

أبوظبي الأولى عالمياً في تقديم علاج دقيق مبتكر لسرطان الثدي المتقدم في معهد برجيل للأورام



"كوكوروجو"... يعيد كتابة أسطورة الساموراي



فوائد تجميلية غير متوقعة لسم النحل

منصة جديدة ونجوم عرب وأجانب.. مهرجان موازين ينطلق في الرباط

يطلق مهرجان "موازين إيقاعات العالم" في المغرب دورته لعام 2026 غداً الجمعة على منصاته الخمس الشهيرة في الرباط مضافاً إليها منصة جديدة في ملعب الأمير مولاي عبد الله بمشاركة مجموعة كبيرة من نجوم الموسيقى والغناء في الشرق الأوسط والعالم.

ويستقطب المهرجان، الذي تأسس عام 2001 وأصبح يتصدر قائمة المهرجانات الفنية في أفريقيا، مئات الآلاف من المتابعين كل عام، بفضل الأسماء الفنية الجديدة التي تضاف لبرنامجها عاماً بعد عام بجانب الأسماء الغربية المعروفة، وأسهمته في تنشيط حركة السياحة خلال فصل الصيف بالمرتب.

ويشمل برنامج الدورة الحادية والعشرين للمهرجان التي تمتد لثلاثي 27 يونيو- حزيران حفلات للجاز خالد من الجزائر وقامر حسني من مصر ووائل كفتوري من لبنان ولطفي بوشناق من تونس وميادة الحناوي من سوريا وجيلان من المغرب وديون واريوك من الولايات المتحدة.

وتستضيف منصة النهضة، المخصصة لنجوم الأغنية العربية، العراقي ماجد المهندس والصربي حسن شاكوش والسوري الشامي إلى جانب أسما لنور وحاتم عمور ونسيم حداد من المغرب، إضافة للموسيقار أمين بوشدار.

كما يستضيف المسرح الوطني- محمد الخامس- حفلات الأمريكية ماييس جراي والمصرية مروة ناجي والغربية سناء مرحتي والغربي نعمان لحلو والبرازيلية مارغريت مينيزيس.

أما منصة السويس، المخصصة للموسيقى الغربية، فتستضيف مغني الراب الفرنسي نينو ومغني الراب الأمريكي تايجا ومغني الراب النيجيري ريمبا والغنية تايلا من جنوب أفريقيا وفرقة ميغور ليزز الأمريكية. وعلى منصة سلاطين سلا، المخصصة للفن المغربي، تقام حفلات لكل من سعيد الصنهاجي وسعيدة شرف وسعيد ولد الحوات وعبد العزيز السناتي وعبد الله الساداوي وفاطمة تيممرانت وسعيدة تيممرانت وحامد السرخيني وعائشة مايا.

الضحك.. غذاء خفي لدماع الطفل وسلاح مبكر لمواجهة ضغوط الحياة

في الوقت الذي ينشغل فيه الآباء والأمهات بتوفير أفضل المدارس والبرامج التعليمية لأطفالهم، تكشف الأبحاث الحديثة أن الضحك أحد أسسط السلوكيات اليومية والذي يؤدي دوراً بالغ الأهمية في نمو دماغ الطفل وصحته النفسية وقدرته على التكيف مع تحديات الحياة.

وفقاً للدكتورة جاكلين هاردينج Jacqueline Harding، خبيرة تنمية الطفل في جامعة ميدلسكس البريطانية Middlesex University، فإن لحظات الضحك التي يعيشها الأطفال ليست مجرد تعبير عفوي عن الفرح أو عن السعادة العابرة.



خلال الطفولة، إذ يمكن أن يضعف التعلم ويؤثر في نمو الدماغ ويرفع احتمالات المشكلات النفسية والصحية في مراحل لاحقة في الحياة.

وترى هاردينج أن التجارب العاطفية المبكرة تترك بصمات دائمة في بنية الدماغ، مؤكدة أن الحالة النفسية للطفل تؤثر بشكل مباشر في طريقة تفاعله مع العالم من حوله. ولهذا السبب تعتبر الياحة البريطانية أن الضحك يولد الأمل ويشكلان عنصرين أساسيين في تعزيز قدرة الأطفال على التكيف مع الظروف الصعبة، وحتى في حالات الصدمات النفسية، مثل: الحروب أو التعرض للإساءة، فإن توفير لحظات من الفرح والأمان يمكن أن يساعد على تهدئة الجهاز العصبي واستعادة الشعور بالاستقرار.

استثمار مجاني يمدد طويل الأمد

في عالم تتزايد فيه معدلات القلق والضغط النفسية بين الأطفال، تبدو رسالة العلماء بسيطة لكنها عميقة، فالضحك ليس ترفاً تروياً، بل ضرورة تنموية. وتكشف دراسات حديثة أخرى أن الضحك المشترك بين الأطفال والوالدين يعزز مشاعر الأمان والانتماء داخل الأسرة. كما أن اللحظات المرححة تساعد على بناء الثقة المتبادلة وتقوية الروابط العاطفية، وهو ما ينعكس إيجاباً على الصحة النفسية للطفل على المدى الطويل.

ويؤكد الباحثون أن الطفل الذي يشعر بالأمان العاطفي داخل أسرته يكون أكثر قدرة على استكشاف العالم الخارجي بثقة، وأكثر استعداداً للتعلم وتكوين العلاقات الاجتماعية الناجحة. فالداقق التي يقضيها الآباء في اللعب والمزاح مع أطفالهم قد تكون استثماراً حقيقياً في بناء أدمغة أكثر صحة، وشخصيات أكثر مرونة، وأجيال أكثر قدرة على مواجهة تحديات المستقبل.

وكما تقول الدكتورة جاكلين هاردينج: "عندما نرى الأطفال يضحكون، فإننا نشاهد الدماغ وهو يتعلم ويتواصل وينمو في الوقت نفسه". وهي عبارة تلخص حقيقة علمية باتت أكثر وضوحاً اليوم، أن الطفل الذي يضحك كثيراً، لا يعيش لحظات سعادة فحسب، بل يبني أيضاً أدواته النفسية والعصبية لمواجهة الحياة بثقة وقوة.

الضحك يبني المرونة النفسية يرى علماء النفس أن المرونة النفسية لا تعني غياب المشكلات، بل القدرة على التعافي بعد الأزمات والتعامل مع الضغوط بطريقة صحية. وهنا يلعب الضحك دوراً محورياً.

وبحسب هاردينج، فإن الأطفال الذين يضحكون ويلعبون بشكل متكرر يتعلمون بصورة غير مباشرة أن الصعوبات ليست نهاية العالم، وأن هناك دائماً مساحة للأمل والتفاؤل. وهذا ما يجعلهم أكثر قدرة على مواجهة الإخفاقات والتغيرات المفاجئة في حياتهم مستقبلاً.

اللعب والضحك.. وجهان لعملة واحدة

لا يقتصر تأثير الضحك على الجانب النفسي فحسب، بل يمتد إلى النمو المعرفي. ففي دراسة سابقة لهاردينج حول أهمية اللعب في مرحلة الطفولة المبكرة، فقد أكدت أن دماغ الطفل "مصمم بيولوجياً للعب"، وأن الأنشطة المرححة تساعد على تطوير مهارات التفكير والإبداع وحل المشكلات.

كما يشير خبراء جامعة هارفارد إلى أن اللعب يمثل إحدى أهم الأدوات لبناء ما يسمى "البنية العصبية القوية" للدماغ، وهي الأساس الذي يعتمد عليه التعلم والصحة النفسية طوال الحياة.

وتكشف أبحاث علم الأعصاب أن الفكاهة تتطلب جهداً ذهنياً معقداً، إذ تدفع الدماغ إلى فهم المفارقات والتناقضات وحلها، وهي عملية تنشيط الذاكرة العاملة والنصوص الأمامية للدماغ، ما يعزز التفكير الإبداعي والمرونة العصبية.

وتوضح "أنا بيلين لوبيز رودريغيز" Ana belen Lopez Rodriguez، منسقة أبحاث الأعصاب في مستشفى لابرينسيسا الإسباني، أن الضحك يعمل عبر مسارين متكاملين، الأول عاطفي يولد مشاعر إيجابية ويزيد الرغبة في المشاركة والتفاعل، والثاني معرفي يساعد على جذب الانتباه وإثارة الفضول وتعميق الفهم.

وتشير رودريغيز إلى أن الطلاب غالباً ما يستوعبون المعلومات بصورة أفضل عندما ترتبط بمواقف مضحكة أو أمثلة فكاهية ذات صلة بالمواضيع التعليمية، لأن الدماغ يعالجها بشكل أعمق ويحتفظ بها لفترة أطول.

درع في مواجهة التوتر في المقابل، يحذر العلماء من الآثار السلبية للتوتر المزمن

وتوضح هاردينج التي تدير مشروع "طفل الغد" الأوروبي المتخصص في أبحاث تنمية الطفل والترية في العصر الرقمي، أن الضحك يساعد على بناء روابط عاطفية عميقة، كما يمثل عملية بيولوجية وصحية معقدة تشارك فيها شبكة واسعة من مناطق الدماغ من بينها القشرة الجبهية الأمامية والمناطق المسؤولة عن الحركة والانفعالات والتفاعل الاجتماعي، كما أنه يعزز المرونة النفسية، ويدعم القدرة على التعلم والتكيف مع الضغوط.

