

ص 22

جامعة أبوظبي تبرم شراكات
استراتيجية على هامش المؤتمر الدولي
للمستقبل أكثر استدامة 2024

ص 27

دانيال كريغ لا يكتثر
من يخلفه في دور بوند



مشروبات الطاقة ربما تؤدي
إلى نوبة قلبية مفاجئة

ص 23



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

أكبر وأقدم جبل
جليدي في العالم

يتحرك شمالاً مجدداً

بعد عقود من الثبات والدوران والارواحة في مكانه، بدأ أكبر وأقدم جبل جليدي في العالم، المعروف باسم "إيه 23 إيه" يتحرك شمالاً جزراً أوركني الجنوبية في المحيط القطبي الجنوبي، شمالي إنتاركتيكا. وانفصل الجبل الجليدي العملاق A23a، الذي يبلغ حجمه ضعف حجم لندن الكبرى ويزن ما يقرب من تريليون طن، عن جرف فيلشنر الجليدي في أنتاركتيكا عام 1986، وظل راکداً في بحر ويديل لأكثر من 30 عاماً، قبل أن يبدأ رحلته البطيئة شمالاً عام 2020. وتقدر مساحة الجبل الجليدي العملاق نحو 3800 كيلومتر مربعاً وسمكه حوالي 400 متر، بحسب هيئة المسح البريطانية لأنتاركتيكا.

ووفقاً للهيئة، تميزت رحلة الجبل الجليدي بأحداث علمية مثيرة للاهتمام، إذ لعدة أشهر، حوصرت الجبل الجليدي في "عمود تايلور"، وهي ظاهرة محيطية حيث تحبس المياه السدودة فوق جبل بحري الأشياء في مكانها، وأبقت هذه الديناميكية الجبل يدور في مكان واحد، مما أدى إلى تأخير انجرافه السريع المتوقع شمالاً. ومن المتوقع أن يواصل A23a رحلته إلى المحيط الجنوبي، متبعا للتيار القطبي الجنوبي، الذي من المرجح أن يدفعه نحو جزيرة جورجيا الجنوبية، وفي تلك المنطقة سيواجه مياها أكثر دفئا ومن المتوقع أن يتفكك إلى جبال جليدية أصغر حجماً حتى ينوب في النهاية.

ويقول عالم المحيطات في هيئة المسح البريطانية أندرو مايفرن، الذي يشارك في قيادة مشروع يهدف إلى فهم كيفية تأثير الغطاء الجليدي على المحيط، "من المثير أن نرى A23a يتحرك مرة أخرى بعد فترات من التثتير".

10 أسباب تجعلك صديقاً لحبة أفوكادو يومياً



يقدم الأفوكادو، الذي يطلق عليه اسم "زبدة الطبيعة"، ثروة من المزايا الصحية. من تعزيز صحة القلب والتحكم في الوزن إلى تعزيز إشراق البشرة والهضم، تعد هذه الفاكهة قوة غذائية.

بحسب ما نشرته Times of India.

فإن الأفوكادو غني بالدهون الصحية والألياف والفيتامينات الأساسية، لذا فإن دمج حبة أفوكادو واحدة فقط

في النظام الغذائي اليومي يمكن أن يؤدي إلى صحة وسعادة أكبر، للأسباب التالية:

1. تحسين مستوى الدهون
إن الأفوكادو مصدر غني بالدهون الأحادية غير المشبعة، وخاصة حمض الأوليك. وتتميز تلك

الدهون بصفاتها الصحية للقلب، حيث تخفض مستويات الكوليسترول السيئ LDL مع زيادة مستويات الكوليسترول الجيد HDL. وبشكل عام، يقلل مستوى الدهون المناسب من خطر الإصابة بأمراض القلب.

كما يعتبر الأفوكادو مصدراً ممتازاً للبتواسيوم، وبالتالي تنظيم ضغط الدم الطبيعي، إذ يؤدي خلل توازن الصوديوم في الجسم إلى تقليل خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم، ومضاعفات القلب والأوعية الدموية المرتبطة به، عند تناول الأفوكادو بانتظام.

2. إنقاص الوزن
على الرغم من أن الأفوكادو غني بالسعرات الحرارية، إلا أنه يمكن أن يكون مفيداً للسيطرة على وزن الجسم. إن طبيعة الأفوكادو الغنية بالألياف تجعل المرء يشعر بالشبع لفترات أطول من الوقت ويقل احتمال تناوله للوجبات الخفيفة غير الصحية. تحتوي ثمرة الأفوكادو متوسطة الحجم على 10 غرامات من الألياف، مما يساعد على الهضم ويحمي ميكروبيوم الأمعاء.

كما تعمل الدهون الصحية الموجودة في الأفوكادو على تعزيز امتصاص العناصر الغذائية لضمان امتصاص الجسم لأقصى قدر من كمية الطعام التي يتناولها الشخص، ما يمكن أن يحد من الإفراط في تناول الطعام ويسير جنباً إلى جنب مع برنامج دائم لإنقاص الوزن.

3. تعزيز صحة البشرة والشعر
بعد الأفوكادو معززاً للجمل، وذلك بفضل وفرة الدهون الصحية ومضادات الأكسدة والفيتامينات مثل E و C. تعمل هذه العناصر الغذائية على ترطيب البشرة وتعزيز مرونتها وحمايتها من الأضرار التي تسببها الجذور الحرة.

يساعد فيتامين E، أحد مضادات الأكسدة القوية، على مكافحة الإجهاد التأكسدي، مما يقلل من علامات الشيخوخة مثل التجاعيد والخطوط الدقيقة. وفي الوقت نفسه، يعزز البيوتين الموجود في الأفوكادو الشعر القوي واللامع، ويمنع الجفاف والتصفيف.

4. تحسين عملية الهضم

الأفوكادو يحتوي على الألياف القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان، وهو مفيد لصحة الجهاز الهضمي. تعمل الألياف على تحسين حركة الأمعاء بشكل منتظم وتمنع الإمساك وتحافظ على صحة الأمعاء.

كما تعمل الألياف القابلة للذوبان في الأفوكادو أيضاً كغذاء للبكتيريا الأمعاء الجيدة، مما يعزز الميكروبيوم المتوازن المهم لنمط حياة صحي عام.

5. صحة أفضل للعينين

يحتوي الأفوكادو على اللوتين والزياكسانثين، وهما من مضادات الأكسدة القوية الضرورية لصحة العين. تساعد هذه الكاروتينات على تصفية الضوء الأزرق الضار وحماية العينين من الأضرار الناجمة عن التعرض للشاشة لفترة طويلة أو الشيخوخة. يقلل الاستهلاك المنتظم للأفوكادو من خطر الضمور البقعي واعتماد عدسة العين، وخاصة عند كبار السن. إلى جانب محتواه من فيتامين A، الذي يدعم الرؤية الليلية، يعد الأفوكادو غذاءً رائعاً للحفاظ على قوة البصر.

6. تنظيم مستويات السكر في الدم

يحتوي الأفوكادو على مؤشر نسبة السكر في الدم منخفض، كما أنه خالي من السكريات المحكرة، مما يجعله خياراً مثالياً لمرضى السكري أو أولئك الذين يتطلعون إلى استقرار مستويات السكر في الدم. تعمل الألياف والدهون الصحية الموجودة في الأفوكادو على إبطاء عملية الهضم وامتصاص الكربوهيدرات، مما يمنع الارتفاع المفاجئ في نسبة السكر في الدم.

كما أن العناصر الغذائية الموجودة في الأفوكادو، مثل المغنيسيوم والبتواسيوم، تدعم وظيفة الأنسولين، وهو أمر ضروري للتعامل مع داء السكري بشكل فعال.

7. تقوية العظام

تناول الأفوكادو يومياً يمكن أن يدعم صحة العظام، وذلك بفضل مستوياته العالية من فيتامين K

والمغنيسيوم والبتواسيوم. إن فيتامين K مهم بشكل خاص لتمعدن العظام وامتصاص الكالسيوم.

يساعد المغنيسيوم، وهو عنصر غذائي رئيسي آخر موجود في الأفوكادو، في كثافة العظام ويساعد على منع حالات مثل هشاشة العظام.

8. تعزيز وظائف المخ
يعتبر الأفوكادو غذاءً معززاً للدماغ لأنه يحتوي على كمية كبيرة من الدهون الصحية ومضادات الأكسدة والفولات. تحافظ الدهون الصحية الموجودة في الأفوكادو على تدفق الدم بشكل جيد داخل الجسم، وهو أمر ضروري بشكل مباشر لوظيفة الدماغ الطبيعية.

