

ص 22

منتزه جامعة الإمارات للعلوم
والابتكار يختتم فعاليات
«المخيم الصيفي للشباب»

ص 27

لبلية:
لا أجد مشكلة في التعاون
مع الجيل الجديد



اكتشاف السبب الكامن
وراء الصداع النصفي



ص 23

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

جفاف شديد يعود إلى منطقة نهر الأمازون

بدأ حوض الأمازون، الذي يمتلك خمس المياه العذبة في العالم، موسم الجفاف الذي يشهد انخفاض منسوب العديد من أنهاره بالفعل إلى مستويات منخفضة للغاية، ما دفع الحكومات إلى توقع تدابير طارئة لعلاج قضايا تتراوح من تعطل الملاحة إلى زيادة حرائق الغابات. وقالت مذكرة فنية أصدرتها منظمة معاهدة تعاون الأمازون، والتي تضم بوليفيا والبرازيل وكولومبيا والإكوادور وغيانا وبيرو وسورينام وفنزويلا، يوم الأربعاء: "يواجه حوض الأمازون واحدة من أشد حالات الجفاف في السنوات الأخيرة في عام 2024، تلقي بتأثيرات كبيرة على العديد من الدول الأعضاء". وكانت مستويات المياه في العديد من الأنهار في جنوب غرب الأمازون، هي الأدنى على الإطلاق في هذا الوقت من العام.

وتاريخياً، يعد شهري أغسطس وسبتمبر هما الأكثر جفافاً، عندما بلغت الحرائق وأزالة الغابات ذروتها. وحتى الآن، هالبلدان الأكثر تضرراً هي بوليفيا وبيرو والبرازيل، وفقاً لمنظمة معاهدة تعاون الأمازون. وكانت وكالة المياه الفيديالية البرازيلية أعلنت، يوم الاثنين الماضي، عن نقص في المياه في حوضين رئيسيين، ماديرا وپوروس، يغطيان مساحة تقارب مساحة المكسيك. وفي اليوم التالي، أعلنت ولاية آكري حالة الطوارئ وسط نقص وشيك للمياه في مدينتها الرئيسية. وفي يونيو، اعتمدت ولاية أمازوناس المجاورة إجراء نفسه في 20 من بلدياتها البالغ عددها 62 والتي لا يمكن الوصول إليها إلا عن طريق الماء أو الجو، حتى في الأوقات العادية.

قتلى بعد تحطم طائرة صغيرة

قتل 3 ركاب إثر تحطم طائرة صغيرة في بلدية بيريفوي في ولاية ساو باولو بجنوب شرقي البرازيل، وفق إدارة الإطفاء المحلية. وسقطت الطائرة في مزرعة على طريق سريع، على بعد 521 كيلومتراً من مدينة ساو باولو. واشتعلت النيران فيها عقب ارتطامها بالأرض وتحطم الركاب الثلاثة حتى الموت، وفقاً لإدارة الإطفاء.

طرق منزلية لعلاج مرارة الفم منها القرنفل والفاكهة الحمضية

يتساءل الكثيرون عن سبب شعورهم بالطعم المر في أفواههم، وربما يحاولون بطرق عديدة التخلص من ذلك الشعور ولكن من دون جدوى. ولكن الخطوة الأولى الهامة في أي حل لأي مشكلة هو معرفة السبب الذي أدى إليها، مما يعني أنه يتوجب عليك البحث عن السبب الذي أدى إلى الطعم المر في الفم. بالنسبة لمشكلة الطعم المر في الفم فإن من أسباب حدوثها هو بعض المشاكل المرضية الخاصة بالأسنان كالتهاب اللثة وبعض مشاكل الجهاز الهضمي كالارتجاع المريئي، كما تشرح اختصاصية التغذية رولا كمال لـ "سيدتي" في الموضوع الآتي وتحدث عن الأسباب بالتفصيل.

طرق للتخلص من الطعم المر في الفم

التخلص من الطعم المر في الفم يحتاج إلى بعض الأدوات مثل فرشاة الأسنان، غسول الأسنان، خيط الأسنان، الملح، القرفة، البيكنج صودا، الماء، فاكهة من الحمضيات، حلوى بنكهة النعناع والحمضيات. يتم غسل اللسان والأسنان واللثة مرتين في اليوم مع استخدام غسول طبي للفم بعد ذلك. وبعد الانتهاء من تنظيف الأسنان يجب استخدام خيط الأسنان، لذلك سيمتد تراكم البكتيريا بين الأسنان، ويفضل أن يتم استخدام آلة تنظيف اللسان للتمكن من إزالة البكتيريا عن اللسان.

تناول الطعام الذي يُحفز إنتاج اللعاب كالفواكه الحمضية التي تساعد على إنتاج اللعاب، على سبيل المثال تساعد فاكهة الجريب فروت، الليمون والبرتقال على التخلص من الطعم المر المتبقي في الفم. يجب تطبيق الملح والبيكنج صودا على فرشاة الأسنان عند تنظيف الأسنان، مع مراعاة المساواة في الكمية بين المادتين على الفرشاة، فهذا سيساعد على التخلص من السوس والتهابات اللثة والأسنان، ويمكن القيام بذلك مرتين يومياً.

إذا كان السبب في مرارة الفم هو عسر الهضم والارتجاع المريئي، فعليك بتعديل مواعيد تناولك للطعام، من الأفضل لشحة الإنسان أن يتناول كميات قليلة من الطعام على مراحل خلال اليوم لكي تقل الأعراض الصاحبة لمشكلتي الهضم المذكورتين، وحاولي أن تتجنبني الطعام المقلبي والطعام المليء بالتوابل. ضرورة شرب الكثير من الماء: يساعد الماء على إزالة أي سبب متبقية في الفم، ويساعد على التقليل من كمية الأحماض الموجودة في المعدة، وبالتالي سيقبل ذلك من الطعم المر الموجود في الفم.

استخدام القرفة أو القرنفل: يمكن استخدام مقدار ملعقة صغيرة من أي من هاتين المادتين في الفم لعدة مرات خلال اليوم للتخلص من هذا الشعور.

الاعتناء على استخدام النعناع وحلوى النعناع: تساعد هذه الحلوى على التخلص من الطعم المر في الفم،



والذي قد يحدث بعد تناول الطعام ذي النكهة القوية، ويمكن أيضاً تناول الحلوى بنكهة الحمضيات. في حال لم تعط هذه الخطوات أية نتيجة يجب الحرص على الذهاب إلى طبيب الأسنان، حيث إن هذه الخطوات تساعد في العادة على التخلص من الطعم المر في الفم، ولكن هناك بعض الحالات المستعصية التي تتطلب استشارة الطبيب المختص.

قد يهيك قراءة الآتي كيفية الحصول على استشارة هوليود البيضاء وفقاً لأحدث الطرق برأي طبيب. مرارة الفم: أعراض مصاحبة لها صدور رائحة كريهة من الفم: تصدر رائحة كريهة من الفم مع مرارة الفم، وخاصة إذا كانت المرارة ناتجة عن سبب مرضي أو سوء تنظيف الفم. الشعور بجفاف الفم: وهي من الأعراض المرافقة لمرارة الفم، وحينها يحتاج المصاب إلى شرب الماء لتعويض هذا الجفاف المصاحب للمرارة.

التهابات في الفم: وذلك إن كان سبب المرارة هو تراكم البكتيريا والجراثيم في الفم الناتج عن عدم تنظيفه جيداً. الشعور بالرغبة في التقبؤ: نتيجة هذا الطعم المر والسوء في الفم، قد ينتاب المريض شعوراً بالرغبة في التقبؤ، وقد يتقيأ بالفعل. قلة الرغبة في تناول الطعام: لأنه أثناء تناول الطعام يزداد الشعور بمرارة الفم وتصبح عملية المضغ والبلع مزعجة.

الأسباب التي تؤدي إلى مرارة الفم الارتجاع المعدي المريئي: يعد الارتجاع المعدي المريئي أيضاً من الأسباب المرتبطة بمرارة الفم واللسان، فعندما تخرج العصارة من المعدة إلى الحنجرة ثم إلى الفم، فإنها تسبب تغييرات في مذاق. تناول بعض الأدوية: مثل الفيتامينات التي يصفها الطبيب لبعض الأشخاص وكذلك فيتامينات ما قبل

والوادي قد يحدث بعد تناول الطعام ذي النكهة القوية، ويمكن أيضاً تناول الحلوى بنكهة الحمضيات. في حال لم تعط هذه الخطوات أية نتيجة يجب الحرص على الذهاب إلى طبيب الأسنان، حيث إن هذه الخطوات تساعد في العادة على التخلص من الطعم المر في الفم، ولكن هناك بعض الحالات المستعصية التي تتطلب استشارة الطبيب المختص.

قد يهيك قراءة الآتي كيفية الحصول على استشارة هوليود البيضاء وفقاً لأحدث الطرق برأي طبيب. مرارة الفم: أعراض مصاحبة لها صدور رائحة كريهة من الفم: تصدر رائحة كريهة من الفم مع مرارة الفم، وخاصة إذا كانت المرارة ناتجة عن سبب مرضي أو سوء تنظيف الفم. الشعور بجفاف الفم: وهي من الأعراض المرافقة لمرارة الفم، وحينها يحتاج المصاب إلى شرب الماء لتعويض هذا الجفاف المصاحب للمرارة.

التهابات في الفم: وذلك إن كان سبب المرارة هو تراكم البكتيريا والجراثيم في الفم الناتج عن عدم تنظيفه جيداً. الشعور بالرغبة في التقبؤ: نتيجة هذا الطعم المر والسوء في الفم، قد ينتاب المريض شعوراً بالرغبة في التقبؤ، وقد يتقيأ بالفعل. قلة الرغبة في تناول الطعام: لأنه أثناء تناول الطعام يزداد الشعور بمرارة الفم وتصبح عملية المضغ والبلع مزعجة.

الأسباب التي تؤدي إلى مرارة الفم الارتجاع المعدي المريئي: يعد الارتجاع المعدي المريئي أيضاً من الأسباب المرتبطة بمرارة الفم واللسان، فعندما تخرج العصارة من المعدة إلى الحنجرة ثم إلى الفم، فإنها تسبب تغييرات في مذاق. تناول بعض الأدوية: مثل الفيتامينات التي يصفها الطبيب لبعض الأشخاص وكذلك فيتامينات ما قبل

نصائح لمواجهة هربس الشفاه

قالت مجلة "تست" إنه يمكن مواجهة هربس الشفاه بالاستحضرات، دون وصفات طبية، مثل الكريمات المحتوية على المادة الفعالة "اسيكلوفير" أو "بنسيكلوفير". وأضافت مجلة هيئة اختبار السلع والمنتجات في ألمانيا أن اللصقات مفيدة للغاية، حيث تغطي بثور هربس الشفاه، للحماية من الأوساخ والجراثيم، وإخفائها بالكياج مثل أحمر الشفاه، مع تجنب اللصقات المحتوية على زيت شجرة الشاي، نظراً لأنه قد يتسبب في استجابات تحسسية. وشددت المجلة على النظافة الشخصية، للحيلولة دون نقل العدوى إلى الغير، بتجنب لمس البثور باليد العارية متناً لانتشار العدوى إلى مناطق أخرى في الجسم مثل العين، إلى جانب تجنب تبادل المناشف أو زجاجات المشروبات، أو أقمشة الشفاه، ولا يجوز تقبيل الآخرين، خاصة الرضع لأن فيروسات الهربس قد تؤدي الإصابة بالتهاب الدماغ الخطير.

