

ص 22

«العين السينمائي» يستقطب 11
فيلماً في «الصقر الخليجي والدولي»
ويستحدث «السينما الخضراء»



ص 27

«قتلة زهرة القمر»..
مارتن سكورسيزي ينهش في
التاريخ الأسود لأمير كامع الأقليات



أطعمة يمكن أن
تسبب الإدمان!

المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

الزهايمر يمكن أن ينتقل من شخص لآخر

توصل علماء إلى أول دليل علمي، يشير إلى أن مرض الزهايمر، السبب الرئيسي للخرف، يمكن أن ينتقل من شخص لآخر، بطرق علمية معقدة.

وأكدت دراسة أن 5 أشخاص أصيبوا بالزهايمر في سن مبكرة، تتراوح أعمارهم بين 38 و55 عاماً، بعد تلقيهم هرمونات مأخوذة من أدمغة متبرعين متوفين، كما أظهر 3 آخرون علامات تلف الدماغ أو فقدان الذاكرة، حسب صحيفة "غارديان".

وأكدت الدراسة أن مجموعة من الأشخاص الذين تلقوا "هرمون الأمثو البشري"، من الغدد النخامية لتبرعين متوفين، أصيبوا بمرض الزهايمر في وقت مبكر، على الأرجح لأن الهرمونات المستخدمة كانت ملوثة بالبروتينات التي زرعت المرض في أدمغتهم.

وتم إعطاء علاج هرمون النمو البشري لما لا يقل عن 1800 طفل يعانون من مشاكل في النمو بين عامي 1959 و1985، وقد تم إيقاف هذا العلاج لأنه تسبب في إصابة بعض المرضى بمرض كروتزفيلد جاكوب، القاتل، المعروف أيضاً باسم مرض جنون البقر، وهو اضطراب نادر الحدوث يصيب الدماغ ويؤدي إلى الخرف.

وتم العثور على المرض بعد سنوات من حقن البروتينات الملوثة، وبعد عقود، تم اكتشاف بعض العينات ملوثة ببروتينات أميلويد بيتا السامة، والتي تعد السمة المميزة لمرض الزهايمر.

حب الذات سر نجاح التخسيس

وجدت دراسة جديدة أن كون الشخص لطيفاً مع نفسه، مع عدم التسوية عليها هو سر نجاح إنقاص الوزن.

وشارك في التجربة التي أجريت في جامعة ميتشغان 140 شخصاً، ضمن برنامج لتعديل نمط الحياة من أجل خفض الوزن وتحسين اللياقة، وقام المشاركون بالإبلاغ عن أي نوبات من شراهة الأكل، وتقييم حالتهم المزاجية بعد اتباع نظام الوجبات الصحية، وجلسات النشاط البدني. وأظهرت النتائج أن من لديهم مشاعر حب للذات كان لديهم قدرة أفضل على التحكم في الشهية، واستعادة زمام التحكم بعد وقت قليل من الانتكاسات، بحسب "هيث داي".

وقالت النتائج: "هذه العاطفة تحمي من يحاول التخسيس من الجيئات نتيجة المرور بانتكاسة".

وبدلاً من أن يقول الشخص لنفسه "ليس لديك القوة الكافية"، الأفضل أن يقول: "أنت تقوم بأفضل ما لديك في عالم يجعل إنقاص الوزن أمراً معقداً".

وأوضح الباحثون أن عاطفة حب الذات لا تعني من يحاول إنقاص الوزن من الانتكاسات، وإنما تعطيها دفعة لواصله الطريق.

الخضراوات الورقية أفضل من غسل الفم لالتهاب اللثة

أظهرت دراسة أن تناول السبانخ أو الكرفس أو الخس أو الشمندر لمدة أسبوعين يحمي اللثة من البكتيريا المسببة للرائحة الكريهة، ويحافظ على صحة الفم بشكل فعال أكثر من المضمضة بغسل الفم. ودرس فريق البحث في جامعة ويست أوف سوكولاند فنة الرياضيين، لأنهم أكثر عرضة لأمراض اللثة، بسبب تناول المزيد من الكربوهيدرات، وحفاف الفم من صعوبة التنفس أثناء التدريب، والإجهاد.

وبحسب "ستادي فاينترز"، وجد البحث أن اتباع نظام غذائي غني بالنترات هو المفتاح لابتسامته نابضة بالحياة، ولثة خالية من الأمراض. وتفيد هذه النتائج الأشخاص الأكثر عرضة لخطر تدهور صحة الفم مثل الحوامل، وكبار السن. وأظهر البحث أن معالجة عينات البلاك من مرضى أمراض اللثة باستخدام 6.5 مليوم من النترات زادت مستويات البكتيريا الصحية وأدت إلى تقليل الحموضة. على سبيل المثال، تناول عصير الخس لمدة أسبوعين يقلل من التهاب اللثة ويزيد من مستويات البكتيريا الصحية لدى المرضى الذين يعانون من أمراض اللثة.

والى جانب الخضراوات الورقية، يحتوي الشمندر (البنجر) على قدر وافر من النترات الغذائية، ويعتبر عصير الشمندر أفضل للرياضيين، لأنه يزيل أيضاً أثر حموضة المشروبات الرياضية.

تعساء ويدعون السعادة... 9 سلوكيات تكشف حقيقة أحوالهم!

إن هناك فرقاً شاسعاً بين الادعاء بالسعادة والشعور بها حقاً. في كثير من الأحيان، يميل الأشخاص غير السعداء في الحياة إلى إخفاء مشاعرهم الحقيقية، إما لتجنب إهتزاز كاهل الآخرين أو للحفاظ على صورة معينة. ولكن لا يمكن إخفاء التعاسة بشكل كامل، إذ غالباً ما تكشفها سلوكيات محددة قد تبدو طبيعية على السطح، ولكن عند الفحص الدقيق، تكشف عن شعور أعمق بعدم الرضا. وفقاً لما نشره موقع Ideapod. يكشف الخبراء أن هناك علامات تدق ناقوس الخطر وتظهر في 9 سلوكيات تنتشر عادةً عند الأشخاص غير السعداء في الحياة ولكنهم لا يعترفون بذلك أو يدعون العكس، كما يلي:

1. التعويض أن يكون الشخص إيجابياً، ولكن هناك خطر رفيع بين التفاؤل الصحي والتعويض الزائد. يختبئ الأشخاص غير السعداء غالباً خلف قناع من الإيجابية المبالغ فيها. إنهم يبدون دائماً وكأنهم يعيشون حياة تملأها أكبر الابتسامات وأعلى الضحكات. إنه سلوك يتم اللجوء إليه عادة كمحاولة لإخفاء مشاعر التعاسة الحقيقية. إنها آلية دفاعية - إذا تمكنا من إقناع الآخرين بأنهم سعداء، فربما يمكننا إقناع أنفسنا أيضاً.
2. تجنب الاتصالات العميقة يحتفظ بعض الأشخاص بدوائر واسعة من العلاقات الاجتماعية ويكفونون منفحين ومضحكين ويطلقون الكلمات، ولكن لا يبدو أيديهم يتعمقون بأي علاقات عميقة وذات معنى. إن الإحجام عن إقامة علاقات عميقة وتجنب المبادرات أو العلاقات الهادفة باستمرار يعد علامة على تعاسة الكامنة.
3. إهمال الرعاية الذاتية توصلت دراسة، نشرت في دورية Health Psychology، إلى وجود علاقة قوية بين الحالة المزاجية المنخفضة وعادات الرعاية الذاتية السيئة. فعندما يكون الشخص راضياً عن حياته، فإنه يميل إلى الاعتناء بنفسه بشكل أفضل، بما يشمل الحفاظ على نظام غذائي متوازن، وممارسة الرياضة بانتظام، والحصول على قسط كافٍ من النوم. وعلى النقيض، فإن أولئك غير السعداء غالباً ما يتفكروا هذه العادات تلت من أيديهم، إذ يميلون إلى تناول الوجبات السريعة في كثير من الأحيان، أو لا يمارسون رياضتهم المعتادة أو يسهرون حتى وقت متأخر من الليل.
4. الشكوى المستمرة إن الشكوى من وقت لآخر هي طبيعة الإنسان. لكن الشكوى المفرطة غالباً ما تكون علامة على شيء أكثر عمقاً. إن الأشخاص غير السعداء ولكنهم غير راغبين في الاعتراض بذلك ربما يقعون في نمط من السلبية المستمرة، ويبدو أنهم يجدون خطأ في كل شيء، على سبيل المثال، الطقس وعملهم والطعام في المطاعم المحلية. إن الدورة المستمرة من الشكوى هي أحد أعراض عدم رضاهم عن الحياة. إن كلمة السر للعلاج هي محاولة تفهم أن هذه قد تكون طريقتهم للتعبير عن تعاستهم دون معالجتها بشكل مباشر. إن تقديم أذن استماع يمكن أن يقطع شوطاً طويلاً في مساعدتهم.
5. المشغولية باستمرار



في العصر الحالي يشهد العالم ثقافة تمجد الانسفال. لذلك قد يكون من السهل الخلط بين النشاط المستمر والإنتاجية أو حتى السعادة. لكن الأشخاص غير السعداء غالباً ما يملؤون جداولهم إلى أقصى حد لإنهاء أنفسهم عن مشاعرهم. فمن الأسهل لهم التركيز على المهمة التالية، والحدث التالي، والموعد النهائي التالي بدلاً من التفكير في سبب شعورهم بعدم الرضا. يجب تذكر أنه من الضروري قضاء بعض الوقت للاسترخاء أو التأمل الذاتي أو الاستمتاع بمباهج الحياة بشكل صحي سوي.

