

لبنى القاسمي تفتتح فعاليات معرض «جود 2024» في أبوظبي

The New Year That Never Came
عن فترة الحكم الشمولي العنيفة، التي شهدتها رومانيا



التهاب الدماغ المناعي.. أهمية إعادة التأهيل العربي والاجتماعي كجزء من خطة العلاج



استفاقت من عملية فنوجت بفقدان جزء من جسدها

أصبحت عشرينية بصدمة كبيرة بعدما استفاقت من تخدير عملية جراحية خضعت لها، وأخبرها الأطباء بأنهم استأصلوا زائدتها الدودية، رغم أنها لم تمنحهم إذناً مسبقاً للقيام بذلك. وفقاً لصحيفة «ديلي ميل» البريطانية، دخلت بيلا (23 عاماً) المستشفى لإجراء عملية لعلاج بطانة الرحم، وهي حالة مؤلمة تتسبب في نمو نسيج مشابه لبطانة الرحمية خارج الرحم.

واتخذت هذا القرار بعد معاناتها الطويلة مع الألم وفشل الأدوية في إزالة الأكياس، التي تشكلت حول البطانة.

وعندما استيقظت من الجراحة، أخبرها الأطباء أنهم لم يكتفوا بإزالة الأورام، بل أزالوا أيضاً الزائدة الدودية كإجراء احترازي، حتى يمكن استبعاد التهاب الزائدة الدودية، إذا شعرت بأي ألم حوضي مستقبلاً.

وعبرت عن استهجانها من قرار الأطباء رغم تأكيدهم أن المرض لم ينتشر إلى الزائدة الدودية وتشخيص حالتها المرضية بالموتوسة وليس الخطيرة.

وروت تفاصيل قصتها في مقطع فيديو نشرته على تيك توك، وحظي بتفاعل واسع بين متابعيها.

ونشرت مقطعاً آخر سرعان ما حذفته لاحقاً، أعلنت فيه أنها وافقت على إجراء عملية جراحية لإزالة اللوب واستئصال بطانة الرحم، حيث عادةً ما يكون هذا إجراءً بالمنظار من خلال شق صغير ثم إدخال أنبوب في البطن مزود بكاميرا.

لكن عند استلام الأوراق الجراحية تبين أنها تتضمن موافقتها على إزالة الزائدة الدودية بالمنظار، فنفت أن تكون قد وقعت على أمر كذلك، فيما يتمسك الأطباء بأنهم حذروها من أن التهاب بطانة الرحم لديها يمكن أن ينتشر إلى الزائدة الدودية أو المثانة أو القولون، فوافقت.

لعقل قوي.. 9 عادات سلبية عليك التخلص منها

يبقى الحفاظ على صحة العقل التحدي الأكبر لدى العلم، لكن الخبراء ما زالوا مستمرين بأبحاثهم.

فقد أفادت دراسة جديدة بأن هناك عادات خبيثة يمكن أن تضعف صفاء الذهن وتركيزه، داعين إلى التخلص منها، وفقاً لموقع Blog Herald. ومن أهمها:

الاعتماد المفرط على التكنولوجيا

في هذا العصر الرقمي، من السهل ترك التكنولوجيا تقوم بكل العمل. فعلى سبيل المثال، ينتقل الأشخاص باستخدام أنظمة تحديد المواقع العالية على الطرق بينما يتم الاعتماد على التديق الإملاني لتصحیح رسائل البريد الإلكتروني. ولكن في حين أن هذه التطورات ربما تجعل الحياة أكثر راحة، إلا أنها يمكن أن تجعل العقول كسولة أيضاً. وقد أظهرت الأبحاث أن الاعتماد بشكل منتظم على التكنولوجيا يمكن أن يتسبب في إضعاف المهارات المعرفية بمرور الوقت، بما يشمل الذاكرة وحل المشكلات وقدرات التفكير المكاني.

إهمال التمارين البدنية

تؤكد الدراسات أن العقل السليم بالجسم السليم. وثبت أن التمارين الرياضية المنتظمة تعمل على تحسين الوظائف الإدراكية والذاكرة، لأنها تزيد من تدفق الدم إلى الدماغ ويمكنها حتى تحفيز نمو خلايا دماغية جديدة.

الإفراط في تناول السكر

من بين العادات الشائعة تناول الحلوى عند الشعور بالجوع، ولكنها يمكن أن تضر بالصحة الإدراكية على المدى الطويل. تم ربط الإفراط في تناول السكر بالعديد من المشكلات الصحية، بما يشمل السمنة وأمراض القلب. كما توصلت بعض الدراسات إلى وجود علاقة بين الأنظمة الغذائية الغنية بالسكر وضعف وظائف الدماغ، بما يشمل الذاكرة وعجز التعلم. بل إن هناك أدلة تشير إلى أن استهلاك السكر بكميات كبيرة.

كما يمكن أن يزيد من خطر الإصابة باضطرابات عصبية تنكسية مثل مرض الزهايمر.

التقدير في النوم

إن النوم الكافي أمر غير قابل للتفاوض عندما يتعلق الأمر بالحفاظ على عقل حاد مع التقدم في السن. أثناء النوم، تعالج الدماغ الذكريات اليومية وتعززها، مما يعد أمراً بالغ الأهمية للتعلم واسترجاع الذكريات. وفي حالة عدم النوم ساعات كافية باستمرار، فإن الدماغ لا يحصل الوقت الذي يحتاجه لأداء هذه الوظائف الحيوية.

تجنب التجارب الجديدة

إن الروتين مريح ويوفر شعوراً بالاستقرار، ولكن يمكن أن يكون سلباً في حين يتطلب تحديد عوامل خطر الإصابة بمرض الزهايمر مثل المتغيرات الجينية عادة إجراء اختبارات شاملة، يمكن ملاحظة فقدان حاسة الشم أثناء الأنشطة اليومية.

ويقتصر الخبراء استشارة الطبيب إذا لم تتمكن من شم الشامبو أو البلمس أو جل الاستحمام أثناء الاستحمام. وأوضحت الدكتورة ميريديث بوك، طبيبة الأعصاب المعتمدة والمسؤولة الطبية الرئيسية، «يمكن أن تؤثر عملية التنكس العصبي التي تسبب الخرف أيضاً على الإحساس والمعالجة الحسية المتعلقة بالرائحة، مما يجعل من الصعب على المرضى التعرف على الروائح المألوفة مثل الشامبو المفضل لديهم أو غسول الجسم».

علماء يجعلون الخشب يتوهج باستخدام فطر العسل

لأول مرة، وجد العلماء طريقة لإنتاج مادة جديدة من الخشب وفطر حيوي، وصنعوا خشباً يتوهج باللون الأخضر الساطع. ووفقاً لـ «إنترستينغ إنجنييرينغ»، قام باحثو الفطريات من مختبر السليولوز ومواد الخشب التابع لـ Empa في سانت جالن، بدمج مواد حيوية وغير حية فطر العفن الأبيض D. tabescens وخشب البلسا لصنع مادة حيوية، «بهدف تحقيق تعدد الوظائف» و«المساعدة في معالجة التغيرات المجتمعية».

ويانظر إلى المستقبل، أكد الفريق على أن المواد المتقدمة في المستقبل يجب أن تمتلك قدرات «ذكية»، مثل القدرة على الشفاء الذاتي والاستجابة لبيئتها وتغيير حالتها، ويمكن أن تعمل هذه «المادة الهجينة المتكيفة» كمنتج مستدام للنضوء، وفقاً لمطوريها.

ويعد اختبار أنواع مختلفة من الفطر الحيوي، اكتشف رئيس المشروع فرانسيس سوارتز، أن فطر العسل تبين أنه منتج قوي بشكل خاص للويسفيرين، والذي يعطي الفطر توهجاً أبيضاً وبيجياً، باسم «نار الثعلب»، ومن بين جميع أنواع الأخشاب التي أجروا عليها تجاربهم، انتهى الأمر بخشب البلسا إلى كونه الخيار الفائز نظراً لثقلته كثافته. والتأثير شبه الخارق للطبيعة الذي يربطه معظم الناس بالحياة البحرية يتبدى في هذا المشهد، حيث وصف الفلاسفة أرسطو وبلينيوس، الفطريات الضئيلة حيواً منذ 2400 ألف عام، ويمكن اعتبار الخشب المتوهج هجيناً حيوياً طبيعياً وراثياً حيث تتشابه خيوط الفطريات في الخشب. والنتائج في المختبر يصعب تحقيقها حتى الآن، ويقول الباحثون، إن السبب الرئيسي وراء ذلك هو أن التوازن بين اختيار الأنواع الفطرية وأنواع الخشب ومحتواها من الرطوبة والظروف البيئية المطلوبة لإنتاج الخشب المضيء حيواً يشكل تحدياً كبيراً.

علامة خفية قد تكشف عن الخرف قبل 10 سنوات

إن فقدان حاسة الشم ليس بالأمر الهين، فقد يكون علامة مبكرة على الخرف، كما تقول عالمة طبية الأعصاب في فرجينيا فويزة صديقي.

وتقول صديقي: «تم تحديد التعرف على الرائحة كأداة فحص مفيدة تتنبأ بالتحول من ضعف الإدراك الخفيف إلى الخرف المرتبط بمرض الزهايمر»، وفق نيويورك بوست.

