

زجاج كليفلاند كينيك أبوظبي في إجراء أول عملية لزراعة مزدوجة لكليتين



أحمد أمين يقدم قصة مذكرات نشال من خلال مسلسل «النص» في رمضان 2025



المكافآت المالية ربما تساعد على الإقلاع عن التدخين

أكثر سعادة .. علم أطفالك إظهار الامتتان

تشير الدراسات إلى أن الأشخاص الشاكين والمتين يكونون أكثر سعادة، ويتعاملون بشكل أفضل مع الصعوبات، ويتمتعون بصداقات أقوى.

ويلاحظ علماء النفس وفقاً لموقع "Raising children" أن تربية الأطفال على الامتتان يعني أكثر من مجرد قول (شكراً)؛ إذ إنه يتطلب منهم استخدام مجموعة من المهارات الاجتماعية والعاطفية حتى يتم تأديته بالشكل المطلوب. كيف يمكننا تعزيز ثقافة الامتتان لدى الأطفال؟ القدوة والنموذج: نحن نقدم مخططاً لأولادنا لما يجب قوله وما يجب القيام به من خلال تصرفاتنا وردود أفعالنا. إن التعبير عن الامتتان من خلال الكلمات والكتابة والهدايا الصغيرة كلها طرق لتعليم الأطفال كيفية أن يصبحوا متينين، لذلك احرص على جعل تقديرك للخير في حياتك أكثر علانية. لغة الحب: إن إعطاء الطفل الوقت الكافي والنوعي مع الوالدين يعلمهم لغة الحب، لذا احرص على التقاط اللحظات العاطفية التي تعبر فيها عن حبك لابنك بهدوء وعمق وصدق. أسسك بقلبك يديه وقل له بهدوء "أحبك" بتهجئة تجعله يستشعرها حرفاً حرفاً وتفخرس في عمق قلبه. ادم استقلالية طفلك: إن هذا من شأنه أن يعزز العلاقات الأسرية، وتحسين الجو في المنزل، ويساعد على إبراز نقاط قوتهم ومواهبهم، وكلها أمور جيدة لتعلم الأطفال متمينين.

فاكهة شائعة قد تزيد من حدة نوبات الصداع النصفي

يعاني ملايين الناس من آثار الصداع النصفي في جميع أنحاء العالم، لكن معظمهم يتجاهلون حقيقة مفادها بأن أحد الأطعمة الشائعة قد يؤدي إلى تفاقم الحالة.

ويعد الموز، عنصراً أساسياً في أطباق الفاكهة في العديد من المنازل، لكنه يسبب الصداع النصفي لدى الأشخاص الحساسين لمادة "التيرامين"، وفقاً لما ذكرته صحيفة "البريو" البريطانية. وقد ارتبطت هذه المادة الكيميائية الطبيعية بإثارة نوبات الصداع النصفي، كما يمكن للجبن أن يؤدي أيضاً إلى الصداع النصفي لدى بعض الأشخاص لأنها تحتوي على نسبة عالية بشكل خاص من المادة الكيميائية نفسها.

ويقوم الجسم بتكسير التيرامين باستخدام إنزيمات تعرف باسم (MAO) وإذا لم تنتج أجسامنا ما يكفي من هذه الإنزيمات وتناولنا أطعمة غنية بالتيرامين، فقد يؤدي ذلك إلى الصداع.

لذلك، يجب على أولئك الذين يعانون من الصداع الشديد تجنب هذه الفاكهة، خاصة إذا كانت شديدة النضوج. وتوصف هيئة الخدمات الصحية الوطنية الصداع النصفي ببساطة بأنه "صداع شديد للغاية أحد مميزات الألم النابض على جانب واحد فقط من الرأس".

وفقاً لبيانات هيئة الخدمات الصحية الوطنية، يمكن أن تختلف مدة الصداع النصفي بشكل كبير، حيث تمتد لعدة ساعات أو حتى أيام، في حين أن الأسباب المحددة للصداع النصفي غير معروفة، فقد تمكن الأطباء من اكتشاف بعض المحفزات.

لا يدرك معظم الناس مدى تأثير النظام الغذائي اليومي على نوبات الصداع النصفي المحتملة.

فوائد فاكهة أملا الهندية غير متوقعة خصوصاً للنساء وفق طبيبة

تُعرف فاكهة الأملا بالتوت الهندي، وطعمها أقرب إلى المرارة، ولونها مثل للخضرة. تمتاز بمحتواها العالي من فيتامين سي "C" وفيتامينات أخرى، بالإضافة إلى مضادات الأكسدة، والالياف والمعادن. حول فوائد فاكهة أملا الهندية تشير الدكتورة في علم التغذية والغذاء سينتيا الحاج إلى أنها عديدة وواسعة النطاق كتعزيز المناعة، وإدارة مرض السكري، والسيطرة على ضغط الدم، والمساعدة على الهضم، ودعم وظائف الكبد. بالإضافة إلى كونها مصدراً غذائياً مهماً؛ لاحتوائها على فيتامينات ومعادن أساسية ومركبات مهمة أخرى.

فوائد صحية لفاكهة الأملا الهندية

تحتوي هذه الفاكهة الخضراء الصغيرة على قيمة غذائية عالية، وتوفر فوائد عديدة نذكر منها:

خفض مستويات الكوليسترول: بحسب الدراسات فإن تناول فاكهة أملا الهندية بشكل يومي يساعد في خفض مستوى الكوليسترول الضار في الدم، فضلاً على خفض مستويات الدهون الثلاثية وزيادة الكوليسترول الجيد. أملا، في خفض ضغط الدم وتقليل خطر الإصابة بتصلب الشرايين؛ ما ينعكس إيجاباً على صحة القلب والأوعية الدموية. ويؤكد العلماء أن ارتفاع ارتفاع ضغط الدم النظام الطبي المتبع لعلاج ارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين مفيد للغاية.

تعزيز صحة الجهاز التنفسي: يعمل عصير أملا على تقليل الالتهاب، ويحارب العدوى الكامنة في الجهاز التنفسي؛ ما يتيح راحة وقدرة كبيرة على التنفس. السيطرة على مرض السكري: تنظم فاكهة الأملا الهندية وعصيرها مستوى الجلوكوز في الدم؛ ما يساعد في السيطرة على الداء ومنع حدوث مضاعفات خطيرة ناتجة عن الهبوط أو الارتفاع المفاجئ لستوى السكر في الدم. فضلاً عن تعزيز الطاقة لدى مرضى السكري.

تحسين عملية الهضم؛ بفضل محتواها من الألياف، فإن فاكهة أملا تسهم بشكل فعال في تعزيز عملية وتقليل التهابات المعدة وتحفيز حركة الأمعاء الطبيعية.

تعزيز مناعة الجسم: فاكهة أملا غنية بفيتامين سي "C" الضروري لتقوية مناعة الجسم، ويساعد هذا الفيتامين الجسم على زيادة إنتاج خلايا الدم البيضاء؛ ما يقوي المناعة ضد العدوى والالتهابات السببية للأمراض. مكافحة السرطان: تحتوي فاكهة أملا الهندية على العديد من مضادات الأكسدة والفلانوفونويدات مثل حمض الإبيجيك وحمض الجالنيك، وهي أحماض فعالة في تقليل ومكافحة الإصابة بالسرطان من خلال تقليل نسبة الجذور الحرة في الجسم.

تخفيف الوزن: يسهم عصير الأملا في خسارة الوزن؛ لكونه قليل السعرات الحرارية، كما تعمل الألياف فيه على تحسين الهضم وتسريع عملية التمثيل الغذائي؛ ما يزيد من حرق الدهون وخفض مستويات الكوليسترول الضار في الدم. كما أن فيتامين C وأحماض أوميغا 3

الدهنية الموجودة في هذا العصير، لها دور فعال في زيادة الطاقة دون زيادة السعرات

الحرارية أو الدهون في الجسم. تعزز صحة الجلد: يعمل التركيز العالي من فيتامين C في الأملا على تحفيز إنتاج الكولاجين؛ ما يعزز من مرونة الجلد ويقلل من علامات الشيخوخة. يمكن أن يؤدي الاستهلاك المنتظم لها إلى بشرة أكثر إشراقاً وتماسكاً.

تدعم وظائف الكبد: تشير الدراسات إلى أن الأملا لها خصائص وقائية للكبد؛ ما قد يحمي الكبد من التلف ويحسن وظيفته بشكل عام. تستخدم فاكهة الأملا الهندية غالباً في منتجات العناية بالشعر لتقوية الشعر وتقليل تساقطه وتحسين صحة فروة الرأس بشكل عام.

تدعم صحة الكلى: أظهرت الدراسات أن مستخلص الأملا يمكن أن يساعد في الحماية من تلف الكلى والحفاظ على وظائف الكلى.

صحة البصر: تحتوي الأملا على الكاروتين، الذي يمكن أن يساعد في تحسين الرؤية وخفض خطر الضمور البقعي المرتبط بالعمر.

خصائص مضادة للالتهابات: تساعد مضادات الأكسدة الموجودة للالتهابات الطبيعية الموجودة في الأملا على تقليل الالتهاب وتخفيف الألم المرتبط بالحالات الالتهابية مثل التهاب المفاصل.

