

مؤسسة الجيلة توقع
مذكرة تفاهم مع شركة
«بوزيتيف زيرو»



الايطالية أليثي رورفاكر:
الفانتازيا شيء لا يمكنك فهمه
أبدأ، لكنك تتوق إليه دائماً



ص 23
حيل بسيطة للإقلاع
عن التدخين في الصيف

وفاة الكاتبة الإيرلندية إدنا أوبراين

توفيت عن 93 عاما الكاتبة الإيرلندية إدنا أوبراين التي أحرقت روايتها الأولى "ذي كانتري جيرلز" وحظرت في بلدها الأصلي، وفق ما أعلنت دار النشر "فاير بوكس". وجاء في بيان صادر عن دار النشر على منصة إكس "توفيت (أوبراين) بسلام السبت 27 تموز-يوليو بعد صراع طويل مع المرض"، واصفة إياها بأنها "واحدة من أعظم الكتاب في عصرنا". وقال الرئيس الإيرلندي مايكل دي. هيجينز إنه "علم بوفاة 'صديقتي العزيزة' أوبراين بحزن كبير". وأضاف في بيان أنها كانت "واحدة من أبرز الكتاب في العصر الحديث" مشيداً "بشجاعتها لمواجهة المجتمع الإيرلندي بالحقائق التي تم تجاهلها لفترة طويلة".

وحازت المؤلفات العديد من التكريمات من بينها جائزة الخدمة الرئاسية المتميزة (في إيرلندا) ونايوكوف للإنجاز في الأدب الدولي (الولايات المتحدة) في العام 2018، وجائزة فيمينا الفرنسية في العام 2019 عن مجمل أعمالها.

وأصبحت رواية "ذي كانتري جيرلز" (1960) التي تدور حول بدء النشاط الجنسي لشابيتين كاثوليكيتين متحذرتين، علامة في الأدب الإيرلندي الحديث لتكرما المحظورات الاجتماعية.

ديديول أند ولوفرين يتصدر شباك التذاكر

تصدر فيلم "ديديول أند ولوفرين" شباك التذاكر أميركا الشمالية في عطلة نهاية الأسبوع الأولى لطرحة، وفقا لأرقام شركة "أكزيبيتر ريليشنز" المتخصصة.

ويبلغ الإيرادات التي حققها أحدث فيلم من سلسلة "مارفل" وهو من بطولة راين رينولدز (ديديول) وهيو جاكمان (وولفرين) 205 ملايين دولار بين الجمعة والأحد في دور السينما في الولايات المتحدة وكندا.

وتراجع فيلم "توبسترز" وهو نسخة جديدة من عمل سابق أنتج في العام 1996 يروي أحداثا عن أعاصير مدمرة في ولاية أوكلاهوما الأميركية، إلى المركز الثاني مع إيرادات بلغت 35.3 مليون دولار.

قد لا يكون التوقف عن الأكل في وقت متأخر أمرا سهلا كما نظن، لذلك قدم الكاتب جلين ليفينغستون في مقاله -الذي نشره موقع "سيكولوجي توداي"- بعض النصائح للحد من ظاهرة تناول الطعام ليلا، وذلك اعتمادا على تجارب أشخاص نجحوا في التغلب على متلازمة تناول الطعام خلال ذلك الوقت.



وأوضح الكاتب أنه في حال لم تغد جسمك خلال النهار فإنك ستشعر على الأرجح بالجوع الشديد خلال الليل، وبغض النظر عن مدى قوة إرادتك سيجبرك عقلك على تناول الطعام ليلا.

كيف تتوقف عن الأكل بشكل مفرط أثناء الليل؟

1- تأخير وجبة العشاء
العديد من الذين نجحوا في التخلص من عادة الأكل ليلا اتبعوا جدولا زمنيا لأوقات تناول الطعام، حيث كانوا يتناولون وجبة الإفطار في وقت مبكر، والغداء في منتصف الظهر، ووجبة العشاء في وقت لاحق.

2- تجنب تناول الوجبات الخفيفة في وقت متأخر من الليل باعتبار أنك لن ترغب في تناول إفطار الصباح في اليوم التالي، ولذلك ستفطر في عادة الأكل ليلا.

3- تجنب تناول الوجبات الخفيفة في وقت متأخر من الليل، لا ينبغي تأخير وجبة العشاء لوقت متأخر من الليل، بل إدخال المزيد من البروتينات في وجبة العشاء لتنع الشعور بالجوع خلال الليل.

4- تجنب تناول الوجبات الخفيفة في وقت متأخر من الليل، بل إدخال المزيد من البروتينات في وجبة العشاء لتنع الشعور بالجوع خلال الليل.

5- تجنب تناول الوجبات الخفيفة في وقت متأخر من الليل، بل إدخال المزيد من البروتينات في وجبة العشاء لتنع الشعور بالجوع خلال الليل.

6- تجنب تناول الوجبات الخفيفة في وقت متأخر من الليل، بل إدخال المزيد من البروتينات في وجبة العشاء لتنع الشعور بالجوع خلال الليل.

7- تجنب تناول الوجبات الخفيفة في وقت متأخر من الليل، بل إدخال المزيد من البروتينات في وجبة العشاء لتنع الشعور بالجوع خلال الليل.

8- تجنب تناول الوجبات الخفيفة في وقت متأخر من الليل، بل إدخال المزيد من البروتينات في وجبة العشاء لتنع الشعور بالجوع خلال الليل.

9- تجنب تناول الوجبات الخفيفة في وقت متأخر من الليل، بل إدخال المزيد من البروتينات في وجبة العشاء لتنع الشعور بالجوع خلال الليل.

10- تجنب تناول الوجبات الخفيفة في وقت متأخر من الليل، بل إدخال المزيد من البروتينات في وجبة العشاء لتنع الشعور بالجوع خلال الليل.

11- تجنب تناول الوجبات الخفيفة في وقت متأخر من الليل، بل إدخال المزيد من البروتينات في وجبة العشاء لتنع الشعور بالجوع خلال الليل.

12- تجنب تناول الوجبات الخفيفة في وقت متأخر من الليل، بل إدخال المزيد من البروتينات في وجبة العشاء لتنع الشعور بالجوع خلال الليل.

13- تجنب تناول الوجبات الخفيفة في وقت متأخر من الليل، بل إدخال المزيد من البروتينات في وجبة العشاء لتنع الشعور بالجوع خلال الليل.

14- تجنب تناول الوجبات الخفيفة في وقت متأخر من الليل، بل إدخال المزيد من البروتينات في وجبة العشاء لتنع الشعور بالجوع خلال الليل.

15- تجنب تناول الوجبات الخفيفة في وقت متأخر من الليل، بل إدخال المزيد من البروتينات في وجبة العشاء لتنع الشعور بالجوع خلال الليل.

16- تجنب تناول الوجبات الخفيفة في وقت متأخر من الليل، بل إدخال المزيد من البروتينات في وجبة العشاء لتنع الشعور بالجوع خلال الليل.

17- تجنب تناول الوجبات الخفيفة في وقت متأخر من الليل، بل إدخال المزيد من البروتينات في وجبة العشاء لتنع الشعور بالجوع خلال الليل.

18- تجنب تناول الوجبات الخفيفة في وقت متأخر من الليل، بل إدخال المزيد من البروتينات في وجبة العشاء لتنع الشعور بالجوع خلال الليل.

19- تجنب تناول الوجبات الخفيفة في وقت متأخر من الليل، بل إدخال المزيد من البروتينات في وجبة العشاء لتنع الشعور بالجوع خلال الليل.

20- تجنب تناول الوجبات الخفيفة في وقت متأخر من الليل، بل إدخال المزيد من البروتينات في وجبة العشاء لتنع الشعور بالجوع خلال الليل.

21- تجنب تناول الوجبات الخفيفة في وقت متأخر من الليل، بل إدخال المزيد من البروتينات في وجبة العشاء لتنع الشعور بالجوع خلال الليل.

22- تجنب تناول الوجبات الخفيفة في وقت متأخر من الليل، بل إدخال المزيد من البروتينات في وجبة العشاء لتنع الشعور بالجوع خلال الليل.

23- تجنب تناول الوجبات الخفيفة في وقت متأخر من الليل، بل إدخال المزيد من البروتينات في وجبة العشاء لتنع الشعور بالجوع خلال الليل.

24- تجنب تناول الوجبات الخفيفة في وقت متأخر من الليل، بل إدخال المزيد من البروتينات في وجبة العشاء لتنع الشعور بالجوع خلال الليل.

25- تجنب تناول الوجبات الخفيفة في وقت متأخر من الليل، بل إدخال المزيد من البروتينات في وجبة العشاء لتنع الشعور بالجوع خلال الليل.

26- تجنب تناول الوجبات الخفيفة في وقت متأخر من الليل، بل إدخال المزيد من البروتينات في وجبة العشاء لتنع الشعور بالجوع خلال الليل.

27- تجنب تناول الوجبات الخفيفة في وقت متأخر من الليل، بل إدخال المزيد من البروتينات في وجبة العشاء لتنع الشعور بالجوع خلال الليل.

28- تجنب تناول الوجبات الخفيفة في وقت متأخر من الليل، بل إدخال المزيد من البروتينات في وجبة العشاء لتنع الشعور بالجوع خلال الليل.

29- تجنب تناول الوجبات الخفيفة في وقت متأخر من الليل، بل إدخال المزيد من البروتينات في وجبة العشاء لتنع الشعور بالجوع خلال الليل.

30- تجنب تناول الوجبات الخفيفة في وقت متأخر من الليل، بل إدخال المزيد من البروتينات في وجبة العشاء لتنع الشعور بالجوع خلال الليل.

31- تجنب تناول الوجبات الخفيفة في وقت متأخر من الليل، بل إدخال المزيد من البروتينات في وجبة العشاء لتنع الشعور بالجوع خلال الليل.

32- تجنب تناول الوجبات الخفيفة في وقت متأخر من الليل، بل إدخال المزيد من البروتينات في وجبة العشاء لتنع الشعور بالجوع خلال الليل.

33- تجنب تناول الوجبات الخفيفة في وقت متأخر من الليل، بل إدخال المزيد من البروتينات في وجبة العشاء لتنع الشعور بالجوع خلال الليل.

34- تجنب تناول الوجبات الخفيفة في وقت متأخر من الليل، بل إدخال المزيد من البروتينات في وجبة العشاء لتنع الشعور بالجوع خلال الليل.

35- تجنب تناول الوجبات الخفيفة في وقت متأخر من الليل، بل إدخال المزيد من البروتينات في وجبة العشاء لتنع الشعور بالجوع خلال الليل.

كيفية تفادي الاكتئاب والسكتة الدماغية

بحثت دراسة حديثة في كيفية تأثير بعض عوامل نمط الحياة على الاكتئاب في أواخر العمر، والخرف، وخطر السكتة الدماغية. وأظهرت النتائج أن أنماط الحياة الصحية كانت مرتبطة بانخفاض حالات الاكتئاب في الشيخوخة، وكذلك انخفاض خطر النتائج المتداخلة، والتي تجمع مخاطر السكتة الدماغية والخرف والاكتئاب. ووفق "مديكال نيوز توداي"، فحصت الدراسة بيانات أكثر من 355 ألف شخص بداية من سن 50، من سجلات البنك الحيوي البريطاني. وتبين أنه مقابل كل زيادة بمقدار 55 نقطة في إجراءات نمط الحياة التي تعتنى بصحة الدماغ انخفض خطر الاكتئاب بنسبة 33% في الشيخوخة.

