

كلية ليويا تطرح برامج أكاديمية متخصصة في كلية العلوم الطبية والصحية بأبوظبي والعين



إنديانا جونز 5.. هاريسون فورد يعود مجددا بعدما داهمه الهرم وحفر الزمن آثاراً على وجهه



تغيير الذات .. خطوة نحو بلوغ مرحلة السكنية ص 23

ميتا تطور نظاماً جديداً أكثر قوة للذكاء الاصطناعي

ذكرت صحيفة وول ستريت جورنال نقلاً عن أشخاص مطلعين أن شركة ميتا بلا فورمز تعمل على تطوير نظام جديد للذكاء الاصطناعي يهدف إلى أن يكون بنفس قوة النموذج الأكثر تقدماً الذي تقدمه شركة أوبن إيه آي، وهي منظمة غير ربحية لأبحاث الذكاء الاصطناعي. وقالت الصحيفة في عددها الصادر أمس الأول إن الشركة الأم لـ فيسبوك تهدف إلى أن يكون نموذج الذكاء الاصطناعي الجديد جاهزاً العام المقبل. وأضافت أنه سيكون أقوى عدة مرات من نسخها التجارية التي يطلق عليها اسم لاما 2. ولاما 2 هو نموذج لغوي كبير للذكاء الاصطناعي وفق نظام المصدر المفتوح أطلقتها ميتا في يوليو. وقالت صحيفة وول ستريت إن النظام المخطط له والذي لا يزال من المتوقع أن يشهد تغييرات سيساعد الشركات الأخرى على بناء خدمات تنتج نصاً متطوراً وتحليلات ومخرجات أخرى.

دراسة تربط صحة الرئتين بفيتامين (ك)

ربطت دراسة طبية حديثة بين المستويات المنخفضة من فيتامين ك، ووضف أداء الرئتين وصحتها. وقالت الدراسة التي أجراها باحثون في جامعة كوينهاغن بالدنمارك، إن الأشخاص الذين تكون لديهم مستويات منخفضة من فيتامين ك، يكونون أكثر عرضة للإصابة بالربو ومرض الانسداد الرئوي المزمن، كما لا تعمل رئاتهم على نحو جيد. ووفق الدراسة التي نشرت نتائجها في مجلة ERJ Open Research، فيتامين "ك" يلعب دوراً هاماً في الحفاظ على صحة الرئتين. بالإضافة إلى الخضار الورقية، يوجد فيتامين "ك" في الزيوت النباتية والحبوب الكاملة. للفيتامين دور في تخثر الدم، ومساعدة الجسم على التئام الجروح لكن الدراسة كشفت عن دوره في صحة الرئتين. في الدراسة، قام الباحثون الدنماركيون بتجنيد أكثر من 4000 من سكان كوينهاغن، تتراوح أعمارهم بين 24 و 77 عاماً. خضع المشاركون في الدراسة لاختبار وظائف الرئة، يسمى قياس التنفس، والذي يقيس كمية الهواء التي يمكن للشخص أن يتنفسها في ثانية واحدة، والحجم الكلي للهواء الذي يمكن أن يتنفسه في نفس قسري.



8 عادات ليست صحية كما تعتقدن .. منها تناول الكثير من الخضار

1. الخضار وفقاً لصحيفة The Sun، فإن تناول الكثير من الخضروات يمكن أن يكون له تأثير سلبي على جسمك، خاصة بالنسبة لأولئك الذين يعانون من متلازمة القولون العصبي. توصي منظمة الصحة العالمية البالغين بتناول ما لا يقل عن 400 جرام من الفاكهة والخضروات يومياً لتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض غير المعدية. وعلى الرغم من أهمية هذه الأطعمة الغنية بالألياف لصحتك العامة، إلا أن الإستهلاك المفرط يمكن أن يؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة. تقول أندريا بيرتون، المستشار الفني في Bio-Kult، إن العديد من المصابين بمرض القولون العصبي يعانون من زيادة في الأعراض؛ مثل الانتفاخ والغازات والإسهال بعد تناول الخضروات مثل الكرفس والبروكلي. وأوضحت: "مع الخضار النيئة، قد لا يكسر الجهاز الهضمي جميع الألياف بشكل فعال، مما قد يؤدي إلى تهيج الجهاز الهضمي أثناء مروره". وقالت إن الأطعمة مثل الفطر والكرفس والقرنبيط والبصل؛ هي أطعمة عالية الفودماب، يمكن أن تؤدي إلى ظهور الأعراض. السكريات قليلة التخمير، السكريات الأحادية، السكريات الأحادية والبوليولات أو فودماب، هي اختصار جماعي لمجموعة من الكربوهيدرات قصيرة السلسلة القابلة للتخمير. ونصحت الخبيرة بالبدء في اتباع نظام غذائي منخفض من FODMAP لفترة قصيرة من الزمن، وأن أي زيادة يجب أن تتم تدريجياً لتقليل المشاكل الهضمية.

2. الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الهيستامين الهيستامين مادة كيميائية يطلقها جهازك المناعي، وهي معروفة أساساً بدورها في التسبب في أعراض الحساسية. غالباً ما توجد المادة الكيميائية في الأطعمة التي تعتبرها صحية، مثل الفواكه المجففة والأفوكادو، ومنتجات الألبان مثل الزبادي. وتحتار هنا برأي، اختصاصية التغذية في Bio-Kult، من أن تناول الكثير من الهيستامين قد يتسبب في تعطيل آليات التحكم في الجسم، مما قد يؤدي بدوره إلى عدم تحمل الهيستامين (HIT) لدى بعض الأفراد. وتقول هانا إن هذا يمكن أن يؤدي إلى أعراض مثل

3. الكمالات الغذائية يوصى بشدة ببعض الفيتامينات الإضافية جنباً إلى جنب مع نظام غذائي متوازن، ومع ذلك، يقول ديفيد وينر، اختصاصي التدريب والتغذية في Freeletics، إن الاعتدال هو المفتاح. قد تؤدي زيادة كمية فيتامين سي، الموجود غالباً في الفاكهة والخضروات، مثل البرتقال والبروكلي، إلى الشعور بالغثبان وتقلصات في المعدة أو مشاكل في الجهاز الهضمي. ويصحح ديفيد بالالتزام بالكميات الموصى بها على المصقات والحزم والبرطمانات، وأن تتم مراقبة الأعراض الغربية، والتي يجب إبلاغ طبيبك بها مباشرة.

4. المياه المعالجة إنها ملائمة وسريعة، وفي أغلب الأحيان تكون تذكيراً لأنفسنا بانتظام بشرب كمية كافية من الماء. ومع ذلك، فإن استهلاك المياه المعالجة فقط يمكن أن يكون له تأثير ضار على الجسم، ويمكن أن يكون أسوأ من شرب ماء الصنبور، كما تحذر أندريا. تقترح البحث عن ملصق يشير إلى أن الماء من نبع خاص معين أو تمت تصفيته، وإلا فقد لا يكون صحياً كما تعتقدن.

5. التخلص من الأطعمة الدسمة أصبح من الشائع التحقق من المصقات الغذائية للكميات العالية من الدهون والسعرات الحرارية، ولكن الحد من الإفراط في تناول الدهون له عواقبه. وعلى الرغم من أن الدهون تحتوي على أكثر من ضعف السعرات الحرارية الموجودة في الكربوهيدرات والبروتينات، إلا أن هناك أنواعاً صحية من الدهون. يمكن أن يؤدي تناول الدهون الصحية، الموجودة في الأطعمة مثل المكسرات والبذور والأفوكادو وزيت الزيتون، إلى تعزيز الصحة الجيدة. وتوفر فيتامين B12، الكوبالامين، وهو فيتامين مهم من نظام المناعة لدينا. يمكن أن يتسبب الجل الذي يبدو غير ضار أيضاً في تلف ميكروبيوم الجلد، مما قد يزيد من خطر احتراق الأشعة فوق البنفسجية، ودرود الفعل التحسسية والجراثيم.

6. التمارين الرياضية يمكن أن تساعد الرياضة في الحفاظ على نمط حياة نشط في تحسين صحة الدماغ، وتساعد على التحكم في وزنك، وتقلل أيضاً من مخاطر الإصابة بالأمراض. ومع ذلك، يحذر ديفيد من أن ممارسة الكثير من التمارين أو الضغط بشدة بسرعة كبيرة جداً، خاصة إذا كنت مبتدئة، يمكن أن يؤدي إلى ضرر أكثر مما ينفع. ويمرور الوقت، يمكن للإفراط في التدريب أن يضعف جهاز المناعة لديك، وقد يتسبب في هشاشة العظام وفقدان العظام، خاصة عند النساء. لذا، يقترح ممارسة الرياضة كل يوم، مع الحرص على أخذ أيام راحة بينهما.

7. مضغ العلكة مضغ العلكة خصوصاً ذات النعناع الحلوى بين الوجبات، أو حتى بدلاً من العشاء، قد يكون جيداً لمن يتبعون نظاماً غذائياً صارماً. ومع ذلك، عندما تمضغ العلكة، فإننا نتبع جيوباً من الهواء بشكل طبيعي، مما قد يجعلنا نشعر بالانتفاخ. والعلكة العالية من السكر ليست أفضل حالاً، حيث تحتوي على محليات صناعية يصعب هضمها، والتي بدورها تسبب الانتفاخ. يمكن أن يجعلك مضغ العلكة أيضاً جائعاً، ويمكن أن يؤدي إلى الإفراط في تناول الطعام، حيث تتوقع معدتك أن الطعام وشيك.

8. استخدام الكثير من معقمات اليدين منذ جائحة كوفيد - 19، أصبح معقم اليدين عنصراً أساسياً في العديد من منازلنا وسيارتنا وحقائب اليد. في حين أن الجبل المضاد للبكتيريا ضروري لإبعاد البكتيريا، فإن الإفراط في استخدام المنتج يمكن أن يتسبب في اختلال التوازن في ميكروبيوم البشرة، وهو جزء مهم من نظام المناعة لدينا. يمكن أن يتسبب الجل الذي يبدو غير ضار أيضاً في تلف ميكروبيوم الجلد، مما قد يزيد من خطر احتراق الأشعة فوق البنفسجية، ودرود الفعل التحسسية والجراثيم.

هكذا تتحول الأزمات النفسية إلى سعال حاد

قالت الجمعية الألمانية لأمراض الرئة وطب الجهاز التنفسي، إن السعال النفسي هو سعال لا يرجع إلى أسباب عضوية مثل الربو أو السعال الديكي أو التهاب الشعب الهوائية، وإنما إلى أسباب نفسية مثل القلق والخوف والاضطراب الداخلي والاكتئاب. وأوضحت الجمعية والاضطراب النفسي يمتاز بأنه سعال جاف، غالباً ما يحدث في شكل نوبات وقد يستمر لساعات، ويحدث بشكل متكرر على مدار عدة أسابيع. ولا يحدث السعال النفسي أثناء النوم، كما أنه لا يتفاقم مع بدل مجهود بدني، بالإضافة إلى أنه يصبح أعلى صوتاً وأكثر تكراراً عندما يكون المصاب متفاعلاً عاطفياً.. وفي كثير من الحالات يمكن ملاحظة وجود صلة بالضغط النفسي السابقة أو الصراع أو القلق أو الاكتئاب. وأشارت الجمعية إلى أن السعال النفسي أكثر شيوعاً لدى الأطفال، وذلك بسبب تعرضهم لأحداث ومواقف حياتية تشكل عبئاً نفسياً عليهم، مثل تغيير الدراسة أو المنزل أو الإرقاع في المدرسة، أو الضغط العالي من البيئة الاجتماعية أو انفصال الوالدين أو وفاة أحد الوالدين أو الإخوة. وإذا تم استبعاد الأسباب الجسدية بعد الخضوع للفحوصات الطبية اللازمة، فينبغي حينئذ الخضوع للعلاج النفسي.