وتم تشخيص ما يقرب من 7 ملايين أمريكي بالخرف، ملايين يدمر الذاكرة ومهارات التفكير والقدرة على أداء المهام الأساسية تدريجياً، ويعرف الباحثون منذ فترة طويلة الارتباط القوي بين فقدان حاسة الشم والمصطلح الطبي

فقدان حاسة الشم - وزيادة خطر الإصابة بالخرف. في حين يتطلب تحديد عوامل خطر الإصابة بمرض الزهايمر مثل المتغيرات الجينية عادة إجراء اختبارات شاملة، يمكن ملاحظة فقدان حاسة الشم أثناء الأنشطة اليومية.

ويقتصر الخبراء استشارة الطبيب إذا لم تتمكن من شم الشامبو أو البلمس أو جل الاستحمام أثناء الاستحمام. وأوضحت الدكتورة ميريديث بوك، طبيبة الأعصاب المعتمدة والمسؤولة الطبية الرئيسية، «يمكن أن تؤثر عملية التنكس العصبي التي تسبب الخرف أيضاً على الإحساس والمعالجة الحسية المتعلقة بالرائحة، مما يجعل من الصعب على المرضى التعرف على الروائح المألوفة مثل الشامبو المفضل لديهم أو غسول الجسم».

قوة عضلاتك.. سر وقايتك من الخرف

تتخفف كتلة العضلات الهيكلية مع تقدم العمر، وقد يزيد هذا الفقدان من احتمالات الإصابة بالخرف بنسبة تصل إلى 60%، وفق بحث جديد.

ويشير البحث الذي أجراه باحثون في علم الأعصاب بجامعة جون هوبكنز إلى أن الحفاظ على العضلات، قد يكون أحد الطرق للمساعدة في منع الخرف.

وعرضت نتائج البحث صباح اليوم في الاجتماع السنوي للجمعية الإشعاعية لأمريكا الشمالية المنعقد في شيكاغو حتى 5 ديسمبر- كانون الأول.

وقالت مارلين ألبرت، الباحثة المشاركة: «وجدنا أن كبار السن الذين لديهم عضلات هيكلية أصغر هم أكثر عرضة للإصابة بالخرف بنسبة 60%».

وأوضح الباحثون «تشكل العضلات الهيكلية حوالي ثلث وزن جسم الشخص وتميل إلى الانكماش مع تقدم العمر».

ولمعرفة كيف قد يؤثر فقدان العضلات على صحة الدماغ، ركزت ألبرت وزملاؤها على العضلة الصدغية، التي تساعد في تحريك الفك، وبحسب «هيلث داي»، من المعروف منذ فترة طويلة أن الانخفاض في هذه العضلة، يعكس فقدان العضلات الهيكلية في جميع أنحاء الجسم.

وبدأ دراسة هذه العضلة لدى 619 شخصاً متوسط أعمارهم 77 عاماً، تبين أن وجود عضلة صدغية أصغر «وبالتالي عضلات هيكلية أصغر في جميع أنحاء الجسم» كان مرتبطاً باحتمالية أعلى بكثير لتشخيص الشخص أيضاً بمرض الزهايمر.

اليابان.. أول زيت محرك سباق يعمل بالطاقة النباتية

أصدرت شركة يابانية أول زيت محرك سباق في العالم، يستخدم مواد خام نباتية لأكثر من 80% من زيت القاعدة الخاص به ولديه كل من أداء السباق وشهادة API SP. ووجدت دراسة استقصائية للسوق حول زيت المحرك أجريت من ديسمبر 2023 إلى فبراير 2024 أن هذا هو أول زيت محرك في العالم للمركبات ذات الأربع عجلات يجمع بين شهادة معهد البترول الأمريكي (API) والزيت النباتي وأداء السباق.

و أجرى معهد Trending Future Research Institute Inc الدراسة الاستقصائية، وفقاً للبيان الصحفي لشركة Idemitsu Kosan.

وقبل بدء العمليات التجارية، أجرت الشركة اختبارات مكثفة للمنتج وتوصلت إلى نتائج استثنائية، حيث تقول شركة Idemitsu Kosan Co. Ltd إنها تستخدم زيت النخيل من مواد خام نباتي المعايير العالية زيت محرك Idemitsu IFG Plantech RACING، ويأتي الإستر من زيت بذور الفستق وعباد الشمس.

وعلاوة على ذلك، تنص أيضاً على أن البصمة الكربونية لـ Idemitsu IFG Plantech أقل بنسبة 82% من الزيت المعدني، بناءً على تقدير جمعية الغاز المسال اليابانية لانبعاثات ثاني أكسيد الكربون (CO2) لكل وحدة من الزيت الأساسي المشتق من النبات خلال دورة حياة المنتج بالكامل.

تقول الشركة أن زيت المحرك أثبت جدارته في جلسة السباق التي استمرت خمس ساعات، وترجع الشركة أن سلسلة زيتونها IFG مصممة خصيصاً لتلبية احتياجات الأنظمة والمكونات اليابانية عالية الدقة لتحسين أداء المحرك.

الذكاء الصناعي ينشئ أول صورة ذاتية لنفسه

لا يوجد للذكاء الاصطناعي شكل مادي، لذا فإن أي فكرة لدينا عن مظهره، لا بد وأن تكون مجردة بالضرورة، وإذ طلبت منه إنشاء صورة ذاتية، فقد ينتقل شيكات عصبية، أو مساعد روبوتي ممتسم بشكل باهت. وهذا ما تحصل عليه عندما تطلب من Dall-E 3 توليد صورة ذاتية للذكاء الاصطناعي، ولكن وفق صحيفة «ميترو».

يزعم عمل فني جديد أنه أول صورة ذاتية «حقيقية» للذكاء الاصطناعي، وهذا لأنه يظهر الأفراد الذين شكلوا قدراته حقاً، أو بعضهم على الأقل. وتستخدم الصورة التي قدمتها شركة التامين Hiscox صوراً لـ 40 فناناً مختلفاً، تم دمجها معاً باستخدام برنامج ترميز يسمى Facer.

بمساعدة مصمم، وتم تصميمها بعد ذلك في «صورة ذاتية» تحاكي أسلوب الرسم الزيتي التقليدي، وكان الهدف هو تسليط الضوء على كيف أن الذكاء الاصطناعي ليس مجرد برنامج كمبيوتر، ولكنه مدرب على إبداعات أشخاص حقيقيين، والنظر في كيفية التعرف على الفنانين وتوضيهم بشكل عادل عن دورهم، تم رسم الصورة لإصدار تقرير Hiscox Art and AI، الذي يبحث في كيفية استجابة هواة الجمع لتدفق فن الذكاء الاصطناعي.



نظمتها جمعية الإمارات لرائدات الأعمال بمشاركة 45 جهة

لبنى القاسمي تفتتح فعاليات معرض «جود 2024» في أبوظبي

يمكنهن من الاستمرارية والتوسع، وأضافت بالقول: "لقد نظمت جمعية الإمارات لرائدات الأعمال منذ تأسيسها وحتى يومنا هذا عدد 115 فعالية متنوعة بين دورات تدريبية وورش عمل ومحاضرات وفعاليات بمشاركة ما يفوق 3800 رائدة أعمال بالدولة، إلى جانب المشاركة في عدد 37 مشاركة داخل الدولة وخارجها لتمثيل رائدات الأعمال الإماراتيات بها، كما حصلت الجمعية على عدد 34 شهادة تكريم ودرج تقدير نظير أعمالها وجهودها في خدمة رائدات الأعمال، وتشجيعهن للدخول إلى سوق العمل واطلاق مشاريع خاصة بهن، كما وقعت الجمعية عدد 11 اتفاقية ومذكرة تفاهم لتعزيز التعاون وتبادل الخبرات والتدريب والتأهيل مع جهات حكومية وخاصة".

وأوضحت د. العامري أن المعرض تضمن جلسة نقاش بعنوان "عقلية رائدات الأعمال" وورش عمل بعنوان "من الفكرة إلى الخطة - العقلية الريادية لرائدات الأعمال" إلى جانب عرض أزياء إماراتي بالتعاون مع الصممة الإماراتية وديمة العامري، وغيرها من الأحداث والفعاليات. وقالت د. العامري: "تسير جمعية الإمارات لرائدات الأعمال بخطى ثابتة وواضحة نحو المستقبل، حيث نجحت منذ تأسيسها قبل أعوام قليلة في أن تكون الحاضرة والداعمة لرائدات الأعمال، وتوفر لهن كل الدعم والتدريب والتأهيل بما يمكنهن من إطلاق مشاريعهن والعمل باستراتيجية واضحة

من الرائدات والجهات بالمشاركة. وأكدت معاليها أهمية هذه المعارض في دعم رائدات الأعمال وتشجيع الرائدات والسيدات على دخول القطاع الخاص واطلاق المشاريع الخاصة بهن. بدورها، منحت الدكتورة شفيقة العامري حضور معالي الشبيخة لبنى القاسمي لفعاليات المعرض الذي يضم مشاركة لعشرات الرائدات والجهات التي حرصت على الحضور والمشاركة والتفاعل مع فعاليات المعرض. وقالت الدكتورة شفيقة العامري في الكلمة الافتتاحية للمعرض: "بمناسبة هذا الحدث الكبير نتوجه بالتهاني والتبريكات إلى قيادتنا الرشيدة وشعب دولة الإمارات بمناسبة الاحتفال باليوم الوطني الـ 53 لدولة الإمارات العربية المتحدة، هذا اليوم الذي نتز ونفخر به لا تحق من إنجازات هامة في مسيرة الاتحاد في مختلف المجالات، وتبوء الدولة مكانة مرموقة بين دول العالم، وما تشهده من تطور ونمو في سبيل تحقيق التنمية المستدامة. وأضافت د. العامري: "تقام فعاليات معرض جود 2024 برعاية كريمة من معالي الشبيخة لبنى القاسمي التي تحرص دوماً على دعم أنشطة

