

مبادرة الحد من الصق

الكهربائي لصندوق محمد بن زايد تحمي 25000 طائر جارح



جينيفر لوبيز:

الرجل الكبير الذي أؤمن به ليس في الحمض النووي لـ (بن أفليك)



الزنك والكالسيوم لحمل صحي وسليم



عند الاستيقاظ... 3 تعارين مهمة، لعلاج آلام الرقبة والكتفين

كشفت أخصائية في العلاج الطبيعي أن هناك 3 تعارين تمدد مهمة يجب القيام بها إذا استيقظت بالأم في الرقبة والكتفين. وتعد آلام الرقبة والكتفين مشكلة شائعة بين الناس، خاصة عند استيقاظهم من النوم. وغالباً ما يكون ذلك، بسبب النوم في وضع غير صحيح، أو دعم غير مناسب للفراش أو اضطراب النوم. ونقلت موقع "فيت أند ويل" عن أخصائية العلاج الطبيعي سوزان وينوغراد قولها إن "الحركة تساعد في الحفاظ على ترطيب مفاصلنا ومرونة عضلاتنا. وإذا وجدت نفسك تستيقظ متألمة، فتحرك. الحركة هي أفضل علاج". وأضافت: "إذا لم تكن متأكدًا من أين تبدأ، فجرب تعارين التمدد هذه، لتخفيف تصلب الرقبة والكتفين في الصباح". تدوير الرقبة: ينصح بالجلوس مستقيماً ثم قم بتدوير رأسك ببطء في حركة دائرية. كل 5-10 دقائق بطيئة في كل اتجاه. هذه الحركة تعمل على تحريك الرقبة بلطف وتحسين مرونتها. تدوير الذراعين: قف مع مفاصل قدميك بمقدار عرض الكتفين وذراعيك ممدودتين إلى الجانبين، ثم جرب تدوير ذراعيك مع زيادة حجم الدوائر تدريجياً. ينصح ببدء 10 دوائر للأمام، ثم 10 دوائر للخلف. هذه الحركة تهدف إلى تدفئة الكتفين وتحسين الدورة الدموية. تقويس الظهر: اجلس على بديك وركبتيك، ثم استنشق الهواء وقوس ظهرك، مثل وضع القطعة. هذه الوضعية تعمل على إرخاء العمود الفقري والكتفين والرقبة.

قتلي وجرحي بعد اصطدام

شاحنة بمركية مصاب

قالت الشرطة الهندية أمس الثلاثاء إن ثمانية أشخاص تقوا حتفهم وأصيب 10 آخرون بعد اصطدام شاحنة بمركية متوقفة كانت تقل مصابين في مقاطعة جند بولاية غاريا. وقالت وكالة أنباء برس ترست أوف إنديا الهندية إن الحادث وقع بعد منتصف الليل في قرية بيدهارانا على الطريق الوطني السريع. هيسار-شاندنيغار، وكان المصلون القادمون من منطقة كوروكشيترا في طريقهم إلى أحد المعابد في مدينة جوجاميدي بولاية راجاستان. وكانت الشاحنة، التي تحمل رقم لوحة من راجستان، محملة بحدود خشبية، عندما اصطدمت بالمركية المتوقفة.

من أجل صحة الأطفال ..

«توصية هامة» من دولة أوروبية

دعت هيئة الصحة العامة السويدية أمس الأول الاثنين الأهل إلى منع أطفالهم دون عمر السنتين من التعرض للشاشات عبر الأدوات الإلكترونية أو أجهزة التلفزيون، تقادياً للأثار السلبية المتعددة على صحتهم. وقالت الهيئة في توصيات جديدة من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين عامين و5 أعوام يجب ألا تزيد مدة تعرضهم للشاشات عن ساعة واحدة كحد أقصى يومياً، بينما يجب ألا يعرضوا للشاشات أكثر من ساعة أو ساعتين يومياً أمام الشاشة. وقالت الوكالة إن المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين 13 و18 عاماً يجب أن يحدوا مدة تعرضهم للشاشات ساعتين إلى ثلاث ساعات يومياً. من جانبه، تحدث وزير الصحة العامة في السويد لوكوب فورسميد للصغار قائلاً: "لفترة طويلة جداً، سمح للهواتف الذكية والشاشات الأخرى بالدخول إلى كل جانب من جوانب حياة أطفالنا". وأشار الوزير إلى أن المراهقين السويديين الذين تتراوح أعمارهم بين 13 و16 عاماً يمضون ست ساعات ونصف الساعة يومياً في المعدل أمام شاشاتهم، خارج ساعات الدراسة. ولتف فورسميد إلى أن هذا لا يترك الكثير من الوقت للأنشطة المجتمعية أو النشاط البدني أو النوم الكافي، مبدياً أسفه لـ "أزمة النوم" في السويد، إذ أشار إلى أن أكثر من نصف الأطفال في سن 15 عاماً لا يحصلون على قسط كافٍ من النوم. وأوصت وكالة الصحة أيضاً بعدم استخدام الأطفال للشاشات قبل الذهاب إلى النوم، وإبعاد الهواتف والأجهزة اللوحية عن غرفة النوم ليلاً. واستشهدت بأبحاث أظهرت أن الإفراط في استخدام الشاشات يمكن أن يؤدي إلى قلة النوم والانتكاس وعدم الرضا عن الجسم. وكانت الحكومة السويدية قد قالت سابقاً إنها تدرس حظر الهواتف الذكية في المدارس الابتدائية.

لماذا يصعب على النساء فقدان الوزن بسهولة؟

يبلغ الوزن ذروته بين سن الأربعين والخامسة والستين مع فقدان كتلة العضلات وتباطؤ عملية التمثيل الغذائي بالنسبة للرجال والنساء على حد سواء. لكن بالنسبة للنساء، فإن التغيرات الهرمونية المرتبطة بوصول سن انقطاع الطمث في منتصف العمر تجعل الأمور أسوأ، كما يقول الأطباء والباحثون. وبحسب ما ورد في تقرير نشرته "وول ستريت جورنال"، يمكن أن يساعد العلاج الهرموني جنباً إلى جنب مع تدريبات القوة والتغيرات الغذائية في تحقيق نتائج أفضل.

فقدان كتلة العضلات الذي يحدث لكل من الرجال والنساء مع تقدمهم في السن.

حرق السعرات الحرارية فيما تقول إيكينا كابور، أستاذة الطب المساعدة بمايو كلينيك في ولاية مينيسوتا، والمتخصصة في الغدد الصماء، إن الجسم يقوم بحرق السعرات الحرارية في العضلات، لذلك عندما يتم فقد العضلات ينخفض حرق السعرات الحرارية سواء في حالة الراحة أو عند النشاط.

إن التغيرات في عملية التمثيل الغذائي وأجسام النساء أثناء فترة انقطاع الطمث تجعلهن أيضاً أكثر عرضة للمضاعفات مثل ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول.

فقدت دراسة حديثة نُشرت نتائجها في دورية EBioMedicine، حالات أكثر من 600 امرأة بعد تناول وجبة عالية الدهون والكربوهيدرات لمدة أسبوعين. وكانت صحة التمثيل الغذائي لدى النساء في سن الخمسين وما بعده أسوأ من صحة النساء في سن ما قبل انقطاع الطمث، بما يشمل ارتفاع مستويات الكوليسترول وضغط الدم، وارتفاع مستويات مقاومة الغلوكوز والأنسولين، والمزيد من الالتهابات.

نصائح الخبراء يقول الأطباء إنه بالنسبة للنساء اللواتي يعانين من زيادة الوزن في منتصف العمر، يمكن أن يساعد العلاج الهرموني لانقطاع الطمث، وهو شكل من أشكال هرمون الاستروجين الذي يتم تناوله غالباً مع البروجيستيرون والذي تمت الموافقة عليه لعلاج الأعراض الشائعة مثل الهبات الساخنة.

كما أن هناك بعض الأدلة على أنه يمكن أن يساعد في عكس بعض إعادة توزيع الدهون إلى البطن التي تحدث أثناء انقطاع الطمث.

ويجب أن يخفف العلاج الهرموني من الأعراض مثل مشاكل النوم ومشاكل المزاج التي يمكن أن تساهم بشكل غير مباشر في زيادة وزن الجسم.

