

ص 22

هياث بوينت يفتتح مختبراً  
متطوراً للقسطرة في أبوظبي لعلاج  
المصابين بأمراض الأوعية الدموية



ص 27

"Solitude":  
عزلة ووحدة، يحطهما  
صبي يبلغ من العمر 10 أعوام



هل الطعام الحار  
خطير بالفعل؟

ص 23

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

## محكمة تبرئ نظام السائق الآلي تسلا من تهمة التسبب بالقتل

حصلت شركة صناعة السيارات الكهربائية الأمريكية تسلا يوم الثلاثاء على "البراءة" في أول محاكمة لها في الولايات المتحدة في اتهامات بأن نظام السائق الآلي الخاص بها أدى إلى وفاة أحد الأشخاص، وهو انتصار كبير للشركة التي تواجه عددا من الدعاوى القضائية والتحقيقات الاتحادية المرتبطة بهذه التكنولوجيا.

ويمثل هذا الحكم ثاني انتصار كبير لشركة تسلا هذا العام بعد أن رفضت هيئة محلفين ثانية اعتبار هذا النظام معيبا.

وتختبر تسلا نظامي السائق الآلي والقيادة الذاتية الكاملة الأكثر تقدما الذي وصفه رئيسها التنفيذي إيلون ماسك بأنه حاسم لمستقبل شركته لكنه يخضع للتدقيق التنظيمي والقانوني.

ويظهر قرار المحكمة المدنية أن حجج تسلا تتسبب زخما إذ تقول إنه عندما يحدث خطأ ما على الطريق، فإن المسؤولية النهائية تقع على عاتق السائق.

ودفعت الدعوى المدنية المرفوعة في المحكمة العليا بمقاطعة ريفرسايد بأن نظام السائق الآلي تسبب في انحراف سيارة تسلا موديل 3 الخاصة بالملاك ميكا لي فجأة عن طريق سريع شرقي لوس أنجلوس بسرعة 105 كيلومترات في الساعة لتصلدم بنخلة وتشعلت فيها النيران في غضون ثوان.

## ظفرة الليثيوم في الصين تهاد هضبة التبت

أفادت دراسة نُشرت نتائجها الأربعاء أن ظفرة الليثيوم في الصين تسبب في انطفاع نحو مادة الليثيوم في هضبة التبت، ما قد يتسبب في أضرار بيئية خطيرة ويقاوم انتهاكات حقوق الإنسان.

وتعد الصين أكبر سوق في العالم للسيارات الكهربائية، لكنها تعتمد حتى الآن إلى حد كبير على دول أخرى لإمدادات الليثيوم، المعدن المستخدم في بطاريات السيارات الكهربائية. ولخفض وارداتها، بدأت بكين في استغلال رواسب هائلة من المعدن على هضبة التبت في جنوب غرب البلاد، حيث يتركز حوالي 85% من إجمالي احتياطات الليثيوم في

## 4 فوائد ذهبية لشاي البابونج . . لكن احذر من آثاره الجانبية!

يتم تحضير شاي الكاموميل من زهور نبات البابونج ينمو في جميع أنحاء العالم ومعروف برائحته المميزة التي تشبه رائحة التفاح. ويحظى شاي الكاموميل أو البابونج بشعبية كبيرة، ويوفر شربه مجموعة متنوعة من الفوائد الصحية، وفقاً للخبراء والأبحاث على حد سواء.

موضحة أن البابونج يمكن أن يساعد في تقليل الالتهاب وتنظيم ضغط الدم وخفض مستويات الكوليسترول. وأفادت نتائج دراسة أجريت عام 2015 على 64 شخصاً مصاباً ببدء السكري من النوع 2 لفحص آثار شرب شاي البابونج ثلاث مرات يومياً على مدار فترة ثمانية أسابيع، عن تحسن في مستويات A1C والأنسولين لدى المشاركين، بالإضافة إلى انخفاض كبير في إجمالي ومستويات الكوليسترول الضار والدهون الثلاثية بالإضافة إلى ما توصلت له نتائج دراسات أخرى عن فوائد تناول البابونج في تحسين قياسات ضغط الدم.

1. يحبس ما نشرته مجلة "فوربس، Forbes. يتم تحضير شاي البابونج كمشروب عن طريق نقع زهور نبات البابونج في الماء الساخن. على الرغم من وجود العديد من أنواع البابونج، إلا أن أزهار البابونج الألماني ونباتات البابونج الروماني هي الأكثر استخداماً في الشاي.

2. تقليل مشاكل الجهاز الهضمي ووقفاً تهولي بيببوني، أخصائية الأعشاب ومؤلفة كتاب "دليل الأعشاب"، يؤدي تناول شاي البابونج إلى تحسين مشاكل الجهاز الهضمي، بما يشمل الإسهال والتهاب القولون التقرحي واضطرابات الجهاز الهضمي الأخرى. يساعد مشروب البابونج أو الكاموميل في تخفيف أعراض عسر الهضم، فضلاً عن تحفيز عملية الهضم ببطء وتقليل انتفاخ البطن.

3. التحكم في نسبة السكر في الدم وتقول بروفيسور بهانوت إن شاي البابونج قد يساعد في تنظيم نسبة السكر في الدم لأنه يحتوي على مركبات مثل أيبجيتين وكيرسيتين، مشيرة إلى أن هذه المركبات أظهرت أنها تخفض مستويات السكر في الدم في الأبحاث الأولية. وتشرح قائلة: "إن خصائصه المضادة للالتهابات ومضادات الأكسدة قد تساهم أيضاً بشكل غير مباشر في تنظيم نسبة السكر في الدم بشكل أفضل من خلال معالجة مقاومة الأنسولين والإجهاد التأكسدي (تلف الخلايا الناتج عن مركبات ضارة تسمى الجذور الحرة)".

كما توصلت دراسة أجريت عام 2016 ونُشرت في دورية Nutrition إلى أن شرب شاي البابونج ثلاث مرات يومياً لمدة ثمانية أسابيع يقلل من مستويات الأنسولين، ويحسن مقاومة الأنسولين ويقلل متوسط مستويات السكر في الدم A1C لدى الأشخاص المصابين ببدء السكري من النوع 2.

الآثار الجانبية لشاي البابونج يمكن أن يتسبب شاي البابونج، وهو معترف به بشكل عام على أنه آمن غذائياً من قبل الإدارة الأمريكية للغذاء والدواء FDA. في بعض الآثار الجانبية غير الشائعة مثل الغثيان والدوار ووردود الفعل التحسسية. وينصح الخبراء بتجنب أو الامتناع عن تناول شاي البابونج أثناء الحمل والرضاعة الطبيعية.

ويمكن أيضاً أن يتفاعل الشاي العشبي مع بعض الأدوية، مثل الوارفارين وهو عقار لسيولة الدم والسيكلوسبورين وهو دواء مثبط للمناعة يستخدم لمنع رفض عمليات زرع الأعضاء.

كما يتفاعل شاي البابونج أيضاً مع بعض الأدوية، مثل أدوية مرض السكري.

ويحتوي البابونج على نسبة عالية من الفودماب، لذلك ربما يعاني الأفراد المصابون بمتلازمة القولون العصبي IBS من أعراض أكثر عند تناوله.

يجب استشارة الطبيب المعالج عند الرغبة في استخدام شاي البابونج للأغراض الطبية أولاً، خاصة إذا كان لدى الشخص حالة صحية كاملة أو يتناول أدوية أخرى.

4. تعزيز صحة القلب تقول بروفيسور بهانوت: "توفر المركبات النشطة بيولوجياً في شاي البابونج فوائد محتملة لصحة القلب"،

4. تحسين جودة النوم تقول بروفيسور مونيشا بهانوت، طبيبة الطب التكاملي في جاكسونفيل بفلوريدا، إن شاي البابونج يساعد على الاسترخاء قبل النوم والحصول على نوم أفضل. يحتوي البابونج على مجموعة متنوعة من المركبات، مثل الأيبجيتين وهو أحد أنواع الفلافونويد الموجود بشكل طبيعي في النباتات ويعمل كمضاد للأكسدة، والتي توفر تأثيرات مهدئة، وتدعم الاسترخاء وتقلل من القلق

### فوائد شاي البابونج

أفادت نتائج الدراسات، التي أجريت باستخدام مستخلص البابونج أو أشكال أخرى من البابونج، بأن يمنح جسم الإنسان الفوائد التالية:

### 1. تحسين جودة النوم

تقول بروفيسور مونيشا بهانوت، طبيبة الطب التكاملي في جاكسونفيل بفلوريدا، إن شاي البابونج يساعد على الاسترخاء قبل النوم والحصول على نوم أفضل. يحتوي البابونج على مجموعة متنوعة من المركبات، مثل الأيبجيتين وهو أحد أنواع الفلافونويد الموجود بشكل طبيعي في النباتات ويعمل كمضاد للأكسدة، والتي توفر تأثيرات مهدئة، وتدعم الاسترخاء وتقلل من القلق

## القنابل الكربونية . . تهديد مناخي مثير للقلق

تعد القنابل الكربونية تهديداً مناخياً مثيراً للقلق، وهي مواقع استخراج الوقود الأحفوري التي إذا تم استغلالها بالكامل، يمكن أن تطلق كميات هائلة من الغازات الدفينة في الغلاف الجوي، ما يعرض للخطر الجهود التي تبذلها البشرية للحد من ظاهرة الاحتباس الحراري إلى 1.5 درجة مئوية.