علاجات مرغوبة للفم تنتشر عبر الشبكات الاجتماعية

تروج شركات وجهات مؤثرة على شبكات التواصل الاجتماعي في السنوات الأخيرة لعلاجات تتسبب إليها منافع مبهمة مفترضة في مساعدة النساء على الحمل، لكن شكوكاً كبيرة تحوم حول فعالية هذه الحلول التي تستغل ثغرات لا تزال قائمة في الطب. تؤكد مؤثرة عبر إنستغرام في مقطع ترويجي أن "عدم اتباع نظام غذائي للحصوية يشكل عامل مهم في 46% من الحالات"، فيما يقول أحد متخصصي العلاج الطبيعي عبر فيسبوك إن "الأناناس طعام "سحري" للحمل"، ويروج آخرون على تيك توك لـ "علاج بحبوب اللقاح" بـ132 يورو "لتعزيز الخصوبة". وفيما يعاني شخص من كل ستة في العالم من القمم، بحسب منظمة الصحة العالمية، فإن هذه الظاهرة تعدّ يجذب جمهور واسع جداً، ما يتجلى من خلال ممارسات مختلفة كثيرة، بينها "يوغا الخصوبة" لسكان المدن المجهدين، وأسلوب "نابرو" الذي يروج له كبدليل طبيعي لتقنيات الإنجاب بمساعدة طبية يعتمد على مراقبة الدورة الشهرية، فكيف يمكن تفسير الحماس الكبير لهذه الطرق الباهظة التي لم تثبت فعاليتها؟

يعزو رئيس الاتحاد الفرنسي لدراسة الإنجاب البروفيسور سمير حمامة ذلك إلى أن القمم -الذي يُحدّد بعدم حصول أي حمل بعد ستة من الجماع المنتظم من دون استخدام وسائل وقائية، "يُسمى العلاقة الحميمة" وهو أقدم ما يمكن، "فمنذ ما لا تتجاوز في ذلك، تتعرون كأن السماء سقطت على رأسكم". ويشير إلى أنه في مواجهة الفضل، يتقبل المرء كل شيء ونقيضه. ويلاحظ طبيب أمراض النساء هذا خلال الاستشارات الطبية لأزواجاً يأتون "بقائمة الأسئلة نفسها دائماً، لأنهم لا يستمعون إلى الإجابات، ويمضون وقتهم على الشبكات الاجتماعية بدلاً من تطبيق نصيحة الأطباء".

ميزات الكرز الأحمر عن الأصفر

تباع أنواع من الكرز مختلفة اللون منها الأحمر الداكن والبرتقالي والأصفر والأبيض وغيرها، ولكن أي نوع منها أكثر فائدة للجسم؟ يشير الخبراء في زدهم على هذا السؤال، إلى أن الكرز الأحمر يحتوي على نسبة أعلى من الفركتوز، ما يجعل مذاقه أكثر حلاوة من الكرز الأصفر، لذلك ينصحون الأشخاص الذين لا يحبون الأطعمة الحلوة تناول ثمار الكرز الفاتحة اللون، ومن يجب الأطعمة الحلوة تناول الكرز الأحمر.

وفقاً لهم، وترفع نسبة بيتا كاروتين- المضاد القوي للأكسدة في الكرز الأحمر وتزداد في الأكثر احمراراً، ولكن بصورة عامة تحتوي جميع أنواع الكرز على نسبة عالية من بيتا كاروتين، لذلك يمكن تصنيفها ضمن الأطعمة التي تمنع تطور السرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية.

وبالإضافة إلى ذلك يحتوي الكرز على نسبة عالية من البوتاسيوم وعناصر معدنية أخرى ضرورية للصحة.

حزام الأمان المناسب للحامل عند قيادة السيارة

حذر نادي السيارات ADAC في ألمانيا، الحامل من استخدام ما يعرف بأنظمة لا يوفر حماية للبطن. وأوضح النادي أنه في اختبار التصادم، الذي خضعت له الأنظمة، لم يبق حزام الحصر أسفل البطن، ولم يوفر حماية كافية للحصر. وأشار الخبراء الألمان إلى أن الحزام ثلاثي النقاط التقليدي يمثل الحل الأكثر أماناً للحامل، شريطة ربطه بشكل صحيح، حيث يجب أن يستقر على الورك، وليس على البطن. وإذا لم تكن الحامل تقود السيارة، يفضل أن تجلس في مقعد الراكب الأمامي، لأن معظم السيارات توفر نظمة حماية أفضل في المقاعد الأمامية مقارنة مع الخلفية.

السكر . المتهم الرئيس في إصابة مجيئه بأمراض العصر

يعتبر السكر هو المتهم الأول في حصول أمراض عدة، منها تسوس الأسنان والسكري والإصابة بالبدانة. ولا تقتصر مضار هذه المادة البيضاء على ذلك، فتناول السكر مسؤول أيضاً عن ارتفاع ضغط الدم ومستوى الكوليسترول ما قد يزيد من فرص الإصابة بأمراض القلب والتهاب الشرايين. وتتضاعف هذه الفرص عند الأشخاص الذين يعانون أساساً من مرض السكري. كما أن تناول كميات كبيرة من السكر يحفز الصداع وفي الحالات المتقدمة يؤدي إلى الإصابة بأنواع من الخرف. فارتضاع معدل السكر في

الدم قد يضعف شرايين الدم ما يقلل من تدفق الأوكسجين إلى الدماغ ما يجعل زيادة استهلاك السكر مرتبطة بظهور أمراض الباركنسون والزهايمر. كما ربطت دراسات سابقة بين الإفراط في تناول الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من السكر وأمراض الكبد، فالكبد مسئول عن تخزين الفركتوز وعندما تكثر هذه المادة تزيد احتمالات الإصابة بتشمع الكبد. ويعدّ السكر العدو الأول لحركة الأمعاء فيقلل من البكتيريا المفيدة في الأمعاء ما يسبب الإسهال، كما يغذي السكر الخلايا السرطانية، وقد ثبت ارتباطه بالإصابة بسرطان الثدي وسرطان البروستات والبنكرياس.



عاصفة مدارية «تهدد الأرواح» تتجه نحو فلوريدا

قال خبراء أرصاد جوية إن من المتوقع أن تتسبب العاصفة المدارية ديبى في هطول أمطار وارتفاع الأمواج خلال عبورها مياه خليج المكسيك واتجاهها شمالاً على طول ساحل ولاية فلوريدا الأمريكية قبل أن تبلغ اليابسة بدرجة إعصار يهدد الأرواح" اليوم الاثنين. وقال جيمي روم نائب مدير المركز الوطني للأعاصير في الولايات المتحدة "صار من الواضح بشكل متزايد أن ديبى سوف تتحول إلى إعصار قبل أن تبلغ اليابسة"، وحث السكان على الامتنال لأوامر الإخلاء. وذكر المركز أنه بعد أيام من اضطرابات جوية واسعة النطاق في المحيط الأطلسي، تم تسجيل عاصفة مدارية باسم ديبى أمس الأول السبت، والتي غادرت الساحل الشمالي لكوبا مساء أمس الأول السبت ووصلت إلى منطقة تبعد 160 كيلومتراً غربى وجنوب غربى جزيرة كي ويست بولاية فلوريدا. وتتحرك العاصفة بسرعة حوالي 23 كيلومتراً في الساعة باتجاه ساحل الخليج، على بعد حوالي 390 كيلومتراً جنوب غربى مدينة تامبا بولاية فلوريدا، حيث من المتوقع أن تتزايد سرعتها إلى ما بين 73 و113 كيلومتراً في الساعة تقريباً أو أكثر مع تعاظم قوتها لتتحول إلى إعصار. وقال المركز الوطني للأعاصير في تقرير له "هذا وضع يهدد الأرواح". وذكر روم أن هناك "مجموعة من المخاطر، وليس الرياح فقط". وحذر المركز من ارتفاع الأمواج بسبب العاصفة إلى مترين في أحد المناطق على الساحل بولاية فلوريدا.



منوعات الفكر 22

بهدف وضع الإطار العام لتطوير التخطيط الصحي واستراتيجية الكوادر الصحية

وزارة الصحة ووقاية المجتمع تنظم اجتماع اللجنة الوطنية للمخطط الصحي الموحد والتخطيط الاستراتيجي للكوادر الصحية



إلى دور الابتكار في تقديم الخدمات الصحية واستخدام التكنولوجيا الحديثة بما فيها الذكاء الاصطناعي في تحليل البيانات واتخاذ القرارات المبنية على الأدلة لتخطيط وتقديم الخدمات الصحية وتوظيف الكوادر الصحية، مما يساهم في تحسين تجربة المرضى وزيادة كفاءة النظام الصحي. وأضاف سعادة الدكتور حسين الرند: "نستهدف من خلال الجهود المشتركة ضمان وصول الخدمات الصحية المستمر للكوادر الصحية وتوفير برامج تدريبية تواكب أحدث الممارسات في المجال الصحي، مما يساهم في رفع كفاءتهم وتعزيز مهاراتهم، فضلاً عن أن تعزيز التعاون والشراكات بين القطاعين الحكومي والخاص وبين المؤسسات التعليمية والصحية يعد محورياً أساسياً لتحقيق تكاملية الجهود الهادفة لتطوير هذا القطاع الحيوي.

المجال الصحي، بدءاً من الدراسة والتدريب، وصولاً إلى الترخيص والتوظيف والتطوير المستمر. وأكد سعادة الدكتور حسين الرند على أهمية الاجتماع الذي يعكس الجهود المشتركة لتحقيق أعلى معايير الجودة في نظام الرعاية الصحية، انطلاقاً من توجيهات القيادة الحكيمة في تعزيز الصحة العامة كعامل أساسي للتنمية المستدامة، وتنفيذاً لمستهدفات "رؤية نحن الإمارات 2031"، وبما يواكب التطورات الإيجابية التي شهدتها القطاع الصحي في الدولة. وأشار سعادته، إلى أهمية التعاون والتنسيق بين مختلف الجهات المعنية في اللجنة من خلال تعزيز التواصل الفعال ووضع خارطة طريق واضحة لتحقيق أفضل الممارسات العالمية في تقديم الرعاية الصحية، وتخطيط الخدمات الصحية بناء على التحليل العلمي الدقيق للاحتياجات الصحية للمجتمع، بما يُمكن من تخصيص الموارد بشكل فعال وتوجيه الجهود نحو الأولويات الصحية. لافتاً

إلى دور الابتكار في تقديم الخدمات الصحية واستخدام التكنولوجيا الحديثة بما فيها الذكاء الاصطناعي في تحليل البيانات واتخاذ القرارات المبنية على الأدلة لتخطيط وتقديم الخدمات الصحية وتوظيف الكوادر الصحية، مما يساهم في تحسين تجربة المرضى وزيادة كفاءة النظام الصحي. وأضاف سعادة الدكتور حسين الرند: "نستهدف من خلال الجهود المشتركة ضمان وصول الخدمات الصحية المستمر للكوادر الصحية وتوفير برامج تدريبية تواكب أحدث الممارسات في المجال الصحي، مما يساهم في رفع كفاءتهم وتعزيز مهاراتهم، فضلاً عن أن تعزيز التعاون والشراكات بين القطاعين الحكومي والخاص وبين المؤسسات التعليمية والصحية يعد محورياً أساسياً لتحقيق تكاملية الجهود الهادفة لتطوير هذا القطاع الحيوي.

منتزه جامعة الإمارات للعلوم والابتكار يختتم فعاليات «المخيم الصيفي للشباب»



والتنشئة، مما يساهم في تعزيز القيم والسلوكيات الإيجابية في المجتمع. وفي هذا السياق، نظم المجلس محاضرة توعوية بعنوان "الحالات الطارئة" قدمتها مساعدة يسرا السيلاري. أقيمت المحاضرة في مقر المجلس بمدينة الشارقة، حيث شهدت حضوراً لافتاً من المشاركين والمشاركات في النشاط الصيفي. وقد تناولت المحاضرة موضوعات حيوية تتعلق بكيفية التعامل مع حالات الطوارئ، حيث قدمت السيلاري معلومات قيمة عن إجراءات الوقاية والاستجابة السريعة في مختلف السيناريوهات الطارئة. تمحورت المحاضرة حول استراتيجيات التعامل مع الأزمات، مثل الحوادث المنزلية،

والتنشئة، مما يساهم في تعزيز القيم والسلوكيات الإيجابية في المجتمع. وفي هذا السياق، نظم المجلس محاضرة توعوية بعنوان "الحالات الطارئة" قدمتها مساعدة يسرا السيلاري. أقيمت المحاضرة في مقر المجلس بمدينة الشارقة، حيث شهدت حضوراً لافتاً من المشاركين والمشاركات في النشاط الصيفي. وقد تناولت المحاضرة موضوعات حيوية تتعلق بكيفية التعامل مع حالات الطوارئ، حيث قدمت السيلاري معلومات قيمة عن إجراءات الوقاية والاستجابة السريعة في مختلف السيناريوهات الطارئة. تمحورت المحاضرة حول استراتيجيات التعامل مع الأزمات، مثل الحوادث المنزلية،

والتنشئة، مما يساهم في تعزيز القيم والسلوكيات الإيجابية في المجتمع. وفي هذا السياق، نظم المجلس محاضرة توعوية بعنوان "الحالات الطارئة" قدمتها مساعدة يسرا السيلاري. أقيمت المحاضرة في مقر المجلس بمدينة الشارقة، حيث شهدت حضوراً لافتاً من المشاركين والمشاركات في النشاط الصيفي. وقد تناولت المحاضرة موضوعات حيوية تتعلق بكيفية التعامل مع حالات الطوارئ، حيث قدمت السيلاري معلومات قيمة عن إجراءات الوقاية والاستجابة السريعة في مختلف السيناريوهات الطارئة. تمحورت المحاضرة حول استراتيجيات التعامل مع الأزمات، مثل الحوادث المنزلية،

مجلس ضاحية السيوح ينظم محاضرة توعوية عن الحالات

الطارئة ضمن برنامج صيفي مفيد بالتعاون مع شرطة الشارقة

التي تستهدف طلبة المدارس. كما واشتمل هذا المخيم عدداً من المجالات أبرزها: التقنيات الحديثة، وريادة الأعمال لطلبة المدارس، وهي إحدى التجارب الحديثة والمميزة النوعية، في بناء وتعزيز مفاهيم ريادة الأعمال لطلبة المدارس، وكذلك ورش عمل في مجالات التصنيع، باستخدام التكنولوجيا الحديثة ومنها التصميم، والطباعة ثلاثية الأبعاد، بالإضافة إلى البرمجة، وصناعة التطبيقات للهواتف الذكية.