افتتحت معالي الشبيخة لبنى القاسمي معرض جود 2024 الذي نظمته جمعية الإمارات لرائدات الأعمال في فندق ميلينيوم شارع المطار في أبوظبي. وقامت معالي الشبيخة لبنى القاسمي بجولة تفقدية في أرجاء المعرض بحضور الدكتورة شفيقة العامري رئيسة مجلس إدارة جمعية الإمارات لرائدات الأعمال وعدد من عضوات مجلس إدارة الجمعية وكبار الشخصيات، حيث شارك في المعرض عدد 45 جهة تمثل رائدات الأعمال وأسر منتجة ومن أصحاب المهام والمؤسسات الإصلاحية. وأشارت معالي الشبيخة لبنى القاسمي بالمعرض الذي يعتبر مناسبة هامة أمام رائدات الأعمال وصاحبات المشاريع لاستعراض منتجاتهن، حيث يشكل فرصة للتعريف والتسويق بالمنتجات والتعريف بها. وتمنت معاليها الدور الرائد الذي تقوم به جمعية الإمارات لرائدات الأعمال في تنظيم هذه المعارض والمشاركة الواسعة بها، بما يتيح أكبر عدد



لتعزيز التعاون بين المؤسسات الخليجية

رئيس جمعية أصدقاء مرضى التصلب العصبي وسفير التصلب المتعدد في دولة الكويت يزور جمعية أصدقاء مرضى التصلب اللويحي المتعدد في الإمارات

بين الجمعيتين وسبل تعزيز الوعي المجتمعي ودعم المرضى اختتمت الزيارة بالنقاط الصور التذكارية مع أعضاء الجمعية، في أجواء أخوية تعكس التزام الجانبين بمواصلة العمل المشترك لخدمة مرضى التصلب اللويحي في المنطقة. هذه الزيارة تأتي تأكيداً على أهمية توحيد الجهود الإقليمية لدعم القضايا الإنسانية وتعزيز التعاون بين المؤسسات الخليجية.

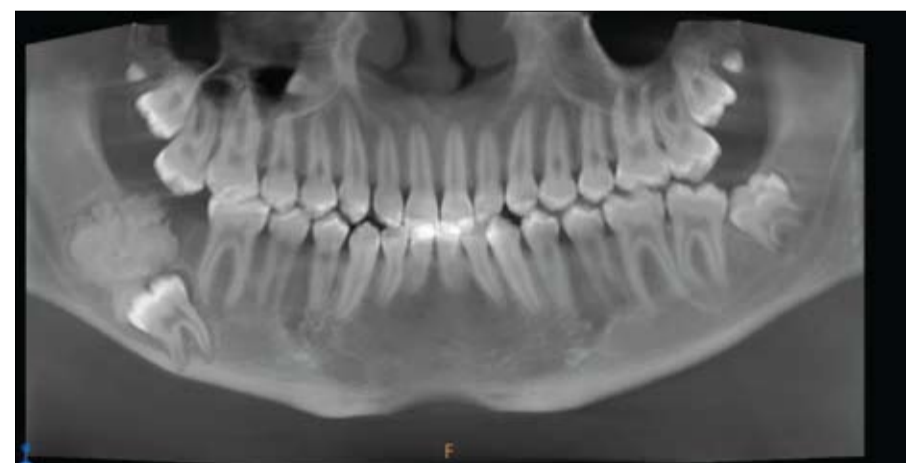
عبد الزعابي، رئيس اللجنة الإعلامية والعلاقات العامة، وأحمد الشوا، مسؤول التنسيق والبرامج، تم خلال التكرم تقديم درج تذكاري وسام شكر، بالإضافة إلى هدية خاصة بمناسبة اليوم الوطني الإماراتي، تقديراً لجهودهم البارزة في دعم المرضى ومشاركته القيمة في المحافل الدولية أعقب التكرم لقاء ودي في منزل سعيد سالم الحبسي، حيث أقيم غداء تكريمي على شرف السيد الكندري. وتم خلال اللقاء مناقشة آفاق التعاون

مرضى التصلب المتعدد بدأت الزيارة باستقبال السيد الكندري في مطار أبوظبي من قبل رئيس الجمعية، سعيد سالم الحبسي، الذي أعرب عن فخره بالجهود المتميزة التي يبذلها السيد الكندري لخدمة مرضى التصلب المتعدد في الكويت وخارجها بعد ذلك، توجه السيد الكندري إلى مقر الجمعية الجديد بالبهاية، داخل مزرعة غراسيا، حيث أقيم لقاء تكريمي بحضور رئيس الجمعية وعدد من أعضاء مجلس الإدارة، من بينهم الدكتور جاسم

في أجواء تعكس روح التعاون الخليجي وتبادل الخبرات الإنسانية، استقبلت جمعية أصدقاء مرضى التصلب اللويحي المتعدد في دولة الإمارات يوسف محمد الكندري، رئيس جمعية أصدقاء مرضى التصلب العصبي وسفير التصلب المتعدد في دولة الكويت، في زيارة مميزة لتعزيز الشراكات ودعم

خضع لإجراحة معقدة استغرقت 3 ساعات، بسبب قرب الورم من الأعصاب التي تنظم الإحساس للأسنان السفلية والذقن والشفة السفلية

نجاح «ميدكير دينتوفاسيس» في إنقاذ شاب عربي مصاب بورم نادر في الفك



إزالة الورم والحفاظ على سلامة العصب، ونتوقع منه أن يستعيد الوظيفة الكاملة لفكه سريعاً. كما أنه يحرز بالفعل تقدماً ملحوظاً ويسير على الطريق الصحيح لتحقيق التعافي التام. وقالت "شبيخة"، شقيقة "سالم": "نحن ممتنون جداً للدكتور هاريزين وفريقه الطبي على رعايتهم وخبرتهم المذهلة. وما لا شك فيه أن رؤية شقيقي وهو يتعافى ويبتسم مجدداً بعد شهر من الألم وعدم اليقين يعد بمثابة نعمة هائلة بالنسبة لنا. وتجدر الإشارة إلى أن "سالم" يتمثل للشفاء حالياً. وقد نضاهل الله، ومن المتوقع أن يتعافى كلياً في الأشهر المقبلة. وستضمن المتابعة المنظمة لحالته استعادة الوظيفة الكاملة لفكه. وتسلط قصته الضوء على أهمية الرعاية المتخصصة والتدخل في الوقت المناسب.

إتلاف العصب وضمان استعادة سالم للوظيفة الكاملة لفكه. وأشار د. فارزين إلى أن "الجراحة التي استغرقت ثلاث ساعات تم إجراؤها تحت التخدير العام، حيث قمنا باستئصال الورم وضرس العقل، وإعادة وضع العصب بعناية، إلى جانب إدخال صفيحة عظمية لضمان استقرار الفك وإعادة ترميمه. وتكلت الجراحة بالنجاح مما قلل بشكل ملحوظ من حدة الألم والتورم لدى سالم وساهم في منع حدوث مضاعفات مستقبلية. وأدى تعافى سالم الضوري بعد العملية الجراحية إلى شعور أفراد أسرته براحة كبيرة. ولفت د. "فارزين" إلى أن "حالة سالم الصحية ممتازة، حيث تمت

غير سرطاني، فقد تسبب بتورم ملحوظ وألم شديد وإزاحة أسنان سالم من مكانها. وأضاف د. فارزين: "إذا ترك الورم دون علاج، فقد ينمو حجمه بشكل أكبر، ويؤدي إلى إتلاف العظام والأعصاب المحيطة، مسبباً تشوهات في الوجه أو حتى فقدان الإحساس في الفك. وبناءً على ذلك، قررنا إجراء عملية جراحية لاستئصال الورم والحفاظ على العصب وإعادة ترميم فك سالم. وقام فريق د. فارزين بوضع خطة علاج دقيقة تضمنت استئصال الورم وضرس العقل المتأثر، وإعادة وضع العصب، واستخدام صفيحة عظمية لإعادة ترميم الفك. وتطلبت كل خطوة من تلك الخطوات دقة شديدة لتجنب

تعود من جديد الابتسامه لدى سالم صلاح، وهو مراهق عربي يبلغ من العمر 14 عاماً بعد خضوعه لعملية جراحية معقدة لاستئصال ورم حميد نادر من فكه السفلي في عيادة "ميدكير دينتوفاسيس" في دبي. وكان سالم يعاني منذ سنوات من تورم مستمر وألم شديد في الجانب الأيمن من فكه السفلي. وفي البداية، كان سالم يشعر بانزعاج خفيف، لكن مع تفاقم حجم الورم، لاحظت أسرته أن الورم يؤثر في جودة حياته. حيث واجه صعوبة متزايدة في مضغ الطعام بشكل مناسب. كما تسبب الورم بتشويه هيكل فكه السفلي، وانزياح أسنانه السفلية من مكانها. سعت عائلة سالم للحصول على نصائح وإرشادات من العديد من الخبراء في مجال الرعاية الصحية، الذين حددوا الطبيعة النادرة للورم في الفم. وبما أن هذه الحالة تطلبت علاجاً خاصاً، تمت إحالة سالم في نهاية المطاف إلى د. "فارزين ساركارات"، أخصائي جراحة الفك والوجه والفكين في عيادة "ميدكير - دينتوفاسيس" في دبي. لكن د. "فارزين" شعر بالقلق إزاء شدة التورم في فك سالم وانزياح الضرس الطاحن الثالث



