



فتاة بريطانية تهزم الـ «لوكيميا»

كشفت وسائل إعلام بريطانية عن تطور ثوري في علاج مرض السرطان، وذلك بعد ملامسة فتاة بريطانية للشفاء من المرض الخبيث.

وذكر موقع "سكاي نيوز" أن أنيسا (13) عاما، تمكنت من الاستشفاء التام من سرطان الدم "لوكيميا"، في أول استخدام لنوع ثوري جديد من العلاج، وذلك بعد العديد من المحاولات العلاجية الأخرى.

أنيسا، التي لم ترغب عائلتها في الكشف عن هويتها، تم تشخيص إصابتها بسرطان الدم اللينفاوي الحاد في الخلايا الليمفاوية في عام 2021 وفشلت العلاجات التقليدية، بما في ذلك العلاج الكيميائي وزرع نخاع العظم، في منع عودة المرض.

في مايو، تم إعطاء أنيسا الخلايا التائية الشاملة CAR التي تم تصنيعها مسبقاً من متبرع سليم، كجزء من تجربة إكلينيكية. بعد 28 يوماً، خضعت الفتاة لعملية زرع نخاع عظمي ثانية، تكلت بالنجاح وأفاد التقرير بأن أنيسا الأطباء في مستشفى "غريرت أرموند ستريت"، استخدموا الهندسة الوراثية في تعديل الخلايا التائية والوصول إلى علاج جديد لحالة الفتاة أنيسا.

منظمة البن الدولية تتوقع ارتفاع استهلاك القهوة

توقعت المديرية التنفيذية لمنظمة البن الدولية فانوسيا نوجيرا ارتفاع استهلاك القهوة بنسبة تتراوح ما بين 1% و 2% حتى نهاية 2030، حيث أشارت إلى أنه سوف تكون هناك حاجة لنحو 25 مليون من عبوات البن زنة 60 كيلوغراماً على مدار الثمانية أعوام المقبلة.

وذكرت وكالة بلومبرغ للأخبار أن نوجيرا قالت خلال مؤتمرها الصحفي في هانوي عقدها ورابطة القهوة- الكاكاو في فيتنام "نحن متحفطون الآن بشأن التوقعات قصيرة المدى منميرة إلى الأحداث التي يواجهها العالم، ويشمل ذلك ارتفاع معدل التضخم في أوروبا. وأضافت نوجيرا أن التوقعات السابقة للمنظمة بارتفاع الاستهلاك العالمي بنسبة 3.3% سنوياً على مدار الأربعة إلى خمسة عقود المقبلة كانت "مفاجئة للغاية".

ما دلالات الكوابيس التي تفسد النوم؟



هل تعلم أن الكوابيس تخدم غرضاً يتجاوز مجرد تعطيل نومك الجميل وإخافتك؟

الأحلام من أي نوع هي مجرد صور في ذهنك، وهي الطريقة التي يتفاعل بها الشخص مع تلك الصور، وتشير لكيفية معالجة الأحداث من حياة اليقظة، وهنا تكمن صلتها "بالصحة العقلية".

ويرى جيسي ليون، مستشار الصدمات المعتمد، أن الكوابيس هي مظهر من مظاهر الألم العاطفي أو الصدمة أو ضغوط من حياة اليقظة التي لم تنتج للدماغ فرصة معالجتها بشكل مناسب.

وبشكل عام، ورغم أن أشياء مثل الحمى وانسحاب الكحول وبعض الأدوية هي من العوامل التي قد تسهم في تواتر الكوابيس وكثافتها، يتفق الباحثون على أن الكوابيس تحدث نتيجة تكامل الذاكرة وعمليات تنظيم الحالة المزاجية في الدماغ.

في حالة اليقظة خلال النهار. وعند تعرض المشاركين للعلاج الجديد، تناقصت رؤيتهم للكوابيس بشكل ملحوظ، وبالمقابل حظي المشاركون بتجربة نوم مريحة مع زيادة رؤيتهم لأحلام إيجابية. وأشارت الدراسة المنشورة في مجلة "كرت بيولوجي" العلمية، إلى أن العلاج الجديد يتطلب من المشاركين أن يغيروا مسارات أحلامهم خلال النهار، لتكون نهاياتها أكثر إيجابية، وعند تكرار ذلك تحسن الأحلام تلقائياً خلال النوم.

ومع عدم تأثير بعضهم بطريقة التغيير، استخدم الباحثون تقنية ربط موسيقى البيانو بالأحلام الإيجابية، خلال الاستيقاظ من خلال تمارين تخيلية، وعند النوم شغل الباحثون أصوات البيانو في سماعات لاسلكية خاصة يرتديها المشاركون.

وقال الباحث لامبروس بيروغانفوس، المؤلف الرئيس للدراسة: "ترتبط مشاعرنا في الأحلام برابطة قوية مع التجارب اليومية، ما ينعكس على الصحة النفسية والعاطفية"، وفقاً لوقع ديلي ميل.

وأضاف: "يمكن لفكرتنا الجديدة أن تؤسس لعلاج يمكن إجراؤه في العيادات بهدف تحسين الصحة النفسية لأشخاص يعانون من الكوابيس". وساعدت الدراسة على تغيير مجريات الأحلام ذات الأثر إيجابية وربط أنواع محددة من الموسيقى عند النوم، مثل عزف البيانو، بأفكار وأحداث إيجابية وقعت للمشاركين

تحويلية وإيجابية للصحة العقلية بشكل لا يصدق". ويضيف ليون أنه "بمجرد أن نتعلم ألا نخاف من أذهاننا، فإن الشفاء قريب".

الكوابيس إشارة للنمو العاطفي والشفاء والكوابيس المتكررة من الأعراض التي تستدعي انتباهك كأي عرض جسدي آخر، ولهذا، إذا كنت تتقلب ليلاً بسبب أحلام مضطربة، لا تنظر إلى كوابيسك على أنها مصدر إزعاج، رغم أنها قد تكون كذلك، ولكن انظر إليها كفرصة للنمو العاطفي والشفاء شرط أن تستشير أخصائياً في الصحة العقلية.

طريقة بسيطة تجنبك الكوابيس المرعبة أجرى باحثون من جامعة جنوة الإيطالية حديثاً، تجارب تهدف إلى حماية النائم من رؤية الكوابيس المرعبة. وأكدت الدراسة على إمكانية تجنب الأحلام المخيفة، من خلال تشغيل أصوات مرتبطة بتجربة إيجابية حدثت في النهار، بواسطة سماعات لاسلكية.

وكشفت دراسات سابقة عن فوائد تشغيل أصوات محددة خلال النوم للتأثير على الدماغ والذكريات؛ مثل تقليل الأحلام الصادمة والكوابيس الزمنية والذكريات السيئة. وأظهرت تجارب أجراها الباحثون على عينة من المشاركين، إمكانية ربط أنواع محددة من الموسيقى عند النوم، مثل عزف البيانو، بأفكار وأحداث إيجابية وقعت للمشاركين

الكوابيس أداة تشخيصية مهمة يلاحظ ليون أن هناك جدلاً بين الباحثين حول ما إذا كانت الكوابيس هي وظيفة كيميائية عاطفية، أو أنها تمثل ببساطة انهياراً في قدرة الدماغ على المعالجة. وليس هناك شك في أن الإجهاد العاطفي والصدمات يمكن أن يؤديا إلى حدوث كوابيس، ولهذا السبب فإن ليون واحد من العديد من الأشخاص في هذا المجال الذين يعتبرون الكوابيس "أداة تشخيصية مهمة". ويعتبر وجود الكوابيس مرة واحدة على الأقل في الأسبوع أمراً مهماً من الناحية السريرية. وعندما يحلم الإنسان يقوم الدماغ بإنشاء شبكات عصبية جديدة وتعميق الشبكات الموجودة من أجل المساعدة في تنظيم الذاكرة والمعالجة العاطفية، والتي تترجم إلى النمو والشفاء لاحقاً.

فكرة تكرار الكوابيس عندما يتعلق الأمر بالكوابيس، يشبه ليون التمرين بشكل من أشكال الممارسة، فإن الكوابيس المتكررة هي رسائل من نفسك العاطفية والتي تشير إلى أن الدماغ يحاول القيام بعمل جيد، لكنه تعثر ولا يستطيع التقدم. وعندما تتكرر الكوابيس فهذا يعني أنه الوقت الصحيح لاستشارة أخصائي مقدم خدمات الصحة العقلية". وحسب ليون، "هناك بحث جيد يظهر أنه عندما تستخدم الأحلام وتربطها بحياة اليقظة في العلاج، فإنها تكون

اكتشاف «تقنية ثورية» لعلاج نوع خبيث من السرطان

استخدم العلماء في المملكة المتحدة نوعاً ثورياً جديداً من العلاج الجيني لعلاج صبيبة تعاني سرطان الدم في الخلايا التائية، يمكن أن يساعد في المستقبل بعلاج أنواع سرطانات تصيب الأطفال وعدد من الأمراض الخطيرة.

وخضعت أنيسا 13 عاماً للعلاج الكيماوي وزرع نخاع العظم في محاولة لتخفيف من سرطان الدم الذي تعاني منه، ولكن دون جدوى.

ولكن بعد تلقيها حقنة من الخلايا التائية المتبرع بها، والتي تم تغييرها باستخدام تقنية جديدة تُعرف باسم "التعديل الأساسي"، بدأت أنيسا تتعافى، ومرت بحالة سكون لمدة 6 أشهر.

