

أبوظبي التقني ينظم المسابقة الوطنية للمهارات 31 مايو الجاري في الوطني للمعارض ولمدة 3 أيام

(عشرين عشرين) .. الموسم الثاني برمضان 2022



إذا كنت تريد الاستيقاظ مبكراً .. تجنب

ص 23 الأنشطة المحفزة في وقت متأخر من المساء



## كورونا يقتل الأطفال في هذه الدولة .. والعلماء في حيرة

بالرغم من الأدلة العديدة حول تأثير فيروس كورونا "الضعيف" على الأطفال، إلا أن المستشفيات في أكبر دولة بأميركا الجنوبية تشهد حالات وفاة "غير طبيعية" للأطفال بسبب كورونا. ووفقاً لصحيفة "نيويورك تايمز"، أودى الفيروس بحياة 2200 طفل تحت سن الـ 5 أعوام، في البرازيل، منذ بدء الجائحة، وهو رقم ضخم مقارنة ببقية العالم. وتضمنت الإحصائية "الخفيفة"، وفاة أكثر من 1600 طفل رضيع عمره أقل من عام واحد. ويتفق الخبراء في البرازيل وأوروبا والولايات المتحدة على أن عدد وفيات الأطفال بسبب فيروس كورونا في البرازيل يبدو مرتفعاً بشكل ملفت. وقال شون أولسيري، نائب رئيس لجنة الأمراض المعدية في الأكاديمية الأميركية لطب الأطفال وأخصائي أمراض الأطفال المعدية في جامعة كولورادو، إن هذه الأرقام صادمة، "وأنها أعلى بكثير مما رآه في الولايات المتحدة. لا يوجد دليل متاح على تأثير متغيرات الفيروس - التي يقول العلماء إنها تؤدي إلى حالات أكثر خطورة من كوفيد-19 - في الشباب والبالغين الأصحاء وتؤدي إلى ارتفاع عدد الوفيات في البرازيل - على الرضع والأطفال.

## هل انفصلت هاديسا عن حبيبها؟

ذكرت وسائل إعلام تركية خبر انفصال الفنانة التركية هاديسا عن الممثل التركي كاهان بلديريم من جديد، وذلك باعتبارهم ان الثاني لم يقضيان معا عطلة العيد. وشكل هذا الخبر جدلاً كبيراً بين المتابعين، إذ إن معظمهم لم يصدق ذلك، خصوصاً وأنها ليست المرة الأولى التي تنتشر هذه الإشاعة. وكانت اعتبارت الإعلامية التركية الشهيرة سيرين سيرينجيل ان هاديسا بشعة بوضعها المتواج وبدوها، وذلك بعد أن قامت مؤخراً بالظهور بإعلان تخلت من خلاله عن مساحيق التجميل. وشكل حديث سيرين جدلاً كبيراً بين الجمهور الذي انقسمت آراءه بين مؤيد ومعارض لكلامها المفاجئ.

## رائحة الفم الكريهة: طبيب

### يطلعك على كيفية التخلص منها

يعاني بعض الصائمين من رائحة الفم

المزعجة التي تجعلهم في حالة من الحرج

تجاه الآخرين. فالأنفاس غير العطرة لها تأثير

سلبى نفسى على المريض ومحيطه لردة الفعل التي

يسلكها المحيط مقابل المريض الذي يعاني من رائحة

الفم.

سيدتي نت التقى الدكتور نجيب فرحات الاختصاصي

في جراحة وأمراض اللثة، وزرع وتجميل الأسنان،

يجيب عن كيفية التخلص من رائحة الفم المزعجة،

فيقول بداية:



مرض الكلى: بسبب تراكم اليوريا في الدم الناتج عن خلل في وظائف الكلى تصبح رائحة فم المريض كريهة ومصحوبة بطعم معدني.  
- النظام الغذائي القاسي لإنقاص الوزن أو النظام الغذائي قليل النشويات يتسبب أيضاً برائحة أنفاس مزعجة.  
- قصور عمل الكبد: يتسبب برائحة مشابهة لرائحة السمك في الفم.  
- التدخين".

أسباب رائحة الفم الكريهة  
"أسباب رائحة الفم الكريهة ليست محصورة بأمراض الفم واللثة، وتراكم الجير على الأسنان، والتهابات اللثة، ووجود الجيوب المخزنة للبكتيريا -التي وبسبب عدم الأكل وشرب الماء تزداد الإفرازات السامة- التي تتسبب برائحة فم كريهة، بل هناك الكثير من الأمراض المزمنة التي تتسبب برائحة الفم المزعجة، مثل:  
-داء الارتداد المعدي المريئي: وهو ارتجاع حمض المعدة.  
-عدم تحمل اللاكتوز: نتيجة عدم تكمس اللاكتوز، تنتفخ البطن ويتم إنتاج غازات تتسبب برائحة فم كريهة.  
-جفاف الفم: هي حالة لا تفرز فيها الغدد اللعابية ما يكفي من اللعاب مما يؤدي إلى رائحة الفم الكريهة. كما أن عدم شرب كمية كافية من الماء وانخفاض تدفق اللعاب يزيد من تركيز البكتيريا، وهذا يقام رائحة الفم المزعجة. ومن الأسباب الأكثر شيوعاً لجفاف الفم هو تناول بعض الأدوية مثل مضادات الهيستامين ومضادات الاكتئاب ومدرات البول.  
- مرض السكري: يتسبب داء السكري برائحة فم مزعجة، إذ عند الإصابة بالمرض يصبح الجسم إما مقاوماً للإنسولين أو لا ينتج كمية كافية من الإنسولين عندها لا تحصل خلايا الجسم على ما يكفي من الجلوكوز اللازم لتغذية الجسم، وللتعويض عن ذلك يبدأ الجسم بحرق الدهون لإنتاج الطاقة اللازمة للقيام بوظائفه المختلفة، وعندما تحترق الدهون المخزنة في الخلايا بدلاً من الجلوكوز تنتج الكيتونات الموجودة في الجسم، وهذا يتسبب برائحة الفم المزعجة.

علاج رائحة الفم الكريهة

يقول الدكتور نجيب فرحات: "للتخلص من رائحة الفم الكريهة الناتجة عن أمراض مزمنة، يجب معالجة هذه الأمراض للتخفيف من الأسباب التي تؤدي إلى الرائحة. أما رائحة الفم الكريهة الناتجة عن مشاكل بالفم واللثة فمن الواجب زيارة طبيب الأسنان: لإزالة تراكبات الجير والتخفيف من حدة التهابات اللثة والجيوب (من المفترض أن يتم قبل البدء بشهر الصيام)، كما يجب التخفيف من أكل الحلويات والمحافظة على نظافة الفم وذلك بتنظيف الأسنان بطريقة سليمة وصحية بعد وجبة الإفطار وبعد وجبة السحور، أي من الضروري جداً عدم ترك رواسب المأكولات في الفم".

قومي بالخطوات الآتية...

