

ص 22

تطوير سوار ذكي لمراقبة درجة حرارة الأطفال على مدار الساعة.. ابتكار هندسي بأيدي نسائية



ص 27

لعنة أنجلينا جولي
تصيب براد بيت



الأطعمة الفائقة المعالجة..

ص 23 «القاتل الصامت» الجديد!

السجن 35 عاماً لد «لص» الدراجة

حكم على أسترالي ملقب بـ «لص الدراجة» لسرقته مصارف خلال العقدين الماضيين، بالسجن 35 عاماً الاثنين، رغم تقارير تفيد بأنه مصاب بالسرطان في مرحلة متقدمة ويسعى إلى طلب منحه الحق في الموت الرحيم.

وأظهرت وثائق من المحكمة العليا لجنوب أستراليا في أديليد أن كيم آين بارسونز 73 عاماً اعترف بسلسلة من تهم السرقة مع أسباب شديدة للعقوبة.

ونال بارسونز لقب «لص الدراجة» لكونه كان يهرب من بعض المواقع التي نفذ عمليات سطو فيها على دراجة هوائية.

وأظهرت الوثائق القضائية أن القاضي ساندي ماك دونالد حكمت عليه الاثنين بالسجن 35 عاماً، مع اشتراط أن يقبع في السجن فترة لا تقل عن 28 عاماً قبل أن يصبح مؤهلاً للإفراج المشروط. وكشف محامو بارسونز الأسبوع الماضي أنه كان يسعى للحصول على الحق في المساعدة على الموت طوعاً وفق محضر جلسة الاستماع الذي حصلت وكالة فرانس برس على نسخة منه. ونفذ بارسونز عمليات السطو على مدى عقد من الزمن حتى عام 2014، وغالباً ما كان يستخدم بنديقه ويضع قناعاً أو خوذة دراجة نارية لإخفاء وجهه، وفق هيئة الإذاعة والتلفزيون العامة في أستراليا «إيه بي سي ABC».

موجة البياض تظال نصف

الشباب المرجانية في ماليزيا

يتعرض أكثر من نصف الشعب المرجانية في ماليزيا لموجة ابيضاض بسبب ظاهرة الاحتراز المناخي، على ما أعلنت السلطات المحلية. وقالت وزارة الثروة السمكية الماليزية في بيان إن هذه البيانات التي نتجت من دراسة أجريت بين نيسان وحزيران.

وأضافت: «إذا كانت نسبة ابيضاض أعلى من 80%، فقد تشمل تدابير الاستجابة الإضافية فرض قيود مؤقتة على زيارة الشعاب لحماية المتضررة منها». وحضرت الوزارة منظمي الرحلات السياحية على التنبه إلى عدد السياح في المناطق المتضررة لخفض الضغط على الشعب المرجانية.

وأعلنت عن تشكيل لجنة من باحثين وممثلين عن منظمات غير حكومية وعن مقاطعتي صباح وسراوك الماليزيتين.



لتخفيف آلام الظهر.. علاج جيني لإصلاح العمود الفقري

تقوي الأنسجة، وتساعد على الاحتفاظ بالماء، مما ساعد على استعادة عافيتها والتصرف مثل الوسائد مرة أخرى. وبالتالي تم تحسين نطاق حركة العمود الفقري وتحمل الأحمال والمرونة. على الرغم من أنه لا يمكن سؤال الفئران بالضبط عن مقدار الألم الذي تشعر به، إلا أن الاختبارات السلوكية أشارت إلى انخفاض الأعراض.

بشرى سارة
بيتر الاكتشاف الجديد الآمال في التوصل إلى علاج جيني نهائي للمرضى الذين يعانون من آلام الظهر المزمنة، ولكن بالطبع في هذه المرحلة من السابق لأوانه معرفة ما إذا كانت النتائج على الحيوانات ستنتقل خلال الاختبارات السريرية.

أجريت التجارب على فئران شابة تعاني من إصابات حادة في العمود الفقري، لذا فإن الخطوات التالية ستكون اختبار التقنية المتكررة على الفئران الأكبر سناً التي تدهورت أقرصها الشوكية مع التقدم في العمر، نظراً لأنها مشكلة شائعة لدى البشر.

احذر الجلوس لفترات طويلة!
خلصت دراسة حديثة إلى أن #الجلوس لأكثر من 6 ساعات يومياً يجعلك أكثر عرضة لخطر #الوفاة جراء #مشاكل صحية كـ #النوبات القلبية، و #السكري، و #السمنة و #السرطان بنسبة 50%.

لذا ينصح بعدم الجلوس لفترات طويلة، خاصة أن

وقالت ديفينا بورميسور والتر، كبيرة باحثي الدراسة الجديدة، «بمجرد أن يتآكل جزء من الأقراص، فإن الأنسجة تنفك عن الضغط مثل الإطار الكاوتشوك المثقوب»، مشيرة إلى أن التآكل يستمر و«يؤثر على الأقراص الأخرى على كلا الجانبين بسبب فقد هذا الضغط الذي يعتبر بالغ الأهمية لوظيفة العمود الفقري، ولا يوجد طريقة جيدة لدى الأطباء لمعالجة تلك الحالة».

ناقلات نانوية
اختبر العلماء في جامعة أوهايو ستيت علاجاً جينياً على فئران التجارب يمكنه إصلاح الأقراص التالفة. قام فريق الباحثين بإنشاء «ناقلات نانوية» من خلايا من النسيج الضام، والتي تحاكي الخلايا الطبيعية التي تحمل الرسائل في جميع أنحاء الجسم. ثم تم تحميل الناقلات النانوية بالجينات التي تشفر بروتيناً يسمى FOXF1، وتم حقنها كمحلول في الأقراص التالفة في الفئران.

تحسن بعد 3 أشهر
تم تقييم الفئران المصابة على مدار 12 أسبوعاً، حيث وجد أن الفئران المصابة التي تلقت العلاج الجيني لديها مجموعة من التحسينات مقارنة بالفئران المصابة التي تم حقنها بمحلول ملحي عادي. وتبين أن الأنسجة الموجودة في الأقراص تنتج المزيد من البروتينات التي

تقوي الأنسجة، وتساعد على الاحتفاظ بالماء، مما ساعد على استعادة عافيتها والتصرف مثل الوسائد مرة أخرى. وبالتالي تم تحسين نطاق حركة العمود الفقري وتحمل الأحمال والمرونة. على الرغم من أنه لا يمكن سؤال الفئران بالضبط عن مقدار الألم الذي تشعر به، إلا أن الاختبارات السلوكية أشارت إلى انخفاض الأعراض.

بشرى سارة
بيتر الاكتشاف الجديد الآمال في التوصل إلى علاج جيني نهائي للمرضى الذين يعانون من آلام الظهر المزمنة، ولكن بالطبع في هذه المرحلة من السابق لأوانه معرفة ما إذا كانت النتائج على الحيوانات ستنتقل خلال الاختبارات السريرية.

احذر الجلوس لفترات طويلة!
خلصت دراسة حديثة إلى أن #الجلوس لأكثر من 6 ساعات يومياً يجعلك أكثر عرضة لخطر #الوفاة جراء #مشاكل صحية كـ #النوبات القلبية، و #السكري، و #السمنة و #السرطان بنسبة 50%.

لذا ينصح بعدم الجلوس لفترات طويلة، خاصة أن

الصدفة، تقود لاكتشاف تمثال روماني أثري عمره 2000 عام

عُثر على تمثال نصفي مصنوع من البرونز للإمبراطور الروماني كاليجولا، عمره 2000 عاماً، بعد 200 عام من اختفائه. وأهدى التمثال في منتصف القرن 18 إلى الكاتب والسياسي البريطاني هوراس والبول، الذي ظل مالكا له حتى وفاته عام 1797، وفق ما ذكرته صحيفة «غارديان».

وكان يُعتقد في القرن 19 أن التمثال للإسكندر الأكبر وليس لكاليجولا، حتى حاولت أمينة متحف ستروبييري هيل، سيلفيا دافولي، مراراً التحميص وراء أثر التمثال استناداً إلى لوحة مرسومة له، حتى عثرت عليه بالصدفة في مجموعة الفنون والتحف الخاصة التابعة لإحدى الشركات الاستعمارية التي أقامت معرضاً لمقتنياتها. وأوضحت سيلفيا دافولي أن مالكي التمثال لم تكن لديهم أي فكرة عن أنه للإمبراطور الروماني كاليجولا، الذي استمر حكمه 4 سنوات فقط قبل قتله، وتم صنع عدة تماثيل نصفية صغيرة من البرونز له، يمكن حملها، ولم يتبق الكثير منها.

ولفتت إلى أن عثورها على التمثال كان في أواخر العام الماضي، لثمت بعدها نقل التمثال النصفي إلى روبرت هاريس، المتخصص بحفظ المعادن في لندن، والذي أكد أن التركيبة البرونزية تتطابق لتلك القطعة مع قطع أثرية أخرى عمرها 2000 عام.

