

بيت الحكمة يبهز زواره الصغار
بعالم من المغامرات المثيرة ضمن
فعالية الحدائق السحرية



Everything Everywhere All at Once

لغة سينمائية تعتمد
على الإبهام البصري



هل يوجد فرق بين
الأزهايمر والخرف؟

أهم اتجاهات التجميل على مواقع التواصل في 2022

فيما يلي أهم اتجاهات التجميل على مواقع التواصل الاجتماعي، حسب موقع هالو ماغازين.

تسريحة الذئب: هو أحد أكثر الاتجاهات إشارة في 2022. ويأكثر من 1.9 مليار مشاهدة على تيك توك، و95503 مشاركة على إنستغرام، وأكثر من 1.2 مليون بحث على غوغل في العام الماضي، وأكثر من 1000 صورة على Pinterest. كانت قصة الذئب أكبر اتجاه للجمال في 2022.

الأيلاينر الرسومي: تقول الخبيرة نيكولا بلتر "هذا العام كان العالم مهووساً بالأيلاينر الرسومي. أي استخدام السائل أو التحل لإشياء أشكال وتصميمات على العينين بدل الشكل التقليدي. وشهد اتجاه المكياج الجريء هذا 1.6 مليار مرة على تيك توك ونشر على إنستغرام ما يقرب من 275 ألف مرة".

تحديد الوجه: يتضمن هذا الاتجاه لصق اللسان في سقف الفم لإنشاء بنية عظمية أكثر تحديداً. ومع أكثر من 1.52 مليار مشاهدة على تيك توك، انطلق هذا الاتجاه عندما قالت بيلا حديد إنها تفعل ذلك عند الجلوس أمام المصورين للتأكد من جاذبيتها.

آخر تطورات أول حالة زراعة رئة في مصر

كشفت مصدر طبي في مصر عن مستجدات الحالة الصحية للفتاة سحر، التي خضعت لأول عملية لزراعة رئة في البلاد بعد تحضيرات دامت 4 سنوات. في جراحة استغرقت نحو 14 ساعة. وقال أستاذ أمراض الصدر بالقاهرة مسؤول الفريق الطبي لعملية زراعة الرئة ياسر مصطفي، لموقع "سكاي نيوز عربية"، إن حالة سحر تشهد تحسناً يوماً تلو الآخر، لكنها لا تزال في غرفة الرعاية المركزة منذ إجراء الجراحة قبل أيام. وأوضح مصطفي أن المريضة مرتبطة بجهاز طبي ليكون بديلاً للرئة ويمد الجسم بالأكسجين، ويجري التجهيز لفصله عنها في غضون الساعات القليلة المقبلة ليبدأ اختبار الرئة الجديدة.



سر تناول حصص من الفاكهة والخضراوات يومياً لتحسين الصحة

إذا بقيت الفاكهة في العدة مع المواد الغذائية الهضمية الثقيلة لوقت طويل، فإنها تحول عصارات الجهاز الهضمي إلى "سامة" بسبب التخمر. ويشرح الخبراء أن هذه العملية قد تؤدي للعديد من الحالات الصحية، لذلك ينصح بتناول الفاكهة بشكل منفصل عن الأطعمة الأخرى عموماً. 2- تناول الفاكهة في الليل ينصح الخبراء بتجنب تناول الطعام قبل النوم بساعتين أو ثلاث ساعات، من أجل اتباع نظام غذائي صحي، لأن هذه العادة تؤثر على الجهاز الهضمي. ويشرح الخبراء أن تناول الفاكهة قبل النوم بفترة وجيزة ينطوي على مخاطر كبيرة للتدخل في النوم لأنها تحتوي على الكثير من السكر؛ ما يرفع مستويات الطاقة في الوقت الذي يجب أن يكون الجسم فيه مستعداً للنوم.

كما تتصالح قدرتنا على امتصاص العناصر الغذائية وهضمها بشكل كبير في الليل ويجب العلم أن تناول الفاكهة في وقت متأخر من الليل يؤدي إلى ظهور أعراض الحموضة. 3- شرب الماء على الفور بعد تناول الفاكهة التي تحتوي على نسبة عالية من الماء، مثل: البرتقال، والبطيخ، والخيار، والشمام، والبرقوق، وغير توازن درجة الحموضة في المعدة لأنه يقللها؛ ما قد يسبب الإسهال وأعراضاً أخرى. 4- عدم استهلاك قشر الفواكه تناول قشر الفاكهة ضروري لنظام غذائي صحي لأنه يمكن أن يقلل من السمات والسرطان. كما أن قشر الفاكهة هو أفضل مصدر لمضادات الأكسدة والفيتامينات، على سبيل المثال تحتوي قشرة التفاح على الكثير من الألياف والفيتامينات مثل A و C.

وبالتالي فإن رفعها إلى 10 حصص قد يثبط البعض، خاصة إذا اتضح أن المكاسب ليست هائلة. لا شك أن بعض الفواكه والخضراوات أفضل من غيرها، يجب تجنب الفواكه المعبأة على وجه الخصوص لأنها مرتبطة بمخاطر احتوائها على نسبة السكر العالية، لذلك يفضل تناول الفاكهة والخضراوات الطازجة سواء كانت نيئة أو مطبوخة، ويجب استبعاد العصير من هذه الحصص اليومية، بسبب السكر المضاف الذي يحتوي عليه. وهناك فارق بسيط آخر مهم يجب إضافته إلى كل هذه الدراسات؛ بشكل عام أولئك الذين يستهلكون أكبر قدر من الفواكه والخضراوات هم في الغالب أولئك الذين يتميزون بنمط حياة أفضل. فهم أكثر نشاطاً ولا يدخنون، ولديهم طعام صحي بشكل عام على أطباقهم. لذلك لا يعزى انخفاض مخاطر المرض فقط إلى البروكلي، والجزر، والحضيات. ما هي بالضبط حصص 80 غراماً؟ - حبتان فراولة كبيرتان - 6 حبات فجل - إرجاصة - موزة متوسطة الحجم.

أربعة أخطاء تجنبها مع تناول الفاكهة الفاكهة ممتازة لتخفيض الوزن، فضلاً عن فوائد أخرى كثيرة، ويُفضل تناولها كوجبة خفيفة سريعة لأنها مصدر ممتاز للعناصر الغذائية والفيتامينات التي تساعد في الحفاظ على نظام غذائي صحي، ولكن دون ارتكاب أخطاء خلال تناولها. واليك قائمة بالأخطاء الشائعة التي نرتكبها في أثناء تناول الفاكهة والتي يجب تجنبها في المستقبل: 1- تناول الفاكهة مع طعام ثقيل على المعدة

البروكلي.. مفتاح مكافحة التهاب المفاصل

توصلت دراسة طبية بريطانية إلى أن تناول ثمرة البروكلي بانتظام يساعد على التخفيف من أعراض هشاشة العظام، وهو الشكل الأكثر شيوعاً لالتهاب المفاصل. وأشارت الدراسة التي أعدتها جامعة "ايسل انجليا" البريطانية وأوردتها صحيفة "ديلي إكسبريس" أول أمس السبت، إلى أن نتائج عملية حديثة وجدت أن السلفورافان وهو أحد مكونات البروكلي يبطئ عملية تلف الغضاريف في المفاصل. وقال البروفيسور إيان كلارك، المشارك في الدراسة، إن نتائج هذه الدراسة "وأعدت للغاية لقد توصلنا إلى أن ذلك يعمل بفعالية في النماذج المخبرية الثلاثة التي جربناها وهي خلايا الغضاريف والأنسجة والغضاريف، نريد الآن أن نظهر أن هذا يعمل على البشر وسيكون قوياً للغاية إذا نجحنا، لذلك هذه الدراسة مهمة لأنها تتعلق بكيفية عمل النظام الغذائي في حالة هشاشة العظام، وبمجرد أن نتعرف على المركبات الغذائية الأخرى التي يمكن أن تحمي المفاصل يمكننا في النهاية أن ننصح الناس بما يجب أن يأكلوه من أجل صحة المفاصل". وفي تقريره عن حالة هشاشة العظام أوضح الطبيب أن "العشورف الوافي يتنكس في أطراف العظام ما يسبب الألم والتورم ومشاكل في الحركة، وأن الأورام العظمية يمكن أن تتطور ويمكن أن تصبح حمراء ومتورمة"، لافتاً إلى أن "عوامل الخطر للإصابة بالفصال العظمي تشمل تاريخاً عائلياً للحالة والسمنة وكون الشخص أنثى، والإفراط في استخدام المفاصل".

