

مجموعة أوظبي للثقافة  
والفنون تختتم فعاليات مبادرة  
«الموسيقى في المستشفيات»

"بيت التنين 2" ..  
مكائد ومؤامرات  
وصراعات على السلطة



10 أصوات يصدرها الجسم

ص 23 قد تستدعي زيارة الطبيب



## باحثون صينيون يطورون نظام الدماغ على رقاقة

طور باحثون صينيون، نظام تفاعل ذكي بين الدماغ والرقاقة، سمي بـ"ميثا بي أو سي"، ويتيح للجهاز العضوي في الدماغ السيطرة بشكل مستقل على الروبوتات للقيام بمهام مثل تجنب العقبات والتتبع والإمسك وأداء وظائف مستوحاة من الحوسبة الشبيهة بالدماغ، وذلك وفق دراسة أجراها بشكل مشترك باحثون من جامعتي تيانجين والجنوب للعلوم والتكنولوجيا، ونشرت في المجلة الدولية "الدماغ". ونقلت وكالة أنباء الصين "شينخوا" أمس، عن الدراسة، أن الدماغ على رقاقة يتكون من جزئين: رقاقة إلكترونية، وأنسجة دماغ مزروعة في المختبر، ويتم إنشاء هذا الجهاز العضوي للدماغ من خلال تكنولوجيا تربية الخلايا الجذعية، ويملك بعض الوظائف الذكية للدماغ البيولوجي. ومن خلال تزويدها برقاقة كهربائية، يمكن للعلماء التحكم فيها لإرسال إشارات إلى الخارج وبالتالي تشغيل وظائف محددة. وقال مينغ دونغ، نائب رئيس جامعة تيانجين، إنه خلافاً عن التكنولوجيات التقليدية التي تستخدم في القام الأول الدماغ البشري أو الأدمغة البيولوجية الأخرى كموضوعات تجريبية، برز الدماغ على الرقاقة كفر جديد مهم في مجال واجهات الدماغ والحاسوب، مشيراً إلى أنه من المتوقع أن يكون للبحث تأثير ثوري على تطوير المجالات العلمية المتطورة مثل الذكاء الهجين والحوسبة الشبيهة بالدماغ.

## ملابس سباحة طفلك قد تعرضه لخطر الغرق

مع دخول موسم الصيف، يسارع الآباء لشراء ملابس سباحة جديدة لأطفالهم، وفي حين قد تبدو الاختيارات جميلة للغاية، إلا أنها قد تحمل خطراً خفياً في تفاصيلها. ومؤخراً، حظي مقطع فيديو لمدرسة السباحة نيكي سكارناتي على "تيك توك" بأكثر من 6 ملايين مشاهدة، وجذب أكثر من 546 ألف إعجاب، بعد أن ناقشت أمراً غاية في الأهمية يجب على الآباء الانتباه له. وفي الفيديو، أجهت سكارناتي بسرعة إلى حمام السباحة خلفها، حيث كانت تسبح ابنتها الصغيرة، وهي ترتدي ملابس سباحة زرقاء باهتة. وعلقت قائلة: "هذه ليس ملابس السباحة التي ترتديها من الصعب رؤيتها تحت الماء".

## 5 علامات تكشف عن إجهاد النباتات في منزلك

تعتبر المساحات الخضراء داخل المنزل من أجمل ما يمكن إضافته لخلق بيئة مريحة وجميلة. ومع ذلك، فإن النباتات قد تظهر علامات تدل على وجود مشكلات تستدعي الانتباه. ويسلط خبراء في مجال النباتات الضوء على بعض المشاكل الشائعة وكيفية حلها. في تقرير جديد نشرته صحيفة "إنديبننت"، يشير الخبراء إلى أن الأوراق الصفراء غالباً ما تدل على نقص العناصر الغذائية، سواء النيتروجين، أو الفوسفور، أو البوتاسيوم. ولكن السبب الشائع هو نقص النيتروجين، ولكافة ذلك، يُنصح باستخدام غذاء نباتي متوازن وضمان صرف الماء الزائد بشكل الجيد. يمكن أن يكون سقوط الأوراق المفاجئ ناتجاً عن تغيرات في درجة الحرارة، أو الضوء، أو الرطوبة، أو المياه. وبحسب الخبراء فإن "نقل النبات إلى بيئة مختلفة يمكن أن يسبب صدمة له"، لذا يجب إدخال النباتات تدريجياً إلى ظروفها الجديدة. وتشير الأطراف الهينة على الأوراق عادة إلى عدم انتظام الري أو ارتفاع نسبة الملح أو انخفاض الرطوبة. ويمكن معالجة ذلك بوضع جدول سقي ثابت واستخدام الماء المقطر إذا كان ماء الصنبور يحتوي على مستويات عالية من الأملاح. أما بالنسبة للنباتات الاستوائية، فيمكن زيادة الرطوبة عن طريق التبخيرة.

## للتحكم في ضغط الدم .. هذا

## مقدار التمارين المطلوبة

تشير الأبحاث الحديثة إلى أنه إذا كان الشخص يريد حماية نفسه من ارتفاع ضغط الدم مع التقدم في العمر، فعليه أن يمارس التمارين الرياضية لفترة طويلة، وأن يحافظ على مستويات رياضية مرتفعة حتى منتصف العمر. ولكن، بحسب ما نشره موقع Science Alert، يمكن أن تجعل العوامل الاجتماعية هذا الأمر أكثر صعوبة بالنسبة للبعض.

فقد أوضحت عالمة الأوبئة كيرستن بيبينز دومينغو من جامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو، الباحثة الرئيسية في الدراسة التي نشرتها الدورية الأميركية للطب الوقائي أن "الكثير من المراهقين وأولئك في أوائل العشرينيات من العمر يكونون نشيطين بدنياً ولكن تتغير هذه الأنماط مع التقدم في العمر". وأظهرت العديد من الدراسات أن التمارين الرياضية تخفض ضغط الدم، لكن البحث الجديد يشير إلى أن الحفاظ على النشاط البدني خلال مرحلة البلوغ بمستويات أعلى مما كان موصى به سابقاً يمكن أن يكون مهماً بشكل خاص للوقاية من ارتفاع ضغط الدم.

مرحلة البلوغ المبكر ضعف الحد الأدنى الموصى به حالياً للبالغين اكتشفوا أن هذا المستوى من النشاط يقلل من خطر ارتفاع ضغط الدم إلى حد كبير، وخاصة استمرار الأشخاص في عادات ممارسة التمارين الرياضية حتى سن الستين. ولكن ليس من السهل زيادة النشاط البدني الأسبوعي وسط القرارات التي تغير الحياة والمسؤوليات المتزايدة. ويرر ناغاتا صعوبة زيادة النشاط البدني أسبوعياً قائلاً إنه "بشكل خاص" بعد الانتهاء من مرحلة "المدرسة الثانوية تتضاءل فرص النشاط البدني مع انتقال الشباب إلى الكلية والقوى العاملة والأبوة، مما يؤدي إلى "تآكل وقت الفراغ".

ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، يعاني ما يزيد من واحد من كل أربعة رجال وحوالي واحدة كل خمس سيدات من ارتفاع ضغط الدم. لكن معظم الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم لا يعرفون حتى أنهم مصابون به، ولهذا السبب يطلق عليه غالباً "القاتل الصامت".

ما تريد معرفته عن ضغط الدم مع التقدم في السن: تزداد احتمالية ارتفاع ضغط الدم خمس ساعات من التمارين المعتدلة أسبوعياً خلال

من سن 18 إلى 40 عاماً شارك أكثر من 5100 متطوع بالغ في الدراسة، التي تتبعتهم على مدى ثلاثة عقود من خلال التقييمات البدنية والاستبيانات حول عاداتهم في ممارسة الرياضة وحالة التدخين. في كل تقييم سريري، تم قياس ضغط الدم ثلاث مرات، بفارق دقيقة واحدة، وتحليل البيانات، تم تجميع المشاركين في أربع فئات، حسب العرق والجنس. وفي جميع المجالات بين الرجال والنساء وفي كل من المجموعتين انخفضت مستويات النشاط البدني من سن 18 إلى 40 عاماً، مع ارتفاع معدلات ارتفاع ضغط الدم وانخفاض النشاط البدني على مدى العقود اللاحقة. وقال الباحث الرئيسي جيسون ناغاتا، وهو خبير في طب الشباب البالغين بجامعة كاليفورنيا: "ما يقرب من نصف المشاركين في مرحلة البلوغ كان لديهم مستويات دون المستوى الأمثل من النشاط البدني، والذي ارتبط بشكل كبير ببداية ارتفاع ضغط الدم، مما يشير إلى أن هناك حاجة إلى رفع الحد الأدنى من معايير النشاط البدني".

