

منوعات الغذاء

الثلاثاء 25 إبريل 2023 م - العدد 13831
Tuesday 25 April 2023 - Issue No 13831

ص 22

قسم اللغات والآداب بجامعة
الإمارات ينظم مسابقة
عرض أبحاث الطالبات

ص 27

«عودة السنونو»

فيلم يجسد العلاقة
بين الأرض والبشر



ظهور «الشيب» قبل الأوان قد يكون

ص 23 علامة على ظروف صحية أساسية!



المراسلات: ص 505

email.munawaat@alfajrnews.ae

تويتر يتراجع.. ويعيد

العلامة الزرقاء المجانية للبعض

لم تمض أيام معدودة حتى انقلب موقع التدوين المصغر "تويتر" بشكل كبير على سياسة منح علامة التوثيق الزرقاء مقابل اشتراك مالي، معيدا العلامة المجانية على الأقل لبعض المشاهير. وكان الملياردير الأميركي، إيلون ماسك، أنهى العمل بعلامة التوثيق المجانية للحسابات على "تويتر" في 20 من أبريل الجاري. وقال إن العلامة الزرقاء ستمنح فقط لكل من يدفع اشتراكا شهريا يبلغ 8 دولارات، وهو ما تسبب بحدوث فوضى في الموقع، إذ سارع محتالون إلى احتلال أسماء شخصيات عامة وأشياء حسابات وهمية مثل حساب زعم أنه يعود إلى مؤسس شركة أمازون، جيف بيزوس. وأوضحت صحيفة "الغارديان" أن قرار "تويتر" بإعادة علامة التوثيق إلى بعض المشاهير من دون التمييز بين مدفوعة والمجانبة أثار انتقادات. وقالت إن قرار إيلون ماسك بإنهاء العمل بإرت "تويتر" السابق المتمثل بالعلامة المجانية، قاد إلى نتائج غير متوقعة مثل الفوضى. ولم تجاوب الغالبية العظمى من المستخدمين الذين كانوا يملكون بالفعل علامات التوثيق الزرقاء مع الرسوم الجديدة، إذ تظهر البيانات العامة أن أقل من 500 من أصل 400 ألف حساب موثق اشتراكهم.

معرض غامر عن عالم

هاري بوتر في باريس

يتناول معرض غامر افتتح الجمعة في باريس ويستمر إلى الأول من أكتوبر -تشرين الأول المقبل عالم هاري بوتر السحري وقصة ولادة الرواية الشهيرة والأفلام التي اقتبست منها على مدى الأعوام الخمس والعشرين الأخيرة. في مركز المعارض في بورت دو فيرساي، يسجل الزوار دخولهم بسوار، ويختارون المنزل الذي يودون العيش فيه للحظات، سواء غرينيندور (بيت هاري بوتر ورون وهرميون)، وهو المفضل لدى المحبين، أو سليدنز أو رايفنكلو أو هافلپاف، ثم يشرعون في انتقاء عصاهم السحرية والحيوان الذي يحميمهم أو ما يعرف بـ"باترونوس"، ليصبحوا تلامذة في مدرسة "هوغورتس" للسحرة.

يمكن لعنصر غذائي متوافر بالفعل في المنزل أن يلعب دوراً مهماً في تقليل خطر الإصابة بأمراض مزمنة ودعم الصحة العامة. كشفت دراسات

متعددة أن تناول التفاح مفيد للصحة ويمكن أن يفيد كل جزء من الجسم

تقريباً، مما يعني أن تناول تفاحة يوميًا ربما يساعد حقًا في عدم

الحاجة لزيارة الأطباء. بحسب ما نشره موقع "Eat This Not"

"That"، فإن التفاح مليء بالعناصر الغذائية المفيدة، وهو غني

بالألياف بشكل خاص مقارنة ببعض الفواكه الأخرى. نظرًا

لمزيجه الفريد من الفيتامينات والمعادن والمركبات والعناصر

الغذائية، تم اكتشاف فوائد لتناول التفاح فيما يتعلق

بالتحكم في وزن الجسم والوقاية من خطر

الإصابة بمرض السكري وتعزيز

صحة الدماغ والقلب وحتى

صحة الأسنان.



للتفاح 9 فوائد مدعومة علمياً.. بعضها تعرفه لأول مرة

بالفلافانول، مثل التفاح، يمكن أن تساعد في خفض ضغط الدم. إلى جانب المساعدة في خفض ضغط الدم، ذكرت دورية Molecules أن الفلافانول يمكن أن يكون له خصائص مضادة للسرطان والفيروسات أيضًا.

7. تحسين بكتيريا الأمعاء يمكن أن يساعد تناول التفاح على أساس منتظم في تعزيز بكتيريا الأمعاء المفيدة. وفقًا لدراسة، أجريت عام 2017 ونشرت نتائجها في دورية Nutrients، أدى استهلاك أنواع مختلفة من التفاح إلى زيادة عدد البكتيريا الشائعة المفيدة داخل أعضاء الأشخاص الخاضعين للدراسة. تُعرف البكتيريا الشائعة بأنها أحد المكونات الرئيسية للميكروبيوتا وهي ضرورية لصحة الأمعاء بشكل عام وتحسين الهضم.

8. حماية صحة الأسنان توصلت دراسة علمية، أجريت عام 2018 ونشرت في دورية PLoS One، إلى أن تناول التفاح يقلل من قابلية بقاء البكتيريا في فم الشخص، مما يُحتمل أن يحافظ على صحة بياض مينا الأسنان ويجعلها أقل عرضة للتدهور بمرور الوقت.

9. تحسين رائحة الفم بدلًا من الإمساك بفرشاة الأسنان فورًا بعد تناول الثوم، ينصح الخبراء بتناول تفاحة، حيث كشفت دراسة، نشرت عام 2016 في دورية Food Science، أن تناول تفاحة بعد تناول الثوم يمكن أن يقلل بشكل كبير من الإلتهابات الموجودة في الثوم التي تعزز رائحة الفم الكريهة.

يمكن أن تساعد مادة البوليفينول في التفاح على المساعدة في الحماية من مرض السكري وأمراض القلب. كما أن مادة الكيرستين، وهي مادة كيميائية في التفاح، يمكن أن تدعم صحة الدماغ.

4. مضادات أكسدة إن مادة كيرستين وهي نوع معين من مادة البوليفينول في التفاح، يمكن أن تساعد في العديد من المجالات المتعلقة بالصحة العامة نتيجة لتأثيرها المضاد للأكسدة، مما يعني أنه يمكن أن يساعد الجسم على محاربة أضرار الإجهاد التأكسدي مع التقدم في العمر. ويمكن أن يساعد في مشاكل الالتهابات بشكل عام، ولكن، بحسب دورية Foods، يمكن أن يساعد على وجه التحديد في مكافحة مرض الزهايمر والخرف.

5. خفض الكوليسترول يمكن أن تؤدي إضافة القليل من التفاح إلى النظام الغذائي إلى الحفاظ على صحة القلب بشكل ملحوظ. وفقًا لدراسة أجريت عام 2019 ونشرت في دورية الأمريكية للتغذية السريرية، فإن الأفراد الذين يعانون من ارتفاع طفيف في مستوى الكوليسترول في الدم والذين يستهلكون تفاحتين يوميًا خفضوا مستوى الكوليسترول "الضار"، وزيادة اتساع الأوعية الدموية مما قد يقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب.

6. خفض ضغط الدم إن تناول تفاحة بين الحين والآخر يمكن أن يكون أسهل طريقة للحفاظ على قياس جيد لضغط الدم. توصلت دراسة، نُشرت عام 2020، إلى أن الأطعمة الغنية

حقائق غذائية عن التفاح تحتوي كل تفاحة كبيرة على:

- السعرات الحرارية: 126
- الدهون: 0.6 غرام
- الكربوهيدرات: 33.4 غرام
- الألياف: 5.8 غرام
- السكر: 25.1 غرام

كما يحتوي التفاح على فيتامينات ومركبات مفيدة مثل فيتامين C و K والبوليتاسيوم وبيتا كاروتين وحمض الفوليك واللوتين.

1. إنقاص الوزن وفقًا لتقرير نُشر في الدورية الأمريكية للتغذية السريرية، ثبت أن تناول التفاح الكامل يساعد في تقليل الشهية. ويمكن أن يساعد انخفاض الشهية في التحكم في الوزن لأن الشعور بالشبع يمكن أن يؤدي إلى استهلاك سعرات حرارية أقل.

ويشير تقرير آخر من دورية الكلية الأمريكية للتغذية إلى أن مادة البوليفينول - أحد مضادات الأكسدة الطبيعية - الموجودة في التفاح يمكن أن تساعد في إنقاص الوزن بل تبين أيضًا أن لها تأثيرات مضادة للسمنة.

2. تقليل مخاطر الإصابة بالسكري بحسب نتائج دراسة، نُشرت في دورية Food & Function، فإن تناول التفاح أو الكمثرى كان مرتبطًا بانخفاض خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2 - بما يصل إلى نسبة 18% على وجه الدقة.

