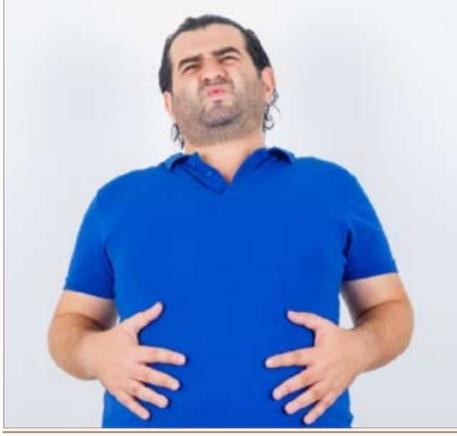


«أبوظبي للطفولة المبكرة» تعلن عن إغلاق باب التقديم للدورة الثالثة من برنامج «علامة الجودة»



عزيز عبده : وجودي فنياً اختلف كلياً عما كان عليه في السابق



ما الذي قد يكشفه التجشؤ عن صحتنا؟

بحيرة تختفي في الربيع وتعود في الخريف سنوياً

تحوّلت بحيرة أمريكية إلى مادة دسمة للتحليل بين العلماء لتحليل أسباب هذه الظاهرة النادرة التي تتجدد كل عام، حيث تختفي مياهها خلال فصل الربيع في جوف الأرض، وتعود مجدداً للامتلاء في فصل الخريف.

كشفت دراسة أوروبية تداعيات هذا السلوك على الأطفال، حيث تبين أن التحديق المستمر في شاشة التلفاز ينتج رجلاً ونساء في المستقبل أكثر عرضة لأنواع مختلفة من الإدمان.

وتبين أن الأطفال الذي قضوا أكثر من ساعتين في مشاهدة التلفزيون أسبوعياً وهم في المرحلة من 5 إلى 15 عاماً كانوا أكثر عرضة 29% لإدمان القمار وهم في مرحلة البلوغ، مقارنةً بنظرائهم الذين تعرضوا لساعات أقل أمام الشاشة.

وينطبق الأمر نفسه على إدمان الكحوليات والمخدرات، فما بالنا بالطفل العربي الذي يقضي أحياناً من 4 إلى 8 ساعات أمام الشاشة يومياً؟

خبراء علم نفس ومستشارو العلاقات الأسرية يحذرون من تلك الظاهرة، مؤكدين أن لها نتائج كارثية على المدى البعيد منها وقف نمو مخيلة الطفل، لأنه يشاهد كل شيء في صورة بصرية، فضلاً عن تعطيل قدرته على التفاعل الاجتماعي وتأخر نموه البدني، بسبب جلوسه ساعات طويلة دون حركة.

وتوضح الدكتورة غادة السمان، أخصائية في الطب النفسي الإكلينيكي، أن المرحلة العمرية في حياة الطفل منذ يومه الأول حتى 6 سنوات تعد الأخطر في نموه العقلي والحري على صعيد تكوين محصلة لغوية وتعلم مهارات التواصل مع أفراد البيئة المحيطة، مشيرة إلى أن بقائه مدة طويلة أمام شاشة التلفاز يعيق كل ذلك.

وتلفت الدكتورة السمان في تصريح إلى إرم نيوز "أن الطفل في هذه السن الحرجة يرد مصطلحات بالعربية الفصحى منقولة عن أفلام الكرتون التي يشاهدها كثيراً، موضحة أن هذه المصطلحات قد تبدو مضحكة لكنها تؤثر تعلمه اللهجة الدارجة الطبيعية، كما تجعله مشتتاً من الناحية اللغوية.

دراسة تكشف عواقب رفض الدعوات الاجتماعية
سلطت دراسة جديدة في مجلة علم النفس الاجتماعي والشخصية الضوء على قلق اجتماعي شائع، وهو الخوف من انزعاج الآخرين عند رفض الدعوات.

وأشارت الدراسة، التي نشرها موقع Psy Post، إلى أن الناس غالباً ما يبالغون في تقدير العواقب السلبية لرفض الدعوات الاجتماعية، معتددين أن رفضهم سيؤخذ بشكل شخصي أكثر مما هو في الواقع.

واستلهم قائد هذه الدراسة، جوليان جيفي من جامعة وست فيرجينيا الأمريكية، فكرته من تجربة شخصية، حيث شعر بأنه مضطر لحضور حفل زفاف خوفاً من أن يشعر الزوجان بالإحباط إذا رفض الدعوة. وأثارت هذه التجربة فضوله حول ما إذا كان الناس يبالغون في تقدير التأثير العاطفي لرفض الدعوات الاجتماعية.

وأجرى فريق جوليان سلسلة من خمس تجارب جمعت بين السيناريوهات الافتراضية والواقعية، حيث أظهرت النتائج بشكل متواصل أن الأشخاص الذين يؤدون نشاط اجتماعي يعتقدون أن رفض الدعوة سيزعم من دعام أكثر مما يحدث فعلياً.

وركزت الدراسة على هذا التفاوت النفسي، وكشفت أن الناس يميلون إلى التركيز بشكل أكبر على مخاوفهم الداخلية، عوضاً عن كيفية إدراك الآخرين للرفض بشكل واقعي. وشملت التجارب أزواجاً حقيقيين، حيث تم اختبار ما إذا كان هذا التفاوت مستمرًا عندما يرفض الأفراد دعواتهم، ثم توجيه الدعوات لتقديم ورفض دعوات نشاطات مثل العشاء أو مشاهدة الأفلام. وأظهرت النتائج مرة أخرى أن المدعويين بالغوا في تقدير التأثير العاطفي السلبي للرفض، بينما كان الداعون أكثر تفهماً مما كان متوقفاً.

التوقيت المثالي لكل مكمل غذائي . . استشارة الطبيب ضرورة

توجد أوقات مثالية لتناول المكملات الغذائية المختلفة مثل الفيتامينات المتعددة وفيتامين D وأحماض أوميغا-3 الدهنية للحصول على فوائد معززة. بحسب ما نشرته صحيفة Times of India، يمكن أن يؤدي التوقيت المناسب إلى تحسين الامتصاص والفعالية بشكل كبير في أدوارها الداعمة للصحة العامة، من وظيفة المناعة إلى صحة العظام وصحة القلب وإنتاج الطاقة. كما يوصي الخبراء باستشارة الطبيب قبل البدء في تناول أي مكمل غذائي جديد.



أوميغا-3 - بشكل أفضل عند تناوله مع وجبة تحتوي على الدهون. يمكن أن يؤدي تناوله مع الغذاء أو العشاء إلى تحسين الامتصاص والمساعدة في دمجها في الروتين الغذائي اليومي. يمكن أن يدعم تناوله بانتظام أيضاً صحة القلب والأوعية الدموية بشكل عام ووظيفة المفاصل.

الكالسيوم
يعتبر الكالسيوم ضرورياً للعظام وأسنان قوية. وللحصول على امتصاص مثالي، يجب تناول مكملات الكالسيوم بجرعات أصغر تبلغ 500 مغم أو أقل في المرة الواحدة. إذا كان الشخص يتناول جرعات متعددة، فمن المستحسن أن يوزعها على مدار اليوم. يمكن تناول الكالسيوم مع الوجبات لتحسين الامتصاص وتقليل خطر الانزعاج الهضمي. يمكن أن يعزز تناوله مع فيتامين D امتصاص الكالسيوم وصحة العظام.

مكملات فيتامين B
تعمل فيتامينات B الضرورية لإنتاج الطاقة والتمثيل الغذائي بشكل أفضل عند تناولها في الصباح أو في وقت مبكر من بعد الظهر. يمكن أن يساعد تناول فيتامينات B مع وجبة الفطور أو الغذاء في تحسين مستويات الطاقة ودعم العمليات الأيضية طوال اليوم. نظراً لأنها يمكن أن يكون لها تأثير منشط، فإن تناولها في وقت متأخر من اليوم قد يتداخل مع النوم.

