

فتح آفاق جديدة في مجال اللوم النباتية بتعاون بين جامعة الإمارات وجامعة سنغافورة الوطنية



«لا يزال هناك غد»: مقاربة الواقع الايطالي بأسلوب سينمائي خاص



كيف يمكن للصيام المتقطع أن يحمي من الالتهابات والأمراض المزمنة؟

زيت الخروع.. ينبوع جمال البشرة والشعر

زيت الخروع بمثابة ينبوع جمال البشرة والشعر، حيث يساعد على التمتع ببشرة نقية منعمة بالشباب والحيوية من ناحية، ويمنح الشعر مظهراً لامعاً وملمساً ناعماً من ناحية أخرى. وأوضح مركز الصحة بألمانيا أن زيت الخروع يعمل على ترطيب البشرة ويحفز إنتاج الكولاجين، ويحارب التجاعيد ويهدئ موضعي التهيج ويصغر حجم المسام، ويسهم في الحصول على بشرة نقية تخلو من الشوائب كالبيروكسيد والرووس السوداء، وتتمتع بمظهر مشدود ورفيق ينطق بالشباب والأفونة. وبالإضافة إلى ذلك، يساعد في محاربة الهالات السوداء، ويعمل على تقوية الأظافر. ومن ناحية أخرى، يعمل زيت الخروع على تعزيز صحة فروة الرأس بفضل تأثيره المضاد للبكتيريا والفطريات، وعلى تغذية الشعر وترطيبه لحماية من الجفاف وما يترتب عليه من تقصف وتساقط، ويمنحه ملمساً ناعماً ومظهراً لامعاً، إلى جانب تعزيز نمو الحواجب والرموش.

خبراء يكشفون السبب الرئيسي لمرض التهاب الأمعاء

لوقت طويل كان من الصعب على الخبراء تحديد السبب الكامل وراء التهاب الأمعاء، لكن مجموعة من الباحثين في لندن تمكنوا من خرق المعادلة وتحديد "ضعف وراثي" قد يكون سبباً رئيسياً للحالة الشائعة. وبحسب صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، قال الخبراء إن هذا الاكتشاف يمكن أن يساعد المصابين في الحصول على علاجات محددة بشكل أسرع. ويُعتقد أن أكثر من 10 ملايين شخص على مستوى العالم مصابون بمرض التهاب الأمعاء. ولا تنتج العلاجات الحالية مع كل المرضى، كما أن الفهم غير الكامل لأسباب مرض التهاب الأمعاء في المقام الأول أعاق البحث عن الوصول إلى علاجات جديدة.

ويتشأ مرض التهاب الأمعاء عندما يهاجم الجهاز الهضمي المتاعى من الأعراض المنهكة بما في ذلك آلام البطن والإسهال والدم في البراز. ويمكن أن يسبب المرض أيضاً فقداناً مفاجئاً للوزن وإرهاقاً شديداً. وركز الباحثون في الدراسة الجديدة على زيادة مستويات جين يسمى "ETS2" والذي يعرف أنه يزيد من خطر إصابة الشخص بمرض التهاب الأمعاء. وفي حين لا يوجد أدوية تستهدف "ETS2" على وجه التحديد، قال المؤلفون إن الأدوية الموجودة المتوصوفة لحالات أخرى يمكن أن تكون فعالة. وفي هذا المجال سلطوا الضوء على نوع من أدوية السرطان يسمى منبجعات MEK. ومع ذلك، نظراً لأن منبجعات MEK يمكن أن تؤثر سلباً على الأعضاء الأخرى، يحاول الباحثون الآن إيجاد طرق لتوصيل الأدوية مباشرة إلى خلايا المرضى.

سؤال عن العلاقات الرضائية، في البكالوريا يشتر جلا بالفرج

أثار إدراج سؤال حول العلاقات الرضائية في امتحان مادة التربية الإسلامية موجه لتلاميذ الأولى باكالوريا في المغرب جدلاً واسعاً بين رواد مواقع التواصل الاجتماعي في المملكة. وجاء في السؤال المثير للجدل: "دعا نوهل في تعليقه على تدوينه مراد إلى تجاوز مفهوم الزواج باعتباره ميثاقاً تقليدياً للعلاقة بين الرجل والمرأة، وتعميمه بالعلاقات الرضائية بين الجنسين.. أكتب فقرة من أربعة أسطر تناقش فيها دعوة نوهل ميثاقاً موقفاً منها". وانقسمت الآراء بين من اعتبر أن طرح مثل هذا السؤال يندرج في إطار الانجرار وراء الأصوات التي تدعو إلى إلغاء تجريم العلاقات الرضائية، وبين أطراف أخرى اعتبر أن إدراج مثل هذه الأسئلة يصب في إطار القضايا الجدلية التي تساهم في تنمية قدرات التلاميذ على المناقشة والتحليل.

ويأتي هذا الجدل في الوقت الذي تدعو فيه فعاليات حقوقية في المغرب إلى تعديل الفصل 490 من القانون الجنائي الذي يجرم العلاقات خارج إطار الزواج، حيث يعتبرون أن ذلك يتناقض مع التزامات المملكة الدولية في مجال حقوق الإنسان، وهو ما ترفضه الأصوات المحافظة داخل البلاد.

كشفت نتائج دراسة جديدة أنه يجب على الأشخاص الذين يستيقظون مبكراً والذين يفضلون السهر، تناول أدوية ضغط الدم في أوقات مختلفة من اليوم لتقليل خطر الإصابة بنوبة قلبية. بحسب ما نشره موقع New Atlas نقلاً عن دورية Clinical Medicine، بحثت الدراسة فيما إذا كانت الساعة الداخلية لجسم الإنسان تؤثر على فعالية الدواء، حيث إن إيقاعات الساعة البيولوجية هي "الساعات" الداخلية التي تعمل بها كل الأنسجة والخلية تقريباً في الخلفية، ويتم ضبطها بشكل جماعي على دورة الليل والنهار على مدار 24 ساعة.

ويتم ربط اضطراب إيقاع الساعة البيولوجية للجسم بحالات طبية متنوعة مثل النوبات القلبية ومرض الزهايمر والسرطان. ومن المعروف أيضاً أن الساعة الداخلية تلعب دوراً في تنظيم ضغط الدم، مما يؤثر بشكل مباشر على صحة القلب.

لمرضى ضغط الدم.. توقيت جرعة الدواء قد يقيكم من النوبات القلبية

أصنام زمنية تختلف إيقاعات الجسم بشكل كبير من فرد لآخر، فعلى سبيل المثال، هناك من يطلق عليه "شخصاً صباحياً"، وهو شخص يستيقظ مبكراً ويظهر ذروة اليقظة في بداية النهار، كما أن هناك من يوصف بـ "بومة الليل"، وهو شخص يفضل النوم ويظهر ذروة اليقظة في وقت لاحق من اليوم، وأحياناً حتى المساء.

سلوكيات الساعة الداخلية توصلت الدراسة التي أجراها باحثون من جامعة دندي الاسكتلندية، ومركز أبحاث هيلمهولتز ميونخ الألماني، إلى أن سلوكيات ساعة الجسم، والتي تسمى "الأنماط الزمنية"، تؤثر على فعالية أدوية ضغط الدم، أي الأدوية الخافضة للضغط.

استجابة الجسم للأدوية وقال كينيث ديار، عالم الأحياء في الساعة البيولوجية من مركز هيلمهولتز ميونخ والباحث المشارك في الدراسة: "يوجد لدى كل شخص ساعة بيولوجية داخلية تحدد نمطه الزمني، سواء كان شخصاً صباحياً أم مسائلياً"، مشيراً إلى أنه "يتم تحديد هذا الوقت الداخلي وراثياً ويؤثر على الوظائف البيولوجية على مدار 24 ساعة، بما يشمل التعبير الجيني وإيقاعات ضغط الدم وكيفية استجابة الجسم للأدوية".

نوبات قلبية وسكتات دماغية قام الباحثون بتحديد النمط الزمني لكل مشارك في الدراسة من خلال استبيان وتفضيله الذاتي للصباح أو المساء. قام الباحثون بتحليل الارتباطات بين وقت جرعات الدواء والنمط الزمني واستكشفت تأثيرهما المشترك على دخول المستشفى بسبب نوبة قلبية غير مميتة أو سكتة دماغية غير مميتة.



لمرضى ضغط الدم.. توقيت جرعة الدواء قد يقيكم من النوبات القلبية

الشائعة، يحتاجون لرعاية أكبر، لأنهم أكثر عرضة للإصابة بالكسور المرتبطة بالسقوط بعد بدء العلاج بأكثر من الضعف. يمر البعض بلحظة دوار مزعجة عندما يقفون بسرعة. لكن بالنسبة لكبار السن حديثي الاستخدام لعلاجات ضغط الدم، فإن الآثار الجانبية لنوبات الدور لديها القدرة على أن تكون قاتلة ما لم تكن هناك مراقبة دقيقة.

كما قد ينجم عما يقرب من نصف كسور عظام الفخذ في سن الشيخوخة سلسلة من المشكلات الصحية التي ربما تؤدي إلى الوفاة المبكرة في غضون 12 شهراً. في دراسة أجريت على ما يقرب من 30 ألفاً من المقيمين في دور رعاية مسنين، توصل الباحثون إلى أن أدوية ضغط الدم الشائعة تحفز هذه الدوخة المفاجئة، الناجمة عن نوبة مؤقتة من انخفاض ضغط الدم، ما يجعل الأشخاص عرضة للفعل لمشاكل التوازن وأكثر عرضة لخطر التعرض لإصابات خطيرة.

وقال شينتان ديف، باحث في معهد روجرز للطب بجامعة نيوجيرسي، إن "هؤلاء المرضى يحتاجون لمراقبة دقيقة، خاصة عندما يبدأ العلاج، وهذا لا يحدث. بعكس الواقع فيما يتعلق بتلك الفئة من المرضى، يعتقد الخبراء أن أدوية ضغط الدم منخفضة المخاطر للغاية". من خلال تقييم بيانات 29648 مريضاً مسناً في مرافق الرعاية العمرية، الذين عانوا من كسور في مفاصل أو عظام الفخذ أو الحوض أو العضد أو الكعبرة أو الزند خلال 30 يوماً من بدء تناول الدواء، اكتشف الباحثون أنه بعد ضبط المتغيرات المشتركة المحتملة، فإن خطر الإصابة بالكسور لمدة 30 يوماً بعد بداية علاج ضغط الدم كان 5.4 لكل 100 شخص سنوياً.

أما بالنسبة لأولئك الذين لا يتناولون دواء لعلاج ضغط الدم، فإنخفض الخطر لأقل من النصف إلى 2.2 شخص سنوياً.

تحذير من الحمى

الصفراء للمسافرين صيفاً إلى هذه المناطق

دعا بيان صحفي، من كلية بايولوجيا لطب في هيوستن المسافرين إلى مناطق استوائية خلال الصيف، سواء في أمريكا الجنوبية أو أفريقيا إلى اتخاذ احتياطات للحماية من الحمى الصفراء قبل السفر.

في الكلية، الحمى الصفراء مرض فيروسي متوطن في المناطق الاستوائية ينتقل إلى البشر من خلال لدغات البعوض المصاب. وبحسب "هيلث داي"، قد لا تظهر أي أعراض على معظم الذين تعرضوا للعض والإصابة. لكن الآخرين قد يصابون بالأعراض في غضون أسبوع من اللدغة. وتتضمن الأعراض، الحمى، والقشعريرة، والصداع، وآلام الظهر، وآلام العضلات.