بعض صنوف المأكولات التي تساعد على التخلص من رائحة النفس الكريهة، وهي:  
\_\_\_ كبش القرنفل: يُستخدم كنوع من البهارات في المطبخ

الفم النباتي: متمم غذائي، مادة طبيعية لازالة السموم من الأمعاء، بامتصاصه للسموم والبكتيريا، يخلص من رائحة الفم الكريهة. كما يساعد في التخلص من الادماع على التدخين والمشروبات الحزومة.  
\_\_\_ حب الهال: يترك نكهة طيبة وحامضة، فينبقى النفس ويساعد على إفراز رائحة لطيفة، فعال في علاج العديد من مشاكل الجهاز الهضمي، أبرزها الاسهال.  
الزعرتر: فعال جداً ضد التهاب الفم والحنجرة، شربه مفيداً يساعد في التخلص من رائحة الفم.  
\_\_\_ القرقة: غنية بمضادات الأكسدة، وتعمل كمطهر للفم، مضغ اصبع من القرقة يعالج بسرعة الانزعاج البسيطة من رائحة النفس.  
\_\_\_ الزيوت الأساسية: لا يجب تجاهل الزيوت الأساسية لما لها من فوائد مضادة لرائحة النفس الكريهة. ضعي نقطة من زيت النعناع، أو زيت الحامض، أو زيت اللافندر، مع القليل من الشاي على فرشاة الأسنان، واستقيدي من هذه المواد للتخلص من مشكلة الرائحة المزعجة.

## المضادات الحيوية قد تجعل البكتيريا أقوى

أظهرت دراسة حديثة أن استخدام جرعات أكبر من المضادات الحيوية قد يبطئ من قدرة البكتيريا على تطوير المقاومة، وقد يؤدي إلى تقوية بعض البكتيريا. ووصفت الأمم المتحدة مقاومة مضادات الميكروبات بأنها "أحد من أكبر التهديدات التي تواجهها كمجتمع عالمي" ويتوقع أن تسبب في وفاة 10 ملايين شخص سنوياً بحلول العام 2050.

وكانت أبحاث سابقة قد أظهرت أن تناول جرعات أكبر من المضادات الحيوية قد يبطئ من قدرة البكتيريا على تطوير المقاومة، ومع ذلك لم يول اهتمام لطريقة تأثير هذه الجرعات الكبيرة على التركيبة العامة للميكروبات.

ودرس فريق من الباحثين في بريطانيا وأوروبا طريقة تفاعل مجموعات إشريكية قولونية (اي كولي) مع تركيبات مختلفة من ثلاثة مضادات حيوية شائعة الاستخدام.

ووجدوا أنه فيما الجرعات الكبيرة من المضادات الحيوية أبطأت معدل تطوير البكتيريا مقاومة، فإنها أدت أيضاً إلى ظهور بكتيريا ذات "قوة أكبر" ما يعني أن لديها معدل تكاثر أعلى. وقال المؤلف الرئيسي للدراسة ماتو لاغاتور من كلية العلوم البيولوجية في جامعة مانشستر لوكالة فرانس برس "نعتبر معدل النمو مؤشراً على القوة، مع افتراض أن السلالة التي تنمو بشكل أسرع من المرجح أن تسيطر على الأنواع الأخرى من البكتيريا وتصبح مهيمنة".

## شريحة تثبت في الإظفر تحمل محل بطاقة العمل الورقية

طور صالون للتجميل شريحة صغيرة يمكن وضعها في الأظافر واستخدامها كبديل لبطاقات العمل الورقية على أمل استخدامها في المستقبل للدفع بدون تلامس.

وجاءت نور مكارم، مؤسسة لانور بيوتي لاونج في دبي، بهذه الفكرة بعد محاولة البحث عن طريقة مبتكرة لاستخدام التكنولوجيا لدعم خدمات التجميل عندما بدأ وباء كورونا لأول مرة.

وفي مقابلة مع سي إن إن الشرق الأوسط، كشفت نور أن الصالون لديها القدرة على تحميل أي بيانات يريدونها العميل على الشريحة الدقيقة بما في ذلك بطاقة العمل الرقمية أو عنوان إنستغرام أو تفاصيل واتس أب.

وعلى غرار بطاقات الائتمان، تعمل الرقاقة باستخدام تقنية Near Field Communication للاتصال بالأجهزة المحمولة، وبمجرد وضع الإظفر على الهاتف الذكي، يتم نقل البيانات في غضون ثوان. وعلى الرغم من قدرة الشريحة حالياً على تخزين قدر ضئيل من المعلومات، قالت نور إنها تأمل في أن تكون قادرة على توسيع استخدامها في المستقبل لتشمل الدفع بدون تلامس وحتى قوائم المطاعم. وشرحت نور كيف كان إنشاء رقاقة صغيرة بما يكفي لتلائم ظفر الإصبع أمراً صعباً للغاية، لكنها قالت إن الجهاز يمثل بديلاً رائعاً لبطاقات العمل، ويمكن أن يفيد البيئة أيضاً بسبب تقليل النفايات الورقية.

ويقول الصالون أنه أكمل أكثر من 500 عملية تجميل للرقاقة حتى الآن، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.

## القتل الرحيم نهاية ذكر الزرافة الأكبر عمرا

نفذت حديقة حيوان فيينا، "الموت الرحيم" في ذكر زرافة الأكبر عمرا في أوروبا يدعى كيمبار، الذي كان يعاني من آلام غير قابلة للعلاج. ووفقاً لما نقلته وكالة الأنباء الألمانية، فإن "كيمبار" كان يبلغ من العمر 28 عاماً، ويعاني من آلام حادة في المفاصل لم تعد العقاقير قادرة على تسكينها.

وقالت المتحدث باسم حديقة الحيوان يوهانا بوكوفسكي: "نادراً ما يعيش حيوان الزرافة، خصوصاً الذكور منه أكثر من 20 عاماً، وبالتالي كان جلياً لنا جميعاً أن يوم الوداع قد يأتي في أي وقت. وبلا شك نحن في غاية الحزن".

ولد كيمبار عام 1993 في حديقة حيوان في هولندا، ثم نقل إلى حديقة حيوان فيينا عندما كان يبلغ عامين من العمر في إطار برنامج تكاثر.

## انتشال 14 جثة متفحمة بجادات مروع بالعراق

تمكنت فرقة من الدفاع المدني في العراق، من انتشال 14 جثة متفحمة وابتعاد 3 ركاب آخرين في حادث مروري مروع جنوب البلاد.

وقالت مديرية الدفاع المدني، في بيان، إنها "تمكنت من إنقاذ 3 مواطنين وانتشال 14 جثة متفحمة، وإخماد حريق اندلع نتيجة حادث اصطدام سيارة ركاب "ميكروباس" مع حافلة ركاب على الطريق الدولي السريع في محافظة المنى العراقية.

وأضاف البيان، أن "فرق الدفاع المدني بذلت جهوداً كبيرة، وتمكنت بعد استخدام معدات الإنقاذ من أجهزة القطع والفصل الهيدروليكية لنقص وفصل الحطام وإخراج الأشخاص الـ 3 المصابين أولاً وأجرا الإسعافات الأولية لهم قبل تأمين نقلهم إلى المستشفى القريب لتلقي العلاج. مع انتشال 14 جثة وتسليمها إلى دائرة الطب العدلي وفق الإجراءات القانونية المتبعة".

