

منوعات الفكر

الخميس 10 أكتوبر 2024 م - العدد 14274
Thursday 10 October 2024 - Issue No 14274

ص 22

«جائزة زايد للاستدامة» تواصل
دعم الابتكارات العالمية وتعلن
المرشحين النهائيين لدورة عام 2025

ص 27

«الغرفة المجاورة» يتناول
فكرة الموت الرحيم عندما
تصبح الحياة مستحيلة



كم عليك أن تمشي
يوميًا كي تصيف عاما
كاملا إلى عمرك
الاقتراضي؟

ص 23



المراسلات: ص.ب 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

التجنيد الإجباري يدمر حلم شبيه دي كابريو الروسي

بعدما كان نجماً بفضل شبيهه بالممثل ليوناردو دي كابريو، دمر حلم جندي روسي بالشهرة حين تلقى قرار التجنيد الإجباري استعداداً للقتال في أوكرانيا. وحسب صحيفة "ذا صن" البريطانية، كان الجندي الروسي رومان بورستيف (41 عاماً) يحلم بالشهرة من بوابة الشبه الكبير من دي كابريو، إلا أن قرار رئيس بلاده بتجنيدِه للحرب في أوكرانيا قضى على الحلم نهائياً. ورغم أن البعض لا يجده شبيه ليوناردو بسبب وزنه الزائد، غير أنه عمل في مجال إعلانات محلية "مقلدة"، من بينها ظهوره في إعلانات لنسخ مزورة من هواتف "أيفون" مع شعار الكمشري، ومنتجات "أديباس" المقلدة لـ"أديباس".

بالتزامن مع دخوله عالم الإعلانات المزيفة، تلقى دراسة جامعية في مجال تكنولوجيا المعلومات، إلا أنه لم يتمكن من العمل في مجال اختصاصه، ما دفعه إلى العمل في وظائف عادية في أحد متاجر بيع الأجهزة الإلكترونية.

في ظل معاناته من ظروف مادية صعبة مع والديه المريضين وإقامتهم في منزل على نفقة الدولة، فرض عليه الالتحاق بالجيش الروسي من أجل المشاركة بالحرب ضد أوكرانيا.

شركة طيران اعتذر لعرضها مشاهد خادشة بفيلم للركاب

اضطرت شركة الطيران الأسترالية "كوانتاس" إلى الاعتذار إثر عرض مشاهد ذات طابع خادش للحياء من أحد الأفلام على شاشات جميع الركاب خلال رحلة كانت متجهة من أستراليا إلى اليابان الأسبوع الماضي. وحالت مشكلات فنية دون إمكان اختيار الركاب بصورة فردية الفيلم الذي يرغبون بمشاهدته على متن رحلة تابعة لشركة "كوانتاس" الأسترالية من سيدني إلى مطار هانيدا في العاصمة اليابانية طوكيو. ودفع ذلك بطاقم الرحلة إلى اختيار فيلم موحّد لعرضه بصورة متزامنة على الشاشات الموجودة أمام المقاعد على الطائرة برمتها.

يعد الإقلاع عن تناول السكر المكرر أحد أفضل القرارات التي يمكن اتخاذها على الإطلاق، فيما يتعلق بتحسين الصحة العامة. وبحسب ما ورد في تقرير نشرته صحيفة Times of India، يساعد الإقلاع عن تناول السكر على إنقاص

الوزن والتحكم في نسبة السكر في الدم، كما يوفر

حماية من مجموعة من أمراض نمط

الحياة غير الصحي.

ومع التوقف عن تناول السكر،

تقل الرغبة الشديدة

ويلاحظ الشخص تغييرا

إيجابيا في الحالة

المزاجية والتحكم

في العواطف. وعلى

المدى الطويل، يمكن

أن يؤدي تقليل تناول

السكر المكرر إلى تقليل

خطر الإصابة بأمراض

القلب والسكتة الدماغية، كما يلي:

10 فوائد مذهلة للإقلاع عن تناول السكر.. منها الوزن والتركيز والمزاج

يمكن أن يؤدي عدم تناول الأطعمة السكرية إلى تحسين

صحة الكبد بشكل كبير وتقليل خطر الإصابة بمرض الكبد الدهني، يمكن أن يساعد الامتناع عن تناول السكر في تقليل دهون الكبد وتحسين وظيفة الأعضاء الداخلية.

8 - نوبات جوع أقل

يتم تكسير السكر المكرر بسرعة في الجسم مما يمكن أن يسبب ارتفاعاً في نسبة السكر في الدم. يمكن أن يجعل تناول الأطعمة الغنية بالسكر الشخص يشعر بالجوع بشكل متكرر لأنه يتم هضمه بسرعة. كلما زادت السرعات الحرارية التي يتناولها، زاد وزنه. من خلال إزالة السكر المكرر من النظام الغذائي، يتم تقليل تناول السرعات الحرارية.

9 - انخفاض خطر الإصابة بنبوية قلبية

يمكن أن يؤدي تناول كمية أقل من السكر أيضاً إلى تقليل خطر الإصابة بمرض السكري. يمكن أن يزيد مرض السكري من خطر ارتفاع ضغط الدم أو ارتفاع نسبة الكوليسترول، مما يمكن أن يزيد من فرص الإصابة بنبوية قلبية أو سكتة دماغية.

10 - تحسن الحالة المزاجية

إن مستوى الغلوكوز في الدم المتوازن يعني أن الحالة المزاجية والعواطف تظل مستقرة أيضاً على مدار اليوم.

ترتبط بشيخوخة الجلد بشكل أسرع.

4 - مزيد من النشاط
إن أحد التغييرات القليلة الأولى التي سيلاحظها الشخص بعد الإقلاع عن السكر المضاف أو تقليل تناول السكر بشكل كبير هو زيادة مستويات الطاقة. وعندما يقلل من تناول السكر المكرر والوجبات الخفيفة، تصبح مستويات السكر في الجسم أكثر توازناً، مما يمكن أن يساعده في الحفاظ على حالة مزاجية ومستويات طاقة أكثر ثباتاً خلال اليوم، وسيشعر بنعاس أقل وبوضوح ذهني.

5 - مستوى طاقة ثابت

إن تناول نظام غذائي منخفض السكر وعالي الألياف والبروتين سيضمن بقاء الشخص متيقظاً حتى بعد تناول الغداء حيث تكون مستويات الغلوكوز في الدم أكثر توازناً. إن تناول الأطعمة ذات المؤشر الغلوكوزي المنخفض يرتبط بمستوى طاقة ثابت وحالة مزاجية جيدة طوال اليوم.

6 - تركيز أفضل

عندما يشعر الشخص بقلّة النعاس وزيادة النشاط، يزداد تركيزه وإنتاجيته، مما يمكن أن يؤدي إلى إدارة أفضل لليوم، والمزيد من الوقت الجيد له ولعائلته.

7 - تقليل خطر الإصابة بالكبد الدهني

1 - فقدان الوزن

يمكن أن يساعد الإقلاع عن تناول السكر في التخلص من الوزن الزائد بطريقة مستدامة. إذا تمكن الشخص من الاستمرار في تقييد تناول السكر، فيمكنه الحفاظ على فقدان الوزن مدى الحياة ويصبح في أفضل حالاته. إن تقليل تناول السكر المكرر من النظام الغذائي يعني أن الشخص لم يعد يتناول الأطعمة التي تحتوي على سرعات حرارية فارغة أو ألياف قليلة مثل البسكويت والخبز والمكرونة وما إلى ذلك.

2 - التخلص من دهون البطن

وفقاً لدراسة نُشرت في الدورية الأوروبية لأمراض القلب الوقائية، يمكن أن تؤدي الأطعمة الغنية بالسكر إلى زيادة ورسوب الدهون الحشوية الخطيرة حول القلب والبطن مما يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة. ولكن مع التوقف عن تناول السكر، ستذوب الدهون العنيدة والعميقة في البطن حول الكبد والقلب والبنكرياس ببطء.

