

ص 22

زجاج كليفلاند كينك أبوظبي في إجراء
أول جراحة استئصال بالروبوت في
الإمارات لمصابة بورم الثدي



ص 27

هند صبري:
أقدم أفضل ما لدى من
أداء وإحساس



«البعد عن التوتر».. أمل جديد
ص 23 علاج سرطان القولون والمستقيم

المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

المراهقون والكافيين .. دراسة تكشف أرقاماً «مخيفة»

كشفت دراسة حديثة عن زيادة ملحوظة في نسبة المراهقين الذين يجري تحويلهم لغرف الطوارئ بالمستشفيات الأمريكية، بسبب زيادة استهلاك الكافيين. ووفقاً لبيبيك ريسيرش، وهي مؤسسة معنية بحل المشكلات الطبية، فقد تضاعفت زيارات غرف الطوارئ بسبب تناول أو شرب الكثير من الكافيين من جانب المراهقين خلال السنوات الماضية، في الولايات المتحدة. وتشير هذه البيانات إلى خطورة محتملة للإفراط في تناول الكافيين، لا سيما عن طريق مشروبات الطاقة التي تحتوي على جرعات عالية من هذه المادة. ووفقاً للبيانات، فقد شهدت الفترة من 2017 إلى 2023 قربة 223 مليون زيارة لأقسام الطوارئ للمرضى الذين تتراوح أعمارهم بين 11 و35 عاماً، بسبب تضاعف نسبة الكافيين لديهم، لا سيما الأطفال في المدارس المتوسطة، وكذلك بين المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و18 عاماً. ولفتت الدراسة إلى زيادة معدلات زيارات أقسام الطوارئ المتعلقة بتناول الكافيين بين الذكور مقارنة بالإناث. وبحسب استطلاع رأي وطني أجراه مستشفى "سي إس موت" حول صحة الأطفال، فإن ما يقرب من ربع الآباء يقولون إن المنشط جزء من النظام الغذائي اليومي لأبنائهم. وتشمل المصادر الأكثر شيوعاً للكافيين لدى المراهقين، الصودا والشاي والقهوة ومشروبات الطاقة، وفقاً للاستطلاع. وتؤكد إدارة الغذاء والدواء بالولايات المتحدة أنه "بالنسبة للأفراد الأصحاء فإن الكمية الآمنة من الكافيين هي 400 ملليغرام يومياً، وهو ما يعادل قربة 4 إلى 5 أكواب من القهوة".

امرأة تواجه الطلاق بعد ولادتها لسبب صادم

في قصة حزينة أشارت حالة من الجدل عبر منصات التواصل الاجتماعي في الصين، تواجه امرأة شابة أزمة تهدد حياتها الأسرية بعد أن شكك زوجها في أبوتها لطفلتها حديث الولادة بسبب لون بشرتها الداكنة، وطلب من الأطباء إجراء فحص اختبار الأبوة. انتشرت قصة المرأة الصينية على نطاق واسع عبر منصات التواصل الاجتماعي، إذ روت معاناتها بعد أن رفض زوجها احتضان طفلها فور ولادته، بل وطلب إجراء اختبار أبوة. وأوضحت الأم الشابة في منشور لها أنها شعرت بالصدمة والإحراج من رد فعل زوجها، مؤكدة أنها وافقت على إجراء الاختبار، لكنها تشعر بحزن شديد لعدم ثقة زوجها بها. وتفاعل رواد مواقع التواصل الاجتماعي مع القصة، وقدم العديد منهم الدعم النفسي للأم الشابة، مؤكدين أن لون بشرة المولود الجديد قد يتغير بشكل طبيعي خلال الأشهر الأولى من عمره. وكتب أحد المتابعين للقصة "أقدر تماماً غيرة الرجل وقلقه، ولكنه تعامل مع الأمر بشكل خطأ.. لظالم أنه يثق في زوجته، فلماذا يطعن قلبها بهذا الشكل في وقت من المترض أن يفرحاً فيه سويًا". كما أكد خبير في مجال طب الأطفال أن تغير لون بشرة الأطفال حديثي الولادة أمر شائع، بسبب ضعف الدورة الدموية لديهم، وأن البشرة الداكنة قد تتحول إلى لون أفتح مع مرور الوقت، حسب موقع "oddiycentral". وكان آخرون أكثر قلقاً بشأن موقف الزوج وعدم ثقته بالأم الشابة، وضحوها بإجراء محادثة معه حول علاقتهما بعد ظهور اختبار الأبوة.

أهم أسباب السمنة لدى النساء ونصائح لإنقاص الوزن



قد تكون السمنة واحدة من أكثر المشكلات المزجة للنساء في جميع أنحاء العالم. فهي لا تؤثر على مظهرك فحسب، بينما لها تبعات صحية خطيرة. ولكن لماذا النساء تحديداً يعانين من السمنة بشكل ملحوظ؟

هناك أسباب تجعل النساء عرضة للسمنة، بعضها أسباب بيولوجية، نفسية، أو اجتماعية. فيما يلي سنتناول بالتفصيل جميع أسباب السمنة لدى النساء وكيفية التصدي لها.

أسباب الوزن الزائد عند النساء الأسباب وراء السمنة متعددة وليس جميعها بسبب الإفراط في تناول الطعام، بينما هناك عوامل أخرى تسرع من زيادة الوزن وتضعف مهمة التخلص من الدهون، تابعي القراءة للتعرف إلى أسباب السمنة:

الاضطرابات الهرمونية تلعب الهرمونات دوراً حيوياً في زيادة الوزن عند النساء. على سبيل المثال فإن انخفاض مستويات هرمون الإستروجين، خاصة بعد انقطاع الطمث، من الأسباب الشائعة للسمنة. إذ يؤدي انخفاض الإستروجين إلى تباطؤ في عملية حرق الدهون، كما يتسبب في زيادة تراكم الدهون في منطقة البطن. اضطراب مستويات الهرمونات يرفع فرص الإصابة بتكيس المبايض، الذي يعد من أسباب السمنة لدى النساء.

الوراثة قد يكون أمراً ملحوظاً. تعد الوراثة عاملاً مهماً في تحديد الميل للسمنة، حيث أظهرت الدراسات أن الجينات تلعب دوراً في كيفية تخزين الجسم للدهون وكيفية توزيعها. هذا يعني أن النساء اللواتي لديهن تاريخ عائلي مع السمنة قد يكن أكثر عرضة لاكتساب الوزن.

النظام الغذائي إنه أمر بديهي، فما نأكله هو ما يزيد الوزن أو يسبب نقصانه، وخاصة عند ميل بعض النساء للأطعمة السريعة والمعلبة ذات السعرات الحرارية العالية والدهون المشبعة، وترجع هذه الظاهرة إلى كون

المرأة عاطفية تتأثر سريعاً بضغوط الحياة. زيادة تناول السكريات والحلويات، أو الوجبات الغنية بالكربوهيدرات، تؤدي إلى زيادة تراكم الدهون في الجسم. لذلك يوصي اختصاصيو التغذية بتقليل تناول السكريات واستبدالها بخيارات صحية مثل الفواكه والخضروات، وذلك للحفاظ على وزن صحي.

الرياضة مع تطورات الحياة العصرية وانتشار وسائل الراحة، باتت النساء تمارس نشاطاً بدنياً أقل مما السابق، يؤدي الجلوس لفترات طويلة، سواء في العمل أو في المنزل، إلى انخفاض عملية حرق السعرات الحرارية وزيادة تراكم الدهون في الجسم. إهمال النشاط البدني يتسبب أيضاً في ضعف العضلات وانخفاض الكتلة العضلية، ما ينعكس بدوره على زيادة تراكم الدهون، ويزيد من مخاطر السمنة. وتنصح منظمة الصحة العالمية بضرورة ممارسة النشاط البدني لمدة لا تقل عن 150 دقيقة في الأسبوع للحفاظ على صحة الجسم والوزن.

الضغوط النفسية تؤثر الضغوط النفسية والتوتر بشكل مباشر على الوزن، غالبية النساء يمكن أن يتغلبن على الألم بتناول الأطعمة المليئة بالسكريات، وهو ما يعرف بظاهرة "الأكل العاطفي". ترتبط هذه العادة بزيادة استهلاك الأطعمة غير الصحية التي

منها. كما تؤثر الرضاعة الطبيعية على شهية المرأة وتدفعها لتناول المزيد من الطعام لتعويض الطاقة التي تحتاجها للرضاعة. وأظهرت الدراسات أن النساء اللواتي يعانين من زيادة في الوزن أثناء الحمل أكثر عرضة للسمنة في مراحل لاحقة من حياتهن.

بعض الأدوية هناك أدوية تسبب احتباس الماء في الجسم وأخرى تؤثر على عملية التمثيل الغذائي، في هذه الحالات قد تتعرض المرأة لزيادة الوزن حتى وإن لم تتناول كميات كبيرة من الطعام، مثال على ذلك أدوية منع الحمل، ومضادات الاكتئاب، والأدوية الهرمونية الأخرى. لذلك، ينبغي على النساء استشارة الطبيب حول الأدوية الموصوفة لهن وتأثيراتها المحتملة على الوزن.

نصائح لإنقاص الوزن وفقاً للأسباب السابق ذكرها يمكن رسم خطة فعالة لإنقاص الوزن والتخلص من الدهون. بدءاً من التغييرات الهرمونية والوراثية، مروراً بالعادات الغذائية وقلة النشاط البدني، وصولاً إلى الضغوط النفسية وبعض العوامل البيئية. لذلك يجب أولاً اتخاذ خطوات صارمة تجاه العوامل السابق ذكرها أولاً قبل حتى تجربة أي رجيم، كالحفاظ على نظام غذائي متوازن، وزيادة النشاط البدني، والحصول على قسط كافٍ من النوم. تلعب هذه العوامل دوراً حاسماً في تقليل مخاطر السمنة وتعزيز الصحة العامة للنساء، وبالتالي تحسين جودة حياتهن والوقاية من الأمراض المزمنة المرتبطة بالوزن الزائد.

