

شرطة أبوظبي تسعد أبناء  
منتسبيها بمبادرة «نحو  
طفولة آمنة»



"فتاة أميركية":  
احترفت التملق، لتجد  
لها مكاناً في القمة



9 أغذية تسبب التهاباً مدمراً

ص 23 لحمض النووي في الجسم

## مهرجان برلين.. الجائزة الكبرى من كلمون فيران لسلام صومالي

فاز فيلم "ويل ماي بارنتس كم تو سي مي" للمخرج الصومالي مو هاراي بالجائزة الكبرى في الدورة الخامسة والأربعين لمهرجان الأفلام القصيرة في كلمون فيران (فرنسا)، وهو أكبر حدث من نوعه في العالم، على ما أفاد المنظمون.

وبرز الفيلم الذي يمتد على 28 دقيقة، بين الأعمال المرشحة لنيل جائزة الدب الذهبي في فئة الأفلام القصيرة خلال الدورة الأخيرة من مهرجان برلين السينمائي.

ويتناول الفيلم قصة شرطية صومالية ممتدة ترافق سجيناً شاباً في الإجراءات القضائية الصومالية.

ومو هاراي المولود عام 1992 في مقديشو، هرب من الصومال عام 2009 وتوجه إلى النمسا حيث بدأ فيها مسيرته السينمائية مع عدد كبير من الأفلام القصيرة التي نالت جوائز في مهرجانات، وبينها "ذي ستور أوف ذي بولر بير" و"ذات وولتد تو غو تو أفريكا" و"لايف اون ذي هورن".

## هذا ما فعلته الرياح القطبية الشديدة في أمريكا

أدت رياح قطبية عاتية في شمال شرق الولايات المتحدة وشرق كندا، خلال عطلة نهاية الأسبوع الحالي، إلى تسجيل درجات حرارة قياسية.

وقالت خدمة الأرصاد الجوية الأمريكية إن درجة الحرارة على قمة جبل واشنطن في ولاية نيو هامشير وصلت (مع مراعاة برودة الرياح) إلى 78 درجة مئوية تحت الصفر مساء الجمعة. وتشتهر هذه القمة بأنها تسجل "أسوأ طقس في العالم".

وأوضح موقع "أكسبوس" أن 78 درجة مئوية تحت الصفر تعتبر أدنى درجة مسجلة في الولايات المتحدة، منذ بدء استخدام مقياس برودة الرياح الحالي، قبل حوالي عقدين من الزمن.

وذكر أن البرد القارس يهدد حياة الملايين الذين يعيشون في نيويورك وفيرمونت ونيو هامشير ومين وماساشوستس وكونيكتيك رود آيلاند. ووفقاً لموقع "ويند تانال"، فقد كان الرقم القياسي السابق لدرجة الحرارة 74 درجة مئوية تحت الصفر.



## خمسة أسباب تجعلنا نشعر بالبرودة مع زحف الشيخوخة

علامات وتغييرات أخرى، عليك مراجعة طبيبك.

### صحة القلب

يسود أن القلب والدماغ أكثر ارتباطاً مما كان يعرفه الباحثون سابقاً. دراسة توصلت إلى أن الدماغ يشيخ بشكل أسرع لدى الأشخاص ذوي القلوب الضعيفة.

خلصت دراسة حديثة لعلماء في كلية لندن الجامعية (UCL) ببريطانيا إلى أن سرعة شيخوخة الدماغ مرتبطة بضعف صحة القلب والأوعية الدموية، ما يعني أن صحة القلب تحدد بشكل كبير العمر الحقيقي لدماغ الإنسان، حسب ما جاء في الموقع المعتني بالصحة "هيل براكسيس نيت".

وقام فريق الباحثين الطبيين من جامعة لندن بفحوصات التصوير بالرنين المغناطيسي لتحديد عمر دماغ المشاركين، وبهذه الطريقة، ظهرت عوامل الخطر لشيخوخة الدماغ المبكرة، وفقاً لما جاء في تقرير بموقع القناة الثانية الألمانية "ZDF TV NEWS".

وعلى وجه الخصوص، ارتبطت صحة قلب الأشخاص بشدة بشيخوخة الدماغ، كذلك لعب الجنس دوراً أيضاً، وفي المتوسط، كانت أدمغة النساء "أصغر سناً" مقارنة بظنيرتها عند الرجال في نفس العمر، كما جاء في نتائج البحث بمجلة "The Lancet Healthy Longevity" البريطانية.

زيادة حساسية أجسامنا للبرد أمر طبيعي مع تقدمنا في العمر. ترى ما أسباب ذلك بالتحديد؟ ومتى علينا مراجعة الطبيب؟. في هذا التقرير خمسة أسباب وعدة نصائح.

فجأة تصبح سترة الصوف غير دافئة بدرجة كافية، ونشعر بشيء بارد في غرفة العيشة المضبوطة حرارتها على 22 درجة مئوية، وتصبح اليدين باردتين أكثر مما مضى. زيادة الشعور بالبرد مع التقدم بالعمر وزحف الشيخوخة ليس بالأمر غير المعتاد، بل هو نتيجة لتغيرات جسدية مختلفة.

إليك الأسباب الخمسة الأكثر شيوعاً:

### تراجع كفاءة الدورة الدموية

مع تقدم العمر، تصبح الأوعية الدموية أقل مرونة وبالتالي تصبح أقل قدرة على الحفاظ على تدفق الدم. وهذا يؤدي إلى أن يصبح الجسم أقل قدرة على الحفاظ على درجة الحرارة. تعتبر برودة اليدين والقدمين على وجه الخصوص علامة على وجود مشاكل في الدورة الدموية.

### الجلد يصبح أرق

أوضح علامات الشيخوخة هي التراجع، إذ تتغير بنية الجلد. يكون جلدنا من طبقات مختلفة، وتحتها يخزن الجسم الدهون. هذه الطبقة من الدهون ليست فقط احتياطي طاقة للجسم، ولكنها أيضاً عازل للحرارة. مع تقدم العمر، تقل سماكة الطبقة العازلة للدهون. نتيجة لذلك، تفقد أجسامنا الحرارة بشكل أسرع من ذي قبل.

### تباطؤ الأيض

التمثيل الغذائي هو المسؤول عن تحويل السرعات الحرارية التي نتناولها إلى طاقة. ثم تدعم هذه الطاقة التنفس والدورة الدموية والهضم والعديد من الوظائف الهامة الأخرى. لكن كلما تقدمنا في السن، كلما قلت كفاءة التمثيل الغذائي ما يولد سرعات حرارية أقل، الأمر الذي يؤثر سلباً على وظائف الجسم ومنها تدفق الدم، مما يجعلنا بدوره أكثر شعوراً بالبرد.

### الإصابة بأمراض مزمنة

يمكن أن تجعلنا أمراض القلب والغدة الدرقية وقهر الدم والسكري وبعض الأمراض الأخرى نشعر أكثر بالبرودة، خاصة في اليدين والقدمين. العديد من هذه الأمراض تزيد أيضاً من خطر انخفاض درجة حرارة الجسم إلى ما دون 35 درجة، وهو ما يمكن أن يكون خطيراً للغاية.

### التأثيرات الجانبية للأدوية

مع تقدم الناس في السن، يزداد عدد الأشخاص الذين يتناولون الأدوية. بعضها، مثل أدوية ضغط الدم، يمكن أن يسبب برودة اليدين والقدمين، تماماً مثلما يحدث عند انخفاض ضغط الدم.

### ماذا يمكنك أن تفعل بهذا الشأن؟

يمكن أن تساعدك النصائح التالية في تدفئة جسمك:

- كن دائم الحركة.
- تجنب التعرض للرياح القوية وبشكل مباشر.
- تدثر ببطانية إضافية في الليل في حال الضرورة.
- راقب وزنك لأن طبقة رقيقة من الدهون تعزل الجسم من الداخل.
- تأكد من ارتداء الملابس المناسبة في الطقس الرطب، حيث تتجمد بسرعة أكبر في الطقس الرطب.
- إذا شعرت بالمزيد والمزيد من البرودة، أو إذا لاحظت فقدان الشعر بؤرق الكثير منا الرجال والنساء على حد سواء، وهذا أكثر في الأونة الأخيرة ظاهرة زراعة الشعر خاصة لدى الرجال.

## 10 في المئة من سكان العالم يتسبون

### في نصف حجم التلوث سنوياً

خلصت دراسة أعدها مركز فرنسي لأبحاث المناخ بدعم من الأمم المتحدة إلى أن 10% من سكان العالم يعتبرون مصدراً لنصف الانبعاثات السنوية المسببة للاحتباس الحراري، واقتترحت الدراسة فرض ضريبة على الأفراد الأكثر تلويثاً للبيئة. وهو ما أيده برنامج التنمية التابع للأمم المتحدة.

واقترحت الدراسة فرض ضريبة على الأفراد الأكثر تلويثاً للبيئة. وهو ما أيده برنامج التنمية التابع للأمم المتحدة.

استخدم تقرير علمي جديد مدعوم من قبل الأمم المتحدة مصطلحاً جديداً، وهو عدم المساواة البيئية. إذ تدفع مناطق واسعة من العالم ضريبة التلوث بالرغم من أنها قد لا تكون المسببة فيه..

ولخص الباحثون إلى أن 10 في المئة من سكان العالم يعتبرون مسؤولين عن نصف الانبعاثات السنوية المسببة للاحتباس الحراري.

ومن خلال تحليل ظاهرة الانبعاثات خلال ثلاثين سنة الماضية اكتشف أن خمسة وعشرين في المئة من الانبعاثات كان مصدرها فقط واحد في المئة فقط من سكان العالم.

