

كليفلاند كلينك أبوظبي
ينقذ عين مريضة
مصابة بحالة نادرة



ساشا دحدوح:
«رقصة مع الموت»
تأجل بسبب الحرب



نوبات الربو.. كيفية التعامل
ص 23 والسيطرة عليها وتجنب عوامل الخطر

كيف توازن بين الماء والحلويات في رمضان؟

تحتوي الحلويات الرضائية على نسبة سكر عالية إلى جانب الدهون، ما يجعلها عالية في السعرات الحرارية إذا تناولت كمية كبيرة منها بين الإفطار والسحور. من ناحية أخرى، يُنصح بالمحافظة على رطوبة الجسم بالماء، وتناول حوالي 8 أكواب من الماء. ويساعد شرب الماء في تنظيم نسبة السكر في الدم. كما أن الحفاظ على رطوبة الجسم تدعم الكلى في التخلص من السكر الزائد عن طريق البول. ولضمان الاستمتاع بأطباق الحلوى الرضائية من دون إفراط، اجعل الأولوية لاختيار الحلوى غير المقلية، مع تفصيل الخيارات الأقل في السكر والدهون. من أمثلة هذه الحلويات حلالة الجبن، والكلاج والقطايف المخبوزة بدلاً من المقلية. ويمكنك اختيار الحلويات المحلاة بالتمر أو الدبس بدلاً من السكريات المكررة. وينبغي عدم تناول مشروبات سكرية مع الحلوى. ومراعاة إرضاء الرغبة في تناول السكريات من خلال أكل التمر والفواكه الغنية بالماء، أو الفواكه المجففة مع مشروبات كالخضاف. كما أن تبني مبدأ الاعتدال يساهم في التحكم في كمية وأحجام الحلويات التي يتناولها الشخص. وينصح بالإفراط الجيد لإشارات العطش والجوع، فكتيراً ما يتم الخلط بينهما، ما يؤدي إلى الإفراط في تناول الطعام، وقد يتجه هذا الإفراط إلى تناول كمية كبيرة من الحلويات. ولضمان ذلك، ينبغي تناول وجبة إفطار متوازنة تحتوي على قدر جيد من الخضروات والبروتين، لأن ذلك يساعد على التحكم في الشهية.

هل يؤثر الصيام في إنتاجية الموظفين؟

سعت دراسات علمية إلى استكشاف تأثير الصيام في إنتاجية الموظفين خلال شهر رمضان، بهدف تطوير سياسات تنظيمية تحافظ على الأداء الوظيفي. ورغم الاعتقاد السائد بأن الصيام يؤدي إلى تراجع الإنتاجية بسبب انخفاض مستويات الطاقة، كشفت دراسة حديثة بعنوان "تأثير الصوم على الإنتاجية والرفاهية في مكان العمل" أن العامل المؤثر ليس الصيام بحد ذاته، بل كيفية تنظيم العمل وإدارة الوقت. وأجرى ثلاثة باحثين كويتيين الدراسة على 201 موظف في مختلف القطاعات بالكويت، حيث أظهرت النتائج أن الصيام لم يؤثر بشكل ملحوظ في الصحة العامة للمشاركين، رغم تسجيل انخفاض طفيف في مستوى التركيز، لكنه لم يكن ذا تأثير كبير على الإنتاجية. كما عززت الدراسة نتائج أبحاث أخرى تناولت تأثير الصيام في الأداء البدني، حيث لم تجد دراسة أجريت على رياضيين فروعاً إحصائية بين أداءهم أثناء الصيام وبعده. وأشارت الأبحاث إلى أن التغيرات في العادات اليومية، مثل: الامتناع عن المنبهات، وتقليل ساعات العمل، واستخدام الإجازات السنوية، قد تكون أكثر تأثيراً في الأداء من الصيام نفسه. وأوصت الدراسة بتبني سياسات عمل مرنة، مثل: تعديل ساعات الدوام بما يتناسب مع أوقات الذروة في النشاط الذهني، وتوفير بيئة عمل داعمة، لضمان الحفاظ على التركيز والإنتاجية. وخلصت الأبحاث إلى أن الصيام قد يكون أداة لتعزيز الإنتاجية والرفاهية، حيث يساهم في تحسين الصحة العقلية والنفسية، إلى جانب فوائده البدنية.

أنف الحمل.. ما قصته ومتى يكون مقلقا؟

قد ترتبط بعض الأمهات بسبب كبر حجم الأنف في أثناء الحمل، وتقول جيسكا ماغن دكتوراه في الطب، ومستشارة الرضاعة الطبيعية الدولية إنه بالرغم من أن "أنف الحمل" ليس مصطلحاً طبياً، إلا أن أنوف العديد من النساء تبدو أكبر نحو نهاية الحمل، وقد يعانين أيضاً من تصريف أنفي أكثر تواتراً مقارنة بما قبل الحمل. وبينت الدكتورة أن الهرمونات المزعجة هي المسؤولة عن ذلك وأوضحت، "ترجع هذه التغيرات في الأنف إلى زيادة هرمونية في حجم الدم المتداول لدى النساء في أثناء الحمل، ورغم أن معظم حجم الدم المتزايد يهدف إلى دعم الجنين والرحم المتنامين، فإن جميع أجزاء الجسم تتلقى في النهاية تدفقاً متزايداً من الدم في أثناء الحمل". هذا ليس كل شيء، فقد تعاني الحوامل أيضاً من التهابات تجاوب الأنف المعروف باسم التهاب الأنف. وهذه الحالة، التي تسبب العطاس والاحتقان وسيلان الأنف، شائعة جداً، ووجدت الأبحاث أن التهاب الأنف في أثناء الحمل يؤثر على 39٪ من الحوامل.

يعد الكاجو من المكسرات لذيذة الطعم التي تحتوي على الكثير من المغذيات الهامة، وبالرغم من ثمنه المرتفع إلا أنه يمد الجسم بالكثير من الفوائد الصحية.

ولا تعد هذه المكسرات الصغيرة

مجرد وجبة للتسلية، بل

هي أيضاً إضافة متعددة

الاستخدامات للعديد من

الأطباق، من السلطات

إلى أطباق الحبوب

والحلويات،

وتعتبر خياراً

مثالياً لمن يرغب

في إدخال المزيد

من الأطعمة النباتية إلى نظامه

الغذائي.



فوائد ذهبية.. هذا ما يحدث عند تناول الكاجو يومياً

صحة القلب

وتشير الدراسات إلى أن تناول المكسرات بشكل عام يرتبط بتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب، ويعزى ذلك جزئياً إلى محتوى الدهون الصحية فيها، والكاجو ليس استثناء حيث يعد مصدراً جيداً للدهون الأحادية والمتعددة غير المشبعة التي تدعم صحة القلب. ووفق أخصائية التغذية لجيليان باركيومب لوقع "بنتج ويل" يمكن لهذه الدهون الصحية أن تحسن مستويات الكوليسترول عند استبدال الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة مثل اللحوم والزبدة، مرضى السكري من النوع الثاني.

الحفاظ على الوزن

كما أظهرت الأبحاث أن تناول الكاجو قد لا يؤدي إلى امتصاص جميع سعراته الحرارية، ويعتقد الباحثون أن الألياف الموجودة في الكاجو تحبس بعض الدهون، مما يساعد الجسم على التخلص منها، وبالتالي، يمكن أن يحتوي أوقية من الكاجو على 163 سعرة حرارية، ولكن يتم امتصاص حوالي 137 فقط منها.

تحسين مستوى السكر في الدم

تعد المكسرات بشكل عام مفيدة في الوقاية من مرض السكري وإدارته، والكاجو لا يثنى عن هذه القاعدة، وبما أن الكاجو يحتوي على كميات منخفضة من الكربوهيدرات (حوالي 9 جرامات لكل أوقية)، بالإضافة إلى البروتين، والألياف، والدهون الصحية، فإنه يساعد في تنظيم مستويات السكر في الدم. ووفقاً للدراسة، فإن استبدال الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات المكررة بالكاجو قد يساهم في تحسين مستويات الأنسولين، خاصة لدى مرضى السكري من النوع الثاني.

صحة العظام

لا تقتصر فوائد الكاجو على صحته للقلب والوزن، بل إنه أيضاً مفيد لصحة العظام، حيث يحتوي الكاجو على مغذيات أساسية مثل فيتامين K، والمغنيسيوم، والفسفور، التي تلعب دوراً مهماً في تقوية العظام وصحتها.

مضادات الأكسدة

وأخيراً، يحتوي الكاجو على مزيج طبيعي من مضادات الأكسدة مثل البوليفينولات والفلافونويدات، التي تساعد في مكافحة الالتهابات وتحمي الجسم من الإجهاد التأكسدي الذي قد يؤدي إلى أمراض مزمنة مثل أمراض القلب والسرطان. كما أنه مصدر جيد للزنك، الذي يدعم جهاز المناعة.

محاذير تناوله

وعلى الرغم من الفوائد العديدة للكاجو، فحاله كحال جميع المكسرات حيث يتعين على الأشخاص الذين يعانون من حساسية تجاهها تجنب تناوله. كما أن الكاجو يحتوي على مستويات عالية من الأوكسالات، التي قد تؤدي إلى حصى الكلى. لذا، يوصى باستشارة الطبيب قبل إضافة الكاجو إلى النظام الغذائي إذا كان لديك تاريخ من حصوات الكلى.

معروك رمضان.. ضيف

موائد السوريين في الوطن

ورفيقهم في الغربة

لستوات طويلة كان "المعروك"، وهو نوع من الخبز المحلى، جزءاً أساسياً من موائد كثير من الأسر السورية في شهر رمضان المبارك، لكنه مع تدهور الحالة المعيشية لغالبية السكان، بات ضيفاً متفاوت الحضور.

قبيل الإفطار، حيث وقت الذروة في الإقبال على شراء المعروك، تملأ أسواق الباعة في الأسواق الشعبية، مرددين: "أكل الملوك يا معروك"، آتزة وطيب يا معروك". وتحرس كثير من الأسر السورية على حضور تلك الفطيرة الرضائية على موائدها طاملاً أمكن ذلك، حتى لو اقتصر الأمر على أول أيام الشهر مع انتشار الفقر على نطاق واسع في البلاد التي عانت طوال 14 عاماً من الحرب والانقسام.

وتلجأ بعض الأسر السورية لإعداد المعروك في المنزل، لعله يكون أقل كلفة، مع سهولة الوصول لطريقة تحضيره من مهر الخبازين عبر مواقع التواصل الاجتماعي. لكن ذلك التراجع في شراء المعروك لم يغيبه عن واجهة الأفران ومحال الحلويات وبسطات الأسواق والطرق التي تباع أطعمة ومشروبات خاصة بشهر رمضان، وتميز الأسواق السورية عن غيرها من خلال طريقة العرض والمناذاة عليه.

