

أجندة فعاليات أبوظبي
تكشف عن جدولها
لموسم 2024-2025حازم زيدان:
مَنْ يعمل بشكل جيد لا بد
أن يقطف ثمار تعبتهعلامات على الأنف
لحالات مرضية كامنةيسبب أعراضاً خطيرة..
ماذا تعرف عن مرض فابري؟

قالت مجموعة دعم مرضى فابري بألمانيا إن مرض فابري هو خلل وراثي نادر في عملية التمثيل الغذائي ينجم عن طفرات في جين GLA، وهو يصيب الذكور غالباً، لأن هذا الجين يقع في الكروموسوم X، ولكنه قد يصيب النساء أيضاً. وأوضحت مجموعة الدعم الألمانية أن هذا الخلل الوراثي يؤدي إلى نقص إنزيم "ألفا غالاكتوزيداز" المسؤول عن تفكيك بعض الدهون: "غلوبوتريوسيل سيراميد" (Gb3)، وهي جزء من أغشاء الخلية، ويمكن أن تتراكم في الأعضاء المختلفة للمصابين، مما قد يؤدي إلى مجموعة متنوعة من الأعراض، ويمكن الاستدلال على هذا المرض، الذي تمت تسميته على اسم الطبيب يوهانس فابري، من خلال الأعراض التالية:

- آلام الأعصاب (مثل الألم الحارق، وخاصة في اليدين والقدمين)
- مشاكل في القلب (مثل عدم انتظام ضربات القلب والذبحة الصدرية)
- تلف الكلى
- السكتات الدماغية
- مشاكل في الجهاز الهضمي (مثل آلام المعدة والإسهال والإمساك والقيء)
- تغيرات جلدية حميدة (مثل الأورام الوعائية، أي بقع جلدية أرجوانية مائلة للأحمر، خاصة في منطقة الورك والخذ)
- تغيرات في العين (مثل القرنية الدوارة، وتغير القرنية الثنائي)

فرنسا تختار اميليا بيريز
تمثيلها في جوائز الأوسكار

اختارت فرنسا الفيلم الكوميدي الموسيقي "اميليا بيريز" للمخرج جاك أوديار، لتمثيلها في المناسفة على جائزة أوسكار "أفضل فيلم أجنبي" في حفلة توزيع المكافآت السنوية في آذار مارس 2025، على ما أعلن المركز الوطني للسينما الأربعة. ويتناول الفيلم الذي صُوّر باللغة الإسبانية ويمزج بين الإثارة القاتمة والرقص على وقع موسيقى الريفيتون، قصة تاجر مخدرات مكسيكي يغير حياته ويتحول إلى امرأة. وقد فاز هذا العمل بجائزة لجنة التحكيم في مهرجان كان السينمائي بدورته الأخيرة، حصل أيضاً على جائزة أفضل طاقم تمثيلي لزوي سالدانيا وسيلينا غوميز والممثلة المتوتلة جنسيا كارلا صوفيا غاسكون.



خلال أشهر الصيف، يلجأ البعض إلى استخدام المراوح أو أجهزة التكييف وحتى النوم فوق الأغصان في محاولة للتغلب على ارتفاع درجة حرارة الغرف في الليل. ولأن هناك من يبحث عن بدائل طبيعية أو أقل تكلفة أو ذات آثار صحية جانبية أقل، فإنه يمكن أن يكون ارتداء الجوارب في السرير هو أحد الحلول المطروحة على الرغم من أنه ربما يؤثر سلباً على الحالة المزاجية أو يعتبر غير مستساغ للبعض. كما يمكن أن يساعد على التبريد والنوم بشكل أفضل، وفقاً لما نشرته "ديلي ميل" البريطانية.

حيلة بسيطة للتغلب على الجو الحار الذي يسبب الأرق!

رئيسياً في هذه العملية من خلال مراقبة درجة حرارة الجسم باستمرار وتحفيز الاستجابات الفسيولوجية إما للحفاظ على الحرارة أو تبديدها. كما استطردت قائلة إنه عندما يرتدي الشخص الجوارب، فإنها تدفئ القدمين وتحفز توسع الأوعية الدموية، حيث تتسع الأوعية الدموية في الجلد، مما يزيد من تدفق الدم إلى سطح الجلد، بما يسهل قيام الدورة الدموية المعززة بإطلاق حرارة الجسم الزائدة. من خلال تبديد هذه الحرارة، تنخفض درجة حرارة الجسم الأساسية، وهو أمر بالغ الأهمية لبدء النوم والحفاظ عليه. وقالت أرتيس إنه في ظروف النوم في الصيف، على الرغم من أنه ربما يبدو غير منطقي، فإن هذا التأثير المبرد يمكن أن يجعل النوم أكثر راحة من خلال تعزيز عمليات تنظيم الحرارة الطبيعية في الجسم، مما يساعد بالراحة والنشاط كل صباح.

وسيلة حاسمة وغير معتادة قالت ليزا أرتيس، خبيرة من جمعية النوم البريطانية، إن الحل الأبسط كثيراً هو ارتداء زوج من الجوارب، لأن تغطية القدمين تنظم درجة حرارة الجسم بشكل أفضل من فتح النافذة، واصفة أن تنظيم درجة حرارة الجسم هو وسيلة حاسمة لتحقيق نوم مريح. وأوضحت أنه على نحو غير معتاد، يمكن أن يكون ارتداء الجوارب في السرير طريقة رائعة يمكن أن تساعد في الصيف على تنظيم درجة حرارة الجسم من خلال عملية تُعرف باسم تنظيم الحرارة. وشرحت أن تنظيم الحرارة هو قدرة الجسم على الحفاظ على درجة حرارته الأساسية ضمن نطاق ضيق مثالي على الرغم من التغيرات في درجات الحرارة الخارجية، مشيرة إلى أن "الوطاء، وهو جزء من الدماغ، يلعب دوراً

الأدوية الجديدة للصداع ليست
أفضل من المسكنات التقليدية

توصلت دراسة كبيرة نُشرت الخميس إلى أن أحدث العلاجات للصداع النصفي لا توفر فائدة كبيرة مقارنة بمسكنات الألم التقليدية. وخلصت الدراسة المنشورة في مجلة "بريتيش ميدكال جورنال" إلى أن "إلترينتان وريزاتريتان وسوماتريتان وزولميتريتان" أكثر فعالية من الأدوية الحديثة الأعلى الموجودة رهنها في السوق وهي لاسميديتان وريميجيبانت وأوبروجيبانت. وركزت الدراسة فقط على الأدوية المستخدمة كمسكنات للألم الناتج عن الصداع النصفي، ولم تتطرق إلى العقاقير التي تشكل علاجاً أساسياً لتجنب نوبات الصداع أو الحد منها. وما زالت فوائد العلاجات المختلفة للصداع النصفي، وهو مرض شائع جداً يطال أكثر من مليار شخص حول العالم، غير واضحة. وتوصف منذ عقود مسكنات الألم الكلاسيكية أي الأسبرين والإيبوبروفين بالإضافة إلى مجموعة من العلاجات الأكثر فعالية هي أدوية التريبتان. وفي السنوات الأخيرة، أُضيف إلى العلاجات السابقة جيل جديد من الأدوية، بعضها من مجموعة "جيبانت" مثل ريميجيبانت الذي يباع باسم "فيدورا" عن طريق شركة "فايزر"، وأوبروجيبانت الذي يباع باسم "يوبيريفي" بواسطة شركة "أبفي"، بالإضافة إلى لاسميديتان الذي تختلف آلية عمله والمباع باسم "ريفانو" عبر شركة "إيلي ليلي". وتحمل أدوية الصداع النصفي أهمية كبيرة لقطاع تصنيع الأدوية لأنها تدر أرباحاً، وقد اشترت "فايزر" عام 2022 شركة "بايوهيفن" التي ابتكرت دواء ريميجيبانت لقاء نحو عشرة مليارات دولار.