مكملات الحديد
تعد مكملات الحديد ضرورية للأشخاص، الذين يعانون من فقر الدم أو انخفاض مستويات الحديد. لتحقيق أقصى قدر من الامتصاص، يجب تناول الحديد على معدة فارغة، عادة في الصباح. ولكن، إذا تسبب في اضطراب في المعدة، فإن تناوله مع كمية صغيرة من الطعام أو كوب من عصير البرتقال (الذي يعزز الامتصاص) يمكن أن يكون مفيداً. يجب تجنب تناول الحديد مع الكالسيوم أو الأظعمة الغنية بالألياف، حيث يمكن أن تمنع الامتصاص.

مكملات المغنيسيوم
يدعم المغنيسيوم وظيفة العضلات والاسترخاء والصحة العامة. من الأفضل تناوله في المساء أو قبل النوم، لأنه

الشكل الأكثر شيوعاً للمكملات الغذائية
تعد الفيتامينات المتعددة خياراً شائعاً للصحة العامة وملاءم الفجوات الغذائية. بالنسبة لمعظم الأشخاص، فإن أفضل وقت لتناول الفيتامينات المتعددة هو مع وجبة الفطور. يمكن أن يعزز وجود الطعام امتصاص الفيتامينات التي تذوب في الدهون مثل A و E و D. K. يضمن تناول الفيتامينات المتعددة في الصباح حصول الجسم على إمداد ثابت من العناصر الغذائية الأساسية طوال اليوم. إذا كان الشخص يعاني من الغثيان عند تناوله على معدة فارغة، فإن تناوله مع وجبة الفطور يمكن أن يخفف من هذه المشكلة.

مكملات فيتامين D
إن فيتامين D ضروري لصحة العظام ووظيفة المناعة والرفاهية العامة. نظراً لأن فيتامين D قابل للذوبان في الدهون، فمن الأفضل تناوله مع وجبة تحتوي على دهون. يجد الكثيرون أنه من الفعال تناول فيتامين D مع الغذاء أو العشاء.

فيتامين C
يعد فيتامين C أحد مضادات الأكسدة التي تدعم صحة المناعة ونضارة البشرة. وهو قابل للذوبان في الماء ويمكن تناوله في أي وقت من اليوم. ولكن يوصي الخبراء بتقسيم الجرعة إلى جرعتين أو ثلاث جرعات أصغر على مدار اليوم حتى يمكن أن يكون مفيداً للحفاظ على مستويات ثابتة في الجسم. يفضل بعض الأشخاص تناوله في الصباح أو مع وجبة لتعزيز وظيفة المناعة ودعم الأنشطة اليومية.

أحماض أوميغا-3 الدهنية
إن أحماض أوميغا-3 الدهنية، الموجودة في مكملات زيت السمك، ممتازة لصحة القلب وتقليل الالتهاب وتحسين وظائف المخ. مثل فيتامين D، يتم امتصاص أحماض

باحثون أعادوا تكوين أقدم جينوم بشري في جنوب أفريقيا

أعاد باحثون تكوين أقدم جينوم بشري في جنوب أفريقيا حتى الآن لشخصين عاشا قبل نحو عشرة آلاف عام، مما وفر معطيات عن التاريخ الديموغرافي للمنطقة، حسب ما أفادت عالمة شاركت في إعداد الدراسة. وقالت أستاذة الأنثروبولوجيا الحيوية في جامعة تاون فيكتوريا غيبون إن التسلسل الجيني يأتي من رجل وامرأة عُثر على رفاتهما في ملجأ أوخورست الصخري بالقرب من بلدة جورج على الساحل الجنوبي. وهذا التسلسل واحد من 13 تسلسلاً أُعيد تكوينها من أشخاص عُثر على رفاتهما في هذا الملجأ وعاشوا قبل فترة تتراوح بين 1300 وعشرة آلاف عام. وقبل هذه الاكتشافات، يعود تاريخ أقدم الجينومات التي أُعيد تكوينها في المنطقة إلى قرابة ألفي عام. وأوضحت الجامعة في بيان أن دراسة أوخورست تكشف بشكل مفاجئ أن أقدم الجينومات كانت مشابهة ونسبها اليوم، ونقل البيان عن المعد الرئيسي للدراسة جوشا غريترينغر قوله إن "دراسات مماثلة في أوروبا كشفت تاريخاً من التغيرات الجينية الواسعة النطاق بسبب تحركات الإنسان على مدى الأعوام العشرة آلاف المنصرمة". وأضاف غريترينغر من معهد ماكس بلانك للأنثروبولوجيا التطورية في لايبزيغ بألمانيا أن "هذه النتائج الجديدة من الجنوب الأفريقي مختلفة تماماً وتشير إلى تاريخ طويل من الاستقرار الجيني النسبي". وتظهر بيانات الحمض النووي الحالية أن هذا الأمر لم يتغير إلا منذ نحو 1200 عام، عندما أدخل الواقدون الجدد الرعي والزراعة واللغات الجديدة إلى المنطقة، وبدؤوا بالتفاعل مع مجموعات الصيد المحلية.



7 فوائد لأكل البيض يومياً

لطالما كان البيض من العناصر الأساسية في قوائم الإفطار في جميع أنحاء العالم، فهو متعدد الاستخدامات، ولذيذ، ومغذٍ للغاية. وسهولة طهي البيض هي ما تجعل العديد من الناس يتناولونه كل يوم، كما توجد طرق متنوعة لتحضيره حسب الذوق. لكن الاعتدال هو المفتاح عندما يتعلق الأمر بتناول البيض يومياً. وبحسب "إن دي تي"، يقترح خبراء الصحة أن تناول 1-2 بيضة يومياً هو مثالي لمعظم الناس. تسمح هذه الكمية بجني الفوائد الغذائية للبيض دون تحميل الجسم بالكوليسترول أو غيره من المواد الضارة المحتملة نتيجة الإفراط في أكل البروتين، والتي قد تؤثر على الكلى. وتوجد 7 فوائد صحية يجنيها الجسم من تناول البيض باعتدال كل يوم، هي أنه: يبني العضلات. يحافظ على السلامة العقلية. يدعم صحة القلب. يساعد على إنقاص الوزن. يحسن الرؤية والإبصار.

ماسك يعلن أجندة الرحلات المأهولة وغير المأهولة إلى المريخ

قال الرئيس التنفيذي لشركة "سبيس إكس" إيلون ماسك، إن الشركة تعتزم إطلاق نحو 5 مركبات فضائية غير مأهولة من طراز "ستارشيب" إلى المريخ في غضون عامين. وكان ماسك قال في وقت سابق من هذا الشهر إن أول رحلات "ستارشيب" إلى المريخ ستطلق في غضون عامين "عندما تفتح نافذة الانتقال التالية بين الأرض والمريخ"، ويشير هذا إلى فترة كل 26 شهراً تقريبا عند حدوث تقارب بين الكوكبين في مدارهما، وتكون المسافة بينهما أقل. وقال الملياردير الأمريكي إن الجدول الزمني لأول رحلة مأهولة سيعتمد على نجاح الرحلات غير المأهولة. وأضاف في منشور على منصة "إكس" التي يمتلكها: "إذا هبطت جميع تلك المركبات بسلا، فإن المهمات المأهولة ستكون ممكنة خلال 4 سنوات"، مشيراً إلى إمكانية تأجيل المهمات المأهولة لمدة عامين آخرين في حالة وجود عقبات.

يعد التجشؤ أمرا طبيعيا للغاية، وهو عبارة عن عملية إخراج الهواء من المعدة، ما يساعد على إراحة اضطراب المعدة. وتشير الدراسات إلى أنه من الطبيعي تماما التجشؤ حتى ٣٠ مرة في اليوم. وللوهلة الأولى، قد يبدو هذا كثيرا. ولكن وفقا لطبيبة الجهاز الهضمي أليسون شنايدر، فإن التجشؤ لا ينبغي أن يكون مقلقا عادة.