ويوصي التقرير فرض ضريبة تستهدف الأفراد الأكثر تلويثاً للبيئة. وهو اقتراح يهدف برنامج التنمية التابع للأمم المتحدة.

وتعتبر الصين والولايات المتحدة والهند الدول الأكثر تلويثاً بحسب موقع وولرد ميتر للإحصاء.

## مشروبات محبوبة تزيد من خطر تساقط الشعر لدى الرجال

لديهم وحالة شعرهم. وتم التركيز على الرابط بين حال الشعر واستهلاك المشروبات السكرية، كما أورد موقع fit for fun الألماني المعني بالصحة واللياقة. أظهرت نتائج الدراسة أن ما يقرب من ثلث الرجال الذين عانوا من تساقط الشعر تناولوا يوماً مشروبات سكرية كالمشروبات الغازية ومشروبات الطاقة أو قهوة الصباح مع السكر. كما أظهرت الدراسة أن الرجال الذين تجنبوا هذه المشروبات كانوا أقل عرضة بنسبة 42 في المائة لتساقط الشعر.

السكر يؤثر على الجلد: إذ تصبح خلايا الجلد في حالة مشابهة لتلك عند حدوث التهاب. يمكن ملاحظة ذلك على بشرة الوجه، من خلال البثور أو المسام المتضخمة وأعراض أخرى. لكن مفعول السكر لا يظهر على جلد جلد الوجه فقط، ولكن على فروة الرأس أيضاً. وتكون النتيجة شعر باهت أو رقيق أو هش، وكل ذلك بدوره يعزز تساقط الشعر.

من نائل القول إن النظام الغذائي غير الصحي والإجهاد وتناول المشروبات الكحولية تزيد من احتمالية تساقط شعرك. وعلى عكس الأسباب الوراثية أو المرضية، يمكن السيطرة على هذه العوامل إلى حد كبير. لا بأس من تناول مشروب سكري بين الحين والآخر، ولكن عليك بالحرص على ألا يصبح ذلك عادة يومية.

فقدان الشعر بؤرق الكثير منا الرجال والنساء على حد سواء، وهذا أكثر في الأونة الأخيرة ظاهرة زراعة الشعر خاصة لدى الرجال. باحثون درسوا العلاقة بين تساقط الشعر لدى الرجال وتناول مشروبات معينة والنتيجة كانت هامة. من منا لا يحلم بالاحتفاظ بشعره بكامل قوته ولعانه، ولكن قبل كل شيء بالمحافظة عليه هو نفسه من عدم التساقط! في بكين، بحث علماء في جامعة تسينغهاوا في أسباب تساقط الشعر لدى الرجال. وشملت الدراسة حوالي 1000 رجل صيني تم سؤالهم عن عادات الأكل والشرب

فقدان الشعر بؤرق الكثير منا الرجال والنساء على حد سواء، وهذا أكثر في الأونة الأخيرة ظاهرة زراعة الشعر خاصة لدى الرجال. باحثون درسوا العلاقة بين تساقط الشعر لدى الرجال وتناول مشروبات معينة والنتيجة كانت هامة. من منا لا يحلم بالاحتفاظ بشعره بكامل قوته ولعانه، ولكن قبل كل شيء بالمحافظة عليه هو نفسه من عدم التساقط! في بكين، بحث علماء في جامعة تسينغهاوا في أسباب تساقط الشعر لدى الرجال. وشملت الدراسة حوالي 1000 رجل صيني تم سؤالهم عن عادات الأكل والشرب

فقدان الشعر بؤرق الكثير منا الرجال والنساء على حد سواء، وهذا أكثر في الأونة الأخيرة ظاهرة زراعة الشعر خاصة لدى الرجال. باحثون درسوا العلاقة بين تساقط الشعر لدى الرجال وتناول مشروبات معينة والنتيجة كانت هامة. من منا لا يحلم بالاحتفاظ بشعره بكامل قوته ولعانه، ولكن قبل كل شيء بالمحافظة عليه هو نفسه من عدم التساقط! في بكين، بحث علماء في جامعة تسينغهاوا في أسباب تساقط الشعر لدى الرجال. وشملت الدراسة حوالي 1000 رجل صيني تم سؤالهم عن عادات الأكل والشرب

## الأردن.. الحمى القلاعية

### تغلق أسواق المواشي

أغلقت وزارة الزراعة الأردنية يوم أمس الأول الأحد أسواق المواشي في المحافظات بالملكة لمدة 14 يوماً وعلقت استيراد الأغصان بعد رصد إصابات جديدة بفيروس الحمى القلاعية. وقالت الوزارة الزراعة إنها تتواصل مع الشركات المصنعة للقاحات البيطرية لتوفير اللقاح الذي يغطي العترة الجديدة لفيروس الحمى القلاعية.

وفي وقت سابق، أعلنت الوزارة على لسان المناطق الرسمية لورنس المجالي أنها عملت على توزيع وتحصين 4 ملايين رأس من الأغنام والأبقار ضمن حملة التحصين الوطنية لمرض الحمى القلاعية، وأن المطعوم السابق أثبت نجاحه. وأفاد المجالي أمس الأول الأحد في بيان صادر عن وزارة الزراعة بعدم تسجيل أي حالة من العترة السابقة في الأغنام والأبقار، حيث إن أغلب الحالات التي سجلت في منطقة الظليل هي من العترة (متحور جديد) التي عملت الوزارة حالياً على توفير المطعوم الخاص بها وتسجيلها والسماح للقطاع الخاص باستيرادها.

فقدان الشعر بؤرق الكثير منا الرجال والنساء على حد سواء، وهذا أكثر في الأونة الأخيرة ظاهرة زراعة الشعر خاصة لدى الرجال. باحثون درسوا العلاقة بين تساقط الشعر لدى الرجال وتناول مشروبات معينة والنتيجة كانت هامة. من منا لا يحلم بالاحتفاظ بشعره بكامل قوته ولعانه، ولكن قبل كل شيء بالمحافظة عليه هو نفسه من عدم التساقط! في بكين، بحث علماء في جامعة تسينغهاوا في أسباب تساقط الشعر لدى الرجال. وشملت الدراسة حوالي 1000 رجل صيني تم سؤالهم عن عادات الأكل والشرب



بمناسبة شهر الابتكار

## مركز سالم بن حم الثقائي يقيم ندوة «الإمارات وتكنولوجيا الفضاء» بمشاركة نخبة من المختصين



•• العين - الفجر

برعاية وحضور الشيخ مسلم بن حم العامري عضو المجلس الاستشاري الوطني لإمارة أبوظبي أقيم في مركز سالم بن حم الثقائي بمدينة العين وضمن فعاليات المركز بشهر الابتكار ندوة بعنوان «الإمارات وتكنولوجيا الفضاء» شارك فيها نخبة من الأساتذة المختصين أصحاب الخبرات الطويلة في مجال علوم الفضاء: الأستاذ الدكتور حميد مجول التميمي مدير جامعة الشارقة رئيس الاتحاد العربي لعلوم الفلك والفضاء، الأستاذ علي محمد صالح الشحي مدير المركز الوطني للعلوم وتكنولوجيا الفضاء في جامعة الإمارات، والمهندس حسن يوسف حسن آل علي مدير مشروع في مركز الفضاء بجامعة الإمارات وأدار الندوة الدكتور بخت بن سالم العامري.

ناقشت الندوة التجريبية الإماراتية في قطاع الفضاء، والإنجازات التي تحققت في القطاع الفضائي خلال الأعوام الماضية، والمشاريع المستقبلية التي ستشكل نقلة نوعية في مكانة الدولة بين كبار دول العالم في قطاع الفضاء.

استهل الدكتور حميد مجول التميمي مدير جامعة الشارقة رئيس الاتحاد العربي لعلوم الفلك والفضاء الندوة بالحديث عن أبرز الإنجازات التي حققتها الدولة في ريادة الفضاء: قطعت بلادنا شوطاً كبيراً بجهودها وتخطيطها في هذا القطاع الواعد، ضمن خطوات أهمها: في عام 2017 تم إطلاق برنامج الإمارات الوطني للفضاء. وفي عام 2018 تم تدشين أول قمر صناعي في الدولة السمي بـ «خليفة سات» حيث تم إطلاقه في 29 أكتوبر من العام نفسه، وقد تم تطويره من قبل فريق مهندسين إماراتيين بالكامل بمقر مركز محمد بن راشد للفضاء. وفي عام 2019 تم إنجاز الرحلة التي انطلقت بها رائد الفضاء الإماراتي هزاع المنصوري على متن المحطة

كوكب الزهرة وسبع كويكبات ضمن المجموعة الشمسية وقطع رحلتها 3.6 مليار كيلومتر، وسيتم تنفيذ هذه الرحلة ختاماً بالهبوط في آخر كويكب خلال الخمس سنوات في «مهمة الإمارات لاستكشاف الزهرة وحزام الكويكبات 2028».

وأكد المشاركون أن دولة الإمارات نجحت في تعزيز مساعيها الرامية إلى دعم وتنمية القطاعات المتقدمة التي تركز على العلوم والتكنولوجيا في تحقيق مستهدفاتها التنموية، وتنقل من خلالها إلى عصر المعرفة الذي يخدم الإنسان، ويلبي طموحات النهضة والنمو.

وتجربة الإمارات في قطاع الفضاء لا تحدها حدود، فلا وطنية ثابتة وإرادة قوية للنجاح وتخطيط مستدام يستشر المستقبل.

