

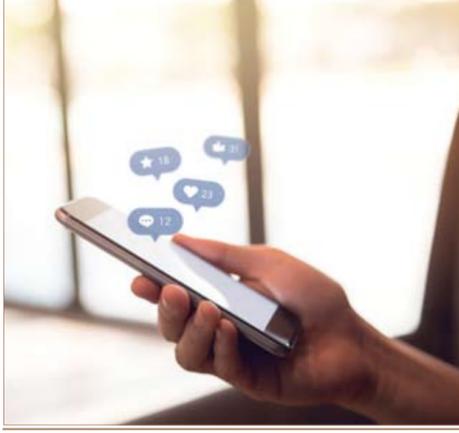
ص 22

نجاح كليفلاند كلينك أبوظبي في إجراء جراحة معقدة أنقذت حياة شاب في الثلاثين من عمره



ص 27

Justified .. بناء كلاسيكي يترك لكل حلقة ذروة حابسة للأنفاس



التصفح السليبي لوسائل التواصل الاجتماعي يسبب اضطراباً عقلياً لدى الشباب

ص 23

المراسلات: ص.ب 505

email:munawaat@alfajrnews.ae

أعراض صحية ناجمة عن تشغيل التدفئة المنزلية

مع انخفاض درجات الحرارة تسارع الأسر في تشغيل التدفئة المنزلية، التي يمكن أن تنعكس سلباً على صحة الأفراد، خاصة الذين يعانون من أمراض الربو والأكزيما والحساسية.

وفي تقرير نشرته صحيفة "ميور" البريطانية قال الدكتور "نيل باتيل" إن التدفئة المركزية تزيد من جفاف الهواء داخل المنازل، ما يؤثر مباشرة على مرضى الربو، فتزيد نسبة سعالهم ويضيق مجرى التنفس لديهم. وأشار الدكتور إلى أن التدفئة المنزلية تعمل على تجفيف طبقة المخاط المبطنة للأنف، ما يؤدي لانسداد الجيوب، وبالتالي الإصابة بالتهابات مزعجة ويزيد في الأنف. وأفاد الدكتور باتيل، "ينتج عن تسخين الهواء في المنزل ما يسمى بالـ"الحمل الحراري"، الذي يلعب دوراً محورياً في انتشار الغبار بآجزاء المنزل، ما يعرض الأفراد للإصابة بالحساسية، وأضاف "قد يعاني بعض الأشخاص أيضاً من الصداع أو الصداع النصفي عند قضاء يوم كامل في بيئة دافئة مركزياً، وذلك نتيجة الجفاف، وتابع "إن كنت تعاني من الأكزيما أو البشرة الجافة، فقد تلاحظ أيضاً أن هذا الأمر يصبح أسوأ في الشتاء، والسبب هو أن التدفئة تعمل على تجفيف الهواء، ما يقلل الرطوبة في محيطك، وبالتالي يصبح الجلد أكثر تهيجاً.

هذه الأعراض تنذر بمشاكل الكبد

قالت مؤسسة الكبد الألمانية إن بعض الأعراض تنذر بمشاكل الكبد، ألا وهي: الشعور بالضغط في الجزء العلوي الأيمن من البطن والحكة واصفرار الجلد وبيضا العين، بالإضافة إلى التعب والإرهاق والغثيان والقيء. وشددت المؤسسة على ضرورة استشارة الطبيب فور ملاحظة هذه الأعراض لتحديد السبب الحقيقي الكامن وراء هذه الأعراض، والذي قد يرجع مثلاً إلى الكبد الدهني أو تلف الكبد، وللحفاظ على صحة الكبد، أوصت المؤسسة بتابع نظام غذائي صحي، أي الإقلال من الدهون والسكريات، والمواظبة على ممارسة الرياضة والأنشطة الحركية وانخفاض الوزن مع الإقلاع عن التدخين والخمر.

فوائد الركض على الصحة النفسية .. ستذهلك حتماً

لا يختلف اثنان حول أهمية الرياضة عموماً على

الصحة النفسية، هذا في حين يعد الركض نشاطاً

بدنياً شائعاً يقدم العديد من الفوائد الصحية

الجسدية والعقلية. وبالنسبة للنساء على

وجه الخصوص، يمكن أن يكون له آثار مفيدة

كبيرة. اكتشفي 5 فوائد للركض على صحتك

النفسية، في الآتي:



وبالتالي فإن ذلك يعزز فوائد الركض على الصحة العقلية.

- تحسين جودة النوم

تحسن نوعية نومك عند ممارسة النشاط البدني مثل الركض. كما هو موضح سابقاً، يساعد الركض على تقليل التوتر. تهدأ أفكارك ويشعر جسمك بالتعب، مما يجعله يدخل بعد ذلك في دورة صحية من التعب الجسدي والتعالي.

قد يهجم الإطلاع على علاج الأرق.

نصيحة: للركض فوائد عديدة على الصحة النفسية للمرأة كما قرأت، فهو يقلل من التوتر، ويحسن المزاج، ويقلل من القلق والاكتئاب، ويحسن احترام الذات

والمزاج. وبالتالي فإن الرياضة لها فوائد عديدة على صحتك النفسية، وكذلك على صحتك الجسدية، حيث تساهم في خفض الوزن، خفض ضغط الدم المرتفع، تحسين مستويات السكر في الدم، خفض مستوى الكوليسترول والدهون الثلاثية؛ وبالتالي صحة جيدة بعيداً عن الأمراض المزمنة ومضاعفاتها.. فلا تتخلي عنها على الإطلاق. فوائد المشي يومياً لا تقدر بثمن.. لن تتخلي عنها بعد اليوم

يعتبر المشي من الأنشطة الرياضية المهمة، حيث يستخدم العضلات الهيكلية الكبيرة في الجزء السفلي من الجسم، وله فوائد صحية لا تحصى. اكتشفي فوائد المشي في الموضوع الآتي، وفق الدراسات:

1. المشي مفيد للقلب

يقول المشي من خطر الإصابة بأمراض القلب، ويخفض ضغط الدم، وعندما يتم القيام به بسرعة كافية، فإنه يحسن اللياقة القلبية التنفسية. تشير النتائج إلى أن هذا الأمر أكثر أهمية إذا كنت تعاني من القلق أو الاكتئاب.

- تقليل التوتر

هل تعرفين الشعور عندما يكون لديك يوم حافل، وجدول معقد ولا تعرفين إلى أين تتجهين؟ هل سبق لك أن ذهبت إلى الرياضة في ذلك الوقت؟ إذا كان الأمر كذلك، فأنت تعرفين مقدار جلسة الركض التي تسمح لك بتحرير نفسك، وأخذ قسط من الراحة مما يحدث من حولك. بعد الجلسة ستشعرين بالهف. وتشعرين أنك بخير.

عندما تقومين بالركض، يفرض جسمك الإندورفين، الذي يوفر شعوراً بالرفاهية وتخفيف التوتر. ولذلك، فإن هذه المواد الكيميائية والطبيعية الصغيرة التي ينتجها جسمك هي التي ستساعدك على تقليل التوتر والشعور بالتحسن.

- تحسين الحالة المزاجية

الفائدة الثابتة للركض تأتي من دراسة يابانية تظهر أن 10 دقائق فقط من الركض يمكن أن تبرز مزاجك ووظيفة الدماغ.

تثبت هذه الدراسة أن هذه الرياضة، التي يمكن الوصول إليها بسهولة ولا تتطلب الكثير من التعب، تساعد حقاً في تحسين رفاهيتك اليومية. أثناء جلسة الركض، يطلق جسمك الإندورفين، ما يعمل على عقلك لتعزيز هذا الشعور بالرفاهية.

- تقليل القلق والاكتئاب

فائدة أخرى للركض من أجل الصحة العقلية للمرأة هي أنه يمكن أن يوفر أيضاً الراحة لأولئك الذين يعانون من الاكتئاب الخفيف إلى المتوسط. يسمح هذا النشاط البدني لجسمك بزيادة إنتاج الناقلات العصبية مثل السيروتونين والدوبامين. ترتبط هذه الناقلات العصبية بالمزاج والرفاهية.

- تحسين احترام الذات

يتم تحسين احترام الذات عند الركض. في الواقع، يوفر الركض شعوراً بالإنجاز والثقة بالنفس. يمكن للعائدتين تحديد الأهداف والشعور بالفرح عند تحقيقها. يتيح لك برنامج التشغيل المناسب تحقيق الأهداف التقدمية. مع مرور الوقت، سوف تنمو ثققتك ورضائك بنفسك.

لعنب تأثير كبير على صحة العين

تشير دراسة جديدة إلى أن العنب المحبوب مفيد لعينيك مثل الجزر، المعروف منذ فترة طويلة بتأثيراته التي تعزز الرؤية. وتبين أن حفتين فقط من العنب يومياً لمدة 4 أشهر تعلمان على تحسين العلامات الرئيسية لصحة العين.

السُر يكمن في حقيقة أن الكثير من تدهور العيون يرجع إلى الإجهاد التأكسدي، والعنب يحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة. ولهذه الأسباب نفسها، ثبت أيضاً أن العنب يخفّض نسبة الكوليسترول بسرعة، وتشير الأبحاث الآن إلى أنه من بين مجموعة النخبة من الفواكه الفائقة. وفي أحدث دراسة، قام فريق من جامعة ستغافورة الوطنية بأخذ 34 شخصاً بالغاً تناولوا إما كوكيا ونصف الكوب من العنب يومياً أو دواء وهمياً لمدة 16 أسبوعاً. وأظهر أكلة العنب زيادة كبيرة في الكثافة البصرية للصبغ البقعي MPOD، وقدرة مضادات الأكسدة في البلازما، والمحتوى الفينولي الإجمالي مقارنة بمن تناولوا الدواء الوهمي. أولئك الذين لم يستهلكوا العنب شهدوا زيادة كبيرة في المنتجات النهائية الضارة لسر العين المتقدمة (AGE) كما تم قياسها في الجلد.

