

منوعات

الفجر

ص 22

دائرة التعليم والمعرفة تلزم

رياض الأطفال بتخصيص 240

دقيقة لتعليم اللغة العربية

ص 27

روبرت دي نيرو .. طوع

روحه وقوداً لتحريك

شخصيات لعبها على الشاشة



ص 23

سرعة الجري
المثالية
لتفادي
خطر "حلقة"
الإصابات"

المراسلات: ص ب 505

email:munawaat@alfajrnews.ae

الثلاثاء 10 يونيو 2025 م - العدد 14474

Tuesday 10 June 2025 - Issue No 14474

غسل الدم، صيغة جديدة

لإبعاد الشيفوخة.. فهل ينجح؟

تشير أبحاث جديدة إلى أن العلاج بتبادل البلازما قد يبطئ الشيفوخة البيولوجية. وقد أصبح هذا الإجراء، الذي يُقارن غالباً بتغيير زيت السيارة، وسيلة لافئة، ومكلفة، لتعزيز طول العمر. وبينما يقول الخبراء إن هناك حاجة إلى مزيد من البحث، ولا يُوصون به للبالغين الأصحاء، يستعرض هذا التقرير من مجلة "هيلث"، ما توصلت إليه الأبحاث، ومنها تجربة بشرية حديثة. يُعد العلاج بتبادل البلازما طريقة لـ "غسل" الدم لإزالة المواد غير المرغوب فيها، وأثناء ذلك، يسحب الأطباء الدم، ثم يفصلونه ويتخلصون من البلازما. وتستبدل البلازما إما ببلازما المتبرع أو بحلول بديل - غالباً ما يكون مكوناً من محلول ملحي وبروتين - قبل إعادة الدم إلى الجسم. وطالما استخدم هذا الإجراء لعلاج مجموعة من الأمراض، بما في ذلك أمراض الدم، وأمراض المناعة الذاتية، والاضطرابات العصبية. ولكن في الآونة الأخيرة، اكتسب زخماً كأداة محتملة لمكافحة الشيفوخة. مع تقدم الناس في السن، تتراكم البروتينات ومواد أخرى في دمائهم. ونظرياً، يُمكن لتبادل البلازما أن يُزيل هذه المواد "الزجة، تاركاً الناس بدم "أخضر" سناً وأكثر صحة"، وهو ما يُترجم، في الحالة المثالية، إلى فوائد عامة تحبط العمر. وعلى الرغم من صغر حجمها وكونها أولية، إلا أن الدراسة الجديدة تقدم دعماً أكبر لتبادل البلازما كأداة لمكافحة الشيفوخة.

أسد ينقض على رجل

أعمال وليتهمه

هاجم أسدر رجل أعمال ألماني الجنسية واقتصره حتى الموت في حادث مرعب وقع شمال غرب ناميبيا، أثناء قضائه عطلة برفقة زوجته وأصدقائه في أحد الخيمات السياحية الفاخرة. ووفقاً لما أفادت به وزارة البيئة الناميبية، وقع الهجوم المميت في منطقة "سيفونتين القريبة من مخيم "هوايب سكيلتون كوست" حينما خرج الضحية، بيرند كيبيل، من خيمته ليستخدم المرحاض. وفور خروجه من الخيمة، باغته الأسد وانقض عليه، ولم تفلح محاولات زملائه في طرد الحيوان المفترس إلا بعد فوات الأوان، حيث كان الرجل قد فارق الحياة متأثراً بجراحه.

يعرف كثيرون أن شرب المياه بكميات كافية يوفر الكثير من الفوائد

الصحية للجسم والبشرة، إلا أن هناك دراسات تؤكد أن الماء

مرتبط أيضاً بمحاربة القلق والاكتئاب والأمراض النفسية وهي

معلومات غير شائعة عن كثير من الناس.

فبينما يؤدي عدم شرب الماء إلى الجفاف الشديد

وبالتالي الإصابة بالهذيان وضعف وظائف المناعة

والكلى والجهاز الهضمي، ما يسبب في دخول الفرد

إلى المستشفى، فإن الجفاف الخفيف يمكن أن

يؤدي إلى بعض الأعراض مثل الصداع، وسرعة

الانفعال، وانخفاض الأداء البدني، وضعف

الوظائف الإدراكية، وفقاً لموقع

"psychologytoday".

وأظهرت دراستان آثار الجفاف

الخفيف على الصحة النفسية.

فقد كشفت دراسة إسبانية

أجريت على 65 طالبة جامعية

وجود علاقة بين الجفاف

الخفيف والقلق.

فوائد غير شائعة لشرب الماء.. يحارب القلق والاكتئاب

عند تناول ماء الليمون يومياً على معدة فارغة، قد يسبب عدم ارتياح وانزعاجاً في الجهاز الهضمي. فالتطبيعة الحمضية لهذه المشاهدة قد تؤثر سلباً على عملية الهضم، ما يؤدي إلى مشاكل حادة. 3- تآكل الأسنان يمكن أن يؤدي حمض هذه المشاهدة إلى تآكل الأسنان. لذا تأكد من عدم تناولها يومياً على معدة فارغة. فعند تناولها بانتظام، خاصة على معدة فارغة، يمكن أن يضعف هذا الحمض ويسبب تآكل مينا الأسنان، وهي الطبقة الخارجية الواقية للأسنان.

4- الجفاف الحاد وكثرة التبول قد تسبب هذه العادة البسيطة الجفاف لجسمك. وإذا كنت تتسائل عن السبب، فالجواب بسيط: بينما يساعد تناولك يومياً على معدة فارغة قد يلحق ضرراً بالغا. فيما يلي الآثار السلبية التي يمكن أن يسببها شرب الماء مع الليمون على معدة فارغة يومياً في الصباح: 1- الحموضة والانتفاخ

شرب الماء مع الليمون على معدة فارغة قد يسبب غازات بالمعدة والحموضة والانتفاخ. لذا إن كنت تعاني بالفعل من مشاكل في الجهاز الهضمي، فتأكد من استشارة الطبيب أو اختصاصي التغذية قبل إضافة هذا المشروب إلى نظامك الغذائي، وفق صحيفة "الشرق الأوسط".

2- عسر الهضم وآلام المعدة شرب الماء بالليمون أنه قد يسبب حرقة المعدة.

والجهاز الهضمي. وهذا يسبب دخول المستشفى، ولذلك يجب تجنبه. " كما تابع "شرب كميات وفيرة من الماء يومياً هو فقدان من أجسامهم على مدار اليوم. وأظهرت أن أكثر من 90 في المئة من المشاركين (يعانين في الغالب من جفاف خفيف) بمستويات قلق عالية نسبياً، تتجاوز الحدود الطبيعية.

وفي دراسة ثانية شملت أكثر من 3 آلاف مشارك، ظهر ارتباط آخر بين انخفاض تناول الماء وارتفاع معدلات القلق والاكتئاب. قسم المشاركون إلى ثلاث مجموعات: مجموعة تتناول أقل من كوبين من الماء يومياً، وأخرى تشرب من كوبين إلى خمسة أكواب يومياً، ومجموعة تتناول أكثر من خمسة أكواب يومياً.

ووجدت الدراسة علاقة عكسية بين تناول الماء والاكتئاب أي كلما قلت كمية المياه التي يتناولها الشخص، زادت لديه أعراض الاكتئاب.

استراتيجية منخفضة التكلفة

من جانبه، قال الدكتور كلاي درينكو، أستاذ ومؤلف كتاب حول الصحة النفسية أن الدراسات تركز على اثبات الفوائد الجسدية لشرب المياه أكثر من تلك التي تركز على الحالة النفسية، مضيفاً "فالجفاف الشديد يؤدي إلى الارتباك والهذيان وضعف وظائف المناعة والكلى

خبراء ينصحون بفحص الضغط بعد نزيف الأنف

حذرت مؤسسة القلب البريطانية أي شخص يُصاب بنزيف في الأنف من تجاهله، وقالت إنه قد يكون علامة على ارتفاع ضغط الدم، ويجب فحصه في أسرع وقت ممكن.

وفي بيان لها، حذرت مؤسسة القلب البريطانية من أن ارتفاع ضغط الدم ليس له "أعراض واضحة"، وأن "الناس لا يدركون إصابتهم بارتفاع ضغط الدم"، ولهذا السبب من المهم جداً فحص ضغط الدم بانتظام.