وفي المغربيات، حيث يعيش ملايين السوريين لاجئين في تركيا والأردن ولبنان وألمانيا والنمسا ودول عربية وأوروبية أخرى، تبدو الصورة مغايرة بعض الشيء. فلمعروك حضوره الكبير عند الأسر السورية، حيث تعده أفرادهم في المغربيات بوصفه رابطاً بينهم وبين الوطن شأن كثير من الأطعمة والمشروبات والعادات التي تميز السوريين، مثل المنة، وأوراق اللوخية الجافة.

وتُصنع عينة المعروك التقليدية من مادة الطحين المضاف إليه زيت نباتي وقليل من السمّن والسكر والماء والمحب والبيض والحليب، حيث تعجن وتخلط جيداً، ثم تترك حتى تختمر، ثم تقدر على الصراخ، وتوزع حسب الحجم والوزن المطلوب، ثم يرش على وجهها السمسم وحب البركة وتدخل إلى فرن الخبز لتتضج.

مقارنة بالزيوت.. هل السمّن الأكثر أماناً؟

استخدم السمّن، منذ قرون، في الطبخ الهندي والطب الأيورفيدي، ولكن هل السمّن صحي؟

قال أخصائي السرطان الدكتور تارانج كريشنا، "السمّن مفيد للغاية ومهم، ففي منزلي نستخدم السمّن في جميع الأطعمة، وعندما يتعلق الأمر بالزيوت، فإن السمّن هو الأفضل".

وأضاف "ترتفع مستويات الدهون الثلاثية عند إعادة استخدام، ويجب استخدام الزيت مرة واحدة فقط في الطهي، والسمّن هو النوع الوحيد الذي لا يتسخر حتى عند درجة غليان عالية، وهو الطعام الأكثر راحة وأماناً، وإذا أضفت ملعقة من السمّن إلى طعامك فلن يحدث لك أي شيء على الإطلاق".

اعتبرت الأيورفيدا تقليدياً أن السمّن هو المصدر الأكثر صحة للدهون الصالحة للأكل، مع العديد من الخصائص المفيدة. ووفقاً للأيورفيدا، يعزز السمّن طول العمر ويحمي الجسم من أمراض مختلفة، وفقاً لدراسة أجريت عام 2010 حول تأثيرات السمّن ونُشرت في المكتبة الوطنية للطب.

وتقول الدراسة إن السمّن يزيد من نار الهضم ويحسن الامتصاص والاستيعاب، كما أنه يغذي الأوجاس، الجوهر الدقيق لجميع أنسجة الجسم (داتوس)، ويحسن الذاكرة ويقوي الدماغ والجهاز العصبي.

كما أنه يزيد الأنسجة الضامة، ما يجعل الجسم أكثر مرونة. ويستخدم السمّن بكثافة في الأيورفيدا في العديد من التطبيقات الطبية، بما في ذلك علاج الحساسية والجلد وأمراض الجهاز التنفسي. ويتم تحضير العديد من المستحضرات الأيورفيدية عن طريق طهي الأعشاب في السمّن.

طبيب يكشف سبباً مثيراً

لتناوله 56 بيضة أسبوعياً

كشف طبيب يشتهر بنظامه الرياضي، والغذائي غير الاعتيادي، عن تناوله كمية ضخمة من البيض كل أسبوع، وقال إنها تعكس بشكل إيجابي جداً على عضلاته.

وكشف الدكتور سمر مزر، وهو طبيب عام يعمل في مستشفى بلندن، ويبلغ من العمر 32 عاماً، ومؤثر لديه 294000 متابع على TikTok، أنه يستهلك منذ فترة طويلة ما مجموعه 56 بيضة في الأسبوع، حوالي ثماني بيضات في اليوم، وفق "دايلي ميل".

واتبع الطبيب هذه الطريقة غير العادية في تناول الطعام بعد أن حدد بالضبط مقدار البروتين الذي يحتاجه للوصول إلى كتلة عضلية معينة، والحفاظ عليها.



كيف يؤثر الاستحمام المفرط في بشرتك؟

في فصل الشتاء، يكون الهواء البارد والتدفئة المركزية عاملين رئيسيين يؤديان إلى جفافا البشرة وتهيجها. وبينما قد يظن البعض أن الصابون أو جل الاستحمام هو الحل، فإن الكثير من هذه المنتجات قد تزيد الوضع سوءاً.

تحتوي البشرة على ميكروبيوم دقيق من البكتيريا التي تساعد في الحفاظ على صحتها ودعم جهاز المناعة، لكن استخدام الصابون والجل القلوي يعطل هذا التوازن، مما يؤدي إلى جفاف البشرة وتهيجها، وقد يسبب الإكزيما والتهابات الجلد، وفقاً لتقرير نشرته صحيفة "التايمز".

ويقول جيمس هاميلين، محاضر في السياسة الصحية بجامعة ييل، إنه شعر بتغيير إيجابي عندما قلل من استخدام الصابون. ففي كتابه "تنظيف: العلم الجديد للبشرة"، أشار إلى أن تقليله لاستخدام الصابون جعله يحتاج إلى منتجات أقل وأدى إلى تحسين صحة بشرته بشكل ملحوظ.



بمشاركة عدد من الجامعات والكليات الطبية في الدولة

كلية الطب والعلوم الصحية في جامعة الإمارات تعقد منتدى «يوم الأبحاث»



حول المريض من الركائز الأساسية لتحسين جودة الرعاية الصحية، حيث يسهم تنفيذ المرضى والتواصل بشكل صحيح على تمكين المرضى وتعزيز مشاركتهم في رحلتهم العلاجية، إلى جانب دور المستشفيات في تقديم رعاية صحية متميزة، تضمن أعلى معايير الجودة والعناية الفردية. كما تناول أثر التطور التقني في التطبيقات الصحية، وأهميته في دعم منظومة رعاية طبية متقدمة تعتمد على التكنولوجيا الحديثة. شارك طلبة الطب والعلوم الصحية في جامعة الإمارات في «يوم الأبحاث»، 17 ورقة علمية وبحوثية Presentation، 70 من المصنفات البحثية الطبية Posters بمختلف التخصصات الطبية المرتبطة بتطبيقات العلوم البيولوجية الطبية، العلوم السريرية والعلوم الصحية، تحت إشراف أعضاء الهيئة التدريسية والباحثين بالكلية.

شركة أبوظبي للخدمات الصحية «صحة»، عرضاً توضيحياً شاملاً حول دور الذكاء الاصطناعي في المجال الطبي، مع التركيز على التجارب السريرية. تناولت في عرضها تأثير الذكاء الاصطناعي على مستقبل الطب، والتغيرات المتوقعة في الممارسات الطبية نتيجة لهذه التطبيقات. وأوضحت أن الذكاء الاصطناعي يحمل وعوداً كبيرة بإحداث تحول في ممارسة الطب، إلا أن العديد من تطبيقاته العملية لا تزال في مراحلها الأولى، مما يتطلب مزيداً من البحث والتطوير. كما أكدت على أهمية تمكين المهنيين الطبيين من فهم هذه التطورات، لضمان تقديم رعاية صحية أكثر تطوراً وكفاءة للجمهور. فيما قدم الأستاذ الدكتور طارق شديد، المدير الطبي والاستشاري العام لميدكلينيك مستشفى العين، عرضاً تعريفياً بعنوان «العناية الطبية من منظور المريض» استعرض فيه الرعاية القائمة على القيمة والنهج المتمحور

مميز. أشارت الأستاذة الدكتورة فاطمة الجسمي، عميدة كلية الطب والعلوم الصحية، أن هذا الحدث يمثل منصة للإبداع والابتكار واكتشاف المواهب الطلابية، كما يعد فرصة لتكريم الطلبة وأعضاء الهيئة التدريسية تقديراً لجهودهم في ترسيخ ثقافة البحث العلمي داخل الكلية، وأوضحت أن البحث العلمي هو وسيلة لتحقيق التغيير وإحداث الفرق، مشيرة إلى أن استعراض نتائج الأبحاث في مجالات العلوم الطبية الحيوية، العلوم السريرية، والعلوم الصحية يسهم في تعزيز مفاهيم الريادة والتميز في البحث والابتكار، مشيرة إلى أهمية التطبيقات المختلفة للذكاء الاصطناعي في تطوير العلوم الطبية والصحية، وكيفية إعادة تعريف الممارسات الطبية الحديثة من خلال التكنولوجيا، بما ينعكس إيجاباً على صحة وسلامة المرضى. وقدمت الدكتورة مريم الحربي، مدير البحوث السريرية في

عقدت كلية الطب والعلوم الصحية في جامعة الإمارات بالتعاون مع مستشفى ميد كلينيك-العين، منتدى «يوم الأبحاث»، لاستعراض نتائج الأبحاث العلمية لطلاب المرحلة الجامعية والدراسات العليا، وأعضاء الهيئة التدريسية، في مجالات الطب والعلوم الصحية وارتباطها بالذكاء الاصطناعي، ومشاركة عدد من الجامعات والكليات الطبية في الدولة، بحضور الأستاذة الدكتورة فاطمة الجسمي - عميد كلية الطب والعلوم الصحية، والأستاذ الدكتور جمعة الكعبي - نائب العميد، والدكتورة مريم الحربي - مدير البحوث السريرية في شركة أبوظبي للخدمات الصحية «صحة»، والأستاذ الدكتور طارق شديد، المدير الطبي والاستشاري العام لميدكلينيك مستشفى العين، وعدد من الخبراء والمختصين والطلبة، وسط حضور أكاديمي ومهني

جراحة متقدمة لقاعدة الجمجمة

كليفلاند كلينك أبوظبي ينقذ عين مريضة مصابة بحالة نادرة



منتشرة، لتتجنب المريضة الحاجة لاستئصال محجر العين. وبدأت بتناول الأدوية المضادة للفطريات منذ اليوم الأول عند اشتباه إصابتها بالعدوى، وتمت مراقبتها عن كثب من قبل فريق الأمراض المعدية، واليوم، تعافت الجيوب الأنفية لدى المريضة ولا تزال تتمتع ببصر سليم. وأضاف الدكتور مهدي: «عادة ما تكون الفطريات غير مؤذية وتتواجد بشكل طبيعي في الجيوب الأنفية. إلا أنها قد تتحول في حالات محددة لشكل عدائي ينتشر إلى الأنسجة المحيطة وصولاً إلى العينين والدماغ، وبالنسبة للمرضى اللذين يعانون من ضعف الجهاز المناعي، قد تتسارع وتيرة انتشار الفطريات لتتسبب بالتهاب الجيوب الأنفية الفطري الحاد المنتشر. وعند وجود جهاز مناعي سليم، مثل هذه المريضة، يكون الانتشار في العادة بطيئاً ويؤدي إلى التهاب الجيوب الأنفية المزمن المنتشر. وتمكننا المرافق المتطورة والخبرات المتعددة التخصصات في مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي من إدارة أكثر الحالات تعقيداً بدقة وتقديم الرعاية المثلى». وعبرت المريضة عن امتنانها للرعاية الفائقة والاستجابة السريعة لفريق الرعاية وخبرات أفرادها المتميزة، ووصفت بداية تجربتها بالخيفة نظراً لاحتمال خسارة عينها، لكنها ثمنت التزام