هنديات يغسلن شعرهن بـ «رغوة سامة»

انتشر فيديو صادم على نطاق واسع، لهنديات يغسلن شعرهن في ماء رغوي يشبه «الشامبو» في مياه نهر يامونا، خلال المشاركة في مهرجان "تشات بوجا" الهندي. وتأتي هذه الاحتفالات بالقرب من نهر يامونا، وسط رفض محكمة دلهي العليا، إذن إقامة الاحتفالات على ضفاف النهر بسبب مستويات التلوث العالية في النهر، وما تشكله من مخاطر صحية كبيرة، بحسب ما نشرته صحيفة "Times of India".

وكتب أحد المستخدمين يقول: "بعد بضعة أيام سيذهبون إلى طبيب أمراض جلدية". بسدوره، قال رئيس محكمة دلهي العليا مانموهان، موجهاً تحذيراته للمشاركين في طقوس النهر: "يرجى فهم أنكم ستمرضون، الماء ملوث للغاية، ولا يمكن تنظيفه في يوم واحد".

العثور على سيدة مينة بعد حادث في فندق

تم العثور على امرأة مينة، كما نقل رجل إلى المستشفى، ويخضع حالياً لحراسة الشرطة، إثر وقوع حادث في فندق غربي سيني. وأفادت شبكة "إيه بي سي نيوز" بأنه قد تم استدعاء خدمات الطوارئ إلى فندق "بولمان سيدني" الواقع على طريق مولجو في بنرث، اليوم الأحد، بعد أن تم العثور على امرأة مع رجل مصاب بجروح في ذراعيه، في الغرفة نفسها. ووصفت حالة الرجل، الذي يعتقد أنه في العقد السادس من عمره، بالحرجة. وقالت الشرطة إن الرجل والفتيلة كانا معروفين لبعضهما البعض. وبعد الفندق الفاخر حالياً مسرح الجريمة، حيث يقوم محققو جرائم القتل في المكان بالتحقيق بشأن الظروف المحيطة بوفاة الضحية. وقال المتحدث باسم الفندق إنهم يساعدون في التحقيق.

مشهد مفرز في وجبة بيتزا ودعوات بتدخل السلطات

عشر شاب بولاية ماديا براديش في الهند على ما لم يكن يتخيله داخل بيتزا، ما أثار غضباً واسعاً، ومخاوفاً تتعلق بسلامة الغذاء. ويحسب الفيديو الذي نشره الشاب، عبر حسابه على منصة "إكس"، تظهر ديدان كبيرة الحجم تتحرك داخل قطع البيتزا، بعد أن تناول هو وعائلته ضمة بالفعل، مدركين "الحقيقة المظلمة" المخفية داخل وجبتهم بعد فوات الأوان. أثار مقطع الفيديو الذي اقترت من مليون مشاهدة على منصة "إكس"، بحسب ما نشرته صحيفة "Hindustan Times"، حالة من الذهول لدى مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي. أعرب أحد المستخدمين عن صدمته، وكتب: "هذا أمر مثير للاشمئزاز، يجعلك تشكك في معايير سلامة الغذاء في عمليات التسليم عبر الإنترنت". وأعرب آخر عن حذره بشأن الطلبات المستقبلية، قائلاً: "لن أطلب الطعام من تطبيق مرة أخرى دون تفكير جدي". ودعا مستخدم ثالث إلى اتخاذ إجراءات فورية، معلناً: "أين السلطات، هذا يتطلب تدخلاً عاجلاً". وسلط أحد المستخدمين العندين الضوء على الآثار الأوسع نطاقاً، حيث كتب: "إذا كان هذا يحدث مع مثل هذا العنصر الشائع، فكم عدد الحوادث الأخرى التي تمر دون أن يلاحظها أحد؟". وأعرب مستخدم آخر عن دهشته بقوله: "تخيل عدم ملاحظة ذلك وتناوله بالكامل.. هذا أمر مرعب للغاية!".

النظام النباتي .. درع وقائي ضد السرطان

أظهرت أبحاث من جامعة كونيتيكت أن تناول نظام غذائي قائم على الأطعمة النباتية بنسبة بين 80% و90% يوفر وقاية جيدة من السرطان، وخاصة سرطان الثدي، في حالة وجود مخاطر الإصابة. وفي حين أن بعض الأشخاص لديهم خطر وراثي أعلى للإصابة بالسرطان، إلا أن الأبحاث تظهر أن ما يقرب من 25% من حالات السرطان الإجمالية يمكن منعها باتباع نظام غذائي وتغذية صحية وحدهما. ووفق "مديكال إكسبريس"، يمكن أن يستغرق تطور العديد من أنواع السرطان 10 سنوات أو أكثر، لذا فإن اختيارات التغذية اليومية ضرورية للوقاية من الأورام. وقالت الباحثة كارول وراي: "عندما نتحدث عن نظام غذائي قائم على النباتات بالكامل، فإننا نعني أن غالبية الطعام 80% إلى 90% يجب أن تكون أطعمة نباتية غير معالجة". وتتضمن هذه الأطعمة النباتية غير ودعا مستخدم ثالث إلى اتخاذ إجراءات فورية، معلناً: "أين السلطات، هذا يتطلب تدخلاً عاجلاً". وسلط أحد المستخدمين العندين الضوء على الآثار الأوسع نطاقاً، حيث كتب: "إذا كان هذا يحدث مع مثل هذا العنصر الشائع، فكم عدد الحوادث الأخرى التي تمر دون أن يلاحظها أحد؟". وأعرب مستخدم آخر عن دهشته بقوله: "تخيل عدم ملاحظة ذلك وتناوله بالكامل.. هذا أمر مرعب للغاية!".



قتيل وعدة جرحى في إطلاق نار بجامعة أميركية

أعلنت السلطات في ولاية ألاباما الأميركية مقتل شخص وإصابة 16 آخرين، منهم 12 أصيبوا بطلقات نارية في إطلاق نار بجامعة توسكيجي بالولاية في وقت مبكر من يوم أمس لإطلاق النار، وهو شاب يبلغ من العمر 18 عاماً، طالباً في الجامعة، من بعض المصائب كانوا طلاباً في الجامعة. وقالت وكالة إنفاذ القانون في ولاية ألاباما في تحديث صدر بعد ظهر يوم الأحد إن 12 شخصاً أصيبوا بطلقات نارية، كما تعرض أربعة آخرون لإصابات غير مرتبطة بإطلاق النار. وأصدرت الجامعة بياناً قالت فيه إنه "تم إخطار والدي القاتل، وتعرض عدد آخر من الأشخاص، منهم طلاب في جامعة توسكيجي، لإصابات ويتقنون العلاج في مستشفى إيست ألاباما ميديكال سنتر في أوبليك، ومستشفى باتيست ساوث في مونتغمري". وقال مال بنتلي الطبيب الشرعي لمقاطعة ماكون لوكالة "أوسشيد برس"، إنه من المقرر تشريح جثة القاتل، وهو ذكر، في مركز الطب الشرعي التابعة للولاية في مونتغمري.



منوعات الفجر 22

في افتتاح الأنشطة الحكومية بالمهرجان الوطني للتسامح والتعايش

انطلاق ملتقى الحكومة حاضنة للتسامح بالظفرة بمشاركة أكثر من 14 جهة محلية الصابري؛ نهيان بن مبارك وجه بأن تكون بداية المهرجان هذا العام من الظفرة وأن تصل أنشطته لكافة مناطق الدولة



في إطار شبكة فعالة تحقق ما تروجه حكومة الإمارات من أن تكون كافة مؤسساتها حاضنة للتسامح. ودعت الصابري المشاركين بالملتقى إلى الإسهام في المناقشات وتبادل التجارب التي تراكمت عبر 4 سنوات من خلال أنشطة وبرامج ومبادرات لجان التسامح بالهيئات والوزارات، من أجل الموظف التسامح والمؤسسة المتسامحة وبيئة عمل متسامحة، مؤكدة أن عمل لجان التسامح سيظل تعبيراً عن الاعتزاز بالوطن، وتطوير قدرات أعضائها على الإبداع والابتكار والإنجاز على طريق النهضة المستمرة التي تشهدها الدولة.

القيام بدورهم في رعاية وتنظيم أنشطة ومبادرات التسامح والتعايش في الوزارات والهيئات، والعمل معهم لتنمية قدراتهم على تنظيم برامج للتوعية والتعليم والتدريب، وعلى أن يكون لديهم قنوات اتصال فعالة لتعزيز التسامح والتعايش داخل وخارج الوزارة أو الهيئة. وأوضحت الصابري أن وزارة التسامح والتعايش حرصت على مشاركة لجان التسامح في كافة الاحتفالات بالمناسبات الوطنية والدولية المرتبطة بالتسامح والإخوة الإنسانية، إلى جانب تحقيق الارتباط والتواصل بين لجان التسامح في جميع الوزارات والهيئات الحكومية، كي يعملوا معاً

الملتقى استعرض كذلك أفضل الممارسات في المؤسسات الحكومية في هذا المجال، حيث تم استعراض كافة التجارب المتعلقة بالتسامح والتعايش والإخوة الإنسانية التي تم تطبيقها في هذه المؤسسات، ومدى تأثير المبادرة الوطنية "الحكومة حاضنة للتسامح" على منجزات هذه المؤسسات خلال المرحلة السابقة والحالية. وأكدت الصابري التزام وزارة التسامح والتعايش بالعمل مع الجميع من أجل تمكين لجان التسامح في الوزارات والهيئات الحكومية، من أداء عملهم على أكمل وجه، والعمل من أجل تمكينهم من



الإتحادية والمحلية في تنفيذ المبادرة الوطنية "الحكومة حاضنة للتسامح"، وتوفير منصة شاملة لتبادل الخبرات وأفضل الممارسات الحكومية في مجالات التسامح والتعايش، بين الجهات المشاركة بالمبادرة الوطنية، مضيفة أن