الدماغ يتعلم أثناء الضحك

عندما يضحك الطفل، ينمو دماغه، وتشير هاردينج في كتابها الجديد "الدماغ يحب أن يضحك" "The Brain That Loves to Laugh"، إلى أن الضحك يخلق روابط عصبية جديدة داخل دماغ الطفل، ويحفز مناطق مسؤولة عن التعلم والتواصل الاجتماعي والتنظيم العاطفي، وترى أن الفكاهة المرح ليس مجرد وسيلة للترفيه، بل عنصران أساسيان في النمو السليم للطفل.

وتؤكد الباحثة البريطانية أن الأطفال الذين يعيشون أجواءً أسرية مليئة بالمرح والضحك يكونون أكثر استعداداً لاكتشاف العالم من حولهم، وأكثر انفتاحاً على الأفكار الجديدة، لأن الضحك يساعد على تهدئة الجهاز العصبي وتقليل مشاعر التوتر والخوف.

كيف يحارب الضحك التوتر؟

توضح الدراسات الحديثة أن الضحك يسهم في خفض مستويات هرمونات التوتر مثل الكورتيزول، ويعزز إفراز مواد كيميائية في الدماغ مرتبطة بالشعور بالراحة النفسية والسعادة مثل الدوبامين والسيروتونين والإندورفين. وعندما يتعرض الطفل لمواقف صعبة أو ضغوط نفسية، فإن وجود بيئة داعمة مليئة بالمرح يساعده على استعادة توازنه العاطفي بسرعة أكبر.

وتتوافق هذه النتائج مع أبحاث مركز تنمية الطفل في Harvard Center on the Developing Child، التي تؤكد أن التوتر المزمن أو ما يعرف بـ "التوتر السام" يمكن أن يؤثر سلباً على بنية الدماغ ووظائفه، بينما تسهم العلاقات الإيجابية والتفاعلات الداعمة في حماية الطفل من هذه التأثيرات وتعزيز قدرته على التكيف النفسي.

وكما يشير الباحثون إلى أن الضحك يظهر لدى الطفل قبل تطور مهارات الكلام واللغة، ويؤثر في عدد من الوظائف الحيوية المهمة، مثل معدل ضربات القلب والتنفس وإنتاج الأجسام المضادة.

دراسة: الروبوتات تكشف الخلايا السرطانية الكامنة

يستخدم باحثون روبوتات للمساعدة في كشف الخلايا السرطانية التي تبقى كامنة بعد العلاج والقضاء عليها، مما قد يسرع من تحديد سبل علاج أكثر فعالية يمكنها تأخير المرض أو منع عودته. وهذه الخلايا "الصامتة" نادرة، إذ لا يتجاوز عددها خلية واحدة من بين كل ألف خلية سرطانية، ويصعب تحديدها، لكنها قد تؤدي إلى معاودة الإصابة بالسرطان.

ومن خلال العمل على عينات من سرطان الرئة، حدد الباحثون ما يقرب من 10 آلاف تباين خلوي يمكن أن يساعد الخلية السرطانية على "الهروب" من تأثير العلاج. وأرادوا اختبار جرعات متفاوتة من الأدوية التي تسنّى تحديدها بالفعل كعلاجات محتملة لخلايا سرطان الرئة "الصامتة"، لكن هذه الاختبارات كانت ستتطلب إجراء 10 آلاف تجربة يستغرق كل منها أسبوعاً. وبدلاً من ذلك، قاموا بتصميم منصة روبوتية، تحتوي على آلاف الأورام المصغرة الموضوعة في أطباق مختبرات داخل حاضنات خاضعة للرقابة، وقامت ذراع الروبوت بنقل الأطباق بين محطات التجارب. وقال الباحثون في تقرير نشر في مجلة "ساينس أدفانسز" إن تسعة من أصل 94 دواء خضعت للاختبار أظهرت فعالية متسقة، مما يشير إلى أن الخلايا "الصامتة" قد تشارك في نقاط ضعف مشتركة حتى لو ظهرت لدى مرضى يتلقون أدوية مختلفة. وقال ستيف انتشولر، المعد الرئيسي للدراسة من جامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو في بيان "كنا نتوقع أن يتصرف كل ورم كحالة خاصة به". وأضاف "بدلاً من ذلك، وجدنا أنماطاً ثابتة عبر العديد من العينات المختلفة، مما يشير إلى احتمال وجود قواعد أساسية يمكن أن تساعد في التنبؤ بالعلاجات التي من المرجح أن تكون فعالة في علاج المرض".

شرب الماء من الأكواب النحاسية.. هل يعزز المناعة حقاً؟

يشهد شرب الماء من الأكواب النحاسية انتشاراً متزايداً ضمن ما يُعرف بـ "صباحات الصحة الحديثة"، حيث يترك بعض الأشخاص الماء في الكوب طوال الليل قبل تناوله، اعتقاداً بأنه يعزز الهضم والمناعة ويقلل الالتهابات ويديم الشوخوخة الصحية.

ورغم أن هذه الممارسة ليست جديدة، إذ ارتبطت تقليدياً بالطب اليورفيدي في بعض الثقافات القديمة، فإن خبراء التغذية يؤكدون أن جزءاً من الفوائد المتداولة عبر وسائل التواصل الاجتماعي مبالغ فيه ولا يستند إلى أدلة علمية قوية. ويشير مختصون إلى أن النحاس معدن أساسي يدخل في وظائف حيوية داخل الجسم، مثل إنتاج الطاقة، واستقلاب الحديد، ودعم جهاز المناعة، إلا أن ذلك لا يعني بالضرورة أن شرب الماء من أوان نحاسية يضيف فوائد صحية مباشرة.

ومن أبرز الخصائص المثبتة للنحاس قدرته على مقاومة الميكروبات، إذ يمكنه المساهمة في قتل بعض البكتيريا المسببة للأمراض، ما قد يساعد في تقليل تلوث المياه عند تخزينها في أوان نحاسية لفترة من الزمن. وتوضح أخصائية التغذية ديببي بيسن أن هذه الأواني قد تملك كمطهر طبيعي للمياه في ظروف معينة، خاصة ضد بكتيريا مثل الإشريكية القولونية والسالونيلا، مشيرة إلى أن هذه الميزة كانت سبباً تاريخياً لاستخدامها في بعض المناطق ذات المياه غير المعالجة.

لكن خبراء التغذية يؤكدون أن هذه الفائدة تصبح محدودة في حال كانت مياه الشرب أصلاً معالجة ونظيفة، ما يقلل من الحاجة لاستخدام النحاس لهذا الغرض. في المقابل، لم تثبت الدراسات حتى الآن فوائد واضحة مثل تحسين الهضم أو تقليل الالتهابات أو تعزيز وظائف الغدة الدرقية عبر استخدام الأكواب النحاسية بشكل منتظم، خاصة أن نقص النحاس في الجسم يعد نادراً لدى معظم الأشخاص الذين يحصلون عليه من مصادر غذائية متنوعة.

مشروع جديد لألعاب القوى يعالج تحديات الأمومة في الرياضة

أطلق الاتحاد الدولي لألعاب القوى مشروعاً جديداً لدراسة قضايا الحمل والولادة والعودة إلى المنافسة لدى رياضيات النخبة، بهدف الإسهام في صياغة سياسات مستقبلية أكثر شمولاً، بحسب ما أعلن الاتحاد أمس الأول الثلاثاء. ويهدف مشروع "الولادة والعودة إلى رياضة النخبة" إلى الربط بين البحث العلمي وصنع القرار، من أجل فهم أعمق لتجربة الحمل والأمومة في ألعاب القوى، وتطوير أنظمة دعم تساعد في تقليص أوجه عدم المساواة التي تواجهها الرياضيات. ودعا الاتحاد الدولي الرياضيات إلى المشاركة عبر تعبئة أحد استبيانين أعدا بمساهمة إدارات الصحة والعلوم والمسابقات، إلى جانب لجنة الرياضيات. ويستهدف الاستبيان الأول الرياضيات اللواتي مررن بتجربة الحمل خلال مسيرتهن الرياضية منذ يناير كانون الثاني 2019، ويركز على عدد من الجوانب، منها العوائق التي تحول دون العودة إلى المنافسة، وأطر الدعم المتاحة، والاعتبارات المالية. أما الاستبيان الثاني فيوجه إلى الرياضيات اللاتي لم يسبق لهن الحمل، ويبحث في تصوراتهن بشأن دعم الأمومة وإدارتها، إضافة إلى الحماية المحتملة في التصنيف للرياضيات اللاتي يحصلن على إجازة أمومة. وقال سياسيتان كو رئيس الاتحاد الدولي لألعاب القوى "نبعث باستمرار عن سبل جعل رياضتنا أكثر عدالة". من جانبها، أشادت رئيسة لجنة الرياضيات فاليري آدمز بهذه المبادرة، مؤكدة أهمية التطور الحاصل في هذا المجال. وأضافت "في بداياتي، لم تكن الرياضيات تخبر رعاتهن بالحمل خوفاً من فقدان الدعم. أما اليوم، ومع تقدمي في مسيرتي كأماً لطفلين، نرى عدداً متزايداً من الرياضيات يعدن بعد الإنجاب ويقدن أداء كبيراً على مستوى النخبة".