ويحسب "سوري لايف"، سُسَاعَد التغييرات في النظام الغذائي، وزيادة مستويات النشاط البدني على تحسين ضغط الدم.

ولكن إذا ترك ارتفاع ضغط الدم دون علاج، فقد يؤدي أيضاً إلى مضاعفات مثل: • الفشل الكلوي.

• فشل القلب. • مشاكل في البصر. • الخرف الوعائي. • ويساهم التدخين، واستهلاك الكحول، وزيادة الوزن، وعدم النشاط في احتمال تطور ارتفاع ضغط الدم. • لكن مؤسسة القلب البريطانية تلفت الانتباه إلى أن لدى بعض الأشخاص سبب لارتفاع ضغط الدم، وهو ما يُعرف باسم "ارتفاع ضغط الدم الثانوي". ومن عوامل ارتفاع ضغط الدم الثانوي: • أمراض الكلى. • مرض السكري. • انقطاع النفس الانسدادي النومي، والتي قد تؤدي إلى اضطراب النوم. • بعض الأدوية، مثل موانع الحمل الفموية. • بعض الأدوية التي تُصرف بدون وصفة طبية والأدوية العشبية.

سباق مع الزمن لإنقاذ حوت في ورطة!

قامت فرق الإنقاذ أمس الاثنين بتمشيط الساحل الشرقي لأستراليا في سباق مع الزمن، بحثاً عن حوت أحبد عالق في حبل مربوط بمؤامة، بعدما رُصد وهو يسبح جنوب ميناء سيدني. وأظهرت لقطات جوية الحوت الضخم يجز الحبل خلفه، بينما يشق طريقه عبر المياه، في مشهد أثار القلق بشأن سلامته واحتمال تعرضه للإصابة أو الإرهاق، مما دفع فرق الإنقاذ إلى تعبئة جهودها لتحديد موقعه وتحريره في أسرع وقت ممكن. وقالت بيب جيكوبس من مجموعة أوروكا لإنقاذ الحيتان "يصبغ على الحوت الفوص"، مضيفة "هذا مرقع له خصوصاً أنه في حالة عجز". وأوضحت أن طول الحوت يبلغ نحو ثمانية أمتار، مشيرة إلى أنه "صغير في السن"، مضيفة "يبدو أن الحبل المتف حول الزعنفة الصدرية"، وتابعت في حديثها أن "طريقة حركته غير منتظمة"، مشيرة إلى أن "سحب الحيتان بمعدات صيد يمنحها من السباحة بحرية. وفي أسوأ الأحوال، تصبح عاجزة عن تناول الطعام أو السباحة"، وتحاول فرق من المتطوعين والخبراء في إنقاذ الحيوانات تحديد مكان الحوت، لكن البحر الهائج والرياح العاتية يعيقان جهودها.

مدينة مدفونة تحت معابد الكرنك

أعلنت بعثة أثرية مصرية فرنسية مشتركة عن اكتشاف مدينة أثرية متكاملة تعود لعصر الدولة الوسطى، تحت الركن الجنوبي الشرقي لمجمع معابد الكرنك في محافظة الأقصر، ويُقدّر عمر المدينة المكتشفة بين عامي 2050 و1710 قبل الميلاد، ما يجعلها من أقدم المدن التي عُثر عليها في صعيد مصر. وقال الدكتور محمود أحمد حسن، من وزارة السياحة والآثار، في تصريحات خاصة لـ "سكاي نيوز عربية"، إن المدينة الأثرية المكتشفة تعد ثاني كشف كبير في الأقصر خلال عام 2025، بعد العثور قبل أسابيع على 3 مقابر تعود لعصر الدولة الحديثة.

وأوضح حسن أن أعمال الحفر بدأت عام 2021، وبعد سنوات من العمل والتنقيب المتواصل، تمكنت البعثة من تحديد موقع المدينة التي ظلت مطمورة تحت الأرض لنحو 4 آلاف عام. ووصفت المدينة بأنها "متكاملة ومأهولة لقراءة ألف عام"، وقد احتوت على بيوت سكنية ومرافق تشيير إلى نشاط عمراني وبشري متنوع. من جانبه، قال الخبير الأثري إسماعيل عبد اللطيف إن البعثات تقع بين سورين أثريين: أحدهما بناء الملك تحتمس الثالث خلال الأسرة الثامنة عشرة، والآخر شيده تختبئ الأول من الأسرة الثلاثين، مرجحاً أن تكون المدينة "صناعية"، تضم مساكن للعمال والكهنة، إضافة إلى ورش ومشاعل وحوانيت. وأضاف عبد اللطيف أن هذا الاكتشاف قد يعيد تشكيل فهم الباحثين لتخطيط مدينة الكرنك ووظائفها، خاصة في عصر الدولة الحديثة، لافتاً إلى أن المدينة كانت مخصصة لخدمة المعابد ومن فيها، ما يعزز فرضية أنها واحدة من أقدم المدن العمالية في مصر القديمة.

وأشار الباحث الأثري الدكتور رشاد عبد الرحمن إلى أن المدينة المكتشفة تعكس الأهمية الكبرى التي أولتها الدولة المصرية القديمة للطبوس الدينية، حيث تم إنشاء مجتمعات خاصة لخدمة المعابد وسكانها، متوقفاً التوصل إلى مزيد من التفاصيل خلال الفترات المقبلة مع استمرار أعمال الدراسة والتنقيب.





منوعات الفكر

22

بدءاً من العام الدراسي المقبل

دائرة التعليم والمعرفة تلزم رياض الأطفال بتخصيص 240 دقيقة لتعليم اللغة العربية اسبوعياً

• الدائرة تدعم التعليم المبكر للغة العربية لكافة طلبة مرحلة رياض الأطفال



والمعرفة، والتي تهدف إلى ترسيخ اللغة العربية كاسلوب حياة ينبض بالتفاعل والانتماء، لا كمجرد مادة دراسية يتلقاها الأطفال.

ويمثل منهج اللغة العربية الجديد في مرحلة رياض الأطفال جزءاً من الرؤية الشاملة لدائرة التعليم

ستغدو اللغة العربية تجربة يومية محببة يتطلع إليها الطلبة بكل شغف. وبهذا الصدد، قالت سعادة مريم الحلامي، المدير التنفيذي لقطاع التعليم المبكر في دائرة التعليم والمعرفة: "تهدف هذه المبادرة إلى تمكين كل طفل في إمارة أبوظبي من اكتساب اللغة، وترسيخ الهوية، وتعزيز الانتماء منذ اللحظة الأولى. كما نطمح لأن تكون اللغة العربية جزءاً جوهرياً من تجربة الطفل اليومية، وأن تنبض بالحياة والتفاعل في كل فصل دراسي وكل منزل".

تعمل السياسة الجديدة على سدّ الفجوة بين تعليم اللغة العربية في الحضانات، بما يتماشى مع معايير سياسة مؤسسات التعليم المبكر، وبين التعليم الإلزامي للغة العربية في الحلقة الأولى وفقاً لطلبات وزارة التربية والتعليم، وبما يضمن تطوراً تدريجياً وسلماً للمهارات اللغوية خلال مراحل الطفولة المبكرة.

تجدر الإشارة إلى أن هذه السياسة تولي دور أولياء الأمور أهمية محورية في الرحلة التعليمية. وستعمل المدارس على تزويدهم بالأدوات والتحديثات اللازمة، بما يتيح لهم المشاركة الفاعلة في هذه التجربة الغنية، سواءً من خلال ممارسة المفردات الجديدة في المنزل، أو قراءة القصص مع أبنائهم، أو المشاركة في الفعاليات المدرسية التي تحثي

بالعربية أو من المتعلمين الجدد لها، وذلك خلال هذه المرحلة التي تعتبر من أكثر المراحل أهمية في تطور اللغة. كما تتبج هذه التجربة للطلبة تنمية ثقتهم في لغتهم الأم التي تربطهم مع ثقافتهم ومجتمعهم ومستقبلهم.

