

مدينة الشيخ خليفة الطبية
تنقذ طفلة بعد حادثة غرق
كادت تؤدي بحياتها

جومانا مراد: جميع مشاهد
«اللون الأزرق» كانت
صعبة وأرهقتني نفسياً



كيف تحميك الألياف من
أمراض خطيرة؟



الماموغرام، يتحول إلى رادار
ذكي للتنبؤ بأمراض القلب

كشفت دراسة علمية حديثة عن تحول جنزري في استغلال الصور الطبية الروتينية، حيث نجح باحثون في تطويع الذكاء الاصطناعي للتنبؤ بأمراض القلب الفتاكة عبر صور الأشعة الخاصة بالثدي "الماموغرام".

ويقود هذا التوجه الدكتور هاري تريفيدى من جامعة إيموري في أتلانتا، مؤكداً أن الفحص الذي صُمم أساساً لرصد السرطان بات يمتلك القدرة على تحديد تراكم الكالسيوم في الشرايين، وهو مؤشر حاسم لمخاطر النوبات القلبية والسكتات الدماغية.

ويستعرض البحث المنشور في "المجلة الأوروبية للقلب" خلال مارس-آذار 2026، نتائج تحليل شملت 123.762 امرأة، حيث استطاع الذكاء الاصطناعي قياس كمية التلكس الشرياني بدقة وتصنيفها إلى مستويات متفاوتة.

تُظهر الأرقام أن النساء اللواتي يعانين من تكلس طفيف يواجهن زيادة في المخاطر بنسبة 30%، بينما ترتفع هذه النسبة لتصل إلى 70% لدى صاحبات التلكس المتوسط، وتضاعف بمقدار 2 إلى 3 مرات في الحالات الشديدة، مما يجعل من فحص الماموغرام أداة مزدوجة الغناء عالية دون أي تكاليف إضافية أو عناء للمريضات.

ويؤكد التحليل الإحصائي أن أمراض القلب تظل السبب الأول للوفاة بين النساء عالمياً، ومع ذلك يواجهن نقصاً في التشخيص مقارنة بالرجال.

مصراع رجل وطفليه
اختناقاً بسبب مدفأة

لضي رجل وطفلاه في إقليم كردستان العراق، مصرعهم اختناقاً إثر استنشاقهم غاز مدفأة نفضية كانت مشتعلة في منزلهم في ظل الطقس البارد الذي تمر به البلاد. وتوفي الرجل وهو في منتصف الثلاثينيات من عمره وطفلاه البالغان من العمر 3 و4 سنوات إثر تسرب الغاز من المدفأة داخل منزلهم في مدينة أربيل، وتعرضت زوجته كذلك للاختناق ونُقلت إلى المستشفى لتلقي العلاج.



نصائح لمرضى السكري وضغط الدم خلال شهر رمضان

هل الصيام آمن لمرضى الضغط والسكري؟ إن رمضان شهر روحاني جميل، وكل مريض يتمنى أن يعيشه كاملاً وهو مطمئن. لكن الأهم هو مصارحة النفس بأنه ليس كل صيام آمن لكل الناس. وتضيف: "هذا ليس ضعف إيمان، بينما هو وعي وحكمة ورخصة من الله، عز وجل". وحتى يقضي مريض ضغط الدم أو السكري شهر رمضان بنمط آمن، وضعت اختصاصية التغذية خطوطاً أساسية يجب الانتباه لها خلال الصيام، ومحاذير وإشارات يجب أن تؤخذ في الاعتبار.

أخطاء شائعة يقع فيها مرضى الضغط والسكري خلال الصيام: في البداية نهيت اختصاصية التغذية إلى الأخطاء الشائعة التي عادة ما يقع فيها مريض ضغط الدم أو السكري خلال الصيام، وقد تشبب في تعريضه لمخاطر كبيرة. وفي هذا الصدد قسّمت الدكتورة آلاء الأخطاء لعدة أقسام، شملت:

أخطاء بداية الإفطار
الإفطار على كميات كبيرة من العصائر المحلاة، تناول الحلويات قبل الأكل، الأكل بسرعة ومن غير توقف، أخطاء السحور الاعتماد على الأكل المالح مثل: الجبنة المملحة والمخللات، التركيز على شويات بيضاء فقط مثل: العيش الأبيض والمكرونه، إهمال البروتين، والنتيجة في الحالات السابقة كما تقول الخبيرة، تكون واضحة، سكر الدم في حالة صعود وهبوط، وضغط متذبذب، بالإضافة إلى العطش والتعب طوال ساعات الصيام. وتشير الدكتورة آلاء إلى أنه من أكثر الأسئلة التي تتردد في رمضان، هو علاقة مريض السكري والحلويات، هل مريض السكر مسموح له بتناول حلويات رمضان؟ والإجابة بحسب خبيرة التغذية هي: "نعم بشرط"، وحددت هذه الشروط في: تناول قطعة صغيرة، بعد الإفطار بساعتين.

الإفطار والسحور المثالي لمرضى الضغط والسكري
تقدم آلاء نموذجاً بسيطاً يمكن تطبيقه من دون تعقيد، هدفه تثبيت الطاقة وتقليل العطش وتحسين توازن القياسات. اقترني أيضاً: طرق فعالة للتخلص من إدمان السكر تجنباً للسمنة وخطر السكري

السحور المثالي
بروتين: (بيض- زيادي يوناني- فول باعتدال)، نشويات بطيئة: (عيش بلدي- شوفان)، دهون صحية: (ملعقة زيت زيتون- قبضة مكسرات)، خضار ومياه.

وتوضح أن هذا التوازن يساعد على، منع الهبوط، تقليل العطش، تثبيت السكر والضغط. الإفطار المثالي تمر واحدة أو اثنتان مع مياه. صلاة المغرب كوقف مهمة قبل استكمال الأكل. حساء خفيف. ثم طبق أساسي يحتوي على: بروتين، خضار كثير، نشويات معتدلة.

غير مسموح بتناولها يومياً. يفضل كذلك تناول الحلويات المجهزة منزلياً. محاذير تناول الحلويات لمرضى السكري ورغم أن خبيرة التغذية لم تمنع تناول الحلويات لمرضى السكري، لكن هناك بعض المحاذير التي وضعتها، مثل: لا يجب بعد تناولها على معدة فارغة. لا يجب تناول أكثر من نوع في اليوم. لا يفضل تناول الحلويات مع عصير أو مشروب سكري. الوقت والكمية هما السر، تؤكدهما بوضوح؛ لأن المشكلة ليست في تناول نفسه؛ بل في التوقيت والتكرار والجرعات.

تؤكد د. آلاء أن هناك لحظات يصبح فيها الإفطار واجباً وصحياً وليس خياراً. مريض السكري يظفر فوراً إذا: ظهرت علامات هبوط السكر مثل: دوخة، عرق بارد، رعشة، زغللة، جوع شديد. حدث ارتفاع كبير في السكر مصحوباً بعطش شديد وتعب وإرهاق. كانت قراءة السكر أقل من 70 أو أعلى من 300. وتشدد هنا: الإفطار حماية للحياة وليس كسرًا لعبادة.

مريض الضغط يظفر إذا: شعر بدوخة شديدة أو صداع غير معتاد. حدث هبوط مفاجئ أو ارتفاع حاد في الضغط. ظهرت أعراض مثل: خفقان أو ألم في الصدر. القاعدة الذهبية التي تكررها خبيرة التغذية: "راقب الإشارات وتعامل معها بجدية".

أفضل توقيت لشرب المياه في رمضان
وعن أهمية المياه في رمضان، تلفت د. آلاء إلى نقطة يُغفلها كثيرون: "الموضوع ليس كمية فقط، بينما توقيت شرب المياه قد يضر في النتيجة".

وحددت الوقت المثالي ب: كوب عند الإفطار. كوب كل ساعة أو ساعتين. كوب قبل السحور.

لكنها تحذر من: شرب كميات ضخمة مرة واحدة. شرب مياه كثيرة مع الأكل مباشرة. شرب مياه قبل العادات قد تسبب انتفاخاً، ضغطاً على وتحدّر من: أن هذه العادات قد تسبب انتفاخاً، ضغطاً على القلب، وتعباً للكلية. واختتمت الدكتورة آلاء حديثها مع "سيدتي" بالقول: "إذا كنت مريض سكري أو ضغط، فلا تجعل الصيام مشقة عليك. الصيام عبادة، والحفاظ على صحتك عبادة أكبر. تابع قياساتك، اسأل المختصين، ولا تشعر بالذنب إن احتجت للإفطار".

أول زرع دماغية تجارية لعلاج الشلل الجزئي

في خطوة تعكس تسارع السباق العالمي في تكنولوجيا الأعصاب، منحت الصين الضوء الأخضر لأول زرع دماغية للاستخدام التجاري، فاتحة الباب أمام مرحلة جديدة في تقنيات ربط الدماغ البشري بالحاسوب.

وأعلنت الهيئة الوطنية للمنتجات الطبية الصينية موافقتها على تسويق جهاز زرع دماغي طورته شركة "نيوراكل" تكنولوجي في مدينة شنغهاي، مخصص لعلاج البالغين المصابين بشلل جزئي نتيجة إصابات الحبل الشوكي، بحسب "بلومبرغ".

