

منوعات الغذاء

ص 22

«القافلة الوردية» في حملة أكتوبر
الوردي.. أكثر من 108 فعاليات
في 103 مواقع بدولة الإمارات

ص 27

"فيلم" الكونت"
فانتازيا الرعب
والسياسة



الجوامل يقعن في فخ الخرافات
الشائعة ويقيدن أنفسهن دون داع
ص 23



الاثنين 6 نوفمبر 2023 م - العدد 13993
Monday 6 November 2023 - Issue No 13993

المراسلات: ص 505
email.munawaat@alfajrnews.ae

زيارة إلى طبيب الأسنان تنقذ حياة هذه المرأة

شاركت عارضة أزياء أمريكية سابقة محنتها، بعد أن اكتشفت أنها مصابة بمرض السرطان أثناء موعد روتيني مع طبيب الأسنان. قالت إيلي براون (45 عاماً)، من ولاية نيغادا، إن طبيب أسنانها اكتشف وجود كتلة على لسانها، وتم تشخيص إصابتها بالمرحلة الأولى من سرطان الخلايا الحرفية في الفم، والذي عادة ما يكون غير ضار.

وبحسب الأطباء، عانت السيدة براون من حالة صحية تدعى «الحزاز المسطح»، وهي حالة يهاجم فيها الجهاز المناعي الجلد، ما يتسبب في ظهور نتوءات أو آفات أرجوانية ومسطحة ومثيرة للحكة. وقد تزيد هذه الحالة من خطر الإصابة بسرطان الفم على المدى البعيد بسبب الالتهاب المستمر. قام الأطباء بإزالة الورم في عملية جراحية بسيطة، ولكنهم لم يتمكنوا من المتابعة بالعلاج الإشعاعي بسبب «الحزاز المسطح» الذي تعاني منه. ولكن بعد مرور عام، بدأت تشعر بألم في أذنها وسرعان ما أصبح ألماً لا يطاق، الأمر الذي دفع الأطباء لإجراء جراحة عاجلة لها، تم خلالها استئصال الفك السفلي، واستبدال عظم الفك، بعظم من ساقها.

بقيت السيدة براون في المستشفى لمدة تسعة أيام، ثم تلقت العلاج الكيماوي والعلاج الإشعاعي، وخضعت لفترة تأهيل خاصة لاستعادة قدرتها على المشي بسبب الجراحة التي أجريت على ساقها.

كوريا الشمالية.. عطلة سنوية احتفالاً بصاروخ بالستي

خصصت بيونغ يانغ يوماً يوم عطلة للاحتفال بالذكرى السنوية للتجربة الناجحة لصاروخها الباليستي العاب للقطارات، «هاوسونغ-17»، العام الماضي.

في 18 نوفمبر -تشرين الثاني 2022 أجرت بيونغ يانغ ما يعتقد أنه أول اختبار طيران كامل لصاروخ هاوسونغ-17 الذي أطلق عليه المحللون العسكريون اسم «الصاروخ الوحش»، وفق ما أفادت وكالة الأنباء الكورية الشمالية الرسمية الأحد.

وخلدت هذه الذكرى السنوية على أنها يوم عطلة رسمية خلال اجتماع لمجلس الشعب الأعلى حسبما أفادت الوكالة، الأحد.



هل سكر الفواكه صحي أم أنه مجرد إسطورة؟

تسبباً من السرعات الحرارية بسبب محتواها العالي من "السكر". لأن الكثير من الفركتوز (كما يسمى سكر الفاكهة) ليس صحياً أكثر من سكر المائدة الأبيض المكرر. هل تتخلى عن الفاكهة؟ بالتأكيد لا، لأن الفاكهة يجب أن تكون جزءاً لا يتجزأ من نظام غذائي صحي ومتوازن ويجب أن تكون في قائمة طعامك اليومية. مجلة "ويمنز هيلث" تكشف عن أنواع من الفاكهة منخفضة "الفركتوز"، لا تحتوي عادة على سرعات حرارية منخفضة حسب، بل صحية أيضاً: الفراولة؛ على الرغم من أن طعم الفراولة حلو بشكل رائع، إلا أنها واحدة من أنواع الفاكهة التي تحتوي على القليل من "الفركتوز" بشكل خاص، وبالتالي فهي تحتوي على سرعات حرارية قليلة.

ثمرة البابايا: يمكنك أن تأكل منه قدر ما تريد، لأن البابايا هي واحدة من أقل الفواكه من حيث السرعات الحرارية و"الفركتوز".

توت العليق: هذه الثمار الصغيرة صحية بشكل لا يصدق؛ فهي لا تحتوي فقط على نسبة منخفضة من "الفركتوز"، بل تحتوي أيضاً على كمية كبيرة نسبياً من الحديد النباتي، بالإضافة إلى الكالسيوم والمغنيسيوم.

كاش. ويضيف الطبيب الألماني أن النوع الثاني أخطر: "عدم تحمل الفركتوز الوراثي يصيب شخصاً من بين كل 100 ألف. يكون هناك نقص في الأنزيم الذي يكسر الفركتوز في الكبد. والنتيجة هي اضطراب في التمثيل الغذائي ونقص السكر في الدم واضطرابات في التمثيل على من لديهم هذا المرض الوراثي عدم تناول أي كمية مهما كانت صغيرة من الفركتوز. لمن لا مشكلة صحية لديه في تحمل الفركتوز، ينصح باللجوء أيضاً إلى الخضار للحصول على الفركتوز إلى جانب بعض الفاكهة.

فواكه لا تضسد حميتك!

الفواكه الطازجة وجبة خفيفة وصحية في أيام الصيف الحارة، غير أن البعض قد يستغني عنها خلال الحمية الغذائية، بسبب احتوائها على نسب عالية من السرعات الحرارية والسكر. لكن هناك أنواع من الفاكهة يمكنك تناولها دون خوف على حميتك!

تحتوي الفاكهة على جميع العناصر الغذائية المهمة، مثل المعادن، الفيتامينات، مضادات الأكسدة والألياف. غير أن بعض أنواع الفاكهة تحتوي على عدد كبير

سكر الفواكه هو سكر بسيط (الفركتوز)، أما سكر المائدة المستخرج من القصب أو الشمندر السكري، والذي يسمى السكر، فهو سكر ثنائي معقد مكون من وحدتين من السكريات الأحادية هما الفركتوز والغلوكوز. كلا النوعين من السكر متساويان من الناحية الكيميائية، حتى وإن كان سكر المائدة هو ما يتم امتصاصه من قبل الجسم قبل الآخر. يقول شتيفان كاش، الباحث في "المعهد الألماني لبحوث التغذية" في بوتسدام وفي "مشفى شاريتيه" في العاصمة برلين.

ويمنع أن يتسبب سكر الفواكه بالكبد الدهني اللاكحولي وفي زيادة خطر الإصابة بارتفاع الضغط وأمراض الجهاز الدوراني الأخرى. وهو ما يؤكد الطبيب الألماني كاش: "هناك أدلة على أن الجسم يخزن الفركتوز على شكل دهون في الكبد وفي البطن".

وذكر الموقع الألماني، الذي يعني بشؤون الصحة والتغذية واللياقة، أن بعض البشر يحدثون استهلاكهم من السكر لعدم قدرتهم على تحمله، نظراً لأن لديهم ما يعرف بـ "عدم تحمل الفركتوز الغذائي" (سوء امتصاص الفركتوز). الشكل الشائع منه يكون اضطراب في الجهاز الهضمي وأعراضه "الغازات والإسهال أو الإمساك والتشنجات في المعدة"، يوضح

التدخين يوقف آلية مكافحة السرطان

اكتشف باحثون في معهد أونتاريو لأبحاث السرطان بكندا، إحدى الطرق التي يسبب بها تدخين التبغ السرطان ويجعل علاجه أكثر صعوبة، من خلال تقويض ضمانات الجسم المضادة للورم. وربطت الدراسة تدخين التبغ بالتغيرات الضارة في الحمض النووي التي تؤدي إلى توقف الجسم عن صنع بروتينات معينة تقوم بمكافحة السرطان. ووفق "ساينس أدفانسر"، وجد البحث أن هذه الطفرات كانت سائدة بشكل خاص في الجينات المعروفة باسم "مثبطات الأورام"، والتي تصنع بروتينات تمنع الخلايا غير الطبيعية من النمو. واستخدم الباحث أدلر وريماند وزملاؤه أدوات حسابية قوية لتحليل الحمض النووي من أكثر من 12 ألف عينة من الأورام عبر 18 نوعاً مختلفاً من السرطان.

وأظهر تحليلهم وجود صلة قوية بين طفرات وقف إنتاج مثبطات سرطان الرئة، و"البصمة" التي يتركها التدخين في الحمض النووي. ثم نظر الباحثون فيما إذا كان مقدار تدخين الشخص له تأثير. ووجدوا أن المزيد من التدخين أدى إلى مزيد من هذه الطفرات الضارة، والتي تجعل الورم أكثر تعقيداً وأصعب في العلاج.

