي تبدأ عندما في رؤية التغيرات في الجسم، عندما يبدأ الدم في التكاثر. لذا فإن درجات الحرارة الأعلى من هذا هي الأفضل لحماية صحتك".

ويمكن أن يؤدي التحرك بدلاً من الجلوس ساكناً إلى منع تجلط الدم بالإضافة إلى إبقائك أكثر دفئاً.

3. مشاكل في التنفس

وهذه الحالة تحتاج إلى علاج، ولكنها ليست خطيرة مثل قسمة الصقيع العميقة، والتي يمكن أن تسبب ضرراً تحت الجلد للأوتار والعضلات والأعصاب والعظام. ومن المحتمل أن تموت الأنسجة إذا تقدمت قسمة الصقيع إلى هذه المرحلة وقد يتعين إزالة الأنسجة المصابة لمنع العدوى، وفقاً لتوجيهات هيئة الخدمات الصحية الوطنية.

2. جلطات الدم

ليست كل المشكلات الصحية المرتبطة بالبرد ناجمة عن التعرض لدرجات حرارة متجمدة في الخارج، فدرجة حرارة منزلك حيث يصعب الطقس أكثر برودة في الخارج مهمة أيضاً.

ويوضح الخبراء للصحة أن "أجسامنا تخوض معركة مستمرة للحفاظ على درجة حرارة الجسم الأساسية عند نحو 37.5 درجة مئوية، وتكون الخلايا والأعضاء محمية من التلف. وعندما يبدأ في الشعور بالبرد، يصبح دماغنا أكثر

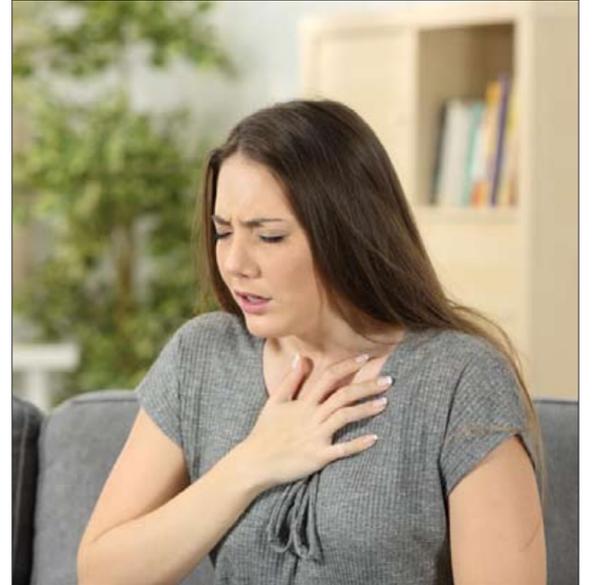
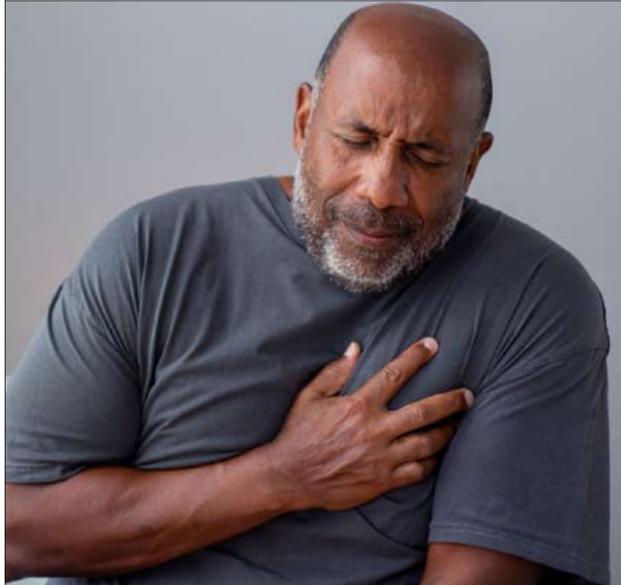
1. قسمة الصقيع وفقاً لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها "غالبا ما يؤثر هذا المرض على الأنف أو الأذنين أو الخدين أو الذقن أو أصابع اليدين أو أصابع القدمين".

ووصفت هيئة مراقبة الصحة قسمة الصقيع بأنها "إصابة في الجسم ناجمة عن التجميد".

وتضيف هيئة الخدمات الصحية الوطنية أن هذا يحدث عادة في درجات حرارة أقل من 0.55- درجة مئوية.

