

منوعات

الفكر

ص 22

جامعة أبوظبي ومجموعة
الصقر المتحدة توقعان
اتفاقية تعاون

ص 27

آلان ديلون لا يتحمل
عدائية ابنه أنتوني ويعتزم
مقاضاته بتهمة التشهير



فوائد قد لا تعرفها عن
مكملات فيتامين د

ص 23



المراسلات: ص ب 505

email:munawaat@alfajrnews.ae

الخميس 18 يناير 2024 م - العدد 14054

Thursday 18 January 2024 - Issue No 14054

فيينا الأفضل لجودة الحيشة في العالم

حصلت فيينا، عاصمة النمسا، وأكبر مدنها، على لقب أفضل مدينة لجودة المعيشة لعام 2023، بحسب ما نشره حساب "world index"، على صفحته في منصة "إكس". وهذه ليست المرة الأولى التي تفوز بها فيينا بلقب المدينة الأكثر ملاءمة للعيش في العالم، حيث حافظت العاصمة النمساوية للمرة الرابعة في آخر 5 أعوام على صدارة تصنيف أفضل مدينة لجودة العيش، بناء على مجموعة واسعة من المؤشرات، تلتها في التصنيف زيورخ، إحدى أهم مدن سويسرا.

ويعتمد المؤشر في تصنيفه على عدة معايير، منها الاستقرار والأمن والنظام الصحي وجودة التعليم، والمساواة في الدخل، وتعد فيينا حاضنة لهذه العوامل الرئيسية، وهذا ما رشحها لحصد الترتيب الأول في التصنيف.

للعام الثاني.. انخفاض عدد سكان الصين يثير المخاوف

انخفض عدد سكان الصين للعام الثاني على التوالي في عام 2023 إذ أدى انخفاض معدل المواليد وموجة الوفيات الناجمة عن مرض كوفيد-19 - عندما انتهت عمليات الإغلاق الصارمة إلى تسارع الانكماش الذي سيكون له آثار عميقة طويلة المدى على إمكانات نمو الاقتصاد.

وقال المكتب الوطني للإحصاء إن إجمالي عدد السكان في الصين انخفض بمقدار 2.08 مليون شخص أو 0.15 بالمئة إلى 1.409 مليار نسمة في عام 2023. وهذا الانخفاض أكبر من تراجع عدد السكان البالغ 850 ألف نسمة في عام 2022 والذي كان أول انخفاض يجري تسجيله منذ عام 1961 خلال المجاعة الكبرى في عهد ماو تسي تونغ. وشهدت الصين ارتفاعا كبيرا في حالات الإصابة بفيروس كورونا على مستوى البلاد في أوائل العام الماضي بعد ثلاث سنوات من المتابعة الدقيقة وإجراءات الحجر الصحي التي أبتت الفيروس تحت السيطرة إلى حد كبير حتى رفعت السلطات القيود فجأة في ديسمبر 2022.

وارتفع إجمالي الوفيات العام الماضي بمقدار 6.6 بالمئة إلى 11.1 مليون مع وصول معدل الوفيات إلى أعلى مستوى منذ عام 1974 خلال الثورة الثقافية.

نظام غذائي للوقاية من الالتهابات.. خصوصا التهاب المفاصل

إن اتباع نظام غذائي مضاد للالتهاب يعتبر صحياً على نطاق واسع، وقد يساعد في السيطرة على حالات من الالتهابات كالتهاب المفاصل الروماتويدي.

يعاني جميع الناس في مختلف فترات حياتهم وعلى اختلاف أعمارهم من الإصابة بالالتهابات بشكل عام؛ وهو أمر طبيعي يحدث للجميع. ورغم توفر مضادات الالتهاب على شكل عقاقير في الصيدليات، إلا أن هناك عاملاً مساعداً قد يساهم كثيراً في منظومة العلاج، وهو مضادات الالتهاب الطبيعية. تعرّف إليها في الموضوع الآتي مع اختصاصية التغذية رولا كمال:

صحة هذا المؤشر من قبل وكالة الأدوية الأوروبية (EMA)، ومنظمة الصحة العالمية (WHO) أيضاً.

وفيما يتعلق بتأثير الكرم المضاد للالتهابات، فالأمر معقد بعض الشيء.. في الواقع، في عام 2016، حدد التحليل التلوي "علامات مشجعة فيما يتعلق بتأثير جرام واحد من الكرمين يوميا في حالات هشاشة العظام" ... ومع ذلك، بعد عامين "أي في عام 2018"، اعتبرت السلطات الصحية الأوروبية، أن المكملات الغذائية التي تحتوي على الكرمين، "لا يمكن أن تدعى أنها تساهم في الأداء الطبيعي للمفاصل"، وهذا الادعاء محظور الآن.

قد يهملك الاطلاع على المزيد من فوائد الكرم.

كيف تمكّن الاستفادة من الكرم؟

باختصار، للاستفادة من الفوائد الصحية للكرم، ربما ليس من الضروري تناول المكملات الغذائية اليومية التي لم يتم إثبات فعاليتها بنسبة 100%، بل يمكننا بالفعل أن نبدأ في اعتماد هذه التوابل في المطبخ على سبيل المثال؛ لتعزيز الصحة. يمكنك تنكيه الصلصات بالكرم، أو تحضير مشروب الحليب مع الكاري والعسل اللذيذ، أو إضافة نكهة مميزة إلى قطع الدجاج المخبوز أو إلى الأرز، أو إلى بعض أنواع الحلويات مثل الصنوف وغيرها؛ للحصول على فوائد الكرم الصحية الرائعة في محاربة الالتهابات، وفق العديد من الاختصاصيين.

خاصة أسماك السلمون والتونة والسردين التي تحتوي على الكثير من أحماض أوميغا 3 الدهنية التي تقاوم الالتهابات.

الأعشاب والتوابل: تصنيف مضادات الأكسدة مع نكهة جيدة إلى طعamak، مثل الكرم، الموجود في مسحوق الكاري، والثوم الذي يحذ من الالتهاب في الجسم.

مع وجود هذا النظام الغذائي الطبيعي الذي يحمي من الإصابة بالالتهابات، توجد أطعمة أخرى يجب الحذر منها، حيث إنها تزيد من الإصابة بالالتهابات مثل الحلويات، المشروبات الغازية، اللحوم الحمراء عالية الدهون والمصنعة، المقالي، مبيّضات القهوة والأطعمة التي تحتوي على دهون متحوّلة. في النهاية يجد الأطباء أن تغيير النظام الغذائي الاعتماد على مضادات الالتهابات الطبيعية يعدّ فرصة للوقاية من الالتهاب المزمن، وهو الالتهاب الطبيعي الذي يكرر كثيراً، وقد يتسبب في الإصابة بالسرطان وداء السكري ومرض الزهايمر وأمراض القلب.

هل الكرم مضاد للالتهابات حقاً؟

أثبت العنصر النشط في الكرم «الكرمين»، فعاليته ضد اضطرابات الجهاز الهضمي، وقد تمّ التحقق من

أطعمة للسيطرة على الالتهابات في الجسم إن اتباع نظام غذائي مضاد للالتهاب يعتبر صحياً على نطاق واسع وقد يساعد في السيطرة على حالات من الالتهابات كالتهاب المفاصل الروماتويدي، حيث يقلل من عدد النوبات ويخفف الألم. تشمل قائمة المضادات الطبيعية للالتهاب العديد من الفواكه والخضروات: تظهر الأبحاث أن الخضروات الورقية الغنية بفيتامين K مثل السبانخ والبروكلي والخضف تقلل الالتهاب، وكذلك المادة التي تعطي اللون للفواكه مثل الكرز والتوت..

الحبوب الكاملة: مثل دقيق الشوفان والأرز البني وخبز القمح الكامل من الحبوب الغنية بالألياف، مما قد يساعد أيضا في علاج الالتهابات. كما أن الفاصولياء تحتوي على نسبة عالية من الألياف، بالإضافة إلى أنها تحتوي على مضادات الأكسدة والمواد الأخرى المضادة للالتهابات. المكسرات: تحتوي على نوع صحي من الدهون يساعد في كبح الالتهاب، ولكن يجب الالتزام بتناول حفنة فقط من المكسرات يوميا، ننع زيادة الدهون والسرعات الحرارية. للتعرف إلى السبانخ، ما رأيك بالاطلاع إلى فوائدها المذهلة لصحتك ولا تتخلي عن هذا العنصر الغذائي الهام.

