

منوعات الغذاء

ص 22

كلية العلوم بجامعة الإمارات تلتزم
بتقديم تعليم عالي الجودة من خلال
برامج معتمدة محلياً ودولياً

ص 27

المخرجة آفا دوفيرناي:
مسيرة التغيير تتطلب
تكاتفاً وأفعالاً من الجميع



التحسين ..
6 استراتيجيات
لتجّاح خسارة
الوزن

ص 23

المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

الأربعاء 1 يناير 2025 م - العدد 14343
Wednesday 1 January 2025 - Issue No 14343

تحديات تيك توك تقتل 3 أطفال

أصدرت المحكمة العليا في فنزويلا، غرامة قدرها 10 ملايين دولار ضد منصة "تيك توك"، بسبب عدم تنفيذ تدابير لمنع انتشار تحديات فيديو تحقق انتشاراً واسعاً للغاية يعتقد أنها أدت في فنزويلا لغاية ثانياً داميلو إن "تيك توك" تصرفت بطريقة شائها الإهمال، ومنحت الشركة مهلة 8 أيام لدفع الغرامة، كما أمرتها بفتح مكتب لها في فنزويلا للإشراف على المحتوى وضمان امتثاله للقوانين المحلية. ولم توضح القاضية كيف ستجبر فنزويلا منصة "تيك توك"، التي تتبع شركة أم مقرها في الصين، على دفع الغرامة. يشار إلى أن فنزويلا حجبت العشرات من المواقع الإلكترونية في السنوات الماضية، لعدم امتثالها للوائح التي حددتها لجنة الاتصالات المحلية. ولم ترد "تيك توك" على الفور على طلبات التعليق من وكالة "سوشيت برس" وفي نوفمبر الماضي، اتهم رئيس فنزويلا نيكولاس مادورو "تيك توك" بالتسبب في وفاة فتاة (12 عاماً)، التي يُزعم أنها توفيت بعد المشاركة في تحد على "تيك توك" يتضمن تناول أقراص مهددة دون النوم.

المغرب .. عصابة تعذيب المرضى في قبضة الأمن

في واقعة صادمة أثارت استنكاراً واسعاً، عُثر في إقليم قلعة السراغنة بالمغرب على 19 شخصاً محتجزين قسراً في أحد الأماكن المغلقة، حيث كانوا يعيشون في ظروف تعذيب قاسية وغير إنسانية. الضحايا، الذين يعانون من أمراض نفسية وعقلية، تعرضوا لتعذيب جسدي ونفسي وصف بأنه انتهاك صارخ لحقوق الإنسان، وأثار غضب العديد من النشطاء والجمعيات الأهلية المغربية. وأسدرت التحقيقات الأولية عن توقيف 6 أشخاص متورطين في قضية تعذيب المرضى، حيث تمت إحالتهم إلى النيابة العامة، ثم إلى قاضي التحقيق بمحكمة الاستئناف بمرآكش بتهمة خطيرة تتعلق بالاتجار بالبشر وتعذيب المحتجزين. وبحسب "هسبريس"، تضمنت التهم الاتجار بالبشر من خلال استئجار ونقل وإيواء أشخاص يعانون من أمراض صعبة، واستغلالهم في العمل الجبري تحت التعذيب وأعمال وحشية.

فوائد عسل السمير للنساء خيار مثالي وفق اختصاصية

سمي عسل السمير باسمه نسبة لاسم الشجرة التي ينتج العسل منها والمنتشرة بكثرة على الجبال، في السهول والوديان. جذور هذه الشجرة ممتدة في الأرض وثابتة، فهي ذات جذر صلب جداً، على عكس فروعها التي تكون ناعمة جداً وتمتاز بلونها البني المائل للحمرة. يكون عسل السمير محمر اللون مانلاً إلى السواد، كما أن رائحته قوية جداً.

حول فوائد عسل السمير للنساء تشير اختصاصية التغذية رولا كمال إلى أنه يتميز بخصائصه الصحية العديدة، حيث يحتوي على العديد من العناصر الغذائية المفيدة للجسم، ومنها الفيتامينات والمعادن والأحماض الأمينية والإنزيمات والمواد المضادة للأكسدة ويساهم أيضاً



الوقاية من ارتفاع نسبة الحموضة في المعدة وعلاج الحرقان. تقوية عضلة القلب وانتظام ضربات، ومكافحة انسداد الشرايين. ينصح بمتابعة فوائد الكراوية للنساء ستصدمك منها خسارة الوزن وتحسين الهضم

أبرز فوائد عسل السمير الصحية للنساء يحتوي على مضادات الأكسدة: تعمل مضادات الأكسدة على حماية الخلايا من التلف الذي قد ينتج عن الجذور الحرة، حيث يتميز عسل السمير باحتوائه على الفلافونويد بوفرة، مما يساعد على تقليل خطر الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة بما في ذلك أمراض القلب وبعض أنواع السرطانات كسرطان الرئة. ويحتوي عسل السمير أيضاً على البيتا كاروتين الذي يعتبر نوعاً من أنواع مضادات الأكسدة المفيدة لصحة الدماغ والجلد. يساعد في التئام الجروح والحروق؛ لأنه مطهر طبيعي بفضل احتوائه على مضادات البكتيريا والفيروسات. كما أنه يعالج التهابات ويساعد في نمو الأنسجة الجديدة. يمنع ظهور حب الشباب ويساعد في علاجه، وذلك لاحتوائه على مضادات البكتيريا التي تحافظ على البشرة خالية من البكتيريا، مما يحسن ويمنع ظهور الأمراض الجلدية. وتجدر الإشارة إلى أن هناك بعض الكريمات المكونة من عسل السمير وبعض المكونات الحمضية التي تساعد في علاج حب الشباب. يعزز جهاز المناعة من خلال تخفيف التهابات في جميع أنحاء الجسم لاحتوائه على الهيدروجين بيروكسيد. يساعد على خسارة الوزن والتخلص من السمعة، وذلك عن طريق تحفيز الشعور بالشبع، مما يقلل من تناول الوجبات الخفيفة. ويعمل عسل السمير أيضاً على تحفيز عملية الأيض التي تساعد بدورها أيضاً في تخفيف الوزن.

ما رأيك بالتعريف إلى كيفية الحصول على جسم مشدود في شهر: خطة عملية وممتعة وفق اختصاصية.

ما فوائد عسل السمير قبل النوم؟

يعتبر تناول ملعقة كبيرة يومياً من عسل السمير قبل النوم ذا فائدة عظيمة على الجسم. من هذه الفوائد نذكر الآتي: يساعد في تحسين جودة النوم والحصول على نوم عميق وهادئ وخالٍ من القلق. تخليص الجسم من الوزن الزائد وحرق الدهون أثناء النوم. تعزيز الجهاز المناعي للجسم ووقاية الجسم من البكتيريا والفيروسات. تقوية كريات الدم البيضاء وتحفيز عملها. مكافحة الأورام السرطانية بأنواعها. الوقاية من ظهور أعراض الشيخوخة المبكرة.

مشروب الصباح يعطي من أنواع معينة من السرطان

ربطت دراسة جديدة بين الاستهلاك اليومي للقهوة أو الشاي وانخفاض خطر الإصابة بسرطان الرأس والرقبة، بما في ذلك سرطان الفم والحنك. وقال فريق البحث من جامعة أوتا: "قد يساعد تناول مشروبك الصباحي المفضل، سواء كان قهوة أو شاي، في حمايتك من أنواع معينة من السرطان". وبحسب "هيلث داي"، حلل الباحثون بيانات من 14 دراسة سابقة شملت أكثر من 25 ألف شخص مصابين بالمرض وغير مصابين به. وأبلغ المشاركون عن عدد أكواب القهوة والشاي التي تناولوها يومياً وأسبوعياً وشهرياً وعلى مستوى العام، سواء كانت تحتوي على الكافيين أو خالية من الكافيين. بالمقارنة مع غير شارب القهوة، فإن من شربوا أكثر من 4 أكواب من القهوة التي تحتوي على الكافيين يومياً كانت احتمالات إصابتهم بسرطان الرأس والرقبة أقل بنسبة 17% بشكل عام. وبلغت احتمالات إصابتهم بسرطان تجويف الفم أقل بنسبة 30% واحتمالات إصابتهم بسرطان الحلق أقل بنسبة 22%. كما ارتبطت القهوة منزوعة الكافيين بانخفاض خطر الإصابة بسرطان تجويف الفم بنسبة 25%.