التنبه من بطارية الدراجة الكهربائية التالفة!

حذرت مؤسسة ديكر للفحص الفني "من استخدام بطارية الدراجة الكهربائية التالفة بأي شكل من الأشكال، كما لا يجوز التعامل معها بأيدي عارية في حال ظهور أضرار خارجية عليها أو الانتفاخ أو تسريب المحلول الإلكتروني أو ظهور ترسبات وترسبات على الأقطاب. وأوصى الخبراء الألمان بالتخلص من البطارية التالفة بأسرع وقت ممكن.. وإذا تطلب الأمر، يراعى تخزين البطارية التالفة في الهواء الطلق في مكان آمن مغشى بالرمال، وذلك إلى أن يتم التخلص منها في مراكز إعادة التدوير أو الأماكن المخصصة للتخلص من البطاريات. ومن ناحية أخرى، يراعى الحذر عند الشحن، وذلك نظراً لكثافة الطاقة العالية.. لذا يفضل الشحن في المراب عن السكن، وعلى أرضية حجرية، وعلى مسافة آمنة من أية مواد قابلة للاشتعال. ومن الإجراءات المهمة أيضاً مراعاة إرشادات وتعليمات التشغيل دائماً، مع استخدام كل من البطارية والشاحن الأصليين. ويفضل شحن البطارية في درجة حرارة بين 10 و 20 درجة مئوية.. وعلى الرغم من أن هذه الأجهزة معقدة ومصممة وفق معايير أمان عالية وبأنظمة للحماية من التحميل الزائد والماس الكهربائي، إلا أن التعامل معها بحرص بعد أمراً ضرورياً، وذلك لإمكانية تلف طبقات العزل، ما ينتج عنه ماس داخلي، وبعد ذلك سلسلة من التفاعلات، مما يؤدي إلى نشوب حريق أو انفجار البطارية في أسوأ الظروف.

بيرتون ينتقد تقليد الذكاء الاصطناعي لأسلوبه

شارك المخرج الشهير تيم بيرتون، المعروف بأسلوب شخصياته وأفلامه المميزة، أفكاره حول الذكاء الاصطناعي وتهديده للرسوم المتحركة. وخلال مقابلة حديثة مع صحيفة الإندبندنت، سئل المخرج عن قصة BuzzFeed التي نشرت في يوليو -تموز والتي استخدمت الذكاء الاصطناعي لإظهار كيف ستبدو أفلام ديزني إذا أخرجها بيرتون. ورد بيرتون "لقد جعلوا الذكاء الاصطناعي يقوم بإصدار نسختي من شخصيات ديزني. لا أستطيع أن أصف الشعور الذي أشعر به حيال ذلك". بعض الأمثلة التي تم إنشاؤها بواسطة الذكاء الاصطناعي شملت إلسا من فيلم فروزن ذات وجه أبيض شاحب وترتدي فستاناً أسود بينما كانت في غابة مسكونة على ما يبدو، وكذلك أورا من فيلم الجميلة الثامنة ذات وجه ملون مماثل ولكن مع عرز على خديها وترتد في ثوب طويل داكن.. وفي حين اعترف بيرتون بأن بعض الإبداعات كانت "جيدة جداً" إلا أن ذلك لم يقلل من الشعور الأقل متعة الذي شعر به عند تقليد أسلوبه الإبداعي. وأوضح بيرتون "ما يفعله هو أنه يعيد صياغة شيء، إنه يأخذ شيئاً من روحك أو نفسيته، وهذا أمر مزعج للغاية، خاصة إذا كان الأمر يتعلق بك. إنه مثل الروبوت الذي يأخذ إنسانيتك وروحك".

العراق يرشح فيلم «جنائن معلقة» للأوسكار

أعلنت دائرة السينما والمسرح بوزارة الثقافة العراقية ترشيح فيلم "جنائن معلقة" للمخرج أحمد ياسين للمنافسة على جائزة أوسكار أفضل فيلم عالمي في الدورة السادسة والتسعين للجائزة الأشهر سينماليا. وقالت الدائرة في بيان إن الترشح جاء "من أجل تفعيل دور السينما والحراك الفني السينمائي للوصول به إلى مصاف الدول المتقدمة فنيا وسينمائياً". وأشارت إلى أن الفيلم حصل على منحة إنتاج من وزارة الثقافة وحقق نجاحات في المهرجانات العربية والدولية وحصل على جوائز عديدة. الفيلم بطولة جواد الشكرجي ووسام ضياء وكان عرضه الأول في مهرجان البندقية السينمائي عام 2022 ليحجب بعدها مهرجانات مرموقة في السويد وكوريا الجنوبية والسعودية والأردن وجرى عرضه مؤخراً في دور السينما بالعاصمة العراقية بغداد. وكتب مخرج الفيلم أحمد ياسين على صفحته بـ فيسبوك "أنا كلي شرف وافتخار بعد الإعلان الرسمي لدائرة السينما والمسرح الذي أشير به بأن فيلمنا "جنائن معلقة" تم اختياره لتمثيل العراق في جوائز الأوسكار". وأضاف "هذه الرحلة كانت صراعاً مليئاً بالحب، وتعاوناً بين مواهب استثنائية، وشهادة على قوة فن السرد.. سيمثل فيلمنا شراء السينما العراقية، وعلى أمل أن يكون له صدى لدى الجمهور العالمي". وتتلقى أكاديمية فنون وعلوم السينما الأمريكية ترشيحاً واحداً من كل دولة للمنافسة على جائزة أفضل فيلم عالمي والخصصة للأفلام غير الناطقة بالإنجليزية.

الإفراط في تناول البقوليات يهدد بنقص فيتامين B12

أفادت مجلة "هيلبراكسيست" الألمانية بأن الإفراط في تناول البقوليات يهدد بنقص فيتامين B12، الهام بشكل خاص للعمليات الحيوية للجسم. ويسبب الإفراط في تناول البقوليات باعتبارها بديلاً عن البروتين الحيواني في بعض الأنظمة النباتية إلى نقص إمداد الجسم بفيتامين B12 الكوبالامين. وأوضحت الجمعية الألمانية للتغذية الهام. وأوضحت الجمعية الألمانية للتغذية أن الأطعمة الحيوانية مثل الأسماك واللحوم والبيض ومنتجات الألبان هي التي توفر فيتامين B12، مما يعني أن الأطعمة الحيوانية بكميات مناسبة هي الضمانة لإمدادات كافية بهذا الفيتامين. وصحيح أن هناك أطعمة نباتية تحتوي على

فيتامين B12 مثل الملفوف وفطر شيتاكي، إلا أنها لا تضمن إمداد الجسم بالكميات الكافية له. وفي مثل هذه الحالات نصح خبراء التغذية الألمان الأشخاص الذين يتبعون النظام B12 عن طريق الكمالات الغذائية. ويظهر نقص فيتامين B12 في الجسم على شكل زيادة التهيج والتعب والضعف الإدراكي والشعور بالضعف وآلام الأعصاب، ومع الحالات الشديدة يظهر على صورة ضيق في التنفس والدوخة وتلف في الأعصاب وفقدان الإحساس في اليدين والقدمين، وضعف العضلات وضعف الاستجابة وصعوبة المشي والارتباك والخرف.



رعب في طائرة بسبب راكب

اندلعت حالة من الفوضى على متن طائرة تابعة لشركة يونايتد إيرلاينز الأمريكية، بعد أن حاول راكب جامع دخول قمرة القيادة، مما اضطر قائد الطائرة بعد ذلك إلى القيام بهبوط اضطراري. أقلمت رحلة يونايتد إيرلاينز رقم 1641، التي كانت في طريقها من شيكاغو إلى لوس أنجلوس، من مطار شيكاغو أوهايو الدولي، لكنها اضطرت سريعاً إلى الهبوط بعد أن نهض أحد الركاب وهرع إلى قمرة القيادة. وقالت إدارة الطيران الفيدرالية في بيان أرسلته إلى صحيفة ميرور، إن الراكب حاول فتح مقصورة القيادة وأبواب الخروج في طائرة البوينغ 737. لكنه لم ينجح في النهاية. وعندما هبطت الطائرة، كان ضباط إنفاذ القانون عند البوابة، في انتظار القبض على الراكب. ولا يزال من غير الواضح ما هي التهم الموجهة إلى هذا الشخص، أو سبب قيامه بهذا التصرف. وقع الحادث يوم الجمعة الماضي، ولم تكن هناك معلومات إضافية متاحة بخلاف ما قدمته إدارة الطيران الفيدرالية.



منوعات الفكر 22

بمشاركة واسعة للخبراء وعدد من المؤسسات الدولية في مجال المياه النظيفة والصرف الصحي

انطلاق أعمال منتدى التميز للتعليم العالي «تسريع العمل على الهدف السادس من أهداف التنمية المستدامة» في جامعة الإمارات

•• العين - الفجر

خليفة، والأستاذة سارة أحمد - نائب رئيس الشبكة العالمية للمتاحف المائية الافتراضية المدعومة من هيئة الأمم المتحدة، UNISCO، والدكتور أندرو هيرستهاوس - أستاذ الكيمياء الجيولوجية البيئية لجامعة غرب أستراليا، والدكتور عيسى بستكي - رئيس جامعة دبي.

كما عقدت جلسة حوارية ثالثة ضمن أعمال منتدى التميز للتعليم العالي لتسريع إجراءات تنفيذ الهدف السادس من أهداف التنمية المستدامة بطرح تساؤل علمي تحت عنوان "مع مرور الوقت: كيف يمكن لمجتمع البحث الدولي التنسيق بشكل أفضل لتحقيق غايات الهدف السادس من أهداف التنمية المستدامة؟"، والتي أدارها البروفيسور غسان عواد - مدير جامعة أبوظبي وتناولت الجلسة الحوارية دور مجتمع البحث العلمي في التنسيق بشكل أفضل لتحقيق هذه الغايات، وما هي أفضل الحلول التي يمكن تقديمها وتنفيذها بفعالية لأزمة المياه النظيفة والصرف الصحي، في ظل تضاؤل الموارد وسرعة تغير المناخ، وكيف يمكن لمراكز البحث العلمي أن تلعب دوراً محورياً وفعالاً في تسريع تحقيق إجراءات الهدف السادس من أهداف التنمية المستدامة وتحدث فيها كلا من: البروفيسور محسن شريف - الأستاذ في قسم الهندسة المدنية والبيئية بجامعة الإمارات، والأستاذ المشارك جي بول تين - من قسم الهندسة المدنية والبيئية في جامعة سنغافورة الوطنية، والبروفيسور إليزابيث هولاند - مدير مركز المحيط الهادئ للبيئة والتنمية المستدامة من جامعة جنوب المحيط الهادئ، والدكتور نزيه خداج - نائب رئيس جامعة العين للاعتماد وضمان الجودة.

