

ص 22

شرطة أبوظبي تشارك
في فعاليات المخيم الشتوي
لجامعة أبوظبي



ص 27

الدراما السورية.. بين
الحارة الشامية وقصص
الحب والغرام



لماذا تزداد الإنفلونزا
والزكام سوءاً في الليل؟

ص 23

المراسلات: ص ب 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

تعري على مزايا مبرد الأظافر الكهربائي

أوردت مجلة Instyle أن مبرد الأظافر الكهربائي يتمتع بمزايا عديدة، حيث إنه لا يساعد على تقصير الأظافر وتشكيلها فحسب، بل يساعد أيضاً على تلميع الأظافر وإزالة الجلد المتقرن والتخلص من فطريات الأظافر ومسارم القدم وعين السمكة.

وأوضحت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن مبرد الأظافر الكهربائي غالباً ما يشتمل على ملحقات ذات استخدامات مختلفة، على سبيل المثال ملحق من اللباد لتنظيف وتلميع الأظافر، وملحق من حجر "السفير" لإزالة مسارم القدم وعين السمكة، وملحق إبري لكشف الأظافر الغازرة.

وعادة ما يتم علاج فطريات الأظافر باستخدام صبغة، ولكي تؤثر الصبغة مفعولها المرجو، ينبغي تخشين الظفر بواسطة مسيرد. ولهذا الغرض يمكن استخدام مبرد أظافر كهربائي مع ملحق قرصي من حجر "السفير".

وأضافت "Instyle" أن الأظافر الاصطناعية تحتاج إلى دوران أعلى وملحقات مصنوعة من التيتانيوم أو المعدن الصلب. ويشكل عام يتعين على النساء ذوات الأظافر الحساسة والهشة تجنب استخدام مبرد الأظافر الكهربائي أو التعامل معه بحذر شديد.

تويوتا تطلق نسخة خاصة من سيارتها «يارس»

أعلنت شركة تويوتا عن إطلاق نسخة خاصة من سيارتها Yaris، احتفالاً بانتصاراتها الثلاثية في بطولة العالم للرياليت، وأوضحت الشركة اليابانية أن سيارتها الخاصة GR Yaris WRC تتميز بمحرك تريبو ثلاثي الأسطوانات بقوة 192 كيلووات/261 حصان. وبفضل هذه القوة تتسارع السيارة من الثبات إلى 100 كلم/س في غضون 5.5 ثوان، وذلك بفضل نظام الدفع الرباعي.

وتتميز السيارة بضبط خاص لمجموعة التعليق، كما تتوفر في لونين هما: الأحمر الميتاليك أو الأبيض، في إشارة إلى ألون سيارة السباق الأصلية، مع سروج مكابح باللون الأحمر، كما تتمتع السيارة بياقة High-Performance، والتي تضم القفل التفاضلي.

السبانخ بذيل القائمة..

10 أطعمة غنية بالحديد لشتاء دافئ

يوجد نوعان من معدن الحديد، الذي يحتاج إليه جسم الإنسان، وهما حديد الهيم والحديد غير الهيم، وتختلف طريقة امتصاص الجسم لنوعي الحديد، اللذين يمكن الحصول عليهما من أنواع متنوعة من الأغذية.

وينصح الخبراء بضرورة اتباع نظام غذائي متوازن يوفر الحديد الهيم وغير الهيم للجسم لتجنب الإصابة بفقر الدم. ويحذر الخبراء، في الوقت نفسه، من أن هناك مخاطر ترتبط بشكل مباشر بالإفراط في تناول أطعمة تحتوي على نسب عالية من حديد الهيم، من بينها خطر السكتة الدماغية وأمراض القلب التاجية والآثار الجانبية المعوية.

وبحسب ما نشره موقع DNA India، تشمل قائمة الأطعمة الغنية بالحديد، التي يُفضل تناولها خلال موسم الشتاء، ما يلي:



1. لحوم حمراء
إن اللحوم الحمراء غنية بالبروتين والزنك والسيلينيوم والعديد من فيتامينات B. كما أنها المصدر الوحيد، الذي يسهل الوصول إليه، للحصول على حديد الهيم، الذي يوجد في الدم والعضلات والذي يشكل حوالي ثلثي الحديد الغذائي.
2. ديك رومي
يعتبر لحم الديك الرومي طعاماً صحياً ولذيذاً. كما أنه مصدر جيد للحديد، وخاصة لحم الديك الرومي الداكن.
3. أسماك
تعتبر الأسماك من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية، وبعض أنواعها، مثل التونة، تحتوي على نسبة عالية من الحديد بشكل خاص.
4. البقوليات
تعتبر البقوليات أحد المصادر الجيدة للحديد. ويمكن أن يساعد تناولها في فقدان الوزن، بخاصة أنها تحتوي على الكثير من الألياف القابلة للذوبان، والتي يمكن أن تقلل من تناول السعرات الحرارية. تحتوي حصة 100 غرام من العدس الأسود، على سبيل المثال، على 9 ملغم من الحديد.
5. بذور اليقطين
تُدرج بذور اليقطين بشكل شائع بين المصادر الجيدة للحديد وفيتامين K والزنك والمنغنيز. كما أنها من بين أفضل مصادر المغنيسيوم.
6. التوفو
يحتوي البروكلي على الكثير من العناصر الغذائية. يوفر كوب واحد، يحتوي على حوالي 156 غراماً من البروكلي المطبوخ، 1 ملغم من الحديد.
7. الشوكولاتة الداكنة
تحتوي كل حصة ترزن 28 غراماً من الشوكولاتة الداكنة على 3.4 ملغم من الحديد. كما أنها تحتوي على الألياف البريبايوتيك، التي تغذي البكتيريا الصديقة في الأمعاء.
8. الكينوا
تحتوي الكينوا أيضاً على نسبة أعلى من البروتين مقارنة بالعديد من الحبوب الأخرى، فضلاً عن أنها غنية بالفولات والمغنيسيوم والنحاس والمنغنيز والعديد من العناصر الغذائية الأخرى.
9. بروكلي
يحتوي البروكلي على الكثير من العناصر الغذائية. يوفر كوب واحد، يحتوي على حوالي 156 غراماً من البروكلي المطبوخ، 1 ملغم من الحديد.
10. السبانخ
وعلى شهرتها الواسعة بأنها تحتوي على كمية كبيرة من الحديد، يوفر كل 100 غرام من السبانخ حوالي 3 ملغم من الحديد فقط.

1. لحوم حمراء
إن اللحوم الحمراء غنية بالبروتين والزنك والسيلينيوم والعديد من فيتامينات B. كما أنها المصدر الوحيد، الذي يسهل الوصول إليه، للحصول على حديد الهيم، الذي يوجد في الدم والعضلات والذي يشكل حوالي ثلثي الحديد الغذائي.
2. ديك رومي
يعتبر لحم الديك الرومي طعاماً صحياً ولذيذاً. كما أنه مصدر جيد للحديد، وخاصة لحم الديك الرومي الداكن.
3. أسماك
تعتبر الأسماك من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية، وبعض أنواعها، مثل التونة، تحتوي على نسبة عالية من الحديد بشكل خاص.
4. البقوليات
تعتبر البقوليات أحد المصادر الجيدة للحديد. ويمكن أن يساعد تناولها في فقدان الوزن، بخاصة أنها تحتوي على الكثير من الألياف القابلة للذوبان، والتي يمكن أن تقلل من تناول السعرات الحرارية. تحتوي حصة 100 غرام من العدس الأسود، على سبيل المثال، على 9 ملغم من الحديد.
5. بذور اليقطين
تُدرج بذور اليقطين بشكل شائع بين المصادر الجيدة للحديد وفيتامين K والزنك والمنغنيز. كما أنها من بين أفضل مصادر المغنيسيوم.
6. التوفو
يحتوي البروكلي على الكثير من العناصر الغذائية. يوفر كوب واحد، يحتوي على حوالي 156 غراماً من البروكلي المطبوخ، 1 ملغم من الحديد.
7. الشوكولاتة الداكنة
تحتوي كل حصة ترزن 28 غراماً من الشوكولاتة الداكنة على 3.4 ملغم من الحديد. كما أنها تحتوي على الألياف البريبايوتيك، التي تغذي البكتيريا الصديقة في الأمعاء.
8. الكينوا
تحتوي الكينوا أيضاً على نسبة أعلى من البروتين مقارنة بالعديد من الحبوب الأخرى، فضلاً عن أنها غنية بالفولات والمغنيسيوم والنحاس والمنغنيز والعديد من العناصر الغذائية الأخرى.
9. بروكلي
يحتوي البروكلي على الكثير من العناصر الغذائية. يوفر كوب واحد، يحتوي على حوالي 156 غراماً من البروكلي المطبوخ، 1 ملغم من الحديد.
10. السبانخ
وعلى شهرتها الواسعة بأنها تحتوي على كمية كبيرة من الحديد، يوفر كل 100 غرام من السبانخ حوالي 3 ملغم من الحديد فقط.

هرمون ينتجه الجنين مسؤول عن قيء الحامل

أظهرت دراسة حديثة أنّ هرمونا يفرزه الجنين هو السبب في الغثيان والقيء الذي تعاني منه نساء كثيرات أثناء الحمل، في اكتشاف هام قد يمهّد الطريق لعلاجات في هذه الحالات.