تستند هذه السياسة إلى نتائج الأبحاث التي تؤكد أن السنوات الأولى من عمر الطفل هي المرحلة الأنسب لتعلم اللغات، وإلى نتائج الاستبيان الذي أجرته الدائرة والذي أظهر أن غالبية الأطفال يواجهون صعوبة في التحدث باللغة العربية بثقة، بالرغم من استخدامها الواسع في منازلهم. ومن هذا المنطلق، تهدف السياسة إلى ردم هذه الفجوة من خلال شراكة فاعلة بين المدارس وأولياء الأمور لضمان بقاء اللغة العربية حية ومزدهرة في مسيرة الأجيال القادمة. تتبج السياسة للطلبة الصغار فرصة خوض تجربة تعليمية تفاعلية وممتعة تركز على اللعب، وسرد القصص، والأناشيد، والاستكشاف. وتنص على اعتماد مسارين تعليميين، أحدهما مخصص لتعزيز قدرات الناطقين باللغة العربية، والآخر موجه للمتعلمين من غير الناطقين بها، بما يضمن تلبية احتياجات كل طفل تبعاً لمستواه اللغوي، سواء كان ناطقاً باللغة الأصلية أم مبتدئاً. ويفضل المعلمين المؤهلين تدريجياً خاصاً، والصادر التعليمية الحديثة، والأنشطة الصفية المحفزة،

أعلنت دائرة التعليم والمعرفة - أبوظبي عن إطلاق سياسة جديدة تلزم رياض الأطفال في المدارس الخاصة ومدارس الشراكات التعليمية "من مرحلة ما قبل الروضة" المرحلة التمهيديّة - المرحلة التأسيسية الأولى للسنوات المبكرة إلى مرحلة الروضة الثانية- السنة 1" بتعليم اللغة العربية ابتداءً من الفصل الدراسي الأول للعام الأكاديمي 2025-26.

ويأتي هذا الإعلان في خطوة تهدف إلى تعزيز اللغة والهوية والانتماء بدءاً من سنوات التعلم الأولى، حيث لا تقتصر هذه المبادرة على تنمية مهارات القراءة والكتابة فحسب، بل تهدف إلى ترسيخ جذور اللغة الأم لدى الجيل القادم وبناء أساس متين منذ الصغر.

وبموجب سياسة منهج اللغة العربية لمرحلة رياض الأطفال الصادرة عن الدائرة، سيحظى كافة الطلبة الصغار كل أسبوع بـ 240 دقيقة لتعلم اللغة العربية وفق منهجية تتناسب مع مرحلتهم العمرية، على أن تزداد هذه المدة إلى 300 دقيقة بدءاً من العام الدراسي 2026-27. وتكفل السياسة الجديدة توفير تجربة تعليمية متسقة وعالية الجودة لكل طفل، سواء كان من الناطقين

•• أبوظبي- الفجر:

منصة إقليمية لتعزيز الاستدامة والتكنولوجيا والتعليم القانوني

جامعة السوربون -أبوظبي تستضيف المؤتمر العلمي السابع لجمعية محاذري القانون البيئي في جامعات الشرق الأوسط وشمال أفريقيا

2025، ليقوموا بعدها بتقديم المسودات الكاملة لأبحاثهم بحلول 15 ديسمبر 2025. وسيتم عرض نسخ منقحة منها في المؤتمر، كما يمكن أن يتم نشر الأبحاث النهائية ضمن إصدار خاص في مجلة أو مجلد محرر. وتعليقاً على هذا الموضوع، قالت الدكتورة بياتريز جارسيا، الأستاذة المشاركة في قسم القانون والعلوم الاقتصادية والإدارية، والمتحدثة الرسمية لشؤون الاستدامة في جامعة السوربون أبوظبي: "يسرنا استضافة المؤتمر العلمي السابع لجمعية محاذري القانون البيئي في جامعات الشرق الأوسط وشمال أفريقيا في جامعة السوربون أبوظبي، لتكون نسخة المؤتمر الأولى في دولة الإمارات. ويعكس هذا الإنجاز التزامنا بتطوير التعليم القانوني الذي يركز على الاستدامة، فضلاً عن تسليط الضوء على دور المنطقة في رسم ملامح الحوار البيئي العالمي. ونظراً لتزايد تعقيدات التحديات البيئية وترباطها، لم يعد التحول الرقمي والابتكار القانوني في القطاعات كافة خياراً، بل ضرورة. ويمثل المؤتمر منصة لأبرز الباحثين والممارسين والمؤسسات الرائدة من أجل وضع تصور جديد لمستقبل القانون البيئي بطريقة تركز على الواقع المحلي وتستفيد من المعرفة العالمية".

وتواصل نسخة المؤتمر المرتقبة في عام 2026 مسيرة النجاح التي حققتها النسخ السابقة في كل من الدوحة وسطات وعمّان وصحار والرياض، ومن المتوقع أن تستقطب مشاركات من أبرز المؤسسات الأكاديمية والمجتمع المدني والهيئات الحكومية والجهات المعنية من القطاع الخاص.

ومع اقتراب الموعد النهائي لتحقيق أهداف التنمية المستدامة للأمم المتحدة 2030، يهدف مؤتمر جمعية محاذري القانون البيئي في جامعات الشرق الأوسط وشمال أفريقيا إلى دراسة سبل تكيف الأنظمة القانونية لدعم الابتكار وحماية البيئة في مختلف القطاعات بما يشمل الصحة والطاقة والمياه والغذاء والثقافة والسياحة والتكنولوجيا النظيفة والتجارة والاستثمارات وغيرها الكثير.



المقترح، إلى جانب التفاصيل المهنية للمؤلف والجهة المؤسسية التي يتبع لها. وتم تحديد الموعد النهائي لتقديم الملخصات في يوم 15 يوليو 2025، وسيتم إبلاغ المؤلفين الذين تم اختيارهم بحلول 15 سبتمبر

•• أبوظبي- الفجر

أعلنت جامعة السوربون أبوظبي، إحدى أبرز مؤسسات التعليم العالي الرائدة في منطقة الشرق الأوسط، عن استضافة المؤتمر العلمي السابع لجمعية محاذري القانون البيئي في جامعات الشرق الأوسط وشمال أفريقيا يومي 9 و10 فبراير 2026.

ويُقام المؤتمر تحت عنوان "القانون البيئي في العصر الرقمي"، ويستكشف دور كل من التحول الرقمي والذكاء الاصطناعي والتقنيات الناشئة في إعادة رسم ملامح تعليم القانون البيئي والأبحاث المعنية به وممارساته وتطبيقه والسياسات البيئية في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا.

للمرة الأولى يُقام المؤتمر في دولة الإمارات، حيث يمثل منتدىً بارزاً للمعلمين وأساتذة الجامعات والباحثين والممارسين من أصحاب الخبرة في مجالات القانون والسياسات البيئية وعلوم المعلوماتية والبيانات، ما يجعله فرصة مناسبة للتعاون من أجل تعزيز التعليم القانوني وتطوير التنمية المستدامة.

وفي إطار فعاليات المؤتمر المرتقب، تدعو جامعة السوربون أبوظبي الباحثين والممارسين والمعلمين إلى تقديم ملخصات تستكشف الترابط بين القانون البيئي والابتكار الرقمي، والتي تتماشى مع موضوع أو أكثر من مواضيع المؤتمر التي تشمل: تدريس القانون البيئي وممارسته في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا في ظل التحول الرقمي، وإمكانات التقنيات الرقمية في تعزيز دمج العوامل البيئية في الممارسات التجارية؛ والأساليب القانونية للاستفادة من إمكانيات التكنولوجيا الرقمية لتحقيق الاستدامة؛ واللوائح التنظيمية للمخاطر التكنولوجية الناشئة؛ والحالة القانونية ونظام البيانات البيئية.

ويمكن أن تقدم المشاركات البحثية وجهات نظر إقليمية أو وطنية أو

في الأكاديمية الأميركية للفنون والعلوم

رئيس الجامعة الأميركية في بيروت ضمن الرواد العالميين عن فئة القيادة التعليمية والأكاديمية



ورأت لوري باتون، رئيسة "الأكاديمية الأميركية للفنون والعلوم"، أن "إنجازات زملاء الجُدد تجسّد بتنوعها القدرة البشرية على الاكتشاف والإبداع والقيادة والمثابرة. إنهم شهادة صارخة تؤكد قوة المعرفة وقدرتها على توسيع آفاقنا وعميق فهمنا وإدراكنا. لذلك، ندعو كل زميل جديد للاحتفاء بإنجازاته وموارزاة الأكاديمية في تعزيز المصلحة العامة".

