

منوعات الفكر

ص 22

أحمد بن سعيد يشهد
حفل تخريج طلبة جامعة
«روتشستر للتكنولوجيا-دبي»

ص 27

شيماء يونس تكشف
عن تفاصيل دورها في
مسلسل «دون مقابل»



اختيارك الغذاءية يمكن أن تؤثر
على جودة النوم والتسبب في الأرق



المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

الخميس 23 مايو 2024 م - العدد 14158
Thursday 23 May 2024 - Issue No 14158

خلل التنسج النقوي .. متلازمة تستهدف كبار السن

قالت الجمعية الألمانية لأمراض الدم والأورام الطبية إن متلازمة خلل التنسج النقوي تندرج ضمن أمراض تكوين الدم الأكثر شيوعاً، مشيرة إلى أنها تهاجم كبار السن بصفة خاصة. وأوضحت الجمعية أن متلازمة خلل التنسج النقوي تعني أن الجسم لم يعد ينتج ما يكفي من خلايا الدم السليمة، حيث لا تنضج خلايا الدم بشكل كامل أو تطرأ تغيرات مرضية على الخلايا.

وتحدثت متلازمة خلل التنسج النقوي، بسبب تلف المادة الوراثية "DNA" للخلايا الجذعية في الدم، على سبيل المثال بسبب العلاج الكيميائي أو العلاج الإشعاعي أو بسبب التعرض لمواد سامة مثل البنزين.

وأضافت الجمعية أن نقص خلايا الدم الحمراء يؤدي إلى الإصابة بفقر الدم، بينما يرفع نقص خلايا الدم البيضاء خطر زيادة التعرض للعدوى، أما نقص الصفائح الدموية فيرفع خطر حدوث نزيف كنزيف الأنف أو نزيف اللثة. وتشمل الأعراض أيضاً شحوب الوجه والشعور بالتعب والضعف والصعاب والصداع والدوار وخفقان القلب وضيق التنفس عند بذل مجهود والكدمات وظهور تجمعات دموية على شكل نقاط على الذراعين والساقين. وشهدت الجمعية على ضرورة استشارة الطبيب فور ملاحظة هذه الأعراض للخضوع للعلاج في الوقت المناسب لتجنب العواقب الوخيمة، التي قد ترتب على متلازمة خلل التنسج النقوي والمتعلقة في الإصابة بسرطان الدم "اللوكيميا".



يحب الكثيرون الطعام المقلي، مثل البطاطس المقلية وحلقات البصل والدجاج المقلي، ويبدو أن الكثير من الأطعمة التي يحبها كثيرون تكون مقلية، ولكن عندما تكون مثل هذه الأطعمة سببا في خطر زيادة الوزن ومستويات الكوليسترول وأمراض القلب والسكتة الدماغية وقصور القلب والوفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية، فإن الأمر يستحق عناء البحث عن بدائل أكثر صحية من بينها القلي بالهواء، وفقاً لما نشره موقع TPMG.

شريطة الاستخدام الصحيح .. 3 فوائد صحية للقلاية الهوائية

الوحيدة للطهي الصحي، حيث يعد الخبز والشوي والطهي على البخار من الطرق الصحية أيضاً. وتعتبر أفران الحمل الحراري مفيدة في تحضير الأطعمة دون إضافة الدهون.

مخاطر أقل وتنظيف أسهل ويمكن أن تكون أواني القلي بالهواء أكثر أماناً في التعامل معها من القلاية العميقة، لا توجد مخاطر من انسكاب الزيت الساخن أو ارتفاع درجة حرارة وعاء القلي العميق، مما يمكن أن يؤدي إلى شحوب حرق وإصابات. تعتبر القلاية الهوائية سهلة الاستخدام والتنظيف نسبياً.

1. فقدان الوزن إن تناول كميات أكبر من الأطعمة المقلية له رابط مباشر مع ارتفاع خطر السمنة. وذلك لأن الأطعمة المقلية تميل إلى أن تكون عالية في الدهون والسكريات الحرارية. يمكن أن يساعد التحول من الأطعمة المقلية التقليدية إلى القلاية بالهواء في تقليل تناول الزيوت غير الصحية بانتظام مما يعزز فقدان الوزن.

2. تقليل خطر تكوين مواد سامة يمكن أن يؤدي قلي الطعام بالزيت إلى ظهور مركبات خطيرة، مثل مادة الأكريلاميد السامة. ويتشكل هذا المركب في بعض الأطعمة أثناء طرق الطهي ذات الحرارة العالية، مثل القلي العميق.

3. مخاطر أقل للإصابة بالأمراض يرتبط الطهي بالزيت واستهلاك الأطعمة المقلية التقليدية بانتظام بالعديد من الحالات الصحية الضارة، مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والسمنة. إن استبدال القلي العميق بطرق طهي أخرى يمكن أن يقلل من خطر تعرض الشخص لهذه المضاعفات.

محاكاة القلي العميق وقال اختصاصي التغذية ورعاية مرض السكري غيل بيرسون "إن القلي بالهواء هو بالتأكيد بديل أكثر صحة للقلي العميق". تعمل أواني القلي بالهواء مثل الأفران الحرارية وتحاكي تأثيرات القلي العميق بالهواء الساخن بدلاً من الزيت. تقوم مروحة داخل الآلة بتدوير الهواء الساخن حول حجرة الطهي بسرعات عالية، مما يحاكي تأثير الزيت على الطعام، مما يجعله مقرمشاً تماماً مثل نظيره في القلي العميق. يمكن أن تمنح القلاية الهوائية نفس نكهة الطعام المقلي ولكن بدون إضافة الدهون.

خيارات غذائية قليلة الدهون وفي حين أن القلايات الهوائية يمكن أن تجعل الوجبات الغذائية أكثر صحة، إلا أنه لا يزال يتعين أن يؤخذ في الاعتبار المحتوى الذي يتم قليه، إذ إنها لن تغير محتوى الطعام، ولا يزال هناك حاجة إلى نظام غذائي متكامل للاستفادة حقاً من استخدام القلاية الهوائية بدلاً من القلي العميق، كما يجب مراعاة القيام باختيارات غذائية صحية مثل طبق متوازن يحتوي على مجموعة متنوعة من الأطعمة في الأجزاء المناسبة، على سبيل المثال، البروتينات الخالية من الدهون مثل السمك أو صدور الدجاج، فيما ينبغي تجنب الأطعمة التي تحتوي بالفضل على نسبة عالية من الدهون.

الأطعمة المشوية والسلوقة ومن المهم أيضاً تذكر أن القلاية الهوائية ليست الطريقة

غسول فم الماتشا يكافح فقدان الأسنان

اشتهر شاي الماتشا الأخضر بأنه يزيد حرق الدهون ويساعد على التنحيف، وقد أضافت دراسة حديثة فائدة جديدة له هي مكافحة أمراض اللثة التي تسبب فقدان الأسنان.

وأجريت تجارب الدراسة في جامعة نيهون اليابانية، بداية في المختبر، ثم بمشاركة 45 مريضاً يعانون من أمراض اللثة المزمنة، لاستخدام غسول الفم الماتشا، أو غسول الفم بالشعير، أو غسول يحتوي على مكون مضاد للالتهابات من البايونج.

ووفق "ستادي فايندر"، أظهرت النتائج أن المشاركين في مجموعة الماتشا فقط هم الذين شهدوا انخفاضاً كبيراً في ميكروب غينغفاليز ب P. gingivalis، وهو ميكروب معروف بأنه يسبب التهابات خطيرة في اللثة وفقدان الأسنان.

وقال الباحثون: "تدعم هذه النتائج استخدام المحتمل للماتشا كجزء من خطة علاج لمن يعانون من أمراض اللثة، والتي تؤثر على أكثر من مليار شخص في جميع أنحاء العالم. وأضافوا "قد يكون للماتشا قابلية تطبيق سريري لوقاية من التهاب اللثة وعلاجه".

هل تحمي بعض الوظائف من الخرف؟

بمرض الزهايمر وربما تأخير أعراض الخرف. وحلل الباحثون بيانات من أكثر من 7 آلاف شخص في الترويج، ووجدوا أن الأشخاص الذين شاركوا في وظائف محفزة عقلياً في الثلاثينيات والأربعينيات والخمسينيات والستينيات من العمر كانوا أقل عرضة للتعرض للتدهور المعرفي في السبعينيات من العمر.

وقال الباحثون: "الفكرة هي أن هناك اتصالات أو مسارات عصبية إضافية يستخدمها الدماغ لأداء مهمة ما، فإذا كان لديك شبكات دماغية إضافية، وواحدة لا تعمل، فسوف تبحث عنها وتجد شبكة أخرى حتى تتمكن من إكمال المهمة بشكل مناسب". وأشار البحث إلى وجود عوامل متعددة وراء الإصابة بالخرف.

وبحسب الدراسة الجديدة فإن الوظائف الصعبة عقلياً تساعد في بناء الاحتياطي المعرفي، ولكن هذا لا يعني أن العمال البدنيين أو المتقاعدين لم يحالفهم الحظ.

أشارت دراسة جديدة من جامعة أسلو إلى أن الأشخاص الذين يعملون في وظائف تتطلب جهداً معرفياً يكون لديهم خطر أقل للتدهور المعرفي والخرف مقارنة بالذين يعملون في الأدوار الروتينية.

