

جامعة زايد تتعاون مع مؤسسات حكومية لتزويد الطلبة بالتدريب المهني وفرص التوظيف في قطاع التكنولوجيا



«لا تقل شيئاً».. تحذيرات جدية بخصوص الثقة الزائدة بين الغرباء



متى يزيد شرب القهوة من احتمال الإصابة بسرطان المريء؟

مواد غذائية تحفز عمل الدماغ

أعلنت الدكتورة كريستينا بلوتيكوفا، خبيرة التغذية الروسية، أن دماغ الإنسان يتحمل يومياً عبئاً كبيراً، خاصة عند تعامله مع المعلومات. لذلك يمكن بسبب الجهد الزائد أن يحصل "عطل" في عمله.

- 1 - البروكلي - تشير الخبيرة، إلى أن هذه المادة الغذائية ضرورية للدماغ. لأن جميع أنواع الملفوف تحتوي على نسبة عالية من الفيتامينات والبروتينات النباتية السهلة الامتصاص. علاوة على ذلك يحتوي البروكلي على البروم الذي يحسن عمل الدماغ. كما أنه يحتوي على فيتامين C الذي يقوي الأوعية الدموية. لذلك ينصح بتناول ما يصل إلى 70 غراماً منه يومياً.
- 2 - الجوز - وتقول: "الجوز يحفز عمل الدماغ أيضاً. بالإضافة إلى ذلك، جميع أنواع المكسرات لها قيمة غذائية وفوائد صحية. ولكن الجوز يساعد على تحسين الذاكرة، لأنه يحتوي على مادة اللينسين، التي تنشط عمليات الذاكرة في الدماغ. لذلك ينصح بتناول 4-3 حبات متوسطة الحجم منه يومياً".
- 3 - سمك السلمون - تؤثر جميع الأسماك الدهنية إيجابياً في الجسم. ولكن سمك السلمون يحتوي على أحماض أوميغا 3 الدهنية غير المشبعة، التي تساعد على استقرار الاتصال بين خلايا الدماغ. وعملياً تؤثر في جميع العمليات الجارية في الدماغ.
- 4 - العنبية الآسية أو الأحرش، هذه الثمار تساعد على حل العديد من مشكلات الرؤية.

العمل عن بُعد يضمن حقوق المرأة ويعزز الإنتاجية

خلصت دراسة جديدة إلى أن بيئة العمل عن بُعد التي ظهرت إثر قيود جائحة كورونا أدت إلى تقليص الضجوة المهنية بين الجنسين، وزادت من إنتاجية الموظفين. وحملت الدراسة، التي نشرها موقع "Care"، عنوان "مكان العمل الحديث لعام 2022"، وشملت ألف مقدم رعاية و500 مدير وصانع قرار في مجال الموارد البشرية. وفي استطلاع لآراء هؤلاء، تبين أن هناك جانباً إيجابياً للمرأة، بما أن العمل عن بُعد قد يساعد في سد الفجوات بين الجنسين في مكان العمل، بشأن الترقيات والمسارات المهنية. وأبلغ 77 في المئة من المستطلعين، وهم من الرجال والنساء معاً، أن التبنى الواسع للعمل عن بُعد، قد خلق مزيداً من الفرص للتقدم الوظيفي، بشكل يتجاوز العقبات المتعلقة بعدم المساواة بين الجنسين. من جهة ثانية، أفاد أكثر من ثلاثة أرباع الموظفين بأن جودة حياتهم تحسنت، في ظل جداول العمل الهجين والبعيد. وأظهرت الدراسة أن الإنتاجية أخذت في الارتفاع، إذ قال 58 في المئة من المديرين، و55 في المئة من الموظفين، إن الإنتاجية تصاعدت.

نصائح للعناية بالشعر المتجدد

قالت بوابة الجمال هاوت.دي "إن الشعر يتعرض للتجعّد في الخريف والشتاء، لأسباب عدة مثلثي الاحتكاك بين الشعر والقبعة أو القنصورة أو الشال وهواء المدافئ الجاف في الأماكن المغلقة. وأضافت أنه يمكن مواجهة ذلك باستخدام مستحضرات العناية مثل بلسم التنعيم، أو غسول التنعيم، أو السيروم المضاد للتجعّد. وعند الاستخدام المتكرر لجفاف الشعر أو مكواة الفرد، يجب استخدام أسبراي الشعر من أضرار الحرارة العالية.

أسباب تقلب المزاج عند النساء عديدة.. بعضها قابل للتغيير

تقلبات المزاج، هي تحولات كبيرة في الحالة العاطفية للشخص يمكن أن تبدأ فجأة ودون سابق إنذار وقد تتبدد بنفس السرعة، فقد يشعر الشخص بالضيق، ولكن قد يشعر نفس الشخص بالبهجة خلال فترة قصيرة. وتقلبات المزاج شائعة لدى الجميع، لكن النساء أكثر عرضة لها نتيجة التغيرات الهرمونية في جميع مراحل حياتهن، بالإضافة إلى التغيرات في نمط الحياة والعادات الغذائية والعديد من المضاعفات نتيجة للظروف الصحية. في السطور التالية، يطالعك "سيدتي.نت" على أبرز أسباب تقلب المزاج عند النساء،

التغيرات الهرمونية
تحدث التقلبات المزاجية عند النساء بسبب اختلال التوازن الهرموني تحدث التقلبات المزاجية غالباً عند النساء بسبب اختلال التوازن الهرموني وتأثير هرمون الاستروجين والبروجسترون على مستويات السيروتونين، وهو ناقل عصبي مسؤول عن الحالة المزاجية في الدماغ خاصة قبل وبعد الدورة الشهرية وبعد انقطاع الطمث وقبل وبعد الولادة أو الحمل، حيث تنخفض مستويات السيروتونين وتزداد التقلبات المزاجية، مثل العصبية والاكتئاب والتعب والأرق.

الكافيين
الكافيين من الأسباب الرئيسية لتقلبات المزاج، إذ يعمل الكافيين عن طريق تحفيز الجهاز العصبي وخداع الدماغ لإفراز مواد كيميائية تساعد على الشعور بالسعادة، مثل السيروتونين والدوبامين، والتي يمكن أن تكون مفيدة للمساعدة في تقليل التوتر والاكتئاب، ومع ذلك فهذه الارتقاعات الكبيرة تأتي على حساب انخفاض الطاقة وبالتالي تمنعك من النوم، مما يجعلك تشعرين بالإرهاق وانخفاض الحالة المزاجية، لذا يجب ألا يزيد استهلاكك من الكمية اليومية الموصى بها من الكافيين وهي 400 مللغرام، ما يعادل 4 أكواب صغيرة من القهوة تقريباً في اليوم.

الجفاف
الجفاف يسبب تقلبات مزاجية عديدة بسبب انخفاض تدفق الدم إلى الدماغ، إذ حتى الجفاف البسيط يكفي للتسبب في الإرهاق وصعوبة التركيز والصداع مما يؤثر في مزاجك ووظائفك العقلية، وقد وجدت إحدى الدراسات أن الجفاف يجعلنا أكثر عرضة لتجربة المشاعر السلبية، مثل الغضب والقلق والتعب، فضلاً عن المشروبات التي تحتوي على الكافيين هي مدرات للبول، مما يعني أنها تجعلنا نتبول بشكل متكرر أكثر من المعتاد، مما يسبب الجفاف الذي يمكن أن يضر بصحتنا العقلية.

النظام الغذائي
تؤثر مستويات السكر في الدم وصحة الأمعاء والعادات الغذائية السيئة على استقرار الحالة المزاجية، مما يجعل تنظيم مستويات السكر في الدم هاماً، فقد وجدت إحدى الدراسات أن انخفاض مستويات السكر في الدم يميل إلى أن يكون أكثر ارتباطاً بالحالات العاطفية السلبية، مثل العصبية، وكذلك مشاعر الغضب والحزن. وتساهم صحة القناة الهضمية أيضاً في صحتك العقلية والنفسية، حيث يتم إنتاج حوالي 90% من مادة السيروتونين الكيميائية التي تُشرك بالسعادة في القناة الهضمية. لذا

فيان الحفاظ على صحة أمعائك قد يكون مفتاحاً للوقاية من تقلبات المزاج، وهناك عدد من الطرق التي يمكنك من خلالها استخدام طعامك لتحسين مزاجك مثل:
- اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن يتضمن العديد من المجموعات الغذائية الرئيسية مثل الكربوهيدرات والبروتين والفواكه والخضراوات.
- الإكثار من تناول الأطعمة الطبيعية والطازجة والنبتة كلما أمكن ذلك، فكلما زادت معالجة طعامك أو طهيها، كلما فقد قيمته الغذائية.

القلق
يمكن أن تتبع التقلبات المزاجية الناتجة عن القلق نوبات من العصبية والخوف والتوتر، ولكن يمكن أن تحدث أيضاً في كثير من الأحيان من تلقاء نفسها دون أي محفز واضح. وهناك عدد من العادات السهلة التي يمكنك اتباعها للتغلب على القلق، مثل التأمل وتقنيات التنفس العميق وتغييرات النظام الغذائي ونمط الحياة، كما يمكنك أيضاً استخدام بعض المشروبات العشبية مثل اليانسون لتهدئة الجهاز العصبي وتخفيف أعراض التوتر والقلق الخفيف.

نقص المغنيسيوم
المغنيسيوم معدن مهم لثلاث التفاعلات الكيميائية الحيوية في الجسم بعضها مفيد لتنظيم الحالة المزاجية، وعندما تكون لديك مستويات منخفضة من هذا المعدن، تصبحين أكثر عرضة لمجموعة متنوعة من الأعراض التي تؤثر على مزاجك، مثل القلق والتعب والاكتئاب والمزاج السيئ والصداع. ولتجنب ذلك احرص على أن يحتوي طعامك على المصادر الأساسية للمغنيسيوم من الغذاء، مثل الخضراوات وخصوصاً الخضراوات الورقية الخضراء، والوز، والبقوليات، والمكسرات والبذور والحبوب الكاملة

تقنية تتنبأ بإصابات الركبة لدى الرياضيين

يسعى باحثون في فنلندا إلى تطوير تقنيات الذكاء الاصطناعي للتنبؤ بإصابات الركبة للرياضيين. وجمع فريق بحثي من مختبر الأبحاث الصحية الرقمية في كلية تكنولوجيا المعلومات التابعة لجامعة جيايفاسكاليلال الفنلندية كمية ضخمة من البيانات من أجل توظيفها في ابتكار نموذج حوسبي يتيح إمكانية التنبؤ بإصابات الركبة لدى الرياضيين. وتنتشر الإصابات في أربطة الركبة لدى من يمارسون الرياضات الفردية والجماعية، ورغم التوصل إلى كثير من العوامل التي تزيد من احتمالات التعرض لإصابات الركبة، لا يزال التنبؤ الفعلي بهذه الإصابات مثار جدل.

