

شركة انوفارتك للاستثمار وجامعة
أبوظبي تتعاونان لتعزيز التقدم
التكنولوجي في الإمارات



أديل... البهارية الشقراء
التي تسعى للظهور بمظهر
أكثر تقليدية



أطعمة ترتبط بمستويات عالية من المواد
الكيميائية الأبدية في جسم الإنسان

نبات ياباني يتسبب بهبوط العقارات في أمريكا

مع نهاية الصيف، بدأ نبات ياباني يغزو مختلف مناطق الولايات المتحدة الأمريكية مع تساقط أوراقه في بداية الخريف، مهدداً السوق العقارية بهبوط أسعار المنازل التي يظهر حولها لأنه سريع النمو وعملياً إزالته تتطلب عملاً مضمناً.

أضاعت صحيفة "نيويورك بوست" في تقرير نشرته أمس الإثنين على خطورة تمدد "نبات العنقدة الياباني" في مختلف أنحاء الولايات المتحدة وتأثيرها على سوق العقارات. وقالت في مستهل التقرير: "على الرغم من أن أزهارها الصفيفة تحطف الانفاس، غير أنها تصبح مجرد سراب يخفي الخراب الذي يدمره عندما تسقط أزهارها مع نهاية الصيف". وشرحت الصحيفة أن هذا النبات الذي هو عبارة عن شجيرات صغيرة، يتميز بشكل واسع في بداية الخريف، ما يشكل تهديداً للساحات المشدبة وحتى المنازل في جميع أنحاء الغرب الأوسط الأمريكي والشمال الغربي والشمال الشرقي للبلاد.

شرح أمين علم النبات في "حديقة ناكسي أن سيقان هذا النبات التي تشبه الخيزران، تمتد إلى داخل الحيطان من المبنى، مما يشق الإسفلت والحرسانة، ما يجعل من شبه المستحيل القضاء عليه، لأن كل شجيرة ممكن أن تمتد على مساحة 5 أمتار. وبرزت مخاوف من تراجع أسعار العقارات في مختلف الولايات التي ينمو فيها هذا النبات، بسبب إهمال الكثيرين لعملية تشذيبه سريعاً قبل تمدده على نطاق واسع.

ماريا كاري تتخطى وفاة والدتها وشقيقتها وتعود للعمل

يبدو أن النجمة العالمية ماريا كاري قد تخطت أزمة خسارة والدتها وشقيقتها وعادت لتتفرغ لعملها بشكل طبيعي بحسب ما كشفت بنفسها في منشور على حسابها في موقع التواصل الاجتماعي إنستغرام. وقالت ماريا كاري إنها عادت للعمل بعد بضعة أسابيع صعبة، مرت بها على أثر وفاة والدتها باتريشيا وشقيقتها أليسون في اليوم نفسه الشهر الماضي. ونشرت كاري، البالغة من العمر 55 عاماً، على إنستغرام في 8 سبتمبر 2024 صورة لها أثناء استخدامها لأداء أغنياتها "It's Like That" ضمن سلسلة من العروض الدولية القادمة.

هل تعاني من الأرق خلال السفر؟.. إليك

الطريقة للتغلب على مشاكل النوم

يعاني الكثير من الناس من الأرق وعدم الانتظام في النوم خلال السفر، حيث تتغير البيئة وأحياناً يتغير الجو والتوقيت والعديد من الأشياء الأخرى بما يجعل الشخص يواجه مشاكل كبيرة في النوم تزيد من التعب والمثقة التي يعاني منها المسافر. ويحسب مقال كتبه طبيبة متخصصة في جريدة "واشنطن بوست" الأميركية، فإن "مشاكل النوم أثناء السفر مشكلة شائعة، ويمكن أن تحدث لأسباب عديدة، ولكن ثمة العديد من الحلول التي تساعد على النوم بشكل أفضل عندما لا يكون الشخص في منزله". وتقول الطبيبة النفسية الأميركية المتخصصة باضطرابات النوم ليزا شتراوس إن "القلق بشأن السفر وكل ما يتعلق به يُمكن أن يؤثر على النوم، كما يواجه العديد من الأشخاص مشاكل في الليلة الأولى لأنهم يكونون أكثر يقظة"، ولذلك فإن التقليل من هذا القلق يُمكن أن يساعد على النوم.

وتضيف شتراوس: "رغم أننا نميل إلى التكيف بشكل أفضل مع التقدم في السن، ونكتسب الخبرة في المعارك ونتمتع بفلسفة، فإن السفر مع تقدمنا في السن قد يؤثر على النوم. ونصيح الطبيبة المسافرين الذين يعانون من قلق السفر الذي يسلب النوم باتباع بعض النصائح، أهمها: الاتصال بشخص عزيز قبل النوم، وكذلك مع إغلاق العينين، تخيل نفسك في مكان آمن من اختيارك أو جرب التأملات المجانية، أو ردد بعض النصوص الدينية التي تُشعرك بالأمان والطمأنينة.

كما تنصح الطبيبة شتراوس أيضاً بإحضار وسادة من المنزل للنوم الأفضل خلال السفر، وكذلك إذا كان الشخص قد تعود على قراءة كتاب قبل النوم فمن المفيد أن يقوم بإحضاره معه خلال السفر، حيث إن هذا سيسمحك الألفة واستغلال أي ارتباطات مشروطة إيجابية أنشأتها بين هذه الأشياء والراحة والنعاس.

أما النصيحة الأخرى التي تقدمها الطبيبة فهي: "حدد محاولتك أثناء النهار وقم بتهديتها قدر الإمكان حتى لا تعمل خلال الليل".

وتضيف: "حيث إن هذا سيمنحك الألفة واستغلال أي ارتباطات مشروطة إيجابية أنشأتها بين هذه الأشياء والراحة والنعاس.

أما النصيحة الأخرى التي تقدمها الطبيبة فهي: "حدد محاولتك أثناء النهار وقم بتهديتها قدر الإمكان حتى لا تعمل خلال الليل".

وتضيف: "حيث إن هذا سيمنحك الألفة واستغلال أي ارتباطات مشروطة إيجابية أنشأتها بين هذه الأشياء والراحة والنعاس.

أما النصيحة الأخرى التي تقدمها الطبيبة فهي: "حدد محاولتك أثناء النهار وقم بتهديتها قدر الإمكان حتى لا تعمل خلال الليل".

وتضيف: "حيث إن هذا سيمنحك الألفة واستغلال أي ارتباطات مشروطة إيجابية أنشأتها بين هذه الأشياء والراحة والنعاس.

كما تشير الطبيبة النفسية إلى أن "اضطراب الرحلات الجوية الطويلة هو أحد العوامل التي تُفسد على المسافرين نومهم"، لكنها تشير إلى أن "هناك طرق لتغيير إيقاعك في الفترة التي تسبق الرحلة بحيث تتكيف بالفعل مع المنطقة الزمنية الجديدة عند هبوطك.

ويُمكن استخدام بعض التطبيقات الهاتفية من أجل التحقق من الاختلافات الزمنية، حيث تصف هذه التطبيقات أنظمة للضوء والظلام لإحداث التعديل المطلوب".

وتنتهي شتراوس إلى القول أخيراً بأن اللجوء للأدوية المساعدة على النوم قد يكون حلاً أخيراً، حيث "قد يجد أولئك الذين يعانون من الأرق من بدلتهم قصارى جهدهم أن الأدوية هي الطريقة الأفضل للنوم خلال السفر".

النوم الجيد يطيل حياة الإنسان

خلصت دراسة حديثة إلى أن للنوم قواعد صحية يجب اتباعها من أجل الحصول على قسط كافٍ من الراحة، وبما يجعل الشخص قادراً على مواصلة حياته بشكل جيد، ووجدت بأن النوم الجيد يؤدي إلى إطالة حياة الإنسان وإضافة سنوات إلى عمره.

وقال تقرير نشره موقع "هيلث دايجيست" المتخصص بالأخبار الطبية، وأطلعت

كيف تبعد كبار السن عن العزلة؟

الحياة الاجتماعية النشطة ليست حكراً على الشباب فقط، بل تشكل عنصراً أساسياً لصحة وسعادة كبار السن أيضاً.

ومع تقدم العمر، تزداد التحديات التي تواجه كبار السن، مثل مشاعر الوحدة والاكتئاب. لذلك، من المهم أن يكون كبار السن استباقيين في الحفاظ على حياتهم الاجتماعية.

وحسب موقع Vist A Living، إليك خمسة أسباب تجعل التفاعل الاجتماعي ضرورياً لكبار السن:

الحياة الاجتماعية تقلل من خطر الاكتئاب والعزلة، وتعزز الصحة العقلية بشكل عام، وكبار السن الذين يشاركون في أنشطة اجتماعية يشعرون بالسعادة والراحة النفسية؛ ما ينعكس إيجاباً على صحتهم الجسدية. التفاعل الاجتماعي يحفز كبار السن على التحرك والقيام بأنشطة بدنية، مثل زيارة الأصدقاء أو حضور الفعاليات.

وهذا النشاط يساعد على الوقاية من الأمراض المرتبطة بالعمر، مثل السمنة وأمراض القلب.

التفاعل مع الآخرين يمنح كبار السن إحساساً بالانتماء والتواصل مع مجتمعهم، ويمكن أن يساعد ذلك على التغلب على مشاعر الوحدة، خصوصاً مع توافر مجتمعات تقاعدية تشجع على الأنشطة الجماعية. التحدث مع الأصدقاء يخفف التوتر ويحسن المزاج، ويتيح التواصل الاجتماعي لكبار السن التفتيش عن مشاعرهم والبحث عن حلول لمشاكلهم، ما يسهم في تعزيز رفاهيتهم النفسية.

هكذا نحول «هزيمة» الطفل إلى انتصار

يعاني معظم الأطفال من صعوبة في تقبل الخسارة، لكن من المهم التدخل إذا كانت روحهم الرياضية السليمة تُؤثر على علاقتهم بالآخرين، أو تمنعهم من الاستمتاع بأنشطتهم.

ومع تقدمهم في العمر، يجب أن يتعلم الأطفال مهارات تساعد على التمتع بروح رياضية، وتحويل الهزيمة إلى انتصار.

وحسب موقع "بيرنتس" المهتم بصحة الأبناء والأطفال، إليك بعض النصائح لمساعدة طفلك على التعامل مع الخسارة بشكل أفضل:

عوضاً عن الاحتفاء بالفوز فقط، امتدح جهود طفلك بغض النظر عن النتيجة، واشد على يده لتحفيزه على العمل الجاد والتعامل برفق مع الآخرين. لا تظهر مشاعر الغضب عند الخسارة أمام طفلك، وعلمه احترام الفريق الفائز والتعامل مع الحكام بشكل إيجابي.

ساعد طفلك على فهم مشاعره، كالحزن والغضب، وعلمه كيفية التعامل معها على نحو صحي، مثل التنفيس العميق وإيجاد حلول بناءة. إذا تصرف طفلك بأسلوب مسيء عند الخسارة، تجاهل تلك التوتبات، وبعد أن يهدأ، قدم له الدعم الإيجابي. علم طفلك أن يكون متواضعاً عند الفوز، وأن يشكر خصمه، ويعبر عن تقديره للعبة.