في هذا الموعد.. كويكب خطير يهر بهجادة الأرض

سيمر الكويكب "MK 2024" على مقربة كبيرة من الأرض يوم السبت 29 يونيو، حسب ما كشف مركز الفلك الدولي. وذكر المركز أن مرور "MK 2024" سيحدث يوم السبت على الساعة 01:41 ظهراً بتوقيت غرينتش، وسبق الكويكب حينها على مسافة 295 ألف كم من الأرض فقط، وهي تمثلي لثني بعد القمر عن الأرض. وأضاف: «تم اكتشاف هذا الكويكب قبل عدة أيام، وتحديداً يوم 16 يونيو الحالي، ويبلغ قطره 187 متراً، وهو مصنف من فئة الكويكبات محتملة الخطورة (Potentially Hazardous Asteroid)».

وأوضح: «ما يميز هذا الحدث أن الكويكب سيكون لأمعا جدا عند اقترابه من الأرض ليصل إلى القدر 8.6، بمعنى أنه يمكن رؤيته باستخدام منظار بسيط إذا عرف موقعه في السماء».

وأشار مركز الفلك الدولي إلى أنه لم يمر كويكب بالقرب من الأرض بهذا اللعنان منذ أكثر من 12 عاماً.

وأبرز: «ضمن ما هو مكتشف حالياً، فإنه لن يتكرر مثل هذا المرور حتى عام 2028، وستكون سرعة الكويكب أثناء مروره بالقرب من الأرض حوالي 34 ألف كيلومتر في الساعة».

الملك تشارلز لن يغفر للأمير هاري تصرفه تجاه كاميليا

كشف خبير في الشؤون الملكية، أن الملك تشارلز قد لا يتمكن من مسامحة الأمير هاري على انتقاداته لزوجته الملكة كاميليا، وذلك بعد تداول أخبار تفيد بإمكانية عودة هاري وميغان ماركل إلى الواجبات الملكية بعد أربع سنوات من الانفصال عن العائلة. وأشار الخبير لصحيفة «ديلي ميل» البريطانية إلى أنه بمجرد تولي الأمير ويليام العرش، فإن عودة هاري إلى دوره الملكي ستكون مستبعدة.

وأوضح قائلا: «لا أستطيع رؤية ويليام يسمح لهاري بالعودة إلى العائلة، وتولي أي دور في النظام الملكي». من جانبه، أكد كريستوفر أندرسن، مؤلف كتب عن العائلة المالكة، أن انتقاد هاري للملكة كاميليا في مذكراته «سبير» Spare يمثل العقبة الرئيسية أمام مصالحة هاري مع والده تشارلز. وصرح أندرسن «الشيء الوحيد الذي يجده تشارلز لا يُغفّر هو انتقاد ابنه لزوجته كاميليا، فقد قال هاري بعض الأشياء «غير المقبولة» عنها، وهذا الأمر لا يزال يزعج الملك».

ويبدو أن الانتقادات التي وجهها هاري لتكميلا قد أثرت بشكل كبير على العلاقة بينه وبين والده، ما يجعل مغفرة هذه المسألة وإعادة الأمور إلى نصابها أمراً صعباً في المستقبل القريب، بحسب الخبراء في الشؤون الملكية. يذكر أن الأمير هاري، وصف كاميليا بأنها «خطيرة» و«شريرة»، وانتهى بتسريب قصص للصحافة حول أمور معقدة تتعلق بالعائلة المالكة.

شبح السجن يلوح بالأفق.. الدينون تفكك بالآلاف في تونس

يقبع أكثر من 600 شخص في السجن بسبب الديون المتراكمة وذلك بعد تورطهم في تحرير صوك مجزوا عن سداد قيمتها المالية كما يهرب الآلاف خارج البلاد وداخلها خوفاً من العقوبات السجنية للسبب نفسه. يأتي هذا وسط دعوات إلى تغيير قانون حبس المدين أطلقتها المنظمات وأجرها هيومن رايتس ووتش، التي قالت في تقرير لها إن سجن الأشخاص مجرد تحرير شيكات لم يتمكنوا من سدادها لاحقاً ينتهك القانون الدولي لحقوق الإنسان ويدمر الأسر والشركات.

وطالبت هيومن رايتس «تونس باستبدال عقوبة السجن ببدائل تسمح للمخالفين بسداد الديون وفق خطة محددة بدلا عن العقوبة بالسجن، داعية لتعويض التشريعات القديمة بقانون يميز بين الرض المتعمد وعدم القدرة الحقيقية على السداد. واعتبرت المنظمة أن التشريعات القديمة المتعلقة بالشيكات بدون رصيد القاضية بحبس المدين غدت دائرة المديونية ودمرت حياة أسر بأكملها في سياق الأزمة الاقتصادية التي تعيشها البلاد ودفعت الكثيرين نحو الاختفاء أو العيش في المنفى بدل العمل على سداد ديونهم وتجاوز أزماتهم المالية. وتجدر الإشارة إلى أن الشيكات في تونس لم تعد مجرد أداة للدفع منذ سنوات وأصبحت تستخدم للحصول على الائتمان، حيث يعمل أصحاب المشاريع التجارية على تأمين السلع أو الخدمات مقابل شيكات يقدمونها بهدف صرفها في موعد لاحق. وتعالج المحاكم التونسية أكثر من 11 ألف قضية شيك من دون رصيد وفقاً للأرقام الرسمية، بينما تعتبر الجمعية التونسية للمؤسسات الصغرى والمتوسطة أن الأرقام تخفي خلفها وضعية صعبة تقرباً إلى 200 ألف عائلة متضررة. وقال المتحدث باسم الجمعية عبد الرزاق حواص في تصريحات لوقع «سكاي نيوز عربية» إن عدد الملاحقين في قضايا صوك دون رصيد يقرب من 7200 شخص من الفئات العمرية والاجتماعية المختلفة فارين من أحكام سجنية تراكمية بسبب إصدارهم لصكوك ضمان عجزوا عن سداد قيمتها.

كم كلمة يحتاج الطفل الصغير لسماعها يومياً؟

قد تجعل فكرة إجراء محادثة مع طفل صغير، أو في سن ما قبل المدرسة بعض البالغين يضحكون. ومن الصحيح أن الأحاديث مع الأطفال الصغار مختلفة، لكن الأبحاث تظهر أن إجراء محادثة، حتى مع الأطفال، أمر ضروري لتطور لغة الطفل.

وتُظهر الأبحاث أن الأطفال الصغار يحتاجون إلى سماع حوالي 21 ألف كلمة يومياً.

إن الفعل البسيط المتمثل في التحدث إلى الأطفال يساعدهم على تطوير ليس فقط مفرداتهم، بل ومهاراتهم اللغوية، بما في ذلك الاستماع والذاكرة والتحدث. وبعيداً عن المهارات اللغوية قصيرة المدى، فإن هذه التفاعلات المبكرة تزيد من فرص الطفل في إكمال

الدراسة الثانوية والجامعية. وبحسب «جريت سوكلز»، وجد باحثان من جامعة كانساس، هما بيتي هارت وتود ريسلي، أن مهارات اللغة لدى الأطفال في سن الثالثة تتنبأ بمهاراتهم اللغوية في سن 9 أو 10.

في المقابل، فإن مهارات اللغة والقراءة القوية في سن التاسعة تهيئ الطفل لأداء أفضل في المدرسة الثانوية والجامعية، وما بعدها. إن الأشياء التي قد تزجج في محادثات الكبار هي بالضبط ما يحتاج طفلك إلى سماعه. ستوضح محادثتك ما هو واضح، وستكون متكررة، وستطرح أسئلتك الخاصة وجيب عليها.

رعب بين ركاب طائرة تشقق زجاجها في الجو

عاش ركاب طائرة بريطانية أوقاتاً عصيبة بعد تصدق زجاج قمرة القيادة، عندما كانت على ارتفاع أكثر من 12 ألف متر، ما اضطر قائدها إلى تغيير مساره والهبوط اضطراري.

ووفق «نيويورك بوست» اضطرت طائرة بوينغ 9-787، لتفريج ثلاثتيك، للهبوط في أيسلندا، بعد أقل من 3 ساعات على انطلاقها من مطار هيثرو اللندني متجهة إلى مدينة سان فرانسيسكو الأمريكية.

وقالت شركة فيرجين إن الحادثة لم تكن خطيرة، وأن «التشققات حدثت في الطبقات الخارجية من الزجاج الأمامي لقمرة القيادة، المصنوع أصلاً من طبقات متعددة».

وحاول طاقم الطائرة تخفيف هلع الركاب، وطمأنتهم على أنها ستهمم اضطراباها وأن «الوضع تحت السيطرة».

ولا يزال سبب التصدق غامضاً، خاصة أن تحليق الطائرة على ارتفاع شاهق يعني أنها لم تصطدم بطائر.