كيف تؤثر القهوة على الجسم؟

قد تساهم القهوة في تحسين صحة الأمعاء من خلال التأثير على الميكروبيوم المعوي، إذ تظهر الدراسات ارتباطها بزيادة البكتيريا النافعة، مما قد يساعد في تحسين عملية الهضم وانتظام حركة الأمعاء. تعزيز التمثيل الغذائي المساعدة في إنقاص الوزن تشير أبحاث إلى أن القهوة قد ترفع معدل حرق السعرات الحرارية لفترة مؤقتة، وتزيد من أكسدة الدهون، كما قد تساعد على تقليل الشهية لدى بعض الأشخاص ضمن نظام غذائي متوازن. توجد مؤشرات بحثية على أن استهلاك القهوة قد يرتبط بتحسين تدفق الدم، إضافة إلى تأثيرات محتملة على مستويات هرمون الاستوستيرون بعد النشاط البدني. هذه الفوائد.

تشير دراسات علمية حديثة إلى أن القهوة قد تحمل مجموعة من الفوائد الصحية المحتملة عند تناولها باعتدال، بدءاً من دعم صحة القلب وصولاً إلى تعزيز وظائف الجهاز الهضمي والتمثيل الغذائي. وبحسب موقع VeryWell Health، خمس فوائد صحية محتملة للقهوة تشمل الجهاز الهضمي والصحة العامة: تشير أبحاث إلى أن تناول كوب إلى ثلاثة أكواب يومياً من القهوة غير المحلاة قد يرتبط بانخفاض خطر الوفاة المبكرة وأمراض القلب، مع ضرورة الانتباه لتأثير إضافة السكر أو الكريمة على هذه الفوائد.

هل تخفف الحيوانات الاليفة الضغط النفسي؟

كشفت دراسة حديثة أن امتلاك القطط أو الكلاب قد لا يخفف التوتر الفوري لدى الإنسان بالشكل الذي يعتقد الكثيرون، رغم ارتباط الحيوانات الاليفة عموماً بتحسين الحالة النفسية. وأظهرت الدراسة، التي أجراها باحثون في الجامعة المفتوحة بولندا، أن العلاقة بين التفاعل اللحظي مع الحيوانات الاليفة ومستويات التوتر أكثر تعقيداً مما كان يُفترض سابقاً، مع وجود نتائج متباينة بين القطط والكلاب. واعتمد الباحثون على بيانات جمعت عبر تطبيقات هاتفية من مالكي الحيوانات الاليفة، إذ طلب منهم تسجيل حالاتهم المزاجية ومستوى التوتر وعدد مرات التفاعل مع حيواناتهم على مدار اليوم، في إطار ما يُعرف بـ "التقييم البيئي اللحظي". ووفق النتائج، فإن التفاعل المكثف مع القطط ارتبط أحياناً بزيادة الشعور بالتوتر بدلاً من تخفيفه، بينما لم يظهر تفاعل مماثل مع الكلاب أي تأثير واضح، سواء كان إيجابياً أو سلبياً، على مستويات التوتر اللحظية.



منوعات الفكر

22

برعاية سالم بن ركاض

إطلاق حملة ابتكارات الذكاء الاصطناعي في العين

اللؤلؤ، إضافة إلى حضور عدد من ممثلي المدارس والجامعات، وجمع من أبناء والجنسيات، وتضمن الحفل عرض تطبيقات الذكاء الاصطناعي ومدى إمكانية استخدامها في تفصيلات وأجهزة الاستعمال اليومي لدى أفراد المجتمع. وأكد الشيخ سالم بن ركاض في كلمته أن الشركات التي تطبق برامج الذكاء الاصطناعي ذات أهداف واضحة ترى زيادة الكفاءة وتوفير التكلفة. مشيراً إلى أن الذكاء الاصطناعي يعد محركاً مهماً لابتكار الأعمال وزيادة الكفاءة وتحسين سهولة الاستخدام والاستجابة، وبالتالي تعزيز رضا العملاء والتفاعل بشكل ملحوظ.

• العين - الفجر:

أطلقت مجموعة اللؤلؤ العالمية حملة "عروض ابتكارات الذكاء الاصطناعي" في دورتها الرابعة، وذلك بحفل أقيم في هايفيرماركت اللؤلؤ في منطقة الكويكات العين، برعاية الشيخ الدكتور سالم محمد بن ركاض عضو المجلس الوطني الاتحادي سابقاً، وحضور محمد جمعة نخيرة الظاهري رئيس فريق خدمات المجتمع وإسعاد المتعاملين في مركز التواجد البلدي وعمر الأحبابي ممثل دائرة التنمية الاقتصادية في العين وشاخي جمال الدين المدير الإقليمي لمجموعة



بإشراف دائرة الصحة - أبوظبي

أبوظبي الأولى عالمياً في تقديم علاج دقيق مبتكر لسرطان الثدي المتقدم في معهد برجيل للأورام

الرئيس التنفيذي لمعهد برجيل للأورام: "نضخ في معهد برجيل للأورام بأن تكون أول مركز في العالم يقدم هذا العلاج المبتكر ضمن الممارسة السريرية. إن هذا الإنجاز يعكس رؤية المعهد في دمج التشخيصات الجزيئية المتقدمة والذكاء الاصطناعي والتقنيات التحليلية الحديثة ضمن مسار رعاية المرضى، بما يتيح اتخاذ قرارات علاجية أكثر دقة وتخصيصاً وفق الخصائص البيولوجية لكل حالة". وأضاف الشامسي: "لا يقتصر هذا الإنجاز على إتاحة دواء جديد فحسب، بل يعكس تبني نموذج متكامل لطب الأورام الدقيق قائم على المراقبة الجزيئية المستمرة. ومن خلال فحوصات ctDNA المتقدمة، أصبح بإمكاننا الكشف المبكر جداً عن مقاومة العلاج الهرموني والتدخل قبل ظهور أي مؤشرات إشعاعية أو سريرية لتقدم المرض، مما يمنح المرضى فرصة أكبر للسيطرة على المرض مع الحفاظ على جودة حياتهم". ويستند هذا النهج العلاجي إلى نتائج دراسة SERENA-6 العالمية، والتي أظهرت أن تحويل المرضى الذين لديهم طفرة ESRI تم

قبل ظهور علامات واضحة على تقدم المرض، يمكن السيطرة على السرطان لفترة أطول، وتأخير تقدمه، والحفاظ على جودة حياة المرضى. وتليقاً على هذا الإنجاز، قالت سعادة الدكتورة نورة خميس الغيثي في دائرة الصحة - أبوظبي: "مستقبل الرعاية الصحية لا يقتصر على علاج المرض بعد ظهوره، بل يعتمد على القدرة على استباقه والتدخل المبكر قبل تطوره. ويجسد تقديم علاج "كاميزترانت" لأول مرة على مستوى العالم في أبوظبي رؤية الإمارة في بناء واحدة من أكثر المنظومات الصحية ذكاءً وتقدماً، تركزت على الوقاية والكشف والتدخل المبكر، وتسخير أحدث الابتكارات لتمكين المرضى من الوصول إلى العلاجات المتقدمة ذات الأثر للموس في الوقت المناسب. ومن خلال الدمج بين التشخيصات المتقدمة والطب الدقيق والعلاجات المبتكرة، تواصل الإمارة الارتقاء بمستويات الرعاية الصحية بما يسهم في تحسين النتائج الصحية وتمكين أفراد المجتمع من تمتع بصحة أفضل وحياتة مديدة، وريسخ مكانتها وجهة عالمية رائدة للرعاية الصحية". وأضاف البروفيسور حميد بن حرمل الشامسي،

متابعة الحمض النووي للورم المنتشر في الدم "ctDNA"، وهي تقنية تعتمد على تحليل عينة دم للكشف عن التغيرات الجزيئية المرتبطة بمقاومة العلاج قبل ظهور تقدم المرض عبر



متابعة الحمض النووي للورم المنتشر في الدم "ctDNA"، وهي تقنية تعتمد على تحليل عينة دم للكشف عن التغيرات الجزيئية المرتبطة بمقاومة العلاج قبل ظهور تقدم المرض عبر