دراسة: البشر قد يقبلون الكذب الأبيض من الإنسان الآلي

أظهرت دراسة حديثة أن الناس مستعدون للتسامح مع "الأكاذيب البيضاء" للإنسان الآلي، لكنهم أقل تسامحاً في حالة محاولة هذه الأجهزة إخفاء قدراتها الحقيقية أو ممارسة الرقابة عليهم.

الدراسة التي أجراها باحثون في جامعة جورج ماسون الأمريكية، وشملت نحو 500 شخص، أظهرت أن البشر يميلون غالباً إلى تقبل كذب الإنسان الآلي إذا كان ذلك بهدف "حماية المريض من ألم غير ضروري" مثلاً، وعبر إخفاء جزء من الحقيقة عنه.

وحسب وكالة الأنباء الألمانية، فإن الدراسة توجت إلى المحوئين لمعرفة وجهات نظرهم بشأن سيناريوهات افتراضية يتم فيها استخدام الإنسان الآلي في مجالات، مثل الرعاية الصحية وتجارة التجزئة وظافة المنازل. أغلب المشاركين اعتبروا أن السيناريو الذي يفترض قيام الإنسان الآلي بتصويرهم خلسة ودون علمهم غير مقبول بالنسبة لهم، وقال المشاركون إن تجسس الإنسان الآلي يمكن أن يكون مقبولاً إذا كان "لأغراض أمنية". وانتشر استخدام أنظمة الإنسان الآلي في مجالات عديدة خلال السنوات العشر الماضية، إذ أصبحت تلك الآلات تقوم بأعمال أكثر تعقيداً وبكفاءة مقبولة.

وكان محلولاً في مصرف الاستثمار الأمريكي "مورغان ستانلي"، قالوا في وقت سابق إن ظهور الذكاء الاصطناعي مع الإنسان الآلي يمكن أن يؤدي إلى إنتاج أجهزة "شبيهة بالبشر"، وإن ذلك قد يؤدي إلى فقدان ملايين الأشخاص لوظائفهم.

الشباب في مرمى الموت المفاجئ بسبب مرض شائع

كشفت دراسة دنماركية حديثة أن الشباب المصابين بمرض السكري معرضون بشكل كبير لخطر الموت القلبي المفاجئ. وأظهرت الدراسة أن الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 30 و40 عاماً ويعانون من داء السكري من النوع الأول، وهو الشكل الوراثي للمرض، يواجهون خطراً أعلى بـ20 مرة من الموت المفاجئ مقارنة بالأشخاص الأصحاء في الفئة العمرية نفسها.

وفي المقابل، فإن الشباب المصابين بداء السكري من النوع الثاني، والذي يرتبط غالباً بزيادة الوزن أو نقص النشاط البدني، يكونون أكثر عرضة للموت المفاجئ بسبب مشاكل قلبية بنحو ستة أضعاف.

وذكرت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية أن هذه النتائج تؤكد أهمية المراقبة الدقيقة لمرض السكري الشباب بحثاً عن مشاكل قلبية محتملة. ويقول البروفيسور إيليجاه بير، أخصائي أمراض القلب في مستشفى سانت جورج بجامعة لندن: "لم يكن واضحاً تماماً مدى قوة التأثير الذي يمكن أن يحدثه مرض السكري على الصحة القلبية. هذه النتائج تسلط الضوء على الحاجة إلى مراقبة دقيقة لمرض السكري".

ويعاني حوالي 4.4 مليون شخص من مرض السكري من النوع الثاني و400 ألف شخص من النوع الأول.

ويُمكن إدارة النوع الثاني عبر النظام الغذائي والتمارين، بينما يحتاج النوع الأول إلى جرعات منتظمة من الأنسولين.

وهذه الدراسة تبرز أهمية الوعي والمراقبة الدقيقة لتفادي المخاطر القلبية المفاجئة وتحسين النتائج الصحية للمرضى.



البيض يساعد في الحفاظ

على ذاكرة المرأة

تحقق باحثون من تأشيريات استهلاك البيض على الوظائف الإدراكية لدى كبار السن، ووجدوا أن تناول البيض قد يساعد في الحفاظ على بعض هذه الوظائف، وخاصة الذاكرة الدلالية، بين النساء، دون أي آثار ضارة لوحظت في أي من الجنسين.

واستخدم الباحثون بيانات من مجموعة من الطبقة الوسطى والوسطى العليا في جنوب كاليفورنيا، تم تتبعهم لفترة طويلة.

وأجرى فريق البحث زيارات لتقييم أداء المشاركين الإدراكي أعوام 1988 و1991 و1992 و1996، باستخدام 3 أسس انخفاض من الذاكرة العقلية المتغيرة، والتي تشمل تقييم الانتباه والتوجيه والتذكر واللغة والحساب. والثاني: اختبار صنع المسار، الذي يقيم الوظائف التنفيذية مثل المرونة العقلية

والانتباه والتتبع البصري الحركي، والثالث: اختبار طلاقة الفنة، الذي يقيس الطلاقة اللفظية والذاكرة الدلالية.

وبمقارنة التغييرات الإدراكية مع استهلاك البيض لدى 533 امرأة و357 رجلاً، تبين أن استهلاك البيض كان له تأثير مختلف على الوظيفة الإدراكية بين الرجال والنساء.

في المتوسط، عانت النساء اللاتي تناولن المزيد من البيض من انخفاضات أصغر في الطلاقة اللفظية على مدى 4 سنوات، وفق "نيوز ميديكال".

بداية قوية لبيتلجوس

بيتلجوس، على شبك التذاكر على شبك التذاكر في أمريكا الشمالية خلال عطلة نهاية الأسبوع، إذ حقق هذا الفيلم الذي يعود إلى الشاشة بعد 36 عاماً من جزء أول، إيرادات عالية ناهزت 110 ملايين دولار، وفق الأرقام الأولية المصدرة الأحد عن شركة "إكزيبتر ريليشنز" المتخصصة.

وقال المحلل في شركة "فرنشايز إنترتينمنت ريسيرتش" ديفيد أ. غروس إن انطلاق فيلم تيم بيرتون الشهير "بيتلجوس" عام 1988 لم تكن قوية، لكن هذه المرة، كان المشاهدون يعرفون ما يمكن توقعه في هذه الكوميديا المتحمورة على الموت والأشباح، وبالتالي "حقق الفيلم نجاحاً شعبياً كبيراً".

ويتولى مايكل كيتون المبالغ اليوم 73 عاماً دور طارد الأرواح الشريرة كما فعل في الجزء الأول من هذا الفيلم الذي أنتجته "وارنر براذرز".

ويتشارك كيتون البطولة مع نجمتين كانتا موجودتين في الفيلم الأول هما وينونا رايدر (52 عاماً) وكاثرين أوهارا (70 عاماً).



جامعة الإمارات تنظم اللقاء السنوي لأسرة الجامعة 2024-2025

الرئيس الأعلى للجامعة... مع بداية العام الأكاديمي الجديد، تجدد الجامعة التزامها بتعزيز العلم والمعرفة وتوجيه البحث والابتكار في كافة المجالات، للمساهمة في تحقيق رؤية دولة الإمارات استعداداً للخمسين عاماً المقبلة



العين - الفجر

نظمت جامعة الإمارات العربية المتحدة اللقاء السنوي لأسرة الجامعة للعام الأكاديمي 2024-2025، أمس، في القاعة الكبرى بالمبنى الهلالي في الحرم الجامعي، وذلك بحضور معالي زكي أنور نسيبة، المستشار الثقافي لصاحب السمو رئيس الدولة والرئيس الأعلى للجامعة، وعدد من أعضاء الهيئة التدريسية والإدارية والطلبة، وأكد معالي زكي أنور نسيبة، في كلمته الافتتاحية للقاء على أن جامعة الإمارات ومع بداية العام الأكاديمي الجديد، تجدد التزامها بتعزيز العلم والمعرفة وتوجيه البحث والابتكار في كافة المجالات، للمساهمة في تحقيق رؤية دولة الإمارات استعداداً للخمسين عاماً المقبلة.

وأشار معاليه إلى أن دولة الإمارات اتخذت خطوات استراتيجية لدمج الذكاء الاصطناعي، في جميع قطاعات المجتمع سعياً إلى رفع مستوى الرفاهية الاقتصادية وتحسين حياة المواطنين، مؤكداً على دور جامعة الإمارات في هذا السياق من خلال تطوير الأبحاث والدراسات التي تساهم في توجيه استخدامات الذكاء الاصطناعي لخدمة المجتمع المحلي والعالمي، وأضاف " إن جامعة الإمارات تواصل تعزيز مكانتها الأكاديمية من خلال برامجها التعليمية ذات المعايير العالمية وأبحاثها المتميزة، حيث نشرت الجامعة في عام 2023 أكثر من 2700 مقالة في مجلات محكمة، 65% منها في المجالات الأعلى تصنيفاً".

ومن جهته قدم الأستاذ الدكتور بو.أن. المدير المشارك لمعهد أبحاث الذكاء الاصطناعي بجامعة تشينغوا التكنولوجية في سنغافورة، عرضاً حول "الذكاء الاصطناعي والتأثيرات

• دولة الإمارات اتخذت خطوات استراتيجية لدمج الذكاء الاصطناعي، في جميع قطاعات المجتمع سعياً لرفع مستوى الرفاهية الاقتصادية وتحسين حياة المواطنين

• المدير المشارك لمعهد أبحاث الذكاء الاصطناعي بجامعة تشينغوا التكنولوجية في سنغافورة، يقدم عرضاً حول «الذكاء الاصطناعي والتأثيرات الاجتماعية»

الاجتماعية"، استعرض فيه الدور الذي يمكن أن يلعبه الذكاء الاصطناعي في تحسين دقة العمليات، وتحليل البيانات الضخمة، وتوفير رؤى تساعد في اتخاذ قرارات مستنيرة، ويزيد من القدرة على توقع التحديات المستقبلية، والتعامل معها بشكل استباقي، وتمكين المجتمعات من خلال تعزيز الابتكار، وتحسين الوصول إلى التعليم والرعاية الصحية، مما يفتح أبواباً جديدة للابتكار الاجتماعي والتنمية البشرية



بتوجيهات د. شما محمد خالد آل نهيان

مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان تحتفي بفعالية «هديتنا كتاب» تزامناً مع اليوم العالمي للعمل الخيري

مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان ومجموعات من إصدارات الشيخة د. شما محمد خالد آل نهيان إلى المؤسسات المختلفة في الدولة. كما تجسد المبادرة التزام الشيخة د. شما العميق بترسيخ القيم الإنسانية والعمل الخيري ونشر الثقافة والمعرفة في المجتمع حيث الكتب هدية ذات قيمة كبيرة، تساهم في تطوير الأفراد ورفع مستواهم المعرفي والفكري

وتهدف الفعالية، لتسليط الضوء على أهمية العمل الخيري والتطوعي في تحسين حياة الأفراد وتعزيز رفاهية المجتمعات، وهي فرصة لتكريم الجهود المبذولة في سبيل الخير وتعزيز القيم الإنسانية والجدير بالذكر أن مبادرة «هديتنا كتاب» تهدف إلى نشر ثقافة القراءة، وتعزيز التعليم من خلال إهداء مجموعات من كتب وقصص من إصدارات

شباب المؤسسات، حيث قاموا بزيارة عدد من الجهات الداعمة للمؤسسات في مدينة العين. هذا وشملت الزيارة كل من: شركة العين للتوزيع، المستشفى التشيكي للإدارة التأهيلي وإدارة التأهيل الشرطي، الإدارة العامة للإقامة وشؤون الأجنبي - العين، والهيئة الاتحادية للهوية والجنسية - العين.