احذر.. هذا ما يحدث للقدم
عند ارتداء أحذية ضيقة

حذر طبيب العظام الألماني توماس شنايدر من خطورة الأحذية الضيقة على صحة القدم، حيث إنها ترفع خطر الإصابة بالقدم المسطحة أو الفلطحية. وأوضح شنايدر أن القدم المسطحة أو الفلطحية تندرج ضمن تشوهات الأقدام المكتسبة في مرحلة البلوغ، فعندما تتعرض أصابع القدم للانضغاط، تسترخي عضلات القدم القصيرة وأربطة مقدمة القدم وتتجرف عظام مشط القدم بعد ذلك وتتسع مقدمة القدم. ويمكن الاستدلال على ذلك من خلال الشعور بالألم على المدى الطويل. وتعد النساء أكثر عرضة للإصابة بالقدم "الفلطحية"، نظراً لأن أن الأحذية النسائية غالباً ما تكون ذات قصة أضيق أو ذات كعب عال، مما يضع وزناً أكبر على مقدمة القدم وأصابع القدم. وتتجنب الإصابة بهذا التشوه، ينبغي ارتداء حذاء ذي مقاس مناسب، أي ليس ضيقاً جداً أو واسعاً للغاية. ولاختيار حذاء مناسب، أوصى طبيب العظام الألماني بمراجعة توقيت الشراء، حيث ينبغي شراء الحذاء في فترة ما بعد الظهر أو في المساء، وليس في الصباح، نظراً لأن حجم القدم يتغير على مدار اليوم، على سبيل المثال لأنها تنتفخ. وبالتالي قد يكون الحذاء، الذي يكون مناسباً عند تجربته في الصباح، ضيقاً في المساء، ومن ثم غير مريح.

الآباء المتفرغون لعائلاتهم يحدثون
تغيراً جذرياً في مفاهيم الصين الذكورية

بانت الصين أكثر انفتاحاً على فكرة الأب الذي يختار طوعاً البقاء في المنزل للاهتمام بالأطفال وتحضير الطعام وإنجاز المهام المنزلية، على غرار تشن هواليانغ (40 عاماً)، إذ تتغير العقلية بعدما كانت فكرة التزام الآباء منازلهم غير واردة سابقاً في الدولة الآسيوية. وداخل منزله في ضواحي شنغهاي حيث يعيش مع زوجته الكاتبة وابنته صاحبة السنوات الأربع وابنه البالغ 11 عاماً، يؤكد مدير المشاريع السابق والذي اختار الاستقالة من مهنته أنه يستمتع بحياته الجديدة. ويقول لوكالة فرانس برس "أنا أكثر سعادة واسترخاء. الجو المنزلي هو طبعاً الأفضل"، مضيفاً "عندما تعمل، تحلم بمسيرة مهنية مذهلة وأن الأموال التي تحصلها ستساعد عائلتك، لكن لا شيء مؤكداً، فليس الراتب هو بالضرورة أكثر ما تحتاجه أسرته". وبحسب استطلاع يعود إلى العام 2019 تطرقت إليه وسائل الإعلام الرسمية، يوافق 52% من الصينيين على أن يصبحوا آباء بدوام كامل في المنزل، وهي ظاهرة منتشرة بالتساوي في أوروبا ولكنها لا تزال محدودة في آسيا. وسنة 2007، بلغت هذه النسبة 17%، في مؤشر إلى تراجع التقاليد الذكورية. ويقول تشن "كان والدي مجرد أب. ولم أشعر قط أنه قادر على مساعدتي إلا مالياً. أريد أن أكون بمثابة صديق لأولادي، حتى يتمكنوا من مشاركة الأمور معي". وتوجه هذا يوفر الوقت لزوجته ماو لي، وهي كاتبة أنجرت كتاباً ناجحاً عن الآباء الذين يلتزمون منازلهم، وتقول "في بداية الزواج، كنت أتساءل عن دوره كشريك حياة (...). كان يعمل كثيراً وما كان قادراً على مساعدتي في تربية الأطفال، ولم يكن يعيرني اهتماماً كبيراً". وتضيف باسمه "أما اليوم، فأصبح يعتني بالأولاد ويبقى في المنزل، أجد أن دوره نافع جداً وأعطيه 10/9.5".

مضار غسول الفم وفوائده

قالت مجلة "أوكو تست" إن منتجات غسول الفم قد تحتوي على مواد ضارة بالصحة، أبرزها مادة "ميثيل الساليسيلات"، التي قال الاتحاد الأوروبي إنها قد تؤثر على الخصوبة، كما أنها تعتبر مسببة للحساسية أيضاً. وأضافت مجلة هيئة اختبار السلع والمنتجات في ألمانيا إن منتجات غسول الفم قد تحتوي على مادة "كبريتات لوريل الصوديوم"، والتي يمكن أن تسبب تهيجاً للأغشية المخاطية الحساسة في الفم. كما قد تحتوي على زيت شجرة الشاي، الذي قد يؤدي إلى استجابة حساسية، كما يُشتبه في أنه يؤثر بالسلب على الخصوبة، ويندرج الكحول أيضاً ضمن المواد الضارة فيه. غير ضروري ومن ناحية أخرى، أشارت "أوكو تست" إلى أنه لا يعتبر ضرورياً للعناية بالأسنان، لكن يمكن أن يكون وسيلة مفيدة لتنظيف الفم، على سبيل المثال إذا كانت اللثة ملتهبة بشكل حاد، أو إذا كان التقويم الثابت يصعب تنظيف الأسنان جيداً. كما يعد غير مناسب للأطفال دون الـ 6 بسبب خطر ابتلاع كميات زائدة من الفلورايد، وعلى الأطفال، بين 6 و10 أعوام، استخدام غسول الفم فقط تحت إشراف دويهم.

يوتيوب تطلق خصائص جديدة لتعزيز
حضورها على أجهزة التلفزيون

كشفت يوتيوب عن خصائص جديدة موجهة لمستخدمي أجهزة التلفزيون الذكية، في إطار سعيها إلى تعزيز موقعها التنافسي بمواجهة منصات البث التدفقي. تستخدم يوتيوب تقليدياً بشكل أكبر على أجهزة الكمبيوتر أو الأجهزة اللوحية أو الهواتف الذكية، لكنها احتلت أيضاً مكاناً مهماً على شاشات التلفزيون، ولا سيما بعد انتشار أجهزة التلفاز الذكية. وأوضح المدير العام لـ "يوتيوب" نيل موهان الأربعاء على هامش عرض تقديمي في نيويورك لسلسلة من التطورات التقنية والأدوات الجديدة لصانعي المحتوى أن "وضع المشاهدة هو الذي يظهر النمو الأقوى للمنتص. وتتخطى معدلات المشاهدة للمحتويات على يوتيوب المليار ساعة يومياً على مستوى العالم عبر أجهزة التلفزيون. ويرتفع عدد صناع المحتوى الذين يعتمدون في مدخلهم بشكل أساسي على إيرادات المشاهدة على هذه الأجهزة بنسبة 30% في عام واحد.



منوعات الفكر

22

مجلس أمناء جامعة الإمارات يستعرض مؤشرات أداء الجامعة للنصف الأول من 2024

•• العين - وام:

عقد مجلس أمناء جامعة الإمارات العربية المتحدة، أمس الأول في مدينة العين، اجتماعه الأول للعام الجامعي 2024-2025، برئاسة معالي زكي أنور نسيبة، المستشار الثقافي لصاحب السمو رئيس الدولة، الرئيس الأعلى للجامعة.