ويعد هذا القرار علامة تنظيمية فارقة في مساعي الشركات الصينية الناشئة لمنافسة الشركات الأمريكية الرائدة في مجال واجهات الدماغ والحاسوب، وعلى رأسها شركة "نيورالينك" المدعومة من رجل الأعمال إيلون ماسك.

تعتمد التقنية الجديدة على ما يُعرف بواجهات الدماغ والحاسوب "بي سي آي"، وهي أنظمة تتيح للمستخدم التحكم في أجهزة إلكترونية عبر الإشارات العصبية للدماغ دون الحاجة إلى الحركة الجسدية. وأظهرت التجارب السريرية أن الجهاز ساعد المرضى على تحسين قدرتهم على الإمساك بالأشياء باستخدام أيديهم، وهو تطور قد يفتح آفاقاً جديدة في إعادة تأهيل المصابين بإصابات عصبية.

كيف تغير دقيقتان أمام منظر طبيعي كيمياء دماغك؟

كشفت دراسة حديثة أجراها باحثون في جامعة كاليفورنيا، عن نتائج مذهلة حول تأثير "لحظات الذهول" في الطبيعة على الدماغ البشري. وأثبتت البحث الذي نشره موقع "أوتسايد أونلاين" أن مجرد قضاء دقيقتين في تأمل منظر طبيعي خلّاب يمكن أن يرفع مستوى السعادة والرضا بشكل ملحوظ.

وشملت الدراسة، التي استمرت عامين، 1000 مشارك مارسوا أنشطة متنوعة مثل المشي لساعات طويلة، والتجديف، وزيارة المظلات الجبلية في بحيرة تاهو. وأظهرت النتائج الأولية تحولات ملموسة في الحالة النفسية للمشاركين بعد دقيقتين فقط: زيادة السعادة: ارتفعت بنسبة 33%. الشعور بالذهول: زاد بنسبة 70%. تعزيز الرضا: ارتفع مستوى القناعة والرضا بنسبة 37% لمجرد تقليل الفلق: ساهمت الأنشطة المائية في خفض مستويات الفلق بنسبة 7%.

يوضح الدكتور بول بيف، الباحث الرئيسي في الدراسة، أن مشاعر الذهول تدفع انتباهنا نحو الخارج بدلاً من التركيز على الذات. فندما يواجه الإنسان شيئاً شامعاً وعظيماً، مثل النجوم أو الجبال، يبدأ في رؤية نفسه وعلاقاته بشكل مختلف، مما يعزز الشعور بالاتصال بالكون والأخرين.

دراسة: كل شخص «مزعج» يزيد عمره البيولوجي 9 أشهر

كشفت دراسة حديثة نشرت في مجلة PNAS أن العلاقات الاجتماعية السلبية، خصوصاً داخل العائلة، قد تؤثر على الصحة وتسهم في تسريع الشيخوخة البيولوجية، مؤكدة أن التوتر المزمن لا يقتصر على الضغوط المالية أو الصحية، بل يمكن أن يتبع من الأشخاص المحيطين بنا.

تبين أن كل شخص يسبب التوتر المستمر في حياته أطلق الباحثون عليهم لقب "الضايقين". قد يزيد من العمر البيولوجي للفرد بحوالي 9 أشهر، كما يسرع وتيرة الشيخوخة بنحو 1.5%. وقد شملت الدراسة قياس هذه التأثيرات عبر عينات اللعاب لتقدير العمر البيولوجي وسرعة تقدم العمر، مع التركيز على الروابط الأسرية والأصدقاء في حياة المشاركين.

وأكدت الدراسة أن العلاقات الأسرية الصعبة، مثل التوتر مع الآباء أو الأطفال، لها تأثير أقوى على الشيخوخة مقارنة بالعلاقات المزجة مع الأصدقاء، إذ يصعب قطع الروابط الأسرية، بينما يمكن تقليل التفاعلات مع معارف أو أصدقاء مزعجين تدريجياً.

الصداع أكثر من إرهاق.. تعرف على علامات ورم الدماغ المبكرة

الصداع مشكلة شائعة يواجهها الناس يومياً، وتعد أسبابها من الجفاف إلى التوتر، لكن أحياناً قد يكون الصداع ناتجاً عن ارتفاع الضغط داخل الجمجمة نتيجة ورم في الدماغ. وتشير الدراسات الطبية وفقاً لصحيفة "ميور" إلى أن التشخيص المبكر لأورام الدماغ يزيد من خيارات العلاج ويحسن نتائج التدخل الطبي، إلا أن الأعراض غالباً ما تكون غامضة وتشبه حالات أكثر شيوعاً. تؤكد مؤسسة أورام الدماغ الخيرية أن أعراض أورام الدماغ تتطور تدريجياً وقد تختلف عن الصداع اليومي، حيث لا يتحسن عادة باستخدام المسكنات، وقد يزداد سوءاً في الصباح أو عند بذل مجهود، أو أثناء السعال أو الانحناء. الغثيان، خصوصاً في الصباح، دون سبب واضح، قد يكون مرتبطاً بارتفاع الضغط داخل الدماغ، وقد يصاحبه شعور بالدوار.

الأورام قد تؤثر على حركتك، فتظهر أعراض مثل ضعف أو تميل في أحد جانبي الجسم، أو صعوبة في التوازن والتناسق الحركي. وعند الأطفال الصغار، قد يؤدي ذلك إلى تراجع في المشي والعودة إلى الزحف.

تتضمن العلامات الأخرى صعوبة إيجاد الكلمات أو التلعثم أو صعوبة فهم اللغة، كما يمكن أن تؤثر الأورام على الرؤية، مسببة عدم وضوح الرؤية، ازدواجها، تحول الرؤية إلى الرمادي عند الوقوف، أو فقدان البصر جزئياً. وتشمل الأعراض الشائعة الأخرى التعب، التغيرات الإدراكية أو الشخصية مثل مشاكل الذاكرة، وقد تشير النوبات المفاجئة إلى وجود مشكلة عصبية.

توازن الجسم.. كيف يغير الصيام مستويات الطاقة والهرمونات؟



أظهرت الدراسات أن الصيام خلال شهر رمضان يؤثر على توازن الهرمونات في الجسم، ويترك أثراً ملموساً على مستويات الطاقة اليومية.

ويعمل الصيام على تنظيم هرمون الإنسولين المسؤول عن ضبط مستوى السكر في الدم، ما يساعد على تحسين حساسية الجسم للسكر، وتقليل التقلبات المفاجئة بعد الإفطار.

كما يمكن أن يرتفع هرمون الكورتيزول المؤثر على التوتر بشكل مؤقت، خاصة عند تأخر وجبات السحور أو الإفطار، ما يتطلب الانتباه لتواعيد الطعام والنوم. ويؤثر الصيام أيضاً على هرمونات الغدة الدرقية وهرمون النمو، ما قد يؤدي إلى شعور متفاوت بالطاقة خلال اليوم، إلا أن ذلك يكون غالباً مؤقتاً ويعاد التوازن مع تناول وجبات متوازنة وصحية عند الإفطار.

كما أظهرت الدراسات أن الصيام خلال شهر رمضان يساهم في تحسين حساسية الجسم للإنسولين، وتقليل مخاطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.

كما أظهرت الدراسات أن الصيام خلال شهر رمضان يساهم في تحسين حساسية الجسم للإنسولين، وتقليل مخاطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.

القبض على سائق ألقى بطفلته من باص

أثار مقطع فيديو صادم جرى تداوله على نطاق واسع عبر منصات التواصل الاجتماعي موجة غضب واستياء بين المواطنين، بعدما أظهر سائق باص صغير يقل طلاباً، وهو يلقي بطفلة أثناء نقلها إلى المدرسة.

وتحول الفيديو خلال ساعات إلى قضية رأي عام، فقد عبّر آلاف النشطاء عن صدمتهم من المشهد البذي وصفه كثيرون بـ "الوقوع"، مطالبين بمحاسبة السائق واتخاذ إجراءات صارمة لحماية الأطفال، لا سيما في وسائل النقل المدرسية. وفي أعقاب انتشار الفيديو، أعلن الناطق الإعلامي باسم مديرية الأمن العام الأردنية أن الأجهزة الأمنية تحركت فور رصد المقطع المتداول، فقد جرى تحديد هوية السائق الظاهر فيه وتحديد مكان وجوده، قبل أن تتمكن من إلقاء القبض عليه. وأوضح أن التحقيقات الأولية كشفت أن الطفلة التي تعرّضت للاعتداء هي ابنة السائق نفسه، مؤكداً أنه سيتم اتخاذ الإجراءات القانونية اللازمة بحقه.

بمشاركة عدد من عضوات المجلس وسيدات المجتمع

مجلس شما محمد للفكر والمعرفة في أبوظبي ينظم جلسة فكرية بعنوان «الأمن الغذائي في الإمارات ركيزة للاستقرار والطمأنينة»



تدقق السلع الغذائية دون انقطاع.