3 - إبطاء شيخوخة الجلد

ويؤدي استبعاد السكر من النظام الغذائي إلى فوائد غير متوقعة لظهر البشرة. تقول الأبحاث إن تقليل تناول السكر يرتبط ببشرة أكثر شباباً لأنه يؤخر شيخوخة الجلد. يؤدي النظام الغذائي الغني بالسكر إلى إنتاج عناصر نهائية متقدمة للجليكوزيل AGE، والتي

مظلة برنيني في كاتدرائية

القديس بطرس تستعيد بريقها

استعدت المظلة البرونزية الضخمة التي بناها النحات والمعماري والرسام جان لورنزو برنيني فوق مذبح كاتدرائية القديس بطرس في روما بريقها بفضل أول عملية ترميم لها منذ 250 عاماً. ونفذت أعمال تجديد هذه التحفة الفنية الباروكية التي دُشنت عام 1633 في إطار الاستعدادات للاحتفال في 2025 بالسنة اليوبيلية المقدسة التي تقام كل 25 عاماً وأطلقت عليها هذه المرة تسمية "يوبيل الرجاء". وتعدّ هذه المظلة التي يبلغ ارتفاعها 29 متراً، أي ما يعادل مبنى من عشر طوابق، من أشهر أعمال برنيني "1680-1598" الذي يوصف بـ"ميكيلانجيلو الثاني". وتتكون المظلة المسماة "بالداتشينو برنيني" من أربعة أعمدة من البرونز يعولها غطاء مزين بتماثيل أربعة ملائكة، فوق المذبح الرئيسي في كاتدرائية القديس بطرس. ولا تزال المظلة المرمة مغطاة بالسقالات التي أقيمت في شباط-فبراير لتنفيذ الأعمال. واطلع الصحفيون الثلاثة على أعمال الترميم الدقيقة التي أجريت وشملت كل الأجزاء التفصيلية للمظلة، من أعصان الغار إلى النحل، رمز عائلة باربريني النبيلة المتحدر منها البابا أوربان الثامن الذي عهد إلى برنيني ببناء المظلة. وقال كارلو أوساي الذي شارك في الترميم لوكالة فرانس برس إن العملية أتاحت إبراز "كل التفاصيل المحققة التي لم تكن ظاهرة سابقاً، كالنحل وأوراق الشجر". ويعود إلى عام 1758 آخر ترميم للمظلة البرونزية والرخامية المقامة في وسط الكاتدرائية، فوق قبر القديس بطرس.

رياضات تحافظ على

صحة القلب

قالت الجمعية الألمانية للطب الرياضي، إن المواظبة على الرياضة والأنشطة الحركية تحد من خطر الإصابة بأمراض القلب. وأوضحت الجمعية أنه على من فاقوا 50 عاماً ممارسة الرياضة بمعدل 4 إلى 5 مرات في الأسبوع لمدة لا تقل عن نصف ساعة بشكل مكثف. ومن جانبها، أوصت منظمة الصحة العالمية بالأنشطة الحركية بمعدل 150 دقيقة في الأسبوع، بما فيها المشي، وصعود الدرج، والعمل في الحديقة. وأشارت الجمعية إلى أن رياضات



قطعت زوجها بمنشار كهربائي

أعلنت الشرطة الأسترالية أن أباً 8 أطفال قتل وقطعت أوصاله على يد زوجته بعد أن اكتشفت أنه كان يرسل أموالاً إلى صديقة سريّة في الخارج. وأفادت شرطة نيوساوث ويلز بأن نيرمين نوفل "53 عاماً" قطعت جثة ممدوح نوفل "62 عاماً" باستخدام منشار كهربائي وسكاكين قبل التخلص من رفاته في أكياس بلاستيكية. وقيل أن الزوجين دخلا في شجار عنيف في 3 مايو 2023، بعد أن اكتشفت نيرمين أن زوجها كان على علاقة بامرأة تعيش في مصر. وفي الأسابيع التي تلت ذلك، استخدمت نيرمين هاتف زوجها ووسائل التواصل الاجتماعي الخاصة به لإعطاء الانطباع بأنه لا يزال على قيد الحياة. وقالت صحفية "ديلي تلغراف" البريطانية، إن نيرمين استخدمت هاتف زوجها للاتصال بالمرأة في مصر لطلب إعادة الأموال التي أرسلها. وتم القبض على الزوجة الخميس الماضي في مستشفى في بانكستاون، حيث كانت مريضة ووجهت إليها تهمة القتل.



اختيار 33 مرشحاً نهائياً من بين 5,980 طلب مشاركة من 156 دولة

«جائزة زايد للاستدامة» تواصل دعم الابتكارات العالمية وتعلن المرشحين النهائيين لدورة عام 2025

• من خلال الفائزين السابقين البالغ عددهم 117 فائزاً، أسهمت الجائزة في تمكين 11.3 مليون شخص من الوصول إلى مياه الشرب الآمنة، وإيصال إمدادات الطاقة النظيفة والموثوقة إلى 54 مليون منزل، وحصول 3.6 مليون شخص على الغذاء الجيد، وتوفير الرعاية الصحية ميسورة التكلفة لأكثر من 744,600 شخص

• أبو ظبي - الفجر

أعلنت «جائزة زايد للاستدامة»، الجائزة العالمية الرائدة التي أطلقتها دولة الإمارات لتكريم حلول الاستدامة المبتكرة، عن المرشحين النهائيين لهذا العام بعد مداوالات أعضاء لجنة التحكيم. وسيتم الإعلان عن الفائزين في حفل توزيع الجوائز الذي سيعقد بتاريخ 14 يناير 2025 خلال أسبوع أبو ظبي للاستدامة.

واختارت لجنة التحكيم 33 مرشحاً نهائياً ضمن ست فئات تشمل الصحة، والغذاء، والطاقة، والمياه، والعمل المناخي، والمدارس الثانوية العالمية. وكانت الجائزة قد تلقت في دورتها الحالية 5,980 طلب مشاركة بنسبة زيادة تمثل 15% مقارنة بالدورة السابقة.

وأشاد معالي الدكتور سلطان أحمد الجابر، وزير الصناعة والتكنولوجيا المتقدمة، رئيس مؤتمر الأطراف (COP28)، مدير عام جائزة زايد للاستدامة، بمستويات الابتكار الاستثنائية والتركيز على التأثير الفعلي التي تميز بها المرشحون النهائيون. وقال بهذا المناسبة: «تواصل جائزة زايد للاستدامة جهودها للمساهمة في تكريس إرث المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، وذلك تماشياً مع رؤية وتوجهات القيادة الرشيدة وجهودها الهادفة لارتقاء جودة الحياة وتعزيز التنمية الاقتصادية والاجتماعية المستدامة في المجتمعات حول العالم، خاصة المناطق الأكثر ضعفاً».

وأضاف: «تلقت الجائزة في دورتها الحالية عدداً غير مسبوق من المشاركات، وشهدت مستويات مشاركة كبيرة من فئة الشباب ودول الجنوب العالمي. وتكسب الحلول المقدمة هذا العام الاتجاهات الثلاثة الكبرى التي ستشكل مستقبل العالم، والمتمثلة في نمو الذكاء الاصطناعي، ونهوض الدول الناشئة في الجنوب العالمي، والانتقال النظم والواقعي المسؤول في قطاع الطاقة. ونحن فخورون بتقديم نموذج رائد في المساهمة بتحقيق الاستدامة البيئية ومستهدفات الحيداء المناخي من خلال دعم الابتكارات القائمة على التقنيات الناشئة، وفي مقدمتها الذكاء الاصطناعي والتقاط الكربون وحلول المناخ المتقدمة، والتي تؤدي دوراً محورياً في دفع الحراك العالمي نحو عصر جديد من الاستدامة وتعزيز القدرة على تحقيق النمو الاقتصادي دون المساس بأمن الموارد الطبيعية وجهود مواجهة تغير المناخ».