جائزة الشيخ زايد للطب التقليدي والتكميلي تنظم المؤتمر الدولي تحت عنوان «دور الطب التقليدي والتكميلي»

في مجالات الطب التقليدي والتكميلي (TCAM) مع التركيز على تعزيز الاستدامة والابتكار في العلاجات الصحية. كما سيتناول أهمية دمج الطب الحديث مع الطب التقليدي والتكميلي لتحقيق رفاهية الإنسان وتوفير حلول علاجية مبتكرة ومستدامة. سيكون المؤتمر منصة لتبادل المعرفة والتعاون بين الأوساط العلمية والبحثية في هذا المجال، بهدف تطوير حلول صحية شاملة

أعلنت اللجنة التنفيذية لجائزة الشيخ زايد للطب التقليدي والتكميلي عن تنظيم المؤتمر الدولي تحت عنوان "دور الطب التقليدي والتكميلي في آفاق الرعاية الصحية المستقبلية"، والذي سيعقد في أبوظبي في الفترة من العاشر وحتى الثاني عشر من ديسمبر 2024، في فندق شاطئ روتانا سيحت المؤتمر أحدث التطورات

مستقبلية للمجتمعات حول العالم وقد وجهت الدعوة لجميع المهتمين من محترفين وباحثين وممارسين للمشاركة في هذا الحدث البارز، الذي يسعى إلى تشكيل ملامح مستقبل الرعاية الصحية من خلال دمج أفضل ما تقدمه الممارسات الطبية الحديثة والتقليدية، مع تسليط الضوء على أهمية التعاون الدولي في تقدم مجال الطب التقليدي والتكميلي.

منوعات

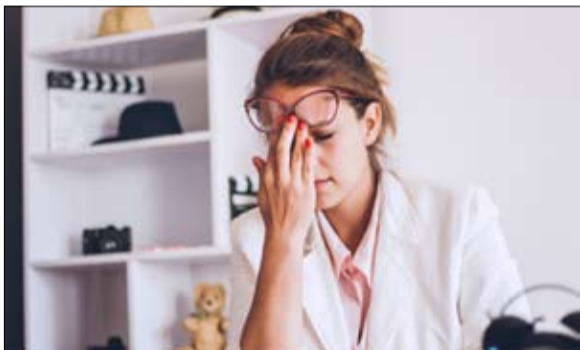
الفكر

23



ما ضرورة احتواء النظام الغذائي على المكسرات؟

تعتبر المكسرات من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية الأساسية الضرورية لمنظومة المناعة والقلب والأوعية الدموية وصحة الدماغ والجلد. وتشير الدكتورة نوريا ديانوفا أخصائية أمراض الجهاز الهضمي، خبيرة التغذية الروسية إلى أن المكسرات أطعمة فائقة لذلك هي ضرورية لصحة الجسم ويجب أن تكون ضمن النظام الغذائي للإنسان. وتقول: "المكسرات، هي أحد المنتجات النباتية الرئيسية التي من وجهة نظري يجب أن تكون موجودة بكميات محددة في النظام الغذائي لكل شخص". ووفقاً لها، المكسرات قبل كل شيء هي مصدر البروتين النباتي والدهون ونسبة منخفضة من الكربوهيدرات. تحتوي المكسرات على أحماض أوميغا-3 وأوميغا-6 الدهنية غير المشبعة وغيرها. وهي مع مضادات الأكسدة والألياف الغذائية مفيدة لصحة الدماغ وتساعد أيضاً في علاج أمراض القلب والأوعية الدموية. وتشير الطبيبة، إلى أنه يفضل احتواء المكسرات على فيتامينات E و A و C تدعم صحة الجلد ومرورته. لذلك تضاف إلى مستحضرات التجميل. كما أن المكسرات تشعر الشخص بالشبع سريعاً وتغذي البكتيريا المفيدة في الأمعاء ما يساعد في الحفاظ على استقرار الوزن. لذلك هي مفيدة لمن يرغب بالتخلص من الوزن الزائد والحفاظ على رشاقته. ولكن على الرغم من جميع هذه الإيجابيات والفوائد يجب عدم الإفراط في تناول المكسرات. كما يجب على من يعاني من الحساسية تجنبها، وبصورة خاصة الفول السوداني. ويجب على من يعاني من التهابات في الجهاز الهضمي توخي الحذر عند تناولها.



أظهرت دراسة حديثة، نشرت الأربعاء بمجلة "نيورولوجي" Neurology، أن التعافي من "التهاب الدماغ المناعي" Autoimmune Encephalitis الذاتي قد يستغرق أكثر من 3 سنوات، مما يبرز التحديات التي تواجه المرضى حتى بعد العلاج.



يصيب غالباً الشباب، ويبدأ بأعراض مثل الصداع، والتعب، والحمى

التهاب الدماغ المناعي . . أهمية إعادة التأهيل المعرفي والاجتماعي كجزء من خطة العلاج



الاجتماعية، والصحة العاطفية، ومستويات الطاقة، وجودة الحياة. فيما لم يتمكن 30% من المرضى من العودة للعمل أو الدراسة، بينما احتاج 18% منهم إلى تعديلات لاستئناف نشاطاتهم. وتوفر الدراسة تصوراً أكثر واقعية للمرضى وأسرهم والأطباء حول رحلة التعافي، مما يساعد على إدارة توقعات الشفاء بشكل أفضل.

مضادة تستهدف البروتينات والمستقبلات الموجودة في الدماغ، ولم يفهم الباحثون بعد بصورة كاملة السبب الدقيق لحدوث ذلك. وقد يحدث التهاب الدماغ المناعي الذاتي أحياناً بسبب الأورام الحميدة أو السرطانية، المعروفة باسم التلازيمات الصاحبة للورم في الجهاز العصبي، وقد تحدث الأنواع الأخرى من التهاب الدماغ المناعي الذاتي، مثل التهاب الدماغ والنخاع الحاد المنتشر (ADEM)، بسبب عدوى في الجسم. ويُطلق على هذه الحالة التهاب الدماغ المناعي الذاتي التالي للعدوى، وفي كثير من الحالات، لا يكون السبب المحفز للاستجابة المناعية معروفاً، وقد يؤدي التهاب الدماغ أحياناً إلى الوفاة.

التهاب الدماغ المناعي أجريت الدراسة على 92 مريضاً في هولندا بمتوسط عمر 29 عاماً، حيث تمت مراجعة السجلات الطبية، وإجراء فحوصات عصبية وفسية. وأظهرت النتائج تحسناً سريعاً في وظائف التفكير والذاكرة خلال الأشهر الستة الأولى، مع استمرار التحسن بوتيرة أبطأ حتى 3 سنوات. وبعد 3 سنوات، ظل 34% من المشاركين يعانون من مشكلات معرفية، وسُجّل 65% أداء أقل من المتوسط في مجالات مثل الذاكرة واللغة. وأفاد المشاركون باستمرار معاناتهم من مشكلات في الوظائف

التهاب الدماغ المناعي الذاتي هو حالة نادرة يُسببها هجوم مناعي على الدماغ، ويصيب غالباً الشباب، ويبدأ بأعراض مثل الصداع، والتعب، والحمى. ومع تطور المرض، تظهر أعراضاً أكثر خطورة تشمل فقدان الذاكرة، والتغيرات السلوكية، والهوسات، والتشنجات، وحتى فقدان الوعي. ويمكن أن يُشخص التهاب الدماغ المناعي بشكل خاطئ على أنه اضطرابات نفسية مثل الفصام، أو الاضطراب ثنائي القطب، مما يزيد من صعوبة العلاج المبكر. وتعتبر أورام المبيض، والتهاب الدماغ الناتج عن فيروس الهربس البسيط من بين الأسباب المعروفة لهذا المرض، على الرغم من أن معظم الحالات تظل بدون سبب واضح، ويمكن التداوي باستخدام العلاج المناعي، الذي يساعد غالبية المرضى على استعادة استقلاليتهم خلال عامين.



عرق السوس . . قد يساعدك على خسارة الوزن عند اتباع حمية غذائية!

يتجنب أولئك الذين يرغبون في إنقاص الوزن تناول الأطعمة الحلوة عادة في نظامهم الغذائي، إلا أن دراسات مختلفة وجدت أن تناول نبات حلو قد يساعد الجسم على تقليل الدهون.

وينصح الخبراء أولئك الذين يأملون في إنقاص الوزن بإضافة حلو عرق السوس الشائعة إلى نظامهم الغذائي.



السوس يمكن أن يساعد في تقليل الدهون في البطن وتعزيز الدهون في الدم. اكتشف أحد مشاريع البحث أن الأفراد الذين يعانون من ارتفاع الكوليسترول المعتدل والذين تناولوا مستخلص جذر عرق السوس شهدوا انخفاضاً في مستويات الكوليسترول الكلي والبروتين الدهني منخفض الكثافة. وما يزال هناك حاجة إلى مزيد من البحث لتأكيد هذه النتائج. حيث أن الاستهلاك طويل الأمد لجذر عرق السوس قد يكون محفوفاً بالمخاطر بالنسبة للأفراد الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب أو مشاكل الكلى، وكذلك بالنسبة للحوامل أو المرضعات.