التي تستهدف طلبة المدارس. كما واشتمل هذا المخيم عدداً من المجالات أبرزها: التقنيات الحديثة، وريادة الأعمال لطلبة المدارس، وهي إحدى التجارب الحديثة والمميزة النوعية، في بناء وتعزيز مفاهيم ريادة الأعمال لطلبة المدارس، وكذلك ورش عمل في مجالات التصنيع، باستخدام التكنولوجيا الحديثة ومنها التصميم، والطباعة ثلاثية الأبعاد، بالإضافة إلى البرمجة، وصناعة التطبيقات للهواتف الذكية.

التي تستهدف طلبة المدارس. كما واشتمل هذا المخيم عدداً من المجالات أبرزها: التقنيات الحديثة، وريادة الأعمال لطلبة المدارس، وهي إحدى التجارب الحديثة والمميزة النوعية، في بناء وتعزيز مفاهيم ريادة الأعمال لطلبة المدارس، وكذلك ورش عمل في مجالات التصنيع، باستخدام التكنولوجيا الحديثة ومنها التصميم، والطباعة ثلاثية الأبعاد، بالإضافة إلى البرمجة، وصناعة التطبيقات للهواتف الذكية.

منوعات العقل

23



أظهرت دراسة جديدة أن آلية معينة يتم من خلالها نقل البروتينات من الدماغ إلى مجموعة محددة من الأعصاب الحسية تسبب نوبات الصداع النصفي. ويصاب نحو واحد من كل ١٠ أشخاص في جميع أنحاء العالم بالصداع النصفي. ويعاني ربع المرضى من اضطراب حسي مثل "الهالة" (aura)، والتي تتميز بومضات ضوئية ويقع عمياء وإحساس بالوخز ورؤية مزدوجة وقد تظهر قبل خمس إلى ٦٠ دقيقة من الصداع.

يصاب به واحد من كل 10 أشخاص

اكتشاف السبب الكامن وراء الصداع النصفي



الهالة. وقال المؤلف المشارك في الدراسة مايكن نيدرارد: "تزداد هذه النتائج بمجموعة من الأهداف الجديدة لمنع تنشيط الأعصاب الحسية لمنع وعلاج الصداع النصفي وتعزيز العلاجات الحالية". وعرف العلماء أن "الهالة" تحدث عندما يكون هناك انخفاض في مستويات الأكسجين وضعف تدفق الدم في جزء من الدماغ. ويحدث هذا عندما يتم إزالة الاستقطاب مؤقتا من خلايا الدماغ بسبب انتشار الجزيئات المشحونة مثل الغلوتامات واليوثاسيوم. ويمكن أن يشع هذا الاضطراب مثل الموجة، وعندما يؤثر على مركز معالجة الرؤية في الدماغ فإنه يسبب أعراضا بصرية مثل الهالة التي تسبق الصداع القادم. ووجد الباحثون طريقا جديدا تنتقل من خلاله هذه الإشارات. ويأملون أن يؤدي اكتشافهم لكيفية تنشيط الأعصاب في هذا المسار إلى تحقيق أهداف دوائية جديدة.



وقال مارتن كاج راسموسن، المؤلف المشارك للدراسة: "من بين الجزيئات التي تم تحديدها تلك المرتبطة بالفعل بالصداع النصفي، لكننا لم نعرف بالضبط كيف وأين حدث الفعل المسبب للصداع النصفي". ويأمل الفريق أن تفيد الأهداف الدوائية المحتملة التي تم تحديدها حديثا عددا كبيرا من المرضى الذين لا يستطيعون علاج الصداع النصفي المتاحة.

في عدم القدرة على النهوض من السرير لساعات متواصلة. وعلى الرغم من مدى شيوع الصداع النصفي، فإن العلماء لا يفهمون سوى القليل عن أسباب هذه النوبات ولا يوجد دواء فعال لها. لكن الباحثين وجدوا بروتينات مميزة يتم إنشاؤها أثناء الصداع النصفي المصحوب بـ "هالة" والتي تهرب من الدماغ من خلال فتحات مجهرية وتسبب الألم الشديد. ومن المعروف أن موجة من تثبيط نشاط الدماغ هي السبب وراء الصداع النصفي، لكن الآلية الدقيقة ظلت بعيدة المنال. وتشرح الدراسة الجديدة، التي نُشرت في مجلة Science، كيف يؤدي تدفق السوائل في الدماغ والموجة المنتشرة من اضطراب الإشارة إلى حدوث الصداع النصفي وتحفيز

وقد يمهّد الاكتشاف الجديد الطريق لعلاجات جديدة للصداع النصفي وأنواع الصداع الأخرى. ويعرف الصداع النصفي (أو الشقيقة) بأنه أحد أنواع الصداع الشائعة والذي يسبب نوبات من الصداع الشديد، مع الإحساس بالنبض في الرأس مصحوبا بالغثيان والتقيؤ والحساسية المفرطة للضوء، إلى جانب أنه قد يعيق القدرة على التحرك ويسبب

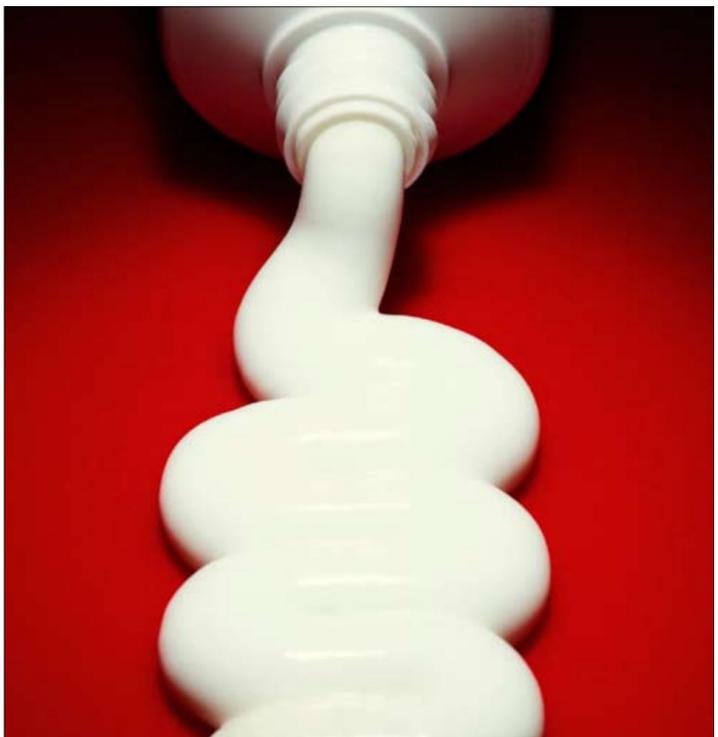
حتى يحدث الكسر. وهناك أدوية لعلاج هذه الحالة، مثل البايفوسفونيت التي تقلل من خطر الكسور ولكنها لا تعكس فقدان العظام. وغالبا ما يخضع المرضى إلى الجراحة التقليدية باستخدام البراغي والألواح المعدنية لإصلاح هذه الكسور، لكن ضعف العظام يمكن أن يجعل هذا الأمر صعبا. وغالبا ما تكون هناك حاجة لعملية جراحية متكررة حيث يكون العظم غير قادر على تثبيت المسامير. ولذلك، بالإضافة إلى هذه الإجراءات التقليدية يمكن الآن تلقي حقنة الأدوية الأحدث المعروفة باسم الأجسام

وعلى طوال الحياة، تقوم الخلايا التي تسمى الخلايا المحطمة للعظام أو هادمة العظم (Osteoclasts) بتكسير العظام القديمة بينما يتكون العظم الجديد بواسطة خلايا تسمى الخلايا البانية للعظم (Osteoblasts). ويكون نشاط هذه الخلايا ثابتا بشكل عام، ولكن بعد سن 50 عاما أو نحو ذلك، يكون عدد الخلايا المحطمة للعظام أقل تدريجيا من الخلايا البانية للعظم. وتتطور هشاشة العظام عندما يميل التوازن كثيرا لصالح الخلايا المحطمة للعظم، وغالبا ما لا يتم اكتشاف الحالة

مكون في معجون الأسنان يمكنه علاج الكسور الناجمة عن هشاشة العظام

كشفت دراسة جديدة أن حقن مركب موجود في معاجين الأسنان يمكن أن يعالج كسور العظام الناجمة عن هشاشة العظام، وهي حالة تجعل العظام عرضة للكسر.

ويشير الباحثون من السويد إلى أن معدن الهيدروكسيباتيت الذي يستخدم في بعض معاجين الأسنان لمنع تسوس الأسنان، يمكن أن يساعد في تحفيز نمو العظام الجديد. والمرضى الذين يعانون من هشاشة العظام الذين تم حقنهم في موضع الكسر لديهم كثافة عظام أعلى وخطر أقل للحاجة إلى مزيد من الجراحة.



المضادة وحيدة النسيلة، لتقوية العظام. واستخدم الأطباء في جامعة لوند في السويد شكلا اصطناعيا من هيدروكسيباتيت لتعزيز قوة العظام أثناء الجراحة. والهيدروكسيباتيت هو معدن طبيعي موجود في العظام والأسنان البشرية، والذي يوفر القوة للعظام ويساعد على التجدد. ويتم إضافته أيضا إلى بعض معاجين الأسنان، حيث يُعتقد أنه يساعد على إعادة معدن مينا الأسنان ومنع التسوس. وفي الدراسة الجديدة، تم حقن الهيدروكسيباتيت في العظم المحيط بالكسر بعد أن تم إصلاحه بالمسامير والصفائح. وتم ترسيخ الهيدروكسيباتيت في دقائق لتعزيز عملية الإصلاح. وبعد مرور سبعة إلى 14 يوما، تلقى المرضى حقنا وريدية لحمض البايفوسفونيت، وهو دواء يستخدم في شكل أقراص لإبطاء معدل تحلل العظام. وذكرت مجلة Acta Biomaterialia أن مزيج البايفوسفونيت والهيدروكسيباتيت أدى إلى نمو خلايا عظمية جديدة لتعزيز عملية الإصلاح. وبعد شهرين، وجد الباحثون أن المنطقة المعالجة تحولت إلى عظم حول المسامير، وبعد ستة أشهر زادت كثافة العظام بنسبة تصل إلى 17%. زاد الثبات حول البراغي والألواح بمقدار أربعة أضعاف، ما يعني أن المرضى لن يحتاجوا إلى تكرار الجراحة. وقال مايك ماكنيكولاس، استشاري الصدمات وجراحة العظام في مستشفى جامعة ليفربول، إن النتائج "مهمة للغاية وستحدث فرقا حقيقيا بالنسبة لأولئك الذين يعانون من سوء الحظ بما يكفي للإصابة بكسر الهشاشة".