العين - الفجر

بتوجيهات من الشيخة د شما محمد خالد آل نهيان نظمت مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان، فعالية «هديتنا كتاب» تزامناً مع اليوم العالمي للعمل الخيري، والذي يوافق 5 سبتمبر من كل عام بالتعاون مع مجلس

لدفع الابتكار في القطاعات التكنولوجية الحيوية

شركة انوفارتك للاستثمار وجامعة أبو ظبي تتعاونان لتعزيز التقدم التكنولوجي في الإمارات



انوفارتك للاستثمار وجامعة أبو ظبي لتحقيق تقدم كبير في هذه المجالات. وفي هذا السياق، قال البروفيسور غسان عواد، مدير جامعة أبو ظبي: "تجسد هذه الشراكة الإستراتيجية مع انوفارتك منصة حيوية لتبادل الخبرات العلمية والعملية، بما يتماشى مع رسالتنا في تعزيز الابتكار والتقدم التكنولوجي. ونسعى دائماً في جامعة أبو ظبي للعمل والتعاون مع الشركاء على المستويين الوطني والعالمي، بهدف تزويد طلابنا بالمهارات والمعارف المطلوبة في القرن الواحد والعشرين، لتمكينهم من التوفيق في مسيرتهم المهنية المستقبلية والمساهمة في تحقيق الرؤية الاقتصادية لدولة الإمارات العربية المتحدة 2030". وأكد السيد سيف الدرهمي، رئيس مجلس الإدارة والشريك المؤسس لشركة انوفارتك للاستثمار، على أهمية التعاون، قائلاً: "شراكتنا مع جامعة أبو ظبي تمثل خطوة مهمة في تعزيز النمو المستدام والتقدم التكنولوجي في المنطقة. من خلال العمل معاً، يمكننا تحقيق أهدافنا المشتركة وخدمة الوطن من خلال الابتكار في القطاعات الحيوية. كما نضخر بالإعلان عن شراكتنا مع الجامعة ضمن مبادرة "صنع في الإمارات" حيث ينسجم هذا التعاون بشكل استراتيجي مع التوجه لتحسين القيمة المحلية عبر تعزيز الابتكار والبحث العلمي والتطوير، ونهدف من خلال هذه الشراكة إلى دفع عجلة النمو المستدام والمساهمة في رؤية الإمارات التي تستهدف

أبو ظبي - الفجر

وقعت شركة انوفارتك للاستثمار، وهي شركة رائدة في مجال الابتكار التكنولوجي، مذكرة تفاهم مع جامعة أبو ظبي لتعزيز التعاون في مجالات الأمن السيبراني، والذكاء الاصطناعي، والمواد المتقدمة - بالأخص الجرافين. وتهدف الشراكة أيضاً إلى تحسين برامج التدريب وتسهيل تبادل الخبرات بين الشركتين لتعزيز معرفة الطلاب وأعضاء هيئة التدريس في القطاع التكنولوجي. وقد وقع مذكرة التفاهم كل من البروفيسور غسان عواد، مدير جامعة أبو ظبي، بالإضافة إلى السيد سيف الدرهمي، رئيس مجلس الإدارة والشريك المؤسس لشركة انوفارتك للاستثمار، والسيد أنور حسين، الشريك الإداري والشريك المؤسس لشركة انوفارتك للاستثمار بحضور السيد سالم الظاهري - المدير التنفيذي للعلاقات المجتمعية في جامعة أبو ظبي. تؤكد هذه الشراكة الاستراتيجية التزام المؤسسات بتعزيز العلاقات ودفع الابتكار في القطاعات التكنولوجية الحيوية من خلال التركيز على الأمن السيبراني، والذكاء الاصطناعي، والمواد المتقدمة الاستراتيجية مثل الجرافين بالتعاون تحديداً بالتعاون مع معهد سريالانكا لتكنولوجيا النانو (SLINTEC) لشراكة الجرافين، تهدف هذه الشراكة إلى الاستفادة من نقاط القوة لكل من



شرطة أبو ظبي تكرم طفلاً جسد مفهوم المسؤولية المجتمعية

أبو ظبي - الفجر

كرم اللواء أحمد سيف بن زيتون المهيري مدير قطاع العمليات المركزية في القيادة العامة لشرطة أبو ظبي الطفل ميمار أحمد لحسن تصرفه السريع والواعي في مثل هذه الحالات، وهو ما يعكس القيم النبيلة التي نحرص على غرسها في مجتمعنا، حاثاً إياه على مواصلة هذه الروح الطيبة التي تسهم في تعزيز المواطنة الإيجابية لدى أفراد المجتمع. وعبر مدير القطاع عن اعترازه بوجود شباب مثل ميمار، الذين يسهمون في تعزيز قيم الأمان والمساعدة في المجتمع، مؤكداً أن هذا التكريم هو بمثابة تشجيع للجميع على التصرف بحكمة.

إيجاد اقتصاد تنافسي قائم على المعرفة. وأشار السيد أنور حسين، الشريك الإداري والشريك المؤسس لشركة انوفارتك للاستثمار، إلى إمكانيات الشراكة قائلاً: "تعزيز مذكرة التفاهم هذه التزامنا بالتميز لأبو ظبي في طليعة الابتكار التكنولوجي في المنطقة من خلال مبادرة دعم الشركات الناشئة وحضانتها وصولاً إلى المرحلة التجارية.

الجرافين، مما يساهم في مستقبل أكثر أماناً وتقدماً من الناحية التكنولوجية". وتعد هذه الشراكة حافزاً كبيراً لتقدم كبير في البحث والتدريب وتبادل المعرفة، لضمان بقاء كل من انوفارتك للاستثمار وجامعة أبو ظبي في طليعة الابتكار التكنولوجي في المنطقة من خلال مبادرة دعم الشركات الناشئة وحضانتها وصولاً إلى المرحلة التجارية.

منوعات الفكر

23



"يوغا العين" .. تمرين بسيط يمكن أن يحمي بصرك

أصبح الحفاظ على صحة العين أكثر أهمية من أي وقت مضى مع دخول العصر الرقمي الذي يزيد من اعتمادنا على الهواتف والأجهزة اللوحية. وبهذا الصدد، حققت "يوغا العين" انتشاراً واسع النطاق باعتبارها تمريناً مطلوباً للأفراد الذين يتطلعون إلى التخلص من النظارات بشكل دائم. وهناك أدلة مدهشة تدعم قدرة هذه الطريقة التقليدية، التي يطلق عليها اسم "تمرين العين"، على تحسين الرؤية بشكل كبير.

وتعتبر "يوغا العين" فئة فرعية من اليوغا الهندية القديمة، وتتضمن تمارين خفيفة للعين تهدف إلى تقوية عضلات العين وزيادة التركيز وتهنئة إجهاد العين.

وأكدت دراسات متعددة أن ممارسة "يوغا العين" بانتظام يمكن أن تؤدي إلى تحسينات ملحوظة في قصر النظر وطول النظر واستجماتيزم النظر (حالة تؤدي إلى تشوش الرؤية)، ما يحد من اعتماد الكثيرين على النظارات أو العدسات اللاصقة.

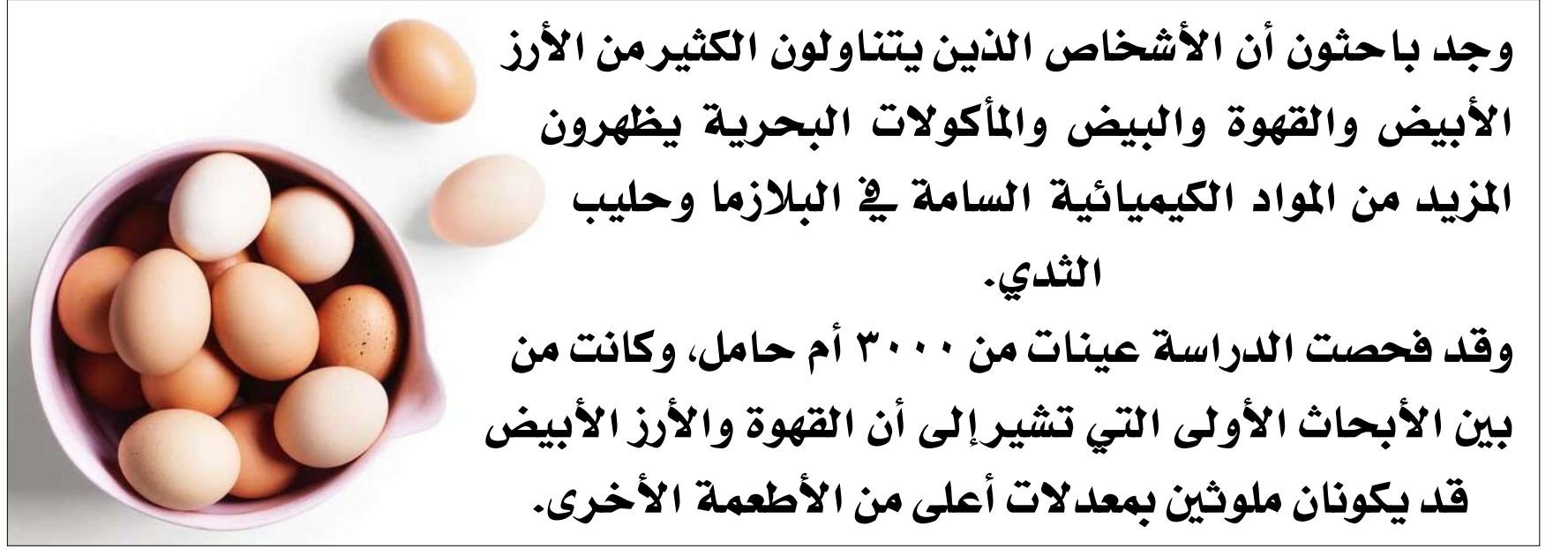
لكن الفوائد تتجاوز ذلك، بما في ذلك تخفيف إجهاد العين المزمن وتقليل الصداع، وحتى تحسين مستويات التركيز، وفقاً لتقارير Gloucestershire Live.

ويُعتقد أن التركيز المكثف المطلوب والتنفس المنظم أثناء "يوغا العين"، يحفز الجهاز العصبي السمبثاوي (المسؤول عن التحكم بالإجهاد) على تنشيط الاسترخاء العميق.

ويمكن أن تؤدي "يوغا العين" إلى إبطاء عملية الشيخوخة الطبيعية للوظيفة البصرية. وتشير الأبحاث إلى أن الممارسة المنتظمة لتمرين العين يمكن أن تساعد في الحفاظ على التحكم الحركي للعين، وتأخير ظهور حالات مثل طول النظر الشيخوخي (طول النظر المرتبط بالعمر).