انخفاضاً في دهون الجسم والوزن الإجمالي ومؤشر كتلة الجسم ومستويات الكوليسترول الضار. وفي دراسة سريرية أجريت عام 2015، تناول المشاركون 1.5 غ من مستخلص عرق السوس المجفف يوميا لمدة ثمانية أسابيع، مع الالتزام بنظام غذائي لفقدان الوزن. وتعليقاً على النتائج، قال الباحثون: "يبدو أن تناول مكملات مستخلص عرق السوس بالتزامن مع نظام غذائي منخفض السعرات الحرارية يمكن أن يحسن بشكل فعال من الدهون لدى الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن والسمنة". وتشير دراسات أخرى إلى أن مستخلص جذر عرق

طريق تثبيط إنزيم يسمى 11 بيتا هيدروكسيستيرويد ديهيدروجينيز (11HSD1). ويحول هذا الإنزيم الكورتيزول إلى كورتيزون. ويمكن أن تؤدي زيادة الكورتيزول إلى زيادة الوزن، وخاصة في الوجه والبطن. وفي الوقت نفسه، يقل الكورتيزون من الاستجابة الدفاعية الطبيعية للجسم. وترتفع مستويات الكورتيزول وتنخفض طوال اليوم، حيث تبلغ ذروتها في الصباح وتنخفض في المساء. لذا فإن تناول جذر عرق السوس في الصباح يمكن أن يساعد على تعزيز فقدان الوزن. وفي إحدى الدراسات، تناول المشاركون 3.5 غ من عرق السوس يوميا لمدة شهرين. ووجد الباحثون أن المشاركين شهدوا انخفاضاً في كتلة الدهون في الجسم بعد مرور الشهرين.

كما عانوا من انخفاض مستويات الألدوستيرون، وهو ستيرويد يمكن أن يؤثر على ضغط الدم عن طريق زيادة احتباس الملح والماء في الجسم. ومع ذلك، احتفظ المشاركون أيضاً بمزيد من الماء وزادت نسب الماء في أجسامهم. وفي دراسة مختلفة، تناول الأفراد 900 مغ من زيت الفلافونويد من عرق السوس يوميا لمدة ثمانية أسابيع. وأظهرت النتائج

ويأتي عرق السوس من نبات نشأ في تركيا واليونان وأجزاء من آسيا. وجذر عرق السوس، الذي يستخدم لصنع عرق السوس الأسود، له نكهة قوية فريدة من نوعها. ووجد الخبراء أن عرق السوس يمكن أن يساعد في تقليل الدهون عن





أمير الشعراء يعلن قائمة المتأهلين . وبث أولى الحلقات المباشرة اليوم

ومهرجانات عربية، إضافة إلى 10 داوين توثق قصائد المسابقة في مواسمها العشرة الماضية. من جانبهم أكد أعضاء لجنة تحكيم البرنامج أن برنامج أمير الشعراء يسهم في تعزيز مكانة الشعر الفصح، ويعكس رؤية ثقافية تهتم بالشعر العربي بوصفه قيمة إنسانية. وأشاد الدكتور علي بن تميم عضو اللجنة بما يقدمه البرنامج، مؤكداً أن الشعر العربي هو أساس اللغة العربية، وقال إن البرنامج يعد بارقة أمل لتطوير الشعر العربي وتطوير اللغة العربية وإعادة الاعتبار لواحد من أكبر وأهم فنونها. فيما قال الدكتور وهب رومية عضو اللجنة إن "أمير الشعراء" يأتي تعبيراً عن اهتمام دولة الإمارات بقيمة الشعر والثقافة. ووصف الدكتور محمد حجوة برنامج أمير الشعراء بأنه يمثل عرساً جمالياً فنياً، مقدماً بالشكر إلى دولة الإمارات على تنظيمه، فيما قال الإعلامي نيشان مقدم حلقات الموسم الحادي عشر من البرنامج إن "أمير الشعراء" منصة ثقافية أدبية تؤكد أن الشعر جزء أصيل من هويتنا وتراثنا.

المكونة من الدكتور محمد أبو الفضل بدران، والدكتور عماد خلف، والشاعر رعد بندر. وتطرق إلى حصيلة المقابلات خلال الموسم العشرة الماضية والموسم الحالي، حيث قابلت اللجنة خلالها أكثر من ثلاثة آلاف شاعر، وقرأت وقيمت أكثر من خمسة وثلاثين ألف قصيدة، بما فيها قصائد الفرز والمقابلات والتنافس على مسرح شاطئ الراحة. وذكر أن الشعراء الذين تقدموا للمسابقة خلال الموسم السابق والموسم الحالي، ينتمون إلى 49 جنسية، 29 منها غير عربية، مشيراً إلى أن هذه الإحصائيات تسلط الضوء على جوانب في غاية الأهمية في المسابقة، منها أن القصيدة العربية ما زالت حية وتتمدد جغرافياً وبقوة في مختلف قارات العالم، وأن المسابقة حققت عدداً من أهم أهدافها، والتي منها الحفاظ على اللغة العربية، والمساهمة في انتشارها وانتشار القصيدة العربية في كل مكان.

الثقافة في دولة الإمارات تقع في قلب الاهتمام الرسمي، ويعد البرنامج تعبيراً واضحاً ومثلاً على الأدوار الكبيرة التي تقوم بها إمارة أبوظبي من أجل رعاية التفاعل والتواصل الشعري بين الشعوب والثقافات، وتعزيز الحراك الثقافي العربي. وأكد أن البرنامج نجح منذ إنطلاقه في تحقيق عدد من الأهداف المتمثلة في تأكيد القيمة الثقافية والإنسانية للشعر، وإعادة إحياء الاهتمام به، وتشجيع المواهب الشعرية الجديدة، وإتاحة الفرصة للشعراء الشباب للتعبير عن إبداعاتهم. من جهته أشاد الدكتور سلطان العيممي المدير التنفيذي لقطاع الشعر والموروث بالإمارة في الهيئة، في كلمته، بالإنجازات التي حققها البرنامج منذ إنطلاقته في العام 2007، وتقدم بالتحية إلى الأسماء التي شاركت في لجان تحكيم البرنامج على مر مواسمه، ومنها الدكتور عبدالمكرم مرزوق، والدكتور صلاح فضل، والفنان غسان مسعود، والدكتور نايف الرشدان، والدكتور أحمد خريس، والدكتورة أماني فؤاد، كما رحب بلجنة تحكيم الموسم الحالي المكونة من الدكتور وهب رومية، والدكتور علي بن تميم، والدكتور محمد حجوة، واللجنة الاستشارية

عيسى من سوريا. وهنا معالي اللواء ركن طيار فارس خلف المزروعى قائد عام شرطة أبوظبي رئيس هيئة أبوظبي للتراث الشعراء، المتأهلين في كلمة ألقاها نيابة عنه عبيد خلفان المزروعى المدير التنفيذي لقطاع المهرجانات والفعاليات بالإمارة في الهيئة، متمنياً لهم التوفيق في رحلتهم الأدبية والشعرية المتميزة للحصول على اللقب. وأكد أن برنامج أمير الشعراء رسخ حضوره بقوة في الساحة الثقافية العربية، بفضل توجيهات القيادة الرشيدة واهتمامها بالفعاليات الثقافية، ودعمها الكبير للبرامج والشاريع الرامية إلى المحافظة على الموروث الثقافي، وصونه، ونقله إلى الأجيال اللاحقة. وقال إن البرنامج تمكن خلال 10 مواسم سابقة من إعادة الشعر العربي الفصح إلى مكانته المرموقة في الثقافة العربية، مستفيداً من الفرصة التي وفرتها أبوظبي عاصمة الشعر والثقافة، ليصبح أمير الشعراء اليوم مقياساً حقيقياً لشاعرية المشاركين فيه، ومدى جماهيريتهم، حتى أصبح حلم الشعراء الذين ينتظرون بشغف انطلاقته كل موسم. وأشار معاليه إلى أن أمير الشعراء هو برهان على أن

أعلنت هيئة أبوظبي للتراث قائمة الـ 20 شاعراً الذين تأهلوا للمشاركة في الموسم الـ 11 من برنامج أمير الشعراء، حيث تنطلق أولى حلقاته المباشرة في العاشرة مساء اليوم الخميس على قناتي "أبوظبي" و"بينونة". جاء ذلك خلال المؤتمر الصحفي الذي عقدته الهيئة مساء أمس الأول في مسرح شاطئ الراحة بأبوظبي بحضور عدد من المسؤولين والأدباء والشعراء والنقاد والمهتمين بالشعر العربي. وضمت قائمة الشعراء المتأهلين، المختار عبد الله صلاحي من موريتانيا، وأحمد إمام، وأحمد نناوي، وسرى علوش من مصر، وأسماء الحمادي، وعبد الرحمن الحميري من الإمارات، وجبريل آدم جبريل من تشاد، وحسين علي آل عمار من السعودية، وسمية دويهي، ونجوى عبيدات من الجزائر، وعبد السلام سعيد أبو حجر من ليبيا، وعبد الواحد عمران من اليمن، وعثمان الهيشو قرايشي من المغرب، وعلا خضارو من لبنان، وعماد أبو أحمد من ألمانيا، وفارس صالح من فلسطين، ومحمد إدريس من العراق، ومحمد زياد شوبد، ومي عيسى رومية، ويزن



مشاركة إماراتية في المهرجان الدولي للفيلم بمراكش



ووجهة عالمية مفضلة للمبدعين والموهوبين من أنحاء العالم كافة. وكشف الطنحاني عن تبة جمعية الفجيرة الثقافية بالتعاون مع مؤسسة غبشة الإماراتية لإنتاج فيلم وثائقي إماراتي مغربي مشترك، يسلط الضوء على متانة العلاقات التاريخية والأخوية التي تجمع دولة الإمارات بالملكة المغربية في جميع المجالات ويؤكد متانة الروابط الوثيقة بين الشعبين الشقيقين وتطوير العلاقات الثقافية والتراثية، وقضايا أخرى تهم البلدين، موضحاً أن الفيلم يرتبط بمشاريع أخرى سوف يتم الإعلان عنها مستقبلاً.