لكن لا يمنع العلاج الهرموني وحده زيادة الوزن في منتصف العمر، حيث يقول الأطباء إن النساء بحاجة أيضاً إلى ممارسة الرياضة وإضافة تدريبات القوة إلى حياتهن، حيث يساعد رفع الأثقال وأشكال أخرى من تدريبات

الزيادة في الأربيينات والخصينيات يقول الباحثون إن العديد من النساء في الأربيينات والخصينيات من العمر يلاحظن أن وزنهن يبدأ في الزيادة، حتى لو ظل روتينهن اليومي كما هو، وأن فقدان الوزن يصبح أكثر صعوبة.

من جانبها، توضح دانييلا هورتادو، طبيبة السمنة وأستاذة مساعدة في الطب في مايو كلينيك في ولاية فلوريدا، مستشهدة بالدراسات، إنه بدءاً من منتصف العمر، وتأتي يبدأ عادة في الأربيينات من العمر عندما تبلغ 300 و650 جراماً سنوياً.

كما تقول كاتلين جوردان، كبير الأطباء في ميدي هيلث، وهي عيادة رعاية افتراضية للنساء فوق سن الأربعين، إن التغيرات الهرمونية أثناء الوصول إلى سن انقطاع الطمث، والذي يبدأ عادة في الأربيينات من العمر عندما تصبح الدورة الشهرية غير منتظمة، ترتبط بزيادة الوزن في المتوسط حوالي 3 كغ.

مشكلة هرمون الاستروجين يوضح الأطباء والباحثون أن السبب الرئيسي هو انخفاض هرمون الاستروجين الذي يحدث مع انقطاع الطمث.

كما أشارت الدراسات إلى أهمية هرمون الاستروجين في التحكم بوزن الجسم. توصلت إحدى الدراسات، التي ركزت على النساء فوق سن الأربعين، إلى أن النساء اللاتي تناولن أدوية لمنع مبيضهن من إنتاج هرمون الاستروجين لمدة 24 أسبوعاً اكتسبن أكثر من 1.5 كغ من الدهون.

ورجحت بعض الأبحاث أن هرمون الاستروجين يمكن أن يؤثر على الدوافع لممارسة الرياضة. كشفت نتائج إحدى الدراسات أن النساء اللاتي لديهن هرمون الاستروجين يمارسن نشاطاً بدنياً أكثر قوة وانتظاماً من أولئك اللاتي تناولن أدوية لوقف هرمون الاستروجين.

خطر الإصابة بالسكري وتقول الدكتورة جوردان إن انخفاض مستويات هرمون الاستروجين يرتبط أيضاً بانخفاض حساسية الأنسولين وارتفاع مستويات الكوليسترول، مما يمكن أن يجعل من الصعب على النساء الحفاظ على وزن صحي أو تحقيقه ويعرضهن لخطر أكبر للإصابة بمرض السكري من النوع 2.

من جانبها، تقول ويندي كوهرت، أستاذة الطب في جامعة كولورادو، والتي كانت باحثة رئيسية في كلتا الدراستين، "تشير تلك النتائج على الأقل إلى أنه ربما يكون هناك دافع بيولوجي وراء زيادة وزن النساء في منتصف العمر ولا يتعلق الأمر فقط بما تختارن القيام به".

ويؤدي انخفاض هرمون الاستروجين إلى مضاعفة

هل تجد حقا التغير الشباب وتبطئ الشيخوخة؟

قال أطباء خلال مؤتمر الجمعية الأوروبية لأمراض القلب إن هناك أدلة متزايدة على أن أدوية التثخيف مثل أوزمبيك وويغوي، يمكن أن تبطئ الشيخوخة البيولوجية، ما يساعد الناس على "العيش لفترة أطول وأفضل".

وبحسب "دايلي ميل"، أظهرت مجموعة من الدراسات عُرضت خلال المؤتمر الذي اختتم أعماله أمس في لندن، أن الحقن الأسبوعية يمكن أن تمنع قصور القلب، وتقلل من وفيات كوفيد، وتعكس أمراض الكلى، وتقلل من ارتفاع ضغط الدم الذي كان غير قابل للعلاج في السابق. وقال الدكتور هارلان كرومولز من جامعة ييل: "إنه يجب النظر إلى هذه الأدوية الآن كدواء متعدد الأغراض ومُعزز للصحة"، وليس مجرد مساعد لفقدان الوزن.

وأضاف: "التأثير تشير إلى أن المكون الرئيسي في هذه الأدوية، وهو السيمالغلو، قد يبطئ الساعة البيولوجية للخلايا، ما يقلل فعلياً من العمر البيولوجي للشخص".

وفي حديثه في مؤتمر الجمعية الأوروبية لأمراض القلب في لندن، تسأل: "هل هي نافورة الشباب... أو أدنى أقول إنه إذا كنت تعمل على تحسين صحة القلب والأين لدى شخص ما بشكل كبير، فإنك تضعه في وضع يسمح له بالعيش لفترة أطول وأفضل".

الإفراط في أكل اللحوم قد يسبب الخرف

يشهد النظام الغذائي المرتكز على أكل اللحوم محاولات ترويج من مؤثرين على مواقع التواصل الاجتماعي، بالاستناد إلى تجارب شخصية، لا على حقائق علمية.

وأثارت هذه المحاولات ردود فعل من أطباء، منهم الدكتور روبي أو جلا، الذي يشتهر بيودكاست "دكتورز كينش"، ويقدم فيه نصائح طبية تستند إلى التغذية. وبحسب تقرير لـ "إكسبريس" حذر الدكتور أو جلا من "أن الالتزام طويل الأمد إما بنظام الكيتو أو النظام الغذائي أكل اللحوم قد يكون موبداً للالتهابات والشيخوخة".

وأشار إلى دراسات لاحظت تغييرات في الأعضاء الرئيسية مثل القلب والكلى، بسبب تراكم الخلايا المسنة الناتجة عن الالتهاب والتسمم الجهازى بسبب الإفراط في أكل اللحوم.

كما سلط الطبيب الضوء على الأبحاث المقلقة حول النظام الغذائي أكل اللحوم، والتي أشارت إلى أنه "يعزز تلف القلب واختلال وظيفة الميتوكوندريا". ومع ذلك، كان الاكتشاف الأكثر إثارة للقلق بالنسبة له هو ارتفاع مستويات الكوليسترول الموجودة لدى معظم من يلتزمون بهذا النظام الغذائي.

دراسة: الإمساك خطر على القلب

قد يزيد الإمساك من خطر الإصابة بأمراض القلب، وخاصة لدى من يعانون من ارتفاع ضغط الدم، بحسب أبحاث جديدة ربطت بين الإمساك وجلطات الدم وعدد من مشاكل القلب.

ووجدت الدراسة أن الذين يعانون من الإمساك وارتفاع ضغط الدم لديهم فرصة أعلى بنسبة 34% للإصابة بأحداث قلبية، مثل النوبة القلبية والسكتة الدماغية وفشل القلب، مقارنة بمن يعانون من ارتفاع ضغط الدم ولكن لا يعانون من الإمساك.

وبحسب "فري ويل هيلث"، أجرى الدراسة باحثون من جامعات موناش وميلبورن في أستراليا ولوم في إيطاليا.

وقال الباحثون: "من الصعب القول ما إذا كان الإمساك يسبب أمراض القلب بشكل مباشر، لأن الكثير من الأشياء التي يمكن أن تسبب الإمساك موجودة في أمراض القلب".

وتفسيراً لعلاقة الأمرين، اقترح الباحثون أن اختلال التوازن في ميكروبيوم الأمعاء - والارتباط غالباً بالإمساك - قد يعطل الحاجز المخاطي المعوي، ويسبب رد فعل التهابياً يساهم في أمراض القلب.

وقالت الدكتورة فرانسيس ماركيز الباحثة الرئيسية: "عوامل الخطر المشتركة الأخرى، مثل عدم وجود ما يكفي من الألياف في نظامنا الغذائي، قد تساهم في تطور هذه الأمراض".