مزيد من الأطعمة للوقاية من الالتهابات وأطعمة محظورة السمك: تناوليه مرتين على الأقل في الأسبوع،

كيف ينجو الأطفال نفسياً بعد الطلاق؟

الأطفال قائلة: "طلاق الوالدين يؤثر سلباً على تقدير الذات لدى الأبناء، ويسبب خللاً في إشباع حاجاتهم النفسية"، وتكمل "لا شك أنه يولد عقداً من النقص والشعور بعدم الأمان والحب والتقدير من قبل الآخرين". ويترتب على مشاعر النقص التي من المتوقع أن يواجهها الطفل بسبب الانفصال "العديد من المشكلات النفسية والسلوكية والاجتماعية" بحسب يونس، لذلك من المهم جداً تهينة الأطفال نفسياً في مرحلة ما قبل الطلاق، ثم إعادة تأهيلهم نفسياً واجتماعياً في مرحلة ما بعد الطلاق.

تتعدى مأساة حالات الانفصال مخيلة الأطفال في بعض الأحيان، إذ لا يقوى التكوين الذهني لهم على استيعاب مفهوم "الطلاق" بأبعاده، ما يضعهم في حالة نفسية يصعب تقبلها والتعايش معها، وما هو أسوأ ألا يرى الوالدان أهمية الرعاية النفسية للأطفال في هذه المرحلة. تلاحظ المستشارة الأسرية والمرشدة المجتمعية هسة يونس كما أوضحت لـ 24 أن العديد من نماذج الانفصال تتخذ هذه الخطوة، دون النظر إلى العواقب المترتبة عليها والتي يقع ضحيتها الأطفال. وتذكر يونس تأثير الانفصال على



مقترح لجمع الأدوية المتبقية في بيوت المصريين

أثار مقترح بجمع الأدوية المتبقية من استخدام المواطنين في البيوت، وإعادة توزيعها بشكل يحقق فائدة اقتصادية، ويخدم منظومة الدواء بالبلاد، نقاشا برلمانيا في مصر.

وفق الأرقام الرسمية الصادرة عن وزارة الصحة المصرية، يبلغ حجم سوق الدواء في مصر نحو 300 مليار جنيه، حيث تستهلك المستشفيات والمرافق الطبية الحكومية ما يقرب من مليار دولار أدوية سنوياً، وهو ما يمثل نحو 25% من الاستهلاك العام للدواء في مصر. وتصرّف وزارة الصحة ما قيمته 40 مليار جنيه سنوياً، أدوية مجانية للمرضى سواء من خلال وحدات صحية، أو علاج على نفقة الدولة، أو قوائم انتظار، بخلاف استهلاك قطاع المستشفيات الجامعية، وقطاع المجتمع المدني، والقطاع الخاص. وقال وزير الصحة المصري خالد عبد الغفار في وقت سابق إن 25% الأدوية تصرف في غير محلها نتيجة عدم وجود ضوابط لصرفها، مثل الضوابط العالية.

عكس الرائج.. فكرة «متفائلة» لبليل غيتس عن الذكاء الاصطناعي

توقع الملياردير الأميركي الشهير بيل غيتس أن الذكاء الاصطناعي والتطور التكنولوجي سوف يحدث تحولا للجميع في غضون السنوات الخمس المقبلة.

وأثار ظهور الذكاء الاصطناعي مخاوف من أن التكنولوجيا ستقضي على ملايين الوظائف حول العالم، وأفاد صندوق النقد الدولي هذا الأسبوع أن حوالي 40 بالمئة من الوظائف حول العالم قد تتأثر بظهور الذكاء الاصطناعي.

لا يختلف غيتس بالضرورة مع هذه الفكرة، لكنه يعتقد أن كل تكنولوجيا جديدة تجلب الخوف بداية ثم تخلق "الفرصة الجديدة". وقال غيتس: "كما كان الحال مع الإنتاجية الزراعية في عام 1900، ترافقت مع الخوف في البداية لكنها فيما بعد أدت لظهور العديد من الوظائف الجديدة". وفي مقابلة مع قناة "سي إن إن" توقع غيتس أن الذكاء الاصطناعي سيجعل حياة الجميع أسهل.

وقال إن التحسينات التي تم إدخالها على روبوتات الدردشة "شات جي بي تي" و "أوبن إي أي" كانت "مثيرة"، مضيفا أن دمج هذه التكنولوجيا في قطاعي التعليم أو الطب سيكون رائعا.

تبلغ ثروة غيتس 140 مليار دولار، مما يجعله رابع أغنى شخص على وجه الأرض، وفقا لمؤشر بلومبرغ.



منوعات الفكر 22

تحت عنوان « علوم الأرض - من أجل عالم أفضل لإدارة كوكبنا »

جامعة الإمارات تنظم ورشة عمل مع جامعة سيول الوطنية الكورية

كما قدم باحثو جامعة الإمارات عدداً من الأوراق العلمية والبحثية تناولت العديد من مجالات التعاون المشتركة في علوم الأرض والبيئة و غيرها من المجالات مثل : الاستشعار عن بعد كأداة لرسم الخرائط الطبقيّة للمناطق ، ورسم خرائط لخصائص الخزان الرئيسية باستخدام السمات الزلزالية ،وتقييم الأثر البيئي والصحي لتعدين الفوسفات على طول ساحل البحر الأحمر، وكذلك النظائر المشعة والجيوكيمياء المائية للمنطقة الشرقية بدولة الإمارات العربية المتحدة ،يوثق آخر بعنوان " اكتشاف الماضي: 500 مليون سنة من حفريات دولة الإمارات، وغيرها من الأبحاث العلمية والمتخصصة في علوم الأرض والجيولوجيا والبيئة.

الاستراتيجية، إيماناً أن شراكتنا مع جامعة سيول الرائدة ستزيد من فرص الباحثين والعلماء في مختلف المجالات من علوم البيئة والأرض." واستعرض الوفد الكوري عدداً من العروض التقديمية في العديد من مجالات التعاون البحثي مع جامعة الإمارات كان من أبرزها: عرض تعريفي بعنوان تصوير زلزالي للبنية العميقة، ويبحث علمي بعنوان "الفهم الأساسي للخصائص الفيزيائية والكيميائية للمعادن في العمليات الجيولوجية باستخدام أدوات كمية مختلفة، وكذلك بحث حول "تشوه الصخور وأثارها الجيوفيزيائية وغيرها من الأبحاث العلمية المتخصصة في مجالات علوم الأرض والبيئة

على أعضاء الهيئة التدريسية والباحثين والطلبة من خلال تطوير الأفكار وتنفيذ الأبحاث المشتركة من خلال الكليات والمراكز البحثية المميزة التي تمتلكها الجامعة، علاوة على بناء برنامج للتبادل الطلابي لتطوير مهارات البحث العلمي الميداني والأكاديمي لطلاب الجامعتين، بالإضافة للعديد من الأنشطة العلمية المشتركة" وأشار الأستاذ الدكتور أحمد مراد " أن جامعة الإمارات تولي أهمية كبيرة للتعاون الدولي وذلك لتعزيز السمعة والمكانة الدولية للجامعة باعتبار الشراكة والتعاون الدولي إحدى المعايير الهامة التي تركز عليها الجامعة على المستوى المحلي والدولي، حيث ستواصل توسعة الشراكات

.. العين - الفجر

عقدت جامعة الإمارات العربية المتحدة بالتعاون مع جامعة سيول الوطنية الكورية ورشة عمل حول " علوم الأرض - من أجل عالم أفضل لإدارة كوكبنا"، وذلك في إطار تعزيز الشراكات العلمية وجودة المخرجات البحثية في مجالات الجيولوجيا وعلوم الأرض والبيئة للحفاظ على الكوكب من آثار التغير المناخي. وأوضح الأستاذ الدكتور أحمد مراد -النائب المشارك للبحث العلمي " تأتي هذه الورشة تعزيزاً للشراكة العلمية والبحثية الاستراتيجية بين الجامعتين، حيث أن مخرجات هذه الورش ستعكس



إطلاق مركز أبحاث علمية

جامعة أبوظبي ومجموعة الصقر المتحدة توقعان اتفاقية تعاون

بما في ذلك العامل والمختبرات وقاعات الدراسة، بالإضافة إلى استقطاب باحثين رفيعي المستوى، وتنظيم أنشطة بحثية للطلاب، فيما سيحصل المركز على منحة تبلغ عدة ملايين من مجموعة الصقر المتحدة على مدار السنوات القادمة. بالإضافة إلى ذلك سيعمل الطرفان مع شركاء آخرين من الصناعة لتشجيعهم على الانضمام إلى هذا التعاون، وحشد كل الجهود الجامعية الممكنة لتحقيق أهدافه. كما ستعمل جامعة أبوظبي ومجموعة الصقر المتحدة على إنشاء برامج توجيه وتدريب، ودعم حضارة الشركات الناشئة العاملة في مجالات التركيز ذات الصلة، بالاستفادة من خبرات مجموعة الصقر في مجال الصناعة وشبكاتها العالية. وتشمل مجالات التركيز المتفق عليها بين طرفي التعاون كلاً من علوم الحياة، والتكنولوجيا الرقمية، والذكاء الاصطناعي والتكنولوجيا، والتنقل والسيارات، والهندسة، ومستقبل العيشة، والابتكار في البناء من بين مجالات أخرى عديدة.