المنغيز.. عنصر أساسي في إنتاج أنزيمات الهضم

المنغيز عنصر مساعد للعديد من الأنزيمات، التي تقوم باستقلاب الأحماض الأمينية والكوليسترول والغلوكوز والكربوهيدرات. وقد وجدت دراسة أن بالإمكان استخدام جرعة مكثفة من المنغيز في تقليل جلطات الدم، وأن الحصول على المزيد من المنغيز عن طريق الطعام يساهم في تقليل خطر تصلب الشرايين.

ووفق معاهد الصحة الأمريكية، يحتوي الجسم على حوالي 10 إلى 20 ملغ من المنغيز، منها 25% إلى 40% موجودة في العظام. ويمتص الجسم حوالي 1% إلى 5% فقط من المنغيز الغذائي، ويمتص الرضع والأطفال كميات أكبر.

ويتم إخراج أكثر من 90% من المنغيز المتص عبر الصفراء، ولا توجد مخاوف من استهلاك الحد الأقصى من المنغيز الغذائي.

يوجد المنغيز في مجموعة واسعة من الأطعمة، بما في ذلك الحبوب الكاملة، والمحار، وبلغ البحر، والكسرات، وفول الصويا، والبقول وخاصة الحمص. كما يتوفر في الأرز البني والأبيض، والخضراوات الورقية كالسبانخ، والقهوة، والشاي، والफल الأسود، والآناناس، والشوكولا. وتعتبر الحبوب والشاي والقهوة والخضراوات الورقية من أكثر مصادر المنغيز استهلاكاً.

ما العمل عند ابتلاع الطفل لمواد التنظيف؟

نصح المركز الاتحادي للتوعية الصحية عند ابتلاع الطفل منتجات التنظيف أو غيرها من المواد السامة، بأنه يجب على الآباء التزام الهدوء والاتصال أولاً بالطوارئ، وأقرب مركز لمكافحة السموم. وأوضح الخبراء الألمان أن إعطاء خبثاء مركز السموم بيانات صحيحة حول المادة، التي تناولها الطفل يعتبر من الأمور الهامة للتعامل الصحيح مع الحالة، وذلك ينبغي اصطحاب العبوة لقراءة بياناتها إذا لزم الأمر.

وحذر خبراء المركز الاتحادي للتوعية الصحية من إعطاء الطفل اللبن، فعلى الرغم من أن اللبن يساعد في تخفيف التسمم، إلا أنه في كثير من الأحوال يساعد على زيادة الامتصاص من خلال الأمعاء، بالإضافة إلى ذلك، يجب على الآباء ألا يحاولوا جعل الطفل يتقيأ بأي شكل من الأشكال، فقد يجعل هذا الحروق الكيميائية أسوأ بسبب الاتصال المتجدد بالمادة.

وفي حال تلامس السموم للبشرة أو العين، سواء الطفل أو أحد الوالدين، فإنه يُنصح بتخفيف السموم عن طريق الماء من خلال استمرار جريان الماء على الموضع المصاب لمدة ربع ساعة على الأقل، وخلق الملابس إن أصابها المادة أو حتى اللبلب الشديد، كما يوصى بزيارة طبيب العيون للتأكد من عدم تطور الإصابة.

فيروسات الحيوانات تضاعف وفيات البشر عام 2050

قال باحثون إن بعض الأمراض التي تنتقل من الحيوانات إلى البشر، يمكن أن تقتل 12 ضعف عدد الأشخاص في عام 2050 مقارنة بعام 2020. ونظرت الدراسة التي نشرتها "مجلة الطبية البريطانية بي إم جي" في أكثر من 3150 حالة تفشي بين عامي 1963 و2019، وحددت 75 حدثاً غير مباشر في 24 دولة.

وغطت قاعدة البيانات الأوبئة التي أبلغت عنها منظمة الصحة العالمية، وحالات التفشي التي حدثت منذ عام 1963، والأحداث ذات الأهمية التاريخية بما في ذلك أوبئة الأنفلونزا في عامي 1918 و1957.

ودعا فريق البحث من شركة التكنولوجيا الحيوية الأمريكية "جينكو بيوروكس" Ginkgo Bioworks، إلى اتخاذ "إجراءات عاجلة" لمعالجة المخاطر التي تهدد الصحة العامة العالمية.

وحذروا من أن الأوبئة الناجمة عن الأمراض الحيوانية المنشأ، المعروفة باسم الآثار غير المباشرة، يمكن أن تكون أكثر تكراراً في المستقبل بسبب تغير المناخ وإزالة الغابات، ونظر تحليل الفريق في الاتجاهات التاريخية لـ 4 مسببات أمراض فيروسية معينة.

وشملت هذه الفيروسات: فيروس إيبولا، وفيروس ماربورغ، وفيروس السارس التاجي 1، وفيروس نيباه، وفيروس ماتشوبو، الذي يسبب الحمى النزفية البوليويفية.

ولم تشمل الدراسة مرض كوفيد-19، الذي تسبب في الجائحة العالمية في عام 2020 ومن المرجح أن يكون نشأ في الخفافيش.

أطعمة يتجنبها اليابانيون فيعيشون حياة مديدة!

وتعد مركبات كيميائية يمكن أن تسبب بعض أنواع السرطان. الهمبرغر: البرغر غني بالملح والدهون المتحولة والدهون المشبعة، والتي يمكن أن ترفع مستويات الكوليسترول الضار LDL في الدم.

كمية الدهون المتحولة التي تحتويها النقانق (السجق) كبيرة جداً لدرجة أن أجسامنا قد تستغرق ما يصل إلى 50 يوماً لمعالجتها، وهي هذا النوع من الدهون هو الأكثر ارتباطاً بمشاكل القلب والسمنة والسرطان والسكري.

المشروبات الغازية المحلاة: الاستهلاك اليومي للمشروبات الغازية السكرية بمعدل جرعة واحدة إلى جرعتين في اليوم يزيد خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني والسمنة وارتفاع ضغط الدم وتسوس الأسنان والتهاب المعدة وحتى السرطان.

كما أن المشروبات الغازية التي تحتوي على مواد تحلية صناعية يمكن أن تؤثر على التركيز وتؤدي إلى الإصابة بالصداع النصفي.

تتصدر اليابان قائمة البلدان ذات أعلى متوسط عمر متوقع في العالم. تؤثر عدة عوامل في ذلك، على رأسها النظام الغذائي الصحي. ما هي الأطعمة التي يتجنبونها ليعيشوا حياة طويلة؟ يستهلك اليابانيون كمية قليلة جداً من اللحوم الحمراء وبيركوزون أكثر في غذائهم على الأسماك والمأكولات البحرية الأخرى.

ويوصي خبراء التغذية اليابانيون بتناول الأطعمة التي لها خصائص طبية وتعزز طول العمر. من ناحية أخرى، هناك أطعمة ضارة بالصحة ولا تزيد من طول العمر: على العكس من ذلك، فهي تقلل من متوسط العمر المتوقع، ولهذا السبب يحظر خبراء التغذية في اليابان استهلاكها.

النقانق: النقانق من أكبر شرور النظام الغذائي الحديث. فالسجق هو لحم معالج يحتوي على نسبة عالية من الملح ويحتوي على الدهون المشبعة، والتي يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بسرطان القولون والثدي. كما أنه يحتوي على النتريت والنترات،



بريطانيا.. نظام ذكي لمراقبة شعبية الملك

نفذ القصر الملكي في بريطانيا تجربة نظام مراقبة ذكي جديد، لأول مرة، خلال زيارة خارجية للملك تشارلز، من أجل رصد تفاعلات ومشورات مستخدمي منصات التواصل، للمساهمة في اتخاذ قرارات سريعة أثناءها، وذكرت صحيفة "ديلي مابلي" أمس الأحد أن مساعدي القصر استخدموا الذكاء الاصطناعي لأول مرة، خلال الزيارة الملكية إلى كينيا، لمراقبة شعبية ملك تشارلز على منصات التواصل. وتم استخدام برمجية تدعى Digimind، التي تعمل عبر جميع المنصات الرئيسية، بما في ذلك تيك توك، لتصنيف التعليقات إلى 3 فئات: سلبية، محايدة وإيجابية. ويتلقى القصر كل يوم ملخصاً لتقييم شعبية الملك في كينيا، بريطانيا وفي جميع أنحاء العالم، كما يرصد النظام الجديد التعليقات حول ما إذا كان يجب على الملك أن يعتذر رسمياً عن الماضي الاستعماري لبريطانيا، والذي نظر إليه المساعدون عن كثب بعد خطاب الملك الأخير.



ضمن المبادرات التابعة لـ «جمعية أصدقاء مرضى السرطان» لمكافحة سرطان الثدي

«القافلة الوردية» في حملة أكتوبر الوردية.. أكثر من 108 فعاليات في 103 مواقع بدولة الإمارات

•• الشارقة-الفجر:

للبترول، و"زارة الصحة ووقاية المجتمع"، و"مدينة الشارقة للإعلام (شمس)، و"مجموعة تيكوم"، و"مجلس التنمية الاقتصادية"، و"بنك أبوظبي الأول"، و"نادي غنتوت لسباق الخيل والبولو"، و"داماك"، و"شهبوب"، و"هيئة كهرباء ومياه دبي (ديوا)، و"فولفو"، و"إم إس دي"، و"فيكتوريا سيكريت"، و"نقط الهلال"، و"كيبسونز"، و"أوروسيماني"، و"مجموعة أميت الدولية"، و"واصل للقطارات"، و"مدينة الشارقة المستدامة"، و"أمنية لتجارة المواد الغذائية"، و"ترانس وورلد"، و"مدينة برجيل الطبية"، و"شين"، و"مستشفى شخبوط"، و"وزارة الصحة والسكان"، و"براند فور لس"، وغيرها من المؤسسات التي ساهمت بشكل فعال في نشر الوعي طوال مبادرة "أكتوبر الوردية".