3. أمراض القلب وصحة الدماغ

تخصير بيتزا بطريقة استعراضية يتحول إلى فاجعة

قُتل شخصان وجرح اثنان عشر آخرون، مساء الجمعة في حريق داخل مطعم إيطالي في مدريد، اندلع على الأرجح بسبب أنبوب للنفخ استخدم لإشعال شطيرة بيتزا، وفق ما أفادت السلطات، يوم السبت. وأوضحت المسؤولة في خدمات الطوارئ في مدريد، مونتسي ماركوس، للصحافيين أن شخصين ممن تلقوا عناية من خدمات الطوارئ في المدينة "فارقا الحياة". ولقت رئيس بلدية العاصمة الإسبانية خوسيه لويس مارتينيس أليدا الذي زار موقع الحادثة السبت، إلى أن الضحيتين هما موظف في المطعم وزبونة. وأصيب اثنا عشر شخصا في الحريق الذي اندلع في المطعم الواقع في غرب مدريد، ستة منهم "تلقوا في حالة خطيرة إلى مستشفيات مختلفة في مدريد". وأفاد رئيس البلدية بأن الحادثة اندلعت بعد امتداد ألسنة النار التي استخدمت لإشعال شطيرة بيتزا "إلى عناصر من الديكور"، بينها خصوصاً زهور بلاستيكية تزين السقف، وإلى أعده في الموقع. وقالت إحدى زبائن المطعم لصحيفة "أل بايس" الإسبانية إن "نادلاً في المطعم كان يضع الممساة الأخيرة على طبق باستخدام أنبوب نفخ لإشعاله. وهو كان يحمل الطبق المشتعل في يد وأنبوب النفخ في الأخرى. وقد مر بجانب النباتات، وفي غضون ثوانٍ اشتعل كل شيء". وذكرت هيئة الإطفاء أن عناصرها تمكنوا من التدخل سريعاً لأن ثكنتهم لا تبعد سوى 400 متر من مكان الحادثة، وقد هرع كثر لإبلاغهم بالحريق. وتجري الشرطة الإسبانية تحقيقاً في الحادثة.

طريقة صنع جبن البارميزان تصدم الكثيرين

تحتل الأجيان بمكانة خاصة لدى الكثير من الأشخاص، خاصة أنها من أكثر المنتجات الغذائية انتشاراً، كونها تدخل في الكثير من الوصفات الشهية، إلا أن الطريقة التي تصنع بها بعض هذه المنتجات، وتحديدًا جبنة الـ "بارميزان" الشهية، شكل صدمة لكثيرين. هل كنت تعلم؟ حالة من الصدمة عاشها الكثير من مستخدمي تويتر مؤخرًا، مع انشاء التغريدات المتعلقة بطريقة صنع جبن البارميزان. فما الذي يحدث؟

اتضح أن واحدة من أكثر أنواع الجبن المحبوبة، مصنوعة في الواقع باستخدام منفضة الحيوانات. يتكون جبن البارميزان من منفضة حيوانية. المنفضة مادة تساعد في صناعة الجبن، تستخرج من معدة العجول الرضعية، وتحتوي على أنزيم الرنين الذي يعمل على تخثير الحليب لصنع الجبن. المنفضة هي المكون الذي يساعد على تكسير الجزيئات الصلبة في الحليب بعيدا عن محتوى الماء، من أجل تكوين كتلة صلبة، مما يسمح بتكوين الخثرة.

كيف يُصنع جبن البارميزان؟ عادة ما يتم قتل الحيوان في هذه العملية، ثم يتم أخذ المنفضة وتجفيفها حتى تصبح صلبة. ثم عندما يحين وقت صنع الجبن، تتم إعادة ترطيب المنفضة في الماء. يضاف هذا السائل إلى الحليب، ثم يتم خلطه لصنع الجبن.

العديد.. تندثر مع الأزمة الاقتصادية في لبنان

تعتبر العديدية من متمائم العيد في معظم المناطق اللبنانية، حيث يحصل عليها الأطفال من الأهل والأقارب، لتصبح رأسالمهم لتأمين مورد مالي للتعويض خلال يوم العيد، إلا أن الأزمات الاقتصادية أصابتها هذا العام في مقتل. وبالرغم من الأرقام الكبيرة التي وصلت إليها "العديدية" اليوم في لبنان، فقد بقيت عاجزة عن تأمين مستزمات الأولاد وإدخال الفرح والسرور إلى قلوبهم خلال هذا اليوم، وسط الميزانية المرهقة للأهل والأقارب.

تتراوح العديدية حالياً ما بين 100 و 300 ألف ليرة "بين دولار و3 دولارات"، وهو مبلغ يقلل كآلمهم خاصة أنه كان في الأعوام السابقة مبلغاً زهيداً. يعطي بعض الأهل العديدية لأولادهم بشكل مسبق، ليتمكنوا من شراء ثياب العيد وبعض الألعاب التي كانوا يحملون بالحصول عليها منذ أشهر.

من جهة أخرى، كانت المشاركة في الألعاب في ساحات العيد مكلفة مادياً، واستنزفت القسم الكبير من العديدية، واقتصرت ساعات الفرح للأطفال على لعبة أو لعبتين، حسب الإمكانيات المادية، مع إبقاء بعضها لشراء الحلوى والعصير والشطارت.

تكساس تنوي استخدام الأشجار لمكافحة الجريمة

ستضم منطقة أليف في مدينة تكساس الأمريكية قريباً 1200 شجرة جديدة، ويقول من يزرعونها إن الأشجار لن تزين الشوارع فحسب، بل ستساعد أيضاً في حمايتها.

وجدت دراسة نُشرت في مجلة Journal of Public Economics أنه عندما ترتفع درجات الحرارة، ترتفع الجريمة أيضاً، ووفقاً للاحصائيات، فإن متوسط درجات الحرارة في أليف أعلى بمقدار 10 درجات في أشهر الصيف من المناطق المظللة جيداً في هيوستن. وتمتلك أليف مظلة من الأشجار بنسبة 11% فقط، مقارنة بمتوسط هيوستن البالغ 33%.

وتقول تيري جونز، المقيمة في أليف منذ فترة طويلة ورئيسة Clayton Homes HOA، إنها تعتقد أن المزيد من الظل في المنطقة سيكون بمثابة مساعدة كبيرة. وأضافت "إذا تمكنا من تلطيف الأجواء، سنمنح الناس شيئاً ما للقيام به في الخارج. ذي المفوض الكثير من المشاريع قيد الإعداد، نحن نعمل على تحسين الحدائق".

وقالت رئيسة مجلس الحي في أليف ABC13 إنها تعتقد أن الأشجار ستساعد في "نظرية النوافذ المكسورة". وفي علم الجريمة، تنص النظرية على أن العلامات المرئية للجريمة والنفوس تشجع على المزيد من الجريمة والنفوس.

وأوضحت باربرا كواترو "إذا كان المكان يبدو قبيحاً وقاحلاً ويبدو أن لا أحد يهتم به، فلن يهتم به أحد. اعتقدت أن هذا يشجع على الجريمة، إنه يشجع على التخريب. الأشجار هي مكسب للجميع، إنها لا تبدو جيدة فحسب، بل تجعل المكان يبدو جيداً، ويحترمه الناس أكثر".



ما فرص الحمل مع مشكلة في القلب لدى المرأة؟

الولادة، يستغرق الجسم أسابيع للعودة إلى حالته. وفي حالة وجود مشكلة القلب لعيب خلقي، فإن الجنين سيكون أكثر عرضة للإصابة بنوع من عيوب القلب أيضاً. وقد تكون الحامل أيضاً عرضة لخطر الإصابة بأمراض القلب التي تحدث أثناء الحمل أو الولادة المبكرة، اعتماداً على عيب القلب إلى 3% من جميع حالات الحمل.

ويعتمد على حالة القلب وشدها. فخلال الحمل، يزداد حجم الدم لدى المرأة بنسبة 30% إلى 50% لتغذية الطفل الذي ينمو. ويضع القلب المزيد منه كل دقيقة. كذلك تحدث تغيرات سريعة أثناء المخاض والولادة تؤثر على القلب أيضاً وتزيد من عبء العمل. وبعد

العديد من النساء المصابات بأمراض القلب يلدن أطفالاً أصحاء. وهناك رعاية خاصة أثناء الحمل لتقليل خطر حدوث مضاعفات للأم والطفل.

ووفق "مايو كلينيك"، قد يتسبب عبء العمل المتزايد للقلب أثناء الحمل والولادة في بعض المضاعفات. وتحدث مضاعفات أمراض القلب لدى الأم في حوالي 1% إلى 3% من جميع حالات الحمل.

وتعتمد على حالة القلب وشدها. فخلال الحمل، يزداد حجم الدم لدى المرأة بنسبة 30% إلى 50% لتغذية الطفل الذي ينمو. ويضع القلب المزيد منه كل دقيقة. كذلك تحدث تغيرات سريعة أثناء المخاض والولادة تؤثر على القلب أيضاً وتزيد من عبء العمل. وبعد

نداء إغاثة في السودان..