ضمن اللقاء السنوي لموظفيها وأعضاء هيئة التدريس

كلية الهندسة بجامعة الإمارات تكرم أصحاب الإنجازات

بجائزة الجامعة للتميز في عدة مجالات و4 فائزين بجائزة كلية الهندسة للتميز للعام الأكاديمي 2023 - 2024
وشمل التكريم أيضاً كوكبة متميزة من الطاقم التدريسي المشرف على مشاركاته الطلابية في مختلف المحافل الدولية والمحلية كجائزة الشارقة للاستدامة والتي حاز فيها طلاب الكلية على المركز الأول والثاني في فئات مختلفة. كما تم تكريم أعضاء هيئة التدريس والمهندسين الحاصلين على براءات الاختراع لعام 2023 والبالغ عددهم 16.
كما تم تكريم 9 من أعضاء هيئة التدريس الذين تم ترقيتهم لرتب أعلى نظراً لإنجازاتهم المحققة خلال العام الأكاديمي المنصرم، بالإضافة لتكريم 12 من الموظفين المتأخرين امتناناً لجهودهم في دعم الكلية.

والتي حصل عليها الأستاذ الدكتور باسم أبو جدائل من قسم الهندسة الكيميائية والبتروكيمياوية. وأعرب الدكتور باسم أبو جدائل عن شكره وتقديره لإدارة الجامعة والكلية على الدعم المعنوي اللامحدود والتشجيع المستمر لتعزيز البحث العلمي والارتقاء بمخرجات العملية التعليمية، كما شكر القائمين على جائزة خليفة التربوية لتقديرهم وتكريمهم أصحاب الإنجازات العلمية والتعليمية.
كما تم تكريم 6 من أعضاء هيئة التدريس من كلية الهندسة الفائزين بجائزة الرئيس الأعلى للابتكار، وتم تكريم 3 من أعضاء هيئة التدريس من كلية الهندسة الفائزين في جائزة الرئيس الأعلى للتميز المؤسسي الدورة الرابعة و5 من أعضاء هيئة التدريس من كلية الهندسة الفائزين

الكلية على تقدير الجهود المتميزة مع نهاية الفصل الدراسي الثاني، حيث يتم تكريم أعضاء هيئة التدريس من أصحاب الإنجازات البحثية والعلمية والأكاديمية في كافة التخصصات الهندسية. وحقت كلية الهندسة إنجازاً ملحوظاً في التصنيف العالمي QS في مجال الهندسة والتكنولوجيا حيث تقدمت من مركز 260 خلال 2023 إلى 233 في 2024 و تم نشر 536 مقالة علمياً خلال 2023 في أرقى المجلات العلمية تصنيفاً، حيث نشر 13 مقالة علمياً في أفضل 1% من المجلات العلمية و 173 مقالة علمياً في أفضل 10% من المجلات العلمية.
وشمل التكريم هذا العام الفائز بجائزة خليفة التربوية في مجال التعليم العالي - فئة الأستاذ الجامعي المتميز - الدورة السابعة عشرة 2024،

•• العين - الفجر

نظمت كلية الهندسة بجامعة الإمارات العربية المتحدة اللقاء السنوي لموظفيها وأعضاء هيئة التدريس، بمناسبة نهاية العام الأكاديمي 2023-2024. حضر اللقاء الأستاذ الدكتور محمد المرزوقي عميد الكلية، والدكتور سالم الزحمي وكيل الكلية، بالإضافة إلى رؤساء الأقسام وأعضاء هيئة التدريس والموظفين.
في هذا اللقاء، تم تكريم أعضاء هيئة التدريس المتميزين الذين حققوا إنجازات بارزة وفازوا بجوائز مرموقة خلال العام الأكاديمي. وأشار الدكتور سالم الزحمي إلى أن تنظيم هذا الحدث يأتي في إطار حرص



اليوم العالمي للمرأة في الهندسة

تطوير سوار ذكي لمراقبة درجة حرارة الأطفال على مدار الساعة . ابتكار هندسي بأيدٍ نسائية

كما قال نخول كالايفانان هو في سنته النهائية لدراسة بكالوريوس الهندسة (مع مرتبة الشرف) في أنظمة الروبوتات النائية والتفاعلية: "مع تصميم سوارنا، لن تكون هناك أي قراءات خاطئة لأن المستشعرات موضوعة مباشرة على الجلد كما أنه خيار أكثر أماناً ولقد استخدمنا مستشعرات متقدمة مدمجة في تصميمنا"
تعد أهمية دور المرأة في مجال الهندسة أمراً بالغ الأهمية حيث يمكنها تقديم منظور نسائي وإنساني فريد للمشاريع. يمكن أن يساهم في تطوير حلول أكثر شمولية وإنسانية تلبى احتياجات مختلفة في المجتمع. من خلال اختيارها لمشاريع تركز على تجربتها الشخصية ومعرفتها العميقة بالتحديات اليومية، يمكن للمرأة إحداث تطور ملحوظ في مجالات الهندسة والابتكار. لقد كانت والدة الدكتورة زُنى الشرقية واحدة من أوائل خريجات الهندسة في العالم العربي. والآن، بعد أن سلت هذا الضمار تأمل الدكتورة زُنى الشرقية أن يتمكن عملها في الجامعة تشجيع النساء الأخريات على التفكير في الهندسة كمهنة.
وقالت: "ألهمني والدتي لدخول مجال الهندسة والتخصص في التدريس في كلية الهندسة والعلوم الفيزيائية. من خلال المشاركة في مشاريع مثل هذا، أأمل أن أستطيع إلهام الجيل الجديد للتقدم للحصول على درجة الهندسة"



•• دبي - الفجر

شاركت الدكتورة زُنى الشرقية، المحاضرة في جامعة هيريويت وات دبي، في تطوير ما يُعتقد أنه أول "سوار ذكي للأطفال" في العالم قادر على مراقبة العلامات الحيوية للطفل على مدار الساعة مع القدرة على إرسال تنبيهات نصية في الحالات القصوى، وقد ناقوس الخطر مع خدمات الطوارئ.

قضت الدكتورة زُنى الشرقية الـ 12 شهرًا الماضية في العمل على مشروع "ليلت جارد أو الحارس الصغير" بجانب نخول كالايفانان، وهو طالب في السنة الرابعة بكلية هندسة الروبوتات، الذي انضم إلى المشروع كجزء من دراسته النهائية. بعد بناء نموذج أولي ناجح، يقول الثنائي إنهما على استعداد لعرض فكرتهما على شريك صناعي لديه القدرة على تقديم هذا الابتكار إلى السوق. وقالت الدكتورة زُنى الشرقية: "نحن نؤمن حقاً بهذا المنتج وقدرته على إنقاذ الأرواح، حيث تعتبر الحمى غير المسيطر عليها من الأسباب الرئيسية للوفيات بين الرضع، لذا فهي مشكلة خطيرة جداً لهذا السبب سنكون سعداء بتقديم عملنا لشركة تمتلك المعرفة والشغف لإدخال هذا المنتج إلى السوق"
جاء الإلهام لتطوير السوار الذكي في عام 2018 عندما كانت الدكتورة زُنى الشرقية، تعتنق بابنها

بالإضافة إلى مراقبة العلامات الحيوية، يتميز الجهاز بقدرة فريدة على إرسال رسائل نصية تنبيهية إلى الوالدين وحتى مباشرة إلى طلب خدمة الطوارئ. مما يضمن الاستجابة الفورية والدعم، ويوفر طبقة إضافية من الأمان لصحة وسلامة الطفل.
عندما تتجاوز القراءات الحيوية الحدود الآمنة، يتم إرسال بريد إلكتروني وأو نص لتلقائياً إلى الوالدين عبر تطبيق. كما أنه يوجد خيار لإصدار نفس التنبيه إلى طبيب العائلة لضمان تلقي السلطات الصحية المعلومات في الوقت الاتي في حالة الحاجة إلى الرعاية الطبية.

حرارة الجسم ومستويات الأكسجين ومعدل النبض من خلال مجموعة من المستشعرات النانوية المتقدمة. وفي حين تتوفر منتجات مشابهة، إلا أنه يعتقد أن هذا السوار الذكي هو الأول الذي يمكنه مراقبة درجة حرارة الطفل أيضاً. يتم وضع الجهاز على جلد الطفل بأمان حيث أنه مصنوع من قماش ناعم ومعزز بمستشعرات دقيقة جداً، مما يوفر قراءات دقيقة باستمرار. كما أنه لاسلكي ويعمل حالياً ببطارية قابلة لإعادة الشحن من المتوقع أن تدوم حوالي ستة أشهر في كل مرة، لكننا نعمل على تحسينه وجعل عمله متداخلاً وبدون البطاريات

كأن تعمل بدوام كامل، يمكن أن يكون من الصعب للغاية التوفيق بين التحديات المنزلية اليومية والوظيفية "كان هذا هو الحال عندما أصيب ابني بحمى بسبب فيروس الانفلونزا على مدار الـ 12 ساعة. وهو أمر معتاد عند الأطفال وغالباً ما يكون مرهقاً للأهل حيث يجب أن يتفقدوا الطفل بانتظام. مما يفقد الوالدين النوم ويرهقهم.
ومن خلال هذه التجربة الصعبة خطرت لي فكرة جهاز يمكنه إخطاري عبر الرسائل النصية عندما ترتفع أو تنخفض درجة حرارة طفلي عن المستوى الآمن حيث يراقب السوار الذكي درجة