كما حظيت المبادرة برعاية شركة "أمنية لتجارة المواد الغذائية" التي قدمت لـ "القافلة الوردية" أكثر من 20 ألف عبوة مياه خلال شهر أكتوبر، بالإضافة إلى دعم شركة "ألفا نيرو" التي شاركت في الفعاليات ووزعت "حقائب الأمل" على النساء والفتيات التي أجرين فحص الكشف المبكر عن سرطان الثدي، بهدف تعزيز وعيهن ودعمهن.

ومع أن فعاليات مبادرة "أكتوبر الوردية" مخصصة للشهر العالمي للتوعية بسرطان الثدي، إلا أن "جمعية أصدقاء مرضى السرطان" تؤكد على أهمية فحص الكشف المبكر عن سرطان الثدي طوال العام، لأن الجمعة والقافلة تلتزمان بمكافحة السرطان في جميع أيام السنة. وعلى الرغم من أن سرطان الثدي من أكثر أنواع السرطانات شيوعاً في العالم.

تشير الدراسات الطبية إلى أن الكشف المبكر عن السرطان يعزز فرصة نجاة الإصابات بنسبة 93% خلال السنوات الخمس الأولى من الكشف عن الإصابة، وتلعب المبادرات والفعاليات الشاملة إلى جانب الأنشطة المجتمعية والمؤسسية التي تنظمها "القافلة الوردية" على مدار العام دوراً محورياً في رفع الوعي وتعزيز فرص نجاة المصابين.



• قدمت 1874 فحصاً طبياً مجانياً للكشف المبكر عن سرطان الثدي

• جمعت مؤسسات القطاعين الحكومي والخاص والمتطوعين وأفراد المجتمع الإماراتي

أحرص على ركوب الدراجات مع (القافلة الوردية) ليس لدعم أحبائي فحسب، وإنما لدعم جميع العائلات التي تأثرت بمرحلة العلاج من السرطان، حيث تتحول مجلات دراجتنا إلى رمز للتضامن والأمل والتعالي والمستقبل المشرق".

المجتمع الإماراتي يتحد دعماً لمبادرة أكتوبر الوردية

وشهدت المبادرة عدداً من التعاونات والشراكات، إلى جانب دعم الرعاة، ومنهم "أدنوك"، و"القرية العالمية"، و"دبي القابضة"، و"الإمارات العامة

قوة العمل الجماعي المشترك

وحول أهمية التفاعل المجتمعي، قالت عائشة الملا، مديرة جمعية أصدقاء مرضى السرطان: "تجسد مبادرة (أكتوبر الوردية) قوة العمل الجماعي المشترك، حيث لعب الالتزام والتفاعل المجتمعي بين أفراد المجتمع والكوادر الطبية المتخصصة والمتطوعين إلى جانب الشركاء والرعاة دوراً رئيسياً في تحقيق هذه النتائج اللافتة".

بدوره، قال روبرت رستو، مؤسس فريق "لوس حبيبيز" لركوب الدراجات: "من خلال تجربتي العائلية التي لست الأخر العميق للإصابة بالسرطان،



أطروحة دكتوراة بجامعة الشارقة بعنوان «تهديد الاستدامة في ظل مبدأ السيادة واستغلال الفضاء الخارجي»

•• الشارقة-الفجر:



الحديثة في القانون الدولي العام، وأشرف عليها الدكتور شادي عدنان الشديفات، وتكونت لجنة المناقشة والحكم من الأستاذ الدكتور وائل أحمد علام، والدكتور زايد علي زايد، والدكتور أحمد فولي. وتوصلت الدراسة إلى مجموعة مهمة من النتائج منها، أن مبدأ التنمية المستدامة يعتبر في الوقت الراهن أحد أهم المبادئ الحاكمة في القانون الدولي العام، وهو يُعنى بإبقاء فرص التنمية والرخاء والمحافظة عليها لصالح الأجيال المستقبلية ومواصلة جهود استدامة الموارد الطبيعية، وهو مبدأ يحد من قدرة الدول على الفعل الذي قد يؤدي إلى الإضرار بالتوازن المستدام للثروات الطبيعية. في حين أن الفضاء الخارجي أحد أبرز الأمثلة على تقدم مبدأ السيادة لاعتبارات فيزيائية طبيعية منعت من امتداد هذا المبدأ إليه، مما حدا بالمجتمع الدولي إلى إقصاء دور مبدأ السيادة الوطنية لأكثر درجة ممكنة عند وضع قواعد تنظيم الفضاء الخارجي. ومن المعايير الحديثة المساهمة في تحجيم قوة مبدأ السيادة الوطنية كمبدأ مهيم في القانون الدولي هو مبدأ التراتب المشترك للإنسانية، والذي

نوقشت في كلية القانون بجامعة الشارقة، أطروحة الدكتوراة المقدمة من الباحث سليمان داود محمد ناصر نصر الله، تخصص القانون العام، وكان موضوعها "تهديد الاستدامة في ظل مبدأ السيادة واستغلال الفضاء الخارجي". وهدفت تلك الدراسة إلى إبراز العلاقة الثلاثية القائمة من الحاجة لسيادة الفضاء الخارجي واستغلال الثروات الكامنة فيه، وبين التنمية المستدامة والتراتب المشترك للإنسانية كمبدأين حديثين في القانون الدولي العام، وكيفية تحقيق التوازن المطلوب من المساحات المشتركة للإنسانية لطبيعتها الخاصة والحساسة ومبادئ التنمية المستدامة التي تضفي قيوداً أكبر على استغلالها واستثمارها، وبين الحاجات الأساسية للتنمية المستدامة من الحاجة لاستغلال موارد الفضاء الخارجي. كما تهدف أيضاً لإيضاح القواعد والمبادئ الأساسية المنظمة لكل من مساحات التراتب المشترك للإنسانية وبالأخص الفضاء الخارجي، ومبادئ التنمية المستدامة كأحد المبادئ

جائزة الشارقة للتميز التربوي تشيد بالملفات المشاركة

الشارقة للتعليم الخاص الانتهاء من تحكيم ملفات المترشحين، والإعلان عن المتأهلين لمرحلة المقابلات الميدانية

•• الشارقة-الفجر:

والتميز التربوي - عن سعادت وفخرها بالمستوى التحكيمي في هذه المرحلة، وسعي لجان التحكيم للالتزام بمصفوفة المعايير في تقييم الملفات، الأمر الذي يحقق العدالة، ويوحد الرؤى بين المحكمين، ويساهم في صناعة التميز في هذه الدورة والدورات القادمة. وأكدت أن مشوار التميز في هذه الدورة ما زال مستمراً، وأنها ترحب جميعاً بالإعلان عن أبطال التميز لهذه الدورة الاستثنائية، ووصولهم لمنصة التتويج بكل اقتدار، والاحتفاء بهم في حفل يحمل بصمة التميز والإبداع والابتكار.

العميق للمعايير، واختيار الدليل، والسعي للاستفادة من ملاحظات التغذية الراجعة، والمصادر التي تساند بها الجائزة المترشحين؛ مما يعكس نجاح الجائزة في أهدافها المتمثلة في نشر ثقافة التميز، واستدامة دعم التميزين. وقد أشاد سعادة علي الحوسني - مدير هيئة الشارقة للتعليم الخاص - بالتطور الذي تشهده الجائزة من دوره لأخرى في كافة المجالات، وعلى جميع الأصعدة كماً ونوعاً. وأعربت الأستاذة - علياء إبراهيم الحوسني - مدير جائزة الشارقة للتفوق

المعيار، والالتزام بالشروط التي وضعتها الجائزة لاختيار الدليل المناسب، الأمر الذي يميز مترشح عن غيره في الفئة ذاتها من حيث الالتزام والجودة والإبداع. وفي هذا الصدد أشارت لجان التحكيم إلى أن مترشحي هذه الدورة استفادوا من دعم الجائزة لهم، ومن الهيئات التي قدمت لبناء ثقافة تميز مستدامة تساند المترشح، وتدلل الصعاب أمامه، وتأخذ بيده من دورة لأخرى؛ ليستطيع الترشح بكل ثقة واقتدار. وقد ظهر ذلك جلياً في مستوى ملفات المترشحين - خاصة من ترشح في دورات سابقة ولم يحالفه الحظ في الفوز-، فقد ظهر مستوى الفهم

في الرابع والعشرين من سبتمبر أغلقت الجائزة باب الترشح، وانطلقت رحلة التميز للدورة 29 بأولى محطاتها التي بدأت بفرض الأعمال وفق الشروط العامة وشروط الفئات، لتبدأ بعدها المرحلة المهمة من مراحل التحكيم وهي مرحلة تحكيم الملفات وفق المعايير الرئيسية والفرعية لكل فئة من الفئات، وهنا يظهر تميز المترشح في اختيار الدليل القوي الذي يبرهن من خلاله على فهمه العميق للمعيار، وتوافق هذا الدليل مع

منوعات الفكر

23

خلال فترة الحمل عادة ما تكون النساء أكثر انتباها لما يجب تناوله أو شربه، إلا أن هذا البرنامج الغذائي قد يكون أحيانا مبنيًا على نصائح ومعلومات غير دقيقة. ووفقًا لأخصائية التغذية شارلوت ستيرلينغ ريد، فإن العديد من النساء الحوامل يقعن في فخ الخرافات الشائعة ويقيدن أنفسهن دون داع. ولذلك، توضح شارلوت أن هناك خمسة أطعمة ومشروبات يعتقد بشكل شائع أنه يجب التحلي عنها خلال فترة الحمل، ولكنها في الواقع آمنة عند تناولها بشكل صحيح.



