

ص 22

منتزه جامعة الإمارات للعلوم
والابتكار يطلق فعاليات
مخيمه الصيفي لعام 2026

ص 27

يوتيوب..
هل يعيد رسم خارطة
السينما الهوليوودية



ماذا يحدث لجسمك عند
ترك القهوة لأسبوعين؟



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

جفاف أطول أُنهار إيطاليا
يهدد سلة غذاء أوروبا

لم يعد نهر «بو» أطول أُنهار إيطاليا، مجرد مجرى مائي يعاني انخفاض المنسوب، بل تحول إلى مؤشر جديد على تسارع آثار التغير المناخي في أوروبا، بعدما أدت موجة الحر الشديدة إلى تراجع تدفقه بصورة غير مسبوقة، ما سمح لنياه البحر المالحة بالتوغل داخل النهر وتهديد واحدة من أهم المناطق الزراعية في البلاد. وتحذر السلطات وخبراء البيئة من أن استمرار الوضع الحالي يقود إلى أزمة بيئية وزراعية واسعة، تمتد آثارها إلى إنتاج الغذاء والتنوع البيولوجي في دلتا النهر، وفق رويترز.

موجة حر تسرع الجفاف
في أقل من أسبوعين، هبط تدفق نهر «بو» من نحو 1000 متر مكعب في الثانية إلى أقل من 300 متر مكعب، وهو مستوى يعد استثنائياً في هذا الوقت من العام، وأدى الانخفاض الحاد إلى تقدم مياه البحر لسافة تصل إلى نحو 20 كيلومتراً داخل النهر، في ظاهرة تعرف بـ«التوغل المالح»، حيث تختلط المياه المالحة بالعدنية مع ضعف تدفق النهر، ما يهدد التوازن البيئي ويزيد ملوحة الأراضي الزراعية. يضرب الجفاف قلب السهل الزراعي الإيطالي الذي يعتمد عليه إنتاج الحليب المستخدم في صناعات جبن «البارميزان» الشهير، إلى جانب محاصيل الذرة والأرز وفول الصويا وودوار الشمس والبرسيم، وفق صحيفة «الفرديان».

اصطدام طائرة ركاب بمسيرة
قرب مطار جون إف كينيدي

فتحت إدارة الطيران الفدرالية الأمريكية «FAA» تحقيقاً بعد بلاغ من قائد طائرة ركاب كانت تقترب من مطار جون إف كينيدي في نيويورك، أفاد باحتمال اصطدامها بطائرة مسيّرة. وقالت الإدارة إن «طيار رحلة شركة جيت بلو JetBlue، رقم 948 أبلغ عن اصطدام بطائرة مسيّرة على ارتفاع يقارب 3000 قدم (نحو ألف متر، خلال مرحلة الاقتراب النهائي من مطار جون إف كينيدي الدولي، وذلك قرابة الساعة 7:15 صباحاً بالتوقيت المحلي يوم الاثنين 29 يونيو-حزيران».



فوائد مذهلة للقرنفل المغلي.. دعم للمناعة وتحسين للهضم وتعزيز لصحة الفم

القرنفل المغلي من أكثر أنواع الشاي العشبي، التي يزداد البحث عنها، خاصةً مع اهتمام الكثيرين بالوصفات الطبيعية الداعمة للصحة، ويتميز القرنفل باحتوائه على مركبات نباتية نشطة أبرزها مادة الأوجينول «Eugenol»، إلى جانب مضادات الأكسدة والفيتامينات والمعادن التي تمنحه قيمة غذائية مميزة. ورغم أن الدراسات العلمية لا تؤكد جميع الفوائد المتداولة عنه؛ فإن الأبحاث الحديثة تشير إلى مجموعة من الفوائد الصحية المحتملة عند استهلاك القرنفل باعتدال ضمن نظام غذائي متوازن.

تقليل بعض مؤشرات تلف الكبد وتحسين وظائفه في ظروف معينة. كذلك الأبحاث الأولية أظهرت إمكانية مساهمة القرنفل في تقليل بعض العلامات المرتبطة بتليف الكبد أو الكبد الدهني. ومع ذلك، يؤكد الخبراء أن الأدلة البشرية ما زالت محدودة، وأن الجرعات المرتفعة من مستخلصات القرنفل قد تؤدي إلى آثار عكسية على الكبد بدلاً من حمايته.

القرنفل المغلي قد يساهم في تقوية المناعة ومقاومة البكتيريا
يعتوي القرنفل على مركبات تمتلك خصائص مضادة للميكروبات، وهو ما يجعله محل اهتمام الباحثين في مجال مكافحة البكتيريا، كما أظهرت دراسات عملية أن القرنفل يمكن أن يساعد في الحد من نمو بعض أنواع البكتيريا الضارة.

بالإضافة إلى أن خصائص القرنفل المضادة للبكتيريا قد تلعب دوراً داعماً لصحة الفم والجهاز التنفسي، خاصة عند استخدامه ضمن نظام غذائي متوازن؛ إلا أن هذه النتائج لا تعني أن القرنفل المغلي يمكنه علاج العدوى البكتيرية أو استبدال المضادات الحيوية الموصوفة طبياً.

القرنفل المغلي وصحة الجهاز التنفسي
ذكر بعض الخبراء أن استنشاق بخار الماء المغلي مع القرنفل، قد يساعد بعض الأشخاص على الشعور بتحسن مؤقت في حالات احتقان الأنف المصاحبة لنزلات البرد، كما يُستخدم القرنفل تقليدياً للمساعدة في تهدئة الحلق والكحة. وتشير بعض الدراسات الأولية إلى أن مركبات القرنفل قد تمتلك خصائص مضادة للالتهاب، وهو ما قد يساهم في تخفيف أعراض التهابات الجهاز التنفسي. ومع ذلك، لا توجد أدلة كافية تؤكد فعاليته كعلاج مباشر لأمراض الجهاز التنفسي.

Clinic، فإن الأوجينول الموجود في القرنفل يمتلك خصائص مضادة للبكتيريا، وقد يساعد في تقليل نمو بعض أنواع البكتيريا المرتبطة بتراكم اللويحات السنية وأمراض اللثة. كما أشارت أبحاث أخرى إلى أن مستخلص القرنفل قد يساهم في تخفيف الشعور بالألم بصورة مؤقتة، وهو ما يفسر استخدامه الشائع في بعض منتجات العناية بالفم. ومع ذلك، لا يُنصح باستخدام زيت القرنفل مباشرة على اللثة دون استشارة مختص؛ لأنه قد يسبب تهيجاً أو إحساساً بالحرقان لدى بعض الأشخاص.

القرنفل المغلي والمساعدة في تنظيم مستويات السكر في الدم
أظهرت بعض الدراسات أن مركبات القرنفل قد تساعد في تحسين استجابة الجسم للأنسولين والمساهمة في تنظيم مستويات السكر في الدم. كما وجدت دراسة أن تناول مستخلص القرنفل ساعد على خفض مستويات الجلوكوز بعد الوجبات لدى بعض المشاركين.

كما أن مادة الأوجينول قد يكون لها تأثير على خفض مستويات السكر، لكن هذا الأمر يتطلب الحذر لدى مرضى السكري الذين يستخدمون أدوية خافضة للسكر؛ لأن الجمع بينهما قد يؤدي إلى انخفاض السكر بشكل مفرط. لذلك لا ينبغي الاعتماد على القرنفل المغلي كبديل للعلاج الطبي، بل يمكن اعتباره جزءاً من نمط حياة صحي بعد استشارة الطبيب.