الذكاء الاصطناعي يتلاعب باننوايا

وفقاً للباحثين في جامعة كامبريدج، يمكن استخدام أدوات الذكاء الاصطناعي للتلاعب بالجمهور عبر الإنترنت لحملهم على اتخاذ القرارات، بدءاً من ما يجب شراؤه إلى ما يجب التصويت له. وتسلط الورقة البحثية الضوء على سوق جديدة ناشئة لـ "إشارات النية الرقمية"، المعروفة باسم "اقتصاد النية" - حيث يفهم المساعدون بالذكاء الاصطناعي النوايا البشرية ويتوقعونها ويتلاعبون بها ويبيعون هذه المعلومات للشركات التي يمكنها يتضمن الاقتصاد النية شركات "الغاردان". ويتناول الباحثون في مركز ليفرولم مستقبل الذكاء في كامبريدج لاقتصاد النية باعتباره خليفة لاقتصاد الانتباه، حيث تحافظ الشبكات الاجتماعية على المستخدمين مدمنين على منصاتها وتقدم لهم الإعلانات، بينما يتضمن الاقتصاد النية شركات التكنولوجيا بالذكاء الاصطناعي التي تباع ما تعرفه عن دوافعك، من خطط الإقامة في فندق إلى الآراء حول مرشح سياسي، إلى أعلى مرزائد. وقال الدكتور جوني بين، مؤرخ التكنولوجيا في LCFI: "لنعود من الزمن، كان الاهتمام هو عملة الإنترنت، إن مشاركة انتباهك مع منصات التواصل الاجتماعي هي التي دفعت الاقتصاد عبر الإنترنت، وما لم يتم تنظيمه، فإن اقتصاد النية سيعامل دوافعك كعملة جديدة، سيكون بمثابة اندفاع ذهبي لأولئك الذين يستهدفون ويبيعون النوايا البشرية، يجب أن نبدأ في النظر في التأثير المحتمل لثل هذه السوق على التطلعات البشرية، بما في ذلك الانتخابات الحرة والنزيهة، والصحافة الحرة والمنافسة العادلة في السوق، قبل أن تصبح ضحايا لعواقبها غير المقصودة".

زمن الباركود سينتهي قريباً

من المقرر أن تخفي الباركود الرموز الشريطية، لصالح رموز الاستجابة السريعة الحديثة، فيعد أكثر من 50 عاماً من الانتشار، تستعد المنظمة التي تشرف على الرموز الشريطية في العالم لإرسالها إلى سلة الصفقات التي أصبحت تاريخياً. وتقول GS1، وهي منظمة دولية غير ربحية تحافظ على المعيار العالمي للرموز الشريطية، إنها ستحل محلها نسخة مربعة جديدة قادرة على تخزين المزيد من المعلومات حول المنتجات، وفق "دايلي ميل". وقالت أن جودفري، الرئيسة التنفيذية لشركة GS1 في المملكة المتحدة، إن ما يقرب من نصف تجار التجزئة البريطانيين قاموا بالفعل بتحديث صناديق الدفع الخاصة بهم لاستيعاب الرموز الجديدة. وقالت: "كان هذا قيد التنفيذ لبعض الوقت، لكن كوفيد 19 سرعه حقاً، فإثناء الوباء، اعتاد الجميع على توجيه هواتفهم نحو رموز الاستجابة السريعة في الحانات والطعام للوصول إلى القائمة، وعلى نحو متزايد، تظهر أكواد الاستجابة السريعة التي تعرض أجزاء من المعلومات بالفعل على واجهة العديد من المنتجات".

هجوم للفئران يرسل 100 مصاباً إلى المستشفى

كشفت تقارير حديثة عن ارتفاع حاد في هجمات الفئران بمدينة غلاسكو البريطانية، ما أدى إلى إصابة أكثر من 100 شخص بجروح تطلبت علاجاً في مستشفيات منطقة "غريتر غلاسكو وكلايد"، وسط زيادة كبيرة في أعداد الفئران، التي أصبحت تشكل تهديداً صحياً خطيراً لسكان. ووفقاً لبيانات هيئة الصحة الوطنية في بريطانيا (NHS)، تم تسجيل كثير من الإصابات بسبب عضات الفئران، شملت الأيدي، الأذنين، والأصابع، بالإضافة إلى إصابات أخرى في الوجه، الساقين، الرأس، وأجزاء غير محددة من الجسم. وشهدت المدينة زيادة ملحوظة في هذه الهجمات بين عامي 2019 و2023، ما يثير مخاوف بشأن الظروف المعيشية المتدهورة في بعض الأحياء، حيث بات الفقراء يواجهون ظروفهم أقرب إلى "الأحياء العشوائية"، وفقاً لصحيفة "ميرور" البريطانية. في حين ظهرت تقارير سابقة تفيد بأن أعداد الفئران في غلاسكو ارتفعت بنسبة 45% خلال الفترة نفسها، مما دفع بالسكان، خصوصاً في مناطق الإسكان الاجتماعي، إلى الإبلاغ عن تزايد حالات الإصابة بهذه الآفات. وإلى جانب الإصابات، تسببت الفئران في انتشار أمراض خطيرة، منها تقرحات والتهابات الأنسجة، بالإضافة إلى عدوى بكتيرية مثل التهاب الأمعاء، والتي قد تكون مميتة بالنسبة للأطفال وكبار السن، فضلاً عن الإبلاغ عن أمراض أخرى، بما في ذلك التهابات الجهاز التنفسي.



احذر.. هذه العادة في استخدام الهاتف تزيد القلق

سواء كنت في المقهى أو النادي أو في مباراة كرة قدم، هناك عادة جديدة في استخدام الهواتف الذكية أصبحت شائعة بشكل متزايد، وهي حمل هاتفين ذكيين في الوقت نفسه. ويقوم "مستخدمو الهواتف الذكية المزدوجة" بالتبديل باستمرار بين الاثنين، أو حتى استخدامهما في الوقت نفسه، واحد في كل يد. وعلى الرغم من أن هذا النمط من الاستخدام يساعد في فصل العمل عن المتعة، فإن حمل هاتفين قد يكشف الكثير عن شخصيتك، بحسب علماء النفس. يعتقد ديفيد شيفيلد، أستاذ علم النفس في جامعة ديربي، أن امتلاك هاتفين قد يكون مرتبطاً بالقلق أو حتى العصبية. ويوضح: "إذا كنت أكثر عصبية، فقد تستخدم هاتفك أكثر، وقد تكون أكثر قلقاً بشأن عمر البطارية، لذلك يوفر الهاتفان شبكة أمان". ووفق "دايلي ميل"، كشفت من تقويت الفرصة.

فاجعتان في تايلاند .. حريق مميت وتصادم مروع

استفاق سكان تايلاند، أمس الأول على فاجعتين، الأولى جراء حريق في منطقة سياحية شهيرة أسفر عن وفيات وإصابات، والثانية نتيجة حادث تصادم مروع أدى إلى إصابة العشرات. اندلع حريق في فندق بمنطقة "خاو سان رود" السياحية الشهيرة في بانكوك، عاصمة تايلاند، مما أسفر عن وفاة 3 أجناب وإصابة عدد من الأشخاص الآخرين، وفقاً لما أعلنته الشرطة التايلاندية. وقال الكولونيل بالشرطة سانوج سينجماني إن جميع الضحايا من السائحون الأجانب، وتم العثور على أحدهم متوفى في موقع الحريق، بينما توفي الاثنان الآخران بعد نقلهما إلى المستشفى. وفي سياق متصل، أصيب ما لا يقل عن 15 شخصاً من بينهم 7 سائحون أجناب، جراء اصطدام الحافلة التي كانوا يستقلونها بشاحنة في محافظة شومفون، الواقعة في جنوب شرقي تايلاند.



منوعات الفكر 22

حضر 95 طالباً من مختلف أنحاء العالم إلى جانب 45 مشاركاً محلياً في ختام الحدث

شما بنت سلطان بن خليفة آل نهيان تفتتح الأسبوع الختامي للدورة الرابعة من أكاديمية CNN أبوظبي باستضافة هيئة الإعلام الإبداعي

جزءاً كبيراً من التاريخ وستلهم منها المعارف والخبرات".
فيما قالت ريم المزروعى، إحدى المشاركات في أكاديمية CNN أبوظبي 2024، "لقد تعلمت من الأكاديمية أهمية الصحافة، وتبني مبدأ الشفافية طوال مهنتي كصحافية، وذلك حيث تكاملت المرافق والبينة الأساسية للتعلم التي قدمها شركاؤنا في أكاديمية CNN

أبوظبي، مع نطاق وعمق الدورة التدريبية التي قدمها الصحفيين والخبراء التقنيين في CNN، وشارك في دورة هذا العام العدد الأكبر من الطلاب مقارنة بالأعوام السابقة للتعلم واكتساب الخبرات والمهارات المطلوبة من خبراء CNN لرسم مسيرتهم المهنية".

وتخللت فعاليات أسبوع المحاكاة، قيام الطلاب بجولة في مركز ياس سي وورلد للأبحاث والإنقاذ وسيورلد، جزيرة ياس في أبوظبي، بما في ذلك مركز رعاية الحيوان في منتزه الحياة البحرية، وذلك للتعرف على المهام اليومية التي تقوم بها فرق الخبراء المختصين بعلم الحيوان والإنقاذ وكيفية إعادة تأهيل الحيوانات المصابة وإطلاقها مرة أخرى إلى موطنها الطبيعي. كما قام فريق بجولة في الاستوديوهات الخارجية في twofour54، حيث استخدموا أماكن ومعدات التصوير لمساعدتهم في السلسلة النهائية من دورتهم.

أبوظبي ومذيعه برنامج "Connect the World with Becky Anderson"، "أوجه بالشكر لكافة الشركاء الذين قدموا الدعم لإنجاح دورة هذا العام، ونشكر رؤية أسبوع المحاكاة كجزء من أكاديمية CNN أبوظبي، يقدم تجربة أعمق وأكثر إلهاماً للمشاركين عاماً بعد عام".