ويرنامج الدكتوراة المزدوجة في الكيمياء بالتعاون مع جامعة جرونينجن في هولندا، مؤكداً على التزام جامعة الإمارات العربية المتحدة بأن تصبح المؤسسة البحثية الرائدة في الدولة.

كما وافق المجلس على تعديلات على برنامج البكالوريوس في إدارة الأعمال وبرنامج الدكتوراة في إدارة الأعمال لضمان توافق أفضل مع بيئة الأعمال المتطورة.

الاستراتيجية للفترة 2023-2026، وأعاد تنفيذ الدورة الثانية من المشاريع التحويلية التي أطلقتها حكومة دولة الإمارات العربية المتحدة، لافتاً إلى أن الدورة الثالثة ستبدأ في أكتوبر المقبل.

وقدم سعادة الأستاذ الدكتور رياض المهيدب، رئيس لجنة الشؤون الأكاديمية وشؤون الطلبة في الجامعة، التقرير الدوري للجنة؛ حيث وافق المجلس على برنامجين أكاديميين جديدين هما ماجستير العلوم في الأبحاث السريرية،

ورحب معالي زكي نسيبة بأعضاء المجلس وأعضاء اللجنة الاستشارية، وبالسيدة فاطمة الحلامي، الخريجة المتميزة من الجامعة التي انضمت إلى المجلس كممثلة جديدة للشباب والتي تعتبر مفاوضة رئيسية وقائدة فريق مكتب المبعوث الخاص لدولة الإمارات العربية المتحدة للتغير المناخي. واستعرض المجلس خلال الاجتماع، تحليلاً مفصلاً لمؤشرات الأداء نصف السنوية للجامعة لعام 2024 وقيم التقدم المحرز في خطتها



أجندة فعاليات أبوظبي تكشف عن جدولها لموسم 2024-2025

•• أبوظبي - وام:

أطلقت "أجندة فعاليات أبوظبي" برنامج موسمها الجديد 2024 - 2025 تحت شعار "لتقي نفسك فيها" ويتضمن جدولاً حافلاً بتجارب ملهمة تنوع بين الأمسيات الموسيقية الحية والنزلات الرياضية وعروض الطهي والفنون والثقافة والمهرجانات التراثية التي تدعو أفراد المجتمع المحلي والزوار إلى اكتشافها ومشاركة أجمل الذكريات مع العائلة والأصدقاء في أبوظبي.

وتحتفي "أجندة فعاليات أبوظبي" هذا الموسم بالشغف والحماس مرحبةً

بمحبى الموسيقى والرياضة والثقافة والفنون من أنحاء العالم للاستمتاع بحفلات يحييها ألمع نجوم النغم العربي والغربي، والبطولات المفعمة بنبض المنافسة والتحدى، والمهرجانات التراثية الأصيلة. وينتظر الجمهور فريق موسيقى البوب العالمي كولديبلاي الذي يعود

فيما يستضيف نادي أبوظبي للفروسية النسخة الـ32 من كأس صاحب السمو رئيس الدولة للخيول العربية الأصيلة تحت رعاية سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان، نائب رئيس الدولة، نائب رئيس مجلس الوزراء، رئيس ديوان الرئاسة. ويحرب مهرجان أم الإمارات بزواره مجدداً خلال شهر نوفمبر في منطقة الظفرة، قبل انتقاله إلى العين، ثم الوصول إلى أبوظبي في ديسمبر مع برنامجه المتنوع والفريد من العروض والناطق الترفيهية والحفلات الحية في جين يستقطب "مهرجان ليوا الدولي" في ديسمبر هواة سباقات السيارات والدراجات والرياضات التراثية ومحبي الغمارة بين أحضان المناظر الطبيعية الصحراوية الخلابة في منطقة الظفرة. وترحب أجندة فعاليات أبوظبي بالجميع لإحياء شغفهم بالثقافة والفنون وحماهم للرياضة والتحديات والمغامرة، ويمكن الاطلاع على المزيد من التفاصيل حولها عبر الرابط التالي: <https://calendar.visitabudhabi.ae>

والحرفيين الذين ساهموا في صون أهم الحرف الإماراتية. وتستضيف العاصمة للمرة الأولى "بينالي أبوظبي للفن العام" في نوفمبر والذي يقدم مجموعة من العروض والأعمال لما يزيد على 70 فناناً من الإمارات والعالم. ويضم برنامج شهر يناير مهرجان الحزن، التعبير الحي عن ثقافة أبوظبي وتراثها الأصيل، والذي يعقد سنوياً في موقع الحصن. وتعود القصة الثقافية لأبوظبي في ربيع 2025، موفرة منصة للحوار وتبادل المعرفة وتطوير السياسات في المنطقة وتتضمن سلسلة من الجلسات وورش العمل بمشاركة نخبة من قادة الفكر في الثقافة والفن والتراث والإعلام والموسيقى والمتاحف والسياسة العامة والتقنية. وتتحول أنظار العالم إلى أبوظبي خلال شهر أكتوبر لتابعة الفعاليات الرياضية التي تلي تطلعات الجميع، مع استضافة مباراتين قبل بداية الموسم من دوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين و"بطولة أبوظبي آتش اس بي سي للجولف".

مجدداً في أمسية لا تنسى مع باقة مختارة من أنجح أعماله، وسباق جائزة الاتحاد للطيران الكبرى للفورمولا 1 في أبوظبي 2024 لحسم لقب بطولة العالم في حلبة مرسى ياس، ومباريات دوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين (NBA) أبوظبي 2024 المقدمة من شركة "القابضة" (ADQ) متتابعة أساطير كرة السلة الأمريكية مباشرة في الاتحاد أرينا، ونزلات "يوا في سي 308"، توبوريا ضد هولواي ومهرجان ليوا الدولي إلى جانب قائمة غنية من الفعاليات الثقافية، من أبرزها مهرجان الحصن واحتفالية بالسينما الهندية. وتواصل ليالي السعديات في دورتها الثانية التي تقام من ديسمبر 2024 إلى فبراير 2025، إضافة مساء جزيرة السعديات بأعذب الأناج الشرقية والغربية مستقطبة أساطير الموسيقى الخليجية والعربية والعالمية وقد قدمت هذا العام الموسيقار المصري عمر خيرت ويصقل مهرجان الحرف والصناعات التقليدية الذي يقام في أكتوبر فرصة مثالية للتعرف عن قرب على الحرف التقليدية الأصيلة

متحف اللوفر أبوظبي وريتشارد ميل يفتتحان معرض «فن الحين»

•• أبوظبي - وام:

افتتح "متحف اللوفر- أبوظبي" بالتعاون مع العلامة التجارية السويسرية لصناعة الساعات الفاخرة ريتشارد ميل النسخة الرابعة من معرض "فن الحين" وذلك بقره ويستمر حتى 15 ديسمبر القادم. يسلط المعرض الضوء على الأعمال الفنية المعاصرة ويعد بمثابة منصة يتمكن من خلالها الفنانون الناشئون والمخضرمون من دول مجلس التعاون الخليجي وشمال أفريقيا من عرض إبداعاتهم. ويشهد المعرض الذي يُقام تحت قبة المتحف الأيقونية عرض خمس منحوتات وأعمال تركيبية مرشحة للحصول على جائزة ريتشارد ميل للفنون لعام 2024 والتي أبدعها فنانون متميزون من الإمارات وتونس ومصر. ويستكشف موضوع المعرض ثلاثة مفاهيم أساسية تتجلى في اللغات الرسمية الثلاث المستخدمة في متحف اللوفر أبوظبي وهي "أفاق" (باللغة العربية) و"awakenings" (باللغة الإنجليزية) و"overtures" التي تعني افتتاحيات (باللغة الفرنسية).