لإنقاذ أسود وحيوانات جائعة

أطلقت حديقة السودان للحياة البرية أمس الأول الأحد نداء مساعدة للحيوانات الموجودة في حديقة من بينها 25 أسداً، جانغا، مع انقطاع الكهرباء ونقص الطعام في وقت تتواصل المعارك بين الجيش السوداني وقوات الدعم السريع منذ أكثر من أسبوع.

وأدت المعارك الشرسة الجارية في السودان منذ 15 أبريل بين الجيش بقيادة عبد الفتاح البرهان وقوات الدعم السريع بقيادة محمد حمدان دقلو، إلى مقتل أكثر من 420 شخصاً وإصابة 3700 بجروح. وقالت حديقة السودان للحياة البرية في بيان نشر على وسائل التواصل الاجتماعي إن "وضع الحديقة والحيوانات أصبح حرجاً للغاية".

وتقع الحديقة في الباكير جنوب شرقي الخرطوم قرب أحد المقرات العسكرية التي تشهد اشتباكات بصورة يومية". وبحسب الحديقة "ضاق الحصار علينا لانقطاع الكهرباء وبدأ ينفذ مخزوننا من اكل وشرب الحيوانات"، مؤكدة أنه منذ بدء المعارك "نواجه كل المخاطر بصورة يومية لأداء واجباتنا تجاه الحيوانات".



بمشاركة 16 طالبة من تخصص الأدب الإنجليزي ودراسات الترجمة

قسم اللغات والآداب بجامعة الإمارات ينظم مسابقة عرض أبحاث الطالبات



في الحاسوب وغيرها من المواضيع المتعلقة بالترجمة والأدب الإنجليزي.

والقصص المترجمة، إضافة لعروض بحثية في قصص الأدب الفيكتوري، وعروض حول أدوات الترجمة المساعدة



وتناولت العروض التي تم عرضها خلال المسابقة عدة مواضيع كالإشكاليات المرتبطة بالترجمة الآلية،

والتي تناقش عددا من المواضيع المتعلقة بالترجمة والآداب

• العين - الفجر

نظم قسم اللغات والآداب في كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة الإمارات العربية المتحدة، مسابقة "عرض أبحاث الطالبات" بمشاركة 16 طالبة من تخصص الأدب الإنجليزي ودراسات الترجمة.

وأشارت الدكتورة موزة الطنيجي، رئيس قسم اللغات والآداب في كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، إلى أن مشاركة الطالبات في هذه المسابقة، تأتي في إطار الجهود التي بذلتها الطالبات بإشراف أعضاء هيئة التدريس، لطرح أفكار إبداعية وابتكارية، من خلال عرض مشاريع التخرج، التي تعدها الطالبات، والتي تساهم في إثراء المعارف والخبرات الأكاديمية والتعليمية التي اكتسبتها الطالبات، خلال مرحلة الدراسة.

وقالت الطنيجي: "هذه المشاريع تساهم بشكل مباشر في تشجيع الطالبات على التقدم بأبحاثهن، مما يساهم أيضا في تحفيز الطالبات الأخريات على المشاركة، والعمل على اكتساب المهارات البحثية من خلال تصميم الملصقات



تضمن عروضاً فلكورية وأكلات شعبية وفقرات تراثية

مهرجان ملتقى الثقافات الخيري بمشاركة الجاليات العربية والأجنبية

وقد أعربت في كلمتها الافتتاحية للفعالية عن شكرها لرئيس مجلس إدارة المدرسة حمد سعيد بن تريس الظاهري على دعمه اللامحدود للمدرسة. كما قدمت الشكر لأولياء الأمور ممن شاركوا بالحضور مؤكدة على أهمية التعاون المتبادل بين المدرسة والأسرة.

من الجاليات المشاركة ضمن الجناح الخاص بها عن تراث بلدها وتتوعد الفعاليات من جالية إلى أخرى. أشرفت على الاحتفالية مديرة المدرسة السيدة أنطونيت النصر الله التي قامت بتكريم الطلاب المساهمين والمشاركين من جميع الجاليات

الدولية الخاصة مهرجان ملتقى الثقافات الخيري حيث قدمت الجاليات فعاليات مختلفة مثل عروض فلكورية وأكلات شعبية وفقرات تراثية كتحية محبة ووفاء إلى دولة الإمارات العربية المتحدة. حضر الفعالية جمع غفير من أولياء الأمور والطلاب وقد عبرت كل جالية

• العين - الفجر

في إطار التعاون مع هيئة الهلال الأحمر الإماراتي وضمن فعاليات جائزة عون التي تنظمها الهيئة لطلاب المدارس أقامت مدرسة قصر الإمارات

سعيًا لتسريع وتيرة الابتكار وتعزيز الكفاءة ضمن مراقفها

مبادلة للرعاية الصحية توقع اتفاقية تعاون مع «أوراكل» للارتقاء بمستويات الرعاية في دولة الإمارات



• أبو ظبي - الفجر

أعلنت مبادلة للرعاية الصحية، شبكة مراقف الرعاية الصحية التكاملة، اليوم عن إبرام اتفاقية تعاون استراتيجي مع "أوراكل"، سعيًا لتسريع وتيرة الابتكار وتعزيز الكفاءة ضمن مراقفها. وبموجب الاتفاقية الجديدة، ستستفيد شبكة مبادلة للرعاية الصحية من بنية أوراكل السحابية Oracle Cloud Infrastructure عبر منطقة كلاود السحابية بديي لتشغيل نظام السجلات الصحية الإلكترونية Oracle Cerner.

وفي هذا السياق، قال خالد العمادي، المدير الأول للمعلوماتية والتكامل في مبادلة للرعاية الصحية: "يسعدنا توقيع هذه الاتفاقية الهامة لتوطيد دعائم علاقتنا مع أوراكل، إذ يتوج هذا التعاون خطوة إضافية ضمن رحلة تحولنا الرقمي، وسيتيح لنا إنجاز تحسينات سريعة في نموذج الرعاية المتميز الذي نقدمه للمجتمع". وتدعم هذه الاتفاقية جهود مبادلة للرعاية الصحية المتواصلة لتبني أحدث الابتكارات والتقنيات، وتوسيع نطاق خدماتها المقدمة للمرضى وتعزيز وصول مزودي خدمات الرعاية إلى سجلات المرضى، علاوة على توسيع قاعدة شراكاتها الاستراتيجية في المنطقة. وفي ضوء مزايا سرعة النطاق والسعة التي تتمتع بها بنية أوراكل السحابية، ستستفيد مبادلة للرعاية الصحية على سرعة الوصول إلى بيانات رعاية المرضى بناءً على مدخلات الآلاف من أخصائيي الرعاية السريرية وكوادر العمل، الأمر الذي يساهم في تحسين مخرجات الرعاية

والخوادم والتراخيص، فضلاً عن المراقبة الاستباقية وإدارة النظام. من جانبه قال تراهيس دالتون، نائب الرئيس التنفيذي في "أوراكل هيلث"، "يمثل تعاوننا مع مبادلة للرعاية الصحية دلالة على سبل دعمنا لأنظمة الرعاية الصحية لتغدو ذات طبيعة رقمية ومتصلة وقابلة للتشغيل التكاملي. ومع بنية أوراكل السحابية، ستتمكن مبادلة للرعاية الصحية من تعزيز قدرتها على إدارة الأعداد المتزايدة من المرضى المقبلين على زيارة مراقفها، إلى جانب تقليص التكاليف التشغيلية، ورفع أخصائيي الرعاية السريرية الوصول بسير إلى المعلومات بما يثمر في نهاية المطاف عن تحسين الرعاية المقدمة للمرضى".

جديدة من تكامل نظم الرعاية الصحية، وهو ما نؤمن بأنه سيرتقي بالتجارب السريرية ويسرع من وتيرة ظهور العلاجات المبتكرة والشبكات، وقواعد البيانات، والتحليلات، والخدمات المتنقلة، الأمر الذي يمكن أن يعزز من مستويات الحماية تزامناً مع تقليص حجم الإنفاق على تحديثات المعدات وأجهزة التخزين

وتجربة المرضى عموماً، وسيقدم هذا التحول الطموح إمكانيات كبيرة لدعم أكثر من 10 آلاف مستخدم في آن واحد، وهو ضعف العدد الراهن، إلى جانب إتاحة نموذج متقدم من الرعاية التزامنة الذي يتيح تنسيقاً مباشراً وتبادلاً أنياً للمعلومات بين عدد من مقدمي الرعاية، والمرضى، ومراقف الرعاية الصحية في الدولة. ومن خلال تشغيل السجلات الصحية الإلكترونية من "أوراكل هيلث" على بنية أوراكل السحابية، ستتمكن الشبكة من استيعاب مواقع إضافية بما في ذلك، مبادلة للرعاية الصحية دبي ومركز إمبيريال كوليدج لندن للسكري. تهدف مبادلة للرعاية الصحية إلى استشراف مرحلة



شرطة أبوظبي تسعد الأطفال بمناسبة العيد والعودة إلى المدارس

والنزول من الحافلات المدرسية والحماية والسلامة عند استخدام السكوترات

• العين - الفجر



فقدت دورية الطفل في إدارة مرور العين بمديرية المرور والدوريات بقيادة العامة لشرطة أبوظبي مبادلة "عيدية" والتي تضمنت توزيع هدايا العيد على الأطفال بمناسبة عيد الفطر السعيد والعودة إلى المدارس للفصل الدراسي الثالث. وتضمنت المبادرة الاحتفال بتوزيع هدايا العيد وتوعية الأطفال حول أهمية الالتزام بالجلوس في الكراسي المخصصة لهم بالمقاعد الخلفية في المركبات وشاهدوا عبر الشاشة التذكير الرقمي بالطريقة الصحيحة للصعود

منوعات العجز عن التفكير

23

يمكن أن تكون العوامل الوراثية والتوتر وسوء الحظ من أسباب التحول إلى اللون الرمادي (الشيب) في سن مبكرة.