الفضاء. وعن تفاصيل المهمة أضاف الشحي: ستطلق المهمة، التي يطلق عليها Crew - 6، على متن مركبة دراجون، التابعة لشركة سبيس إكس، من المجمع رقم 39A بقاعدة كيب كانافيرال الفضائية، في ولاية فلوريدا، بالولايات المتحدة، وستحمل على متنها سلطان الثنائي، اختصاصي المهمة، إلى جانب رائد الفضاء ستيفن بوبن، قائد المهمة، ناسا، ووارين هوبيرغ، قائد المركبة، ناسا، وأندري فيديايف، اختصاصي مهمة، روسكوزموس.

من جانبه تناول المهندس حسن يوسف حسن آل علي مدير مشروع في مركز الفضاء بجامعة الإمارات اهتمام الدولة بالوصول إلى الريادة العالمية في قطاع الفضاء، والجهود الاستشرافية في هذا المجال حيث سيتم العمل على بناء مركبة فضائية إماراتية تتمكن من الوصول إلى

المختلفة، وعلاقة الإنسان بها، وكيف وصفت آيات كريمات على نحو يدع التفضيل والدفعة.

وتحدث الأستاذ علي محمد صالح الشحي مدير المركز الوطني للعلوم وتكنولوجيا الفضاء في جامعة الإمارات عن المهمة الثانية للإمارات لرواد الفضاء "إلى محطة الفضاء الدولية التي ستطلق 26 فبراير الحالي التي ستكون أول مهمة طويلة الأمد لرواد الفضاء العرب، حيث سيخوضها رائد الفضاء سلطان الثنائي، اختصاصي مهمة الطاقم الأساسي، في حين سيكون زميله هزاع المنصوري، اختصاصي مهمة، ضمن الطاقم الاحتياطي.

وقال علي الشحي: هذه المهمة ستجعل الإمارات الدولة الأولى غير عضو بمحطة الفضاء الدولية، التي ترسل رواد فضاء في مهمة طويلة الأمد إلى محطة الفضاء الدولية، إضافة إلى تدريبهم وإعدادهم للسفر في

الفضائية الدولية وقد قضى رائد الفضاء هزاع المنصوري ثمانية أيام على متن المحطة. وفي عام 2020، تم إطلاق «مسبار الأمل»، إلى كوكب المريخ. وفي عام 2021 تم الإعلان عن المهمة المعنية باستكشاف كوكب الزهرة.

وأكد الدكتور حميد بأن الإمارات أدركت برؤية قيادتها الرشيدة أهمية السباق المستقبلي، فخطت ووضعت السيناريوهات المختلفة، التي تتناسب مع طموحاتها العالية، وتتوافق مع تحديات العصر والمستقبل، لتكون جاهزة للمستقبل، متسلحة بالعلم والتكنولوجيا والذكاء الاصطناعي، مسترشدة بتطلعات قيادة لا مكان للمستحيل في فكرها وطموحها.

وتناول التميمي اسرار علاقة الكون في القرآن الكريم، وكذلك إشارات علمية دقيقة، ومفاهيم فيزيائية وفلكية عن الكون، ومحتوا من المادة والطاقة والأجرام السماوية

## يحصل على نتائج في اليوم ذاته إضافة إلى تشخيص الحالات الطبية الصامتة المسؤولة عن ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب

### هيلث بوينت يستخدم إجراءً جديداً لتشخيص وعلاج انقطاع النفس الانسدادي النومي



أمراض الجهاز التنفسي المعقدة ووضع الخيارات العلاجية المتقدمة في متناول المرضى، بما يعود بالفائدة عليهم وعلى عائلاتهم أيضاً.

النوم، فيعد سنوات من المعاناة بسبب هذه المشكلة، لتطلع للحصول على أول ليلة من النوم المريح دون أي مشاكل قريباً بفضل هيلث بوينت. من جانبه قال الدكتور فافاس فيفالابل استشاري أمراض الرئة وطب النوم ورئيس مركز النوم في هيلث بوينت: "نرى عادة الكثير من المرضى الذين يعانون من انقطاع التنفس أثناء النوم، أو يعجزون عن الحصول على قسط كافٍ من النوم الجيد، ويكون العديد منهم مصابون بحالات صحية صامتة تجعلهم عرضة لمخاطر ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب. ويمكننا عادة تحديد السبب الرئيسي للمشكلة وعلاجها بشكل فعال. ومع ذلك، وبالنسبة للمرضى الذين لا يحققون النتائج المرجوة من العلاجات التقليدية، فإن خطط العلاج الشخصية ضرورية لتحديد السبب الكامن خلف حالتهم بدقة ووضع الإحطة العلاجية المناسبة". وأضاف: "ساعدنا الإجراء الجديد في تحديد موضع الانسداد بدقة أكبر لدى المريض، وأتاح لنا تقديم خيارات علاجية بديلة لانقطاع التنفس أثناء النوم بما في ذلك إعادة النظر في جهاز الفم أو الإجراء الجراحي، ويعتبر إجراء تنظير مجرى التنفس مع دراسة تخطيط النوم أثناء التنويم بالأدوية، أداة فعالة لتقييم حالة مجموعة محددة من المرضى واكتشاف الخلل، لاسيما أولئك الذين يعانون من هذه المشكلة لوقت طويل".

ذلك، قال المريض: "بدأت مشاعر اليأس تتسلل إلى قلبي نتيجة عجز العلاجات التقليدية عن تحقيق أي فائدة تذكر، إلا أنني شعرت بالارتياح سريعاً بعد ساعات معدودة من زيارتي إلى هيلث بوينت، حيث خضعت للإجراء التشخيصي ونجح فريق الرعاية بتحديد المشكلة بدقة، واقترحوا الخيارات العلاجية المتاحة، وتصنيف مشكلته النفسية المعقدة في الخروج من المستشفى مع خيار علاجي بديل ومصمم وفق حالتي بدقة. وبفضل هذه المنهجية التشخيصية القائمة على الدلائل، يمكنني اليوم أخذ عدة خيارات علاجية بعين الاعتبار مع اطمئنان حيال نجاحها، مثل الأجهزة الفموية أو الخضوع لإجراء جراحي محدد لعلاج مشكلة انقطاع التنفس الانسدادي أثناء

علاج الضغط الهوائي الإيجابي المستمر ولكن دون تحسن. وأوصى الدكتور فافاس فيفالابل بإخضاع المريض لإجراء "تنظير مجرى التنفس مع دراسة تخطيط النوم أثناء التنويم بالأدوية" وتمكن فريق الرعاية من استخدام الإجراء الجديد لتقييم حالته بتقنية ثلاثية الأبعاد لتشخيص النوم، ليتسنى للأطباء من مراقبة اليوم ذاته. وتضمن الإجراء تقييم مجرى التنفس العلوي خلال مراحل النوم المختلفة إلى جانب مخطط النوم المتزامن، المعروف أيضاً باسم دراسة النوم، ليتسنى للأطباء من مراقبة مراحل النوم التي يختبرها المريض وتحديد مراحل انسداد التنفس، وهو أمر لم يكن ممكناً في السابق. وحول

الشعور بالتعب نتيجة عدم الحصول على نوم صحي على الرغم من النوم لمدة ست إلى ثماني ساعات، ويقود انقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم إلى مضاعفات أكثر خطورة في حال إهمال علاجه، إذ يسبب أمراضاً أخرى مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والسكري واضطرابات التمثيل الغذائي، علاوة على السكتات الدماغية والنوبات القلبية. وفي هذا الإطار، توجه أحد المقيمين بالدولة والصاب بهذه الحالة إلى هيلث بوينت لاستشارة فريقه متعدد التخصصات الطبية، والذي يضم أخصائيين في النوم والتنظير وتقسويم الأسنان، ومشاكل الأنف والأذن والحنجرة، حيث كان المريض قد خضع سابقاً لعدد من الخيارات العلاجية التقليدية، بما يشمل

•• أبوظبي - الفجر

أعلن هيلث بوينت، جزء من مبادرة للرعاية الصحية، عن تقديم إجراء تشخيصي جديد يساعد في علاج المصابين بانقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم، وهي حالة طبية منتشرة على نطاق واسع تعرقل التنفس وتقود إلى تدهور نوعية نوم المريض.

ويحدث مرض انقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم عند توقف تدفق الهواء إلى الرئتين خلال النوم، الأمر الذي يسبب عجز المريض عن التنفس لفترة قصيرة أثناء نومه، ويحرم جسمه ودماعه من وصول كميات كافية من الأكسجين. وتقود هذه الحالة المريض إلى الشخير وإصدار أصوات الاختناق علاوة على

## شرطة أبوظبي تسعد أبناء منتسبيها بمبادرة «نحو طفولة آمنة»

كما تعرف الأطفال على أهداف دورية الطفل وأهميتها في تفقيهم مرورياً. وتفاعل الأطفال مع مختلف الأنشطة التوعوية التعليمية الترفيهية، وعبروا عن فرحتهم وسرورهم بالمشاركة في المبادرة التي نفذتها شرطة أبوظبي والتي تعكس اهتمامها بإسعاد وتوعية أبناء المنتسبين.