ويعمل الفريق الطبي الآن في مستشفى "غريرت أرموند ستريت" بلندن، والذي عالج أنيسا، على تجديد 10 مرضى سرطان الدم الخلايا التائية، الذين لم يستفيدوا من جميع العلاجات التقليدية، لإجراء مزيد من التجارب.

وإذا نجحت هذه التجربة، فمن المأمول أن يتم إعطاء الخلايا المعدلة الأساسية للمرضى المصابين بأنواع أخرى من سرطان الدم وأمراض أخرى، حسبما ذكرت صحيفة "الغارديان" البريطانية. وابتصاص الدم في الخلايا التائية هو سرطان يصيب فئة من خلايا الدم البيضاء تُعرف باسم الخلايا التائية. وتفضل الخلايا التائية في النمو بشكل صحيح، حيث تنمو بسرعة كبيرة، ما يتداخل مع نمو خلايا الدم في الجسم.

ما المكملات الغذائية التي تحمي القلب؟

حقق باحثون في تأثير بعض المكملات على صحة القلب من خلال مراجعة 884 تجربة ودراسة سابقة، ووجدوا أن بعض المغذيات الدقيقة مثل أحماض أوميغا3 والكركمين وانزيم 10 قللت من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وأجرى الدراسة باحثون في الكلية الأمريكية لأمراض القلب، وبحسب موقع مجلة الكلية استخدم فريق البحث 9 مقاييس لعوامل خطر استقلاب القلب تغطي ضغط الدم، ومستوى الدهون والسكر في الدم.

وأظهر التحليل أن أحماض أوميغا3 الدهنية، وأحماض أوميغا6، والغلغيسوم، والزنك، وحمض ألفا ليبويك، وحمض الفوليك، وانزيم 10، والارجينين، و-أ- سيترولين، والأنتوسيانين، والكيرستين، والجنسنغ مغذيات تحمي القلب. وأشارت النتائج إلى أن مكملات أحماض أوميغا3 الدهنية قللت من معدل الوفيات الناجمة عن الأمراض القلبية الوعائية والنوبات القلبية وأمراض القلب الأخرى، بينما قلل حمض الفوليك من السكتات الدماغية.

وفي الوقت نفسه، لم يكن ليفيتامين "سي" وفيتامين "د" وفيتامين "هـ" والسيلينيوم أي تأثير على الأمراض القلبية الوعائية مثل النوبات القلبية أو عدم انتظام ضربات القلب أو السكتة الدماغية أو تشخيص السكري، ولم يكن لها أي تأثير على النتائج طويلة المدى مثل الوفيات القلبية.

ما هي أورام الغدد الصماء العصبية المعدية؟

قالت الدكتورة ميشيل كيم إن أورام الغدد الصماء العصبية تنشأ من خلايا الغدد الصماء العصبية المنتجة للهرمونات في الجسم.

وأوضحت كيم، رئيس قسم أمراض الجهاز الهضمي والكبد والتغذية في معهد أمراض وجراحة الجهاز الهضمي في كليفلاند كلينك، أن معظم هذه الأورام يظهر في الجهاز الهضمي، ويشار إليها باسم أورام الغدد الصماء العصبية المعدية المعوية البكرياسية (GEP-NET).

وأضافت كيم أن معدل الإصابة بأورام الغدد الصماء العصبية المعدية المعوية البكرياسية "شهد زيادة ملحوظة خلال العتدين الماضيين"، موضحة أن السبب في زيادة الكشف عن هذه الأورام قد يعود إلى الزيادة في الفحوصات وعمليات التنظير الداخلية، ولكنها لم تستبعد في المقابل وجود "تأثيرات بيئية لا ندركها".

وأضافت كيم "من المحتمل أن يكون طبيب أمراض الجهاز الهضمي أول ملجأ للمريض المصاب بورم في الغدد الصماء العصبية المعدية المعوية إذا بدت عليه أعراض الورم في الجهاز الهضمي، لكن في الغالب أيضاً ما يتم العثور على هذه الأورام بالمصادفة أثناء الفحوصات، التي يُجرىها طبيب أمراض الجهاز الهضمي، كتتنظير القولون مثلاً".



دروس الموسيقى تحسن قدرات الدماغ بعد أسابيع

أظهرت دراسة جديدة أن تلقي دروس لتعلم آلة موسيقية أسبوعياً يحسن قدرة الدماغ على معالجة المشاهد والأصوات، إلى جانب خفض التوتر والقلق والاكتئاب.

ووجد الباحثون أنه في غضون أسابيع قليلة من بدء الدروس، تعزّزت قدرة الطلبة على معالجة معلومات متعددة الحواس، وانعكس ذلك على مهارات قيادة السيارة، وعبور الطريق، والعتور على شخص في الزحام، أو متابعة التلفزيون.

وأجرى الدراسة باحثون في جامعة بات البريطانية، ونُشرت النتائج في مجلة "سايتيفيك ريبورتس"، وأفادت بحدوث تحسينات كبيرة في التعرف على التغيرات السمعية والبصرية بعد تلقي دروساً أسبوعياً زمن كل منها ساعة لمدة 11 أسبوعاً.

وامتدت هذه التحسينات متعددة الحواس إلى ما وراء القدرات الموسيقية، وأصبحت المعالجة السمعية البصرية للأشخاص أكثر دقة في أداء المهام الأخرى.

وشارك في تجربة الدراسة 31 شخصاً بالغاً، وتوصلت النتائج إلى أن فوائد السمع والرؤية تعود على البالغين أيضاً عند تعلم العزف على آلة موسيقية.

لا يمكنك تحمل الفركتوز؟ ابتعد عن منتجات «اللايت»

أوصت الجمعية الألمانية للحساسية والأمراض الجلدية مرضى عدم تحمل الفركتوز "سكر الفاكهة" بالابتعاد عن منتجات "اللايت" مثل زيادي الفاكهة والموسلي.

وأوضحت الجمعية أن الفركتوز يمتاز بقوة تحلية أكبر من سكر المائدة العادي؛ لذلك تعتمد عليه هذه المنتجات الخفيفة لتحقيق المزيد من الحلاوة مع القليل من السكر.

ويؤدي بالتالي تناول هذه المنتجات إلى ظهور أعراض عدم تحمل الفركتوز، والتي تتمثل في تقلصات البطن والإسهال والغثيان والشعور بالانتفاخ والتجشؤ.

وأضافت الجمعية أن منتجات اللايت تحتوي أيضاً على مادة "السوربيتول" البديلة للسكر، والتي تتفاقم متابع عدم تحمل الفركتوز.



منوعات الفكر 22

ضمن احتفال فرع الجمعية بالذكرى العاشرة للتأسيس

جامعة الإمارات تحصل على «جائزة مساهمات المؤسسة الأكاديمية» من جمعية الجيوفيزيائيين الاستكشافيين لمنطقة الشرق الأوسط

وأضاف بأن مساهمات الجامعة متنوعة ومنها مشاركة أعضاء هيئة التدريس في الجامعة في اللجان العلمية والاستشارية من مؤتمرات ومنتديات وورش مكنت مكتب الجمعية في الشرق الأوسط من الاستمرار في التواصل مع المؤسسات في المنطقة بمشاركة أفضل الخبرات والمعارف. كما تم تكريم ثلاثة أعضاء هيئة تدريس من قسم علوم الأرض في جامعة الإمارات وهم الأستاذ الدكتور حيدر بكر والدكتور خالد صالح البلوشي لدورهما الفعال في اللجان التطوعية، والأستاذ الدكتور حكيم صايبي لدوره البارز في اللجان العلمية والأكاديمية..

العالية لنتائجها التعليمية البحثية. وإن جامعة الإمارات من خلال شراكتها الاستراتيجية تؤكد على أهمية التبادل المعرفي بما يعود نفعه على جميع الأطراف. وأوضح النائب المشارك للبحث العلمي بأن المساهمات التقنية والبحثية لجامعة الإمارات والدعم من خلال الشراكة العلمية مع الجمعية في تنظيم المؤتمر العالمي للجيوفيزياء الهندسية منذ الدورة الثالثة عام 2015 وحتى الآن، قد أسفرت عن تصنيف هذا المؤتمر ضمن أفضل خمس مؤتمرات عالمية في السنوات الخمس الماضية منذ الدورة الرابعة للمؤتمر عام 2017.

حيث تسلم الجائزة الأستاذ الدكتور أحمد علي مراد - النائب المشارك للبحث العلمي من كينث تويمن رئيس الجمعية للدورة الحالية 2022-2023. وأكد الأستاذ الدكتور أحمد مراد بأن هذه الجائزة تمثل إحدى نتائج الدور المعرفي والتعليمي الفعال الذي تقدمه جامعة الإمارات وتعكس الأثر الكبير للمساهمات العلمية والتعليمية والبحثية في مختلف المجالات والتي تساهم في خلق فرص تنافسية متميزة من خلال بناء أجيال متخصصة تمتلك المعارف والأدوات والمهارات المستقبلية وتساهم في التطوير والبناء، كما وتعزز هذه الجائزة من مكانة الجامعة كجامعة للمستقبل من خلال الجودة

•• العين-الفجر:

حصلت جامعة الإمارات العربية المتحدة على جائزة " مساهمات المؤسسة الأكاديمية" من جمعية الجيوفيزيائيين الاستكشافيين الأمريكية لمنطقة الشرق الأوسط، وتختص هذه الجمعية الأمريكية بالاستكشاف الجيوفيزيائي وتطبيقاته المختلفة. وأقيم حفل التكريم في مدينة الخبر بالمملكة العربية السعودية ضمن احتفال فرع الجمعية في الشرق الأوسط بالذكرى العاشرة لتأسيس الفرع في المنطقة،



الحاج، كما قدمت فاطمة الكعبي التجربة مريض، وفي الختام تم تكريم فريق المتطوعين في الجمعية صالح المتطوعين، إضافة إلى تكريم رئيس فريق المتطوعين في الجمعية صالح المتطوعين والنشاطات..