وتبدأ الأعراض عادة بشعور الأجزاء المصابة بالبرد والألم، بالإضافة إلى الشعور بالخوخ والخفقان أو الألم. وهذه هي المرحلة المعروفة باسم الصقيع، حيث تظهر أعراض الخدر وتحول الجلد إلى اللون الأبيض.

والتعرض لفترات طويلة للبرد يسبب تلف الأنسجة. ويمكن أن تكون المنطقة المصابة صلبة ومتجمدة ثم تتحول إلى اللون الأحمر وتنتفخ. وهذا ما يسمى قسمة الصقيع السطحية، لأنها تؤثر على الطبقات العليا من الجلد والأنسجة.



الإفراط في تناول "فيتامين D" قد يؤدي إلى تلف الأعضاء الحيوية

تعد بعض الفيتامينات والمعادن "حيوية" عندما يتعلق الأمر بضمان عمل أجسامنا بأفضل ما لديها من قدرات.

ويمكن أن يؤدي نقص بعض العناصر الغذائية إلى شعورك بالضعف والإرهاق، بل ويجعلك عرضة للأمراض. ولهذا السبب يعتمد الكثيرون على المكملات الغذائية اليومية، وغالباً ما تكون على شكل أقراص. ومع ذلك، فإن تناولها يمكن أن يكون له بعض المخاطر على الصحة.

أشعة الشمس لأن الجلد يحد من كمية فيتامين د الذي سنتجه".

وتشمل المصادر الغذائية الجيدة لفيتامين د الأسماك الدهنية واللحوم الحمراء والكبد والبيض والأطعمة المدعمة.

إذا كنت قلقاً بشأن كمية الفيتامينات التي تتناولها وأية أعراض لنقصها، أو الإفراط في استهلاك الفيتامينات، فيجب عليك استشارة الطبيب.

والأتم وفقدان الشهية والجفاف والتبول المفرط والعطش وحصوات الكلى. والمستويات العالية للغاية من فيتامين د يمكن أن تسبب الفشل الكلوي، وعدم انتظام ضربات القلب، وحتى الموت".

وتشرح المؤسسة الصحية: "المستويات المرتفعة من فيتامين د تكون دائماً تقريباً بسبب استهلاك كميات زائدة من فيتامين د من المكملات الغذائية.

ولا يمكن الحصول على الكثير من فيتامين د من

ومع ذلك، في فصل الشتاء، قد لا يحصل الكثيرون على ما يكفي من الأشعة فوق البنفسجية حتى تتمكن بشرتهم من إنتاج فيتامين د.

وبذلك، يكون هناك حاجة إلى زيادة تناول فيتامين د من خلال النظام الغذائي أو المكملات الغذائية.

وتوصي الهيئات الصحية بتناول مكملات فيتامين د يومياً طوال أشهر الخريف والشتاء.

لكن الإفراط في تناول مكملات فيتامين د قد يكون له مخاطر صحية، وفقاً للدكتور بييري.

وأوضح: "إن تناول الكثير من فيتامين د مكمل على مدى فترة طويلة من الزمن يمكن أن يتسبب في تراكم الكالسيوم في الجسم، ما يمكن أن يضعف العظام ويلحق الضرر بالقلب والكلى".

ويجب ألا تتناول أكثر من 100 ميكروغرام من فيتامين د يومياً.

وفي الواقع، 10 ميكروغرام (كمية المكملات القياسية) ستكون كافية.

وتابع بييري: "يطبق هذا على البالغين، بما في ذلك النساء الحوامل والمرضعات وكبار السن والأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 11 و17 عاماً.

ويجب ألا يتناول الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين سنة و10 سنوات أكثر من 50 ميكروغراماً، والرضع أقل من 12 شهر أكثر من 25 ميكروغراماً".

وتحذر المعاهد الوطنية للصحة من أن تناول الكثير من فيتامين د قد يكون ضاراً.

على صحة وقوة العظام والعضلات والأسنان. إن نقص فيتامين د يمكن أن يتسبب في أن تصبح العظام هشة وضعيفة ما قد يؤدي إلى تشوهات".

وتابع: "المصدر الرئيسي لفيتامين د هو الشمس. لقد تم ربط نقص فيتامين د بانخفاض الطاقة والشعور بالتعب، لذا فمن الطبيعي أن يؤدي الحصول على جرعتك اليومية من خلال التعرض الطبيعي للشمس إلى زيادة مستويات الطاقة".