6. الافتقار للشغف يوجد دائماً لدى الجميع ما يمكن أن يجعل الأعين تلمع وتتوهج الابتسامات سواء كانت هوائية أو مشروع عاطفي أو حتى كتاباً أو فيلمًا مفضلاً. إنها الأشياء التي تمثل جزء من هوية الأشخاص. ولكن عندما يعاني شخص ما من التعاسة، فإن تلك الشرارة يمكن أن تتلاشى. قد يتوقفون عن الانخراط في الأنشطة التي كانوا يحبونها ذات يوم أو يبدون غير مباليين بالأشياء التي كانت تثيرهم في السابق. إن فقد الشخص الاتصال بعواطفه أو تلاشي شعوره بالشغف يعد علامة واضحة على الهموم التي تثقل كاهله. إن التواصل معه وتذكيره بشغفه وتشجيعه على الانخراط في الأنشطة التي أحبها ذات يوم يمكن أن تشعل تلك الشرارة مرة أخرى.

7. التعب المستمر يمكن أن تظهر التعاسة على شكل تعب مزمن. إن العبء العاطفي الناتج عن تحمل مشاعر السخط غير المعترف بها يمكن أن يكون مرهقاً تماماً مثل الجهود البدني. إن

71% من الموسيقيين قلقون من الذكاء الاصطناعي

يبيد 71% من العاملين في مجال الموسيقى اعتقاداً بأن الذكاء الاصطناعي سيحرمهم من دخلهم ويهدد مستقبلهم، بحسب دراسة كشفت عنها الثلاثاء جمعية المؤلفين والمحتين وناشري الموسيقى الفرنسية (ساسيم) ونظيرتها الألمانية (جيما).

ويعتمد هذا التقرير الأول من نوعه حول تأثير الذكاء الاصطناعي في الموسيقى "على تحليل السوق، ومقاربات مع خبراء، فضلاً عن دراسة استقصائية شملت أكثر من 15 ألف شخص من صناعات الموسيقى والناشرين الأعضاء في "ساسيم+ و"جيما"، بحسب الهيئتين.

وأشار المدير العام لشركة "غولدميديا" الاستشارية الألمانية التي أجرت الدراسة، كلاوس غولدهامر إلى أن "35% من الذين شملهم الاستطلاع يستخدمون بالفعل الذكاء الاصطناعي في عدد كبير من المجالات المتعلقة بالإبداع الموسيقي".

وأضاف "تثير التقنيات الجديدة مخاوف أيضاً، إذ يخشى 71% ممن شملهم الاستطلاع من أن الذكاء الاصطناعي التوليدي لن يسمح لمبدعي الموسيقى بكسب لقمة عيشهم من عملهم في المستقبل".

وبحلول عام 2028، تشير تقديرات "ساسيم" و"جيما" إلى أن "المؤلفين والمبدعين قد يشهدون انخفاضاً في دخلهم بنسبة 27%، ما يمثل خسارة تراكمية إجمالية قدرها 2.7 مليار يورو".

وفي مواجهة هذه التوقعات، "يطالب 95% من المبدعين والناشرين الموسيقيين بمزيد من الشفافية من الشركات التي تطور أدوات الذكاء الاصطناعي".

ولفت التقرير إلى أن "93% من هؤلاء يقولون أيضاً إنهم يرغبون في أن يولي صناعات السياسات أهمية أكبر للتحديات المرتبطة بالذكاء الاصطناعي وحقوق التأليف والنشر".

السبب الحقيقي لانجذاب الحشرات للأضواء الساطعة

افترض كثير من العلماء منذ فترة طويلة أن الحشرات الطائرة تنجذب نحو الأضواء الساطعة بسهولة كالضفادع حول اللهب، لكن هذا ليس ما يحدث في الحقيقة، وفق دراسة جديدة.

وبدلاً من الانجذاب للضوء، يعتقد الباحثون أن الأضواء الاصطناعية في الليل قد تنفّش أنظمة "الملاحة الفطرية" لدى الحشرات الطائرة، ما يجعلها ترفرف بشكل مرتبك حول المصابيح وأضواء الشوارع وغيرها من المنارات الاصطناعية.

ووفق تايسون هيدريك، عالم الأحياء بجامعة كارولينا الشمالية، والذي لم يشارك في البحث، فإن "الحشرات لديها مشكلة ملاحية، لقد اعتادوا على استخدام الضوء كإشارة لمعرفة الاتجاه نحو الأعلى".

من جانبه، قال سام فايبان، عالم الحشرات في إمبريال كوليدج لندن والمؤلف المشارك للدراسة التي نشرت الثلاثاء، إن الحشرات لا تطير مباشرة نحو مصدر الضوء، لكنها "تميل لتظهرها نحو الضوء في الواقع".

وسيكون ذلك أمراً منطقياً إذا كان أقوى مصدر للضوء في السماء، لكن في ظل وجود الأضواء الاصطناعية، تكون النتيجة ارتباكاً في الجو، وليس انجذاباً.

طنين الأذن... مشكلة تهدد عشاق ألعاب الفيديو

قد يتعرض لاعبو الفيديو في جميع أنحاء العالم لخطر فقدان السمع، أو طنين الأذن، الذي لا يمكن علاجه، وهو رنين أو طنين مستمر في الأذنين، بحسب مراجعة بحثية جديدة.

مع كل ارتفاع في الصوت 3 ديسيبل يقل الوقت المسموح للأصوات العالية إلى النصف وشملت المراجعة بيانات 14 دراسة و16 ورقة بحثية، من 9 دول في أوروبا، أمريكا الشمالية وآسيا، وهدرت أن عدد اللاعبين يبلغ 3 مليارات شخص.

وقال الباحثون: إن مستويات التعرض للأصوات العالية في هذه الألعاب غالباً ما تقترب أو تتجاوز الحدود الآمنة المسموح بها.

وتراوحت مستويات الصوت المبلغ عنها من 43.2 ديسيبل في الأجهزة المحمولة، إلى 89-80 ديسيبل في مراكز الألعاب.

بينما يختلف طول التعرض للضوضاء حسب وضع وتكرار الوصول، من يومياً إلى مرة واحدة في الشهر، بمعدل بين ساعة و3 ساعات في المرة واحدة.

تتكون الأصوات النبضية من رشقات نارية تدمر أقل من ثانية واحدة، وتكون مستويات الذروة أعلى بمقدار 15 ديسيبل على الأقل من صوت الخلفية.

وبحسب "مديكال إكسبريس"، تصل بعض الأصوات النبضية إلى مستويات 119 ديسيبل أثناء اللعب، بينما تبلغ حدود التعرض المسموح بها حوالي 100 ديسيبل للأطفال و130-140 ديسيبل للبالغين.

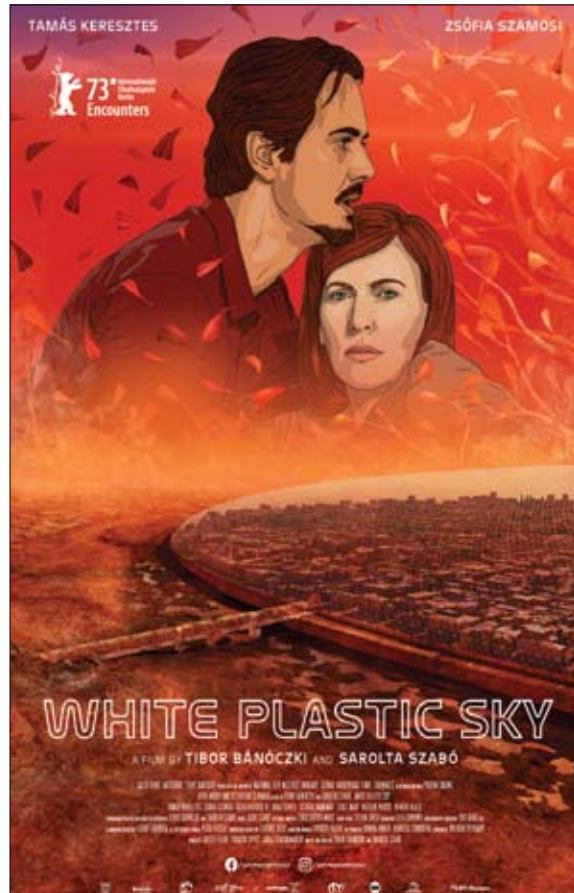


مشروب السافشا يحدث ضجة في السعودية... ما هو؟

حقق مشروب محلي جديد تم ابتكاره في السعودية، جدلاً في الآونة الأخيرة، بعد أن نجحت سيدة سعودية في صنعه عن طريق طحن سنف النخل، التوفر بكثرة في المملكة. ويحمل المشروب الجديد الذي توصلت إليه مريم الزيد في المنطقة الشرقية، اسم "سافشا"، وهو عبارة عن بودرة سنف النخل الخالية من الكافيين، بحيث يتم حلها في ماء ساخن أو بارد أو إضافة الحليب إليها، بجانب استخدامات غذائية أخرى للبودرة. وقد وصل حديثاً إلى المتاجر الإلكترونية، وحسبما أوضحت الزيد حول طبيعة مشروب "سافشا" فإنه "مزيج من بودرة سنف النخل التي أعدتها، وتعد بديلاً لمشروب الشاي الأخضر الياباني الشهير "المانشا".

وكانت الزيد أشارت عبر حسابها في "إكس" إلى بدايتها في صنع "السافشا". وأضافت "فوائد سنف النخل كبيرة، لاحتوائه على مضادات أكسدة كثيرة ونسبة عالية من فيتامين سي، ويساعد على حماية الجسم من الأمراض، وتعزيز الجهاز المناعي، وتحسين الهضم، وخفض الكوليسترول، وزيادة الطاقة".