تحذير من برودة الطقس.. القلب والرئتان يذفون الثمن

يؤثر الطقس البارد على أعضائنا الحيوية مثل القلب والرئتين، كما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم. ووفق اختصاصية أمراض القلب في "كليفلاند كلينيك"، ليزلي شو، فإن البرد يجعل القلب ينبض بشكل أسرع، ما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم. وأوضحت شو قائلة: "رد فعل الجسم الأول تجاه الطقس البارد هو محاولة التدفئة، لذلك تنقبض الأوعية الدموية للاحتفاظ بالحرارة. ينبض القلب أيضاً بشكل أسرع، مما قد يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم. كل ذلك يمكن أن يكون له تأثير على القلب". تصبح الأمور أسوأ بحسب شو عندما يتراقق الطقس البارد بالرياح، إذ تتخفف حرارة الجسم بشكل أكبر. وبحسب شو فإن الجسم عندما يصبح عاجزاً عن إنتاج طاقة كافية للحفاظ على درجة حرارة الأعضاء الداخلية دافئة بدرجة كافية، تظهر أعراض مثل التشنج الذهني وردود الفعل البطيئة والرعشة والنعاس. وأضافت شو: "بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب، فإن العمل الإضافي الذي يتعين على الجسم القيام به للبقاء دافئاً يمكن أن يسبب ألاماً في الصدر وربما حتى نوبة قلبية". وحذرت شو الأشخاص الذين يمارسون الرياضة في الأجواء الباردة قائلة: "يتعرض القلب لضغط أكبر عندما يجتمع الطقس البارد والنشاط الرياضي القوي أو حتى المشي عبر الثلوج الكثيفة. من الضروري لمن يقوم بمثل تلك الأنشطة أخذ فترات استراحة متكررة حتى لا يحدث ضغط على القلب. من المهم أيضاً المحافظة على رطوبة الجسم عن طريق شرب السوائل وارتداء ملابس توفر الدفء".

نصائح من سبعينية تبدو في الأربعينيات

كشفت سيدة سبعينية في فيديو على تيك توك عن سر مظهرها الشاب على الرغم من تجاوزها للعقد السابع من العمر، وشاركت مجموعة من النصائح لتأخير الشيخوخة. ونشرت بام البالغة من العمر 71 عاماً وابنة أختها بريتانى البالغة من العمر 26 عاماً مقطع فيديو على تيك توك تشرح فيه الروتين اليومي للعناية بشرتيها. وعلى الرغم من اعتراف بام بإجراء بعض العمليات الجراحية على مر السنين، بما في ذلك شد الجفون وشد الوجه، إلا أن مظهرها الشاب يرجع إلى حد كبير إلى روتين العناية بالبشرة الذي تتبناه. ويبدأ روتين بام في الصباح، عندما ترض وجهها بماء الدافئ. ولم تغسل وجهها أبداً في الصباح، وكذلك بريتانى، وتقول أن هذا يحافظ على زيوت الجلد الطبيعية، والزيوت ضرورية للوقاية من التجاعيد. وتضع بام على الفور غسول الريتينول بعد أن تجفف وجهها بمنشفة. وتشرح كيف تقوم بذلك "أبدأ على جبيني، ثم على خدي وحول فمي، وتحت عيني، وحول رقبتي صدري، وقد أفعل ذلك مرة أخرى إذا لم أشعر بالرطوبة الكافية. أفعل ذلك في الصباح ثم في الليل". وحذرت بام من أن الريتينول يمكن أن يكون قاسياً على بشرتك إذا لم تستخدميه من قبل، لذلك من الأفضل أن تبدأ بمنتج بنسبة منخفضة ثم تزيد بها حتى تتمكني من التعود عليه.

باحثون يكتشفون معادن سامة في الشوكولاتة الداكنة

أفاد تقرير حديث بأن ألواح الشوكولاتة الداكنة تحتوي على معادن سامة مرتبطة بمجموعة من المشاكل الصحية، رغم أنها غالباً ما توصف بأنها "البديل الصحي" للأنواع العادية. وكشفت اختبارات أجريت على 28 لوح شوكولاتة داكنة من صنع علامات تجارية شهيرة، أن جميعها كانت إيجابية للرصاص والكاديوم. وتم ربط المعادن الثقيلة بمشاكل الرئة



ما الذي يمكنك فعله بالأجهزة الإلكترونية القديمة؟

يفكر بعض الناس كثيراً بشأن ما يمكنهم فعله بأجهزتهم الإلكترونية القديمة، فيما يقرر آخرون بكل بساطة رميها في سلة النفايات. وقالت صحيفة "لوموند" الفرنسية إن هناك العديد من الخيارات بشأن كيفية التعامل مع الأجهزة الإلكترونية القديمة، سواء كانت عبارة عن هواتف أو حواسيب أو وحدات تحكم.. وأضافت: "لكن في حال قررت التخلي عنها، فيجب التحقق من أنها لم تعد تحتوي على بياناتك شخصية، لذلك ينصح بتفريغ الذاكرة قبل رميها". ما الذي يمكنك فعله بالأجهزة الإلكترونية القديمة؟ إعادة بيعها: يجري اللجوء لهذا الخيار فقط إذا لم يكن جهازك معطلاً وكان يحتفظ دائماً بقيمتها المادية، وهناك مواقع إلكترونية عديدة توفر معلومات محدثة باستمرار بهذا الخصوص. كما يوجد في بعض الدول ما يعرف بـ"الوساطة التجاريتين"، والذين يقومون بشراء أجهزتك الإلكترونية لإعادة بيعها لاحقاً.



منوعات الفكر

22

لمدة ثلاثة أيام

شرطة أبوظبي تنظم معرضاً للتدريب الافتراضي

وتضمن المعرض عرضاً لنظام التحقيق في الحرائق الافتراضي، ونظام تحريز أدلة مسرح الجريمة الافتراضي، ونظام الإسعافات الأولية الافتراضي، وجهاز التجديف الثابت الافتراضي، ونظام محاكاة القيادة الآمنة، ولعبة مغامرات السلامة على الأجهزة الذكية، بالإضافة إلى جولات افتراضية في متحف شرطة المربعة ومركز شرطة المدينة.

أبوظبي نحو تطوير حلول حكومية رقمية سريعة وفعالة وتعزيز كفاءة الأداء الحكومي. وأوضح أن المعرض التفاعلي يهدف إلى نشر ثقافة التدريب الافتراضي للجمهور الخارجي ليسمح لهم بتجربة جميع البرامج وأنظمة التدريب الافتراضي في الأكاديمية، التي تم تطويرها من قبل فريق داخلي بمركز التدريب الافتراضي وتعريف الزوار بأفضل الخدمات التي تقدمها شرطة أبوظبي باستخدام أحدث التقنيات والألعاب الذكية وأنظمة المحاكاة، وإشراك فئات المجتمع وتفعيل دورهم في تنمية الإمارة والحفاظ عليها من خلال جمع مقترحاتهم التطويرية في هذا المجال.

نظمت شرطة أبوظبي معرض مركز التدريب الافتراضي التابع لأكاديمية سيف بن زايد للعلوم الشرطية والأمنية في مركز "ياس مول" التجاري لأبوظبي لمدة ثلاثة أيام بمشاركة إدارة الخدمات الطبية بقطاع المالية والخدمات وإدارة مسرح الجريمة بقطاع شؤون الأمن والمنافذ ومركز التربية الرياضية الشرطية بقطاع الموارد البشرية. وأكد اللواء ثاني بطي الشامسي مدير أكاديمية سيف بن زايد للعلوم الشرطية والأمنية، اهتمام شرطة أبوظبي بتوفير أرقى الخدمات بأساليب ذكية بما يعزز مسيرة إمارة



شرطة أبوظبي تعزز التوعية الأمنية والمرورية للمشاركين بمهرجان «تل مرعب»



الالتزام بالإجراءات الوقائية التي تعزز سلامتهم.

وزار الفريق المخيمات وقدم النصائح والإرشادات حول الالتزام بقوانين وأنظمة المرور كما قدم فريق من قسم العلاقات العامة وقسم الإعلام الأمني وقسم الشرطة المجتمعية النصائح والإرشادات للجمهور ووزع الهدايا على الأطفال.

وتواجدت طائفة الاسعاف الجوي بإدارة طيران شرطة أبوظبي بموقع المهرجان لتقديم خدماتها للحالات الطارئة ضمن حرصها المستمر على جاهزية في تأمين الفعاليات.

وأكد المقدم علي محمد الحمودي رئيس قسم الإعلام الأمني في منطقة الظفرة أن المشاركة في هذه الفعاليات وغيرها من الأنشطة تجسد استراتيجية شرطة أبوظبي وحرصها المستمر على تعزيز مفهوم السلامة للجميع، وكسب ثقة الجمهور بالأجهزة الشرطية والخدمات التي تقدمها وإشاد بتجاوب الجمهور ما أسهم في ترسيخ مفهوم السلامة، خاصة المهتمين بالرياضات الصحراوية.

أبوظبي-الفجر:

عززت شرطة أبوظبي التوعية الأمنية والمرورية للمشاركين في مهرجان لبوا الدولي 2023 تل مرعب والذي يقام في منطقة الظفرة. وأكد العقيد حمدان سيف المنصوري، مدير مديرية شرطة منطقة الظفرة بقطاع الأمن الجنائي اهتمام شرطة أبوظبي بتوفير أعلى معايير السلامة والأمان وتقديم خدمات متكاملة للجمهور مشيراً إلى أنه تم تكثيف دوريات الشرطة، مما عزز الالتزام بالقانون ووفر أقصى درجات السلامة والأمن في الموقع، فضلاً عن تواجد دوريات الشرطة المجتمعية الراجلة التي قامت بتوزيع برشورات التوعية على رواد المهرجان.

وناشدت مديرية المرور والدوريات المشاركين ومستخدمي الطرق بالالتزام بقواعد السلامة العامة، والسرعات المحددة ووزع فريق العمل خوذات وواقبات الأرجل والبيدين والسترة العاكسة الصفورية وبرشورات إرشادات السلامة مستخدمين الدراجات الرملية مع توعيتهم وتعريفهم بأهمية

خلال الفترة من 25 ديسمبر إلى 1 يناير

بيت الحكمة يبهر زواره الصغار بعالم من المغامرات المثيرة ضمن فعالية الحدائق السحرية

وعروض الأفلام.