وحذر الدكتور روس بييري، الطبيب العام والمدير الطبي لعيادات الجلد في Cosmedics، من مخاطر تناول كميات مفرطة من فيتامين د، أو كما يعرف بفيتامين الشمس، على الصحة العامة.

وأوضح سبب الحاجة إلى فيتامين د قائلا: "إن فيتامين د هو في الأساس عنصر غذائي يحتاجه الجسم بكميات صغيرة ليعمل ويبقى في صحة جيدة، ويساعد فيتامين د الجسم على استخدام الكالسيوم والفسفور للحفاظ





برعاية عبد الله بن زايد

مهرجان أبوظبي 2024 يفتتح فعالياته بعرض فرقة الباليه الوطني الصيني

مجموعة بارزة من الرعاة في الاحتفال المميز بمناسبة مرور 40 عاماً على العلاقات الدبلوماسية مع جمهورية الصين الشعبية. ويعقد المهرجان برعاية فخريّة من سمو الشيخ عبدالله بن زايد آل نهيان، وزير الخارجية، الراعي الفخري المؤسس لمهرجان أبوظبي، والذي لعب دوراً محورياً في تعزيز الروابط الثقافية وترسيخ العلاقات بين دولة الإمارات والصين. ويقام المهرجان تحت رعاية سمو الشيخة شمس بنت حمدان بن محمد آل نهيان، حيث يعكس كونه إحدى أبرز احتفاليات الثقافة والفنون في المنطقة والعالم، مكانته الراسخة في مجال جهود الدبلوماسية الثقافية والاستثمار في تنمية الإبداع وتمكين النهضة المستدامة، بالتعاون بينه وبين أكثر من 37 من كبرى المؤسسات الثقافية العالمية والمهرجانات الدولية، وبينها الشراكة القائمة بين مهرجان أبوظبي وفرقة الباليه الوطني الصيني، احتفاءً بالصين الدولة ضيفة شرف المهرجان في دورته الحالية وإسهاماً في تعزيز تبادل العروض الفنية والحوار الثقافي بين الدولتين. وسلط العرض المقدم بالشراكة بين مهرجان أبوظبي وسفارة جمهورية الصين الشعبية في دولة الإمارات، الضوء على التزام المهرجان بتعزيز التبادل الثقافي والتعاون على المستوى الدولي. كما قدم للضيوف تجربة تأسر الحواس من خلال الجمع بين الأجواء المفعمة بالحياة للسنة الصينية الجديدة مع الفن عالي المستوى الذي تقدمه فرقة الباليه الوطني الصيني. وتسمى مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون الجهة المنظمة لمهرجان أبوظبي 2024 إلى تقديم المزيد من العروض المميزة، مما يعزز مكانة الإمارات كوجهة عالمية للتميز والتنوع الثقافي.

جهود الدبلوماسية الثقافية وسعيها المستدام لإثراء رؤية الإمارات وبناء جسور التواصل والحوار الحضاري وتقدير الفنون كلفة عالمية. من جانبه، قال تشانغ ييمينغ، سفير جمهورية الصين الشعبية لدى دولة الإمارات: "هذه جولة فنية محورية بأداء تاريخي استثنائي. إنها ليست المرة الأولى التي يزور فيها فريق الباليه الوطني الصيني دولة الإمارات العربية المتحدة فحسب، بل إنها المرة الأولى التي تقدّم فيها فنون الباليه لدينا منطقة الخليج والشرق الأوسط. إنهم يروون قصصنا الصينية للعالم من خلال خشبات مسرح مهرجان أبوظبي". وتأسست فرقة الباليه الوطنية الصينية عام 1959، وقدمت ضمن المهرجان عرضها الرائع لكسارة البندق، وظفت من خلاله خبرتها الواسعة ومواهبها الإبداعية والفريدة، وقدمت الفرقة عرضاً مذهلاً يمزج بالحركات الدقيقة ويكسب مواهب أفرادها الميزة وهوية الفرقة المتجذرة في تقاليد الباليه. وبدأ العرض بمشهد مزين بالألوان النابضة بالحياة في معرض في بكين، حيث يستعد الناس للاحتفال بالعام الجديد، ليُزخّر المسرح بالأقنعة والفوانيس الورقية ويقدم للجمهور أجواءً احتفالية استثنائية. ثم يصحب العرض الجمهور في رحلة إلى مجموعة من الأراضي الخيالية، بما فيها مملكة الكركي ومملكة الخرف، حيث تقدم قصة العرض العديد من التفاصيل المشوقة، مثل الوحوش، والنمور الصغيرة، ومجموعة من الرقصات الجماعية والفردية، وصولاً إلى المشهد الختامي الرائع الذي تنطلق فيه المهرجانات النارية. ويتشرف مهرجان أبوظبي 2024 بدعم الكريمة من

