

ص 22

مبادرة «قبة شتاء» تكرم المشاركات
وتسهم في توزيع المنتجات على
المستحقين خارج الدولة



ص 27

زوجة رغال بورفيداش
تُناضل سينمائياً ضد
التلوث المناخي



كيف تؤثر
الضوضاء
على
الأطفال؟



ص 23

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

هل يطيل التعليم سنوات العمر؟

اقترحت دراسة حديثة في الجامعة الترويجية للعلوم والتكنولوجيا وجود علاقة بين طول العمر وارتفاع مستوى التعليم. ووجد الباحثون أن خطر الوفاة ينخفض بنسبة 2% مع كل سنة إضافية من التعليم.

ونشرت الدراسة في مجلة "لانسييت"، وشارك الباحثون آثار التعليم بعوامل الخطر الأخرى، مثل تناول نظام غذائي صحي، والتدخين، وشرب الكثير من الكحول، ووجدوا أن النتائج الصحية متشابهة. مثلاً، يمكن مقارنة فائدة 18 عاماً من التعليم بفائدة تناول الكمية المثالية من الخضراوات، مقابل عدم تناول الخضار على الإطلاق. كذلك عدم الذهاب إلى المدرسة على الإطلاق أمر سيئ مثل شرب 5 مشروبات كحولية أو أكثر يومياً، أو تدخين 10 سجائر يومياً لمدة 10 سنوات. وبحسب المعادلة التي تقترحها الدراسة، فإن الذين أكملوا 6 سنوات من المدرسة الابتدائية كانوا أقل عرضة للوفاة بنسبة 13% في المتوسط. وبعد التخرج من المدرسة الثانوية، انخفض خطر الوفاة بنسبة 25% تقريباً، كما خفضت 18 عاماً من التعليم خطر الوفاة بنسبة 34%.

واستندت الدراسة إلى بيانات من 59 دولة وتضمنت أكثر من ألف اقتباس لبيانات تم جمعها من أكثر من 600 مقالة بحثية منشورة.

الركض في الهواء الطلق يقوي المناعة في الشتاء

قال عالم الرياضة الألماني البروفيسور إنجو فروبوزه إن ممارسة الركض في الهواء الطلق خلال فصل الشتاء تساعد على تقوية جهاز المناعة على مستويين: الأول كمناعة يتمثل في زيادة عدد الخلايا المناعية، والثاني نوعي يتمثل في زيادة قدرة الخلايا المناعية على التصدي لمسببات الأمراض.

كما تعمل هذه الممارسة أيضاً على تقوية القلب والأوعية الدموية، فضلاً عن زيادة القدرة على التحمل.

وشدد البروفيسور الألماني على أهمية تدفئة الجسم جيداً عند الركض في الهواء الطلق خلال فصل الشتاء، من خلال ارتداء الملابس المناسبة، التي تقيت على الشعور بالدفء، تجنباً لانخفاض درجة حرارة الجسم. ومن المهم أيضاً أن تكون الملابس جيدة التهوية لتساعد على تصريف العرق. ونظراً لأن العديد من عمليات تنظيم الحرارة تتم عبر الجبهة، فإن الجسم يفقد الكثير من الحرارة من خلالها. لذا ينبغي ارتداء غطاء للرأس يغطي الجبهة، وتعتبر القبعة الوظيفية، التي تحافظ على جفاف الجبهة، وتحميها من الرياح مناسبة لهذا الغرض. ويعد ممارسة الرياضة ينبغي تحفيز الجسم جيداً، حيث ينبغي خلع الملابس المبللة بفعل العرق على الفور، لتجنب انخفاض درجة حرارة الجسم. ومن ناحية أخرى، منذ عالم الرياضة فروبوزه من ممارسة الرياضة عند الإصابة بنزلة برد أو إنفلونزا، لتجنب الإصابة بالتهاب عضلة القلب.

طفل يسمع لأول مرة بعد علاج جيني متطور

قال بيان لمستشفى فيلادلفيا، إن العلاج الجيني الذي يعتبر الأول من نوعه في الولايات المتحدة قدم أملاً للمرضى بالصمم الناجم عن طفرات جينية، في جميع أنحاء العالم.

واستمع الصبي الغربي عصام دام، الذي يبلغ من العمر 11 عاماً، لأول مرة في حياته، بعد تلقي العلاج، وكان صوت والده وأصوات السيارات للمرة أول ما استمع إليه، بحسب "مديكال إكسبريس". وقال الجراح جون جيرميلر مدير الأبحاث السريرية في قسم طب الأذن والأذن والحنجرة في مستشفى فيلادلفيا: "إن العلاج الجيني لقد كان السمع هو شيء عملنا نحن الأطباء والعلماء في عالم فقدان السمع على تحقيقه منذ أكثر من 20 عاماً، وقد وصل أخيراً إلى هنا".

وأضاف: "في حين أن العلاج الجيني الذي أجريته على مريضنا كان يهدف إلى تصحيح خلل في جين واحد نادر جداً، فإن هذه الدراسات فتحت الباب للاستخدام المستقبلي لبعض الجينات الأخرى التي تزيد عن 150 جيناً، والتي تسبب فقدان السمع لدى الأطفال". وتعد صوب جين "أوتوفيرلين" نادرة للغاية، حيث تمثل 1% إلى 8% من حالات فقدان السمع الموجودة منذ الولادة.

الخوف من السفر يشكل
للغرد المصاب به القلق
الشديد في الفترات التي
تسبق الرحلة وأثناءها
وبعدها. ويتجلى رهاب
السفر بطرق عديدة،
بدءاً من التردد في السفر
إلى أماكن جديدة،
وصولاً إلى عدم
القدرة على مغادرة
المنزل.



الخوف من السفر والابتعاد عن المنزل .. إليك الطرق العلاجية

السلبى.. متى تجب المساعدة؟

إزالة حساسية حركة العين وإعادة معالجتها (EMDR): تناول إحدى الدراسات مدى فائدة اتباع نهج يركز على الصدمات باستخدام إزالة حساسية حركة العين وإعادة معالجتها (EMDR) ووجد أنه فعال كتحليل في علاج قلق السفر.

يمكنك أيضاً تخفيف أعراض القلق والذعر بمساعدة الأدوية قصيرة المدى، أي الأدوية المؤقتة الأكثر شيوعاً. هناك بعض الاستراتيجيات للتعامل مع هذا الخوف في حالة ضرورة السفر، وتشمل:

القيام برحلات صغيرة وقصيرة بالقرب من المنزل. اختيار وجهة منخفضة التوتر.

القيام بتخطيط الجدول الزمني الخاص بك ومسار الرحلة بالتفصيل. عند الطيران، قومي برحلات جوية مباشرة قدر الإمكان.

الخوف من السفر: نصائح إضافية
تعلم ما يمكن توقعه. اجبني في الإنترنت عن معلومات حول الفندق الذي اخترته لإقامتك. انظري إلى مخططات السطح لسفينة الرحلات البحرية الخاصة بك أو مخططات الجلوس للطائرة أو القطار.

حاولي الاسترخاء وتناول الماء لترطيب الجسم وحاولي الحصول على قسط وافر من النوم في الأيام التي تسبق رحلتك. وأيضاً سافري مع صديق أو أحد أفراد أسرتك من أجل الشعور بالراحة.

هناك أشياء يمكنك القيام بها لمساعدتك على
تقليل آثار رهابك ومنها:

تعلم كل ما تستطيعين عن الأماكن التي تريد السفر إليها، بما في ذلك الإجراءات الأمنية والقانونية الخاصة بها. تصوري نفسك بنجاح في القيام برحلتك بأمان وسلاسة. التدرج على تقنيات التنفس.

السفر مع صديق أو مجموعة.

طرق علاج رهاب السفر

يتطلب رهاب السفر العلاج لدى طبيب أو معالج نفسي لتقييم حالتك من خلال التاريخ الطبي والتاريخ النفسي والتاريخ الاجتماعي، وبمجرد التقييم، يمكن للمعالج الخاص بك تشخيص إصابتك بهذا النوع من الرهاب. ويحدد طريقة العلاج المناسبة ومنها:

علاج التعرض: هدف هذا العلاج هو تعريضك للرهاب بشكل تدريجي ومستمر كتشكل من أشكال إزالة التحسس. العلاج السلوكي المعرفي (CBT): يجمع العلاج السلوكي المعرفي بين العديد من التقنيات التي تمنحك استراتيجيات التكيف العقلي من أجل إعادة برمجة تصوراتك حول مخاوفك. تساعد هذه التقنية على السيطرة على مخاوفك بحيث لا تعود تسيطر عليك.

أسباب الخوف من السفر
هناك سببان رئيسيان يمكن أن يخلقوا خوفاً متزايداً من السفر، وهما:

نتيجة تجربة سلبية سابقة أثناء السفر: حيث تخلف ذكرى الحدث استجابة شديدة للضغط الجسدي والعاطفي منك. على سبيل المثال، ستشعرين بنوبات ذعر وقلق عند التفكير في السفر في نفس وسيلة النقل التي وقع فيها الحادث الصادم.