وتعرض ما يصل إلى سبع من كل عشر نساء حوامل لحالات غثيان وقيء، ولدى بعض النساء "واحدة إلى ثلاث حالات حمل من كل مرة"، يمكن أن تكون هذه الأعراض حادة جداً، وتُسمى بحالات القيء الحامل، وهو السبب الأكثر شيوعاً لدخول المستشفى لدى النساء خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل.

وعانت كايت ميدلتون، زوجة الأمير وليام، من هذه المشكلات خلال فترات حملها الثلاث.

وبحسب نتائج دراسة نشرتها أخيراً مجلة "نيشتر" وشارك فيها علماء من جامعة كامبريدج وباحثون من اسكتلندا والولايات المتحدة وسريلانكا، فإن هذه المشكلات الصحية، سواء كانت حادة أم لا، تعود إلى هرمون يفرزه الجنين، وهو بروتين يعرف باسم "جي دي اف 15".

وخلو هذه النتيجة، درس الباحثون بيانات من نساء جرت الاستعانة بهن في عدد من الدراسات، واستخدموا مجموعة أساليب تشمل قياسات للهرمونات في دم النساء الحوامل، ودراسات على الخلايا والفتران، وما إلى ذلك.

وأظهر الباحثون أن درجة الغثيان والقيء التي تعاني منها المرأة أثناء الحمل ترتبط ارتباطاً مباشراً بكمية هرمون "جي دي اف 15" التي ينتجها الجزء المخصص للجنين من المشيمة ويرسلها إلى مجرى الدم، وأيضاً بالحساسية على تأثير هذا الهرمون.

واكتشف الفريق أن بعض النساء لديهن خطر وراثي أعلى بكثير للإصابة بالقيء المفرط الحامل، الارتبط بانخفاض مستويات الهرمون في الدم والأنسجة خارج فترة الحمل. وكذلك، فإن النساء المصابات باضطراب دم وراثي يعرف باسم بيتا ثلاثيميا، والذي يسمح لهن بالحصول على مستويات عالية جداً من "جي دي اف 15" بشكل طبيعي قبل الحمل، يعانين من درجات ضعيفة من الغثيان أو القيء أو لا يعانين من أي من هذه الأعراض على الإطلاق.

إصابة غير المدخنين بسرطان الرئة.. ميكوتشي ليست حالة شاذة

قال استشاري أمراض صدرية مصري إن إصابة نجمة أمريكية شهيرة بسرطان الرئة ليس حالة شاذة كما يوحى تعليقها الذي كتبه على حسابها بموقع "تيك توك"، وتم تداوله على نطاق كبير.

وقالت النجمة الأمريكية كيت ميكوتشي، التي اشتهرت بدورها في مسلسل "نظرة الانبعاث العظيم" على حسابها بموقع "تيك توك"، معلقة على إصابتها بسرطان الرئة: "ما حدث لي غريب جداً، لأنني لم أضع سيجارة واحدة في فمي مطلقاً، لذلك كان أمراً مفاجئاً".

وأوضح خالد عبدالمنعم، استشاري الأمراض الصدرية بوزارة الصحة المصرية، أن "إصابة غير المدخن بسرطان الرئة ليس حالة شاذة وفادرة كما يوحى هذا التعليق، حيث إن التدخين سبب واحد، من بين عدة أسباب قد تكون مسؤولة عن المرض".

ويمكن أن يحدث سرطان الرئة بسبب عوامل خطر أخرى غير التدخين، ومنها التعرض لدخان الآخرين "يسمى التدخين السلبي"، وغاز الرادون، وتلوث الهواء، والتاريخ العائلي لسرطان الرئة، والذي يتسبب في طفرة بالمخض النووي، مثل طفرة في جين مستقبل عامل نمو البشرة EGFR أو جينات أخرى.

وللقاية من المرض، يقول عبدالمنعم إنه "لا يمكن تغيير بعض عوامل الخطر، مثل التاريخ العائلي لسرطان الرئة، لكن يمكن تقليل خطر الإصابة الناجم عن الأسباب الأخرى، عن طريق الابتعاد عن التدخين السلبي، وعوادم الديزل، وغيرها من مسببات تلوث الهواء".

«نوما» آكلة الفم.. المرض الخطير المهمل!

أدرجت منظمة الصحة العالمية رسمياً مرض آكلة الفم "سرطان الفم" أو التهاب الفم الغنغريني في قائمتها الرسمية للأمراض الاستوائية المهملة.

إعلان المنظمة الأممية جاء بتوصية المشاركين في الاجتماع السابع عشر للفريق الاستشاري الاستراتيجي والتقني المعني بأمراض المناطق المدارية المهملة STAG-NTD، وبعد خطوة محورية نحو التصدي لواح من أكثر التحديات الصحية غير المعترف بها في العالم.

إدراج آكلة الفم بقائمة الأمراض المهملة.. ماذا تعرف عن «نوما» القاتل؟

يعرف مرض آكلة الفم باسم "نوما"، وهو مرض غرغريني حاد يصيب الفم والوجه، يستهدف في المقام الأول الأطفال الصغار الذين يعانون من سوء التغذية، تحديداً الذين تتراوح أعمارهم بين 2 و6 سنوات، في المناطق التي تعاني من الفقر المدقع.

المرض الذي تسببه بكتيريا موجودة في الفم، يبدأ كالتهاب في اللثة، وإذا لم يتم علاجه مبكراً ينتشر بسرعة ليدمر أنسجة الوجه وعظامه. ووفقاً لمنظمة الصحة، فإن "نوما" كثيراً ما يؤدي إلى الوفاة، وفي حالات النجاة يعاني الناجون منه من تشوهات شديدة بجانب "وصمة العار" التي تلاحقهم مدى الحياة.

هل تؤثر الولادة القيصرية على فرص الحمل مجدداً؟

تحققت دراسة نرويجية جديدة من نتائج أبحاث سابقة أشارت إلى أن النساء اللاتي خضعن لولادة قيصرية يعانين من مشاكل في الحمل أكثر ممن خضعن لولادة طبيعية.

ووجد الباحثون أن استخدام الأبحاث السابقة للفترات الفاصلة بين الحمل لقياس الخصوبة ليس دقيقاً لتقييم آثار الجراحة القيصرية.

واستخدم فريق البحث من جامعة بيرغن بيانات 42379 امرأة، تمت متابعتهم من خلال استبيان يتقصى مدى اعتزامهن الحمل مجدداً بعد الولادة القيصرية أو الطبيعية.

وبحسب "ساينس دايلي"، وجد الباحثون أن النساء اللاتي خضعن لولادة قيصرية من سنة أو أكثر في محاولة الحمل كن أكثر عرضة بنسبة 21% للولادة بعملية قيصرية في حمل سابق، مقارنة بمن أمضين أقل من 12 شهراً في محاولة الحمل.

واقترح الباحثون أن الارتباطات بين الولادة القيصرية وانخفاض الخصوبة ليست سببية، وإنما نتيجة مضاعفات أو مشاكل تعرض لها الحمل.

ولاحظ الباحثون أيضاً ارتفاعاً في انتشار المشاكل الصحية المزمنة مثل داء السكري وارتفاع ضغط الدم بين النساء اللاتي خضعن لولادة قيصرية.



عالم يطور تقنية للقضاء على الملاريا

في تطبيق عملي للعبارة الشهيرة "من وحي العاقبة يولد الأمل"، بات العالم عبدالله دياباتي على مشارف تطوير أداة تقضي على الملاريا. وعانى "دياباتي"، وهو رئيس قسم الحشرات الطبية وعلم الطفيليات في معهد أبحاث العلوم الصحية ببوركينا فاسو، من مرض الملاريا وهو في الخامسة من عمره، ونجا منه بصعوبة وكشف "دياباتي"، بحسب ما نقلته "CNN" على لسانه، أن ابتكار أدوات للسيطرة على الملاريا هو السبيل الوحيد للقضاء على هذا المرض، خاصة أن البعوض بات يقاوم المبيدات الحشرية. يأمل "دياباتي" أن تغير أدواته مفاهيم مقاومة ناقلات الملاريا، وهي أنثى بعوض الأنوفيلة، وهو ما اعتمد فيها على "تقنية محرك الجينات". شرح "دياباتي": "تحرم هذه التقنية البعوض الناقل للمرض من وضع الإنثاء، من خلال إطلاق ذكور معدلين وراثياً، على أن يكونوا مصابين بالعقم، مما ينتهي إلى تقليل أعداد الإنثاء، وبالتالي توقف انتقال المرض".



منوعات الفكر

22

نجاح مستشفى كليفلاند كليك أوبو في إجراء 50 جراحة لعلاج مرضى باركنسون

زراعة أقطاب كهربائية في مناطق محددة ضمن الدماغ، لتوليد نبضات كهربائية لتعديل النشاط الدماغي غير الطبيعي

أحد المرضى في وقت سابق بأنه تمنى لو خضع لهذه العملية قبل ذلك، لما حقيقته من تغييرات إيجابية كبيرة في حياته. ويعتبر باركنسون مرضاً عصبياً يظهر عموماً على شكل بطء في الحركة، ورعشة في اليد، وتصلب في العضلات. وترتفع معدلات الإصابة بهذا المرض بشكل كبير، بما يجعله أحد أسرع الحالات العصبية انتشاراً حول العالم. ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، تضاعف عدد المصابين بمرض باركنسون خلال الأعوام الخمس وعشرين الماضية، في حين تشير التقديرات العالمية لوجود أكثر من 8.5 مليون مصاب في عام 2019. ويعتبر هذا المرض من الحالات الصحية التي تتفاقم تدريجياً، لذلك تعتبر المتابعة الدورية مع الطبيب أمراً أساسياً ليتمكن المريض من السيطرة على مرضه. ويقدم مستشفى كليفلاند كليك أوبو خيارات علاجية متخصصة، بما في ذلك برمجية التعديلات وتبني منهجية متعددة التخصصات لضمان استمرار المريض بتحقيق أكبر فوائد ممكنة من التحفيز العميق للدماغ.