يذكر أنه تم إطلاق أكاديمية CNN أبوظبي في عام 2020، بهدف تمكين الجيل القادم من الصحفيين، وصقل مهاراتهم في سرد القصص عبر العديد من المنصات، بقيادة وإشراف طاقم من مديعين ومراسلين، ومتخصصين فنيين من جميع أنحاء العالم، بالاشتراك مع هيئة الإعلام الإبداعي، التي أعلنت عن تعاونها مع كليات التقنية العليا في دولة الإمارات العربية المتحدة، لتوفير التقييم الأكاديمي، في خطوة تعكس خطوة تعكس اهتمام الهيئة بدعم ورعاية وتطوير المواهب الإبداعية داخل الدولة، وسد الفجوة بين التعليم والقطاع الخاص بما يصيب في منفعة الطلاب في تشكيل مستقبلهم.

وأضافت: "استضافت دورة هذا العام التي كان موضوعها الأساسي الذكاء الاصطناعي، العدد الأكبر من المشاركين مقارنة بالسنوات السابقة، مع وجود العديد منهم ممن لم تسبق لهم زيارة أبوظبي سابقاً، حيث سعدنا برؤيتهم يكتسبون أولى تجاربهم في الصناعة واختبار مهاراتهم".
وأضافت: "نشكركم على المشاركة في أكاديمية CNN أبوظبي 2024 بفرصة التدريب والتعلم في الأكاديمية وقالت: "سعدت بالمشاركة في دورة هذا العام، واكتساب العديد من الأفكار الإبداعية، مع وجود شخصيات شكلت



بما في ذلك مجتمعات التصيد الإلكتروني، ومقاطع الفيديو المزيفة والمحاكاة الهاتفية وغيرها ضمن الأسبوع الختامي، حيث عملت مجموعات فرق مكونة من 5 أشخاص، على تقصي الحقائق وإنتاج قصصهم مع توظيف كافة المهارات المكتسبة خلال الدورة. كما شارك فيها الصحفيين الطموحين مشككين مجموعة من 20 دولة مختلفة، ومن مبادرات أكاديمية CNN من مختلف أنحاء العالم، بما فيها أكاديمية CNN أبوظبي، وأكاديمية CNN في أرييل، وكلية جامعة دبلن، وكلية هونغ كونغ تشوهاي، وجامعة نوتنغهام في ماليزيا، ومعهد جورجيا للتكنولوجيا، وجامعة ولاية جورجيا، وجامعة فلوريدا، وجامعة هوارد.

استضافت أبوظبي خلال الحدث 95 مشاركاً دولياً بالتعاون مع 45 أكاديمياً محلياً، لتدريب 140 شاباً من 20 جنسية مختلفة، مع حضور مشاركين من دورات أكاديمية CNN في

وَصْنَاعَ محتوى، من خلال رصد هذه الفروقات الدقيقة بين المجتمعات والأنظمة، وتسهيل الضوء على التحديات".

وتضمنت الأكاديمية بنسختها هذا العام دورات تدريبية بقيادة نخبة من قادة الإبداع عمر بن سلطان العلماء، وزير دولة للذكاء الاصطناعي والاقتصاد الرقمي وتطبيقات العمل عن بعد، وسعادة محمد الحمادي، العضو المنتدب والرئيس التنفيذي لشركة الإمارات للطاقة النووية، وبيل جيتس، أحد أبرز خبراء التكنولوجيا في العالم ورئيس مؤسسة "بيل ومليندا غيتس"، والدكتور إنريكو نالتانزيو، باحث رئيسي في معهد الابتكار التكنولوجي، وبيلي أندرسون، مديرة تحرير CNN أبوظبي ومذيعه برنامج "Connect the World with Becky Anderson".

إلى جانب تنظيم عدد من ورش العمل التفاعلية التي بدأت في سبتمبر، ومنحت الطلاب عدداً من المهارات والمواضيع المطلوبة في مجال الصحافة وسرد القصص، ومنها: الأخلاقيات في الصحافة، فن سرد القصص، رواية القصص عبر الهاتف المحمول، مقدمة في الذكاء الاصطناعي، السرد الرقمي للقصص، كتابة السيناريو، عرض القصص، استكشاف مواقع التصوير مع لجنة أبوظبي للأفلام، أفضل ممارسات جمع الأخبار والتحقق منها، فن الكتابة للتلفزيون، إنشاء حزمة إخبارية مع مراسل CNN، التقارير مفتوحة المصدر، بالإضافة ورش عمل افتراضية حول التقارير مفتوحة المصدر والتصوير الإخباري. كما اختير الطلاب المشاركون تجربة محاكاة لمصادر شائعة للمعلومات ومضللة عبر الإنترنت،

•• أبوظبي - الفجر:

اختتمت أكاديمية CNN فعاليات دورتها الرابعة بتنظيم أسبوع المحاكاة بالاشتراك مع هيئة الإعلام الإبداعي، وبحضور سمو الشيخة شما بنت سلطان بن خليفة بن زايد آل نهيان، الرئيس المدير التنفيذي لهيئة المسزعات المستقلة لدولة الإمارات العربية المتحدة للتغير المناخي خلال كلمتها الافتتاحية: "نشهد في عصرنا الحالي تزايد أهمية توظيف تقنيات الذكاء الاصطناعي مع الاستدامة كأكثر المواضيع إلحاحاً، ولا يمكننا الإشارة بأن الذكاء الاصطناعي هو حل لكافة القضايا البيئية، ولكنه يحمل إمكانات هائلة إذا أمكننا تحيّل وجود مصانع تستخدم الذكاء الاصطناعي لخلق الهدر، أو وجود أنظمة تعمل على تطوير شبكات في المدينة".

وأضافت: "تجدد الإشارة بأنه توجد مفارقات بين المجتمعات والأنظمة، تحول دون الاستخدام العادل لهذه الأنظمة، وخلق نوع من عدم الموازنة، من حيث استفادة بعض المجتمعات من هذه التقنيات واستخدامها لتقيد كبير من الطاقة، ويوجد بعضها الآخر التي ليس لها القدرة على ذلك، وهنا يبرز دوركم كرواة قصص وصحافيين

إعداد جيل من العلماء المبدعين لمواجهة تحديات المستقبل

كلية العلوم بجامعة الإمارات تلتزم بتقديم تعليم عالي الجودة من خلال برامج معتمدة محلياً ودولياً

الأحياء لمدة خمس سنوات من الجمعية الملكية لعلوم الحياة في بريطانيا.
وفي مجال البحث العلمي، أظهرت الكلية توفيقاً ملحوظاً، حيث نشر باحثوها 646 ورقة بحثية في مجلات علمية عالمية محكمة خلال عام 2023. كما حصلت الكلية على تمويل 36 مشروعاً بحثياً جديداً للعام الأكاديمي 2024-2025. وعن المتحف الجيولوجي التابع للكلية، الذي يُعد مرجعاً علمياً فريداً من نوعه في الدولة، حيث يضم 10 أقسام تحتوي على 460 عينة جيولوجية من المعادن والصخور والأحافير المحلية والدولية، ويشمل المتحف أقدم صخرة في الإمارات، يعود عمرها إلى 540 مليون سنة، بالإضافة إلى صخور وأحافير نادرة من جبال حفيت والمناطق الجبلية الأخرى. ويُبرز المتحف دور علوم الأرض في الصناعات المختلفة مثل النفط والسميراميك، ويعمل بقاعدة بيانات علمية للعينات البحثية المكتشفة حديثاً.



وأكد الدكتور بن كروود أن كلية العلوم ماضية في تحقيق التميز الأكاديمي والبحثي من خلال التوسع في برامجها العلمية، وتعزيز شراكاتها المحلية والدولية، بما يرسخ مكانتها كواحدة من أبرز الكليات العلمية على مستوى المنطقة والعالم.

هذه الشراكات تعزز من فرص الأبحاث العلمية المشتركة، بما يدعم رؤية الكلية في تخريج علماء المستقبل وبناء اقتصاد معرفي مستدام. وكشف الدكتور بن كروود عن إطلاق عدد من البرامج الأكاديمية الجديدة للعام الجامعي 2024-2025، من أبرزها برنامج الاعتماد الأكاديمي لبرنامج بكالوريوس علوم



وأضاف أن الكلية تتعاون مع مجموعة واسعة من المؤسسات البحثية والأكاديمية العالمية، من بينها شركة نت زيرو للتكنولوجيا، وجامعة نيويورك-أبوظبي، والمنظمة الأوروبية للأبحاث النووية، والأكاديمية الصينية للعلوم، وجامعة نانجينغ للتكنولوجيا وجامعة بلغراد. وأوضح أن معارفهم وتنمية مهاراتهم.

•• العين - الفجر:

أكد الأستاذ الدكتور معمر بن كروود، عميد كلية العلوم بجامعة الإمارات، أن الكلية تسعى إلى تحقيق رؤية مبتكرة لتأسيس مجتمع علمي متميز، قادر على الإسهام في بناء مستقبل معرفي أكثر إشراقاً. وأوضح أن الكلية تلتزم بتقديم تعليم عالي الجودة من خلال برامج معتمدة محلياً ودولياً، تهدف إلى إعداد جيل من العلماء المبدعين المجهزين بالمعرفة والمهارات اللازمة لمواجهة تحديات المستقبل.