وأشار البيان إلى أن 1 من كل 7 أشخاص يلدغهم البعوض، سيتطور الفيروس المعدي لديه إلى مرض شديد.

وتشمل أعراض الحمى الصفراء الشديدة، اليرقان أو الارتفاع الشديد في حرارة الجسم، واصفرار الجلد المرتبط بالتهاب الكبد، أو الصدمة النزفية، حيث يمكن أن يحدث نزيف.

هناك طريقتان رئيسيتان للوقاية من الحمى الصفراء قبل أن تبدأ: التطعيم وتجنب البعوض. ويتوفر لقاح الحمى الصفراء ويوصى به لجميع الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم تسعة أشهر أو أكثر والذين يسافرون إلى مناطق موبوءة بالحمى الصفراء، مع بعض الاستثناءات.

كذلك، قد تطلب بعض البلدان الحصول على التطعيم قبل دخولك، وقد تكون هناك بعض القيود على دخول بلد ما إذا كنت قد زرت منطقة موبوءة بالحمى الصفراء.

وتقول وينزهيدي، "سيكون الاستيجماتينوفين هو الدواء الأفضل عند الإصابة. وينبغي تجنب مضادات الالتهاب مثل الأسبرين ومضادات الالتهاب غير الستيرويدية الأخرى التي قد تؤثر على الصفائح الدموية". ويعد الترطيب وشرب السوائل وخاصة الماء أفضل طرق خفض الحمى.

وصلت لدرجات قياسية.. ما أسباب تكرار الموجات الحارة في مصر؟

شهدت مصر ارتفاعاً غير مسبق في درجات الحرارة خلال الأسابيع الأخيرة، بعدما وصلت إلى حاجز الـ 50 درجة على مدينة أسوان جنوبي البلاد في الساعات الماضية، وسط تساؤلات عن الأسباب وراء تكرار تلك الموجات الحارة على فترات قريبة. ووفق هيئة الأرصاد الجوية المصرية، بلغت درجة الحرارة على أسوان 49.6 درجة مئوية في الظل الخميس الماضي، متصدرة بذلك أعلى درجات الحرارة المسجلة على الإطلاق بالعالم في هذا اليوم. وأرجعت سبب الارتفاع الأخير بدرجات الحرارة، إلى تأثير مصر برياح شديدة الحرارة من شبه الجزيرة العربية، مع الارتفاع الحاد بنسب الرطوبة. يأتي ذلك وسط تحذيرات من موجة جديدة شديدة الحرارة تضرب البلاد بداية من الأربعاء المقبل وليلة 10 أيام، في الوقت الذي أشار مركز معلومات المناخ إلى أن التوقعات تشير إلى ارتفاع الحرارة أثناء الموجة إلى قيم قياسية. بدوره، قال مدير التنبؤات والإنذار المبكر بهيئة الأرصاد الجوية المصرية محمود شاهين، في حديث لوقع "سكاي نيوز عربية"، إن "السبب الرئيسي وراء تكرار تلك الموجات شديدة الحرارة هو التغيرات المناخية". وأوضح شاهين أن مصر لم تعد تسجيل مثل هذه الموجات شديدة الحرارة إلا في مرات نادرة، إذ حدث ذلك قبل نحو عقدين من الزمن وبالتحديد في العام 2002 حينما سجلت مدينتا دراو والخارجة المجاورتان لأسوان درجات الحرارة نفسها (49.6 درجة) في عامي 2006 و2007 على التوالي. لكن في السنوات الماضية لم يكن الأمر بهذه الحدة وفق مدير التنبؤات بالأرصاد الجوية المصرية، الذي أضاف أنه "عندما كانت تسجل هذه الدرجات شديدة الحرارة كان الأمر يقتصر على يوم أو يومين وعلى فترات زمنية متباعدة، لكن الأمر تغير خلال السنوات الأخيرة، بتكرار الموجات شديدة الحرارة لأكثر من مرة في العام الواحد، وبتدرجات حرارة قياسية".

مكملات زيت السمك.. مفيدة أم ضارة؟



هل تعالج الإجابة الام الجسم؟ طبيعية تجيب هل تساءلت يوماً عن أسباب الأوجاع التي تعاني منها في منطقتي الرقبة والظهر فيما قد تخف أو حتى تختفي عندما تكون في إجازة؟ في هذا السياق، كشفت استشارية العلاج الطبيعي، الدكتورة فيروز الشريف، أن أوجاع الجسم ليست بالضرورة بسبب مرض عضوي، فضغط العمل وتأثيراتها على الصحة النفسية قد تؤدي إلى الشعور بالألم مختلفاً. وأكدت أن المخ هو المسؤول عن حركة العضلات والمفاصل، وعن التفكير والألم النفسي أيضاً. موضحة أن "الجسم يترجم الضغوط المتكررة إلى ألم محسوس حتى نشعر به ونلتفت إلى وجود مشكلة تحتاج لحل". كما أضافت أن الضغوط وتوتر العمل يعملان على شد العضلات وعدم انبساطها، ما يسبب الشعور بالوجع. فيما حذرت الشريف من استمرار هذا الوضع لفترة طويلة، مشددة على أنه قد يؤدي إلى ألم لدى الحركة مثل المشي أو التمرينات البسيطة، ما يسفر بدوره عن ضعف العضلات، وتستمر دائرة الأوجاع دون نهاية. ونصحت بقضاء بعض الوقت بعيداً عن العمل وتحسين الحالة المزاجية مع ممارسة جلسات اليوغا أو التأمل التي تساعد الجسم على الاسترخاء والتخلص من التوتر.

فيرجين غالاكتيك تنقل سياحا إلى الفضاء

قالت شركة فيرجين غالاكتيك، لريتشارد برانسون إنها تفتتد 4 سائحين إلى حافة الفضاء على متن طائرتها الفضائية. في ثاني رحلة لها هذا العام. ونقلت بعثة غالاكتيك 7 ركاب من تركيا والولايات المتحدة وإيطاليا إلى ارتفاع حوالي 88.51 كيلومترا في رحلة استمرت ما يزيد قليلا على الساعة. وقالت الشركة إن المهمة أقيمت وعادت إلى مطار "سيس بورت" أمريكا في نيو مكسيكو. وأشارت في بيان إلى أنها تمثل الرحلة التجارية الأخيرة لطائرة فيرجين من طراز "إس إس يويني الفضائية، إذ تنتج الشركة الآن مركبات فضاء من الجيل الرابع من المتوقع أن تدخل الخدمة التجارية في 2026.

يوتيوبون إلى الحج على متن دراجات نارية

حاز فيديو لرجل يحمل بلايس الإحرام في طريقهم إلى مكة المكرمة لأداء فريضة الحج انتشاراً واسعاً عبر منصات التواصل. ويستغرق السفر من الكويت إلى الحرم المكي نحو 15 ساعة من القيادة المتواصلة وفق خرائط غوغل.



منوعات الفكر

22

ضمت الدفعة 36 منتسباً للبرنامج

برنامج دبي لتدريب رواد الأعمال يحتفي بتخرج الدفعة التاسعة



الابتكار. ونتوجه بأحر التهاني للخريجين على إنجازاتهم المميزة، ونتطلع لرؤية نجاحهم المستمر في مسيرتهم المهنية. وأنا فخور بإنجازات خريجي هذه الدفعة، وكلي ثقة بقدرتهم على مواصلة هذا التميز في أدوارهم الجديدة كسفراء لمشهد الأعمال الحيوي في دبي".

وأتاح البرنامج للمنتسبين تطوير المهارات اللازمة للتعامل مع التحديات التي تواجه الشركات الكبرى في العالم، من خلال الجمع بين التعليم التجريبي والمهام الاستراتيجية القائمة على المشاريع. وتضمن البرنامج تدريباً ثقافياً مصمماً لمنح المنتسبين فهماً أعمق حول الجوانب الثقافية لدبي، ليصبحوا بمثابة سفراء للإمارة في مسيرتهم المهنية المستقبلية. واختتمت الفعالية الرسمية بتوزيع الشهادات على الخريجين، حيث حصل كل خريج على تقدير خاص لجهوده والتزامه. وتلا الفعالية غداء مخصص لتعزيز التواصل والاحتفال بالنجاح المشترك لجميع المساهمين في برنامج دبي لتدريب رواد الأعمال.

يشار إلى أن برنامج دبي لتدريب رواد الأعمال تلقى طلبات انتساب من 166 دولة لدورته العاشرة المقرر انطلاقها في سبتمبر القادم، ويتطلع القائمون على البرنامج إلى الترحيب بالمنتسبين ومساعدتهم على بدء مسيرتهم المهنية في دبي، وهو برنامج ممول بالكامل يتيح للخريجين المتميزين تطوير مهاراتهم في مجالات الإدارة والقيادة والتخطيط الاستراتيجي.

العالميين المستقبليين في مشهد الأعمال الحيوي في دبي. وتخلل الحفل منح عدد من الجوائز الخاصة للخريجين المتميزين، نظير مساهمتهم في إثراء البيئة التعليمية وإمكاناتهم القيادية البارزة والتزامهم بالمعايير المهنية وأدائهم الاستثنائي خلال مرحلة التدريب الوظيفي، كما تم تكريم شركاء "برنامج دبي لتدريب رواد الأعمال" تقديراً لالتزامهم ودعمهم للبرنامج. وتلقت مها الشحي من دولة الإمارات جائزة الإمارات المرموقة لتجسيدها المميز للقيم الإماراتية، فيما حصل ماجد بن ثاني من دولة الإمارات على جائزة فالكون، تكريماً لمهاراته القيادية والاستراتيجية. ونالت ليا علي من المملكة المتحدة جائزة الطاقم التدريسي لقاء تفوقها الأكاديمي ومساهمتها في إثراء البيئة التعليمية. وحصلت فاريكا بينام من الولايات المتحدة الأمريكية على جائزة أفضل زميل، ومنحت بترشيح من زملائها لمساهمتها الكبيرة في العملية التعليمية وأدائها الاستثنائي، وفاز فارس حسن من الهند على جائزة إرين لانجلاند، تقديراً لحلولة مبتكرة وتميزه، كما قدمت جائزة الشراكة المثمرة لطيران الإمارات لدعمها الطويل للبرنامج خلال السنوات التسع الماضية، وذهبت جائزة أفضل استشارات إلى مدينة اكسبو دبي.

وقال جيمس موهوجن: "يواصل برنامج دبي لتدريب رواد الأعمال التزامه الراسخ بصقل المواهب ودعم

دبي، رعاها الله، تخريج الدفعة التاسعة من المنتسبين للبرنامج، وذلك في حفل أقيم في المقر الرئيسي لمجموعة طيران الإمارات. وضمت الدفعة الأحدث من خريجي البرنامج 36 منتسباً من 20 دولة تم اختيارهم في سبتمبر الماضي، من بين أكثر من 12,500 متقدماً، وتلقى المنتسبون برنامجاً تعليمياً شاملاً يعتمد على منهجية اختيارية قائمة على التدريب العملي في المشاريع، وذلك بالتعاون مع شركاء التعليم المرموقين، بما فيهم أكاديمية بي دبليو سي الشرق الأوسط، وكاباديف، وبون للتعليم. وبالتوازي مع التعليم الصفي، تلقى الخريجون تدريبات عملية ضمن مشاريع الاستشارات الاستراتيجية التي تناولت تحديات واقعية تواجه العديد من الشركاء، وضمت قائمة الشركاء في الدورة الحالية عدداً من الجهات البارزة في دبي، بما في ذلك مجموعة طيران الإمارات، ومركز دبي المالي العالمي، ومدينة اكسبو دبي، إلى جانب دائرة الاقتصاد والسياحة بدبي، ومؤسسة دبي للمستقبل، وشركة فالكون وشركائها.

