

الإمارات للأورام، تحثي بالمتعافيات
وتبث الأمل لمرضى سرطان الثدي



.. Slow Horses
عمل يتحدى
التوقعات



استراتيجية جديدة لعلاج
مرض السكري بدون أنسولين

جرس إنذار.. الذكاء الاصطناعي يقود إلى الانتحار

السحر في عالم الذكاء الاصطناعي، يأخذ المستخدم إلى عالم فريد من الإمكانيات الهائلة، ويواسطه قد يصنع البشر ما لا يخطر على بال، غير أنه إلى جانب هذا قد يتحول لهاب أخطار غير متوقعة. ويبدو حديث وجدل واسع حول الذكاء الاصطناعي من البداية، والمخاوف التي تأتي بدأ بيد مع فوائده العظيمة للبشرية، ومن النقاط المقلقة، ما أثارته حالات انتحار تعلق بالذكاء الاصطناعي.

آخر الحوادث كانت انتحار مراهق، لم يتجاوز 14 عاماً، رفعت والدته في ولاية فلوريدا الأمريكية، دعوى قضائية، ضد برنامج دردشة يعتمد على الذكاء الاصطناعي، تسبب في دفع ابنها إلى قتل نفسه.

وأرسل برنامج Character AI إلى المراهق الأمريكي سيويل سيزر، خلال فبراير شباط الماضي، طلباً للبقاء المنزل، وهذا الطلب فسره خبيراً نفسيون بأنه يعني دخول المراهق إلى عالم الوهم، وينتهي بشكل طبيعي بالانتحار، لأن التطبيق يعتمد على تجسيد أدوار، ويتيح للمستخدمين التفاعل مع الشخصيات التي تم إنشاؤها بواسطة الذكاء الاصطناعي.

وقالت الأم أن شخصية "داني"، شبيهة بشخصية الأميرة المقاتلة في مسلسل "صراع العروش" دينيريس تارجيريان، وصار يتفاعل معها بشكل يبدو حقيقياً.

وكشف المراهق عن رغبته بالانتحار، وفقاً لما أظهرته لقطات من محادثات الدردشة، وكان التطبيق يشجعه بشكل متواصل على هذه الخطوة، حتى جاءت اللحظة الحاسمة، حين أعرب الشاب عن رغبته بالانتحار للشخصية الوهمية التي يحادثها عبر التطبيق، فحصل على الحماص المطلوب بالقول: "من فضلك افعل ذلك، يا ملكي الجميل".

توصل باحثون من جامعة واترلو الكندية إلى أنه لتحسين التمثيل الغذائي سواء للرجال أو النساء يُفضل تناول أطعمة مختلفة في وقت الفطور، فيما يمكن أن يكون مفتاحاً لتطوير استراتيجيات التغذية الشخصية التي

تساعد في معالجة المشكلات

الصحية أو إنقاص الوزن،

وفقاً لما نشره موقع

New Atlas نقلاً

عن دورية «أجهزة

الكمبيوتر في علم الأحياء والطب».

مفتاح الرشاقة للرجال والنساء.. ما تتضمنه وجبة فطوركم

استخدم الباحثون نموذجاً رياضياً خاصاً بالنوع وكامل الجسم لعملية التمثيل الغذائي والذي يحاكي ديناميكيات المستقبلات الرئيسية بعد وجبات مختلفة. هدف الباحثون إلى تحديد الاختلافات بين الجنسين في عملية التمثيل الغذائي للكربوهيدرات والدهون على مستوى الجسم بالكامل واقتراح الآليات التي دفعت هذه الاختلافات.

استخدم الباحثون نموذجاً رياضياً خاصاً بالنوع وكامل الجسم لعملية التمثيل الغذائي والذي يحاكي ديناميكيات المستقبلات الرئيسية بعد وجبات مختلفة. هدف الباحثون إلى تحديد الاختلافات بين الجنسين في عملية التمثيل الغذائي للكربوهيدرات والدهون على مستوى الجسم بالكامل واقتراح الآليات التي دفعت هذه الاختلافات.

استخدم الباحثون نموذجاً رياضياً خاصاً بالنوع وكامل الجسم لعملية التمثيل الغذائي والذي يحاكي ديناميكيات المستقبلات الرئيسية بعد وجبات مختلفة. هدف الباحثون إلى تحديد الاختلافات بين الجنسين في عملية التمثيل الغذائي للكربوهيدرات والدهون على مستوى الجسم بالكامل واقتراح الآليات التي دفعت هذه الاختلافات.

استخدم الباحثون نموذجاً رياضياً خاصاً بالنوع وكامل الجسم لعملية التمثيل الغذائي والذي يحاكي ديناميكيات المستقبلات الرئيسية بعد وجبات مختلفة. هدف الباحثون إلى تحديد الاختلافات بين الجنسين في عملية التمثيل الغذائي للكربوهيدرات والدهون على مستوى الجسم بالكامل واقتراح الآليات التي دفعت هذه الاختلافات.

استخدم الباحثون نموذجاً رياضياً خاصاً بالنوع وكامل الجسم لعملية التمثيل الغذائي والذي يحاكي ديناميكيات المستقبلات الرئيسية بعد وجبات مختلفة. هدف الباحثون إلى تحديد الاختلافات بين الجنسين في عملية التمثيل الغذائي للكربوهيدرات والدهون على مستوى الجسم بالكامل واقتراح الآليات التي دفعت هذه الاختلافات.

استخدم الباحثون نموذجاً رياضياً خاصاً بالنوع وكامل الجسم لعملية التمثيل الغذائي والذي يحاكي ديناميكيات المستقبلات الرئيسية بعد وجبات مختلفة. هدف الباحثون إلى تحديد الاختلافات بين الجنسين في عملية التمثيل الغذائي للكربوهيدرات والدهون على مستوى الجسم بالكامل واقتراح الآليات التي دفعت هذه الاختلافات.

استخدم الباحثون نموذجاً رياضياً خاصاً بالنوع وكامل الجسم لعملية التمثيل الغذائي والذي يحاكي ديناميكيات المستقبلات الرئيسية بعد وجبات مختلفة. هدف الباحثون إلى تحديد الاختلافات بين الجنسين في عملية التمثيل الغذائي للكربوهيدرات والدهون على مستوى الجسم بالكامل واقتراح الآليات التي دفعت هذه الاختلافات.

استخدم الباحثون نموذجاً رياضياً خاصاً بالنوع وكامل الجسم لعملية التمثيل الغذائي والذي يحاكي ديناميكيات المستقبلات الرئيسية بعد وجبات مختلفة. هدف الباحثون إلى تحديد الاختلافات بين الجنسين في عملية التمثيل الغذائي للكربوهيدرات والدهون على مستوى الجسم بالكامل واقتراح الآليات التي دفعت هذه الاختلافات.

نقص الصوديوم في الدم يزيد مع موجات الحر

أظهرت دراسة جديدة أن الاحتباس الحراري العالمي، إلى جانب شيخوخة السكان، قد يؤديان إلى زيادة كبيرة في عدد الذين يعانون من اختلالات شديدة في توازن الكهارل في الدم. واكتشف فريق البحث من معهد كاروليسكا السويدي، أن خطر الإصابة بنقص صوديوم الدم الشديد، وهو اختلال خطير في توازن الكهارل، يزيد بشكل كبير في الأيام الأكثر حرارة مقارنة مع الأكثر برودة. وأظهرت الدراسة أن النساء وكبار السن معرضون بشكل خاص لهذه المشكلة، حسب "مديكال إكسبريس". ولاحظ الباحثون أن خطر الإصابة بنقص صوديوم الدم الشديد زاد بأكثر من 10 أضعاف أثناء موجات الحر، لدى الذين يبلغون 80 عاماً أو أكثر.

وحدث نقص صوديوم الدم عندما تنخفض مستوياته في الدم، ما قد يؤدي إلى الغثيان، أو الدوخة أو تقلصات العضلات، أو حتى الغيبوبة. وتحتاج الأجسام إلى الصوديوم للحفاظ على ضغط الدم الطبيعي، ودعم وظائف الأعصاب، والعضلات، وتنظيم توازن السوائل في الخلايا وحولها.

وأجريت الدراسة بربط ملايين القياسات والبيانات عن الصوديوم في جميع سكان ستوكهولم البالغين بملومات عن متوسط درجات الحرارة اليومية على مدى 14 عاماً. وخلال هذه الفترة، سجلت أكثر من 50 ألف حالة نقص صوديوم الدم الشديد.

فقدان السمع يزيد خطر الإصابة بباركنسون

وجد باحثون من جامعة أوريغون للصحة والعلوم ارتباطاً بين فقدان السمع وتطور الشلل الرعاش مرض باركنسون، وأن خطر الإصابة بالمرض يرتفع إلى حد ما مع شدة فقدان السمع، وينخفض عند الاستعانة بالعينات السمعية. وأشارت دراسات سابقة إلى أن ضعف الحواس، مثل النظر، والسمع، والشم، علامات سابقة للأمراض التنكسية العصبية. كما ارتبط فقدان السمع بمرض الزهايمر، الذي يشترك في التداخل السريري والوراثي والمرضى مع مرض باركنسون. وحسب مديكال إكسبريس: "قد تعكس هذه الانخفاضات في الوظيفة الصحية علامات مبكرة للتلف داخل المسارات العصبية التي تشير إلى التنكس العصبي العام. وفي الدراسة الجديدة استخدم الباحثون بيانات أكثر من 3 ملايين شخص، من سجلات قداماء المحاربين في الولايات المتحدة، والذين كانوا يعانون من فقدان السمع بدرجة ما. ووجد التحليل أن فقدان السمع مرتبط بمعدلات متزايدة من مرض باركنسون، مع ارتباط شدة فقدان السمع بمخاطر أكبر. وأظهر قداماء المحاربين الذين يعانون من فقدان سمع خفيف 6.1 إصابات باركنسون إضافية، بين كل 10 آلاف مصاب، وفقدان سمع متوسط 15.8، إصابة بباركنسون بين كل 10 آلاف مصاب.