تقديراً لجهودهم في المبادرات الخيرية والإنسانية

جمعية الإمارات لسرطان تكرم فريق المتطوعين

يقدم على التطوع بجهده ووقته لتعزير قيم التكافل والتعاقد المجتمعي. وتضمن حفل السدي قدمه الإعلامي حيدر كيلاني عزف النشيد الوطني من سلامة العامري عبدالرحمن الهاشمي، وكلمة باسم الكرمين ألقاها ليلي الكعبي وكلمة اليوم العالمي للتطوع ألقاها سارة

الحفل، إن الجمعية تفخر بفريق المتطوعين لديها الذين جسدوا قيم المجتمع الإماراتي وغاياته الإنسانية النبيلة من خلال مشاركتهم بكل جهد وعطاء ومثابرة، مشيداً بثقافة التطوع وقيم الخير والإنسانية التي تسود مجتمع الإمارات بتوجهات القيادة الرشيدة التي تحرص على دعم مسيرة العمل التطوعي من خلال توفير البيئة السليمة لتفعيل

وأعضاء مجلس إدارة الجمعية وبمشاركة 250 متطوعاً كان جهودهم الدور الكبير في مواكبة مسيرة الجمعية خلال مبادراتها الخيرية والإنسانية في موازاة مرضى السرطان وتقديم الدعم لذويهم. وقال الشيخ الدكتور سالم بن ركاض العامري رئيس مجلس إدارة جمعية الإمارات لسرطان في كلمته خلال

احتفلت جمعية الإمارات لسرطان بمناسبة اليوم العالمي للتطوع في حفل أقيم على مسرح مكتبة زايد المركزية بمدينة العين تم خلاله تكريم فريق المتطوعين والمتطوعات من منسوبي الجمعية الممتددين لديها في كافة إمارات الدولة وذلك بحضور عدد من الشخصيات

•• العين-الفجر:

بالتعاون مع المكتب شبه الإقليمي للمنظمة العالمية لصحة الحيوانات

بالتعاون مع المكتب شبه الإقليمي للمنظمة العالمية لصحة الحيوانات

أبوظبي للزراعة والسلامة تعقد الاجتماع الرابع للجنة التوجيهية لشبكة الشرق الأوسط للإبل CAMENET



وقدمت أسماء عبيدي محمد مدير إدارة المختبرات البيطرية في الهيئة نبذة عن نشأة وتطور الشبكة ودورها الاستراتيجي والمحوري في تعزيز وتطوير قطاع الثروة الحيوانية لا سيما قطاع الإبل وذلك من خلال بناء الصدرات في مجال تشخيص ومراقبة ومكافحة أمراض الإبل وتقديم الدورات التدريبية وورش العمل العلمية والأبحاث بالتنسيق مع المنظمات العالمية ذات العلاقة

والزراعة للأمم المتحدة (الفاو) لدول الخليج العربية والدول الأعضاء في الشبكة إلى جانب عدد من المختصين والخبراء في مجال الثروة الحيوانية. وأكد سعادة راشد المنصورى على أهمية هذا الاجتماع والذي يعد بمثابة ملتقى للمختصين والخبراء لوضع خطط عمل مشتركة وفق أفضل المعايير العالمية المتبعة، تتسق فيها الجهود والخبرات وتساهم في تحقيق الأهداف المنشودة في السيطرة على أمراض الإبل في منطقة الشرق الأوسط والحد من تأثيراتها على صحة وسلامة الإنسان والبيئة.



والشبه الإقليمي للمنظمة العالمية لصحة الحيوانات ومنظمة الأغذية

عقدت هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية ممثلة في المركز المرجعي المتعاون لأمراض الإبل مؤخراً بالتعاون مع المكتب شبه الإقليمي للمنظمة العالمية لصحة الحيوانات الاجتماع الرابع للجنة التوجيهية لشبكة الشرق الأوسط للإبل "كاميننت"، وذلك بهدف استعراض مسار التقدم في أنشطة الشبكة ومناقشة التوجهات المستقبلية. حضر الاجتماع سعادة راشد محمد المنصورى المدير التنفيذي لقطاع الثروة الحيوانية

•• أبوظبي - الفجر:

مؤتمر الجمعية الدولية للصحة النفسية للأطفال واليا فعين يختتم فعاليات نسخته الخامسة والعشرين

الفعالية الأولى من نوعها في المنطقة أقيمت تحت شعار «الصحة النفسية للأطفال والمراهقين: تشكيل المستقبل» واستضافها مستشفى الجليلة التخصصي للأطفال

والصحة النفسية، ودورها في إثراء النقاشات الهادفة لتعزيز الصحة النفسية. وقال الدكتور دانيال فونج، رئيس الجمعية الدولية للطب النفسي للأطفال واليا فعين، "لقد تم تحقيق أهداف المؤتمر لا سيما تلك المتعلقة في خوض نقاشات بناءة بخصوص خدمات الصحة النفسية للشباب في المنطقة. كما ساهم المؤتمر في إبراز الجهود المستقبضة التي تبذلها العديد من المنظمات حول العالم للوقاية من الأمراض النفسية ودعم وتمكين الصابرين بالاضطرابات النفسية ومساعدتهم وإعادة تأهيلهم".

والصحة النفسية، ودورها في إثراء النقاشات الهادفة لتعزيز الصحة النفسية. وقال الدكتور دانيال فونج، رئيس الجمعية الدولية للطب النفسي للأطفال واليا فعين، "لقد تم تحقيق أهداف المؤتمر لا سيما تلك المتعلقة في خوض نقاشات بناءة بخصوص خدمات الصحة النفسية للشباب في المنطقة. كما ساهم المؤتمر في إبراز الجهود المستقبضة التي تبذلها العديد من المنظمات حول العالم للوقاية من الأمراض النفسية ودعم وتمكين الصابرين بالاضطرابات النفسية ومساعدتهم وإعادة تأهيلهم".



في مستشفى الجليلة التخصصي للأطفال، حظي المشاركون بفرصة الاستماع والتواصل المباشر مع أخصائى الصحة النفسية ذوي

للأطفال قد استضافت الفعالية الأولى من نوعها في المنطقة بين 5 و9 ديسمبر تحت شعار الصحة النفسية للأطفال واليا فعين، تشكيل الوطني للسعادة وجودة الحياة في الحربى، أخصائى القوى العاملة في هيئة أبوظبي للطفولة المبكرة، والدكتور عصام الزرعوني المدير التنفيذي لقطاع الخدمات الطبية في مؤسسة الإمارات للخدمات الصحية، وفاطمة بالرهيف، المدير التنفيذي لجهاز الرقابة المدرسية في هيئة المعرفة والتنمية البشرية بدبي؛ والدكتور مشعل سلطان، استشاري الطب النفسي للأطفال واليا فعين

للأطفال قد استضافت الفعالية الأولى من نوعها في المنطقة بين 5 و9 ديسمبر تحت شعار الصحة النفسية للأطفال واليا فعين، تشكيل الوطني للسعادة وجودة الحياة في الحربى، أخصائى القوى العاملة في هيئة أبوظبي للطفولة المبكرة، والدكتور عصام الزرعوني المدير التنفيذي لقطاع الخدمات الطبية في مؤسسة الإمارات للخدمات الصحية، وفاطمة بالرهيف، المدير التنفيذي لجهاز الرقابة المدرسية في هيئة المعرفة والتنمية البشرية بدبي؛ والدكتور مشعل سلطان، استشاري الطب النفسي للأطفال واليا فعين

اختتم مؤتمر الجمعية الدولية للصحة النفسية للأطفال واليا فعين فعالياته بنجاح يوم الجمعة في مركز دبي التجاري العالمي، وذلك بعد برنامج حافل بالمحاضرات وجلسات المناقشة الهادفة بمشاركة نخبة من الأخصائىين والباحثين على مدار 4 أيام. وتضمن المؤتمر حلقة شبابية حول أحدث الدراسات والحلول المبتكرة لمجموعة من قضايا الصحة النفسية التي تواجه الشباب اليوم حول العالم. وكان مستشفى الجليلة التخصصي

•• دبي - الفجر:

منوعات العقل

23

يعد الإجهاد والجيئات والعلاج الكيميائي أكثر أسباب تساقط الشعر شيوعا لدى الرجال والنساء، لكن هناك عوامل أخرى، مثل المرض وتراكم البكتيريا، يمكن أن تتسبب أيضا في هذه المشكلة. وفي ما يلي 5 أسباب محتملة "مفاجئة" لتساقط الشعر، بما في ذلك استخدام الكثير من الشامبو الجاف وتلوث الهواء.