وافتتح جيمس موهوجن، المدير العام لبرنامج دبي لتدريب رواد الأعمال في شركة فالكون وشركائها، حفل التخرج بكلمة ترحيبية هنا فيها الخريجين على إنجازاتهم الاستثنائية، ثم ألقى أميره الفلاسي، نائب رئيس الموارد البشرية للتدريب والكفاءات في مجموعة طيران الإمارات، وشركاء برنامج دبي لتدريب رواد الأعمال، كلمة أكدت خلالها على أهمية رعاية القادة



•• دبي - الفجر

شهد برنامج دبي لتدريب رواد الأعمال، البرنامج المتميز لتدريب الخريجين على الإدارة، والذي يحظى برعاية من صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم

ثورة في صناعة الأغذية

فتح آفاق جديدة في مجال اللحوم النباتية بتعاون بين جامعة الإمارات وجامعة سنغافورة الوطنية

استطلاع سابق أجراه الفريق مع سكان دولة الإمارات حول استبدال اللحوم الحقيقية باللحوم النباتية، حيث يقوم الفريق بالكشف عن مصادر البروتين الجديدة واستخدامها في صياغة نظائر اللحوم. وأوضح الأستاذ الدكتور ساجد إن إنتاج نظائر اللحوم من مصادر نباتية جديدة وغير مستغلة بشكل كافٍ يلبي ويتوافق مع أهداف الأمم المتحدة للتنمية المستدامة (UN's SDGs) من حيث الأخلاقيات والأمن الغذائي والاستدامة في دولة الإمارات العربية المتحدة وفي المنطقة. مع الأخذ بعين الاعتبار حجم الكثافة السكانية المتنوعة ومتعددة الجنسيات التي تقيم في دولة الإمارات، وفي حال أن المنتجات التي تم تصنيعها جذابة بما يكفي لتتماشى مع ذوق المستهلكين، سوف يكون هناك طلب جيد على نظائر اللحوم النباتية في الدولة وسوف يواصل الفريق العمل في هذا الاختصاص وسيطرح إلى تحقيق الشراكات مع المجالات المحتملة للمساهمة في تطوير صناعة الأغذية النباتية في دولة الإمارات العربية المتحدة وفي المنطقة.

يتم حالياً إجراء هذا البحث بالتعاون مع معمل الأبحاث الخاص بالأستاذ الدكتور وبيباو تشو من قسم علوم الأغذية والتكنولوجيا في جامعة سنغافورة الوطنية (NUS). يعمل الأستاذ الدكتور تشو في مجال تصنيع الأغذية وهندستها منذ 30 عاماً، وكانت مجموعته تستكشف خيارات الإنتاج الغذائي المستدام باستخدام البروتينات النباتية. كما يعمل قسم الأستاذ الدكتور تشو في جامعة سنغافورة الوطنية على اللحوم النباتية والأسماك والبيض باستخدام

في خطوة رائدة لإحداث ثورة في صناعة الأغذية، تمكن باحثون من جامعة الإمارات العربية المتحدة وجامعة سنغافورة الوطنية من تطوير بدائل للحوم النباتية بهدف إنشاء نظام غذائي مستدام في دولة الإمارات العربية المتحدة. ويعد سوق بدائل اللحوم النباتية قطاعاً سريع النمو وديناميكي للغاية في صناعة الأغذية، كما يشير مصطلح "بديل اللحوم" أو "اللحوم النباتية" إلى المنتجات المصممة خصيصاً لمحاكاة النكهة والملمس والمحتوى الغذائي للحوم الحيوانية التقليدية - مع استخدام المكونات النباتية، وتشكل هذه المنتجات حلاً قابلاً للتطبيق لتحقيق الاستدامة البيئية، ورعاية الحيوان، ويمكن أن تكون بمثابة خيارات غذائية.

ويعمل فريق بحثي بهدف إنشاء نظام غذائي مستدام في دولة الإمارات العربية المتحدة بقيادة الأستاذ الدكتور ساجد مقصود من كلية الزراعة والطب البيطري في جامعة الإمارات العربية المتحدة، على استكشاف مصادر بروتين جديدة لدمجها في بدائل اللحوم والتي تحاكي الملمس والطعم والمحتوى الغذائي للحوم الحقيقية. ويبحث الفريق عن أساليب ومنهجيات مختلفة لإنتاج نظائر اللحوم التي يمكن أن تحاكي اللحوم الحقيقية، بالإضافة إلى ذلك، يدرس الفريق تطوير نظائر اللحوم الخالية من الغلوتين، والذي يمكن أن يكون بديلاً جيداً لأولئك الذين يعانون



من حساسية الغلوتين. وتتم دراسة جميع هذه المنتجات على المستوى الجزيئي حيث يتم رسم تفاعلات الجزيئات المختلفة باستخدام تقنيات متقدمة. وينصب التركيز أيضاً على استخدام المكونات الوفيرة محلياً أو المنتجات الثانوية الغذائية التي تعد مكوناً وظيفياً في تركيبة اللحوم التناظرية.

من حساسية الغلوتين. وتتم دراسة جميع هذه المنتجات على المستوى الجزيئي حيث يتم رسم تفاعلات الجزيئات المختلفة باستخدام تقنيات متقدمة. وينصب التركيز أيضاً على استخدام المكونات الوفيرة محلياً أو المنتجات الثانوية الغذائية التي تعد مكوناً وظيفياً في تركيبة اللحوم التناظرية.

•• العين - الفجر

من حساسية الغلوتين. وتتم دراسة جميع هذه المنتجات على المستوى الجزيئي حيث يتم رسم تفاعلات الجزيئات المختلفة باستخدام تقنيات متقدمة. وينصب التركيز أيضاً على استخدام المكونات الوفيرة محلياً أو المنتجات الثانوية الغذائية التي تعد مكوناً وظيفياً في تركيبة اللحوم التناظرية.

احتفاء بالذكري الـ 25 على تأسيسها

أكاديمية جيمس دبي الأمريكية تطلق مركزاً متميزاً لتعزيز صحة الطلاب النفسية



تحقيق النجاح على مدى ربع قرن من الزمن". وأضاف: "يأتي مركز WISE لتعزيز صحة الطلاب النفسية ليخدم إرث الرعاية التي انتهجها في رحلة تطلعا نحو المستقبل، حيث تنسجم رؤيته الواعدة مع قيم مجتمعنا المدرسي التي تتمحور حول السعي نحو تعزيز جودة الطلبة وسعادتهم وقيم الشمولية والأمان والاستدامة".

وافتح جوقه المدرسة الابتدائية الحفل مع أغنية "Lean on Me"، ثم رحب الطلبة بالضيوف والحاضرين، بمن فيهم الرئيس التنفيذي لمجموعة جيمس للتعليم، دينو فاركي، وطاقمها، والرئيس التنفيذي للعمليات في مجموعة جيمس للتعليم.

ومن المقرر أن يحتضن مركز WISE نموذجاً صممه الطلاب لأرشيف المدرسة التاريخي، والذي سيتم الكشف عنه بعد 25 سنة مع احتفال المدرسة بالذكرى السنوية الخمسين على تأسيسها في عام 2049. وهذا النموذج هو عبارة عن كيسة زمنية مطبوعة ثلاثية الأبعاد تحتوي على رسائل من موظفي المدرسة ومجلس أولياء الأمور، وصور لأبرز فعاليات العام الدراسي 2023-24، وبقعة تخرج دفعة 2024، وملصقات الطلاب وتذكاراتهم، بالإضافة إلى شعار أكاديمية جيمس دبي الأمريكية

معدنياً مطبوعاً بالليزر، يمكن من خلال مسحة الوصول إلى مجلد رقمي يحتوي على المزيد من المواد والصور التي سيتم حفظها على مدى السنوات القادمة، ليكون بمثابة سجل دائم لتراث الأكاديمية الزاخر.

تجدر الإشارة إلى أن أكاديمية جيمس دبي الأمريكية تأسست عام 1998، وتحصل منذ عام 2021 على تصنيف "متميز" من قبل هيئة المعرفة والتنمية البشرية في دبي. كما تهدف جميع التحسينات والإضافات المقبلة على مرافق الأكاديمية إلى إثراء البيئة التعليمية، بما يضمن تعزيز تفوق الطلاب وتنمية قدراتهم ضمن فصول دراسية متوازنة ومرافق متميزة تنسجم مع مستويات التعليم الاستثنائية التي تحرص الأكاديمية على تقديمها.

ويأتي إطلاق مركز WISE لتعزيز صحة الطلاب النفسية قبيل الافتتاح المرتقب للمبنى الجديد للمرحلة المتوسطة في أغسطس 2024، والذي ستتيح لطلبة أكاديمية جيمس دبي الأمريكية الاستمتاع برحلتهم التعليمية من خلال المساحات والقاعات المخصصة، وقاعة الطعام الجديدة، والمكتبة البحثية، والمساحات الخضراء الخارجية، والأماكن المخصصة للدراسة، وغيرها من المرافق الرياضية.

•• دبي - الفجر

أطلقت أكاديمية جيمس دبي الأمريكية مركز WISE لتعزيز صحة الطلاب النفسية بمناسبة مرور 25 عاماً على تأسيسها، حيث سلطت الضوء على مسيرتها الحافلة بتقديم خدمات تعليمية متميزة لمجتمع إمارة دبي، وأعلنت عن إطلاق "كيسة زمنية" من تصميم الطلاب سيتم الكشف عنها خلال الاحتفال بيوبيلها الذهبي عام 2049.

وحضر الاحتفالية عدد كبير من المعلمين والطلبة وأولياء الأمور ونخبة الشخصيات المجتمعية الذين أشوا على إنجازات الأكاديمية المستمرة. ويضم المركز المخصص لتعزيز جودة حياة الطلبة وسعادتهم وقيم الشمولية والأمان والاستدامة، قاعة صيفية تفاعلية، تستوعب 95 مقعداً، وغرفة علاجية خاصة، واستوديو للبودكاست، فضلاً عن مساحات مجتمعية متنوعة، ومقهى، ومكتب رابطة أولياء الأمور التابع للمدرسة.

وبهذا الصدد، قال الدكتور إيثان هيلدرث، مدير أكاديمية جيمس دبي الأمريكية: "تتصدر أكاديمية جيمس دبي الأمريكية طليعة مشهد التعليم العالمي، إذ إنها تلعب دوراً محورياً في دعم أجيال من المتعلمين ومساعدتهم على

منوعات الفكر 23



اكتشف العلماء طريقة جديدة يساعد فيها الصيام المتقطع على تقليل الالتهاب، وهو أحد الآثار الجانبية الضارة المحتملة لجهاز المناعة في الجسم والذي يكمن وراء عدد من الأمراض المزمنة. وفي ورقة بحثية نشرتها مجلة Cell Reports، يصف فريق العلماء من جامعة كامبريدج كيف يرفع الصيام مستويات مادة كيميائية في الدم تعرف باسم حمض الأراكيدونيك الذي يمنع الالتهاب.