ووجد البحث أن الوظائف الروتينية، مثل وظائف سعاة البريد وعمال الطرق، ترتبط بزيادة خطر التدهور المعرفي بنسبة 66% وزيادة احتمال الإصابة بالخرف بنسبة 37% مقارنة بالوظائف الأكثر تحفيزاً معرفياً. وبحسب "فري ويل هيلث"، يؤدي الانخراط في أنشطة محفزة عقلياً إلى بناء احتياطي معرفي يمكنه التكيف مع التغيرات المرتبطة



دراسة: وقت ممارسة الرياضة مهم لفقدان الوزن

أشارت إحدى الدراسات إلى أن التركيز على الوقت الذي تقضيه في ممارسة الرياضة بدلاً من عدد الخطوات قد يكون فعالاً بنفس القدر في فقدان الوزن وطول العمر وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب.

ودرس الباحثون في مستشفى بريغهام والنساء في بوسطن بيانات مدتها 4 سنوات من حوالي 15000 مشارك تزيد أعمارهم عن 62 عاماً. ووجد الفريق أن أولئك الذين قاموا بما يتراوح بين 8000 إلى 8500 خطوة يومياً انخفض لديهم خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 40 بالمئة، مقارنة بأولئك الذين قاموا بحوالي 3000 خطوة يومياً. علاوة على ذلك، وجدوا أن انخفاض المخاطر نفسه كان صحيحاً بالنسبة لأولئك الذين مارسوا التمارين الرياضية لمدة 75 دقيقة يومياً. وقام الفريق بتجنيد 14399 امرأة فوق سن 62 عاماً، تم اختيارهن "بصحة جيدة"، مما يعني أنهن لم يعانين من أمراض القلب أو السرطان.

أكثر من 250 طالباً وطالبة في برامج البكالوريوس والماجستير

أحمد بن سعيد يشهد حفل تخرج طلبة جامعة «روتشستر للتكنولوجيا-دبي»

• أكثر من 1,900 طالب وطالبة تخرجوا من الجامعة منذ عام 2010

• أحمد بن سعيد، دبي تتطلع لتكون ضمن أفضل 10 مدن في العالم في جودة التعليم وفق «أجندة دبي الاجتماعية 33»

والماجستير. وتتمنى لهم مزيداً من التميز في مساراتهم المستقبلية.
من جهته، أعرب الدكتور يوسف العساف، رئيس جامعة روتشستر للتكنولوجيا في دبي، عن الاعتزاز بما حققه طلبة الجامعة وهيئاتها التدريسية والبحثية في تعزيز مسيرة دبي نحو مزيد من التميز العلمي والمعرفي من خلال إيجاد منظومة إقتصادية تعليمية ترفد أسواق العمل بالكوادر المبدعة الجاهزة للمساهمة في صناعة مستقبل واعد قائم على الفضول المعرفية والبحث العلمي والتعلم والابتكار المستمرين، معتبراً أن موقع الجامعة المتميز في واحة دبي للسيليكون، مركز المعرفة والابتكار في خطة دبي الحضرية 2040، منحها مزيداً من الفرص لبناء شراكات مع القطاعين الحكومي والخاص كمختبر لتقنيات وابتكارات مستقبلية واعدة يعمل الطلاب على تجربتها وتطويرها.



وقال العساف: "الجامعة حُرّجت أكثر من 1,900 من الكفاءات الأكاديمية منذ عام 2010 في تخصصات حيوية لاقتصاد المعرفة والابتكار والتكنولوجيا والبيانات في دبي ودولة الإمارات العربية المتحدة. ومع تخرج دفعة جديدة من العقول المحترفة لقيادة فرص الاقتصاد الرقمي، نتطلع إلى أن تكون جامعتنا شريكاً مؤثراً في مسار جعل دبي ضمن أفضل 3 مدن عالمية للمعيش والعمل بحلول عام 2033".
وتنوعت تخصصات خريجي هذه الدفعة من جامعة روتشستر للتكنولوجيا-دبي لتغطي 16 برنامجاً أكاديمياً؛ تسعة منها لطلبة البكالوريوس وهي الهندسة الكهربائية، والهندسة الميكانيكية، والهندسة الصناعية، والحوسبة وتكنولوجيا المعلومات، والأمن السيبراني، والتسويق، والأعمال الإدارية الدولية، والتطوير، وعلم النفس. وسبعة تخصصات لطلبة الماجستير هي تحليل البيانات، والمدن الذكية، واستشراف المستقبل والتخطيط، والهندسة الميكانيكية، والإدارة الهندسية، والهندسة الكهربائية، والأمن السيبراني. كما ستقوم الجامعة خلال العام القادم بإطلاق برنامجي ماجستير جديديان يتناولان ماجستير تصميم الإعلام الحديث وماجستير القيادة والابداع في المؤسسات

إن بصمات خريجي الجامعة تنعكس إيجاباً على مجتمعاتهم والتخصصات التي يختارون أن تكون مساراتهم المهنية فيها، لا سيما في دبي، التي أشاد بالمشهد التعليمي السليم وصناعاته. وجامعة روتشستر للتكنولوجيا بدبي قد أصبحت اليوم متطابقة للمواهب والكفاءات والخبرات الشابة التي تقود مسارات التنمية. كما نجحت الجامعة بتعزيز مكانتها لتصبح إحدى مختبرات الاقتصاد الغد في دبي والمنطقة العربية المتحدة كمنطقة اقتصادية وإبداعية حيوية، تصقل مواهب المستقبل وتمكّن الكفاءات الشابة من قيادة فرص الاقتصاد المستقبلي القائم على المعرفة والابتكار والإبداع والتميز. وهي بذلك تعزز موقع دبي والدولة على مؤشرات التنافسية المتقدمة والواعدة هي خيار استراتيجي لكل دولة تسعى عالمياً لهذه المعادلة التي تركز على بناء الإنسان من خلال البحث العلمي والتحصّل المعرفي، ومن ثم تحقيق التوازن بين التنمية الاقتصادية والاجتماعية الشاملة وجذب الاستثمارات.
من ناحيته، قال الدكتور جيسم مايرز، مساعد وكيل التعليم الدولي والبرامج العالية لجامعة روتشستر للتكنولوجيا،

قال صالح، رئيس مجلس إدارة جامعة روتشستر للتكنولوجيا - دبي حرص الجامعة على الاضطلاع بدورها كصرح أكاديمي يمكن الطلبة في دبي بتعليم متقدم عالي المستوى يساهم في تعزيز موقع الإمارة كوجهة مفضلة للطلبة الجامعيين وطلبة الدراسات العليا والباحثين الأكاديميين من المنطقة والعالم.
وقال معاليه: "الجامعة تقوم بدور مركزي في المجتمع المعرفي في دبي ودولة الإمارات العربية المتحدة كمنطقة اقتصادية وإبداعية حيوية، تصقل مواهب المستقبل وتمكّن الكفاءات الشابة من قيادة فرص الاقتصاد المستقبلي القائم على المعرفة والابتكار والإبداع والتميز. وهي بذلك تعزز موقع دبي والدولة على مؤشرات التنافسية المتقدمة والواعدة هي خيار استراتيجي لكل دولة تسعى عالمياً لهذه المعادلة التي تركز على بناء الإنسان من خلال البحث العلمي والتحصّل المعرفي، ومن ثم تحقيق التوازن بين التنمية الاقتصادية والاجتماعية الشاملة وجذب الاستثمارات.
من ناحيته، قال الدكتور جيسم مايرز، مساعد وكيل التعليم الدولي والبرامج العالية لجامعة روتشستر للتكنولوجيا،

•• دبي- الفجر:

برعاية وحضور سمو الشيخ أحمد بن سعيد آل مكتوم، رئيس سلطة دبي للمناطق الاقتصادية المتكاملة "دبي"، احتفلت جامعة روتشستر للتكنولوجيا-دبي، التي تتخذ من واحة دبي للسيليكون، المنطقة الاقتصادية المتخصصة بالمعرفة والابتكار والمنضوية تحت مظلة سلطة دبي للمناطق الاقتصادية المتكاملة "دبي"، مقراً لها، بتخريج أكثر من 250 طالباً وطالبة من 16 برنامجاً أكاديمياً لمرثتي البكالوريوس والماجستير للعام الدراسي الأكاديمي 2023-2024.

وقال سمو الشيخ أحمد بن سعيد آل مكتوم: "تلعب الجامعات دوراً حيوياً في تحقيق مستهدفات "أجندة دبي الاجتماعية 33" وفي مقدمتها بناء المنظومة التعليمية الأقدم على مواكبة طموحات دبي المستقبلية، وتعزيز رأس مالها البشري، والارتقاء بالتعليم، وإكساب الطلبة مهارات وقدرات متنوعة للمستقبل. ودبي تتطلع لتكون ضمن أفضل 10 مدن في العالم في جودة التعليم في العقد القادم بحلول عام 2033 وفق مستهدفات "أجندة دبي الاجتماعية 33" التي أطلقها صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي رعاه الله، مطلع العام الجاري، والتي تركز كذلك على الارتقاء بالنشاط الأكاديمي والنقابي وتكثيف مسارات اكتشاف المواهب الشابة في مختلف التخصصات المستقبلية الواعدة".

وأشاد سموه بأداء الخريجين مهنتاً الطلبة وأولياء أمورهم بما أنجزوه، مؤكداً أن المؤشرات المعرفية والأكاديمية، لا سيما المتخصصة منها في قطاعات الابتكار والتكنولوجيا، تشكل محطة الإعداد الأهم للقيادات المستقبلية القادرة على صناعة الفرص الجديدة في الاقتصاد المعرفي والرقمي المتنوع الذي يستفيد من التقنيات المساعدة وعالم البيانات والاستخدامات اللامحدودة لتطبيقات الذكاء الاصطناعي.