مهم على المستوى العالمي حيث تهدف إلى تحقيق نقلة نوعية في النتائج والمخرجات والتي من شأنها تعزيز مستوى التميز الأكاديمي، وتقديم مساهمة ملموسة محلياً وخارجياً، وهو ما سيعزز هذا الدعم السخي من مجموعة الصقر المتحدة، مؤكداً التزامنا الراسخ في جامعة أبوظبي بتزويد طلابنا وأعضاء الهيئة التدريسية والمجتمع بشكل عام بأحدث الأدوات المتطورة، بما يساهم بالقدرة على التصدي للتحديات المستقبلية، ويوفرهم لهم المهارات الضرورية التي تمكنهم من لعب دور مهم في مجال الابتكار." من جانبه، قال السيد نبيل قبيسي، الرئيس التنفيذي لمجموعة الصقر المتحدة، "نترجم شراكتنا مع جامعة أبوظبي التزامنا الراسخ بتطوير البحث العلمي في المنطقة، حيث ندرك جيداً أننا من خلال رعايتنا للمواهب وتعزيزنا للابتكار نسهم في تمهيد الطريق لبناء مستقبل أكثر إشراقاً وازدهاراً في دولتنا والعالم أجمع." هذا وستوفر جامعة أبوظبي، بموجب اتفاقية التعاون هذه، البنية التحتية اللازمة للمركز البحثي،

غسان عواد مدير جامعة أبوظبي، والسيد نبيل قبيسي، الرئيس التنفيذي لمجموعة الصقر المتحدة. ومن الأهداف الرئيسية للمركز توفير مصدر تمويل ثابت، وتقديم التوجيه والتدريب للشباب الإماراتي على الممارسات البحثية المتقدمة، وتعزيز التعاون المتميز بين الأوساط الأكاديمية والصناعة من خلال التركيز على المشاريع البحثية التي تنطوي على إمكانات اقتصادية لتطوير تقنيات جديدة في قطاعات محددة. فضلاً عن ذلك، يهدف المركز إلى تعزيز نوعية وعدد الابتكارات والأبحاث ذات الملكية الفكرية والتي من الممكن تحويلها إلى فرص اقتصادية وتجارية، بالإضافة إلى تنفيذ أبحاث حول الموضوعات ذات الأولوية المتفق عليها والتي ترتبط بالصناعة وتقضي إلى توليد ملكية فكرية. وفي تعليقه على هذه الاتفاقية، قال البروفيسور غسان عواد، مدير جامعة أبوظبي: "يمثل هذا التعاون علامة فارقة في سياق مساعيها المشتركة لتعزيز البحث العلمي، وإطلاق أبحاث ذات تأثير

.. أبوظبي-الفجر

وقعت جامعة أبوظبي ومجموعة الصقر المتحدة اتفاقية تعاون لإنشاء مركز بحث علمي متطور وذلك بهدف إعداد كوادر بحثية متخصصة في مختلف القطاعات التنموية التي تلبي متطلبات أجندة الخمسين المقبلة، ويأتي ذلك إيماناً منهما بدور البحث العلمي في استراتيجية دولة الإمارات العربية المتحدة التي تهدف لخلق اقتصاد قائم على المعرفة، وبما يدعم جهود الدولة لتكون إحدى أهم المراكز الاقتصادية عالمياً، وتتماشى هذه الاتفاقية مع الرؤية الثاقبة للقيادة الرشيدة لدولة الإمارات وتطلعاتها لبناء بيئة بحثية مبتكرة ومزدهرة عالمية المستوى. ووقع الاتفاقية كل من معالي الشيخ عبدالله بن محمد بن بطي آل حامد، عضو مجلس مديري مجموعة الصقر المتحدة، والدكتور علي سعيد بن حرمل الظاهري، رئيس مجلس إدارة جامعة أبوظبي، بحضور البروفيسور

في مستشفى القاسمي بالشارقة وإبراهيم عبيد الله برأس الخيمة

الإعلان عن بروتوكول علاجي مبتكر لحالات الارتجاع الحمضي المعوي

.. دبي- الفجر

أعلن مستشفى القاسمي بالشارقة، ومستشفى إبراهيم بن حمد عبيد الله برأس الخيمة التابعان لمؤسسة الإمارات للخدمات الصحية، عن تعاون بين الجانبين في مجال علاجات الارتجاع الحمضي المعوي، عن طريق إجراء عمليات إصلاح الفتق الحجابي بالمنظار الروبوتي ومضاعفة المعدة بالمنظار لإنشاء عضلة عاصرة جديدة مما يساهم في إحداث ثورة في علاج هذا النوع من الأمراض.

وأكد الدكتور عارف النورياتي مدير مستشفى القاسمي بالشارقة، أن مستشفى القاسمي ومستشفى إبراهيم بن حمد عبيد الله يشهدان من خلال هذا التوجه تقدماً طبياً لافتاً، عبر توفير علاج مبتكر للمرضى الذين يعانون من الارتداد المعوي المزمن، لا سيما أن هذا التعاون يجمع بين خبرة مؤسستين صحيّتين رائدتين لتقديم حلّ شامل يقود إلى تحسين نتائج العلاج وجودة حياة المرضى.

وأضاف أن التعاون مع مستشفى إبراهيم بن حمد عبيد الله برأس الخيمة يمثل خطوة كبيرة في مجال علاج مرض ارتداد الحمض المعوي من خلال الجمع بين إصلاح الفتق الحجابي بالمنظار الروبوتي وتقوية عضلة مدخل المعدة بالمنظار، مشيراً إلى إمكانية إنشاء آلية عاصرة جديدة تمنع الارتداد بشكل فعال، مما يقدم للمرضى الراحة على المدى الطويل.



بدوره أشاد الدكتور يوسف الطير مدير مستشفى إبراهيم بن حمد عبيد الله في رأس الخيمة بالتعاون المتميز والذي ينسجم مع توجهات مؤسسة الإمارات للخدمات الصحية الساعية إلى تطوير كفاءة وجودة الخدمات الصحية في جميع المنشآت الصحية التابعة لها، مؤكداً الحرص على تعزيز خدمات الرعاية الصحية وتطوير أساليبها، مثنياً في الوقت ذاته جهود الكوادر الطبية في مستشفى القاسمي ومستشفى إبراهيم عبيد الله ودورها المحوري في توفير أفضل الممارسات القائمة على الخبرات والتجارب الثرية المكتسبة خلال مسيرة العمل في القطاع الصحي. ويرتكز هذا الجهد التعاوني على استخدام إجراءات إصلاح الفتق الحجابي بالمنظار الروبوتي وتقوية عضلة مدخل المعدة بالمنظار،

احتفاءً باليوم الدولي للأخوة الإنسانية

دعوة أكثر من 100,000 طالب في الإمارات للتعبير عن الأخوة الإنسانية من خلال الفن

.. أبوظبي- الفجر

سنوية مستقلة تكرم الأشخاص والكيانات من مختلف الثقافات والخلفيات حول العالم ممن يعملون بصدق وبنية ولاء ككل متجاوزين الاختلافات لتعزيز قيم الاحترام الآخر وتقدير الاختلافات، والنزاهة والعدالة والتساؤل وتحقيق تقدم ملموس نحو التعايش السلمي. وأطلقت الجائزة عام 2019 بمناسبة اللقاء التاريخي في مدينة أبوظبي بين فضيلة الإمام الأكبر أحمد الطيب شيخ الأزهر الشريف وقداة البابا فرنسيس، حيث وقّعاً خلاله وثيقة الأخوة الإنسانية. وسُميت الجائزة بهذا الاسم تكريماً للمغفور له بإذن الله الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، مؤسس دولة الإمارات العربية المتحدة، الذي عُرف بإنسانيته وتفايه في مساعدة الناس بغض النظر عن خلفياتهم وأجناسهم.