كيف يمكن للصيام المتقطع أن يحمي من الالتهابات والأمراض المزمنة؟



ويقول العلماء إنه قد يساعد أيضا في تفسير بعض التأثيرات المفيدة للأدوية مثل الأسبرين. وقد عرف العلماء منذ بعض الوقت أن نظامنا الغذائي، وخاصة النظام الغذائي الغربي عالي السعرات الحرارية، يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بالأمراض، بما في ذلك السمنة والسكري من النوع الثاني وأمراض القلب، والتي ترتبط بالالتهابات المزمنة في الجسم. والالتهاب هو استجابة الجسم الطبيعية للإصابة أو العدوى، ولكن يمكن تحفيز هذه العملية من خلال آليات أخرى، بما في ذلك ما يسمى "الجسيم الالتهابي" الذي يعمل كإندثار داخل خلايا الجسم، ما يؤدي إلى الالتهاب للمساعدة على حماية الجسم عندما يستشعر الضرر. لكن الجسيم الالتهابي يمكن أن يؤدي إلى الالتهاب بطرق غير مقصودة، فإحدى وظائفه هي تدمير الخلايا الغير المرغوب فيها، ما قد يؤدي إلى

إطلاق محتويات الخلية في الجسم، حيث تؤدي إلى الالتهاب. وقالت البروفيسور كلير براينت من قسم الطب بجامعة كامبريدج، "نحن مهتمون للغاية بمحاولة فهم أسباب الالتهاب المزمن في سياق العديد من الأمراض البشرية، وعلى وجه الخصوص دور الجسيم الالتهابي. وما أصبح واضحا خلال السنوات الأخيرة هو أن أحد الجسيمات الالتهابية، على وجه الخصوص الجسيم الالتهابي NLRP3، مهم جدا في عدد من الأمراض الرئيسية مثل السمنة وتصلب الشرايين، ولكن أيضا في أمراض مثل مرض الزهايمر ومرض باركنسون، والعديد من أمراض كبار السن.

ووجد الفريق أن تقيد تناول السعرات الحرارية يزيد من مستويات الدهون المعروفة باسم حمض الأراكيدونيك. والدهون هي جزيئات تلعب أدوارا مهمة في أجسامنا، مثل تخزين الطاقة ونقل المعلومات بين الخلايا. وبمجرد أن يتناول الأفراد وجبة مرة أخرى، تنخفض مستويات حمض الأراكيدونيك. وعندما درس الباحثون تأثير حمض الأراكيدونيك في الخلايا المناعية المزروعة المختبر، وجدوا أنه يقلل من نشاط الجسيم الالتهابي NLRP3. وقد فاجأ هذا الفريق، حيث كان يُعتقد سابقا أن حمض

الأراكيدونيك مرتبط بزيادة مستويات الالتهاب، وليس انخفاض مستوياته. وأضاف البروفيسور براينت: "هذا يقدم تفسيراً محتملاً لكيفية تغيير نظامنا الغذائي، وخاصة عن طريق الصيام، حمايتنا من الالتهابات، وخاصة الشكل الضار الذي يكمن وراء العديد من الأمراض المرتبطة بالنظام الغذائي الغربي مرتفع السعرات الحرارية". وتابع: "من السابق لأوانه القول ما إذا كان الصيام يحمي من أمراض مثل مرض الزهايمر ومرض باركنسون، لأن تأثيرات حمض الأراكيدونيك قصيرة الأجل فقط، ولكن عملنا يضاف إلى كمية متزايدة من البحوث العلمية التي تشير إلى الفوائد الصحية لتقييد السعرات الحرارية. وتشير إلى أن الصيام المنتظم على مدى فترة طويلة يمكن أن يساعد على تقليل الالتهاب المزمن الذي نربطه بهذه الحالات، إنها بالتأكيد فكرة جذابة". وتشير النتائج أيضا إلى آلية واحدة يمكن من خلالها أن

يؤدي اتباع نظام غذائي عالي السعرات الحرارية إلى زيادة خطر الإصابة بهذه الأمراض. وأظهرت الدراسات أن بعض المرضى الذين يتبعون نظاما غذائيا غنيا بالدهون لديهم مستويات متزايدة من نشاط الجسيمات الالتهابية. ويقول العلماء إن هذا الاكتشاف قد يقدم أدلة على طريقة غير متوقعة تعمل بها ما يسمى بالعقاقير المضادة للالتهابات غير الستيرويدية مثل الأسبرين. وعادة، يتحلل حمض الأراكيدونيك بسرعة في الجسم، لكن الأسبرين يوقف هذه العملية، ما قد يؤدي إلى زيادة مستويات حمض الأراكيدونيك، والذي بدوره يقلل من نشاط الجسيمات الالتهابية وبالتالي الالتهاب. وأكد البروفيسور براينت: "من المهم التأكيد على أنه لا ينبغي تناول الأسبرين لتقليل خطر الإصابة بأمراض طويلة الأمد دون توجيه طبي، لأنه يمكن أن يكون له آثار جانبية مثل نزيف المعدة إذا تم تناوله على مدى فترة طويلة".

ووجد الفريق أن تقيد تناول السعرات الحرارية يزيد من مستويات الدهون المعروفة باسم حمض الأراكيدونيك. والدهون هي جزيئات تلعب أدوارا مهمة في أجسامنا، مثل تخزين الطاقة ونقل المعلومات بين الخلايا. وبمجرد أن يتناول الأفراد وجبة مرة أخرى، تنخفض مستويات حمض الأراكيدونيك. وعندما درس الباحثون تأثير حمض الأراكيدونيك في الخلايا المناعية المزروعة المختبر، وجدوا أنه يقلل من نشاط الجسيم الالتهابي NLRP3. وقد فاجأ هذا الفريق، حيث كان يُعتقد سابقا أن حمض

الأراكيدونيك مرتبط بزيادة مستويات الالتهاب، وليس انخفاض مستوياته. وأضاف البروفيسور براينت: "هذا يقدم تفسيراً محتملاً لكيفية تغيير نظامنا الغذائي، وخاصة عن طريق الصيام، حمايتنا من الالتهابات، وخاصة الشكل الضار الذي يكمن وراء العديد من الأمراض المرتبطة بالنظام الغذائي الغربي مرتفع السعرات الحرارية". وتابع: "من السابق لأوانه القول ما إذا كان الصيام يحمي من أمراض مثل مرض الزهايمر ومرض باركنسون، لأن تأثيرات حمض الأراكيدونيك قصيرة الأجل فقط، ولكن عملنا يضاف إلى كمية متزايدة من البحوث العلمية التي تشير إلى الفوائد الصحية لتقييد السعرات الحرارية. وتشير إلى أن الصيام المنتظم على مدى فترة طويلة يمكن أن يساعد على تقليل الالتهاب المزمن الذي نربطه بهذه الحالات، إنها بالتأكيد فكرة جذابة". وتشير النتائج أيضا إلى آلية واحدة يمكن من خلالها أن

روائح يمكنها أن تساعد في التغلب على الاكتئاب . . فما هي؟

اكتشف علماء من جامعة بيتسبرغ أن الروائح أكثر فعالية من الكلمات في إثارة الذكريات الإيجابية، ما قد يساعد المصابين بالاكتئاب على الخروج من أنماط التفكير السلبية. وقام العلماء بتعرض 32 شخصا تتراوح أعمارهم بين 18 و55 عاما يعانون من اضطراب الاكتئاب الشديد إلى 12 رائحة في قوارير غير شفافة. وشملت الروائح القهوة المطحونة وزيت جوز الهند ومسحوق الكمون والتبند الأحمر ومستخلص الفانيليا والقرنفل وملح الأذنوية وزيت البرتقال الأساسي والكانثب وحتى رائحة مرهم "فيكس فاوبراب". وبعد شم القوارير، طلب علماء الأعصاب من المشاركين أن يتذكروا ذكرى معينة وما إذا كانت جيدة أم سيئة. وقالت كيمبرلي يونغ، المؤلفة الرئيسية للدراسة التي نشرت في JAMA NETWORK OPEN، وهي باحثة في علم الأعصاب وأستاذة مساعدة في الطب النفسي في كلية الطب بجامعة بيتسبرغ، إن الأشخاص المكتئبين الذين شموا روائح مألوفة كانوا أكثر ميلا لتذكر ذكرى أو حدث معين، مثل وجودهم في مقهى قبل أسبوع، على عكس الذاكرة الأكثر عمومية عن ذهابهم إلى المقهى في وقت ما من حياتهم. وعند مقارنتها بإشارات الكلمات، تشير الروائح ذكريات تبدو أكثر "حيوية وحقيقية". وأضافت يونغ: "كان من المفاجئ بالنسبة لي أنه

لم يفكر أحد في النظر إلى استرجاع الذاكرة لدى المصابين بالاكتئاب باستخدام إشارات الرائحة من قبل". وأوضحت أن تنشيط جزء من الدماغ يسمى اللوزة الدماغية، والذي يتحكم في استجابة "المواجهة أو الهروب"، يساعد في التذكر لأن اللوزة الدماغية توجه الانتباه إلى أحداث معينة. من المحتمل أن تحفز الروائح اللوزة الدماغية من خلال الوصلات العصبية في البصلة الشمية، وهي كتلة من الأنسجة العصبية المرتبطة بحاسة الشم. وتابعت أن المصابين بالاكتئاب يملفون عن صعوبة في تذكر ذكريات معينة من سيراتهم الذاتية. ونظرا لأن يونغ تعلم أن الرائحة يمكن أن تثير ذكريات سعيدة لدى غير المصابين بالاكتئاب، فقد قررت دراسة الشم واسترجاع الذاكرة لدى المصابين بالاكتئاب. وقالت يونغ إن تحسين الذاكرة لدى المصابين بالاكتئاب يمكن أن يساعدهم على الشفاء بشكل أسرع. وكشفت أنه "إذا قمنا بتحسين الذاكرة، فيمكننا تحسين حل المشكلات وتنظيم العواطف والمشكلات الوظيفية الأخرى التي يعاني منها المصابون بالاكتئاب في كثير من الأحيان". وتخطط يونغ لاستخدام ماسح ضوئي للدماغ في المستقبل لإثبات نظريتها القائلة بأن الروائح تتفاعل مع اللوزة الدماغية للأشخاص المكتئبين.