وفيما يلي بعض الخطوات التي يمكن تجربتها:

- افرك يديك معا بقوة لمدة 10 ثوان لتوليد الحرارة، وضع راحة يدك بلطف على عينيك مع أخذ نفس عميق قبل الاسترخاء.
- الرمش بشكل متكرر.
- الجلوس أو الوقوف بشكل مستقيم؛ حافظ على استرخاء كتفيك وربطهما مستقيمة وانظر للأمام.
- أغمض عينيك لمدة 10-15 ثانية وافتحها بسرعة، مع تكرار العملية.
- حرك عينيك في مكانها حول المنطقة المحيطة (يميناً وإلى أعلى ويساراً ثم إلى أسفل) دون تحريك الرأس، في الاتجاهين.
- ارفع يدك أمامك على مستوى العين، وحركها يميناً ويساراً مع تتبعها بحركة العين.



وجد باحثون أن الأشخاص الذين يتناولون الكثير من الأرز الأبيض والقهوة والبيض والمأكولات البحرية يظهرن المزيد من المواد الكيميائية السامة في البلازما وحليب الثدي.

وقد فحصت الدراسة عينات من ٣٠٠٠ أم حامل، وكانت من بين الأبحاث الأولى التي تشير إلى أن القهوة والأرز الأبيض قد يكونان ملوثين بمعدلات أعلى من الأطعمة الأخرى.

أطعمة ترتبط بمستويات عالية من "المواد الكيميائية الأبدية" في جسم الإنسان

كما حددت الدراسة أيضاً وجود ارتباط بين استهلاك اللحوم الحمراء ومستويات حمض بيرفلوروأوكتان السلفونيك (برمز له اختصاراً PFOS)، وهو أحد مركبات الفاعلات بالسطح الفلورية (PFAS) الأكثر شيوعاً وخطورة.

وقال المؤلفون إن النتائج تسلط الضوء على انتشار المواد الكيميائية في كل مكان والطرق العديدة التي يمكن أن ينتهي بها الأمر في الإمدادات الغذائية. وتشعر ميجان رومانو، الباحثة في دارتموث والمؤلفة الرئيسية للدراسة، "تشير النتائج بالتأكيد إلى الحاجة إلى الإشراف البيئي، وإعادة مركبات الفاعلات بالسطح الفلورية (PFAS) عن البيئة والسلسلة الغذائية. نحن الآن في وضع حيث هم في كل مكان وسوف يستمرون في البقاء حتى لو قمنا بعلاج قوي".

وتعرف مركبات الفاعلات بالسطح الفلورية (PFAS) بأنها عبارة عن فئة مكونة من نحو 16 ألف مركب تستخدم لصنع منتجات مقاومة للماء والبقع والحرارة.

ويطلق عليها اسم "المواد الكيميائية الأبدية" لأنها لا تتحلل بشكل طبيعي وقد وجد أنها تتراكم لدى البشر وترتبط المواد الكيميائية بالسرطان والعيوب الخلقية وأمراض الكبد وأمراض الغدة الدرقية وانخفاض عدد الحيوانات المنوية ومجموعة من المشاكل الصحية الخطيرة الأخرى.

وعلى الرغم من تركيز الجهات التنظيمية على الحد من تلوث المياه، يُعتقد أن الغذاء هو طريق التعرض الأكثر شيوعاً. ويمكن أن ينتهي الأمر بمركبات الفاعلات بالسطح الفلورية إلى تلويث الطعام من خلال عدد من الطرق.

خلال عدد من الطرق. في الأرز، يشبهه الباحثون في أن سبب التلوث هو التربة الملوثة أو المياه الزراعية. وغالباً ما تحتوي أواني الطهي غير اللاصقة على مواد كيميائية، أو يمكن أن تكون في الماء المستخدم في الطهي.

ووجد الباحثون مستويات أعلى من مركبات الفاعلات بالسطح الفلورية مرتبطة بالبيض من الدجاج المنزلي، والتي قالت رومانو إن هذا يمكن أن يعزى إلى الدواجن التي يتم إطعامها بشكل أكثر شيوعاً من بقايا المائدة.

وقد تؤدي حمأة (وحل) مياه الصرف الصحي الملوثة بمركبات الفاعلات بالسطح الفلورية والتي تستخدم كبديل رخيص للأسفدة، إلى تلوث التربة التي يتغذى منها الدجاج، وقد وجد أنها تلوث لحوم البقر. ومن الممكن أيضاً أن تكون المواد الكيميائية موجودة في علف الطيور.

وفي القهوة، يشبهه الباحثون في أن الحبوب أو المياه المستخدمة في التخمير أو التربة يمكن أن تكون ملوثة. وقد وجدت الأبحاث السابقة أيضاً أن مرشحات القهوة تحتوي على مركبات الفاعلات بالسطح الفلورية، فضلاً عن الأكواب الورقية أو غيرها من عبوات المواد الغذائية.

وفي الوقت نفسه، تم العثور على أن المأكولات البحرية ملوثة بمركبات الفاعلات بالسطح الفلورية لأن تلوث المياه منتشر على نطاق واسع.

ويقول المدافعون عن الصحة العامة إن فرض حظر على المواد الكيميائية باستثناء الاستخدامات الأساسية هو السبيل الوحيد للبدء في معالجة المشكلة على نطاق واسع.

ويشير الجراح، إلى أن ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم، وعلاقة التدخين بذلك، ويشير الجراح في حديث لراديو "سبوتنيك" إلى أن ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم يمكن أن يؤدي إلى أمراض القلب الخطيرة وكذلك إلى اضطراب تدفق الدم إلى الأطراف السفلى، وحتى إلى الفرغرينا. ويقول: "يساهم ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم في تطور تصلب الشرايين، أي ظهور لويحات تصلب الشرايين في تجويف الشرايين. وهذا أحد عوامل الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية الخطيرة، وكذلك العرج المتقطع، الذي في مراحله الأولى يشعر الشخص بالألم أثناء المشي، وبعده يتطور إلى تصلب الشرايين التدريجي وإلى الفرغرينا. وعندما لا يتدفق الدم بصورة طبيعية إلى الساقين فإن

أي إصابة أو جرح يصبح غير قابل للشفاء ويمكن أن يؤدي في النهاية إلى بتر الساق". ووفقاً له، اتضح أن التدخين هو أحد الأسباب الأكثر انتشاراً للإصابة بتصلب شرايين الساقين. ويقول: "عندما يأتي إلي مرضى يعانون من تصلب الشرايين في مرحلة الفرغرينا، أي في المرحلة التي يصبح من الضروري بتر الساق، يتضح من المعلومات التي نجمعها عن المرضى أن 90 بالمئة منهم يدخنون. أي أن التدخين هو أحد العوامل الرئيسية المسببة لارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم، ما يؤدي إلى تضيق الشرايين ومشكلات في وصول الدم إلى الأطراف السفلية، وهذا يدل على أن التدخين يزيد من خطر بتر

الساق". ويشير الجراح، إلى أن ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم يمكن أن يرتبط بالوراثة والوزن الزائد والإفراط في تناول الأطعمة الدهنية ونمط الحياة الخامل. ولتحد من خطر الإصابة بتصلب الشرايين، من الضروري إجراء فحص الدم الكيميائي الحيوي بانتظام.

ويقول: "برأي يجب أن يخضع كل شخص تجاوز الثلاثين من العمر لفحص الدم الكيميائي الحيوي مرة واحدة سنوياً. لأن هذا الفحص يظهر من بين أشياء أخرى، مستوى الكوليسترول وجزيئاته الرئيسية في الدم. كما ينبغي إيلاء اهتمام خاص للبروتينات الدهنية منخفضة الكثافة. إذا كان هذا المؤشر مرتفعاً، يجب فوراً استشارة الطبيب أو الجراح حتى يصف العلاج المناسب".

ويعد تعديل عوامل مثل التدخين والسكري وارتفاع ضغط الدم، وجد الباحثون أن المشاركات في مجموعة مستويات الغاز الأعلى لديهن خطر متزايد للإصابة بالسكتة الدماغية بنسبة 14%. وقال ويتسل: "هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات لتأكيد النتائج التي توصلنا إليها. ومن شأن التأكيد أن يوفر فرصة لتحسين الصحة العامة من خلال معالجة عامل الخطر الناشئ للسكتة الدماغية".

يذكر أن قيود الدراسة تضمنت أنها شملت فقط المشاركات الإناث في منتصف العمر أو أكبر، لذلك قد لا تكون النتائج هي نفسها بالنسبة للمجموعات السكانية الأخرى.



التعرض لغاز غير محسوس يزيد خطر السكتة الدماغية

وجدت دراسة جديدة أن التعرض لغاز الرادون غير المحسوس وعديم الرائحة يرتبط بزيادة خطر الإصابة بالسكتة الدماغية.

ووجدت الدراسة، التي فحصت التعرض للغاز لدى 158910 مشاركة أنثى بمتوسط عمر 63 عاماً، زيادة خطر الإصابة بالسكتة الدماغية بين النساء اللواتي تعرضن لتركيزات عالية وحتى معتدلة من الغاز، مقارنة بالتعرض لأدنى التركيزات منه. ولا تثبت الدراسة، التي نشرت في العدد الإلكتروني من مجلة علم الأعصاب، أن التعرض لغاز الرادون يسبب السكتة الدماغية، لكنها تظهر الرابط بينها فقط. ويعرف الرادون بأنه غاز مشع طبيعي يحدث عندما تتحلل معادن مثل اليورانيوم أو الراديوم في الصخور والتربة. ويمكن للغاز أن يسرق طريقه إلى المنازل من خلال

ويعد تعديل عوامل مثل التدخين والسكري وارتفاع ضغط الدم، وجد الباحثون أن المشاركات في مجموعة مستويات الغاز الأعلى لديهن خطر متزايد للإصابة بالسكتة الدماغية بنسبة 14%. وقال ويتسل: "هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات لتأكيد النتائج التي توصلنا إليها. ومن شأن التأكيد أن يوفر فرصة لتحسين الصحة العامة من خلال معالجة عامل الخطر الناشئ للسكتة الدماغية".

يذكر أن قيود الدراسة تضمنت أنها شملت فقط المشاركات الإناث في منتصف العمر أو أكبر، لذلك قد لا تكون النتائج هي نفسها بالنسبة للمجموعات السكانية الأخرى.

ويعد تعديل عوامل مثل التدخين والسكري وارتفاع ضغط الدم، وجد الباحثون أن المشاركات في مجموعة مستويات الغاز الأعلى لديهن خطر متزايد للإصابة بالسكتة الدماغية بنسبة 14%. وقال ويتسل: "هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات لتأكيد النتائج التي توصلنا إليها. ومن شأن التأكيد أن يوفر فرصة لتحسين الصحة العامة من خلال معالجة عامل الخطر الناشئ للسكتة الدماغية".

يذكر أن قيود الدراسة تضمنت أنها شملت فقط المشاركات الإناث في منتصف العمر أو أكبر، لذلك قد لا تكون النتائج هي نفسها بالنسبة للمجموعات السكانية الأخرى.

يذكر أن قيود الدراسة تضمنت أنها شملت فقط المشاركات الإناث في منتصف العمر أو أكبر، لذلك قد لا تكون النتائج هي نفسها بالنسبة للمجموعات السكانية الأخرى.