ويحسب صحيفة "لوموند" الفرنسية، فقد حددت دراسة شاملة أجريت عام 2022، وجود 422 قنبلة كربونية من هذا النوع حول العالم، ما أثار مخاوف بشأن دور الشركات والبنوك والحكومات في إدامة هذه الأزمة.

كما تم تقديم مصطلح "القنابل الكربونية" من قبل الباحث الألماني كجيل كوهني، الذي صنّف هذه المواقع على أنها رواسب وقود أحفوري قادرة على انبعاث ما لا يقل عن جيجا طن من مكافئ ثاني أكسيد الكربون (CO2e) قبل استنفادها.

ومن بين 422 محطة تم تحديدها، هناك 294 محطة قيد التشغيل حالياً ولديها القدرة على انبعاث كمية مذهلة تبلغ 880 جيجا طن من ثاني أكسيد الكربون.

وهناك 128 محطة إضافية في مرحلة التخطيط، والتي يمكن أن تضيف 300 جيجا طن من ثاني أكسيد الكربون إلى الغلاف الجوي. وتوجد هذه القنابل الكربونية في كل قارة، ولكن يوجد تركيز كبير منها في ثلاث دول، حيث تبرز الصين بامتلاكها 141 قنبلة كربونية، وهو ما يشكل ثلث الإجمالي العالمي ويمثل 2% من الانبعاثات المحتملة في مختلف أنحاء العالم.

## هذا ما يفعله العمل المجهد في المكتب بالجسم!

كما يقول الخبراء إن الآثار السلبية الرئيسية لعمل المكتب تشمل التوتر الشديد والإجهاد المستمر والخمول البدني. وغالبا ما يكون هذا مدعوماً بجداول عمل غير منتظمة وظروف المكتب غير المقبولة.

كذلك فإن هذا العمل في كثير من الأحيان يؤدي إلى أمراض الجهاز العصبي والقلب والأوعية الدموية، إلا أن واحدة من أخطر عواقب العمل الزائد والقلق في مكان العمل قد تكمن بظهور أمراض النساء النساء وضعف الصحة الإنجابية لدى الرجال.

بدرهم، أكد الأطباء من معدّي التقرير، أن كل شخص يعمل في المكتب يجب أن يرتاح كل ساعة لمدة 15 دقيقة. وقالوا: "نحن بحاجة إلى ممارسة التمارين البدنية، وتحريك العضلات حتى لا يكون هناك خمول جسدي. هذه الأمور الصغيرة ستساعد في الحفاظ على نمط حياة جيد. أيضاً، خلال فترات الراحة، يجب عليك بالتأكيد شرب الماء أو الشاي. هذا سوف يساعد الكلى، والأوعية الدموية.."

هل تعلم أن الضغط المستمر، والعمل المجهد وقلة المكافآت أسباب تؤدي لأنواع من التوتر العاطفي العصبي والقلق العصبي.

في التفاصيل، أعلنت أكاديمية طب العمل "أيوميرتوف" بتقرير لها نقلته وكالة سيوتنيك أن عمل المكتب يؤثر سلباً على الجسم، ويؤدي إلى حدوث متلازمة من الإجهاد العصبي والاضطرابات والقلق.



## الليغن الجيرسي لإطالة مريجة وانيقة

يأتي بنطال الليغن في خريف-شتاء 2023-2024 مصنوعاً من خامة الجيرسي، التي تتسم بالثبات والمرونة، ليمتد المرأة إطالة شتوية مريجة وأنيقة. وأوضحت مجلة "Instyle" أن خامة الجيرسي تجعل بنطال الليغن مناسباً لفصل الشتاء، مشيرة إلى أنه يتألق هذا الموسم بالتقليمات الدقيقة، والتي تمنحه مظهراً أنيقاً يناسب العمل أيضاً، لاسيما الموديلات، التي تتكسى بالأسود أو الرمادي.

وأضافت المجلة المعنية بالمووضة والجمال أن الليغن الجيرسي يمتاز بتنوع إمكانيات تنسيقه، حيث يمكن تنسيق البنطال ذي القصبة المتصقة بالجسم مع قطعة فوقية ذات قصة أكبر من المقاس مثل بلوفر من الكشمير.. وتكتمل أناقاة الإطالة مع بوت يصل طوله إلى الركبة.

كما يمكن أيضاً الحصول على إطالة كاجوال من خلال تنسيق الليغن الجيرسي مع بلوفر بقصبة البولو وحذاء رياضي أو حذاء لوفر مسطح.





# منوعات الفكر 22

## جامعة الإمارات تنظم ندوة حول حماية البيانات الشخصية وتعزيز الأمان والثقة الرقمية

•• العين-البحر:

بحضور معالي زكي أنور نسيبة، المستشار الثقافي لصاحب السمو رئيس الدولة، الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات العربية المتحدة، نظم قسم القانون الخاص بكلية القانون في جامعة الإمارات، ندوة بعنوان "حماية البيانات الشخصية، تعزيز الأمان والثقة الرقمية" بمشاركة عدد من الباحثين والخبراء ورجال القانون في عدد من المؤسسات العامة في الدولة وحضور كبير من أعضاء هيئة التدريس ومدراء الإدارات والطلبة في الجامعة. وأشارت الدكتورة حبيبة سيف الشامسي، رئيس اللجنة المنظمة للندوة، إلى أن موضوع أمن البيانات يكتسب أهمية بالغة في شتى المجالات، وبخاصة في البيئة الرقمية، التي أضحت تلمس حياة الأفراد والمؤسسات في معظم الجوانب، وتتطلب تلك الأهمية للبيانات الشخصية تشريعاً متكاملاً

لحمايتها، وإشاعة الثقة والطمأنينة في سلامة وأمن الفضاء الافتراضي. كما سلطت الدكتورة حبيبة الشامسي الضوء على القانون الاتحادي بشأن حماية البيانات الشخصية ودوره في حفظ حقوق أصحاب البيانات، وبيان التزامات القائمين على معالجة تلك البيانات سواء في القطاع العام أم الخاص. ومن جهته أوضح الأستاذ الدكتور عماد الدحيات -رئيس قسم القانون الخاص- أهمية مناقشة هذه القضايا في ظل التطور التقني المتسارع في مجال أمن المعلومات، تسليط الضوء على القضايا والقوانين والتشريعات المعاصرة. وفي نهاية أعمال الندوة، دار حوار موسع بين المحاضرين والحضور تم من خلاله الإجابة على كافة الاستفسارات المتعلقة بحماية البيانات الخاصة في شتى المجالات.



## هيث بوينت يفتح مختبراً متطوراً للقسطرة في أبوظبي لعلاج المصابين بأمراض الأوعية الدموية



خطوة سترتقي بحياة النساء اللاتي يعانين من هذا النوع من الآلام المزمنة.

واختتم الدكتور توسينوفسكي، "يقدم مختبر القسطرة الجديد مزايًا وفوائد عديدة مثل سرعة التعالج والنتائج المتميزة ذاتها لجراحة الأوعية الدموية التقليدية، إذ تتضمن العملية القيام بشق صغير بطول 2 إلى 5 ملميمترات واستخدام بالون أو دعامة لفتح الوريد أو الشريان المسدود. وبمجرد اكتمال هذا الإجراء، نستخدم جهازاً خاصاً لإغلاق نقطة الدخول إلى الشريان في عملية لا تستغرق سوى ساعة أو أقل، ليتمكن المريض من العودة لمنزله في غضون ساعات قليلة من هذا الإجراء. ويمكن للمرضى الذين يعانون من الانسداد الوريدي، والذي غالباً ما يظهر بعد الإصابة بتجلط الأوردة العميقة، طلب العلاج في مختبر القسطرة أيضاً، إذ غالباً ما يعاني هؤلاء المرضى من الألم أثناء المشي أو قد يعانون من تورمات أو تغير في لون الجلد في الأرجل. ويتعين على معظمهم ارتداء جوارب مدى الحياة للسيطرة على الأعراض، ويتيح مختبر هيث بوينت الجديد فرصاً فريدة للتشخيص والعلاج الصحيح للمرضى المصابين بأمراض