ما هي متلازمة الاحتراق النفسي؟

قال الدكتور جيريون نيليس إن متلازمة الاحتراق النفسي هي حالة من الإرهاق الجسدي والذهني والعاطفي العميق، التي تؤثر بالسلب على الحياة الوظيفية والحياة الشخصية على حد سواء. وأوضح أخصائي طب الأعصاب وعلاج الألم الألماني أن متلازمة الاحتراق النفسي لها أسباب عدة تكمن في السعي للمثالية والكمال وإشغال كاهل النفس بالأعباء وعدم القدرة على وضع الحدود والعلاقات المشوبة بالصراعات.

وتتمثل أعراض متلازمة الاحتراق النفسي في الإرهاق الجسدي والذهني الشديدين وتراجع القدرة على التركيز وتدهور القدرة على بذل الجهود وصعوبات النوم والقلق والتوتر النفسي واعتلال المزاج وهوان الحياة الشخصية والهوايات والعلاقات الاجتماعية. وشدد نيليس على ضرورة استشارة الطبيب فور ملاحظة هذه الأعراض الخضوع للعلاج في الوقت المناسب، وذلك للحيلولة دون الوقوع فريسة للاكتئاب. ويمكن مواجهة متلازمة الاحتراق النفسي من خلق توازن بين الحياة الوظيفية والحياة الشخصية، وذلك من خلال وضع حدود واضحة لمواعيد العمل مع الحرص على ممارسة الهوايات والتواصل الاجتماعي مع الأهل والأصدقاء. ومن المفيد أيضاً ممارسة تقنيات الاسترخاء مثل اليوغا والتأمل، كما يمكن في بعض الحالات اللجوء إلى مضادات الاكتئاب.

التمارين الهوائية لتحسين صحة الدماغ

يحصل كبار السن، الذين يقومون بالأنشطة الهوائية وتمارين القوة باستمرار، على نتائج أفضل في الاختبارات المعرفية مقارنة بالذين لا يمارسون الرياضة أو الأنشطة الهوائية. لذلك لم يفت الأوان بعد لبدء النشاط البدني، بالنسبة لأولئك الذين تزيد أعمارهم عن 80 عاماً. ووفقاً لدراسة نشرت في مجلة Geoscience، وجد الباحثون أن أولئك الذين جمعوا بين التمارين الهوائية، مثل: السباحة، وركوب الدراجات، والمشي السريع، مع تمارين القوة، مثل: رفع الأثقال، بغض النظر عن شدتها ومدتها، كان لديهم رشاقة ذهنية أفضل وتفكير أسرع، فضلاً عن قدرة أفضل على التغيير والتكيف مع تفكيرهم. استخدم الباحثون أداة فحص معرّف معروفة تسمى تقييم "مونتريال المعرفي"، ووجدوا أن الأشخاص الذين لم يمارسوا التمارين البدنية سجلوا نتائج أقل من أولئك الذين مارسوا تدريبات القلب والقوة. ومع ذلك، أكد الباحثون أنهم لم يتمكنوا من إقامة علاقة سببية بين النشاط البدني وتحسين صحة الدماغ. وتشير النتائج إلى أن ممارسة التمارين الرياضية المتنوعة ترتبط بتحسين الصحة الإدراكية لدى الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 80 عاماً. وأفاد الباحثون بأن العديد من الدراسات تظهر أنه عندما يتباطأ التدهور المعرفي، يتمتع الناس بنوعية حياة أفضل وينفقون أقل على الرعاية الطبية.

عادم السيارات يضاعف احتمال الولادة المبكرة

وجد باحثون أن الحوامل اللاتي يعشن في منطقة حضرية ذات مستويات مرتفعة من ثاني أكسيد النيتروجين لديهن معدلات أعلى للولادة المبكرة، وشمل ذلك الولادة قبل 28 أسبوعاً من الحمل. وثاني أكسيد النيتروجين هو أحد المكونات الرئيسية لعادم السيارات، ويزداد تركيزه مع تزايد الكثافة المرورية. وطابق فريق البحث من جامعة ساوث تكساس أكثر من 60 ألف سجل ولادة لحوامل يعشن على بعد 10 أميال من محطة مراقبة الهواء، مع بيانات مراقبة الهواء من قاعدة بيانات وكالة حماية البيئة الأمريكية. وأظهرت النتائج وجود علاقة بين مستويات تلوث الهواء والولادة المبكرة، لكنها لم تثبت السبب والنتيجة، بحسب "هيلث داي". وكانت فرص الولادة المبكرة في أقل من 28 أسبوعاً من الحمل أعلى بـ 8 أضعاف بالنسبة لحالات الحمل المعرضة لأعلى مستويات تلوث الهواء، مقارنة بمن تعرضن لأدنى مستويات التلوث. ووجدت النتائج أن المستويات الأعلى من التعرض لثاني أكسيد النيتروجين طوال الحمل ارتبطت بشكل كبير بالولادات المبكرة التلقائية، وزيادة حالات القبول في وحدة العناية المركزة حديثي الولادة، وانخفاض وزن المولود. ورأى الباحثون روابط مزعجة أخرى لدى حديثي الولادة، مثل ارتفاع معدل تشخيص مشاكل التنفس، ودعم الجهاز التنفسي، والإبتان "دخول جرايم مجرى الدم ورد فعل الجسم".

القهوة والشاي في منتصف العمر .. يحميان من الضعف الجسدي

أظهرت دراسة جديدة في جامعة ستغافورة ارتباط تناول القهوة والشاي في منتصف العمر، بانخفاض احتمالية الإصابة بالضعف الجسدي في الشيخوخة. ووجد الباحثون أن الذين تناولوا كمية أكبر من الكافيين، عن طريق القهوة والشاي، كانت وظائفهم البدنية أفضل بكثير في أواخر العمر. وتم استبيان المشاركين لأول مرة بين عامي 1993 و1998، وكان عددهم 12 ألف شخص، ومتوسط العمر 53 عاماً، ووفق "مديكال إكسبريس". وسئل المشاركون عن عاداتهم



مبيعات الهواتف الذكية تواصل انخفاضها عالمياً

واصلت مبيعات الهواتف الذكية انخفاضها على مستوى العالم في الربع الثالث من السنة، على ما أفادت شركة "كاونترپوينت" للأبحاث الأثنية. وانخفضت مبيعات الهواتف الذكية بنسبة 8% خلال أشهر الصيف الثلاثة، لتسجل تاسع ربع سنة على التوالي تشهد فيه هذه المبيعات تراجعاً، بحسب "كاونترپوينت"، وقالت الشركة إن هذا التراجع "يعد بصورة كبيرة إلى التعالي الأبطأ من المتوقع في طلب المستهلكين، إلا أن المبيعات التي سجلت خلال أيلول/سبتمبر وإطلاق هاتف "إيفون 15" من "آبل" يؤشران إلى أن الربع النهائي قد يسر وتيرة الانخفاض، بحسب "كاونترپوينت". وقالت الشركة "يتوقع أن يشهد السوق تراجعاً طيلة العام 2023، ليصل إلى أدنى مستوى له خلال عقد، ويرجع ذلك بصورة كبيرة إلى التحول في أنماط استبدال الأجهزة تحديداً في الأسواق المتقدمة.."



منوعات الفكر

22

طالبة جامعة الإمارات تحصلون على المركز الأول في «مسابقة كيماثون» بالملكة العربية السعودية

•• العين-الفجر

توجت النسخة الثانية من مسابقة «كيماثون» التي نظمتها جامعة الملك فهد للبترول والمعادن، كلاً من الطالب: حمد البلوشي، والطالب مختار منيب بجائزة المركز الأول في مسابقة الكيماثون، كما حاز كلاً من: الطالب محمد الحساني، علي العيساني، عبدالرحمن الطنجي، سلطان جامع، عبدالله خلف على جائزة «أفضل ملصق في المسابقة» بإشراف الدكتورة شيخة النيايدي من قسم الكيمياء بكلية العلوم في جامعة الإمارات.

ويأتي هذا الإنجاز العلمي ليضاف إلى رصيد إنجازات طلبة جامعة الإمارات في مجال البحث العلمي التطبيقي على المستوى الخليجي بما يعزز من المشاركة في نشر البحث العلمي وتشجيع طلبة الجامعة على الإبداع والابتكار في مجالات العلوم المختلفة وبما يحقق رؤية جامعة الإمارات الاستراتيجية في الريادة والتميز على المستوى المحلي والدولي، حيث تنافس على جوائز المسابقة عدد من الفرق والباحثين من مختلف الجامعات في منطقة الخليج العربي.

وأوضحت الدكتورة شيخة النيايدي من قسم الكيمياء في جامعة الإمارات "يعكس هذا الإنجاز التزامنا في الكلية على دعم ورعاية المواهب المتميزة في مجال الكيمياء، مما يعزز مكانة جامعة الإمارات كمؤسسة رائدة في المجتمع الأكاديمي. وأشارت " إن فوز الفريق الأول بالمركز الأول يعد ثمرة جهود من جميع الأطراف، حيث عمل الفريق على تطوير نظام ذكي لتوصيل علاج السكري عبر الجسم بكفاءة و الحصول على التأثير العلاجي المرغوب بطريقة آمنة، ويعد نهجاً واعداً لعلاج مرض السكري.