وحول المرضى المؤهلين للخضوع لجراحة التحفيز العميق للدماغ، قال الدكتور ميتال: "تعتبر هذه الجراحة خياراً مثالياً لمرضى باركنسون الذين تؤثر أعراض مرضهم على حياتهم اليومية، على الرغم من استخدامهم لأفضل الخيارات الدوائية حسب توصيات الطبيب. وقد تشمل هذه الأعراض على الرعشة أو تصلب الحركة أو صعوبتها مما يجعل القيام بالأنشطة الاعتيادية أمراً صعباً. ولتلقى علاج التحفيز العميق للدماغ، يتعين أن يكون المريض مؤهلاً بدنياً للخضوع للجراحة وأن يكون مستعداً للرعاية الضرورية بعد ذلك. وبالنسبة لمرضى غير المؤهلين للجراحة، تتوفر خيارات علاجية أخرى مثل العلاج بالبخاخة والذي يتم إجراؤه بشكل روتيني في مستشفى كليفلاند كليك أوبو". وأضاف الدكتور مايتي: "تجري كل عملية بستة أسابيع، ودون أي مضاعفات. ويسعدنا أن نرى المرضى راضين للغاية عن نتائج عملياتهم لما حققته من تحول جذري في حياتهم، وفي الحقيقة، أبحرني



كلينك الولايات المتحدة، بدعم من كادر رعاية يضم فرق التمريض والعلاج الطبيعي والمتخصصين في علاج النطق وغيرهم، بما ضمن تحقيق أفضل المخرجات العلاجية للمرضى. ولإجراء مثل هذه العمليات، يحرص جميع أفراد فريق الرعاية على إقامة حوارات وتبادل المشورة ضماناً لحصول المرضى على رعاية شاملة ودعمهم خلال رحلتهم العلاجية.



تبنى المستشفى منهجية رعاية متعددة التخصصات وتركز على المريض، تم إجراء هذه العمليات الجراحية بقيادة الدكتور شيفام أوم ميتال، طبيب استشاري في معهد الأعصاب، ويقود برنامج علاج مرض باركنسون واضطرابات الحركة، والدكتور تامنوي مايتي طبيب أخصائي في مستشفى كليفلاند كليك أوبو، وخبير في جراحة الأعصاب الوظيفية، وحاصل على زمالة التدريب في كليفلاند



والأكثر من ذلك، بات المستشفى وجهة للعديد من المرضى من مختلف دول المنطقة والعالم، الباحثين عن الاستفادة من هذه التقنية العلاجية المبتكرة. وبدأت رحلة مستشفى كليفلاند كليك أوبو التي تكلفت بهذا الإنجاز السباق منذ نحو ثلاث سنوات، عندما تعاون المستشفى مع كليفلاند كليك في الولايات المتحدة لتقديم جراحة التحفيز العميق للدماغ للمرضى في دولة الإمارات. ومع

روز، رئيس معهد الأعصاب في مستشفى كليفلاند كليك أوبو، "ضمن مجال علاجات مرض باركنسون، يبرز التحفيز العميق للدماغ كابتكار علاجي ثوري يحيي آمال المرضى. فهذا الابتكار لا يقلل الأعراض فحسب، بل يحدث تحوفاً جذرياً في جودة حياة المصابين بمرض باركنسون، إذ يمكنهم من استعادة السيطرة على حياتهم وإمكاناتهم والتخفيف من الأعباء التي يلقيها هذا المرض العصبي على كاهلهم. ومع تقديمنا لهذا الخيار العلاجي المبتكر في دولة الإمارات، نضجر بحرصنا الدائم على توفير أحدث الخيارات العلاجية في الدولة، بما يؤكد سعينا الدؤوب للارتقاء بمعايير رعاية مرضى باركنسون". وفي ضوء مكانته كوجهة رائدة للرعاية الصحية الموجهة لأكثر الحالات تعقيداً، جاء تقديم مستشفى كليفلاند كليك أوبو لإجراء التحفيز العميق للدماغ ليتمثل نقلة نوعية في رعاية المرضى بدولة الإمارات، إذ يقلص بشكل كبير من حاجتهم للسفر إلى الخارج للحصول على الخيارات العلاجية المتخصصة.

نجح مستشفى كليفلاند كليك أوبو، جزء من شبكة M42، في إجراء 50 جراحة للتحفيز العميق للدماغ باعتباره واحداً من المستشفيات الرائدة في تقديم هذا الخيار العلاجي الفريد لمرضى باركنسون ويعتبر التحفيز العميق للدماغ إجراءً جراحياً متطوراً ينطوي على زرع أقطاب كهربائية في مناطق محددة ضمن الدماغ، لتوليد نبضات كهربائية مضبوطة مسبقاً لتعديل النشاط الدماغي غير الطبيعي المسؤول عن أعراض مرض باركنسون. وتتصل الأقطاب الكهربائية بجهاز يعرف باسم مولد النبضات القابل للزرع، ويتم وضعه تحت الجلد في صدر المريض. وعند تفعيله، يقوم المولد بإرسال نبضات كهربائية مستمرة للمناطق المستهدفة في الدماغ، لتعديل النشاط العصبي غير الطبيعي بشكل فعال والحد من الأعراض المزمنة التي يسببها مرض باركنسون. قال الدكتور فلوريان

لإيجاد حلول مبتكرة لتحديات التغير المناخي

جامعة الإمارات تطلق مواضيع استراتيجية بحثية تتواءم مع اتفاق الإمارات التاريخي كوب28



شرطة أوبو تشارك في فعاليات المخيم الشتوي لجامعة أوبو



شاركت شرطة أوبو مع الشركاء في فعاليات المخيم الشتوي الذي تنظمه جامعة أوبو لطلبتها تحت شعار (يوم العلوم) ويستمر حتى نهاية ديسمبر الجاري. وتضمنت المشاركة عرضاً قدمه قسم شؤون مسرح الجريمة منطقة العين بالتعاون مع كلية القانون بالجامعة حول دور مسرح الجريمة في الكشف عن القضايا الهامة إضافة إلى استعراض جهود شرطة أوبو في مختلف المجالات وتعزيز الوعي الأمني لدى الطلبة. وأكد المقدم عبد الله سعيد الكعبي رئيس قسم شؤون مسرح الجريمة بالتعاون مع المؤسسات التعليمية وتبادل الخبرات والتعريف بدورها المجتمعي وتوعية الطلبة حول دور مسرح الجريمة في كشف القضايا بالأساليب العلمية المتطورة. وحضر افتتاح الفعاليات الدكتور محمد فتحة مدير جامعة أوبو، والدكتورة دينا عماد رئيس قسم القانون، واساتذة الجامعة وممثلي الجهات المشاركة وعدد من الضباط وعناصر الشرطة. وشارك في المخيم طلبة كليات الهندسة، القانون، إدارة الأعمال، والعلوم الصحية، الآداب والعلوم بالإضافة إلى مكتبة الجامعة.

وحددت جامعة الإمارات العربية المتحدة المياه، والطاقة، والغذاء والزراعة، والاستدامة كأولويات بحثية استراتيجية وفقاً لاستراتيجية البحث والابتكار (2023-2026). وأكد الأستاذ الدكتور أحمد مراد أنه استجابة لاتفاق الإمارات التاريخي لمؤتمر الأطراف COP28، فإن جامعة الإمارات العربية المتحدة ستقوم بإطلاق مواضيع بحثية مع بداية الدورة القادمة من برنامج تمويل الأبحاث. وسيبدأ تقديم المقترحات في الأسبوع الأول من يناير 2024 وسيستمر لمدة ثلاثة أشهر حتى نهاية مارس. حيث سيتم إضافة المواضيع ضمن المحور الاستراتيجي البحثي المعني بالمياه، والغذاء، والطاقة، والزراعة والاستدامة. والمواضيع التي تم إضافتها ما يلي: الأمن المائي وتغير المناخ، والنظم الغذائية والزراعة المستدامة، والنظم البيئية والتنوع البيولوجي، ومرورنا البنية التحتية، والمناخ والصحة، وحماية الثقافة في ظل ظروف تغير المناخ.

الإمارات إلى ما بعد COP28 (2023) - ركزت المرحلة الأولى من خارطة الطريق على عام الاستدامة، حيث تم تنظيم 25 فعالية مختلفة. وتزامنت المرحلة الثانية مع انعقاد مؤتمر الأطراف (COP28) في الفترة من 30 نوفمبر وحتى 12 ديسمبر 2023، والتي تم خلالها تنظيم 15 حدثاً رئيسياً. وتمتد المرحلة الثالثة من 13 ديسمبر 2023 وحتى نهاية الدورة الاستراتيجية الحالية في ديسمبر 2026. وأضاف الأستاذ الدكتور أحمد مراد بأن اتفاق الإمارات التاريخي لمؤتمر الأطراف (COP28) يشكل أساس المرحلة الثالثة من خارطة الطريق. وسيتم تنظيم العديد من الفعاليات، بما في ذلك المؤتمرات العلمية الدولية والمبادرات البحثية والأنشطة المجتمعية وتطوير البرامح الأكاديمية ذات الصلة التي تعزز الوعي بالحفاظ على البيئة وتؤكد على أهمية المشاركة المجتمعية في تعزيز التنمية المستدامة.