الأسرية، وركن مؤسسة التنمية الأسرية. وقالت سعادة عشاء الصابري مدير عام وزارة التسامح والتعايش إن الإمارات ستظل في المقدمة دائما بين دول العالم في حرصها على تحقيق التسامح والتعايش بين البشر، والالتزام بالقيم الإنسانية الرفيعة، التي تعد أساسا للنجاح والتفوق في كافة المجالات، مؤكدة أن المهرجان الوطني للتسامح والتعايش يحرس على أرضه على تعزيز هذه القيم لدى الجميع كل أرض الإمارات الطبية، ومن هنا كانت البداية من الظفرة التي تحتضن ملتقى الحكومة حاضنة للتسامح، بما يحسده من دور مهم في تعزيز ثقافة التسامح لدى كافة المؤسسات الحكومية بالدولة، منبهة إلى أن معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان وجه بأن تكون بداية المهرجان هذا العام من الظفرة وأن يكون لكافة مناطق الدولة نصيب من هذا المهرجان لتصل رسالته للجميع. وأضافت الصابري أن الملتقى الذي ضم كافة المؤسسات المحلية بالظفرة ركز على إبراز جهود وزارة التسامح والتعايش والجهات الحكومية

ضمن أنشطة المهرجان الوطني للتسامح في دورته السادسة أطلقت وزارة التسامح والتعايش أمس ملتقى الحكومة حاضنة للتسامح بمدينة الظفرة بالتعاون مع بلدية الظفرة، ومركز مدينة زايد المجتمعي وبحضور سعادة ناصر المنصور وكيل ديوان ممثل الحاكم بمنطقة الظفرة، وبمشاركة أكثر من 14 جهة محلية وبحضور عدد كبير من لجان التسامح بالظفرة، برعاية معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان وزير التسامح والتعايش. وضم الملتقى جلسة افتتاحية تضمنت مقدمة عن نهج التسامح الإماراتي ودور وزارة التسامح والتعايش، ومنجزات المبادرة الوطنية الحكومية حاضنة للتسامح مع راشد النعيمي مستشار التخطيط الاستراتيجي بالوزارة، ثم انطلقت جلسة شبابية تناول نهج التسامح الإماراتي ودور لجان التسامح بالمؤسسات المختلفة، كما ضم الملتقى فعاليات وأنشطة متنوعة منها الموسيقى العسكرية التورتية من القيادة العامة لشرطة أبوظبي، ومعرض فني بعنوان "التسامح في صور" و"الرمس بنواة التمر" أنجزته بلدية الظفرة، إضافة على أنشطة إبداعية قدمها أصحاب الهمم من مؤسسة زايد العليا، وعرض لترسيخ ثقافة التسامح داخل الحرم الجامعي وخارجه قدمتها كليات التقنية العليا بالظفرة، كما ضم الملتقى "جلسة تعزيز التسامح الشبابي" أدارها مجلس شباب الظفرة، فعالية صنع في الظفرة والذي نظمته مؤسسة التنمية



نظمتها وكالة الفضاء اليابانية (جاكسا) بالتعاون مع مركز محمد بن راشد للفضاء بمشاركة 15 دولة

فريق من طلبة جامعة الإمارات يفوز بالمركز الأول محلياً والرابع عالمياً في مسابقة كيبو لبرمجة الروبوت في اليابان

قوية، حيث نشكر الدعم المستمر من أساتذتنا وإدارة جامعة الإمارات الذين ساعدونا على تحقيق هذا الإنجاز الكبير، منطلقين إلى مواصلة الجد والاجتهاد لتكون خير سفراء لجامعتنا ووطننا في جميع المحافل. وأظهر الفريق مهارات عالية لتحديد والتعرف على الصور (في الوقت الفعلي داخل مقصورة الفضاء الدولية) بالذكاء الاصطناعي، والتحكم بالروبوت Astrobeo بهدف تحديد الأدوات التي يحتاج إليها رائد الفضاء خلال رحلته، حيث حصل الفريق على أعلى معدل نقاط خلال مرحلة التصنيفات الأولى، وبناء على تلك النتيجة تم تأهله للمشاركة في التحديات النهائية في اليابان.

فادي النجار من كلية تقنية المعلومات. وحول هذا الإنجاز، أشارت الطالبة مريم الكتيبي، رئيسة الفريق إلى أن هذه المسابقة تعد واحدة من المسابقات العالمية الخاصة ببرمجة الروبوت، حيث أقيمت المسابقة على مرحلتين، كانت المرحلة الأولى بمشاركة مختلف جامعات دولة الإمارات وشهدت تنافساً كبيراً، حيث حصل فريق جامعة الإمارات على المركز الأول على مستوى الدولة، من بين خمسة فرق جامعية. ومن جهتهم عبر الطلبة عن فخرهم بهذا الإنجاز، وقالوا "تمكنا من دخول المسابقة بهمة عالية، لتحقيق نتائج متقدمة، واستغلنا من خلال التدريب المستمر من مواجهة طلاب جامعات عالمية، والفوز بالمركز الرابع بعد منافسة

فاز فريق من طلبة جامعة الإمارات العربية المتحدة، بالمركز الأول محلياً، والرابع عالمياً في النسخة الخامسة لتحدي كيبو لبرمجة الروبوت، الذي نظمته وكالة الفضاء اليابانية (جاكسا) بالتعاون مع مركز محمد بن راشد للفضاء، ووكالة ناسا، في اليابان بمشاركة 15 دولة. وضم الفريق كل من: الطالبة مريم الكتيبي، والطالب أكبو النجار، من كلية الهندسة، بالإضافة إلى أربعة طلبة من كلية تقنية المعلومات هم: سارة المرزوقي، محمد الحميد، حسين الإمام، عبد العزيز الكناكري، بإشراف الدكتور

ريادة في الرعاية المتقدمة لسرطان الثدي

نجاح مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي في إجراء أول جراحة استئصال بالروبوت في دولة الإمارات لمصابة بورم الثدي

مقدماً إجراءات سبقة ضمن مجموعة واسعة من التخصصات الطبية. وبدءاً بعمليات الزراعة إلى جراحات القلب المعقدة، يواصل المستشفى تخطي الحدود المألوفة في الرعاية الطبية عبر إجراءات متطورة بمساعدة الروبوت. ويسلط تقديم إجراء استئصال الثدي بالروبوت الضوء على التزامه بتطوير تقنيات الرعاية الصحية في دولة الإمارات، ويتصدر على الدوام مشهد الجمع بين الرعاية عالمية المستوى.

وبينما يقدم إجراء استئصال الثدي بالروبوت فوائد كثيرة، شدد الدكتور مطالقة على أنه ليس جميع المرضى مؤهلون لهذا الإجراء، وأضاف: "تعتمد أهلية المريض لتلقي هذا الإجراء على العديد من العوامل من بينها حجم الورم، وحجم الجسم، ومكان الورم، وصحة المريض عموماً. ويقوم فريقنا بتقييم دقيق لكل حالة لتحديد أفضل منهجية علاجية حسب احتياجاته الفردية.. ورشح مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي مكانته الرائدة في الجراحة الروبوتية،

ويجري الاستئصال مع الحفاظ على الحلمة وإعادة البناء الفوري باستخدام أحدث التقنيات الروبوتية، التي تسمح بجراحة دقيقة للغاية، مما يساعد المرضى على العودة إلى حياتهم اليومية في وقت قصير مع أقل قدر من الآثار الجانبية. وبما أن هذا الإجراء لايزال جديداً للغاية حول العالم، تلقى الفريق الجراحي في كليفلاند كلينك أبوظبي تدريباً مكثفاً تحت إشراف جراحين خبراء ومتمرسين باستخدام الروبوت حول العالم.

العالم نظراً لدقتها العالية وقدرتها على تقليل الندوب وفترة التعافي، ويمكن اليوم تقديمها لمجموعة محددة من المرضى المصابين بسرطان الثدي أو استئصال الثدي لتقليل المخاطر لدى المرضى الذين يعانون من طفرات جينية. وبات اليوم مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي الأول في دولة الإمارات والمنطقة في تقديم هذه التقنية المبتكرة لمرضى سرطان الثدي، حيث يحسن النظام الروبوتي من رؤية الجراح وسيطرته على الإجراء، بما يتيح حركات أكثر دقة خلال الجراحة. وتقلص هذه الدقة من فرص المضاعفات خلال العملية بما يشمل النزيف وتضرر الجلد. ومن خلال تقليل الندوب المرئية والحد من الفترة اللازمة للتعافي، تهدف لمساعدة المرضى على الشفاء في وقت أقصر وبثقة أكبر. وحول إعادة بناء الثدي، قال الدكتور تيبور كوفاكس، طبيب في برنامج جراحة الثدي في مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي: "يتيح إجراء استئصال الثدي بالروبوت للمرضى استعادة شكل الثدي الطبيعي بمساعدة إجراء إعادة بناء الثدي القائم على زرع الثدي، بما يقدم فوائداً على المستويين النفسي والجسدي.



تقدماً اليوم. وبقيادة الدكتور أحمد مطالقة وهو طبيب في برنامج جراحة الثدي في مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي، يعتمد هذا الإجراء على نظام الجراحة بالروبوت "دافنشي"، بما يحسن بشكل كبير من تجربة المرضى بتدخل جراحي أقل وفترة أقصر للتعافي. ويؤكد هذا الابتكار على زيادة مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي في الجراحة الروبوتية والتزامه بتطوير تقنيات الرعاية الصحية في المنطقة. ومسلاً الضوء على هذا التطور اللامع، قال الدكتور أحمد مطالقة: "تكتسب جراحة الثدي بالروبوت زخماً متصاعداً حول



كلينك أبوظبي: "يمثل إدخال إجراء استئصال الثدي بالروبوت إلى مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي نقلة نوعية في رعاية سرطان الثدي. ومن خلال تقديم هذا الإجراء المبتكر الذي يعتبر أيضاً الأول ضمن شبكة كليفلاند كلينك، نوفر للمرضى خيارات أكثر دقة ويأمن حدود التدخل الجراحي، تقلص من الفترة اللازمة للتعافي وتحافظ على جودة حياتهم. ولاشك أن الروبوتات أثبتت قدرتها على إحداث تحول نوعي في الرعاية الجراحية، ونحن فخورون بمواكبة هذه التطورات في دولة الإمارات، وضمان تلقي مرضانا لأكثر العلاجات

نجح مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي، جزء من مجموعة M42، لأول مرة على مستوى شبكة كليفلاند كلينك العالمية، بتخفيف معاناة مريضة تتعالج من سرطان الثدي من خلال عملية استئصال الأنسجة المصابة بالروبوت، ليقدّم خياراً متطوراً بأدنى حدود التدخل الجراحي للمريضة، ويصبح متاحاً للمرضى لأول مرة في دولة الإمارات العربية المتحدة.