وفي الفترة المسائية من أعمال المنتدى عقدة محاضرة تحت عنوان "حلول إدارة المرافق الذكية: أفضل الممارسات في مجال الاستدامة"، قدمها الأستاذ أحمد الأطرش - المدير العام لشركة خدمات إدارة المرافق، وسلط الضوء فيها على الحلول والتقنيات المتكاملة والتكنولوجيا المتعلقة بتحسين جودة المياه والحفاظ عليها لتعزيز التحول نحو المدن الذكية وممارسات الاستدامة.

واستعرض المشاركون في المنتدى دور وسائل الإعلام وأثرها في تعزيز تحقيق الهدف السادس من أهداف التنمية المستدامة وذلك في جلسة حوارية أدارها الدكتور علي الغفلي - وكيل كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية في جامعة الإمارات بعنوان "التغطية الإعلامية النظيفة: كيف يمكن لوسائل الإعلام تقديم التعبير الأكثر دقة عن التحديات المتعلقة بالهدف

الري الحديثة، وأشار معاليه "تنتقل معاً من خلال العروض التقديمية الرئيسية وحلقات النقاش في هذا المنتدى الهام، إلى النظر في الممارسات والمعايير التي تضمن حصول جميع الأفراد على المياه النظيفة والصرف الصحي، وستعرض دور المؤسسات الأكاديمية ومراكز البحوث العلمية في السعي لتحقيق الهدف 6 من أهداف التنمية المستدامة والتدابير التي يمكن اتخاذها محلياً، وأوضح الأستاذ الدكتور أحمد مراد - رئيس اللجنة العليا المنظمة للمنتدى، والنائب المشارك للبحث العلمي في جامعة الإمارات "إن هذا المنتدى يهدف إلى إبراز دور جامعة الإمارات الريادية في تحقيق الأجندة الوطنية، والمتعلقة بالهدف السادس من أهداف التنمية المستدامة، من خلال البحث والابتكار، وتطوير البرامج الأكاديمية التي تزيد من دور الطالب كمساهم فعال في التنمية والتطوير الذي تشهده الدولة، كما يهدف المؤتمر إلى الاطلاع على أفضل الممارسات الأكاديمية للمساهمة في إيجاد الحلول المبتكرة لتحديات المياه النظيفة والصرف الصحي، من خلال بناء شراكات استراتيجية".

وفي الجلسة الافتتاحية لأعمال المنتدى، تحت عنوان "كيف يمكن أن تصبح المياه النظيفة والصرف الصحي متاح للجميع"، أشار كلا من البروفيسور بنغ وانغ - من جامعة العين، وجامعة العين، ومؤسسة ترينيداد للبحوث والبحوث البيئية (NUS NERI) في جامعة سنغافورة الوطنية، إلى أن أبرز التحديات التي تواجه الاستقرار الاقتصادي هو تضاؤل حصة الفرد والدول من المياه النظيفة بشكل مقلق في العديد من المناطق في جميع أنحاء العالم، وهي من أكبر التحديات التي تواجه إنجاز وتحقيق الهدف السادس من أهداف التنمية المستدامة، واستعرضا إمكانية التعاون الدولي للتغلب على هذا التحدي.

وجاءت الجلسة الثانية لأعمال المنتدى للتناول محور "دور الجامعات في تعزيز أفضل الممارسات لتحقيق الاستدامة للمياه النظيفة والصرف الصحي"، وأدار الجلسة البروفيسور أحمد مراد - رئيس اللجنة العليا المنظمة للمنتدى والنائب المشارك للبحث العلمي في جامعة الإمارات، حيث أكد المتحدثون فيها على ما يجب أن تقدمه الجامعات ومؤسسات التعليم العالي في الدول حول تهيئة الأطر المؤثرة لتحقيق أهداف التنمية المستدامة، وذلك من خلال توفير الموارد اللازمة لتنفيذ الخطط الموضوعية والتي تساهم بشكل واقعي في تحقيق أهدافها، وقد شارك في هذه الجلسة كلا من: سعادة عارف الحمادي - نائب الرئيس التنفيذي لجامعة

بحضور معالي زكي أنور نسيبة المستشار الثقافى لصاحب السمو رئيس الدولة الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات العربية المتحدة، وسعادة الدكتور عارف سلطان الحمادي - نائب الرئيس التنفيذي لجامعة خليفة للعلوم والتكنولوجيا، والسيد دانكن روز - الرئيس التنفيذي للبيانات في "مؤسسة التميز العالمية للتعليم العالي"، انطلقت صباح أمس 11 سبتمبر الجاري 2023 في جامعة الإمارات أعمال منتدى التميز للتعليم العالي "تسريع إجراءات الهدف السادس من أهداف التنمية المستدامة" المتعلق بضمان توافر المياه النظيفة وخدمات الصرف الصحي للجميع ضمن برنامج هيئة الأمم المتحدة لتحقيق أهداف التنمية المستدامة للعام 2030.

وذلك بمشاركة واسعة من الخبراء والمستشارين الدوليين ومدراء الجامعات والمراكز البحثية والمتخصصين في مجالات المياه النظيفة والصرف الصحي، والمؤسسات الدولية، والأستاذة سارة أحمد - نائب رئيس الشبكة العالمية للمتاحف المائية الافتراضية المدعومة من هيئة الأمم المتحدة، UNISCO، وبشراكة استراتيجية مع جامعة خليفة للعلوم والتكنولوجيا، وجامعة أبوظبي، وجامعة العين، ومؤسسة ترينيداد للبحوث والاستشارات، وكالة أبناء الإمارات (وام)، في رحاب مدينة العين.

وفي كلمته رحب معالي زكي أنور نسيبة المستشار الثقافى لصاحب السمو رئيس الدولة - الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات بالمشاركين في المنتدى وقال "حدثت الأمم المتحدة 17 هدفاً للتنمية المستدامة ضمن خطتها للتنمية المستدامة لعام 2030، ودولة الإمارات العربية المتحدة ملتزمة بتحقيق كل هدف من هذه الأهداف. حيث تسعى الدولة إلى تحقيق التوازن بين التنمية الاجتماعية والاقتصادية وضرورة حماية مواردها الطبيعية للأجيال القادمة، وأضاف "إن دولة الإمارات العربية المتحدة تتركز على تحقيق أهداف التنمية المستدامة من خلال مجموعة من المبادرات، حيث قامت الدولة باستثمارات كبيرة لتحديث البنية التحتية المتاحة لضمان الوصول إلى المياه النظيفة والصرف الصحي، وقد أدخلت سياسات ولوائح تعزز الحفاظ على المياه والاستهلاك المستدام وتؤدي هذه أيضاً إلى زيادة الكفاءة في استخدام مياه الصرف الصحي المعالجة، وتشجع على استخدام تقنيات

تلبية احتياجات القطاع الطبي والصحي في الدولة

كلية ليوا تطرح برامج أكاديمية متخصصة في كلية العلوم الطبية والصحية بأبوظبي والعين

• عميد كلية العلوم الطبية والصحية: تطوير شامل للعملية التعليمية وتحديث 12 مختبراً علمياً

بالرئيس الغناطيسي.

بكالوريوس الرعاية التنفسية: سيتم تدريب خريجي هذا البرنامج على تشخيص وعلاج اضطرابات الجهاز التنفسي، مما يجعلهم مقدمي رعاية صحية أساسيين، خاصة في أوقات الأزمات الصحية التنفسية.

بكالوريوس الرعاية الطبية الطارئة: يقوم هذا البرنامج بإعداد الطلاب ليصبحوا مسعفين وفنيين طبيين للطوارئ ويقدمون الرعاية الحرجة قبل المستشفى والخدمات الطبية الطارئة.

كما تطرح الكلية برنامجين في الدبلوم وهي دبلوم الإدارة الصحية ودبلوم تحاليل المختبرات الطبية. وأكد البرفسور مكسيم مرعب أن الكلية أنجزت تحديث شاملاً للمختبرات وعددها 12 مختبراً وتزويدها بأجهزة علمية تطبيقية حديثة ومتطورة.

معامل العلوم الطبية والصحية: وأكد البروفيسور مكسيم على أنه تم تجهيز المختبرات الطبية التنفسية والطوارئ بأجهزة رعاية حرجة عالية الدقة ونماذج للصدمة لحاكاة سيناريوهات الحالات الواقعية، إلى

جانب نماذج لجرى الهواء للحالات المتقدمة والصعبة، ونماذج للتعام مع الحالات ما قبل المستشفى، ودعم الحياة الأساسي، وخدمة دعم الحياة المتقدمة. وبصرف النظر عن ذلك، تحتوي المختبرات، على سبيل المثال لا الحصر، على جميع أنواع معدات دعم الحياة بما في ذلك أجهزة التنفس الصناعي الغازية والغير الغازية، وأجهزة التشخيص وأجهزة قياس النوم، وأنواع مختلفة من معدات التخليس والنقل.

يتم تصنيف مختبرات العلوم الطبية المخبرية في كلية ليوا إلى الكيمياء السريرية والعامية، وعلم الأحياء الدقيقة، وأمراض الدم، وعلم الأنسجة مع التخصصات الفرعية المدجة. تعد مختبرات التطوير التشخيصي الطبي من المجالات الأساسية الأخرى لكلية العلوم الطبية والصحية، حيث تحتوي على أحدث وحدات التحكم في التصوير الشعاعي التشخيصي ومختبرات الفيزياء لتلبية أفضل التعلم العملي للطلاب. تم إنشاء هذه المعامل باستخدام أجهزة عرض وشاشات، حيث تتم المناقشات التفاعلية القائمة على الحالات، وتشمل المختبرات أيضاً على غرف الفحص السريري.



مختبرية رقيقة وفي الوقت المناسب.

كما تشمل الكالوريوس التصوير التشخيصي الطبي: سيتعلم الطلاب في هذا البرنامج تشغيل معدات التصوير المتقدمة والمساعدة في تشخيص الحالات الطبية من خلال تقنيات مثل التصوير الشعاعي والموجات فوق الصوتية والتصوير

•• أبوظبي - الفجر

أُنجزت كلية ليوا بضرعها في أبوظبي والعين تطويراً شاملاً مختلف مرافق العملية التعليمية في كلية العلوم الطبية والصحية وذلك مع انطلاق العام الدراسي الأكاديمي الجديد 2023-2024 وتواصل الكلية استقبال طلبات تسجيل الطلبة المستجدين حتى 18 سبتمبر الجاري بضرعها في أبوظبي والعين وعبر المنصات الإلكترونية المخصصة بالتسجيل.

