

هيئة الرعاية الأسرية تطلق حملة متجدون ضد الاتجار بالبشر



Evil Does Not Exist.. يجمع بين لقطات الطبيعة الساحرة والرعبة في آن وخليط موسيقى الجاز الصاخبة



خطوات بسيطة أثناء التسوق "لتمنع" زيادة الوزن

ديديول أند وولفرين،

يستعيد صدارة شباك التذاكر

استعاد فيلم "ديديول أند وولفرين"، وهو عمل كوميدي من عالم مارفل للأبطال الخارقين وإنتاج ميزني، صدارة شباك التذاكر في صالات السينما الأميركية الشمالية، بعدما حقق إيرادات تناهز 18.3 مليون دولار، على ما ذكرت شركة إكزيبيتر ريليزينز المتخصصة.

وتصدر الفيلم الذي يؤدي بطولته النجمان رايان رينولدز وهيو جاكمان، شباك التذاكر لأربع من أصل خمس عطلات نهاية أسبوع عُرض فيها، حاصدا إيرادات طائلة بلغت 577.2 مليون دولار محليا و634 مليون دولار دوليا.

وترجع فيلم الرعب الخيالي العلمي "إيلين: رومولوس" من إنتاج استوديوهات "توينتيث سنشري" وإخراج فيدي الفاريز من الأوروغواي، إلى المركز الثاني، محققا 16.2 مليون دولار للفترة من الجمعة إلى الأحد، بعدما تصدر شباك التذاكر في عطلة نهاية الأسبوع الماضي.

ويشكل "إيلين: رومولوس" الفيلم التاسع ضمن سلسلة بدأت في العام 1979 مع فيلم بعنوان "إيلين" للمخرج البريطاني ريدي سكوت.

ويتناول الجزء الجديد قصة مجموعة من مستعمري الفضاء يواجهون خلال استكشافهم محطة فضائية مهجورة كانتا فضائيا يأكل الوجوه. وفي المركز الثالث، حل فيلم "إت اندز وين أس" من إنتاج شركة سوني، وهو دراما رومانسية مبنية على رواية شهيرة للكاتبة الأميركية كولين هوفر، حاصدا 11.9 مليون دولار على شباك التذاكر.

مشروع فني يجمع أهل

عرفة ورضوان نصري

نشرت الفنانة السورية أمل عرفة، منشورا عبر خاصية ستوري على "إنستغرام"، شوكت فيه جمهورها بمقطع من أغنية جديدة تسجلها في الاستديو بصوتها، ويظهر فيها الموسيقار رضوان نصري، إذ علقت "قريبا مع رضوان نصري".

وبحسب ما نشرته عرفة عبر "السنوري" يأتي مقطع الأغنية "في سر غريب بهالبلد... في شي عجيب بهالبلد"، ولم تكشف عن التفاصيل الأخرى للأغنية أو موعد طرحها.

أعراض الالتهاب الرئوي وطرق

الوقاية وعوامل الخطر

الالتهاب الرئوي وفق تعريف منظمة الصحة العالمية WHO،

هو شكل من أشكال عدوى الجهاز التنفسي الحادة التي تؤثر في

الرئتين. تتكون الرئتان من الحويصلات الهوائية التي تمتلئ

بالهواء عند تنفس الشخص السليم. عندما يُصاب الشخص

بالالتهاب الرئوي، تمتلئ هذه الحويصلات الهوائية بالقيح

والسوائل، ما يجعل التنفس مؤلما ويحد من إمداد الأكسجين.

والالتهاب الرئوي سبب مهم للوفيات في جميع أنحاء العالم.

في حين تمكن الوقاية من المرض من خلال تدخلات بسيطة،

ويمكن علاجه بأدوية ورعاية أساسية وغير مكلفة.

ما الأعراض التي تشي بالالتهاب الرئوي؟

تظهر على الشخص المصاب بالالتهاب الرئوي أو الالتهاب الرئوي الجرثومي أعراض مختلفة مثل:

الحمى، السعال، ألم في الصدر، ضيق في التنفس.

يتم تأكيد التشخيص عن طريق الأشعة السينية للصدر.

وعادة عند تلقي العلاج الملائم، يكون التقدم نحو التعافي

في أغلب الأحيان، ولكن حدوث بعض المضاعفات ممكن

لدى الأطفال وكبار السن خصوصا.

ربما يكون من الجيد الإطلاع على علاج السعال المستمر

بوصفة طبية.. نتائج سريعة وسحرية

أعراض الالتهاب الرئوي البكتيري

تختلف أعراض الالتهاب الرئوي الجرثومي اعتمادا على البكتيريا المعنية وحالة الشخص المصاب. وعادة، عندما

يحدث الالتهاب الرئوي بسبب بكتيريا المكورات الرئوية،

تحدث الأعراض فجأة، ويظهر على الشخص الأعراض

الآتية:

حمى شديدة فورية "39 - 40 درجة مئوية". قشعريرة.

سعال جاف، ضيق في التنفس.

ألم في الصدر الذي قد يكون موجودا على جانب واحد

فقط عند السعال أو التنفس. الانزعاج العام.

لذلك تجب استشارة الطبيب الاختصاصي في أمراض

الجهاز التنفسي بسرعة، خاصة إذا:

كنت تعاني من مرض مزمن "مثل مرض الانسداد

الرئوي المزمن، التليف الكيسي، الربو، وغيرها".

كنت تعاني من الحمى والسعال الذي يفرز مخاطا أصفر

أو أخضر أو بلون الصدا أو مختلطا بالدم.

كان لديك ارتفاع في درجة الحرارة مع مشكلات في الجهاز

الهضمي والأم في الضللات أو البطن

عانيت مؤخرا من ألم في الصدر يزداد سوءا عندما

تتنفسين بعمق.

كان لديك صعوبة في التنفس.

كنت تشعرين بالارتباك.

كنت تعاني من نزلة برد أو التهاب شعبي أو مرض

فيروسي آخر "مثل الإنفلونزا أو غير ذلك" الذي يزداد

سوءا بدلا من أن يتحسن. ولكن عندما يتعلق الأمر

ببكتيريا الميكوبلازما الرئوية، تظهر الأعراض التالية

تدريجيا، وغالبا ما تكون أقل تميزا:

حمى منخفضة.

السعال المعتدل.

عدم الراحة في الصدر غير ملحوظة تماما.

الصداع.

آلام المفاصل والعضلات.

الشعور بالضيق.

ما مضاعفات الالتهاب الرئوي؟

يمكن أن يسبب الالتهاب الرئوي الجرثومي الانصباب

الجنبى أو ذات الجنب "حيث يتراكم السائل بين أغشية

الرئتين ويعيقها من التوسع"، أو حتى خراج الرئة.

تسبب هذه الالتهابات الرئوية المعقدة ضائقة تنفسية

كبيرة قد تتطلب تلقي الأكسجين أو التهوية التنفسية

المساعدة. في بعض الحالات، وخاصة في حالات عدوى

المكورات الرئوية، يمكن أن تنتشر عدوى الرئة إلى الدم

وتؤدي إلى صدمة إنتانية، التي يمكن أن تكون قاتلة في

بعض الأحيان.

ما عوامل خطر الإصابة بالالتهاب الرئوي؟

هناك عوامل معينة تزيد من خطر الإصابة بالالتهاب

الرئوي، مثل:

العمر: الرضع والأشخاص الذين تزيد أعمارهم على

ال65 عاما هم الأكثر عرضة للخطر "بعد 65 عاما،

يكون الالتهاب الرئوي أكثر شيوعا بثلاث إلى ست

مرات".

التدخين والتعرض لدخان التبغ.

الإصابة بالبرد-التهاب البلعوم الأنفي أو فيروس

الإنفلونزا.

أمراض الجهاز التنفسي المزمنة الأخرى، مثل: الربو،

مرض الانسداد الرئوي المزمن، انتفاخ الرئة، التليف

الكيسي.

التطعيم ضد الإنفلونزا والمكورات الرئوية والمستدمية

المنزلية.

مرض السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية.

التعرض للأبخرة الكيميائية المحسنة.

العيش في أماكن غير صحية.

سوء الصحة العامة.

ضعف المناعة.

الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات البلع "السكرتة

الداماغية، مرض التنكس العصبي المتقدم"، معرضون

لخطر الإصابة بالالتهاب الرئوي التنفسي.

الأشخاص في المستشفى يمكن أن يُصابوا بالالتهاب

الرئوي، خاصة عندما تتطلب حالتهم مساعدة في الجهاز

التنفسي.

طرق الوقاية من الالتهاب الرئوي

إن الوقاية من الالتهاب الرئوي عنصر أساسي في أي

إستراتيجية تهدف إلى الحد من الوفيات خصوصا

بين الأطفال. يُعد التطعيم ضد التهاب الكبد الوبائي

تسبب هذه الالتهابات الرئوية المعقدة ضائقة تنفسية

كبيرة قد تتطلب تلقي الأكسجين أو التهوية التنفسية

المساعدة. في بعض الحالات، وخاصة في حالات عدوى

المكورات الرئوية، يمكن أن تنتشر عدوى الرئة إلى الدم

وتؤدي إلى صدمة إنتانية، التي يمكن أن تكون قاتلة في

بعض الأحيان.

ما عوامل خطر الإصابة بالالتهاب الرئوي؟

هناك عوامل معينة تزيد من خطر الإصابة بالالتهاب

الرئوي، مثل:

العمر: الرضع والأشخاص الذين تزيد أعمارهم على

ال65 عاما هم الأكثر عرضة للخطر "بعد 65 عاما،

يكون الالتهاب الرئوي أكثر شيوعا بثلاث إلى ست

مرات".

التدخين والتعرض لدخان التبغ.

الإصابة بالبرد-التهاب البلعوم الأنفي أو فيروس

الإنفلونزا.

أمراض الجهاز التنفسي المزمنة الأخرى، مثل: الربو،

مرض الانسداد الرئوي المزمن، انتفاخ الرئة، التليف

الكيسي.