ووجد فريق البحث من مستشفى ماساتشوستس العام أنه مقابل كل زيادة بمقدار 55 درجة في رعاية صحة الدماغ انخفض بنسبة 27% خطر الإصابة بنتيجة مركبة من السكتة الدماغية والخرف والاكتئاب في أواخر العمر.

وشملت عوامل نمط الحياة التي توفر رعاية لصحة الدماغ: التغذية، والنوم، وتناول الكحول، والعوامل الاجتماعية والعاطفية مثل مستويات التوتر والعلاقات، والفرص في الحياة. كما تضمنت رعاية صحة الدماغ جوانب مثل: متوسط سكر الدم، ومستويات الكوليسترول وضغط الدم، وحالة التدخين، وقياس النشاط البدني القوي، والعناصر العقلية مثل مستويات التوتر.

لا تحفظي بمستحضرات التجميل هذه في الثلاجة!

أوردت مجلة "Stylebook" أن بعض مستحضرات التجميل لا يجوز الاحتفاظ بها في الثلاجة، حيث تؤثر البرودة بالسلب على قوامها والمواد الفعالة بها.

مستحضرات المكياج: وأوضحت المجلة المعنية بالموضة والجمال أن الثلجة غير مناسبة للاحتفاظ بمستحضرات المكياج مثل كريم الأساس والكونسيلر وأقلام أحمر الشفاه، نظراً لأن البرودة تؤثر بالسلب على قوام المستحضر. ومن ثم يصير قوام كريم الأساس مكتلاً ويصعب تطبيقه، بينما يفقد أحمر الشفاه مرونته وقد ينكسر، ولتجنب ذلك، ينبغي الاحتفاظ بمستحضرات المكياج في الحمام. زيوت الوجه: وأضافت "Stylebook" أنه لا يجوز أيضاً الاحتفاظ بمنتجات التجميل ذات الأساس الزيتي في الثلاجة، نظراً لأن زيوت الوجه والأصصال الزيتية حساسة لدرجات الحرارة المنخفضة، وبالتالي يمكن أن تتفصل المكونات ويصير المستحضر غير صالح للاستخدام، كما قد تتأثر فعالية المستحضر بالسلب.

وتتجنب حدوث ذلك، ينبغي الاحتفاظ بمنتجات التجميل ذات الأساس الزيتي في درجة حرارة الغرفة. طلاء الأظافر: كما تعد الثلجة غير مناسبة للاحتفاظ بطلاء الأظافر أيضاً، حيث قد يصير قوام الطلاء غليظاً ويصعب تطبيقه، ومن الأفضل الاحتفاظ بطلاء الأظافر في درجة حرارة الغرفة وبعيداً عن أشعة الشمس المباشرة. الكريم الواقي من الشمس: ولا يجوز أيضاً الاحتفاظ بالكريم الواقي من الشمس في الثلجة، نظراً لأن البرودة قد تؤثر بالسلب على تركيبة الكريم، مما يقلل من فعاليته في الحماية من الأشعة فوق البنفسجية الضارة.

تحذير من مواد ضارة في جل تبريد الأقدام

حذرت مجلة "أوكوتست" من مستحضرات جل تبريد الأقدام بمواد ضارة، مثل مركب المسك متعدد الحلقات "غالاكسوليد"، الذي يشتهر بأنه يؤثر على النظام الهرموني.

وأضافت مجلة هيئة اختبار السلع والمنتجات في ألمانيا، أن بعض مستحضرات هذا الجل تحتوي أيضاً على "الفورمالدهيد"، التي تسبب الحساسية التلامسية وتهدد الأغشية المخاطية. وتشمل المواد المسببة للحساسية أيضاً "الليمونين" و"دلتا-3-كاريين"، وزيوت شجرة الشاي.

وأوصت المجلة بالابتعاد عن المستحضرات المحتوية على هذه المواد، مؤكدة أنه من الأفضل اختيار المستحضرات الطبيعية.

كما أوصت بالاحتفاظ بجل تبريد الأقدام في الثلجة، لزيادة تأثيره وللحفاظ على صلاحيته من ناحية أخرى.

تلوث الهواء يسبب ارتفاع ضغط الدم

أظهرت نتائج دراسة إسبانية جديدة أن التعرض لفترة طويلة لتلوث الهواء يرفع احتمالات إصابة المرأة بارتفاع ضغط الدم بنسبة تصل إلى 83 بالمائة، والرجل بنسبة تصل إلى 57 بالمائة. وتمتاز الدراسة بأنها أخذت في الاعتبار الظروف الاقتصادية للمشاركين في الدراسة، وتأثيرات نمط الحياة والتغذية التي يتناولونها. وأجريت الدراسة بواسطة "برشلونة" إستوتيفوت فور جلوبال هيث"، ونشرت على ارتفاع ضغط الدم.

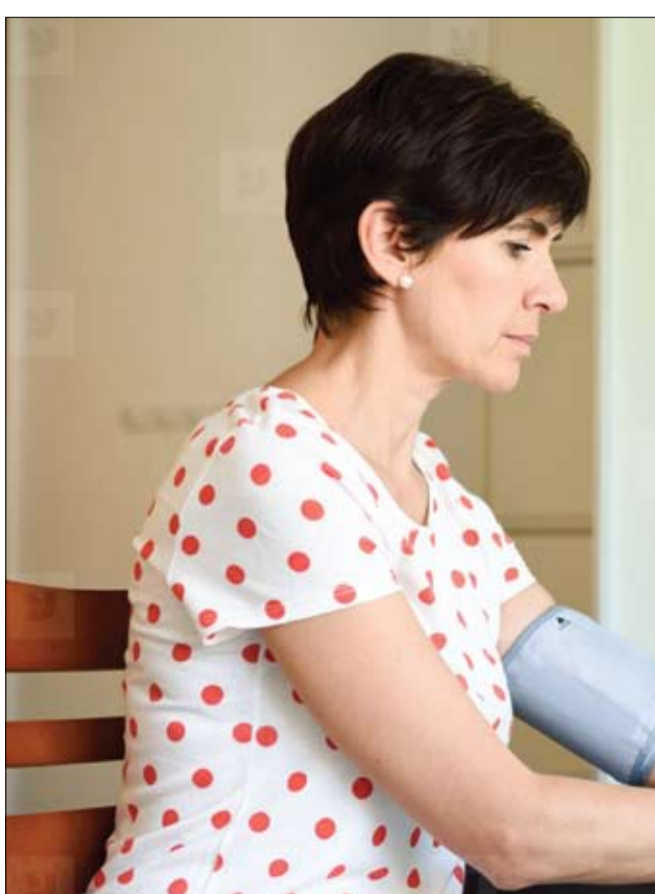
نتائجها في دورية "إيديمولوجي" وشارك في أبحاث الدراسة 5531 شخصاً بالغا من 28 مدينة هندية في ولاية حيدر أباد. وأظهرت النتائج أنه مع كل زيادة في مستوى التلوث يرتفع معدل ضغط الدم، ويؤثر الهواء الملوث على الجسم عن طريق زيادة مستوى الانتهاجات، والأكسدة، والتوتر والإجهاد، وينعكس ذلك على أنسجة جدران الشرايين التي تزداد سماكاً، ما يترقب عليه ارتفاع ضغط الدم.

كيف يؤثر إنجاب أكثر من طفلين على أسلوبك في التربية؟

بمجرد أن تتعلم أساسيات تربية الأبناء ستشعر وكأنك غزوت العالم، لكن خبراً في علم النفس يؤكد أن تربية أكثر من طفلين، ستجعلك والداً مختلفاً تماماً. وعرض الأخصائيون موقع Parents عدة تغيرات تطرأ على تربية الأهل عندما ينجبون أكثر من طفلين، وأبرزها:

عندما تربي طفلين فقط، بإمكانك إتمامهما وتجهيزهما للمدرسة في أقل من ساعة، بينما تنهي أمورك الخاصة. لكن مع العائلة الكبيرة ستعطي الأولوية لكل مهمة، ولن تتمكن ببساطة من القيام بكل شيء في الإطار الزمني نفسه. وربما يمكنك إطعام الأطفال الخمسة ووجبة الإفطار أو إلباسهم؛ لكنك لن تتمكن من القيام بمهماتك الخاصة. من يحتاج إلى نصائح الأخصائيين عندما تكون لديه خبرة في تربية خمسة أطفال أو أكثر؟ فالآن، يأتي إليك الأبناء الآخرون لطالب النصيحة، لأنك "مررت بالتجربة" أكثر من معظمهم.

من المزايا الإضافية هنا أنك تشعر بثقة أكبر كوالد عندما يكون لديك العديد من الأطفال. فأنت تمتلك المعرفة اللازمة لاتخاذ قرارات معقولة وأكثر حكمة، إنجاب عدد كبير من الأطفال لن يحولك تلقائياً إلى شخص بخيل، ولكن إطعام وإلباس وتوفير السكن لأكثر من طفلين ليس عبئاً مادياً خفيفاً، فبغض النظر عن مدى اهتمامك بالميزانية، عندما يزيد عدد الأطفال في أسرتك، فإنك ستبدأ في خسارة المال إلى حد بعيد، ومن هنا يبدأ التقشف. قبل إنجاب الأطفال، أعلنت أنك لن تكون أبداً، ذلك النوع من الأباء الذين يفعلون هذا وذاك، الآن بعد إنجاب أكثر من طفلين ستصبح على دراية تامة بأن الأباء الجديدين يأتون في جميع الأشكال والأحجام. ربما ستترك الأطباق المتسخة في الحوض لمدة 48 ساعة، وهذا لن يجعلك والداً سيئاً، وإذا كان طفلك يرتدون حذاءين مختلفين، فلن تصنف على أنك والد مهمل. ليس لديك سوى يدين اثنتين، وعادة ما تكونان مشغولتين برعاية وتربية جميع أطفالك. لذا، لا توجد طريقة يمكنك من خلالها طهو الطعام وتنظيف منزلك بنفسك، أو ترفيه الأطفال الصغار على مدار الساعة طوال الأسبوع، أو القيام بجميع عمليات التسوق، أو الغسيل أو توصيل الأطفال ذهاباً وإياباً من الأنشطة.



بشير، أول شخصية بالذكاء الاصطناعي تروي السيرة النبوية

أعلن المعرض والمتحف الدولي للسيرة النبوية والحضارة الإسلامية، إطلاق أول شخصية بالذكاء الاصطناعي في العالم تحكي سيرة النبي محمد عليه السلام. وأعلنت منظمة العالم الإسلامي للتربية والعلوم والثقافة "إيسيسكو"، والتي تحتضن المعرض والمتحف في مقرها بالعاصمة المغربية الرباط في بيان عبر موقعها الرسمي "تدشين تحديات جديدة بأروقة وأجنحة المعرض المختلفة، ومن بينها إطلاق شخصية "بشير"، وهي أول شخصية بالذكاء الاصطناعي في العالم تتناول السيرة النبوية العطرة". وحسب البيان، فإن هذه الشخصية الافتراضية تتميز بالإمكانات التقنية والموسوعات العلمية، حيث أنها تتفاعل مع الزوار وتجييب على جميع أسئلتهم حول سيرة النبي، وهو ما يزود رواد المعرض بتجربة رقمية روحية فريدة من نوعها.