بدوره، أكد معالي عبدالرحمن صالح

منوعات الفكر

22

معرض بيبي إكسبو يكشف في نتائج الاستبيان الأخير

الأهالي في دولة الإمارات ينفقون 98,880 درهماً

إماراتياً خلال العام الأول من عمر الطفل



•• دبي - الفجر:

كشف معرض بيبي إكسبو، أول فعالية عالمية متخصصة بالأمومة والطفولة والرضع في الشرق الأوسط، عن نتائج الاستبيان الجديد الذي أجرته شركة سينسوس وايد لصالح المعرض. وأفاد الاستبيان أن الأهالي في الإمارات العربية المتحدة ينفقون مبلغ 98,880 درهماً إماراتياً وسطيًا على المنتجات والخدمات والخدمات خلال العام الأول لأطفالهم، ويطلق المعرض المرتقب يومي 24 و25 مايو الجاري في مركز دبي التجاري العالمي.

وأظهرت الدراسة الأخيرة أن 19% من الأهالي في دولة الإمارات ممن شملهم الاستبيان أنفقوا أو خططوا لإنفاق ما بين 55,000 درهم إماراتي و110,000 درهم إماراتي خلال السنة الأولى من أعمار أطفالهم، مما يشير إلى الأولويات التنامية لأساليب التربية الحديثة والالتزام المالي الذي يقدمه الأهالي لضمان رفاهية أطفالهم ونموهم.

وكشفت نتائج الاستبيان عن توجهات جديدة متعلقة بنمط حياة الأهالي وتحقيق التوازن بين العمل والحياة، إلى جانب الفرص الهامة بالنسبة للعلامات وتجارة التجزئة ضمن قطاع منتجات الأمومة والطفولة والرضع، بدءاً من الاستثمارات المالية وصولاً إلى تعزيز الثقة بالعلامة التجارية، فضلاً عن تسليط الضوء على أكبر التحديات التي يواجهها الأهالي في دولة الإمارات العربية المتحدة. وتعلقاً على هذا الموضوع، قالت أشلي لويد، الشريكة المؤسدة معرض بيبي إكسبو: "يتزايد عدد سكان دولة الإمارات العربية المتحدة ويتزايد الطلب على منتجات الأطفال والخدمات والمعدات والخدمات المتخصصة لحديثي الولادة، وأشار الاستبيان إلى أن متوسط الإنفاق عند الأهالي في دولة الإمارات يبلغ 98,880 درهماً إماراتياً خلال السنة الأولى لأطفالهم، مما يمنح العلامات التجارية الجديدة فرصة كبيرة لدخول السوق وتلبية الطلب.

وتوفر هذه النتائج معلومات قيمة للقطاع بشكل عام تساهم في فهم الاحتياجات والأولويات التنامية للأهالي في دولة الإمارات، بدءاً من العلامات التجارية وتجارة التجزئة والموزعين، وصولاً إلى متاجر السوبر ماركات والمستشفيات والعيادات والصيدليات ومقدمي رعاية الأطفال.
كما نستعد في معرض بيبي إكسبو لاستضافة فطور عمل يوم الجمعة 24 مايو، مما يؤكد على التزامنا بتعزيز الفرص ومواجهة التحديات، ومناقشة التوجهات الرئيسية التي تعمل على دفع عجلة النمو وتعزيز منظومة داعمة تمكن الأهالي وترثي حياة الأطفال".

وكشف الاستبيان عن أهمية عودة الأهالي إلى العمل بعد ولادة طفلهم، إلا أن هذه الخطوة تتطلب الحصول على الدعم الكافي. وأكد 52% من الأهالي ضرورة تهئية ظروف عمل مرنة، حيث فضل 45% من المشاركين الحصول على المزايا والدعم من صاحب العمل، بينما اختار 44% منهم الموارد التي تعزز تحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية. وتؤكد هذه النتائج على أهمية إيجاد حلول ميسرة فيما يتعلق برعاية الأطفال وتوفير سياسات داعمة في مكان العمل، مما يحق انتقال سلس للأباء والأمهات الجدد. كما أظهر الاستبيان أن أكثر من نصف الأهالي (54%) يحتاجون إلى الحصول على خدمات رعاية الأطفال خلال السنة الأولى من الأبوة والأمومة، حتى يتمكنوا من العودة إلى العمل. وصوت 42% من المشاركين على أن تحقيق اعتبارات السلامة يخلق مزيداً من الثقة في العلامات التجارية، مما يؤكد على الدور الذي تلعبه السلامة بالنسبة للأهالي في العصر الحالي. وتشير هذه النتائج إلى تنامي التركيز على الموثوقية والأمان في خيارات المستهلكين، حيث يحرص الأهالي على اختيار منتجات توفر بيئة آمنة تدعم رفاهية ونمو أطفالهم.

وفي إطار التحول المجتمعي الواسع نحو الممارسات الصديقة للبيئة، سلط الاستبيان الضوء على اهتمام الأهالي المتزايد بمفهومي الاستدامة والحفاظ على البيئة في دولة الإمارات، حيث يرى 52% من المشاركين أن هذه المفاهيم تساهم في رسم ملامح التوجهات المستقبلية فيما يخص منتجات رعاية الأطفال، مع نسبة (50%) من المشاركين الذين اختاروا العامل المتعلق بتوفير منتجات الصحة والعافية، إضافة إلى تصويت نسبة (46%) على أهمية الألعاب الذكية والوسائل التكنولوجية التعليمية. وقال رودني سميت، المدير العام لمنطقة الخليج والملكة العربية السعودية في شركة "كينيفيو": "تتسجم نتائج الدراسة الصادرة عن فعالية "بيبي إكسبو" مع التزامنا تجاه متج الأباء والأمهات الرعاية الموثوقة المبنية على الدراسات العلمية لعائلاتهم. إذ وأكثر من 130 عاماً، دعمت علامات منتجات الأطفال التابعة لنا الأجيال بمنتجات الصحة والعناية بالبشرة، مع الالتزام بالممارسات المستدامة والشمولية. ونؤمن في "كينيفيو" بتوفير أفضل الرعاية لطفولة الأطفال الحساسة، لذا فإن أكثر من 96% من المواد المستخدمة في منتجاتنا للفلس والشامبو والمستحضرات تأتي من مصادر طبيعية. و باعتبارنا شريك المنصة الرئيسي للفعالية، يسرنا أن نشارك الخبرات من علامتنا المفضلة مثل "فينو بيبي" لدعم وتمكين الأباء والأمهات المستقبليين في مسيرتهم الأبوية المبكرة". وأكد أكثر من 53% من الأهالي على ضرورة تحقيق عامل سهولة الاستخدام والراحة في المنتج عند البحث والتسوق لاختيار منتجات الرضع والأطفال، تليها القيمة التعليمية بنسبة (49%) وسهولة التنظيف والصيانة بنسبة (47%). وتشير هذه النتائج إلى أن المنتجات التي تتناسب مع الأهالي اليوم هي الخيارات التعليمية والمرحة واللطيفة، إلى جانب المنتجات التي تسهل على الأهالي رحلة تربية أطفالهم قدر الإمكان. وأعرب ما يقارب ربع الأهالي المشاركين في الاستبيان عن الصعوبات التي يواجهونها في إيجاد المعدات المختلفة، بما فيها الملابس والإكسسوارات ومنتجات التكنولوجيا والأدوات، إضافة إلى أساسيات الصحة والسلامة ومنتجات الحمام ورعاية الأطفال والألعاب والعتاد، مثل عربات الأطفال ومقاعد السيارات والكراسي العالية والحمامات. كما أشار ربع الأهالي إلى الصعوبات في الحصول على منتجات الأمومة وما بعد الولادة في دولة الإمارات، مما يعكس ضرورة تعزيز الموارد والخدمات لتلبية الاحتياجات المتنوعة للحوامل والأمهات الجدد في المنطقة. وتتعلق فعاليات معرض بيبي إكسبو، أول فعالية عالمية متخصصة بالأمومة والطفولة والرضع في الشرق الأوسط، في مركز دبي التجاري العالمي يومي 24 و25 مايو الجاري، ويوفر المعرض وجهة شاملة حول كل ما يتعلق بالحمل ورعاية الأطفال في المراحل المبكرة.