«العين السينمائي» يستقطب 11 فيلماً في «الصقر الخليجي والدولي» ويستحدث «السينما الخضراء»



•• العين - الفجر

أعلن مهرجان «العين السينمائي» في دورته السادسة، الذي يقام في الفترة بين 4 إلى 8 فبراير 2024، في مدينة العين، عن تفاصيل مسابقتي «الصقر الخليجي للأفلام الطويلة»، و«الصقر الدولي للأفلام الطويلة»، التي تضم 11 فيلماً من الخليج والعالم، والتي تعرض معظمها على شاشات المهرجان في عرضها الخليجي الأول والتي تتنوع قصصها بين الدرامية والإنسانية والاجتماعية والبيئية، وذلك بعدما استحدث المهرجان في دورته الحالية برنامج «السينما الخضراء»، وتشهد الدورة السادسة من المهرجان عرض 6 أفلام خليجية طويلة، حيث يتنافس على جائزة الكبرى 5 أفلام إماراتية، هي: «سباحة 62»، للمخرج منصور البهبهوني الظاهري، «دما»، لحميد السويدي، «ثلاثة»، لنبيلة الخاجة، «القافلة تسير»، لصالح كرامة العامري، «فتى الجبل»، لزئيب شاهين، إلى جانب الفيلم الكويتي «الشرقة»، لأحمد التريكت. واستقطب المهرجان في مسابقة «الصقر الدولي للأفلام الطويلة»، 5 أفلام متنوعة، هي «دوغان»، من ألمانيا، «سماوات بلاستيكية بيضاء»، من المجر، «همسات النار والماء»، من الهند، «أرض النساء»، من إيطاليا، «غندولا»، من ألمانيا وجورجيا.

السينما الخضراء

ويشهد المهرجان في دورته الحالية استحداث برنامج «السينما الخضراء»، لتعرض باقة من أهم وأبرز الأفلام المحلية العربية والعالمية، هي: من الإمارات «سباحة 62»، وقصة نجاح أبوظبي، للمخرج منصور البهبهوني الظاهري، والقافلة تسير، للمخرج صالح كرامة، و«سماوات بلاستيكية بيضاء»، من المجر و«همسات النار والماء»، من الهند، و«جنة الطيور»، من عمان، والتي تسهم قصصها في زيادة الوعي بأهمية التغيير المناخي والتحلّي بالمسؤولية البيئية، وتعزيز مفهوم الاستدامة.

منوعات الفكر

22



جامعة الإمارات تستعد لإطلاق فعاليات «الإمارات

تبتكر» 2024 بمشاركة نخبة من مبتكريها

في خطوة نحو تعزيز ثقافة الابتكار والإبداع، تستعد جامعة الإمارات العربية المتحدة لإطلاق فعاليات «الإمارات تبتكر 2024» حيث تقدم الجامعة مجموعة واسعة من الفعاليات التي تشمل محاضرات وورش عمل ومعارض لإنجازات مبتكريها وباحثيها.

وقال الدكتور عيسى الرميشي، الرئيس التنفيذي للإبتكار بالجامعة، حول أهمية هذا الحدث: «إننا في جامعة الإمارات، نعتز بدورنا كحاضنة للعقول الشابة المبدعة، التي تسعى لترجمة أفكارها إلى حلول عملية تسهم في رفعة مجتمعاتنا والإنسانية جمعاء. وأتاني مشاركتنا في فعاليات «الإمارات تبتكر» لتعكس التزامنا بدعم روح الابتكار والتميز. كما نضجر بعرض إنجازاتنا وابتكاراتنا التي تمثل ثمرة جهود أساتذتنا وطلبتنا المتميزين. ونؤمن بأن هذه المناسبة تمنحنا فرصة فريدة لتبادل المعارف والخبرات مع المبتكرين والمفكرين من مختلف أنحاء الدولة والعالم».

وتنظم الجامعة العديد من الفعاليات والأنشطة المبتكرة والتي تعزز دور الجامعة كمركز للابتكار والعلوم، إلى جانب تكريم الفائزين بجائزة الرئيس الأعلى للابتكار في دورتها التاسعة، تقديراً لإسهاماتهم البارزة في مجالات علمية متنوعة، ومعرض الابتكارات، الذي سيعرض مجموعة من الابتكارات الطلابية والأكاديمية في مختلف المجالات، والذي يبرز القدرات الابتكارية للجامعة ومساهمات طلبتها وكوادرها المتميزة، وغيرها من الفعاليات التي ستتمد طوال شهر فبراير 2024.

وتمثل هذه الفعاليات فرصة فريدة للطلاب، والأكاديميين، والمهتمين بالابتكار للاطلاع على أحدث الابتكارات والتقنيات، وتبادل الأفكار والخبرات، مما يعد بتجربة غنية بالمعرفة والإلهام.

جمعية الإمارات للسرطان تنظم رحلة سفاري لأعضائها



الجمعية الثقافية والصحية والبيئية والترفيهية، وبالتالي تجديد طاقات للعمل لأعضاء الجمعية الذين لهم الدور الكبير في نشر التوعية وبث روح الأمل والتفاؤل في نفوس المرضى والمصابين من خلال زيارات الدعم المادي المعنوي والنفسي.

برنامج من الفعاليات الفنية والرياضية وقصائد شعرية ومسابقات متنوعة. ولفت عوض الساعدي المدير التنفيذي إلى أن الجمعية تنظم سنوياً هذه الفعاليات بهدف اللقاء الودي والاجتماعي بين مجلس الإدارة والأعضاء والموظفين

مع جامعة «إيه جي أف» للعلوم والتكنولوجيا في كراكوف الجامعة الأمريكية في الشارقة تعزز علاقاتها الدولية ومشاريعها التعاونية المبتكرة

مشاركة، وتنظيم فعاليات أكاديمية، والمشاركة في مبادرات ريادة الأعمال والابتكار، والتطوير المشترك لبرامج الدرجات العلمية المزدوجة وأو المشتركة. وفي حديثه عن أهمية هذه الاتفاقية، قال الدكتور لورسن: «تعمل هذه الشراكة على تعزيز برامجانا الأكاديمية، مما يسمح لكلا المؤسسات بتوفير تعليم أكثر اتساعاً وقابل للتطبيق عالمياً. لقد وضعنا دائماً اهتمامات طلابنا في قلب ما نقوم به، ويسمى لنا هذا التعاون بتعزيز التجربة التعليمية الجامعية التي نقدمها لهم عبر مشاركتنا الموارد والفرص على المستوى الدولي. كما أن هذا التعاون سوف يسهم في تسريع التقدم العلمي من خلال المبادرات

•• الشارقة - الفجر
وقعت الجامعة الأمريكية في الشارقة مذكرة تفاهم مع جامعة «إيه جي أف» للعلوم والتكنولوجيا في كراكوف في بولندا، تعزيزاً لعلاقاتها الدولية ومشاريعها التعاونية البحثية الأكاديمية. وتنص الاتفاقية التي وقعها كل من الدكتور تود لورسن، مدير الجامعة الأمريكية في الشارقة، والبروفيسور جيرزي ليز، عميد جامعة «إيه جي أف» في كراكوف، على أن تقوم الجامعات بتبادل الخبرات التعليمية وأساليب التدريس، وتسهيل التبادل الطلابي، والعمل على مشاريع تعليمية

لحفظ خصوبة السيدات هيت بلاس للإخصاب يمنح أملاً جديداً للأمومة بإطلاق إجراء تجميد أنسجة المبيض

العلاج، ونضج بالعلاقة الوثيقة التي تجمعها بمركز هيت بلاس، إذ نواصل سويًا إحراز تقدم ملموس في علاج السرطان، بشكل يحسن من معدلات النجاة من المرض ويعزز من جودة حياة المرضى على المدى الطويل في دولة الإمارات والمنطقة عموماً».



من جانبه قال البروفيسور أحمد البهوتي، استشاري الصحة الإنجابية والعقم، في مركز هيت بلاس للإخصاب: «قدمنا في مركز هيت بلاس للإخصاب هذا العلاج الجديد والثوري الذي يساعد المريضات المهددات بفقدان خصوبتهن في وقت مبكر، لاسيما الفتيات الصغيرات اللاتي يحتاجن لتدخل جراحي عاجل أو يعانين من أمراض وراثية قد تُسرّع من فقدانهن البويضات».

المبيض ليقدّم فرصة للحفاظ على القدرة الإنجابية للأزواج الراغبين بإنجاب المزيد من الأطفال بعد استكمال علاج السرطان. ولأن هذا الإجراء يحافظ على أنسجة المبيض، فإنه يحتفظ بوظيفته بما يسمح للسيدة استعادة جودة حياتها بعد العلاج، وإعادة زرع الأنسجة. وتتيح هذه التقنية للسيدات منح الأولوية لصحتهن مع تحسين قدرتهن الإنجابية بعد البويضات».