في معظم الحالات، لا داعي للقلق، لكن الأطباء يحذرون من أنه في بعض الحالات، قد يكون الاندفاع المفاجئ للون الرمادي أو الأبيض علامة على مشاكل صحية أساسية. وقد يكون سبب بعض هذه الأعراض نقصا بسيطا في الفيتامينات، والذي يمكن عكسه بمجرد الحصول على المزيد من أشعة الشمس. ولكن في حالات نادرة، قد يكون الشيب - خاصة قبل منتصف العمر - علامة على أمراض القلب أو اضطرابات المناعة الذاتية أو حتى أورام المخ.

وتشمل الأعراض الأخرى ظهور بقع بنية فاتحة حول الجلد ونمش تحت الذراعين أو على الفخذ وتكون كتل صغيرة تحت الجلد. ويعتبر المرض خفيفا، على الرغم من أن أعراضه غالبا ما تكون صادمة لمن يعانون منه. الأورام المرتبطة به حميدة ونادرا ما تتطور إلى سرطان.

البهاق

البهاق حالة معروفة وشائعة إلى حد ما، لا يتسبب فقط في تغير لون الجلد، ولكن يمكن أن يتسبب أيضا في ظهور بقع بيضاء في الشعر. وهو أحد أمراض المناعة الذاتية، ما يعني أنه ناتج عن مهاجمة الجهاز المناعي عن طريق الخطأ لخلايا الجسم الطبيعية.

ويجاء إلى هذا المرض، يعتقد الجهاز المناعي أن الخلايا الصبغية في الجسم غريبة. وبدون الخلايا الصبغية، سيظهر الجسم بقع بيضاء حول الجلد. وفي بعض الأحيان، يبدأ الجسم أيضا في استهداف الخلايا الصبغية في الشعر، ما يتسبب في انتشار اللون إلى الشعر.

ويصيب المرض حوالي واحد بالمائة من الناس بدرجات متفاوتة من الشدة. جزء صغير من هؤلاء الناس سيعانون من البهاق في الشعر. وفي بعض الحالات، يستمر فقدان الصبغة لدى الشخص في الانتشار طوال حياته، بينما قد يعاني البعض الآخر من بقعة صغيرة واحدة لا تنمو أبدا.



الصغار الذين يصابون به. ولأن الناس عادة ما يولدون مصابين بالمرض، يمكن أن تبدأ أعراضه في الظهور في سن مبكرة.

ونشر باحثون كوريون تقريرا في عام 2014 عن طفل يبلغ من العمر خمس سنوات يعاني من NF-1، والذي بدأ في تطوير شعر أبيض فوق جبهته.

ويقولون أن هذا حدث لأن p baldism هو أحد أعراض NF-1. Piebaldism، هي حالة مع عدم وجود خلايا تسمى الخلايا الصبغية في الشعر والجلد. وهذه الخلايا مسؤولة عن لون هذه الأعضاء. كما يشرح بعض الأعراض الأخرى لـ NF-1، مثل تغير لون الجلد.

في مرحلة الطفولة، إلا أن بعضها غير موروث ويتطور لاحقا في الحياة. وتحدث هذه عن طريق خطأ وراثي عشوائي يحدث لدى بعض الناس.

مرض فون ريكلينفهاوزن

الورم العصبي الليفي من النوع الأول، المعروف باسم NF-1 أو فون ريكلينفهاوزن، هو مرض يتسبب في نمو الأورام على طول أعصاب الشخص. والمرض موروث وراثيا ويصيب شخصا واحدا من بين كل 3000 شخص. وتشمل واحدة من العلامات المميزة للمرض، تغير لون الشعر الذي يمكن أن يصاحبه، والذي يمكن أن يكون مزعجا بشكل خاص عند الأطفال



لكنها قد تشير إلى مشكلة أعمق في المستقبل. وتنمو أورام التصلب الحديبي حول الجسم ويمكن أن تتداخل مع قدرة الجسم على العمل. ويمكن أن يؤدي نمو الأورام حول الدماغ إلى حدوث نوبات حيث يمكن أن يضر نشاط الدماغ.

وربطت الأبحاث السابقة أيضا بين الأورام وزيادة خطر الإصابة بالتوحد أو اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط (ADHD).

وإذا تشكلت الأورام في العين، فإنها يمكن أن تسبب مشاكل في الرؤية، ويمكن أن تسبب أورام القلب والرئة أعراضا مثل ضيق التنفس وعدم انتظام ضربات القلب. وفي حين أن هذه الحالات عادة ما يتم اكتشافها

بعد مرض التصلب الحديبي اضطرابا وراثيا آخر يتسبب في تكوين أورام حميدة في الدماغ والعمود الفقري والعينين والرئتين والقلب والكلى. ويصيب المرض الوراثي واحدا من بين كل 6000 طفل مولود في أمريكا.

وفي حالة واحدة من كل خمس من هذه الحالات، يعاني الطفل المولود بالمرض من شلل الأطفال - بقعة بيضاء في الشعر لا تتطابق مع بقية الرأس.

وتحدث هذه الحالة بسبب نقص الميلانين في الشعر - أو الأصباغ التي تنتجها الخلايا الصبغية المسؤولة عن التلوين في العديد من الكائنات الحية. وتعتبر البقعة البيضاء من الأعراض الخفيفة،

نقص فيتامين (د)

أحيانا يكون مفتاح الحفاظ على لونك هو الحصول على مزيد من سطوع الشمس. ويلعب فيتامين (د)، وهو عنصر غذائي يمتصه الجلد من خلال أشعة الشمس، دورا رئيسيا في تطوير الخلايا الصبغية.

وفي دراسة أجريت عام 2013، وجد فريق بحث هندي أن المراهقين الذين يعانون من نقص فيتامين (د) كانوا أكثر عرضة للإصابة بالشيب. وفي حين أن هذا يمكن أن يكون مصدر ارتياح للبعض -

لأنه يعني أن صبغة الشعر يمكن أن تعود إذا حصل الشخص على المزيد من الفيتامين - إلا أنه يشير أيضا إلى احتمال وجود نقص خطير. ويعد فيتامين (د) مفتاح معالجة الجسم للكالكسيوم - وهو ضروري لصحة عظام الشخص.

ويمكن أن تنتج حالات مثل هشاشة العظام، عندما تضعف كثافة العظام أو قوتها أو بنيتها، عن نقص فيتامين (د).

ويمكن أن يؤدي عدم وجود ما يكفي من أشعة الشمس أيضا إلى الإرهاق والتعب والام العضلات والضعف وأعراض أخرى. وفي بعض الحالات، تبدأ بصيحات الشعور في التكسر والتساقط عندما لا يكون لدى الشخص ما يكفي من فيتامين (د).

أورام الدماغ



العيش في مدن مزدحمة يعرض المراهقات لخطر صحي «قاتل»

قد يؤدي التلوث في المدن إلى ارتفاع ضغط الدم لدى المراهقين خاصة عند الفتيات، وفقا لدراسة جديدة.

ودرس باحثو كلية كينجز لندن أكثر من 3000 شاب في لندن، ووجدت النتائج أن جزيئات تلوث الهواء الدقيقة ارتبطت بزيادة مخاطر الحالة المميته.

ومن المعروف أن ارتفاع ضغط الدم مسؤول عن أكثر من نصف حالات السكتات الدماغية والنوبات القلبية، وهو أيضا عامل خطر للإصابة بأمراض القلب وأمراض الكلى والخرف الوعائي. وبحثت الدراسة الحديثة التي نُشرت في مجلة Plos One، في آثار تلوث الهواء على الأطفال والمراهقين في 51 مدرسة في جميع أنحاء لندن.