فريق من الجامعة الكندية - دبي

طلاب كلية الهندسة والعلوم التطبيقية والتكنولوجيا يطورون حلولاً لتعزيز المباني الخضراء الذكية

ياسمين صادق، ومصطفى شريف، وأيمن شمس الدين، إلى جانب الخريج الجديد عادل يوسف. وفي سياق شرحه للفكرة وراء هذا الابتكار، قال صادق: "يكن مستقبل المدن في قدرتها على تسخير التكنولوجيا لإنشاء أنظمة بيئية حضرية مستدامة. تعتبر المباني الذكية العمود الفقري لمجتمع مزدهر لأنها تعزز الاستدامة البيئية وتوفر التكاليف من خلال دمج التقنيات المختلفة. وأضاف صادق، واصفاً كيف تلعب التكنولوجيا دوراً، قائلاً: "Agri-Connect هو مشروع يركز بشكل خاص على الابتكارات في مجال الزراعة باستخدام مكونات إنترنت الأشياء. ويشمل ذلك المزارع الذكية الرأسية التي يتم دمجها في تصميمات المباني ومراقبتها من خلال صور الأقمار الصناعية واستخدام أجهزة الاستشعار والكاميرات المتقدمة، لتقييم مؤشرات صحة النبات المختلفة، مثل الرطوبة ودرجة الحموضة في التربة ومستويات المغذيات. كما أنه يمكن السكان

فريق من طلاب كلية الهندسة والعلوم التطبيقية والتكنولوجيا في الجامعة الكندية - دبي، قاموا بتطوير حلاً مبتكراً للمساعدة في تحسين صحة وكفاءة المباني السكنية والتجارية. وتجمع هذه التكنولوجيا المعروفة باسم Agri-Connect، بين الذكاء الاصطناعي (AI)، وإنترنت الأشياء (IoT)، وعناصر الهندسة المعمارية الحضرية، والزراعة الذكية، والمدن الذكية، لإنشاء نظام بيئي يدعم الزراعة العمودية داخل المباني الذكية والمستجيبة. تم تطوير هذا الابتكار ليتوافق مع مسابقة "صُغ المستقبل 2023" التي تنظمها شركة Software AG. وقد تم تقديم هذا الابتكار في معرض الخليج لتكنولوجيا المعلومات (GITEX) العالمي بدبي لهذا العام. المشروع عبارة عن جهود مشتركة لثلاثة من طلاب هندسة الكمبيوتر والعلوم الحاسوبية، وهم



منوعات العقل

23



ما الحل إذا استمر السعال لفترة طويلة؟!

السعال هو أحد الأعراض الشائعة لأمراض الجهاز التنفسي. فما العمل إذا استمر السعال لفترة طويلة؟ وهل عواقبه خطيرة؟
وفقاً للدكتور الكسندر مياسنيكوف، السعال الذي يستمر لأكثر من ثلاثة أشهر، يشير إلى مشكلات صحية خطيرة، ويسمى مزمنًا. وأسباب السعال المزمن هي:

- 1 - ارتجاع المعدة: قد يكون سبب السعال المزمن، الارتجاع المعدي المريئي. ونتيجة لقفذ محتويات المعدة إلى المريء، ومنه إلى البلعوم، يبدأ التهاب السعال وبالتالي السعال، الذي يزداد في حالة الاستلقاء. كما أن مستقبلات السعال موجودة في المريء وفي الأذنين. ووجود الشمع في الأذنين يمكن أن يثير السعال. لذلك في حالة السعال المزمن يجب على المريض فحص حموضة المعدة، لأن أدوية كبح الحموضة تساعد في التخلص من السعال أيضا.
- 2 - التهاب الجيوب الأنفية: يؤدي التهاب الجيوب الأنفية إلى تراكم الإفرازات. وتساعد أدوية الحساسية على التخلص منها وبالتالي تقضي على السعال المزمن.
- 3 - أدوية ضغط الدم: يمكن أن تسبب بعض أنواع أدوية ضغط الدم التي تنتهي تسميتها بـ (Pril)، السعال المزمن. لذلك إذا ظهر السعال لدى الذين يتناولون هذه الأدوية عليهم استبدالها بأدوية أخرى.
- 4 - الربو: يمكن أن يظهر السعال المزمن بسبب التشنج القصي وهذا يحصل عادة لدى الأطفال. لذلك يجب استشارة الطبيب لتحديد سببه.
- 5 - التدخين: قد يعاني المدخنون من السعال المزمن. لذلك عليهم دق ناقوس الخطر إذا تغيرت طبيعة السعال فجأة أو ظهرت خطوط من الدم في الإفرازات. لأن سرطان الرئة في المراحل المبكرة يمكن أن يكون من دون أعراض. لذا من الأفضل الخضوع للفحص المبكر.
- 6 - السعال الديكي: يمكن أن يكون سببا أيضا للسعال المزمن.



بدأ موسم الزكام والإنفلونزا رسميا، ومن المعروف أنه يمكن للبالغين، في المتوسط، أن يصابوا بهذه الأمراض ما بين مرتين إلى أربع مرات في السنة.
ويلاحظ الكثيرون أن الزكام وآلام العضلات والتهاب الحلق تصبح أسوأ بكثير بعد غروب الشمس. والآن، كشف الخبراء بالضبط عن السبب وراء ذلك. ويقولون إن هناك عدة أسباب. ولكن في الغالب، تكمن الإجابة في إيقاع الساعة البيولوجية للجسم، أو ساعة الجسم الداخلية.

حيل بسيطة للحصول على نوم هادئ

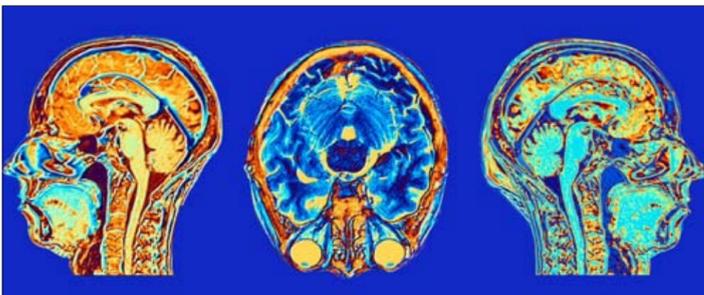
لماذا تزداد الإنفلونزا والزكام سوءا في الليل؟



وقال الدكتور ديفغو هيجانو، أخصائي الأمراض المعدية للأطفال في مستشفى سانت جود لأبحاث الأطفال، لصحيفة "نيويورك تايمز": "يمكن أن تسبب الخلايا المناعية تهيجا والتهابا، ما يؤدي في النهاية إلى تفاقم أعراض الجهاز التنفسي في الليل".
ويمكن أن يؤدي انخفاض هرمونات التوتر مثل الكورتيزول إلى تفاقم المشكلة، حيث يمكن للمادة الكيميائية أن تهدئ التهاب بشكل فعال. ويسلط الخبراء الضوء أيضا على عامل مهم آخر، ببساطة، تكون أعراض السعال والبرد أسوأ عند الاستلقاء.
وذلك لأن المخاط يبدأ بالتجمع في الجزء الخلفي من الحلق، وهي مشكلة يسميها الأطباء بالتنقيط الأنفي الخلفي.
ويشرح الدكتور خوان تشيريبوغا هورتادو، أخصائي طب الأسرة في كيبك ميديسين بجا معة، التخلص من بعض مصادر التهيج".

وتتم برمجة كل وظيفة جسدية تقريبا لتعمل بكامل طاقتها في أوقات معينة من اليوم، وتهدأ في أوقات أخرى.
على سبيل المثال، عندما تغرب الشمس ويشعر الجسم باقترب موعد النوم، يفرز الدماغ عددا أقل من هرمونات التوتر مثل الكورتيزول، ويطلب من الأمعاء إبطاء عمليات الهضم.
لكن بعض الخلايا المناعية تصبح أكثر نشاطا. وتم تصميم

العلماء يقربون من علاج لمرض ألزهايمر ومرض باركنسون باستخدام مركب في «تفل القهوة»



وجدت دراسة جديدة أن بقايا القهوة (التفل)، يمكن استخدامها في علاج جديد لمرض ألزهايمر ومرض باركنسون.

وأظهر الباحثون أن النقاط الكربونية المستندة إلى حمض الكافيين (CACQDs)، والتي يمكن استخلاصها من القهوة المطحونة، تتمتع بالقدرة على حماية خلايا الدماغ من الضرر الناجم عن العديد من الأمراض التنكسية العصبية، إذا كانت الحالة ناجمة عن عوامل، مثل السمنة والعمر والتعرض للمبيدات الحشرية والمواد الكيميائية البيئية السامة الأخرى.