أطعمة ومشروبات يعتقد بشكل شائع أنه يجب التحلي عنها

الحوامل يقعن في فخ الخرافات الشائعة ويقيدن أنفسهن دون داع



1. القهوة تقول شارلوت، التي تدير موقع SR Nutrition، "يمكنك بالفعل تناول القهوة أثناء الحمل. الأمر المهم الذي يجب أن تكون على دراية به هو الحد اليومي. وإذا كنت ستلتزمين بالمبادئ التوجيهية، فيجب ألا تتناولي أكثر من 200 مغ من الكافيين يوميًا". والخبر السار هو أنه لا يوجد سوى نحو 100 مغ في كوب نموذجي من القهوة، لذا يمكنك الحصول على فنجانين. ولكن يجب على الأمهات معرفة أن القهوة التي تنتجها سلاسل المتاجر الكبرى يمكن أن تحتوي على كمية أكبر بكثير، لذا يجب التحقق دائمًا من الملصقات. وأضافت شارلوت: "إن تناول الكثير من الكافيين بانتظام يمكن أن يزيد من خطر حدوث مضاعفات عند الولادة بالنسبة للطفل".

2. جبن ستيلتون من الجيد أن تدرج النساء الحوامل جبن الستيلتون في خطة النظام الغذائي الخاص بهن أثناء الحمل، وفقًا للخبيرة. وقالت شارلوت إنه على الرغم من أنه لا يُنصح باستخدام بعض أنواع الجبن الأزرق الطري، مثل الجبن الأزرق الدنماركي وجورجونزولا وروكفورت، بسبب خطر الليستيريا، إلا أنه لا بأس في استهلاك الجبن شبه الصلب. وهذا يعني أن أنواع Stilton و Edam و Fontina و Manchego و Provolone و Emmental لا ينبغي أن تسبب أي مشاكل، طالما أنها مبسترة (ما يقتل البكتيريا الضارة). وشرحت شارلوت: "كثير من الناس يخطئون في هذا الأمر لأن البعض يعتقد بعض الشيء عندما يتعلق الأمر بالجبن أثناء الحمل. من غير المحتمل أن تحصل



التهابات فطرية في الدماغ تحدث أعراضًا شبيهة بمسببات ألزهايمر!

كشف علماء أن نوعًا شائعًا من الفطريات يخترق دماغ الثدييات ويسبب لويحات الأميلويد السامة مثل تلك المرتبطة بمرض ألزهايمر. وأجري البحث على الفئران، لكنه يشير إلى أن السمة المميزة الرئيسية لبعض حالات التتسكس العصبي يمكن أن تنشأ من مصادر خارج الدماغ.

فطرية، والتي يمكن أن تساعد في تدمير مسببات الأمراض ولكنها قد تؤدي أيضًا إلى ظهور أعراض شبيهة بمرض ألزهايمر إذا سارت الأمور بشكل خاطئ. ولاستكشاف هذه الفكرة بشكل أكبر، لجأ فريق دولي من الباحثين، بقيادة خبراء في كلية بايلور للطب في الولايات المتحدة، إلى الفئران. وفي السابق، وجد المختبر في بايلور أن الفئران المصابة ببكتيريا C. albicans أظهرت ضعفًا في الذاكرة، ولكن تم حل هذه المشكلة عندما تم القضاء على الفطر. والآن، يستكشف بحثهم الجديد الأساس الجزيئي لهذا

وترتبط كتل بروتين الأميلويد التي تظهر بين الخلايا العصبية ارتباطًا وثيقًا بمرض ألزهايمر، ويعتقد عموماً أنها نتيجة للإجهاد الداخلي أو الالتهاب في الدماغ. ومع ذلك، اكتشف العلماء في السنوات الأخيرة علامات على وجود فطر شائع، يُعرف باسم Candida albicans، في أدمغة الأشخاص الذين يعانون من مرض ألزهايمر وغيره من الاضطرابات التنكسية العصبية، مثل مرض باركنسون. وقد دفع هذا البعض إلى القول بأن العدوى الخارجية يمكن أن تغزو دماغ الثدييات وتثير استجابة مناعية

المسار، فلن يتم التخلص من الفطريات بشكل فعال في الدماغ. يبدو أن الكتل الشبيهة بالأميلويد بيتا الموجودة في أدمغة الفئران بمثابة حراس ضد غزو مسببات الأمراض، ولكن إذا لم يتم تنظيف هذه الكتل بشكل صحيح بواسطة الخلايا الدقيقة الصغيرة، فمن المحتمل أن يكون وجودها ضارًا على المدى الطويل. وفي الوقت الحالي، هذه مجرد فرضية، ولكنها تتوافق مع النتائج الحديثة التي تشير إلى أن لويحات بيتا أميلويد



التأثير، غالبًا من خلال تجارب "أنبوب الاختبار". أولاً، قام الباحثون بحضن C. albicans مباشرة في أدمغة الفئران. وبعد أربعة أيام، تم الموت الرحيم للفئران واستخدامت أدمغتها لمزيد من التحليل. وتشير النتائج إلى أنه بمجرد وصول Candida albicans إلى الدماغ، يمكنها تحفيز آليتين مناعيتين عصبيتين، إحدهما تنشط الخلايا المناعية التي تقمع الفطريات، والأخرى تحفزها على إزالة الدخيل تمامًا. وتتضمن الآلية الأولى إنزيمًا فطريًا يسمى الفصارة، ما يحفز التسرب عبر الحاجز الدموي الدماغي. وهذا يسمح لأي خلايا فطرية قد تتدفق عبر مجرى الدم في الجسم، بالدخول إلى الدماغ. وفي الوقت نفسه، تقوم العصارة أيضًا بتفكيك البروتينات الشبيهة بالأميلويد بيتا المشابهة لتلك التي تشكل لويحات في أدمغة مرضى ألزهايمر، والتي بدورها تنشط خلايا التنظيف التي تسمى الخلايا الدقيقة الصغيرة. وتتضمن الآلية الثانية إفرازًا فطريًا آخر، والذي يؤدي أيضًا إلى تحفيز الخلايا الدقيقة الصغيرة، هذه المرة لاستهداف الفطريات وإزالتها. ويعتبر كلا المسارين المناعيين معًا "فعالين للغاية في حل عدوى Candida albicans الحادة" في أدمغة الفئران السليمة، وعادة ما يتم ذلك خلال 10 أيام تقريبًا. وعندما قام الباحثون بتعطيل استجابة الخلايا الدقيقة الصغيرة في أدمغة الفئران عن عمد، وجدوا أن عدوى Candida albicans أصبحت طويلة الأمد بشكل ملحوظ. ويقول بيغان وو، من كلية بايلور للطب: "إذا أزلنا هذا



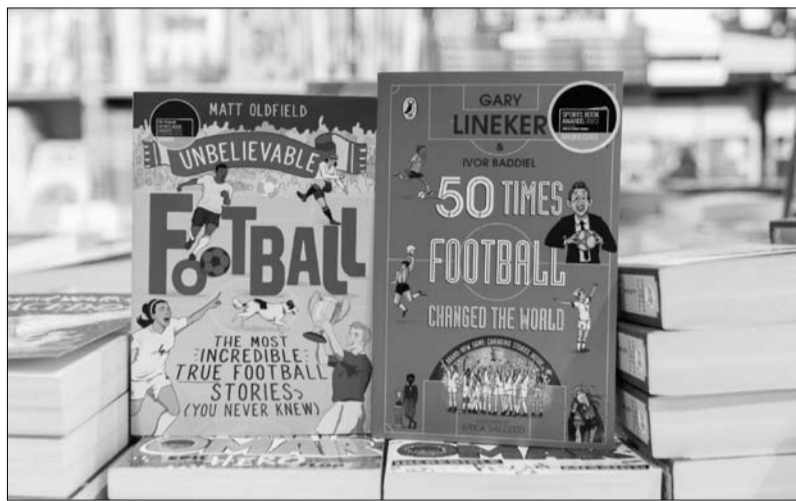


ما الذي ينتظر عشاق كرة القدم في الشارقة الدولي للكتاب 2023

إصدارات متنوعة.. وحكايات لا تُصدّق عن الساحرة المستديرة

ستيفن مامفورد، الذي يبحث من وجهة نظر نفسية وفلسفية شكل العلاقة التي تجمع ما بين المشجع وكرة القدم، ويفسر اللحظات التي تحمل الكثير من الغرابة والتساؤل، ويناقش القيمة الحقيقية للفوز والخسارة في حد ذاتهما متجربين من كافة العناصر الأخرى للتنافسية والزمان والمكان المناسبة. كتب السير الذاتية عن عظماء كرة القدم

كذلك بإمكان زوار معرض الشارقة الدولي للكتاب أن يجدوا عشرات الكتب التي تتناول السير الذاتية لأشهر اللاعبين في العالم، منذ بدايات هذه اللعبة وحتى اليوم، من هذه الكتب نرشح "السيرة الذاتية لبيليه"، الكتاب رقم واحد في مبيعات الكتب الرياضية حول العالم، ونرشح أيضاً "السيرة الذاتية لمارادونا" التي كتبها بنفسه، وقال عنها: "كانت هناك أشياء موجودة في قلبي فقط، ولا يعرفها أحد. أخيراً قررت أن أقول كل شيء"، وهناك الكثير من السير الذاتية عن النجوم الحاليين متوفرة بالمعرض، مثل كريستيانو رونالدو، وليونيل ميسي، وهالاند، وغيرهم الكثير.