تعزيز وظائف الدماغ: تساعد مضادات الأكسدة الموجودة في الأملا على تحسين الذاكرة والوظيفة الإدراكية من خلال حماية الدماغ من الضرر التأكسدي. تحتوي فاكهة الأملا الهندية على نسبة منخفضة من السعرات الحرارية والسكر؛ ما يجعلها مثالية للوجبات الخفيفة والوجبات الغذائية. يحتوي نصف كوب من ثمار الأملا على 33 سعرة حرارية فقط، وأقل من جرام واحد من البروتين والدهون، و8 غرامات من الكربوهيدرات، و3 غرامات من الألياف، ولا تحتوي على سكر. علاوة على ذلك، فإن الأملا غنية بمضادات الأكسدة، بما في ذلك الفلافونول والبوليفينول والقلويدات والفلانوفونويدات. ترتبط هذه المركبات بفوائد صحية، مثل تحسين الذاكرة وتقليل خطر الإصابة بأمراض مزمنة مثل مرض



القلب مرض السكري والسرطان.

الفيتامين C وأحماض أوميغا 3 الدهنية الموجودة في هذا عصير الأملا، لها دور فعال في زيادة الطاقة دون زيادة السعرات الحرارية أو الدهون في الجسم.

فاكهة الأملا الهندية وصحة الشعر

لا شك أن عصير الأملا مفيد لصحة الشعر من عدة جوانب؛ إذ يمكن أن يتم تناوله أو تطبيقه موضعياً على الشعر، فكمية المعادن والمواد المضادة للأكسدة والمواد الغذائية التي يحتويها العصير تعمل على تعزيز نمو الشعر عند تناوله، كذلك فإن تدليك فروة الشعر بالعصير يساعد على تقليل وتهدة الالتهاب، وتعزيز صحة بصيلا الشعر ومنع ظهور القشرة؛ لذلك تفضل الكثير من النساء خلط عصير أملا مع منتجات الشعر أو بغسل الشعر العضوي، الذي يساعد على زيادة تألق ولعان الشعر، خاصة بالنسبة للواتي يعانين من الشعر الهش أو الشعر المتقصف.

محتوى فاكهة الأملا الهندية

تتميز هذه الفاكهة باحتوائها على كميات كبيرة من فيتامين C التي تعادل كمية فيتامين C الموجودة في 20 برتقالة. وهذا الفيتامين هو مضاد للأكسدة؛ ما يحمي الجسم من التأثيرات الضارة للجذور الحرة والسوموم، ويمنع ظهور تأثيرات تقدم العمر في الجسم، وضروري لإنتاج الكولاجين الذي يحافظ على نضارة الجلد والشعر، ويقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب، إضافة إلى تعزيز مناعة الجسم ضد الأمراض. مضادات الأكسدة: تحتوي هذه الفاكهة على مخزون عالٍ من مضادات الأكسدة، أعلى مما هو موجود في أي نوع آخر من أنواع التوت، وكذلك يفوق هذا المحتوى ما هو موجود في العديد من الفواكه والخضار، وتشمل هذه المضادات العديد من الأنواع التي لها آثار إيجابية في صحة الجسم. تحتوي على كميات جيدة من الألياف الغذائية.

تحذير من مسكن ألم شهير

حذرت دراسة جديدة من خطورة تناول الباراسيتامول بشكل منتظم بالنسبة لكبار السن، إذ يشكل خطراً على صحتهم، تتمثل في مضاعفات صحية مثل النزيف الداخلي وأمراض الكلى المزمنة. وكشفت دراسة موسعة أجراها خبراء من جامعة نوتنغهام وجود علاقة تعتمد على الجرعة بين استخدام الباراسيتامول وظهور مشاكل في الجهاز الهضمي والقلب والكلى. وتبنت البحث صحة أكثر من نصف مليون شخص فوق سن الـ 65 على مدار 20 عاماً، وأظهر أن الأشخاص الذين وُصف لهم دواء الباراسيتامول مرتين خلال ستة أشهر، كانوا الأكثر عرضة لمضاعفات صحية، مثل قرحة المعدة، وفشل القلب، وارتفاع ضغط الدم، وأمراض الكلى المزمنة، وفقاً لما ورد في صحيفة "دايلي ميل" البريطانية. وكما زادت كمية الباراسيتامول التي يتناولها الشخص، زادت احتمالية تعرضه لنزيف أو تمزق في قرحة المعدة. يُوصف الباراسيتامول عادة لكبار السن لتخفيف أعراض الأمراض المزمنة مثل التهاب المفاصل وهشاشة العظام، لطالما اعتبر أنه أكثر لطفاً على الأمعاء والمعدة من مسكنات الألم غير الستيرويدية مثل الإيبوبروفين. وتشير الدراسات إلى أن حوالي 90% من الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 75 عاماً يتناولون الباراسيتامول بانتظام لعلاج آلام المفاصل والعظام وآثار السقوط.

100 مليون حبة كتبغون في ألعاب أطفال

أعلنت وزارة الداخلية التابعة لإدارة العمليات في سوريا عن إتلاف 100 مليون حبة من مخدر الكيتاغون مملوكة الماهر الأسد شقيق الرئيس السوري المخلوع بشار الأسد قبل تصديرها للخارج. وقال المكتب الإعلامي بوزارة الداخلية في بيان إنه بعد الرصد والمتابعة، تمكنت إدارة مكافحة المخدرات من الحصول على معلومات تفيد بوجود شحنات من حبوب كيتاغون مجهزة للتصدير عبر مرافق اللاذقية إلى عدة دول عربية وغربية، بحسب وكالة الأنباء السورية (سانا). وأضاف البيان أنه بعد إجراء التحريات اللازمة، تم تحديد مواقع الشحنات المخفية في مستودعات قرب مرافق اللاذقية، والتي تعود ملكيتها للمهرب المجرم ماهر الأسد.

لماذا يسبب الحمل أحلاماً غريبة؟

الصور المحيرة واللحظات غير المنطقية التي تظهر في الأحلام قد تكون غريبة تماماً لأي شخص، ولكن يبدو أن إحدى السمات المميزة للحمل هي ظهور أحلام شديدة التوتر أو تبدو غريبة أكثر من المعتاد.

وفي التفسير العلمي أثناء الحمل يقوم دماغك بنشاط بفرز التجارب والحوافز الأخيرة، ويُعتقد أن الحلم يلعب دوراً في تعزيز الذاكرة ومعالجة المعلومات الجديدة، كما قال الدكتور ريان دونالد، وهو طبيب وأستاذ مساعد في طب النوم في مركز ويكستر الطبي بجامعة ولاية أوهايو، لوقع "لايف ساينس".

ولكن إذا انقطع دورة نوم الشخص واستيقظ أثناء مرحلة حركة العين السريعة، فسيكون أكثر قدرة على تذكر ما يحلم به بوضوح، وغالباً ما تعاني النساء الحوامل من اضطرابات النوم في مراحل مختلفة من الحمل، وفقاً للدكتورة جولي ليفيت، طبيبة أمراض النساء والتوليد ومعلمة سريرية في نورث وسترن ميديسين في شيكاغو.

وجودة النوم تكون في أسوأ حالاتها قبل الولادة مباشرة كما تقول ليفيت، فيجب عليك الاستيقاظ للتبول في الليل، وإلا قد تشخرين أو تصابين بانقطاع النفس أثناء النوم.

وأضاف دونالد أن متلازمة تململ الساقين، وهي اضطراب يسبب رغبة شديدة في تحريك الساقين، يمكن أن تظهر أيضاً أثناء الحمل وتقطع النوم الذي تحتاجه بشدة. وقال دونالد إن اضطراب النوم المتكرر يزيد من احتمالية الاستيقاظ أثناء مرحلة حركة العين السريعة من دورة النوم، ما يجعل الأحلام تبدو أكثر فورية وكثافة ولا تنسى.

احذر.. علاج الشعر في

الصالونات قد يصيبك بالسرطان

أصدرت السلطات الصحية الأمريكية، تحذيراً جديداً مثيراً للقلق بشأن الفورمالدهيد، وهي مادة كيميائية موجودة في منتجات فرد الشعر، وكثير من الصناعات، من المنسوجات إلى البناء. ويتأسى هذا بعد مراجعة طال انتظارها بشأن سلامة المادة الكيميائية، وفق "دايلي ميل".

وحذر المسؤولون من أن المادة التي توجد في كل مكان تقريباً، تزيد من خطر الإصابة بالسرطان. ولطالما كان الخبراء قلقين بشأن وجود

هذه المادة في علاجات فرد الشعر الكيميائية أو استرخائه. ومواد الفورمالدهيد أو الفورمالين أو الميثيلين جليكول، تعمل على استرخاء تجعدات الشعر عن طريق التفاعل مع الكيراتين، وهو البروتين الذي يساعد في تكوين الشعر، وعندما يتم تطبيق الحرارة على الشعر في نهاية العلاج، من مجفف الشعر أو مكواة فرد الشعر، يتم انبعث غاز الفورمالدهيد في الهواء.