الفطري المنتشر. ومن خلال عملية جراحية معقدة ودقيقة، نجحنا بإزالة جميع الأنسجة الصلبة مع الحفاظ على بصرها. ولعب تعاون فريق الرعاية المتعدد التخصصات في مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي دوراً حيوياً في تحقيق هذه النتيجة الإيجابية. ونأمل أن تزيد هذه القصص من الوعي بخطورة مثل هذه الالتهابات وأهمية طلب الرعاية الطبية الفورية عندما تستمر الأعراض أو تتفاقم». وأظهرت المريضة مؤشراً على تراجع العدوى بعد الجراحة وبدأت أنسجتها في التعافي. وأكد إجراء ثاني بعد يومين عدم وجود أي عدوى فطرية

خطيرة من بينها مع احتمال استمرار انتشارها. وأكدت مسحة من المنطقة إصابة المريضة بالتهاب الجيوب الأنفية الفطري المنتشر بسبب نوع من الفطريات يُدعى «سيرجلاس». وهي حالة خطيرة، إذ يقود إهمال علاجها لانتشارها إلى أنسجة أكثر عمقا، لحدود تصل إلى محجر العين والأجزاء المحيطة مثل الدماغ، بما يعرض حياتها للخطر. وأدرك فريق الرعاية المتعدد التخصصات بقيادة الدكتور مهدي شكوكاني رئيس قسم أمراض الأنف والأذن والحنجرة وجراحة الرأس والرقبة بمعهد التخصصات الجراحية الدقيقة، مدى إلحاح حالة المريضة. وسارعوا لإجراء استئصال جراحي واسع النطاق لإزالة الأنسجة المصابة، بما يشمل أجزاء من الجيوب الأنفية، والجدار الأنفي لمحجر العين، والدهون المحيطة بالمحجر. ولإيضاح الطبيعة المعقدة لهذه الحالة، قال الدكتور مهدي: «كان هذه الإصابة من أندر الحالات التي واجهتها في السنوات الأخيرة. فعلى الرغم من تمتع المريضة بصحة جيدة وسلامة جهازها المناعي، تطورت العدوى الفطرية لمرحلة عرضت عينها ودماعها لخطر كبير في حال إهمال العلاج. وتؤكد هذه الحالة على أهمية التشخيص المبكر والتدخل الجراحي والطبي السريع عند الإصابة بالتهاب الجيوب الأنفية

نجح مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي، جزء من مجموعة M42، بإنقاذ عين سيدة عمرها 57 عاماً من إصابة نادرة بالتهاب الجيوب الأنفية الفطري المنتشر، عبر تقديم جراحة واسعة لقاعدة الجمجمة، جنبتها الحاجة لاستئصال محجر العين (إزالة العين). وخضعت المريضة سابقاً لجراحة الجيوب الأنفية في مستشفى آخر، الأمر الذي عرضها لالتهاب الجيوب الأنفية الفكية بعد الجراحة، وهي حالة تصاب فيها الجيوب خلف الخدين بالعدوى والالتهاب بعد الإجراء الجراحي. وبسبب هذه الإصابة، دخلت إلى قسم الطوارئ لاحقاً في مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي مع آلام مزمنة وتورم في الجانب الأيمن من وجهها. وعلى الرغم من تلقيها علاجاً مبدئياً باستخدام المضادات الحيوية والستيرويدات، تفاقم حالتها لتصل إلى احتقان الأنف وتبدلات في حاسة الشم، وبعد إجراء الفحوصات اللازمة، بما يشمل الرنين المغناطيسي، اكتشف فريق الرعاية ازدياد سماكة الغشاء المخاطي وخللاً في العظم الريبقي الذي يفصل بين الجيوب الأنفية وتجويف محجر العين، الأمر الذي جعل العدوى تقترب لدرجة

والرعاية التي تركز على المرضى. ويواصل المستشفى وضع بصمته الإيجابية في حياة المرضى عبر مستويات الرعاية العالمية التي يوفرها. ويجمع معهد الجراحة المتكامل لديه بين تقنيات التشخيص السريعة والخبرات الجراحية المتلى لمعالجة الحالات المعقدة مثل هذه الإصابة. ويمكن نشر الوعي العام حول الأعراض مثل الألم المستمر في الوجه والتورم، مع التدخل الطبي المبكر، أن يحمي المرضى من مضاعفات سيئة.

فريق الرعاية في المستشفى ومهاراتهم الفذة التي أقدتها من خبرة بصرها. وأشارت أيضاً إلى أن اشتداد عدوى الجيوب الأنفية لديها كان أمراً مفاجئاً وأكدت أملها أن تلهم قصتها الآخرين وتشجعهم على طلب العناية الطبية مبكراً عند شعورهم بأعراض مستمرة. وتؤكد هذه الحالة، من بين حالات عديدة، على خبرات مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي في التعامل مع الحالات المعقدة، والتزامه بالابتكار

لمعالجة هدر الطعام والازدحام المروري وسهولة الوصول إلى وسائل النقل العام

طلاب من دبي يطورون ابتكارات لمواجهة التحديات الاجتماعية

السيدة أندريا براون، مدير العلامة التجارية والاستراتيجية ورئيس التسويق في شركة فري لاير هوسبيتاليتي وكينغز جروب هينترز، الإمارات العربية المتحدة. في تعليقها حول الدافع وراء المسابقة، قالت الدكتورة كيران تانجري، الأستاذة المساعد في كلية الإدارة ومنسقة الحدث: «التنوع يُحرك فيجب عليها أيضاً تحسين تصميم مقاعد الحافلات لاستيعاب الكراسي المتحركة بشكل أفضل، من خلال وجود مقعد قابل للطي لإفساح المجال على الأرض. كما يجب استخدام بطاقات NOL المستخدمة للدخول والخروج من الحافلات لجمع البيانات حول عدد الأشخاص الموجودين حالياً على متن الحافلة. يمكن دمج هذه البيانات في تطبيق RTA الحالي لمعرفة ما إذا كان الشخص الذي يستخدم كرسيًا متحركاً سيكون لديه مساحة كافية للصعود إلى الحافلة».

في المركز الثالث، جاء سيمون ومريم الياسين وعلياء نظام، الذين انطلقوا للبناء على الانتقال الإمارات العربية المتحدة إلى النقل الإلكتروني. وأوضح سيمون: «نظراً لأن الإمارات العربية المتحدة تستثمر بشكل كبير في تغيير الحافلات الحالية من محركات الوقود إلى المحركات الكهربائية، فيجب عليها أيضاً تحسين تصميم مقاعد الحافلات لاستيعاب الكراسي المتحركة بشكل أفضل، من خلال وجود مقعد قابل للطي لإفساح المجال على الأرض. كما يجب استخدام بطاقات NOL المستخدمة للدخول والخروج من الحافلات لجمع البيانات حول عدد الأشخاص الموجودين حالياً على متن الحافلة. يمكن دمج هذه البيانات في تطبيق RTA الحالي لمعرفة ما إذا كان الشخص الذي يستخدم كرسيًا متحركاً سيكون لديه مساحة كافية للصعود إلى الحافلة».

علف الحيوانات والأسمدة والحاويات القابلة للتحلل البيولوجي والأطباق والأكواب والأواني، والتي ستكون مصدر دخلنا لإدارة الأعمال. وهذا يسمح لنا ليس فقط بتقليل تأثير هدر الطعام ولكن أيضاً بتقليل استهلاك المواد التي تستخدم مرة واحدة. وبصرف النظر عن استخدام نفايات الطعام في المنتجات، يمكننا أيضاً اكتشاف استخدامها في إنتاج الطاقة والوقود مما يسمح بإمكانيات لا حصر لها». وقد طوّر المشروع الفائز بالمركز الثاني قاسم وناثان كاهاسي كيدانو، اللذان ركزا على تحسين استخدام وسائل النقل العام من خلال نظام قائم على المكافآت. وقال قاسم: «يهدف حلنا إلى الحد من الازدحام المروري، وتعزيز الاستدامة، وتحسين تجربة التنقل في المناطق الحضرية من خلال تشجيع الناس على التحول من السيارات الخاصة إلى وسائل النقل العام. وهو يدمج التكنولوجيا والحوافز السلوكية والتخطيط الحضري لإنشاء نظام نقل عام أكثر كفاءة وأسهل معقولة واستدامة. ويكسب الركاب نقاطاً مقابل استخدام وسائل النقل العام، والتي يمكن استبدالها بخصومات على الرحلات المستقبلية أو خدمات الشركاء أو متاجر التجزئة. يوفر التطبيق المحمول المرتبط تحديات في الوقت الفعلي وتحسين المسار ويدمج أنظمة الأجرة لضمان تنقل سلس».