وساعدت CACQDs في الحماية من آثار مرض باركنسون في تجارب الأنايب الاختبار عندما كان المرض ناجما عن مبيد حشري يسمى باراكوات. ويأمل الفريق أن يتم استخدام العلاج لمساعدة المرضى في المراحل المبكرة من الخرف وكذلك لمنع تقدم المرض. وقال المؤلف الرئيسي جيوتيش كومار، من جامعة تكساس في إل باسو: "إن CACQDs لديها القدرة على أن تكون تحويلية في علاج الاضطرابات التنكسية العصبية. وهذا لأن أي من العلاجات الحالية لا تعالج الأمراض، فهي تساعد فقط في إدارة الأعراض. وهدفنا هو إيجاد علاج من خلال معالجة الأساس الذري والجزيئي الذي يحرك هذه الظروف".
وتوضع الدراسة الجديدة التي نشرت في مجلة Environmental Research، أن CACQDs المشتقة من حمض الكافيين، وهو نوع من مضادات الأكسدة الموجودة في القهوة، تشكل أساسا لعلاج رخيص لكل من ألزهايمر وباركنسون. ويعرف مرض ألزهايمر بأنه الشكل الأكثر شيوعا للخرف، ويعتقد أنه ناجم عن تراكم البروتينات في الدماغ. بما في ذلك تاو والأميلويد. ولا يوجد حاليا علاج لهذا المرض، على الرغم من أن هناك ثلاثة أدوية واعدة لإبطاء تقدمه قيد التجارب حاليا.
أما باركنسون فهو اضطراب في الدماغ يمكن أن يسبب اهتزازا لا إراديا ويبطه الحركة وتيبس العضلات أو عدم مرونتها.
ولا يوجد علاج أيضا لهذا المرض، ولكن إذا تم اكتشافه مبكرا، فإن التغييرات في النظام الغذائي وممارسة الرياضة والعلاج الطبيعي والأدوية وجراحة الدماغ في بعض الحالات يمكن أن تساعد في إبطاء تقدمه.
وتشير البروفيسورة ماهيش نارايان، من جامعة تكساس في إل باسو إلى أن CACQDs مركب فريد من نوعه لأنه قادر على اختراق حاجز الدم في الدماغ والتأثير عليه.
ويتم تصنيع CACQDs عن طريق طهي عينات القهوة المطحونة عند حرارة 200 درجة مئوية لمدة أربع ساعات لتغيير البنية الكربونية لحمض الكافيين. ووجد الباحثون أن المركب المرشح ساعد في إزالة الجذور الحرة، وهي جزيئات في الجسم مرتبطة بمجموعة من الحالات، بما في ذلك مرض باركنسون، ومنعها من التسبب في أضرار في تجارب أنابيب الاختبار.
وقال الباحثون إن المركب منع أيضا تراكم بروتينات الأميلويد المسببة لمرض ألزهايمر من دون آثار جانبية كبيرة.
ويأملون في اختباره بشكل أكبر لمعرفة مدى فعاليته في علاج مرض ألزهايمر ومرض باركنسون، بهدف طويل المدى يتمثل في إنتاج أدوية على شكل حبوب. وأشارت البروفيسورة نارايان: "من الضروري معالجة هذه الاضطرابات قبل أن تصل إلى المرحلة السريرية. في تلك المرحلة، من المحتمل أن يكون الوقت قد فات. إن أي علاجات حالية يمكنها معالجة الأعراض المتقدمة لمرض التنكس العصبي هي ببساطة خارج نطاق إمكانيات معظم الناس. وهدفنا هو التوصل إلى حل يمكن أن يمنع معظم هذه الحالات بتكلفة يمكن التحكم فيها لأكثر عدد ممكن من المرضى".

منوعات الفجر

26



ندوة الثقافة والعلوم تطلق مهرجان الإمارات الدولي الخامس للملصق

•• دبي - د.محمود علياء

أطلقت ندوة الثقافة والعلوم مساء أمس الأول، مهرجان الإمارات الدولي الخامس للملصق تحت شعار «التصميم من أجل التغيير المناخي»، وافتتح المهرجان معالي محمد المر رئيس مجلس إدارة مكتبة محمد بن راشد بحضور الشيخ خليفة بن حزيق آل مكتوم وعبدالفار حسين وبلال البدور رئيس مجلس الإدارة وعلي عبد الهاملي نائب رئيس مجلس الإدارة ود. صلاح القاسم المدير الإداري ود. سعيد مبارك خرياش مديراً تنفيذياً لتطوع الفنون والآداب بهيئة الثقافة والفنون في دبي، ود. ربيعة غباش ود. عبدالرزاق الفارس ود. عرفات النعيم أستاذ التصميم في الجامعة الأمريكية بالإمارات ومنسق المهرجان ونخبة من الفنانين والمهتمين.

ويذكر أن مهرجان الإمارات الدولي للملصق إطار إبداعي أطلقته ندوة الثقافة والعلوم لتعزيز مكانة التصميم والابتكار في دولة الإمارات والشرق الأوسط وشمال إفريقيا، ولتعزيز التواصل والتبادل الإبداعي مع الثقافات الأخرى، وتعميم ثقافات التصميم والابتكار، والتعريف بالمنجز الثقافي والإبداعي الإماراتي والعربي محلياً وإقليمياً ودولياً، ولتعزيز وسائل التعبير البصري وممارسة التصميم الجرافيكي والتفكير الإبداعي.

وأشاد معالي محمد المر بقوة الأعمال المشاركة وحدانية الأفكار وتنوعها وحثها على الاستدامة، ولفته كثير من التصميمات المؤثرة بما تضمنه من ألوان ورموز تؤكد أهمية الحفاظ على الأرض ومقدراتها، ورمزية لما قد تولد إليه الأحوال إذا لم نحافظ على البيئة والاستدامة.

وأكد بلال البدور أن هذه الدورة تؤكد على أهمية الالتفات

لإشكالية المناخ والانبعاثات الكربونية تلك القضية التي تؤرق العالم، وندوة الثقافة والعلوم تقدم رؤية البديين في مجال التصميم، ونظرتهم إلى هذه المشكلة الإنسانية باعتبار أن رسالة الفن قد تكون أبلغ من التعبير بالكلام، فالرؤية البصرية تسهم في تقديم الرسالة بشكل أعمق.

وذكر د. عرفات النعيم أستاذ التصميم في الجامعة الأمريكية بالإمارات أن هذه الدورة تستعرض دور التصميم البارز في زيادة الوعي بقضايا المناخ، وتمهد اللوحات الطريق لحلولاً تصميمية مبتكرة لبناء عالم مستدام وعزيمة ثابتة لكوكب أكثر صحة وديمومة لأجيال قادمة، ولا يستعرض المهرجان المشهد العالمي للتصميم فحسب، بل قدم حلولاً إبداعية لمستقبل مستدام.

ويؤكد المعرض التزام دولة الإمارات بالأولويات المناخية،

والخطة الوطنية للتغير المناخي التي تهدف لتعزيز جودة الحياة في دولة الإمارات من خلال دعم اقتصادي مرين وصديق للبيئة.

وذكرت د. مي مجدي زهير المدرس المساعد في الجامعة بالإمارات والمشاركة مع مجموعة من الطلاب من مختلف الجنسيات بمجموعة من البوستر التي تجمع بين الفن التصويري التجريدي والانفوجراف والتي تدعو للمحافظة على المناخ والمناواة بوقف التغير المناخي وذوبان الجليد الذي قد يتفاجم إذا لم نحافظ على البيئة.

وأشارت الطالبة يارا أبو شقرا أن فكرة تصميمها حول التغير المناخي عبر لوحة (الساعة المناخية) وتضمن ساعة ترمز لما يتبقى من وقت لحدوث تغيير مؤثر وسلي وضار بالبيئة وذلك خلال خمس سنوات، وإذا لم يتم تدارك هذه المشكلة بإيجاد حلول عملية وسريعة لن يتم تدارك

الخطر. ويستعرض المهرجان 365 لوحة لـ 291 مصمماً من 60 دولة هي «الأرجنتين، النمسا، بيلاروس، البرازيل، بلغاريا، كندا، الصين، كولومبيا، كوستاريكا، كرواتيا، كوبا، قبرص، تشيكيا، الدنمارك، الإكوادور، مصر، فنلندا، ألمانيا، اليونان، هونغ كونغ، الصين، هنغاريا، آيسلندا، الهند، إندونيسيا، إيران، العراق، إيطاليا، اليابان، الأردن، المملكة العربية السعودية، فلسطين، الفلبين، بولندا، البرتغال، المحيطات الصاعدة، رومانيا، روسيا، سلوفينيا، كوريا الجنوبية، إسبانيا، السودان، السويد، سويسرا، سوريا، تايوان، طاجيكستان، تايلاند، تونس، تركيا، الإمارات العربية المتحدة، المملكة المتحدة، أوكرانيا، أوروغواي، الولايات المتحدة، الأمريكية، اليمن، ليختنشتاين».