Online)، وافتتاح "الجامعة الأميركية في بيروت - مديترانيو، وهي أول حرم توائم للجامعة خارج لبنان. هذا، وساهمت قيادته في تعزيز السمعة العالمية للجامعة، فكان أن سجّلت ارتفاعاً لافتاً ضمن التصنيف العالمي". ورأى قديفة أنّ "انتخاب الدكتور خوري يُعدّ شهادة على التزامه الثابت بالامتازيّة الأكاديمية والقيادة المبتكرة وتطوير المجتمع من خلال البحوث والتعليم".

وأعرب الدكتور خوري عن اعتزازه وتقديره للرئيس الفخري لمجلس أمناء الجامعة الأميركية في بيروت فيليب خوري، الذي رشّحه لهذه العضوية، استناداً إلى عملهما المشترك مع جميع المعنّيين في الجامعة خلال العقد الماضي. وتابع: "اختياري اليوم إلى جانب كوكبة من القادة والرواد العالميين، يشعُرني بالفخر والامتنان. وممّا لا شك فيه أن فرحة والدي عظيمة كوني انتُخبت ضمن عداد نخبة سبق أن اختارت بين صفوفها غلوريا ستاينم، الأيقونة النسوية والناشطة الأميركية الجريئة".

المؤسسين للولايات المتحدة الأميركية بنجامين فرانكلين، وأول رئيس للولايات المتحدة الأميركية جورج واشنطن.

يشكل انضمام رئيس الجامعة الأميركية في بيروت إلى "الأكاديمية الأميركية للفنون والعلوم"، شهادة فخريّة تُضاف إلى مسيرته الأكاديمية والمهنية، لمساهمته في تطوير وتحديث أنظمة التعليم والسياسات وقيادته في زمن الأزمات.

وفي سياق تعقيبه على الحدث، أشاد رئيس مجلس أمناء الجامعة الأميركية في بيروت عبّو قديفة، بالدكتور فضلو خوري "الذي برز كقائد متميّز منذ توليه منصبه في العام 2015. فتمكّن بفضل قيادته الحكيمة من تذليل العقبات والتحديات، إن لناحية تداعيات الأزمة الاقتصادية في لبنان وانفجار مرها بيروت في الرابع من أغسطس-آب 2020، أو لجهة مضاعفات جائحة "كوفيد - 19". وبالتزامن، حقق الدكتور خوري إنجازات بارزة، بينها إعادة العمل بالحياة الأكاديمية، إطلاق المنصّة الإلكترونيّة للجامعة (AUB

تمّ انتخاب الرئيس السادس عشر للجامعة الأميركية في بيروت لبنان وقبرص، الدكتور فضلو خوري، زميلاً في "الأكاديمية الأميركية للفنون والعلوم"، من فئة القيادة التعليمية والأكاديمية، ليندرج بذلك ضمن قائمة الشخصيات العالمية المؤثرة.

وتُعتبر "الأكاديمية الأميركية للفنون والعلوم" التي تأسست في العام 1780، محفلاً علمياً وصريحاً بحثياً يُسم بالعرافة والتميّز، بحيث يجمع رواد العالم الاستثنائيين المشهود بإمكانياتهم وخبراتهم في مختلف المهن والتخصصات، والذين تمكّنوا من إحداث الفرق في حياة الشعوب والمجتمعات في المجالات العلمية والأدبية والثقافية والفكرية.

هذا، ونشأت الأكاديمية على يد جون آدامز، الذي شغل منصب الرئيس الثاني للولايات المتحدة الأميركية وأول نائب للرئيس، إلى جانب السياسي والفكر الأميركي البارز جيمس بودوين، ورجل الدولة الأميركي جون هانكوك، وآخرين. أمّا الكوكبة الأولى من زملاء الأكاديمية، فشملت أحد الآباء



حديقة الحيوان بالعين تنظم فعالية «التلوث البلاستيكي»

•• العين - الفجر

ونشاط تلوين قصة، إضافة إلى نشاط تأليف قصة من الصور ومسابقات بيئية ممتعة وهدايا تذكارية . ومن جانب آخر، تم عرض فيديو توعوي على مسرح المركز كجزء من فعاليات الاحتفال مع تقديم ورشة عن التلوث البلاستيكي لموظفين حديقة عبر منصة تميز بهدف زيادة الوعي لديهم بأهمية الحفاظ على البيئة.

الجدير بالذكر أن حديقة الحيوانات بالعين تعد نموذجا يحتذى به في مجال الاستدامة، حيث تولي اهتماماً كبيراً بحماية البيئة وصون الطبيعة ومواردها، حيث تعتبر الحفاظ عليها مسؤولية مشتركة يضمن سلامتها واستدامتها للأجيال القادمة.

تنظمت حديقة الحيوان بالعين فعالية "التلوث البلاستيكي" بمناسبة يوم البيئة العالمي الذي يصادف الخامس من يونيو من كل عام، وتهدف الفعالية لرفع مستوى الوعي البيئي لدى فئات المجتمع وتشجيعهم على تبني السلوك البيئي الإيجابي.

تضمنت الفعالية التي نظمت بالتعاون مع مركز الشيخ زايد لعلوم الصحراء مجموعة من الأنشطة التفاعلية مثل: جولات بيئية تعليمية في معرضي عالم أبوظبي وشعوب الصحراء، وشاشة التمهيد بالحفاظ على البيئة، وورش متنوعة لزوارنا الصغار مثل مكتبة الأطفال،

منوعات الفكر 23

إذا كنت تفكر في بدء ممارسة الجري، فأنت على الطريق الصحيح لتحسين صحتك، ولكن هناك خطر يترصد بك، يعرف باسم " حلقة الإصابات".

ويقول الخبراء الصحيون إن " حلقة الإصابات" تحدث عندما تدفع نفسك بقوة أو بسرعة تفوق قدراتك، ما يؤدي إلى إصابات تعيق تقدمك وتجعل أهدافك للياقية تبدو بعيدة المنال.



حتى لا تعيق تقدمك وتجعل أهدافك للياقية تبدو بعيدة المنال

سرعة الجري المثالية لتفادي خطر " حلقة الإصابات"

– الرجال: 7:14 دقائق لكل ميل / 4:30 دقائق لكل كيلومتر.
– النساء: 8:17 دقائق لكل ميل / 5:09 دقائق لكل كيلومتر.

50 إلى 60 سنة :
– الرجال: 7:50 دقائق لكل ميل / 4:52 دقائق لكل كيلومتر.
– النساء: 9:11 دقائق لكل ميل / 5:42 دقائق لكل كيلومتر.

ويوضح نيل ليفي، مدرب الجري في مدرسة "نورث شور هاي سكول"، أن هذه الأوقات واقعية، لكنها تتطلب تدريباً منتظماً لمدة 4-5 أيام في الأسبوع، وليس مجرد جري عشوائي.

ويوصي كارونا بالتبديل بين الجري لمدة 2-3 دقائق والمشي لمدة 1-2 دقائق للتعايش مع زيادة المدة تدريجياً. ويمكنك تعزيز سرعتك من خلال تحسين تقنية الجري بإضافة التلأل إلى مساراتك، وزيادة تحملك.

ويمكن أيضاً إضافة أنشطة مثل السباحة، وركوب الدراجة، وتمارين القوة إلى روتينك الرياضي. ولا تنس أخذ أيام راحة عند الشعور بأي ألم أو تصلب. ووفقاً للعديد من الدراسات، فإن الجري يحسن كفاءة القلب ويزيد سعة الرئتين، ما يقلل معدل ضربات القلب وضغط الدم. وعلى عكس الاعتقاد الشائع، لا يؤدي الجري المركبتين، بل يقوي العظام والمفاصل. وقد أظهرت دراسات أن الجري المنتظم يقلل خطر الإصابة بتسعة أنواع من السرطان. كما أنه يساعد على خفض التوتر، ويحسن المزاج.

ويقلل أعراض الاكتئاب والقلق. ويمكن أن يضيف الجري المنتظم سنوات إلى حياتك، حيث أظهرت دراسة أن 75 دقيقة من الجري أسبوعياً قد تضفي 12 عاماً إلى متوسط العمر الافتراضي.