التطعيم ضد الإنفلونزا والمكورات الرئوية والمستدمية

المنزلية.

مرض السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية.

التعرض للأبخرة الكيميائية المحسنة.

العيش في أماكن غير صحية.

سوء الصحة العامة.

ضعف المناعة.

الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات البلع "السكرتة

الداماغية، مرض التنكس العصبي المتقدم"، معرضون

لخطر الإصابة بالالتهاب الرئوي التنفسي.

الأشخاص في المستشفى يمكن أن يُصابوا بالالتهاب

الرئوي، خاصة عندما تتطلب حالتهم مساعدة في الجهاز

التنفسي.

طرق الوقاية من الالتهاب الرئوي

إن الوقاية من الالتهاب الرئوي عنصر أساسي في أي

إستراتيجية تهدف إلى الحد من الوفيات خصوصا

بين الأطفال. يُعد التطعيم ضد التهاب الكبد الوبائي

تسبب هذه الالتهابات الرئوية المعقدة ضائقة تنفسية

كبيرة قد تتطلب تلقي الأكسجين أو التهوية التنفسية

المساعدة. في بعض الحالات، وخاصة في حالات عدوى

المكورات الرئوية، يمكن أن تنتشر عدوى الرئة إلى الدم

وتؤدي إلى صدمة إنتانية، التي يمكن أن تكون قاتلة في

بعض الأحيان.

ما عوامل خطر الإصابة بالالتهاب الرئوي؟

هناك عوامل معينة تزيد من خطر الإصابة بالالتهاب

الرئوي، مثل:

العمر: الرضع والأشخاص الذين تزيد أعمارهم على

ال65 عاما هم الأكثر عرضة للخطر "بعد 65 عاما،

يكون الالتهاب الرئوي أكثر شيوعا بثلاث إلى ست

مرات".

التدخين والتعرض لدخان التبغ.

الإصابة بالبرد-التهاب البلعوم الأنفي أو فيروس

الإنفلونزا.

أمراض الجهاز التنفسي المزمنة الأخرى، مثل: الربو،

مرض الانسداد الرئوي المزمن، انتفاخ الرئة، التليف

الكيسي.

التطعيم ضد الإنفلونزا والمكورات الرئوية والمستدمية

المنزلية.

مرض السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية.

التعرض للأبخرة الكيميائية المحسنة.

العيش في أماكن غير صحية.

سوء الصحة العامة.

ضعف المناعة.

الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات البلع "السكرتة

الداماغية، مرض التنكس العصبي المتقدم"، معرضون

لخطر الإصابة بالالتهاب الرئوي التنفسي.

الأشخاص في المستشفى يمكن أن يُصابوا بالالتهاب

الرئوي، خاصة عندما تتطلب حالتهم مساعدة في الجهاز

التنفسي.

طرق الوقاية من الالتهاب الرئوي

إن الوقاية من الالتهاب الرئوي عنصر أساسي في أي

إستراتيجية تهدف إلى الحد من الوفيات خصوصا

بين الأطفال. يُعد التطعيم ضد التهاب الكبد الوبائي

تسبب هذه الالتهابات الرئوية المعقدة ضائقة تنفسية

كبيرة قد تتطلب تلقي الأكسجين أو التهوية التنفسية

المساعدة. في بعض الحالات، وخاصة في حالات عدوى

المكورات الرئوية، يمكن أن تنتشر عدوى الرئة إلى الدم

وتؤدي إلى صدمة إنتانية، التي يمكن أن تكون قاتلة في

بعض الأحيان.

ما عوامل خطر الإصابة بالالتهاب الرئوي؟

هناك عوامل معينة تزيد من خطر الإصابة بالالتهاب

الرئوي، مثل:

العمر: الرضع والأشخاص الذين تزيد أعمارهم على

ال65 عاما هم الأكثر عرضة للخطر "بعد 65 عاما،

يكون الالتهاب الرئوي أكثر شيوعا بثلاث إلى ست

مرات".

التدخين والتعرض لدخان التبغ.

الإصابة بالبرد-التهاب البلعوم الأنفي أو فيروس

الإنفلونزا.

أمراض الجهاز التنفسي المزمنة الأخرى، مثل: الربو،

مرض الانسداد الرئوي المزمن، انتفاخ الرئة، التليف

الكيسي.

التطعيم ضد الإنفلونزا والمكورات الرئوية والمستدمية

المنزلية.

مرض السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية.

التعرض للأبخرة الكيميائية المحسنة.

العيش في أماكن غير صحية.

سوء الصحة العامة.

ضعف المناعة.

الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات البلع "السكرتة

الداماغية، مرض التنكس العصبي المتقدم"، معرضون

لخطر الإصابة بالالتهاب الرئوي التنفسي.

الأشخاص في المستشفى يمكن أن يُصابوا بالالتهاب

الرئوي، خاصة عندما تتطلب حالتهم مساعدة في الجهاز

التنفسي.

طرق الوقاية من الالتهاب الرئوي

إن الوقاية من الالتهاب الرئوي عنصر أساسي في أي

إستراتيجية تهدف إلى الحد من الوفيات خصوصا

بين الأطفال. يُعد التطعيم ضد التهاب الكبد الوبائي

تسبب هذه الالتهابات الرئوية المعقدة ضائقة تنفسية

كبيرة قد تتطلب تلقي الأكسجين أو التهوية التنفسية

المساعدة. في بعض الحالات، وخاصة في حالات عدوى

المكورات الرئوية، يمكن أن تنتشر عدوى الرئة إلى الدم

وتؤدي إلى صدمة إنتانية، التي يمكن أن تكون قاتلة في

بعض الأحيان.

ما عوامل خطر الإصابة بالالتهاب الرئوي؟

هناك عوامل معينة تزيد من خطر الإصابة بالالتهاب

الرئوي، مثل:

العمر: الرضع والأشخاص الذين تزيد أعمارهم على

ال65 عاما هم الأكثر عرضة للخطر "بعد 65 عاما،

يكون الالتهاب الرئوي أكثر شيوعا بثلاث إلى ست

مرات".

التدخين والتعرض لدخان التبغ.

الإصابة بالبرد-التهاب البلعوم الأنفي أو فيروس

الإنفلونزا.

أمراض الجهاز التنفسي المزمنة الأخرى، مثل: الربو،

مرض الانسداد الرئوي المزمن، انتفاخ الرئة، التليف

الكيسي.

التطعيم ضد الإنفلونزا والمكورات الرئوية والمستدمية

حصل عليها 43 مبدعاً إماراتياً في مختلف المجالات الثقافية والإبداعية

وزارة الثقافة ترصد 3,3 مليون درهم للمستفيدين من «البرنامج الوطني لنح الثقافة والإبداع» في دورته الثانية

أما في مجال التأليف والنشر، فقد حظي بالتمويل: سالم السويدي، وسارا المهيري، ومروان الفلاس، وبيدور رشيد، وفاطمة العليبي، وعلا اللوز عن فئة الإبداع والإنتاج، ومحمد الحبيسي، ومريم جمعة، وحليمة الصايغ، والدكتور علي عبدالله فارس، وعلي الشامي، والدكتور مريم الهاشمي عن فئة الترويج والمشاركات المحلية. وشمل مجال الفنون الأدائية والمسرح: الشيخة سارة القاسمي، وسامير البلوشي، وشهد السقايف عن فئة الإبداع والإنتاج، وراشد النعيمي عن فئة تنمية المهارات، ومحمد العبدولي، ومحمد جمعة علي عن فئة الترويج والمشاركات المحلية. وتضمن مجال التراث الثقافي: أمانة الشامي عن فئة تنمية المهارات، ومها والنيادي، وأمنة القبيسي عن فئة الإبداع والإنتاج. وشمل مجال ألعاب الفيديو: حمد خوري، ضمن فئة الإبداع والإنتاج.

الدولة". هذا وقد فاز بالتمويل على صعيد مجال الفنون البصرية والتصميم كل من: جميري، وشيخة المزروع، وجمانة الهاشمي، وأسماة بالحمر، وموزة المطروشي عن فئة الإبداع والإنتاج، وأمنية الجرمن آل علي عن فئة السفر والتنقل الدولي، وشهد الكعبي، وعائشة الحمادي، ومحمد السويدي عن فئة تنمية المهارات. كما فاز في مجال الموسيقى فئة الإبداع والإنتاج كل من: أرقم العبري، وإيهاب درويش، ومنصور الحيرة، وحمد الطائي. وعن فئة تنمية المهارات لدى العبدروس، فيما حظي بمنحة البرنامج عن مجال الأفلام والتلفزيون: فئة الإبداع والإنتاج كل من: إيمان السيد، وفاصل المهيري، وهناء كاظم، وعبدالله حسن أحمد، وإبراهيم استادي، ونائلة الخاجة، وعلي الشريف.