حتى يحدث الكسر. وهناك أدوية لعلاج هذه الحالة، مثل البايفوسفونيت التي تقلل من خطر الكسور ولكنها لا تعكس فقدان العظام. وغالبا ما يخضع المرضى إلى الجراحة التقليدية باستخدام البراغي والألواح المعدنية لإصلاح هذه الكسور، لكن ضعف العظام يمكن أن يجعل هذا الأمر صعبا. وغالبا ما تكون هناك حاجة لعملية جراحية متكررة حيث يكون العظم غير قادر على تثبيت المسامير. ولذلك، بالإضافة إلى هذه الإجراءات التقليدية يمكن الآن تلقي حقنة الأدوية الأحدث المعروفة باسم الأجسام

وعلى طوال الحياة، تقوم الخلايا التي تسمى الخلايا المحطمة للعظام أو هادمة العظم (Osteoclasts) بتكسير العظام القديمة بينما يتكون العظم الجديد بواسطة خلايا تسمى الخلايا البانية للعظم (Osteoblasts). ويكون نشاط هذه الخلايا ثابتا بشكل عام، ولكن بعد سن 50 عاما أو نحو ذلك، يكون عدد الخلايا المحطمة للعظام أقل تدريجيا من الخلايا البانية للعظم. وتتطور هشاشة العظام عندما يميل التوازن كثيرا لصالح الخلايا المحطمة للعظم، وغالبا ما لا يتم اكتشاف الحالة



كشفت دراسة جديدة أن النباتات المزهرة في الحفر الضخمة في الصين تظهر معدلات نمو متسارعة تعزى إلى مستويات عالية من المغذيات. وتتميز تضاريس الكارست (هي ظاهرة تحدث في المناطق الجيرية الرطبة، وهو بنية ناتجة عن التآكل الكيميائي والهيدروغرافي للصخور الكربونية، وخاصة التكوينات الجيرية) في جنوب غرب الصين بحفر عميقة يصل عمقها إلى 100 متر تسمى تيانكينغ (وهي كلمة مشتقة من لغة الماندرين وتعني "الحفر السماوية").

هي موطن للغابات القديمة وكذلك النباتات الفريدة

غابات الصين المخفية في الحفر الضخمة تزدهر بشكل غامض في الظلام

ومن ناحية أخرى، يعد الكربون أمرا بالغ الأهمية للنباتات الأرضية، حيث يوفر الدعم الهيكلي ويساعد في الاحتفاظ بالمياه. ولهذا السبب، تم العثور على نباتات السطح مع المزيد من الكربون. وذكر الباحثون في الورقة البحثية أن "الغابة خارج الحفرة تتميز بكثافة ضوء عالية وتبخّر سريع للمياه وتربة رديئة وتدخل أكبر من الأنشطة البشرية وفقدان سهل للتربة. وبناء على تحليل المجموعة، يمكن تصنيف النباتات الـ 64 إلى نباتات محبة للكاسيوم ومقاومة للجفاف، ونباتات متوازنة ونباتات عالية الإنتاجية". نشرت النتائج في مجلة Chinese Journal of Plant Ecology.

وذكرت الورقة البحثية: "قارنت دراستنا بين القياس الكيميائي للكربون (C) والنيتروجين (N) والفوسفور (P) والبوتاسيوم (K) والكالسيوم (Ca) والمغنيسيوم (Mg) في أوراق النباتات داخل وخارج مجموعة تيانكينغ في داشيوي، غوانغشي". ومن المرجح أن تكون هذه النباتات قد طورت هذه الاستراتيجية الفريدة للبقاء في هذه الظروف ذات الإضاءة المنخفضة. ولقد قللت من محتواها من الكربون، وركزت بدلا من ذلك على تناول المغذيات بشكل كبير. وهذا يسمح لها بالازدهار في البيئة الرطبة دون الحاجة إلى هياكل موفرة للمياه.

يتسرب عبر الأعماق. وأشارت الدراسة إلى أن "النباتات يمكن أن تتكيف مع البيئات المعاكسة من خلال تعديل محتواها من العناصر الغذائية". وكرت الدراسة أنه "بسبب المنحدرات الشاهقة والتضاريس شديدة الانحدار في تيانكينغ، فقد تعرضت لاضطرابات أقل بسبب الأنشطة البشرية". وقام الباحثون بمقارنة 64 نوعا من النباتات من داخل وخارج 30 حفرة في مقاطعة ليبي، في الصين. وكان التركيز في الدراسة على تحليل مستويات الكربون والمغذيات لتحديد الاختلافات في استراتيجيات نمو النباتات.

وجود بعض الأنواع الحصرية في المنطقة. ووفقا لتقرير صادر عن "لايف ساينس"، فإن هذه الحفر هي موطن لنباتات الغار والقراص والسرخس. وعلاوة على ذلك، تستضيف تيانكينغ نباتات الغابات الكارستية الحديثة، مثل Chinese rain و Nepali hog plum و bell. وتتمتع النباتات الموجودة في الحفر، على عكس تلك الموجودة على السطح، بسهولة الوصول إلى النيتروجين والفوسفات والبوتاسيوم والكالسيوم والمغنيسيوم. وتعمل هذه العناصر الغذائية الأساسية، التي غالبا ما تكون نادرة فوق الأرض، على تغذية النمو السريع، ما يسمح للنباتات بالوصول إلى ضوء الشمس المحدود الذي

وهذه الحفر هي موطن للغابات القديمة وكذلك النباتات الفريدة. ومع ذلك، فقد احتار العلماء لفترة طويلة حول كيفية ازدهار هذه النباتات في مثل هذا الموطن المعزول. واكتشف العلماء سر نجاحها الآن، وهي وفرة المغذيات. وغالبا ما تشير الحفر إلى كارثة، لكن بعضها، مثل تيانكينغ، يحافظ على الطبيعة. وحفر تيانكينغ هي منخفضات طبيعية توجد في الغالب في تضاريس الكارست، والتي تتميز بالصخور القابلة للذوبان، مثل الحجر الجيري والدولوميت والجص. وبعضها يبلغ عمقه 100 متر (328 قدما) على الأقل. وتأتي الحفر نباتات تزدهر في البيئات الرطبة المظلمة، مع



في مجال امتصاص الضوء وعكسه

صدفة تقود الباحثين إلى اكتشاف مادة فائقة بإمكانات استثنائية



وفي علم الفلك، تعمل المواد الداكنة على تعزيز وضوح الصورة من خلال الحد من الضوء الضال. وتستفيد الخلايا الشمسية من قدرتها على امتصاص المزيد من ضوء الشمس. وبالإضافة إلى ذلك، فهي ذات قيمة عالية للإبداعات الفنية مثل الجواهرات والسلع الفاخرة مثل الساعات. ويهدف إيفانز وفريقه إلى تسويق مادة Nxyton من خلال شركة ناشئة، بالتعاون مع المصممين لإنشاء منتجات مختلفة.

حقق باحثو جامعة كولومبيا البريطانية اكتشافا رائدا "عن طريق الصدفة" في مجال امتصاص الضوء وعكسه. وفي تجربة روتينية، اكتشف الباحثون مادة سوداء فائقة، يطلق عليها "Nxyton"، تمتص كل الضوء تقريبا، وتتمتع بإمكانات استثنائية في تطوير مجالات مثل، علم الفلك والأزياء والطاقة المتجددة والبصريات. وقال البروفيسور فيليب إيفانز، الذي قاد عملية التطوير، إن "تركيب Nxyton تجمع بين فوائد المواد الطبيعية والسمات البنوية الفريدة، ما يجعلها خفيفة الوزن وصلبة وسهلة القطع إلى أشكال معقدة". وفي البداية، أجرى فريق البحث تجارب على البلازما لزيادة مقاومة الخشب للماء. وعند تطبيق الإجراء على الأطراف المكشوفة لخلايا الخشب، تحولت إلى ظل أسود داكن بشكل غير متوقع.

ثم عمل الفريق مع قسم الفيزياء والفلك بجامعة تكساس A&M، لإجراء قياسات للمادة المظلمة. واكتشفوا أن هذه المادة تمتص كل الضوء تقريبا، وهي خاصة نادرة ما توجد في الطبيعة. وقال إيفانز: "يمكن للمادة شديدة السواد أن تمتص أكثر من 99% من الضوء الذي يضربها، أكثر بكثير من الطلاء الأسود العادي، الذي يمتص حوالي 97.5% من الضوء". وأوضح الباحثون أن Nxyton تصنع في المقام الأول من خشب الزيزفون في أمريكا الشمالية، ويمكن أيضا إنشاء المادة باستخدام خشب الليمون الأوروبي. وأشار إيفانز إلى أنه "يمكن تصنيع Nxyton من مواد مستدامة ومتجددة موجودة على نطاق واسع في أمريكا الشمالية وأوروبا، ما يؤدي إلى تطبيقات جديدة للخشب". وعلى عكس الطلاء الأسود القياسي، لا تعتمد مادة Nxyton على الصبغات، فينتجها الفريدة تحبس الضوء، ما يجعلها داكنة بشكل استثنائي.



علماء يخططون لإرسال الحيوانات إلى القمر!

طاقة مستمر للحفاظ على منشأة التخزين باردة، وهذه أبرز التهديدات الرئيسية ضد أي مستودع مماثل قائم على الأرض. وأثبتت الفيزيائيات الأخيرة نتيجة لدرجات الحرارة المرتفعة أنه حتى قيو سفالبارد ليس في مأمن من آثار انهيار المناخ. ولذلك، اتجه العلماء بقيادة ماري هاجيدورن من معهد سميثسونيان الوطني لحديقة الحيوان وعلم الأحياء، إلى التفكير في خطة لإنشاء تخزين مبنية على سطح القمر. وسيكون من المفيد أن تكون موجودة في المناطق القريبة من أقطاب القمر، والتي تبقى في الظل بشكل دائم، حيث تكون درجات الحرارة هناك أقل من 196- درجة مئوية، ما يجعل المنشأة تعمل مثل التلاجة. ويقترح العلماء أن هذا من شأنه أن يسمح بتخزين العينات البيولوجية على المدى الطويل. كما أن إبقاء العينات على القمر يعني أنه لن تكون هناك حاجة لتدخل البشر، أو لصدر

الشمالية تخزينا مجمدا للبيودور لضمان إعادة إنشاء المحاصيل الغذائية المهمة في حالة القضاء عليها بسبب المرض أو الجفاف. ومع ذلك، أقيمت الفيزيائيات الأخيرة نتيجة لدرجات الحرارة المرتفعة أنه حتى قيو سفالبارد ليس في مأمن من آثار انهيار المناخ. ولذلك، اتجه العلماء بقيادة ماري هاجيدورن من معهد سميثسونيان الوطني لحديقة الحيوان وعلم الأحياء، إلى التفكير في خطة لإنشاء تخزين مبنية على سطح القمر. وسيكون من المفيد أن تكون موجودة في المناطق القريبة من أقطاب القمر، والتي تبقى في الظل بشكل دائم، حيث تكون درجات الحرارة هناك أقل من 196- درجة مئوية، ما يجعل المنشأة تعمل مثل التلاجة. ويقترح العلماء أن هذا من شأنه أن يسمح بتخزين العينات البيولوجية على المدى الطويل. كما أن إبقاء العينات على القمر يعني أنه لن تكون هناك حاجة لتدخل البشر، أو لصدر

ابتكر العلماء خطة طموحة تتمثل في إنشاء قيو على القمر مليء بعينات محفوظة من أهم المخلوقات المعرضة للخطر على كوكبنا. ويقول فريق دولي من الخبراء إن التهديدات الناجمة عن تغير المناخ وفقدان الموائل قد تجاوزت قدرتنا على حماية الأنواع في موطنها الطبيعية، مما يستلزم اتخاذ إجراءات عاجلة. ويمكن استخدام المنشأة لتعزيز التنوع الجيني في مجموعات صغيرة من الأنواع المهددة بالانقراض، أو لاستنساخ وخلق كائنات جديدة في أسوأ سيناريو للانقراض. وقد تكون هذه طريقة للاحتفاظ بسجل طويل الأمد للحيوانات التي قد نفيدها على الأرض، كما يقترح العلماء. وسيتم "حفظها بالتبريد" لإبقائها في حالة قابلة للاستخدام. وفي الواقع، فإن إنشاء مستودع لحماية العينات البيولوجية من الكوارث ليست فكرة جديدة، حيث يوفر قيو سفالبارد العالمي للبيودور على جزيرة نائية في النرويج في الدائرة القطبية



منوعات الفكر

25



الأول من نوعه .. علاج هام قد ينهي معاناة مرضى باركنسون

كشفت فريق من العلماء أن علاجاً جديداً مخصصاً لإزالة الكتل السامة من البروتين الذي يعتقد أنه مسؤول عن مرض باركنسون، حقق نتائج واعدة في التجارب السريرية المبكرة. ويعد العلاج المناعي المرشح، الذي يحمل الاسم الرمزي UB-312 من إنتاج شركة التكنولوجيا الحيوية الأمريكية Vaxxinity، الأول القادر على تقليل تركيزات بروتين الدماغ "ألفا سينوكلين" (α -syn) في السائل النخاعي، ما يمثل خطوة مهمة في إبطاء (أو حتى إيقاف) تقدم مرض باركنسون.