أكد البرفسور مكسيم مرعب عميد كلية العلوم الطبية والصحية على جاهزية كلية العلوم الطبية والصحية للعام الأكاديمي الجديد حيث أنجزت الكلية تطويراً شاملاً للخطط والبرامج الأكاديمية المطروحة بها وعددها 6 برامج في البكالوريوس وبرنامجين في الدبلوم بالإضافة إلى صيانة شاملة وتحديث للعدد 12 مختبراً تعليمياً وتطبيقياً وبحثياً بكلية العلوم الطبية والصحية بما يهيئ للطلبة بيئة تعلم محفزة على التفوق والتميز واتقان المهارات العلمية والتطبيقية ذات العلاقة بتخصص كل منهم. وأشار البرفسور مكسيم مرعب إلى أهمية رسالة

جمعية الإمارات للسرطان تحتفل بيوبيلها البرونزي

للمجموعة ودورها في العطاء والمحبة. من جهتها شكرت غوية البادي الحضور على تلبية الدعوة بمناسبة مرور 10 سنوات على تأسيس الجمعية. وأكدت أن جمعية الإمارات

احتفلت جمعية الإمارات للسرطان بمرور 10 سنوات على تأسيسها بحفل دعت إليه غوية سليمان البادي العضو المؤسس لجمعية الإمارات للسرطان، وذلك في منطقة العامرة بمدينة العين بمشاركة رئيس مجلس إدارة الجمعية الشيخ الدكتور سالم بن ركاض وأعضاء مجلس الإدارة وعدد كبير من أعضاء الجمعية، والأطباء وفريق المتطوعين والإعلاميين.

وأثنى الشيخ سالم بن ركاض في كلمته على الدور الكبير للسيدة غوية البادي في مسيرة الجمعية منذ مرحلة التأسيس. مشيداً بعبائنها الدؤوب والمتواصل في عمل الخير والتفوع لصالح خدمة مرضى السرطان.

كما أشادت بعض الكلمات في المناسبة بمسيرة السيدة غوية البادي على الصعيد الاجتماعي وعملها الرائد في العمل التطوعي. معبرين عن فخرهم بأن تحظى "أم محمد" غوية البادي بلقب "أم الجمعية" تقديراً لحضورها ودعمها



بحضور المدير العام لوكالة أبناء الإمارات

قبيلة «الوحاشا» تكرم رجال الإعلام والصحافة ورواد التواصل الاجتماعي



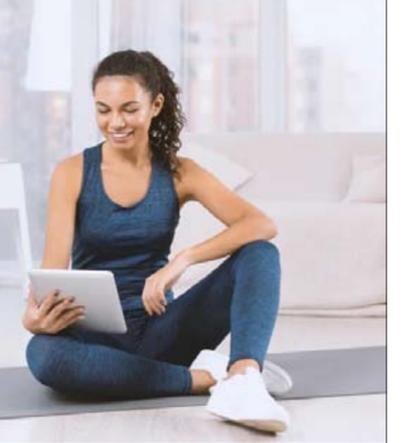
ونرفع غريب الوحشي أسمى آيات الشكر والامتنان والتقدير لقيادته مسيرة الوطن ونهضته صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل

أقامت قبيلة «الوحاشا» حفل تكريم لرجال الإعلام والصحافة ورواد التواصل الاجتماعي وذلك بحضور سعادة محمد جلال الريسى المدير العام لوكالة أبناء الإمارات " وام"، إلى جانب حضور شخصيات اجتماعية وثقافية. وتخلل حفل التكريم الذي أقيم في مجلس غريب راشد الوحشي معرف قبيلة "الوحاشا" بمنطقة العاصرة العين كلمات أكدت على دور الإعلام الرائد في المجتمع، كما أشادت قيادته شرعية في حب الإمارات والقيادة الرشيدة. وأثنى الوحشي في كلمته على الجهود الكبيرة التي يقوم بها الإعلام الإماراتي الذي ساهم في إبراز منجزات الوطن ومكتسباته في كل النواحي الوطنية والاقتصادية والثقافية والاجتماعية. مؤكداً أن الصحافة في صوت الوطن وقوته من خلال تعريف العالم على منجزات دولة الإمارات وتميزها وصورتها الحضارية المشرفة في شتى القطاعات.

منوعات الفكر

23

كشفت تقديرات أن صناعة اللياقة البدنية العالمية ستدر إيرادات تزيد عن ٨٠ مليار دولار أمريكي في عام ٢٠٢٣. لماذا لا، وهناك العديد من الأسباب الممتازة والموجبة لممارسة الرياضة؟
ويشمل أحد أكبر الأسباب التي تجعل الكثير من الناس يختارون ممارسة الرياضة، إنقاص الوزن.



الحفاظ على الوزن المفقود بعد اتباع نظام غذائي يعد تحدياً شائعاً

هل ممارسة الرياضة تساعد بالفعل على خسارة الوزن؟



تقريباً، قبل وبعد برنامج تمرين مدته ستة أشهر. ووجدوا أن السعرات الحرارية التي أحرقوها عندما لم يكونوا يمارسون التمارين انخفضت بعد شهرين من التمارين المنتظمة - ولكن فقط في أولئك الذين وصفوا أعلى جرعتين مختلفتين من التمارين. ولم يلاحظ أولئك الذين مارسوا التمارين بجرعة أقل للصحة العامة، ما يعني أنهم يحرقون 800 إلى 1000 سعرة حرارية إضافية في الأسبوع، أي تغيير في معدل الأيض لديهم.

الذين فقدوا الوزن مع استهلاك الطاقة لأولئك الذين لم يفقدوا الوزن أثناء البرنامج. ووجدوا أن أولئك الذين لم يفقدوا الوزن كانوا يأخذون بالفعل سعرات حرارية أكثر.

عام 2009 بشأن النشاط البدني للحفاظ على الوزن، مشيرة إلى أن مقدار النشاط البدني اللازم للحفاظ على الوزن بعد فقدانه غير مؤكد. علاوة على ذلك، ذكرت أن هناك نقصاً في التجارب المعشاة ذات الشواهد في هذا المجال التي تستخدم أحدث التقنيات لمراقبة توازن الطاقة لدى المشاركين. لحسن الحظ، ذهب بعض معدي بيان الموقف إلى استخدام أحدث التقنيات لمراقبة توازن الطاقة في تجاربهم المعشاة ذات الشواهد. وفي عام 2015، قاموا بتسجيل البيانات التي يعانون من زيادة الوزن في برنامج تمارين الأيروبيك لمدة 10 أشهر وقارنوا استهلاك الطاقة لأولئك

الأسبوع لمدة عام كامل. ومن منظور مواكبة البرنامج لفترة طويلة، فإن القيام بذلك بنسبة 64% من الوقت لا يبدو سيئاً للغاية، لكن ما زلن يكتسبن نفس الوزن الذي اكتسبته النساء الـ 29 في المجموعة الضابطة اللواتي لم يتم تسجيلهن في برنامج التمرين. وقد يقول الكثير من الناس أن الأمر كله يتعلق بموازنة الطاقة من الغذاء والطاقة من ممارسة الرياضة. وإذا لم تحافظ التمارين على الوزن، فربما تكون هناك حاجة إلى جرعة أكبر من التمارين.

وجدت مراجعة 2021 تجربة معشاة ذات شواهد واحدة فقط حول الحفاظ على الوزن أبلغت عن معدل امتثال موضوعي، ما يعني أن كل جلسة تمرين كانت تحت إشراف مدرب. يخبرنا هذا عن النسبة المنوية للوقت الذي مارسه المشاركون في الدراسة بالفعل على النحو المنصوص عليه. وفي تلك التجربة، كان معدل الامتثال 64% فقط لـ 25 امرأة بعد سن اليأس أكملن برنامج تدريب المقاومة بعد فقدان الوزن الناتج عن النظام الغذائي.

ووجدت مراجعة 2021 تجربة معشاة ذات شواهد واحدة فقط حول الحفاظ على الوزن أبلغت عن معدل امتثال موضوعي، ما يعني أن كل جلسة تمرين كانت تحت إشراف مدرب. يخبرنا هذا عن النسبة المنوية للوقت الذي مارسه المشاركون في الدراسة بالفعل على النحو المنصوص عليه. وفي تلك التجربة، كان معدل الامتثال 64% فقط لـ 25 امرأة بعد سن اليأس أكملن برنامج تدريب المقاومة بعد فقدان الوزن الناتج عن النظام الغذائي.

وبصفته عالماً في السلوك الحيوي، يدرس دونالد إم. لامكين، أستاذ الطب النفسي وعلوم السلوك الحيوي، جامعة كاليفورنيا، الروابط بين السلوك والصحة، وولفت إلى النصيحة العريقة التي تقول إن تناول كميات أقل من الطعام وممارسة المزيد من التمارين ضروريان لفقدان الوزن. لكن نقاشاً حديثاً في المجتمع العلمي يسلم الضوء على الشكوك المتزايدة في أن جزء "ممارسة المزيد" من هذه النصيحة قد يكون خاطئاً. في قلب الجدل، تكمن فرضية إجمالي الطاقة المقيدة، والتي تؤكد أن التمرين لن يساعدك على حرق المزيد من السعرات الحرارية بشكل عام لأن جسمك سيعوضك عن طريق حرق سعرات حرارية أقل بعد التمرين. وبالتالي، فإن التمارين الرياضية لن تساعدك على إنقاص الوزن حتى لو كانت ستفيد صحتك بطرق أخرى لا حصر لها.

تقريباً، قبل وبعد برنامج تمرين مدته ستة أشهر. ووجدوا أن السعرات الحرارية التي أحرقوها عندما لم يكونوا يمارسون التمارين انخفضت بعد شهرين من التمارين المنتظمة - ولكن فقط في أولئك الذين وصفوا أعلى جرعتين مختلفتين من التمارين. ولم يلاحظ أولئك الذين مارسوا التمارين بجرعة أقل للصحة العامة، ما يعني أنهم يحرقون 800 إلى 1000 سعرة حرارية إضافية في الأسبوع، أي تغيير في معدل الأيض لديهم.

الذين فقدوا الوزن مع استهلاك الطاقة لأولئك الذين لم يفقدوا الوزن أثناء البرنامج. ووجدوا أن أولئك الذين لم يفقدوا الوزن كانوا يأخذون بالفعل سعرات حرارية أكثر.

عام 2009 بشأن النشاط البدني للحفاظ على الوزن، مشيرة إلى أن مقدار النشاط البدني اللازم للحفاظ على الوزن بعد فقدانه غير مؤكد. علاوة على ذلك، ذكرت أن هناك نقصاً في التجارب المعشاة ذات الشواهد في هذا المجال التي تستخدم أحدث التقنيات لمراقبة توازن الطاقة لدى المشاركين. لحسن الحظ، ذهب بعض معدي بيان الموقف إلى استخدام أحدث التقنيات لمراقبة توازن الطاقة في تجاربهم المعشاة ذات الشواهد. وفي عام 2015، قاموا بتسجيل البيانات التي يعانون من زيادة الوزن في برنامج تمارين الأيروبيك لمدة 10 أشهر وقارنوا استهلاك الطاقة لأولئك

الأسبوع لمدة عام كامل. ومن منظور مواكبة البرنامج لفترة طويلة، فإن القيام بذلك بنسبة 64% من الوقت لا يبدو سيئاً للغاية، لكن ما زلن يكتسبن نفس الوزن الذي اكتسبته النساء الـ 29 في المجموعة الضابطة اللواتي لم يتم تسجيلهن في برنامج التمرين. وقد يقول الكثير من الناس أن الأمر كله يتعلق بموازنة الطاقة من الغذاء والطاقة من ممارسة الرياضة. وإذا لم تحافظ التمارين على الوزن، فربما تكون هناك حاجة إلى جرعة أكبر من التمارين.