يحتوي الأفوكادو على حمض الفوليك، وهو عنصر غذائي مهم للمساعدة في تقليل خطر التدهور المعرفي وحتى الاكتئاب عن طريق تنظيم الناقلات العصبية. فيتامين E الموجود في الأفوكادو يحمي الدماغ من الأضرار التأكسدية المرتبطة بحالات مختلفة، مثل مرض الزهايمر.

9. تقليل الالتهابات

إن الالتهاب المزمن هو مقدمة للعديد من الأمراض، بما في ذلك أمراض القلب والتهاب المفاصل والسرطان. تتمتع مضادات الأكسدة والمواد الكيميائية النباتية الموجودة في الأفوكادو، مثل الكاروتينات والتوكوفيرول، بخصائص قوية مضادة للالتهابات، يمكن أن تساعد دمج الأفوكادو في النظام الغذائي على تقليل علامات الالتهاب في الجسم، مما يوفر الراحة من الحالات الالتهابية ويعزز الصحة العامة.

10. امتصاص أفضل للعناصر الغذائية

إن إحدى الفوائد الفريدة للأفوكادو هي قدرته على تعزيز امتصاص العناصر الغذائية القابلة للذوبان في الدهون مثل الفيتامينات A وD وE وK.

عند تناول الأفوكادو مع أطعمة أخرى، تعمل الدهون الصحية الموجودة فيه كحامل لهذه العناصر الغذائية الأساسية، مما يضمن حصول الجسم على أقصى فائدة.

مزرعة تربي خنازير معدلة وراثياً لبيع أعضائها للبشر

خلف سياج عال في واد أخضر، يربي ديفيد اياريس وفريقه خنازير معدلة وراثياً لبيع أعضائها لمرضى بشر بحاجة إلى عمليات زرع، لقاء ما يصل إلى مليون دولار.

تشهد الأبحاث المتعلقة بزراعة الأعضاء الحيوانية للبشر المعروفة بالطعوم الخيالية Xenotransplantation. تقدماً سريعاً في الولايات المتحدة، وقد أخذ من أحد خنازير هذه المزرعة المخبرية الواقعة في جبال شرق البلاد، كلية زرع في تشرين الثاني-نوفمبر للمريضة توانا لوني، في عملية أعلن عنها الثلاثاء وتشكل تجربة جديدة بعد تجارب عدة هي الأولى من نوعها في العالم.

يقول رئيس شركة "ريفيشيو" ديفيد اياريس، في حظيرة خنازيره العميقة: "إنها ليست مجرد خنازير مزرعة". مضيفاً لوكالة فرانس برس وهو يحمل خنزيراً بين ذراعيه: "لقد أنقذت ملايين الدولارات" للحصول

إلى هذا الجينوم المعدل وراثياً وتجنب رفض الجسم البشري له. تجري شركته منذ أكثر من 20 عاماً أبحاثاً في بلاكسبورغ في فيرجينيا، لاجل زراعة الأعضاء من الحيوانات إلى البشر مسألة مطبقة لا مجرد فكرة من الخيال العلمي، وإثبات أن زرع كلي (أو قلوب) خنازير بدلاً من أعضاء بشرية ممكناً ويمثل حلاً لمواجهة النقص الكبير في الأعضاء البشرية المتوافرة للزرع. في الولايات المتحدة وحدها، تضم قوائم الانتظار للخضوع لعمليات زرع أكثر من 100 ألف شخص، فيما يموت 17 منهم يومياً من دون أن تجرى لهم هذه العمليات، غالبيتهم يكونون بحاجة إلى كلية، بحسب السلطات الصحية.

تعرض الأطفال للحيوانات في المزارع يقلل الحساسية

وجد فريق سويدي من أطباء الأطفال والمتخصصين في الأمراض المعدية، انخفاضاً في معدل الإصابة بالحساسية لدى الرضع المولودين لآباء يعيشون في مزارع ويتعرضون للحيوانات خلال سنوات نومهم الأولى.

وفي وقتهم البحثية، افترض فريق البحث عينات براز من 65 طفلاً أثناء طفولتهم في عمر 3 أيام، و18 شهراً، و3 سنوات، ثم 8 سنوات.

وقارن الباحثون العينات بين الأطفال المولودين لآباء يعيشون في مزرعة، والأطفال الذين لم يكبروا في مزرعة. وتبين أن الأطفال الذين يعيشون في مزرعة لديهم 7 أضعاف عدد اللاهوائيات مقارنة بالأطفال الذين لم يعيشوا في مزرعة، سواء كان لديهم حيوان أليف أم لا.

واللاهوائيات نوع من الميكروبيوم أكثر تنوعاً، وتتوقف على البكتيريا الاختيارية، وهي علامة على نضج ميكروبيوم الأمعاء.

وجد فريق سويدي من أطباء الأطفال والمتخصصين في الأمراض المعدية، انخفاضاً في معدل الإصابة بالحساسية لدى الرضع المولودين لآباء يعيشون في مزارع ويتعرضون للحيوانات خلال سنوات نومهم الأولى.

وفي وقتهم البحثية، افترض فريق البحث عينات براز من 65 طفلاً أثناء طفولتهم في عمر 3 أيام، و18 شهراً، و3 سنوات، ثم 8 سنوات.

وقارن الباحثون العينات بين الأطفال المولودين لآباء يعيشون في مزرعة، والأطفال الذين لم يكبروا في مزرعة. وتبين أن الأطفال الذين يعيشون في مزرعة لديهم 7 أضعاف عدد اللاهوائيات مقارنة بالأطفال الذين لم يعيشوا في مزرعة، سواء كان لديهم حيوان أليف أم لا.

واللاهوائيات نوع من الميكروبيوم أكثر تنوعاً، وتتوقف على البكتيريا الاختيارية، وهي علامة على نضج ميكروبيوم الأمعاء.



فشل مهمة صاروخ كايروس الياباني

قالت شركة سبيس وان اليابانية إنها أفت رحلة صاروخها الصغير (كايروس) بعد وقت قصير من إطلاقه أمس الأربعاء، ما أهنى ثاني محاولة خلال تسعة أشهر لتصبح أول شركة في البلاد ترسل قمراً صناعياً إلى الفضاء، وتلك هي أحدث انتكاسة في سلسلة من الإخفاقات في تطوير الصواريخ في اليابان رغم سعي الحكومة لتعزيز قطاع الفضاء المحلي واستهدافها تنفيذ 30 عملية إطلاق صواريخ سنوياً بحلول أوائل عقد 2030. وتريد السلطات أن تجعل من اليابان مركزاً للنقل إلى الفضاء في آسيا إذ يأملون أن قطاع الفضاء يستل قيمته إلى ثمانية تريليونات ين (52 مليار دولار). وقالت الشركة في بريد إلكتروني أرسلته للصحفيين إنها أنهت الرحلة الثانية للصاروخ كايروس التي استمرت عشر دقائق فقط بعدما تبين أن تحقيق مهمتها أصبح أمراً صعباً. وأظهرت صور حية أصدرتها حكومة إقليم واكاياما أن الصاروخ الذي يعمل بالوقود الصلب ويبلغ طوله 18 متراً انطلق من قاعدة كيبو الفضائية غربي اليابان في الساعة 0200 بتوقيت جرينتش، لكنه فقد استقراره وتحرف عن مساره خلال الصعود.



برئاسة زكي أنور نسيبة

مجلس أمناء جامعة الإمارات العربية المتحدة يعقد اجتماعه الثالث للعام الأكاديمي 2024-2025



وفي الختام، أكد المجلس التزامه بتوجيه جامعة الإمارات العربية المتحدة بنجاح نحو أهدافها العالی ومحفز للابتكار والتنمية.