ويتم إنتاج "ألفا سينوكلين" لتنظيم الاتصال بين الخلايا العصبية، ولكن تراكمه في كتل غير قابلة للذوبان، يؤدي إلى إتلاف مكونات مثل الميتوكوندريا (المسؤولة عن إنتاج الطاقة في خلايا الجسم) وتعطيل التوازنات النموذجية للخلية.

وكشفت التجربة العشوائية التي أجريت على 20 مريضاً، تم تشخيص إصابتهم بمرض باركنسون، أن الأجسام المضادة ترتبط بأشكال مجمعة من α -syn. وكشف تحليل السائل الشوكي لدى الأشخاص الذين خضعوا لعلاج UB-312 عن انخفاض بنسبة 20% في مستويات α -syn الإجمالية المعتادة لديهم، مقارنة بانخفاض بنسبة 3% لدى أولئك الذين تلقوا علاجاً وهمياً.

ورغم عدم نشر أو مراجعة نتائج التجربة بعد، إلا أن التقارير الواردة من مسؤولي الشركة "وأعدت".

ويقول لو ريس، المؤسس المشارك والرئيس التنفيذي لشركة Vaxxinity: "تشير النتائج إلى أن UB-312 يمكن أن يغير أسس علاج مرض باركنسون. وقد يكون لدى مرضى باركنسون الأمل في المستقبل القريب، وليس البعيد".

وأكد العلماء على ضرورة استمرار التجارب السريرية الشاملة الإضافية لإثبات أهمية العلاج كوسيلة آمنة وفعالة لتحسين نوعية حياة مرضى باركنسون.

يذكر أن مرض باركنسون هو حالة تنكس عصبي تظهر تدريجياً في التصلب والرعشة وبطء الحركة. ويأتي في المرتبة الثانية بعد مرض الزهايمر من حيث الانتشار. وتعود أعراض المرض إلى موت الخلايا العصبية المهمة في منطقة قريبة من جذع الدماغ، والتي تشارك بشكل غير مباشر في التحكم الحركي الدقيق.



حدد اكتشاف هو الأول من نوعه في العالم، سبب ارتفاع معدل الوفيات لدى الأفراد النحيفين المصابين بمرض الكبد الدهني المرتبط بخلل التمثيل الغذائي (MAFLD) مقارنة بنظرائهم غير النحيفين.

وتقدم الدراسة التي نشرتها مجلة Hepatology International، هدفاً دوائياً جديداً لتطوير علاجات يحتمل أن تنقذ الحياة، فضلاً عن إمكانية زيادة الاكتشاف المبكر.

اكتشاف جديد يفسر سبب ارتفاع معدل الوفيات بين مرضى الكبد الدهني النحيفين



وهذا يعني أن العديد من الأفراد النحيفين يتم تشخيص إصابتهم بمرض الكبد الدهني المرتبط بخلل التمثيل الغذائي في وقت متأخر بكثير عن غيرهم، ما يؤدي إلى تأخير العلاج. وقد يفسر هذا جزئياً أيضاً زيادة معدل الوفيات بين الأفراد النحيفين المصابين بمرض الكبد الدهني المرتبط بخلل التمثيل الغذائي.



ويؤثر مرض الكبد الدهني المرتبط بخلل التمثيل الغذائي على ما يصل إلى ثلث سكان العالم وهو السبب الرئيسي لمرض الكبد في المرحلة النهائية وسرطان الكبد وزراعة الكبد.

وعلى الرغم من ارتباطه عادة بالوزن الزائد والسمنة ومرض السكري من النوع الثاني، إلا أن ما يصل إلى 20% من الأفراد المصابين بمرض الكبد الدهني المرتبط بخلل التمثيل الغذائي يعتبرون نحفاء.

ويقول المؤلف الأول للدراسة، طالب الدكتوراه محمد العربي، من معهد ويستميد للأبحاث الطبية، ومستشفى ويستميد، وجامعة سيدني: "على الرغم من كونهم أكثر صحة بشكل عام من نظرائهم الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة، إلا أن الأشخاص النحيفين الذين يعانون من مرض الكبد الدهني المرتبط بخلل التمثيل الغذائي لديهم تشخيص أسوأ على المدى الطويل. لقد شرعنا في فهم الآليات التي تسبب هذه النتيجة التي تبدو متناقضة".

وركز فريق البحث جهوده على التيلوميرات، وهي هياكل وراثية موجودة في نهاية الكروموسومات. ويقول العربي: "التيلوميرات تحمي نهاية الكروموسوم من التلف والتشابك. وفي كل مرة تنقسم فيها الخلية، يتم قطع بعض التيلوميرات. وفي النهاية، تصبح التيلوميرات قصيرة جداً لدرجة أن الخلية تموت".

ويرتبط تقصير التيلوميرات بزيادة معدلات الإصابة بالأمراض والوفيات في العديد من الأمراض.

ويوضح العربي: "لقد افترضنا أن فقدان التيلومير يزيد في أوقات زيادة الطلب على الطاقة بشكل كبير أو الإجهاد الأيضي. وعلى المدى الطويل، قد يؤدي هذا إلى زيادة موت الخلايا ونتائج أسوأ".

وفي هذه الدراسة، أظهر فريق البحث أن عامل النمو/ التمايز 15 (GDF-15)، وهو البروتين الذي يساعد على تنظيم استجابة الخلية للإصابة، ينخفض لدى الأفراد النحيفين المصابين بمرض الكبد الدهني المرتبط بخلل التمثيل الغذائي.

وبينما تحاول الخلايا التكيف مع هذا التخليص في GDF-15، يؤدي ذلك إلى زيادة في الجزيئات المعروفة باسم مركبات الأكسجين التفاعلية الذاتية (ROS). ويمكن أن تؤدي زيادة مركبات الأكسجين التفاعلية إلى تلف التيلوميرات وقد تؤدي إلى موت الخلايا.

ويشرح العربي: "إن الجمع بين انخفاض GDF-15 وزيادة في مركبات الأكسجين التفاعلية هو الذي يؤدي إلى فقدان التيلوميرات بسرعة أكبر. لقد تمكنا من إثبات أن تقصير التيلوميرات يمكن أن يفسر جزئياً زيادة معدل الوفيات بين الأفراد النحيفين المصابين بمرض الكبد الدهني المرتبط بخلل التمثيل الغذائي.

نقول "جزئياً" لأن هناك عاملاً آخر نعتقد أنه له تأثيراً على معدلات الوفيات. وتابع: "كما يوحي الاسم، عادة ما يرتبط الكبد الدهني بالوزن الزائد والسمنة. ولا يعتقد العديد من المتخصصين في مجال الصحة أن الشخص النحيل من المحتمل أن يكون لديه كبد



دراسات علمية مختلفة تكشف السبب الأكثر شيوعاً للسرطان

يُعتقد أن عادات تدخين السجائر وشرب الخمر وتناول الطعام بكثرة لسنوات، تُحدث ضرراً بالحمض النووي وتضعف دفاعات الجسم ما يخلق بيئة مثالية لتشكل الأورام السرطانية.

لكن بعض الأبحاث توضح أن حدثاً صادماً واحداً قد يكون مرتبطاً بتطور المرض القاتل بعد سنوات.

جسمك، والتي قد تؤدي في النهاية إلى الإصابة بالسرطان، وفقاً للدكتور كوهين. وفي ظروف التوتر الشديدة، ينتج الجسم هرمونات مثل الكورتيزول والأدرينالين باستمرار، ما يؤدي إلى تشغيل "نظام الإنذار الطبيعي" في الجسم. وإذا لم تتمكن من تهدئة نفسك على مدى فترة زمنية طويلة، فقد يؤثر ذلك على جسمك، ويضعف جهاز المناعة لديك، ويسبب مشاكل في الجهاز الهضمي، ما قد يسهل نمو السرطان، كما يقول الدكتور أنيل سود، أستاذ طب الأورام النسائية والطب التناسلي في MD Anderson. كما يمكن لأي شخص يشعر بتوتر ما، أن يتصرف بطرق تزيد من خطر الإصابة بالسرطان، مثل التدخين أو شرب الخمر أو الامتناع عن ممارسة التمارين الرياضية، وفقاً للمعهد الوطني للسرطان (NCI).

سنوات من اكتشاف السرطان. ومع ذلك، وجدت دراسات أخرى روابط أقل حسماً بين السرطان والإجهاد. فلم تجد دراسة أجريت عام 2016 على أكثر من 100 ألف امرأة في المملكة المتحدة، أي صلة بين أحداث الحياة المرهقة نفسياً وخطر الإصابة بسرطان الثدي. وقادت مثل هذه الدراسات، الدكتورة أندريا لين روبرتس، إلى القول إن العلاقة بين السرطان والإجهاد ليست قوية جداً من الناحية العلمية. وقالت موضحة: "صحیح أن الأحداث المتعبة التي تؤدي إلى اضطراب ما بعد الصدمة أو مشاكل عاطفية مدى الحياة، يمكن أن تؤثر على صحتك وتزيد من احتمالية الإصابة بمجموعة من الحالات الطبية. إن العلاقة بين التوتر وأمراض القلب، على سبيل المثال، أقوى بكثير من الارتباط بالسرطان. أعتقد أنه إذا كان لديك مستويات عالية من التوتر، فإن السرطان ليس هو الشيء الذي يجب أن تقلق بشأنه".

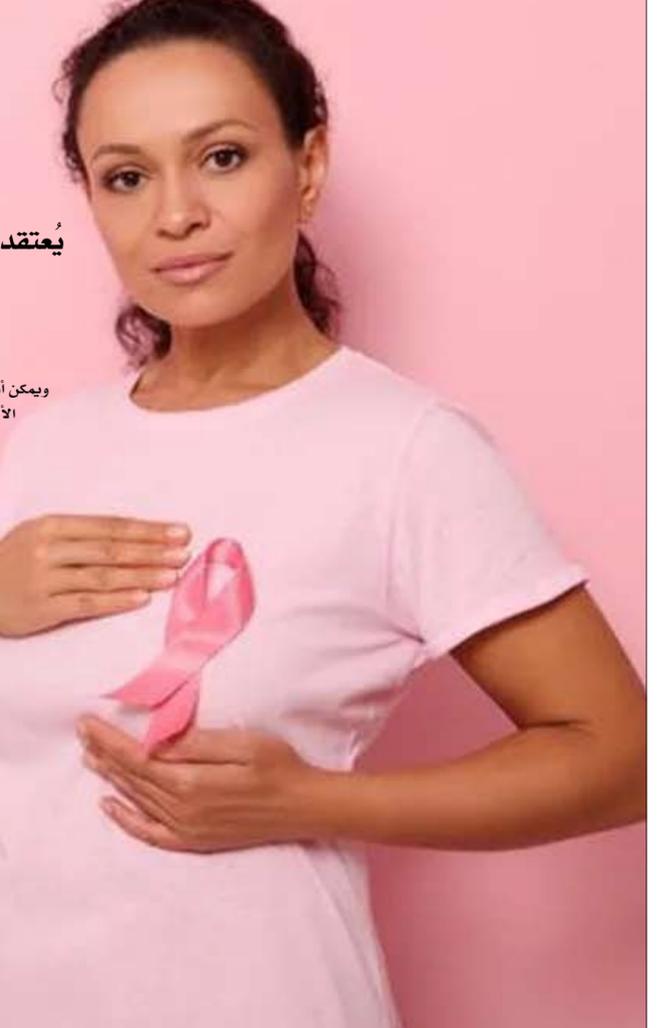
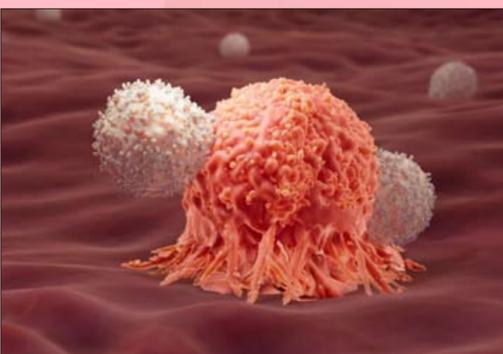
ولعقود من الزمن، قام العلماء بالتحقق من العلاقة بين السرطان والتوتر. وهذا الصدد، قال الدكتور لورينزو كوهين، مدير برنامج الطب التكاملي في MD Anderson، إنه يمكن أن يسبب "تأثيراً عميقاً في كيفية عمل أنظمة الجسم. إن أفضل تخمين لدينا هو أن الإجهاد يجعل جسمك أكثر استعداداً للإصابة بالسرطان، ما يعني أنه يبطئ دفاعات الجسم الطبيعية ضد السرطان والأمراض الأخرى".