بعد أن يحظى حدث عالمي مهم باهتمام وطني أو دولي، مثل تفشي الأوبئة، مما يخلق مخاوف من السفر لدى البعض.

تشمل بعض الأعراض الجسدية لرهاب الرحلة، الآتي: اهتزاز ودوخة وتعرق وبعاء؛ الشعور بالغثبان والصداع؛ ألم صدر؛ زيادة ضربات القلب. عوامل وأعراض أخرى: القلق بشأن وجهة السفر.

قلق بشأن التحديات التي قد تنتظر الشخص، مع حواجز اللغة؛ أفكار بعدم القدرة على السفر وترك المنزل؛ الشعور بالذنب تجاه عدم الاستقرار المالي. ما رأيك التعرف على الفرق بين الحلق الإيجابي والقلق

أسرار مشيرة عن «أبرز عادة للكلاب».. ماذا نتحدث؟

حاول مجموعة من الباحثين الأوربيين التعرف على السبب الذي يجعل الكلاب تهز ذيولها، معتمدين في بحثهم على المسار لفصلية الذئب. وبدأت تايلور ميرش الباحثة في الصوتيات الحيوية رفقة فريق من الباحثين الأوربيين بحثها، بعدما أثار فضولها مقطع فيديو على "يوتيوب" لاحظت فيه أن الذئب قليلاً ما تهز ذيولها مقارنة بالكلاب الأليفة، لتسأل نفسها ماذا تغير خلال ما يقرب من 35 ألف عام منذ تم تدجين الكلاب من الذئب. ونشر الباحثون النتائج التي توصلوا إليها، التي أشارت إلى وجود احتمال أن البشر وراء اهتزاز ذيول الكلاب من دون أن يدركوا ذلك، في مجلة "بيولوجي ليدر" العلمية البريطانية.

يمكن لهذه النتائج أن تقلب الاعتقاد السائد منذ فترة طويلة بأن الكلاب تهز ذيولها لأنها سعيدة، بدلاً من ذلك تشير ميرش وزملاؤها إلى أن "هز ذيل الكلاب يجعل الناس سعداء".

وبحسب الدراسة، فإن هز الذيل أمر إيجابي، وقد وجدت الدراسات السابقة أن كل شيء من الموسيقى إلى صوت حوافر الحصان، تحفز نشاط الدماغ الذي يساعد على جعل الناس يشعرون بالسعادة.

شعبيات الزمن الجميل، على مسرح أوبرا الإسكندرية

ضمن خطط وزارة الثقافة المصرية للحفاظ على التراث الفني، تنظم دار الأوبرا، حفلاً بعنوان "شعبيات الزمن الجميل" لفرقة أوبرا الإسكندرية للموسيقى والغناء العربي. ويقود الفرقة المايسترو محب فؤاد، الخميس 25 يناير -شباط، على مسرح سيد درويش بـ "أوبرا الإسكندرية"، ويتضمن البرنامج مختارات من المؤلفات الشعبية الشهيرة التي أرخها كبار الملحنين، منها "طائر يا هوا، تمر حنه، من جيب فيك يا جاري، تسأل ليه عليا، ع الحلوة والمر، الناس الغرمين وغيرهم الكثير". وتأسست فرقة أوبرا الإسكندرية للموسيقى والغناء العربي، عام 2004، وبدأت عروضها في فعاليات مهرجان الموسيقى العربية في نفس العام، كما قدمت عروضاً خاصة للأطفال، وشاركت في العديد من أنشطة الأوبرا المتنوعة.

كواليس مكالمة الشناوي لتحقيق حلم طفل فلسطيني

غمرت السعادة قلب الطفل الفلسطيني علي مشتهي، مع تحقيق حلمه بتلقي مكالمة هاتفية من حارس مرمى منتخب مصر والأهلي محمد الشناوي، الذي حرص على التواصل معه أثناء تواجده رفقة "الضراعة" في كوت ديفوار، بلغة إنسانية رغم التحديات التي تواجه المنتخب في كأس أمم أفريقيا. وكان مشتهي أعلن في وقت سابق خلال لقاء مع الصحفي الفلسطيني صالح المحتوى هاني أبو رزق من داخل مستشفى شهداء الأقصى في غزة، حلمه بقاء قائد الأهلي لكونه "بطله المفضل"، وأمنيته بأن يصبح ذات يوم حارس مرمى مثله، لتنتشر رسالة الطفل المؤثرة على منصات التواصل الاجتماعي. ويؤكد أبو رزق موقع "سكاي نيوز عربية" اهتمام الشناوي بالحالة الإنسانية للطفل الذي تعرض منذله للصف الإسرائيلي في مخيم النصيرات، واستقباله رسالة من حارس منتخب مصر بيديها رغبتة بإجراة محادثة مع مشتهي. ويضيف أبو رزق: "قال الشناوي إننا شعب واحد وأظهر دعمه الكامل للشعب الفلسطيني ضد الحرب الدائرة في غزة منذ 7 أكتوبر الماضي، وعن حماسه لمساندة الطفل مشتهي خلال إصابته والاطمئنان على حالته الصحية وتقديم كافة سبل العون له. ويتابع أبو رزق: "حاولت العودة مرة ثانية إلى الطفل في مستشفى شهداء الأقصى حتى يعلم بما جرى مع الشناوي، لكنني اكتشفت أن حالته استدعت نقله إلى المستشفى الإندونيسي جنوبي غزة، لذلك توجهت إلى هناك في أسرع وقت".

الوقوف على قدم واحدة.. اختبار بسيط يخبرك الكثير عن صحتك

كشفت أحد كبار الأطباء عن اختبار صحي بسيط مدته 10 ثوان يمكن أن يعطيك فكرة عن حالتك الصحية والمدة التي قد تعيشها. يتضمن الاختبار الوقوف على ساق واحدة لمدة 10 ثوان، ويقال إنه يكشف معلومات مهمة حول حالتك الليفية ومتوسط العمر المتوقع المحتمل. ووجدت دراسة أن 348 شخصاً، معظمهم فوق السبعينات ويعانون من مرض السكري، لم يتمكنوا من التوازن على ساق واحدة لمدة 10 ثوان. وتضمنت نتائج الاختبار أن الأشخاص الذين لا يستطيعون الحفاظ على التوازن لمدة 10 ثوان وهم يقفون على قدم واحدة، لديهم احتمالية وفاة أعلى بنسبة 84%. واستنتج الباحثون أن صعوبة التوازن قد تعني تدهوراً في قوة العضلات مما يزيد من خطر السقوط، وقد تشير إلى مخاطر صحية كاملة. وقال الدكتور كلاوديو جيل أزواجو، إن ممارسة بعض التمارين قد تحسن التوازن لدى الإنسان، وتشمل تمارين التوازن رفع الكعبين عن الأرض والثبات على هذه الوضعية لمدة ثلاث ثوان، ثم خفضهما مرة أخرى.



كورونا يغزو تايوان.. وإغلاق المدارس بسبب الثلوج

ذكرت مراكز السيطرة على الأمراض في تايوان أن 80% من السكان أصيبوا بكورونا، مرة واحدة على الأقل، قبل يونيو -حزيران العام الماضي، في الوقت الذي اضطرت فيه لفلج مدارسها في المناطق الجبلية بسبب الطقس البارد، حيث كسب الثلوج الطرق. وجاءت هذه النسبة، بعد تكليف مؤسسة "خدمات الدم" في تايوان، من قبل مركز القيادة لمكافحة الأوبئة، باختيار 7 آلاف عينة من الدم، ضمن إجراء مسح مصلي للأجسام المضادة للكشف عن كورونا، في الفترة بين يناير -كانون الثاني ويونيو -حزيران العام الماضي. وحثت مراكز السيطرة على الأمراض في تايوان مواطنيها، لاسيما البالغين وضعاف المناعة والمسنين، على الحصول على أحدث لقاح ضد فيروس كورونا، في أقرب وقت ممكن، حيث يظهر بحث جديد أن اللقاحات الأقدم لا تقدم حماية تقريباً، ضد الأمراض الحادة الناجمة عن متحورات "أكس بي بي"، وهي سلالة فرعية من متحور "أوميكرون".



بحضور شما بنت محمد بن خالد آل نهيان

وفد بيئي برئاسة الدكتورة نجاة صليبا، الحائزة على جائزة أفضل امرأة في العلوم في أفريقيا والشرق الأوسط يزور مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية

مصرف أبوظبي الإسلامي فعاليتها، وفي مدرسة القهوة والسنع، قام الوفد بالتفاعل مع تجارب تحضير القهوة العربية واستمعوا إلى شرح مفصل حول التراث الإماراتي والذي الشيعي. كما تعرفت على برنامج "المطبخ التدريبي" أحد برامج مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافي الذي يقدم فاعلياته من خلال خبراء متخصصين في مجال الطهي والغذاء الصحي.