عزم المجلس على تحقيق الهدف الطموح المتمثل في إدراج جامعة الإمارات ضمن أفضل 200 جامعة في العالم بحلول عام 2026

الرئيس الأعلى للجامعة يشيد بأعضاء المجلس على مساهماتهم القيمة واهتمامهم المستمر برسالة الجامعة

المجلس، لتشمل لجنة الشؤون الأكاديمية وشؤون الطلبة، والتي تم من خلالها الموافقة على دمج قسمي المناهج التدريسية وطرق التدريس وقسم أصول التربية بكلية التربية لإنشاء قسم جديد تحت مسمى "قسم التعلم والقيادة التربوية" بهدف تعزيز الابتكار والتنمية الأكاديمي. وتم كذلك المصادقة على التقييم الأكاديمي للعام 2025-2026، حيث تم من خلال لجنة المالية والإدارة والاستثمار اعتماد السياسة الهيكلية لإدارة السيولة المالية لجامعة الإمارات العربية المتحدة، بهدف ضمان الإدارة المالية السليمة والاستدامة التشغيلية. إضافة إلى لجنة التدقيق

الإستراتيجية لتتضمن البرامج الأكاديمية لضمان توافقها مع الأولويات الوطنية والعالمية. والجودة و الإنتاجية البحثية لتشمل تحسين التأثير البحثي للجامعة من خلال تطوير البنية التحتية والتعاون الدولي. إضافة إلى تعيين أعضاء الهيئة التدريسية واستمرارهم من خلال العمل على الاستقطاب والاحتفاظ بأفضل الكفاءات الأكاديمية المتميزة، إلى جانب التصنيفات والتوظيف حيث تم التأكيد على تعزيز السمعة الدولية وتحسين نتائج الخريجين. هذا وقد تم أخذ القرارات بناء على توصيات لجان

العين - الفجر

برئاسة معالي زكي أنور نسيبة، المستشار الثقافى لصاحب السمو رئيس الدولة - الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات العربية المتحدة، عقد مجلس أمناء جامعة الإمارات العربية المتحدة أمس اجتماعه الثالث للعام الأكاديمي 2024-2025. في مقر جامعة الإمارات العربية المتحدة في مدينة العين، استهل معالي زكي أنور نسيبة الاجتماع بالإعراب عن شكره وتقديره لأعضاء مجلس الأمناء والمستشارين الخارجيين على تضاهيمهم المستمر في دعم تحقيق أهداف ورسالة الجامعة، وأكد على عزم المجلس على تحقيق الهدف الطموح المتمثل في إدراج جامعة الإمارات العربية المتحدة ضمن أفضل 200 جامعة في العالم بحلول عام 2026، حيث ركز الاجتماع على الأولويات

بموجب اتفاقية شراكة أكاديمية مع جامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية

طبيبان من «دبي الصحية» يحصلان على الدكتوراة في طب الأسنان من جامعة كوينز بلفاست البريطانية

د. عامر شريف: ملتزمون بالارتقاء بجودة منظومتنا الصحية وتعزيز مواهب طلابنا وأطباءنا

د. علوي الشيخ علي: شراكاتنا العلمية مع أفضل الجامعات البحثية بوابتنا لتطوير وتحقيق أهدافنا المستقبلية



تمهد الطريق نحو تحقيق هذه الأهداف، وتسرع من عملية التطوير لمنظومتنا وكوادرننا الصحية". وأضاف "اليوم نحقق بتخرج اثنين من كوادرنا الطبية، وهنئهم بنجاحهم في الحصول على درجة الدكتوراة في طب الأسنان، في إطار خطتنا لتطوير وإعادة الكفاءات الطبية المتميزة، ودعم القطاع الصحي بأطباء يتمتعون بأعلى مستوى من المهارات والخبرة. ولتلتزم الجامعة بتوفير المنح التعليمية في مختلف التخصصات لطلبتها، والعمل على تخطي كافة العقبات التي تحول دون التحاقهم بأفضل البرامج التعليمية. من جهتها قالت البروفيسور منال الحلبي، عميد كلية حمدان بن محمد لطب الأسنان في دبي الصحية: "ندرك أهمية الاستثمار في كوادرنا البشرية لتطوير منظومتنا الصحية، لذا نحرص على توفير البرامج البحثية والتدريبية للطلاب والأطباء لدينا، ونؤمن بأن ما يتكسبونه اليوم من مهارات سيعد بالأثر الإيجابي على المجتمع ككل. نبارك لزملائنا هذا الإنجاز، ونتمنى لهم المزيد من التميز مهنيًا وأكاديميًا. وستسهم هذه الدراسات في تعزيز خدمات طب الأسنان في مستشفياتنا ومراكزنا الصحية، وتحسين كفاءتها بشكل مستمر".

وتابع: "أشكر «دبي الصحية» وجامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية، لدعمي على تحقيق حلمي بالحصول على هذه الدرجة العلمية، بداية من توفير المنحة للدراسة في إحدى الجامعات الرائدة، مروراً بإتاحة خيار الدراسة "عن بعد" حيث كان السفر إلى الجامعة تحدياً كبيراً في ظل الارتباط بالحياة العائلية والمهنية". بدوره قال الدكتور أنس علي السلامي: "أود أن أعبّر عن خالص امتناني لديبي الصحية على دعمها لي منذ بداية رحلتي في برنامج الدكتوراة، مما أسهم بشكل كبير في التطور الشخصي والمهني. وأضاف: "جاءت رسالتي للدكتوراة من جامعة كوينز بلفاست البريطانية، حيث كنت هذا التخصص وتعزيز برامج العلاج والوقاية".

الاستمرار في العمل، ولم أكن أرغب في الابتعاد عن حياتي العائلية. يعد هذا النجاح تويجاً لدعم قيادتنا الرشيدة وجهود «دبي الصحية» في تأسيس وبناء الكوادر، من خلال شراكاتها الأكاديمية والعلمية التي أسستها مع أفضل الجامعات في العالم. اليوم يأتي دوري لرد الجميل للبلادي والمساهمة في تطوير قطاعنا الصحي ودعم توجهات الدولة في هذا القطاع الحيوي". وأوضحت: "جاءت رسالتي للدكتوراة تحت عنوان "الصحة العامة للفم والأسنان في دولة الإمارات"، والتي تسلط الضوء على الوضع الحالي لأمراض الفم والأسنان بالدولة، وتحدد احتياجات القطاع الصحي لتطوير برامج العلاج والوقاية".

تعزيزاً للتنمية المستدامة في دولة الإمارات

جامعة أبو ظبي تبرم شراكات استراتيجية على هامش «المؤتمر الدولي لمستقبل أكثر استدامة 2024»



وقعت جامعة أبو ظبي شراكة مع «معهد المحاسبين الإداريين»، الرائد عالمياً في تطوير مهنة المحاسبة الإدارية، لتوفير برامج متخصصة وتعزيز شهادة «المحاسب الإداري المعتمد»، والتعاون لتزويد طلبة الجامعة بمهارات متقدمة في مجال المحاسبة الإدارية. وقع مذكرة التفاهم البروفيسور غسان عواد، مدير جامعة أبو ظبي، ومايك ديريسكو، الرئيس والمدير التنفيذي، ومعالي زكي أنور نسيبة، المستشار الثقافى لصاحب السمو رئيس الدولة - الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات العربية المتحدة، عقد مجلس أمناء جامعة الإمارات العربية المتحدة، أمس اجتماعه الثالث للعام الأكاديمي 2024-2025. في مقر جامعة الإمارات العربية المتحدة في مدينة العين، استهل معالي زكي أنور نسيبة الاجتماع بالإعراب عن شكره وتقديره لأعضاء مجلس الأمناء والمستشارين الخارجيين على تضاهيمهم المستمر في دعم تحقيق أهداف ورسالة الجامعة، وأكد على عزم المجلس على تحقيق الهدف الطموح المتمثل في إدراج جامعة الإمارات العربية المتحدة ضمن أفضل 200 جامعة في العالم بحلول عام 2026، حيث ركز الاجتماع على الأولويات

المجلس، لتشمل لجنة الشؤون الأكاديمية وشؤون الطلبة، والتي تم من خلالها الموافقة على دمج قسمي المناهج التدريسية وطرق التدريس وقسم أصول التربية بكلية التربية لإنشاء قسم جديد تحت مسمى "قسم التعلم والقيادة التربوية" بهدف تعزيز الابتكار والتنمية الأكاديمي. وتم كذلك المصادقة على التقييم الأكاديمي للعام 2025-2026، حيث تم من خلال لجنة المالية والإدارة والاستثمار اعتماد السياسة الهيكلية لإدارة السيولة المالية لجامعة الإمارات العربية المتحدة، بهدف ضمان الإدارة المالية السليمة والاستدامة التشغيلية. إضافة إلى لجنة التدقيق

الإستراتيجية لتتضمن البرامج الأكاديمية لضمان توافقها مع الأولويات الوطنية والعالمية. والجودة و الإنتاجية البحثية لتشمل تحسين التأثير البحثي للجامعة من خلال تطوير البنية التحتية والتعاون الدولي. إضافة إلى تعيين أعضاء الهيئة التدريسية واستمرارهم من خلال العمل على الاستقطاب والاحتفاظ بأفضل الكفاءات الأكاديمية المتميزة، إلى جانب التصنيفات والتوظيف حيث تم التأكيد على تعزيز السمعة الدولية وتحسين نتائج الخريجين. هذا وقد تم أخذ القرارات بناء على توصيات لجان