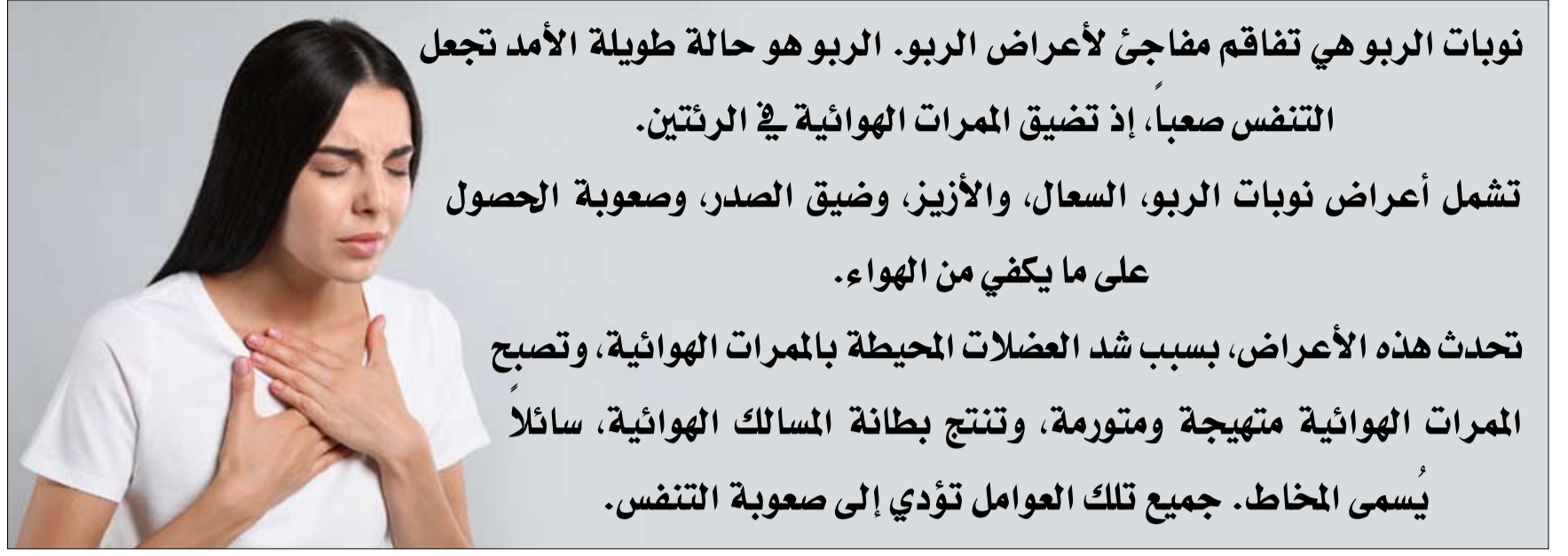
قدم طلاب من الجامعة الكندية -دبي حلولهم لمجموعة من التحديات المجتمعية كجزء من هاكاثون أقيم بالتعاون مع جامعة HO.GENT، بلجيكا. لمعالجة قضايا مثل هدر الطعام والازدحام المروري وسهولة الوصول إلى وسائل النقل العام، فازت الفرق الطلابية الثلاثة الأولى بخصبة من جائزة نقدية قدرها 10000 درهم إماراتي لأفكارهم الرائدة. تحت شعار «التعاون والابتكار والتنافس»، كان هاكاثون -CUD HO.GENT أول حدث عبر الحدود من نوعه لكلا المؤسستين وشهد تعاون 80 طالباً من الجامعتين لتطوير أفكار حول كيفية جعل المجتمعات أكثر شمولاً ومرونة واستدامة. حصلت على المركز الأول بمشروعهم FoodLoop كل من أمينة تينوالا و فرحة محمد رشاد وسيباستيان كيرك. وأوضحت تينوالا: «مشروعنا هو مفهوم تجاري اجتماعي يعالج قضية هدر الطعام، وتمتور الفكرة حول جمع نفايات الطعام من المنازل والشركات التي كان من الممكن التخلص منها لولا ذلك. ونفترض إعادة تدوير النفايات أو إعادة استخدامها عن طريق تحويلها إلى منتجات ومواد مثل

دبي- الفجر



منوعات العقل

23



نوبات الربو هي تفاقم مفاجئ لأعراض الربو. الربو هو حالة طويلة الأمد تجعل التنفس صعباً، إذ تضيق الممرات الهوائية في الرئتين.

تشمل أعراض نوبات الربو، السعال، والأزيز، وضيق الصدر، وصعوبة الحصول على ما يكفي من الهواء.

تحدث هذه الأعراض، بسبب شد العضلات المحيطة بالممرات الهوائية، وتصبح الممرات الهوائية متهيجة ومتورمة، وتنتج بطانة المسالك الهوائية، سائلاً يُسمى المخاط. جميع تلك العوامل تؤدي إلى صعوبة التنفس.

سعال وازيز وضيق صدر وصعوبة الحصول على الهواء بما يكفي

نوبات الربو . كيفية التعامل والسيطرة عليها وتجنب عوامل الخطر

-تناول الأدوية سريعة التأثير قبل التمرين حسب الإرشادات.
-استخدم الأدوية سريعة التأثير كما هو مذكور في حطتك.
-دون عدد المرات التي تستخدم فيها الأدوية سريعة التأثير.
-تساعد مدخلاتك، اختصاصي الرعاية الصحية، في وضع خطة ناجحة لضبط العلاج لمنع نوبات الربو.
-تشمل الخطوات الأخرى للوقاية من نوبات الربو ما يأتي:
-تجنب مثيرات الربو قدر الإمكان.
-البقاء في المنزل عند وجود تحذيرات من سوء جودة الهواء.
-إجراء اختبار الحساسية المحتملة وتناول أدوية الحساسية حسب الإرشادات.
-غسل يديك بشكل متكرر لتقليل خطر الإصابة بالزكام أو الإنفلونزا.
-الحرص على الحصول على التطعيمات، بما في ذلك اللقاحات السنوية ضد الإنفلونزا وكوفيد-19، وغيرها من اللقاحات التي يوصي بها اختصاصي الرعاية الصحية.
-الحصول على علاج للاكتئاب أو القلق أو الحالات ذات الصلة. -الإقلاع عن التدخين إذا كنت مدخنًا.
-ارتداء كامامة أثناء التنظيف.
-تغطية فمك وبوشاح أو كامامة في الأيام الباردة.



أصيبوا بأمراض طويلة الأجل.

الوقاية

إحدى الخطوات المهمة للوقاية من نوبة الحساسية هي اتباع الخطة الموضوعة لعلاج الربو:
-تناول يومياً دواء السيطرة على الربو على المدى الطويل.
-دون قراءات ذروة تدفق هواء التنفس حسب الإرشادات.



عادةً ما يكون لدى الأشخاص المصابين بالربو بالفعل خطة عمل للتعامل مع الربو. وهذا يخبرهم بالأدوية التي يجب عليهم تناولها إذا أصيبوا بنوبة ربو ومتى يجب عليهم الحصول على رعاية طارئة. يجب على الأشخاص الذين لم تُشخص حالتهم، أو ليس لديهم خطة علاجية الحصول على رعاية طارئة إذا كانت لديهم هذه الأعراض.
تُظهر نوبات الربو المتكررة أن الربو لدى الشخص المصاب، لا يُمكن التحكم فيه. قد يقوم اختصاصي الرعاية الصحية بإجراء تغييرات على الأدوية وخطة عمل الربو لتحسين القدرة على التحكم فيه.
وتُسمى نوبة الربو أيضاً تفاقم الربو أو احتدام الربو.

الأعراض

قد تشمل أعراض نوبات الربو:
-ضيق التنفس.
-ضيق الصدر أو إيلامه.
-السعال.
-أزيز الصدر.

كما قد تشمل الأعراض الشديدة ما يأتي:
-التنفس اللاهت.
-صعوبة التحدث بسبب ضيق التنفس.
-إجهاد عضلات الصدر عند التنفس.
-زيادة حدة الأعراض عند الاستلقاء على الظهر.
-التعرق الشديد.

يمكن أن تكون نتيجة الاختبار المنزلي الذي يُسمى مقياس ذروة الجريان مؤشراً مهماً على حدوث نوبة الربو. يقيس هذا الجهاز مدى سرعة إخراج الهواء من رئتيك. وعادةً ما تكون قراءات القدرة القصوى لنفخ الهواء نسبة مئوية لدى كفاءة عمل الرئتين في أحسن حالاتهما. ويُعرف هذا بأنه أفضل مقياس شخصي لذروة الجريان.
غالباً ما تتضمن خطة التحكم في الربو خطوات يجب اتخاذها بناءً على قراءة ذروة الجريان. يمكن أن تكون القراءة التي تقل عن 80% لأفضل ذروة للجريان مؤشراً على حدوث نوبة الربو.

متى يجب مراجعة الطبيب؟

تخبرك خطة التحكم في الربو بالحالات التي يتعين عليك فيها التواصل مع اختصاصي الرعاية الصحية والحالات التي يجب أن تتلقى فيها رعاية طارئة. تتضمن الخطة ثلاثة أجزاء مرمرزة باللون:
-اللون الأخضر. المنطقة الخضراء في الخطة مخصصة للأوقات التي تشعر فيها بصحة جيدة، ولا تظهر عليك أعراض الربو.
-وتخبرك الخطة بالجرعة التي يجب أن تتناولها من دواء السيطرة على المدى الطويل كل يوم. وتخبرك كذلك بعدد البخات الذي يجب عليك أخذها من منشقة الإغاثة السريعة قبل ممارسة التمارين. إذا كنت تستخدم مقياس القدرة القصوى لنفخ الهواء، فيجب أن تكون القراءات 80% أو أعلى في أفضل حالاتك.
-اللون الأصفر. تخبرك المنطقة الصفراء بما يجب عليك فعله إذا ظهرت عليك أعراض الربو. وتشرح متى يجب استخدام منشقة الإغاثة السريعة وعدد البخات التي يجب أخذها. كما تصف ما يجب فعله إذا لم تتحسن



الأعراض ومتى تتصل بفريق الرعاية. تتراوح قراءات القدرة القصوى لنفخ الهواء بين 50% و79% في أحسن حالاتك.
-اللون الأحمر. تخبرك المنطقة الحمراء بضرورة الحصول على رعاية طارئة عندما تكون الأعراض شديدة، أو إذا تفاقت الأعراض، أو لم تتحسن بعد استخدام منشقة الإغاثة السريعة. حيث تكون قراءات القدرة القصوى لنفخ الهواء أقل من 50% في أفضل حالاتك. إذا لم تكن لديك خطة تحكم في الربو، فاحصل على رعاية طارئة إذا لم تساعد أدوية الإغاثة السريعة على تخفيف الأعراض.

فحوصات للسيطرة على الربو

من المهم الحفاظ على مواعيد طبية منتظمة مع اختصاصي الرعاية الصحية. إذا كان الربو لديك تحت السيطرة، فقد تتمكن من تناول جرعات أقل من الدواء. إذا كنت تستخدم منشقة متقدمة لعلاج نوبات الربو في كثير من الأحيان، فقد تحتاج إلى إجراء تغييرات على خطة التحكم في الربو. قد تتضمن تلك التغييرات تلقي دواء جديد أو زيادة جرعات الدواء.

الأسباب

- الربو هو عادةً مرض يستمر مدى الحياة ناتج عن التهاب في الرئتين يسببه فرط نشاط الجهاز المناعي. يتضمن التهاب الرئتين انقباض العضلات الموجودة حول المسالك الهوائية وتورم أنسجة المسالك الهوائية، وإفراز المخاط الذي يمكن أن يسد المسالك الهوائية.
وعندما يحدث ذلك، يصعب التنفس.
-تحدث نوبات الربو عندما يحفز شيء ما الجهاز المناعي على القيام برد فعل.
قد تتضمن المحفزات:
-التفاعل التحسسي تجاه حبوب اللقاح والحيوانات الأليفة والعنق والصراصير وعت الغبار.
-أنواع الزكام، مثل الإنفلونزا أو غيرها من الأمراض التي تصيب الأنف والفم والحلق.