وقال مانويل راباتييه مدير متحف اللوفر أبوظبي إن عرض أعمال

وسيلط معرض "فن الحين" الضوء على الأعمال الفنية الخمسة ويمثل عمل "حوت الأرض" للفنانة التونسية الفرنسية فريال دولان زواري استكشافاً متعدد الأبعاد للذاكرة والمناظر الطبيعية من خلال الأعمال التركيبية والمنحوتات والمنسوجات. وتُجسّد الفنانة الإماراتية لمياء قرقاش من خلال عملها "كرة المبتدئين" رمال الإمارات إلى منحوتة على شكل كرة شاطئية بحجم مترين متممة في استكشاف الهوية العربية والتراث الثقافي من خلال رمزية الرمال. ويستكشف الفنان المصري معتز نصر الدين موضوعي الشجاعة والصمود من خلال عمله المعروف باسم "عراس السماء" الذي يعيد من خلاله تصوّر الهياكل التاريخية المتطورة التي ترمز إلى شجاعة النساء في أوقات الصراع. ويُعد عمل الفنانة التونسية نيسان قسنطيني "مناظر طبيعية" استكشافاً شاعرياً للتلاشي من خلال التغير البطيء للمناظر الطبيعية تحت الشمع الشفاف.

وتقدم سارة المهيري وهي فنانة إماراتية من أبوظبي عملاً فنياً بعنوان "حركة مشتركة" تستكشف من خلاله الحركة داخل السكون من خلال عرض كلمة "ريح" باللغات العربية والفارسية والهندية والأردية. وقال

الفنانين المعاصرين الذين يزخر بهم العالم العربي في المتحف يُعد مهمة أساسية لنا موضحاً أن معرض فن الحين يمنحهم فرصة مميزة للتفاعل مع المتحف ومشاركة ما لديهم من رؤى مع جمهوره العالمي. من جانبه قال بيتر اريسون الرئيس التنفيذي لشركة ريتشارد ميل في أوروبا والشرق الأوسط وأفريقيا إن جائزة ريتشارد ميل للفنون تأسست بهدف تسليط الضوء على مجموعة من المواهب الأكثر تميزاً في هذه المنطقة وتمكينها. ونشهد هذا العام توسع نطاق الجائزة ليمتد إلى شمال أفريقيا وهو ما يشكل سابقة جديدة في تاريخ جوائز الفنون في جميع أنحاء هذه المنطقة. ويقدم كل فنان من الفنانين المرشحين تفسيراً مميزاً لتلك المفاهيم المرتبطة بالزمن ليظهر من خلاله وجهة نظره الفردية بشأن التفاعل بين الوقت والإدراك. من جهته قال الدكتور غيليم أندريه مدير إدارة المكتبيات الفنية وأمناء المتحف والبحث العلمي في اللوفر أبوظبي إن لجنة التحكيم تحت إشراف المسنق الزائر سيمون نجامي اختارت فنانين يقدمون أعمالاً تتحد بشكل رائع التفاعل بين التحول والحوار الثقالي والعلاقة الدقيقة بين التراث والحداثة.

مجتمع الطلاب الأوروبي يشهد نمواً ملحوظاً بنسبة 43% مع استقطاب المجمعات التعليمية الرائدة في دبي المواهب من 170 دولة حول العالم

•• دبي - الفجر:

سجل مجتمع الطلاب الأوروبي القائم في مجتمَع دبي للمعرفة ومدينة دبي الأكاديمية العالمية نمواً سنوياً ملحوظاً بنسبة 43% في نهاية العام الدراسي 2023 - 2024، بما يسهم في ترسيخ مكانة دبي وجهة عالمية رائدة للتعليم والبحث عن المعرفة. وقد أعلنت مدينة دبي الأكاديمية العالمية، على هامش فعاليات مؤتمر ومعرض الجمعية الأوروبية للتعليم الدولي الذي عُقد في الفترة بين 17 - 20 سبتمبر 2024 في مدينة تولوز الفرنسية، أنها تمثل إلى جانب مجتمَع دبي للمعرفة قطاع التعليم التابع لمجموعة تيكوم.

وتضم هذه الوجهة جامعات من كافة أنحاء العالم، لتزويد الطلاب والباحثين عن العلم بوجهة حيوية للتواصل وتبادل المعرفة، من خلال الأنشطة وورش العمل والفعاليات التي تحفز على التعاون والعمل المشترك. ويقدم مجتمَع دبي للمعرفة ومدينة دبي الأكاديمية العالمية مجموعة معتمدة عالمياً من برامج البكالوريوس والشهادات العليا، فضلاً عن دورات من تقديم الخبراء لتنمية المهارات والتدريب والتطوير المهني، بما يسهم في تعزيز منظومة



العالي والطلاب والمهنيين الأكاديميين. وتدعم مدينة دبي الأكاديمية العالمية كذلك الشراكات مع أبرز قادة القطاع، لتسهيل الحصول على التدريب الداخلي وتعيين الموظفين وإتاحة فرص التعاون في مجال البحث ودعم المؤهولين من رواد الأعمال.

الحلول المبتكرة التي تلبي احتياجات مختلف القطاعات، بما في ذلك مباني الحرم الجامعي المصممة حسب الطلب ومساحات العمل المشترك ذات المعايير العالمية وسكن الطلاب داخل الجامعات وخارجها، لدعم مجتمعها العالمي الذي يضم مجموعة غنية واسعة من مؤسسات التعليم

التابعة لمجموعة تيكوم تضم اليوم ما يزيد عن 33,500 طالب من مختلف الفئات العمرية من 170 دولة حول العالم. وتمتاز هذه المجمعات ببنيتها التعليمية القائمة على التنوع وتعزز الثقافات، الأمر الذي يعكس جلياً عبر استقطابها لجهات فرنسية ذات شهرة عالمية واسعة، على غرار المدرسة العليا لفنون وتقنيات الوضحة (ESMOD) في مدينة دبي الأكاديمية العالمية وكلية "EM Normandie" للأعمال والرابطة الفرنسية "Alliance Française" وكلية "Le Wagon" و"Coding School" للمبرمجين في مجتمَع دبي للمعرفة.

وتسهم أيضاً نخبة من أبرز الجهات الأوروبية الفاعلة ضمن القطاع الأكاديمي في تعزيز قطاعات التعليم والمعرفة على مستوى المنطقة، بما فيها شركة "FrontLife" لتوظيف المهنيين العاملين في مجال الرعاية الصحية في ألمانيا ومكتب جامعة "John Von Neumann" الهنغارية في مجتمَع دبي للمعرفة والكلية الفندقية السويسرية "Ecole Hoteliere Helvetique" في مدينة دبي الأكاديمية العالمية. وتوفر مدينة دبي الأكاديمية العالمية منظومة متكاملة من

التعليم العالي والتعلم مدى الحياة في دبي. وتضم هاتان الوجهتان اليوم مجتمعاً طلابياً فرنسياً سجل نمواً بنسبة تزيد عن 30% في نهاية العام الدراسي 2023 - 2024.