يوسف البالغ من العمر عامين والذي كان يعاني من حمى بسبب الانفلونزا الموسمية. وكانت الانتقالات المتكررة من وإلى غرفة نوم يوسف لقياس درجة حرارته على مدار ثلاثة أيام وليالٍ تركت الدكتورة الشرقية منهكة حيث ان الحمى عادة ما تتفاقم في الليل لأن درجة حرارة جسم الانسان ترتفع بشكل طبيعي في المساء ونتيجة لذلك، يمكن أن تبدو أي حمى أكثر حدة خلال ساعات الليل، مما يجعل مراقبة الطفل طول الليل ضرورية بشكل خاص لضمان صحته وعدم تفاقم الوضع.
وتوضح الدكتورة زُنى الشرقية: "من تجربتي،

بمشاركة 16 مستشفى

مؤسسة الإمارات للخدمات الصحية تستعرض مبادرات منشأتها لتصفير البيروقراطية خلال ورشة عمل

تم تنفيذها في مجال تصفير البيروقراطية في مستشفيات المؤسسة، وخاصة تلك التي لست الإدارات المسؤولة أثر النتائج المثمرة من خلالها، حيث تم استعراض تجارب المنشآت التابعة للمؤسسة التي بادرت في إطلاق مشاريع مبتكرة تهدف إلى تحسين كفاءة العمليات الإدارية وتقليل الزمن الذي يستغرقه المرضى للحصول على الخدمات الصحية، ومن بين هذه المبادرات تم استعراض مشاريع ساهمت بتقليص مدة الانتظار وتحسين تجربة المرضى بشكل ملحوظ، كما تم إبراز مقترحات ومبادرات هدفت إلى تسهيل الإجراءات الإدارية وتقليل الجهد المبذول من قبل المرضى وذويهم، منها مبادرات استهدفت تقليص وقت إجراءات الدخول والخروج، وتفعيل خاصية دفع الرسوم العلاجية عبر الإنترنت، والتي تم تنفيذها بالفعل في أحد المنشآت الأمر الذي أثمر في تقليص رحلة التعامل بنسبة تتجاوز 50% وخفض الخطوات المتبعة بنسبة 60%، حيث أسهمت هذه الإنجازات في تحسين رضا وتجربة المتعاملين والموظفين على حد سواء.



•• دبي - الفجر

نظمت مؤسسة الإمارات للخدمات الصحية ورشة عمل حول تصفير البيروقراطية لمناقشة أبرز المبادرات والمقترحات والتحديات في إطار تنفيذ برنامج "تصفير البيروقراطية الحكومية" الذي أطلقته حكومة دولة الإمارات بهدف تبسيط وتقليص الإجراءات الحكومية والغاء الإجراءات والاشتراطات غير الضرورية، بمشاركة ممثلين عن 16 مستشفى تابع للمؤسسة، وتأتي الورشة ضمن الجهود الاستراتيجية الفعالة التي تبذلها المؤسسة للارتقاء بتجربة المتعاملين، وسعيها إلى تحسين الخدمات الحكومية وتطويرها انسجاماً مع مستهدفات رؤية نحن الإمارات 2031.

وشارك في الورشة ممثلون عن 16 مستشفى تابع للمؤسسة، وهم مستشفى عبدالله عمران، وكنيا، وصفر والذيد، وشعم، والقاسمي، والكويت في الشارقة، ومستشفى خورفكان، ومستشفى القاسمي نساء وأطفال، ومستشفى دبا الفجيرة، والفجيرة، ومسايف، والكويت في دبي، والأمم، ومستشفى أم القيوين.
ويأتي تنظيم المؤسسة برنامج "تصفير البيروقراطية الحكومية" في إطار حرصها على ترجمة رؤية وتوجهات القيادة الرشيدة لتحقيق الحكومة الذكية والتوجه نحو تقليل البيروقراطية في الخدمات

مجال الرعاية الصحية. وتم خلال الورشة تسليط الضوء على بعض المبادرات والدراسات الهادفة إلى تطوير سياسات تصفير البيروقراطية، والمقترحات ذات العلاقة والتي لا تزال قيد الدراسة، وناقشت الورشة كذلك التحديات والفرص الموجودة والتي سيتم من خلالها بحث سبل تطوير وابتكار حلول فعالة بدعم تبسيط وتقليص الإجراءات في المؤسسة.
وتضمنت الورشة استعراض أفضل التجارب والممارسات والنتائج التي

الحكومية، كما يأتي تماشياً مع استراتيجية مؤسسة الإمارات للخدمات الصحية الرامية إلى تعزيز الكفاءة التشغيلية، وسعيها المتواصل لتبني المبادرات المبتكرة وتحسين عملياتها التشغيلية، ويعكس التزامها في تحسين وتعزيز تجربة المرضى وضمان رضاهم التام عن الخدمات المقدمة، وإيمانها التام أن تقليل البيروقراطية يعد خطوة أساسية نحو تحقيق رؤيتها في تقديم خدمات صحية عالية الجودة بكفاءة وفعالية بما يساهم في ترسيخ مكانة دولة الإمارات الرائدة على مستوى العالم في

منوعات العقل

23



المشي السريع أفضل تمرين للقلب

يؤكد الدكتور دينيس سوكلوف أخصائي أمراض القلب والأوعية الدموية أن المشي السريع خاصة صعوداً أو نزولاً هو أفضل تمرين للقلب ويشير الأخصائي في حديث لـ Lenta.ru، إلى أن المشي السريع للشخص السليم، له فوائد عديدة لصحته مقارنة بالتمارين الرياضية الأخرى. يمكن أن يمضي الشخص متى يشاء وأينما كان في المنزل، في الملعب، وحول منزله. لأن هذا النوع من النشاط البدني لا يحتاج إلى ظروف خاصة. وبمساعدة المشي السريع يمكن تعزيز الأوعية الدموية وعضلات القلب وتحسين إمدادات الدم والحفاظ على المستوى المطلوب للسكر في الدم وتحسين نوعية النوم. ووفقاً له، ممارسة الرياضة تساعد على التخلص من الحالة المزاجية السيئة والاكتئاب وإنتاج هرمون السعادة- السيروتونين. ويشير الطبيب، إلى أن على من يرغب بزيادة الحمل الصعود إلى الجبل. لأن هذا الحمل يعتبر الأفضل لصحة القلب. ولكن يجب أن ينفذ هذا التمرين دون إرهاق قدر الإمكان. أي يجب ألا يشعر الشخص بالدوخة ولا بضيق التنفس أو زيادة في ضربات القلب. وعند ملاحظة هذه الأعراض يجب تخفيف السرعة. ووفقاً له، يمكن الجمع بين المشي السريع والسباحة. لأن السباحة مفيدة أيضاً لصحة القلب والأوعية الدموية ولكن دون عبء على المفاصل. ويشير الأخصائي، إلى أن التمرين الأمثل للشخص السليم هو المشي السريع لمدة نصف ساعة كل يوم.

تتعدد الوصفات التي تعد الراغبين في إنقاص أوزانهم قوام رشيق في أسرع وقت. أغلب ما يقدم يكون في شكل وصفات "معقدة" تركز على نظام "حمية" قاس، يصعب على الكثيرين الالتزام به. على الرغم من كل ذلك، نجد بين ثانيا الوصفات الكثيرة التي تزخر بها مختلف المطبوعات والمواقع الإلكترونية، نصائح بسيطة وفاعلة يمكن أن تساعد في التخلص من الدهون والوزن الزائد.

ترتبط بمشكلات صحية عديدة

الأطعمة الفائقة المعالجة . «القاتل الصامت» الجديد!



بارتفاع استهلاك الأطعمة الفائقة المعالجة في وجباتهم الغذائية". وعلى الرغم من التحذيرات الصادرة عن منظمات مثل الكلية الأمريكية لأمراض القلب باختيار الأطعمة قليلة المعالجة، إلا أن عدم تعريف واضح للأطعمة الفائقة المعالجة يزيد من تعقيد الاختيارات الغذائية. وأشار شيرلينغ إلى أن بعض الإضافات في الأطعمة الفائقة المعالجة يمكن أن تضر الطبقة المخاطية للأمعاء، ما يجعلها عرضة للأمراض، وربما تساهم في ارتفاع معدلات الإصابة بالسرطان بين البالغين الأصغر سناً. ويرتبط استهلاك نظام غذائي غني بالأطعمة الفائقة المعالجة بزيادة خطر الإصابة بالسمنة وأمراض القلب والسكري وأنواع معينة من السرطان. ويمكن أن تساهم هذه الأطعمة أيضاً في حدوث التهابات في الجسم وتعطيل عمليات التمثيل الغذائي.