واختتمت جولتها بقاء مع أعضاء مجلس الشباب وفي جلسة عصاف ذهنية مشمرة، تم التركيز على طموحات وأهداف الشباب ودورهم في بناء الوطن والمساهمة في التنمية المستدامة والمشاركة الفعالة في المجتمع.

وفي ختام الزيارة، عبرت الدكتورة شما بنت محمد وتقديرها للشيخة د. شما بنت محمد، مشيدة بالجهود الرائدة التي تقدمها في تقديم خدمات ثقافية واجتماعية تسهم بفعالية في بناء مجتمع مستدام



المحقق التي نظمتها إدارة مسرح الجريمة. وفي إطار المبادرة الخاصة بالمستثمر الصغيرة، نظم



المستقبل التي تعزز تكوين جيل قارئ، ومن ثم قاعة اشتراك بمشاركة إدارة بلدية العين، تلتها

•• العين - الفجر

في إطار الجهود المستمرة لتعزيز التبادل الثقافي وتعزيز الوعي البيئي، استضافت مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية وفداً بيئياً بارزاً برئاسة الدكتورة نجاة صليبا، الحائزة على جائزة أفضل امرأة في العلوم في أفريقيا والشرق الأوسط.

وفي لقاء أكدت الشقيقة الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان على أهمية هذه الزيارات في تعزيز التبادل الثقافي وتعزيز الوعي البيئي. وأشادت بأهمية التعاون المستمر بين الخبراء والمؤسسات لتحسين الحلول البيئية وتطوير البرامج التعليمية لتحقيق تطوير شامل ومستدام في المجتمع.

وشهدت الفعاليات حضور 320 طالباً وطالبة من 8 مدارس حكومية وخاصة، بالإضافة إلى الكادر الأكاديمي المرافق. إضافة إلى المؤسسات الحكومية والخاصة



برعاية وحضور سالم بن ركاض

اختتام كرنفال العين الأول لأصحاب الهمم بمشاركة 135 من مختلف الفئات العمرية

المشركين مع مبادرة "كنا زي بعض"، وذلك برعاية الشيخ الدكتور سالم بن ركاض العامري، وحضور الدكتور خالد السلامي رئيس جمعية أهالي ذوي الهمم، وعدد من المسؤولين وممثلين عن وزارة الداخلية وهيئة الدفاع

المشركين مع مبادرة "كنا زي بعض"، وذلك برعاية الشيخ الدكتور سالم بن ركاض العامري، وحضور الدكتور خالد السلامي رئيس جمعية أهالي ذوي الهمم، وعدد من المسؤولين وممثلين عن وزارة الداخلية وهيئة الدفاع

المشركين مع مبادرة "كنا زي بعض"، وذلك برعاية الشيخ الدكتور سالم بن ركاض العامري، وحضور الدكتور خالد السلامي رئيس جمعية أهالي ذوي الهمم، وعدد من المسؤولين وممثلين عن وزارة الداخلية وهيئة الدفاع

المشركين مع مبادرة "كنا زي بعض"، وذلك برعاية الشيخ الدكتور سالم بن ركاض العامري، وحضور الدكتور خالد السلامي رئيس جمعية أهالي ذوي الهمم، وعدد من المسؤولين وممثلين عن وزارة الداخلية وهيئة الدفاع

•• العين - الفجر

اختتم مركز "همة" لتنمية القدرات العقلية، فعاليات كرنفال العين الأول لأصحاب الهمم، الذي أقيم في منطقة سوق القطارة الشعبي بمدينة العين،

خلال معرض ومؤتمر آراب هيلث 2024

خبراء كليفلاند كلينك أبوظبي يقودون مؤتمرات للرعاية الصحية



تصميمها بالتعاون مع كليفلاند كلينك أبوظبي. وسيتم أيضاً تنظيم قمة صحة المستقبل 2024 على هامش المؤتمر في 1 فبراير ضمن متحف المستقبل، وستكون منتمترة على المدعوين فقط. وبالإضافة للحضور البارز لنصته M42، كليفلاند كلينك أبوظبي للمشاركة في الحدث ضمن هذه المنصة. ويمكن للمشاركين حضور العديد من الجلسات الحوارية المهمة بمشاركة كوادر الرعاية الصحية في المستشفى، والذين سيخوضون نقاشات هامة حول أحدث التقنيات والابتكارات في القطاع. 2024.

مع أكثر من 330 متحدث. وسيقوم العديد من أطباء كليفلاند كلينك أبوظبي بقيادة الحوارات والفعاليات التي ستغطي مواضيع الابتكار والبحث المرتبطة بالمجالات الطبية، بما يشمل طب الطوارئ والرعاية الحرجة، والطب الشعاعي، والجراحة، وإدارة الجودة ومكافحة العدوى.

توقعاته من حدث الرعاية الصحية المرتقب بالقول: "يمثل تنفيذ المجتمع الطبي جزءاً أساسياً من رسالتنا في كليفلاند كلينك أبوظبي. وكقمتي رعاية، نبدل كل جهد ممكن لمشاركة معارفنا وخبرتنا ونحرص على التفاعل مع أقراننا في قطاع الرعاية الصحية لتلارتقاء بمستويات الرعاية الطبية والصحية. ولاشك أن الفعاليات الرائدة مثل آراب هيلث تمنحنا منصة مثلى لاغتنام الفرص البناءة التي تضع بصمة إيجابية في سبل تقديم الرعاية".

سيقود أطباؤنا الحاصلون على البورد الأمريكي وخبرائنا السريريون عدداً من فعاليات هذا المؤتمر سعياً لتعزيز التعليم الطبي وحفز وتيرة التقدم في القطاع، بما ينسجم مع رسالة كليفلاند كلينك أبوظبي الرامية لنشر المعرفة والخبرات ليستفيد منها جميع العنيتين في قطاع الرعاية الصحية".

ممنوعة متميزة شراكة المعارف وإتاحة فرص التواصل لتحقيق التميز في قطاع الرعاية الصحية. وستشهد نسخة هذا العام تنظيم 10 مؤتمرات، جميعها معتمدة كبرامج للتعليم الطبي المستمر من كليفلاند كلينك الولايات المتحدة. وحول أهمية هذا الحدث السنوي، قال الدكتور خورخي غوزمان الرئيس التنفيذي لمستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي: "يجسد مؤتمر آراب هيلث منصة بناءة تعزز علاقات التعاون وتشري الخبرات والمعارف في قطاع الرعاية الصحية على مستوى المنطقة. وكما كان الحال في النسخة السابقة،

يستعد خبراء مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي، جزء من شبكة M42، لقيادة حوارات هامة ومشاركة معلومات رئيسية وإجراءات طبية متميزة في قطاع الرعاية الصحية، وذلك خلال مشاركتهم المرتقبة في معرض ومؤتمر "آراب هيلث" المزمع انعقاده بإمارة دبي من 29 يناير ولغاية 1 فبراير 2024. وينعقد المعرض بنسخته التاسعة والأربعين على مدار أربعة أيام في مركز دبي التجاري العالمي وفندق فيرمونت دبي. ويعد حدثاً سنوياً يهدف لتوفير

•• أبوظبي - الفجر

بالتعاون مع الهلال الأحمر الإماراتي

مبادرة «قبة شتاء» تكرم المشاركات وتساهم في توزيع المنتجات على المستحقين خارج الدولة

ديسمبر 2023 واستمرت إلى نهاية يناير 2024 وتم تجميع عدد كبير من القبعات بمشاركة عدد من المتطوعات من عضوات الجمعية وعدد من طالبات الجامعات والمدارس وقد تم في نهاية الدورة تكريم جميع المشاركات بشهادات تقدير واحتراب الساعات التطوعية حيث بلغ إجمالي عدد الساعات التطوعية 270 ساعة وبلغ عدد المشاركات 38 من عشر دول وانجزت المشاركات عدد القبعات 110 قبة وتأتي مبادرة قبة شتاء ضمن عدد من المبادرات تعزز الجمعية تنفيذها خلال عام 2024 ضمن خطتها السنوية.

احتفلت جمعية الإمارات للتطوع في مقرها بالقصبة بتكريم المشاركات في المبادرة الإنسانية "قبة الشتاء" والتي تهدف إلى تعليم الحياكة بالكروشيه وصناعة القبعات الشتوية وتوزيع المنتجات من القبعات على المستحقين من المحتاجين خارج الدولة في المناطق الباردة للمساهمة التطوعية في حمايتهم من برد الشتاء وتأتي هذه المبادرة بالتعاون مع الهلال الأحمر الإماراتي فرع الشارقة الذي سيقوم بدوره بتوزيع القبعات الشتوية على مستحقيها وقد تم البدء بالمبادرة مع بداية شهر



•• الشارقة - الفجر

منوعات الفكر

23

علينا اتخاذ خطوات لازمة لتقليل تعرضهم له

كيف تؤثر الضوضاء على الأطفال؟

العالم مكان صاخب، ونحن نتعرض باستمرار لمستويات الضوضاء المفرطة، وخاصة الأطفال، الذين يمكن أن يكون التعرض المفرط للضوضاء ضارا بصحتهم أكثر مما نعتقد. ويعرف العديد من الآباء أن الضوضاء العالية يمكن أن تؤدي سمع الطفل. يمكن للأصوات العالية جدا، أن تسبب أضرارا فورية. كما يمكن أن يؤدي استخدام أجهزة الاستماع الشخصية للموسيقى ومقاطع الفيديو والفصول الدراسية أيضا إلى حدوث ضرر إذا كانت صاخبة جدا. ويمكن للبيئات الصاخبة للغاية أن يكون لها تأثيرات ضارة تتجاوز السمع.