منها الشامبو الجاف وتلوث الهواء

خبراء يكشفون النقاب عن 5 أسباب «مفاجئة» تجعل الشعر يتساقط



العناصر الغذائية الأساسية. ويعد تساقط الشعر شائعا أيضا بين مرضى جراحة إنفاص الوزن، وفقا ل Penn Medicine. ويشير إلى أن عدم تناول ما يكفي من البروتين، المادة التي تتكون منها بصيالات الشعر، وانخفاض مستويات فيتامين د، والحديد من الأسباب الشائعة لتساقط الشعر. وأكد جراح التجميل ألكساندر زوريارين أن نظاما غذائيا يشمل السلمون والعدس والحليب المدعم والخضراوات الورقية الداكنة والبيض يمكن أن يساعد في منع تساقط الشعر وعكس مساره. قد يعيق تلوث الهواء نمو الشعر، ولكن هناك حاجة إلى مزيد من البحث تساهم ملوثات الهواء الناتجة عن حرق الوقود الأحفوري والأنشطة الصناعية في مشاكل صحية طويلة الأمد مثل أمراض القلب والرئة. ولذلك يدرس الباحثون كيفية تأثير هذه الجزيئات على بشرتنا وشعرنا. ووجدت دراسة أجريت عام 2019 من كوريا الجنوبية، أن التعرض لجزيئات الديزل والغبار أدى إلى خفض مستويات الخلايا التي تحدد نمو الشعر والاحتفاظ به. وقالت ميشيل بليزور، المتخصصة في علم الشعر: "نعلم أن صحة جلد فروة الرأس مهمة في نمو الشعر الصحي وأن التلوث يمكن أن يضر ببشرتك. وإذا تعرض الجلد للخطر، يمكن أن تتأثر بصيالات الشعر لأن البصيلات هي أحد أطراف الجلد". ولكن هناك حاجة إلى مزيد من البحث لفهم كيفية تأثير التلوث على نمو الشعر بشكل أفضل.

استخدام الكثير من الشامبو الجاف قد يؤدي إلى تراكم البكتيريا، ما قد يؤدي إلى تساقط الشعر. الشامبو الجاف هو منتج للشعر يمتص الزيت للحفاظ على مظهر الشعر نظيفا دون غسله. وتحتوي العديد من أنواع الشامبو الجاف على النشا أو الطحين أو الطلق، وتأتي إما في شكل مسحوق أو بخاخ رذاذ. وأوضح أطباء الأمراض الجلدية موقع "بزنس إنسايدر"، أن الإفراط في استخدام هذا المنتج يمكن أن يسبب تساقط الشعر. ويمكن أن يؤدي تراكم الشامبو الجاف على فروة الرأس إلى حبس البكتيريا، ما يتسبب في التهاب بصيالات الشعر على شكل بثور أو تكيسات. وقال أطباء الأمراض الجلدية إن البثور أو التكيسات تجف وتحول إلى قشور، ما يؤدي إلى تعطيل بصيالات الشعر وتساقط الشعر. وشرحت طبيبة الأمراض الجلدية مارني نوسيام أن الشامبو الجاف الذي يحتوي على الكحول يمكن أيضا أن يجفف جنج الشعر، ما يجعل الشعر يلتصق ببعضه ببعض. وأضافت أن الشعر الذي يلتصق ببعضه يتساقط بكمية أكبر من خلال التساقط الطبيعي والتنشيط مقارنة بالشعر الصحي. يمكن للأشخاص الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة أن يتعرضوا لتساقط الشعر بعد الصدمة أن يتعرضوا لتساقط الشعر. أوضح علماء النفس مؤخرا، عبر موقع Refinery29، أن اضطراب ما بعد الصدمة يمكن أن يرفع هرمونات التوتر لدى الشخص لفترات طويلة من الوقت، ما يتسبب في تساقط الشعر بعد أشهر من تعرضه للحدث الصادم. وكان ذكر موقع "بزنس إنسايدر" سابقا أن الإجهاد هو السبب الثاني الأكثر شيوعا لتساقط الشعر. ووفقا لأطباء الأمراض الجلدية، فإن الإجهاد البدني والعاطفي يتسبب في دخول الجسم إلى وضع البقاء على قيد الحياة وإيقاف الوظائف غير الأساسية، مثل نمو الشعر. وعلى الرغم من أن الشعر يميل إلى النمو مرة

أخرى بعد بضعة أشهر من الحدث المجهد، إلا أن الأشخاص الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة يعانون من فقدان مستمر لأن أجسامهم تعاني من "ضغوط شديدة" لفترة أطول، وفقا لاختصاصي تساقط الشعر الدكتور فرقان رجا. **المصابون بـ"كوفيد-19" يمكن أن يتعرضوا لتساقط الشعر** أبلغ العديد من مرضى "كوفيد-19" عن تساقط الشعر المؤقت، وهو ادعاء عززته دراسة أجريت في يناير 2021 ونشرت في مجلة The Lancet. وحددت تساقط الشعر كأحد أعراض "كوفيد الطويلة الأمد" في الأشهر التي تلت الإصابة بالفيروس. ومثل اضطراب ما بعد الصدمة، يعد المرض والحمى ضغوطا تجعل الجسم "يوقف" الوظائف غير الأساسية، وفقا للأكاديمية الأمريكية للأمراض الجلدية. وقال الباحثون إنه على الرغم من أن تساقط الشعر شائع بعد 2-3 أشهر من الحمى أو المرض، يرى معظم الناس أن شعرهم يبدو طبيعيا مرة أخرى ويتوقف عن التساقط بعد 6-9 أشهر من مرضهم. يمكن أن يعني فقدان الوزن تساقط الشعر في بعض الحالات يمكن أن تؤدي بعض الحميات الغذائية والصيام المتقطع المكثف إلى تساقط الشعر واضطرابات أخرى في وظائف الجسم لأنها تحرم الجسم من



الضراولة قد تمنع مرض ألزهايمر!

وجد فريق من الباحثين أن مركبا نشطا بيولوجيا موجودا في الضراولة يُسمى بيلارغونيدين، قد يكون مرتبطا بعدد أقل من تشابك تاو الليفي العصبي في الدماغ.

مشاركا مع APOE 4، وهو أقوى جين عامل خطر وراثي لمرض ألزهايمر. ووقع تقييم المشاركين حول النظام الغذائي باستخدام استبيان تكرر الطعام لمدة تصل إلى ما يقارب 20 عاما من المتابعة قبل الوفاة والتقييم المرضي العصبي المعياري بعد الوفاة. وخلال فترة الدراسة، تلقى كل شخص اختيارا قياسيا سنويا للقدرة المعرفية في خمسة مجالات: الذاكرة العرضية، والذاكرة العاملة، والذاكرة الدلالية، والقدرة الإحصائية المكانية، والسرعة الإدراكية. وتشمل الدراسة الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 65 عاما أو أكبر، والذين كانوا يقيمون في أكثر من 40 مجتمعا للتقاعد ووحدا سكنية عامة لكبار السن عبر شمال إلينوي. وكان معظم الذين التحقوا بالمدارس من البيض دون الخرف المعروف، واتسق جميع المشاركين على الخضوع للتقييمات السريرية السنوية أثناء حياتهم وتشريح أدمغتهم بعد الوفاة. وكانت النتائج

يعرف تشابك تاو بأنه أحد السمات المميزة لمرض ألزهايمر، والذي ينتج عن تغيرات غير طبيعية في بروتينات تاو التي تتراكم في الدماغ. ونشرت الدراسة الجديدة، التي أجراها باحثون من المركز الطبي بجامعة راش الأمريكية، في مجلة Alzheimer's Disease 19 يوليو. وقالت مؤلفة الدراسة، الدكتورة جوليا شنيدر، أستاذة أمراض الأعصاب وأخصائية أمراض مركز راش ألزهايمر في المركز الطبي بجامعة راش في شيكاغو: "نشك في أن الحصا نص المضادة للالتهابات





أصدرت مجلة "الجندي" التابعة لوزارة الدفاع ملحقاً خاصاً بمناسبة عيد الاتحاد الـ 51 للدولة، وذلك في إطار مواكبتها للمناسبات الوطنية الخالدة في تاريخ الإمارات، وحرصها على المشاركة في الاحتفاء بعيد الاتحاد وتخليد هذه الذكرى المجيدة.

مَنوعات
الفجر

26

مجلة الجندي تصدر ملحقاً خاصاً بعيد الاتحاد الـ 51

التاريخي العظيم للأبناء المؤسسين في بناء الاتحاد وفي مقدمتهم المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، "طيب الله ثراه"، وأخوه الشيخ راشد بن سعيد آل مكتوم "رحمه الله". وأصدرت المجلة مساحات مهمة من صفحات إصدارها الخاص لتروي قصص النجاح والتميز الذي وصلت إليه الدولة خلال 51 عاماً على جميع

الأصعدة والمستويات، بقيادة رشيدة لا تأثروا جهداً في تحقيق الإنجازات وتوفير العيش الكريم لأبناء هذا الوطن العطاء. وتجدر الإشارة إلى أن مجلة "الجندي" تأسست عام 1973، وصدر العدد الأول منها في شهر أكتوبر من العام نفسه، بهدف تغطية أخبار ونشاطات وزارة الدفاع والقوات المسلحة في الدولة.