بحضور القيادات التربوية وأولياء أمور الخريجين والخريجات

منصور بن محمد بن راشد آل مكتوم يكرم خريجي الدفعة 27 للجامعة الأمريكية في دبي

317 طالباً وطالبة من خريجي برامج البكالوريوس والماجستير والماجستير التنفيذي



•• دبي- الفجر:

تعزيز التفاهم المتبادل والحوار للحضارة على المجتمع وتقدمه، وأعرب عن تقديره لصاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، لقيادته الرائدة في هذا المجال.
تحدثت السيدة موزة في كلمتها للخريجين عن تجربتها في الجامعة قائلة: "أحدى الحاصلات على منحة سمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم المرموقة من الجامعة الأمريكية في دبي، اعتبر هذا شرفاً كبيراً ومسؤولية عظيمة. وينبغي علينا رد الجميل لهذا الوطن الذي منحنا الكثير، واليوم من خلال عملي الحالي في الحكومة، أتمتع بفرصة رد الجميل لمجتمعتنا بشكل ملموس وفعل".
وشجعت السيدة موزة الخريجين على استثمار تعليمهم للمساهمة في دفع عجلة تقدم دبي، فأضافت: "لدينا الفرصة معاً لنترك بصماتنا على هذه المدينة الحيوية ونشكل مستقبلها من خلال تفانينا وجهودنا المشتركة. لا بد أن نتخذ تطور دولة الإمارات مصدر إلهاماً لنا، فهو دليل قاطع أن الأحلام مهما كبرت، يمكن تحقيقها".
وسلم سمو الشيخ منصور بن محمد بن راشد آل مكتوم شهادات التخرج لخريجي الجامعة من الكليات الأكاديمية الست، ثم اعتلت المنصة الطالبة تيا بشارة، الحاصلة على بكالوريوس العلوم في الهندسة

تعزيز التفاهم المتبادل والحوار للحضارة على المجتمع وتقدمه، وأعرب عن تقديره لصاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، لقيادته الرائدة في هذا المجال.
تحدثت السيدة موزة في كلمتها للخريجين عن تجربتها في الجامعة قائلة: "أحدى الحاصلات على منحة سمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم المرموقة من الجامعة الأمريكية في دبي، اعتبر هذا شرفاً كبيراً ومسؤولية عظيمة. وينبغي علينا رد الجميل لهذا الوطن الذي منحنا الكثير، واليوم من خلال عملي الحالي في الحكومة، أتمتع بفرصة رد الجميل لمجتمعتنا بشكل ملموس وفعل".
وشجعت السيدة موزة الخريجين على استثمار تعليمهم للمساهمة في دفع عجلة تقدم دبي، فأضافت: "لدينا الفرصة معاً لنترك بصماتنا على هذه المدينة الحيوية ونشكل مستقبلها من خلال تفانينا وجهودنا المشتركة. لا بد أن نتخذ تطور دولة الإمارات مصدر إلهاماً لنا، فهو دليل قاطع أن الأحلام مهما كبرت، يمكن تحقيقها".
وسلم سمو الشيخ منصور بن محمد بن راشد آل مكتوم شهادات التخرج لخريجي الجامعة من الكليات الأكاديمية الست، ثم اعتلت المنصة الطالبة تيا بشارة، الحاصلة على بكالوريوس العلوم في الهندسة

شهد سمو الشيخ منصور بن محمد بن راشد آل مكتوم، رئيس مجلس دبي الرياضي، حفل تخرج الدفعة السابعة والعشرين من طلبة وطالبات الجامعة الأمريكية في دبي، الذي أقيم في قاعة الشيخ راشد بمرکز دبي التجاري العالمي وحضر الحفل أقيم في مركز دبي التجاري العالمي، عدد من القيادات التربوية وأولياء أمور الخريجين والخريجات، الذين بلغ عددهم نحو 317 طالباً وطالبة من خريجي برامج البكالوريوس والماجستير والماجستير التنفيذي.
أثقت الكلمة الرئيسية هذا العام السيدة موزة سعيد المري، المدير التنفيذي لمكتب المدير العام في هيئة الطرق والمواصلات في دبي، والحاصلة على بكالوريوس في تصميم الأزياء والتسويق، وماجستير في إدارة الأعمال من الجامعة.
احتفل 317 خريجاً بتخرجهم هذا العام وانضم إليهم أكثر من 3 آلاف مدعو، من بينهم أعضاء مجلس أمناء الجامعة الأمريكية في دبي، وضيوف مميزون، وأعضاء الهيئة التدريسية والإدارية، بالإضافة إلى عائلات الخريجين وأصدقائهم. وخلال كلمته الترحيبية، أكد نائب الرئيس التنفيذي للجامعة، إلياس بو صعب، على دور التعليم في

شهد سمو الشيخ منصور بن محمد بن راشد آل مكتوم، رئيس مجلس دبي الرياضي، حفل تخرج الدفعة السابعة والعشرين من طلبة وطالبات الجامعة الأمريكية في دبي، الذي أقيم في قاعة الشيخ راشد بمرکز دبي التجاري العالمي وحضر الحفل أقيم في مركز دبي التجاري العالمي، عدد من القيادات التربوية وأولياء أمور الخريجين والخريجات، الذين بلغ عددهم نحو 317 طالباً وطالبة من خريجي برامج البكالوريوس والماجستير والماجستير التنفيذي.
أثقت الكلمة الرئيسية هذا العام السيدة موزة سعيد المري، المدير التنفيذي لمكتب المدير العام في هيئة الطرق والمواصلات في دبي، والحاصلة على بكالوريوس في تصميم الأزياء والتسويق، وماجستير في إدارة الأعمال من الجامعة.
احتفل 317 خريجاً بتخرجهم هذا العام وانضم إليهم أكثر من 3 آلاف مدعو، من بينهم أعضاء مجلس أمناء الجامعة الأمريكية في دبي، وضيوف مميزون، وأعضاء الهيئة التدريسية والإدارية، بالإضافة إلى عائلات الخريجين وأصدقائهم. وخلال كلمته الترحيبية، أكد نائب الرئيس التنفيذي للجامعة، إلياس بو صعب، على دور التعليم في

المتقدمة والإنسانية والخيال للإبداع من أجل عالم أفضل.

منوعات

23



دراسة: دم الإنسان قد يكشف عمره البيولوجي ويتنبأ بمخاطر الأمراض

اكتشف فريق بحثي من جامعة بيتسبرغ الأمريكية علامات تعتمد على الدم يمكنها الكشف عن العمر البيولوجي للشخص، ما قد يساعد في علاج المشكلات الصحية المختلفة.

وتدل الأعمار البيولوجية على تأكل الخلايا والأعضاء، حيث تقول أديتي جوركار، طبيبة الشيخوخة في جامعة بيتسبرغ: "تخيل شخصين يبلغان من العمر 65 عاما، أحدهما يركب دراجة للعمل ويذهب للتزلج في عطلة نهاية الأسبوع والآخر لا يستطيع صعود الدرج. لهما العمر الزمني نفسه، لكن عمرهما البيولوجي مختلف تماما".

وفي الدراسة، طلب الباحثون مساعدة 196 من كبار السن، مقسمين إلى مجموعتين: كبار السن الأصحاء الذين تبلغ أعمارهم 75 عاما أو أكثر، وكبار السن الذين يعانون من شيخوخة متسارعة وتتراوح أعمارهم بين 65-75 عاما.

وتتمتع كبار السن الأصحاء بالقدرة على صعود الدرج أو المشي لمدة 15 دقيقة دون راحة، في حين أخذ كبار السن أصحاب الشيخوخة السريعة فترات راحة خلال كل نشاط، ما منح فريق الدراسة الفرصة للنظر في الاختلافات بين المجموعتين على المستوى الجزيئي.

ويبحث الباحثون عن مستقطبات مختلفة: الجزيئات الصغيرة التي تخلفها العمليات البيولوجية في الجسم، ويمكن استخدامها كدليل على العمليات التي تحدث، ومدى نجاحها.

وحددوا نحو 25 مستقطبا أظهرت اختلافات كبيرة بين كبار السن الأصحاء وأصحاب الشيخوخة السريعة، وتم تسمية هذه المجموعة من الجزيئات بمؤشر التمثيل الغذائي للشيخوخة الصحية (HAM).

وحدد الفريق أيضا 3 مستقطبات يبدو أنها ذات أهمية خاصة في تحفيز الشيخوخة البيولوجية.

وتقول جوركار: "أخترنا أن ننظر إلى المستقطبات لأنها ديناميكية، إنها تتغير في الوقت الفعلي لتعكس صحتنا الحالية وما نشعر به، ولدينا القدرة على التأثير عليها من خلال أنماط حياتنا ونظامنا الغذائي وبيئتنا".

وأثبت مؤشر HAM دقته بنسبة 68% في تحديد العمر البيولوجي، في الاختبارات التي أجريت على مجموعة منفصلة، وقد يكون من الممكن تطوير اختبار دم لتقييم العمر البيولوجي بسرعة وسهولة مع المزيد من الأبحاث.

نشرت الدراسة في مجلة Aging Cell.



قد تعاني من صعوبة النوم ليلا بعد الاستمتاع بفنجان من القهوة مع الحلوى، لكن هل تعلم أن اختياراتك الغذائية على مدار اليوم قد تؤثر أيضا على جودة نومك ليلا؟.

في الواقع، تظهر المزيد من الأدلة أن الأنماط الغذائية العامة يمكن أن تؤثر على جودة النوم وتساهم في الأرق.

تجنب بعض الأطعمة ليلا

اختياراتك الغذائية يمكن أن تؤثر على جودة النوم والتسبب في الأرق

وباستخدام مجموعة بيانات تمثيلية أمريكية جمعت من عام 2011 إلى عام 2016، وجد الباحثون أن الأشخاص الذين لم يلتزموا بالتوصيات الغذائية، مثل تناول حصص كافية من الفواكه والخضروات والبقوليات والحبوب الكاملة، كانت مدة نومهم أقصر.

وفي دراسة منفصلة، تابع فريق البحث أكثر من 1000 شاب بالغ تتراوح أعمارهم بين 21 إلى 30 عاما، تم تسجيلهم في دراسة التدخل الغذائي على شبكة الإنترنت المصممة لمساعدتهم على زيادة حصصهم اليومية من الفواكه والخضروات.

ووجدوا أن أولئك الذين زادوا من استهلاك الفواكه والخضروات على مدى ثلاثة أشهر، أفادوا بتحسين نوعية النوم وانخفاض أعراض الأرق.