ونقل الموقع الإلكتروني "ميديكال إكسبريس" المتخصصة في الأبحاث الطبية عن الباحثة سوزان جاواهينين التي اشرفت على الدراسة قولها إن "وسائل الذكاء الاصطناعي التي تم تطبيقها في الدراسة استطاعت التنبؤ بإصابات الركبة بدرجة دقة تبلغ 65%، ورغم أهمية هذه النتائج من الناحية الإحصائية، فإنها ليست كافية من أجل نجاح التجربة من الناحية الكليينكية".

واعتمدت الدراسة التي نشرت في الدورية العلمية "أمريكان جورنال أوف سبورتنس ميديسن" على بيانات من مشروع أبحاث الإصابات الذي أجرته كلية علوم الرياضة النرويجية، وشملت 880 رياضياً من فرق كرة القدم وكرة اليد للنساء. وتقول جاواهينين: "رغم أننا لم ننجح تماماً في هذه المرة، إلا أنه لا يمكن الجزم أن الذكاء الاصطناعي لا يستطيع التنبؤ بإصابات الركبة، فالنتائج التي توصلنا إليها مفيدة لأنها سوف تساعد الباحثين في مجال الإصابات الرياضية على المضى قدماً في جمع المزيد من البيانات المهمة التي تساعدهم في أبحاثهم".

الإرهاق وقلة النوم
يؤدي الأرق وقلة النوم إلى تقلبات مزاجية حادة نتيجة الإرهاق وعدم التوازن العاطفي الناتج عنه. الإرهاق هو شعور دائم بالتعب أو الضعف ويمكن أن يؤثر عليك عقلياً وجسدياً. ويحدث الإرهاق بسبب مجموعة من العوامل، مثل الإجهاد، والنظام الغذائي غير الصحي، وبعض الظروف الصحية، وقلة النوم، ويرتبط النوم والمزاج ارتباطاً وثيقاً، فنحن بحاجة إلى نوم جيد حتى تتمكن من الحفاظ على توازننا العاطفي على مستوى اللاوعي، فالنوم هو وقتنا للراحة واستعادة النشاط، لذلك بدونه تزيد فرص حدوث مشاكل عاطفية وجسدية.

متى تحتاجين إلى مساعدة الطبيب؟
من الطبيعي تماماً أن تكون لديك أيام تشعرين فيها بالحزن وأيام تشعرين فيها بالسعادة، ولكن التغيرات السريعة أو الشديدة في الحالة المزاجية قد تكون مدعاة للقلق، خصوصاً إذا استمرت لفترات طويلة، لذلك يُفضل حينها زيارة الطبيب الذي سيكون قادراً على التحقق من السبب ومعالجة الحالات الأكثر خطورة.

منحت السلطات الصحية في بريطانيا الضوء الأخضر لاستخدام دواء، يعالج أشرس أنواع سرطانات الثدي، التي تصيب النساء. وأفادت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية بأن الدواء الجديد "بمبروليزوماب" مخصص لمحاربة سرطان الثدي الثلاثي السلبي، وهو مسؤول عن وفاة واحدة من أصل كل أربع وفيات يتسبب بها مرض سرطان الثدي بشكل عام. ويقول باحثون إن بوسع العلاج المناعي، الذي يُعطى عن طريق الوريد بالإضافة إلى العلاج الكيميائي وقيل للجوء إلى العلاج الجراحي، أن يقود إلى اختفاء أي أورام يمكن اكتشافها. ويقبل الدواء من فرص تقدم المرض في الجسم بنسبة 40 في المئة. ومنح المعهد الوطني للصحة والرعاية المتميزة، إحدى الهيئات التابعة لهيئة الصحة العامة في بريطانيا، الموافقة على منح الدواء إلى المريضة بسرطان الثدي الثلاثي السلبي، وذلك نظراً لوجود خطر عودة هذا السرطان بعد انتهاء العلاج. وتقول الخبيرة هيلين نايت: "إن تشخيص سرطان الثدي الثلاثي السلبي سيء نسبياً، وهناك القليل من العلاجات الفعالة مقارنة بأنواع المرض الأخرى". واعتبرت أن الدواء الجديد يساهم في معالجة الاحتياجات التي لم تغطها العلاجات السابقة ومنح الأمل في حياة أطول وأفضل لآلاف السيدات. ويمثل سرطان الثدي الثلاثي السلبي حالة 15 في المئة من جميع حالات سرطان الثدي، وهو أكثر شيوعاً عند النساء دون سن الأربعين. ويقبل من فرص عودة هذا السرطان إلى الجسم مجدداً بعد علاجه ويمتعه من التضييق في الجسم.

عصير الرمان الأفضل لنمو دماغ الجنين

يمتاز الرمان بمضادات الأكسدة القوية، والتي تعزز وظائف الدماغ، وقد اقترحت دراسة أجريت على أطفال حديثي الولادة أن تناول الحامل لعصير الرمان يعود بفوائد إيجابية على نمو دماغ المولود. وأظهر البحث أن لعصير الرمان فوائد وقائية للجنين داخل الرحم، وأنه يساعد على تجنب انخفاض وزن المولود. وشاركت في الدراسة التي أجريت في مستشفى بريغهام للنساء، 80 حاملاً تم تشخيص تأخر نمو الجنين لديهن بين الأسبوع 24 و43 من الحمل، وطلب من مجموعة منهن تناول عصير الرمان يومياً، والمجموعة الأخرى مشروباً وهمياً. ووفقاً لموقع "ميديكال نيوز توداي"، أظهرت النتائج أنه على الرغم من أن عصير الرمان لم يجعل الأطفال أكبر حجماً إلا أنه ترك أثراً صحية إيجابية أخرى على حجم وتطور دماغ الجنين والنمو العصبي. ويعتقد الباحثون أم مادة البوليفينول التي يحتوي عليها الرمان بكثره توفر دفعة إضافية لنمو دماغ الجنين.



حظر حسابات في تويتر تسخر من ماسك

حظرت تويتر عدداً من الحسابات المؤقتة استبدلت أصحابها أسماءها بـ "يلون ماسك"، في خطوة تنطوي على سخرية من مالك الشبكة الاجتماعية الجديد. ومن بين أصحاب هذه الحسابات الممنعة كاثي غريفيث التي يتابع صفحاتها في تويتر مليوناً مستخدم. ولم تكتف الممنعة باستبدال اسم حسابها بـ "يلون ماسك" بل استبدلت صورة الحساب الرئيسية بصورة للملياردير. وعُزِدَ رئيس شركة "تيسلا" الذي أكد سابقاً أنه "مدافع عن حرية التعبير بصورة مطلقة"، الأحد أن "الحسابات التي تنتحل شخصية شخص ما من دون أن تذكر بوضوح أن خطوتها تنطوي على فكاهة، سيجري حظرها بشكل دائم". كذلك، عُلق حساب h3h3Productions التابع للناشط عبر يوتيوب إيثان كلين مع أن التغييرات التي أدخلت عليه كانت تبدو بشكل واضح أنها تمثل فكاهة.

منح الضوء الأخضر لعلاج يحارب أشرس سرطانات الثدي

منحت السلطات الصحية في بريطانيا الضوء الأخضر لاستخدام دواء، يعالج أشرس أنواع سرطانات الثدي، التي تصيب النساء. وأفادت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية بأن الدواء الجديد "بمبروليزوماب" مخصص لمحاربة سرطان الثدي الثلاثي السلبي، وهو مسؤول عن وفاة واحدة من أصل كل أربع وفيات يتسبب بها مرض سرطان الثدي بشكل عام. ويقول باحثون إن بوسع العلاج المناعي، الذي يُعطى عن طريق الوريد بالإضافة إلى العلاج الكيميائي وقيل للجوء إلى العلاج الجراحي، أن يقود إلى اختفاء أي أورام يمكن اكتشافها. ويقبل الدواء من فرص تقدم المرض في الجسم بنسبة 40 في المئة. ومنح المعهد الوطني للصحة والرعاية المتميزة، إحدى الهيئات التابعة لهيئة الصحة العامة في بريطانيا، الموافقة على منح الدواء إلى المريضة بسرطان الثدي الثلاثي السلبي، وذلك نظراً لوجود خطر عودة هذا السرطان بعد انتهاء العلاج. وتقول الخبيرة هيلين نايت: "إن تشخيص سرطان الثدي الثلاثي السلبي سيء نسبياً، وهناك القليل من العلاجات الفعالة مقارنة بأنواع المرض الأخرى". واعتبرت أن الدواء الجديد يساهم في معالجة الاحتياجات التي لم تغطها العلاجات السابقة ومنح الأمل في حياة أطول وأفضل لآلاف السيدات. ويمثل سرطان الثدي الثلاثي السلبي حالة 15 في المئة من جميع حالات سرطان الثدي، وهو أكثر شيوعاً عند النساء دون سن الأربعين. ويقبل من فرص عودة هذا السرطان إلى الجسم مجدداً بعد علاجه ويمتعه من التضييق في الجسم.



مشيدا بالإنجاز المتميز على الصعيد المحلي والعالمي

الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات يلتقي بالطلبة الفائزين في الفصل الدراسي الثاني 2021 - 2022 م

المركز الثاني مكر والطالبة ريم حسن النعيمي المركز الثاني مكر
والفائزين في تحدي أدنوك- بلومبيرغ للتداول 2022: هم الطالب سلطان خالد علي صالح البريكي المركز الثاني والطالب ناصر جعفر محمد الرياشي المركز الثاني مكر والطالب عبد السلام محمد مازن دلعو المركز الثاني مكر والطالبات الفائزات في مسابقة ترجمة كتب القصص المصورة الكورية والعربية فازت الطالبة مها المنصوري بالمركز الأول والطالبة شمائل المرشدي بالمركز الثاني والطالبتان فاطمة النقبي وبشائر اليافعي فازتا بالمركز الثالث.