الخصوبة، لذلك يشجع أطباء الأورام المريضات دائماً على مناقشة خيارات حفظ الخصوبة مع الأخصائيين قبل البدء بعلاج مرضهن. وأشار الدكتور أحمد رضا طبيب أخصائي في طب الأورام وأمراض الدم بمعهد الأورام في مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي: «من الممكن لتوقيت علاج السرطان أن يكون حاسماً على مستوى معدل نجاحه. لذلك يأتي إجراء تجميد أنسجة

وباعتباره إحدى شركات M42، يسعى مركز هيت بلاس للإخصاب لاستكشاف الحلول التقنية الصحية التي تحسن من حياة المرضى وتمكنهم من الحصول على خيارات علاجية قادرة على تغيير حياتهم. ومن بين هؤلاء مريضات السرطان، إذ يمنحن إجراء تجميد أنسجة المبيض أملاً جديداً بحياة طبيعية، حيث يمكن لعلاجات السرطان التأثير على

جسمها، لتتمكن من استعادة قدرتها الطبيعية على إفراز الهرمونات الضرورية لحث الحمل وعملية الإباضة. وفي هذا السياق، قال الدكتور وليد سيد المدير الطبي واستشاري العقم وعمليات أطفال الأنابيب في مركز هيت بلاس للإخصاب: «نبحث دائماً في مركز هيت بلاس للإخصاب عن أحدث الأساليب الطبية لدعم المريضات ومساعدتهن على الإنجاب، وذلك عبر تقديم الخدمات القادرة على الارتقاء بحياتهن. ولذلك، نستخدم أحدث التقنيات المدعومة بالبيانات لتوفير رعاية استثنائية لهن جميعاً، بما يشمل اللاتي يعانين من ظروف صحية خاصة. وبالنسبة للمريضات اللاتي يحتجن إلى رعاية طبية معقدة، نقدم اليوم خيار تجميد أنسجة المبيض الذي يعتبر أداة فعالة لمساعدتهن على الاحتفاظ بالخصوبة سريعاً. ويمكن لجميع المريضات بفضل هذا الإجراء الاطمئنان حيال مستويات الرعاية المتميزة التي سيحصلن عليها في مركز هيت بلاس للإخصاب، لاسيما وأتينا نضع احتياجاتهن كأولوية قصوى دائماً».

•• دبي - الفجر
أطلق مركز هيت بلاس للإخصاب، إحدى شركات M42، إجراء حفظ الخصوبة المتطور، والذي يقدم خياراً مباشراً للسيدات الراغبات بالحفاظ على خصوبتهن، لاسيما اللاتي يعترضن الخضوع لعلاجات طبية عاجلة قد تعيق قدرتهن على الإنجاب مستقبلاً. ويضع مركز هيت بلاس للإخصاب إجراء تجميد أنسجة المبيض في متناول السيدات بدول مجلس التعاون الخليجي. وينطوي هذا الإجراء على أخذ عينة من أنسجة المبيض عبر عملية تنظير بأدنى حدود التدخل الجراحي وتحت التخدير العام. ويقوم الجراح بعد ذلك بتجزئة الأنسجة إلى شرائح رقيقة ووضعها ضمن محلول مخصص لحفظها قبل نقلها إلى مختبر مخصص لتجميدها. ويعتمد الإجراء بعد ذاته على برادات التجميد العميق التي تقوم بحفظ الوظائف الهرمونية والبويضات ضمن أنسجة المبيض بأمان تام. وبعد استكمال المريضة لعلاجها أو عند اتخاذها لقرار الحمل، تجري عملية زراعة الأنسجة في

منوعات الغذاء

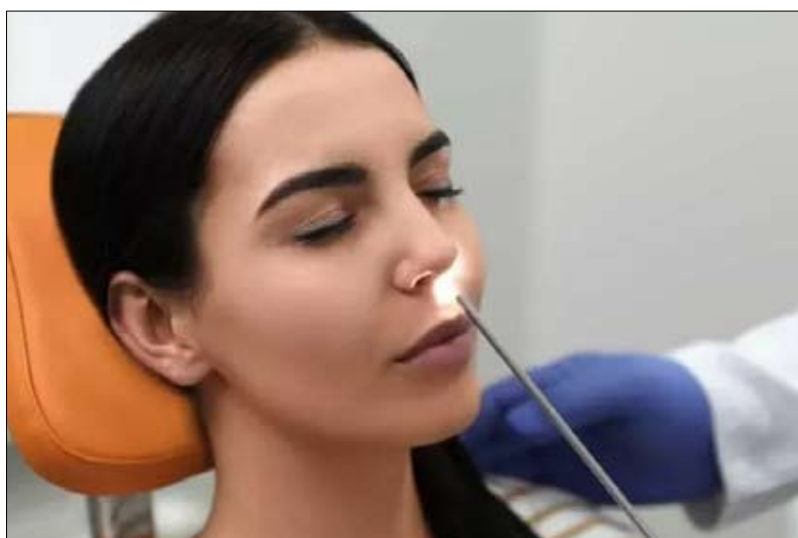
23

يوجد ٧٨ عضواً في جسم الإنسان، ومئات الأجزاء الأخرى، إذا تم احتساب العظام والعضلات والغدد الفردية. وبينما نعتمد على الكثير منها للبقاء على قيد الحياة، مثل القلب والدماغ والرئتين، يعتبر العلماء أن بعضها لا فائدة منه على الإطلاق.



أصبحت عديمة الوظيفة بشكل أو بآخر في سياق التطور

أعضاء في الجسم "لا فائدة منها" قد لا تعلم بوجودها!



والضغط التي تحتاج إلى تحريك أذنانها لتسمع جيداً. ومعظم الناس لا يستخدمون هذه العضلات على الإطلاق.

5. **عضلة مُقَمِّة الشعر**
يمكن القول بأن هذه العضلة ليست "عديم الفائدة" تماماً لأن لها وظيفة، لكن العلماء متفقون على أنها ليست ضرورية.

ويشار إلى أن مُقَمِّة الشعر عبارة عن عضلة صغيرة متصلة بكل بصيلة شعر وجلد. وعندما تنقبض، يقف الشعر منتصباً وتشكل "القشعريرة" على الجلد. وهذه هي طريقة الجسم في محاولة الحفاظ على الحرارة عندما يشعر بالبرد. ومع ذلك، لدينا شعر أقل بكثير على أجسادنا من أسلافنا، لذلك فهي توفر القليل جداً من العزل الحقيقي.

6. **العضلة الهرمية**
إن العضلات الهرمية عبارة عن عضلات مثلثة صغيرة تقع بالقرب من الطبقة العليا من عضلات البطن. ولا يمتلكها الجميع، وهي مرئية فقط في الأشخاص الذين لديهم ست عضلات (الخط العمودي في منتصف عضلات البطن لدى بعض الأشخاص). وربطت بعض الدراسات العضلات الهرمية بالوضعية المستقيمة، لكن وظيفتها المحددة "غامضة".

7. **العضو الميكيمي الأنفي**
العضو الميكيمي الأنفي هو عضو هلامي أنيوبي

وتسمى مثل هذه الأعضاء رسمياً "الأثرية"، وقد أصبحت أجزاء الجسم هذه عديمة الوظيفة بشكل أو بآخر في سياق التطور. وربما ساعدت ذات يوم في حماية أسلافنا، لكنها الآن مجرد "وزن زائد".
وهنا 10 "أعضاء أثرية" ربما لم تكن تعلم بوجودها من قبل:

1. **الثنية الهلالية**
يمتلك جميع البشر ثنية هلالية، تعرف أيضاً باسم الجفن الثالث، لكن هذه الطبقة الصغيرة من الأنسجة بجوار القناة الدمعية في زاوية عينك لا معنى لها في الواقع.

وبحسب العلماء فقد غطت ذات مرة مقلة العين بأكبلها ومنحت أسلافنا حماية إضافية، تماماً مثل الطيور والزواحف وبعض الثدييات التي لديها نوع من الغشاء الشفاف المرطب فوق

2. **العضلة الراحية الطويلة**
العضلة الراحية الطويلة هي جزء آخر من الجسم يعتقد العلماء أنه يمكننا الاستغناء عنه. وهي عديمة الفائدة، كما أن 15% من البشر على قيد الحياة اليوم ليس لديهم هذه العضلة. وتظهر الأبحاث أن عضلة الساعد هذه لا توفر أي قوة إضافية للذراع أو القبضة أو القرص. ويمكنك التحقق مما إذا كان لديك عضلة راحية طويلة عن طريق مد ذراعك ووضع إبهامك على الخنصر. وإذا رأيت وترًا مرتفعًا في منتصف معصمك، فهذا يعني أنك تمتلك واحداً.

3. **حديبية داروين**
يعاني الكثيرون من نتوء صغير أو قطعة مستديرة من الجلد أعلى أذنانهم، تسمى حديبية داروين. ويقوم البعض بتعليق المجوهرات بعد ثقبها، وهذه هي الفائدة الوحيدة لهذا النتوء. وقد حصل على اسمه بعد أن ذكره تشارلز داروين في كتابه "أصل الإنسان".

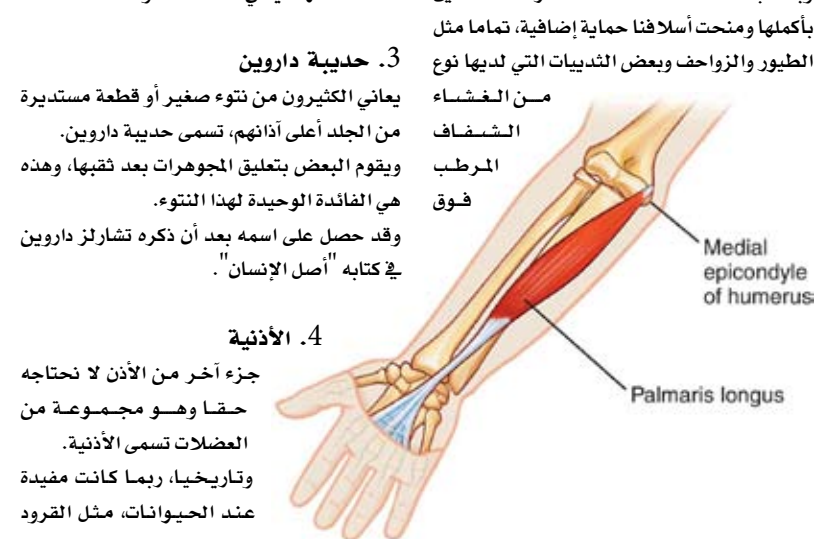
4. **الأذنية**
جزء آخر من الأذن لا تحتاجه حقاً وهو مجموعة من العضلات تسمى الأذنية. وتاريخياً، ربما كانت مفيدة عند الحيوانات، مثل القردة

10. **القولبة**
القولبة هي غضروف متعظم صغير في وتر خلف الركبة. وكان يُعتقد أنها فقدت بسبب التطور البشري، لكن الخبراء يقولون إنها عادت للظهور مرة أخرى خلال القرن الماضي، وهي الآن أكثر شيوعاً بثلاث مرات عما كانت عليه قبل 100 عام.