الوقاية من التمر قدمتها المدني زمزم سالم المهري، حيث تناولت أهم المفاهيم الأساسية عن التمر، وكيفية التعامل مع التمرين، وأهمية تعزيز الاحترام والود وتقدير الآخرين، وحرص قيم المحبة والتسامح بين أفراد المجتمع، بالإضافة إلى عقد ورش الرسم والابتكار، وفترة المسابقات والجوائز، وركن للاستشارات،

عاماً من خلال تمثيل ومحاكاة أدوار حياتية للوظائف. وأوضح العميد الدكتور علي سعيد المنصوري مدير مديرية المؤسسات العقابية والإصلاحية بالإمارة في قطاع أمن المجتمع، أن المبادرة التي شاركت فيها أيضاً إدارة رعاية الأحداث تأتي ضمن حرص المديرية على توعية وتنقيف

نفذت مديريةية المؤسسات العقابية والإصلاحية بشرطة أبوظبي مبادرة «نحو طفولة آمنة» بقاعة كيدزانيا في مركز «ياس مول» التجاري بأبوظبي، وتركز على تعليم وإسعاد أبناء المنتسبين التي تتراوح أعمارهم ما بين 4 إلى 14

## للعام الثالث على التوالي دبي تستضيف مهرجان «إن كلاسيكا» العالمي للموسيقى بمشاركة عدد من الفنانين والموسيقيين من مختلف أنحاء العالم

وروي للاكاتوس من المجر، وعازفا البيانو سليم أشر من إسرائيل ويول يوم صن من كوريا الجنوبية، بالإضافة إلى عازف التشيلو ألكسندر شاوشيان من أرمينيا- المملكة المتحدة، وعازفة الفلوت ياسمين تشوي من النمسا- كوريا الجنوبية. وستعاون الموسيقيون لإحياء حفلاتهم الموسيقية مع أشهر فرق أوركسترا سيمفونية، هي: أوركسترا جوكورفا السيمفونية الحكومية (تركيا)، أوركسترا أوزبكستان الوطنية السيمفونية، وأوركسترا سافاريا السيمفونية (المجر)، التي سيوجه الموسيقيين خلالها قادة أوركسترا مختلفون، هم: ماسيميليانو كالدي (إيطاليا)، وصالح آجايف (أذربيجان - تركيا)، ودانييل رايكين (هولندا)، وجيرجيني ماداراس (المجر)، والبيك كابدوراحمانوف (أوزبكستان)، وتوماس غراو (إسبانيا). يمثل هؤلاء الموسيقيون العالميون الدفعة الأولى للمهرجان إن كلاسيكا العالمي للموسيقى، وسيتم الإعلان عن المزيد من الأسماء العالمية قريباً.



# منوعات العقل

23



يمكن أن يحدث الالتهاب المزمن مع بعض الأمراض، مثل الربو والتهاب المفاصل الروماتويدي والسكري من النوع الثاني والصدفية والسمنة.

وتشير الأبحاث إلى أن المصابين بهذه الأمراض قد يكون لديهم مستويات أعلى من علامات الالتهاب في أجسامهم. وعلى الرغم من وجود العديد من العوامل المساهمة في الالتهاب، إلا أن بعض الأطعمة قد تزيد الأعراض سوءاً أو تقللها.

تزيد خطر الإصابة بالالتهاب المزمن

## 9 أغذية تسبب التهاباً مدمراً للحمض النووي في الجسم



في القلب أو في الأمعاء. ويمكن أن يضعف هذا الالتهاب تحمل الغلوتين، وكذلك إنتاج الإنسولين في الجسم. وعلى الرغم من التطرق لفترة وجيزة أعلاه، إلا أنه من الجدير بالذكر أن الدهون المتحولة موجودة في أكثر بكثير من مجرد أطعمة مقلية. وتشمل الأطعمة الشائعة الأخرى التي تحتوي على الدهون المتحولة: فشار الميكروويف، والبيتزا المجمدة، ومبيض القهوة غير الألبان، والمارغرين والسمن، والمجنت المصنعة.

تعد الأطعمة المقلية، مثل قطع الدجاج والكعك والبطاطس المقلية، من الأسباب الرئيسية للالتهابات لأسباب عدة، بما في ذلك أن الأطعمة المقلية تميل إلى احتواء مستويات عالية من أحماض أوميغا 6 الدهنية. كما أنها غالباً ما تحتوي على دهون متحولة. وأوضحت أندرسون: "تنتج الأطعمة المقلية مركبات في الجسم تسمى advanced glycation end products، وتعرف أيضاً باسم AGE. وهذه المركبات تحفز بشكل مباشر الالتهاب في الجسم".

يهضم الجسم هذه الأحماض الدهنية، يمكن أن تؤدي المركبات الناتجة إلى حدوث عمليات التهابية". ويؤدي تناول الأطعمة السكرية إلى إنتاج جسمك المزيد من الإنسولين. وقالت ديان جافيلي، أخصائية التغذية السريرية في المركز الطبي بجامعة واشنطن وصاحبة Belly by Javelli، إن هذا يمكن أن يزيد من دهون الجسم ويصبح مشكلة لأن الخلايا الدهنية يمكن أن تنتج مواد كيميائية في الجسم تؤدي إلى الالتهاب".

وقد يكون خطر الإصابة بالالتهاب المزمن أعلى اعتماداً على النظام الغذائي. ولذلك، يمكن أن يساعد الحد من مجموعة من الأطعمة في تقليل الالتهاب وتقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة. وفي ما يلي تسعة أنواع شائعة من الأطعمة، التي تسبب الالتهاب والأطعمة المضادة للالتهابات التي يجب تناولها بدلا من ذلك.

1.

ما هو الالتهاب؟ يستخدم الجسم الالتهاب لمحاربة المرض وشفاء الإصابات. لكن الالتهاب المزمن الطويل الأمد يمكن أن يكون خطيراً ومن المعروف أن الالتهاب المزمن يمكن أن يدمر الحمض النووي للخلايا، ما قد يؤدي إلى الإصابة بالسرطان. كما أنه يزيد من مقاومة الإنسولين، ما قد يسفر عن الإصابة بمرض السكري. كما يحدث على آلام المفاصل، والتي يمكن أن تؤدي إلى التهاب المفاصل المزمن. ويعزز الالتهاب أيضاً نمو اللويحات في الشرايين ويؤدي إلى تجلط الدم الذي يمكن أن يسبب أمراض القلب.

2.

اللحوم الحمراء واللحوم المصنعة. قالت أندرسون إن اللحوم المصنعة هي اللحوم التي تم تعديلها من خلال المعالجة أو التملح أو التدخين أو إضافة المواد الكيميائية الحافظة. ومن بين بعض الأمثلة على اللحوم المصنعة، اللحم المقدد، واللحم الباردة، والنقانق. وتميل اللحوم الحمراء والمعالجة إلى أن تكون غنية بالدهون المشبعة. ووجدت الدراسات أن تناول اللحوم الدهنية المصنعة واللحوم الحمراء قد يسبب زيادة الوزن والالتهابات.

3.

بعض زيوت الطبخ تحتوي العديد من زيوت الطهي الشائعة على نوع من الدهون يسمى أحماض أوميغا 6 الدهنية. ودهون أوميغا 6 ليست بالضرورة سيئة، حيث يستخدمها الجسم للطاقة والنمو الطبيعي. ولكن يجب أن تكون دهون أوميغا 6 في توازن دقيق مع دهون أوميغا 3 التي يمكن الحصول عليها من أطعمة مثل السلمون والماكريل وبذور الكتان. وإذا كنت تأكل الكثير من دهون أوميغا 6، فقد يؤدي ذلك إلى التخلص من هذا التوازن، ما يؤدي إلى حدوث التهاب. وتتضمن بعض زيوت الطهي الشائعة التي تحتوي على دهون أوميغا 6، زيت الذرة، وزيت عباد الشمس، وزيت الفول السوداني.

4.

الأطعمة المقلية. الغلوتامات الأحادية الصوديوم. يمكن أن تسبب الالتهاب المزمن. وتزيد من خطر تلف الكبد والسمنة وبعض اضطرابات المناعة الذاتية. وتشمل الأطعمة الشائعة التي تحتوي على مادة MSG، صلصة الصويا، والتوابل، ورقائق البطاطس، والخضروات المقلية، بالإضافة إلى اللحوم المصنعة.

5.

الكربوهيدرات المكررة. الكربوهيدرات المكررة هي السكريات والحبوب التي تم تجريدتها من جميع النخالة والألياف والعناصر الغذائية. وتظهر الدراسات أن اتباع نظام غذائي غني بالكربوهيدرات المكررة يمكن أن يزيد الالتهاب ويؤدي إلى مقاومة الإنسولين في الجسم. وتساهم هذه العوامل في زيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسمنة ومرض السكري من النوع الثاني. وتوجد الكربوهيدرات المكررة في أطعمة مثل، الخبز الأبيض، والمعكرونة، وعجينة البيتزا، والحبوب السكرية، والأرز الأبيض، والدقيق الأبيض، والمجنت.

6.

المشروبات الغازية والحلوة. يمكن أن تسبب الصودا والمشروبات السكرية الأخرى الالتهاب. يمكن أن تسبب المشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من السكر الالتهاب من خلال ثلاث طرق مهمة: 1. يمكن أن تؤثر المشروبات المحلاة بالفركتوز والجلوكوز والسكر على كيفية استقلاب الجسم للسكر، ما يؤدي إلى حدوث التهاب. 2. يمكن أن تسبب الصودا وغيرها من المشروبات المحلاة زيادة في تركيز البروتين التفاعلي سي (CRP)، وهو مؤشر حيوي مرتبط بالالتهابات. 3. يزيد استهلاك المشروبات الغازية المحلاة بالسكر من مستويات حمض البوليك في الجسم، مما قد يؤدي إلى الالتهاب ومقاومة الإنسولين.

7.

الغلوتامات الأحادية الصوديوم. يقول ستيفن باكلي، من منظمة Mind الخيرية لصحة العقلية: "إذا كنت مصاباً بالاضطراب العاطفي الموسمي، فستعاني من الاكتئاب خلال بعض المواسم على وجه الخصوص أو بسبب أنواع معينة من الطقس. وهذا لا يعني أنك تشعر أنك منخفض الطاقة قليلاً في الشتاء، بل إنه يمكن أن يؤثر على حياتك تماماً مثل أنواع الاكتئاب الأخرى". ويمكن أن تشمل الأعراض نقص الطاقة، وصعوبة التركيز، ومشاكل النوم، والشعور بالحزن، والضعف، والبكاء أو البأس، والتغير في الشهية.