وتظهر الأبحاث التي أجريت خارج الولايات المتحدة أن الأنماط الغذائية الصحية بشكل عام ترتبط بجودة نوم أفضل وتقليل أعراض الأرق. وتشمل:

النظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط الغني بالأطعمة النباتية وزيت الزيتون والمأكولات البحرية، والأنظمة الغذائية المضادة للالتهابات التي تتضمن تركيزا إضافيا على مكونات معينة مثل الشالافونويد، وهي مجموعة من المركبات الموجودة في النباتات والتي ثبت أنها تقلل المؤشرات الحيوية للالتهابات في الدم.

وربطت الدراسات بين استهلاك الأسماك الدهنية ومنتجات الألبان وفاكهة الكيوي والكرز وأنواع التوت الأخرى، مثل الفراولة والتوت مع نوم أفضل.

وترتبط أيضا الأطعمة الغنية بالألياف، مثل الفول ودقيق الشوفان وبعض مصادر البروتين، بنوم عالي الجودة.

وتشمل العناصر الغذائية الضرورية التي قد تكون مفيدة، المغنيسيوم وفيتامين (د) والحديد وأحماض أوميغا 3 الدهنية والمغنيز.

والأطعمة التي يجب تجنبها لصحة النوم:

- الدهون المشبعة، مثل تلك الموجودة في البرغر والبطاطا المقلية والأطعمة المصنعة.
- الكربوهيدرات المكررة، مثل تلك الموجودة في الخبز الأبيض والمعكرونة.
- الكافيين، حتى قبل ست ساعات من موعد النوم، قد يجعل من الصعب عليك النوم لأنه يمنع هرمون الأدينوزين الذي يعزز النوم.
- الإفراط في استهلاك السرعات الحرارية باستمرار يمكن أن يؤدي إلى زيادة الوزن، وهو أحد أقوى المؤشرات على انقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم.

مفاتيح النوم الجيد ليلا

بشكل عام، لا يوجد طعام أو مشروب سحري واحد من شأنه أن يحسن نومك. ومن الأفضل التركيز على الأنماط الغذائية الصحية الشاملة طوال اليوم، مع استهلاك نسبة أعلى من السرعات الحرارية في وقت مبكر من اليوم.

وبالإضافة إلى تجنب الكافيين والكحول والوجبات الثقيلة خلال ساعتين أو ثلاث ساعات قبل النوم، يجب أن تتضمن الساعات القليلة الأخيرة من اليوم ممارسات صحية جيدة أخرى، بما في ذلك الابتعاد عن وسائل التكنولوجيا، وتقليل التعرض للضوء وخلق بيئة مريحة وهادئة للنوم.

التقرير من إعداد إيرينا يانسن، الأستاذة المساعدة في علوم التغذية، جامعة ميشيغان.



طبيبة تكشف خطورة آلام البطن لدى الأطفال

تشير شكاوى الأطفال من آلام البطن قلق الأهل عادة. ويوجد أسباب عديدة لهذه الآلام، لذلك من المهم التمييز بين الحالات الحادة التي تتطلب عناية طبية فورية، والحالات البسيطة العابرة.

وتوضح الدكتورة كريستينا موليكوفا أخصائية طب الأطفال في حديث لصحيفة "إزفيستيا" الحالات التي لا تقلق والحالات التي تحتاج إلى رعاية طبية عاجلة.

ووفقا لها، تشمل الأعراض المزعجة، الألم المفاجئ والواضح في أي جزء من البطن، الذي قد يكون مصحوبا بارتفاع درجة حرارة الجسم - أكثر من 39 درجة، أو التقيؤ أو ظهور الدم في البراز، أو فقدان الوعي.

وتقول: "قد تشير هذه العلامات إلى دخول جسم غريب إلى داخل جسم الطفل، أو أمراض جراحية مختلفة في البطن، مثل التهاب الزائدة الدودية ونزيف الجهاز الهضمي والانتفاخ وانسداد الأمعاء والتواء المبيض عند الفتيات. لذلك في مثل هذه الحالات يجب استشارة الطبيب على الفور واستدعاء سيارة الإسعاف". وتشير الطبيبة إلى أنه بالإضافة إلى الحالات الطارئة، تظهر أسباب أخرى للألم في مختلف الأعمار. وقد يعاني الأطفال الذين تقل أعمارهم عن سنة واحدة من آلام المعدة بسبب عدم نضج الجهاز الهضمي المرتبط بالعمر، ما يسبب الغثاس المعوي والألم وصعوبة التبرز والقيء. كقاعدة عامة، كل هذا يختفي مع نمو الطفل.

وتقول: "غالبا ما ينزعج الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين سنة و10 سنوات من آلام البطن الوظيفية، والتي ترتبط بسوء التغذية، والإمساك، وزيادة الحساسية لانتفاخ الأمعاء بسبب الغازات". ووفقا لها، قد يعاني الأطفال العاطفيون من آلام في المعدة بسبب المواقف العصبية، عند التنقل، أو تغيير المجموعة في روضة الأطفال، أو بسبب قلة اهتمام الوالدين.





ضمن برنامج الشارقة ضيف شرف «سالونيك الدولي للكتاب»

«بيت الحكمة» يسلط الضوء على حركة الترجمة العربية ودورها في الحفاظ على التراث اليوناني القديم

الإنسانية والتجريبية في بيت الحكمة التاريخي خلال العصر الذهبي للحضارة الإسلامية، ويسرنا في بيت الحكمة بالشارقة المساهمة في إعادة إحياء هذا الإرث العريق، عبر تعزيز قنوات التواصل بين المؤسسات الثقافية في دولة الإمارات ونظيراتها في اليونان، ومد جسور الحوار والاتصال الثقافي بين اليونان والعالم العربي والإسلامي، وبالتعاون مع مركز جمعة الماجد للثقافة والتراث، عرض جناح بيت الحكمة المشارك أمام جمهور المعرض عدداً من الكتب اليونانية القديمة التي تُرجمت إلى العربية، ومن بينها ترجمة حنين بن إسحاق لكتاب «فصول أبقراط» من تأليف أبقراط بن إبراهيم؛ وترجمة ثابت بن قرة الحراني لكتاب «فضائل النفس» الذي ألفه أرسطوطاليس بن نيقوماخس الجراسني، وعرض الجناح كذلك مقطعاً قصيراً باللغتين العربية واليونانية للتعريف بملامح حركة الترجمة في بيت الحكمة القديم، وأبرز العلماء الذين قادوا حركة الترجمة من اليونانية إلى العربية، من أمثال حنين بن إسحاق «الملقب بشيخ المترجمين» وأبو يعقوب الكندي وثابت بن قرة الحراني وأبو نصر الفارابي وغيرهم.

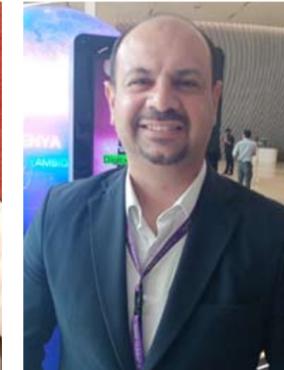
العرب والمسلمين الأوائل، ويتشجع ورعاية كبيرة من الخلفاء العباسيين آنذاك، حيث بلغت هذه الحركة أوج ازدهارها خلال الفترة من القرن الثامن وحتى العاشر من الهجرة. وحرص بيت الحكمة على تعريف جمهور المعرض بالجهود التي بذلها المترجمون العرب والمسلمون في نقل العلوم والمعارف اليونانية القديمة إلى اللغة العربية في مجالات الفلسفة والمنطق والطب والفلك والرياضيات والكيمياء والهندسة والآداب والموسيقى وغيرها، والتي تضمنت مؤلفات لكبار المفكرين اليونانيين مثل أرسطو وأفلاطون وبطليموس وإقليدس وجالينوس وغيرهم. وقد لعبت هذه الحركة، التي اعتمدها الخلفاء العباسيون استراتيجية عامة للدولة آنذاك، دوراً جوهرياً في الوصول إلى التراث العربي والفلسفي الإغريقي والحفاظ عليه من الضياع بعد أن تعرضت أجزاء كبيرة منه للضياع في أعقاب انهيار الإمبراطورية الرومانية، حيث لم يكتف علماءنا العرب والمسلمون بنقل النصوص اليونانية إلى اللغة العربية فحسب، بل تناولوها بالدراسة والتحليل تارة وبالتنقد والتفسير تارة أخرى. وهذا التفاعل الفكري بين اليونانيين والعرب أدى إلى

2024 الذي استضافته اليونان خلال الفترة ما بين 19-16 مايو الجاري، حيث كان العنوان الرئيسي للمشاركة هي حركة الترجمة التي شهدتها «بيت الحكمة» القديم في بغداد على يد كوكبة من أئمة علماء

•• سالونيك اليونان-الفرج: اختتم بيت الحكمة مشاركته في برنامج الشارقة ضيف شرف الدورة الـ20 من معرض سالونيك الدولي للكتاب



إعلاميون : قمة الاتزان الرقمي «سينك» وجهة عالمية تحاكي المستقبل



يمارسوا هذا المجال ويعتبر سلوك يومي، حيث أنه أصبح المنارة الحقيقية للثقافة والمعرفة في ظل التغيير السريع لكل ما يدور من حولنا، فهذا العلم الرقمي دخل في جميع المجالات وأصبح المحرك الرسمي للدائرة التي تحيط بنا. ويقول محمد الحاربي سعودي، يقوم مركز الملك عبد العزيز الثقافي العالمي «إثراء»، بدور وطني على المستوى المحلي والإقليمي والعالمي من نشر الثقافة والعلوم التي بدورها تتطلع للمستقبل، فلم يكن الإتران الرقمي موجود في السابق لكن التطور الحالي، وعلينا نحن الجيل الحالي أن نصقل خبرات أبناءنا على التقنية الرقمية لمواجهة المستقبل والعمل عليه، بل ونصقل مهارات الأبناء والأجيال القادمة، حيث أن هذه الفكرة التي نحن بصدها اليوم تجعل الجميع يسارع لخوض التجربة والتحمس لهذا العلم، الذي بدوره يقدم كل ما هو جديد ولأنه دخل جميع مناحي الحياة.