مركز جمعة الماجد يحتفي بلغة الضاد في يومها العالمي

•• دبي - د.محمود علياء

يحتفل العالم باليوم العالمي للغة العربية في الثامن عشر من شهر ديسمبر من كل عام، وبهذه المناسبة شارك مركز جمعة الماجد للثقافة والتراث بدبي، يوم أمس الأول الاثنين الموافق 18 ديسمبر في فعالية خاصة باليوم العالمي للغة العربية، نظمتها مؤسسة دبي للإعلام في مقرها بدبي، بالتعاون مع هيئة الثقافة والفنون في دبي. تمثلت مشاركة المركز من خلال معرض لوحات ضم مجموعة من المخطوطات الأدبية التي يفتنيتها المركز، مثل شرح لامية العرب للشنفرى، وشرح ألفية



نادي المدام الثقافى الرياضي يحتفي باليوم العالمي للغة العربية

•• الشارقة-الضجر:



وتعقباً على الفعالية الثقافية، قال سعادة سلطان محمد بن هويدن رئيس مجلس الإدارة بالنادي يأتي تنظيم هذه الفعالية بالتزامن مع اليوم العالمي للغة العربية، وذلك دعماً لتوجهات القيادة الرشيدة بإمارة الشارقة التي تهتم بالمحافظة على اللغة العربية وصونها، مشيراً إلى أن النادي حريص على إقامة الفعاليات الثقافية على مدار العام لتعزيز الهوية الوطنية وثقافتها العربية، وتراثها الأصيل. وتابع بأن اللغة العربية تعتبر من أهم اللغات حول العالم فهي لغة القرآن الكريم، وتستخدم في جميع نواحي الحياة اليومية ويمارسها شعب الإمارات بجمع أوقاتهم، لافتاً إلى أن النادي يعتمد لغة أساسية في أعماله وفي الاتصال الداخلي والخارجي مع جميع الجهات والأفراد وفي جميع خدماته المقدمة ومناسبتة التي يقبها وينظمها.

نظم نادي المدام الثقافى الرياضي احتفالاً ثقافياً تزامناً مع الاحتفالات الخاصة بمناسبة اليوم العالمي للغة العربية، والذي يصادف 18 ديسمبر من كل عام، حيث تضمن مجموعة من الفعاليات الثقافية، شارك فيها مجموعة كبيرة من المنتسبين للنادي، وذلك بهدف تنمية معارف المنتسبين للنادي باللغة العربية، وتقديم معلومات قيمة حول لغة الضاد. واشتملت الفعاليات الاحتفالية الثقافية على أنشطة مختلفة أهمها، تعريف المنتسبين بأهمية استخدام اللغة العربية، وقراءة القصص القصيرة العبرة والتي حملت عنوان "اقرأ لتصل إلى الأفاق"، وفي ختام الاحتفال تم توزيع الهدايا العينية التي تشجع على قراءة اللغة العربية.

تكريم الفائزين بجائزة الشارقة للبحث النقدي التشكيلي

•• الشارقة - واءم:

وأضاف أن دورة الجائزة الحالية قدمت للمكتبة النقدية العربية أكثر من 46 ناقداً وناقدة بعد مشاركات واسعة، موضحاً أن كل دورة تستقبل الجائزة بحوثاً من كافة الدول العربية ما يؤكد خصوصية هذه الجائزة المتفردة في طرحها الفني والإبداعي على مستوى الوطن العربي. وأكد القصير أهمية عنوان الدورة حيث للترجمة دور حيوي كبير في الثقافة العالمية فهي تبني أكثر من جسراً للتواصل وتؤسس

للبحث النقدي التشكيلي التي تمثل أهم المنابر النقدية البصرية على مستوى الوطن العربي وتدعم دوره وتأثيره الجمالي والفكري والفني في تنشيط ودفع حركة الفنون البصرية العربية ورسد وتوثيق تطورها وتوجيه مسارها وتوثيق الصلة بينها وبين المجتمع. وفي ختام الحفل، كرم عبد الله العويس ومحمد القصير الفائزين بالجائزة ولجنة التحكيم بشهادات ودروع تذكارية.

ترتيب الفائزين ارتكز على مقاييس اللغة العلمية وجدة البحث وحيوية الطرح والمقاربة انطلاقاً من قناعة مبدئية تقضي بضرورة السمو بالخطاب النقدي التشكيلي العربي إلى مستوى الملاءمة لغة واصطلاحاً مع خصوصيات الفن التشكيلي كممارسة إبداعية لها أدواتها وطرائقها. ووجه شادي أبو ريد، في كلمة نيابة عن الفائزين، شكره للفائزين على جائزة الشارقة

والإمتناعية، وقال الناقد زيتوني عبد الرزاق من الجزائر المركز الثاني عن بحثه "الترجمة في النقد التشكيلي الحديث.. إشكالية مصطلح أم أزمة ترجمة"، فيما كان المركز الثالث من نصيب الناقد أحمد لطف الله من المغرب عن بحثه "النقد التشكيلي العربي والترجمة.. دراسة نظرية وتطبيقية". وفي كلمة للجنة التحكيم، أكد الدكتور سمير السالمي أن حسم نتائج الجائزة واختيار



في النقد التشكيلي الحديث. حضر حفل التكريم، سعادة عبد الله محمد العويس رئيس دائرة الثقافة، ومحمد إبراهيم القصير مدير إدارة الشؤون الثقافية بالدائرة الأمين العام للجائزة، إلى جانب الفائزين ولجنة التحكيم وعدد من الفنانين المشاركين في مهرجان الفنون الإسلامية. وشمن محمد إبراهيم القصير، في كلمته، الرعاية المتواصلة من صاحب السمو حاكم الشارقة للجائزة، وقال: عززت جائزة الشارقة للبحث النقدي التشكيلي على مدى أكثر من 14 عاماً حضور الجانب النقدي في الفنون التشكيلية العربية، نظراً للأهمية التي باتت تشكلها الجائزة والتي حظيت منذ تأسيسها برعاية متواصلة من قبل صاحب السمو حاكم الشارقة وهي رعاية أسست لثقافة نقدية متخصصة هي الأولى من نوعها عربياً في الفن التشكيلي.

منوعات

الفكر

27

للعام الثاني على التوالي، يستمر زخم إنتاج الدراما السورية، إذ دارت كاميرات العديد من المخرجين السوريين لتصوير أعمالهم التلفزيونية تمهيداً لعرضها في شهر رمضان المقبل.

وفي حين وصفت أعمال الموسم الماضي، على غزارتها، بكونها خالية من الدسم الدرامي لصالح أعمال "لايت" وخفيفة، فإن إعلانات شركات الإنتاج عن أعمالها للموسم المقبل لا تبشر بتغيير واضح في هذا السياق.

وهنا رصد لأهم أعمال الدراما السورية التي يجري تصويرها لعرضها خلال الموسم الرمضاني المقبل.



تمهيداً لعرضها في شهر رمضان المقبل

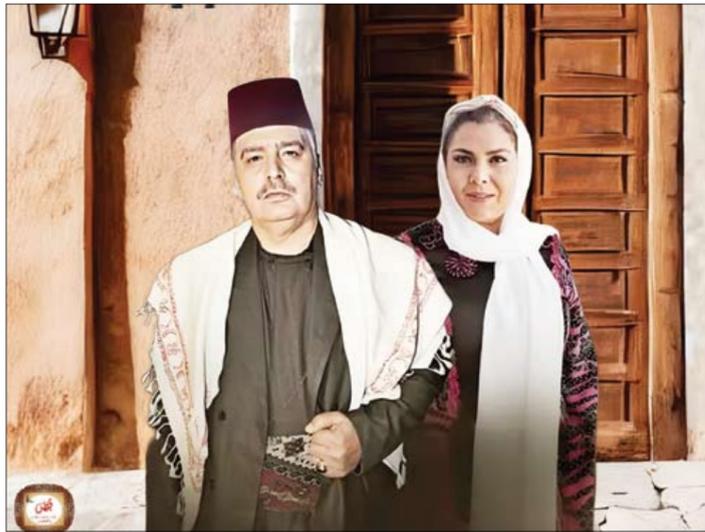
الدراما السورية.. بين الحارة الشامية وقصص الحب والغرام



بعد اعتذارها عن "كسر عضم"، تعمل رشا شربتجي على تصوير مسلسلها الجديد "ولاد بديعة"، وهو من تأليف مشترك لعلى وجيه ويامن الحجلي، في العاصمة السورية دمشق. ويشارك في بطولة المسلسل كل من محمد نصر وسلافة معمار وإمارات رزق، بالإضافة إلى نادين خوري وحسام تحسين بك وديمة الجندي.

العمل كل من هلال الأحمد ورنند حديد وهو من إخراج كنان إسكندراني، ويشارك في بطولته كل من سلوم حداد وأندريه سكاف وسوسن ميخائيل وفوزي بشارة وصباح السالم وغيرهم.

"ولاد بديعة"



"كسر عضم 2" بعد خروجه من سياق العرض في الموسم الرمضاني الماضي، من المتوقع أن يعرض الجزء الثاني من مسلسل "كسر عضم" في شهر رمضان المقبل. ويعد اعتذار رشا شربتجي، مخرجة العمل، ومؤلفه علي معين صالح عن المشاركة في الموسم الثاني، اشترك في كتابة

"سرينادة"، وهو العمل الذي تستكمل تحضيراته شركة جودي مطر، من كتابة سليمان الجليلي وإخراج وضاح شاهين. وتعني كلمة سرينادة معزوفة على شرف الغائب، ويتناول المسلسل قصص حب عبر ثلاثين حلقة منفصلة، ويضم كل من الفنانين: نادين خوري، سلوم حداد، سكران مرتجي، جرجس جبارة، كرم الشعراني، وغيرهم.