وينطوي إجراء استئصال الثدي على عملية إزالة أنسجة الثدي لعلاج السرطان، وهو إجراء كان يستدعي سابقاً شقاً أكبر في منطقة الصدر، بما يسبب ندوباً واضحة، وخسارة الإحساس بالمنطقة، وفترة تعافي طويلة نسبياً. وبالمقابل، يستخدم الاستئصال بالروبوت تقنية روبوتية دقيقة لإحداث شقوق صغيرة تحت الإبط، مع الحفاظ على الأعصاب وبالتالي الإحساس حول الثدي، بينما يتيح إزالة الأنسجة وإعادة البناء بإجراء واحد. وفي هذا السياق، قال الدكتور جورج هير، الرئيس التنفيذي لمستشفى كليفلاند



منوعات الفكر 23

كشف بحث جديد عن الكيفية التي يعطل من خلالها التوتر المزمن توازن ميكروبات الأمعاء، ويسرع تقدم سرطان القولون والمستقيم، وتفتح نتائج الدراسة آفاقاً جديدة للوقاية من المرض وعلاجه.



«البعد عن التوتر». . أمل جديد لعلاج سرطان القولون والمستقيم



وتقول الدراسة التي جرى الكشف عنها خلال فعاليات الجمعية الأوروبية المتحدة لأمراض الجهاز الهضمي؛ والمعقدة هذا العام في النمسا، إن التوتر يقضي على بعض بكتيريا الأمعاء وهو أمر يساعد في تطور سرطان القولون والمستقيم.

ويسبب التوتر المزمن اضطرابات في وظائف الجسم، بما في ذلك التهاب مزمن قد يؤثر سلباً على صحة الأمعاء، كما يمكن أن يؤثر على جهاز المناعة، مما يجعله أقل قدرة على محاربة الخلايا السرطانية، كذلك يزيد التوتر إفراز هرمونات مثل الكورتيزول، الذي يثبط الاستجابات المناعية ويساهم في تفاقم الالتهاب.

وتلعب بكتيريا الأمعاء دوراً مهماً في صحة الجهاز الهضمي والمناعة؛ فالتوازن الصحي للميكروبات يحمي من الالتهابات ويعزز المناعة، ويزيد الاضطراب من احتمالات حدوث التهاب مزمن في الأمعاء، والذي يرتبط بتطور سرطان القولون، وحدد الباحثون نوع بكتيري معين كهدف علاجي محتمل للمرضى بسرطان القولون والمستقيم.

خلال العقد المقبل نتيجة لعدة عوامل مثل تقدم العمر، والنظام الغذائي غير الصحي، وقلة النشاط البدني، والسمنة. ويعتزم الفريق البحثي جمع عينات براز وأورام من مرضى سرطان القولون والمستقيم، لتحليل التغيرات في الميكروبات المعوية لدى الأفراد الذين يعانون من الإجهاد المزمن، والذين لا يعانون منه. تسلط هذه الدراسة الضوء على العلاقة المعقدة بين التوتر المزمن والميكروبات المعوية وسرطان القولون والمستقيم، كما تؤكد أن استراتيجيات استعادة صحة الأمعاء قد تلعب دوراً حاسماً في رعاية مرضى السرطان، لا سيما الذين يعانون من الإجهاد المزمن.

نحو فهم أعمق للدور الذي تلعبه الميكروبات النافعة في محاربة السرطان، خاصة لدى المرضى الذين يعانون من التوتر المزمن.

كما تشير الدراسة إلى أن الجمع بين الأدوية التقليدية المضادة للأورام ومكملات البكتيريا المعوية النافعة قد تكون استراتيجية علاجية قابلة للتطبيق لمرضى سرطان القولون والمستقيم المرتبط بالإجهاد.

وسرطان القولون والمستقيم مشكلة صحية كبيرة حول العالم، إذ يُصنف من أكثر أنواع السرطان انتشاراً، ويُعد سبب رئيسي للوفيات المرتبطة بالسرطان، وتشير التوقعات إلى أن معدل الإصابة به سيشهد ارتفاعاً كبيراً

وقد تم استنفاد اللاكتوباسيلوس، الذي يتميز بحساسيته للفاكتورايسين والأمبيسلين، في كل من مجموعات التحكم والإجهاد بواسطة كوكثيل المضادات الحيوية، ويسلط ذلك الضوء على دوره الحاسم في الحفاظ على صحة الأمعاء، وارتباطه المحتمل بتطور سرطان القولون والمستقيم تحت الضغط المزمن.

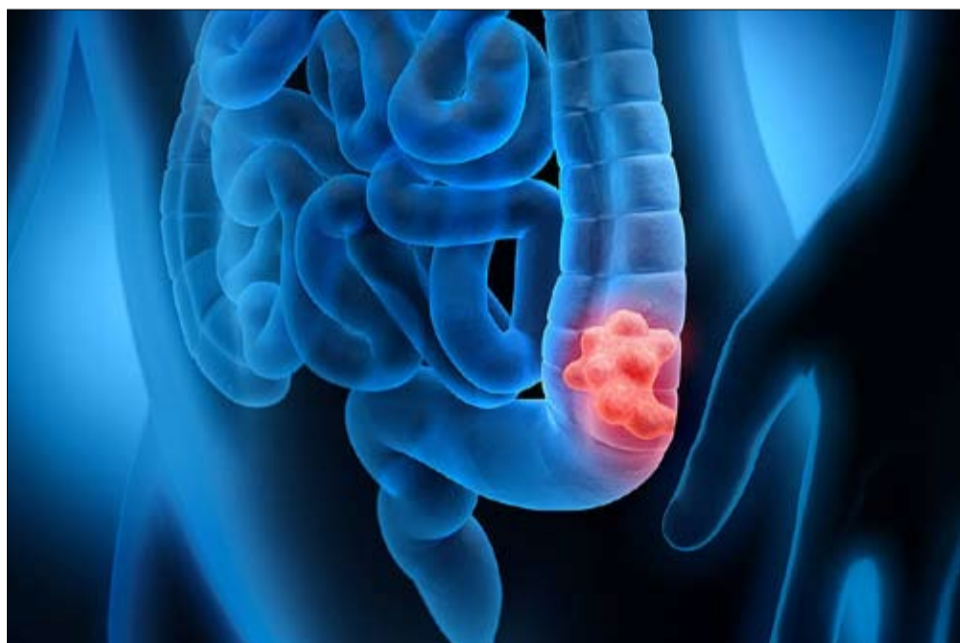
ولاستكشاف كيفية تأثير اللاكتوباسيلوس على مستويات الخلايا التائية من نوع CD8+، والتي تلعب دوراً حاسماً في مناعة الجسم المضادة للأورام، وتطور سرطان القولون والمستقيم، قام الباحثون بإعطاء الفئران مكملات من اللاكتوباسيلوس أثناء الإجهاد المزمن، ولاحظوا انخفاض

القولون والمستقيم عند التعرض للإجهاد المزمن.

سرطان القولون والمستقيم

أظهرت النتائج أن الإجهاد المزمن لم يزد نمو الورم فحسب، بل قلل أيضاً من بكتيريا الأمعاء المفيدة، وخاصة جنس اللاكتوباسيلوس، والتي تعد ضرورية للاستجابة المناعية الصحية ضد السرطان.

ويشير الباحثون إلى أن تطور سرطان القولون والمستقيم المرتبط بالإجهاد يمكن أن يعزى إلى انخفاض بكتيريا الأمعاء المفيدة، لأن هذا يضعف استجابة الجسم المناعية ضد السرطان.

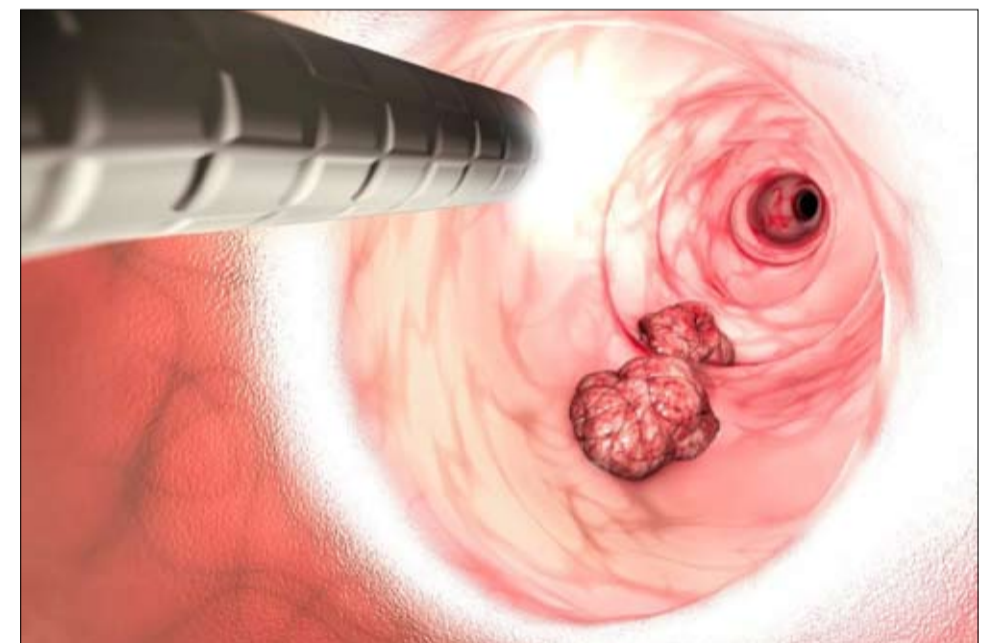


ومن خلال تحليل البراز، وجد الباحثون أن البكتيريا المعوية من نوع اللاكتوباسيلوس تنظم بشكل خاص عملية التمثيل الغذائي للأحماض الصفراوية وتعزز وظيفة الخلايا التائية CD8+، وهو ما يشير إلى الكيفية التي يمكن لللاكتوباسيلوس بها أن يعزز مناعة مكافحة الأورام.