المناهة المهجورة

صُممت على طراز "أرض أوز" نفسها، المدهشة بأصواتها المبهرة وزهورها وأشجارها المتوهجة والترامبولين والألعاب الضخمة. وعلى مدار مدة انعقاد الفعالية، يمكن للأطفال الاستمتاع بمشاهدة شخصيات من الرواية وهي تتجول في أرجان المكان، وتحكي لهم قصصاً من الرواية بأسلوبه شيق ومحبيب، ويمكن للأطفال أيضاً ارتداء الملابس الخاصة بشخصيتهم المفضلة من عالم أوز ومشاهدة صور افتراضية لأنفسهم بهذه الملابس على شاشات العرض. وضمن أنشطة الفعالية، تم كذلك تخصيص مساحة لورش العمل لتتيح للأطفال المشاركة في العديد من التجارب الغامضة لاكتساب مهارات وخبرات جديدة، هذا بالإضافة إلى الركن الخاص بالأطعمة والمشروبات الخارجية الذي يقدم أصنافاً مختلفة من الأكلات والحلوى، من بينها حلوى القطن "غزل البنات" المحببة لدى غالبية أطفال.

ركن ألعاب الأطفال

مساحة تتيح للأطفال قضاء وقت ممتع في اللعب واستكشاف المكان بصحبة ذويهم، حيث



المتحركة والمساحات والعروض الموسيقية للأطفال حضور العروض والأنشطة الرئيسية، بالإضافة إلى عروض الليزر، والمسرحيات الصامتة، والعروض الكوميديا

لبيت الحكمة، منصات ترفيهية وتفاعلية يمكن للأطفال من خلالها المشاركة في أنشطة وعروض متنوعة على مدار ثمانية أيام من الساعة 5:00م إلى 10:00م، لتبدأ رحلتهم عبر عدة محطات تجسد تسلسل أحداث الرواية.

الشارقة-الفجر:

انطلقت مساء أمس الأول فعالية "الحدائق السحرية" التي ينظمها "بيت الحكمة" في الشارقة لزواره الصغار خلال الفترة من 25 ديسمبر إلى 1 يناير، حيث يصحبهم خلالها في

عولم مدهشة من المغامرات والعروض الحية والأنشطة الترفيهية والورش الفنية المستلهمة جميعها من رواية "ساحر أوز المحبوب" للمؤلف الشهير ليمان فرانك بوم والرسام وليام دندلو. تستهدف الفعالية الأطفال من عمر 5 إلى 12 عاماً بغرض إتاحة المجال لهم لاكتشاف أبرز ملامح الأدب الروائي ومدى تأثيره في تعزيز الحوار بين مختلف الثقافات، إذ تستوحي جميع أنشطتها من هذه الرواية التي حققت أعلى مبيعات خلال القرن العشرين وأصبحت مصدر إلهام للأطفال على مدار مائة عام كاملة.

وتوفر الفعالية التي تقام في الحديقة الجنوبية

منصة العروض

صُممت منصة العروض على نحو يشبه "قلعة



منوعات العقل

23

أشاد العلماء بما يعتقد أنه «اختراق تاريخي» في مكافحة مرض ألزهايمر الدماغ التنكسي، بعد أن أثبت العلاج بالأجسام المضادة «ليكاناماب»، أنه يبطل ظهور الحالة أثناء التجارب السريرية. ويأتي هذا التطور بعد عقود من المحاولات الفاشلة لإيجاد طريقة لوقف تقدم المرض.



يؤثر كلا المرضين على ملايين الأشخاص في جميع أنحاء العالم

هل يوجد فرق بين ألزهايمر والخرف؟



القرارات
- مشاكل في التكلم واللغة
- مشاكل في الحركة دون مساعدة أو في أداء مهام
- الرعاية الذاتية
- تغيرات في الشخصية، مثل أن تصبح عدوانيا
ومتقلبا وتشكك في الآخرين
- هلوسة (رؤية أو سماع أشياء غير موجودة)
- وأوهام (تصديق أشياء غير صحيحة بشكل واضح)
- مزاج متعكر أو قلق

يصنف على أنه واحد من الأشكال الشائعة للخرف. وبالنسبة لمرض ألزهايمر، فهو السبب الأكثر شيوعا للخرف، وهو مرض تنكسي في الدماغ ينتج عن تغيرات معقدة في الدماغ بعد تلف الخلايا. وما يزال السبب الدقيق لمرض ألزهايمر غير مفهوم بشكل كامل حتى الآن، ولكن يُعتقد أن عددا من العوامل تشجع تطوره، بما في ذلك التقدم في العمر، والتاريخ العائلي للمرض، والاكْتِئاب الذي لم يتم علاجه، وعوامل نمط الحياة المرتبطة بأمراض القلب والأوعية الدموية. ويوصى بتجنب التدخين وشرب الكحول، والحفاظ على نظام غذائي متوازن والحفاظ على اللياقة البدنية لتقليل خطر الإصابة بهذه الحالة.

للإصابة بهذا المرض من الرجال. ولكن هذا لا يعني أن الخرف جزء أساسي من الشيخوخة. وهناك العديد من أنواع الخرف المختلفة، بحيث يرتبط كل نوع بنوع معين من تلف خلايا الدماغ. ويمكن تقسيم الخرف إلى مجموعتين رئيسيتين، لكن بعض الحالات تندرج في كلتا الفئتين: القشرية، والتي تسبب فقدان الذاكرة الشديد (مثل تلك التي تظهر في مرض ألزهايمر). وتحت القشرية، ما يؤثر على سرعة التفكير والنشاط (كما يظهر في مرض باركنسون). والشكل الآخر الأكثر شيوعا للخرف، بعد مرض ألزهايمر، هو الخرف الوعائي. وكلاهما نادر في أولئك الذين تقل أعمارهم عن 65 عاما.

الرسائل الحيوية من الدماغ. ولا يشير الخرف إلى مرض معين ولكنه يستخدم بدلا من ذلك كمصطلح لتلخيص مجموعة من الأعراض التي تحدث نتيجة لأفعال مثل هذه الأمراض المعرفية. وهناك العديد من الأنواع المختلفة للخرف، ولأن أحد أكثر أشكالها شيوعا هو مرض ألزهايمر (يمثل 60-80% من حالات الخرف)، فإن هذا هو السبب في أن الناس يشعرون بالارتباك في كثير من الأحيان في التمييز بين الخرف وألزهايمر، ويستخدمون الأسماء بشكل عشوائي. يحدث الخرف عندما يكون التدهور العقلي شديدا بما يكفي للتأثير سلبا على قدرة الشخص على العمل والقيام بالأنشطة اليومية. ويسبب مشاكل في التفكير والاستدلال والذاكرة.

ويشار إلى أن «ليكاناماب» (Lecanamab) ينقي الدماغ من البروتين السام المعروف باسم الأميلويد، والذي يتراكم في أدمغة المصابين بمرض ألزهايمر ويدمر الخلايا، ما يؤدي إلى فقدان الذاكرة ومشكلات التواصل المرتبطة بالخرف. وعلى الرغم من أن الخرف ومرض ألزهايمر لا يمثلان حالة صحية واحدة، لكن غالبا ما يستخدم كلاهما عند الحديث عن الأمراض التي تآكل الذاكرة. وللأسف، يؤثر كلا المرضين على ملايين الأشخاص في جميع أنحاء العالم ويشكلان سببا رئيسيا للوفاة على مستوى العالم.



ويعتقد الخبراء أن ألزهايمر يحدث على الأرجح عندما تتشابك مستويات عالية من البروتينات وتحميط بخلايا الدماغ، ما يؤدي إلى تلف الخلايا وموتها، وبعد ذلك يتلاشى التواصل بين خلايا الدماغ ببطء. وعادة ما تتأثر خلايا الدماغ في منطقة الحصين في الدماغ أولا. وهذا يسبب صعوبة في تذكر الأشياء لأن الحصين هو مركز التعلم والذاكرة. ويؤدي مرض ألزهايمر إلى أعراض الخرف مثل المشاكل في الذاكرة القصيرة المدى أو الصعوبة في دفع الفواتير أو تذكر المواعيد. وتتفاقم الأعراض بمرور الوقت، حيث قد يفقد الشخص القدرة على التحدث أو الكتابة بشكل صحيح، أو القيام بالمهام اليومية مثل ارتداء الملابس، أو تذكر أقاربه. وتحذر هيئة الخدمات الصحية البريطانية من أن المؤشر الأول لمرض ألزهايمر هو عادة مشاكل ذاكرة بسيطة، وظهور الأعراض التالية مع تفاقم الحالة:
- الارتباك والضيق في الأماكن المألوفة
- صعوبة التخطيط أو اتخاذ

كما تشمل الأشكال الشائعة الأخرى للخرف، الخرف الجبهي الصدغي، ويتم تخصيصه في الغالب لمن هم دون سن 65 عاما. كما أن خرف أجسام ليوي، حيث يتفاقم تلف الأعصاب تدريجيا بمرور الوقت، ما يؤدي إلى تباطؤ الحركة.