الإمارات العربية المتحدة محكمة الشارقة الإبتدائية العدد ١٤٢٤٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٠ إعلان مدعي عليه بالنشر لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الإبتدائية - المحكمة الإبتدائية المدنية الإبتدائية...

الإمارات العربية المتحدة محكمة الشارقة الإبتدائية العدد ١٤٢٤٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٠ إعلان منقذ ضده بالنشر محكمة الشارقة الإبتدائية - محكمة التنفيذ المدنية...

الإمارات العربية المتحدة محكمة عجمان الإبتدائية العدد ١٤٢٤٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٠ إعلان منقذ ضده بالنشر محكمة عجمان الإبتدائية - محكمة التنفيذ المدنية - كليب كريتييف ترينيد ج م م...

الإمارات العربية المتحدة محكمة الشارقة الإبتدائية العدد ١٤٢٤٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٠ إعلان مدعي عليه بالنشر لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الإبتدائية - المحكمة الإبتدائية المدنية الإبتدائية...

الإمارات العربية المتحدة حكومة دبي للاقتصاد والسياحة Economy and Tourism الشهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحتلال شركة اسم الشركة : سيمفوني ويفز لادارة السفن - ش م م...

الإمارات العربية المتحدة حكومة دبي للاقتصاد والسياحة Economy and Tourism الشهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي اسم المصفي : ان بي ان لمرجعة الحسابات...

الإمارات العربية المتحدة حكومة دبي للاقتصاد والسياحة Economy and Tourism وزارة العدل - محكمة الشارقة الإبتدائية الإبتدائية الإحكام إعلان محضر الحجز...

الإمارات العربية المتحدة حكومة دبي للاقتصاد والسياحة Economy and Tourism صادرة من محكمة عجمان الإبتدائية - المحكمة الإبتدائية الشرعية في الدعوى رقم 4/0001004/2023/أحوال الشخصية...

محاكم دبي محاكم دبي الإبتدائية العدد ١٤٢٤٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٠ إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر ١٠٨٢٢/٢٠٢٢/٢٥٢ تنفيذ شيكات...

محاكم دبي محاكم دبي الإبتدائية العدد ١٤٢٤٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٠ اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ٢٥٢٢/٢٠٢٤/٢٠٧ تنفيذ تجاري...

محاكم دبي محاكم دبي الإبتدائية العدد ١٤٢٤٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٠ اعلان بالنشر ٢٩٩٧/٢٠٢٤/٤٠ تفاصيل الإعلان بالنشر...

محاكم دبي محاكم دبي الإبتدائية العدد ١٤٢٤٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٠ اعلان رقمي لقرار مسبب بالنشر ١٤٧٠/٢٠٢٢/٤١ تفاصيل الإعلان بالنشر...

محاكم دبي محاكم دبي الإبتدائية العدد ١٤٢٤٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٠ إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر ٧٢٠٧/٢٠٢٢/٢٠٧ تفاصيل الإعلان بالنشر...

محاكم دبي محاكم دبي الإبتدائية العدد ١٤٢٤٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٠ اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ٧٦٠٢٠٤/٢٢٢ انابات تجارية...

محاكم دبي محاكم دبي الإبتدائية العدد ١٤٢٤٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٠ اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ٢٩١١/٢٠٢٤/٢٠٧ تنفيذ تجاري...

محاكم دبي محاكم دبي الإبتدائية العدد ١٤٢٤٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٠ مذكرة اعلان بالنشر (استئناف) في الاستئناف رقم: ١٩٧/٢٠٢٤/٣١١ استئناف أمراء...

محاكم دبي محاكم دبي الإبتدائية العدد ١٤٢٤٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٠ إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر ٨٢٣٢/٢٠٢٢ تجاري - وحددت لها جلسته يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٤/٩/١٦...

محاكم دبي محاكم دبي الإبتدائية العدد ١٤٢٤٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٠ اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ٢٤٨٠/٢٠٢٤/٢٠٧ تنفيذ تجاري...

محاكم دبي محاكم دبي الإبتدائية العدد ١٤٢٤٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٠ اعلان بالنشر في الدعوى رقم: ٢٠٥١/٢٠٢٤/٤٠٠ مدني...

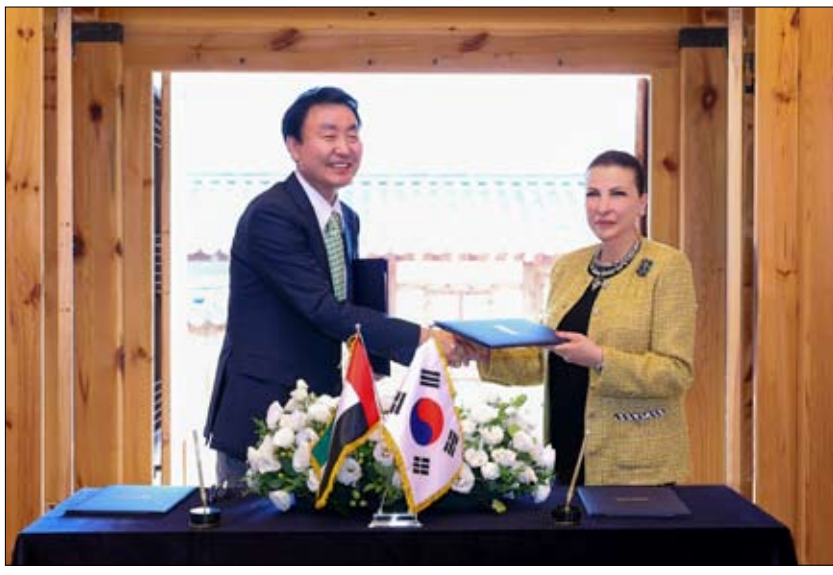
الغد اعلان اجتماع خبرة العدد ١٤٢٤٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٠ إعلان في القضية رقم 1389 لسنة 2023 تجاري - محاكم دبي...

الإمارات العربية المتحدة حكومة دبي مركز فوض المنازعات الايجارية العدد ١٤٢٤٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٠ الامارات للمزادات تنفيذ رقم 2024/3896...

الإمارات العربية المتحدة حكومة دبي مركز فوض المنازعات الايجارية العدد ١٤٢٤٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٠ الامارات للمزادات إعلان بيع مجوزات البرزاد العلني (نشراً)...

الإمارات العربية المتحدة حكومة دبي مركز فوض المنازعات الايجارية العدد ١٤٢٤٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٠ الامارات للمزادات اعلان بالنشر في الدعوى رقم: ٢٠٥١/٢٠٢٤/٤٠٠ مدني...

الإمارات العربية المتحدة حكومة دبي مركز فوض المنازعات الايجارية العدد ١٤٢٤٩ بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٠ الامارات للمزادات إعلان بيع مجوزات البرزاد العلني (نشراً)...



•• أبو ظبي - الفجر

وقعت مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون مذكرة تفاهم مع المؤسسة الكورية للتبادل الثقافي الدولي (KOFICE)، وذلك بحضور سعادة عبد الله سيف علي سليم النعيمي، سفير دولة الإمارات العربية المتحدة لدى جمهورية كوريا والسيد تشانغ شيك بارك رئيس المؤسسة الكورية للتبادل الثقافي الدولي (KOFICE).

تعزيزاً لجهود الدبلوماسية الثقافية والتعاون الدولي

مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون توقع مذكرة تفاهم مع المؤسسة الكورية للتبادل الثقافي الدولي

الأحلام من كوريا الجنوبية في أبوظبي بمشاركة موسيقي أوركسترا أبوظبي للشباب، وأضاف: "شهدنا جمال الثقافة الكورية وعراقتها عبر العديد من التجارب المهمة الشرية ضمن مهرجان أبوظبي، ونأمل أن نواصل التعاون في إطار مذكرة التفاهم لتقديم المزيد من أعمال الإنتاج المشترك والتكليف الحضري الأولى عالمياً، وتحرص مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون على تعزيز الدبلوماسية الثقافية والتعاون الدولي من خلال شراكاتها العالمية التي تزيد على 37 شراكة استراتيجية مع كبريات المؤسسات الثقافية والمهرجانات الدولية حول العالم، والتي تجمع المجتمعات الفنية، وتعزز التفاهم المتبادل من خلال الفنون.

وتقديم البرامج الثقافية والإبداعية بحضور متميز ومشاركة إماراتية فاعلة عالمياً، إضافة إلى مبادرات التبادل الثقافي وتنمية المهارات وبناء القدرات من خلال الاطلاع على التجارب الرائدة للمؤسسات والفنانين من البلدين، وتابعت سعادتها: "تتضمن شراكتنا مع المؤسسة الثقافية الكورية الأبرز (KOFICE)، تقديم برنامج مشترك يشمل على عرضين لفكرة كوريا الوطنية للأداء المعاصر، في متحف اللوفر أبوظبي وجامعة نيويورك أبوظبي، وورشة عمل للأداء المعاصر، ورحلة بحثية لأربعة من أمناء المتاحف والفنانين من مركز نام جون بايك للفنون إلى الإمارات ضمن معرض فن أبوظبي، بالإضافة إلى تنظيم أسبوعية موسيقية لأوركسترا

وتتمثل مذكرة التفاهم خطوة محورية في بناء الروابط الثقافية واستكشاف آفاق جديدة للتبادل الثقافي وتعزيز فرص التعاون بين البلدين، من خلال مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون ومهرجان أبوظبي، في إطار رؤيتها لتحفيز تبادل المعارف والخبرات وتنمية المهارات وبناء القدرات بين المبدعين في مجالات الثقافة والفنون وقطاع الصناعات الإبداعية من كلا البلدين. وقالت سعادة هدى إبراهيم الخيمس، مؤسس مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون: "يأتي توقيع مذكرة التفاهم مع المؤسسة الكورية للتبادل الثقافي الدولي (KOFICE)، ليعكس رؤيتنا في تعزيز علاقات الدبلوماسية الثقافية والتعاون الدولي،



«أبوظبي للغة العربية» يقدم 53 منحة جديدة لـ 36 دار نشر

عالمية. وقال سعادة سعيد حمدان الطنجي، المدير التنفيذي لمركز أبوظبي للغة العربية إن المركز يحرص من خلال برنامج أعضاء على حقوق النشر على إثراء صناعة النشر ودعمها، والارتقاء بها، نظراً لأهميتها باعتبارها ركيزة أساسية في العمل الثقافي، مشيراً إلى أن المركز يسعى إلى تعزيز احترام حقوق الملكية الفكرية في العالم العربي انسجاماً مع مكانة الإمارات الرائدة في مجال وضع التشريعات التي تحمي حقوق النشر وجهود المؤلفين والناشرين والمترجمين على حد سواء. وبلغت أعداد طلبات المنح الخاصة بالكتب الإلكترونية والصوتية التي تلقّتها المبادرة 635 طلباً، بينما وصلت أعداد طلبات الترجمة إلى 554 طلباً، من 13 لغة، وبلغ عدد عناوين الكتب المترجمة 28 عنواناً، في حين بلغ عدد عناوين الكتب المحولة من ورقية إلى إلكترونية وصوتية 25 عنواناً.