أصبحت الأطعمة الفائقة المعالجة عنصراً أساسياً في العديد من الأنظمة الغذائية الحديثة، لكن الدراسات تشير إلى أنها ترتبط بمشكلات صحية عديدة، ما أكسبها لقب "القاتل الصامت" الجديد. وعادة ما تحتوي الأطعمة الفائقة المعالجة على نسبة عالية من السكريات المضافة والدهون غير الصحية والمكونات الاصطناعية. وتخضع هذه الأطعمة لعملية معالجة مكثفة وغالباً ما تحتوي على قيمة غذائية قليلة أو معدومة. وتشمل الأمثلة الشائعة لهذه الأطعمة المشروبات السكرية والوجبات الخفيفة المعبأة والوجبات السريعة. وهذه الأطعمة ليست خالية من العناصر الغذائية الأساسية فحسب ولكنها مليئة أيضاً بالمكونات الضارة المحتملة، حيث أنها محملة بالمواد المضافة مثل الزيوت والدهون والسكر والنشا والصوديوم ومستحلبات مختلفة مثل الكاراجينان وليسيثين الصويا، والتي يمكن أن تضر بصحة الإنسان.



كيف نحافظ على نتائج فقدان الوزن بعد وقف عقاقير مكافحة السمنة؟

زعمت دراسات علمية أن البدناء "يستعيدون" نحو ثلثي وزنهم المفقود خلال عام من وقف العلاج الأسبوعي المثبط للشهية، مثل Ozempic و Wegovy، لكن تجربة عشوائية وجدت حلاً لهذه المشكلة.

وقال خبراء من جامعة كوبنهاغن في الدنمارك، إن استخدام علاج Liraglutide (فرع من المستحضرات الصيدلانية المعروفة باسم منبهات مستقبلات الببتيد-1 الشبيهة بغلوكاغون (GLP-1)) مع اتباع برنامج رياضي خاضع للإشراف، يساعد المرضى على فقدان الوزن بشكل أفضل بعد عام من وقف العلاج والتمارين الرياضية. ويختلف Liraglutide عن العلاج المستهدف في Ozempic و Wegovy، والذي يسمى semaglutide. ومع ذلك، تحاكي هذه الأدوية الهرمون الطبيعي في الجسم الذي يتحكم في نسبة السكر في الدم. وشملت التجربة 109 أشخاص بالغين يعانون من السمنة، حيث فحص فريق البحث جميع المشاركين بعد عام من انتهاء التجربة لمعرفة كيفية إدارة وزنهم بأنفسهم. وكشفت النتائج أن Liraglutide يمكن أن يؤدي إلى فقدان الوزن بمروره





منوعات الفكر

26

مشاركة مجموعة من المواهب الشابة

مكتبة محمد بن راشد تحتفي باليوم العالمي للموسيقى بحفل أوركسترا استثنائي 28 يونيو الجاري

فالس، وبولكا) للمؤلف د. شوستاكوفيتش، بأداء منفرد للفلويلا من بنجامين جراهام، والتشيللو من كينود دي سيلفا، والبيانو من موراي وانغ. يختتم الحفل بأداء ويلبرجيج (فالس صغير) للأوركسترا الصغيرة للمؤلف أ. هيويت جونز، يليه تنويجات على لحن "هل سأقول لك، يا أمي" للمؤلف ج. دانكلا، بأداء منفرد للكمان من أرف ديال، بيتشينغ ليو، لانا قدسي، وسامبودي تشودري، بالإضافة إلى أداء رائع لأغنية "طلعت يا محلى نورها، السيد درويش بتوزيع أوركسترا لي من رياض قدسي.

وعلى هامش الأمسية الموسيقية، تنظم مكتبة محمد بن راشد، معرضاً متميزاً، يجمع أكثر من 120 كتاباً بعدة لغات، تسلط الضوء على الموسيقى العربية والعالمية، وعدد كبير من الموسيقيين العرب والعالميين، بهدف إثراء المعرفة الموسيقية لدى الزوار وتعزيز التفاهم الثقافي من خلال استكشاف تنوع الأنماط الموسيقية والأساليب الفنية المختلفة. ويؤخر العرض فرصة للجمهور لاكتشاف الألحان والتجارب الموسيقية المتنوعة، مما يساهم في تعزيز الوعي بأهمية الموسيقى كأداة للتواصل الثقافي والفني. وتدعو مكتبة محمد بن راشد، للجمهور والمهتمين بحضور ليلة مجانية استثنائية والاستمتاع بروائع العزف السيمفوني، والتسجيل من خلال زيارة الموقع الإلكتروني mbrl.ae، ومتابعة قنوات التواصل الاجتماعي الخاصة بالمكتبة.

السبب، بأداء منفرد للقانون من مدرس القانون نوار جهاد عبيد، بالإضافة إلى أداء لكونشيرتو مقام مي الصغير، العمل 64 للكمان والبيانو (الحركة الأولى) للمؤلف ف. ميندلسون، بأداء منفرد للكمان من أرف ديال. وستكون هناك أيضاً سويت رقم 2 للفلوت والأوتار للمؤلف يوهان سباستيان باخ، بأداء منفرد للفلوت من سامبورا شودي، يلي ذلك أداء موسيقى ليلة صغيرة للوترات للمؤلف وولفغانغ أماديوس موزارت.

ويستمر الحفل بأداء ثلاثي البيانو (برلود،

ويختتم الجزء الأول من الحفل، بأداء مميز لسوناتا رقم 25 في سلم صول الكبير، العمل 79 للبيانو للمؤلف لودفيج فان بيتهوفن، بأداء منفرد للبيانو من حمد الخيلي، تليها رقصة مرح للتشيللو والبيانو للمؤلف أ. كارس، بأداء منفرد للتشيللو من أنجلينا إباد بني عودة، بالإضافة إلى عزف مقطوعات لكونشيرتو مقام صول الصغير للكمان والوترات (الحركة الأولى) للمؤلف أ. هيفالدي، بأداء منفرد للكمان من لانا قدسي. وفي الجزء الثاني من الحفل، ستقدم المواهب الشابة أ. لونغفا فرح فزا للقانون للمؤلف ر.

رياض قدسي. كما سيكون هناك أيضاً أداء لفانتازيا إسبانية (تنكار ساراسات) للكمان والبيانو للمؤلف و. م. بوتستوك، بأداء منفرد للكمان من بيتشينغ ليو. من بين الأعمال الأخرى، كونشيرتو من مقام صول الكبير (الحركة الأولى) للكمان والبيانو للمؤلف أ. كوماروفسكي، بأداء منفرد للكمان من ميرابيل إباد بني عودة، وكونشيرتو من مقام ري الكبير للكمان والبيانو (الحركة الأولى) للمؤلف ف. كوخلر، بأداء منفرد للكمان من شينغسي هان.

ويتيح ذلك أداء لكونشيرتو «مقام صول الكبير، العمل 11 للكمان والبيانو (الحركة الأولى)» للمؤلف ف. كوخلر، بأداء منفرد للكمان من كبير خان ومرافقة البيانو من يوسف خان. وتقدم الأمسية الموسيقية مقطوعات لكونشيرتو في سلم سي الصغير للكمان والبيانو (الحركة الأولى) للمؤلف أ. ريدنيغ، بأداء منفرد للكمان من شيا زانغ، ثم ستقدم ميدونغ صن قطعة «لعبه الأطفال» للكمان والبيانو بمرافقة البيانو من تمارا تيبافسيفيتش، تليها رقصة مربعة صغيرة لد. أ. شتراوس بتوزيع أوركسترا لي من رياض قدسي.

ويأتي هذا الحفل في إطار حرص مكتبة محمد بن راشد على دعم المواهب الشابة وتعزيز

•• دبي-الضجر:

في إطار رؤيتها لدعم المواهب الشابة واحتفاءً باليوم العالمي للموسيقى، تنظم مكتبة محمد بن راشد على خشبة مسرحها، بالتعاون مع أوركسترا الإمارات السيمفونية للشباب، ومجموعة من المواهب الشابة من جميع أنحاء دولة الإمارات العربية المتحدة، الحفل الأول من سلسلة حفلات المواهب والموسيقى الثقافية، والذي يشمل عزف أوركسترا وغناء أوبرالي، وذلك في مساء يوم الجمعة الموافق 28 يونيو الجاري، في تمام الساعة 7:30 مساءً. كما تنظم معرضاً لأبرز الكتب في الموسيقى العربية والعالمية يضم أكثر من 120 كتاباً بعدة لغات.

ويأتي هذا الحفل في إطار حرص مكتبة محمد بن راشد على دعم المواهب الشابة وتعزيز التفاعل الثقافي والفني، وتلبية لتطلعاتهم الأدبية والفنية، إلى جانب إيمانها الكبير بدور الموسيقى وتأثيرها كلفة عالية توحد الشعوب، وأداة قوية للارتقاء بالناطقة الثقافية والفكرية للمجتمع. وستضمن برنامج الحفل، مجموعة متنوعة من الأعمال الموسيقية الكلاسيكية، التي ستقدمها مجموعة من المواهب الشابة في دولة الإمارات، حيث سيبدأ بأداء رائع لتنويجات على لحن «توينكل توينكل، للموسيقار وولفغانغ أماديوس موزارت بتوزيع أوركسترا لي من رياض قدسي.



سفارة الإمارات بكيين تنظم ندوة عرض وتقديم لكتاب جمال السويدي الجديد.. وتقيم حفل توقيع

جائزة إنجاز العمر في الترجمة من الدولة الصينية، وينج تشون يون (طه) رئيس الفرع الإقليمي لمجلة الصين اليوم بالشرق الأوسط. وفي كلمته، أشاد معالي الدكتور جمال السويدي بمتانة العلاقات الإماراتية-الصينية وأيضاً كتاب "صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان..