30 مرة في اليوم يعتبر طبيعيا

ما الذي قد يكشفه التجشؤ عن صحتنا؟

والإمساك (قد تجهد عند التبرز وتشعر وكأنك لا تستطيع إفراغ أمعائك بالكامل). ويمكن أن يحدث التجشؤ وحموضة المعدة والغثيان أيضا كجزء من متلازمة القولون العصبي. ويجب عليك التحدث إلى طبيب عام إذا كنت تعتقد أنك تعاني من هذه الحالة.

5. قرحة المعدة

قرحة المعدة هي تقرحات تتطور على بطانة المعدة. وتتمثل أعراضها الرئيسية لقرحة المعدة هي الألم الحارق أو المؤلم في منتصف البطن.

لكن قرحة المعدة ليست مؤلمة دائما وقد تعاني من أعراض أخرى، مثل عسر الهضم وحموضة المعدة والارتجاع الحمضي والشعور بالغثيان. ويوجد بعض الأشخاص أيضا أنهم يتجشؤون أو ينتفخون بعد تناول الأطعمة الدهنية إذا كانوا يعانون من قرحة المعدة. ويجب أن تراجع طبيبك العام إذا كنت تعتقد أنك تعاني من قرحة.

انزعاج في الجزء العلوي من البطن، والشعور بالشبع بعد تناول وجبة الطعام مباشرة، والغثيان والتقيؤ وفقدان الشهية". وتشمل أعراض التهاب المعدة، ألم البطن، وعسر الهضم، والشعور بالامتلاء والانتفاخ، والشعور بالغثيان، وعدم الشعور بالجوع كالمعتاد، والتجشؤ والانتفاخ.

ويجب زيارة الطبيب إذا كنت تعاني من ألم في البطن أو عسر الهضم لأكثر من أسبوع، ويزداد الألم سوءا أو يستمر في العودة.

4. متلازمة القولون العصبي

متلازمة القولون العصبي (IBS) هي حالة شائعة تسبب عدم الراحة في الجهاز الهضمي. وتشمل الأعراض الرئيسية لهذه الحالة ألم أو تقلصات في المعدة (عادة ما تكون أسوأ بعد الأكل وتتحسن بعد التبرز)، والانتفاخ (قد تشعر بامتلاء وتورم في بطنك)، والإسهال (قد يكون لديك براز مائي وأحيانا تحتاج إلى التبرز فجأة).

المشروبات الغازية والكحول ودعم رأسك وتكتف في السرير بوسادة لمنع حمض المعدة من الارتفاع إلى الحلق أثناء النوم. ويمكن أن يساعد أيضا تجنب تناول الطعام قبل النوم بثلاث إلى أربع ساعات والابتعاد عن الأطعمة الحارة أو الدهنية.

ولكن يجب أن تراجع الطبيب إذا كنت تعاني من عسر الهضم باستمرار، أو تعاني من آلام شديدة، أو تعاني من صعوبة في البلع، أو كنت مريضا في كثير من الأحيان وفقدت الكثير من الوزن دون قصد.

2. ارتداد الحمض

قالت الدكتورة شنايدر: "هذا يحدث عندما يتدفق الحمض الموجود في المعدة مرة أخرى إلى المريء ويمكن أن يسبب أعراض حرقة المعدة أو التجشؤ". وقد تعاني أيضا من سعال أو فواق يتكرر باستمرار، وصوت أجش، ورائحة فم كريهة، وانتفاخ وغثيان.

ويمكن أن تتفاقم الحالة بسبب بعض الأطعمة والمشروبات، مثل القهوة والطماطم والكحول والشوكولاتة والأطعمة الدهنية أو الحارة، بالإضافة إلى التدخين والتوتر.

ويجب زيارة الطبيب بشأن ارتداد الحمض إذا لم يكن إجراء تغييرات في نمط الحياة أو تناول الأدوية المتاحة دون وصفة طبية لعلاج مقيدا، وإذا كنت تعاني من حرقة المعدة معظم الأيام. ووفقا للخبراء فإن وجود أعراض أخرى، مثل تعلق الطعام في الحلق، أو الشعور بالغثيان بشكل متكرر، أو فقدان الوزن دون سبب، هي علامات تحذيرية أخرى.

3. التهاب المعدة

توضح الدكتورة شنايدر: "هذا يعني التهاب بطانة المعدة، ويمكن أن يرتبط هذا بألم أو

موضحة: "التجشؤ أربع مرات بعد الوجبة يعتبر أمرا طبيعيا. وعندما تأخذ في الاعتبار ثلاث وجبات في اليوم، بالإضافة إلى وجبة خفيفة أو اثنتين، فإن التجشؤ 30 مرة لا يبدو عددا كبيرا جدا".

ومع ذلك، حذرت خبيرة أمراض الجهاز الهضمي من أن التجشؤ قد يكون سببا للقلق إذا كنت تتجشؤ كثيرا لدرجة أنه يتعارض مع حياتك اليومية، أو إذا كنت تعاني من أعراض أخرى إلى جانب ذلك.

وإذا كنت تعتقد أنك تتجشؤ أكثر من المعتاد، فإليك ما قد يكون سبب ذلك:

1. عسر الهضم

يمكن أن يسبب عسر الهضم عددا من الأعراض بعد الأكل أو الشرب، مثل التجشؤ. وهي تشمل حرقة المعدة (حرقة مؤلمة في الصدر، غالبا بعد الأكل)، والشعور بالشبع والانتفاخ، والشعور بالغثيان، والتجشؤ وإطلاق الريح وارتجاع الطعام أو السوائل ذات المذاق المر إلى الفم.

ويمكن عادة علاج هذه الأعراض عن طريق تقليل تناول الشاي والقهوة

أطعمة تقلل من خطر الإصابة بالسرطان وتساعدك على البقاء بصحة جيدة

قال خبراء الصحة إن التنوع الصحي في النظام الغذائي يزيد فرصة استهلاك جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم لتجنب المرض والموت المبكر.

يشمل النظام الغذائي المتنوع تناول الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة، مثل الشوفان والأرز البني، والبقوليات مثل العدس والفاصوليا، والمكسرات والبذور والأعشاب والتوابل، بالإضافة إلى القهوة والشوكولاتة الداكنة. وكشفت الدراسات أن تناول 5 حصص من الفاكهة والخضروات يوميا، يمكن أن يكون له تأثير إيجابي كبير على صحتك على المدى الطويل.

وأشار الخبراء إلى تحدي 30 نباتا في الأسبوع، الذي يدعمه تيم سبيكتور، أستاذ علم الأوبئة الوراثة في جامعة كينغز كوليدج لندن، حيث يقول إن تناول مجموعة واسعة من الأطعمة "قد يقلل من خطر الإصابة بالسرطان ويساعدك على البقاء بصحة جيدة".

وفي حديثه لبرنامج Morning Live "بي بي سي"، قال الشيف هيو فيرنلي ويتنغستال، "في دقيقة نتحدث عن 5

نباتات في اليوم، وفي الدقيقة التالية نحث الناس على تناول 30 نباتا مختلفا في الأسبوع. ومع ذلك، هناك اختلاف مثير للاهتمام، عندما نقول نباتات، فإننا نتحدث عن النباتات على أوسع نطاق ممكن، وهذا لا يقتصر على الفواكه والخضروات فحسب، بل المكونات النباتية، مثل البقول والمكسرات والبذور وغيرها".

وأضاف: "إنه أمر يستحق القيام به، لأن هذا التنوع في النباتات في نظامك الغذائي سيقيك في صحة جيدة للغاية". وأوضح فيرنلي ويتنغستال، الذي أصدر كتابا جديدا بمقدمة كتبها البروفيسور سبيكتور، كيف أظهر العلم أن 30 هو العدد السحري من النباتات، التي يجب أن يهدف الناس إلى استهلاكها كل أسبوع.