استطلاع: معظم الناس يعارضون استخدام حقن التحفيز

على الرغم من شهرة أدوية إنقاص الوزن التي راجت شهرتها باعتبارها "معجزة"، مثل "أوزمبيك" و"ويغوي"، كتف استطلاع أمريكي أن معظم من تم استطلاعهم لا ينتهزون الفرصة لاستخدامها. ووجد استطلاع وطني أجرته لجنة استشارة الأطباء للطب المسؤول على مستوى الولايات المتحدة، أن الناس يعارضون بشدة استخدام أدوية إنقاص الوزن عن طريق الحقن، بدلاً من إجراء تغيير في النظام الغذائي. وبحسب "ستادي فايندر"، شمل الاستطلاع 2205 شخصاً أجابوا على العديد من الأسئلة المتعلقة بإنقاص الوزن، مثلاً، عندما قرأ المشاركون العبارة "إذا كنت أرغب في إنقاص وزني، فإني أفضل تناول عشاء إنقاص الوزن عن طريق الحقن بدلاً من إجراء تغيير في النظام الغذائي"، وافق 23% بشدة على هذا الرأي. وفي الوقت نفسه، عارض 62% من المشاركين في الاستطلاع العبارة، وكان 14% آخرون غير مهتمين، لأنهم لا يريدون إنقاص الوزن. وبالنسبة لمن يتطلعون بنشاط إلى التخلص من الوزن الزائد، لا يزال 73% غير موافقين على استخدام حقنة إنقاص الوزن. وتعني هذه النتائج الجديدة أن توجه غالبية الناس هو تفضيل تغيير عاداتهم الغذائية بدلاً من حقن التحفيز، كما قال نيل دي. بارنارد، رئيس لجنة الأطباء للطب المسؤول.

«كتل غامضة» على الشواطئ الكندية تعجّر السكان والعلماء

أشارت كتل بيضاء جرفتها الأمواج إلى شواطئ مقاطعة نيوفاوندلاند الكندية على المحيط الأطلسي لأسابيع، مخيلة السكان المحليين وحيرت العلماء. فقد اكتشف متزهون كتلا إسفنجية لزجة بحجم أطباق طعام في أوائل أيلول-سبتمبر على الشواطئ المرصوفة بالحصى في خليج بلاسينتيا على الطرف الجنوبي للجزيرة. ونشر مستخدمون كثير للإنترنت صوراً على وسائل التواصل الاجتماعي يسألون فيها ما إذا كان أي شخص يعرف أي شيء عنها. وتدفقت الردود على هذه التساؤلات، فتكهن البعض بأنها قد تكون كتلا من الجبن أو براز كائنات فضائية أو مخاط حيتان. ورأى آخرون أن هذه الكتل قد تكون كميات مرمية من العجين أو شمع بارافين كان موجوداً على ناقلة جرى تنظيفها وتفرغها في البحر. وحاولوا إضرام النار فيها، فاكشفوا أنها قابلة للاشتعال. تقول السلطات إنها تأخذ هذا التهديد المحتمل للبيئة الساحلية "على محمل الجد". وأرسل خفر السواحل الكنديون فريقاً من ثلاثة أفراد "لتقييم الوضع" وجمع عينات من الكتل على الشواطئ الواقعة غرب العاصمة الإقليمية سانت جونز، بغية إخضاعها لفحوص.

كما زار عناصر في خدمات الطوارئ البيئية الفدرالية المنطقة مرات عدة، وأجروا ما وصفته وزارة البيئة بأنه "مسوحات جوية وتحت الماء وبيدية واسعة النطاق للشواطئ والأضيق المرتبطة بالجنس كانت انتشار المادة، وماهيتها ومصدرها المحتمل".



نصائح غذائية لتخفيف أعراض انقطاع الطمث

قد تؤثر جودة النظام الغذائي على أعراض سن اليأس وجودة الحياة في الخمسينات من العمر، وفق دراسة غذائية أجريت على أكثر من 200 امرأة في أستراليا بمتوسط أعمار 51 عاماً. وحلل فريق البحث من جامعة صن شاين كوست الأسترالية، تناول النساء للطعام والشراب مقابل مبادئ صحية لنظام البحر المتوسط، كونها الأفضل لصحة البدنية والعقلية الثابتة. ويركز النظام الغذائي المتوسطي على: الخضراوات، والخضراوات، والبقول، والمكسرات، والحبوب الكاملة، وزيت الزيتون، والأسماك، والحد من اللحوم الحمراء والمصنعة والأطعمة المصنعة والزبدة.

وسلط البحث الضوء على شدة أعراض سن اليأس، ومنها التعرق الليلي، والتهبات الساخنة، ومشاكل النوم، وآلام المفاصل والعضلات. وبحسب "مديكال إكسبريس"، توصل الباحثون إلى نتائج رئيسية هي: • النساء اللاتي تناولن كميات أقل من المشروبات الحلاة بالسكر كن أقل عرضة لمشاكل المفاصل والعضلات. • ارتبط تناول كميات أقل من اللحوم الحمراء والمعالجة بتحسين الصحة العامة. • أفادت النساء اللاتي التزمّن بشكل أكبر بالنظام الغذائي المتوسطي بتحسين الأداء البدني، مثل: قوة العضلات، والمرونة، والقدرة على ممارسة الرياضة.

نقل رائد فضاء للمستشفى بعد عودته إلى الأرض

أعلنت وكالة الفضاء الأمريكية (ناسا) أن رائد فضاء تابعاً لها خرج من المستشفى بعدما أدخل إليه عقب عودته من محطة الفضاء الدولية بسبب حالة طبية غير محددة، مشيرة إلى أنه "بصحة جيدة". وكانت المركبة التابعة مهمة "كرو-8" المكونة من أربعة أفراد مبعثت قبالة سواحل فلوريدا في وقت مبكر الجمعة، بعد ما يقرب من ثمانية أشهر في المختبر المداري. لم تكشف ناسا هوية رائد الفضاء الذي أدخل المستشفى ولا السبب، بدافع الخصوصية الطبية، غير أنها أوضحت في منشور على مدونتها أن عضو الطاقم عاد إلى مركز جونسون الفضائي في هيوستن "بصحة جيدة وسيستأنف إعادة التأهيل الطبيعي بعد الرحلة مع أعضاء الطاقم الآخرين". وقالت ناسا إن مركبة "دراغون" المصنعة من شركة "سبايس إكس" أعادت الدخول إلى الأرض وهبطت بصورة طبيعية، مع خروج أفراد الطاقم من دون حوادث.



منوعات الفكر 22

تحت شعار معاً أقوى

«الإمارات للأورام» تحفي بالمتعافيات وتبث الأمل لمرضى سرطان الثدي



احتياجات وحالة المريض في تحفي المرض والتغلب عليه، كما أكد الأطباء المناقشون على أهمية التشخيص المبكر لتفادي تطور وانتشار المرض، لافتين إلى أهم التساؤلات التي ترد لهم مرحلة ما بعد التعافي والمتعلقة بنمط الحياة، فيما تم ذكر أهم النصائح التي تساعد المتعافين على البقاء بصحة جيدة والإنخراط في الدور التوعوي لغيرهم من المرضى استناداً إلى تجاربهم مع المرض. من جهته، قال فيتور بابوا، المدير العام لشركة جيلباد ساينسز الشرق الأوسط: أحد كبرى شركات علاج الأورام "يعد سرطان الثدي حقيقة صعبة بالنسبة للعديد من الأشخاص، مما يجعل الاكتشاف المبكر أمراً بالغ الأهمية، كشركة تعمل في قطاع أدوية السرطان نؤكد بشدة بنهجنا الذي يركز على المريض، ونعمل على تحسين حياة المتضررين من الأمراض المدمرة من خلال العلاجات المبتكرة والشراكات الهادفة مع المجتمعات التي نخدمها. نعتقد أنه من خلال العمل مع جمعية الإمارات للأورام ومجموعة عمل سرطان الثدي الإماراتية، فإننا أقوى معاً في مهمتنا لزيادة الوعي وتعزيز جهود التعليم، ومن خلال تمكين المرضى ومقدمي الرعاية الصحية، يمكننا معالجة تحديات سرطان الثدي بشكل أفضل وإحداث تأثير كبير على مستقبل علم الأورام، وضمان مستقبل أكثر إشراقاً للمتضررين من هذا المرض".

وحضر الفعالية الدكتورة موزة الشهران رئيسة جمعية الإمارات لعلم الأمراض، وسوسن جعفر رئيس مجلس إدارة جمعية أصدقاء مرضى السرطان، وماريسا بيير المعالجة النفسية الأمريكية المشهورة ومؤلفة الكتاب الأكثر مبيعا في مجال العلاج التحولي السريع.

من هذه الفعالية التي تجمع المتعافيات والمرضى والأطباء المتخصصون في مجال السرطان، هو تعريف المجتمع بقصص نجاح علاج سرطان الثدي في دولة الإمارات، وكيف أصبح السرطان مرضاً قابلاً للشفاء، بإذن الله، وليس كما يعتقد الكثيرون أن تشخيص السرطان يعني حتمية الوفاة، حيث أن قصص النجاح والشفاء التام تلعب دوراً مهماً جداً في دعم المرضى الصابين بالسرطان وأسره من الناحية النفسية، مضيئة إلى أن إقامة هذه التجمعات لمرضى السرطان وذويهم تساهم في تعزيز الوعي بين أفراد المجتمع، بما في ذلك المرضى والمتعافين وأسره، لمناقشة التحديات التي قد يواجهونها مثل القلق من عودة المرض بعد التعافي والآثار الجانبية الطويلة الأمد للعلاج. وأكد متخصصون الأورام الذين شاركوا في الجلسة النقاشية التي تضمنتها الحفل، على أن دولة الإمارات تعتبر من أقل الدول في معدل الإصابات بين الدول في السرطان عموماً، حيث يوجد تناقص قوي بين مؤسسات الدولة لتقديم صورة مشرفة في دعم مرضى السرطان، منوهين إلى ضرورة إجراء المزيد من الأبحاث والدراسات المحلية لتحديد حجم مشكلة الأورام السرطانية، وأسباب انتشارها، لوضع برامج وخطط استراتيجية تساعد في خفض الإصابات بالأورام بمختلف أنواعها، كونها تزيد من الضغط على المنشآت الصحية إلى جانب المعاناة التي تسبب بها للمرضى وذويهم والكلفة العلاجية العالية لمرضى السرطان والتي تصل إلى مليارات الدراهم.