الهدف من نظام توصيل الدواء الموجه، هو تحديد موقع الهدف، وإطالة مدة التأثير، وتأمين تفاعل دوائي محدد بالأنسجة المرضية. حيث يحرر النظام الموجه الدواء على شكل جرعات. تكمن مزايا نظام التوصيل الموجه في تقليل تواتر الجرعات التي يأخذها المريض، والحصول على تأثير دواء منتظم، وتقليل آثاره الجانبية. كما تعمل تقنيته توصيل الدواء على تعديل عملية خروج الدواء من النظام، وامتصاصه، وتوزيعه وذلك بهدف تحقيق الفائدة من تحسين فعالية الدواء وسلامته، فضلاً عن تحقيق الراحة للمرضى وملائمة الدواء لهم. يحدث خروج الدواء من الجرعة بانتشارها أو بعد تكسرها، عند تفاعل النظام بالوسط الحمضي

في الجسم. كما أن المشروع حاصل على براءة اختراع من مكتب الولايات المتحدة الأمريكية لبراءات الاختراع والعلامات التجارية. أما الفريق الثاني فعمل على تطوير نظام لامتناص البود المشع الناتج من مخلفات الطاقة النووية ويعمل النظام على امتصاص البود المشع من الجو والماء. ومن الجدير بالذكر أن النظام يتمتع بقدرة انتقائية عالية وقابلية إعادة الاستخدام حتى بعد خمس عمليات إعادة تدوير، وتم التقديم لبراءة اختراع في هذا المشروع لدى وحدة الملكية الفكرية وبراءات الاختراع بمكتب البحوث والمشاريع الممولة في الجامعة. وأشار الطالب محمد الحساني قائد الفريق الفائز بأفضل ملصق في المسابقة " سعدت بالمشاركة في مسابقة (كيماثون) في جامعة الملك فهد للبترول والمعادن، تلك المشاركة طورت في معرفتي العلمية وساهمت في بناء الثقة بالنفس والتفاعل الاجتماعي وتوسيع الآفاق الأكاديمية وبفضل جهود الجميع حصلنا على جائزة أفضل ملصق في مسابقة الكيماثون. كما قال الطالب علي العيساني عضو الفريق " التجربة ثرية وتعد بداية لنجاحات قادمة -بإذن الله- ونشكر قسم الكيمياء على دعمه المستمر لنا "

لفتاة تبلغ من العمر 18 عاماً

نجاح مستشفى «توام» في إجراء عملية جراحية دقيقة لإزالة ورم نادر في الفقرات العنقية استغرقت 14 ساعة

•• أبوظبي- الفجر

ورئيس قسم جراحة الأعصاب في مستشفى «توام» في إطار هذا التحدي الطبي الكبير، انطلق فريق عملنا المتخصص في تطوير استراتيجية جراحية شاملة ودقيقة. وبالنظر إلى حجم الورم الكبير وضرورة إزالة عدة فقرات عنقية، اتخذنا قراراً بتوظيف هيكل مناسب للعمود الفقري، وتحديدنا قصص عنقي، مما مكن فريقنا الجراحي من التعامل مع العملية بكفاءة ودقة وفاعلية، ضمنت أفضل نتيجة ممكنة للمريض.. وقالت الدكتورة دلال المنصوري، المدير الطبي التنفيذي - قطاع العين: " تبرهن النتائج البارزة لهذه العملية على إمكانية تحطيم الصعوبات والتحديات بغض النظر عن حجمها، وفتح الآفاق والتطلعات الطموحة لتحقيق الكثير من الأهداف بعيدة المدى في مجال الرعاية الصحية. كما تعكس التزام «بيورهيلث» التام بتعزيز جودة وكفاءة مخرجات الرعاية الصحية، وتؤكد جهودنا الحثيئة برفع معايير التميز الطبي وتوفير رعاية طبية عالية المستوى لمرضانا.



المشي والحفاظ على وظائفها العصبية، وخروجها من مستشفى «توام». وتوج هذا الإنجاز البارز جهود «بيورهيلث» والتزامها بتحسين نتائج ومخرجات الرعاية الصحية ومساعيها في تطوير مشهد القطاع الصحي في المنطقة. قال الدكتور محمد العشا، استشاري جراحة الأعصاب

تآكل أربع فقرات عنقية وضغط شديد على الحبل الشوكي. واستلزم إجراء الجراحي الإزالة الكاملة لأربع فقرات والورم بأكمله، تلاه إعادة بناء دقيق وتثبيت للعمود الفقري العنقي من الأمام والخلف. وقد انعكس التعافي الملحوظ للمريضة في استعادة قدرتها على

أعلنت «بيورهيلث» أكبر منصة للرعاية الصحية في الشرق الأوسط، عن إنجازاً طبياً بعد نجاح عملية إزالة ورم نادر وخبيث يحدث في العمود الفقري وقاعدة الجمجمة، يُعرف باسم «كوردوما» أو «الورم الحبلي». وتم إجراء الجراحة الدقيقة لمریضة تبلغ من العمر 18 عاماً في مستشفى «توام» خلال عملية استغرقت 14 ساعة. وتقع مستشفى «توام» تحت إشراف «شركة أبو ظبي للخدمات الصحية» (صحة)، التابعة لـ «بيورهيلث».

ويعزز نجاح هذه العملية الإنجازات الطبية المتواصلة لمجموعة «بيورهيلث» ويؤكد ريادتها في تطوير منظومة الرعاية الصحية، مدعومة بأحدث التقنيات التكنولوجية الطبية، وفريق متخصص على أعلى مستوى من الكفاءة والخبرة، ونهج شامل متخصص يركز على المريض، وتواصل المجموعة مساعيها بتعزيز التميز في مجال الرعاية الصحية، وتعزيز علم استدامة الشباب ورفع جودة الحياة للأفراد داخل دولة الإمارات وخارجها.

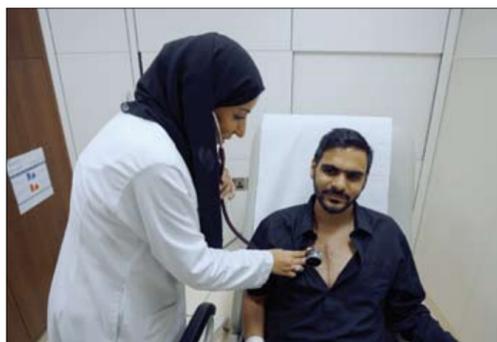
وخلال الاستشارة الأولية، كانت المريضة تعاني من الألم والخدر في كلتا اليدين، مما قيد بشكل كبير قدرتها على المشي. وكشف الفحص الإشعاعي الشامل لعمودها الفقري عن امتداد كبير للورم، مما أدى إلى



نجاح مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي في إجراء جراحة معقدة أنقذت حياة شاب في الثلاثين من عمره

•• أبوظبي- الفجر

رعاية فريدة من نوعها ومصممة وفق حالته بدقة متناهية. ويلتزم مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي بخدمة المرضى في دولة الإمارات والمنطقة، في إطار مسعيه الدؤوب لجعل خدمات الرعاية الصحية المتميزة في متناول الجميع وترسيخ مكانة إمارة أبوظبي كمركز لعلوم الحياة. وتؤكد حالة عاكف على أهمية مقارنة الرعاية المتعددة التخصصات، ودور التقنيات المتقدمة والابتكار وعمق تأثير خبرة الأطباء في معالجة الحالات الطبية المعقدة على غرار أمراض القلب.



تجدر الإشارة إلى أن دائرة الصحة - أبوظبي اعتمدت مؤخراً مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي كمركز للتميز في جراحة القلب للبالغين، بما يؤكد على الإمكانيات الطبية المتقدمة التي يتمتع بها المستشفى ونجاحه الكبير بإجراء مجموعة واسعة من جراحات القلب المتكاملة والتدخلات العلاجية لأمراض القلب الهيكلية.

في كليفلاند كلينك أبوظبي الأمل فحسب، بل قدم لي مستويات رعاية استثنائية خلال رحلتي العلاجية. وأتوجه بعميق الشكر والعرفان للمستشفى لإيجاد شلعة الحياة مجدداً في قلبي، وشمن عاكف أيضاً الجهود التي بذلها فريق خدمات المرضى من خارج الدولة الذين منحوه

أكبر بكثير من متوسط حجم القلب الطبيعي البالغ 5.5 سم، بما قاده لتدهور في وظائف القلب. وكانت جراحة استبدال الصمام الأبهري خيار عاكف الوحيد لإنقاذ حياته. فعلى الرغم من المخاطر المرتبطة بحالته، كنا مؤمنين بفوائد هذه الجراحة وقدرتها على إزالة العديد من تحدياته الصحية. ولذلك، جهنا تركيزنا والتزامنا نحو مساعدته على استعادة عافيته وتحسين جودة حياته..

وتضمن التدخل الجراحي استبدال الصمام الأبهري باستخدام رقعة بيولوجية (أنسجة بقرية) مع مراعاة جميع الظروف الصحية المعقدة لعاكف على غرار سنه الشاب وانخفاض وظائف قلبه. وتولى إدارة حالة عاكف فريق متعدد التخصصات يضم نخبة من الخبراء من تخصصات عديدة بما يشمل متخصصين في الفيزيولوجيا الكهربائية وزراعة الأعضاء والعناية المركزة. وكان التركيز الرئيسي لأفراد فريق الرعاية موجهاً



في هذا السياق، قال الدكتور عمر دار، طبيب استشاري في معهد القلب والأوعية الدموية والصدرية بمستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي: "لم يكن الصمام الأبهري لدى عاكف قادراً على الإغلاق بشكل مناسب، الأمر الذي سبب تضخماً في قلبه ليصل حجمه إلى 8.2 سم، وهو

معهد القلب والأوعية الدموية والصدرية بمستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي، نظير خبراته المتقدمة، وتقنياته المبتكرة، ومعدلات النجاح العالية التي يتمتع بها في علاج أمراض القلب المعقدة.