الفاكهة والخضراوات خط الدفاع الأول لارتفاع ضغط الدم

قالت أبحاث جديدة إن تناول فاكهة يومياً إلى جانب حصة صحية من الخضراوات، يمكن أن يصبح خط الدفاع الأول لعلاج ارتفاع ضغط الدم.

وتمتد فوائد تناول المزيد من الفاكهة والخضراوات إلى القلب والكلية، ويرجع ذلك إلى أن الأطعمة النباتية، بشكل عام تخفف مستويات الحموضة في الجسم، بينما تؤدي اللحوم والألبان إلى زيادتها.

وبحسب "هيلث داي"، أظهرت في تحييد الحمض في الجسم. وقال الباحثون: "يجب أن يكون التعديل الغذائي هو الأساس، أو أول شيء نقوم به في علاج من يعانون من ارتفاع ضغط الدم. فكرتنا هي أنه يجب أن ننبد بالنظام الغذائي حسب الضرورة".



اختبار دم يتنبأ بأمراض

القلب قبل 30 عاماً

كشفت أطباء أن اختبار الدم البسيط ثلاثي الأبعاد يمكنه التنبؤ بدقة بخطر إصابة المريض بنوبة قلبية وسكتة دماغية قبل 30 عاماً من حدوثها، مما سيحدث ثورة في الرعاية الوقائية بحسب مجلة "نيو إنغلاند" الطبية. والاختبار يركز على ثلاثة مؤشرات رئيسية: الكوليسترول الضار (LDL)، البروتين الدهني (Lp(a))، والبروتين التفاعلي (CRP)، حيث تم جمع بيانات من حوالي 28,000 امرأة من العائلات في المجال الصحي في الولايات المتحدة، وتم تتبعهن على مدار 30 عاماً. وأوجدت الدراسة أن النساء اللاتي لديهن أعلى مستويات من الكوليسترول الضار (LDL) يواجهن خطراً أعلى بنسبة 36% للإصابة بأمراض القلب مقارنة بمن لديهن مستويات أقل، أما النساء اللاتي لديهن مستويات مرتفعة من البروتين الدهني، فكانت نسبة الخطر لديهن 33% أعلى. وعندما يتعلق الأمر بالبروتين التفاعلي (CRP)، الذي يعد مؤشراً على وجود التهابات في الجسم، فقد زادت نسبة الخطر بنسبة مذهلة وصلت إلى 70%.



منوعات الفكر

22

بمشاركة 24 فريقاً من 18 جامعة محلية ودولية

جامعة الإمارات تطلق «تحدي الجامعات 2024» لتعزيز الابتكار في الاتصال الحكومي



بتحدي الجامعات 2024 يوم الخميس خلال الحفل الختامي للمنتدى.



ستحدثه هذه الأفكار. ومن المقرر أن يتم الإعلان عن الفرق الثلاثة الفائزة

•• العين - الفجر
أطلقت جامعة الإمارات العربية المتحدة "تحدي الجامعات 2024"، ضمن الفعاليات الاستباقية للمنتدى الدولي للاتصال الحكومي 2024، حيث يهدف التحدي إلى تحفيز الابتكار والإبداع في مجال الاتصال الحكومي، بمشاركة 24 فريقاً من 18 جامعة محلية ودولية. وتتنافس الفرق الطلابية في المسابقة لتقديم حلول مبتكرة وقابلة للتطبيق للتحديات المختلفة في موضوع صناعة المحتوى. وترأس الدكتورة هبة الله السمري، عميد كلية الإعلام والعلاقات العامة بجامعة النهضة بجمهورية مصر العربية، لجنة تحكيم المسابقة بالإضافة إلى كل من الإعلامي عبدالله إسماعيل مقدم برامج في مؤسسة دبي للإعلام، والإعلامي مروان الشحي، مهندس وصانع محتوى، حيث يقومون بتقييم المشاركات الطلابية بناءً على معايير دقيقة تركز على الإبداع والتأثير وإمكانية التطبيق. وفي هذا السياق، أعربت الدكتورة هبة الله السمري عن

تأؤلها بمستوى المشاركات قائلا: "إن رؤية هذه الأفكار المتكبرة من الطلبة تعد شهادة على إبداعهم وقدرتهم على مشاريع متميزة في مجال صناعة المحتوى، ونحن متحمسون لمتابعة النتائج ومشاهدة التأثير الذي لحفاظ على الطيور الجارحة على مستوى العالم

مبادرة الحد من الصق الكهربي لصدوق محمد بن زايد تحمي 25000 طائر جارح

يراقب الصندوق أعداد النسر الهندي، ويوفر التدريب على تقنيات المراقبة، ويطور القدرات المحلية في مجال الحفاظ على النسر. وبناء على النجاحات التي حققها صندوق محمد بن زايد للحفاظ على الطيور الجارحة في التصدي لخطر الصق الكهربي في منغوليا، فإن خطواته التالية تتمثل في استخدام مشروع منغوليا كنموذج إرشادي، والدفع من أجل وضع مواصفات أمانة للطيور عند بناء خطوط الكهرباء، وجذب انتباه الممولين والجهات المعنية لمعالجة مشكلة الصق الكهربي على نطاق عالمي. ويأمل الصندوق في أن يتمكن من إتمام الزوار والجمهور النوعي لعرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية من الدول والهيئات والصحافيين وأفراد المجتمع للمساعدة في تنفيذ خطط حماية طموحة في مناطق تكاثر الطيور الجارحة وعبر مسارات هجرتها، حيث يُمثل صق الطيور الكهربي تهديداً كبيراً بالإضافة إلى تدهور الموائل والتأثيرات السلبية على أنواع الحياة البرية. وبالإضافة إلى مواصلة جهوده في منغوليا وبلغاريا، فإن الصندوق يعمل حالياً مع شركاء في مختلف أنحاء العالم لتطوير مشاريع جديدة للحفاظ على الطيور الجارحة لتحقيق نتائج استراتيجية شاملة لحماية الطيور الجارحة مع تطوير القدرات المحلية في أبحاث الطيور الجارحة وطرق الحفاظ عليها. ويشار إلى أن الصندوق تأسس في 2018 بمبادرة من صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، رئيس الدولة، حفظه الله، لتطوير حلول للتحديات الرئيسية التي تواجه الطيور الجارحة في مختلف أنحاء العالم. ويعمل الصندوق من مقره في أبوظبي على تطوير حلول مبتكرة وتحويلية للحفاظ على الطيور الجارحة في مختلف أنحاء العالم ودعم البرامح العالمية التي تهدف إلى استعادة الطيور الجارحة وحماية موائلها الطبيعية، حيث أن ما يقرب من 570 نوعاً من الطيور الجارحة حول العالم مهددة بالانقراض، بعمد نوع واحد على الأقل من كل خمسة أنواع من هذه الطيور ذات الأهمية الكبيرة للتوازن البيئي وحياة الإنسان.



•• أبوظبي - الفجر
يشارك صندوق محمد بن زايد للحفاظ على الطيور الجارحة، إحدى المبادرات الرائدة لنادي صقاري الإمارات، في معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية 2024، ليشكل الضوء على المشاريع والمبادرات التي ينفذها للحفاظ على الطيور الجارحة على مستوى العالم، سيما مع وجود واحد من كل خمسة أنواع من الطيور الجارحة مهددة بالانقراض. ويستعرض الصندوق ضمن مشاركته في جناح نادي صقاري الإمارات بالمعرض، مبادرة الحد من صق الطيور الجارحة بالكهرباء التي انطلقت في منغوليا باستخدام الصقر الحر المهدد بالانقراض كنموذج لجهود الحفاظ الرائدة. ويُسَلِّط نادي صقاري الإمارات عبر مشاركته في المعرض الضوء على أبرز مشاريعه، والتمثلة في معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية، مدرسة محمد بن زايد للصقارة وفراصة الصحراء المشروع التعليمي الرائد للنادي، مهرجان الصداقة الدولي للبيزرة، مركز السلوقي العربي بأبوظبي، بالإضافة لملحة "الصقار". كذلك يستطيع الزائر للمعرض التعرف في جناح النادي على مبادرات تراثية وبيئية مهمة، هي صندوق محمد بن زايد للحفاظ على الطيور الجارحة، أرشيف الصقارة في الشرق الأوسط، والاتحاد العالمي للصقارة والحفاظ على الطيور الجارحة. وأكد د. منير زفيراني الرئيس التنفيذي للعمليات في الصندوق الدولي للحفاظ على الطيور الجارحة أهمية مشاركة الصندوق، ضمن جناح نادي صقاري الإمارات، في المعرض الدولي للصيد والفروسية الذي يُعد أحد أكبر المعارض وأكثرها شهرة في دولة الإمارات، سيما وأنه يجمع بين المحترفين والجمهور والمنظمات من جميع أنحاء العالم لعرض منجزاتهم وتبادل المعرفة والمشاركة في المناقشات المتعلقة بالصيد وأنشطة الفروسية والحفاظ على الحياة البرية. وقال فيراني "تتمثل مهمتنا في ضمان حماية أنواع الطيور الجارحة في جميع أنحاء العالم وازدهارها في مواطنها الطبيعية، ومن خلال العمل مع شركائنا العالميين، فإننا