والدوليين، للتعاون معهم والتعرف إلى ثقافتهم الفنية، والاطلاع على التجارب السينمائية العالمية والاستفادة منها وبحث سبل التعاون المشترك، بما يسهم في تعزيز وتطوير صناعة السينما في الإمارات. وأضاف الطنحاني: "نسعى من خلال مشاركتنا المتتالية في مهرجانات السينما إلى خلق حراك سينمائي إماراتي مستدام، بتنظيم عدد من المهرجانات الإماراتية الخاصة بالفن السابع، وهو ما يعزز حضور ومكانة دولة الإمارات على خريطة الثقافة العالمية، فضلاً عن إبراز دورها الرائد والمستمر في صناعة المحتوى الفني الإبداعي باعتبارها منارة ثقافية

ترأس الوفد الإماراتي الدكتور الخبير خالد الطنحاني رئيس مجلس إدارة جمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية، وضم الوفد الشاعر عمر بن قلاله العامري، والفنان والمخرج السينمائي زول إدريس، حيث حضر الوفد مراسم حفل افتتاح المهرجان الذي اقيم بالانافة والحضور اللازم على البساط الأحمر، فضلاً عن مشاركتهم في عدد من الندوات النقاشية والأسميات الفنية ومشاهدة عروض الأفلام. وقال خالد الطنحاني: "حضورنا في هذه التظاهرة الفنية العالمية يعد فرصة للتقاء بنخبة من النجوم والمخرجين وصناع الفن السابع العرب

تشارك دولة الإمارات العربية المتحدة، ممثلةً بوفد من جمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية في الدورة الـ 21 من المهرجان الدولي للفيلم بمراكش الذي انطلقت فعالياته في 29 نوفمبر الماضي وتستمر حتى 7 ديسمبر الجاري بالملكة المغربية، وذلك بهدف تعزيز التبادل الثقافي وبناء جسور التواصل مع الثقافات والتجارب الإنسانية من مختلف دول العالم.



انطلاق حلقات الموسم الرابع من برنامج المنكوس

القطارة بمدينة العين، الذي أضاف بعداً ثقافياً غنياً إلى الحلقة، متناولاً محطات الزيارة والفعاليات المرافقة. إضافة إلى ذلك، كانت هناك رحلة لاكتشاف التراث الفني في دول الخليج العربي، حيث بدأت من أبوظبي بقاء فريق البرنامج بعضو لجنة التحكيم محمد بن مشيط المري، وفي ختام الحلقة، انتقلت الرحلة إلى الدوحة حيث التقى الفريق بعضو لجنة التحكيم متعب بن كرون، الذي تحدث عن أهمية المنكوس في دولة قطر، وقدم رؤية متميزة حول كيفية أداء هذا الفن في بلاده.

السابقة، أما في الأستوديو الثاني، فتستمتع لجنة التحكيم للأداء من دون التعرف إلى هوية المتسابقين، وإذا حصل المتسابق على موافقتين من أربعة أعضاء في اللجنة، ينتقل عبر ممر خاص لمقابلة اللجنة والاستماع لأرائها، أما في حال لم يحصل على العدد المطلوب من الموافقات، فيغادر المسابقة. وشهدت الحلقة عدداً من التحديات المتمثلة خلف الكواليس، حيث خاض المؤدون تحديات مرحة من بينها "تحدي الميدان"، كما تضمن البرنامج تقريراً متميزاً عن زيارة المتسابقين إلى مهرجان الحرف والصناعات التقليدية في سوق

محمد بن مشيط المري من دولة الإمارات، والشاعر شايح العلياني من المملكة العربية السعودية، وحمود جوي من دولة الكويت، إضافة إلى العضو الجديد الشاعر متعب بن كرون المري من دولة قطر. وتحدثت أعضاء اللجنة عن لحن "المنكوس" وقدموا تعريفاً عنه، مشيدين بالمواسم السابقة، كما أعربوا عن توقعاتهم بأن يشهد الموسم الرابع تنافساً قوياً. ويتفرد هذا الموسم بتحديات متميزة، حيث يواجه المشتركون أستوديوهين منفصلين، في الأستوديو الأول يقدم المتسابقون أداءهم ضمن ديكور خاص يختلف عن كواليس المسرح في المواسم

انطلقت مساء أمس الأول الحلقات التسجيلية للموسم الرابع من برنامج "المنكوس"، البرنامج الشعري الأول من نوعه والمتخصص بلحن المنكوس أحد الفنون الإماراتية والخليجية التراثية المرتبطة بالشعر النبطي، وتنظمه هيئة أبوظبي للتراث في إطار حرصها المستمر على التعريف بالموروث الشعبي وتعزيز دوره في بناء الهوية الوطنية. وبدأت الحلقة التسجيلية الأولى بتقرير مصور تضمن لحة عن أعضاء لجنة التحكيم في الموسم الرابع، وتضم الشاعر

أبوظبي-وام: انطلقت مساء أمس الأول الحلقات التسجيلية للموسم الرابع من برنامج "المنكوس"، البرنامج الشعري الأول من نوعه والمتخصص بلحن المنكوس أحد الفنون الإماراتية والخليجية التراثية المرتبطة بالشعر النبطي، وتنظمه هيئة أبوظبي للتراث في إطار حرصها المستمر على التعريف بالموروث الشعبي وتعزيز دوره في بناء الهوية الوطنية. وبدأت الحلقة التسجيلية الأولى بتقرير مصور تضمن لحة عن أعضاء لجنة التحكيم في الموسم الرابع، وتضم الشاعر

منوعات

الفكر

27

عندما ولد المخرج الروماني بوجودان موريشانو، عام ١٩٧٤، في بوخاريسست العاصمة، كان قد مر حوالي ٧ سنوات على تولي دكتاتور رومانيا الرهيب نيكولاي تشاوتشيسكو، رئاسة الجمهورية الاشتراكية، والتي كانت ضمن تحالفات العلم السوفيتي الأحمر الذي كست دمويته أوروبا الشرقية كلها، منذ نهاية الحرب العالمية الثانية وحتى سقوط حائط برلين وتفكك المعسكر الشيوعي بأكمله.



توج مؤخرا بجائزة الهرم الذهبي كأفضل فيلم في المسابقة الدولية لمهرجان القاهرة السينمائي

.. The New Year That Never Came عن فترة الحكم الشمولي العنيفة، التي شهدتها رومانيا



ذهابه من البيت؟ هذه الحيرة الطريفة ليست سوى تأكيد على حجم المأساة التي تعيشها نضاج المواطنين أمثال العامل وعائلته في ظل طرح الديكتاتورية العفن، فأبسط هاجس يمكن أن يقض مضجع مدينة بأكملها وليس فقط فرد واحد، الكل مصاب بهوس الخوف، والترقب، وانتظار الأسوأ، فأى حياة وأي سياسة وأي مجتمع يحتمل هذا الشقاء الروحي والنفسي المستمر؟

ولكن في بناء متقن وحساس على المستويين الجازي والنفسي، وكما تمكن المخرج من صياغة أزمنة نابغة من هواجس بسيطة، يتمكن السيناريو من التأكيد على أن نيران الثورة أو شعلة التغيير لا تحتاج أكثر من شرارة صغيرة، توأزي في تأثيرها تأثير الهواجس البسيطة التي تفتك بأرواح الشعب.

فالعامل الذي يصطف مع جمهور المواطنين أشباهه من المحتشدين لتهنئة العجوز بذكرياتها، حتى مع انقطاع الكهرباء، وشقة العامل حيث يعاني من رهاب شديد خوفاً من رسالة ابنه البرينة، وحتى الشاب الذي يحاول التسلل عبر الحدود لا نكاد نراه خارج السيارة التي تنطلق بعيداً عن العاصمة، قبل أن يقع في قبضة شرطة الحدود هو وصديقه، ويتهم بالثبته والرغبة في مغادرة (بستان الاشتراكية).

يبدو اتهام الشاب المتسلل بالثبته، ورهبا الاتهام بتمني الموت للزعيم ورغبة المثلة في أن يتم ضربها في الوجه من قبل جارها العنيف مع زوجته مع ما يشوب هذا النمو من طرفة سوداء، إلا أنه يمثل عمق الأزمنة التي أراد المخرج أن يطور خلالها رؤيته عن الأدران التي تعلق بالأرواح والنفوس من جراء العيش تحت حذاء الديكتاتورية بكل مساوئها المناهضة لأبسط حقوق البشر، الحق في أن يكون الإنسان مطمئناً، ناعم الليال، خافت القلق، لا يطارد أحد ذكرياته أو ينفي ماضيه بأي حجة كانت، سواء كانت تجميل الحاضر أو تأمين المستقبل.