للأطفال لعام 2020، فيه سيتعرف الأطفال على الكثير من القصص العجيبة والمثيرة عن كرة القدم، سيقروا عن الأخطبوط الذي يستطيع التنبؤ بالفائز، وعن الكلب البوليسي الذي أنقذ كأس العالم، وغيرها من الحكايات الحقيقية من اللعبة المفضلة في العالم. كتاب من تأليف الفيلسوف والروائي الإنجليزي

أن يسجل هدفاً واحداً، كل ذلك وأكثر يشاركه لينبكر مع القراء في هذا الكتاب الممتع والمليء بالحقائق واللحظات المذهلة التي غيرت اللعبة إلى الأبد. قصص كرة القدم التي لا تُصدّق وللأطفال المتيمنين بكرة القدم، نرشح لهم هذا الكتاب، الأكثر مبيعا لمارك أولدفيلد، الذي حصل على جائزة "كتاب التجارب الرياضية



في هذا الكتاب يقدم أسطورة كرة القدم الإنجليزية غاري لينبكر، مجموعة رائعة من القصص الملهمة والمحفة وغير العادية التي أتمهته طوال حياته المهنية، مثلاً سيرف القراء في هذا الكتاب ما هو الهدف الأكثر إثارة للجدل في تاريخ كأس العالم، وسيرفون أيضاً الفريق النسائي الذي أظهر للعالم أن كرة القدم للجميع، والفريق الذي فاز بمباراة دون

والنتيكتيات وأدوار اللاعبين وتشكيلات الفريق والاستراتيجيات ومهارات كرة القدم الفردية، وصولاً إلى أدق تفاصيل هذه اللعبة العالية، كذلك يوفر لك الكتاب الخرائط والافتقاسات والإحصائيات وجميع الحقائق الأساسية عن المنتخب الوطني، والأندية الشهيرة، ولاعبى كرة القدم البارزين. 50 مرة غيرت فيها كرة القدم العالم

•• الشارقة-البحرين

عشاق "الساحرة المستديرة" بالملايين، نسبة كبيرة منهم بقدر ما يفضلون مشاهدة مباريات كرة القدم، يشقون القراءة عن سيرة حياة لاعبيهم المفضلين، وعن أسرار هذه الرياضة الشعبية الأولى في العالم، فنياًها وتكتيكاتها، ومختلف التفاصيل المرتبطة بها.

وفي الدورة الـ 42 من معرض الشارقة الدولي للكتاب الذي انطلق تحت شعار "تحدث كتباً"، يحرص المعرض أن يلبي جميع احتياجات زواره من القراء؛ لذلك تزدان أرففه بالكثير من المؤلفات الكروية الممتعة، عن ساحرة العالم المستديرة، وأبطالها الخالدون.

في هذا المقال نقدم للقراء مجموعة من أبرز الإصدارات التي نرشحها لعشاق كرة القدم من زوار "الشارقة الدولي للكتاب".

كتاب كرة القدم

سواء كنت لاعباً أو مشجعاً لأحد الأندية، أو حتى مدرباً، "ذا فووتبول بوك" أحد أهم الكتب التي نرشحها لك، ففي هذا الكتاب ستكتشف كل شيء عن كرة القدم، بدءاً من القوانين

«إثراء» يعرض برامجه لجمهور «الشارقة الدولي للكتاب 42»

وتعرفه على قراءه وكتاب ودور نشر، ففي الملتقى قابلنا رواد ساعدونا في الكتابة، ومن خلالها قدمنا أفكارنا للمجتمع، مشيرة إلى أنها ومن خلال المراحل المتدرجة وحتى الوصول إلى المسرح النهائي تعلمت الكثير مثل الكتابة والإلقاء والوقوف على المسرح وعرض الأفكار.

حقوق معرفية

بدوره، قال سفيان البراق الفائز بلقب "قارئ العام" هذا العام: "ترضحت للمسابقة بمراجعة نقدية في رواية (كجنته) في رواية بوليسية للكاتبة المغربية عائشة البصري، ركزت فيها على دور الثقافة في السعة والشمول والازداد العربي، مشيرة إلى أن "القراءة تنقلك من حقول معرفية إلى أخرى، وهذه هي الفائدة الكبرى.."

وأوضح الخواجي أن "ملتقى القراء الإثرائي هو جوهره التاج في البرنامج، وفيه يقضي المرحون وعددهم 50 طالباً وطالبة من العالم العربي 15 يوماً، في مكان واحد، ويتعلمون على أيدي كتاب وروائيين وموسيقيين كبار من مختلف أنحاء الوطن العربي.

إثراء التجربة القرائية

من جانبها، قالت دعاء حسين من مصر والتي شاركت في المسابقة في دورتها الماضية، أن "حبي للقراءة دفعني للاشتراك في المسابقة بتلخيص كتاب (أبناء السندباد)، وقد استفدت من مشاركتي في (ملتقى القراء) الذي كان له دور كبير في إثراء تجربتي في المطالعة، وأكدت أن "المسابقة تعزز في المشارك حب القراءة،

للبرنامج، والمغربي سفيان البراق الفائز بلقب "قارئ العام" هذا العام.

ملكة نقدية

وقال طارق الخواجي: "إن المسابقة بدأت في المنطقة الشرقية بالملكة العربية السعودية، وبعد نجاحها قررنا تعميمها على مستوى المملكة لتشمل المواطنين والمقيمين، ثم قررنا أن تكون على مستوى العالم العربي، وأضاف: "إن أهداف المسابقة تتلخص في رعاية المبدعين، ودعم المحتوى الإبداعي، والتواصل الاجتماعي والثقافي، مشيراً إلى أن المسابقة لا تستهدف قارئ الكتب الكثيرة، ولكن القارئ الذي لديه طريقة في التفكير، وملكة نقدية، وقدرة على تكوين فكرة كبيرة من مراجع قليلة.

•• الشارقة-البحرين

في إطار فعاليات معرض الشارقة الدولي للكتاب 23 نظم مركز الملك عبد العزيز الثقافي العالمي "إثراء" ندوة تعريفية بعنوان "حكاية أقرأ.. تجربة تعاض لتروى" للتعريف ببرنامج إثراء القراءة (أقرأ) الذي ينظمه المركز منذ العام 2013، ومسابقة "أقرأ" التي تصل هذا العام إلى عامها العاشر وأقيمت العام الماضي بنسختها الثامنة على مستوى العالم العربي لأول مرة. وشارك في الندوة طارق الخواجي المستشار الثقافي لبرنامج مركز الملك عبد العزيز الثقافي العالمي "إثراء"، والمحصرية دعاء حسين التي شاركت في الدورة الماضية



لأول مرة على خشبة مسرح الشارقة الدولي للكتاب 2023

مسرحية «سجن باركود».. رؤية إبداعية لقضايا التمر والعنف

تميز أداء الممثل مروان صالح في دور أمير السجن، فالشاهد لا يعرف من أدائه هل هو شخصية حقيقية في المسرحية، أم شخصية متخيلة، يكتبها أحد داخل المسرحية، أم هو متهم مثلهم ويتمتع مسجون مثلهم، أم هو كل هذه الشخصيات المركبة، وبالفعل استطاع بحرفية أن يؤدي كل هذه الشخصيات ويقنع المشاهد أنه الثلاثة في واحد، ويترك الجمهور في نهاية العرض مندحشاً بأدائه.

قصتها التي جاءت بلا حبكة مركزية، وكأننا إزاء مشاهدة عمل من المسرح العبثي، يذكرنا بمسرحيات صمويل بيكيت، لكن الجميل هي الحوارات المكتوبة للممثلين، المتشعبة بالكوميديا السوداء الساخرة، وعلى الرغم أن الفرض الأساسي للسخرية إسعاد الناس، إلا أن القصد الخفي منها خلق وتشكيل وعي تجاه قضايا مجتمعية حساسة، كالتى تطرقت إليها المسرحية، مثل قضية التمر وخطورته حين يستشري في المجتمع، والعنف ضد المرأة.