الأدوية المضادة للأورام

وكشفت الدراسة عن مفاجأة أخرى؛ إذ يقول الباحثون إنهم في البداية اعتقدوا أن بكتيريا اللاكتوباسيلوس قد تعزز وظيفة المناعة المضادة للأورام لدى الخلايا التائية CD8+ من خلال تحفيز إنتاج المواد الأيضية، وفقاً لنتائج سابقة، لكن التجارب المخبرية أظهرت أن تلك البكتيريا لم تحفز بشكل كبير إنتاج هذه المواد من الخلايا التائية CD8+، مما يشير إلى أن هذه البكتيريا قد تتطلب وجود مواد معينة في بيئة الأمعاء لتنشيط تلك الوظائف المناعية.

ويقول الباحثون إن تلك النتائج تعد بمثابة خطوة جديدة



السر المميت لأحد أخطر مسببات الأمراض في العالم

كشف خبراء الصحة أن البكتيريا "سالبة الغرام" الشائعة، *Pseudomonas aeruginosa*، تستحق تصنيفها ضمن

قائمة منظمة الصحة العالمية لمسببات الأمراض ذات الأولوية ١.

لقد كان التركيز دائما على مدى سهولة انتشار هذه العدوى بين مرضى التليف الكيسي، لكننا أظهرنا أنها يمكن أن تنتشر بسهولة مثيرة للقلق بين المرضى الآخرين أيضاً.

وتفرض مجالات معرفة مدى سهولة انتشار أشكال شديدة المقاومة من مسببات الأمراض، ضغوطاً أكبر على تطوير تدابير الفحص والعزل فائقة الكفاءة.

نشرت الدراسة في مجلة العلوم.

استخدام قدرته على البقاء لتخطي مجالات جديدة في البيئات القاسية، ما يمنحه مساحة لجمع الأدوات التي يحتاجها بهدف لتحقيق ففزة وتقول المعد الرئيسي أندريس فلوتو، عالم الأحياء التنفسية ومدير مركز الابتكار في مجال التليف الكيسي في المملكة المتحدة بجامعة كامبريدج: "من منظور سريري، كشفت هذه الدراسة عن معلومات مهمة حول *Pseudomonas*.

وأوضحت الدراسة أن أكثر من نصف مليون شخص يموتون سنوياً كنتيجة مباشرة لعدوى *P. aeruginosa*، التي يصعب علاجها بفضل مقاومتها للمضادات الحيوية.

ويبدو أن قدرة *P. aeruginosa* على التكيف غير محدودة.

وقال العلماء إن العدوى تصيب بشكل خاص مرضى المستشفيات الذين يعانون من أمراض الرئة المزمنة، مثل التليف الكيسي (CF) وتوسع القصبات.

ووجدت الدراسة أن العديد من السلالات المعدية للبكتيريا طورت طرقاً مستهدفة لاستغلال الحالة الصحية الضعيفة لمرضى التليف الكيسي، ما يساعد البكتيريا على تجنب تدميرها من قبل الأجهزة المناعية لدى الضيف.

وتبين أنه بعد العثور على مساحة جديدة آمنة للبقاء على قيد الحياة داخل الخلايا المناعية المكلفة بقتلها، استمرت سلالات *P. aeruginosa* الخاصة بالتليف الكيسي في التطور من خلال مبادلة عوامل المقاومة مع بعضها البعض.

ويجسد هذا الاكتشاف قدرة العامل المرض على

يواجه معظمنا هذه البكتيريا في بيئتنا اليومية، وقد تستغل في الظروف المناسبة" أصغر الثغرات في دفاعاتنا المناعية لتحفيز العدوى المرضية.

وبهذا الصدد، درس فريق دولي من العلماء التاريخ التطوري لهذه الأنواع الغازية.

وظهر الفريق، بقيادة علماء من جامعة كامبريدج، شجرة عائلة وراثية مكونة من 596 سلالة مرتبطة ارتباطاً وثيقاً، استناداً إلى عينة 9829 بكتيرية مأخوذة من مجموعة متنوعة من المصادر البشرية والحيوانية والبيئية حول العالم، ويعود تاريخ بعضها إلى عام 1900.

ووجد العلماء أن 21 سلالة فقط كانت مسؤولة عن الغالبية العظمى من حالات العدوى، نتيجة لتطورها السريع.



منوعات المعبر 26



في إطار مشاركة المملكة ضيف شرف على الدورة الـ 43

وزير الثقافة والتواصل المغربي يزور معرض المشاركة الدولي للكتاب 2024

الحضور المغربي هنا تجربة رائدة ومهمة. واختتمت معاليه بأن الحضور المغربي في المعرض تهدف إلى توطيد التعاون الراسخ مع الشارقة، معيراً عن تطلعه إلى إطلاق مشاريع مشتركة تساهم في دعم وتطوير قطاع الثقافة والمعرفة. اهتمام عميق بالشؤون الثقافية من جهته.

عبر سعادة أحمد بن ركاض العامري عن ترحيبه بزيارة معالي وزير الثقافة والتواصل المغربي، مؤكداً أن هذه الزيارة تجسد الاهتمام العميق الذي توليه المملكة المغربية للشؤون الثقافية، وإبراز التراث والارتباط الحضاري المغربي في المحافل العلمية. وأوضح سعادته أن اختيار المملكة المغربية كضيف شرف لهذا العام يعكس مكانتها كرمز للثقافة الأصيلة التي تجمع بين الشرق والغرب، ويتيح منصة فريدة لتعريف العالم بمعمق التراث المغربي وإبداعاته الثقافية المتنوعة.

وأشار العامري إلى أن الإقبال الكبير على الجناح المغربي، من قبل الجمهور يُعد دليلاً على اهتمام المجتمع الإماراتي والدولي من جمهور المعرض بما تقدمه المملكة من فكر وأدب وعرفه. لافتاً إلى أن الفعاليات والجلسات الحوارية التي تنظمها المملكة خلال مشاركتها تخلق مساحة واسعة للتبادل الثقافي والتفاعل مع جمهور متنوع، وهو ما يؤكد عمق العلاقات الثقافية الممتدة بين الإمارات والمغرب.



وأشار معاليه إلى أن مشاركة المغرب كضيف شرف في المعرض تمثل فرصة استثنائية للتعريف بالثقافة والتراث المغربي، من خلال الرواق المغربي الذي يجمع بين فعاليات مميزة ومعرضات أثرية وتاريخية تعكس غنى التراث المغربي. وأوضح معاليه أن المعرض يُعد منصة مهمة للناشرين المغاربة الذين يمثلون قطاع النشر في المغرب، حيث يعرضون أحدث وأهم الإصدارات التي تُعرف زوار المعرض من الإمارات والعالم على منتجات الثقافة والمعرفة المغربية، وما يقدمه كتاب وأدباء وفلاسفة المغرب.

إلى جانب مجموعة من اللقى الأثرية المكتشفة في المغرب، والتي تسلط الضوء على التنوع الثقافي والحضاري عبر الحقب التاريخية المختلفة التي مرت بها المملكة المغربية. فرصة استثنائية للتعريف بالثقافة والتراث المغربي. وفي حديثه خلال زيارته، أكد معالي الوزير المغربي القيمة الكبيرة التي يمثلها معرض المشاركة الدولي للكتاب باعتباره واحداً من أهم المعارض العالمية في قطاع النشر والكتاب، حيث يعبر عن أهمية القراءة وضرورة تعزيز اقتصاد المعرفة.



المغربية ويعكس ملامح المشهد الثقافي في المملكة، وشملت الجولة دور النشر المغربية المشاركة في المعرض، والتي تضم أكثر من 25 ناشراً مغربياً يعرضون ما يزيد عن 4 آلاف عنوان متنوع بين الأدب والفكر والفنون. وخلال الجولة، أطلع معاليه على مجموعة من المخطوطات النادرة التي تعكس غنى الإرث المغربي في مجالات علم الفلك والجغرافيا والرحلات، بما في ذلك أعمال مميزة لأبرز العلماء المغاربة، وخريطة الشريف الإدريسي التي تعد واحدة من أهم الخرائط التاريخية. كما شاهد معاليه نسخاً نفيسة من القرآن الكريم تعود لقرون مضت،

وتأتي زيارة معالي الوزير المغربي بالتزامن مع الاحتفاء بالمملكة المغربية كضيف شرف الدورة الـ 43 من المعرض، حيث رافقه سعادة أحمد بن ركاض العامري في جولة شملت مختلف أرجاء المعرض والأجنحة المشاركة، وأطلع معاليه على التنوع الكبير في الإصدارات العربية والأجنبية التي تتضمن كتباً بمختلف لغات العالم، كما استمع معاليه لشرح حول الفعاليات الثقافية المصاحبة التي تجمع نخبة من الكتاب والمثقفين من حول العالم، مما يتيح فرصة استثنائية لتبادل الأفكار والخبرات في هذا الحدث الثقافي العالمي.