الأكبر في توطيد أركانه وتعزيز أمنه واستقراره". ودعت المجلة في إصدارها الخاص إلى "بذل الغالي والتفيس في سبيل حماية مكتسبات دولة الاتحاد والمحافظة على إنجازاتها ومقدراتها وسيادتها، وأن نظل على العهد والوعد... العين اليقظة الساهرة التي لا تنام". واستعرضت "الجندي" الدور

وتضمن الإصدار الخاص الذي جاء تحت عنوان "اليوم الوطني 51"، العديد من المحاور والموضوعات التي تبرز أهمية هذا الحدث التاريخي الخالد. وتحت عنوان "أيام الوطن الخالدة"، قالت "الجندي": "القوات المسلحة كانت دائماً ولا تزال هي الدعامه الأساسية للكيان الاتحادي، والمساهم

ضمن موسوعته حول الإخوان

مركز تريندز يُصدر كتابه التاسع تحت عنوان (الانشاقات داخل جماعة الإخوان المسلمين)

الأم في مصر، وبين التنظيم الدولي للإخوان، تسبب في أن يتعرض الأخير لاهتزازات قوية، تزايدت حدتها مع حالة الانقسام التي ضربت الجماعة الأم في الفترة الماضية، وذلك بالنظر إلى أن القيادات المصرية كانت حريصة على الإمساك بكل المفاصل الحيوية للتنظيم الدولي، دون مناقسة من عناصر الإخوان من الجنسيات الأخرى، وهو ما جعل الأزمات الطاحنة التي تواجهها الجماعة، منذ ثورة 30 يونيو 2013 وحتى الآن، تنعكس بشكل كبير على التنظيم الدولي، وتزيد حالة الضعف التي بدأت أولى حلقاتها مع مطلع تسعينيات القرن الماضي. وخلص الكتاب إلى أن ما يحدث الآن داخل الجماعة يُعد أزمة مركبة، إذ خلقت الانقسامات داخل الجماعة أجنحة ثلاثة، تتصارع حول قيادتها، وأن لم ينع أي منها الخروج عنها، ولا تأسيس جماعات موازية لها. مشيراً إلى أن هذا الأمر يجعل الجماعة أمام 4 سيناريوهات مستقبلية محتملة، أولها: استمرار الصراع بين هذه الأجنحة مع حدوث انشقاقات محدودة، وثانيها: استمرار الصراع بين هذه الأجنحة مع حدوث انشقاقات كبيرة، وثالثها: انتهاء صراع الأجنحة وعودة التماسك للجماعة، وهو سيناريو ضعيف، لكن لا يمكن استبعاده بشكل مطلق، إذا ما نجحت الجماعة في طي صفحة الخلافات داخلها. أما السيناريو الرابع والأخير - والذي يبدو هو الأرجح - فيتمثل في بقاء الجماعة واستمرارها، ولكن في حالة من الضعف والهوان الشديد.

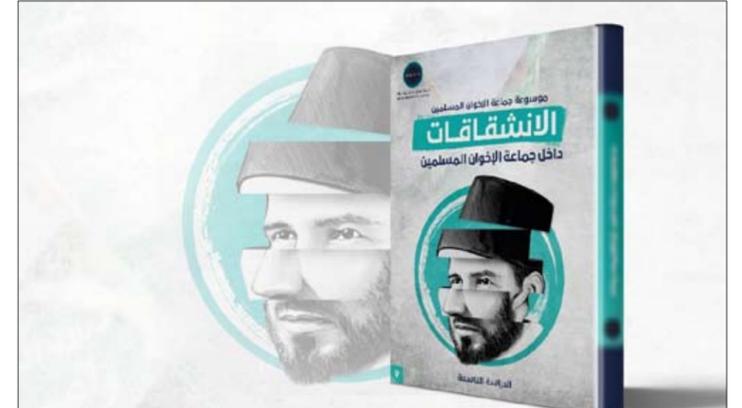
وطبيعتها، تمحورت حول أمرين رئيسيين: الأول، هو سلوكيات رجال النظام الخاص والقطبيين، التي أدت إلى ابتعاد "الإصلاحيين" عن الجماعة، والثاني، هو الخلافات التنظيمية حول بعض المواقف التي كانت الجماعة تتخذها إزاء بعض القضايا، ولاسيما مع بروز جيل جديد من الشباب داخل الجماعة يُعد أكثر انفتاحاً على العمل السياسي من الجيل القديم. وتوقف الكتاب عند الانشقاقات التي شهدتها الجماعة منذ 25 يناير 2011 حتى وقتنا الحاضر، مشيراً إلى أنها تُعد هي الأكبر والأخطر، بالنظر إلى كونها اتخذت الطابع الجماعي، الذي سرعان ما تحول إلى صراع على قيادة الجماعة، ثم تفاقمت حدته بسبب اختفاء معظم القيادات التاريخية الفاعلة داخل السجون المصرية، وهو ما أصاب الجماعة بحالة من السيوالة التنظيمية، أصبح من الصعب معها السيطرة على الانشقاقات والانقسامات، الأمر الذي جعلنا نشهد قيادتين على رأس الهرم التنظيمي لجماعة الإخوان، لأول مرة في تاريخها، بعد اشتعال الصراع بين إبراهيم منير، و محمود حسين، واتهام كل طرف للآخر بالفساد المالي والإداري.

القائد الكاريزما، والسوق الدينية أو رأس المال الرمزي، وتحدي التماسك وسط جماعات السخط والمعارضة وتأثير ذلك على ترابط التنظيم، وأخيراً التقصير في تمكين الشباب. وذكر الكتاب الذي تضمن سبعة فصول أن جماعة الإخوان المسلمين شهدت منذ تأسيسها حتى نهاية حكم الرئيس الراحل عبد الناصر عام 1970، عدداً من الانشقاقات المهمة، وهو ما يمكن ملاحظته من خلال اقتراب تاريخي ومؤسسي. وأوضح أنه خلال عهد الرئيس السادات لم تشهد جماعة الإخوان المسلمين أي انشقاقات تنظيمية، صغيرة كانت أو كبيرة، بل إن الجماعة شهدت في هذه الفترة انتشاراً كبيراً في المجتمع، ونمو ملحوظ في هيكلها التنظيمي، مشيراً إلى أن عدة عوامل أسهمت في عدم تعرض الإخوان لأي انشقاقات خلال هذه المرحلة التاريخية، أولها رغبة الرئيس السادات نفسه في التصالح مع الجماعة، وثانيها انشغال الجماعة بإعادة البناء التنظيمي، بالإضافة إلى نجاح المرشد الثالث عمر التلمساني في إدارة الخلافات داخل الجماعة. وأشار الكتاب إلى أنه على الرغم من محافظة الجماعة على تماسكها التنظيمي في السنوات الأولى من عهد الرئيس مبارك، فإن نعمة الانشقاقات عادت مرة أخرى إلى الجماعة بعد وفاة التلمساني 1986، مبيّنة أن الانشقاقات التي تعددت أسبابها وتباينت في حجمها

حدثت داخل الجماعة منذ نشأتها عام 1928 وحتى أزمة الانشقاقات الأخيرة، التي مازالت مستمرة منذ سقوط حكمها في مصر عام 2013. كما يستشرّف مآلات هذه الجماعة الحزبية ومصانرها. وبين الكتاب أهم أسباب الانشقاقات التي حدثت داخل جماعة الإخوان المسلمين عبر تاريخها الطويل، مشيراً إلى أنها تتمثل في: فجوة الأجيال، والنزعة المركزية، واقتقاد

•• أبو ظبي - الفجر:

في إطار عمله البحثي الموثق، وسعيه لكشف خبايا الجماعات الإسلامية، أصدر مركز تريندز للبحوث والاستشارات الكتاب التاسع، من موسوعته حول جماعة الإخوان المسلمين، تحت عنوان "الانشاقات داخل جماعة الإخوان المسلمين"، ويتناول بالعرض والتحليل الانشقاقات التي



الأرشيف والمكتبة الوطنية يختتم مشاركته في مهرجان الظفرة للكتاب

برعاية سمو الشيخ حمدان بن زايد آل نهيان، ممثل الحاكم في منطقة الظفرة، وقد استطاعت منصة الأرشيف والمكتبة الوطنية أن تجذب عدداً كبيراً من رواد المهرجان بترء محتواها من الإصدارات التي

•• أبو ظبي - الفجر:

اختتم الأرشيف والمكتبة الوطنية مشاركته في فعاليات مهرجان الظفرة للكتاب 2022 الذي أقيم

بشكل عام والمنطقة الظفرة خاصة، لا سيما وأنه قد أصدر مجموعة من الكتب التي تعنى بمنطقة الظفرة: تتناول تاريخها، وتراثها العريق، ومواردها المائية، وغيرها، وهذا يعود للأهمية التاريخية لهذه المنطقة لما لها من مكانة ضمن تاريخ أبو ظبي، ومن أبرز هذه الإصدارات: كتاب حصن الظفرة، وكتاب منطقة الظفرة في مذكرة وكيل حكومة المملكة المتحدة سنة 1955م، وكتاب موارد المياه في منطقة الظفرة، وكتاب معجم الأماكن في شعر أهل الظفرة، وكتاب القلاع والأبراج في منطقة الظفرة، وكتاب الطرق الصحراوية القديمة في منطقة الظفرة. وإلى جانب الإصدارات الحديثة التي سلطت الضوء على جوانب مهمة في ماضي الظفرة وتاريخها العريق - أطلعت منصة الأرشيف والمكتبة الوطنية جمهور المهرجان على الإصدارات المتنوعة التي استعرضت الإنجازات الموثقة في سير قيادتنا الرشيدة، والقادة والشيوخ العظام الذين استطاعوا أن يحافظوا على تراث دولة الإمارات العربية المتحدة عامة، وتراث الظفرة خاصة، ويجعلوا من الظفرة منطقة يتضافر فيها الحاضر الزاهر مع تاريخها الذي يدعو للفخر.

وقدم الأرشيف والمكتبة الوطنية في منصته ما يبرهن على دوره الكبير في حفظ ذاكرة الوطن للأجيال، وأثبت خلال مشاركته حرصه الكبير على تقريب المسافة بينه وبين جمهور الباحثين والأكاديميين والمهتمين بتاريخ دولة الإمارات العربية المتحدة ومنطقة الخليج لكي ينهلوا من إصداراته التي تمثل إضافة كبيرة للمهرجان الذي يعدّ مهلاً ثقافياً، وإضافة للمكتبة العربية.