الفنية كاللوحات والرسم والرسومات الأولية (الاسكيتش) والوسائط الفنية المختلطة. وتؤكد المبادرة على الدور المحوري للشباب في تعزيز قيم احترام الآخر وتقدير الاختلافات، وتثير الأعمال الفنية التي يقدمها الطلبة وجهات نظر وأفكار جديدة حول كيفية إسهام القيم الإنسانية في خلق مستقبل يسود فيه السلام. وتم إطلاق المبادرة قبل حلول اليوم الدولي السنوي الرابع للأخوة الإنسانية الذي يصادف الرابع من فبراير 2024، والذي أعلنته الجمعية العامة للأمم المتحدة يوماً دولياً يُحتفى به سنوياً في جميع أنحاء العالم من أجل تعزيز السلام والوئام والحوار بين الثقافات. وتعد جائزة زايد للأخوة الإنسانية جائزة دولية

تم دعوة أكثر من 130.000 طالباً وطالبة من 43 مدرسة في مختلف أنحاء دولة الإمارات العربية المتحدة لابتكار أشكال فنية للتعبير عن قيم الأخوة الإنسانية في إطار مبادرة نظمها جائزة زايد للأخوة الإنسانية بالتعاون مع مجموعة جيمس للتعليم في فئة الشباب. وسيشارك في النسخة الثانية من مبادرة "فنون التعبير عن الأخوة الإنسانية" التي أطلقتها جائزة زايد للأخوة الإنسانية الطلبة من مختلف الفئات العمرية، حيث سيقدم الطلبة مفاهيمهم الشخصية لقيم الأخوة الإنسانية من خلال أنواع مختلفة من الأعمال



منوعات الفكر 23

بعيدا عن الحفاظ على قوة العظام

فوائد قد لا تعرفها عن مكملات فيتامين د

لا يقلق معظمنا بشأن الحصول على فيتامين د عندما يكون الطقس دافئا والشمس مشرقة. ولكن خلال فصل الشتاء، قد يكون من المفيد تناول المكملات الغذائية للحصول على حاجة الجسم من الفيتامين.



الحفاظ على قوة عظامنا، لكنهما يحتاجان إلى فيتامين د حتى يتمكن من تقوية العظام.

فوائد صحية أخرى

بالإضافة إلى آثاره على الهيكل العظمي، بدأت مجموعة متزايدة من الأبحاث تشير إلى أن مكملات فيتامين د قد يكون لها فوائد إضافية لصحتنا. على سبيل المثال، تظهر دراسات أن هناك صلة بين نقص فيتامين د وزيادة خطر الإصابة ببعض الأمراض الفيروسية، بما في ذلك نزلات البرد والإنفلونزا و"كوفيد-19".

وبالمثل، أظهرت العديد من الدراسات، في نماذج الخلايا، أن فيتامين د يعزز المناعة ضد الميكروبات، مثل البكتيريا المسببة لمرض السل. وهذا يعني أن فيتامين د قد يمنع بعض أنواع العدوى. وقد يؤدي فيتامين د أيضا إلى تثبيط الاستجابات المناعية الالتهابية، والتي يمكن أن تحمي من أمراض المناعة الذاتية، مثل التصلب المتعدد والتهاب المفاصل الروماتويدي. ووجدت إحدى التجارب التي أجريت عام 2022، ونظرت في بيانات أكثر من 25 ألف شخص فوق سن 50 عاما، أن تناول 2000 وحدة دولية (50 ميكروغرام) من مكملات فيتامين د يوميا كان مرتبطا بانخفاض خطر الإصابة بأمراض المناعة الذاتية بنسبة 18%، وخاصة التهاب المفاصل الروماتويدي. ويمكن أيضا ربط مكملات فيتامين د بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. ووجدت دراسة أسترالية كبرى، فحصت بيانات أكثر من 21 ألف شخص تتراوح أعمارهم بين 60 و84 عاما، أن المشاركين الذين تناولوا 2000 وحدة دولية من فيتامين د يوميا لمدة خمس سنوات كان لديهم خطر أقل للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية الكبرى (مثل السكتة الدماغية أو النوبة القلبية). مقارنة بأولئك الذين لم يتناولوا المكملات الغذائية. ومن غير المعروف حاليا سبب حصول فيتامين د على هذه الفوائد في هذه المجالات من صحتنا، ولذلك، سيكون من المهم للأبحاث المستقبلية دراسة هذه الأسباب.

الأشخاص إلى الحصول عليها في الشتاء. ويوصون بالحصول على عشرة ميكروغرامات (أو 400 وحدة دولية) من فيتامين د يوميا. وهذا من شأنه أن يساعد الناس على تجنب النقص الحاد.

ويمكن تحقيق ذلك إما عن طريق تناول المكملات الغذائية، أو تناول بعض الأطعمة الغنية بفيتامين د، بما في ذلك الأسماك الدهنية، مثل الرنجة والماكريل والسلمون البري. وأوضح فائدة لتناول مكملات فيتامين د هي صحة العظام. وفي الواقع، تم اكتشاف فيتامين د لأول مرة قبل 100 عام بسبب قدرته على الوقاية من مرض الكساح، الذي يسبب ضعف العظام أو يحدث انحناء بها.

وفي البالغين، يمكن أن يسبب نقص فيتامين د آلاما في العظام وألما وضعفا في العضلات، بالإضافة إلى زيادة خطر الإصابة بتلين العظام، والذي يؤدي إلى إضعاف العظام أو تليينها.

والسبب في أن نقص فيتامين د يمكن أن يكون له مثل هذا التأثير على صحة العظام يرجع إلى علاقة الفيتامين بالكالسيوم والفوسفات. ويساعد كلا هذين المعدنين في

ومن المعروف أن أفضل طريقة للحصول على فيتامين د هي التعرض لأشعة الشمس لوقت قصير، حيث تتفاعل الأشعة فوق البنفسجية (وخاصة الأشعة فوق البنفسجية B، التي لها طول موجي أقصر) مع شكل من أشكال الكوليسترول يسمى 7-ديهيدروكوليستيرول في الجلد، والذي يتحول بعد ذلك إلى فيتامين د.

ونظرا لأن إنتاج فيتامين د يعتمد على الأشعة فوق البنفسجية فئة B، فإن هذا يعني أن قدرتنا على إنتاجه تنخفض في أشهر الشتاء.

ويعتمد إنتاج فيتامين د أيضا على المكان الذي تعيش فيه، حيث ينتج الذين يعيشون بالقرب من خط الاستواء كمية أكبر من الفيتامين مقارنة بأولئك الذين يعيشون بالقرب من القطبين.

ونظرا لانتشار نقص فيتامين د في فصل الشتاء (بسبب الطقس الغائم وقصر النهار وعدم ظهور الشمس بانتظام)، وأهمية فيتامين أ شعة الشمس لصحتنا، يقدم الخبراء توصيات بشأن كمية فيتامين د التي يجب أن يهدف



لا داعي للمشي 10 آلاف خطوة يوميا

طريقة بسيطة للحفاظ على صحة قلبك !

عندما يتعلق الأمر بالحفاظ على الصحة العامة، ينصح الخبراء بالمشي ١٠ آلاف خطوة يوميا، وهي ممارسة يمكن أن تقدم عددا من الفوائد للصحة البدنية والعقلية. لكن بعض الباحثين يعتقدون أن هناك طريقة أخرى للتمارين قد تكون أكثر فعالية عندما يتعلق الأمر بتعزيز صحة القلب.



وسيلة فعالة من حيث الوقت لتحسين اللياقة القلبية التنفسية... خاصة بين أولئك غير القادرين على تحقيق توصيات النشاط البدني الحالية". وأشار إلى أن النتائج "تسلط الضوء على المزايا المحتملة لصعود الدرج" كإجراء وقائي لتصلب الشرايين. ومع ذلك، كانت الدراسة قائمة على الملاحظة ولا تعني أن صعود الدرج يقلل من خطر إصابة المشاركين بأمراض القلب والأوعية الدموية. لكن النتائج تضاف إلى مجموعة كبيرة من الأدلة التي تشير إلى أنه حتى التمارين البسيطة يمكن أن تساعد في تحسين الصحة. وبالإضافة إلى تعزيز صحة القلب، يقول الخبراء إن صعود الدرج يحرق ضعف السرعات الحرارية التي يحرقها المشي ويقوي الرئتين والعضلات.

وقام باحثون من جامعة تولين بمراقبة صحة 458860 شخصا في المملكة المتحدة لمدة 12 عاما ونصف في المتوسط. وتم سؤال المشاركين عن عدد المرات التي صعدوا فيها الدرج في بداية الدراسة، ومرة أخرى بعد خمس سنوات. وعلى مدار الدراسة، أصيب 39043 شخصا بتصلب الشرايين، عندما تصبح الشرايين ضيقة، ما يجعل من الصعب تدفق الدم عبرها. وأظهرت النتائج، التي نشرت في مجلة Atherosclerosis، أن المشاركين الذين صعدوا ما بين 5 مجموعات من درج السلالم يوميا كانوا أقل عرضة بنسبة 3% للإصابة بتصلب الشرايين، مقارنة بأولئك الذين لم يصعدوا الدرج. وفي الوقت نفسه، كان المتطوعين الذين صعدوا ما لا يقل عن ست مجموعات يوميا أقل عرضة للخطر بنسبة 16%. وخلص الباحثون إلى أن صعود أكثر من خمس مجموعات من الدرج (نحو 50 خطوة) يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بالمرض الذي يمكن أن يؤدي إلى النوبات القلبية والسكتات الدماغية. وقال الدكتور لو تشي، مؤلف الدراسة: "تعد الفترات القصيرة من صعود الدرج عالي الكثافة

بريطاني. ويوفر صعود الدرج فترة قصيرة من التمارين عالية الكثافة، بنفس طريقة القفز أو التمارين الرياضية. ومن الأمثلة الأخرى على مثل هذه الأنشطة - التي توصي هيئة الخدمات الصحية الوطنية بممارسة 75 دقيقة منها في الأسبوع - الجري والسباحة وركوب الدراجة بسرعة.