مضادات الأكسدة في القرنفل المغلي قد تدعم صحة الكبد
تشير بعض الدراسات المخبرية والحيوانية إلى أن مركب الأوجينول الموجود في القرنفل، قد يساعد في

فوائد القرنفل المغلي في دعم صحة الجسم حسب ما ذكره موقع Healthline الطبي، يحتوي القرنفل على نسبة مرتفعة من مضادات الأكسدة التي تساعد على مكافحة الإجهاد التأكسدي الناتج عن الجذور الحرة، وهي جزيئات غير مستقرة قد تساهم في زيادة خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مع مرور الوقت. كما يحتوي القرنفل على مركب الأوجينول الذي يُعد من أقوى المركبات المضادة للأكسدة الموجودة في التوابل الطبيعية. وعند غلي القرنفل في الماء، تنتقل بعض هذه المركبات إلى الشاي العرقل، ما يجعله وسيلة سهلة للاستفادة من مكوناته النباتية المفيدة ضمن الروتين الغذائي اليومي.

القرنفل المغلي قد يساعد في تعزيز صحة الجهاز الهضمي
من أبرز الأسباب التي تدفع البعض إلى شرب القرنفل المغلي اعتقادهم بقرته على دعم عملية الهضم. وتشير أبحاث نقلها موقع WebMD إلى أن بعض المركبات الموجودة في القرنفل قد تساعد في حماية بطانة المعدة ودعم إنتاج الطبقة المخاطية الواقية لها.

كما أوضحت دراسات أولية أن مادة الأوجينول الموجودة في القرنفل قد تساهم في تقليل خطر الإصابة ببعض مشكلات المعدة المرتبطة بتآكل بطانتها، إلا أن معظم هذه الدراسات أجريت على الحيوانات أو في المختبر، لذلك لا تزال هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات البشرية لتأكيد هذه النتائج.

دور القرنفل المغلي في دعم صحة الفم والأسنان
لطالما ارتبط القرنفل بصحة الأسنان واللثة؛ إذ يُستخدم منذ قرون في الطب التقليدي لتخفيف آلام الأسنان، ووفقاً لما نشره موقع Cleveland

كيف تمارس الرياضة بأمان في الطقس الحار؟

حذر علماء البيئة والصحة من أن الارتفاع المتزايد في درجات الحرارة العالمية قد يدفع البشر إلى تقليل نشاطهم البدني، مما قد يتسبب بمئات الآلاف من الوفيات المبكرة سنوياً بحلول منتصف القرن الحالي.

وتكمن المشكلة الفسيولوجية أثناء ممارسة الرياضة في الحرارة بأن العضلات تولد حرارة داخلية، فيحاول الجسم تبريد نفسه عبر إرسال الدم نحو الجلد لفرز العرق، مما يحرم العضلات من الأكسجين الكافي ويزيد العبء على القلب، وهو ما يؤدي للشعور السريع بالتعب والإنهاك.

وللحفاظ على النشاط البدني بأمان، يوصي الباحثون علمياً بنقل أوقات التمرين إلى الساعات الأكثر برودة في الصباح الباكر أو المساء، واختيار الأماكن المظللة التي تخفف حرارتها بمقدار يتراوح بين 12 إلى 15 درجة مئوية مقارنة بالمناطق المشمسة.

كما يجب مراقبة معدلات الرطوبة، فالرطوبة العالية تمنع تبخر العرق وتعيق آلية التبريد الطبيعية للجسم، تماماً كقذبة تدفق الهواء في الأماكن المغلقة.

وفي الأيام شديدة الحرارة، يُنصح علمياً بتقليل كثافة التمرين ومدة الجلسة الرياضية وأخذ فترات استراحة متكررة في بيئات مكيفة أو مظلة.

وتثبت الأبحاث أن تقنيات التبريد الذكي، مثل غمر اليدين والذراعين في الماء البارد أو استخدام المناشف المبللة وتدويرها على الجسم، تُعد أكثر فاعلية بمعدلات عالية من استخدام أكياس الثلج الصغيرة.



قبل الإفطار أم بعده.. متى تشرب قهوتك صباحاً؟

ويُساعد تناول الطعام أولاً على الحد من التقلبات المفاجئة في سكر الدم، كما قد يجعل تأثير القهوة أكثر لطفاً على الجهاز الهضمي. وتشير دراسات إلى أن شرب القهوة خلال ساعات الصباح، بين الوجبات، يرتبط بفوائد صحية عدة، منها خفض خطر الإصابة بأمراض القلب وتقليل احتمالات الوفاة المبكرة، بغض النظر عن توقيت تناولها قبل الإفطار أو بعده. وتبقى القهوة من المشروبات الغنية بمضادات الأكسدة، وقد تساهم في تقليل الالتهابات، ودعم صحة الكبد، وخفض خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني ومرض باركنسون والسكتة الدماغية.

ويشير الباحثون إلى أن بدء الحركة قد يعكس تراجعاً في المرونة العصبية والجسدية، أي قدرة الدماغ والجسم على التكيف مع الضغوط، وهو ما يرتبط بزيادة مخاطر السقوط والإصابات لدى كبار السن، مثل الكسور أو إصابات الدماغ.

قتلى ومفقودون
بانهيار منجم يشم

قُتل خمسة أشخاص وفقد نحو 15 آخرين إثر انهيار منجم مهجور لليشم في بورما عقب هطول أمطار موسمية غزيرة، وفق ما أفادت وسائل إعلام رسمية أمس الثلاثاء.

وذكرت صحيفة «دي غلوبال نيو لايت أوف ميانمار»، أن نحو عشرين شخصاً ممن يقبضون بشكل مستقل عن اليشم طُمرُوا تحت الانهيار عندما انفجرت فجأة كومة من المخلفات، مساء الأحد في ولاية كاشين.

وأضافت الصحيفة أنه «تم تأكيد مقتل خمسة أشخاص على الأقل ولا يزال نحو 15 آخرين في عداد المفقودين»، مشيرة إلى أن عمليات البحث لا تزال جارية.

تشهد بورما حرباً أهلية منذ الانقلاب العسكري الذي أطاح بالحكومة المنتخبة بقيادة أونج سان سو تشي عام 2021، وتضم قطاعات عددين ضخماً يفتقر إلى التنظيم والرقابة.



منوعات الفكر

22

موجه لطلبة الجامعة، ويستمر حتى الثاني من يوليو المقبل

منتزه جامعة الإمارات للعلوم والابتكار يطلق فعاليات مخيمه الصيفي لعام 2026

والتعامل مع الأنظمة الإلكترونية المدمجة. كما يتيح المخيم للمشاركين فرصة الحصول على شهادات إنجاز معتمدة تدعم مسيرتهم الأكاديمية والمهنية، فضلاً عن تعزيز مهارات العمل الجماعي والتفكير النقدي وحل المشكلات من خلال أنشطة وتحديات تطبيقية تحاكي بيئات العمل الحديثة. وأكدت إدارة منتزه جامعة الإمارات للعلوم والابتكار أن المخيم يمثل منصة تعليمية وتدريبية متكاملة لاحتضان الأفكار الإبداعية للطلبة وتحويلها إلى مشاريع ملموسة، مشيرة إلى أن الإقبال الكبير على التسجيل يعكس وعي الطلبة بأهمية استثمار فترة الإجازة الصيفية في تطوير مهاراتهم واكتساب خبرات جديدة تعزز جاهزيتهم للمستقبل. ودعا المنتزه الطلبة الراغبين في الاستفادة من البرنامج إلى المبادرة بالتسجيل والاستفادة من القاعد التيقية عبر القنوات الرسمية المعتمدة، مؤكداً مواصلة جهوده في توفير بيئات تعليمية مبتكرة تدعم الإبداع والتميز وتسهم في إعداد كوادر وطنية قادرة على مواكبة التطورات التقنية المتسارعة.