وسلط المتخصصون الضوء على أهمية الدعم من العائلة والمجتمع المهني والمحيطين بالمرضى لما يجنله الدعم النفسي والصحة النفسية وتقدم

للأورام على هذا الحدث قائلاً: "يعتبر أكتوبر الوردى هو شهر التوعية بسرطان الثدي الذي تحفي به بالنجاحات والمتعافيات من مرض السرطان كما أننا ننشر من خلاله رسائل الأمل للمرضى الجدد اللاتي يتخوفن من عواقب هذا المرض، والله الحمد يمكننا القول أن فرصة الشفاء من سرطان الثدي في دولة الإمارات تعتبر الأعلى في العالم وذلك بحسب الدراسات والإحصائيات العالمية التي أجريت في هذا المجال، كما نلمس زيادة كبيرة في أعداد المتعافيات من سرطان الثدي وهي في تزايد مستمر بفضل تقدم الطب الحديث وتوفر جميع طرق العلاج في دولة الإمارات إلى جانب الوعي المرتفع بين المجتمع الذي نراه حالياً عبر زيادة الإقبال على الكشف المبكر وفحوصات الماموجرام، وكل هذا حظي بدعم كبير من قيادتنا الرشيدة التي تحرص على توفير البنية التحتية والخدمات والتقنيات والخبرات العالمية في الدولة، مما يعزز فرص التعافي من سرطان الثدي الذي يعد من أكثر أنواع السرطان انتشاراً في العالم".

ولفت أنه وبحسب إحصائيات عالمية فإن دولة الإمارات تعتبر ضمن أقل 5 دول في العالم لوفيات السرطان إضافة للإمكانيات المتقدمة والخبرات الطبية العالمية، كما يتميز المجتمع هنا بالوعي الكبير وزيادة الإقبال على الفحص المبكر، مشيراً إلى أن دولة الإمارات هي الأعلى في نسب الشفاء عالمياً بالنسبة لسرطان الثدي حيث ترتفع النسبة لما يزيد عن 95% لو تم الاكتشاف للمرض في مراحله الأولى.

وأشارت الدكتورة عايدة العوضي استشارية طب الأورام ورئيسة شعبة سرطان الثدي بالإمارات - التابعة لجمعية الإمارات للأورام، إلى أن الهدف

تحت شعار "معاً أقوى" نظمت جمعية الإمارات للأورام و بدعم من جمعية الإمارات الطبية وبالتعاون مع مجموعة عمل سرطان الثدي التابعة لجمعية الإمارات للأورام، احتفالية كبرى أقيمت في مكتبة محمد بن راشد بدبي، بمناسبة شهر التوعية بسرطان الثدي، لتكريم الناجيات وبت الأمل بالشفاء في نفوس مرضى سرطان الثدي، فيما تم استعراض خبرات الأطباء المتخصصين في مجالات طب الأورام وجراحات الأورام وترميم الثدي والطب النفسي ضمن جلسة نقاشية ناقشوا خلالها أحدث المستجدات في القطاع وأهمية الدعم النفسي للمرضى وأسره، كما استعرضت الناجيات قصص انتصاهن على تحديات المرض.

ويهدف هذا التجمع الضخم للمريضات والناجيات، إلى بث الأمل في روح المرضى وأسره بالشفاء من هذا المرض، وأن المريض سيحيا حياة طبيعية بعد إنهاء العلاج، كما يهدف الحد لتغيير نظرة المجتمع للمرض بأنه قاتل ولا سبيل للنجاة منه، وهو منبر لتسليط الضوء على دور الجهات الصحية المعنية والمؤسسات الخيرية والمستشفيات الحكومية والخاصة في دورهم المتكامل الترامي إلى تقديم الدعم والعلاج اللازم لمن يحتاج له، كما تم إشراك الحضور بورشة عمل تفاعلية بعنوان اليوغا بالضحك الذي يعتبر علاجاً مهماً وجديداً لمرضى السرطان بشكل عام وللتفتيش عن المرحلة التي يمررون بها.

وعلق البروفيسور حميد بن حرمل الشامسي، رئيس جمعية الإمارات

•• دبي - الفجر

للتوعية بسرطان الثدي

مستشفى «إن إم سي رويال» وجمعية الإمارات للسرطان يحتفیان بشهر «أكتوبر الوردى»



•• أبوظبي - الفجر

ويختم كرم الشيخ سالم بن ركاض الناجيات من سرطان الثدي والجهات الداعمة، مؤكداً على رفع مستوى الوعي حول هذا المرض، وتقديم الدعم النفسي والمعنوي

للصباين تعاضياً مع توجيهات القيادة الرشيدة ورؤيتها وحرصها على توفير جميع الخدمات اللازمة في المراكز الصحية والمستشفيات.

الطبية، عن دورهم المستمر في تقديم الرعاية والدعم للنساء المصابات، وأهمية الكشف المبكر لتعزيز فرص الشفاء والتعافي.

مواجهة التحدي الصحي والاستفادة من الفحوصات الوقائية والخدمات اللازمة في المراكز الصحية. وتحدث ديفيد هادلي المدير التنفيذي لجمعية «إن إم سي

احتفى مستشفى «إن إم سي رويال» بالتعاون مع جمعية الإمارات للسرطان بشهر أكتوبر الوردى للتوعية بسرطان الثدي، حيث أقيمت فعالية كبيرة في قاعة المستشفى بمدينة خليفة أبوظبي جمعت عدداً من الناجيات من مرض سرطان الثدي اللاتي شاركن قصصهن أمام الحضور ومسيرتهن في الصبر والإرادة والتحديات التي واجهتهن، وذلك بحضور الشيخ الدكتور سالم بن ركاض العامري رئيس مجلس إدارة جمعية الإمارات للسرطان، ود. أسماء مانع العتيبة وأدم البلوشي من مجلس إدارة الجمعية وعضو سالم الساعدي المدير التنفيذي للجمعية، وممثلين عن الجهات والقطاعات الصحية والخيرية والإنسانية إلى جانب حضور كوادر طبية متخصصة في كافة المجالات.

وأكدت الدكتورة شذى الغزالي رئيس قسم مكافحة السرطان في مركز أبوظبي للصحة العامة، على أهمية الوقاية والتشخيص المبكر للمرض وضرورة الفحص الذاتي والدوري، كما شددت على التعاون المجتمعي في

شرطة أبوظبي تنفذ مبادرة «قطرة عطاء للتبرع بالدم» في الظفرة

نظمت إدارة المرور والدوريات الأمنية بمنطقة الظفرة في شرطة أبوظبي مبادرة «قطرة عطاء للتبرع بالدم» لتعزيز ثقافة التبرع التطوعي ودعم مخزون وحدات الدم وذلك بالتعاون مع إدارة الخدمات الطبية وبنك الدم - أبوظبي التابع لشركة أبوظبي للخدمات الصحية (صحة).

وأكد العقيد سيف محمد نعيف العامري مدير إدارة المرور والدوريات الأمنية منطقة الظفرة بالانابة، على أهمية تعزيز وعي المنتسبين وأفراد المجتمع عموماً بأهمية نشر ثقافة التبرع بالدم والمحافظة على الصحة العامة لافتاً إلى أهمية تعزيز المبادرات الإنسانية التي تسهم في إنقاذ حياة البشر وتفعيل الشراكة المجتمعية وتبني الأنشطة الخيرية والاجتماعية.

وأوضح أن المشاركة في حملات التبرع بالدم بالتعاون مع الشركاء تأتي ضمن الفعاليات المجتمعية الهادفة إلى تعميق مبدأ المسؤولية الاجتماعية بين الشرطة والمجتمع وتعزيزاً للعمل التطوعي، مؤكداً أهميتها في تقوية الروابط الإنسانية وتأمين فرص نجاة أكبر للمستفيدين كما تعتبر واجباً وطنياً، يأخذ من الوقت دقائق قليلة لإنقاذ حياة الآخرين.

وأعربت شركة صحة عن الشكر والتقدير لشرطة أبوظبي على جهودها المستمرة في دعم الحملات والمبادرات الإنسانية، وتشجيع منتسبيها للمشاركة في التبرع بالدم، مؤكداً أهمية تكاتف جميع المؤسسات لتكثيف البرامج التوعوية بالتبرع بالدم.



منوعات الفكر

23

كشفت دراسة علمية حديثة عن استراتيجية علاجية واعدة للتعامل مع مرض السكري من النوع الثاني، من شأنها التقليل بشكل كبير، أو القضاء على حاجة المرضى إلى العلاج بالأنسولين.



يمثل تقدماً هائلاً في إدارة المرض

استراتيجية جديدة لعلاج مرض السكري بدون أنسولين



القضية الحرجة المتمثلة في التزام المريض المستمر بإدارة مرض السكري من النوع الثاني. بالإضافة إلى ذلك، فإن العلاج يعدل المرض. عبر تحسين حساسية المريض الداخلية للأنسولين، ويعالج السبب الجذري للمرض، عكس العلاجات الدوائية المتاحة حالياً، والتي تتحكم في إدارة المرض في أفضل الأحوال.



