

شرطة أبوظبي تـدشـن
حافلة رقمية للتوعية
بمخاطر المخدرات.. قصة حياة
فريدا كاهلو ومحطات
حياتها الرئيسيةإنجاز هام قد يسمح للنساء بإنجاب
أطفال في سن الشيخوخة!قمر اصطناعي أميركي
يتيح تحسين توقع
العواصف الشمسية

اطلق من فلوريدا قمر اصطناعي أميركي جديد يُتوقع أن يُحسن بدرجة كبيرة القدرة على توقع العواصف الشمسية التي قد تؤدي إلى تعطيل شبكات الكهرباء والاتصالات في العالم.

كذلك سيتيح القمر الاصطناعي الذي يزن حوالي ثلاثة أطنان ويعد حجمه حافلة مدرسية صغيرة، مراقبة الأعاصير والحرائق على كوكب الأرض حتى ثلاثينيات القرن الحادي والعشرين.

وحمل القمر الاصطناعي إلى الفضاء صاروخ "فالكون هيفي" تابع لشركة "سبايس إكس" أطلع عصر الثلاثين من قاعدة كاب كانافيرال.

وهذا القمر الذي سُمي "غوز يو" GOES-U هو الأخير من سلسلة تضم أربعة أقمار اصطناعية نتجت من التعاون بين وكالة الفضاء الأميركية "ناسا" والإدارة الأميركية لمراقبة المحيطات والغلاف الجوي.

ووصفت السؤولة في هذه الإدارة بام سوليفان في مؤتمر صحفي الأقمار الاصطناعية الأربعة بأنها أداة ضرورية لحماية الولايات المتحدة ومليارات شخص يعيشون ويعملون في القارة الأميركية. لكن "غوزيو" هو الأول من الأقمار الاصطناعية الأربعة يحمل أداة كورونوغراف تسمى "سي سي آر-1" (CCOR-1)، وتحجب هذه الأداة قرص الشمس، كما يحصل في الكسوف، مما يتيح مراقبة الهالة الشمسية أو ما يُعرف بـ "الإكليل".

وأوضح المسؤول عن مراقبة الطقس الفضائي في الإدارة الوطنية للمحيطات والغلاف الجوي السيد طعلت أن "انفجارات شمسية كبيرة تسمى الانبعاثات الكتلية الإكليلية" تنشأ من هذه الطبقة الخارجية و"يمكن أن تقذف نحو كوكب الأرض مليارات الأطنان من المواد بسرعة ملايين الكيلومترات في الساعة".

5 وضعيات يوغا تحسن الصحة
وتقوي العضلات.. تعرف إليها

هناك العديد من وضعيات اليوغا التي يمكن أن تساعد في تحسين الصحة العامة والدورة الدموية وتقوية العضلات. لاسيما في الساقين خصوصاً خلال ممارستها بشكل منتظم. وبالطبع يجب الانتباه إلى حالة الجسم أثناء ممارسة تلك التمرينات وتعديل الوضعيات حسب الضرورة، وأن يتم طلب المشورة الطبية إذا كانت لدى الشخص أي مخاوف أو مشاكل طبية كامنة، ووفق الخبراء هناك 5 وضعيات لليوغا ينصح بممارستها، بحسب ما جاء في تقرير نشرته صحيفة Times of India.

1. وضعية فيريتا كاراني
وفي هذه الوضعية يتم رفع الساقين على الحائط إذ تستخدم الجاذبية من خلال وضعية مقبولة للمساعدة في زيادة تدفق الدم من الساقين إلى القلب. يجلس الشخص جانبياً بجوار الحائط مع ملاسة الفخذين له، ثم يحرك ساقيه برفق لأعلى الحائط وهو مستلق على ظهره. فيما يراعى دفع الفخذين بالقرب من الحائط قدر الإمكان مع ترك الذراعين تراحان بجانبه وتوجيه راحتي اليد لأعلى. ويمكن البقاء في هذه الوضعية لمدة 5 إلى 10 دقائق في استرخاء مع التركيز على التنفس العميق.

2. وضعية آو موكا سفاناسانا

وضعية الارتكاز على أربع الكلاسيكية، وفقاً لـ قاله خبير اليوغا الهيمالايا سيدها أشكار، والتي تعمل على قلب الجسم بلطف، مما ينشط الدورة الدموية. والبدائية تكون على اليدين والركبتين مع وضع الرغيفين تحت الكتفين والركبتين تحت الفخذين، ثم يتم ثني أصابع القدمين، ورفع الفخذين عالياً، وفرد الذراعين والساقين لتشكيل شكل حرف V مقلوب. في حين يتم دفع القدمين عن طريق ثني ركلة واحدة في كل مرة لتمديد عضلات الساق وأوتار الركبة، بالتناوب بين الجانبين.

3. وضعية أوتكاتاسانا

تساعد وضعية أوتكاتاسانا، أو وضعية الكرسي، على إشراك عضلات الساق لضخ الدم. ومن وضعية الجبل ينحني الشخص للأمام من الوركين، مع الحفاظ على ظهره مستقيماً ثم يتم ثني الركبتين قليلاً إذا لزم الأمر للحفاظ على تمدد لطيف في أوتار الركبة. ومع تدلي الرأس بثقل يراعى استرخاء الرقبة والكتفين. تشجع هذه الوضعية تدفق الدم إلى الساقين وتحسن الدورة الدموية.

4. وضعية باداهاستاسانا

تساعد وضعية باداهاستاسانا، أي الانحناء للأمام أثناء الوقوف، على تحريك الدم من الساقين لأعلى باتجاه القلب.

فيما يتم الوقوف في وضعية الجبل واليدين في الشهيق ثم الزفير عند الانحناء للأمام، والإمساك بالقدمين أو الساقين مع استرخاء الرأس والرقبة مع الثبات على تلك الوضعية لمدة 30 ثانية إلى دقيقة واحدة، ثم يتم رفع الجسم ببطء.

5. وضعية جانو سيرساسانا

يتم الانحناء للأمام بالأساس إلى الركبة، تساعد تلك الوضعية أثناء الجلوس على مد أوتار الركبة والساقين. يتم الجلوس مع ساق واحدة ممدودة والأخرى مثنية. ثم يتم البدء بالشهيق وإطالة العمود الفقري ويقعها الزفير مصحوباً بالانحناء إلى الأمام من الفخذين والإمساك بالقدمين أو الساقين لمدة تتراوح بين 30 ثانية إلى دقيقة، ثم يتم التبدل بين الجانبين.

فوائد مباشرة وغير مباشرة

عندما يتعلق الأمر بحرق مكثف للسعرات الحرارية، من المحتمل أن تكون تمارين قليلة جداً من اليوغا التي يمكن أن تتبارى مع الأنشطة البدنية الأخرى، بحسب موقع "My Fitness Pal". ولكن في فصل اليوغا، الذي يتطلب جهداً بدنياً وحركة سريعة، ربما يقوم الجسم بحرق ما يصل إلى 400 سعرة حرارية في الساعة. أما الحصص التدريجية لليوغا التقليدية فلا يزيد معدل حرق السعرات عن 175 إلى 255 سعرة حرارية في الساعة. وبالطبع، يعتمد حرق السعرات الحرارية إلى حد كبير على عوامل فردية مثل العمر وكتلة العضلات ووزن الجسم ومعدل الأيض القاعدي والمقدار العام للنشاط اليومي وحتى الجنس، وذلك لأن الرجال يميلون إلى