بينها الشوكولاتة.. أفضل الأطعمة للوقاية من أمراض اللثة

أفادت دراسة صينية أن تناول الشوكولاتة يمكن أن يساعد على خفض مخاطر الإصابة بأمراض اللثة إلى النصف. ويرجع الخبراء أن مضادات الأكسدة الموجودة في حبوب الكاكاو، خاصة الموجودة في الشوكولاتة الداكنة، قد تكون وراء ذلك.

ويرتبط الجين والفول السوداني غير الملح أيضا بانخفاض المخاطر، لكن القهوة الفلترية والمشروبات منخفضة السعرات الحرارية يمكن أن تزيد من مخاطر الإصابة بالتهاب اللثة. واستخدمت الدراسة التي أجرتها جامعة تشونغتشينغ الطبية في الصين بيانات من البنك الحيوي في المملكة المتحدة الذي يحتوي على معلومات عن نمط الحياة والصحة لأكثر من 500 ألف شخص تتراوح أعمارهم بين 40 و69 عاما. ووجدت النتائج ارتباطا بين الشوكولاتة والجنين وانخفاض خطر الإصابة بأمراض اللثة بنسبة 54% في حين يرتبط الفول السوداني غير الملح بانخفاض خطر الإصابة بأمراض اللثة بنسبة 71%.

وتقول الدراسة التي نشرتها مجلة Frontiers In Genetics إن الأرز ارتبط بانخفاض المخاطر بنسبة 58%، ووفقا للنتائج، فإن القهوة الفلترية تزيد من المخاطر بنسبة 42%، كما بلغت احتمالية المخاطر نسبة 57% في ما يتعلق بالمشروبات المنخفضة السعرات الحرارية، حيث يعتقد أن المواد المضافة في هذه المشروبات قد تكون عاملا مساهما. وفي الواقع، ربطت العديد من الدراسات السابقة أمراض اللثة بحالات طبية مقلقة ومهددة للحياة، مثل الإصابة ببنوية قلبية أو غيرها من أمراض القلب والأوعية الدموية، ومرض ألزهايمر، ومرض السكري والسكتة الدماغية.

وتشمل بعض العلامات الرئيسية لأمراض اللثة ما يلي:
- رائحة الفم الكريهة التي لا تزول حتى بعد تنظيف الأسنان
- وجود طعم كريه في الفم
- احمرار اللثة وانتفاخها
- نزيف اللثة بشكل متكرر ولأسباب بسيطة، مثل تنظيف الأسنان
- إفراز اللعاب بشكل مفرط



منوعات الفكر

26

هيئة أبوظبي للتراث تتأهب لإطلاق الموسم الحادي عشر منه

أمير الشعراء.. أكبر منبر للشعر العربي تنظمه أبوظبي

•• أبوظبي-الجزيرة:

يستعد عشاق الشعر العربي لاستقبال موسم جديد من برنامج «أمير الشعراء» الذي تنظمه هيئة أبوظبي للتراث مرة كل عامين بمسرح شاطئ الراحة في العاصمة أبوظبي منذ عام 2007، ويعد واحدة من أهم وأكبر المسابقات التي تمنى باكتشاف المواهب الشعرية ودعمها. وكانت الهيئة قد أعلنت في أغسطس الماضي عن انتهاء فترة استقبال قصائد الشعراء الراغبين بالاشتراك في البرنامج بموسم الحادي عشر، لتشرع اللجان المختصة في عملية فرز القصائد وتقييمها وفق معايير فنية وتقنية دقيقة، من أجل اختيار أفضل المرشحين لمقابلة لجنة التحكيم بمسرح «شاطئ الراحة» بأبوظبي، وهي المرحلة التي ستنتقل في أكتوبر المقبل، وفيها تحدد اللجنة قائمة الشعراء الذين سيخضعون للاختبارات التنافسية التي تسبق اختيار القائمة النهائية المكونة من 20 متاهلاً إلى الحلقات المباشرة. وتجاوز عدد المتقدمين للاشتراك بالبرنامج في هذا الموسم أكثر من ألف شاعر، ينتمون إلى ثلاث وثلاثين دولة، وهو الرقم الأكبر لعدد جنسيات المتقدمين للمشاركة في تاريخ البرنامج، مما يكشف عن اتساع الرقعة الجغرافية لتابعي المسابقة عالمياً، وتنامي تأثيرها في تعزيز حضور القصيدة العربية بمختلف قارات العالم، إذ بلغ عدد الدول غير العربية التي تقدم شعراء منها للمشاركة في المسابقة،

14 دولة، في منحى متصاعد للمشاركة من خارج الوطن العربي، حيث شهدت المواسم السابقة للبرنامج مشاركات من الهند، وأمريكا، وبوركينا فاسو، والسنگال، ومالي، ونيجيريا. ويحصل الفائز بالمركز الأول في البرنامج على لقب «أمير الشعراء»، و«بردة الشعر» والخاتم، الذي يرمز إلى لقب الإمارة، وجائزة نقدية قيمتها مليون درهم، ويحصل الفائز بالمركز الثاني على جائزة 500 ألف درهم، والفائز بالمركز الثالث على جائزة 300 ألف درهم، والفائز بالمركز الرابع على جائزة 200 ألف درهم، والفائز بالمركز الخامس على جائزة 100 ألف درهم. وخلال المواسم العشرة السابقة من «أمير الشعراء» تمكن 53 شاعراً وشاعرة من دول مختلفة، من كتابة أسماهم في قائمة الحاصلين على المركز الأول، فيما كان لشعراء المملكة العربية السعودية النصيب الأوفر في الفوز بالمركز الأول ولقب «أمير الشعراء» بحصولهم عليه في أربعة مواسم متتالية، من السادس حتى التاسع؛ أي بما يعادل 40% من مرات الفوز، فيما فاز باللقب مرة واحدة شعراء من الإمارات، وموريتانيا، وسوريا، واليمن، ومصر، وسلطنة عمان. وشهدت المسابقة في موسمها الماضي فوز أول شاعرة باللقب، بعد سيطرة الشعراء الرجال عليه خلال السنوات الماضية، وهي الشاعرة العمانية عائشة السيفي، التي توجت الحضور النسائي المستمر في المسابقة منذ موسمها الأول

الذي شاركت فيه 6 شاعرات، وحتى الموسم الأخير بمشاركة 7 شاعرات، في حين شهد الموسم الثامن أعلى نسبة مشاركة نسائية (11 شاعرة) تلاه الموسم السابع بعشر شاعرات. ومن بين 245 مشاركاً في منافسات أمير الشعراء خلال موسم العشرة السابقة، كان عدد المشاركات النساء 57 بنسبة تبلغ حوالي 23% من مجموع المشاركين، وتعد سوريا ومصر أكثر الدول التي شاركت منها الشاعرات بسبع مشاركات لكل دولة، تليهما الإمارات والسودان بـ 6 شاعرات، وقيل فوز عائشة السيفي باللقب، برزت عدة أسماء نسائية تألقت في مواسم البرنامج السابقة وحصلت على مراكز متقدمة، مثل الشاعرة الإماراتية شيخة المطيري، التي حازت المركز الثاني في الموسم الثامن، والإماراتية نجاة الظاهري التي حصلت على المركز نفسه في الموسم العاشر، والسعودية حوارة الهيملي صاحبة المركز الثالث في الموسم التاسع، والعراقية زينب جبار الحاصلة على المركز الرابع في الموسم نفسه، وغيرهن من الشاعرات اللاتي مكنت البرنامج من كتابة أسماهن على خريطة الشعر الفصيح على المستويات الإقليمية والعربية والعالمية. ويلقى البرنامج الضوء على دور إمارة أبوظبي في توطيد التفاعل والتواصل الشعري بين الشعوب والثقافات، وتعزيز الحراك الثقافي العربي، باعتبارها منبراً يجمع أبناء لغة الضاد، كما يهدف للنهوض بشعر العربية الفصحى والارتقاء به وبشعرائه، وإحياء الدور الإيجابي للشعر