اكتشف علماء من جامعة بيتسبرغ أن الروائح أكثر فعالية من الكلمات في إثارة الذكريات الإيجابية، ما قد يساعد المصابين بالاكتئاب على الخروج من أنماط التفكير السلبية. وقام العلماء بتعرض 32 شخصا تتراوح أعمارهم بين 18 و55 عاما يعانون من اضطراب الاكتئاب الشديد إلى 12 رائحة في قوارير غير شفافة. وشملت الروائح القهوة المطحونة وزيت جوز الهند ومسحوق الكمون والتبند الأحمر ومستخلص الفانيليا والقرنفل وملح الأذنوية وزيت البرتقال الأساسي والكانثب وحتى رائحة مرهم "فيكس فاوبراب". وبعد شم القوارير، طلب علماء الأعصاب من المشاركين أن يتذكروا ذكرى معينة وما إذا كانت جيدة أم سيئة. وقالت كيمبرلي يونغ، المؤلفة الرئيسية للدراسة التي نشرت في JAMA NETWORK OPEN، وهي باحثة في علم الأعصاب وأستاذة مساعدة في الطب النفسي في كلية الطب بجامعة بيتسبرغ، إن الأشخاص المكتئبين الذين شموا روائح مألوفة كانوا أكثر ميلا لتذكر ذكرى أو حدث معين، مثل وجودهم في مقهى قبل أسبوع، على عكس الذاكرة الأكثر عمومية عن ذهابهم إلى المقهى في وقت ما من حياتهم. وعند مقارنتها بإشارات الكلمات، تشير الروائح ذكريات تبدو أكثر "حيوية وحقيقية". وأضافت يونغ: "كان من المفاجئ بالنسبة لي أنه

هل الفيتامينات المصنعة مفيدة دائما؟



يوضح الدكتور ألكسندر مياسنيكوف ما إذا كان من الضروري تناول الفيتامينات المصنعة في الربيع للوقاية من نقص الفيتامينات. ووفقا له، من الضروري الأخذ بالاعتبار اختلاف تأثير الفيتامينات الاصطناعية، لتجنب العواقب السلبية واختيار الأفضل. ويشير الطبيب، إلى أن الفيتامين مادة حيوية من دونها يموت الإنسان. ولكن مع التطور تغير موقف البشرية تجاه الفيتامينات. فتحت ستار المركبات العضوية المفيدة، تباع بدائل اصطناعية في الصيدليات. لذلك يحذر من مخاطرها. ووفقا له، منع أطباء القلب استخدام فيتامين E للوقاية من أمراض القلب بعد أن كشفت الإحصائيات أن عدد الأشخاص المصابين بأمراض القلب الذين يتناولون فيتامين E يموتون أكثر من أولئك الذين لا يتناولونه. وشمل هذا فيتامين A أيضا. ويقول: "أقترح فجأة أن سرطان الرئة في المجموعة التي يتناول أفرادها هذه الفيتامينات الاصطناعية، أعلى من أولئك الذين لا يتناولونه". ويشير مياسنيكوف، إلى أن الفيتامينات عند دخولها إلى الجسم مع الأطعمة تحدث عمليات

مغايرة. لناخذ مثلا فيتامين B12 الموجود بنسبة عالية في الكبد. ويقول: "أناخذ قطعة من الكبد ونبدأ بمضغها، نتيجة لذلك يتحد فيتامين B12 مع بروتين محدد في اللعاب. وبعد أن تصل كتلة الطعام إلى المعدة ينشط هذا البروتين في الوسط الحامضي وينفصل، أما فيتامين B12 فيتحد مع بروتين آخر تنتجه المعدة ويعددها يمتص في مكان محدد. ومثل هذه التغييرات تحصل مع الفيتامينات الأخرى". ووفقا له، من الأفضل والأكثر صحة الاعتماد على المصادر الطبيعية للفيتامينات - الحصول عليها من الطعام، لذلك يجب أن يكون النظام الغذائي متوازنا ومتنوعا وصحيا. ويقول: "أظهرت نتائج دراسات كبيرة، أن بعض الفيتامينات يمكن أن تزيد من معدل الوفيات. نعم، هذا جزء بسيط جدا من النسبة المثوية. لا يوجد خطر على الفرد. ولكن أخلاقيا لا يمكن للطبيب أن ينصح بتناول الفيتامينات، مع أنه يعلم أنها قد تزيد من المخاطر حتى إذا كان هذا يشكل جزءا من مليون بالمئة". وينصح الطبيب فقط بتناول فيتامين D في نهاية فصل الشتاء، أما بقية الفيتامينات فيمكن الحصول عليها مع الأطعمة.



نادي سيدات الشارقة يقيم حفل الباليه السنوي بمشاركة 80 طالبة



•• الشارقة-الفسج:

نظم مركز كولاغ للمواهب التابع لنادي سيدات الشارقة، عرض الباليه السنوي بالتعاون مع شركة نورثرن دانس، وذلك بتاريخ 9 يونيو، الموافق يوم الأحد، في قاعة كنوز في مقر النادي، بحضور عدد من زوار النادي وأهالي المشاركين، كما يعد حفل الباليه السنوي فرصة للأهالي للاطلاع على حصيلة العمل الدؤوب، والجهد الذي بذلته الطالبات على مدار العام. حيث استمتع الحضور بمشاهدة العروض الفردية والجماعية التي قدمتها المنتسبات.

وتميّز حفل هذا العام بمشاركة طالبات مركز كولاغ للمواهب التابع للنادي، إلى جانب طالبات شركة نورثرن دانس - فرع رأس الخيمة، وأسهم هذا التعاون في تبادل أفضل الممارسات والخبرات بين المؤسستين. يهدف حفل الباليه، والذي يقام سنوياً منذ عام 2001، إلى استعراض مهارات الطالبات، واللائي اكتسبنها من خلال التدريب المستمر على مدار العام، كما منح النادي شهادات تخرج للمشاركات بعد اجتيازهن امتحانات الأكاديمية الملكية البريطانية، والتي أحرزته الطالبات نجاحاً مبهوراً بمعدل 100%.

وسابقاً في هذا العالم، تمكنت طالبات المركز من الحصول على أفضل 3 مراكز في مسابقة "التحالف العالمي للفنون الأدائية". ومن جهتها، صرّحت آلاء الشناصي، رئيس قسم عمليات المرافق في نادي سيدات الشارقة، بأن مركز كولاغ للمواهب يحرص على تنفيذ رؤية النادي في تمكين السيدات والفتيات من خلال تشجيعهن وتبني مواهبهن، وتمهيد الطريق أمامهن ليصلن إلى الاحتراف. وأضافت الشناصي: "نحن فخورون بالإجازات التي حققتها طالباتنا هذا العام، والتي تعكس الجهود المستمرة التي نبذلها في دعم وتطوير مهاراتهم. إن التعاون مع مركز نورثرن دانس في رأس الخيمة يمنح طالباتنا فرصة لتعزيز مهارات التواصل. ونسعى دائماً لتقديم أفضل البرامج التعليمية والتدريبية، لضمان حصول الطالبات على تجربة تعليمية متميزة وشاملة، يعد استوديو كولاغ للباليه الأول من نوعه في الإمارة، وهو الاستوديو الوحيد في الشارقة المعتمد من قبل الأكاديمية الملكية للرقص (RAD) وأكاديمية لندن للموسيقى والفنون الدرامية (LAMDA) حيث يقدم دروس الباليه والمسرح الموسيقي والدراما للأعمار من 3 سنوات فما فوق، كما أنه الاستوديو الوحيد الذي

يقدم دروساً للباليه للباليين في الشارقة. تقدم المشاركة في استوديو كولاغ للباليه للطالبات العديد من الفوائد، بما في ذلك تطوير مواهبهن وتعزيز التركيز والثقة بالنفس وزيادة المرونة وإتاحة الفرصة لتشكيل صداقات وأوصار دائمة. ولا يقوم استوديو كولاغ للباليه بتخريج الطلاب فحسب، بل يعمل أيضاً على تعزيز حياتهم المهنية كمعلمين للباليه. ويعمل خريجو استوديو كولاغ كمعلمين حالياً، حيث يشاركون خبراتهم ومعارفهم. ويُعتبر مركز كولاغ للمواهب المكان الأمثل للسيدات والأطفال لاكتساب وصقل مهاراتهم الإبداعية وتطوير مواهبهم في المجالات مختلفة، ويقدم المركز مجموعة مختلفة من الدروس الفنية التي تتضمن صناعة الضحار، والرسم، ودروس الموسيقى، وتعلم اللغات بالإضافة إلى برنامج الباليه، كما يقدم برامج تعلم الطهي وغيرها الكثير، ويحتوي المركز على مكتبة، وحصص اللياقة البدنية للأطفال واليوغا الهوائية للسيدات ويوغا للحوامل، وحصص تصميم الأزياء، إلى جانب ذلك يوفر المركز خدمة تنظيم أنشطة متنوعة وممتعة للمناسبات، والتعاليم الخاصة والعامه للأفراد والجموعات والمؤسسات.



إطلاق معجم الفجيرة الفلسفي بحضور نخبة من المفكرين

•• الفجيرة-الفسج:

شهدت بيت الفلسفة مؤخراً حفل إطلاق معجم الفجيرة الفلسفي بحضور نخبة من الفلاسفة والمفكرين من دولة الإمارات العربية المتحدة والعالم العربي. استهل الاحتفال بكلمة مدير بيت الفلسفة والمشرق الإداري على المعجم الأستاذ أحمد السماحي الذي أكد أن المشاريع التي يضطلع بها بيت الفلسفة الفجيرة، والنضوي هذا بالقيام بها مشاريع جديدة، وابتكارية، والأهم من ذلك كله أنها مشاريع تحافظ على هويتنا العربية الإبداعية المنفتحة على الجميع والمحتظة بخصوصيتها وإبداعها. وتابع قائلاً: "هذا المشروع التشرّذ ليس وليد اللحظة أو الحماسة بل هو مشروع طويل الأمد سيهدم لبحر في خمسة أجزاء تعقبها تصويبات وتطويرات. إن ربط هذا المعجم الفلسفي بالفجيرة فهو ربط يعبر عن التماثل واعتزازنا بهويتنا وبيدورا الريادي في صناعة الحضارة وابتكار القول الفلسفي".

الصطلح ورسمه، والتحويل على فكرة الخروج بهوية مصطلحاتية جديدة تكون محل توافق واتفاق. وضرة التحرر من المركزية الأوروبية وما يستتبعه هذا الأمر من ضرورة صوغ مواد هذا المعجم صوغاً عربياً سليماً، وإلباسه لبوساً عربياً أصيلاً، وجعله غاية معرفية عربية في ذاتها وليس وسيلة لنقل أفكار الأغباء بلغة هزلية مفاككة تحاكي البنيان التركيبي الأعجمي. فضلاً عن مراعاة فرائده التي تنأى من أنه كتب بلسان عربي وذهنية عربية في أن معاً. وأكد عميد بيت الفلسفة الدكتور أحمد البرقاوي أن فردة معجم الفجيرة الفلسفي تنأى من كونه أول معجم عربي يضم نخبة كبيرة من أهم الفلاسفة والمفكرين بالفلسفة من معظم الأقطار العربية؛ ومن كونه أول معجم يكتب بذهنية عربية بعيداً من الحمولات الأيديولوجية والتصورات القبلية، ويحتفي بالآثر الفلسفي العربي الذي طوّر واقع الإنسان فكرياً وسياسياً واقتصادياً واجتماعياً، وعزز روح البحث المستمر، والحرية الفكرية والتسامح العقلي. ناهيك بفرادة تقسيمه، ذلك بأنه لم يشمل على أبرز المفاهيم الفلسفية فحسب، بل اشتمل كذلك على أبرز المدارس الفلسفية، وعرض لأهم الكتب التي وسّمت تاريخ الفكر الفلسفي،



وتناول أهم المشكلات الفلسفية العربية الرأسمية، وأسهب في ذكر أبرز الأعلام منذ فجر الفلسفة اليونانية حتى يومنا هذا، وتابع قائلاً: إن معجم الفجيرة الفلسفي نتاج جهودات جبارة، وسنوات البحث، وتحكيم المواد، بدءاً من الإلمام الفطن بالمادة المسندة إلى الباحث، مروراً بالإضافة أو الجديد الذي يجب على كل

الذي أنتج معجم الجرجاني، ومعجم الكليات لأبي البقاء الكفوي. أما الدكتور الزواوي فغوره عضو اللجنة العلمية، فتحدث عن الألية التي جرى بموجبها اختيار الباحثين، وتحكيم المواد، بدءاً من الإلمام الفطن بالمادة المسندة إلى الباحث، مروراً بالإضافة أو الجديد الذي يجب على كل