إن العامل الذي أفسد الرسائل بمسحوق الفسيل داخل صندوق البريد -الأول كما أبلغه ابنه- ليطمئن على مصير عائلته حالاً دون وقوع الرسالة البرينة في يد الشرطة السرية، لا يكاد يهدأ بآله قبل النوم نتيجة سيطرة فكرة واحدة عليه (هل كان ابنه يقصد صندوق البريد الأول من جهة عودته من المدرسة أم من جهة



في مقابل هذه الشخصيات لدينا رجل الأمن الذي يرى أن النظام بحاجة إلى قبضته الصلبة على الشعب والمجتمع، من أجل تحقيق مبادئ الشيوعية ورؤية الزعيم المهيم، بينما ترفض أمه المعجوز الجميلة مغادرة منزلها الذي يقع في المدينة الخاطرة هدمها والتي تنطلق منها شرارة الثورة عقب قتل الجيش للمتظاهرين راضياً مغادرة بيوتهم.

يمكن القول، إنه في مقابل الكوميديا السوداء التي كست بطرافتها المائلة الخطوط الخاصة بالمثلثة التي تبحث عن أي سبب لعدم الاشتراك في تهينة الديكتاتور بالحلم الجديد، والعامل الذي يحاول اتلاف الرسائل في صندوق البريد خوفاً من وصول رسالة ابنه التي تمنى الموت لعن نيك، نقول إنه في مقابل الكوميديا السوداء كاسحة التأثير، ثمة لحات شعرية رقيقة في الخطوط الخاصة بالألم المتشبه بمنزلها القديم حتى أنها تقرر أن تنتحر في فراشها بدلاً من الطرد ولدينا شاب يحاول أن يهرب بحصبة صديقه عبر التسلل من منقطة نائية حدودياً، هرباً من مستقبل دموي ينتظره في حال ما كان الديكتاتور قد استمر في الحكم. ولكنه يقف في أزمة رهيبه -هي أكثر

الصندوق الأول أم الثاني؟ رغم تنوع الأماكن، إلا أن الالتزام بالمكان الواحد مع كل شخصية ساهم في تكثيف اللحظات الموتره في الفيلم، خصوصاً في الفصل الثالث، حيث لم يبده المخرج طاقة المتخرج في التنقل بين أماكن عديدة، خاصة أن الشخصيات لا يكاد يربط بعضها أي صلة من أي نوع، كما أن التنقل بينهم بالتوازي

يمكن اعتبار الفيلم ملتزماً بالمبدأ الكلاسيكي لوحدة الزمان والمكان والموضوع، حتى لو كانت الشخصيات الست تبدو منفصلة ظاهرياً في عوالمها أو بيئات تواجدتها، لكن المكان المقصود هنا ليس المكان في تجليه الواقعي (بيت- شارع- مبنى التلفزيون الحكومي) ولكن المكان في حضوره الأوسع (المدينة أو الدولة كلها).

أما الموضوع فهو باختصار الأزمة الكبرى التي تواجهها الشخصيات الست في ظل حكم ديكتاتوري سفيه وعنيف، أدى إلى إفقار الشعب وعوار الاقتصاد وسيطرة نخب فاسدة نفعية وإراقة الدماء كنتيجة أساسية لأي محاولة اعتراض أو رد فعل. شخصيات الفيلم عادية وليست عادية في الوقت نفسه، لدينا ممثلة مسرحية شابة يتم استدعائها من أجل أن تعيد تصوير احتفالات رأس السنة، التي من المفترض أن يلقي فيها الزعيم خطبته السنوية، والتي تأتي بالتزامن مع منذبحة عنيفة قامت بها قواته عندما قرر مجموعة من أهالي مدينة رايتشو رفض عملية التهجير التي أقرتها الحكومة والاعتصام في منازلهم.

لا يحتاج المترجم إلى الكثير من المعلومات السياسية حول تاريخ رومانيا ليتورط في هذا الفيلم، في النهاية بظلم من التجريد يمكن أن يتمثل المشاهد الأحداث في أي دولة حتى لو متخيلة، لكن المخرج الشاب استغل تاريخ دولته في تأصيل أفكاره، وأفرد لهذا مساحة زمنية لا بأس بها لتأسيس العلاقات ما بين المترجم والشخصيات الست التي اختارهم ليكونوا وجهة سردية، دون أن يخل هذا بإيقاع العمل الذي يدور في يوم واحد.



حينها يدرك المشاهد أن ما حدث في رومانيا قبل أكثر من 30 عاماً، يمكن أن يحدث في أي مكان في العالم يرغب في التخلص من صورة الديكتاتور النافه وزوجته التي ظلت تشتم الجنود بتعالي وحقن غريب قبل أن تستنكر رصاصات الإعدام الذي تأخر أكثر من 20 عاماً.

بتأسيساته الطويلة نسبياً لطبيعة الأزمنة التي تواجه أبطال الفيلم، أو تحضير المتلقي للجرعة السياسية المطلوبة لشحنه ذهنياً، ثم الخروج إلى شبه حالة تجريدية في الفصل الثاني "تبلور الأزمنة" والثالث "ذروة المواجهات مع الذات والمجتمع" ومحاولة إيجاد حل للخروج من المأزق،



نتفليكس تكشف عن ملامح دموية للموسم الثاني من Squid Game

عرضت منصة نتفليكس الإعلان التشويقي الجديد للموسم الثاني من مسلسل Squid Game، الذي يعد من أكثر المسلسلات نجاحاً وتأثيراً في تاريخ النصة.

الإعلان الجديد قدم لحات عن التحديات المروعة التي تنتظر اللاعبين في ساحة اللعبة الدموية، حيث تتصاعد الإثارة مع الكشف عن موجبات أشد خطورة ومؤامرات أكثر تعقيداً.

في هذا الموسم، الذي يُعرض في 26 ديسمبر، يعود اللاعب 456 (الممثل الحائز على جائزة إيمي لي جونج-جاي) إلى اللعبة بقرار جريء، لإنهاء هذا الكابوس الدموي وإيقاد الأرواح. ومع ذلك، يجد نفسه عالقاً من جديد في شبكة من التحديات النفسية والجسدية، حيث تزداد صعوبة النجاة ويصعب التآمر جزءاً لا يتجزأ من اللعبة.

كما حصد المسلسل 6 جوائز إيمي، أبرزها جائزة أفضل ممثل للي جونج-جاي، الذي أصبح أول ممثل آسيوي يفوز بهذه الفئة. وتم الإعلان عن تجديد المسلسل لموسم ثالث، والذي سيكون بمثابة الفصل الأخير لهذه السلسلة التي جذبت المشاهدين وأثارت أسئلة عميقة حول العدالة والرغبة في البقاء.

عرضت منصة نتفليكس الإعلان التشويقي الجديد للموسم الثاني من مسلسل Squid Game، الذي يعد من أكثر المسلسلات نجاحاً وتأثيراً في تاريخ النصة.



الغفل

خطأ فادح في علاج السعال عند الأطفال

السعال، ما يؤدي إلى تراكمه في القصبات الهوائية. كما لا ينصح أبدا بإعطاء أدوية مضادة للبلغم للأطفال دون السادسة من العمر لأنه عندما يسيل البلغم قد يؤدي إلى اختناقه بسبب زيادة إفرازه، وتشير الطبيبة إلى أن البعض يعتقدون أنه في حالة السعال الجاف يجب أولا تحويله إلى سعال رطب ومن ثم علاجه. وتقول: «هذه الطريقة في العلاج ليست صحيحة دائما. وخاصة مع الأطفال والمراهقين الذين تزيد أعمارهم عن 12 سنة، لأنهم أكثر عرضة للإصابة بالسعال الجاف، بسبب العدوى الفيروسية أو بسبب الارتجاع المعدي المريئي. لذلك في هذه الحالة من الأفضل كبح السعال فور بدايته، بدلا من تحويله إلى سعال رطب. ولا داعي لهذا العمل الزدوج.»

أعلنت الدكتورة داريا تساب أخصائية أمراض الأذن والأنف والحنجرة، أنه لا ينصح الجمع بين الأدوية المذيبة للبلغم والأدوية المضادة للسعال عند علاج الأطفال. ووفقا لها، تقسم الأدوية المضادة للسعال بما فيها السائلة «شراب»، إلى مضادة للسعال ومذيبة للبلغم. النوع الأول يؤثر بصورة مباشرة على مركز السعال في القشرة الدماغية ومستقبلات السعال ويكبح السعال. أما النوع الثاني فيذيب البلغم في الحلق وتحفز إخراجها. كما أن بعض الأدوية من هذا النوع تخفف تورم الغشاء المخاطي في القصبات الهوائية. وتقول: «يجب أن نعلم أنه من الخطأ الجمع بين أدوية مضادة للسعال وأدوية مذيبة للبلغم، لأنه في هذه الحالة سوف يسيل البلغم ولن يتمكن الطفل من السعال وإخراجه بسبب كبح



حالتان شائعتان لدى الرجال قد تكشفان الإصابة بمرض قاتل

أظهرت دراسة أجرتها جامعة Adelaide الأسترالية، أن حالتين شائعتين لدى الرجال يمكن أن تكونا بمثابة علامات تحذير لمرض مزمن مثير للقلق.