وبدعم أسرته وتوجيهات فريق خدمات المرضى من خارج الدولة في المستشفى، توجه إلى العاصمة أبوظبي للحصول على الشرف، إلى جانب فشل القلب. وكانت

ومع وصول عاكف وأسرته إلى دولة الإمارات، كانت وظائف قلبه قد تدهورت بشكل كبير، حيث انخفض معدل الكسر القلبي لقلبه لحدود 15%، وهو أدنى بكثير من المعدل الطبيعي الذي يتراوح بين 50% و70%. وبالإضافة لذلك، كان قلب عاكف قد تضخم بشكل خطير بنسبة وصلت إلى 50% بسبب التسرب الحاصل في الشريان الأبهر، وهو ما فاقم من حالته الصحية. وبسبب هذه المضاعفات، ازداد قلق أسرته وشعروا بخوف شديد من تعرض حياته للخطر.

نجح مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي، جزء من شبكة M42، بإجراء جراحة معقدة لاستبدال الصمام الأبهري على مريض بعمر 31 عاماً يعاني من حالة صحية وراثية تؤثر على صمامه الأبهري، وهي مرض الصمام الأبهري ثنائي الشرف، إلى جانب فشل القلب. وكانت هذه الجراحة المعقدة الخيار الوحيد المتاح لمحمد عاكف باديل، وهو شاب باكستاني، لاستعادة وظائف قلبه الطبيعية والعودة لحياة الاعتيادية. وتحدث هذه الحالة عندما يكون هناك خلل في الصمام المسؤول عن تنظيم تدفق الدم من القلب إلى الشريان الأبهري. ودون سابق إنذار، بدأ عاكف في شهر ديسمبر من عام 2022 بالشعور بضيق في التنفس وتورم في ساقيه أثناء وجوده في مدينته، كراتشي. وبعد مراجعة الأطباء، تم تشخيص إصابته بمرض الصمام الأبهري، لي توجه إلى

ضمن برنامج التوطين في القطاع المصرفي

بنك الفجيرة الوطني يعلن تخريج 17 مواطناً إماراتياً من برنامج تدريب موظفي الإدارة في دورته الـ 11

•• دبي - الفجر

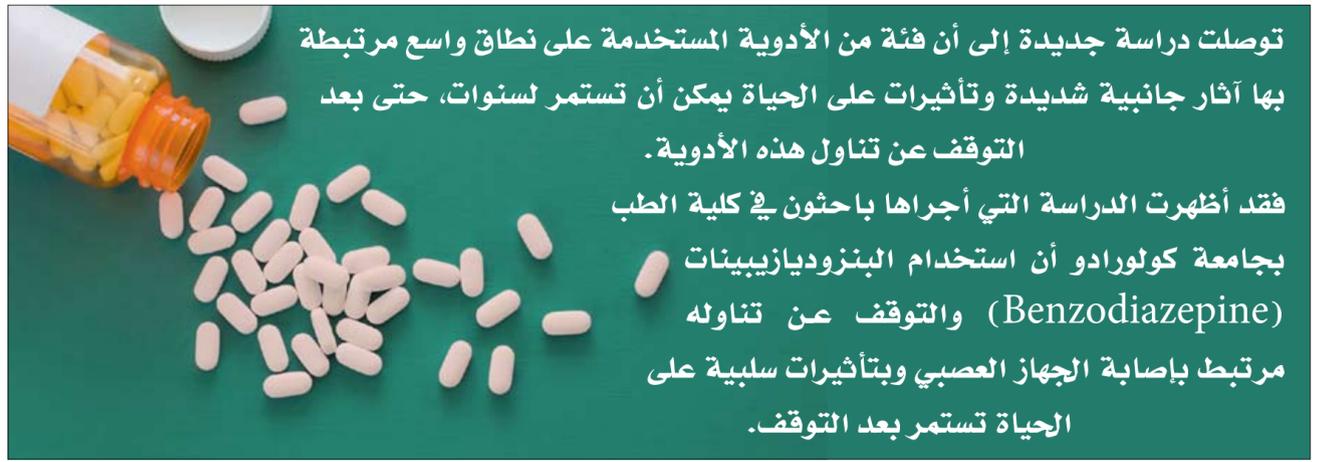
وتوجيهية على مدار 12 شهراً. ويشمل ذلك تجربة تعليمية متكاملة مع برنامج توجيهي لمدة شهر وتدريبات عملية ونظرية خلال الفصل، فضلاً عن فرص التناوب على الوظائف، والتوجيهات التي يقدمها أعضاء الإدارة التنفيذية في البنك. كما يوفر بنك الفجيرة الوطني هذا العام للخريجين من برنامج تدريب موظفي الإدارة السنوي، الفرصة للاستفادة من برنامج التوطين "مستقبلي" والذي يمكنهم من خلاله التزود بالمعارف والمهارات المهنية المطلوبة لتولي مسؤولياتهم في العلاقات، لاسيما في الخدمات المصرفية للشركات.

أعلن بنك الفجيرة الوطني عن تخريج 17 مواطناً إماراتياً من الدورة الحادية عشرة من برنامج تدريب موظفي الإدارة السنوي، والذي يهدف إلى دعم التطلعات المهنية للشباب الإماراتي، والمساهمة في تحقيق أهداف التوطين في القطاع المصرفي. ويوفر البرنامج التدريبي الذي يبدأ في شهر أغسطس من كل عام، الفرصة للخريجين الإماراتيين الراغبين في بدء مسيرتهم المهنية في القطاع المصرفي للاستفادة من برامج تدريبية



منوعات العقل

23



توصلت دراسة جديدة إلى أن فئة من الأدوية المستخدمة على نطاق واسع مرتبطة بها آثار جانبية شديدة وتأثيرات على الحياة يمكن أن تستمر لسنوات، حتى بعد التوقف عن تناول هذه الأدوية.

فقد أظهرت الدراسة التي أجراها باحثون في كلية الطب بجامعة كولورادو أن استخدام البنزوديازيبينات (Benzodiazepine) والتوقف عن تناوله مرتبط بإصابة الجهاز العصبي وتأثيرات سلبية على الحياة تستمر بعد التوقف.

حتى بعد التوقف عن تناوله بنحو سنة

تحذير.. دواء شائع يرتبط استخدامه بالانتحار وتلف الدماغ

عن البنزوديازيبين (BIND) لوصف الحالة بدقة أكبر. وتشير المراجعة العامة للأدبيات إلى أنها تحدث في واحد من كل خمسة مستخدمين على المدى الطويل. وعوامل الخطر لـ BIND غير معروفة، وهناك حاجة إلى مزيد من البحث لتحديد الحالة بشكل أكبر، إلى جانب خيارات العلاج. نُشرت الدراسة في مجلة PLOS ONE.

البنزوديازيبين، والذي صاغ الباحثون مصطلح BIND لوصفه، ناتج عن تغيرات في الدماغ ناتجة عن استخدام البنزوديازيبينات. ووصفت الدراسات السابقة هذه الإصابة بمصطلحات مختلفة، ولعل أكثرها شهرة الانسحاب المطول. وكجزء من الدراسة، قام مجلس المراجعة العلمية بتوحيد هذه الأسماء تحت مصطلح الخلل الوظيفي العصبي الناجم

وتتضمن الدراسة الجديدة، المنشورة في PLOS ONE، قائمة طويلة من الآثار الجانبية التي عانى منها غالبية مستخدمي البنزوديازيبينات بعد أكثر من عام من توقفهم عن تناول الأدوية. وتشمل هذه الأعراض الطويلة الأمد انخفاض الطاقة، وصعوبة التركيز، وفقدان الذاكرة، والقلق، والأرق، والحساسية للضوء والأصوات، ومشاكل في الجهاز الهضمي، والأعراض الناجمة عن الطعام والشراب، وضعف العضلات وآلام الجسم.

ومن المثير للقلق أن 54.7% من المستخدمين أبلغوا عن تأثيرات شديدة على الحياة، تشمل محاولات الانتحار أو الأفكار الانتحارية، على سبيل المثال. وتضمنت الآثار السلبية الأخرى على الحياة الفصل من العمل أو فقدان الوظيفة، ومشاكل الزواج والعلاقات الاجتماعية، وانخفاض الدخل أو فقدان الدخل، وزيادة التكاليف الطبية والأفكار أو الأفعال العنيفة. وقال الدكتور ريتفو، في بيان صحفي: "يجب أن يغير هذا طريقة تفكيرنا بشأن البنزوديازيبينات وكيفية وأجرى الباحثون مسحا على 1207 أشخاص، كان 63.2% منهم ما يزالون يستخدمون البنزوديازيبينات، و24.4% منهم يقللون من جرعاتهم (التنقيص التدريجي)، بينما توقف 11.3% منهم تماما عن تناول الأدوية.