مشارك أن يأتي، فضلاً عن الإحاطة والدقة والقراءة الخاصة والتأويلية والتخصص النقدي للمشكلات الفلسفية، والرصد التاريخي لتكوين المفهوم وتطوره، ورصد التباينات في داخل المدرسة الفلسفية الواحدة، وتبيان الإضافات التي أتت بها الكتب الفلسفية المذكورة. وركز الدكتور محمد محبوب عضو اللجنة

طلبة الجامعة الأميركية في الشارقة وأعضاء هيئتها التدريسية فرصة الاستفادة من الأنشطة والمبادرات الفنية الإبداعية المتنوعة ومجالات تعاون متعددة التخصصات مع فنانين مختارين. كما يشري البرنامج تجربة الفنانين ويتيح لهم التفاعل مع مجتمع الجامعة النابض بالحياة، والاستفادة من موارد الجامعة المختلفة والتعرف على طلبتها وأعضاء هيئتها التدريسية. وفي حديثه عن أهمية إطلاق هذا البرنامج، قال الدكتور تود لورسن: "يكمس برنامج الفنان المقيم التزام الجامعة الأميركية في الشارقة بتعزيز الإبداع والابتكار. فنحن نؤمن بأن وجود مواهب فنية متنوعة في الحرم الجامعي يلهم طلبتنا وأعضاء هيئتها التدريسية لتحقيق المزيد من الإبداع، وتعزيز الانسجام الثقافي في مجتمع الجامعة. تخلق الحفل مشاركات من الفئات والقيادات، حيث قدمت الدكتورة مكي ثلاثاً من لوحاتها الفنية، وألقت الدكتورة عتيق أمام الحضور قصيدة شعرية، وقدمت الهامشي أداءً صوتياً مع عزف على البيانو.



قسمي اللغة الإنجليزية ودراسات اللغة العربية والترجمة في الجامعة، والدكتورة نجاة مكي، وهي فنانة بصريّة إماراتية رائدة، ستمعمل في كلية العمارة والفن والتصميم لإلهام وتوجيه المبدعين الناشئين. يقدم "برنامج الفنان المقيم"



وعندما يلتقي طلابنا بالفنانين المقيمين ونهاج وجهه، فإن ذلك يسود لحظات من التفاعل الإنساني الذي يتجاوز النظريات ويسهم في تحفيز ذكريات طلابنا. ونحن متحمسون جداً للترحيب بأول فنانينا، الذين ستكون خبرتهم

•• الشارقة-الفسج:

أطلقت الجامعة الأميركية في الشارقة خلال حفل خاص شهدته الشارقة بدور بنت سلطان القاسمي، رئيسة الجامعة، "برنامج الفنان المقيم"، والذي يهدف إلى إثراء البيئة الإبداعية والثقافية في الجامعة عبر استقطاب فنانين محترفين وناشئين من جميع أنحاء العالم، وتوفير بيئة داعمة لإبداعاتهم الفنية. وينظم الفضائون المقيمون من خلال البرنامج ورشات عمل، وعروضاً تقديمية، ومحاضرات، لاجتماع الجامعة الأميركية في الشارقة وللجمهور. كما يقدم الفضائون الإرشاد والتوجيه للطلبة، ويتعاونون معهم في المشاريع العلمية، ويشاركون في نقد أعمالهم بغرض التحسين والتطوير. وقالت الشارقة بدور القاسمي: "تولي الجامعة الأميركية في الشارقة أهمية كبيرة لتجارب الحياة الواقعية التي تعزز وتحفز ما يحدث داخل قاعات المحاضرات وأماكن الدراسة والمكتبات.

منوعات

الفكر

27



براد بيت يتعرض لضربة سينمائية قوية وسط نزاعاته الأسرية

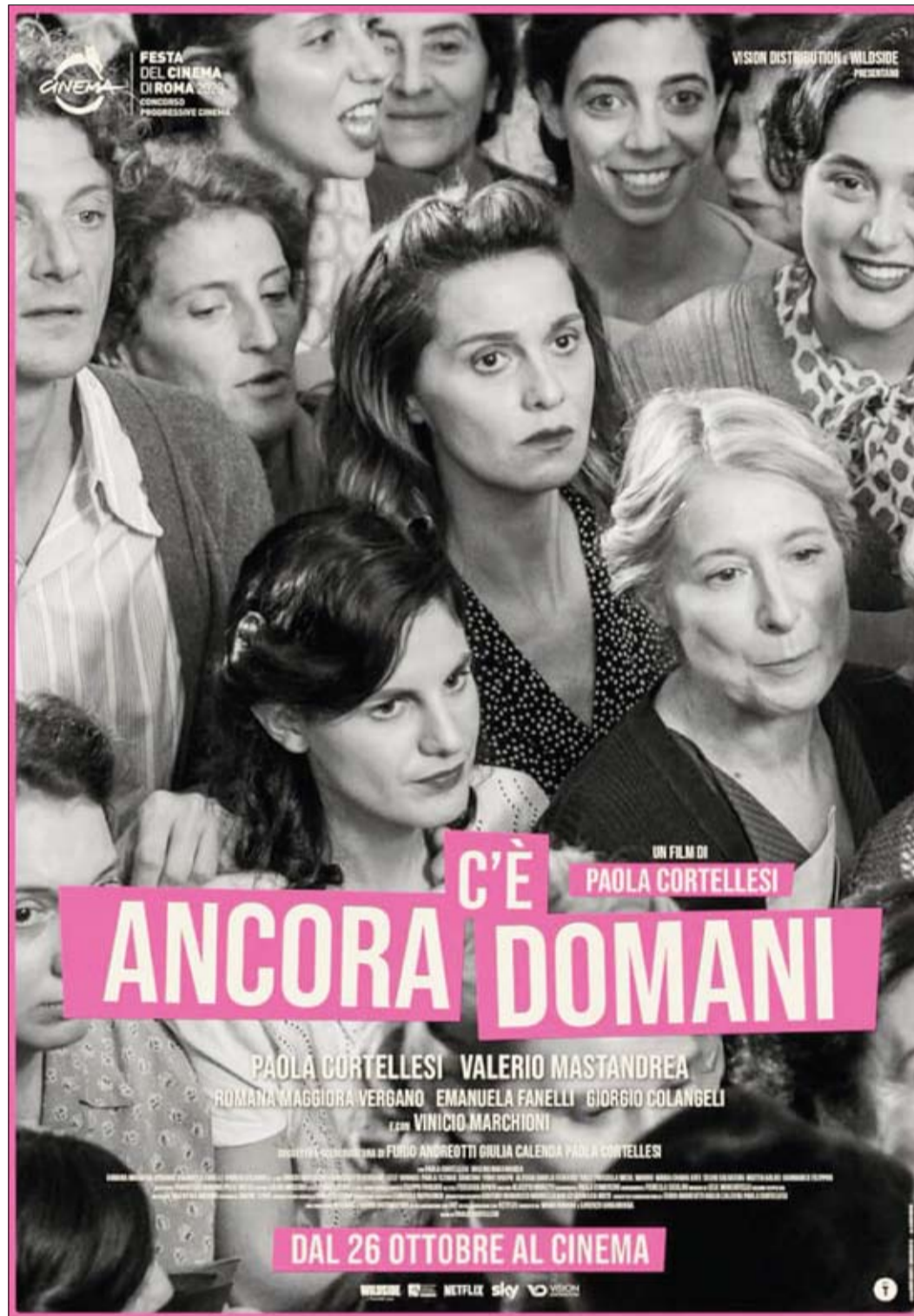
تعرض النجم العالمي براد بيت لضربة قوية بعد أن قرر المخرج الشهير كوينتن تارانتينو عدم استكمال مشروعه السينمائي القادم، The Movie Critic، وفقاً لما نشر موقع geo.tv. والفيلم الذي قيل إنه الفيلم العاشر والأخير لتارانتينو، كان من المقرر أن يقوم ببطولة بيت وكان في المراحل المتقدمة من مرحلة ما قبل الإنتاج. ومع ذلك، قال أحد المصادر لموقع In Touch Weekly إن مخرج الفيلم فقد الثقة في السيناريو والفكرة، مما أدى إلى زوال المشروع. وقال المصدر: "براد بيت والجميع على استعداد لإنتاج فيلم تارانتينو التالي The Movie Critic، وكان يجري إعداد الصفقات". وأضافوا: "كان يجري إعداد الميزانيات وكانت ولاية كاليفورنيا مستعدة لتقديم إعفاء ضريبي ضخم لتتأكد من أن حفلة تارانتينو النهائية سيتم تصويرها بالكامل في الولاية". وأضاف المصدر أن الفيلم كان "صفقة ضخمة" بالنسبة لبيت، الذي عانى مؤخراً من حزن شديد بعد أن أسقط اثنان من أبنائه الستة اسمه من ألقابهم. وكشفوا عن سبب تأجيل المخرج للمشروع، قائلين: "فقد كوينتن في النهاية الثقة في السيناريو والفرضية مع اقتراب موعد التصوير". وكشفوا أيضاً أن تارانتينو، يأخذ وقتاً للتركيز على حياته الشخصية وقد يعيد النظر في المشروع في المستقبل، "إنه أب الآن، وهذا يغير كل شيء". وخلص المصدر إلى أنه سيأخذ وقته ويخرج بشيء آخر أثناء رعاية أسرته".

يُجسد فوضى الحياة بتتويجات سردية مذهلة

«لا يزال هناك غد»: مقارنة الواقع الإيطالي بأسلوب سينمائي خاص

تُنجر الممثلة والمخرجة الإيطالية باولا كورتيليزي، في "لا يزال هناك غد" (٢٠٢٣)، إغواء مقارنة الواقع الإيطالي، بالأسلوب السينمائي الخاص الذي عُرفت به سينما بلدها، وأوصلها في النهاية إلى تأسيس مدرستها: الواقعية الإيطالية الجديدة. الاختيار، بما ينطوي عليه من مغامرة، ليس مشكلة، فالمشكلة الحقيقية تكمن في تطبيقه، وفي الحفاظ على روح أسلوب سينمائي وجمالياته، تشبه (الروح) إيطاليا نفسها، التي تجمع بين الفوضى والإبداع الخلاق في آن واحد.

الأسود والأبيض يقاربان زمنًا ماضياً، وأحداثه تجري في مدينة روما، عشية نهاية الحرب العالمية الثانية. المشهد العام للمدينة كتيب، يغمز سكانها إحساساً بنهاية عهد من تاريخها السياسي. العسكري، وحوازر الجيش الأمريكي في شوارعها الرئيسية تكرسه.



يجعل النص (سيناريو فوريو أندريوتي وجوليا كاليندا، بمشاركة كورتيليزي) المناخ العام إطاراً تتوسطه قصص من الحياة اليومية، أكثر ما يهتم بها ويستغل على تقليصها في حدود قصة ديليا (تؤدي كورتيليزي نفسها الدور ببراعة لافتة للانتباه): امرأة تستيقظ صباحاً، وتعدّ الفطور لأطفالها وزوجها، وتعتني بوالده المريض. بعد ذلك، تُسرع إلى عملها (مساعدة ممرضة)، وتكسب مالا إضافياً من حياكة الملابس وتصلح المظلات وغسل الملابس ونشرها. من بيتها، تظهر تأثيرات الخارج على سلوك زوجها إيفانو (فالريو ماستاندريا)، الكسول والعنيف، الذي لا يرى في زوجته إلا امرأة فاشلة وغير قادرة على إنجاز أي عمل منزلي، مهما كان بسيطاً. ويحساس ذكوري عال لديه، يُقابل أي رد فعل منها على تصرفاته بتعنيف جسدي ولفظي أمام أطفالها الثلاثة، وعلى مسمع جيراتها.