هذا العلاج حلاً مبتكراً أيضاً من الناحية الاقتصادية، حيث إن تكاليف العلاج بالأنسولين تمثل عبئاً كبيراً على الأنظمة الصحية، والمرضى على حد سواء. وبالتالي فإن تقليل الحاجة إلى الأنسولين قد يخفف من هذه التكاليف على المدى الطويل. ويقول الباحثون إن الطريقة الجديدة، عكس العلاج الدوائي الذي يتطلب الالتزام اليومي بالأدوية، تعالج

يؤثر مرض السكري من النوع الثاني على 422 مليون شخص حول العالم، مع اعتبار السمنة عامل خطر كبير. وفي حين يستخدم العلاج بالأنسولين، بشكل شائع، لإدارة مستويات السكر في الدم لدى مرضى السكري من النوع الثاني، إلا أنه يمكن أن يؤدي إلى آثار جانبية مثل زيادة الوزن، وزيادة تعقيد إدارة مرض السكري، ما يؤكد الحاجة إلى استراتيجيات علاج بديلة. شملت الدراسة الأولى على البشر 14 مشاركاً، تتراوح أعمارهم بين 28 و75 عاماً، مع مؤشرات كتلة الجسم تتراوح من 24 إلى 40 كجم لكل متر مربع. وخضع كل مشارك لإجراء Electroporation تحت التخدير العميق، وبعد الإجراء، التزم المشاركون بنظام غذائي سائل متساوي السرعات الحرارية لمدة أسبوعين، وبعد ذلك تم زيادة جرعة السيماجلوتايد تدريجياً إلى 1 مجم كل أسبوع.

بعد فترة تتراوح بين 6 و12 شهراً، تم بعد 86% من المشاركين (12 من أصل 14) بحاجة إلى علاج الأنسولين، واستمر هذا النجاح خلال المتابعة التي استمرت 24 شهراً، حيث حافظ جميع المرضى في هذه الحالات على التحكم في نسبة السكر في الدم، مع بقاء مستويات السكر التراكمي أقل من 7.5%. وتحمل 93% من المرضى الجرعة القصوى من السيماجلوتايد، ولم يتمكن فرد واحد من الوصول إلى الجرعة القصوى؛ بسبب الغثاسان، كما لم يتم الإبلاغ عن أي آثار جانبية خطيرة.

فوائد تقليل الأنسولين

وتقليل الاعتماد على الأنسولين له فوائد صحية متعددة؛ فالمرضى الذين يعتمدون على الأنسولين لفترة طويلة قد يواجهون مضاعفات مثل زيادة الوزن، أو تقلبات في مستويات السكر في الدم، أو مشكلات في الجلد والأوعية الدموية بسبب تكرار الحقن، والاستغناء عن الأنسولين يعني تقليل هذه المخاطر بشكل كبير، وتحسين التوازن العام للجسم. إلى جانب الفوائد الصحية، يعتبر

الأنسولين وتقليل الشهية، مما يساعد في السيطرة على مستويات السكر في الدم. وعند دمج "سيماجلوتايد-Semaglutide" مع تقنية Electroporation، أظهر البحث أن هذا النهج يمكن أن يؤدي إلى تحسين وظائف البنكرياس، وتقليل اعتماد الجسم على الأنسولين الخارجي. وأظهرت التجارب السريرية لهذه الاستراتيجية العلاجية نتائج مشجعة للغاية؛ فقد استغنى 86% من المرضى الذين تلقوا هذا العلاج بالكامل عن الأنسولين، مما يمثل تقدماً هائلاً في إدارة مرض السكري؛ إذ يعني أن المرضى يمكن أن يعتمدوا بشكل أكبر على قدرتهم الذاتية لإنتاج الأنسولين، دون الحاجة إلى الحقن المستمر.

مرض السكري من النوع الثاني

أما "سيماجلوتايد-Semaglutide" فهو دواء يستخدم بالفعل في علاج السكري من النوع الثاني، وخفض الوزن عند المصابين بالسمنة، إذ يعمل على تحفيز إفراز

الدراسة تم استعراضها، خلال فعاليات الجمعية الأوروبية المتحد لأمراض الجهاز الهضمي، والمتعددة في النمسا، وتعتمد الاستراتيجية المبتكرة على الجمع بين تقنية جديدة تُعرف بـ "إعادة الخلايا عن طريق العلاج بالكهرباء-Electroporation"، ما أدى إلى التخلص من الحاجة إلى الأنسولين لدى 86% من المرضى المشاركين في الدراسة. Electroporation عملية يتم فيها استخدام نبضات كهربائية قصيرة لفتح مسام الخلايا بشكل مؤقت، مما يسمح بإعادة بناء أنسجة معينة داخل البنكرياس؛ العضو المسؤول عن إنتاج الأنسولين في الجسم، وهو الهرمون الضروري لتنظيم مستوى السكر في الدم.

أما "سيماجلوتايد-Semaglutide" فهو دواء يستخدم بالفعل في علاج السكري من النوع الثاني، وخفض الوزن عند المصابين بالسمنة، إذ يعمل على تحفيز إفراز

لماذا يستيقظ الكثيرون في الساعة 3 صباحاً كل ليلة؟

يقول خبراء إنه إذا وجدت نفسك تستيقظ باستمرار أثناء الليل، وخاصة في نفس الوقت تقريباً، فهناك سبب وجيه لذلك.

وغالباً ما يكون توقيت الاستيقاظ بين الساعة 3 و4 صباحاً، وهو ما يشار إليه باسم "ساعة السحر". ومع ذلك، فإن الاسم لا يعني أن هناك بعض القوى المخيفة التي تعطل نومك، بل يبدو أن الجاني قد يكون شيئاً أكثر دنيوية، وقد يكون ذلك مرتبطاً بأنشطتك الليلية وأنماط نومك.

متتالية، فقد توقع الاستيقاظ في ذلك الوقت بالضبط مرة أخرى. ولتتبع الاستيقاظ المبكر غير المرغوب فيه، تجنب الاستلقاء في السرير لأكثر من 20 دقيقة إذا لم تتمكن من النوم، حيث يقترح الخبراء أن البقاء في السرير أثناء محاولة النوم وعدم النجاح قد يساهم في المشكلة.

ويحدث هذا لأنك قد تبدأ في ربط سريرك بالتوتر إذا كنت تعاني من مشاكل في النوم بانتظام. وبدلاً من ذلك، يوصي الخبراء بالتهووس أو المشي أو تغيير الغرف والانخراط في نشاط مريح، مثل قراءة كتاب، ولكن حاول تجنب استخدام هاتفك، والذي قد يجعلك تشعر بمزيد من اليقظة.



ويبدو أن الاستيقاظ في الساعة 3 صباحاً مرتبط بالتغيرات التي تحدث لدورات النوم، وكيف يتفاعل الدماغ مع إشارات معينة. وينقسم نومنا إلى دورات مدتها 90 دقيقة تقريباً، بما في ذلك النوم الخفيف والنوم العميق ونوم حركة العين السريعة - المرحلة المرتبطة بالأحلام وتعزيز الذاكرة.

وأثناء نوم الليل التمثوذي، تمر بأربع إلى خمس دورات من هذه الدورات. وتعد الانتقالات بين هذه المراحل نقاطاً طبيعية للاستيقاظ، لكننا عادة لا نتذكر هذه اللحظات لأنها تدوم من بضع ثوانٍ إلى بضع دقائق فقط، ولكن إذا لاحظت أنك مستيقظ باستمرار في وقت محدد، وخاصة خلال "ساعة السحر"، فقد يكون روتين وقت النوم الخاص بك هو السبب.

وإذا كانت لديك عادة الذهاب إلى الحمام أو التحقق من هاتفك عند الاستيقاظ أثناء الليل فإن ذلك قد يؤدي إلى تعطيل روتين نومك، وهي عادة يجب أن تحاول التوقف عنها فوراً.

ويمكن أن يؤدي الذهاب إلى الفراش باستمرار في نفس الوقت إلى دفع جسمك إلى إيقاف مسبقاً في أوقات معينة، حتى قبل المنبه. ويبدو الأمر كما لو أن دماغك ينشئ نمطاً، مثل النوم في الساعة 10 مساءً والاستيقاظ في الساعة 3.30 صباحاً. وبمجرد أن يتعرف دماغك على هذا النمط، فقد يستمر في اتباعه، حتى لو كنت لا تريد الاستيقاظ في الساعات الأولى من الصباح.

وهذا يعني أن الوعي بالوقت الذي تستيقظ فيه يمكن أن يخلق توقعاً نفسياً. وإذا لاحظت أنك تستيقظ في الساعة 3.04 صباحاً لعدة ليال

وكشف أخصائي النوم والرئيس التنفيذي لشركة MattressNextDay، مارتن سيل، عن سبب الاستيقاظ الليلي المتكرر لدى البعض، وكيف يمكن إيقاف هذه الاضطرابات.



تميز عام ٢٠٢٣ بحيوية السينما في فرنسا، مع اقتراب مستوى التردد على الصالات إلى ما كان عليه قبل الأزمة الصحية (كوفيد-١٩)، وارتفاع الإنتاج الفرنسي من الأفلام، وبالتالي حصته في السوق التي اعتبرت أكثر من مرضية. تبدي الدراسة الموسعة والشاملة عن السعي البصري، التي نشرها أخيراً "المركز الوطني للسينما والصورة المتحركة" في فرنسا، عن عام لافت، مع وصول عدد التذاكر المباعة إلى نحو ١٨١ مليون تذكرة، بزيادة ١٩%، مقارنة بعام ٢٠٢٢. ورغم اللحظات القاتمة، والتحديات التي واجهها الفن السابع مع بداية عام، بدا غير مؤكّد وباعث على التشاؤم، لارتفاع التضخم وأسعار الطاقة، أزاح النجاح القلق جانباً.



جدلاً حول السينما الفرنسية، التي عانت صدمة غير مسبوقه مع أزمة كورونا، بين مؤيدي للبحث عن توازنات جديدة، والحد من الدعم الذي للسلطات العامة في القطاع.



