

ص 22

احتفال اليوم التراثي
الإماراتي في سفارة
الدولة في نيودلهي



ص 27

Philately تفاصيل
صغيرة تخفي خلفها
حيوات كاملة



استراتيجية علاجية واعدة للتعامل
مع مرض السكري النوع الثاني

ص 23

المراسلات: ص 505

email.munawaat@alfajrnews.ae

الصين تطور قطاراً بسرعة تفوق الطائرة

في إطار سعيها لإحداث ثورة في وسائل النقل.. تعمل الصين على تطوير قطار بسرعة تتجاوز الطائرة، ويطلقو مناطيسيا على القضبان معتمداً على تكنولوجيا الرفع المغناطيسي الحالية، المعروفة باسم "ماجليف".

وتبلغ سرعة "القطار المغناطيسي" ألف كيلومتر في الساعة من خلال تقنية الرفع المغناطيسي، التي تسهم في تقليل الاحتكاك، ما يسمح للقطار بالتحرك بسرعة أكبر، وبالتالي زيادة سرعته وكفاءته. وتأمل من خلاله الصين أن يساعد على اختصار أوقات السفر بين المدن الكبرى بشكل ملحوظ، فضلاً عن توفير خيارات نقل صديقة للبيئة وأكثر استدامة وكفاءة في استخدام الطاقة. وفقاً لموقع "مترو" البريطاني، يعمل مهندسو السكك الحديدية في الصين على إطلاق أول قطار "هايبيرلوب" في العالم خلال عقد من الزمن. رغم أهمية هذه التقنية في إحداث ثورة بمجال النقل، تعرضت لجدل واسع باعتبارها تشكل تحدياً لاتصالات الهاتف المحمول من الجيل الخامس. كما تعرضت فكرة قطارات الهايبيرلوب للانتقاد باعتبارها غير واقعية بسبب التكاليف المرتفعة والحاجة إلى بناء بنية تحتية جديدة تماماً للسكك الحديدية، حيث لا تستطيع القطارات المغناطيسية عالية السرعة استخدام القضبان الحالية.

طالب يفتق أنظمة مدرسته بسبب «الملل»

تعرض طالب بريطاني للفصل من مدرسته بشكل مؤقت، جراء اختراقه شبكة أنظمة الكمبيوتر الخاصة بالمدرسة أثناء وجوده في فصل علوم الكمبيوتر، بسبب غريب، وهو "شعوره بالملل". وبحسب صحيفة "مترو" البريطانية، تلقى الطالب، الذي يدعى رايلي ستودون (15 عاماً)، خطاباً بالفصل من مدرسته في مدينة سانت أوستيل البريطانية لمدة 3 أيام، بعد عملية الاختراق التي حدثت في أواخر نوفمبر- تشرين الثاني الماضي. من جانبه، صرح والد الطالب أن ابنه كان قد تم تخصيصه بضارب نص الانتباه، وقرط المراسل والتوجد والقلق الاجتماعي والعاطفي الشديد، مشيراً إلى أنه كان منعزلاً للغاية حتى بعد 18 شهراً من العلاج في خدمات الصحة العقلية للأطفال والمراهقين. وتساءل الأب عن سبب عدم حصول ابنه على دعم احتياجات التعليم الخاصة لمنع من الشعور بالملل، بحسب اتفاق المدرسة، مشيراً إلى الخطأ التقني الذي جعل من السهل على طالب مراقب اختراق نظام تكنولوجيا المعلومات الخاص بمدرسته. ووصف الأب عملية الاختراق تلك بأنها مسألة خطيرة للغاية، حيث تم الوصول إلى نظام الكمبيوتر، وكان الطفل على وشك غلق شبكة المدرسة بالكامل، مما كان من شأنه حذف الملفات وتفاصيل العمل والاتصال للجمع.

القطب الشمالي يُصدر كربون أكثر مما يُخزن

باتت المنطقة القطبية الشمالية، وهي من أكثر مناطق العالم تعرضاً لتأثيرات الاحترار المناخي، تُصدر انبعاثات من ثاني أكسيد الكربون أكثر من الكميات التي تخزنها، وذلك خصوصاً بسبب زيادة الحرائق، وفق تقرير أمريكي مرجعي نُشر الثلاثاء. وأوضح ريك سينراد، رئيس الوكالة الوطنية الأمريكية لمراقبة الغلاف الجوي والمحيطات (NOAA)، التي نشرت هذا التقرير، أن "منطقة التندرا في القطب الشمالي التي تشهد ارتفاعاً في درجات الحرارة وزيادة في حرائق الغابات، باتت تبتعث منها كمية من الكربون أكبر من تلك المخزنة فيها". وحذر سينراد من أن هذا الوضع "سيؤدي إلى تفاقم آثار تغير المناخ"، مضيفاً أن هذه "علامة أخرى تنبأ بها العلماء حول العواقب المترتبة على النقص في نجم التلوث الناجم عن الوقود الأحفوري". وقالت الباحثة في مركز وودويل لأبحاث المناخ آنا فيراكالا المشاركة في إعداد التقرير لوكالة فرانس برس إن "ما يحدث في القطب الشمالي لا يقتصر على هذه المنطقة وحدها". وأوضحت أن المنطقة التي تضم القطب الشمالي "تدفع دوراً مهماً في النظام المناخي العالمي بسبب مخزون الكربون الهائل" الموجود في تربتها. يتكون القطب الشمالي بشكل خالص من التندرا المتمثلة في بيئة قوامها نباتات منخفضة وتربة صليعية، وهي تربة متجمدة تحتوي على ضعف كمية ثاني أكسيد الكربون الموجودة في الغلاف الجوي وثلاثة أضعاف الكمية المتباعدة من الأنشطة البشرية منذ عام 1850.

شباب بعد الستين . .

8 عادات يومية تحمل السر

إن الشيخوخة أمر لا مفر منه، لكن هذا لا يعني أنه يتعين على الشخص أن يبدو وكأنه كبير في السن، بل إن هناك بعض الأشخاص يتحدون مسيرة الزمن، ويبدون شباباً في الستينيات وما بعدها.

وبحسب ما جاء في تقرير نشره موقع Small Business Bonfire، فإن الأمر لا يقتصر على الجينات الجيدة أو العناية بالبشرة بتكاليف باهظة، إنما يتلخص في الكثير من الأحيان في عادات يومية بسيطة، كما يلي:

1. شرب كمية مناسبة من الماء
تناول كميات مناسبة من المياه يساعد بشكل محوري بعض الأشخاص من الحفاظ على توجهم الشبابي حتى الستينيات من العمر. إن شرب الماء بانتظام يغذي الجسم ويساعد أيضاً في الحفاظ على البشرة نضرة ومشرقة. إنها عادة يومية بسيطة ولكنها غالباً ما يتم تجاهلها، ويمكن أن تساهم بشكل كبير في مظهر شبابي. إن أولئك الذين يبدون أصغر من سنهم، يدركون أهمية البقاء رطبين. إنهم يشربون عادة ثمانية أكواب من الماء على الأقل يومياً.
2. ممارسة الرياضة بانتظام
يمكن التأكيد بما فيه الكفاية على أهمية النشاط البدني المنتظم. إنها إحدى العادات التي تميز جهود أولئك الذين يتقدمون في السن دون أن تظهر عليهم علامات الشيخوخة. يمكن زيادة الدورة الدموية من خلال الركض اليومي بما يمنح توجهاً طبيعياً لا يمكن لأي منتج العناية بالبشرة أن يضاهاه.
3. النوم لولوية
إن النوم ليس مجرد إعادة شحن بطاريات، إنه مرحلة تدخل فيها الأجسام وضع الإصلاح، ومعالجة كل شيء من الخلايا التالفة إلى اختلال التوازن في الهرمونات. عندما يتعلق الأمر بصحة الجلد والحفاظ على المظهر الشبابي، فإن النوم هو عامل تغيير مطلق.
4. النظام الغذائي المتوازن
إن الأشخاص الذين يبدون شباباً في الستينيات وما بعدها، لديهم عادة روتين تمرين يلتزمون به سواء كان ذلك اليوغا أو السباحة أو المشي أو رفع الأثقال وما يهم هو الاتساق والواقظية.