دوام التوفيق والنجاح في كافة مساعيهم العلمية والعملية. تضمن الاحتفال تكريم الطلاب والطالبات الفائزين يشمل في مسابقة القصة القصيرة الطالبة مريم بولاد بالمركز الأول والطالبة شهد حسين سالم الحارثي بالمركز الثاني والطالب حمد خليفة مختار البلوشي بالمركز الثاني وفي مسابقة جسر الطلاب: فاز الطالب خالد وليد الكثيري بالمركز الأول والطالب حسين إيبارا عبودي بالمركز الأول والطالب سامر محمد الأحمد العنتبلي بالمركز الأول مكر والطالبة هند سالم الغيثي بالمركز الثاني والطالبة دانية حسن/ المركز الثاني مكر والطالبة خلود مسفر الكبري

والذي يعكس بدوره الدعم الكبير التي توفره الجامعة لطلبتها من خلال المناهج الدراسية والبحث العلمي، تحت إشراف نخبة متميزة من أعضاء هيئة التدريس، حيث يسهم كل ذلك في تعزيز الدور الهام الذي تطلع به جامعة المستقبل في مسيرتها نحو الريادة والتميز العلمي في كافة المجالات. كما أثنى الرئيس الأعلى للجامعة على جهود الطالبات وحرصهن على التفوق، مما يعكس المستوى التعليمي الرائد الذي لطلبة الجامعة، والجهود المتواصلة للجامعة لدعم وتحفيز طلبة وطالباتها على التطور والتعلم المستمر ليكونوا على الدوام في الطليعة، متمنياً للجميع

خلق جبل مزود بالعلم والمعرفة، وقادر على دعم التوجهات الوطنية في الريادة العالمية. وأضاف معاليه: "كما يسعدنا بأن تشكل جامعة الإمارات حاضنة لأجيال من المتخصصين والمحترفين في القطاعات الحيوية ليشكلوا ركيزة رئيسية في بناء الاقتصاد المرعي، ويشاركوا بفاعلية في مسارات الأبحاث وريادة الأعمال لدعم توجهات القيادة الرشيدة في الوصول إلى مستقبل مستدام قائم على التميز والريادة والابتكار وفقاً لأفضل الممارسات العالمية". وأشاد الرئيس الأعلى للجامعة بهذا الإنجاز المتميز الذي حققه الطلبة والطالبات على الصعيد المحلي والعالمي،

•• العين - الفجر

استقبل معالي زكي نسيبة، المستشار الثقافي لصاحب السمو رئيس الدولة، الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات العربية المتحدة، الطلبة والطالبات الحائزين على المراكز الأولى في مسابقات الفصل الدراسي الثاني للعام الأكاديمي 2021-2022. وقال معالي زكي نسيبة: "نفتخر جميعاً بأن تضم جامعة الإمارات -جامعة المستقبل- نخبة متميزة من الطلبة المتفوقين والحريصين على بذل المزيد من الجهود للارتقاء بمواهبهم وتطلعاتهم في تحقيق طموحات الجامعة في

جامعة زايد تتعاون مع مؤسسات حكومية لتزويد الطلبة بالتدريب المهني وفرص التوظيف في قطاع التكنولوجيا



دخولهم سوق العمل بكفاءة. وسيطلق المركز مسابقات هاكاثون على المستويين الوطني والدولي كل عام، وسيشرف أعضاء هيئة التدريس بجامعة زايد على المشاريع البحثية للطلبة من خلال الاستفادة من الخبرات والبرامج التي سيقدمها المركز. هذا وبالإضافة إلى المشاركة والتعاون مع المجتمع العالمي للمعلمين والطلبة وخاصة طلبة مرحلة الماجستير الذين يتطلعون إلى مواصلة دراساتهم، كما سيقوم المركز بتدريب الطلبة في مجال الأمن السيبراني والبرمجة والذكاء الاصطناعي.

الاتصال بين طلبة الجامعة وأعضاء هيئة التدريس وعدد من الجهات الصناعية والحكومية لتقديم حلول لتحديات حقيقية، من خلال عملية البحث العلمي والتحليل والتخطيط الدعم اللازم من شركاء جامعة زايد التقنيين مثل شركة SAP و IBM و Cisco و Microsoft، ومن ثم تقديم هذه المشاريع الابتكارية كحلول للإشكالات المطروحة، ليضمن المركز في نهاية المطاف حصول طلبة الجامعة على الخبرة التطبيقية والشهادات المهنية من قبل هؤلاء الشركاء الاستراتيجيين، وضمان



لهمهم المستقبلية. ويعد التعاون بين الجامعة والشركاء الاستراتيجيين أمراً في غاية الأهمية للمساعدة على إنشاء نظام إيكولوجي مستدام للابتكار على الصعيدين المحلي والوطني. ويعتبر الابتكار محركاً رئيسياً للنمو الاقتصادي وزيادة الإنتاجية وخلق فرص العمل وهو في صميم الأولويات الاستراتيجية لدولة الإمارات، لا سيما مع انتقال الدولة إلى اقتصاد قائم على المعرفة والتطوير. ويتمثل دور مركز تكنولوجيا الجيل القادم في تعزيز عملية

•• دبي - الفجر

استضافت جامعة زايد أعضاء من مؤسسات حكومية دبي، في "مركز تكنولوجيا الجيل القادم" في حرما في إمارة دبي مؤخراً، بهدف بحث سبل التعاون في مجال التقنيات المبتكرة وتكثيف الجهود البحثية المتميزة لتحقيق المزيد من التقدم والازدهار وفتح أبواب الفرص للطلبة لاكتساب المهارات والمعرفة وتشكيل المفاهيم الابتكارية والمرتبطة بالأولويات الاستراتيجية لحكومة دولة الإمارات العربية المتحدة وأهداف التنمية المستدامة السبعة عشر للأمم المتحدة. ورحبت الدكتورة فاطمة طاهر، مديرة "مركز تكنولوجيا الجيل القادم" والأستاذة المشاركة في كلية الابتكار التقني في جامعة زايد، بالوفد الحكومي في المركز، والذي ضم الدكتورة بشرى البلوشي، نائب مدير إدارة خدمات المعلومات في مركز دبي للأمن الإلكتروني والوفد المرافق لها، والدكتور أحمد المرزوقي، رئيس فريق أبحاث الطب الشرعي الرقمي بشرطة دبي. كما حضر الاجتماع من جامعة زايد الدكتور هاني القاضي، عميد كلية الابتكار التقني، والدكتور عمر الفندي، العميد المشارك لكلية الابتكار التقني، والدكتور منير مجدلانية، مسؤول برامج نظم المعلومات والإدارة في مركز تكنولوجيا الجيل القادم، والدكتور زكريا معمر، رئيس قسم الحوسبة والتكنولوجيا التطبيقية، والدكتور محمد حسين، مساعد العميد لشؤون الطلبة في كلية الابتكار التقني، وعدد من الطلبة لعرض مشاريعهم الابتكارية. وأكدت الدكتورة فاطمة طاهر، "أن الابتكار هو جوهر تمكين الأولويات الاستراتيجية لحكومة دولة الإمارات العربية المتحدة للخمسين عاماً القادمة، ويسعدنا

مؤسسة محمد بن حم الخيرية تناقش تنفيذ مشاريع إنسانية في الدولة



وتابع بن حم: الإمارات مثال يحتذى به دولياً في الاستجابة الإنسانية، فخطاؤها الذي ينبع من نهجها الإنساني الثابت الذي غرسه المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، وتسير على دربه القيادة الرشيدة، أسهم في أن تتحول مؤسساتها الإنسانية إلى ورش عمل وخلايا تنشط في مختلف بقاع العالم.

وقال الشيخ محمد بن حم: حرصت مؤسسة محمد بن حم" على تنفيذ العديد من المشاريع التي تحقق الاستدامة في العطاء وتبني المبادرات التي توفر حلولاً مبتكرة للكثير من التحديات الإنسانية في سعي منا لترسيخ مكانة الدولة عالمياً التي نتبوا المراكز الأولى بين دول العالم في تقديم العون والمساعدة لكل الشعوب المستحقة.

ومن ثم استعرض بن حم وإعضاء مجلس الإدارة عدداً من المشاريع الإنسانية والتنموية المجتمعية وناقشوا بندها وآلية تنفيذها وخلصوا إلى وضع بخطة عمل للبدء في عملية التنفيذ. وشملت المشاريع المختارة الشقين التنموي والتعليمي والمبادرات المجتمعية بالإضافة إلى الحملات والمبادرات التعليمية.

•• العين - الفجر

عقد مجلس إدارة مؤسسة محمد بن حم الخيرية اجتماعه الدوري لمناقشة تنفيذ عدد من المشاريع الإنسانية والمجتمعية داخل الدولة بحضور الشيخ الدكتور محمد بن حم العامري رئيس مجلس الإدارة، الشيخ سعيد بن محمد بن حم، الشيخ سالم بن محمد بن حم صالح سالم العامري، حمد عبدالله بن وريقة، دكتور، خيت بن سالم العامري، غانم سالم بن الشهبان العامري، محمد سالم عامر العامري.

رفع أعضاء مجلس الإدارة في مستهل الاجتماع أسمى آيات التهاني والتبريكات إلى القيادة الرشيدة وإلى شعب دولة الإمارات مواطنين ومقيمين بمناسبة يوم العلم متمنين دوام التقدم والتطور والازدهار الذي تعيشه الدولة مؤكداً بأننا على العهد باقون ساعين إلى ترسيخ رسالة الإمارات الإنسانية داخليا وخارجيا.



جمعية الإمارات للسرطان تزور مركز السرطان المتكامل في مستشفى ميديكلينيك أبوظبي

الشامل للتعرف على الخدمات الطبية المتعددة، وأشاد الشيخ سالم بن ركاض بالخدمات التي يقدمها مركز السرطان الشامل في ميديكلينيك من خلال الفريق الطبي المتميز بخبرته الطبية والعلمية، إضافة إلى الخدمات التشخيصية والعلاجية من جراحة وعلاج الأورام الطبية والعلاج الإشعاعي والطب النووي. يذكر أن جمعية الإمارات للسرطان وقعت سابقاً مع مستشفيات ميديكلينيك مذكرة تفاهم بهدف التعاون في المساعدات الإنسانية للمرضى ومعالجتهم، وتنفيذ مشاريع في مجال الرعاية الصحية والحملات التوعوية.