5 ساعات تمارين أسبوعياً عندما نظر الباحثون إلى الأشخاص الذين مارسوا خمس ساعات من التمارين المعتدلة أسبوعياً خلال

## "تحفيز الامتنان" .. طريقة فريدة للإقلاع عن التدخين

أكد فريق بحثي، وجود علاقة واضحة بين تحفيز مشاعر الامتنان وانخفاض معدلات التدخين، حيث اعتمد الفريق ما يسمى "إطار اتجاه التقييم"، وهو نموذج نظري للعاطفة واتخاذ القرار. كما اعتمد الباحثون، على دراسات تجريبية سابقة حول العلاقة بين العواطف والسلوكيات المحفوفة بالمخاطر، لافتراض أن إثارة المشاعر الإيجابية المتعلقة بالامتنان يمكن أن تؤدي إلى الحد من التدخين، حيث وجدوا أدلة ثابتة على أن تحفيز مشاعر الامتنان يرتبط بانخفاض معدلات التدخين. وأظهرت الدراسات الاستقصائية الممثلة على المستوى الوطني في الولايات المتحدة وعينة عالمية، أن المستويات الأعلى من الامتنان ترتبط بانخفاض احتمال التدخين، حتى بعد الأخذ في الاعتبار العوامل الأخرى المعروفة للتدخين. وأدى تحفيز الامتنان، بحسب الدراسة التي نشرت جزءاً منها مجلة "ميدكال إكسبريس" أيضاً إلى زيادة تسجيل المشاركين في برنامج الإقلاع عن التدخين عبر الإنترنت، فيما كشفت الدراسة بأن إثارة مشاعر التعاطف والحزن والرحمة، لا تنتج تأثيرات مقصودة على سلوكيات الإقلاع عن التدخين. والامتنان على عكس المشاعر الإيجابية الأخرى، مثل السعادة والرحمة والأمل، له خاصية فريدة تجعل الناس أقل ميلاً نحو الإشباع الفوري، وأكثر تركيزاً على العلاقات طويلة الأمد والصحة. ويرى فريق البحث أن هذا التأثير الفريد يرتبط بتأثير العاطفة على سلوكيات التدخين والرغبة في الإقلاع عن هذه العادة السيئة، فيما تخلق هذه النتائج فرصاً لإعادة التفكير في الأسس العلمية لحمالات مكافحة التدخين.

## لون لسانك قد يكشف حالتك الصحية

أحياناً نخبرنا أجداناً بمعلومات كثيرة عن صحتنا، وقد يكشف اللسان الكثير أيضاً، علاوة على مساعدتنا في التحدث وتناول الطعام والشراب، يمكن لساننا أن يكشف عن حالات صحية غير طبيعية. وفقاً لمقطع فيديو على تيك توك نشرته "healthwellnesslifestyle"، يمكن أن يشير لون اللسان إلى مشاكل صحية معينة، فاللسان الوردي الفاتح يعد صحياً، بينما اللسان الأصفر قد يشير إلى مشاكل في المعدة أو الهضم، ويرتبط اللسان الأبيض أو الرمادي غالباً بالجنف، في حين يمكن أن يكون اللسان الأرجواني مؤشراً على مشاكل في الرئة أو القلب. أما اللسان الأحمر الفاتح، فقد يشير إلى وجود مشاكل في القلب أو الدورة الدموية. وأشارت صحيفة ميرور البريطانية إلى أن هيئة الخدمات الصحية الوطنية تقول إن اللسان الأبيض عادة ليس خطيراً، ويمكن علاجه بسهولة، ولكن إذا كان مؤلماً، يفضل استخدام فرشاة أسنان ناعمة أو مشطاة للسان، وتجنب شرب الكحول والتدخين والأطعمة الحارة أو الحمضية، يجب استشارة الطبيب إذا كان هناك قلق بشأن اللسان، إذ قد يشير اللسان الأبيض إلى حالات صحية مثل فقر الدم أو القلاع الفموي.

## تحفيز الدماغ كهربائياً قد يعالج شراهة الأكل

كشفت دراسة حديثة أنه يمكن علاج الشراهة في الأكل من خلال التحفيز الكهربائي للدماغ، حسب ما نقلت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية. ووجدت الدراسة أن الأشخاص الذين تلقوا هذا النوع من العلاج، انخفض لديهم نوبات الشراهة عند تناول الطعام من متوسط حوالي 20 مرة في الشهر إلى ست مرات في الشهر خلال إطار زمني مدته ستة أسابيع. وأفاد هؤلاء الأشخاص أيضاً بأنهم فقدوا ما يصل إلى 4 كيلوغرامات منذ بداية العملية، مما يعني أن تحفيز الدماغ كهربائياً قد يساعد في علاج نهم الطعام وفقدان الوزن. وتستهدف تقنية تحفيز الدماغ، والتي تسمى التحفيز بالتيار المباشر عبر الجمجمة (tDCS)، أنماط السلوك التي قد تساهم في فقدان السيطرة على الطعام. وقالت الدكتورة ميكايلا فلين، الباحثة المشاركة في معهد الطب النفسي وعلم النفس وعلم الأعصاب (IoPPN) في كينغز كوليدج لندن، والمؤلفة الأولى للدراسة: "إن العلاجات الحالية لاضطراب الشراهة عند تناول الطعام فعالة فقط لدى بعض الأشخاص ويحتاج الكثير منهم إلى المزيد". وأضافت: "دراسات هي الأولى التي تبحث في خيار جديد للعلاج المنزلي الذي يقدم نهجاً مختلفاً لعلاج اضطراب الشراهة في الأكل".

## عصير الشمندر يحمي من

## النوبة القلبية بعد سن الياس

كشفت تجربة حديثة عن إمكانية الحد من المخاطر على صحة القلب بالنسبة للمرأة بعد سن الياس، من خلال تناول عصير الشمندر (البنجر) والأطعمة النباتية التي تحتوي على النترات. وشارك في التجربة 24 سيدة بلغن سن الياس، نصفهن في مرحلة متأخرة منه، وكن بصحة جيدة من حيث مؤشرات ضغط الدم والغلوكوز والكوليسترول. وتناولت المشاركات في

بداية الدراسة عصير 3 حبات من الشمندر يوميا لمدة أسبوع، تلاها تناول نصف الكمية يوميا لمدة أسبوع. وفي مرحلة تالية من الدراسة، تناولت المشاركات عصير الشمندر منزوعاً منه النترات، وهي المادة الغذائية التي ثبتت فائدتها الوقائية للقلب. وبحسب "مديكال نيوز توداي"، أجرى الباحثون تصويراً بالموجات فوق الصوتية لتدفق الدم في الشريان التاجي للمشاركات، قبل وبعد الاستهلاك. وكشفت النتائج عن تحسن تدفق الدم أثناء تناول المشاركات لعصير الشمندر الغني بالنترات يوميا، لكن التأثير تلاشى في غضون 24 ساعة من شرب آخر كمية. وقالت الدكتورة جوسلين سيكويزا الباحثة الرئيسية من جامعة ولاية بنسلفانيا: "بعد انقطاع الطمث ينخفض هرمون الإستروجين، والذي يعمل كمضاد للأكسدة ومضاد للالتهابات، ما يساعد على تقليل العوامل المسببة للنوبات القلبية".



## أفضل طريقة لمنع ظهور البثور في الصيف

يقول خبراء في مجال الصحة إن درجات الحرارة المرتفعة وأضعة الشمس قد يؤديان إلى ظهور البثور أكثر من المعتاد في الصيف، مؤكداً أنه أمر طبيعي تماماً. بحسب الخبراء، هناك عدة أسباب قد تلحق الضرر ببشرتك خلال الصيف، بينها كريمات الوقاية من الشمس التي تسد المسام والمواد الكيميائية القاسية كالكولون الموجود في المساحيق. وشاركت الدكتورة سونيا كورانا، خبيرة الأمراض الجلدية، في تقرير نشرته موقع "ميرور"، بعض النصائح لحماية البشرة من الحبوب في فصل الصيف. وأكدت كورانا أن الرطوبة والهواء يزيدان إنتاج الزيت، مما يؤدي بدوره إلى ظهور المزيد من البثور. وأوضح: "أوصي بتنظيف البشرة مرتين يومياً باستخدام منظف يحتوي على حمض الساليسيليك، ولكن تأكد من أنه يحتوي على مكونات مرطبة وداعمة مثل السكوالين والجلسرين والسيراميد".