منوعات الفكر 22

لحد من الانبعاثات الكربونية وتكاليف الطاقة

مؤسسة الجليلة توقع مذكرة تفاهم مع شركة «بوزيتيف زيرو»

المبادرة تعد الأولى من نوعها في قطاع الرعاية الصحية في الدولة، وتدعم تحقيق أهداف استراتيجية دبي للطاقة النظيفة واستراتيجية الإمارات للحياد المناخي 2050



جانب مؤسسة الجليلة لاستكشاف الطرق الفعالة لتعزيز توفير أكبر في الطاقة وتحقيق فوائد إضافية من خلال

وبهذه المناسبة، قال الدكتور عامر الزرعوني، المدير التنفيذي لمؤسسة الجليلة: "تعتبر مؤسسة الجليلة من أوائل المؤسسات غير الربحية في المنطقة التي تتخذ خطوات جادة نحو تحقيق الاستدامة. وبفضل تركيب نظام الطاقة الجديد في مرافق المؤسسة، نجحنا بتعزيز عملياتنا في مجال الطاقة النظيفة. وهذا انخفاصاً كبيراً في تكاليف الطاقة الكهربائية. واليوم، نعتد خطة طويلة الأجل لتقليل من انبعاثات الكربون بالتعاون مع شركة «بوزيتيف زيرو»، بما من شأنه تحقيق المزيد من النتائج المستدامة والاقتصادية. وتطلع قدماً لاستمرار شراكتنا ودعم أهداف الاستدامة تحت مظلة دبي الصحية."

من جانبه، قال ديفيد أوري، الشريك المؤسس والرئيس التنفيذي لشركة «بوزيتيف زيرو»: "لقد أظهر مشروعنا الأول مع مؤسسة الجليلة أن توليد الطاقة الشمسية الموزعة بدون دفع مقدم، يمكن أن يحقق توفيراً كبيراً في التكاليف بأقل مدة زمنية والتقليل من الانبعاثات الكربونية. ومن خلال تنفيذ حلول كفاءة الطاقة والنقل النظيفة، ستتمكن المؤسسة من تسريع وتيرة تحقيق أهدافها في الاستدامة ودعم رؤية الدولة للوصول إلى صفر انبعاثات."

وستواصل شركة «بوزيتيف زيرو» العمل بشكل وثيق إلى

حلول ممولة بالكامل تهدف إلى تقليل التكلفة التشغيلية بنسبة تصل إلى 50% والحد من انبعاثات الكربون بنسبة 70%. وستقوم شركة «بوزيتيف زيرو» بدراسة الإجراءات الحالية، وتعزيز الكفاءة، وتحسين استهلاك الطاقة من خلال نموذج «التبريد كخدمة»، وهو نموذج يعتمد على تزويد خدمة تبريد فعالة وبتكلفة أقل، فضلاً عن تقديم حلول النقل المستدام، وتوفير بنية تحتية شحن المركبات الكهربائية في مقر مؤسسة الجليلة.

وتتماشى هذه الخطوة مع المساعي لتحسين وتعزيز كفاءة استهلاك الطاقة في القطاعين العام والخاص في إطار استراتيجية دبي للطاقة النظيفة 2050. وتأتي هذه الاتفاقية بعد نجاح البرنامج التجريبي في مؤسسة الجليلة، الذي شمل تركيب نظام توليد طاقة شمسية على أسطح الأبنية ومواقف السيارات التابعة لمؤسسة الجليلة، والذي نفذته شركة «سراج باور» التابعة لشركة «بوزيتيف زيرو» المتخصصة في توليد وتوزيع الطاقة الشمسية. وتم تشغيل هذه الأنظمة بنجاح في ديسمبر 2023، وتم إنجارتها وصيانتها حالياً من خلال اتفاقية تأجير أنظمة الطاقة الشمسية لمدة 20 عاماً، مما يسهم في تقليل أكثر من 3100 طن متري من انبعاثات الكربون سنوياً.

•• دبي - الفجر

وقعت مؤسسة الجليلة، التي تقود ركيزة العطاء في «دبي الصحية»، أول نظام صحي أكاديمي متكامل في إمارة دبي، مذكرة تفاهم مع شركة «بوزيتيف زيرو»، المورد الرائد للبنية التحتية للطاقة المستدامة واللامركزية في منطقة الشرق الأوسط، وذلك بالتعاون في مجالات الحد من الانبعاثات الكربونية و تكاليف الطاقة، في خطوة تعكس التزام المؤسسة بتحقيق أهداف استراتيجية دبي و«استراتيجية الإمارات للحياد المناخي 2050».

جرى توقيع المذكرة التي تقدم "حلول الحد من انبعاثات الكربون كخدمة" خلال حفل رسمي أقيم في مؤسسة الجليلة بحضور ممثلين عن كلا الجانبين، وهي مبادرة أولى من نوعها في قطاع الرعاية الصحية بدولة الإمارات، التي تشمل جميع جوانب الطاقة النظيفة، بما في ذلك توليد الطاقة في المواقع، وتعزيز كفاءة الطاقة والنقل والتنظيف.

وتشمل الشراكة تطوير وتنفيذ خطة مدتها خمس سنوات لتحقيق الاستدامة، حيث ستعمل على تحديد أفضل الطرق للحد من انبعاثات الكربون في مرافق المؤسسة، وذلك عبر

ضمن برنامج التدريب الصيفي

الإمارات العالمية للألنيوم تستقبل طلبة المدارس والجامعات الراغبين بالعمل في المجال الصناعي

استقطاب أكثر من 7,300 طالب من 29 مدرسة خلال العام الدراسي 2023-2024 ضمن برنامج «هندسة المستقبل»، وشارك فيه أكثر من 30,000 طالب وطالبة منذ إنطلاقه في العام 2017

معدلات التوظيف خلال الأعوام المقبلة من خلال زيادة نسبة المواطنين الإماراتيين في فريق عملها بنسبة 2% على أساس سنوي لتصل إلى 48% بحلول العام 2026، وتتوقع الشركة توظيف حوالي 500 مواطن بحلول نهاية العام 2026، تماشياً مع متطلبات نمو الشركة ومعدل دوران العمالة.

وتهدف البرامج التوعوية المتعددة التي تنظمها الإمارات العالمية للألنيوم، والتي تشمل «هندسة المستقبل»، وبرنامج «سفر الإمارات العالمية للألنيوم»، و«مسابقة الروبوتات الصناعية» لطلاب الهندسة بالجامعات، إلى تطوير مهارات الشباب والاهتمام للتحقق في القطاع الصناعي في الدولة.

وأعلنت الإمارات العالمية للألنيوم الشهر الماضي عن استقطاب أكثر من 7,300 طالب من 29 مدرسة خلال العام الدراسي 2023-2024 ضمن برنامج «هندسة المستقبل»، وشارك فيه أكثر من 30,000 طالب وطالبة منذ إنطلاقه في العام 2017.

التابع للإمارات العالمية للألنيوم فرصة مميزة للشباب الإماراتي لاكتساب الخبرات العملية والاهتمام للعمل في المجال الصناعي والمساهمة في تحقيق الاستراتيجية الوطنية للنمو الصناعي «مشروع 300 مليار». يسرني الترحيب بالدفعة الجديدة من الطلبة وتشجيعهم على تحقيق أقصى استفادة من هذه التجربة بصفتهم كوادرن المستقبل للقطاع الصناعي في الدولة."

تعد شركة الإمارات العالمية للألنيوم من الشركات الرائدة في توظيف المتخصصين في مجالات العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات، ويضم فريق عمل الشركة أكثر من 1,500 موظف متخصص في هذه المجالات منهم أكثر من 500 مواطن إماراتي.

ويعمل حالياً حوالي 1,200 مواطن إماراتي في الشركة وتقل أعمار أكثر من 700 منهم عن 35 سنة. وفي العام الماضي، قامت شركة الإمارات العالمية للألنيوم بتوظيف حوالي 120 مواطناً إماراتياً، من بينهم 37 امرأة.

تعمل شركة الإمارات العالمية للألنيوم على تسريع

استقبلت شركة الإمارات العالمية للألنيوم، أكبر شركة صناعية في دولة الإمارات العربية المتحدة خارج قطاع النفط والغاز، 25 طالباً وطالبة إماراتيين من المرحلة الثانوية والجامعات الذين يرغبون في العمل في المجال الصناعي للانضمام إلى برنامجها السنوي للتدريب الصيفي.

يهدف برنامج التدريب الصيفي إلى تزويد الطلبة بالخبرات والمهارات العملية التي تؤهلهم للتحقق في القطاع الصناعي، مع التركيز بشكل خاص على طلاب العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات.

وأطلقت شركة الإمارات العالمية للألنيوم برنامج التدريب الصيفي منذ أكثر من 20 عاماً وشارك منذ إنطلاقه في العام 2001 أكثر من 500 شاب وشابة من الكوادر الوطنية حيث واصل العديد منهم العمل في شركة الإمارات العالمية للألنيوم وغيرها من الشركات الصناعية الأخرى في الدولة.

وقال عبد الناصر بن كليان، الرئيس التنفيذي لشركة الإمارات العالمية للألنيوم: "يمثل برنامج التدريب الصيفي



استقطب آلاف الزوار على مدار أربعة أيام

مهرجان الذيد للربط يختتم فعالياته متوجاً 130 فائزاً من نخبة المزارعين وملاك النخيل

عبد الله العويس؛ نجاح الحدث هو ثمرة دعم القيادة الحكيمة المتواصل وتوجيهاتها بأهمية تعزيز قطاع زراعة النخيل لما يحمله من ارتباط وثيق بتراث المجتمع الإماراتي



المرحان بمنتجاتها المصنوعة من سعف النخيل ومشتقاته، مثل المخاريف والمزمار والمجبة والسرود والمهفة والسف والخرافة وغيرها من المنتجات التي تعتمد على أشجار النخيل وتصنيعها، إلى جانب مجموعة من الأطعمة والحلويات التقليدية التي حازت على إعجاب الزوار.

وأناحت فرصة للأسر المنتجة لترويج منتجاتها وزيادة مبيعاتها، والاسهام في الحفاظ على حرف تقليدية من التراث تعتمد على سعف النخيل.

أحدث التقنيات الزراعية

وشكل المهرجان منصة مهمة للمزارعين لتبادل الخبرات والتجارب، والتعرف على أحدث التقنيات الزراعية وأساليب مكافحة الآفات بطرق مستدامة تكفل جودة الإنتاج والحفاظ على ممارسات الزراعة العضوية، في ظل مشاركة مجموعة

من المهرجان كانت متميزة وشكلت علامة بارزة في تاريخ الحدث حيث حفل بمجموعة متنوعة من الفعاليات والأنشطة الاقتصادية والتجارية والثقافية، والتي نظمت وسط أجواء تراثية مميزة وتنافس قوي بين ملاك النخيل والمزارعين في عرض مختلف أصناف الربط، مما عزز من قدرة المهرجان على استقطاب عدد كبير من الزوار، مشيراً إلى أن المشاركات المختلفة في كافة المسابقات التي احتضنها المهرجان منذ إنطلاقه، كانت مشاركات قيمة وذات جودة عالية، عكست التزام ملاك النخيل والمزارعين بتحسين جودة إنتاج مزارعهم، والحرص على عرض أجود أنواع وأصناف ربط النخيل التي تشتهر بها دولة الإمارات، وهو ما يعكس أهمية الحدث في ترسيخ المكانة التاريخية لشجرة النخيل والحفاظ عليها وصون الموروث الثقافي والتراثي العريق لأبناء الإمارات من خلال تشجيع وتمكين المزارع على التمسك بأصائله وأرضه ومواصلة الاعتناء بشجرها وجودة ثمارها وخاصة شجرة النخيل.