• سيقدم مختبر القسطرة الجديد في هيث بوينت خدماته للمرضى المصابين بمشاكل واضطرابات الأوعية الدموية  
• المختبر يقدم عدداً من إجراءات اليوم الواحد العلاجية ليتمكن المرضى من مغادرة المستشفى في يوم العلاج ذاته واستكمال تعافهم في منزلهم  
• المختبر الجديد يمثل خدمة أساسية لتشخيص وعلاج أمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض القلب العامة

كفاءة وفعالية، فضلاً عن مساعدة المرضى بالتشخيص الدقيق لحالاتهم المرضية".  
ويضيف مختبر القسطرة قيمة كبيرة على حياة مرضى السكري الذين غالباً ما يعانون من انسداد الشرايين، إذ سيعمل المختبر بالتعاون مع مركز إمبريال كوليدج لندن للسكري، وهو إحدى شركات M42 من مزودي خدمات الرعاية الصحية العالمية المستوى، على رفد المرضى بالخدمات العلاجية لانسداد الشرايين. وفيما يخص الأزمات اللاتي لديهن طفلان أو أكثر ويعانين من الآلام الحوض الزمنة، سيتمكن الفريق الطبي من تحديد انسداد أوردة الحوض لتقديم العلاج اللازم بالاستفادة من الخبرات والقدرات الجديدة للمختبر، في

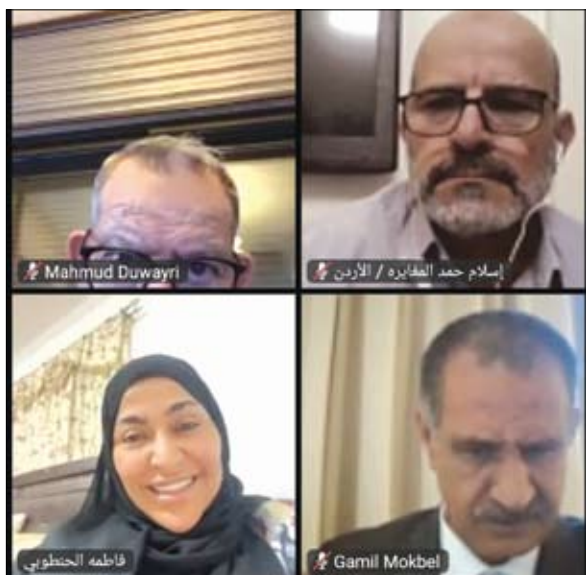
العلاجية". من جانبه، قال الدكتور باتريك توسينوفسكي، استشاري جراحة الأوعية الدموية في هيث بوينت: "نفسر بافتتاح هذا المختبر الحديث لإجراءات القسطرة للأوعية الدموية في هيث بوينت، إذ لا يقتصر دور المختبر على علاج الأمراض الشائعة للأوعية الدموية والشرايين للسكري، بل يمثل وجهة متميزة لتشخيص أمراض الأوردة العميقة. ويفضل الاستمرار في تبني أحدث التقنيات، أصبح لدينا الآن إمكانية الوصول إلى الموجات فوق الصوتية الأساسية لتشخيص أمراض الأوردة العميقة، حيث يساعد المساح الضوئي في المختبر الجديد باكتشاف أصعب أنواع الانسداد الوريدي. ويات بإمكاننا الآن تحديد الأسباب الرئيسية لمشاكل الأوعية الدموية، وتقديم علاجات أكثر

أفراد فرق الرعاية المتمرسين في مجال طب الأوعية الدموية. وبهذه المناسبة، قال الدكتور خليل عش، رئيس خدمات طب وجراحة الأوعية الدموية والمدير الطبي لمستشفى هيث بوينت: "فخورون بهذا الإنجاز الذي حققته M42 ومستشفى هيث بوينت، إذ سيستفيد المرضى في دولة الإمارات والمنطقة عموماً من هذا المختبر المتقدم والمتخصص في إجراءات القسطرة، والقادر على علاج مجموعة واسعة من مشاكل الأوعية الدموية. ولا شك أن الالتزام بتقديم خدمات صحية ذات جودة عالية وتوظيف أحدث التقنيات في مجال الرعاية الصحية، إلى جانب نهجنا الشامل والمتكامل للرعاية، سيرتقي بجودة حياة المرضى وسيضع بصمة إيجابية جلية في تجربتهم

•• أبوظبي-البحر:

أعلن مستشفى هيث بوينت، إحدى شركات M42، عن إطلاق مختبر جديد ومتطور للقسطرة، وذلك ضمن مقره بمدينة زايد الرياضية في أبوظبي. ويهدف المختبر الجديد العديد من الإجراءات العلاجية الوعائية بأدنى حدود التدخل الجراحي بهدف علاج المرضى الذين يعانون من انسداد الشرايين، أو المرضى الذين يحتاجون قسطرة غسل الكلى أو يعانون من تورم الساقين لأسباب مثل تجلط الأوردة العميقة، والنساء اللاتي يعانين من آلام مزمنة غير مبررة في منطقة الحوض. وستساهم الابتكارات التكنولوجية التي يوفرها المختبر في توفير الوقت، وستمكن المرضى من استكمال العلاج في غضون يوم واحد. وسيتمولى مهمة إدارة المختبر الجديد فريق متعدد التخصصات يضم نخبة من الخبراء الحاصلين على أعلى المؤهلات وذوي الكفاءة المهنية العالية، بمن فيهم المتخصصون في أمراض الأوعية الدموية، وفنيو الأشعة، وكوادر التمريض والخدمات الصحية المساندة، ومختلف

## الفجيرة الاجتماعية الثقافية تشارك في الحوار الإقليمي الأول للتحضير لقمة المناخ COP28



•• الفجيرة-البحر:

شاركت جمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية، أمس، في أعمال الحوار الإقليمي الأول في إطار التحضير لقمة المناخ "COP28" الذي نظمته الشبكة العربية للبيئة والتنمية "رائد"، ومقرها القاهرة، تحت عنوان "الترايط بين الطاقة والمياه والأمن الغذائي والنظم البيئية في إطار التكيف مع المناخ بالمنطقة العربية". وناقش الحوار الإقليمي الذي انعقد افتراضياً عبر منصة زوم، عدداً من المسائل المتعلقة بالتغيرات المناخية والطاقة والمياه وتأثيراتها على النظم الزراعية والأمن الغذائي والأمن المائي علاوة على قضية تكنولوجيا إنتاج الغذاء. واستعرضت خبيرة البيئة والاستدامة الهندسة فاطمة الحنطوي المدير التنفيذي للاستدامة بجمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية، في مداخلتها بعنوان "تعزيز الطعام الأزرق في دولة الإمارات العربية المتحدة"، جهود دولة الإمارات الحثيثة في تفعيل استراتيجية الأمن الغذائي والتوجه نحو تنمية البيئة البحرية



ومواردها لتحقيق توازن بين إدارة الأمن المائي والأمن الغذائي في سبيل تحقيق راحة الإنسان. وأضافت: "إننا نعاني من فقر مائي جعلنا نفكر في إيجاد بدائل لإنتاج الغذاء دون الضغط على الموارد المائية، بالتالي علينا مضاعفة الجهود لزيادة الإنتاج المحلي من الغذاء لتحقيق أحد أهم أهداف الاستراتيجية الوطنية للأمن الغذائي المتمثل في توفير "غذاء صحي آمن وكاف ذي قيمة غذائية مناسبة، من أجل حياة نشطة وصحية، بأسعار مقبولة في جميع الأوقات، بما فيها أوقات الطوارئ والأزمات". وأكدت الحنطوي على أهمية الإدارة المتكاملة للمياه والغذاء من خلال سياسة الابتكار لتحسين

النظم البيئية والمحافظة على الموارد الطبيعية لضمان استدامتها، فضلاً عن أهمية تفعيل المبادرات الدولية لتعزيز قدرات البحث والتطوير في مجال الغذاء والحد من فقد وهدر الغذاء من خلال تطوير منظومة عربية متكاملة ومشاركة لإدارة المياه تحتضنها "الجامعة العربية" وتكون معنية بتوحيد الجهود البيئية العربية في حفظ الموارد المائية وإيجاد برامج تدريبية تعنى بالسلامة الغذائية العربية. وأوضحت

## تحت رعاية الشيخة فاطمة بنت مبارك أبوظبي تستضيف المؤتمر الدولي الثاني للتمريض والقبالة والمهن الطبية المساندة نوفمبر الجاري

سيشهد مشاركة أكثر من 1000 متخصص في مجال الرعاية الصحية من 20 دولة

•• أبوظبي-البحر:



تحت رعاية سمو الشيخة فاطمة بنت مبارك، رئيسة الاتحاد النسائي العام، رئيسة المجلس الأعلى للأمومة والطفولة، الرئيسة الأعلى المؤسسة للتنمية الأسرية "أم الإمارات"، تستضيف إمارة أبوظبي المؤتمر الدولي الثاني للتمريض والقبالة والمهن الطبية المساندة، على مدى 3 أيام في الفترة ما بين 9 إلى 11 نوفمبر الجاري، فيما سيعقد الحدث في مركز أبوظبي الوطني للمعارض "أدنيك"، ويعتبر حدثاً بارزاً في مجتمع الرعاية الصحية محلياً وعالمياً. وسيشكل الحدث فرصة مهمة تجمع كبار المتخصصين في مجال الرعاية الصحية حول العالم من أكثر من 20 دولة، لتبادل خبراتهم وبحث أحدث سبل الرعاية المتطورة، فيما سيشتمل المؤتمر خمسة مسارات علمية متخصصة، ومشاركة أكثر من 50 متحدثاً، وبحضور أكثر من 1000 متخصص تحت شعار (التكئين-التميز-الاستمرارية). وسيشتمل المؤتمر، الذي تنظمه شركة بريجيل القابضة، مجموعة من المتحدثين الرئيسيين وجلسات عامة، وحلقات نقاشية وورش عمل وعروض تفاعلية على النصة وعروض للمصنعات، مما سيوفر للمشاركين فرصاً ديناميكية للتعلم والتواصل باعتبار أن هذا المؤتمر منصة فريدة لتخصصي الرعاية الصحية لتبادل المعرفة ومناقشة الحلول المبتكرة في الممارسات الطبية السريرية ورعاية المرضى وتقديم الرعاية الصحية. كما سيعزم المؤتمر مجلساً لقيادة للرؤساء

التنفيذيين، والمديرين التنفيذيين، وصانعي السياسات، والأكاديميين، وقادة الفكر في مجال الرعاية الصحية على مستوى عالمي، الذين سيبادلون الأفكار القابلة للتنفيذ حول القضايا الوطنية والإقليمية والدولية الهامة المتعلقة في قطاع الرعاية الصحية. ويشتمل المؤتمر على هامش أعماله، إطلاق منتدى شباب التمريض الإماراتي كأحد الأحداث البارزة التي سيشتملها هذا الحفل الطبي، والذي سيتم عقده بالتوازي مع الجلسات الرئيسية، مما يوفر فرصة للطلاب المحليين والمرضى المبتدئين للتفاعل مع زملائهم المحترفين وفتح قنوات للتواصل المستمر، خلال هذه الجلسات يناقش قادة الشباب الإماراتي والمساهمة في رفاهية الأفراد والمجتمعات، وتقديم الخدمات الطبية بجودة عالية تتناسب مع احتياجات المرضى".



# منوعات الفعل

23



يتمتع كل شخص بقدرة مختلفة على تحمل الأطعمة الحارة، لكن الإجماع العلمي حول ما إذا كان الطعام الحار يمكن أن يكون له تأثير (إيجابي أو سلبي) على صحتك متناقض إلى حد كبير.

في سبتمبر 2023، توفيت صبي يبلغ من العمر 14 عاما بعد تناول الفلفل الحار كجزء من تحدي One Chip Challenge. ويستخدم التحدي أكثر أنواع الفلفل الحار في العالم. وفي حين أن وفاة الصبي لا تزال قيد التحقيق من قبل مسؤولي الصحة، فقد تمت إزالة بعض الأنواع الحارة المستخدمة في هذه التحديات من المتاجر.

لكل شخص قدرة مختلفة على التحمل

## هل الطعام الحار خطير بالفعل؟!!

بالتوايل على المدى الطويل لسنوات عديدة. وتشمل بعض النتائج خطر الإصابة بالسمنة، وأمراض القلب والأوعية الدموية، والسرطان ومرض الزهايمر، وحرقة المعدة والقرحة، والصحة النفسية، وحساسية الألم.

وتشير هذه الدراسات إلى نتائج مختلطة، حيث ترتبط بعض النتائج مثل حرقة المعدة بقوة أكبر باستهلاك الأطعمة الغنية بالتوابل.

ويؤكد بعض الخبراء بثقة أن الطعام الحار لا يسبب قرحة المعدة، في حين أن ارتباطه بسرطان المعدة ليس واضحا.



وفي الوقت الحالي، تشير الأدلة المستمدة من الدراسات السكانية الكبيرة إلى أن الطعام الحار لا يزيد من خطر الوفاة لجميع الأسباب بين السكان، بل قد يقلل في الواقع من المخاطر.

ومع ذلك، عند النظر في نتائج هذه الدراسات، ضع في اعتبارك أن ما يأكله الناس هو جزء من مجموعة أكبر من عوامل نمط الحياة، مثل النشاط البدني ووزن الجسم النسبي واستهلاك التبغ والكحول، والتي لها أيضا عواقب صحية.

وغالبا ما يستغرق الأمر العديد من الدراسات التي تُجرى على مدار سنوات عديدة للوصول إلى نتيجة قاطعة حول كيفية تأثير العامل الغذائي على جانب معين من الصحة.

المناخات الحارة، وهو ما قد يفسر سبب استخدام العديد من الثقافات في هذه المناطق، الأطعمة الحارة. وتشير بعض الأبحاث إلى أن الأطعمة الغنية بالتوابل تساعد في السيطرة على الأمراض المنقولة بالغذاء، وهو ما قد يفسر أيضا التفضيلات الثقافية للأطعمة الغنية بالتوابل.

**عدم وجود توافق في الآراء**  
ظل علماء الأوبئة الغذائية يدرسون المخاطر والفوائد المحتملة لاستهلاك الأطعمة الغنية

للأكل، أو تسبب أعراضا مزعجة مثل الصداع النصفي وآلام البطن والإسهال، فمن الأفضل تجنب تلك الأطعمة. فالطعام الحار قد يسبب هذه الأعراض لدى الأشخاص المصابين بأمراض الأمعاء الالتهابية، على سبيل المثال.

وعلى الرغم من تحديات الطعام الحار، بالنسبة لكثير من الناس في جميع أنحاء العالم، يعد استهلاك الطعام الحار جزءا من نمط حياة طويل الأمد يتأثر بالجغرافيا والثقافة.

على سبيل المثال، ينمو الفلفل الحار في مناطق

جاذبية الطعام الحار يمكن أن يشير الطعام الحار إلى النوع الذي يحتوي على الكثير من نكهات التوابل، مثل الكاري الآسيوي. ويمكن أن يشير أيضا إلى الأطعمة الحارة الملحوظة الناتجة عن الكابسيسين، وهو مركب كيميائي موجود بدرجات متفاوتة في الفلفل الحار.

ومع زيادة محتوى الكابسيسين في الفلفل، يزداد أيضا تصنيفه على مقياس "سكوفيل"، الذي يحدد الإحساس بالحرارة.

وينشط طعم الكابسيسين الحار مسارات بيولوجية معينة في الثدييات. ويمكن أن يحفز الألم الناتج عن الطعام الحار، الجسم على إطلاق الإندورفين والدوبامين، ما يؤدي إلى الشعور بالارتياح أو حتى درجة من النشوة.

**آثار صحية قصيرة المدى**  
تتراوح الآثار القصيرة المدى لاستهلاك الأطعمة الحارة للغاية، من الإحساس بالمتع بالحرارة إلى الإحساس بالحرقان غير المريح عبر الشفاه واللسان والقم. ويمكن أن تسبب هذه الأطعمة أيضا أشكالاً مختلفة من عدم الراحة في الجهاز الهضمي والصداع والقيء.

وإذا كانت الأطعمة الغنية بالتوابل غير مريحة



## «اكتشاف مفاجئ» حول أخطر أشكال سرطان الجلد!

وجدت دراسة جديدة أن عدد الأشخاص الذين يموتون الآن بسبب سرطان الجلد غير الميلانيني (NMSC)، في جميع أنحاء العالم، أكبر من عدد ضحايا الأورام الميلانينية.

الحصول على صورة كاملة للاتجاهات في عدد حالات NMSC ومدى احتمال تسببها في الوفاة. وعلى الرغم من هذه الفجوة، فإن الجزء المثير للقلق بشكل خاص من هذا التقرير الأخير هو استنتاجه بأن المكان الذي تعيش فيه في العالم له تأثير كبير على مدى احتمالية نجاتك من تشخيص NMSC. ومع ذلك، فإن الوقاية دائما أفضل من العلاج، ومن الواضح أنه لا يزال يتعين القيام بالمزيد لمنع حدوث هذه السرطانات في المقام الأول.

التقرير من إعداد سارة أليسون، الأستاذة بقسم العلوم الطبية الحيوية والحياة بجامعة لانكستر.