وهذا الخطر لا يهدد المبتدئين فقط، بل حتى المحترفين الذين يحاولون الحفاظ على سرعاتهم السابقة مع تقدمهم في العمر.

ويشرح جيوسبيي كارونا، مدرب الجري في Life Time Sky بمانهاتن، أن السرعة والمسافة المناسبة للبدء تعتمد على عدة عوامل، مثل الجنس، والعمر، ومستوى اللياقة، وحتى نوع الطعام الذي تتناوله قبل الجري.

ويضيف أن "سرعة 5:35 إلى 6:15 دقيقة لكل كم (ما يعادل 9-10 دقائق للميل) تعتبر جيدة للعدائين الهواة.

أما العداء التنافسي فيهدف إلى تحقيق أقل من 4:20 دقيقة لكل كم (أقل من 7 دقائق للميل)، بينما يحقق العداء المحترف (النخبوي) أقل من 3:10 دقائق لكل كم (أقل من 5 دقائق للميل).

ما هي السرعة "الجيدة" لكل عمر؟
تعكس هذه الأوقات متوسط سرعة العداء المتوسط لكل كيلومتر بناء على الفئة العمرية والجنس. وهذه الأوقات تعد مرجعية ويمكن أن تختلف قليلاً حسب مستوى اللياقة الفردية.

20 إلى 30 سنة :
– الرجال: 6:37 دقائق لكل ميل / 4:07 دقائق لكل كيلومتر.
– النساء: 7:49 دقائق لكل ميل / 4:51 دقائق لكل كيلومتر.

30 إلى 40 سنة :
– الرجال: 6:47 دقائق لكل ميل / 4:13 دقائق لكل كيلومتر.
– النساء: 7:49 دقائق لكل ميل / 4:51 دقائق لكل كيلومتر.

40 إلى 50 سنة :



الأطراف السفلى مرآة لصحة القلب

يشير الدكتور يوري دانيلوشكين أخصائي أمراض القلب إلى أن الشعور ببرودة القدمين والتعب السريع يمكن أن يشير إلى تصلب شرايين الساقين. ووفقاً له، تصلب الشرايين مرض ينجم عن تراكم لويحات الكوليسترول على الجدار الداخلي للشرايين، ما يؤدي إلى تضيقها أو انسدادها تماماً. ويؤدي هذا في نهاية المطاف، إلى انخفاض كبير في إمدادات الدم (نقص التروية) إلى عضو أو جزء الجسم الذي يزوده الشريان المصاب. المضاعفات الخطيرة لتصلب الشرايين هي احتشاء عضلة القلب والجلطة الدماغية التي تعتبر من الأسباب الرئيسية للوفاة في العالم. ويقول الأخصائي: "عادة لا تأتي هذه المشكلة بمفردها، حيث بالإضافة إلى شرايين القلب والرأس، يمكن أن تصاب شرايين الساقين أيضاً، حتى أنه في بعض الأحيان تظهر الأعراض والشكاوى الأولى في الأطراف السفلية. والأمراض الأكثر وضوحاً لتصلب الشرايين في الأطراف السفلية هي ما يسمى بالعرج المتقطع. هو ألم في الساقين يحدث أثناء النشاط البدني ويختفي بعد فترة وجيزة من توقفه. فمثلاً قد يشعر

الشخص في المراحل المبكرة من المرض، بألم في الساق عند بذل مجهود كبير (مثلاً، المشي لمسافة تصل إلى كيلومتر واحد)، وقد لا تظهر هذه الأعراض لدى الأشخاص الذين يعيشون نمط حياة خامل". وقد تكون أولى علامات تصلب شرايين الساقين الشعور بالبرد، والشعور بالرعشة، وخدر في الساقين، وسرعة التعب عند المشي. وبالإضافة إلى ذلك، في مرحلة مبكرة بالفعل، بسبب انخفاض إمدادات الدم إلى الجلد، يلاحظ قلة الشعر على السيقان، وتصبح الأظافر أكثر هشاشة. ووفقاً له، يعالج جراح القلب والأوعية الدموية تصلب شرايين الساقين. ولكن لا ضرر من استشارة طبيب القلب، لأن هؤلاء المرضى غالباً ما تكون لديهم الشرايين التاجية متضررة ويعانون من مشكلات قلبية مصاحبة، مثل ارتفاع مستوى ضغط الدم. وبناء على نتائج الاختبارات والتحاليل يحدد الطبيب استراتيجية العلاج. وبالطبع من المهم جداً الإقلاع عن التدخين. لأن النيكوتين يضر بجدران الأوعية الدموية ما يزيد من تطور تصلب الشرايين.



ليس الإكثار فقط.. مخاطر صحية قد

تنتج عن خفض استهلاك الملح بشدة

نحو ملعقة صغيرة من ملح البحر يومياً لمعظم الأفراد للحفاظ على التوازن الصحي. وتدعم عدة دراسات هذه التحذيرات، إذ وجدت بعض الأبحاث أن اتباع نظام غذائي منخفض الصوديوم قد يزيد من مقاومة الأنسولين، وهي حالة تقلل من قدرة الخلايا على امتصاص الغلوكوز، ما يرفع خطر الإصابة بأمراض القلب. وعلى سبيل المثال، كشفت دراسة شملت 152 شخصاً سليماً أن مقاومة الأنسولين زادت لديهم بعد 7 أيام فقط من تقليل تناول الصوديوم.

وأظهرت دراسات أخرى أن نقص الصوديوم قد يؤدي إلى ارتفاع مستويات الكوليسترول الضار (LDL)، ما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب. ففي مراجعة علمية نشرت عام 2003، وُجد أن الأنظمة الغذائية منخفضة الصوديوم تسببت في ارتفاع مستويات الكوليسترول الضار بنسبة 4.6%.

وتؤكد التوصيات الصحية أن الحد الأقصى لاستهلاك الملح للبالغين يجب ألا يتجاوز 6 غرامات يومياً (ما يعادل ملعقة صغيرة مستوية)، وهو ما يشمل الملح الموجود في الطعام المطبوخ أو المضاف أثناء تحضير الأطعمة. ويعد الحفاظ على هذا التوازن ضرورياً لتجنب المخاطر الصحية المرتبطة بزيادة أو نقص الصوديوم في الجسم. يُنصح باستشارة الطبيب المختص في الحالات المرضية.

وفي مقطع فيديو شاركه مع متابعيه البالغ عددهم 486 ألف على منصة "تيك توك"، أشار سيثي إلى أن نقص الملح قد يتسبب في رغبة شديدة في تناول الأطعمة المالحة، فضلاً عن ضعف العضلات والدوار وحتى الإغماء. كما يمكن أن يؤثر سلباً على صحة الجهاز الهضمي من خلال إعاقة عملية الهضم، بالإضافة إلى تقليل امتصاص العناصر الغذائية المهمة، ما يؤثر على صحة الكبد.

وأكد سيثي أن القلق من استهلاك الملح الزائد يجب أن يوازن بالحذر من نقصه، موصياً بتناول

حذر الدكتور سوراب سيثي، أخصائي أمراض الجهاز الهضمي وخريج جامعة هارفارد، من أن تقليل استهلاك الملح بشكل مفرط قد يؤدي إلى مشكلات صحية خطيرة، تماماً كما يفعل الإفراط في تناوله. وأوضح أن الصوديوم يعد إلكتروليتا (أيون) يحمل شحنة كهربائية ويساعد في نقل الإشارات الكهربائية في الجسم) أساسياً يلعب دوراً مهماً في احتباس الماء في الجسم، وأن نقصه قد يؤدي إلى انخفاض حاد في حجم الدم، ما يتسبب في انخفاض ضغط الدم والجفاف الشديد.



اتسم بالخلج في بدايته فقدم أعمالا مسرحية لكسر هذه المشكلة

روبرت دي نيرو . . طوع روحه وقوداً لتحريك شخصيات لعبها على الشاشة

لم يتخيل "بوبي ميلك" الفتى النحيل ذو البنية الضئيلة والمتذمر دائماً من تنمر أقرانه الصغار أنه سيكون يوماً الأب الروحي لمدرسة التمثيل، وصاحب أكبر عدد من الأفلام المهمة في تاريخ السينما العالمية.