«إثراء» من ضروريات الحياة الثقافية، حيث تعكس بدورها أهمية العلوم الخاصة بالتقنية الرقمية التي دخلت حياتنا وعلينا أن نمارسها بشكل كبير، ففي مجال الصحافة والقنوات الفضائية صار الأمر ضروري وحيوي للغاية، وأصبحت المنافسة شرسة في هذا المجال بعد أن صار تقنية تستخدم بشكل واسع، ووجود ضيوف للتحديث في هذا المجال يضيء على القمة والتميز والنجاح. يقول مراسل التلفزيون الأردني زيد الزعبي، تأتي قمة الاتزان الرقمي في وقت كل أنظار العالم تنجس للتحول الرقمي، وقد انبثقت الدول منذ عقود لهذه المرحلة فبدأت بفتح كليات التقنية الرقمية ونظم المعلومات لمواكبة الأحداث ومجريات الأمور ذات الصلة، حيث بات العمل في هذا المجال متاح أمام الشباب الذي صقل موهبته واشتغل على ذاته واكتسب خبرات ومهارات تؤهله للعمل في المنصات الإعلامية وفي كل مكان يتطلب هذه المهارات.

رقمي وتقنية فنية واضحة وشاملة. وأضاف الإعلامي زيد خليفات قناة المملكة من الأردنية، تزداد الضاعليات المتنوعة بالتكنولوجيا الرقمية، بل وتحظى باهتمام متقطع النظير وتجتهد الدول على مستوى الحكومات بمواكبة هذا التغيير السريع، خاصة وأن هذا المجال دخل في جميع مناحي الحياة مما يسهم في فتح آفاق كثيرة ومناهج متخصصة وفتح كليات مختصة بتلك التقنية الفنية المهمة، لصلق شباننا الواعد بالعلم والمعرفة ومتابعة الأحداث المستجدة لتنمية المستدامة، فهناك الدورة الثانية من قمة الاتزان الرقمي سينك، التي نظمتها مركز الملك عبد العزيز الثقافي العالمي «إثراء» جاءت لتحريك المنشآت العلمية والفكرية بالعالم لهذا النشاط المهم. وأفاد المصور زيد يس بقناة المملكة الأردنية، ستظل القمم التي ينظمها مركز الملك عبد العزيز الثقافي العالمي

•• السعودية - الظهران : أسامة عبد المقصود يعتبر مركز الملك عبد العزيز الثقافي العالمي «إثراء» من المكونات الثقافية المهمة في الشرق الأوسط والعالم لما يقدمه من مبادرات وأنشطة تهم المجتمع الدولي، بالإضافة لنشر المعرفة ومواكبة الأحداث الثقافية وما يطرأ عليها من مستجدات، حتى بات المركز واحداً من أهم المراكز في هذا المجال بالمنطقة والعالم. يقول الإعلامي إسماعيل السليواوي، تعد الدورة الثانية من قمة الاتزان الرقمي «سينك» من أهم المجالات التي يسعى المركز لتغطيتها وتماشياً مع التغييرات السريعة في العالم، حيث أن مجال التقنية الرقمية أصبحت الشغل الشاغل والمعضلة التي تواجهها الدول وترتبط لها من خلال البنية التحتية والتحول الرقمي على مستوى العمل وتشديداً على ممارسة كل الأعمال من منطلق

خبراء دوليون يبحثون تحديات الرقمنة في افتتاح قمة «سينك»



ذو حدين - مواجهة التناقضات الناجمة عن العصر الرقمي، في حين يأتي اليوم الثاني والأخير غداً بعنوان

وأكد مورينيو خلال الجلسة التي حاورته فيها الصحفية لي الحموي أنه يحاول الظهور الإلكتروني بحقيقته، بالقول «أنا لا أفلتر نفسي، بل أقدم نفسي كما أنا»، وأكد أنه لا توجد سياسة يحاول اعتمادها بل يسعى للوصول لمتخلف شرائح الجمهور، وتابع «الناس يتأثرون بالجانب السلبي لشبكات التواصل الاجتماعي، وبالنسبة لي أنا لا أقرأ التعليقات على الإطلاق، وبالذات قبيل المباريات، وذلك كي لا أشوش أفكاري، لذا فأني أحاول عن أعزل نفسي عن التواصل الاجتماعي، والتركيز بما يحدث في الملعب.

و جاءت الجلسة الثالثة بعنوان «مواجهة التناقضات الرقمية: تتبع تعقيدات عالمنا المتشعب بالتكنولوجيا» تحدث خلالها مقدم برنامج ذا مو شو محمد إسلام، وكبير مسؤولي الأعمال السابق لجوجل إكس موجود، والرئيس التنفيذي لشركة بيوند إل إس، حيث تحدثوا عن مرنيتهم تجاه ما يشهده العالم حالياً من انفجار تكنولوجيا غير مسبوق. جدير بالذكر أن قمة «سينك» للاتزان الرقمي مازالت تواصل جلساتها، حيث يأتي اليوم الأول بعنوان «سلاح

والدعوى القضائية التي رفعتها على بعض التطبيقات الإلكترونية، مطالبة بسن إجراءات مشددة للتعامل مع التمر الإلكتروني.

تسارع التطبيقات من ناحيته، أوضح ستيف وزنيالك، المؤسس لشركة «أبل»، أن الحواسيب تعامل الناس بالخوارزميات، مؤكداً سوء الأمور حالياً في العالم الرقمي، وصعوبة التحكم بكل ما يحدث اليوم بالنظر للتطورات المتسارعة في التطبيقات الإلكترونية، وأكد أن جميع التطبيقات بدأت بطريقة جيدة ونية سليمة ثم تحولت سريعاً للجانب الربحي وصارت مهتمة بكسب المال من المستخدمين.

تجربة مورينيو وتحدث مدرب كرة القدم العالمي جوزيه مورينيو في الجلسة الثانية، عن تجربته مع التقنية قائلاً «مسيرتي المهنية الطويلة، عندما كنت أقوم بتحليل مباريات كرة القدم كنت أستخدم تقنيات قديمة وأقضي ساعات طويلة أمام الشاشة، لكن الآن لدي تقنية متطورة سهلت الأمور كثيراً». وأضاف «يوماً ما خسرت لأنه لم تكن هناك تكنولوجيا موجودة في ذلك الوقت، فهي مهمة، إلا أنها سلاح ذو حدين.

•• السعودية - الظهران : أسامة عبد المقصود

مع التسارع الرقمي الذي يشهده العالم اليوم، انطلقت جلسات القمة العالمية للاتزان الرقمي «سينك» لتمنح المنصة لخبراء دوليين، في مركز الملك عبد العزيز الثقافي العالمي (إثراء) في الظهران، حيث احتشد متخصصون في افتتاح القمة التي تستمر على مدى يومين متتاليين. وأفاد مدير مركز إثراء المهندس عبد الله الراشد خلال كلمته الافتتاحية أن قمة الاتزان الرقمي «سينك» لا تأتي لمناصرة التكنولوجيا أو مناهضتها، بل لبحث حلول تخلق أنماطاً إنسانية أفضل للتعامل معها، وهو ما تضمنته جلسات القمة التي تضم نحو 50 عالماً وخبيراً. وأضاف «نحن لا تقتصر في القمة على الخبراء فقط، بل هناك متحدثين من مختلف المجالات، فنحن اليوم نبدو جميعاً خبراء في التقنية..»

التمر الإلكتروني وفي الجلسة الأولى، التي أدارها الإعلامي الإماراتي أنس بوخش، تحدثت المتخصصة بإصلاح وسائل التواصل الاجتماعي كريستين برايد عن قصتها المؤلمة بعد انتحار ابنها نتيجة تعرضه للتمر الإلكتروني،

منوعات

العقل

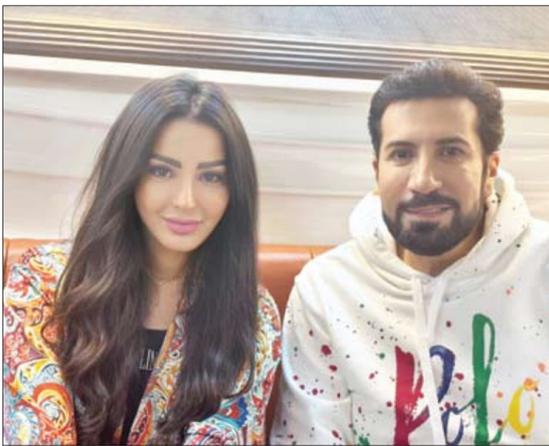
27



تستعد الفنانة شيما يونس، لعرض أحدث أعمالها الدرامية الذي يحمل اسم دون مقابل، الذي يلعب بطولته الفنان هاني رمزي، وتظهر خلاله بشخصية جديدة عليها، حيث تجسد ثلاث شخصيات، وكل واحدة منها مختلفة تماماً عن الأخرى، وتتعرض لمفاجأة ما سوف يتم الكشف عنها في الحلقات الأخيرة من المسلسل.