1. يتلزم تحدي علامات الشيخوخة الالتزام
بعادة تناول نظام غذائي متوازن غني بالفواكه والخضراوات والبروتينات الخالية من الدهون والحبوب الكاملة. تلعب التغذية دوراً مهماً في صحة الجلد والمظهر العام.
2. يحد هؤلاء الأفراد من تناولهم للأطعمة
المصنعة والسكريات المكررة والدهون غير الصحية. وبدلاً من ذلك، يختارون الأطعمة المليئة بمضادات الأكسدة والعناصر الغذائية التي تعزز صحة الجلد وتحارب الشيخوخة.
3. تبني الإيجابية
إن التقدم في السن يرشاقه يتعلق بالعناية بالمظهر الجسدي إلى جانب تعزيز عقلية إيجابية. لذلك، فإن أولئك الذين يبدون شباباً في الستينيات وما بعدها، يحملون عادة ابتسامة مشرقة وإيجابية معدية. إنهم يدركون أن أحقادهم ومواقفهم لها تأثير مباشر على وجوههم ووضعيتهم أجسامهم.
4. يختارون النظر إلى الحياة من خلال عدسة الامتنان
والتفاؤل، بغض النظر عن ظروفهم. إنهم يصبحون أكثر شباباً بسبب هذه النظرة الإيجابية، التي تجعلهم أيضاً أكثر سهولة في التعامل وحيوية.
5. وافي الشمس يومياً
إن التجاعيد المبكرة والبقع الشمسية تجعل الشخص يبدو أكبر سنًا بسنوات. لذا، فإن واقي الشمس يصبح جزءاً لا يمكن المسامحة عليه من الروتين اليومي.
6. إن مجرد تخصيص دقيقتين للعناية بالبشرة
من الأشعة الضارة تجعل الشخص يبدو شاباً بينما هو في الستينيات وما بعدها.
7. الفحوصات الدورية
من المعروف أن الوقاية خير من العلاج، فهو الشعار الذي يؤمن به بقوة أولئك الذين يبدون شباباً بعد سن الستين، حيث تلعب فحوصاتهم الطبية الدورية دوراً حاسماً في



روتين العناية، إنهم يدركون لأهمية العناية بالبشرة. إنهم يدركون أن العناية بالبشرة ليست رفاهية، بل ضرورة. فهم يستثمرون الوقت في الواقيات، ويحافظون على علاقات اجتماعية قوية، ويمارسون التأمل، والقراءة، أو ببساطة يخصصون بشكل روتيني لحظات هادئة لأنفسهم، سواء كان حماماً للاسترخاء أو جلسة يوغا أو مجرد نزهة هادئة في حديقة.

الرياح تؤدي إلى حريق هائل في كاليفورنيا

صدرت أوامر إجلاء وتحذيرات لآلاف السكان في جنوب كاليفورنيا، أمس الأول الثلاثاء، بعد حدوث حريق هائل بفعل الرياح العاتية في مالبينو، قرب القصور الشاطئية وجامعة بيرداين.

وقال أوتوني سي مارون، رئيس إدارة الإطفاء في مقاطعة لوس أنجليس، في بيان إنه تم تدمير "عدد قليل جداً" من المنازل، لكن العدد الدقيق ليس معروفاً حتى الآن.

وقال مصور صحفي إنه شهد على الأقل منزلاً واحداً وسيارة، وقد التهمت النيران.

وكان أكثر من 8 آلاف و 100 منزل ومنشأة أخرى مهددة، بما في ذلك أكثر من ألفي منزل، تم إصدار أوامر بإخلائها.

كما تم تحذير 6 آلاف شخص لاستعداد للفرار في أي لحظة، حيث تسببت رياح سانتا آنا التي تصل سرعة هباتها العاصفة إلى 64 كيلومتراً في الساعة، في ظروف حريق غير مستقرة ولا يمكن توقها.

حبس عمر زهران

يصدد الوسيط الفني حالة من الصدمة والذهول يعيشها الوسيط الفني في الساعات الأخيرة إثر قرار محكمة مصرية حبس المخرج المعروف عمر زهران سنتين مع الشغل، بتهمة سرقة مجوهرات زوجة المخرج خالد يوسف، وهي القضية التي تصدرت اهتمامات الرأي العام مؤخراً.

وتراوحت ردود الأفعال حتى الآن ما بين الإنهيار والدموع والتعليقات الغامضة التي تحمل وعيدا وتهديدا، فيما اكتفى البعض بالدعاء.

وظهرت الإعلامية بسمة وهي مقطع فيديو وهي في حالة انهيار وبكاء، لتؤكد على صدمتها الشديدة، لأنها كانت تتوقع صدور حكم بالبراءة، مشيرة إلى ثققتها في زحمة بالبراءة، وقالت في كلمات مؤثرة إن عمر زهران، المعروف بتراجع حالته الصحية مؤخراً، لن يحتمل السجن وتمتعت أن تسجن بدلا منه.

دعوى قضائية ضد شركات

رفع شاب أمريكي دعوى قضائية ضد شركات أغذية، اتهمها بالعمل على تسويق منتجات استهلاكية تحتوي على مواد تساعد على الإدمان. واعتبر برايس مارتينيز من ولاية "بنسلفانيا" الأمريكية، الذي رفع دعوى ضد 11 شركة من بينها "كوكاكولا" و"بيبيسي" و"مارس"، أن استهلاك مثل تلك المنتجات يؤدي إلى التسبب في أمراض مزمنة لدى الأطفال، حسب موقع "أكسيوس".

وقال مارتينيز (18 عاماً) إن استهلاك تلك المنتجات "تسببت في إصابته بمرض السكري من النوع 2 ومرض الكبد الدهني غير الكحولي في سن 16 عاماً"، وفقاً لبيان من شركة المحاماة التي تمثل الشاب في القضية. وتأتي الدعوى القضائية التي رفعت في محكمة فيلادلفيا العامة، الثلاثاء، تزامناً مع تعهد فيه روبرت كينيدي جونيور، مرشح الرئيس المنتخب دونالد ترامب لقيادة وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية، بمنع الأطعمة المصنعة من الوجبات المدرسية.

وقال مفوض إدارة الغذاء والدواء الأمريكية روبرت كاليب، إنه يعتقد أن الأطعمة فائقة المعالجة ربما تسبب الإدمان، وفقاً لوكالة "رويترز" التي كانت أول من أورد تقريراً عن الدعوى القضائية.

ورداً على هذه الاتهامات، قالت سارة جالو من جمعية العلامات التجارية الاستهلاكية، "تلتزم الشركات بمعايير السلامة الصارمة القائمة على الأدلة التي وضعتها إدارة الغذاء والدواء، لتقديم منتجات آمنة وبأسعار معقولة ومرحة يعتمد عليها المستهلكون كل يوم".

كم يستغرق الجسم للتكيف بعد تغيير الساعة البيولوجية؟

كشفت تجربة جديدة عن تأثيرات كبيرة لتغيير الساعة البيولوجية على الجسم، بعد السفر والانتقال إلى توقيت زمني مختلف، تم اختياره بفرق 5 ساعات فقط في هذه التجربة. ووجد البحث أن حتى التحولات البسيطة في جدولتنا اليومي قد تؤدي إلى فوضى في عملية التمثيل الغذائي الداخلي لدينا، مؤقتاً على الأقل.

وفي التجربة التي شارك فيها 14 شخصاً، تبين أن أغلب الاضطرابات الأيضية التي حدثت قد بدأت في العودة إلى طبيعتها في غضون 48 إلى 72 ساعة، وهو ما يُظهر أن أنظمتنا الداخلية تتمتع بمرونة ملحوظة.

وبحسب "ستادي فايندز"، تساعد هذه القدرة على التكيف في تفسير سبب قدرة أغلب الناس على التكيف مع مناطق زمنية جديدة في غضون



مهرجان بغداد الدولي للمسرح يطلق دورته الخامسة

أطلقت دائرة السينما والمسرح في العراق، يوم الثلاثاء، الدورة الخامسة لمهرجان بغداد الدولي للمسرح بمشاركة فرق عراقية وعربية وأجنبية. وتتوزع عروض المهرجان على مسارين، الأول (مسار المسابقة الدولية)، ويشمل ثمانية عروض من العراق والكويت والأردن وتونس، والمغرب، وإيطاليا وإيران.

أما المسار الثاني (المسرح العراقي)، فيشمل ستة عروض، كما يقدم المهرجان عرضاً شرقياً من تونس للمخرج الفاضل الجعابلي بعنوان (آخر البحر). وتحمل الدورة الممتدة حتى الثامن عشر من ديسمبر اسم الأكاديمي والمخرج المسرحي الراحل شفيق المهدي (1956-2018) المدير العام السابق لدائرة الفنون التشكيلية في وزارة الثقافة العراقية.