# منوعات الفكر

22

## مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون تختتم فعاليات مبادرة «الموسيقى في المستشفيات» في عامها الخامس عشر

•• أبوظبي- الفجر

أبوظبي للثقافة والفنون عن دعمها للمبادرة. حيث قال الرئيس التنفيذي لشركة دولفين للطاقة، السيد عبيد عبد الله الظاهري: "لقد أثبتت مبادرة «الموسيقى في المستشفيات» فعاليتها، حيث أسهمت في زيادة الوعي حول آثار الموسيقى الإيجابية على المرضى وعائلاتهم عبر تخفيف مستويات الألم والتوتر لديهم، فضلاً عن أثرها الفعال على عملية تعافي المرضى. ونرجو أن تكون هذه المبادرة قد لاقت استحساناً واسعاً، وتتطلع إلى مواصلة تقديم دعمنا في المستقبل".

من جهتها، قالت الدكتورة نورة المزروعى: "للموسيقى قدرة عميقة على لمس القلوب والعقول، وتوفر العزاء والأمل حتى في أصعب الأوقات. لقد كان من دواعي سروري مشاركة موسيقي مع المرضى ومشاهدة التأثير الإيجابي لها على رفاهيتهم".

كما تقدم مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون بالشكر الجزيل لجميع المشاركين والشركاء ومقدمي الرعاية الصحية الذين ساهموا في نجاح مبادرة «الموسيقى في المستشفيات» لهذا العام، ومن خلال قوة الموسيقى، فإنهم يواصلون تعزيز بيئة علاجية تدعم المرضى وعائلاتهم في رحلتهم.

وتمكين دور الفنون والموسيقى في العلاج، والتكاتف المجتمعي مع المرضى وذويهم والكوادر الطبية لخلق بيئة استشفائية إيجابية تدعم الصحة النفسية والجسدية، وتحفز تعافي المرضى وشفاهم".

وتابعت سعادتها: "بالشراكة مع دولفين للطاقة، الشريك التعليمي لمجموعة أبوظبي للثقافة والفنون، وبالتعاون مع كليفلاند كلينيك أبوظبي ومستشفى سلمى لإعادة التأهيل، أسهمت المبادرة لهذا العام، في تحسين الظروف الاستشفائية لأكثر من 200 من المرضى وذويهم والكوادر الطبية، من خلال الجلسات التفاعلية للتعرف على الموسيقى والمحاضرات النظرية والتطبيقية حول الموسيقى ودورها في العلاج، بمشاركة عازفة القانون والباحثة الموسيقية الدكتورة نورة المزروعى، والموسيقيين المبدعين من المدرسة البريطانية للخبيرات".

وختمت سعادتها بالقول: "نؤمن بأن الفنون تلعب دوراً مؤثراً في العلاج، مجددين التزامنا بتطبيق أفضل الممارسات العالمية في هذا المجال بالتعاون مع شركائنا في المراكز الطبية والمستشفيات العلاجية".

عبرت شركة دولفين للطاقة المحدودة، أحد الشركاء التعليميين لمجموعة

مستشفى سلمى لإعادة تأهيل الأطفال بتقديم مجموعة متنوعة من المصنوعات الموسيقية أسبوعياً يوم الأربعاء 26 يونيو لرفع معنويات المرضى من صغار السن وذويهم.

وقدمت الدكتورة نورة المزروعى، عازفة القانون والمؤلفة الموسيقية والباحثة في مجال دور وأهمية الموسيقى والفنون في العلاج، جلسة موسيقية تفاعلية في مركز فاطمة بنت مبارك (مركز الأورام) التابع لكليفلاند كلينيك أبوظبي، حيث عزفت على آلة القانون في أسبوعية موسيقية هادئة لمرضى الأورام يوم الخميس 27 يونيو. كما ألتقت يوم الجمعة 28 يونيو الماضي جناح الكبار بمستشفى سلمى لإعادة التأهيل، لتشجيع المرضى والعاملين في المستشفى، وفي مركز فاطمة بنت مبارك (مركز الأورام) التابع لكليفلاند كلينيك أبوظبي يوم 4 يوليو.

وقالت سعادة هدى إبراهيم الخميس، مؤسس مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون: "من خلال «الموسيقى في المستشفيات» المبادرة المجتمعية المستدامة منذ خمسة عشر عاماً، نسعى إلى تعزيز الرعاية الصحية

اختتمت مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون فعاليات مبادرة «الموسيقى في المستشفيات» في عامها الخامس عشر، بالشراكة مع دولفين للطاقة، والتي تضمنت سلسلة من العروض الموسيقية المخصصة للمرضى وذويهم والطواقم الطبية والزوار في المراكز العلاجية، خلال شهري يونيو ويوليو.

وسعت مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون هذا العام شراكتها مع كل من كليفلاند كلينيك أبوظبي، ومستشفى سلمى لإعادة التأهيل، حيث قدمت مجموعة من العروض الموسيقية للمرضى في هذه المؤسسات الاستشفائية المرموقة، في إطار المبادرة التي تهدف إلى تعزيز المسؤولية المجتمعية وتمكين التكاتف المجتمعي والتعليم والصناعات الثقافية، والاستثمار في الشباب والمواهب الإبداعية، عبر خلق أجواء تفاعلية وإيجابية بالموسيقى لتعزيز قدرة المرضى على الاستشفاء والتعالي.

كما شاركت فرقة موسيقية من طلبة المدرسة البريطانية للخبيرات في



### تزامناً مع مرور 25 عاماً على تأسيسها

## منظمة «سمائل ترين» الخيرية تسهم في إجراء 640 ألف عملية جراحية في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا

•• دبي- الفجر

المتحدة نحو الأمام فيما يتعلق بتقديم الرعاية للأشخاص في جميع أنحاء العالم - سواء كان ذلك من خلال التبرعات أو الوصول إلى الضروريات الأساسية، ونحن مصممون على القيام بدورنا وضمان إجراء عمليات جراحة شقوق الشفة للأطفال والمساهمة في بناء المستقبل".

تحدثت الشفة الأرنبية عندما لا تلتحم أجزاء معينة من الجسم والأنسجة معاً أثناء نمو الجنين. وتعتبر الشفة المشقوقة من العيوب الولادية الشائعة، ويمكن أن تشمل الشفة وأو سقف الفم وتؤثر على قرابة 200.000 طفل كل عام على مستوى العالم.

منذ تأسيسها في عام 1999، قدمت منظمة سمائل ترين أكثر من 38 مليون دولار أمريكي على شكل منح تعليمية وتدريبية للمتخصصين الطبيين، ودعمت أكثر من 600.000 أسرة بتمويل التكاليف المتعلقة بالحصول على رعاية طبية للشفة المشقوقة، وعملت مع أكثر من 6.000 جراح شريك و4.000 مركز رعاية صحية شريك.

منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، حيث قدمت الدعم لأكثر من 2 مليون عملية جراحية آمنة وعالية الجودة ومجانبة للشفة الأرنبية على مستوى العالم. وللمساعدة في تمكين الأطباء المحليين، توفر المنظمة فرص تدريب وتعليم مهمة للجراحين والمرضات والطاقم الطبي، وتقوم أيضاً بتوفير المعدات والإمدادات.

وفي تصريح لها، قالت عفاف مكي، المدير التنفيذي لمنظمة سمائل ترين الإمارات العربية المتحدة: "هدفتنا دائماً هو تحسين حياة الأطفال وما زال هذا صحيحاً حتى يومنا هذا. لم يقتصر الأمر فقط على إجراء أكثر من 640.000 عملية جراحية للأطفال من مختلف الأعمار في جميع أنحاء منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا حتى يتمكنوا من النجاح وتحقيق طموحاتهم، ولكن كان لذلك أيضاً تأثير إيجابي على الاقتصادات الوطنية مع تدريب المتخصصين في المجال الطبي".

وأضافت: "بفضل عملنا في دبي، شهدنا مدى تقدم دولة الإمارات العربية

جاءت هذه النتائج في التقرير الذي أصدرته سمائل ترين مؤخراً والذي يُظهر عملها في تعزيز اقتصادات الدول بمقدار 69 مليار دولار في أكثر من 90 دولة حول العالم، بينما تمنح المرضى ما يصل إلى 12 مليون سنة إنتاجية من حياتهم إجمالاً.