•• الشارقة-الفسج:

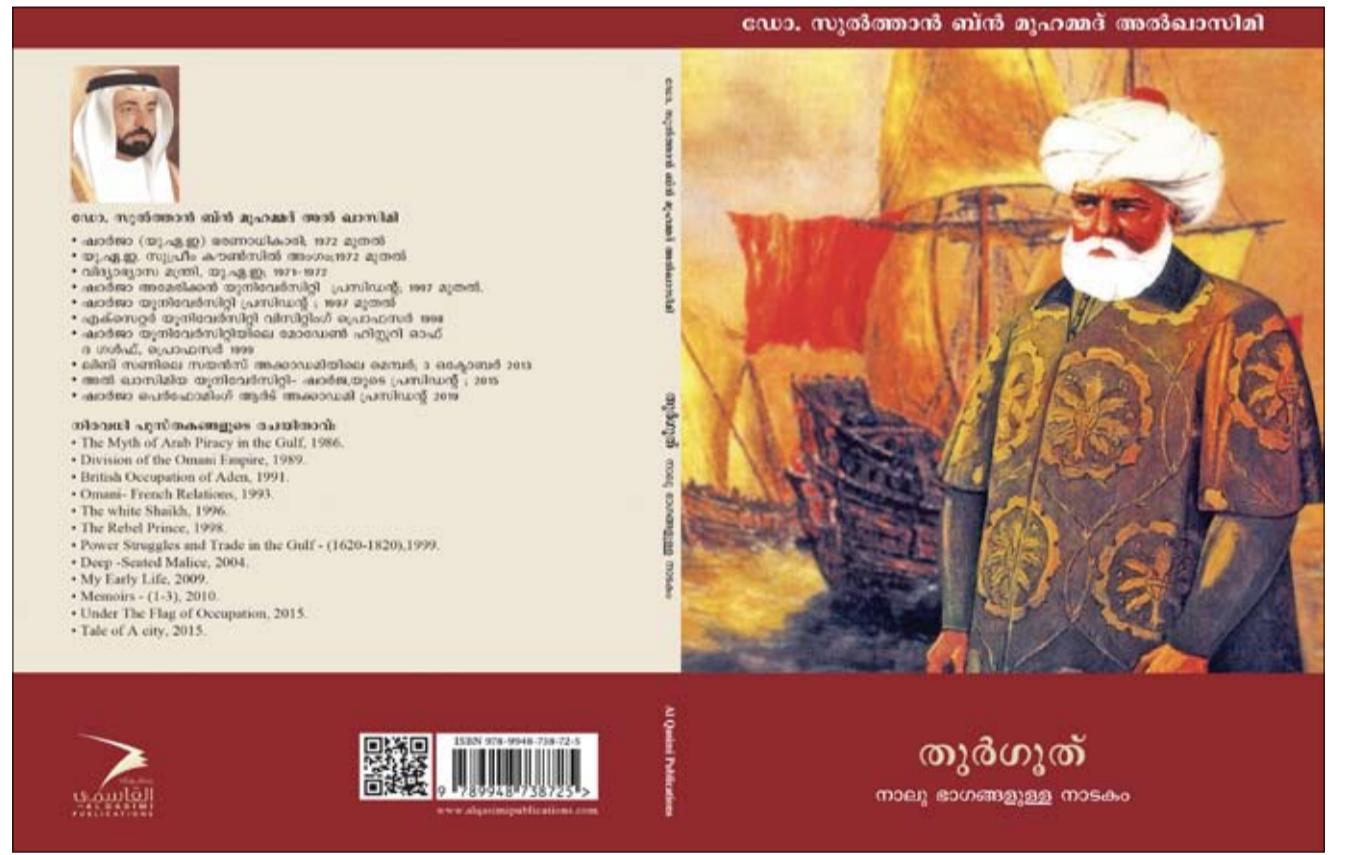
زار معالي الدكتور محمد المهدي بنسعيد، وزير الشباب والثقافة والتواصل المغربي، معرض المشاركة الدولي للكتاب، الذي تتواصل فعالياته بدوره حتى 17 نوفمبر الجاري في مركز إكسبو الشارقة، وكان في استقباله سعادة أحمد بن ركاض العامري الرئيس التنفيذي لهيئة الشارقة للكتاب، وسعادة أحمد التازي، سفير مملكة المغرب لدى دولة الإمارات العربية المتحدة. وتأتي زيارة معالي الوزير المغربي بالتزامن مع الاحتفاء بالمملكة المغربية كضيف شرف الدورة الـ 43 من المعرض، حيث رافقه سعادة أحمد بن ركاض العامري في جولة شملت مختلف أرجاء المعرض والأجنحة المشاركة، وأطلع معاليه على التنوع الكبير في الإصدارات العربية والأجنبية التي تتضمن كتباً بمختلف لغات العالم، كما استمع معاليه لشرح حول الفعاليات الثقافية المصاحبة التي تجمع نخبة من الكتاب والمثقفين من حول العالم، مما يتيح فرصة استثنائية لتبادل الأفكار والخبرات في هذا الحدث الثقافي العالمي.

مؤلفات الشيخ الدكتور سلطان القاسمي في معرض الشارقة للكتاب الأعمال المسرحية باللغة المالايالامية

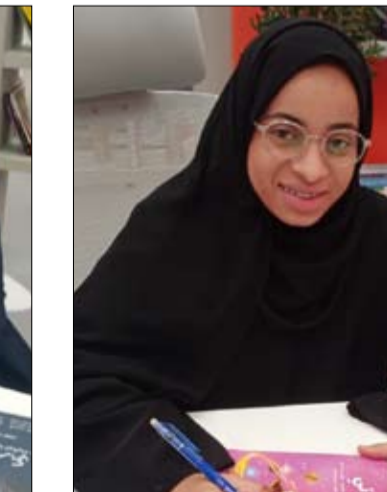
خلالها العالم الشرقي على ذخائر المسرح الجديد في العالم العربي المعاصر. وتأتي هذه الترجمات في إطار رؤية «مشاورات القاسمي» الهادفة للوصول إلى القراء على اختلاف لغاتهم في مختلف أنحاء العالم، واستجابة لرغبة العديد من المثقفين في دول شرق آسيا لقراءة أعمال صاحب السمو، وأن هذه الرؤية التي يعالج بها سموه التاريخ يتعامل بها أيضاً في حواراته مع الأخر وفي جميع فعالياته الثقافية، من أجل صورة إيجابية وصحيحة عن العرب والمسلمين.

وعصام، «الحجر الأسود»، «طورغوت»، «ممشون الجبار»، و«الإسكندر الأكبر». وتأتي هذه الترجمات في إطار رؤية «مشاورات القاسمي» الهادفة للوصول إلى القراء على اختلاف لغاتهم في مختلف أنحاء العالم، واستجابة لرغبة العديد من المثقفين في دول شرق آسيا لقراءة أعمال صاحب السمو، وأن هذه الرؤية التي يعالج بها سموه التاريخ يتعامل بها أيضاً في حواراته مع الأخر وفي جميع فعالياته الثقافية، من أجل صورة إيجابية وصحيحة عن العرب والمسلمين.

•• الشارقة - د.محمود علياء
صدر عن منشورات القاسمي مجموعة الأعمال المسرحية لصاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، وهي مترجمة إلى اللغة المالايالامية، وهي إحدى عشرة مسرحية كتبها سموه في الفترة من 1998م إلى 2018م، والمسرحيات هي: «التمرد»، «الواقع صورة طبق الأصل»، «القضية»، «عودة هولاكو»، «كتاب الله... الصراع بين النور والظلام»، «داعش والغبراء»، «علياء



ركن التوقيع في الشارقة الدولي للكتاب يستقبل الزوار بعناوين كتب عصرية



•• الشارقة : أسامة عبد المقصود

معرض الشارقة الدولي للكتاب حدث استثنائي، فبعد 43 عاماً من انطلاقه أصبح علامة مميزة في عالم الثقافة والفكر والإبداع، حيث تعددت الأنشطة والفعاليات لتبلي اهتمامات الزوار، ومن أهم هذه الفعاليات التي تيسر في سياق المعرض والهدف الأول منه، هو التقاء الكاتب بالقارئ في ركن التوقيع ليحصل الجمهور على نسخة موقعة من المؤلف فتصبح ذكرى طيبة بينهما في ركن التوقيع، التقت الدكتورة الصبيدانية أسامة عبد المقصود بجمهور المعرض، أثناء توقيعها كتابها (مفكرة الفصول الأربعة) تناولت فيه مرحلة الإجازة الشهرية للمرأة وما يطرأ عليها من تغير نفسي وإحساس بالإكتئاب والحزن وهذا التغير خارج عن سيطرتها الفكرية لذلك قدمت هذا المؤلف لتوعية المرأة في هذه المرحلة وعدم اتخاذ قرارات مصيرية وهي تحت هذا التأثير لذلك حددت في كتابها الأوقات المناسبة لهذه القرارات والتعايش النفسي السوي طوال هذه الفترة (الانحسار الأمريكي

جدتي) عن فتاة صغيرة اسمها ريم تعيش في منزل جدتها الذي نبت فيه شجرة الغلافب الشجرية المعروفة في دولة الإمارات وتعتبر رمز من التراث والموروث الثقافي للمواطنين، وحاولت الكتابة وصف الحياة البسيطة التي تغمر السعادة في النفوس، واختيار الكتابة لمنزل الجدة يوحي بالأصالة السهلة، وتناولت الكتابة القصة بأسلوب بسيط مفهوم للسن الذي وجهت له القصة.

وخص الكتاب دولة الإمارات في عرض هذا القانون وأهم ما ورد فيه من آليات، وقسم الكتاب إلى ثلاث فصول وكل فصل ضم عدد من الأبحاث والمطالب واعتمد في عرض الكتاب على العناوين الرئيسية والفرعية والجداول الدالة على حقيقة هذه الآليات، ويعد الكتاب من الكتب المتخصصة التي يستفيد منها شريحة من القراء المهتمين بهذا المجال كما وقعت الكتابة حنان محمد حيدر قصة للأطفال بعنوان (مندوس

المعنى الحقيقي لهذه التحولات، وجاء الكتاب مواكبا للمرحلة التي يعيشها العالم حالياً من اضطرابات مناخية وتبديل الطقس على الكوكب مما يجعل المتخصصين في هذا المجال أن يعكفوا على وضع المشكلات وإبراز الحلول الملائمة للتغلب على ما هو قادم من أجل استقرار الكوكب والعودة للحياة الطبيعية وقع الدكتور حسن مال الله خلفان وفتح الدكتور كتاب (الآليات القانونية في القانون الوطني لمواجهة التمييز)

وتتمكنت الكتابة من القبض على الحالة والأحداث طوال فقرات القصة، ولتسهيل على القارئ قسمت الرواية إلى عناوين فرعية كأنها مجموعة قصصية لكنها في الواقع رواية متماسكة وممتعة وقعت الكتابة سهير الشربيني كتاب بعنوان (الانهيار البيئي) وتحولات العلاقات الدولية للتغير المناخي، وقد أشارت في الكتاب عن أسباب هذه التحولات بالاستعانة بالمراجع والمصادر فضلا عن الخطوط البيانية والصور التي تساهم في توصيل الفكرة وإظهار

الرؤية التحليلية جاءت رواية (نفاذه بين عالمي الإنس والجن) للروائية الإماراتية شيخة الرشيد، معبرة عن صمود المرأة وروحها للعمل، وأشارت الكتابة إلى أصعب مهنة في الكون وهي الأمومة، وشكلت الرواية جزء مهما في عالم التكاتف الأسري والحنان بين أفرادها وكيف استقبال الأنتى عكس الشائع بين المجتمعات، وتناولت الرواية حياة البطلة منذ الولادة بأسلوب سردى ممتع مصحوب بالوصف والإبداع في الحكاية

منوعات

الفن

27

استعادت الفنانة التونسية هند صبري، بدايات رحلتها الفنية، والممتدة منذ ٣ عقود تقريباً، معتبرة نفسها ممثلة وليدة الصدفة، لأنها لم تكن تحلم أبداً دخول هذا المجال، بل كانت تطمح لتكون سفيرة.