جوائز قيمة لـ 130 فائزاً

وشهد المهرجان خلال أيامه الأربعة، توزيع جوائز قيمة على 130 فائزاً شاركوا في مسابقات المهرجان الرئيسية التي تضمنها الحدث، وهي مسابقات مزايينة الربط، ومسابقة الليبوم، ومسابقة التين، ومسابقة مزايينة ربط المنازل والخصصة للنساء فقط، ومسابقة "مزايينة ربط الخراف للأطفال"، والتي حرص خلالها المتسابقون على تقديم أفضل أنواع الربط والتمور من الإنتاج المحلي.

مشاركة متميزة للأسر المنتجة

سجل المهرجان مشاركة متميزة لـ 40 أسرة منتجة، قدمت مجموعة متنوعة من المنتجات التراثية والمشغولات اليدوية التي تعكس تراث الإمارات العريق، وساهمت في إجراء فعاليات

مكأنة رائدة

وقال سعادة عبد الله سلطان العويس رئيس مجلس إدارة غرفة تجارة وصناعة الشارقة: إن النجاح الذي حققه مهرجان الذيد للربط في نسخته الثامنة عززت من مكانته الرائدة كأحد أهم الفعاليات التراثية والاجتماعية والاقتصادية التي تعنى بالحفاظ على تراث دولة الإمارات العريق، وتنمية قطاع زراعة النخيل والزراعة بشكل عام، مشيراً إلى أن هذا النجاح هو ثمرة دعم القيادة الحكيمة المتواصل وتوجيهاتها بأهمية تعزيز قطاع زراعة النخيل لما يحمله من ارتباط وثيق بتراث وثقافة المجتمع الإماراتي، ودوره في تعزيز التنمية الاقتصادية ومساهمته في دعم مستهدفات الاستراتيجية الوطنية للأمن الغذائي الرامية إلى أن تكون دولة الإمارات الأفضل عالمياً في مؤشر الأمن الغذائي العالمي بحلول عام 2051. وأشار سعادة العويس إلى أن مهرجان الذيد للربط يواصل تحقيق الإنجازات عاماً تلو الآخر، حيث شهد في نسخته الثامنة مشاركة واسعة من مزارعي النخيل في الدولة وسجل زيادة في عدد زواره، وتؤكد في غرفة الشارقة سعيها على استمرارية تنظيم هذا الحدث وتسخير كافة الإمكانيات لواصل هذه الإنجازات وتعزيز أهمية المهرجان كمنصة موسمية تشجع ملاك النخيل على الاهتمام بهذا المنتج المحلي، وتعزيز تنمية قطاع زراعة النخيل وضمان استدامته من خلال ابتكار المزيد من البرامج والفعاليات، وتعزيز زخم المناصات وتقديم الخدمات الإرشادية للمزارعين بهدف تشجيعهم على اتباع أفضل الممارسات العالمية لإنتاج الربط وتحسين جودته، متوجهاً بالشكر والتقدير لجميع الهيئات والمؤسسات الحكومية على دعمها وتعاونها لإنجاح دورة المهرجان الثامنة.

علامة بارزة

من جهته أكد محمد مصباح الطنجي أن الدورة الثامنة

اختتمت مساء أمس الأول الأحد فعاليات النسخة الثامنة من مهرجان الذيد للربط الذي نظمته غرفة تجارة وصناعة الشارقة في مركز إكسبو الذيد خلال الفترة من 25 إلى 28 يوليو، ليشهد على مدار أربعة أيام تتويج 130 فائزاً في مسابقات المهرجان، وينجح في استقطاب آلاف الزوار من إمارة الشارقة ومختلف إمارات الدولة الذين توافدوا للاطلاع على أجود أنواع الربط والفواكه ومتابعة أنشطة الحدث وما تضمنته من الفعاليات التي استهدفت إحياء التراث والاحتفاء بالعادات والتقاليد الإماراتية العريقة.

وشهدت وقائع حفل الختام الذي حضره سعادة وليد عبد الرحمن بو خاطر النائب الثاني لرئيس غرفة الشارقة، وسعادة جمال محمد بن هويدن عضو مجلس إدارة غرفة الشارقة، ومحمد مصباح الطنجي المنسق العام للمهرجان، وأعضاء اللجنة التنظيمية للمهرجان، وعدد من المدراء والمسؤولين وممثلي الجهات الحكومية المشاركة، تتويج الفائزين بمسابقات مزايينة النخبة (عام)، و"نوادير الربط الحديث"، و"مزايينة ربط الخراف للأطفال"، التي شكلت أول مسابقة مخصصة للأطفال في مجال الربط على مستوى الدولة. كما سجل اليوم الختامي للحادث حضوراً رسمياً رفيع المستوى لعدد من الوفود وممثلي المؤسسات والهيئات الحكومية، تمثل بالشيخ محمد بن فيصل بن سلطان القاسمي رئيس مجلس إدارة البنك العربي المتحد الذي أشاد بالمهرجان وأهميته ودوره الفاعل في دعم زراعة النخيل والارتقاء بجودته، إلى جانب وفد من لجنة مهرجان بريدة للتنوير في المملكة العربية السعودية، الذين اطعموا على ما قدمه المشاركين من عرضاً لأفضل أصناف التمور والربط المحلي.

منوعات العلاج

23



وجدت دراسة جديدة أن حمض الإلنيوليك، وهو مركب طبيعي موجود في الزيتون، يمكن أن يخفض مستويات السكر في الدم ويعزز فقدان الوزن. ويمكن أن تمهد نتائج هذه الدراسة التي أجريت على الفئران الطريق لتطوير منتجات طبيعية آمنة وغير مكلفة لإدارة السمنة ومرض السكري من النوع الثاني لدى البشر.

مركب مستخرج من الزيتون يظهر نتائج واعدة لعلاج السمنة ومرض السكري



المعوية (L-cells) خلايا في الجهاز الهضمي والبنكرياس تنتج الهرمونات المعوية أو الببتيدات استجابة للمؤثرات المختلفة وتحررها إلى مجرى الدم، والتي تحتوي على اثنين من الهرمونات الأيضية التي يتم إطلاقها أثناء الوجبة.

وتعمل هذه الهرمونات التي تسمى GLP-1 و PYY، مع تعزيز الشبع ومنع الإفراط في تناول الطعام مع التحكم أيضا في مستويات السكر في الدم والتمثيل الغذائي.

وكشفت عملية الفحص أن حمض الإلنيوليك، الموجود في الزيتون الناضج وزيت الزيتون البكر الممتاز، يمكن أن يحفز إطلاق هذه الهرمونات في الأمعاء. وقد تمكنوا من صنع حمض الإلنيوليك عن طريق تحطيم سلالة من الأوليوروبين، وهو أقل تكلفة من استخلاصه مباشرة من الزيتون.

ووجدت اختبارات المركب على الفئران البدينة المصابة بداء السكري أن الفئران التي تلقت حمض اللينوليك عن طريق الفم شهدت تحسينات كبيرة في صحتها الأيضية.

وبعد أربعة إلى خمسة أسابيع من العلاج، أظهرت الفئران انخفاضا بنسبة 10.7% في السمنة وكذلك مستويات السكر في

الدم وحساسية الإنسولين التي كانت مماثلة لتلك الموجودة في الفئران الصحية الخالية من الدهون.

كما أدى حمض الإلنيوليك أيضا إلى تقليل تناول الطعام بشكل كبير وتعزيز فقدان الوزن، وهو ما يرتبط بتحسين مستويات

الدورة الدموية ل PYY و GLP-1 وتقليل تنظيم الببتيد المرتبط بالأغوتسي في منطقة ما تحت المهاد.

ويعرف الببتيد المرتبط بالأغوتسي بأنه ببتيد عصبي يعمل على زيادة الشهية وتقليل التمثيل الغذائي وانفاق الطاقة، عند الإفراط في

التعبير عنه. وقال ليو: "بشكل عام، أظهرت الدراسة أن حمض

اللينوليك الموجود في الزيتون له تأثيرات واعدة على إطلاق الهرمونات والصحة الأيضية، خاصة في حالات السمنة والسكري. ويبدو أن المركب يحاكي الظروف الفسيولوجية لتناول الطعام لتعزيز إفراز هرمون التمثيل الغذائي في الأمعاء بشكل مباشر، ما يساعد على تنظيم توازن الطاقة والصحة الأيضية".

ووفقا للباحثين، فإن تركيز حمض الإلنيوليك في زيت

وكشف الباحثون أنه بعد أسبوع واحد فقط، كان وزن الفئران البدينة المصابة بداء السكري والتي تم إعطاؤها حمض الإلنيوليك عن طريق الفم أقل بكثير وأظهرت تنظيما أفضل لسكر الدم (الجلوكوز) عما كانت عليه قبل العلاج ومقارنة بالفئران البدينة التي لا تتلقى حمض الإلنيوليك. وكان التأثير المنخفض للجلوكوز مشابه لتأثير عقار "ليراغلوتيد" المضاد للسكري المقابل للحقن وأفضل من "الميتفورمين"، وهو أحد الأدوية الفموية الأكثر شيوعا لمرض السكري من النوع الثاني.

وقال دونغمين ليو، قائد فريق البحث، وهو أستاذ في قسم التغذية البشرية والأغذية والتمارين الرياضية في جامعة فرجينيا للتكنولوجيا: "إن تعديلات نمط الحياة وتدابير الصحة العامة كان لها تأثير محدود على ارتفاع معدل انتشار السمنة، وهي واحدة من أهم عوامل الخطر لمرض السكري من النوع الثاني".

وأضاف: "أدوية السمنة المتوفرة غير فعالة في الحفاظ على الوزن، كما أنها باهظة الثمن و/أو تحمل مخاطر محتملة على السلامة على المدى الطويل. كان هدفنا هو تطوير عوامل متعددة

الاستهداف أكثر أمانا ورخيصة وأكثر ملاءمة يمكنها منع حدوث الاضطرابات الأيضية ومرض السكري من النوع الثاني".

ويركز فريق ليو على اكتشاف المركبات النشطة بيولوجيا من المنتجات الطبيعية لإدارة مرض السكري. وفي السابق، كانوا يبحثون عن أهداف جزيئية محددة للمركبات الطبيعية في أجزاء الجسم التي تساعد بشكل فعال في تنظيم عملية التمثيل الغذائي، مثل البنكرياس والعضلات والأنسجة الدهنية والكبد. ومع ذلك، نظرا لأن المنتجات الطبيعية عادة ما تكون ذات توافر حيوي ضعيف، فقد قرروا معرفة ما إذا كان بإمكانهم بدلا من ذلك استهداف إفراز الهرمونات الأيضية في الأمعاء لتنظيم وظيفة التمثيل الغذائي بشكل غير مباشر.

وفي الدراسة الجديدة، بدأ الباحثون بتحديد المركبات الطبيعية التي تعمل على الخلايا الصماوية

الزيتون أو الزيتون منخفض للغاية، لذا فإن الفوائد التي تظهر في هذه الدراسة لن يتم الحصول عليها على الأرجح من منتجات الزيتون وحدها.

ويعمل فريق البحث الآن على فهم كيفية خلق هذا المركب لفوائد التمثيل الغذائي من خلال تحليل رحلته عبر الجسم لمعرفة كيفية امتصاصه وتوزيعه واستقلابه وإفرازه.