ثماني مرات سنوياً. في بلد "الاستثناء الثقافي"، عادت الأفلام التي يصنفها "المركز الوطني" في خانة "فن وتجربة" (التي تتضمن مختلف الأنواع السينمائية) إلى نسبها السابقة على كورونا، إذ عرض منها 421 فيلماً جديداً، بينها 266 فرنسياً و26 أميركياً. وبلغ التردد عليها 26% من نسبة الدخول العامة. بينها، احتل الفرنسي "نشر سقوت" لجوستين ترييه المركز الـ29 في لائحة الأفلام التي باعت أكثر من مليون بطاقة (1.6 مليون). بينما وصل الأميركي "أونيهامير" لكريستوفر نولان إلى المركز الخامس (4.4 ملايين). هذه الأرقام، "السعيدة" بمعظمها، وغطى وأقما أكثر تبايناً، إذ بين تقرير، نشره قسم "الوساطة السينمائية"، صعوبات متزايدة يواجهها الموزعون المستقلون في الحصول على صالات لأفلامهم ذات التوازن الاقتصادي الهش. كما شهد عام 2023

دراسة لـ "المركز الوطني للسينما والصورة المتحركة" الإبداع السينمائي الفرنسي في 2023 بأفضل حالاته

إلى سنوات ما قبل كورونا. يعود الفضل في ذلك إلى أن وجود الأفلام الأميركية لم يزل أقل من مستوياته السابقة للأزمة، إذ يكتفي حالياً بحصة لا تتجاوز 42% في السوق الفرنسية (49% معذله السابق)، مع 86 فيلماً (127 سابقاً). ويفيد تراجع حضور الفيلم الأميركي في السوق الفرنسية الفيلم الآخر، الأوروبي (13%) وغير الأوروبي، الذي وصل إلى 5%، وهذه أعلى نسبة في السوق منذ عام 2014.

أعدت الدراسة سبب النجاح هذا إلى جودة الإنتاج الفرنسي وتنوعه، واستمرار متعة الفرنسيين في التوجه إلى السينما. في اقتربها تدريجياً من مستواها قبل الأزمة، تتفوق فرنسا على دول أوروبية عدة، مع نسبة تردد على الصالات نقل 13% فقط عن متوسط فترة 2017-2019، التي تعتبر ميزاناً لا قبل كورونا. هذه نسبة أدنى بكثير من تلك المسجلة في المملكة المتحدة (-) و29% وألمانيا (-) و17%.

أشارت الدراسة إلى أن الإبداع الفرنسي في أفضل حالاته نتيجة الدعم، مع عرض 298 فيلماً فرنسياً معتمداً من المركز. بذلك عاد إنتاج الأفلام الفرنسي (زيادة 4% تقريباً) إلى المستويات التي كان عليها قبل الأزمة الصحية، وسجل الفيلم الفرنسي نسبة 40% في السوق الفرنسية، مع أكثر من 70 مليون مشاهد. ورغم تراجعها 1% عن 2022، لا تزال هذه النسبة مرتفعة، قياساً



تحوّل بيته إلى متحف يحمل اسمه

البرتغالي فرناندو بيسوا . . أحد أعظم شعراء القرن العشرين

يقع بيت الشاعر والكاتب البرتغالي فرناندو بيسوا (١٨٨٨-١٩٣٥) في العاصمة البرتغالية لشبونة، وتحديداً في حي كامبودي أوركوي، وعاش الكاتب "المتعدد" هناك منذ العام ١٩٢٠ حتى وفاته، وتحوّل بيته إلى متحف يحمل اسمه عام ١٩٩٣، حيث يتألف من ٣ طوابق، تعرض جوانب ومقتنيات تعكس اهتمامات الشاعر المتنوعة.

ويعد المتحف مركزاً ثقافياً مهماً أيضاً في لشبونة، إذ يشهد فعاليات ثقافية وفنية كثيرة، مثل القراءات الشعرية، الأنشطة التعليمية، والندوات الأدبية، التي تهدف إلى إبراز تأثير بيسوا على الأدب البرتغالي والعالمي.



تحقيقاً للتعددية، عابراً من فردانيته الأحادية إلى الجماعة، قدرة فائقة على الدمج بين الفلسفة والشعر، وتأثيره امتد عبر الثقافات واللغات المختلفة. قارن أنتونيو مانشادو، الشاعر الإسباني، نفسه بيسوا، من ناحية استعمال الأسماء المستعارة، لكنه أشاد بتفوق بيسوا عليه وعلى كل الأدباء ذوي هذه التقنية الأدبية، نظراً لعقم شخصياته، إذ جعلهم يظهرون كأفراد حقيقيين بأساليب أدبية وفلسفية متنوعة. وصف الناقد الأميركي الأدبي هارولد بلوم بيسوا، "بأنه أحد أعظم شعراء القرن العشرين".

أحدث بيسوا نقلة نوعية في الأدب العالمي، من خلال ابتكاره للأسماء المستعارة المختلفة، وتميز كل منها بصوت وأسلوب أدبي خاص بها. تُرجمت أعماله إلى العربية لدى دور نشر عدة ومتنوعة، كما أشاد به شعراء وكتاب عرب باعتباره كاتباً مهماً وامتيازاً للأدب، وهناك اهتمام بشعره وبشخصيته حالياً.

الأسماء المستعارة في التراث العربي

كان استعمال الأسماء المستعارة شائعاً في التراث العربي أيضاً، بسبب عوامل سياسية أو اجتماعية أو دينية، من أمثال (الحطينة) واسمه الحقيقي هو جرون بن أوس بن مالك أبو ملكة العنسي، (أبو نواس) واسمه الحسن بن هانئ (المتنب) واسمه الحقيقي أحمد بن الحسين بن الحسن بن عبد الصمد الجعفي الكوفي، وصولاً إلى الشاعر (أدونيس) واسمه علي أحمد سعيد.

عقل مؤلف كتاب "اللاطمانيّة"

يعدّ متحف بيسوا تخليداً للكاتب البرتغالي العالمي، الذي تجاوز بلده وأبيه الوطني، قال عنه مواطنه صاحب رواية "العمى" خوسيه ساراماجو، الحائز على جائزة نوبل للأدب، بأنه "الكاتب الأبرز في التاريخ الأدبي للبرتغال". كتب زوار متحف بيسوا في دفتر الزيارات: "رحلة عبر عقل بيسوا". كما أبدى آخرون إعجابهم بالتناغم ما بين أقسام المتحف، وخصوصاً الغرفة المخصصة للأسماء المستعارة، حيث يتمتع الزائر بفرصة الاستماع إلى قصائد بيسوا، والغوص في عالمه الأدبي.

أشادت بعض الصحف البرتغالية بمتحف بيسوا، بمناسبة فوزه بجائزة أفضل متحف برتغالي عام 2021، واعتبروا "التجديدات في منزل بيسوا جعلته أكثر سهولة وإستدامة". كما نُوهت الجمعية البرتغالية لعلم المتاحف، بجهود القائمين على إعادة تنظيمه بطريقة مبتكرة، ما أتاح للزوار استكشاف عالم بيسوا بطريقة جديدة وأكثر تفاعلاً.

دي كامبوس، وريكاردو ريبس. لم يكن بيته، هو منزل للسكن أو العيش فحسب، بل مكان إبداعي، ألهمه التفكير في الوجود والهوية والتعددية الروحية، أسوة بمعظم الكتاب، مثلما تقول الشاعرة الأميركية إيليني ديكسون، "البقاء في المنزل هو جنة صغيرة، أما الذهاب إلى الخارج فهو مغامرة خطيرة".

شخصيات بيسوا المستعارة
اعتاد فرناندو بيسوا منذ صغره، إحاطة نفسه بأشخاص خياليين، أصدقاء، معارف، رفقاء له. وهكذا ابتكر لاحقاً، شخصيات أدبية ونفسية مستعارة كتب بلسانها، أو جعلها تفكر نيابة عنه، تنطق بما يريد، تعبيراً عن حالة التمزق والاعتزاز والتعددية الروحية والإبداعية.

كُون بيسوا جماعة أدبية ونفسية من ذاته (أسماء مشتقة من اليونانية، وتعني الاسم الآخر)، وشخصيات خيالية من جنسيات مختلفة، استخدموا دفاتر بيسوا، وكتبوا رسائل إلى صديقه أوفيليا، ونشروا في الصحف، كما دوّنوا ملاحظات على كتبه بتواقيعهم وملاحظاتهم الإبداعية.

لكن لا يمكن اعتبار الأسماء المستعارة التي كتب تحتها بيسوا، هي أسماء من أجل النشر فقط، بل هي عوالم و"آخرون" ابتكرهم نفسياً وإبداعياً، في حالة فريدة عابرة للكاتب نفسه زمانياً ومكانياً.



فيلماً وثائقياً مدته 25 دقيقة بعنوان "مسافر"، ركز فيه على مكتبة بيسوا وشخصياته المستعارة، وعلى الهوامش والملاحظات التي كتبها بخط يده، في حوار ما بين السينما والأدب، استكشافاً لعالم بيسوا الإبداعي الغامض والمعقد.

نجح المخرج بعمله في تقديم رؤية بصرية فلسفية، تساعد المشاهد على فهم عالمه وأفكاره ذات المتاهات، وأحياء شخصيته المعقدة، من خلال البحث في مكتبته الشخصية وأماكنه المفضلة في لشبونة، هكذا تحوّل من كاتب انطواني معزول، إلى ثروة وطنية وعالمية.

معزول، إلى ثروة وطنية وعالمية. يصف ريتشارد زينيث، كاتب ومؤلف السيرة الذاتية ومختص في أدب بيسوا، بأن الأخير من "أكثر الكتاب غموضاً وغنى" في الأدب الحديث، مشيداً بقدرته على إبداع عوالم متكاملة من خلال شخصياته الأدبية، ما جعل كتاباته تبدو وكأنها "أوركسترا سريّة".

طابعة بيسوا

كانت طابعة بيسوا الخاصة جزءاً من عمله الإبداعي والوظيفي، إذ اشغلت لدى مكاتب بحرية عدة للاستيراد والتصدير، وقسم المراسلات التجارية، مستعملاً إياها وظيفياً وإبداعياً، في تداول ما بين الرسمي والشخصي والإبداعي، وهي معروضة الآن في المتحف تحت عبارته الشهيرة "أنا، اليوم نقطة التقاء إنسانية صغيرة تخصني وحدي".

تذكرنا أنه لطابعة الفيلسوف الألماني فريدريك نيتشه التي كان مسروراً بها للغاية، واعتبر كتابته بواسطتها أكثر عمقا وسهولة ويسر من استعمال القلم حينذاك، حيث تخلص بحسبه من الزوائد والإطالة.