عمل ضخم ودوري فيه مختلف عما قدمته سابقا

شيما يونس تكشف عن تفاصيل دورها في مسلسل «دون مقابل»



لأنه مسلسل ضخم ولوجود شركة إنتاج محترمة، فقالت: الورق حلو جداً، والدور مختلف بالنسبة لي، وأنا أحب الاختلاف بين الأدوار. وأضافت شيما يونس على أنها تجمعها مشاهد عديدة مع النجم هاني رمزي وأوضحت أن العمل معه ممتع لأنه نجم كبير ومحترم وخلوق ومتعاون ويعطي فرصة للأخريين، وبالأخص أنه يمتلك تاريخاً فنياً كبيراً وجميلاً، وأن كواليس العمل وتعاونها مع طاقم العمل كان يسوده الود، وكان هاني رمزي يشجعها دائماً وأنه لم يبخل عليها بأي نصيحة فنية. وتحدثت الفنانة شيما يونس عن كواليس تعاونها مع الفنان عمر عبد الجليل الذي يشترك معها فهو أحد أبطال العمل، وأضافت أن مشاهدتها معها كلها ضحك و إلهيات ولأنه يمتاز بخفة ظل، ولاحتنا وجود حالة من الإنسجام بينهما أثناء العمل، وأنه أضاف لها الكثير وتعلمت منه فهو فنان كبير، وتابعت: "كل مشهد بيجمعه بيبقى لي طعم غير المشهد الثاني في منتهي الذوق والأخلاق وكل أبطال العمل عيلة واحدة وعاملين شغل حلو مع بعض" ويشترك في بطولة مسلسل "دون مقابل" بجانب النجم هاني رمزي كلاً من: داليا البحيري، وفاء عامر، خالد سليم، عمرو عبدالجليل، نسرین طافش، وغيرهم من النجوم في وهو من تأليف حسام موسى،

شيما يونس تكشف تفاصيل دورها وكشفت شيما يونس عن شخصيتها في تصريحات صحفية، قائلة: أقدم شخصية هاكل على النبت، ومساعدة رئيس عصابة بتسهيله كل أعماله، وسكرتيرة في شركة كبيرة تخدم مصالحها، كما أقدم شخصية أخرى ليست لها علاقة باللاتين، وهي بنت بريئة جميلة ورومانسية تقع في حب أحد أبطال العمل، وهناك مفاجأة أخرى في حلقات المسلسل. وصرحت شيما يونس في بيان صحفي: وتحدثت أنها تحمست للمشاركة في مسلسل بسون مقابله



شيرى عادل متزوجة من عمر الشناوي في مسلسل الوصفة السحرية



تجسد الفنانة شيرى عادل شخصية دينا المتزوجة من مالك الذي يجسد دوره الفنان عمر الشناوي خلال أحداث مسلسل الوصفة السحرية المكون من 45 حلقة. والمقرر عرضه على شاشة قناة DMC بدءاً من يوم السبت الموافق 8 يونيو في تمام الساعة 8 مساءً، ليكون أول الأعمال التي تُعرض في موسم "الأوف سيزون" على قنوات المتحدة. أحداث مسلسل الوصفة السحرية مسلسل الوصفة السحرية تدور أحداثه في دراما اجتماعية مثيرة حول المشكلات الزوجية؛ فبعد زواج دينا من مالك يقع بين يديها كتاب "الوصفة السحرية لزواج ناجح" الذي يلفت نظرها؛ فتفتحه لتجد عنوان "سنة أولى زواج"، فتظل تقرأ في سطوره بنهم ولا يمكنها التوقف؛ لأنها تكتشف أن معظم ما فيه يعكس الواقع، فتتخذ دينا على أثره قرارات قد تقلب حياتها وحياة المحيطين بها. المسلسل يعتمد على البطولة الجماعية، ويضم في قائمة أبطاله كلاً من: شيرى عادل، إسلام جمال، هيدى كرم، عمر الشناوي، بسمة داود، لقاء سويدان، رانيا منصور، كارولين عزمي، محمد أبو داود، هالة فاخر، سلوى عثمان، سلوى محمد علي، وعما درشا، والعمل تأليف ورشة مصنع الحكايات لمؤسساها هاني سرحان، وإشراف على الكتابة دعاء عبد الوهاب، وفكرة: مي سعيد، وسيناريو وحوار منة فوزى وإيرين يوسف ومي سعيد، وإخراج خيرى سالم.

غادة عبد الرازق تتابع تطورات سرقة فيلتها وتنتظر عرض فيلمها «ثاني ثاني»

قبل يومين فقط من طرح أحدث أعمالها السينمائية فيلم «ثاني ثاني»، تعرضت النجمة غادة عبد الرازق لسرقة مشغولات ذهبية وملابس من داخل فيلتها بمنطقة المعادي، حيث حررت غادة محضراً بقسم شرطة المعادي بمديرية أمن القاهرة اتهمت فيه خاتمتين تحملان جنسية أفريقية بارتكاب الجريمة وتم ضبطهما والتحفظ عليهما في القسم. غادة عبد الرازق روجت خلال الأيام الماضية لفيلما الجديد «ثاني ثاني» الذي تم طرحه في دور العرض المصرية يوم امس الأربعاء، الذي تعود به إلى السينما بعد غياب 6 سنوات منذ مشاركتها في فيلم "حرب كرموز مع النجم أمير كرارة والذي تم عرضه عام 2018 ومنذ وقتها وهو متواجداً في الدراما وغاب عن السينما. غادة عبد الرازق كوميدية في فيلم ثاني ثاني غادة عبد الرازق تخوض تجربة جديدة في فيلم تانى



الفكر

متى يحدث شلل المعدة وكيف نتجنبه؟

ومع ذلك، تضعف الوظيفة الحركية، أي لا يتحرك الطعام عبر الجهاز الهضمي، ما يحدث انسدادا. وينصح الطبيب لتجنب شلل المعدة بتعديل النظام الغذائي وعدم الإفراط في تناول الطعام، بحيث يجب ألا تزيد كمية الطعام التي يتناولها الشخص في الوجبة الواحدة عن 300 غرام. ويقول: "أي أن حجم هذا الطعام يعادل تقريبا 300-400 مليلتر وفقا لكثافة المواد التي يتناولها وهذا الخيار أقل ضررا". ووفقا له، إذا شعر الشخص بالجوع بعد تناول الطعام، من الأفضل له أن يصبر بضع ساعات ويعدا يمكنه تناول طعام إضافي. ويشير الطبيب، إلى أن الإفراط في تناول الطعام هو سبب 85 بالمئة من أمراض المعدة المزمنة.

يمكن أن يؤدي الإفراط في تناول الطعام إلى أمراض مختلفة، بما فيها مشكلات في الجهاز الهضمي؛ حرقة، انتفاخ، غازات. وبالإضافة إلى ذلك، قد يحدث شلل في المعدة. ويقول الدكتور نيكيتا خارلوف أخصائي أمراض الجهاز الهضمي: "يمكن أن تتسع المعدة لـ 10 لترات أو أكثر. إذا كانت "مدرية" على ذلك، لأن لها إمكانات كبيرة. وكما هو معروف توجد في الولايات المتحدة مسابقات تناول الطعام بين أشخاص محترفين تحظى بشعبية كبيرة. يأكل المشاركون في هذه المسابقات ما يصل حجمه إلى 10 لترات ويعاونون من شلل المعدة وهذا مفيد للفوز بالمسابقة، ولكن ليس له أي فائدة للصحة". ووفقا للطبيب، عندما تصاب المعدة بالشلل والانتفاخ، يختفي لدى الشخص رد فعل التقيؤ، لذلك يمكنه تناول الكثير من الطعام.



هل تشير الرغبة في تناول أطعمة مألحة إلى أمراض خطيرة؟

تقول الدكتورة يكاترينا كاشوخ أخصائية أمراض الجهاز الهضمي إن الاعتقاد الأكثر انتشارا هو أن الرغبة الشديدة في تناول الأطعمة المألحة هي علامة أكيدة على الحمل. ولكن يوجد أسباب أخرى. ووفقا لها، قد لا يخلو هذا من الصحة، إلا أن المشكلة ليست بهذه البساطة، لأن الرغبة المفاجئة بتناول الأطعمة المألحة قد يكون لأسباب مختلفة. وتوضح الدكتورة في حديث لـ Pravda.Ru ما حاجة الجسم إلى الملح. مشيرة إلى أنه قبل كل شيء يجب أن نعلم أن الملح ضروري للجسم، لأنه يساعد على حسي السوائل ويحافظ على توازن صحي للكهارل، والصوديوم واليوتاسيوم والكالسيوم مواد تساهم في عملية التمثيل الغذائي وتساعد على امتصاص الفيتامينات والمعادن والأهم تنظم انقباض عضلة القلب. وأن أحد أسباب الرغبة بتناول الأطعمة المألحة هو الجفاف. أي عندما تقل كمية الماء في الجسم. كما أن الجسم بالإضافة إلى جانب السوائل، يفقد معادن قيمة، ما يؤدي إلى انخفاض مستوى الكهارل.