عوامل الخطر

أي شخص مصاب بالربو، معرض لخطر الإصابة بنوبات الربو. تشمل العوامل التي يمكن أن تزيد خطر الإصابة ما يأتي:
-حساسية يصعب السيطرة عليها.
-التعرض للمسببات البيئية.
-عدم تناول أدوية الربو اليومية.
-استخدام المنشقة بشكل غير صحيح.
-الاكتئاب أو القلق طويل المدى.
-الأمراض طويلة المدى الأخرى، مثل أمراض القلب أو مرض السكري.

المضاعفات

تؤثر نوبات الربو في صحة الشخص وجودة حياته. وتتضمن المشكلات:
-التعب لأيام عن الدراسة أو العمل.
-زيارات الطوارئ أو الرعاية العاجلة المتكررة.
-النوم المتقطع.
-قيود على ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم أو الأنشطة الترفيهية.
-يُمكن لنوبات الربو الحادة أن تُسبب الوفاة.
تحدث نوبات الربو التي تُعرض حياة المرضى للخطر عادةً للأشخاص الذين يستخدمون الأدوية سريعة التأثير بشكل متكرر أو الذين قاموا بزيارات لقسم الطوارئ، أو أدخلوا إلى المستشفى لمعالجة الربو، أو من

التهاب جفن العين . . الأسباب والمضاعفات

يحدث التهاب الجفن عند انسداد الغدد الدهنية الصغيرة الموجودة بالقرب من قاعدة

الرموش، ما يؤدي إلى تهيج العينين واحمرارهما.

-فرط الدموع أو جفاف العين.
-العين الوردية المزمنة.
-إصابة القرنية.
-المضاعفات
-تساقط الرموش.
-مشكلات جلد الجفن



وهناك العديد من الأمراض والحالات التي يمكنها التسبب في التهاب الجفن. وغالباً ما يكون التهاب الجفن حالة مزمنة يصعب علاجها، ويتسبب في الشعور بعدم الراحة، بالإضافة إلى مظهره السيئ، لكنه لا يسبب ضرراً دائماً في النظر، كما أنه غير مُعد في العادة.

الأسباب

لا يزال السبب الدقيق للإصابة بالتهاب الجفن غير واضح، فقد يكون مرتبطاً بواحد أو أكثر الأسباب الآتية:
-العدوى.
-جفاف العين.
-العد الوردي.
-الحساسية.
-التهاب الجلد الدهني.
-عت الرموش أو القمل.
-انسداد أو خلل في الغدد الدهنية في الجفون.

الأعراض

-احمرار العين.
-التصاق الجفن.
-حركة العين المتكررة.
-حساسية تجاه الضوء.
-حكة في جفون العينين.
-شكل



جائزة الشيخ زايد للكتاب تعلن القوائم القصيرة للدورة الـ 19

•• أبوظبي-وام:

أعلنت جائزة الشيخ زايد للكتاب، التي ينظمها مركز أبوظبي للغة العربية، القوائم القصيرة للدورة الـ 19 والمرشحة لفروع "الأدب"، و"أدب الطفل والناشئة"، و"الترجمة"، و"التنمية وبناء الدولة"، و"الفنون والدراسات النقدية"، و"الثقافة العربية في اللغات الأخرى"، و"تحقيق المخطوطات"، وضمت القوائم أعمالاً مميزة ومتنوعة من مختلف أنحاء العالم.

منوعات الفجر

26

أبانيا، وبوليفيا، وكولومبيا، وترينيداد وتوباغو، ومالي، وهو ما يؤكد زيادة الجائزة ومكانتها العالمية.

أكثر من 4 آلاف ترشيح، من 75 دولة منها 20 دولة عربية و55 دولة أجنبية، بينها 5 دول تشارك للمرة الأولى، هي

القارية الثقافية للثقافة العربية الإسلامية" لحسام الدين درويش من سوريا - ألمانيا، و"المدن والتجارة في الحضارة العربية والإسلامية" للأستاذ الدكتور مجد الدين خمش من الأردن. كما احتوت القائمة القصيرة لفرع الثقافة العربية في اللغات الأخرى ثلاثة أعمال هي، "الثقافة الأدبية العربية في جنوب شرق آسيا في القرنين السابع عشر والثامن عشر" لأندرو بيوك من بريطانيا وكتاب "صعود الكتاب العربي" للكاتبة بياتريس غرونديلير، من ألمانيا وكتاب "تاريخ الرجل الشرقي: الشعر العربي باللغات العامية من شرق العالم العربي - من بداياته حتى نهاية عهد المماليك" للكاتب هاكان أوزكان من تركيا.

أما القائمة القصيرة لفرع تحقيق المخطوطات فتضمنت ثلاثة أعمال هي، "أخبار النساء" لرشيد الخيون من العراق - المملكة المتحدة، و"شرح القصائد المعلقة" لصالح الجسار من المملكة العربية السعودية، و"الكواكب السيارة في ترتيب الزيارة" للدكتور أحمد جمعة عبد الحميد من مصر، فيما تقرر حجب فرعي "الآل والشباب" و"النشر والتقنيات الثقافية" لهذا العام.

وكانت جائزة الشيخ زايد للكتاب في دورتها الـ 19، استقبلت

الأردن، و"طيف سببية" للطيفة لبصير من المغرب، و"لعلم الديجيتال" لهجرة الصاوي من مصر. كما تضمنت القائمة القصيرة لفرع الترجمة ثلاثة أعمال هي، "ألف ليلة وليلة: كتاب الحب"، ترجمته من العربية إلى الألمانية كلوديا أوت من ألمانيا، و"هروشوش" لبولس هروشوش، ترجمه من العربية إلى الإنجليزية ماركو دي برانكو من إيطاليا، و"شيطان النظرية: الأدب والحس المشترك" للكاتب أنطوان كومبايون، ترجمه من الفرنسية إلى العربية حسن الطالب من المغرب.

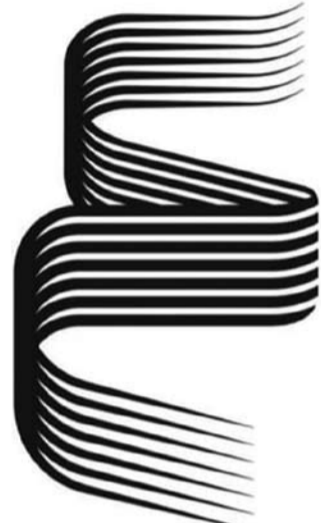
واحتوت القائمة القصيرة لفرع الفنون والدراسات النقدية ثلاثة أعمال هي، "الطعام والكلام: حفرات بلاغية ثقافية في التراث العربي" للدكتور سعيد العوادي من المغرب، و"الشعر والنسب: أبو الطيب المتنبي بالشعر" للدكتورة ريتا عوض من فلسطين، و"سامراء العمرانية: قراءة في عمارة الحضارة العباسية وتخطيطها" للدكتور خالد السلطاني من العراق. وشملت القائمة القصيرة لفرع التنمية وبناء الدولة ثلاثة أعمال هي "حق الكد والسعاية: مقاربات تأصيلية لحقوق المرأة المسلمة" للأستاذ الدكتور محمد بشاري من الإمارات العربية المتحدة، و"في فلسفة الاعتراف وسياسات الهوية: نقد

واعتمدت الهيئة العلمية للجائزة القوائم القصيرة، خلال اجتماع برئاسة سعادة الدكتور علي بن تميم، رئيس مركز أبوظبي للغة العربية، الأمين العام للجائزة، وحضور أعضاء الهيئة وهم: سعادة سعيد حمدان الطنجي، المدير التنفيذي لمركز أبوظبي للغة العربية، والأستاذ يورغن بوز من ألمانيا، والدكتورة ناديا الشيخ من لبنان، والأستاذ مصطفى السليمان من الأردن.

كما ضمت الهيئة أعضاء جديداً هم الدكتور خالد المصري من الأردن - الولايات المتحدة الأمريكية، والدكتورة ريم بسيوني من مصر، والدكتورة منيرة الغدير من السعودية، والمترجم والأكاديمي التركي الدكتور محمد حقي صوثشين، وبحضور عبد الرحمن النقبى، مدير إدارة الجوائز الأدبية في مركز أبوظبي للغة العربية.

وتضمنت القائمة القصيرة لفرع الآداب ثلاثة أعمال هي، "أبو الهول" لأحمد مراد من مصر، و"ثلاثية أسفار مدينة الطين" لسعود السنوسي من الكويت، و"هند أو أجمل امرأة في العالم" لهدى بركات من لبنان - فرنسا. بينما ضمت القائمة القصيرة لفرع أدب الطفل والناشئة ثلاثة أعمال هي، "ميمونة وأفكارها المجنونة" لشيرين سبانج من

مركز أبوظبي للغة العربية
Abu Dhabi Arabic Language Centre



الشيخة بدور القاسمي تكرم طاقماً تمثلياً من الجامعة الأميركية في الشارقة على الأداء المسرحي لرواية «الخنجر المرهون»



بصيراً للعمل. يُعد برنامج الفنون المسرحية في الجامعة الأميركية في الشارقة واحداً من البرامج الفريدة من نوعها في المنطقة، حيث يمنح الطلبة فرصة دراسة الموسيقى والمسرح مع اكتساب خبرة



للفنون الإبداعية، وكانت الموسيقى التقليدية قد لعبت دوراً أساسياً في بناء أجواء العرض، حيث قدمت الفرقة الموسيقية أداءً حياً تفاعلياً طوال المسرحية، ما أضفى بعداً أصيلاً وحيوياً على التجربة المسرحية. ومنسق برنامج الفنون المسرحية في الجامعة الأميركية في الشارقة، يمنح الطلبة فرصة فريدة للتفاعل مع الأدب خارج إطار النصوص المكتوبة، كما أن تقديم عمل أدبي مؤسس لجامعته، صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، يشكل تجربة غنية واستثنائية. لقد مكن هذا العمل طلبةنا من استكشاف السرد التاريخي في بيئة حية، مما عزز لديهم مهارات الأداء والتعاون والتعبير الإبداعي. وحرصاً على حفظ هذا العمل المسرحي ليستفيد منه طلبة المستقبل، تحتفظ مكتبة الجامعة الأميركية في الشارقة بأرشيف خاص لمسرحية «الخنجر المرهون»، يشمل النصوص المسرحية، ومواد تم جمعها من وراء الكواليس، وتوثيقاً



للعبة الفنون في الحفاظ على تراثنا الثقافي. وقد سعدت بتقديم مسكوكة فضية تذكارية لهم بمناسبة مرور مائة عام على إنشاء أول مكتبة في الشارقة، تقديراً لجهودهم في إحياء روح المعرفة والإبداع.