التي تقود مهنتي التعلم والاكتشاف لديها، بهدف تبادل الخبرات والمعرفة وتطوير البرامج التي تمكنها من دعم المواهب وتعزيز دورها في تطوير خدمات الرعاية الصحية، بما يتماشى مع أجندة دبي الاجتماعية 33، والتي تهدف للوصول إلى المنظومة الصحية الأكثر كفاءة وجودة ومواكبة لأفضل المستويات العالمية. ويهذه المناسبة قال الدكتور عامر شريف، المدير التنفيذي لديبي الصحية ومدير جامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية: "فخورون بحصول الدكتوراة خولة والدكتور أنس على درجة الدكتوراة من جامعة كوينز بلفاست البريطانية، التي تربطنا بها شراكة أكاديمية، وسنوات من التعاون البناء في مجال دعم التعليم والبحث العلمي. ملتزمون في «دبي الصحية» بتعزيز المواهب لدى كوادرنا في مختلف التخصصات، وترسيخ مفهوم التعلم المستمر، وتوفير البرامج الدراسية

التي تقود مهنتي التعلم والاكتشاف لديها، بهدف تبادل الخبرات والمعرفة وتطوير البرامج التي تمكنها من دعم المواهب وتعزيز دورها في تطوير خدمات الرعاية الصحية، بما يتماشى مع أجندة دبي الاجتماعية 33، والتي تهدف للوصول إلى المنظومة الصحية الأكثر كفاءة وجودة ومواكبة لأفضل المستويات العالمية. ويهذه المناسبة قال الدكتور عامر شريف، المدير التنفيذي لديبي الصحية ومدير جامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية: "فخورون بحصول الدكتوراة خولة والدكتور أنس على درجة الدكتوراة من جامعة كوينز بلفاست البريطانية، التي تربطنا بها شراكة أكاديمية، وسنوات من التعاون البناء في مجال دعم التعليم والبحث العلمي. ملتزمون في «دبي الصحية» بتعزيز المواهب لدى كوادرنا في مختلف التخصصات، وترسيخ مفهوم التعلم المستمر، وتوفير البرامج الدراسية



وقعت جامعة أبو ظبي شراكة مع «معهد المحاسبين الإداريين»، الرائد عالمياً في تطوير مهنة المحاسبة الإدارية، لتوفير برامج متخصصة وتعزيز شهادة «المحاسب الإداري المعتمد»، والتعاون لتزويد طلبة الجامعة بمهارات متقدمة في مجال المحاسبة الإدارية. وقع مذكرة التفاهم البروفيسور غسان عواد، مدير جامعة أبو ظبي، ومايك ديريسكو، الرئيس والمدير التنفيذي، ومعالي زكي أنور نسيبة، المستشار الثقافى لصاحب السمو رئيس الدولة - الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات العربية المتحدة، عقد مجلس أمناء جامعة الإمارات العربية المتحدة، أمس اجتماعه الثالث للعام الأكاديمي 2024-2025. في مقر جامعة الإمارات العربية المتحدة في مدينة العين، استهل معالي زكي أنور نسيبة الاجتماع بالإعراب عن شكره وتقديره لأعضاء مجلس الأمناء والمستشارين الخارجيين على تضاهيمهم المستمر في دعم تحقيق أهداف ورسالة الجامعة، وأكد على عزم المجلس على تحقيق الهدف الطموح المتمثل في إدراج جامعة الإمارات العربية المتحدة ضمن أفضل 200 جامعة في العالم بحلول عام 2026، حيث ركز الاجتماع على الأولويات

منوعات الغذاء

23



تزايدت شعبية مشروبات الطاقة خلال السنوات الأخيرة، حيث يتناولها بانتظام ملايين الأشخاص حول العالم، لكن دراسة جديدة أفادت بأن قد تحمل مخاطر صحية خطيرة، من بينها التسبب في عدم انتظام ضربات القلب الذي يهدد الحياة.



قد تحمل مخاطر صحية خطيرة

مشروبات الطاقة ربما تؤدي إلى نوبة قلبية مفاجئة



والثيوفيلين، بالإضافة إلى مضادات الأكسدة. ويمكن أن يسبب تناول الجوارانا آثاراً جانبية مثل: الأرق، والعصبية، وتهيئ المعدة، وزيادة معدل ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم. كما يمكن أن يؤدي الاستهلاك المفرط، خاصة مع مصادر أخرى للكافيين، إلى مشكلات صحية أكثر خطورة، بما في ذلك "خفقان القلب، وعدم انتظام ضربات القلب".

نوبة قلبية مفاجئة.. أسباب عدة وبالإضافة إلى فحص استهلاك مشروبات الطاقة بين مجموعة الناجين من النوبة القلبية المفاجئة، نظر الباحثون أيضاً من كتب في نوع الحادث القلبي، بالإضافة إلى الظروف المحيطة به، مثل التمارين الرياضية وغيرها من الضغوطات المعروفة بأنها مرتبطة بالعوامل الوراثية. وبينما يبدو أن هناك علاقة زمنية بين استهلاك مشروبات الطاقة والنوبة القلبية المفاجئة للمرضى السبعة، فقد وقع عدد لا يُحصى من الأحداث المحتملة التي يمكن أن تساهم أيضاً في عدم انتظام ضربات القلب الوراثي المرتبط بأمراض القلب، مثل "الحرمان من النوم، أو الجفاف، أو اتباع نظام غذائي أو الصيام الشديد". ومن المرجح أن يكون الاستهلاك غير المعتاد لمشروبات الطاقة مقترناً بمتغيرات أخرى لخلق "عاصفة كاملة" من عوامل الخطر، ما يؤدي إلى حدوث خلل في الدورة الدموية وصولاً إلى النوبة القلبية المفاجئة لدى هؤلاء المرضى".



الطاقة تحتوي على مكونات محفزة أخرى غير الكافيين، والتي لا تخضع إلى رقابة إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA. مثل مادة التورين، ونبات الجوارانا. والتورين حمض أميني طبيعي يلعب دوراً حاسماً في الوظائف الفسيولوجية المختلفة في جسم

الرعاية الصحية أن يكونوا على دراية بالارتباط المحتمل بين مشروبات الطاقة ومرض الشريان التاجي، خاصة في المرضى الذين يعانون من أمراض القلب الوراثية المعروفة وتحتوي مشروبات الطاقة عادة على ما بين 80 إلى 300 ملليجرام من الكافيين لكل 470 مليلتراً تقريباً، مقارنة بـ 100 ملليجرام في كوب كبير من القهوة المخمرة (المقطرة). ومع ذلك، فإن معظم مشروبات

وأوضحت الدراسة المنشورة في دورية Heart Rhythm أن مزيج الكافيين والتورين والمنشطات الأخرى في مشروبات الطاقة، يمكن أن يغير درجة كبيرة معدل "ضربات القلب، وضغط الدم، وانقباض (تقلص عضلة) القلب، وإعادة استقطاب القلب". وراجع الباحثون السجلات الطبية لناجين من أمراض القلب الوراثية، والذين يعانون من عدم انتظام ضربات القلب، وتم إحالتهم إلى المستشفى للخضوع إلى التقييم الطبي. وركزت الدراسة على تحديد المرضى الذين تناولوا مشروبات الطاقة قبل وقت قصير من الإصابة بمرض قلبي وعائي، وشملت نقاط البيانات الرئيسية التي تم جمعها التركيبية السكانية للمرضى، والخصائص السريرية، وتفاصيل استهلاك مشروبات الطاقة، والعلاقة الزمنية بين تناول مشروبات الطاقة والإصابة بمرض قلبي.