دول عربية تقرر قطع الكهرباء
لساعات محددة يوميا بسبب الحرارة

ارتفاع درجات الحرارة شبح يلتهم البنية التحتية ويؤثر على الكهرباء، فمع وصولها لقرابة الخمسين درجة مئوية تنن شركات ومولدات الكهرباء في العديد من الدول العربية. مما دفع الحكومات إلى اتخاذ تدابير استثنائية لمواجهة هذا التحدي وتخفيف الأحمال. ففي مصر، زادت مدة تخفيف الأحمال الكهربائية من ساعة إلى 3 ساعات يوميا بسبب نقص كميات الوقود والغاز الطبيعي اللازمين لتشغيل محطات الكهرباء، حيث تجاوز استهلاك الكهرباء 35 ألف ميغاواط. أما الكويت، التي تشهد عادة أعلى معدلات لارتفاع الحرارة عالمياً، فقد بدأت في تطبيق قطع مبرمج للكهرباء عن بعض المناطق، كإجراء احترازي لمواجهة الضغط الكبير على شبكة الكهرباء. وأعلنت الوزارة عن احتمالية استمرار هذا الإجراء خلال فترات الذروة لضمان استقرار الشبكة ومنع أي انقطاعات غير مبرمجة. ووجهت الكثير من الدول العربية المواطنين إلى ضرورة ترشيد استهلاك الكهرباء، خاصة فيما يتعلق باستخدام أجهزة التبريد. هذه القرارات تعكس تحديات كبيرة تواجهها البنية التحتية لدول المنطقة وفي ظل عدم جاهزية غالبيتها لمواجهة درجة حرارة تتخطى الخمسين مئوية. وأوضح خبير البيئة والتغير المناخي المهندس عماد سعد، الأمر خلال حديثه لبرنامج "الصباح" على سكاى نيوز عربية: "هناك عدة أسباب لانقطاع الكهرباء لعدة أسباب منها: - أولاً: عدم قدرة الشبكات الحالية على تلبية احتياجات المجتمع. - ثانياً: الارتفاع المستمر والشديد في درجات الحرارة يُشكل ضغطاً كبيراً على الشبكة الكهربائية التي لم تعد قادرة على تحمل الاستهلاك الكبير للطاقة خاصة مع الارتفاع في درجات الحرارة أو زيادة الطلب على الطاقة".

كيف تساعد بدائل النيكوتين في الإقلاع عن التدخين؟

قالت ميشانيل جوكه إن بدائل النيكوتين تساعد في الإقلاع عن التدخين، حيث تعمل على تخفيف حدة أعراض الانسحاب المتمثلة في العصبية، وسرعة الاستثارة وزيادة الشهية والتعب، ما يجعلها مناسبة للمدخنين الشبهين بصفة خاصة. وأوضحت الخبيرة لدى المركز الاتحادي للتوعية الصحية بأن بدائل النيكوتين تتوفر في صورة لصقات وعلكة وأقراص استحلاب، وأجهزة استنشاق وبخاخات فم أو أنف، مشيرة إلى أنها تتميز عن السجائر في أنها تمد الجسم بالنيكوتين فقط عبر الجلد أو الأغشية المخاطية، ولا تحتوي على المواد الضارة الموجودة بالسجائر، والتي يصل عددها إلى نحو 4000 مادة

أحدث صيغة... ربطة عنق
على شكل ضفيرة شعر

قسّمت الممثلة الأميركية سلمى بليز جمهورها بين مؤيد وساخر من إطلالتها الأخيرة التي ارتدت فيها بدلة ذكورية نسقتها مع ربطة عنق مصنوعة من الشعر الأشقر المجدول على شكل ضفيرة. جاءت إطلالتها الغربية خلال حضورها عرض أزياء "شباباريلي" لخريف 2024 يوم أمس في أسبوع الموضة بباريس، وفقاً لصحيفة "ذا صن" البريطانية. واختارت ممثلة هوليوود بدلة من سترة وينطال باللون البيج مع قميص أبيض وأكمام طويلة ذات أزوار ذهبية وحزام بني، وحتى حقيبة يد منقوش عليها وجه بشري. لكن بقيت ربطة العنق المصنوعة من الشعر سيدها الموقف، حيث حرصت على تطابقها مع ضفيرتها الشقراء، وهو ما أثار الغرابة بالمزج بين الطابع الذكوري والأنثوي في إطلالة واحدة. وعلقت دار الأزياء "شباباريلي" على ربطة العنق، ووصفتها في بيان نشرته على إنستغرام أنها "تشيد بالعنصر السريالي في الشعر المستوحى من الفنانة الأمريكية بيبا غارنر، والفنانة الكندية ميمي يارنر، وسوار الفراء الشهير من مصممة الأزياء الإيطالية إلسا سيكباريلي".



منوعات الفكر 22

ضم 41 طبيباً وطبيبة من خريجي دفعة 2013

كلية الطب والعلوم الصحية بجامعة الإمارات تنظم الملتقى السنوي لخريجها



عاملين في حقل الرعاية الصحية بالدولة. والخريجات، متمنياً لهم النجاح والتوفيق في مسيرتهم المهنية.



خلال الدراسة في جامعة الإمارات واختيار التخصص، بالإضافة إلى تجربتهما كأطباء

العين - الفجر
نظمت كلية الطب والعلوم الصحية في جامعة الإمارات العربية المتحدة الملتقى السنوي الدوري للخريجين والخريجات، والذي ضم 41 طبيباً وطبيبة من خريجي دفعة 2013 من مختلف إمارات الدولة. حضر الملتقى الأستاذ الدكتور أحمد السويدي، عميد الكلية بالإتابة، والدكتور جمعة الكعبي، وكيل الكلية، ومساعدي العميد وعدد من أعضاء هيئة التدريس في كلية الطب، بالإضافة إلى الخريجين وأفراد أسرهم. وأكد الأستاذ الدكتور أحمد السويدي، عميد الكلية بالإتابة، في كلمته خلال الملتقى، أن هذا اللقاء الدوري يأتي في إطار حرص الكلية على التواصل مع خريجها وخريجاتها ممن مضى على تخرجهم 10 سنوات. وأشار إلى أن الكلية دأبت على تنظيم هذا الملتقى بشكل دوري كل عام بهدف ربط الخريجين والخريجات بالكلية

لدعم مرضى السرطان في الإمارات

لاروش بوزيه ومؤسسة الجليلة تعلنان عن شراكة استراتيجية



الطبية التجميلية في لوريال: "إن تحالفنا الاستراتيجي مع مؤسسة الجليلة يساهم في تعزيز التزامنا بتعزيز صحة المصابين بمرض السرطان عبر رعاية جلدية شاملة. ومن خلال الجمع بين خبراتنا وتقاني مؤسسة الجليلة في التقدم الطبي، نهدف إلى تقديم دعم قوي ورفع مستوى الوعي حول الدور الحاسم للعناية بالبشرة في علاجات مرضى السرطان. غابتنا هي تعزيز نتائج المرضى ونوعية الحياة من خلال الرعاية الشاملة والحنونة".



أقصى حد من نقاط القوة لدى كلتا المنظمين للوصول إلى جمهور أوسع، ولتوفير الرعاية الشاملة والدعم لمرضى السرطان والتأمين منه. ومن خلال زيادة الوعي بأهمية العناية بالبشرة أثناء العلاج من مرض السرطان إلى جانب تقديم حلول ملموسة، يسعى هذا التعاون إلى تحسين نتائج المرضى والتأكد على الدور الحاسم للرعاية بالبشرة في تحسين حياة المتضررين من مرض السرطان.

دبي - الفجر
أعلنت لاروش بوزيه، أحد رواد حلول البشرة الطبية، عن شراكة استراتيجية مع مؤسسة الجليلة، وهي منظمة غير ربحية في دولة الإمارات العربية المتحدة مكرسة لمساعدة الناس من خلال البحث الطبي والتعليم والعلاج في الدولة. يهدف هذا التعاون إلى زيادة الوعي بالآثار الجانبية لعلاجات مرض السرطان على البشرة وتوفير الدعم الأساسي للمتضررين. تؤكد هذه الاتفاقية على التزام لاروش بوزيه في تلبية الاحتياجات العناية بالبشرة لمرضى السرطان والتأمين من خلال تقديم التبرعات بالمنتجات والموارد التعليمية لإدارة الآثار الجانبية الجلدية والعلاجات المتخصصة لتحسين نوعية الحياة لمن يخضعون لعلاجات مرض السرطان.