نشارك من هذا الصق الكهربي لصدوق محمد بن زايد تحمي 25000 طائر جارح

جامعة الشارقة تستقبل طلبة برنامج «إياستا» للتبادل الطلابي



بمشاركة طلبة من مختلف دول العالم

•• الشارقة - الفجر
يهدف إجراء خبراتهم ومهاراتهم وتجاربهم التعليمية على المستوى الدولي، وإتاحة الفرصة لهم للانخراط في بيئة الحياة العملية، نظم مكتب التوجيه الوظيفي وتدريب الطلبة في جامعة الشارقة الترحيبي السنوي بالطلبة المستقدمين من خارج الدولة للتدريب العملي في المراكز والمعاهد البحثية بالجامعة ومنها معهد البحوث للعلوم والهندسة، ومعهد البحوث للعلوم الطبيعية والصحية، ومعهد البحوث للعلوم الإنسانية والاجتماعية، إلى جانب أكاديمية الشارقة للعلوم وتكنولوجيا الفضاء والفلك، وذلك من خلال المنظمة العالمية لتبادل عروض التدريب "إياستا". يشارك في البرنامج التدريبي هذا العام، 11 طالباً وطالبة من مرحلة البكالوريوس، و9 من طلبة الماجستير، و5 من طلبة الدكتوراة، يمثلون 18 دولة منها

منوعات الغذاء

23



وجد باحثون أن النساء اللائي تناولن كميات كبيرة من الكالسيوم والزنك في الأشهر الثلاثة التي سبقت الحمل كن أقل عرضة بشكل ملحوظ للمعاناة من اضطرابات ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل.

وتسلط النتائج الضوء على أهمية التركيز على التغذية قبل الحمل، وليس فقط خلاله، من أجل تعزيز الحمل الصحي.

يجبناك اضطرابات ارتفاع ضغط الدم

الزنك والكالسيوم لحمل صحي وسليم!

سجلن أقل مدخول من الزنك، وأشار ليو إلى أن النتائج لا تثبت بالضرورة العلاقة السببية، ومع ذلك، فإنها تتوافق مع دراسات أخرى ربطت تناول كميات أكبر من المعدن بانخفاض خطر الإصابة بالأمراض المرتبطة بارتفاع ضغط الدم خارج فترة الحمل. وبالإضافة إلى ذلك، من المعروف أن الكالسيوم والزنك يلعبان أدواراً مهمة في عمليات التمثيل الغذائي المتعلقة بالحفاظ على صحة الأوعية الدموية، ما يوفر تفسيراً بيولوجياً مقبولاً لفكرة أن هذه المعادن يمكن أن تساعد في الوقاية من اضطرابات ضغط الدم.

مراعاة العوامل الديموغرافية ونمط الحياة والعوامل الصحية التي ترتبط أيضاً بخطر ارتفاع ضغط الدم. وأظهرت النتائج أن النساء الأعلى تناولاً للكالسيوم قبل الحمل كن أقل عرضة بنسبة 24% للإصابة باضطرابات ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل مقارنة بأولئك اللائي استهلكن الحد الأدنى من هذا المعدن.

وبالنسبة للزنك، كانت المشاركات اللائي سجلن أعلى مدخول من الزنك قبل الحمل أقل عرضة بنسبة 38% للإصابة باضطرابات ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل من أولئك اللائي

وأجرى الباحثون دراستين منفصلتين باستخدام بيانات من أكثر من 7700 امرأة حامل في جميع أنحاء الولايات المتحدة اللائي قدمن معلومات حول صحتهم ونظامهن الغذائي من خلال دراسة بعنوان Nulliparous Pregnancy Outcomes Study: Monitoring Mothers-To-Be.

وركزت إحدى الدراسات على الكالسيوم بينما ركزت الأخرى على الزنك. وقام الباحثون بتحليل العلاقة بين تناول كل معدن قبل الحمل ومعدلات اضطرابات ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل بعد

وقال الدكتور ليبينغ ليو، الأستاذ المساعد في جامعة بول ستيت: "تؤكد النتائج التي توصلنا إليها أهمية تناول الكالسيوم والزنك في النظام الغذائي قبل الحمل في تقليل خطر الإصابة باضطرابات ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل. إن تناول كميات كبيرة من الزنك والكالسيوم قبل الحمل، المستمدة من النظام الغذائي والمكملات الغذائية، يرتبط بانخفاض خطر الإصابة باضطرابات ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل".

وقدم ليو النتائج في NUTRITION 2024، وهو الاجتماع السنوي للجمعية الأمريكية للتغذية الذي انعقد في الفترة من 29 يونيو إلى 2 يوليو في شيكاغو.

ويعد ارتفاع ضغط الدم، أحد أكثر اضطرابات الحمل شيوعاً ويمكن أن يضر كلا من الحامل والجنين. وبالنظر إلى الآثار الضارة المحتملة للأدوية الخافضة للضغط أثناء الحمل، ركز الباحثون على فرص الوقاية من الاضطرابات الخطيرة المرتبطة بارتفاع ضغط الدم مثل تسمم الحمل من خلال عوامل قابلة للتعديل مثل التغذية.

وبينما تبدأ النساء في التركيز على التغذية بعد الحمل، قال الباحثون إن الحالة الغذائية للمرأة قبل الحمل مهمة لأن الجسم يستغرق وقتاً طويلاً لتصحيح أوجه القصور أو الاختلالات. وأوضح ليو: "إن صحة المرأة خلال فترة ما قبل الحمل ترتبط بقوة بنتيجة الحمل. إن مخازن المغذيات أو المعادن الكافية في الجسم قبل الحمل يمكن أن تضمن الحالة الغذائية المثالية للحمل وتدعم المراحل المبكرة من نمو الجنين وتطوره".



خطوات بسيطة للحصول على بشرة أكثر نضارة حول العين

تعد الخطوط الدقيقة والتجاعيد تحت العينين أولى العلامات الجسدية للشيخوخة. وعلى الرغم من كون الشيخوخة أمراً حتمياً، إلا أن تجاعيد العين ليست كذلك ويمكن منع ظهورها. وإلى جانب الشيخوخة، يمكن أن تساهم العديد من العوامل في ظهور تجاعيد العين، مثل التعرض المتكرر لأشعة الشمس والتدخين.

وتشمل علامات شيخوخة العين انتفاخ الجفن والجلد المترهل والأكياس تحت العين. ولتجنب هذه الأعراض أو عكسها، يقدم الدكتور أنتوني يون، جراح التجميل المعتمد في ميشيغان، أربع نصائح بسيطة: الأشعة فوق البنفسجية.

ارتداء نظارة شمسية أوضح يون في مقطع فيديو على "تيك توك" الشهر الماضي، والذي حصد 23700 مشاهدة، أن ارتداء النظارات الشمسية "لن يحمي جلد الجفن الحساس من الأشعة فوق البنفسجية للشمس فحسب، بل سيمنعك أيضاً من

التحديق، ما قد يؤدي إلى ظهور تجاعيد أقدام الغراب (خطوط رفيعة وعميقة تظهر على الجلد حول العينين وتشبه أقدام طير الغراب)". وعند اختيار النظارات الشمسية، تنصح جمعية



استخدم كريم الريتينول للعين يقول يون: "لقد ثبت أن الريتينول يزيد من الكولاجين في الجلد ويمكن أن يساعد في منع الجلد من أن يصبح رقيقاً ومتجعداً". وتوصي مجلة Self بالبدء باستخدام كريم منخفض التركيز، بين 0.1% و0.5%، أو المنتجات التي تحتوي على الريتينول المغلف، والذي يميل إلى أن يكون أنظف، للحفاظ على الجلد أكثر حيوية ومنع ظهور التجاعيد.