وتشير دراسة إلى أنها يمكن أن تكون وراء التهاب مفاصل الركبة، وهي حالة مفصلية مؤلمة تزداد سوءاً بمرور الوقت. ويقول بعض الخبراء الآن إنه يجب إزالة القولبة بشكل روتيني إذا تم العثور عليها.

8. **اللحمية**
تقع اللحمية بعد اللوزتين حيث يلتقي الحلق بتجويف الأنف. وبينما تساعد الأطفال على تطوير أجهزة المناعة وتساعد البالغين على مكافحة العدوى، يتفق الأطباء على إمكانية إزالتها دون عواقب وخيمة لأنها تكون صغيرة أو غير موجودة تقريباً عند البلوغ. ويمكن أن يؤدي تورم اللحمية إلى التهابات الجيوب الأنفية المزمنة وتفاقم الحساسية.

9. **الغدة الزعترية**
جزء آخر من الجسم يقال في كثير من الأحيان إنه ليس له أي غرض. ويقع هذه الغدة خلف عظمة القص وتلعب دوراً مهماً في تطوير جهاز المناعة لدى الأجنة وحديثي الولادة، لكن البالغين يمكنهم العيش بشكل جيد من دونها.



على غرار الكوكايين أو الهيروين

أطعمة يمكن أن تسبب الإدمان!

يقول الخبراء إن الأطعمة فائقة المعالجة (UPF)، تسبب الإدمان مثل النيكوتين أو الكوكايين أو الهيروين، وأكثر من ١ من كل ١٠ أشخاص مدمنون عليها. وكشف تحليل جديد لـ ٢٨١ دراسة في ٣٦ دولة مختلفة أن ١٤% من البالغين مدمنون على الأطعمة فائقة المعالجة.

الجميع عرضة للإدمان على الأطعمة فائقة المعالجة، حيث أوضح فان تولكن: "المنتجات التي تسبب الإدمان، لا تسبب الإدمان للجميع. ما يقارب 90% من الناس يمكنهم تجربة الكحول ولا تتطور لديهم علاقة إشكالية، ويمكن للكثيرين تجربة السجائر، أو حتى الكوكايين". ومع ذلك، فإن الخصائص الإدمان على الأطعمة فائقة المعالجة أثار غضب العلماء المهتمين بالصحة الذين يعتقدون أن بعض الأطعمة يجب أن تأتي مع تحذيرات على غرار التبغ.

الدوبامين يتبعه انخفاض مفاجئ، ما يؤدي إلى دورة لا نهائية من الرغبة الشديدة، والحصول على العلاج والانهيار، على غرار ما يحدث لشخص مدمن على الكحول أو المخدرات. وعلى الرغم من أنها "لا تسبب الإدمان على الأرجح في حد ذاتها"، إلا أن المواد المضافة في الأطعمة يمكن أن تكون "معززة" لتأثيرات السرعات الحرارية، كما أشار فريق غيرهاردت. وقد لا يكون

له تأثير إضافي على أنظمة مكافأة الدماغ، أعلى من المغذيات الكبيرة وحدها، ما قد يزيد من احتمال الإدمان على هذه الأطعمة". وقال المؤلف كريستيان فان تولكن لصحيفة "الغارديان" البريطانية في مقال حول الدراسة الجديدة: "إن العديد من الأطعمة فائقة المعالجة بالنسبة لكثير من الناس تسبب الإدمان. وعندما يعاني الناس من الإدمان على الطعام، فإن ذلك يكون دائماً تقريباً بسبب منتجات الأطعمة فائقة المعالجة". ولكن السبب الدقيق وراء ذلك

وتشمل هذه المعايير الاستهلاك المفرط الذي لا يمكن السيطرة عليه، والرغبة الشديدة، واستمرار تناول الطعام على الرغم من الآثار الصحية السلبية المحتملة. وكتبت غيرهاردت ومؤلفو الدراسة في ورقة بحثية جديدة نشرت في مجلة BMJ: "يبدو أن مزيج الكربوهيدرات المكررة والدهون الموجودة غالباً في الأطعمة فائقة المعالجة



يظل لغزاً إلى حد كبير بالنسبة للخبراء الذين يعتقد بعضهم أنه قد لا يكون مكوناً واحداً هو الذي يجعل الحلوى أو البسكويت مسبباً للإدمان - على عكس النيكوتين الموجود في التبغ - بل موانع متعددة. وتميل الأطعمة ذات المصادر الطبيعية إلى احتواء المزيد من الكربوهيدرات أو المزيد من الدهون، ولكن ليس بمستويات عالية من كليهما. في حين أن الأطعمة فائقة المعالجة لديها مستويات أعلى بشكل غير متناسب من كليهما.

وقد وجدت الأبحاث السابقة أن الأطعمة السكرية أو الدهنية تجعل البدائل الصحية أقل جاذبية. ويؤدي تناول الأطعمة فائقة المعالجة إلى تحفيز اندفاع



القاهرة - الفجر:

نظم الأرشيف والمكتبة الوطنية بمنصته التي يشارك بها في النسخة ٥٥ من معرض القاهرة الدولي للكتاب محاضرة بعنوان: "المكتبة الوطنية.. رؤى وطموحات" سلط الضوء فيها على رؤى وطموحات المكتبة الوطنية لدولة الإمارات العربية المتحدة، ومجموعاتها الجديدة، وبنية المعلومات والسياسات واللوائح التي تسهم في تنظيم عمل المكتبات في الدولة، وأبرز طرق وأساليب حفظ الإنتاج المعرفي.

بمنصته في القاهرة الدولي للكتاب 2024

الأرشيف والمكتبة الوطنية يستعرض مستقبل المكتبة الوطنية الإماراتية وطموحاتها

وابداعاتهم. وخلصت المحاضرة إلى أن للمكتبة الوطنية دورها الثقافي الكبير في حفظ الإرث الثقافي والرصيد الفكري لدولة الإمارات العربية المتحدة، وسيكون لها شأنها في التنشئة الثقافية والوطنية السليمة للأجيال، وفي حثهم على المزيد من الإبداع والابتكار، وبذلك تكون صرحاً ومنازة ثقافية إقليمية وتحجز مكانتها في الخريطة المستقبلية للمكتبات المتقدمة والمتطورة عالمياً.

المختلفة، والمساهمة من خلال مراكز التقييم المعياري الدولي للكتب والدوريات لحفظ ما أمكن مما يصدر داخل الدولة، وذلك لتكون مرجعاً في إطار ذاكرة العالم. وينظره سريعة إلى مستقبل المكتبة الوطنية ككشف المحاضر عن جهود الأرشيف والمكتبة الوطنية لتوفير بنية معلوماتية رقمية، ومستودعات إلكترونية متاحة للباحثين، وتوفير مختبرات للابتكار والإبداع للشباب تستقطب اهتماماتهم ونشاطاتهم وتبني طموحاتهم

وبينت المحاضرة أن أهمية المكتبة الوطنية تنبع من أهمية الحفاظ على النتاج المعرفي والفكري والإرث الثقافي لدولة الإمارات العربية المتحدة، ودورها في حفظ المراجع والمصادر والدوريات والمخطوطات، وحفظها في مكان عصري مناسب، وإتاحتها للباحثين والمهتمين بتاريخ الدولة، ذلك إلى جانب دورها الرئيسي في إنشاء الفهارس الإماراتية الموحدة، والتركيز على إبراز تسجيلات البيبليوغرافية الوطنية والعمل لحصر أوعية المعلومات

عام 2021 الذي اقتضت مواده أن تكون المكتبة الوطنية والأرشيف الوطني تحت مظلة واحدة. وأشار مدير إدارة البحوث والخدمات المعرفية إلى أن المكتبة - وتطبيقاً لقانونها تعمل لإصدار لائحة تنفيذية تُعنى بتنظيم عمل المكتبات بوصفها رأس الهرم والمظلة التي تنضوي تحتها جميع المكتبات في الدولة، وهي التي تناط بها مهام حفظ الإرث والإبداع الثقافي وإبرازه وإتاحته.