أقيم الافتتاح للمسرح الوطني في بغداد الذي يستضيف عروضاً لمهرجان إلى جانب مسرحي الرشيد والمنصور، وشمل تقديم أوبريت (دجلة والفرات) من تأليف وإخراج ضياء الدين سامي.



مركز اليابان للتعاون الدولي ينجح في برنامج التبادل الثقافي بين طلاب المدارس الثانوية في دولة الإمارات وطلاب اليابان

•• أبوظبي - الفجر

أعرب توكويا كاناموري، مدير عام مكتب مركز اليابان للتعاون الدولي (جايس) في أبوظبي عن حماسه بخصوص البرنامج قائلاً: " يعد هذا التبادل فرصة قيمة للتواصل من خلال الثقافات وتعزيز الاحترام المتبادل والتفاهم وأمل أن تؤدي هذه التجربة إلى تعزيز المعرفة الثقافية لدى الطلاب وتلمس الروابط والصداقات مدى الحياة. من بين المشاركين في البرنامج أية الهادي، طالبة الصف الحادي عشر في مدرسة خولة بنت ثعلبة للبنات والتي درست اللغة اليابانية لمدة ثلاث سنوات، والتي شاركت أفكارها حول هذه التجربة بالقول: " كان لقاء الطلاب اليابانيين والتعرف على ثقافتهم تجربة رائعة، ساهمت في تعميق المعرفة حول أوجه التشابه والتنوع الثقافي فيما بيننا وأشعر الآن بدافع أكبر لمواصلة تعلم اللغة اليابانية وتعميق علاقتي باليابان".

الجماعي والتفاعل بطريقة ممتعة وشائقة. كما كان للمطبخ الياباني والإماراتي في تجربة ثقافية استمتع فيها الطلاب بوجبة غداء متنوعة تضم الأطباق اليابانية والإماراتية وقد سمحت لهم هذه الفعالية باكتشاف أذواق وتقاليدهم بعضهم البعض، مما خلق مساحة للتقارب الثقافي. إضافة إلى رحلة ميدانية لمتحف الشارقة للحضارة الإسلامية، أتاحت هذه الرحلة للطلاب اليابانيين فرصة زيارة متحف الشارقة للحضارة الإسلامية برفقة الطلاب الإماراتيين، إذ زودت هذه الزيارة الطلاب اليابانيين بمعلومات عن الفن الإسلامي والتاريخ والأهمية الثقافية لثقافة دولة الإمارات العربية المتحدة. كان الهدف الأساسي للبرنامج هو تعزيز التفاهم الثقافي وإلهام طلاب الإمارات العربية المتحدة متابعة دراستهم للغة اليابانية من خلال التفاعل المباشر مع أقرانهم اليابانيين. كما تمكن الطلاب الإماراتيون من تصور أهمية تعلم اللغة اليابانية، في حين اكتسب الطلاب اليابانيون معرفة مباشرة عن تقاليد دولة الإمارات العربية المتحدة ودفعه الضيافة الإماراتية.

واستقبل البرنامج الذي أقيم في مدرسة خولة بنت ثعلبة للبنات سعادة جون إيمانيشي، المدير التنفيذي للتطوير المدرسي بالإمارة الشمالية وسعادة أمينة آل صالح، المدير التنفيذي للتطوير المدرسي بالإمارة الشمالية التربوية والتعليم والأستاذة جميلة المهوي مديرة مدرسة خولة بنت ثعلبة للبنات حيث أكد حضورهم على أهمية هذه المبادرة والدعم القوي من كلا البلدين لتعزيز التبادلات الثقافية بين الطلبة. تضمن برنامج التبادل الثقافي سلسلة من الجلسات التفاعلية التي أتاحت للطلاب استكشاف تراث بعضهم البعض وتضمنت أبرز الأحداث لتشمل العروض الثقافية حيث قدم الطلاب اليابانيون وجوانب من الثقافة اليابانية، مثل المهرجانات التقليدية والفنون والتكنولوجيا الحديثة في حين استعرض الطلاب الإماراتيون التراث الفني لدولة الإمارات العربية المتحدة وعاداتها وروح الضيافة الإماراتية كما عززت العروض التقديمية التفاهم المتبادل وأثارت الفضول بين الطلاب، مما مهد الطريق للحوار والتواصل الهادف. حيث شارك الطلاب في الألعاب اليابانية التقليدية، بما في ذلك تحدي و قد ساعدت هذه الأنشطة في فهم الحواجز اللغوية وشجعت العمل

بإشراف مركز اليابان للتعاون الدولي (JICE) قام برنامج التبادل الثقافي الذي جمع 24 طالباً وطالبة من المدارس الثانوية في طوكيو وبتنظيم زيارة إلى الإمارات العربية المتحدة بهدف تعزيز التفاهات الهادفة مع الطلاب الإماراتيين حيث تم إعداد برنامج للتبادل الثقافي بالتعاون مع المدارس المحلية في الشارقة ورأس الخيمة، لتعميق الروابط بين الطلبة من البلدين وتعزيز الاحترام المتبادل والتعلم من خلال مشاركة الخبرات المشتركة. أقيم البرنامج على مدى يومين في 23 و24 أكتوبر وشارك فيه طلاب يابانيون من ست مدارس ثانوية في طوكيو في أنشطة تفاعلية مع طلاب المدارس الثانوية الإماراتية في المدرسة الثانوية النموذجية للبنين بالشارقة ومدرسة خولة بنت ثعلبة للبنات بالشارقة ومدرسة زينب للتعليم الأساسي والثانوي للبنات في رأس الخيمة كما وفر البرنامج منصة فريدة للطلاب للتواصل والتعرف على التقاليد والتنوع الثقافي لكل البلدين.



بالتعاون مع وزارة الثقافة وهيئة الثقافة والفنون في دبي

احتفال اليوم التراثي الإماراتي في سفارة الدولة في نيودلهي

•• أبوظبي - الفجر



والهند، والتعاون المثمر بينهما على كافة الصعد والمستويات الثقافية، والاجتماعية، والاقتصادية، والدبلوماسية، وروابط الصداقة الممتدة بين البلدين.

نهيان حفظة الله، رئيس الدولة، وإخوانه أصحاب السمو الشيوخ أعضاء المجلس الأعلى للاتحاد حكام الإمارات. وعكس الاحتفال متانة العلاقات الثنائية بين دولة الإمارات

الذين أشادوا بالأجواء ومسيرة دولة الإمارات الحافلة بالإنجازات والنجاحات، والتطور والريادة، خاصة في ظل القيادة الرشيدة لصاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل

معرض الصور والمتحف الافتراضي التراثي الثقافي، وفرقة فنون شعبية التي أدت عروض فن العيالة. وشهدت الفعاليات إقبالا وتفاعلاً كبيرين من قبل الحضور

تقديرًا لجهودهم وإنجازاتهم

شرطة أبوظبي تكرم 80 موهوباً من منتسبها

المواهب الداخلية، وموائمة وتصنيف التوفرة مع احتياجات شرطة أبوظبي وقياس المواهب الموجودة وإخضاعهم لمجموعة من الاختبارات والمقاييس بالتنسيق مع الجهات ذات الاختصاص. وأشاد المقدم عبد الله سالم الفلاحي مدير مركز إدارة المواهب في كلمته بافتتاحية الحفل بدعم القيادة الشرطية لمنظمة إدارة المواهب وأثنى على جهود الموهوبين في تحقيق الإنجازات من خلال برامج الرعاية والمشاركات الفردية مشيراً إلى جهود المركز منذ تأسيسه عام 2017. في استقطاب المواهب بالتنسيق مع الإدارات الشرعية، وإعداد التقارير والدراسات لقياس كفاءة وفاعلية الأنظمة والبرامج الخاصة بنشاطات المركز، واقتراح البرامج التطويرية له ومتابعة تنفيذها.