رنا رئيس... في (إنترفيو) وتنتظر عرض (أسود ملون)

تعاقدت الفنانة المصرية رنا رئيس، على مسلسل جديد يحمل عنوان (إنترفيو) من إخراج أحمد خالد أمين، وهو مؤلف من 10 حلقات. وقالت رنا إنه من المقرر أن ينطلق تصوير المسلسل قريباً، لافتة إلى أنها انتهت قبل أيام، من تصوير فيلم (أسود ملون)، محربة عن سعادتها بالعمل، ومتمنية أن يحقق نجاحاً كبيراً عند عرضه في احتفالية عيد الحب، بحسب ما أعلنت الشركة المنتجة، خصوصاً أنه من الأعمال الرومانسية. وأشارت الفنانة المصرية إلى أنها تشارك في بطولة (أسود ملون)، إلى جانب كل من بيومي فؤاد، أحمد فتحي، محمد كيلاني، عصام صاصا، إبرام سمير، محمود حافظ، منة عرفة، صبا الرفاعي، طاهر أبو ليلة، وضيعة الشرف ميس حمدان، وهو من إخراج حسن البلاسي. ولققت إلى أنها ما زالت تتابع ردود الأطفال على فيلم (أولاد حريم كريم)، الذي تشارك في بطولته، وما زال يعرض في دور السينما المصرية والعربية.



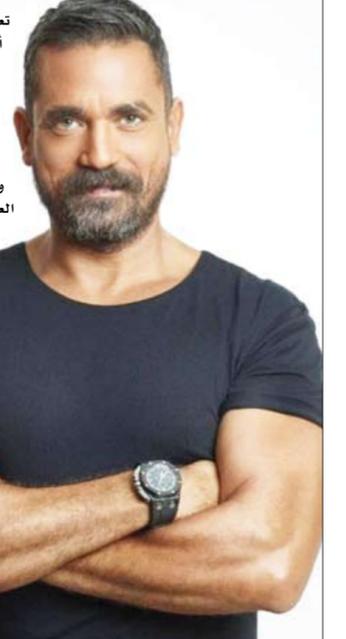
أحمد رزق يقابل أمير كرارة في "بيت الرفاعي" رمضان 2024

سويدان، أشرف عبد الغفور، خالد كمال، أحمد عزمي، دنيا المصري، صفوة وعدد آخر من الفنانين جرى التعاقد معهم، وهو تأليف سماح الحريري وإخراج محمد أسامة. يذكر أن أمير كرارة قدم في شهر رمضان الماضي مسلسل "سوق الكانتو" وشارك في بطولته من عز الدين، فتحى عبد الوهاب، أحمد صلاح حسني، مها نصار، عبد العزيز مخيون، محمود البزاوي، شيرين، ندا موسى، تامر نبيل، ثراء جبيل، سلوى عثمان، ضياء عبد الخالق، أحمد التهامي، شريف ادريس وعدد آخر من الفنانين، تأليف هاني سرحان وإخراج حسين المنبأوي وإنتاج شركة سينرجي.



تعاقد النجم أحمد رزق على بطولة مسلسل "بيت الرفاعي" أمام النجم أمير كرارة وتأليف بيتر ميمي وإخراج أحمد نادر جلال وإنتاج شركة سينرجي، المقرر عرضه في شهر رمضان المقبل 2024، حيث تعمل الشركة المنتجة على التحضيرات الخاصة بالعمل وإبرام التعاقدات مع الفنانين المشاركين في البطولة تمهيداً لبداية التصوير خلال الفترة المقبلة حسب الجدول الزمني الذي وضعه مخرج العمل.

وقدم أحمد رزق في شهر رمضان الماضي مسلسل "حضرة العمدة" والذي شارك في بطولته روبي، محمود عبد الغنى، وفاء عامر، سميحة أيوب، بسمة، ادوارد، دينا، أحمد بدير، صلاح عبد الله، نهلة سلامة، إيهاب فهمي، محمود حافظ، محمد محمود عبد العزيز، حسام داغر، محمد مهران، محمد الصاوي، كريم عبد الخالق، صولا عمر، دنيا جمعة، زينب العبد، أحمد أبو زيد وخلود عز وتأليف إبراهيم عيسى وإخراج عادل أديب.



وينتظر أحمد رزق عرض مسلسل "حرب الجبال" الذي انتهى من تصويره العام الماضي، ويشارك في بطولته سوسن بدر، هبة مجدى، نسرين أمين، رياض الخولى، صلاح عبد الله، فردوس عبد الحميد، أحمد خالد صالح، لقاء

الفكر

طبيب يوضح مخاطر صرير الأسنان

الفكي. الذي يهدد بفقدان الأسنان، حيث تنكسر التيجان والجسور مبكرا. ويمكن أن تؤدي مشكلات المفصل إلى خلخ في الفك مع فقدان وظيفة المضغ. وأول من يكتشف صرير الأسنان هو طبيب الأسنان عندما يرى تشققات في المينا وعلامات غير خيرية في قاعدة السن. ولتشخيص الحالة، توصف الأشعة السينية والتصوير المقطعي بحيث تكون مناطق تدمير الأنسجة العظمية مرئية. بعد تصحيح العضة، تستعيد الأسنان ارتفاعها السابق، وينصح بارتداء جبيرة ليلية لإرخاء العضلات. ويشير الطبيب إلى أنه إذا كانت أسباب صرير الأسنان نفسية أو عصبية، يحول المريض إلى الأطباء المختصين الذين يختارون العلاج الدوائي ويصفون العلاج السلوكي.

وفقا للدكتور كارين غالستيان أخصائي طب وجراحة وزرع الأسنان، يمكن أن يكون الصداع وألم الرقبة والتعب المزمن ناجما عن صرير الأسنان ليلا. ويشير الطبيب إلى أن الناس غالبا ما يلاحظون وجود رقائق من المينا ويشعرون بزيادة حساسية أسنانهم وضعف ثباتها ويعتقدون أن السبب يعود إلى عوامل وراثية. ولكن هذا غير صحيح. لأن صرير الأسنان يحتل المرتبة الثالثة بين أمراض الأسنان الأكثر انتشارا بعد التسوس والتهاب اللثة. ووفقا له، عادة ما يحدث صرير الأسنان في أثناء النوم، عندما يفقد الإنسان السيطرة على نفسه. ولكن أحيانا يظهر خلال النهار بسبب التوتر العاطفي. كما تتآكل الأسنان بسبب الإجهاد المستمر، ما يؤدي إلى حدوث خلل في عمل المفصل الصدغي



أدوية تسبب اضطراب عمل الكلى

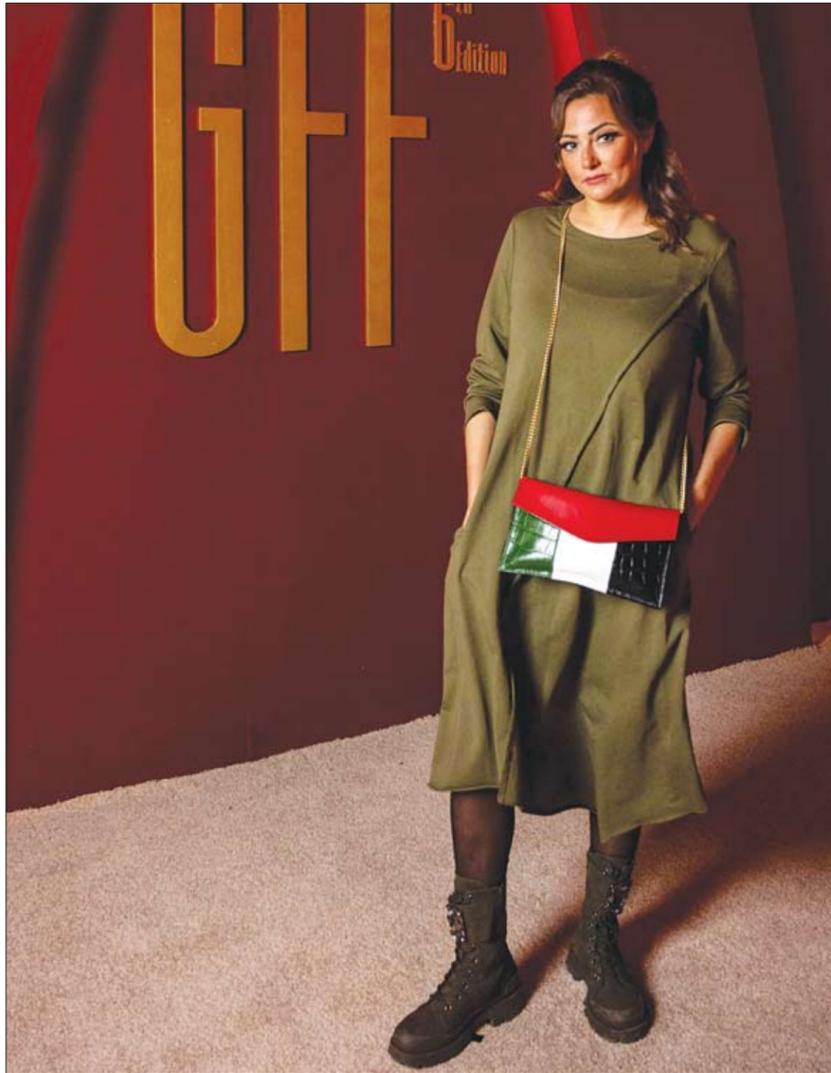
وفقا لإحصائيات منظمة الصحة العالمية، واحد من كل أربعة أشخاص في العالم، يعاني من مشكلة ما في الكلى. ولكن الكثيرون لا يعلمون بها إلا عندما يشعرون بالألم الشديد الذي تسببه. ويشير الدكتور ألكسندر مياستنيكوف إلى أنه لتجنب عواقب مشكلات الكلى، يجب أن نعرف ما الذي يؤثر سلبا في صحة هذا العضو المهم. ووفقا له، يعاني 700 مليون شخص (10 بالمئة من سكان العالم) من القصور الكلوي المزمن، ومع ذلك يعتقد كل شخص أن كليته تعمل بصورة جيدة، وهذا غير صحيح، لأن أحد الأسباب الشائعة لأمراض الكلى هو الإفراط في تناول الأدوية. ويقول: «نصف مضادات الحيوية التي نتناولها تؤثر على الكليتين. فمثلا المريض الذي يعاني من التهاب الحلق الفيروسي لا يحتاج إلى مضاد حيوي. ولكنه يأخذ مثل هذا الدواء، ما يؤدي إلى ضعف حاسة السمع وأحيانا يفقد البعض جزء من وظائف الكلى لا رجعة فيها». ويشير الطبيب إلى أن أهم مؤشر لصحة الكلى، ليس الكرياتينين، بل معدل الترشيح الكبيبي. وأن أكثر الأدوية ضررا للكلى هي المسكنات وأدوية إنقاص الوزن، التي بعضها يحتوي على حمض الأرسثولويك (Aristolochic acid) الذي يعتبر ساما للكلى. ووفقا له، للحفاظ على صحة الكلى، يجب الحفاظ على الوزن الطبيعي ومستوى ضغط الدم والغلوكوز والكوليسترول. ومن الضروري تجنب الأدوية غير الضرورية، وعدم استخدام مضادات حيوية ومدرات البول ومسكنات الألم بشكل عشوائي. ويجب ممارسة النشاط البدني واتباع نظام غذائي صحي متوازن.