وركزت المحاضرة التي قدمها الأستاذ حمد الحميري مدير إدارة البحوث والخدمات المعرفية في الأرشيف والمكتبة الوطنية على رؤى وطموحات المكتبة الوطنية والتي تتسم مع أجندة دولة الإمارات الثقافية؛ مشيراً إلى أن الأرشيف والمكتبة الوطنية انطلق في تصميم المكتبة الوطنية من الذروة التي بلغتها المكتبات العالمية المتقدمة، وأن الأرشيف والمكتبة الوطنية قد بدأ جهوده في إنشاء المكتبة الوطنية مع صدور القانون الاتحادي رقم 13

«الحربي» و«الشمري» يتأهلان إلى المرحلة الثالثة من «شاعر المليون»



درجة، وسينتقل واحد منهم إلى المرحلة التالية بتصويت الجمهور عن طريق تطبيق "شاعر المليون" خلال هذا الأسبوع. وكانت نتيجة تصويت الجمهور عن الحلقة الماضية تأهل الشاعر ناصر هادي المنصور، من دولة الإمارات بحصوله على 71% ليرافق الشاعرين عبدالله الشقراني، وفصيل عبيد العازمي من دولة الكويت اللذين تأهلا مباشرة بقرار لجنة التحكيم. وأعلنت لجنة التحكيم أن المعيار الإضافي للمنافسة في الحلقة الثالثة سيكون هو "الغز الشعري" وفقاً للشروط نفسها التي أعلنت في الحلقة الأولى من مرحلة الـ 24، وهي كتابة بيتين أو ثلاثة يكون موضوع الغز فيها محمداً مسبقاً من اللجنة. وكان موضوع الغز في الحلقة هو "الكرسي الأحمر" لبرنامج شاعر المليون، ويتمثل الهدف من إدراج فن الغز الشعري ضمن معايير المنافسة في إعادة إحياء هذا الفن العربي القديم

أبو ظبي - وام:

تأهل الشاعران فصيل جزا الحربي، من المملكة العربية السعودية، وفهد ربيع بن سيمر الشمري، من جمهورية العراق إلى المرحلة الثالثة "مرحلة الـ 12" في الموسم الحادي عشر من برنامج "شاعر المليون". وجاء تأهل "الحربي" و"الشمري" إلى المرحلة الثالثة من المسابقة بقرار لجنة التحكيم المكونة من الدكتور سلطان العميمي، والدكتور غسان الحسن، وحمد السعيد، بعد حصول الأول على 46 درجة، والثاني على 45 درجة من 50. فيما أحرز محمد آل مداوي الوادعي، من المملكة العربية السعودية 43 درجة، وفصيل دخيل الله الكسر العتيبي، من المملكة العربية السعودية 42 درجة، وفارس بن ناصر الثالث، من الجمهورية اليمنية 41 درجة، وفهد الدبداب المطيري، من دولة الكويت 41

حوارات ثقافية وعناوين متنوعة في الأندية الأدبية لاتحاد كتاب وأدباء الإمارات



وناقضت ميثاء الكعبي خلال الجلسة كيفية استخدام الفكر والخيال في صناعة المحتوى، وعلى صانعها أن يكون مسؤولاً أمام ما يقدمه للجمهور المتلقي، وأن صناعة المحتوى أمانة تؤثر على الأجيال بمختلف مستوياتهم العمرية، مشيرة إلى ضرورة تبني الأفكار الإبداعية التي منشأها التأثير بشكل إيجابي على الأفراد. كما ضمت الدورة البرامجية للاتحاد، ندوة ثقافية بعنوان "العلاقة بين النشر والقراءة"، عقدت في المقر الرئيس للاتحاد في الشارقة، شارك فيها الكاتبة والنائبة الدكتورة مريم الشناصي وغيث حسن، وأدارتها الأدبية نجية الرفاعي. وقالت الدكتورة مريم الشناصي، خلال الندوة، إن ممارسة الكتابة والنشر تعد متعة ثقافية للكتاب والناسر على حد سواء، مشيرة إلى

التي تواكب مظاهر النهضة في الدولة بمختلف مجالاتها العمرانية والاجتماعية والثقافية. وناقضت الناقدة الدكتورة مريم الهاشمي التغييرات التي طرأت على القصيدة العربية وتأثير الحداثة على نتاج الشعر الإماراتي، وعلى غيرها من الشعر العربي. وأكد المشاركون ضرورة امتلاك الناقد الأدوات النقد الحديثة بدلاً من الوقوف على القديمة حتى يتسنى له مواكبة التغييرات في الشعر الحديث. وضمن أنشطته الثقافية، نظم الاتحاد في مقره بفرع رأس الخيمة، جلسة حوارية بعنوان "صناعة المحتوى"، شاركت فيها المدربة والمستشارة في التنمية البشرية ميثاء الكعبي، وأدارها عضو رابطة رواد التواصل الاجتماعي هاشم الوالي.

عقد نادي النقد في اتحاد كتاب وأدباء الإمارات ندوة بعنوان "القصيدة في الإمارات بين القالب والنمذ"، شاركت فيها الناقدة الدكتورة مريم الهاشمي، والناقد الدكتور يوسف عبد، وأدار الحوار الكاتب عبد الحميد القائد. وقال عبد الحميد القائد، في افتتاحه للندوة، إن الشعر في الإمارات قطع شوطاً كبيراً، وأصبح عالمنا الشعراء الإماراتيين أيقونات مضيئة في عالم القصيدة بتنوع أغراضها الشعرية. وأوضح الدكتور يوسف عبد أن القصيدة الإماراتية قد تجاوزت الصيغ والتراكيب والبناء التقليدي المتعارف عليه، مشيراً إلى أن الكثير من النقاد تحدثوا عن النهضة في القصيدة الإماراتية

أبو ظبي - وام:

نادي الذيد يفتتح معرض كتاب الطفل لإضفاء طابع تعليمي وترفيهي في آن واحد

الأطفال وتعزز قدراتهم العقلية والإبداعية. وفي سياق الحدث، قدم سعادة سالم محمد بن هويدان الكعبي، رئيس مجلس إدارة نادي الذيد، الشكر لدار روائع الكتب لمساهمتها القيمة في إنجاح هذا الحدث الثقافي، مؤكداً على أهمية دور مثل هذه المبادرات في تحفيز حب القراءة وتوسيع آفاق المعرفة لدى الأطفال.

، حيث امتلأت أروقته بالزوار الباحثين عن المحتوى الثقافي الهادف والمسلي لأطفالهم، الاقبال الكبير يعكس حاجة المجتمع إلى فعاليات ثقافية تشجع على حب القراءة وتنمي الوعي الثقافي لدى الأطفال، حيث يشكل هذا الاقبال الواسع تأكيداً على نجاح المعرض في تحقيق هدفه في توفير بيئة تعليمية وترفيهية تحفز فضول

المعرض إلى تعزيز حب القراءة ورفع الوعي الثقافي في المجتمع المحلي، وسيستمر حتى تاريخ 8 فبراير 2024، لبتاح الفرصة لطلبة المدارس والجامعات لزيارته. يتنوع محتوى المعرض بين قصص الأطفال الشيقة، والكتب التعليمية، والروايات الهادفة، مما يوفر فرصاً متعددة للأطفال لاستكشاف

بحضور سعادة سالم محمد بن هويدان الكعبي، رئيس مجلس إدارة نادي الذيد، وبحضور مهير عبيد الخيال الطنجي، المدير الإداري لنادي الذيد، إلى جانب مدربي وموظفي النادي. برز المعرض بمجموعة متنوعة من الكتب المتنوعة والمهمة والمفيدة، حيث ضمت خصيصاً لتلبية تفاوت الأعمار والاهتمامات، ويهدف

في إطار جهوده المتواصلة لتعزيز حب القراءة وتشجيع الأطفال على استكشاف عالم الكتب، شهد نادي الذيد الثقافي الرياضي في مقره افتتاح "معرض كتاب الطفل" بحضور كبير ومتميز، حيث تم تدشين الحدث الثقافي الهام

الذيد - الفجر:



منوعات

الفكر

27

يُثبت مارتن سكورسيزي (١٩٤٢)، بعد كل فيلم ينجزه، أنه صاحب موهبة ومعرفة ومواقف، يملك المرجعية السينمائية المناسبة التي تؤهله ليكون "خالداً"، نظراً إلى ما قدمه من أفلام فاصلة، ذات محمول جمالي متنوع، لا يُستغنى عنها بمجرد الانتهاء من عرضها الجماهيري المحدود، بل تبقى وثائق بصرية، وحججاً فنية، يتم العودة إليها كل مرة، من محبّي السينما وصنّاعها؛ خاصة أنه يعرف جيداً كيف يختار مواضيعه، بل كيف يُجيد اقتناصها، وعندما ينضدها ويعالجها وينتهي منها، يقدمها مثقلة بأسئلة محورية، تُشجّع على النقاش، وتفتح جراحاً قديمة، لم تندمل بعد، من أحداثٍ سوداء لم تسقط بالتقادم من قلوب كل من يحمل أوجاعهم ومآسيهم.

يتناول جزءاً مما تعرّض له الهنود الحمر من جرائم عنصرية وعرقية

«قتلة زهرة القمر» . مارتن سكورسيزي ينبش في التاريخ الأسود لأميركا مع الأقليات



تسييرها وتحريكها في المناظر الخارجية. كما صور بعض مظاهر العنف وركز عليها، واهتم بالشخصيات، وحافظ على انسجامها، خاصة بالاعتماد على الممثلين أنفسهم تقريباً الذين اعتدناهم في معظم أفلامه، ربما لأنه يعرف مصادر مواهبهم في التمثيل، ويحسن إدارتهم في مواقع التصوير، كدي شيرو ودي كابريو تحديداً. كما أن لديه عشقاً خاصاً لقضايا التاريخ الكبرى.

«قتلة زهرة القمر» من الأفلام التي حافظت على المسافة بين الجمهور والأبعاد الفنية الأساسية، أي أنه حافظ على العناصر التي تعطي الفيلم قيمته الجوهرية والسينمائية. وفي الوقت نفسه، استطاع خلق عناصر الضجة التي يحبها الجمهور، بمنح صعب حقه سكورسيزي، وهذا معطى أساسي لا يأتي بسهولة. أي أن تعرف ما يحبه الناقد السينمائي وما يرغب فيه الجمهور. لذا، جاء الفيلم مُنعماً بالحياة، ولساً ومليئاً بالمفاجآت والقصص والأحداث، ويُدين عنصرية أميركا صراحة، ويؤكد أنها تأسست على دماء الآخرين وأرواحهم.