وفي المقابل، ترتبط حروق الشمس الشديدة بشكل وثيق بسرطان الميلانيني، خاصة على الجذع. وهناك نوعان رئيسيان من NMSC: سرطان الخلايا القاعدية (BCC) وسرطان الخلايا الحرشفية (SCC). وينشأ كلاهما من نوع من خلايا الجلد تسمى الخلايا الكيراتينية، وهي النوع الرئيسي من الخلايا التي تشكل البشرة، الطبقة الخارجية من الجلد. ويمكن للطفرات في الخلايا الكيراتينية أن تتجاوز الضوابط والتوازنات الداخلية التي عادة ما تمنع الخلايا من الانقسام بشكل لا يمكن السيطرة عليه، ما يؤدي إلى تشكل الورم.



وفي المقابل، تحدث الأورام الميلانينية نتيجة لطفرات منشطة للسرطان في نوع مختلف من خلايا الجلد تسمى الخلايا الصباغية. وكشف الخبراء أن الإحصائية الرسمية الحالية لحالات NMSC التي تبلغ 1.2 مليون حالة سنويا (مقارنة بـ 325 ألف حالة للورم الميلانيني) من المرجح أن تكون أقل من الواقع إلى حد كبير. ويرجع ذلك إلى التناقضات في كيفية جمع البيانات حول حالات NMSC والإبلاغ عنها بين البلدان المختلفة. وتعني هذه الفجوات في البيانات أنه من الصعب جدا

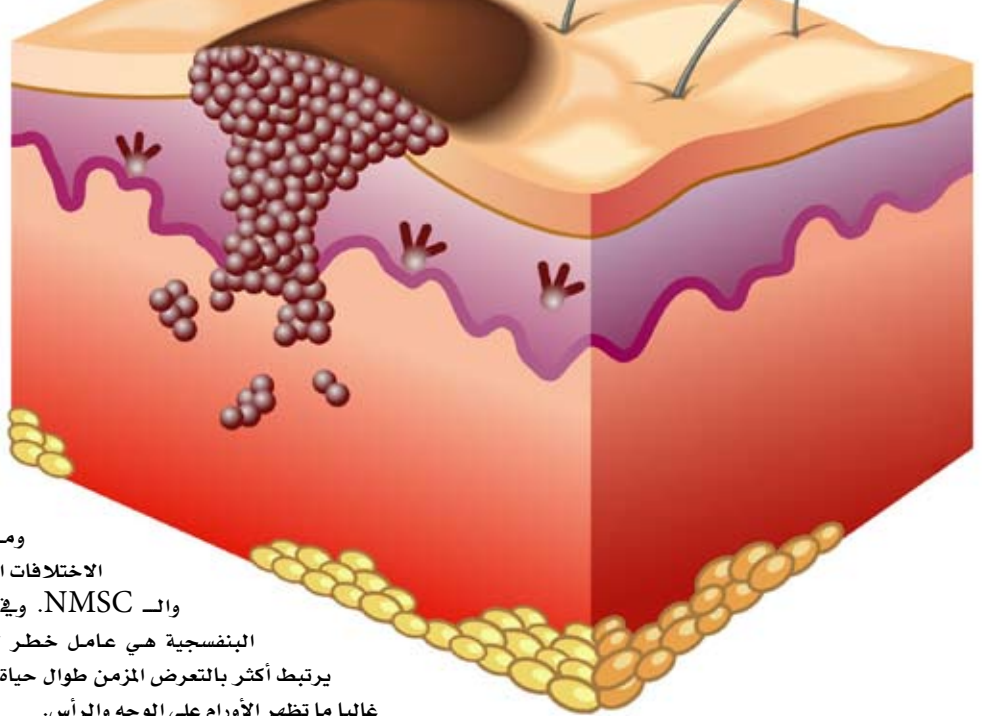
سرطان الجلد في 57000 حالة وفاة على مستوى العالم في عام 2020، فإن سرطان الجلد غير الميلانيني كان مسؤولا عن أكثر من ذلك، حيث فقد 63700 شخص حياته.

ويعتبر NMSC أقل خطورة من أنواع السرطان الأخرى، ونادرا ما يكون مميتا وغالبا ما يتم استبعاده من تقارير سجلات السرطان الوطنية الخاصة بأعداد السرطان الإجمالية.

ويشترك الورم الميلانيني و NMSC في بعض الميزات، حيث يرتبط كلاهما ارتباطا وثيقا بالتعرض للأشعة فوق البنفسجية إما من الشمس أو من أسرة التسمير. وتنتج الأشعة فوق البنفسجية طفرات مسببة للسرطان تؤدي إلى تكوين كل من الورم الميلانيني و NMSC.

ومع ذلك، هناك بعض الاختلافات المهمة بين الورم الميلانيني و NMSC. وفي حين أن الأشعة فوق البنفسجية هي عامل خطر لكليهما، فإن NMSC يرتبط أكثر بالتعرض المزمن طوال حياة الشخص. ونتيجة لذلك، غالبا ما تظهر الأورام على الوجه والرأس.

واستخدمت الدراسة، التي أجراها باحثون في مستشفى نيس الجامعي في فرنسا، بيانات المرضى التي جمعتها الوكالة الدولية لأبحاث السرطان (جزء من منظمة الصحة العالمية). وأظهرت أنه في حين تسبب













## نادي تراث الإمارات يشارك في الدورة «42» من معرض الشارقة للكتاب

.. أبوظبي-الفجر:

يشارك نادي تراث الإمارات بالتعاون مع لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية أبوظبي، في الدورة ٤٢ من معرض الشارقة الدولي للكتاب، الذي تنظمه هيئة الشارقة للكتاب تحت شعار «نتحدث كتباً»، في الفترة من ١ إلى ١٢ نوفمبر الجاري بمركز إكسبو الشارقة.

## منوعات الفكر



المعرض ليشكل الجناح منصة للقاء المبدعين والباحثين والمهتمين بالتراث، ويقدم النادي العديد من الكتب والدراسات والبحوث التي تعد مراجع للباحثين في مجالات التاريخ والتراث المحلي والعربي.

وباحثين وكتاباً يتناولون من خلالها عدداً من الموضوعات الثقافية والتراثية التي تتسق مع طبيعة الحدث ومع أهداف النادي.

كما يحرص النادي من خلال مشاركته في المعرض على إيصال رسالته الثقافية والتراثية والتاريخية، وذلك من خلال برنامج ثقافي يضم عدداً من الجلسات الحوارية والمحاضرات التي يستضيف من خلالها مختصين



الشعرية ومجلة تراث، يضم النادي في جناحه العديد من إصداراته منها: "البيديات في الإمارات نشأتها وتطورها، المسح الاقتصادي للإمارات المتصالحة، الرحالة الغربيون والإمارات العربية المتحدة"، بالإضافة لعدد كبير من الدواوين

الموسوعية والكتب المحققة. والمنطقة على مزيد من العطاء الذي يضمن استدامة الإثراء الثقافي والحضاري وتأسيس جيل جديد من المثقفين، وتشهد دولة الإمارات خلال شهر نوفمبر الجاري حراكاً ثقافياً ومعرفياً حافلاً بالأحداث والفعاليات التي ترسخ مكانتها كنقطة جذب للمبدعين والمثقفين من مختلف دول العالم، ويجسد جهودها المتواصلة للتواصل للثقافة العالمية والفنية على مستوى المنطقة. "الشارقة للكتاب" البداية مع فعاليات "معرض الشارقة الدولي للكتاب" في دورته الـ 42 التي تنطلق اليوم الأربعاء حيث يجتمع صنّاع الكتاب والمعرفة والإبداع من 108 دول من مختلف أنحاء العالم في مركز إكسبو الشارقة. ويقدم المعرض أكثر من مليون ونصف عنوان تعرض من قارات العالم السبع، فيما تتسع



## الإمارات.. حراك ثقافي وفني في نوفمبر يعزز استدامة الإرث الحضاري للمنطقة

المخصصة لها.. فن أبوظبي.. تستضيف العاصمة أبوظبي في 22 نوفمبر المقبل فعاليات النسخة 15 من معرض فن أبوظبي التي تقام في منارة السعديات بمشاركة صالات العرض الفنية من جميع أنحاء العالم، وأعلن "فن أبوظبي" عن اختيار الفنان الإماراتي محمد أحمد إبراهيم، الذي مثل دولة الإمارات في المعرض الفني الدولي التاسع والخمسين في بينالي فينيسيا في عام 2022، فناناً لحملة المعرض البصرية هذا العام.. "دبي للتصميم" تنطلق خلال الفترة من 7 إلى 12 نوفمبر الجاري، فعاليات النسخة التاسعة من أسبوع دبي للتصميم 2023، التي تقام في حي دبي للتصميم d3، إلى جانب مجموعة من الفعاليات والمعارض والأنشطة بمشاركة أكثر من 500 مصمم من 40 دولة، وتهدف إلى جذب أكثر من 1.50 ألف زائر.