العربي في الثقافة العربية والإنسانية وإبرازه رسالة محبة وبشير سلام، كما يسهم في إحياء التراث الشعري عن طريق اكتشاف المواهب الشعرية الجديدة ودعمها. وتمكنت المسابقة من أن تُعرّف الجمهور العربي بشعراء متميزين، وتشجّع روح المنافسة بين الشعراء الذين يمتلكون مواهب فذة لتحديد مكانتهم وتُسهم في انتشارهم. وقد حرصت أكاديمية الشعر، منذ الدورة الأولى، على طبع دواوين الشعراء الذين وصلوا إلى المركز الأول، فضلاً عن الجوائز القيمة المخصصة للمسابقة، مما أهل البرامج لحصد الإشادات من عدة جهات، حيث وصفت



وكالة الأنباء الإيطالية «أمير الشعراء» بأنه أكبر مسابقة شعرية بالعربية الفصحى على مستوى العالم، حشدت لها هيئة أبوظبي للتراث، المشرفة والمنظمة للمسابقة، إمكانات كبيرة لإنجاحها كبرنامج ثقافي إعلامي يسوق المنتج والإبداع الشعري العربي، من خلال رؤية إعلامية متفردة استقطبت اهتمام المشاهد واجتذبت متابعة نجوم في الأدب، كانوا معجبين في الإعلام وفي المشهد الثقافي العربي. كما فاز «أمير الشعراء» بدرع وشهادة جائزة الأمير عبدالله الفيصل للشعر العربي في دورتها الثانية، بوصفه إحدى أهم مبادرات هيئة أبوظبي للتراث.

ضمن مشروع كتب - صنعت في الإمارات

المجلس الإماراتي لكتب اليافعين ينظم ورشة تدريبية حول الحكايات الشعبية الإماراتية وإعادة كتابتها للجيل الجديد

•• الشارقة-الجزيرة:

في إطار جهوده للحفاظ على الموروث الثقافي المحلي، نظم المجلس الإماراتي لكتب اليافعين ورشة تدريبية حول الحكايات الشعبية الإماراتية أو «الخرافيف»، وطرق جمعها وتوثيقها وإعادة كتابتها بأسلوب يناسب الأطفال واليافعين، وذلك في بيت الحكمة بالشارقة، بمشاركة 16 كاتبة إماراتية من التخصصات في هذا المجال، وإشراف خبراء ومختصين في التراث الإماراتي وأدب الطفل. وقدمت الورشة التي عُقدت على مدى ثلاثة أيام، الكاتبة والرسامة الإماراتية المتخصصة في أدب الطفل، ميثاء الخياط، وهدفت إلى مساعدة الكاتبات المشاركات على توثيق وإعادة كتابة الحكايات الشعبية الإماراتية، بأسلوب جديد وبطريقة ممتعة ومشوقة، دون التحلي عن مفرداتها الأصلية وروحها التراثية، بحيث تكون قادرة على جذب الأطفال واليافعين من الأعمار كافة.

وقالت مروة العقروبي، رئيسة المجلس الإماراتي لكتب اليافعين: «نواصل من خلال هذه النسخة من مشروع «كتب - صنعت في الإمارات» بناء وتطوير قدرات المؤلفين والرسامين الإماراتيين المهتمين بأدب الأطفال واليافعين، وتوفير كل التسهيلات لهم لتقديم أعمال رفيعة المستوى، تجد طريقها إلى دور النشر ومنها إلى جيل المستقبل لتغرس في نفوسه حب القراءة والتواصل مع الكتاب وعالمه الجميل الحافل بالمتعة والمرح والفائدة».



قام المجلس الإماراتي لكتب اليافعين بدعوة كل من الدكتورة عبير الحوسني والدكتورة عائشة الغيص للمشاركة في المشروع، والإشراف على مراجعة القصص التي كتبها المشاركات في النسخة الحالية من «كتب - صنعت في

الإمارات». وسبقت هذه الورشة، عملية جمع الحكايات الشعبية الشفهية من كبار السن، والتي قد تكون معرضة للنسيان، وكذلك القصص الموجودة في الكتب والدراسات السابقة، مثل منشورات معهد الشارقة للتراث، مع استبعاد الحكايات التي تم جمعها وكتابتها بالفعل في إصدارات سابقة من المشروع. ومن ثم تم خلال الورشة مراجعة القصص المجمع للتراث من دقتها وتوثيقها بشكل صحيح، وإعادة كتابتها لتناسب الفئات العمرية المختلفة.

وسيمت خلال المرحلة التالية إرسال النصوص للمراجعة وتلقي الملاحظات من الخبراء، وبعد تلقي الملاحظات، سيعمل الفريق على تنقيح النصوص لتحقيق النسخة النهائية، وبمجرد الانتهاء منها سيقوم المجلس الإماراتي لكتب اليافعين بالتعاون مع المحررين والمدققين من دور النشر المحلية لضمان جودة النصوص. ومن المقرر أن ينظم المجلس ورشة أخرى للرسامين الإماراتيين لرسم القصص التي كتبها المشاركات



في الورشة الأولى. وكان المجلس الإماراتي لكتب اليافعين قد أطلق مشروع «كتب - صنعت في الإمارات» عام 2012 بهدف تشجيع تطوير كتب إماراتية الصنع للأطفال واليافعين، كتبت ورسمت بأمانم إماراتية تعكس القيم

«أبوظبي للغة العربية» يشارك في معرض الرياض الدولي للكتاب

•• أبوظبي - وام:

يشارك مركز أبوظبي للغة العربية، في معرض الرياض الدولي للكتاب 2024، الذي تنظمه هيئة الأدب والنشر والترجمة السعودية في الفترة من 26 سبتمبر الجاري إلى 5 أكتوبر المقبل، ويقدم لجمهور الأدب والثقافة 600 عنوان متنوع من إصداراته.

وييسر المركز من خلال مشاركته في الحدث، الذي تستضيفه جامعة الملك سعود في الرياض، إلى استقطاب الجامعات السعودية، والكتبات، والكلاء، ودور النشر الخاصة، لشراء وتوزيع الكتب الصادرة عنه، إلى جانب الاطلاع على الفعاليات المصاحبة للمعرض، واستلهام أفكار جديدة وتجارب حيوية للاستفادة منها على صعيد معرض أبوظبي الدولي للكتاب.

وتتسجم مشاركة المركز، مع التزامه بالحضور والتفاعل مع الفعاليات الثقافية، التي تقام على الصعيدين الإقليمي والدولي لنشر مشاريعه وإصداراته والتعريف بها، ما يعكس أهدافه الإستراتيجية، وسعيه الدائم لتعزيز حضور اللغة العربية، وتكريس ثقافة القراءة لدى جميع أفراد المجتمع. وقال سعادة الدكتور علي بن تميم، رئيس مركز أبوظبي للغة العربية، إن المركز يحرص على الحضور والمشاركة في مختلف الفعاليات الثقافية الإقليمية والدولية، والتفاعل مع أنشطتها وفعاليتها المهمة، وصناعت النشر، انطلاقاً من دوره الريادي في دعم الحراك الثقافي العربي، وترسيخه للرد المحوري الذي تقوم به إمارة أبوظبي، في تدعيم جسور التلاقي الثقافي والحضاري بين جميع الثقافات، باعتبارها منارة علم ومعرفة. وأضاف أن معرض الرياض الدولي للكتاب من المناسبات الثقافية المهمة في المنطقة، وقد نجح خلال أربعة عقود في أن يستقطب أبرز دور النشر العربية والعالمية المهمة في المنطقة، ويقدم لرواد مجموعة واسعة من الفعاليات والإصدارات التي تسهم في التعريف بأصالة الثقافة العربية وتفرّد لغتها.

ثقافة الشارقة تطلق النسخة الـ 3 من ملتقى الشعر العربي في جنوب السودان

•• الشارقة-الجزيرة:

تحت رعاية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، في حفظ وإحياء ورعاية اللغة العربية والمتحدثين بها في أفريقيا. من جانبه ثمن محمد لوكواج جهود صاحب السمو حاكم

الدول العربية. وقدم المشاركون في الملتقى، وعددهم 9 شعراء وشاعرات، جملة من النصوص الشعرية، أظهرت قدرة في توظيف الكلمات لخدمة جمال اللغة العربية.