8.

ويضيف باكلي: "الأسباب غير واضحة لكننا نعلم أن قلة ضوء النهار يمكن أن يكون لها تأثير كبير على الحالة المزاجية، خاصة خلال فصلي الخريف والشتاء. فعندما يضرب الضوء الجزء الخلفي من العين، يتم تمرير الرسائل إلى الجزء من الدماغ المسؤول عن النوم والشهية والدافع العاطفي ودرجة



## الاضطراب العاطفي الموسمي أكثر خطورة من مجرد اكتئاب الشتاء

عندما تصبح الأيام أبرد وأكثر قتامة، يصاب البعض بنوع من الاكتئاب يسمى الاضطراب العاطفي الموسمي أو SAD. ولكن هذا الاضطراب ليس مجرد حالة من الكآبة الشتوية، بل يمكن أن يكون له تأثير كبير على الحياة اليومية.



والحرارة والمزاج والنشاط. أما إذا لم يكن هناك ضوء كاف، فسوف تتباطأ هذه الوظائف وتتوقف تدريجياً". وتابع: "تشير بعض الأبحاث إلى أن ساعة الجسم المعتلة قد تلعب أيضاً دوراً إذا كانت غير متزامنة مع ضوء النهار، ما يؤدي إلى التعب والاكتئاب". ويجد الكثير من الناس أن مزاجهم أو مستويات طاقتهم تنخفض عندما يصبح الجو أكثر برودة أو أكثر دفئاً، ولكن بالنسبة لأولئك الذين يعانون من الاضطراب والقلق الاجتماعي، فإن هذه التغيرات لها تأثير أكبر بكثير على الحياة اليومية. ولأن جميع أشكال الاكتئاب، بما في ذلك الاضطراب العاطفي الموسمي، مؤلمة وخطيرة، من المهم التعرف على أعراضها وطلب العلاج لها، ومقاومة الرغبة في الاعتقاد بأن الأمور لن تتحسن أبداً.

ويمكن اللجوء إلى الطبيب أو مستشار الرعاية الأولية إذا كنت قلقاً من أنك أنت أو أي شخص تعرفه يعاني من الاضطراب. وبالإضافة إلى طلب المساعدة المهنية، يحتاج الأفراد الذين يعانون من الاضطراب العاطفي الموسمي إلى محاربة مرضهم بدلاً من مفاقمته. والاضطراب العاطفي الموسمي يدفع الناس نحو العزلة والخمول. ولكافحتهم، من المهم "التصرف بعكس المشاعر" من خلال محاولة بقاء المرء نشطاً والحفاظ على التواصل مع العائلة والأصدقاء.

ويقول ستيفن باكلي، من منظمة Mind الخيرية لصحة العقلية: "إذا كنت مصاباً بالاضطراب العاطفي الموسمي، فستعاني من الاكتئاب خلال بعض المواسم على وجه الخصوص أو بسبب أنواع معينة من الطقس. وهذا لا يعني أنك تشعر أنك منخفض الطاقة قليلاً في الشتاء، بل إنه يمكن أن يؤثر على حياتك تماماً مثل أنواع الاكتئاب الأخرى". ويمكن أن تشمل الأعراض نقص الطاقة، وصعوبة التركيز، ومشاكل النوم، والشعور بالحزن، والضعف، والبكاء أو البأس، والتغير في الشهية.

ويضيف باكلي: "الأسباب غير واضحة لكننا نعلم أن قلة ضوء النهار يمكن أن يكون لها تأثير كبير على الحالة المزاجية، خاصة خلال فصلي الخريف والشتاء. فعندما يضرب الضوء الجزء الخلفي من العين، يتم تمرير الرسائل إلى الجزء من الدماغ المسؤول عن النوم والشهية والدافع العاطفي ودرجة









# منوعات الفجر

26

قبيل افتتاح النسخة السابعة بـ «مركز إكسبو الشارقة»

## طارق علاي يتفقد استعدادات مهرجان الدولي للتصوير «إكسبو 2023»

مدير عام المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة: جاهزون للترحيب بعشاق الصورة والخيال

50 و40 جلسة تقييم جماعية، وأكثر من 40 فعالية على المنصة X، التي أطلقتها المهرجان هذا العام، بالإضافة إلى سوق الصور، والمعرض التجاري للمعدات، وحفلات توقيع الكتب، وحفل توزيع جوائز المهرجان، الذي يكرم الفائزين بجوائز إكسبو العالمية للتصوير وجائزة المصور الصحفي المستقل التي تلقت أكثر من 17000 مشاركة من 180 دولة هذا العام. ويتيح المهرجان للجمهور فرص التعرف على فعالياته المختلفة، والتسجيل في ورش العمل وجلسات التقييم الجماعية، عبر الموقع الرسمي للمهرجان <https://xposure.ae>.

على جاد من أجل بناء مستقبل أفضل لنا جميعاً ولكوكبنا، ونحن على أتم الاستعداد للترحيب بعشاق الصورة والخيال، وتواصل «القمة البيئية» التي أطلقها «إكسبو 2023» للمرة الأولى العام الماضي، لتسليط الضوء على دور التصوير الفوتوغرافي في رفع الوعي حول مساهمة جميع أفراد المجتمع في مواجهة تحديات التغير المناخي والتغلب عليها من خلال الحفاظ على البيئة والموارد الطبيعية وحمايتها. ويتضمن برنامج المهرجان 68 معرضاً فردياً وجماعياً تقدم 1794 عملاً فنياً، و41 حواراً ملهماً، و63 ورشة عمل وجلسة نقاشية جماعية،

الجاري في «مركز إكسبو الشارقة»، حيث أجرى جولة تفحص خلالها الاستعدادات النهائية لانطلاق المهرجان الدولي، ليتلقى في مكان واحد، المصورون المحترفون والهواة وجامعو الأعمال الفنية مع قادة الفكر والمخرجين والمنتجين وعلماء البيئة والناشطين البيئيين، وغيرهم من كبار العاملين في هذا المجال، وأضاف «أنا واثق بأن نسخة هذا العام تمنح المشاركين فرصة صقل مهاراتهم والتعرف على أحدث الممارسات والابتكارات في عالم التصوير، بالإضافة إلى تمهيد الطريق نحو حوار

•• الشارقة-الفجر: أكد سعادة طارق سعيد علاي، مدير عام المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة، اكتمال تحضيرات المهرجان الدولي للتصوير «إكسبو 2023» لاستقبال ضيوفه وزواره، وذلك في إطار استعداد دولة الإمارات العربية المتحدة وإمارة الشارقة لانطلاق النسخة السابعة من المهرجان، التي تجمع 74 فناناً ومبدعاً من أبرز المصورين بالعالم. وتقدم سعادة طارق علاي مقر المهرجان الذي ينظمه المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة خلال الفترة من 9 إلى 15 فبراير



ضمن مهرجان هو الأول من نوعه في الإمارات

## النجم والمغني البريطاني العالمي متعدد المواهب إدريس إلبا يشعل الأجواء في دبي



الناضبة بالحياة في وجهات مثل إيبيزا وسانت تروبيز وميكونوس - ولكن لا شيء يضاهي «إلرو إكس إكس إكس Elrow XXL»، عندما يتعلق الأمر بالكرنفالات والمهرجانات المذهلة في دبي. قد علق إلبا وهو يحيي معجبيه في دبي بالقول: «أحب دبي. وأعشق فعاليات إلرو، وأنا متشوق للمشاركة في هذا المهرجان الرائع، وأتطلع بفارغ الصبر لتقديم عرض مميز للجمهور». وبالإضافة إلى متعدد المواهب إلبا، يضم المهرجان مجموعة كبيرة من الفنانين المميزين على مستوى العالم والذين سيقدّمون عروضهم على مدار يومين حافلين بالصخب والمرح. وتجدر الإشارة إلى أن مهرجان إلرو إكس إكس إكس Elrow XXL الكبير الذي سيحضره آلاف الأشخاص في دبي يتبع بيع تذاكر «الناس المهمين» حصرياً عبر منصة تذاكر سيت لاب إن إف تي منذ الثاني من نوفمبر-تشرين الثاني 2022، وتعتبر هذه تجربة فاعمة، وممكنة لرموز إن إف تي لم يسبق لها مثيل من قبل في أي مكان في العالم.