## هل الحمص مفيد للريجيم؟

يعد الحمص من الحبوب الغنية بالألياف الغذائية ويحوي الحمص على أنواع السكريات المعقدة التي تساهم في تنظيم السكر والكوليسترول في الدم لأنه يضم في فوائده مستويات دهون أقل. انطلاقاً من هذا الأمر ينصح الأطباء جميع مرضى السكري والكوليسترول بالوظيفة على تناوله. إلى جانب ذلك من الجدير بالذكر أن الألياف الموجودة في الحمص تقلل من الإصابة بسرطان القولون وتحمي من أنواع السرطانات الأخرى.

يعتبر الحمص من الوجبات الغذائية التي تحوي على سرعات حرارية قليلة وذلك بسبب اعتباره غنياً بالألياف الغذائية التي تقاوم الإمساك ولكنها تضيف شعوراً بالامتلاء للجسم من هنا يساعد تناول الحمص على خسارة الوزن والحفاظ عليه. إن أي نظام غذائي لتخفيف الوزن لا يخلو من الحمص حيث يمكن إضافة الحمص إلى معظم الأطباق كالخضار والسلطات الورقية ومن هنا يشعر الشخص بالشبع لفترة طويلة من الوقت، إلى جانب ذلك من الجدير بالذكر أن الحمص يحتوي على الألياف التي تساعد أيضاً في علاج الاضطرابات الهضمية. يمكنكم تحضير صحن الحمص مع القليل من زيت الزيتون والليمون والبقدونس لأنها كلها مفيدة لصحة الجسم كما وتدعم الحمص في الريجيم وتخسروا من خلال تناولها الكيلوغرامات الزائدة فجربوها.



## عاصفة شمسية تضرب الأرض .. هل تؤثر على الاتصالات؟

أكد المعهد القومي للبحوث الفلكية، أن الكرة الأرضية تعرضت لعاصفة شمسية جيومغناطيسية قوية تعد الأضعف منذ بداية دورة النشاط الشمسي الخامسة والعشرين، التي بدأت في نهاية عام 2019، بعد أن وصلت في ذروتها لقوة "G3".

وحول تأثير مثل هذه العواصف على الأرض، قال أستاذ علوم الشمس بالمعهد القومي للبحوث الفلكية والجيوفيزيقية، الدكتور محمد غريب، لموقع "سكاي نيوز عربية"، إن خطورة مثل هذه العواصف تكمن في حال احتوائها على إلكترونات سلبية، التي لو أصابت قمراً اصطناعياً أو طائرة فإنها قد تسبب فقدان الاتصال بها.

وأضاف: "في بعض الحالات كانت الطائرات تسقط وعند العثور على الصندوق الأسود الخاص بها لا نجد أي سبب لسقوطها، لكن عند العودة لعلماء الأرصاد الشمسية نجد إشارة لوقوع عاصفة شمسية تسببت في إسقاط الطائرة".

وحول قدرة الإنسان والعلم الحديث على الدفاع عن الأرض أو حمايتها من تأثيرات مثل هذه العواصف، أكد غريب أن "العلم الحديث لا يزال غير قادر على مواجهة مثل هذه العواصف، لكن قدرته تقتصر على إمكانية التنبؤ بها، وهذا التنبؤ قد يوفق بشكل تام وينسب 100 بالمئة في بعض الأحيان، أو بنسبة أقل من ذلك في أحيان أخرى".

وفيما يتعلق بمواكبة مصر للعلوم الحديثة الخاصة بدراسة الشمس وتأثيراتها على الكرة الأرضية، أوضح أن "مصر تحاول مواكبة العلم الحديث في هذا المجال لكنها لا تزال متأخرة في مجال بحوث الشمس ورصد العواصف الشمسية، التي تحتاج أجهزة دقيقة ومتطورة لا تزال غير متوفرة في البلاد في الوقت الحاضر".



# منوعات الفكر

22

## جامعة الإمارات تبحث علاقات التعاون الثقافي والأكاديمي مع ألمانيا

والاستراتيجية، مشيراً إلى أن الفترة المقبلة ستشهد مزيداً من التعاون بين الإمارات وألمانيا على المستويات الثقافية والفنية والتعليمية. وأكد أن نظام التعليم في الدولة متقدم، منوهاً بأن هناك فرصة هائلة للفنانين والعلماء والباحثين والطلاب من الدولتين للالتقاء والعمل معاً والتعلم وتبادل الخبرات... وأكد أن الثقافة والتعليم يمثلان أولوية قصوى بالنسبة لنا، إلى جانب التعاون الاقتصادي والسياسي كذلك، خصوصاً أن الإماراتيين والألمان يتمتعون بنظرة عالية حضارية ومتقدمة، لذا نحرس على تحقيق مزيد من التعاون في تلك القطاعات.

تعزيز العلاقات المميزة بين دولة الإمارات وجمهورية ألمانيا الاتحادية خاصة في مجالات التعليم العالي والثقافة وتعزيز الجانب العلمي والبحثي. وتضمن معاليه مشاركة جمهورية ألمانيا الاتحادية في معرض إكسبو 2020 دبي العالمي، عبر تقديم برامج تعرض الثقافة الألمانية والعلوم والابتكار في جناحها الوطني. من جانبه أكد سعادة إرنست بيتر فيشر سفير جمهورية ألمانيا الاتحادية لدى الإمارات، حرص بلاده على الارتقاء بالعلاقات الثنائية. كما وصف العلاقات الثقافية والسياسية والاقتصادية بالمتينة

النائب المشارك لشؤون الطلبة، الدكتور عتيق جكة المنصوري، الدكتور محمد حسن نائب مدير الجامعة لشؤون الأكاديمية بالإبانة. كما حضر اللقاء الدكتورة نهال شبرك المدير التنفيذي لمتنزه جامعة الإمارات للعلوم والابتكار والمدير التنفيذي لجناح جامعة الإمارات في معرض إكسبو 2020 دبي وعدد من الأكاديميين. وتم خلال اللقاء بحث تعزيز العلاقات الثنائية في المجال الأكاديمي والتعليمي والثقافي بين البلدين الصديقين وسبل تنميتها في المرحلة المقبلة. وأكد معالي زكي أنور نسيبة على ضرورة العمل على

•• العين - الفجر

بحث معالي زكي أنور نسيبة، المستشار الثقافى لصاحب السمو رئيس الدولة - الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات أمس الأول مع سعادة إرنست بيتر فيشر سفير جمهورية ألمانيا الاتحادية لدى الدولة أفاق التعاون العلمي والأكاديمي والثقافي بين الجانبين. حضر اللقاء الذي عقد افتراضياً كل من الدكتور غالب الحضرمي البريكي مدير جامعة الإمارات بالإبانة، الدكتور أحمد مراد النائب المشارك للبحث العلمي بالإبانة، الدكتورة عائشة سالم الظاهري-



## لتبادل الخبرات والمعارف الأكاديمية

### جامعة أبوظبي توقع مذكرة تفاهم مع

### جامعة سونغ كيون كوان الكورية الجنوبية

•• أبوظبي - الفجر

وقعت جامعة أبوظبي مذكرة تفاهم مع جامعة سونغ كيون كوان، جامعة البحث العلمي الشامل والمؤسسة الأكاديمية المرموقة والمعروفة عالمياً في كوريا الجنوبية. وتهدف الشراكة الجديدة إلى تعزيز وتسهيل سبل تبادل الخبرات والمعارف الأكاديمية بين المؤسسات في تخصصات الهندسة وإثراء المناهج لنتماشى مع أفضل المعايير العالمية والتعاون في تطوير وإجراء المشروعات البحثية المشتركة.