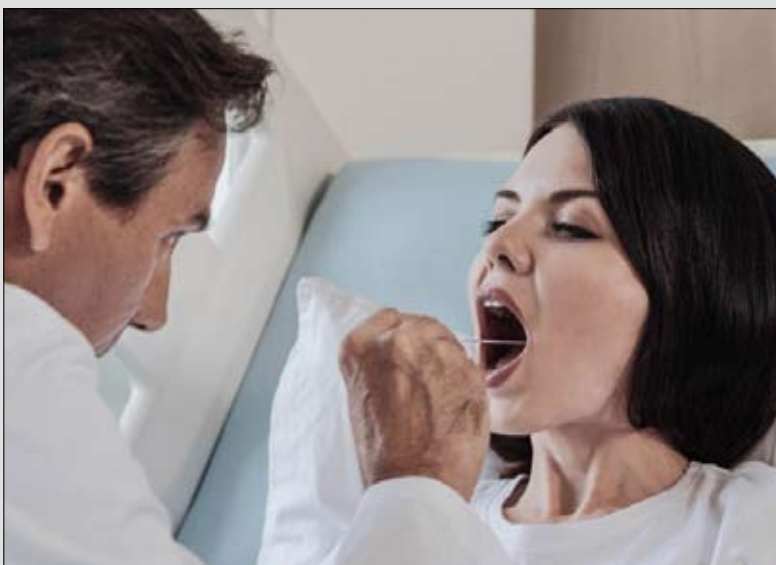
ويعد الخرف شائعا بشكل خاص بين كبار السن، حيث يعاني شخص واحد من كل 14 شخصا فوق 65 عاما من هذه الحالة، وواحد من كل ستة يزيد عمره عن 80 عاما. وتعد النساء إحصائيا أكثر عرضة

ما الفرق بين الخرف ومرض ألزهايمر؟ بالنسبة لأولئك غير القادرين على التمييز بينهما، فإن مرض ألزهايمر هو مرض يتسبب في تلف الخلايا العصبية التي تنقل



«العلامات المبكرة» لسرطان الفم أحدها يمكن ملاحظته في الصوت

زاد عدد حالات سرطان الفم بمعدل ينذر بالخطر في العقد الماضي، ما أدى إلى انتشار التثقيف حول العلامات التحذيرية المبكرة للمرض. وتحدث سرطانات الفم عندما تنمو الخلايا بشكل غير منضبط داخل تجويف الفم أو الغدد اللعابية. ويرتبط المرض بشكل وثيق بالعادات المحفوفة بالمخاطر، مثل شرب الكحول والتدخين، والتي يُعتقد أنها تؤدي إلى الانتشار المتزايد للمرض.



المستمر وغير المبرر أو الشعور الغريب على الشفاه أو اللسان أو في الفم يمكن أن يشير إلى سرطان الفم. وإذا ظهرت الأعراض في مكان آخر من الجسم، فقد تكون أكثر وضوحا في الأذنين، ما يسبب مشاكل في السمع في بعض الحالات، وقد تلاحظ أن أذنيك مكتومتان، أو لديك مشاكل في السمع. ويشكل ألم الأذن أيضا علامات مبكرة لسرطان الفم. وقد تجد أيضا أنك تعاني من قدر من الصداع أكبر مما هو طبيعي.

إلى أحد أعراض الزكام، ولكن في سرطان الفم، من المرجح أن يشتد الأمر مع مرور الوقت، بينما من المتوقع أن يخفي التهاب الحلق، الذي يعكس عدوى فيروسية، في غضون أيام. وأحيانا يعاني الأشخاص أيضا من بحة في الصوت، ما يؤدي إلى الرغبة في تطهير الحلق. وتشمل التغييرات الصوتية البحة في الصوت، وهي علامة على احتمال وجود مشكلة ما. في كثير من الأحيان قد يكون من الصعب التحدث بصوت منخفض، أو تجد صعوبة في التحدث بصوت عال، وفقا للدكتورة باتيل. وعندما تحدث تغيرات في الصوت، فإنه يميل إلى أن يكون مؤشرا على أن الورم يضغط على عصب في الصدر يسمى العصب الحنجري وعند انضغاط العصب، يؤدي ذلك إلى شلل الأعصاب الموجودة في الحلق المسؤولة عن الصوت الأجرس.

حدث أي من المضاعفات التالية. ووفقا لموقع WebMD، يمكن أن يستغرق المرض ما يقارب العامين لينمو، ويؤثر في الغالب على الأفراد بعد بلوغهم سن 55 عاما. ورغم أن الأعراض الأكثر شيوعا للمرض هو تقرحات الفم، التي لا تشفى لعدة أسابيع، إلا أن جميع المظاهر ليست صارخة. وصرح ساندب باتيل، طبيب الأسنان التجميلي والمسؤولة الإكلينيكية في SmileStraight، غالبا ما يبدو أحد الأعراض المبكرة لسرطان الفم كما لو أن هناك شيئا ما استقر في حلقك أو شعورا بخنقة في الحلق. وقد يكون هذا خفيا، ولكنك قد تلاحظ تغيرا في الشعور بحلقك عندما تتلذذ الطعام. وقد يتم تجاهل صعوبة البلع بسهولة كونها يمكن أن تعزى

ولسوء الحظ، لا يتسبب سرطان الفم في ظهور أي علامات ملحوظة في المراحل الأولية من المرض، ولكن قد يكون هناك "دافع" يبرر إجراء فحص طبي في حالة

وأضافت أن الشعور بمشكلات الأسنان هذه قد يكون ملحوظا بشكل خاص عند الأكل أو التحدث. ومع ذلك، هناك احتمال أن تمر هذه العلامات دون أن يلاحظها أحد. وعادة ما يكون التنميل في أي مكان في الجسم كافي لإحداث قدر من القلق لأنه يشير إلى أن الجهاز العصبي قد أصبح معرضا للخطر. وفي سرطان الفم، يميل التنميل إلى التأثير على اللسان وهو شكوى شائعة في المراحل المبكرة من المرض. وأوصحت الدكتورة باتيل أن "التنميل

وقد تكون صحة أسنان الشخص أيضا واحدة من العلامات المنتشرة بالمرض، حيث تقول الدكتورة باتيل إن "وجود مشاكل في الأسنان مثل الأسنان المترهلة أو المتذبذبة، دون حدوث أي مضاعفات بالأسنان، يمكن أن تكون في كثير من الأحيان علامة مبكرة على الإصابة بسرطان الفم. وإذا لاحظت تغيرات في أسنانك، أو تخلص الأسنان، وكذلك تغيرات في فكك ولسانك، فيجب أن تنبه طبيب أسنانك على الفور" 0

أن تعزى

أن تعزى





منوعات الفكر

26

الصناعات الثقافية

يشمل مفهوم الصناعات الثقافية: صناعة النشر والكتب والإعلام المرئي المسموع والمطبوع، مروراً بالسينما، والمسرح، والموسيقى، والفيديو، إلى جانب المشغولات الفنية، والمتاحف التراثية، والواقع التاريخي، والأرشيف، والمكتبات، فضلاً عن صناعة البرمجيات، وألعاب الفيديو، والتصميم يشق أنواعه، سواء أكان يتعلق بالأزياء أم بتصميم الألعاب، أم البرامج، أم تصميم المباني والتراث العمراني وغيرها. حيث تحتاج هذه الصناعة إلى اكتشاف وتطوير واستثماريه، وتحويل الأفكار الإبداعية التي تختزنها عقول الموهوبين إلى واقع ملموس يخدم أي مجال من مجالات الصناعات الثقافية. أي مشروع تجاري، يحتاج لرأس مال وأساس ليقف على رجليه، وإذا استمر المشروع وذر أرباحاً على صاحبه استمر، ومن الريح نفسه يقوم صاحب المشروع بصناعة المنتج وبيعه وتطوير المنتج وبيعه وهكذا دون الحاجة إلى رأس مال جديد، فيمكنه يُعيد الإنتاج وبيعه، هذه الدائرة والاستثمارية تسمى الصناعة، أما الصناعة الثقافية حسب تعريف اليونيسكو هي الصناعات التي تنتج وتوزع النواتج والخدمات الثقافية للمجتمع.

إذا الثقافة بضاعة بالمفهوم الاقتصادي فمثلاً في الخمسينات والستينات من القرن الماضي كانت السينما المصرية تحتل المرتبة الثانية من الدخل القومي لمصر بعد إنتاج القطن، وأصبحت المهجة المصرية أقرب إلى اللغة الثانية بعد اللغة العربية الفصحى وبالتالي أتعش السياحة أو ما يُعرف بالسياحة الثقافية وبالتالي الصناعة هي مرحلة متقدمة في المجال الثقافي.