وجدت مراجعة 2021 تجربة معشاة ذات شواهد واحدة فقط حول الحفاظ على الوزن أبلغت عن معدل امتثال موضوعي، ما يعني أن كل جلسة تمرين كانت تحت إشراف مدرب. يخبرنا هذا عن النسبة المنوية للوقت الذي مارسه المشاركون في الدراسة بالفعل على النحو المنصوص عليه. وفي تلك التجربة، كان معدل الامتثال 64% فقط لـ 25 امرأة بعد سن اليأس أكملن برنامج تدريب المقاومة بعد فقدان الوزن الناتج عن النظام الغذائي.

ووجدت مراجعة 2021 تجربة معشاة ذات شواهد واحدة فقط حول الحفاظ على الوزن أبلغت عن معدل امتثال موضوعي، ما يعني أن كل جلسة تمرين كانت تحت إشراف مدرب. يخبرنا هذا عن النسبة المنوية للوقت الذي مارسه المشاركون في الدراسة بالفعل على النحو المنصوص عليه. وفي تلك التجربة، كان معدل الامتثال 64% فقط لـ 25 امرأة بعد سن اليأس أكملن برنامج تدريب المقاومة بعد فقدان الوزن الناتج عن النظام الغذائي.

وبصفته عالماً في السلوك الحيوي، يدرس دونالد إم. لامكين، أستاذ الطب النفسي وعلوم السلوك الحيوي، جامعة كاليفورنيا، الروابط بين السلوك والصحة، وولفت إلى النصيحة العريقة التي تقول إن تناول كميات أقل من الطعام وممارسة المزيد من التمارين ضروريان لفقدان الوزن. لكن نقاشاً حديثاً في المجتمع العلمي يسلم الضوء على الشكوك المتزايدة في أن جزء "ممارسة المزيد" من هذه النصيحة قد يكون خاطئاً. في قلب الجدل، تكمن فرضية إجمالي الطاقة المقيدة، والتي تؤكد أن التمرين لن يساعدك على حرق المزيد من السعرات الحرارية بشكل عام لأن جسمك سيعوضك عن طريق حرق سعرات حرارية أقل بعد التمرين. وبالتالي، فإن التمارين الرياضية لن تساعدك على إنقاص الوزن حتى لو كانت ستفيد صحتك بطرق أخرى لا حصر لها.

تقريباً، قبل وبعد برنامج تمرين مدته ستة أشهر. ووجدوا أن السعرات الحرارية التي أحرقوها عندما لم يكونوا يمارسون التمارين انخفضت بعد شهرين من التمارين المنتظمة - ولكن فقط في أولئك الذين وصفوا أعلى جرعتين مختلفتين من التمارين. ولم يلاحظ أولئك الذين مارسوا التمارين بجرعة أقل للصحة العامة، ما يعني أنهم يحرقون 800 إلى 1000 سعرة حرارية إضافية في الأسبوع، أي تغيير في معدل الأيض لديهم.

الذين فقدوا الوزن مع استهلاك الطاقة لأولئك الذين لم يفقدوا الوزن أثناء البرنامج. ووجدوا أن أولئك الذين لم يفقدوا الوزن كانوا يأخذون بالفعل سعرات حرارية أكثر.

عام 2009 بشأن النشاط البدني للحفاظ على الوزن، مشيرة إلى أن مقدار النشاط البدني اللازم للحفاظ على الوزن بعد فقدانه غير مؤكد. علاوة على ذلك، ذكرت أن هناك نقصاً في التجارب المعشاة ذات الشواهد في هذا المجال التي تستخدم أحدث التقنيات لمراقبة توازن الطاقة لدى المشاركين. لحسن الحظ، ذهب بعض معدي بيان الموقف إلى استخدام أحدث التقنيات لمراقبة توازن الطاقة في تجاربهم المعشاة ذات الشواهد. وفي عام 2015، قاموا بتسجيل البيانات التي يعانون من زيادة الوزن في برنامج تمارين الأيروبيك لمدة 10 أشهر وقارنوا استهلاك الطاقة لأولئك

الأسبوع لمدة عام كامل. ومن منظور مواكبة البرنامج لفترة طويلة، فإن القيام بذلك بنسبة 64% من الوقت لا يبدو سيئاً للغاية، لكن ما زلن يكتسبن نفس الوزن الذي اكتسبته النساء الـ 29 في المجموعة الضابطة اللواتي لم يتم تسجيلهن في برنامج التمرين. وقد يقول الكثير من الناس أن الأمر كله يتعلق بموازنة الطاقة من الغذاء والطاقة من ممارسة الرياضة. وإذا لم تحافظ التمارين على الوزن، فربما تكون هناك حاجة إلى جرعة أكبر من التمارين.

وجدت مراجعة 2021 تجربة معشاة ذات شواهد واحدة فقط حول الحفاظ على الوزن أبلغت عن معدل امتثال موضوعي، ما يعني أن كل جلسة تمرين كانت تحت إشراف مدرب. يخبرنا هذا عن النسبة المنوية للوقت الذي مارسه المشاركون في الدراسة بالفعل على النحو المنصوص عليه. وفي تلك التجربة، كان معدل الامتثال 64% فقط لـ 25 امرأة بعد سن اليأس أكملن برنامج تدريب المقاومة بعد فقدان الوزن الناتج عن النظام الغذائي.

ووجدت مراجعة 2021 تجربة معشاة ذات شواهد واحدة فقط حول الحفاظ على الوزن أبلغت عن معدل امتثال موضوعي، ما يعني أن كل جلسة تمرين كانت تحت إشراف مدرب. يخبرنا هذا عن النسبة المنوية للوقت الذي مارسه المشاركون في الدراسة بالفعل على النحو المنصوص عليه. وفي تلك التجربة، كان معدل الامتثال 64% فقط لـ 25 امرأة بعد سن اليأس أكملن برنامج تدريب المقاومة بعد فقدان الوزن الناتج عن النظام الغذائي.

وبصفته عالماً في السلوك الحيوي، يدرس دونالد إم. لامكين، أستاذ الطب النفسي وعلوم السلوك الحيوي، جامعة كاليفورنيا، الروابط بين السلوك والصحة، وولفت إلى النصيحة العريقة التي تقول إن تناول كميات أقل من الطعام وممارسة المزيد من التمارين ضروريان لفقدان الوزن. لكن نقاشاً حديثاً في المجتمع العلمي يسلم الضوء على الشكوك المتزايدة في أن جزء "ممارسة المزيد" من هذه النصيحة قد يكون خاطئاً. في قلب الجدل، تكمن فرضية إجمالي الطاقة المقيدة، والتي تؤكد أن التمرين لن يساعدك على حرق المزيد من السعرات الحرارية بشكل عام لأن جسمك سيعوضك عن طريق حرق سعرات حرارية أقل بعد التمرين. وبالتالي، فإن التمارين الرياضية لن تساعدك على إنقاص الوزن حتى لو كانت ستفيد صحتك بطرق أخرى لا حصر لها.

العلماء يكشفون عن أسرار المعمرين

قام فريق دولي من العلماء في إسبانيا وألمانيا وفنلندا بإثبات سمات يتشابه بها المعمرون ذوو الأدمغة الصافية، أي الذين لا يعانون من الخرف، وينشطون حتى في سنهم المشرفة. وقد كان سكان مدريد الذين تتراوح أعمارهم بين 70 و 85 عاماً ولا يعانون من اضطرابات عصبية ونفسية تحت مراقبة طويلة الأمد.

بالطبع، يتوقف العمر الطويل على الوراثة الناجحة، لكن سر المعمرين من مدريد يكمن في مواصلة النشاط بدنياً حتى سن متقدمة، ومن أجل تحقيق ذلك يجب مزاولته ما يلي:

منتظم خلال النهار. وعادة ما توصف العوامل مثل النشاط البدني والاجتماعي بأنه ضمان للوقاية من تطور الخرف المرتبط بالعمر.

والاختبارات العصبية النفسية، وتناجح مسح التصوير بالرنين المغناطيسي للدماغ، واختبارات الدم للعلامات الحيوية الخاصة بالخرف.

وكانت ذاكرتهم ثابتة مثل ذاكرة الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 20 أو 30 عاماً ولم تتدهور مع مرور الوقت.

وكانت ذاكرتهم ثابتة مثل ذاكرة الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 20 أو 30 عاماً ولم تتدهور مع مرور الوقت.

وكانت ذاكرتهم ثابتة مثل ذاكرة الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 20 أو 30 عاماً ولم تتدهور مع مرور الوقت.

وكانت ذاكرتهم ثابتة مثل ذاكرة الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 20 أو 30 عاماً ولم تتدهور مع مرور الوقت.

على الرغم من التقدم في العمر.



منوعات الفجر 26



المهرجان يستقطب عروض 6 فرق محلية ولجنة المشاهدة والإشراف تنهي أعمالها

دبي لمسرح الشباب 14 يجدد شغف المواهب الإبداعية



وهو ما يتماشى مع التزامات "دبي للثقافة" الهادفة إلى تعزيز وصلل خبرات أصحاب المواهب المسرحية الشابة وتمكينهم، ما يساهم في الارتقاء بالمسرح الإماراتي، وتفعيل حضوره على خارطة الثقافة العالمية.

من جانبه، أشار الممثل عادل إبراهيم إلى دور اللجنة في تحفيز الفرق المشاركة على تطوير عروضها فكرياً وتقنياً. وقال: "لست اللجنة خلال فترة التقييم والمشاهدة تميز العروض المشاركة وامتلاكها لأفكار نوعية قادرة على التفاعل مع قضايا المجتمع والشباب، وطرحها ضمن رؤى وقوالب فنية وإبداعية، وهو ما يبرز المستوى الذي وصلت إليه الحركة المسرحية الإماراتية، وما تمتلكه من قدرات وامكانيات عالية"، متوهماً إلى أن العروض الجديدة تعكس حرص "دبي للثقافة" على خلق بيئة إبداعية قادرة على إلهام أصحاب المواهب المسرحية، وتشجيعهم على إطلاق العنان لأفكارهم وتقديم أفضل أعمالهم الفنية، ما يساهم في رفع مستوى المنافسة بين الفرق المشاركة في المهرجان.