منوعات الفجر

26

في إطار مبادرة الدبلوماسية الثقافية «الفنون في السفارات» بالتعاون مع سفارة الإمارات

مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون تقدم ندوة حوارية في سيئول بمشاركة الفنان الراحل محمد كاظم



الموقع في مايو الماضي بين مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون، وحكومة مدينة سيول في أبوظبي، والتي تهدف إلى تعزيز التعاون والتبادل في مجالات الثقافة والفنون والتعليم، فضلاً عن تعزيز التفاهم والاحترام المتبادل بين المدينتين. وتواصل المجموعة جهودها من خلال مبادرة «الفنون في السفارات» لتعزيز الحوار الفني والتبادل الثقافي من أجل إلهام المبدعين، وللاحتفاء بمشهد الفنون المحلي والدولي،

الحوار بين الثقافات بلغة الفن العالمية، وذلك من خلال تسهيل التبادل الثقافي، بما يتناسب مع التزام المجموعة في الترويج للتبادل الثقافي ورعاية المواهب المتخصصة في قطاع الفنون، كما تدعم المبادرة رؤية مجموعة أبو ظبي للثقافة والفنون في رعاية الفنون والتعليم والثقافة والإبداع للنهوض برؤية أبوظبي الثقافية. يذكر أن هذا الحدث يمثل المحطة الأولى في إطار تنفيذ مذكرة التفاهم

•• أبوظبي-الفجر:

والابتكار في المجتمع. وأضاف سعادته، «يسعدني أن أتوجه بالتحية والتقدير إلى سمو الشيخ عبد الله بن زايد آل نهيان، نائب رئيس مجلس الوزراء، وزير الخارجية، على رعايته الكريمة والمستمرة لهذه المبادرة على مدى السنوات الماضية. حيث يمثل الدعم السخي للتعاون الفني والثقافي جزءاً لا يتجزأ من الرؤية الاستراتيجية لدولة الإمارات العربية المتحدة، والتي تضمن الرخاء لدولة الإمارات وشعبها».

واختتم سعادته بالقول: «إننا وثقون أن هذه المناسبة ستسهم في إبراز الجوانب الثقافية القوية للدبلوماسية العامة لدولة الإمارات، وخلق فرص أكبر للتعاون والتبادل الدولي بين دول وشعوب وثقافات العالم».

وتناولت الندوة الحوارية نشأة وتطور وازدهار المشهد الفني في الإمارات، والممارسات الفنية ومصادر إلهام الفنانين الإماراتيين، وتجربة الفنان محمد كاظم على وجه الخصوص، والذي يُعدّ واحداً من كبار رواد التشكيل الإماراتي المعاصر، وأحد أبرز الفنانين الذين يستخدمون الوسائط المتعددة في أعمالهم الفنية، وتشمل أعماله الإبداعية وسائط الرسم والتصوير فوتوغرافي وفيديو والتركيب، ويعرف بجهوده الجادة في استكشاف موضوعات الهوية والمكان والحركة، وسبق له أن استخدم إحدائيات نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) كلفة مرئية، وقد عرضت أعماله على نطاق واسع في دولة الإمارات العربية المتحدة وعلى مستوى العالم بما في ذلك بينالي البندقية، وبينالي الشارقة، كما أنه أحد فناني مجموعة متحف جوجنهايم أبوظبي، ومن طلاب الفنان المفاهيمي الإماراتي الراحل حسن شريف، والذي يعتمد في فنه على استخدام المواد الحياتية والتجارب اليومية

والاستعانة بالتقنيات الحديثة من أجل توثيق ما يدور حوله وإبداع أعماله، ودائماً ما تدور موضوعات محمد حول مفهوم عبور الحدود، سواء كانت البحر أو الجغرافيا أو أية حواجز مادية أخرى، حيث يسعى الفنان من خلال أعماله بشكل أساسي إلى تعميق العلاقة بين الإنسان والبيئة في سياق محاولته لفهم وتفسير الحياة المعاصرة وعلاقتها.

وتعد هذه الندوة الحوارية جزءاً من مبادرة مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون «الفنون في السفارات» والتي تهدف إلى تعزيز العلاقة بين دولة الإمارات العربية المتحدة وجمهورية كوريا من خلال الدبلوماسية الثقافية، حيث تسعى هذه المبادرة إلى بناء الجسور بين الشعوب، فضلاً عن تعزيز

برعاية فخرية من سمو الشيخ عبد الله بن زايد آل نهيان، وزير الخارجية، الراعي الفخري المؤسس لمهرجان أبوظبي، قدمت مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون بالتعاون مع سفارة دولة الإمارات العربية المتحدة لدى جمهورية كوريا، الندوة الحوارية الثالثة ضمن مبادراتها الرائدة للدبلوماسية الثقافية «الفنون في السفارات»، والتي استضافتها سفارة دولة الإمارات العربية المتحدة في العاصمة الكورية سيئول، في 2 سبتمبر 2024 في مبنى السفارة، بمشاركة الفنان التشكيلي الإماراتي الراحل محمد كاظم، حاورته غاهيه بارك، القيمة الفنية لمتحف سيول للفنون.

وقالت سعادة هدى إبراهيم الخميس، مؤسس مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون، المؤسس والمدير الفني لمهرجان أبوظبي: «برعاية فخرية من سمو الشيخ عبد الله بن زايد آل نهيان، نائب رئيس مجلس الوزراء، وزير الخارجية، نستمر بتنظيم مبادرة الدبلوماسية الثقافية الرائدة «الفنون في السفارات» التي تستهدف تعزيز التبادل المعرفي وحوار الثقافات، والتعريف بمنجز الفنون والصناعات الثقافية والإبداعية في الإمارات، لترسيخ مكانة الدولة حاضنة للإبداع ووجهة عالمية للمبدعين».

وأضافت: «تقدم مبادرة الفنون في السفارات في محطتها الآسيوية الأولى في سيئول، بعد باريس ولندن، عبر الندوة الحوارية بمشاركة الفنان الإماراتي محمد كاظم، أحد الخمسة الذين تأسس على أيديهم الفن المفاهيمي المعاصر في الإمارات، وتحاوره غاهيه بارك، القيمة الفنية لمتحف سيئول للفنون».

وختمت: «بالتعاون مع سفارة الدولة في كوريا، نعمل على تحفيز التفكير الإبداعي وبناء جسور الحوار والأخوة الإنسانية، في إطار سعينا لتوطيد العلاقات الثنائية بين الإمارات وكوريا، وتعزيز جهود الدبلوماسية الثقافية التي تربط بين بلدين صديقين يجمع بينهما الكثير من عزم الريادة والتصميم على الابتكار المستدام والفكر المتجدد».