وأضافت أن هذه المنظومة تعكس حرص صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، رئيس الدولة "حفظه الله"، على دعم المجتمع، حيث أصبحت مقولة سموه "لا تشلون هم" دستوراً طمأنينة للمجتمع الإماراتي، وتوجيه سموه بتوفير كافة السلع الأساسية في الأسواق بأسعار مستقرة وجودة عالية، بما يعزز الثقة المجتمعية ويؤكد استقرار الدولة في مختلف الظروف.

وخلال الجلسة، كانت مداخلات الحضور عميقة حيث طرح العديد من الآراء التي عمقت الحوار حول مفهوم الأمن الغذائي، حيث تم تسليط الضوء على أهمية الزراعة المحلية وتنوع المزارع في الدولة كرافد أساسي للاكتفاء الذاتي كما تمت الإشارة إلى الدور الحيوي لمبادرة "أزرع الإمارات" في تحفيز المجتمع وتبني الحلول الزراعية المبتكرة، كما استعرضت المداخلات نماذج من المزارع الوطنية المنتشرة في كافة أنحاء الدولة، والتي باتت تنتج محاصيل نوعية تساهم في تعزيز سلة الغذاء الإماراتية.

كما تناول الحوار أهمية تعزيز ثقافة الاستهلاك الواعي وتقليل الهدر الغذائي داخل الأسرة باعتبارها شريكاً أساسياً في منظومة الأمن الغذائي. وتطرقت المداخلات أيضاً إلى أهمية الدور المجتمعي في دعم المبادرات الوطنية المرتبطة بالغذاء والاستدامة، مشددات على أن الأمن الغذائي مسؤولية مشتركة تبدأ من السياسات الحكومية وتمتد إلى سلوك الأفراد داخل المجتمع. وفي ختام الجلسة، أكدت سمو الشيخة الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان أن دولة الإمارات استطاعت بفضل رؤيتها الاستراتيجية وتكامل مؤسساتها، أن تبني نموذجاً متقدماً في إدارة ملف الأمن الغذائي، مشيرة إلى أن استدامة الغذاء ستظل أحد الأعمدة الأساسية لضمان الاستقرار المجتمعي وتعزيز جودة الحياة.

•• أبوظبي - الفجر

عقد مجلس شما محمد للفكر والمعرفة في أبوظبي جلسة فكرية جديدة حملت عنوان "الأمن الغذائي في الإمارات ركيزة للاستقرار والطمأنينة"، وذلك بحضور الشيخة الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان، وبمشاركة عدد من عضوات المجلس وسيدات المجتمع المهتمات بالشأن الفكري والمجتمعي، ضمن سلسلة اللقاءات الفكرية التي يحرص المجلس على تنظيمها بهدف مناقشة القضايا الحيوية التي تهم استقرار المجتمع وتعزيز الوعي الوطني.

أكدت الشيخة الدكتورة شما في مداخلتها أن موضوع الأمن الغذائي أصبح أحد الركائز الأساسية للأمن الوطني الشامل، خصوصاً في ظل التحولات المتسارعة التي يشهدها العالم والتحديات الجيوسياسية التي قد تؤثر على سلاسل الإمداد العالمية. وأوضحت سموها أن قضية الأمن الغذائي في دولة الإمارات العربية المتحدة تمثل نموذجاً في التخطيط الاستراتيجي والقدرة على التعامل مع التحديات المتغيرة، وقالت إن الدولة استطاعت بفضل رؤية قيادتها الرشيدة أن تضع منظومة متكاملة لضمان استدامة الغذاء تقوم على تنوع مصادر الاستيراد، وتعزيز الإنتاج المحلي، وبناء شراكات دولية مرنة تضمن استمرار تدفق السلع الغذائية في مختلف الظروف. وأضافت الشيخة شما أن القيادة الرشيدة في دولة الإمارات أدركت مبكراً أن مفهوم الأمن الغذائي يتجاوز فكرة توفير الغذاء إلى بناء منظومة شاملة تجمع بين الاستراتيجية الاقتصادية والتخطيط الاستراتيجي والتكنولوجيا المتقدمة وأكدت أن ما تشهده المنطقة من تحديات واضطرابات يبرز أهمية الاستعداد المبكر، مشيرة إلى أن دولة الإمارات تمتلك بنية تحتية لوجستية متطورة تضم موانئ ومطارات ومراكز تخزين استراتيجية تعمل بكفاءة عالية لضمان استمرارية

منوعات الفكر

22



الاستجابة السريعة تنقذها من الموت مدينة الشيخ خليفة الطبية تنقذ طفلة عمرها أربع سنوات بعد حادثة غرق كادت تؤدي بحياتها

•• أبوظبي - الفجر

أضادت صحة، التابعة لـ "بيورهيلث"، أكبر مجموعة للرعاية الصحية في منطقة الشرق الأوسط، بالاستجابة السريعة والخبرة التي أظهرها فريق الطوارئ والعناية الحرجة في مدينة الشيخ خليفة الطبية التابعة لصحة، وذلك عقب حادث غرق شبه كامل لطفلة تبلغ من العمر أربع سنوات كانت تتمتع بصحة جيدة سابقاً.

وقد تعرضت الطفلة للغمر في حوض سباحة لمدة تقدر بثلاث دقائق وهي في وضعية الوجه لأسفل، وتم تفعيل خدمات الطوارئ الطبية (EMS) بشكل شبه فوري بعد أن أنقذها أحد المتواجدين وبدأ إجراء الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) في موقع الحوض. وعلى الرغم من أن التقرير الأولي للرعاية لم يوثق فحص النبض، إلا أن فريق خدمات الطوارئ الطبية أبلغ عن عودة النبضات قبل نقل الطفلة إلى مدينة الشيخ خليفة الطبية. وصلت الطفلة إلى المستشفى بعد 30 دقيقة من الحادث وهي تعاني من ضيق في التنفس. في البداية، كانت نسبة تشبع الأكسجين لديها طبيعية مع مقياس غلاسكو للوعي "GCS" 15-15 مما يشير إلى وعي كامل. غير أنه وخلال 10 دقائق فقط، تدهورت حالتها بسرعة، إذ انخفضت نسبة تشبع الأكسجين إلى 88% مع استخدام قناع الوجه، كما انخفض مقياس غلاسكو إلى 13-15 مما يشير إلى ميل للنعاس وضعف في الوظائف العصبية. وتبرز هذه الحالة مدى الجاهزية الاستثنائية واليقظة العالية لفريق قسم الطوارئ بمدينة الشيخ خليفة الطبية. فقد كانت قدرتهم على التعرف على التغييرات الحادة والتعامل معها في الوقت الفعلي أمراً بالغ الأهمية في رعاية الطفلة. وقد أظهر التصوير بالموجات فوق الصوتية عند نقطة الرعاية "POCUS" وجود خشخشة ثنائية الجانب واحتقان رئوي، وهو ما يتماشى مع إصابة ما بعد الغمر، موجهاً التدخل الفوري والمباشر. وعندما وصل أعضاء الفريق متعدد التخصصات في الطوارئ إلى مدينة الشيخ خليفة الطبية، بدأوا بروتوكولهم الطبي وشرعوا في تثبيت حالة المريضة. وقد أتاح الرصد المستمر وإعادة التقييم السريع نقلها إلى وحدة العناية المركزة للأطفال لتلقي المزيد من الرعاية الداعمة. وأكدت الدكتورة فاطمة الجابري، طبيبة استشارة - طب طوارئ الأطفال في "صحة، مدينة الشيخ خليفة الطبية، على أهمية التدخل المبكر، حيث قالت: "إن التدخل في الوقت المناسب والاستجابة المنسقة يمكن أن يحدثا فرقاً حاسماً في الحوادث الحرجة مثل الغرق. كل ثانية لها أهميتها". وأضافت: "لقد جسدت الجهود التعاونية بين خدمات الطوارئ الطبية وطاقم المستشفى أفضل الممارسات في طب الطوارئ، ما كان ليحقق الاستقرار أو التعافي الناجح لولا التقييم المستمر والتكيف مع حالة المريضة."

توزيع وجبات الإفطار والهدايا على الزوار

هيئة أبوظبي للدفاع المدني تشارك في فعالية يوم الطفل الإماراتي

•• أبوظبي - الفجر

شاركت هيئة أبوظبي للدفاع المدني بالتعاون مع هيئة الهلال الأحمر الإماراتي، في فعالية يوم الطفل الإماراتي، والتي أقيمت في بيت محمد بن خليفة بمدينة العين. وشهدت الفعالية توزيع وجبات الإفطار والهدايا على الزوار والحضور، في أجواء مفعمة بالفرح والتعاون، وذلك في إطار التزام هيئة أبوظبي للدفاع المدني بدورها المجتمعي، وحرصها على تنمية وصقل مهارات الأطفال، وتنمية روح العمل التطوعي والمساعدة المجتمعية، وتعزيز روح المسؤولية لديهم بما يعود بالنفع عليهم وعلى مجتمعهم. وأكدت الهيئة حرصها على توفير بيئة متكاملة للأطفال، والعمل على ترسيخ ثقافة السلامة العامة لديهم، من خلال استخدام أساليب مبتكرة وإبداعية لتعليمهم المهارات الأساسية وطرق الوقاية الصحية، بما يساهم في تعزيز وعيهم بكيفية تجنب المخاطر والمحافظة على سلامتهم.