مفهوم الصناعات الثقافية في دول الخليج بدأ حديثاً، وهناك ماضيين قديماً بأن نصل إلى هدفنا في دولة الإمارات، فقد برزت مؤخرًا استراتيجيات وطنية للثقافة والصناعات الإبداعية، أطلقتها المؤسسات الثقافية (الإتحادية، المحلية) حيث تعمل الإستراتيجيات على زيادة نسبة مساهمة قطاع الصناعات الثقافية والإبداعية، لتصل إلى 5% من إجمالي الناتج المحلي، مما يدعم تطورات الدولة الثقافية لتكون حاضنة عالمية للمواهب الإبداعية والفعاليات العالمية ومركز إقليمي رائد في إنتاج وتصدير المحتوى الثقافي والإبداعي. والسؤال ماذا بعد الصناعات الثقافية، تأتي بعد الصناعات الثقافية -التنمية الثقافية المستدامة- وهذا ما نطمح أن نصل إليه وعليه من وجهة نظري لا بد من وجود خطة وطنية لاستدامة الثقافة على مستوى المؤسسات المعنية بالثقافة، وهذه الخطة تنزل إلى القنوات الصحيحة من المؤسسات الثقافية المحلية والقطاع الخاص وجمعيات ذات النفع العام (مسارح، فرق فنون شعبية، جمعية فنون تشكيلية، اتحاد الكتاب، وغيرها من أشكال الآداب والثقافة والفنون)، وليس بشرط أن تقوم كل مؤسسة بتفعيل كافة القطاعات الثقافية وإنما يكون الدور تعاوني وتكاملي فعلى سبيل المثال مؤسسة تفضل المسرح وأخرى السينما وأخرى الفنون التشكيلية وبهذا يكون لدينا تفاعل للقطاعات الثقافية كافة من أكثر من جهة مما يوفر من ميزانية الثقافة وبالتالي كثافة جودة المهرجانات الفنية في المجتمع، والهدف منها التمهيد لوجود تنمية ثقافية مستدامة من خلال استمرارية البرامج الثقافية وتنوعها وتوزيعها بين الجهات الثقافية وإمارات الدولة، مع المتابعة والرقابة وتقويم الخطة بين الفينة والأخرى.

سعيد الزعابي

سلطان بن أحمد القاسمي يتوج يحيى نادي بلقب منشد الشارقة 14

كبير على مستوى إمارة الشارقة، في إطار رؤيتها للارتقاء المستمر برسالة الإعلام الهادف الذي يخدم المجتمع ويعزز من القيم والتقاليد الأصيلة. حضر حفل ختام منشد الشارقة إلى جانب سمو نائب حاكم الشارقة كل من: الشيخ سعود بن محمد بن سعود القاسمي الرئيس التنفيذي لقطاع العقارات في الشارقة لإدارة الأصول، وخميس بن سالم السويدي المستشار بمكتب سمو الحاكم، وجمال سالم الطريفي رئيس الجامعة القاسمية، والدكتور خالد عمر المدفع رئيس مدينة الشارقة للإعلام "شمس"، ومحمد حسن خلف مدير عام هيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون، وطارق سعيد علاي مدير عام المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة، وعدد من كبار المسؤولين والإعلاميين، وجمع من محبي الإذاعة.

القاسمي، بتكريم الرعاية الداعمين للبرنامج، وهم: مدينة الشارقة للإعلام (شمس)، والشارقة لإدارة الأصول، وجمعية الشارقة التعاونية. وحلّ الفنان العالمي حمود الخضر ضيفاً على السهرة الختامية، حيث قدم وصلات إتشادية نالت استحسان الجمهور تضمنت بعض أشهر أعماله الفنية من ألبوماته "فكرة" و"أصير أحسن" و"ماذا بعد" وكشفت أعماله عن مسار رحلته الفنية التي بدأت مع الإذاعة في سن العاشرة من عمره، وبرزت مع انطلاقته الرسمية في عام 2002.

ويشار إلى أن برنامج "منشد الشارقة" استطاع أن يحافظ على مكانته في أوساط الجمهور منذ إنطلاق أولى دوراته عام 2006، ويستقطب مع كل دورة المزيد من الجمهور على مستوى العالم، ويحظى البرنامج بدعم واهتمام

ألف درهم للفائز بالمركز الأول، فيما حصل الفائز بالمركز الثاني على مبلغ 100 ألف درهم، والفائز بالمركز الثالث على مبلغ 75 ألف درهم. وقبل إعلان النتيجة استمعت لجنة التحكيم مع الجمهور إلى الوصلات الإتشادية التي قدمها المتأهلون، وأسادت اللجنة بأصوات المتسابقين وتقارب مستوياتهم وخبرتهم في الإنشاد والمزج بين التراث والمعاصرة وإضافة دفعة جديدة للفن الهادف الذي يرتقي بذائقة الجمهور.

وضمّت لجنة التحكيم الفنان التونسي لطفي بوشناق، والمنشد الإماراتي أحمد بو خاطر، وتقيب المشدين في مصر محمود ياسين التهامي، الذين استفاد المتسابقون من ملاحظاتهم ومن تشجيعهم خلال السهرات الختامية. وتوزعت الجوائز المالية لمنشد الشارقة على 200

•• الشارقة - الفجر:

توج سمو الشيخ سلطان بن أحمد بن سلطان القاسمي، نائب حاكم الشارقة، رئيس مجلس الشارقة للإعلام مساء أمس الأول المنشد يحيى نادي من جمهورية مصر العربية، بلقب "منشد الشارقة" في السهرة الختامية للدورة الـ 14 التي نظمت في مسرح المجاز. وفاز المنشد عبدالله العمري من الجمهورية اللبنانية بالمركز الثاني، وجاء في المركز الثالث المنشد محمد الوايي من دولة ليبيا، بعد تنافس المتأهلين الـ 6 الذين وصلوا إلى السهرة الختامية، وشارك في هذه الدورة من البرنامج الذي ينظمه تلفزيون الشارقة التابع لهيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون، منشدين من 12 دولة عربية.



بالتعاون مع مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون

حديقة أم الإمارات تستضيف العمل الفني النسيج الحضري

•• أبوظبي- الفجر:

تستضيف حديقة أم الإمارات، الوجوه الخضراء المميزة في أبوظبي، العمل الفني الرائع "النسيج الحضري"، الحائز على جائزة كريستوجين كلود المرموقة لعام 2022، وذلك بالتعاون مع مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون. ومن المقرر أن يتم عرض

هذا العمل الفني، الذي يتكون من أربع منحوتات تشبه قطع الخيوط المتشابكة، في بيت الظل على المنطقة الشيبية في الحديقة، ليستمتع الزوار بتفاصيله الفنية حتى 2 يناير 2023. قام بوضع مفهوم هذه القطعة الفنية وتصميمها ثلاثة من طلبة جامعة نيويورك أبوظبي وهم: روضة المزروعى، وجيرالد جيبسون



تحت عنوان "الفعل الثقافى ومشكلة المعنى"

«المؤتمر العام لأدباء مصر» يكرم عددًا من الأدباء والأدبيات والنقاد

ودراسات النقدية، ودراسات عن أعماله، والجوائز والتكريمات، وحصوله على جائزة الدولة التقديرية 2014، المبدع الكبير الذي رحل عن عالمنا في 2022.

محمد عبد النعم زهران ومن بين المكرمين في المؤتمر اسم الكاتب المسرحي القاص محمد عبد النعم زهران، والذي اعتقدت نصوصه على استلهاه بعض ترات الجنوب، فضلاً عن كتاباته المتعلقة بالطفل، فنطالع في الكتاب أعماله المسرحية وقصصه القصيرة وقصص الأطفال ودراسات عن أعماله، والجوائز الحاصل عليها المبدع الراحل عن عالمنا في 2022.

يذكر أن المؤتمر الذي تشرف على تنفيذه الإدارة المركزية للشئون الثقافية برئاسة الشاعر مسعود شومان، والإدارة العامة للثقافة العامة برئاسة الشاعر عبد العزيز، يضم عدداً كبيراً من الفعاليات الثقافية والفنية على واجهة الدائخة وقراها ومسابقات لاكتشاف المواهب.

في المسرح والدواوين الشعرية والجوائز الحاصل عليها في مجالي السرح والشعر، المبدع الراحل عن عالمنا في 2022.

صالح الراوي نقرأ في كتاب الكرمين عن الأستاذ الدكتور صالح الراوي، الذي انحاز للمعارف الشعرية الكبرى، والذي اقترح بدراساته الرائدة منطقة شائكة في الدرس الفولكلوري، حيث نطالع في سيرته الذاتية التاريخ المهني والعلمي، والإنتاج العلمي الجامعي، والأعمال العلمية والأدبية المنشورة، وبحوث قدمها للإتمرات وحلقات بحث ومهام وأنشطة منها مشروع أطلس الفولكلور وجهوده في منطقة حلايب وتحكيم المسابقات والجوائز وغيرها، وحصوله على جائزة الدولة التقديرية في 2014، المبدع الراحل عن عالمنا عام 2021.

مجيد طوييا يكرم المؤتمر اسم الكاتب والسيناريست الكبير مجيد طوييا، ابن محافظة المنيا، والذي نالت أعماله شهرة واسعة رغم ندرة ظهوره في المنديات والمؤتمرات، والذي اختيرت روايته "تقريبه بني تحوت" ضمن أفضل ألف رواية عربية في القرن العشرين، فنقرأ عن أعماله القصصية والروائية

الدولة التقديرية في 2016، المبدع الذي رحل عن عالمنا في 2020.

صالح الراوي نقرأ في كتاب الكرمين عن الأستاذ الدكتور صالح الراوي، الذي انحاز للمعارف الشعرية الكبرى، والذي اقترح بدراساته الرائدة منطقة شائكة في الدرس الفولكلوري، حيث نطالع في سيرته الذاتية التاريخ المهني والعلمي، والإنتاج العلمي الجامعي، والأعمال العلمية والأدبية المنشورة، وبحوث قدمها للإتمرات وحلقات بحث ومهام وأنشطة منها مشروع أطلس الفولكلور وجهوده في منطقة حلايب وتحكيم المسابقات والجوائز وغيرها، وحصوله على جائزة الدولة التقديرية في 2014، المبدع الراحل عن عالمنا عام 2021.