والإبداعية المقدمة، إلى جانب تنوع الفئات العمرية والاجتماعية والثقافية المشاركة. وجرى اختيار 43 مستفيداً ضمن فئات البرنامج الأربع، وهي: الإبداع والإنتاج، والترويج والمشاركات المحلية، وتنمية المهارات، والسفر والتنقل الدولي، وفي مجالات: "التأليف والنشر، والأفلام والتلفزيون، والموسيقى، والفنون البصرية والتصميم، والفنون الأدائية والمسرح، والترتبات الثقافية، وألعاب الفيديو". وفي تصريح له، قال سعادة مبارك الناهي، وكيل وزارة الثقافة: "يعكس الإقبال الكبير الذي حظيت به الدورة الثانية من البرنامج مدى حرص المشاركين على الاستفادة مما توفره الوزارة من فرص لتطوير مهاراتهم وصقل مواهبهم وتنميتها، ونحن بدورنا نعتز بكل تلك الطاقات والمهارات التي تعكس الواقع الثقافي والفني والإبداعي المتطور الذي

•• أبو ظبي - الفجر

أعلنت وزارة الثقافة عن أسماء المستفيدين من الدورة الثانية لـ "البرنامج الوطني لنح الثقافة والإبداع" الذي أطلقته في أغسطس من العام الماضي 2023، حيث رصدت مبلغ 3.296.300 درهم إماراتي لدعم 43 موهوباً إماراتياً في مختلف المجالات الثقافية والإبداعية. يهدف البرنامج إلى تعزيز التزام الدولة بدعم وتمكين استدامة قطاعاتها الثقافية والإبداعية، والاستثمار في المبدعين الذين يلعبون دوراً أساسياً في بناء وتعزيز الاقتصاد الإبداعي، وقد حظي البرنامج في دورته الأولى باهتمام كبير من المجتمع الإبداعي، كما لقيت دورته الثانية ارتفاعاً ملحوظاً في عدد المتقدمين، خاصة أصحاب الطلبات التي تدعم أهداف التنمية المستدامة، وتحسناً كبيراً في جودة المشاريع الثقافية

منوعات

الفجر

22

دعم أطفال التوحد لجعل عودتهم إلى المدرسة تجربة ممتعة ويسيرة

تعتبر العودة إلى الأجواء الدراسية بعد نهاية موسم العطلات تحدياً لأي طفل، فما بالك بأطفال التوحد! إلا أن الاستعداد المناسب للعودة إلى المدرسة وتبني منهجية منظمة يجعل من انتقال الأطفال لأجواء الصفوف والدراسة أمراً أكثر يسراً وممتعة.

قد تكون التغييرات في الروتين والبيئات الجديدة والتفاعلات الاجتماعية مرهقة للأطفال. ومع ذلك، من خلال التخطيط الدقيق والدعم، يمكن للوالدين المساعدة في

تيسير هذا التحول وإعداد أطفالهم لعام دراسي ناجح. وتشترك جوان توماس، مديرة إعادة التأهيل في الرعاية الصحية المنزلية وخدمة العلاج في المدرسة في أمانة الرعاية الصحية، جزء من مجموعة أفضل M42، الاستراتيجيات لإعداد الأطفال المصابين بالتوحد للعام الدراسي الجديد.



البدء بتغيير الروتين في وقت مبكر يشعر أطفال التوحد بالراحة غالباً في اتباع روتين محدد. لذلك فإن التغيير التدريجي في جدول نشاطاتهم بهدف الوصول إلى الروتين الدراسي، والبدء بذلك قبل أسابيع من عودة المدارس هو أمر هام. وأوضحت جوان: "إن تغيير أوقات الذهاب للنوم، والاستيقاظ، وأوقات الوجبات، بشكل تدريجي يجنب أطفال التوحد تعرضهم لصدمة مفاجئة مع عودتهم للمدرسة".

زيارة تعريفية

إن تعريف طفل التوحد على أجواء المدرسة قبل عودته إليها بشكل رسمي يحد من القلق الذي قد يتعرض له. لذلك يتعين تنظيم جولة تعريفية في المدرسة، ليتمكن من استكشاف الصفوف الدراسية والردهات ومناطق اللعب، وسيكون من الأفضل تعريفه بالمعلم أو المعلمة إن أمكن. فالوجوه المألوفة تعزز راحته حتى في الأماكن التي لا يألفها.

التواصل مع المدرسة

من الضروري إقامة تواصل مفتوح مع مدرسة طفلك، والتعاون مع المعلمين وموظفي الدعم لإنشاء خطة منظمة تعالج احتياجات طفلك المحددة. كما أن تزويد المدرسة بمعلومات مفصلة حول تفضيلات طفلك ومخاوفه واستراتيجيات التهدئة الفعالة يمكن أن يساعد في خلق بيئة تعليمية داعمة. ومن الضروري العثور على مدرسة مناسبة لطفلك، والتركيز على المدارس التي توفر أجواءً شاملة ومناسبة للجميع، حيث تساعد أحجام الصفوف الأصغر والاستراتيجيات الشخصية كل طالب على النجاح.

استخدام الدعم البصري والقصص الاجتماعية

إن الدعم البصري، مثل الجداول أو المخططات، والقصص الاجتماعية، هي أدوات فعالة لإعداد الأطفال المصابين بالتوحد لتجارب جديدة. ويمكن أن تساعد القصص الاجتماعية الأطفال على فهم ما يمكن توقعه، وما هو متوقع منهم، وكيفية الاستجابة للمواقف المختلفة. وتوفر وزارة تنمية المجتمع موارد مفيدة يمكن لأولياء الأمور استخدامها.

الزي المدرسي المريح

إن ارتداء الزي المدرسي للمرة الأولى هي تجربة هامة. لذلك من المهم التأكد من أن هذا الزي مريح ويعزز ثقة الطفل بنفسه. لذلك يمكن تجربة ارتدائه والقيام بأي تعديلات ضرورية عليه، وضمان شعور الطفل بالراحة فيه.

التوفيق بين الحياة المدرسية والمنزلية

بعد يوم مدرسي حافل، يتعين منح الطفل مساحة للاسترخاء. والتوفيق بين إيقاع الدراسة والنشاطات المنزلية، على أن تضم وقتاً للعب والترويج عن النفس، ومساحة مناسبة للدراسة.

تعزيز الإيجابية والاحتراف بالتقدم

وأخيراً، أكدت جوان على أهمية الاحتراف بإنجازات الطفل مهما بلغ حجمها، وتعزيز السلوكيات الإيجابية. وأضافت: "إن تقدير جهود طفلك وتقديمه، مهما كان صغيراً، يمكن أن يعزز ثقته بنفسه ويحفزه على المضي في النجاح.

كما أن الموقف الإيجابي تجاه المدرسة يمكن أن يهيئ له الأجواء ليكون عامه ممتلاً بالإنجاز".

مع عودة طفلك للأجواء الدراسية، يتعين الصبر ودعمه إلى أبعد الحدود وتفهم احتياجاته. وبذلك يتمكن من قضاء عامه الدراسي براحة تامة مع تحقيق الأمل منه.

بالتزامن مع اليوم العالمي لمكافحة الاتجار بالأشخاص

هيئة الرعاية الأسرية تطلق حملة «متحدون ضد الاتجار بالبشر»

• تستمر الحملة من 30 يوليو 2024 إلى مايو 2025 بهدف دعم جهود مكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة وخطة عمل اللجنة الوطنية لمكافحة الاتجار بالبشر



•• أبو ظبي - الفجر

أعلنت هيئة الرعاية الأسرية، إطلاق حملة "متحدون ضد الاتجار بالبشر"، بالتزامن مع اليوم العالمي لمكافحة جريمة الاتجار بالأشخاص الموافق 30 يوليو من كل عام، وتهدف الحملة التي من المقرر أن تستمر حتى شهر مايو 2025، إلى دعم جهود مكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة، الذي يضع هذه الجريمة الخطيرة تحت المجهر في سياق عالمي تحت شعار "عدم ترك أي طفل خلف الركب في مكافحة الاتجار بالبشر"، كما تهدف أيضاً إلى تسليط الضوء على الالتزام بخطة اللجنة الوطنية لمكافحة الاتجار بالبشر "2024-2022" المنبثقة عن استراتيجية الدولة الشاملة

للإدارة العربية المتحدة، يأتي قرار إطلاق هيئة الرعاية الأسرية للحملة بعد الموافقة على توسعة مهام الهيئة لتشمل خدمات مكافحة الاتجار بالبشر، وضحايا العنف الأسري والإيذاء، وبناء عليه، ستكرس الحملة لتعزيز الوعي بهماه الهيئة وخدماتها المتاحة، بما في ذلك رقم الخط الساخن مركز الاتصال (7283-800)، (800-SAVE-800) المخصص للإبلاغ عن الحالات، وطلب خدمات الإيواء.

وقالت سعادة سلامة العميمي، المدير العام لهيئة الرعاية الأسرية: "تزامناً مع اليوم العالمي لمكافحة الاتجار بالأشخاص، تطلق هيئة الرعاية الأسرية حملة "متحدون ضد الاتجار بالبشر"، تأكيداً على التزام دولة الإمارات العربية المتحدة الراسخ والرامي إلى الحد من هذه الأفة العالمية، والذي يكفل بدوره ضمان حماية جميع شرائح المجتمع، وخصوصاً فئتي النساء والأطفال، إذ تتبنى حملتنا نهجاً شاملاً في تعزيز الوعي العام حول جريمة الاتجار بالبشر واستغلال النساء والأطفال، وتثقيف كافة شرائح المجتمع

إدارة ومعالجة الحالات المبلغ عنها المعنية بالحد من الاتجار بالبشر والعنف الأسري والإيذاء عبر خطها الساخن 800-SAVE-800 (7283-800)، وتبني في تقديمها الخدمات أفضل الممارسات العالمية، مؤكدة بذلك صدارتها كمؤسسة أسرية تشكل نموذجاً مثالياً عالمياً للتعامل

بملاحظة مؤشرات تلك الجريمة المحتملة، وتوفير الحماية لأكثر الفئات عرضة لخطر الاتجار بالبشر حول العالم". وأضافت سعادتها: "توجه دولة الإمارات العربية المتحدة مساعيها لدعم الجهود العالمية والوطنية للتصدي لجريمة الاتجار بالبشر، وذلك من خلال بناء شراكات وطيبة مع المنظمات الحكومية والشركاء الاستراتيجيين، لتأسيس وإطلاق حملات ومبادرات مؤثرة عالمياً، وعليه تؤكد حملة "متحدون ضد الاتجار بالبشر" التي تطلقها هيئة الرعاية الأسرية إيمان الدولة العميق بأهمية حماية الأسر وتمكينها لضمان مستقبل آمن للمجتمع، من خلال تعزيز الوعي بخطورة تلك الجريمة المشينة وتدابيرها، ودعوة كافة شرائح المجتمع إلى تكاتف الجهود في مكافحتها والحد منها بالإبلاغ عن الحالات المشيرة للشبهات الدالة على جريمة الاتجار بالبشر، وإبراز الدور الإنساني في دعم ضحاياها، وبذلك تكفل مستقبل آمن يتمتع جميع الأفراد فيه بالأمان والحرية التي يستحقونها". لتلتزم هيئة الرعاية الأسرية بمواصلة