أطلق منتزه جامعة الإمارات للعلوم والابتكار فعاليات «المخيم الصيفي 2026» الموجه لطلبة الجامعة، والذي يستمر حتى الثاني من يوليو المقبل، ضمن برامجه السنوية الهادفة إلى تعزيز ثقافة الابتكار وتنمية المهارات التكنولوجية لدى الطلبة وإعدادهم لمتطلبات المستقبل. ويقدم المخيم مجموعة متنوعة من الورش التدريبية التفاعلية والتطبيقات العملية التي تركز على مجالات حيوية تشمل التصميم ثلاثي الأبعاد، والالكترونيات، والتكنولوجيا الناشئة، بما يساهم في تزويد المشاركين بالمعارف والخبرات التقنية التي تتوافق مع احتياجات سوق العمل والتحديات المتسارعة التي تشهدها الثورة الصناعية الرابعة. ويركز البرنامج على تحقيق مخرجات عملية تساهم في تطوير قدرات الطلبة وتأهيلهم أكاديمياً ومهنياً، من خلال تمكينهم من تحويل الأفكار النظرية إلى مشاريع ونماذج تطبيقية مبتكرة، إلى جانب إكسابهم مهارات متقدمة في التصميم الرقمي والتصنيع الذكي

•• العين - الفجر:



ضمن رؤية «نحن الإمارات 2031»

جامعة السوربون أبوظبي تستقبل الطلبة الإماراتيين وعائلاتهم في النسخة الثالثة من اليوم المفتوح للطلبة الإماراتيين وأولياء أمورهم



الإماراتية والعالمية. وقد استقطبت النسخة السابقة من اليوم المفتوح EduHub أكثر من 120 من الطلبة الإماراتيين وأولياء الأمور، فيما يتوقع أن تشهد نسخة هذا العام مشاركة أكبر مع تزايد اهتمام العائلات بالحصول على التوجيه والدعم فيما يتعلق بالخيارات الجامعية وإجراءات التسجيل.

العالمي والتقدير العميق لثقافة دولة الإمارات وقيمتها وطموحاتها المستقبلية، بما يمكن الخريجين من إحداث أثر إيجابي وملمس داخل الدولة وخارجها. وإلى جانب دورها الأكاديمي، أصبحت جامعة السوربون أبوظبي مركزاً ثقافياً نشطاً في دولة الإمارات، حيث تستضيف بشكل منتظم معارض فنية وعروضاً ثقافية ومؤتمرات وفعاليات مجتمعية تحتفي بالثقافتين

أبوظبي. كما يتضمن البرنامج عروضاً تعريفية تقدمها الكليات الأكاديمية الثلاث في الجامعة، وهي كلية الآداب والعلوم الإنسانية، وكلية البيانات والعلوم والهندسة، وكلية القانون والاقتصاد وإدارة الأعمال، إلى جانب شهادات خريجين، وجلسات حوارية يقودها الطلبة، وجلسات أسئلة وأجوبة مباشرة، وجولات إرشادية في الحرم الجامعي. ويحصل الحضور أيضاً على فرصة للتعرف إلى بيئة التعلم متعددة اللغات وتجربة الحياة الجامعية، بما في ذلك السكن الطلابي، والمرافق الرياضية، ومساحات التعلم التعاوني، والأنشطة اللامنهجية، وأكبر مكتبة فركوفونية في منطقة الخليج. وتعليقاً على هذا الموضوع، قالت فرح البشر، مديرة قطاع تجربة الطلبة في جامعة السوربون أبوظبي، «بعد اختيار الجامعة من أهم القرارات التي يتخذها الطالب وأولياء أمورهم استكشاف الفرص المتاحة بثقة، وطرح الأسئلة بكل شفافية، واكتساب فهم أعمق للحياة الجامعية، مع الحفاظ على ارتباط الطلبة بثقافة دولة الإمارات وقيمتها وطموحاتها المستقبلية طوال مسيرتهم الأكاديمية». وأضافت: «نتطلع إلى استقبال الطلبة الإماراتيين الراغبين في الالتحاق بالجامعة، وتعريفهم بمجتمعنا الأكاديمي، وإبراز كيفية جمع جامعة السوربون أبوظبي بين التميز الأكاديمي

البرامج الأكاديمية وفرص التبادل الدولي والحياة الجامعية وأفاق المسارات المهنية المستقبلية. كما تعكس الفعالية التوجه الوطني لدولة الإمارات نحو إعداد الكفاءات الإماراتية للمستقبل، حيث تجاوز عدد المواطنين العاملين في القطاع الخاص 152 ألف مواطن بحلول منتصف عام 2025 بفضل جهود التوطين المستمرة. وبصفتها إحدى أبرز الجامعات الدولية في دولة الإمارات، والتي تأسست من خلال شراكة بين حكومة أبوظبي وجامعة السوربون في باريس، رسخت جامعة السوربون أبوظبي مكانتها كمؤسسة تجمع بين التميز الأكاديمي العالمي والثقافة الإماراتية وقيمتها وطموحاتها. وتواصل الجامعة دعم رؤية «نحن الإمارات 2031» من خلال التعليم والابتكار وإعداد كوادر إماراتية قادرة على مواكبة متطلبات المستقبل. كما تدعم جامعة السوربون أبوظبي الطلبة الموهوبين والطموحين عبر مجموعة من المنح الدراسية التي تهدف إلى توسيع فرص الوصول إلى تعليم عالمي المستوى، وتشمل هذه المنح منحة صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان المرموقة، التي تغطي الرسوم الدراسية بالكامل للطلبة الإماراتيين، إضافة إلى منح التميز التي تصل إلى 100% للطلبة المتفوقين أكاديمياً من مختلف أنحاء العالم. وتستهل الفعالية برنامجها بكلمة ترحيبية تلقيها فرح البشر، مديرة قطاع تجربة الطلبة في جامعة السوربون

تستعد جامعة السوربون أبوظبي لاستضافة النسخة الثالثة من فعالية اليوم المفتوح للطلبة الإماراتيين وأولياء أمورهم EduHub، وهي فعالية مفتوحة تستقبل الطلبة الإماراتيين وعائلاتهم في حرم الجامعة، وتتيح لهم فرصة استكشاف الحياة الجامعية والتعرف على المسارات الأكاديمية وفرص التعليم العالي والتطور المهني، بما يدعم اتخاذ قرارات تعليمية مدروسة وواثقة، وتأتي هذه الخطوة بالتزامن مع بدء الطلبة الإماراتيين في مختلف أنحاء الدولة باتخاذ بعض من أهم القرارات المتعلقة بمستقبلهم الأكاديمي والمهني. وتقام الفعالية في 6 يوليو في مسرح زايد بحرم الجامعة في جزيرة الريم، حيث تتيح للطلبة الإماراتيين وعائلاتهم فرصة التواصل المباشر مع القيادات الأكاديمية وأعضاء الهيئة التدريسية وممثلي القبول والخريجين والطلبة الحاليين، إلى جانب الحصول على إرشادات حول مسارات التعليم العالي ومتطلبات القبول وآلية وزارة التعليم العالي والبحث العلمي للتسجيل في مؤسسات التعليم العالي. ويهدف اليوم المفتوح EduHub إلى الترحيب بالطلبة الإماراتيين وعائلاتهم وتمكينهم من استكشاف الفرص التعليمية المتاحة أمامهم استعداداً للمرحلة المقبلة من رحلتهم التعليمية، من خلال التعرف على

•• أبوظبي - الفجر:

شرطة أبوظبي تنظم ملتقى «الأجيال» لتعزيز الأمن الأسري والتواصل المجتمعي

وتضمن الملتقى جلسات حوارية وورشاً توعوية تناولت عدداً من الموضوعات المرتبطة بسلامة الأسرة خلال الإجازة الصيفية، شملت الوفاية من حوادث غرق الأطفال، والجرائم الإلكترونية وأساليب الاحتيال المستحدثة، وإجراءات السلامة المنزلية قبل السفر، والوقاية من الحراق، إلى جانب التعريف بمبادرة «ميثاق الأسرة الآمنة» التي تهدف إلى ترسيخ دور الأسرة كشريك رئيس في تعزيز الأمن المجتمعي وترسيخ السلوكيات الإيجابية. وشهد الملتقى مشاركة عدد من الشركاء الاستراتيجيين، من بينهم الهيئة العامة للشؤون الإسلامية والأوقاف، ودائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي، ومجلس أبوظبي الرياضي، الذين قدموا برامج وأنشطة توعوية وثقافية دعمت أهداف الملتقى في تعزيز جودة الحياة، وترسيخ التواصل بين أفراد الأسرة، وبناء مجتمع أكثر تماسكاً واستدامة.