وفي معرض تعليقه على هذا الإعلان، أشار مروان عبد العزيز جناحي، النائب الأول لرئيس مجموعة تيكوم - مجتمَع دبي للمعرفة ومدينة دبي الأكاديمية العالمية إلى أن دبي أصبحت وجهة مفضلة للمواهب الأوروبية التي تتطلع لبلوغ أفاق جديدة يمكن من خلالها ترك بصمتها المحوظة في العالم. وقال: "توفر دبي بفضل ما تتفنى به من فرص للنمو والتواصل، مجالات تخصص عالمية وفعالة لتزويد الطلاب بما يلزم من معرفة ومهارات ضرورية لدفع عجلة الابتكار. وتسعى مجتمعاتنا التعليمية الحيوية بفضل منظومة الأعمال الرائدة والحاضنة للابتكار في دبي، إلى جذب ألمع العقول من أوروبا على صعيد المؤسسات الأكاديمية والطلاب على حد سواء. ونؤكد مواصلة التزامنا باستقطاب أبرز المواهب لتعزيز سبل التواصل والتعاون والإسهام في الحوار العالمي حول المعرفة والابتكار، بما يتماشى مع أجندة دبي الاقتصادية D33". وتجدر الإشارة إلى أن مجتمعات التعليم الحيوية والرائدة

منوعات العقل

23

قال خبراء في الصحة إن الأنف يمكن أن يكون مثابة نافذة تطل على صحتنا ويشير إلى حالات كامنة ينبغي الحذر منها. وبهذا الصدد، كشف الدكتور دان باومغاردت، من جامعة بريستول بالمملكة المتحدة، عن "علامات لحالات مرضية" قد تظهر على الأنف، وهي:



ينبغي الحذر منها

علامات على الأنف لحالات مرضية كامنة



هذه الحالة إلى تغييرات عميقة في المظهر وتؤثر بشكل خطير على احترام الذات لدى المصابين.

- بقع زرقاء أو أرجوانية على الأنف
قد يتحول لون الجلد على الأنف إلى اللون الأزرق أو الأرجواني في بعض الحالات.

وهنا قال باومغاردت إن هذا قد يكون علامة تحذيرية لحالة التهابية تسمى "ساركويد"، حيث يبدأ الجهاز المناعي في مهاجمة الأنسجة في الجسم، ما يؤدي إلى تكوين حبيبات أو كتل من خلايا الدم البيضاء. ويمكن أن تؤثر هذه الحالة على الدورة الدموية، ما يؤدي إلى انخفاض تدفق الدم إلى الجلد ويسبب بقعا متغيرة اللون تسمى طبيا "أنف الذئب". ويتم علاج الحالة باستخدام الستيرويدات، التي يمكن أن تساعد على تهدئة الجهاز المناعي.

- فقدان الإحساس

قال باومغاردت إن فقدان الإحساس في الأنف قد يعني أنك تعاني من حالة عصبية.

يتحكم العصب الثلاثي التوائم في المصغ والإحساس في الوجه والأنف والمنطقة المحيطة بفتحات الأنف.

ولكن إذا تضرر هذا العصب، فقد يبدأ الشخص في الشعور بالخدر في هذه المنطقة أو كما لو كان يشعر بوخزات، في حالة تسمى متلازمة التغذية الثلاثية التوائم. ويقول الأطباء إن العصب يمكن أن يتضرر بسبب الإصابة، ربما أثناء السكتة الدماغية أو العدوى، أو نتيجة لعملية جراحية سابقة للوجه.

ويمكن علاج الحالة باستخدام الأدوية أو التحفيز العصبي الكهربائي لاستعادة الإحساس في المنطقة.

وتعديلات في نمط الحياة، كما قال الدكتور باومغاردت.

- تحول الأنف إلى اللون الأحمر مع تورمه

قال باومغاردت إن هذه علامة تحذيرية لمرض "رينوفيميا"، أو اضطراب جلدي يحفز جلد الأنف ليصبح أكثر سمكا. ويمكن أن تسبب هذه الحالة "تضخم الأوعية الدموية".

ويضمن العلاج عادة جراحة تجميلية لإعادة تشكيل الأنف وتقليل طرفيه المنتفخ حديثا.

وقال باومغاردت: "مثل حالات الجلد المرئية الأخرى، يمكن أن تؤدي

- جلد أحمر ولكن بدون بثور

إذا تحول الجلد إلى اللون الأحمر عبر الأنف والخددين، ولكن لم تتكون بثور، فهذا يشير على الأرجح إلى حالة منفصلة تسمى حب الشباب الورد، وهي حالة التهابية ناجمة عن الأوعية الدموية الحمراء الصغيرة التي تلتهم وتتوسع، ما يسمح بدخول المزيد من الدم إلى المنطقة.

ولا يعرف العلماء سبب هذه الحالة، لكنهم يشيرون إلى أنها قد تكون مرتبطة بالوراثة أو الجهاز المناعي المفرط النشاط أو الأنشطة اليومية.

ويقول الخبراء إن البالغين في منتصف العمر وكبار السن هم الأكثر عرضة للإصابة بحب الشباب الورد.

ويمكن التحكم بأعراض هذه الحالة باستخدام الأدوية ومضادات الحيوية



طريقة فورية للتخفيف من الصداع النصفي!



زعم أحد الخبراء أن الضغط على مكان محدد في الجسم يمكن أن يخفف من الصداع النصفي بشكل فوري. يمكن أن يصاب الأشخاص بنوبة الصداع النصفي في أكثر الأوقات غير المناسبة، وغالبا ما تكون مصحوبة بالغثيان والحساسية للضوء. ويمكن أن تحدث بسبب تغيرات في الدماغ أو عوامل خارجية مثل الإجهاد، أو بعض الأطعمة، أو الظروف الجوية. وبهذا الصدد، زعم أخصائي الوخز بالإبر، أنيس خلف، والذي يشارك معرفته في تخفيف مجموعة متنوعة من الأمراض بنهج شامل عبر حسابه على "تيك توك" (@acupuncturefit)، أنه يمكن للناس الحصول على راحة فورية من الصداع النصفي بقوة اللمس. وفي فيديو توضيحي، قال: "أبحث عن نقطة اتصال شحمة الأذن بالوجه واضغط عليها لفترة وجيزة". ولأقت هذه الطريقة استحسانا كبيرا من مجموعة من المتابعين. جدير بالذكر أن الصداع النصفي يؤثر عادة على جانب واحد من الرأس، ولكن يمكن أن يحدث على كلا الجانبين، ويستمر من بضع ساعات إلى عدة أيام.

أعراض شائعة للصداع النصفي:

- الشعور بالتعب الشديد والتثاؤب كثيرا.
- الرغبة الشديدة في تناول أطعمة معينة أو الشعور بالعطش.
- تغيرات في المزاج.
- تيبس الرقبة.
- التبول كثيرا.
- مشاكل في الرؤية، مثل رؤية خطوط متعرجة أو أضواء وامضة.
- الشعور بالدوار.
- صعوبة في الكلام.
- يُنصح باستشارة الطبيب العام إذا كنت تعاني من صداع نصفي شديد أو مستمر، أو إذا استمر لفترة أطول مما اعتدت عليه.

علماء يحولون مادة في القرفة إلى دواء مضاد لالتهاب المفاصل الروماتويدي

حصل العلماء على شكل جديد من السينامالدهيد، الذي يمكن أن يشكل أساسا لدواء لعلاج التهاب المفاصل الروماتويدي. حصل العلماء الروس على شكل جديد من السينامالدهيد "الدهيد القرفة" (Cinnamaldehyde)، الذي يمكن أن يشكل أساسا لدواء لعلاج التهاب المفاصل الروماتويدي. وتشير مجلة Advanced Healthcare Materials إلى أن أول دواء تكنولوجي حيوي روسي لعلاج التهاب المفاصل الروماتويدي، Artlegia.