سجلت أبوظبي إنجازاً عالمياً جديداً، حيث أصبحت الأولى على مستوى العالم في تقديم علاج كاميزترانت "Camizetrant"، وهو علاج مبتكر من الجيل الجديد لسرطان الثدي المتقدم يهدف إلى دعم التدخل العلاجي المبكر والأكثر دقة للمرضى الذين أصبح لديهم مقاومة للعلاجات الهرمونية التقليدية. ويعكس هذا الإنجاز مكانة أبوظبي كوجهة رائدة للرعاية الصحية، حيث تسهم التشخيصات المتطورة وسرعة الوصول إلى العلاجات المتخصصة في تقديم رعاية شخصية وأكثر ملاءمة لاحتياجات المرضى. وتحت إشراف دائرة الصحة - أبوظبي، قدم معهد برجيل للأورام في أبوظبي هذا العلاج المبتكر لمرضى في الأربعينيات من عمرها سُخِّصت بسرطان ثدي متقدم. وأظهرت الفحوصات إصابة المريضة بطفرة في جين ESRI، وهي طفرة قد تؤدي إلى مقاومة السرطان للعلاجات الهرمونية التقليدية وتساهم في تطور المرض. وقد تم الكشف عن هذه الطفرة من خلال

• أبوظبي - الفجر

بهدف تأهيل جيل جديد من المواهب

هيئة الإعلام الإبداعي تحفي بقصص نجاح خريجي أكاديمية CNN أبوظبي تزامناً مع انطلاق دورتها السادسة



التدريب في مؤسسات إعلامية دولية، وإطلاق مشاريع إبداعية وريادية، والانضمام إلى جهات حكومية ومؤسسات إعلامية، إلى جانب مواصلة تطوير مهاراتهم المهنية من خلال مبادرات وبرامج متخصصة. فقد انتقلت إليزابيتا فارتانيان إلى التدريب العملي في CNN أبوظبي بعد مشاركتها في الأكاديمية، قبل أن تواصل مسيرتها المهنية في مجال التعليم الإعلامي. كما أسست، بالتعاون مع الخريجة الإماراتية فاطمة الكعبي، مشروع AI Emirati، الذي يوظف السرد القصصي والتقنيات الحديثة للحفاظ على التراث الإماراتي وتعزيز حضوره لدى الأجيال الجديدة. كما واصلت أليزا أحمد مسيرتها المهنية عبر تدريب عملي في CNN أبوظبي بالتوازي مع دراستها العليا، فيما استفاد عمر الشامي من المهارات التي اكتسبها في الأكاديمية لتعزيز حضوره في مجالات الإعلام والمشاركة المجتمعية، وصولاً إلى تمثيل أصحاب الهمم في محافل دولية والانضمام إلى برامج إعلامية وطنية. وفي الوقت ذاته، تجسد تجربة هبة الجنيبي الدور الذي تؤديه الأكاديمية في ربط المشاركين بمنظومة تنمية المواهب الأوسع التي تقدمها هيئة الإعلام الإبداعي، حيث واصلت مشاركتها في عدد من المبادرات والبرامج التدريبية المتخصصة التي دعمت تطوير مهاراتها في مجالات الإنتاج وصناعة المحتوى. وتُمثل هذه النماذج جانباً من قصص النجاح العديدة التي خرجت بها أكاديمية CNN أبوظبي، وتؤكد الدور الذي تؤديه في تمكين المواهب من بناء الثقة بالنفس، وتوسيع شبكاتهم المهنية، وتطبيق مهاراتهم في بيئات عمل حقيقية. ومع استعداد الأكاديمية لاستقبال المشاركين في دورتها

الإعلامية الدولية، والتعليم الإعلامي، وريادة الأعمال، والإنتاج الإعلامي، وغيرها من مجالات الإعلام الإبداعي، ما يعكس أهمية التدريب المتخصص والممارسة الفعلية في بيئات عمل مهنية في دعم التطور الوظيفي. وقالت عائشة الجنيبي، مدير إدارة تنمية المواهب في هيئة الإعلام الإبداعي: "تمثل قصص نجاح خريجي الأكاديمية أحد أبرز المؤشرات على الأثر الذي يحققه البرنامج. فقد شهدنا خريجين ينتقلون إلى أدوار في الإعلام الحكومي، وغرف الأخبار العالمية، والمشاريع الريادية، والعديد من المسارات المهنية المرتبطة بقطاع الإعلام الإبداعي. وتكسب هذه الإنجازات أهمية الاستثمار في تنمية المواهب وتوفير فرص تعلم عملية يقودها خبراء القطاع. ومن خلال شراكتنا مع المؤسسات التعليمية ورواد القطاع، نواصل بناء مسارات تمكن الجيل الجديد من صناع المحتوى ورواة السرد القصصي من بناء مستقبل مهني مستدام ضمن منظومة الإعلام الإبداعي التنموية في دولة الإمارات".

سلّطت هيئة الإعلام الإبداعي الضوء على قصص نجاح مجموعة من خريجي أكاديمية CNN أبوظبي، وذلك احتفاءً بالأثر الإيجابي للأكاديمية في إعداد وتأهيل جيل جديد من المواهب في مجال الإعلام الإبداعي في دولة الإمارات. ومنذ إنطلاقها عام 2021، أسهمت الأكاديمية، التي تُنظّم بالشراكة مع المختبر الإبداعي التابع لهيئة الإعلام الإبداعي، في تزويد مئات المشاركين بالمهارات والخبرات العملية اللازمة للنجاح في قطاع الإعلام. وبنهاية دورتها الخامسة في عام 2025، استقطب البرنامج 542 مشاركاً، من بينهم 206 مشاركين من القيمين في دولة الإمارات و377 مشاركاً دولياً، فيما استفاد 105 إماراتيين من التدريب العملي والخبرات المهنية التي توفرها الأكاديمية. ويأتي البرنامج ضمن التزام هيئة الإعلام الإبداعي طويل الأمد بتطوير الكفاءات الوطنية في قطاع الإعلام الإبداعي، من خلال شراكات استراتيجية مع مؤسسات أكاديمية في أبوظبي، تشمل كليات التقنية العليا وجامعة زايد وعدداً من المؤسسات التعليمية الأخرى. وتسهم هذه الشراكات في توفير مسارات واضحة للطلبة والمهنيين الطموحين لاكتساب مهارات متخصصة وبناء مسيرات مهنية واعدة في قطاع الإعلام الإبداعي. وتمكن عدداً من خريجي الأكاديمية من الحصول على فرص مهنية متنوعة في مجالات الإعلام والاتصال الحكومي، وغرف الأخبار في المؤسسات

• أبوظبي - الفجر

مبادرة لدعم المشهد الثقافي في الفضاءات العامة

أ.ر.م القابضة وآرت دبي تطلقان توكليفاً فنياً مستوحى من «بنظر أقوى»

دعوة مفتوحة للفنانين من الإمارات والعالم لتقديم عمل نحتي دائم يجسد قيم التكاتف والمرونة والتجدد

للإبداع والحوار الثقافي. ويأتي المشروع امتداداً للجهود التي تضطلع به أ.ر.م القابضة في دعم الفنون والثقافة، وتعزيز حضور الأعمال الفنية في المشروعات العمرانية والمجتمعية. كما يعزز مكانة حديقة HUNA، التي أصبحت خلال فترة وجيزة إحدى أبرز وجهات الفن العام المفتوح في دبي، وتضم أعمالاً لفنانين إماراتيين وعالميين بارزين. ويجسد التكليف الفني الجديد رؤية مشتركة تسعى إلى توظيف الفن كوسيلة للحوار والتواصل المجتمعي، وإبراز القيم التي شكلت مسيرة دولة الإمارات، وفي مقدمتها التكاتف والمرونة والطموح. من خلال عمل إبداعي دائم يثرى المشهد الثقافي للأجيال القادمة.

أ.ر.م القابضة أن الثقافة والفنون تمثلان ركيزة أساسية في بناء المجتمعات وتعزيز جودة الحياة، مشيراً إلى أن هذا المشروع يجسد رؤية تقوم على دمج الإبداع في تفاصيل الحياة اليومية، وإتاحة المجال أمام الفنانين لتقديم أعمال نوعية تترك أثراً مستداماً في الفضاء العام وتسهم في تعزيز الهوية الثقافية للمدينة. من جانبه، قالت بينديتا غيرون، المديرة التنفيذية لمجموعة "آرت دبي": "تتسم هذه الشراكة التزاماً مشتركاً بدعم الفنانين وتطوير البيئة الثقافية في دبي، مؤكدة أن المشروع يمثل فرصة إضافية عمل فني جديد إلى المشهد الثقافي الدائم في الإمارة، بما يعزز مكانتها مركزاً عالمياً

"أقوى بنظر"، بما تحمله من دلالات على التلاحم المجتمعي والقدرة على تجاوز التحديات بروح جماعية تستند إلى الثقة والتعاون والعمل المشترك. ويهدف التكليف الفني إلى ترجمة هذه القيم إلى عمل إبداعي دائم يتفاعل مع المكان والجمهور ويشري المشهد الحضري والتخليقي في دبي. وتفتح المبادرة باب المشاركة أمام الفنانين المقيمين في دولة الإمارات والمنطقة والعالم، إضافة إلى الشراكات بين الفنانين وصلات العرض الفنية، ممن يمتلكون خبرة في تنفيذ الأعمال الفنية الدائمة أو المشاريع الخارجية. وأكد سعادة محمد سعيد الشحي الرئيس التنفيذي لمجموعة