الشارقة المبدولة من أجل رفعة اللغة العربية والحفاظ عليها في دول أفريقيا، مؤكداً أهمية اللغة العربية، خاصة وأنه تربط جنوب السودان ثقافة مشتركة مع عدد من

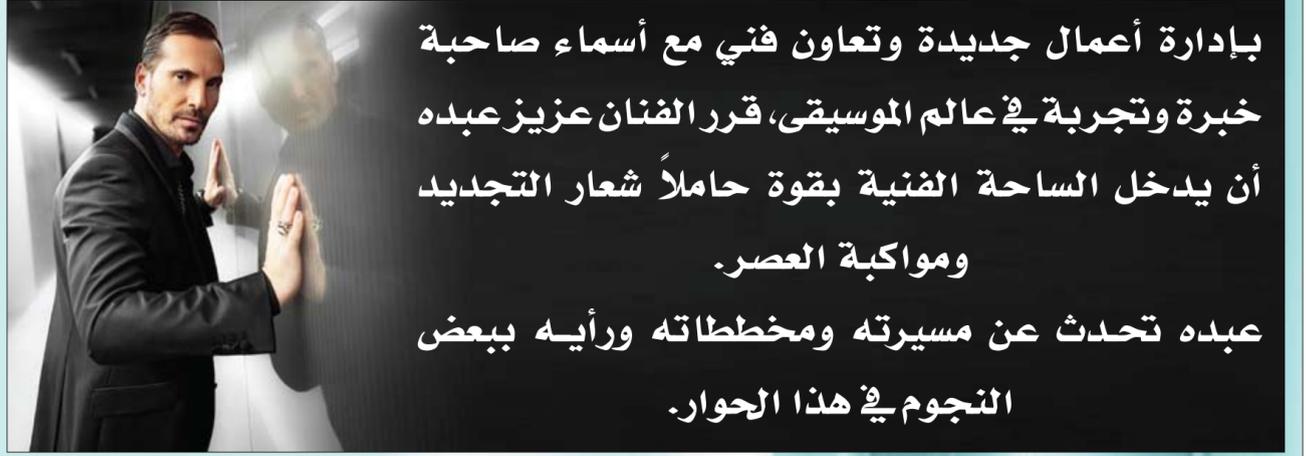


الثالثة من ملتقى الشعر العربي، تحت شعار «إن من الشعر لحكمة»، الذي تنظمته إدارة الشؤون الثقافية في دائرة الثقافة في الشارقة، بالتعاون مع «اتحاد علماء مسلمي جنوب السودان»، في إطار مبادرة ملتقيات الشعر العربي في أفريقيا، التي تهدف إلى نشر اللغة العربية، وتوسيع أفق الشعر الفصيح، وتعزيز حضوره بين مبدعيه. ويأتي ملتقى جنوب السودان استكمالاً لسلسلة ملتقيات الشعر العربي، التي حلت في عدد من الدول الأفريقية، منها تشاد، وغينيا، والسنگال، ونيجيريا، ومالي، وساحل العاج، فيما تواصل ترحالها خلال الفترة المقبلة في دول أخرى، تأكيداً على رسالتها النبيلة ورؤيتها الثقافية الواسعة. حضر حفل افتتاح الملتقى الدكتور محمد قاي لوكواج رئيس اتحاد علماء مسلمي جنوب السودان، بجانب عدد من الدبلوماسيين العرب، والمهتمين باللغة العربية من شعراء ومثقفين وأكاديميين. وقال الشاعر الدكتور محمد ماج ريك إن ملتقى الشعر العربي يسجل علامة ثقافية فارقة في تاريخ دولة جنوب السودان، مشيداً بدور ورعاية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد

منوعات

الفن

27



إدارة أعمال جديدة وتعاون فني مع أسماء صاحبة خبرة وتجربة في عالم الموسيقى، قرر الفنان عزيز عبده أن يدخل الساحة الفنية بقوة حاملاً شعار التجديد ومواكبة العصر.

عبده تحدث عن مسيرته ومخططاته ورأيه ببعض النجوم في هذا الحوار.

الفن ليس سهلاً، بل مسؤولية ويحتاج إلى إنفاق الكثير الأموال

عزيز عبده : وجودي فنياً اختلف كلياً عما كان عليه في السابق

• يبدو أنك باشرت التركيز على نشاطك الفني أكثر، على الأقل من الناحية الإعلامية، خصوصاً أن رصيدك الفني يضم مجموعة من الأعمال الجديدة؟
- إذا قارنا بين أمس واليوم، في السابق كنت أتعامل مع إدارة أعمال فاضلة. وأنا بدأت في سن صغيرة، في عمر 19، ولم أكن أملك الخبرة الكافية مع أن أغنياتي حققت نجاحاً كبيراً. أما اليوم، فإنني أعمل بنضج مع إدارة أعمال محترفة وموسيقيين مهمين يقفون خلفي من بينهم هادي شرارة وغيره من أهل الفن ممن يملكون خبرة كبيرة وأسماء لامعة يتسلمون كل تفاصيل أغنياتي التي تحتل المرتبة الأولى على المنصات. وأصبحت أكثر تجربة وخبرة وأتعامل مع أشخاص يعرفون كيف يعملون على مستوى إدارة الأعمال، ولذلك فإن وجودي فنياً اختلف كلياً عما كان عليه في السابق.

• ألم تتأخر في حسم قرارك بالتعامل مع إدارة أعمال محترفة وموسيقيين محترفين؟
- لا أزال شاباً في الأربعينات. ويجب ألا ننسى أننا مررنا بظروف صعبة جداً من الحروب والمشاكل في لبنان، لأنني كنت أعيش هنا عندما دخلت المجال. الفن ليس سهلاً، بل مسؤولية ويحتاج إلى إنفاق الكثير من الأموال عليه. كما أنني سافرت إلى السويد ثم أصبحت أياً واليوم عدت إلى الساحة بقوة، وأطرح أغنية جديدة كل شهر ونصف الشهر، وفي آخر سبتمبر سأصدر ألبوماً باللهجة الخليجية.

• غالبية الفنانين يقولون إننا لسنا في عصر الألبوم؟
- فليقولوا ما يشاؤون، وأنا أعمل بعكس ما يقولون.
• أنتست فناناً مثلهم؟
- بل أفكر بطريقة مختلفة وأسير عكس التيار.

• هم يعتبرون أن الفنان عندما يطرح عملاً جديداً يسأله الجمهور بعد شهر أو شهرين: ما جديدك؟ عدا عن أنه يمكن أن تنتج أغنية واحدة أو أغنيتين منه؟
- إذا كان الألبوم يضم 8 أغنيات (هيت) فماداً أفضل؟ وعندها يختار كل شخص الأغنية التي يجدها وينال الألبوم حقه.

• يبدو أنك قررت العودة بعناد وقوة؟
- طبعاً، وهذه القوة لن تتوقف أبداً.

• ولكن هناك من يعتبر أننا نعيش زمن الغربة الفنية، بل دليل أن عدداً كبيراً من المغنيين أصبحوا (تيكتوكرز) يشاركون في تحديات عبر تطبيق (تيك توك) من أجل التواجد. هل وضعك مختلف لأنك تعيش في دبي؟
- لا شك أن الفرص أكثر في دبي، ولكن هذا ليس كل شيء. هناك 100 مطرب يظهرون خلال الدقيقة الواحدة، ولكن المهنة ضرورية ومن لا يملكها ولا يشتغل على مسيرته بشكل صحيح فمن الأفضل أن يبتعد عن الفن، لأن تكلفة هذه المهنة مرتفعة جداً.

• هل تعمل في مهنة أخرى إلى جانب الفن؟
- طبعاً، أعمل في مجال العقارات والملابس والمطاعم.