قائمة المرشحين النهائيين عن هذه الفئة كلاً من: شركة «ديستت إيمجري» من قطاع الشركات الصغيرة والمتوسطة من الإمارات العربية المتحدة. وهي متخصصة في تطوير طائرات بدون طيار تعمل بالذكاء الاصطناعي وتستخدم لأغراض مراقبة البيئة، وزراعة البذور، واستعادة الموائل الطبيعية. وشركة «هيبرا إنك» من قطاع الشركات الصغيرة والمتوسطة من الولايات المتحدة الأمريكية، وطورت عملية مبتكرة لالتقاط الكربون بهدف الحد من تلوث المياه عن طريق تحويل النفايات الزراعية ونفايات الغابات إلى كربون منشط. «أوبن ماب ديفلوبيمنت نترانزا» هي منظمة غير ربحية من تنزانيا، تقدم حلاً فعالاً لإدارة الفيضانات يجمع بين المعرفة المحلية والبيانات الجغرافية المكانية.

من جهة أخرى، قدم المرشحون النهائيون ضمن فئة المدارس الثانوية العالمية حلولاً مستدامة قائمة على مشاريع يقودها الطلاب. وتم تقسيم قائمة المرشحين النهائيين في هذه الفئة إلى 6 مناطق جغرافية، وشملت كلاً من: منطقة الأمريكتين: مدرسة «سينترو دي استوديوست كونولوكسيوس دي مار 7» من المكسيك، و«مؤسسة سان نيكولاس دي تونلتيبو التعليمية» من كولومبيا، ومدرسة «مولجريف» من كندا. ومنطقة أفريقيا جنوب الصحراء الكبرى: «أكاديمية إميسا فاوندیشن» من كينيا، ومدرسة «سكافيا الإسلامية سينيور الثانوية» من غانا، ومدرسة سانت كيزيتو الثانوية في ناموجونجو» من أوغندا. ومنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا: ثانوية «ابن الأحرش السعيد» من الجزائر، ومدرسة الأرض السعيدة العالمية أبو ظبي» من الإمارات، ومدرسة المتوقفين للعلوم والتكنولوجيا بالعبور» من مصر. ومنطقة أوروبا وآسيا الوسطى: «مجمع باكو التعليمي الحديث» من أذربيجان، ومدرسة جيزي بيشنير للعلوم والتكنولوجيا الثانوية من تركيا، والمدرسة الرئاسية في طشقند من أوزبكستان. ومنطقة جنوب آسيا: «مركز هافو أنول التعليمي» من جزر المالديف، ومدرسة خابلو الثانوية العليا للبنات من باكستان، ومدرسة «جانامبيري متبيل كاميس» من نيبال. ومنطقة شرق آسيا والمحيط الهادئ: «أكاديمية بكين العالمية للشباب» من الصين، ومدرسة «تي باو ركاكي هوتو» من نيوزيلندا، و«كلية فوتونيو» من فيجي. يحصل الفائز عن كل فئة من فئات الصحة والغذاء والطاقة والمياه والعمل المناخي على مليون دولار أمريكي، فيما تحصل كل مدرسة من المدارس الثانوية العالمية الست الفائزة على ما يصل إلى 1.50 ألف دولار أمريكي.

أسهمت الجائزة من خلال الفائزين السابقين بها والبالغ عددهم 117 فائزاً، في تمكين 11.3 مليون شخص من الوصول إلى مياه الشرب الآمنة، وإيصال إمدادات الطاقة النظيفة والموثوقة إلى 54 مليون منزل، وحصول 3.6 مليون شخص على الغذاء الجيد، وتوفير الرعاية الصحية ميسورة التكلفة لأكثر من 744,600 شخص.

من جانبه، قال فخامة أولافور راغنار غريمسون، رئيس لجنة تحكيم الجائزة: «يكسب المرشحون النهائيون للجائزة هذا العام المساعي الجادة التي يشهدها العالم ومدى الإصرار على تلبية الاحتياجات العالمية العاجلة بالاعتماد على الابتكار. ومن خلال حلولهم الرائدة والشاملة لمجالات متنوعة من الاستدامة، بدءاً من تعزيز التنوع البيولوجي والأمن الغذائي باستخدام التقنيات المبتكرة، وصولاً إلى توفير حلول الطاقة والرعاية الصحية للمجتمعات المحرومة، يعيد المرشحون النهائيون تشكيل عالمنا ويقدمون رؤية خلاقة لمستقبل أكثر استدامة».

ركز المرشحون النهائيون ضمن فئة الصحة على توفير خدمات الرعاية الصحية عالية الجودة للمجتمعات المحرومة والنائية. وشملت قائمة المرشحين النهائيين عن هذه الفئة كلاً من: شركة «بيري وينكل تكنولوجيز» من قطاع الشركات الصغيرة والمتوسطة من الهند، وتقوم بنشر جهاز محمول مدموم بالذكاء الاصطناعي لفحص سرطان عنق الرحم مع توفير النتائج في غضون 30 ثانية. وشركة «رولوجي» من قطاع الشركات الصغيرة والمتوسطة من مصر، وقد استحدثت منصة مدمومة بالذكاء الاصطناعي لتشخيص وكتابة تقارير الأشعة الطبية عن بُعد على مدار الساعة، ويمكن مكالمتها مع أنظمة المستشفيات لضمان الشخص السريع والدقيق. وشركة «تيليميدان» من قطاع الشركات الصغيرة والمتوسطة من تشاد، وتعمل على نشر أشكاش طبية قائمة على الطاقة الشمسية ومتصلة بالإنترنت لتوفير رعاية صحية بأسعار معقولة في المجتمعات النائية.

من جهة أخرى، ركز المرشحون النهائيون ضمن فئة الغذاء على تمكين رواد المشاريع الصغيرة في مجال إنتاج الأغذية، وتعزيز حفظ الأغذية بطرق مستدامة، وتحويل الأراضي القاحلة إلى مزارع منتجة. وشملت قائمة المرشحين النهائيين عن هذه الفئة كلاً من: منظمة «أبالوبي» غير الربحية من جنوب أفريقيا والتي طورت تطبيقاً هاتفياً وسوقاً رقمياً لتمكين أصحاب المزارع السكانية الصغيرة من إدراج منتجاتهم من

دائرة التعليم والمعرفة - أبو ظبي تطلق سياسات جديدة لتطوير المنظومة التعليمية وفقاً للمعايير العالمية

الدائرة تطلق 39 سياسة جديدة للمدارس الخاصة و27 سياسة مؤسسات التعليم المبكر لدعم النمو المتكامل للأطفال من مرحلة الحضانة إلى الجامعة وإعدادهم للمستقبل

• أبو ظبي - الفجر

على أساس 7 سياسات تابعة لمحور الحوكمة والعمليات، و8 سياسات ضمن محور برامج وممارسات التعلم، و12 سياسة في محور الصحة والسلامة المتكاملة. وتعليقاً على هذا الموضوع، قالت معالي سارة مسلم، رئيس دائرة التعليم والمعرفة - أبو ظبي: «تأتي هذه السياسات الشاملة في إطار الجهود الرامية إلى تحقيق رؤية أبو ظبي ودولة الإمارات في قطاع التعليم. ونعمل من خلالنا على وضع متطلبات تنظيمية واضحة وقائمة على الأبحاث بهدف توفير مسار للتطور المستمر في مختلف المدارس الخاصة ومؤسسات التعليم المبكر، مما يضمن جاهزية طلبة للمساهمة الفاعلة والمنافسة على الساحة العالمية. كما تتبع هذه السياسات تحقيق المساواة والاستدامة في جودة التعليم من خلال تعزيز الشفافية والمساءلة بين المعلمين، إلى جانب تحسين التجربة التعليمية للطلبة ولأولياء الأمور». كما تعززت الدائرة إجراء جولات ولقاءات من الامتثال والاطلاع عن أداء المدارس الخاصة ومؤسسات التعليم المبكر بما يضمن المساءلة، ومن المتوقع أن يتم تحقيق الامتثال الكامل لعظم هذه السياسات في العام الدراسي القادم. وفي إطار مرحلة التطبيق، أطلقت دائرة التعليم والمعرفة - أبو ظبي خلال العام الدراسي الحالي برنامجاً متكاملًا للامتثال يركز في البداية على