• دبي - الفجر

أعلنت شركة أ.ر.م القابضة، بالتعاون مع آرت دبي، عن إطلاق مشروع فني عام جديد بعنوان "بنظر أقوى"، يتمثل في تكليف فنان أو فريق فني بتثبيت عمل نحتي دائم في حديقة HUNA بمشروع H Residence في دبي، في مبادرة تعكس التزام الطرفين بدعم المشهد الثقافي وترسيخ حضور الفن في الفضاءات العامة. ويستمد المشروع عنوانه وإلهامه من مقولة صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، رئيس دولة الإمارات العربية المتحدة، حفظه الله،

منوعات

العسل

23



يساهم في شد البشرة وزيادة نضارتها لتبدو أكثر شبابا وحيوية



الموشوقة، التي يتم تصنيعها بواسطة شركات موشوقة وذات سمعة جيدة في إنتاج مركبات

لم تقتصر استفادة البشر على عسل النحل فحسب، بل استفادوا أيضا من "سمومه" واستخدموها على مدار القرون الماضية لعلاج العديد من الحالات الصحية. إذ يعتبر سم النحل من المواد المستخدمة على نطاق واسع في العلاج الشعبي كمرهم يساعد على التئام الجروح وعلاج الالتهابات الجلدية. استخدام سم النحل لم يقتصر على النواحي الطبية فحسب؛ فقد راج استعماله في منتجات العناية بالبشرة كذلك، لقدرته على مكافحة الشيخوخة وعلاج حب الشباب. فهل تستحق هذه المنتجات التجربة؟ إليك كل ما تريدين معرفته عن الفوائد التجميلية لسم النحل ومخاطره المحتملة:

منها تحفيز إنتاج الكولاجين وتأثير مشابه للبوتكس

فوائد تجميلية غير متوقعة لسم النحل



مكافحة الشيخوخة على سم النحل، نظرا لقدرته على تحفيز إنتاج الكولاجين والإيلاستين، وهي بروتينات ضرورية للحفاظ على مرونة البشرة مما يقلل من ظهور التجاعيد والخطوط الدقيقة. كما يعتقد أن سم النحل يعمل كمحفز موضعي يساعد على شد الجلد فورا، ويعطيه مظهرا أكثر نضارة وحيوية. بالإضافة إلى ذلك، فإنه يحمي البشرة من التأثيرات الضارة للجذور الحرة المسؤولة عن شيخوخة الجلد، وذلك بسبب احتوائه على مضادات الأكسدة. عدا عن أن المكونات النشطة في سم النحل تساهم في تحفيز تجديد خلايا الجلد، مما يساعد على تحسين مظهر البشرة وتجديدها بعد التعرض لأضرار مثل أشعة الشمس أو الجروح السطحية.

مضاد للالتهابات: يساهم سم النحل في التخفيف من الالتهابات الجلدية، بسبب احتوائه على الميليتين الذي يساعد أيضا في تهدئة البشرة المتهيجة وتقليل الاحمرار. كما يمتلك سم النحل تأثيرا مضادا للبكتيريا المسببة لالتهاب الجلد، الأمر الذي يجعل منه علاجا فعالا للقضاء على حبوب الشباب. ترطيب البشرة: يعمل سم النحل على تحسين قدرة البشرة على الاحتفاظ بالرطوبة، وهذا يجعله خيارا جيدا للأشخاص الذين يعانون من الجفاف أو تشقق البشرة. يستخدم سم النحل في منتجات العناية بالبشرة بأنواعها المختلفة مثل كريمات الوجه ومكافحة الشيخوخة لقدرته على تحفيز

ما سم النحل؟ سم النحل هو مادة طبيعية يفرزها النحل عند الشعور بالخطر كوسيلة للدفاع عن نفسه. وقد تمت دراسة فوائده التجميلية على نطاق واسع خلال العقود الأخيرة، لتثبت فعاليتها في علاج العديد من مشاكل البشرة، وقدرة على زيادة نضارتها وشبابها. وقد استندت هذه الدراسات على تحليل فوائد المركبات النشطة بيولوجيا التي يحتويها سم النحل، ومن أبرزها:

- الميليتين (Melittin): يشكل حوالي 50% من تركيبة سم النحل ويتميز بخصائصه المضادة للالتهابات والبكتيريا، الأمر الذي يحمي البشرة من الإصابة بالحبوب والالتهابات. - أبامين (Apamin): يعمل على تحسين الإشارات العصبية وقد يساعد في تحفيز الدورة الدموية، الأمر الذي يعكس إيجابيا على نضارة البشرة كذلك.

- الببتيدات (Peptides): تلعب دورا في تعزيز إنتاج الكولاجين والإيلاستين في الجلد، وهذا يعزز شباب البشرة ونضارتها. - إنزيمات الهيدروليز: تساعد على تكسير الخلايا التالفة وتحفيز تجديد الجلد.

فوائد سم النحل للبشرة

وفقا للعديد من الدراسات، قد يساهم سم النحل في شد البشرة وزيادة نضارتها لتبدو أكثر شبابا وحيوية، ومن الممكن تلخيص فوائده كالتالي: مكافحة الشيخوخة وتجديد الجلد: يحتوي العديد من منتجات

إنتاج الكولاجين، والأمصال (أو السيرومات) التي تستهدف علاج مشاكل محددة مثل البقع الداكنة، وأقنعة الوجه (الماسكات) التي تعمل على تحسين نضارة البشرة وتنعيمها، وتساعد في إزالة الشوائب وزيادة التوهج الطبيعي للبشرة. بالإضافة إلى استخدامه في العلاجات الموضعية لحب الشباب والتهابات الجلد. - تأثير مشابه لبوتكس: قد تعطي المنتجات الحاوية على سم النحل تأثيرا شبيها بتأثير البوتكس نظرا لاحتوائه على العديد من المواد الفعالة القادرة على زيادة مرونة البشرة وشدّها، عن طريق تحفيز إنتاج الكولاجين والإيلاستين مما يساهم في ملء الخطوط الدقيقة والتجاعيد. أيضا يزيد سم النحل من تدفق الدم إلى الجلد، وبالتالي يحفز عملية إيصال الأكسجين والعناصر الغذائية، وهذا يمنح البشرة مظهرا أكثر شبابا. مع ذلك، هناك عدد من الاختلافات

ما بين النتائج التي يمنحها البوتكس وتلك التي يمنحها سم النحل، الذي يتميز بكونه علاجا طبيعيا ومستداما، على عكس البوتكس الذي يفقد تأثيره مع الزمن مما يسبب ترهل الجلد والحاجة لإعادة الحقن. كذلك، يعمل البوتكس على إيقاف إشارات الأعصاب في العضلات مؤقتا؛ وهذا يمنع العضلات من الانقباض وبالتالي يقلل من ظهور التجاعيد، في حين لا يؤثر سم النحل على الأعصاب مباشرة وإنما يساعد على تخفيف التوتر في العضلات الدقيقة تحت الجلد، مما يساهم في تقليل ظهور التجاعيد بشكل غير مباشر.

مخاطر استخدام سم النحل

رغم الفوائد المتعددة لسم النحل، فإن هناك بعض المخاطر المحتملة التي يجب أخذها بعين الاعتبار قبل استخدام المنتجات التجميلية الحاوية على هذه المادة، بما في

ذلك الحساسية، إذ من الممكن أن يسبب سم النحل الحساسية لبعض السيدات، ما يؤدي إلى ظهور بعض الأعراض مثل الاحمرار والحكة أو تهيج البشرة، لذلك، يُنصح دائما بإجراء اختبار الحساسية قبل استخدام المنتجات التي تحتوي على سم النحل، وذلك عبر تطبيق المنتج على جزء صغير من الجلد، مثل الرسغ أو خلف الأذن، والانتظار لمدة 24 ساعة للتأكد من عدم وجود تفاعل تحسسي.

وفي حال كنت تعاني من مشاكل جلدية معينة أو تفاعلات حساسية سابقة، يُفضل استشارة طبيب الجلدية قبل استخدام المنتجات التي تحتوي على سم النحل، إذ قد تتوسع ردود فعل الجلد تجاه هذه المفرطة مثل الحساسية الشديدة. كذلك يفضل تجنب استخدام منتجات سم النحل خلال فترة الحمل والرضاعة، نظرا لقلّة

إصابة الحامل باضطرابات الغذاء تزيد مخاطر إصابة الطفل بالربو

وقام الباحثون من عدة جامعات وهيئات بحثية أوروبية، مثل جامعات تورينو في إيطاليا وكوبنهاغن في الدانمارك وغرونينغن الألمانية ومعهد الصحة العامة في النرويج والمركز الألماني لصحة الطفل والمراهقين، بدراسة بيانات تخص أكثر من 131 ألف أم وطفلها خلال 7 مجموعات مواليد في أوروبا.

وتبين من الدراسة التي نشرتها الدورية العلمية ثوراكس Thorax أن معدلات الإصابة باضطرابات الغذاء لدى الأمهات كانت تتباين بمعدل كبير من مجموعة أخرى ما بين 1% إلى 17%. وأن اضطرابات الغذاء لدى الأم بشكل عام تزيد احتمالات الإصابة بأزيز الصدر أثناء التنفس لدى الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة بنسبة 25% واحتمالات الإصابة بالربو خلال نفس المرحلة السنوية بنسبة 26%.