ويتم استنشاق هذا الغاز عديم اللون، مما يسبب في أفضل الأحوال تهيج العين والجهاز التنفسي، وفي أسوأ الأحوال زيادة خطر الإصابة بسرطان الرأس والرقبة على المدى الطويل.



احذر! تغزير الحليب في باب التلاجة

حذر خبراء شركة الأجهزة المنزلية "بيكو" من خطأ شائع يرتكبه كثيرون بوضع الحليب في باب التلاجة، حيث تؤدي هذه الممارسة إلى تسرب الزجاجات عند ميلها، مما قد يؤثر على جودة الحليب وسلامته. ووصفت الشركة وضع زجاجات الحليب في باب التلاجة بالفكرة السيئة، إذ تتسبب في إهدار الحليب وبالتالي تكبد المزيد من الأموال، نظراً لأن باب التلاجة، هو الجزء الأكثر دفئاً بسبب الفتح المتكرر، وتقول بيكو، وهي شركة رائدة في صناعة الأجهزة المنزلية، إن الأسر في المملكة المتحدة تتخلص من حوالي 250 جنيهاً إسترلينياً من الطعام لكل شخص في السنة، أي ما يعادل 1000 جنيه إسترليني لعائلة مكونة من أربعة أفراد. وأشارت الشركة إلى أن تنظيم التلاجة بطريقة صحيحة يعد عاملاً حاسماً في تقليل هدر الطعام والحفاظ على جودته، موضحة أنه ليس مجرد مسألة جمالية، بل يؤثر بشكل مباشر على مدة صلاحية الطعام وميزانية الأسرة. ولقنت الشركة إلى تخصيص مناطق في التلاجة لجعل الطعام يدوم لفترة أطول، كالتالي: الرف السفلي، كونه الأبرد، مثالي للحوم النيئة. الرفوف الوسطى تحافظ على الظروف المثالية للمنتجات الألبان والطعام الحضر.



منوعات الفكر

22

باستخدام الروبوت من متبرع متوفى

نجاح كليفلاند كلينك أبوظبي في إجراء أول عملية لزراعة مزدوجة لكليتين

•• أبو ظبي - الفجر

نجح مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي، جزء من مجموعة M42، في إجراء أول عملية في دولة الإمارات لزراعة مزدوجة لكليتين باستخدام الروبوت من متبرع متوفى، بما يتواءم إنجازاً لافتاً على مستوى المنطقة في قطاع الرعاية الصحية. وتضمنت الجراحة زراعة اثنتين من الكلى من متبرع واحد متوفى على مريض إماراتي يبلغ من العمر 78 عاماً بعد معاناته مع مرض الكلى في مراحله الأخيرة، بما أجبره على الخضوع لإجراءات غسيل الكلى طيلة ثلاث سنوات قبل الجراحة.

وعلى النقيض من إجراءات زراعة الكلى التقليدية التي تنطوي عملياً على زراعة كلية واحدة، كانت الزراعة المزدوجة لكليتين أمراً ضرورياً في هذه الحالة، نظراً لعدم قدرة إحدى الكليتين المتبرع بهما لوحدها من توفير الوظائف الكافية لتلبية الاحتياجات الأيضية للمريض. وعبر زراعة الكليتين، تمكن الأطباء من تحسين الوظائف الكلوية للمريض، التي شكلت عاملاً حيوياً في تعافيه الكامل لينتمتع بالصحة على المدى الطويل. وتعتبر الزراعة المزدوجة لكليتين إجراءً ضرورياً في الحالات التي تكون فيها الكلى المتبرع بها أصغر حجماً أو تكون كلية واحدة غير قادرة على تلبية الوظائف المطلوبة، وهو ما يحدث أحياناً عند أخذ الكلى من متبرع متوفى.

وعبر الدكتور جورجس-باسكال هير، الرئيس التنفيذي لمستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي عن فخره بطريق الرعاية في المستشفى نظير نجاحه في تحقيق هذا الإنجاز مرشحاً مكانة كليفلاند كلينك أبوظبي الرائدة في الابتكارات الطبية، وأضاف: "يسلم نجاح الزراعة المزدوجة لكليتين باستخدام الروبوت الضوء على التزامنا بتقديم الرعاية عالمية المستوى والارتقاء بحدود التميز الطبي. ولا تعتبر هذه العملية إنجازاً لافتاً للمستشفى فحسب، بل للمنطقة بأسرها. ونحن فخورون بمنح مرضانا سبل الوصول اليسيرة لأكثر التقنيات الجراحية تطوراً، والتي ستحسن دون أدنى شك من جودة حياتهم".

وجاء استخدام الروبوت في تنفيذ هذا الإجراء المعقد ليرسي معياراً جديداً في جراحات زراعة الأعضاء، مقدماً للمرضى خياراً أقل تدخلاً، يقلص من الفترة اللازمة لتعافيهم، ويحسن من مخرجاتهم العلاجية على المدى الطويل. وبعد معاناة المريض من مضاعفات عديدة ناجمة عن غسيل الكلى، بات اليوم يظهر مؤشرات إيجابية على التعافي بعد الجراحة.

وتولى قيادة هذا الإجراء الجراحي الدكتور بشير سنكري رئيس معهد أمراض المسالك البولية بمعهد التخصصات الجراحية الدقيقة في مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي، وشدد على أهمية هذا التطور اللافت



في إرساء المعايير الجديدة في تقديم الرعاية والسعي الدؤوب نحو تحسين جودة حياة مرضائنا". وأضاف الدكتور محمد التمامي الجراح الرئيسي في قسم المسالك البولية بكليفلاند كلينك في الولايات المتحدة: "تمثل تقنية الزراعة المزدوجة لكليتين باستخدام الروبوت تطوراً هاماً في إجراءات زراعة الأعضاء، إذ تزيد من عدد المتبرعين وتقلص من زمن الانتظار في ذات الوقت. وتمتص هذه التقنية بدقة معززة، وتمكن الجراح من رؤية موضع الإجراء بشكل ثلاثي الأبعاد عالي الدقة، وتمنحه المرونة وتتيح له تنفيذ العملية عبر جرح صغير، بدلاً من الجروح الكبيرة، ويقود ذلك لتحسين المخرجات العلاجية

بالقول: "بعد العديد من الاكتشافات الثورية في مجال زراعة الكلى، سجلنا إنجازاً آخر بتقديم عملية الزراعة المزدوجة لكليتين باستخدام الروبوت. ونتيح لنا هذه التقنية تحسين الوظائف الكلوية للمريض من خلال زراعة كليتين بشكل متزامن وتعزيز فرصه لعيش حياة معافاة على المدى الطويل وتحسين مخرجاته العلاجية، بدلاً من تركه أمام مخاطر التعرض لخلل في وظائف الأعضاء. ونحرص في مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي دائماً على تخطي الحدود المألوفة للابتكارات الطبية، نحو إيجاد أساليب جديدة أكثر كفاءة لتحسين صحة المرضى ونتائجهم العلاجية. وسنسر في سبيل ذلك خبراتنا متعددة التخصصات وتقنيات السباق، لنتمكن من المضي قدماً

بمشاركة كلية محمد بن راشد للإدارة الحكومية

محمد بن خليفة آل مكتوم يشهد تخريج 18 منتسباً من أراضي دبي

•• دبي - الفجر

احتفت دائرة الأراضي والأملاك في دبي وكلية محمد بن راشد للإدارة الحكومية بتخريج 18 منتسباً من مديري الإدارات في الدائرة ضمن "برنامج إعداد القيادات العقارية"، الذي نظّمته الكلية مؤخراً، في خطوة تعكس التزام أراضي دبي المستمر بتطوير مهارات موظفيها وتعزيز كفاءتهم من خلال برامج تدريبية متخصصة تساهم في تحقيق المزيد من التميز والجودة في تقديم الخدمات للمتعاملين.

وقد شهد حفل التخريج الذي أقيم في مقر الدائرة، حضور سمو الشيخ محمد بن خليفة آل مكتوم، رئيس دائرة الأراضي والأملاك في دبي، وسعادة المهندس مروان أحمد بن غليظة، مدير عام الدائرة، وسعادة الدكتور علي بن سيّاح المري، الرئيس التنفيذي - كلية محمد بن راشد للإدارة الحكومية، إلى جانب عدد من القيادات من الجهتين.