ويستضيف الحدث عدداً من الفعاليات والمعارض والجلسات الحوارية وورش العمل، بالإضافة إلى مشروعات وتجارب تصميم أخرى مبتكرة، مع التركيز على كيفية تلاقي عناصر

17 نوفمبر 2023 حتى 9 مارس 2024 بمنطقة الوثبة في أبوظبي، عدداً كبيراً من الفعاليات والأنشطة والمبادرات والبرامج التي تستحدث أول مرة في برنامجه، بما يعزز مكانته كملتقى عالمي للثقافات، وتلاقح الحضارات، وكوجهة أولى للترفيه في المنطقة، ويؤكد دوره في تعزيز الاهتمام بالتراث الإماراتي وإبرازه إقليمياً وعالمياً، ليبقى حاضراً ماثلاً أمام الأجيال. ويضم المهرجان قرية تراثية متكاملة، لإبراز أوجه التراث الشعبي متمثلة في الصناعات والحرف اليدوية التقليدية بكل ما تمثله من إبداع إنساني عريق، ويؤكد من خلال أنشطته الترفيهية والاجتماعية والثقافية اهتمامه بالأسر والعائلات والأطفال.

قاعات المعرض الذي يرفع شعار "نتحدث كتباً" لتمتج جمهور المعرض فرصة الترحال والسفر بين الأمكنة والأزمنة فالمعرض هذا العام يحتفي بكوريا الجنوبية ضيف شرف حيث تحضر بتاريخ ثقافتها وراهنه فيها يحمل 2033 ناشراً حضارات بلدانهم ونتاجها العربي والإداعي إلى أرض الشارقة. ويستضيف المعرض 1043 دار نشر عربية و990 دار نشر أجنبية وتتصدر قائمة المشاركات عربياً دولة الإمارات العربية المتحدة بـ 300 ناشر تليها جمهورية مصر العربية بـ 284 ناشر ثم جمهورية لبنان بـ 94 ناشر تليها سوريا بـ 62 ناشر فيما تمثلت أبرز المشاركات الأجنبية بحضور دور نشر من الهند والمملكة المتحدة وتركيا ويعرض المشاركون 1.5 مليون عنوان منها 800 ألف عنوان عربي و700 عنوان من اللغات الأخرى. ويشارك في المعرض خلال هذه الدورة نخبة من الكتاب والمفكرين والشعراء الإماراتيين والعرب والأجانب.. "مهرجان الشيخ زايد" يشهد مهرجان الشيخ زايد 2023-2024 الذي يقام خلال الفترة من

تؤكد الأحداث والفعاليات الثقافية والفنية التي تنظمها الإمارات بصورة متلاحقة التزامها ببناء الإنسان وتنقيفه، وتوفير كل الإمكانيات لتحفيز الطاقات الإبداعية في الدولة والمنطقة على مزيد من العطاء الذي يضمن استدامة الإرث الثقافي والحضاري وتأسيس جيل جديد من المثقفين، وتشهد دولة الإمارات خلال شهر نوفمبر الجاري حراكاً ثقافياً ومعرفياً حافلاً بالأحداث والفعاليات التي ترسخ مكانتها كنقطة جذب للمبدعين والمثقفين من مختلف دول العالم، ويجسد جهودها المتواصلة للتواصل للثقافة العالمية والفنية على مستوى المنطقة. "الشارقة للكتاب" البداية مع فعاليات "معرض الشارقة الدولي للكتاب" في دورته الـ 42 التي تنطلق اليوم الأربعاء حيث يجتمع صنّاع الكتاب والمعرفة والإبداع من 108 دول من مختلف أنحاء العالم في مركز إكسبو الشارقة. ويقدم المعرض أكثر من مليون ونصف عنوان تعرض من قارات العالم السبع، فيما تتسع



## دار المحيط للنشر تشارك في معرض الشارقة الدولي للكتاب

.. الفجيرة-الفجر:

للكتاب باسمينة خضرا (الاسم المستعار للروائي الجزائري محمد مولسول)، وكتاب "لقد مرت من هذا العصر" للكتاب والروائي السوري فواز حداد، وكتاب "أزرى الصلحية" للكتاب السوري محمد حيش، و"كتاب الرواية مدرسة الحياة" للاديب والروائي اليمني حبيب عبد الرب سروري، ورواية "أحد يسكن رأسى" للكاتبة والروائية السورية مها حسن، وكتاب "عطر الرواية" للكتاب والروائي الجزائري واسيني الأعرج. وقالت الأستاذة منال النقبى، مديرة دار المحيط: "يسرنا المشاركة في معرض

أعلنت دار المحيط للنشر عن مشاركتها في الدورة الثانية والأربعين من معرض الشارقة الدولي للكتاب، الذي يقام في مركز إكسبو الشارقة. وتعرض دار المحيط للنشر في منصتها بالمعرض (القاعة رقم 3 - الرواق R-22) أحدث إصداراتها الجديدة من الكتب والروايات لنخبة من ألع الكتاب والروائيين العرب. وتشمل الكتب والروايات الجديدة المتوفرة في جناح دار المحيط: رواية "حلم بدوي"





منوعات

العزلة

27



اشتغال سينمائي مبسّط وعميق في آن واحد

## "Solitude"؛ عزلةٌ ووحدةٌ، يُعظّمهما صبيٌّ يبلغ من العمر 10 أعوام

رجلٌ يغادر مزرعته الريفية، بعد بيعها، ويُقيم في مدينة، بعد عثوره على منزلٍ يتوافق مع ما يريده من سكينَة وعزلةٍ يعتادهما في حياته الريفية، في تلك البلدة الغارقة في الرماديّ من شدّة الصقيع، الذي يكاد يخرج من الشاشة، لجمال تصويره (دوشان هوسار)، ولسطوته البهية على الكاميرا، وحركتها الهادئة في التقاط غليانٍ يعتمل في أكثر من فرد.

الرجل غير وحيد كلياً، في "عزلة" (2023)، إنتاج مشترك بين إسبانيا وسلوفاكيا وفرنسا) لتيناً بلماوتو، مع أنه، في منزله الجديد، يريد عزلةً ووحدةً، سيحظهما صبيٌّ يبلغ من العمر 10 أعوام، يبيع الصحف في وقت فراغه، ويعاني ارتباكاً مؤدياً بسبب علاقة متوترة بين والديه. كأن الصبي، بسبب تلك المعاناة، ينزل في عيش يومي، مع أنه يتراد المدرسة، ويتمشى في أحياء وأزقة، من دون أن يكون له قريبٌ أو رفيق. لهذا، يجهد الصبي في اختراق عالم الرجل، ويتوقف في تحقيق مراده، ويدخل منزله وعالمه، ويُصبحان صديقين، رغم اختلاف العمر.

يغلب الصمت على الحياة اليومية لفونار (فروستر ليو عُرسُن)، الروتينية بامتياز. صمته مترافق وملاحم تشي بحزن، بل بلامبالاة، يبدو أنها ناتجة عن خيبات وقهر. يبيع مزرعته "بيارغ"، والأحصنة التي يربعاها، متخلياً (لسبب غير مهمٍ معرفته) عن كل شيء، ومنتقلاً إلى تلك المدينة الهادئة، حاملاً معه أغراضاً قليلة، ومالاً كثيراً. الروتين سمة حياته اليومية في المدينة أيضاً. الطقس بارئ، والشتاء شبه دائم، والعزلة نمط عيش يعتاده منذ زمن. اقتراب آري (هرمان سامولسن) منه يفتح قلباً صغيراً في الجدار المحصّن فيه. غونار غير متزوج، ويتم الأبوين (تتوفى والدته عند إنجابها). له قريب في ولاية أميركية، يتواصل معه، بين حين وآخر، عبر رسائل مكتوبة بخط اليد، فهو غير مكترث بالتكنولوجيا، ولا جهاز تلفزيون في منزله، الذي سيقتنيه لاحقاً تلبية لرغبة آري. يستمع فقط إلى ما تبثه الإذاعة عبر جهاز راديو قديم.

تكتيف الحكاية في 76 دقيقة يُمكنك سيرة غونار، والعالم الصغير المحيط به. يريد عزلة، لكنه غير منفض عن تواصل، ولو خضر، مع الناس. يُدرك أن مشكلة مطروحة في بلده (إيسلندا)، تتمثل بالمهاجرين الأفغان تحديداً، وبكيفية التعامل مع المسألة، التي تتردّد في مفاصل عدّة، أمّا عبر نشرات الأخبار الإذاعية، وإمّا



وتواصله الحسي (عناقٌ وقبلة على الجبين) وغير الحسي مع آري، ووضع مسافة مع الآخرين. التصوير نفسه، رغم بساطته وشفافيته الجميلتين، يتفنّن في التقاط بعض التفاصيل الصغيرة، كاهتمامه بصورة فوتوغرافية، أو بتكرار لقطة واحدة (شراء غونار حاجات منزلية، جمعه زجاجات فارغة وبيعها في مركز لإعادة التدوير، وقوفه أمام نافذة المطبخ، تجوّه القليل في أزقة وشوارع، بيع آري الصحف، إلخ). تأكيداً على ذلك الروتين الذي يعكس فراغ اليومي في حياة غونار، وفي قسوة معاناة آري في منزله العائلي، والقسوة تلك (خلافات دائمة بين والديه، مع صراخ أحدهما في وجه الآخر غالباً) تصنع له فراغاً حاداً، خاصة أن صديقه الوحيد يُقيم منذ فترة في بلدة بعيدة. بهذا، يختصر "عزلة" فراغاً واختناقاً، ولعل الصداقة بين عجوز وطفل محاولة لملء الفراغ وكسر الاختناق، واشتغال سينمائي مبسّط وعميق في آن واحد.