سجن على اسم الجزيرة، وتهمتهم هي التمر، كل واحد فيهم يتنمر بطريقة معينة، فهناك الذي يتنمر على مواقع التواصل الاجتماعي، وهناك المتنمر على الشخصيات المشهورة، وهناك المتنمر على زميلاتها اللواتي يخالفنها في القناعات، كلهم متمرون متسلطون، ويجب على السلطات أن تبعدهم عن الناس الطبيعيين، فلا أمل فيهم.

تجربة مسرحية جريئة

أكثر ما يميز مسرحية "سجن باركود" ليست

جذباً انتباه الجميع من الثواني الأولى بشكل مثير للإعجاب والدهشة، استطاع عرض "سجن باركود" أن يأسر الجمهور من أول ثانية، فعدت ما حان موعد العرض، أظلمت القاعة، وبدأت السينوغرافيا في ممارسة ألعبيها على الحضور، أضواء تومض وتنطق، صوت بشري غليظ يتحدث عن جزيرة يقول عنها: مكان لعزل البشر، وبينما هو يتحدث يظهر خيال أربعة أشخاص في الظلام، تعرف أنهم على جزيرة نائية تدعى "باركود" وهم مسجونون في

العجيب.

المسرحية من إخراج مروان عبد الله صالح، وبالتعاون مع المؤلفة الإماراتية ميرة المهيري، وبطولة باقة من الممثلين الإماراتيين اللامعين: موسى البقيشي، وعبد الله الباهتي، وسلطان بن دافون، وهيفاء العلي، وهيا القايدي، وريم الفيصل، وسارة السعدي، وغيرهم من الممثلين ذوي الطاقات التمثيلية الكبيرة، الذين قدموا أداءً مميزاً، جعل جمهور المسرح الغفير لا يتوقف عن متابعة كل لحظة ومشهد من العرض.

•• الشارقة-البحرين

كان جمهور معرض الشارقة الدولي للكتاب في دورته الـ 42، التي انطلقت تحت شعار "تحدث كتباً" على موعد مع أضخم عمل مسرحي استعراضي إماراتي لعام 2023، على خشبة مسرح المعرض المسرحية التي امتدت على مدار ثلاث ساعات متواصلة، حملت عنواناً مثيراً للتساؤل وهو "سجن باركود"، الذي سيرف الجمهور طوال مدة العرض قصة هذا السجن



منوعات

الفكر

27

سكارليت جوهانسون تكشف عن عقدها من مظهرها في صغرها



أربعة أيام في الأسبوع إذا استطعت، لقد كنت أمارس رياضة البيلاتس على مدى السنوات الثماني الماضية أو نحو ذلك، ووجدتها مذهلة". وأضافت: "كنت أمارس في الغالب رفع الأثقال فقط، ولكن في مرحلة ما، لم أصبح أستطيع كما كنت من قبل". ثم استكملت: "أعتقد أن الأمر يتعلق فقط بالتقدم في السن وتغيير جسدي - لكن رياضة البيلاتس ساعدتني حقاً على الشعور بالتحسن بكل الطرق... أقوم بفضول دراسية مع اثنين من المدربين المختلفين، ولقد قمت بدمج رفع الأثقال بشكل بسيط وأعتقد أنني أفضل في ذلك الآن بسبب البيلاتس".

عبرت الممثلة العالمية وأيقونة الجمال بالنسبة لكثيرين سكارليت جوهانسون عن امتنانها لما وصلت إليه حالياً من جمال لم تكن تتخيله وهي صغيرة، قائلة أثناء حوارها مع مجلة Stylist، أنها كانت تتخوف وهي صغيرة وتشعر بالضيق بسبب مظهرها. وأضافت سكارليت جوهانسون بقولها: "حينما كنت في المدرسة كان لدي حبوب كثيرة في وجهي، حتى ظننت خلال فترة من الفترات أنها لن تنتهي وستظل في وجهي، إلا أنها اختفت مع الوقت، بعدما تركت تأثيراً سلبياً داخل نفسي". من جهة أخرى سكارليت جوهانسون التي دوماً ما اعتبرت من جميلات العالم، وأهم مشاهير هوليوود أكدت أنها كانت تحمل الأثقال، إلا أنها تخلت عن ذلك من أجل رياضة أخرى يطلق عليها اسم "البيلاتس"، والتي تتضمن حركات عديدة تحافظ على رشاقة الجسم. وصرحت سكارليت بقولها "أحاول أن أمارس بعض التمارين الرياضية حوالي

في محاولة لتأريخ اللحظة الراهنة بدقة، يمكن القول إنها مرحلة لا تزال شهيتها مفتوحة لـ "التاريخ البديل"، ذاك الذي يدفع بأسئلة مثل "ماذا لو؟" ويمكن أن نلاحظها في أعمال مثل أعمال كوينتين تارانتينو، فضلاً عن عدد لا بأس به من الروايات والأعمال الأخرى التي ترسم لها نقاط انحراف عن تاريخنا الذي نعرفه، أو نجمع على معرفته بكل حال. تتشارك هذه الأعمال بشكل أو آخر نقطة انطلاق واحدة، فهي أميركية - وإن كان جمهورها ذا طابع عالمي - وتعمل بال مقام الأول كاستجابة للحاضر الأميركي ومخاوفه. لكن كيف يمكن أن يبدو هذا التاريخ من منظور آخر؟



El Conde

كوميديا سوداء عن تاريخ الرعب الدموي في تشيلي

"فيلم" الكونت". . فانتازيا الرعب والسياسة

أي نوع من المجرمين يحاول الممثل جايم فاديل تقديمه. والواقع أن العنصر الموسيقي ينجح في دوره بتدعيم هذا المزيج، إن كان ذلك في الكوميديا كما نرى أو في الأجزاء الأكثر عنفاً، بالاعتماد على قائمة تشمل مؤلفين مثل هنري برسيل وفيفالدي وفيردي، والتي عمل الموسيقي خوان بابلو أبالو على إعادة توزيعها وتسجيلها. ينطلق "الكونت" من محاولة جريئة وجديدة للتعاطي مع قضية صار من الجلي من الجلي - رغم ذلك - موضوع عدد سهل من جهة، وكانت هي - رغم ذلك - موضوع عدد لا بأس به من الأفلام، ولذلك فإن عنصر "الفكرة" هنا يصيب في مساعده، شأنه شأن الخيارات الفنية، إلا أن الفيلم السينمائي، أي فيلم، لا يمكن أن يبقى حبس لحظة واحدة أو فكرة، فضلاً عن محاولة تشريحه من ناحية العناصر، وهنا تبرز أهم المواضع الأضعف في "الكونت". لا يمضي الفيلم، الممتد لساعتين تقريباً، بنفس الجودة خلال هذه الفترة، وما يلي اللحظات الأولى، تلك التي نشعر فيها بالانبهار من الفكرة ذاتها، ومن الموقف الذي يجد بينوشيه نفسه فيه متمنياً الموت أمام تاريخ لا ينصفه كما يقول، لا يمضي بالتنظيم ذاته، ويقع إما في فخ التكرار الذي لا حاجة لفيلم بهذه الجودة إليه أو في الضياع أحياناً، لأن قرار تحويل الديكتاتور إلى كائن بهذه الرمزية سيكون مصحوباً بقرارة مغايرة له، لا ينجح الفيلم في توحيدها، وهنا ستطرح أسئلة كثيرة عن اختيار تاتشر، إن كان ذلك ضمن سياق الشخصيات التي دعمت بينوشيه (وبينها كينسجر الذي لا يزال حياً)، أو حتى مجرد اختيار شخصية واحدة بحد ذاتها أيًا كانت. بذلك، يبدو وكأن جمع كل العناصر في فيلم واحد هو المشكلة، وكان مهمة التعليق على حدث بهذا الحجم من قراءة أسطورية وعنيفة وكوميديا في الوقت ذاته ستكون مهمة سهلة لأي مخرج. باختصار، هذا هو الحكم النهائي الذي تصل إليه نهاية الفيلم، وربما الطريقة الأمثل لفهم النهاية المفتوحة التي اختارها لارين، يصعب دق الوتد في قلب الشرير مرة واحدة، مهما كانت الضربة محكمة.