وفي الوقت الحالي، تعمل سمائل ترين في 13 دولة ضمن المنطقة، وتشمل مصر والهند وباكستان. وفي الفترة من 2001 إلى 2023، أجرت المنظمة 10.173 عملية جراحية في مصر، وجلبت لاقتصادها 645.506.101 مليون دولار، بينما أجرت 528.065 عملية جراحية في الهند، استفاد منها اقتصادها القومي بمبلغ قدره 16.602.782.649 مليون دولار. وفي الفترة نفسها، استفاد 91.262 شخصاً في باكستان من العمليات الجراحية التي أجرتها منظمة سمائل ترين، لتحقق نمواً اقتصادياً بقيمة 2.516.862.764 دولار أمريكي.

تهدف سمائل ترين إلى إجراء المزيد من جراحات الشفة الأرنبية في

عززت سمائل ترين، أكبر منظمة خيرية في العالم تركز على علاج الشفة الأرنبية (الشفة المشقوقة)، التزامها بالمساعدة في تدريب المتخصصين الطبيين وإجراء عمليات جراحية مجانية للأشخاص المتضررين من الشفة المشقوقة، حيث تهدف إلى زيادة عدد العمليات في جميع أنحاء المنطقة.

وبعد مرور عشر سنوات على افتتاح مكتبها في دبي عام 2014، ركزت منظمة سمائل ترين جهودها على أنشطة جمع التبرعات في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، وقد ساهمت بالفعل في إحداث أثر إيجابي في حياة أكثر من 640 ألف شخص متضرر من الشفة المشقوقة في جميع أنحاء المنطقة، وحصدت 20 مليار دولار من الفوائد الاقتصادية للمنطقة.



### تحت شعار صيف دبي المستدام.. تعليم.. إلهام.. وتطبيق

## بلدية دبي تنظم الموسم الرابع من المخيم الصيفي في مدينة الطفل

•• دبي- الفجر

إلى جانب ذلك، تشمل أجندة الموسم، أنشطة رياضية منها، البرنامج اليومي "الرياضة صحتنا"، واليوم الرياضي المفتوح، إضافة إلى رحلات خارجية إلى كل من: مزرعة الروابي، منطقة الألعاب كوازا، الألعاب المائية في اتلانيس، ونادي النصر، ونادي الرماية في شرطة دبي، وكذلك مشاهدة عرض الكلاب البوليسية، وزيارة منطقة الألعاب في واونس، وبياتل وورلد، ومصنع المكسرات "بيارا"، وديي دولفيناريوم، وبرواز دبي، وعالم جليتش.

وسيسبق المخيم الصيفي في مدينة الطفل المشاركين على مجموعتين، الأولى بين 8 و19 يوليو، والثانية بين 22 يوليو و2 أغسطس.

يذكر أن بلدية دبي تشرف على عدد من المرافق الترفيهية على مستوى الإمارة والتي تتميز بمواصفاتها العالمية وخدماتها المتكاملة والشاملة المناسبة لكافة فئات المجتمع بما يوفر لهم تجربة فريدة للاستمتاع بها، ومن ضمنها مدينة الطفل، أول مدينة تعليمية مخصصة للأطفال في دولة الإمارات، والتي استطاعت خلال الـ 23 الماضية تحقيق أهدافها في تنمية المهارات والحدائق العلمية والمعرفية للأطفال، إلى جانب تطوير الجوانب الإبداعية عبر مجموعة متنوعة من البرامج العلمية والترفيهية المتنوعة الصممة وفق أفضل الممارسات العالمية.

الثرية للأطفال منها التعليمية والثقافية والرياضية وغيرها، حيث ستقدم فرقاً متخصصة من بلدية دبي، والجهات المساهمة عروضاً وأنشطة تفاعلية في مجال التوعية بأساسيات سلامة الغذاء والتغذية السليمة ومن ضمنها ورشة سفير الصحة والسلامة، فيما ستنظم فرقاً أخرى ورشاً وأنشطة لتعزيز الوعي بالاستدامة البيئية كورشة الواقع الافتراضي لحماية دبي والحياة الفطرية ومعلومات حولها. وستقدم خلال البرنامج ورشاً زراعية تثقيفية لزيادة الوعي الزراعي، ومنها المزارع الصغير، وأخرى حول الوقاية الاستباقية من الأمراض المشتركة وأفات الصحة العامة وأهم الممارسات الوقائية. كذلك، ستشمل الأجندة ورشاً توعوية لتشجيع الطلاب على ممارسة إجراءات الصحة والسلامة في المنزل، وورشاً حول المواد القابلة لإعادة التدوير، وأخرى تعليمية، تشمل ورش تحدي الشطرنج، وفنون التصوير، والمكعبات الفكرية، والسفن الإماراتية، والروبوت والمهندس الصغير، ولغة الإشارة.

كما سيضم المخيم أنشطة ترفيهية فنية أخرى تشمل: ورش الحرف اليدوية وصناعة الفخار، وفن تنسيق الزهور، والحفر على الجبس، والنحت على الخشب، والطباعة على القمصان، والطبخ، وفن الرسم وإنشاء الكتاب الهزلي، ومغامرات الألوان، والمتعة، ورحلة الأنوار والخيال.

انطلقت أمس، فعاليات الموسم الرابع من المخيم الصيفي الذي تنظمه بلدية دبي في مدينة الطفل خلال الفترة الممتدة من 8 يوليو وحتى 2 أغسطس القادم، تحت شعار "صيف دبي المستدام.. تعليم.. إلهام.. وتطبيق"، بمشاركة نحو 90 طفلاً من الفئات العمرية 7 إلى 12 عاماً، حيث يهدف المخيم إلى توفير أنشطة وبرامج تعليمية وترفيهية للأطفال خلال الإجازة الصيفية، والتي تتيح صقل مواهبهم ومهاراتهم وإكسابهم المعارف والمعلومات ذات القيمة، إضافة إلى تعزيز قدراتهم الإبداعية. ويعكس المخيم نهج البلدية بإيجاد مساحات إبداعية وترفيهية ومستدامة لمختلف شرائح المجتمع، تساهم في الارتقاء بمستوى جودة حياتهم وتعزز من رفاهيتهم وسعادتهم، بما يتكامل مع غايات أجندة دبي الاجتماعية في توفير وتطوير منظومة تعليمية واجتماعية مستدامة وأكثر فعالية واستباقية في التمكين والرعاية ودعم قدرات الطلاب، وكذلك اهتمامها بفئة الأطفال وتطوير مداركهم وملكاتهم الفكرية عبر دمج التعليم والترفيه والتثقيف بأسلوب هادف.

أنشطة ثرية

يشمل برنامج المخيم الصيفي العديد من الأنشطة والفعاليات

### تحت شعار صحراء ملهمة

## مركز الشيخ زايد لعلوم الصحراء يطلق مخيمه الصيفي ابتداء من 15 وحتى 26 من الشهر الحالي

•• العين - الفجر

ويطلق مركز الشيخ زايد لعلوم الصحراء في حديقة الحيوانات بالعين مخيمه الصيفي تحت شعار "صحراء ملهمة" الذي يبدأ برنامجه في 15 يوليو ويستمر حتى 26 يوليو 2024 من الاثنين إلى الخميس من الساعة 08:00 صباحاً حتى الساعة 12:00 مساءً، والجمعة من 08:00 حتى 11:00 صباحاً.

يهدف المخيم إلى استثمار إجازة الصيف في تنمية مهارات الأطفال وإكسابهم خبرات تعليمية تعزز من قدراتهم لاسيما مهارات البحث والاستطلاع والاكتشاف وذلك ضمن مجموعة متنوعة من الأنشطة التي تجمع بين المتعة والتعليم في آن واحد.



# منوعات الفكر

23



يصدر الجسم بين الحين والآخر بعض الأصوات الغريبة التي لا يمكن التحكم فيها، مثل الصرير أو فرقعة الأصابع، وهو أمر لا يدعو للقلق عادة. ومع ذلك، يقول الخبراء إن الأصوات اللاإرادية التي يصدرها جسمك قد تكون في بعض الأحيان علامة على وجود مشكلة ما، ولذلك سيكون من المفيد معرفة سبب تلك الأصوات المقلقة، ومتى يتطلب الأمر زيارة الطبيب.