•• أبوظبي - الفجر:

نظمت القيادة العامة لشرطة أبوظبي، ممثلة بمديرية شرطة منطقة العين، ملتقى «الأجيال» المجتمعي لكبار المواطنين والشباب والأطفال، في مجلس مرفيعة بمدينة العين، بالتعاون مع بلدية العين - مركز التواجد البلدي بالقام، وذلك ضمن مبادرات عام الأسرة 2026 الهادفة إلى تعزيز الأمن الأسري، وترسيخ قيم التواصل بين الأجيال، ونشر الثقافة الأمنية والمجتمعية. وأكدت شرطة أبوظبي حرصها على تنظيم المبادرات المجتمعية التي تعزز التلاحم الأسري وترسخ الشراكة مع أفراد المجتمع، من خلال توفير منصات للحوار وتبادل الخبرات بين كبار المواطنين والشباب والأطفال، بما يساهم في نقل القيم الأصيلة وتعزيز المسؤولية المجتمعية.



مركز الطفل «الذي تديره هيئة الرعاية الأسرية» يعزز سلامة وحماية وجودة حياة الأطفال في أبوظبي

متخصصة للأطفال الذين تعرضوا لسوء المعاملة وأسره، عبر نهج شامل يركز على مصلحة الطفل، ويعزز سرعة الاستجابة، والخصوصية، والتنسيق بين الجهات المختصة. ويقدم المركز مجموعة متكاملة من الخدمات تشمل إدارة الحالات وتنسيقها، والمقابلات الاستقصائية والتحقيقية، والتدخل والمتابعة الاجتماعية والنفسية، إضافة إلى الفحص الطبي، ضمن منظومة متكاملة تبدأ من استقبال الحالة وتقييمها، مروراً بإعداد خطط الاستجابة والتنسيق بين الجهات المعنية، وصولاً إلى تنفيذ الخدمات والمتابعة وإغلاق الحالة بعد تحقيق

الناتج المستهدفة، بما يضمن توفير الدعم اللازم للأطفال وأسره وفق أعلى المعايير المهنية. ويعتمد المركز على تكامل الأدوار بين الجهات المعنية في مجالات الحماية والرعاية وإنفاذ القانون والدعم الصحي والنفسي، بما يساهم في تعزيز سلامة الأطفال ورفاههم، والاستجابة الفورية للحالات، واتخاذ الإجراءات اللازمة لضمان حماية الأطفال وأفراد الأسرة. وتواصل هيئة الرعاية الأسرية تنفيذ خطط التوسع للمركز في مختلف مناطق الإمارة، لضمان وصول خدمات الحماية والدعم إلى جميع الأسر والأطفال في إمارة أبوظبي.

•• أبوظبي - الفجر:

يواصل مركز الطفل، الذي تديره هيئة الرعاية الأسرية، تعزيز سلامة الأطفال في أبوظبي والارتقاء بحمايتهم وجودة حياتهم، ودعم التماسك الأسري، من خلال تقديم خدمات متكاملة لحماية الأطفال، ورعاية الأسر بالتعاون مع الشركاء. وينسجم هذا النهج الشامل مع استراتيجية الهيئة الهادفة إلى تطوير خدمات الرعاية، ورفع كفاءتها، وتوسيع نطاق الوصول إليها. ويشكل المركز نقطة اتصال موحدة تجمع الجهات المعنية تحت مظلة واحدة لتقديم خدمات

منوعات الفكر 23



يجري الباحثون باستمرار دراسات تهدف إلى فهم تأثير المشروبات اليومية الشائعة على صحة الإنسان ووظائف الجسم، ومن أبرزها القهوة التي تعد من أكثر المشروبات استهلاكاً حول العالم.

من أكثر المشروبات استهلاكاً حول العالم

ماذا يحدث لجسمك عند ترك القهوة لأسبوعين؟



في حين قد تؤدي لدى بعض الأشخاص إلى زيادة القلق واضطرابات النوم. ويشدد الباحثون في النهاية على الحاجة إلى دراسات أكبر وأطول مدة لفهم التأثير الحقيقي للقهوة ومكوناتها على صحة الإنسان بشكل أدق. نشرت الدراسة في مجلة Nature Communications.



تناول القهوة، لاحظ الباحثون أن شاربى القهوة بانتظام كانوا في البداية أكثر ميلاً للسلوك الاندفاعي والاستجابة العاطفية مقارنة بغير الشاربين. لكن هذه المؤشرات انخفضت خلال فترة الامتناع عن القهوة (خلال أسبوعين). وعند استئناف شرب القهوة، ظهرت اختلافات واضحة بحسب نوعها. فقد أبلغ من تناولوا القهوة المحتوية على الكافيين عن انخفاض في القلق والضيق النفسي، بينما شهدت مجموعة القهوة منزوعة الكافيين تحسناً في جودة النوم والنشاط البدني وأداء الذاكرة. ويشير الباحثون إلى أن هذه النتائج توحي بأن تأثير القهوة لا يقتصر على الكافيين وحده، بل قد يشمل مركبات نباتية أخرى تؤثر في الجسم. وتُعرف هذه المركبات، مثل الأحماض الفينولية، بأنها مضادات أكسدة موجودة في العديد من الأطعمة النباتية مثل الفواكه والخضراوات. كما كشفت الدراسة عن تغيرات في ميكروبيوم الأمعاء لدى شاربى القهوة، وهو مجتمع البكتيريا والكائنات الدقيقة التي تعيش في الجهاز الهضمي، والذي يُعتقد أنه يلعب دوراً في الهضم والمناعة والمزاج وصحة الدماغ. وقد لوحظ أن بعض هذه التغيرات بدأت تعود تدريجياً إلى مستويات أقرب لغير الشاربين بعد التوقف عن القهوة، ثم تغيرت مرة أخرى عند إعادة إدخالها إلى النظام الغذائي. وفي جانب آخر، وجد الباحثون أن شاربى القهوة المنتظمين كانت لديهم مؤشرات أقل للالتهاب في الجسم، مثل انخفاض البروتين المتفاعل C (أحد المؤشرات الشائعة المرتبطة بالالتهاب) وارتفاع مستوى إنترلوكين-10 المضاد للالتهاب. لكن هذه المؤشرات تغيرت بعد التوقف عن القهوة، ثم تحسنت مجدداً عند العودة إلى تناولها. ورغم هذه النتائج، يؤكد الباحثون أن الدراسة

والقدرة الإدراكية. بعد ذلك، طلب من شاربى القهوة التوقف التام عن تناولها لمدة أسبوعين. ثم أعيد توزيعهم عشوائياً إلى مجموعتين لمدة 21 يوماً إضافية: مجموعة تناولت القهوة المحتوية على الكافيين، وأخرى تناولت القهوة منزوعة الكافيين. وبعد مقارنة النتائج بين مرحلتى التوقف والعودة إلى شاربى القهوة،