التعليم المبكر من تقديم تعليم عالي الجودة يضع الطلبة على طريق النجاح الأكاديمي والشخصي. ويأتي إطلاق هذه التدابير دعماً لسوية المشاركة في مجتمع المدارس وتعزيز تفاعل أولياء الأمور وضمان أعلى مستويات الجودة في جميع المؤسسات. كما تتضمن سياسات مؤسسات التعليم المبكر الجديدة سياسة الطعام والتغذية، التي تؤكد على أهمية توفير طعام صحي ومغذٍ مع تسليط الضوء على العناصر الثقافية مثل المطبخ الإماراتي، إلى جانب التركيز على آداب المائدة، وتركز سياسة الرعاية الشخصية على تعزيز ثقة الأطفال بأنفسهم من خلال ضمان خصوصيتهم خلال تقديم خدمات الرعاية الشخصية وتوظيف هذه التجارب الإيجابية بما يدعم نموهم الشخصي والعاطفي. كما حرصت الدائرة على تعزيز هذه التدابير الأساسية من خلال تطوير سياسة التأقلم لتسهيل هذه المرحلة الانتقالية على الأطفال وأولياء أمورهم، وذلك من خلال توفير جدول زمني مرن وإجراءات مساعدة على التأقلم تدريجية سلسلة، كما تشمل سياسة الإشراف على الأطفال التحقق من عدد البالغين مقارنة بالأطفال بهدف تقديم أفضل خدمات الرعاية المحسنة وتوفير بيئة تعليمية مبركة آمنة تدعم نموهم الجسدي والعاطفي والمعرفي.

الخاصة المحدثة إطار عمل شامل يعزز كفاءة العمليات ويحسن التحصيل الدراسي للطلبة وسلامتهم، وتتضمن أبرز التعديلات سياسة التوجيه المهني والجامعي لضمان انتقال الطلبة إلى مراحل التعليم العالي بسلاسة. كما تم تعديل سياسة الدمج مع إطلاق النموذج الجديد للطلبة من ذوي الاحتياجات التعليمية الإضافية على نظام معلومات الطالب الإلكتروني، ما يوفر مرونة أكثر في تعيين رؤساء ومعلمي الدمج، إلى جانب تقديم الدعم للحصول على التقنيات المساعدة وتمكين الطلبة من الوصول إلى ما يلزمهم من الأدوات التعليمية الأساسية. وتشمل السياسات الأخرى كلاً من سياسة الخدمات التخصصية اللاعلاجية في المدارس، وسياسة الصحة النفسية للطلبة، وسياسة ضمان الرعاية وسياسة سلوك الطلبة، حيث تم إعدادها بهدف توجيه المدارس لتحديد المتطلبات الفريدة للطلبة والتدخل بالشكل المناسب لضمان عافيتهم. فيما تهدف سياسات مشاركة أولياء الأمور، والاعتبارات الثقافية، والاستدامة، إلى دعم ممارسات المدرسة وتوفير بيئة تعليمية متكاملة.

أما سياسات التعليم المبكر، فتشكل أساساً لتطوير تجارب التعلم وتعزيز المواهب وفرص الوصول والدعم لجميع الأطفال بلوغ أقصى إمكاناتهم، مما يمكن مؤسسات



ثلاث سياسات أساسية، وهي سياسة معايير قبول الموظفين وسياسة التوجيه المهني والجامعي وسياسة التربية الرياضية والرياضة المدرسية، وذلك بما يتماشى مع أعلى معايير الجودة والسلامة التعليمية. توفر سياسات المدارس

«مشيدا بنجاح» تحدي راشد للمستكشف القمري المبتكر

الفريق محمد المري يتفقد اختراعات صغار جمعية المخترعين

• دبي - الفجر

أشاد سعادة الفريق محمد أحمد المري مدير عام الإدارة العامة للإقامة وشؤون الأجانب بدبي بإنجازات جمعية المخترعين الإماراتية وتمارها الإبداعية والابتكارية التي تجتهد الدولة برغم العمر المحدود لتأسيسها وتبوء أبناء الإمارات أعضاء الجمعية مراكز متقدمة في تحديات الاختراع والابتكار الدولي وفي مقدمتها إنجاز ابن الإمارات وعضو الجمعية علي اللوغاني في بريطانيا وظلة الإمارات في يوم الاختراع بالخارج.

ويبارك سعادته للمخترع الإماراتي أحمد عبدالله مجان رئيس الجمعية بإنجازاته الدولية وفوزه بالتواصل بالعديد من الجوائز الدولية واستثماره خبراته ونفقه للجيل الجديد من المخترعين الإماراتيين من خلال جهود وبرامج جمعية الجمعية من خلال استضافتها لمقر الجمعية وقاعات الاختراع وسط الورش المتقدمة في مقرات الواحة جاء ذلك خلال زيارة سعادته التقديرية لجناب الجمعية في معرض أسكبوا أصحاب الهمم الدولي 2024 بحضور



تبتكر» وجاءت مشاركة الإدارة العامة في هذا الشهر متميزة وواخراً والفعاليات والبرامج النوعية التي اشتملت على حزمة من المبادرات والجلسات الحوارية الملهمة، وأعرب رئيس جمعية المخترعين عن فخره وسعادته بجهود جميع الكوادر الوظيفية العاملة في إقامة «دبي» ومشيدي بحرص الإدارة العامة على تكريس ثقافة الابتكار إذكاء روح التنافس الإيجابي بين مختلف الكوادر البشرية ضمن بيئة العمل.

سعادة غانم بن لاجح الفلاسي المدير بواحة دبي للسليكون ورئيس الجمعية المخترع أحمد مجان وتفقد خلالها مشاريع الاختراع لعدد 42 مخترعاً إماراتياً عضواً في الجمعية واستمع المري بكل تحفيز وتشجيع وأصنات مشاريع الاختراع والابتكار للمخترعين الصغار محفزاً بإيهم ببذل الجهد والاجتهاد بافكارهم للوصول إلى غاياتهم النافعة للوطن والإنسان وتسخير قدراتهم وإمكاناتهم لتنمية مواهبهم وهوياتهم وإشادة سعادة المري باختتام جمعية الإمارات للمخترعين عرض نموذج عنه بالجناب وهو حدث مصمم لإنارة الإبداع وتعزيز مهارات العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات بين المعلمين الشباب وأصحاب الهمم في الإمارات العربية المتحدة باسم المؤسسة الباني الشيخ راشد بن سعيد ال مكتوم باني دبي الحديثة وأبرز ما ميز الحدث المشاركة الشاملة حيث شارك بالتحدي مشاركين من سن 4 إلى 15 عاماً، بما في ذلك فئة خاصة لأصحاب الهمم. وإسهام في تحقيق التعلم العملي حيث قام المشاركون بتجميع وبرمجة وتشغيل روبيوتات راشد للمستكشف القمري الخاصة بهم. وإطلاع الجيل على التكنولوجيا المتطورة حيث تميز روبيوتات

بمكونات مطبوعة ثلاثية الأبعاد ولوحات كاميرا متطورة يمكن برمجتها عبر الأزرار أو التطبيقات المحمولة أو اتصالات متخصصة المباشرة. بالإضافة إلى التعرف على التصميم المتسام حيث إن جميع المواد المستخدمة في المشروع تدعم تكنولوجيا الاستدامة وإعادة التدوير وإسهام المشروع في تطوير مهارات المشاركين ووفر التحدي فرصاً للمشاركين لتعزيز مهارات اتخاذ القرار والتفكير الإبداعي وحل المشكلات. وحققت إمكانية الوصول معهم من خلال تقديم كل من الروبوتات المجهزة مسبقاً وخيارات متطورة باستخدام الورق المقوى والإلكترونيات البسيطة، وتتضمن الحدث مشاركة واسعة النطاق عبر مستويات وخلفيات مختلفة من المهارات. وتحقيق التعلم الجاهز للمستقبل حيث اكتسب المشاركون خبرة قيمة في الروبوتات والبرمجة ومفاهيم استكشاف القمر