البريطاني والذي كان سبباً بفوزه بجائزة Golden Globe كما كان سبباً بتسليط الضوء عليه أكثر في الساحة الفنية. أدى بعده عدة أدوار كبيرة مثل دوره كشخصية نيلسون مانديلا كما أنه حل ضيفاً في سلسلة فلم الخيال الخارق Thor بدور هاميدال. والجدير بالذكر أيضاً تعاونه مع داهيد غيتا في جزيرة إيبيزا، وهو منسق أغاني فرنسي، وأحد أهم منتجي ومنسقي أغاني «الهاوس» في الوقت الراهن. وقدم خلال مسيرته الفنية حتى الآن العديد من الأعمال المميزة من أهم العاملين في القطاع الموسيقي. وتجدر الإشارة أن إلرو ليست حديثة العهد في دولة الإمارات، إذ استضافت عروضاً أصغر حجماً على شاطئ سوو في دبي خلال عامي 2018 و 2019 - وهي منطقة تجتمع وصالة معاصرة وأنيقة للاسترخاء نهائياً بجانب حمام السباحة، مع مزيج من الأصوات لإرضاء حتى أكثر عشاق الموسيقى تمييزاً، وتتحول إلى أكبر وجهة للأندية في الهواء الطلق ليلاً، تناهس مشاهد الحفلات

مرة في الشرق الأوسط - وستظهر قناة دبي المائية ومدينة دبي الراقية في خلفية المسرح على نحو خلّاب بما يتناسب مع العرض وجو المرح الرائع. ويُعتبر المسرح المصمّم خصيصاً لهذا المهرجان، المكان المناسب للمتميز ومتعدد المواهب إلبا، وهو موسيقي بارع وكاتب أغاني ومنتج وممثل ومخرج، إلى جانب كونه أحد أشهر منسقي الأغاني في العالم. وتفتخر إلرو بتقديم فعاليات لا مثيل لها، مع ديكورات مميزة وتأثيرات بصرية تأسر الحواس، حيث ستزين قصاصات الورق الملونة «الكوفيتي» سماء المسرح أثناء رقصة الفالاس الساحرة وغيرها من المفاجآت السارة. يذكر أن إلبا - الحائز على جائزة إيمي وجولدن غلوب، والذي لعب دور البطولة في العديد من الأفلام الكبرى والكثير من الإنتاجات التلفزيونية، هو أيضاً ملحن، ومخرج أفلام ومغني ذائع الصيت ويلعب نجمه في بعض أكبر أماكن الموسيقى على مستوى العالم. كما أن نجم إلبا سطر بشكل فعلي في عام 2010 بعد أدائه الدور الرئيسي في مسلسل Luther

•• دبي-الفجر: سيصدر نجم هوليوود البريطاني العالمي إدريس أكونا إلبا أو كما هو معروف باسم إدريس إلبا - الممثل والمنتج والموسيقار ومنسق الأغاني الذي دخل عالم الفن في أوائل تسعينيات القرن الماضي - إصدار دبي من مهرجان موسيقى الـ«تكنو هاوس» العالمي «إلرو إكس إكس إكس Elrow XXL»، حيث سيصل الأجواء ويُلهم الكثير من محبي المهرجانات الحماسية وأغاني موسيقى التكنو الإلكترونية، وذلك يوم الجمعة في 17 فبراير 2023. ستجري فعاليات مهرجان «إلرو إكس إكس إكس Elrow XXL»، في حي دبي للتصميم، المرموق والمعروف أيضاً باسم d3، الذي يتمتع بقدرة استيعاب أكثر من 10 آلاف شخص، إذ يتوقع حضور الآلاف لمشاهدة عرض El Traingulo de las Rowmudas الضخم والمليء بالأجواء الحماسية الصاخبة، والحائز على تقدير واسع النطاق في جميع أنحاء العالم، والذي سيقام لأول

## إطلاق النسخة الثالثة من مسابقة الفجيرة لفن الخط العربي

كافة الفئات العمرية، ويسلط الضوء على المبدعين الذين يؤمنون أن الخط العربي هوية راسخة وفن متجدد قائم بذاته. وقال الحفني إن مسابقة الفجيرة الدولية لفن الخط العربي، أضافت قسماً خاصاً بالمواطنين الإماراتيين من خلال اشتراكهم في مسابقة خطاط الإمارات في فرعي خط الديواني وخط جلي الديواني، مضيفاً أن الاشتراطات التي وضعت في المسابقة ستعزز من حضور الخط العربي العربي والتقيفي، محلياً وعربياً ودولياً.

الثالث فرع الحروفيات. وأكد سعادة علي عبيد الحفني مدير عام أكاديمية الفجيرة للفنون الجميلة أهمية المسابقة في نشر الوعي بأهمية فن الخط العربي من أجل الحفاظ عليه، و تقدير قيمته كحرفة يدوية أصيلة، يعكس قيم الإسلام، ويرسخ أهمية اللغة العربية، كأهم اللغات العالمية الحية، وذلك في إطار توجيهات سمو الشيخ محمد بن حمد الشرقي ولي عهد الفجيرة، الذي تضمن خطوط الثلث الجلي، وجلي الديواني، والنسخ والتستعليق، والفرع الثاني خصصته للزخرفة، و

أطلقت أكاديمية الفجيرة للفنون الجميلة، مسابقة الفجيرة الدولية لفن الخط العربي التي تنظمها للعام الثالث، تحت رعاية سمو الشيخ محمد بن حمد الشرقي ولي عهد الفجيرة، رئيس مجلس أمناء الأكاديمية، وذلك للفئات العمرية كافة من داخل وخارج الدولة. حددت الأكاديمية للمشاركين في مسابقة الخط العربي ثلاثة فروع منها الفرع التقليدي الذي تضمن خطوط الثلث الجلي، وجلي الديواني، والنسخ والتستعليق، والفرع الثاني خصصته للزخرفة، و



الموسيقية والمغنية القطرية، دانا الفردان، وأطلقت العام الماضي ألبومها الموسيقي «إنديجو». وتحرص دانا على كتابة وإنتاج المسرحيات الموسيقية، لتعريف المجتمعات الغربية بالشخصيات العربية. وقدمت الفردان العرض المسرحي (بروكو وينجرز) أو الأجنحة المتكسرة، وهو عرض موسيقي حول حياة الكاتب اللبناني جبران خليل جبران، الذي تم عرضه لأول مرة عام 2018، يعرض بيعت في مسرح هاي ماركت بلندن، ومهرجان بيت الدين في لبنان، ودار الأوبرا بكتارا في قطر، ودبي أوبرا. وفي عام 2021 قامت بتلحين قصة الفيلسوف والشاعر جلال الدين الرومي في القرن الـ13 من تأليف إيفرين شارما.

تستعد لجولة حفلات بالخليج والدول العربية

## دانا الفردان تحلق بصوتها ونغماتها بمسرح «دبي أوبرا»

•• دبي-الفجر: أنهت بداية لجولة من الحفلات التي ستقدمها في دول الخليج والدول العربية خلال الفترة المقبلة. وقدمت دانا، التي تنتمي لأب قطري وأم إماراتية، خلال حفلها مجموعة من أغانيها باللغة الإنجليزية وسط تفاعل كبير من الحضور الذين استقبلوها بحفاوة كبيرة، خصوصاً



منوعات

الفكر

27

تخرج المراهقة من عالمها الاعتيادي، بعد تلقيها أول نداء للمغامرة، في "فتاة أميركية" (٢٠٢٢)، لمايك باركر. تقع في أيدي الأعداء، الذين افترضت أنهم أصدقاء. تتعرض لمحنة كلفة رفيعة السوء. بعد دفع ثمن المغامرة، تعايشت مع محنتها وقتاً طويلاً. في عشريناتها، قررت أن تفعل ما تفعله جميع البنات؛ أن تبحث عن زوج. بعدها، تبرز الخاتم الكبير للتباهي. تعلن عن سعادتها بضحيج. احترفت التملق، لتجد لها مكاناً في القمة. تغالط روحها، لتتصنف مع الأغنياء. إلى أن أتيحت لها فرصة تمزيق القناع المثالي للدمية الميكانيكية، التي اعتادت أن تبرمج نفسها لتلائم متطلبات المجتمع. حين برز عنصر الحل، مزقت البطلة القناع، وكشفت ما جرى، لتتصالح مع ذاتها. هكذا تنبث البطلة ذات الألف وجه، كما في كتاب "البطل بألف وجه" (١٩٧٧) لجوزف كامبل.



مقتبس عن رواية بالعنوان نفسه

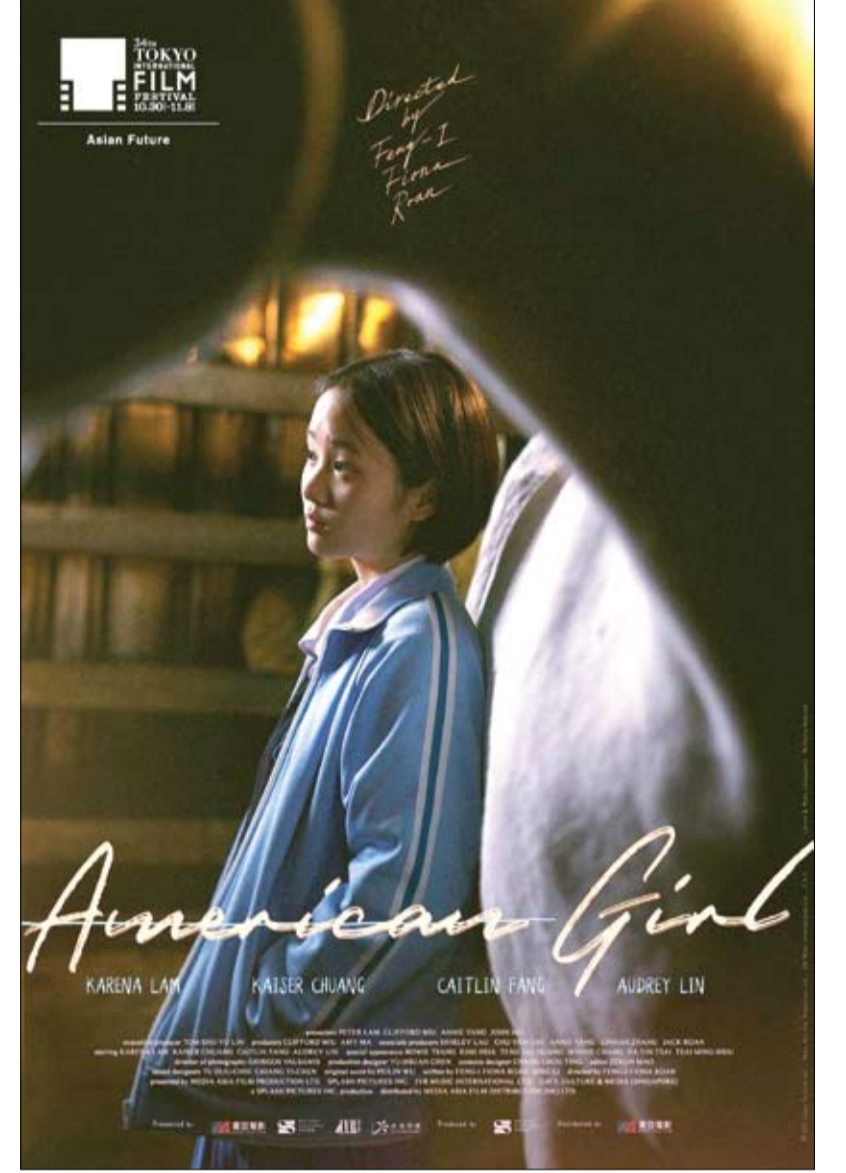
"فتاة أميركية": احترفت التملق، لتجد لها مكاناً في القمة