ويج هذا السياق، أجرى باحثون من جامعة كوليدج كورك في إيرلندا دراسة شملت 62 شخصاً بالغاً يتمتعون بصحة جيدة، بهدف تحليل تأثير القهوة في الجسم والدماغ. وضمت العينة 31 شخصاً يشربون القهوة بانتظام و31 شخصاً لا يتناولونها. وفي بداية التجربة، خضع جميع المشاركين لفحوصات شملت عينات من الدم والبول والبراز، كما أجابوا عن استبيانات تتعلق بالمزاج والسلوك، وأجروا اختبارات الذاكرة



أسباب آلام المفاصل مع تغير الفصول

من أسبوعين بعد التعال. ويعكس يجب الخضوع لفحص من قبل أخصائي أمراض الروماتيزم، لأن فرط استجابة الجسم للعدوى قد تؤدي إلى ظهور أمراض الروماتيزم المناعية الذاتية. وهذا يشمل بصورة خاصة الأشخاص الذين لديهم تاريخ عائلي لهذه الحالات.



أفادت الدكتورة داريا كوسيفيتش، أخصائية الروماتيزم، أن التحول إلى نمط حياة نشط، بالإضافة إلى العدوى الفيروسية، قد يسبب آلام المفاصل في بعض الفصول. ووفقاً لها، السبب الأكثر انتشاراً لهذه المشكلات هو الإجهاد المفرط. وتقول: "العاملون في المكاتب أكثر عرضة لهذا الخطر، خاصة في فصل الربيع. لأن نمط الحياة الخامل يتقطع فجأة وبشكل منتظم مع زيادة النشاط البدني: كالمشي لمسافات طويلة في عطلات نهاية الأسبوع، أو الركض، أو الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية". وتشير الخبيرة، إلى أنه نتيجة لذلك، تنتج العضلات غير المعتادة على هذا الجهد كميات كبيرة من نواتج الأكسدة، ما يسبب الألم. وتقول: "ولكن، إذا لم يكن هذا الحمل الزائد حرجاً للجسم، فلن يسبب التهاباً نشطاً. وأن الأحاسيس في العضلات، وحول المفصل، في نقاط الارتباط في جزء الوتر من العضلات، سوف تختفي خلال 2-3 أيام دون استخدام أي وسيلة أو أدوية خاصة". أما إذا كانت الإصابة ناتجة عن صدمة حقيقية، فقد يستمر الألم لأكثر من أسبوع. لذلك في هذه الحالة، يجب استشارة أخصائي إصابات. وإذا كان الألم مصحوباً بتورم أو تيبس أو شعور بتيبس في المفصل، فمن الضروري مراجعة أخصائي أمراض الروماتيزم، لأن السبب قد يكون التهاب المفاصل، أو الالتهاب النشط. وتقول: "قد تسبب العدوى الفيروسية الألم أيضاً. وغالباً لا يكون السبب نزلة برد عادية، بل شيئاً أكثر حدة، له تأثير واضح وشديد على منظومة المناعة، مثل الإنفلونزا أو كوفيد-19". وتضيف: "قد يحدث في ذروة نشاط الفيروس، ألم في العضلات والمفاصل، لكن لا ينبغي أن يستمر لأكثر

كيف تتحول الفواكه والخضراوات إلى خطر يهدد الشباب بسرطان الرئة!

المدخنين في الارتفاع، رغم أن المرض كان يرتبط تقليدياً بكار السن والمدخنين. وللوصول إلى هذه النتائج، حلل الباحثون بيانات 187 مريضاً شُخصوا بسرطان الرئة قبل سن الخمسين، كان معظمهم من غير المدخنين. وبيّنت النتائج أن المشاركين يتبعون أنظمة غذائية صحية أكثر من المتوسط الوطني، إذ حصلوا على مؤشر أكل صحي بلغ 65 مقابل 57 على المستوى الوطني. كما أظهر التحليل أن استهلاكهم اليومي من الخضراوات الورقية والبقوليات والحبوب الكاملة كان أعلى من المتوسط لدى السكان عموماً. ورغم هذه النتائج، شدد الدكتور نيفا على أن العلاقة بين المبيدات وسرطان الرئة لدى الشباب غير المدخنين لا تزال غير محسومة، مؤكداً الحاجة إلى دراسات إضافية، بما في ذلك قياس مستويات المبيدات في الدم والبول مستقبلاً. واختتم قائلاً إن هذه الدراسة تمثل خطوة أولى نحو فهم العوامل البيئية القابلة للتعديل المرتبطة بسرطان الرئة لدى الشباب، وقد تسهم مستقبلاً في تحسين استراتيجيات الوقاية والتوصيات الصحية.

أن العمال الزراعيين المعرضين للمبيدات سجلوا معدلات أعلى من الإصابة بسرطان الرئة، ما يدعم فرضية الحاجة إلى مزيد من البحث. ومن اللافت أن الدراسة وجدت أن النساء غير المدخنات تحت سن الخمسين كن أكثر عرضة للإصابة بسرطان الرئة مقارنة بالرجال في الفئة العمرية نفسها، رغم أن استهلاكهم من الفواكه والخضراوات كان أعلى. وبحسب الدراسة، بدأ معدل الإصابة بسرطان الرئة بين الشباب غير المدخنين في الارتفاع منذ بداية القرن العشرين، وهو ما دفع الفريق إلى دراسة احتمال ارتباطها ببقايا المبيدات الحشرية الموجودة على الأغذية. وأوضح الباحثون أن الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة غير العضوية قد تحتوي على نسب أعلى من بقايا المبيدات، ما يفتح باب التساؤل حول دورها المحتمل كعامل بيئي مساهم. كما أشاروا إلى



منوعات

الفكر

27

تشهد هوليوود تحولاً لافتاً في موازين صناعة السينما، بعدما بدأت موجة من المخرجين القادمين من منصة يوتيوب في تحقيق نجاحات تجارية غير مسبوقة، متفوقين على إنتاجات ضخمة تابعة لكبرى الاستوديوهات الأميركية، في مؤشر متزايد على تغير طرق اكتشاف المواهب وصناعة النجوم في عصر المنصات الرقمية.

أصبح مدرسة لصناعة السينما

يوتيوب . . هل يعيد رسم خارطة السينما الهوليوودية

بعض الإنتاجات السينمائية الكبرى من تكرار الأفكار، قدمت أفلام مثل Backrooms و Obsession و Iron Lung نموذجاً مختلفاً يقوم على الأفكار الأصلية والمخرجين الجدد والارتباط المباشر بجمهور تشكل عبر الإنترنت قبل الانتقال إلى صالات العرض. ومع استعداد كوري باركر لشاريع جديدة مع Blumhouse و A24، وتطوير أجزاء إضافية من Backrooms، إضافة إلى مشاريع جديدة تعمل عليها Atomic و Monster بالتعاون مع عدد من صناعات المحتوى، يبدو أن هوليوود تواجه مرحلة جديدة لم تعد فيها المنصات الرقمية مجرد وسيلة للترويج، لكنها باتت مصغراً حقيقياً للنجوم والمخرجين القادرين على منافسة الاستوديوهات التقليدية في شبك التذاكر.

