

مكتبة أجيال المستقبل تطلق فعاليات
شهر الابتكار بمشاركة المدارس الحكومية
والخاصة في منطقة العين التعليمية

دوف كامبرون تحلق
بعيدا عن منصة ديزني



تغيير الذات .. خطوة
نحو بلوغ مرحلة السكنية



ألم في الظهر يقتل شاباً خلال أيام

توفي شاب عشريني بعد أيام من تشخيص إصابته بسرطان قاتل، بعدما تجاهل آلام الظهر التي عانى منها وأعراضاً أخرى نجمت عن مرضه.

عاني جيرالد غرين "21 عاماً" من بيزلي في رينفروشاير، اسكتلندا، من آلام في ظهره، وظن في بادئ الأمر بأنها آلام عَرَضِيَّة، إلا أن حالته ساءت خلال أيام قليلة وعانى من التقيؤ والسعال المصحوب بالدم، وسرعان ما تم نقله إلى مستشفى رويال ألكسندرا في 19 يناير "كانون الثاني".

واكتشف الأطباء بأنه يعاني من فقر دم حاد وأخضعوه لعملية جراحية لتصريف السوائل من كليتيه.

ولسوء الحظ، توقف الشاب عن التنفس أثناء العملية، ما اضطر الأطباء إلى وضعه في وحدة العناية المركزة وإخضاعه لفيبوية اصطناعية على أمل إبقائه على قيد الحياة.

وبعد أن استيقظ الشاب من الغيبوبة، خضع للمزيد من الاختبارات التي أظهرت بأنه مصاب بنوع عدواني من السرطان في عظامه ودمه، وتم نقله إلى مستشفى سانت فنسنت الاختصاصي ليفارق الحياة بعد ساعات من وصوله إلى المستشفى.

ارتفاع مخاطر الجرائق في أستراليا وسط موجة حر

اجتاحت موجة حارة مساحات كبيرة من أستراليا أمس الأحد، وحذرت السلطات من ارتفاع مخاطر حرائق الغابات في موسم حرائق شديد الخطورة بالفعل في ظل ظاهرة النينيو المناخية. وأصدرت هيئة الأرصاد الجوية في البلاد تنبيهات بشأن الموجة الحارة في ولاية نيو ساوث ويلز، الأكثر اكتظاظاً بالسكان في أستراليا، وإقليم العاصمة الأسترالية والإقليم الشمالي وأستراليا الغربية، وحذرت من أن درجات الحرارة في بعض أجزاء البلاد قد تصل إلى 40 درجة مئوية. وأظهرت بيانات الأرصاد الجوية أن درجة الحرارة القصوى في غرب سيدني، عاصمة نيو ساوث ويلز، من المتوقع أن تبلغ 39 درجة مئوية، أي ما يقرب من 10 درجات أعلى من المتوسط في فبراير-شباط.



يتميز الكرفس، وهو أحد الخضروات الورقية الذي ينتمي إلى عائلة Apiaceae وهي نفس عائلة الجزر والبقدونس، بفوائد صحية متعددة. يشتهر الكرفس بنكهته المميزة ومحتواه المائي العالي، ويستخدم في الغالب في السلطات والحساء والتوجبات الخفيفة. وبحسب ما نشره موقع Health Shots، إنه طعام منخفض السعرات الحرارية ويوفر العناصر الغذائية الأساسية، بما يشمل الفيتامينات K و C. ويوضح الخبراء أن أفضل طريقة لجعل الكرفس جزءاً من النظام الغذائي اليومي هي شرب عصير الكرفس أول شيء في الصباح.

6 أسباب تبرر الفوائد الصحية لتناول عصير الكرفس

يمكن أن يساعد عصير الكرفس في تعزيز صحة الجهاز الهضمي من خلال العمل كمدر طبيعي للبول، مما يساعد على طرد السموم. كما أن تناوله يسهل حركة الأمعاء المنتظمة ويقلل من خطر الإمساك.

5. التحكم في الوزن
يفضل محتواه المنخفض من السعرات الحرارية ومحتواه العالي من الماء، يمكن أن يكون عصير الكرفس إضافة مفيدة لخطة التحكم في وزن الجسم، حيث يوفر العناصر الغذائية دون سعرات حرارية زائدة.

6. تحسين صحة الجلد
تساهم مضادات الأكسدة الموجودة في عصير الكرفس في تحسين صحة الجلد من خلال مكافحة الإجهاد التأكسدي وتعزيز بشرة متألقة. تقول أفني كول: "يساعد الترطيب الناتج عن عصير الكرفس أيضاً على ترطيب البشرة بشكل عام."

صنع عصير الكرفس
تشمل المكونات المطلوبة لتحضير عصير الكرفس ما يلي:
• سيقان الكرفس الطازجة "العضوية إن أمكن،
• الماء "اختياري للتخفيف،
طريقة التحضير:
• غسل سيقان الكرفس جيداً.
• قص القاعدة والقمم الورقية، مع ترك السيقان.

صحة
حبة طماطم يومياً تقي من الإصابة بالحالة القاتلة لارتفاع ضغط الدم!
• تمرير الكرفس من خلال العصارة.
• أو في حالة استخدام الخلاط، يتم تقطيع الكرفس إلى قطع أصغر، ويضاف الماء ثم يتم الخلط ويعبدا يجب تصفية العصير.

الكمية المناسبة
في حين أن عصير الكرفس يوفر هذه الفوائد الصحية المحتملة، فمن الضروري الحفاظ على نظام غذائي ونمط حياة متوازن. يجب أيضاً عدم الإفراط في تناول عصير الكرفس. قد تختلف الاستجابات الفردية لعصير الكرفس، ومن المستحسن استشارة اختصاصي تغذية مؤهل، خاصة بالنسبة لأولئك الذين يعانون من حالات صحية موجودة مسبقاً.

الفوائد الصحية لعصير الكرفس
تقول خبيرة التغذية أفني كول إن الأسباب التالية تجعل شرب عصير الكرفس مفيداً للصحة بصفة عامة:
1. مغذيات وترطيب
يعد عصير الكرفس مصدراً جيداً للترطيب نظراً لمحتواه العالي من الماء، مما يساعد على تجديد السوائل في الجسم. تقول أفني كول: "إن عصير الكرفس المليء بالعناصر الغذائية الأساسية، بما يشمل الفيتامينات مثل A و K و C والمعادن المختلفة، يساهم في الحصول على مدخول غذائي متكامل."
2. خصائص مضادة للالتهابات
يحتوي الكرفس على مضادات الأكسدة والركبات المضادة للالتهابات، التي تساعد في تقليل الالتهاب في الجسم، مما قد يفيد الأفراد الذين يعانون من حالات التهابية.
3. دعم صحة القلب
تساهم المركبات مثل الفثاليدات الموجودة في الكرفس في خفض ضغط الدم، وتعزيز صحة القلب والأوعية الدموية. يمكن أن يساعد محتوى الألياف في الكرفس أيضاً في الحفاظ على مستويات الكوليسترول الصحية.
4. تحسين أداء الجهاز الهضمي

أسباب غير متوقعة تجعلك تحلم بالوت

لا شك أن رؤية نفسك وأنت تموت في المنام هي تجربة صعبة وقاسية، تجعلك تشعر بالضيق والتعب وتتعكس سلباً على مزاجك طوال اليوم التالي. وعادة ما يرتبط الموت في الحلم بمفهوم التغيير أو التحول أكثر من الموت الفعلي وفقاً للخبيرة النفسية ماركايلا ماكراي التي تشرح قائلة: "ربما تقوم بالتخلص مما لم يعد يخدمك، أو تخرج من منطقة الراحة، أو تقوم بتجربة فترة انتقالية". فيما يلي بعض الأسباب التي قد تجعلك تحلم بالوت، بحسب موقع لاد بايبل: ولادة أو موت جزء منك من جديد: توضع ماركايلا "إن الحلم بالوت يرمز إلى المرور بفترة انتقالية عندما يتعلق الأمر بهويتك الذاتية، وأنت تحاول أن تتأقلم مع شخصيتك الجديدة، وقد يكون ذلك أي شيء بدءاً من التخلص من عادة سيئة أو تبني عادة إيجابية". بدايات جديدة في الألق: الحلم الذي تموت فيه قد يعني أن بداية جديدة ضمنية في طريقها إليك. ويمكن أن يعكس ذلك أي شيء بدءاً من علاقة جديدة وحتى خطوة مهنية جديدة، وهي في الأساس فرصة لبداية جديدة وفضل جديد من الحياة. السماح بحدوث التغيير: يمكن أن يكون الموت في أحلامك بمثابة تذكير بالتوقف عن مقاومة التغيير، وتقول ماركايلا "تذكر أن الثابت الوحيد في الحياة هو التغيير". علامة على الفلق: إذا كان الحلم مصحوباً بمشاعر مؤلمة، فقد يكون ذلك ناجماً عن الفلق، لذلك إذا كنت قلقاً بشأن الموت، فمن المنطقي معرفة سبب وجوده في عقلك الباطن.