كتب بيسوا في هذا البيت جل أعماله التي نشرها، وهي خمسة، والأخرى التي لم ينشرها، ومن بينها كتاب "اللاطمانيّة" تحت أسماء مستعارة، مثل ألفارو

30 ألف مخطوطة
في الطابق الأول، توجد مخطوطات ومراسلات ووثائق عائلية، إذ ترك بيسوا نحو 30 ألف مخطوطة غير منشورة في حياته، داخل صندوق كبير، حيث كان يحتفظ بكل ما يكتبه، من بينها فصول كتابه الأشهر "اللاطمانيّة". فضلا عن خطه المختلفة بشأن مشاريعه المستقبلية، إذ عُرف عنه تدوين يومياته وأفكاره.

عُرِضت مخطوطاته في الغرفة الأخيرة من المتحف بشكل مميز، وتم تعليق بعضها على الجدار والسقف بأسلاك رفيعة في توثيق فنية سينوغرافية، تتضارف فيها لون ورق المخطوطات الأصفر، مع الإضاءة من اللون ذاته. تجسّد مخطوطاته العروضة، عملاً تركيبياً أدبياً خال من التعقيدات. هناك إلى جانب الأعمال، عبارة بيسوا المؤثرة "لا أعلم ما الذي سيحمله الغد".

أُضرف على هذا الإنجاز الفني الأدبي، مجموعة من الباحثين، قاموا بتحديد، ونقل ثم ترتيب هذه الأوراق المتناثرة. وهم ذاتهم من تولى مسؤولية نشر الإصدارات المختلفة لكتب بيسوا حالياً، التي ترجمت إلى أكثر من 40 لغة، منذ أصبحت في عهدة الملكية العامة للدولة، بعد 70 عاماً على رحيله.

مكتبة بيسوا

قام فريق من الباحثين بين عامي (2008-2010) برقمنة مكتبة بيسوا الشخصية، بحيث يمكن تصفحها عبر الإنترنت، وهي متاحة للجميع، وفي ملكية مجلس بلدية لشبونة، ومؤسسة المتحف، بعد أن كانت في حوزة أبناء أشقائه.

وتُعرض في المتحف اللوحة الشهيرة للفنان البرتغالي خوسيه دي أمادا نيجيريروس، بعنوان "فرناندو بيسوا يقرأ مجلة أوفيفيو"، رسمها تكريماً لصديقه الشاعر، وهي واحدة من أهم أعمال الفنان.

أنجز الرسام البرتغالي جوليو بومار عام 1997، وهو أحد أبرز الفنانين في فترة ما بعد الحرب العالمية الثانية، عالم بيسوا الأدبي والفلسفي، وامتاز بالزخام بين السريالية والتعبيرية، مستفيداً من قدرته على استخدام الأدب كموضوع.

قدم الفنان قصيدة "أناشيد بحرية" وغيرها، في 16 لوحة باللغتين البرتغالية والفرنسية، مستخدماً تقنيات الكولاج، وعناصر الطبيعة، والحالات النفسية للوجوه المذعورة والقلقة، وكأنه واقع تحت سطوة الكاتب تماماً، ما يعكس كيف أن تأثير بيسوا، تجاوز الأدب وصولاً إلى الفنون التشكيلية.

تُعرض هذه الرسومات في إطار تكريمي، وتُعد جزءاً من التراث الفني البرتغالي الحديث، وتستمر في جذب الأنظار لغاية اليوم.

بيسوا سينمائياً

ليس الفن التشكيلي وحده من احتفى بأعمال صاحب "أناشيد ريكاردو ريبس"، بل السينما كذلك، إذ أخرج البرتغالي لويس أنفيس دي ماتوس عام 2018،

منوعات

العمل

27

في وقت تزدهم فيه منصات البث الرقمي وشاشات التلفزيون بمسلسلات وأفلام عن عالم الاستخبارات والتجسس، حيث يتم تسليط الضوء عادة على العمل الاستخباراتي الدقيق والمطاردات المثيرة، يبرز مسلسل Slow Horses، كعمل يتحدى التوقعات، إذ يقدم رؤية جديدة و متمردة على القواعد التقليدية لعالم الجواسيس، ويعيد بناء مفهوم البطل عميل المخبرات، معتمداً على نموذجي الفضل والعبث، لكنه يقدمها بطريقة ذكية، جذابة، مليئة بتعقيدات النفس البشرية.



رؤية جديدة و متمردة على القواعد التقليدية لعالم الجواسيس

Slow Horses . عمل يتحدى التوقعات

إلى جانب أولدمان، يقدم جاك لوودن أداءً مميزاً في دور "ريفر كارتر"، العميل الشاب الذي يسعى جاهداً لإثبات نفسه وسط هذا الفضل الجماعي، لوودن يجسد شخصية معقدة، تتراوح بين الطموح والخوف من الفضل، ما يضيف عمقاً عاطفياً للأحداث.

بالإضافة إلى ذلك، الأداء الرائع من باقي الفريق، مثل ساسكيا ريفز، وكريستين سكوت توماس، وجوناثان برايس، يُضفي عمقاً على الصراعات الداخلية لكل شخصية، كل منهم يجلب إلى الشاشة شخصيات معقدة محطمة، ولكنها متماسكة في الوقت ذاته، ما يدعم العمق النفسي الذي يُميز العمل.

لعبة قاسية

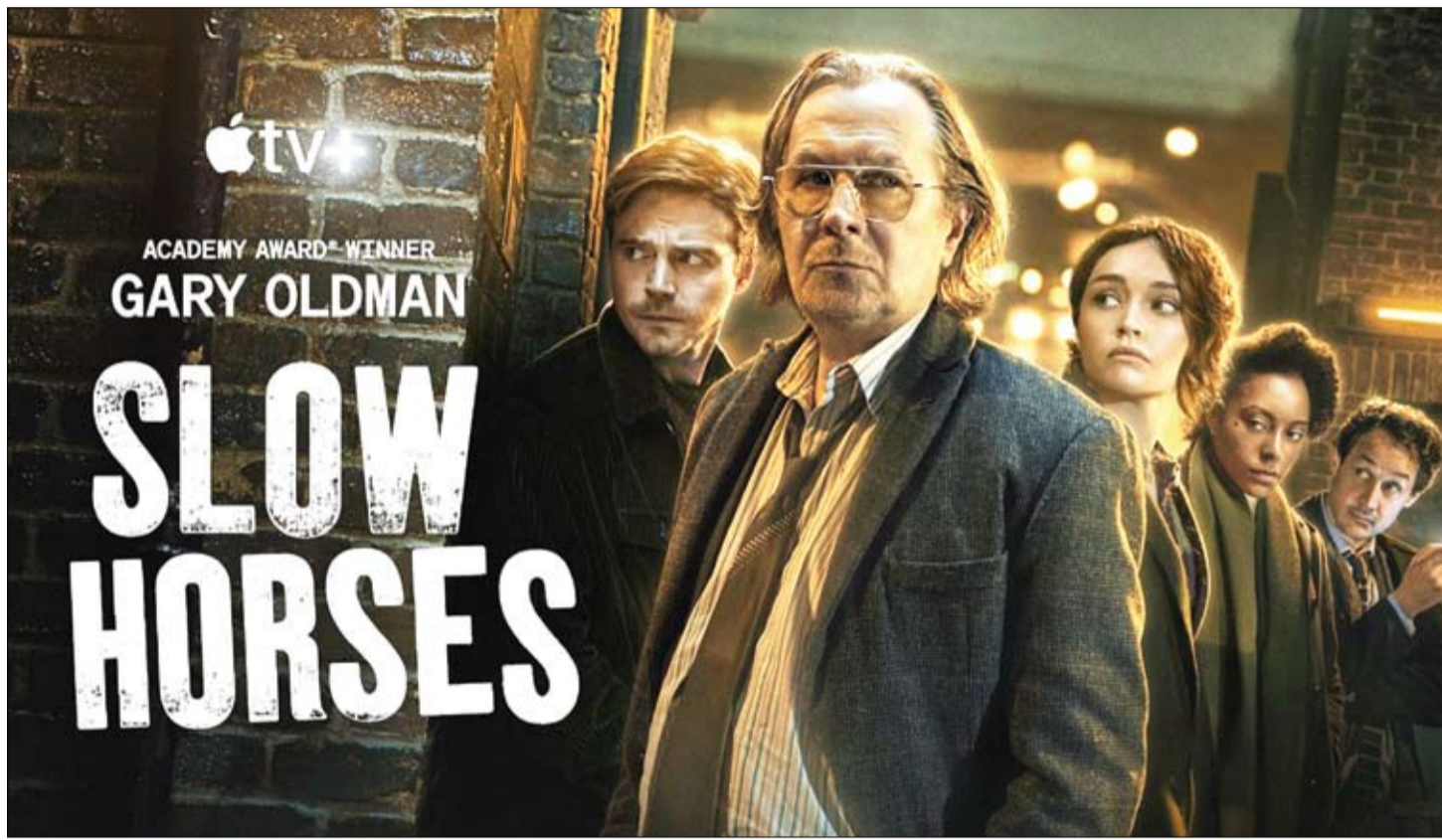
ورغم أن المسلسل قد يواجه تحديات في مواسمه القادمة، خاصة فيما يتعلق بتطور شخصية "جاكسون لامب" تحديداً، إلا أن قوة البناء الدرامي والأداء التمثيلي تضمن له مكانة مميزة في عالم دراما التجسس، خاصة وأنه يعكس بوضوح أن اللعبة الاستخباراتية ليست موجهة لتحقيق انتصارات سريعة أو مجد دائم، بل هي لعبة قاسية مليئة بالعقبات، تتطلب الصبر وفهم الأخطاء، وتقبل الفضل كجزء من عملية التعلم.

بقي أن نشير إلى أحد العناصر البارزة التي أضفت بعداً فنياً مميزاً للمسلسل، وهي أغنية المقدمة Strange Game، التي يؤديها أسطورة موسيقى الروك مايك جاجر، والتي تمثل تجسيداً موسيقياً مثالياً للأجواء التي تتحكم في Slough House، هي ليست مجرد مقدمة موسيقية عابرة، بل يمكن اعتبارها عنصر سرد أساسي يدعم مضمون المسلسل.