منها الصرير وقرقرة البطن

## 10 أصوات يصدرها الجسم قد تستدعي زيارة الطبيب



في العضلات، مثل مرض باركنسون. ويمكن أيضا أن يكون سببه زيادة في عضروف الغدة الدرقية الذي يمكن للطبيب إزالته جراحيا. ويجب زيارة الطبيب إذا لاحظت أن حلقك ينقر عند البلع، وفقا لمارشال سميت، أستاذ طب الأنف والأذن والحنجرة في كلية الطب بجامعة يوتا.

10. السعال والصفير في نفس الوقت نعاني جميعا من السعال ونزلات البرد في وقت ما على مدار العام. ولكن إذا لاحظت أنك تصدر صوت صفير أثناء السعال، فقد يعني ذلك أنك مصاب بالربو، وهذا ما يستدعي زيارة الطبيب.



9. صوت مزعج وقوي في الرأس هل تفتأ أحيانا بصوت عال أثناء النوم أو الاستيقاظ؟ هذا قد يعني أن لديك حالة تحمل اسما مثيرا: متلازمة الرأس المتفجر. ويقول المصابون بهذه الحالة إن الأصوات تبدو مثل انفجارات عنيفة، وتيارات كهربائية،

الإصبع بقوة في الأنف، فقد يكون هذا مؤشرا على وجود ثقب في الحاجز الأنفي، وهو ثقب في الجدار بين الممرات الأنفية. وهذا بالتأكيد يتطلب زيارة الطبيب.

5. طقطقة عظم الفك قال جيمس فان إيس، الأستاذ المساعد في جراحة النجم والوجه والفكين في مايو كلينك، إن الطقطقة والفرقة في عظم الفك قد تعني أن المفصل أو الغضروف في الفك العلوي والسفلي قد يكون خارج المحاذة، ولا داعي للقلق بشأن ذلك إلا إذا انغلق الفك أو لا يفتح ويفلق بالكامل.

6. طنين في الأذنين يمكن أن تسمع صوت الرنين أو الصفير أو الطنين في إحدى أذنيك أو كليهما بين الحين والآخر، ولكن يجب عليك مراجعة الطبيب إذا كنت تعاني من طنين الأذن بانتظام أو إذا كان الوضع يزداد سوءا أو يؤثر على نومك أو تركيزك ويجعلك تشعر بالقلق. وقد يكون السبب هو التهاب الأذن أو تراكم الشمع، ولكنه قد يكون أيضا علامة على فقدان السمع.

7. تسمع نبضات قلبك في أذنيك تنبض قلوبنا باستمرار، ولكن يمكن أن يكون ذلك علامة حمراء إذا بدأت فجأة في سماعها في أذنيك. وتسمى هذه الحالة بالطنين النابض، وهي ناجمة عن تغير في تدفق الدم في الأوعية القريبة من أذنيك. ويمكن أن تحدث زيادة تدفق الدم عند ممارسة التمارين الرياضية بشكل مجهود أو عند الحمل، أو المعاناة من فقر الدم الشديد أو فرط نشاط الغدة الدرقية، وفقا لموقع Tinnitus UK. وأضاف الموقع أنه في بعض الحالات، قد تكون التغييرات في تدفق الدم ناجمة أيضا عن تصلب الشرايين أو ارتفاع ضغط الدم أو أورام في الرأس والرقبة. ولذلك يوصي الخبراء أي شخص يعاني من طنين الأذن النابض بزيارة الطبيب للتشخيص، لأن الطنين النابض يمكن أن يشير إلى مشكلة صحية خطيرة، مثل السكتة الدماغية.

4. صفير الأنف عادة ما يعني إصدار الأنف صفيرا عند التنفس أنك مصاب بالزكام أو أن أنفك مسدود، حيث يضيق المخاط المساحة الموجودة في أنفك ويتحرك الهواء من خلالها.

8. النقر في حلقك قد يكون صوت النقر الصادر من حلقك علامة على وجود أمراض عصبية تؤثر على التحكم

ولكن إذا كان هذا الصوت مصحوبا بألم أو تورم أو حمى، فقد يعني هذا أنك تعاني من عدوى في المعدة أو مشكلة أخرى تتطلب مراجعة الطبيب.

2. اللهاث في الليل يعد الشخير مشكلة ليلية شائعة جدا ولا يكون عادة علامة على وجود شيء خطير. ولكن إذا استيقظت وأنت تلهث، أو شعر شريكك بالقلق من أن تنفك يبدو وكأنه يتوقف أثناء النوم، فربما أنت تعاني من حالة تسمى انقطاع النفس النومي.

وإذا كنت تشعر بأعراض مثل التعب الشديد طوال اليوم على الرغم من حصولك على قدر كبير من الراحة، وصعوبة في التركيز والاستيقاظ مع شعور بالصداع، فأنت بحاجة إلى التحدث إلى الطبيب العام، حيث يمكن أن يكون انقطاع النفس النومي خطيرا ويزيد ضغط الدم وأمراض القلب والسكري من النوع الثاني والكتئاب وحتى الإصابة بالسكتة الدماغية.

3. فرقعة الكاحلين والركبتين قال ديفيد جير، مدير الطب الرياضي في جامعة كارولينا الجنوبية الطبية، إن فرقعة وطقطقة الركبتين والكاحلين يمكن أن يكون نتيجة لطقطقة الأوتار فوق المفاصل، أو تحولات في السوائل التي تفرغ فتحات الغاز، أو تحرك المفاصل خارج مسارها. وينصح بمراجعة الطبيب إذا شعرت بأي ألم أو تورم أو انقباض مصاحب لهذه الأصوات، أو إذا شعرت بعدم القدرة على ممارسة الرياضة.

4. صفير الأنف عادة ما يعني إصدار الأنف صفيرا عند التنفس أنك مصاب بالزكام أو أن أنفك مسدود، حيث يضيق المخاط المساحة الموجودة في أنفك ويتحرك الهواء من خلالها.

ولكن إذا بدأ هذا الصوت بعد الإصابة أو إدخال

1. قرقرة البطن إذا أصدرت معدتك صوت قرقرة عاليا، فعادة ما تفترض أن ذلك بسبب الجوع. لكن معدتك قد تصدر هذه الأصوات أيضا بعد تناول الطعام، ما يشير إلى أن المعدة والأمعاء تدفع السوائل والطعام عبر الجهاز الهضمي، وفتحاتها ذكرت في جامعة هارفارد هيلث.

وإذا كنت تشعر بأعراض مثل التعب الشديد طوال اليوم على الرغم من حصولك على قدر كبير من الراحة، وصعوبة في التركيز والاستيقاظ مع شعور بالصداع، فأنت بحاجة إلى التحدث إلى الطبيب العام، حيث يمكن أن يكون انقطاع النفس النومي خطيرا ويزيد ضغط الدم وأمراض القلب والسكري من النوع الثاني والكتئاب وحتى الإصابة بالسكتة الدماغية.

3. فرقعة الكاحلين والركبتين قال ديفيد جير، مدير الطب الرياضي في جامعة كارولينا الجنوبية الطبية، إن فرقعة وطقطقة الركبتين والكاحلين يمكن أن يكون نتيجة لطقطقة الأوتار فوق المفاصل، أو تحولات في السوائل التي تفرغ فتحات الغاز، أو تحرك المفاصل خارج مسارها. وينصح بمراجعة الطبيب إذا شعرت بأي ألم أو تورم أو انقباض مصاحب لهذه الأصوات، أو إذا شعرت بعدم القدرة على ممارسة الرياضة.

4. صفير الأنف عادة ما يعني إصدار الأنف صفيرا عند التنفس أنك مصاب بالزكام أو أن أنفك مسدود، حيث يضيق المخاط المساحة الموجودة في أنفك ويتحرك الهواء من خلالها.

ولكن إذا بدأ هذا الصوت بعد الإصابة أو إدخال

## اختبار دم جديد يحدد سبب إصابة الدماغ عند حديثي الولادة

تشير دراسة جديدة إلى أن اختبار الدم يمكن أن يحدد سبب إصابة الدماغ عند الأطفال حديثي الولادة، ويساعد في تحديد أفضل علاج لهم.

ونظرت الدراسة إلى الأطفال الذين يعانون من نوع من إصابات الدماغ الناجمة عن نقص الأكسجة (نقص الأكسجين).