الوطني، وعضوية الممثل والمؤلف والمخرج علي جمال، والممثل والمخرج مروان عبد الله صالح، 6 أعمال مسرحية قدمتها فرق مسرح دبي الأهلي، ومسرح دبي الوطني، ومسرح ياس من أبو ظبي، ومسرح خورفكان بالشارقة، ومسرح رأس الخيمة الوطني، ومسرح دبي الفجيرة. وأكدت فاطمة الجلاف، مدير إدارة الفنون الأدائية بالإمارة في "دبي للثقافة" أهمية دور لجنة المشاهدة والإشراف في تقييم الأعمال وإرشاد وتوجيه المشاركين. وقالت: "اعتمدت المشاهدة والإشراف خلال عملية التقييم على مجموعة المعايير الفنية والاجتماعية والفكرية والأخلاقية التي حددتها اللجنة التنظيمية للمهرجان، ومن بينها أن تكون العروض متجانسة في شكلها العام، ومتراكبة من حيث الفكرة والأداء والإخراج والعمل الجماعي، وأن تتميز بأصالتها وقدرتها على مناقشة قضايا المجتمع والشباب، إلى جانب قدرتها على توظيف الإبداع والابتكار في الإخراج والسينوغرافيا وغيرها"، وأشارت الجلاف إلى أن اللجنة تميزت بعنصرها الشبابي،

ويبدأ العد التنازلي لتنظيم المهرجان الذي سيقام خلال الفترة من 21 وحتى 28 أكتوبر المقبل، أعلنت "دبي للثقافة" عن انتهاء أعمال لجنة المشاهدة والإشراف، من اختيار العروض المسرحية المشاركة في المسرح الـ 14 من المهرجان الذي سيقام على مسرح ندوة الثقافة والعلوم في دبي، وسيطبل بتشكيله عروض نوعية مستلهمة من الواقع. واستقبلت اللجنة التي ترأسها الممثل عادل إبراهيم، عضو مجلس إدارة مسرح دبي

الناشر الأسبوعي تفتح ملف أدب المهجر الجديد



كما نشرت مجلة "الناشر الأسبوعي" حواراً مع الروائي أحمد فضل شبلول، ومقالات ودراسات عن أدب أميركا اللاتينية، وعن عدد من الكتاب، من بينهم فخري قعوار، وشانتال مايار، وجوان بروسا، وكلاهما خائيس، فضلاً عن مراجعات لكتب صادرة باللغات العربية والفرنسية والإسبانية والإنجليزية.

وكتب مدير التحرير، علي العامري، في زاويته "رقيم" تأملات بعنوان "لغة شجرية" جاء فيها "كتب عن النباتات، هذا العالم الأخضر الذي يجمع كل الأنواع، كتب عن هذه الكائنات، متأماً صمتها البليغ، تحولاتها، حركتها، فرحها، حزنها، حواراتها، وصبرها على ما تركته يد الحطاب. كتب عن الأشجار والنباتات الصغيرة، وأنا أرى عالماً محتتماً بالضجيج النثوي، مصاباً بالتلوث البصري، منكوباً بالهات المعدني، وغارقاً بالسنبات.

وأضاف "خلال مشاركة إمارة الشارقة في لقاء ريميبي للصدافة بين الشعوب، الذي أقيم مؤخراً، في مدينة ريميبي الإيطالية، لسنا مياصرة الأثر العميق لمشروع الشارقة الثقافي، والتقدير الكبير لجهود صاحب السمو حاكم الشارقة، إذ أشادت شخصيات ثقافية ودينية بارزة برؤية سموه الثقافية والإنسانية وجهود سموه ومبادراته في بناء جسور المحبة والتعاون والشراكة والتواصل بين الثقافة العربية ومختلف ثقافات الشعوب في العالم..

ووصف أحمد العامري الثقافة بكل حقولها، بأنها "أفضل نهج لبناء علاقات صداقة حيوية وفاعلة ودائمة بين الشعوب، من خلال الثقافة التي تقوم على القيم الإنسانية السامية، متمثلة بالخير والجمال والعدل والسواوة والحرية والاحترام والمحبة والتكافؤ في الحوار. وهذا هو نهج الشارقة الدائم الذي تتلمذنا عليه في مدرسة الحاكم الحكيم..



الشارقة، تسهم في بناء جسور الصداقة بين الثقافات.. ونشرت المجلة حواراً مع الشاعر التركي جلال إينال الذي وصف ثقافة بلاده بأنها "انفلاقيه مع معظم محيطها الجغرافي"، في حين تضمنت باب "حديث الزواقيين" حواراً مع الناشر ناصر عاصي، دعا فيه صنّاع الكتاب إلى رفع شعار التفاعل، مؤكداً أن "الشارقة سباق دائماً في دعم الثقافة العربية..

وفي افتتاحية العدد الجديد "أول الكلام"، كتب الرئيس التنفيذي لهيئة الشارقة للكتاب، رئيس التحرير، سعادة أحمد بن ركاض العامري، عن أثر مشروع الشارقة الثقافي، مؤكداً أن "الفاعل الثقافي تراكمي في طبيعته، مثل شجرة تبدأ من بذرة، لكن لا بد من رعايتها حتى تنمو وتكبر وتثمر. هذا الوصف ينطبق على مشروع الشارقة الثقافي التنويري الذي يقوده ويرعاه صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي

الشارقة-الفجر: فتحت مجلة "الناشر الأسبوعي" في عددها الـ 95، ملف الأديباء العرب المهاجرين، عبر استطلاع للرأي بعنوان "أدب المهجر الجديد.. كتاب عرب على ضفاف أخرى"، تحدث فيه سبعة أديباء عن المنى اللغوي وازدواجية اللغة، مؤكداً خصوصية الأدب المهجري الجديد، بانفتاحه على قضايا جديدة، وفي الوقت ذاته انشغاله بموضوع الهوية من خلال العودة إلى مرجعيات تاريخية، فضلاً عن استكشاف عوالم مختلفة في بلدان المهجر.

وتضمن عدد سبتمبر أيلول 2023، من المجلة التي تصدر عن هيئة الشارقة للكتاب، موضوعات تتعلق بالكتابة والنشر والقراءة، جاء في مقدمتها تقرير عن "لقاء ريميبي" في إيطاليا، أكد فيه المشاركون أن "مبادرات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم

مقهى الفجيرة الثقافي يستعرض فلسفة الأدب الساخر

الرقمية: إن الأدب الساخر أحد الأشكال الفنية القوية التي تبرز بين الفكاهة والنقد الاجتماعي، وتؤمن بقوة هذا النوع من الأدب ودوره الفعال في تعزيز التعلم وتوجيه الانتقاد البناء، وإن مهمة المكتبة ليست مجرد توفير الكتب والمصادر الثقافية، بل أيضاً تعزيز التفكير النقدي وتوجيه القراء نحو النظر بعمق في القضايا المجتمعية والثقافية.

بدورها أوضحت زينب المطوع مديرة العلاقات العامة بالمكتبة إن هذا النوع من الأمسيات الأدبية يساهم في إثراء الحياة الثقافية والأدبية، ويشجع على مشاركة الكتاب والشعراء المحليين في الساحة الثقافية.

في ختام الأمسية، كرم سعادة خالد الظنحاني يرافقه الدكتور محمد سعيد وزينب المطوع، ضيوف الأمسية والداعمين لها، تقديراً لمشاركته ومساهمته المتميزة والثرية.

باعتباره أحد أنواع الأدب الساخر الذي يعبر بالصورة أكثر من تعبيره بالكلمة، وقال: يعد الكاريكاتير أقوى من المقال الساخر لقوة تأثيره البصري على القراء، وهذا يتجلى من خلال اهتمام مدراء تحرير الصحف بالكاريكاتير بشكل خاص. ثم تطرق إلى تجربته مع الكاريكاتير من حيث كيفية تقبله كرسام للنقد وأهمية ذلك على أعماله، فضلاً عن الموصفات التي يجب أن تتوفر في فنان الكاريكاتير.

واستعرضت الكاتبة أحلام معيوف الزيودي تجربتها الأدبية، مشيرة إلى إصدارها الأول "إذا القلم باسم" الذي يتناول أهمية التفكير الإيجابي، ثم تطرقت إلى روايتها بعنوان "حسد" وهي باللهجة العامية تحكي التحديات التي تواجهها المرأة.

وفي المداخلات قال الدكتور محمد سعيد مدير مكتبة الفجيرة

"غير الطبيعي" هنا مأخوذ من الطبيعي الذي فينا، وبين الأصل والسطحي والخيال العميق يستمد الأدب الساخر عموماً مصداقيته وسبب وجوده ومعالجته لقضايا المجتمع وتطلعاته.

وفي حديثه بالجلسة أوضح الدكتور عبدالله الشويخ أن الأدب الساخر لا يمكن اعتباره حالة بل نمط من أنماط الكتابة ولعله أصعب أنواع الكتابة إذ أنه لا يعني بالضرورة أن ينجح الكاتب بزراعه الإبتسامة على وجه القارئ كما يعتقد البعض، بل ما يفعله هو وضع التناقضات في المجتمع في إطار يحترم ذكاء القارئ، وأن الأدب الساخر يمكن أن يكون طريقة لقول ما لا يمكن قوله بطريقة غير مباشرة وهو تكتيك يحفظ وجه الكاتب والقارئ في نفس الوقت.

وكرس خالد الجابري مساهمته للحديث عن الكاريكاتير

أحلام معيوف، وأدارتها الكاتبة سلمى الحفيتي المدير التنفيذي للشؤون الثقافية بالجمعية.

وقال سعادة خالد الظنحاني: إن الأدب الساخر فن أدبي راق هدفه إبراز العناقيد المتناقضة والأفكار السلبية في المجتمع من خلال صور شعرية أو نثرية أو رسومات، وهو يعالج قضايا مجتمعية بطريقة طريفة وخفيفة الظل، ما يساهم في توضيح الجوانب السلبية في الحياة اليومية، وشد على ضرورة أن يحافظ الأدب الساخر على رقيه، وألا يكون هدفه إضحاك الناس في المقام الأول، بل تناول قضية معينة هادفة.

وافتحته سلمى الحفيتي الأمسية بالقول: إن الأدب الساخر بشقيه الكتابي والرئي كما في المرأة المحببة، يظهر الوجه بشكل غير طبيعي، يتضخم هنا أو يضم هناك، ولكن

نظم مقهى الفجيرة الثقافي بجمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية، بالتعاون مع مكتبة الفجيرة الرقمية التابعة لجامعة الفجيرة، مساء أمس الأول، أمسية أدبية بعنوان "فلسفة الأدب الساخر"، حضرها سعادة خالد الظنحاني رئيس مجلس إدارة الجمعية، والدكتور محمد سعيد مدير المكتبة الرقمية، والدكتور حمد البقيشي المدير التنفيذي للجمعية، وزينب المطوع مديرة العلاقات العامة بالمكتبة، وعدد من المثقفين والإعلاميين.

استضافت الأمسية، التي جاءت ضمن الموسم الثقافي الجديد لـ "الفجيرة الثقافية"، كل من الكاتب والإعلامي الدكتور عبدالله الشويخ، ورسام الكاريكاتير خالد الجابري، والكاتبة



منوعات

العمل

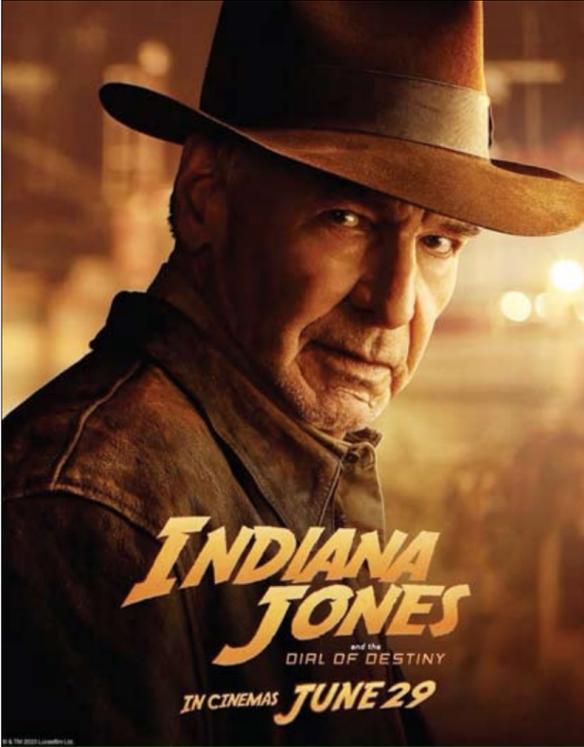
27



ها هو إنديانا جونز (هاريسون فورد) يعود مجدداً، بعدما داهمه الهرم وحضر الزمن آثاراً على وجهه، ليواجه غرماً جديداً، ويستعيد قطع آثار منهوبة. بعيداً عن حياته الميدانية الشيقة التي عرفناها لأول مرة عام ١٩٨١ مع انطلاق السلسلة، يلامس بطلنا عقده الثمانين في الجزء الخامس من سلسلة إنديانا جونز التي تحمل عنوان Indiana Jones and the Dial of Destiny.