وقام الباحثون بتحليل بيانات من 3284 مراهقا، وتتبعهم من سن 11 إلى 13، ومن 14 إلى 16 عاما. وارتبطت الجسيمات المعلقة (أو الدقائق المعلقة)، وهي ملوثات صغيرة تأتي من أبخرة عوادم السيارات ومواد البناء، بارتفاع ضغط الدم خاصة بين الفتيات. وقال الدكتور أليكسيس كارامانوس: "تسلط النتائج الضوء على الدور الضار المحتمل للتعرض لتركيزات أعلى من الجسيمات على مستويات ضغط الدم لدى المراهقين". وفي الوقت نفسه، ارتبط ثاني أكسيد النيتروجين (NO2)، وهو ملوث من حركة مرور الديزل، بانخفاض ضغط الدم.

وأوضح الدكتور أندرو ويب: "إن تأثير ثاني أكسيد النيتروجين على ضغط الدم مشابه لما لاحظناه نحن وباحثون آخرون سابقا بعد تناول الخضار الورقية الخضراء أو عصير الشمندر. وهذه غنية بالنترات الغذائية (NO3-) التي تزيد من تركيز النترات المنتشرة في الدم (NO2-) ويخفض ضغط الدم، وهو تأثير قد يستمر أيضا على مدى أسابيع أو أشهر مع استمرار تناول الخضار الغنية بالنترات".

لندن، وجد الباحثون أن التعرض لمستويات أعلى من ثاني أكسيد النيتروجين الملوث ارتبط بانخفاض ضغط الدم الانقباضي، بينما ارتبط التعرض لمستويات أعلى من جسيمات PM2.5 بارتفاع ضغط الدم الانقباضي. كما وجدوا أن هذه النتائج تكون أقوى بالنسبة للفتيات منها للفتيان.



الذين يعيشون في أحياء محرومة". وقالت: "يعيش أكثر من مليون دون سن 18 في أحياء حيث تلوث الهواء أعلى من المعايير الصحية الموصى بها. وهناك حاجة ملحة لمزيد من هذه الدراسات لاكتساب فهم متعمق للمخاطر التي تهدد نمو الشباب". ومن خلال تحليل بيانات المراهقين الذين يعيشون في

الدم على البالغين. وقال الباحثون إن هناك حاجة ماسة إلى مزيد من الأبحاث لمعرفة كيف يؤثر تلوث الهواء على صحة القلب والأوعية الدموية للأطفال والمراهقين. وأفادت البروفيسورة سيروماني هاردينغ بأن الدراسة الحديثة "توفر فرصة فريدة لتتبع تعرض المراهقين



ويرتبط التعرض للملوثات الهواء بزيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والجهاز التنفسي وزيارات المستشفيات والوفاة. قد تكون أجسام المراهقين سريعة النمو معرضة بشكل خاص للتأثيرات طويلة الأمد للتعرض للملوثات الهواء، بما في ذلك التأثيرات على ضغط الدم. ومع ذلك، ركزت معظم الدراسات السابقة حول تلوث الهواء وضغط



منوعات الفجر 26

بمناسبة عيد الفطر

يارا وفؤاد عبد الواحد يحييان حفلين موسيقيين مميزين استضافهما مركز العين للمؤتمرات النجمة يارا تفتتح الأمسية الغنائية والنجم عبد الواحد يختتمها مع مجموعة من أجمل الأغاني

•• العين - الفجر
استضاف مركز العين للمؤتمرات بمدينة العين حفلاً موسيقياً بمشاركة الفنانة يارا والفنان فؤاد عبد الواحد بمناسبة عيد الفطر المبارك. نظمتها دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي عن

افتتحت الفنانة يارا الحفل بأداء مميز لمجموعة من أشهر أغانيها، بما فيها من العائدين وصدفة ومايمك التي حصدت تفاعلاً كبيراً من الجمهور. وأضاف الفنان فؤاد عبد الواحد مزيداً من المتعة إلى أجواء الحفل من خلال أدائه لمجموعة من أغانيه الكلاسيكية التي

سلطت الضوء على أصالة الموسيقى العربية، مثل يا البعيد والحب الكبير وأوصافك عجب. وتأتي هذه الاحتفالات الموسيقية بمناسبة عيد الفطر، ضمن سلسلة الفعاليات المتنوعة التي تنظمها دائرة الثقافة والسياحة في إطار التزام أبوظبي بدعم المواهب المحلية وتعزيز الثقافة

العربية. الجدير بالذكر ان دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي تعمل على دفع عجلة النمو المستدام للقطاعات التابعة لها وتعزيز التطور الاقتصادي والمساهمة في تحقيق طموحات أبوظبي على نطاق عالمي أوسع. ومن خلال التعاون مع مؤسسات ترسخ مكانة الإمارة كوجهة

عالمية رائدة، تسعى دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي جاهدة إلى توحيد ملامح منظومتها حول رؤية مشتركة تتمحور حول تعزيز إمكانات الإمارة وتنسيق الجهود والاستثمار وتوفير حلول مبتكرة واستخدام أفضل الأدوات والسياسات والنظم لدعم القطاعات الثقافية والسياحية.

ترسم دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي ملامح رؤيتها من خلال سكان الإمارة وتراثها وطبيعتها. كما تعمل الهيئة على تعزيز مكانة دبي كوجهة حاضنة للأصالة والإبداع والتجارب الاستثنائية التي تجسد في تقاليد الضيافة الحية والمبادرات الرائدة والأفكار المبتكرة.



خلال الفترة من 03 إلى 14 مايو في «مركز إكسبو الشارقة»

حكايات من 11 دولة حول العالم يرويها 22 كاتباً لزوار «مهرجان الشارقة القرائي للطفل»



وتضم قائمة المشاركين في المهرجان الزوجين آدان خيمينيز وفيليبيا لو-خيمينيز من سنغافورة، مؤلفا «شارلوك سام»، السلسلة الأكثر مبيعا عالمياً، التي نُشرت بلغات متعددة، ود. والي أوكيديران، الطبيب والعضو السابق في البرلمان النيجيري، والكاتب الحائز على جوائز عدة، بالإضافة إلى لامي لاموت من الولايات المتحدة، وبارو أناند من الهند، وشو كوزكي من اليابان، مؤلفي الكتب الخيالية للأطفال الأكثر مبيعا عالمياً. ويُشار إلى أن «مهرجان الشارقة القرائي للطفل» يستضيف على مدار 12 يوماً مجموعة متنوعة من ورش العمل والجلسات النقاشية والحوارات الملهمة التي تركز على تنمية مهارات التواصل لدى الأطفال، فضلاً عن تطوير ملكاتهم الإبداعية والفكرية، بمشاركة نخبة من أبرز الأسماء العالمية في عالم أدب الطفل.



and Gran ويلتقي جمهور المهرجان مع كل من المؤلفات والناشطة الهندية في الأعمال الخيرية سودها مورتى، صاحبة الكتب الأكثر مبيعا، والحائزة على عدة جوائز عالمية، مؤلفة كتاب «سحر القصة المفقودة»، والدكتورة فانسالا سيرلنغ، الكاتبة الأمريكية من أصول هندية، صاحبة الكثير من المؤلفات في أدب الأطفال والصحة. ومن الأسماء المميزة التي تشارك أيضاً هي آني أوزوالد من الولايات المتحدة، والتي تشغل حالياً منصب نائبة رئيس قسم الكتب والصوتيات في شركة «فراكتلين كوي»، بينما عملت سابقاً مديرة المشاريع للعديد من كتب المساعدة الذاتية الأكثر مبيعا منها: «The 7 Habits of Highly Effective Teens» و«The 7 Habits of Happy Kids».



روايات الأطفال الاسكتلندي والحائز على جوائز عدة، أطفال المهرجان شغفه برواية القصص، بينما يقدم د. فابريس جومون، المستشار التعليمي والمؤلف الفرنسي الحائز على جوائز، رؤى قيمة حول ثنائية اللغة والتعليم والتعليم العالي والعمل الإنساني والخيري. ويستضيف المهرجان ياميني مثنى، الكثير من المؤلفات في أدب الأطفال الهندية، وصاحبة كتاب «قوة اليوغا»، الذي يشجع الأطفال على جعل ممارسة اليوغا جزءاً من روتينهم اليومي لتعزيز صحتهم البدنية وقدراتهم العقلية، إلى جانب تيموثي نابمان من المملكة المتحدة، مؤلف روايات الأطفال الأكثر مبيعا عالمياً، الذي ألف ما يزيد 70 كتاباً، منها «Princesses Break» و«Free Dinosaurs in the Supermarket» و«the Superhero Mum. Dad.».