بينوشيه، أكثر من حياته نفسها. فعلى المستوى الأول، يمكن لرمزية مصاص الدماء أن تحيلنا إلى عدد لا بأس به من الصور، إلى الترجمة الحرفية لص دماء الشعب، وإلى "التبالة" التي كان بينوشيه يحاول تقديمها عن نفسه، إلا أنها في المقام الأول ترتبط بتلك القدرة على الانسلاخ من الوقت. بينوشيه لم يُدّن حتى وفاته، ولم تغلق قضيتيه حتى يومنا هذا، ولا يزال شبحه - في تشيلي على الأقل - يطوف بحرية، ويعاد الظهور في المناسبات الرسمية والأيام الافتتاحية، برقعة المرشحين الرئاسيين أحياناً، ويجانب صور من اختفا أو ماتوا في السجون مرات أخرى. يستطيع كائن أسطوري، ضمن هذا السياق، أن يوقف قلبه لبرهة من الزمن، وأن يبدو موته المفترض ممهداً لحقبة جديدة، حيث يعم التوافق والتصالح، إلا أن هدنة هشّة كهداه سرعان ما تنهار حالما يستيقظ الجنرال، الذي سبق واكتشفنا أن كل ما نعرفه عنه كان مزيفاً، من سيئاته. ونقل حكاية غير بيوغرافية كهذه، يلجأ "الكونت" إلى عدد لا بأس به من الاستعارات الفنية، معتمداً على أفلام من كلاسيكيات النوع، مثل نوسفيراتو وفامبير، ناقلاً عناصر الحكاية التي يتوجب علينا تصديقها، حالما نوافق على تصور بينوشيه مصاصاً للدماء بكل حال، ابتداءً باختيار الأبيض والأسود ووصولاً لمشاهد الطيران المركبة أو تلك الفرطة في عنفها أحياناً، وغرابتها أحياناً أخرى، كمشهد ركض الراهبة بثياب ماري أنطونيت، لنصل إلى اللقطات القريبة التي تلتصق بالشخصيات لتثير مزيج الشاعر من القرف والاشمئزاز، أو الاستغراب، وهي نقطة هامة بالنسبة لخرج كان يخشى "أنسة" بينوشيه، ويرى في هذه الحكاية الطريقة الأجدى للسخرية منه. في الواقع، تلعب كافة العناصر في الفيلم هذا الدور، مراوحة بين السخرية والرعب، فمنذ اللحظة الأولى في الفيلم، يصحح مارش راديتسكي معلناً البداية، منتقلاً بين الأوسمة والصور والتذكارات، قبل أن ينتهي عند سرير مصاص الدماء العجوز ومبولته، فأثلاً الكثير عن

يرتدي حلة الجنرال، يتزايد قلق الأسرة بأكملها من عودة الأب لاصطياد الضحايا وتبعات ذلك على الوصية المنتظرة. وهنا تتسع الأسرة لتشمل أولاد الجنرال، وهم مجموعة من البالغين المدللين الذين يشبهون أولاد أي ملياردير مدني من ناحية التركيب، ويختلفون قليلاً في نوع جرائم الآباء التي سيدافعون عنها بكل حال. تدخل راهبة من الكنيسة التشيلية على الخط، متخفية كحاسبة قدمت لتحصي أرباح الأسرة كاشفة في استجواباتها عن منطلق الأسرة الأعوج. إلا أن الراهبة تصبح هي الأخرى مدعماً للقلق بعد إعجاب الجنرال بها، لتتكشف معها الخفايا من خيانة الزوجة وفيودور، الذي يتضح أنه مصاص دماء أيضاً ومرتكب الجرائم بعد التكرار بزج الجنرال، بقصد تحريض الأسرة على التخلص من الأب بسرعة، وإغواء بينوشيه للراهبة التي تصبح مصاصة دماء هي الأخرى. يكشف الفيلم هنا عن أكبر أسرارها، ويتضح أن الحلقة الإنكليزية - التي لم تلعب أي دور حيادي طوال الفيلم - لم تكن سوى مارغريت تاتشر، مصاصة الدماء الأخرى ووالدة بينوشيه، التي تحضر إلى مسرح الحدث وتدفع ابنها للتخلص من عشيقته وزوجته وفيودور، بعد أن يتخلص الأخير من الراهبة. هنا، يعود الجنرال إلى كامل قوته، وتعرف أن الأبناء قد خرجوا خالي الوفاض من هذه المحملة، التي تكسب فيها تاتشر وابنها دماء جديدة، تعيد الأولى إلى منتصف عمرها وابنها إلى سن الطفولة، حيث ينتهي الفيلم أمام مدرسة في تشيلي، ملمحاً لكتابة عمر جديد للشر.

في فيلمه El Conde أو "الكونت"، يقدم المخرج التشيلي بابلو لارين إجابة عن هذا السؤال وآخر يمكن القول إنه لم يطرح كثيراً: ماذا لو كان أوغستو بينوشيه مصاص دماء زور موته عام 2006؟ بالطبع، لعب توقيت صدور الفيلم في الخامس عشر من سبتمبر / أيلول الماضي دوراً في ما يحاول قوله، إذ صادف الحادي عشر من سبتمبر هذا العام الذكرى الخمسين للانقلاب العسكري الذي قاده بينوشيه ضد سلفادور أليندي عام 1973، مدخلاً البلاد في مرحلة دموية لم تشف كامل جراحها حتى اليوم. ولا يزال شبح بينوشيه يحوم فوقها. ليس بينوشيه أول رئيس يدخل عالم التواريخ البديلة ومصاصي الدماء، إذ سبقه أبراهام لينكولن في "أبراهام لينكولن سياد مصاصي الدماء"، إلا أن مقارنته للمعلمين وما يضعه كل منهما على المحك، ستكون مضيفة للوقت، فما الذي حمله هذا الفيلم؟ يقدم الفيلم أولى شخصياته على هيئة معلقة لا نراها ونسمع صوتها فقط، تتحدث المعلقة في هذا الفيلم التشيلي الإنكليزية بلكنة بريطانية، وتقدم لنا بينوشيه، نعرف أنه كان جندياً في فرنسا في القرن الثامن عشر حين بدأ ولده بالدماء، وتخفى بعدها كثور في الحركة التي أطاحت بولويس السادس عشر وزوجته ماري أنطونيت، التي حرص على نبش قبرها للاحتفاظ برأسها المقطوع كدليل على وفاته. ينكشف أمر بينوشيه، لذا يزور موته للمرة الأولى ويبحث عن وجهة جديدة ليوجه صوت تشيلي، وينقلب على رئيسها بعد أن أعطاه الوعد بالوقوف إلى جانبه. تمضي الحكاية بشكل شبيه بما نعرفه حتى نصل إلى نقطة فراق: لم يمت بينوشيه، بل ادعى ذلك واختفى بعدها في منطقة نائية ريفية زوجته المخلصه وخادمه الروسي فيودور، بعد أن جرحه الشعب واتهمه بالسرقة. يفقد الكونت الرغبة بالحياة، ويقنع عن شرب الدماء - التي يستخلصها فيودور بالعادة من القلوب المجمدة في ثلاجة ويقدمها كـ "سمودي" - ما يدفع الأسرة للقلق حيال موته، من دون الكشف عن ممتلكاته التي لم يفصح عنها، إلا أن الحكاية الحقيقية للفيلم تبدأ بالتحرك بعيد سلسلة من الجرائم، التي يرتكبها مصاص دماء



الفكر

بعد سن الـ 50.. عادات تحافظ على صحة القلب



تقليل عدد السجائر التي يدخنها الشخص يوميا.
وتحول: "من الضروري تعلم كيفية "الزفير" في المواقف العصبية، وضرورة أخذ استراحة من العمل أو التحول إلى نشاط آخر. بالطبع، النوم الصحي مهم جدا، على ألا يقل عن سبع ساعات في اليوم - لأن الجسم يحتاج إلى وقت لاستعادة قواه. بالإضافة إلى ذلك، لا ينبغي إهمال الفحوصات الطبية المنتظمة التي يجريها الأطباء، والتي تساعد على تحديد عوامل الخطر لأمراض القلب والأوعية الدموية والسيطرة عليها".

ألا ننسى التجوال في الهواء الطلق".
وتلفت الطبيبة الانتباه إلى دور النظام الغذائي الصحي. وتنصح باتباع النظام الغذائي لمنطقة حوض البحر الأبيض المتوسط، والتقليل من تناول الدهون المشبعة واستبدالها بالدهون غير المشبعة، والإكثار من تناول المواد الغذائية النباتية الغنية بالألياف الغذائية، وكذلك تناول الأسماك الدهنية على الأقل مرة في الأسبوع والتقليل من استهلاك الملح والكربوهيدرات البسيطة.
وتنصح الطبيبة بالانقلاع عن التدخين أو

توصي الدكتورة أناستاسيا فوميتشيفا أخصائية أمراض القلب والأوعية الدموية بضرورة اتباع النظام الغذائي المتوسطي وممارسة التمارين الرياضية للحفاظ على صحة القلب.
وتقول الطبيبة في حديث لـ Gazeta.Ru: "يمكن ممارسة التمارين الهوائية Aerobic exercise مثل المشي والسباحة وركوب الدراجات لمدة 30-60 دقيقة يوميا لمدة خمسة أيام على الأقل أسبوعيا. المهم هو الحركة والتقليل من فترات الجلوس والخمول البدني. كما يجب

بروتين يمنع الخلايا الجذعية من الانقسام

وجد العلماء أن كمية زائدة من بروتين p16 في الخلايا الجذعية تمنعها من التجدد، ما يقلل من احتمال تحولها إلى أورام.
واكتشف علماء الأحياء الجزيئية الروس والأجانب أن تراكم الخلايا القديمة داخل أنسجة جسم الإنسان، والتي تفرز كميات كبيرة من بروتين p16 يؤدي إلى انخفاض حاد في فاعلية تجديدها من خلال التنشيط الكيميائي الحيوي لسلاسل الجينات المرتبطة بعملها. أفادت بذلك الاثنان 9 أكتوبر الخدمة الصحفية مؤسسة العلوم الروسية.
وأوضح الأستاذ في جامعة "سيربوس" الروسية أوليج ديميدوف أن نتائج الدراسة أظهرت أن إزالة الخلايا ذات المستويات العالية من بروتين p16 من الأنسجة يحسن بروتوكولات إعادة البرمجة. وبناء على هذه النتائج سيكون من الممكن زيادة فاعلية الحصول على الخلايا الجذعية اللازمة لعلاج العديد من الأمراض وتجديد شباب الأعضاء المختلفة.
وفي الأعمار الخمسة الماضية، كان علماء الأحياء يفكرون في إمكانية "تفعيل" الجينات المسؤولة عن عمل الخلايا الجذعية لتجديد شباب جسم الإنسان. وأجريت عام 2016 تجارب أولى من هذا النوع على الفئران التي عاشت لفترة أطول بنسبة 20% بفضل هذا التجديد. وأظهرت التجارب اللاحقة أن هذا الإجراء لم يكن بنفس القدر من الفعالية على جميع أنسجة الجسم لدى الفئران، وليس على الفئران كلها.
واكتشف البروفيسور ديميدوف وزملاؤه أن جزءا كبيرا من الاختلافات في قوة تأثير العلاج المضاد للشيخوخة على الأنسجة والخلايا المختلفة يعود إلى أنها تحتوي على كميات مختلفة من البروتين p16 لأن هذا الجزيء بعد أحد "المكبح" الرئيسية لانقسام الخلايا، والذي يتم تنشيطه مع تقدم العمر وبالتالي يقلل من احتمالية تحولها إلى أورام.