1400 قطعة موزعة على امتداد 98 كيلومتراً بتصاميم ذات طابع روحاني مستوحى من التراث الإسلامي

بلدية مدينة العين تزين شوارع المدينة احتفاءً بعيد الفطر المبارك

•• العين - الفجر

مشاريع الضرح بين أفراد المجتمع. وحرصت البلدية على تنفيذ الزينة وفق أعلى المواصفات والمعايير المعتمدة، حيث تم استخدام مواد ذات جودة عالية مطابقة لاشتراطات الأمن والسلامة الكهربائية، بما يضمن ثبات التركيبات وقدرتها على تحمل مختلف الظروف الجوية، كما تم الاعتماد على تقنيات الإضاءة الحديثة LED الموفرة للطاقة، والتي تتميز بكفاءتها العالية وعمرها التشغيلي الطويل، إضافة إلى استخدام مواد صديقة للبيئة قابلة لإعادة التدوير، في إطار دعم توجهات الاستدامة.

إضافة إلى مجموعة من التقاطعات المهمة مثل تقاطع قصر القمام، وتقاطع شارع حصه، وبداية تقاطع الساعة، وتقاطع مسجد الشيخة سلامة. وجاءت تصاميم الزينة هذا العام بطابع روحاني مستوحى من التراث الإسلامي، حيث تضمنت عناصر جمالية مثل الهلال والنجوم والدلة والزخارف الهندسية العربية، إلى جانب عبارات تهنئة تعبر عن قيم العيد وأجوائه مثل: «عيدكم سعيد»، و«أهلاً بالعيد»، وكل عام وأنتم بخير، و«عساكم من عواده»، وغيرها من العبارات، بما يعكس روح المناسبة ويعزز

المناسبات الدينية وأوضحته المهندسة موزة المحرزي مدير مشروع الزينة ببلدية مدينة العين، بلغ إجمالي عدد قطع الزينة التي تم تركيبها نحو 1400 قطعة موزعة على امتداد 98 كيلومتراً، وفق خطة مدروسة تغطي أبرز المحاور الحيوية والمناطق ذات الكثافة المرورية العالية في المدينة. وأضافت المحرزي، شملت أعمال التزيين عدداً من الشوارع الحيوية في المدينة من بينها شارع علي بن أبي طالب، وشارع حصه، وشارع عثمان بن عفان، وشارع خليفة بن زايد، وشارع حمدان بن محمد، وشارع البلدية،



منوعات الفكر

23

من المهم ممارسة الرياضة والالتزام بغذاء صحي يدعم النظر

كيف تحافظ على بصرك في زمن الشاشات؟

تعد العيون من أهم أعضاء الجسم التي نعتمد عليها يوميا. ومع تزايد الاعتماد على الشاشات وتقدم العمر، يصبح من الضروري اتباع عادات صحية يومية للحفاظ على البصر وتجنب المشاكل المرتبطة بالرؤية.



فوق البنفسجية (Ultra Violet - UV)، التي قد يزيد التعرض المفرط لها من خطر الإصابة باعتام عدسة العين (Cataract) والتكسب البقي. وحتى في الأيام الغائمة، يمكن للأشعة اختراق الضباب والوصول إلى العينين.

عند الشراء، احرص على أن توفر النظارة، حجابا بنسبة 100% للأشعة فوق البنفسجية - حماية من أشعة يو في-إيه (UV-A) ويو في-بي (UV-B) أو معيار يو في 400 (UV400) العدسات المحيطة بالعين تمنح حماية جانبية إضافية، بينما العدسات المستقطبة تقلل الوهج دون أن تزيد من الحماية ضد الأشعة فوق البنفسجية.

إذا كنت ترتدي عدسات لاصقة مزودة بحماية من الأشعة فوق البنفسجية، فارتداء النظارات الشمسية يظل خطوة مهمة لتعزيز الحماية.

الفحوصات الدورية

يجب إجراء فحص منتظم للعين لاكتشاف أمراض مثل الجلوكوما مبكرا. أطباء العيون يمكنهم علاج الأمراض وإجراء الجراحة، بينما أخصائيو البصريات يقدمون الرعاية العامة ويشخصون معظم الحالات. يوصى بفحص العين في العشرينيات مرة، وفي الثلاثينيات مرتين، وعند سن 40 مرة، ثم كل عام أو عامين بعد 65 عاما، أو أكثر إذا وجدت عوامل خطر مثل السكري أو ارتفاع ضغط الدم.

التغذية وصحة العين

قد تضر الأطعمة عالية المؤثر الغلايسيمي (مثل الخبز الأبيض والمعجنات) بصحة العين. ويفضل تناول الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة. ومن الفيتامينات المفيدة للعين: فيتامين أ (A) وسي (C) واي (E) والزنك والنحاس واللوتين والزيكسانثين، لكن يفضل استشارة الطبيب قبل تناول المكملات. لحماية صحة عينيك، ارتد نظارات واقية في العمل والرياضة، وقلل التعرض الطويل للشاشات عبر أخذ فترات راحة منتظمة. حافظ على نظافة عينيك وعدساتك اللاصقة، وأجر فحوصات دورية للكشف المبكر عن الأمراض. كما أن اتباع نظام غذائي صحي يدعم سلامة النظر على المدى الطويل.

الفحص المنتظم - خاصة لمن تجاوزوا 50 عاما أو لديهم عوامل خطر مثل السكري - يوفر فرصة اكتشاف مبكر لمشكلات مثل المياه البيضاء أو الزرق (الجلوكوما - Glaucoma) قبل أن تؤثر على البصر.

ممارسة الرياضة للحفاظ على صحة عينيك.

ما لم يتصحك طبيبك بخلاف ذلك، حاول ممارسة الرياضة لمدة 150 دقيقة أسبوعيا. ليس عليك القيام بذلك دفعة واحدة، قد تجد أن الأنسب جدولك هو ممارسة الرياضة لمدة 30 دقيقة في كل مرة، خمسة أيام في الأسبوع. أي نشاط يحرك جسمك بعد نشاطا، سواء كان ذلك حصص تمارين القلب، أو نزهة سريعة مع صديق، أو جمع أوراق الشجر في فناء منزلك.

تحسن التمارين الرياضية تدفق الدم والمغذيات إلى جميع أنحاء الجسم، بما في ذلك العينين. تشير الدراسات إلى أن ممارسة الرياضة بانتظام تعزز التئام الأنسجة، كما تقلل من الإجهاد التأكسدي، وهو خلل في توازن الجسم نتيجة زيادة السموم عن مضادات الأكسدة.

نظارات شمسية لحماية عينيك

اختيار النظارة الشمسية المناسبة يحمي عينيك من الأشعة

غذاء صحي يدعم النظر

تناول أطعمة غنية بأحماض أوميغا 3، والزنك، والفيتامينات سي (C) واي (E)، واللوتين يساعد في حماية شبكية العين وتقليل خطر أمراض مثل الضمور البقي واعتام عدسة العين المرتبطين بالتقدم في العمر. وللحصول على ما يكفي من هذه العناصر الغذائية، حاول تناول ما يلي:
- الخضراوات الورقية الخضراء مثل السبانخ، واللفت، والخس الروماني، والكرفس الأخضر.
- البروكلي والكرفس الصغير.
- السلمون، والتونة، والسردين، وأنواع أخرى من الأسماك الدهنية.
- الخضراوات الملونة مثل البطاطا الحلوة، والجزر، والفلفل الأحمر.
- البيض، والمكسرات، والفاصولياء، ومصادر البروتين النباتية الأخرى.
- البرتقال، والتفاح، والجريب فروت، والكيوي، وأنواع أخرى من الحمضيات.
- الأطعمة الغنية بالزنك مثل الحمص، والمحار، والزيادي.

فحوصات دورية عند طبيب العيون



30 غراما يوميا تصنع الفارق..

كيف تحميك الألياف من أمراض خطيرة؟

تشير دراسات طبية إلى أن الألياف الغذائية تعد من أهم مكونات النظام الغذائي الصحي، لما لها من دور في دعم صحة الجهاز الهضمي وتنظيم مستويات السكر في الدم والحد من خطر الإصابة بأمراض القلب وبعض أنواع السرطان.



النوع الثاني، خاصة لدى الأشخاص الذين يعانون من مقاومة الإنسولين.

دعم صحة القلب

ترتبط الألياف القابلة للذوبان بالأحماض الصفراوية في الأمعاء وتساعد على التخلص منها، مما يساهم في خفض مستويات الكوليسترول الضار في الدم.

وتشير جمعية القلب الأمريكية إلى أن الأنظمة الغذائية الغنية بالألياف ترتبط بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والسكريين.

الوقاية من بعض أنواع السرطان

تظهر دراسات وبائية أن تناول كميات كافية من الألياف قد يقلل خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم، كما تشير بعض الأبحاث إلى احتمال وجود تأثير وقائي ضد سرطان الثدي.

الكمية اليومية الموصى بها

تنصح الجمعية الألمانية للتغذية بأن يتناول البالغون نحو 30 غراما من الألياف الغذائية يوميا على الأقل. غير أن كثيرين لا يصلون إلى هذه الكمية بسبب الاعتماد على الأطعمة الصنعة قليلة الألياف.