• وهل تصرف على فنتك من المردود الذي تجنيه من وراء الفن أم من المجالات الأخرى؟
- بل هناك شركة تنتج أصمالي وتصرف على فني لأنها تؤمن ببهويتي وهي (Soul sound Music).

• أنتست فناناً مثلهم؟
- بل أفكر بطريقة مختلفة وأسير عكس التيار.

• هم يعتبرون أن الفنان عندما يطرح عملاً جديداً يسأله الجمهور بعد شهر أو شهرين: ما جديدك؟ عدا عن أنه يمكن أن تنتج أغنية واحدة أو أغنيتين منه؟
- إذا كان الألبوم يضم 8 أغنيات (هيت) فماداً أفضل؟ وعندها يختار كل شخص الأغنية التي يجدها وينال الألبوم حقه.

• يبدو أنك قررت العودة بعناد وقوة؟
- طبعاً، وهذه القوة لن تتوقف أبداً.

• ولكن هناك من يعتبر أننا نعيش زمن الغربة الفنية، بل دليل أن عدداً كبيراً من المغنيين أصبحوا (تيكتوكرز) يشاركون في تحديات عبر تطبيق (تيك توك) من أجل التواجد. هل وضعك مختلف لأنك تعيش في دبي؟
- لا شك أن الفرص أكثر في دبي، ولكن هذا ليس كل شيء. هناك 100 مطرب يظهرون خلال الدقيقة الواحدة، ولكن المهنة ضرورية ومن لا يملكها ولا يشتغل على مسيرته بشكل صحيح فمن الأفضل أن يبتعد عن الفن، لأن تكلفة هذه المهنة مرتفعة جداً.

• هل تعمل في مهنة أخرى إلى جانب الفن؟
- طبعاً، أعمل في مجال العقارات والملابس والمطاعم.

• وهل تصرف على فنتك من المردود الذي تجنيه من وراء الفن أم من المجالات الأخرى؟
- بل هناك شركة تنتج أصمالي وتصرف على فني لأنها تؤمن ببهويتي وهي (Soul sound Music).

• أنتست فناناً مثلهم؟
- بل أفكر بطريقة مختلفة وأسير عكس التيار.

• هم يعتبرون أن الفنان عندما يطرح عملاً جديداً يسأله الجمهور بعد شهر أو شهرين: ما جديدك؟ عدا عن أنه يمكن أن تنتج أغنية واحدة أو أغنيتين منه؟
- إذا كان الألبوم يضم 8 أغنيات (هيت) فماداً أفضل؟ وعندها يختار كل شخص الأغنية التي يجدها وينال الألبوم حقه.

نادين أحدث المنضمين إلى مسلسل رقم سري مع ياسمين رئيس



انضمت الفنانة نادين إلى أسرة مسلسل رقم سري مع الفنانة ياسمين رئيس، الذي يعد الجزء الثاني من مسلسل صوت وصورة، الذي قامت ببطولته الفنانة حنان مطاوع العام الماضي، حيث بدأت نادين تصوير مشاهدنا خلال أحداث العمل الذي تجسد فيه شخصية لها علاقة بالقضية التي تواجهها ياسمين رئيس خلال الأحداث.

باسكال مشعلاني: "ما حبيتش" كلها تفاؤل وتحمل طابعاً رومانسياً

أعربت النجمة اللبنانية باسكال مشعلاني في تصريحات لـ "اليوم السابع" عن سعادتها برودود الأفعال التي تلقفتها على أغنياتها الأخيرة التي طرحتها وتحمل

اسم "ما حبيتش" وحققت نجاحاً كبيراً ونالت عليها إشادات من داخل الوسط الفني وخارجه، وأضافت الأغنية تحمل طابعاً رومانسياً وكلها حب وتفاؤل، وأقدم عدة أغاني على طريقة السينجل خلال الفترة المقبلة، بحيث أطرحت أغنية كل فترة.

وطرحت منذ فترة النجمة اللبنانية باسكال مشعلاني أحدث أغانيها التي تحمل اسم "دخيلو الله" من كلمات حسين إسماعيل، والحنان وسام الأمير وتوزيع ملحم أبو شديد، وهي أغنية بدوية مأخوذة من الفلكلور البلدي اللبناني، وكانت قد طرحت مؤخراً النجمة اللبنانية باسكال مشعلاني أحدث أغنياتها على طريقة الفيديو كليب، والتي تحمل اسم "استنى" باللهجة المصرية وهي من كلمات محمد رفاعي والحنان وتوزيع زوجها ملحم أبو شديد، وتعد هذه الأغنية الثانية التي تتعاون فيها مع رفاعي بعد أغنية "تعذبت كفاية" والتي حققت نجاحاً كبيراً، وتصدرت ترتيب الأغاني في عدد من البرامج الإذاعية، وهي من كلمات والحنان رفاعي ومن توزيع الموسيقار عادل عايش، وتم تصويرها في تركيا على مدار يومين مع المخرج اللبناني زياد خوري.



ما حبيتش
PASCALE MACHAALANI

الفكر

ربط النظام الغذائي بخطر الإصابة بداء السكري

تقل حساسية خلايا الجسم للأنسولين. وهذه الحالة مرتبطة بزيادة الوزن والسمنة وخاصة السمنة في منطقة البطن. ووفقا لها، من أجل زيادة حساسية الخلايا للأنسولين يجب تخفيض الوزن من خلال تخفيض السعرات الحرارية التي يحصل عليها الجسم وممارسة النشاط البدني واتباع نظام غذائي صحي متوازن يحتوي على الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة والبقوليات. كما يجب تناول اللحوم والأسماك ومنتجات الألبان للحصول على البروتين اللازم. وتحذر الطبيبة من علامات تطور مقاومة الأنسولين، التي من بينها الشواك الأسود (سواد الجلد في منطقة ثنايا المفاصل وطيات الجسم).

تشير الدكتورة فيرونكا نيوداخينا أخصائية الغدد الصماء إلى أن السكر ضروري لعمل خلايا الجسم بصورة طبيعية لأنه المصدر الرئيسي للطاقة، لذلك اضطراب امتصاصه يؤدي إلى تطور داء السكري. ووفقا لها، يوجد نوعان من داء السكري. النوع الأول، هو عندما يكون البنكرياس غير قادر على إنتاج الأنسولين، والثاني ينتج البنكرياس كمية كافية منه، ولكن الجسم لا يمكنه استخدامه بفعالية بسبب عدم حساسية الخلايا له. وهناك حالات تسمى مقدمة السكري، عندما يكون مستوى السكر في الدم أعلى من الطبيعي بعض الشيء. وتقول: "يجب أن نفهم أن إحدى الحلقات في السلسلة المعقدة لتطور داء السكري من النوع الأول أو الثاني هي مقاومة الأنسولين- عندما

نموذج مبتكر للكشف

المبكر عن مرض التوحد

كشفت دراسة جديدة، أجراها معهد كارولينسكا في السويد، عن نموذج جديد للتنبؤ بالتوحد لدى الأطفال الصغار من معلومات محدودة نسبيا.

استخدم فريق البحث قاعدة بيانات أمريكية كبيرة (SPARK)، تحتوي على معلومات عن حوالي 30 ألف فرد مصاب وغير مصاب باضطرابات التوحد.

وطور الباحثون 4 نماذج مميزة للتعليم الآلي، من خلال تحليل معلومات حول الأطفال يمكن الحصول عليها دون الحاجة إلى تقييمات طبية مكثفة واختبارات طبية قبل بلوغهم 24 شهرا من العمر. وأطلق على النموذج الأفضل أداء اسم "AutMedAI"، حيث تمكن من تحديد حوالي 80% من الأطفال المصابين بالتوحد، من بين نحو 12 ألف فرد.

وكانت الجملة القصيرة الأولى في حياة الطفل، مع وجود صعوبات في الأكل بالاشتراك مع معايير أخرى، من المؤشرات القوية على التوحد.

وأظهر نموذج الذكاء الاصطناعي نتائج جيدة في تحديد الأطفال الذين يعانون من صعوبات أكثر شمولاً في التواصل الاجتماعي والقدرة الإدراكية، والذين يعانون من تأخيرات نمو أكثر عمومية.