الصديقين أولاً، وبين غونار والوالدي آري ثانياً، أوزي (يوهان يونسون)، وأومبور (أنا غونديس غودموندوتير)، والجميع يُقيمون في شارعٍ واحد؟ تصوير العزلة مؤثر لصداقته في مزج الرماديّ، في طقس شتوي قارس، بمناخ الوحدة الخائفة في الحياة اليومية لفونار. البساطة في التصوير إضافة نوعية على تلك المصداقية، إذ لا اختبارات تجبب الأساس في سرد حكاية العجوز، ولا فذلكت، جمالية وفنية وتقنية، بقدر احترافه المهني. فالأهم التقاط جوهر المطلوب، وإبرازه بتجرد بصري يوصل المراد إيصاله بشفافية وعمق في آن واحد. الكلام القليل يساهم في بلورة التكتيف السري الذي يطغى عليه صمته، يتقنه غونار فيبثّه في ثنايا الحكاية وتفاصيلها المروية بالصّور غالباً.

قلة الكلام تعني، بالأحرى، اقتصاداً في قول وتعبير، وهذا مناسبٌ لحكاية، يبرع الممثل الإيسلندي فروستر ليو عُرسُن تحديداً في إبراز متنها والهوامش، بأداء منبثق من جمال البوح الصامت، الذي تُرافقه حركات الجسد والعينين، وكيفية السير على القدمين

في تجمعات لأفراد، قبل أن يتبرّع بمبلغ كبير من المال لمركز اللاجئين. "عزلة" مرتكز على المفردة بحد ذاتها (عنوان الفيلم). فونار "أصيل" في عزلته (أم أن ما يريده لنفسه وحدة، لعلها مفروضة عليه في حياة يرتضيها رغم مأسياها؟) مع أنه غير منفصل كلياً عن محيط وأفراد. سماحه لأري بـ"اختراق" عالمه وحياته، وأن يتردّد، دليل على رغبة (أكون جامحة؟) في عائلة، غير متمكن من إنسانها. اهتمامه بأري دليل آخر على ذلك، إذ يتدرب معه على قبول ما لم ولن يُفكر به إطلاقاً، كنوع موسيقيّ (يستمتع دائماً إلى كلاسيكيات، وأري يريد الـ"روك" وأشباهه). المهاتف المحمول مع آري، مثل آخر.

في لحظة، يتبدل كل شيء. ظاهرياً، يُظن أن إنتما يرتكبه غونار، يفرض عليه انكفاءً في علاقته بأري، المحتاج إلى صديق يعثر عليه في العجوز. البطن في تلك اللحظة غير منكشف بسهولة، بل ربما لن يتكشف أبداً، مع أن في النهاية ما يُشير إلى استعادة العلاقة صفاءها. لكن، ما شكل القبول من الأيام بين

## كيت هدسون بدون مكياج تماماً أثناء سيرها بالعباءة في لوس انجلوس



برنامج The Tonight Show مع مقدم البرامج الشهير جيمي فالون، مشيرة إلى أنها تحب الغناء قائلة "أنا فقط أشعر بالغربة عندما أقول ذلك فأنتي بالأساس ممثلة". وانضم إليها في هذا الحدث النجوم المشاركون إدوارد نورتن، وجانيل موناي، وكاثرين هان، بالإضافة إلى ريان

بهدت كيت هدسون بغاية أناقتها وجمالها حينما ظهرت بدون مكياج تماماً وهي ترتدي جلباباً وتسير مع كلبها في شوارع لوس انجلوس، مثلما ظهرت خلال الصور التي تم رصدها لها. وكانت النجمة العالمية كيت هدسون كشفت عن مفاجأة لجمهورها مؤخراً ممثلة في إصدار ألبومها الغنائي الأول العام المقبل خلال مقابلة في

جونسون والممثل سول روبينيك. وكانت الممثلة البالغة من العمر 43 عاماً ترتدي قميصاً أسود لامعاً بأكمام طويلة وتنورة شبكية شفافة بينما كانت تتحدث عن حبها للموسيقى مع جيمي، 48 عاماً، وكشفت كيت في وقت سابق من هذا العام عن قدرتها على الغناء في برنامج ألعاب Jimmy's NBC That's My Jam



# الفكر

## كشف أسباب الشخير المزعج



يؤدي الشخير إلى اضطرابات في النوم ومشكلات صحية مختلفة، فما الأسباب الرئيسية للشخير بما فيها الناجمة عن أمراض مختلفة؟ تقول الدكتورة زينة أفنديفا، أخصائية الأنف والأذن والحنجرة في حديث لـ Ru.Gazeta : إن السبب الرئيسي للشخير هو انخفاض قوة العضلات في الحنك الرخو، الذي أثناء النوم، أي في مرحلة استرخاء العضلات، ينخفض كما لو تم إنزال الستار، ما يمنع التنفس من خلال الأنف وبالتالي يساهم في ظهور الشخير. ولكن وفقاً لها، هناك أسباب أخرى من بينها ضعف التنفس الأنفي بسبب انحراف الحاجز الأنفي، واحتقان الأنف بسبب التهاب الأنف أو التهاب الجيوب الأنفية، والأورام الحميدة في الأنف، ووجود تكويبات في تجويف الأنف (حميدة وخبيثة). وبالإضافة إلى ذلك يمكن أن يكون سبب الشخير سمات البنية التشريحية- صغر الفك السفلي الذي يترافق إلى الخلف، وسوء إطباق الفكين وتشوهات خلقية في اللسان كما في متلازمة داون. وتقول: يجب عدم استبعاد الأمراض الأخرى، مثل تضخم اللوزتين الحنكيتين، وتضخم اللوزتين للحميتين (في كثير من الأحيان عند الأطفال)، وتضخم اللهاة (قد يكون إما سمة تشريحية أو بسبب حالات مرضية حادة).

والاضطرابات الهرمونية والتغيرات (السمنة، خلل الغدة الدرقية)، والحمل، وفترة ما بعد انقطاع الطمث، وعمليات الشبخوخة التي لا رجعة فيها في الجسم.. وتشير الطبيبة إلى أن التدخين والإفراط في تناول المشروبات الكحولية هي من العوامل المسببة للشخير أيضاً. وتقول: «يحتاج الإنسان إلى النوم من أجل استعادة الجسم قوته وعمله بشكل سليم، ونشاط الدماغ ومعالجة المعلومات الواردة، من أجل الراحة النفسية والعديد من العمليات المهمة الأخرى في الجسم».

## قرأت لك

### الافراط في الملح



كشفت نتائج دراسة ألمانية حديثة عن خطر جديد للإفراط في أكل الملح هو قتل البكتيريا الصديقة في الأمعاء، وينتج عن ذلك ضعف جهاز المناعة. ويعتبر ارتفاع ضغط الدم الأثر من أشهر أضرار تناول الزوائد للملح، وقد سعت الدراسة إلى كشف الآلية التي يؤثر بها الملح على الضغط، بحسب وكالة الأنباء الألمانية.

واقترحت الدراسة التي أجريت في مركز ماكس ديلبروك للأبحاث وجود علاقة بين إضعاف خط المناعة الذي يوجد في الأمعاء وبين زيادة الأمراض الالتهابية ومنها ارتفاع ضغط الدم. وأجريت تجارب الدراسة على الفئران ثم على البشر، وطلب من 12 شخصاً تناول 6 غرامات إضافية من الملح كل يوم لمدة أسبوعين. وخضع المشاركون لاختبارات لمستوى البكتيريا في الجهاز الهضمي، وتبين أن الملح الزائد يقتل البكتيريا الصديقة التي تعمل كأحد خطوط المناعة في الجسم قبل وصول البكتيريا والالتهابات إلى الدم. وتساعد البكتيريا الصديقة على تحسين الهضم إلى جانب دورها كخط مناعي، وتحظى بكتيريا الأمعاء باهتمام بحثي كبير في الوقت الحالي لمعرفة كيف يمكن الاستفادة منها في الوقاية من أمراض عديدة.