لإبراز موهبتها الإخراجية في فيلمها الأول، وللتميز عن صنّاع مرحلة الواقعية الإيطالية الكبار، تضيء كورتيليزي، على غير المتوقع، عنصرًا كوميدياً ساخراً على مسارات حياة بطلاتها المعنفة، جسدياً ونفسياً. كل مشهد تعنيف يتبعه آخر متخيل، يظهر فيه الزوجان يتراقصان على أنغام الموسيقى، ويُغنيان أغاني رومانسية جميلة، تتداخل مع ألحان "هيب هوب" معاصرة، ومع أغان رومانسية كلاسيكية، تتناقض كلماتها مع الفعل العنيف، الصادم يشاعته.

بهذا الأسلوب، المتحقق بفضل موسيقى تصويرية للمؤلف الملحن ليل ماركيتيلي، تكسر حدة سرد لا يُراد له البقاء أسير مقارنة تقليدية لمرحلة معقدة من تاريخ إيطاليا، وجدت المرأة نفسها فيها ضحية ثقافة ذكورية، وتبعات حرب خاسرة أفقرت الناس، وضاعفت سوء أحوال النساء. الفراغ العاطفي، الذي تعانيه ديليا، يكسر بعلاقة عابرة غير مكتملة مع جندي أميركي أسود، يقف عند الحاجز القريب من منزلها. اللغة تعيق تواصلهما، لكن هناك ما يشي بأن شجاعة التخلص من وحشية الزوج كاتمة فيها، وتغذي بتأثر نسوي يوجي بأن أمرًا سيحدث، لا يعرف أحد ماهيته وكيفية حدوثه.

مهارة الكتابة تعزز ذلك الإحساس، وتجعل من قصة ابنتها، الصبية مارتشيليا (رومانا ماجيورا فرغانو)، مع حبيبها جوليو موريتي (فرا تشيسكو تشينيتورامي)، ابن العائلة المسورة حديثة النعمة، المستفيدة من فساد الساسة، مدخلاً إليه. طالما رأت الصبية في صبر والدتها على جور والدها ضعفاً فيها، لا تريد تكراره مع حبيبها. ترتيبات زواجها تفضح تعالياً على عائلتها الفقيرة، ومن بعيد تشعر الأم أن الزوج المستقبلي لابنتها لن يكون أفضل من زوجها، فتصرفاته وغطرسته تشي بالميول الذكورية السائدة نفسها. بدءاً وذكاء، تسد الأم مشروع الزواج، ومن دون تردد، تعيد علاقتها بحبيبها الأول، وتقرر الهروب معه إلى الشمال الإيطالي الغني والواعد بازدهار مُنتظر، بعد خراب طويل.

مرة أخرى، تكسر كورتيليزي المتوقع، وتذهب به إلى مسار آخر، يعيد للتاريخ حضوره. لم يكن هدف خروج المرأة سراً من بيتها الذهاب مع حبيبها، بل توجهاً إلى صناديق الاقتراع. وسط جموع النساء، تحشر الزوجة وتحتمي بقوة الوسط المنتمية إليه. في ذلك العام (1946)، تكسب الإيطالية حق التصويت، وتنتج في إصصال من تريده من السياسيين إلى الحكم.

هكذا تنهي كورتيليزي مسار "لا يزال هناك غد"، المذهل في كتابته المتأمل في حال المرأة الإيطالية، باشتغال سينمائي، كل لحظة فيه تقطر حلاوة، إلى درجة يبدو فيها أن طموحها في الاقتراب عبرها من كبار صنّاع المدرسة الواقعية الإيطالية الجديدة ليس وهماً، بل استعادة وتذكير بإنجازاتهم، وبالوروث السينمائي الذي تركوه مُسرّعاً أمام الراغبين في الانتماء إليه، من موهوبين ومُلمنين بأفكار

داكوتا جونسون وكريس إيفانز يصوران فيلم Materialists في نيويورك

تصور النجمة داكوتا جونسون والنجم كريس إيفانز فيلمهما الجديد Materialists في مدينة نيويورك، ورصدت عدسات المصورين داكوتا وهي ترتدي رداءً رمادياً مع أحذية رياضية ونظارة شمسية باللون الأخضر بينما ارتدى كريس قميصاً أبيض مع ربطة عنق وينطلون أزرق.

فيلم Materialists، وهو فيلم كوميدي رومانسي من تأليف وإخراج سيلين سونج، المرشحة لجائزة الأوسكار، يدور حول "خاطبة" تتورط في علاقة مع رجل ثري. وكانت شاركت الممثلة العالمية داكوتا جونسون أراءها حول حالة صناعة السينما، خاصة فيما يتعلق بمنصات البث، في حديثها مع L'Officiel، أشارت جونسون، التي كانت تروج لفيلمها الجديد Madame Web، "اكتشفت أن منصات البث هي أمر لا مفر منه في صناعة السينما، وهذا أمر محبط إلى حد كبير".

وتابعت جونسون قائلة: "الأشخاص الذين يديرون منصات البث لا يتقنون في الأشخاص المبدعين أو الفنانين لعرفة ما سينجح، وهذا يجعلنا ننهار من الداخل".

وأضافت بطلقة The Fifty Shades Of Gray: "ما يحدث أمر صعب، حيث من الصعب جداً أن يتم صنع أي شيء له قيمة".

وكانت قد أسست جونسون شركة إنتاج TeaTime Pictures في عام 2019، والمعروفة بإنتاج أفلام Daddio و Am I OK و Cha Cha Real و Smooth.



مات سميث: الموسم الثاني من House Of The Dragon يقترب من عوالم GOT

كشف النجم العالمي مات سميث بطل مسلسل House Of The Dragon، الجوانب الرئيسية للموسم الثاني من العمل المنتظر طرحه يوم 16 يونيو الجاري على شبكة HBO.

عندما سأله موقع Deadline عن التحول اللوني بين الموسمين الأول والثاني، اقترح سميث أنه سيبدو مألوفاً أكثر، حيث أكد قائلاً: "أولاً وقبل كل شيء، في الموسم الماضي، كان من الواضح أنه كانت هناك قفزات زمنية، وكنا جميعاً معاً كثيراً من الوقت".

وتابع سميث قائلاً: "لكن الموسم الثاني من House Of The Dragon، يميل إلى طريقة Game of Thrones القديمة، حيث تستكشف عوالم مختلفة من عالم Thrones، أو عالم Kings Landing، أو أي عوالم أخرى، والدخول إلى مناطق مختلفة مع عائلات مختلفة".



الفكر

الكشف عن خطورة القهوة سريعة الذوبان

أعلن الدكتور ألكسندر سوزيكين الأستاذ المشارك في قسم علم وظائف الأعضاء والبيئة البشرية في جامعة التعليم الروسية، أنه يمكن للقهوة سريعة الذوبان أن تسبب مشكلات صحية. ويقول الدكتور في حديث لصحيفة "إز فيستيا": "ثلاثة في واحد" تتكون بشكل رئيسي من السكر وإضافات عشبية مختلفة والمنكهات والأصباغ، التي تعطي المشروب لونا بنيا جميلا. ويشير إلى أن القهوة سريعة الذوبان عالية الجودة يمكن أن تفيد الجسم. وهذا النوع من القهوة يصنع باستخدام طرق درجات الحرارة العالية والمنخفضة، التي تتضمن تحميص أو تجفيف حبوب البن، التي خلالها تطلق الزيوت الطيارة - مضادات الأكسدة القوية التي يمكن أن تقلل من الإجهاد التأكسدي في الجسم وتحارب الجذور الحرة التي تنتج خلال عملية التمثيل الغذائي غير السليمة.

بالتهاب المعدة التآكلي وفرحة المعدة والاثني عشر والتهاب البنكرياس الحاد والمزمن. كما قد تحفز خروج الحصى من كيس المرارة إذا كانت موجودة لدى المريض".

ووفقا له، أظهر التحليل الكيميائي الحيوي للقهوة سريعة الذوبان وجود مواد خطيرة فيها، مثل العطور، ومحسنات الطعم والرائحة. ويحذر الخبير من أن قهوة "ثلاثة في واحد" تتكون بشكل رئيسي من السكر وإضافات عشبية مختلفة والمنكهات والأصباغ، التي تعطي المشروب لونا بنيا

كبير للإصابة

ويقول الدكتور في حديث لصحيفة "إز فيستيا": "ثلاثة في واحد" تتكون بشكل رئيسي من السكر وإضافات عشبية مختلفة والمنكهات والأصباغ، التي تعطي المشروب لونا بنيا

كبير للإصابة

ويقول الدكتور في حديث لصحيفة "إز فيستيا": "ثلاثة في واحد" تتكون بشكل رئيسي من السكر وإضافات عشبية مختلفة والمنكهات والأصباغ، التي تعطي المشروب لونا بنيا

كبير للإصابة

ويقول الدكتور في حديث لصحيفة "إز فيستيا": "ثلاثة في واحد" تتكون بشكل رئيسي من السكر وإضافات عشبية مختلفة والمنكهات والأصباغ، التي تعطي المشروب لونا بنيا

كبير للإصابة

ويقول الدكتور في حديث لصحيفة "إز فيستيا": "ثلاثة في واحد" تتكون بشكل رئيسي من السكر وإضافات عشبية مختلفة والمنكهات والأصباغ، التي تعطي المشروب لونا بنيا

كبير للإصابة

ويقول الدكتور في حديث لصحيفة "إز فيستيا": "ثلاثة في واحد" تتكون بشكل رئيسي من السكر وإضافات عشبية مختلفة والمنكهات والأصباغ، التي تعطي المشروب لونا بنيا

كبير للإصابة

ويقول الدكتور في حديث لصحيفة "إز فيستيا": "ثلاثة في واحد" تتكون بشكل رئيسي من السكر وإضافات عشبية مختلفة والمنكهات والأصباغ، التي تعطي المشروب لونا بنيا

كبير للإصابة

ويقول الدكتور في حديث لصحيفة "إز فيستيا": "ثلاثة في واحد" تتكون بشكل رئيسي من السكر وإضافات عشبية مختلفة والمنكهات والأصباغ، التي تعطي المشروب لونا بنيا

كبير للإصابة

ويقول الدكتور في حديث لصحيفة "إز فيستيا": "ثلاثة في واحد" تتكون بشكل رئيسي من السكر وإضافات عشبية مختلفة والمنكهات والأصباغ، التي تعطي المشروب لونا بنيا

كبير للإصابة

ويقول الدكتور في حديث لصحيفة "إز فيستيا": "ثلاثة في واحد" تتكون بشكل رئيسي من السكر وإضافات عشبية مختلفة والمنكهات والأصباغ، التي تعطي المشروب لونا بنيا

كبير للإصابة

ويقول الدكتور في حديث لصحيفة "إز فيستيا": "ثلاثة في واحد" تتكون بشكل رئيسي من السكر وإضافات عشبية مختلفة والمنكهات والأصباغ، التي تعطي المشروب لونا بنيا