فتحي البريشي يكرم المؤتمر اسم شاعر العامية والكاتب المسرحي فتحي البريشي، ابن محافظة الدقهلية، المسك بقيم جماعته والمدافع عن أحلامهم، فنطالع في سيرته الذاتية مؤلفاته

عبد الفتى مصطفى يضم كتاب الكرمين سيرة الشاعر المسرحي عبد الفتى مصطفى، ابن مدينة كفر الزيات، الذي بدأ طريقه للشعر في سن مبكرة، فنقرأ عن تنوع إنتاجه بين شعر العامية والمسرح والكتابة للطفل، والجوائز والتقدير، المبدع الراحل عن عالمنا في 2021.

أشرف العناني يكرم المؤتمر اسم الشاعر الراحل عبد الفتى مصطفى، والذي اختار سبباً مستقراً له بشكل نهائي اعتباراً من بداية الثمانينيات، حيث تنوعت قصائده بين النصوص التفعيلية وقصيدة النثر، والذي رحل عن عالمنا في 2013.

سعيد الكفراوي يكرم المؤتمر اسم الكاتب الكبير سعيد الكفراوي، والذي ترك أثراً عميقاً في عوالم الكتابة القصصية التي لم يخل منها، والتي تعد شهادات على زمن وعلى وجه من وجوه مصر، فنطالع إصداراته وجوائز وحصوله على جائزة

المنيا، ونطالع في الكتاب سيرته الإبداعية ودواوينه الشعرية ورواياته ومشاركاته ومتابعاته النقدية ودراساته عن عدد كبير من كتاب مصر وغيرها.

أحمد دياب يكرم المؤتمر كذلك الشاعر أحمد دياب عن المحافظة المضيفة للمؤتمر الوادي الجديد، فنقرأ في سيرته عن عضويته وإصداراته ودراساته النقدية وأعماله لمسرح الثقافة الجماهيرية ونصوصه المسرحية ومفالاته إضافة إلى مشاركاته الثقافية والجوائز والتكريمات. ويكرم المؤتمر عدداً من أسماء المبدعين الراحلين وهم:

عبد الجواد خفاجي يكرم المؤتمر اسم الروائي والنقاد الراحل عبد الجواد خفاجي، ابن محافظة قنا، ومعلم اللغة العربية، فنطالع سيرته الإبداعية وإصداراته الروائية ومجموعاته القصصية ودراساته النقدية، وهو الذي رحل عن عالمنا في 2020.

نقرأ الإصدارات الأدبية والثقافية، وإعادة تقديمه لعدد من الكتب والدراسات، إضافة إلى الجوائز والتكريمات والعضويات والمهام الأدبية والثقافية والشراكات الدولية والبحثية.

سمية الأنفي يكرم المؤتمر من الأدبيات الكاتبة المبدعة سمية الأنفي، ابنة بورسعيد، ونقرأ عن إصداراتها من المجموعات القصصية والدواوين الشعرية والروايات والجوائز والتكريمات، وكتب عن أعمالها ومشاركاتها.

محمد عبد الله الهادي من المكرمين عن الوجه البحري الكاتب الروائي محمد عبد الله الهادي، ابن محافظة الشرقية، ونقرأ عن تخرجه وعضويته وإصداراته في المجموعات القصصية والروايات وكتب الأطفال والمسرح والتكريم والجوائز الحاصل عليها.

سفيان صلاح وعن الوجه القبلي يكرم المؤتمر الشاعر سفيان صلاح، ابن محافظة

الحميد، وزير الثقافة الأسبق، الذي تحمل دورة هذا العام اسمه، ويسرد كتاب المكرمين سيرته الذاتية، ومؤهلاته العلمية، والجوائز الحاصل عليها والخبرات الوظيفية الرئيسية والمؤلفات والكتب والترجمات والكتابات الثقافية العامة في النقد الأدبي وفي الفن التشكيلي والسينما والمقالات والبحوث والدراسات المنشورة والإشراف على طلبة الدراسات العليا والمساهمات في وزارة الثقافة. رئيس المؤتمر.. محمد سلاموي كما يكرم المؤتمر الكاتب الكبير محمد سلاموي رئيس المؤتمر، ويعرض الكتاب بداياته ومؤلفاته والجوائز والتقدير الحائز عليها، والكتب والدراسات التي تناولت أعماله وإنجازات أخرى وموسوعات ودوائر معارف ورد بها اسمه، ورسائل أكاديمية أعدت عنه والرحلات والأسفار وغيرها.

سيد الوكيل من النقاد يكرم المؤتمر الكاتب والنقاد سيد الوكيل ونقرأ في الكتاب سيرة بداياته ودراساته، ثم

أيام قليلة وتنتقل فعاليات الدورة الخامسة والثلاثين للمؤتمر العام لأدباء مصر، الخميس المقبل 29 ديسمبر الحالي، تحت عنوان "الفعل الثقافى ومشكلة المعنى"، بمحافظة الوادي الجديد، برعاية الدكتور نيفين الكيلاني وزير الثقافة المصرية، واللواء د. محمد الزملوط، محافظ الوادي الجديد، والتي تحمل اسم الناقد والفكر والجوائز الحاصل عليها والخبرات الوظيفية الرئيسية والمؤلفات والكتب والترجمات والكتابات الثقافية العامة في النقد الأدبي وفي الفن التشكيلي والسينما والمقالات والبحوث والدراسات المنشورة والإشراف على طلبة الدراسات العليا والمساهمات في وزارة الثقافة. رئيس المؤتمر.. محمد سلاموي كما يكرم المؤتمر الكاتب الكبير محمد سلاموي رئيس المؤتمر، ويعرض الكتاب بداياته ومؤلفاته والجوائز والتقدير الحائز عليها، والكتب والدراسات التي تناولت أعماله وإنجازات أخرى وموسوعات ودوائر معارف ورد بها اسمه، ورسائل أكاديمية أعدت عنه والرحلات والأسفار وغيرها.

المؤتمر تنظمه الهيئة العامة لقصور الثقافة برئاسة الفنان هشام عطوة، ويعود بعد 30 عامًا، ويشارك فيه أكثر من 350 أدبياً وباحثاً وإعلامياً، من الشخصيات العامة وكبار الأدباء وممثلي أدبية الأدب وغيرهم، ويضم مشروعه البحثي عدداً من المحاور الرئيسية التي تضم مجموعة من الدراسات والجلسات البحثية. وتكرم دورة هذا العام عدداً من الأدباء والأدبيات والنقاد التي تصدر سيرهم الذاتية في كتاب عن المؤتمر بعنوان "أفصان الضوء" تحرير الشاعر والباحث مسعود شومان.

شخصية المؤتمر... شاعر عبد الحميد يكرم المؤتمر الدكتور شاعر عبد

منوعات

الفكر

27

لم يُخف الثنائي الأميركي، المخرجان دان كوان ودانيال شنريت، تأثر فيلمهما الأخير Everything Everywhere All at Once بكشكول من الأعمال الأيقونية، هوليوودية وآسيوية بشكل أساسي. فيلمهما الصادر هذا العام ينتمي إلى ما يصطلح عليه أفلام "المفهوم العالي" (High Concept). الأعمال السينمائية المنتمية بنوعها لهذه الفئة يصعب الحديث عنها من دون الإشارة إلى غيرها من الأفلام التي تأثرت فيها واقتبست منها. بالدرجة الأولى يستحضر المشاهد أفلام الخيال العلمي، التي تتناول الأكوان المتوازية، كإنتاجات "مارفل" الشهيرة، ولكنها ليست كافية لقراءة هكذا عمل.



لغة سينمائية تعتمد على الإبهام البصري

Everything Everywhere All at Once... قتال في عوالم متوازية



مونتاجي سريع تخلله بعض المشاهد البطيئة، بتأثر واضح بالهوية السورية لسينما المخرج الصيني الهونغ كونغي وونغ كار واي. سبب آخر مهم، هو أن جميع المؤثرات البصرية صنعت من قبل تسعة أشخاص، بمن فيهم المخرجان، وأجرت تماماً على يد خمسة فنيين لم يدرسوا صناعة المؤثرات أكاديمياً، بل تعلموها عبر برامج مجانية على الإنترنت. شارك في إنتاج الفيلم الأخوان روسو المعروفان بتجاربهما في إخراج عدة سلاسل لـ مارفل، المتوجهة في سنواتها الأخيرة لصناعة أفلام تتناول الأكوان المتوازية أشهرها "دكتور سترينج" الذي قدرت تكلفته الإنتاجية بما يقارب ثمانية أضعاف كلفة فيلم دان ودانيال. ميشيل يوه، الملقبة بملكة أفلام الحركة الآسيوية، تقدم في فيلمها هذا نسخة أنثوية لبطل الكونغ فو الصيني جاك شيان. هي، وفريق التمثيل من النقاط التي تستحق الوقوف عندها، دورها يتطلب كثافة عاطفية ومقداراً لا بأس به من الكوميديا. استطاعت بفضل أدائها المميز ربط خيوط الفيلم وإيصال شعور الشخصية إلى المشاهد بكل تقلياتها الشعرية بين الضيق والانفراج، لتضعها أخيراً كمثلة في كفة والفيلم وما يتبعه من تفاصيل وأحداث وبروباغندا أميركية في كفة أخرى.