إضاءات في مسيرة رجل الإنسانية" بأنه الإصدار الأهم في مسيرته البحثية والفكرية على الإطلاق، موضحاً أن الكتاب يوثق للمحطات المهمة في تاريخ دولة الإمارات العربية المتحدة، والمسيرة السياسية والعسكرية لصاحب السمو، رئيس الدولة، حفظه الله، ويركز على رؤى وإنجازات سموه، في مختلف المجالات. ولفت إلى أن الكتاب يكشف الدور الذي قام به صاحب السمو، رئيس الدولة، حفظه الله، وتمكين المرأة، وتحول الاقتصاد الإماراتي إلى اقتصاد متنوع الموارد، بالإضافة إلى إنفاذ الدولة والمنطقة والعالم من مخططات الإخوان المسلمين، فضلاً عن تحول الإمارات إلى عاصمة للتسامح العالمي.

وتم ذلك بالتعاون بين مركز أبوظبي للغة العربية وسفارة الإمارات العربية المتحدة في بكين، واختتم هذا الحفل بإهداء الدكتور جمال السويدي نسخاً موقعةً من الكتاب لعدد كبير من الحضور الذين حرصوا على اقتنائه. وكان وفد إماراتي برئاسة معالي الأستاذ الدكتور جمال السويدي نائب رئيس مجلس أمناء مركز الإمارات للدراسات والبحوث الاستراتيجية، قد زار يوم الخميس الموافق 20 يونيو، مركز الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان لدراسة اللغة العربية والدراسات الإسلامية بكلية الدراسات الأجنبية في بكين، واستقبل مسؤولو المركز والكلية الوفد الإماراتي، وتضمن برنامج الاستقبال زيارة الوفد لحجرة درس، ومشاهدة عرض للخط العربي وقراءة لقصيدة "مجد الإمارات" من جانب أحد الطلاب. وقام الوفد الإماراتي بالاطلاع على بعض منشورات المركز باللغتين الصينية والعربية، كما التقى مسؤولي الكلية والمركز، واستمع أعضاء الوفد إلى كلمة للتعريف بالمركز، ومداخلات حول "التجربة الإماراتية في عيون الصينيين" من قبل أستاذين بالمركز، وتباحث

بها بالشكل الكامل، مشيراً إلى أن الكتاب تتبّع بالتفصيل، دون الإخلال بالكتياف، شخصية صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان الطفولة؛ راصداً تجارب العيش، وما اكتسبه سموه من ثقافة وخبرات، موضحاً أن الدكتور جمال السويدي استفاد من قرينه من صاحب السمو، رئيس الدولة، في صياغة هذا المؤلف الذي جمع فيه البعدين التاريخي والتكويني للشخصية وصولاً إلى عمقها وحضورها في الحاضر المعاش. وأشار بن تميم إلى أن المؤلف أظهر مدى التأثير الإيجابي لمرسة الأب المؤسس المغفور له بإذن الله تعالى، الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله فراه، على صاحب السمو رئيس الدولة، حفظه الله، مؤكداً أن الكتاب يرصد الصورة الكاملة للرائد الفذ والمهم، وما تحمله من صفات نبيلة وجوانب إنسانية، لاسيما صفاته السياسية وعلاقاته الطيبة والوطنية بمعظم قادة العالم، وكذلك رؤية سموه للتسامح والتعايش السلمي. وعقب الندوة، أقيم حفل توقيع لكتاب "صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان.. إضاءات في مسيرة رجل الإنسانية"،

المهم. وشاهد الحضور فيلماً تسجيلياً عن كتاب "صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان إضاءات في مسيرة رجل الإنسانية"، يتضمن عرضاً وتقديمياً وافياً للكتاب، ونال الفيلم استحسان الجميع، وقام سعادة الدكتور على بن تميم، رئيس مجلس أبوظبي للغة العربية بعمل تقديم للكتاب، أوضح فيه أن الكتاب يتكون من مقدمة وأربعة فصول، بالإضافة إلى ملاحق نوعية اختارها المؤلف بعناية من وثائق وأشعار وكلمات وصور، لتضفي جوائز العمل وتقريه إلى القراء، قائلاً: إن المؤلف استخدم في تأليف هذا الكتاب مناهج البحث العلمي المنضبطة، واستند فيه إلى مراجع موثوقة في تخصصات عديدة، كالسياسة والتاريخ وعلم النفس والاجتماع، واصفاً الكتاب بأنه تجربة فريدة مبنية على قواعد علمية حكيمة في الكتابة والتوثيق في السير الذاتية. وأضاف بن تميم، أن شخصية مثل شخصية صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، رئيس الدولة، حفظه الله، تملك من الأبعاد والخصوصية ما تجعل أي مؤلف أو كاتب عاجزاً عن إحصائها وتداركها، والإمام

•• بكين-الضجر:

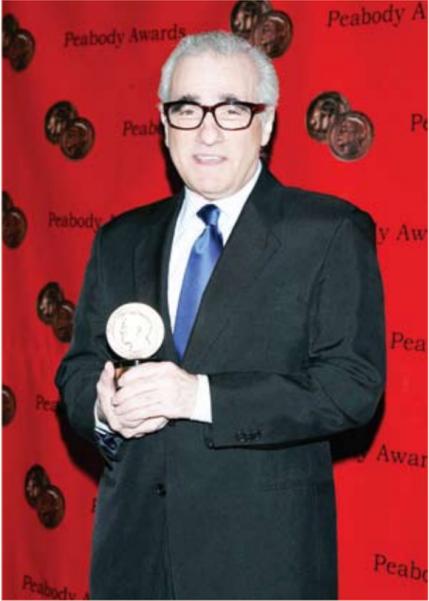
نظمت سفارة الإمارات العربية المتحدة بالعاصمة الصينية بكين، يوم السبت الموافق 22 يونيو، بفندق فور سيزونز، ندوة عرض وتقديم كتاب "صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان.. إضاءات في مسيرة رجل الإنسانية"، للإله معالي الأستاذ جمال سند السويدي، نائب رئيس مجلس أمناء مركز الإمارات للدراسات والبحوث الاستراتيجية. حضر الحفل سفراء الدول العربية وسفراء وكبار موظفي المنظمات الدولية في الصين، وعدد من كبار المثقفين والفكرين والمهتمين بالشأن الثقافي الإسلامي والصيني، وبدأت الندوة بكلمة ترحيبية ألقاها معالي السفير حسين إبراهيم الحمادي سفير دولة الإمارات العربية المتحدة بالصين، رحب فيها بالمشركين والحاضرين، وأشاد بالعلاقات الوطيدة بين دولتي الإمارات العربية المتحدة والصين، وأثنى الحمادي على فكرة الكتاب ومضمونه والأهداف النبيلة المبتغاة منه، وقدم الشكر إلى الدكتور جمال السويدي على الجهد الكبير الذي بذله في تأليف هذا الكتاب الاستراتيجي



منوعات

الفكر

27



مارتن سكورسيزي يستعد لفيلم وثائقي عن حطام السفن الإيطالية القديمة

بدأ المخرج العالمي مارتن سكورسيزي العمل على فيلم جديد سيكشف عودته إلى البلدة الصغيرة التي نشأت منها عائلته، وبحسب ما ورد يعمل المخرج على فيلم وثائقي عن حطام السفن القديمة في البحر الأبيض المتوسط.

على أن يأخذ الفيلم الوثائقي سكورسيزي إلى بوليزي جينيروسا، وهي بلدة صغيرة في جزيرة صقلية، حيث ولد أجداده من جهة أبيه، ومن المتوقع أن يبدأ التصوير هذا الصيف.

الفيلم بدون عنوان حالياً، ويقال إنه يعتمد على بحث أجرته عالمة الآثار والأستاذة في جامعة كرانفيلد في إنجلترا، ليزا بريجز.

ومن خلال بحث بريجز، يقوم الفيلم الوثائقي بتحليل الحمض النووي على العديد من القطع الأثرية التي تم انتشالها من مواقع حطام السفن، وكشف تفاصيل حول السفن وحمولتها، بالإضافة إلى سرد قصص البحارة على متنها.

ووفقاً لموقع Variety قال فرانيسكو باولو سكاريناتو، مستشار التراث الثقافي في صقلية، لوكالة الأنباء الإيطالية ANSA: "لقد رحبنا بالمبادرة بحماس"، كما شارك كيف تقوم سلطات صقلية "بإتاحة جميع المواقع ذات الصلة والمتنزهات الأثرية، مع الأخذ في الاعتبار أهمية المشروع".

ووفقاً لمجلة Variety سيتم تصوير الفيلم الوثائقي على ساحل صقلية وما حوله، بما في ذلك مدينة تراباني الساحلية، ومستعمرة Mozia الفونيقية القديمة، وبلدة Polizzi Generosa الصغيرة، التي تقع داخل جبال مادوني، ويبلغ عدد سكانها ما يزيد قليلاً عن 3000 نسمة، وهي مستقر رأس أجداد سكورسيزي، تيريزا وفرانيسكو.