•• أبوظبي - الفجر

برعاية فخريّة من سمو الشيخ عبد الله بن زايد آل نهيان، وزير الخارجية والتعاون الدولي، الراعي الفخري المؤسس لمهرجان أبوظبي، انطلق مهرجان أبوظبي 2024 تحت رعاية سمو الشيخة شمس بنت حمدان بن محمد آل نهيان، في ليلته الافتتاحية بعرض مبتكر لفرقة الباليه الوطني الصيني التي قدمت فيها رائعة الباليه "كسارة البندق"، إحدى أعمال تشايكوفسكي الأكثر شهرة، وذلك احتفاءً بالصين الدولة ضيفة شرف المهرجان بمناسبة مرور أربعين عاماً على بدء العلاقات الدبلوماسية بين الإمارات والصين، في عرضين للعمل المبهّر "السنة الصينية الجديدة"، حيث أقيمت برعاية سفارة جمهورية الصين الشعبية في الإمارات العربية المتحدة وشهدا نجاحاً منقطع النظير. قالت سعادة هدى إبراهيم الخميس، مؤسس مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون، المدير الفني لمهرجان أبوظبي: "يسعدنا أن نقدم واحدة من أهم فرق الباليه العالمية، الباليه الوطني الصيني، في عملها المبتكر لرائعة "كسارة البندق" من أعمال تشايكوفسكي الأكثر شهرة، خلال الليلة الافتتاحية لمهرجان أبوظبي الحادي والعشرين احتفاءً بالصين، الدولة ضيفة شرف المهرجان. ويعكس هذا العمل في عرضيه خلال يومين متتاليين، بالتعاون مع سفارة جمهورية الصين الشعبية لدى الدولة، تنوعاً وثراء الحضارة الصينية بقيمتها الثقافية وخصائصها الإبداعية وموروثها العريق، مسلطاً الضوء على التزام المهرجان بتوفير منصة مناسبة لالتقاء مختلف الثقافات على أرض الإمارات. كما يجسد العرض الذي يجمع بين روعة التقاليد الصينية وأناقة الباليه المعاصر،



مركز جمعة الماجد يشارك في معرض كتاب جامعة قطر



وقد افتتح المعرض الدكتور مريم المعاضيد، نائب رئيس جامعة قطر للبحث والدراسات العليا، والتي قالت: "إن تنظيم هذا المعرض يشكل جزءاً مهماً من رؤية الجامعة ورسالتها وأهدافها، حيث يأتي تنظيم الحدث رغبة من الجهتين: وزارة الثقافة وجامعة قطر، في دعم التعليم ونشر الثقافة بين أفراد المجتمع بكل السبل المتاحة". وتشهد هذه الدورة مشاركة (29) من دور النشر والمراكز القطرية، منها: وزارة الأوقاف، وجائزة الشيخ حمد للترجمة والتأليف الدولي، ودار الوثائق القطرية، ودار كتارا للنشر، ودار روزا للنشر، ودار نجه، بالإضافة إلى مشاركة (8) من الجامعات ومراكز البحوث والنشر العربية من دول المغرب والإمارات والسعودية والكويت وسلطنة عمان.

وتعدّ هذه المشاركة تلبيةً للدعوة التي تلقاها المركز من قبل دار نشر جامعة قطر، وبمناخية فرصة كبيرة يلتقي فيها المركز بجمهوره في دولة قطر من الباحثين وطلاب الدراسات العليا في الجامعات، كما تسهم هذه المشاركة في التعريف بالمركز وإصداراته المتميزة، ودوره في مجال حفظ المخطوطات وتوفير المصادر والمراجع وخصوصاً النادرة منها.

•• دبي - د.محمود علياء

يشارك مركز جمعة الماجد للثقافة والتراث بدبي في فعاليات معرض جامعة قطر للكتاب، الذي تنظمه دار نشر جامعة قطر، بالتعاون مع وزارة الثقافة القطرية في مقرها بالدوحة، وذلك خلال الفترة من 28 يناير حتى الأول من شهر فبراير القادم.