وأشار الدكتور بن كروود إلى أن كلية العلوم، التي تُعد من الكليات المؤسسة لجامعة الإمارات منذ إنشائها عام 1976، تضم خمسة أقسام أكاديمية تشمل علوم الحياة، والكيمياء، وعلوم الأرض، والرياضيات، والفيزياء. وتطرح الكلية حالياً سبعة برامج بكالوريوس و13 برنامج ماجستير ودكتوراه، حاصلة جميعها على اعتمادات أكاديمية من وزارة التربية والتعليم بالدولة ومن منظمات دولية متخصصة، ما يرسخ مكانتها كمركز أكاديمي مرموق. وأوضح العميد أن الكلية تولي أهمية كبيرة لتطوير تقنيات التدريس الحديثة، حيث تعتمد على الفصول الذكية وأساليب التعلم

جامعة الشارقة وهيئة كهرباء وغاز ومياه الشارقة توقعان مذكرة تفاهم لتعزيز التعاون البحثي

تساهم في هذا الإنجاز ومن خلال مشاركة طلبة الدراسات العليا والباحثين المتخصصين.
من جهته، أكد الدكتور المهندس حسن الزرعوني أهمية هذه الشراكة في تعزيز الابتكار العلمي وتحقيق أهداف التنمية المستدامة، مشيراً إلى الدور الذي تلعبه الهيئة في تطوير مشاريع الطاقة والمياه بالتعاون مع المؤسسات الأكاديمية. وأضاف: "تعتبر هذه الاتفاقية خطوة هامة في تعزيز التعاون بين القطاع الأكاديمي والصناعي، مما سيسهم في إيجاد حلول مبتكرة لتحديات الطاقة والمياه ويعزز من مكانة الإمارات كمرکز ريادي في مجالات الاستدامة والطاقة المتجددة".

التزام الجامعة بتطوير البحث العلمي وتوفير بيئة تعليمية محفزة. مشيراً إلى أن الجامعة لديها أكثر من 80 فريقاً بحثياً متخصصين في مختلف المجالات العلمية والمعرفية، تستطيع أن تساهم في معالجة القضايا والمشكلات المختلفة وطرح الحلول والإجراءات المناسبة عليها علمياً وبحيثياً، مؤكداً بأن البنية التحتية البحثية من معامل ومختبرات وأجهزة حديثة

مجالات الطاقة والبيئة. بالإضافة إلى توفير فرص تدريبية لطلبة الجامعة، بما يعزز التكامل بين الطرفين.

وخلال اللقاء أشاد الأستاذ الدكتور معمر بالطيب بهذه الشراكة، مؤكداً أن الجامعة، من خلال مراكزها البحثية وفرقها المتخصصة، قادرة على تقديم حلول مبتكرة للتحديات المجتمعية. وأضاف أن هذا التعاون يعكس

وقعت جامعة الشارقة مذكرة تفاهم مع هيئة كهرباء ومياه وغاز الشارقة (سوا)، بهدف تعزيز التعاون المشترك في مجالات البحث العلمي وتطوير الحلول المستدامة للقضايا البيئية والمجتمعية. كما يأتي هذا التعاون في إطار التزام الجامعة بخدمة المجتمع المحلي وتطوير الشراكات مع المؤسسات المحلية والدولية. وقع الاتفاقية عن جامعة الشارقة الأستاذ الدكتور معمر بالطيب، نائب مدير الجامعة للبحث العلمي والدراسات العليا، ونياية عن الهيئة الدكتور المهندس حسن الزرعوني، مدير إدارة البحوث والدراسات.

•• الشارقة - الفجر:

حضر مراسم توقيع الاتفاقية من جامعة الشارقة كل من والأستاذ الدكتور عصام الدين عجمي، نائب مدير الجامعة للفعالية المؤسسية والاعتماد، والدكتور صلاح طاهر الحاج نائب مدير الجامعة لشؤون المجتمع، والأستاذ الدكتور ربيع حلواني مدير معهد الشارقة للبحوث الطبية والعلوم الصحية، والدكتورة نورة الكربي رئيس قسم العلاقات المجتمعية للبحث العلمي.

و حضر من جانب هيئة كهرباء ومياه وغاز الشارقة كل من المهندس أحمد سالم الباس، نائب مدير إدارة توزيع الكهرباء، ومجموعة من المهندسين منهم: راشد غلبان، ومحمد الحسانني، وجوسون جون، وميثة البارود، وميثة المازمي، ونور باترسون، ورؤى الخطيب.



مجالات التعاون
تهدف مذكرة التفاهم إلى تعزيز الجهود البحثية المشتركة في موضوعات تخدم التنمية المستدامة، وتشمل: كفاءة الطاقة وتحقيق الاستدامة البيئية، وإدارة وتحلية المياه وتطوير مصادر الطاقة البديلة، وتحسين شبكات توزيع الكهرباء والمياه والغاز، وترشيد استهلاك الطاقة وتطوير تقنيات الطاقة المتجددة، والصحة العامة والأمن السيبراني وتحليل أنظمة الحماية والذكاء الاصطناعي.

منوعات العقل 23



هناك المئات من الوجبات الغذائية المُبتدعة وبرامج خسارة الوزن والحيل الصريحة المتبعة في التخسيس بشكل سهل وسريع، ومع ذلك، فإن أساس فقدان الوزن الناجح يظل نظاماً صحياً يتحكم في السرعات الحرارية على أن يكون مقروناً بزيادة الأنشطة البدنية، من أجل إنقاص الوزن بنجاح على المدى الطويل، يتوجب عليك إجراء تغييرات دائمة في أسلوب حياتك وعاداتك الصحية. كيف يُمكنك إجراء تلك التغييرات الدائمة؟ انظر في اتباع هذه الاستراتيجيات الست لإنجاح خسارة الوزن.

التخسيس . 6 استراتيجيات لنجاح خسارة الوزن



عدد السرعات الحرارية التي تحرقها مُعلَق على تكرار أنشطتك ومدتها وشدتها. من أفضل الطرق لخسارة دهون الجسم هي ممارسة التمارين الهوائية الثابتة مثل المشي السريع، لمدة 30 دقيقة على الأقل معظم أيام الأسبوع. قد يحتاج بعض الأشخاص إلى أنشطة بدنية أكثر من ذلك لإنقاص الوزن والحفاظ على هذا الوزن.

أبدأ خطة إنقاص الوزن باتباع هذه النصائح:

- تناول أربع حصص على الأقل من الخضروات وثلاث حصص من الفواكه يومياً.
- استبدل الحبوب المكررة بالحبوب الكاملة.
- استخدام كميات متوازنة من الدهون الصحية، مثل زيت الزيتون والزيوت النباتية والأفوكادو والمكسرات وزبدة الجوز وزيتون الجوز.
- قلل من السكر قدر الإمكان، باستثناء السكر الطبيعي الموجود في الفاكهة.

6. غير وجهة نظرك
لا يكفي تناول أطعمة صحية وممارسة الرياضة لبضعة أسابيع أو حتى أشهر إذا كنت ترغب في إدارة طويلة الأجل وناجحة للوزن. يجب أن تصبح هذه العادات نمط حياة. تبدأ تغييرات نمط الحياة بإلقاء نظرة صادقة على أنماط الأكل والروتين اليومي الخاصين بك.

5. حافظ على نشاطك
في حين أنه يمكنك إنقاص الوزن دون التمرن، فإن الأنشطة البدنية المنتظمة مع تحديد السرعات الحرارية قد يساعدك على إنقاص الوزن. قد تساعد التمارين الرياضية على حرق السرعات الحرارية الزائدة التي لا يمكنك فقدها بالنظام الغذائي وحده.

للمتمرنين أيضاً العديد من الفوائد الصحية، ومنها تحسين مزاجك وتقوية نظام القلب والأوعية الدموية وتقليل ضغط الدم. قد تساعد ممارسة الرياضة كذلك في الحفاظ على فقدان الوزن. تشير الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يحافظون على فقدان الوزن على المدى الطويل يقومون بأنشطة بدنية منتظمة.

خلال إجراء قياس مُنتظم للوزن وتسجيل تقدمك في نظامك الغذائي وتمارينك الرياضية في دفتر، أو تتبع تقدمك باستخدام الأدوات الرقمية.

3. ضع أهدافاً واقعية
قد يبدو واضحاً ضرورة وضع أهداف واقعية لإنقاص الوزن. ولكن هل تعرف حقاً ما هو واقعي؟ على المدى الطويل، من الأفضل أن تهدف إلى خسارة 1 إلى 2 رطل (0.5 إلى 1 كيلوجرام) في الأسبوع. عموماً أن تخسر 1 إلى 2 رطل أسبوعياً، تحتاج إلى حرق 500 إلى 1000 سعر حراري أكثر مما تستهلكه يومياً، من خلال اتباع نظام غذائي منخفض السرعات الحرارية وممارسة الأنشطة البدنية بشكل مُنتظم. حسب وزنك، قد يكون 5% من وزنك الحالي هدفاً واقعيًا، على الأقل كهدف أولي. إذا كان وزنك 180 رطلاً (82 كيلوجراماً)، فهذا يعني 9 أرطال (4 كيلوجرامات).

حتى هذا المستوى من فقدان الوزن يمكن أن يساعد في تقليل خطورة حدوث مشاكل صحية مزمنة، مثل مرض القلب والسكري من النوع الثاني.

عندما تحدد الأهداف، فكر في كل من أهداف كل من العملية والنتائج. "المشي كل يوم لمدة 30 دقيقة" هو مثال على هدف النتيجة. ليس "خسارة 10 أرطال" هو مثال على هدف النتيجة. ليس من الضروري أن يكون لديك هدف نتيجة، لكن يجب عليك تحديد أهداف العملية؛ لأن تغيير عاداتك يُعد عاملاً أساسياً في فقدان الوزن.