الزيتون أو الزيتون له تأثيرات واعدة على إطلاق الهرمونات والصحة الأيضية، خاصة في حالات السمنة والسكري. ويبدو أن المركب يحاكي الظروف الفسيولوجية لتناول الطعام لتعزيز إفراز هرمون التمثيل الغذائي في الأمعاء بشكل مباشر، ما يساعد على تنظيم توازن الطاقة والصحة الأيضية".

ووفقا للباحثين، فإن تركيز حمض الإلنيوليك في زيت

حيل بسيطة للإقلاع عن التدخين في الصيف

يواجه أولئك الذين يحاولون الإقلاع عن التدخين معركة شاقة خلال أشهر الصيف، حيث يجدون المزيد من الفرص لتدخين سيجارة أثناء الاستمتاع بالشمس في الهواء الطلق. ومع ذلك، فإن بعض التغييرات البسيطة في نمط الحياة يمكن أن تساعد في كبح الرغبة الشديدة في النيكوتين.

يمكن ممارسة التأمل أو اليوغا أو غيرها من أنشطة تخفيف التوتر في الهواء الطلق في المنتزهات المحلية لتحقيق أقصى استفادة من أشهر الصيف مع تعزيز الاسترخاء والرفاهية العقلية واليقظة وضبط النفس، جميعها ضرورية للتغلب على الرغبة الشديدة وبناء الانضباط للإقلاع عن التدخين لأبد.

ولكنها تعمل أيضا بمثابة "إلهام مثالي" ليحل محل عادة التدخين. وقد وجدت بعض الدراسات أن ممارسة الرياضة يمكن أن تقلل أيضا من آثار الانسحاب وتوفر الحافز للبقاء بعيدا عن التدخين.

التأمل ومزيلات التوت



مشغولا ويصرف انتباهك عن الوصول إلى سيجارة". ويمكن للخضار مثل الجزر والكرفس والخيار أيضا أن تحاكي عادة التدخين عند حدوث الرغبة، حيث كشفت دراسة أجريت في جامعة يوفالو أن الأشخاص الذين تناولوا المزيد من الفواكه والخضروات كانوا أكثر قدرة على الابتعاد عن التدخين لمدة 30 يوما على الأقل.

الشاي المثلج

يعد الشاي البارد واحدا من أكثر المشروبات المنعشة في الصيف التي يمكن أن تساعد في التوقف عن الرغبة الشديدة في التدخين.

وأوصى كومانر بالشاي الأخضر المثلج خصيصا لفوائده الصحية حيث أن مضادات الأكسدة والأحماض الأمينية "تساعد في تقليل الرغبة في التدخين ويمكنها أيضا إصلاح الأنسجة التي تضررت بسبب التدخين".

المشي

يقول كومانر إن المشي مسافات طويلة والجري وغيرها من الأنشطة الخارجية لن تضمن فقط الحصول على أقصى استفادة من أشعة الشمس الصيفية وفيتمين د أثناء توافره،

والفواكه والخضروات الصيفية أوضح كومانر أن استبدال عادات مثل التدخين بتناول وجبات خفيفة من فاكهة الصيف، مثل التفاح والبرتقال والتوت، يمكن أن يساعد في تقليل الرغبة في التدخين ويمكن أن يبق

فمك

وشارك الخبير فينود كومار، رئيس قسم التسويق الرقمي في E-liquids.com، بعض الحيل الغير المتوقعة يمكن للأشخاص دمجها بسهولة في جدولهم الصيفي للمساعدة في الحفاظ على المسار الصحيح لتحقيق أهدافهم بالإقلاع عن التدخين على الرغم من البيئة المحيطة "الغريبة بشكل لا يصدق". وتشمل النصائح ما يلي:



•• أبو ظبي-وام:

أغلق مركز أبوظبي للغة العربية باب الترشح للدورة الثالثة من جائزة "كنز الجيل"، التي تُكرم المبدعين والمدارس ممن قدموا أعمالاً شعرية نبطية، ودراسات فلكلورية تناولت الموروث المتصل بالشعر النبطي وقيمه الأصيلة، إذ تستلهم الجائزة اسمها من إحدى قصائد المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان "طيب الله ثراه".



أكثر من 600 مرشح من 24 دولة تقدموا للمشاركة بالدورة الثالثة لجائزة كنز الجيل

للمشاركات من قبل لجان التحكيم في فروع الجائزة كلها، تمهيداً لبدء مرحلة التحكيم. وتهدف جائزة "كنز الجيل" إلى الاهتمام بالفنون المتصلة بشكل وثيق بالشعر النبطي وباللغة العربية باعتبارها وعاء حضارياً للشعر، وبمجالات الموسيقى والغناء الشعبي والرسم والخط العربي، كما تسعى إلى تكريم المبدعين والنقاد والباحثين والجادين ونشر أعمالهم والتعريف بهم، وترجمة شعر الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان إلى اللغات الحية، بالإضافة إلى ترجمة النصوص الشعرية النبطية المؤثرة والمهمة بما يتماشى مع رؤية مركز أبوظبي للغة العربية.

الجائزة المتمثلة في ترسيخ شعر الغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان "طيب الله ثراه"، وإبراز قيمه الجمالية والإنسانية التي تجذرت في الوجدان الإماراتي والعربي، واستقبل فرع "المجارة الشعرية" أعلى عدد من المشاركات هذا العام وصل إلى 353 مشاركة، بواقع 59% من إجمالي الترشيحات للجائزة، يليه فرع "الفتون" بعدد مشاركات بلغ 169 مشاركة استحوذت على نسبة 28% من إجمالي الترشيحات، حل بعده فرع "الإصدارات الشعرية" بـ 37 مشاركة، تلاه فرع "الدراسات والبحوث"، ثم فرع "الشخصية الإبداعية"، ثم فرع "الترجمة". وستشهد الفترة المقبلة بدء عملية التقييم الشامل

وأضاف أن المشاركات أظهرت الشراء الكبير الذي يتمتع به عالمنا العربي، من حيث المبدعين والأعمال الأدبية المتميزة التي تستحق إبرازها وتكريمها، الأمر الذي يؤكد عمق ارتباط الأجيال الحالية بثقافتها العربية، وحرصها على حماية فنون تراثها الشعبي، والمساهمة في تطويره ونشره على أوسع نطاق عبر إنتاج المزيد من الأعمال النوعية والمهمة التي سيبقى صداها محفوراً في ذاكرة التراث الإماراتي والعربي. وأوضح سعادته: "نجحت الجائزة في تحفيز الاهتمام بالشعر النبطي، وتكريم التجارب الشعرية المتميزة، كما ساهمت في نشر هذه الأعمال والتعريف بأصحابها، ما يواكب الهدف الرئيس لإطلاق

الخاص بفرز المشاركات وتقييمها وفقاً لمعايير الجائزة وشروطها، برئاسة سعادة عبدالله ماجد آل علي، المدير العام للأرشيف والمكتبة الوطنية، وحضور كل من الناقدة والشاعرة الإماراتية الدكتورة عائشة الشامسي، والدكتور محمد العمري نائب رئيس الجمعية العلمية السعودية للغة العربية، والكاتب والباحث محمد أبو زيد. وقال سعادة عبدالله ماجد إن جائزة "كنز الجيل" شهدت في دورتها الثالثة نمواً استثنائياً في حجم المشاركات الكلي مقارنة بالدورات السابقة من الجائزة، وخاصة في حجم المشاركات الخليجية والعربية، وتحديدًا الواردة من المملكة العربية السعودية وجمهورية مصر العربية.

وحققت الجائزة في دورتها الثالثة نمواً استثنائياً في حجم المشاركات التي استقبلتها فروعها الستة، والتي بلغ عددها 601 ترشيح من 24 دولة، منها 19 دولة عربية، وبنسبة نمو بلغت 128% مقارنة بحجم المشاركات في الدورة الثانية من الجائزة، التي استقبلت 264 مشاركة، الأمر الذي يؤكد تنامي انتشار الجائزة عاماً بعد عام. وتصدرت السعودية قائمة المشاركات العربية لتلتها مصر والعراق وسوريا، فيما تصدرت تركيا قائمة الدول غير العربية المشاركة، تلتها الفلبين، ثم بنغلاديش وإيران. وكانت لجنة القراءة والفرز في الجائزة اختتمت اجتماعها

النادي الثقافي العربي يحتفي بتجربة الفنان السوداني برعي دفع الله

السودانية، ونفعا حيا في وجدان الناس، ولم يكن غريباً على مدينة أمدرمان أن تأتي به فالرجل يشبهها، وقد عرف برعي العود باكراً ويرع ملحنًا فذاً، لئلا يترك اسمه في صفحة الكبار، ووقع بوتر العود وقوس الكمان في دفتر الأشعار وحولها بعبقرية إلى أغنيات خالدة، ومن تجليات برعي أنه يمنح القصيدة حياة تتحرك، فيسكن فيها شجن، فتزهو ويعطياها من عطرها فتننتشي، برعي ظاهرة كونية لا تتكرر كثيراً، فأبى جانب أحنائه الخالدة كان عواداً محترفاً قدم لنا مقطوعات موسيقية خالدة نقلت الموسيقى إلى مستويات رفيعة احتفت بها النافذة السودانية منها (المروج الخضراء، وخير الجدول، وفرحة شعب، وهنادي)، وصدق الشاعر السوداني الراحل السر قدور عندما قال: برعي هو أول من أعاد الاعتبار لقيمة المحن وجعله في مصاف لا تقل عن الفنان.



•• المشاركة-الفرز:

نظم النادي الثقافي العربي في الشارقة، أمس الأول ندوة ثقافية فنية، سلطت الضوء على تجربة الموسيقار السوداني الفذ برعي محمد دفع الله، تحدث فيها كل من الدكتور مرتضى الغالي، والموسيقار الدكتور الماحي سليمان، والإعلامي الطيب عبدالمجيد، وأدارها الشاعر محمود الجيلي، وحملت عنوان "تأثير الفنان برعي دفع الله في الفضاء السوداني والعربي".

أكثر من 400 لحن ومقطوعة

وبرعي محمد دفع الله هو موسيقار وملحن وعازف عود بارع، أحرى مكتبة الغناء والموسيقى السودانية والعربية بمئات الأبحاث والمقطوعات الموسيقية الخالدة، منها ما حصد العديد من الجوائز العالمية، وهو أول من نال درجة فنان من الإذاعة السودانية، كما حاز وسام العلم والآداب والفنون الذهبي في التلحين والموسيقى، وقد سجل أحنائه ومقطوعاته الموسيقية في الإذاعات العربية والأفريقية والأوروبية والأمريكية، وقدم خلال مسيرته الفنية أكثر من 400 عمل بين لحن ومقطوعة موسيقية.

نماذج فنية خالدة

وفي ختام حديثه أشار الدكتور مرتضى الغالي إلى أن هناك أسئلة تطرح حول المصادر التي كان يستلهم منها برعي موضوعاته الموسيقية لا سيما وأنها تطرح أبعاداً جغرافية ووجدانية، وأبعاداً من الطبيعة، لامست الوجدان السودانية، حيث نجح بموهبته في وضع أحنائه وتواكب المقطوعات الموسيقية والغناء الوطني والفلكلور والشعبي.