لتنمية مواهب شرطة أبوظبي واستثمارها متمنياً للجميع مواصلة العمل والاجتهاد لتحقيق المزيد من الإنجازات بهدف استبقائهم وتعزيز جودة الحياة في بيئة العمل. وقال العميد علي محمد الزعابي نائب مدير قطاع الموارد البشرية إن المركز نجح في تحقيق التطلعات في استكشاف وحصر

البيئة الملائمة لموهبيها لإطلاق طاقاتهم واستثمارها سعياً في تحقيق الهدف الإستراتيجي "الاستثمار الأمثل للمواهب ورأس المال البشري". ولفت إلى الدور الريادي مركز إدارة المواهب في تنفيذ عمليات استكشاف ورعاية المواهب وما توليه من اهتمام في إعداد برامج تأهيلية متخصصة

احتفل قطاع الموارد البشرية في القيادة العامة لشرطة أبوظبي بتكريم 80 موهوباً من المنتسبين تقديراً لجهودهم وإنجازاتهم ذات الأثر على القيادة وشمل التكريم الموهوبين منذ تأسيس المركز وذلك حسب الجالات المعتمدة بمركز إدارة المواهب. وهنأ اللواء عمران أحمد المزروع مدير قطاع الموارد البشرية المكرمين مؤكداً دور المركز المهم في استكشاف ورعاية الموهوبين عبر إعداد برامج تأهيلية متخصصة لتنمية واستثمار المواهب، والاستفادة منها في تحقيق رؤية ورسالة شرطة أبوظبي السباقية في دعم الموهوبين وتوفير

•• أبوظبي - الفجر



منوعات العلاج

23

كشفت دراسة علمية حديثة عن استراتيجية علاجية واعدة للتعامل مع مرض السكري من النوع الثاني، من شأنها التقليل بشكل كبير، أو القضاء على حاجة المرضى إلى العلاج بالأنسولين. الدراسة تم استعراضها، خلال فعاليات الجمعية الأوروبية المتحد لأمراض الجهاز الهضمي، والمنعقدة في النمسا، وتعتمد الاستراتيجية المبتكرة على الجمع بين تقنية جديدة تُعرف بـ "إعادة الخلايا عن طريق العلاج بالكهرباء - Electroporation"، مع دواء "سيماجلوتايد - Semaglutide"، ما أدى إلى التخلص من الحاجة إلى الأنسولين لدى 86% من المرضى المشاركين في الدراسة.



تقضي على حاجة المرضى إلى العلاج بالأنسولين

استراتيجية علاجية واعدة للتعامل مع مرض السكري النوع الثاني



الثاني، إلا أنه يمكن أن يؤدي إلى آثار جانبية مثل زيادة الوزن، وزيادة تعقيد إدارة مرض السكري، ما يؤكد الحاجة إلى استراتيجيات علاج بديلة. شملت الدراسة الأولى على البشر 14 مشاركاً، تتراوح أعمارهم بين 28 و75 عاماً، مع مؤشرات كتلة الجسم تتراوح من 24 إلى 40 كجم لكل متر مربع. وخضع كل مشارك لإجراء Electroporation تحت التخدير العميق، وبعد الإجراء، التزم المشاركون بنظام غذائي سائل متساوي السعرات الحرارية لمدة أسبوعين، وبعد ذلك تم زيادة جرعة السيماجلوتايد تدريجياً إلى 1 مجم كل أسبوع بعد فترة تتراوح بين 6 و12 شهراً، لم يعد 86% من المشاركين (12 من أصل 14) بحاجة إلى علاج الأنسولين، واستمر هذا النجاح خلال المتابعة التي استمرت 24 شهراً، حيث حافظ جميع المرضى في هذه الحالات على التحكم في نسبة السكر في الدم، مع بقاء مستويات السكر التراكمي أقل من 7.5%.

86% من المرضى الذين تلقوا هذا العلاج بالكامل عن الأنسولين، مما يمثل تقدماً هائلاً في إدارة مرض السكري؛ إذ يعني أن المرضى يمكن أن يعتمدوا بشكل أكبر على قدرتهم الذاتية لإنتاج الأنسولين، دون الحاجة إلى الحقن المستمر.

مرض السكري من النوع الثاني

يؤثر مرض السكري من النوع الثاني على 422 مليون شخص حول العالم، مع اعتبار السمنة عامل خطر كبير. وفي حين يستخدم العلاج بالأنسولين، بشكل شائع، لإدارة مستويات السكر في الدم لدى المرضى

Electroporation عملية يتم فيها استخدام نبضات كهربائية قصيرة لفتح مسام الخلايا بشكل مؤقت، مما يسمح بإعادة بناء أنسجة معينة داخل البنكرياس، العضو المسؤول عن إنتاج الأنسولين في الجسم، وهو الهرمون الضروري لتنظيم مستوى السكر في الدم.

أما "سيماجلوتايد - Semaglutide" فهو دواء يستخدم بالفعل في علاج السكري من النوع الثاني، وخفض الوزن عند المصابين بالسمنة، إذ يعمل على تحفيز إفراز الأنسولين وتقليل الشهية، مما يساعد في السيطرة على مستويات السكر في الدم.

وعند دمج "سيماجلوتايد - Semaglutide" مع تقنية Electroporation، أظهر البحث أن هذا النهج يمكن أن يؤدي إلى تحسين وظائف البنكرياس، وتقليل اعتماد الجسم على الأنسولين الخارجي.

وأظهرت التجارب السريرية لهذه الاستراتيجية العلاجية نتائج مشجعة للغاية؛ فقد استغنى



فوائد تقليل الأنسولين وتقليل الاعتماد على الأنسولين له فوائد صحية متعددة؛ فالمرضى الذين يعتمدون على الأنسولين لفترة طويلة قد يواجهون مضاعفات مثل زيادة الوزن، أو تقلبات في مستويات السكر في الدم، أو مشكلات في الجلد والأوعية الدموية بسبب تكرار الحقن، والاستغناء عن الأنسولين يعني تقليل هذه المخاطر بشكل كبير، وتحسين التوازن العام للجسم؛ إلى جانب الفوائد الصحية، يعتبر هذا العلاج حلاً مبتكراً أيضاً من الناحية الاقتصادية، حيث إن تكاليف العلاج بالأنسولين تمثل عبئاً كبيراً على الأنظمة الصحية، والمرضى على حد سواء، وبالتالي فإن تقليل الحاجة إلى الأنسولين قد يخفف من هذه التكاليف على المدى الطويل. ويقول الباحثون إن الطريقة الجديدة، عكس العلاج الدوائي الذي يتطلب الالتزام اليومي بالأدوية، تعالج القضية الحرجة المتمثلة في التزام المريض المستمر بإدارة مرض السكري من النوع الثاني.

بالإضافة إلى ذلك، فإن العلاج يعدل المرض، عبر تحسين حساسية المريض الداخلية للأنسولين، ويعالج السبب الجذري للمرض، عكس العلاجات الدوائية المتاحة حالياً، والتي تتحكم في إدارة المرض في أفضل الأحوال.

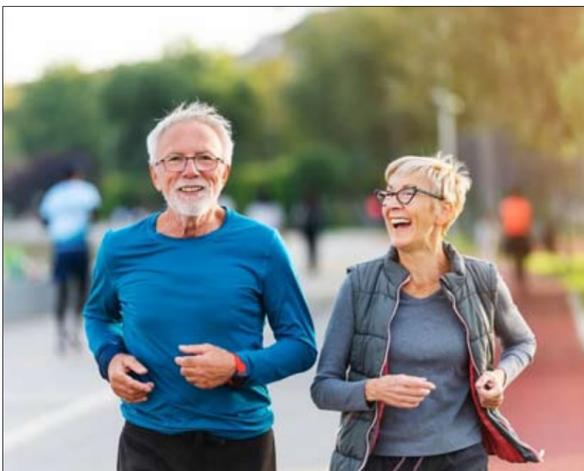
اكتشاف «عامل هام» قد يؤثر على استطالة العمر لدى البشر

بالعمر وعمليات الشيخوخة التي يؤثر عليها OSERI. ويأمل الباحثون أيضاً أن يوفر تحديد وتوصيف OSERI أهدافاً دوائية جديدة للأمراض المرتبطة بالعم، مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والأمراض العصبية التنكسية. نُشرت الدراسة في مجلة Nature Communications.