استعراض الباحثان ديميترا أتري، والباحث وقائد مجموعة أبحاث المريخ في مركز الفيزياء الفلكية وعلوم الفضاء بجامعة نيويورك أبو ظبي، والمؤلف الرئيسي ديونيسيوس غاكيس من جامعة باتراس في اليونان، هذه الاكتشافات الجديدة في ورقة بحثية بعنوان "نموذج فعالية مواد الحماية من الإشعاع لحماية رواد الفضاء على المريخ"، والتي نشرتها دورية الفيزياء الأوروبية "The European Physical Journal Plus". اختبر الباحثون مواداً معيارية ومستحقة لتحديد تلك التي تحمي من الإشعاع الكوني بشكل أفضل

•• أبو ظبي - الفجر

حذد الباحثون مواداً معينة، منها بعض أنواع البلاستيك والمطاط والألياف الاصطناعية وكذلك تربة المريخ، من شأنها أن تحمي رواد الفضاء عن طريق حجب الإشعاع الفضائي الضار على المريخ. يمكن لهذا الاكتشاف أن يساهم في تصميم مساكن وبدلات فضائية واقية، مما يجعل مهمات المريخ طويلة الأمد أكثر قابلية للتنفيذ. نظراً لعدم امتلاك المريخ غلاًفاً جويًا سميكاً مثل الأرض أو مجالاً مغناطيسياً، فإن رواد الفضاء المستكشفين للكوكب سيكونون معرضين لمستويات خطيرة من الإشعاع.

قد تساهم الاكتشافات الجديدة في تصميم مساكن وبدلات فضائية واقية، مما يجعل مهمات المريخ طويلة الأمد أكثر قابلية للتنفيذ

باحثون يحددون مواد فعالة لحماية رواد

الفضاء من الإشعاع الكوني الضار على المريخ



قال أتري: "يعزز هذا الاكتشاف سلامة رواد الفضاء ويجعل من تنفيذ مهمات المريخ طويلة الأمد إمكانيّة أكثر واقعية. إنه يدعم مستقبل استكشاف الفضاء البشري وإمكانية إنشاء قواعد مأهولة على المريخ، بما في ذلك مشروع الإمارات المريخ 2117 وهدفه المتمثل في إقامة مدينة على المريخ بحلول عام 2117". وأضاف غاكيس: "تم اختبار عدة مواد بشكل خاص في بيئة محاكاة للمريخ، مما يجعل نتائجنا قابلة للتطبيق مباشرة على المهمات المستقبلية، بالإضافة إلى رفع قدرتنا على تعزيز مستوى الحماية بالموارد الطبيعية المتوفرة على المريخ".

استعرض الباحثان ديميترا أتري، والباحث وقائد مجموعة أبحاث المريخ في مركز الفيزياء الفلكية وعلوم الفضاء بجامعة نيويورك أبو ظبي، والمؤلف الرئيسي ديونيسيوس غاكيس من جامعة باتراس في اليونان، هذه الاكتشافات الجديدة في ورقة بحثية بعنوان "نموذج فعالية مواد الحماية من الإشعاع لحماية رواد الفضاء على المريخ"، والتي نشرتها دورية الفيزياء الأوروبية "The European Physical Journal Plus". اختبر الباحثون مواداً معيارية ومستحقة لتحديد تلك التي تحمي من الإشعاع الكوني بشكل أفضل

حذد الباحثون مواداً معينة، منها بعض أنواع البلاستيك والمطاط والألياف الاصطناعية وكذلك تربة المريخ، من شأنها أن تحمي رواد الفضاء عن طريق حجب الإشعاع الفضائي الضار على المريخ. يمكن لهذا الاكتشاف أن يساهم في تصميم مساكن وبدلات فضائية واقية، مما يجعل مهمات المريخ طويلة الأمد أكثر قابلية للتنفيذ. نظراً لعدم امتلاك المريخ غلاًفاً جويًا سميكاً مثل الأرض أو مجالاً مغناطيسياً، فإن رواد الفضاء المستكشفين للكوكب سيكونون معرضين لمستويات خطيرة من الإشعاع.

منوعات العقل

23

ما علاقة التدخين بالتدهور المعرفي؟

وجدت دراسة جديدة، أجراها باحثون من جامعة كوليدج لندن، أن التدخين قد يكون من بين أهم عوامل نمط الحياة التي تؤثر على مدى سرعة تراجع مهاراتنا المعرفية مع تقدمنا في العمر.

حللت الدراسة بيانات 32 ألف بالغ، تتراوح أعمارهم بين 50 عاما أو أكثر، من 14 دولة أوروبية أجابوا على استطلاعات على مدى 10 سنوات.

ودرس الباحثون كيفية اختلاف معدلات التدهور المعرفي بين كبار السن الأصحاء معرفيا، وأولئك الذين لديهم مجموعات مختلفة من السلوكيات المرتبطة بالصحة، بما في ذلك التدخين والنشاط البدني واستهلاك الكحول والتواصل الاجتماعي.

وقد وجدت الدراسة أن هذه النتائج استنتجت المدخنين الذين كان لديهم أسلوب حياة صحي في جميع المجالات الأخرى، أي أنهم مارسوا التمارين الرياضية وتواصلوا اجتماعيا بانتظام.

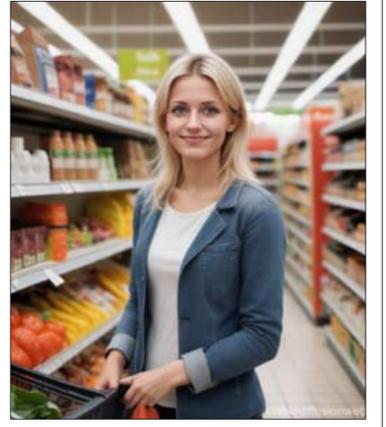
وقالت المعدة الرئيسية للدراسة، الدكتورة ميكايلا بلومبرغ: "دراسنا قائمة على الملاحظة، لذلك لا يمكن تحديد السبب والنتيجة بشكل قاطع، ولكنها تشير إلى أن التدخين قد يكون عاملا مهما بشكل خاص في التأثير على معدل الشيخوخة المعرفية. تشير الأدلة السابقة إلى أن الأفراد الذين ينخرطون في سلوكيات صحية أكثر، لديهم تدهور إدراكي أبطأ. ومع ذلك، لم يكن من الواضح ما إذا كانت جميع السلوكيات ساهمت بالتساوي في التدهور المعرفي، أو ما إذا كانت هناك سلوكيات محددة تؤدي إلى هذه النتائج."

وأضافت: "بالنسبة للأشخاص غير القادرين على التوقف عن التدخين، تشير نتائجنا إلى أن الانخراط في سلوكيات صحية أخرى مثل ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، قد يساعد في تعويض الآثار المعرفية الضارة المرتبطة بالتدخين."

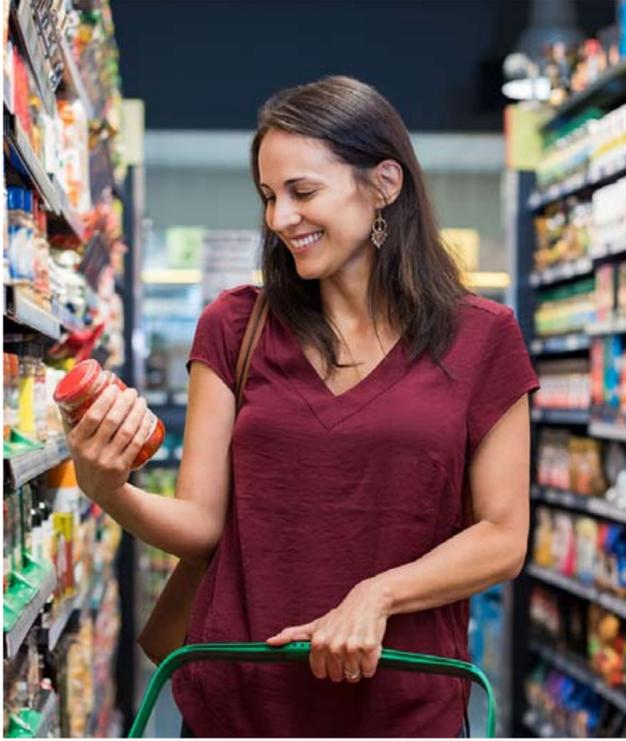
نشرت الدراسة في مجلة Nature Communications.