وقال سعادة أحمد كاجور مستشار الجمعية ومشرف عام المشروع: لقد وضع تحدي راشد لاستكشاف القمر المستوحى من طموحات الإمارات العربية المتحدة لاستكشاف الفضاء، معياراً جديداً في مبادرات تعليم العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات. لم يحتفل فقط بالابتكار بل عزز

منوعات الفكر

23



حدد العلماء المدة الدقيقة التي نحتاجها للمشي كل يوم لإضافة عام إلى متوسط العمر المتوقع. ومن المعروف منذ فترة طويلة أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تقلل من خطر الإصابة بأمراض خطيرة، بما في ذلك أمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري من النوع الثاني والسرطان. ولهذا السبب يوصي الخبراء بأن يكون جميع البالغين نشطين بدنيا كل يوم، ويفضل أن يحققوا 150 دقيقة في الأسبوع من التمارين الرياضية.

ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تقلل من خطر الإصابة بأمراض خطيرة

كم عليك أن تمشي يوميا كي تضيف عاما كاملا إلى عمرك الافتراضي؟



الساق. ويعزز التمرين زيادة إمداد الأكسجين ويتخلص أيضا من النفايات في الأنسجة. وتابع: "بما أن عددا أكبر من الناس قادرين على المشي بسرعة ثابتة مقارنة بالجري، فإن المشي يعد شكلا أكثر سببا وأكثر فائدة لتطهير الأنسجة، وخاصة بالنسبة لمن تجاوزوا الخمسين من العمر، والذين قد يسبب لهم الركض مشاكل أكثر. المشي أفضل أيضا للعمود الفقري من الجري، لأنه يضع ضغطا أقل على الأقرص. ومع ذلك، فقد صُممت للحركة المستمرة، وليس الجلوس في السيارات أو أمام أجهزة الكمبيوتر، الأمر الذي يسبب ضغطا سلبية على الحبل الشوكي. المشي المنتظم ممتاز للعمود الفقري، الذي يتلقى المعادن والفيتامينات من خلال حركة المضغ التي يسببها". وتأتي هذه النتيجة البحثية الأخيرة بعد أن اكتشف العلماء أن 10 آلاف خطوة في اليوم ليست الرقم السحري. ووجدت جامعة لودز الطبية في بولندا وكلية الطب بجامعة جونز هوبكنز في الولايات المتحدة أن المشي بانتظام 4 آلاف خطوة يكفي لبدء تقليل خطر الوفاة المبكرة. وبينما يكفي 2300 خطوة لفائدة القلب والأوعية الدموية، وجد العلماء أن 4 آلاف خطوة يمكن أن تقلل من خطر الوفاة المبكرة بنسبة 15%.

للرجال. وأظهرت الدراسة أنه يمكن أيضا اكتساب سنوات إضافية من الحياة عن طريق زيادة طول وكثافة المشي. وحلت الدراسة بيانات من أكثر من 40 ألف امرأة وأكثر من 30 ألف رجل، وكان معظمهم في الستينيات من العمر. ولم يكن على المشاركين أن يكونوا لائقين بدنيا في البداية؛ فقد أظهر البحث أن الفوائد شوهدت لدى الأشخاص الذين كانوا غير نشطين سابقا. وقال عالم وظائف الأعضاء بجامعة ليستر توم بيتس، الذي قاد الدراسة، لصحيفة "ديلي ميل": "لسنا متأكدين تماما من سبب وجود اختلاف بين الجنسين ونحتاج إلى إجراء المزيد من الأبحاث في هذا المجال. المهم في هذه الدراسة هو أننا نحصل على تأثير أكثر دقة على فوائد التمرين وهذا ما لم نره من قبل. وأظهرت الدراسة أن الجميع استفادوا من زيادة التمارين الرياضية، وخاصة الأشخاص الذين يمارسون نشاطا متوسطا حاليا". وأضاف الدكتور فرانيسكو زاكاردي، المؤلف المشارك في الدراسة: "تضاف هذه الدراسة إلى الأدلة على أن النشاط البدني اليومي المعتاد هو عامل قوي يحدد الصحة وطول العمر. ونأمل أن تؤدي هذه النتائج إلى رسائل صحية عامة تروج لأهمية الإضافات الصغيرة المنتظمة للنشاط البدني المعتدل إلى القوي لدى البالغين غير النشطين حاليا.. يمكن للتغيير الصغير أن يحدث فرقا كبيرا حقا". ووفقا لماركوس ديفيس، أخصائي العظام في مركز هارلي ستريت باك في لندن، فإن المشي أكثر فائدة من الركض لمن تزيد أعمارهم عن 50 عاما. وأوضح: "يساعد المشي على تصريف السوائل الزائدة في الساقين السفلية ويمكن أن يساعد في منع الدوالي من خلال عمل ضغ عضلات

ولكن وفقا لبحث جديد، فإن المشي لمدة عشر دقائق فقط مرة واحدة في اليوم يمكن أن يضيف ما يصل إلى عام إلى متوسط العمر المتوقع إذا كان عمرك أكثر من 60 عاما. وأظهرت الدراسة التي أجريت في المملكة المتحدة أن المشي المنتظم لمدة 30 دقيقة يوميا يضيف ما يقارب 11 شهرا إلى العمر المتوقع للنساء مقارنة بـ 16 شهرا



في أي عمر تبدأ "بملاحظة الآلام والأوجاع في جسدك"؟

زيادة النشاط، على الرغم من أن الآلام والأوجاع تشكل عائقا. وكشفت الدراسة أن 46% من الأشخاص لم يكونوا على دراية بالرابط بين التوازن الجيد والصحة العامة، حيث زعم 28% أن عدم الراحة الذي يعانون منه مزعج ولكنه لا يحد من قدراتهم. وفي الوقت نفسه، يقول 57% من الأشخاص النشطين إن "احتضان الشيخوخة لحماس الشباب" هو المفتاح الأفضل. وسلط ممثل من الشركة الضوء على فريدة التوازن، قائلا: "من خلال التركيز على التوازن، قد تتمكن من المساعدة على تخفيف الألم وعدم الراحة، ما قد يفتح الأبواب أمام أسلوب حياة أكثر نشاطا".

كشفت دراسة جديدة عن العمر الذي قد يشعر فيه البعض بقيود جسدية محددة بسبب الآلام والأوجاع. وتوصلت الدراسة، التي شملت 2000 بالغ في العقد الخامس من عمرهم، إلى أن 7 من كل 10 بالغين فوق سن الأربعين يستمتعون بالنشاط، لكن ما يقرب من ثلثهم (31%) يشعرون بقيود ما بسبب الآلام والأوجاع. وتبين أن 2 من كل 5 أشخاص فوق سن 45 عاما لا يستطيعون لمس أصابع أقدامهم في أثناء الوقوف. كما أن 3 فقط من كل 10 جربوا اليوغا، حيث كانت الركبتان وأسفل الظهر أولى المناطق التي تسبب عدم الراحة.