ويأتي "برنامج إعداد القيادات العقارية" كأحد ثمار اتفاقية الشراكة التي وقّعها الطرفان في وقت سابق لترسيخ التعاون الأكاديمي وتبادل الخبرات، ويهدف إلى تعزيز القدرات القيادية للمشاركين وتزويدهم بأدوات عملية تمكنهم من مواجهة التحديات الحالية والمستقبلية، إلى جانب التركيز على تمكينهم من فهم عميق لفاهيم القيادة والإدارة الحديثة وتطبيقها بشكل



في رأس المال البشري المواطن، بما يتماشى مع توجيهات القيادة الرشيدة التي تؤكد على أهمية تمكين الكفاءات الوطنية وإعدادها لتكون قادرة على قيادة المستقبل وصنع القرارات المؤثرة". وأضاف: "إن التعاون مع كلية محمد بن

علي، بما يدعم قدرتهم على اتخاذ قرارات استراتيجية فعّالة. وفي هذا السياق، صرح سعادة المهندس مروان أحمد بن غليظة قائلاً: "نحن فخورون بتخريج هذه الدفعة المتميزة من موظفيها، التي تمثل استثماراً مباشراً

توفير دعم شامل على المستوى التعليمي والمهني

جامعة زايد تتعاون مع مؤسسة الفراشة لتعزيز فرص تدريب وتوظيف الطلبة من أصحاب الهمم

•• دبي - الفجر

أبرمت جامعة زايد توقيع اتفاقية تعاون مع مؤسسة الفراشة "ذا باترفلاي"، وهي مؤسسة اجتماعية رائدة في تقديم خدمات الدعم والإدماج وتتخذ من العاصمة أبوظبي مقراً لها، وذلك بهدف تعزيز فرص التوظيف الشامل لأصحاب الهمم. وقد تم توقيع مذكرة التفاهم في حرم جامعة زايد بإمارة دبي مؤخراً، بحضور مدير الجامعة بالإمارة الأستاذ الدكتور مايكل آلن، وماريلينا دي كوستي، مؤسسة ورئيس التنفيذي مؤسسة الفراشة وعدد من أعضاء أسرة الجامعة والمؤسسة.

تؤكد هذه الشراكة التزام جامعة زايد الطويل الأمد بتمكين أصحاب الهمم من خلال توفير دعم شامل على المستوى التعليمي والمهني، وتلعب إدارة التسهيلات الطلابية بجامعة زايد دوراً حيوياً في ضمان تكافؤ الفرص للطلبة من أصحاب الهمم من خلال تقديم دعم أكاديمي وتقني ومهني مخصص. ويعمل القسم على إعداد الطلبة من أصحاب الهمم لدخول سوق العمل بثقة ومهارات تمكنهم من التميز في مساراتهم المهنية.

تعزز هذه الشراكة مع مؤسسة الفراشة هذه المهمة من خلال خلق مسارات وظيفية حيوية للطلبة والخريجين من أصحاب الهمم. وبموجب هذه الشراكة، ستوفر مؤسسة الفراشة فرص تدريب وظيفي ووظائف مصممة لتناسب مهارات واحتياجات الطلبة من أصحاب الهمم، على أن يتم تسهيل

سياسات توظيف شاملة، بما في ذلك مبادرة "نافس". إلى جانب جلسات التوعوية حيث ستقدم مؤسسة الفراشة جلسات توعية حول التنوع العصبي لوظفي وطلبة جامعة زايد، مما يعزز فهماً أعمق لممارسات الشمولية.

ويجدر التأكيد على الشراكة، قال الأستاذ الدكتور مايكل آلن، مدير جامعة زايد بالإمارة: "تفخر جامعة زايد بالتعاون مع مؤسسة الفراشة لتوفير فرص ذات مغزى لطلبتنا وخريجينا من أصحاب الهمم. يضمن قسم إدارة التسهيلات الطلابية لدينا حصول الطلبة من أصحاب الهمم على فرص تعليمية متكافئة وتمكينهم من النجاح في سوق العمل. تتماشى هذه الشراكة مع رؤيتنا لبناء مجتمع شامل يزدهر فيه الجميع ويسهمون فيه بشكل فاعل". من جانبها، صرّحت ماريلينا دي كوستي، مؤسسة ورئيس التنفيذي لمؤسسة الفراشة: "يسعدنا توقيع مذكرة التفاهم هذه والدخول في شراكة هادفة مع جامعة زايد. مشاركتهم أساسية لتعزيز الحوار والفهم بين قطاعي التعليم والتوظيف، مما يمهد الطريق للتوظيف الشامل. معاً، نهدف إلى خلق فرص وظيفية ذات مغزى للطلبة من أصحاب الهمم، ونجهيزهم لسوق العمل مع إعداد أماكن العمل لاستقبال الموظفين من أصحاب الهمم".

من خلال هذه الشراكة، تواصل جامعة زايد ريادتها في تعزيز التنوع والمساواة والشمولية في سوق العمل بدولة الإمارات، مما يعكس التزامها بتوفير بيئة داعمة لأصحاب الهمم داخل الحرم الجامعي وفي حياتهم المهنية.

وهذه ممارسات بيئة العمل الشاملة من خلال اجتماعات تُعقد مرتين شهرياً. إضافة إلى المعارض التوظيف حيث ستشارك مؤسسة الفراشة في فعاليات التوظيف التي تنظمها جامعة زايد، لتشجيع التعاون وتعزيز مبدأ الشمولية في سوق العمل. إضافة إلى ورش العمل وبرامج الإرشاد حيث سيعمل الطرفان على تنظيم ورش عمل ومبادرات إرشادية والدعوة إلى

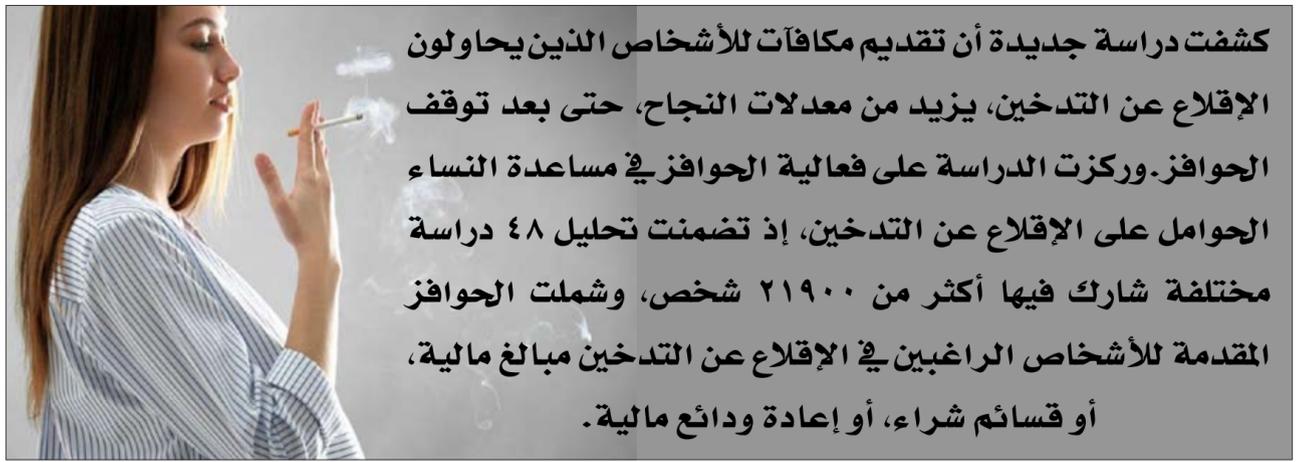


هذه الفرص من خلال مكتب تطوير المسار المهني بجامعة زايد، الذي سيوجه المرشحين خلال عملية الاختيار ويربطهم بأصحاب العمل المحتملين. تشمل الشراكة عدداً من المبادرات المؤثرة، مثل: المشاركة المجتمعية حيث سيشارك طلبة جامعة زايد من أصحاب الهمم بشكل نشط في لجنة التوظيف الخاصة بـ مؤسسة الفراشة حيث سيكتسبون مهارات التوظيف



منوعات العقل والجسد

23



كشفت دراسة جديدة أن تقديم مكافآت للأشخاص الذين يحاولون الإقلاع عن التدخين، يزيد من معدلات النجاح، حتى بعد توقف الحوافز. وركزت الدراسة على فعالية الحوافز في مساعدة النساء الحوامل على الإقلاع عن التدخين، إذ تضمنت تحليل ٤٨ دراسة مختلفة شارك فيها أكثر من ٢١٩٠٠ شخص، وشملت الحوافز المقدمة للأشخاص الراغبين في الإقلاع عن التدخين مبالغ مالية، أو قسائم شراء، أو إعادة ودائع مالية.

تعمل على النظام النفسي في الدماغ

المكافآت المالية ربما تساعد على الإقلاع عن التدخين

الدوبامين، وهو الناقل العصبي الذي يساهم في الشعور بالسعادة والراحة، وعندما يتم تقديم حوافز مالية، فإنها توفر بديلاً إيجابياً لهذا النظام، مما يساعد المدخنين على التغلب على الرغبة الشديدة في التدخين.

مخاطر التدخين

وتشير الدراسة إلى الحاجة لزيد من البحث حول الفروقات بين الحوافز المالية المرتفعة والمنخفضة وتأثيرها على مختلف الفئات السكانية، مع التركيز على البلدان ذات الدخل المنخفض والمتوسط حيث لا يزال عبء استخدام التبغ مرتفعاً. وأوضحت المؤلف الرئيسية للدراسة كيتلين نوتلي الباحثة في كلية نورويتش الطبية التابعة للجامعة، أن التدخين هو السبب الرئيسي للأمراض والوفيات المبكرة، وأن الإقلاع عنه ضروري لتمكين الأفراد من العيش بصحة جيدة لفترة أطول. وأضافت: "نحن الآن واثقون جداً من أن الحوافز تساعد الناس، بما في ذلك الحوامل، على الإقلاع عن التدخين بشكل أفضل من عدم تقديم حوافز. والأدلة تشير أيضاً إلى أن فعالية الحوافز تستمر حتى بعد توقفها".