ويتمتع تاريخ جامعة سونغ كيون كوان لأكثر من 623 عاماً، حيث درس فيها أكثر من 23.000 طالب وطالبة. كما تعد واحدة من أقدم وأعرق الجامعات في كوريا الجنوبية، وتم تصنيفها ضمن أفضل 5% من المؤسسات الأكاديمية في المنطقة وفقاً لتصنيفات عالمية، حيث تكرس الجامعة إمكاناتها لتحقيق أعلى مستويات التميز وتعليم الطلبة الموهوبين من خلال بناء أسس معرفية شاملة، وتبني نموذج قيادة متميز، وحث روح التحدي بين الطلبة.

وشهد حفل توقيع مذكرة التفاهم كل من الدكتور حمدي الشيباني، عميد كلية الهندسة في جامعة أبوظبي والبروفيسور مين يونغ تشونغ، عميد كلية هندسة المعلومات والاتصالات في جامعة سونغ كيون كوان. وحضر اللقاء أعضاء الهيئة التدريسية في جامعة أبوظبي: الدكتور جواد يوسف، الأستاذ المساعد في الهندسة الكهربائية في جامعة أبوظبي وأحد خريجي جامعة سونغ كيون كوان، والدكتور محمد غزال، أستاذ ورئيس قسم الهندسة الكهربائية والحاسوب والهندسة الطبية الحيوية، كما انضم إلى الاجتماع الافتراضي البروفيسور كاي وون تشوي، مدير مركز كلية هندسة المعلومات والاتصالات لشؤون الدولية، والبروفيسور ناه وانسو،

عضو هيئة التدريس في الكلية في جامعة سونغ كيون كوان. بموجب مذكرة التفاهم، ستعاون كلية هندسة المعلومات والاتصالات بجامعة سونغ كيون كوان وكلية الهندسة في جامعة أبوظبي لتعزيز وتشجيع تبادل المواد الأكاديمية ومشاريع البحث العلمي المشتركة والبرامج التعليمية وتسهيل تنقل الطلاب وأعضاء هيئة التدريس بين الجامعتين. وتم تفعيل أهداف مذكرة التفاهم اعتباراً من الفصل الدراسي الجاري بإشراك طلبة من برامج الهندسة الكهربائية والحاسوب والهندسة الطبية الحيوية في الدورة التعليمية التي قدمها الدكتور بيونجيو هونغ من جامعة سونغ كيون كوان. وبالإضافة إلى ذلك، تتعاون "مجموعة أبحاث الاتصالات" في جامعة أبوظبي بشكل فاعل مع "مختبر التوافق الكهرومغناطيسي" في جامعة سونغ كيون كوان ضمن مشروعات بحثية متنوعة تتعلق بتحليلات حجرة الصدى والتفريغ الكهربائي لوحدة الذاكرة عالية السرعة.

وفي هذا الصدد، قال الدكتور حمدي الشيباني: "تعتبر جامعة أبوظبي أول جامعة عربية توقع مذكرة تفاهم مع جامعة سونغ كيون كوان، ونحن على ثقة بدور هذا التعاون في تعزيز تبادل المعارف والخبرات في مجالات الهندسة، وتحظى جامعة أبوظبي بالتنوع الطلابي وبين أعضاء الهيئة التدريسية الذي يعد أحد أبرز نواحي تميزها، حيث تأتي هذه الشراكة لتقدم فرصاً جديدة للطلبة وأعضاء هيئة التدريس في كلا الجامعتين لمشاركة وتبادل المعارف والخبرات والثقافات."

وأضاف الدكتور محمد غزال: "يعد المضي قدماً بتعزيز شراكات دولية وتوطيد علاقات استراتيجية مع أفضل المؤسسات مع جميع أنحاء العالم عنصراً أساسياً من جهود جامعة أبوظبي لتحقيق رؤيتها، ونحن نعمل بجد لإثراء التعاون الأكاديمي الدولي من خلال تبادل المواد والخبرات وتحقيق وتقديم منافع قيمة وملموسة لطلبتنا."

من جهته، قال البروفيسور مين يونغ تشونغ: "شهد العالم تغيرات كبيرة بينما يواجه جائحة كوفيد-19. وكان على التعليم العالي أن يتكيف وفقاً لهذه التغييرات، حيث نتج عن ذلك عدم قدرة الطلبة في جميع أنحاء العالم على حضور الفصول الدراسية بأنفسهم، ما أدى إلى إجراء نشاطات البحوث العلمية والأنشطة اللائمهنية عن بُعد. ومع ذلك، فقد منحنا هذه التغييرات فرصاً هامة، فقد استكفنا الإمكانيات الكبيرة للتعاون عن بُعد بين الجامعات، بصرف النظر عن المسافات التي تفصلنا عنها، وهو ما نقوم به من خلال مذكرة التعاون التي وقعناها مع جامعة أبوظبي اليوم."

وأضاف: "من خلال النتائج المثمرة التي حققها التعاون عن بُعد مع جامعة أبوظبي، حيث يمكننا توسيع نطاق هذه الشراكة لتشمل التعاون والتبادل البحثي المشترك بين الجامعتين في المستقبل القريب. وكونها أول شريك لنا في المنطقة، فإن جامعة سونغ كيون كوان تتطلع إلى العمل جنباً إلى جنب مع جامعة أبوظبي لتعزيز وتوظيف الطلاب المتميزين، ونحن على يقين من النتائج الإيجابية التي ستحققها هذه الشراكة على مختلف الأصعدة."

ووفقاً لتصنيفات كيو إس العالمية لعام 2021، صنفت جامعة أبوظبي ضمن أفضل 11 جامعة على مستوى العالم من حيث التنوع الطلابي. وتواصل جامعة أبوظبي التزامها بتطوير شراكات إقليمية ودولية تتماشى مع تطلعاتها وتقدم للطلبة فرصاً عملية ونظرية بمستويات عالمية.

## جامعة الإمارات تجري أول دراسة بحثية في مجال علم الأوبئة

## د. الرفاعي: نسعى للمساهمة في انحسار الأوبئة من خلال الاستنتاجات العلمية



المثال، فقد ساهم معهد الصحة العامة في كلية الطب والعلوم الصحية إضافة إلى العديد من الأقسام العلمية بإجراء العديد من الأبحاث العلمية ذات العلاقة بفيروس كوفيد-19. حيث قام الباحثون لدى كلية الطب والعلوم الصحية بنشر ما يزيد على 30 ورقة علمية بحثية في مجلات علمية عالمية مرموقة، والتي ناقشت العديد من المواضيع والأدلة العلمية ذات العلاقة بفيروس كوفيد-19.

الدراسة أيضاً كدليل ومرشد لدراسات علمية مستقبلية. تعتبر جامعة الإمارات العربية المتحدة من المراكز العلمية والبحوثية الهامة على المستوى المحلي والإقليمي والعالمي والتي ساهمت وما زالت تساهم في الإنتاج العلمي والبحثي الهام في كافة المجالات، منذ بدء جائحة كورونا ساهمت جامعة الإمارات العربية المتحدة بالتصدي لانتشارها من خلال عدة أنشطة منها البحث العلمي، فعلى سبيل

أعراض، وأن هناك علاقة وثيقة بين العمل في الأماكن المغلقة وبين المعاناة من أمراض مزمنة مثل مرض السكري ومرض ضغط الدم وظهور أعراض مرضية بعد الإصابة بفيروس كوفيد-19.