ويمكن لحدث صادم (مرة واحدة) أن يؤدي إلى الإصابة بالاكئاب أو القلق أو اضطراب ما بعد الصدمة، وكل ذلك يمكن أن يؤدي إلى مشاكل مدى الحياة، وفقاً للخبراء. ويعتقد الأطباء أن الإجهاد المزمن يسبب التغيرات الخلوية في

ويمكن أن يترك الطلاق المرير أو وفاة أحد أفراد الأسرة أو الإصابة الشديدة، أثراً شديداً عليك، ما يضعف كيفية استجابتك للتوتر لبقية حياتك، وربما يزيد من خطر الإصابة بالسرطان.

ووجدت دراسة أجريت عام 2019، شملت أكثر من 54 ألف امرأة، أن النساء اللاتي تعرضن لحدث صادم، مثل حادث سيارة أو اعتداء، ولديهن أعراض اضطراب ما بعد الصدمة، ارتفع لديهن خطر الإصابة بسرطان الثدي بمقدار الضعف مقارنة بالنساء اللاتي لم يتعرضن لصدمات نفسية.

ووجدت دراسة أجريت عام 2022 على 278 مريضاً، أن غالبية المرضى الذين تم تشخيص إصابتهم بسرطان الرأس والرقبة والبنكرياس، تعرضوا لحدث مرهق قبل 5





في شهر أغسطس عام ١٤٩٢ بدأ المستكشف الإيطالي "كريستوفر كولومبوس" برحلة لاكتشاف العالم الجديد ومعه ٨٨ بحارًا، وكانت من أهم الرحلات التاريخية والتي تمكنوا من خلالها اكتشاف أغنى بقاع العالم في الأمريكيتين، حيث قاد ثلاثة سفن - سانتا ماريا وبينتا ونيئا - في رحلة للعثور على طريق بحري غربي إلى الصين والهند وجزر الذهب والتوابل الأسطورية في آسيا، وفي ضوء ذلك نستعرض لكم أشهر 5 مستكشفين في العالم



أشهر 5 مستكشفين بالعالم.. رحلات تاريخية لاكتشاف أغنى بقاع العالم



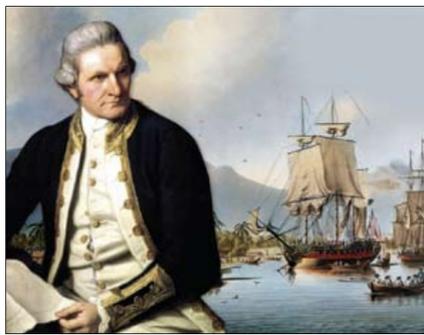
و24 ديسمبر من عام 1777 اكتشف جيمس كوك جزيرة كيريتيماتا، وهي منطقة صغيرة غير ذاتية الحكم تتبع أستراليا، تقع الجزيرة في المحيط الهندي على بعد 2360 كلم من شمال غرب مدينة بيرث في أستراليا الغربية، و 500 كلم من جنوب مدينة جاكارتا في إندونيسيا.

هرنان كورتيس

كان هيرنان كورتيس مستكشفا إسبانياً اشتهر بغزو إمبراطورية الأزتك عام 1521 والمطالبة بضم المكسيك لإسبانيا كما ساعد في استعمار كوبا وأصبح حاكمًا لإسبانيا الجديدة وهي منطقة شاسعة تضم أجزاء كبيرة من أمريكا الشمالية والوسطى والجنوبية، بالإضافة إلى العديد من أرخبيلات جزر المحيط الهادئ.

ولد كورتيس عام 1485 في مدينتين بإسبانيا وكان الابن الوحيد لأبوين نبيلين، رغم أن عائلته لم تكن ثرية، كان على ما يبدو طفلًا ذكيًا ولكنه صعب المراس وكان مصدر قلق والديه كثيرًا ووفقًا لبريتانيكا وصف كورتيس كورتيس الذي كتب تاريخ عن مسار رحلته للعالم الجديد التي تحتوي على بعض المعلومات عن السيرة الذاتية، أنه قاس ومتغطرس ومؤذ ومثير للجدل.

في سن الرابعة عشرة تم إرسال كورتيس لدراسة القانون في جامعة سالامانكا بإسبانيا، لكنه كان غير سعيد وتوافق إلى حياة مليئة بالحيوية، لذلك ترك الدراسة بعد عامين ثم أصبح كورتيس مفتونًا بقصص استكشافات كريستوفر كولومبوس للعالم الجديد،



عام التفكير السحري لجوان ديديون.. ضمن قائمة أفضل 100 كتاب في القرن الحادي والعشرين

وتحليل التغييرات في سلوكها وقدراتها، فإنها تعبر بشكل غير مباشر عن الأثر الذي يسببه حزنها. تطاردها أسئلة حول التفاصيل الطبية لوفاة زوجها، واحتمال أنه شعر بها سبقًا، وكيف كان من الممكن أن تجعل الوقت المتبقي له أكثر أهمية.

صنفت نيويورك تايمز كتاب عام التفكير السحري في المرتبة الثانية عشرة ضمن قائمة أفضل 100 كتاب في القرن الحادي والعشرين التي أطلقتها العام الجاري ولاقت رواجًا لافتًا.

صدر كتاب عام التفكير السحري 2005 وهو من تأليف جوان ديديون (1934-2021)، وهو سرد للسنة التي تلت وفاة زوجها الراحل جون جريجوري (1932-2003). ولاقي كتاب "عام التفكير السحري" استحسانًا فورًا باعتباره كتابًا كلاسيكيًا عن الحداد وفاز بجائزة الكتاب الوطني للكتب الواقعية لعام 2005 ووصلت إلى المرحلة النهائية لكل من جائزة دائرة نقاد الكتاب الوطنية وجائزة بوليتزر للسيرة الذاتية أو السيرة الذاتية.

يروي الكتاب تجارب ديديون في الحزن بعد وفاة دان عام 2003. بدءًا من تاريخ يسبق أياما من وفاته حين تم إدخال ابنتهما كوينتانا رو دن مايكل إلى المستشفى في نيويورك بسبب التهاب رئوي تطور إلى صدمة وفي عام 2004، دخلت كوينتانا المستشفى مرة أخرى بعد أن سقطت واصطدمت برأسها أثناء نزولها من طائرة في مطار لوس أنجلوس الدولي بعد أن علمت بوفاة والدها.

يتتبع الكتاب إحياء ديديون لوفاة زوجها وإعادة تحليلها طوال العام التالي، بالإضافة إلى رعاية كوينتانا مع كل إعادة للحدث، يتغير التركيز على جوانب عاطفية وجسدية معنية للتجربة وتدمج ديديون أيضًا الأبحاث الطبية والنفسية حول الحزن والمرض في الكتاب.

يشير عنوان الكتاب إلى التفكير السحري بالمعنى الأنتروبولوجي، معتقدًا أنه إذا كان الشخص يأمل في شيء كاف أو قام بالأفعال الصحيحة، فيمكن تجنب حدث لا مفر منه وذكرت ديديون العديد من الأمثلة على تفكيرها السحري، لا سيما القصة التي لم تتمكن فيها من التحلي عن حذاء دان، لأنه سيحتاج إليه عندما يعود.

تطبق ديديون الانفصال القريري الذي اشتهرت به في تجربتها الخاصة في الحزن؛ هناك القليل من التعبيرات عن الشاعر الخام من خلال ملاحظة



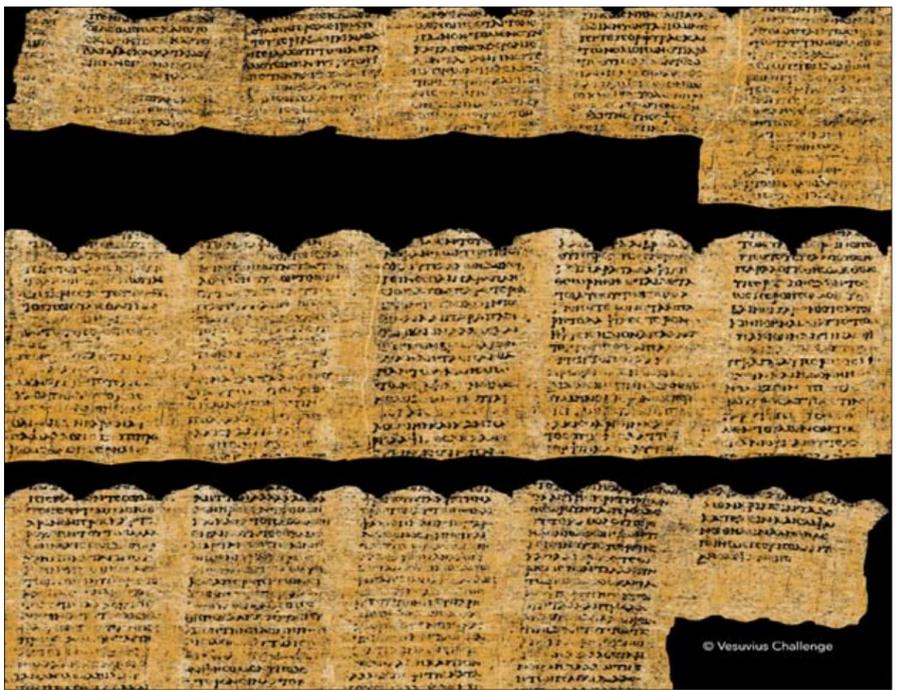
العلماء يسعون لفك أسرار برديات هيركولانيوم الرومانية بواسطة البرمجيات

وقد طور كاهن يدعى أنطونيو بياجيو طريقة لتفسير الطبقات الخارجية من المخطوطات، والتي على الرغم من نجاحها أدت إلى تفكك العديد من المخطوطات التقليدية.

ركز العلماء على شظايا هذه المخطوطات، بينما يستخدم العلماء في مكتبة نابولي، بما في ذلك الدكتور فيديريكا نيكولادي، أدوات متطورة لإعادة بناء البرديات افتراضيا، وهي أداة برمجية تساعد في عملية إعادة تجميع النصوص المجزأة في العام الماضي، تمكن فريق من قراءة نحو 5% من مخطوطة غير متوقعة، كما أن الجهود المبذولة

تعد مكتبة نابولي الوطنية واحدة من أكبر المكتبات في إيطاليا، حيث تضم أكثر من مليون كتاب ومخطوطة، ومن بين مجموعاتها تبرز برديات هيركولانيوم باعتبارها من أهم القطع الأثرية في علم الآثار الروماني.

وقد دُفنت هذه المخطوطات المتحجرة بسبب ثوران بركان فيزوف في عام 79 بعد الميلاد وأعيد اكتشافها في منتصف القرن الثامن عشر، وكثيرا ما كانت المحاولات المبكرة لفتحها تؤدي إلى تلفها، لكن التقدم في التكنولوجيا جلب أملا جديدا، وفقا لما ذكره موقع ancient origins.