الدورة الـ 13 لعشاق الموسيقى

مهرجان إن كلاسيكا الدولي للموسيقى 2024 ينطلق مطلع فبراير في دبي



عروضاً لسبعة عشر عازفاً منفرداً من أبرز نجوم العالم في الموسيقى الكلاسيكية، ومنهم كاميل توماس، وكلا را جومي كانغ، ومكسيم فينجيروف، وستيلا تشين، وفاصل ساي، فيما يقود الفرق الموسيقية أكثر من مابسترو من المشاهير في عالم الموسيقى، ومن أبرزهم إيفيند جولبيرج جنسن وأنو تالي، اللذان يرافقان عروض أوركسترا برلين السمفونية الشهيرة، وأوركسترا أكسفورد الفيلهارمونية. يستعيد المهرجان أبرز المعزوفات الخالدة ليرامز وتشايكوفسكي، إلى جانب العروض المعاصرة للملحن أليكسي شور. كما يقدم مقطوعات موسيقية شهيرة، ويعدّونكم المهرجان للتمتع بالألحان الخالدة لكل من سيرجي سمباتيان ونيل شحاتة، وبيتهوفن، وسان ساين، وبروخ، والغار، وسميتانا، وموزارت، وشومان، ومندلسون، ودهفورجك، وروسيني، وغيرهم من أساطير الموسيقى الكلاسيكية. يتجاوز مهرجان إن كلاسيكا الدولي للموسيقى كونه مجرد مهرجان موسيقي، فهو وليمة ثقافية شهية للحواس. ويحظى الجمهور فيها بفرصة العمر لحضور العرض الحي لمعزوفات يقودها كبار قادة الأوركسترا، مع الأداء الفردي المتميز للعازفين، إلى جانب فرق الأوركسترا، في احتفال استثنائي بالموسيقى الكلاسيكية. أمام عشاق جمال وعظمة الموسيقى الكلاسيكية فرصة الحصول على تذاكر مهرجان إن كلاسيكا الدولي للموسيقى، والذي يعد بوابة إلى عالم التميز الموسيقي. دبي أوبرا تنتظر حضوركم في احتفالية لا تُنسى، تجتمع فيها ثراء الألحان الكلاسيكية والفخامة التي تطبع المشهد الثقافي في دبي، لذا لا تفوتوا فرصة أن تكونوا جزءاً من هذه التجربة الموسيقية المتميزة.

•• دبي - الفجر

تنطلق النسخة الثالثة عشرة من مهرجان إن كلاسيكا الدولي للموسيقى مطلع فبراير المقبل، حيث تبدأ الفعاليات يوم الخميس 1 وتستمر حتى الخميس 15 فبراير 2024، ويعد هذا الحدث المرموق الذي يحتفي بالموسيقى الكلاسيكية وينتظره عشاق الموسيقى، بتنظيم من ساميت إيفنت غروب، بتجربة لا تُنسى لعشاق الموسيقى والثقافة. تعد دبي أوبرا أبرز محطات رحلة مهرجان إن كلاسيكا الدولي للموسيقى والتي تستمر على مدار أسبوعين، إذ تستضيف عروض الموسيقى الكلاسيكية ذات المستوى العالمي، ليتمتع الحضور بتجربة غامرة في جو أخاذ. يقدم مهرجان إن كلاسيكا الدولي للموسيقى 2024

منوعات

الفكر

27

القصة الحقيقية أهم بكثير من فيلم روائي طويل، يُراد له أن يكون نوعاً من تكريم لسباحة أميركية، ستكون الأولى في تحقيق اختبار مُرهق، جسدياً وروحياً ومعنوياً، والاختبار منبثق أساساً من حلم يُراودها في ٤٤ عاماً. فالفيلم يسرد لحظات "أساسية" (إذ يُفترض باللحظات المختارة أن تكون أساسية، فعلياً) من سيرة السباحة، في تلك اللحظة التي تُضفي عليها شهرة أكبر، والسرد مشغول بأسلوب بصري عادي للغاية، إلى لحظات متخيلة، تمنحه شيئاً من فعل سينمائي، سيكون مبتوراً، لأن النفس التوثيقي خاضع للمنجز الكلاسيكي التقليدي القديم للفيلم التسجيلي، رغم أن بعض فعل سينمائي يُخفف، ولو قليلاً، طغيان مفردات الريبورتاج التلفزيوني على الصنيع برمته.