تهميش مستمر للموسيقى اللاتينية في ترشيحات غرامي

عندما افتتح "أمير" موسيقى الريغيون باد باني احتفالاً بتوزيع جوائز "غرامي" قبل عام، أمل كثير في أن يكون إسناد هذه المهمة إليه مؤشراً إلى إعطاء الموسيقى اللاتينية حفاها في هذا الحدث المخصص للصناعة الموسيقية الأميركية. لكن الواقع أظهر أن فناني أميركا الجنوبية والوسطى لا يزالون مهمشين فيه، رغم شعبيتهم الواسعة.

كذلك تمكن باد باني عام 2023 من أن يرفع للمرة الأولى أسطوانة باللغة الإسبانية هي Un verano sin ti، إلى مصاف الأعمال المرشحة لجائزة أفضل ألبوم. إلا أن قائمة الترشيحات للاحتفال السادس والستين لتوزيع الجوائز الذي يقام الأحد في لوس أنجلوس، لم تتضمن أي فنان من أميركا اللاتينية في هذه الفئة الرئيسية، ولا في واحدة من الجوائز الثلاث الأخرى المرشحة "أفضل أغنية وأفضل تسجيل وأفضل فنان جديد لهذا العام". وأحدث هذا الغياب صدمة لدى المراقبين الذين لاحظوا مثلاً عدم شمول الترشيحات لجائزة أفضل فنان جديد المغني المكسيكي بيسو بلوما رغم كونه حقق نجاحاً هائلاً بنيله المركز الخامس عالمياً من حيث عدد نظرات الاستماع على منصة "سبوتيفاي" عام 2023. ولاحتلت مجلة رولينغ ستون أن النظميين يستبعدون موجة جديدة تماماً من المواهب التي تغير المشهد الموسيقي.

سكان أصليون في المكسيك يحتفلون برأس السنة وفق تقويمهم

تقول كاتيلانا نامبو البالغة 80 عاماً في نهاية موكب يمتد على 100 كيلومتر نظم بمناسبة رأس السنة لسكان بوريبيتشا الأصليين تخللته طقوس تقليدية أعيد إحيائها وسط الجبال في غرب المكسيك "أنا لا أتعب".

أعاد شعب بوريبيتشا إحياء هذا التقليد الذي بقي مسيا لقرون في الثمانينات بمساعدة مؤرخين وعلماء أنثروبولوجيا.

على مدى ثلاثة أيام كل عام، يرتدي المشاركون اللباس التقليدي ويحملون شملات نار لمسافة 100 كيلومتر تقريبا من قرية إلى أخرى عبر جبال غرب المكسيك التي ينتشر فيها العنف.

يقام مهرجان "فويغو نويفو" "النار الجديدة" ليلة الأول من شباط-فبراير للاحتفال ببداية العام استناداً إلى تقويم بوريبيتشا. وقالت كاتيلانا نامبو التي لا تزال تعمل في الزراعة رغم أنها في الثمانين من العمر "عندما وصل "الستعمرون" الإسبان، سلبونا طريقة لبسنا وطريقة كلامنا، لكننا نحاول استعادة عادات أجدادنا".

بلغت الرحلة عبر ولاية ميتشواكان ذروتها هذا العام في أوكوميتشو حيث تجمع شعب بوريبيتشا من كل أنحاء الولاية وسط موجة من الألوان والموسيقى والرقص. وستبقى النار مشتعلة في هذه البلدة الصغيرة لمدة عام قبل القيام بالرحلة إلى قرية أخرى.

تقرير: معدلات الإصابة بالسرطان سترتفع بنسبة 77% بحلول 2050

أفاد تقرير للوكالة الدولية لأبحاث السرطان التابعة لمنظمة الصحة العالمية أنه تم تشخيص ما يقدر بنحو 20 مليون حالة سرطان في جميع أنحاء العالم في عام 2022. ارتفعا من 18 مليون حالة في عام 2020، حيث سترتفع هذا العدد بنسبة 77% إلى 35 مليون بحلول عام 2050.

ويحسب التقرير: "ستشهد البلدان المتقدمة للغاية أكبر زيادة مطلقة في حالات السرطان على مدى السنوات الـ25 القادمة. ومع ذلك، ستشهد البلدان ذات المستويات المنخفضة من التنمية زيادة غير متناسبة في معدلات الإصابة بالسرطان، مما قد يضع عبئا أكبر على أنظمتها الصحية". وتتوقع الوكالة الدولية لبحوث السرطان زيادة بنسبة 142% في معدلات الإصابة بالسرطان في البلدان ذات المستوى المنخفض من التنمية، مقارنة بزيادة قدرها 99% في البلدان ذات المستوى المتوسط من التنمية، من الآن وحتى عام 2050.

وقالت الدكتورة كاري آدمز، رئيس المنظمة لمكافحة السرطان، إنه "في حين تم إحراز تقدم في الكشف المبكر عن السرطان وعلاجه، توجد تفاوتات كبيرة في نتائج علاج السرطان ليس فقط بين المناطق ذات الدخل المرتفع والمنخفض في العالم، ولكن أيضا داخل البلدان ذاتها". وأضافت: "المكان الذي يعيش فيه شخص ما يجب ألا يحدد ما إذا كان يعيش أم لا". هذه ليست مجرد مسألة موارد، بل مسألة إرادة سياسية".



لمرض السكري .. احذروا تناول الزبيب والتمور لهذا السبب

نصحت خبيرة تغذية روسية، الأشخاص الذين يعانون من داء السكري بالتخلي عن نوعين من الأطعمة هما التمر والزبيب.

وقالت الطبيبة إيرينا بيساريفا، إن للتمر والزبيب مؤشر مرتفع لنسبة السكر في الدم، أي أنه بعد تناولهما يرتفع مستوى الجلوكوز في الدم بسرعة، وهو ما يشكل خطورة على المصابين بداء السكري. كما تنصح الأشخاص الذين يعانون من مشكلات وأمراض الجهاز الهضمي باستبعاد هذين المنتجين من النظام الغذائي، وفق ما نقله موقع NEWS.ru.

كما نصحت بعدم شراء الفواكه المجففة غير المعبأة في علب خاصة، لعدم معرفة كم من الوقت مضى على تجفيفها وتخزينها، لأنها قد تحتوي على ميكروبات تسبب اضطراب عمل الأمعاء والتسمم ورد فعل تحسسي.

فيما أشارت إلى أن الفواكه المجففة مصدر مهم للفيتامينات والعناصر المعدنية الضرورية للجسم، لاحتفاظها بنسبة عالية من الخصائص المفيدة للفواكه الطازجة، لأنها لا تخضع للمعالجة الحرارية.

بليقيس ومروان خوري فيديو معا بعيد الحب

تجتمع النجمة بليقيس للمرة الأولى مع النجم اللبناني مروان خوري في فيديو معا، بعنوان "خدي الغمرات". وسيطرح الثنائي فيديو كليب الأغنية يوم 14 فبراير-شباط احتفالاً مع جمهورهما بمناسبة عيد الحب الذي يصادف اليوم ذاته. وعبرت بليقيس عن سعادتها بالديو في منشور عبر حسابها على إكس، قالت فيه: "ديو عربي بعنوان سيري النور قريبا يجعني مع الفنان الكبير مروان خوري.. انتظرونا".

والأغنية من كلمات وأحسان مروان خوري، وتوزيع داني خوري، وإخراج بهاء خداج.

وقالت بليقيس إن العمل تم التحضير له بإتقان كبير، معبرة عن حبها بالفنان اللبناني، واصفة إياه بقامة فنية.

ويحتفل مروان خوري اليوم بعيد ميلاده 56، والذي نحن أعمالا لكبار الفنانين مثل: ماجدة الرومي، وصابر الرباعي، ونوال الزغبى، وأصالة نصري، ونجوى كرم، وفضل شاكر، وملحم زين، وإليسا، وكارول سماحة، وميريام فارس.



برعاية شما بنت محمد بن خالد آل نهيان

منوعات الفجر

22

مكتبة أجيال المستقبل تطلق فعاليات شهر الابتكار بمشاركة المدارس الحكومية والخاصة في منطقة العين التعليمية



وقد شارك بحضور المهرجان العديد من المدارس الحكومية والخاصة في منطقة العين التعليمية ومن هذه المدارس "مدرسة محمد بن خالد آل نهيان للأجيال، مدرسة السارية، مدرسة الشسيم، مدرسة أم كلثوم، مدرسة الجاهلي، مدرسة الفيت، مدرسة شيخة بنت سرور ومدرسة سلطان بن زايد" وتجاوز عدد الحضور 150 طالباً وطالبة.

وإختتمت الفعاليات بتكريم كافة الداعمين والمشاركين بالمهرجان من إدارات المدارس والمدرسين على الطلبة وكذلك تم تكريم الطلبة الذين قدموا عروضاً متعددة، كما تم توزيع الهدايا على البكترين المتميزين وعلى المتعلمين المنظمين للفعالية.



وإختتمت الفعاليات بتكريم كافة الداعمين والمشاركين بالمهرجان من إدارات المدارس والمدرسين على الطلبة وكذلك تم تكريم الطلبة الذين قدموا عروضاً متعددة، كما تم توزيع الهدايا على البكترين المتميزين وعلى المتعلمين المنظمين للفعالية.