أخطاء غذائية يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بالسرطان

كشف الدكتور ألكسي كابانوف، خبير التغذية الروسي، عن العادات الغذائية الخاطئة التي يمكن أن تسرع من تطور السرطان. ووفقا للخبير، التغذية الصحية هي العامل الأهم الذي يساعد على مقاومة السرطان. وعواقب النظام الغذائي غير المتوازن متنوعة وكثيرة، بما فيها زيادة خطر الإصابة بوزم خبيث. ويقول: «لا يمكن القول إن تناول أطعمة معينة ضار، لأن الأمر يتعلق بأسلوب الأكل. يمكننا التمييز بين نوعين من التغذية التي تزيد من خطر الإصابة بالسرطان: «النظام الغذائي الغربي» و«النظام الغذائي للفقر».

ويشير الخبير إلى أن «النظام الغذائي الغربي» يتميز بتناول كمية كبيرة من منتجات اللحوم والأطعمة المشبعة بالدهون الحيوانية، بالإضافة إلى الإكثار من الملح والسكر، وقلّة الألياف الغذائية التي تدخل إلى الجسم. أما «النظام الغذائي للإنسان الفقير» فيتميز بكثرة المنتجات غير المكلفة والخاضعة لمعالجة شديدة: الوجبات السريعة والنقانق والأطعمة المصنعة ومنتجات الألبان منخفضة الجودة. وكلا النظامين الغذائيين، هما طريق مباشر لمشكلات صحية.

وعامل الخطر الآخر ووفقا له، هو أي أسلوب غذائي يؤدي إلى زيادة الوزن. مشيرا إلى أن الإكثار من تناول الحلويات والمشروبات الغازية والمجتمات مع قلّة الحركة يزيد من خطر الإصابة بالسرطان.



المثلة بشرى روزا، وهي ترتدي حقيبة يد عليها ألوان العلم الفلسطيني لدى حضورها عرض الفيلم الفلسطيني. المعلم، ضمن مهرجان، الجودة. ا ف ب

قرأت لك

البرقوق



أعلن علماء من الولايات المتحدة أن البرقوق يحتوي على مواد السرطان والوقاية منه، بحسب The Health Site. ويفيد الموقع بأن الباحثة كاترين كولينز تصحح بالتعود على تناول 3-2 من ثمار البرقوق (العنجاج) يوميا، حتى يتشبع الجسم بالمواد المضادة للأكسدة اللازمة للوقاية من مختلف الأمراض. وتقول كولينز: إن مركبات البوليفينولات العضوية العطرية الموجودة في البرقوق فعالة جدا ضد مرض السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان. لأنها قادرة على تحويل النشاء إلى طاقة والحفاظ على مستوى السكر في الدم. كما أن البرقوق فعال ضد السمّة ولعصيره القدرة على تحسين صحة الفم.

سؤال وجواب

- كم من الوقت يستغرق ضوء القمر حتى يصل إلينا ؟
- ثانية واحدة .
- أين توجد الغابة السوداء التي تبدو وكأنها سلسلة جبال ؟
- توجد في ألمانيا .
- ما اول مدينه اندلسية فتحها العرب ؟
- الجزيرة الخضراء .
- ماذا تعرف عن الفشاء الرامش ؟
الفشاء الرامش هو الجفن الثالث للطير، والمعروف أن للطيور ثلاثة أجناف جفنان كالإنسان وجفن ثالث يحمي العين من الهواء والضوء الشديد ويسمى الجفن الرامش ويتحرك هذا الجفن في العين اليمنى إلى اليسار وفي العين اليسرى إلى اليمين.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن أول معركة بحرية إسلامية هي - ذات الصواري - التي وقعت في البحر المتوسط بين المسلمين والبيزنطيين في عهد عثمان بن عفان سنة 34هـ. وانتصر فيها المسلمون
- هل تعلم أنه تم تحديد خط الطول جرينتش عام 1884 م
- هل تعلم أن تونس هي أكبر دولة من حيث إنتاج الزيتون
- هل تعلم أن أقصر رجل في العالم هو الهندي جول إذ أنه لا يتجاوز طوله أكثر من اثنين وستين سنتيمترا
- هل تعلم أن شمر اللحية لدى الرجل قوي جدا ويعادل في قوته ومثاقته مائة سلك من النحاس في نفس قطر شعره
- هل تعلم أن البعد بين الشمس والأرض يعادل 385 ضعفا من بعد الأرض عن القمر
- هل تعلم أن عدد ملوك فرنسا الذين حملوا اسم لويس 18 ملكا
- هل تعلم أن المعلقات سميت بهذا الاسم لأنها تعلق على جدران الكعبة
- هل تعلم أن الأظفار إذا أزيلت جراحيا أو فقدت لأي سبب فإنها تأخذ مائة يوم لكي تعود كما كانت مرة أخرى.
- تتجدد رموش عين الانسان باستمرار، ويبلغ متوسط عمر الرمش الواحد حوالي 150 يوما .
- هل تعلم أن وزن الطن من الحديد بعد أن يصدأ تماما يصبح ثلاثة أطنان .
- هل تعلم أن أقدم جيش نظامي أوربي هو الحرس السويسري في الفاتيكان إذ يعود تاريخ تأسيسه إلى عام 1400م

قصة حارس الغابة

كان الجميع يسمعون عن حارس الغابة لكن أحدا لم يره .. وفي أحد الايام وصل إلى الغابة مجموعة من الصيادين يحملون شباكا كثيرة واسلحة وذخيرة وقد قرروا صيد مجموعة كبيرة من الحيوانات المختلفة وذلك للريح المادي من فرائها او انيابها فنصبوا خيامهم على مشارف الغابة ودخل ثلاثة منهم يستكشفون الغابة واعاقها وما يوجد بها من حيوانات نادرة وغالية.. وعند عودتهم قابلهم الصياد من نفس المنطقة فقال لهم ممنوع الصيد هنا وستجدون ممانعة شديدة من حارس الغابة، ارحلوا قبل ان يقتلکم من هنا.. لكنه لم يجد منهم غير الاستهزاء بكلامه .
لم يضع الصيادون وقتا فنزلوا إلى الغابة للبحث عن مرادهم وبالفعل استطاعوا اصابة احد النمرور النادرة ورغم ذلك فقد هرب منهم باصابتته فانهمكوا في البحث عنه وانقضى اليوم بدون الوصول إلى النمر الجريح.. كذلك لاحظ الصيادون فرار اغلب الحيوانات عن اعينهم..
في المساء وحول النار الهادئة اخذوا يتناولون طعامهم وهم يتصاحكون ويستمعون للموسيقى على استعداد النوم حتى يستيقظوا صباحا لرحلة صيد جديدة وفجأة انهالت عليهم حبات جوز الهند وكان الشياطين تتقاذفها على رؤوسهم واهتزت الارض بفعل خطوات سريعة ثقيلة بفعل اقدام قطع كبير من الاقبال وقفزات متسارعة من الفرو هطلت من فوق الاشجار وكانها زخات مطر قوية افزعت الصيادين ولم يستطع بعضهم ان ينجو بحياته فضاع تحت اقدام الاقبال ،اما من جرى منهم في كل اتجاه فلم يخرج من الغابة سالما بل حمل من الجروح والكمسور الكثير ومع كل ذلك لم ير احد منهم من وراء كل ماحدث هل هي الحيوانات الغاضبة او حارس الغابة.. ذلك السؤال ماذا يتردد في تلك الغابة التي لم يستطع اي صياد ان يخرج منها بصيد يرضيه.