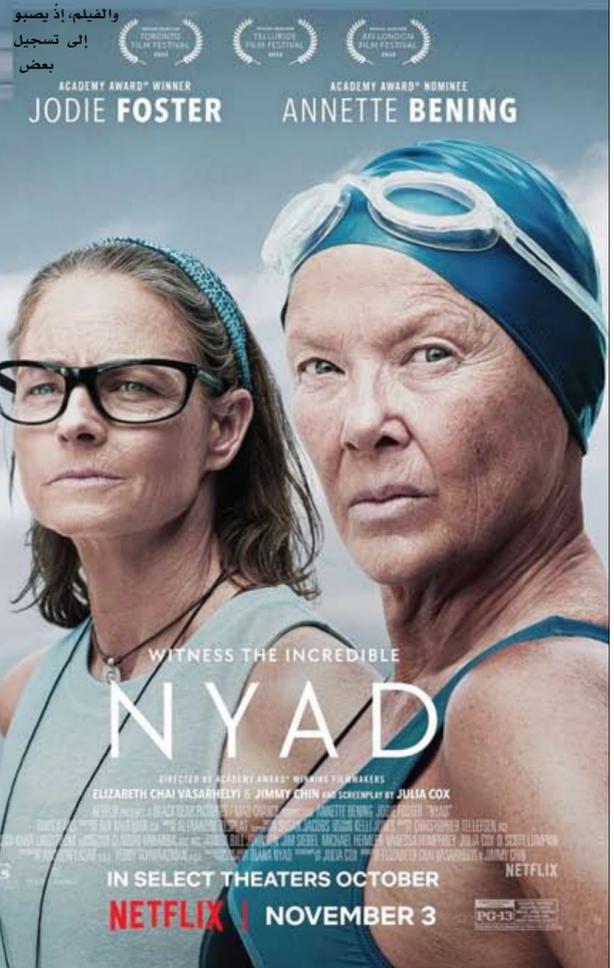
يروى فترة واحدة من السيرتين الحياتية والمهنية لديانا نياد

(NYAD 2023) حكاية واقعية عن أول أمريكية تسبح لمسافة 101 كلم

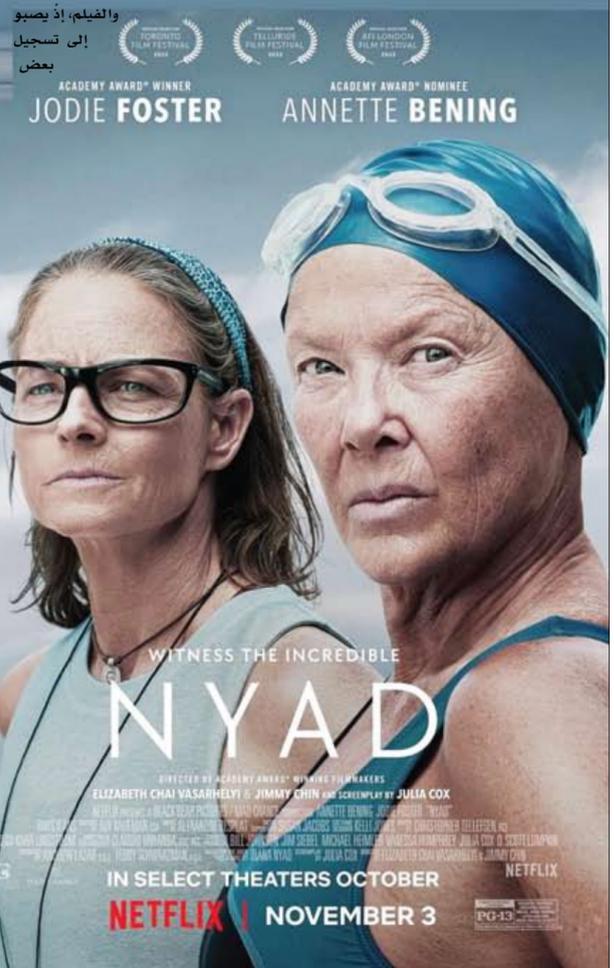


تحدثاً، وفي بعض تلك المسافة قتاديل بحر سامة، ومياه موبوءة، وأسماك قرش. فترة تشهد تدريبات مكثفة، ومحاولات فاشلة، وتوترات قاسية، وصدمات عدة، قبل تمكنها، في 2 سبتمبر/أيلول 2013، من تحقيق ما تصبو إليه منذ بلوغها 20 عاماً. أي بعد 11 يوماً فقط على احتفالها بعيد ميلادها الـ 64 (مواليد 22 أغسطس/ آب 1949).