في الدراسة "جيمي هارتمان-بويس" الباحث بجامعة ماساتشوستس إمبرست إن الحوافز المالية تعمل على النظام النفسي في الدماغ، مما يساعد المدخنين على التغلب على إدمان النيكوتين. وأضاف أن الأشخاص الذين شاركوا في الدراسات حاولوا مراراً الإقلاع عن التدخين، ولم ينجحوا حتى تلقوا هذه الحوافز. وعندما يتلقى المدخنون مكافآت مالية مقابل الإقلاع عن التدخين، تُفعل هذه الحوافز المناطق المسؤولة عن الشعور بالرضا والإنجاز في الدماغ، مما يعزز لديهم الشعور بالتحفيز للاستمرار في السلوك الصحي.

ويتمتع الإدمان على النيكوتين بشكل كبير على نظام المكافأة في الدماغ، إذ يؤدي التدخين إلى إطلاق

ووجد الباحثون أن الأشخاص الذين تلقوا مكافآت كانوا أكثر عرضة للإقلاع عن التدخين، مقارنةً بأولئك الذين لم يتلقوا أي حوافز، إذ استمر نجاحهم لأكثر من ستة أشهر بعد بدء التجربة.

وأظهرت النتائج أنه من بين كل 100 شخص تلقوا حوافز مالية، تمكن 10 أشخاص من الإقلاع عن التدخين بنجاح لمدة ستة أشهر أو أكثر، مقارنةً بسبعة أشخاص فقط من المجموعة التي لم تتلق حوافز.

أكدت الدراسة أن النساء الحوامل اللواتي تلقين مكافآت كن أكثر قدرة على الإقلاع عن التدخين مقارنةً بالمجموعة التي لم تتلق، سواء في نهاية الحمل أو بعد ولادة الطفل.

وأظهرت البيانات أن من بين كل 100 امرأة حامل تلقت حوافز مالية، تمكنت 13 منهن من الإقلاع عن التدخين لمدة ستة أشهر أو أكثر، مقارنةً

بست نساء فقط من المجموعة الأخرى. وأشارت الدراسة إلى أن قيمة المكافآت المالية لم تؤثر بشكل كبير على النتائج، سواء كانت المكافآت صغيرة (أقل من 100 دولار أمريكي) أو كبيرة (أكثر من 700 دولار أمريكي).

ومع ذلك، لاحظ الباحثون صعوبة إجراء مقارنة عادلة بسبب اختلاف أهمية المال بين الثقافات، والبلدان المختلفة التي شملتها الدراسات.

الإقلاع عن التدخين
وقال المؤلف المشارك



صور مرعبة توضح تأثير قلة النوم على ملامحك وصحتك!

ومن خلال صورة ثلاثية الأبعاد، يظهر كيف يمكن أن يتغير جسم الإنسان بسبب قلة النوم، حيث تعاني "هانا" من عيون حمراء وتجاعيد وفقدان الشعر (الثعلبية)، بالإضافة إلى مشاكل جلدية مثل اليرقان.

لكن الآثار السلبية لا تقتصر على التغيرات الجسدية فقط، فـ "هانا" تظهر أيضاً تدهوراً في الذاكرة قصيرة المدى وزيادة الحساسية للألم مع الآم النوم على أجزاء الجسم المختلفة، مثل الدماغ والجهاز المناعي والعضلات والجلد والعينين والشعر. وتعاون فريق البحث مع فنانين ورسامي الرسوم المتحركة لإنشاء هذه الشخصية الافتراضية بهدف توعية الناس بخطورة هذه العادات.

وحضت دراسة جديدة الآثار الصحية المدمرة التي قد تنجم عن قلة النوم، حيث قدمت صورة مرعبة لمستقبل الأشخاص المحرومين من النوم.

وفي الدراسة، تم تصميم شخصية "هانا" الافتراضية لتوضيح التأثيرات الجسدية والنفسية التي قد تنتج عن قلة النوم، استناداً إلى دراسات أكاديمية منشورة منذ عام 2010، تناولت التأثيرات الجسدية لقلة النوم على أجزاء الجسم المختلفة، مثل الدماغ والجهاز المناعي والعضلات والجلد والعينين والشعر. وتعاون فريق البحث مع فنانين ورسامي الرسوم المتحركة لإنشاء هذه الشخصية الافتراضية بهدف توعية الناس بخطورة هذه العادات.

وهذه العادات،

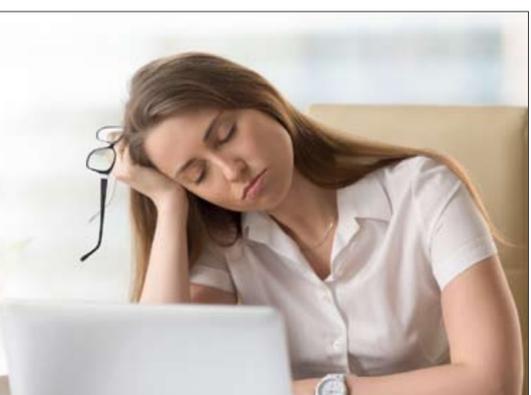
وأوضحت الدراسة أن الإرهاق الشديد الناتج عن قلة النوم أدى إلى منع "هانا" (افتراضياً) من ممارسة الرياضة، ما ساهم في زيادة وزنها بشكل ملحوظ، كما أن قلة النوم أثرت على الهرمونات التي تتحكم في الشعور بالجوع والشبع، ما فاقم من مشكلة زيادة الوزن. والأكثر إثارة للقلق، هو أن قلة النوم المستمرة أدت إلى ضمور عضلاتها، ما جعل ذراعها وساقها يظهران بحجم أصغر.

وبهذا الصدد، قالت الدكتورة صويجي بوستوك، خبيرة النوم التي تعاونت مع Bensons for Beds التي ابتكرت "هانا"، "لقد تسارع البحث في أهمية النوم الجيد والمستمر لصحة الإنسان في السنوات الأخيرة، إلا أن الكثير منا لا يدرك تأثير قلة النوم على إيقاعاتنا اليومية التي تتحكم في وظائفنا الفسيولوجية".

وأضافت: "الدراسات أظهرت أن قلة النوم على المدى الطويل تزيد من خطر الإصابة بعدد من الأمراض، مثل السمنة وأمراض القلب ومرض السكري من النوع 2. وإذا استمر هذا النمط من النوم، فقد تكون العواقب صحية قاتلة".

وقالت ليزا ريتشاردز، مديرة التسويق في Bensons for Beds، "تمثل شخصية "هانا" أسوأ سيناريو لما قد يحدث لشخص يعاني من روتين نوم سيئ وفراش غير مريح. والهدف منها هو حث الناس على التفكير بجدي أكبر في جودة نومهم".

وأوضحت أن بعض الطرق لتجنب الأعراض السلبية لقلة النوم تشمل: ممارسة النشاط البدني بانتظام والحفاظ على وقت نوم ثابت والتعرض لأشعة الشمس الطبيعية خلال اليوم وتجنب الأجهزة الإلكترونية قبل النوم وتنظيم مواعيد الطعام بحيث يتم تناول الوجبات قبل النوم بوقت كاف.



دراسة جديدة تظهر قدرة الحليب الخام على نقل فيروسات الإنفلونزا للبشر

وتهدف الدراسة إلى قياس مخاطر انتقال فيروس الإنفلونزا عبر الحليب الملوث. وأظهرت النتائج أن السلالة المعنية من فيروس H1N1 تبقى قابلة للعدوى لمدة خمسة أيام في الحليب الخام المبرد، ما يجعل الحليب الخام يشكل مصدر خطر صحي كبير.

وتظهر العديد من الدراسات أن منتجات الألبان غير المبسترة تشكل خطراً صحياً، حيث وجد تحليل أجري عام 2018 أن منتجات الحليب الخام والجبن تسبب 96% من الحالات الموثقة للأمراض الغذائية المرتبطة بالألبان خلال فترة خمسة أعوام.

وأدى ظهور سلالة H5N1 من فيروس إنفلونزا الطيور شديد العدوى (HPAI) في الأبقار الحلوب هذا العام إلى جعل الحليب الخام أكثر خطورة.

وقد أظهرت بعض الأدلة وجود هذه السلالة في منتجات حليب خام تبيع تجارياً، بالإضافة إلى انتقال العدوى إلى حيوانات مثل القطط التي تشرب الحليب الخام، لكن فريق جامعة ستانفورد يقولون إن بحثهم هو الأول الذي يخصص استمرار الإنفلونزا في الحليب الخام في ظل ظروف أكثر واقعية بالنسبة للناس.

وفي الدراسة، أجرى الباحثون تجارب على عينات من الحليب الخام أضيف إليها جرعة من سلالة H1N1 للإنفلونزا، مماثلة لتلك المكتشفة في منتجات الحليب المعلبة المتداولة.

وأبقيت العينات في درجات حرارة مبردة لفحص مدى بقاء الفيروسات معدية. وأظهرت النتائج أن الفيروس يظل معدياً لمدة تصل إلى خمسة أيام، بينما يتم القضاء عليه بالكامل عند المعالجة الحرارية، المعروفة بالبيسترة.