وتقول كريستينا تاميميز، الأستاذة المساعدة في KIND، قسم صحة المرأة والطفل في معهد كارولينسكا، والمعدة المشاركة في الدراسة: "نأمل أن تكون هذه أداة قيمة للرعاية الصحية".

وقال العهد الأول للدراسة، شيام راجاوبالان: "نتائج الدراسة مهمة، لأنها تظهر أنه من الممكن تحديد الأفراد الذين من المرجح أن يصابوا بالتوحد من معلومات محدودة نسبيا ومتاحة بسهولة".

ويقول الباحثون إن التشخيص المبكر أمر بالغ الأهمية للبدء بالتدخلات العلاجية الفعالة، التي يمكن أن تساعد الأطفال المصابين بالتوحد على التطور بشكل مثالي.

ويضيف راجاوبالان: "يمكن أن يؤدي هذا إلى تغيير جذري في ظروف التشخيص المبكر والتدخلات العلاجية، وتحسين نوعية الحياة في نهاية المطاف للعديد من الأفراد وأسره".

ويخطط فريق البحث للتحقق من صحة النموذج في البيئات السريرية. كما يجري العمل على تضمين المعلومات الجينية في النموذج، ما قد يؤدي إلى تنبؤات أكثر تحديدا ودقة.

نُشرت الدراسة في مجلة JAMA Network Open.



المثلة الأمريكية ستيفاني كونينغ تحضر حفل الشاي التلفزيوني لجوائز البافتا في أمريكا الشمالية في بيفرلي هيلز، كاليفورنيا. (ا ف ب)

قرأت لك

الخس



الخس من العائلة المركبة، وهو من المحاصيل المرتفعة في القيمة الغذائية، كما أنه نبات حولي وله أشكال متنوعة، ولذلك يختلف طول الأوراق باختلاف أصنافه، أما الثمار أو البذور فهي صغيرة الحجم ولونها غالبا بني غامق يميل إلى الأسود، وأهم الأصناف المنتشر زراعتها الإنبوب والبلدي والرومي. تحتوي أوراق الخس على نسبة كبيرة من السكريات وكميات قليلة من الأملاح المعدنية مثل البوتاسيوم والمنجنيز والفسفور والكالسيوم والحديد، وهو مصدر غني بالفيتامينات وخاصة فيتامين (هـ). يوجد في وسط أوروبا ومنطقة البحر الأبيض وجنوب روسيا.

الأجزاء المستعملة الجذور والأوراق.

عرف قدماء المصريين نبات الخس وفوائده في تهدئة الأعصاب وعلاج العقم وزيادة الخصوبة؛ نظرا لاحتوائه على فيتامين (هـ).

والخس دواء مسكن أو مهدئ ومرطب للبشرة وشفاف للأرق ويعتبر الخس ملين جيد، ويفيد في حالات الاضطرابات الوظيفية وتصلب الشرايين

سؤال وجواب

- ماذا يطلق على الشاعر الذي عاش في عصرين؟
-شاعر مخضرم
- من هو الشاعر الذي قتله شعره؟
-المتنبي
- ما هو جمع غراب؟
-أغربة، غريان، أغرب
- من هو أشعر الشعراء؟
-امرؤ القيس
- ما مفرد كلمة أبيابيل؟
أبالة
- ما مثني كلمة عصا؟
-عصوان

هل تعلم؟

- النعامة تعيش حتى 75 عاما وتظل قادرة على التكاثر حتى سن الخمسين.
- في مصر الفرعونية كان الأسبوع يتألف من 10 أيام.
- يتعين على معدة الإنسان أن تفرز بطانة مخاطية جديدة كل أسبوعين وإلا فإنها ستهضم نفسها.
- هناك نوع من النمل يشتهر باسم (النمل السفاح) وذلك لأنه يشن غارات على مستعمرات النمل المجاورة له حيث يقتل ملكاتها وينهب محتوياتها ثم يقاتل عددا من ذلك النمل ويجبره على العمل كمبيد لديه!
- لسان القط سلاحه الدائم فهو مملوء بغدد تفرز سائلا يضمن جرحه عدة مرات حتى يلتئم.
- روى أحد الباحثين أنه سمع عن طائر قام بتجبير قدمه المسورة باستعمال الطين وعيدان الحطب.
- أكبر جزء من فيتامينات الفاكهة يوجد في قشرها ولذلك ينبغي أن نأكلها بقشرها.
- عصير الفاكهة وحده يجب تناوله بسرعة فالانتظار يعرض فيتاميناته لأكسدة الهواء كما أن بعض الأنواع تقسد بسرعة وأهمها الجزر.
- من خل ال تحليل دموع البشر تبين أنها تحتوي على مواد كيميائية مسكنة للألم يفرزها المخ عندما يبكي الإنسان.
- إذا مات الفيل وهو واقف فإنه يظل واقفاً لضع ساعات قبل أن يسقط أرضا.
- زئير الأسد يمكن سماعه من على مسافة 8 كيلومترات

قصة الأسد المخادع

وصل إلى الغابة الجميلة اسد ضخم الجسم كث اللبدة عيناه واسعتان وصوته عال يصم الأذان.. اتخذ من احد الكهوف الواسعة عرينا له وبعد ان افترشه رفع على بابه راية بيضاء كبيرة، استعجبت حيوانات القرية من ذلك لكنه طمأنهم وقال لهم: انا لا أتناول غير النباتات فقط فقلبي لا يطاوعني على أكل لحوم اصدفاني الحيوانات ومعدتي مريضة لا تهضم اللحم وأنا اخلد إلى النوم كثيرا جدا ولا وقت عندي للصيد، واحب ان اجلس في بيتي كثيرا فأرجو من ان تشرفوني دائما بزيارتكم ومن لديه مشكلة ايضا استطيع ان احلها له فقد كنت حكيم غابتي.

صدقت الحيوانات الطيبة الاسد المخادع ولدة اسبوع كانت الحيوانات تدخل عنده تزوره وتخرج سعيدة من تلك الزيارة حتى جاء وقت بدأت بعض الحيوانات تختفي شيئا فشيئا وبدأت الغابة تحس بالقلق منهم من يقول هاجرت ومنهم من يقول غادرت لكن الثعلب المكار لم يقل شيئا بل بدأ في مراقبة بيت الاسد مراقبة جيدة حتى تأكد تماما ان هناك من يدخل ولا يخرج ولان الاسد لم يكن نظيفا فقد كان ينهني من وجبته ويلقي العظام داخل الكهف بعيدا عن الاعين لكن ذلك لم يخف رانحتها العفنة وذهب الثعلب واخبر سكان الغابة بما يفعله الاسد المخادع. اعيت الافكار الحيوانات فيما يفعلونه بذلك الاسد ولم يجدوا الاجابة الا عند القط الذي قال: تقوم بزيارة جماعية للاسد ولن يستطيع ان يأكل منا احدا واثناء ذلك دعوتي استوضح الكهف بنفسي وبعد ان قاموا بتلك الزيارة تأكد للجميع انه ليس هناك من مخرج للاسد غير باب الكهف فقط، لذا استعد الجميع لتقديم بعض الهدايا المتواضعة للاسد فحمل كل منهم ما استطاع من حجارة واجتمعوا في مدخل الكهف بأعداد كبيرة وبأيديهم القوية وبقلوبهم الحزينة ورفضهم لوجود من يخدمهم اخذ الجميع في قذف الاسد بالحجارة وكلما انتهت اتوا بغيرها حتى امتلأ الكهف بها وأصبحت سدا يحول دون خروج الاسد بل لقد قام الفيل وبمعاونة اصحابه بحمل جذوع الاشجار القوية وعلقوا بها باب الكهف تماما وبعد ذلك بيومين كانت رائحة الاسد الميت تعان عن هزيمته شر هزيمة وسقوط رايته البيضاء على باب الكهف.

مساحة للتلوين