كشف فريق من الخبراء عن حيل يمكن اعتمادها في التسوق الأسبوعي للمساعدة في إنقاص الوزن. وفيما يلي أهم هذه الحيل:



خطوات بسيطة أثناء التسوق "تمنع" زيادة الوزن



1. وضع قائمة بالمواد الغذائية اللازمة تقول الدكتورة إيلين ألكساندر، خبيرة إنقاص الوزن: "استساعدك القائمة على الاستمرار في مهمتك وتمنع المماطلة وتقلل من احتمالية شراء الببازا بدافع الذعر، لأنك لا تعرف ماذا تفعل". وتوضح إيكام غريوال، مدربة اللياقة البدنية: "أقوم بإعداد قائمة مشترياتي من الطعام حسب الطريقة التي أتجول بها في السوبر ماركت، بدءا بالفواكه والخضار واللحوم. أنا استراتيجية، لذا فأنا أدخل وأخرج ولا أحصل إلا على ما أعرف أنني بحاجة إليه".
2. لا تتسوق وأنت جائع أبدا تقول ألكساندر: "التسوق وأنت جائع يعني أنك أكثر عرضة للإفراط في الشراء. عندما نفعل ذلك، فمن المرجح أن نضطر في الاستهلاك، وهذا يؤدي إلى أسعار حرارية إضافية لا نحتاجها".
3. تحقق من الملصقات خذ وقتا للتحقق من الملصقات الموجودة على الأطعمة المعبأة للتأكد مما ستأكله، مع التركيز على السكر والدهون المشبعة والملح.
4. التركيز على الفاكهة والخضار تعد الفواكه والخضروات مهمة لأنها تحتوي على نسبة عالية من الألياف والمواد الغذائية. وإذا كنت قلقا من أن المنتجات الطازجة ستفسد بسرعة كبيرة،
5. الطلب عبر الإنترنت يمكن بهذه الطريقة قراءة الملصقات ومقارنة العناصر بسهولة وتجنب العناصر التي تجذب الانتباه.
6. خطط لوجبات خفيفة حقيقية حاول تجنب معمر الوجبات الخفيفة والحلويات، مع شراء وجبات خفيفة مغذية ومفيدة، مثل المكسرات العادية والبسكويت المحمص.
7. طهي الطعام بكميات كبيرة إذا كنت تعتمد على الأطعمة الجاهزة عالية الدهون والسعرات الحرارية، والتي لن تشعرك بالشبع، لأنك مشغول للغاية، فقم بإعداد الوجبات الغذائية بكميات كبيرة من خلال شراء ما يكفي من المكونات.

هل من الآمن تناول الجبن بعد تعفنه؟

تنقسم الآراء في جميع أنحاء العالم حول ما إذا كان من الآمن إزالة العفن عن الجبن والاستمرار في تناوله بعد ذلك، باعتبار أنه لا توجد إجابة واضحة بشأن هذا السؤال القديم.

ولكن الآن، قام أحد أطباء هيئة الخدمات الصحية الوطنية بوضع حد للمشكلة أخيرا، على الرغم من أن إجابته قد لا تنال إعجاب الجميع.

ويقول الدكتور كاران راجان، المحاضر في جامعة سندرلاند، إن الإجابة تعتمد على نوع الجبن المعني ومدى انتشار العفن. وأوضح عبر حسابه على "تيك توك" (@dr.karanr)، "هل يمكنك إزالة العفن عن الجبن وتستمر في أكله؟ نعم ولا. إن الغالب المرئي للعفن الذي تراه على الطعام يشبه رأس جبل الجليد تماما. لا يمكنك رؤية ما هو موجود تحت السطح".

ووفقا للدكتور راجان، قد تكون الأجبان الصلبة مثل الشيدر والبارميزان والأنواع السويسرية آمنة للاستهلاك حتى لو كانت متعفنة، بشرط اتباع إرشادات معينة. أولها أنه من المهم ألا تنمو سوى "مستعمرة صغيرة واحدة" من العفن على السطح. وإذا كان الجبن مليئا بالجراثيم، فلا تتردد في التخلص منه. وثانيا، يجب على المستهلكين قطع "هامش أمان" يبلغ 2.5 سم حول القالب في جميع الاتجاهات. ويرجع ذلك أساسا إلى أن جذور العفن يمكن أن تخترق الجبن مسافة تصل إلى 2 سم، حتى لو كانت غير مرئية تماما للعين المجردة. وتابع الدكتور راجان أن هامش قطع الجبن هذا ينطبق فقط على الجبن الصلب. موضحا: "الأجبان الطرية مثل جبن الفيتا أو الريكوتا أو الجبن القريش التي يتم تقطيعها إلى شرائح أو تفتيتها أو تمزيقها ويظهر عليها العفن تخلص منها.. تتمتع الأجبان الطرية بنشاط مائي أعلى مما يعني أن البكتيريا الضارة يمكن أن تنمو بجانب العفن". وإن كان ذلك نادرا، إلا أن تناول الجبن المتعفن يمكن أن يؤدي إلى تفاعلات حساسية شديدة وإسهال وتقيؤ وحتى ضيق في التنفس.



3 أنواع رئيسية للصداع لا ينبغي تجاهل آثارها

يوجد 3 أنواع رئيسية من الصداع يمكن أن يعاني منها أي شخص، ينبغي معرفة كيفية التمييز بينها بشكل جيد.

شارك الدكتور أحمد، المشهور على منصة "تيك توك" باسم @dra_says، معرفته حول هذه الأنواع الشائعة من الصداع، بما في ذلك النوع الذي يصعب علاجه بشكل خاص.

الصداع العنقودي كشف الدكتور أحمد أن الصداع العنقودي هو الأكثر "إيلاما" و"يصعب علاجه". يصيب هذا النوع من الصداع الأشخاص عبر موجات ألم متتالية على مدار اليوم، ويمكن أن يستمر لأسابيع أو حتى أشهر. وأوضح أحمد: "يكون الألم عادة على جانب واحد من الرأس، وعادة ما يحدث حول عين واحدة. ويمكن أن تبدأ نوبات الألم بسرعة كبيرة، ويمكن أن تنتهي بسرعة كبيرة، ومع ذلك يمكن أن تستمر من 15 دقيقة إلى 3 ساعات". وأضاف أن المريض قد يعاني من تعرق الوجه أيضا. يمكن للأدوية أن تساعد في علاج الصداع العنقودي طويل الأمد، لذا ينبغي طلب المشورة الطبية.

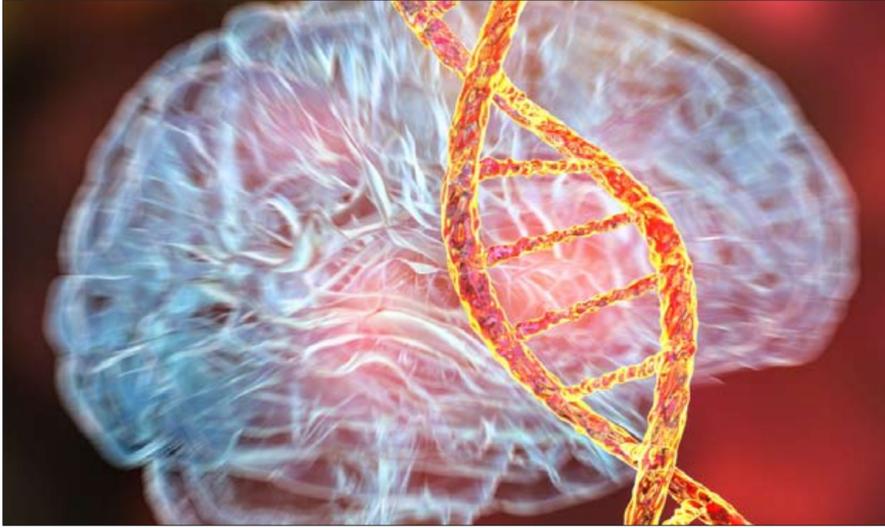
صداع التوتر يمكن أن يجعل هذا النوع من الصداع تشعر وكأن رأسك "يخضع لضغط كبير ومؤلم"، وغالبا ما يحدث الألم على جانبي الرأس، وأحيانا يؤثر على الوجه والرقبة أيضا. ويوضح الدكتور أحمد أن حالات الصداع هذه عادة ما تنجم عن الإجهاد أو تناول الكافيين أو مشاكل العضلات.

الصداع النصفي قال أحمد إن الصابئين بالصداع النصفي يشعرون



اكتشاف طفرة جينية وراء خلل في نمو وعمل الدماغ يصيب الآلاف حول العالم

اكتشف تعاون عالمي من العلماء جينا من المحتمل أن تسبب طفراته اضطرابات النمو العصبي (NDD) لدى مئات الآلاف من الأشخاص في جميع أنحاء العالم. ويعرف اضطرابات النمو العصبي بأنه اختلال في نمو وتطور المخ والجهاز العصبي المركزي كليهما أو أحدهما دون الآخر.



تصنع البروتينات، فإن البيانات الواردة من مشروع 100 ألف جينوم، بقيادة NHS و Genomics England، الذي استخدمه الفريق، تعني أنه يمكنهم تسلسل الجينومات بأكملها ما يسمح بتحليل التغيرات في الجينات التي لا تصنع البروتينات، مثل 2-RNU4. ووجد الفريق، بقيادة نيكولا ويفين، الأستاذ المشارك في معهد البيانات الضخمة ومركز علم الوراثة البشرية بجامعة أكسفورد، طفرات في 2-RNU4 لدى 115 شخصا مصابين باضطرابات النمو العصبي، وكان لدى العديد منهم نفس المتغير الذي يضيف قاعدة إضافية واحدة في موقع مهم في الحمض النووي الريبوزي (RNA). وقال جيمي إينغفورد، الباحث في جامعة مانشستر وعالم بيانات الجينوم الرئيسي في Genomics England، "لدينا الآن القدرة على تحديد جميع أنواع الاختلافات في الحمض النووي للأشخاص والتي يمكن أن تكون مسببة للمرض، ويمكن أن تربط العائلات والباحثين من جميع أنحاء العالم بسرعة. ونأمل أن نتيج التحاليل الوثيقة بين العلوم الحاسوبية وعلم الجينوم والاكتشافات السريرية في جامعة مانشستر اكتشافات مستقبلية كهذه تساعد العائلات والباحثين الآخرين على فهم الأمراض الجينية بشكل أفضل".

ويأمل العلماء مستقبلا في استخدام أدوات الذكاء الاصطناعي للتعرف على الاضطراب من خلال ملامح الوجه وحدها. وإذا نجح ذلك، فسيتمكن الأطباء من تشخيص المرضى الذين يعانون من هذا الاضطراب بمجرد تحميل صورهم للتحليل، نظرا لأن بعض الدول لا تملك الوسائل اللازمة لقراءة الجينومات بأكملها على نطاق واسع.