وقالت الباحثة ألكساندريا بوم من جامعة ستانفورد: "تظهر نتائجنا المخاطر المحتملة لنقل إنفلونزا الطيور عبر استهلاك الحليب الخام، وأهمية المعالجة الحرارية كوسيلة للحد من هذا الخطر".

وبيّنا اعتمدت الدراسة سلالة H1N1. أظهرت دراسات سابقة إلى أن السلالتين (سلالة H5N1 و H1N1) تظهران معدلات تلاشي متشابهة عند التعرض لبيئات الحليب. وهذا يعني أن سلالة H5N1 قد تشكل تهديداً مشابهاً.

يقول باحثون إن الحليب الخام قد يكون أكثر خطورة مما كان مفترضاً، بعد أن وجدوا أدلة على أن فيروسات الإنفلونزا التي تنتهي في الحليب الخام يمكن أن تظل معدية لمدة تصل إلى أسبوع تقريباً.

وكشفت الدراسة التي أجرتها جامعة ستانفورد أن فيروس الإنفلونزا قد يبقى معدياً في الحليب الخام لمدة تصل إلى خمسة أيام عند حفظه في درجات حرارة مبردة، ما يظهر أن الحليب الخام يمثل مساراً محتملاً لنقل فيروس الإنفلونزا، خاصة سلالات إنفلونزا الطيور التي تنتشر حالياً بين الأبقار.

وتهدف الدراسة إلى قياس مخاطر انتقال فيروس الإنفلونزا عبر الحليب الملوث. وأظهرت النتائج أن السلالة المعنية من فيروس H1N1 تبقى قابلة للعدوى لمدة خمسة أيام في الحليب الخام المبرد، ما يجعل الحليب الخام يشكل مصدر خطر صحي كبير.

وتظهر العديد من الدراسات أن منتجات الألبان غير المبسترة تشكل خطراً صحياً، حيث وجد تحليل أجري عام 2018 أن منتجات الحليب الخام والجبن تسبب 96% من الحالات الموثقة للأمراض الغذائية المرتبطة بالألبان خلال فترة خمسة أعوام.

وأدى ظهور سلالة H5N1 من فيروس إنفلونزا الطيور شديد العدوى (HPAI) في الأبقار الحلوب هذا العام إلى جعل الحليب الخام أكثر خطورة.

وقد أظهرت بعض الأدلة وجود هذه السلالة في منتجات حليب خام تبيع تجارياً، بالإضافة إلى انتقال العدوى إلى حيوانات مثل القطط التي تشرب الحليب الخام، لكن فريق جامعة ستانفورد يقولون إن بحثهم هو الأول الذي يخصص استمرار الإنفلونزا في الحليب الخام في ظل ظروف أكثر واقعية بالنسبة للناس.

وفي الدراسة، أجرى الباحثون تجارب على عينات من الحليب الخام أضيف إليها جرعة من سلالة H1N1 للإنفلونزا، مماثلة لتلك المكتشفة في منتجات الحليب المعلبة المتداولة.

وأبقيت العينات في درجات حرارة مبردة لفحص مدى بقاء الفيروسات معدية. وأظهرت النتائج أن الفيروس يظل معدياً لمدة تصل إلى خمسة أيام، بينما يتم القضاء عليه بالكامل عند المعالجة الحرارية، المعروفة بالبيسترة.

وقالت الباحثة ألكساندريا بوم من جامعة ستانفورد: "تظهر نتائجنا المخاطر المحتملة لنقل إنفلونزا الطيور عبر استهلاك الحليب الخام، وأهمية المعالجة الحرارية كوسيلة للحد من هذا الخطر".

وبيّنا اعتمدت الدراسة سلالة H1N1. أظهرت دراسات سابقة إلى أن السلالتين (سلالة H5N1 و H1N1) تظهران معدلات تلاشي متشابهة عند التعرض لبيئات الحليب. وهذا يعني أن سلالة H5N1 قد تشكل تهديداً مشابهاً.



منوعات

الفكر

27



نهي عابدين .. دكتورة في مسلسل «شهادة معاملة أطفال»

تجسد الفنانة نهى عابدين شخصية دكتورة مسؤولة عن علاج محمد هندي وذلك ضمن أحداث مسلسل شهادة معاملة أطفال الذي يتواصل تصويره حالياً للعرض في شهر رمضان المقبل 2025، حيث انطلق العمل الشهر الماضي.

مسلسل شهادة معاملة أطفال من تأليف محمد سليمان عبد المالك وإخراج سامح عبد العزيز وإنتاج شركة United Studios، وبطولة محمد هندي، نهى عابدين، جيهان خليل، صبرى فواز، سما إبراهيم، وليد فواز، محمود حافظ، خالد أنور وعدد آخر من الفنانين، وتدور الأحداث في إطار كوميدي حيث يجسد هندي شخصية محامي يفتق من غيبوبة 20 سنة ويواجه العديد من المواقف والمفارقات الكوميدية.

وشاركت نهى عابدين في دراما رمضان الماضي خلال مسلسل «سراي» مكون من 15 حلقة، وبطولة روجينا، أحمد مجدي، مي سليم، رشا مهدي، محمد ثروت، نهى عابدين، رنا رئيس، محمود الحديني، صلاح عبد الله، ميمي جمال، مراد مكرم، محمود حجازي، مريم أشرف زكي، من تأليف أمين جمال، وإخراج رؤوف عبد العزيز، إضافة إلى مسلسل آخر.

وحلت نهى عابدين ضيفة في برنامج معكم مع الإعلامية منى الشاذلي مؤخرًا وأكدت أنها تركز في اختيار أعمالها على عدم تكرار نفسها، قائلة: «مركزة أنني مش أكرر نفسي وطول الوقت عندي هاجس وخوف أنني أعمل حاجة شبه حاجة ولما الواحد بيعمل دور أو شخصية بتتج بتتلاقى طول الوقت تقديم شغل في السكة دي».

وأضافت نهى عابدين: «أنا لا أحب أن تحصر نفسها في دور معين ودائمًا ما تعتنر عن أدوار وحريصة على اختيار الأدوار بعناية، متابعة: «من الحاجات المهمة بالنسبة لي أنني ابص في مشوار أي أدوار كثير مختلفة، وأنا مش مستعجلة ويهمني مش الشغل الكثير يهمني الشغل القليل المهم».

وعبرت نهى عابدين، عن اعتزازها بدورها في مسلسل تحت الوصاية، قائلاً: «اعتذر بدوري في مسلسل تحت الوصاية كسيدة مشاهدة وممثلة والشخصيات في المسلسل حقيقية قوي وداخلهم صراعات خيرة وشر ويهمني في النجاح أنني أحافظ على اللي وصلت له مش بالفرقة».

بعد غيابه عن الموسم السابق

أحمد أمين يقدم قصة مذكرات نشال من خلال مسلسل «النص» في رمضان 2025



يشارك الفنان أحمد أمين في المسلسل الدرامي «النص» الذي سيعرض خلال شهر رمضان المبارك لعام ٢٠٢٥، بعد غيابه عن الموسم السابق. وقد بدأ أمين بالفعل تصوير العمل الذي تدور أحداثه في ثلاثينيات القرن الماضي، مما يضيف طابعاً تاريخياً مميزاً إلى القصة.

المسلسل يعد من إنتاج شركة أروما، تحت إشراف المنتج محمد جبيلي، ويخرجه حسام علي، ويتكون من ١٥ حلقة، حيث من المقرر أن يُعرض على إحدى قنوات الشركة المتحدة.

الكثيرون أن هذا العمل سيكون جزءاً من دراما رمضان 2025، وأنه مستوحى من محتوى الكتاب. المسلسل الذي سيعرض يحمل اسم «النص»، وهو مستمد من اسم الشخصية الرئيسية في القصة.

يتناول كتاب مذكرات نشال مذكرات شخصية تعود إلى ثلاثينيات القرن الماضي، يرويها المعلم عبد العزيز النص، الذي قضى حياته في عالم النشل. تتضمن هذه المذكرات تفاصيل مثيرة تكشف عن أسرار حياة النشالين في تلك الفترة، وقد أثارت ضجة كبيرة عند صدورها، حيث احتوت على اعترافات حقيقية نُشرت لأول مرة في مجلة مصرية على لسان نشال سابق، الذي قرر التخلي عن تلك الحياة والانتقال إلى مرحلة جديدة. يجسد أمين شخصية «عبد العزيز النص»، وهو شاب نشال عاش في عشرينيات القرن الماضي، يسعى للتوبة والبحث عن مصدر رزق حلال. ومع ذلك، يجد نفسه متورطاً في صراعات سياسية وأحداث غامضة، مما يؤدي إلى تطور شخصيته بشكل معقد. تتشابك الأحداث لتكشف عن مواقف مليئة بالمفاجآت، حيث يتحول النص من مجرد نشال إلى بطل شعبي تُروى قصته عبر الأجيال، مما يضفي عمقاً على العمل الدرامي المنتظر.