وأشار الدكتور الرفاعي إلى أن حالات الإصابة غير المحسوبة بأعراض شكلت إحدى أضعف التحديات في غمار السيطرة على جائحة وأزمة كوفيد-19، لافتاً إلى أن كبار العمر والأشخاص المصابين بأمراض مزمنة مختلفة مثل السكري، الضغط، فقر الدم، وأمراض الجهاز التنفسي هم الفئة الأكثر خطراً بالتأثر بفيروس كوفيد-19. ودخلت المستشفيات. وأوضح الدكتور رامي الرفاعي: "يعتبر هذا النوع من الدراسات الوبائية ذات أهمية كبرى من حيث الخروج باستنتاجات علمية تحمّز من رفع مستوى الوعي المجتمعي والتهوض بالصحة العامة للمساهمة في انحسار الأوبئة، وذلك عبر اتخاذ الإجراءات الصحية اللازمة مثل عزل المصابين وحجر المخالطين للحالات الإيجابية. كما يعتبر هذا النوع من



الأعراض التي ظهرت عليهم والخصائص الديموغرافية والطبية للأفراد المصابين. حيث عملت الدراسة على فهم مدى قوة العلاقة التي تربط عدداً من الخصائص الديموغرافية (مثل العمر والجنس) والأمراض المزمنة بالأعراض البادية على المصابين بفيروس كوفيد-19. وقد كشفت الدراسة على أن ما نسبته حوالي 44% من الأفراد المصابين بفيروس كوفيد-19، لم تظهر عليهم أية

•• العين - الفجر

أعلنت جامعة الإمارات عن إجراء أول دراسة بحثية في مجال علم الأوبئة في دولة الإمارات العربية المتحدة تحت عنوان: الخصائص الوبائية لحالات COVID-19 المصحوبة وغير المصحوبة بأعراض مرضية والإيجابية في اختبارات تفاعل البلمرة المتسلسل (RT-PCR) اللاحقة في الإمارات العربية المتحدة، وذلك بهدف تسليط الضوء على الخصائص الوبائية لأول مجموعة من الأفراد الذين تم تشخيصهم بفيروس كوفيد-19.

وقام الدكتور رامي الرفاعي، الأستاذ المساعد وعالم الأوبئة في معهد الصحة العامة لدى جامعة الإمارات العربية المتحدة برئاسة الخصائص الوبائية والطبية لأول مجموعة أصيبت بالفيروس في إمارة أبوظبي، وذلك بالتعاون مع مجموعة من الباحثين من جامعة خليفة ومركز أبوظبي للصحة العامة. وتم التركيز في الدراسة على ماهية



## تحت رعاية أم الإمارات

## أبو ظبي التقني ينظم المسابقة الوطنية للمهارات 31 مايو الجاري في الوطني للمعارض ولمدة 3 أيام

## مبارك الشامسي: مواطنون ومواطنات يتنافسون في نخبة من التخصصات الهندسية والتكنولوجية

والوصول بها إلى العالمية، من خلال الفوز بأحدى الميداليات، وبالتالي الانضمام لفريق مهارات الإمارات الذي سيمثل دولة الإمارات العربية المتحدة في الدورات القادمة من المسابقة العالمية للمهارات، مؤكداً ثقته الكاملة في كافة المشاركين من أبناء الوطن الغالي."



متطلبات الخطط الاستراتيجية السبابة للدولة، ورؤية أبوظبي 2030. وأضاف سعادة الدكتور مبارك سعيد الشامسي قائلاً "أن القيادة الرشيدة توفر لـ"أبو ظبي التقني" كافة الإمكانيات والتقنية والبشرية اللازمة لتكون المسابقة الوطنية لمهارات الإمارات، النموذج الذي يتم من خلاله منح الفرص الكاملة لشباب وفتيات الدولة لإبراز مهاراتهم

الرشيدة بضرورة استمرار العمل المتقدم وفق أحدث المبادرات والبرامج الجديدة اللازمة لإعداد شباب الإمارات لمرحلة ما بعد النفط، وتمكينهم من مهارات المستقبل باعتبارها من أولويات خطة الخمسين عاماً المقبلة؛ مهما كانت التحديات التي يواجهها العالم حالياً ومستقبلاً، ومنها وبإيداع كوفيد 19، الذي تواصل دولة الإمارات خلاله العمل بكل تقدم وإنجاز دون أدنى المشاكل حيث يتواصل العمل المستقبلي المبدع في كافة المجالات، وعلى هذا الأساس ينظم "أبو ظبي التقني" المسابقة الوطنية للمهارات، خلال



وغيرها من المهارات المعتمدة دولياً، وذلك لمدة ثلاثة أيام في مركز أبو ظبي الوطني للمعارض. وقال سعادة الدكتور مبارك سعيد الشامسي مدير عام مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني أن الدورة الجديدة من المسابقة الوطنية للمهارات الإمارات، تأتي في إطار استراتيجية "أبو ظبي التقني" لتنفيذ توجيهات القيادة

•• أبوظبي - الفجر

تحت رعاية سمو الشيخة فاطمة بنت مبارك رئيسة الاتحاد النسائي العام رئيسة الأعلى مؤسسة التنمية الأسرية رئيسة المجلس الأعلى للأومومة والطفولة "أم الإمارات"، ينظم مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني الدورة الجديدة من المسابقة الوطنية للمهارات الإمارات 2021 خلال الفترة من 31 مايو الجاري وحتى الثاني من يونيو المقبل، بمشاركة نخبة متميزة من شباب وفتيات الوطن الذين يتنافسون في عدة تخصصات هندسية وتكنولوجية منها تخصصين جديدين هما أنظمة التحكم الصناعي، والنحت باستخدام الحاسوب، إضافة إلى المهارات الأخرى التي من بينها الخراطة بالحاسوب، وتقنية السيارات، وحلول برمجيات تقنية معلومات والشركات، وتصميم مواقع الانترنت، وتقنية التصميم الجرافيكي، والرسم الهندسي والأوتوكاد، وصناعة الجوهرة،

# منوعات الفكر

23



يستيقظ بعض الناس قبل أن تشرق خيوط الشمس فوق الأفق، ويذهبون للركض وتناول وجبة فطور شهية، كل ذلك قبل أن يغادر آخرون سرير نومهم. وقد يبدو الاستيقاظ في وقت مبكر مرهقا للذين يتأخرون في الاستيقاظ صباحا، ولكن هل يمكن للأشخاص الملقبين بـ"بومة الليل" أن يصبحوا ما يسمى بـ"طائر مبكر"؟