وقال البروفيسور غاري ويتيرت، قائد الدراسة، إن ضعف الانتصاب وأعراض المسالك البولية السفلية (مثل التبول الليلي)، يمكن أن تشير إلى مشاكل قلبية متزامنة وزيادة خطر الإصابة بالنتوبات القلبية. موضحا: «يتسبب التبول الليلي في اضطراب النوم، كما أن ضعف الانتصاب له آثار سلبية على العلاقات الحميمة. ومن خلال معالجة هذه الأعراض، يمكن للأطباء تحديد وعلاج مشاكل القلب الأيضية الأساسية بشكل أفضل في وقت مبكر، ما قد يقلل من معدلات الإصابة والوفيات بين الرجال». وقال سام تافاري، المشارك في الدراسة، «على الرغم من أننا نريد من الأطباء العموميين أن يسألوا بشكل روتيني عن هذه الأعراض، ينبغي على الرجال أيضا الدراية بأهمية هذه المشكلات وطلب المساعدة عند ملاحظتها». يذكر أن دراسة أجريت عام 2022، وجدت أن الرجال الذين يعانون من ضعف الانتصاب كانوا أكثر عرضة للإصابة بحالة صحية مزمنة واحدة على الأقل، مقارنة بغيرهم.

الطريقة المثالية في التخدير وتأثيره على طول العمر

كان الناس في الماضي أكثر عرضة للموت بسبب التخدير وليس من العملية الجراحية. فهل يوجد اليوم تخدير مثالي وكيف يؤثر في طول العمر؟ دحض الدكتور أندريه كورنيينكو أخصائي التخدير وإعادة التأهيل العديد من الأوهام الشائعة عن التخدير، ولا يتفق تماما مع ما يقال بأن كل عملية تخدير تقصر العمر عدة سنوات. ويقول: «هذا وهم. أولا، كيف تحسب المدة التي يعيشها الشخص، وما سبب موته، وكيف يؤثر التخدير في ذلك؟». ووفقا له، إذا تحدثنا عن الطريقة المثالية في التخدير، فإن الخبراء يفضلون اتباع القاعدة التالية: يحصل كل مريض على تخدير خاص به، اعتمادا على حالته وحجم ومدة العملية الجراحية التي يخضع لها. وتجدر الإشارة إلى أن مصطلح «التخدير» يعني فقدان الإحساس، ويستخدم لتحديد حالة يتم إحداثها بصورة مصطنعة بواسطة عامل دوائي، تتميز بغياب الألم مع فقدان أو الحفاظ على أنواع أخرى من الحساسية في نفس الوقت لدى مريض يخضع لعملية جراحية. وهناك تخدير عام وتخدير موضعي. يجبر التخدير العام المريض على النوم أثناء العملية الجراحية دون أن يشعر بأي ألم. أما في حالة التخدير الموضعي فيبقى المريض مستيقظا أثناء إجراء العملية الجراحية في موضع ما من الجسم.



المثلة الأمريكية جورني سموليت لدى حضورها العرض الأول لفيلم «Gladiator II» في هوليوود. (ا ف ب)

قرأت لك

فوائد الحليب للنوم



كشفت الدكتورة يكاتيرينا ميلنيكوفا أخصائية أمراض الباطنية لماذا يساعد الحليب على النوم بصورة سريعة. وتشير الطبيبة في حديث لموقع Ru.Gazeta، إلى أن الحليب يؤثر إيجابيا في النوم بفضل احتوائه على الحمض الأميني التربتوفان الذي هو مقدمة للميلاتونين الذي يساعد على النوم بسرعة ويحسن نوعيته. ولكن يجب أن نعلم أن الحليب غير ملائم

للجميع. وتقول: «يعاني الكثيرون بعد بلوغهم 25 عاما، من نقص إنتاج اللاكتاز ما يمنع هضم الحليب بسرعة. لذلك فإن تناول الحليب ليلا من جانب قد يساعدهم على النوم بسرعة، ومن جانب آخر سيسبب الانتفاخ وكثرة الغازات، ما يلغي التأثير الإيجابي للحليب». وتشير الطبيبة، إلى أن على الشخص الذي يعاني من مشكلات في النوم تناول الموز لأنه يحتوي على نسبة عالية من التربتوفان والبيوتاسيوم والمغنيسيوم. وتساعد هذه المواد على استرخاء العضلات والنوم جيدا. كما تنصح بالاهتمام أيضا بالمكملات الغذائية المحتوية على المغنيسيوم. وتضيف: ولكن قبل تناول المواد التي تساعد على سرعة النوم من الضروري أخذ سرعة هضمها وامتصاصها بالاعتبار. فمثلا تحتوي الأسماك الحمراء والبالازة على نسبة عالية من التربتوفان، ولكنها لا تصلح لتحسين النوم لأن هضمها يستغرق وقتا طويلا. لذلك تنصح بتناول الأطعمة البروتينية الخفيفة في الليل. وتضيف، إذا لم تساعد هذه التوصيات بشأن تحسين نوعية النوم فيجب على الشخص مراجعة طبيب أخصائي. لأن إهمال هذه المشكلة غير صحيح، حيث قد تكون من أعراض مرض خطير مثل اضطراب عمل القلب والأوعية الدموية أو الجهاز العصبي.

سؤال وجواب

من هم اول من استخدم التفرغ الاصطناعي للدواجن؟

المصريون القدماء

ما المقصود بالحكم العرفي؟

الحكم الذي لا تراعى فيه قواعد القانون العام

ما المقصود بالاستطيقا؟

علم الجمال وكل ما هو جميل

ما هو معني اسم «اديس ابايا»؟

الزهرة الجديدة

من مكتشف معدن اليورانيوم؟

الكيميائي الالمانى مارتن كلابروت هو مكتشف اليورانيوم .

هل تعلم؟

- هل تعلم أن عدد بحور الشعر هو : ستة عشر بحراً
- هل تعلم أن ضوء الشمس لا يتخلل مياه البحر أكثر من 400 م
- هل تعلم أن كثافة كوكب زحل قليلة جدا بحيث انك لو جعلت هذا الكوكب يسقط في بحر وسيع لطفا على سطحه
- هل تعلم أن قلم الرصاص مصنوع من الجرافيت
- هل تعلم أن آلة الإسطرلاب آلة فلكية لقياس ارتفاع الكواكب
- هل تعلم أن اول حيوان سار على قدميه في التاريخ هو الديناصور
- هل تعلم أن اول انسان حاول الطيران هو من اصل عربي واسمه عباس بن فرناس
- هل تعلم أن الرازي أول من استخدم الخيوط في الجراحة
- هل تعلم أن أول دبابية في العالم كانت موجودة في بريطانيا
- هل تعلم أن أن أشعة الليزر أقوى من أشعة الشمس بأربع مرات
- هل تعلم أن اللغة المالطية هي أكثر اللغات تأثراً باللغة العربية
- هل تعلم أن العنبر يستخرج من أمعاء حوت العنبر وهو مادة قيمة في صناعة العطور
- هل تعلم أن أول من أشاروا إلى تقتيت الحصى في المائة هم الأطباء العرب
- هل تعلم أن - الرأرة - تعني تحريك العينين وإدارتهما لتسديد النظر على الهدف
- هل تعلم أن الجاذبية على القمر تساوي سدس الجاذبية على الأرض
- هل تعلم أن الذهب يوزن بالجرام والماس بالقيراط

قصة واعظ القرية

كان هناك رجل يتنكر في ثياب الهائمين في حب الله فكانت الناس تلجأ اليه ليباركها من المرض ومن إحدى العصابات التي كان يطلق عليها العصابة السوداء لأنهم كانوا يتشحون بالسواد فلا ترى منهم غير عيون بارزة شريرة يسلبونهم ما يملكون وأحيانا يختطفون إحدى البنات ثم يجدها الناس وقد قتلت ورميت في الجبل بعد أيام من اختطافها.

استمر الحال هكذا من هذه القرية الضعيفة يأتي افراد العصابة يصرخون طالبين مالا وغلا لا وحيوانات ثم يختفون حتى جاء وقت اقتراب احد الشباب من ابيه وقال: ابي اريد ان اصرح لك بشيء في صدري.. ان صوت زعيم هذه العصابة يشبه صوت واعظ القرية، واقسم اني عندما سمعته ظننته هو، فانا ابدأ لم ارتج اليه. فنظر الأب العجوز وقال: كان في صدري هذا الشئ ولم استطع البوح به.. لن نتكلم كثيرا، اذهب واجمع من أصدقائك من تحب ودعمه يأتون سراً.

استمر الشاب وأصدقائه يجتمعون سراً لعدة أيام وكل يوم يزداد عددهم واتفق الجميع على خطة تتطلب الحرص التام، وفي اليوم المنتظر كان احد الحمالين يجز عربته وعليها كمية كبيرة من القش، فسقطت على الأرض وتفرقت وامتأ المكان بها، كان المكان هو مركز مرور أفراد العصابة، انه مكانا ضيق مدخل ساحة واسعة هي القرية وسوقها.. جاء من سكب الزيت على القش وبعض المواد التي تشتعل، وجاء من ذر البارود ووقفوا على المدخل الضيق ليمتوا خروج الناس، وهنا اندلعت النيران فجأة من تحت أرجلهم لتطوقهم بخيولهم التي صرخت وصهلت كثيرا وأقتت على الأرض وسط النيران، وقاموا بجرون مسرعين ليطفنوا النار التي أمسكت بهم وسط طلقات رصاص شباب القرية، وحين نزع زعيمهم عنه غطاء رأسه الذي أمسكت به النيران فاذا به واعظ القرية، وهنا فقط عرف الناس ما عشوا فيه من خداع وغش، يومها لم ينجو احد من تلك العصابة بل حرص الشباب على قتلهم جميعا وقتل ذلك الكابوس الذي عاشوا فيه زمنا.

مساحة للتلوين