شرطة أبوظبي تدرج حافلة رقمية للتوعية بمخاطر المخدرات



الفعاليات المختلفة تحت إشراف كادر من المحاضرين الأكفاء من الضباط والعاملين في إدارة المتابعة والخصص الدوري في المديرية". وتسهم الحافلة بدور ريادي في التعريف بأهداف خدمة فرصة أمل، والتي تتيج طلب العلاج لمتعاطي المواد



أبوظبي - الفجر
دشنت شرطة أبوظبي أمس الأربعاء حافلة رقمية ذكية متنقلة لتوعية فئات المجتمع بمخاطر المخدرات وسبل الوقاية منها وذلك تزامناً مع اليوم العالمي لمكافحة المخدرات والذي يصادف 26 يونيو 2024 تحت شعار "أستري أكبر ثروتني". وأوضح العميد طاهر غريب الظاهري، مدير مديرية مكافحة المخدرات أن الحافلة المتنقلة الذكية والتي تم عرضها في مركز الفلاح سنترال بأبوظبي مصممة من الداخل بشاشات ذكية ومجسمات وتقنية التعليم الافتراضي VR والتي تحاكي أفة المخدرات تعزيزاً للتوعية بأساليب متطورة من خلال الورش والمحاضرات والفعاليات والمؤتمرات التي ستعقد بإمارة أبوظبي. وأكد اهتمام شرطة أبوظبي باستثمار جميع الوسائل المتاحة للتواصل مع أفراد المجتمع بمختلف شرائحه والرد على استفساراتهم وزيادة وعيهم وتقنياتهم بمخاطر هذه الأفة لافتاً إلى أنها تحقق أهداف المنظمة الشرطة في المحافظة على الشباب درع الوطن وحسنه المنيع. وذكر أن الحافلة تركز على توعية الطلاب ومتسوقي المراكز التجارية، والمشاركين في المجالس المجتمعية، وتشارك في



إدارة حماية الطفل والمرأة بشرطة دبي تعني بكم المواطنين

دبي - الفجر
مبادرات اللجنة العليا للتنمية وشؤون المواطنين في دبي، للاحتفاء بأعضاء النادي من كبار المواطنين بمناسبة اليوم العالمي للاب. وتأتي الزيارة ضمن مبادرة أطلقتها إدارة حماية الطفل والمرأة تحت شعار "من القلب إلى الأب" بهدف مشاركة أعضاء النادي هذه المناسبة التي يُحتفل بها سنوياً لتكريم الآباء ودورهم المهم في حياة أبنائهم والمجتمع بصورة عامة، ويعتبر فرصة للتعبير عن الحب والامتنان للآباء وتقديراً للجهود التي بذلوها في تربية أبنائهم ودعمهم على مدار العمر، ولما للمناسبة من أثر إيجابي على الأسرة والمجتمع. وقام فريق إدارة حماية الطفل والمرأة بتقديم الهدايا العينية لعدد من الآباء في النادي وإدخال الفرحة والسرور في نفوسهم، وذلك بحضور المقدم الدكتور علي محمد المطروشي، مدير إدارة حماية الطفل والمرأة بالإدارة العامة لحقوق الإنسان بشرطة دبي، والسيد خالد حسين عبدالله، مدير نادي ذخر وأعضاء فريق من إدارة حماية الطفل والمرأة.



منوعات العقل

23

أظهرت دراسة جديدة أن الإجراء المستخدم لعلاج العقم لدى النساء من مرضى السرطان قد يكون الآن الحل لتأخير انقطاع الطمث إلى أجل غير مسمى. واكتشف علماء الرياضيات أنه من خلال زرع أنسجة المبيض التي تم حصادها سابقاً لدى المرأة، يمكنهم إعادة بناء البصيلات اللازمة لاستعادة خصوبتها.



إنجاز هام قد يسمح للنساء بإنجاب أطفال في سن الشيخوخة!



ويوضح النموذج المدة التي يتأخر فيها انقطاع الطمث، اعتماداً على عمر المرأة عندما تم حصاد أنسجة المبيض. وأظهر أنه كلما كانت المرأة أصغر سناً عندما خضعت للحفظ بالتبريد، كلما تأخر انقطاع الطمث لديها لفترة أطول. وقالت الدراسة، "إذا كان من الممكن تجميد أنسجة المبيض تحت سن 30 عاماً، فمن الناحية النظرية، يمكن القضاء على انقطاع الطمث في بعض الحالات".

ومع ذلك، فإن جدوى وسلامة تأخير انقطاع الطمث إلى ما بعد سن الستين تحتاج إلى تقييم سريري.

وقال أوكتاي، "كلما كان الشخص أصغر سناً، كلما

زاد عدد البويضات، وكذلك زادت جودة تلك البويضات".

بييل (YSM): "لأول مرة في التاريخ الطبي، لدينا القدرة على تأخير انقطاع الطمث أو القضاء عليه". ولا ينبغي الخلط بين عملية الحفظ بالتبريد وتجميد بويضات المرأة، ما يسمح لها بالحمل في وقت لاحق من حياتها ولكن قبل انقطاع الطمث. وعند إزالتها، يتم تخزين أنسجة المبيض مجمدة ومخزنة في حاويات محكمة الغلق ويتم الاحتفاظ بها في بيئة ذات درجات حرارة منخفضة تصل إلى 320- درجة.

ويتم بعد ذلك إذابة الأنسجة، عادة بعد سنوات، وإعادة زرعها تحت جلد المريضة وفي غضون 10 أيام يتم إعادة توصيلها بالأوعية الدموية المحيطة لاستعادة وظيفة المبيض.

وتستغرق العملية برمتها حوالي ثلاثة أشهر، وفقاً لـ YSM.

وقارن أوكتاي العملية بقرار أحد الوالدين بتجميد دم الحبل السري لطفله عند ولادته في حالة احتياجه إليه لاحقاً في الحياة لأي مشاكل صحية.

وأضاف أن تجميد أنسجة المبيض يعمل بالطريقة نفسها، ويمكن أيضاً استخراجها أثناء إجراء عملية منفصلة مثل بطانة الرحم. وستبقى الأنسجة حية لمدة 24 ساعة، ما يسمح لطبيب أمراض النساء بإرسالها إلى المختبر لتجميدها. وطوّر أوكتاي تقنية الحفظ بالتبريد في التسعينيات وأجرى أول عملية زرع مبيض لمريضة بالسرطان في عام 1999.

وفي السنوات الأخيرة، ركز جهوده على تطبيق العملية نفسها لعلاج النساء في مرحلة ما قبل انقطاع الطمث، وأنشأ نموذجاً رياضياً يتنبأ بالمدّة التي يمكن أن يؤدي فيها الإجراء إلى تأخير انقطاع الطمث.

متعددة، قبل حدوث انقطاع الطمث مباشرة. ولم تتم دراسة هذا الإجراء على البشر، ولكن إذا نجح هذا الاكتشاف، فقد يعني ذلك أن النساء سيتمتعن بالخصوبة في السبعينيات وما بعدها.

وقال كوتلوك أوكتاي، المد المشارك في الدراسة، وهو عالم أحياء المبيض والأستاذ المساعد في طب التوليد وأمراض النساء وعلوم الإنجاب في كلية الطب بجامعة

وتسمى هذه العملية حفظ أنسجة المبيض بالتبريد، وقد تم استخدامها على مريضات السرطان اللواتي كنّ سيصبن بالعقم بسبب انقطاع الطمث المبكر الناتج عن علاجات السرطان.

ولكن من خلال حصاد أنسجة المبيض وتجميدها، يمكن تأخير انقطاع الطمث أو حتى القضاء عليه إذا تم إرجاع الأنسجة إلى أجزاء، مع استبدال أنسجة



كيف تؤثر كثرة الأشقاء على الصحة العقلية للمراهقين؟

وجدت دراسة جديدة أجريت على الأطفال في الولايات المتحدة والصين أنه كلما زاد عدد الأشقاء لدى المراهقين، زاد تأثير ذلك على سعادتهم وضعفت الصحة العقلية لديهم.

وحلل فريق من الولايات المتحدة والصين بيانات الآلاف من طلاب المدارس الثانوية وقاموا بتقييم صحتهم العقلية لتحديد تأثير وجود الأشقاء على صحتهم.

وقال دوغ داو، المؤلف الرئيسي للدراسة، في بيان: "ما وجدناه هو أنه عندما تجمع كل الأدلة، فإن تأثير الأشقاء على الصحة العقلية يكون على الجانب السلبي أكثر من الجانب الإيجابي". وفي الصين، أفاد الأطفال الوحيدون بأنهم يتمتعون بأفضل صحة عقلية، وفي الولايات المتحدة، كان أولئك الذين ليس لديهم أخ أو شقيق واحد يتمتعون بصحة عقلية مماثلة.

ووجدت البيانات الأمريكية أن أولئك الذين يعانون من أسوأ حالات الصحة العقلية هم أولئك الذين لديهم أشقاء أكبر سناً وأشقائهم متقاربين في العمر.

ولكن لا يبدو أن الضحك (الشتائم) أو شد الشعر هو الذي يؤدي إلى تفاقم مخاطر السلبية العكسية.