## إذا كنت تريد الاستيقاظ مبكرا.. تجنب الأنشطة المحفزة في وقت متأخر من المساء



على إيقاع الساعة البيولوجية للشخص، أو دورة النوم والاستيقاظ الطبيعية، ما يؤدي إلى النمط الزمني. وتلعب البيئة أيضا دورا كبيرا. وقالت دريروب إن الناس يميلون إلى المشاركة في الأنشطة اليومية التي تعزز نمطهم الزمني. وعلى سبيل المثال، يشعر اليوم الليلي بمزيد من الإنتاجية واليقظة في الليل، لذلك يميلون إلى ممارسة الرياضة والتواصل الاجتماعي في المساء. وتعمل هذه الأنشطة على تحفيز وتقوية ميل الشخص لسهر لوقت متأخر. ونظرا لأن البيئة عامل في تحديد ما إذا كان الشخص بومة ليلية أم شخص صباحي، فمن الممكن تغيير دورة النوم والاستيقاظ. وإذا كنت تريد الاستيقاظ مبكرا، فقم بإجراء التغيير تدريجيا. وأوصت دريروب بتعديل منبه الاستيقاظ ببطء في وقت مبكر من 15 إلى 20 دقيقة كل بضعة أيام على مدار عدة أسابيع حتى تتكيف مع جدولك الزمني المثالي. وأضافت: "هذا هو المكان الذي سيكافح فيه عشاق الليل في كثير من الأحيان، وسيبدأون في التكيف مع مرور أسبوع العمل، ثم يسهرون لوقت متأخر وينامون في

عطلات نهاية الأسبوع، ويفقدون هذا الزخم الذي بدأوا في تطويره في نهاية أسبوع العمل". وقالت دريروب إنه ينبغي الحد من التعرض للضوء في الساعة التي تسبق النوم، مثل الابتعاد عن الشاشات. ويمنع الضوء إنتاج الجسم للميلاتونين، وهو هرمون ينظم إيقاع الساعة البيولوجية. وعلى الجانب الآخر، حاول أن تتعرض للضوء بمجرد استيقاظك، لإنهاء إنتاج الميلاتونين. وتجنب الأنشطة المحفزة في وقت متأخر من المساء. وبدلا من ممارسة الرياضة ليلا، جرب ممارسة الرياضة في الصباح أو بعد الظهر. وقد تحتاج أيضا إلى تغيير أوقات وجباتك إلى وقت مبكر من اليوم. وإذا كان "بومة ليلية" يناسب ميولك، فلا يوجد سبب لتغيير جدول نومك. ولكن السهر يصبح مشكلة عندما يجب أن تستيقظ مبكرا للعمل أو المدرسة. ويمكن أن يؤدي ذلك إلى الحرمان من النوم، والذي يمكن أن يضر بصحتك بشكل خطير، مثل زيادة خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم ومرض السكري النوع 2.

قالت ميشيل دريروب، مديرة طب النوم السلوكي في "كليفلاند كلينك"، إنه من الممكن إجراء التبدل، لكن هذا ليس بالأمر السهل، و"بومة الليل" الحقيقية لا تشعر حقا بالرضا أول شيء عندما تستيقظ، خاصة عندما يبدأون في تغيير هذا". ويعرف ميل الشخص إلى أن يكون بومة ليلية أو طائرا مبكرا أو في مكان ما بينهما باسم النمط الزمني. واعتمادا على النمط الزمني الخاص بهم، من المرجح أن يكون الناس أكثر يقظة وتنبها خلال أوقات معينة من اليوم ونعاسا خلال أوقات أخرى. ووجد العلماء أن النمط الزمني يتم تحديده من خلال مزيج من الطبيعة والتنشئة. وعلى الجانب الطبيعي، من المعروف أن عددا من الجينات تلعب أدوارا في تحديد ما إذا كان الشخص يفضل أن يكون مستيقظا في وقت متأخر من الليل أو في الصباح الباكر، وفقا لما قالته دريروب لـ "لايف ساينس". وترتبط مئات الجينات بكونك شخصا صباحيا، وفقا لدراسة نشرت عام 2019 في مجلة Nature Communications. وتؤثر هذه الجينات



أفضل مكمل غذائي لمن تحطوا الـ30 عاما

## المغنيسيوم.. قرص شامل لتحسين المزاج وصحة الدماغ!

يوصي خبراء الصحة عادة بمكملات المغنيسيوم لتحسين صحة الدماغ وتحسين الحالة المزاجية وتقليل التوتر.

وفي الواقع، يعاني الملايين من نقص المغنيسيوم في جميع أنحاء العالم، ما قد يفسر مجموعة متنوعة من المشكلات الصحية التي يواجهها الكثيرون.



المؤكد تماما الآن أن المغنيسيوم يلعب دورا حيويا في جميع عمليات التمثيل الغذائي الرئيسية، في تقليل الأكسدة وفي التنظيم الأيوني، من بين أدواره الأخرى في الدماغ واضطرابات المزاج. وأدت بعض الظروف إلى خفض متوسط استهلاك المغنيسيوم المتاح بيولوجيا من 450 ملغ في القرن التاسع عشر وما قبله، إلى 250 ملغ يوميا أو أقل في القرن العشرين وأوائل القرن الحادي والعشرين، ما أدى إلى نقص كبير وغير صحي في المغنيسيوم لدى غالبية السكان. ويحذر خبراء الصحة من أن نقص المغنيسيوم في النباتات أصبح أكثر شيوعا، والسبب في ذلك هو أن المغنيسيوم يستنفد التربة. والنتيجة هي أن حوالي ثلثي الناس في البلدان المتقدمة لا يحصلون على ما يكفي من المغنيسيوم من وجباتهم الغذائية. وعندما يسيطر التوتر والقلق، تهدر الخلايا المغنيسيوم، وهي مشكلة معقدة لأن مستويات المغنيسيوم المنخفضة تجعل الشخص يشعر بمزيد من التوتر والقلق. ومن ثم فإن اتباع نظام غذائي يحتوي على كميات المغنيسيوم، سيساعدك ليس فقط على الظهور بشكل أفضل، ولكن أيضا على الشعور بالتحسن.

مشاكل في النوم، مثل الأرق والإمساك وتوتر العضلات. ويمكن أن يسبب أيضا أعراض الاكتئاب واضطرابات المزاج الأخرى، لأن المغنيسيوم مهم لإنتاج هرمونات الشعور بالسعادة في الدماغ. ويشترك المغنيسيوم في مئات العمليات الكيميائية الحيوية في جميع أنحاء الجسم، بما في ذلك إنتاج الطاقة والتحكم في ضغط الدم والنمو الصحي للعظام. ويعد المغنيسيوم ضروريا أيضا لنقل الكالسيوم والبوتاسيوم عبر أغشية الخلايا، وهو أمر حيوي للعمل الصحي للأعصاب والعضلات والقلب. وفي دراسة نشرت في المكتبة الوطنية الأمريكية للطب، والمعاهد الوطنية للصحة، تم إجراء مزيد من البحث عن كيفية مساعدة المغنيسيوم في علاج الاكتئاب. وأشارت الدراسة إلى أنه: "ضد الاعتقاد السائد بأن الدول الغربية لديها أفضل تغذية على كوكب الأرض، هناك أدلة على أن النقص الخطير في المغنيسيوم الغذائي في العالم الغربي مرتبط بزيادة خطر الإصابة بالاكتئاب الشديد والعلامات البيولوجية للاكتئاب. ولفترة طويلة، لم يكن من المقبول أن يكون للطعام أي تأثير على بنية الدماغ أو وظيفته بما في ذلك التطور المعرفي والمزاج والفكري. وأصبح من

وانعدام الأمن والتهدج والأرق والتعب، وفقا للخبراء. وأفاد الدكتور واكر والدكتور باريزي في عام 1968، بأن نقص المغنيسيوم يمكن أن يسبب الاكتئاب والاضطرابات السلوكية والصداق وتشنجات العضلات والنوبات، والدماغ والتهدج - فائتين إنها كلها قابلة للعكس مع المغنيسيوم. كما أبلغ عن أن نقص المغنيسيوم يمكن أن يسبب





# منوعات العقل

25

حدد بحث جديد من مركز بوسطن الطبي ارتفاع مخاطر الوفيات لدى النساء اللاتي يعانين من آلام الظهر مقارنة بالنساء غير المصابات به. ولم تترافق آلام الظهر مع الوفيات بين الرجال ما يشير إلى أن العواقب طويلة المدى لآلام الظهر قد تختلف حسب الجنس.