أهم مصادر الألياف

يمكن الحصول على الألياف من مجموعة واسعة من الأطعمة الطبيعية، منها: الفواكه، مثل

المساعدة في التحكم بالوزن

يساعد تناول الأطعمة الغنية بالألياف على الشعور بالشبع لفترة أطول، لأنها تبطئ عملية إفراغ المعدة. ويؤدي ذلك إلى تقليل الرغبة في تناول الطعام بين الوجبات، ما قد يدعم التحكم في الوزن دون الحاجة إلى حميات غذائية صارمة.

تنظيم مستويات السكر في الدم

تبطئ الألياف امتصاص السكر في مجرى الدم، مما يقلل من الارتفاع السريع في مستويات الجلوكوز. ووفق دراسات نشرت في مجلة الصحة العالمية، يمكن أن يساهم النظام الغذائي الغني بالألياف في تقليل خطر الإصابة بداء السكري من

النافعة في الأمعاء، مما يساعد على الحفاظ على توازن الميكروبيوم المعوي. كما أنها تمتص الماء وتزيد حجم البراز، ما يسهل حركة الأمعاء ويقي من الإمساك، وتشير أبحاث إلى أن صحة الأمعاء لا تؤثر فقط في الهضم، بل ترتبط أيضا بوظائف المناعة والصحة العامة.

والألياف نوع من الكربوهيدرات لا يستطيع الجسم هضمه. فبينما تهضم معظم الكربوهيدرات إلى جزيئات سكر تسمى الجلوكوز، لا تهضم الألياف إلى جزيئات سكر، بل تمر عبر الجسم دون هضم. تساعد الألياف على تنظيم استخدام الجسم للسكريات، مما يساعد على التحكم في الجوع ومستوى السكر في الدم.

يحتاج الأطفال والبالغون إلى ما لا يقل عن 25 إلى 35 غراما من الألياف يوميا للحفاظ على صحة جيدة، لكن مثلا معظم الأمريكيين لا يحصلون إلا على حوالي 15 غراما يوميا. ومن أفضل مصادر الألياف الحبوب الكاملة، والفواكه والخضراوات الكاملة، والبقوليات، والمكسرات.

وذكر موقع أبوتيكين دي إي الألماني، البوابة الرسمية للصداقة في ألمانيا، أن تناول الألياف بانتظام يحقق مجموعة من الفوائد الصحية المهمة، خاصة عند إدراجها ضمن نظام غذائي متوازن.

فوائد صحية متعددة

تعزيز صحة الأمعاء
تعمل الألياف الغذائية على تغذية البكتيريا





يحدث تساقط الشعر عند النساء عندما تفقد المرأة، أو أي شخص وُلد بجنس أنثى، كمية من الشعر أكثر من المعدل الطبيعي. حوالي نصف النساء ستعرض لتساقط الشعر في مرحلة ما من حياتهن. غالباً ما يبدأ ذلك في الخمسينيات أو الستينيات من العمر، لكنه قد يحدث في أي سن ولأسباب متعددة.

الضغوط الجسدية أو النفسية لها دور كبير

تساقط الشعر عند النساء . . الأسباب والعلاج وأبرز العلامات

كيف يُشخص تساقط الشعر؟
يعتمد التشخيص على:
- الفحص السريري.
- تحاليل الدم للكشف عن فقر الدم أو اضطرابات الغدة الدرقية.
- اختبار الشد.
- فحص فروة الرأس.
- أخذ خزعة في بعض الحالات.

خيارات العلاج
يعتمد العلاج على السبب، ومن أبرز الخيارات:
- مينوكسيديل: علاج موضعي معتمد يُطيل مرحلة النمو.
- سبيرونولاكتون: يثبط تأثير الهرمونات الذكرية.
- مكملات غذائية عند وجود نقص.
- زراعة الشعر في الحالات المتقدمة.
- أجهزة الليزر المنزلية لتحفيز النمو.
- العلاج بالبلازما الغنية بالصفائح بي آر بي (PRP) مع الوخز الدقيق.
وتشير التوصيات الطبية إلى أن التدخل المبكر يزيد فرص استعادة الكثافة.

التوتر ونمط الحياة
الضغوط الجسدية كالولادة أو الجراحة أو النفسية كالطلاق أو فقدان العمل قد تؤدي إلى تساقط مؤقت بعد أسابيع أو أشهر من الحدث المسبب.
كما أن فقدان الوزن السريع، أو نقص الحديد والبروتين، أو الإفراط في فيتامين إيه (A)، أو نقص فيتامين دي (D)، قد يلعب دوراً في تساقط الشعر.

التغيرات الهرمونية
• سن اليأس: انخفاض الإستروجين والبروجسترون يضعف الشعر ويبطئ نموه.
• الحمل والولادة: قد يحدث تساقط ملحوظ بعد 3 أشهر من الولادة بسبب هبوط الهرمونات، لكنه غالباً ما يتحسن خلال 6 إلى 9 أشهر.
• التقدم في العمر: يبطئ نمو الشعر طبيعياً، وقد تتوقف بعض البصيلات عن العمل.
تسريحات الشعر وتأثيرها قد يؤدي شد الشعر لفترات طويلة كالضفائر المحكمة أو ذيل الحصان المشدود إلى ما يُعرف بـ "لعابية الشد"، وهي حالة يمكن عكسها إذا عولجت مبكراً. كما أن الحرارة المرتفعة والمواد الكيماوية القاسية تضعف الشعر.

أو الإشعاعي، وغالباً ما يبدأ التساقط خلال أسابيع من بدء العلاج، ويعاود الشعر النمو بعد انتهاء العلاج بأشهر.

• تساقط مرحلة الراحة يحدث عندما تدخل نسبة كبيرة من الشعر مرحلة الراحة نتيجة:
- مرض جسدي أو عدوي.
- ضغط نفسي أو عاطفي.
- نقص في الفيتامينات أو المعادن.
- تغيرات هرمونية كالحمل.
وغالباً ما يكون مؤقتاً.

أمراض قد تسبب التساقط
من بين الحالات الطبية المرتبطة بتساقط الشعر:
- اضطرابات الغدة الدرقية.
- فقر الدم.
- متلازمة تكيس المبايض.
- السكري.
- التهابات فروة الرأس.
- أمراض مناعية مثل الثعلبية البقعية التي يهاجم فيها الجهاز المناعي البصيلات.
- الثعلبية الثندبية التي تترك مناطق ملساء في فروة الرأس.

تراكم الشعر على الوسادة أو الملابس أو في مصرف الحمام.
- ترقق الشعر وظهور فروة الرأس بشكل أوضح.
- اتساع فرق الشعر تدريجياً أو ضعف كثافة ذيل الحصان.
على عكس الرجال، لا يظهر التساقط لدى النساء غالباً في مقدمة الرأس، بل يكون على شكل ترقق في الجزء العلوي أو الثلث الأمامي من فروة الرأس.

السبب الأكثر شيوعاً
يُعد الصلع الوراثي الأنثوي أو الثعلبية الأندروجينية السبب الأكثر انتشاراً عالمياً. وله عامل وراثي قوي، ويمكن أن يُورث من الأم أو الأب. وغالباً ما يبدأ في الخمسينيات أو الستينيات، لكنه قد يظهر في سن مبكرة.
في هذه الحالة، تنكمش الشعرة أرق وأقصر من السابق، وقد تتوقف بعض البصيلات عن الإنتاج نهائياً. ولا يؤدي هذا النوع عادة إلى فقدان كامل للشعر، لكنه قد يتفاقم بمرور الوقت إذا لم يُعالج.

أنواع أخرى من تساقط الشعر
• تساقط مرحلة النمو يحدث بسبب أدوية تؤدي البصيلات مثل العلاج الكيماوي

يبدأ نمو الشعر من بصيلات موجودة في الجلد، حيث تتكون خلايا جديدة تتجمع لتشكل ساق الشعرة. ويمر الشعر بثلاث مراحل رئيسية:
• مرحلة النمو: وتشمل نحو 90% من شعر الرأس في أي وقت، وتستمر من عامين إلى 8 أعوام، وينمو خلالها الشعر بمعدل يقارب 1.5 سنتيمتراً سنوياً.
• مرحلة الانتقال: تمتد من أسبوعين إلى أربعة أسابيع، ويتوقف فيها نمو الشعرة وتنقطع عن مصدر تغذيتها.
• مرحلة الراحة: تدوم من شهرين إلى أربعة أشهر، تستقر فيها الشعرة قبل أن تساقط ليبدأ طور جديد من النمو.
ولأن الشعر يتساقط وينمو باستمرار، فإن فقده قد لا يكون ملحوظاً في البداية. لكن عندما تدخل نسبة كبيرة من الشعر مرحلة الراحة دفعة واحدة، أو تتضرر البصيلات، يبدأ التساقط بالظهور بوضوح.

تساقط الشعر عند النساء
تفقد المرأة عادة ما بين 50 و100 شعرة يومياً، وقد يصل العدد إلى 250 شعرة في أيام غسل الشعر. لكن فقدان كميات أكبر أو ملاحظة ترقق واضح يستدعي الانتباه.
ومن أبرز الأعراض:
- بقاء شعر أكثر من المعتاد في الفرشاة أو المشط.