وباستخدام طريقة البيانات التي تم الحصول عليها من وحدة علم الأوبئة التكاملية التابعة لمركز البحوث الطبية، والتي تضمنت الملامح الجينية لـ 64945 شخصاً من أصل أوروبي، بحث الفريق عن الارتباطات بين الفوائد الصحية لاستهلاك الشوكولاتة الداكنة والأمراض مثل قصور القلب والجلطات الدموية والسكتة الدماغية وأمراض القلب التاجية وفرط ضغط الدم الأساسي.

وبالنظر إلى بياناتهم، وجد الباحثون ما وصفوه بأنه ارتباط مهم بين استهلاك الشوكولاتة الداكنة بانتظام وانخفاض خطر الإصابة بفرط ضغط الدم الأساسي، وبعض الارتباط بين استهلاك الشوكولاتة الداكنة وانخفاض خطر الجلطات الدموية الوريدية.

ومن ناحية أخرى، لم يجد الفريق أي ارتباط بين استهلاك الشوكولاتة الداكنة وأي من الأمراض الأخرى.

ويشيرون إلى أن النتائج التي توصلوا إليها قوية بما يكفي لتبرير إجراء مزيد من الدراسة للشوكولاتة الداكنة ومكوناتها لمعرفة ما إذا كانت مفيدة لعلاج فرط ضغط الدم الأساسي.

اكتشاف علاقة بين الشوكولاتة الداكنة وحالة صحية لا تعرف مسبباتها

يكون مصدر السبب غير معروف. وعلى مدى السنوات القليلة الماضية، كانت هناك تقارير عن استهلاك الشوكولاتة الداكنة التي توفر فوائد صحية معينة، وذلك بسبب محتواها من مادة الفلافانول.

وشملت بعض هذه الفوائد الزعومة الحد من الالتهابات، والعوامل الأخرى المرتبطة بمرض الشريان التاجي.

وفي هذه الدراسة الجديدة، تساءل فريق البحث عما إذا كان من الممكن أن استهلاك الشوكولاتة الداكنة يمكن أن يقلل من فرط ضغط الدم الأساسي، والذي يتورط في مجموعة من الأمراض، من السكتات الدماغية إلى النوبات القلبية.

وتضمن عمل الفريق استخدام تقنية تسمى التوزيع العشوائي المتدلي، وهي منهجية وبائية سميت باسم غريغور مندل، وهو يتضمن دراسة الاختلافات في الملامح الجينية بطريقة توضح أن تدخلا معينا هو الذي تسبب في تأثير معين، وقد تم الترويج لهذه الطريقة نظراً لقدرتها على تقليل

مخاطر السلبية العكسية.

وباستخدام طريقة البيانات التي تم الحصول عليها من وحدة علم الأوبئة التكاملية التابعة لمركز البحوث الطبية، والتي تضمنت الملامح الجينية لـ 64945 شخصاً من أصل أوروبي، بحث الفريق عن الارتباطات بين الفوائد الصحية لاستهلاك الشوكولاتة الداكنة والأمراض مثل قصور القلب والجلطات الدموية والسكتة الدماغية وأمراض القلب التاجية وفرط ضغط الدم الأساسي.

وبالنظر إلى بياناتهم، وجد الباحثون ما وصفوه بأنه ارتباط مهم بين استهلاك الشوكولاتة الداكنة بانتظام وانخفاض خطر الإصابة بفرط ضغط الدم الأساسي، وبعض الارتباط بين استهلاك الشوكولاتة الداكنة وانخفاض خطر الجلطات الدموية الوريدية.

ومن ناحية أخرى، لم يجد الفريق أي ارتباط بين استهلاك الشوكولاتة الداكنة وأي من الأمراض الأخرى.

ويشيرون إلى أن النتائج التي توصلوا إليها قوية بما يكفي لتبرير إجراء مزيد من الدراسة للشوكولاتة الداكنة ومكوناتها لمعرفة ما إذا كانت مفيدة لعلاج فرط ضغط الدم الأساسي.

وجد فريق صيني من أطباء القلب علاقة بين استهلاك الشوكولاتة الداكنة وانخفاض خطر الإصابة بفرط ضغط الدم الأساسي. وفي ورقتهم البحثية المنشورة في مجلة Scientific Reports، تصف المجموعة كيف استخدموا التوزيع العشوائي المتدلي (أحد أنواع الوراثة البيولوجية) لاكتشاف المزيد عن الارتباطات بين استهلاك الشوكولاتة الداكنة وارتفاع ضغط الدم.

وارتفاع ضغط الدم هو مصطلح يستخدم لوصف ارتفاع ضغط الدم المزمن. ويستخدم مصطلح فرط ضغط الدم الأساسي عندما



منوعات الفجر

26

انطلاق النسخة الـ24 من الدورة العلمية للمنتدى الإسلامي بالشارقة 29 يونيو

•• الشارقة-وام:

العلمية إن الدورة العلمية تستلهم رؤى وتوجيهات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، الذي يتخذ من الثقافة الإسلامية منهجاً للمشروع الحضاري الذي تقوده الإمارة منذ عقود. وأوضح أن الدورة العلمية صممت كمشروع حضاري ومعرفي يكون محطة علمية مميزة تواكب روح العصر كمصدر لتيسير تلقي العلم والمعرفة من مصادرها الوثوقية بشافية ووسطية، وعلى يد قادات من العلماء والأكاديميين.

تنطلق النسخة الـ24 من الدورة العلمية للمنتدى الإسلامي بالشارقة في 29 يونيو الجاري وتستمر حتى 11 يوليو المقبل تحت عنوان "وتواصوا بالرحمة" مستهدفة أفراد المجتمع من الجنسين وتعمل على زيادة الرحمة والألفة بينهم بأسلوب نظري تطبيقي، يشمل عدداً من علوم الشريعة. وقال سعادة الدكتور ماجد بوشليبي أمين عام المنتدى الإسلامي بالشارقة رئيس اللجنة العليا للدورة



بعد حصده جائزة لجنة التحكيم في الدورة السادسة من «مهرجان العين السينمائي الدولي»

الفيلم الإماراتي الروائي الطويل «دلما» في السينما المحلية

•• العين-الفجر:

حميد السويدي، الذي أيدع في تنفيذ فيلم إماراتي هادف ومختلف. من ناحيته قال المخرج والمنتج عامر سالمين: سبق وأن تم توزيع عدة أفلام إماراتية سابقاً من خلال «سينما فيجن للتوزيع»، وتشرفت بأن أخوض أول تجربة لي بالتوزيع مع أفلام المخرج المتميز حميد السويدي، في فيلمه الروائي الطويل «دلما»، فهي خطوة تتمثل في دعم الفيلم الإماراتي، خصوصاً تزامناً مع عرضه جماهيرياً في صالات السينما المحلية، بعد الصدى الكبير الذي حققه في مشاركاته في عدد من المهرجانات السينمائية.

«مهرجان العين السينمائي الدولي»، كما أنه أول فيلم إماراتي يحصل على منحة الصندوق العربي للثقافة والفنون (أفاق)، والذي يتخذ من بيروت مقراً له، وتم تصوير الفيلم في 49 يوماً على مدى شهرين ونصف الشهر في جزيرة دلا. وأعربت هيرا محمود عن سعادتها بأن تشارك في بطولة هذا الفيلم المميز، الذي يجسد قصة اجتماعية مهمة، تدور أحداثها في جزيرة «دلا»، ضمن المسابقة الرسمية لـ «مهرجان البحر الأحمر السينمائي الدولي»، كما حصد جائزة لجنة التحكيم الخاصة في الدورة السادسة من

وأبطاله هيرا محمود، راشد حسن، عثمان أبو بكر، وهدي الغانم، كما شهد العرض الخاص حضور كوكبة من الممثلين وصناع السينما، إلى جانب عدد كبير من ممثلي الوسائل الإعلامية المحلية والعربية. ومن المقرر أن يعرض «دلما»، الذي تتولى توزيعه «سينما فيجن»، جماهيرياً في صالات السينما المحلية اليوم 27 يونيو الجاري، وتدور قصته حول امرأة تدعى «دانة»، تنتقل للعيش في جزيرة دلا، بعدما ورثت بيتاً قديماً من ولدها المتوفي، وتقوم، «دانة»، بتربيته وتأجيله للسباح الذين يرتادون الجزيرة، وفي أحد الأيام تتوقف «دانة»، لتناول وجبة غداء في

بعد حصده جائزة لجنة التحكيم في الدورة السادسة من «مهرجان العين السينمائي الدولي»، ضمن مسابقة «الضفر لأفلام البيئة»، ومشاركته في الدورة الثالثة من «مهرجان البحر الأحمر السينمائي الدولي»، في المملكة العربية السعودية، ضمن أفلام المسابقة الرسمية، في عرض عالمي الأول، أقام فريق عمل الفيلم الإماراتي الروائي الطويل «دلما» عرضاً خاصاً للعمل، في «ستار سينما الغرير - دبي»، بحضور المخرج الإماراتي حميد السويدي،

أطلقت أكاديمية الضجيرة للفنون الجميلة برنامجها الصيفي «صيفنا فن» في نسخته السادسة، والذي يستمر حتى 29 أغسطس المقبل، ويستهدف طلاب المدارس ومختلف فئات المجتمع داخل إمارة الضجيرة وخارجها. ويقام البرنامج في مقر الأكاديمية ويشمل مجموعة واسعة من الأنشطة الفنية المتنوعة، من أبرز هذه الأنشطة تنظيم ورش في الرسم، والنحت، والخزف وتعليم التصوير الفوتوغرافي، كما تتضمن الفعاليات ورشاً في التمثيل والمسرح بإشراف المخرج المسرحي مبارك الماشي، حيث سيقدم الطلاب في ختام البرنامج مسرحية من إنتاجهم.