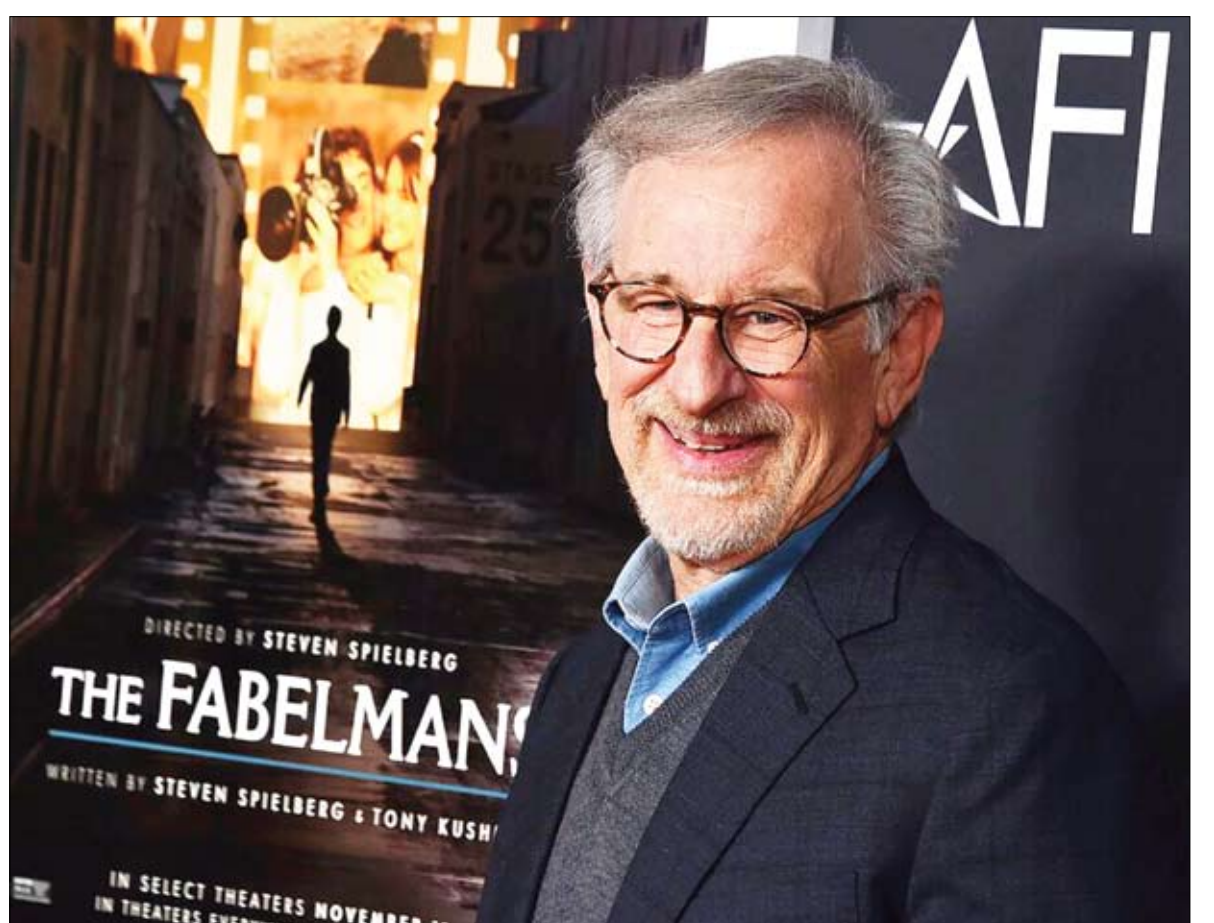
بالتفكك، بسبب زواجها من رجل اكالي، وخلافها الدائم مع ابنتها المراهقة حول سلوكها وميولها المثلية، ما يضع علاقتهما على المحك. السياحة في الخيال عنوان رحلة المشاهد مع الفيلم. الشق الفني والشق العلمي، رغم فانتازيته المارفيوية، لم ينفلا عن الاهتمام بقضايا واقعية كعلاقة الآباء بالأبناء والعلاقات الزوجية، وأزمة منتصف العمر، والمراهقة، والأحلام والخيالات، وفجوات الأجيال. لكن تعدد القضايا، رغم إنسانيتها العالية، جعلته كوعاء يوضع بمجموعة من الأفكار المألوفة لدى المشاهد، من دون معالجة جديدة، خفضت تكرارها الساذج الغلاف العاطفي المؤثر. بصرف النظر عن أنه اقتبس من غيره الكثير، وهذا ما يعتبر حقل أرقام عند النقاش عن أفلام الفهم العالي، إلا أن الثنائي الإخراجي حافظ على الغرائبية اللافتة، عبر إعادة تدوير الأعمال السابقة على نحو خاص، يوحي بأصالة العمل. فالانثنان اللذان قضيا ما قضياه في صناعة الكلبيات، عادوا بعد نجاحهما في فيلمهما السابق Swiss Army Man، ليثيرا الجلبة النقدية والجماهيرية. فيلم لا وصفة أجنبية له، حيكته الرئيسية خيال علمي ومغامرة، صراع البطلة لحماية عائلتها من التفكك والحفاظ على عملها



منح ستيفن سبيلبرج الدب الذهبي بمهرجان برلين الـ 73 وعرض The Fabelmans



كشف مهرجان برلين السينمائي عن تكريم المخرج والمنتج وكاتب السيناريو ستيفن سبيلبرج لإنجازاته مدى الحياة بحصوله على جائزة الدب الذهبي الفخرية في الدورة الـ 73 من مهرجان برلين السينمائي الدولي ويعرض المهرجان فيلمه الأخير، The Fabelmans، ويمنحه الجائزة في 21 فبراير 2023. حصل سبيلبرج على العديد من جوائز الأوسكار، وهو أحد أشهر صانعي الأفلام في العالم، تتكون أعماله من أكثر من 100 فيلم ومسلسل، وهي فريدة من نوعها في تاريخ السينما العالمية على مدار الستين عاماً الماضية لتنوعها الهائل. تم ترشيح سبيلبرج لجائزة الأوسكار لـ 19 مرة طوال حياته المهنية، حتى الآن، ويعتبر أنجح مخرج في كل العصور. حصلت مسيرته العديد من الجوائز، بما في ذلك جوائز جولدن جلوب وإيمي لتصويره السينمائي، بالإضافة إلى مجموعة من الجوائز التقديرية لالتزامه بالقضايا الاجتماعية. على سبيل المثال، حصل في عام 1998 على وسام الصليب الكبير مع نجمة وسام الاستحقاق من جمهورية ألمانيا الاتحادية تقديراً لفيلمه قائمة شندلر ومؤسسة Shoah الخاصة به. في عام 2001، عينته الملكة إليزابيث الثانية قائداً فارساً في وسام الإمبراطورية البريطانية (KBE). في عام 2015، حصل على وسام الحرية الرئاسي من الرئيس الأميركي باراك أوباما.



الفكر

طبيب يكشف طريقة بسيطة لمنع زيادة الوزن

الماء، يمكن أن تظهر عندهم رغبة في تناول شيء ما. وعندما يبدأ الشخص في إخماد الجوع بدلاً من إخماد العطش، فإن وزنه سيزداد أكثر. ووفقاً له، لكي لا يزداد الوزن بسبب هذا الاضطراب، يجب شرب كمية محددة من السوائل يوميا. ويقول، "من المهم الالتزام بنظام الشرب من أجل تخفيض تأثير ما يسمى بالشهية تحت القشرية، التي تظهر بدلا من العطش. وأفضل شيء هو شرب 30 مليغراما لكل كيلوغرام من وزن الجسم، لكبح الرغبة بتناول شيء ما وبالتالي زيادة الوزن".