ووجدت أن الإشارات التي يمكن اكتشافها في الدم يمكن أن تشير إلى سبب الإصابة وتخير الأطباء ما إذا كان من المحتمل أن يستجيب الطفل لعلاج التبريد، الذي يستخدم عادة لعلاج إصابات الدماغ. واقترح الباحثون في إمبريال كوليدج لندن أن النتائج يمكن أن تؤدي في النهاية إلى اختبار بسيط لتشخيص إصابات الدماغ بسرعة عند الأطفال حديثي الولادة والمساعدة في اتخاذ قرارات العلاج. وشملت الدراسة أطفالا من البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل (LMICs) وكذلك البلدان المرتفعة الدخل (HICs). ووجدت الاختلاف ملحوظا في التعبير الجيني، العملية التي يتم من خلالها تنشيط جينات معينة لإنتاج البروتين المطلوب، بين المجموعتين، ما يشير إلى سبب أساسي مختلف لإصابة الدماغ. ووفقا للباحثين، تشير النتائج إلى أن إصابات الدماغ عند الأطفال حديثي الولادة في البلدان الفقيرة يمكن أن تكون نتيجة لعوامل متعددة مثل سوء التغذية أو العدوى. بينما في البلدان الأكثر ثراء، فمن المرجح أن يكون سببا واحدا مثل المضاعفات أثناء الولادة. وقال كبير الباحثين البروفيسور سودهين تايل من قسم علوم الدماغ في جامعة إمبريال كوليدج لندن: "إن أنماط التعبير الجيني التي رأيناها عند الأطفال من البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل كانت مشابهة لما قد نراه في الأشخاص الذين يعانون من انقطاع التنفس أثناء النوم، مما يشير إلى أنهم عانوا من نقص الأكسجة المتقطع في الرحم وفي ولادة. نشرت النتائج في مجلة JAMA Network Open.







## منوعات

# الفكر

27

"لقد أضجرتوني، أضجرتوني حتى الموت". هذا ما يقوله الملك إيغون تارغريان (توم غلين كارني) لأعضاء مجلسه وهم يناقشون استراتيجيات الحرب القادمة. بطريقة ما، قد يكون إيغون، في مرحلة ما، يتحدث نيابة عن مشاهدي "بيت التنين" (House of the Dragon)، أو على الأقل يصف حالهم أثناء تلك المشاهد.



يعاني عيباً فشلت تحسيناته الواسعة مقارنة بالموسم الأول في معالجته

## "بيت التنين 2" . مكائد ومؤامرات وصراعات على السلطة



من الشخصيات المميزة التي لا تُنسى في أماكن مختلفة تكشف فيها الحكمة، نأمل أن يصل عدد هذه المجموعة المميزة في المسلسل الأحداث إلى ستة (الخمس المذكورون أعلاه إضافة إلى أوتو هايتاور، الذي لعبه ريس إيفانز)، في حين أن بقية الشخصيات التي تعبر أحداث المسلسل، بما في ذلك أطفال وأحفاد وشركاء وأشقاء، يمكن بصسوبة تمييز بعضهم من بعض. في الواقع، يمكن تمييز التنازلات أكثر. في ظل غياب الشخصيات التي تتمتع من إضافة طابع درامي على المكائد السياسية وصراعات السلطة، وهو ما يحدث في بعض الأحيان، خاصة في مشهد رائع في نهاية الحلقة الثالثة، فإن ما يخرجها عن عاديها ليس سوى تلك الأعمال القاسية والعنيفة غير المتوقعة التي تختم كل حلقة من الحلقات الأربع الأولى.

منذ الموسم الأول، ثمة رغبة ملحة في الانتقام، وهذه الحقيقة ستصبح بمثابة الدافع للتصعيد الأولي للصراع، وستظل الآليات متشابهة في الأحداث التالية، حتى تصبح الحرب المباشرة حتمية عملياً، خاصة مع وجود التنازلات المنتظرة في الأفاضل. يجري التعامل مع جميع المشاهد القوية والعنيفة بجودة تزيد من الترقب للحلقة القادمة، لكن المسلسل سرعان ما يقع في البين بين حين ينتظر المرء بعض الأعمال الوحشية أو غير المتوقعة التي تأتي عادة في آخر 15 دقيقة. وهكذا يستمر الأمر.

ثمة نقص في التوتر عند كل منعطف (هناك توتر ذو طبيعة جنسية سلفت انتباه كثيرين، من دون الجزم بأهميته الفعلية لتطور الأحداث). لا وجود لأي من التهديدات الخارقة للطبيعة في "لعبة العروش"، ولا يشعر أحد بالرغبة في رمي شخص ما من النافذة مجرد ذلك. عبارة أخرى، إذا لم يشعر المشاهد بالتوتر عندما يتوقع الأسوأ في أي لحظة، فمن الواضح أن هناك شيئاً خاطئاً من شأنه تقويض المشروع بأكمله. هذه القاعدة الأولى للتشويق. ومع ذلك، ربما يكون المشاهدون الذين

يأتون إلى المسلسل حاملين توقعات عن الشخصيات ويعرفون أفعالهم من خلال قراءة الروايات الأصلية، أكثر قلقاً بشأن ما يحدث لها. الأمر فقط، كما أسلفنا، أن كل شيء في المسلسل مبني جيداً ولا شيء يستحق الشجب في حد ذاته. إذا أضيفت تلك الإشارة التي يفتقر إليها، فربما يكون كل شيء أفضل للمشاهد الذي يتوقع أن يجذب إلى الشخصيات بناءً على ما يفعلونه في المسلسل نفسه، وليس بناءً على ما يعرفه عنهم من خلال قراءته روايات "أغنية الجليد والنار". من نافذة الكلام القول إنه ليس مفيداً مقارنة "بيت التنين" طوال الوقت بـ "صراع العروش"، فقد تمكن هذا الأخير لعدة مواسم من جذب محبي روايات مارتن والواقدين الجدد على حد سواء، بينما "بيت التنين"، يُحدث سحراً مُتأثراً، في قطرات وعلى هترات. ومع ذلك، بهذا الإبهار المتناثر، وتنازله النارية، يملك ما يكفي للعمل والاستمرار.

كل ما في الأمر أن الموسم الجديد من الملحمة، وهو الثاني في هذه النسخة السابقة لـ "لعبة العروش"، يعاني عيباً فشلت تحسيناته الواسعة مقارنة بالموسم الأول في معالجته: شخصياته، باستثناء بعضها القليل، ليست مثيرة للاهتمام والمتابعة. وفي مرحلة معينة، سيظهر المشاهد وكأنه إيغون متقلب المزاج، الذي يغلبه الملل من مشاهدات رجال حاشيته ممن يمكن استبدالهم، ويتنظر منهم اتخاذ إجراء فقط، سواء كان انتقاماً دمويًا أم تنازلات تنتظم استعدادها إلى الميدان للقيام بعملها المدمر. هذه مشكلة لافتة في "بيت التنين"، فبعدوه يُنجزون ما يجب عليهم فعله، وعملهم في بناء المسلسل نفسه يستحق الثناء، فقد تمكنوا من الجمع بين دسائس القصر واللحظات العنيفة والمأساوية بين الجانبين، وبعض مشاهد الأكشن الصادمة، ولكن لديهم مشكلة لا يمكنهم حلها: من الصعب على شخصياتهم توليد الكثير من التعاطف أو إشارة مشاعرنا. إذا نجوا، فخير. إذا ماتوا، فلا بأس. كما أنها ليست مشكلة الممثلين، لأن معظمهم يؤدون عملهم بإتقان. قد يصعب على المتفرج في بعض الأحيان فهم لماذا لا تجذبه صراعاتهم.

كاتب هذا المقال يمكنه التفكير في إجابة واحدة محتملة، من دون الجزم بصحتها، لأنها في الواقع، إجابة تناقض معظم الأفكار التي لديه حول كيفية صناعة الدراما. هي شخصيات ذكية ومدروسة بإفراط، وقادرة على التفكير قبل أن تتصرف، ولا تنغمس في نوبات الغضب المتقلبة والوحشية، ولكنها تتخذ أفعالاً منطقية ومعقولة، على الأقل في ما يخصها. هذا "التضيق" النسبي لمعظم الأبطال، في سياق المسلسل الذي يتوقع فيه المرء أيضاً أفعالاً عظيمة، يجعلهم رماديين إلى حد ما، وسياسيين أكثر من أبطال العمل (أو الأشرار)، ويبروقراطيين أكثر قوة من الملوك والملكات مع القدرة على تصفية شعب



## الممثلة الفرنسية إيزابيل أويير تحصل على جائزة لومير

سُئمت الممثلة والمنتجة الفرنسية إيزابيل أويير (٧١ عاماً) جائزة لومير خلال الدورة السادسة عشرة من مهرجان ليون السينمائي الدولي التي تقام بين ١٢ و ٢٠ أكتوبر / تشرين الأول، بحسب ما أعلنه منظّموه. ورأى المنظّمون في بيان أن "إيزابيل أويير من الممثلات الفرنسيات الأكثر شهرة واللواتي يحظين بأكبر تقدير في العالم"، مشيرين إلى أن "مسيرتها تحتزن جزءاً كبيراً من تاريخ السينما المعاصرة".