أخرج المسرحية أيبيشيك ناير، الأستاذ الزائر في برنامج الفنون المسرحية في الجامعة الأميركية في الشارقة، والذي تحدث عن المسرحية قائلاً: "كانت هذه المسرحية فرصة مميزة للطلبة لربط الأدب بالتاريخ الحي، حيث أدوا أدوارهم في موقع يحكي بيئة الرواية الأصلية. إن تقديم «الخنجر المرهون» في حصن الشارقة لم يكن مجرد عرض مسرحي، بل تجربة ثقافية تفاعلية متميزة أتاحت للطلبة والجمهور فرصة التفاعل مع إبداعنا التاريخي والثقافي".

ركزت المسرحية على فصل واحد من الرواية، محافظة على جوهرها التاريخي والثقافي، مع تقديمها بأسلوب حديث لقي صدى لدى الجمهور المعاصر. وضم فريق العمل طلبة من برنامج الفنون المسرحية في كلية الآداب والعلوم وطلبة من



تخصصات أكاديمية أخرى في الجامعة الأميركية في الشارقة إلى جانب طلبة من أكاديمية الشارقة للفنون الأدائية.

هيئة الشارقة للمتاحف تنظم «لمة رمضان» في متحف الشارقة للحضارة الإسلامية

بين أبرز معروضاته، مجسم للكعبة المشرفة وستارة تاريخية تعود إلى عام 1421هـ/2000. كما يقدم المتحف العديد من الورش والفعاليات المتنوعة التي تبرز العلاقة المتنامية بين التاريخ والتراث، وذلك على مدار العام، مما يتيح للزوار تجربة ثقافية وتفاعلية شاملة تعزز من فهمهم للحضارة الإسلامية وتاريخها العريق.

عشرة ليلاً، من السبت إلى الخميس، بينما يكون المتحف مغلقاً يوم الجمعة. وستلقت جميع متاحف التابعة للهيئة خلال الفترة المسائية في العشر الأواخر من الشهر الفضيل. يتضمّن جدول الفعاليات مجموعة من الأنشطة التعليمية والترفيهية والثقافية، إلى جانب ورش عمل مخصصة للأطفال مثل: «حروف وزخارف»، و«فوانيس رمضان»، و«مرآة الهلال»، و«بسكويت رمضان اللوّن»، وأفوار رمضان. وسيحظى الزوّار بفرصة تذوّق أشهى المأكولات من مطاعم متميزة، مما يعزز التفاعل والتواصل بين أفراد المجتمع بمختلف ثقافاتهم. إضافة إلى ذلك، خصّصت الهيئة مساحات مريحة للجلوس ووفّرت أعباءاً ثقافية تفاعلية. ويهدف البرنامج، الذي يتمشى مع عطلة نهاية الأسبوع، إلى تقديم تجارب تعليمية وترفيهية تستهدف العائلات وأطفالهم، مسلطاً الضوء على عادات وطقوس رمضان لدى مختلف الشعوب، مع التركيز على جماليات الحروف والكلمات العربية التي تعبّر عن القيم الروحية والتراثية لهذا الشهر الفضيل. وتعدّ «لمة رمضان» فعالية مجتمعية تعزّز الشعور بالانتماء والتفاعل الاجتماعي والثقافي، وتسهم في نشر الوعي بأهمية وخصوصية هذا الشهر من

التي تقام في المتحف خلال الفترة من 6 إلى 9 مارس المقبل، وذلك من الساعة التاسعة مساءً حتى منتصف الليل.

كما تعلن الهيئة عن فتح أبواب المتحف مجاناً طوال شهر رمضان المبارك على فترتين: من الساعة التاسعة صباحاً حتى الساعة الثانية بعد الظهر، ومن الساعة التاسعة مساءً حتى الساعة الحادية



خلال أنشطة تحفّي بفنون الخط العربي والكلمة المكتوبة، وذلك انسجاماً مع المعرض الحالي للفريد «حروف خالد»: مخطوطات قرآنية من مجموعة عبد الرحمن العويس، الذي يضمّ 81 مخطوطة قرآنية نادرة، ويستمرّ حتى 25 مايو 2025، والذي يعكس الإرث العريق للمخطوطات الإسلامية. وتأتي الفعالية في إطار جهود المتحف الرامية إلى تعزيز فهم الجمهور للثقافة والحضارة الإسلامية من خلال برامج متنوعة، والتزاماً من الهيئة بتوفير منصات تعنى بالتعلم ونشر الثقافة، انسجاماً مع رؤية الدولة لعام 2025 "عام المجتمع". وفي هذا السياق، تدعو الهيئة جميع أفراد المجتمع والعائلات إلى الانغماس في هذه التجربة الغنيّة والمتعة، والمشاركة في الأنشطة المتنوعة التي تقدّمها. وللמיד من المعلومات، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني للهيئة على Sharjahmuseums.ae



يُعد متحف الشارقة للحضارة الإسلامية أحد أبرز المتاحف التابعة لهيئة الشارقة للمتاحف وإحدى الجهات الثقافية البارزة في الإمارة، حيث يضم أكثر من 5000 قطعة أثرية توثق مختلف جوانب التاريخ الإسلامي. يتبع المتحف لزواره

منوعات

الفكر

27

أصبحت الممثلة اللبنانية ساشا دحدوح، اسماً حاضراً لدى المُنتجين اللبنانيين والعرب بعدما أثبتت التجربة أنها ممثلة صاحبة أداء متميز وقادرة على التنوع في أدوارها.

وبعد نجاحها في الدراما التركية المعربة وفي الأعمال المشتركة، تم ترشيحها لبطولة مسلسل «الرقص مع الموت»، وهو من إنتاج كويتي، ولكن ظروف الحرب في لبنان أدت إلى إرجاء تصويره وتألياً عدم مشاركته في الموسم الرمضاني الحالي.

دحدوح، تحدثت عن ظروف مسلسل «رقصة مع الموت»، وعن رغبتها المشاركة في الدراما المصرية وتجربتها في الأعمال المشتركة والمسلسلات التركية المعربة.

الدراما التركية المعربة شكلت فرصة مهمة جداً بالنسبة إليّ

ساشا دحدوح: «رقصة مع الموت» تأجل بسبب الحرب



هو مصير العمل والقرار يعود إلى الشركة المنتجة وحدها.
هل يمكن القول إن الأعمال التركية المعربة تؤمن الفرص الأفضل للممثل، خصوصاً وأنه كانت لك تجربة فيها من خلال مشاركتك في مسلسل «لعبة حب»؟
لا شك أن الدراما التركية المعربة شكلت فرصة مهمة جداً بالنسبة إليّ عدا عن أنها تحققت انتشاراً واسعاً للممثل وتجعل الناس يتعودون عليه، حتى انه يصبح جزءاً من حياتهم اليومية، كما ان التجربة مع mbc، وسارة ديبوس وكل القيميين على العمل والشركة التركية O3 Medya، تجعل الممثل يشعر بالرضا لأنهم يؤمنون له كل وسائل الراحة فيعطي العمل والشخصية يتفان، حتى انه ينسى التفاصيل الأخرى كساعات التصوير الطويلة والمتعبة. كما انهم يصغون له ويسمعون مشكلاته وهواجسه والأفكار التي يطرحها. التجربة كانت جميلة وجيدة بالنسبة إليّ ولا شك أنني سأكررها.

مع أنه تم إرجاء تصوير «رقصة مع الموت» بسبب ظروف الحرب نود أن نسأل هل وافقت على المشاركة فيه لأنك بطلة العمل؟
ليس لهذا السبب فقط، بل لأن النص أعجبني كثيراً. وهنا أذكر أنه عرض عليّ من بين أعمال أخرى مسلسل أعجبني نصه كثيراً ودوري فيه مركب وجميل ولكنه ليس دور بطولة.
وبالنسبة إليّ «رقصة مع الموت»، فقد وافقت عليه لأنني اقتنعت بالنص والدور كثيراً كما أنني أقدم من خلاله ثنائية تجمعي بالممثل محمد الأحمد الذي أحبه كثيراً على المستويين الإنساني والفني وكنت أرغب بخوض تجربة تمثيلية معه لأننا نتمتع بالقدرة نفسها على الأداء ونؤدي على الموجة عينها. وعندنا التقينا وتساورنا بعد التوقيع على العقد، تبين أنني من بين الممثلات اللبنايات اللواتي كان يرغب في العمل معهن، كما كنت أنا أيضاً أنتظر عملاً يجمعني به.

من ثماني حلقات لم تحقق النجاح.
كيف تتوقعين أن يكون الموسم الدرامي الرمضاني الحالي بعد أن تم الإعلان عن مجموعة من الأعمال بعضها عربي مشترك وبعضها الآخر لبناني محلي؟
سعيدة بعودة الدراما اللبنانية المحلية كما بالدراما السورية المحلية، خصوصاً وأنه تجمعت صداقات بالسوريين من الوسط الفني وخارجه. ولا شك أنني فرحة جداً برؤية النهضة التي تشهدها الدراما المحلية اللبنانية والسورية.
وكما أن ماغي بو غصن التي أتمنى لها التوفيق صوّرت عملاً درامياً لبنانياً خاصاً بالموسم الرمضاني المقبل، فإن الأعمال العربية المشتركة جميلة وناجحة هي أيضاً لأنها تُغني الدراما العربية وتضفي تنوعاً عليها. خصوصاً أن غالبية الأعمال التي شاركت فيها كانت عربية مشتركة.

عندما زرت الرياض وجدت أن الناس يعرفونني أيضاً من خلال مسلسل «النار بالنار»، ولذلك لا يمكن أن نجزم ونقول إن الأعمال التركية المعربة وحدها هي التي تحققت الانتشار للممثل، ولا شك أنها تفعل ذلك وتخدمه كثيراً، ولكن يجب أن تكون لديه أسس مبنية على أعمال أخرى وأن يتنوع بالشخصيات التي يلعبها في المسلسلات العربية التي يشارك فيها.

من المعروف أن مسلسل «القدر» مؤلف من 45 حلقة وليس من 90 كما الأعمال التركية المعربة التي سبقتها، فهل أنت مع تقليص عدد الحلقات في هذا النوع من الأعمال؟
تأبعت بعض حلقات مسلسل «القدر»، لأن مخرجه هو مخرج مسلسل «لعبة حب»، ولأنني أحب كثيراً الممثلين المشاركين فيه وفي مقدمهم دينا قندلفت وقصي خولي الذي أتمنى أن أجتتمع معه في عمل واحد في يوم من الأيام ولكنني لم أتمكن من متابعة كل الحلقات كي أقول إنني مع أو ضد تقليصها. وأعتقد أن القيميين على هذه الأعمال والخبرة الكبيرة التي اكتسبوها لا يمكن أن يخطئوا في تقديراتهم - مع أن الأخطاء واردة في أي عمل - أو أن يقدموا على خطوة ناقصة.