وكان لدى جميع المستجيبين تقريرا وصفة طبية للبنزوديازيبينات (98.6%) وتناولها 91% في الغالب كما هو موصوف. ووجدت الدراسة أن الأعراض العشرة التي تتضمن انخفاض الطاقة، وصعوبة التركيز، وفقدان الذاكرة، والقلق، والأرق، والحساسية للضوء والأصوات، ومشاكل الجهاز الهضمي، والأعراض الناجمة عن الطعام والشراب، وضعف العضلات وآلام الجسم، استمرت على مدى عام لدى أكثر من نصف المستجيبين. وغالبا ما تم الإبلاغ عن هذه الأعراض على أنها جديدة ومتميزة عن الأعراض التي تم وصف البنزوديازيبينات لها في الأصل. ويُعتقد أن الخلل الوظيفي العصبي الناجم عن

طويلة الأمد. وهذا يجب أن يغير طريقة تفكيرنا حول البنزوديازيبينات وكيفية وصفها". وأوضحت كريستي هوف، طبيبة القلب والمؤلفة المشاركة في الورقة البحثية: "لقد أبلغ المرضى عن آثار طويلة الأمد من البنزوديازيبينات لأكثر من 60 عاما. أنا واحدة من هؤلاء المرضى. على الرغم من أنني تناولت دوائي على النحو الموصوف، ما زلت أعاني من الأعراض يوميا بعد أربع سنوات من تناول البنزوديازيبينات".

وتوصف البنزوديازيبينات لعلاج اضطرابات القلق والأرق وتشنجات العضلات والفصام والاضطراب الثنائي القطب والنوبات والصرع. وقال ألكسيس ريتفو، الأستاذ المساعد في الطب النفسي في جامعة كولورادو: "على الرغم من حقيقة أن البنزوديازيبينات موصوفة على نطاق واسع لعقود، فإن هذا المسح يقدم دليلا جديدا مهما على أن مجموعة فرعية من المرضى تعاني من مضاعفات عصبية



التصفح السلبي لوسائل التواصل الاجتماعي يسبب اضطرابا عقليا لدى الشباب

تعد وسائل التواصل الاجتماعي اليوم جزءا من الحياة اليومية، وهو ما يجعل الكثير من الدراسات تبحث في مدى تأثيرها على صحتنا العامة، وعلى وجه الخصوص صحتنا العقلية.



والتعمق والتحقيق في الطرق المختلفة التي يتفاعل بها الأشخاص مع وسائل التواصل الاجتماعي، بغض النظر عن المنصات التي يستخدمونها". وفي الدراسة المنشورة في مجلة Behavior and Information Technology، تم النظر في ثلاثة أنواع من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وهؤلاء كانوا سلبيين (مستخدمين يتصفحون حصريا المحتوى المنشور من قبل مستخدمين آخرين)، ونشطين غير اجتماعيين (مستخدمون ينشرون المحتوى الخاص بهم ولكن ليس لديهم تفاعل مباشر مع مستخدمين آخرين)، واجتماعيين نشطين (ينشرون محتوى خاصا ويتفاعلون مع مستخدمين آخرين). أظهرت النتائج أن الاستخدام السلبي لوسائل التواصل الاجتماعي مرتبط بمستويات أعلى من القلق والاكتئاب والتوتر أثناء إنشاء المحتوى ومشاركته ولكن دون التفاعل المباشر مع الآخرين عبر الإنترنت (نشط وغير اجتماعي) وكان له تأثير إيجابي على التوتر. وقالت زوي تايلور التي قادت الدراسة في جامعة بوسطن: "لاحظنا أن الطريقة التي يتفاعل بها المستخدمون مع وسائل التواصل الاجتماعي تلعب دورا مهما في صحتهم النفسية. ويميل الأفراد الذين يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي بشكل سلبي إلى الشعور بقدر أكبر من الشعور بالوحدة مما قد يؤدي لاحقا إلى زيادة الضغط النفسي". وأضافت الدكتورة بانورجيا: "لا يوفر الاستخدام السلبي لوسائل التواصل الاجتماعي فرصا للتواصل والإفصاح عن الذات وهي من المعروف أنها تعزز الترابط والدعم الاجتماعي. لذلك، قد يشعر المستخدمون بالعزلة والاستبعاد، ما يؤدي إلى تفاقم مشاعر الوحدة وبالتالي زيادة مستويات التوتر والقلق والاكتئاب لديهم".

وأظهرت دراسة جديدة أن الشباب الذين يتصفحون محتوى مستخدمين آخرين على مواقع التواصل الاجتماعي هم أكثر عرضة للإصابة بالقلق والاكتئاب والتوتر من المستخدمين الأكثر نشاطا الذين يشاركون محتوهم الخاص. وأجرى الباحثون مسحا على 288 شخصا تتراوح أعمارهم بين 18 و34 عاما لفهم: كيف أثرت أنماط التفاعل المختلفة مع وسائل التواصل الاجتماعي على مشاعر الوحدة والضييق النفسي؟ وقالت الدكتورة كونستانس بانورجيا، كبيرة المحاضرين في علم النفس بجامعة بورنماوث (BU): "وفقا لمكتب الإحصاء الوطني، توجد أعلى مستويات الشعور بالوحدة لدى الشباب، وتتمتع وسائل التواصل الاجتماعي بأهمية كبيرة بالنسبة لهذه المجموعة من الشباب". وأضافت: "تميل الدراسات السابقة إلى النظر في منصات معينة أو مقدار الوقت المستغرق على الإنترنت، ومع ذلك، كان هدفنا هو





•• أبوظبي-الفجر:

يشارك مركز تريندز للبحوث والاستشارات للسنة الثالثة في فعاليات الدورة الـ ٧٥ من معرض فرانكفورت الدولي للكتاب ٢٠٢٣، أكبر وأقدم معرض للكتاب في العالم، وذلك خلال الفترة من الثامن عشر وحتى الثاني والعشرين من أكتوبر الجاري.

ويثري جناح «تريندز» الخاص، رقم (A٣٦) في القاعة الرابعة زوار المعرض بإصدارات بحثية تغطي المجالات العلمية، والسياسية، والاقتصادية، والمعرفية بشكل عام، كالذكاء الاصطناعي، والمناخ، والاستدامة، إلى جانب موسوعته وإصداراته حول حركات الإسلام السياسي.

يعزز حضوره العالمي

للسنة الثالثة على التوالي •• «تريندز» في «فرانكفورت للكتاب»

كتب وإصدارات وحلقات نقاشية وحوارات وشراكات وتعاون بحثي



الجديدة من معرض فرانكفورت الدولي للكتاب، ويغطيها مئات الصحفيين، وستشهد انعقاد مئات الفعاليات والجلسات الحوارية والنقاشية مع كبار صناع النشر والكتاب في العالم.



اكتملت لإبراز هذه المشاركة الفعالة في هذا الحدث العالمي الثقافي العربي المهم وفق أحدث التقنيات الإعلامية. يذكر أن أكثر من 4 آلاف جهة عرض من أكثر من 80 دولة ستشارك في الدورة



ومتنوعة على حسابات التواصل الاجتماعي التابعة لـ «تريندز»، وكذلك من خلال الأخبار والفيديوهات التي يشرف عليها فريق عمل متخصص، مشيرة إلى أن الاستعدادات كافة

معارض الكتب على مستوى العالم، وهو ملتقى دولي لقطاع واسع من الكتاب والمؤلفين والقراء.

منصة وفرصة

من جهتها عبرت روضة المرزوقي مديرة إدارة المعارض والتوزيع عن سعادتها بمشاركة تريندز في معرض فرانكفورت للمرة الثالثة على التوالي، مشيرة إلى أن المعرض يعد الأكبر والأقدم عالمياً ويشكل منصة وفرصة للتقاء بالناشرين والكتاب وكذلك الباحثين، وبحث الشراكات والتعاون مما يعزز دور «تريندز» العالمي ويؤكد ريادته البحثية.

تغطية إعلامية

بدورها ذكرت الأستاذة اليازبة الحوسني، مديرة مكتب الاتصال الإعلامي في تريندز، أن مشاركة المركز في فرانكفورت الدولي للكتاب والأنشطة الصحفية ستحظى بتغطية إعلامية مباشرة

وتجسيدا لاستراتيجية «تريندز» الهادفة إلى تعزيز الانتشار والتوسع في نشر المعرفة العلمية والبحثية في المحافل الدولية كافة، خصوصاً معارض الكتب، لما لها من أهمية كبرى في التقريب بين الشعوب، حيث تجذب شرائح متنوعة من المفكرين والباحثين والأكاديميين، ودور النشر العالمية.

وأضاف أن «فرانكفورت الدولي للكتاب» يشكل منصة دولية للحضور على خريطة الحركة المعرفية الثقافية العالمية، وتعزيز تواصل «تريندز» مع جمهور الكتاب العالمي وقادة صناعة النشر والتوزيع وصناع المحتوى من كافة أقطار العالم، مبيّناً أن المعرض يشكل أيضاً فرصة ثمينة لإطلاع زواره على نتاجات «تريندز» البحثية، والتواصل مع الجمهور مباشرة، وتبادل الخبرات حول أحدث تطورات وتقنيات صناعة النشر العالمي.

وأوضح أن «فرانكفورت للكتاب» يعد أحد أهم

وينظم وفد «تريندز» المشارك في المعرض عدداً من الأنشطة والفعاليات الحوارية والنقاشية من بينها ندوة يوم الخميس 19 أكتوبر، بالتعاون مع جناح جامعة محمد بن زايد للعلوم الإنسانية المشارك في معرض فرانكفورت الدولي للكتاب، بعنوان «الشباب وتعزيز ثقافة التسامح والتعايش في المجتمع.. الدور والآليات».