الفجيرة للفنون الجميلة تطلق برنامج (صيفنا فن)

•• الفجيرة-الفجر:

وفي نهاية البرنامج، سيتم تنظيم حفل تكريم توزع خلاله جوائز قيمة وشهادات شكر وتقدير للطلبة وأولياء أمورهم، بالإضافة إلى تكريم الطلبة المتميزين في الورش المشاركة فيها. وقال سعادة علي عبيد الحفيتي، مدير عام الأكاديمية إن البرنامج يهدف إلى تنمية مواهب وقدرات الطلبة الفنية واكتشاف مواهبهم، مؤكداً أن برامج الأكاديمية تحظى بدعم كبير من سمو الشيخ محمد بن حمد بن محمد الشرقي، ولي عهد الفجيرة ورئيس مجلس أمناء الأكاديمية، مما يساهم في تعزيز النهضة الفنية في الإمارة. وأشار الحفيتي إلى أن برنامج هذا العام سيشهد تنوعاً كبيراً في الأنشطة، مما يسمح للمشاركين فرصة للاستفادة من تجارب فنية متنوعة وتطوير مهاراتهم الإبداعية.



مجلة «اقرأ» تتوج رحلتها التطويرية بإطلاق فصلية على أحدث الأبحاث العلمية في علوم المكتبات

أحمد العامري: المكتبات في طليعة المؤسسات الفاعلة في بناء مجتمعات المعرفة ومحركات مؤثرة للتنمية الشاملة والمستدامة

إيمان بوشليبي: نطمح أن تكون (اقرأ) منبراً للتواصل العلمي والثقافي يعزز من تبادل الخبرات ويفتح آفاقاً جديدة لمكتباتنا ومؤسساتنا المعرفية



مؤسسات المعلومات، مع التركيز على كيفية مواكبتها لأحدث التطورات التقنية، وتقديم رؤى شاملة ومبتكرة حول التحديات والفرص في هذا المجال الحيوي.

وتتبنى مجلة «اقرأ» في حللتها الجديدة، ابتداءً من عددها الحالي، نهجاً معرفياً يعكس مشهد البحث العلمي ودوره في تطوير علم المكتبات، مؤكداً دورها كمستودع لتوثيق إنجازات القطاع على المستوى المحلي والعالمي، وتسلمت الضوء على التحديات الراهنة في خدمات المعلومات، وتبرز المهارات والكفاءات الضرورية للمتخصصين في هذا القطاع. كما تستشرف المجلة مستقبل التقنيات وتأثيرها على

مؤسسات المعلومات، مع التركيز على كيفية مواكبتها لأحدث التطورات التقنية، وتقديم رؤى شاملة ومبتكرة حول التحديات والفرص في هذا المجال الحيوي. وتتبنى مجلة «اقرأ» في حللتها الجديدة، ابتداءً من عددها الحالي، نهجاً معرفياً يعكس مشهد البحث العلمي ودوره في تطوير علم المكتبات، مؤكداً دورها كمستودع لتوثيق إنجازات القطاع على المستوى المحلي والعالمي، وتسلمت الضوء على التحديات الراهنة في خدمات المعلومات، وتبرز المهارات والكفاءات الضرورية للمتخصصين في هذا القطاع. كما تستشرف المجلة مستقبل التقنيات وتأثيرها على

مؤسسات المعلومات، مع التركيز على كيفية مواكبتها لأحدث التطورات التقنية، وتقديم رؤى شاملة ومبتكرة حول التحديات والفرص في هذا المجال الحيوي. وتتبنى مجلة «اقرأ» في حللتها الجديدة، ابتداءً من عددها الحالي، نهجاً معرفياً يعكس مشهد البحث العلمي ودوره في تطوير علم المكتبات، مؤكداً دورها كمستودع لتوثيق إنجازات القطاع على المستوى المحلي والعالمي، وتسلمت الضوء على التحديات الراهنة في خدمات المعلومات، وتبرز المهارات والكفاءات الضرورية للمتخصصين في هذا القطاع. كما تستشرف المجلة مستقبل التقنيات وتأثيرها على

•• الشارقة-الفجر:

في إطار رحلتها التطويرية نحو التميز العلمي التخصصي، تطل مجلة الشارقة للمكتبات والمعلومات «اقرأ»، الصادرة عن مكتبات الشارقة العامة، بحلة جديدة تجسد تجديد استراتيجيتها وتعزيز دورها كمكتبر علمي متخصص بعلوم المكتبات، حيث أعادت صياغة منشوراتها لتصبح مرجعاً علمياً فصيلاً يضيء على أفاق البحث العلمي في قطاع المكتبات. وصدر العدد التاسع عشر من مجلة «اقرأ» حافلاً بموضوعات تتناول قضايا معاصرة تتعلق بالتحويلات الجذرية في المكتبات

SHARJAH LIBRARIES & INFORMATION JOURNAL
Established in 1998
Issue No. 19
اقرأ
A specialized magazine issued by Sharjah Public Libraries Sharjah Book Authority
Popularization of videos on Social Media and Websites: Issues and Approaches
Libraries as the last Frontier of information Authenticity in the Disruptive Age of AI

مؤسسات المعلومات، مع التركيز على كيفية مواكبتها لأحدث التطورات التقنية، وتقديم رؤى شاملة ومبتكرة حول التحديات والفرص في هذا المجال الحيوي. وتتبنى مجلة «اقرأ» في حللتها الجديدة، ابتداءً من عددها الحالي، نهجاً معرفياً يعكس مشهد البحث العلمي ودوره في تطوير علم المكتبات، مؤكداً دورها كمستودع لتوثيق إنجازات القطاع على المستوى المحلي والعالمي، وتسلمت الضوء على التحديات الراهنة في خدمات المعلومات، وتبرز المهارات والكفاءات الضرورية للمتخصصين في هذا القطاع. كما تستشرف المجلة مستقبل التقنيات وتأثيرها على

اقرأ
مجلة الشارقة للمكتبات والمعلومات
تأسست في عام 1998
عدد 19
اقرأ
كيف سيؤثر الذكاء الاصطناعي على المكتبات ومؤسسات المعلومات؟
المراجعات المنهجية للإنتاج المعرفي: أهمية وألية إعدادها باستخدام بروتوكول PRISMA
أرشفة محتوى شبكات التواصل الاجتماعي.

منوعات

الفكر

27



"انظر إلى تينك العينين: لا أنت ولا أنا قادران على فعل أي شيء مثلهما". (بيكاسو يتحدث عن بورتريه من بورتريهات فريدا كاهلو من كتاب "فريدا: سيرة حياة فريدا كاهلو"، تأليف: هايدن هيريرا، ترجمة: علي عبد الأمير صالح، صادر عن دار المدى).