لا يعانون من هذه الحالات عادة. وهناك حاجة إلى مزيد من البحث لمعرفة المزيد حول كيفية تراكم تأثيرات الضوضاء على مدى الحياة. وفي غضون ذلك، نحن نعرف ما يكفي لاتخاذ الخطوات اللازمة لتقليل تعرض الأطفال للضوضاء.



أجسام مضادة لحليب البقر وأطعمة شائعة أخرى تزيد من خطر الوفاة بأمراض القلب



ويبدو الباحثون أن إجراء مزيد من الدراسات لاستكشاف المزيد حول أهمية التوعية الغذائية والنظام الغذائي في تطور أمراض القلب والأوعية الدموية.



ويعتقد الباحثون أن التنشيط المستمر للخلايا البدينة يمكن أن يؤدي إلى الالتهاب، ما يساهم في تراكم اللويحات الضارة التي يمكن أن تسبب نوبات قلبية أو أضرارا أخرى في القلب.

ويعتقد الباحثون أن التنشيط المستمر للخلايا البدينة يمكن أن يؤدي إلى الالتهاب، ما يساهم في تراكم اللويحات الضارة التي يمكن أن تسبب نوبات قلبية أو أضرارا أخرى في القلب.

ويوجه الباحثون بأن الأجسام المضادة المسببة للحساسية تجاه الطعام قد تؤثر على القلب من خلال تنشيط خلايا متخصصة تسمى الخلايا البدينة. ومن المعروف أن الخلايا البدينة الموجودة في الجلد والأمعاء تساهم في حدوث تفاعلات حساسية كلاسيكية، ولكنها توجد أيضا في الأوعية الدموية القلبية وأنسجة القلب.

التحدث، فإن البيئة الصاخبة يمكن أن تجعل من الصعب عليهم فهم الكلام. ويمكن أن تؤثر الضوضاء البيئية أيضا على طريقة لعب الأطفال، وهو أمر مهم لنموهم. ويتعرض العديد من الأطفال للضوضاء الخلفية الناتجة عن ترك أجهزة التلفاز قيد التشغيل حتى لو لم يكن الطفل يشاهدها بشكل نشط. وعندما يتم ترك أجهزة التلفاز قيد التشغيل، لا يركز الأطفال الرضع والأطفال الصغار كثيرا أو لفترة طويلة على اللعب بالألعاب. وغالبا ما تتداخل الضوضاء مع النوم. ووفقا لمنظمة الصحة العالمية، يعاني الملايين من الناس من نوم أسوأ بسبب الضوضاء الليلية الناجمة عن حركة المرور على الطرق وغيرها من المصادر. وتظهر الأبحاث التي أجريت بشكل رئيسي على البالغين أنه حتى المستويات المنخفضة من الضوضاء البيئية الليلية تسبب المزيد من حركات الجسم والاستيقاظ واضطرابات النوم الأخرى. وتحدث هذه الأمور على الرغم من عدم علم النائم بها. وقلة النوم يمكن أن تسبب النعاس أثناء النهار وتؤثر على تعلم الأطفال. وبالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تؤدي الكثير من الضوضاء إلى استجابة الجسم للضغط النفسي.

ويمكننا أن نرى ذلك عند الأطفال الخدج في وحدات العناية المركزة لحديثي الولادة (NICUs)، على سبيل المثال، عندما يتعرض هؤلاء الأطفال لأجهزة الإنذار والهواتف وأجهزة التهوية والمضخات وأجهزة المراقبة والحاضنات.

يمكن أن تكون هناك تغييرات في التنفس ومعدل ضربات القلب ومستويات الأكسجين. ويمكن للضوضاء أن تزيد من ضغط الدم لدى الأطفال، كما أن التعرض للضوضاء على المدى الطويل يزيد من خطر الإصابة بنوبة قلبية لدى البالغين. وقد ينزعج بعض الأطفال

رعاية الأطفال. وقد تكون القراءة والتذكر والأداء الجيد في الاختبارات أمرا صعبا عندما يكون هناك الكثير من الضوضاء في الخلفية أو المحادثات الصاخبة. ويمكن للطائرات التي تحلق في سماء منطقة ما أن تجعل من الصعب فهم ما يقوله المعلم، قد يحتاج المعلمون إلى مقاطعة الدروس لانتظار مرور الطائرات. يمكن أن يؤدي الشعور بالانزعاج من الضوضاء إلى فقدان الأطفال التركيز في الدروس.

وبالنسبة للرضع والأطفال الذين يتعلمون كيفية

والمقارنة مع البالغين، قد يكون الأطفال أكثر عرضة لتأثيرات الضوضاء لأنهم يستمتعون في النمو والتطور. وقد يكون لديهم أيضا سيطرة أقل على المكان الذي يقضون فيه الوقت. والأطفال الذين يعيشون في بيئات أقل تروا هم أكثر عرضة للتعرض لمستويات أعلى من الضوضاء البيئية. ويمكن أن تؤثر الضوضاء البيئية على تعلم الأطفال، كما هو الحال في الفصول الدراسية الصاخبة جدا وأماكن

والضوضاء البيئية، المعروفة أيضا باسم "التلوث الضوضائي"، تأتي من مصادر حولنا، وتشمل: حركة المرور على الطرق والطائرات والمطارات والقطارات، ويمكن أيضا أن تكون مصادر الضوضاء داخلية، مثل أجهزة التلفاز وغيرها. ومن غير المرجح أن تسبب الضوضاء البيئية مشاكل في السمع مقارنة بالضوضاء العالية الصادرة عن الأجهزة والأنشطة الشخصية، مثل الحفلات الموسيقية. ومع ذلك، يمكن أن يكون للضوضاء البيئية آثار ضارة على تعلم الأطفال وسلوكهم ونومهم.

والمقارنة مع البالغين، قد يكون الأطفال أكثر عرضة لتأثيرات الضوضاء لأنهم يستمتعون في النمو والتطور. وقد يكون لديهم أيضا سيطرة أقل على المكان الذي يقضون فيه الوقت. والأطفال الذين يعيشون في بيئات أقل تروا هم أكثر عرضة للتعرض لمستويات أعلى من الضوضاء البيئية. ويمكن أن تؤثر الضوضاء البيئية على تعلم الأطفال، كما هو الحال في الفصول الدراسية الصاخبة جدا وأماكن

تشير دراسة جديدة إلى أن الحساسية تجاه مسببات الحساسية الغذائية الشائعة، مثل حليب البقر والفضول السوداني، يمكن أن تكون سببا مهما وغير معروف سابقا لأمراض القلب. كما وجدت النتائج أيضا أن الخطر المتزايد للوفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية يشمل أولئك الذين لا يعانون من حساسية غذائية واضحة. وذكر الباحثون أن هذا الخطر المتزايد يمكن أن يساوي أو يتجاوز المخاطر التي يشكها التدخين، وكذلك مرض السكري والتهاب المفاصل الروماتويدي.

الموجودة في الأطعمة الشائعة زيادة خطر الوفاة بأمراض القلب والأوعية الدموية. ولا تثبت النتائج بشكل قاطع أن الأجسام المضادة الغذائية تسبب زيادة المخاطر، ولكن العمل يعتمد على الدراسات السابقة التي تربط التهاب الحساسية وأمراض القلب. ووجدت الدراسة أن أقوى صلة بالوفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية وجدت لدى الأشخاص الذين كانت لديهم الأجسام المضادة، لكنهم استمروا في تناول الطعام بانتظام، ما يشير إلى أن حساسيتهم لم تكن شديدة. واستخدم الباحثون طريقتين لفحص العلاقة بين حساسية IgE للأطعمة ووفيات القلب والأوعية الدموية. واعتمدوا بيانات من 4414 شخصا بالغا شاركوا في المسح الوطني للصحة والفحص

وتصف الورقة البحثية التي نشرتها مجلة The Journal of Allergy and Clinical Immunology الدراسات التي قادتها كورين كيت، دكتوراه في الطب، وأستاذة حساسية الأطفال وعلم المناعة في قسم طب الأطفال بجامعة نورث كارولينا في دراستين طوليتين. وأظهرت النتائج أن الذين أنتجوا الأجسام المضادة IgE استجابة لحليب البقر وغيره من الأطعمة كانوا أكثر عرضة لخطر الوفاة المرتبطة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وكان هذا صحيحا حتى عندما تم أخذ عوامل الخطر التقليدية لأمراض القلب، مثل التدخين وارتفاع ضغط الدم والسكري، في الاعتبار. كما كان الرباط الأقوى هو حليب البقر، لكن الأجسام المضادة IgE لمسببات الحساسية الأخرى، مثل الفول السوداني والروبيان، كانت مهمة أيضا بين أولئك الذين تناولوا هذه الأطعمة.