الذي ابتكره خبراء مجموعة شركات R-Pharm حصل على شهادة "صنع في روسيا". والتهاب المفاصل الروماتويدي هو مرض شديد الإعاقة يخفض من جودة حياة المرضى ومتوسط العمر المتوقع لهم، ويعالج المرض باستخدام العقاقير المضادة للالتهابات. والالتهاب هو استجابة منظومة



المناعة للإصابة والعدوى. ويشكل الالتهاب المفرط خطرا على الحياة والصحة. ويمكن وراء التهاب المفاصل الروماتويدي وأمراض التهاب الأمعاء. يرتبط حدوث الالتهاب واستمراره بالسيستوكينات. وقد سبق أن أثبت أن السينامالدهيد يمكن أن يقلل من إنتاج السيستوكين.

وأجرى الباحثون في الدراسة الجديدة تغييرات في بنية السينامالدهيد، ما سمح بزيادة نسبة ذوبان واستقرار الدواء. واستخدمت الجسيمات النانوية لحقن الدواء.

وأظهرت التجارب التي أجريت على الفئران المصابة بالتهاب المفاصل والتهاب القولون التقرحي، تراكم الجسيمات النانوية في مناطق الالتهاب.

دون أن تؤثر على الأنسجة السليمة. ويحاول الباحثون حاليا إيجاد الجرعة المناسبة من السينامالدهيد التي تكون فعالة جدا لعلاج الأشخاص الذين يعانون من الأمراض الالتهابية.

منوعات

الفكر

27



حازم زيدان هو ابن الممثل المخرج السوري أيمن زيدان، ويجمع مثله بين التمثيل والإخراج ويطلّ حالياً في المسلسل التركي «العرب» العميل».

زيدان تحدّث عن أهمية مسلسل «لعبة حب» في مشواره الفني وعن مشاريعه الجديدة ووضع الدراما السورية في الحوار الآتي:

لو اكتفينا بالاعتماد على الإنتاج (المحلي) لكانت أمورنا مأسوية

حازم زيدان: مَنْ يعمل بشكل جيد لا بد أن يقطف ثمار تعبته

عشتُ في مصر لفترة من الزمن ودرستُ فيها خمس سنوات، وكانت لدي فرصة للعمل هناك، ولكنني لم أحقق نفسي ولم أقتنع بفكرة اللهجة، مع احترامي الشديد لمصر وتاريخها الفني الحافل، خصوصاً في مجال السينما، ولا شك أنهم سباقون فيه. تعلّمتُ في مصر، ولكن هناك صعوبة في أن أتحوّل إلى ممثل سوري يتكلم باللهجة المصرية. ليس لأنني لستُ قادراً على تقانها، بل لأنني لا أُرغب بالمشاركة في أعمال مصرية وأنا أتكلّم بلهجة غير السورية. وما رأيك بتجربة خالد شباط الذي شارك خلال الموسم الرمضاني الفائت بالمسلسل المصري «عتبات البهجة» مع النجم يحيى الفخراني لكنه لم يحقق ما كان متوقفاً منه بسبب تفكك النص بحسب رأي النقاد؟

أهنته لأنه تفرّغ للعمل بحرفية عالية، وهذه المسألة ليست سهلة أبداً. ومخطئ جداً مَنْ يظن أن التمثيل بلهجة أخرى أمرٌ سهل بالنسبة للممثل. ولكن كم قدّمته له مهنيّاً؟ فإن هذه التجربة ليست معياراً، وعمل الممثل غير المصري في الدراما (المصرية) لا يعني أنه يتفوق على أقرانه.

ما مشاريعك الجديدة؟

أحضر لفيلم سينمائي من إخراجي و بانتظار العروض التمثيلية التي يمكن أن تصلني.

وهل ورود اسمك في عمل من إخراجك يشجع على توفير فرص إنتاجية له؟

المعايير لم تعد واضحة. في السابق، كنا نعتقد أن أسماء الممثلين يمكن أن تؤمن الإنتاج، ولكن الوضع لم يعد كذلك واختلفت المعايير، وصار الأمر يحتاج إلى مجموعة تفاصيل ومعطيات يمكن أن تتركب مع بعضها، ولكن لا أعرف. ولكن في ما يخصني فإن الأعمال التي لا يتدخل فيها والذي أكون مرتاحاً فيها نفسياً أكثر وأشعر باستقلالية أكبر.

وهل وجود والدك يسبّب لك إرباكاً لأنكما مختلفين بالتفكير وطريقة العمل؟

لا شك أن والدي داعمٌ لي، ولكن الإنسان بكيانه المستقل يشعر بأنه مرتاح أكثر ويأثّر على التعبير عن نفسه بطريقة أفضل بعيداً عن الضغوط، حتى من المحيط، وعن العبارة التي تتردد دائماً «أنه يعمل مع والده».



• حققت نجومية عربية من خلال مسلسل «لعبة حب» الذي وفرّ لك شهرة عريضة، فهل ترى أنك حققت من خلاله نقلة نوعية في مسيرتك الفنية مضموناً وشكلاً ومتابعة؟

– أنا في المجال منذ 15 عاماً وشاركتُ في الكثير من الأعمال داخل سورية. والبداية كانت مع مسلسل «أيام الدراسة»، الذي حقّق نجاحاً ملحوظاً في سورية وبعض الدول المجاورة، ثم غيبت بسبب السفر، إذ غادرتُ إلى مصر ودرستُ فيها الإخراج السينمائي في المعهد العالي للسينما، وخلال فترة الدراسة تراجعتُ أعمالني.

ولا شك أن مسلسل «لعبة حب» حقق لي الجماهيرية والانتشار في العالم العربي، لأنه من نوع المسلسلات التي تترك أثراً كبيراً عند الجمهور، علماً أنه لم يتم التسويق لي كحضور وشخصية في المسلسل لا في «اليوتيو» ولا في البرومو الدعائي، ولذلك اعتمدتُ على جهدي الخاص لأن المشاهد سيتعرّف عليّ وسيأخذ من أذائي، والحكم النهائي يعود له وحده.

• يبدو أن التجربة أحرزتك إلى حد ما؟

– إلى حد ما لا أنكر أنني في البداية حزنّت، ولكن عندما حقق المسلسل نجاحاً وجماهيرية وبدأ الناس يتحدثون عنه ويبحثون عن اسمي ويتابعونني، وجدّتُ أن من يعمل بشكل جيد لا بد أن يقطف ثمار تعبته بصرف النظر عن الحملات الإعلامية.

• هل أنت متفائل بوضع الدراما السورية، خصوصاً أن هناك تضارباً في الآراء حولها، وقليلة هي الأعمال السورية التي تبرز بالرغم من كثرة الإنتاجات، وكم تعول على دور الجيل الشاب من الفنانين في نهضتها؟

– يفترض بالمنتجين أن يتحلوا بالشجاعة وألا يترددوا بالتعامل معنا على الأصدّة كافة وأن يمنحونا الفرصة لنقول ما يمكن أن نقوله. وفي ما يخص الدراما السورية، فإن الظرف العام في سورية، سواء الاقتصادي أو اللوجستي، لا يشجّع على تقديم أعمال مكتملة العناصر والمواصفات. والدراما هي صناعة أولاً وأخيراً ولا شك في أنها تحتاج إلى الكثير من الدعم.

• والتعويض يكون من خلال الأعمال التي تنتجها، mbc؟

– هذا صحيح وهي التي تحقق الفارق، وبصراحة لو اكتفينا بالاعتماد على الإنتاج (المحلي) لكانت أمورنا مأسوية.

• كما أن شركات لبنانية تنتج أعمالاً سورية ومشاركة ضخمة؟

– هذا صحيح. هي تدعم برأسمال.