شركة Brighter Path للتحليلات، ساهم جمهور قناة يوتيوب وحده في نحو 22% من الطلب على فيلم Backrooms خلال الأسبوع الأول، كما أن نجاح Iron Lung قدم نموذجاً جديداً للتوزيع. بعدما لجأ فيشباخ إلى تعبئة جمهوره مباشرة للمطالبة بعرض الفيلم في دور السينما المحلية، ليتبني الأمر بوصوله إلى أكثر من 4 آلاف صالة عرض في الولايات المتحدة. وتزامن هذا التحول مع تغيرات أوسع في سلوك المشاهدين الشباب، فدراسات حديثة أشارت إلى تراجع تأثير النجوم التقليديين والسلسلة الطويلة لدى جيل Z، مقابل تزايد الاعتماد على منصات التواصل والفيديوهات القصيرة لاكتشاف الأعمال الجديدة. وفي وقت تعاني فيه جماهيرهم إلى دور العرض، فيحسب

المستخدمين في إنتاجات الاستوديوهات الكبرى، ما خفض الحواجز المالية أمام دخول المجال، كما يتولى كثير من صناعات المحتوى عمليات الكتابة والتصوير والمونتاج والتسويق بأنفسهم، ما يمنحهم خبرة عملية واسعة يصعب اكتسابها داخل النظم التقليدية للإنتاج. وأكد مارك فيشباخ أن المنافسة بين عشرات الملايين من صناعات المحتوى على يوتيوب خلقت بيئة شديدة القسوة، لكنها في الوقت نفسه دفعت المبدعين إلى الابتكار المستمر وتطوير مهاراتهم في جذب انتباه الجمهور والاحتفاظ به.

مدرسة لصناعة السينما

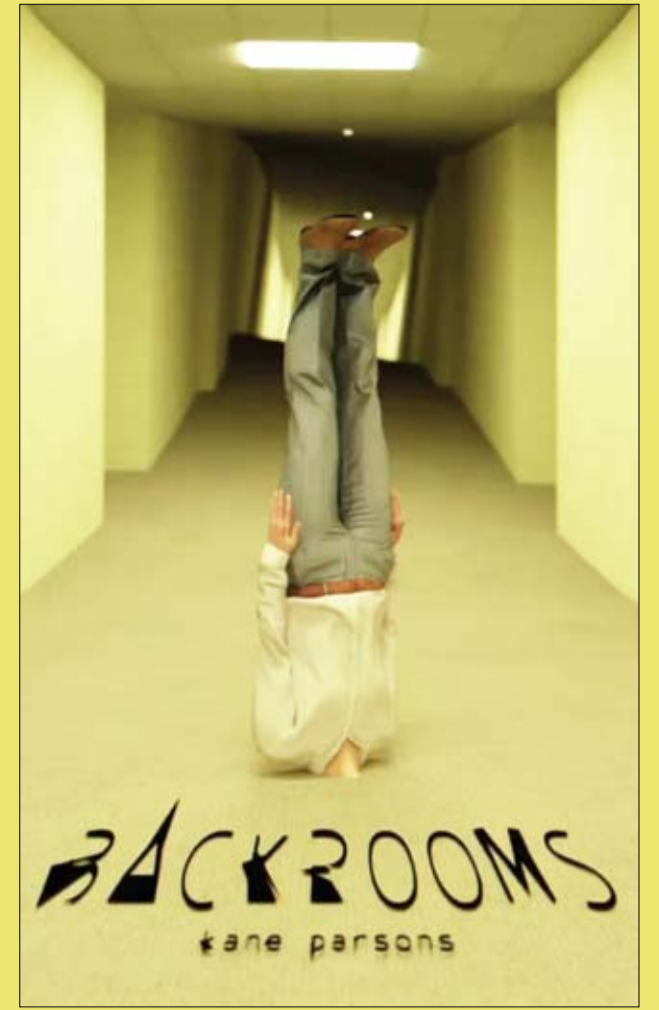
وشارك هذا الرأي المنتج جيسون بلوم، مؤسس شركة Blumhouse المتخصصة في أفلام الرعب منخفضة التكلفة، والذي يرى أن يوتيوب تحول إلى مدرسة عملية لصناعة السينما، فالمدعون يقضون سنوات في اختبار أفكارهم أمام جمهور حقيقي، ويتعلمون بسرعة ما ينجح وما يفشل. ولعبت المنصة نفسها دوراً متزايداً في دعم هذه المواهب عبر برامج إرشادية ومبادرات تجمع صناعات المحتوى من مختلف أنحاء العالم، بينما تحتفظ الملكية الفكرية للمشاريع بأيدي أصحابها، وهو ما تعتبره إدارة يوتيوب أحد أهم عناصر الجذب للمخرجين الشباب.

ولا يقتصر تأثير هؤلاء المبدعين على صناعة الأفلام فقط، ولكنه امتد إلى قدرتهم على جلب جماهيرهم إلى دور العرض، فيحسب

وقال المنتج والمخرج جيمس وان، أحد أبرز الأسماء في سينما الرعب الحديثة والشريك في إنتاج Backrooms عبر شركته Atomic Monster، إن جيل يوتيوب وصل إلى مرحلة التضخيم السينمائي. وأضاف في تصريحات لمجلة "فاريتي" الأميركية، أن هؤلاء المبدعين تعلموا صناعة الأفلام في بيئة تعتمد على الموارد المحدودة، ما أجبرهم على تطوير حلول إبداعية باستمرار، بينما وفرت لهم المنصة فرصة عرض أعمالهم أمام جمهور عالمي والحصول على ردود فعل فورية تساعدهم على تطوير مهاراتهم بسرعة أكبر من الأجيال السابقة.

ورأى أن يوتيوب أصبح بمثابة "مهرجان سينمائي عالمي مفتوح"، يسمح لأي موهبة شابة بالوصول مباشرة إلى الجمهور دون المرور عبر البوابات التقليدية لصناعة الترفيه. وساهم التطور التقني أيضاً في تسريع هذا التحول، فالكاميرات السينمائية الاحترافية أصبحت متاحة بأسعار تقل كثيراً عن المعدات

بازدهار أفلام الرعب منخفضة التكلفة، بل بصعود جيل جديد من المخرجين الذين نشأوا داخل بيئة يوتيوب قبل انتقالهم إلى السينما التجارية. ويقف خلف نجاح Backrooms المخرج الشاب كين بارسونز، البالغ من العمر 20 عاماً، والذي بدأ رحلته على يوتيوب منذ طفولته عبر فيديوهات لعبة Minecraft قبل أن يتحول إلى إنتاج أفلام قصيرة ورسوم متحركة حققت ملايين المشاهدات، أما فيلم Obsession فحمل توقيع كوري باركر، البالغ من العمر 26 عاماً، الذي شق طريقه من خلال إنتاج محتوى مستقل على المنصة. كما حقق اليوتيوبر الأمريكي الشهير مارك فيشباخ، المعروف باسم Markiplier، مفاجأة مماثلة هذا العام من خلال فيلم الخيال العلمي والرعب Iron Lung، الذي تولى إنتاجه وتمويله وتوزيعه بنفسه، محققاً افتتاحية بلغت 18.2 مليون دولار، متجاوزاً بأكثر من الضعف افتتاح فيلم آخر بلغت ميزانيته 75 مليون دولار.



وجاءت أحدث المؤشرات على هذا التحول مع النجاح الكبير الذي حققه فيلم الرعب Backrooms، المقتبس من قصة انتشرت عبر منصات الإنترنت، إذ افتتح عرضه بإيرادات بلغت 81 مليون دولار، رغم أن ميزانيته لم تتجاوز 10 ملايين دولار، مسجلاً أفضل افتتاح في تاريخ شركة التوزيع A24. وفي الوقت نفسه، واصل فيلم الرعب المستقل Obsession تحقيق نتائج قوية، بعدما تجاوزت إيراداته المحلية 100 مليون دولار، رغم أن تكلفته إنتاجه بلغت نحو 750 ألف دولار فقط. في المقابل، تعرض فيلم The Mandalorian and Grogu، المنتمي إلى عالم Star Wars لضغوط كبيرة في شبك التذاكر، بعدما تراجعت إيراداته بنسبة 70% في أسبوعه الثاني، رغم ميزانية إنتاج بلغت 165 مليون دولار.