«ساعته وتاريخه»

في سياق آخر، حقق الفنان أحمد أمين نجاحاً كبيراً مؤخراً من خلال مشاركته في مسلسل «ساعته وتاريخه»، الذي يتميز بتقديم مجموعة من النجوم كضيوف شرف، ومن بينهم أحمد أمين نفسه. هذا العمل يعتبر تجربة فريدة حيث يجمع بين نجوم معروفين وممثلين شباب تم اكتشافهم من خلال برنامج كاستينج، مما يضفي طابعاً جديداً على الدراما المصرية.

يضم مسلسل ساعته وتاريخه مجموعة من الأسماء اللامعة في عالم الفن، مثل أروى جودة وأحمد داس ومحمد شاهين وهبة مجدي ومايان السيد وغيرهم. يشرف على العالجة الدرامية والسيناريو والحوار محمود عزت، بينما تتولى الرؤية الفنية المخرج عمرو سلامة، مما يعكس تنوع المواهب ويعزز من جودة العمل الدرامي المقدم.

غاب الفنان أحمد أمين عن موسم رمضان 2024، حيث لم يشارك في أي عمل درامي خلال هذا الشهر الكريم. يأتي هذا الغياب بعد أن حقق أمين نجاحاً كبيراً في مسلسل الصفر الذي عُرض في رمضان 2023، حيث نال إشادة واسعة من النقاد والجمهور على حد سواء. ورغم عدم وجوده في الأعمال الدرامية الرئيسية، فقد ظهر كضيف شرف في مسلسل بابا جه الذي قام ببطولته الفنان أكرم حسني، مما يدل على استمراره في الساحة الفنية رغم غيابه عن البطولة المطلقة.



في هذا العمل، يجسد أحمد أمين شخصية «عبد العزيز النص»، وهو لص نشال عاش في عشرينيات القرن الماضي. يسعى «النص» إلى التوبة والبحث عن مصدر رزق حلال، لكنه يجد نفسه متورطاً في صراعات سياسية وأحداث غامضة. تتشابك الأحداث لتكشف عن شخصية معقدة مليئة بالمفاجآت، حيث يتحول من مجرد نشال إلى بطل شعبي تُروى قصته عبر الأجيال، مما يضفي عمقاً على شخصيته ويجعلها محط اهتمام الجمهور.

مسلسل النص يجمع بين عناصر الدراما التشويقية والكوميديا، ويشارك في بطولته مجموعة من الفنانين المميزين، منهم صديقي صخر، حمزة العيلي، أسماء أبو اليزيد، دنيا سامي، عبد الرحمن محمد، وسامية طرابلسي. «النص» هو معالجة درامية مستوحاة من كتاب «مذكرات نشال» للباحث التاريخي أيمن عثمان، وقد كتب السيناريو كل من شريف عبد الفتاح، عبد الرحمن جويش، ووجيه صبري، مع إدارة المحتوى لشركة Pensell، مما يعكس جهداً جماعياً لإنتاج عمل فني متميز.

كان قد قام الفنان أحمد أمين بمشاركة صورة من قصة مذكرات نشال الذي أصدرته دار دون للنشر والتوزيع، والذي كتبه أيمن عثمان، عبر حسابه الرسمي على موقع التواصل الاجتماعي «فيس بوك». وقد أشار هذا المنشور تفاعلاً كبيراً بين المتابعين، حيث استنتج

إنجي المقدم سيدة متخصصة

في علم الطاقة في مسلسل «كامل العدد 3»

يستمر فريق عمل مسلسل كامل العدد 3 الذي تقوم ببطولته دينا الشربيني وشريف سلامة في تصوير مشاهد المسلسل، الذي من المقرر أن يُعرض خلال شهر رمضان لعام ٢٠٢٥. وقد أفادت مصادر خاصة أن الفنانة إنجي المقدم ستظهر في العمل بشخصية سيدة متخصصة في علم الطاقة، حيث ستواجه مجموعة من التحديات والمواقف المثيرة التي تعكس جوانب مختلفة من حياتها.



وستظهر فيه جانباً شعبياً لم يسبق لها تقديمه من قبل. مسلسل سيد الناس يتناول قضايا اجتماعية شعبية، ويتكون من 30 حلقة، ويضم مجموعة من الفنانين المتميزين مثل أحمد زاهر وأحمد رزق وريم مصطفى وبشرى. إنجي المقدم تأمل أن يحقق العمل نجاحاً كبيراً ويصل إلى قلوب المشاهدين، حيث تعكس أحداثه واقعاً اجتماعياً يهم الكثيرين.

ومريم الخشت، وأحمد كمال، وتميم عبده، وأحمد جمال سعيد، وأحمد عبدالوهاب، وبندرة، وميران عبدالوارث، وجيسيكا حسام الدين، وحمزة دياب، ولينا صوفيا، ومالك عماد، بالإضافة إلى عدد من الوجوه الشابة. المسلسل من تأليف رنا أبو الريش ويسر طاهر، ويقوده الإخراج خالد الحلفاوي، بينما تتولى شركة إيجل فيلميز، برئاسة جمال سنان، إنتاج العمل.

الجزء الثاني من المسلسل، الذي يحمل عنوان كامل العدد 3، استطاع أن يحقق نجاحاً ملحوظاً ونسب مشاهدة مرتفعة خلال عرضه في موسم دراما رمضان لعام 2024. هذا النجاح يعكس تفاعل الجمهور مع القصة والشخصيات، مما يعزز من مكانة العمل في الساحة الدرامية.

تحدثت إنجي المقدم عن تجربتها كمذيعة قبل أن تخوض غمار التمثيل، حيث استضافتها الإعلامية لبيس الحديدي في برنامجها على قناة ON. وأشارت إنجي إلى أن تلك الفترة كانت من أجل سنوات حياتها، حيث بدأت مسيرتها في قناة أوربت عام 2000. وأوضحت أنها كانت تعمل كمراسلة خلال فترة خطوبتها وزواجها وحملها، مشيدة بفريق العمل الذي كان يحيط بها والذي ساهم في نجاحها خلال تلك المرحلة.

فيما يتعلق بمشاريعها الفنية الحالية، أكدت إنجي المقدم أنها تواصل تصوير مشاهداتها في مسلسل سيد الناس، الذي يشاركها فيه عدد من النجوم البارزين مثل عمرو سعد والهام شاهين. وأوضحت أنها تقدم دوراً جديداً ومختلفاً عن أدوارها السابقة، حيث



يتناول مسلسل كامل العدد 3 قضايا اجتماعية تتعلق بالشباب، حيث يسلم الضوء على التحديات التي يواجهها المراهقون وصعوبات تربية الأبناء، خاصة في ظل زيادة عددهم وتفاقم الأزمات التي يمرون بها. تجسد دينا الشربيني شخصية ليلي، التي تعمل في مجال مستحضرات التجميل، بينما يلعب شريف سلامة دور زوجها، وهو طبيب تجميل. تعيش العائلة في منزل يضم ثمانية أبناء، مما يضعهم في مواقف معقدة تتطلب منهم التعامل مع العديد من الأزمات اليومية.

يُعتبر كامل العدد 3 من الأعمال الاجتماعية الخفيفة التي تناسب جميع أفراد الأسرة، حيث يسعى إلى تقديم صورة واقعية عن الحياة الأسرية والتحديات التي تواجهها. من خلال تناول هذه القضايا، يأمل صناع العمل في إيصال رسائل هامة حول أهمية التواصل والتفاهم بين الأجيال المختلفة، مما يعكس التغيرات الاجتماعية والثقافية التي تشهدها المجتمعات العربية.

مسلسل كامل العدد هو عمل درامي يتكون من 15 حلقة، ويجمع مجموعة من أبرز النجوم في الساحة الفنية، مثل دينا الشربيني، وشريف سلامة، وإسعاد يونس، وحسين فهمي، وإنجي المقدم،

الغفل

مواد طبيعية لتخفيف آلام الأسنان



قالت طبيبة الأسنان إيرينا كورنيلينا إنه إذا شعر الشخص بالآلم في أسنانه ولا توجد عيادة عاملة، فلا داعي للقلق لأنه يمكن تخفيف الآلم باستخدام مواد طبيعية لحين مراجعة الطبيب.

وتقول: "يعتبر المحلول الملحي هو خيار منزلي لتطهير تجويف الفم وتخفيف الالتهاب والآلم. تحضير المحلول تذاب نصف ملعقة صغيرة من الملح في كوب ماء دافئ ويستخدم المحلول لشطف تجويف الفم والمضمضة لأن الملح يقلل من التورم ويقلل مؤقتاً من شدة الآلم. ويجب تكرار هذه العملية في حالة الآلم الشديد، كل 4-3 ساعات لتخفيف شدة الأعراض".

وتشير الطبيبة، إلى أنه إذا حصل تورم بالإضافة إلى الآلم في السن، فيمكن تجربة خيار آخر - توضع كمادة باردة على الجزء الخارجي من الخد. للقيام بذلك، يجب لف كيس الثلج بقطعة قماش ويمكن استخدام شيئاً مبرداً لأن التبريد يقلل من التورم ويخفف الآلم مؤقتاً، ولا ينصح بوضع الثلج أو الشيء البارد على السن أو اللثة مباشرة لأنه يزيد من شدة الآلم.