زار وفد من جمعية الإمارات للسرطان برئاسة الشيخ الدكتور سالم بن ركاض رئيس الجمعية وعدد من الأعضاء المرضى في مركز السرطان الشامل في ميديكلينيك مستشفى شارع المطار أبوظبي، حيث كان في استقبالهم الرئيس التنفيذي للعمليات في أبوظبي والعين جو هازل، ومدير المستشفى بيتر جراهام هاوغريف والطاقم الطبي المختص في علاج أمراض السرطان. وبعدها جال الحضور على أقسام السرطان

•• أبوظبي - الفجر

شركة صحة تفتتح مركز الشامخة الصحي

يوفر المركز الجديد خدمات وقائية وعلاجية تلبى احتياجات أهالي المنطقة

أثناء الحمل والمسح الصحي والتطعيمات وفحص السائقين وبرنامج الفحص الشامل "فحص". بالإضافة إلى خدمات تخصصية تشمل الأنف والأذن والحنجرة وفحص السمع والعيون وفحص النظر والطب الباطني وعيادة أمراض القلب والجلدية وأمراض النساء والولادة وطب الأطفال والعلاج الطبيعي وطب الأسنان العام وتقييم الأسنان وتركيبات الأسنان وطب أسنان الأطفال والتغذية وخدمات مساندة مثل الأشعة والأشعة فوق الصوتية والمختبر والصيدلية.

بمجموعة متكاملة من الخدمات العلاجية والوقائية التي تتناسب مع احتياجات أهالي المنطقة. يتضم هذا المركز إلى شبكة مراكزنا الصحية المنتشرة في أنحاء إمارة أبوظبي والتي تمكن المراجعين من الوصول إلى خدماتنا بسهولة ويسر وبالتالي تساهم في تحسين صحتهم، لا سيما أننا نولي للخدمات الوقائية أهمية كبرى ونوفر مجموعة واسعة من الفحوصات الوقائية لكافة فئات المجتمع. وأضافت الدكتورة مريم المنهائي، أخصائية طب الأسرة ومديرة المركز، قائلة "نوفر

أعلنت الخدمات العلاجية الخارجية، إحدى منشآت شركة "صحة"، عن افتتاح مركز الشامخة الصحي بأبوظبي بهدف توفير خدمات وقائية وعلاجية لتلبية احتياجات المراجعين في مناطق الشامخة والشوامخ وشخبوط والرياض. تعليقا على الإطلاق قالت الدكتورة نورة الغيثي، المدير التنفيذي للخدمات العلاجية الخارجية، "يسرنا الإعلان عن افتتاح مركز الشامخة الصحي في أبوظبي

•• أبوظبي - الفجر



منوعات الفكر

23

تشير الأبحاث إلى أن شرب القهوة قد يزيد من خطر الإصابة بالسرطان ولكن فقط إذا كانت ساخنة للغاية. ويعتقد العلماء أن السبب في ذلك هو أن السوائل الساخنة تلحق الضرر بأنسجة المريء - المعروفة أيضا باسم أنبوب الطعام. وهذا يعني، من الناحية النظرية، أن عشاق الشاي قد يكونون أيضا في خطر. لذلك، يجب على الناس الانتظار حتى تبرد أكواب القهوة أو الشاي قبل شربها، كما ينصح الخبراء.



متى يزيد شرب القهوة من احتمال الإصابة بسرطان المريء؟



وعلى سبيل المثال، يميل شاربو القهوة المعتدلين بأنفسهم أيضا إلى شرب المزيد من الكحول، ما قد يفسر ارتفاع خطر الإصابة بالسرطان. لكن الجينات المرتبطة بالإعجاب بالقهوة ليست بالضرورة مرتبطة بعوامل نمط الحياة مثل التدخين أو الشرب. ويقول الدكتور ستيف بورغيس، والفريق، إن النظر في الحمض النووي للمتطوعين يجعل من السهل تحديد ما إذا كانت القهوة هي التي تسبب السرطان على وجه التحديد. وكشفت البيانات أن الأشخاص الذين يعتبرون وراثيا أكثر عرضة لشرب القهوة كانوا أكثر عرضة بثلاث مرات للإصابة بسرطان المبيض. ولم يتم العثور على مثل هذا الارتباط لأي نوع آخر من السرطان. وقال الدكتور بورغيس: "الخبر السار هو أن شرب القهوة لا يزيد من فرصتك في الإصابة بأغلب أنواع السرطان". وزادت جينات شرب القهوة من المخاطر لدى محبي القهوة الفعولين، وكذلك الأشخاص الذين يفضلون المشروبات الساخنة الأخرى.

واقترحت بعض الدراسات أن القهوة تقلل من احتمالات الإصابة بالسرطان، بينما وجدت دراسات أخرى - بما في ذلك لجنة أبحاث السرطان التابعة لمنظمة الصحة العالمية - عكس ذلك. ويقول العلماء إن الحقيقة غامضة، بسبب الطريقة التي أجريت بها التجارب القديمة. وغالبا ما قارنت الأبحاث السابقة بين عادات الشرب وظهور حالات مثل سرطان المريء. لكن هذا لم يكن قادرا على إثبات ما إذا كان شرب القهوة بحد ذاته هو المسؤول أو ما إذا كانت هناك عوامل نمطية أخرى مشتركة بين عشاق المشروبات تلعب دورا في ذلك. وحاول خبراء جامعة كامبريدج الآن التغلب على العقبات التي رأيناها سابقا باستخدام نهج إحصائي مختلف. ونشرت النتائج التي توصلوا إليها في مجلة Clinical Nutrition. وقارنوا جينات أكثر من 360 ألف شخص في المملكة المتحدة وفنلندا، وربطوها بخاطر الإصابة بـ 22 نوعا من السرطان لمدة 11 عاما. وفعلوا ذلك لحساب نفس العوامل التي ربما أدت إلى انحراف البحث السابق.



الماء هو الأفضل من جميع النواحي لمرضى السكري!

يمكن أن يكون مرض السكري من النوع ٢ خطيرا إذا تُركت مستويات السكر في الدم دون مراقبة. ويمكن أن يكون داء السكري من النوع ٢ حميدا أو مدمرا اعتمادا على كيفية استجابتك له. وإذا اخترت ببساطة تجاهل ارتفاع مستويات السكر في الدم - التهديد الرئيسي الذي يشكله داء السكري من النوع ٢ - فأنت في مشكلة كبيرة.

- الشعور بالعطش طوال الوقت.
- الشعور بالتعب الشديد.
- إنقاص الوزن دون محاولة.
- الجروح تستغرق وقتا أطول للشفاء.
- عدم وضوح الرؤية.

ويضيف "الأشخاص المصابون بالسكري الكاذب لديهم أيضا مخاطر عالية للجفاف، لكن هذا غير مرتبط بارتفاع مستويات الغلوكوز في الدم". وتشمل أعراض مرض السكري من النوع 2: • التبول أكثر من المعتاد وخاصة في الليل.

التحكم في مستويات الغلوكوز (السكر) في الدم. وأشارت نتائج إحدى الدراسات البارزة، التي نُشرت في مجلة Diabetes Care، إلى أنه عند زيادة تناول الماء، يمكن أن يمنع أو يؤخر ظهور ارتفاع السكر في الدم ومرض السكري اللاحق.

مشروب من جميع النواحي "لمرضى السكري. ويوافق موقع Diabetes على ما يلي: "نظرا لأن الماء لا يحتوي على كربوهيدرات أو سعرات حرارية، فهو المشروب المثالي لمرضى السكري". وأظهرت الدراسات أيضا أن شرب الماء يمكن أن يساعد في

ومع ذلك، إذا اتخذت خطوات للسيطرة عليها، فإن داء السكري من النوع 2 نادرا ما يؤثر على حياتك. ومع وضع هذا في الاعتبار، يتفوق مشروب واحد على كل المشروبات الأخرى: الماء. ووفقا لؤسسة السكري في المملكة المتحدة، فإن الماء هو "أفضل



وكان المشاركون الذين استهلكوا أكثر من لتر واحد من الماء يوميا أقل عرضة بنسبة 28% للإصابة بفرط سكر الدم الجديد، مقارنة بأولئك الذين يشربون أقل من 500 مل من الماء يوميا. كما سلط الباحثون الضوء على هرمون فاسوبريسين - الذي يرتفع عند حدوث الجفاف - كعامل خطر محتمل لفرط سكر الدم والسكري. واستنتج المعدون أن زيادة تناول الماء يمكن أن تقلل من احتمالية ارتفاع مستويات الفاسوبريسين. ويوضح موقع Diabetes: "تتطلب أجسام مرضى السكري مزيدا من السوائل عندما تكون مستويات الغلوكوز في الدم مرتفعة. ويمكن أن يؤدي ذلك إلى محاولة الكلى إفراز السكر الزائد عن طريق البول. الماء لن يرفع مستويات الغلوكوز في الدم، وهذا هو السبب في أنه من المفيد جدا شربه عندما يعاني مرضى السكري من ارتفاع نسبة السكر في الدم، لأنه يمكن من طرد المزيد من الغلوكوز من الدم". وكما يوضح الجسم الصحي، فإن ارتفاع مستويات السكر في الدم يؤكد أيضا على الحاجة إلى الماء.





..الشارقة-الفجر

أجمع 4 مترجمين عرب على أن ثقافة المترجم وخبرته تلعب دوراً كبيراً في نقل روح النص الأصلي بأسلوب يحافظ على مضمونه ويسهل تلقيه في بيئة اللغة التي تُرجم إليها، وأكدوا أن الترجمة فعل حضاري يعزز من التلاقح بين ثقافات الشعوب وينقل من وإلى لغاتها المختلفة كنوز الآداب والمعارف التي تثري الوعي الإنساني.

في ندوة فتحت ملف الترجمة احتفاءً بدخول الناشر الأسبوعي عامها الخامس

مترجمون ونقاد في الشارقة الدولي للكتاب: الترجمة إبداع يعتمد على ثقافة المترجم وخبرته في مقاربة نص الآخر

قراءة من نوع ما تبقى بين المترجم وبين الأفكار الأخرى التي تجعل من المترجم كذلك وسيطاً يعزز التلاقي بين الثقافات.