أطعمة غير مألوفة تحارب التجاعيد وترهّل البشرة

يسعى البشر اليوم أكثر من أي وقت مضى إلى الحفاظ على شباب البشرة ونضارتها، فيتجه كثيرون إلى وسائل غير تقليدية لمكافحة التجاعيد وتعزيز إنتاج الكولاجين.
ومع التقدم في العمر، يتباطأ إنتاج الكولاجين الطبيعي في الجسم، فتظهر علامات الشيخوخة من ترهّل وخطوط دقيقة وفقدان للمرونة. ولتعويض هذا النقص، يلجأ البعض إلى المكملات الغذائية أو الكريمات الباهظة الثمن، فيما يبحث آخرون عن حلول طبيعية من داخل المطبخ، من بينها أطعمة غير مألوفة تعرف بقدرتها على تحفيز إنتاج الكولاجين.



مقبليات.
وتكته الغنية.
وقد أشادت به نجومات عالميات مثل سلمى حايك وغوينيث بالنترو، اللتان تحدثتا عن اعتمادهن كجزء من روتين العناية بالبشرة.
ويشير الخبراء إلى أن سوق مرق العظام يشهد نمواً كبيراً، إذ يُتوقع أن ترتفع قيمته من 1.1 مليار دولار عام 2024 إلى 2.8 مليار دولار عام 2034، مدفوعاً باتجاهات الصحة والتغذية الطبيعية.
أما نخاع العظام، وهو النسيج الدهني الموجود داخل العظام، فيستخدم في الحساء أو يُقدّم

لفوائده الجمالية.
ويقول الدكتور راج داسغوبتا، أخصائي الطب الباطني: "يحتوي قنديل البحر على نسبة عالية من الكولاجين، الذي يساعد في شد البشرة والحفاظ على مرونتها. ومع التقدم في السن يقل إنتاج هذا البروتين، فتظهر التجاعيد وترهّل".
ويضيف أن تناول الأطعمة الغنية بالكولاجين قد يكون أكثر فاعلية من الكريمات الموضعية، لأن الجسم يستطيع امتصاص الأحماض الأمينية الناتجة عن هضم الكولاجين واستخدامها في بناء أنسجة جديدة.
وتشير الدراسات إلى أن بعض أنواع قناديل البحر تحتوي على نحو 50% من وزنها الجاف من البروتين، وأن تناولها قد يكون خياراً أقل تكلفة من كريمات الكولاجين التي تصل أسعارها إلى مئات الدولارات، رغم أن العثور عليها لا يزال محدوداً في بعض الأسواق.

مرق العظام ونخاعه: "الاكسيز الذهبي" للجمال الطبيعي
بعد مرق العظام ونخاعه أحد أكثر المصادر الطبيعية الغنية بالكولاجين.
ويُحضّر هذا المرق بغلي المظلم مع الماء والخضروات ورشة من الخل لمدة تتراوح بين 12 و24 ساعة، ويُعرف بقيمته الغذائية العالية

شرايح رقيقة ويُقلى.
وقد أصبح هذا الكائن البحري محط اهتمام عالي بعد أن رُوج رواد مواقع التواصل الاجتماعي

الصين واليابان وكوريا وتايوان وفيتنام، حيث يعتبر طبقاً فاخراً يُقدّم بارداً في السلطات مع زيت السمسم وصلصة الصويا، أو يُقطع إلى

قنديل البحر، "الكنز البحري" لمكافحة الشيخوخة
يعد قنديل البحر من الأطعمة التقليدية في

الصين واليابان وكوريا وتايوان وفيتنام، حيث يعتبر طبقاً فاخراً يُقدّم بارداً في السلطات مع زيت السمسم وصلصة الصويا، أو يُقطع إلى



منوعات

الفكر

27

تضع الفنانة السورية جومانا مراد نفسها في منطقة درامية جديدة عبر تطرقها لقضية مهمة من خلال مناقشة مرض التوحد عند الأطفال وتأثيراته، وكيفية تعامل الأسر معه في مسلسل "اللون الأزرق"، المشارك في موسم رمضان ٢٠٢٦، ليضاف هذا العمل إلى قائمة مسلسلاتها التي ناقشت من خلالها قضايا مختلفة، وحققت بها نجاحاً.

التوحد ليس مرضاً بل اختلاف يتطلب احتراماً وفهماً

جومانا مراد: جميع مشاهد «اللون الأزرق» كانت صعبة وأرهقتني نفسياً

شخصي، فكل مشهد كان يحمل مشاعر شديدة الصعوبة ومليئة بالتوتر، الأمر الذي أثر في نفسي بالفعل، لكنه في الوقت نفسه أضفى صدقاً وعمقاً على أدائي.

• ما الرسالة التي تودين إيصالها للجمهور بمناقشة مرضى التوحد؟

– أتمنى أن يعلم الجمهور أن التوحد ليس مرضاً، بل هو اختلاف يحتاج إلى احترام وفهم، ويجب علينا التعامل مع الأطفال الصابرين بالتوحد بطريقة صحيحة ومساعدتهم على الاندماج في المجتمع، لأن ذلك هو السبيل الأنجح لدعم قدراتهم وتنمية مهاراتهم.

• كيف كانت كواليس التعاون مع الطفل علي الذي يجسد دور ابنك "حمزة"؟

– الطفل علي موهوب بالفطرة، يحب التصوير والمهنة ويستمتع جيداً للتوجيهات، فهو شديد الذكاء والملاحظة، استمتعت كثيراً بالعمل معه، وشعرت تجاهه بمودة كبيرة، حتى اعتبرته ابني الثالث، حيث لم أشعر وكأنني أمثل، بل شعرت وكأنني أتعامل مع طفلي، وكانت كل مشاعري تجاهه صادقة ومن القلب.

• وماذا عن التعاون الأول مع الفنان أحمد رزق؟

– أحمد رزق صديق لي منذ فترة طويلة، وهذا بالفعل أول عمل يجمعنا على الشاشة، وسعدت كثيراً بالتعاون معه، شخصيته المرحة وكواليسه الممتعة أسهمت في خلق كيمياء رائعة بيننا ظهرت على الشاشة بشكل طبيعي وصادق.

• والحقيقة أن كل فريق العمل كان مميزاً للغاية، بما في ذلك تتر المسلسل "شبه الناس" الذي قام بغنائه الطرب تامر عاشور فأنا واحدة من جمهوره، وأحسست أن صوته واحساسه العالي والصادق هما الأنسب لمسلسلنا الذي يمثل حالة فنية خاصة تشبه صوته.

• تبدو شخصية "أمينة" مليئة بالتفاصيل المعقدة.. كيف استعدت لهذا الدور؟

– بلا شك شخصية "أمينة" تلك الأم الحنون والمكافحة، تواجه تحديات الحياة اليومية مع طفل مصاب بالتوحد، لذا كان من الضروري التحضير الجيد لهذه الشخصية من خلال بحث مكثف عن أطفال التوحد، لأن الطفل المصاب بالتوحد يحتاج إلى معاملة خاصة وفهم دقيق لطريقة تواصله مع من حوله.

• كما أنني حضرت من خلال جلسات طويلة ومناقشات معمقة مع المخرج سعد هندراوي والكاتبة مريم نعوم لضمان تقديم الشخصية بصورة طبيعية وصادقة تعكس الواقع، إضافة إلى ذلك فقد تعايشت من قبل مع حالات مصابة بالتوحد ما خلق لدي خلفية مسبقة وكل هذا ساعدني في تجسيد الشخصية بصدق.

• وكيف أثرت الأمومة في أدائك الشخصية؟

– مشاعر الأمومة أثرت بشكل كبير في العمل، فهي سيطرت على كل تصرفاتي، وفي كثير من المواقف شعرت وكان الطفل ابني، فكانت ردود أفعالي طبيعية وتلقائية من دون تحضير مسبق، خصوصاً أن الشخصية تشبهني في كثير من الصفات، مثل الحنان والخوف الدائم على أولادي، وهذا ساعدني على تقديم أداء أكثر صدقاً وانسجاماً مع طبيعة الدور.

• ما أصعب مشاهدك في العمل وكيف تعاملت معها؟

– صراحة جميع المشاهد كانت صعبة لأن المسلسل يمثل ظلماً نتجنا في كسب صديق الجمهور، فإنهم سيحبوننا ويتابعوننا ويعيشون قصتنا معنا، الحمد لله، كان رد الفعل مؤثراً وجميلاً جداً وسعدت به للغاية.

العمل، ورحلتها في التحضير للدور، وكيف أثر العمل في حياتها الشخصية والنفسية، فضلاً عن الرسائل الإنسانية التي يسعى العمل إلى إيصالها وغيرها من التفاصيل.

• ما الذي حمسك لخوض بطولة مسلسل "اللون الأزرق"؟

– صراحة كنت أرغب في تقديم عمل مميز ومختلف، خصوصاً أن المنافسة في دراما رمضان شديدة الصعوبة، وما حمسني لتقديم هذا العمل هو فكرته وقصته المميزة فشعرت أنني أمام حالة خاصة بعيداً عن أي عمل رمضاني.