• هل يشكل العمل في الدراما المصرية هاجساً لك كممثل سوري وهل مازالت المشاركة في الدراما المصرية عقدة بالنسبة للممثل في شكل خاص والعربي في شكل عام؟

دنيا سمير غانم تسابق الزمن للانتهاء من «روكي الغلابة» وتستعد لـ «عاشقة الدون»

تواصل النجمة دنيا سمير غانم تصوير فيلمها الجديد الذي يحمل اسم روكي الغلابة، تهيئاً لظرحه في دور العرض السينمائي في موسم رأس السنة كموعود مبدئي، من إخراج أحمد الجندي، حيث أوشت دنيا وأسرة العمل على الانتهاء من التصوير تمام، ليدخل بعدها غرف المونتاج والمكساج.

وتسابق دنيا الزمن من أجل الانتهاء من تصوير الفيلم حتى تبدأ في مسلسلها الجديد بعنوان «عاشقة الدور».

وتقدم دنيا خلال أحداث الفيلم شخصية مختلفة وجديدة عليها، إذ تجسد شخصية بودي جارد للفنان محمد ممدوح تايسون الذي يقدم شخصية رجل أعمال كبير ويمران بمواقف كوميدية خلال أحداث الفيلم.

ويشارك في بطولة الفيلم بجوار دنيا سمير غانم ومحمد ممدوح، الفنان محمد ثروت وعدد كبير من الفنانين، والعمل من تأليف كريم يوسف، وإخراج أحمد الجندي، وإنتاج أحمد السبكي.

وتقدم دنيا سمير غانم مسلسلها عايشة الدور في موسم دراما رمضان المقبل، من إخراج أحمد الجندي، حيث تعقد دنيا وفريق عمل المسلسل جلسات عمل من أجل الاستقرار على أسماء الممثلين المرشحين للعمل.



حنان مطاوع تقدم بطولة 3 مسلسلات وفيلم خلال الفترة المقبلة

تقدم النجمة حنان مطاوع بطولة عدد من المسلسلات خلال الفترة الحالية، منها ما يعرض في موسم الأوف سيزون، أو موسم دراما رمضان، وخلال السطور التالية نستعرض أعمال حنان مطاوع في الفترة الحالية.

بدأت حنان تصوير مسلسلها صفحة بيضاء وهو العمل المقرر عرضه في موسم الأوف سيزون على شاشات المتحدّة، ويشارك في بطولة العمل كلا من سامي الشيخ، مها نصار، أحمد الرفاعي، أحمد الشامي، أحمد مجدي، تيسير عبد العزيز، حنان يوسف، وحسن العدل وعدد آخر من الفنانين، إخراج أحمد حسن، وتأليف حاتم حافظ، وتدور أحداثه في إطار اجتماعي تشويقي، تدخل حنان مطاوع في العديد من الأزمات وتحاول الوصول إلى حل لها.

كما بدأت حنان تصوير مسلسل مكون من 10 حلقات بعنوان حياة أو موت، ويشارك في بطولة العمل كلا من محمد علي رزق، أحمد الرفاعي، وعابد عاني، ورنّا رئيس، وعدد كبير من الفنانين، إخراج هاني حمدي، ومن المتوقع أن يعرض المسلسل على إحدى المنصات الرقمية.

كما تعاقدت حنان مطاوع مؤخراً على بطولة على مسلسل بعنوان ذهب، ومن المقرر أن يعرض في رمضان المقبل، ويشارك في بطولة العمل ندى موسى، ومن إخراج أسامة عرابي.

وانتهت حنان مطاوع تصوير مشاهداتها في فيلم «هابي بيرز داي» الذي تشارك في بطولته مع النجمة نيللي كريم وشريف سلامة، والمقرر أن يعرض في عام 2024، الفيلم من تأليف محمد دياب وسارة جوهر، وإخراج سارة جوهر.



الفكر

من عليه التخلي عن منتجات الألبان؟

تشير الدكتورة ناتاليا بافلوفا خبيرة التغذية الروسية، إلى أن الكثيرين يتناولون الحليب الخالي من اللاكتوز أو الحليب النباتي. البعض يعتبره موضة، والبعض الآخر يعتقد أنه مفيد للصحة. وتوضح الدكتورة ماهو خطر اللاكتوز ولماذا يتجنب البعض تناوله. وتقول: "اللاكتوز هو السكر الموجود طبيعياً في الحليب- حليب الثدي وحليب البقر. وعندما ينخفض مستوى إنزيم اللاكتاز الذي يعالج سكر الحليب، عند تقدم بعض الأشخاص بالعمر، أو يعاني بعض الأطفال من مشكلة نقصه منذ الولادة، يسبب الحليب عندهم انتفاخ البطن وإسهال رغوي، لذلك توصف لهم قطرات إنزيمية خاصة لتجاوز هذه المشكلة". ولكن وفقاً لها، لا يعني هذا ضرورة استبعاد منتجات الألبان تماماً من النظام الغذائي، خاصة وأنها تعتبر مصدراً مهماً للبروتين والكالسيوم. وتقول: "يمكن إضافة 50-100 ملغم من الحليب في اليوم إلى النظام الغذائي. كما يمكن تناول الحليب ومنتجات الألبان الخالية من اللاكتوز، ولكن من يعاني بعد تناول الحليب من إسهال شديد عليه التخلي عن تناول منتجات الألبان تماماً". ووفقاً لها يمكن لأي شخص أن يحدد ما إذا كان يتحمل الحليب ومنتجات الألبان أم لا ببساطة، وذلك من ملاحظة الأعراض التي تظهر لديه بعد تناوله لهذه المنتجات، فمثلاً يشير شعوره بالانتفاخ أو الإسهال إلى أنه لا يتحمل اللاكتوز. وتشير الطبيبة، إلى أن عدم تحمل اللاكتوز يتطور مع تقدم العمر، ولكن يجب أن نعلم أن استبعاد منتجات الألبان من النظام الغذائي، قد يؤدي إلى نقص الكالسيوم في الجسم، ما يؤدي إلى مشكلات في الأسنان والمفاصل وضغط الدم.



مواد غذائية تحفز عملية الشيخوخة

تشير الدكتورة بولينا جورافليوفا خبيرة التغذية الروسية، إلى أن الوقت لا يرحم ويترك بصمات لا تمحى على مظهر الإنسان- التجاعيد والبقع العمرية وترهل الجلد. ووفقاً لها، لا تؤثر العوامل الوراثية والتقدم بالعمر وحدها على تطور وسرعة الشيخوخة لأن العادات الغذائية اليومية تلعب في ذلك دوراً مهماً أيضاً. فما هي الأطعمة التي تبطئ عملية الشيخوخة وما هي الأطعمة التي يجب تجنبها من أجل الحفاظ على مظهر الشباب والجمال. وتقول: "تعتبر الأوكسدة عملية طبيعية، ولكن عندما تصبح مهيمنة في عملية الاحتزال ينهار كل شيء. الخلايا تفقد حيويتها وتضعف، ويبدو الشخص أكبر سناً، ويعود السبب في ذلك إلى المواد الغذائية التي يتناولها. لذلك تذكرنا الثالث الغذائي السني، الذي يجب استبعاده من النظام الغذائي - الحلويات والأطعمة الدهنية والأطعمة المكررة، الذي يغذي الجذور الحرة التي تسبب اضطراب توازن الجسم وتقرب الشيخوخة".

السكر

وفقاً للطبيبة تقوض الحلويات والمعجنات الميتوكوندريا، التي تعتبر محرك الخلايا. حتى أن تناول قطعتين من الشوكولاتة يمكن أن يؤدي إلى التهاب مزمن يدمر كل الجمال من الداخل، والكولاجين الطبيعي الموجود في الجسم يتلبس بالسكر، ما يفقد الجلد مرونته.