4. تناول طعاماً صحياً أكثر
يجب أن يشمل الأسلوب الجديد لتناول الطعام بهدف فقدان الوزن خفض إجمالي السرعات الحرارية، لكن تخفيض السرعات الحرارية لا يعني التخلي عن الطعام أو الشبع أو حتى سهولة إعداد الوجبة.

1. تأكد من استعدادك للأمر
يستغرق فقدان الوزن على المدى الطويل وقتاً وجهداً، والتزاماً طويل الأجل. بينما لا تريد تأجيل فقدان الوزن إلى أجل غير مسمى، يجب عليك التأكد من استعدادك لإجراء تغييرات دائمة على عادات الأكل والنشاط.

أسأل نفسك الأسئلة التالية لمساعدتك في تحديد مدى استعدادك:

- هل أنا متحمس لفقدان الوزن؟
- هل أنا مُشْتت للعباية بسبب الضغوط الأخرى؟
- هل أستخدم الطعام كوسيلة للتغلب على التوتر؟
- هل أنا مستعد للتعلم أو استخدام استراتيجيات أخرى للتغلب على التوتر؟
- هل أحتاج إلى دعم آخر، سواء من الأصدقاء أو المهنيين، لإدارة التوتر؟
- هل أنا على استعداد لتغيير عادات الأكل؟
- هل أنا على استعداد لتغيير عادات النشاط؟
- هل لدي الوقت لأقضيه في إجراء هذه التغييرات؟

تحدث إلى طبيبك إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في معالجة الضغوط أو العواطف التي تبدو عبئاً أمام استعدادك.

عندما تكون مستعداً، ستجد أنه من الأسهل تحديد الأهداف والحفاظ على الالتزام وتغيير العادات.

2. ابحث عن دوافعك الداخلية
لا أحد يستطيع أن يجعلك تفقد الوزن. يجب أن تجري تغييرات على النظام الغذائي والتمارين الرياضية لترضى نفسك. ما الذي سيمنحك دافعاً قوياً للتمسك بخطة إنقاص الوزن؟

قم بعمل قائمة بما هو مهم بالنسبة لك لمساعدتك على الحفاظ على حماسك وتركيزك، سواء كانت عطلة قادمة أو صحة عامة أفضل. ثم ابحث عن طريقة للتأكد من أنه يمكنك استمداد العزيمة من العوامل التحفيزية الخاصة بك خلال لحظات الإغراء. قد ترغب في وضع ملاحظة مُشجعة لنفسك على باب خزانة المؤونة أو البزاد، على سبيل المثال.

بينما يتعين عليك تحمل المسؤولية عن سلوكك الخاص لفقدان الوزن بنجاح، من الممكن أن تستفيد إذا حصلت على دعم مناسب. اختر الأشخاص الداعمين لك ممن سيحججوك بطرق إيجابية، دون خجل أو إخراج أو تشييب.

من الناحية المثالية، ابحث عن الأشخاص الذين يستمعون إلى مخاوفك ومشاعرك، ويفضون وقتاً في التمرين معك أو في إنشاء قوائم طعام صحية، ويشاركوك الأوتوية التي وضعتها لتطوير نمط حياة أكثر صحة. يمكن أن تشعر بالسعادة بالضمامك لمجموعة دعم، مما يمنحك دافعاً قوياً للالتزام بأهداف إنقاص الوزن.

إذا كنت تفضل الحفاظ على خصوصية خطط إنقاص الوزن الخاصة بك، فكن مسؤولاً عن نفسك؛ من

«أفضل طريقة» لخفض شعور كبار السن بالوحدة

توصل فريق من الباحثين في جامعة تكساس وجامعة ميشيغان، إلى الطريقة الأفضل لخفض شعور الوحدة لدى كبار السن.



ووجدت الدراسة أن التواصل الشخصي يساعد على خفض مستويات الشعور بالوحدة لدى كبار السن، ولكن الطرق الأخرى، مثل الاتصال الهاتفي أو البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية، ليست فعالة بالقدر نفسه في خفض الشعور بالوحدة.

وقال شياغ تشانغ، المعد المشارك في الدراسة: "وجدنا أنه عندما يشعر كبار السن بالوحدة، فإنهم أكثر عرضة لالتقاط الهاتف والاتصال بشخص ما. ولكن الزيارات الشخصية كانت النوع الوحيد من التواصل الذي أدى بالفعل إلى انخفاض مستويات الشعور بالوحدة بالبلوغ عنها".

ولطالما كان التواصل الاجتماعي المنتظم مهم للصحة العقلية والجسدية، ويساهم في طول العمر في سن الشيخوخة، في حين ارتبط الشعور بالوحدة بأمراض القلب والتدهور المعرفي وحتى الموت المبكر.

وعلى الرغم من أن العديد من كبار السن يواجهون حالات صحية مزمنة ومشاكل في الحركة قد تجعل التواصل الشخصي أكثر صعوبة، إلا أن الدراسة الجديدة، التي تابعت أكثر من 300 شخص تزيد أعمارهم عن 65 عاماً، تشير إلى أن هذا النوع من التواصل "يُعتبر مهم في أي جهد واسع النطاق لمعالجة الشعور بالوحدة لدى كبار السن".

وقال تشانغ: "على الرغم من أن الاتصال الهاتفي متاح في معظم الأوقات ويوفر لكبار السن فرصاً للتواصل الاجتماعي عندما يشعرون بالوحدة، يبدو أن الاتصال الهاتفي قد لا يكون بالفعالية نفسها للتواصل الشخصي في الحد من الشعور بالوحدة. نشرت الدراسة في مجلة Gerontology: Series B Psychological Science.

منوعات الفكر

26

إن تناول نظام غذائي صحي خلال فترة الحمل سوف يعزز من نمو طفلك وتطوره..
تعريف على أهم العناصر الغذائية التي تحتاجينها ومصادرها.
تظل المبادئ الأساسية الثابتة لتناول الطعام الصحي هي ذاتها خلال فترة الحمل، وهي تناول الكثير من الفاكهة والخضراوات، والحبوب الكاملة، والبروتين الخالي من الدهون، والدهون الصحية.
لكن هناك بعض العناصر الغذائية التي تستحق اهتماماً خاصاً أثناء الحمل، وإليك أهمها.



يعزز من نمو طفلك وتطوره

عناصر يجب التركيز عليها في النظام الغذائي أثناء الحمل

• المقادير التي تحتاجين إليها: 71 جراماً في اليوم
• المصادر الجيدة: يُعد اللحم خفيف الدهن، والدواجن، والمأكولات البحرية، والبيض مصادر غنية بالبروتين. وتتضمن الخيارات الأخرى البقوليات، والبازلاء، والمكسرات، والحبوب، ومنتجات الصويا.

• الحديد لمنع فقر الدم
يستخدم الجسم الحديد لإنتاج الهيموجلوبين. والهيوجلوبين بروتين موجود في كرات الدم الحمراء، مسؤول عن توصيل الأكسجين لأنسجة الجسم. وتحتاج المرأة أثناء الحمل إلى ضعف كمية الحديد التي تحتاج إليها المرأة غير الحامل. يحتاج جسمك هذا الحديد لإنتاج المزيد من الدم الذي يوصل الأكسجين بدوره إلى طفلك. وإذا لم يكن لديك مخزون كافٍ من الحديد، أو لم تحصل على ما يكفي من الحديد خلال فترة الحمل، فقد تصابين بفقر الدم الناتج عن نقص الحديد. وقد تصابين بالصداع أو الإرهاق. ويزيد فقر الدم الشديد الناتج عن نقص الحديد أيضاً من مخاطر الولادة المبكرة، وتعرض طفلك للولادة بوزن ناقص، فضلاً عن إصابتك باكتئاب ما بعد الولادة.

• المصدر الذي تحتاجين إليه: 27 ملليجرام يومياً

• مصادر جيدة: تُعد اللحوم الحمراء خفيفة الدهن، والدواجن، والأسماك مصادر جيدة للحصول على الحديد. وهناك خيارات أخرى تتضمن وجبات الإفطار الغنية بالحديد مثل حبوب الإفطار، والبقوليات، والخضراوات. عادة تحتوي الفيتامينات التي تُؤخذ قبل الولادة على الحديد.

في بعض الحالات، قد يوصي مزود الرعاية الصحية الخاص بك بتناول مكمل غذائي منفصل يحتوي على الحديد. بالإضافة إلى ذلك، يُمتص الحديد الموجود في المنتجات الحيوانية، مثل اللحوم، بسهولة كبيرة. لتعزيز امتصاص الحديد من المصادر

النباتية، والمكملات الغذائية، تناوليهما مع أطعمة، أو مشروبات تحتوي على نسبة عالية من فيتامين C، مثل عصير البرتقال أو عصير الطماطم أو الفراولة. إذا كنت تتناولين المكملات الغذائية التي تحتوي على الحديد مع عصير البرتقال، فتجنبني الأصناف الغنية بالكالسيوم. فعلى الرغم من أن الكالسيوم عنصر غذائي أساسي أثناء الحمل، إلا أنه قد يقلل من امتصاص الحديد.