جذور إيطالية

روبرت دي نيرو ليس مجرد ممثل أحب فن التشخيص فمنحه التمثيل في المقابل تنوعاً أبدياً على عرش تلك المهنة، بل إنسان طوع روحه وقوداً لتحريك شخصيات لعبها على الشاشة، فكانت من دم ولحم وتفاصيل لم يسبق لأحد أن اقترب منها.

ولد الفتى ذو الجذور الإيطالية عام 1943 في نيويورك داخل عائلة عاشقة للفن، فوالده روبرت وأمه فرجينيا عشقا الرسم والنحت وتميزا فيهما، فجاه ابنيهما شديد الحساسية والإدراك للتفاصيل والخطوط والتعبيرات، وأدرك منذ



عقد القرن

وعندما أتم الصبي الـ20 من عمره كان على موعد مع تغير قذري حوّل حياته إلى النقيض، ووضعه في طريق صنع حياته الحقيقية، وكانت بداية مشواره في التمثيل.

وخلال عام 1963 قام دي نيرو بأول دور سينمائي له مع براين دي بالما في فيلم "عقد القرن" وصدر الفيلم عام 1969، وبالما مخرج سينمائي أمريكي من أصل إيطالي، تميز في أفلام الإثارة ويعد من مخرجي موجة هوليوود الجديدة.

اتجه دي نيرو خلال الستينيات إلى المسرح ليثقل موهبته ويتخطى حاجز الخجل، وقدم عدداً من الأعمال التي أثقلت موهبته.

وخلال عام 1965 حصل على دور ثانوي في الفيلم الفرنسي "ثلاث غرف في مانهاتن".

وتعاون مجدداً مع دي بالما مرتين خلال عام 1968 في فيلم "التحيات"، وعام 1970 ضمن فيلم "مرحبا والدتي".

نقلة حقيقية

كانت أعمال دي نيرو في بداية حياته الفنية حتى عام 1973 كأنها تجارب أداء، يختبر فيها قدراته ويتعلم عبرها مهارات جديدة ولم تثمر أية شهرة أو بصمة في حياته، حتى جاء عام 1973 ونجح في الوصول إلى قطاع كبير من الجمهور وتحقيق شعبية جيدة جداً في بداية مشواره من خلال فيلم "أضرب الطبل ببطء" والذي أدى خلاله دور لاعب بيسبول في دوري البيسبول الأمريكي.

كان النجاح في تلك المرحلة لا بأس به لكنه ليس مرضياً على مستوى الإجابة والبراعة في فن التمثيل، ولم يشعر دي نيرو بأنه مر بعد بما يسمى اللحظة الفارقة في حياة الممثل، حتى قابل شريك نجاحه وحليف دربه المخرج الموهوب مارتن سكورسيزي الذي غير حياة دي نيرو، وكان دي نيرو تلميذة حظه أيضاً.

قدم الثنائي سلسلة من الأعمال المهمة والمفصلية في تاريخ السينما الأمريكية والعالمية، وبدأ مشوارهما بفيلم "الشوارع الوضيعة".

وكان فيلم "سائق التاكسي" أو فيلم "تاكسي درايفر" عام 1976 أكثر المحطات المهمة في حياة الصديقين.

ونجح العمل في إجبار الجميع على الاعتراف بأنهم أمام موهبتين استثنائيتين، من شأنهما تغيير وجه السينما وقلب الموازين رأساً على عقب.

وتوالى أعمال قطبي الإبداع فقدماً أفلاماً مهمة بعدها مثل "نيويورك" عام 1977 و "الثور الهائج" عام 1980 و "ملك الكوميديا" عام 1983، و "غودفيلاز" عام 1990 و "رأس الخوف" عام 1991 و "كازينو" عام 1995 و "الإيرلندي" عام 2019، وأخيراً فيلم "قتلة زهرة القمر".

الأب الروحي

على رغم إبداعات دي نيرو مع سكورسيزي في البدايات فإنه حقق طفرة هائلة عندما قدم عام 1974 دور الدون فيتو كورليونو خلال مرحلة الشباب في فيلم "الأب الروحي" أو "العراب، الجزء الثاني"

منوعات

الفكر

27

لفرانسيس فورد كوبيولا.

وحصل على جائزة الأوسكار وكانت هذه هي جائزته الأكاديمية الأولى لأفضل ممثل مساعد، وذلك قبل بطولته لفيلم "تاكسي درايفر" مع سكورسيزي.

وكانت جائزته الأكاديمية الثانية عبر صديق العمر سكورسيزي بفيلم "الثور الهائج" عام 1980، وحصل على جائزة أفضل ممثل أول. وخلال عام 1976 ظهر دي نيرو مع جيرارد ديبارديو في فيلم "1900".

ومن أدوار دي نيرو المهمة شخصية مايكل فرونسكي في فيلم "صائد الغزلان"، وكذلك فيلم "حدث ذات مرة في أميركا" لسرجيو ليون، وجسد دور مجرم يهودي يدعى ديفيد أرونسون عام 1984.

واتسعت شعبية دي نيرو وتنفق على أقرانه بعدد ضخم من الأعمال المؤثرة، التي تنوعت بين الدراما والكوميدي وأفلام الحركة والخيال، ومنها أفلام "اعترافات حقيقية" و "الوقوع في الغرام" و "البرازيل" و "المهمة".

إجادة الكوميديا

الكوميديا عند روبرت دي نيرو لم تقل أهمية عن الأعمال الدسمة درامياً، وتحدى الجميع في تقديم أفلام تتسم بخفة الظل ومعظمها كان ذا طابع عائلي اجتماعي إنساني، ومن أهمها فيلم "المتدرب" مع آنا هاثاوي و "العائلة" مع ميشيل فايفر و "الجد الفاسق" مع زاك إيفرون، و "حرب مع الجد" مع أوما ثورمان و "الزفاف الكبير" مع أماندا سيفريد وكاثارين هيجل و "جوي" مع جينفر لورانس، وغيرها من الأعمال التي حققت معادلة صعبة وهي الإقناع الكامل بأنه يجيد تجسيد كل أنواع التمثيل بنفس النجاح والألق.

تقنيات التمثيل

يعتمد أداء روبرت دي نيرو في التمثيل على ما يسمى تقنيات نظام ستانيسلافسكي، والذي يركز النواحي الداخلية والخارجية لستطيع استيعاب الشخصية التي يمثل دورها بصورة كاملة.

التزم دي نيرو هذا المنهج التمثيلي وطوره بصورة كبيرة، فتمعص أدواره وصنع لها مواصفات شكلية أدت في بعض الأوقات إلى تضحيات جسدية وشكلية، ففي فيلم "الثور الهائج" ترك نفسه ليزيد وزنه نحو 27 كيلو جراماً.

وتعلم الملاكمة مثل المحترفين تماماً ليجسد شخصية الملاكم جاك لاموتا.

وفي فيلم "رأس الخوف" قام بنحت أسنانه لجعل شكلها مثيراً للرعب، مثلما تتطلب ملامح الشخصية. وعاش لفترة مع سائقي التاكسي ليجيد دوره في فيلم "تاكسي درايفر"، والأفلام الثلاثة كانت مع مارتن سكورسيزي.

السفعة الذهبية

ويعد نحو 50 عاماً من حصول روبرت دي نيرو على جائزة السفعة الذهبية عن فيلم "تاكسي درايفر" من مهرجان كان السينمائي، وقف أمام ملايين المشاهدين عبر شاشات التلفزيون داخل مسرح المهرجان ليحصل على السفعة الذهبية الثانية له في الدورة الـ78 من المهرجان، تكريماً لتاريخه الفني وإثرائه الحياة السينمائية على مدار 60 عاماً. وبكى النجم البالغ من العمر 82 سنة عندما تسلم جائزته من صديقه وابنه على المستوى الفني النجم ليوناردو دي كابريو، الذي شارك معه عندما كان صبياً في عمر الـ13 سنة ضمن فيلم "هذه حياة الصبية" إخراج مايكل كيتون، وشارك معه عام 2024 في فيلم "قتلة زهرة القمر". وقال دي كابريو أثناء تسليمه جائزة دي نيرو إنه يعده مثله الأعلى في التمثيل،

وإن أي ممثل يجب أن يدرس أداء النجم الكبير على الشاشة حتى يفهم ماذا يعني التمثيل والتقمص الحقيقي.