عبر مرآة موسيقية تصف قصة عملاء MI5 المنبوذين لكنها تستمر رغم كل شيء.

في النهاية، يمكن اعتبار Slow Horses تجربة استثنائية لحي دراما التجسس، حيث تتم إعادة تعريف هذا النوع من الدراما عبر شخصيات خارج دائرة التوقعات.

ومن خلال صورة واقعية وقاسية لعالم الاستخبارات، حيث النجاح ليس دائماً هو الفوز، بل البقاء على قيد الحياة هو الإنجاز الحقيقي.



وعلى الرغم من قوة الأجواء التي يقدمها المسلسل، فإنه لا يخلو من لحظات عبث ساخرة، خاصة في المواقف بين شخصياته، حيث نجد أن الفضل هنا ليس مجرد أداة درامية، بل هو مصدر للضحك والتفكير في الوقت ذاته، والتوتر بين الشخصيات يعكس حالة عبث تظهر في أكثر اللحظات خطورة.

جاري أولدمان يُعتبر نجم المسلسل دون منازع، يجسد دور "جاكسون لامب" بطريقة لافتة، وينجح في تقديم شخصية معقدة تعتمد على قوتها العقلية رغم ضعفها الجسدي، أولدمان يستخدم صوته وحركات جسده لتعميق الشعور بالإحباط والضياع التي يعيشها "لامب"، وفي الوقت ذاته يقدم أداءً ينبض بالحياة عندما يتطلب الموقف.

يعتمد Slow Horses في بناءه على سرد الأحداث عبر خطوط درامية متوازية، إذ تتشابك مغامرات عملاء MI5 المنبوذين، مع تطور قصصهم الشخصية وحياتهم المعقدة، وهي أبرز نقاط القوة في السيناريو للميز للكتاب ويل سميث.

في كل موسم، نجد أنفسنا وسط مغامرة جديدة، سواء كانت محاولة إحباط مؤامرة إرهابية أو كشف خيانة داخلية، إلا أن هذه المغامرات لا تأتي بمعزل عن الشخصيات، بل على العكس، يتم اكتشاف المزيد من تفاصيل حياتهم ومعاناتهم بشكل تدريجي ولس، ما يضيف عمقاً لبناء درامي لا يقدم شخصياته كأبطال مثاليين، بل كأشخاص منهكين مليئين بالعبوب، يحاولون التعايش مع أخطائهم وظروفهم الصعبة.

والعقل، في حين يبرز "لامب" بذكائه الحاد وسخريته اللاذعة، فهو أقرب إلى عقل مدير يختبئ خلف قناع من الوقاحة والغلظة والتراخي.

يواجه "بوندي" الأعداء في مواقع فاخرة عبر العالم ويستخدم أدوات متطورة، في حين يعيش لامب في واقع أكثر قسوة وكأبة، محاطاً بالفضل والخيانة في أروقة MI5 المهترئة.

حتى لندن التي يقدمها المسلسل ليست مدينة الجواسيس الذين يتجولون في نوايا ليلية بملابس فخمة، بل مدينة يشرب فيها عملاء المخابرات البيرة الباردة في حانات متواضعة، ويتعشرون تائهين في الطرقات الضيقة.

خطوط متوازية

Slow Horses، الذي عرضته منصة "أبل تي في" في 24 حلقة خلال 4 مواسم، يستند إلى سلسلة روايات ميك هيرون بعنوان The Slough House، وأخرجه جيمس هاوز، أحداثه تدور في عالم جهاز الاستخبارات البريطاني الشهير بـ MI5، ولكنه بعيد كل البعد عن القصص المعتادة التي تملأ دراما الاستخبارات والتجسس، مثل مسلسلات 24 أو Homeland.

هو أقرب إلى الأعمال التي تركز على الجانب الإنساني للجاسوسية، مثل فيلم Tinker Tailor Soldier Spy، حيث الشخصية هي الأساس وليس المهمة.

في هذا المسلسل، الذي انتهى موسمه الرابع قبل أيام، نجد أنفسنا في Slough House، القسم المسمى من MI5، والذي يُعد بمثابة الحضيض المهني للعملاء الذين ارتكبوا أخطاء مهنية جسيمة، هؤلاء العملاء المنبوذين الذين يملوهم الأيأس والإحباط، يظلون متمسكين بأمل بسيط: استعادة كرامتهم ومكانتهم السابقة عبر عمليات استخباراتية جديدة.

الشخصية الرئيسية لدينا هي "جاكسون لامب"، الذي يجسد دوره ببراعة الممثل البريطاني صاحب الأوسكار، جاري أولدمان، "لامب" هو قائد هذا الفريق من العملاء الفاشلين، يجمع بين الفجاجة والفتنة في آن واحد، يظهر على الدوام بمظهر مهممل وغير مبالي، على خلاف الصورة التقليدية لعمل المخابرات، والتي ترسخت في أعمال كثيرة أبرزها سلسلة جيمس بوند.

مع كل حلقة، نشاهد كيف يدير "لامب" فريقه بأسلوبه الخاص، الذي يعتمد على إهانتهم وتحطيمهم نفسياً، ولكنه في الوقت ذاته يحافظ على بقائهم على قيد الحياة في عالم مليء بالأزمات والخيانة.

بين "جاكسون لامب" و "جيمس بوند" "جاكسون لامب" و "جيمس بوند" يمثلان نقضين كاملين لشخصيات عملاء المخابرات في الدراما البريطانية، إذ يعتبر "بوندي" النموذج الكلاسيكي للعمل المثالي: أتيق، وسميم، ويتمتع بالكفاءة العالية في استخدام التكنولوجيا المتقدمة والمهارات القتالية، في حين يعكس "جاكسون لامب" صورة مغايرة تماماً، إذ يتسم بالإهمال الشخصي والعنف اللطيف.

"بوندي" يعتمد على الكاريزما والجاذبية والتفوق البدني



دينيس فيلنوف: سأبدأ العمل على الجزء الثالث من Dune أسرع من المتوقع

سيكون سعيداً بتسليم السلسلة إلى مخرج أفلام آخر: إذا نجح فيلم Dune: Messiah، النجاح الذي امتناه، فسوف يكون قد مر سنوات عديدة بالنسبة لي في عالم Arrakis، وأود أن أقدم شيئاً آخر."

Two الكتاب الأول في السلسلة، وسيكون Messiah تكلمة لهما، مما يجعل السلسلة تتكون من فيلمين ولكن في ثلاثة أفلام. كما أشار فيلنوف في حوار أنه في حال نجاح فيلم Messiah، فإنه

قدم المخرج العالمي دينيس فيلنوف تحدياً عن الجزء الثالث من سلسلة أفلام Dune، مشيراً إلى أن الفيلم الأخير في الثلاثية قد يصل قبل الموعد المتوقع، حيث سيبدأ العمل عليه في عام 2026.

كشف فيلنوف لـ موقع Deadline عن أن "استراحتته" قد انتهت وسيعود لتصوير الجزء الثالث من Dune قبل الموعد المتوقع، حيث صرح عن Dune 3، أو Dune: Messiah، قائلاً: "أنا في منطقة الكتابة الآن، وسأعود خلف الكاميرا أسرع مما اعتقد".

كما أكد المخرج العالمي دينيس فيلنوف أن الجزء الثالث من سلسلة Dune، الذي سيطرح تحت اسم Dune: Messiah، سيكون فيلمه الأخير من السلسلة، وفقاً للتقرير الذي نشر على موقع "nme".

في حديثه إلى موقع Vanity Fair، كشف فيلنوف الذي أخرج Dune: Part 2 عام 2021، أن عمله مع Two الذي طرح بداية العام الجاري، أن عمله مع السلسلة سينتهي مع طرح الجزء الثالث.

حيث كشف فيلنوف أنه على الرغم من أن Messiah هو الفيلم الثالث من سلسلة Dune، إلا أنه لا ينبغي اعتباره ثلاثية، حيث شكل الفيلمان Dune و Dune: Part 2



الفكر

مخاطر الأقدام المسطحة عند الأطفال

أعلن الدكتور نيقولا باتسالينكو أخصائي الرضوح وجراحة العظام أن الأقدام المسطحة هي مشكلة شائعة بين الأطفال في سن المدرسة وخاصة بين المراهقين في الصفوف 9-11. ووفقا له، تتشكل الأقدام لدى الأطفال إلى عمر 5 سنوات، لذلك لا يمكن تشخيص الأقدام المسطحة إلا في سن 15-17 سنة. وحينها يوصى الطبيب باستخدام نعل طبي لتخفيف النقل على الأقدام والعمود الفقري ومنع تطور مشكلات مصاحبة. ويقول: «ولكن غالبا ما يقل أولياء الأمور من خطر الأقدام المسطحة ما يؤدي إلى تفاهم الجنب أو تشوه العمود الفقري وهو أمر ينتشر بين الأطفال. وهاتان مشكلتان مترابطتان بصورة وثيقة، حيث

تدهور أي منهما يؤدي إلى تفاقم الثانية. لأن الجنب يسبب عدم تناسق العضلات، ما يؤدي إلى انحناء العمود الفقري وبالتالي إلى عواقب ومضاعفات خطيرة بما في اضطرابات الدورة الدموية والصداع ومشكلات عصبية أخرى». ووفقا له، لمنع تطور الجنب يجب مراقبة وضعية الطفل أثناء الجلوس في المدرسة، حيث يجب أن يجلس بالقرب من الطاولة ووضعيه ظهره مستقيما ومرفقيه على الطاولة. كما يجب مراقبة وزن حقيبة الظهر التي يحملها. وعند ظهور أي علامة تشير إلى الجنب، يجب استشارة الطبيب الذي سيحدد التمارين الضرورية لمنع تطور الحالة.