منوعات

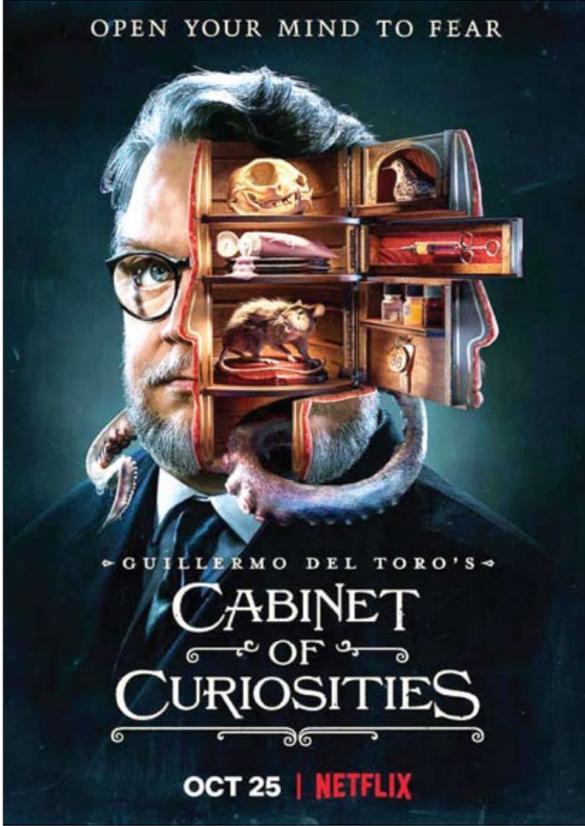
الفكر

27

من الجشع والكرهية إلى الانعزال والخسارة

«حجرة العجائب»... يقدم طيفاً واسعاً من أنواع الرعب

أطلقت مؤخراً "نتفليكس" سلسلتها الجديدة تحت عنوان Guillermo del Toro's Cabinet of Curiosities (حجرة العجائب من غييرمو ديل تورو)، وهو مسلسل أنثولوجي يقدم ثمانية قصص مختلفة، منتقاة من أعمال أدبية من القصص القصيرة، متنوعة في شخصياتها وموضوعاتها، وفي مزاجها العام وحقيقتها التاريخية.



لم يقف غييرمو ديل تورو وراء الكاميرا هذه المرة، لكنه عمل على تنظيم السلسل الذي يحمل اسمه، اقتداءً ببرنامج ألفريد هيتشكوك الشهير Alfred Hitchcock Presents. جمعا عدداً من المخرجين من أصحاب البصمات المميزة في عالم الرعب، مثل جينيفر كينت وديفيد بيريور ويانوس كوزمانتوس على قماش واحد، ليحكس الإخراجية المتنوعة.

يقود القصص عدد كبير من الممثلين، بمن فيهم تيم بليك نيلسون، وإف موراي أبراهام، وغلين تورمان، وروبرت غرينت، وأندرو لينكولن. أما الاختارات القصصية المختلفة، فتعود إلى كتاب متنوعين، من بينهم إتش بي لوفكرافت وديل تورو نفسه.

مع بداية كل حلقة، يبتدئ ديل تورو، وهو محرك الدمى وسيد العرض، الرحلة الغامضة بإخراج غرض محدد من خزانة العجائب الأثرية أمامه، سواء كان جهاز تحكم في التلفاز، أو قماش مطرزة، أو قرناً. يحدد ذلك الغرض، على اختلافه، مفتاحاً للقصص التي ستجسب أنفاسنا خلال الساعة المقبلة، ووعداً مؤكداً بجرعة عالية من الرعب والإثارة.

وهذا ما يلقاه المتفرج في معظم الحلقات بالفعل. تندرج القصص الثمانية تحت نوع الرعب، لكنها تختلف اختلافاً جذرياً في مناهجها ومناخ الرعب التي تستقي منها، إذ يحاول بعضها تحدي الجانر وتقديمه بشكل معاصر يبحث عن الرعب في واقعنا اليومي، وليس في عوالم متخيلة أو ميتافيزيقية، ويستوحى من رموزه وصيحاته ما هو مفرغ وقائم، في حين يعيد بعضها الآخر إلى محاكاة مدارس الرعب السيكلوجي من ثمانينيات القرن المتصرم، وتعيد أخرى إرثاً قديماً، لتعقد بمثابة "تحية" (Tribute) إلى أنواع أكثر تقليدية من الرعب، كتلك التي تدور حول قصص الساحرات وكتب الضعوذة والغابات السحرية والحيوانات الناطقة، أو إلى أفلام غييرمو نفسه، بتقليد وحوشه وكنائنه المميزة في العديد من القصص عبر السلسلة.

يتناول السلسل موضوعات مختلفة من الجشع والكرهية إلى الانعزال والخسارة، بعضها استعاري ورمزي، وأخرى أكثر مباشرة ووضوحاً، بأسلوب سردي متقن يتصاعد ببطء ليصل إلى نهايات معلقة، تدفع المشاهد في نهاية كل حلقة إلى التساؤل عن معنى ما قدم على طولها.

تبدأ الأنثولوجيا بحلقة Lot 36، وهي من جندي أميركي سابق حارب في فيتنام، يقع تحت وابل من الديدون، يدعى نيك، يعيش خلال عهد ريغان، ويتغذى على نظرية الاستبدال العظيم والإبادة الجماعية للسكان البيض، مؤمناً بأن الجماعات المهاجرة إلى بلده مهمتها استبدال البيض وتدمير حضارتهم وثقافتهم بشكل ممنهج. يحاول نيك سداد دينه عبر استئجار مساحات تخزين بديلة عن البنوك وبيع محتوياتها بعد وفاة أصحابها، لكنه يُفاجأ بحصوله على مساحة كانت لتنازي سابق، وما أن ينشأ أكثر في محتوياتها، حتى يعثر على قوى شريرة يحتجزها النازي داخل غرفته، مانحاً إياها جسده لاحتله. سرعان ما توضح قصاصة صغيرة تنبئ في الغرفة أننا رأينا النازي نفسه في بداية الحلقة وهو يقطع اللحم، غالباً لإطعام وحشه الجحيش، محتفظاً بصورة أخته التي ضحى بها فوق تلفازها الذي يعرض خطاباً سياسياً للرئيس الأمريكي السابق جورج دبليو. بوش عن غزو العراق. تنطلق القصة إلى مفاهيم العنصرية والنازية الجديدة بوضوح جلي، وتصفها بالشرور التاريخية المتكررة، ولعنة تنجح في النهاية بإبلاغ نيك والشتري الذي كان معه بنهاية "تطهيرية"، يدفع فيها الجبل ثمن معتقداته الشريرة، ويلقى مصيراً مشابهاً لتلك الذي تمناه للأخرين.

كما الحلقة الأولى، تقدم ثاني حلقات السلسل درساً أخلاقياً إلى حد ما، وتروي قصة رجل مثقل بالدين أيضاً، السيد ماسون، وهو حفار قبور يسرق الجثث بعد دفنها. يتصارع ماسون مع أسياء عالم الموتى، وهم القفزان الذين ينجحون في الوصول إلى الجنة وجرها إلى باطن الأرض قبل وصول نباشي القبور إليها. ومع تزايد التهديدات التي يواجهها إليه دانهو الشرسون، يقرر السيد ماسون الغطس داخل ذلك العالم المجهول، أملاً في البقاء على قيد الحياة، زاحفاً كضأ في سراديب القبور وأقنيتها للحاق بجثة تردتي ممتلكات ثمينة أهديت لها من قبل الملك جورج، لكن العالم السفلي لا يتهاون مع جشع ماسون وطمعه ولا يبيض النظر عن زيارته القصيرة، فيقرر حبسه إلى الأبد في تابوت سرعان ما يأتي نباشون آخرون لنهبه.

لا تقل الصورة في تلك القصة أهمية عن مضمونها، حتى أنها تتجاوز في كثير من الأحيان، إذ يعمل مخرجها على رسم عالم القبور بطريقة مذهلة، ويصمم مخلوقات مفرعة ومقتنة، منها جرد ضخم مخيف، مصوراً معظم لقطاته داخل سراديب ضيقة وعميقة تقزوها الجردان وتنحت الإضاءة تفاصيلها بدهة، حتى أنه يصور منزل ماسون كقبر فوق الأرض، منذراً بوفاته المبكرة قبل وقوعها.

القصة الثالثة، وهي الأكثر إثارة وغموضاً عبر

عصا سيني حياته خلال ستة أشهر. لن يمضي وقت طويل قبل أن يشعر المشاهد أن الجسم الفضائي الغريب الذي يغزو جسد الطبيب يتشابه مع مرضه المميت إلى حد كبير، فكلاهما يسمى للسيطرة على جسده والتسبب في معاناته قبل إنهاكه والقضاء عليه. وحال إدراكه للحقيقة التي لا مفر منها، يقرر الطبيب إفضال تلك الغاية وإعادة السيطرة على جسده الذي يسلب منه عنوة، لكن بأثمان عالية، فيطمس حواسه ويقطع شريانه منهياً حياته بيده، ليجرد كلا من المرض والجسم الفضائي الغريب من كل ما يمكن أن يسبب لهما المتعة. أما القصة الرابعة فتعد نموذجاً واضحاً على قدرة نوع الرعب على توجيه النقد وإرسال الرسائل، وهي عن عالم معاصر من وجهة نظر ترى الواقع كديستوبيا مخيفة، وتبحث في مفاهيم التسليمية الخطيرة، مركزة على الضغوط المجتمعية التي تواجهها النساء بوصفها أسلحة فعليه تقضي على حياة المرأة وتشوهها.