"البحر حزين في مدينتنا" .. رواية جديدة للكاتبة أسمى الزهار

صدر حديثا عن دار الأحمد للنشر والتوزيع رواية الحب حزين في مدينتنا للكاتبة أسمى الزهار، وتتأرجح أحداث الرواية بين العزيمة والإصرار والهزيمة والانتكاس، حيث نرى أن بطلة الرواية وفاء ذات الخامسة والعشرين عاما تعاني مشاكل عويصة فيعد أن ماتت أمها وهي مصممة أزياء كبيرة طلقت من رجل ثري يدعى أنور لتحاول مواصلة الحياة مع شخص أحبته لكنها اكتشفت في النهاية أنه كان مخادعا.

على خط درامي آخر تبرز شخصية سناء الوالي المرشحة السياسية للمناصب التي لا تسعى إلى تحقيق أحلام الشعب بقدر الجري وراء مصالحها وفريد الرسم المحترف الذي جعل وفاء تقوص في عمق لوحاته الرائعة وتنسى كل العالم من أجله بين أسلوب مشوق ونص رواني يجعل القارئ يبحث بلهفة عن النهاية ووصف الأحداث وسردها.

ومن أجواء الرواية: "فيلك أنت.. كان الحب فيلما هديا يموت أحد أبطاله بمسئس العادات والتقاليد، فتنتحب عليه أمه لأنه كان ضحية مجتمع متخلف لا يعرف عن الشعور شيئا، فيلك أنت كانت شمس الصيف مطررة بسماوي.. وذرات الأكسجين منفيك بمنن هوائي.. وقلبي لم يكن سوى عضلة قديمة منسية بدرج صدري الحزين".

منوعات

الفكر

27



قالت الفنانة المصرية بلبله إنها تتعامل مع الحياة بـ (روح الطفلة)، وتحب البهجة والضحكة، و(لهذا تجدونني في كواليس أي عمل أشارك فيه يتحوّل إلى ضحك وهزار). وأوضحت بلبله في هذا الحوار، أنها لا ترغب في كتابة مذكراتها في الوقت الحالي، بل ترى أنه مازال لديها الكثير لتقدمه ولم يأت بعد وقت اعتزالها، مؤكدة أنها أعطت حياتها للفن، في حين اعتبرت السينما بيتها.

أنا محظوظة لأنني اشتغلت مع أكبر المخرجين في مصر

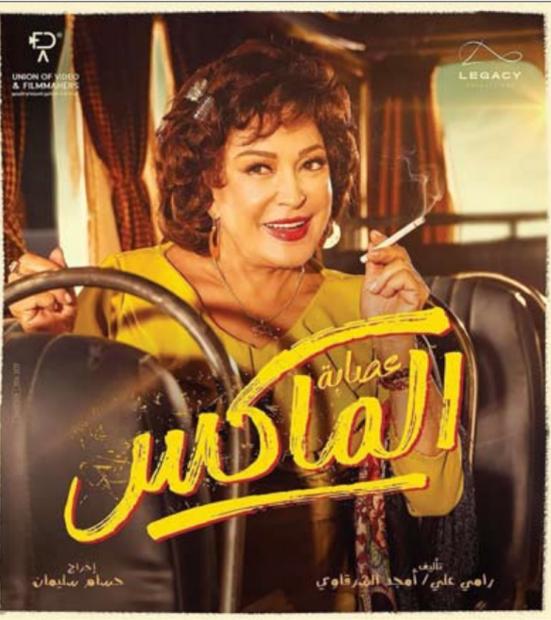
بلبله: لا أجد مشكلة في التعاون مع الجيل الجديد السينما بيتي الحقيقي الذي قدمت فيه نحو 93 فيلماً

بسبب بعض المشاهد المسندة إليه ولم تستكمل، إذ كان متيقناً يومان من التصوير، والآن يتم البحث في إمكانية استئناف التصوير خلال الفترة المقبلة.

- عادة ما يكون الصيف مرتبطاً بجلسات تصوير مُبهجة من على البحر، فهل تحرصين عليها؟
- الأمر ليس كذلك، فالموضوع وما فيه أنه عندما أكون بـ (صيف) أحب التقاط الصور مع صديقاتي على البحر من أمام بيتي، فأنا شخصية أميل إلى البهجة، ومهما كان لدي مشاكل أخطأها ودائماً أحب أضحك، حتى أنني عندما فقدت والدي منذ 11 عاماً والذي كان خير رحيلها أكبر صدمة في دنيتي كلها حاولت أتماسك. وكما ذكرت أنني أحب الفرحة ولا أمثلها، وأعيش بروح طفلة، لكنني حين أقدم مشاهد حزن في عمل من أعمالتي ألبس الشخصية بكل قلبي وأتعمق فيها إلى حد أنها تلازمي، وقد أذهب بها للبيت.
- المشهد الاستعراضي في فيلم (عصابة الماكس)، ألم يشجعك للعودة إلى الغناء؟
- الفكرة تعتمد عمّا سأقدمه في الأغنية ويناسب الوقت الذي نعيشه، لأن الجيل الجديد لن يتقبل أغنية فيها موعظة. فمثلاً قدّمت كليب (خطفوا حبيبي) في التسعينات وكان من أوائل الكليبات التي قدّمت وحصلت على أفضل أغنية وقتها.
- من هم الطربون الذين تحبين الاستماع إليهم؟
- أستمع لعبدالحليم حافظ وعمرو دياب ومحمد منير وعلي الحجار وشيرين عبد الوهاب.

عرض عليّ (عصابة الماكس) وجدت أن هناك مشهداً فيه رقصة لضرورة درامية، فارتديت فستاناً بسيطاً يناسب الرقصة، وينتمي لفترة الثمانينات التي كانت فيه (نوجة) محترفة للرقص، وقدمت المشهد ببساطة دون أن أفقد أي رقصة من المشهورين.

- حديثاً عن كواليس الفيلم عموماً.
- الكواليس كانت مليئة بالضحك و(الهزار) طول الوقت، وشعرنا أننا في رحلة فعلاً، والحقيقة هو فيلم غير تقليدي، وأنا حبيت جداً الفنان أحمد فهمي ككامل وكاتب، بالإضافة إلى الفنانين روبي وأوس أوس، إلى جانب الفنان حاتم صلاح الذي أعرفه منذ 15 عاماً، عندما كان يعمل مساعد مخرج في مسلسل (صاحب السعادة)، وهو من يومه موهوب.
- خلال مشوارك تعاوت مع كبار المخرجين، ماذا عن وقوفك أمام كاميرا الجيل الجديد وأخركم حسام سليمان في (عصابة الماكس)؟
- أنا أحب التعاون مع الجيل الجديد، لأنهم يعطونني بصمة مختلفة، وأنا محظوظة لأنني اشتغلت مع أكبر المخرجين في مصر، مثل حسين كمال وحسن الإمام ويوسف شاهين وعاطف الطيب وماتلف سالم ومحمد عبدالعزيز وأشرف فهمي وحسين صدقي، فضلاً عن المخرج نياز مصطفى الذي اكتشفني، وغيرهم.
- كما لا أجد مشكلة في التعاون مع الجيل الجديد (طالما أن هناك سيناريو حلو يقدمني بشكل جديد كمنتهى، فما المانع؟). وأتذكر عندما قدمت فيلم (جنة الشياطين) مع محمود حميدة وآخرين من الشباب في العمل. كذلك في فيلم (النعامة والطاووس) شاركني كل من مصطفى شعبان وبسمة حين كانا في بداية حياتهما، وهناك فيلم (فرحان ملازم آدم) مع فتحي عبد الوهاب وياسمين عبدالعزيز. وبالتالي أنا شخصية مطيعة في التصوير وأستمع إلى توجيهات المخرج.
- المتابع لأعمالك يجد أنك تقبلين دور (ضيفة شرف) في الدراما التلفزيونية على عكس الحال في السينما، فما السبب؟
- فعلاً أنا مقبلة في أعمالتي التلفزيونية، وأعتبر السينما بيتي الحقيقي الذي قدمت فيه نحو 93 فيلماً، أما بالنسبة للدراما فلم أقدم سوى 4 مسلسلات في مشواري، والحقيقة أن السبب في دخولي التلفزيون هو الفنان عادل إمام عندما تشاركنا معاً في مسلسل (صاحب السعادة)، ثم مسلسل (مأمون وشركاه) الذي حقق نجاحاً كبيراً يعادل تقديم 10 أفلام نجاحاً، بعد ذلك قدمت مسلسل (الشارع اللي ورائنا) مع المخرج مجدي الهواري واستمتعت فيه جداً، وآخر مسلسل كان (دايماً عامر) مع المخرج نفسه.
- ألم تفكري في تدوين حياتك في كتاب، خصوصاً وأنها مليئة بالمحطات المهمة؟
- لا أعتقد أن هذا هو الوقت المناسب، حيث إن كتابة المذكرات تكون مرتبطة باعتزال الفنان، فأنا مازال أمامي الكثير لكي أقدمه.
- متى سينتهي تصوير فيلم (الجواهرجي) الذي تشاركين فيه مع محمد هنيدي وميكي زكي؟
- حالياً الفيلم متوقف بعد وفاة الفنان أحمد حلوة،



- في البداية، لماذا قبلت المشاركة في أحدث أفلامك (عصابة الماكس)؟
- وافقت لأسباب عدة، أهمها أن الشخصية جديدة عليّ، ولم أقدمها عبر مشواري الفني كله. شخصية (نوجة) الراقصة المعتزلة دمهها خفيف وفيها عمق، وتحمل رسالة رغم المواقف الكوميديّة التي تجمعها مع المحيطين بها، وهي اختارت أن تعيش في دار مسنين بحثاً عن الأنا، بعد أن تخلت عنها ابنتها واختارت زوجها الذي كان يعايرها كون والدتها راقصة.
- وما هي المشاهد التي تأثرت بها؟ وكيف ترين قضية كبار السن والعيشة في دور المسنين؟
- هناك مشهد الناس يكت فيه، وأنا تأثرت به جداً، عندما تقول (نوجة): (أنا رايحة دار مسنين، علشان تبقي جنبتي عيلة، ولو مرضت الألفي اللي بديني كوابية مية، ويرعاني بدل ما أكلم الحيطان)، وهذا شيء قاس جداً.
- وهناك نماذج لأولاد يرعون آباءهم ويسافرون، وهذا لمسته عندما ذهبت لدار مسنين أصور مسلسل (مأمون وشركاه) مع المخرج رامي إمام، وتعرفت على التقيمين في الدار وسمعت حكاياتهم.
- وأنا جلست تحت رجل أمي في فترة مرضها ولم أتركها دقيقة واحدة، وكنت أستغرب لما أسمع سيدة من القيمين في دار المسنين وهي تقول إن ابنتها تركها وسافر يشتغل، وهذا كان يحزنني جداً، لذلك أنا حريصة بأن أزورهم دائماً وأسأل عن أحوالهم.
- ما هي الأماكن المشابهة التي تحرصين على زيارتها؟
- أيضاً من الزيارات التي تسعدني، زيارتي لأولادنا من ذوي الهمم، التي أحرص عليها منذ أكثر من عشرين سنة، وأنا بحب أزورهم وأفرحهم وأسبغهم، ومعهم أنسى الدنيا بما فيها، لأنهم ملاذكة تمشي على الأرض).
- ما أصعب ما واجهت أثناء تصوير (عصابة الماكس)؟
- التصوير في أماكن بعيدة كان مرهق جداً بالنسبة إليّ، مثل الغردقة والقصور وطريق الفيوم وطريق إسكندرية الصحراوي، وكل هذا يتم في درجات حرارة مرتفعة، وأتذكر في مشهد الألبان في الفيلم هبت عاصفة رملية أثناء التصوير وتعرضت للإصابة في قدمي أثناء (فرملة الأتوبيس) واضطرت لغرز قدمي بغرزتين.
- وماذا عن مشاهد الرقص في الفيلم؟
- طول حياتي وأنا نجمة استعراضية قدمت فوق الـ (35) فيلماً استعراضياً، بداية من (حبيبي سوسو)، وكان عمري وقتها خمس سنوات، وأنا أجد كل الرقصات التي يمكن أن تتخيلوها، وعندما



أنغام تعبر عن النضج العاطفي للمرأة بأغنية «اسكت»

"اسكت مش كبرنا.. وهفمننا وذاكرنا"، أغنية جديدة للمطربة اللامعة أنغام التي تطل علينا بألبوم غنائي استثنائي بعد غيابها 4 سنوات، طلت خلالها أنغام بأغاني "سنجل"، لكن هذا العام، كشفت عن ألبومها الجديد الذي عبر عن حالات الحب المختلفة بمعاني جديدة ولغة شعرية وموسيقية مختلفة.