وأفاد الباحثون أن هذه النتيجة المثيرة للقلق تمثل المرة الأولى التي يتم فيها ربط الأجسام المضادة IgE





جائزة دبي تحتفل باختتام النسخة الـ 24 لمسابقة الشيخة هند بنت مكتوم للقرآن الكريم

•• دبي-وأم:

احتفلت جائزة دبي الدولية للقرآن الكريم بختام فعاليات مسابقة الشيخة هند بنت مكتوم للقرآن الكريم في دورتها الرابعة والعشرين، وذلك بمقر جمعية النهضة النسائية بدبي. وتم عرض فيلم تسجيلي يلقي لمحات مضيئة من إسهامات حرم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي "رعاه الله" سمو الشيخة هند بنت مكتوم بن جمعة آل مكتوم، في العمل الخيري واهتمام

سومها بخدمة القرآن الكريم وحفظته، وإعمار بيوت الله. وألقى أحمد الزاهد عضو اللجنة المنظمة المتحدث الرسمي لجائزة دبي الدولية للقرآن الكريم كلمة نيابة عن المستشار إبراهيم محمد بوملحه مستشار صاحب السمو حاكم دبي للشؤون الثقافية والإنسانية رئيس اللجنة المنظمة للجائز قال فيها "نجتمع اليوم وكعادة جائزة دبي الدولية للقرآن الكريم كل عام لتكريم أبنائنا حفظه كتاب الله ممن شاركوا في التصفيات النهائية لمسابقة الشيخة هند بنت مكتوم للقرآن الكريم ويتشجع ودعم من قيادتنا الرشيدة، ويأتي احتفالنا بختام هذه الدورة القرآنية من المسابقة في

نسختها الرابعة والعشرين في إطار نجاح كافة المسابقات المحلية والدولية لهذه الجائزة المباركة". وأضاف "تعتبر مسابقة الشيخة هند بنت مكتوم للقرآن الكريم التي تحتفل بختام دورتها الرابعة والعشرين، إحدى أهم فعاليات جائزة دبي الدولية للقرآن الكريم، وتستقطب هذه المسابقة حفظة كتاب الله من مواطني دولة الإمارات والمقيمين على أرضها الطيبة، من الجنسين ممن يتم ترشيحهم من قبل مراكز تحفيظ القرآن والمؤسسات القرآنية المنتشرة في أنحاء الدولة، وتسمى الجائزة إلى تشجيعهم وتكريمهم وتأهيل المتميزين من المواطنين والمواطنات لتمثيل الدولة في المسابقات الدولية، وتحظى المسابقة بدعم ورعاية صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي "رعاه الله" وحرم سموه سمو الشيخة هند بنت مكتوم بن جمعة آل مكتوم، وقد حرص سموهما بأن تكون هذه المسابقة مفتوحة للجنسين من مواطنين ومقيمين من حفظة كتاب الله العزيز، يذكر أن عدد الذين شاركوا في التصفيات النهائية من جميع مدن دولة الإمارات للنسخة الـ 24 بلغ 40 متسابقاً من الذكور و 51 متسابقة من الإناث من خلال فروع المسابقة الستة وهي فرع القرآن الكريم كاملاً، وفرع عشرين جزءاً، وفرع عشرة أجزاء، وفرع خمسة أجزاء للمواطنين، وفرع خمسة أجزاء للمقيمين ممن لا تزيد أعمارهم عن عشر سنوات، ثم فرع ثلاثة أجزاء للمواطنين الذين لا تزيد أعمارهم عن عشر سنوات، فهنيئاً لجميع الفائزين والفائزات بالمراكز الأولى



وجميع المشاركين والمشاركات في المسابقة فالك فائز مع كتاب الله. وألقى فضيلة الشيخ إبراهيم جاسم المنصوري رئيس لجنة التحكيم كلمة أشاد فيها بالمستوى الذي وصلت إليه مسابقة الشيخة هند بنت مكتوم للقرآن الكريم في الدورة "24" وباعتبارها ثمرة من ثمرات انتشار مراكز التحفيظ والمسابقات القرآنية الرائدة في دولة الإمارات والتي حققت إنجازات وطموحات الكثيرين من حفظة كتاب الله، وقد تزايدت أعداد المشاركين بها، وساهمت عبر الدورات السابقة في تشجيعهم لحفظ كتاب الله وتعليمه وتأهيل الكثيرين منهم للمسابقات الدولية، والتنافس الشريف بين مراكز التحفيظ في أرجاء الدولة والتي تحظى بدعم واهتمام القيادة الرشيدة. واستمع الحضور إلى نماذج من المتسابقين حيث قلل كل من التسابق منصور محمد منصور والمتسابق محمد يحيى أحمد والمتسابق يوسف سالم محمد الدويبي ما تيسر من أي الذكر الحكيم.

من جانبه قام الدكتور سعيد عبدالله حارب نائب رئيس اللجنة المنظمة للجائزة برفقة أحمد الزاهد عضو اللجنة المنظمة، وعبد الرحيم حسين أهلي رئيس وحدة الشؤون المالية والإدارية بالجائزة، ومحمد الحمادي رئيس وحدة الموارد البشرية وتقنية المعلومات رئيس وحدة المسابقات بتكريم المؤسسات والهيئات ومراكز تحفيظ القرآن الكريم وأصحاب الفضيلة أعضاء لجنة التحكيم والفائزين بالمراكز الأولى والمشاركين في المسابقة بكافة فروعها وأخذ الصور التذكارية.



إهداء جامعة نيويورك أبوظبي لوحتين من أعمال بيكاسو وموديليانى

•• أبوظبي -وأم:

استقبلت جامعة نيويورك أبوظبي أول هبة فنية في تاريخها، وهي عبارة عن لوحتين أنجزتا بالطباعة الحجرية، أولهما للفنان بابلو بيكاسو بعنوان "المرأة ذات القبعة التركية" والثانية للفنان أميديو موديليانى "لوحة جان هيوتيرين".

وتقدمت مارييت ويستمان نائب رئيس جامعة نيويورك أبوظبي بخالص الشكر إلى فيروز وجان بول فيلان اللذان تبرعا بهذه اللوحات الفنية الرائعة للجامعة فهما من ذواقة الفن ومن كبار شخصيات المشهد الفني في الدولة، ولطالما ساندنا الجامعة ورواق الفن. وقالت " منذ تأسيس الجامعة كان الفن دائماً أداة قوية للتعليم والتواصل

المجتمعي ويشكل إلى الآن محور جهودنا ونعتبر هذه الهبة بمثابة شهادة على التزامنا برسالتنا كمؤسسة شاملة للتعليم العالي والأبحاث". وأقامت الجامعة حفلاً بهذه المناسبة، حضره عدد من كبار قيادات الجامعة والأساتذة، وأعضاء المجلس الاستشاري لرواق الفن بجامعة نيويورك أبوظبي، ونخبة من مدراء مشروع جوجنهايم

أبوظبي. يشار إلى أن جامعة نيويورك أبوظبي تطرح من خلال قسم الفنون والعلوم الإنسانية برنامج الماجستير في الفنون والإعلام، وهو الأول من نوعه في المنطقة، بدوام كامل ومكثف وتتميز الجامعة بما توفره في معرض الفنون وهو المعرض الجامعي الوحيد في المنطقة الذي يضم معارض المتاحف العلمية والتجريبية ومركز ومعهد الفنون.