وقال سعادة عبد الله سيف علي سليم النعيمي، سفير دولة الإمارات العربية المتحدة لدى جمهورية كوريا: «لقد حافظت دولة الإمارات العربية المتحدة عبر تاريخها على تقليد متوارث في رعاية الفنون، وتحرس القيادة الرشيدة على تشجيع الإبداع والمبدعين، لأن الأفكار الأصلية تساهم في تعزيز التقدم

بدور القاسمي تستكشف آفاق

التعاون الثقافي مع متحف «مولانا» في مدينة قونيا التركية



عبارة عن ديوان شعري في 6 أجزاء، يتألف من 26 ألف بيت شعري باللغة الفارسية، انتهى الرومي من كتابتها في عام وفاته، بالإضافة إلى نسخة نادرة من كتاب «الديوان الكبير» أو ما يعرف كذلك بـ «ديوان شمس التبريزي»، والذي كتبه الرومي في 42 ألف بيت من الشعر تخليداً لذكرى صاحبه ومعلمه شمس الدين التبريزي. ويعود تاريخ متحف مولانا إلى «حديقة ورد» لسلطان السلاجقة علاء الدين قايقوباد، والتي أهداها إلى والد جلال الدين الرومي

المستقبلي بين المتحف وإمارة الشارقة ممثلة في مؤسساتها الثقافية، بالإضافة إلى التجهيز لتنظيم معرض أواخر العام الجاري في «بيت الحكمة» بالشارقة تعريف الجمهور بالجوانب المضيئة في حياة جلال الدين الرومي وما تخللها من بحث دائم عن معاني التسامح والجمال في الحياة، وهو ما تجسد بوضوح في أعماله الخالدة. واحتفاءً باستقبال وفد إمارة الشارقة، أهدى مدير المتحف الشارقة بدور القاسمي نسخة نادرة وطبق الأصل من ديوان «مثنوي» وهو



كان نموذجاً في التسامح بين مختلف الأديان والثقافات. كان في استقبال الشقيقة بدور القاسمي لدى وصولها إلى المتحف كل من أوغور إبراهيم ألتاي، رئيس بلدية قونيا، ومحمد يوندان، مدير السياحة والثقافة في مدينة قونيا؛ وناجي باكيرجي مدير المتحف مولانا، حيث تجولت بين أروقة المتحف ذي القبة الفيروزية، والذي يضم مجموعة كبيرة من الآثار والمقتنيات النادرة من العهدين السلجوقي

قامت الشقيقة بدور بنت سلطان القاسمي، رئيسة هيئة الشارقة للاستثمار والتطوير «شروق»، بزيارة إلى متحف «مولانا» بمدينة قونية التركية، والذي يجسد تراث الشاعر والعالم والفقير الشهير جلال الدين الرومي، وذلك في إطار حرصها على استكشاف آفاق التعاون الثقافي مع المؤسسات الثقافية، وتسهيل الضوء على الشخصيات المؤثرة في تاريخنا الإسلامي، من أمثال الرومي الذي



كان نموذجاً في التسامح بين مختلف الأديان والثقافات. كان في استقبال الشقيقة بدور القاسمي لدى وصولها إلى المتحف كل من أوغور إبراهيم ألتاي، رئيس بلدية قونيا، ومحمد يوندان، مدير السياحة والثقافة في مدينة قونيا؛ وناجي باكيرجي مدير المتحف مولانا، حيث تجولت بين أروقة المتحف ذي القبة الفيروزية، والذي يضم مجموعة كبيرة من الآثار والمقتنيات النادرة من العهدين السلجوقي

•• قونيا-الفجر:



منوعات

الفكر

27

ظهرت النجمة العالمية جينييفر لوبيز في حالة معنوية جيدة في أول ظهور لها بعد تقديم طلب الطلاق من النجم بن أفليك للمحكمة الشهر الماضي.

والتقطت عدسات المصورين نجمة الموسيقى وهي ترقص خلال رحلة تسوق، مؤخراً، داخل مركز ويستفيلد سنشري سيتي للتسوق في لوس أنجلوس مع أولادها.

وانضمت إلى الأم ابنتها (١٦ عاماً)، والتي شوهدت وهي تحمل هاتفاً بينما كانت جينييفر لوبيز تستمتع بوقتها في أثناء صعودها درجاً كهربائياً وترقص في سعادة.

في أول ظهور لها بعد طلب الطلاق.. سعادة غامرة ورقص وتسوق

جينييفر لوبيز: الحب الكبير الذي أوّمن به ليس في الحمض النووي لـ (بن أفليك)

أن أفعل". وعبر بن أفليك نفسه عن إعجابه بقدره جينييفر لوبيز على التحكم في نفسها، إذ صرح لـ "أسوشيتد برس" العام الماضي بأنه يتفق مع فكرة أن هوليوود غير واثقة من كيفية الاستفادة من موهبتها واسعة النطاق. وقال آنذاك: "أعتقد أنها في أوج عطائها. إنها تقوم بعمل استثنائي إلى حد بعيد لأنها تتخذ هذه الخطوة لتحمل المسؤولية عما فعلته، بدلاً من قول: هذا ما يعرض علي".

بعد لقاء جينييفر لوبيز وبين أفليك والوقوع في الحب، والخطوبة مطلع العقد الأول من القرن الحادي والعشرين، وتقاسم بطولة فيلم "غيجلي" Gigli عام 2003 وفيلم "جيرسي جيرل" Jersey Girl عام 2004، انفصل الزوجان وألقيا بالولم جزئياً على ضغط الرأي العام.

ولكن وسط سعادة كثيرين، وربما تشكيك آخرين، اجتمعا مرة أخرى بعد عقدين من الزمان، وتزوجا عام 2022، وأقاما حفلي زفاف، وخلال الإعلان عن حفل زفافهما الأول السريع في لاس فيغاس في يوليو- تموز 2022، كتبت جينييفر لوبيز قائلة: "الحب جميل. الحب لطيف. واتضح أن الحب صبور. عشرون عاماً من الصبر".

وبالفعل سافر الزوجان إلى لاس فيغاس، وأقاما حفل زفاف في كنيسة، فيما وصفتها جينييفر لوبيز بأنها أفضل ليلة في حياتهما. ولكن بعد شهر، أقام حفل زفاف أكبر بكثير في منزل أفليك في ولاية جورجيا بحضور الأصدقاء وأفراد العائلة.

كان كلاهما متزوجاً من قبل، إذ تزوج بن أفليك (51 عاماً) عام 2018 من جينييفر غارنر التي أنجب منها ثلاثة أطفال، وانفصلا عام 2018. وكانت جينييفر لوبيز (54 عاماً) قد تزوجت ثلاث مرات سابقاً، إذ تزوجت لفترة وجيزة من أوجاني نوا عام 1997 إلى عام 1998، ومن كريست جود من عام 2001 إلى عام 2003. وتزوجت المغني مارك أنتوني لمدة عقد بداية من عام 2004، ولديهما توأم يبلغان من العمر 14 عاماً. وبدأت بملحمة لاعب البيسبول السابق أليكس رودريغيز عام 2017، لكنهما ألقيا خطوبتهما عام 2021.

وطوال الوقت، كانت لوبيز هي الأكثر صراحة فيما يتعلق بوصف رحلاتها مع أفليك. وعندما سللت في وقت سابق من العام عمّ إذا كانت أكثر صرامة مع نفسها لأن علاقاتها كانت ملحوظة للغاية، أبدت ذلك. وقالت جينييفر لوبيز لوكالة أسوشيتد برس في مقابلة سابقة: "لقد جعلني هذا الأمر

زواجها من أفليك، 52 عاماً، بعد انفصال دام شهراً، إذ شوهدت وهي تخرج من سيارة سوداء في بيضري هيلز، كاليفورنيا، قبل التوجه إلى مبنى.

بدت نجمة أغنية "Let's Get Loud" أنيقة في قميص أبيض بدون أكمام وبنطال جينز داكن اللون وصندل جلدي من إيلي صعب، كما حملت حقيبة هيرميس هيمالايا كروك بيركين.

في نفس اليوم، أُلحقت نجمة "Marry Me" إلى أنها "في سلام"، إذ شاركت مجموعة من الصور تسلط الضوء على مغامراتها الصيفية مع أطفالها وشقيقتها ليندا لوبيز.

وعلى الرغم من إيجابيتها العلنية، وردت تقارير تفيد بأن لوبيز تأخرت بشدة بانفصالها عن ممثل "أرغو" بعد عامين من الزواج.

وأخير مصدر مقرب من جينييفر لوبيز حصرياً موقع Page Six أنها حاولت إنقاذ علاقتهما المتكوية، لكن "الحب الكبير الذي تؤمن به جينييفر ليس في الحمض النووي للممثل بن".

وانتقد المصدر الممثل الخمسيني: "بن لديه ظلام لا يمكن لأي شخص آخر إصلاحه. لوبيز أعطت كل ما لديها؛ قلبها بالكامل. كانت لتفعل أي شيء لجعل هذا ينجح".

لوبيز وفليك... خطبتان وزفافان وكانت النجمة جينييفر لوبيز قد تقدمت بطلب للطلاق من بين أفليك، بعد علاقة استمرت عقدين من الزمان وشهدت خطوبتين وحظي زفاف وشغلت عناوين إخبارية لا تعد ولا تحصى.