صعود جيل جديد

ويرى محللون أن ما يحدث لا يتعلق فقط



ان هاناوي تعلن عن حملها في طفلها الثالث



كشفت الفنانة أن هاناوي عن حملها في الطفل الثالث، وهو الخبر الذي تم تداوله على قطاع واسع ومن جانب متابعين كثير للفنانة الشهيرة.

وذلك بسبب معاناتها مع الحمل قبل سنوات من إنجاب طفلها الأول، وقصتها التي سبق واستعرضتها في أكثر من مناسبة أكدت فيها معاناتها من الأمر، وشعورها بأنها لن تنجب.

قصة الجزء الأصلي The Devil Wears Prada ونجاحه الكبير

وكانت السنة الجارية شهدت مشاركة أن هاناوي في The Devil Wears Prada، والذي يستند الجزء الأول من الفيلم على التركيز على خريجة الجامعة أندريا ساكس، التي لعبت دورها هاناوي، أثناء بحثها عن وظيفة في الصحافة في نيويورك، تبدأ العمل كمساعدة مبتدئة لبريستلي، وتجد نفسها تكافح لتحقيق التوازن بين حياتها المهنية والشخصية، مع المخاطرة بصداقة صديقاتها وعلاقتها العاطفية مع الفيلم نجاحاً نقدياً وتجاريًا، حيث جمع 326 مليون دولار عالمياً.

نجوم The Devil Wears Prada يعودون للجزء الثاني

يستعد الفيلم عدداً من النجوم الرئيسيين، من بينهم ستريبي، هاناوي، بلنت، ستافلي توتشي، تريسي تومز وتيبور فيلدمان. كما ينضم للجزء الثاني كينيث براناه وبارتريك برامل كشخصيات حب لستريبي وهاناوي، إضافة إلى سيمون أشلي، لوسي ليو، بي.جي. نوفاك، جاستين شير، ليدى غاغا وبولين شالاميه. كما سيشارك نجوم برودواي هيلين جيه. شين وكونراد ريكامورا، والكوميدي كاليب هيرون، بينما لن يعود أدريان جرينير في دور نيت، حبيب ساكس في الجزء الأصلي.

بعد وفاة مخرج مسلسل فريندز . . جينيفر أنيستون؛ كان بمثابة أب

لا تزال أصداء رحيل مخرج مسلسل "فريندز" جيمس بوروز، الذي تولى عن عمر يناهز 85 عاماً، مستمرة، حيث كتبت جينيفر أنيستون بطلة المسلسل عبر حسابها بموقع إنستغرام: "أصعب شيء في كتابة هذا هو أنك قضيت حياتك تجعل الناس يشعرون بالحب، والآن يبدو من المستحيل حصر كل هذا الحب في بضعة فقرات".

وأضافت أنيستون: "كان جيمس ينادينا ب أولادي — أين الأولاد؟ دعونا نرى ما إذا كان الأولاد يستطيعون جعل النكتة مضحكة فهو كان بمثابة أب".

بدأ عرض مسلسل Friends في 22 سبتمبر من عام 1994، وتعلق بالعمل الكثير من المتابعين حول العالم، المسلسل حصل على تقييمات كبيرة منها 8.9 على موقع imdb، وانتهى عرضه في يوم 6 مايو من عام 2004، وذلك بعد عرض 10 مواسم من العمل، واحتوى على 236 حلقة.

مسلسل Friends تدور أحداثه عن مجموعة من الشباب يعيشون في مدينة نيويورك، ما زال محفوراً في عقول الكثيرين، وضم أبطالاً كثيرين أبرزهم جينيفر أنيستون وكورتني كوكس وليزا كودرو وديفيد شويمر ومات لوبلان وماثيو بيري.



الفكر

نصائح لتعديل النظام الغذائي خلال فترة الطقس الحار

الأعضاء بلطف، وهو أمر بالغ الأهمية خاصة خلال فترات انخفاض نشاط الإنزيمات نتيجة ارتفاع درجة الحرارة. أما الأطعمة الدسمة، والوجبات السريعة، والإفراط في تناول الملح في الطقس الحار فتؤدي إلى احتباس الماء، ما يسبب ارتفاع مستوى ضغط الدم وشعورا بالثقل. لذلك، ينبغي زيادة نسبة الفواكه والخضراوات الموسمية الطازجة في كل وجبة إلى 50 بالمئة على الأقل. ويشير الخبراء، إلى الجسم غالبا ما يتقفر في درجات الحرارة المرتفعة إلى العناصر الغذائية الدقيقة الأساسية. ويمكن معالجة هذا النقص جزئيا بإضافة أطعمة وظيفية غنية بالعناصر الغذائية الأساسية إلى النظام الغذائي. ولا يتطلب هذا تغييرا جذريا في العادات الغذائية، ولكنه يساهم في دعم منظومة المناعة وتوازن الطاقة. وبالطبع ينصح الخبراء بشرب الماء النظيف بكميات صغيرة على مدار اليوم وتجنب المشروبات الغازية المحلاة والكحول. ويفضل استبدال القهوة والشاي المركز بمشروبات الأعشاب أو عصائر الفاكهة الخالية من السكر.

أفاد خبراء هيئة الجودة الروسية (Roskachestvo) أن ارتفاع درجات الحرارة بشكل غير طبيعي يسبب ضغطا إضافيا على القلب والأوعية الدموية، والغدد الصماء، والجهاز الهضمي. ولكن وفقا لهم، تساعد التعديلات الغذائية السليمة على تقليل خطر الإصابة بضرية الشمس، والتورم، والإرهاق دون الحاجة إلى اتباع حميات غذائية صارمة. ويوصي خبراء الهيئة بالتركيز على الأطعمة النباتية، مثل الخضار، والخضراوات الورقية، والثمار، وفواكه، لأنها تحتوي على البوتاسيوم والمغنيسيوم، اللذين يدعمان وظائف القلب ويقللان من فقدان الإلكتروليت عن طريق التعرق. كما تعزز الألياف الموجودة في الأطعمة النباتية تنظيف



أخصائية أعصاب تكشف أبرز التغيرات التي تطرأ على الجسم بعد سن الثلاثين

أفادت الدكتورة لاريسا كيم، أخصائية طب الأعصاب، بأن سرعة معالجة الدماغ للمعلومات تبدأ بالتباطؤ تدريجيا بعد سن الثلاثين، وأن معدل الأيض الأساسي في الجسم يتراجع مع التقدم في العمر. وأضافت الدكتورة أن الأوعية الدموية والجلد والمفاصل تفقد تدريجيا جزءا من مرونتها وقوتها مع التقدم في العمر. وأشارت إلى أن الأشخاص الذين يبلغون اليوم 35 عاما يعدون أصغر سنا من الناحية البيولوجية مقارنة بأبائهم في العمر نفسه. كما أن سكان المدن باتوا يُصابون بارتفاع ضغط الدم ووادد تصلب الشرايين في مراحل عمرية متأخرة نسبيا، في حين تحافظ الكتلة العضلية والمرونة الإدراكية على مستوياتها لفترة أطول. وقالت: «أصبح التحكم في ضغط الدم ومستويات الكوليسترول أكثر فاعلية مما كان عليه في السابق، كما أصبحت خدمات طب الأسنان وطب العيون عالية الجودة متاحة على نطاق أوسع. كذلك يجري الكشف المبكر عن اضطرابات الغدد الصماء، إلى جانب زيادة معدلات التطعيم، وانتشار أنماط الحياة الصحية التي تشمل التغذية المتوازنة، وممارسة الرياضة، والإقلاع عن التدخين». وأوضحت الأخصائية أنه حتى في غياب العوامل التي تُسرّع الشيخوخة، تبدأ بعد سن 30 إلى 35 عاما مجموعة من العمليات البيولوجية المرتبطة بالتقدم في العمر. وأضافت: «ينخفض معدل الأيض الأساسي بنحو 1 إلى 2 بالمئة تقريبا كل عقد، وتبدأ الكتلة العضلية بالتراجع تدريجيا، بينما ينخفض إنتاج الكولاجين، ما يؤدي إلى ظهور أولى التغيرات في الجلد والمفاصل. كما تشهد مستويات الهرمونات تغيرات تدريجية، إذ يتراجع احتياطي البيض لدى النساء، وتنخفض مستويات هرمون التستوستيرون لدى الرجال».