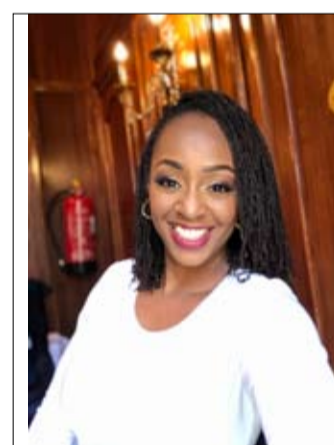
الغموض والأساطير الإفريقية من خلال كتابيها، Gold Medal، Track و«Mysteries: Thief on the Mwikali and the Forbidden Mask»، المستوحى من حب الكاتبة الكينية لأساطير شرق إفريقيا. وكما يشارك روس ماكينزي، مؤلف



جيه. ماينرز، مؤلفة كتاب «Learn to Get Along»، الذي يركز على تعزيز المهارات الاجتماعية والحياتية للأطفال. وتشارك في المهرجان فرانثيسكا مينديز، التي تدعو للتوحد ويحفزهم على مواجهة الأخطاء بتغيير النظرة السلبية حول مرض التوحد. وتقدمهم الصور النمطية للمرض والتعامل مع الطفل المصاب به بإيجابية، لتقدمهم إلى ابتكار وسائل تربوية تساعد في تغيير حياة الأطفال المصابين بالتوحد نحو الأفضل، اعتماداً على قيم الحب والتفهم. ويشهد المهرجان أيضاً مشاركة كل من إيليس روبنسون، مؤلفة الكتب والسباحة البريطانية الحاصلة على عدة ميداليات، وشيكو نفورو، الكاتبة الكندية الأكثر مبيعا بحسب نيويورك ستاخاندان الضراء في رحلة إلى عالم



المرشحين النهائيين لجائزة كوستا للكتاب، إلى جانب عدة جوائز دولية. ويستضيف المهرجان ياسمين وارجا، الكاتبة الأمريكية حصلت على جائزة الروائي الأكثر مبيعا بحسب نيويورك تايمز، وقامت بنشر العديد من الروايات مثل: «The Shape of a Thunder Rover's» و«A Rover's Other Story». حصلت روايتها «Words For Home» على العديد من الجوائز، بما في ذلك جائزة جون نيوبوري، وجائزة والتر للقرء الصغار، وجائزة شارلوت هوك. والكاتبة الهندية «خيرونيسا»، وهي كاتبة هندية للأدب الطفولي، تضم أحدثها مرفوعة نخبية من أبرز الأسماء منها، الكاتبة الأمريكية روس ويلفورد؛ وهو صحفي سابق وكاتب حر ومنتج تلفزيوني حر، حيث عمل على عدة برامج شهيرة، وتم إدراج رواية روس الأولى «Time Travelling»



•• الشارقة-الفجر:
تفتح فعاليات الدورة الـ 14 من «مهرجان الشارقة القرائي للطفل» الباب أمام الأجيال الجديدة والقراء والمهتمين بأدب الطفل، لقاء 22 كاتباً ومؤلفاً متخصصاً في قصص الأطفال وروايات الناشئة، يشاركون من 11 دولة حول العالم، حيث يقدم المهرجان الذي تنظمه «هيئة الشارقة للكتاب» تحت شعار «مقول تشكّل» خلال الفترة من 03 إلى 14 مايو في «مركز إكسبو الشارقة»، برنامجاً متكاملاً من الورش، والجلسات الحوارية، والفعاليات الإبداعية. و22 كاتباً ومؤلفاً متخصصاً أجنبياً تضم أجندة المهرجان نخبة من أبرز الأسماء منها، الكاتبة الأمريكية روس ويلفورد؛ وهو صحفي سابق وكاتب حر ومنتج تلفزيوني حر، حيث عمل على عدة برامج شهيرة، وتم إدراج رواية روس الأولى «Time Travelling»



منوعات

الفكر

27



عرض مسرحي مستوحى من أعمال كوينتين تارانتينو في لندن يونيو المقبل

يبدأ العرض المسرحي المستوحى من المخرج العالمي كوينتين تارانتينو في لندن، والذي سيحتفل بلحظات وأغانٍ من أفلام المخرج، وذلك بعدما أثبت العرض الذي عرض تحت اسم Tarantino Live: Fox Force Five & the Tyranny of Evil Men، أنه حقق نجاحاً كبيراً في الولايات المتحدة واستمر لمدة 13 عاماً في لوس أنجلوس. ووفقاً للتقرير الذي نشر على موقع "nmer"، ستقام في استوديوهات هامرسميث ريفرسايد - التي تنطلق في 6 يونيو المقبل - وتستمر لمدة 10 أسابيع، وتنتهي في 13 أغسطس المقبل. من ابتكار شين شيل، المؤسس والمنتج التنفيذي لـ For The Record، وأندرسون ديفيس، الذي قام بتكييف العرض وإدارته، سوف يشير Tarantino Live إلى اللحظات الأيقونية التي لا حصر لها التي تم التقاطها في جميع الأفلام بما في ذلك Reservoir Dogs و Pulp Fiction و Vanilla Fudge التي تم استخدامها في فيلم Once Upon A Time In Hollywood. في حين أن تارانتينو ليس منتج العرض، لأنه وجد أنه "من الغريب جداً إنتاج عرض تكريم خاص بك".

تم منع عرضه بناء على طلب الرقابة الصينية

عودة السنونو فيلم يجسد العلاقة بين الأرض والبشر

بعد مشاهدة فيلم كهذا، ربما يندهش المرء حين يعلم بنجاحه الشعبي الكبير في بلده. ربما يسيء الظنّ بقدرة الإنسان المعاصر على اكتشاف مشاعر عميقة، متوارية خلف انبهار بتقنيات وجري وراء صراعات. شهران شهد خلالها فيلم، لم تتجاوز ميزانيته ربع مليون يورو، إقبالا مذهلاً في الصين. شهران حقق فيهما أرباحاً بلغت 13 مليون يورو. السلطات الصينية لفتها هذا النجاح وأقلقتها، فقررت وقف عرضه.



إيماءات ولسة يد وضحكة خجولة، وأحياناً حوار بسيط، يبدى ارتباطاً لا يتفصّل مع مشاقك اليومية. يكتفيان بعزلتهما مع الأرض، بعيداً عن أهل القرية. حين يحضر هؤلاء في مشهد، يُزعجون بتعليقات حول علاقة يرونها غريبة، أو بمحاولات التأثير في نمط عيش الزوجين. يقضون، بحضورهم، على إيقاع رتيب، لكنّه غير ممل، يسير عليه الفيلم. على اندماج في سيرورة حياة تبدو مؤقتة بسعادتها. كأن هؤلاء الدخلاء يذكرون بعالم لن يتحركها في حالهما. عالم قبيح ومدمر، يبيء لما سيأتي.

يبنى لي رايجون، كاتب النصّ والمؤلف أيضاً، هذه العلاقة تدريجياً، من دون تطفل. يمنحها، و يمنح بطليه، الوقت لبنائها، ولتضح تدريجياً ملامحهما، ولتتجرّ الكاميرا على الاقتراب منهما، لا سيما منها، كأنها باتت. وهي تتلقّى مشاعر لم يهبها لها أحد قبلاً. إنساناً له ملامح. في لقطات طويلة ثابتة، يوثق لي رايجون كلّ تلقائية، من دون أدنى افتعال، حياة ريفية يحترمها ويتوق إليها. سعيدة على فقرها، تندثر مع سياسة تحديث ينتقدها. قرويون يغادرون قراهم، ويعودون لقبض أثمان بيوتهم الطينية، التي ستهدمها جزّافات الحداثة، لتبني مكانها، ومكان الأرض الخصبية، عمارات. هناك نفوسٌ تنهّوى أمام التحوّلات، لعل هذا الحنين إلى أمكنة تندثر، وعالم ريفي يُغتال ويتحوّل إلى أطلال أمام ضربات الحداثة، سز الإقبال على هذا الفيلم الرائع.

العتب الوحيد عليه أسلوب نهايته المؤسفة، التي بدت غريبة وغير مقنعة، لكنّ الأمر بات أوضح بعد معرفة التعديل الذي طال النهاية، والذي فرضته الرقابة على لي رايجون، فالوقت لا يحدث في الريف الصيني بسبب نقص الإمكانيات، بل بسبب غياب الفرد. فيلم تحفة بأشغالاته المعقّمة على العلاقة بين الأرض والبشر، والطبيعة والحياة الريفية، والوجود والموت، في عالم يتغيّر دائماً، يبدو فيه هؤلاء، غير الملائمين للحياة الحديثة، بقايا زمن محكوم عليه بالزوال. يرسم لي رايجون (1983) الصين كما فعل في أفلام سابقة له، يختار أمكنة يعرضها في مسقط رأسه في شمالي البلد، ويشرك أصدقاءه وأسرته فيها، أمضى مع عائلته أشهراً في منطقته الريفية. زرعوا بأنفسهم الأرض وحراثوها، لتبدو كما بدت في الفيلم، وليبنوا البيت الذي بناه البطلان فيه. بينما تقاليد الأجداد أخذت في الاختفاء، لصالح التحضر القسري، أراد لي رايجون، كما يقول، الاحتفاظ بأثر لهذا الوجود الريفي البسيط، إجلالاً لهذه الأرض التي غذّت روحه، وبقيت مصدر إلهامه الرئيسي.