سبر أغوار الشخصية بتقطيعها وتركيبها للمشاهد

(Frida) . . قصة حياة فريدا كاهلو ومحطات حياتها الرئيسية

كوايواكان قبيلة الفنانين والسياسيين من كل العالم. لم يكن بعيداً عن حضارة الأزتيك والمايا، وكان عموماً على ابنته العذبة، فاحتضن طفولتها الشقية والأمها بسبب الحادثة، وبسبب خيانات زوجها المتكررة، فارقت الحياة في ذلك البيت الذي أصبح لاحقاً، معرضاً لروحها ومقتنياتها والأحزمة الفولاذية التي علقت فيها لسنين طويلة، وقدمها اليميني الاصطناعية. نجد فريدا في اللوفر، وعلى علاقات المفايح وصور أكواب القهوة، رسامة فننازية، شيوعية متحمسة، بوهيمية سوربالية، عشيقة لليون تروتسكي وكثير من الشخصيات الرموقة. كانت تستمتع بعلاقات مثلية عابرة خاصتها بحماسة. رغبتها المطلقة في الإنجاب دفعها للتعبير بحسرة شديدة. كانت مدمنة على العقاقير المخدرة، ومدخنة شرهة، زاوجت بين الأفكار الاشتراكية والرؤى الدينية والأساطير والتراث المكسيكي ورموز الأسطورة في لوحاتها. كان آخر ظهور لها خلال التظاهرة الاجتماعية التي دعا إليها الحزب الشيوعي المكسيكي ضد التدخل الأميركي في غواتيمالا. قالت: "إن نفسي هي الموتى الذي أعرفه جيداً". فكانت تقدم بورتريهاتها للأصدقاء الذين ساندوها في أيامها كمرحبون شكر وكجزء من ذاتها.

جراحة نفسية لمعاتها. رسمت نفسها متصدعة وثازفة ومحطمة. لوحاتها الصغيرة تتناسب مع حميمية موضوعها وعدم قدرتها على الحركة والتنقل. ترسم في معظم الأحيان وهي مثبتة في قالب جص ممل كالجسيم.

سيرة معقدة في عمر الخامسة، أصيبت كاهلو بشلل الأطفال، فأصبحت ساقها اليميني شبه متبينة، وقطعت في سنوات حياتها الأخيرة. قالت إنها ولدت عام 1910 وهذا غير صحيح. في الحقيقة، هي أرادت أن توافق ولادتها مع ولادة المكسيك الحديثة بسبب الثورة التي حدثت عام 1910. كانت تريد دراسة الطب، لكن لسوء حظها، وهي في صباها، وتحديدًا في 17 سبتمبر/أيلول 1925، في اللحظة التي اجتمعت فيها المكسيك القديمة مع تلك الحديثة في وسط مكسيكو سيتي، اصطدم مترو كهربائي حديث بحافلة خشبية مترهلة كانت تقل فريدا وحبيبها، عجن المترو الشاحنة، ودخل أحد أسياخ درابزون الحافلة من الجهة اليسرى في بطن فريدا وخر من فرجها. كسر عدد كبير من أضلاعها وحوضها وعمودها الفقري وقدمها اليميني في ثلاثة مواضع. صوت صراخها لحظة سحب سبخ الحديد من جسدها كان أعلى من صوت سيارة الإسعاف. تحول بعدها الحديد والفولاذ إلى عنصرين أساسيين في قاموسها البصري. في هذه الحادثة، ولدت الرسامة العذبة.

فريدا كاهلو بصوت فرناندا إيتشيفاريا في فيلم كارلا غوتيريز (Carla Gutierrez) الأخير، "فريدا" (Frida)، تروي قصة حياة فريدا كاهلو ومحطات حياتها الرئيسية بصوت الممثلة فرناندا إيتشيفاريا، ذي النغمة الموزونة، فلا نسمع سوى ما كتبت فريدا في مذكراتها. قدمت غوتيريز سرداً بصرياً جديداً للأحداث؛ الرسومات تحركت فجأة، بأجزاء بسيطة منها، لكنها محددة بدقة ومستلة من القاموس البصري للعناصر التي تستخدمها كاهلو في لوحاتها، كالشرائط والقروود والبيجاوات والدماء والشمس والقمر وعناصر ثقافات الأميركيين (قبل رحلات كولومبس عام 1492) والدم والجذور وأوراق الأشجار والشرائط الملونة والفولاذ والأجنة.

عبر هذه العناصر، قفزت غوتيريز بالتعاون مع المديرية الإبداعية للرسوم المتحركة صوفيا كازاريس، بخفة بين اللوحات الأشهر التي رسمتها فريدا كاهلو ومع السرد الروائي المتناسك للعمل والموسيقى المكسيكية المرفقة بالحلية، يصل المشاهد إلى جوهر الأسطورة/الأيقونة التي تحولت إلى شخصية سينمائية.

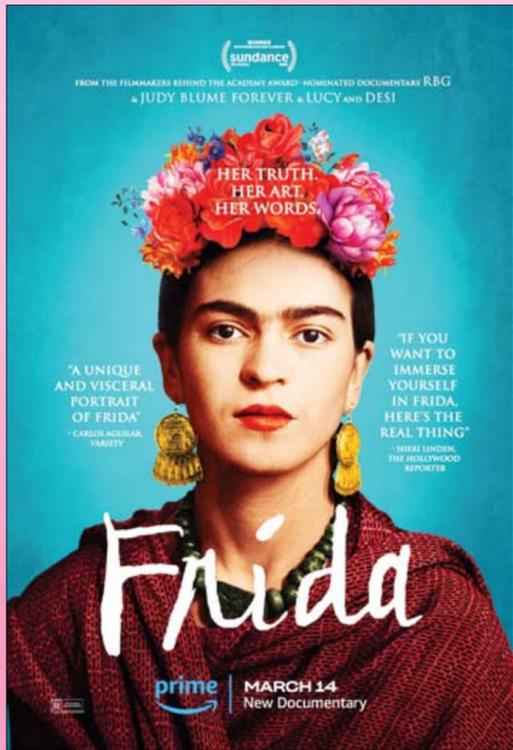
أكثر من ثلث لوحات فريدا كاهلو كانت بورتريه ذاتياً. كانت تتعامل مع القماش كمرآة. على هدى أعمالها، صُمم الفيلم أيضاً كبورتريه ذاتي بإطار وثائقي. تمر الصور الفوتوغرافية أمامنا، تتوقف قليلاً ليصنع أجزاء منها، في الغالب هذه الأجزاء تكون فريدا أو ثوب التيهوانا التقليدي الشهير الذي ترتديه. تشبّع الإطارات بالألوان المكسيكية الحيوية المستخدمة بكثافة في لوحات فريدا، ليتحول معها الأرشيف الفوتوغرافي والواقع المصور إلى جزء من شخصية فريدا المميزة بحاجبها السميك الذي يقطع جبينها.

يتعمق الفيلم في لوحاتها الأكثر شهرة، كلوحة "العمود المكسور" و"الفريدتان"، ولوحاتها السوربالية الشهيرة "ما أعطتني المياه". لا يتضمن الفيلم أي مقابلة مع خبير أو ناقد أو فنان، واللوحات تقدم بصرياً بالتزامن مع تعليقات فريدا الذكية واللادعة والمحملة بحس فكاهة يتعالى على الموت نفسه. لم يقع الفيلم في فخ القراءة الذكورية لأعمال كاهلو كما وقع كثير من الأعمال السابقة، بل تجاوزها من دون أن يغفل تأثرها بأسلوب وأفعال زوجها الرسام المكسيكي دييغو ريفيرا (1886 - 1957) فقدم هذا الوثائقي بلسان النساء اللواتي أضرفن عليه كبيان استقلال فريدا.

شخصية فريدا في الحقيقة مناقضة للصورة التي حاولت أن تقدمها للآخرين. صورة تحوي من القوة وحس الفكاهة والثقة والالتزام السياسي ما لا يمكن لشخصية عادية أن تقدمه. أما في الواقع، فهي شخصية هاربة من روايات ماركيز وعذاباتها، وتمثل رسوماتها

نجدت كارلا في سبر أغوار الشخصية بتقطيعها وتركيبها للمشاهد والشريط الصوتي، والأهم من هذا كله، الرسوم المتحركة، أو بالأحرى تحريك الرسوم.