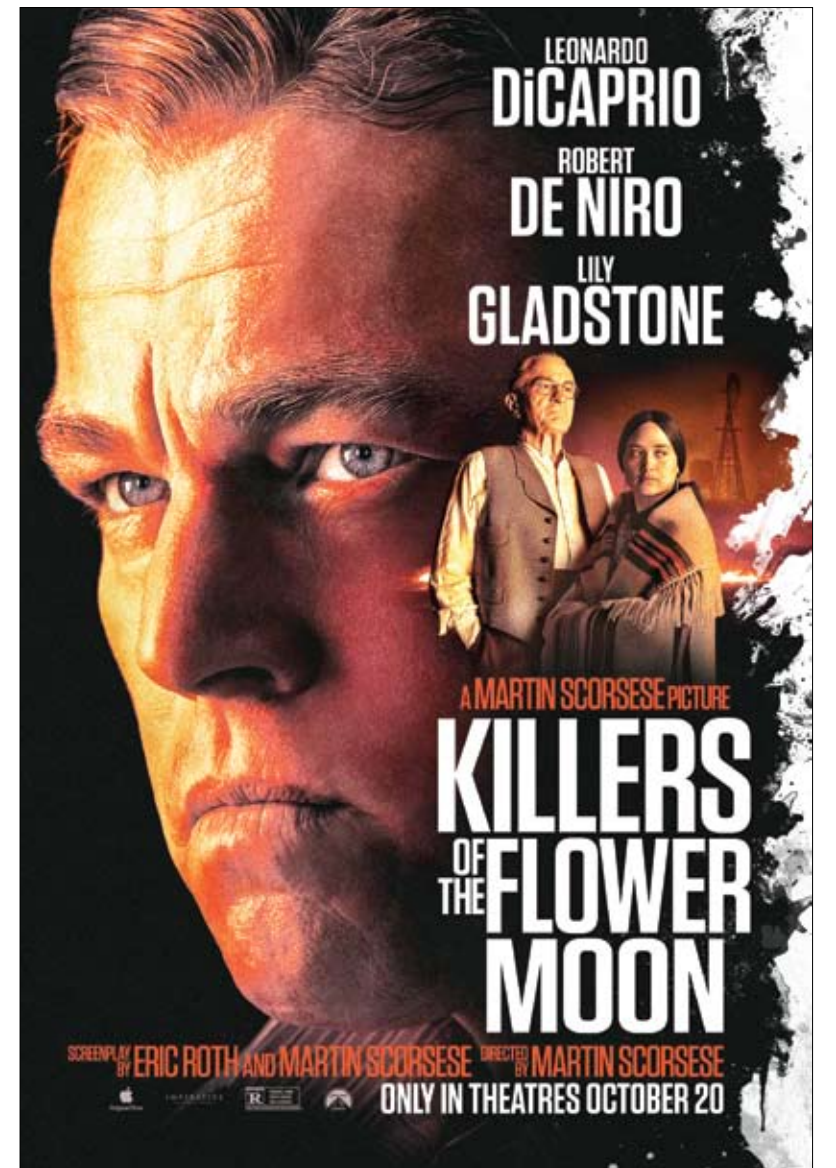
تكون الوريثة الوحيدة والحصريّة، بالتواطؤ مع زوجها الأبيض إرنست (ليوناردو دي كابريو)، الذي وضع لها مواد مخدرة في دوائها، لتبقى عاجزة عن الحركة والتفكير. هذه جرائم شارك فيها شقيقه بايرون (سكوت شيبيرد)، بتحريض من عمّه الجشع وليام كينغ هابل (روبرت دي نيرو)، الذي يُعتبر العقل المدبر، وسبب معظم تلك الجرائم، بتحريض وتخطيط منه.

استطاع سكورسيزي (كتب السيناريو مع إريك روث) صوغ مقارنة سينمائية دقيقة للغاية، بعد إخراجها قضية محلية، حدثت قبل أكثر من قرن، إلى الواجهة مجدداً، مُثيراً نقاشاً حولها، وحول التاريخ الأسود لأميركا مع الأقليات. أكثر من هذا، أنّها بصيغ جمالية ومعرفية، استلها من حيزها الجغرافي الضيق، ووضعها في أفق أوسع وأرحب، جاعلاً الفيلم قابلاً جاهزاً يُستعان ويُستدل به في قضايا العنصرية والعرقية في حق الأقليات وأصحاب الأرض، كالإسقاط الوارد أعلاه بخصوص التماثل مع ما يحدث حالياً في قطاع غزة. سكورسيزي أكثر ذكاءً أيضاً، بتوظيفه ومروره على خبر الإبادة الجماعية، التي تعرّضت لها المدينة



هذا فعله أيضاً في فيلمه الأخير، «قتلة زهرة القمر»، المعروف للمرة الأولى دولياً في الدورة 76 (16 . 27 مايو/أيار 2023) لمهرجان كان السينمائي.

صدفة أن يتزامن عرض الفيلم مع ما يحدث



هذا حدث مع الشابة الجميلة (أوساج)، مولي بوركهارت (ليلي غلادستون)، غولدن غلوب أفضل ممثلة في فيلم درامي، 7 يناير/كانون الثاني 2024)، بعد فقدانها معظم أفراد عائلتها في جرائم متفرقة؛ رمياً بالرصاص، كالحاصل مع أختها أتابراون (كارا جايد مايرز)، أو تسميماً، كما حدث لوالدتها ليزي كيو كابل (تانتو كاردينال)، أو بتفجير المنزل بالديناميت، كحال منزل أختها الثانية رتا (جاني كولينز)، التي قتلت مع زوجها بل سميت (جايسون إيزبل). كل هذا لتحويل الأسماء إلى مولي، حتى

الفيلم يتناول القسوة اللامحدودة للحروب

المودوفار يعود إلى الأفلام الروائية الطويلة (The Room Next Door)

بالإنكليزية. ومذاك، طرح فيلمين متوسّعي الطول، الأول من بطولة تيلدا سوينتون عنوانه "ذا هيومن فويس" (The Human Voice)، والآخر مع إيثان هوك وبيدرو باسكال وعنوانه "سترينج واي أوف لايف" (A Strange Way of Life).



وشرح أن "الفيلم يتناول القسوة اللامحدودة للحروب، ويسلط الضوء على المقاربات الخاصة لكل من الكاتبين في تصوير الواقع، مستكشفاً مواضيع الموت والصدافة والمتعة الجنسية، الحليفة الأهم في الحرب ضد الرعب. وفي منزل يقع في قلب حمية طبيعية في نيو إنغلاند، تواجه الصديقتان موقفاً متطرفاً، وفي الوقت نفسه مدهشاً بما فيه من حنان".

وكان كاتب ومخرج "تودو سوبريه مي مادريه" (Todo sobre mi madre) و"فولفير" (Volver) و"أبلي كون إيا" (Hable con Ella) وأحد أبرز وجوه حركة "لا موفيدا مادريينيا" الثقافية، قد أعلن عام 2020 عزمه على إخراج أفلام ناطقة

أعلن المخرج الإسباني بيدرو ألدوفار عودته إلى الأعمال الروائية الطويلة، من خلال مشروع فيلم بالإنكليزية من بطولة الممثلتين تيلدا سوينتون وجوليان مور.

وأوضح المخرج، في بيان له مؤخرًا، أن الفيلم الذي يحمل عنوان "ذا روم نيكست دور" (The Room Next Door) سيصوّر بين مدريد ونيويورك اعتباراً من مارس/ آذار المقبل، بمشاركة النجمتين البريطانيّتين سوينتون والأميركيّة مور المرغوبيتين في الأفلام من نمط "سينما المؤلف"، إضافة إلى الممثل جون توررتور.

وكما هي الحال دائماً تقريباً في أعمال المودوفار، سيتمحور الفيلم على "أم غير مثالية" انفصلت عن ابنتها بسبب سوء فهم كبير.

وأضاف ألدوفار أن "إنغريد (جوليان مور) صديقة والدة



الفكر

مرض مزمن يشير إليه ألم الحلق

المعدة. لذلك يشكو المرضى عادة من ألم في الحلق، واستمرار السعال والشعور بوجود كتلة من المخاط في البلعوم الأنفي، وتغير في الصوت وصعوبة البلع وحتى نوبات اختناق ونادراً من مشكلات في التنفس عبر الأنف".

وتشير الأخصائية إلى أن احمرار وتورم وتشكل افرازات على الغشاء المخاطي يدل على ارتجاع محتويات المعدة إلى البلعوم ويسمى الأورام الحبيبية، التي تسبب التهاب الحلق في حالة ارتجاع المريء، لذلك إذا ظهرت هذه الأعراض، يجب استشارة الطبيب في الوقت المناسب، الذي سيصف العلاج الصحيح.

أوضحت الدكتورة سفيثانا مارونوفا أخصائية أمراض الأنف والأذن والحنجرة، أن ألم الحلق قد يشير إلى مشكلات صحية مزمنة. ووفقاً لها، يمكن أن يشير ألم الحلق إلى الارتجاع المعدي المريئي، الذي يتميز بخلل في العضلة العاصرة للمريء العلوي، ما يؤدي إلى قذف محتويات المعدة إلى المريء والبلعوم. قد تكون هذه الحالة مصحوبة بالحرقة والغثيان والتجشؤ ومظاهر خارج المريء، التي يمكن الخلط بينها وبين أمراض الأنف والأذن والحنجرة.

وتقول: "يشكو من الحرقة 40 بالمئة فقط من مرضى الارتجاع المعدي المريئي. أي أن المريض لا يشك بأنه يعاني من مشكلات في



الأسباب الرئيسية لتفاقم فقر الدم

يؤثر انخفاض مستوى الحديد في الجسم سلباً في العديد من العمليات الحياتية؛ تتعطل عملية التمثيل الغذائي ووظائف المخ، وتتأثر الصحة البدنية والأداء والحيطة الجنسية.

وتقول الدكتورة أناساسيا زوبريتسكايا أخصائية أمراض النساء والتوليد وخبيرة التغذية في حديث لـ Gazeta.Ru: "سوء التغذية، وعدم احتواء النظام الغذائي على أطعمة غنية بالحديد، وصعوبة امتصاص الحديد بسبب أمراض الجهاز الهضمي والأمراض المزمنة، والحوض الغزير عند النساء، والحمل، ونمو الطفل النشط، وكذلك الشيخوخة هي من الأسباب الرئيسية لاستنزاف احتياطي الحديد في الجسم".