في مهرجان الحفاظ على الحياة البرية «WCFF» في نيويورك

«سفاري الشارقة» أفضل فيلم وثائقي طويل من الشرق الأوسط

•• الشارقة-البحر:

الحياة البرية (WCFF) الذي يقام سنوياً في مدينة نيويورك الأمريكية فيما استضاف النسخة الحالية مركز خليج روكري للتعليم البيئي في مدينة نيبلز بولاية فلوريدا بالولايات المتحدة الأمريكية حيث يعد المهرجان واحداً من المهرجانات الكبرى المعتمدة والموقفة من موقع الأفلام السينمائي العالمي الشهير IMDB ويختص بأفلام الطبيعة والاستدامة وسبل المحافظة على الحياة البرية وحمايتها. وتسلم الجائزة ممثلاً عن هيئة الشارقة للإذاعة

والتلفزيون كل من سعيد راشد بن فاضل الكتيبي مساعد المنتج المنفذ وأشرف على المنتج الفني للفيلم، كما قام السيد كريستوفر جيرفيز - الرئيس التنفيذي والمؤسس للمهرجان بتقديم جائزة للمنتج المنفذ للفيلم محمد حسن خلف. وقد شارك في المهرجان في هذه النسخة أكثر من 2000 فيلم لمنجحين مستقلين من مختلف أنحاء العالم، تم اختيار 50 فيلماً فقط للعرض خلال أيام المهرجان السبعة الممتدة من 16 يناير إلى 22 يناير، كما تم الإعلان عن فوز فيلمين

فقط من بينهما فيلم "سفاري الشارقة"، بالإضافة إلى منح شهادات مشاركة لعشرة أفلام ضمن الفئات المختلفة للمهرجان، وقد تم عرض الفيلم في إحدى القاعات السينمائية إلى جانب أفلام وثائقية أخرى، وذلك على مدى أيام المهرجان، وقد شهد العرض إقبالاً وتفاعلاً واهتماماً من قبل المتخصصين في إنتاج أفلام الطبيعة والحيوانات والمحافظة على الطبيعة. ويستعرض الفيلم الوثائقي "سفاري الشارقة" مراحل إنشاء المشروع الذي يقع ضمن محمية

البردي في مدينة الذيد، منذ بداية التخطيط والتصميم مروراً بالتفتيش والمتابعة الحثيثة لصاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، وزياراته المتكررة للمشروع وصولاً إلى افتتاحه وتدشينه للجمهور ليكون المشروع أكبر حديقة سفاري في العالم خارج القارة الإفريقية، كما تضمنت الفيلم مقابلات مع نخبة من المتخصصين والخبراء في مجال علم الأحياء والبيطرة إضافة إلى المهندسين والفنيين

العاملين بالمشروع. جدير بالذكر أن وثائقي سفاري الشارقة ساهم في إنتاجه فريق عمل ضخم تجاوز الستين شخصاً ضم محمد حسن خلف مدير عام هيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون منتجاً منفذاً، وسعيد راشد بن فاضل الكتيبي مساعداً للمنتج المنفذ، والبريطاني جون مارتن مخرجاً كما تولى الإنتاج الوثائقي كل من المنتج الفني أشرف علي وطوني ديجان في حين كان الإبداع الفني في اللقطات لمدير التصوير مايكل أودونوفان.



منوعات

الفكر

27

بعد أسابيع عدّة على عرضه الدولي الأول، في برنامج "نظرة ما"، في الدورة الـ٧٦ (٢٠١٦-٢٧ مايو/ أيار ٢٠٢٣) لمهرجان "كان" السينمائي، يُعرض "أتمنى أن أتحوّل إلى دب" (٢٠٢٣، ٩٨ دقيقة، إنتاج مشترك بين منغوليا وفرنسا وسويسرا وقطر)، أول روائي طويل للمخرجة المنغولية زولجرغال بورفيداش (١٩٩٠)، في مسابقة الأفلام الروائية الطويلة في الدورة الـ٦ (١٤-٢١ ديسمبر/ كانون الأول ٢٠٢٣) لـ"مهرجان الجونة السينمائي"، وينال ممثله الأساسي باتسوج أورتسيخ جائزة "نجمة الجونة لأفضل ممثل".



أحبّ الاستماع إلى كلّ الأفكار الخلاقة والمجنونة

زولجرغال بورفيداش تناضل سينمائياً ضد التلوّث المناخي

الجواب "نعم"، ما الذي تبغيه في هذا الإطار تجيب: "ما يُستفاد من فيلم مرتبط بمن يُشاهده. لفيلمى مستويات عدّة، إنه ليس فقط قصة تجري وقائعها في منغوليا، بل حكاية يُمكن لأحداثها أن تحصل في أي مكان في العالم. أرى أن قدرة المشاهدين على اكتشاف كل طبقة في الفيلم أمر رائع، وأيضاً أن يناقشها هؤلاء أنفسهم بانفتاح وحرية". وماذا عن ممثلي "أتمنى أن أتحوّل إلى دب" لو أستطيع السبات فقط؟ يقول إنهم "الأطفال الأكثر جذبية، والأكثر عملاً، والأكثر نقاءً، والأكثر لطفاً". تروي أنها، في أول يوم تمريّنات، تُخبرهم عن هدف فيلمها بصدق: "لاحظاً، يُشاركوني مشاعرهم وتجاربهم، بصدق أيضاً. ثم يُصبحون جديين للغاية"، منهية كلامها عنهم بقول التالي: "لا شيء يُمكنه إيقاف الأطفال عندما يكونون جديين وصادقين. إنهم منخرطون كثيراً في شخصياتهم".

الاجتماعي. تُضيف أنها تريد، عبر فيلمها هذا، جعل المواطنين يفهمون (الواقع الفعلي) ويشعرون ويحتضنون صراعات بعضهم البعض، كما أفرحهم. عن العمل في بلاطوهات التصوير، تقول بورفيداش إن فيلمها هذا أول روائي طويل لها، وإنها معتادة الإنتاج بنفسها، وتُحب أن يكون هناك معها منتج مشارك، يمنحها إمكانية التركيز على الإخراج فقط، في فترة التصوير: "هذا تحدّ حقيقي، لكن، في الوقت نفسه، هذه عملية حرة كفاية، في البلاطو، أحبّ خلق مناخ يسمح لكل واحد بأن يكون منفتحاً وخلاقاً للتعبير عن أفكاره. أحبّ الاستماع إلى كلّ الأفكار الخلاقة والمجنونة. إن تكن فكرة ما مُنمّعة كفاية، أقبلها، وأحاول تجربتها من دون تردد. أفكر أن إخراج فيلم عمل جماعي، إذا، هل تبغي بورفيداش من الناس الاستفادة

تلوّث الغلاف الجوي؛ وأنّ "وسائل التواصل الاجتماعي ممثلة حينها برسائل وتعليقات بغیضة ضد مواطني منطقة الخيم". علماً أنها (المخرجة) تعيش في تلك المنطقة، وتعرف أن لا أحد "يشعل الفحم ليُسّمم الجانب الآخر من المدينة"، فما "تنتفضه ليس دخاناً، بل فحماً". تقول إنها متفاجئة بأنّ أناساً كثيرين في مدينتها "لا يفهمون هذا، ويتمنون ببساطة أن نختفي، بدلاً من المطالبة بحلول، محدّدة بعض تلك الحلول بـ"الواح شمسية"، و"معمل جديد لإنتاج الطاقة". تشير إلى أن الجميع يعيشون في المدينة نفسها، أي أنّ "التلوّث مشكلة الجميع، لكننا غير متفاهمين بعضنا مع بعض. إذا، كيف نحلّ معاً مشكلتنا؟ لهذا السبب، أنجزت فيلماً عن مُراهق يعيش في حيّ الخيم، ويحلّم بمستقبل مشرق، لكنه متأثر بقوة بدنياميكية علاقاته وبعائلته وبوضعه

مناسبة بدء العروض التجارية الفرنسية للفيلم نفسه، "لو أستطيع السبات فقط" (ترجمة عربية للعنوان الإنكليزي المعتمد دولياً)، في 10 يناير/كانون الثاني 2024، تُنشر حوارات متفرقة مع بورفيداش، بعد أول لها منشور في الموقع الإلكتروني لـ"نظرة ما"، هنا ترجمة عربية لقطاعات منه. ردّاً على سؤال: "ما مُحرّضك على بدء العمل على هذا الفيلم؟"، تقول بورفيداش إن "باتور" تُعتبر العاصمة الأكثر تلوّثاً في العالم، "لأنّ أكثر من 60 بالمائة من السكان تُقيم في حيّ الخيم، حيث لا يوجد نظام تدفئة ولا بُنى تحتية، وحيث يُشعل الفحم للتمكن من العيش في حرارة تبلغ درجتها المئوية 35 تحت الصفر، في فصل الشتاء القاسي". تُضيف أنّ عام 2016 "شاهدت أول عمل أكبر تظاهرة ضد التلوّث في الهواء، مع شعار "تد مير

زولجرغال بورفيداش الطفلة تُحبّ مشاهدة الأفلام، وهذا يجعلها سعيدة، ويمنحها خيراً، ويُعطىها أحياناً أملاً كبيراً في لحظات صعبة: "والدتي تُدير محلاً صغيراً في حيّ الخيم، وزبائن عديدون يأتون إليها لشراء أغراض. كل مرة أرى فيها أطفالاً يعيشون في حالة عدم استقرار، أحلم بمنحهم مشاعر رائعة بفضل فيلمي الذي يُبثّ على شاشة التلفزيون. أشعر بقوة السينما وسلطانها، متفاجئة من إدراكى إلى أي حد يُمكنها تغيير الناس". لذا، في فترة المراهقة، تبدأ العمل على تحقيق حلمها، فتحصل على منحة لدراسة الإخراج في اليابان. أولزي (باتسوج أورتسيخ) مراهق يعيش في حي محروم يريد الفوز في مسابقة علوم وفيزياء، كي يحصل على منحة دراسية. تعثر والدته الأممية على عمل في الريف، فتتخلّى عنه وعن أخيه وأخته، في منتصف الشتاء. يتجول ليلاً بحثاً عن أشياء يحرقها للتدفئة، وفي الوقت نفسه يستعدّ للمناسبة الوطنية.