ويبدأ البالغون عادة في ملاحظة هذه الآلام في منتصف إلى أواخر الأربعينيات من العمر، حيث يقول 64% منهم إن مشاكلهم مزمنة. وتم تكليف Voltarol المعنية بالصحة العامة بإجراء الدراسة، حيث قال المتحدث باسم الشركة: "من المثير للاهتمام أن نرى مدى قلة وعي الناس بأهمية التوازن القوي، وخاصة في وقت لاحق من العمر. إنه ليس شيئا تميل إلى التفكير فيه، ولكن عندما تتوقف وتفكر فيه قليلا، فإنه في الواقع أمر بالغ الأهمية للحفاظ على نمط حياة صحي مع تقدمك في السن". كما لاحظ فريق البحث الرغبة في

سلوك شائع قد يكشف احتمال إصابة الفتيات بالتوحد

وأضافت المدة مارلين ستراتمان: "أستنادا إلى دراستنا، يمكننا القول إننا لاحظنا زيادة بنسبة 7% في السمات التوحدية لدى الفتيات اللاتي عبرن عن سلوك لعب أكثر ذكورية مقارنة بالفتيات اللاتي عبرن عن سلوك لعب أكثر أنثوية. ومن المهم أن نضع في الاعتبار أننا لم نتمكن إلا من الوصول إلى السمات التوحدية وليس تشخيصات التوحد، كما أننا أجرينا دراسة مقطعية، ولا نستطيع أن نقول ما إذا كان سلوك اللعب يزيد من خطر السمات التوحدية لدى الفتيات أو العكس". كما أقر الباحثون بأن نتائجهم لا تثبت وجود رابط محدد بين الصعوبات السلوكية أو السمات التوحدية". نُشرت الدراسة في مجلة Plos One.

اكتشف باحثون سويديون أن سلوكا محمدا لدى الفتيات يدل على أنهن أكثر عرضة للإصابة بالتوحد. وحللت الدراسة بيانات أكثر من 700 طفل، حيث وجدت أن الفتيات اللاتي شاركن في "الأنعاب الذكورية" أكثر عرضة للإصابة بـ "سمات التوحد". ومع ذلك، فإن الأولاد الذين فضّلوا اللعب بالدمى كانوا أكثر عرضة لمشاكل في العلاقات مع الأطفال الآخرين. وتم تحديد عدم التوافق بين الجنسين في اللعب، باستخدام 12 لعبة "أنثوية" و12 لعبة "ذكورية"، وأنشطة لعب أخرى. وعلى سبيل المثال، وصف اللعب بالسدسات أو القطارات أو الطائرات أو السيوف بأنه "ذكوري"، في حين كان اللعب بالجوهرة أو اللعب بالتظاهر

بالتنظيف أو الطهي أو ارتداء ملابس "بنائية" يوصف على أنه "أنثوي". وارتبطت المستويات الأعلى من اللعب غير اللفظي لدى الجنسين، بزيادة الصعوبات السلوكية بما في ذلك فرط النشاط وعدم الانتباه. وقال فريق البحث في جامعة Karlstad: "أظهرت النتائج أن الأطفال الذين لعبوا أكثر بالألعاب التي كانت تعتبر تقليديا للجنس الآخر، لديهم سمات توحدية ومشاكل سلوكية أكثر. وفي الوقت نفسه، من المهم جدا أن نضع في الاعتبار أنه مجرد لعب الفتاة بالألعاب الذكورية لا يعني أنه سيكون هناك ارتباط بين المشاكل السلوكية أو السمات التوحدية لدى هذا الطفل".



منوعات

الغرفة

27



حقق المخرج الإسباني بدرو أودوفار خلال الأسابيع الأخيرة إنجازاً على مقدار من الأهمية بنيله جائزة "الأسد الذهبي" عن فيلمه "الغرفة المجاورة"، في الدورة الأخيرة من مهرجان البندقية السينمائي.



أودوفار يتحدى سلطة السينما الأميركية بجمالياته البصرية

"الغرفة المجاورة" يتناول فكرة الموت الرحيم عندما تصبح الحياة مستحيلة



لا شك أن أودوفار لم يبع نفسه إلى الأميركيين في أولى تجاربه الطويلة خلف الأطلسي، لكنه على رغم إعجاب لجنة البندقية برئاسة الممثلة إيزابيل أوبيير به لا يشكل ذروة أودوفار. ولا تقول شيئاً بل لا تشكل أية إضافة، بل تمدنا بشعور من الزيف، أما صديقتها التي من المفترض أنها كاتبة فهي الأخرى لا جعلنا نفقنح بأنها فعلاً تتعاطى هذه المهنة. كما أن التركيز على العلاقات الأسرية، مثل علاقة سويتون بابنتها التي لم تعرف والدها، أضاف تعقيداً من دون أن يكون بالضرورة الجزء الأقوى في تسلسل الأحداث، على رغم تفهما أن هذا كله من شأنه أن يبنى ملامح الشخصية ويرسم مسارها داخل تجربتها الحياتية.

أودوفار هو أول فيلم ينجزه خارج إسبانيا وبلغة إنجليزية، مما يشكل تجربة جديدة ومختلفة عن أفلامه السابقة، وبخاصة على مستوى الثقافة الجديدة التي يتعامل معها والبقعة الجغرافية التي يوضع فيها الأحداث. باختصار، لقد عرض المخرج نفسه لتفاعلات ثقافية أميركية وهي تختلف عن الأوروبية عموماً، ونجح إلى حد كبير في تخطي كل العقبات المرتبطة بها، منصهراً فيها تماماً. ومع ذلك وعلى رغم جمالياته ومضمونه الجريء والعميق والأعمال الفنية المتقنة، يثير الفيلم تساؤلات حول ما إذا كان يمكن اعتباره واحداً من أعظم إنجازات أودوفار.

المخرج المجدد

بصرياً، يحافظ أودوفار على أسلوبه المجدد والخاص الذي يسهل تحديده والذي يركز على تفاصيل الأماكن والألوان القوية والكادرات المشغولة بعناية. إنه نمط جمالي يحاكي العين. أما الغرفة المجاورة التي تحمل عنوان الفيلم فهي عنصر رمزي يتعلق بالمكان الذي ينتظر فيه الموت، لكنه لا يأخذ الدور المحوري الذي قد يتوقعه البعض. وبدلاً من ذلك تظهر القصة نزعة المخرج إلى الأبعاد العاطفية والعلاقات الشخصية، أكثر من تركيزه على التصورات النمطية للموت الذي سيأتي كتحصيل حاصل من ضمن القصة.

أحد أبرز محاور الفيلم هو العلاقة بين الشخصيتين سويتون ومور. أودوفار المعروف بتعامله الحساس مع الممثلات يبرز هذه العلاقة على نحو يعكس عمق تفكيره تجاه النساء ودورهن في تولي السرد. وهذا الاهتمام الواضح تجلي في أعماله السابقة لكنه يحمله هنا إلى مرتبة أخرى من خلال تعامله مع موضوع الموت والغياب بأقل مقدار من الميلودراما والعواطف، تلك العواطف التي يبدو أنها أصبحت من ماضيه. ويجب القول إن الأفلام التي ينجزها المخرجون في شبابهم تختلف حتماً عن تلك التي ينجزها المخرجون في سنهم المتقدمة. وفي دقات كانت سيارة الإسعاف أمام منزلي، وكان معي حوالي ستة مسعفين في غرفة العيشة، وكان هناك طبيبان، وكان يرتديان ملابس تبدو وكأنها من الفضاء الخارجي أو شيء من هذا القبيل، وكان الجميع حولي، وعندما بدأت في تفتيح عيني قالوا: "لقد عاد". وأنهى آل باتشينو تصريحاته مؤكداً: "لم أزل الضوء الأبيض أو أي شيء، شعرت أنني رحلت دون أي أفكار، كما يقول هاملت، أن تكون أو لا تكون". وفي نفس السياق تحدث النجم العالمي جوني ديب، عن تجربته الإخراجية لفيلم Modi - Three Days On The Wings Of Madness. وعن اقتناع الأسطورة آل باتشينو له لخوض تجربته الإخراجية الأولى، واصفاً طريقة إقناعه عندما يتحدث آل باتشينو، فانت تستمع.