## آلام الظهر تظهر ارتباطا بزيادة خطر الوفاة لدى النساء!



لعلاج آلام الظهر الوخز بالابر، والعناية بتقويم العمود الفقري، والتدليك، والعلاج الطبيعي. وهناك أدلة على أن هذه العلاجات فعالة في إدارة آلام الظهر وتعد آمنة. ومن المعروف أن بعض العلاجات لها آثار جانبية خطيرة، مثل المواد الأفيونية للتحكم في الألم.

لقد مات عدد لا يحصى من الأمريكيين نتيجة لوباء المواد الأفيونية، وتعد آلام الظهر من بين الأسباب الأكثر شيوعا لوصف المواد الأفيونية. وأصدرت مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها تقريرا هذا الأسبوع يسلط الضوء على التأثير المستمر للوباء مع وفاة 87 ألف أمريكي من جرعات زائدة في العام الماضي (المنتهي في سبتمبر 2020)، وهو أعلى عدد وفيات بسبب الجرعات الزائدة تم تسجيله على الإطلاق.

وقال إريك روزين، دي سي، مدير برنامج الطب التكاملي والتفاوتات الصحية في مركز بوسطن الطبي وأستاذ مساعد في طب الأسرة في كلية الطب بجامعة بوسطن: "أمل أن تؤدي هذه الدراسة إلى فهم أفضل للتأثيرات طويلة المدى لآلام الظهر التي تحد من النشاط على الصحة العامة والبحث لتحسين علاج آلام الظهر على مدار حياة المرضى. الإدارة السليمة لآلام الظهر مهمة، خاصة وأن وباء المواد الأفيونية تتفاقم وأثر جائحة كوفيد-19 على الأشخاص الذين يسعون للحصول على الرعاية الطبية ومستويات الإجهاد والبيئات التي يعمل فيها العديد من الأمريكيين الآن".

وهذه هي أول مراجعة أدبية منهجية حول ارتباط آلام الظهر والوفيات، وتبعها تحليل تلوي للوفيات لجميع الأسباب في 11 دراسة مع 81337 من البالغين في منتصف العمر وكبار السن. ولم يبدو أن العمر له تأثير على الارتباط بين آلام الظهر والوفيات في هذه المراجعة، وهي نتيجة غير متوقعة بالنظر إلى الأبحاث السابقة التي تظهر أن تأثير آلام الظهر على الإعاقة يزداد مع تقدم العمر. ولوحظ أعلى خطر للوفيات المرتبطة بآلام الظهر في الدراسات التي شملت النساء فقط، وأولئك الذين حددوا البالغين الذين يعانون من آلام الظهر الشديدة.

وتشير النتائج الإجمالية إلى أن آلام الظهر الخفيفة (الألم الذي لا يمنع الشخص من ممارسة الرياضة أو القيام بالأنشطة اليومية) من غير المرجح أن تؤثر على طول حياة المرء، ولكن خطر الوفاة زاد بين البالغين الذين يعانون

من آلام الظهر الشديدة. وتطرح هذه الدراسة الجديدة

التي نُشرت في مجلة الطب الباطني العام، مسألة ما إذا كانت الإدارة الأفضل للألم والعجز المرتبطين بالظهر، مع مرور الوقت، قد تطيل العمر.

وآلام الظهر هي السبب الرئيسي للإعاقة في جميع أنحاء العالم، وترتبط الإعاقة وعدم النشاط عموما بزيادة معدل الوفيات.

وتنحيد المسارات المحتملة بين آلام الظهر والوفيات من خلال الدراسة بما في ذلك القيود في أنشطة الحياة اليومية، وانخفاض النشاط البدني الذي قد يؤدي إلى زيادة الوزن وتطور أو تفاقم الحالات المزمنة مثل أمراض القلب والأوعية الدموية. وارتبطت آلام الظهر أيضا بضعف التوازن والسقوط، ما قد يؤدي إلى كسور العظام، وترتبط هذه الكسور بدورها بزيادة معدل الوفيات. وتشمل العلاجات غير الدوائية الموصى بها



## انتفاخ البطن قد يكون علامة على حالة صحية كامنة تؤثر على النساء في سن الإنجاب

يواجه الكثيرون مشكلة انتفاخ البطن المزعجة، والتي قد تكون في بعض الأحيان علامة على حالة صحية كامنة تستهدف النساء في سن الخصوبة.

ويشير انتفاخ البطن في بعض الأحيان، لدى النساء، إلى ما يعرف بالانتباذ البطاني الرحمي. ويمكن أن تختلف أعراض الانتباذ البطاني الرحمي بشدة من شخص إلى آخر، مع وجود علامات

على القولون العصبي، مثل الانتفاخ، وهي إحدى علامات الحالة.

ومن المعروف أن الانتباذ البطاني الرحمي هو حالة مرضية تصيب الجهاز التناسلي الأنثوي، حيث هناك مراكز في بطانة الرحم تكون متواجدة خارج الرحم، في أجزاء مختلفة من الجسم.

ما هي الأعراض الأخرى للانتباذ البطاني الرحمي؟

أوضحت جمعية الانتباذ البطاني الرحمي الخيرية في المملكة المتحدة أن الحالة تؤثر على واحدة من كل 10 نساء في سن الإنجاب. وهي ثاني أكثر أمراض النساء شيوعا

في بريطانيا، وتحدث عندما توجد خلايا مماثلة لتلك الموجودة في بطانة الرحم في مكان آخر من الجسم. وكل شهر، استجابة لدورة الطمث، تتراكم هذه الخلايا ثم تتحلل على شكل "نزيف"، لكن الخلايا غير قادرة على الهروب من الجسم. وهذا يسبب التهاب وألم وتشكيل أسجة نديبة داخل الجسم. ويمكن أن تشمل أعراض الانتباذ البطاني الرحمي ما يلي:

- ألم مزمن

- التعب/نقص الطاقة

- الاكتئاب/العزلة

- الشعور بالآلام داخلية أثناء ممارسة العلاقة الحميمة

- عدم القدرة على الإنجاب

- اضطرابات الدورة الشهرية

- حركات الأمعاء المؤلمة

- ومن حيث نزيف الدورة الشهرية، قد تكون هناك "دورات غزيرة مصحوبة بتجلط الدم أو دونه". وقد يكون هناك نزيف مطول، أو نزيف بين فترات الدورة الشهرية، وعدم انتظام الدورة الشهرية، وفقدان الدم "القديم" أو "الداكن" قبل الدورة الشهرية.