قدم مركز أبوظبي للغة العربية 53 منحة جديدة لـ 36 دار نشر عربية وأجنبية من خلال برنامج "أعضاء على حقوق النشر" 2024، الذي يدعم جهود ترجمة المحتوى من وإلى اللغة العربية، وتحويل الكتاب الورقي إلى رقمي وصوتي، عبر تقديم منح مالية للناشرين المشاركين في معرض أبوظبي الدولي للكتاب من مختلف أنحاء العالم. ويسعى البرنامج أيضاً إلى ترسيخ أطر التعاون بين العديد من الناشرين العرب والدوليين، والارتقاء بالمحتوى العربي المتاح عبر مختلف الوسائط. وساهمت المنح منذ إنطلاقها في العام 2009 في نشر أكثر من 1324 كتاباً من مختلف الفئات، بما في ذلك كتب الأطفال والعلوم والتاريخ والعلوم الاجتماعية وغيرها، من خلال أكثر من 190 ناشراً، مما أثمر المكتبة العربية بمؤلفات مترجمة من عدة لغات

المخرجة فاطمة تطلق سلسلتها الجديدة «زي ريل فايلز» على منصات التواصل الاجتماعي

تماماً، والتي تعد بالربح والخوف على الرغم من وقت تشغيل حلقاتها القصير. وتعبّر فاطمة قائلة: إن الفن الحقيقي لصناعة الأفلام يظهر عندما يكون لديك موارد محدودة ومواقع محدودة ووقت تشغيل محدود لإحداث تأثير بعملك، من أكثر من طريقة، ويعد "زي ريل فايلز" أكثر من مجرد مشهد آخر على وسائل التواصل الاجتماعي - إنه درس حقيقي في إنشاء أفلام ذات تأثير، سواء كان الأمر يتعلق بالتمثيل أو الكتابة أو الإخراج أو التصوير السينمائي. والهدف هو إرسال حالة التشويق والرعب إلى الجمهور في 60 ثانية فقط، مع مجموعة محدودة من المواقع وهو حالة مهمة خاصة لصناعة الأفلام الذين يتطلعون إلى إحداث تأثير بعملمهم بموارد محدودة. ويتحدى الإطار الرأسي المستخدم للمشهد في تنسيق "الريلز". وتكشف فاطمة عن مواضيع القصص القصيرة الأثنولوجية التي ستظهر في سلسلة "زي ريل فايلز"، مصرحة بأن السلسلة الحصرية ستتركز على 1-3 من الشخصيات والمواقف المروعة التي ستدش المشاهد،..

الأول من نوعه في العالم لفرقة الهروب "سبتر بلاك اوت" الموسم الأول، والذي أطلق عالمياً على المنصة الرقمية "زي غلوبال". تعود فاطمة لتطلق سلسلتها الحصرية الجديدة على منصة استغرام بعنوان "زي ريل فايلز". وتسمى المخرجة المخضرمة "زينوفر فاطمة" التي لديها أكثر من 20 فيلماً قصيراً حول مواضيع مختلفة مثل "كوفيد 19" والابتزاز الإلكتروني في فيلموغرافيا الخاص بها، التي تعود إلى أصولها في صناعة الأفلام القصيرة، مع مختارات من أفلام التشويق الجديدة

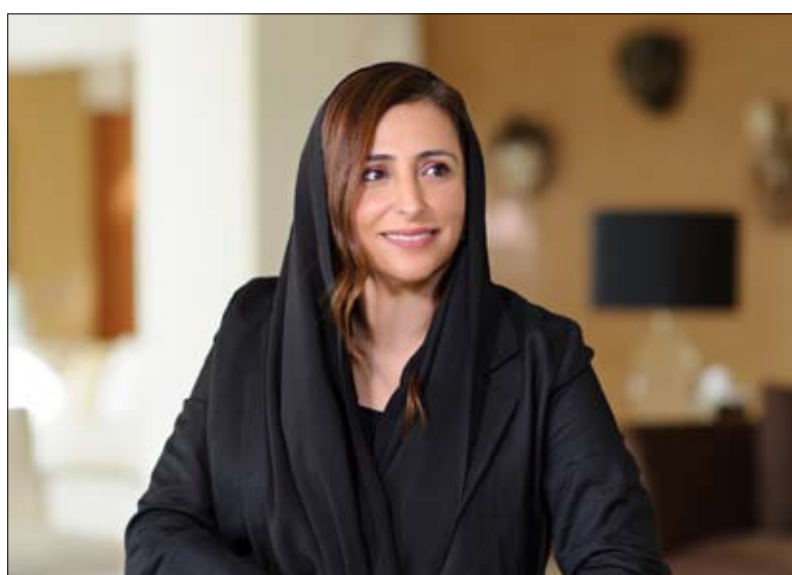
•• أبو ظبي - الفجر: بعد نجاح فيلم التشويق والإثارة الذي طال انتظاره للمخرجة والمنتجة السينمائية "زينوفر فاطمة"، المسلسل التلفزيوني الأول من نوعه في العالم لفرقة الهروب "سبتر بلاك اوت" الموسم الأول، والذي أطلق عالمياً على المنصة الرقمية "زي غلوبال". تعود فاطمة لتطلق سلسلتها الحصرية الجديدة على منصة استغرام بعنوان "زي ريل فايلز". وتسمى المخرجة المخضرمة "زينوفر فاطمة" التي لديها أكثر من 20 فيلماً قصيراً حول مواضيع مختلفة مثل "كوفيد 19" والابتزاز الإلكتروني في فيلموغرافيا الخاص بها، التي تعود إلى أصولها في صناعة الأفلام القصيرة، مع مختارات من أفلام التشويق الجديدة



يقام على مدار ثلاثة أيام في صحراء مليحة

الشارقة تجمع عشاق الموسيقى والفن والشعر في «مهرجان تنوير» الأول من نوعه بالمنطقة

بدور القاسمي؛ مهرجان تنوير يسعى إلى بناء عالم أكثر تواصلًا وتعاطفًا وتناغمًا يحتفي بإنسانيتنا المشتركة وينير دربنا نحو مستقبل أكثر إشراقاً



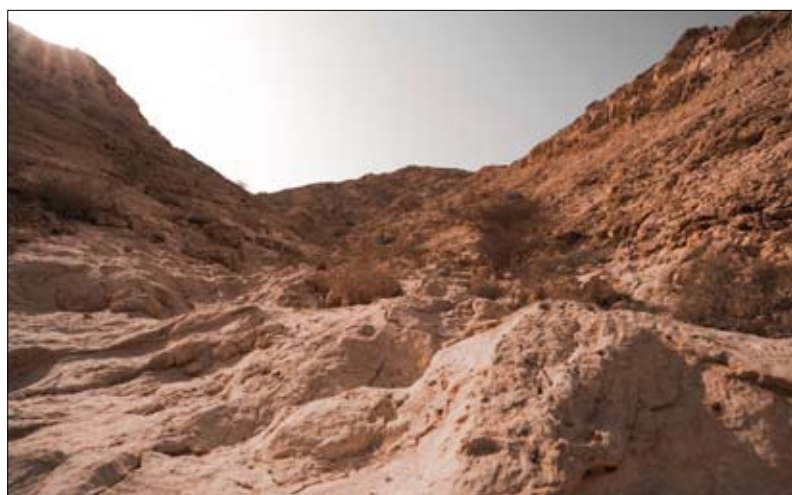
العالم، في مليحة، التي تقع في المنطقة الوسطى من إمارة الشارقة، حيث تشكل هذه المنطقة، الحائزة على جائزة "أختيار المسافرين" المرموقة من موقع "تريب أدايزر" للعام السادس على التوالي، موطناً للعديد من المناطق التاريخية المهمة، التي تشمل على آثار من العصر البرونزي، وقلاعاً من عصور ما قبل الإسلام، لتثبت أنها الوجهة الأمل لاستضافة هذا الاحتفاء الثقافي الفريد، كما تم إعداد خطة شاملة ومكاملة لرعاية معايير الاستدامة لتخفيف البصمة الكربونية على المشهد الطبيعي والبيئي لمنطقة مليحة.

والحرفيين والمأكولات من جميع أنحاء العالم، فإننا نلهم عالمنا أكثر ترابطاً وتعاطفًا وتناغمًا، ونحتفل بإنسانيتنا المشتركة، ونضئ الطريق لمستقبل أكثر إشراقاً. أكثر من مجرد موسيقى.. تجربة متكاملة يقدم مهرجان تنوير رحلة تجريبية متكاملة تتيج للزوار فرصة المشاركة في ورش عمل، والاستمتاع بمجموعة واسعة من المأكولات الشهية، والانطلاق بتجارب غير مسبوقة في الشارقة والمنطقة. وإلى جانب العروض الموسيقية

الثقافات المتنوعة من خلال الموسيقى والفن والشعر، وذلك ضمن بيئة حافلة بالتجارب الإنسانية التي تحتفي بجميع الحاضرين. وقالت الشقيقة بدور القاسمي: "في مهرجان تنوير، نعمل على إيجاد مساحة تتحد فيها الإنسانية من خلال اللغات العالمية للموسيقى والفن والشعر والتجارب الثقافية المشتركة. وتمثل إقامة المهرجان في الشارقة، القلب النابض للعلم والتراث والثقافة في دولة الإمارات العربية المتحدة، رحلة لاكتشاف الذات، والتبادل الثقافي، والنمو الروحي. ومن خلال الجمع بين الأصوات المتنوعة

•• الشارقة - الفجر:

ينطلق مهرجان تنوير في صحراء مليحة بالشارقة، أيام 22، و23، و24 نوفمبر 2024، والذي يهدف إلى تعزيز التفاهم من خلال الموسيقى والفن والشعر، ولذلك تمثل النسخة الافتتاحية من هذا الحدث البارز بداية فصل جديد في المشهد الثقافي النابض بالحياة في الشارقة. وتحت قيادة الشقيقة بدور بنت سلطان القاسمي، مؤسسة وصاحبة رؤية مهرجان تنوير، يعزز المهرجان قيم التراث والإبداع والحكمة من جميع أنحاء العالم، ويركز على ربط



منوعات

الفعل

27

ثمة ما يجمع المدينة الألمانية ميونخ، عاصمة ولاية بافاريا الجنوبية، ونجمة غناء البوب البريطانية، أديل آدكينز (36 عاماً) المعروفة باسمها الأول، أديل (Adele)؛ إذ اختارت الأخيرة المدينة لتكون محطة انطلاق جولتها الأوروبية على امتداد شهر أغسطس/ آب الماضي، ليس من دون دلالة تستحق التأمل.