السريع بشيء من استغراب، تشوبه غيرة وتساؤل. كيف تألفت هاتان الروحان؟ (هاي كينغ، ممثلة مشهورة في الصين) عاشت، إلى ما قبل زواجها، محبوسة في فنّ، تضرب باستمرار من عائلتها، كأنها نعمة، وفنّ آخر لإطعامه. هو (وو رنن، خال المخرج) تقدّم به العمر في أرض، يسمى فيها لوحد. لا يطلب عوناً. مُستغن، لكنه مُستعد ليهب دماً نادراً يجري في عروقه إلى قريب غني. يفعل ما يفعل، كأنه أمر طبيعي. يرفض مقابلاً له، حتى لو كان هدية، يكذب، صبحاً ومساءً، ليبيع محسولاً لقريب شاب مُستغل. مشاهد زرع وحراث وقطاف تتكرر وتتوالى، كأنها توثق عالماً يبيض بلا رجعة. تبدي احتراماً لهذا العمل اليدوي. لا مؤثرات صوتية، إلا أنغام الطبيعة، وأمطارها ورياحها، وزقزقة سننوتاتها. شخصيات متعلقة بالأرض، تعيش على إيقاع فصولها. تتقبّل الطبيعة ونزواتها. شخصيات يندر أن تجسدها السينما الصينية بهذا العمق. الشخصيات تتلاءم مع الأرض، وإحداهما مع الأخرى، في علاقة تتشكل على مدار الأيام، ببطء، إنما بعزم، وبصمت تتخلله

قبل ذلك، حين شارك "عودة السنونو" (2022)، للصيني لي رايجون، في الدورة الـ 72 (10 فبراير/ شباط 2022) لـ "مهرجان برلين السينمائي"، كانت نهايته مُعدّلة، بناءً على طلب الرقابة الصينية، التي طنّنت، ربما، أن هذا كافٍ لانضوائه في فئة الأفلام التي لا تشكل "خطورة" على سمعة بلد، أعلن تخلّصه من الفقر نهائياً. وعندما حان موعد عرضه في الصين، اعتقدت، خاطئة، أن فيلماً كهذا لن يجذب الناس، فمن سيُقبل هناك على فيلم مُقتطف اليزانية والحوار، يبطّاه زوجان ناضجان يُقيمان على هامش المجتمع، ويعيشان العوز، ويكتفيان بما تمنحه لهما الأرض والسماء. مُنع الفيلم، لكنّ باباً آخر افتتح مع المنصّات الرقمية، فكان الإقبال كاسحاً على "المختبئ في بلد الرماد والدخان" (العنوان الصيني). عرف الفيلم المصير نفسه من السلطات، التي حجبتها، وفرضت على مخرجه إقامة جبرية. اليوم، نافذة أخرى مُشرعة أمامه، إنه يُعرض في فرنسا.

لكن: ما سز عدم إعجاب الرقابة به؟ بالتأكيّد، ليست قصّة الحب، غير المألوفة والرائعة، بين شخصين هامشين، تحتترهما عائلتهما. ليست قصّة زواجهما المرتب، ولا خجلهما الذي يفسح، شيئاً فشيئاً، الطريق للعاطفة بينهما، فيما تنهار الحياة الريفية حولهما.

في جلسة نسائية، امرأة مطرقة. شعرها يغطي جزءاً من وجهها. تبدو موقّعة. لا تنطق. تكتفي بسماع قرارات آخرين بشأنها. هناك عائلتان قرّتا التخلّص من فردين، بتزويجهما، هي ورجل عجوز عش، وصف يليق بالمكان الذي يصلان إليه على ظهر حمار أنيس. لم تضح الصورة، من اللقطات الأولى. بدا الحوار ضبابياً الغزّي، وغريباً. حديث عن امرأة لا تقدر على التحكم بنفسها، وبحاجتها الطبيعية، بينما رجل يخاطب حماره بؤء، في ساحة البيت، تحت أمطار غزيرة، تُبلّل كلّ شيء، وتحوّل درويبا وساحات إلى كتل من وحل كثيف.

من البداية، نعلن العسة عن حشمة جليّة، تردع اقتراباً من الشخصيتين الرئيسيتين، الرجل يوسي والمرأة غوينغ. ستبقى بعيدة عنهما، وسيبقيان كأطياف بلا ملامح واضحة في أمكنتهما، سواء ضاقت عليهما أم اتسعت، إلى أن يحصل تطوّر عميق في علاقتهما. كأنها تتركهما يديران حياتهما البسيطة بغيرهما، فينظمان الأيام والعمل بحسب الفصول، وبينتان معاً بيتاً من الطوب، ويزرعان الأرض، من دون ثرثرة ولا بؤس. يشقان على هامش مجتمع ينظر إلى تأليفهما

دليل جديد تستخدمه محامية جوناثان ماجورز لتبرئته



ادعت محامية الممثل العالمي جوناثان ماجورز أنه يوجد فيديو مراقبة جديد يبرئ موكلها في قضية العنف المنزلي، حيث يبدو أن اللقطات التي تم تسجيلها كدليل في محكمة نيويورك الجنائية، والتي تظهر المدعية جريس جاباري دون أن تصاب بأذى، ووفقاً للتقرير الذي نشر على موقع ديلي ميل، وكانت قد كتبت جاباري في شكوى جنائية أن المشاجرة مع ماجورز تركتها مع تمزق خلف أذنها وإصابات في يدها اليمنى.

ونقلاً عن لقطات من كاميرا مراقبة تظهر جاباري وهي تتواصل مع الآخرين في الساعات التي تلت تعرضها للاعتداء، وهذا ما أشارت إليه برياً تشودري محامية ماجورز. وكان قد أصدر متحدث عن الممثل العالمي جوناثان ماجورز رسائل نصية، يُزعم أنها من المرأة التي اتهم بالاعتداء عليها، والتي يزعم أنها تظهر أنها تتحمل مسؤولية النزاع، وذلك بعد أن اعتقل ماجورز 25 مارس الماضي، بتهم الاعتداء والخنق والتحرش في أعقاب نزاع منزلي مع امرأة تبلغ من العمر 30 عاماً، وفقاً للسلطات، تم اعتقال الفاعل دون وقوع حوادث ثم أطلق سراحه، وفقاً للتقرير الذي نشر على موقع "nme". وقالت الشرطة إن المرأة التي لم يكشف عن اسمها نُقلت في وقت لاحق إلى



الفكر

تأكيد فعالية الشاي الأخضر ضد الفيروسات التاجية

أكد علماء كلية الطب بجامعة فرجينيا والهند أن المركبات الموجودة في الشاي الأخضر فعالة ضد عدد من الفيروسات التاجية بما فيها الفيروس التاجي المستجد. وتشير مجلة Phytomedicine Plus إلى أن العلماء حددوا سابقاً فائدة المركبات الموجودة في الشاي الأخضر مثل Epigallocatechin gallate المضادة للفيروسات، لذلك يزداد اهتمام الأطباء بها في السنوات الأخيرة. ومن دراسة وتحليل نتائج أكثر من 30 دراسة علمية نشرت خلال أعوام 2000-2022، استنتج الباحثون أن مركب Epigallocatechin gallate (EGCG) (مركب Epigallocatechin gallate) خصائص قوية مضادة لنشاط الفيروسات بما فيها SARS-CoV-2 النمذج المخبرية (خارج الكائن

الحي)، حيث يمنع ارتباط بروتين سبايك لـ SARS-CoV-2 بمستقبلات ACE2 في جسم المضيف. كما أنه يمنع تكاثر الفيروس في الخلايا المصابة عن طريق تثبيط نشاط إنزيمات مسببات الأمراض 3CLpro و PLpro و Nsp15 و RdRp. بالإضافة إلى ذلك، يحمي من عاصفة السيتوكين والتليف الرئوي وتخثر الدم الناتج عن الفيروس. ولكن اتضح أن المركب النقي تمتصه الأمعاء بصعوبة وتتطلب معالجته في الكبد فترة طويلة، ما يخلق حالياً قيوداً معينة لاستخدامه في العلاج. لذلك يتوقع استخدام epigallocatechin gallate في غسول الفم والحلق للتقليل من الحمل الفيروسي على الغدد اللعابية وفي مستحضرات محددة.



عقاقير علاج حرقة المعدة تفيد في علاج مرض السل

اكتشف علماء جامعة كامبريدج أن العقاقير المستخدمة في علاج حرقة المعدة يمكن أن تسرع في علاج مرض السل. وتشير MedicalXpress إلى أن الباحثين اختبروا العديد من العقاقير المتاحة التي تكيح نشاط مضخات الغشاء المخاطي. واتضح أن مضخات البروتون، مثل أوميبرازول، بانتوبرازول، لانسوبرازول، رابببرازول، تسرع علاج مرض السل، وتقلل أيضاً من احتمال أن تصبح البكتيريا المسببة للمرض مقاومة لمضادات الحيوية. ووفقاً للباحثين، إن إمكانية استخدام الأدوية المتاحة والرخيصة في تسريع علاج مرض السل يمكن أن تؤثر بشكل كبير في الرعاية الصحية في العالم. لذلك يعتزم الخبراء مواصلة البحث في هذا الاتجاه.