وتشير دراسة جديدة إلى أن صعود خمس مجموعات فقط من درج السلالم يوميا (بحيث تعادل مجموعة الدرج الواحدة 10 خطوات) قد يقلل من خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية. وبتت الفوائد أكبر بالنسبة للأشخاص الذين قاموا بعشر جولات أو أكثر، وفقا لنتائج دراسة استمرت عقدا من الزمن وشارك فيها 400 ألف





الامارات العربية المتحدة

وزارة العدل



70021
العدد ١٤٠٥٤ بتاريخ ٢٠٢٤/١/١٨

مذكرة إعلان حكم النشر

صادرة من محكمة الشارقة الابتدائية - المحكمة الابتدائية المدنية

في الدعوى رقم SHCFICIPOR2017/M0006494 تجاري (جزئي)

إلى : المحكوم عليه / حسام كليم كليم أحمد - العنوان : 823709

نحيطكم علما بأنه بتاريخ 1/3/٢٠٢٤ قد حكمت عليك هذه المحكمة في

الدعوى بالرقم أعلاه

لصالح / مجموعة شركة الإمارات للإصلاات - ش.م.ع - بالتالي :

حكمت المحكمة بالزام المدعى عليه بان يؤدي للمدعية مبلغ 43.158.30

درهم، وفوائده التأخيرية بمواقع 5% من تاريخ رفع الدعوى وحتى السداد

الناتج بما لا يجاوز أصل الدين المدعى به والزمته بالصاريف ومبلغ مائة

درهم مقابل آتباع المحاماة.

الحكمة الابتدائية المدنية



انطلاق أمسيات مرحلة الـ 24 من شاعر المليون

•• أبوظبي-وام: أعلنت لجنة التحكيم السعودية، ومحمد منصور المطرقة من دولة الكويت إلى مرحلة الـ "12" من برنامج "شاعر المليون" في موسمها الحادي عشر، وذلك في أولى أمسيات مرحلة الـ "24" من البرنامج التي شهدتها مسرح شاطئ الراحة بأبوظبي مساء أمس الأول. وانتقل "الحربي" و"المطرقة" إلى المرحلة التالية من المسابقة بقرار من لجنة التحكيم المكونة من الدكتور سلطان العميمي، والدكتور غسان الحسن، وحمد السعيد، بعد حصول الأول على "47" درجة، والثاني على "45" درجة من "50"، فيما أحرز قادي زيد العبادي من المملكة الأردنية الهاشمية 44 درجة، وعمر بن هذال من المملكة العربية السعودية 43 درجة، وعمر اللهيميد من دولة الإمارات 42 درجة، ومبارك بن مدغم الأكلي من المملكة العربية السعودية 42 درجة، الذين سيتأهل أحدهم بتصويت الجمهور عن طريق تطبيق "شاعر المليون" خلال هذا الأسبوع. وكانت نتيجة تصويت الجمهور من آخر أمسيات مرحلة الـ "48" أعلنت تأهل الشاعر عامر محمد بن ميسر من المملكة العربية السعودية إلى مرحلة الـ "24" بحصوله على 69 في المائة، لينضم إلى الشاعرين طلال بن حسين الحمينان الشمري من المملكة العربية السعودية، وفيصل عبيد العازمي من دولة الكويت اللذين تأهلا مباشرة بقرار لجنة التحكيم. وأعلنت لجنة التحكيم إضافة معيار جديد للمنافسة في مرحلة الـ "24"، ليصير مطلوباً من كل شاعر كتابة بيتين أو ثلاثة بفن "الغز الشعري" وهو أسلوب عربي قديم ومعروف في الشعر الفصيح وفي الشعر النبطي. وأوضحت اللجنة أن الهدف من إدراجه ضمن معايير المنافسة هو إعادة إحياء هذا الفن، عن طريق طرح إجابات محددة على الشعراء ليصوغوا ألفاظاً عنها، بدءاً من الحلقة الأولى لمرحلة الـ "24" التي جاء موضوع الغز فيها "آلة العود".



مجلس ضاحية البستان وقناة الوسطى يبحثان التعاون الإعلامي لخدمة المجتمع وترسيخ التراث وتوجيه الرسالة الثقافية

يعتبر هذا التعاون خطوة إيجابية نحو تحقيق التواصل الثقافي وتعزيز قيم التراث بين أفراد المجتمع. ووجه بالشكر لقناة الوسطى على دورها المحوري، داعياً إلى تعزيز التعاون المستدام لتحقيق الفائدة القصوى للمجتمع وتعزيز الوعي بالتراث الثقافي لدى الشباب والأجيال القادمة. بعدها جرى خلال اللقاء استعراض برامج قناة الوسطى، التي تركز بشكل خاص على الثقافة والتراث، مع التركيز على البرامج الأسرية، بما يتماشى مع التوجيهات الرائدة لصاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، حفظه الله ورعاه. وفي نهاية اللقاء، شكر سعيد راشد بن فاضل، مدير قناة الوسطى في الذيد، رئيس وأعضاء مجلس ضاحية البستان، على استعداد القناة لدعم جميع المؤسسات الحكومية في المنطقة، ودعا إلى تعزيز التعاون بين الطرفين لخدمة أهالي المنطقة وتقديم ما يفيدهم ويخدم الوطن.

وتم خلال اللقاء تقديم الشكر والتقدير من قبل مجلس ضاحية البستان لإسهامات قناة الوسطى في جمع وتأسيس التراث المحلي، مع التأكيد على الدور المميز الذي تلعبه القناة في تعزيز التواصل مع المجتمع وتحفيز التفاعل بين المؤسسات الحكومية. حيث أشاد الدكتور سالم زايد الطنيجي، رئيس مجلس ضاحية البستان، بالدور البارز الذي تلعبه قناة الوسطى في ترسيخ التراث ونقل الرسالة الثقافية إلى جمهورها، وأكد الدكتور الطنيجي أهمية التعاون المشترك بين المجلس والقناة لتعزيز الفهم والوعي بين أفراد المجتمع. قال الدكتور الطنيجي: تعتبر قناة الوسطى شريكاً حيوياً في جهودنا للحفاظ على التراث ونقله إلى الأجيال الصاعدة، من خلال برامجها المتنوعة، تسهم القناة في تعزيز الهوية الثقافية وتعزيز التواصل بين أفراد المجتمع. وأضاف رئيس مجلس ضاحية البستان: "نحن ممتنون للجهود التي تقوم بها قناة الوسطى في تسليط الضوء على التراث المحلي وتعريف المشاهدين بتاريخنا وثقافتنا،

•• الشارقة-الفجر: ضمن سلسلة الجهود الرامية لتعزيز التعاون المشترك وتعزيز الروابط بين مؤسسات الشارقة، قام مجلس ضاحية البستان التابع لدائرة شؤون الضواحي بزيارة ميدانية إلى قناة الوسطى في الذيد، التابعة لهيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون. ترأس اللقاء الدكتور سالم زايد الطنيجي، رئيس مجلس ضاحية البستان، وشمل الوفد الزائر كلاً من أعضاء المجلس مهير عبيد الخيال الطنيجي، وراشد عبيد النداس، وسعيد عبيد بالليت الطنيجي، إلى جانب محمد سالم الطنيجي من موظفي المجلس. استقبل وفد المجلس سعيد راشد بن فاضل، مدير قناة الوسطى في حضور عدد من كوادر القناة، مبدياً ترحيبه بتلك الزيارة وأهميتها في فتح آفاق العمل المشتركة بين يخدم المجتمع ويعزز من الرسالة الإعلامية الرامية إلى تحقيق تماسك الأسر وتمتية الروابط الاجتماعية بمضامين هادفة ترسخ القيم وتحافظ على الموروث.



الفجيرة الاجتماعية الثقافية تطلق أول ملتقياتها الأدبية غداً بمنطقة الطيبة

المستقبل، من خلال تنظيم ورش تفاعلية تشمل أنماطاً متنوعة من الفنون، والممارسات الصحية، وتحفيز التأمل، والاحتفاء بأنماط الحياة المتنوعة في المجتمع. ولفت الطنحاني إلى أن الملتقيات الأدبية ستقام بشكل دوري في مناطق إمارة الفجيرة كافة، بمشاركة نخبة من الأدباء والكتاب والفنانين والإعلاميين من داخل الدولة وخارجها، تعزيزاً لمكانة الفجيرة كوجهة ثقافية وإبداعية على الصعيدين العربي والدولي.