إنديانا جونز 5..

هاريسون فورد يعود مجدداً بعدما داهمه الهرم وحضر الزمن آثاراً على وجهه



الأميركي. ومن خلال هذا القرص يسعى فولر للعودة إلى الحرب العالمية الثانية والمساهمة بتغيير التاريخ وتحقيق النصر للنازيين... مع تقدم جونز في العمر ارتأى مانفولد أن يجعل مسيرة حياته تتقاطع بشكل أو بآخر مع تاريخ الولايات المتحدة بما فيها حرب فيتنام، وذلك بخسارة وحيدة في الحرب، عكس الأجزاء السابقة التي فضل فيها سيبيلبرغ القفز فوق هذه الحرب.

تيمناً بالجزئين الأول والثالث يستعيد مانفولد جذور الصراع بين جونز والنازيين، مستنداً إلى تاريخ من الانتصارات حققها جونز، كأي بطل خارق يستطيع في كل مرة أن يسحق الأشرار بمفرده. تاريخ الصراع هنا يبدأ سيبيلبرغ ولوكاس في الجزء الأول في محاولة منهما لجعل السلسلة سلاحاً للنازيين، قليل الذكاء، عديم الفكاهة، وسهل الخداع. أما في الجزء الرابع نقلا المعركة ضد السوفييت فأصبح جونز كجول أميركي أبيض، ينتصر بمفرده للإنسانية جمعاء في ضد النازية والشيوعية على حد سواء.

علاء النازيين والسوفييت هو الخطاب المباشر للسلسلة، لكن في مستوى آخر من الخطاب يمكن اعتبار الأعمال الثلاثة الأولى مثلاً صارخاً عن الاسترقاق، لا يخلو فيلم فيها من نظرة



بناء على وصفه العمل التي باتت معروفة لدى مشاهدي السلسلة، عاد المخرج جيمس مانفولد بإنتاج من والت ديزني بعد 15 عاماً لإحياء السلسلة في فيلم تعود أحداثه لعام 1969، إذ تأتي هيلينا (فيبي وولر بريدج) ابنة جونز بالمعمودية لزيارته، وتطلب منه نصف قرص أرخميدس الذي يمكن لمن يستطيع فك شيفرته أن يسافر حيث يشاء بالزمن والمكان. يتنازع على القرص أيضاً يورغن فولر (مادس ميكلسن) عالم نازي تستعين به الولايات المتحدة للمساهمة في البرنامج الفضائي

شخصيته أقرب ما يكون لفرسان العصور الحديثة، كما أن الدراسة الأكاديمية أسبغت على شخصيته بعض العصرية، فالتحت شخصية الدكتور جونز مع فرسان العصور الوسطى ذوي الأصول النبيلة. لم يلق الجزء الرابع من السلسلة النجاح الذي لقيته الأجزاء السابقة، ما جعل سيبيلبرغ ولوكاس يتنحيان عن الجزء الخامس، فعاتت السلسلة لتكمل ما بدأه الاثنان مع مخرج ومنتج جديدين لكن مع بناء سردى لم يتعد عما قدما سابقاً.

يعيش جونز، عالم الآثار الذي قضى خمسة عقود حارساً لبقايا القدماء، أزمات يأفها أي رجل بلغ الشيخوخة. نراه يائساً بعد التقاعد، مستاءً مما آلت إليه حياته الأسرية، هجرته زوجته ماريون (كارين ألين)، وياغت الموت ابنهما الوحيد. هكذا تنال هموم الدنيا حتى من الأبطال الأسطوريين، فنرى إنديانا جونز الذي اعتدنا عليه بملامحه الجذابة وبطولته التي تحاكي فرسان الملاحم وقصص حبه الدون جوانية، غارقاً في عالمه العادي كما لم نعهده من قبل. لكنه سرعان ما سيخلع عنه هذا الدور ويستجيب مجدداً لنداء آت من عالم الشباب إلى المغامرة.

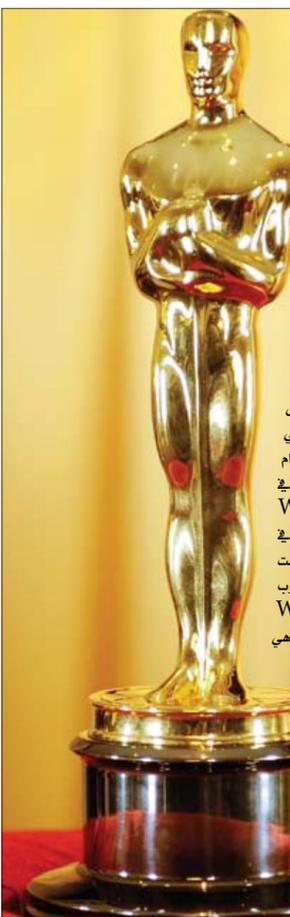
في عام 1977 ابتدع المخرج والمنتج الأميركي جورج لوكاس شخصية عالم آثار بملابس رعاة البقر الأميركيين، عرضها على صديقه المخرج ستيفن سيبيلبرغ، ليستقر الاثنان على اسم إنديانا جونز ذي الوقع الموسيقي، وتبدأ صناعة فيلم السلسلة الأول "سارقو التابوت الضائع" المليء بالمغامرات ذات النكهة الجانجية. سرعان ما حجرت شخصية جونز مكاناً لها في الثقافة الشعبية الأميركية، باعتبارها إحدى أيقونات سينما هوليوود. أخرج سيبيلبرغ أجزاء السلسلة الأربعة الأولى واختار الممثل هاريسون فورد بطلاً لها. لعل نجاح الفيلم يعود بشكل أساسي إلى الشخصية التي خلقها الفيلم، فجونز بيهيته وأكسورات

طريق الكومبيوتر CGI. فاستخدمت التقنية في المشهد الافتتاحي لصناعة مشهد فلاح باك يجمع جونز الشاب بمادس ميكلسن، فلجأ مانفولد إلى تصغير فورد، ونجح المخرج من المشاهد الأولى في استحضر حنين المشاهد إلى الأجزاء الأولى من خلال الحفاظ على روح السلسلة التي على الأرجح سيكون جزءها هذا بمثابة الوداع لشخصية إنديانا جونز.

استعلائية للأخر، فمعظم رحلات جونز تحدث في الشرق وهناك يتم استحضر المفردات النمطية التي كرستها سينما هوليوود عن المنطق، فيبدو إنسان هذه البقعة جاهل وغواني يحتاج مستكشف أميركي متحضر ليحتضن آثاره في المتاحف الأميركية. أفرط المخرج باستخدام الصور المولدة من



10 مارس 2024 موعد حفل الأوسكار النسخة الـ 96



أعلنت رسمياً أكاديمية الفنون والرسوم المتحركة عن موعد حفل الأوسكار القادم لعام 2024، في النسخة الـ 96، يوم 10 مارس 2024، على أن يتم الإعلان عن الترشيحات في 23 يناير من عام 2024. وذلك بعد أن تم تأجيل حفل توزيع جوائز الفخري الـ 14 لأكاديمية الفنون والرسوم المتحركة "الأوسكار"، من 18 نوفمبر المقبل، إلى 9 يناير من العام المقبل 2024، على أمل أن يتم حل إضرابات الممثلين والكتاب المستمرة بحلول ذلك الوقت. على الرغم من أن جوائز الفخري عبارة عن حفل عشاء غير متلفز، إلا أنه تقرر تأجيله بسبب الإضرابات منعاً لإشارة المشاكل. على أن يتم تسليم النجمة العالمية أنجيلا باسيت جائزة الأوسكار الفخرية لعام 2024، وسيحصل كل من ميل بروكس والمونتيرة كارول ليلنتون، على جوائز أوسكار فخري، بالإضافة إلى ميشيل ساتر التي تعد إحدى ركائز المجتمع السينمائي المستقل ستحصل على جائزة جين هيرشولت الإنسانية. وكانت قد أصبحت الممثلة العالمية أنجيلا باسيت أول ممثلة تفوز بجائزة كبرى عن فيلم من أفلام مارفل، في حفل توزيع جوائز Golden Globes، حيث فازت باسيت بجائزة أفضل أداء ممثلة في أفلام الحركة، عن دورها في فيلم Black Panther: Wakanda Forever، حيث لعبت شخصية الملكة راموندا. ووفقاً للتقرير الذي نشر على موقع "nme"، هذا هو الترشيح الثاني لـ باسيت والفوز الثاني، بعد فوزها في عام 1994 عندما فازت بجائزة أفضل ممثلة في فيلم موسيقي أو كوميدي عن فيلم What's Love Got To Do It. قالت باسيت في خطاب فوزها: "في 22 يناير 1994، وقفت على هذه المنصة وحصلت على الجولدن جلوب عن فيلم What's Love Got To Do It. وقال الراحل توني موريسون إن حياتك هي بالفعل معجزة وفرصة تنتظر منك أن تأمر بمصيرها، ولكن لكي يظهر هذا المصير، أعتقد أن الإيمان يتطلب شجاعة، يتطلب الصبر، ويتطلب إحساساً حقيقياً بنفسك، ليس الأمر سهلاً لأن الماضي غير مباشر، وله العديد من الانعطافات غير المتوقعة، ولكن بحمد الله أفق هنا، وأنا أفق هنا ممثلة".