وأوضحت هند، خلال ندوتها التي عُقدت مؤخراً ضمن فعاليات مهرجان الجودة السينمائي، أنها قدمت أولى أعمالها السينمائية، وهي في سن صغيرة، بعد ما شاهدها أحد المخرجين في تونس، وقال لوالدها أنها ذات وجه سينمائي.

العمل مع النجوم كان حلمًا بالنسبة لي

هند صبري: أقدم أفضل ما لدي من أداء وإحساس

لم تكن تحلم أبداً دخول الفن، بل كانت تطمح لتكون سفيرة

ما لدي من أداء وإحساس، خلال المرة الأولى من تصوير المشهد، لكن حال إعادة التصوير، يقل مستوى الأداء والإحساس.

الدراما التلفزيونية

وأرجعت هند صبري، أسباب عدم مشاركتها في الدراما التلفزيونية، في بداية مشوارها الفني، إلى نصيحة بعض المخرجين، لذا كان أول مسلسل لها "بعد الفراق" عام 2008، متابعاً "اكتشفت ضرورة تقديم أعمال تلفزيونية بالتوازي مع السينما".

وأشارت إلى أنها صاحبة فكرة تقديم "عايزة أتجوز" في مسلسل تلفزيوني، رغم أن ذلك القرار كان يحمل مخاطرة كبيرة وقتها، لأنه لم يسبق لها تقديم أعمال كوميدية من قبل، متابعاً "المسلسل تعرض للانتقادات وهجوم في عرضه الأول، لكن بعد ذلك حقق نجاحاً جماهيرياً كبيراً".

وأضافت أنها تلقت بعدها عرضاً من المخرجة التونسية مفيدة التلاتي، للمشاركة في فيلم "صمت القصور" عام 1994، والذي شارك في العديد من المهرجانات السينمائية، متابعاً "بعد هذا الفيلم عدت لاستكمال دراستي، وشعرت أنني لن أستمّر في هذا المجال، إلى أن تلقيت عروضاً فنية، لتتوالى الأعمال، واستمرت رحلتي الفنية".

وأشارت إلى الدعم الكبير التي تلقتها من أسرته في تلك الفترة، لاسيما وأنها لم تدرس التمثيل قط، لكنها علمت نفسها بنفسها، فضلاً عن مساعدة بعض الأشخاص لها، سواء في تونس أو مصر. وأكدت أن مهرجان قرطاج السينمائي، كان له تأثيراً كبيراً على مشوارها الفني، إذ تعرفت من خلاله على المخرجة إيناس الدغدي، والتي اقترحت عليها السفر إلى القاهرة، وبعدها رشحتها لبطولة فيلم "مذكرات مراهقة"، ليكون أول تجاربها في السينما المصرية.

فنانة محظوظة

واعتبرت هند صبري، نفسها محظوظة، كونها تعاونت مع المخرج داود عبد السيد، في فيلم "مواطن ومخبر وحرامي"، قائلة: "أشعر بفخر شديد بتلك التجربة، وأحب كتابات داود، لأنها تحمل رؤية وتساولات وجودية".

ورأت أن "هذا الفيلم من أكثر الأعمال التي استقرت في الذاكرة، والجماهير أصيب بحالة دهشة وقتها، لمشاركة المطرب الشعبي شعبان عبد الرحيم في العمل".

وتطرقت بالحديث، إلى فيلم "عمارة يعقوبيان"، والتي وصفته بـ "الفيلم المعجزة"، قائلة إن: "هذا العمل شارك فيه مجموعة كبيرة من الفنانين، مثل عادل إمام، ونور الشريف، ويسرا وخالد صالح، والسيناريو والحوار لوحيد حامد، عن رواية علاء الأسواني".

وقالت إن: "العمل مع كل هؤلاء النجوم، كان حلمًا بالنسبة لي"، مشيرة إلى أنها كانت تشعر بالربح عندما التقت الفنان عادل إمام لأول مرة، والذي مازحها وقتها بقوله: "هنحبتني أنا وابني في نفس اليوم"، في إشارة إلى ابنه محمد، الذي كان يشارك في بطولة الفيلم.

10 سنوات سينما

وقالت هند صبري، إنها عاشت حالة نشاط سينمائي لمدة 10 سنوات متتالية، في الفترة من 2001 إلى 2010، قائلة إن: "السينما المصرية في ذلك الوقت كانت جيدة جداً، وكان هناك زخماً في الإنتاج".

ولفتت إلى أن فيلم "أحلى الأوقات" للمخرجة هالة خليل، إنتاج عام 2004، من الأعمال المهمة والفارقة في مشوارها الفني، قائلة: "قدمت شخصية جديدة ومختلفة علياً تماماً".

وتابعت أن فيلم "الجزيرة" كان محطة مهمة أيضاً، لاسيما وأن المخرج شريف عرفة أجاد صنع فيلم جيد وضخم، وكذلك فيلم "أسماء" إخراج عمرو سلامة، رغم الهجوم التي تعرضت له آنذاك. وأكدت أنها قضت 10 سنوات من عملها في السينما، دون إبداء رأيها في أي عمل فني، وتستجيب لتعليمات المخرجين التي تعمل معهم، إذ كانت تعتبر نفسها "أثة فنية في أوركسترا المخرج"، مشيرة إلى أن الجيل الحالي أكثر جرأة في هذا الموضوع، لذا تنصح البعض أحياناً بضرورة تجنب إبداء الرأي في عمل المخرج، إلا بعد أن يكون لدى الممثل مخزون فني.

وأوضحت أنها لا تميل إلى فكرة إعادة تصوير المشاهد، الأمر الذي يؤثر على أداءها، قائلة: "أقدم أفضل



جميلة عوض: تعاقدت رسمياً على بطولة مسلسلات أفلاطوني والتصوير قريباً

وحرست الفنانة جميلة عوض، لـ "اليوم السابع"، أنها تعاقدت رسمياً على بطولة مسلسل "أفلاطوني" المكون من 15 حلقة، من تأليف وإخراج شريف الأنسي، مشيرة إلى أن انطلاق التصوير سيكون قريباً بعد الانتهاء من التحضيرات والتعاقدات مع الفنانين المشاركين في البطولة، لافتة أنها لا تعلم موعد العرض، حيث إن هذه الأمور تحدها الشركة المنتجة.

وأكدت الفنانة جميلة عوض، لـ "اليوم السابع"، أنها تعاقدت رسمياً على بطولة مسلسل "أفلاطوني" المكون من 15 حلقة، من تأليف وإخراج شريف الأنسي، مشيرة إلى أن انطلاق التصوير سيكون قريباً بعد الانتهاء من التحضيرات والتعاقدات مع الفنانين المشاركين في البطولة، لافتة أنها لا تعلم موعد العرض، حيث إن هذه الأمور تحدها الشركة المنتجة.



بيومي فؤاد يشارك في بطولة فيلم أسد أسود

يشارك النجم بيومي فؤاد في بطولة فيلم أسد أسود بطولة النجم محمد رمضان، للمخرج محمد دياب، حيث يجتمع بيومي مع رمضان للمرة الأولى في السينما، حيث يجسد أحد الشخصيات البارزة في أحداث الفيلم، ويبدأ بيومي تصوير دوره في الفيلم الذي من المقرر طرحه في دور العرض خلال الفترة المقبلة، ويشارك في بطولة الفيلم كل من شريف سلامة ماجد الكدواني وعدد كبير من الفنانين. وينتظر بيومي فؤاد عرض فيلمه الجديد المسترحة وتشارك في بطولته الفنانة ليلى علوي، ومن المقرر طرحه في دور العرض السينمائي خلال الفترة المقبلة، وهو العمل الثالث بين ليلى علوي وبيومي فؤاد في السينما على مدار السنوات الأخيرة.

ويضم فيلم "المسترحة" مجموعة مميزة من النجوم، من بينهم ليلى علوي، بيومي فؤاد، محمد رضوان، محمد محمود، محمود الليثي، عمرو وهبة، مصطفى غريب، نور قديري، وعبد الرحمن ظاظا. الفيلم من تأليف محمد عبد القوي، أحمد أنور، أسامة حسام الدين، وأحمد سعد والي، ومن إخراج عمرو صلاح.



الفكر

أسباب الشعور بالحرقنة

تشير الدكتورة إيرينا بيريجنايا أخصائية أمراض الجهاز الهضمي خبيرة التغذية، إلى أنه لا توجد حلقة عضلية تفصل بين المريء والمعدة. ووفقاً لها، بفضل وضع الجسم العمودي يمكن تجنب الارتجاع المتكرر من المعدة إلى المريء، مشيرة إلى أن محتوى المريء قاعدي والمعدة حامضي. لذلك يؤدي اختلاطهما إلى تكون الغازات وتهيج وحرقنة وقد يحصل تشنج حاد وشعور مزعج عندما لا يتمكن الشخص من ابتلاع أي شيء. وإذا تكررت هذه الحالة يحصل التهاب في المريء عواقبه وخيمة.