كما كنت أنا أيضاً أنتظر عملاً يجمعني به. إلى ذلك، فإن كل المشاركين في المسلسل وبينهم كارمن لبس وجوزيف بو نصار وسعيد سرحان وعبدو شاهين، هم ممثلون رائعون. نص المسلسل رائع وقوي جداً، وهذا الأمر مهم جداً بالنسبة إليّ الممثل لأن النص الضعيف لا يخدمه مهما كان أداءه قوياً، عدا عن أنه مؤلف من 15 حلقة وليس طويلاً وهذه التركيبة كلها مناسبة لي.

هل يمكن القول إن المصريين هم الأكثر وهاءً لدراما بلادهم لأنهم تمسكوا بها واعتمدوا عليها في إنتاجاتهم أم أنه يجب الأخذ في الاعتبار الظروف الأمنية في كل بلد؟
لا شك أن السوق المصرية كبيرة جداً وقطاع الإنتاج الدرامي في مصر مهم جداً، وأتمنى أن تكون لدي تجربة تمثيلية في مصر من خلال المشاركة في مسلسل مصري، لأن كل الممثلين يطمحون للوصول إليها. وبما أن الفرصة لم تسنح لي حتى الآن للمشاركة في الدراما المصرية، لذلك لا أملك رداً على هذا السؤال.
هل هذا يعني أن الدراما المشتركة لم تنجح في إيصال الممثل إلى مصر، خصوصاً أنك أشرت إلى أن كل ممثل يتمنى الوصول إليها؟
بل إن الدراما المشتركة تؤمن الانتشار العربي للممثل، ولكن مصر تبقى طموحاً لدى كل ممثل لأن سوقها واسعة وجمهورها كبير جداً.

وتعتمدون عليه، حتى انه يصبح جزءاً من حياتهم اليومية، كما ان التجربة مع mbc، وسارة ديبوس وكل القيميين على العمل والشركة التركية O3 Medya، تجعل الممثل يشعر بالرضا لأنهم يؤمنون له كل وسائل الراحة فيعطي العمل والشخصية يتفان، حتى انه ينسى التفاصيل الأخرى كساعات التصوير الطويلة والمتعبة. كما انهم يصغون له ويسمعون مشكلاته وهواجسه والأفكار التي يطرحها. التجربة كانت جميلة وجيدة بالنسبة إليّ ولا شك أنني سأكررها.

عندما زرت الرياض وجدت أن الناس يعرفونني أيضاً من خلال مسلسل «النار بالنار»، ولذلك لا يمكن أن نجزم ونقول إن الأعمال التركية المعربة وحدها هي التي تحققت الانتشار للممثل، ولا شك أنها تفعل ذلك وتخدمه كثيراً، ولكن يجب أن تكون لديه أسس مبنية على أعمال أخرى وأن يتنوع بالشخصيات التي يلعبها في المسلسلات العربية التي يشارك فيها.

من المعروف أن مسلسل «القدر» مؤلف من 45 حلقة وليس من 90 كما الأعمال التركية المعربة التي سبقتها، فهل أنت مع تقليص عدد الحلقات في هذا النوع من الأعمال؟
تأبعت بعض حلقات مسلسل «القدر»، لأن مخرجه هو مخرج مسلسل «لعبة حب»، ولأنني أحب كثيراً الممثلين المشاركين فيه وفي مقدمهم دينا قندلفت وقصي خولي الذي أتمنى أن أجتتمع معه في عمل واحد في يوم من الأيام ولكنني لم أتمكن من متابعة كل الحلقات كي أقول إنني مع أو ضد تقليصها. وأعتقد أن القيميين على هذه الأعمال والخبرة الكبيرة التي اكتسبوها لا يمكن أن يخطئوا في تقديراتهم - مع أن الأخطاء واردة في أي عمل - أو أن يقدموا على خطوة ناقصة.

وهناك عناصر عدة تلعب دوراً أساسياً في رفع مستوى العمل أو تراجعها، ولكنني لا أستطيع أن أحكم على عمل لم أتابع حلقاته ولم ينته عرضه بعد. وأعتقد أن ممثلين مخضرمين كقصي خولي ودينا قندلفت لديهما تجارب سابقة على هذا المستوى.
وفي شكل عام، لكل عمل خصوصية ولا توجد قاعدة ثابتة تقول إن العمل الطويل مصيره الفشل والعمل القصير مصيره النجاح حتماً، بدليل أن هناك أعمالاً قصيرة مؤلفة

وهناك عناصر عدة تلعب دوراً أساسياً في رفع مستوى العمل أو تراجعها، ولكنني لا أستطيع أن أحكم على عمل لم أتابع حلقاته ولم ينته عرضه بعد. وأعتقد أن ممثلين مخضرمين كقصي خولي ودينا قندلفت لديهما تجارب سابقة على هذا المستوى.
وفي شكل عام، لكل عمل خصوصية ولا توجد قاعدة ثابتة تقول إن العمل الطويل مصيره الفشل والعمل القصير مصيره النجاح حتماً، بدليل أن هناك أعمالاً قصيرة مؤلفة

وهناك عناصر عدة تلعب دوراً أساسياً في رفع مستوى العمل أو تراجعها، ولكنني لا أستطيع أن أحكم على عمل لم أتابع حلقاته ولم ينته عرضه بعد. وأعتقد أن ممثلين مخضرمين كقصي خولي ودينا قندلفت لديهما تجارب سابقة على هذا المستوى.
وفي شكل عام، لكل عمل خصوصية ولا توجد قاعدة ثابتة تقول إن العمل الطويل مصيره الفشل والعمل القصير مصيره النجاح حتماً، بدليل أن هناك أعمالاً قصيرة مؤلفة

وهناك عناصر عدة تلعب دوراً أساسياً في رفع مستوى العمل أو تراجعها، ولكنني لا أستطيع أن أحكم على عمل لم أتابع حلقاته ولم ينته عرضه بعد. وأعتقد أن ممثلين مخضرمين كقصي خولي ودينا قندلفت لديهما تجارب سابقة على هذا المستوى.
وفي شكل عام، لكل عمل خصوصية ولا توجد قاعدة ثابتة تقول إن العمل الطويل مصيره الفشل والعمل القصير مصيره النجاح حتماً، بدليل أن هناك أعمالاً قصيرة مؤلفة

إسلام مبارك .. فنانة سودانية من الأوسكار وبرلين للدراما المصرية



فيلم ستموت في العشرين إنتاج السودان ومصر وإخراج أمجد أبو العلا ومأخوذ عن مجموعة قصصية «النوم عند قدمي الجبل» للكاتب السوداني حمور زياد الفائز بجائزة نجيب محفوظ الأدبية وهو أول فيلم روائي طويل للمخرج أمجد أبو العلا الذي شاركه في كتابة العمل مع الكاتب الإماراتي يوسف إبراهيم، ويشارك في بطولته إسلام مبارك، ومصطفى شحاتة، ومازن أحمد، ويثينة خالد، وطلال عفيفي، ومحمود السراج ويونا خالد.
فيلم «ستموت في العشرين» حصل على العديد من الجوائز العالمية في مهرجانات دولية وذلك بعد حصوله على منحة تطوير بصندوق اتصال بمهرجان الأقصر للسينما الأفريقية، ثم بعدها شارك في مهرجان فينيسيا ومهرجان الجونة ومهرجان مومباي السينمائي ومهرجان أيام قرطاج السينمائية وعدد كبير من المهرجانات الأخرى.

تصدر اسم الفنانة السودانية إسلام مبارك، مواقع التواصل الاجتماعي، بعد عرض أول حلقتين من مسلسل أشغال شقة جندا، وقدمت إسلام مبارك شخصية مدينة عاملة منزل تساعد أسماء جلال في المنزل، ودارت مواقف كوميدية بينهما ومع هشام ماجد. بدأت إسلام مبارك مسيرتها منذ سنوات حيث قدمت عدداً من الأعمال التي جعلتها من أبرز الممثلات السودانيات، كانت انطلاقها السينمائية من خلال فيلم ستموت في العشرين، والذي اختير لتمثيل السودان في جوائز الأوسكار كما لعبت دوراً في فيلم ضي.. سيرة أهل الضي، وهو عمل من تأليف هيثم دبور وإخراج كريم الشناوي، الذي عرض ضمن مهرجان برلين السينمائي في دورته التي أسدل عليها الستار منذ أيام.



الفكر

كيف نتخلص من آلام الظهر بسرعة؟



يقول للشخص "توقف". والخيار الأفضل في هذه الحالة هو الاستلقاء على سطح مستو، وربما حتى على الأرض. ويكون الوضع المريح في معظم الحالات، هو الاستلقاء على الظهر، وثني الركبتين ووضع نوع من الوسادة أو الدعم تحت القدمين، أو وضع القدمين مثلاً على أريكة.

1 - توفير الراحة.
الألم هو رد فعل وقائي للجسم، يبدو وكأنه

تشير العديد من الدراسات الدولية إلى أن واحداً من كل خمسة أشخاص من سكان الأرض يعاني من آلام شديدة في الظهر. ووفقاً للدكتور سيرغي أغابكين أخصائي إعادة التأهيل، يظهر ألم الظهر بصورة مفاجئة. وأسباب آلام الظهر عديدة ومختلفة. لذلك يجب في كل حالة تحديد السبب ومكان الألم بدقة.

ويقدم أغابكين ثلاث نصائح تساعد على تخفيف ألم الظهر.

2 - وضع كمادة باردة على مكان الألم يحاول الكثيرون عندما يشعرون بالألم حاد وضع شيء ساخن على مكان الألم وهذا خطأ لأنه في أغلب الأحيان يكون سببه التهاب. أي يمكن أن تتفاقم الحالة بسبب التدفئة الموضعية،

3 - استشارة الطبيب
سيصف الطبيب بعد الفحص الأدوية المضادة للالتهابات غير الستيرويدية لتخفيف الألم الحاد. وهذه الأدوية مختلفة الأنواع والتأثير، بعضها له تأثير مسكن قوي، في حين أن للبعض الآخر تأثير قوي مضاد للالتهابات.

أطعمة قد تغير مسار سرطان البروستات وتقلل من خطره

أظهرت دراسة جديدة أن التعديلات البسيطة في النظام الغذائي قد تساهم في إبطاء نمو سرطان البروستات المبكر، خاصة لدى المرضى الذين يخضعون لبرامج المراقبة النشطة.