قصة الممرضة الحقيقية للكابتن ريتشارد فيليبس في فيلم Captain Phillips

يعد العمل على متن سفينة تابعة للبحرية الأمريكية أمراً مرهقاً بما يكفي، ولكن ما مرت به هذه الممرضة أضاف إلى صعوبة عملها جزءاً جديداً، حيث كان على الممرضة دانييل ألبرت، أحد أفراد طاقم مستشفى البحرية، أن تقف أمام النجم العالمي توم هانكس في المشهد الأخير من فيلم "Captain Phillips"، والذي طرح في عام ٢٠١٣.

قمتنا بتصوير المشهد مرة أخرى، وفعلت بالضبط ما كنت سأفعله في موقف حقيقي". ما حصل عليه جرينجراس هو مشهد قد يدرج في السجلات باعتباره أحد أفضل لحظات هانكس في الفيلم، وبالتأكيد لـألبرت، التي لعبت دوراً أكثر أهمية من ظهورها في الفيلم.

لحظات الخوف المنطقية والطبيعية. وقال ألبرت لشبكة سي بي إس: "لقد كان الأمر مخيفاً، حيث جاء توم هانكس عند الزاوية وتجمدت في مكاني، لم أكن أعرف ماذا أفعل". لتهدئتها، سأل هانكس ألبرت ما زاحما إذا كانت هي التي تحتاج إلى رعاية طبية، وتابعت ألبرت قائلة: "لقد

أحد أفراد طاقم مستشفى السفينة، الذي يلعبت دوره الممرضة الحقيقية دانييل ألبرت، التي كانت تعمل على متن السفينة Truxtun. في العيادة، سمع فيليبس، الذي حافظ على رباطة جأشه طوال المحنة بأكملها، أخيراً بالخروج لمُشاعر الأيام الأربعة الماضية، وعلى الرغم من أن هذا المشهد قد يكون هو الذي جذب انتباه ناخبي الأوسكار، إلا أنه لم يكن من المفترض في الأصل أن يكون موجوداً في الفيلم.

وقال هانكس لموقع Yahoo Movies عبر الهاتف: "هذا المشهد الذي كان في العيادة، عثرنا عليه بالصدفة، لأنه حدث بالفعل، حيث قال قبطان سفينة بينبريدج الفعلية، السفينة التي شاركت في إنقاذ فيليبس: "لم أقبله إلا بعد خروجه من المستوصف"، ولم تكن تعرف هذه المعلومة، لذلك قال جرينجراس: "دعونا نذهب لتلقي نظرة على العيادة"، ومن هنا نزلنا والتقينا بالوظفين هناك، وكانوا مستعدين لذلك لـ مثل هذا المشهد". وقال جرينجراس خلال مؤتمر صحفي: "بينما كان توم يستعد لهذا المشهد، قلت لـألبرت، تعامل مع الأمر وكأنه تدريب عسكري منظم، وسيكون الأمر روتينياً تماماً، ولكنه سيكون هذه المرة مع توم هانكس". قال هانكس: "لقد قمتنا بتصوير هذا التمرين التدريبي، باستثناء أننا جعلناه يبدو وكأنه حقيقي"، وفقاً للتعليمات، تعاملت ألبرت مع المشهد كما تم تدريبها على التفاعل مع السيناريو المائل من الحياة الواقعية، ولكن مع بعض

يصور كل دراما عملية الاختطاف، والمواجهة المتوترة للرهائن، والإنقاذ الجريء من قبل قوات البحرية. وبعد ساعتين التوتّر خلال مساعدة فيلم Captain Phillips، تم أخيراً نقل فيليبس بأمان على متن المدمرة USS Bainbridge، وبالتالي يتم نقل فيليبس إلى عيادة السفينة ويتم فحصه من قبل

في الفيلم التشويقي "Captain Phillips" للمخرج بول جرينجراس، يلعب هانكس دور الكابتن ريتشارد فيليبس، رجل البحرية الواقعي الذي تم أخذه كرهينة خلال عملية اختطاف القراصنة الصوماليين العلنية لسفينة الشحن ميرسك الألباما عام 2009. وفي حين يظل الفيلم صادقاً بشكل فعال مع القصة، فإنه



الفكر

مشروبات مفيدة للصحة في الشتاء

خصائص مضادة للفيروسات، وينشط الدماغ ويحسن المزاج. وتتصح الطبية بإعداد نبيذ عطرني خالي من الكحول يعتمد على عصير الكمثرى مع إضافة القرقة والقرنفل واليانسون النجمي. وتضيف: "يحتوي عصير الكمثرى على نسبة عالية من البوتاسيوم ومضادات الأكسدة، التي تعمل على تحسين صحة القلب والأوعية الدموية. بالإضافة إلى احتوائه على السوربيتول الذي له تأثير مفرز للصفراء، وفيتامين B7 المفيد للبشرة والشعر والأظافر. أما الـ C والفوسفور، والبوتاسيوم، والكالسيوم، ما يعطي للمشروب خصائص مهدئة ومعززة للمناعة ومضادة للالتهابات".

المشروب سيساعد على تحسين الدورة الدموية وتقوية منظومة المناعة في الجسم. وتقول: "يمكن أيضا تحضير شاي الأعشاب باستخدام إكليل الجبل والنعناع والقنفذية الأرجوانية- يحفز إكليل الجبل وظائف الكلى ويساعد على تقوية جدران الأوعية الدموية. أما النعناع فله تأثير مضاد للالتهابات والميكروبات ويحفز إفراز الصفراء. وتحتوي القنفذية الأرجوانية على فيتامينات A و C و E، التي تساعد على تسريع عملية تجديد أنسجة الجسم التالفة". والمشروب الآخر المفيد وفقا للدكتورة هو الشوكولاتة الساخنة مع العسل والقرقة. وتقول: "تحتوي الشوكولاتة الساخنة على حبوب الكاكاو التي تحتوي على مضادات الأكسدة والحديد والفوسفور - ويفضل هذا، تنشأ للمشروب

كشفت الدكتورة داريا أوتوموفا أخصائية أمراض الجهاز الهضمي، المشروبات "الشتوية" المفيدة للصحة. وتشير الدكتورة في حديث لـ RT إلى أن أحد هذه المشروبات هو الشاي مع القرقة، ومع القرنفل والبهارات السوداء العطرية التي لها خصائص مضادة للالتهابات، ومضادة للأكسدة. ووفقا للطبيعية، فإن الزنجبيل والعسل مع الليمون يحتوي على حمض الأسكوربيك وفيتامين B، ما يعني أن إضافتها إلى

مواد كيميائية شائعة قد تؤدي إلى انتشار الخلايا السرطانية!

وجدت دراسة جديدة أنه عند تعريض خلايا سرطان القولون والمستقيم (CRC) لتكوين مختلفين من المواد الكيميائية الأبدية في المختبر، فمن المحتمل أن يؤدي ذلك إلى تسريع تطور السرطان. وأجرت الدراسة تحليلا لمستويات التعرض المماثلة لتلك الموجودة لدى رجال الإطفاء وغيرهم من الأشخاص الذين يتعاملون بشكل منتظم مع مواد البيروفلوروكربون والبولي فلورو ألكيل (PFAS). وتميل مستويات PFAS في دم رجال الإطفاء إلى أن تكون أعلى من المستويات لدى عامة السكان، بسبب تعرضهم المتكرر لرغوة مكافحة الحرائق التي تحتوي على PFAS. لخصائصها المقاومة للهب. وفي الدراسة الجديدة، حفز التعرض لـ PFAS في المختبر خلايا CRC على الهجرة إلى مواقع جديدة، ما يشير إلى دور محتمل في انتشار السرطان (الورم الخبيث) في الكائنات الحية. ويقول جي تشنغ، المعد الأول المشارك وعالم الفسيولوجيا، من جامعة بيل: "تشكل PFAS فئة سائدة من الملوثات العضوية الثابتة التي تثير قلقا عاما متزايدا في جميع أنحاء العالم. وتم اكتشافها بشكل متكرر في البيئة، مثل مياه الشرب والغبار الداخلي ومنتجات التنظيف والطلاءات". ولا يزال العديد من هذه "المواد الكيميائية الأبدية" موجودة في العناصر اليومية، على الرغم من أن مخاطر PFAS غير واضحة إلى حد كبير، ويرجع ذلك جزئيا إلى المركبات المختلفة الموجودة فيها. وأظهرت الأبحاث أن هذه المواد الكيميائية طويلة الأمد تنتشر في جميع أنحاء البيئة، وأن التعرض لمستويات عالية منها يرتبط بآثار صحية ضارة على البشر والحيوانات. ولدراسة كيفية تأثيرها على CRC العدوانية، استخدم تشنغ وزملاؤه خلايا CRC وعمليات التمثيل الغذائي المزروعة في المختبر، التي تقيس مستويات المستقبلات، وآلاف الجزيئات الصغيرة مثل الأحماض الأمينية والدهون والبروتينات. وتم استخدام نوعين من خلايا CRC. تم تشكيلهما على شكل كرات تسمى الأجسام الشبيهة الكروية، في التجارب. وكان جين KRAS موجودا في نوع واحد، بينما كان لدى النوع الآخر طفرة شائعة في جين KRAS. ترتبط بـ CRC العدوانية. وعند تعرضها لـ PFAS، أظهرت الخلايا حركة متزايدة وميلا أكبر للانتشار. وفي اختبار مختلف لخلايا CRC المزروعة في طبقة مسطحة، تم خدش خط في المنتصف لتقسيمها. وعندما تم إدخال المواد الكيميائية، نمت الخلايا وتحركت تجاه بعضها البعض مرة أخرى. وقام الباحثون بخصص تأثيرات المواد الكيميائية على عملية التمثيل الغذائي للخلية. وأدى التعرض لـ PFAS إلى تغيير مستقبلات مختلفة مهمة لوظيفة الخلية، مثل الأحماض الأمينية والأحماض الدهنية، بالإضافة إلى بروتينات الإشارة المرتبطة بالتناقل. وتشير النتائج إلى أن التعرض لمستويات عالية من PFAS يمكن أن يزيد من خطر انتشار CRC في ظروف الحياة الحقيقية. ويقول الفريق إن هذه معلومات مهمة لأولئك الذين يعملون في وظائف يحتمل أن يتعرضوا فيها لمستويات عالية، كما أن مراقبة هذه المواد الكيميائية أمر أساسي لحماية صحتهم، كما هو الحال بالنسبة للدراسات السريرية المستقبلية. نشرت الدراسة في مجلة العلوم والتكنولوجيا البيئية.