وإختتمت الفعاليات بتكريم كافة الداعمين والمشاركين بالمهرجان من إدارات المدارس والمدرسين على الطلبة وكذلك تم تكريم الطلبة الذين قدموا عروضاً متعددة، كما تم توزيع الهدايا على البكترين المتميزين وعلى المتعلمين المنظمين للفعالية.

•• العين - الفجر

برعاية الشقيقة الدكتور شاما بنت محمد بن خالد آل نهيان نظمت "مكتبة أجيال المستقبل" جمعية محمد بن خالد آل نهيان لأجيال المستقبل "مهرجان" استدامة الابتكار" تزامناً مع "شهر الابتكار" تحت شعار "الإمارات تبتكر 2024" ويأتي إطلاق الفعاليات مواكبا لتحقيق رؤية وأهداف واستراتيجيات القيادة الرشيدة وتعزيزاً لثقافة الابتكار بين أفراد المجتمع وتوعية لكافة الأجيال وخاصة طلبة المدارس لبناء ثقافة الابتكار لديهم وتشجيعاً لهم على أن يواكبوا الابتكار تبدأ من أهمية القراءة والإطلاع.

وأشارت الشقيقة د. شما أن شهر الابتكار الوطني يؤكد على التزام الحكومة بتعزيز الابتكار ودعم المبادرات الإبداعية، تشجيع الأفراد والشركات على تطوير وتقديم أفكار جديدة ومبتكرة. وتشجيع التعاون بين القطاعين الحكومي والخاص والأكاديمي لتعزيز بيئة الابتكار. وأكدت الشقيقة شما أن حكومة الإمارات قد

بمناسبة اليوم العالمي للتوعية بالمرض

«الإمارات للأورام» تحتفي بإطلاق كتاب رعاية السرطان في دولة الإمارات

من كلمات سيدي صاحب السمو محمد بن زايد آل نهيان رئيس الدولة حفظه الله، المهمة التي قالها لي عندما أهديتني كتابي مؤخرًا "كفو يا ولدي" لتكون هي عنوان مبادرتنا لنشر التوعية بالمرض والوقاية ومحاربة السرطان بدأ بيد مع المجتمع، وزيادة الوعي بشكل أكبر عن السابق، وهذا من شأنه خفض معدلات الإصابة بلا شك وتقليل الأعباء والتكاليف على القطاع الصحي، "كفو للحياتة معاً ضد السرطان.. كفو للشفاء لأن العزيمة تحطم الحواجز.. كفو للوقاية فهي بصمة وعي تغير العالم".

وأكد الشاهسي أن حكومة دولة الإمارات قد لعبت دوراً محورياً في دعم قطاع علاج السرطان من خلال التشريعات والسياسات الصحية التي تضمن توفير الرعاية الصحية عالية الجودة لجميع المواطنين والمقيمين، فيما ولت اهتماماً كبيراً للتدريب وتطوير كفاءات الكوادر الطبية المحلية، هذا يشمل برامج لتدريب الأطباء والممرضين والمتخصصين في مجال السرطان على أحدث التقنيات والممارسات العالمية، موضحاً أن دولة الإمارات تسعى لأن تكون رائدة في مجال الرعاية الشخصية الموجهة في علاج السرطان، حيث تعد العلاجات المخصصة وفق الخصائص الجينية للمريض مستقبل علاج السرطان، فيما تتميز بالتركيز المتزايد على الوقاية من السرطان من خلال البرامج الصحية التي تعزز الأنماط الغذائية الصحية والنشاط البدني، مما يساهم في خفض معدلات الإصابة بالسرطان، كما تحرص قيادة دولة الإمارات على تعزيز الوصول إلى الرعاية الصحية في المناطق النائية وضمان توفر العلاج لكافة شرائح المجتمع، مما يساعد على تحقيق العدالة الصحية.

وتضمنت الفعالية، جلسة نقاشية شارك فيها أطباء الأورام المتخصصين، استعرضوا خلالها تجارب الإمارات المتقدمة في مجال السرطان على مستوى المنطقة، حيث تعتبر دولة الإمارات الدولة العربية الوحيدة التي توفر مرضها أدوية السرطان بعدما يتم الموافقة عليها مباشرة من هيئة الغذاء والدواء الأمريكية.



المنشرة في المنطقة وتطوير علاجات مخصصة تتناسب مع الخصائص الجينية والبيئية لسكان الإمارات، ووضعت دولة الإمارات تركيزاً كبيراً على التوعية الصحية والفحص المبكر، كالحملات التوعوية واسعة النطاق تهدف إلى رفع الوعي حول أهمية الكشف المبكر وتعزيز نمط حياة صحي لتقليل مخاطر الإصابة بالسرطان، إضافة لكل ذلك شهد قطاع الرعاية الصحية في الإمارات تعاوناً دولياً متزايداً، يشمل شراكات مع مؤسسات عالمية رائدة في مجال البحث وعلاج السرطان، مما يعزز من جودة الرعاية الطبية المقدمة ويفتح آفاقاً جديدة للعلاجات المبتكرة. وقال البروفيسور حميد بن حرمل الشاهسي رئيس جمعية الإمارات للأورام: "لم أجد أفضل

القطاع، مركزة على توفير أحدث العلاجات والتقنيات، بالإضافة إلى تعزيز البحث العلمي والتوعية الصحية. واستعرض الكتاب أهم تطورات قطاع السرطان في الدولة في عدة محاور أهمها، تطور البنية التحتية لعلاج السرطان، حيث تم إنشاء مراكز متخصصة في علاج السرطان مجهزة بأحدث التقنيات، مثل أجهزة العلاج بالأشعة وأنظمة التشخيص المتقدمة، هذه المراكز لا تقتصر على توفير العلاج فقط، بل تشمل برامج للرعاية النفسية والدعم الاجتماعي للمرضى وعائلاتهم، فيما استمرت الإمارات بشكل كبير في البحث العلمي والابتكار في مجال علاج السرطان، هذا يشمل تمويل الدراسات والبحوث التي تهدف إلى فهم أفضل لأنواع السرطان

•• دبي- الفجر

إحتفلت جمعية الإمارات للأورام، بإطلاق كتاب "رعاية السرطان في دولة الإمارات"، تحت شعار (#كفو) وذلك خلال احتفالية نظمتها في دبي، بمناسبة اليوم العالمي للسرطان الذي يأتي في الرابع من فبراير من كل عام، والأسبوع الخليجي للتوعية بالسرطان "1-7 فبراير"، بالتعاون مع جمعية الإمارات الطبية والجمعية الخليجية للأورام والاتحاد الخليجي لمكافحة السرطان، كما تم على هامش الفعالية إطلاق مبادرة "كفو للحياتة .. معاً ضد السرطان" التي تهدف للتأكيد على أهمية الوقاية من المرض عبر التوعية بمخاطرة والتركيز على الكشف المبكر، ونشر الأمل بالشفاء. ويعتبر كتاب "رعاية السرطان في دولة الإمارات" الإصدار الأول من نوعه في دولة الإمارات الذي يرصد تطورات قطاع السرطان خلال 50 عاماً، حيث تم إهداء النسخة الأولى من الكتاب لصاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس الدولة حفظه الله، ويضم الكتاب أكثر من 40 وحدة تلقي الضوء على كل نوع سرطان على حدى كسرطان الثدي، سرطان القولون، سرطان الكبد، سرطان الرئة، سرطان البروستات، سرطان المعدة والعديد أيضاً من أنواع السرطان، إضافة لوحدات متخصصة عن زراعة النخاع وأبحاث السرطان وبيانات وإحصائيات السرطان في الدولة، الفحوصات الجينية لمرضى السرطان بالدولة، الطب التلطيفي، جراحات السرطان، برامج رعاية مرضى السرطان النفسية، وطرق تحسين جودة علاج رعاية السرطان بالدولة، ومقترح لخطة وطنية لمكافحة السرطان. واستغرق الكتاب 3 سنوات من العمل المتواصل من ناحية تجميع المعلومات الطبية، التي وضعت تاريخ السرطان بالدولة وتطور القطاع على مدى 50 سنة الماضية وإحصائيات السرطان في الدولة، والذي يُعد مثلاً بارزاً للتقدم في مجال الرعاية الصحية على المستوى الإقليمي والعالمي، حيث شهدت دولة الإمارات خلال الـ 3 عقود الماضية تحولات كبيرة في هذا

برعاية سالم بن ركاض

افتتاح الفرع السابع لشركة «ماكس هوم العقارية» لرجال الأعمال في أبوظبي

ركانز النمو الاقتصادي الذي تشهده الدولة في مختلف القطاعات، وهي المنظومة التي تستقطب الخبرات والمستثمرين من كافة دول العالم.

وأشار إلى أن «ماكس هوم العقارية»، من الشركات الرائدة في إدارة العقارات بمدينة أبوظبي ومخصصة في مجالات إدارة العقارات، ولديها أكثر من 500 مكتب مراكز رجال الأعمال، وتضم في أقسامها جيل واعد من أبناء وبنات دولة الإمارات، وطواقم من الموظفين المدربين القادرين على التعامل مع جميع العملاء بكفاءة وخبرة كاملتين.