• المكملات الغذائية
حتى لو كنت تتبعين نظاماً غذائياً صحياً، قد ينقص تناول بعض العناصر الغذائية الأساسية. لذا يمكن أن يساعد تناول جرعة يومية من فيتامينات ما قبل الولادة (الموعد الثاني لبدء تناولها يكون قبل ثلاثة أشهر على الأقل من حدوث الحمل، على تعويض أي نقص محتمل. وقد ينصحك الطبيب بتناول مكملات غذائية خاصة إذا كنت تتبعين حمية نباتية صارمة، أو لديك حالة صحية مزمنة. وإذا كنت تفكرين في تناول مكمل غذائي عشبي خلال فترة الحمل، فيرجى استشارة الطبيب أولاً. إذ تكون بعض المكملات العشبية ضارة بحملك.

الفوليك بحمض الفوليك
الفولات من أنواع فيتامين B الذي يساعد على الوقاية من المشكلات الخطيرة التي تؤثر على نمو الدماغ، والحبل النخاعي (عيوب الأنبوب العصبي). ويُطلق على الشكل الاصطناعي للفولات الموجود في المكملات الغذائية والأغذية المعززة اسم حمض الفوليك. وقد ثبت أن المكملات الغذائية التي تحتوي على حمض الفوليك تحد من خطورة الولادة المبكرة، وولادة طفل ناقص الوزن.

• الجرعة اللازمة: 400 ميكروجرام يومياً من الفولات، أو حمض الفوليك قبل حدوث الحمل، ومن 600 إلى 1000 ميكروجرام من الفولات، أو حمض الفوليك يومياً طوال فترة الحمل.

• مصادر جيدة: حبوب الإفطار المعززة من المصادر الغنية بحمض الفوليك. ومن المصادر الجيدة أيضاً للفولات الطبيعي الخضراوات الورقية ذات اللون الأخضر الداكن، والفاكهة الحمضية، والبقوليات المجففة، والبازلاء، والعدس.

إلى جانب اتخاذ خيارات غذائية صحية، من الممكن أن يساعد تناول الفيتامينات التي تؤخذ خلال الحمل يومياً -البداية المثالية لتناولها تكون قبل الحمل بثلاثة أشهر على الأقل- على ضمان حصولك على ما يكفي من هذا العنصر الأساسي. وينبغي لكل امرأة تفكر في الحمل تناول مكمل غذائي يحتوي على حمض

الكالسيوم لتقوية العظام
تحتاجين أنت وطفلك إلى الكالسيوم لتقوية العظام والأسنان. ويدعم الكالسيوم أيضاً الأداء الصحي للجهاز الدوري، والعصبي، والعضلي.

• الكمية المطلوبة: 1000 ملليجرام يومياً؛ تحتاج الحوامل في سن المراهقة إلى 1300 ملليجرام يومياً.

• المصادر الجيدة: مشتقات الحليب من مصادر الكالسيوم الأفضل من حيث الامتصاص. وتتضمن المصادر الغذائية للكالسيوم التي لا تحتوي على مشتقات الحليب البروكلي والكرنب. ومن المصادر الغنية بالكالسيوم أيضاً الكثير من عصائر الفواكه، وحبوب الإفطار.

فيتامين D يعزز قوة العظام
يعمل فيتامين D مع الكالسيوم للمساعدة في بناء عظام طفلك وأسنان.

• المقدار الذي تحتاجين إليه: 600 وحدة دولية (IU) في اليوم

• مصادره الجيدة: تعد الأسماك الدهنية، مثل السلمون، مصدراً جيداً لفيتامين D. ومن الخيارات الأخرى الحليب المعزز وعصير البرتقال.

البروتين لتعزيز النمو
البروتين ضروري لنمو طفلك طوال فترة الحمل.



التدخين أثناء الحمل يضر بالتحصيل الأكاديمي للأطفال

يزيد التدخين أثناء الحمل من خطر حدوث العديد من المضاعفات، بما في ذلك الإجهاض، وولادة جنين ميت، وتأخر النمو والتطور، والعيوب الخلقية. وإلى جانب جميع هذه الأضرار، تضيف دراسة

حديثة سبباً آخر يدفع النساء الحوامل إلى الإقلاع عن التدخين، فقد وجد الباحثون أن التعرض للمواد الكيميائية السامة الموجودة في التبغ قبل الولادة قد يؤثر أيضاً على الإنجازات الأكاديمية للطفل.

في مراجعة منهجية لـ 19 دراسة و1.25 مليون مشارك، وجد باحثون في جامعة جنوب أستراليا جنباً إلى جنب مع فريق من جامعة كيرتن ومعهد البحوث الصحية والطبية في جنوب أستراليا (SAHMRI) وجامعة هارفارد وغيرها، أن 79% من الدراسات أفادت بانخفاض التحصيل الدراسي لدى الأطفال المعرضين لتدخين الأم قبل الولادة.

وأظهر تحليل إحصائي إضافي لثمانية دراسات أولية شملت 723877 مشاركاً، أن الأطفال المعرضين لتدخين الأم قبل الولادة كانوا أكثر عرضة بنسبة 49% لضعف التحصيل الأكاديمي، مقارنة بمن لم يتعرضوا للتدخين في الرحم.

ويقول الباحث الرئيسي الدكتور بيريكيت دوكو من جامعة جنوب أستراليا، إنه على الرغم مما هو معروف بالفعل عن التدخين، فإن الأبحاث ما تزال تكشف عن آثار سلبية إضافية.

وأضاف: "لعمود من الزمن، دفعت الوكالات في جميع أنحاء العالم بحملات مناهضة للتدخين حول مخاطر التدخين، ولكن على الرغم من هذه الجهود، ما يزال تدخين التبغ يمثل مشكلة صحية عامة عالمية منتشرة. ومن المعروف أن التدخين قبل الولادة يسبب مضاعفات متعددة للحمل، بما في ذلك ارتفاع خطر الإجهاض، والإملاص (ولادة جنين ميت)، وتقيد النمو والتطور، وعيوب خلقية خطيرة، كما يرتبط أيضاً بنتائج سلبية على الصحة العقلية ومشكلات سلوكية".

وتابع: "يُضاف بحثنا الجديد إلى هذا، من خلال إظهار أن التدخين قبل الولادة من قبل الأم ينطوي على خطر كبير في الحد من الأداء الأكاديمي للطفل، ما يجعله متأخراً كثيراً عن أقرانه في المدرسة. ونريد جميعاً أن يحصل الأطفال على أفضل بداية في الحياة.

ولكن من الواضح أنه يجب علينا أن نبدل قصارى جهدها لتثقيف الأمهات والأسر حول الآثار الضارة للتدخين أثناء الحمل على الأم والطفل".

تم نشر البحث في مجلة Addictive Behaviors.



منوعات

الفكر

27

تشعر بخيبة أمل كبيرة تجاه المشهد السياسي في أمريكا المخرجة آفا دوفيرناي؛ مسيرة التغيير تتطلب تكاتفاً وأفعالاً من الجميع

حققت آفا دوفيرناي مسيرة حافلة مليئة بالإنجازات على غرار فيلم "سيلما" (Selma 2014) الذي شارك في إنتاجه كل من براد بيت وأوبرا وينفري، والذي يتمحور حول مسيرة عام 1965 من أجل الحقوق المدنية للأشخاص ذوي البشرة السوداء في الولايات المتحدة، وفيلمها الوثائقي "13th" (2016) الذي يfokus في عالم السجن الجماعي الأمريكي الذي يضع السجناء تحت العبودية القانونية، مروراً بالسلسل الناجح "عندما يروننا" When they see us التي بثت على "نتفليكس" عام 2019 ويدور حول القصة الحقيقية التي تنطلق من الشارع الخامس في مانهاتن إلى العالم، ويروي قصة مجموعة من المراهقين الملونين الذين اتهموا ظلماً بالاعتصاب عام 1989.



قصارى جهدنا ونفعل ما بوسعنا، كل من موقعه لدعم الأشخاص الذين يعانون اضطرابات ويعيشون أوضاعاً مأسوية وصدمات في جميع أنحاء العالم، وفي وطننا أيضاً".
وتشرح دوفيرناي أن مساحتها الفنية "أري Array" في لوس أنجلوس تعد بمثابة واحة لمحبي الفنون ومركز دعم لكل من يرغب في خلق وإنتاج أعمال فنية، وتوضح "نحرص على أن تكون الأبواب مفتوحة لأي شخص يتقدنا ويريد أن يخرط في مجموعة حول السينما بشتى الطرق التي يمكن أن تغير الأشياء من خلال سرد القصص".
وتؤمن دوفيرناي بأن مسيرة التغيير تتطلب تكاتفاً وأفعالاً من كل واحد منا، وتوجهت بالسؤال "ماذا يمكنك أن تفعل؟ ماذا الذي تمتلكه تحت تصرفك؟ هل هو مقدرتك أن تكون لطيفاً مع شخص ما في محطة القطار؟ هل هي مشاركتك للمعلومات؟ هل هو من خلال تقديم كتاب لشخص يحتاج إلى التعليم؟ هل ستكون ذلك الشخص الذي يرفع الصوت أثناء حديث عنصري أو متحيز، فيقول "لا، هذا ليس صائباً، ويتحدث بصراحة وجرأة؟ هذه الأشياء مهمة، ليس مهماً أن تكون صانع أفلام لإحداث التغيير ولا أن تكون سياسياً لتغيير ذلك أيضاً".