وتشير الطبيبة، إلى أن الحرقنة تنجم عن الإفراط في تناول الطعام، فمثلاً لم يتناول الشخص الطعام طوال النهار وفي المساء بعد تناول وجبة العشاء يستلقي أفقياً. كما قد يكون السبب عدم تحمل منتجات الألبان. وبالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تظهر الحرقنة نتيجة تناول أطعمة غير متوافقة، التي يمكن أن تسبب حتى التهاب البنكرياس، فمثلاً تناول الكحول مع لحم مخمر مشوي وفلفل حلو يؤدي حتماً إلى الشعور بالحرقنة وإلى أمراض خطيرة. وقد يكون الإجهاد السبب أيضاً في ظهور الحرقنة.



المغنيسيوم يقلل الرغبة في تناول الحلويات وخطر الموت المفاجئ

يشير الدكتور ألكسندر مياستنيكوف إلى أن المغنيسيوم يلعب دوراً أساسياً في تنظيم حساسية الأنسولين، لذلك عندما يكون مستواه كافياً لن تكون لدى الشخص رغبة في تناول الحلويات. ولكن عندما ينخفض مستوى المغنيسيوم في الجسم أو يعاني الشخص من اضطراب عملية إخراجها من الجسم، فإنه بالإضافة إلى الرغبة الشديدة في تناول الحلويات، تظهر لديه أعراض التعب وتشنجات في الساق والصلع وعدم انتظام ضربات القلب وتغيرات في مخطط القلب والأرق وحتى الموت المفاجئ، وفقاً للطبيب. ويشير الطبيب، إلى أنه للحفاظ على مستوى المغنيسيوم في الجسم يجب تناول سلطة من منتجات غنية بالمغنيسيوم، مثل سمك الماكريل والفاصوليا الخضراء واللين والأعشاب البحرية، ويمكن أيضاً إضافة الليمون والسلم.

أماكن تطيل عمر المصاب بالسرطان

أظهرت تحليلات أجريت على مصابين بسرطان القولون والمستقيم في مرحلة مبكرة أن أماكن العيش لها تأثير على معدلات البقاء على قيد الحياة. وبحسب الدراسة التي نشرت على الإنترنت في 28 أغسطس في مجلة Open Network JAMA، فإن المرضى المصابين بسرطان القولون والمستقيم المبكر الذين يعيشون في المناطق الريفية لديهم معدلات بقاء أعلى على قيد الحياة لمدة خمس سنوات أقل من نظرائهم المقيمين في المناطق الحضرية. وقام الدكتور منغ هان تساي، من معهد جورجيا للوقاية في جامعة أوغوستا، وزملاؤه بفحص ارتباطات الوفيات بسرطان القولون والمستقيم المبكر بالفقر المستمر والريف وتقاطع الفقر المستمر والريف بشكل عام وفي الفئات العمرية. وشمل التحليل 58200 مريض مصاب بسرطان القولون والمستقيم المبكر تم تحديدهم من برنامج المراقبة والوبائيات والنتائج النهائية من عام 2006 إلى عام 2015. ووجد الباحثون أن معدل البقاء على قيد الحياة لمدة خمس سنوات كان أعلى بشكل عام لأولئك الذين يعيشون في مناطق فقيرة وغير ريفية (72%) وأدنى لمن يعيشون في مناطق فقيرة بغض النظر عن الريف (67%). كان هناك بعض التباين حسب الفئة العمرية (على سبيل المثال، كان معدل البقاء على قيد الحياة 64% لمن تتراوح أعمارهم بين 20 إلى 29 عاماً ويعيشون في مناطق ريفية فقيرة). وكان لدى مرضى سرطان القولون والمستقيم الذين يعيشون في المناطق الريفية وحدها خطر متزايد للوفاة بسرطان القولون والمستقيم بنسبة 1.1 إلى 1.4 ضعفاً مقارنة بالمرضى الذين يعيشون في مناطق غير ريفية. وبالنسبة للمرضى الذين يعيشون في مناطق فقيرة وريفية، كان هناك خطر متزايد للوفاة بسرطان القولون والمستقيم بنسبة 1.1 إلى 1.5 ضعفاً مقارنة بالمرضى الذين يعيشون في مناطق غير ريفية، مع تقديرات عالية بشكل ملحوظ لن تتراوح أعمارهم بين 30 إلى 39 عاماً.



الممثلة الإيطالية ألبا روهرواشر تحضر على السجادة الحمراء لفيلم (صديقي الرائع) خلال مهرجان روما السينمائي الدولي. (ا ف ب)

قرأت لك

الكوي



فاكهة غنية جداً بفيتامين C حيث تحتوي الثمرة الواحدة على نسبة عالية منه تتراوح ما بين 200 إلى 300 ملغم لكل مائة غرام أي حوالي وزن ثمرتين متوسطتي الحجم.

- فوائد:
- تؤمن وحدات حرارية قليلة للجسم، فالثمرة الواحدة تعطي الجسم حوالي 20 سعرة حرارية نظراً إلى أنها تحتوي على نسبة عالية من الألياف.
- مفيدة جداً للنظم الغذائية الخاصة بعمليات انقاص الوزن لأنها تساعد على الشعور بالشبع والامتلاء.
- ينصح بتناول الكوي للمساعدة على مقاومة التهابات الأنسجة والتخلص من حالات الرشح الشديد.
- تساعد في عمليات الهضم وفي تطهير وتخفيض معدل الكوليسترول في الدم.

سؤال وجواب

- من القائل .. لو فارقت ذكر الموت قلبي لخشيت ان يفسد علي قلبي ؟
- سعيد بن جبير
- ما اكبر الحيوانات عينا ؟
- سمك الكلمار العملاق (الحبار Squid)
- كم تبلغ فترة حمل الابل ؟
- سنة
- كم سنة يعيش الرجل ؟
- حوالي 40 عاماً
- من مؤلف كتاب « الاطواق الازهار على صدور الانهار » ؟
- الأبيشيبي

هل تعلم؟

- الأرز لا يدخل أبداً في تركيبه ورقة الأرز.
- الحصان لديه 40 سن، والفرس لديها 36 سن.
- أسماك القرش لا تتوقف عن الحركة حتى عند نومها او فترة راحتها.
- الدلافين يمكنها أن تقتل أسماك القرش بواسطة أنفها.
- سمك القرش يمكنه أن يشتم رائحة فطره دم من على بعد 4 كيلومتر.
- القارة الوحيدة التي ليس فيها لا زواحف وثعابين هي قارة القطب المتجمد.
- أستراليا لديها أكبر عدد من الأغنام.
- الكلاب السلوقية تصل سرعتها إلى 67 كيلو متر في الساعة.
- الشخص العادي لديه 10.000 من شعيرات التدوق.
- لسان نكار الخشب يمكن أن يلتفت حول رأسه مرتين.
- الثعابين لا يمكنها أن ترمش بعيونها.
- النمل لا يجب بوردرة الاطفال.
- الفئران يمكنها أن تبقى فوق سطح الماء لمدة ثلاث أيام.

قصة المرأة الطيبة

كانت المرأة تجلس في دارها وقد احتنى ظهرها من كثرة العمل الشاق الذي تقوم به كل يوم لأطعام صغارها وكم كانت تتمنى ان يكون فيهم من يستطيع مساعدتها لكن للأسف ثلاثتهم صغار.. مر عليها رجل غليظ القلب وقال لها بغضب: ما زلت تصرين على ان تحتفظي بهذا البيت.. بيعه لي وكلي بثمنه. فقالت له: وما فائدة الطعام بدون بيت بأوتينا وسقف بحميئنا.. مالك بيتي اتركني لحائي. فقال: حسناً، لن يحميك احد مني ولن تجدي عملاً منذ الغد في أي بيت، وفكري جيداً في ان تتركي القرية قبل ان تموتى وصغارك من الجوع. جاء الغد والجميع في خوف من فتح ابوابهم لأم مسعد لتعمل وترتق، فعدت إلى بيتها الصغير تبكي، وعند الظهيرة كان الناس في ذهاب واياب ينظرون إلى بيتها في حزن، فهم يخافون مساعدتها فيغضب عليهم عمدتهم، ووقفوا بينها مسون حين جاءت حدة كبيرة تحمل بين مخالبها ديك كبير يرقرق بشدة حيث أفتت به فوق بيت ام مسعد، فالتقطت ام مسعد الديك وقالت: رزقا من الله. وتعالى الهمس وسط الدهشة الكبيرة حين قال الناس: الحداة أفتت بالديك لأم مسعد، هذا شأن فوق الوصف، انها امرأة في حراسة الله يا لها من بركة. غضب العمدة لما حدث وقال: صدفة وحدت. يوم اخر مر ولم تجد عملاً لتعود حزينة.. ولم يمر وقت حتى مرت سيارة يقرب بيتها وانفلت المقود من السائق وادى ذلك إلى تساقط بعض الأقفاس من السيارة، فوقف صغار ام مسعد يساعدون السائق في ترتيب سيارته مرة اخرى، فمنهم بعض من الخضير والفاكهة جزءاً مساعدتهم، فشكرته ام مسعد وقالت: حمدلله رزقا من الله. وكثر الحديث مرة اخرى انها امرأة يحميها الله. جاء اليوم الثالث ولم تجد عملاً فخرجت إلى الطريق العام حيث المحطة الكبيرة ربما تعمل في حمل الأمتعة من وإلى القطر ولم تجد من يتادياها فهي امرأة، وانشاء خروجها من المحطة حزينة اذ بها تجد حقيبة صغيرة حشرت بين الكرسي، ومدت يدها لتذهب بالحقيبة إلى كشك الشرطة وتسلمها، فوجدت امرأة انيقة تبكي حقيبتها الضائعة، ولم تمض لحظات حتى كانت ام مسعد تقبض مبلغ كبير من المال مكافأه لها، بعد ذلك اليوم خاف العمدة من الاقتراب منها فقد كان الناس يقولون انها امرأة كلها بركة ومن يؤذيها ستصيبه اللعنات فتركها وحالتها، اما مال المكافأة فقد اشترت به ما يتبعه لرواد المحطة الكبيرة وهي الان لا تحتاج للعمل في خدمة سكان القرية.