مسيرة بدأها خلال السبعينيات من القرن الماضي. صحيح أن جديده لا ينزل تحت المستوى الذي عودنا عليه صاحب "العناقيد الكسيرة"، إلا أن هناك أسباباً عدة تجعلنا نعتقد أن الجائزة تأتي بمثابة تكريم عن مجمل مسيرته، لا عن فيلمه هذا تحديداً. يتناول "الغرفة المجاورة" فكرة الموت الرحيم الذي قد يلجأ إليه البعض عندما تصبح الحياة مستحيلة. ويحكي عنه من خلال قصة سيدة مصابة بالسرطان (تيلدا سويتون) في ثاني تعاون لها مع المخرج (تقرر إنهاء حياتها بطريقة هادئة تكشف تصالحو مع الذات. وتخطط لذلك

لعل التكريم الدولي الذي حظي به المخرج أودوفار في مهرجان البندقية يعد بمثابة اعتراف دولي كان يطمح إليه منذ فترة طويلة، وبخاصة بعد مشاركاته السابقة في مهرجان "كان"، إذ لم يظفر بـ"السعفة الذهبية" على رغم محاولاته لاقتناصها. ومع أنه نال في الماضي جوائز مثل "كل شيء عن أمي" فيان "الأسد الذهبي" هي أرفعها شأنًا في

برفقة صديقتها (جوليان مور) التي تريدها إلى جانبها في لحظاتها الأخيرة، قبل الانتقال إلى العالم الآخر. هذه السيدة فقدت الرغبة في الحياة بعدما أدركت أن لا أمل من شفائها وهي لا تريد أن تعاني أوجاع الجسد. يؤلف أودوفار هذه الفكرة الحساسة بطرف أصابعه وبدقة سامعاني وبأسلوب بعيد من اليكنايات والوعظ، رافضاً السقوط في الدراما المباشرة أو مناقشة الموضوع باعتباره "قضية". وهذا ما يميز الفيلم عن عديد من الأعمال التي تطرقت إلى مواضيع مثيرة للجدال، ولكن كمن يحمل ملفاً يجب الإحاطة بكل جوانبه دفعة واحدة. واهتمام أودوفار الضمني بالمسألة التي يطرحها لا يمنع من الاعتناء بالجماليات البصرية والشخصيات المعقدة والأفكار المبتكرة. أما الموت فيتعامل معه باعتباره بداية أخرى لا نهاية، مركزاً على اللحظات الحميمية التي تتولد بين الصداقة وربما أشياء أخرى قد يراها كل من منظوره الخاص. "الغرفة المجاورة" نقلة نوعية في مسيرة

مصابة بالسرطان (تيلدا سويتون) في ثاني تعاون لها مع المخرج (تقرر إنهاء حياتها بطريقة هادئة تكشف تصالحو مع الذات. وتخطط لذلك



آل باتشينو: اقتربت من الموت خلال فترة وباء كورونا في 2020



كشف النجم العالمي آل باتشينو عن أنه كاد يموت من فيروس كورونا في عام 2020، حتى أنه فقد نبضه مؤقتاً، وذلك في خلال إعلان آل باتشينو عن تفاصيل كتاب مذكراته الجديد Sonny Boy: A Memoir. في مقابلة مع صحيفة نيويورك تايمز قبل إصدار الكتاب، شارك آل باتشينو أنه مر بتجربة الاقتراب من الموت أثناء فترة الوباء، حيث صرح قائلاً: "ما حدث هو أنني لم أشعر أنني بحالة جيدة، لم أشعر أنني بحالة جيدة بشكل غير عادي، ثم أصبت بالحمى، وكنت أعاني من الجفاف وكل ذلك، لذلك طلبت حضور ممرضة للمنزل". وتابع آل باتشينو قائلاً: "و مع زيادة الحمى فقدت نبضي، وفي دقائق كانت سيارة الإسعاف أمام منزلي، وكان معي حوالي ستة مسعفين في غرفة العيشة، وكان هناك طبيبان، وكان يرتديان ملابس تبدو وكأنها من الفضاء الخارجي أو شيء من هذا القبيل، وكان الجميع حولي، وعندما بدأت في تفتيح عيني قالوا: "لقد عاد". وأنهى آل باتشينو تصريحاته مؤكداً: "لم أزل الضوء الأبيض أو أي شيء، شعرت أنني رحلت دون أي أفكار، كما يقول هاملت، أن تكون أو لا تكون". وفي نفس السياق تحدث النجم العالمي جوني ديب، عن تجربته الإخراجية لفيلم Modi - Three Days On The Wings Of Madness. وعن اقتناع الأسطورة آل باتشينو له لخوض تجربته الإخراجية الأولى، واصفاً طريقة إقناعه عندما يتحدث آل باتشينو، فانت تستمع.



ونقلت صحيفة deadline، في تقرير لها نشرته، تصريحات ديب بعد الترحيب الحار الذي حاز عليه في مهرجان سان سباستيان السينمائي في إسبانيا، حيث يعرض أول أعماله الإخراجية فيلم Modi - Three Days On The Wings Of Madness.

فيتامينات ضرورية للأسنان



حددت الدكتورة فاليريا أليكسييفا أخصائية تقويم الأسنان، الفيتامينات الضرورية لصحة الأسنان بالإضافة إلى الكالسيوم. وتشير الأخصائية إلى أهمية فيتامين D الذي يلعب دورا أساسيا في امتصاص الكالسيوم الضروري لعظام وأسنان قوية. كما أنه ينظم مستوى الكالسيوم في الدم ويضمن توصيله إلى جميع الأنسجة. يمكن الحصول على هذا الفيتامين بتناول الأسماك الدهنية مثل السلمون والتونة وغيرها. وبالإضافة إلى ذلك تحتاج الأسنان إلى فيتامين A الذي هو "مادة بناء" لبنا الأسنان ويحميها من العدوى. كما أنه يحفز إنتاج اللعاب ويحيد الحموضة في تجويف الفم. أي أنه يمنع تكاثر البكتيريا. يوجد هذا الفيتامين في البيض والكبد والجزر ومنتجات الحليب والسبانخ واليقطين.

وتشير الأخصائية إلى أن الأسنان تحتاج إلى فيتامين C المضاد القوي للأكسدة ويحمي مينا الأسنان من التلف بسبب الجذور الحرة. يمكن الحصول على هذا الفيتامين من الحمضيات والفراولة والكيوي والفلفل الحلو. وتحتاج الأسنان إلى فيتامينات مجموعة B. فمثلا فيتامين B9 يشارك في عملية انقسام الخلايا، أي أنه ضروري لتجديد الأنسجة. أما فيتامين B12 فيحفز إنتاج خلايا الدم الحمراء التي تنقل الأكسجين إلى أنسجة الجسم بما فيها الأسنان. هذه الفيتامينات موجودة في الأسماك واللحوم والبيض ومنتجات الألبان والمكسرات والبقوليات والخضروات الورقية والحبوب الكاملة.

هل يمكن علاج تصلب الشرايين؟

يعبر مصطلح "تصلب الشرايين" بصورة دقيقة عن نشوء تكوينات متينة من النسيج الضام على جدران الأوعية الدموية في وسطها كتلة دهنية طرية.

ووفقا للدكتور سيرغي بوبوف أخصائي جراحة الأوعية الدموية، تطور هذه التكوينات (اللويحات) يؤدي إلى تكون جلطات دموية يمكن أن تسد الوعاء الدموي تماما، وتمزقه ليصبح سببا لاحتشاء عضلة القلب أو جلطة دماغية.

ويقول: "يستحيل علاج تصلب الشرايين، ولكن من الضروري مراقبته من أجل منع تطوره إلى الحالات التي تهدد الحياة، سواء بمساعدة العلاج الدوائي أو بمساعدة الدعامة. ويجب أن نعلم أن تصلب الشرايين مرض شائع، حيث تشير الإحصائيات إلى أنه في عمر 35 عاما يعاني 75 بالمئة من الرجال و40 بالمئة من النساء من تصلب الشرايين وفي عمر 55 عاما يظهر لدى الجميع تقريبا بأشكال مختلفة، وعلاوة على ذلك يلاحظ حاليا إصابة الشباب بهذا المرض، لذلك من الضروري على جميع الفئات العمرية الاهتمام والعناية بحالتهم الصحية".