ومثلت إيزابيل أويير في أفلام لأبرز المخرجين الفرنسيين والأوروبيين، على غرار جان لوك غودار وكليو دوني وبرتران تافيرنييه وموريس بيالا وأندريه تيشينييه وغيرهم. واعتبرت أويير أن "جائزة (لومير) رائعة، مثل مهرجانها. وهي تحمل اسم مخترعي السينما، الحصول عليها مدعاة فخر وفخر". ستصير الممثلة ثالث امرأة تُمنح جائزة لومير بعد جاين فوندا عام 2018 وكاترين دونوف عام 2016، وتخلّف هذه السنة المخرج الألماني فيم فينדרز الذي نال الجائزة العام الماضي.

وكان المدير العام لمعهد لومير والمفوض العام لمهرجان كان السينمائي، تيري فريمو، قد استحدث هذه الجائزة بهدف منحها لـ "شخصية سينمائية عن مجمل أعمالها وعن الرابطة بينها وبين تاريخ السينما". منذ إنطلاقه عام 2009، صار مهرجان لومير أحد المهرجانات الكبرى للسينما العالمية. كان المخرج الأمريكي كلينت إيستود، البالغ 94 عاماً، أول من حصل على الجائزة.

وَدأب المخرج الفرنسي كلود شابلون على التعاون مع الممثلة في أفلامه، فشاركت في سبعة منها، وفازت عن أولها وهو "فيوليت نوزيري" بجائزة أفضل ممثلة في مهرجان كان السينمائي عام 1978، حين كانت في الخامسة والعشرين من عمرها. كما حصلت بفضل فيلمين لشابلون هما "أون أفيرو دو فام" عام 1988 و"لا سيريموني" عام 1995، على جائزة أفضل ممثلة مرتين من مهرجان فينيسيا. أما جوائزها التمثيلية الثانية في مهرجان كان، فكانت عن دورها في فيلم "ذا بيانو تيتشر" لمايكل هاننيك عام 2001. كذلك تولت الممثلة رئاسة لجنة تحكيم مهرجان عام 2009. ونجحت الممثلة المخضرمة في الحصول على جائزتي سيزار لأفضل ممثلة، عن "لا سيريموني" عام 1995، ولاحقاً عام 2017 عن فيلم "إيل" للمخرج بول فيروفون.

كما نالت عن الفيلم عينه جائزة غولدن غلوب لأفضل ممثلة في فيلم درامي وترشحاً لجائزة أفضل ممثلة في الأوسكار.



# التفكير

## خطر صحي يندمج عن استخدام هاتفك لمدة ساعتين فقط يوميا!

الشاشة، ما قد يؤدي إلى قصر فترة الانتباه. وقال راسل رامزي، المؤسس المشارك لبرنامج سنسلفانيا لعلاج وأبحاث اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه للبالغين في كلية Perelman للطب بجامعة بنسلفانيا، إن هناك حوالي 366 مليون بالغ في جميع أنحاء العالم مصابون حاليا باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه. ووفقا للدراسة، تشير الأدلة إلى أن التكنولوجيا تؤثر على وظائف المخ وسلوكه، ما يؤدي إلى زيادة أعراض اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، بما في ذلك ضعف الذكاء العاطفي والاجتماعي، وإدمان التكنولوجيا والعزلة الاجتماعية وضعف نمو الدماغ واضطراب النوم.

ويرى الباحثون أن وسائل التواصل الاجتماعي تعطل الأشخاص بمعلومات مستمرة، ما يجعلهم يأخذون فترات راحة متكررة من مهامهم للتحقق من هواتفهم. ويمكن القول إن الأشخاص الذين يقضون وقت فراغهم في استخدام التكنولوجيا لا يسمحون لعقولهم بالراحة والتركيز على مهمة واحدة، ويمكن أن تؤدي عوامل التنشيط المشتركة إلى تطویر فترات انتباه أقصر لدى البالغين ويصبح من السهل تشتيت انتباههم. وقال جون راتي، الأستاذ المساعد في الطب النفسي في كلية الطب بجامعة هارفارد: "إن الناس يدفعون باستمرار إلى القيام بمهام متعددة في مجتمع اليوم، والاستخدام الشامل للتكنولوجيا يمكن أن يسبب إدمان

وجد باحثون أن الهواتف الذكية قد تكون مسؤولة عن ازدياد اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط (ADHD) بين البالغين. وكشفت الدراسة التي نشرت في مجلة الجمعية الطبية الأمريكية، أن الأشخاص الذين يستخدمون هواتفهم الذكية لمدة ساعتين أو أكثر يوميا، هم أكثر عرضة بنسبة 10% للإصابة باضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط (ADHD). ويرتبط هذا الاضطراب في المقام الأول بالأطفال الصغار، ولكن عوامل التنشيط التي تخلقها الهواتف الذكية، مثل وسائل التواصل الاجتماعي والرسائل النصية والموسيقى والأفلام أو التلفزيون تخلق اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه بين البالغين.



## طبيبة تكشف العوامل المحفزة للصدفية

كشفت الدكتورة لودميلا ماخوفايا أخصائية أمراض المناعة والحساسية العوامل المحفزة للصدفية: المرض الذي عادة يصيب في عمر 16-22 عاما، وعمر 57-60 عاما.

وتقول الطبيبة في حديث لصحيفة "إزفيسيتيا": "الصدفية هي مرض جهازى متعدد العوامل أهمها الاستعداد الوراثي والاضطرابات المناعية والتمثيل الغذائي والنظام الغذائي. والمظاهر الرئيسية للمرض هي تغيرات الجلد، ظهور طفح جلدي سببه ضعف تقترن الخلايا والالتهابات والتكوين المفرط للأوعية الصغيرة في الجلد. ومن الصعب التعرف على الصدفية، لأن الطفح الجلدي الصدفي هو عبارة عن بقع التهابية على الجلد ذات لون وردي مع حدود واضحة، ترتفع قليلا فوق سطح الجلد، تشبه الطفح الجلدي المرتبط بالتهاب الجلد التحسسي والأكزيما والمكروبيات والأفات الجلدية الفطرية والتهاب الجلد الدهني وغيرها من الأمراض الجلدية".

ووفقا لها، تبدأ الصدفية عادة بحطاطة واحدة وردية أو حمراء. كقاعدة عامة، يغطيتها عدد كبير من القشور البيضاء الفضية السائبة، العلامة التشخيصية الرئيسية للمرض هي التالوث الصدفي على الجلد، والمعروف أيضا باسم طاهرة بقعة الستيرين، عندما تتشكل بشور على سطح الحطاطات، التي تسقط بسهولة، تحتها - سطح أحمر لامع. وقد يحدث نزيف دقيق عند كشط القشور.

وتشير إلى أنه لم يحدد السبب الرئيسي للصدفية، ولكن هناك نظريات مختلفة أهمها فيروسية ووراثية. وتدعم النظرية الفيروسية نتائج دراسات تفيد بوجود "أجسام أولية"، أي ما يسمى "فيروسات الصدفية" في خلايا البشرة لدى مرضى الصدفية، ولكن في حالات الاتصال الوثيق بين الأشخاص، غالبا ما يكون شخص واحد مريضا، والباقي بصحة جيدة.

أما وفقا للنظرية الوراثية، تحدث الصدفية الوراثية في حوالي 20 بالمئة من الحالات. ولكن ليس المرض نفسه هو الموروث، بل الاستعداد الوراثي لتطوره. ويمكن أن تلعب الأمراض المصاحبة دورا سلبيا في تطور الصدفية: فرحة المعدة أو الاثني عشر، والتهاب الكبد الفيروسي، وأمراض الغدد الصماء (اضطرابات التمثيل الغذائي)، والأمراض الالتهابية في النسيج الضام.