والشركات في القطاع الاقتصادي وزيادة دور القطاع الخاص في كافة المجالات وتقديم العديد من المزايا لرجال الأعمال. مؤكداً أن شركة «ماكس هوم العقارية»، تعد في طليعة الشركات الإماراتية العاملة في القطاع العقاري، وتتميز بخدمة الحلول الاقتصادية والاستثمارية والمبيعات والتأجير، وتتمتع بسمعة قوية وثقة من المستثمرين والعاملين في هذا القطاع. من جهته قال علي محمد الرئيس التنفيذي لشركة «ماكس هوم العقارية»، إن منظومة قطاع العقارات والأعمال في الإمارات تعتبر ركيزة أساسية من

النقش والمهندس حسن عوض كرامة من إدارة الخدمات الهندسية والأمن والسلامة ووليد محمد القويطي مدير المحفظة في وكالة «ام بي أم»، العقارية، ورياض مجدي الرئيس التنفيذي لشركة أوبا العقارية والمستشار حسن كرم، وباسل حمزة ممثل شركة «ويست اند ايست»، وحضور مديري شركات التسويق لشركة دوبيزل وبيوت وبرويرتي فايندر، إلى جانب حضور عدد من مدراء البنوك وممثلين عن الشركات والمستشارين والشخصيات ورجال الأعمال. وأشاد الشيخ سالم بن ركاض في كلمته بتوجهات القيادة الرشيدة وقرارات الحكومة والجهات المختصة في تعزيز رؤية عمل المؤسسات

•• أبو ظبي الفجر

افتتحت شركة «ماكس هوم العقارية»، فرعها السابع مراكز رجال الأعمال في أبو ظبي، ويضم 90 مكتباً لخدمات الحلول الاقتصادية والاستثمارية وخدمات إدارة الممتلكات. وذلك برعاية الشيخ الدكتور سالم بن ركاض العامري عضو المجلس الوطني الاتحادي سابقاً وحضور السيد علي محمد المدير التنفيذي لشركة «ماكس هوم العقارية»، وعبدالله سعيد الكويطي مدير إدارة تطوير الأعمال في وكالة «ام بي أم»، العقارية ورجل الأعمال محمد بن



منوعات الفكر

23

مع انخفاض درجات الحرارة تتزايد المخاوف بشأن أمراض مثل الزكام والإنفلونزا، وهو ما يطرح تساؤلات: لماذا نمرض دائما في هذا الوقت من العام؟ وكيف نقاوم جراثيم الشتاء المزعجة؟ وترجع الإصابة بأمراض البرد والإنفلونزا في الشتاء، جزئيا، إلى أن الأشخاص يقضون وقتا أطول في الداخل، ما يسمح للفيروس بالانتشار، وأيضا إلى حقيقة أن الهواء البارد يمكن أن يضعف المقاومة.



يجب تناول جميع الفيتامينات والمعادن الصحيحة

كيف تتجنب الإصابة بالأمراض في موسم البرد؟



الدكتور فيليب: "إذا كنت ستذهب إلى حفلة بها الكثير من الأشخاص، فهناك احتمال كبير جدا أن يكون هناك شخص يحمل فيروسا مثل البرد أو الإنفلونزا، لكن هذا لا يعني أنه لا ينبغي عليك الذهاب. إن تعريض مناعتنا للفيروسات هو الطريقة الوحيدة لجعلها أفضل في صدها، وبالتالي تقل احتمالية الإصابة بالمرض على المدى الطويل".

ووفقا للدكتور فيليب غولد، عالم الفيروسات من جامعة كوفنتري، تنتشر الفيروسات والجراثيم عبر الأسطح التي نلمسها والهواء الذي نتنفسه. وعندما يأتي الشتاء، نقضي المزيد من الوقت في منازل دافئة حيث يمكن أن تنتشر الفيروسات.

ويقترح الدكتور فيليب أن يركز الناس على تعزيز مناعتهم التي تميل إلى التأثر قليلا خلال الأشهر الباردة للحفاظ على المناعة، وذلك باتباع النصائح التالية:

- استمر في التواصل الاجتماعي
قد يبدو الأمر غير بديهي، ولكن من المهم الاستمرار في التواصل الاجتماعي. ويوضح



- لا تشارك الطعام في الحفلات
يجب تجنب مشاركة الأطعمة إذا كنت ترغب في الحد من عدوى "نوروفيروس" (خلل شديد العدوى في المعدة ويسبب القيء والإسهال لمدة تصل إلى ثلاثة أيام) المخفية. ويشرح الدكتور فيليب هذه العملية بأنها لمس طعام لمسه أشخاص آخرون ثم لمس فمك، وهو ما يسهل انتقال العدوى. وينتشر عادة من خلال الطعام أو الماء الملوث أثناء التحضير، أو من خلال الأسطح الملوثة والاتصال الوثيق مع شخص مصاب.

- تناول الفيتامينات المتنوعة
عادة ما يتم تشجيعنا جميعا على تناول مكملات فيتامين (سي) لتجنب نزلات البرد، لكن الدكتور فيليب اقترح تناول الفيتامينات المتنوعة لدرء الفيروسات المزعجة في الشتاء. وقال: "أنتم بحاجة إلى تناول جميع الفيتامينات والمعادن الصحيحة للحفاظ على صحة

الجهاز المناعي وعمله بشكل صحيح". وعلى الرغم من أن أفضل طريقة للقيام بذلك هي اتباع نظام غذائي متوازن، إلا أن فيليب قال إن الفيتامينات المتعددة يمكن أن تكون مفيدة خلال أزمة تكلفة المعيشة عندما تكون الفواكه والخضروات الطازجة باهظة الثمن. - التمارين المعتدلة
يمكن أن تجرب المشي السريع بانتظام، أو صعود الدرج، أو الذهاب للركض الخفيف مع صديق، لأن "ممارسة الرياضة بانتظام بمستوى معتدل تساعد على تحسين الاستجابة المناعية". ويمكن لتحريك الجسم أن يساعد خلايا الدم البيضاء على الدوران والأداء بشكل أفضل، وهو ما يبدو أن له تأثير إيجابي على تلك الخلايا التي تقتل الفيروسات.



7 نصائح لتقبل أطعمة لا تستطيع تناولها!

يعد التذوق نظاما معقدا طورته البشر للمساعدة في التنقل عبر البيئات المختلفة، واختيار الأطعمة ذات القيمة الغذائية ورفض أي شيء قد يكون ضارا. وتتكون الأطعمة من مركبات مختلفة، بما في ذلك العناصر الغذائية (مثل البروتينات والسكريات والدهون) والروائح التي تكتشفها المستشعرات في الفم والأنف، ما يخلق نكهة الطعام.

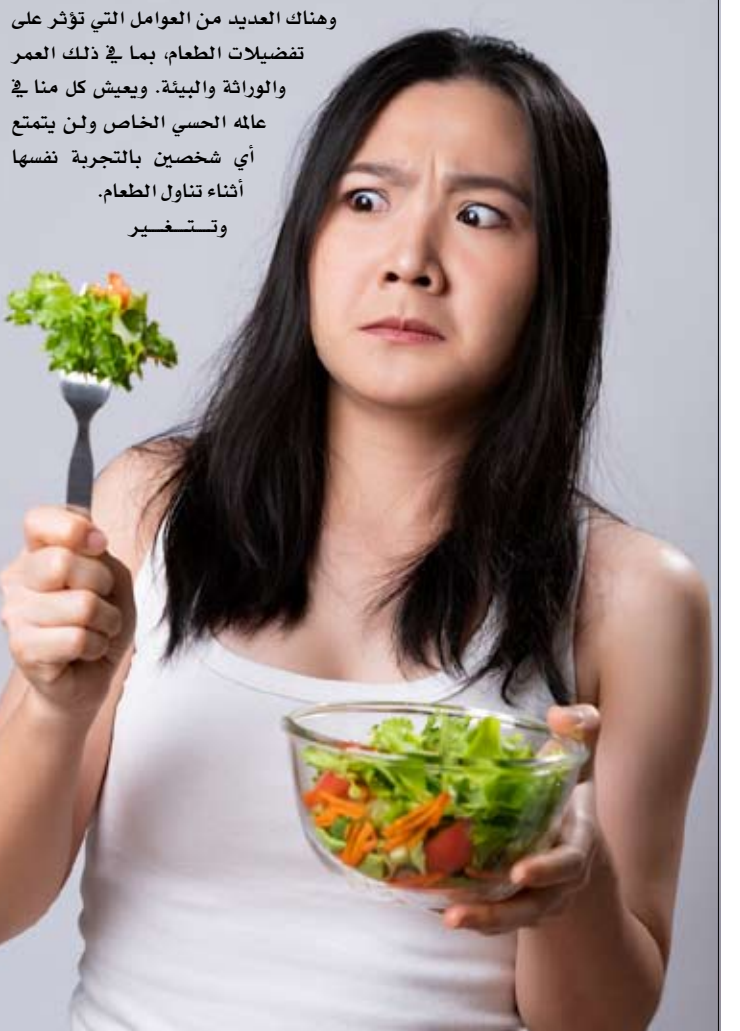
وتعد النكهة مزيجا من رائحة الشيء وطعمه، كما يؤثر الملمس والمظهر والصوت بشكل جماعي على تفضيلاتك الغذائية.