تأخذ جومانا الجمهور في رحلة لفهم التعامل الأمثل مع الطفل مريض التوحد، في ظل معاناة الكثير من الأسر من هذا المرض، ولذلك يحمل واقعية من خلال قصص تكرر يومياً في الحياة، ليكون المسلسل بمثابة نموذج استرشادي لفهم تفاصيل أكثر من الأطفال الذين يعانون من هذا المرض. وفي حوارها مع موقع "القاهرة الإخبارية"، تكشف جومانا مراد عن كواليس



مخرج "أولاد الراعي": الدراما الحقيقية تبدأ عندما نتوقف عن تصنيف البشر

قدّم المخرج محمود كامل تجربة درامية مختلفة، من خلال مسلسل "أولاد الراعي"، الذي اعتمد على بناء دراما عائلية متشابكة تقوم على الصراع الإنساني وتفاصيل العلاقات داخل الأسرة وما يحيط بها من تحديات، إذ لم يراهن العمل فقط على حجم الإنتاج أو كثافة الأحداث، بل على رؤية إخراجية سعت إلى تقديم شخصيات مركبة وحكاية قريبة من الواقع، مع الاهتمام بأدق التفاصيل الفنية التي تمنح المشاهد تجربة أكثر ثراءً.

وفي حديثه عن كواليس المسلسل، كشف كامل ملامح هذه التجربة، بداية من فكرة العمل وطبيعة الصراعات التي يقوم عليها، مروراً باختيار الممثلين وإدارة الأداء، وصولاً إلى التحديات التي واجهها فريق العمل في أثناء التصوير.



ومن القضايا التي يشدد عليها كامل في رؤيته الإخراجية رفضه لفكرة تصنيف الشخصيات بشكل مباشر، إذ يقول إنه ينزعج عندما يتم اختزال أي شخصية في وصف واحد مثل "شرير" أو "طيب"، لأن الشخصيات الإنسانية أكثر تعقيداً من ذلك، ويرى أن كل شخصية تحمل بداخلها جوانب متعددة من الخير والشر، ما حاول إظهاره داخل العمل.

ويضيف أن جزءاً من متعة الدراما ترك المشاهد يكتشف دوافع الشخصيات بنفسه، بدلاً من تقديمها في قوالب جاهزة.

وعن تقديم شخصية الشرير في العمل، يوضح كامل أن أهم قاعدة لديه هي عدم الحكم على الشخصية مسبقاً، ويرى أن كل شخصية – حتى لو بدت شريرة – تمتلك

أماكن التصوير يجعلان المشاهد يشعر وكأنه يشاهد عملاً أطول بكثير، مضيفاً أن العمل تضمن تصويراً في مواقع عديدة داخل مصر وخارجها، إلى جانب وجود مشاهد أكشن وخدع بصريّة وجغرافيك، ما تطلب فريق عمل كبيراً ومنظماً.

وأكد أن إدارة هذا الحجم من الإنتاج تطلب تخطيط دقيق وجدول تصوير منظم، خصوصاً مع تقلبات التصوير وكثافة التفاصيل داخل كل حلقة.

النجوم في شكل مختلف

وعن اختيار الممثلين، يرى كامل أن التحدي الأكبر كان تقديم النجوم بصورة مختلفة عن الصورة الذهنية المعتادة لدى الجمهور، إذ قال إن معظم الممثلين في العمل يقدمون شخصيات غير تقليدية بالنسبة لهم، مشيراً إلى أن الفن قائم في الأساس على عصر الدهشة، وأن الملل هو العدو الأكبر لأي عمل فني.

وأضاف أن فريق العمل حاول خلق حالة من المفاجأة المستمرة داخل المشاهد، بحيث لا تقتصر الدهشة على تطور الأحداث فقط، بل تمتد إلى طريقة أداء

العمل، ورحلتها في التحضير للدور، وكيف أثر العمل في حياتها الشخصية والنفسية، فضلاً عن الرسائل الإنسانية التي يسعى العمل إلى إيصالها وغيرها من التفاصيل.

• ما الذي حمسك لخوض بطولة مسلسل "اللون الأزرق"؟

– صراحة كنت أرغب في تقديم عمل مميز ومختلف، خصوصاً أن المنافسة في دراما رمضان شديدة الصعوبة، وما حمسني لتقديم هذا العمل هو فكرته وقصته المميزة فشعرت أنني أمام حالة خاصة بعيداً عن أي عمل رمضاني.

دrama عائلية تتلطف من الصراع يقول محمود كامل، لوقع "القاهرة الإخبارية"، إن فكرة العمل بدأت من رؤية درامية وضعها الكاتب ريمون متار، تقوم على تقديم دراما عائلية محورها الصراع بين أفراد العائلة أنفسهم من جهة، وبينهم وخصومهم خارج العائلة من جهة أخرى، مشيراً إلى أن المسلسل يركز بشكل أساسي على قيم الأخوة والوحدة والترابط الأسري، رسائل حاول فريق العمل إيصالها للمشاهد بطريقة غير مباشرة.

وأوضح أن الهدف كان أن يشعر الجمهور بأن العمل قريب من حياته اليومية، وأن يكون المسلسل حضوراً داخل البيت المصري، لا مجرد عمل ترفيهي عابر.

إنتاج ضخم

يصف كامل مسلسل "أولاد الراعي"، بأنه من أضخم إنتاجات الموسم الدرامي هذا العام، ليس فقط بسبب عدد النجوم المشاركين فيه، لكن أيضاً بسبب حجم العمل خلف الكاميرا.

وأشار إلى أن المسلسل يتكون من 30 حلقة، لكن حجم الأحداث وتعدد

رفض تصنيف الشخصيات

الفكر

حمية البحر الأبيض المتوسط تقلل من خطر كسور العظام



على الخضروات، والفواكه، والأسماك، والحبوب الكاملة، والبقوليات، وزيت الزيتون، وهذه الأطعمة تزود الجسم بالكالسيوم، والمغنيسيوم، وفيتامين K، وهي عناصر مهمة للحفاظ على العظام وتجدد خلاياها، أما بالنسبة للنظام الغذائي القاسية التي تهدف لخفض الوزن بسرعة، فقد تؤدي إلى خلل في توازن هذه العناصر المهمة، مما يسرع من عملية هدم الأنسجة العظمية.

وجد الباحثون أن الأشخاص المتبعين لحمية البحر الأبيض المتوسط كانوا أقل عرضة للإصابة بالكسور، بما في ذلك كسور الورك. على النقيض من ذلك، ارتبط التقيد بالحد للسعرات الحرارية بارتفاع مؤشرات تدمير بنية العظام، ما يعني أن هذه الحميات قد تضعف العظام على المدى الطويل.

أظهرت دراسة أجراها علماء من جامعة تشيستير البريطانية أن اتباع حمية البحر الأبيض المتوسط قد يقلل من خطر التعرض لكسور العظام. قام العلماء أثناء الدراسة بمراجعة بيانات وإحصائيات لـ 30 دراسة سابقة، شملت أكثر من 500 ألف شخص بالغ، وقرروا بين تأثير حميات غذائية شهيرة على صحة العظام، وهي: حمية البحر الأبيض المتوسط، والحميات منخفضة السعرات، والحميات عالية البروتين، والمنخفضة الكربوهيدرات، وحمية الكيتو.

وأظهرت النتائج أن كثافة العظام لم تتغير بشكل كبير بين معظم متبعي هذه الحميات، ولكن الفوارق كانت مرتبطة بمعدلات الكسور؛ حيث

التفسير العلمي:

يرى الباحثون أن التأثير الوقائي لحمية البحر الأبيض المتوسط يعود إلى محتواها الغني بالعناصر الغذائية، فهي تعتمد

أدوية التخسيس قد تزيد خطر هشاشة العظام والنقرس

أظهرت دراسة حديثة أن أدوية GLP-1، مثل أوزمبيك وويغوي، قد ترفع بشكل طفيف خطر الإصابة بهشاشة العظام والنقرس، وتلين العظام النادر الذي يحدث نتيجة خلل في التمثيل الغذائي للعظام. ويعتقد الباحثون أن الانخفاض السريع في وزن الجسم الناتج عن هذه الأدوية قد يُجهد الجهاز العضلي الهيكلي. كما يمكن أن يؤدي فقدان الوزن السريع إلى ارتفاع مستويات حمض اليوريك في الدم، ما يزيد خطر النقرس. إضافة إلى ذلك، قد يساهم انخفاض تناول الطعام والعناصر الغذائية الأساسية في هذه المخاطر.

وتشير الدراسات السابقة إلى أن أدوية GLP-1 (الببتيد الشبيه بالغلوكاغون-1) قد تؤثر على إنتاج الكالسيوم الضروري لنمو العظام وترميمها، ما يوحى بوجود أكثر من آلية مسؤولة عن هذه التأثيرات. ومع ذلك، تظل أدوية GLP-1 مفيدة للكثيرين؛ إذ تساعد ليس فقط على فقدان الوزن، بل أيضا في السيطرة على داء السكري من النوع الثاني. إلا أن حادثة هذه الأدوية تعني أننا قد لا نعرف كامل آثارها طويلة المدى بعد. وقال المعد الرئيسي للدراسة، معاذ جاهات، طالب الطب في جامعة ولاية ميشيغان: "نحن الآن على أعتاب مرحلة تتوفر فيها بيانات متابعة لمدة خمس وعشر سنوات للمرضى الذين يتناولون أدوية GLP-1". وتعمل أدوية GLP-1 عن طريق محاكاة تأثيرات هرمون GLP-1 الطبيعي، الذي يقلل الشهية ويبطئ الهضم ويعزز إفراز الأنسولين. ويُشار إليها أحيانا باسم منشطات المستقبلات (RAS) لأنها تستهدف مستقبلات هرمون GLP-1 نفسها في الخلايا.