كما سينظم «تريندز» في جناحه بالمعرض يوم السبت 21 أكتوبر حلقة نقاشية بالتعاون مع القيادة العامة لشرطة أبوظبي بعنوان «دور الإعلام في دعم مسار الاستدامة».

حضور عالمي

وقال الدكتور محمد عبدالله العلي، الرئيس التنفيذي لمركز تريندز للبحوث والاستشارات إن مشاركة «تريندز» في معرض فرانكفورت الدولي للكتاب تأتي في إطار الحرص على الحضور النوعي والفاعل في المحافل الثقافية الإقليمية والعالمية،

انطلاق فعاليات النسخة الأولى من معرض «الخراريف برؤية جديدة» في أبوظبي

تنظيم زيارات مدرسية للمعرض خلال الفترة الصباحية من الإثنين إلى الخميس. يشار إلى أن معرض «الخراريف برؤية جديدة»، الذي يشرف عليه المجلس الإماراتي لكتب اليافعين، يهدف إلى الاحتفاء بالتراث، وتعزيز حوار الثقافات، وتبادل الأفكار الخلاقة والإبداعية.

حيث تمتزج فيها الحكايات من الثقافات الثلاث، موفرة جسراً للتلاقي الثقافي والحضاري على أرضية إنسانية مشتركة. كما سيتم تنظيم ورش قرائية للأطفال لرواية قصص متنوعة الثقافات تصحبها ورش فنية وحرفية يستمتع بها الأطفال طيلة فترة المعرض. وعلاوة على ذلك، يجري

ما يجتمعنا كبشر أكثر مما يفرقنا.. بدورها، قالت شيخة المهيري، مديرة إدارة المكتبات في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي: «يوفر معرض «الخراريف برؤية جديدة» منصة تفاعلية لإعادة تخيل الحكايات الشعبية بطريقة فنية وعصرية يقدمها فنانون من ثقافات مختلفة لتكون بذلك احتفاءً بالتراث الوطني بوصفه تعبيراً حياً عن أخلاقيات المجتمعات وتقاليدها العريقة. ويُمثل المعرض جسراً لتلاقي الحضارات وتفاعلها الثقافي الإيجابي من خلال الحكايات التي يتناقلها الموروث الشعبي الذي يعتبر بدوره جزءاً أساسياً من ذاكرة الشعوب وهويتها الثقافية والإنسانية».

ويشهد المعرض أيضاً تنظيم ورش عمل تخصصية بعنوان «الخراريف برؤية جديدة» من 26-29 أكتوبر يقدمها الفنان مجدي الكفراوي. ويمكن للفنانين والرسامين المحترفين والمهتمين بالحكايات الشعبية ممن يملكون خبرة في الرسم اليدوي أو الرقمي المشاركة في هذه الورشة لخوض تجربة تفاعلية مصممة لإحياء عالم الحكايات الشعبية من خلال فن الرسم. ويتضمن برنامج المعرض كذلك جلسات وورشاً تفاعلية لقراءة القصص الشعبية،

المجلس الإماراتي لكتب اليافعين، وسعادة الدكتور عبدالعزيز المسلم، رئيس معهد الشارقة للتراث، وعدد من الممثلين بالشأن الثقافي والفني وممثلي وسائل الإعلام.

ويقدم المعرض لزواره مجموعة من الخرائيف الشعبية الأكثر شهرة ولعاد تخيل شخصياتها من قبل 10 فنانين من دولة الإمارات، و5 فنانين من إيطاليا، و5 فنانين من المكسيك، ليلسط الضوء على حكايات الماضي من منظور الأجيال الجديدة وواقع تجاربها في حوار تمتزج فيه الثقافات وتلتقي الأفكار والتعبير، لاكتشاف هذه الحكايات بأسلوب متجدد يلهم الأجيال الحالية والمقبلة.

وقالت سعادة مروة العقروبي: «يسعدنا إقامة المعرض في أبوظبي، بعد ثلاث نسخ ناجحة في إيطاليا، والمكسيك، وكوريا الجنوبية، حيث أسهم المشروع في تقديم جيل جديد من الرسامين الذين يعيدون سرد القصص التراثية من وجهة نظرهم وتجاربهم الشخصية، وتتطلع من خلاله إلى التأكد على قيمنا الثقافية الإنسانية المشتركة، التي تجمعنا معاً رغم امتدادنا الجغرافي على مساحات قد تبدو بعيدة عن بعضها، ولكن الخرائيف أو الحكايات الشعبية تثبت مرة أخرى أن

خلال الفترة من 16 أكتوبر إلى 16 نوفمبر في المجمع الثقافي في أبوظبي.

حضر افتتاح المعرض سعادة سمود الحوسني وكيل دائرة الثقافة والسياحة، وسعادة صالح الجزيري، مدير عام السياحة في الدائرة، وسعادة مروة العقروبي، المدير التنفيذي لبيت الحكمة ورئيسة

•• أبوظبي-وام:

تطلعت فعاليات النسخة الأولى من معرض «الخراريف برؤية جديدة»، الذي تنظمه «مكتبة» التابعة لدائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي بالتعاون مع «المجلس الإماراتي لكتب اليافعين»



معرض «مقامات العشق» يواصل فعالياته في «خولة للفن والثقافة»

لوحة من الشعر العربي للشاعر لسان الدين بن الخطيب بخط الثلث العادي على شكل ستور متتالية متداخلة من التذهيب - أسلوب التذهيب التركي.

ويرافق المعرض ورشة عمل حول الخط العربي - خط الرقاع والخط الكوفي المصحفي. والفنان محمد النوري هو فنان وخطاط عراقي عقد الكثير من ورش العمل، وقاز بجوائز عديدة كجائزة الخط الديواني الجلي في ملتقى الخط العربي بالشارقة 2008 وغيرها من الجوائز.

وتسعى خولة للفن والثقافة إلى تعزيز الإبداع والاحتفاء بالتنوع من خلال المبادرات الخلاقة وتنظيم مجموعة متنوعة من التجارب الإبداعية بهدف إلهام الأفراد وتقويتهم وربطهم بالنسيج الفني للتراث الإنساني.

يدوي بخط الثلث الجلي، و لوحة البسملة من حبر و ذهب على ورق يدوي بخط المحقق، و لوحة سورة الفاتحة حبر و ذهب على ورق يدوي بخط الثلث، و لوحة الحلية النبوية بالأحبار الملونة و ذهب على ورق يدوي بخط الثلث و المحقق.

كما يضم المعرض لوحة من كلمات أمير الشعراء أحمد شوقي، نقشت بالحبر اليدوي والذهب على ورق طبيعي وتم استخدام الخطوط الثلث والنسخ، وجاءت طريقة التذهيب على النسق العثماني القديم، و لوحة للشاعر عبدالفتاح مصطفى حبر على ورق تتألف من 6 صفحات بخط الثلث العادي بزخارف تحاكي القرن السادس عشر الميلادي إلى جانب لوحات شعرية للشاعر محيي الدين بن عربي مستخدماً الحبر على ورق بخط نستعليق إضافة إلى

الخط العربي واستقطبت شريحة واسعة من الجمهور. من جهته قال الفنان الخطاط محمد النوري إن معرض مقامات العشق يتزامن مع ذكرى معرضه الشخصي الأول قبل 30 عاماً، لافتاً إلى أن المعرض يضم لوحات لعدد مختار من سور القرآن الكريم و قصائد الشعر العربي الوجداني

فالشاعر هي المحرك الأول للعمل الفني الحقيقي. ومن أبرز اللوحات التي يحتضنها المعرض لوحة آيات من سورة النجم بخط الثلث الجلي بتصميم هرمي، و لوحة آيات من سورة يوسف وكتاهما تم نقشهما بالحبر اليدوي و ذهب على ورق طبيعي، و لوحة أخرى لأواخر سورة الفرقان حيث صورت اللوحة فكرة اللانهاية بشكل مبتكر و بخط الثلث المركب، و لوحة وأخر سورة الكهف بالحبر و الذهب على ورق

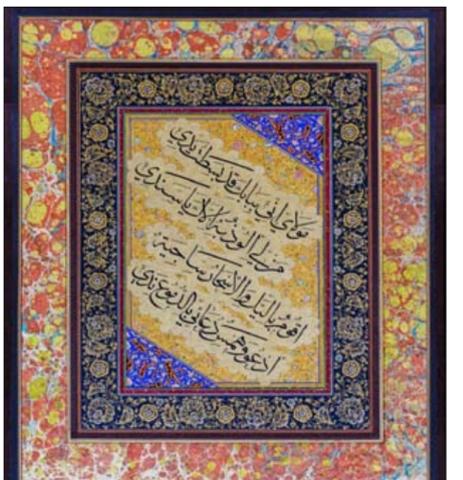
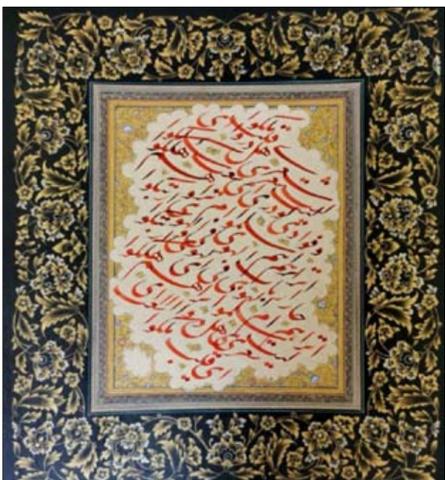
على تنظيم واستضافة الفعاليات والمعارض الثقافية والفنية، للمساهمة في تعزيز جهود دولة الإمارات بأن تكون الوجهة الجاذبة للمبدعين في المجال الثقافي من مختلف أنحاء العالم.