وهي تغني "أنا حدد مكاني وأبلغك قراري"، أغنية اسكت من أهم الأغاني في ألبوم أنغام ونجد المعنى الأصدق للاستحقاق في جملة "أنا ذوق جديد من الموسيقى والكلمات المميزة.



قدمنا وعقبالك فهمننا..بقى في خبرة تعرف إيه اللي مش لازمنا". ونجد اكتمال هذا النضج العاطفي للمرأة ذاقت من الحب مرارة لا تنسى، ولم يتبق من مشاعرها سوى الألم الذي جعلها أكثر خبرة في التقاء من يسكن قلبها ومن يظل خارجه للأبد، في هذا الكوبليه "راجعي بحساباتك.. بطريقتنا تناسبك إنت.. ما أنا مكاني في حياتك كالعادة في أي حبة". ومن ضمن علامات النضج العاطفي التي تحدثت عنها أنغام في هذه الأغنية، أيضاً الشعور بالاستحقاق الذي تشعر به الأنثى بعدما تصل إلى مرحلة التجاوز الحقيقي من علاقة عاطفية خسرت بها قلبها وخرجت منها تفقد المعنى الحقيقي للأمان، فعند التجاوز تشعر المرأة بقيمتها وحجم التنازل التي قدمته من أجل استمرار وإطالة عمر تلك العلاقة، التي كانت فيها هي الطرف الخاسر، والأكثر حماساً، وهنا نجد حديث أنغام



أغنية اسكت من كلمات نور عبد الله، وألحان مصطفى المسال، وتوزيع محمد العشي، وميكس وماستر أمير محروس، تحمل هذه الأغنية جمل شعرية بمذاق مختلفة تعبر عن النضج العاطفي، حيث تبدأ المرأة في مرحلة النضج بعد تجاوزها الثلاثين لتكتمل مراحلها، وتتلو شخصية الأنثى، التي تأخذ قراراتها العاطفية بعقلها وبحكمة ستدهشك، وهذا ما عبرته عنه كلمات "اسكت". وتحديداً عندما تغنت مش وقالت:

الغذاء

تأثير الآيس كريم على الجسم مقارنة بالحلويات



كشف خبراء في التغذية عن فوائد صحية مذهلة للآيس كريم، خاصة عند مقارنتها بالحلويات الأخرى الخالية من العناصر الغذائية. تعتبر حصة ثلثي كوب من آيس كريم الألبان مصدراً جيداً للكالسيوم، الذي يحافظ على قوة العظام والعضلات. وتوفر بعض أنواع الآيس كريم زهاء 6 غرامات من البروتين لكل حصة، اعتماداً على العلامة التجارية، وهي الكمية نفسها الموجودة في البيض. ويبيّن "الجمع بين البروتين والمستويات المعتدلة من الدهون" إطلاق السكر في الدم، ما يمنع الارتفاع الحاد في نسبة الجلوكوز في الدم المرتبط بمرض السكري. وقالت أخصائية التغذية، شيلي بولز، لـ [Yahoo Life](#) إن الآيس كريم يتفوق على الحلويات الأخرى الأقل تغذية. وأشارت أخصائية التغذية ستيفاني فانت زيلفدين، إلى أن الجمع بين الدهون المعتدلة والبروتين يجعل الآيس كريم خياراً جيداً لمرضى السكري. وقالت إن الجمع بين الدهون والبروتين مع السكر "يقلل من ارتفاع نسبة السكر في الدم الذي قد تراه عند تناول الحلويات قليلة الدهون". وفي الوقت نفسه، يحذر الخبراء من تناول الآيس كريم بكميات كبيرة، حيث قد تحتوي بعض الأنواع على مستويات عالية من السكر والدهون الخطيرة للجسم. ويُنصح باختيار الأنواع الصحية القائمة على منتجات الألبان. كما ينبغي على مرضى السكري الحذر في تناول الآيس كريم.

نصائح مفيدة للحفاظ على صحة القلب

ذكر الطبيب الروسي سيرغي أغابكين أن موازنة كميات الأحماض الدهنية التي تحصل عليها من الطعام تساعد في إطالة العمر وتعزز عمل القلب. وخلال برنامج على قناة "روسيا" التلفزيونية قال الطبيب: "تناول بعض أنواع الزيوت النباتية بكثرة يمكن أن يؤثر سلباً على صحة القلب، لذا يجب علينا اختيار الزيوت الغنية بالمواد المفيدة والتي تحوي على نسب أقل من الأحماض الدهنية المشبعة التي قد تتسبب بتصلب الشرايين". وأضاف: "تناول زيت عباد الشمس بكميات كبيرة مع الطعام قد يؤدي إلى ازدياد تراكيز أحماض أوميغا 6 في الجسم، وهذا الأمر قد يخل بتراكيز أحماض أوميغا 3 المفيدة، لذا أنصح بأن يتم مزج مقدار من زيت عباد الشمس مع مقدارين من زيت بذور الكتان وإضافة المزيج إلى الطعام، فزيت بذور الكتان غني بأحماض أوميغا 3". وأشار الطبيب إلى أن أحماض أوميغا 3 الموجودة في بذور الكتان تساعد في محاربة الالتهابات في الجسم، على عكس أحماض أوميغا 6 التي تتسبب كثرتها بتعزيز العمليات الالتهابية التي تسبب الشيخوخة وأمراض القلب وأمراض الأوعية الدموية، ولهذا فإن توازن أحماض الأحماض الدهنية يعتبر أمراً مهماً للحفاظ على الصحة بشكل عام. وكان الطبيب الروسي والأخصائي في علوم المناعة، أندريه بروديوس قد أشار في وقت سابق إلى أن تناول بذور عباد الشمس بكميات معتدلة مفيد للصحة كونها تحوي على فيتامين B1 الضروري لصحة الأعصاب، كما أنها تعتبر مصدراً مهماً لفيتامين E الضروري لصحة العينين.

أعراض نقص فيتامين B2 في الجسم

أعلن الدكتور ميخائيل ليبيديف أن الأمراض الجلدية والتهاب الشفاه وتساقط الشعر وكذلك التهاب العينين وظهور تقرحات على الغشاء المخاطي للعين قد تشير إلى نقص فيتامين B2 في الجسم. ويقول في حديث لـ [Gazeta.Ru](#): "يعتبر نقص فيتامين B2 (الريبوفلافين) ظاهرة نادرة إلى حد ما، ولكنه يحدث لدى المرضى الذين يعانون من أمراض الغدد الصماء. ويمكن حينها ملاحظة الأعراض التالية: آفات جلدية، تكوين قشور على الشفاه (التهاب الشفاه)، تساقط الشعر، تقرحات على الغشاء المخاطي للعين. والأشخاص الذين تخلوا عن تناول المنتجات الحيوانية هم ضمن مجموعة الخطر". ووفقاً له، عند نقص هذا الفيتامين في الجسم فترة طويلة يتطور التنميل في الأطراف والضعف العضلي وآلام حادة في العضلات وتشنجات ونقص الكريات الحمراء في الدم. ويشير الطبيب إلى أن فيتامين B2 يساهم في إنتاج الإنزيمات التي تشارك في تركيب البيروكسين، والتفاعلات الحمضية، وتكوين خلايا الدم الحمراء، والغلوبولين المناعي (الأجسام المضادة)، ويشارك في شطر الدهون وتحويل العناصر الغذائية إلى طاقة، ويحمي الجلد والعيون والجهاز العصبي من التلف. ومصادر فيتامين B2 هو الحليب، والجنين، والخبز، والبيض، والفطر، والحليب ومنتجات الألبان السائلة، والأسماك، والدواجن، واللحوم الحمراء، وكبد البقر، والحنطة السوداء، والأرز، والمشوف الأبيض، والخميرة.



الممثلة الكينية لوبيتا نيونجو تظهر مع الروبوت البري خلال مؤتمر سان دييجو كوميك كون الدولي في كاليفورنيا. ا ف ب

قرأت لك

خطورة مشروبات الطاقة



حذرت البروفيسورة زهرة باهلوا أخصائية الغدد الصماء، في مركز البحوث والتعليم بجامعة موسكو، من تحفيز الجسم بتناول مشروبات الطاقة، لخطورتها على الصحة. وتقول البروفيسورة في مقابلة مع [Lenta.ru](#): "مشروبات الطاقة هي مواد تجبر الجسم على العمل بأقصى طاقته. وشعور الإنسان بالتعب هو رد فعل دفاعي لحماية بعض آليات الجسم ومنع الأذى، وعندما يتناول الشخص مشروبات الطاقة يكيح هذه العملية من أجل مواصلة العمل". ووفقاً لها، استناداً إلى خصائص الشخص يمكن أن تكون أي جرعة من مشروبات الطاقة مميتة. وتقول: "هناك خاصية مثل تمدد الأوعية الدموية (أم الدم - أوريسما) - تمدد الأوعية الدموية الدماغية، تمدد الشريان الأبهر - التي تعني انتفاخ جدار الوعاء الدموي في جزء منه، ويصبح نقطة ضعف. فعند زيادة الضغط أو الهرمونات التي تسبب انقباض الأوعية الدموية أو توسعها فقد يتميز الوعاء الدموي ويموت الشخص".

سؤال وجواب

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

هل تعلم؟

- هل تعلم أنه عندما يتجمد الماء فإنه يزداد حجمه بنسبة 9%.
- هل تعلم أن النمل يتمدد عندما يستيقظ في الصباح.
- هل تعلم أن طول قدمك وساعدك متساويان.
- هل تعلم أن أول دفتر دليل هاتف في العالم كان في عام 1878م، وكان يحتوي على 50 اسم فقط.
- هل تعلم أن الفشار اخترع من قبل الهنود الأذتيك.
- 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 بانبعث الإشعاع المحفز).
- هل تعلم أن التماسيح لا يمكنها أن تنمو خارج البرك التي تعيش بها.
- شعرة حيوان الرنة جوفاء من الداخل كالأنبوب.

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 مثيراً هو أن 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 أنه لا حيلة له في ذلك إلا أن التلاميذ لم يستكفوا فدار الهمس والغمز والضحك والتلميحات الغريبة بينهم وكان موضوع الساعة.

اصبح الأستاذ فريد مسئولاً عن تدريس اللغة العربية للصفوف الأولى ثانوي وعانى كثيراً في اليومين الأولين لدخوله تلك المدرسة ولكنه في اليوم الثالث كان قد استجمع شتات نفسه ونقته وايضا قوته المحدودة وقرر ان يرغب التلاميذ على احترامه وسبحان الله فقد استطاع ذلك القصير ان يمسك بزمام الامور .. كيف، احكي لكم .. دخل السيد فريد إلى الصف وطلب اخراج كتاب اللغة العربية وفتح الصفحة وسأل من منكم قام بتحضير ذلك المدرس فلم يجد اجابه بل همسات وسخرية .. حسناً من منكم يحفظ تلك الآية التي نتحدث عن نعم الله تعالى .. حسناً لا محجب، رفع السيد فريد يده بعصاه الطويلة وهو يقول اليوم سأسامح ولكن لن اسامح بعد ذلك وربما جاءت العصا بشئ من الانضباط فسكت الجميع فأستدرك يقول الآن لنقرأ الآية ووقف بجانب الطاولة واعتدل في وقفته ثم اطلق صوته باليسملة 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 فأعتمد الجميع ينصتون خاشعين لتلاوة استاذهم وعندما ختم الآية كانوا مازالوا منصتين فأسرع وبدأ في شرح الآية الكريمة كلمة كلمة بطريقة مبهرة وجميلة أجبرت الجميع على الانتصاف بل انه كلما سكت طابوه بالزيادة وبيدات الأسئلة تنهال عليه .. ومع اخر سؤال رن جرس الحصة فأستكروا ذلك الجرس وغضب بعضهم .. اختتم حصته واطلق سلامة 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 للذين لم يحضروا له درساً وفي الأذاعة المدرسية كانت البداية بكلمات الله البيئات اطلقها الأستاذ فريد بعقيرته 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.

مساحة للتلوين