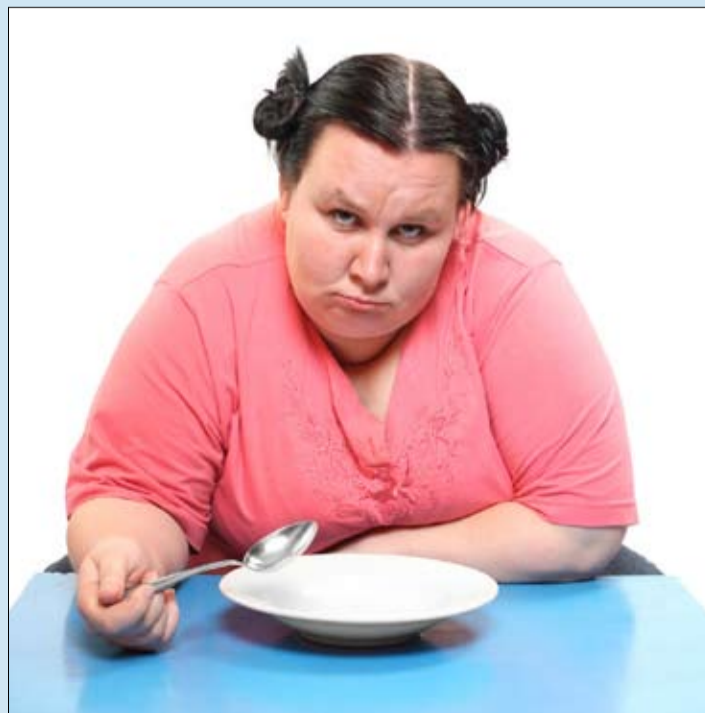
ومن بين 144 ناجياً من النوبات القلبية، عانى 7 أفراد (5%) من المرض غير المنضبط، والذي كان مرتبطاً بشكل مؤقت باستهلاك مشروبات الطاقة K وضمت المجموعة 6 إناث وذكراً واحداً، بمتوسط عمر 29 عاماً في وقت حدوث النوبة القلبية. ومن بين هؤلاء، عانى اثنان منهم من متلازمة اضطراب نظم القلب الطويلة، وكان اثنان آخران يعانون من عدم انتظام دقات القلب البطيئ، وتم تشخيص 3 بالرجفان البطيني مجهول السبب. فيما كان 3 مرضى (43%) مستهلكين منتظمين لمشروبات الطاقة، وفي ما يتعلق بالاستجابة لحالات الطوارئ، احتاج 6 مرضى (86%) إلى صدمة إنقاذ، بينما تم إنعاش مريض واحد يدوياً. وتوقف جميع الناجين عن تناول مشروبات الطاقة، ومن ذلك الحين، لم يُصابوا بأي مرض قلبي أو سكتات دماغية، وبينما لم تثبت الدراسة وجود علاقة سببية مباشرة، إلا أنه ينصح بتوخي الحذر، كما يوصي الأطباء المرضى باستهلاك مشروبات الطاقة باعتدال.

مشروبات الطاقة ومرض الشريان التاجي

ويقول الباحثون إنه يجب على مقدمي

لماذا قد يجد بعض الأشخاص صعوبة كبيرة في إنقاص الوزن؟

تتمثل إحدى أسهل الطرق لفقدان الوزن في "تقليل استهلاك السعرات الحرارية وزيادة التمارين الرياضية"، ولكن البعض قد يشعر بالإحباط لعدم ملاحظة أي فرق واضح أو تحقيق النتائج المرجوة.



ويهدأ الصدد، كشفت المبرية الشخصية وخبرة التغذية ونمط الحياة، كلوي توماس، أن السبب قد يكمن في "التكيف الأيضي". وأوضحت: "يتباطأ التمثيل الغذائي (الاستقلاب) لدى الفرد استجابة لانخفاض تناول السعرات الحرارية. ويمكن لهذا التكيف الأيضي أن يجعل من الصعب الاستمرار في فقدان الوزن أو الحفاظ على النتيجة لفترة طويلة". وأشارت توماس إلى نظرية "نقطة ضبط الوزن"، التي تنص على وجود طريقة تحكم بيولوجية في أجسامنا تعمل على تنظيم الوزن المحدد في الجسم، من خلال تنظيم استهلاك الطاقة (عن طريق زيادة أو نقصان الشهية) أو إنفاقها (عن طريق



.. ابوظبي-الفجر:

أكد الأرشيف والمكتبة الوطنية أهمية التوصيات التي أسفر عنها المؤتمر الثلاثون لمديري المكتبات الوطنية في آسيا وأوقيانوسيا، والذي عقد تحت شعار (المكتبات والاستدامة)، واستضافه الأرشيف والمكتبة الوطنية في مكتبة محمد بن راشد بالتزامن مع فعاليات الدورة الأولى لمؤتمر دبي الدولي للمكتبات 2024. وجاءت أهمية توصيات المؤتمر -الذي استمرت فعالياته في الفترة من 15-17 نوفمبر 2024- مستمدة من الخبرات والمهارات المكتبية والتجارب المميزة التي تم مناقشتها أثناء جلساته المتخصصة في الوقت الذي يواصل الأرشيف والمكتبة الوطنية مساعيه من أجل الارتقاء بالمكتبة الوطنية لتكون منارة حضارية وثقافية تضاف إلى إنجازات دولة الإمارات العربية المتحدة.

الاستدامة والتجارب المميزة القطبان الرئيسيان في المؤتمر

الأرشيف والمكتبة الوطنية يؤكد أهمية توصيات المؤتمر الـ30 لمديري مكتبات آسيا وأوقيانوسيا وأثرها على تطوير المكتبات

ويذكر أن مؤتمر مديري المكتبات في آسيا وأوقيانوسيا قد بدأ في عام 1979، حيث استضافت أستراليا الاجتماع الأول في مدينة كوينبيرا، واستضافته دولة الإمارات العربية المتحدة للمرة الأولى في اجتماعه الثلاثين.

لتقليل التأثير السلبي على البيئة الطبيعية من خلال استخدام التكنولوجيا النظيفة والطاقة الصديقة للبيئة وإدارتها بشكل سليم، لا سيما وأن دول العالم تتسابق في مشاريع المكتبات الخضراء.

التي ناقشت جهود ومبادرات الاستدامة للمكتبات الوطنية المشاركة من آسيا وأوقيانوسيا، وإسهاماتها المجتمعية المعززة لمفهوم الاستدامة، ولذا فإن المؤتمر قد أكد أهمية الاستدامة في المكتبات ما جعلها في مقدمة أولويات المكتبات الوطنية المشاركة، وامتدت ممارسات الاستدامة إلى تحديث البنية التحتية والاستخدام الأمثل للموارد وتبني معايير المباني الخضراء، وأسهم المشاركون في وضع استراتيجية للاستدامة في المكتبات.

وفي الإطار نفسه فإن المكتبات الوطنية قد تبنت ممارسات التنمية المستدامة، وأخذت على عاتقها الإسهام في دفع عجلة التنمية المتعلقة بالمكتبات في الدول النامية، وركزت على الشراكات بين المكتبات ومختلف مؤسسات جمع الذاكرة وحفظها.

وبهذا الصدد فإن المكتبات الوطنية، وبناء على ما تم مناقشته في المؤتمر عززت استخدام التقنيات الذكية دعماً لتجربة الخدمات المكتبية المستقبلية بطريقة مبتكرة، وتلبية للتوجه المستقبلي للنكاه الاصطناعي في إدارة المعلومات.

هذا وقد ركز المؤتمر على ثلاثة محاور هي دعم أهداف الاستدامة، والمكتبات الخضراء والاستدامة، وتوعية المجتمع بالاستدامة، وبذلك كانت جلساته ساحة مفتوحة لتبادل الخبرات والمعارف والتجارب المتخصصة بشؤون المكتبات، فكانت له أهميته وتناججه البناءة على صعيد التطوير والاستدامة، وتعزيز المكتبة الخضراء التي تم تصميمها

فئاتهم العمرية والثقافية، وهذا مما عزز دورها في إثراء مجتمعات المعرفة وجعلها الأقرب إلى طلاب الثقافة والمعارف.

وتجدر الإشارة إلى أن توصيات المؤتمر كانت نتيجة لجلساته

كما أن التوصيات استمدت أهميتها من تسليط المؤتمر الضوء على التقنيات الحديثة التي امتدت إلى المكتبات فززت مكانتها وطورتها شكلاً ومضموناً حتى خرجت من شكلها التقليدي وصارت ملتقى اجتماعي للرواد بمختلف



اللجنة العليا للتشريعات تنظم ندوة «قهوة عربية» تزامناً مع اليوم العالمي للغة العربية 2024



والوظائف القانونيين الذين يعملون على صياغة التشريعات على وجه الخصوص، لافتاً إلى أن إجادتهم لها تعزز دور حيوي في تحسين جودة التشريعات، والتواصل الثقافي.