ربما تقوم بتغيير نظامك الغذائي لأسباب صحية، أو لأنك انتقلت إلى بلدان أخرى وتواجه صعوبة في التعامل مع المطبخ المحلي. 6. ابدأ صغيرا (إن أمكن). من الأسهل على الأطفال أن يتعلموا كيف يحبون الأطعمة الجديدة لأن أذواقهم أقل رسوخا. 7. تذكر: كلما زاد عدد الأطعمة التي تجربها، أصبح من الأسهل تعلم كيفية حب الأطعمة الأخرى. ويمكن أن يصبح تناول الطعام الانتقالي مشكلة إذا أدى إلى نقص الفيتامينات والمعادن، خاصة إذا كنت تتجنب مجموعات الطعام بأكملها، مثل الخضروات. وفي الوقت نفسه، فإن تناول الكثير من الأطعمة اللذيذة ولكن الغنية بالطاقة، يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، بما في ذلك السمنة. التقرير من إيداد نيكلاس آرترش، عالم الأبحاث في العلوم الحسية والنكهة، وأستاذ بولمان، الباحث الرئيسي في مجموعة الصحة العامة والرياضية، CSIRO.

وهناك العديد من العوامل التي تؤثر على تفضيلات الطعام، بما في ذلك العمر والوراثة والبيئة. ويعيش كل منا في عالمه الحسي الخاص ولن يتمتع أي شخصين بالتجربة نفسها أثناء تناول الطعام. وتفسير

1. تناول الطعام، مع استمر في ذلك. هناك حاجة إلى جزء صغير فقط لبناء الرغبة في مذاق معين مع مرور الوقت، وقد يستغرق الأمر من 10 إلى 15 محاولة أو أكثر قبل أن تتمكن من "الإعجاب" بالطعام. 2. إخفاء المرارة عن طريق تناولها مع الأطعمة أو المكونات الأخرى التي تحتوي على الملح أو السكر. على سبيل المثال، يمكنك إقران الجرجير المر مع صلصة السلطة الحلوة. 3. تناول الطعام بشكل متكرر في سياق إيجابي. قد يعني ذلك تناوله بعد ممارسة رياضةك المفضلة أو مع الأشخاص الذين تحبهم. ويمكنك تناوله مع الأطعمة التي تستمتع بها بالفعل! إذا كانت خضروات معينة، فحاول إقرانها بالبروتين المفضل لديك. 4. تناول الطعام عندما تشعر بالجوع. ستكون أكثر استعدادا لتقبل طعم قد لا تقدره عند تناوله على معدة ممتلئة. 5. ذكر فضلك لماذا تريد الاستمتاع بهذا الطعام.





استخدم البشر القديما النار لطهي الطعام، وللرؤية في الظلام، ولدرء المخاطر (مثل الحيوانات المفترسة).
وتكشف الأدلة التاريخية أن البشر بدأوا استخدام النار لأول مرة منذ حوالي 1,5 مليون سنة، ومن المحتمل أن يكون هذا أحد الاكتشافات القديمة القليلة التي لا تزال على القدر نفسه من الأهمية حتى اليوم. كما أن الأرض هي الكوكب الوحيد الذي يتمتع ببيئة مناسبة لحدوث الحرائق.

لماذا تعد الأرض الكوكب الوحيد الذي تشتعل فيه النار؟

والإجهاد الفسيولوجي في النباتات، وزيادة تواتر حرائق الغابات.

وتشير الدراسات إلى أن الأكسجين الجوي يتم تنظيمه عن طريق النار.

وأوضح الباحثون أن ارتفاع وتيرة الحرائق وكثافتها ينظمان الأكسجين في الغلاف الجوي عن طريق تثبيط نمو النباتات وإنتاج الكتلة الحيوية على الأرض، ما يعني أن هناك كمية أقل من المواد العضوية المتاحة لدفن الكربون على الأرض وعن طريق النقل إلى المحيط.

ولكن، علينا أن ندرك أن النار، التي تنظم العديد من جوانب بيئة الأرض، يمكن أيضا أن تحول كل شيء إلى رماد وتسبب اختلالا هائلا في حال عدم السيطرة على أزمة تغير المناخ.

توزيعا على نطاق واسع وتوجيه التكيفات اللاحقة.

النار والمستقبل

حتى لو تجاهلت دور النار في تطور النباتات والحيوانات، فإن العديد من العوامل الأخرى المرتبطة بوجود واستمرار الحياة على الأرض تتأثر بالنار، مثل الأكسجين الذي يشكل زهاء 21% من الغلاف الجوي للأرض وهو ضروري لبقاء معظم أشكال الحياة.

ومع ذلك، إذا قفز تركيز الأكسجين إلى 30% أو 40% فقد تختفي الغابات من الوجود، وكذلك جميع أشكال الحياة التي تعتمد عليها. ويؤدي الكثير منه إلى تسمم الأكسجين لدى البشر والحيوانات (ما يسبب خللا في الجهاز التنفسي).

يعتقد بعض الخبراء أن تفاعل الإنسان مع النار هو المؤشر الأول للذكاء البشري.

وربما ساهمت الحرائق بشكل كبير في زيادة عدد سكان البشر الأوائل عن طريق تقليل عدد الوفيات الناجمة عن الطقس البارد والحيوانات المفترسة والتسمم الغذائي (من الأطعمة غير المطبوخة التي تحتوي على مسببات الأمراض).

واعتقد العالم تشارلز داروين أن النار واللغة هما أهم اكتشافات البشرية. وتقول كاثرين ماكوفال، عالمة الآثار من جامعة Leiden. في دراستها التي تركز على النار: "لطالما كان يُنظر إلى النار على أنها واحدة من الابتكارات التكنولوجية البشرية الأساسية الكامنة وراء النجاح التطوري البشري، بما في ذلك

وذلك كواكب، (الزهرة) داخل نظامنا الشمسي تحتوي على كميات ضئيلة من الأكسجين في غلافها الجوي، وبعضها لديه حرارة (عطارد) إلى جانب الأكسجين.

ولكن الأكسجين الموجود في غلافها الجوي ليس متاحا بسهولة للاحتراق. وبالإضافة إلى ذلك، تفتقر جميع هذه الكواكب إلى الوقود اللازم لإشعال النار، والذي يأتي على الأرض من المواد العضوية المتحللة. وتحتوي الأرض على المكونات الثلاثة بالنسب الصحيحة مع درجة الحرارة والضغط المناسبين، ما يجعلها الكوكب الوحيد القادر على إنتاج النار.

تأثير النار على الإنسانية

ما الذي يجعل الأرض الكوكب الوحيد الذي تشتعل فيه النار؟

لا يوجد كوكب آخر في الكون به نار، ولا حتى الشمس، كما يعتقد الكثير من الناس.

تبدو الشمس وكأنها كرة متوهجة من النار. ومع ذلك، فإن ما نراه ليس نارا فعلية، بل تفاعل ذري ينتج كميات هائلة من الضوء والحرارة، ما يعطي الشمس مظهرها الناري.

ويوجد في كوكب الزهرة وأيو (أحد أقمار كوكب المشتري) براكين نشطة، لكن الحمم البركانية التي تندلع من تلك البراكين لا تكون مصحوبة بالنار.

وأوضح الخبراء أن الحريق ينجم عن ثلاثة عوامل: الأكسجين الجزيئي (O2) والحرارة والوقود.



ابتكار جديد يسمح بشحن البطاريات خلال خمس دقائق!

اكتشف فريق من العلماء اختراقات جديدة يمكن أن تتيح بطاريات يتم شحنها خلال دقائق معدودة.

وأتاح الابتكارات الجديدة في كيمياء البطاريات وتصميماتها إمكانية شحن البطاريات خلال خمس دقائق، مع الحفاظ على استقرارها أثناء استخدامها على مدى فترة طويلة.

ويوجد أحد المشاريع من جامعة كورنيل أن الإندسيوم (مادة تستخدم في الغالب لإنشاء طبقات نشاشات العرض والأنواع الشمسية) يمكن أن يسمح بشحن البطاريات بسرعة والحفاظ على تخزينها.

ويحتوي الإندسيوم على تركيبة خاصة تسمح له بالشحن بسرعة، ولكن دون فقدان هذا الشحن. وقال العلماء في ورقة بحثية بعنوان "الشحن السريع والتخزين طويل الأمد في بطاريات الليثيوم" نشرت في مجلة Joule، إن الاكتشاف الجديد يمكن أن يجعل البطاريات أصغر حجما وأكثر كفاءة، خاصة عند مقارنتها بالتقنيات

الأخرى مثل الشحن المدمج في الطرق. ومع ذلك، فقد لاحظوا أن هناك المزيد من العمل الذي يتعين القيام به؛ فالإندسيوم ثقيل، لذلك قد يكون من الأفضل العثور على مادة أخرى لها بعض الخصائص نفسها ولكن بدون الوزن.

ويتمتع الإندسيوم بالشحن السريع أن تحول مجموعة واسعة من الصناعات، بما في ذلك السيارات الكهربائية.

وقال ليندن آرثر، أستاذ الهندسة وعميد كلية الهندسة بجامعة كورنيل، الذي أشرف على المشروع: "إذا كان بإمكانك شحن بطارية السيارة الكهربائية في خمس دقائق، فلن تحتاج إلى بطارية كبيرة بما يكفي لمسافة 300 ميل".