طبيب يكشف أخطر الأطعمة للأسنان

أعلن طبيب الأسنان رومان كورولوف، أن أخطر المواد الغذائية للأسنان هي الحلويات والخبز الأبيض والمشروبات الغازية. ويقول الطبيب في حديث لـ gazeta.ru: "يصدر السكر قائمة المواد الضارة للأسنان. لأن الحلويات تلحق الضرر بمينا الأسنان وتسبب التسوس. كما أن البكتيريا الموجودة في تجويف الفم تحول السكر إلى حمض، يدمر بنية الأسنان". ووفقاً له، لذلك ينصح أطباء الأسنان دائماً بالتقليل من تناول الشوكولاتة والمشروبات الغازية المحلاة والتقليل من استخدام السكر في تحلية الشاي والقهوة وغيرها. وفي حالة عدم القدرة على التخلي عن هذه المواد، يجب شطف تجويف الفم بالماء بعد تناولها أو استخدام الخيط في تنظيف الأسنان. كما أن تنظيف الأسنان بصورة دورية منتظمة يحمي من مضار السكر. ويقول: "إذا أراد الشخص تناول النبيذ الأحمر، فعليه تنظيف أسنانه قبل ذلك، لكي لا يلتصق السكر بالتراكبات الموجودة على المينا". ويضيف، المنتج الثاني المضر للأسنان هو النبيذ الأبيض. ويقول: "يمكن أن يسبب النبيذ الأبيض تشققات مجهرية في الأسنان. لأنه يحتوي على أحماض تزيد من حساسية مينا الأسنان لتقلبات درجات الحرارة". ويضيف، المواد الأخرى التي تلحق الضرر بالأسنان هي الأطعمة والمشروبات الحامضية. لأنه عند تناول هذه المواد ومشروبات بصورة دورية منتظمة تسبب تآكل نسيج الأسنان. ويقول: "يمكن أن تلحق الضرر بمينا الأسنان، بالإضافة إلى أنها تسبب تغير لون الأسنان واللسان، لأنها تحتوي على أصباغ وأحماض- المالكين والليمون والأرزوفوسفوريك وغيرها".



سيدة الأعمال الأمريكية إيلين وين لدى وصولها إلى حفل توزيع جوائز Breakthrough التاسع في لوس أنجلوس - 1 ف ب

قرأت لك

البروكلي



يعتبر البروكلي معينا لا ينضب من الفيتامينات والعناصر الغذائية المهمة لصحة الانسان إلا أن آلية حمايته للشرابين لم تكن معلوم تفصيلها حتى الآن إلى أن توصل فريق من العلماء

البريطانيين إلى تفسير وكشف النقاب عن هذه الآلية. فقد توصل فريق من العلماء بالكلية الملكية إلى دلائل علمية جديدة تشير إلى احتواء البروكلي وعدد من الخضراوات الورقية على مركبات كيميائية تعمل على تعزيز ورفع كفاءة الآليات الدفاعية الطبيعية في الجسم لحماية الشرايين ووقايتها من الجلطات المسببة للازمات القلبية. وكشفت الأبحاث الأولية التي أجريت على فئران التجارب أن المركب الكيميائي الطبيعي "سولفورافين" المتواجد في البروكلي لديه القدرة على إثارة وتعزيز عمل البروتينات الواقية والمدافعة عن الشرايين لوقايتها من الإصابة بالجلطات الخطيرة. تأتي هذه الدراسة لتفسر بالدليل القاطع فوائد الخضراوات خاصة البروكلي لصحة الانسان ولتدعم الصبحات المطالبة بضرورة زيادة الاستهلاك من الخضراوات المفيدة لصحة القلب.

سؤال جواب

- من هو مخترع أول قلم حبر عملي عام 1884 م؟
الأمريكي لويس واترمان
- من مخترع البطارية الكهربائية؟
العالم الإيطالي فولتا
- عندما يكون الأنف مسدوداً لماذا لا يكون للطعام طعم؟
أن تكوين الفم والتجويف الأنفي الموجود خلف الأنف يساعد على ان يتم التذوق والشم معا ففي الوقت الذي تقوم فيه بقطع الطعام فان الرائحة تذهب إلى اسفل الأنف ويلتقطها غشاء الشم ثم ترسل المستقبلات الشمية الرسالة إلى المخ لمعرفة الرائحة فيجيب بحلاوة طعامها .. لذلك فعندما تتعطل حاسة الشم لا تتمكن من شم الطعام ويصعب تمييزه ويكون طعم كل شئ مشابهاً .

هل تعلم؟

- لو نام الإنسان في مكان ليس دافئ بشكل كلي فإنه يحلم بالكوابيس.
- أن الماء الساخن يثلج بشكل أسرع من الماء البارد.
- هناك الكثير من أنواع الحيتان تغوص على عمق بعض الكيلو مترات وتظل واقفة تحت الماء.
- هل تعلم أن أضخم كتل من الذهب الخام تم العثور عليها في أستراليا والبرازيل.
- هل تعلم أن الأنتى من السباع إذا وضعت ولدها ترهقه في الهواء أياماً تهرب به من الذر والنمل لأنها تضعه كقطعة من لحم فهي تخاف عليه من الذر والنمل فلا تزال ترهقه وتضعه وتحركه من مكان إلى مكان حتى يشتد.
- هل تعلم أن التمساح الأمريكي والتمساح الإفريقي وفرس البحر تقضي فترات نومها في الوقت الذي تطفوا فيه على الماء خصوصاً عندما يكون الماء دافئاً وهي تحب أن تستند رؤوسها إلى ظهور زملائها.
- هل تعلم أن القطة الأم تلد ثلاث مرات في السنة وتجن من 15 : 20 حرة ، وأغلب الناس لا يرغبون في أن تزاحم القطط بيوتهم ولذلك فإنهم يوزعونها على الغير .. أو .. يغرقلونها.
- هل تعلم أن (الرازة) تعني تحريك العينين وإدارتهما لتسديد النظر على الهدف.
- هل تعلم أن أول من اكتشف الدورة الدموية الصغرى في الإنسان هو ابن النفيس.
- هل تعلم أن أول من قال بقبالية الأعضاء الصلبة في الجسم كالعظام للالتهاب والتضخم والأورام هو ابن سينا.
- غاز ثاني أكسيد الكربون موجود على الأرض منذ أكثر من 8000 ألف سنة.
- حشرة الذبابة التي نستنهي بها هي أخطر حشرة على الأرض، لأنها تقوم بنقل الميكروبات والجراثيم إلى الإنسان من القمامة.

قصة الثعبان الاليف!

يحكى ان ثعباناً ضخماً كان يسكن احد الجحور في حائط كبير لمنزل احد العائلات وقد اعتاد عليه اصحاب البيت كياراً وصغاراً، وفي احدى المرات احبت الجدة ان ترى إن كان للثعبان صغار أم لا .. لانه قبل فترة كان منتقها قليلاً والآن اصبح شكله طبيعياً، وهنا انتظرت الجدة حتى يخرج الثعبان للبحث عن طعام ونظرت في الجحر فوجدت عدداً كبيراً من الصغار تتلوى بداخله وما زالت مغمضة العينين فاحضرت كيساً واخذت الصغار داخله ثم وضعتهم في مكان اخر اوسع وادفاً وذهبت لتقضي حوائج بيتها. رجع الثعبان إلى جحره فلم يجد الصغار فأخذ يلف حول نفسه كالتائه الضائع وهو غاضب لا يعرف ماذا يفعل فقد ادرك ان احداً ما اخذ صغاره ولا احد يعرف هذا الجحر غير اصحاب البيت الذين اعتادوا عليه واعتاد عليهم، فنزل من جحره وزحف لداخل البيت وتجول في فئانه الواسع فوجد في طرف الفناء اناة كبيراً وقد امتلأ بالحليب الطازج فاقترب منه وبيخ بداخله السم بغزاره وعاد ادراجه لجحره وفي ذلك الوقت كان رب البيت قد راه يزحف في كل مكان وكأنه يبحث عن صغاره فأخبر الجدة التي حملت الصغار وعادت بهم إلى الجحر القديم ولما عاد الثعبان وجدهم فحرق وعرف ان صغاره لم يؤذهم احد.. فأسرع الثعبان ونزل من جحره وذهب إلى الفناء متجهاً إلى اناة الحليب الذي كانت الجدة تقترب منه وقام على الفور بالالتفاف حوله ثم قام بسكبه على الارض جميعه حتى لا يستعمله احد ويضره سمه.. وعاد لصغاره، وهنا ولأن الجدة غضبت من سكب الحليب على الارض إلا ان رب البيت قد اخبرها بما حدث ومن انه قد شاهد الثعبان وهو يبيخ السم بداخله وأنه كان ينوي سكه لكن الثعبان لما رجع ورأى صغاره واطمان عاد ادراجه ليبلغ انتقامه من اهل البيت وسبحان الله.