أنجيلا باسيت تحصل على جائزة الأوسكار الفخرية لعام 2024 تقديراً لمشوارها

تم تأجيل حفل توزيع جوائز الفخري الرابع عشر لأكاديمية الفنون والرسوم المتحركة "الأوسكار"، من 18 نوفمبر المقبل، إلى 9 يناير من العام المقبل 2024، على أمل أن يتم حل إضرابات الممثلين والكتاب المستمرة بحلول ذلك الوقت. على الرغم من أن جوائز الفخري عبارة عن حفل عشاء غير متلفز يتم إعداده من قبل طاقم النقابة، إلا أنه تقرر تأجيله بسبب الإضرابات منعاً لإشارة المشاكل. على أن يتم تسليم النجمة العالمية أنجيلا باسيت جائزة الأوسكار الفخرية لعام 2024، وسيحصل كل من ميل بروكس والمونتيرة كارول ليلنتون، على جوائز أوسكار فخري، بالإضافة إلى ميشيل ساتر التي تعد إحدى ركائز المجتمع السينمائي المستقل ستحصل على جائزة جين هيرشولت الإنسانية. وكانت قد أصبحت الممثلة العالمية أنجيلا باسيت أول ممثلة تفوز بجائزة كبرى عن فيلم من أفلام مارفل، في حفل توزيع جوائز Golden Globes، حيث فازت باسيت بجائزة أفضل أداء ممثلة في أفلام الحركة، عن دورها في فيلم Black Panther: Wakanda Forever، حيث لعبت شخصية الملكة راموندا. ووفقاً للتقرير الذي نشر على موقع "nme"، هذا هو الترشيح الثاني لـ باسيت والفوز الثاني، بعد فوزها في عام 1994 عندما فازت بجائزة أفضل ممثلة في فيلم موسيقي أو كوميدي عن فيلم What's Love Got To Do It. قالت باسيت في خطاب فوزها: "في 22 يناير 1994، وقفت على هذه المنصة وحصلت على الجولدن جلوب عن فيلم What's Love Got To Do It. وقال الراحل توني موريسون إن حياتك هي بالفعل معجزة وفرصة تنتظر منك أن تأمر بمصيرها، ولكن لكي يظهر هذا المصير، أعتقد أن الإيمان يتطلب شجاعة، يتطلب الصبر، ويتطلب إحساساً حقيقياً بنفسك، ليس الأمر سهلاً لأن الماضي غير مباشر، وله العديد من الانعطافات غير المتوقعة، ولكن بحمد الله أفق هنا، وأنا أفق هنا ممثلة".



الفكر

طبية تكشف عواقب غير متوقعة لاستخدام الأجهزة الإلكترونية

أعلنت الدكتورة ناتاليا غلوتوفا أخصائية طب الأعصاب، أن الجلوس المستمر والعمل على أجهزة مختلفة يؤدي إلى تشكل وضعية محددة مثل الرقبة المستقيمة الممدودة، ما يؤدي بالتالي إلى تشنج عضلات الرقبة وأعلى الظهر، وسوء تدفق الدم إلى الدماغ الذي يؤدي إلى ضعف الذاكرة والتركيز. كما أن الانحناء الدائم للأمام يسبب تشنجات العضلات الوريبية وتقلص حجم الرئتين، ما ينجم عنه التهابات مختلفة في الرئتين، ويؤدي إلى انخفاض القدرة على التحمل لدى المراهقين.

وتقول: «يؤدي الجلوس المستمر واستخدام أجهزة معينة إلى تشكل وضعية محددة مثل الرقبة المستقيمة الممدودة، ما يؤدي بالتالي إلى تشنج عضلات الرقبة وأعلى الظهر، وسوء تدفق الدم إلى الدماغ الذي يؤدي إلى ضعف الذاكرة والتركيز. كما أن الانحناء الدائم للأمام يسبب تشنجات العضلات الوريبية وتقلص حجم الرئتين، ما ينجم عنه التهابات مختلفة في الرئتين، ويؤدي إلى انخفاض القدرة على التحمل لدى المراهقين.»



طبيب يكشف أعراض الأولى لالتهاب السحايا لدى الأطفال

أعلن الدكتور إيفان كونوفالوف، أخصائي الأمراض المعدية، أن التهاب السحايا الفيروسي لدى الأطفال عادة ما يستجيب جيدا للعلاج إذا ما شخص وعولج في الوقت المناسب دون تأخير. ويشير الطبيب في حديث لصحيفة «إيفيستيا»، إلى أن التهاب السحايا الفيروسي عند الأطفال يظهر في البداية كعدوى تنفسية شائعة، ولكن بعد ذلك تتفاقم الأعراض. ووفقا له، التهاب السحايا ليس تشخيصا، بل عملية التهاب غلاف الدماغ (السحايا) الذي أسبابه عديدة ومختلفة. فإذا تحدثنا عن التهاب السحايا الفيروسي، فإن مساره خفيف ولا يسبب مشكلات في صحة لأطفال، إذا عولج في الوقت المناسب. ويقول: «غالبا ما تسبب الفيروسات المعوية (مثل المكورات السحائية) تفسى المرض في الموسم الدافئ، عن طريق السباحة في المسابح واحواض المياه المغلقة وكذلك عن طريق الأيدي القذرة والاتصال المباشر. ووفقا له يسبب الفيروس المعوي لدى البالغين عادة ظهور أعراض كالتهاب الجهاز التنفسي والحمى وأحيانا اضطرابات في الجهاز الهضمي. أما الأطفال الصغار وتلاميذ المدارس وأحيانا المراهقون فقد يصابون بالشكل الحاد للمرض، مثل التهاب السحايا الفيروسي. ويقول: «غالبا ما تكون إصابتهم حادة، ومصحوبة بحمى، وظهور ما يسمى بالعلامات السحائية، وأعراض محددة بما فيها الصداع الشديد، والتقيؤ الذي لا يجلب الراحة، وفقدان الوعي، والتشنجات هي ممكنة أيضا. ويشير الطبيب إلى أنه عادة لا تختلف أعراض المرض عن التهابات الجهاز التنفسي الأخرى، حيث يمكن أن تستمر هذه الحالة لعدة أيام، كما هو الحال مع التهاب الجهاز التنفسي العادي أو العدوى المعوية. ويقول: «ولكن، بالنسبة لالتهاب السحايا الفيروسي المعوي، فإن الأعراض العصبية، كقاعدة عامة، يصابها تكرر في ارتفاع درجة الحرارة بعد حوالي أسبوع من بداية المرض. وبالإضافة إلى الصداع قد تظهر على خلفية الموجة الثانية لارتفاع درجة الحرارة وسوء الحالة الصحية العامة، علامات تلف الجهاز العصبي، مثل التقيؤ المتكرر، لذلك يتم إدخال هؤلاء المرضى إلى المستشفى في أقسام العدوى المعوية أو الجراحة. ومن السمات المميزة أيضا ما يسمى بالأعراض السحائية التي يسببها تهيج السحايا الناتج عن فرط زيادة السوائل في تجاويف النخاع الشوكي والدماغ. ووفقا له، إن فرط زيادة السائل النخاعي هو الآلية الرئيسية للأضرار التي يلحقها التهاب السحايا الفيروسي- زيادة الضغط داخل الجمجمة والضغط في النخاع الشوكي، لذلك يؤدي عمل ثقب في العمود الفقري إلى تحسن حالة المريض بشكل كبير.»



ريان تيسدال، من فرقة الروك البريطانية ويت ليغ، يؤدي عرضا خلال مهرجان The Town الموسيقي في ساو ياولو، البرازيل. (ا ف ب)

قرأت لك

الزبيب



خلال رحلة الحمل، تبحثين عن كل ما هو مفيد لصحتك وصحة طفلك، بالتأكيد التغذية الجيدة هي أولى خطواتك لتعزيز صحة حملك، واليوم نرشح لك أحد الأطعمة المتوفرة طول العام، والتي لها فوائد صحية مذهلة، خاصة للحامل.. السطور التالية تعرفك إلى الفوائد الصحية للزبيب. يحتوي الزبيب على نسبة عالية من الألياف، ما يحد من إصابة الحامل بالإمساك. يحتوي الزبيب على نسبة عالية من الحديد، ما يساعد الحامل على تجنب فقر الدم، بالإضافة إلى احتوائه على مجموعة فيتامينات B، وعنصر النحاس الذي يدخل في تكوين خلايا الدم الحمراء. يحتوي الزبيب على مجموعة عناصر غذائية تعمل على تقوية عظام الأم، وبناء عظام الجنين، وهي الكالسيوم، البورون، واليوتاسيوم.

سؤال وجواب

- متى تأسست جامعة الأزهر؟
- في القاهرة عام 970م
- ما أعلى قمة في جبال الألب؟
- مون بلان
- ماهي اللغة التي يتكلمها الهنغاريين؟
- المجرية
- ماهي البلدة التي عاصمتها تيرانيا؟
- ألبانيا
- كم قصة تضم قصص ألف ليلة وثيلة؟
- 264 قصة

هل تعلم؟

- أصغر عصفور في العالم هو العصفور الذبابة .
- أقصر وقت مسرحية في العالم بلغ 30 ثانية.
- المذنبات هي الملعقات أو القصاصد القديمة في الشعر الجاهلي و كانت تكتب بماء الذهب.
- الزمرد له أسم ثان هو الزبرجد وأن التبر هو تراب الذهب.
- الذبابة تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة.
- بعض النباتات تفرز سماً تقتل به النباتات المجاورة لها ليصبح الماء المتوافر لها وحدها.
- الفيل يشم رائحة الإنسان على بعد نصف كيلو متر.
- العرب قديما كانوا يطلقون على الذهب اسم الأصفر الرنان.
- قارن اشهر في التاريخ القديم بأنه يحول التراب إلى ذهب .
- الذهب يوزن بالجرام والماس بالقيراط .
- أكبر مصدر دخل لإسبانيا هو من السياحة.
- أول قفزة بالمظلة من طائرة كانت في عام 1918م، فوق فرنسا.
- أول رحلة طيران من الساحل إلى الساحل في الولايات المتحدة الأمريكية كانت في عام 1911م، واستغرقت 49 يوم.
- اول سيارة أجرة في نيويورك كانت في عام 1907م.
- الصعد تم اختراعه في عام 1850م.
- التسور لا تموت و لكنها تنتحر بسبب المرض.

قصة الفلاح الحالم

كان هناك فلاحا فقيرا يقضي يومه يعمل وفي المساء يحلم.. لم يكن يملك في هذه الدنيا غير داره الصغيرة ودجاجة تبيض.. جمع بيضها في سلة صغيرة ووضعها في فراشه حتى لا يصل إليها الفار. وفي احد الايام وبعد أن تناول عشاءه جلس على فراشه ينظر للدجاجة التي تتحرك امامه في الغرفة فقال: لقد جمعت لها الان عشر بيضات وعندما يصبحن 21 سأجعلها ترقد عليه فيفقس البيض 21 ككتوتا اتركها لتكبر ثم تضع بيضا كثيرا اناجر في نصفه واجعلها ترقد على نصفه الاخر فيفقس كتاكيت اكثر فتكبر ويزيد الدجاج ويصبح عندي الكثير وابعع منها واشتري عنزة وخروفا يتوالدا.. وربما اشتريت بعد ذلك بقرة صغيرة لتلد لي ثورا ويكون الدجاج قد اصبح عشرات وعشرات ويكون هناك عدة خراف وعزرات وقتها اذهب الى الوالي واخطب ابنته لتصبح زوجة لي ثم تلد لي ولدا يصبح هو ذراعي اليمين اربيه كما اشاء واتعرك معه لاجله رجلا، وعندما تتدخل في ذلك زوجتي اصرخ عليها واضربها وارفضها هكذا بقدمي، واقول لها اذهبي يا ابنة التيس، ثم رفس برجله رفسة قوية اطاح بها سلة البيض من الفراش فانكسر كل البيض وذهبت كل احلامه، وهذه اول كارثة، اما الكارثة الاخرى فان الوالي كان يمر بجوار بيت الفلاح وسمع حلمه كله فدخل على الفلاح كالثور الهائج وامسك به وضربه ضربا مبرحا ثم قال له: هذا لانك رفست ابنتي بقدمك ولانك شيتني بالتيس وثالثا لانك تجرأت وتزوجت من ابنتي لعنك الله.

مساحة للتلوين