الممثلة الإيطالية سيمونا تاباسكو تحضر حفل توزيع جوائز إيمي في مركز مؤتمرات لوس أنجلوس. ١ ف ب

قرأت لك

حبة البركة



تتعدد الفوائد الصحية لحبة البركة في مختلف استخداماتها إضافة لمذاقها المميز وتوصية الرسول صلى الله عليه وسلم بتناولها، للحفاظ على الصحة والتغلب على الأمراض. وتقول دكتورة منال شرف الدين استشارية التغذية العلاجية: إن حبة البركة مفيدة جدا في علاج الانتفاخ وعسر الهضم لاسيما عند الأطفال. وتشير إلى أنها مفيدة في حالات الحموضة التي تلازم المرأة خلال الأشهر الأخيرة من الحمل وتعد علاج فعال لأوجاع البطن. ويمكن استخدامها للتخفيف من الصداع عن طريق نقعها في الماء أو دقها وتناولها في شكل مشروب للتخلص من وجع الرأس.

سؤال وجواب

- شجر ضخيم قد يبلغ قطره ثمانية أمتار وفي أفريقيا؟
البابواب
- ما تعني العادة الشهيرة عن نافورة تريفي الايطاليه أنه اذا ألقى الزائر بقطعه عمله معدنيه من وراء ظهره في حوض النافورة ؟
يضمن العوده للبيت
- أين تقع آثار برسيبوليس؟
جزيرة سقطية
- ما هي المدينة الليبية التي تقع عند ملتقى الحدود التونسية الجزائرية ؟؟
غدامس
- متى تبدأ القوات الدمعية للطفل في العمل ؟
بعد خمسة أسابيع من ولادته

هل تعلم؟

- هل تعلم أن عدد عضلات جسم الإنسان 639 عضلة مختلفة وأن أقوى هذه العضلات هي العضلة الماضعة بين الفكين وليس عضلة الساعد. وأن أكبر هذه العضلات هي عضلة الفخذ.
- هل تعلم أن الذباب ينقل العديد من الأمراض للإنسان وأهم هذه الأمراض: مرض الرمد الصيدي ومرض التراخوما ومرض الإسهال وغيرها. ولذلك تجب مكافحة الذباب ومنع تواجده وذلك بالتدابير التالية: التخلص من القمامة بشكل جيد، وضع سلك شبك على النوافذ، رش بعض المبيدات في أماكن تواجد الذباب للقضاء عليها. أما مرض الملاريا فهو ينتقل بواسطة بعوض خاص يسمى الأنوفيل.
- هل تعلم أن العنب يفسد عند وضعه في الميكروويف.
- الخنازير لا يمكنها أبدا أن تنظر للسماء في الأعلى.
- هل تعلم أن الإصبع الأكثر حساسية هو إصبع السبابة الأقرب إلى الإبهام.
- الستائر الفينيسية اخترعت في اليابان.
- هل تعلم أن كرة الغولف تحتوي على حوالي 336 تجويف.
- هل تعلم أن غابات الأمازون المطيرة تنتج نصف إمدادات العالم من الأكسجين.

قصة القطة البيضاء

يحكى ان احد الصيادين وجد قطة صغيرة بيضاء داخل الغابة فأشفق عليها ان يأكلها حيوان شرس وهى بهذه الرقة فقرر ان يأخذها لأبنته الصغيرة تلعب بها .. وضعها داخل جرابه الكبيرة وراء ظهره فنامت قليلا اول الأمر ثم استيقظت لتخريش الجراب ثم تخرج منه وتسقط على الأرض فداستها عجلات عربته الثقيلة التي يجرها خلفه فسمع مواها ونظر خلفه مسرعا ليجدها وسط الطمي .. رفعها ونظفها ووجدها بخير فقال لها حسنا لله وجود الطمي الكثير هنا انذك والو لا كانت الأرض صلبة لفرمكت عجلات العربية، اسرع للبيت ومنحها لأبنته التي نظفتها بالماء جيدا وجعلت لها مكانا نام فيه وهى سعيدة بذلك وبدأت القطة تلعب داخل المنزل وتقفز من هنا وهناك وفي لحظات ذهبت لأحد الأركان ونظرت لشئ اعجبها واسرعت بأبتلاعه وكانت الأبنة تراقبها فصرخت وقالت ابتلعت القطة سم الفئران.. جاء الصياد بسرعه واستطاع ان يدخل طرف حزامه داخل قم القطة وأفرغ معدتها واقتدها وراقبها يومين حتى شفيت .. بعدها خرجت للتعلم واخذت تقفز وتنط وفي اخر نطه لها والتي كانت قوية جدا سقطت داخل بئر الماء صرخت البنت الصغيرة وجرت مع امها لتلقى بدلو الماء داخل البئر فدخلت فيه القطة وسحبته الأم واقتدها وهى في غيظ شديد .. تسلت القطة من فراشها وصعدت إلى سطح البيت فوجدت برجاً صغيراً اسود تخرج منه روائح شبيهة القثريت لتتنظر ومدت رقبته كثيرا فأختل توازنها وسقطت داخل مدخنة البيت لتسقط فوق الوقد الذي كانت الأم لتوما قد رفعت من عليه انا به ماء مغلي ولأن الشعلة ما زالت ساخنة فقد لسعت القطة الشقية وجعلتها تقفز وترطم بالجائط مما أفرغ الأم التي اسرعت بوضع علاج للحروق على فروتها المتسخة، رقدت القطة لتعود بعد ايام لشقاوتها فوجدت مكاناً دافئاً منعزلاً معتماً دخلت فيها ووقدت بهدوء وادا بالأم تأتي لتضع فيه بعض الأخشاب لتوقدها فأسرعت لتقفز خارجه قبل ان تشتعل وتصبح مشوية. صرخت الأم وهلعت لما كانت تستعمله بالقطة الصغيرة.. خرجت القطة وهى تجري ثم قفزت فوق احدى الأشجار لترقد على احد الأغصان واخذت تلعب مع احدى الفراشات وتلف وتدور ولم ترى تلك الأغصان المشابكة التي التقت حول رقبته فجأة زلت اقدامها الصغيرة وكادت تسقط لكنها علقت من رقبته وكادت تختنق ولأن الأبنة خرجت تبحث عنها سمعت مواها الضعيف واسرعت لأبنيها لينقذها.. عادت القطة للمنزل ودخلت تحت سرير الأبنة الصغيرة لترتاح في هدوء ولم تمر دقائق حتى دخلت البنت الغاضبة والتي هربت امها ان تلقى بالقطة خارجا فأرتمت فوق فراشها بعنف مما جعله يسقط بها فوق رأس القطة التي صرخت، جاء الأب ليرفع السرير ويجد القطة الجريحة فأخذها وخط جرحها لدى الطبيب لينقذها من جديد وهنا قال لأبنته انها قطة بسبعة ارواح كادت تموت بسبعة مرات واقتدها لكني لن اعيش عمري انقذ فيها.. في الصباح اخذها معه إلى الغابة وتركها هناك، انهى عمله وعاد للبيت فوجدتها تام مع ابنته في فراشها.. اسلم امره لله وتقبل وجودها في بيته شريطة انه لن يتدخل لانتقامها مرة اخرى !.

مساحة للتلوين