وتسبب هذه الحالة تأخرا شديدا في النمو، والعديد من الأشخاص الذين تم تشخيصهم بها يكونون غير قادرين على الكلام، ويتم تغذيتهم من خلال أنبوب ويعانون من نوبات. وينتج هذا الاضطراب سمات وجه مميزة، مثل الأذنين الكبيرتين المقوستين والحدود الممتلئة والضم ذي الزوايا المقنونة. وتعد نتائج الدراسة التي قادتها جامعة أكسفورد، والتي نشرتها مجلة Nature، خطوة أولى مثيرة نحو تطوير علاجات مستقبلية للاضطرابات التي لها آثار مدمرة على التعلم والسلوك والكلام والحركة. وفي حين يُعتقد أن معظم اضطرابات النمو العصبي (NDD) وراثية وتسببها تغييرات في الحمض النووي، إلا أن نحو 60% من الأفراد الذين يعانون من هذه الحالات لا يعرفون حتى الآن تغير الحمض النووي المحدد الذي يسبب اضطرابهم. وتقريبا جميع الجينات المعروفة بتورطها في اضطرابات النمو العصبي مسؤولة عن صنع البروتينات. ومع ذلك، اكتشف العلماء بقيادة جامعة مانشستر وجامعة أكسفورد أن الجين 2-RNU4 يصنع بدلا من ذلك جزءا من الحمض النووي الريبوزي (RNA) الذي يلعب دورا مهما في كيفية معالجة الجينات الأخرى في الخلايا. وتقدر الدراسة أن هذه التغييرات المحددة في جين 2-RNU4 يمكن أن تفسر 0.4% من جميع حالات اضطراب النمو العصبي على مستوى العالم، ما قد يؤثر على مئات الآلاف من العائلات في جميع أنحاء العالم. وفي حين أن الدراسات السابقة نظرت فقط إلى الجينات التي

اكتشاف "صلة حاسمة" بين مرض التوحد وعدوى شائعة

وجدت دراسة جديدة أن فيروسا شائعا لدى الأطفال حديثي الولادة قد يزيد من خطر الإصابة بالتوحد. فحصت الدراسة السجلات الطبية لنحو 3 ملايين رضيع، ووجدت أن الأطفال الذين ولدوا مصابين بالفيروس المضخم للخلايا (CMV)، كانوا أكثر عرضة مرتين ونصف لتشخيص إصابتهم بمرض التوحد. وقالت طبيبة الأطفال، ميغان بيش، المدة الرئيسية للدراسة من جامعة ميشيغان، إنه على الرغم من الحاجة إلى مزيد من البحث، يعتقد الباحثون أن المرض قد يسبب التهابا في دماغ الجنين مما يعوق نموه. وكشفت لوقم "ديلي ميل" أن ابنتها ولدت مصابة بفيروس CMV والتوحد، على الرغم من أنها بدت بصحة كاملة عند الولادة. وأشارت إلى أن مرض التوحد قد لا يتم تشخيصها عند الولادة قد لا يتم تشخيصها. وأوضحت أن الفحص المبكر للفيروس (عندما يكون الأطفال في الرحم) يمكن أن يمنح الأطباء فرصة لوقف الفيروس المضخم للخلايا (CMV) قبل أن يؤدي دماغ الجنين. التوحد يؤدي إلى مجموعة من السلوكيات، وتشمل بعض الأعراض الشائعة: الحساسية للضوضاء وصعوبات في تفسير الإشارات الاجتماعية، وتأخر المهارات اللغوية. نشرت الدراسة في مجلة الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال.

وجدت دراسة جديدة أن فيروسا شائعا لدى الأطفال حديثي الولادة قد يزيد من خطر الإصابة بالتوحد. فحصت الدراسة السجلات الطبية لنحو 3 ملايين رضيع، ووجدت أن الأطفال الذين ولدوا مصابين بالفيروس المضخم للخلايا (CMV)، كانوا أكثر عرضة مرتين ونصف لتشخيص إصابتهم بمرض التوحد. وقالت طبيبة الأطفال، ميغان بيش، المدة الرئيسية للدراسة من جامعة ميشيغان، إنه على الرغم من الحاجة إلى مزيد من البحث، يعتقد الباحثون أن المرض قد يسبب التهابا في دماغ الجنين مما يعوق نموه. وكشفت لوقم "ديلي ميل" أن ابنتها ولدت مصابة بفيروس CMV والتوحد، على الرغم من أنها بدت بصحة كاملة عند الولادة. وأشارت إلى أن مرض التوحد قد لا يتم تشخيصها عند الولادة قد لا يتم تشخيصها. وأوضحت أن الفحص المبكر للفيروس (عندما يكون الأطفال في الرحم) يمكن أن يمنح الأطباء فرصة لوقف الفيروس المضخم للخلايا (CMV) قبل أن يؤدي دماغ الجنين. التوحد يؤدي إلى مجموعة من السلوكيات، وتشمل بعض الأعراض الشائعة: الحساسية للضوضاء وصعوبات في تفسير الإشارات الاجتماعية، وتأخر المهارات اللغوية. نشرت الدراسة في مجلة الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال.



أدوية شائعة لعلاج السكري تقلل من خطر الإصابة بالسرطان

أظهرت دراسة أن فئة من أدوية مرض السكري، والتي تشمل عقار "أوزمبيك" الشائع، ترتبط بانخفاض خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان المرتبطة بالسمنة. وقارنت الدراسة التي نشرتها مؤخرا مجلة JAMA، المرضى المصابين بداء السكري من النوع الثاني الذين تم علاجهم بالإنسولين مقابل المرضى الذين تم إعطائهم فئة من الأدوية تعرف باسم ناهضات الببتيد الشبيهة بالغلوكاغون-1، مثل "أوزمبيك"، بين عامي 2005 و2018. ووجد الباحثون أن المرضى الذين تلقوا ناهضات GLP-1 كان لديهم خطر أقل بكثير للإصابة بـ 10 من أصل 13 سرطانا تمت دراستها، بما في ذلك سرطان الكلى والبنكرياس والمريء والمبيض والكبد والقولون والمستقيم. ومن بين أنواع السرطان التي لم تشهد تغيرا كبيرا في خطر سرطان الغدة الدرقية وسرطان الثدي لدى النساء بعد انقطاع الطمث. وقال مؤلف الدراسة الرئيسي رونج شو في رسالة بالبريد الإلكتروني

لوكالة "فرايس برس": "من المعروف أن السمنة مرتبطة بما لا يقل عن 13 نوعا من السرطان. تقدم دراستنا دليلا على أن أدوية ناهضات مستقبل الببتيد الشبيهة بالغلوكاغون-1 (GLP-1) تبشر بالخير في كسر الارتباط بين السمنة والسرطان". ومن بين الأدوية التي تمت دراستها كان "سيماغلوتايد" (Semaglutide)، والذي يباع تحت الأسماء التجارية "أوزمبيك" (Ozempic) و"ويغوي" (Wegovy) و"روبيلسيس" (Rybelsus)، وكذلك ليراغلوتايد (liraglutide) الذي يتم تسويقه تحت اسم العلامة التجارية Victoza، وغيرها. وفي الواقع كانت ناهضات GLP-1 موجودة منذ نحو 20 عاما، ولكن الجيل الجديد من هذه الأدوية، مثل "أوزمبيك"، قد انتشر بسبب تأثيره الأكثر أهمية على فقدان الوزن. واقترح شو أن الفوائد الوقائية الموضحة في الدراسة قد تشجع الأطباء على وصف علاجات GLP-1 لمرضى السكري بدلا من الأدوية الأخرى مثل الإنسولين.

منوعات

الفيلم

27



"جرب ثانية، أفضل ثانية، أفضل بشكل أفضل" (صامويل بيكيت). الاقتباس أعلاه يعتبره المخرج الياباني ريوسوكي هاماغوتشي (٤٦ عاماً)، منهجاً لحياته السينمائية. تخرج هاماغوتشي من قسم الآداب في جامعة طوكيو، ولاحقاً أكمل دراسته العليا متخصصاً في السينما. بين فيلم وآخر، يسير ورشاً للتمثيل الارتجالي. المحطات الثلاث السابقة رئيسية في سياق مخرج يصنف بأنه أوزو السينما الحديثة، فمن المستحيل فصل دراسته للأدب ولاحقاً للسينما وورش التمثيل الارتجالي (السيناريو والصورة وإدارة الممثل)، عن سياق نتاجه السينمائي.

تجريباً جديد بمفاهيم وعناصر وبيئة جديدة للمخرج الياباني ريوسوكي هاماغوتشي

Evil Does Not Exist .. يجمع بين لقطات الطبيعة الساحرة والمرعبة في آن وخليط موسيقى الجاز الصاخبة



العاطفية والكشف عن خبايا النفس من خلال الحوارات التي تنحرف في اتجاهات غير متوقعة بين الأشخاص المترابطين، تضاف إلى ذلك العائلات وزملاء العمل والمواقف اليومية وغيرها من أركان حياة الطبقة المتوسطة اليابانية المعاصرة. بعد جائزة الأوسكار والتكريس العالمي للمخرج، دخل إلى الحلقة الضيقة لصانعي الأفلام في بلاده، كأكيرا كوروساوا وياسوجيرو أوزو وكينجي ميزوغوتشي. المساحة المادية الرحبة للتجريب خلقت عمله الجديد Evil Does Not Exist. انطلق العمل من اللحظة التي طلبت إيكو إيشيباشي (مؤلفة موسيقية، أنفت موسيقى فيلم Drive My Car)، من ريوسوكي هاماغوتشي أن يصمم عرضاً بصرياً مرافقاً لموسيقاها. في السنة الأولى من العمل كان هاماغوتشي في حالة ضياع، هو خارج مساحته الآمنة. انتقل إلى المنزل الريفي الذي تقيم فيه إيكو وبدأ بتدوين المصطلحات التي أتت على لسان السكان المحليين، ومنها نسج السيناريو المينامي الذي شاهدناه في العمل.