تحدثاً، وفي بعض تلك المسافة قتاديل بحر سامة، ومياه موبوءة، وأسماك قرش. فترة تشهد تدريبات مكثفة، ومحاولات فاشلة، وتوترات قاسية، وصدمات عدة، قبل تمكنها، في 2 سبتمبر/أيلول 2013، من تحقيق ما تصبو إليه منذ بلوغها 20 عاماً. أي بعد 11 يوماً فقط على احتفالها بعيد ميلادها الـ 64 (مواليد 22 أغسطس/ آب 1949).



السينمائي يُخفف، ولو قليلاً، طغيان مفردات الريبورتاج التلفزيوني على الصنيع برمته.



السينمائي يُخفف، ولو قليلاً، طغيان مفردات الريبورتاج التلفزيوني على الصنيع برمته.

حصل على 12 ترشيحاً

فيلم "لوريني أنيمال" يهيمن على ترشيحات جوائز سيزار



فيما نجلهما المكشوف هو الشاهد الوحيد. وأتاح الفيلم لجوستين ترييه أن تصبح ثالث امرأة تفوز بالسعفة الذهبية في مهرجان كان، في مايو/أيار الفائت. وبالإضافة إلى ترشيحه للقب أفضل فيلم، وترشيح بطلته الألمانية ساندرا هولر (45 عاماً) لجائزة أفضل ممثلة، اختيرت جوستين ترييه (45 عاماً) في فئة "أفضل مخرجة": ولم تفض امرأة بهذه الجائزة سوى مرة واحدة في تاريخ جوائز سيزار، وهي

يواصل الفيلم الفرنسي "أناتومي دون شوت" (Anatomie d'une chute)، الحائز على السعفة الذهبية في مهرجان كان السينمائي عام 2023، تحقيق الإنجازات، إذ حصل على 11 ترشيحاً لجوائز سيزار للسينما الفرنسية، غداة نيله خمسة ترشيحات لجوائز أوسكار في هوليوود. وستكون مخرجة "أناتومي دون شوت"، جوستين ترييه، مع امرأتين أخريين بين المتنافسين على جائزة



الفكر

علماء يوضحون تأثير النوم الزائد أيام العطل في الصحة



اتضح للعلماء أن النوم الإضافي، في عطلة نهاية الأسبوع، يمكن أن يخفف من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وتشير صحيفة Mail Daily إلى أن باحثين من جامعة نانجينغ الطبية الصينية، تابعوا حالة 3400 شخص لتحديد كيفية تأثير دورات النوم في الصحة. ووفقا لنتائج هذه الدراسة، إن الأشخاص الذين لم يحصلوا بانتظام على قسط كاف من النوم خلال أيام العمل في الأسبوع، ثم ناموا بضع ساعات إضافية في أيام عطلة نهاية الأسبوع،

انخفض لديهم خطر الإصابة بالنبويات القلبية بنسبة 63 بالمئة. أما الأشخاص الذين لم يعوضوا قلة النوم في أيام العطل، ازداد لديهم خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وينصح الأطباء للوقاية من هذه الأمراض بالنوم 7-8 ساعات يوميا. ويذكر أن دراسات سابقة أظهرت أن ساعة أو ساعتين إضافيتين من النوم في عطلات نهاية الأسبوع يمكن أن تمنع السمنة والاكتئاب.

قرأت لك

الجينة



كشفت دراسة علمية عن أن تناول الجينة يقوى الجهاز المناعي لكبار السن وذلك لأنها حاملة للبكتيريا الحميدة بروبيوتيك. كما أظهرت نتائج الدراسة التي أجريت على أعمار تتراوح ما بين 70 و103 سنوات أن تناول هذا الصنف من الجينة الحامل لتلك البكتيريا يساعد على معالجة التغيرات المرتبطة بالتقدم في العمر في نظام المناعة. كما فسر الدكتور هندي إبراهيم الذي قاد الدراسة وفريقه أن تناول الجينة التي احتوت على البكتيريا يوميا يساهم في معالجة المشاكل المتعلقة بتدهور نظام المناعة الناتج 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

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



المثلة الأمريكية ماريا بيلو لدى حضورها حفل توزيع جوائز إيمي في مسرح بيكوك في لوس أنجلوس. ا ف ب



أعراض تشير إلى قرب احتشاء عضلة القلب

كشفت الدكتورة أناساسيا فوميتشيفا أخصائية أمراض القلب والأوعية الدموية الأعراض التي تشير إلى اقتراب نوبة قلبية. وتشير الطبيبة في حديث لـ Gazeta.Ru، إلى أن احتشاء عضلة القلب هو نخر في منطقة من عضلة القلب بسبب عدم وصول كمية كافية من الأكسجين إليها، ما يتطلب تقديم مساعدة طبية للمصاب. لذلك من الضروري التعرف على الأعراض المبكرة لنوبة قلبية تقترب، لطلب المساعدة في الوقت المناسب.