وتشير الطبيبة إلى أن أكثر من ثلث النساء في سن الإنجاب يعانين من غزارة الدورة الشهرية ومن فقر الدم بسبب نقص الحديد بناء على نتائج فحص الدم العام. وأن نصفهن يعانين من نقص الحديد الكامن (عوز الحديد) بسبب سوء التغذية. أما نقص الحديد بين الرجال فهو أقل شيوعاً ولكن يجب الانتباه إلى المتبرعين بالدم والنباتيين.

وتقول: "يمكن للكثيرين أن يعيشوا في حالة ما قبل فقر الدم سنوات عديدة دون أن يشعروا بذلك. ولكن عندما يكون هناك نقص في الحديد، يعوضه الجسم أولاً من الاحتياطي الموجود في مستودع الكبد، الأمر الذي لا يؤثر بأي شكل من الأشكال على الحالة الصحية ومستويات الهيموجلوبين. وغالباً ما تكتشف علامات نقص الحديد الخفي (فقر الدم الكامن) عن طريق الصدفة، بعد إجراء فحص الدم للفيريتين. ومع ذلك، بمجرد استنفاد احتياطيات الحديد تظهر أعراض مثل: التعب، والضعف غير المبرر، والدوخة، والصداع، وضحوب الجلد والأغشية المخاطية، والشقوق في زوايا الفم، والأظافر الهشة، والشعر، ومتلازمة تململ الساقين".

وأبسط الطرق للوقاية من نقص الحديد وفقاً لها، هي تصحيح النظام الغذائي المتبع. تحتوي الأطعمة على نوعين من الحديد: الهيم - الموجود في اللحوم، وغير الهيم - الموجود في الأطعمة النباتية. يمتص الجسم هذا الأخير بسهولة أقل، بالإضافة إلى أن عملية استيعابه تتأثر أيضاً بالأطعمة والمشروبات التي يتم تناولها في نفس الوقت.

والطريقة الأخرى لتعويض نقص الحديد في الجسم وفقاً لها، هي تناول الأدوية. ولكن غالباً ما يشكو المرضى من مشكلات في البراز والغثيان والانتفاخ. لذلك من الأفضل لهم في هذه الحالة تناول الشكل العضوي من الحديد الذي هو سهل الامتصاص وآثاره الجانبية أقل ونتائجه السريرية أفضل.



الممثلة الكورية الجنوبية سونغ هاي كيو لدى حضورها عرض أزياء فندي للأزياء الراقية لربيع وصيف

2024 كجزء من أسبوع الموضة في باريس. ا ف ب

قرأت لك

الملفوف المخلل



أعلن الدكتور أندريه زولوتاريوف، أخصائي التغذية الروسي، أن الملفوف المخلل أكثر فائدة للصحة من الملفوف الطازج. ويشير الطبيب في حديث لراديو "سيوتنيك"، إلى أن الملفوف مادة غذائية غنية بالفيتامينات بما فيها فيتامين C، الذي يصبح أكثر نشاطاً في الملفوف المخمر. لذلك كان البحارة يأخذون معهم

الملفوف المخمر في رحلاتهم البحرية الطويلة، لتجنب الإصابة بمرض الاسقربوط ونقص الفيتامينات. كما أن للملفوف المخمر فوائد أخرى. ويقول، "غالباً ما ننسى خاصية فريدة للملفوف المخمر، وهي تحسين حالة ميكروبيوم الأمعاء. لأنه يحتوي على نسبة عالية من الألياف الغذائية، التي تعتبر مفيدة ومغذية لميكروبيوم الأمعاء، حيث تعتمد منظومة المناعة إلى حد كبير على عمل الأمعاء".

ويضيف، يفضل غسل الملفوف المخمر قبل تناوله، لتقليل ملوحته وإزالة الخلل قدر الإمكان. كما قد يحتوي الملفوف المخمر الذي يباع في الأسواق على نسبة عالية من المواد الحافظة ومحسنات النكهة التي تستخدم لإطالة مدة صلاحيته.

ويشير الأخصائي، يصبح الملفوف أكثر فائدة عند إضافة الجزر إليه عند تخميره. ويؤكد الطبيب، على أن الملفوف المخمر ليس مفيداً للجميع، حيث على من يعاني من التهاب المعدة والقرحة وأمراض الجهاز الهضمي الأخرى تناوله بحذر.

سؤال وجواب

• ما هو الجناس في البلاغة؟

اتفاق كلمتين في اللفظ واختلافهما في المعنى.

• ما هو الكوع وما هو البوع؟

الكوع أطول عظمة في إبهام اليد والبوع أطول عظمة في إبهام القدم.

• ما هو السجع في البلاغة؟

اتفاق أواخر الجمل في الحرف.

• من هو الشاعر الملقب بالأخطل الصغير؟

الشاعر اللبناني بشارة الخوري

• من هو شاعر الدولة الأموية؟

الأخطل

هل تعلم؟

- الذهب عيار 24 قيراطا ليس ذهباً خالصاً بنسبة 100 في المائة بل يحتوي على نسبة ضئيلة من النحاس، وذلك أن الذهب الخالص منه في المائة يكون لنا كالتصصال لدرجة انه يصبح من الممكن تشكيله باليدين.
- يقوم أفراد إحدى القبائل الماليزية بغسل أجسام أطفالهم الرضع بالبيرة (الجمعة) لاعتقادهم أن ذلك يحميهم من الإصابة بالأمراض.
- الملكة فيكتوريا (1837) كانت أول ملكة انكليزية عاشت في قصر باكنغهام اللندني.
- النعامة لا تدفن رأسها في الرمال هرباً من الخطر بل بحثاً عن الماء.
- لاحظ العلماء أن النمل (يتأهب) كالبشر عندما يستيقظ من نومه في الصباح.
- في مصر الفرعونية، كانت جثث نساء النبلاء تترك لبضعة أيام قبل أن تبدأ إجراءات تحنيطها، وكان الهدف من وراء ذلك هو السماح للجنة كي تفقد رونقها وتضارعتها حتى لا تبدو مثيرة في نظر الحنطين.
- القيصر الروسي بيتر الأكبر كان يفرض الضرائب على من يطلقون لحاهم وكانت قيمة الضريبة تتناسب طردياً مع طول وحجم اللحية.

قصة الأسير والحارس العجوز

كان الأسير يجلس قابعاً خلف الجدران الكبيرة السوداء التي نخرتها المياه وهو داعم العينان فقد جعله صغوراً يقف على شباك زنزانته يتذكر أمه وأباه وأخوته وأهله وقريته يتذكر حريته فبكي.. نعم بكى وهو ذليل فمن أين له الهناء بين الحجارة الصماء.

جاء الحارس العجوز ببعض الصحون يضعها فوق بعضها ويفرقها على السجناء الأسرى فنظر حال هذا الشاب ووجد دموعه الغزيرة تغسل وجهه البرئ فرق له وحزن وقال له: ايها الفتى هذا صحنك فتناول الطعام حتى لا تمرض: فقال له: ليتني اموت، فماذا افعل بداخل تلك الحجرات الضيقة التنته، وماذا جنيت؟ هل لأنني اذاع عن ارضي وشريي وعرضي، لو لم افعل لكنت جباناً وانا لست جباناً.. وبكى مرة اخرى واسلم نفسه للدموع. فتركة الحارس ورحل يكمل عمله، في المساء كان الحارس يقبع في فراشه وعقله يدور ويدور يفكر في هؤلاء الشباب الذين اسروا ووضعوا خلف الأسوار وتركوا في حراسة مجموعة من الجنائح السكارى.. انهم في عمر اولاده الذين يعيشون بعيداً في بلده. كان من الممكن ان يتعرضوا لما يتعرض له هؤلاء الشباب.. هو نفسه يكره حوائط وجدران هذا السجن الذي جاء يعمل فيه رغمًا عنه، هو نفسه سجين لكنه خارج القضبان، حسناً عليه ان يساعدهم فهو مثلهم سجين، يكره الظلم والظالم، الله سيساعده ويمنحه حريته عن قريب فهو مريض وعلى وشك الموت، ولن يستطيع احد مقابله فله قدم في الدنيا وقدم في الآخرة، وهذه فرصته ليفعل خيراً ربما يكافئه الله عليه. بعد يومين أحس الحارس بفضة في قلبه وكان روحه تريد ان تذهب عنه، فذهب إلى مطبخه وحمل كل ما وجد من سكاكين واعطى كل سجين سكنيا داخل صحن الطعام، ثم ذهب لحجرته حتى خرج باقي الحراس للسهر في الهواء الطلق وتناول الخمر، فعاد أدراجه وذهب إلى السجناء واخذ يفتح الأبواب ثم يدخل ليهمس ببعض كلمات (استودعك الله انا راحل إلى السماء بعد قليل وسأترك الباب مفتوحاً فلا تخرج الا في الوقت المناسب)، وسبحان الله الذي يفعل في عبادته ما يشاء انتهى الحارس من فتح كل الأبواب وعاد إلى غرفته ليتمتع في فراشه بهدوء حين طغى النوم على الحراس السكارى فتهاوى كل منهم إلى الأرض في نوم عميق وتسلل أول الهاربين الأسير الصغير ورأى من امامه وخلفه زنازين أخرى تفتح في هدوء ولم يمض وقت طويل حتى هرب جميع السجناء بدون ان يلقوا نظرة وداع على الحارس العجوز. لكنهم كلما تذكره قرأوا له الفاتحة في صباح عيد التحرير وكل منهم يحمل بين طيات ذكرياته ويتذكروا خطوط وجهه العجوز الكثيرة التي فافت سنين عمرهم.