على مستوى إمارة الفجيرة، والدولة. وأوضح أن برنامج الملتقيات الأدبية، يتضمن مجموعة من الندوات والنقاشات الثرية واليالي الأدبية، التي تحتوي على محاور وموضوعات متنوعة في الأدب والشعر والتراث والاستدامة، وتمكين الشباب، كما يشمل البرنامج عروضاً موسيقية حية يقدمها فنانون من مختلف المجالات الموسيقية، فضلاً عن إقامة معارض للفنون التشكيلية والخط العربي، ويهتم البرنامج أيضاً بثقافة الأطفال والنشئة وتنشئة أجيال

إماراتية متميزة ومنتجة. وأضاف الطنحاني أن "جمعية الفجيرة الثقافية تولي اهتماماً كبيراً بالإبداع والمبدعين من فئات وشرائح المجتمع كافة في جميع مناطق الإمارة، ترجمة لتوجيهات صاحب السمو الشيخ حمد بن محمد الشرقي عضو المجلس الأعلى حاكم الفجيرة، ودعم سمو الشيخ محمد بن حمد الشرقي ولي عهد الفجيرة بتقديم كافة أشكال الاهتمام بالموهوبين والمبدعين في مختلف المجالات ودعمهم نحو تعزيز قطاع الإبداع والثقافة

الملتقيات الأدبية إلى إشراف الحركة الثقافية والإعلامية والمجتمعية في مختلف مناطق الإمارة، وتعزيز الهوية الوطنية وترسيخ القيم الإماراتية في الأجيال الشابة، وإعطاء الفرصة للمبدعين من إمارة الفجيرة للظهور وإثبات الوجود في مختلف المجالات، والتي تقود إلى توسيع مداركهم وتوعيتهم بالتوجهات المستقبلية للدولة وتمكينهم من أدوات تحقيقها، فضلاً عن دعم المواهب وتنمية قدراتهم وصقل مهاراتهم على نحو مستدام للمساهمة الفاعلة في صناعة أجيال

•• الفجيرة-الفجر:

أعلنت جمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية، صباح أمس عن انطلاق أول ملتقياتها الأدبية التي تنظمها في مختلف مناطق إمارة الفجيرة ضمن أجندتها الثقافية للعام الجاري تحت شعار "الفجيرة تحتفي بالإبداع"، وذلك غداً التاسع عشر من يناير الجاري في "بيت المطوع" بمنطقة الطيبة التابعة للإمارة. وقال سعادة الدكتور خبير خالد الطنحاني رئيس مجلس إدارة الجمعية: "تهدف

منوعات

الفكر

27

أبدى آلان ديلون أحد آخر عمالقة السينما الفرنسية، "صدمة بالغة إزاء نشر الغسيل الإعلامي من جانب نجله أنتوني"، ويعتزم لهذه الغاية مقاضاته، بسبب تصريحات قال إنها ترمي "للاضرار به" وبابنته أنوشكا، على ما أعلن محاميه كريستوف أييلا في بيان.

وقال المحامي إن الممثل البالغ ٨٨ عاماً "أبلغني عن صدمته البالغة إزاء نشر الغسيل الإعلامي من جانب نجله أنتوني، والذي يهدف حصراً إلى تشويه سمعة ابنته أنوشكا، والاضرار به، والمساس بالعلاقة الفريدة التي لطالما كانت تربطه بأنوشكا".

وفي مقابلة نشرتها مجلة باري ماتش الفرنسية مؤخراً، قال أنتوني ديلون إن والده "ضعيف" و"لم يعد قادراً على تحمل رؤية وضعه متدهوراً بهذا الشكل".

القضاء الفرنسي يفوض طبيباً لتقويم صحته

آلان ديلون لا يتحمل عدائية ابنه أنتوني ويعتزم مقاضاته بتهمة التشهير

أنوشكا اعتبرت أن أنتوني وآلان فابيان يعرضان حياة الممثل للخطر



"بطبيب معتمد (...) من أجل تقويم وضع آلان ديلون"، على ما قال المدعي العام في مونتارجي جان سيدريك غو، في بيان لفت فيه إلى أن هذا الإجراء لن يكون موضوع "أي منشور آخر".

في صلب القضية إجراء محتمل للحماية القضائية، بموجب القانون الخاص بالأشخاص البالغين غير القادرين على الحفاظ على مصالحهم الشخصية أو ممتلكاتهم بمفردهم.

وأبدت لورانس بيدوسا، التي تقول إنها محامية آلان ديلون، فيما يطعن بصفقتها جزء من العائلة، لوكالة فرانس برس ارتيحا "لأنه جرى الاستماع إلي". وقالت: "تعيين طبيب خبير سيضمن عدم حدوث مزيد من التدخل (من العائلة)، لتقويم الحاجة إلى إجراء حماية".

وعلق محامي آلان ديلون، كريستوف أييلا، لوكالة فرانس برس أن "هذا الأمر بيعت على الارتياح لنا ولوكيلنا. نأمل أن يتولى تقديم الخبرة خبير متخصص حتى نصل أخيراً إلى استئناف الرعاية التي يحتاجها السيد آلان ديلون. لقد كان إيقاف هذه الرعاية أمراً جنوبياً وغير مسؤول بتاتا وبشكل مخالف للنصيحة الطبية".

وأعلن أييلا، لصحيفة لوفيفارو الفرنسية، أنه لم يعد المستشار القانوني لأنوشكا ابنة الممثل، لافتاً إلى أن ذلك حصل بالاتفاق معها "من أجل تهدئة النقاش".

فهل يشي هذا الإجراء القانوني بهدنة في الحرب بين ورثة المستقبل، والتي تلقي بظلالها على المحطات الأخيرة من مسيرة الفنان؟ وتظل خطورة الحالة الصحية للممثل الفرنسي، أحد آخر عمالقة السينما، سرّاً عائلياً. وأحسب بات مواطناً سويسرياً منذ عام 1999، وهو يرغب، بحسب ابنه أنتوني، في إنهاء حياته في منزله في دوشي. بعد تقاعده من مواقع التصوير، لم يظهر آلان ديلون إلا في عدد قليل من المناسبات العامة خلال السنوات الأخيرة، وقد شوهد في جنازة النجم الفرنسي جان-بول بلموندو في سبتمبر-أيلول 2021، كما لم يتحدث علناً منذ اكتشاف الخلافات بين أبنائه الثلاثة. وأعربت بريجيت باردو، مؤخراً، عن دعمها للممثل قائلة "يا له من أمر مؤسف أن يتم تشويه صورة آلان، الأيقونة الكبرى التي تمثل فرنسا بجدارة".

التلفزيونية، انتقد أنتوني ديلون أخته لرغبتها في "إعادة" والدهما إلى سويسرا التي نال جنسيتها عام 1999، لتجنب دفع "ضريبة ضخمة" بعد وفاته، رغم رغبة النجم، على قول أنتوني، في قضاء نهاية حياته في منزله في دوشي.

على بعد نحو مئة كيلومتر إلى الجنوب من باريس، وتقترن الحركة القضائية والإعلامية بين الأبناء الثلاثة بضجة على شبكات التواصل الاجتماعي.

ونشر آلان فابيان عبر "إنستغرام"، ما وصفه بأنه تسجيل لمكالمة هاتفية بين والده وأخته، تسمع فيها صوت امرأة تحدث رجلاً مخاطبة إياه بعبارة "أبي".

وتقول: "ثمة من يعتقد أنك معتوه (...) وأنتني حقيرة تتلاعب بوالدها".

"تعريض للخطر"

من جهتها، اعتبرت أنوشكا أن من يُعرض حياة والدها للخطر هما أخوها، من خلال وقفهما علاجه الذي وصفه له طبيب سويسري.

وردت على أنتوني قائلة: "أنا ابنة والدي، ولست ابنة محفظة"، مؤكدة أنها لم تكذب بشأن نتائج فحوصه الطبية، موضحة أن أخاها "يعارض بشدة" إجراء فحص طبي للنجم خُدد أغسطس-آب موعداً له.

وأرسل المحامي كريستوف أييلا الذي يؤكد أنه وكيل آلان ديلون وهو ما يطعن فيه جزء من العائلة، تقريراً إلى المدعي العام في مونتارجي، جنوبي باريس،

عن "تعريض للخطر"، على ما أفاد مصدر مطلع على الملف وكالة فرانس برس، مؤكداً ما نشرته في

ماتش غلاف عددها الصادر مؤخراً، لهذه الحركة بين الأبناء الثلاثة للنجم الذي تدهور وضعه الصحي منذ إصابته بسكتة دماغية عام 2019.