وقد يظهر على هذه الخلفية ما يلي: الضعف، الصداع، اضطراب النبض، تقلبات مزاجية مفاجئة، وأحيانا تشنجات. ويحاول الجسم استعادة توازن الكهارل عند الرغبة في تناول الأطعمة المألحة. كما أن الجفاف قد يكون بسبب ارتفاع درجة الحرارة والتسمم. وقد يرتبط الإدمان على الأطعمة المألحة بالتغيرات الهرمونية، كما يحصل مثلا أثناء متلازمة ما قبل الحيض أو الحمل. والسبب الشائع الآخر هو قلة النوم والتعب والإجهاد. وتقول: "عندما ينام الشخص قليلا أو يعاني من اضطراب النوم، ويواجه عبء عمل مضطرب أو يعاني من مشاعر عاطفية قوية، يرتفع في دمه مستوى هرمون الكورتيزول المسؤول عن استجابة الجسم للتوتر، ما يثير الشعور بالجوع. البعض يأكل الحلويات، والبعض الآخر الأطعمة المألحة. لأن الطعام المفضل هو أسهل طريقة للحصول على المتعة. وإذا لم يتمكن الشخص من التعامل مع التوتر بطريقة أخرى، سيكون من الصعب عليه التحكم في الكمية التي يأكلها".

ولكن هناك أمراض تشير الرغبة في تناول الأطعمة المألحة؟ وتقول: "الإدمان على الأطعمة المألحة أمر شائع لدى الأشخاص المصابين بمرض أديسون النادر، الذي يرتبط بخلل في الغدد الكظرية. عندما لا تنتج ما يكفي من الهرمونات التي تنظم توازن السوائل في الجسم. يعاني المرضى المصابون بهذا المرض من ضعف الشهية، وفقدان الوزن بشكل حاد، وقد تظهر في فمهم تقرحات مؤلمة". ووفقا لها، المرض الآخر هو متلازمة بارتر، المرتبط باختلال عمل الكلى، الذي بسببه لا يحتفظ الجسم بالملح والمعادن، لأنها تطرح مع البول إلى الخارج. ويعاني المصابون بهذا المرض من انخفاض مستوى ضغط الدم وتشنجات عضلية والرغبة المتكررة في التبول وحصى الكلى. وتشير الطبيبة، إلى أنه مع ذلك يجب عدم الإفراط في استهلاك الملح. لأن الملح الزائد يؤثر في عمل الأوعية الدموية والقلب والكلى والدماغ. والأشخاص الذين يتناولون الأطعمة المألحة غالبا ما يعانون من ارتفاع مستوى ضغط الدم. ومن الأفضل لهم في هذه الحالة اتباع نظام غذائي خال من الملح. كما يمكنهم استبدال الملح بالتوابل والبهارات، أو الليمون إذا لم تكن لديهم مشكلات في الجهاز الهضمي تمنع ذلك.



الممثلة الفرنسية ليا سيدو خلال جلسة تصوير لفيلم "Le Deuxieme Acte" "الفصل الثاني" في مهرجان كان السينمائي. (ا ب ف)

قرأت لك

الفوائد الصحية للتفاح



التفاح أحد أكثر الفواكه شعبية في العالم كما يملك العديد من الفوائد الصحية لما يحتويه من عناصر متعددة منها الألياف والفيتامينات. عرض موقع هيلث لاين أهم الفوائد الصحية للتفاح وضمنت صحة القلب والدماغ وجدار المعدة فضلا عن مقاومتها لمشاكل الرئة والسكري.

- التفاح مادة مغذية: التفاح مصدر جيد للألياف وفيتامين (سي)، ويحتوي أيضا على مادة البوليفينول التي لها فوائد صحية عديدة كما يحتوي على سعرات حرارية، وكربوهيدرات، وبوتاسيوم، وفيتامين (كي).
- مفيد في إنقاص الوزن: التفاح غني بالألياف والمياه مما يشعر المرء بالشبع سريعا وهو ما يفيد في إنقاص الوزن.
- مفيد للقلب: التفاح يقلل مخاطر الإصابة بالقلب، فهو غني بالألياف القابلة للذوبان التي تقلل الكوليسترول، وتقلل مادة البوليفينول الموجودة به ضغط الدم ومخاطر السكتة الدماغية.
- السكري: ربطت دراسات متعددة بين التفاح وتقليل مخاطر الإصابة بالسكري الثاني من السكري.
- يحارب الربو: التفاح غني بمضادات الأكسدة التي تساعد في حماية الرئة وتنظيم المناعة والحماية من الربو.
- صحة العظام: قال الموقع إن أكل التفاح يساهم في زيادة كثافة العظام ووقوتها.
- الدماغ: أثبتت تجارب علمية أن عصير التفاح يساهم في الحفاظ على الذاكرة.
- حماية جدار المعدة: يحتوي التفاح على مركبات تساعد في حماية جدار المعدة.

سؤال وجواب

- ما هي أول بلد عزفت النشيد الوطني؟
- الولايات المتحدة.
- ما هو الشرك الأصغر؟
- الربيع.
- أين يقع نهر الأمازون؟
- أمريكا الجنوبية.
- ما هو أثقل الحيوانات بالعالم؟
- الحوت الأزرق.
- ما هو الاسم الذي كان يُطلق قديماً عن الذهب؟
- الأصفر الرقن.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن ضوء الشمس يصل إلى الأرض في 8 دقائق.
- هل تعلم أن الشخص الموهوب يتجاوز حاصل ذكائه 130 درجة وأن 95 بالمئة من الناس يتراوح حاصل ذكائهم بين 70 - 130. أما المغفلين فيتراوح ذكائهم ما بين 50 - 70 درجة والبله ما بين 20 - 50 درجة وأخيرا المتهوه الذي تقل درجة ذكائه عن 20 درجة.
- الجسم البشري يحتوي على 96.000 كيلومتر من الأوعية الدموية. أو 59.650 ميل.
- حمض الهيدروكلوريك الموجود في معدة الإنسان قوي بمافيه الكفاية على تحليل مسمار.
- متوسط ترميز عيونك يوميا هو 25.000 مرة.
- نسبة خلايا الدم الحمراء لدى الرجال أكثر بـ 10% من النساء.
- لديك عدد عضلات أقل من عدد عضلات البرقعة.
- هل تعلم أن الكأس السميك معرض للكسر أكثر من الكأس الرقيق فيما إذا وضع به مشروب ساخن.
- هل تعلم أن مخترع الآلة الحاسبة هو بليز باسكال الفرنسي سنة 1785 م.
- هل تعلم أن ما يحدثه 0,47 لتر من البترول من انفجار يعادل ما يحدثه وزن 0,45 كغ من الديناميت.
- هل تعلم أن وزن الطن من الحديد بعد أن يصدأ تماما يصبح ثلاثة أطنان.
- هل تعلم أن المياه يمكن أن تستخدم كأداة قطع و تكون أفضل من أي سلاح حاد.
- هل تعلم أن العالم الرياضي إسحاق نيوتن قد ابتكر المتوالفة العددية وهو في الصف الثالث الإبتدائي.

قصة صوت الضمير

هناك في غرفة ضيقة وعلى فراش بسيط كان يتم حسان وهو يتقلب في فراشه، لم يستطع ان ينام، لم تغض له عين لذا.. آه.. انه سبب عظيم نعم فقد ارتكب حسان خطأ بل جرما كبيرا امتدت يده واخذ بعض المال من درج صاحب العمل.. مبلغ بسيط كان يريد ان يشتري به لأولاده كسوة تقيهم من برد الشتاء لكن هذا المبلغ كان مثل النار يتقلب عليها حسان فتلهب جسده ولا يتم وعندما سحت له فرصة ليغفو قليلا شاهد هذه الملابس على اجساد اولاده تشتعل.. يا الهي احميهم لي.. هكذا صرخ المسكين فرعا. وقف بجانب الفراش ثم جلس يستغفر ربه ويبيكي في الصباح وقبل ان يحضر اي شخص إلى العمل رد حسان المبلغ إلى الدرج نعم رده وقال: الحمد لله لم يكشف احد شئ وأسأطل حسان التنظيف الذي يثق فيه الجميع والذي لم يخن الامانة ابدا واستعاد بالله من الشيطان الرجيم. عند الظهر وبعد انتهاء فترة العمل الأولى جلس صاحب العمل ليسوي الحسابات وجمع المال من الدرج ثم قال بصوت عال الحمد لله كله تمام وكانت تلك الكلمة وقع جميل على اذن حسان فحمد الله.. عندها نادى عليه صاحب العمل وقال هيا يا حسان ان ام اولادي تريدك اليوم لامر هام لتذهب معا.

ذهب حسان مع صاحب العمل وجلس يستريح فجاهت زوجة الرجل لتقول: اهلا عم حسان، أريدك لأمر هام.. اولادك تتذهب إلى المطبخ وتحمل ما جهزته لك من لحم وسمك وحبوب لبيتك. ثانيا خذ هذه الاكياس لتحملها إلى اولادك انها ملابس جديدة جميلة ستعجبهم كثيرا فقد جاء الشتاء سريعا وهم سيحتاجون لها. وثالثا فأسرع صاحب العمل وقال ثالثا هذه عندي انا.. خذ المال فانت تستحق مكافأة تعمل معي زمنا ولم اعطك مكافآت.. كما اني امرت لك بزيادة في راتبك لتستطيع ان تكفي طلبات بيتك واولادك فاننا احبك يا عم حسان منذ ان كنت تعمل مع والدي.

حمل حسان الخير بين يديه ودموعه تكاد تنهمر وعاد لبيته ونادى زوجته واعطاها كل ما يحمله

مساحة للتلوين