والشمال العربي. وتابع الدكتور مرتضى الغالي حديثه قائلاً: "كان لدى برعي دفع الله معرفة عميقة بأغاني التراث المحلي وإيقاع التَمُّم التي يعتبر حلقة مهمة في تاريخ الموسيقى والغناء السوداني، وهذه الحلقة ساهم فيها مبدعون كثر، وهي حلقة تمتد من رابحة تَمُّم تَمُّم، وإسماعيل عبد العين، وفضل المولى زقنار، وإبراهيم عبدالجليل، وصولاً إلى عبدالعزيز محمد داوود، الذي شكّل ثنائية فريدة مع برعي عبر مسيرة إبداعية ممتدة.

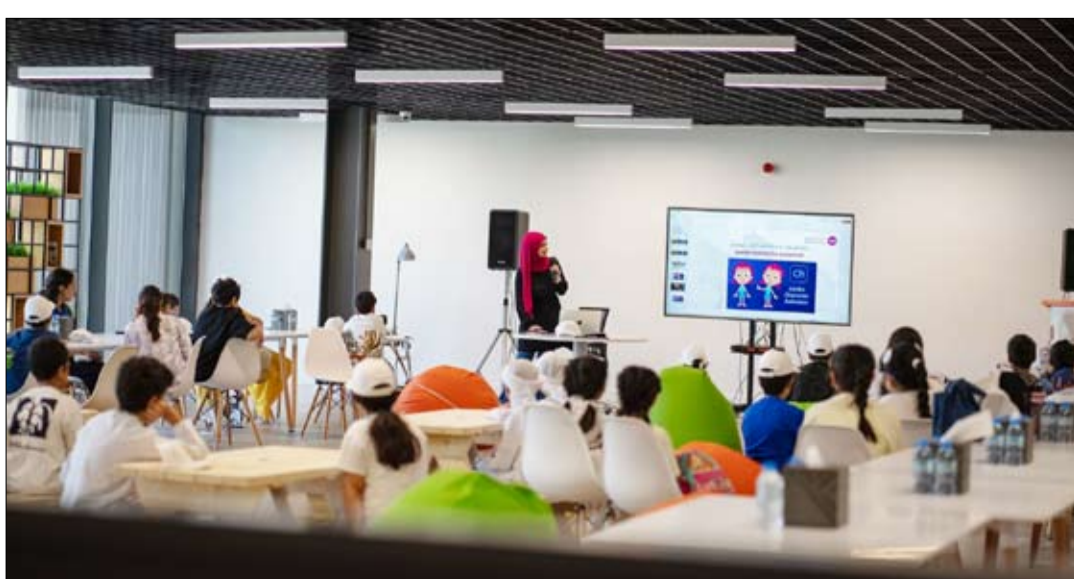
مصادر الإلهام

وتخللت الندوة التي شهدت حضوراً كبيراً فواصل ووصلات غنائية قدمت نماذج من أحنان الموسيقار برعي محمد دفع الله، قدمها الفنان أبو بكر سيد أحمد، منها أغنية "يا عداري الحي" للفنان عبدالعزيز محمد داوود، و"الوصية" للفنان محمد وردى، ويا "روحي سلام عليك" للفنان عبيد الطيب، كما شهدت الندوة تقديم مقطوعات موسيقية من تأليف الموسيقار برعي، قدمها نجله الموسيقي زرياب برعي محمد دفع الله، من خلال آلة الكمان وبمصاحبة الفرقة الموسيقية، منها مقطوعة الأغنية والأهزوجة السودانية الخالدة "أعز مكان وطني السودان"، للفنان إبراهيم عوض، ومقطوعة "ملتقى

انطلاق ملتقى الشعر العربي الثالث بالسنغال

العربي وأفريقيا، من خلال تنظيم مثل هذه الفعاليات، التي تسهم في تبادل الأفكار والإبداع، معرباً عن شكره لإمارة الشارقة على دعمها الكبير المستمر للشعر والأدب العربي. وأكد فاضل في أن ملتقى الشعر العربي في السنغال يعد الحدث الأهم في البلاد، ومن أبرز الفعاليات الثقافية الأدبية التي تحتفي بالشعر العربي وتجمع بين الشعراء والمثقفين من جمهورية السنغال. وتضمن الملتقى جلسات شعرية وندوة نقدية بعنوان "الأدب العربي السنغالي (الشعر والرواية) بين الواقع والأمل"، حيث ناقشت تطور الأدب العربي في السنغال وأفاقه المستقبلية والصعوبات التي يواجهها الأدباء السنغاليون والتحديات التي تتوق انتشار أعمالهم بالإضافة إلى استعراض سيل تعزيز حضور الأدب العربي السنغالي على المستويين المحلي والدولي. وتناولت القراءات الشعرية مواضيع متعددة وأغراض متنوعة مثل الهوية والانتماء والتعاضب بين الثقافات. وفي ختام اليوم الأول من الملتقى، تم توزيع الجوائز على 13 من المشاركين (الشعراء والمحاضرين)، تكريماً لإبداعاتهم ومساهماتهم في إثراء الأدب العربي والأفريقي، وسط إضاءة واسعة من الحضور والمشاركين، مؤكداً أهمية استمرار مثل هذه الفعاليات التي تعزز الروابط الثقافية بين العالم العربي وأفريقيا.

•• داكار- السنغال-وام: تحت رعاية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، وضمن مبادرة الملتقيات الشعرية في إفريقيا، شهدت جمهورية السنغال انطلاق النسخة الثالثة من ملتقى الشعر العربي، الذي نظمه إدارة الشؤون الثقافية في دائرة الثقافة في الشارقة بالتعاون مع نادي السنغال الأدبي بمشاركة 13 شاعراً وشاعرة. أقيم الملتقى في العاصمة داكار أمس الأول ويستمر يومين، بحضور د. فاضل غي رئيس نادي السنغال الأدبي وممثلون عن مؤسسات سنغالية ثقافية وأدبية ونخبة من الشعراء والأدباء. ووجه محمد الهادي سال منسق الملتقى الشكر لصاحب السمو حاكم الشارقة على دعمه المستمر للثقافة والشعر العربي، مؤكداً أن هذا الدعم كان له الأثر الكبير في نجاح الملتقى وتعزيز العلاقات الثقافية حتى بات الملتقى منصة حيوية لإبداع الشعراء في السنغال. وقال الدكتور فاضل غي "يُعكس الملتقى روح التعاون والتفاعل الثقافي البناء بين الشعوب، ويؤكد الدور الريادي لصاحب السمو حاكم الشارقة في دعم الثقافة والأدب العربي". ولفت إلى أهمية تعزيز الروابط الثقافية بين العالم



مدينة الشارقة للإعلام تطلق برنامج (شمس الصيف)

متنوعة من الورش والأنشطة التعليمية والترفيهية، منها الفنون الرقمية التي تتيح للأطفال فرصة اكتساب مهارات تقنية حديثة، والتعبير عن إبداعهم بشكل مبتكر، إضافة إلى ورش رسم الشخصيات الكرتونية والأني التي تشجع الأطفال على تنمية خيالهم وقدراتهم الفنية. وأكد عدنان المنصوري مدير قسم تطوير المواهب الإعلامية بالوكالة في مدينة الشارقة للإعلام (شمس) أن "برنامج شمس الصيف" يعتبر فرصة متميزة للأطفال، للمشاركة في تجربة تعليمية وترفيهية مثيرة مشيراً إلى أن هذه الفعاليات ستسهم بشكل كبير في تعزيز قدراتهم وإلهامهم، لتحقيق إنجازات استثنائية في مختلف المجالات، وتطلع إلى استقبال الأطفال وتقديم تجربة مميزة ومفيدة لهم خلال فترة الصيف.

أطلقت مدينة الشارقة للإعلام "شمس" أمس فعاليات "برنامج شمس الصيف" الذي يستمر حتى 8 أغسطس المقبل وذلك بهدف تطوير مهارات الأطفال الاجتماعية والترفيهية، من خلال ورش تدريبية مكثفة، تجمع بين الترفيه والتعليم في بيئة آمنة ومحفزة للنمو والتعلم. وتستهدف الفعاليات الأطفال من الفئة العمرية 6 - 16 سنة، لضمان ملائمة الأنشطة والورش لمختلف الأعمار وتقديم الفائدة المرجوة لجميع المشاركين ودعم أجيال المستقبل وتنمية فكرهم وتكوين شخصياتهم وصلوات المواهب البديعة، من خلال ما يقدمه من برامج متنوعة. ويشمل البرنامج مجموعة

•• المشاركة-وام:

أطلقت مدينة الشارقة للإعلام "شمس" أمس فعاليات "برنامج شمس الصيف" الذي يستمر حتى 8 أغسطس المقبل وذلك بهدف تطوير مهارات الأطفال الاجتماعية والترفيهية، من خلال ورش تدريبية مكثفة، تجمع بين الترفيه والتعليم في بيئة آمنة ومحفزة للنمو والتعلم. وتستهدف الفعاليات الأطفال من الفئة العمرية 6 - 16 سنة، لضمان ملائمة الأنشطة والورش لمختلف الأعمار وتقديم الفائدة المرجوة لجميع المشاركين ودعم أجيال المستقبل وتنمية فكرهم وتكوين شخصياتهم وصلوات المواهب البديعة، من خلال ما يقدمه من برامج متنوعة. ويشمل البرنامج مجموعة

منوعات

الفيلم

27



(الوهم) ينقل الحيوية والحب إلى العالم

الايطالية آيتشي رورفاكر: الفانتازيا شيء لا يُمكنك فهمه أبداً، لكنك تتوق إليه دائماً

"الوهم"، رابع فيلم للايطالية آيتشي رورفاكر، ميلانكولي وسخي ومفتوح، يتنفس وينقل الحيوية والحب إلى العالم والناس العائشين فيه. فيلم سحري عن كيفية اختفاء السحر ببطء من العالم. ثيمة متكررة في أفلام سابقة لها، كـ "العجائب"

(٢٠١٤) و"لازارو السعيد"

(٢٠١٨)، تدمج

الواقعية الإيطالية

الجديدة بخرافات

الواقعية السحرية.

- تكافح كي تكون منفتحين على الأجانب

- في كل فيلم من أفلامي، أعلم شخصاً ما اللغة الإيطالية

- نعيش في زمن نحاول فيه تصنيف وفصل كل شيء

من أعطوا معنى للماضي. جاؤوا إلى إيطاليا في القرنين 18 و19، وأضافوا قيمة على هذه الأشياء. لذا، أردت شهادة شاب إنكليزي قدم إلى إيطاليا، وأحب هذه المواقع الأثرية.