وعلى هذا النحو، يتم تنفيذ مجموعة واسعة من المشاريع لمحاولة تسريع عملية الشحن. وجاء البحث الجديد في الوقت نفسه الذي اكتشف فيه مهندسون من مختبر بروكهافن الوطني التابع لإدارة الطاقة الأمريكية، ابتكارا آخر يحسن بشكل كبير معدل شحن البطاريات.

ويوجد الباحثون أن إضافة مركب يسمى "نترات ملوية" إلى جزء من البطارية يحسن بشكل كبير معدل شحن بطاريات معدن الليثيوم، مع السماح لها بالحفاظ على دورة حياة طويلة.

ويعد الفريق الذي يقف وراء هذا الإنجاز جزءا من اتحاد Battery500، وهو عبارة عن تعاون بين العامل والجامعات التي تتطلع إلى إنشاء بطاريات ذات كثافة طاقة تبلغ 500 واط/ساعة لكل كيلوغرام - أي أكثر من ضعف ما هو متاح اليوم.

ولن يكون ذلك ممكنا باستخدام بطاريات الليثيوم أيون مثل تلك المستخدمة اليوم. وبدلا من ذلك، سيتعين على العلماء استخدام بطاريات معدن الليثيوم، التي تتمتع بكثافة طاقة أكبر بكثير، ولكنها تواجه مشاكل كبيرة بما في ذلك الاختيار الواضح بين الشحن السريع أو البطاريات القادرة على التمتع بعمر طويل. نشر العمل الجديد على هذه البطاريات مؤخرا في مجلة Nature Communications.

طور فريق من علماء جامعة ويسكونسن ماديسون أول أنسجة دماغية بالطباعة ثلاثية الأبعاد، يمكنها النمو والعمل مثل أنسجة الدماغ الطبيعية.

ويعد هذا الإنجاز مهما بالنسبة للعلماء الذين يدرسون الدماغ ويعملون على علاجات لمجموعة واسعة من الاضطرابات العصبية والنمو العصبي، مثل مرض ألزهايمر ومرض باركنسون.

ويقول سو تشونغ تشانغ، أستاذ علم الأعصاب في مركز وايزمان بجامعة ويسكونسن ماديسون: "قد يكون هذا نموذجا قويا للغاية لمساعدتنا على فهم كيفية تواصل خلايا الدماغ وأجزاء من الدماغ لدى البشر. ويمكن أن يغير الطريقة التي ننظر بها إلى بيولوجيا الخلايا الجذعية، وعلم الأعصاب، والتسبب في العديد من الاضطرابات العصبية والنفسية".

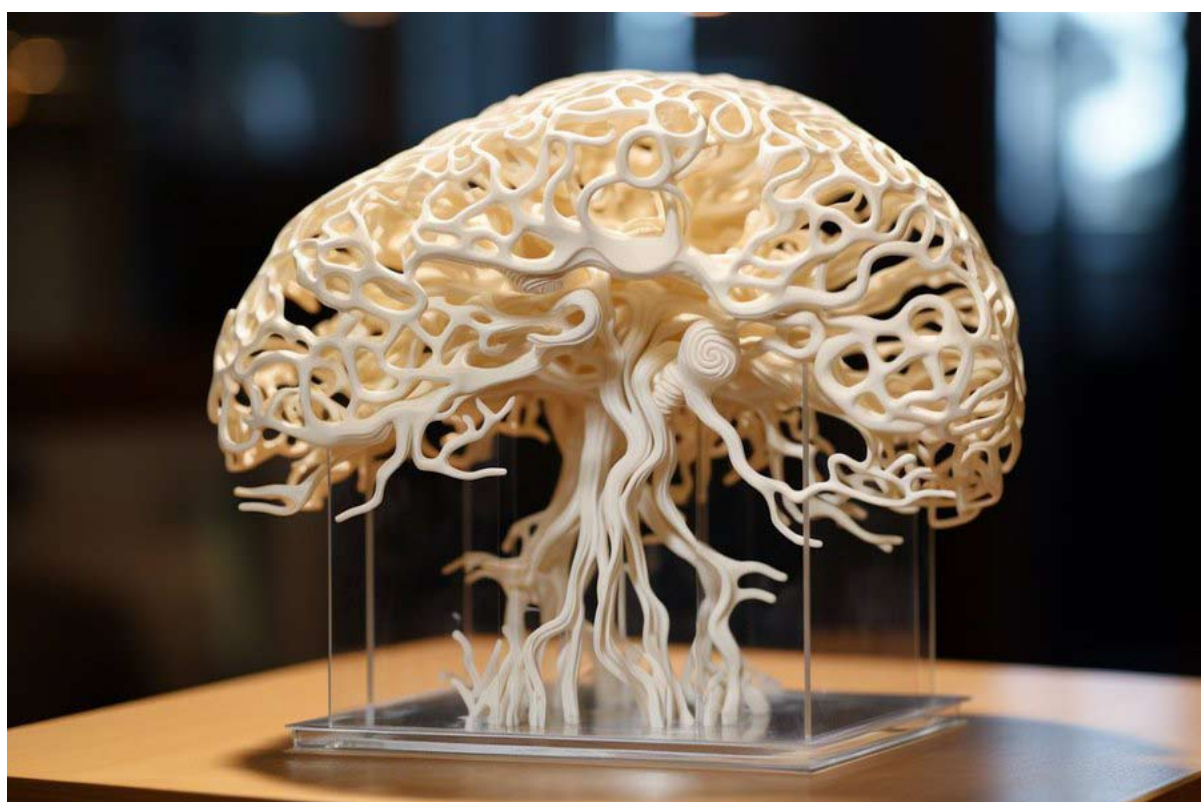
وقد حددت طرق الطباعة من نجاح المحاولات السابقة لطباعة أنسجة المخ، وفقا لتشانغ ويوانوي يان، العالم في مختبر تشانغ. وتصف المجموعة التي تقف وراء عملية الطباعة ثلاثية الأبعاد الجديدة طريقتها الجديدة في

مجلة Cell Stem Cell، وبدلا من استخدام أسلوب الطباعة الثلاثية الأبعاد التقليدي، المتمثل في تكديس الطبقات عموديا، استخدم الفريق أسلوب الطبقات الأفقية وحبرا حيويا أكثر ليونة، ما يسمح للخلايا العصبية بالتواصل وتشكيل شبكات مشابهة لهياكل الدماغ البشري.

ووضعوا خلايا الدماغ، وهي خلايا عصبية تمتد من خلايا جذعية مستجدة متعددة القدرات، في هلام "الحبر الحيوي" الأكثر ليونة من المحاولات السابقة.

وأشار تشانغ: "ما يزال لدى الأنسجة بنية كافية للتماسك معا، ولكنها ناعمة بما يكفي للسماح للخلايا العصبية بالنمو في بعضها البعض والبدء في التواصل بعضها مع بعض". ويقول يان: "تظل أنسجتنا رقيقة نسبيا، وهذا يجعل من السهل على الخلايا العصبية الحصول على ما يكفي من الأكسجين والمواد الغذائية من وسائط النمو".

وتكون الخلايا المطبوعة اتصالات داخل كل طبقة مطبوعة وكذلك عبر الطبقات، وتشكل شبكات مماثلة للأنسجة الطبيعية. وتتواصل الخلايا



منوعات

الفكر

27

بعد أن كانت ديزني أمامها منصة إطلاق نحو سماء الشهرة، حان الأوان للأميركية دوف كاميرون (Dove Cameron) أن تُفلت من مدار المؤسسة الفنية العريقة العملاقة، وأن تبدأ مسعاها الخاص بتأسيس علامتها الفنية المستقلة كمغنية وممثلة وكاتبة أغان. هكذا، أصدرت في بداية ديسمبر/ كانون الأول الماضي أول جزء من أول ألبوم لابنة الـ ٢٧ عاماً، مسجلاً في استوديو، تحت عنوان "كيميائي: جزء ١" (Alchemical: volume 1) يتألف من ثمانية تراكات.

بدأت بتأسيس علامتها الفنية المستقلة كمغنية وممثلة وكاتبة أغان

دوف كاميرون تعلق بعيداً عن منصة ديزني

ظلت التعابير تُشير مجازاً إلى مغبة الوقوع في شرك الحب أكثر مما هي وصفٌ لمسرح جريمة. أما التراك الرابع المعنون "رمل" (Sand)، فيُسمع أكثر شاعرية بعيداً عن الأجواء القوطية. تبدأ الأغنية بسلاسل هارمونية مينيمالية شجية تعزف على آلة البيانو، تذكر بموسيقى الصوفية الجماهيرية الشائعة بين ممارسي التأمل ورياضات اليوغا، والمعروفة بمصطلح "موسيقى العصر الجديد" (New Age). بصوت مُنمَّح مبهج، تدخل كاميرون على التراك، تردد كلمات نمطية تصف حال الحب وعذابه، وإن تناهت بنبرة الشاعر بالوحدة، المشغول بخلق وجودي، لتسأل: "ما الأسوأ أن تكون مرغوباً لكن غير محبوب، أم أن تكون محبوباً لكن غير محبوب". تتميز الأغنية بكثافة توزيعية ناتجة من استغلال عالي الحرفية للإمكانيات التكنولوجية من أجل خلق مناخات نفسية متنوعة الأطياف اللونية، فتكتسب بذلك سمة الموسيقى المصاحبة للفيلم السينمائي. بانتقالها إلى الإنترنت سنة 2019، من طريق منصة ديزني بلاس، تبقى شركة الصناعة الترفيهية التي أسسها كل من والد روي ديزني سنة 1923 وعلى مدى قرنٍ بأكمله أحد أقطاب صناعة النجوم. إلا أنها

ظلت دوماً تُشبه عشاً للطيور، ما إن يكبر طير، فيقوى على خفق جناحيه حتى يترك العش ليُحلّق بعيداً في الفضاء. كذلك فعلت دوف كاميرون، كما فعلت فتيات عديدات قبلها، ممن كتب لهن أن يتابعن مشوار الفن بعد بلوغهن، متجاوزين ظاهرة "الطفل النجم".