الخلايا والنماذج الحيوانية قبل السريرية، أمر حيوي لمعرفتنا الشاملة بالشيخوخة البشرية والصحة البشرية بشكل عام. ويتابع لي: "نحن نركز حالياً على الكشف عن دور OSERI في البشر، لكن الافتقار إلى الأدبيات الموجودة يمثل تحدياً. هذه الدراسة هي الأولى التي تثبت أن OSERI هو منظم مهم للشيخوخة وطول العمر. وفي المستقبل، نأمل في تقديم رؤى حول الأمراض المرتبطة

اكتشف فريق من الباحثين في مركز الشيخوخة الصحية، قسم الطب الخلوي والجزيئي في جامعة كوبنهاغن، "عاملاً هاماً" له تأثير كبير على طول العمر. وحدد الفريق بروتينا (جيناً)، يُعرف باسم OSERI. يمكن أن يطيل العمر، حيث قالت البروفيسورة لين جويل راسموسن، المعدة الرئيسية للدراسة: "إنه بروتين موجود في حيوانات مختلفة،

مثل ذباب الفاكهة والديدان الخيطية ودودة القز، وفي البشر أيضاً". وقال شيكان في، المعد الأول للدراسة: "قمنا في البداية بفحص بروتينات طول العمر المحتملة الموجودة في العديد من الكائنات الحية، بما في ذلك البشر. لأنه في نهاية المطاف نحن مهتمون بتحديد جينات طول العمر البشري للتدخلات المحتملة واكتشافات الأدوية". واكتشف الباحثون OSERI عندما درسوا مجموعة أكبر من البروتينات التي ينظمها عامل النسخ الرئيسي FOXO، المعروف بـ "مركز تنظيم طول العمر". وأوضح لي: "وجدنا أن التلاعب بتعبير 10 جينات، يغير طول العمر. وقررنا التركيز على أحد هذه الجينات التي أثرت على طول العمر بشكل أكبر، وهو OSERI". وعندما ربطت الجين بعمراً أقصر، يزداد خطر الشيخوخة المبكرة والأمراض المرتبطة بالعم. لذلك، فإن معرفة كيفية عمل OSERI في



طريقة بسيطة لتحديد الوزن الزائد

وتشير إلى أن محيط الخصر أعلى من الأرقام المذكورة أعلاه هو علامة على السمنة الحشوية (السمنة حول الأعضاء الداخلية) حيث هذه الدهون نشطة هرمونيا بعكس دهون الوركين. ولتحديد نسبتها بدقة يجب الخضوع إلى اختبارات خاصة. ووفقاً لها، يوضح هذا التشخيص هل لدى الشخص زيادة أم قلة في كتلة الدهون والعظام والعضلات والماء. وتؤكد وجود دهون زائدة على البطن أسوأ بكثير من وجودها في الأرداف.

وتشير إلى أن محيط الخصر أعلى من الأرقام المذكورة أعلاه هو علامة على السمنة الحشوية (السمنة حول الأعضاء الداخلية) حيث هذه الدهون نشطة هرمونيا بعكس دهون الوركين. ولتحديد نسبتها بدقة يجب الخضوع إلى اختبارات خاصة. ووفقاً لها، يوضح هذا التشخيص هل لدى الشخص زيادة أم قلة في كتلة الدهون والعظام والعضلات والماء. وتؤكد وجود دهون زائدة على البطن أسوأ بكثير من وجودها في الأرداف.

تشير الدكتورة لاريسا غابيلخوكو خبيرة التغذية الروسية إلى أن هناك عدة طرق لتحديد الوزن الزائد، ولكن أبسطها هي تحديد مؤشر كتلة الجسم.

وتقول: "أبسط طريقة لتحديد الوزن الزائد الذي يمكن حسابه بتقسيم وزن الجسم على مربع طول الجسم. وتصنف نتائج هذه العملية الحسابية إلى:

18-16 كغ/متر مربع وأقل نقص في مؤشر كتلة الجسم؛

18.5-25 كغ/متر مربع مؤشر كتلة الجسم طبيعي؛

25-30 كغ/متر مربع - وزن زائد، مقدمة السمنة؛

30-35 كغ/متر مربع - السمنة من الدرجة الأولى وهكذا.

ووفقاً لها، ولكن إذا كان للشخص كتلة عضلية ضخمة فهذه المعادلة لا تنطبق عليه. كما أن هناك حالات يبدو فيها الشخص نحيفاً ولكنه يعاني من دهون زائدة. وتوصي النساء في هذه الحالة باستخدام العلاقة بين محيط الخصر والوركين: أقل من 0.80 سم الوزن طبيعي؛ 0.80-0.84 سم وزن زائد؛ وأكثر من 0.85 سم سمنة. أما بالنسبة للرجال: أقل من 0.90 سم الوزن طبيعي؛ 0.90-0.99 سم الوزن زائد؛ وأكثر من 1.00 سم سمنة.

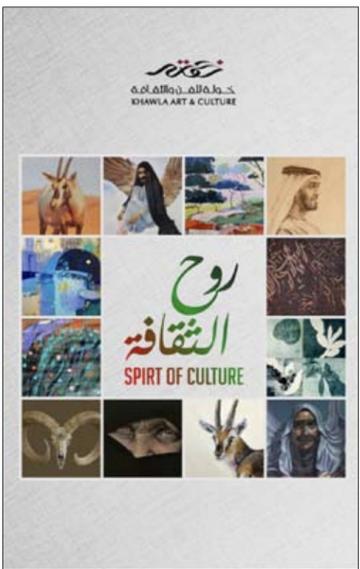




افتتاح المعرض الاستعادي للفنان عثمان وقيع الله في مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية

تتماهياً وتواكباً فلسفياً وتعبيراً عن حالات الفنان بكل أطياف الحياة، وجاء أيضاً في كتيب المعرض، إن مؤسسة العويس عندما تقدم معرضاً بهذا الحجم وهذا الشكل لفنان كبير فإنها تؤكد أن عثمان وقيع الله يستحق منا أن نحضن به وبملاحيته، وهو يخرج الخط من دوائر ضيقة إلى مساحات وفضاءات أرحب ليضيف إليه الألوان التي تعبر عن بيئته والتي توفق برسومات هي نتاج حضارة المكان الذي عاش فيه مطوراً مفهوماً جديداً للحرف وكأنه يقول إن البعد الرابع في الخط تراه البصيرة بعد ما يراه البصر، وفي ختام الجولة بين أعمال وقيع الله قدمت الدكتورة فاطمة الصايغ درج العويس التذكارية لابنة الفنان هناء وقيع الله قيمة ومنسقة أعمال المعرض وشكرتها على جهودها الطيبة في الحفاظ إرث والدها الفنان عثمان وقيع الله وتمنت لها المزيد من النجاح.

تميز مدرسته المنفردة في الفن، ومن خلال هذا المعرض تسلط مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية الضوء على تجربة عربية رائدة في فن الخط، حيث يمكن للمهتم أن يلقي نظرة شمولية على مجمل أعمال عثمان وقيع الله الذي أعطى وهجاً جمالياً للخط العربي وعمل على فلسفته بحثاً وتنقيباً واقترح نقاط ضوء بصرية جديدة. وفي تقديمها لهذا المعرض ذكرت مؤسسة العويس الثقافية: «من خلال هذه الأعمال نتعرف بشكل دقيق إلى الحياة البانورامية لهذا المبدع الكبير الذي أثر في أجيال وأجيال والذي يعتبر قائماً من قامات الخط العربي، نقرأ أعماله بشكل فلسفي وكأننا نصت إلى صوت الحرف وهو يلمع أمام أعيننا ليس من خلال الشكل الجمالي فحسب، بل من خلال البعد الفلسفي الذي يدفعنا للتفكير بكل انحناء وانعطاف وتر مشدود كالمرح التي تشكل جميعها



معرض روح الثقافة يجمع 12 فناناً إماراتياً في خولة للثقافة و الفن

وتشارك في المعرض أيضاً كل من: علياء المنصوري وسعاد الزعابي ومنى الخاجة وسقاف السقاف وروى المدني ووداد الكندي ومينيرة العبادي وشما العامري وزينب الهاشمي. وأكدت «خولة للفن والثقافة» أن معرض «روح الثقافة» هو احتفاء بالهوية والإبداع وقدرته الفن على الإلهام والتواصل، داعية للانضمام إلى هذه التجربة الاستثنائية من التميز الفني، حيث تحكي كل ضربة فرشاة وكل تحفة نحتية وكل عمل تصميمي قصة متفردة تحمل بين طياتها رسالة الفن والإبداع مبرزة المشهد الثقافي لدولة الإمارات.

تعكس واقعية ورحابة في الأفق والفكر والتواصل مع الطبيعية بكل أريحية. كما يشارك الفنان أحمد المهري بلوحة مستلهمة من إحدى قصائد سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي نائب رئيس مجلس الوزراء وزير الدفاع «لوحة» كحيلان «وهي مزيج من الحروفيات تم رسمها بطريقة تمثل القصيدة وتعبّر عن مكوناتها. ويديره أشاد الفنان التشكيلي فارس الحمادي بمستوى المعرض وبالأعمال المشاركة التي تعكس البيئة والتراث الإماراتي.