فسأناها عن سرها للحفاظ على تلك السعادة والحافز خلال أعمالها كافة، "أشعر أن إحراق العدالة أمر ضروري للغاية، العدالة أمر ملح، وهذه مسألة ملحة" تقول المخرجة الأميركية.
وشرحت بأن الخطوات التي تتخذها لا يجب أن تكون مترفة، لأنه من أجل تحقيق خطوة ما لا بد من وجود ضغوط شديدة حتى تتمكن من إنجاز بعض التقدم، وأردت قائلة "نحتاج إلى أن نشعر بالرضا مع أننا قد لا نلمس النتيجة على الفور.
وعليها أن تقتنع بأن التغيير الحقيقي يستغرق وقتاً وأنها ستخطو خطوات إلى الأمام وتراجع خطوة إلى الوراء أو العكس، إنها الطريقة التي نحتاج بها إلى التعامل مع هذه المشكلات حتى لا نتعب ونهتك وتخور قوانا".
وسلمت الضوء على نصيحة تتبعها،
عندما يحصل أمر جيد سيحصل أمران سيئان بموازاته، ولهذا علينا أن نستمر في الدفع قدماً رويداً رويداً و"عليك أن تستمر في الدفع والمضي قدماً،
لأن الأمر ملح وضروري وعندها ستتحرك العجلة شيئاً فشيئاً".
وعن الوضع في الولايات المتحدة، تقول دوفيرناي "أشعر بخيبة أمل كبيرة تجاه المشهد السياسي، وبالجزن الشديد إزاء تصرفات الإدارة الحالية والإدارة القادمة،
لذلك من الضروري أن يرفع الناس أصواتهم، ويجب أن نبذل

أما فيلمها الروائي الأخير "الأصل" Origin الذي من المتوقع صدوره قريباً في أنحاء العالم كافة، فهو مقتبس من رواية "كاست" Caste الخيالية الحائزة جائزة "بوليتزر" للكاتبة إيزابيل ويلكرسون، والذي يرقى إلى مستوى تحقيق في أصول العنصرية عبر المكان والزمان.

على هامش مشاركتها في مهرجان مراكش السينمائي ال21، كان للمخرجة الأميركية المرشحة لجائزة "غولدن غلوب" والحاصلة على جائزة مهرجان "سندانس" Sundance السينمائي آفا دوفيرناي حديث، ناقشت خلاله مسائل عديدة في إطار العدالة الاجتماعية وتطرق إلى كونها رائدة للأجيال القادمة.

وتحدثت أفلام دوفيرناي عن الظلم والعدالة والتغيير والديمقراطية، وهي لا ترى مشكلة أن عملية الإصلاح قد تستغرق أجيالاً عديدة، وتقول عن حال الأمور "يمكنني القول أنني غير راضية لأنه عبر الأعوام ال10 الماضية لم يكن هناك ما يكفي من التغيير والتقدم، لكنني لا أشعر بذلك ولا أنظر إلى ذلك من ناحية سلبية.

أشعر أن كل خطوة نقوم بها هي خطوة نحو هدف سيستغرق أجيالاً عديدة لتحقيقه وهذا أمر جيد".
وتبرز دوفيرناي دور الأجيال السابقة من النساء اللاتي ناضلن من أجل الحقوق والتغيير،

وترى أن إنجازات النساء في الأفلام والإعلام اليوم "ما كانت لتكون ممكنة لولا جهود النساء اللاتي سبقنا، لذلك لا أشعر بالإحباط لأنني أعلم أن هذه رحلة طويلة ومسيرة طويلة، والشعلة نقلت إلينا، وفي حياتنا قد نتقدم نصف خطوة فقط ولكن الجيل التالي والذي يليه سيتقدمون بالطريقة نفسها، وهذا لا بأس به".
خلال المهرجان، عُرضت مقاطع من بعض أفلام آفا التي تتضمن مشاهد مؤثرة وخصوصاً في مسلسل "عندما يروننا"، ولكنها مع ذلك ما زالت تتمسك بالإيجابية والعزم حيال عملها



نيكولاس هولت؛ كدت أتعرض لهجوم من الذئاب أثناء تصوير فيلم Nosferatu

كشف النجم العالمي نيكولاس هولت اندماج الحياة الواقعية مع الخيال خلال تصويره فيلم Nosferatu، الذي طرح في دور العرض مؤخراً حول العالم.
حيث صرح هولت قائلاً: "أثناء تصوير أحد مشاهد فيلم الرعب Nosferatu، كنت أهرب من الذئاب، وشعرت بالخوف بشكل حقيقي، ونسيت أنني أقوم بالتمثيل للحظات".
وتابع هولت قائلاً: "مع استعداد القائمين على التصوير لتصوير المشهد، كان لزاماً على فريق العمل منع الذئاب من الاقتراب مني، حيث أنني كنت أركض في مكاني في محاولة مني للشعور بالإثارة قبل التصوير، وما يفصلهم عنى هو الحبل الذي يقيدهم فقط، وشعرت بالخوف من منظرهم".
وأضاف هولت أنه في إحدى اللقطات، تمكن بالكاد من الخروج من النافذة بينما كانت الذئاب تجري وراءه، وأشار إلى إن تلك اللقطة كانت غير صالحة للاستخدام، لأن المخرج روبرت إيجرز أخبره أنه صنع وجهاً سخيفاً، إلا أن هولت أكد له أن هذا هو تأثير الخوف الحقيقي الذي شعر به.
ويقوم ببطولة فيلم Nosferatu بجانب هولت كل من ليلي روز ديب وبييل سكارسجارد وويليم دافو وإيما كورين.



القصة الكاملة للاعتداء على جيمي فوكس

أثار الممثل جيمي فوكس قلق معجبيه ومتابعيه بعد إعلانه عن حادث الاعتداء عليه خلال الاحتفال بعيد ميلاده مؤخراً، إلا أن الكثيرين لم يعلموا بشأن القصة الكاملة لما حصل، وهو ما نتعرض له خلال السطور التالية بعدما نالت تلك القصة اهتماماً بالغا من كل محبيه.
التقارير الأجنبية أكدت أن الحادث جاء بسبب هجوم شخص ما داخل أحد المطاعم في منطقة بيفرلي هيلز بولاية كاليفورنيا الأمريكية، على جيمي فوكس في الوقت الذي شهد احتفاله مع بعض أصدقائه بعيد ميلاده.
وفقاً لتقرير نشرته صحيفة 21alivenews، فإن النجم العالمي البالغ من العمر 57 عاماً، تم نقله للمستشفى ليخضع لعملية جراحية في الفم، بعد أن أفضى شخص من طوالة أخرى كأس زجاجي أصاب فمه بشكل مباشر، وتم استدعاء الشرطة إلى المكان لفتح تحقيق شامل وتفريغ الكاميرات الخاصة بالمكان.
تعليق جيمي فوكس على الحادث
جيمي فوكس من خلال حسابه على إنستجرام علق على الأمر بكتابة: "الشيطان كذبة.. لا يمكن الفوز هنا... شكراً للجميع الذين يصلون ويطمنون علي... عندما يضيء نورك ساطعاً... يحاولون إحضار الظلام إليك... لكنهم لا يعرفون أنك مبني لذلك... كانت الأضواء ساطعة...".



نوع شائع من العسل قد يحمل سر علاج سرطان الثدي!

مثل الفلافونويد والمواد الكيميائية النباتية والكربوهيدرات المعقدة والفيتامينات والأحماض الأمينية والمعادن، والتي أثبتت قدرتها المضادة للسرطان على المستوى الجزيئي من خلال تثبيط المسارات المنشطة في السرطان، والتي تحفز تكاثر الأورام ونموها ونقلها. ويعتقد الباحثون أن إحدى آليات عمل عسل المانوكا تتمثل في حجب مستقبلات هرمون الإستروجين، ما يجعله فعالا كمكمل غذائي محتمل ضد سرطان الثدي الحساس للهرمون. وتشير النتائج إلى إمكانية تطوير عسل المانوكا إلى مكمل طبيعي، أو حتى علاج مستقل لسرطان الثدي الإيجابي لمستقبلات الإستروجين، وخاصة للمرضى الذين يعانون من مقاومة العلاجات التقليدية. نشرت الدراسة في مجلة Nutrients.

عسل المانوكا يعمل على تقليل نمو الورم بشكل كبير لدى الفئران المصابة بخلايا سرطان الثدي الإيجابية لمستقبلات الإستروجين، بنسبة 84% دون التأثير على خلايا الثدي الطبيعية أو التسبب في آثار جانبية كبيرة. كما أدت التركيزات الأعلى من هذا العسل إلى انخفاض أكبر في نمو الخلايا السرطانية. ويعمل عسل المانوكا على تقليل مستويات مسارات الإشارة التي يتم تنظيمها بشكل تصاعدي في السرطان، مثل AMPK/AKT/mTOR و STAT3، والتي تشارك في نمو الخلايا السرطانية. بالإضافة إلى تحفيز موت الخلايا السرطانية في الثدي، وتعزيز فعالية العلاجات الموجودة مثل عقار "تاموكسيفين". وأظهرت الأبحاث أن عسل المانوكا، المعروف بخصائصه المضادة للميكروبات ومضادات الأكسدة، غني أيضا بمركبات

وجد باحثو مركز "جونسون الشامل لعلاج السرطان" التابع لجامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس، أن نوعا محددًا من العسل يمكن أن يكون بديلا طبيعيا محتملا للوقاية من سرطان الثدي وعلاجه. وتوصلت الدراسة إلى أن عسل المانوكا (أحد أنواع العسل الذي ينتج نوع خاص من النحل يعيش في دول معينة مثل أستراليا ونيوزيلندا) قد يحمل خصائص وقائية من السرطان، وخاصة سرطان الثدي الإيجابي لمستقبلات الإستروجين (ER)، وهو النوع الضرعى الأكثر شيوعا من سرطان الثدي، والذي يمثل حوالي 70-80% من جميع حالات المرض. واكتشف الباحثون أن



تحذير صحي من آثار خطيرة

لاستخدام الباراسيتامول المتكرر

حذر فريق من العلماء من الآثار الصحية الضارة المحتملة للباراسيتامول، الدواء الشائع الذي يلجأ إليه الكثيرون عند الشعور بالصداع.