التوصية الوحيدة من المخرج لمدير التصوير يوشيو كيتاجاوا أن يكون تكوين اللقطة مُعْرفاً في اليابانية. خطوط كثيفة متقاطعة في الأفق. ساعات طويلة من التصوير الهادئ وضعت على طاولة المونتير أوزو يامازاكي، وهذه كانت المهمة الأصعب. تحت تأثير فيلم المخرج السويدي إنغمار بيرغمان The Virgin (1960)، خرج الفيلم بصورة تُحيط بالموسيقى التي تتردد في تلك الطبيعة، حافظت الصورة على مسافة من الألقان، تداخلت أحياناً وتناقضت في أحيان أخرى. هذا التداخل مؤثر سينمائياً في مشهد ريشة الطائر والهاريسيكورد. لجميع أدوار حيوية وإيجابية في العمل، طاقم التمثيل والكتاب وطاقم التصوير والعاملون على الموسيقى. كلهم باستثناء المخرج، كان حسب قوله، يفض مراقباً سلبياً للعملية بأكملها، يجعل النتيجة النهائية، مؤكداً من جديد التباس مهنته كمخرج. العمل الذي يجمع بين لقطات الطبيعة الساحرة والمرعبة في آن وخليط موسيقى الجاز الصاخبة والاستخدام المكثف للميلوديكا والفيبرافون قد لا تُهضم تجربة مشاهدته إذا لم نعتصم ونحن نتلصص على المشهد (كما كل تاريخ السينما)، حتى نراه من وجهة نظر المخرج/ المتلصص.

الحظ والخيال " هو المدخل المناسب). نتابع ميكو وتسوجومي في Wheel Of Fortune And Fantasy وهما في سيارة أجرة تتجول إلى الأبد. المحادثة الحميمة ترسم لنا معالم الشخصيتين، ونغوص في أغوارهما كلما أخصتنا أكثر. هذا ما رأيناه أيضاً داخل السيارة الحمراء في Drive My Car: المحادثة تدور بين هاماغوتشي والكتاب هاروكي موراكامي (الفيلم مبني على إحدى قصصه)، وأنطون تشيخوف (المسرحية في الفيلم هي مسرحية العم فانيا لتشخوف)، على لسان بطل الفيلم كافوكو بعدما فقد شهبزاد الساحرة (زوجته أوتو).

السيرة بوصفها غرفة منزل متقلبة، تمثل جزءاً من اهتمام ريوسوكي هاماغوتشي بالنقل العام كمنصر سينمائي. الجميع يجد عزاءه في النقل العام. كل الرفاهية والعواطف والعلاقات والمشاكل الشخصية تتضاعف أمام شبكة الطرق العقدة في اليابان، فيجد الإنسان فيها مساحة للتأمل.

على أثر زلزال شرق اليابان الكبير عام 2011، وثلاثية Tōhoku الوثائقية عن ضحاياها، أتى فيلم Happy Hour (إصدار عام 2015، زمن العرض 317 دقيقة)، مرتكزاً على الممثلين غير المحترفين (كانوا مشاركين سابقين في ورش هاماغوتشي). يتشابه من ناحية إجراء مقابلات مرتجلة مع ضحايا الكوارث، وتمديد المحادثة إلى ما هو أبعد من الفترات التقليدية للتأكيد على التجربة

الكتابة هنا تتناول فيلمه الأخير Evil Does Not Exist، الحاصل على جائزة لجنة التحكيم في مهرجان فينيسيا. وكان قد أسأل كثيراً من الحبر ولا يزال. لكن قراءته خارج سياق فيلموغرافية ريوسوكي هاماغوتشي ستكون مجففة ومنقصية من سيرة المخرج المسوس بالسينما، إذا تخيلنا هاماغوتشي بستانباً ويملك أصيصاً ليُزرع فيه زهوراً، وكل زهرة/ فيلم تفتحت في هذا الأصيص لها جذور متشابكة (زمانية ومكانية؛ عناصر الحكاية وشخصياتها). مع أزهار أخرى. حينها، نجد Evil Does Not Exist في أبيض آخر، ووحده حتى الآن، بعدما امتلأ الأصيص الأول. مع العلم أن ريوسوكي هاماغوتشي لم يبتلع إرثه السينمائي ولم يقلب عليه، فقط تجريباً جديد بمفاهيم وعناصر وبيئة جديدة.

في فيلمه (2012) Intimacies نجد جذوراً لفيلمه الحاصل على جائزة السيناريو في مهرجان كان السينمائي، وجائزة الأوسكار عن فئة أفضل فيلم أجنبي (2021) Drive My Car، وذلك على أساس قصة التحضير لسرحية داخل الفيلم (قصة داخل قصة)، والتداخل في حياة القائمين على المسرحية. من ناحية أخرى، يتقاطع Drive My Car مع فيلم Wheel Of Fortune And Fantasy الصادر في العام نفسه من حيث الأحاديث الحميمة في السيارة (إذا كنت وادفاً جديداً إلى أعمال هاماغوتشي، فإن فيلم "عجلة



Flying Lotus يكشف تأليف نعمتي رنين لهاتف iPhone



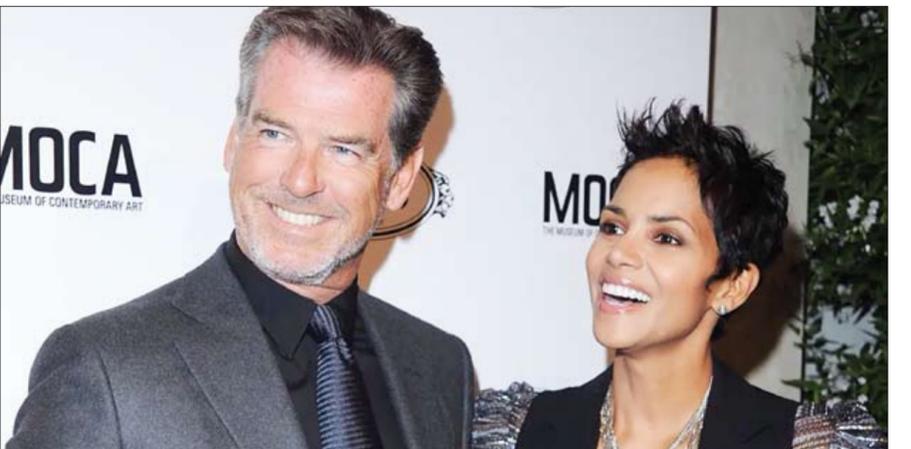
أكد منتج الأغاني الأمريكي ستيفن دي بينجلى إليسون، المشهور بـ Flying Lotus، أنه ألف وأنتج نعمتي رنين لهاتف iPhone لشركة Apple. وأعلن المنتج ودي جي والمؤسس المشارك لشركة Brainfeeder الرائدة من خلال حسابها على وسائل التواصل الاجتماعي أنه شارك في صنع نعمتي الرنين "Daybreak" و"Chalet" بعد أن قامت Apple بتحليل النغمات في حلقة حديثة من برنامجها "The Sound of Apple". كتب Flying Lotus على X (المعروف سابقاً باسم Twitter)، مؤكداً أن النغمات متاحة منذ فترة أطول مما يدركه الناس: "سريت Apple ذلك حتى أتمكن من قول ذلك، لقد كتبت بعض النغمات التي كانت على هاتف iPhone منذ iOS13". تم طرح iOS13 في عام 2019، وكانت النغمات مجانية للاستخدام لجميع مستخدمي Apple منذ ذلك الحين، كنا النغمات عبارة عن نغمات ناعمة وبطيئة، وتتميز بنغمة شهية وحالة تسهل على المستخدمين الوصول إلى تنبيهاتهم. يمكنك الاطلاع عليها أدناه.

هالي بيرري: بيرس بروسنان أعاد إيماني بالرجال من جديد



بالنسبة لي دائماً، أنا من محبي بيرس بروسنان، لقد أعاد لي إيماني بالرجال في هذا الفيلم، ولا يمكن أن يكون هناك إنسان أكثر نبلاً من بيرس بروسنان". وتابعت بيرري قائلة: "لم تكن المشاركة في أفلام بوند على قائمة أمنياتي، لكنني أحببت الأفلام، وبعد أن شاركت في أحدها، أشعر وكأنني جزء من تاريخ السينما، هذه الأفلام أيقونية، سيظلون إلى الأبد جزءاً من تاريخنا، وأنا أشعر بشرف كبير لكوني جزءاً من ذلك التاريخ، وخاصة مع بيرس".

أكدت النجمة العالمية هالي بيرري أن زميلها وصديقها النجم العالمي بيرس بروسنان "أعاد لي إيماني بالرجال" أثناء تصوير فيلم جيمس بوند Die Another Day الذي طرح خلال عام 2002. كان العمل هو الرابع والأخير لبروسنان في سلسلة 007 وشاركت بيرري في البطولة بدور جياسيتا "جينكس" جونسون، عميلة الأمن القومي. وفي حديثها إلى موقع Wired، شاركت بيرري ذكرياتها الإيجابية عن التصوير مع بروسنان، حيث صرحت قائلة: "سيظل بروسنان هو بوند



الفكر

«طريقة غريبة» للحد من الرغبة في التدخين



التدخين. ووجدت 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 أيضاً إلى زيادة تسجيل المشاركين في برنامج الإقلاع عن التدخين عبر الإنترنت. وكشفت الدراسة أن إشارة مشاعر التعاطف والحزن والرحمة، لا تنتج تأثيرات مقصودة على سلوكيات الإقلاع عن التدخين. وعلى عكس المشاعر الإيجابية الأخرى

كشفت باحثون من جامعة هارفارد أن إشارة مشاعر الامتنان لدى الأشخاص المدخنين يساعد في الحد من رغبتهم في التدخين. اعتمد فريق البحث على ما يسمى «إطار اتجاه التقييم»، وهو نموذج نظري للتعاطف واتخاذ القرار، ودراسات تجريبية سابقة حول العلاقة بين العواطف والسلوكيات المحفوفة بالمخاطر، لافتراض أن إشارة المشاعر الإيجابية المتعلقة بالامتنان يمكن أن تؤدي إلى الحد من التدخين. ووجد الباحثون أدلة ثابتة على أن تحفيز مشاعر الامتنان ارتبط بانخفاض معدلات

Proceedings of the National Academy of Science

قوس قزح، حمية غذائية تحمي من السرطان وأمراض القلب

تشير الدكتورة آنا خاكيموفا أخصائية أمراض الباطنية والروماتيزم إلى أنه يجب أسبوعياً تناول فواكه من جميع ألوان قوس قزح، من الأحمر إلى الأرجواني.