دراسات وشهادات المشاركين موثقة في كتاب يشار إلى أن هيئة الشارقة للكتاب وثقت أوراق الندوة مع شهادات شخصية للمشاركين فيها في كتاب أصدرته الهيئة بعنوان "قراءة الأبدية"، يضم سبع دراسات وسبع شهادات، وتستمر الندوة لتستضيف في جزئها الثاني ثلاثة مترجمين آخرين، ضمن فعاليات معرض الشارقة الدولي للكتاب الذي يتواصل تحت شعار "كلمة للعالم"، في مركز إكسبو الشارقة حتى 13 نوفمبر الجاري.

لا خوف من فضيلة الاختلاف

وكان آخر المتحدثين في الجلسة الشاعر والمترجم الدكتور هاتف الجنابي الذي تحدث عن رحلته مع ترجمة الأدب والشعر البولندي إلى الثقافة العربية، وأن وصوله المبكر إلى بولندا منذ منتصف السبعينيات من القرن الماضي ساعده في التعرف على أديب وشعراء بولندا وعقد صداقات وتناقش معهم بشأن ترجماته لكنهم، وأوضح أن الدراسات العربية والعالمية حول نظريات الترجمة أصبحت منشورة وبالإمكان عودة الباحثين إليها في الكتب والمجلات دون الخشية من فضيلة الاختلاف، لأن طبيعة الترجمة نفسها تتصل بطرح الأسئلة، وهناك من يعتبر المترجم مفاوض أو محاور، لأن

ونقلوا بعض الكتب العربية إلى اللغات الأخرى، ونصح كل عربي مثقف لديه لغة أجنبية أن يترجم إلى لغته الأصلية، لافتاً إلى أن وجود بعض الترجمات السيئة لا يضر بقدر ما يظهر الترجمات الأخرى الجيدة.

لم تكن عصوراً مظلمة إلا في نظر الغرب أما المترجم والأكاديمي المغربي مزوار الأدرسي فتحدث عن جذور التنظير العربي للترجمة، من خلال العودة إلى ما ورد حولها على لسان الجاحظ في كتاب الحيوان، وأن بعض العصور التي تصفها المركزية الغربية بالصور المظلمة كانت فترات ازدهار حضاري في بلاد العرب وغيرها من بلدان الشرق.

وأضاف شاهين أن المترجم لا يتعب في عمله من أجل التسليّة، لأن مهمة الترجمة ودورها الأساسي تتمثل في نقل ثقافة إلى أخرى، وعرض نماذج لبعض أخطاء المترجمين الذين يجيزون لأنفسهم التدخل في نقل النص بما يتفق مع تفضيلاتهم والحدود الأخلاقية التي يسقطونها على النص.

الترجمات السيئة تظهر الترجمات الجيدة

ويُدوره أشار المترجم العراقي عبدالهادي سعدون إلى أن الكثير من الأديب العرب الذين يعيشون في أوروبا ساهموا في الترجمة إلى العربية

ومخزونها التقاي.

الترجمة ضرورة لا تسليّة

واستهل الحديث الشاعر والمترجم الدكتور طلعت شاهين الذي يترجم عن الإسبانية، وركز في حديثه على راحة الأديب الإسباني ميغيل دي ثيربانتس، "دون كيخوتي" الذي أوهم السلطات أثناء كتابته لها أنها مترجمة، ليحمي نفسه من محاكم التفتيش والرقابة التي كانت سائدة في عصره، فظل عمله محسوباً لدى الإسبان على كتب التسليّة إلى أن ترجم إلى اللغات الأوروبية واكتسب أهميته العالمية بعد الترجمة التي سلطت الضوء عليه وأبرزت قيمته الأدبية الإستثنائية.

جاء ذلك في ندوة مجلة "الناشر الأسبوعي" التي نظمتها هيئة الشارقة للكتاب، مع دخول مجلة عامها الخامس، وبالتزامن مع الدورة الـ41 لمعرض الشارقة الدولي للكتاب، أدارها الشاعر علي العامري، مدير تحرير المجلة، وشارك فيها كل من الدكتور طلعت شاهين، والدكتور عبدالهادي سعدون، والدكتور مزوار الأدرسي، والدكتور هاتف الجنابي. وقدم العامري ضيوف الندوة بعرض مقتطفات من سيرهم الذاتية وإنجازاتهم في الترجمة، وطرح عدة أسئلة تناوب المشاركون الرد عليها وتحدثوا حول تجاربهم التي جسدت تنوع مدارس ونظريات الترجمة واختلاف شروطها تبعاً لخصوصيات وطبيعة اللغات الأخرى

ذاكرة وفن... إضاءات على تاريخ الفن التشكيلي الإماراتي

د. نهى فران: سلطان بن محمد القاسمي هو الراعي الأول للحركة التشكيلية في الشارقة



بنيالي الشارقة، تمثل إضاءة مهمة على الفن التشكيلي في دولة الإمارات والعالم العربي، وتعد مصدراً رئيسياً لإنشاء شبكة علاقات متينة مع فنانين أجانب والنهل من تجاربهم وأساليبهم الفنية.. يشار إلى أن هذا العمل الفني الشامل، الذي يقع في فصلين، يوثق ويسرد ويحلل بروية فنية تجارب حياة نخبة من الفنانين الإماراتيين الذين كان لهم بصمات رائدة في إضراء الثقافة الإنسانية.

الإمارات للفنون التشكيلية: "تنبع أهمية هذا الكتاب من أنه يوثق مسيرة الفن التشكيلي في الإمارات منذ البدايات الأولى، وينتهي عند فنانين معاصرين، ونحن بحاجة ماسة إلى مثل هذه الدراسات التي تتناول الفن بعين التأمل والتحليل النقدي.. وأضافت: "توجه بخاص الامتتان والعرفان لصاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي على دعمه للفن والمؤسسات الفنية في الشارقة، وإن المعارض الفنية، مثل

في الشارقة.. وأشارت إلى أن تاريخ أي بلد لا بد أن يُعنى بدراسة تراثه الثقافي ويضيء على الجانب المشرق من حضارته، مشددة على أن "ما يميّز هذا العمل هو أنه يمزج بين الأصالة والحداثة، وينطلق من التراث كنقطة ارتكاز للفن المعاصر ويركز على اتجاهات فنية عديدة في قالب ثقافي نوعي وشامل.. ومن جانبها، قالت واحدة من أبرز رواد الفن الإماراتيين، د. نجاة مكي، عضو جمعية

..الشارقة-الفجر

نظم "معرض الشارقة الدولي للكتاب 2022"، ندوة ثقافية بعنوان "ذاكرة وفن"، استضافت فيها كلا من د. نهى فران، ود. نجاة مكي، وأدارها الدكتور منى بونعام، مدير إدارة المحتوى والنشر بـ"معهد الشارقة للتراث"، ضمن فعاليات الدورة الـ41 التي تقام في مركز إكسبو الشارقة. وجاءت الندوة للوقوف على كتاب "ذاكرة وفن" الذي يوثق بشموليته وحسنه الفني ذاكرة الفن التشكيلي في دولة الإمارات، والذي أكدت مؤلفته، د. نهى فران، الحاصلة على دكتوراه في الفنون، أنها أرادت أن يشكل هذا الكتاب حلقة وصل بين الجيل القديم من رواد الفن التشكيلي الإماراتيين والفنانين المعاصرين، ويسلط الضوء على حياتهم وأبرز إنجازاتهم الفنية وأثرها في إغناء التراث الفني الإماراتي. وتوجهت د. نهى بال شكر لـ"معهد الشارقة للتراث"، وجمعية الإمارات للفنون التشكيلية"، وأضافت: "أود أن أشكر صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي لأنه الراعي الأول للحركة التشكيلية

الطباعة بالشاشة الحريرية.. مهارة جديدة تمكن الأطفال من طباعة تصميّات مختلفة بأبسط الوسائل

..الشارقة-الفجر

لاي تصميم يرغبون في عمله.

وأضافت أن هذه الطباعة تستخدم فيها تقنيتان: الأولى باستخدام الورق والثانية باستخدام ألواح بلاستيكية، وفي كل منهما نحضر الألوان ليتم طلائها على اللوح المستخدم والمثبت فيه قطعة حريرية على أن يوضع تحتها إما اللوح الورقي أو البلاستيكي، بحيث ينعكس الشكل المراد طباعته عليها، وأوضح أن هذه التقنية هي نشاط جديد يمكن تعليمه للأطفال بمنتهى البساطة، بحيث يستطيعون القيام به في البيت بأبسط الوسائل، لافتة إلى أن الهدف من هذا النشاط إضافة مهارات جديدة للأطفال توسع مداركهم وتساعد على الابتكار.

شهد معرض الشارقة الدولي للكتاب في يومه السادس، استمرار تقديم عدد من ورش العمل للأطفال وطلبة المدارس، بهدف توسيع مداركهم وتعليمهم أشياء جديدة ليسوا على علم بها، وجاء من بينها ورشة عمل عن نشاط جديد هو "الطباعة بالشاشة الحريرية.. وتقول مشرفة النشاط، إن الطباعة بالشاشة الحريرية هي أسلوب تستخدم فيه مادة نسجية ومرسام للطباعة على أحد الأسطح مثل الورق أو القمصان أو المصقات أو الفينيل أو الخشب، ويتم من خلاله تعليم الأطفال كيفية الطباعة



خلال جلسة حوارية في الشارقة الدولي للكتاب 2022

د. وفاء مصطفى تقدم 6 نصائح وحلول لتنشئة أطفال أسوياء نفسياً

..الشارقة-الفجر

يفعله، وأوضح أن تعزيز الصحة النفسية يتم من خلال 6 محاور رئيسية هي: ضبط الانفعالات، وحل المشكلات، والعمل والإنجاز، ومداومة التعلم، ومواجهة الضغوط، والمساهمة في المجتمع، مشيرة إلى أن الصحة النفسية للأسرة تساهم في تخريج أبناء أسوياء يتمتعون بصحة نفسية وعقلية سليمة تمتد آثارها إلى المجتمع بأسره، وتابعت: "من الضروري أن نستثمر في أبنائنا ونفرض فيهم القيم أكثر مما نستثمر لهم، لأننا سيأتي علينا وقت نندم على كل دقيقة أضعناها في عدم الجلوس مع أبنائنا أو تعليمهم.."