وحلل جاهات وفريقه السجلات الصحية لـ 73483 شخصا استخدموا أدوية GLP-1 على مدى خمس سنوات، وقرروها بسجلات 73483 شخصا لم يستخدموها، مع مطابقة المشاركين من حيث العمر والجنس ومؤشر كتلة الجسم وعوامل أخرى.

وأظهرت النتائج أن مستخدمي هذه الأدوية، بما في ذلك "سيماغلوتايد" و"ليراغلوتايد" و"دولاغلوتايد" و"إكسيناتيد"، كان لديهم خطر أعلى بنسبة 0.9% للإصابة بهشاشة العظام، و0.8% للنقرس، و0.1% لتلين العظام، مقارنة بمن لم يتناولوا هذه الأدوية. ومع ذلك، تؤكد الدراسة أنها لا تثبت وجود علاقة سببية، إذ لم تُدرج عوامل أخرى مهمة مثل النظام الغذائي ومستوى النشاط البدني. وتشير دراسات أخرى إلى أن أدوية GLP-1 قد تحسن من تعالج المرضى بعد جراحات العظام، مثل استبدال مفصل الورك أو الركبة، ما يعني أن تأثير هذه الأدوية ليس سلبيا دائما وقد يكون مفيدا في بعض الحالات. وفي الوقت نفسه، لاحظت أبحاث حديثة زيادة طفيفة في مخاطر فقدان البصر ومشاكل البتكرياس وفقدان الكتلة العضلية لدى بعض المستخدمين، لكن البيانات لا تزال غير كافية لتقييم التوازن الكامل بين المخاطر والفوائد. وقال جاهات: "أي دواء يشهد انتشارا سريعا يحتاج إلى دراسة متأنية، خصوصا في مجال جراحة العظام حيث تتداخل السمعة والتدخلات الجراحية، ولا تزال الآثار طويلة المدى لاستخدام ناهضات مستقبلات GLP-1 على صحة العظام والمفاصل غير مفهومة تماما".



الممثلة الأمريكية ميشيل ويليامز لدى حضورها حفل توزيع جوائز الممثلين السنوي في لوس أنجلوس. ا ف ب

قرأت لك

إدمان السكر



تشير الرغبة في تناول الحلويات بعد الأكل وتناول كميات كبيرة منها على خلفية المشاعر السلبية وعدم القدرة على التوقف، إلى إدمان السكر.

وتقول الدكتورة كاميليا تايبيبا أخصائية الغدد الصماء

والطب الوقائي ومكافحة الشيخوخة في حديث لـ Gazeta.Ru، "هناك بعض الأعراض تشير إلى أن الشخص مدمن على السكر. أولاها: الرغبة في تناول شيء حلو بعد تناول الطعام، والشعور بالشبع. وثانيا: يجب على الشخص الانتباه إلى سلوكه الغذائي على خلفية المشاعر السلبية (تناول الكثير من الحلويات في هذه اللحظات بعد بمثابة جرس إنذار). وبالإضافة إلى ذلك، يجب أن ينتبه إلى الشعور بالتعب وعدم القدرة على التوقف عندما يرغب في تناول شيء ما حلو بعد تناول الطعام".

ووفقا لها، تناول الحلويات يحفز إنتاج الدوبامين والمواد الأفيونية في الدماغ. وتقول: "الدوبامين مسؤول عن تكوين مشاعر الارتباط و"الإدمان". وتؤثر المواد الأفيونية على إنتاج الناقلات العصبية، أي أنها تحسن الحالة المزاجية وتسبب الشعور بالنشوة، لذلك تصبح الحلويات للشخص بمثابة المنقذ من العديد من المشكلات، ما يشير إلى أنه مصاب بإدمان السكر".

سؤال وجواب

- من المعروف أن الأعصاب المخية عددها 12 عصب فما هو ترتيب عصب السمع؟
العصب الثامن
- في أي مكان توجد حاسة الشم بالثعبان؟
اللسان.
- ما هي أطول القنوات المائية الصناعية بالعالم؟
قناة السويس بمصر.
- استخلص الهنود الأحمر من شجر كروم الأذغال مادة يسكبونها في مياه الأنهار فتتشل حركة الأسماك ثم تطفو على السطح ما اسم هذه المادة؟
تامبو
- أي القارات أكثر ارتفاعا؟
القارة المتجمدة الجنوبية

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الكبد عند الأشخاص المدمنين على الكحول يكون أسمن أو أضخم من كبد الأشخاص الغير مدمنين لأن الكبد يُسَمَّن بالمسكرات فيصبح مأوى للشحوم وبالتالي يتشمع الكبد وهناك أسباب أخرى لتشمع الكبد ولكن الإدمان في مقدمتها.
- الكبد يسمى بأعضاء عديدة في عضو واحد لكثرة وظائفه وهل تعلم أن كبد الكثير من الحيوانات يستعمل كعلاج فعال لفقير الدم الخبيث.
- هل تعلم أن الرجال الذين تحطوا سن الثلاثين أو الأربعين أكثر تعرضا للقرحة من غيرهم
- أن المنجم المسمى (سيبرابيلاد) الذي اكتشف في البرازيل أنتج أضخم سبيكة ذهب إذ بلغ وزنها ٦٠٠ كيلو غرام دفعة واحدة.
- هل تعلم أن علم المحيطات هو علم يقوم باكتشاف ودراسة المحيطات.
- هل تعلم أن علم الحفريات هو علم يقوم بدراسة أشكال الحياة التي كانت موجودة في عصور ما قبل التاريخ.
- هل تعلم أن علم الأرصاد الجوية هو علم يتعامل مع الغلاف الجوي وظواهره، مثل الطقس والمناخ.
- هل تعلم أن كثرة الدهون في الطعام يؤدي إلى تكون الحصاة المرارية والسبب هو أن الدهون تزيد من نسبة الكوليسترول وهذا الأخير هو من بقاء الحصيات وان عانت المرارة لفترة طويلة من الحصيات فأنها قد تؤدي إلى إصابتها بالسرطان.

قصة

رب ضارة نافعة

في ساحة الجامعة وضعت ورقة بيضاء كبيرة تحمل خبرا لسباق الجري جائزته كبيرة.. كانت الجائزة مطمع للكثير منهم فهب كل الرياضيون للأشتراك في سباق العدو المنتظر.. كانت المسافة طويلة وواظب الكثيرين على التدريب الا ان احدهم وهو تومي فكر كثيرا، وهو يتدرب نعم لكن من ضمن له انه سيفوز.. جلس في بيته يفكر حين دخل شقيقه التوام ليسأله عما يشغل تفكيره وعندما سمع قصته رد عليه بخبت ربما لن تستطيع ان تكسب لكنا معا نستطيع ذلك.. هي خدعة بسيطة ولكن مفيدة فما رأيك ان نشارك معا ولكن بأسمك انت تومي انت تجري معهم وتتق على مكان تتقابل فيه لأكمل انا السباق، تليس ملابس واحدة وتحمل نفس الرقم، وكما ترى لن يستطيع احد ان يشك في شين ابدا وأنا صورة واحدة لشخصين... ربما هي فكرة مجنونه لكنهما قاما معا بتنفيذها فالسباق سيمر على اماكن كثيرة ملتوية ووعرة ويمنعهم تنفيذ خطتهم.

يوم السباق، اتفقا ودرسا الخطة معا وقاما بخصص الطريق وكل زاوية سيمر عليها المتسابقون، وامام المرآة وفقا معا.. انهما متطابقان تماما، تومي اخذ موقعه بين المتسابقين اما روبرت فقد ذهب بسيارته إلى حيث من المنتظر ان يتقابل هيتبادل الاثنتين مكانهما.. وبدأ السباق واسرع تومي ببذل 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 يدري به.

ظل روبرت في حالة اغماء شديدة والوقت يمر به وهو لا يدري اما تومي فقد ركض بكل قوته ووصل إلى المكان ولم يجد شقيقه فظن انه خدعه فأكمل السباق بكل قوة وبكل غيظ ايضا وكلما جرى اقسام بيته وبين نفسه ان يلفته درسا لن ينساه.. مع وصوله لخط النهاية صفق الجميع له ووقف ليحمل جائزته وهو في قمة سعاده.. اما روبرت فقد وضع نفسه وافاق ليرى ان الدنيا قد اظلمت حوله جلس ليتذكر ما حدث ثم تمالك نفسه وعاد للبيت متخنا بالجراح وهناك عرفت الأسرة ما حدث وقال الأب، ربما فعل الله ذلك لتعرف مدى قدرتك على اجتيال مثل هذا السباق.. حمد تومي الله على نجاة شقيقه وعلى نيته الجائزة وقال ربما لو تدخل روبرت في الأمر ما استطاع ان يكمل السباق ورب ضارة نافعه.