لنفترض أن لدى مخرج ما التفاصيل الآتية عن شخصية واقعية يريد أن يعالجها سينمائياً: لوحاتها التي تقارب 2000، وماضيها والسياق الاجتماعي والسياسي والاقتصادي لحياتها وللدولة التي تعيش فيها، ومذكراتها المكتوبة بخط يدها مع اسكتشات رسمت لتوضيح ما تشعر به، وأرشيف فوتوغرافي متكامل لمراحل حياتها كافة، وأحاديثها وملابسها وإكسسواراتها، والمنزل الذي ولدته وعاشت وماتت فيه، ومذكرات لأصدقاء كتبوا لها وعنهما، وكتب ودراسات وأبحاث لا تعد ولا تحصى عن أعمالها الفنية وبكل اللغات... حتى رمادها محفوظ في جرة من العهد ما قبل الكولومبي على هيئة أنثى/التهة مكسيكية ممتلئة الجسد موضوعة فوق سريره في منزلها. فما الممكن سينمائياً؟ سؤال المعالجة والفرضية السينمائية حاول كثير من المخرجين الإجابة عنه عند الاقتراب من شخصية الرسامة المكسيكية فريدا كاهلو (1907 - 1954). الجواب بالتأكيد هو الإنتاج، عبره استطاعت المونتير المكسيكية كارلا غوتيريز - ولأول مرة - استيلاء شخصية سينمائية كاهلوية، حتى لو بصورة أولية.



أجرت فريدا خلال حياتها أكثر من 32 عملية جراحية. خلال كل واحدة من هذه العمليات كانت فريدا تعيد ولادة ذاتها. التعاليف والانتكاس عملية أبدية في حياة الفنانة المتصدعة. جسدها كان العثرة في وجه أحلامها. مع إحساس دائم بالألم في عمودها الفقري (لوححة العمود المكسور)، وإجهاضاتها الكثيرة، وفشلها في الولادة والأمومة، تطورت لوحاتها حتى وصلت إلى مرحلة دمجت نفسها مع جذور الأرض المكسيكية وفاكهايتها المقطوعة إلى نصفين والأوراق الصفراء شبيهة الميتة. هذه الأصالة الضاربة في الشخصية توظفت في مشروعها بسبب المستوى العالي من الثقافة والاطلاع على التطورات الثقافية في العالم والالتزام السياسي الصارم للحزب الشيوعي. كان منزلها الأزرق في



كيليان مير في يعود بفيلم Peaky Blinders



أيلول 2013. وانتقل إلى "بي بي سي ون" عند عرض موسمه الخامس عام 2019، حين وصل عدد مشاهديه إلى أكثر من خمسة ملايين. فاز "بيكي بلايندرز" بمجموعة من الجوائز، بينها جوائز التلفزيون الوطني في المملكة المتحدة التي يصوت عليها الجمهور، وجائزة بافتا لأفضل مسلسل درامي لعام 2018. وستولى توم هاربر، الذي أخرج حلقات الموسم الأول من المسلسل عام 2013، إخراج الفيلم الجديد الذي تولى تأليف السيناريو الخاص به ستيفن نايت، مبتكر المسلسل. وقال هاربر في بيان "تفليكس" نفسه: "عندما أخرجت حلقات مسلسل بيكي بلايندرز لأول مرة منذ أكثر من عشر سنوات، لم تكن تعرف المكانة التي سيحتلها، لكننا كنا نعلم أن هناك شيئاً ما كأنه انفجار في الكيمياء بين طاقم الممثلين والكتابة". ووعد نايت محبي المسلسل بأن الفيلم "سيكون فصلاً متفجراً في قصة بيكي بلايندرز". وأضاف أنه "مسرور حقاً" لأن مشروع الفيلم سينفذ. اختتم الموسم السادس من المسلسل للمحمي عام 2022، ليبدو بمجمله، ووجود الكثير من الخطوط الدرامية التي تعلق، كتمهيد للفيلم الذي أعلن عنه ستيفن نايت حينها.

سيعود الممثل كيليان مير في بدور رجل العصابات "توماس شيلبي" الشهير في فيلم "بيكي بلايندرز" Peaky Blinders المستوحى من المسلسل الذي يحمل العنوان نفسه، في إنتاج تتعاون فيه منصة نتفليكس وهيئة الإذاعة البريطانية (بي بي سي). وعلق كيليان مير في على الفيلم المرتقب في بيان نشرته منصة نتفليكس أمس الثلاثاء، وقال: "يبدو أنني لم أفرغ بعد من شخصية تومي شيلبي. من دواعي سروري التعاون مجدداً مع ستيفن نايت وتوم هاربر في فيلم بيكي بلايندرز المستوحى من المسلسل". سيكون مير في ممثلاً ومنتجاً في الفيلم المرتقب. ووفقاً لـ "تفليكس"، فإن إنتاج الفيلم سيبدأ في وقت لاحق من هذا العام، وهو "استمرار للحمة العصابات التي استمرت ستة مواسم وحازت جوائز عدة". تدور أحداث مسلسل "بيكي بلايندرز" في برمنغهام بين عامي 1919 و1934، حيث تابع المشاهدون صعود عائلة شيلبي أثناء تنقلها في عالم مليء بالتغيرات الاجتماعية والاقتصادية والسياسية الجزرية. بث المسلسل أولاً على "بي بي سي تو" في سبتمبر/



الفكر

قواعد يجب مراعاتها لإطالة العمر



قال الأخصائي في مجال إعادة التأهيل البدني وميكانيكا الجسم، فلاديمير بوندارينكو إن جودة حياتنا وسر طول العمر يتوقفان على الصحة النفسية والجسدية. وحسب الأخصائي، لا يمكن إطالة العمر فحسب بل وجعل الحياة نشيطة وممتعة في حال اتباع بعض النصائح المفيدة، منها:

- أولاً: يجب الاعتناء بصحتك النفسية، والبحث عن التوازن والسعادة من خلال العلاقات العائلية والاهتمام بالأهل والأصدقاء، وممارسة العمل الذي تحبه والهوايات المفضلة لديك.

- ثانياً: الجسم السليم يعتمد على التغذية السليمة والروتين اليومي الصحي.

على سبيل المثال، تعتبر الأطعمة النباتية أكثر ملاءمة للجهاز الهضمي لدى كبار السن بسبب تغير طفيف في التوازن الحمضي القاعدي في المعدة.

- ثالثاً: تحقيق توازن بين النوم والاستيقاظ، يحافظ على الصحة ويساعد الجهاز العصبي على استعادة عمله بشكل جيد.

- رابعاً: النظر إلى الأمور بإيجابية والحد من التواصل مع الأشخاص السلبيين.

- خامساً: يجب زيارة الطبيب كل ستة أشهر، حتى لو لم يكن هناك سبب لذلك.

ووفقاً لرئيس قسم العلاج الدوائي بالمركز القومي لدراسات الأورام الطبية وأخصائي أورام الكبد فاليري بريدر، الكبد هو العضو الذي يحدد متوسط العمر المتوقع للإنسان.

قرأت لك

الفجل الحار



أعلنت الدكتورة فيكتوريا لازاريفا، خبيرة التغذية الروسية، أن الفجل الحار (الفجل البري) خصائص فريدة لذلك من الضروري إضافته للنظام الغذائي. وتشير الخبيرة في حديث لوكالة نوفوستي الروسية للأخبار، إلى أن فوائد الفجل الحار عديدة وتستحق الاهتمام.

وتقول، "هذا نبات فريد من نوعه بخصائصه العديدة المفيدة. فهو يحتوي على فيتامينات C و E و PP و B. كما أنه غني بالعناصر المعدنية الدقيقة والأحماض الأمينية والألياف الغذائية. وأن تركيز فيتامين C فيها يفوق تركيزه في الليمون. وحدته ناتجة عن احتوائه على زيت الخردل، الذي يمتاز بخصائص مضادة للميكروبات والفيروسات. أنه مادة غذائية مفيدة ويجب على الذين ليس لديهم مشكلات صحية تمنع تناوله، ضمه إلى نظامهم الغذائي".

وتضيف الخبيرة، يجب الامتناع عن تناول الفجل الحار في جميع حالات تفاقم أمراض الجهاز الهضمي، ويجب على النساء تناوله بحذر أثناء الحمل والرضاعة.

سؤال وجواب

• في أي مدينة تقع منظمة الصحة العالمية؟

- في مدينة جنيف بسويسرا

• ما هو أثقل الحيوانات بالعالم؟

- الحوت الأزرق.

• ما هو الاسم الذي كان يُطلق قديماً عن الذهب؟

- الأصفر الرنان.

• ما هي أول بلد عزفت النشيد الوطني؟

- الولايات المتحدة.

• ما هي أعلى الشلالات في العالم؟

- أعلى شلالات العالم هي شلالات سوزولاند في الجزيرة الجنوبية لأيسلندا

دواء شائع لعلاج تساقط الشعر وتضخم البروستات يظهر فائدة أخرى منقذة للحياة

وجدت دراسة جديدة أن عقار فيناسترايد الذي يعالج أكثر أنواع تساقط الشعر شيوعاً عند الرجال وتضخم البروستات، يوفر أيضاً فائدة مفاجئة ومنقذة للحياة.