وأشارت سموها إلى سعي خولة للفن والثقافة للتعاون مع المبدعين والفنانين المحليين والعالميين بهدف تعزيز التفاعل الفني والثقافي والحضاري وتوفير المنصة الثقافية المناسبة لتبادل الأفكار والإبداعات إلى جانب إتاحة الفرصة للجمهور للاستمتاع بجماليات فن الخط العربي والذي يتمتع بصفات خاصة تميزه عن غيره، وهو من أبرز الفنون التشكيلية، مثنية على جهود الفنان الخطاط محمد النوري في تقديم إبداعات فنية وثقافية سلطت الضوء على فنون

•• أبوظبي-وام:

تواصل فعاليات معرض «مقامات العشق» المعرض الشخصي للفنان الخطاط محمد النوري، المتعدد حالياً في خولة للفن والثقافة في أبوظبي والتي تستمر حتى 25 أكتوبر الجاري، مستقطبة جمهور الخط والفن الأدبي العربي للإطلاع على أكثر من 22 لوحة فنية، استطاع خلالها الفنان توظيف إبداعاته الفنية وإبرازها في الأعمال المعروضة التي لاقت إعجاب وثناء زوار المعرض.

وأكدت سمو الشبيخة خولة بنت أحمد خليفة السويدي حرم سمو الشيخ مطحون بن زايد آل نهيان نائب حاكم أبوظبي، رئيسة خولة للفن والثقافة، حرص خولة للفن والثقافة



منوعات

العمل

27



يعود الممثل تيموثي أوليفانت، ليضع رأسه أسفل قبعة الكابوي، في إحياء مسلسل Justified: City Primeval، الذي اختتم عرض حلقاته الثماني عبر شبكة FX نهاية شهر أغسطس/ آب الماضي. كنا قد تركنا شخصية ريلان غيفينز عام ٢٠١٥، عند نهاية المسلسل الأصلي بعد مغادرته مدينة هارلان حياً؛ في تحدٍّ لأغنية الكاونتري التي كانت تسدل ستار موسمه الستة. تتوسم الأغنية الموت، وتتوعد أن لا أحد سيغادر هذه البقعة من كنتاكي على قيد الحياة.

تمكّن المسلسل من صياغة مناخ موائم للقصاص المقتبسة

Justified . . بناء كلاسيكي يترك لكل حلقة ذروة حابسة للأنفاس



إبراء المجرمين في موقع الحدث، وتضاءلت صدقية مفهوم القتل المبرر بالذات من قوى تطبيق القانون على نطاق واسع. يخطو المسلسل الجديد إلى ديوترويت، ويتجزء من جميع عناصره سوى المارشال بقبعته الغربية، مقدماً أمثلة على مضي الزمن خارج الشاشة، وإن كان المسلسل الأصلي معناه بتسريح مجتمع الريف بجرميته وأنظمتها البدائية، بما يشكك مع الحال الاجتماعية والجغرافية، يرتقي المسلسل الجديد إلى بدائية المدينة، كما يرد في عنوانه الفرعي، حيث للعنف رابط وثيق مع المنتج النقال. يهذي العدو الرئيسي بحلم الشهرة كمغنٍ لم يسمع صوته أحد، ويتمثل أسلاً لجذوره على طريقة شخصية الجوكر، بعد أن عهدناهم ضمن المسلسل الأصلي مدعى نبوة أو سليلين لعائلات ثمتهن الجرمية، إضافة إلى جنود عاندين من غزو بلدان بعيدة. ثمة شر أكبر في المدينة، ما من حضور للمجتمع في فلسفة الجريمة، وللغالبية صفة العابرين، تنطبق هذه الصفة أيضاً على غيفينز وابتنته؛ إذ تتعطل إجازتهما ويتورط المارشال في مطاردة قاتل أحد القضاة الفاسدين. تغرب لونية المشاهد عن الألق الريفي وتوغل بالأزرق والأسود، ينعكس ذلك على هوية المسلسل؛ فتتراجع عنه صفة التسلية أمام الجدية والدموية المفرطة في بعض اللحظات، مع الإبقاء على حسن دعابة ريلان اللاذع. استمدت قصة الموسم الجديد من رواية منفصلة لذات

بُني المسلسل بشكل طفيف على شخوص قصص الكاتب الأمريكي المور ليونارد، بالذات شخصية النائب المفوض ريلان؛ رجل القانون بحلة القرن التاسع عشر، وبمعاييرها إلى حد ما. يبرع غيفينز بحقن خيارات خصومه، ليصلوا إلى إظهار السلاح بوجهه، وتظهر هنا براعة غيفينز الأخرى والأكثر أهمية مع سلاحه 45 غلوك؛ السرعة والدقة، وفوق ذلك أحقية القتل المبرر. نعرف منذ الحلقة الأولى عن غضب ريلان، ونعرف أنه تقصد إصابة صديق طفولته بويد كراودر برصاصة لن تودي بحياته، على النقيض من الأصل الأدبي. استمرت الرحلة 78 ساعة تلفزيونية، ترفيحية بالدرجة الأولى، ضمنت للجمهور ختاماً مريضاً وتطوراً مدروساً لابطاله. طوال فترة عرضه، تمكّن المسلسل من صياغة مناخ موائم للقصاص المقتبسة، ويتمهل شديد استطاع رسم مضامين شخصياته وصراعاتها، مع تغليب حلقاته بقدر كافٍ من مقومات الفرجة المسلية؛ مستنداً إلى بناء كلاسيكي يترك لكل حلقة ذروة حابسة للأنفاس، ونهاية درامية تعزز حضور الشخصيات لدى الجمهور. يقترح كل ما سبق تحذيرات من استنهاض المسلسل من جديد، فخلال العقد الماضي تغير الكثير، مثل شكل الحلقة التلفزيونية وزوال حصانة أبطال المسلسل عن الخطر. هناك محددات لم تعد مريحة بالذكر الأبيض المستقيم الذي يطبق مفهومه عن العدالة



رغم الانفصال . . هيو جاكمان مع زوجته السابقة بأحد المطاعم بعيد ميلاده الـ 55

بيدو أن علاقة هيو جاكمان نجم هوليوود وزوجته السابقة لم تنقطع فيها أواخر الود رغم الطلاق والانفصال، وذلك بعدما ذكر موقع page six أن الثنائي اجتمعا داخل أحد المطاعم أمس من أجل الاحتفال بعيد ميلاد هيو جاكمان الـ 55، وذلك بعدما أكد أنها فضلاً عدم التقاط الصور ونشرها على السوشيال ميديا.

جدير بالذكر أن علاقة الثنائي بدأت منذ عام 1995، وطوال تلك الفترة كانا فيها زوجين مثاليين في وجهة نظر مجيبيهما قبل أن يقررا الانفصال. من ناحية أخرى كان هيو جاكمان في وقت سابق من العام الجاري خضع لبعض الفحوصات بعد إصابته بنوع من سرطان الجلد، حيث خضع الممثل



مع اقترابها من سن الـ 40

خطة سكارليت جوهانسون للحفاظ على جمالها

تخطط سكارليت جوهانسون من أجل الحفاظ على جمالها وقوامها مع اقترابها من سن الـ 40 وفقاً لعدة معلومات صرحت بشأنها خلال حوارها الأخير مع مجلة Stylist، والتي أكدت فيه النجمة البالغة من العمر 38 عاماً أنها دونما ما تهتم بالرياضة وتجعلها تنال جزء كبير من حياتها كأولوية، وذلك من أجل مزاجها أولاً وليس جسدها فحسب. سكارليت جوهانسون التي دونما ما اعتبرت من جميلات العالم، وأهم مشاهير هوليوود أكدت أنها كانت تحمل الأثقال، إلا أنها تخلت عن ذلك من أجل رياضة أخرى يطلق عليها اسم "البيلاتس"، والتي تتضمن حركات عديدة تحافظ على رشاقة الجسم. وصرحت سكارليت بقولها "أحاول أن أمارس بعض التمارين الرياضية حوالي أربعة أيام في الأسبوع إذا استطعت، لقد كنت أمارس رياضة البيلاتس على مدى السنوات الثماني الماضية أو نحو ذلك، ووجدتها منهلّة". وأضافت: "كنت أمارس في الغالب رفع الأثقال فقط، ولكن في مرحلة ما، لم أصبح أستطيع كما كنت من قبل". حقاً على الشعور بالتحسن بكل الطرق... أقوم بفضول دراسية مع اثنين من المدربين المختلفين، ولقد قمت بدمج رفع الأثقال بشكل بسيط، وأعتقد أنني أفضل في ذلك الآن بسبب البيلاتس".



الفكر

علامات خارجية تكشف ما يخبئ جسمك من أمراض



وأعلنت الدكتورة آلا نيرولينا أخصائية أمراض الجهاز الهضمي، أن أمراض الجهاز الهضمي تؤثر في المظهر الخارجي للشخص الصاب. وتشير الطبيبة في مقابلة مع Gazeta.Ru إلى أنه "يجب قبل كل شيء الانتباه إلى لون البشرة، الذي يجب أن يكون وردياً باهتاً مع احمرار خفيف. أما البشرة الصفراء وتظهر شبكة نجمية وعائية، فيشيران إلى أمراض الكبد. وظهور طمخ جلدي على الوجه قد يشير إلى إصابة البنكرياس وكيس الصفراء وأمراض الكبد. ويشير ظهور طبقة بيضاء على اللسان وانعاث ورائحة كريهة من الفم، إلى قرحة المعدة أو اختلال عملية الهضم. وتشير الحكمة

ووظهور طمخ جلدي إلى التهاب البنكرياس". ووفقاً لها يمكن أن يؤدي تناول أدوية لعلاج أمراض الجهاز الهضمي إلى آثار جانبية مثل التقرحات في تجويف الفم التي تسبب الألم عند تناول أطعمة ساخنة وحامضة وحارة. وتشير الطبيبة، إلى أن أمراض الجهاز الهضمي يمكن أن تسبب ارتفاع حرارة الجسم. وتقول: "قد تشير درجة الحرارة 37-37.5 إلى التهاب الكبد وتليف الكبد. وفي حالة أمراض قناة الصفراء قد ترتفع درجة الحرارة إلى 39 درجة مئوية وأعلى، ويلاحظ في هذه الحالة ارتعاش عضلات الهيكل العظمي والوجه".