وتقول: يحدث احتشاء عضلة القلب في معظم الحالات، بسبب تجلط الدم المفاجئ وانسداد الشريان التاجي وعدم وصول الكمية الكافية من الدم، ما يؤدي إلى تلف الأنسجة. يمكن أن تكون هذه التغييرات قابلة للعكس عن طريق التدخل الجراحي عن طريق الجلد خلال 60-90 دقيقة من النوبة. لذلك من المهم جدا طلب المساعدة الطبية في الوقت المناسب.

ووفقا للإحصاءات يحدث احتشاء عضلة القلب في كثير من الأحيان عند الرجال (حوالي 5 مرات) أكثر من النساء، وخاصة لدى الشباب ومتوسطي العمر. ويمكن قبل احتشاء عضلة القلب الشعور بأعراض نمطية نموذجية وأعراض غير نمطية. تشمل الأعراض النموذجية ما يلي: ألم شديد في الصدر، ضيق التنفس، عدم انتظام دقات القلب، الخفقان، انخفاض ضغط الدم، بطن القلب. أما الأعراض غير النمطية لاحتشاء عضلة القلب فهي - الضعف الشديد، التعرق، الغثيان والتقيؤ، ألم في المعدة، الاحتقان والسعال، فقدان الوعي، القلق والخوف من الموت. ويمكن أن يصف المصاب الألم في الفترة الحادة من النوبة القلبية، كما يلي - وجود طوق حديدي مع لوح ثقيل ملقى على الصدر، نار في الصدر، شعور بماء مغلي يسكب على صدره، آلام طعنة السكين.

وتقول: يمكن أن تنتشر هذه الأحاسيس إلى الرقبة، والفك السفلي، والذراع الأيسر، وتحت لوح الكتف الأيسر، وفي الجزء العلوي من البطن، ولا تزول مع الراحة وبعد تناول النتروغليسرين. يمكن أن تكون الأعراض دورية تستمر لمدة 20 دقيقة. وقد تصل إلى عدة ساعات.

وتشير الأخصائية إلى أن بعض المرضى يمكن أن يصابون بأشكال شاذة لاحتشاء عضلة القلب وحتى نقص التروية الصامت، فمثلا يعاني مرضى السكري من ضعف التنصيب العضلي وانخفاض حساسية الألم.

هل تعلم؟

- العنصر الوحيد المكون للماش هو الكربون الصخري .
- شعر اللحية لدى الرجل قوي جدا ويعادل في قوته ومثاقته متانة 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 إصبعك 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 المح والآح ، وسوف يهبط المح إلى قاع البيضة.
- يعود الفضل لساعاتي الفرس انطوان روديبية في ابتكار أول منبه صباحي وذلك في عام 1847
- أسرع حيوان في العالم هو الفهد الصياد فهو يستطيع أن يجري بسرعة 112 كم في الساعة ولكن مسافة لا تزيد عن 300 متر فقط.

قصة جحا والأصدقاء

جلس جحا وصديقه يتحدثان عن أميئتهما فقال جحا: أتمنى أن يكون لي 100 صديق يحبونني وأحبهم، وتمنى جاره أن يكون لديه أموال كثيرة ومزارع وخيول ومواش، فقال جحا ميراث الدنيا في الأولاد والأصدقاء.

فقال الرجل بل فيما لديك من مال . واستمر النزاع حتى اتفقا على ان يثبت كل منهما لصاحبه صدق الكلام.

خرج جحا 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 جحا سعيدا بأصدقائه.

في إحدى الأيام أحب جحا ان يختبر أصدقائه ومدى حبهم له فدار عليهم يدعي افلاسه وخسارته لتجارته فأسرع 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 خسر أمواله الكثيرة في لعب القمار لأنها جاءت من هباء، وهنا تقابل مع جحا فقال له جحا: عرفت ما حدث لك، فيكى الرجل وقال: عدت كما كنت لا مال ولا صديق، لا بيت ولا شئ .

فقال جحا: ولكن لديك صديق..أنا وتستطيع أن تعتمد علي وتطلب ما تريد ولكن عدني أن تعمل وتكد وتتعب ليكون عندك مالا تعبت فيه وعندما ستستطيع أن تحافظ عليه، فقال الرجل: حقا الصديق وقت الضيق وهو لا يضع لكن المال يضع.

مساحة للتلوين