- هل كان جوش أوكونور (أرتور) يتحدث الإيطالية بالفعل؟
- لا. تعلمها. في كل فيلم من أفلامي، أعلم شخصاً ما اللغة الإيطالية. في "العجائب"، مؤدي دور الأب لم يتحدثها. في "لازارو السعيد"، ممثلون ألمان يؤدون أدوار مزارعين، وعليهم تعلم اللغة الإيطالية القديمة، هنا، الممثل الرئيسي.
- حلمي السري أن أصبح معلمة للغة الإيطالية.
- أرتور تطارده ذكرى حبه الماضي. أمستحيل أن يبقى الماضي مجرد ماضٍ؟
- قرأت كتاباً رومانسية عذبة يتعذب فيها الأبطال بألم لا يمكن التغلب عليه. أردت صنع بطل روماني يرتبط بشيء لا يستطيع العثور عليه، وذلك جزئياً لتبرير شغفه بالهمة.
- ما أثار اهتمامي، عندما التقيت مصابيحاً لصوم القبور "تومبارولي" Tombaroli، أنهم رجال مبتدلون وماديون للغاية، ومهووسون بالمال، لكنهم يقبلون المتجاوز والميتافيزيقي بطريقة بسيطة جداً. في كل عصابة، هناك شخص يتمتع بقدرات غامضة معينة. لديهم علاقة يومية مع التصوف، ما أثار إعجابي. لو أن فيلمي صنع على النموذج الأميركي، لركزت على سر هذه القدرة. مع "تومبارولي"، الأمر ليس مشكلة حتى. هذا موجود فقط، وليس مهمًا معرفة السبب، لكنني رغبتُ في إعطاء قوى أرتور جوهرًا أعمق، واعتقدتُ أن هذا يجب أن يكون الحب.
- لذلك، يرى "تومبارولي" أن الخارق طبيعي جداً. هذه الحال ممكن بعض الشيء، أليس كذلك؟
- أعتقد أننا فقدنا هذا الارتباط بالاستثنائي والخارق، لكن احتمال وجوده مهم جداً. ينبغي التعامل مع الاستثنائي والعيادي بالطريقة نفسها، لكننا فقدنا تلك القدرة. أحب في أفلامي إظهار أن المرئي وغير المرئي شيء نفسه بطريقة ما. أحدهما لا يوجد من دون الآخر. نعيش في زمن نحاول فيه تصنيف وفصل كل شيء، لكنني أحاول صنع أفلام تمزج الرموز مع مشاعر مختلفة، لأن الإنسان مُعد، والحياة نفسها معقدة.
- هل يُمكنك العثور على ما تبحثين عنه فقط إذا ضللت طريقك؟
- مؤكد أنه عليك أن تقصد نفسك لتتمكن من العثور على شيء ما. عليك أن تستمتع بالبحث أكثر من الرغبة في تحقيق شيء ما.

واحد. هذا بالضبط ما يحدث، وما يجعل الإنسانية متعددة الأوجه. أريد أن تعكس السينما ذلك. أرى "الوهم" فيلمًا عن القدر. ربما يكون مصير أرتور مأسويًا، لكن هذا لا يعني عدم وجود لحظات ممتعة من الإلهام أو الحنان أو الحب أو الخفة.

هناك أيضاً عنصر سياسي في فكرة الذاكرة. فصور لصوص القبور وهم ينتزعون آثار الماضي ويبيعونها تعكس كيف نتخلص من ماضينا، كما لو كان لدينا الحق في بيعه. هذا يثير كل أنواع الأسئلة: ماذا نفعل بماضينا؟ هل ننساه؟ هل نكتنزه؟ هل نغيره إذا تذكرناه؟

- هناك أيضاً تشابه مع السينما في هذا، لأن "الوهم" بكل تنسيقات صوره وشاشته، يمثل أيضاً شكلاً من أشكال علم الآثار السينمائي.
- يدور الفيلم حول علم الآثار، لذلك قررتُ مع هيلين لوفار اللعب مع آثار السينما. يستكشف الفيلم مادية الفيلم نفسه، ويستخدم في الواقع شرائط فيلمية مختلفة. لديك 35 ملم، المستخدمة لصنع الكلاسيكات السينمائية الباكورة، ثم السوبر 16، وسيط "الموجة الفرنسية الجديد"، بإعطائه مرونة كبيرة لأشكال السرد المباشر. هناك أيضاً وسيط الهواة، مقاس 16 ملم. أضفنا إلى هذا المزج كل الحيل القديمة، كاللعب باستخدام عدد الإطارات في الثانية، وتحريك الصورة من خلال تقنيات إيقاف الحركة. إنها تحيِّنا لتاريخ السينما وهندستها.
- بعد فيلمي "العجائب" و"لازارو السعيد"، يكمل "الوهم" ما يبدو أنه ثلاثية. ما الذي ألهمك لإنجاز هذه الثلاثية؟
- رغم أن البعض يراها ثلاثية، لكنها ليست كذلك حقاً. في الأفلام الثلاثة، هناك السؤال نفسه حول الماضي والهوية. نتحدث عن جوانب الماضي التي نتمتعها. في "العجائب"، نشارك عائلة في مسابقة لمعرفة من العائلة الأكثر نموذجية. في "لازارو السعيد"، أتحدث عن التناقض بين عالم القرون الوسطى تقريبا والعالم المعاصر. في "الوهم"، هناك أشياء أثرية يمكن النظر إليها مباشرة. يمكن للثوران البركاني أن يقذف ثلاثة عناصر في الهواء: الغاز والصحور والحجم البركاني.
- لذا، يمكن القول إن هذه الأفلام الثلاثة عناصر للانفجار البركاني نفسه. لكنها ثلاثة أفلام روائية منفصلة.
- هل هذا يعني أنه يمكنك الاستمرار في الاشتغال على هذه الثيمة، وتطوير سلسلة قصص تتجاوز ما قدمته في الأفلام الثلاثة؟
- أخطط بالفعل لمشروع المستقبل. عندما تصنع فيلماً، يستغرق الأمر وقتاً وجهداً كبيرين، بحيث لا تكون الأسئلة سطحية أبداً. إنها أسئلة تطرحها في أعماق نفسك. في هذه اللحظة، أحاول صنع شيء أقرب إلى الخيال العلمي، لكن دائماً مع هذا السؤال حول الإنسان، وفقدان الإنسانية، وكيفية العثور عليها مرة أخرى. بالتأكيد، هذه المواضيع تظل مهمة بالنسبة إلي.
- أرتور، الشخصية الرئيسية، شاب بريطاني. هل كانت جنسيته واضحة منذ البداية؟
- نعم. هناك عنصرية كثيرة في إيطاليا حالياً، لكننا تكافح كي نكون منفتحين على الأجانب. لم أكن متأكدة من شخصية إيطالية، التي تؤذيها البرازيلية كارول دوارتي. لم أكن أعرف من أين ستأتي الشخصية. بالنسبة إلي، جاءت من العدم. لكن، جيد أن تملك شخصاً يحمل اسماً كهذا، إيطاليا، وهي ليست إيطالية حتى. بالنسبة إلي أرتور، مهم أن تكون شخصيته أجنبية. أحياناً، نحتاج إلى وجهة نظر أجنبية لمعرفة إلى ثرائنا الثقافي. بدأت الأبحاث والاكتشافات الأثرية مع الأجانب. عاش الإيطاليون دائماً بجوار الآثار، لكنهم رأوا فيها شيئاً كان موجوداً دائماً. الزوار الأجانب هم

في عملها، يتداخل الماضي الأسطوري الإيطالي دائماً بالقضايا الكبرى في عصرنا: الرأسمالية التوحشة، استغلال الطبقة العاملة، اختفاء التقاليد والقيم والعادات القديمة. يبقى توف حزين إلى شعور وزمن زائلين، يصحان أحياناً ملموسين تقريبا، بفضل أفلامها.

هذا يدور حوله "الوهم" أيضاً: ريف توسكانا، أوائل ثمانينيات القرن 20. تصوير كيفية تنقيب لصوص القبور الإيطاليين (تومبارولي) عن آثار إتروسكانية ثمينة، لبيعها في السوق السوداء. ينضم أرتور (جوش أوكونور)، المنعزل والغامض، إلى العصابة، ويتضح امتلاكه موهبة تعقب كنوز العصور الماضية. تسرق العصابة من دون أي اعتبار للقيمة التاريخية للكنوز المدفونة. فهل وجدت الآثار أصلاً لعالم الأحياء، أم لتبقى مدفونة لا يراها أحد؟

يثير "الوهم" أسئلة كهذه بطريقة ذكية وحساسة، تبني بها رورفاكر ومصورتها السينمائية المعتادة هيلين لوفار رحلة رائعة أخرى لا يمكن التنبؤ بها، يتجاوز فيها الحقيقي والمحكوم به، الأرضي والروحي، القديم والمعاصر، التقليدي والحداثي. في لقطات قليلة، هناك سينما أكبر من أفلام كاملة. في إحدى أكثر اللحظات إثارة للعجب، يُفتح قبر، ويتسلل الأكسجين إليه لأول مرة منذ فترة طويلة. المتفرج فوراً تأشير رؤية تلك الكنوز القديمة ضوء النهار لأول مرة، فتبدأ في التأكسد، وتقعد بريقها نتيجة ذلك، كما لو أنها تعرضت للسرقة، تقعد هالتها سريعاً لحظة مأسوية بقدر جمالها. استعارة بصريّة رائعة كيفية انعكاس طبقات الفيلم على أوقات متبدلة وبيئات متغيرة. عالم لصوص المتاجر الأثرية تحركه وتدفعه أساطير وأوهام. مادة تبدو مصممة لخيال السينما وتخييلات الطفولة، والأخيرة تحديداً نقطة بداية الحوار مع آيتشي رورفاكر عن مواضيع "الوهم"، وأشكاله وأسلوبه، وصولاً إلى مصادر إلهامها السينمائي، التي تلخصها بطريقتها البسيطة المحببة في "الثلاثة إيني: روسيليني، فيليني، بازوليني".

في هذا الحوار، تحدثت رورفاكر أيضاً عن عملها، وإيمانها بالتصوف، وحلمها بأن تصبح مدرّسة لغة إيطالية.

- مذهل كيف تعمل أفلامك كخزان ذكريات. حتى في "الوهم"، يمكنك دمج الماضي بالحاضر بشكل جميل. يتطور السرد في طبقات عذبة، كما لو كانت طبقات جيولوجية تتلامس في النهاية. كيف تنظرين إلى تلك الطبقات؟
- الفيلم يتناول أشياء عذبة في وقت واحد. تبدو في أيامنا هذه، تبدو الأفلام أحياناً كثيرة كأنها تدور حول شيء واحد، قصة واحدة، موضوع واحد، ثيمة واحدة. لكن، هذه ليست الطريقة التي تسير بها الحياة، فالحياة تتكشف في اتجاهات متعددة في آن



LA QUIMERA
una pellicola de ALICE ROHRWACHER

الفكر

الوقت الصحيح لتنظيف أسنانك



على الفور، فإنك تفرك الحمض على السن وتؤدي إلى تآكل السن. ولا تغسل أسنانك بالفرشاة بعد الإفطار، بل قم بتنظيفها مسبقاً، لأنك إذا قمت بغسلها بالفرشاة على الفور، فسوف تلحق الضرر بالينا.

وأوضحت الدكتورة مانوشيري أن أسناننا تتكون من معادن مثل المينا والعاج والملاط (طبقة متكلسة تغطي جذر السن)، وعندما نستيقظ في الصباح تكون مغطاة بالبكتيريا التي يجب إزالتها قبل أن نبدأ اليوم، بما في ذلك قبل تناول وجبة الإفطار.

وحذرت: "تخطي هذه الخطوة، وستترك وجبة الإفطار تتراكم فوق تراكم الطعام طوال الليل. وهذا المزيج السيئ، إلى جانب حموضة القهوة، هو السبب الرئيسي لتآكل المينا".

أصدرت طبيبياً أسنان تحذيراً صادماً بشأن بعض العادات الصباحية التي يمكن أن تدمر صحة الفم، واقتترحت الوقت الصحيح لتنظيف الأسنان وطرق الحفاظ على صحة الأسنان واللثة.

ويبدأ معظمنا يومه بشرب القهوة وتناول وجبة الإفطار، ووفقاً لطبيبة الأسنان الدكتورة شادي منوشيري، فإن تنظيف أسنانك بعد ذلك يمكن أن يضر أكثر مما ينفع.