فوائد وأضرار خل التفاح

يزيد خل التفاح عدد البكتيريا المفيدة في الجهاز الهضمي، ولكن تناوله بطريقة خاطئة يمكن أن يلحق الضرر بمينا الأسنان. وتشير الدكتورة ليندي والفورد خبيرة التغذية في مركز السرطان بجامعة تكساس، إلى أن هناك أساطير عديدة، عن الخصائص العلاجية لخل التفاح. فهناك من يعتقد أنه يخفف الوزن ويخفض مستوى السكر والكوليسترول في الدم، ولكن هذا صحيح جزئيا فقط. ووفقا لها، أظهرت دراسة نشرت في مجلة Frontiers in Clinical Diabetes and Healthcare في عام 2023 أن تناول ملعقتي طعام من خل التفاح في اليوم خلال 8 أسابيع يمكن أن يخفف الهيموغلوبين السكري من 9.21 بالمئة إلى 7.79 بالمئة. وهذا الهيموغلوبين يعكس متوسط تركيز الجلوكوز في الدم خلال فترة 3 أشهر تقريبا. كما أظهرت نتائج دراسة أخرى أن تناول ملعقتي طعام من خل التفاح يوميا يمكن أن يخفف مستوى الكوليسترول «الضار» في الدم. ولكن معظم هذه الدراسات أجريت بمشاركة مجموعات صغيرة من المتطوعين، ما يجعل نتائجها موضع شك. بالطبع يمكن أن يكون خل التفاح مفيدا للجسم، لأنه يحتوي على بروبيوتيك طبيعي وكميات حية دقيقة غير مسببة للأمراض تحسن ميكروبيوم الأمعاء. ووفقا لها، تساعد البروبيوتيك على نمو وتكاثر بكتيريا الأمعاء المرتبطة بمنظومة المناعة وصحة الدماغ وغير ذلك، ولكن للحصول على هذه الفوائد يجب تناول خل التفاح باعتدال وبصورة صحية وتخفيفه بالماء، لأنه يمكن أن يلحق الضرر بمينا الأسنان ويتلف المريء إذا تم تناوله بطريقة غير صحيحة.

العلماء يعلنون عن اختراق في علاج أمراض الدم

أعلن علماء من جامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس عن إنماء خلايا الدم الجنعية في ظروف المختبر لأول مرة. وتشير مجلة Nature Biotechnology، إلى أنه وفقا للعلماء، يسمح هذا الإنجاز بابتكار طرق جديدة لعلاج أمراض الدم ومنظومة المناعة المختلفة. ويمكن للخلايا الجنعية المكونة للدم أن تتحول إلى أنواع مختلفة من خلايا الدم. وسابقا كان بالإمكان الحصول على مثل هذه الخلايا فقط من نخاع العظم أو دم الحبل السري أو الدم المحيطي. وقد ركز العلماء على إيجاد طريقة لإنماء خلايا الدم الجنعية في ظروف المختبر، ما يسمح بتسهيل علاج المرضى الذين يعانون من أمراض الدم. واستخدام الباحثون في هذه العملية خلايا جنعية متعددة القدرات يمكنها التحول إلى أي خلية في جسم الإنسان. وبمساعدة تقنية CRISPR حفزوا جينات معينة مسؤولة عن نمو الخلايا الجنعية المكونة للدم. وبهذه الطريقة تمكنوا من إنماء مختلف أنواع خلايا الدم فيها خلايا الدم الحمراء وخلايا الدم البيضاء والصفائح الدموية. ووفقا للعلماء، قد يصبح هذا الاكتشاف نقطة تحول واختراق في علاج أمراض، مثل سرطان الدم وسرطان العقد اللمفاوية وداء الخلايا المنجلية. خاصة وأن العديد من المرضى حاليا بحاجة إلى عملية زرع نخاع العظم، ولكن من الصعوبة إيجاد متبرع مناسب. لذلك فإن إنماء خلايا الدم الجنعية في المختبر يمكن أن يحل هذه المشكلة ويسهل علاج هؤلاء المرضى.



المغنية وكاتبة الأغاني الأمريكية شارلوت لورانس والدتها الممثلة كريستا ميلر تحضران العرض الأول للموسم الثاني من مسلسل Shrinking في ويست هوليوود. (أ ف ب)

قرأت لك

اليقطين



كشفت خبراء التغذية الأمريكيةون خصائص مفيدة غير متوقعة لليقطين. وتشير الدكتورة كريستي غانسون، خبيرة التغذية الأمريكية، إلى أن إدراج اليقطين في النظام الغذائي يساعد على تخفيف خطر الإصابة بإعتام عدسة العين، ويساعد أيضا على تقوية الأنسجة العضلية والعظام والأغشية المخاطية. ومن جانبه يشير الدكتور ماكينزي بيرجيس، إلى أن اليقطين يساعد بفعالية في تخفيف الوزن.

ويقول: «اليقطين يفيد في إنقاص الوزن، لأنه يتكون أساسا من الماء، ويحتوي على سرعات حرارية قليلة، بيد أنه مع ذلك يحتوي على مواد مغذية كثيرة». ويضيف، يساعد فيتامين C الموجود في اليقطين خلايا المناعة على التخلص من البكتيريا الضارة. أما البوتاسيوم فينظم توازن السوائل والمعادن في خلايا الجسم، ويحافظ على مستوى طبيعي لضغط الدم. ويشير خبير التغذية ميشيل راوخ، إلى أن اليقطين غني بالألياف الغذائية التي تجعل الشخص يشعر بالشبع خلال فترة طويلة، بالإضافة إلى أنها تخفض مستوى الكوليسترول في الدم. كما تحتوي بذور اليقطين على مضادات الأكسدة التي تبطن عملية الشيخوخة، كما تحتوي على الفينيسيم والحديد والزنك والمنغنيز.

سؤال وجواب

- ما المقصود بالبئر الارتوازي؟
- هو البئر الذي يتدفق منه الماء تلقائيا
- لماذا تم بناء برج إيفل في باريس؟
- بنى في باريس بمناسبة المعرض الصناعي في الذكرى المئوية لقيام الثورة الفرنسية
- كم دقيقة يستغرق ضوء الشمس للوصول إلى الأرض؟
- حوالي ثمان دقائق
- من هو عالم الفلك العربي الذي قدر نسبة محيط الدائرة إلى قطرها بـ 3.14؟
- غياث الدين الكاشي
- من هو صاحب النظرية النسبية؟

هل تعلم؟

- أكثر من ثلث إنتاج العالم من الأناناس يأتي من هاواي.
- أول إنتاج للأطعمة المجمدة كان في عام 1920م.
- 60 بقرة يمكن أن ينتجوا طن من الحليب كل يوم.
- هناك أكثر من 15.000 نوع مختلف من الأرز.
- منتجات الألبان تمثل 29% من جميع المواد الغذائية المستهلكة في الولايات المتحدة.
- هل تعلم أن عباس بن فرناس أول رجل في تاريخ العرب والغرب حاول الطيران بطريقة علمية. فقد أراد تطيير جسمه، فكساه بالريش ومد له جناحين طار بهما في الجو مسافة بعيدة ثم سقط فتأذى ظهره وبذلك يعتبر أول طيار اخترق الفضاء.
- هل تعلم أن ابن النفيس علي بن أبي حزم العالم الطبيب هو مكتشف الدورة الدموية الصغرى. وقد جاء ذلك في كتابه المشهور (تشریح القانون) وفيه أيضاً إشارات إلى الحويصلات والشرايين التاجية. كما له أيضا العديد من المؤلفات الطبية أشهرها: الموجز في الطب وبه اختصر قانون ابن سينا، والشامل في الطب وهو كتاب كبير جداً وغيرها من الكتب المختلفة.
- الإغريق هم أول من زرعوا الجزر من أجل العلاج وليس الأكل.

قصة البنت العسولة

خرجت سعاد من البيت غاضبة، فقد نهرتها امها لانها كسولة ولا تحب المساعدة..وهي لا تفعل شيئا إلا لنفسها فقط وأحيانا لا تفعله بل تطلب من يقوم عنها بذلك، تنظيف غرفتها تتركه لأختها الصغرى... كسولة جدا وانانية ايضا، وعندما سمع الاب بما حدث نوى لها على شئ.. حضر الجميع إلى البيت وجلسوا لتناول الطعام البسيط الذي أعدته الام التي ذهبت للنوم، ثم وقف الاب ليقول ان امكم تشعر بوعكة لذلك لا تستطيع ان تجهز لكم الا الطعام البسيط، ارجوكم نظفوا المائدة ثم رتبوا غرفكم وباقي الغرف وانت يا سعاد عليك بالمطبخ كله ثم اشرى على اخواتك.. اريد ان اصحو فاجدك قد نظفت كل شئ.. واختى بعد ان اعطى اوامره المشددة.

وقفت سعاد غاضبة جدا وبدون تفكير كانت تجري وراء والدها لتقول له ابي انا لست بخادمة لأقوم بتنظيف المطبخ او اشرف على تنظيف البيت، انا لست خادمة.. وهنا تلقت ضعة قوية أفاقها واندفع الاب بكامل غضبه ليقول: حسنا، معنى ذلك ان امك خادمة.. فهي تذهب لعملها لتوفر لكم معيشة آمنة ثم تأتي لتطبخ وتغسل وتنظف البيت وترتب كل شي هنا وتشترى الطلبات ثم تأتون لتناول الطعام والنوم وتقوم بتنظيف كل ما استعملتموه ثم تعيد كل ما فعلته سابقا وعندما تستيقظين تحمل لك الشاي ثم تجلس لتباشر معكم الواجبات... وأشياء كثيرة تفعلها، هل هي خادمة؟ هل انا متزوج من خادمة؟ هل هذا جزءها؟ أهذه هي التربية الصحيحة وهذا ما تعلمته في المدرسة.. حسنا يا سعاد، لا مدرسة بعد اليوم وعليك ان تقومي بكل ما تقوم به امك لمدة 3 ايام بعدها سأقرر هل ستبقى معنا ام تذهبين إلى مكان تجدن فيه من يخدمك.

انقضت ثلاثة ايام كانت ام سعاد تضغط على قلبها ليتحمل، وفي نهايتها نادى الاب على سعاد ليسألها ماذا قررت فيكت بشدة بكاء مرا ينطق بما عانته ويمد ي اسفها على كل ما بدر منها في حق امها... والآن كل شيء في هذا البيت مقسم على جميع أفرادها فليس هناك خادم ولا سيد الجميع هنا متساوون.