وبيضا لا يتردد العديد من الأشخاص في تناول قرص أو قرصين منه لتخفيف الألم، أظهرت دراسة جديدة أن الاستخدام الطويل الأمد لهذا الدواء قد يرتبط بزيادة خطر الإصابة بعدد من المشكلات الصحية الخطيرة، بما في ذلك قرحة المعدة وفشل القلب وارتفاع ضغط الدم وأمراض الكلى المزمنة.

وفي الدراسة، التي أجريت في جامعة نوتنغهام، تناول الباحثون آثار استخدام الباراسيتامول بشكل منتظم على كبار السن، وحلوا بيانات من "رابط بيانات أبحاث الممارسة السريرية-الذهبي" لمجموعة من المشاركين الذين تتراوح أعمارهم بين 65 عاما وأكثر، بمتوسط عمر بلغ 75 عاما. وشملت الدراسة 180483 شخصا تم وصف الباراسيتامول لهم بشكل متكرر، وتمت مقارنة 402478 شخصا من الفئة العمرية نفسها لم يتم وصف الدواء لهم بشكل متكرر.

وجاء في استنتاج التقرير: "على الرغم من سعة الباراسيتامول كعلاج آمن، إلا أن الدراسة أظهرت ارتباطه بعدد من المضاعفات الخطيرة. ونظرا لفعالته المسكنة المحدودة، فإن استخدامه كعلاج أساسي لحالات الألم المزمن لدى كبار السن يتطلب إعادة النظر بعناية".

وقال البروفيسور ويبا تشانغ، من مركز أبحاث الطب الحيوي في المعهد الوطني للبحوث الصحية: "على الرغم من أن الباراسيتامول يعتبر آمنا في نظر الكثيرين، فقد تم التوصية به كعلاج أولي للعديد من الحالات مثل هشاشة العظام، خاصة لكبار السن الذين قد يكونون أكثر عرضة للمضاعفات المرتبطة بالأدوية".

وأضاف: "بينما تتطلب نتائجنا مزيدا من البحث لتأكيدنا، فإن تأثير الباراسيتامول المسكن للألم ضئيل، ما يستدعي دراسة متأنية لاستخدامه في علاج الحالات المزمنة لدى كبار السن".

وقال الدكتور جيرارد سينوفيتش، استشاري الألم في Alterneaf: "تعتبر مسكنات الألم التي لا تحتاج إلى وصفة طبية مثل الباراسيتامول علاجا شائعا للألم، ولكن لا ينبغي استخدامها لأكثر من 3 أيام متتالية دون استشارة الطبيب".

مضيفا: "للأسف، هناك نقص في التوعية حول التأثيرات الصحية طويلة الأمد الناتجة عن الاستخدام المتكرر لهذه المسكنات. من فشل الكبد إلى تلف الكلى ومشاكل التنفس، يمكن أن تكون الآثار الجانبية طويلة الأمد مدمرة للغاية".

نشرت الدراسة في مجلة Arthritis Care and Research.



المثلة فيكتوريا مارتزولوف لدى حضورها العرض الأول لسلسل «دكتور: الخطيئة الأصلية»، على قناة شوتايم في نيويورك. (أ ف ب)

قرأت لك

الرمان



أوصت مجلة (فرويدين) الألمانية بتناول ثمرة رمان يوميا؛ حيث إنه يعمل على تقوية جهاز المناعة، كما أنه صديق للقلب.

وأوضحت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن الرمان غني بمضادات الأكسدة، التي تساعد جهاز المناعة على مواجهة الجراثيم والبكتيريا بصورة أفضل.

وأشارت إلى أن مضادات الأكسدة تساعد في مكافحة الالتهابات؛ حيث أظهرت الدراسات أن المواد الفعالة الموجودة في الرمان تعمل على تثبيط العمليات الالتهابية لدى مرضى التهاب المفاصل، وبالتالي تخفيف المتاعب إلى حد كبير.

وتابعت المجلة: بالإضافة إلى ذلك، يعمل الرمان على خفض مستوى الكوليسترول وتنظيف الأوعية الدموية وخفض ضغط الدم المرتفع، مما يحد من خطر الإصابة بالأزمات القلبية والسكتات الدماغية.

سؤال وجواب

• كيف يحدث كسوف الشمس؟

- يحدث عندما يقع القمر بين الأرض والشمس

• ما هي الكتابة الهيروغليفية؟

- هي الكتابة التي كان يستعملها المصريون القدماء

• كم يبلغ عدد أعين الذباب؟

- خمسة أعين

• لماذا سمي البحر الميت بهذا الاسم؟

- لأن مياهه شديدة الملوحة مما لا يسمح بالحياة بها

هل تعلم؟

- التماسيح لديها عمى أنوان.
- لسان الحرياء هو ضعف طول جسمها.
- الكلاب تفرز العرق من خلال مسامات في أقدامها.
- حيوان فرس النهر يولد تحت الماء.
- الموز ينمو وهو متجه للأعلى.
- الحيتان لا يمكنها السباحة إلى الوراء.
- الإبل تولد دون سنم.
- حيوان النيص أو الشيهم لديه كمتوسط حوالي 30.000 شوكة على جسده.
- سرعة الفهد القصوى هي 114 كيلومتر في الساعة، أي 70 ميل في الساعة.
- الخيول تنام واقفة.
- 95% من تركيبة قنديل البحر هي عبارة عن ماء.
- الخفافيش هي الثدييات الوحيدة التي تطير.
- الحلزون يستطيع أن ينام لمدة 3 سنوات.

قصة السارق الخبيث

تقابل رجلان في احد الأسواق احدهما طيب يرضى بما قسم الله له فيحمل للناس أغراضهم مقابل مبلغ بسيط او يقوم بأداء بعض الأعمال في الحال بأجر، أما الآخر فهو خبيث يتلصص على الناس ربما يستطيع ان يسرق شيئا او يحاول ان يعمل في المحال الكبيرة المزدهمة ليستطيع أيضا ان يسرق ما تطاله يده.

تقابل الرجلان في دكان واحد فقد استأجرهما صاحب الدكان لتنظيف مخازنه واخذ الطيب يعمل بهمة وشغف اما الخبيث فكان ينظر إلى باب الدكان وكلما رأى صاحب الدكان قادما اسرع بمساعدة الطيب حتى يظن صاحب الدكان انهما يعملان معا بنشاط! لكن صاحب الدكان هو ايضا ذكي فلم تدخل عليه حيل الرجل الخبيث لذلك ذهب لدكانه ومن كوة في حائط الدكان اخذ يراقب الطيب والخبيث.. اخذ الرجل الخبيث يتجول في المخازن وكلما رأى شيئا غالبا اخذه ووضع في جيبه او صدره، وكلما رأى شيئا يؤكل تناول منه حتى امتلأت معدته، بل لقد جلس لأخذ قسط من النوم.

اما الطيب فقد كان يعرف ان الله هو الذي يراه فعلم بهمة ونشاط وامانة حتى انتهى من التنظيف والترتيب والتحميل في الوقت الذي شبع فيه الخبيث نوما.. فلما استيقظ سأل ان كان صاحب الدكان جاء. فقال الطيب: لم يحضر ولم يرك نانما.

هنا دخل صاحب الدكان فما كان من الخبيث غير التظاهر بانهاء اخر عمل في يده ثم جلس على الارض وقال: كنى تعينا اليوم كثيرا وجعنا ايضا.. فضحك صاحب الدكان وقال: نعم سأحضر الطعام حالا.

وصفق بيده فدخل رجلان عملاقان هما ولداه وقال لهما: هذا يريد ان يأكل ويرتاح.. وأشار على الطيب. وذاك يريد ان يأكل ويرتاح وينظف نفسه.. وأشار على الخبيث. فأخذ الرجل الطيب إلى الدكان وقدم له الطعام الشهى وفرسا للراحة وميلغا محترما نظير تعبه.

ثم دخلا وامسكا بالخبيث وقلباها رأسا على عقب فأوقعا كل ما في جيبه وصدره ثم فضاه جيدا من كل ما سرقه. وبعد ذلك لقتاه درسا قويا واعطياه ضربا مبرحا كاد ان يصيبه بعاهات مختلفة.. ومن ثم ألقياه خارج الطريق ووقف احدهما ليعلن ان هذا الرجل لص وأفاق وحذر من التعامل معه مما دفع الرجل الخبيث إلى ان يجري مسرعا خارج السوق قبل ان يتكاثر عليه الآخرون.. اما الطيب فقد طلبه صاحب الدكان عاملا لديه بأجر جيد جزاء امانته وطيبته.