وتعرف برامج المراقبة النشطة بأنها طريقة علاجية تعتمد على المراقبة المنتظمة للسرطان دون التدخل الفوري بالجراحة أو العلاجات التقليدية.

وأظهرت نتائج الدراسة الجديدة أن اتباع نظام غذائي منخفض في أحماض أوميغا-6، وغني بالأوميغا-3، بالإضافة إلى تناول كميات زيت السمك، ساهم في تقليل معدل نمو خلايا سرطان البروستات لدى الرجال في المراحل المبكرة.

كما أوضح الباحثون أن هذه التغييرات الغذائية قد تُؤجل الحاجة إلى العلاجات الأكثر شدة.

ووجدت الدراسة أن تناول كميات كبيرة من الأسماك وزيت الزيتون والجوز، مع الحد من تناول البطاطس المقلية والبسكويت والمايونيز، قد يساعد في إبطاء نمو سرطان البروستات المبكر.

وأجريت الدراسة على 100 رجل يعانون من سرطان البروستات منخفض الخطورة أو متوسط الخطورة، والذين اختاروا اتباع برنامج المراقبة النشطة. وتم تقسيم المشاركين عشوائياً إلى مجموعتين: مجموعة استمرت في تناول نظامها الغذائي العادي. ومجموعة اتبعت نظاماً غذائياً بمعدل منخفض بأوميغا-6، ومرتفع بأوميغا-3، مدعوماً بكميات زيت السمك لمدة عام.

وحصل المشاركون في المجموعة الثانية على نصائح بشأن استبدال الدهون العالية والأطعمة عالية السرعات الحرارية ببدائل صحية، مثل زيت الزيتون أو الليمون والخل كبديل لصلصات السلطة التقليدية.

كما نصح الباحثون المشاركين بتقليل تناول الأطعمة التي تحتوي على نسب عالية من أوميغا-6، مثل البطاطس المقلية والبسكويت والمايونيز والأطعمة المصنعة.

وتتمت مراقبة مؤشر يعرف بـ Ki-67، والذي يُظهر معدل انقسام الخلايا السرطانية (مؤشر رئيسي لتطور السرطان وتوقع الانتشار والبقاء). وتوصلت النتائج إلى أن هناك انخفاضاً بنسبة 15% في مؤشر Ki-67 لدى مجموعة النظام الغذائي الغني بأوميغا-3، وانخفاض بأوميغا-6 مع تناول كميات زيت السمك.

وهناك زيادة بنسبة 24% في المؤشر نفسه لدى المجموعة التي استمرت في النظام الغذائي العادي.

ويحسب الدكتور وليام أرنسون، أستاذ جراحة المسالك البولية في جامعة كاليفورنيا - لوس أنجلوس، والمؤلف الرئيسي للدراسة، "هذه خطوة مهمة نحو فهم كيفية تأثير النظام الغذائي على نتائج سرطان البروستات. العديد من الرجال مهتمون بتغيير نمط حياتهم، بما في ذلك النظام الغذائي، للسيطرة على السرطان ومنع تقدم المرض. وتظهر نتائجنا أن تعديلاً بسيطاً في النظام الغذائي قد يبطئ من نمو السرطان ويؤجل الحاجة إلى التدخلات العلاجية الأكثر شدة".



المثلة الكورية الجنوبية كانج سوي خلال حضورها جلسة تصوير لفيلم "ماذا تقول لك الطبيعة؟"، في مسابقة مهرجان برلين السينمائي الدولي. (ا ف ب)

قرأت لك

عصير البرتقال

بينت نتائج دراسة أن تناول كأس من عصير البرتقال يوميا يساعد في تحسين الذاكرة.

واشترك في الدراسة التي أجراها علماء من جامعة ريدنغ البريطانية 24 امرأة و13 رجلاً، أعمارهم بين 60-81 سنة. بينت نتائج الدراسة أن المواد الكيميائية الموجودة في عصير البرتقال تحسن الدورة الدموية وتحمي الخلايا العصبية من عمليات الأكسدة الناتجة عن الاجهاد، وتساعد الخلايا في إرسال الإشارات.



وحسب رأي الخبراء، تؤثر مركبات الفلافونويد، الموجودة في البرتقال، إيجابياً في الذاكرة، حيث كما يبدو تشغل طرق الإشارات في منطقة "الحصين" بالدماغ. الأشخاص الذين اشتركوا في هذه الدراسة كانوا بصحة جيدة، وطلب منهم الباحثون تناول نصف لتر من عصير البرتقال يوميا لمدة 8 أسابيع. قيم الباحثون ذاكرة جميع المشتركين قبل وبعد انتهاء الأسبوع الثامن، وتبين أنها تحسنت بنسبة 8%. لذلك ينصح العلماء المسنين بتناول عصير البرتقال يوميا وبصورة منتظمة.

سؤال وجواب

من صاحب أول هرم مدرج

هو المهندس المصري المحبوب وقد بنى هرم سقارة المدرج في عهد الملك زوسر والمكون من 6 مصطبات، بعده يأتي هرم ميدوم المدرج وقد بني في عهد سنفرو

ماذا تعرف عن سقوط مملكة الساسان؟

مملكة الساسان هي ما يطلق على مملكة الفرس وكان ذلك عندما التحم المسلمين والفرس في معركة القادسية بقيادة سعد بن ابي وقاص وقائد الفرس رستم وقد استطاع المسلمون القضاء على الفرس (مملكة الساسان) في هذه الحركة

ما هي الطاقة الخضراء

يمكن استخراج الوقود من بعض النباتات مثل فضلات قصب السكر التي تستخرج منها البرازيل ووقود يمزج بالبنتزين ويملاً به خزانات الوقود وايضاً الشمندر السكري، كما ان هناك مزارع تملأ أحواض كبيرة بفضلات المزرعات وتضع منها غاز يستعمل في التدفئة وتلك هي الطاقة الخضراء

هل تعلم؟

- درجة حرارة الجسم الطبيعية هي 37 درجة مئوية. أو 99 درجة فهرنهايت.
- خلايا الدم الحمراء يتم إنتاجها داخل العظام.
- هل تعلم أن لسان الإنسان يحتوي على 12000 حليلة ذوقية، فأما وسط اللسان فهو لا يميز أي مذاق، وأما جانبي اللسان فيميزان الطعم الحامض، وأما آخر اللسان فيميز الطعم المر.
- هل تعلم أن جسم الإنسان يحتوي على 6 لترات دم.
- هل تعلم أن الغدة التي تفرز مادة الأنسولين هي غدة البنكرياس، ومعلوم أن في الجسم عدة غدد أهمها: الغدة النخامية، والغدة الدرقية، والغدة الكظرية. ولكل منها وظائف عدة مثلاً: معدل النمو والحجم النهائي للجسم وتوزيع الشعر والوزن الإجمالي وغيرها...
- هل تعلم أن آخر حاسة يفقد الإنسان قبل موته هي حاسة السمع، وليست حاسة اللمس كما يظن العديد.
- هل تعلم أن عدد فصائل الدم في الجنس البشري هي أربعة: A، B، AB، O، والفصيلة الوحيدة من هؤلاء الأربعة التي تقبل الدم من أي فصيلة أخرى هي فصيلة AB.
- هل تعلم أن رقية الإنسان تحتوي على سبع فقرات، وأن عدد عظام القدم هو 32 عظمة، وأن الإنسان عندما يضحك يحرك 16 عضلة.
- I بوسة من جلدك تحتوي على 625 غدة عرقية.

قصة العلب الشجاع

انتقلت احدى العائلات من سكنها لسكن آخر عبارة عن بيت من طابقين اخذت العائلة النصف العلوي وكانت صاحبة البيت في الطابق السفلي وكان مع تلك العائلة كلب ضخم كثير الحركة، يخافه من يراه .. لذلك عندما رآته صاحبة البيت طلبت من السكان الجدد التخلص منه لانها لا تحب وجود الكلاب في بيتها فطلب منها رب العائلة فترة من الوقت لتدبير مكان له ريثما يأتي ابنه من سفره ويتسلمه . ارتبطت العائلة بصداقة خفيفة مع صاحبة البيت ورغم ذلك كانت تدخل وتخرج من عندهم بدون ان تقترب من الكلب لأنها بطبيعتها لا تحب الكلاب .. في يوم من الايام وبعد ان انتصف ليل صيف حار استيقظ رب العائلة على حركة من كلبه .. ذهاباً وأياباً في البيت كأنه اشتم شيئاً ما وكان بادي القلق فهذا رب العائلة قلقه بالترتيب على رأسه ورغم ذلك اخذ يصدر اصواتاً خفيفه وكأنه يتوجس شراً ورجاءاً انتبه رب العائلة على اصوات صراخ ضعيف يصدر من الدور الأسفل من عند صاحبة البيت ولأنه يعرف أنها تسكن وحدها قلق وذهب ليخبر زوجته ولكن كلبه لم ينتظر ان يخبره احد شيئاً فقد رفع قوائمه ليقفز على الشباك ومنه لسقف غرفة صغيرة في الحديقة ثم استدار ليقفز داخل شرفة صاحبة البيت التي كانت مفتوحة بسبب ارتفاع الحرارة في ذلك الوقت مما مهد الطريق لاحد اللصوص للدخول ومحاولة سرقة البيت .. كانت صاحبة البيت ضخمه الجسد مما مكنتها للدخول في محاولة جريئة للتخلص من اللص الذي كان يكتم فيها وكان يحاول ان يطبق على رقبتهما لخنقها في الوقت الذي هجم فيه الكلب عليه من الخلف بكل قوة فأوقع الاثنان أرضاً صاحبة البيت والحص ولكنه اسرع وجثم فوق جسد اللص وهو يزمجر وقد بانث أسنانه الحادة وتوتره الذي جعله يبدو شرساً بل مرعباً مما أوقع الخوف والرعب في جسد اللص فأستسلم نوماً على الأرض بدون حراك بدلا من تقطيعه اربا اربا بأسنان ذلك الكلب، هنا انتصبت صاحبة البيت وقد هدأت قليلاً في الوقت الذي اخذ رب العائلة يخبط بيديه على الباب فذهبت مسرعه وفتحت الباب طالبة منه الاتصال بالشرطة لوجود لص لديها، عندها نظر اليها وقال حسناً اين هو قالت داخل غرفة نومي .. دخل رب العائلة مسرعاً فوجد السكن وقد استسلم على الأرض وكلبه الشجاع مرتاحاً راحة تامة فوق جسد اللص فأسرع بطلب الشرطة وهو يضحك ويقول ربما الشرطة تكون ارحم عليه مما هو فيه الان . ومنذ هذا الحادث والكلب يعيش في البيت معزراً مكرماً بل مدلل من صاحبة البيت التي منحتة غرفة الحديقة الخالية تقديراً له .

مساحة للتلوين