وعراقتها، حيث تمثل اللغة العربية أحد أعظم الكنوز الثقافية التي تمتاز بها الأمة العربية. وهي ليست مجرد وسيلة للتواصل، بل هي وعاء للثقافة والحضارة، وقد أثرت في العديد من اللغات الأخرى عبر التاريخ، مما يعكس مكانتها الكبيرة في مسيرة الحضارة البشرية. ونحن في اللجنة العليا للتشريعات ملتزمون بدعم وتعزيز استخدام هذه اللغة، من خلال مبادرة قهوة عربية وغيرها من الفعاليات، فناةً منا بأنها عنصر أساسي في تعزيز الحضارة الإنسانية، ووسيلة لنقل التاريخ والعلم والفن عبر الأجيال. وبه ختام الندوة، أكد

سالم الأحمد على أهمية اللغة العربية وضرورة إتقان الموظفين بشكل عام لها

وللجنة العليا للتشريعات تنظم ندوة «قهوة عربية» تزامناً مع اليوم العالمي للغة العربية 2024. يمكن أن يسهم في إعداد تشريعات تعكس القيم والمبادئ العميقة التي يؤمن بها المجتمع. واستعرض سالم الأحمد أهمية اللغة العربية في صياغة تشريعات واضحة، لافتاً إلى أن أي غموض في النصوص القانونية قد يؤدي إلى سوء الفهم أو التطبيق. لذلك، فإن العمل على تأصيل لغة قانونية عربية تعكس الثقافة والمفاهيم السائدة في المجتمع العربي يعد ضرورة ملحة.

وقال محمد جمعة السويدي، مساعد الأمين العام للجنة العليا للتشريعات في إمارة دبي: «تعتبر ندوة «قهوة عربية» التي تنظم سنوياً بمناسبة اليوم العالمي

ويالتالي فإن التمكن من اللغة العربية يمكن أن يسهم في إعداد تشريعات تعكس القيم والمبادئ العميقة التي يؤمن بها المجتمع. واستعرض سالم الأحمد أهمية اللغة العربية في صياغة تشريعات واضحة، لافتاً إلى أن أي غموض في النصوص القانونية قد يؤدي إلى سوء الفهم أو التطبيق. لذلك، فإن العمل على تأصيل لغة قانونية عربية تعكس الثقافة والمفاهيم السائدة في المجتمع العربي يعد ضرورة ملحة.

وقال محمد جمعة السويدي، مساعد الأمين العام للجنة العليا للتشريعات في إمارة دبي: «تعتبر ندوة «قهوة عربية» التي تنظم سنوياً بمناسبة اليوم العالمي

.. دبي-الفجر: نظمت الأمانة العامة للجنة العليا للتشريعات في إمارة دبي ندوة «قهوة عربية» تزامناً مع الاحتفال باليوم العالمي للغة العربية، وقدم هذه الندوة الأستاذ سالم الأحمد، رئيس قسم البحوث والإصدارات بإدارة التفتيش التشريعي في اللجنة العليا للتشريعات، بحضور محمد جمعة السويدي مساعد الأمين العام، وموظفي الأمانة العامة للجنة. وأكد الأستاذ سالم الأحمد على الدور الفريد للغة العربية في التعبير عن الأفكار، مشيراً إلى أن التشريعات تتطلب دقة في الصياغة ووضوحاً في المعاني،



الجامعة القاسمية تحنفي باليوم العالمي للغة العربية بندوة علمية حول توظيف الذكاء الاصطناعي لتعليم اللغة العربية للناطقين بغيرها



.. الشارقة-الفجر:

في إطار احتفالاتها باليوم العالمي للغة العربية، نظمت الجامعة القاسمية ندوة علمية حملت عنوان «توظيف الذكاء الاصطناعي في بناء سلسلة الجامعة القاسمية لتعليم اللغة العربية للناطقين بغيرها». انعقدت الندوة صباح اليوم الأربعاء بتنظيم من مركز اللغات بالجامعة بالتعاون مع قسم اللغة العربية وأدائها بكلية الآداب والعلوم الإنسانية، وشهدت الندوة حضور سعادة الأستاذ الدكتور عواد الخلف، مدير الجامعة القاسمية، وعمداء الكليات وعدد من أعضاء الهيئتين التدريسية والإدارية بالجامعة، ومشاركة واسعة من الطلبة. تحدثت في الندوة كل من: الأستاذ الدكتور حسن المخ، أستاذ النحو والصرف، عميد كلية الآداب والعلوم الإنسانية، والدكتور محمد صحصاح، خبير تعليم اللغة العربية للناطقين بغيرها، مدير مركز اللغات بالجامعة.

منوعات

الفكر

27



لا يبدي دانيال كريغ اهتماماً بمن سيخلفه في دور جيمس بوند، لكن التأخير في اختيار الممثل الجديد يثير قلق معجبي السلسلة، وسط نقاشات حول تحديث الشخصية لتواكب التغييرات المجتمعية.



تحديث الشخصية لتواكب التغييرات المجتمعية

دانيال كريغ لا يكثر من يخلفه في دور بوند

تنتج خمسة أو ستة أفلام بوند خلال كل عقد من الزمن، والطبيعة التقليدية لمحتوى السلسلة تعني أنه لم تكن هناك حاجة إلى التحضير المعقد أو الاستمرارية التي أتت إلى تعطيل "حرب النجوم" في السنوات الأخيرة. كل ما يحتاجه فيلم بوند حقاً هو شخصية شريرة جيدة وبعض المواقع المميزة والسيارات السريعة ومشاهد التسخير.

لقد عانت أحدث أفلام كريغ، "سكايفول" (Skyfall (2012) و"سيف" (Spectre (2015) و"لا وقت للموت" (2021) من حاجتها الذاتية للعظمة، والتي تقامت بسبب الفجوات الزمنية الطويلة بين مواعيد طرحها. أما الآن، فلا يوجد ما يمنعه من إنتاج فيلم بوند جديد كل عامين أو ثلاثة أعوام. سيكونون بالتأكيد عرضة للنجاح أو الفشل، ولكن ألم تكن هذه هي الحال دائماً؟

قد يكون الأمر مجرد مسألة وقت قبل أن تستسلم شركة الإنتاج أخيراً وتعلن عن بوند الجديد، لكننا نقول ذلك منذ سنوات. على أية حال، من الأفضل أن يستعد كريغ جيداً فالسؤال عن 007 لن يتوقف. وبالمناسبة... من ينظر كريغ يستحق أن يكون جيمس بوند التالي؟

يتجاوز الرجال؛ فهو رمز للذكورة غير المتطورة ولزير النساء. لقد دارت مناقشات بين الجمهور، ونستطيع أن نفترض أن هذه المناقشات دارت أيضاً داخل أروقة شركة "مترو غولدوين ماير"، مناقشات حول سبل إزالة الطابع السامة من شخصية بوند. ويعد اختيار ممثل أسود لتأدية دور بوند واحداً من الخيارات الذي يتم الحديث عنها كثيراً والذي قد يؤدي إلى إحداث تغييرات جذرية، وكذلك فكرة تغيير جنس الشخصية (والتي تعد أقل احتمالاً إلى حد كبير). ولكن أياً كان من يتم اختياره لتأدية دور بوند، سواء كان أبيض البشرة أم لا، فإنه سيحتمل وطأة هذا النقاش الطويل الأمد. لا شك أن ثمة أوقاتاً يكون فيها اتباع التقشف أو الغياب لفترة هو الخيار الأفضل. وبالنظر إلى إحدى أكبر السلاسل السينمائية، "حرب النجوم"، نجد فكرة لدى المعجبين وهي أن وضع المنتجين سيكون أفضل إذا ما أوقفوا المشاريع الجديدة لفترة، مما يسمح بمرور الوقت الكافي لزيادة الفضول، ونمو الترقب، وضمان الحد الأدنى من مراقبة الجودة. ولكن سلسلة جيمس بوند قصة مختلفة، فمنذ ستينيات القرن العشرين إلى ثمانينياته، كانت شركة مترو غولدوين ماير

الحياة الأخرى، يمكنك الرهان على أن هذا السؤال سيكون محور الموضوع الذي سيتم استجواب روحه بشأنه. ولكن حتى في تلك الحالة، فإنه بالتأكيد سيصيب بنفس الإجابة التي أجاب بها هذا الأسبوع: "لست مهتماً". المشكلة التي تواجهها شركة مترو غولدوين ماير (أم جي أم) والمنتجة باربرا بروكلي المسؤولين عن إنتاج أفلام بوند، هي أن العديد من معجبي 007 بدأوا يشعرون بنفس الشعور. لقد مضى أكثر من ثلاث سنوات منذ امتزاج كريغ عن دور الجاسوس البريطاني الخارق، والوقت يبدو أطول من ذلك بكثير، حيث واجه الفيلم الأخير "لا وقت للموت" No Time to Die تأخيرات طويلة نتيجة للتغييرات في طاقم العمل وجائحة كوفيد. وعلى رغم التقارير التي صدرت في شهر مارس (آذار) حول احتمال أن يتجه الدور للممثل آرون تايلور جونسون، إلا أن أحداً لا يعرف حقاً من سيكون خليفة كريغ. وقد أصبح بعض المرشحين السابقين المحتملين للدور متقدمين في السن أكثر مما يحتمل الدور. الممثل إدريس إلبا على سبيل المثال والذي اعتبر الوريث الواضح لكريغ لفترة طويلة من الأعوام الـ 15 التي قدم فيها كريغ دور بوند، أصبح الآن في 52 من عمره، وخرج تماماً من المنافسة. كذلك ضعفت احتمالات أخرى، مثل ريجي جان بايديج من مسلسل "بريدجرتون" Bridgerton، وبطل مسلسل "ذا ويتشر" The Witcher هنري كافيل. لقد أدى صمت مسكرك صناعة بوند إلى خفض بريق سلسلة أفلام الحركة البريطانية الرائدة، فاصلاً إياها بشكل واضح عن بريق عصر كريغ، الذي بدأ بشكل مشرق مع فيلم "كازينو رويال" عام 2006، ولكنه تراجع بعد ذلك. وعلى رغم ذلك، فقد تضاعف الضغط كثيراً على أي ممثل سيحصل أخيراً على الدور.