شخصيتها وحضورها في ميونخ، تحمل رمزية خاصة

أديل... البافارية الشقراء التي تسعى للظهور بمظهر أكثر تقليدية



وقيم دولة الرفاه بهواها الليبرالي ومظهرها الثقلي والاجتماعي الأقل محافظة والأكثر تقشفاً. تليق ولاية بافاريا، وعاصمتها ميونخ، في الوعي الجمعي الألماني منذئذ، إضافة إلى كونها موطناً أصلياً لمشروب البيرة الوطني، مخيلاً من وحى الماضي والأساطير الجرمانية القديمة وواجهة فارمة تعكس ذائقة النخبة الاقتصادية محدثة النعمة (الستوب) الأكثر تبرجاً وتبجحاً. من هنا، فإن شخصية أديل الفنية، أي البيرونا، بحضورها في ميونخ، لها أن تحمل رمزية خاصة، إذ تتمتع النجمة البريطانية بسماوات أوروبية خالصة بيضاء وشقراء، كذلك فإنها تسعى من بين نجوم البوب للظهور بمظهر أكثر تقليدية، يكاد يمكن أن يوصف بفيكتورية جديدة (Neo-Victorian) نسبة إلى عهد الملكة البريطانية فيكتوريا (1837-1901) الذي راجت خلاله بين أفراد الطبقة البرجوازية عادات الاحتشام والانضباط، سواء لجهة الملبس أو المسلك، وعليه، باتت إلى اليوم، الحقبة المرجح بالنسبة إلى التيار المحافظ في بريطانيا والغرب بصورة أعم.

تلك الصلة الرمزية كانت مراسلة القناة الألمانية الثالثة 3sat الصحافية هايكه بترسون قد أوجت بها في معرض تقرير أعدته لبرنامج زمن الثقافة (Kulturzeit) استيق الجولة الفنية المرتقبة. حاورت فيه أديل، التي أطلت من خلاله وقد تأنقت على غرار واحدة من سيدات الأسرة الملكية البريطانية، وتحدثت كما تتحدث دوقات إنكلترا، تصف معاناتها مع الشهرة جزاء كونها شخصية تلاحقها الأضواء وعن سعيها المضي لتحقيق التوازن ما بين حياتها الخاصة الأسرية والعامة الفنية، ما حدا بيترسون إلى أن تختم تقريرها معلقة: "صيف أديل في ميونخ، صيف الشهرة، والحسن والحنين إلى الماضي".

حتى أديل نفسها، أو ربما أحد وكلائها ومنتجها، تبدو كأنها قد التقطت الصلة الرمزية تلك، فقد نشرت في 8 مايو/أيار الماضي صورة على صفحتها على "إنستغرام"، تظهر فيها مرتدية ما يشبه الزي الفلكلوري لإقليم بافاريا المعروف باسم "دريندل" (Drindl) تحمل في يدها كأس بيرة عملاقة، واليد الأخرى تمسك بصحن جبن، فيما اصطفت حوله كعكات البريتزل؛ إذ تعد جميعها من بين

أقيم الحفل على أرض منشأة ميونخ للمعارض (Messe München)، وهي واحد من بين أكبر الميادين في العالم المخصصة لتنظيم المعارض الدولية والتظاهرات الكبرى والعروض الحية. اختير للحفل الجزء الخارجي الفتح الذي يمتد لمساحة 400 ألف متر مربع، وتصل ستمته إلى قرابة 80 ألف متفرج. ضماناً لمشاهدة حية تحظى بها جموع الحاضرين كافة، نُصبت في الواجهة المنصة تلفزيونية عملاقة، بثت مشهد خشبية وعليها الفنانة والفرقة الموسيقية تؤدي مجموعة من أشهر أغانيها، إضافة إلى الساحر المهر من المؤثرات البصرية.

لطالما يشيع بين الألمان النظر إلى ولاية بافاريا ومدينة ميونخ على أنها إقليم العز والجاه وأصالة القيم الأرستقراطية والبرجوازية الأكثر محافظة اجتماعياً وثقافياً، وحتى دينياً. فهي إضافة إلى كونها المدينة الأكثر كثافة للعيش في ألمانيا، لا تزال تحمل بعضاً من إرث عتيق مما يُعرف بعهد الإمبراطورية الرومانية المقدسة (1392-1505) ذي التراث المسيحي الكاثوليكي والسلالة الممتدة لأجيال من أباطرة وملوك وأمراء دوقيات.

ذلك على الرغم من أن الإقليم الجنوبي ذا الطبيعة الجبلية الساحرة والوعرة، لم يتحول في الأزمنة الحديثة إلى معين غنى وبجوحة اقتصادية في أوروبا والعالم، إلا بعد أن بُنيت فيه صروح صناعة السيارات الألمانية الكبرى في الربع الثاني من القرن العشرين، فانتشلت اقتصاده من قطاع زراعي قروصطي مُحترس، بات غير قادر على منافسة الماكينة الزراعية، التي أطلقتها الثورة الصناعية في الأراضي السهلية الواسعة من الأقاليم الوسطى والشمالية.

هناك، في الوسط والشمال أخذت الطبقة الوسطى والعامة منذ نهاية القرن التاسع عشر تتصدر المشهد صابغة ألمانيا بطابع الدولة الوطنية الحديثة ذات الأغلبية البروتستانتية والتوجه العلماني المتبنى لاقتصاد السوق

صديق مقرب؛ ماريا كاري لم ترحم أختها الراحلة أليسون حتى على فراش الموت

العاطفي في مرحلة ما من مذكراتها، كتبت ماريا أنه، على الأقل في ذلك الوقت، كان "أكثر أماناً عاطفياً وجسدياً" بالنسبة لها "ألا يكون لديها أي اتصال مع أليسون أو مورجان، كما كانت لـ ماريا أيضاً علاقة معقدة مع والدتها طوال حياتها.



تجاهلت المغنية العالمية ماريا كاري أختها المحترمة أليسون، على الرغم من معرفتها المسبقة بأيامها المحدودة، حيث كشف ديفيد بيكر، صديق أليسون المقرب، هذا الخبر المحزن في ضوء إعلان ماريا أنها "حزينة" بسبب وفاة والدتها وشقيقتها.

وقال ديفيد لصحيفة The Sun US: "إن إجراء مكالمات هاتفية، أو الأفضل من ذلك، مكالمات فيديو، كان سيعني الكثير بالنسبة لأليسون، لكن ذلك لم يحدث أبداً". ووفقاً للمصدر، فإن ماريا كاري، 55 عاماً، لم تقم حتى بزيارة أليسون عندما تم وضعها في رعاية المسنين قبل أسابيع.

وقال ديفيد، عن أخت ماريا الكبرى - التي كانت "غير سعيدة" لأن مغنية فرقة "إيوشنز" قطعت الاتصال بها، واختارت أن تبقى على مسافة منها - "إن الرفض القاسي زاد من ألم أليسون، لقد تحدثت عن ذلك بشكل متكرر". وأضاف: "تساءلت عما إذا كانت ماريا أوت أي من أقاربها سيحضرون جنازتها.. لقد قيل لي أنه من المقرر إقامة حفل تأبين في المستقبل، ولكن لا شيء الآن".

ومع ذلك، أمضت ماريا وقتاً مع والدتها، باتريشيا كاري، التي توفيت في نفس يوم وفاة أليسون، وفقاً لبيان أدلت به النجمة الفائزة بجائزة جرامي أربع مرات، مجلة People، حيث قالت: "لقد فقدت والدتي في نهاية الأسبوع الماضي"، وأضافت ماريا "للاسف، في تحول مأساوي للأحداث، فقدت أختي حياتها في نفس اليوم".

وأكملت: "أشعر بالسعادة لأنني تمكنت من قضاء الأسبوع الماضي مع أمي قبل وفاتها.. أقدر حب الجميع ودعمهم واحترام خصوصيتي خلال هذا الوقت المستحيل".

وذكرت الصحيفة أن أليسون عانت من إدمان الكحول بالإضافة إلى مشاكل صحية أخرى، وفي عام 2015، عانت من إصابة دماغية مؤلمة إلى جانب مشاكل في الرؤية والذاكرة قصيرة المدى، كما أنها عانت من اضطرابات العمود الفقري والجهاز الهضمي.

انفصلت ماريا أيضاً عن شقيقها مورجان عندما أصدرت مذكراتها لعام 2020، The Meaning of Mariah Carey، والتي دفعت إختوتها إلى مقاضاتها بتهمة التشهير والتسبب المتعمد في الاضطراب

بن أفليك يزيد معاناة جينييفر لوبيز وسط شائعات ارتباطه بـ «كيك كينيدي»

كينيدي جونور، وقال مصدر لصحيفة ديلي ميل، أثناء مشاركة تفاصيل علاقتهما الرومانسية المزعومة، "تستمتع كيك وبن، بقضاء الوقت معاً، لكن "كيك" تظل ملتزمة للصمت بشأن علاقتهما، لأنها لا تريد أن يُنظر إليها على أنها شقيقة، كما أنها ليست مثل LoJ وحب الحفاظ على خصوصية حياتها الخاصة".

وقال المصدر نفسه، قال المصدر لمجلة People، إن جينييفر لوبيز لا تزال تعيش في قصر بيفرلي هيل، الذي اشترته هي وأفليك معاً في مايو 2023 لعائلتهما المختلطة، وقال المصدر: "لقد اشترت هي وبن المنزل لجميع أفراد الأسرة، وإنه أمر كبير بالنسبة لهما ومليين بالكثير من الذكريات أيضاً".

أصيب جينييفر لوبيز بخيبة أمل بعدما أُثير من شائعات حول زوجها المنفصل عنها بن أفليك بشأن مواعده لـ كيك كينيدي ابنة روبرت ف. كينيدي جونور، وذلك وفقاً لتقارير إعلامية عديدة.

وفقاً لمجلة People، كانت جي لو "منزعجة" للغاية بعدما تقدمت بطلب الطلاق من بن أفليك بعد عامين من الزواج، وقال مصدر للمجلة، "لقد أصابها الأمر بشدة، فهي مستاءة للغاية وتشعر بخيبة أمل من بن أفليك".

في الذكرى السنوية الثانية لزوجها من بن، تقدمت مغنية On The Floor بطلب الطلاق، مشيرة إلى أن هناك خلافاً لا يمكن حله، والطلب مقدم بتاريخ 26 أبريل 2024، وبعد فترة وجيزة، أُفيد أن بن أفليك كان في علاقة رومانسية مع كيك كينيدي، ابنة السياسي الأمريكي روبرت إف

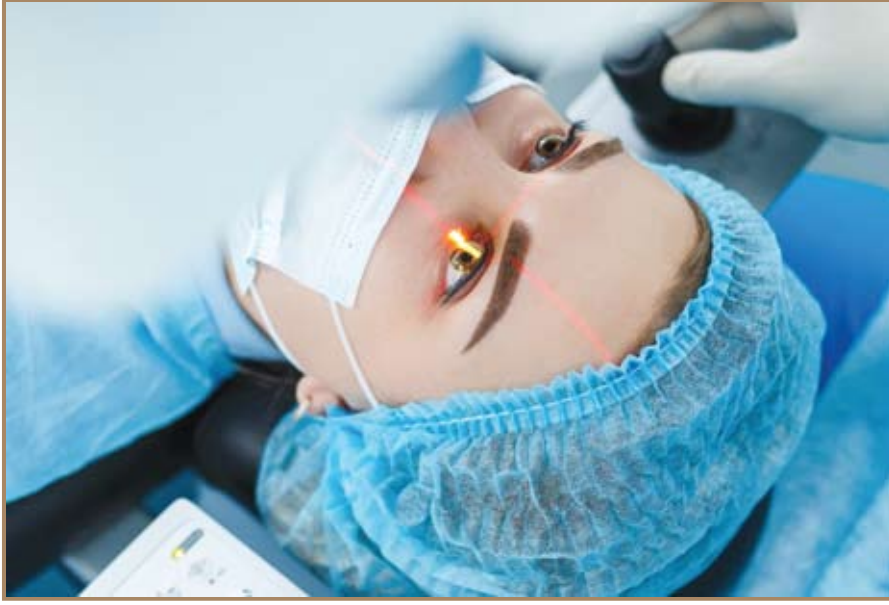


الفكر

العمر المثالي لإجراء عملية تصحيح الرؤية

أعلنت الدكتورة غيرانا ستويانوفيا أخصائية طب وجراحة العيون أن تصحيح الرؤية بالليزر أصبح أكثر العمليات الشائعة حالياً، ولكن في أي عمر يجب إجراء هذه العملية؟
وفقاً للطبيبة، تعتمد النتيجة الجيدة لعملية تصحيح الرؤية على عدد من العوامل. وأحد أهم شروط النجاح هو عمر المريض، لذلك من الأفضل إجراء التصحيح بالليزر في الوقت المحدد.
وتشير الأخصائية إلى أن عملية تصحيح الرؤية تجرى عادة للأشخاص الذين يكون عندهم قصر النظر مستقر لمدة عامين. ومن الأفضل إجراء هذه