وتقول: "يعتبر زيت القرنفل مطهراً طبيعياً ومسكناً للآلم. لذلك يمكن غمس قطعة من القطن في زيت القرنفل ثم توضع على السن لمدة 10-5 دقائق. تخفف هذه العملية الآلم وتمنع تطور الالتهاب. وإذا لم يكن زيت القرنفل في متناول اليد، فيمكن مضغ القرنفل لأن له تأثير مماثل".

وبالإضافة إلى ذلك للمريمية والبابونج والنعناع تأثير مضاد للالتهابات ومهدئ. لذلك يمكن استخدامها أيضاً في تخفيف آلم الأسنان وذلك بوضع 1-2 ملعقة كبيرة من الأعشاب المجففة في كوب من الماء الساخن. وبعد 20 دقيقة، يمكن تصفية المنقوع وشطف تجويف الفم. ولكن في حالة الشعور بالانزعاج وزيادة الآلم يجب التوقف عن استخدام هذه الطريقة.

قرأت لك

فوائد الزيتون للصحة



وفقاً للدكتورة ماريات موخينا خبيرة التغذية الروسية، يمكن أن يحسن الزيتون سرعة رد فعل العضلات والذاكرة. وتشير الخبيرة إلى أن الزيتون يحتوي على فيتامينات A و C و E ومجموعة فيتامينات B وعلى مضادات الأكسدة التي هي في الواقع مواد مضادة للسرطان.

وبالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يزيد الزيتون من قدرة الإنسان على التحمل، لذلك ينصح الرياضيون بتناوله.

وتقول: "يفضل الزيتون، يزداد تحمل النشاط البدني. كما أن الزيتون يعمل على تطبيع عمل الجهاز العصبي المركزي، وتحسين سرعة تفاعل العضلات والأداء والذاكرة والتركيز".

وتضيف: "يحسن الزيتون حركة الأمعاء، وإخلاء محتوياتها، وله تأثير مدر للبول، ويساعد على الوقاية من الإمساك".

سؤال وجواب

- من هو مؤلف علم النحو؟
- أبو الأسود الدؤوبي
- ما معنى المن والسلوى؟
- المن هو العسل والسلوى هو طائر السمان
- متى صمم أول كمبيوتر إلكتروني حقيقي في العالم؟
- صمم أول كمبيوتر إلكتروني حقيقي في العالم بجامعة بنسلفانيا عام 1946م.
- من هما الشاعران اللذان أطلق عليهما الطائيان؟
- البحري وأبو تمام.
- من مؤلف علم العروض؟
- الخليل بن أحمد الفراهيدي



الممثلة الأمريكية كريستين بارانسكي لدى حضورها حفل توزيع جوائز المجلس الوطني للمراجعة في نيويورك. (أ ف ب)

اكتشاف قد يغير المفهوم التقليدي للكوليسترول «الجيد»

حقق باحثون في معهد "هيوستن مينوديست" اكتشافاً جديداً قد يغير المفهوم التقليدي للكوليسترول "الجيد" (HDL) وعلاقته بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وفي الفحوصات الروتينية، يتم قياس مستويات الكوليسترول "الضار" (LDL) و"الجيد" (HDL) لدى البالغين. لكن الدراسة أظهرت أن ليس كل الكوليسترول في HDL مفيداً. فالكوليسترول ليس متجانساً، إذ يتواجد في نوعين: الكوليسترول الحر النشط الذي يشارك في وظائف الخلايا، والكوليسترول المرتبط أو المستقر الذي يخزن في الجسم.

وأوضح قائد الدراسة هنري جيه باونال، أستاذ الكيمياء الحيوية في الطب، أن الكوليسترول الحر الزائد، حتى في HDL، قد يساهم في الإصابة بأمراض القلب، على عكس المفهوم التقليدي الذي يربط HDL بالحماية من أمراض القلب.

ومن خلال الدراسات ما قبل السريرية، اكتشف الفريق أن HDL الذي يحتوي على نسبة عالية من الكوليسترول الحر قد يكون غير فعال. وللتحقق من ذلك، بدأ الباحثون دراسة سريرية تشمل 400 مريض لدراسة تركيبات مختلفة من HDL في البلازما. وأظهرت النتائج الأولية أن الكوليسترول الحر في HDL قد يساهم في تراكم الكوليسترول في خلايا الدم البيضاء، ما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب.

وأظهرت البيانات أن الكوليسترول الحر في HDL يمكن أن يساهم في نقل الكوليسترول إلى خلايا الدم البيضاء المعروفة بالبلاعم، ما يساهم في الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وعلى عكس الاعتقادات السابقة بأن HDL يعمل على إزالة الكوليسترول الزائد من الأنسجة، أظهرت نتائج هذه الدراسة أن مستويات مرتفعة من HDL قد تؤدي إلى زيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب، بدلا من الوقاية منها.

ويأمل الباحثون في استخدام هذه الاكتشافات لتطوير طرق جديدة لتشخيص وإدارة أمراض القلب. وفي هذا السياق، يخطط الفريق لاستخدام الكوليسترول الحر في HDL كعلامة حيوية لمساعدتهم في تحديد المرضى الذين يحتاجون إلى علاج لتقليل مستويات HDL. كما يهدف الباحثون إلى تطوير علاجات جديدة تستهدف تقليل الكوليسترول الحر في HDL للحد من المخاطر الصحية المرتبطة به. وأوضح باونال أن هناك أدوية معروفة يمكن أن تؤثر على الكوليسترول الحر، وقد يتم اختبارها على البشر في حال تأكيد النتائج. نشرت الدراسة في مجلة Lipid Research.

هل تعلم؟

- اليابان هي أكبر مصدر لأرجل الضفادع في العالم.
- الشمس أكبر من الأرض بـ 330330 مرة.
- مملكة (لوسوتو) الأفريقية محاطة من جميع جوانبها بجمهورية جنوب أفريقيا.
- الفلفل الحار يحتوي على أعلى نسبة ممكنة من فيتامين (سي) مقارنة بجميع الخضراوات والفواكه الأخرى.
- تنتج خزانات وقود طائرة البوينغ 747 لأكثر من 227 ألف لتر.
- في العام 1837 اصدر قاض بريطاني حكماً نص على أنه يجوز للمرأة أن تقضم انف أي رجل يقوم بتقبيل شفيتها دون رغبته.
- عندما يولد الإنسان يكون في جسمه 300 عظمة، إلا أن ذلك العدد يتراجع إلى 206 فقط عند الوصول إلى سن البلوغ.
- الزرافة لديها أعلى ضغط دم من بين كل الحيوانات.
- الهند بها أكثر من 50 مليون من القروء.
- اللونين الأزرق والأبيض هما الأكثر شيوعاً في المدارس.
- طول أمعاء النعامة يبلغ 14 متر.
- قدمك هو الجزء الأكثر إصابة بلسعات الحشرات.

قصة صائد الأسماك

عاني رضوان وهو أحد صيادي الأسماك من قلة الصيد في المنطقة التي اعتاد أن يصطاد فيها فقرر ان يذهب إلى منطقة أخرى بعيدة، عله يجد رزقه.. وهناك ولان الله رحيم بعباده فقد أرسل له الخير الكثير، فاصطاد واصطاد كثيراً حتى تعبت شبكته وذهب إلى السوق وبيع ما معه وكسب كثيراً من المال.. وفي البيت سألته الزوجة والأولاد عن حاله فحمد الله وقال ضاحكاً: كان صيدي اليوم كمية وفيرة من المال.

خرج طفله محمد يلعب فحكى لصديقه ان أباه احضر مالا كثيراً اصطاده من مكان ما على البحر فذهب الصديق وحكى لوالده فطمع الرجل وقرر ان يراقب رضوان عله يصطاد مالا مثله وفي اليوم الثاني وبعد ان انتهى رضوان من الصيد الوفير ذهب إلى السوق في الوقت الذي حضر فيه الرجل الذي كان يراقبه عن بعد وقال سارمي شبكتي ربما يخرج السمك مالا، فرمى شبكته لكنها خرجت بالسمك فقط، فالتقى به بعيداً ورمي شبكته مرة أخرى واستمر على هذا الحال ربما يصطاد مالا، لكنه فشل فذهب إلى رضوان وقال له غاضباً صارخاً من أين تصطاد هذا المال؟ فقال رضوان ضاحكاً اصطاده من البحر فندما اصطاد سمكا كثيراً وبيعه يتحول إلى مال وهكذا اصطاد المال، فاندش الرجل من تلك العبارة وقرر العودة إلى البحر ليأخذ السمك الذي ألقى به على الشاطئ وبيعه فهو كثير جدا لكنه عندما وصل، كان هناك من أخذه وانصرف فوقف ليصطاد مرة أخرى وحاول عدة مرات دون ان تستطيع شبكته ان تمنحه ولو سمكة واحدة، وبات ليلته جائعاً فقد افترى على نعمة الله ورفضها فعاقيه الله بالجوع لعدة ايام بعدها، رأى رضوان ركع في المسجد يبكي ويستغفر الله ويستعين من الشيطان الرجيم الذي أكل رأسه وتركه جائعاً هو وأولاده.