وكما يعلم أي من محبي أفلام بوند، فإن هذه المرحلة بالنسبة لسلسلة الأفلام تعتبر حرجة نوعاً ما من الناحية الوجودية. إذ إن قصص التجسس أصبحت أقل رواجاً في هوليوود، باستثناء بعض القصص القديمة المستمرة (مثل أفلام "المهمة المستحيلة" للممثل توم كروز، وسلسلة أفلام "بورن" التي يُفترض أنها لا تزال مستمرة)، فقد انتقل هذا النوع من الإصدارات إلى حد كبير إلى شاشات التلفزيون (مثل مسلسل "يوم ابن أوي" The Day of the Jackal، الذي عُرض هذا الأسبوع على قناة سكاى). وقد أثيرت تساؤلات حول كيفية إعادة إحياء شخصية العميل 007 مرة أخرى، ومن بين الاقتراحات الشعبية والثورية فكرة تقديم جيمس بوند في صورة أيام زمام، أي أن تدور أحداثه خلال عصر كتب إيان فليمنغ الأصلية. في حين اقترح آخرون تقديم جيمس بوند أصغر سناً، وربما حتى مراهقاً، على غرار سلسلة الروايات الفرعية التي كتبها تشارلي هيبسون، ولكن الأهم من ذلك هو أن مفهوم شخصية جيمس بوند أصبح في طي النسيان. ففي عام 2024، ما زال بوند معقلاً لكل ما يفترض أن

في كل مقابلة يجريها الممثل دانيال كريغ يتكرر طرح السؤال نفسه: "من تريد أن يكون جيمس بوند المقبل؟" منذ أن استقال من بطولة سلسلة الأفلام الشهيرة عام 2021، تم طرح هذا السؤال عليه بشكل دائم، وقد يستمر طرح هذا السؤال عليه حتى آخر يوم في حياته. وربما حتى بعد 100 عام، عندما يتمكن أحد المرشحين من استمداء روح كريغ من



مؤلف سلسلة Ozark يتحدث عن رحلة الدراما الإجرامية Safe Harbor



مختلف قليلاً، لمحاولة نقل ما تعلمته من تجاربي السابقة إلى أوروبا والقيام بشيء أكثر عالمية".

تدور أحداث الدراما Safe Harbor حول روتردام، أكبر ميناء في أوروبا، حول الهاكر الموهوب توبياس، الذي يلعب دوره ألفي ألين، وصديقه الطموح ماركو، الذي يلعب دوره الممثل الهولندي مارتين لاكماير (ماري أنطوانيت)، ويعتزم الثنائي المثبؤ دخول نادي المليارديرات التكنولوجية، وسرعان ما ينغمسان في فوضى الجريمة المنظمة عندما يلتقيان بالنايف الأيرلندية.

مسلسل Ozark من بطولة جيسون باتيمان، لورا لين، جوليا جارنو، صوفيا هوبليس، سكايلر جيرتر، جيسون بتلر هارنو، بيتر مولان، ليزا إيمري، جوردا سبيرو، كارسون هولز، تشارلي طحان، كيفن جونسون، وفقاً للتقرير الذي نشر على موقع "tvseriesfinale".

وتزامناً مع طرح الإعلان الرسمي الأول لمسلسل الجريمة Safe Harbor، تحدث ويليامز عن مسلسلة الجديد قائلاً: "كان من المهم أن اصنع الأشياء المختلفة لأنني أحب القيام بذلك، وأيضاً التأكيد من أن المخاطر عالية بما يكفي"، مضيفاً: "كانت فرصة لي لتجربة شيء



العسل

العسل .. أقدم حلوى وأكثرها فائدة للجسم



طبيعي للطاقة يساعد على تعزيز منظومة المناعة ويحسن عملية الهضم وله خصائص مضادة للبكتيريا والالتهابات. كما يؤثر إيجابياً في مستوى الكوليسترول ويخفض مستوى ضغط الدم وخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، ويحافظ على حدة الرؤية ويحمي الخلايا من الجذور الحرة ويحسن الحالة العامة للجسم. ولكن يجب أن نعلم، أن العسل منتج عالي السعرات الحرارية. لذلك يجب تناوله باعتدال.

نطاق واسع في جسم الإنسان. وقد جاء ذكره في أقوال الأنبياء ورسد التوحيد وأفعالهم، حيث كانوا يتداون به ويأكلونه ويضيفونه إلى مختلف الأطباق والفضائل. ويحتوي العسل على مركبات البوليفينول المضادة للأكسدة والالتهابات. كما يساعد العسل في حماية الجسم من الالتهابات المزمنة. ويساعد تناوله على الوقاية من السرطان وتصلب الشرايين. كما يستخدم العسل لأغراض الوقاية من الفيروسات والتفطيلات.

يعتبر العسل من أقدم المنتجات الغذائية التي عرفها الإنسان واستخدمها في التغذية، ويمكن القول أنه من أقدم الأطعمة الشهية. وتشير تانزيبلا تشابايايفا، الباحثة في قسم الفوقاز بمعهد الأنتروبولوجيا التابع لأكاديمية العلوم الروسية، إلى أن ذكر العسل جاء في الكثير من الأساطير والنصوص الدينية والاكتشافات الأثرية. وبالإضافة إلى مذاقه اللذيذ له الكثير من الخصائص المفيدة. وتقول: "تؤثر خصائص العسل على

مخاطر تناول البيض لفئة من المرضى

تحدثت الدكتورة نوريا ديانوفا خبيرة التغذية الروسية عن الفوائد العديدة لبيض الدجاج للصحة، ولكنها في نفس الوقت حددت الأشخاص الذين عليهم الامتناع عن تناوله. وتشير الخبيرة، إلى أن بيض الدجاج هو أحد أنواع الأطعمة الأكثر انتشاراً في العالم، وعملياً مدرج في النظام الغذائي لكل شخص. وهناك أنظمة غذائية مختلفة وبرامج غذائية خاصة بالبيض التي بموجبها يمكن تناول البيض بكميات غير محدودة. ولكن هل هذا صحيح فعلاً؟ وتقول: "عند التحدث عن قواعد التغذية العلاجية في روسيا، فإن معدل تناول البيض هو نصف بيضة في اليوم أي بيضة واحدة كل يومين. هذا في المستشفى. أما خارج المستشفى فالكمية أكبر بعض الشيء". ووفقاً لها: "البيض بحد ذاته مصدر جيد للبروتين والدهون الصحية". وتقول: "نعم يحتوي البيض على الكوليسترول، ولكنه يحتوي أيضاً على الليسيثين وفيتامينات A و E و D". وتشير الخبيرة، إلى أنه لا يمكن الجزم بإمكانية تناول البيض دون حدود، لأن صفار البيض محفز قوي لإفراز الصفراء، ما قد يؤدي إلى عواقب وخيمة. وتقول: "إذا كان الشخص يعاني من مشكلات في كيس الصفراء أو سبق أن استأصله جراحياً، لا يمكنه تناول بيضتين أو ثلاث، لأنه سيشعر بالألم شديدة مرتبطة بمتلازمة تعدد الصبغات ونفس الشيء يحصل عند وجود حصى في الكلى". ووفقاً لها يمكن تحضير عجة مثالية من بيضة أو بيضتين مع إضافة بياض البيض وخضروات وقطعة خبز وتقسيمها إلى وجبتين.