وقال ليوناردو عن دي نيرو أيضاً "عندما كنت طفلاً في عمر الـ13 سنة، والذي قال لي إذا كنت تريد أن تكون ممثلاً عظيماً، يجب أن تشاهد هذا الرجل على الشاشة".

"السيد سكورسيزي" . . فيلم وثائقي عن المخرج الأسطوري من 5 أجزاء

سبيلبيرج، وشارون ستون، وجودي فوستر، وبول شريد، ومارجوت روبي، وكيت بلانشت، كما سيتم عرض أرشيفات سكورسيزي الخاصة على الشاشة. وقالت المخرجة ميلر: "ممتنة للغاية لنحي الحرية الفنية وإمكانية الوصول لإنشاء صورة سينمائية لأحد أعظم فنانينا المعاصرين، مارتن سكورسيزي، عمله وحياته وإسعاد وجذابين للغاية، لدرجة أن الفيلم تطور من جزء واحد إلى خمسة أجزاء على مدى خمس سنوات؛ وكان إنتاج هذا الفيلم الوثائقي بالتعاون مع زملائي القدامى من التجارب الحاسمة في حياتي كمخرجة".

بدأت فكرة فيلم "السيد سكورسيزي" مع المنتجين التنفيذيّن آرثر ميلر ودامون كاردايسيس وسيندي تolan، المرشحون لجائزة إيمي، إلى جانب ريك يورن وكريستوفر دونيلي وجولي يورن، إذ يشير الملخص الرسمي للعمل إلى أن "السيد سكورسيزي" يقدم صورة سينمائية لرجل من خلال عدسة عمله، مستكشفاً جوانب متعددة من حياة صاحب رؤية ثاقبة أعاد تعريف صناعة الأفلام، بما في ذلك مسيرته المهنية الاستثنائية وفناريّهُ الشخصيّ الفريد، مع عرض حصريّ وغير مقيد لأرشيفات سكورسيزي الخاصة. وترتكز سلسلة الأفلام الوثائقية على حوارات مكثفة مع المخرج نفسه ومقابلات لم تُعرض من قبل، إذ يُسلط الضوء على كيف أثرت تجاربه الحياتية المُعمّقة بالحياة على رؤيته الفنية، حيث أذهل كل فيلم صنعه العالم بأصالته، بدءاً من أفلامه الطلابية في جامعة نيويورك وحتى يومنا هذا، كما يستكشف الفيلم الوثائقي الموضوعات التي أبهرت سكورسيزي وأثّرت على أعماله طوال مسيرته، بما في ذلك مكانة الخير والشر في جوهر طبيعة البشرية. تعاون سكورسيزي نفسه مع آبل في عدد من الأفلام، بما في ذلك فيلم "قتلة زهرة القمر"، كما يجري العمل على فيلم "home" أو "المنزل"، كما سيتولى الإنتاج التنفيذيّ لسلسل "Cape Fear" على منصة آبل تي في بلس، بعد أن أخرج نسخة الفيلم عام 1991 من بطولة دي نيرو.

أخيراً، يقف مارتن سكورسيزي أمام الكاميرا ليكشف عن كل شيء، إذ سيكون المخرج الأسطوري محور الفيلم الوثائقي المكون من خمسة أجزاء والذي يحمل اسم "السيد سكورسيزي"، إخراج ريببكا ميلر، مخرجة فيلم "أنت إني".

الفيلم الذي يُصنّف كـ "صورة سينمائية"، سيُضمن مقابلات لم تُعرض من قبل مع أصدقاء سكورسيزي وعائلته وشركائه الإبداعيين، بمن فيهم روبرت دي نيرو، ودانيال داي لويس، وليوناردو دي كابريو، وميك جاجر، وثيلما شونماكر، وستيفن



الفكر

طبيب يحذر من تأثير الشخير وانقطاع التنفس أثناء النوم على الصحة

يحذر طبيب أمراض القلب الروسي يوري بيلينكوف من أن الشخير وانقطاع التنفس أثناء النوم لهما تأثيرات خطيرة على العديد من أعضاء الجسم الحيوية. وخلال برنامج طبي على قناة "روسيا-1" التلفزيونية قال الطبيب: "الشخير وانقطاع التنفس أثناء النوم قد يؤديان إلى اضطرابات خطيرة في عمل الدماغ، إذا كان الشخص يعاني من انقطاع التنفس الليلي المتكرر هذا يعني أن دماغه لا يحصل على الكمية الكافية من الأكسجين، وهذا يؤدي إلى تلف أعصاب الدماغ ويؤدي إلى الإصابة بمشكلات في الذاكرة والتركيز". وأوضح الطبيب أن الدراسات تشير إلى أن الأشخاص الذين يعانون من مشكلات الشخير أو انقطاع التنفس أثناء النوم غالباً ما يصابون بالصداع ومشكلات الاستيقاظ المتكرر ليلاً، كما يعانون من مشكلات جفاف الفم والحلق. ومن أكثر أنواع انقطاع التنفس الليلي ما يعرف بانقطاع التنفس الانسدادي النومي، وذلك عندما ترتخي عضلات الحلق أثناء النوم ويسقط اللسان نحو الخلف ما

يتسبب بالشخير ومنع وصول الهواء إلى مجرى التنفس. ويشير خبراء الصحة إلى أن انقطاع التنفس الانسدادي النومي لا يؤثر على صحة الدماغ فحسب، بل يتسبب بانخفاض نسب الأكسجين في الدم ويؤدي ذلك إلى الإصابة بمشكلات في القلب. كما أن الأشخاص الذين لديهم مشكلات في انقطاع التنفس أثناء النوم لديهم شعور دائم بالإرهاق الشديد والرغبة بالنوم أثناء النهار، ويعانون من سرعة الغضب والانفعال بسبب الإرهاق المزمن، ويصبحون أكثر عرضة لحوادث السير نتيجة مشكلات ضعف التركيز.



طبيبة تحذر من مخاطر الشره المرضي

تشير الدكتورة إيرينا كراشكينا أخصائية علم النفس، إلى أن الشره المرضي هو اضطراب في الأكل يلحق الضرر بالأعضاء الداخلية وعملية التمثيل الغذائي. ووفقاً لها، يفقد الشخص المصاب السيطرة على شهيته، ما يؤدي إلى الإفراس في تناول الطعام ثم محاولة التخلص من السعرات الحرارية الزائدة من خلال التقيؤ أو استخدام المليئات أو ممارسة الرياضة بشكل مفرط أو الصيام. وتقول: "إن أحد المخاطر الرئيسية لهذا الاضطراب هو الضرر الذي يلحقه بالأعضاء الداخلية والتمثيل الغذائي. كما أن الشره المرضي يسبب التهاباً مزمناً في المعدة والكبد، واختلال توازن الماء واليكتتروليت، ونقص الفيتامينات والمعادن، ما قد يؤدي إلى أمراض خطيرة". وتشير الطبيبة، إلى أن التقيؤ المتكرر واستعمال المليئات يؤدي إلى فقدان السوائل والعناصر المعدنية المهمة مثل البوتاسيوم والمغنيسيوم والصوديوم، ما قد يؤدي إلى عواقب خطيرة، مثل عدم انتظام ضربات القلب وتشنجات عضلية وفي الحالات الشديدة إلى قصور القلب. وبالإضافة إلى ذلك، الحمض الذي يدخل الفم أثناء التقيؤ يدمر مينا الأسنان، ما يؤدي إلى تسوسها ومشكلات في اللثة. ويمكن أن يؤدي التقيؤ المزمن إلى إتلاف بطاقة المريء، ما يؤدي إلى التهابها. كما أن استخدام المليئات لفترة طويلة قد يؤدي إلى الاعتماد عليها، فضلاً عن اختلال وظيفة الأمعاء الطبيعية - متلازمة القولون العصبي. ويرتبط هذا المرض بانخفاض احترام الذات والقلق والاكتئاب لأن اهتمام الشخص المستمر بوزنه ومظهره يؤدي إلى تفاقم هذه المشكلات، وبالتالي قد يجد الشخص نفسه في حلقة مفرغة. وتقول: "الشره المرضي ليس مجرد مشكلة جسدية، بل هو اضطراب نفسي وعاطفي خطير. ومن المهم أن نتذكر أن هذا الاضطراب يحتاج إلى علاج شامل، بما في ذلك العلاج النفسي، والتعديلات الغذائية، والدعم الطبي لأنه من دون تدخل متخصص يستحيل التعافي منه". ووفقاً لها، يتطلب علاج الشره المرضي اتباع نهج شامل يهدف إلى استعادة العلاقة الطبيعية مع الطعام ومعالجة المشكلات النفسية ومساعدة طبيب متخصص في التغذية. لذلك من المهم استشارة الطبيب في الوقت المناسب لتجنب العواقب الصحية طويلة الأمد، سواء الجسدية أو النفسية.