كانت كاميرون قد أطلت بطلّة في فيلم ديزني "سلان" (Descendants) إصدار عام 2015، الذي تمخّض عنه إنتاج تلفزيوني استمر عرضه لفترة طويلة، ولم تكن بعد تتجاوز التاسعة عشرة. "الطفلة النجمة" (Child Star)، كما يُوصف أمثالها في أوساط الصناعة الترفيهية الأميركية، سبق لها أن تحدثت عن تجربتها ضمن مقابلة قائلّة: "لن بدأت مشاركتي الفنيّة في تلك السن الصغيرة، فقد أودعت حياتك في دليل مصوّر (كاتالوغ) لكي يجري بحسبه تأويلها من قبل الجماهير من طريق صور تغاير الواقع، تبدأ بالنظر إلى نفسك من منظور خارجي، فلا تعود ترى لخيرتك الذاتية أي صلاحية". أي بمعنى آخر: يتحول الفنان إلى سلعة إعلامية، وملاك عام، يُحرّم فضاءً خاصاً من دون أن يحظى بصيرورة التضج عبر خوض معتكك الحياة. لم تكن كاميرون الأولى، بل نجمة أخرى بدأت طفلة مع ديزني ولم تنته بها. سيليينا غوميز، بطلة فانتازيا الأطفال "مشعوذات ويفرلي" (Wizards of Waverly Place) إنتاج سنة 2007، حين لم تزل في طور البلوغ، جذبت ملايين الأطفال والمراهقين، من خلال أغانها أغنية الفيلم المعنونة "سحر" (Magic)، ما حدا الشركة المنتجة إلى أن تعيد إصدارها كتراك مُفرد (Single) لتتال شعبية واسعة. على إثرها، شقت لنفسها طريقاً نحو النجومية في عالم الغناء الجماهيري (Pop). اسمٌ آخر ذاع صيته حديثاً هو ميلي سايريس (Miley Cyrus)، شُدت إليها الأنظار إثر ظهورها في مسلسل ديزني "هانا مونتانا" (Hannah Montana) إصدار سنة 2006. لعبت فيه دور مراهقة تعيش حياة مزدوجة، تكون في إحداها نجمة غناء شهيرة، بينما تسعى في الأخرى لإخفاء هويتها عن حوّلها، أملاً بالعيش في صورة طبيعية بعيداً عن الأضواء. وقد مكن نجاح السلسلة ديزني من العودة إلى باهر عهدا ضمن مجال الدراما الموسيقية أيام التسعينيات. حينذاك، صدرت إلى السوق الفنية مواهب غنائية واستعراضية فتيّة مثل بريتنّي سبيرز.

لعل ثمانية تراكات لا تتجاوز في مجملها 22 دقيقة، لا تجدر بأن تكون واقية في عرف الإنتاج الموسيقي، لكي يُعد إصدار كاميرون بمثابة ألبوم. إن دل ذلك على شي، فإنما يدل على التوجّه العام لدى الشركات المنتجة لتجنّب طول المدة الزمنية وكثرة المحتوى تماشياً مع عدم قدرة الجمهور، في زمن قصاصات "تيك توك" و"إنستغرام"، على استهلاك منتج فني واحد لأوقات طويلة، فضلاً عن الاستماع إلى ألبوم بأكمله.

إضافة إلى ذلك، إن الانتشار الفيروسي الذي حققه فيديو أغنية "عشيق" (Boyfriend) الذي رُفِع على "يوتيوب" أول العام الماضي لتفوق نسبة مشاهدته 65 مليوناً، وسنذكر ضمن الإصدار الجديد، قد ضمن للألبوم من جهة حسن الإقبال، ومن جهة استوجب التريث إزاء طرح كل الأغاني دفعة واحدة، وإطلاقها على دفعتين كألبوم من جزأين. على ذات النهج الذي اتبعته النجمة بيبي أيليش في إصداراتها الأولى، تنأى كاميرون بعلامتها الفنية عن تبني صورة الطفلة الحلوة الرقيقة، لتتحو مساراً يتواءم مع الصحوة النسوية التي يشهدها الغرب في الأونة الأخيرة. بهذا، تختار لنفسها جنساً موسيقياً، وإن ظل يستهدف جيل الصغار من المراهقين، إلا أنه يبيّض أشد حلقة وأخف أنوثة، مثل الروك القوطي (Gothic Rock) الذي شاع بين سبعينيات القرن الماضي وثمانينياته، حيث توحى موسيقاه وسلوكيات موسيقية بالكآبة، تأثراً بأساطير السحر والشعوذة، وتميّزاً بالأزياء السوداء القروسطية المثيرة للتوجس والرعب.

تبدو النزعة القوطية جليّة أيضاً في فاتحة الألبوم المعنونة "امرأة فتاة" (Lethal Woman)، تبدأ الأغنية بصوت عزف مريب على آلة بيانو، صُم صوتياً لكي يُسمع أصداءً تتردد في بيت مهجور. يُعيد ذلك، يرد صوت دوف مشوشاً متكرراً مركباً بوسائل التركيب الصوتي الرقمي، على خيط إيقاع الكتروني هدار. لن يلبث أن يتداخل الغناء مع جوقة لحنٌ لأجلها توافقات هارمونية، تشحن الأذن بعنصر الرهبة والترقب. يتجلى الأسلوب القوطي السوادوي من خلال المعنى كما المعنى. تتحدث الكلمات عن أنثى تمشي كقدسية، تطوف كملك، حادة كسكين من تحت الطاولة. هذا وإن



"بوب البناء" يتحوّل إلى فيلم سينمائي من بطولة أنتوني راموس



البريطانية للأطفال التي تحمل نفس الاسم، والتي عُرضت في بداية الألفية واستمرت 12 موسماً. واشترت "ماتيل" شركة هيث، التي تمتلك حقوق "بوب البناء" و"توماس والأصدقاء" وممتلكات أخرى لرحلة ما قبل المدرسة، في عام 2011 مقابل 680 مليون دولار. وقالت رئيسة "ماتيل فيلمز"، روبي برينر، في بيان إنها تأمل في أن يقدم المشروع الشخصية لجماهير جديدة.

إخراج لينا دوناهم مبدعة فيلم "غيرلز" والسند إلى دمي صغيرة من الثمانينيات من "ماتيل". وتعمل شركة ماتيل فيلمز أيضاً على تطوير مشاريع تعتمد على خطوط ألعاب مشهورة أخرى، بما فيها "أميركان غيرل" و"هوت ويلز" و"ماجيك بول" و"بارني" وغيرها. ويعتمد فيلم "بوب البناء" على سلسلة الرسوم المتحركة

وعيّنت "ماتيل" الكاتب الكولومبي الأميركي، فيليب فارغاس، لتطوير القصة بالتعاون مع أليكس بالكي وكوري كامبودونيكو من استوديو الرسوم المتحركة "شادو ماشين". وتشمل المشاريع المقبلة الأخرى لـ "ماتيل" سلسلة الرسوم المتحركة "سادة الكون: الثورة" مع "نتليكس"، والتي تتمحور حول سلسلة "هيمن"، وفيلم "بولي بوكيت" من

والذي حقق مبيعات في شبك التذاكر تجاوزت 1.4 مليار دولار. الفيلم من بطولة أنتوني راموس، الذي يؤدي صوت "بوب"، الذي يسافر إلى بورتوريكو للقيام بوظيفة بناء كبرى. هناك، يعالج قضايا مختلفة في جميع أنحاء الجزيرة ويتعلم المعنى الحقيقي للبناء بينما يختبر الثقافة الكاريبية اللاتينية.