تناول العنب يحسن الرؤية لدى كبار السن

اتضح لفريق من علماء جامعة سنغافورة الوطنية أن الاستهلاك اليومي للعنب يمكن أن يحسن الرؤية لدى كبار السن.
وتشير مجلة Food & Function إلى أن هذه التجربة العشوائية التي أجراها الفريق العلمي شملت 34 متطوعا طلب منهم تناول 1.5 كوب من العنب يوميا لمدة 16 أسبوعا، وكان أفراد المجموعة الضابطة يتناولون دواء وهميا.
وقد اكتشف الباحثون بعد انتهاء التجربة أن الكثافة البصرية للصبغ البقعي (MPOD) لدى المشاركين الذين تناولوا العنب قد تحسنت بشكل ملحوظ. وبالإضافة إلى ذلك، ارتفع مستوى مضادات الأكسدة والفيتولات في البلازما. وتتوافق هذه النتائج مع نتائج الدراسات السابقة التي أظهرت أن تناول العنب يحمي بنية شبكية العين ووظيفتها.
وتجدر الإشارة، إلى أن العنب يحتوي على كميات كبيرة من مضادات الأكسدة الطبيعية والبوليفينول، التي يمكنها أن تقلل من الإجهاد التأكسدي الناتج عن الشيخوخة.



الممثلة المكسيكية أدريانا فونيسكا لدى حضورها العرض الأول لفيلم Radical في لوس أنجلوس. (ا ف ب)

قرأت لك

خصائص الزنجبيل المفيدة

أعلنت الدكتورة أوليسا فرولوا، خبيرة التغذية الروسية، أن للزنجبيل خصائص مهدئة ومضادة للتشنج.
وتشير الأخصائية في حديث لـ Gazeta.Ru، إلى أن الزنجبيل بالإضافة لخصائصه المهدئة والمضادة للتشنج، يعزز مقاومة الجسم للأمراض.
وتقول، "الزنجبيل- مضاد ممتاز للتشنجات. وإذا كان الشخص يعاني من عسر الهضم، فعليه تناول كوب من شاي الزنجبيل، وسوف يشعر فوراً بالتحسن ولدة طويلة".
ووفقا لها، للزنجبيل تأثير مهدئ أيضا، ليس فقط في الجهاز الهضمي. "للزنجبيل تأثير مهدئ في الحلق الناجم عن التواصل الطويل، أو التحدث أمام الجمهور، أو الصراخ العالي تشجيعا للفريق الرياضي المفضل في الملعب. كما يخفف الصداع الناتج عن التوتر العصبي ويساعد على إزالة حمض اللاكتيك الزائد من العضلات الذي تراكم فيها نتيجة الإجهاد".
وتنصح الخبيرة باستخدام الزنجبيل في علاج أمراض البرد. "لأن الزنجبيل، يعزز منظومة المناعة ويقضي على الفيروسات والبكتيريا والطفيليات، ويصلح الحمض النووي ويزيد من إنتاج فيتامين B12 في الجسم".



سؤال وجواب

- أي من المعادن ليس لونها فضي؟
 - لماذا يأخذ مصب بعض الأنهار شكل الدلتا؟
- قد يحدث لا تجري بعض الأنهار بخط مستقيم إلى البحر بل تنقسم إلى عدة أنهار صغيرة أو إلى قنوات متعددة تتكون الدلتا من الوحد والطين الذي تجرّه الأنهار الصغيرة والقنوات إلى مصب النهر سميت دلتا لأنها تشبه الحرف اليوناني المعروف دلتا.
- ما هي أصلب مادة في جسم الإنسان؟
 - المينا بالأسنان
 - كم ضلعا في جسم الإنسان العادي؟
 - 24 ضلعا
 - ما هو مصب النهر؟
- مصب النهر هو النقطة التي ينتهي عندها النهر هي حيث يلتقي النهر بالبحر ويصب فيه . يسمى أيضا فم النهر قد يحصل مد وجزر عند مصب النهر مما يجعل مصب النهر موحلاً .

هل تعلم؟

- هل تعلم أن دم جراد البحر عديم اللون ولكن عند تعرضه للأكسجين يتحول إلى اللون الأزرق.
- هل تعلم أن أنثى حيوان المدرع يمكن أن تنجب 4 جراء في وقت واحد وكلها من نفس الجنس.
- هل تعلم أن أطول مسافة طيران تم تسجيلها للدجاج هي 13 ثانية.
- هل تعلم أن الطيور تحتاج للجاذبية الأرضية لتتمكن من ابتلاع طعامها.
- هل تعلم أن أطول الأنهار في العالم هو نهر النيل و طوله 40157 ميلا يليه نهر الأمازون فنهر المسيسيبي
- هل تعلم أن أكبر محيطات العالم هو المحيط الهادي و مساحته 64 مليون ميلاً و أكبر عمق فيه 36201 قدماً
- هل تعلم أن رمال الصحراء تخفي تحتها خزانات مياه جوفية ضخمة
- هل تعلم أن غصن الزيتون يرمز إلى السلام ، ويكثر شجر الزيتون في بلاد حوض البحر المتوسط ، وأن شجر الزيتون تعمر 200 سنة
- هل تعلم أن الصينيون هم الذين اخترعوا البوصلة ، ونقلوها بعد ذلك إلى البحارة العرب ، الذين كانوا يجوبون شمال المحيط الأطلسي وقد قام أهل البندقية بجلب البوصلة بعد أسفارهم التجارية إلى بلاد المشرق
- هل تعلم أن أول من وضع صورة على العملة هو الإسكندر المقدوني
- هل تعلم أن نابليون بونابرت كان يقضي وقت فراغه في حل الألغاز

قصة

كان يسكن بجوار رجل غليظ الظل والقلب وشرس الطباع، ودائم الالتصص على بيت جحا وكانت اذنه حادة السمع لذا كان جحا يقول لزوجته دائما ان هذا الرجل ستدخله اذنه جهنم ولان جحا كاد يخنق من كثرة محاولة خفت صوته وزوجته وكاد ينسى الكلام فقد قرر ان يجعل هذا الجار يتوب عن الالتصص والتنصت عليهم فأتفق وزوجته على أمر ما.
وقف جحا وزوجته يتكلمان بجانب حائط منزلهما الملاصق للجار وقال لها بصوت هادئ يا زوجتي العنيدة هنا أحسن مكان لوضع قطع الذهب فلن يفكر أي لص في وجود ذهب في الحائط وايضا نستطيع ان ننام مطمئنين حتى نستيقظ للسفر مع بواذر الشجر وان لم ترغبي في ذلك المكان فعلينا ان نخبئه داخل تجويف عامود السرير فايهما تفضلين فقالت دعني افكر وسأخبرك بعد ان استيقظ من النوم .
أخذ الجار يفكر في ذلك الكنز ويستعجل ان يسافر جحا وزوجته.. وعند الضجر خرج جحا من بيته وهو يقول اغلقتي الباب جيدا، وجلا الجار يسمع صوت اغلاق الباب ومشى جحا ودخلت زوجته إلى غرفتها بدون ان يدري الجار ذلك فقد ظن سفرهما معا .اسرع جحا إلى صاحب الشرطة في الوقت الذي جهز فيه الجار نفسه وقام بفتح باب بيت جحا ودخل متلصصا يبحث عن الفتحة في الحائط التي خبأ فيها جحا الذهب وقد قام بفتح أكثر من مكان في الحائط معتمدا على عدم وجود أحد في البيت ولما يأس قال اذن سأجدها في تجويف عامود السرير، ودخل إلى غرفة النوم يتحسس عامود السرير لتظهر له فجأة زوجة جحا بشراستها وتتعارك معه عراكا عنيفا لم يرحمه منه غير دخول صاحب الشرطة الذي كان جحا قد ذهب اليه ليبلغه نية جارهم السطو على منزله اليوم وهذا ما تحقق بالفعل القي القبض عليه ليصبحه صاحب الشرطة في رحلة إلى السجن يرتاح فيها جحا من تصرفاته الشرسة.



مساحة للتلوين