## سؤال وجواب

- أي من المعادن ليس لونها فضي؟  
- معدن النذهب ومعدن النحاس.
- لماذا أصبح لون كوكب المريخ أحمر؟  
- بسبب احتواء سطحه على كميات كبيرة من أكسيد الحديد (الصدأ).
- أي العناصر الكيميائية يكون ساخنًا عندما يتواجد في درجة حرارة الغرفة؟  
- الزئبق والبروم.
- أي الحيوانات لا يمتلك معدة في جسمه؟  
- فرس النهر.
- ما هو لون غاز الأكسجين في الجائنين السائلة والصلبة؟  
- لونه أزرق.

## تناول البروتين «يبطئ» تطور السرطان

يساعد تناول البروتين يوميًا على إبطاء الشيخوخة ويمنع تطور الورم السرطاني. ويشير الدكتور سيرغي فيالوف أخصائي أمراض الجهاز الهضمي وأمراض الكبد، إلى أن مسؤولية البروتين p53 هي منع موت الخلايا، ومن أجل الحفاظ على وجوده في الجسم يجب تناول أطعمة غنية بهذا البروتين.

ويقول: «عندما تتلف المادة الوراثية في الخلية، ينشط البروتين p53 ويوقف انقسام الخلايا». ومن جانبها تتصح الدكتورة زهرة بافلوفا، بضرورة وجود هذا البروتين في كل وجبة طعام. ووفقاً لها يساعد النظام الغذائي المتوازن على تحسين عمل أعضاء الجسم والتخلص من الوزن الزائد. وتشير بافلوفا إلى أن وجبة الفطور المثالية هي المحتوية على بروتين أو جين القريش أو جين قليل الدسم، ووجبة الغداء المحتوية على لحوم حمراء أو لحم الدواجن أو الأسماك غير المقلية، وفي العشاء المأكولات البحرية أو سلطة التونة.

## كشف أخطر مرض يصيب العيون

يعاني الملايين من البشر في العالم من الضمور البقعي المرتبط بالعمى، حيث أن حوالي نصف من تجاوز عمرهم 75 عاماً معرضون للإصابة بهذا المرض. والضمور البقعي المرتبط بالعمى هو مرض مزمن ويتطور يصاحبه حدوث تغيرات في المنطقة المركزية لشبكية العين (المنطقة البقعية)، ويصيب هذه المرض كلتا العينين بصورة غير متناظرة، وكقاعدة يكون أشد في عين واحدة.

وتشير الدكتورة جيرجانا ستويانوفا أخصائية طب وجراحة العيون إلى أن أسباب هذا المرض هي:  
1 - العمر- إذا كان خطر الإصابة بالمرض 2 بالمئة في عمر 50 عاماً ففي عمر 75 عاماً تصبح هذه النسبة 50 بالمئة.  
2 - الوراثة - لقد ثبت أن أكثر من 50 جينا يمكن أن تؤدي إلى تطور العيوب المسببة للضمور البقعي المرتبط بالعمى.  
3 - التدخين - تتصح الطبيبة بالإقلاع نهائياً عن التدخين من أجل تخفيض خطر الإصابة بهذا المرض.  
4 - الوزن الزائد - لمنع تطور المرض يجب على المريض تناول كميات أقل من الأطعمة الدهنية، وممارسة الرياضة، وعدم التعرض لأشعة الشمس المباشرة.  
ووفقاً للخبراء، يتطور المرض في المراحل الأولى من دون أعراض، حيث يلاحظ الشخص انخفاض طفيف في حدة الرؤية لا يمكن تصحيحه بالنظارات. كما قد يشعر بعدم الراحة أثناء القراءة، حيث يصبح من الصعب عليه التعرف على النص في الظلام، ويحتاج إلى مصدر ضوء إضافي.  
ولكن عندما يدخل المرض في المرحلة الثانية يفقد الشخص بسرعة الرؤية المركزية وأحد الأعراض المميزة هو تشوه الخطوط المستقيمة. ووفقاً للطبيبة، إذا لم يحصل المصاب على المساعدة الطبية اللازمة في الوقت المناسب، فقد يتطور المرض إلى مرحلة الضمور وتصبح التغيرات في الرؤية المركزية عملياً غير قابلة للإصلاح.



المثلة جينييفر تريجو لدى حضورها العرض الأول لفيلم Radical في لوس أنجلوس. (ا ف ب)

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن قلم الرصاص مصنوع من الجرافيت
- هل تعلم أن الكسوف لا يستمر أكثر من 7 دقائق و8 ثانية وذلك بسبب السرعة التي تدور بها الأرض حول الشمس
- هل تعلم أن زجاجة الحليب تفقد ما يعادل ثلثي محتواها من فيتامين (ب) إذا ما وضعت حوالي ساعتين في ضوء النهار
- هل تعلم أن الماء البارد هو أخف من الماء الساخن
- هل تعلم أن الغاز في طبيعته غاز لا رائحة له ، ولكن تضاف إليه هذه الرائحة لدى تصفيته وتخزينه من أجل عامل الأمان والحماية للانتباه إليه
- هل تعلم أن القطط لا يمكنها تحريك فكها بشكل جانبي.
- هل تعلم أن العنب يتفجر عند وضعه على الميكروويف.
- هل تعلم أن الإصبع الأكثر حساسية هو إصبع السبابة الأقرب إلى الإبهام.

## قصة مسابقة الحيوانات

قرر الأسد ان يتخلص من أي حيوان غبي في الغابة حتى تصبح غابته غابة الحيوانات الذكية فقط، لذلك تم الاعلان عن اختيار ذكاء لكل حيوانات الغابة للأجابة على سؤال واحد فقط وهو هل يستطيع الكلب ان يتزوج قطة وان حدث ذلك فماذا يكون المولود.. كان السؤال مفاجئاً كبيرة لكل الحيوانات فنارت جميعها وقالت الزرافة هل معنى ذلك ان اتزوج من فرد مثلاً فنارت الفرد وقال ومن يريد ان يتزوجك يا صاحبة الرقبة الطويلة هل تريد ان يكون المولود طويل الرقبة والزليل، ضحك الجميع ثم قال الدب وهل من الممكن ان اتزوج انا من ابنة الفيل، يا الهي سيكون المولود مضحكاً جداً وسيكون من الضخامة بحيث يأخذ ثلث الغابة.. فرد الفيل وهو يضحك، حسناً سيكون فيل جميل تكسو زلومته فراء غالي ويتبختر في مشيته وكأنه ديدوب.. امثلت الساحة بالضحك والأسد في غيظ شديد فصاحت الغزالة انا برقتي وحلاوتي هل اتزوج من الضبع مثلاً.. أه كم هذا مخيف، فقال الضبع ليت ذلك يتحقق.. هنا صاح فرد ظريف ان الفهد من الممكن ان يتزوج من الحمار المخطط وسيكون المولود آخر موضة جلده مخطط بالأسود وعنته وقدماه وذيله مرقط بالبني والأسود او يكون جلده مرقط مع رقبة مخططه وأذنان سوداوان بنقطه كبيرة وذيل مخطط بالعرض وفي اخره نقطة.. صاح الجميع ضاحكين منكتفين على ظهورهم حتى الأسد لم يتمالك نفسه فقد كياسته وهدوءه ووقاره وضحك كثيراً جداً وهو يتصور ذلك.. ثم صاح فيلسكت الجميع والان انا اريد اجابة على سؤالي هل من الممكن ان يتزوج كلب من قطة.. انشغل الجميع في التفكير هناك من يفكرون مع بعض كجماعة او كل اثنين معاً ومنهم من جلس وحيداً تحت ظل شجرة يفكر ويفكر، حتى الكلب نفسه فقد انشغل بهذا السؤال وقال لنفسه هي بالفعل رقيقة جميلة هادئة ولكن هل استطاع ان اتزوجها ولا اجري ورائها ليل ونهار.. ياس الجميع من الاجابة على ذلك السؤال فقرر الملك للأسف ان كل من في غابته اغبياء ولكن عندما اعلن ذلك صاح الحمار: فاليتنظر مولاي عندي الاجابة فضحك الأسد وقال ان كانت الاجابة عندك ايها الحمار فسأترك الغابة وأرحل.. سكت الجميع منتظرين فقال الحمار من الممكن ان يتزوج الكلب والقطه ان شاءوا ذلك وسيكون المولود كلب جميل مقطط او قطة قوية بنت كلب.. هذه الاجابة الغريبة كانت هي الصحيحة فضح الجميع بالضحك والتصفيق الشديد والفرحة العارمة وحملوا الحمار وطافوا به الغابة كلها والبسوه طوقاً من الأزهار الجميلة، اما الأسد فقد كان يعرف ان فرحتهم هذه لم تكن بسبب الاجابة ولكن لأنه سيترك الغابة ويرحل، ومحافظة على كرامته حمل الأسد متاعه ورحل تاركاً الغابة بحكمها اذكى من فيها وهو الحمار.