خفوت نجومية وتوقف The Movie Critic

لعنة أنجلينا جولي تصيب براد بيت

يبدو أن النجم العالمي براد بيت، يعاني الكثير من الأزمات واحدة تلو الأخرى، فبعد أزمته الشهيرة بالانفصال عن النجمة العالمية أنجلينا جولي، وتحول علاقتهم العاطفية الشهيرة إلى المحاكم والقضايا، تحولت حياة النجم الشهير إلى سلسلة من الأزمات وانهايار في النجومية وهو ما فسره الكثيرون بانها لعنة "جولي" التي أصابته.

توقف فيلم The Movie Critic

وتعرض 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.

وأضاف المصدر: "براد بيت والجميع على استعداد لإنتاج فيلم تارانتينو التالي The Movie Critic، وكان يجري إعداد الصفقات"، وتابع المصدر: "كان يجري إعداد الميزانيات وكانت ولاية كاليفورنيا مستعدة لتقديم إعفاء ضريبي ضخّم للتأكد من أن تحفة تارانتينو النهائية سيتم تصويرها بالكامل في الولاية".

وكشفوا عن سبب تأجيل المخرج للمشروع، قائلين: "فقد كوينتن في النهاية الثقة في السيناريو والفرصة مع اقتراب موعد التصوير"، وأضافوا 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".

أزمة براد بيت مع ابنته

وقدمت شيلوه، وهي ثالث أكبر طفل للزوجين السابقين في هوليوود، اللاتماس إلى المحكمة العليا في مقاطعة لوس أنجلوس عندما بلغت 18 عاماً، وبحسب الائتماس (عبر صحيفة Los Angeles Times)، فهي تريد أن تعرف باسم شيلوه نوفيل جولي.

ويأتي ذلك بعد اثنان من أطفال بيت وجولي الآخرين باستبعاد اسم بيت، حيث قدمت الابنة الكبرى زهراء نفسها على أنها "زهرة مارلي جولي" في فيديو نادي ألفا كابا ألفا.

كما أسقطت الابنة فيفيان مؤخرًا اسم بيت في خلال مشاركتها لمسرحية The Outsiders في بروودواي.

وفقاً لمجلة People، ويأتي ذلك وسط إجراءات الطلاق المستمرة بين بيت وجولي، حيث تقدمت جولي بطلب الطلاق في عام 2016 بعد مشاجرة جسدية مزعومة على متن طائرة خاصة، مع تورط أحد أطفالهما، ماديسون، في الحادث.

براد بيت وإساءة معاملة أطفاله

وخضع بيت لتحقيق في إساءة معاملة الأطفال، وقامت إدارة خدمات الطفل والأسرة في لوس أنجلوس في وقت لاحق بتيرة الممثل من ارتكاب أي مخالفات.

ومن ثم ظهرت تفاصيل المشاجرة المزعومة بشكل أكبر في عام 2022 بعد أن تم الكشف عن أن جولي هي المدعية في شكوى مجهولة ضد مكتب التحقيقات الفيدرالي، الذي أغلق التحقيق في الاعتداء المنزلي المزعوم على بيت، ونفى الأخير جميع الاتهامات بارتكاب مخالفات.



I Am: Céline Dion فيلم سيلين ديون باكية؛ فيلم

هو رسالة حبي لجمهوري



قدمت المغنية العالمية سيلين ديون، وهي تكي، العرض الخاص لفيلم الوثائقي الجديد الذي يركز على حياتها، "I Am: Céline Dion"، والذي سيعرض لأول مرة على منصة أمازون برايم في 25 يونيو الجاري. في العرض الأول لفيلم I Am: Céline Dion في مدينة نيويورك، قدمت ديون الفيلم وشكرت جميع المشاركين في العمل، بما في ذلك أطفالها، حيث أعلنت ديون المسرح وتحدثت بإيجاز عن الفيلم الوثائقي، وقوبلت على الفور بضجة من التصفيق الحار.

وفي بداية حديثها شكرت طبيبتها الدكتورة أماندا بيكيه، ومخرجة الأفلام الوثائقية إيرين تايلور برووسكي، كما أخبرت ديون، 56 عاماً، الجمهور أن هذا هو أكبر حشد كانت أمامه منذ سنوات. وصرحت ديون قائلة: "لم أكن لأكون هنا لولا الحب والدعم اليومي من أطفال الرائعين"، كانت أنجبت ديون ثلاثة أبناء، رينيه تشارلز، 23 عاماً، والتوأم نيلسون وإيدي، 13 عاماً، من زوجها الراحل رينيه أنجيليل.

وتابعت ديون قائلة: "شكراً لك، رينيه تشارلز. شكراً لك، نيلسون. شكراً لك، إدي. شكراً جزيلاً"، فيما واصل الجمهور تصفيقهم الحار.

وأكدت ديون قائلة: "وبفضلكم يا جماهيري، كان وجودكم في رحلتي هدية لا توصف، إن حبكم ودعمكم الذي لا ينتهي لجميع القضايا أوصلني إلى هذه اللحظة، وأحدى القصص التي ستمعونها مني في هذا الفيلم عندما كنت أقرأ وأتعرف على حالي وفارنت نفسي - وأنا لا أقول هذا لأننا في نيويورك - لكنني قارنت نفسي بالفتاة "وواصلت ديون حديثها قائلة: "عندما قلت نفسي إنني قارنت نفسي بتفاحة من شجرة، قلت: "لا أريد منكم أنها المجيبين أن تنتظروا في الطابور بعد الآن إذ لم يكن لدي أي تفاحات لأمعة لكم، ولكن قبل بضعة أيام، رأيت رسالة من أحد المجيبين تقول: "لسنا هنا من أجل التفاحة، نحن هنا من أجل الحقيقة". وقالت ديون وهي تسمح دموعها: "لا أستطيع أن أصدق كم أنا محظوظة لوجود أصدقائي في حياتي". واختتمت ديون حديثها قائلة: "أشكركم جميعاً من أعماق قلبي على كونكم جزءاً من رحلتي، هذا الفيلم هو رسالة حبي لكل واحد منكم، وأمل أن أراكم جميعاً مجدداً قريباً جداً".

نجمة فريق الروك Blondie؛ أريد

التعاون مع جوني ديب في المستقبل

Fear and Monkeys 12 و Grail و Loathing in Las Vegas. عن فيلمه The Carnival at the End of Days. على أن يلعب ديب في فيلم The Carnival at the End of Days شاركته هاري في أفلام مثل Six Ways To A Good Night و Sunday (1997) و A Good Night (2003)، بالإضافة إلى المسلسلات Wiseguy و Sabrina The Teenage Witch Absolutely, Fabulous.



طويلة جداً، خاصة أنني كنت أتحدث مع أحد أفراد طاقمنا عن جوني ديب، وهو شخص لطالما أعجبت به، كما أن هناك قائمة طويلة جداً من المخرجين والممثلين الذين أود العمل معهم".

شاركت هاري في أفلام مثل Six Ways To A Good Night و Sunday (1997) و A Good Night (2003)، بالإضافة إلى المسلسلات Wiseguy و Sabrina The Teenage Witch Absolutely, Fabulous.

كما أنها ظهرت أيضاً في الفيلم القصير الجديد للمخرج بريان لوجيفينسكي Catharsis. والذي تم عرضه لأول مرة مؤخراً في مهرجان تريبيكا السينمائي لعام 2024 في نيويورك.

كما أكد المخرج العالمي تيري جيليام أن النجم جوني ديب سيلعب دور الشيطان في فيلمه القادم، في حديثه إلى مجلة Premiere الفرنسية، تحدث جيليام الذي أخرج في الماضي أفلاماً مثل Monty Python and the Holy



الفكر

طبيب: بدائل السكر تحفز الإصابة بالسرطان

يكرر الأطباء باستمرار أن نسبة السكر في النظام الغذائي يجب أن تكون محدودة. لذلك يحاول البعض استخدام بدائل السكر التي تبدو لهم أقل ضرراً. ويشير الدكتور ألكسندر مياسنيكوف، إلى أن الناس تسعى إلى اتباع نظام غذائي صحي قدر الإمكان. لذلك تستبدل السكر العادي ببدايله لاعتقادها أنه أقل ضرراً للصحة. ولكن في الواقع الأمر ليس كذلك. ووفقاً له، فوائد بدائل السكر مجرد خرافة. صحيح تحتوي على سعرات حرارية أقل ولكنها في نفس الوقت تسبب مقاومة الأنسولين، التي تؤثر في تطور داء السكري. وبالإضافة إلى ذلك تعارض منظمة الصحة العالمية استخدام بدائل السكر، لأنها

تحفز تطور السرطان. ويقول: "لقد أصدرت المنظمة تحذيراً رسمياً: لا تستخدم بدائل السكر - لأنها تسبب السرطان، بما فيها البدائل النباتية، ستيفيا وغيرها". ووفقاً له، لسوء الحظ، لا تبقي وتيرة الحياة الحديثة، وقتنا للطهي في المنزل، لذلك يشتري الناس الأطعمة شبه المصنعة والجاهزة. وجميعها تحتوي على محليات اصطناعية. ويقول: "تحتوي العلكة التي نعضها والحلويات والفطائر والمعجنات والتورت على بدائل السكر وتباع في كل مكان. لهذا السبب الأمر خطير". وبالإضافة إلى ذلك تستخدم في صناعة المواد الغذائية الكربوهيدرات السريعة على نطاق واسع، ما يؤدي مباشرة إلى مقاومة الأنسولين وداء السكري.