وعدم تحمل المسؤولية، لافتة إلى أن العنف الأسري يتسبب في خوف الأبناء من الآباء، فالحب والخوف لا يجتمعان. وذكرت الدكتورة وفاء مصطفى أن بعض الآباء يتابعون الأبناء عن طريق الهاتف وتطبيقات الدردشات ووسائل التواصل الاجتماعي، وهذا يعد إهمالاً جسيماً في تربية الأولاد، لاسيما وأن الآباء ينخرطون في أعمالهم بشكل كبير على حساب الأسرة وتربية الأبناء، مؤكدة أن عمق علاقة الأب بأولاده يدفع الطفل للصرخة مع والديه، لكن التخوين يدفع بالطفل للعزوف عن مصارحة أبويه بأي خطأ

تسبب في خلق جيل مضطرب نفسياً واجتماعياً، بينما البيئة النفسية المستقرة تساهم في تنشئة جيل يتمتع بالتوافق مع البيئة في مجتمع آمن، كاشفة أن العالم الافتراضي بات يحتل المرتبة الأولى في الاهتمام، حيث يقضي الأطفال ما يقارب ثلثي ساعات اليقظة على وسائل التواصل الاجتماعي. وأرجعت الدكتورة وفاء مصطفى ذلك إلى عدة أسباب أولها وسائل التواصل الاجتماعي، بما تحده من آثار سلبية المحتوى الإلكتروني الضعيف والتواصل مع الغرباء وتبني قيم دخيلة، فضلاً عن خطورة التعرض للتلمز الإلكتروني، وإدمان الألعاب الإلكترونية، وعدم التفريق بين الحقيقة والخيال، وزرع أفكار غريبة كأبطال خارقين، ومشاكل سمنة

نتيجة ممارسة الألعاب الإلكترونية لساعات طويلة. وأشارت إلى أن السبب الثاني يتمثل في انتشار العنف وصعوبة التواصل، حيث يشمل عدة محاور منها أن العنف الأسري يدمر الأسرة والمجتمع، وأيضاً قلة الحوار والشعور بالانغلاق، وضعف الروابط الأسرية، وعدم النضج والانزنان النفسي، والمعاناة من الضغوط وصعوبة التواصل، وإصدار الأحكام السريعة، وتقليد السلوكيات المنحرفة، وعدم المساواة بين الأبناء، وعدم الاستقرار الأمني، ولفتت إلى أن السبب الثالث يتمثل في البيئة غير المستقرة، ومن أبرز أمثلتها: تدني الوضع الاجتماعي، وتدني المستوى الاقتصادي، والشعور بالنقص لعدم تلبية احتياجات الأسرة، وعدم التكيف مع ظروف المعيشة، وظروف العمل غير المستقرة، والعيش في بيئة عدائية، والتواجد في مناخ أسري غير داعم، وبيئة العمل المجهدة والمحبطة، وذكرت أن الممارسات التربوية الخاطئة تأتي في المرتبة الرابعة ضمن أسباب انزعال الأطفال، لاسيما بما تشمله من انشغال الآباء عن الأبناء والإهمال والتجاهل والعنف والقسوة والتدليل الزائد والقلق والخوف الزائد

النفسية للأسرة السعيدة" عقدت ضمن فعاليات معرض الشارقة الدولي للكتاب في دورته الـ41 أن الاكتئاب يحل في المركز الأول لأمراض سكان العالم بسبب انتشار التكنولوجيا بما خلفته من عزلة وانعزال، لافتة إلى أن 75% من أطفال اليوم يعيشون في العالم الافتراضي أكثر من 4 ساعات يومياً. وقالت: "إن الأسرة السليمة تقوم على التنشئة الاجتماعية واكتساب الفرد لمفاهيمه الصحيحة والتقاليد واللغة وأسلوب الحياة السليم، مؤكدة أن التنشئة السليمة تصب في مصلحة المجتمع والوطن..وأوضحت أن البيئة النفسية سبب النمو

أكدت استشارية التنمية البشرية وتطوير الذات الدكتورة وفاء مصطفى، أن الصحة النفسية تعد منظومة متكاملة من الخصائص النفسية والاجتماعية بالدرجة الأولى، لأنها تعتمد على التكيف والتأقلم مع البيئة الداخلية والخارجية وقابلية الإنسان للتعلم وتعليم قيم يتفاعل بها مع المجتمع حتى يكون قادراً على العمل والإنجاز والإنتاج بإتقان. وكشفت وفاء مصطفى، خلال جلسة بعنوان "الصحة



منوعات

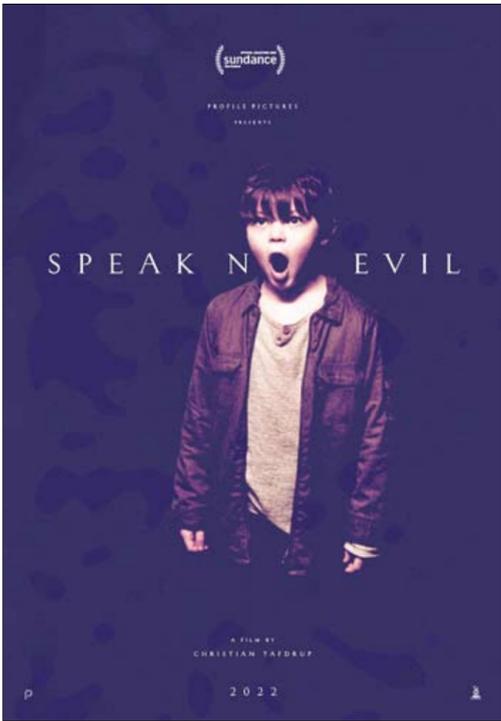
الفكر

27

أطلق المخرج الدنماركي كريستيان تافدرب، في "لا تقل شيئاً" (٢٠٢٢)، تحذيرات جدية بخصوص الثقة الزائدة بين الغرباء، والحكم على الأفراد انطلاقاً من معرفة سطحية، ورهن مصير عائلات بكاملها بسبب قراءات أو قرارات طائشة. حدّد معالم واضحة لتبيان نتائج "الثقة" الموضوعة في الشخص الخطأ، وثنم الفاتورة السوداء التي يمكن دفعها، رابطاً التحذيرات بمنجزات درامية، جرّدها من الصيغة المباشرة التي تقتلها. في الوقت نفسه، صوته مرتفع جداً، ونبرته السينمائية عالية ومتشابكة وحادة على المُتلقي، إلى درجة القسوة، للتنبّه إليها، ولعدم الوقوع في شرك التلاعب والنصب والحكم على ظاهر الأشياء بدل باطنها، وتحكيم العقل بدل الانصياع خلف النزوات والأحكام الأتية.

لعدم الوقوع في شرك التلاعب والنصب

«لا تقل شيئاً». تحذيرات جدية بخصوص الثقة الزائدة بين الغرباء



الهولنديين سفّاحين، يختاران ضحاياهما بعناية فائقة، ثم يقتلنها ويستوليان على حاجياتها. مع الاحتفاظ بصورة جماعية لكل عائلة، أكثر من هذا، يتبينان طفلها بعد قطع لسانه، كي لا يقول شيئاً، وهذا إسقاط وضعه تافدرب ليتماشى مع العنوان، بعدها، يُقتل الطفل، ويتبيّن آخر، بعد استقدام عائلة أخرى. وهكذا دوليك.

يقدم كريستيان تافدرب في "لا تقل شيئاً" درساً مهمّاً على طريقة المعالجة السينمائية الذكية، مُعتمداً على بعض مُعطيات علم النفس السلوكي، المتعلق عادة بردة فعل البشر، وطريقة اكتشافهم ذواتهم. ورغم أن يُبرّن عاش حياته رجلاً مستقيماً، وفقاً لسياق مجتمعي مُعيّن، وجد نفسه مكبوتاً، يُخبر في ذاته أن كثيراً.

وجد ضالته في غريمه/جلاده باترك، الذي لا يصنع حواجز في حياته العادية، بل يتصرف وفقاً لغريزته. وحين تتحقّق لويوز على سلوكه السلبّي، عندما يصرخ في وجه ابنه/ضحيته أبل، تمكّن السلوك نفسه، عندما غضبت وخرجت من البيت، حينها، اقتربت منها أغنيس صارخة في وجهها، كما واجهها باترك لأنها نباتية، وفي الوقت نفسه تآكل السمك، رغم ما يُسيّبه السمك من مضار للبيئة، نتيجة الصانع والسفن والتحويل.

تعبئة مشاعر الخوف والترقب، وإعطاء الفيلم بعداً دينياً، خاصة أنها تحيل، بشكل ما، إلى أجواء الموت والدمار والخوف. وأكدّت على هذا الطرح وأزرته تلك الألوان الباهتة في المنزل وخارجه، فيشعر المشاهد أن كريستيان تافدرب لم يستعمل الأضواء الباهرة التي تبرز ملامح الشخصيات

الفضاءات التي تجري فيها الأحداث، بل تركها على حالها، محافظاً على ضبابيتها ورماديتها. هذا مُعطى بصري مهم، فهمه مدير التصوير يرك مولبرغ هانسن جيداً، فعكسه في الصور وتدرج الألوان، لينعكس مع ضبابية النفس البشرية، انطلاقاً من أسرارها ومعانيها المتقلبة.



لهذا كله، ركّز في السيناريو (كتبه مع أخيه مادم) على شحن المشاعر، واللعب على العواطف وتكثيفها، لتكوين صورة قريبة تُحدث صدمة المُتلقي، فتبقى راسخة بعد فعل المشاهدة، لتحقيق الجدوى السينمائية والفكرية والإنسانية. نجح في هذا المعنى، حتى أنه بالغ، في الربع الأخير من الفيلم (97 دقيقة)، بتكثيف الصور العاطفية المنعكسة في شعور القلق والترقب والخوف، والرعب الذي حدث في المشهد الأخير، في نهاية أحداث صدمة كبرى، كلل بها هدفه التحذيري الذي رسمه بعناية فائقة بالمرحّل كلها في فيلمه.