اكتشاف خلايا في الدماغ تتعقب وتنظم مستويات السكر في الدم

اكتشف بحث جديد خلايا عصبية داخل الدماغ تتكشف وتستجيب للتغيرات في مستوى السكر في مجرى الدم. ويمكن لفهم كيفية عمل نظام الكشف عن نسبة السكر في الدم وكيفية عمل هذه الدوائر العصبية أن يمنح الباحثين والأطباء رؤى أفضل حول كيفية تنظيم أدمغتنا لسكر الدم، وربما كيفية استهدافها علاجياً لعلاج أمراض التمثيل الغذائي مثل السكري والسمنة، وفقاً للدراسة التي نشرت في مجلة Diabetes.

وقال الدكتور مايكل شوارتز، أخصائي الغدد الصماء في كلية الطب بجامعة واشنطن والمدير المشارك لمدرسة الطب بجامعة واشنطن: "عرفنا منذ فترة طويلة أن العديد من الخلايا العصبية يمكنها اكتشاف السكر داخل الدماغ. لكن الجديد هو الدليل على أن مجموعة فرعية من الخلايا العصبية الموجودة في منطقة ما تحت المهاد يمكن أن تستشعر السكر وتستجيب له في مجرى الدم نفسه، على غرار الخلايا في البنكرياس التي تفرز الإنسولين".

وفي هذه الدراسة، تمكن الباحثون من مراقبة مستويات السكر في الدم ونشاط الخلايا العصبية داخل منطقة ما تحت المهاد لدى الفئران الواعية في الوقت الفعلي.

ووجدوا أنه عندما ترتفع مستويات السكر في الدم، يتناقص نشاط هذه المجموعة الفرعية من الخلايا العصبية بسرعة. وأشار شوارتز إلى أن الباحثين يتكهنون بأن هذه الخلايا العصبية تتكشف وتستجيب للتباين في نسبة السكر في الدم التي تنتقل عن طريق الخلايا العصبية الحسية التي تزود الأوعية الدموية (بدلاً من مستويات السكر في الدماغ التي تتغير بشكل أبطأ بكثير).

ثم يتم نقل هذه المعلومات الحسية إلى دائرة عصبية واحدة أو أكثر تتحكم في مستوى السكر في الدم مع البنكرياس، الذي ينتج الإنسولين للجسم. ومن الناحية السريرية، هذا مهم لأنه عند علاج مرضى السكري، غالباً ما يجد الأطباء أن نظام المرضى يحافظ بنشاط على مستوى مرتفع من السكر في الدم، على الأرجح "لأن هذا هو المكان الذي يعتقد الدماغ أنه من المفترض أن يكون فيه مستوى السكر في الدم". بحسب شوارتز.

وأضاف: "على سبيل المثال، إذا كانت نسبة السكر في الدم طبيعية 100، فقد يزيد سكر الدم لدى مريض السكري عن 300. وإذا كان عند هذا المستوى المرتفع لأيام أو أسابيع، وإذا خفضته فجأة إلى 100، فسيقتد الدماغ أن هذا منخفض للغاية، وسيحاول زيادة مستوى السكر في الدم مرة أخرى".

وخلص شوارتز إلى أن هذا الدليل على أن مرض السكري مرتبط بضعف قدرة الدماغ على الإحساس بمستوى السكر في الدم يشير إلى أنه في المستقبل، يمكن لعكس هذا النوع من خلل الاستشعار أن يسمح للدماغ بالتحكم في نسبة السكر في الدم بطريقة أكثر ملاءمة.



مجموعة من دب الباندا تلعب في حظيرتها في حديقة حيوان في تشونغتشينغ جنوب غرب الصين. (ا ف ب)

قرأت لك

الخوخ



أعلنت الدكتورة يلينا سولوماتينا، خبيرة التغذية الروسية، أن الخوخ يحمي القلب ويحارب السموم من الجسم. وتشير الخبيرة في مقابلة مع Gazeta.Ru إلى أن تناول الخوخ بصورة دورية منتظمة يعزز منظومة المناعة ويحمي من العديد من الأمراض العديدة. كما أنه يساعد على تجديد الجلد. وتضيف، بفضل احتواء الخوخ على نسبة عالية من الألياف النباتية والبكتين، فإنه يؤثر إيجابياً في عمل جميع أعضاء وأنظمة الجسم. وتقول، إن الألياف الغذائية الموجودة في الخوخ، هي ألياف قابلة للذوبان وتساعد على إخراج أملاح المعادن الثقيلة والسموم من الجسم، وتخفف مستوى الكوليسترول في الدم، وتزيل السوائل الزائدة من الجسم، وتضمن عمل عضلة القلب بصورة طبيعية وتخفف مستوى ضغط الدم.

سؤال وجواب

- ما لون حجر الزمرد؟
- أخضر
- من هو المخترع النابغة اللبناني؟
- حسن كامل الصباح
- كلمة ينطلقون إلى أي لغة يرجع أصلها؟
- اللغة الإيطالية
- ما هو أضخم بناء في العالم؟
- سور الصين العظيم
- من الذي بنى تمثال أبو الهول في مصر؟
- خفرع
- كلمة أستاذ التي تعني (معلم) إلى أي لغة تنتمي؟

هل تعلم؟

- أكثر من نصف إنتاج العالم من الفضة يتم استعماله كيميائياً في صنع أفلام التصوير والمرابا.
- هناك نوعاً من الأسماك يدعى بالسلك الصديء بإمكانه ابتلاع إنسان كامل.
- البغايا من دون الطيور كلها هي الوحيدة التي تستطيع تحريك مناقرها لأعلى وأسفل أما الطيور الأخرى فإنها تحرك مناقراً واحداً.
- القلب يدق في الدقيقة 60. 80 مرة وفي العام الواحد يدق 40 مليون مرة.
- مسامير الحديد لا تصلح في تثبيت خشب البيلوط وذلك بسبب المادة الكيماوية الموجودة في الخشب والتي تتسبب في صدأ المسامير.
- هناك نوعاً من الجليد لا ينصهر بل يتبخر، إنه الجليد الجاف.
- البعوض يفضل لدغ الناس ذوي البشرة البيضاء والشعر الأشقر.
- سكان العالم يزدادون بمعدل مليون ونصف المليون كل أسبوع.
- شجرة المانغروف، وهي شجرة استوائية، تعد واحدة من الأنواع القليلة التي يمكن أن تنمو في المياه المالحة.
- الأول من إبريل (نيسان) يدعى عندنا كذبة إبريل، ويسمى في بريطانيا يوم الخدعة، وفي فرنسا يوم السمك، وفي اليابان يوم الدمية أما في إسبانيا فيدعى بيوم المغفل.
- ضغط الماء داخل كل خلية في البصلة كاف لتشغيل محرك بخاري.

قصة بانعة الحليب

كان هناك بانعة حليب تدعى نعمة فكانت تأتي إلى شارعنا لتبيع الحليب، كان كل ما فيها جميل.. وجها صوبحا وابتسامة عذبة جميلة وكلمة طيبة ونداء بصوت جميل ينتظره جميع من في الشارع وحليباً طازجاً عندما تأتي به ينزل الجميع بأوانيهم للشراء لتفرغ كل ما معها في شارعنا وتعود لبيتها مسرورة سعيدة.. وفي وسط هذا كله كان هناك مجموعة من الأطفال ينتظرون دائماً قدومها فيسيرون بجانبها وعندما تنادي على الحليب يقلدها الجميع خاصة فتاه تدعى سعاد فكانت تقلد صوتها تماماً فيضحك الأطفال وتضحك نعمة.

جاء وقت لم تحضر فيه نعمة لبضعه أيام فقلق الجميع عليها فأخذوا يتساءلون عما بها وهم قلقون.. بعد يومين جاءت نعمة وهي تحمل الحليب لكنها كانت متعبة ومريضة، وعند أول الشارع قابلها الأطفال بفرحة غامرة وسلام وتحية، ففاجأهم بأنها لا تستطيع الكلام.. هنا سكت الجميع حزناً حسناً وماذا سنفعل الآن كيف سيبيع كل هذا الحليب.. لا تعلقوا.. كانت هذه سعاد.. قالت ستسير نعمة وهي تحمل الحليب وستسير معها، سأتادي انا على الحليب، وصفق الجميع فرحين وساروا جميعهم يهلمون جاءت نعمة، جاء الحليب، أخذت سعاد تستعرض نغمات صوتها الجميل، وهي تنادي على الحليب ونعمة تضحك حتى تم بيع الحليب كله مع سلامات واشواق وتحيات سكان الشارع وسرورهم وضحكهم لما فعلته سعاد، ومن يومها لم تنس نعمة هذا المعروف، ومن يومها أيضاً وسكان الشارع يقولون لسعاد يا نعمة.