أطعمة تحسن عمل الدماغ

تشير الدكتورة نوريا ديانوفا أخصائية أمراض الجهاز الهضمي خبيرة التغذية إلى أنه لتحسين عمل الدماغ يجب إضافة أطعمة غنية بالعناصر الدقيقة إلى النظام الغذائي. ووفقاً لها، ينبغي إيلاء اهتمام خاص لفيتامينات B1 و B9 واليود وأوميغا 3 والبيوفلافونويد. وتشير الخبيرة إلى أن الكثيرين على الرغم من اتباعهم نظاماً غذائياً مثالياً يعانون من نقص في بعض العناصر الضرورية للدماغ، مثل فيتامينات B، D، والحديد، الزنك، أوميغا 3. لذلك توصي بتناول الخبز الأسمر والحنطة السوداء، والشوفان، واليقول، وأحشاء النجعة الخالية من الدهون، والخضروات الزاهية اللون لأنها غنية بفيتامين B1. وبالإضافة إلى ذلك تدعو الخبيرة إلى عدم نسيان اليود. وتقول: "اليود - هو عنصر نادر، يوجد في ملح البحر المعالج باليود. لذلك لا داعي لإضافة الملح إليه أثناء الأكل، بل يجب إضافة الملح قبل التقديم حتى لا يسخن". وتوصي الخبيرة بإضافة السمك البحري والحبار وبلح البحر والأعشاب البحرية إلى النظام الغذائي، مشيرة إلى أنها تساعد أيضاً في الوقاية من داء السكري. ووفقاً لها، من المهم تناول 25 غراماً من بروتين الصويا مع إيزوفلافون Isoflavones. لأنه يساعد على تخفيض مستوى الكوليسترول في الدم والوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية. ويمكن أيضاً تناول حليب الصويا والتوفو والخضار والفاكهة لنفس الغرض. ولتعزيز نقص أوميغا 3 تنصح بتناول المأكولات البحرية بما فيها والأسماك الدهنية المختلفة.



المثلة الكوميدية الأمريكية راشيل بلوم لدى حضورها العرض الأول العالمي لفيلم O'mon all ye Faithful في هوليوود. (أ ف ب)

قرأت لك

الفشار



أعلنت الدكتورة ناديجدا تسابكيينا، خبيرة التغذية الروسية، أن الفشار هو أحد أكثر المواد الغذائية فائدة للقلب والأوعية الدموية. وتشير الأخصائية في حديث لوكالة نوفوستي الروسية للأنباء، إلى أن الفشار المعد في المنزل، الخالي من السكر والنكهات المضافة، هو طعام ممتاز، يساعد على تحسين عمل المعدة والأمعاء والقلب والأوعية الدموية، ويؤثر إيجابياً في حالة الجلد. وتقول: "تحتوي الذرة التي يصنع منها الفشار على فيتامينات مجموعة B والحديد والزنك والنحاس والبوتاسيوم والمغنيسيوم والفوسفور والمنغنيز ومضادات الأكسدة البوليفينول. جميع هذه المواد تساعد على تخفيض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وظهور مشكلات في الجهاز الهضمي". وتضيف، ولكن الفشار المحضر باستخدام الزيت والمضاف له السكر، يسبب ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم، كما يحتوي على سعرات حرارية عالية. وتقول: "وهذه لا تعتبر وجبة خفيفة غير ضارة، بل هي قنبلة حقيقية تؤدي إلى زيادة الوزن وبالتالي تسبب الإصابة بأمراض مختلفة". وتشير الأخصائية، إلى أن الفشار المالح يسبب خللاً في التوازن المائي بالجسم، ما يؤدي إلى ظهور الوذمة والسلوليت. وتقول: "تصبح الدهون المتحولة من الزيوت، محفزات لتطور الأورام الخبيثة وأمراض الجهاز التنفسي، وهذه خطيرة على حياة من يعاني من الربو. وتبدأ الدهون الناتجة تحت تأثير درجات الحرارة المرتفعة، في إطلاق مادة ثنائي الأستيل السامة، التي تسبب لدى البيض التليف الرئوي ومرض الزهايمر.

سؤال وجواب

- أين ومتى استخدم نظام إشارة المرور لأول مرة في العالم؟
- أمريكا عام 1918 م
- ماذا تعني كلمة القاموس في اللغة العربية؟
- البحر الواسع.
- ما هو اليراع؟
- القمل.
- ما هي الضرائص؟
- العضلة بين الكتف والشد.
- ما أقصى مدى تنمو الشعر في السنة الواحدة؟
- 15 سم

هل تعلم؟

- هل تعلم أن نابليون بونابرت كان يقضي وقت فراغه في حل الألغاز
- هل تعلم أن دم جراد البحر عديم اللون ولكن عند تعرضه للأكسجين يتحول إلى اللون الأزرق.
- هل تعلم أن أنثى حيوان المدرع يمكن أن تنجب 4 جراء في وقت واحد وكلها من نفس الجنس.
- هل تعلم أن أصناف الحشرات التي لا تعد ولا تحصى كالجراد والنمل والأرضة تلعب دوراً مهماً جداً في نشوء الحياة الحيوانية والنباتية وتطورها. في المناطق المعتدلة تضطلع الديدان بمسؤولية تغذية التربة. في السفن تقوم الأرضات بهذه المهمة.
- هل تعلم أن جميع الحشرات الصغيرة تملك جهازاً عصبياً مركزه الدماغ الذي يستلم الأحاسيس ويرسل الأوامر إلى بعض العضلات لتقوم بعمل معين. وبالنسبة إلى دم الحشرات فهو ليس أحمر مثل دم الإنسان لأنه لا يحتوي على الأوكسجين وبالتالي لا يحتوي على كريات حمراء.
- هل تعلم أن أطول مسافة طيران تم تسجيلها للدجاج هي 13 ثانية.
- هل تعلم أن الطيور تحتاج للجاذبية الأرضية لتتمكن من ابتلاع طعامها.
- هل تعلم أن أطول الأنهار في العالم هو نهر النيل و طوله 40157 ميلاً يليه نهر الأمازون فنهر المسيسيبي
- هل تعلم أن أكبر محيطات العالم هو المحيط الهادي و مساحته 64 مليون ميلاً و أكبر عمق فيه 36201 قدماً
- هل تعلم أن رمال الصحراء تخفي تحتها خزانات مياه جوفية ضخمة
- هل تعلم أن غصن الزيتون يرمز إلى السلام ، ويكثر شجر الزيتون في بلاد حوض البحر المتوسط ، وأن شجر الزيتون تعمر 200 سنة

قصة أمينة خالد

كان خالد من المتفوقين في مدرسته حين أعلنت المدرسة عن مسابقة كبيرة الفائز فيها سيفوز برحلة جميلة وساعة قيمة.. هذا ما أتاني به ساعة قيمة، كانت هذه أمينة خالد فإياه لا يستطيع ان يشتري له واحدة غالبية اذن سيحصل عليها من هذه المسابقة واستعد الجميع ،بذل خالد كل جهد وسهر كثيرا راجع كتبنا واخترن معلومات كثيرة وقيمة فهو سيحتاج لكل عون وكل معلومة حتى جاء اليوم المرتقب صفت الطاولات والكراسي وبدأ المتنافسون فرق المدارس تتنافس الجميع يبذل جهده عشر مدارس اشتركت في هذه المسابقة تقابلت كل مدرستين حتى اقتربت النهاية.. نعم الان بقيت مدرستان فقط انها مدرسة خالد والمدرسة المنافسة لها وبدأت الاسئلة تتوالى وخالد وزميله يبذلان جهدا كبيرا كان النصيب الاكبر لخالد لغزارة معلوماته وتقوفه على زميله اما المدرسة الاخرى فكان فكان الطالبان يبذلان جهدا خارقا ليتفوقا عليه وكانت الاسئلة تنهمر عليهم وكأنها رصاصات يجب تحاشيها ولكن لم يستطعا ذلك فقد بدأت علامتهما تقل وترتفع علامات خالد وزميله وبدأ الصباح يعلو والتشجيع يزداد والوقت يكاد ينتهي وعندما أطلقت صفارة النهاية وعلنت المدرسة الفائزة كانت مدرسة خالد فصقق الجميع بحرارة وجاء مدير المدرسة ليقول لقد شرفني ان يكون لدينا طالب مثل خالد اهنته واعترف ربما عنده من معلومات كثيرة ليست لدى مديره .. فضحك الجميع لهذا المديح وصفقوا وجاء الوقت للجوائز والفائز الاول كان خالد فاز بساعة قيمة هدية من المدرسة ورحلة جميلة له ولزميله وشهادة تقدير جميلة لكل منهما سيعلقها على الحائط لتكون ذكرى وعاد للبيت يلبس الساعة ويحمل شهادة التقدير ويحلم بالرحلة المنتظرة .

مساحة للتلوين