ولكن لماذا يظهر تصلب الشرايين؟

يشير الطبيب، إلى أن هذا مرض متعدد العوامل، ففي بعض الحالات يتطور المرض نتيجة نوعية الغذاء- تناول كمية كبيرة من الأطعمة المحتوية على نسبة عالية من الكوليسترول، اللحوم الدهنية، منتجات الألبان وغيرها.

أمراض يسببها نقص المغنيسيوم في الجسم

اكتشف علماء أستراليون أن نقص المغنيسيوم في النظام الغذائي يؤدي ليس فقط إلى زيادة خطر الإصابة بداء السكري ومرض باركنسون والزهايمر، بل وإلى تسارع شيخوخة الجسم.

وتشير مجلة European Journal of Nutrition، إلى أن تحليل عينات من الدم أخذت من 172 متطوعا في منتصف العمر، أظهر أن نقص المغنيسيوم في الجسم يؤدي إلى ارتفاع مستوى الهوموستاتين (حوض أميني) الذي يلحق الضرر بالجينات و "يكسر" الحمض النووي، ويصبح محفزا لتطور العديد من الأمراض الخطيرة بما فيها السرطان وباركنسون.

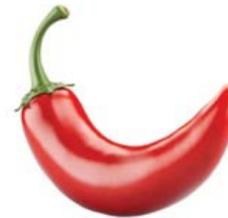
وتجدر الإشارة، إلى أن المغنيسيوم عنصر أساسي في الجسم، يقوي الأسنان ويساعد على تطبيع عمل العضلات بما فيها عضلة القلب. كما ينظم مستوى السكر في الدم، والمصدر الأساسي للمغنيسيوم هو الحبوب الكاملة والشوكولاتة الداكنة والمكسرات والخضروات الورقية.



الممثلة الأمريكية شابلين وودلي تحضر عرض فيلم «لي» في متحف الفن الحديث في نيويورك. (ا ف ب)

قرأت لك

الفلفل الحار



أوردت مجلة (فرويدين) الألمانية، أن الطعام الحار يمد الجسم بفوائد صحية جمة، خاصة الذي يحتوي على الفلفل الأسود أو الفلفل الحار، يعمل على تقوية جهاز المناعة، مما يساعد على مواجهة نزلات البرد وانسداد الأنف مثلا، كما أنه يساعد على تنشيط عملية الهضم، مما يقي من الإمساك.

وأوضحت المجلة في موقعها على الإنترنت أن الطعام الحار، يساهم في ضبط مستوى الأنسولين، بالإضافة إلى أنه يعمل على تحفيز عملية حرق الدهون بفضل الطاقة، التي يتم استهلاكها بفعل التعرق.

كذلك يحتوي الفلفل الحار على مادة (كابسيسين)، كما يحتوي الفلفل الأسود على مادة (بيبيرين) وكلاهما يعملان على إفراز هرمون (الإندورفين) المعروف (بهرمون السعادة)، مما يساعد على تحسين المزاج واسترخاء الجسم.

سؤال وجواب

- من هو العالم الذي اخترع علم الكيمياء ومعادلات التفاعل؟
العالم جابر بن حيان.

- ما هي الدولة التي أنشئت أول سكة حديدية في العالم؟
إنجلترا في عام 1925م حيث كانت تربط بين ستوكتون ودار لنفتون.

- ما هو الشيء الذي كل ما يزيد ينقص؟
العمر.. فكلما زاد عمر الشيء نقص؛ لأنه بذلك النقص يقترب من نهاية عمره ويموت.

- لماذا يعتبر البعوض اخطر على الإنسان من الحيوان؟
ان لسعة البعوض اشد خطرا علي حياة الانسان من كل حيوانات الارض، فقد ثبت ان 50% من حالات الوفاة بسبب الامراض يسببها البعوض وامراضه مثل (الحمي الصفراء -حمي الملاريا) والابوة التي يتسبب بها البعوض تقضي علي الاف من البشر قبل ان يستطع الطب التغلب عليها .

هل تعلم؟

- أن ضوء الشمس لا يتخلل مياه البحر أكثر من 400 م

- أن عدد البلاد في شمال خط الاستواء ثلاثة أضعاف ونصف عدد البلاد جنوب خط الاستواء

- ان الحشرة المعروفة باسم اليعسوب تستطيع التقاط فريستها بتشكيل أرجلها ، وضمهم على شكل سله

- انه كان يسمح للرجال الانكليز في القرن السادس عشر بضرب زوجاتهم ، ولكن فقط قبل بلوغ الساعة العاشرة مساء

- أن ما يحدثه 0.47 ليتر من البترول من انفجار يعادل ما يحدثه وزن 0.45 كغ من الديناميت

- أن هنالك نوعا من الورود في جزر الهاواي يتفتح مصدرا دويا قويا . وقد أطلق على

هذه الوردة باسم الشجرة المرفقة النارية

- هل تعلم أن الحفيد ابن زهر الأندلسي يعتبر من نوابغ الطب والأدب في الأندلس. ولم يكن في زمانه أعلم منه بصناعة الطب أخدما عن أبيه. وقد خدم دولتي المرابطون والموحدون.

له الترياق الخمسيني في الطب ورسالة في طب العيون. ويعتبر ابن زهر أول من اكتشف جرثومة مرض الجرب من أطباء المسلمين كما هو أول من شخص أعراض خراج الحيزوم والتهاب التامور في حثاني النشافة والانسكاب.

- أن كثافة كوكب زحل قليلة جدا بحيث انك لو جعلت هذا الكوكب يسقط في بحر وسبع لطفأ على سطحه

قصة اللص المجهول

دأب احد اللصوص على مراقبة احدى الفلل الفخمة لوضع خطة لسرقتها ولكن للاسف كان دائما يستمع لاصوات صخب وضحكات وموسيقى تصدر منها وبعد مرور وقت ليس بالقصير قام هذا اللص بالذهاب إلى مركز الشرطة وقدم بلاغ أزعاج إلى السلطات المحلية يتهم فيها اصحاب الفيلا بالضجيج والازعاج والتسبب في قلة راحته وعلى الفور وكما المتبع في مثل تلك الحالات قام احد الضباط بصحبة شرطيين بالذهاب إلى الفيلا في نفس التوقيت الذي حدده اللص وطلبا مقابلة صاحبة البيت .

استقبلت صاحبة البيت العجوز الضابط بترحاب واستعداد للمساعدة فقال لها الضباط انه أسف ليخبرها بتقدم احد الجيران بشكوى للتسبب بتربحها وازعاج شديد له طوال الليل بسبب حفلاتها المتزايدة، هنا ضحكت صاحبة البيت واخذته بهدوء إلى خارج باب الفيلا وقالت له يا بني انظر حولك ماذا ترى .. نظر الضابط فوجد ان المنطقة تقريبا خالية الا من مجموعة من الفيلات الفخمة متناثرة هنا وهناك وان كانت تلك المرأة تقيم حفلا كل ساعة فلن يؤثر على أي من تلك الفلل البعيدة، فتساءل عما يقصده الشاكي فقالت ببساطة حضرة الضابط انه لص دأب على مراقبة الفيلا وكنت اقوم بتشغيل شرائط فيديو اعياد ميلاد ابنائي حتى يحس بوجود اناس هنا، فأنا اعيش لوحدي كما ترى من فترة لآخرى وهو لا يدري ذلك ويريد ان ننام مبكرا حتى يستطيع السرقة .. وضحكت وضحك معها الضابط الذي فطن إلى لعبة اللص.. خرج الضابط وذهب لكتبه وطلب عمل بحث عن اسم الشكيتي بل وقام بأخذ بصماته في الحال بعد سؤال المسؤولين واكتشف الضابط عددا كبيرا من القضايا مسجلة بناء على بصمات ذلك اللص المتعجل والذي كان دائما يهرب في الوقت المناسب، فتقدم منه وقال لو لم تتعجل سرقة تلك الفيلا ما كشفت نفسك، وشكرت انك اتيت إلى هنا فقد تمبنا في البحث عن اللص المجهول.

مساحة للتلوين