الدهون

تشير الطبيبة إلى أن الدهون الخطرة ليست موجودة فقط في الوجبات السريعة، بل هي موجودة حتى في الحلويات. وتقول: "تزيد الدهون المتحولة كثافة الدم، وببساطة تدمر الشباب. لأنها موجودة في الوجبات السريعة والحلويات والسمن النباتي وهذه جميعها "قتل" الشباب تبطئ تدفق الدم، ما يؤدي إلى حصول البشرة على كمية غير كافية من الأكسجين. وبالتالي ظهور التجاعيد وفقدان الجلد مرونته".

الكحول

يحتل الكحول قمة هرم الأطعمة المسببة للشيخوخة لأن المشروبات الكحولية تدمر الخلايا العصبية وخلايا الجلد أيضاً، وتجعله مترهلاً بلا حياة. كما أن الكحول يدمر الكولاجين، لذلك يصبح الجلد جافاً وتزداد التجاعيد. وهذا ما يلاحظ بوضوح في صباح اليوم التالي لتناول الكحول.



الممثلة الأسترالية سكارليت كرايبرتي لدى حضورها العرض الأول لفيلم The Deb خلال مهرجان تورنتو السينمائي الدولي. (ا ف ب)

قرأت لك

البرتقال



البرتقال أحد أهم الفواكه المفيدة والصحية، فهذه الفاكهة الغنية التي تحتوي على كم هائل من الفيتامينات والعناصر، وبخاصة فيتامين سي معزز المناعة والمقوى لدفاعات الجسم ضد العدوى والمرض. وهذه أبرز 11 فائدة للبرتقال التي تجعله أهم أنواع الفاكهة الشتوية التي لا غنى عنها. ويجانب العناصر والفيتامينات التي يحتويها البرتقال، والألياف الغذائية الهامة، ما يعزز من فوائد التي من بينها: -الشعور بالشبع سريعاً بعد تناوله -خفض نسب الكوليسترول في الدم -مقاومة السرطانات المتعددة كالكولون والرئة -يعزز فكرة نقصان الوزن لسرعته الحرارية المنخفضة -يفيد في صحة العظام وتقوية المفاصل -يعزز من صحة العينين والرؤية -تعزز صحة الجلد والبشرة -يقوى المناعة والوقاية من نزلات البرد -الوقاية من تصلب الشرايين - الوقاية من قرحة المعدة

سؤال وجواب

- من هو أول رئيس وزراء لبناني، أغتيل في الأردن؟
- رياض بك الصلح
- ما هي أقوى عضلة في جسم الإنسان؟
- هي عضلة الفك
- أين يوجد المسجد العمري الكبير؟
- في بيروت
- ما هي الدولة الأوروبية التي ليس لها جيش؟
- سويسرا
- متى تم تشكيل جامعة الدول العربية؟
- في عام 1945

هل تعلم؟

- الديناصور " ستيجوسوروس " الذي كان يزن 80 ألف رطل، كان لديه دماغان، أحدهما في رأسه والآخر في ذيله
- من الغريب والمدهش أن الصرصور، بعد احتكاكه بالإنسان، يسارع إلى مخبئه لتطيف نفسه .
- تضع أنثى الأخطبوط 60 ألف بيضة.. ثم تلزم مخابها ولا تغادره حتى تموت جوعاً .
- أطول الحشرات عمراً... من فصيلة الخنافس تحمل اسم: الخنفساء الرائعة. إذ أن تحولها من طور اليرقة إلى طور النضراء فقط يحتاج إلى 47 سنة كاملة.
- في عام 1705 وصل قرد على متن زورق صغير إلى شاطئ وست هارتبول بإنجلترا.. قبضت محكمة عسكرية بإعدامه شنقاً، بتهمة التجسس لحساب فرنسا .
- أكبر بيضة في العالم الآن هي بيضة النعام، وزنها 2 كيلوجرام تقريباً، وسُمك قشرتها فيبلغ 1.5 ميليمتر تقريباً، ويمكن لشخص وزنه 126,98 كيلوجرام أن يقف عليها دون أن تتحطم .
- أول مدينة زودت بشبكة هاتفية . هي باريس عام 1880م .
- عدد خلايا المخ البشري اثني عشر مليون خلية تتحكم بالعضلات والأعصاب وأجهزة الجسم المختلفة .
- البعوضة لها أسنان ، وعدد أسنانها 47 سنة وللأرنب 28 سنناً ، وللغزال 32 ، وللجمل 34 ، وللكلب 42 سنناً
- المشتري أكبر الكواكب الشمسية ، قطره 88 ألفاً و700 ميل . ولو افترضنا أن عداء يجري بسرعة 6 أميال في الساعة ، فإنه سيحتاج إلى خمس سنوات ليقيم بدورة كاملة حوله .

قصة سلوى العسولة

خرجت سلوى من بيتها وهي غاضبة فهي تريد النوم ولكن ماما تريد لها أن تذهب إلى المدرسة لذلك غضبت وأخذت ترغي وتزيد وهي في الطريق وتقول كل يوم مدرسة ليتها تقع وتختفي.. وهذه الشمس الحارقة ليتنا ما نراها، وهذا الطريق الطويل كل يوم امشيه ليته لم يكن موجوداً وهذه الكتب الثقيلة.. وهذا الهواء الذي يضايقتني وتلك الزحمة ناس هنا وناس هناك... أتمنى أن يختفي كل ذلك.. لم يطل.. الأمر فقد اظلمت الدنيا سريعاً لأن الشمس اختفت وعندما وصلت المدرسة لم تجد ما فقدت فقد اختفت واختفت معها أيضاً حقيبتها المدرسية وأصبح الهواء ثقيلاً لا هواء ولا تستطيع أن تتنفس جيداً ثم اختفى الطريق! آه أين الطريق وكيف سأعود إلى بيتنا؟ أين الناس أين ذهبوا؟.. كل شيء تغير فجأة لا شمس لا هواء لا مدرسة، والطريق اختفى حتى المنازل ذهبت، كل شيء ذهب فوقفت مكانها لا تستطيع الحركة ثم بكت بشدة وأخذت تصرخ وتقول أريد أمي فسمعت من يقول لا يمكن أن تأتي فلا يوجد طريق تمشي عليه ولا هواء للتنفس منه والظلام حالك فالشمس غاضبة ذهبت ولن تعود والناس اختفت لأن الجو أصبح بارداً جداً بدون الشمس، والقمر عرف ما حدث فاخفى مثل الشمس ولن يخرج لنا والآن ربما سموت كلنا لا هواء ولا شمس ولا قمر ولا أي شيء فصرخت وصرخت بقوة وهي تقول يا إلهي كم أن أسفة أنا أسفة بحق أنا المخطئة ليتني ما تمثيت هذه الأمانتي الطائشة المرعبة لعن الله كسلي وساني الذي ينطق بالخطأ وعظلي الصغير الذي يتمنى الأشياء السنية ليتني ما نطقت ليتني ما نطقت، وركعت على ركبتيها وسط الطريق تبكي ندماً فأحست بأصواتاً وأضواء بدأت تظهر فنظرت فإذا الشمس تشرق من جديد والهواء يداعب ضفيريها وأصوات الناس تعلق والخطوات تكثر والطريق ظهر مزدهماً ومن بعيد وفتت مدرستها في انتظارها وحقيبتها بجوارها فأخذتها مسرعة وهي تقفز قفزاً في طريقها إلى المدرسة في قمة السعادة ومن يومها لم ينطق لسانها بخطأ أو يتمنى قلبها شيئاً سيئاً لكنها أيضاً لم تحكي لماماً.

مساحة للتلوين