كبير للإصابة

ويقول الدكتور في حديث لصحيفة "إز فيستيا": "ثلاثة في واحد" تتكون بشكل رئيسي من السكر وإضافات عشبية مختلفة والمنكهات والأصباغ، التي تعطي المشروب لونا بنيا

كبير للإصابة

ويقول الدكتور في حديث لصحيفة "إز فيستيا": "ثلاثة في واحد" تتكون بشكل رئيسي من السكر وإضافات عشبية مختلفة والمنكهات والأصباغ، التي تعطي المشروب لونا بنيا

كبير للإصابة

ويقول الدكتور في حديث لصحيفة "إز فيستيا": "ثلاثة في واحد" تتكون بشكل رئيسي من السكر وإضافات عشبية مختلفة والمنكهات والأصباغ، التي تعطي المشروب لونا بنيا

كبير للإصابة

ويقول الدكتور في حديث لصحيفة "إز فيستيا": "ثلاثة في واحد" تتكون بشكل رئيسي من السكر وإضافات عشبية مختلفة والمنكهات والأصباغ، التي تعطي المشروب لونا بنيا

كبير للإصابة

متى تكون طريقة استيقاظك

علامة على مشكلة صحية خطيرة؟

أفاد خبراء بأن الاستيقاظ من النوم وأنت تلهث دون أن يكون ذلك بسبب رؤيتك لكابوس، يمكن أن يكون إنذارا بمشاكل صحية خطيرة تتطلب زيارة الطبيب. وأشار الخبراء إلى أن علامة اضطراب النوم المثيرة للقلق هذه يمكن أن تكون من أعراض انقطاع النفس النومي، وهو اضطراب يتوقف فيه تنفسك، ويبدأ أثناء النوم. وتظهر أعراضه بشكل أساسي أثناء النوم، لذلك قد يكون من الصعب اكتشافه إذا كنت تعيش بمفردك. وتشمل الأعراض توقف التنفس أثناء النوم، وإصدار أصوات لاهثة أو شخير أو اختناق والاستيقاظ كثيرا أثناء الليل والشخير بصوت عال. لكن أعراض انقطاع النفس النومي يمكن أن تتسرب إلى لحظات استيقاظك أيضا بطرق خفية. وقد يلاحظ المصابون أنهم يشعرون بالتعب الشديد طوال اليوم، على الرغم من حصولهم على نوم كامل ليلا. وقد يجدون أيضا صعوبة في التركيز ويمانون من تقلبات مزاجية. والعلامة المندرة الأخرى لانقطاع النفس النومي هي الاستيقاظ مع الصداق. وينصح الخبراء الصحيون بمراجعة الطبيب العام إذا كنت تشك في إصابتك بهذا الاضطراب أو لاحظ شخص ما هذه الأعراض أثناء نومك. وقد يكون من المفيد إحصارهم معك لزيارة طبيبك حتى يتمكنوا من تفصيل ما لاحظوه. وأكد الخبراء أن "انقطاع النفس النومي يمكن أن يكون خطيرا إذا لم يتم تشخيصه وعلاجه"، لذا من المهم أن يتم فحصه. ويمكن أن يعرضك انقطاع النفس النومي لخطر الإصابة بمشاكل صحية أخرى، مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري من النوع الثاني وأمراض القلب والاكتئاب، بالإضافة إلى التأثير على قدرتك على التركيز والبقاء مستيقظا. ويمكن أن يؤدي انقطاع النفس النومي أيضا إلى زيادة احتمال الإصابة بسكتة دماغية.

أنواع مختلفة من انقطاع النفس النومي

هناك نوعان من اضطراب التنفس الليلي هذا، وفقا لموقع WebMD، وأكثرهما شيوعا هو انقطاع النفس الانسدادي النومي (OSA)، ويحدث عندما يرتد اللسان للخلف أثناء الاستلقاء ويسد مجرى الهواء. وفي كل مرة يحدث ذلك، يتوقف الشخص عن التنفس لمدة تصل إلى دقيقة أو أكثر، ويمكن أن يحدث مئات المرات في الليلة، كما قال طبيب الأنف والأذن والحنجرة عمر أحمد لموقع WebMD، ولن تستيقظ بالضرورة في كل مرة.

والشكل الثاني والأقل شيوعا لانقطاع النفس النومي هو انقطاع النفس المركزي النومي (CSA)، والذي تقول مؤسسة النوم إنه ناجم عن نقص قصير في الاتصال بين الدماغ والعضلات التي تتحكم في التنفس. ويتم علاج هذا الاضطراب باستخدام جهاز يسمى جهاز ضغط المجرى الهوائي الإيجابي المستمر (CPAP)، حيث يقوم بضخ الهواء بلطف إلى قناع يرتديه الشخص فوق فمه أو أنفه أثناء النوم.



الممثلة هيلين جورج تؤدي أغنية «سنلتقي مرة أخرى» خلال إحياء الذكرى الثمانين لهبوط الحلفاء البرمائي في فرنسا عام 1944. (ا ف ب)

قرأت لك

البامية



قال الدكتور أحمد عوض، أخصائي التغذية العلاجية، إن البامية أحد الخضراوات الصحية، نظرا لأنها مصدر جيد للألياف الغذائية المفيدة للصحة بوجه عام، كما تحتوي على مجموعة من الفيتامينات A، B، كذلك الكالسيوم وحامض الفوليك. وعن فوائد البامية الصحية، يستكمل د. عوض قائلا، هناك فوائد صحية عديدة للبامية وأهمها، أنها مفيدة لمرض السكر، نظرا لأنها تساهم في التحكم في نسبة السكر بالجسم، ومفيدة للحامل، نظرا لاحتوائها على قدر جيد من حمض الفوليك المفيد لنمو الجنين، وتساهم في تحسين عملية الهضم، نظرا لاحتوائها على قدر جيد من الألياف الغذائية، وكذلك سهولة مضغها. كما تساهم البامية، في تخفيض نسبة الكوليسترول بالجسم، نظرا لأنها من الخضراوات قليلة السعرات الحرارية والدهون، وهي مفيدة أيضا للأشخاص الذين يعانون من الإمساك المزمن، خاصة كبار السن، نظرا لاحتوائها على قدر جيد من الألياف الغذائية.

سؤال وجواب

- ما الاسم الحقيقي للأديبة مي زيدان؟
- ماري الياس
- ماذا تعني كلمة قراقوش؟
- النسر الأسود
- ما هو الفرق بين كلمتي الراية واللواء في الحرب؟
- اللواء للقائد والراية للأدمير.
- ماذا يعني اسم أديس أبابا؟
- الزهرة الجديدة
- ماذا تعني كلمة القسطاط؟
- الخيمة

هل تعلم؟

- هل تعلم أن العنكبوت هي حيوان عنكبوتي، ولا تعتبر من الحشرات.
- أنه في كل مرة ترى فيها القمر كاملا، فأنت ترى نفس الجانب دائما.
- هل تعلم أن خرطوم الفيل هو اتحاد لأنفه وشفته العليا. وهو بالتالي يستعمل لأغراض عدة. فهو يستعمله لنقل الغذاء والماء إلى فمه وكذلك لرش جسمه بالمياه. ويمكن أن يستعمل الخرطوم بلطف شديد فيستيقظ أن يلتقط جسما صغيرا كحبة البازيلاء. وهو أيضا مستكشف قوي للرائحة.
- هل تعلم أن البرق حين يضرب فإنه يصل إلى 30000 درجة مئوية أو 54.000 درجة فهرنهايت.
- هل تعلم أن الرصاص هو معدن ثقيل جدا ذو لون رمادي ضارب إلى الزرق. وهو معدن طري جدا لدرجة يمكنك جرحه بالظفر. ونظرا إلى مقاومة الرصاص للتآكل يستعمل هذا المعدن في شكل صفائح للتسليحة وفي صنع الأنايب، كما يستخدم في الوقاية من الأشعة السينية وأشعة جاما.
- العسل هو الطعام الطبيعي الوحيد الذي لا يفسد أبدا.
- المال هو السبب الأول لحدوث أي جدال بين زوج وزوجته.

قصة الشاب الطيب

استيقظ الشاب من نومه نشطا فأخذ حماما باردا لينعشه ثم ارتدى ملابسه وحمل حقيبته وقبل يد أمه وهو يسبح دعواتها الجميلة وخرج بسرعة ذاهبا إلى محطة القطارات فألوم هو موعد مناقشته في دراسته تقدم بها إلى إحدى الشركات الكبيرة أملا في نيل درجة وظيفة عالية شاغرة ولا يريد أن يتأخر عن مواعيد فيترك إنطباعا سيئا. كان مضطربا بعض الشيء لكنه متماسك وفي غمرة انهماكه في الانتقال داخل محطة القطارات وجد سيدة عجوز سقطت حقيبتها فانفتحت ولم يتقدم أحد لمساعدتها ورغم ضيق الوقت اقترب منها بسرعة وساعدها في لملمة ألبانها ثم أغلق الحقيبة وحملها لأقرب كرسي وتركها وذهب لقطع تذكرته. اقترب القطار من المحطة واستعد الجميع للنزول حين لاحظ مرة أخرى السيدة العجوز التي تظهر عليها علامات الوفاق والاحترام والشراء وهي تحاول حمل حقيبتها للنزول من القطار فأسرع بمساعدتها رغم خوفه من التأخير على موعد المناقشة فشكرته بشدة بعد أن وضع حقيبتها على العربة الصغيرة وأسرع إلى خارج المحطة وسط انهماك المطر. وقف كثيرا للبحث عن سيارة أجرة حين لمح السيدة العجوز تخرج من المحطة وحقيبتها الكبيرة في يدها للبحث عن سيارة أجرة فالتقت نظرتهما وكانت نظرة جميلة كأنها تشكره فيها على كل شئ فتقدم منها وحمل عنها الحقيبة فقالت له: لي حفيد في مثل عمرك لكنه اليوم مريض أشكرك كثيرا على طبيعتك. شكرها بحياء حين جاءت سيارة الأجرة فأسرع وفتح بابها وتناول بعد ذلك حقيبة السيدة ودعاها للركوب على أن ينتظر هو غيرها. ورغم ضيق الوقت لم يعرف لماذا فعل ذلك ربما لأنها تشبه جدته الراحلة. ربما ذهبت سيارة الأجرة وأكرمه الله بسيارة جاءت مباشرة خلفها مباشرة فجلس يدعو الله أن لا يتأخر رغم معرفته بأنه باق من الوقت دقائق. وصل الشاب إلى موعد المناقشة متأخرا عشر دقائق ودخل إلى الحجرة ليقدم اعتذاره لكنه فوجئ بأن موعد المناقشة قد تأجل لمدة نصف ساعة نظرا لعدم وجود رئيسة اللجنة فشكرها في أعماله وارتاح وتناول كوبا من الشاي وعندما أعلن الموظف المسؤول بدء المناقشة دخل ليلقي تحيته وأذ به يرى السيدة العجوز تجلس متصدرة الجلسة فنظر إليها مندهشا وقد ظهرت ابتسامة جميلة حنونة على شفيتها وكأنها تطمئنه وتشجعه ثم أعلنت بدء المناقشة التي لم تأخذ وقتا طويلا لتنتهي لصالح الشاب الطيب ويحوز على الوظيفة صفق الجميع له فافترب من رئيسة اللجنة التي ربتت على شعره وهي تقول إنك طيب مثل حفيدي هل تسافر في القطار كثيرا فقال.. إنها المرة الأولى، لكنها ليست الأخيرة.

مساحة للتلوين