وكشفت الدكتورة منوشيري، التي تدير شركة Smart Dental and Aesthetics في لندن، عن هذه المعلومات عبر حسابها الرسمي على "إنستغرام"، ما ترك متابعيها البالغ عددهم 61.5 ألفاً مندهشين. وقالت: "لا تغسل أسنانك أبداً بعد شرب القهوة للتو. القهوة حمضية للغاية، وإذا ذهبت لتنظيف أسنانك بالفرشاة

أطعمة تساعد على التخلص من الكوليسترول

يشير الأطباء إلى أن النظام الغذائي اليومي يجب أن يحتوي على أطعمة معينة تساعد على التخلص من الكوليسترول.

ووفقاً لهم، قبل كل شيء يجب عدم تجاهل الأفوكادو لأنه مصدر ممتاز للدهون الأحادية غير المشبعة وفيتامينات E وB9. كما يساعد الأفوكادو على تقليل مستوى الكوليسترول "الضار" وكذلك على تنظيف الأوعية الدموية من الدهون.

ويشير الأطباء، إلى أن تناول التفاح بانتظام يعزز صحة القلب والأوعية الدموية. كما يساعد على تخفيض مستوى ضغط الدم وخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

ويُنصح الأطباء بتناول الخضروات الورقية لمكافحة الكوليسترول "الضار" - السبانخ والبروكلي والهليون لأنها تحفز عملية الهضم وعمل الغدد الصماء وتنظف الأوعية الدموية جيداً.

ويشير الأطباء إلى أن البقوليات تحتوي على نسبة عالية من الألياف الغذائية وتساعد في التخلص من الوزن الزائد. كما يجب ألا ننسى الأسماك الغنية بأحماض أوميغا 3 الدهنية لأنها تساعد أيضاً على خفض نسبة الكوليسترول. كما ينصحون بتناول المكسرات والشوفان وزيت الزيتون أيضاً.

دراسة: عقار شائع لانقاص الوزن يخفف من أعراض مرض قائل

وجدت تجربة واحدة أعدت أن عقار فقدان الوزن الشائع "سيماغلوتايد"، المعروف تحت الأسماء التجارية Ozempic وWegovy، يمكن أن يساعد في تخفيف أعراض قصور القلب القاتل.

يعد هذا التحليل "الأول من نوعه" في مجال دراسة تأثيرات العقار على الرجال والنساء بشكل منفصل فيما يتعلق بالكسر القلبي المحفوظ (HFpEF)، حيث يضغط القلب بشكل طبيعي ولكنه متصلب جداً بحيث لا يمكن ملؤه بشكل صحيح.

وحملت الدراسة، التي شملت 1145 مريضاً، تأثيرات جرعة أسبوعية من العقار تبلغ 2.4 ملغ على مدار عام.

وتبين أن النساء يفقدن المزيد من الوزن (9.6% من وزن الجسم في المتوسط) مقارنة بـ 7.2% لدى الرجال. كما تحسنت الجرعات الدوائية من أعراض قصور القلب، مثل ضيق التنفس والتعب والتورم في الساقين والقدمين لدى كلا الجنسين.

وكان المرضى قادرين على ممارسة المزيد من التمارين الرياضية مع انخفاض مستويات الالتهاب.

وقالت الدكتورة سونيا بابو نارايان، المدير الطبي المساعد في مؤسسة القلب البريطانية واستشارية أمراض القلب: "بالنسبة لبعض الناس، فإن التعاضل مع قصور القلب يمكن أن يجعل الأنشطة اليومية صعبة أو حتى مستحيلة. هذا النوع من التحسينات، مثل القدرة على المشي لمسافة أبعد، يمكن أن يكون له تأثير جذري في حياة شخص ما".

ويأتي التحليل الجديد، الذي قُدِّم في مجلة الكلية الأمريكية لأمراض القلب، بعد اكتشاف أن الجرعات تقلل بشكل كبير من فرص إصابة الأشخاص بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية.



الممثلة الأمريكية زوي ديشانيل لدى حضورها عرض فيلم Harold and the Purple Crayon في مسرح كولفر، كاليفورنيا. (ا ف ب)

قرأت لك

الفشار



اكتشف العلماء أن الفشار يحتوي على عدد كبير من المواد المضادة للأكسدة الـ Polyphenols.

هذه المواد تساعد في حماية جسم الإنسان من مختلف أنواع الأورام الخبيثة، والالتهابات وأمراض القلب والأوعية الدموية.

وكان العلماء يعتقدون سابقاً أن أعلى نسبة لهذه المواد موجودة في الفواكه والأثمار. ولكن نتائج هذه الدراسة التي أجراها علماء من University Skrentonskom الأمريكية أثبتت أن الكيس القياسي للفشار يحتوي على 300 ملغ من المواد المضادة للأكسدة، في حين أن كيساً مماثلاً من الفواكه يحتوي فقط على 160 ملغ منها.

ويربط الخبراء هذا بنسبة الماء العالية في الفواكه والأثمار، التي تسبب تخفيف هذه المواد المضادة للأكسدة، حيث أن نسبة الماء في الفشار لا تتجاوز 4%. طبقاً لما ورد بموقع روسيا اليوم، وينصح الخبراء بتناول الفشار لأنه يساعد في تجديد الجسم، إضافة إلى البوليفينولات التي تحتوي على الألياف وفيتامين بي الذي يساعد في معادلة مستوى السكر في الدم وينظم إفراز هرمون الأنسولين ويعيد نظارة الجلد، بشرط عدم إضافة السكر أو الملح إليه.

سؤال وجواب

- ما الكوكب الذي يقارب الأرض في الحجم والكتلة؟ الزهرة
- أي أنواع اللائي أثنى وأغلى؟ الاسود والازرق
- اول من أنتج الحديد الزهر عام 600 قبل الميلاد هم؟ الصينيون
- أنشأ أول متحف للأعراق البشرية في كوبنهاغن في الدنمارك عام؟ 1846
- تعتبر زهرة يلانغ يلانغ من اقدم الزهور العطرية المعروفة فماذا يعني اسمها؟ زهرة الازهار
- ما المصطلح الطبي الذي يعني فقدان الذاكرة؟ أميبيا

هل تعلم؟

- هل تعلم أن بإمكانك حرق سعرات حرارية وأنت نائم أكثر منها وانت جالس تشاهد التلفاز.
- هل تعلم أن الضفادع لا تشرب الماء عادة، فهي تمتص أغلب الرطوبة التي تحتاجها من خلال جلدها.
- كلب دلماسي المرقط يكون أبيض اللون فقط عند الولادة.
- هل تعلم أن الطنان هو الطائر الوحيد الذي يمكنه أن يطير إلى الوراء.
- هل تعلم أن النعام لا تستطيع الطيران فعلياً.
- هل تعلم أن البكتيريا هي الشكل الأكثر شيوعاً للحياة على الأرض. فهي ميكرو كائنات حية . وهي تتألف من خلية واحدة فقط، ولديها بعض المظاهر لكل من النباتات والحيوانات. هناك ما لا يقل عن ألفي جنس من البكتيريا، وهي عملياً تعيش في كل مكان وأي مكان ورغم أن معظم البكتيريا تقتل بواسطة الحرارة القصوى فبعضها يعيش في الينابيع الساخنة أما الجليد فهو يوقف نموها لكنه عادة لا يقتل.

قصة جحا والقبر المسحور

كان لجحا بيت كبير وجميل له حديقة واسعة وجاء وقت اضطر فيه جحا إلى ان يعرض بيته للبيع ولكن قبل ذلك وافته فكرة غريبة هي ان يستمر في الجيء إلى البيت والراحة فيه فبنى وسط الحديقة شاهد من الرخام أي لوحة رخامية كبيرة كتب عليها هنا ترقد جدتي الحبيبة الغالية الساحرة التي تلي كل ما يطلب منها.. رحم الله جدتي. باع جحا بيته بمبلغ كبير جداً شرطاً ان يأتي كل يوم ليجلس مع قبر جدته لتلبي طلباته كما يزعم ووافق صاحب البيت الجديد على ذلك وهنا حضر جحا في اليوم الأول وجلس ساعتين بجوار قبر جدته يبكيها ويقول انه يعيش بعيداً عنها ويرجو منها ان تسامحه ويظل يبكي إلى ان يرق قلب صاحبة البيت فتأتي له بالطعام والشاي .. استمر كل يوم يأتي على هذه الحال وبدأ من ساعتين انتهى إلى ان يأتي كل يوم منذ الصباح وحتى مساء نفس اليوم فيتناول الافطار والغذاء والعشاء وهو يبكي.

مع تكرار زيارات جحا لقبر جدته احس صاحب البيت بالضيق ويأته يعيش في بيت وجحا وليس في بيته فقد اصبح يشاظرهم طعامهم ويفترش ارض الحديقة لينام وكأنه في بيته تماماً. وفي احد الأيام سمع جحا صاحب البيت يقول لزوجته ان جحا قد زودها كثيراً يا ام العيال فهو يأتي منذ الصباح وحتى المساء وكأنه في بيته وكل ذلك بسبب هذا القبر اللعين الذي يقول ان جدته ترقد فيه وهي تلي كل ما يطلب منها فهل هذا معقول انت تصدقين ان الاموات يلبن طلبات الاحياء فقالت زوجته لا ادري ولكن ما رأيك ان نجرب ان نطلب منها شيئاً عندما يذهب جحا تأتي إلى القبر ونطلب منه شيئاً فقال حسناً نطلب مائه دينار ولننظر ان حدث ذلك فعلاً فسيمكنا ان نصبح احرى ان جعلنا الناس يدفعون نقوداً مقابل زيارة الشاهد ليبي طلباتهم .. فوجئ جحا بهذا العرض وقرر امراً .. ذهب إلى باب الحديقة ثم فتحه واغلقه بصوت عالي واسرع واختبأ بين الشجيرات فظن اهل البيت انه رحل فأسرع الرجل وزوجته ووقف بجوار القبر وقالت المرأة أتمنى ان تلي نادى ابنتها السيدة الكريمة وتمنحني مائه دينار فقط وهنا سمع الاثنان اثن خفيف صادر من القبر فخافا ودخلا البيت مسرعين فقام جحا وتسلل ووضع مائه دينار فوق القبر وذهب إلى بيته وفي الصباح وجد صاحب البيت المائه دينار فوق القبر فصرخ حتى اتت زوجته وكادا الاثنان يقعان ارضاً من شدة فرحهما .. بعد قليل اتى جحا ومعه المبلغ الذي قبضه من بيع البيت وقال للرجل سامحنى لا استطع ان اعيش بعيداً عن جدتي فقد جاءت لي في المنام وقالت عد إلى بيتك هنا كاد صاحب البيت ان يصاب بصدمة فصرخ وقال احبت زوجتي البيت هي والاولاد ولا يمكن ان اتركه لك سأعطيك بعض المال وتتركة لي .. وحاول كثيراً مع جحا حتى وصلنا في النهاية إلى ان دفع صاحب البيت إلى جحا الثمن مضاعفاً مرة أخرى طمعاً في استغلال القبر لتحقيق كل طلباتهم وخرج جحا امامهم وهو يبكي ويقول سامحنى يا جدتي سامحنى لقد احبك اصحاب البيت مثلي تماماً وسيقوموا بالواجب فأرجو ان تلي لهم كل طلباتهم.