في الثالث الأول، حدّد كريستيان تافدرب معالم شخصياته ومنطلقاتها الأساسية، ممثلة بعائلة دنماركية مكونة من 3 أفراد، الأب بّيرون (مورتن بوريان)، والودود والمحبّ والهائذ، وضعيف الشخصية الذي يتفاد بسهولة؛ والأم لويوز (سيسيل سيام كك)، المهتمّة بتفاصيل عائلتها، والنباتية التي تأكل السمك فقط؛ والطفلة الصغيرة أغنيس (ليفا فورسبرغ)، التي تبلغ 10 أعوام، والتي لم تقدم عنها تفاصيل كثيرة، باستثناء أنها تعيش طفولتها كما ينبغي. العائلة مُحبّة للسفر والطبيعة والهدوء، فتقوم برحلة إلى توكسانا الإيطالية، ذات الطبيعة الساحرة. هناك، تتعرّف على عائلة هولندية، مكونة من الأب باترك (فديا فان هويت)، ذي الشخصية المركبة، اللطيف والقاسي والمتهمّ والمُقدّم والمحتال والكاذب، والذي يُظهر عكس ما يُبطن؛ والأم كارين (كارينا سولأرس)، المتصاعمة لزوجها، فلا ترى غير ما يراه؛ وطفلهما أبل (ماريوس دامسلف)، المتلوي على نفسه، والخجول والمخبر،

أمام الحقيقة الكبرى التي تنكشف لاحقاً، لكن بعد فوات الأوان. يُمثّل "لا تقل شيئاً" السينما العابرة للنوع، لأنه يسهل إطلاق تصنيفات عدّة عليه، بعد تداخل الرومانسية بالدراما والرعب والإثارة، وما اتصل بينها. لكن، رغم هذا التداخل، يمكن تصنيفه كفيلم رعب، مع أن العناصر التي تحطّي هذا التصنيف حقّه محدودة، ومحصورة في ربع الساعة الأخير، لكنها هيمنت على معظم أجزاءه بأثر رجعي، غلب فيه شعور الرعب باقى المشاعر، بل محاهها تماماً، وأصبح مشهد رجم الزوجين العاريين حتى الموت ثابتاً، وتحوّلت العائلة المُضيفة واللطيفة مصدرًا لصناعة هذا الرعب، ثم إلى المشاهد، الذي عاش تفاصيله لحظة بلحظة.

انعكس ذكاء كريستيان تافدرب في صنعه أساسيات الرعب، وإن كانت الصنعة على حساب شخصياته الأساسية، لأنه جعل بّيرون مهزوزاً وضعيفاً، لم يستطع المقاومة وحماية أسرته، إذ كان بوسعه الانطلاق بالسيارة، بعد أن ترك المجرم باترك خارجاً. لكنّه أثر أن ينتظر مصيره المشؤوم. في هذه اللحظات كلها، طرح المشاهد أسئلة عدّة، منها سبب عدم تحرّكه مُحاولاً النجاة، رغم أن باترك وكارين ليسا مُسلحين، وأقر انتظار الموت من دون مقاومة، في حفرة واسعة، ترمى على جسديهما العاريين (هو وزوجته) حجارة الرجم، ليصبح المنظر كأنه لوحة دينية من العصور الوسطى. يخرج المُتلقي بعد المشاهدة بتساؤلات عن الدافع الحقيقي الذي جعل الزوجين

والذي لا يقول شيئاً. بين هؤلاء جميعاً، حصل تواصل، أقله من قبل العائلة الدنماركية، المستمتعة بأجواء الصيف، ويطعام إيطاليا وأجوانها. بين أفراد العائلتين، جرت نقاشات كثيرة عن ثقافات المنطقة، منها تقامم الهولنديين مع الدنماركيين، على عكس السويديين، إلى مسائل أخرى، ثم انتهت الإجازة، وعادت كل عائلة إلى بلدها. بعد فترة، تلقت العائلة الدنماركية رسالة من العائلة الهولندية، دعتهم فيها إلى زيارتها في المنطقة الريفية التي تسكن فيها. تلبّى الدعوة، هناك، تحدث أشياء ما كان أحد منهم يتخيّل حدوثها، ولا حتى جزء منها: ظهرت فوضاهم، وقلة تهديدهم، وعنفهم، اكتشفوا كذب باترك، الذي قال إنه طبيب، وهو في الواقع من دون مهنة، لأنه لا يؤمن بالعمل، كما قال. هذه المعطيات بسيطة



«أفلاطون الشاب». بساطة بصرية وعمق إنساني

يستحيل أن يتغيّر الحمض النووي (DNA)، تماماً كاستحالة أن يتغيّر التاريخ. تعبير يُقال في صفّ مدرسيّ، يُشرف عليه كفن ماكرفاي، مدير "مدرسة الصليب المقدّس للصبيان"، في مدينة "أردوين"، في شمالي بلفاست الأيرلندية.

نفسه، مدينة تمتدّ في جغرافيتها البسيطة، وفي تاريخها المُضج بالآلام والقلق والدمار. التاريخ نفسه ينفّس أمام التلامذة، عبر صور فوتوغرافية، ينتبه بعضهم إلى ما فيها من آثار حرب، وهذا البعض يعرف راهن مكان تلك الآثار. باص للمدرسة يسدّ زقافاً، فيروي أستاذ حكاية تلك اللحظة، المختصرة بكون الباص حاجزاً لحماية الناس السانرين على أقدامهم من رصاص صورة كهذه تُحيل إلى صور أخرى، توثّق ذاك الماضي، وشيء منه غير بعيد عن راهن التلامذة وأهلهم. فالحرب المزمّنة بين الطائفتين المسيحيّتين نواة تفكير عصري يريد للتلامذة (في بدايات مُراهقتهم) فهمها، واكتشاف تأثيراتها، ما يؤدي بهم إلى إدراك عواقبها، وبعض تلك التأثيرات والعواقب يُناقش في الصف.

من بلوغ الأعمق فيهم، عبر الكلام والحوار. لا تلتقي إطلاقاً. هذا معروف في الثقافة الغربية، الخاصة بالتربية والتعليم، هذا ينسحب على من يعمل معه أيضاً. فكل تلميذ عالم، وهذا يجعل المدرسين/المدرسات يتقنّون في ابتكار أفضل لغة للحوار والتواصل.

يعشق كفن ماكرفاي الفلسفة والتعليم، كعشقه لفيس بريسلي، الذي تُرّين صور له وألعاب تمثّله غرفة المكتب. يلتقي أهل التلامذة، فتحضر النقطة أحياناً، ما يُضج مناخاً مُريحاً يُسهّل التقاطح بين الجميع. تاريخ أيرلندا، بحروبها الكثيرة بين البروتستانت والكاثوليك تحديداً، حاضر في الراهن، بعنف وقوة أحياناً. ملصقات ورسوم وشعارات، بأحجام مختلفة، منتشرة في شوارع وأزقة. ما يُشبه "جدار برلين" يظهر في لقطات مُصوّرة بالـ "درون" (نسا ني شانان)، تكشف في الوقت

يعتمد ماكرفاي أسلوباً يمزج التعليم بالتحفيز على الحوار والنقاش. يستند إلى الفلسفة، كي يحثّ تلامذته الصغار على إعمال العقل، وفهم الذات والعلاقة بالآخر، وهذه الأخيرة أساسية، فالمدنية مقيّمة في تاريخ مُثقل بحروب ونزاعات وخراب وتمزّقات، والتلامذة يُعانون نقل الذاكرة-التاريخ، لكنهم يترنّون على لجم الغضب والتعصب والانغلاق، وبعضهم يرفض المثول أمام ذاكرة التاريخ، فالآخر، بالنسبة إليه، قريب وليس غريباً.

يحصل هذا في "أفلاطون الشاب" (2021)، لنسا ني شانان ودكلن ماكفرا، العروض في افتتاح الدورة 63 (4. 2 أكتوبر/ تشرين الأول 2022) لـ "كرامة بيروت"، مهرجان أفلام حقوق الإنسان. ماكرفاي فنان في تواصله مع التلامذة. يُدرّك خصوصية كل واحد منهم، فيتمكّن

يعتمد ماكرفاي أسلوباً يمزج التعليم بالتحفيز على الحوار والنقاش. يستند إلى الفلسفة، كي يحثّ تلامذته الصغار على إعمال العقل، وفهم الذات والعلاقة بالآخر، وهذه الأخيرة أساسية، فالمدنية مقيّمة في تاريخ مُثقل بحروب ونزاعات وخراب وتمزّقات، والتلامذة يُعانون نقل الذاكرة-التاريخ، لكنهم يترنّون على لجم الغضب والتعصب والانغلاق، وبعضهم يرفض المثول أمام ذاكرة التاريخ، فالآخر، بالنسبة إليه، قريب وليس غريباً.



الفكر

أكثر من ثلث وفيات السرطان مرتبطة بالتدخين والعادات السيئة الأخرى



درس فريق دولي من العلماء 34 عاملا من عوامل الخطر لـ 23 نوعا من أمراض السرطان، وحددوا مساهمة كل منها في الوفيات وسوء الصحة. وتشير مجلة The Lancet إلى أن هذه الدراسة أجريت كجزء من برنامج Global Burden of Disease (GBD)، والسرطان هو أحد الأسباب الرئيسية للوفاة في العالم، حيث وفقا لبيانات منظمة الصحة العالمية، تسبب السرطان في عام 2020 بوفاة حوالي 10 ملايين إنسان (الوفيات من جميع الأسباب الأخرى أقل من 60 مليونا). وباستخدام بيانات GBD، تسبب الباحثون 4.45 مليون وفاة في عام 2019، منهم 2.88 مليون رجلا (50.6 بالمئة)، و1.58 امرأة (36.3 بالمئة)، إلى 34 من العوامل السلوكية (التدخين، المشروبات الكحولية، الجنس غير المحمي وسوء التغذية وغيرها). وأن 36.9 بالمئة من حالات الوفاة كان بسبب أورام القصبات الهوائية أو الشعب الهوائية أو الرئتين. وأن الوفيات بين الرجال بسبب سرطان القولون والمستقيم كانت (13.3 بالمئة) والمرىء (9.7 بالمئة) والمعدة (6.6 بالمئة)، والنساء بسبب سرطان عنق الرحم (17.9 بالمئة) وسرطان الأمعاء (15.8 بالمئة) والثدي (11 بالمئة). ووفقا لحسابات الباحثين، الوفيات المبكرة بين الرجال أكثر من النساء، وذلك لأن الرجال يدخنون ويشربون الكحول أكثر من النساء. كما أن السبب الآخر هو أن الرجال يعملون في أماكن معينة يتعرضون فيها إلى مواد مسرطنة. وتجدر الإشارة إلى أن هذه الدراسة هي الأولى، التي تدرس تأثير عوامل الخطر على المستوى العالمي والإقليمي والوطني، في الفئات العمرية ولكلا الجنسين بمرور الوقت.