ووجد الباحثون أن إصابة الأم بفقدان الشهية العصبي أو الشره العصبي يرفعان احتمالات إصابة الطفل بالربو. في حين أن الشره العصبي يرتبط بشكل أكبر باحتمالات إصابة الصغير بأزيز الصدر أثناء التنفس. ولم تحدد الدراسة علاقة سببية بين اضطرابات الغذاء لدى الأم وإصابة الطفل بمشكلات في التنفس، ولكن الفريق البحثي ذكر أن "الأطفال الذين تعاني أمهاتهم من اضطرابات الغذاء أثناء الحمل تتزايد احتمالات تعرضهم لمشكلات في النمو في مرحلة الحمل والولادة المبكرة وانخفاض الوزن بعد الولادة، وكلها مشكلات تقترن بصحة الجهاز التنفسي". ويرى الباحثون في تصريحات للموقع الإلكتروني "هيلث داي" المتخصص في الأبحاث الطبية أن هذه النتائج تسلط الضوء على ضرورة الاهتمام بمشكلة اضطرابات الغذاء لدى الأم خلال برامج متابعة الحمل، لضمان الحفاظ على صحة الأم والولود.

كشفت دراسة علمية أن إصابة الأم باضطرابات الغذاء أثناء الحمل تزيد مخاطر إصابة الطفل بالربو وأزيز الصدر أثناء التنفس، بصرف النظر عن نوع الاضطراب أو ما إذا كانت الأم قد تعرضت للاكتئاب أو التوتر أثناء فترة الحمل.



النساء أكثر عرضة للصداع النصفي بثلاث مرات من الرجال

مع أدوية مضادة للغثاس، وهناك أيضا أدوية بوصفة طبية مثل "التريبتان"، علما بأن جميع الأدوية تعمل بشكل أفضل عند تناولها في بداية النوبة.

ولا يجوز تناول الأدوية لفترات طويلة أو بشكل متكرر، حيث قد يؤدي ذلك إلى تفاقم الصداع النصفي وزيادة تكراره. وتوصي الجمعية الألمانية بحد أقصى من 10 إلى 15 يوما شهريا.

كما تتمتع ممارسة رياضات قوة التحمل (مثل المشي والسباحة وركوب الدراجات الهوائية) وتقنيات استرخاء العضلات بتأثيرات إيجابية على الصداع النصفي.

قالت الجمعية الألمانية للصداع النصفي إن الصداع النصفي هو اضطراب دماغي يتجلى على شكل نوبات صداع متكررة، غالبا ما تحدث -ولكن ليس دائما- في جانب واحد من الرأس. وأوضحت الجمعية أن الألم يوصف بأنه خفيف وضاعف، وأثناء المجهود البدني توصف هذه النوبات بأنها حادة أو نابضة. وتشمل الأعراض المصاحبة الغثيان والقىء وفرط الحساسية للضوء والصوت والروائح، كما يشعر المصابون أيضا بحاجة ماسة للراحة. وعادة ما تستمر الأعراض من عدة ساعات إلى ثلاثة أيام كحد أقصى.

وتعد النساء أكثر عرضة للإصابة بالصداع النصفي بثلاث مرات من الرجال، وغالبا ما تظهر نوبات الصداع النصفي بين سن 20 و30 عاما، كما تظهر الأعراض بشكل أكثر وضوحا بين سن 40 و50 عاما.

عوامل تحفز النوبات

- أشادت الجمعية إلى أن العوامل التالية تحفز نوبات الصداع النصفي:
- قلة النوم
- تخطي وجبات الطعام
- قلة شرب السوائل
- التوتر النفسي

ما هي حالة الصداع النصفي؟

وأشارت الجمعية إلى أن حوالي 15% إلى 25% من المرضى يعانون مما تعرف بالهالة قبل بدء نوبة الصداع النصفي، والتي تتمثل أعراضها في: -اضطرابات بصرية مصحوبة بأضواء وامضة. -عيوب في مجال الرؤية (أجزاء من مجال الرؤية مفقودة أو غير واضحة). -اضطرابات حسية في جانب واحد من الجسم. -صعوبات في الكلام.

سبل العلاج

يمكن مواجهة نوبة الصداع النصفي بواسطة مسكنات الألم الشائعة



منوعات

الفكر

27

في واحدة من مفاجآت دورة مهرجان "كان" السينمائي الـ٧٩، عاد المخرج الياباني كيوشي كوروساوا بفيلم يبتعد ظاهرياً من عالمه المعتاد، لكنه يبقى وفياً له في العمق. ففي "كوكوروجو" يخوض صاحب أفلام الرعب النفسي والتشويق أول تجربة له في سينما الساموراي التاريخية، مستبدلاً الصخب الدموي المعتاد لهذا النوع بحكاية مشبعة بالحوار والقلق والأسئلة الأخلاقية، والنتيجة فيلم يبدو في كثير من مشاهده أقرب إلى تأمل فلسفي في السلطة والحرية والخيانة، منه إلى ملحمة قتالية تقليدية.



فيلم للياباني كيوشي كوروساوا مقتبس عن رواية تاريخية للكاتب هونوبو يونيزاوا

"كوكوروجو" ... يعيد كتابة أسطورة الساموراي



ويجسد هذا السياق يصعب تجاهل البعد السياسي الضمني للفيلم، وخاصة أن بطله رجل يحاول إنهاء الصراع من دون اللجوء إلى القتل، ويسعى إلى تحرير شعبه من إرث طويل من العنف والتقاليد القاسية، ويوضح كوروساوا "في ظل الوضع السياسي الحالي تصعب معرفة مدى تأثير أي فيلم، وخصوصاً الفيلم الياباني، الذي لا اعتقد أنه يمتلك تأثيراً كبيراً في العالم اليوم، لكن ما أشعر به تجاه المجتمع ينعكس دائماً في أعماله، سواء قصص ذلك أم لا، فهناك دائماً رابط بين ما نعيشه وما نصنعه"، مضيفاً "أشعر بمسؤولية كبيرة تجاه ما أقدمه للجمهور، وربما تبدو هذه الكلمات مثالية أو غير واقعية، لكنني أأمل حقاً أن تختفي كل أهوال هذا العالم يوماً ما".

أما مستقبل كوروساوا نفسه فيبقى مفتوحاً على الاحتمالات، فالمخرج اعترف بأنه لا يعرف بعد ما سيكون مشروعه المقبل، لكنه أشار مازحاً إلى أنه تلميحا إلى مغامرته المقبلة، إذا قرر الاستمرار في كسر التوقعات وإعادة اكتشاف نفسه مع كل فيلم جديد.



الأخرى، وستة أسابيع كافية بالنسبة إلي، ولو منحت وقتاً أطول لما عرفت كيف أستفيد منه". وعلى رغم أن هذه التجربة بدت غير مأثوفة بالنسبة إلى كوروساوا فإن الفيلم يحتفظ بأبرز ما يميز أسلوبه: الفوص في أعماق الشخصيات ووضع اضطراباتها الداخلية في الواجهة، فشخصيات كوروساوا ليست واضحة أو مسطحة أو ملساء، بل مليئة بالتناقضات والخشونة والشكوك، وتنبع قوتها من أنها لا تستسلم أبداً، بل تواصل طريقها مهما بدا محظوظاً بالأخطار ومهما كانت النتيجة. وقد يرى بعضهم في ذلك انعكاساً لفلسفة المخرج نفسه، إذ يعترف بأنه لا يعرف حقاً ماذا سيفعل بعد انتهاء أي مشروع، سوى أنه يريد دائماً خوض تجربة جديدة له لا يسبق له القيام بها، فهو فنان

ويعتقد أن المخرج يوضح كوروساوا أن هدفه لم يكن تقديم فيلم "ساموراي" بالمعنى التقليدي المعروف، بل إعادة التفكير في هذا النوع السينمائي من الداخل، وفي حديث إلى "أندبندنت عربية" يقول المخرج "لم أشعر من قبل بمثل هذه المسؤولية الكبيرة تجاه صناعة فيلم ساموراي بصفتي مخرجاً يابانياً، فكثيراً ما أردت خوض هذه التجربة، لكن ما جذبني لم يكن القتال أو المبارزات، بل فكرة صناعة فيلم ساموراي يقوم على الحوار، وعندما تفكر في هذا النوع تتخيل فوراً السيوف والمعارك، لكنني أردت شيئاً أكثر هدوءاً وتأملًا".

ويضيف "بسبب طبيعة شخصية موراشيغه والمراحل النفسية التي يمر بها، فإن معظم الأحداث تجري داخل القلعة، وتعتمد على التوتر الداخلي والكلام أكثر من الحركة، ولذلك عدت لتاريخ السينما اليابانية أبحث عن أفلام ساموراي قائمة على الحوارات، فاكشفت أن هذا النوع نادر جداً، وهذا ما منحني شعوراً بالحرية أثناء العمل".