العملية في عمر 20-25 عاماً لأن هذا هو العمر المثالي الذي يجب فيه إجراء عملية تصحيح الرؤية بالليزر.
ووفقاً لها، إجراء عملية تصحيح الرؤية بالليزر في عمر مبكر قد يتطلب لاحقاً إجراء عملية إضافية لتصحيح الرؤية. وعموماً المسألة المهمة هنا هي تشخيص الحالة، لأنه إذا أراد الشخص التخلص من النظارات والعدسات اللاصقة، عليه خلال سنتين الخضوع لفحوص دورية على الأقل 3-4 مرات. وبعد ذلك استناداً إلى حالته الصحية يختار الطبيب الطريقة المناسبة لإجراء عملية تصحيح الرؤية.



أخصائية تغذية روسية تبذل أسطورة ضرر تناول الطعام مساءً

حددت أخصائية التغذية وعلم النفس السريري أنا إيفاشكفيتش الوقت الأمثل لتناول الطعام قبل النوم.
وقالت إنه من المهم جداً أن يكون لدى عمليات الهضم الوقت الكافي للعمل. وأضافت قائلة: "هناك رأي مفاده أنه لا يمكنك تناول الطعام بعد الساعة السادسة مساءً. وهذه أسطورة لأن العشاء يعتمد على الوقت الذي تذهب فيه إلى السرير. والشئ الرئيسي هو تناول الطعام قبل النوم بثلاث ساعات، وإلا قد يظهر النمل والغثيان في المعدة، مما يؤثر في جودة النوم".
وأوضحت قائلة: "أثناء النوم يجب أن يمر الطعام بحرية عبر الأمعاء. لهذا السبب من الضروري عدم تناول الطعام قبل ثلاث ساعات على الأقل من موعد النوم". علاوة على ذلك، فإن تناول وجبة عشاء كبيرة في وقت متأخر يضع الكثير من الضغط على البنكرياس والمرارة، لذلك يمكن أن يؤثر سلباً على صحتك في اليوم التالي.

«سلاح سري» لخفض نسبة الكوليسترول في الدم!

وجدت دراسة جديدة أن إضافة بعض الثوم بانتظام إلى نظامك الغذائي يحافظ على نسبة السكر في الدم والكوليسترول تحت السيطرة.
يؤكد تحليل مفصل لـ 22 دراسة سابقة شملت 29 تجربة عشوائية خاضعة للرقابة، أجراها باحثون من جامعتي Southeast و Xizang Minzu في الصين، أن استهلاك الثوم يرتبط بانخفاض مستويات الغلوكوز وبعض أنواع جزيئات الدهون.
ويعد الغلوكوز والدهون من العناصر الغذائية الأساسية للجسم، حيث يوفران الطاقة وأساساً لمجموعة واسعة من العناصر الداعمة. وكتب الباحثون في ورقته البحثية: "يتم تنظيم استقلاب الغلوكوز والدهون بدقة لدى الأفراد الأصحاء. ويمكن أن تؤدي اضطرابات الاستقلاب إلى عدد من الأمراض المزمنة، بما في ذلك تصلب الشرايين والسكري وأمراض الكبد الدهنية".
ووجد فريق البحث أن أولئك الذين أدرجوا الثوم في نظامهم الغذائي لديهم مستويات منخفضة من الغلوكوز في الدم، ومؤشرات للتحكم بشكل أفضل في الغلوكوز على المدى الطويل، مع زيادة الكوليسترول "الجيد" على شكل بروتينات دهنية عالية الكثافة (HDLs). كما شهدوا انخفاضاً في الكوليسترول "الضار"، أو البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة (LDLs)، وانخفاضاً في نسبة الكوليسترول بشكل عام.
أما بالنسبة لسبب وجود هذا الارتباط، فيعتقد أن المكونات النشطة المختلفة في الثوم تساعد بعدة طرق، بما في ذلك عن طريق تقليل الإجهاد التأكسدي، وهو نوع من تآكل الخلايا الذي يمكن أن يؤدي إلى مشاكل مثل أمراض القلب والأوعية الدموية. ويحتوي الثوم أيضاً على مركب مضاد للاكسدة يسمى "ألين"، والذي تم ربطه سابقاً بإدارة نسبة الغلوكوز في الدم ودهون الدم وميكروبيوم الأمعاء.
ولكن البيانات ليست شاملة بما يكفي لإثبات السبب والنتيجة المباشرة. وقد يساعد المزيد من الدراسات الأكثر تركيزاً في توضيح ما يحدث بالضبط. نشرت الدراسة في Nutrients.



الممثلة السا زيلبرشتاين لدى حضورها السجادة الحمراء لفيلم Finalemnt (أخيراً) الذي عُرض خارج المسابقة خلال مهرجان البندقية السينمائي الدولي. (إف ب)

قرأت لك

جوز الهند



كشفت دراسة حديثة، أن الأحماض الدهنية في زيت جوز الهند لها خاصية طاردة للحشرات التي تحمل الأمراض المعدية مثل البعوض والقراد والذباب وبق الفراش.
ويحسب ما ذكرت وكالة "سيوتنيك" في نسختها الإسبانية فإن الدراسة أثبتت احتواء جوز الهند على المشتقات الدهنية المعروفة باسم DEET والتي تعد أكثر فاعلية للمكون الأكثر شيوعاً في المواد الطاردة للحشرات.

وقالت الدراسة: إن في الآونة الأخيرة يوجد في الأسواق بعض المبيدات الحشرية ذات تركيبات كيميائية، والتي تسبب مكوناتها قلقاً متزايداً للخبراء في مجال الصحة العامة؛ حيث يمكن أن يكون لها آثار جانبية على صحة الإنسان.
وأوضحت الدراسة أن خليط الأحماض الدهنية المشتقة من زيت جوز الهند والذي يحتوي على مواد مثل (حمض اللوريك والكابريك)، يعطي قوة لطرد الحشرات الماصة للدماء التي تنقل الأمراض الخطيرة للإنسان والحيوانات الأليفة.
وأكد فريق الباحثين بقيادة "جونوي تشو"، أن مكونات زيت جوز الهند، تخيف الذباب والبق والحشرات الأخرى وتظل فعالة لمدة تصل إلى أسبوعين.

سؤال وجواب

- ما المقصود بالواقعية في الأدب؟
- مذهب يعمل على تمثيل الأشياء في أقرب صورة لها وتنبذ العاطفة.
- ماذا تعني كلمة سيبويه؟
- رانحة التفاح
- ماذا يعني اسم خوله؟
- الطيبة السريعة
- ما المقصود بالرومانتيكية في الأدب؟
- حركة أدبية تعتمد على الخيال والعاطفة وحب الطبيعة.

هل تعلم؟

- الكرسي الكهربائي اخترعه طبيب أسنان
- الكاتشب كان يُستخدم في القرن الثامن عشر كدواء
- الذين يتحدثون الإنجليزية في الصين أكثر من سكان الولايات المتحدة الأمريكية
- حاسة التذوق لدى الفراشات في قديمها
- القيلة هي الحيوانات الوحيدة التي لا تستطيع القفز
- حجم عينيك الآن هو نفس حجمها عند ولادتك ، فالعيون لا تنمو بعكس الأنف والأذن
- تسقط الثملة دائماً على جانبيها الأيمن عندما تتسهم
- عين النعامة أكبر من دماغها
- تزيد السنة الشمسية عن السنة القمرية عشرة أيام
- يمكن للحلزونات ان ينام لمدة ثلاث سنوات
- للقطط أكثر من مئة صوت بينما للكلاب حوالي العشرة
- جميع الدببة القطبية عسراء (تستخدم اليد اليسرى)
- ترمش النساء تقريبا ضعف الرجل
- النقود ليست مصنوعة من الورق .. وإنما من القطن

قصة الرجل الكسول

كان هناك رجل كسول يجلس في الميناء يشاهد الصيادين وهم يعملون بجهد واجتهاد وبعد انتهائهم مروا عليه في طريقهم إلى بيع أسماكهم فمضى وراءهم وعند السوق وقف ينتظر ان يبيعوا ما لديهم ليسألهم ما يقصون به .. فمر على احدهم وطلب المساعدة فنظر اليه الصياد وقال: اراك يا هذا بصحة جيدة اليس كذلك؟
فقال نعم والحمد لله .
فقال الصياد: حسنا وانا ايضا احمد الله رغم اني مريض لكنني الحمد لله اعول عيالي ..
هل لديك اولاد؟ فقال الرجل الكسول، نعم. فسأله الصياد ألا تستحي من الناس- استحي من خالك. كانت كلماته كأنها سكين ذبحت الرجل الكسول فاستحي وفر من المكان واقسم الا يعود اليه.
في الطريق اراد ان يمد يده إلى الناس لكنه تذكر كلام الرجل فاستحي بحق .. فمضى حتى وقف امام دكان كبير ونظر فيه فتأده من داخله صاحبه وقال ماذا تريد؟.. فسكت، فقال صاحب الدكان: حسنا عندي عمل لك فانت قوي، ادخل.. ومند تلك اللحظة اصبح الرجل الكسول يعمل طوال النهار ويحمل ويرش وينظف ويرص ويقطع ويغلف... حتى ينتهي اليوم فيعود إلى بيته بمبلغ زهيد يفرح به كثيرا فهو يكفيه هو واولاده كما انه من تعب وعرقه.
واستمر هكذا يعمل ويعطي زوجته لتطعمه وتطعم اولاده حتى فاجأته بمبلغ بسيط ادخرته لتشتري به بعض انواع من البقالة ليتاجر بها، ولم يمض وقت طويل حتى اصبح صاحب تجارة بسيطة تدر عليه ربحا جيدا وكلما زاد ربحه تذكر الصياد المريض فمر على الميناء ذات يوم ووجده فتأده وقال له: جئت لك بهدية، انها من حر مالي، فلولا كلامك ما اصبحت على ما اصبحت عليه الآن، وجلس ليقتص عليه قصته التي اصبحا من بعدها اعز صديقين.

مساحة للتلوين