أدى تقديم الطلب في المحكمة العليا في لوس أنجلوس إلى نهاية واضحة لزواج نجمي هوليوود - أو على الأقل الجزء الثاني منه - بعدما تصدرت علاقتهما عالم الفن وأغلفة الصحف الشعبية. وحتى قبل الزواج، كان يطلق عليهما "جينييفر".

كانت مغنية "Love Don't Cost a Thing" ترتدي ملابس غير رسمية للنزهة بقميص فضفاض وتنورة جينز من ديور وصندل TKEES باللون الذهبي المعدني.

وأكدت جينييفر لوبيز إطلاقها بنظارات شمسية كبيرة الحجم من غوتشي، وأقراط من جينييفر فيشر، وحقيبة سرج من ديور.

وأطلت النجمة المحبوبة وهي ترتدي مرة أخرى شريطاً ذهبياً في يدها اليسرى على الرغم من تقديمها طلب طلاق تم الإعلان عنه خلال أغسطس/آب الماضي.

وكانت لوبيز، 55 عاماً، ترتدي المجوهرات أيضاً عندما ظهرت لأول مرة علناً منذ 1 نسحا بها رسمياً من

من

من

من

بعد مسيرة مهنية استثنائية

هل يعتزل دنزل واشنطن التمثيل؟



دنزل واشنطن ألمع إلى اعتزاله الشاشة الكبيرة بعد مسيرة مهنية استثنائية امتدت لنحو خمسة عقود. في مقابلة حديثة مع مجلة إمباير، أشار الممثل البالغ من العمر 69 عاماً إلى أن وقته في الأفلام قد يقترب من نهايته، حيث قال: "هناك عدد قليل جداً من الأفلام المتبقية بالنسبة لي لأصنعها وأنا مهتم بها".

الأعمال الحالية

إنهى واشنطن للتو تصوير فيلم Gladiator II للمخرج ريدلي سكوت، حيث يلعب دور ماكريونوس، تاجر أسلحة ثري. أشاد سكوت باعتباره مصدر إلهام، مشيراً إلى شغف المخرج المستمر وإبداعه في سن 86 عاماً. يمثل هذا الفيلم تعاونه الأول مع سكوت منذ فيلم American Gangster عام 2007.

دنزل واشنطن وتأثيره البارز على السينما طوال مسيرته، قدم واشنطن أداءً حظي بإشادة النقاد في أفلام مثل ثلاثية Man On, The Equalizer، وTraining Day، التي فاز بها بجائزة الأوسكار. وصفته صحيفة نيويورك تايمز في عام 2020 بأنه أعظم ممثل في القرن الحادي والعشرين، ولا يمكن إنكار تأثير واشنطن على السينما.

مشاريع القيد

رغم الحديث عن الاعتزال، لا يزال واشنطن نشيطاً. فقد أنهى للتو تصوير فيلم High and Low، وهي دراما إجرائية للشرطة من إخراج سبايك لي، ومن المقرر أن يعود دنزل إلى برودواي في عام 2025 إلى جانب جيك جيلينتهال في إحياء مسرحية شكسبير Othello.



الفكر

مؤكدة علمياً .. أفضل طريقة لتعزيز قوة دماغك



كشفت عالمة أعصاب متخصصة من جامعة نيويورك، أن ركوب الدراجة يومياً أو المشي السريع يعد طريقة مؤكدة لتعزيز قوة الدماغ.

قالت الدكتورة ويندي سوزوكي، إن النشاط البدني يعد الأفضل لصحة الدماغ، وتعد التمارين الرياضية أمراً بالغ الأهمية لصحة الدماغ لأنها تحسن تدفق الدم إلى العضو وتزيد من حجم الحصين، وهي منطقة مهمة لتكوين وتخزين الذكريات وتعلم أشياء جديدة.

ويمكن أن تساهم في إنشاء خلايا دماغية جديدة في الحصين ومنع ضمور الدماغ (السمية المميزة للخرف).

وتؤدي الرياضة أيضاً إلى زيادة المشابك العصبية في قشرة الفص الجبهي، وهي المنطقة التي تتم فيها معالجة المعلومات ووضعها في سياقها، ما يعزز قدرتنا على اتخاذ القرارات والتفكير والتعبير عن أنفسنا. وتوصي سوزوكي بممارسة التمارين الرياضية 3 إلى 4 مرات أسبوعياً لمدة 30 دقيقة تقريباً. لزيادة معدل ضربات القلب. كما أوصت الناس بالنوم لمدة 8 ساعات تقريباً كل ليلة، وإدارة التوتر والقلق من خلال تمارين التنفس والتأمل، والحفاظ على روابط اجتماعية قوية، واتباع نظام غذائي صحي غني بأحماض أوميغا الدهنية والبروتينات. جدير بالذكر أن دراسة أجريت عام 2017 كشفت عن وجود صلة بين انخفاض النشاط البدني وزيادة خطر الإصابة بالخرف.

ووجدت دراسة أخرى، نشرت في مجلة علم الأعصاب، أن الأشخاص الذين مارسوا نشاطاً رياضياً قوياً ثابتاً، انخفض لديهم خطر الإصابة بالخرف بنسبة 35%.

ووجد تحليل منفصل لـ 38 دراسة دولية، نُشرت أيضاً في مجلة علم الأعصاب، أن الأشخاص الذين شاركوا في أنشطة مثل المشي أو الجري أو الرقص أو السباحة بانتظام، انخفض لديهم خطر الإصابة بمرض ألزهايمر بنسبة 17%.

مؤكدة علمياً .. أفضل طريقة لتعزيز قوة دماغك

درجة الحرارة المثالية لغرفة النوم

كشفت خبراء النوم عن درجة الحرارة المثالية لغرفة النوم، لتضاهي ليلة مريحة في نوم عميق. يعرف التنظيم الحراري بأنه قدرة الجسم على الحفاظ على درجة حرارته الأساسية بغض النظر عن درجات الحرارة الخارجية. وقبل حوالي ساعتين من النوم، يبدأ الجسم ببرد تدريجياً، وفقاً لتقرير من Gloucestershire Live.

وقال المتحدث باسم فريق شركة مختصة في أجهزة الحفاظ على جودة الهواء: "إذا حافظت على برودة غرفة النوم، فإنك تساعد جسمك في عملية النوم المريح. وعلى الجانب الآخر، إذا كانت غرفة نومك حارة جداً، فسيصبح جسمك مرهقا، وهذا يعني أنك ستشعر بالإرهاق العقلي والجسدي، وستواجه صعوبة في النوم فعليا".

ويعتقد خبراء النوم أن أفضل درجة حرارة لغرفة النوم بالنسبة لمعظم البالغين تتراوح بين 15 و19 درجة مئوية، كما ينبغي أن تكون مظلمة وهادئة. وبالنسبة للأطفال، تعتبر الغرفة الأكثر دفئاً أفضل عموماً. علاوة على ذلك، غالباً ما يعاني كبار السن من انخفاض مستويات الميلاتونين والكورتيزول وانخفاض درجة حرارة الجسم بشكل عام، ما قد يستلزم رفع درجة حرارة غرفة النوم.

كيف نحافظ على صحة جيدة في سن السبعين؟

اكتشف خبراء الجمعية الأمريكية للتغذية أن اتباع نظام غذائي صحي في الأربعين من العمر يساعد في الحفاظ على صحة جيدة في سن السبعين. ويشير موقع الجمعية الأمريكية للتغذية American Society for Nutrition إلى أن 106 آلاف شخص شاركوا في هذه الدراسة التي استمرت خلال أعوام 1986-2016، كان عمر جميع المشاركين عند بدايتها فوق 239 عاماً ولا يعانون من أمراض مزمنة. وكان على جميع المشاركين كل أربع سنوات ملء استبيانات عن نظامهم الغذائي وحالتهم الصحية. واتضح أنه بحلول عام 2016 بلغ 9.2 بالمئة منهم سن السبعين ويتمتعون بصحة جيدة، ولياقة بدنية وقدرة معرفية وعقلية جيدة. وبعد دراسة نمط حياتهم وعاداتهم الغذائية بصورة مفصلة، اكتشف الباحثون أن اتباع نظام غذائي غني بمجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية، مثل الخضروات والفواكه الكاملة والمكسرات، وتناول كمية محدودة من المشروبات المحلاة واللحوم الحمراء والدهون المتحولة والدهون المتعددة غير المشبعة والصوديوم والكحول. ووفقاً للباحثين، الأشخاص الذين لديهم مؤشر مرتفع للأكل الصحي البديل يتمتعون بنسبة 84 بالمئة بشيخوخة صحية مقارنة بأولئك الذين لم يتبعوا مثل هذه التوصيات. كما أن ارتفاع المؤشر الغذائي التجريبي لفرط أنسولين الدم (EDIH) الذي يهدف إلى الوقاية من الأمراض الأيضية مثل السكري، أدى إلى زيادة احتمال بلوغ شيخوخة خالية من الأمراض المزمنة بنسبة 78 بالمئة.