ويعتقد أن المخرج يوضح كوروساوا أن هدفه لم يكن تقديم فيلم "ساموراي" بالمعنى التقليدي المعروف، بل إعادة التفكير في هذا النوع السينمائي من الداخل، وفي حديث إلى "أندبندنت عربية" يقول المخرج "لم أشعر من قبل بمثل هذه المسؤولية الكبيرة تجاه صناعة فيلم ساموراي بصفتي مخرجاً يابانياً، فكثيراً ما أردت خوض هذه التجربة، لكن ما جذبني لم يكن القتال أو المبارزات، بل فكرة صناعة فيلم ساموراي يقوم على الحوار، وعندما تفكر في هذا النوع تتخيل فوراً السيوف والمعارك، لكنني أردت شيئاً أكثر هدوءاً وتأملًا".

ويضيف "بسبب طبيعة شخصية موراشيغه والمراحل النفسية التي يمر بها، فإن معظم الأحداث تجري داخل القلعة، وتعتمد على التوتر الداخلي والكلام أكثر من الحركة، ولذلك عدت لتاريخ السينما اليابانية أبحث عن أفلام ساموراي قائمة على الحوارات، فاكشفت أن هذا النوع نادر جداً، وهذا ما منحني شعوراً بالحرية أثناء العمل".

الفيلم المقتبس عن رواية تاريخية للكاتب هونوبو يونيزاوا، عرض للمرة الأولى في قسم "أخراج المسابقة"، إذ استقبل بحفاوة لافتة داخل مسرح "ديبوسي"، ووقف الحضور لتحية المخرج وطاقم العمل قبل بدء العرض، ولم يكن الاهتمام بالفيلم نابعا فقط من اسم كوروساوا، أحد أبرز وجوه السينما اليابانية المعاصرة، بل أيضاً من طبيعة المشروع نفسه، إذ يقترب من واحدة من أكثر الشخصيات إثارة للجدل في التاريخ الياباني، الجنرال أراكي موراشيغه، الذي تحول عبر القرون إلى رمز للخيانة في الذاكرة الشعبية اليابانية.

القصة تدور أحداث الفيلم خلال حقبة "سينغوكو" الممتدة بين القرنين الـ15 والـ16، وهي من أكثر الفترات دموية واضطراباً في التاريخ الياباني، حين كانت البلاد غارقة في حروب أهلية وصراعات مستمرة بين أمراء الحرب، وفي هذا العالم القائم على العنف والطاعة المطلقة، يتمررد اللورد موراشيغه أراكي على الحاكم القوي يوبوناغا أودا، قبل أن يجد نفسه محاصراً داخل أسوار قلعته، معزولاً عن العالم، ومحاطاً بشبكة معقدة من الشكوك والمؤامرات.

لكن الحصار العسكري ليس الخطر الوحيد الذي يواجهه، ففي الداخل تبدأ سلسلة جرائم غامضة تهمز أركان البلاط، وتدفع الجميع إلى الارتياح من بعضهم بعضاً، وبينما تتصاعد حال الخوف والانهيار النفسي داخل القلعة، يحاول موراشيغه فهم ما يجري وحماية شعبه، والحفاظ على ما بقي من النظام، من دون التخلي عن قناعاته الشخصية التي باتت تتصادم مع قيم عصره.

منذ اللحظة الأولى يوضح كوروساوا أن هدفه لم يكن تقديم فيلم "ساموراي" بالمعنى التقليدي المعروف، بل إعادة التفكير في هذا النوع السينمائي من الداخل، وفي حديث إلى "أندبندنت عربية" يقول المخرج "لم أشعر من قبل بمثل هذه المسؤولية الكبيرة تجاه صناعة فيلم ساموراي بصفتي مخرجاً يابانياً، فكثيراً ما أردت خوض هذه التجربة، لكن ما جذبني لم يكن القتال أو المبارزات، بل فكرة صناعة فيلم ساموراي يقوم على الحوار، وعندما تفكر في هذا النوع تتخيل فوراً السيوف والمعارك، لكنني أردت شيئاً أكثر هدوءاً وتأملًا".

ويضيف "بسبب طبيعة شخصية موراشيغه والمراحل النفسية التي يمر بها، فإن معظم الأحداث تجري داخل القلعة، وتعتمد على التوتر الداخلي والكلام أكثر من الحركة، ولذلك عدت لتاريخ السينما اليابانية أبحث عن أفلام ساموراي قائمة على الحوارات، فاكشفت أن هذا النوع نادر جداً، وهذا ما منحني شعوراً بالحرية أثناء العمل".

انعكاس من يعرف أفلام كوروساوا السابقة يدرك سريعاً أن اهتمامه الحقيقي لم يكن يوماً بالعنف بحد ذاته، بل بما يتركه داخل النفس البشرية، ففي أعمال مثل Cloud، Creepy، Cure



الكشف عن شخصيات فيلم Supergirl: Woman of Tomorrow

النسخة بصورة مختلفة عن تلك التي اعتادها الجمهور، حيث تجسد الشخصية كمجلمة أكثر صلابة وتعقيداً نتيجة نشأتها القاسية بعد دمار كوكب كريبتون.

أما الشخصية الثانية في الفيلم، المقرر عرضه يوم 25 يونيو الجاري، هي روثي ماري نول التي تؤديها الممثلة الشابة إيفا رايدلي، إذ تنطلق في رحلة عبر المجرة بحثاً عن الانتقام بعد مقتل والدها على يد أحد المجرمين الخطرين، وخلال هذه الرحلة تلجأ إلى سوبرجيرل لمساعدتها، لتنشأ بينهما علاقة محورية تشكل أساس أحداث الفيلم.

أما الشرير الرئيسي فهو كريم أوف ديلو هيلز، الذي يجسده الممثل البلجيكي ماتياس شونارتس، ويُعرف كريم بأنه زعيم عصابة إجرامية من قراصنة الفضاء وتجار البشر، وهو المسؤول عن المأساة التي تدفع روثي إلى طلب الانتقام.

ومن أكثر الشخصيات التي أثارت ضجة بين عشاق DC شخصية لوبو، التي يؤديها النجم جيسون موموا بعد سنوات من تجسيده لشخصية "أكوامان"، ويُعد لوبو واحداً من أشهر صاندي الجوائز في عالم القصص المصورة، وعلى الرغم من أن ظهوره في القصة الأصلية كان محدوداً، فإن وجوده في الفيلم يُوقع أن يضيف جرعة كبيرة من الأكشن والكوميديا السوداء، وهو ما انعكس بوضوح في البوستر الخاص به.

كما تضم شخصيات الفيلم "كريبينو" الكلب الخارق، رفيق سوبرجيرل الوفي، وحصل كريبينو على بوستر خاص به، في إشارة إلى الدور المهم الذي سيلعبه في الأحداث، إذ يبدو أن الكلب الشهير لن يكون مجرد عنصر كوميدي، بل جزءاً أساسياً من الرحلة التي تخوضها كارا وروثي عبر المجرة.

المحورية التي ستقود أحداث الفيلم المقتبس من سلسلة القصص المصورة الشهيرة للكاتب توم كينج والرسمات بليكيس إفيلي.

في مقدمة الشخصيات تأتي كارا زور-إل (Supergirl) التي تجسدها النجمة الصاعدة ميلي ألكوك، إذ تظهر كارا في هذه

كشفت الشركة المنتجة لفيلم Supergirl: Woman of Tomorrow، عن أبرز بوسترات شخصيات العمل المنتظر، والذي يُعد ثاني أفلام عالم DC الجديد بقيادة جيمس جان وبيتر سافران، إذ منحت هذه البوسترات نظرة على الأبطال والشخصيات



الفواكه

فواكه يساعد تناولها على محاربة الشيخوخة والحفاظ على صحة القلب والشرابيين

أشارت إيرين بينيلا في تقرير نشرته صحيفة "ديلي ميل" لبعض الفواكه التي يساعد تناولها باعتدال في تقليل خطر الشيخوخة المبكرة والحفاظ على صحة القلب والشرابيين. وأشارت الطبيبة في التقرير إلى أن العنب يحتوي على كمية كبيرة من مضادات الأكسدة، وهي مواد تساعد الخلايا على مقاومة التلف المرتبط بالشيخوخة والالتهابات، لكن يجب تناوله بكميات معتدلة لاحتوائه على نسبة عالية من السكريات.

على إطالة العمر أشارت الطبيبة إلى الرمان في المرتبة الأولى، لاحتوائه على مواد تدعم صحة الأوعية الدموية والجهاز القلبي الوعائي، وركزت كذلك على التفاح لاحتوائه على الفيتامينات وعلى الألياف التي تساعد على الشعور بالشبع لفترة طويلة وتحافظ على توازن البكتيريا المعوية. وأكدت الطبيبة أيضاً على أن "الفراولة تلعب دوراً هاماً في النظام الغذائي، فهي غنية بمضادات الأكسدة التي تساعد على حماية البشرة من التلف وتقليل الالتهابات المزمنة".



يقلل القلق المزمن ويحد من ردود الفعل السلبية التلقائية

فهم التنويم الإيحائي الطبي . . بين تصحيح المفاهيم والعلاج النفسي

أقادت عالمة النفس أولغا غيلمان أن التنويم الإيحائي يساعد على تخفيف التوتر في الجسم، موضحة كيف يمكن لهذا العلاج أن يساهم في تقليل القلق المزمن والحد من ردود الفعل السلبية التلقائية. ووفقاً للخبيرة، تُعد هذه الطريقة مناسبة بشكل خاص لاضطرابات القلق ونوبات الهلع، والأعراض النفسية والجسدية، والتوتر المزمن، والأنماط السلوكية المتكررة في الحياة.