واتهم نجلا آلان ديلون، أنتوني (59 عاماً) وآلان فابيان (29 عاماً) عبر صفحات المجلة، بفارق سبعة أيام، أختهما أنوشكا (33 عاماً) بأنها تتلاعب بوالدهم وأختت عنهما وضعه الصحي.

ورأى أنتوني ديلون أن أخته غير الشقيقة ترغب في إعادة النجم إلى سويسرا تجنباً لدفع الكثير من الضرائب على الميراث في فرنسا.

إلا أن أنوشكا اعتبرت أن أنتوني وآلان فابيان يعرضان حياة الممثل للخطر، مؤكدة أن "السبب الوحيد" الذي جعلها ترغب في إحضار بطل فيلمي "لا يبيسن" و"غيبار" إلى

سويسرا هو تمكينه من استكمال علاجه فيها. وكّرر آلان فابيان، هجومه على أنوشكا، مشيراً في مقابلة مع "باري ماتش" إلى أن ثمة علاقة مميزة بينها وبين آلان ديلون الملقّب بـ "الساموري".

وقال: "لن نتكاذب. لقد كانت دائماً المفضلة لديه، وقد تحكمت به وتتوصل دائماً إلى تحقيق أهدافها. يمكننا أن نتحدث تقريباً عن سيطرة".

دعوى وبلاغ

تحدث فابيان أيضاً عن وضع والده فقال: "أحياناً يكون حاضراً (ذهنياً)، وأحياناً يكون في مكان آخر (...) تارة يكون مدركاً، وتارة ينسى، يلجأ إلى أفكاره. في أغلب الأحيان، لا يمكن معرفة ما يدور في رأسه".

وعلى المستوى القضائي، رفع آلان فابيان في 22 ديسمبر-كانون الأول الماضي دعوى على أنوشكا بتهمة "استغلال ضعف" والدهما.

أما أنتوني فاعلن هو الآخر عبر "باري ماتش" أنه قدّم بلاغاً للشرطة بحق شقيقته أنوشكا، متهماً إياها بعدم إبلاغه بأن والدهما "خضع لخمس اختبارات للتقدرات المعرفية" بين عامي 2019 و2022، وأنه "لم ينجح في أي منها".

وفي حديث لشبكة سي نيوز

وأوضح أنتوني ديلون أن والده "لا يتحدث كثيراً، وهو يتعب أو ينزعج عندما نجعله يكرر الكلام، لأن صوته لم يعد دائماً مسموعاً".

وأكد نجل ديلون في المقابلة أنه قدّم بلاغاً للشرطة بحق شقيقته أنوشكا، متهماً إياها بعدم إبلاغه بأن والدهما "خضع لخمس اختبارات للتقدرات المعرفية" بين عامي 2019 و2022، وأنه "لم ينجح في أي منها".

وعلق النجم الفرنسي في تصريحات أوردتها بيان محاميه: "لكن أي أب يمكنه تحمل هذا الأمر؟. وأشار المحامي إلى أن آلان ديلون "لا يتحمل عدائية ابنه أنتوني الذي لا يتوقف عن نعته بالعجوز"، كما أنه أدلى بتصريحات "صادمة أكثر، ادعى فيها أنه أمضى آخر عيد ميلاد" في

حياته نهاية العام الماضي. وأوضح المحامي أييلا أن آلان ديلون "قال لي أيضاً إنه خلافاً لأنوشكا، فإن ابنه أنتوني لم يعمد يوماً (...) إلى الاهتمام به حقاً، حتى اليوم، لا يراه إلا في ما ندر".

وتابع قائلاً: "لقد استغل مرة جديدة اسمه لغايات الترويج من خلال نشر كتاب ضده. حتى أنه أضاف، فليتركنا أنا

وابنتي وشأننا". "لقد طلب مني التقدم بشكوى، في مرحلة وأضاف المحامي: "لقد طلب مني التقدم بشكوى، في مرحلة أولى بتهمة تشويه السمعة. وطلب أيضاً درس الإجراءات اللازمة لوقف التهديدات في حقه وحق ابنته".

حرب الأخوة تستعر

استعرت حرب الأخوة قضائياً وإعلامياً بين أبناء الممثل آلان ديلون إذ يكيل أحدهم الاتهامات للآخر، فيما يؤكد كل منهم أنه يريد حماية نجم السينما الفرنسية البالغ 88 عاماً. وتحت عنوان "آلان ديلون، الغروب"، خصصت مجلة باري



اختيار جون كراسينسكي وناتالي بورتمان لبطولة فيلم Fountain Of Youth

كشفت عدة تقارير أجنبية عن تعاون النجم العالمي جون كراسينسكي مع النجمة العالمية ناتالي بورتمان، في بطولة فيلم Fountain Of Youth للمخرج العالمي جاي ريتشي، لصالح المنصة الأمريكية Apple+ و Skydance. ووفقاً لصحيفة deadline، فإن كراسينسكي وبورتمان سيلعبان دور البطولة في الفيلم الجديد للعالم جاي ريتشي، بعد نجاح The Family Plan الشهر الماضي، ومن المقرر أن يتم تصوير الفيلم في استوديوهات Skydance Media، وسيتم إنتاج الفيلم لشركة Apple بالتعاون مع Project X Entertainment، Vinson Films، و Skydance. الفيلم المرتقب من تأليف جيمس فاندربيلت، وستدور أحداثه حول شقيقين منفصلين (كراسينسكي وبورتمان) يتشاركان في عملية سرقة عالمية للثور على ينبوع الشباب الأسطوري، وسرعان ما سيخوضان مغامرة ملحمية لتغيير مجري حياتهم واحتمالية حصولهم على الخلود.



الفكر

طبية تكشف التأثير السلبي للبرد في جسم الرجال



والكظرية وتغيرات في وظيفة الغدد الصماء في البروتينية. وفي هذه الحالة يكون التأثير السلبي للبرد أكثر وضوحا في جسم الرجال مقارنة بالنساء. وتقول: «يرتبط هذا الأمر بعدة عوامل: درجة حرارة جسم المرأة أعلى دائما بعض الشيء من درجة حرارة جسم الرجل؛ مساحة جسم المرأة أقل من مساحة جسم الرجل، وبالتالي فقدان الحرارة أقل في الطقس البارد؛ تأثير هرمون التستوستيرون الذكري في منظومة المناعة، حيث كلما كان مستواه مرتفعا، تنخفض الاستجابة المناعية للجسم». وتضيف، الأطفال الرضع وكبار السن أسوأ تمهلا للبرد ، وذلك بسبب اختلال التنظيم الحراري. وتقول: «بالإضافة إلى ذلك، الأشخاص الذين يعانون من اعتلال الغدد الصماء المختلفة غالبا ما يعانون من اضطرابات في الجهاز تحت المهاد والغدة النخامية في ذلك درجات الحرارة المنخفضة.

أعلنت الدكتورة ناتاليا سوروكينا، أخصائية الغدد الصماء والفحص بالموجات فوق الصوتية، في عيادة Moscow-INVITRO أن البرد يضر بالرجال أكثر من النساء. وتشير الأخصائية في مقابلة مع صحيفة «إفيسيتيا»، إلى أن البرد وغياب الشمس يؤثر سلبا في الحالة العامة للجسم. وأن منظومة الغدد الصماء تلعب دورا رئيسيا في تكيف الجسم مع ظروف الوسط المحيط. ووفقا لها، يعاني بعض الأشخاص، بسبب التأثير الضار لعامل البرد، من رد فعل سلبي من جانب منظومة الغدد الصماء، يظهر على شكل زيادة إفراز الهرمونات: هرمون الغدة الدرقية والأنسولين وهرمونات الغدة الكظرية وكذلك زيادة عملية شطر البروتين والدهون والكربوهيدرات وضعف تركيب الجزيئات

دماء المعمرين تظهر اختلافات رئيسية كامنة وراء طول العمر الاستثنائي

يعد المعمرون المجموعة الديموغرافية الأسرع نموا بين سكان العالم، حيث تتضاعف أعدادهم تقريبا كل عشر سنوات منذ سبعينيات القرن العشرين، بعد أن كان الأمر نادرا إلى حد ما سابقا. والسعي إلى فهم الأسرار الكامنة وراء طول العمر الاستثنائي ليس بالأمر السهل، حيث أنه ينطوي على كشف التفاعل المعقد بين الاستعداد الوراثي وعوامل نمط الحياة وكيفية تفاعلها طوال حياة الشخص. وكشفت دراسة حديثة نشرت في مجلة GeroScience، عن بعض المؤشرات الحيوية الشائعة، لدى الأشخاص الذين تجاوزوا سن التسعين. وحتى الآن، كانت الدراسات المتعلقة بالمعمرين في كثير من الأحيان على نطاق صغير وتركز على مجموعة مختارة. لكن الدراسة الحديثة التي توصف بأنها أكبر دراسة من نوعها، مكنت من مقارنة ملفات العلامات الحيوية التي تم قياسها طوال الحياة بين الأشخاص الذين عاشوا عمرا مديدا بشكل استثنائي (الذين تجاوزوا عمر 100 عام) وأقرانهم الذين عاشوا عمرا أقصر حتى الآن.