توضيح تجارية، تستجيب لحاجات المتفرج. الزبون المعادي. قدمت معلومات عدة، تُسبغ كل توقعات المتفرج، حتى إنه يتساءل: ماذا بعد؟ نكتشف غشاء الشخصية في النصف الأول، ونواتها في النصف الثاني. تعي الشابة حقيقة أصلها الاجتماعي. تتصرف بهستيرية. تحاول تحقيق ذاتها. تفهم نظرات الآخرين. إنها حساسة تجاه كل ملاحظة. بعد 70 دقيقة (المدة الكاملة 115 د.)، لا تزال هناك أسرار شخصية، سيترتب عن كشفها قرارات صعبة. فزرت البطلة أن تسبح ضد التيار، لأول مرة، لتجديد هويتها. كيف يدل الاختيار والقرار على هوية الشخصية؟ تلميذة من أصول اجتماعية فقيرة، تعشق رفقة أبناء الأغنياء مهما كان الثمن. يدفعها طموحها إلى أمكنة لا تلائمها. تطفو بقع داكنة على روحها. فجأة، ينبعث الماضي في اللحظة الأسوأ. في لحظات الانفعال، تتسبب الحركات الصغيرة في تخريب الصورة المثالية التي تسوقها عن نفسها. كلما تعمقت معرفة خطيبتها بها، تمزقت الصورة المثالية. تعود البقع الداكنة لتتغص حياتها. يظهر أنه بسبب حبها للتظاهر، تُعطي قيمة كبيرة لمواقف الآخرين وآرائهم. تعيش بأصناف الحقائق، وتتخذ أصناف القرارات. تهرب إلى الأمام بين زمنين، الماضي والحاضر. كيف تشكل المراهقة مرحلة نضج الشخصية؟

تقترب من الثلاثين تثير أسئلة. للرد على السخرين، قررت صديقة البطلة ألا تتزوج، إلا حين تصير امرأة ما رئيسة لأميركا. بانتظار ذلك، أفضل طريقة لدى البطلة، للخلاص من أمها، أن تجد رجلاً قريباً يتزوجها. نجحت في ذلك. التمثيلية مستمرة، ومكلفة. تتراجع الشابة المتزوجة، وتجد أن عليها الزواج سريعاً. تسدد على العريس المثالي، تُعرض عليه زوجها والمثالي، بينما تعيش حياة مزدوجة؛ هناك نواة وغشاء. تعيش البطلة بمناطق في مواجهة ذاتها، ويمتدح آخر في مواجهة العالم. تجهد لتقول للآخرين ما يريدون سماعه. فبركت صورة محبوبة. تتفاخر بمنجزاتها. في لحظات الغضب، تنكشف أمام نفسها، ونرى. نحن المتفرجين. كيف يحتمل البشر على أنفسهم أكثر مما يتحتمل على غيرهم. تراكمت الأكاذيب، وحققت الأهداف المعلنه. لكن، في القلب والمزاج، لا شيء يحدث كما تريد البطلة. ثم حانت لحظة الحقيقة. تمزقت الصورة المثالية المضبوكة. "فتاة أميركية" مقتبس عن رواية بالعنوان نفسه (2015)، للاميركية جيسكا نول، حققت نجاحاً جماهيرياً. احتفظ الفيلم بكثير من سمات النص الأدبي. فيه كلام كثير. أسلوبه تلفزيوني. تستخدم البطلة مونولوجاً طويلاً، لتشرح ما يغلي في أعماقها. تتكلم فيه متحسرة بينها وبين نفسها. في المونولوج، لسة

يرصد الفيلم رغبات الشخصية النسائية المدنية، والوقائق التي تواجهها. يحاول عنوانه تميم حالة خاصة. توجد لعبة بالاسم نفسه (american girl). فعلاً، تعرضت الشابة الأميركية للكثير مما تعرضت له مارلين مونرو في مراهقتها. يبدو عمر الممثلة ميلا كونيس أكبر من الدور الذي تؤديه في "فتاة أميركية". يُعَمِّم العنوان حالة فتاة أميركية على أبواب



جينيفر لوبيز تواصل إجراء بروفات عروضها الراقصة بواسطة شمسية

يبدو أن جينيفر لوبيز تحاول التدرب بكامل قوتها من أجل عروضها خلال الفترة الحالية وفقاً لما ذكره تقرير موقع الديلي ميل الذي أكد أن لوبيز تستعد من أجل عرض لها وبالتالي تواصل العمل على بروفاته في لوس أنجلوس، حيث بدت المطربة البالغة من العمر 53 عاماً وكأنها مستعدة للصعود إلى المسرح وتمسك بشمسية. إن المشاكل التي تعاني منها جي لوهي ذات طبيعة عائلية وترجع إلى حقيقة أن شخصاً لوبيز بحفل زفاف المغني العالمي مارك أنتوني من مؤخرًا من عروسه الرابعة نادية فيريرا بعد خطوبة استمرت لمدة ثمانية أشهر، نظرًا لأن لوبيز كانت زوجته في وقت من الأوقات وكانا يكونا ثنائيًا بارزًا حول العالم قبل الانفصال، فقد أقام زوج جينيفر لوبيز السابق والوالد أبنائها الستة، حفل فاخر في متحف بيريز وسيرا فين وصموئيل.



جورج كلوني في كواليس فيلمه الجديد وسط نيويورك



رصدت عدسات المصورين النجم جورج كلوني أثناء تصوير مشاهدته في فيلمه الجديد "الذئب" والذي يتم تصويره في شوارع مدينة نيويورك، وذلك بعدما كان يقود سيارة فارهة مثلما ذكر تقرير الديلي ميل، برفقة مجموعة من زملائه في الفيلم الذي يعول عليه نجوم هوليوود بصورة كبيرة. الفيلم الجديد من بطولة كل من: كايتلين ديفير، جوليا روبرتس، جورج كلوني، بيبي لورد، لوكاس برافو، سينايث مبراهنتو، طلحة شيننتورك، ماكسيم بوتير، موران كين، شون لينش ومن كتابة وإخراج المخرج أول باركر، ومن تأليف دانيال بيبسكي. ودومًا ما يعتبر الثنائي جورج كلوني وجوليا روبرتس من أنجح الثنائيات في هوليوود، وهو ما تكرر مؤخرًا في فيلمهما "Ticket To Paradise" كما يتمتعان، بصدقة وطيدة تنعكس في أعمالهما، إلا أن كلوني مؤخرًا مازح جوليا روبرتس أثناء حلوله ضيفاً على برنامج تليفزيوني أكد فيه أنه شعر بالملل من جوليا روبرتس طوال أحداث تصوير فيلمهما الأخير. وأضاف كلوني: "جوليا روبرتس كانت بمفردها ولم تصطحب أياً من أفراد عائلتها على متن الجزيرة الذي كنا تصور فيها الفيلم، وذلك خلاف ما فعلته حيث اصطحبت عائلتي بالكامل، وكانت معي زوجتي طوال الوقت". واستكمل مازحاً: "وبالتالي كان علي الاستيقاظ كل صباح لأجد جوليا على عتبة منزلنا تطرق الباب، وكان علينا إضافة وجبة يومياً لها، لأنها لم تفرق أي يوم، إلا وقضته معنا طوال مدة التصوير".

# الفكر

## حل الكلمات المتقاطعة يبطئ تقلص الدماغ

أعلن أطباء الأعصاب في الولايات المتحدة، أن حل الكلمات المتقاطعة والألغاز يساعد على إبطاء فقدان الذاكرة وتقلص حجم الدماغ لدى المسنين بالخرف الخفيف. ويشير المكتب الإعلامي لجامعة كولومبيا، إلى أنه وفقا لبيانات منظمة الصحة العالمية يماني 55 مليون إنسان في العالم من الخرف حاليا. وأحد أكثر الأسباب شيوعا هو مرض الزهايمر، الذي اكتشف في 60-70 بالمئة من الحالات، ويؤدي مرض الزهايمر إلى موت خلايا الدماغ، ما يخفض تدريجيا من القدرات الفكرية والسلوكية والاجتماعية للشخص، حتى أنه قد ينسى محادثة حديثة أو حدثا أو أسماء أقاربه، ويتيه في مكان ما، وما إلى ذلك. ومن أجل إبطاء ذلك، يبحث العلماء عن طرق جديدة لمنع وإبطاء تطور الخرف، وقد اكتشفوا أن حل الكلمات المتقاطعة والألغاز والعباب الكمبيوتر والعباب الطاولة

المختلفة تعمل على تحفيز الذاكرة والانتباه، وعلى تحسين أداء دماغ كبار السن. وقد اختبر علماء الفسيولوجيا العصبية هذه الأساليب على 107 متطوعا مسنا يعانون من الخرف الخفيف، وتابعوا تطور حالتهم خلال 1.5 عام. وبعد ذلك أخضعهم الباحثون لاختبارات ADAS-Cog الخاصة بتقييم أعراض الخرف. وأجرى الباحثون الاختبار الأول بعد ثلاثة أشهر من بدء "التدريب"، ونظمو بعد ذلك عدة اختبارات أخرى. أظهرت المتابعة أن حل الكلمات المتقاطعة والألغاز يثبط فقدان الذاكرة أكثر من ألعاب الكمبيوتر، وكانت هذه الخاصية متساوية بعد الاختبار الأول وأثناء الاختبارات اللاحقة للحدة الذهنية والذاكرة. أن كلتا الطريقتين تبطلان تقلص الدماغ، ولكن الكلمات المتقاطعة كانت أكثر فاعلية من ألعاب الكمبيوتر في هذه الحالة.