تعود القصة ستايسي (كيت ميكوتشي) وهي امرأة محرجة اجتماعياً، تتوق إلى الحصول على القبول من زميلات لها في العمل، ويقودها هوسها للإصغاء إلى إعلان يُعرض على التلفاز ويتحدث إليها بشكل مباشر، مقتعاً إياها باستخدام منتج تجميلي سيغير مظهرها ويمكنها من الانسجام مع من حولها. تنطلي الخدعة التسويقية على ستايسي التي تشتري كميات هائلة من الدهون المرطب باهظ الثمن، وتواصل استخدامه مع أنه يسبب لها حساسية جلدية واضحة، مقتنعة بأن المعاناة جزء من عملية التحويل الجسدي، حتى أنها تقتل زوجها عندما يرفض فكرتها عن الجمال. يتسرب المرطب من عليه مشكلاً هيئة بشرية تتلحم معها ستايسي، لتتحول في آخر الأمر إلى الشكل المثالي الذي ترغب به، مع أن مظهرها لا يتغير، لكنها ترى نفسها بعين مختلفة عقب انتهاء عملية التحول المزعومة، وكذلك يراها الآخرون أيضاً.

تقدم تلك الحلقة نوعاً مغايراً من الوحوش، فبعدما اعتادت سلاسل الرعب أن تظهر الوحوش مخيفاً وقيحاً، يبدو الوحش جميلاً هذه المرة، ويرتدي أجمل الأزياء، متمشلاً في مجتمع الاستعراض وتزاعته الاستهلاكية ومعاييره الزائفة التي تصب الجميع في قالب واحد، وتنتقد الحلقة وسائل الإعلام بشكل خاص، لما تساهم به في عملية تعميم المعايير الجمالية وتكريسها في

المجتمعات. لا تقدم الحلقات الأخرى، مثل Pickman's Model House، وThe Viewing، ثقل على صعيد المضمون، لكنها تنجح في تحقيق إبهام بصري وسمعي على حساب المعنى أحياناً، خاصة الحلقة السابعة التي تقدم رعباً سيكولوجياً مختلفاً عما قدم على مدار السلسلة، بإضاءة طقسية ذات لون برتقالي وإيقاع موسيقي معاصر ومرعب، يذكرنا بأعمال ديفيد لينش.

في القصة يدعو رجل ثري (بيتر ويلر) عدداً من الرواد في مجالات مختلفة من الأدب والعلوم والموسيقى لقضاء سهرة جامحة في منزله الخم وإبداء آرائهم حول أحد مقتنياته الأثرية، وهي صخرة لم تفلح صور الأشعة ولا المختبرات العلمية في فهم ماهيتها. تتفاعل الصخرة في نهاية السهرة مع دخان أحد المدعويين وتتحول إلى وحش أحمر يحل أجساد المدعويين، ويحتل جسد الرجل الثري كمضيف له، محاولاً إياه من مقتن إلى مجاري الصرف الصحية في ما يبدو بداية لرحلته التدميرية الطويلة.

أما القصة الأخيرة، "الهمهمة"، وهي من كتابة ديل تورو، فتجري أحداثها في جزيرة منعزلة حيث يدرس عالم الطيور المتزوجان (إيسي ديفيس وأندرو لينكولن) أنماط الطيور لطيور الدلتين، فيما يحاولان التعالي من مأساة وفاة طفليهما من دون أن يتمكن من الحديث عنها. خلافاً للقصص السابقة، يأتي الرعب في هذه القصة كامتداد لحزن الشخصية وهلاوسها الشخصية ونضالها الدائم للتغلب على أوجاعها، وتنتهي بانتصارهما على الخوف المتمثل في استعدادهما للحديث عن مأساتهما الشخصية بعدما عايشا مأساة المنزل التي تضمنت وفاة طفل في ظروف كارثية أيضاً.

يقدم لنا مسلسل "حجرة العجائب" طيفاً واسعاً من أنواع الرعب، لكل منها لغته الخاصة، ويبتعد عن صيحة السلاسل الطويلة والمتراكمة التي تغزو الشاشات، مركزاً على المعنى بكثافة واختزال قل ما نرى مثيلهما اليوم. ومع أن بعض الحلقات ينجح في مسعا أكثر من البقية، إلا أن حجرة ديل تورو غنية بالقصص التي تناسب شريحة واسعة من محبي الرعب، وتتحدي في شكلها ومضمونها الاجترار المبتدل لشاعر الخوف والرهبة.



تايلور سويفت تستعد لتقديم أول تجربة إخراجية بقصة فيلم من تأليفها

تم تكريم سويفت مؤخراً بجائزتين لأفضل إخراج في حفل توزيع جوائز VMA لعام 2022، عن عملها في "All Too Well: The Short Film" وفيلم "All Too Well: The Short Film" الذي كتبه وأخرجه سويفت، مستوحى من نسخة مدتها 10 دقائق من أغنيها "All Too Well"، وعرض مؤخراً في مهرجان تريبيكا السينمائي 2022، ومهرجان تورنتو السينمائي الدولي، والفيلم مؤهل أيضاً لفئة الأفلام القصيرة في حفل توزيع جوائز الأوسكار القادم.

وتعتبر "سويفت" في أيدأمنية خلال تجربتها الجديدة، حيث أن شركة Searchlight حققت جوائز أوسكار سابقة لفيلم The Shape of Water للمخرج جيريرو ديل تورو، وفيلم للمخرجة كلوي تشاو.

تخوض المغنية العالمية تايلور سويفت، تجربتها الإخراجية الأولى بقصة من تأليفها، حيث قالت شركة سيرشلايت بيكتشرز في بيان رسمي، إن تايلور سويفت، المغنية الحائزة على عدد من جوائز جرامي، ستخوض تجربتها الإخراجية الأولى بنص من تأليفها، فيما لم تكشف سيرشلايت، المملوكة جزئياً لشركة والت ديزني، عن موضوع فيلم سويفت أو موعد إصداره المحتمل، حسبما نشر موقع "cnn".

وقال ديفيد جرينباوم وماثيو جرينفيلد، رئيسا شركة سيرشلايت، في بيان: "تايلور فنانة وراوية قصص لا تتكرر في جيل واحد... التعاون معها وهي تشرع في هذه الرحلة الإبداعية الجديدة والشيقة يمثل متعة خاصة وامتيازاً".

و"سويفت" حائزة على 11 جائزة جرامي والوحيدة في تاريخ جوائز جرامي التي تفوز بجائزة ألبوم العام ثلاث مرات.



الغفل

ما يجب عمله لتقوية منظومة المناعة؟



بالسرطان. ووفقاً له، يجب لدعم منظومة المناعة اتباع نظام غذائي صحي. لأن سوء التغذية والتغذية غير الصحيحة والإفراط بتناول أطعمة غنية بالسعرات الحرارية، يؤدي إلى إضعاف منظومة المناعة. وبالعكس ذلك عندما تقل السعرات الحرارية ويشعر الشخص بالجوع، فإن هذا "يحفز" منظومة المناعة. ويضيف، كما أن ممارسة التمارين الرياضية المعتدلة يمكن أن يعزز منظومة المناعة. ويقول، "لبالعم الأنفي مناعة مخاطية طبيعية، التي تمنع تغلغل الفيروسات والبكتيريا. هذا هو دفاعنا. وبالمناخ، تعيش أنواع كثيرة من البكتيريا في البلعوم الأنفي بصورة طبيعية، لأن المناعة الذاتية تمنعها من التوغل في الجسم".

المناعة، هي منظومة حماية الجسم من العدوى المرضية. فهل يمكن تعزيزها وكيف ذلك؟ يشير الدكتور الكسندر مياسنيكوف، في برنامج تلفزيوني بشأن كيفية تعزيز منظومة المناعة، إلى أنه يجب تعزيز منظومة مناعة الجسم في الوقت المناسب. فنحن الآن في موسم أمراض البرد وجائحة الفيروس التاجي المستجد والإنفلونزا، وهذه معظمها أمراض موسمية، ولا يوجد مستحضر طبي أو وسيلة طارئة فعالة لتعزيز المناعة. لذلك يجب تهيئة منظومة المناعة لمواجهة مسبباتها مسبقاً. ويؤكد مياسنيكوف، على أن الروتين اليومي يلعب دوراً مهماً في المحافظة على منظومة المناعة بحالة جيدة. لذلك يجب النوم وقتاً كافياً، لأن الجسم خلال النوم يفرز الميلاتونين. ونقص هذه المادة في الجسم يضعف منظومة المناعة، وحتى يمكن أن يؤدي إلى الإصابة

مئات الناجين من الأزمة القلبية يعترفون بتناول الوجبة نفسها قبل ساعات من حدوثها!

حذر خبراء الناس من التفكير مرتين قبل الإفراط في تناول الطعام. ويفترضون أن الوجبات الثقيلة "ترقق القلب" ويمكن أن تزيد من خطر الإصابة بنوبة قلبية. وكانت توصلت دراسة سابقة إلى أن عدد النوبات القلبية يميل إلى الارتفاع مع اقتراب عيد الميلاد. ومن المحتمل أن يعود السبب في ذلك جزئياً إلى الطقس البارد، وانخفاض ممارسة الرياضة، والضغط العاطفي - وكلها معروفة بأنها تزيد من خطر الإصابة بالنوبات القلبية.