المتلة الأمريكية ليزا ريننا لدى حضورها العرض الأول لفيلم «الدعوة» في لوس أنجلوس. «ا ف ب»

قرأت لك

الكمون



– تتحقق الفائدة الكبرى من الكمون عندما يخلط مع بعض انواع التوابل الأخرى كالزنجبيل واللفل ال اسود والحلبة والكرم، فيساعدوا اكثر على خسارة الوزن بشكل اسرع.
– يساعد الكمون في عملية امتصاص الأطعمة من المعدة بشكل صحي وصحيح، وبالتالي يساعد على زيادة عملية الهضم بشكل سليم، والتي تجنبك من تكون الدهون بجسمك، وبالتالي بخفض وزنك.
– يزيد من معدل التمثيل الغذائي في الجسم ما يجعله أكثر كفاءة في خفض الوزن والتخفيف.
– لديه القدرة علي حرق الدهون خاصة دهون البطن والأرداف.
–يفيد الكمون أيضا في تقوية جهاز المناعة بالجسم، فعندما يخسر الجسم الدهون الزائدة يصبح من السهل التخلص من السموم المنتشرة في الجسم.

سؤال وجواب

• ما هو البشاروش ؟

نوع من أنواع الطيور

• ما المقصود برياضة البلا تيس ؟

اليوغا والتمدد

• من الموسيقار الذي بدأ بتأليف الموسيقى في

الرابعة من عمره؟

موت سارت

• ما اسم المادة التي تعطي النبات لونه الأخضر؟

الكلوروفيل

• ما النسبة المئوية للماء في حبة الخيار الواحدة؟

96 %

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الجري يعتبر إحدى أكثر وسائل الدفاع فعالية وشيوعاً بين حيوانات السفناء. بعض هذه الحيوانات مثل الأرنب البري والكنغر الصغير تعتبر وثابة أيضاً من النوع الممتاز. وتستطيع النعامه والأمور والندود وهي من الطيور العاجزة عن الطيران أن تجاري أسرع العواشب في الركض. بينما تقوم أنواع أخرى كالمدرع واكل النمل أو أنواع صغيرة مثل القوارض بالاختباء في الجحور.
- هل تعلم أن معظم الثعابين لديها رئة واحدة فقط.
- هل تعلم أن الإبل لديها عدد 3 جفون على عيونها لتحميها من هبوب الرمال في الصحراء.
- هل تعلم أن الرؤية الليلية للثور أفضل 6 مرات من البشر.
- هل تعلم أن طائر الفلامينغو يكتفه العيش حتى 80 سنة.
- هل تعلم أن في قارة أفريقيا تقتل التماسيح البشر أكثر من الأسود.
- هل تعلم أن تحت عمق 3000 متر من الماء يمتد اللج، حيث تسود ظلمة تامة وبرد شديد وضغط هيدروستاتي هائل. على عمق 10 آلاف متر يتعدى الضغط طناً واحداً بالسنتيمتر المربع. فلا وجود لأي حياة بنائية في اللج، والطعام قليل لهذا السبب يصعد الكثير من الأسماك الصغيرة واللافقاريات إلى السطح بحثاً عن الغذاء. أو تطوّر هذه الحيوانات تعديلات خاصة لتحيا بكميات ضئيلة من الطعام. وتقتات بعض مخلوقات الأخرى على الفضلات التي تنزل إلى قاع البحر

قصة فتاة الثلج

سهرت الام تنتظر زوجها وولدها وقد اقبل الليل ببرده وهدوءه وبعد أن تكورت على نفسها من شدة البرد عادت لتقف على قدميها وتقول لا وقد نارا تدفئ البيت، قامت واشعلت نارا وتدفئت واخذت تمنع النظر فيها وفي لحظة طارت شرارة كبيرة من الخشب واستقرت بجوار قدميها ثم تحولت فجأة إلى فتاة بيضاء جميلة كالثلج فانزعجت المرأة وخافت ورجعت للورا لتلتصق بالحائط ولكن الفتاة الجميلة قالت لها لا تخافي انا فتاة الثلج في الشتاء قدمي وفي الصيف يباتي احضر لمساعدة كل فقير محتاج واختار واحدا فقط كل عام والان اطلبي ما تمانين فقالت المرأة بعد ان اطمننت اطلب أموا لا كثيرة كثيرة ..فنحن فقراء والموسم الزراعي هذا العام ردينا وزوجي وولدي لا يكفان عن العمل بلا فائدة فوعدها الفتاة خيرا وذهبت مثلما جاءت. بعدما حضر الاب والولد لكن المرأة لم تقل لهما شيئا فهي تخاف ان تكون في حلم في الصباح استيقظ الرجل مبكرا ليصلي ويذهب لحقله فلاحظ ان الغرفة قد امتلأ كل شئ فيها بقطع الذهب فصرخ وقال استيقظوا ماهذا .. استيقظت المرأة وولدها ونظرا للذهب وعرفت ان فتاة الثلج نذت وعدها فحكمت لهم ماحدث في المساء .. خياً الرجل زوجته وولده الذهب ثم جلسوا يفكرون فيما سيفعلون به واجر الطاف قاموا بشراء بيت جميل وتزوج ابنتهم من فتاة رائعة الجمال لم تكن تترك له قطعة ذهب بدون ان تبدها، استمر الحال هكذا لمدة عام انتهى فيه الذهب ولم يبق لهم غير البيت وزوجة الابن التي لا تكف عن طلب المزيد .. جلس الاربعة يفكرون ماذا سيفعلون ناموا وكسلوا عام كاملا .. لم يفعلوا فيه شيئا غير ان يصرفوا ويبدوا ما معهم والان هم جوعي في هذا القصر الجميل. فقال الأب لنعود مرة أخرى إلى الحقل.. نعمل بيدينا فاليدي تستر صاحبها فقالت الفتاة انا لا اعيش مع فلاح فأحس زوجها بالاهانة وطردها من بيته وعاد هو وولده يعملان في ارضهم التي اختنت من العطش، تعباً كثيراً حتى عادت كما كانت وجمال فزرعاها وانتظرا كثيراً وهما برعيانها حتى منحتها محصولاً وفيراً ولما بيع المحصول حصل على ذهب كثير ولكن كان له وجود مختلف .. فقد قال الاب قطعة واحدة منه تجد فيها البركة .. كل ما وجدناه سابقاً فهذا الذهب من صنع ايدينا وليس من صنع فتاة الثلج .. وفي الحال جاءت فتاة الثلج لتقف وسطهم ثم تحولت إلى زوجة الابن الجميلة وقالت كنت اخترك لأعرف هل انت نادم على ما حدث ام ستبحث مرة أخرى عن من يمنحك ذهباً بلا تعب .. عادت الزوجة لزوجها لتحرس معه حقلها الذي كان يمنحها الكثير من الذهب كل عام .

مساحة للتلوين