وتؤكد غيلمان وجود فرق جوهري بين التنويم الإيحائي المسرحي والتنويم الإيحائي الطبي.

وتقول: "في التنويم الإيحائي المسرحي يكون الهدف عرضاً وإيحاءً، أما في العلاج فنحن نعمل على التجربة الداخلية لتخفيف التوتر المتراكم في الجسم على مدى سنوات، بل لنعقد أحياناً".

وتوضح آية العمل قائلة إن المعالج يساعد الشخص على التفاعل مع المشكلة بدلاً من تجنبها، ما يتيح إعادة معالجة التجربة غير المكتملة واتخاذ استجابة جديدة، هذه المرة على مستوى اللاوعي.

وتضيف: "الأهم هو أن معالجة السبب الجذري تغير الاستجابة دون الحاجة إلى قوة الإرادة، وعند إزالة جوهر المشكلة تختفي الأعراض تماماً كما تذبل الأعشاب الضارة عند اقتلاع جذورها. وتحدث التغييرات على مستوى البنية الذهنية، لا على مستوى ردود الفعل السطحية. عندها يتوقف الشخص عن الصراع مع الماضي ويبدأ في التطلع إلى المستقبل بطاقة ورغبات وأهداف جديدة".

كما تفند الخبيرة ثلاث خرافات شائعة حول العلاج بالتنويم الإيحائي: "سيحكمون بي" (غير صحيح)، "لن أستيقظ من حالة التنويم" (مستحيل)، و"إنه نوع من السحر" (بل هو علم يرتبط بالانتباه والعمليات المعرفية).

وتشير في ختام حديثها إلى موانع استخدام التنويم الإيحائي، وعلى رأسها الحالات النفسية الحادة، حيث يُستخدم في هذه الحالات فقط ضمن بيئة علاجية داخلية متخصصة.

وتحذر قائلة: "يُمكن الخطر الرئيسي في اللجوء إلى أخصائي غير مؤهل، لذا من الضروري التحقق من المؤهلات العلمية، سواء في علم النفس السريري أو الطب، إضافة إلى تدريب متخصص في العلاج بالتنويم الإيحائي".



الممثلة الأمريكية فيوليت ماكجرو لدى حضورها العرض الأول لفيلم «حكاية لعبة 5»، في لوس أنجلوس. ا ف ب

قرأت لك

الكاجو



أظهرت دراسة برازيلية حديثة أن تناول الكاجو بانتظام يساعد المراهقين المصابين بالسمنة على تحسين مؤشراتهم الصحية، دون الحاجة إلى اتباع حمية غذائية قاسية أو ممارسة تمارين رياضية مكثفة.

وأشارت مجلة Nutrition Research إلى أن الدراسة أجريت على 142 طالباً من مدينة فورتاليزا، تم تقسيمهم إلى مجموعتين: الأولى تناولت 30 غ من الكاجو المحمص يومياً إلى جانب تلقى إرشادات غذائية، بينما تلقت المجموعة الثانية الاستشارات الغذائية فقط دون تناول المكسرات.

وبعد 12 أسبوعاً، أظهرت النتائج انخفاضاً ملحوظاً في محيط الخصر ومستوى الإجهاد التأكسدي - وهي وما أثار اهتمام الباحثين أن الوزن الكلي للمشاركين لم يشهد تغيراً كبيراً في نهاية مدة الدراسة. ويعتقد الباحثون إلى أن الكاجو أعطى مثل هذه الفوائد لصحة المراهقين لاحتوائه على نسبة عالية من الدهون غير المشبعة والمغنسيوم ومضادات الأكسدة التي تساعد في تقليل تراكم الدهون الحشوية وتحمي الخلايا من التلف. وأكد العلماء أن إدراج الكاجو ضمن النظام الغذائي للمراهقين يمكن أن يكون وسيلة طبيعية ومنخفضة التكلفة للحد من مخاطر الإصابة بالأمراض الأيضية وأمراض القلب والأوعية الدموية. وتشير العديد من الدراسات إلى أن تناول الكاجو يساعد في تعزيز المناعة وتخفيض مستويات الكوليسترول الضار في الجسم، وتنشيط عمليات استقلاب البروتينات والأحماض الدهنية في الجسم، فضلاً عن فوائد للقلب والأوعية الدموية.

سؤال وجواب

• نبتة تنمو الى ارتفاع ثمانين سنتيمترا اوراقها مسننة والازهار متزاحمة عند العقد والثمرة مسننة المصارع وتنمو في التربة المألحة فما هي ؟

ارضية الساق البيضاء

• من أمراض الحجر الصحي وياء (الحمى الصفراء)، فلماذا يسمى بهذا الاسم ؟

يسبب الحمى الصفراء نوعاً من الجراثيم التي يحملها البعوض، وإذا أصيب الإنسان بهذه الجراثيم فإنها تؤثر على كبده فيدمر خلاياه فيصاب الإنسان بالاصفرار ويصبح مثل المصاب باليرقان.

• كم يبلغ حجم الخلية في أوليات الخلية؟

من 0.1 إلى 0.5 ميكرومتر في المتوسط

هل تعلم؟

- رائحة الملابس المجففة تحت ضوء الشمس تكون أفضل، بسبب عملية تعرف بالتحلل الضوئي التي تزيل المركبات التي تسبب الروائح.
- الصوت ينتقل أسرع في الأجسام الصلبة بـ 15 مرة أكثر من الهواء.
- هل تعلم أن الجبال هي المسؤولة عن حفظ توازن الأرض .
- هل تعلم أن المخلفات الناتجة عن هضم أوراق الشجر التي تأكلها الديدان تعتبر سماداً جيداً للتربة وأن الديدان تستطيع أن تغطي الأرض بطبقة من السماد خلال ثلاثة أشهر من الأوراق التي التهمتتها خلال عام تقريباً.
- هل تعلم أن أطول الحشرات عمراً من فصيلة الخنافس تحمل اسم . الخنفساء الرائعة . إذ أن حولتها من طور اليرقة إلى طور العذراء فقط يحتاج إلى 47 سنة كاملة.
- الانسان البدائي كان يعالج الجراح بالعضن الذي ينمو على الاشجار قبل اكتشاف البنسلين بالاف السنين .
- الحوت الأزرق الذي هو اكبر الحيوانات في العالم يملك ايضا الاعضاء الاكثر ثقلا : يزن قلبه 450 كيلو غراما ، ورتناه 1000 كيلو غراما ، ووزن فقراته سبعة اطنان أي مايساوي وزن عشر بقرات كاملة النمو . ويزن لسانه ثلاثة اطنان أي مايعادل وزن خمسين رجلا . .
- كرات الغولف كانت تصنع من الجلد وكانت محشوة بالريش في بداية ظهورها.
- كندا بها أكبر عدد من البحيرات وأكثر من دولة أخرى في العالم.
- أكبر جزيرة في البحر الأبيض المتوسط هي جزيرة صقلية.
- 90 % من مجمل النشاط البركاني يحدث في المحيطات.

قصة جحا بانع الحظ

اراد جحا ان يتاجر في شئ جديد لم يتاجر فيه احد.. فعمل تاجرا للحظ .
نعم جلس على قارعة الطريق وقد افترش امامه بعض علب الكارتون التي لفت بعناية علب صغيرة وعلب كبيرة واخذ ينادي عليها بدينار ..علبة بدينار.
فمر عليه مجموعة من الناس وقفوا يتهايمسون.. فقال احدهم :علبة صغيرة بدينار وعلبة كبيرة بدينار؟
فقال جحا: نعم.. لذلك فانها تجارة الحظ .
فاقترب احدهم وقال: لك دينار، فاعطني علبة.
فقال له: اختر انت وحظك، فاختر الرجل علب صغيرة وفتحها فوجد بها قطعة من الحرير تساوي 3 دنانر، ففرح لذلك، فاندھش الناس واقتربوا واخذ كل منهم يشتري علبة، وبسرعة انتهت العلب جميعا.. وقام جحا ومشى تاركا الناس كل منهم يفتح علبته بسرية تامة حتى يفرح بما فيها، وبالطبع هناك من فرح قليلا وهناك من خسر الدينار.. لكن جحا كسب كثيرا.
وعندما اجتمع الجميع وذهبوا ليشكوا جحا إلى القاضي مما فعله جحا نادي القاضي على جحا وسأله: ما فعلت ذلك .. فقال جحا .. عفوا انها تجارة الحظ وانا قلت لهم ليختار كل منكم علبته فهذا حظله وانا لم أضحك عليهم بل قلت لهم ان فيها حظهم.. ضحك القاضي وقال: بالفعل هو لم يجبركم على الشراء ولم يكذب عليكم ولكن حكمتنا على جحا بان لا يعمل بانع حظ مرة ثانية .

مساحة للتلوين