مختلف الثقافات. وأشارت سموها إلى أن «روح الثقافة» هو تجسيد حقيقي لرؤيتنا في تعزيز الثقافة الإماراتية بكل أبعادها، وهو أيضاً دعوة للمجتمع الفني والإبداعي للاحتفاء بمستقبل مشرق مليء بالابتكار والرؤية الثقافية. ومن أبرز المشاركين في المعرض الفنان التشكيلي محمد الأستاذ الحمادي نائب رئيس جمعية الإمارات للفنون التشكيلية الذي يشارك بعمليتين فئيتين تحت عنوان «روح الألوان»، الذي أشار إلى أن المعرض يضم أعمالاً تجريدية معاصرة يطلق من خلالها العنان للألوان والتناغم فيما بينها

مميزة للاحتفاء بمواهب الفنانين الإماراتيين الذين يجسدون من خلال أعمالهم التنوع الغني للتراث الإماراتي، مع لسات معاصرة تبرز تطور مشهدنا الثقافي والإبداعي. وقالت سمو الشيخة خولة بنت أحمد خليفة السويدي: إننا في «خولة للفن والثقافة» نؤمن أن الفن هو لغة التفاعل بين الأجيال والأزمنة، وأنه قادر على نقل الرسائل الثقافية من الماضي إلى المستقبل. ومن خلال هذا المعرض، نحن نحقق ليس فقط بجمال الفنون والإبداع، بل نحقق بالقدرة الفائقة للفن على التحفيز والإلهام وبناء جسور التواصل بين

والأنماط الفنية المختلفة التي تنبض بروح الإمارات، والأعمال الفنية التي يشارك بها هؤلاء المبدعون لا تعكس فقط التراث الثقافي الغني للدولة بل تقدم رؤى مبتكرة لمستقبل أكثر إشراقاً. وأعلنت سمو الشيخة خولة بنت أحمد خليفة السويدي، حرم سمو الشيخ طحون بن زايد آل نهيان نائب حاكم إمارة أبوظبي مستشار الأمن الوطني... رئيسة «خولة للفن والثقافة» عن سعادتها بتنظيم معرض «روح الثقافة»، الذي يمثل تجسيدا حقيقيا للإبداع الإماراتي في أروع تجلياته، مشيرة إلى أن هذا المعرض يعتبر فرصة

•• أبوظبي - وأم: انطلق بمقر «خولة للفن والثقافة» معرض «روح الثقافة» الذي يضم أعمالاً لـ 12 فناناً إماراتياً في حدث فني مميز يُبرز تنوع وشمولية الإرث الثقافي الإماراتي مع لسات معاصرة تعكس تطور المشهد الثقافي والتعبير الإبداعي للفنانين الإماراتيين. ويجمع المعرض الذي يستمر حتى 22 ديسمبر الجاري بين التصاميم التقليدية والابتكارات الفنية الحديثة حيث يسهم كل فنان برؤيته ومنظوره الفريد ليشكلوا معا لوحة فنية متكاملة تجمع بين الأساليب



مقولات ماثورة وحب للوطن في ندوة حروف إماراتية (9) الثقافة والعلوم

وأشاد محمد المر بالأعمال المعروضة وتنوع المدارس والخطوط، بالإضافة إلى مشاركة فنانين جدد في هذا المعرض السنوي مما يؤكد على ضرورة الاهتمام بجذب واستقطاب العناصر الشابّة من أبناء الإمارات لإحياء والحفاظ على الخط العربي، وتوثيق مقولات القادة. وثمن معاليه الإقبال المتزايد من المرأة الإماراتية على تعلم وممارسة فن الخط العربي والتميز فيه باعتبارهن الأكثر حفظاً للهوية العربية الإسلامية. وأكد بلال البيدور استمرار الندوة في احتضان ورعاية الأعمال الفنية، وتبني المواهب الإماراتية في مختلف المجالات، والتي توفق من خلال مختلف الأعمال تاريخ وهوية الإمارات. وذكر الفنان خالد الجلاف أن هذا المعرض السنوي منذ سنوات بالتعاون بين الندوة وجمعية الإمارات لفن الخط العربي، والذي يحرض على مشاركة مجموعة من

وأشاد محمد المر بالأعمال المعروضة وتنوع المدارس والخطوط، بالإضافة إلى مشاركة فنانين جدد في هذا المعرض السنوي مما يؤكد على ضرورة الاهتمام بجذب واستقطاب العناصر الشابّة من أبناء الإمارات لإحياء والحفاظ على الخط العربي، وتوثيق مقولات القادة. وثمن معاليه الإقبال المتزايد من المرأة الإماراتية على تعلم وممارسة فن الخط العربي والتميز فيه باعتبارهن الأكثر حفظاً للهوية العربية الإسلامية. وأكد بلال البيدور استمرار الندوة في احتضان ورعاية الأعمال الفنية، وتبني المواهب الإماراتية في مختلف المجالات، والتي توفق من خلال مختلف الأعمال تاريخ وهوية الإمارات. وذكر الفنان خالد الجلاف أن هذا المعرض السنوي منذ سنوات بالتعاون بين الندوة وجمعية الإمارات لفن الخط العربي، والذي يحرض على مشاركة مجموعة من

ضمن فعاليات عيد الاتحاد افتتح معالي محمد المر رئيس مجلس أمناء مكتبة محمد بن راشد معرض (حروف إماراتية 9) الذي نظّمته ندوة الثقافة والعلوم بالتعاون مع جمعية الإمارات لفن الخط العربي والزخرفة الإسلامية، وحضر الافتتاح بلال البيدور رئيس مجلس إدارة الندوة وعلي عبيد الهاملي نائب رئيس مجلس الإدارة ود. صلاح القاسم المدير الإداري وخالد الجلاف رئيس جمعية الإمارات لفن الخط ود. عبدالرزاق الفارس وعبدالشكور تهلك وجمع من الفنانين والمهتمين. وشارك في المعرض 16 خطاطاً من منتسبي الجمعية بـ 24 لوحة خطية ما بين كلمات ماثورة تعزز الولاء والانتماء وأيات قرآنية تميّزت بجمال الخط ودقته.

•• دبي - د. محمود علياء: ضمن فعاليات عيد الاتحاد افتتح معالي محمد المر رئيس مجلس أمناء مكتبة محمد بن راشد معرض (حروف إماراتية 9) الذي نظّمته ندوة الثقافة والعلوم بالتعاون مع جمعية الإمارات لفن الخط العربي والزخرفة الإسلامية، وحضر الافتتاح بلال البيدور رئيس مجلس إدارة الندوة وعلي عبيد الهاملي نائب رئيس مجلس الإدارة ود. صلاح القاسم المدير الإداري وخالد الجلاف رئيس جمعية الإمارات لفن الخط ود. عبدالرزاق الفارس وعبدالشكور تهلك وجمع من الفنانين والمهتمين. وشارك في المعرض 16 خطاطاً من منتسبي الجمعية بـ 24 لوحة خطية ما بين كلمات ماثورة تعزز الولاء والانتماء وأيات قرآنية تميّزت بجمال الخط ودقته.



الفكر

طبيبة توضح كيفية الوقاية من الجلطة الدماغية



تشير الدكتورة ناتاليا موزجيجينا أخصائية طب الأعصاب، إلى أنه حتى الشباب أصبحوا يصابون بالجلطة الدماغية، ما تسبب لدى نصفهم تقريبا بإعاقة وإعادة تأهيل تستمر فترة طويلة.

وتقول: "يجب قياس مستوى ضغط الدم بانتظام وكذلك مستوى الكوليسترول والسكر لأن المصابين ببدء السكري أكثر عرضة للإصابة بالجلطة الدماغية بمقدار 2.5 مرة مقارنة بالآخرين. كما أنهم يعانون من قصور القلب والوزن الزائد والمزاج السيء أيضا".

وتشير إلى أن ظاهرة التدخين وزيادة الوزن لدى الشباب يجب أن تولى اهتماما خاصا. وتقول: "يجب على كل شخص ممارسة النشاط البدني على الأقل 2-2.5 ساعة في اليوم. كما يجب أن يتضمن النظام الغذائي خضروات وفاكهة. أما التدخين فيسبب تشنج الأوعية الدموية، ما يقلل من كمية الدم المتدفقة إلى الدماغ".

وحددت الطبيبة الأعراض الأولى للجلطة الدماغية بما فيها تشوه تناسق الوجه وضعف النطق وعدم القدرة على رفع الذراعين وميل اللسان وأحيانا يعاني الشخص من الدوخة والغثيان والتقيؤ.

وتقول: "يجب في هذه الحالة استدعاء سيارة الإسعاف فوراً لنقل الشخص إلى أقرب مستشفى في الساعات الأربع الأولى لمنع إصابته بإعاقة قد تكون دائمة لأنه 10 بالمئة من المصابين بالجلطة الدماغية يعودون إلى حياتهم الطبيعية أما 90 بالمئة فيصابون بإعاقة".