الممثلة الفرنسية ميلاني لوران خلال جلسة تصوير لفيلم «المتسائلون» في مهرجان كان السينمائي. (ا ف ب)

قرأت لك

الفواكه المجففة



تشير الدكتورة جانا تيخانيتشيفا خبيرة التغذية الروسية والعلاج غير الدوائي، إلى أن الفواكه المجففة تحتوي على العديد من المواد المفيدة للجسم.

ووفقاً لها، بسبب احتواء الفواكه المجففة على نسبة عالية من الألياف

الغذائية، فإنها تحسن عملية الهضم وتحافظ على وظيفة الأمعاء الطبيعية. كما تساعد فيتامينات مجموعة B و C والمعادن الموجودة فيها على تعزيز منظومة المناعة. وبالإضافة إلى ذلك يعطي السكر الطبيعي دفعة من الطاقة، وتحمي مضادات الأكسدة الموجودة فيها الخلايا من الجذور الحرة وتقلل من خطر الإصابة بأمراض مختلفة، بما في ذلك السرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية.

ولكن من جانب آخر يمكن أن تلحق الفواكه المجففة ضرراً بالجسم.

وتقول: "غالباً ما تعالج الفواكه المجففة بالزيوت المعدنية أو ثاني أكسيد الكبريت، ما يجعلها تبدو أكثر جاذبية ولعائنا. ومن الجدير بالذكر أن الفواكه المجففة الأقل جاذبية في المظهر طبيعية أكثر. لذلك يجب دائماً نزع أو شطف الفواكه المجففة قبل الاستخدام. ويجب اختيار الفواكه المجففة عالية الجودة دون إضافة سكر أو مواد حافظة".

ووفقاً لعالم الأحياء والمهندس الزراعي ميخائيل فورويكوف يجب بعد شراء الفواكه المجففة غسلها جيداً. ولإزالة البقايا الزيتية بشكل كامل، ينصح بإضافة الصودا إلى الماء، ومن ثم شطفها مرة أخرى بالماء النظيف.

سؤال وجواب

- يتم تقسيم اليورانيوم لثلاث فئات على أساس ؟
 - نوع الذرات.
- من أول من أنشأ مطبعة بمصر ؟
 - نابليون بونابرت.
- كم تبلغ كمية الدم التي يضخها القلب في الدقيقة الواحدة ؟
 - 5,7 لترات.
- من أول من وضع اللبنة الأولى لعلم الهندسة ؟
 - أقليدس.
- يوجد مقر مركز العمل الدولي في ؟
 - جنيف.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن التهاب المفاصل المزمن يصيب الركبتين فقط.
- هل تعلم أن زيادة نسبة الكحول في الجسم تؤدي إلى ضعف نبضات القلب.
- هل تعلم أن احتباس البول في الجسم يؤدي إلى ارتفاع نسبة البوليئينا وحدوث حالة تسمم تسمى التسمم البوليئيني.
- هل تعلم أن الإفراس في تناول البرتقال قد يؤدي إلى الإصابة بقرحة المعدة.
- هل تعلم أن ارتفاع ضغط الدم يؤدي أحياناً إلى حدوث نزيف بالأنف.
- هل تعلم أن ضعف الشهية يعالج بالبرص والنوم
- هل تعلم أن الكمون ضار للمرأة المرضع.
- هل تعلم أن الإجهاد العصبي والتوتر النفسي أحد مسببات الإسهال.
- هل تعلم أن تصلب الشرايين يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وحدوث الجلطات الدموية.
- هل تعلم أن نقص الفوسفور في الجسم يسبب إجهاداً ذهنياً ويقلل القدرة على التركيز.
- هل تعلم أن زيادة نسبة البوليئين في الدم قد تكون بداية الإصابة بالروماتيزم.

قصة العلب المخلص

يحكى ان اعرابيا كانت زوجته قد ولدت له ولداً وكان باكورة ما انجب ففرح به فرح الدنيا كلها وترك كل شئ وكان يجلس بجواره يتملى في وجهه ليلاً نهاراً حتى كاد ان يجن فكانت زوجته تقول له يا زوجي العزيز رويدك على نفسك، لقد رأيت ولدك وفرحت به فأنزّل إلى دكانك عسانا نجد مأكلاً.. فقال الرجل اخاف ان اتركه يحدث له شيئاً فقالت انه في رعايتي فلا تخف، سأقوم انا لأذهب إلى الحمام وأغتسل وانت تجلس به وعندما اعود تتجهز وتذهب إلى دكانك.

ذهبت المرأة وتركت الرجل وطفله وحده فجلس يتأججه ويفتني له حتى دق الباب وأذ بصبيبه يطلب منه الحضور لمقابله احد التجار الكبار.. فخاف الرجل ان تضع منه هذه الفرصة ولم يعرف ماذا يفعل وأذ به يرى كلبه الأمين في زاوية البيت فنظر اليه وناداه وأشار له على الطفل ان يجلس معه ليخرسه حتى تعود امه وكان كلبه يفهم عليه فقد رياه منذ صغره فأصبح له كلباً حارساً وصديقاً حميماً ورفيقاً دائماً.

خرج الرجل وهو مطمئن وبعد ان ذهب بفترة ليست طويلة خرجت من سطح البيت حية كبيرة فكانت ان تقترب من الطفل ولكن الكلب ألوي انتبه لها فقفز عليها وعاركها عراك الأبطال حتى استطاع ان ينال منها ويفترسها ويتركها قطع واشلاء.. وعاد ليجلس بجوار الطفل وقد تلطخ فمه بدماء الحية. بعد قليل عاد الرجل من مقابلته فأحس به الكلب فخرج من الغرفة مسرعاً ليستقبل صاحب الدار وليشير له على فعلته البطولية.. وعندما نظر له الرجل ورأى الدماء تلطخ فمه ووجهه، انخلع قلبه من الخوف وارتعب وكادت الدماء ان تنفّز من رأسه وصرخ صرخة واحدة ولدي.. ولدي ايها القتال، يا لك من غدار، اكلت من انتظرتة سنوات ايها الخائن ليس لك عندي غير القتل ويسرعه الغضب الأعمى رفع الرجل عصاه الغليظة وانهاط بها على رأس الكلب خبطة واحدة قوية فخر الكلب صريعاً على الأرض ولكن الرجل ظل يضرب فيه وهو ميت والغضب يتطاير من عيناه، حينها جاءت زوجته فرأت ذلك المنظر فأنخلع قلبها لفلعله وقالت تعال اجلس واحكي لي ما حدث وجرتة إلى الغرفة لتجلسه وتطمئن على ولدها فأذ به يرى الولد على الفراش والحيه اشلاء على الأرض فأنهار بجوار الحائط وجلس على الأرض القرفصاء ووجهه بين يديه وأخذ يبكي بكاء مرأ على ما حدث وهو يلعن الشيطان الذي اعماه وغضبه الأهوج ثم حدث زوجته بما حدث فقالت عشت عمري كله معك اقول انك تنصرف بسرعه بدون ان ترى ما تفعل وهاك عاقبة السرعة وعاقبة الغضب فمن ملكه غضبه اهلكه.. انعط الرجل مما حدث ومنذ ذلك اليوم وهو يملك زمام نفسه قبل كل شئ وقد قام من فوره وحفر في ساحة البيت ودفن كلبه المخلص ليبرى قبره امام عيناه كل يوم فيتذكر ان من ملكه غضبه اهلكه.

مساحة للتلوين