أعلن الدكتور إيفان أليمينكو أخصائي علاج اضطرابات الأكل، أن الوزن الزائد يتراكم بسبب "الشهية تحت القشرية"، ويقترح طريقة لتجنب ذلك. ويشير الأخصائي، في حديث لراديو "سبوتنيك"، إلى أن أحد أسباب اضطراب السلوك الغذائي، هو انخفاض الشعور بالعطش، الذي يظهر عادة لدى الأشخاص الذين يعانون من الوزن الزائد، حيث بدلا من الشعور بالعطش يشعرون بالجوع. ويقول، "قد لا يشعر الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن ومن اضطرابات الأكل بالعطش. فبدلاً من الرغبة في شرب



ما العوامل المؤثرة في حساسية الأسنان؟

أعلنت طبيبة الأسنان الروسية ماريا ميخائلوفا، أن عصائر الفواكه وعدم تنظيف تجويف الفم بالمستوى المطلوب يؤثر في حساسية الأسنان. وتشير أخصائية طب وجراحة الأسنان في حديث لموقع ru.Lenta، إلى أن هناك عوامل غير واضحة للوهلة الأولى، تسبب زيادة حساسية الأسنان. ووفقاً لها، تتكون بنية الأسنان من طبقة المينا الخارجية الصلبة، وتحتها طبقة لينة من العاج واللبن، التي تنتشر فيها الألياف العصبية والأوعية الدموية. وتضيف، طبقة المينا ليست حساسة، بل تحمي الطبقات اللينة التي تحتها، من تأثير العوامل الخارجية. لذلك تظهر حساسية الأسنان عندما تنكشف طبقة العاج وتدخل المواد المهيجة إلى الأوعية والألياف المنتشرة فيها. وهذا ما يجعل الإنسان يشعر بالألم عند تناول طعام أو مشروب ساخن أو بارد أو حلو أو حامضي. وتشير، إلى أن العوامل الخارجية المسببة لظهور حساسية الأسنان عديدة. منها انحسار اللثة، حيث يلاحظ نقص في نسيج الحماية، ما يؤدي إلى اكتشاف جذر الأسنان. ووفقاً لها يحصل انحسار اللثة بسبب عدم العناية بنظافة تجويف الفم. وتقول، "إذا لم ينظف الشخص أسنانه من الترسبات الناعمة عليها بصورة جيدة، فإنها تصبح لاحقا سببا في التهاب اللثة حول السن، ما يؤدي إلى انحسارها". ووفقاً له، يمكن أن يؤدي التنظيف المكثف للأسنان إلى إصابة اللثة وبالتالي انحسارها أيضا. وتضيف، من بين العوامل الأخرى المسببة لحساسية الأسنان، ضعف طبقة المينا، بسبب التآكل أو العبء الوظيفي الزائد. فمثلا الإفراط في تناول المشروبات الحامضية والمياه الغازية أو عصائر الفواكه الطازجة يسبب تآكل المينا وضعفها. لذلك بعد تناول هذه المشروبات يجب شطف تجويف الفم جيدا ومن ثم الانتظار نصف ساعة قبل تناول طعاما صلبا، الذي يمكن أن تلتف جزئياته مينا الأسنان التي أضعفتها المشروبات الحامضية. وتشير الطبيبة، إلى أن العامل الآخر المسبب لتآكل مينا الأسنان هو صرير الأسنان، أو العضة العميقة، حيث مع مرور الوقت تظهر تشققات مجهرية في طبقة المينا ومعها الحساسية. وتنصح الطبيبة، لمنع تطور حساسية الأسنان، باستخدام بين فترة وأخرى محجون أسنان مقو للمينا، وتنظيف تجويف الفم جيدا باستخدام وسائل لتجديد التمعن. كما يجب استخدام فرشاة أسنان ناعمة ملائمة.



القواص فشري هاريانسيا ، 26 عاماً ، يرتدي زي بابا نويل ، يطعم الأسماك خلال عرض في احتفالات عيد الميلاد في حوض أسماك في جاكرتا، إندونيسيا. - رويترز،

قرأت لك

الشاي الأخضر و المفاصل



وفقا لموقع doctorpiter، 21، يعتبر الشاي الأخضر أكثر المشروبات فائدة للحفاظ على المفاصل بحالة جيدة. ويشير الموقع، إلى أن الأطباء ينصحون بزيادة كمية الشاي الأخضر التي يستهلكها الشخص الذي يعاني من مشكلات في المفاصل. لأن لهذا الشاي خصائص مهدئة ومسكنة لألم المفاصل لاحتوائه على مضادات الأكسدة والالتهابات. بالإضافة إلى ذلك، هذا الشاي غني بمركبات البوليفينول. ويضيف الموقع، يساعد الشاي الأخضر على تقليل الالتهابات وإبطاء تلف الغضاريف، كما أنه يحتوي على مادة مضادة للأكسدة تحجب الجزيئات المسببة لتلف المفاصل لدى المصابين بمرض التهاب المفاصل الروماتويدي. ويشير الموقع، إلى أنه لحماية المفاصل يمكن أيضا استخدام الخضروات الورقية - البروكلي والسيباخ والملفوف. لأن هذه الخضروات غنية بفيتامينات C و E و K بالإضافة إلى عنصر الكالسيوم الذي يساعد على تقوية العظام. ويوصي الخبراء بطهي الخضار على البخار بدلا من قليها أو سلقها.

سؤال وجواب

- استخلص الهندو الجمر من شجر كروم الأذغال مادة يسكبونها في مياه الأنهار فتشك حركة الأسماك ثم تطفو على السطح ما اسم هذه المادة؟
تامبو
- قال واصفا جحا في إحدى كتبه لو ان جحا تفرغ في حياته لصناعة النواذر التي نسبت اليه مات قبل ان تنفذ روايتها او ينتهي هو من ابداعها
عباس محمود العقاد
- أي القارات اكثر ارتفاعا؟
القارة المتجمدة الجنوبية
- من المعروف أن الأعصاب المخية عددها 12 عصب فما هو ترتيب عصب السمع؟
العصب الثامن

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الكبد عند الأشخاص المدمنين على الكحول يكون أسمن أو أضخم من كبد الأشخاص الغير مدمنين لأن الكبد يُسَمِّن بالمسكرات فيصبح مأوى للشحوم وبالتالي يتشَمَّع الكبد وهناك أسباب أخرى لتشَمَّع الكبد ولكن الإدمان في مقدمتها.
- الكبد يسمى بأعضاء عديدة في عضو واحد لكثرة وظائفه وهل تعلم أن كبد الكثير من الحيوانات يستعمل كملاخ فعال لفقر الدم الخبيث.
- هل تعلم أن الرجال الذين تخطوا سن الثلاثين أو الأربعين أكثر تعرضاً للقرحة من غيرهم
- أن المنجم المسمى (سييرايلاد) الذي اكتشف في البرازيل أنتج أضخم سبيكة ذهب إذ بلغ وزنها ٦٠٠ كيلو غرام دفعة واحدة.
- هل تعلم أن كثرة الدهون في الطعام يؤدي الى تكوّن الحصاة المرارية والسبب هو أن الدهون تزيد من نسبة الكولسترول وهذا الأخير هو من بقاة الحصيات وان عانت المرارة لفترة طويلة من الحصيات فأنها قد تؤذي الى اصابتها بالسرطان.
- هل تعلم أن حجم القلب يختلف من شخص الى آخر وكذلك أبعاده . أما وزنه المتوسط فهو ٢٢٥غم بالنسبة للرجال أما متوسط وزنه عند النساء فهو ٢٤٥غم ولكن يتفاوت مع حجم الجسم ووزنه.

قصة السباق المنتظر

في ساحة الجامع وضعت ورقة بيضاء كبيرة تحمل خيراً لسباق عدو جائزته كبيرة ..كانت الجائزة مطمع للكثير منهم فكل الرياضيون للأشتراك في سباق العدو المنتظر . كانت المسافة طويلة وواظب الكثيرين على التدريب الا ان احدهم وهو تومي فكر كثيراً، وهو يتدرب نعم لكن ولم يضمن له انه سيفوز .. جلس في بيته يفكر حين دخل شقيقه التوام يسأله عما يشغل تفكيره وعندما سمع قصته رد عليه بخبت ربما لن نستطيع ان تكسب لكننا معاً نستطيع ذلك .. هي خدمة بسيطة ولكن مفيدة فما رأيك ان نشارك معاً ولكن بأسمك انت تومي انت تجري معهم ونتفق على مكان تقابل فيه لأكمل انا السباق، وليس ملابس واحدة ونحمل نفس الرقم، وكما ترى لن نستطيع احد ان يشك في شين ابدا فأنا وانت صورة واحدة لشخصين... ربما هي فكرة مجنونه لكنهما قاما معاً بتنفيذها فالسباق سيمر على اماكن كثيرة ملتوية ووعرة ويمكنهم تنفيذ خطتهم.

يوم السباق، اتفقا ودرسا الخطة معاً وقاما بفحص الطريق وكل زاوية سيمر عليها المتسابقون، وامام المرآة وقفا معاً ..انهما متطابقان تماماً، تومي اخذ موقعه بين المتسابقين اما روبرت فقد ذهب بسيارته إلى حيث من المنتظر ان يتقابل هيتبادل الأثنين مكانهما.. وبدأ السباق وارتفع تومي بيدل كل ما في وسعه جرى بكل قوته وهلل الجميع من حوله، جرى وجرى يسرعه حتى يصل إلى المكان الذي سيقابل فيه روبرت ليحل محله، لكنه لم يعرف ان روبرت قد انقلبت سيارته واصيب ولا احد يدرى به . ظل روبرت في حالة اغماء شديدة والوقت يمر به وهو لا يدرى اما تومي فقد ركض بكل قوته ووصل إلى المكان ولم يجد شقيقه فظن انه خدعه فأكمل السباق بكل قوة ويكلم غيظاً أيضاً وكلما جرى اقسم بينه وبين نفسه ان يلغته درساً لن ينساه .. مع وصوله لخط النهاية صفق الجميع له ووقف ليحمل جائزته وهو في قمة سعادته ..اما روبرت فقد وعى لنفسه وافق ليرى ان الدنيا قد اظلمت حوله جلس ليتذكر ما حدث ثم تمالك نفسه وعاد للبيت مخننا بالجراح وهناك عرفت الأسرة ما حدث وقال الأب: ربما فعل الله ذلك لتعرف مدى قدرتك على اجتياز مثل هذا السباق.. حمد تومي الله على نجا شقيقه وعلى نبيله الجائزة وقال ربما لو تدخل روبرت في الأمر ما استطاع ان يكمل السباق ورب ضارة نافعه.