وتؤكد الطبيبة، أن علاج المصاب بسرعة، يزيد من فرص شفائه التام.

تشير طبيبة الأسنان إيرينا نازيلينا، إلى أن أسباب نرف اللثة والتهابها مرتبط بعدم تنظيف الأسنان بصورة صحيحة، وقد يكون سبب سوء الإطباق. وتقول: "يرتبط نرف اللثة دائما بالالتهابات. أي أن النزيف قد يكون علامة تشير إلى الالتهاب. ويمكن أن يتطور نزيف اللثة بسبب سوء تنظيف الأسنان، ما يسبب تراكم البكتيريا وبالتالي التهاب اللثة. وقد يكون السبب سوء الإطباق لأن انحراف الأسنان يسبب اختلال توزيع الثقل وعدم تساويه عند المضغ، وفي هذه الحالة يجب مراجعة طبيب مختص بتقويم الأسنان لحل هذه المشكلة".

وتضيف: "يفضل في حالة نرف اللثة استشارة طبيب الأسنان والاهتمام بتنظيف الأسنان واتباع جميع قواعد النظافة الشخصية واختيار فرشاة اسنان مناسبة وكذلك معجون الأسنان".

أسباب نرف اللثة

يشير الكثيرون إلى التخلص من الوزن الزائد، وإذا فقد الشخص الوزن الزائد دون أي جهد فالأمر مريح، ولكن قد يشير هذا إلى عدد من الأمراض الخطيرة.

ووفقا للدكتورة يلينا مامونتوفا أخصائية الغدد الصماء، قد يكون فقدان الوزن السريع أو المفاجئ علامة تشير إلى مرض خطير، بسبب انشطار الخلايا أو فقدان الشهية. فما هي هذه الأمراض؟

الانسداد الدرقي (فرط نشاط الغدة الدرقية) - يمكن في هذه الحالة أن تبقى الشهية طبيعية وحتى تتحسن، ولكن يصاحبه الضعف، ويعود سبب فقدان الوزن إلى اضطراب عملية التمثيل الغذائي الناجمة عن زيادة تركيز الهرمونات التي تنتجها الغدة المسؤولة عن التمثيل الغذائي وإنتاج الطاقة.

- الأورام الخبيثة - يعتبر فقدان الوزن إحدى علامات تطور مرض السرطان، إذا كان الشخص لا يتبع حمية غذائية محددة لتخفيض الوزن.

- أمراض معدية - تسبب الأمراض المعدية فقدان الوزن بسبب ارتفاع درجة حرارة الجسم، حيث تحتاج منظومة المناعة إلى طاقة أكبر لمكافحة المرض. كما تحتاج عملية الهضم إلى طاقة، لذلك يستخدم الجسم الطاقة في مهام أخرى، ما يؤدي إلى انخفاض الشهية.

- داء السكري - يمكن للشخص المصاب بداء السكري من النوع الأول أن يفقد الوزن دون أي عوامل خارجية، وذلك نتيجة ارتفاع مستوى الجلوكوز في الدم، ما يؤدي إلى تسارع عملية انشطار الدهون والبروتينات في الجسم.

- أمراض الأمعاء - يمكن أن يسبب التهاب القولون التقرحي ومرض كرون واضطرابات الجهاز الهضمي، تلف الغشاء المخاطي للأمعاء، ما يؤدي إلى انخفاض حاد في امتصاص المواد الغذائية من الأطعمة.

- المشكلات النفسية - يمكن أن تؤثر بعض المشكلات النفسية في وزن الشخص، فمثلا يمكن أن يفقد الشخص الوزن بسبب فقدان الشهية العصبي، أو الاضطراب ثنائي القطب أو انفصام أو بسبب مشكلة عاطفية أو الاكتئاب.

وتشير الطبيبة، إلى أن فقدان أكثر من 5 بالمئة من الوزن خلال 6-12 شهرا من دون سبب مبرر، يتطلب استشارة الطبيب لتشخيص السبب.

أمراض تسبب فقدان الوزن

يشير الكثيرون إلى التخلص من الوزن الزائد، وإذا فقد الشخص الوزن الزائد دون أي جهد فالأمر مريح، ولكن قد يشير هذا إلى عدد من الأمراض الخطيرة.

ووفقا للدكتورة يلينا مامونتوفا أخصائية الغدد الصماء، قد يكون فقدان الوزن السريع أو المفاجئ علامة تشير إلى مرض خطير، بسبب انشطار الخلايا أو فقدان الشهية. فما هي هذه الأمراض؟

الانسداد الدرقي (فرط نشاط الغدة الدرقية) - يمكن في هذه الحالة أن تبقى الشهية طبيعية وحتى تتحسن، ولكن يصاحبه الضعف، ويعود سبب فقدان الوزن إلى اضطراب عملية التمثيل الغذائي الناجمة عن زيادة تركيز الهرمونات التي تنتجها الغدة المسؤولة عن التمثيل الغذائي وإنتاج الطاقة.

- الأورام الخبيثة - يعتبر فقدان الوزن إحدى علامات تطور مرض السرطان، إذا كان الشخص لا يتبع حمية غذائية محددة لتخفيض الوزن.

- أمراض معدية - تسبب الأمراض المعدية فقدان الوزن بسبب ارتفاع درجة حرارة الجسم، حيث تحتاج منظومة المناعة إلى طاقة أكبر لمكافحة المرض. كما تحتاج عملية الهضم إلى طاقة، لذلك يستخدم الجسم الطاقة في مهام أخرى، ما يؤدي إلى انخفاض الشهية.

- داء السكري - يمكن للشخص المصاب بداء السكري من النوع الأول أن يفقد الوزن دون أي عوامل خارجية، وذلك نتيجة ارتفاع مستوى الجلوكوز في الدم، ما يؤدي إلى تسارع عملية انشطار الدهون والبروتينات في الجسم.

- أمراض الأمعاء - يمكن أن يسبب التهاب القولون التقرحي ومرض كرون واضطرابات الجهاز الهضمي، تلف الغشاء المخاطي للأمعاء، ما يؤدي إلى انخفاض حاد في امتصاص المواد الغذائية من الأطعمة.

- المشكلات النفسية - يمكن أن تؤثر بعض المشكلات النفسية في وزن الشخص، فمثلا يمكن أن يفقد الشخص الوزن بسبب فقدان الشهية العصبي، أو الاضطراب ثنائي القطب أو انفصام أو بسبب مشكلة عاطفية أو الاكتئاب.

وتشير الطبيبة، إلى أن فقدان أكثر من 5 بالمئة من الوزن خلال 6-12 شهرا من دون سبب مبرر، يتطلب استشارة الطبيب لتشخيص السبب.

قرأت لك

الفوائد الصحية للتفاح



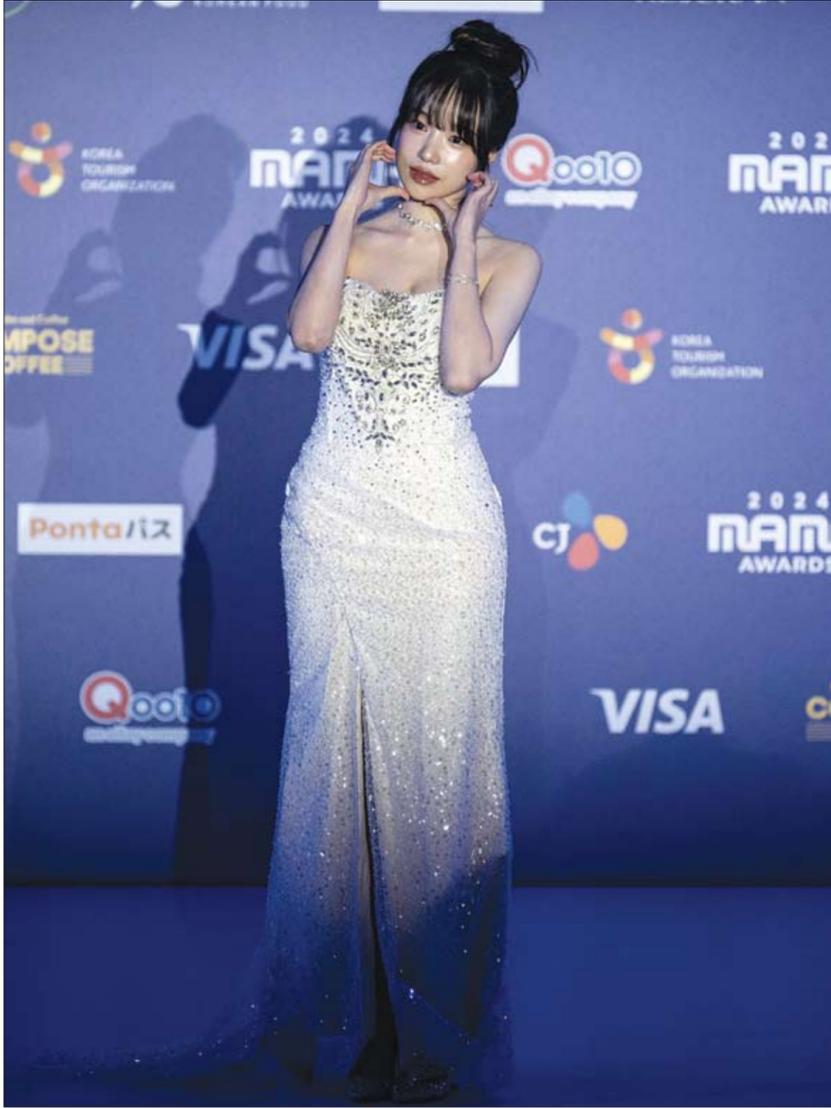
التفاح أحد أكثر الفواكه شعبية في العالم كما يملك العديد من الفوائد الصحية لما يحتويه من عناصر متعددة منها الألياف والفيتامينات.