لكن الخبراء يوضحون أيضاً أن الإفراط في تناول الطعام من المحتمل أن يكون عاملاً أيضاً. ووجدت إحدى الدراسات أن الأشخاص الذين يتناولون وجبات ثقيلة بشكل غير عادي هم أكثر عرضة للإصابة بنوبة قلبية أربع مرات في غضون ساعتين من تناول الطعام. وكجزء من الدراسة، سأل الأطباء في نيو أورلينز 1986 المصابين باحتشاء عضلة القلب عن الوجبات التي تناولوها قبل محنتهم. ومن بين هؤلاء، اعترف 158 بتناول "وجبة ثقيلة" في غضون 26 ساعة التي سبقت النوبة القلبية و25 بأنهم تناولوا وجبة كبيرة قبل ساعتين من النوبة.

وقالت الدكتورة أليسون زيليسكي من Northwestern Medical Group مؤخراً: "الوجبات الدهنية ترقق القلب بشكل خاص. بالإضافة إلى المساهمة في ارتفاع مستويات الكوليسترول في الدم، فإن الوجبات الدسمة بشكل غير عادي قد تزيد من خطر الإصابة بنوبة قلبية، ربما بسبب التغيرات في تدفق الدم وزيادة معدل ضربات القلب وضغط الدم بعد تناول الطعام. إذا كنت تعاني من أمراض القلب، فحد من الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون والكربوهيدرات، لا سيما في وجبة كبيرة، أو عند تناول الطعام في الخارج في مطعمك المفضل". وأوضحت أيضاً أن انتفاخ المعدة يمكن أن يتسبب في تسارع ضربات القلب وعدم انتظامها. ويعرف هذا التغيير في نظام عمل القلب، المعروف باسم عدم انتظام ضربات القلب، بالنوبة القلبية أو القصور في عمل القلب. وأوضح طبيب آخر أنه عندما تأكل، فإن جسمك يحول الدم من قلبك إلى جهازك الهضمي.

وقالت الدكتورة شايستا مالك، أخصائية أمراض القلب في UCI Health: "في الأشخاص الذين يعانون بالفعل من انسداد في شرايين القلب، أي تحويل للدم بعيداً عن القلب يمكن أن يؤدي إلى النوبة الصدرية أو الألم في الصدر". وتوضح مؤسسة القلب البريطانية أن العلامات التي تشير إلى إصابتك بنوبة قلبية تشمل عدم الراحة في صدرك "الذي يحدث فجأة" و"لا يختفي". وتشمل أيضاً الشعور بالألم الذي ينتشر أسفل ذراعيك أو إلى رقبك أو فمك أو ظهرك أو معدتك. وقد تشعر أيضاً بالغثاس والتعرق والضعف في التنفس.



رجل يصنع تماثيل عيد الميلاد خلال مهرجان الزهور في منطقة مي لينه بضاحية هانوي - ا ف ب

قرأت لك

الكرم



يساهم الكرم في الوقاية من السرطان، نظراً لاحتوائه على مادة الكركمين، والتي ثبت أنها تحد من انتشار سرطان البنكرياس. يتمتع الكرم بخواص رائعة مضادة للالتهابات، وهو يتفوق على الكثير من الأدوية المضادة للالتهابات، ويدخل ضمن قائمة أكثر الأطعمة المضادة للالتهابات على مستوى العالم.

يساهم الكرم في خفض الكوليسترول بالدم، وذلك بسبب قدرة مادة الكركمين على إحداث تغييرات في آلية عمل الجينات المتعلقة بالكوليسترول. ويساهم في الوقاية من مرض الزهايمر، نظراً لأن مادة الكركمين تتمتع بالقدرة على عبور الحاجز الدموي المخي والوصول إلى المخ، وتساهم خصائصها المضادة للالتهابات والمضادة للأكسدة في الوقاية من الزهايمر، حسب العديد من الدراسات التي أجريت مؤخراً.

يساهم الكرم في محاربة الاكتئاب، وكشفت إحدى الدراسات التي أجريت مؤخراً أنه يتمتع بخواص شبيهة لعقار البروازك الشهير، والذي يستخدم في علاج الاكتئاب.

وللكرم خواص رائعة في تطهير الكبد من السموم وتطهير الجسم بشكل عام، ولذا ينصح بتناوله بشكل يومي منتظم.

سؤال وجواب

- كم تبلغ درجة حرارة الشمس؟
15 مليون درجة مئوية تقريباً.
- كم يوم خلق الله فيه الأرض؟
6 أيام.
- ما أكبر خليج بالعالم؟
خليج المكسيك.
- ما أطول أنهار أوروبا؟
الدانوب.
- ما هي أول بلد عرفت التلفزيون؟
الولايات المتحدة.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن طول قدمك وساعدك متساويان.
- هل تعلم أن أول دفتر دليل هاتف في العالم كان في عام 1878م، وكان يحتوي على 50 إسم فقط.
- هل تعلم أن الفشار اخترع من قبل الهنود الأتريك.
- الشخص العادي يقضي 25 عاماً من عمره نائماً.
- هل تعلم أن فرس النهر يقتل البشر أكثر من أي حيوان آخر في قارة أفريقيا.
- الفيل يستخدم أذانه لتنظيم درجة حرارة جسمه.
- هل تعلم أن المحيط المتجمد الشمالي هو الأصغر في العالم.
- هل تعلم أن الأمراض النفسية الأكثر شيوعاً هي القلق والاكتئاب.
- هل تعلم أن ليزر تعني (تضخيم الضوء بإنبعاث الإشعاع المحفز).
- هل تعلم أن التماسيح لا يمكنها أن تنمو خارج البرك التي تعيش بها.
- شعرة حيوان الرنة جوفاء من الداخل كالأنبوب.
- هل تعلم أنك تتنفس مايقدر بـ 23.000 نفس كل يوم.
- هل تعلم أن الذهب لا يتآكل أبداً.
- هل تعلم أن العقارب تظهر بلون متوهج تحت الأشعة فوق البنفسجية.

قصة المدرس

لم يكن هذا الصباح في المدرسة صباحاً عادياً بالنسبة للجميع، فقد انضم إلى هيئة التدريس مدرس جديد للغة العربية والدين، لا عجب في ذلك ولكن ما جعله حدثاً مثير هو ان ذلك المدرس واسمه فريد قصيراً جداً، نعم كان ممثلاً بعض الشيء مع قصره الشديد فهو لا يتعدى 110 سم وإذا كانت هيئة التدريس قد تقبلته لأنهم اناس كبار يفهمون انه لا حيلة له في ذلك الا ان التلاميذ لم يسكتوا فدار الهمس والغمز والضحك والمتلصحات الغريبة بينهم وكان موضوع الساعة.

اصبح الاستاذ فريد مسئولاً عن تدريس اللغة العربية للصفوف الأولى ثانوي وعانى كثيراً في اليومين الأولين لدخوله تلك المدرسة ولكنه في اليوم الثالث كان قد استجوع شتات نفسه وفتته وايضا قوته المحدودة وقرر ان يرغم التلاميذ على احترامه وسبحان الله فقد استطاع ذلك القصير ان يمسك بزمام الامور .. كيف، احكى لكم .. دخل السيد فريد إلى الصف وطلب اخراج كتاب اللغة العربية وفتح الصفحة وسأل من منكم قام بتحضير ذلك الدرس فلم يجد اجابه بل همسات وسخرية .. حسناً من منكم يحفظ تلك الآية التي نتحدث عن نعم الله تعالى .. حسناً لا مجيب، رفع السيد فريد يده بعصاه الطويلة وهو يقول اليوم سأسمح ولكن لن اسامح بعد ذلك وربما جاءت العصا بشئ من الانضباط فسكت الجميع فاستدرك يقول الآن لنقرأ الآية ووقف بجانب الطاولة واعتدل في وقتته ثم اطلق صوته بالبسملة وبدأ في تلاوة الآية الكريمة .. سبحان من اخرج هذا الصوت العميق العالي المنغم الحلو من ذلك الجسد الصغير وسبحان من انزل على رؤوس التلاميذ هدوء وسكينة فأعدت الجميع ينصتون خاشعين لتلاوة استاذهم وعندما ختم الآية كانوا مازالوا منصتين فاسرع وبدأ في شرح الآية الكريمة كلمة بطريقة مبهره وجميلة اجبرت الجميع على ان يرددوا الآية كما سكت طالبوه بالزيادة وبدأت الأسئلة تنهال عليه .. ومع اخر سؤال رن جرس الحصة فأستكروا ذلك الجرس وضرب بعضهم .. اختتم حصته واطلق سلامه عليهم وانصرف وهم في قمة السعادة، وانطلقوا في الفسحة يحكون عن الأستاذ فريد، في صباح اليوم التالي كان للأستاذ فريد شعبية غريبة في المدرسة حتى للدين لم يحضروا له درساً في الآذاعه المدرسية كانت البداية بكلمات الله البيئات اطلقها الأستاذ فريد بعقبرته فأبدع وترك في عيون بعضهم بعض الدموع وترك في القلوب حب من نوع غريب فأصبح في ساعات قليلة هو الورقة الراحلة في المدرسة بشخصيته الجذابة واسلوبه التربوي المتميز وتدينه وهدوءه ولا عجب في انه بعد ذلك كان يسير وهو يحس بأنه عملاق.