شارعها السينمائية المستوحاة من الألعاب، "بوب البناء"، وهو أول فيلم رسوم متحركة للعلامة التجارية لصالات العرض، تقول روبرتس. ويعد فيلم "بوب البناء" الأحدث ضمن عدد من المشاريع السينمائية والتلفزيونية التي أعلنت عنها شركة "ماتيل" بعد نجاح فيلم "باربي" من إنتاج شركة "وارنر برذرز"،

السكر

ما كمية الحلوى التي يمكن للأطفال تناولها في اليوم؟

كشفت الدكتورة داريا خايكينا أخصائية الغدد الصماء وطب الأطفال كمية الحلوى التي يمكن للأطفال من مختلف الأعمار تناولها في اليوم دون الإضرار بصحتهم. وتشير الطبيبة في حديث لصحيفة «إزفيستيا»، إلى أنه من الصعب منع الأطفال من تناول الحلويات وخاصة في الأعياد. ولكن هناك قاعدة لاستهلاك السكر يوميا. بغض النظر عن الأطعمة التي تحتوي عليه. كما إن تحديد كمية الحلوى يعتمد على صحة الطفل وتغذيته ونشاطه البدني وتوصيات الطبيب. ووفقا لها، ينصح الأطفال في عمر 2-3 أعوام في المتوسط بتناول ما لا يزيد عن 13 غراما من السكر في



علماء يختبرون دواء جديدا لعلاج التهاب اللثة

تمكن العلماء في جامعة ساراتوف الطبية الحكومية من تطوير دواء جديد يعالج أمراض التهاب اللثة. وقال الباحثون في الجامعة، تم اختبار صيغة هلامية جديدة تم تطويرها لعلاج أمراض التهاب اللثة، وبيئت الاختبارات أن جل الألبينات مع حمض التانيك لهما تأثير مضاد للالتهاب ويساعد على عملية الشفاء. وجاء في منشور مجلة علم وظائف الأعضاء المرضية العلاج التجريبي الروسية، اختبار العلماء على حيوانات التجارب دواء يقلل من نشاط العملية الالتهابية ويسرع شفاء المناطق المصابة بأمراض التهاب اللثة، تحتوي تركيبة الجل الجديد على جزيئات الفضة النانوية وحمض التانيك وهو مركب موجود في العديد من أنواع ثمار التوت والمكسرات والتوابل، ويمكن الحصول عليه بشكل أساسي من الشاي والبنيد والقهوة. وحول الموضوع قال أليكسي إيفانوف، رئيس مختبر الأبحاث المركزي في الجامعة التي طورت الدواء: «وضع حمض التانيك في كبسولات دقيقة يمكن من زيادة فعالية الدواء الهلامي الجديد في الحد من الظواهر الالتهابية في اللثة، كما يمكن من استعمال الدواء في معالجة الاضطرابات الجهازية لوظيفة بطانة الأوعية الدموية، بعد اختبار الدواء الجديد في دم حيوانات التجارب لوحظ انخفاض للمواد التي تسبب تلف الأوعية الدموية لديها». وأضاف، نتائج هذه الدراسات التي أجريتها تفتح آفاقا جديدة لتطوير علاجات حديثة يستخدم فيها حمض التانيك الذي يعتبر أحد أشكال التانين.

منتجات غذائية لا يحتاجها الجسم!

أعلنت الدكتورة ديليارا لبيديفا أخصائية أمراض الجهاز الهضمي، أن الدهون الضارة والمواد الحافظة والملح وغيرها من المواد المضافة لا يحتاجها الجسم. وتشير الطبيبة إلى أنه يجب بالدرجة الأولى استبعاد الصلصات التي تباع في المتاجر، واللحوم المصنعة والسكر والحليب الكامل الدسم والمشروبات الكحولية، والمايونيز من النظام الغذائي. لأن هذه المنتجات تؤثر سلبا على صحة الجهاز الهضمي وتبطئ عملية التمثيل الغذائي وتسبب الوزن. ووفقا لها، قد تكون الصلصات الجاهزة التي تباع في المتاجر محتوية على مكونات ضارة، مثل الدهون المتحولة، وكذلك على خليط من السكريات الخفية والملح ومحسنات النكهة والمواد الحافظة والمثبتات. لأن بضع ملاعق من هذه الصلصة سوف تلغي جميع فوائد سلطة الخضار. ويذكر أن الدكتور مارك غادزيان أخصائي جراحة الأورام، أشار في وقت سابق إلى أن الملح والسكر هما أكثر المنتجات خطورة على الصحة. لأن الملح يسبب تجلط الدم ويرفع مستوى ضغط الدم ويقلل من تركيز التستوستيرون. أما السكر فيؤثر في إفراز الأنسولين كما أنه يقتل هرمون التستوستيرون ويتراكم مباشرة في الجسم على شكل دهون حشوية.



الممثلة الأمريكية شانون إليزابيث لدى حضورها حفل توزيع جوائز جمعية الإعلام البيئي السنوي EMA في لوس أنجلوس. ا ف ب

قرأت لك

التفاح



يحتوي المائة غرام من التفاح على 85% من وزنها ماء - 12% سكر و90 وحدة من فيتامين أ - 40 وحدة من فيتامين ب1 - 20 وحدة من فيتامين سي - 4 غرامات من الألياف والكثير من الاملاح المعدنية مثل البوتاسيوم والكالسيوم والفسفور والحديد - يوجد في التفاح مادة تسمى (البكتين) التي تساعد على التخلص من الحموضة والغازات بالعدة وكذلك يحد من ارتفاع الكوليسترول في الدم ويوقف ارتفاعه كما انه يساعد على استقرارا في سكر الدم. يعالج التفاح الامساك والاسهال وذلك لقدرة على تنظيم عملية الهضم بالمعدة والامعاء حموضة المعدة ويساعد على تفتيت حصى المرارة. للوقاية من الاصابة بتصلب الشرايين يؤكل تفاحتين في اليوم. ومن فوائد التفاح انه يزيل حمض البول وينشط الكبد ويهدئ السعال ويزيل الشعور بالتعب.

سؤال وجواب

- بم يُسمى صغير الكلب؟
جرو.
- كم تبلغ عدد أرجل العنكبوت؟
8 أرجل.
- من الذي اخترع المصباح الكهربائي؟
توماس أديسون.
- بم يُلقب كوكب بلوتو؟
الكوكب القزم.
- بماذا يسمى صغير الحمام؟
الجحش.

هل تعلم؟

- اليرسوع (برفانة الفراشة) لها 1.300 عضلة في جسمها.
- إن (الزيتول) مادة سكرية تستخرج من التين و الفراولة و لا تسبب التسوس
- منتج (السل) لا يتفطن مهما طال به الزمن لأن به مادة مضادة للتعفن
- تبلغ نسبة الماء في العسل الطبيعي 22%
- الأفعى لا أضرار لها.
- يتطلب سلق بيضة النعام (تزن كيلو ونصف الكيلو) من الوقت مائة دقيقة.
- الهيكل العظمي للأسماك غضروفي بالكامل.
- سكر الخشب له نفس مميزات السكر العادي ، مع أنه ليس له نفس الطعم .
- عندما يتعفن البيض يصبح محتواه من الزلال الأبيض أكثر ميوعة.
- تسمع أنثى الجندب بقوائمها.
- يأكل الحلزون أوراق الشجر عن طريق جرشها بواسطة اللسان، ويمكن أن تصل أسنان الحلزون إلى 25.000 سن
- الفئران لا تستطيع التقبؤ.
- يضاف الي بطارية السيارة حامض الكبريتيك
- دودة الأرض ليس لها عيون.
- تستطيع البومة أن تدير رأسها بشكل دائري.

قصة لص الدجاج

اعتاد أحد اللصوص ان يسرق الدجاج فقط..وبالطبع هذا لص عجيب لكن لا تستعجبوا .. انه لا يسرق الدجاج ويربيه ويبيعه.. وقد اشكى الناس كثيرا إلى القاضي ولكن دون فائدة حتى اعلن القاضي انه ينس من هذا اللص لكنه سبقدهم لهم صباح يوم الجمعة القادمة قبل الصلاة .. جاء القاضي وطلب من زوجته ان تحضر له بعض الدجاجات من حضيرتها فلما تساءلت قال لها كيف يمكننا ان نعرف دجاجاتنا حتى اذا سرقتها لصا وصلنا اليه وضبطناه متلبسا ففكرت الزوجة الذكية قليلا ثم قالت اذن عرفت ماذا تقصد ودع الامر لي .. جمعت الزوجة كل دجاجاتها من الحضيرة وجعلتها داخل البيت وفي مساء يوم الخميس اخرجت الزوجة الدجاج إلى الحظيرة وقد صبغت تحت اجنحته بلون احمر قانيء ثم نثرت هذا اللون خارج الحظيرة ايضا واختبات خلف باب بيتها تراقب حضيرتها حتى انتصف الليل وجاء اللص وجمع بعض الدجاجات في قفص وذهب مسرعا وفي الصباح المبكر سار القاضي وحراس الشرطة خلف خطوات اللص الذي تكون حذاؤه باللون الاحمر وعندما وصلوا لبيته دق القاضي الباب وسأل صاحب البيت هل عندكم حظيرة للدجاج فقال الرجل بالطبع فاننا تاجر للدجاج فقال القاضي الم يأتي احد بعد ، بل لم يأت احد ببعيني دجاج منذ ايام فقال القاضي حسنا دعنا نرى حظيرتك وبعد ان دخل قال نبحث عن دجاج ابطه احمر مثل هذا وامسك باحدى دجاجات زوجته ثم قال واللص يتعلل حذاء صبغ أسفله بالاحمر مثل هذا ومد يده وامسك بحذاء اللص وقال ولصا يده ملونتان باللون الاحمر مثل يدك ..دهش اللص الذي لم ينتبه للون الاحمر في يده فقد دخل فراشه بعد ان انتهى من سرقاته فضحك القاضي وقال هيا ايها المسكين فاننا في عجلة من امري أريد ان اشكر زوجتي وافكارها ذات اللون الاحمر.