عرض موقع هيلث لاين أهم الفوائد الصحية للتفاح وضمنت صحة القلب والدماغ وجدار المعدة فضلا عن مقاومته لمشاكل الرئة والسكري.

- التفاح مادة مغذية: التفاح مصدر جيد للألياف وبيتامين (سي)، ويحتوي أيضا على مادة البوليفينول التي لها فوائد صحية عديدة كما يحتوي على سعرات حرارية، وكربوهيدرات، وپوتاسيوم، وبيتامين (كي).
- مفيد في إنقاص الوزن: التفاح غني بالألياف والمياه مما يشعر المرء بالشبع سريعا وهو ما يفيد في إنقاص الوزن.
- مفيد للقلب: التفاح يقلل مخاطر الإصابة بالقلب، فهو غني بالألياف القابلة للذوبان التي تقلل الكوليسترول، وتقلل مادة البوليفينول الموجوده به ضغط الدم ومخاطر السكتة الدماغية.
- السكري: ربطت دراسات متعددة بين التفاح وتقليل مخاطر الإصابة بالنوع الثاني من السكري.
- يحارب الربو: التفاح غني بمضادات الأكسدة التي تساعد في حماية الرئة وتنظيم المناعة والحماية من الربو.
- صحة العظام: قال الموقع إن أكل التفاح يساهم في زيادة كثافة العظام وقوتها.
- الدماغ: أثبتت تجارب علمية أن عصير التفاح يساهم في الحفاظ على الذاكرة.
- حماية جدار المعدة: يحتوي التفاح على مركبات تساعد في حماية جدار المعدة.

سؤال وجواب

- أين يقع نهر الامازون؟
-أمريكا الجنوبية.
- ما هو أثقل الحيوانات بالعالم؟
-الحوت الأزرق.
- ما هو الاسم الذي كان يُطلق قديماً عن الذهب؟
-الأصفر الرنان.
- ما هي أول بلد عزفت النشيد الوطني؟
-الولايات المتحدة.
- ما هو الشرك الاصغر؟
-الرياء.



الغنية والمثلة الكورية الجنوبية جو يوري لدى حضورها حفل توزيع جوائز MAMA لعام 2024 في مدينة أوساكا. (ا ف ب)

هل تعلم؟

- هل تعلم أن مخترع الآلة الحاسبة هو بليز باسكال الفرنسي سنة 1785 م
- هل تعلم أن ما يحدته 0.47 ليتر من البترول من انفجار يعادل ما يحدته وزن 0.45 كغ من الديناميت
- هل تعلم أن وزن الطن من الحديد بعد أن يصدأ تماما يصبح ثلاثة أضعاف
- هل تعلم أن المياه يمكن أن تستخدم كأداة قطع و تكون أفضل من أي سلاح حاد
- هل تعلم أن العالم الرياضي إسحاق نيوتن قد ابتكر المتوالثةالعديده وهو في الصف الثالث الإبتدائي
- هل تعلم أن ضوء الشمس يصل إلى الأرض في 8 دقائق.
- هل تعلم أن الشخص الموهوب يتجاوز حاصل ذكائه 130 درجة وأن 95 بالمئة من الناس يتراوح حاصل ذكائهم بين 70 - 130. أما المغفلين فيتراوح ذكائهم ما بين 50 70- درجة والبله ما بين 20 - 50 درجة وأخيرا المتوه الذي تقل درجة ذكائه عن 20 درجة
- الجسم البشري يحتوي على 96.000 كيلومتر من الأوعية الدموية. أو 59.650 ميل.
- حمض الهيدروكلوريك الموجود في معدة الإنسان قوي بمافيه الكفاية على تحليل سمسار.
- متوسط ترميش عيونك يوميا هو 25.000 مرة.
- نسبة خلايا الدم الحمراء لدى الرجال أكثر ب 10% من النساء.
- لديك عدد عضلات أقل من عدد عضلات البقرة.
- هل تعلم أن الكأس السميك معرض للكسر أكثر من الكأس الرقيق فيما إذا وضع به مشروب ساخن

قصة صوت الضمير

هناك في غرفة ضيقة وعلى فراش بسيط كان ينام حسان وهو يتقلب في فراشه، لم يستطع ان ينام، لم تغض له عين لذا.. أه أنه سبب عظيم نعم فقد ارتكب حسان خطأ بل جرما كبيرا امتدت يده واخذ بعض المال من درج صاحب العمل.. مبلغ بسيط كان يريد ان يشتري به لأولاده كسوة تقيهم من برد الشتاء لكن هذا المبلغ كان مثل النار يتقلب عليها حسان فتلتهب جسده ولا ينام وعندما سئحت له فرصة ليغفو قليلا شاهد هذه الملابس على اجساد اولاده تشعل.. يا الهى احميهم لى.. هكذا صرخ المسكين فرعا .وقف بجانب الفراش ثم جلس يستغفر ربه ويبيكي في الصباح وقبل ان يحضر اي شخص إلى العمل رد حسان المبلغ إلى الدرج نعم رده وقال: الحمد لله لم يكشف احد شئ وسأظل حسان التنظيف الذي يثق فيه الجميع والذي لم يخن الأمانة ابدا واستعاد بالله من الشيطان الرجيم. عند الظهر وبعد انتهاء فترة العمل الاولى جلس صاحب العمل ليسوى الحسابات وجمع المال من الدرج ثم قال بصوت عال الحمد لله كله تمام وكانت لتلك الكلمة وقع جميل على اذن حسان فحمد الله.. عندها نادى عليه صاحب العمل وقال هيا يا حسان ان ام اولادي تريدك اليوم لامر هام لنذهب معا. ذهب حسان مع صاحب العمل وجلس يستريح فجمعت زوجة الرجل لتقول: اهلا عم حسان، أريدك لأمر هام.. اولا لنذهب إلى المطبخ وتحمل ما جهزته لك من لحم وسمك وحبوب لبينتك. ثانيا خذ هذه الاكياس لتحملها إلى اولادك انها ملابس جديدة جميلة ستحبهم كثيرا فقد جاء الشتاء سريعا وهم سيحتاجون لها. وثالثا فأسر صاحب العمل وقال ثالثا هذه عندي انا.. خذ المال فانت تستحق مكافأة تعمل معي زمنا ولم اعطك مكافآت.. كما انى امرت لك بزيادة في راتبك لتستطيع ان تكفي طلبات بيتك واولادك فانا احبك يا عم حسان منذ ان كنت تعمل مع والدي. حمل حسان الخير بين يديه ودموعه تكاد تنهمر وعاد لبيتته ونادى زوجته واعطاهما كل ما يحمله وسط فرحة الصغار الكبيرة التي جعلت قلبه يزغرد، ونادى زوجته ومنحها المال لتحتفظ به وعندما احصته قالت له الحمد لله مانه دينار لم احلم بها ابدا واستمع لتلك الكلمة وقال لنفسه كان معي في الصباح عشرين دينارا كانت اقل على قلبى من جبال الارض وذهب لفراشه وغمض عينيه ونام نوما عميقا لم يحلم به ابدا.