ويعالج عقار فيناسترايد، المعروف أيضاً باسم بروبيكيا أو بروسكار، الصلع الذكوري وتضخم البروستات لدى ملايين الرجال في جميع أنحاء العالم، لكن دراسة أجرتها جامعة إلينوي أوريانا شامبين تشير إلى أن الدواء يخفف بشكل كبير من مستويات الكوليسترول، وبالتالي يقلل المخاطر الإجمالية للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وهناك عدد من العوامل التي يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية، بدءاً من الوراثة والعمر وحتى عادات نمط الحياة، مثل النظام الغذائي وعدد مرات ممارسة الرياضة وما إذا كنت تدخن.

ويجوز أن يكون في بعض الأحيان الوقاية من المرض أو علاجه عن طريق إجراء التغييرات الضرورية في نمط الحياة، إلا أن هذا ليس هو الحال بالنسبة لجميع المرضى. وقد تكون هناك حاجة إلى تناول الدواء، حيث تعد الستاتينات نوعاً شائعاً من الأدوية المستخدمة لخفض مستويات الكوليسترول والوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية.

وتشير الدراسة الحديثة الآن إلى وجود ارتباطات كبيرة بين استخدام عقار فيناسترايد وانخفاض مستويات الكوليسترول لدى الرجال. ولذلك يمكن استخدامه أيضاً لمعالجة أمراض القلب والأوعية الدموية.

وكجزء من الدراسة التي نشرتها مجلة Journal of Lipid Research، قام فريق بتحليل البيانات المتعلقة بالرجال المشاركين في المسح الوطني لفحص الصحة والتغذية بين عامي 2009 و2016.

والخير للدهشة أنهم وجدوا ارتباطات كبيرة بين استخدام فيناسترايد وانخفاض مستويات الكوليسترول في الدم.

وقال جاومي أمنغوال، أستاذ مساعد في قسم علوم الأغذية والتغذية البشرية وقسم علوم التغذية، وكلاهما جزء من كلية العلوم الزراعية والاستهلاكية والبيئية (ACES) في جامعة إلينوي أوريانا شامبين، والمؤلف الرئيسي للدراسة: "عندما نظرنا إلى الرجال الذين تناولوا فيناسترايد في الاستطلاع، كان متوسط مستويات الكوليسترول لديهم أقل بمقدار 30 نقطة من الرجال الذين لا يتناولون الدواء. اعتقدت أننا سنرى النمط المعاكس، لذلك كان الأمر مثيراً للاهتمام للغاية".

وعلى الرغم من أن نتائج الاستطلاع كانت مثيرة، إلا أن نتائج الاستطلاع كان لها حدودها، من ذلك أنه من بين ما يقارب 4800 شخص من المشاركين في الاستطلاع، أفاد 155 شخصاً فقط، وجميعهم رجال تزيد أعمارهم عن 50 عاماً، باستخدام فيناسترايد. ولم يتمكن الباحثون أيضاً من معرفة المقدار أو المدة التي تناول فيها الرجال المشاركون في الاستطلاع هذا الدواء. ودفع هذا الباحثين إلى تجربة تأثير فيناسترايد على الفئران. واختبروا أربعة مستويات من فيناسترايد: 10.0، 100، و1000 مع لكل كيلوغرام من الطعام، في ذكور الفئران المعرضة وراثياً لتصلب الشرايين.

واستهلكت الفئران الدواء، إلى جانب نظام غذائي "غربي" غني بالدهون والكوليسترول، لمدة 12 أسبوعاً.



الممثلة الأمريكية ماليا بايلز لدى حضورها العرض العالمي الأول لفيلم MaXXXine في هوليوود. (أ ف ب)

هل تعلم؟

- هل تعلم أن أول من بنى المدارس في الإسلام هو نظام الملك الحسن بن علي بن اسحق بن العباس وهو أول من لقب ب أتاك. وهو أول من بنى المدارس لطلاب العلم فين نظامية بغداد، ونظامية نيسابور، ونظامية طوس ونظامية أصبهان. وكان أول من ولي التدريس في المدرسة النظامية ببغداد أبو اسحاق الشيرازي شيخ الشافعية في وقته.
- لا توجد درجة تجمد محددة للبينزين، فقد يتجمد في درجة 82- أو 115- مئوية.
- الأسبيرين هو أول عقار طبي تم تقديمه في صورة أقراص تذوب في الماء، وكان ذلك في سنة 1900م.
- يتكون النشيد الوطني لكل من اليابان وسان مارينو والأردن من ثلاثة سطور فقط.
- لم يكن يسمح للنساء بالتصويت في الانتخابات في فرنسا حتى عام 1944م.
- النحلة تحرك جناحها 160 مرة في الثانية.
- ملكة النحل يمكنها أن تضع 3000 بيضة في يوم واحد.
- هل تعلم أن أول من وصف أعمال التطهير والتيلور والتذويب والتحويل هو العالم الإسلامي جابر بن حيان. الذي يعد من علماء العرب المشهورين. وله شهرة كبيرة عند الأفرنج بما نقلوه من كتبه في بدء يقظتهم العلمية.

قصة الفلاح الفقير

في إحدى قرى الصين القديمة كان يسكن فلاح فقير وله بنتان جميلتان تركتهما مهمهما صفراً ورحلت عن الدنيا، فتزوج الفلاح الفقير إحدى النساء لتربيتهما فولدت له ابنة ثانية كانت مثل أمها ليس لديها أي شيء من الجمال، كبرت البنات الثلاث ومع الأيام كانت الزوجة تقسو على البنيتين الجميلتين بلا سبب وتحملهما مسؤولية البيت وكل شئ وتجلس هي وابنتها القبيحة تتفرجان، ومع الوقت جاء العرسان من كل مكان يطلبون أيدي الفاتنات فاستعمل الأب زواجهما وتزوجا بالفعل من شابين مسيوري الحال ومن عائلتين غنيتين مما رفع من شأن الفلاح.

أما الابنة الثالثة فقد جاء وقت زواجها ولم يتقدم أحد لها فهي تفتقر للجمال والأدب أيضاً ومتسلطة ومتعجرفة مثل أمها تماماً، ولما وجدت نفسها وحيدة لا يسيء أحد للزواج منها أصبحت تبكي الليل مع النهار حزناً على نفسها، وفي إحدى المرات وبينما كانت تجلس تحت شجرة اللوز وجدت الفتاة عصا تبرز من الأرض وكان أحداً ما غرزاها ليديرها خلف الشجرة، فمدت يدها وانتزعتها فتأوتها العصا في يدها مما جعل الفتاة تخاف وترتجف وتلقي العصا بعيداً عنها فصرخت العصا وقالت لا ترميني بل اطببي مني ثلاث أمنيات أحققها لك في الحال جزاء لك، وطمئنت الفتاة واقتربت لتمسك بالعصا وتقول لو كنت صادقة اجعليني جميلة جداً، وزوجيني برجل غني جداً، واجعليني أحكم تلك القرية. فقالت العصا اذهبي لتنامي الآن وفي الصباح لك كل ماتمنيتيه، ذهبت الفتاة وحكت لأمها وأباها ما حدث فلم يصدقها لكن في الصباح استيقظت لترى نفسها أجمل البنات، وجاء من يطلبها عروساً وهو حاكم القرية وبعد فترة من الوقت عاتب الأب ابنته وقال لها لماذا لم تطلبي شيئاً يفيدنا جميعاً كان يكفيك زوجاً غنياً بحبك، أما الأمتين الأخرتان فكان يمكن أن تكونا للقرية ومن فيها، فاغلظت الفتاة القول لأبيها وقالت له لا أنا أهم من كل شئ في هذه الدنيا، وفي الحال عادت الفتاة كما كانت قبيحة وفقيرة وتركها زوجها في الحال فندمت وأسرعت إلى عصاها وقالت أرجوك أيتها العصا السحرية أعيد لي جمالي فقالت لها أنت أنانية ولا تستحقين ذلك، لو كنت أحسنت معاملة والدك لأحسنت معاملة لك لكنك لا تستحقين إلا أن تكوني قبيحة.. منذ ذلك اليوم تعيش تلك الفتاة وحدها مع قباحتها.



مساحة للتلوين