وتضمنت الدراسة بيانات من 44 ألف سويدي خضعوا لقياسات صحية في سن 64-99. وتمت متابعة هؤلاء المشاركين من خلال بيانات التسجيل السويدية لمدة تصل إلى 35 عاما. ومن بين هؤلاء المشاركين، عاش 1224، أو 2.7%، حتى عمر 100 عام. والغالبية العظمى (85%) من المعمرين كانوا من الإناث. وتم تضمين 12 مؤشرا حيويا قائما على الدم تتعلق بالالتهاب والتمثيل الغذائي ووظائف الكبد والكلية، بالإضافة إلى سوء التغذية المحتمل وفقر الدم. وقد ارتبطت كل هذه الأمور بالشيخوخة أو الوفيات في الدراسات السابقة. وكان المؤشر الحيوي المرتبط بالالتهاب هو حمض اليوريك، وهو منتج فضلات في الجسم ناتج عن هضم بعض الأطعمة. ونظر الفريق أيضا إلى العلامات المرتبطة بالحالة الأيضية والوظيفة، بما في ذلك الكوليسترول الكلي والجلوكوز، وتلك المتعلقة بوظيفة الكبد، مثل ناقلة أمين الألانين (Alat)، ناقلة أمين الأسبارتات (Asat)، الألبومين، ترانسفيراز غاما غلوتاميل (GGT)، الفوسفاتيز القلوي (Alp) ونازعة هيدروجين اللاكتات (LD).

كما فحص الفريق أيضا الكرياتينين الذي يرتبط بوظيفة الكلية، والحديد والقدرة الكلية على ربط الحديد (TIBC)، المرتبطة بفقر الدم. وأخيرا، قاموا أيضا بدراسة الألبومين، وهو علامة حيوية مرتبطة بالتغذية. ووجد العلماء، بشكل عام، أن أولئك الذين وصلوا إلى عيد ميلادهم المئة كانت لديهم مستويات أقل من الجلوكوز والكرياتينين وحمض البوليك اعتبارا من الستينيات وما فوق.

وعلى الرغم من أن القيم المتوسطة لم تختلف بشكل كبير بين المعمرين وغير المعمرين بالنسبة لمعظم المؤشرات الحيوية، إلا أن المعمرين نادرا ما يظهرون قيما عالية أو منخفضة للغاية. وبالنسبة للعديد من المؤشرات الحيوية، كان لكل من المعمرين وغير المعمرين قيم خارج النطاق الذي يعتبر طبيعيا في الإرشادات السريرية. وربما يرجع السبب في ذلك إلى أن هذه الإرشادات تم وضعها بناء على مجموعة سكانية أصغر سنا وأكثر صحة.



الممثلة الأمريكية تريسي بولان لدى حضورها حفل توزيع جوائز المجلس الوطني للمراجعة السنوي في نيويورك. ا ف ب

قرأت لك

عصير البنجر



يعد البنجر من أهم الأطعمة التي تحتوي على العديد من العناصر الغذائية الهامة لصحة الإنسان، ولذلك نجد أن الكثير من الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الجهاز الهضمي يكثرون في تناوله سواء عصير أو سلقه وإعداده كسلطة سهلة التحضير، ولكن الهدف الأساسي هو الحصول على فوائده. ووفقا لموقع “healthyliving”، الذي قدم فوائد البنجر مشيرا إلى أنه يعمل على تقوية الجهاز المناعي، والحد من الإصابة بالأنيميا وفقر الجسم، يحمى الجسم من الأمراض كالسرطان وما شابه ذلك. كما أن إضافة عصير البرتقال الغنى بفيتامين ”سى“ على عصير البنجر، يعمل على تقوية المناعة، زيادة نشاط الجسم بشكل كبير، والتركيز، ولذا نجد أن تناول هذا المشروب مرة واحدة في اليوم يعمل على تقوية المناعة والحد من الإصابة بالأمراض المناعية الغريبة.

طريقة إعداد العصير..

قم بسلق حبة من البنجر.

قم بعصير عدد 2 ثمرة من البرتقال.

ضعف البنجر في الخلاط ثم ضيف عليه عصير البرتقال، وأضربهم جيدا وتناوله وهو ملائح للحصول على فوائد، في الحد من الإنيميا.

سؤال وجواب

- ماهي السنة التي تلت السنة الأولى بعد الميلاد ؟
- السنة الأولى بعد الميلاد
- بحر يصل بين بحرين ويفصل بين قارتين ؟
- البحر الأحمر
- كم يساوي اليوم في كوكب عطارد ؟
- 59 يوم أرضي
- كم عدد الدول التي تتمتع بحق الفيتو في مجلس الأمن ؟
- 5 دول
- كم عدد عظام جسم الإنسان ؟
- 206 عظمة

هل تعلم؟

- هل تعلم أن أقوى عضلة في جسم الإنسان هي عضلة الفك.
- 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 هيتامين ب الموجود في الخمائر واللبن والبيض واللحم والأجاص والفول والحنطة غير الصنعة والحبوب كالفاصولياء واللوبياء والبطاطا يؤخر النمو ويشوه ويسبب تهيجات واضطرابات في الأعصاب وامسكا حادا .
- هل تعلم أن بعض الخضروات مثل الخيار و الباذنجان يمكن أن يكون لها تأثير ضار على الإنسان حيث أثبتت البحوث أن الخيار لو تحول لونه من الأخضرار إلى الاصفرار نتج عنه مواد لها تأثير سام على الإنسان كما أثبتت أن الخيار المرة ذات الشكل الموج لها تأثير سام على الإنسان .. و هذه المادة السامة توجد في قلب الخيارة .. كما أثبتت البحوث أن أكل الباذنجان بكثرة يؤثر على الجهاز العصبي للإنسان.
- هل تعلم أن تناول الفول المدمس يمنع الإصابة بالأمزات القلبية .. فهو يقضي على ارتفاع نسبة الكولسترول في الدم .. و بذلك يخفض تناول الفول المدمس نسبة واحد بالمئة من المواد التي تؤدي إلى تصلب الشرايين.
- هل تعلم أن الأذن اليسرى أضعف سمعا من الأذن اليمنى.

قصة الليل والنهار

كان رمزي نشيطا جداً يعمل دائماً باجتهاد... يذاكر، يلعب الكرة، يسبح، ثم قليلاً من الشطرنج قبل أن يذاكر مرة أخرى يتخلل ذلك الصلاة وبعض الطعام الخفيف، يحضر طبقاً من الفاكهة يشرك أخواته معه، ثم يدخل ليرسم قليلاً، بعض اللعب على الكمبيوتر، تدوين بعض الأفكار والملاحظات... أشياء كثيرة يقوم بها طوال اليوم وعندما يذهب للنوم يكون مضطراً ودائماً يقول أتمنى أن يكون النهار 42 ساعة فيقول والده منذ أن جئت من المدرسة وأنت لا تتراح فيقول أحب ذلك وأتمنى أن يكون النهار 42 ساعة... أه لاسمع بعض الموسيقى وأنا أقرأ ثم بعدها أنام لكنه لا ينام يقوم ويذاكر مرة أخرى وهكذا حتى يصرخ عليه والده فينام، وفي أحد الأيام قال رمزي لوالده لماذا لا يكون النهار 42 ساعة سكت الأب قليلاً ثم قال حسناً لك ما تريد غدا سيكون النهار 42 ساعة.

جاء رمزي من المدرسة يجلس يتناول طعامه مع والده ثم ذهب ليلعب ما يفعله كل يوم من عمل متواصل وعندما حل المساء وكان الأب قد نام في النهار وارتاح دخل رمزي ليلعب في غرفته ودخل أبوه معه وبعد الانتهاء طلب منه والده أن يدرس قليلاً ثم أن يصلي ويرسم ويدق بعض الأنحان على البيانو ويدون بعض ملاحظات اليوم... أعمال كثيرة كثيرة طلبها الوالد لكن رمزي وصل إلى مرحلة لا يستطيع أن يرفع يديه وأخذ يقاوم حتى لا ينام والده ينظر إليه ويتحدث معه حتى برغ الفجر فانهار فوق فراشه وغط في نوم عميق... استيقظ بعد أذان الظهر متعباً مهوداً بعد أن خسر يوماً دراسياً وكان أبوه قد جاء من العمل فنظر إليه وقال هل ما زلت تريد النهار 42 ساعة فهم رمزي سؤال والده وقال لا يا أبني لنبدك عليك حق وسبحان من جعل لنا وقتاً للعمل ووقتاً للراحة... الحمد لله أن منحنا الليل والنهار.