دراسة تزعم أن مكملات فيتامين «د» لا تساعد كبار السن على تجنب كسور العظام!

تشير دراسة كبرى إلى أن تناول مكملات فيتامين (د) يوميا لا يساعد الشخص على تجنب كسور العظام - وهو ما يتناقض مع سنوات من التصانح الطبية التي قالت خلاف ذلك. ووجد الباحثون بقيادة كلية الطب بجامعة هارفرد في بوسطن، ماساتشوستس، أن الأشخاص الذين استخدموا المكملات لم يكونوا أقل عرضة للإصابة بكسور العظام من أولئك الذين لم يفعلوا ذلك. وتعارض نتائجهم مع سنوات من مطالبة الأطباء المرضى بتناول الأقراص للمساعدة في امتصاص الكالسيوم وتقوية العظام. ووجدت الدراسة - التي نشرت مؤخرا في مجلة نيو إنغلاند الطبية - 26 ألف مشارك من عامة السكان. ولم يقتصر الأمر على أولئك الذين يعانون من نقص فيتامين (د)، أو انخفاض كثافة العظام، أو المعرضين لخطر الإصابة بالكسور. لكن الاختبارات كشفت أن الآلاف من المشاركين لديهم ما يمكن اعتباره مستويات منخفضة أو غير كافية من فيتامين (د) عندما بدأت الدراسة. وتم تقسيم المشاركين تقريبا بالتساوي حسب الجنس بمتوسط عمر 67 عاما. وتناول نصفهم مكملات تحتوي على ما يصل إلى 800 وحدة دولية (IUs) من فيتامين (د) - وهو الحد الأعلى من المدخول اليومي الموصى به. وتم إعطاء الباقي دواء وهميا. وأظهرت النتائج عدم وجود اختلاف في عدد الكسور المسجلة في أي من المجموعتين. ومن بين أولئك الذين حصلوا على فيتامين (د)، كان 769 من أصل 12927 مشاركا يعانون من كسور - أي ما يعادل ستة بالمئة. وبالنسبة لأولئك الذين تلقوا العلاج الوهمي، أصيب 782 من 12944 بكسور - ستة بالمئة أيضا. وتم تسجيل كسور في الحوض والرسغ والوركين في مناطق أخرى. وتعد الدراسة أول تجربة معشاة ذات شواهد كبيرة للتحقيق في تأثيرات فيتامين (د)، وتمثل أحدث ضربة للاقتراحات التي يمكن أن تساعد في تقوية العظام لدى البالغين الأصحاء. وفي البداية، كان الباحثون - الذين تم تمويلهم من قبل الحكومة - يهدفون إلى التحقق من المدخول الأمثل من فيتامين (د) يوميا. ومنذ عام 2011، طلبت الأكاديمية الوطنية للطب - التي أصبحت الآن المعهد الوطني للصحة - من الناس الحصول على ما يصل إلى 800 وحدة دولية يوميا للمساعدة في منع كسور العظام. كما أوصت مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) بفيتامين د للمساعدة في صحة العظام. وقال الدكتور ستيفن كامينغز، أحد كبار خبراء هشاشة العظام في جامعة كاليفورنيا، سان فرانسيسكو، في مقال افتتاحي نشرته الصحيفة، إن النتائج التي توصلت إليها يجب أن "تهدم" أي فكرة مفادها أن مكملات فيتامين (د) وحدها يمكن أن تمنع الكسور. وقال: "يجب على مقدمي الخدمة التوقف عن التوصية بمكملات فيتامين (د)، ويجب على الناس التوقف عن تناول مكملات فيتامين (د) للوقاية من الأمراض الرئيسية أو إطالة العمر". وعلى مر السنين، كانت الدراسات المتتالية متضاربة حول ما إذا كانت المكملات مفيدة - مع فشل العديد في إظهار ما إذا كان فيتامين (د) مفيدا بالفعل لصحة العظام. والدراسة الأخيرة موثوقة بسبب حجم العينة الكبير والالتزام العالي بين المشاركين. لكنها لا تظهر ما إذا كان الأشخاص الذين يعانون من نقص في فيتامين (د) يستفيدون من الحبوب.



عارضة الأزياء الألمانية كارولين دور تحضر الحفل السنوي لـ LACMA Art + Film Gala في متحف مقاطعة لوس أنجلوس للفنون - ا ف ب

قرأت لك



مشروب التوت

كشفت دراسة حديثة أعدها باحثون في جامعة ريدنج البريطانية؛ إن أطفال المرحلة الابتدائية يؤدون الواجبات بدقة وسرعة أكبر تناهز 10% حين يتناولون مشروبات التوت. وأوضحت الدراسة أن التوت يحتوي على مركبات الفلافونويد، ويعود بعدة فوائد على الجسم، مثل مقاومة الأكسدة،

لكنه أيضا له تأثير إيجابي في الجانب المعرفي للطفل، بحسب قناة "سكاي نيوز" العربية.

وشملت الدراسة عدداً من الأطفال طلب منهم أن ينتبهوا إلى عدد من الإشارات على شاشة الحاسوب والضغط على الزر الذي يدل على اتجاهها، ووجدت أن الأطفال الذين شربوا عصير التوت امتازوا بأداء أفضل من غيرهم.

ويقول البروفيسور كلير وليامز أحد معدي الدراسة إنه بذلك جرى لأول مرة اكتشاف تأثير مركبات الفلافونويد في الإدراك المعرفي للأطفال.

سؤال وجواب

- من هو الموسيقي الايطالي الذي برع وابنه في وضع الاوبرا. هو السندرو سكارلاتي الذي ولد عام 1660 وتوفى عن 55 عاما مؤلف موسيقي ايطالي وضع اكثر من 100 اوبرا ثم اكمل ابنه دومينيقو المشوار حتى عام 1757 ومات عن عمر يقارب 72 عاما.
- مما يصنع الفلين؟ الفلين يصنع من لحاء نوع من اشجار البلوط وهو بلوط الفلين حيث يتم تقشيريه وصناعة الفلين منه وهو يتميز بانه خفيف جدا ومقاوم للماء اي ان الماء لا ينفذ منه
- من هو مكتشف النيتروجين؟ هو دانيال رذرفورد كيميائي اسكتلندي اكتشف النيتروجين عام 1772 .

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الافراط في أخذ بعض أنواع الفيتامينات يؤدي الى التسمم.
- هل تعلم أن قِطط الغابات لا تعيش في الغابات على الإطلاق وتُفضل البقاء في الأماكن الرطبة.
- هل تعلم أن صاحب أكبر عيون في العالم هو حيوان الحبار العملاق.
- هل تعلم أن قِطط الغابات تعتمد على القوارض في غذائها مما يعود بالفائدة على الإنسان.
- هل تعلم أن التمساح لا يستطيع أن يقوم بإخراج لسانه من فمه.
- هل تعلم أن قِطط الغابات قد تم تحنيطها قديماً ووضعها في المقابر المصرية.
- هل تعلم أن فيتامين أ الموجود في ، زيت السمك وزيت كبد الحوت وصفار البيض والزبدة والقشدة والخضروات الصفراء طويلة الأوراق والجزر والكمثرى لازم لنمو الطفل وتقصه يعوق عملية النمو والافراط في تناوله يسبب ضغطا متزايدا في
- الدماغ ودوار وصداغ وتساقط الشعر ويشقق الجلد والشفاه ويغير في تكوين العظام ويؤلم المفاصل.
- فيتامين ج 2 : حيوي ولا غنى عنه للجسم ويساهم في الكلس وتنظيم الدورة الدموية وتقصه يؤدي الى مرض الاسقربوط والنزلات الصدرية على أنواعها.
- هل تعلم أن الفواكه كافة وبالأخص الحمضيات والطماطم (البندورة) تحوي كمية كبيرة من فيتامين ج ويفضل أكل الخضروات الحاوية على الفيتامين طازجة لغناها بالفيتامين.
- هل تعلم أن الشخص الموهوب يتجاوز حاصل ذكائه 130 درجة وأن 95 بالمئة من الناس يتراوح حاصل ذكائهم بين 70 - 130. درجة أما المغفلين فيتراوح ذكائهم ما بين 50 70 درجة والبله ما بين 20 - 50 درجة وأخيرا المعتوه الذي تقل درجة ذكائه عن 20 درجة.

قصة الحمامة البيضاء

وقفت مجموعة كبيرة من الحمام لانلقاط الحب من على الارض وقد انشغلن تماما بذلك فجاءت حمامة بيضاء جميلة تصرخ عليهم وتقول يا وليكن لقد وقفتن على شبكة الصياد الماكر فلو جاء الآن وسحبها لوقعتن لكنك فيها فأسرعت الحمامات وطارت من طارت واشتبكت خيوط الشبكة مع ارجل بعضهن وقد اخذن فترة حتى استطعن الطيران ولم يبق غير واحدة أخذت تحاول الهروب من الشبكة لكن لا محال، حتى جاء الصياد فظفر فوجدتها وحدها في الشبكة وقال .. حمامة واحدة فقط ابتهت الماكرات وماذا سأفعل بواحدة .. فتركها وذهب ربما يأتي غيرها فواحدة لا تكفي .
عندما ذهب الصياد قالت الحمامة لزميلاتها لا تقفن هكذا هيا فلنحمل الشبكة ونطير بها لكان آخر حتى ننفذ صديقتنا، فنزلت الحمامات وقمن بحمل الشبكة من اطرافها وفيها الحمامة الاخرى حتى نزلن في مكان آخر يقع فيه جحر احد الفئران وهو صديق لهن ونادين عليه فخرج وقام بواجبه واطلق سراح الحمامة الاسيرة .. بعدها وقفن يضحكن فقالت احدها ان اعرف اين يوجد الصياد الان هيا فلنحمل الشبكة ونطير بها ولنقيها عليه .. ضحك الجميع وقمن بحمل الشبكة والطيران بها وعلى اطراف البحيرة القين الشبكة لتنزل فوق رأس الصياد الذي فوجيء بنفسه اسير شبكته والحمامات تطير فوق رأسه يهدلن ويفغبن فغضب وهاج وقال انا المخطئة لو اخذت الشبكة وصديقتكن فيها لكتنن الآن باقيات ايها الحمامات الخادعات .