وتشير الطبيبة، إلى أن وجود عدة أمراض لدى الشخص في نفس الوقت يمكن أن يؤدي إلى تفاقم متكرر لمرض الصدفية وصعوبات في اختيار العلاج. ويمكن أن تؤثر العوامل الخارجية سلبا، مثل: الإجهاد، وانخفاض حرارة الجسم، ونتيجة لذلك، نزلات البرد، والظروف البيئية القاسية، وتناول الكحول، والتدخين، والتدخين السلبي.

وتقول: "للقاوية من الصدفية، يوصى باتباع نمط حياة صحي قدر الإمكان وتقليل التعرض لعوامل التوتر، والوقاية من الأمراض المعدية والمزمنة وعلاجا على الفور. وينصح بالحد من تناول الأطعمة الغنية بالتوابل والبهارات والمشروبات الكحولية والدهون الحيوانية. واستخدام الزيوت النباتية في النظام الغذائي، وتناول أطعمة غنية بالفيتامينات والآليات (الفواكه، الخضروات). وعند ظهور طفح جلدي، من الضروري استشارة طبيب الأمراض الجلدية في الوقت المناسب، الذي بعد الفحص، سيصف الاختبارات اللازمة والعلاج الفعال".



المثلة الأمريكية إيزابيل فورمان تحضر العرض الأول لفيلم Horizon: An American Saga Chapter 1 في ويستود، كاليفورنيا. (ا ف ب)

## قرأت لك

لحم التونة



يحتوي لحم التونة، على نسبة عالية من الفيتامينات والأحماض الأمينية، إضافة إلى زيت الأوميغا 3- المقيد في دعم صحة الجسم، وتقوية جهاز المناعة، كما تعد أسماك التونة من أهم مصادر البروتين.

وينصح الأطباء بتناول سمك التونة مرتين أسبوعيا حيث لن يرهق ميزانية الأسرة فهو رخيص الثمن مقارنة بباقي أنواع البروتين. ويؤكد خبير التغذية الدكتور مايكل مكرم، أن التونة قادرة على علاج 5 مشاكل صحية تتمثل في تصفية التونة من زيوتها وإضافة نقاط من عصير الليمون تزيد من معدلات الحرق بالجسم وتمده بالطاقة اللازمة.

وذكر أن سمك التونة يساعد في منع الإصابة بالأزمات القلبية والسكتات الدماغية، كما أنها تحتوي على زيوت غنية بمادة (أوميغا3) ومادة (إن3-) وهما من المواد التي أثبتت فاعليتها في وقف ضربات القلب الغير منتظمة التي تؤدي إلى حدوث الأزمة القلبية.

وأضاف، أن التونة تحتوي على مادة (السيلينيوم) التي تلعب دورا كبيرا كمضاد للأكسدة وحماية خلايا الدم الحمراء من التلف، بجانب إحتوائه على مادة (النياسين) وفيتامين ب2- الذي يعمل على تقليل الكوليسترول السيئ وزيادة معدلات الكوليسترول الجيد بالجسم.

## سؤال وجواب

• ما هو جوتنبرج؟

-هو مخترع الماني يرجع الفضل اليه في اختراع الطباعة بالحروف المتحركة.

• ماهما الدولتان اللتان تحملان اسم معادن؟

-هما قبرص ويعني اسمها اللاتيني كيبوريوس النحاس، اما الدولة الاخرى فهي الارجننتين واسمها مشتق من الاسبانية ارجانت اي الفضة.

• أي العناصر الكيميائية يكون سائلا عندما يتواجد في درجة حرارة الغرفة؟

- الزئبق والبروم.

• ما هو لون غاز الأكسجين في الحالات السائلة والصلبة؟

- لونه أزرق.

## هل تعلم؟

- أن البعد بين الشمس والأرض يعادل 385 ضعفا من بعد الأرض عن القمر
- أن زجاجة الحليب تفقد ما يعادل ثلثي محتواها من فيتامين (ب) إذا ما وضعت حوالي ساعتين في ضوء النهار
- ليس للقمر غلاف جوي و الجبال تغطي معظم سطحه.
- عدد الحدائق الموجودة في فرنسا والتي تحتوي على عدد من الأشجار النادرة هو 35 حديقة .
- عدد الآلات التي تستخدم لقص الحشائش في الولايات المتحدة 70 مليون آلة و تسبب هذه الآلات تلوث للبيئة يعادل ما تسببه 30 مليون سيارة .
- أن شعر اللحية لدى الرجل قوي جدا ويعادل في قوته ومتانته مئاة سلك من النحاس في نفس قطر شعره
- عدد الولايات في الولايات المتحدة الأمريكية يصل إلى 50 ولاية.
- يحتوي جسم الفيل على أربع ركب، وهذا يميزه عن غيره من الحيوانات الثديية.
- قوة الرجل عندما يكون لديه 65 عام، تعادل قوة جسم المرأة وهي لديها 25 سنة.
- أن الكأس السميكة معرض للكسر أكثر من الكأس الرقيق فيما إذا وضع به مشروب ساخن
- أن الكسوف لا يستمر أكثر من 7 دقائق و 8 ثانية وذلك بسبب السرعة التي تدور بها الأرض حول الشمس.
- أن الماء البارد هو أخف من الماء الساخن
- أن مايخص الجمل من مفردات وتعابير في اللغة العربية يقرب من 1000 كلمة

## قصة الشبل المفقود

ارتعد الثعلب وهو يسمع زئير الأسود فقد كان عالياً جداً وايضاً غاضباً جداً .. سأل نفسه يا ترى ماذا حدث مالي اسمع الأسود تزار وهي غاضبة سأذهب لأعرف فأنا لا أستطيع ان اجلس وانتظر. ذهب الثعلب إلى عرين الأسود وهو يحاول تشمم الأخيار وحين وصل وجد امامه الأسد الكبير وهو صديقاً له فسأته بقلق: مالي اراكم تزارون هل حدث شيئاً؟ فقال الأسد اختنى شبلي الصغير .. لا تقف امامي هكذا اذهب وابحث عنه.. اذهب ولا تقتلك، يجب ان تبحث الغاية كلها عن ابني. جرى الثعلب من امام الأسد واخذ يصرخ وهو في الطريق عن الشبل الصغير الضائع وكلما تقابل مع احد الحيوانات سأل هل وجدتموه ولكن الجميع كانوا يجيبون بالنفي والغاية كلها منشفة بالبحث عن الشبل الصغير.. لم تترك الحيوانات مكانا الا وبحثت فيه فوق الأشجار وتحته.. بين الشجيرات ووسط المياه الضحلة، من اطراف الغاية لأطرافها ومن شرقها إلى غربها ولكن دون فائدة واجتمع الجميع حول الأسد يقولون ربما وقع في يد سيادا.. فصرخ الصقر وقال: لا لم يأت إلى غابتنا سيادون اليوم ولا حتى امس.. فقال القرد ربما سقط في النهر فرد التمساح وقال لا.. اشراف على النهر بنفسي لم يسقط فيه أي حيوان اليوم.. فصرخ الأسد وقال حسنا هل تبخر ابني في الهواء ايها المغفلون.. صمت الجميع ربما خوفا منه وربما احتراما لدموع الأم المتكوية.. ووسط هذا الصمت المطبق جاء الشبل الصغير ووقف وسط الزحام وهو يقول ماذا حدث لماذا تبكون اندهش الجميع وتعجبوا ثم نظروا إلى الأسد وهم يكتمون ضحكاتهم خوفا من الأسد الذي برزت عيناه وهو ينظر إلى شبله الذي كان يبكيه منذ لحظات.. صرخ فيه اين كنت ايها الشقي؟ فقال: كنت انا في التجويف اعلى الشجرة من الخلف، كم كان النوم فيه دافئاً ومريحاً ومازلت احس برغبتني في النوم مرة اخرى.. انسحب الشبل بهدوء والتف خلف الشجرة فتسلق فروعها ودخل في تجويف عميق ليستكمل نومه تاركا امه واباه والحيوانات كلها تضحك وتضحك حيث صرخ الثعلب وقال كان ينام فوق رأس ابيه وهو لا يحس بذلك، يا له من غبي، أه كم هو غبي .. ولم يقل كلمته الثالثة فقد لطمه الأسد لطمة قوية فقتله في الحال فقد ظن ان الأسد يقصده هو بالغباء ولا يقصد ابنه وعندما عاتبته زوجته قال: هذا الشبل من ظهر ذاك الأسد. ولا يصح ان يوصف بالغباء ابدا.. فهل دفع الثعلب حياته ثمناً لغباؤه ام غباء الأسد؟

## مساحة للتلوين