وتشير الطبيبة في حديث لـ Gazeta.ru إلى أن هذه الحمية تسمى حمية «قوس قزح».

وتقول: يعتمد جوهر هذه الحمية الغذائية على أن المنتجات المختلفة الألوان لها خصائص مفيدة مختلفة. كلما كان النظام الغذائي أكثر تنوعاً، كلما زادت المواد المفيدة والضرورية المختلفة التي تفيد الجسم. ويجب تناول فاكهة أو خضار طازجة واحدة على الأقل (150-200 غرام) مع كل وجبة. أي يمكن تجديد النظام الغذائي بإضافة نوعين أو ثلاثة أنواع من الأطعمة النباتية إليه.

ووفقاً لها، تحتوي الفواكه والخضروات الحمراء والوردية اللون على مادة الليكوبين المضادة للأكسدة، كما تحمي الجسم من أشعة الشمس وتحسن صحة القلب وتقلل من خطر بعض أنواع السرطان.

أما البرتقالية اللون والصفراء، فهي غنية بببتا كاروتين التي تحسن صحة العيون والجلد والأغشية المخاطية ومنظومة المناعة.

وتحتوي الخضار الورقية الداكنة اللون والملفوف على اللوتين وزياكسانثين. هذه المواد تحارب الالتهابات وتحمي الجسم من سرطان الكبد والجلد والمعدة والقولون.

أما الزرقاء والأرجوانية اللون فغنية بالفينولات التي تقلل من خطر الإصابة بداء السكري والسرطان والالتهابات وأمراض القلب.

مخاطر الجمع بين اللحوم والبطاطس على كبار السن

يجب على الأشخاص البالغين وكبار السن إعادة النظر في نظامهم الغذائي واستبعاد بعض مجموعات الأطعمة وفقاً لمتطلبات الجسم الذي مع التقدم في العمر يصبح انتقائياً أكثر.

وتشير الدكتورة ماريات موخينا خبيرة التغذية الروسية، إلى أن المنتجات التي لا يتصح بتناولها معاً هي اللحوم والبطاطس، لأن الطبق يحتوي على مواد غذائية ثقيلة كالبروتين على شكل لحم، وعلى «قنبلة» نشوية من الكربوهيدرات.

ووفقاً لها، ليس بمقدور حتى المعدة الشابة تحمل مثل هذا العبء الثقيل وخاصة إذا كانت هذه الأطعمة مقبلة. ومع التقدم في العمر ينخفض إنتاج الأنزيمات، ما يؤدي إلى صعوبة في امتصاص المواد الغذائية، وبالتالي الشعور بالثقل.

وتقول: «إذا كان الشخص لا يستطيع الاستغناء عن اللحوم، فمن الأفضل أن يسلفها، أما البطاطس فمن الأفضل استبعادها تماماً، واستبدالها بالخضروات المطهية أو الكينوا».

وتنصح الخبيرة بعدم تناول كوكتيل الموز بالحليب، لأن الموز في هذا المشروب يتحول إلى مادة مخاطية يمكن أن تعيق تجمّع الأمعاء. أما تناول الموز لوحده ومضغه ببطء فإنه عندما يصل إلى المعدة يكون قد تحلل بفضل إنزيمات اللعاب. ولنفس السبب لا ينصح بتناول القهوة والحليب وعصير البرتقال في وجبة الإفطار، لأنه يقلل من فعالية إنزيمات المعدة خاصة إذا كان الشخص قد تناول قبلها عصيدة.



سيلينا جوميز لدى حضورها العرض الأول للموسم الرابع من مسلسل Only Murders in the Building في لوس أنجلوس. (ا ف ب)

قرأت لك

البابونج



يتميز البابونج بخصائص عجيبة لتهدئة المعدة فضلاً عن نطاق واسع من الاستخدامات التي تبنت فعاليتها عبر أجيال طويلة. ويساعد أيضاً على التخلص من عثر الهضم ومشكلات ما قبل الدورة

الشهرية، كما يخلصك من الشعور بالغثاس والتهابات الأمعاء.

وتظهر الدراسات أن هذه الزهرة الجميلة تحتوي على مواد مضادة للتشنجات والالتهابات كما يستفاد منها في علاج الأمعاء والمعدة وتشنجات الدورة الشهرية. ويعد البابونج علاجاً عجبياً لأوجاع الرأس ويشرب عادة بدلاً عن الشاي.

ويستفاد من البابونج في حالات التشنجات المصاحبة للدورة الشهرية وعسر الهضم والإجهاد العام.

لكن ينصح بتجنب تناول البابونج في حالة الحساسية نحو ورود الأقحوان وزهرة الراجويد وأيضاً إذا كنت تتناولين الوارفارين (مميع للدم).

تقول أديبات الطب الصيني الشعبي وعلوم العلاج بالزيوت العطرية أن البابونج يقي العين ولكن في واقع الأمر لا تتوفر أية أبحاث علمية تجزم بذلك.

سؤال وجواب

- ما هو أكبر المحيطات بالعالم؟
المحيط الهادي.
- أي المدن كانت عاصمة الدولة العباسية؟
بغداد.
- ما أول دولة شرعت بالألعاب الأولمبية؟
اليونان.
- كم بوصة توجد في الyarدة الواحدة؟
36 بوصة.
- ما هي أكبر الجزر الآسيوية؟
جزيرة بورنيو.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن السلحفاة هي الحيوان التي يحفظ عظمه في لحمه
- هل تعلم أن الدلفين يخلق عين واحدة عندما ينام
- هل تعلم أن السلحفاة والذباب والأفعى لا تمتلك حاسة السمع
- هل تعلم أن أقوى عضلة في جسم الإنسان هي عضلة الفك
- هل تعلم أن الجسم يحتمل حرارة حتى 128 درجة مئوية
- هل تعلم أن الأذن اليسرى أضعف سمعاً من الأذن اليمنى
- هل تعلم أن فيتامين أ الموجود في زيت السمك وزيت كبد الحوت و صفار البيض والزبدة والقشدة والخضروات الصفراء طويلة الأوراق والجزر والكمثرى لازم لنمو الطفل ونقصه يعوق عملية النمو والافراط في تناوله يسبب ضغطاً متزايداً في الدماغ ودوار وصداع وتساقط الشعر ويشقق الجلد والشفاة ويغير في تكوين العظام ويؤلم المفاصل
- هل تعلم أن الافراط في أخذ بعض أنواع الفيتامينات يؤدي الى التسمم
- هل تعلم أن الفيل يبكي عندما يكون حزين
- هل تعلم أن الحصان يموت اذا قطع ذيله

قصة الشبل المفقود

ارتعد الثعلب وهو يسمع زئير الأسود فقد كان عالياً جداً وأيضاً غاضباً جداً.. سأل نفسه يا ترى ماذا حدث مالي اسمع الأسود تزار وهي غاضبة سأذهب لأعرف فأنا لا أستطيع ان اجلس امامه الكبير وهو صديقاً ذهب الثعلب إلى عرين الأسود وهو يحاول معرفة الأخبار وحين وصل وجد امامه الأسد الكبير وهو صديقاً له فسأله بقلق: مالي اراكم تزارون هل حدث شيئاً؟ فقال الأسد اختفى شبلي الصغير.. لا تقف امامي هكذا اذهب والبحث عنه.. اذهب وألا قتلتك، 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 منشغلة بالبحث عن الشبل الصغير.. لم تترك الحيوانات مكاناً الا وبحثت فيه فوق الأشجار وتحتها.. بين الشجيرات ووسط المياه الضحلة، من اطراف الغابة لأطرافها ومن شرقها إلى غربها ولكن دون فائدة واجتمع الجميع حول الأسد يقولون ربما وقع في يد صياد! فصرخ الصقر وقال: لا لم يأت إلى غابتنا صيادون اليوم ولا حتى امس.. فقال القرد ربما سقط في النهر فرد التمساح وقال لا.. اشرف على النهر بنفسي لم يسقط فيه أي حيوان اليوم. فصرخ الأسد وقال حسناً هل تبحر ابني في الهواء ايها الغفلون.. صمت الجميع ربما خوفاً منه وربما احتراما لدموع الأم المنكوبة.. ووسط هذا الصمت المطبق جاء الشبل الصغير ووقف وسط الزحام وهو يقول ماذا حدث لماذا تبكون، اندش الجميع وتعجبوا ثم نظروا إلى الأسد وهم يكتفون ضحكاتهم خوفاً من الأسد الذي برزت عيناه وهو ينظر إلى شبله الذي كان يبكي منذ لحظات.. صرخ فيه اين كنت ايها الشقي؟ فقال: كنت انا في التجويف اعلى الشجرة من الخلف، كم كان النوم فيه دافئاً ومرحياً ومازلت احس برغبتني في النوم مرة اخرى.. انسحب الشبل بهدوء والتف خلف الشجرة فتسلق فروعها ودخل في تجويف عميق ليستكمل نومه تاركاً امه واباه والحيوانات كلها تضحك وتضحك حيث صرخ الثعلب وقال كان ينام فوق رأس ابني وهو لا يحس بذلك، يا له من غبي، أه كم هو غبي.. ولم يقل كلمته الثالثة فقد لطمه الأسد لطمه 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 ابداً.. فهل دفع الثعلب حياته ثمناً لغيبه ام غيبه الأسد؟

مساحة للتلوين