ويشير الباحثون إلى أن الأساليب الفعالة الأخرى للبقاء في صحة جيدة هي اتباع النظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط، واتباع نظام غذائي صحي نباتي، والتقليل من تناول البروتين الحيواني.



الممثلة الأمريكية راشيل كانون تحضر العرض الأول لفيلم «ريغان» في مسرح TCL الصيني في هوليوود. (ا ف ب)

قرأت لك

الشاي الأخضر والمفاصل



وفقاً لموقع doctorpiter.ru، يعتبر الشاي الأخضر أكثر المشروبات فائدة للحفاظ على المفاصل بحالة جيدة. ويشير الموقع، إلى أن الأطباء ينصحون بزيادة كمية الشاي الأخضر التي يستهلكها الشخص الذي يعاني من مشكلات في المفاصل. لأن لهذا

الشاي خصائص مهدئة ومسكنة لألم المفاصل لاحتوائه على مضادات الأكسدة والالتهابات. بالإضافة إلى ذلك، هذا الشاي غني بمركريات البولي فينول. ويضيف الموقع، يساعد الشاي الأخضر على تقليل الالتهابات وإبطاء تلف الغضاريف. كما أنه يحتوي على مادة مضادة للأكسدة تحجب الجزيئات المسببة لتلف المفاصل لدى المصابين بمرض التهاب المفاصل الروماتويدي. ويشير الموقع، إلى أنه لحماية المفاصل يمكن أيضاً استخدام الخضروات الورقية- البروكلي والسبانخ والملفوف. لأن هذه الخضروات غنية بفيتامينات C و E و K بالإضافة إلى عنصر الكالسيوم الذي يساعد على تقوية العظام. ويوصي الخبراء بتطبخ الخضار على البخار بدلاً من قليها أو سلقها.

سؤال وجواب

- استخلص الهنود الحمر من شجر كروم الأذغال مادة يسكبونها في مياه الأنهار فتشل حركة الأسماك ثم تطفو على السطح ما اسم هذه المادة؟
تامبو
- قال واصفاً جحا في إحدى كتبه لو ان جحا تفرغ في حياته لصناعة النوادر التي نسبت اليه مات قبل ان تنفذ روايتها او ينتهي هو من ابداعها
عباس محمود العقاد
- أي القارات أكثر ارتفاعاً؟
القارة المتجمدة الجنوبية
- من المعروف أن الأعصاب المخية عددها 12 عصب فما هو ترتيب عصب السمع؟
العصب الثامن

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الرجال الذين تحطوا سن الثلاثين أو الأربعين أكثر تعرّضاً للقرحة من غيرهم
- أن النجم المسمى (سيبرابيلاد) الذي اكتشف في البرازيل أنتج أضخم سبيكة ذهب إذ بلغ وزنها ٦٠٠ كيلو غرام دفعة واحدة.
- هل تعلم أن كثرة الدهون في الطعام يؤدي إلى تكون الحصاة المرارية والسبب هو أن الدهون تزيد من نسبة الكوليسترول وهذا الأخير هو من بقاة الحصيات وان عانت المرارة لفترة طويلة من الحصيات فأنها قد تؤدي إلى إصابتها بالسرطان.
- هل تعلم أن حجم القلب يختلف من شخص إلى آخر وكذلك أبعاده . أما وزنه المتوسط فهو ٣٢٥غم بالنسبة للرجال أما متوسط وزنه عند النساء فهو ٢٤٥غم ولكن يتفاوت مع حجم الجسم ووزنه.
- هل تعلم أن معدل خفقات القلب يصل إلى ٧٢ خفقة في الدقيقة أو ٤٣٠ خفقة في الساعة أو ٣٧٨٤٣٢٠٠ في السنة.
- هل تعلم أن الكبد عند الأشخاص المدمنين على الكحول يكون أسمن أو أضخم من كبد الأشخاص الغير مدمنين لأن الكبد يسمُن بالمسكرات فيصبح مأمى للشحوم وبالتالي يتشمع الكبد وهناك أسباب أخرى لتشمع الكبد ولكن الإدمان في مقدمتها.
- الكبد يسمى بأعضاء عديدة في عضو واحد لكثرة وظائفه وهل تعلم أن كبد الكثير من الحيوانات يستعمل كعلاج فعال لقرح الدم الخبيث.

قصة السباق المنتظر

في ساحة الجامعه وضعت ورقة بيضاء كبيرة تحمل خبراً لسباق عدو جائزته كبيرة ..كانت الجائزة مطمع للكثير منهم فهب كل الرياضيون للأشتراك في سباق العدو المنتظر . كانت المسافة طويلة وواظب الكثيرين على التدريب إلا ان احدهم وهو تومي فكر كثيراً، وهو يتدرب نعم لكن من يضمن له انه سيفوز .. جلس في بيته يفكر حين دخل شقيقه التوأم ليسأله عما يشغل تفكيره وعندما سمع قصته رد عليه بخبت ربما لن تستطیع ان تكسب لكننا معاً نستطيع ذلك .. هي خدعة بسيطة ولكن مفيدة فما رأيك ان نشارك معاً ولكن بأسمك انت تومي انت تجري معهم ونتفق على مكان تتقابل فيه لأكمل انا السباق، نلبس ملابس واحدة ونحمل نفس الرقم، وكما ترى لن نستطيع احد ان يشك في شئ ابدا فأنا وانت صورة واحدة لشخصين.. ربما هي فكرة مجنونه لكنهما قاما معا بتنفيذها فالسباق سيمر على اماكن كثيرة ملتوية ووعرة ويمكنهم تنفيذ خطتهم.

يوم السباق، اتفقا ودرسا الخطة معاً وقاما بفحص الطريق وكل زاوية سيمر عليها المتسابقون، وامام المرآة وقفا معاً .انهما متطابقان تماماً، تومي اخذ موقعه بين المتسابقين اما روبرت فقد ذهب بسيارته إلى حيث من المنتظر ان يتقابل فيتبادل الأثنين مكانهما.. وبدأ السباق واصل تومي يبدل كل ما في وسعه جرى بكل قوته وهلل الجميع من حوله، جرى وجرى بسرعة حتى يصل إلى المكان الذي سيقابل فيه روبرت ليحل محله، لكنه لم يعرف ان روبرت قد انقلبت سيارته واصيب ولا احد يدري به .

ظل روبرت في حالة اغماء شديدة والوقت يمر به وهو لا يدري اما تومي فقد ركض بكل قوته ووصل إلى المكان ولم يجد شقيقه فظن انه خدعه فأكمل السباق بكل قوة ويكل غيظاً ايضاً وكلما جرى اقسم بينه وبين نفسه ان يلقنه درساً لن ينساه .. مع وصوله لخط النهاية صفق الجميع له ووقف ليحمل جائزته وهو في قمة سعادته .. اما روبرت فقد نعى نفسه وافق ليري ان الدنيا قد اظلمت حوله جلس ليتذكر ما حدث ثم تمالك نفسه وعاد للبيت مخنناً بالجراح وهناك عرفت الأسرة ما حدث وقال الأب، ربما فعل الله ذلك لتعرف مدى قدرتك على اجتياز مثل هذا السباق.. حمد تومي الله على نجاه شقيقه وعلى نيته الجائزة وقال ربما لو تدخل روبرت في الأمر ما استطاع ان يكمل السباق ورب ضارة نافعه.

مساحة للتلوين