## طريقة جديدة لعلاج الحساسية

عرضت مجموعة باحثين من معهد Paul Ehrlich وجامعة Justus Liebig في غيسن بألمانيا، طريقة جديدة لعلاج الحساسية، باستخدام خلايا مناعية معينة.

وتشير مجلة Allergy، إلى أن الخبراء درسوا الخلايا البائية غير المتمايزة لدى الفئران والبشر في مزارع الخلايا. وأن البروتينين الهجين rFlaA: Betv1، الذي ابتكره الباحثون يتكون من فلاجيلين ومسببات الحساسية من أشجار البتولا، سمح ببدء تمايز الخلايا البائية المعتمد على mTOR (MTOR) هو بروتين تنظيمي رئيسي في التمثيل الغذائي الخلوي، والمعتمد على بروتين MyD88، الذي يستخدم لنقل الإشارة داخل الخلايا المناعية. وإن قدرة بروتين فلاجيلين على إطلاق مثل هذه العملية، هي التي تكبح رد الفعل التحسسي من قبل منظومة المناعة. ويخطط الباحثون، لاستخدام هذا الاكتشاف في العلاج المناعي الخاص بمسببات الحساسية، حيث سيحفز rFlaA: Betv1 نضوج الخلايا البائية، التي بدورها ستقوم رد الفعل التحسسي، بإطلاق مواد مختلفة.

## علماء يكتشفون طريقة لتشخيص سرطان القولون والمستقيم في مرحلة مبكرة

اكتشف العلماء الروس من المركز الوطني للبحوث الطبية للأورام أن بكتيريا ميكروبيوم الأمعاء، يمكن ان تشير إلى خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم. وتشير مجلة MDPI العلمية، إلى أن علماء المركز، بالتعاون مع خبراء مؤسسة بحوث الميكروبيوم، أجروا دراسة مكثفة لتقييم تركيب ميكروبيوم الأمعاء لدى المرضى الذين يعانون من الأورام الحميدة والأورام الغدية المسننة. واكتشف الباحثون، الطريقة التي تشير فيها ميكروبات الأمعاء إلى خطورة الورم الحميد (سليبة، بوليبيد) وتطوره إلى ورم خبيث، والتي على ضوءها يمكن تحديد مصير الورم الحميد. ومن أجل ذلك أجرى الباحثون تحليلا مزدوجا للبراز وخزعة من الورم الحميد للمرضى الذين لم تظهر عندهم علامات الإصابة بالسرطان. ومثل هذه الأورام تظهر لدى الكثيرين بعد بلوغهم الخمسين من العمر، وليس لدى الأطباء رأي موحد بشأن استئصالها أو متابعة تطورها.

وقد أظهر التحليل الإحصائي لتكوين الميكروبيوم أن المحدد الأساسي لخطر تطور هذه الأورام الحميدة إلى أورام خبيثة، يرتبط بشكل إيجابي بوفرة البكتيريا التي تختزل الكبريتات. ويذكر أن الخبراء لا حظوا سابقا وجود علاقة بين سرطان القولون وتركيز كبريتيد الهيدروجين في الأمعاء. ولهذا المركب خصائص سامة لخلايا القولون، ما يسبب الالتهاب، وكذلك في تلف الحمض النووي أيضا. ووفقا للباحثين، ستساعد نتائج الدراسة على إنشاء قاعدة لتطوير طريقة جديدة غير جراحية لتشخيص سرطان القولون والمستقيم لاكتشافه في مرحلة مبكرة - اختبار لعلامات التسرطن الميكروبية. ويذكر أن سرطان القولون والمستقيم، هو ثالث أكثر أنواع السرطانات انتشارا في العالم، ويلعب ميكروبيوم الأمعاء البشرية دورا مهما في الوقاية من هذا المرض، كما أنه يساعد على ظهوره وتطوره.



أطفال يلعبون بالثلج في باجورا ، كوسوفو. رويترز

## قرأت لك

الزبيب



خلال رحلة الحمل، تبحثين عن كل ما هو مفيد لصحتك وصحة طفلك، بالتأكيد التغذية الجيدة هي أولى خطواتك لتعزيز صحة حملك، واليوم نرشح لك أحد الأطعمة المتوفرة طول العام، والتي لها فوائد صحية مذهلة، خاصة للحامل.. السطور التالية تمرّك إلى الفوائد الصحية للزبيب.

يحتوي الزبيب على نسبة عالية من الألياف، ما يحد من إصابة الحامل بالإمساك.

يحتوي الزبيب على نسبة عالية من الحديد، ما يساعد الحامل على تجنّب فقر الدم، بالإضافة إلى احتوائه على مجموعة فيتامينات B، وعنصر النحاس الذي يدخل في تكوين خلايا الدم الحمراء.

يحتوي الزبيب على مجموعة عناصر غذائية تعمل على تقوية عظام الأم، وبناء عظام الجنين، وهي الكالسيوم، البورون، والبوتاسيوم.

## سؤال وجواب

- ما أعلى قمة في جبال الألب ؟
- مون بلان
- ماهي اللغة التي يتكلمها الهنغاريين ؟
- المجرية
- ماهي البلدة التي عاصمتها تيرانيا ؟
- ألبانيا
- كم قصة تضم قصص ألف ليلة و ليلة ؟
- 264قصة
- متى تأسست جامعة الأزهر ؟
- في القاهرة عام 970م

## هل تعلم؟

- العرب قديماً كانوا يطلقون على الذهب اسم الأصفر الرنان.
- قارن اشتهر في التاريخ القديم بأنه يحول التراب إلى ذهب .
- الذهب يوزن بالجرام و الماس بالقيراط .
- أكبر مصدر دخل لإسبانيا هو من السياحة.
- أول قفزة بالمظلة من طائرة كانت في عام 1918م، فوق فرنسا.
- أول رحلة طيران من الساحل إلى الساحل في الولايات المتحدة الأمريكية كانت في عام 1911م، واستغرقت 49 يوم.
- أول سيارة أجرة في نيويورك كانت في عام 1907م.
- الصعد تم اختراعه في عام 1850م.
- النسر لا تموت و لكنها تنتحر بسبب المرض.
- أصفر عصفور في العالم هو العصفور الذبابة .
- أقصر وقت مسرحية في العالم بلغ 30 ثانية.
- المذاهب هي المعتقدات أو القنائد القديمة في الشعر الجاهلي و كانت تكتب بعام الذهب.
- الزمرد له أسم ثان هو الزبرجد و أن التبر هو تراب الذهب.
- الذبابة تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة.
- بعض النباتات تفرز سماً تقتل به النباتات المجاورة لها ليصبح الماء المتوافر لها وحدها.
- القليل يشم رائحة الإنسان على بعد نصف كيلو متر.

## قصة الفلاح الحالم

كان هناك فلاحا فقيرا يقضي يومه يعمل وفي المساء يحلم.. لم يكن يملك في هذه الدنيا غير داره الصغيرة ودجاجة تبيض.. جمع بيضها في سلة صغيرة ووضعها في فراشه حتى لا يصل إليها الفار . وفي احد الايام وبعد أن تناول عشاءه جلس على فراشه ينظر للدجاجة التي تتحرك امامه في الغرفة فقال: لقد جمعت لها الان عشر بيضات وعندما يصبحن 21 ساجعلها ترقد عليه فيفقس البيض 21 كنتوتا اتركها لتكبر ثم تضع بيضا كثيرا اناجر في نصفه واجعلها ترقد على نصفه الاخر فيفقس كتاكيت اكثر فتكبر ويزيد الدجاج ويصبح عددي الكثير وابع منها واشتري عنزة وخروفا يتوالدا.. وربما اشتريت بعد ذلك بقرة صغيرة لتلد لي ثورا ويكون الدجاج قد اصبح عشرات وعشرات ويكون هناك عدة خراف وعنزات وفتها ذهب الى الوالي واخطب ابنته لتصبح زوجة لي ثم تلد لي ولدا يصبح هو ذراعي اليمين ابيه كما اشاء واتعارك معه لاجعله رجلا، وعندما تتدخل في ذلك زوجتي اصرخ عليها واضربها وارفسها هكذا بقدمي، واقول لها اذهبي يا ابنة التيس، ثم رفض برجله رفسة قوية اطاح بها سلة البيض من الفراش فانكسر كل البيض وذهبت كل احلامه، وهذه اول كارثة، اما الكارثة الاخرى فان الوالي كان يمر بجوار بيت الفلاح وسمع حلمه كله فدخل على الفلاح كالثور الهائج وامسك به وضربه ضربا مبرحا ثم قال له: هذا لانك رفست ابنتي بقدمك ولانك شهتني بالتيس وثالثا لانك تجرأت وتزوجت من ابنتي لعنك الله.