وجبات فطور لذيذة تساعد في الوقاية من سرطان القولون

كشفت أخصائية تغذية عن وجبات فطور غنية بالألياف يمكن أن تساعد في الوقاية من سرطان القولون، موضحة أن الألياف تغذي البكتيريا "الجيدة" في الأمعاء التي تحمي بطانة القولون.

وتتمثل كائنات حية دقيقة في الأمعاء (النظام البيئي للبكتيريا والفطريات والفيروسات) على تكسير الألياف من خلال عملية تسمى التخمر، تنتج ميكروبات مفيدة تساعد في الحماية من سرطان القولون.

وقالت ميريدي بيردي، اختصاصية تغذية مرضى السرطان في لندن، إن وعاء من دقيق الشوفان مع التوت والمكسرات والبذور يعد خياراً قوياً للحماية من السرطان.

وتوفر المكسرات والبذور أليافاً إضافية، بينما يُعتقد أن التوت له خصائص وقائية من السرطان بسبب مضادات الأكسدة الموجودة فيه. وأظهرت الأبحاث السابقة أن تناول الحبوب الكاملة، مثل الشوفان والأرز البني، يقلل من خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم بسبب محتوى الألياف.

واقترحت بيردي وجبة فطور نموذجية تتكون من 40 غراماً من الشوفان مع 300 مل من الحليب وحفنة من التوت وملعقة كبيرة من المكسرات المشكلة المفرومة (مثل اللوز أو الجوز) وملعقة كبيرة من البذور المختلطة (مثل بذور الشيا أو بذور الكتان أو بذور اليقطين).

وقالت أخصائية التغذية أنه يمكن تناول الزبادي مع الفاكهة صباحاً، حيث يحتوي الزبادي على نسبة عالية من البروتين والكالسيوم والبروبيوتك، ما يساعد على تغذية بكتيريا الأمعاء "الجيدة".

كما تقترح بيردي تناول الخضار المشوية مع جبن الحلوم خيار صحي آخر، بالإضافة إلى البيض والأفوكادو. وتوصي بملعقة كبيرة من زيت الزيتون، و30 غراماً من جبنة الحلوم وبيضة أو اثنتين، ونصف ثمرة أفوكادو وحفنة من الطماطم الكرزية والفطر والسبانخ الطازجة.

ويعد سرطان القولون خطيراً بشكل خاص لأن أعراضه غامضة وغالباً ما يتم تجاهلها في المراحل المبكرة، ما يؤدي إلى انتشار المرض إلى أجزاء أخرى من الجسم.

وقد تشمل الأعراض وجود دم في البراز أو فقدان الوزن خلال فترة زمنية قصيرة، أو ألم في البطن أو تغيرات في حركات الأمعاء.



المثلة الأمريكية أودري واسيلفسكي لدى حضورها العرض الأول لفيلم Fancy Dance بنقابة المخرجين الأمريكية في نيويورك. (ا ف ب)

قرأت لك

فوائد الشاي



كشفت دراسات أجراها علماء من الولايات المتحدة أن تناول الشاي الأسود له تأثير مضاد لأنواع من السرطان. وشاركت في هذه الدراسات نساء من مختلف الأعمار، وطلب الباحثون من مجموعة منهن تناول الشاي فقط كمشروب، وسمح للأخريات بتناول أي مشروب يرغبن به باستثناء الشاي.

وأجرى الباحثون فحوصات طبية شاملة للمشاركة قبل بداية الدراسة وعقب انتهائها. وبينت النتائج أن تناول الشاي بصورة دورية ساعد في حصول تغيرات إيجابية في الهرمونات، فمثلاً استقر استقلاب هرمون الإستروجين في أجسامهن.

ويرى العلماء أن هذا الاستقرار في استقلاب الإستروجين والمحافظة على نسبة الطبيعية، ضمن لأجسام النساء وقاية ضد السرطان مقارنة بالمشاركات الأخريات اللواتي تناولن مشروبات مختلفة باستثناء الشاي، ما يشير إلى أن ارتفاع تركيز هذه الهرمونات يزيد من احتمال الإصابة بالسرطان.

سؤال وجواب

- من صاحب رواية الحرب والسلام.
- تولستوي
- من رائد القصة القصيرة في الأدب العربي في العصر الحديث؟
- محمود تيمور.
- من هو عميد الأدب العربي؟
- طه حسين
- ماذا تعني كلمة فرعون؟
- البيت الكبير

هل تعلم؟

- هل تعلم أن أنثى حيوان المدرع يمكن أن تنجب 4 جراء في وقت واحد وكلها من نفس الجنس.
- حيوان الرنة يحب أكل الموز.
- النعامة لا يمكنها المشي إلى الخلف.
- الكربيد أحد أنواع الخضروات التي تساعد في التخلص من تشمع الكبد.
- هناك الكثير من أنواع الأشباب التي أثبتت نجاحها في علاج أمراض الكلى مثل البقدونس.
- النوم أحد النباتات التي تساعد بشكل كبير على تطهير الأمعاء والتخلص من الديدان المعوية.
- أعشاب اليسون من الأعشاب التي لها القدرة على التخلص من الصداع والتخلص من التهابات الأعصاب.
- من الأعشاب التي تساعد على إدرار الحليب لدى الأم هي الحلبة.
- هل تعلم أن الصينيون هم الذين اخترعوا البوصلة، ونقلوها بعد ذلك إلى البحارة العرب، الذين كانوا يجوبون شمال المحيط الأطلسي وقد قام أهل البندوقية بجلب البوصلة بعد أسفارهم التجارية إلى بلاد المشرق.
- هل تعلم أن أول من وضع صورة على العملة هو الإسكندر المقدوني.
- هل تعلم أن أكثر اللغات شيوعاً في دول العالم هي لغة الماندرين الصينية واللغة الإسبانية واللغة الإنجليزية.
- حسب عدد المتحدثين بها.
- هل تعلم أن كلمة Dream التي تعني "حلمت" هي الكلمة الوحيدة التي تنتهي بـ mt في اللغة الإنجليزية.
- توبولينو هو إسم ميكي ماوس إيطاليا.
- هل تعلم أن دم جراد البحر عديم اللون ولكن عند تعرضه للأوكسجين يتحول إلى اللون الأزرق.

قصة جحا المخادع

كان يسكن بجوار جحا رجل غليظ الظل والقلب وشرس الطباع، ودائم التلصص على بيت جحا وكانت اذنه حادة السمع لذا كان جحا يقول لزوجته دائماً ان هذا الرجل ستدخله اذنه جهنم ولان جحا كاد يخنق من كثرة محاولة خفت صوته وزوجته وكاد ينسى الكلام فقد قرر ان يجعل هذا الجار يتوب عن التلصص والتنتصص عليهم فاتفق وزوجته على أمر ما.

وقف جحا وزوجته يتكلمان بجانب حائط منزلهما الملاصق للجار وقال لها بصوت هادىء يا زوجتي العنيدة هنا أحسن مكان لتوضع قطع الذهب فلن يفكر أي لص في وجود ذهب في الحائط وايضا نستطيع ان ننام مطمئنين حتى نستيقظ للسفر مع بوادى الفجر وان لم ترغبى في ذلك المكان فلعينانا ان نخبئه داخل تجويف عمود السرير فايهما تفضلين فقالت دعني افكر وسأخبرك بعد ان استيقظ من النوم.

أخذ الجار يفكر في ذلك الكنز ويستعجل ان يسافر جحا وزوجته.. وعند الفجر خرج جحا من بيته وهو يقول اغلقتي الباب جيداً، وجعلا الجار يسمع صوت اغلاق الباب ومشى جحا ودخلت زوجته إلى غرفتها بدون ان يدري الجار ذلك فقد ظن سفرهما معاً. اسرع جحا إلى صاحب الشرطة في الوقت الذي جهز فيه الجار نفسه وقام بفتح باب بيت جحا ودخل متلصصاً يبحث عن الفتحة في الحائط التي خبأ فيها جحا الذهب وقد قام بفتح أكثر من مكان في الحائط معتمداً على عدم وجود أحد في البيت ولما ياس قال اذن سأجدها في تجويف عمود السرير، ودخل إلى غرفة النوم يتحسس عمود السرير لتظهر له فجأة زوجة جحا بشراستها وتشارك معه عراكاً عنيفاً لم يرحمه منه غير دخول صاحب الشرطة الذي كان جحا قد ذهب اليه ليبلغه نية جاره السطو على منزله اليوم وهذا ما تحقق بالفعل التي القبض عليه ليصبحه صاحب الشرطة في رحلة إلى السجن يرتاح فيها جحا من تصرفاته الشرسة.