أما بالنسبة لأعراض الأمعاء والمثانة، فقد تكون هناك حركات أمعاء مؤلمة ونزيف من الأمعاء وعلامات متلازمة القولون العصبي، مثل:

- الانتفاخ

- الإسهال

- الإمساك

وتميل هذه الأعراض إلى أن تكون أكثر وضوحا خلال الدورة الشهرية. ويمكن أن تشمل الأعراض الأخرى:

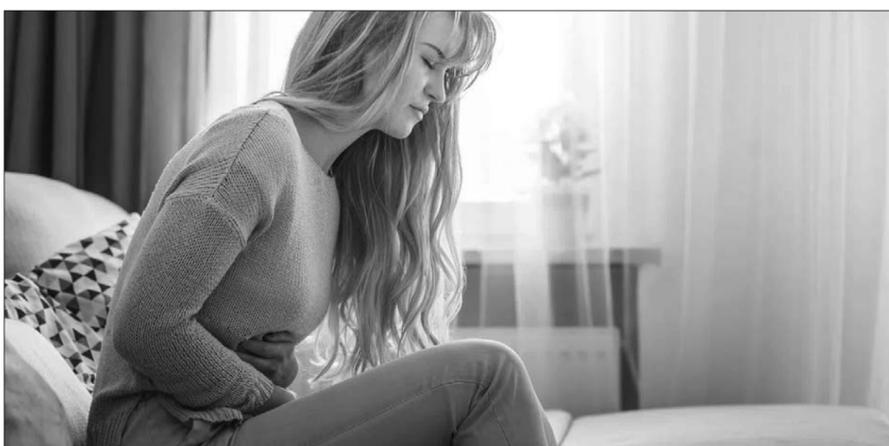
التعب أو الاكتئاب أو آلام الظهر أو آلام الساق. وما يزال سبب الانتباذ البطاني الرحمي غير معروف حتى

الآن، ولكن الاقتراح الأكثر ترجيحًا للعامل الوراثي. وعثر الباحثون على جزيئات نسيج بطانة الرحم في مناطق مثل العينين والدماغ.

ما يشير إلى أنها تنتقل في جميع أنحاء الجسم من خلال الجهاز اللمفاوي أو مجرى الدم.

وبالإضافة إلى ذلك، يُعتقد أن الحالة قد تكون مرتبطة بانخفاض المناعة.

وقد يستغرق الحصول على تشخيص الانتباذ البطاني الرحمي بعض الوقت، والطريقة الوحيدة لتشخيص الحالة هي طلب تنظير البطن.





# منوعات الخبز

26

يقدمها 5 من نخبة الطهاة العرب

## فنون الطهي وأساره في 20 فعالية ضمن «الشارقة القرائي للطفل 12»

تقارن العربي ونشأتها وسط الثقافات العالمية وكيف أثرت هذه العوامل على إبداعها في مجال الطهي. ويقدم المهرجان، الذي يفتح أبوابه هذا العام للزوار من الساعة 4 وحتى 10 مساءً طوال أيام الأسبوع، ما عدا يوم السبت من 10 صباحاً حتى 8 مساءً، 537 فعالية ونشاطاً متخصصاً وسلسلة عروض مسرحية تجمع نخبة من ألمع النجوم العرب، بمشاركة 172 ناشراً و 27 كاتبا من 15 دولة عربية وأجنبية.

منها «مستر شيف» في بولندا، ونشرت 8 كتب للطهي. ويستضيف المهرجان من سوريا الشيف بادية خيرا الدين، مديرة الفعاليات والعمليات في «مركز الشيف الدولي في الإمارات»، وصاحبة كتاب «من مطبخ بادية كوكيز ويسكويت» و «مطبخ بادية للأطفال»، وهي عضو جمعية الذواقة العالمية، ومقدمة فقرات في الراديو والتلفزيون متخصصة بالغذاء والطهي.

معارفهم وخبراتهم. ويعرض الطهاة المشاركون من الأردن والمغرب ومصر والسودان، عبر 20 فعالية، تشكيلية من المأكولات والأطباق التي تعكس ثقافة بلدانهم وتجاربهم المتنوعة وتناسب في الوقت ذاته مختلف أذواق الجمهور. وتحل الشيف دعد أبو جابر ضيفة على المهرجان، وهي أردنية قادها شغفها وحبه للطهي إلى احترافه وامتهانه رغم أنها درست الاقتصاد

•• الشارقة-الفسج:

يستضيف «ركن الطهي» ضمن فعاليات الدورة 12 من «مهرجان الشارقة القرائي للطفل» التي تنظمها هيئة الشارقة للكتاب، تحت شعار «نخيلك»، في الفترة بين 19 و 29 مايو الجاري، خمسة من نخبة الطهاة العرب أصحاب المؤلفات المعروفة في فنون الطهي، يقدموا عروضاً تفاعلية يشاركون فيها زوار المهرجان



منشورات القاسمي تصدر :

## ديوان «قصائد من الشارقة» للشاعر السوري الراحل نور الدين أبو ريشة



والوجود، كما كان من ضمنها قصيدة رفعها إلى صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي حاكم الشارقة تحت عنوان : ( عفواً يا صاحب السمو) . والشاعر الدكتور نور الدين بن فضل الله بن فتح الله أبو ريشة، ولد في مدينة جرابلس السورية على الحدود التركية لأب مثقف، وذلك أواخر عهد السلطنة العثمانية، حيث كان والده من موظفيها الكبار. ينتمي الشاعر إلى عشيرة الموالى من قبيلة طيء العربية المشهورة، يجمعه النسب العصبي والفكري مع شاعر الوطنية والشباب المبدع عمر أبو ريشة، وجد الجامع لهما الشيخ مصطفى بن محمد بن محمد أبو ريشة (القادي) الذي اتخذ من القرعون في البقاع الغربي مولنا له، وكان من أهل العلم وكبار القضاة. توفى والده

صدر عن «منشورات القاسمي» الديوان الشعري «قصائد من الشارقة» للشاعر السوري الراحل نور الدين أبو ريشة، ضم العديد من القصائد منها : لا تسألني...، ويُل للضعاف ، يا لشوك الأصدقاء ، صورة في خاطري، فضيلة العُنفوان، وطني، رابسة، هَم المجد، حكايتي مع الشومر، رجل ولا كالجبال، عفوا.. يا صاحب السمو، يا هُومي، حكاية ديواني، وغيرها . وقصائد هذه المجموعة الشعرية الجديدة قد تم جمعها في الفترة ( 1978-1981م ) ومن ( 1990م - 1999م ) ، أبان إقامته في الشارقة، ومن بينها قصائده في القومية والمد القومي، والتي تميزت بالحس الصادق والشعور القومي الجارف، وعبت الزمن الذي يعاكس الإنسان والحياة

القصيدة الفلسطينية، «في القلب... لكن»، صدر عام 1991 - منشورات دار مجلة الثقافة - دمشق، «من صدق أشد»، صدر عام 1993 - المطبعة التعاونية - دمشق، «ن

## التمكين الثقافي للشباب إصدار جديد للباحث الدكتور محمد بن جرش

وتمكينهم في التنمية والثقافة ودعم مشاركتهم على جميع المستويات، فالطريقة التي نشارك بها الشباب اليوم ستحدد آفاق التنمية المستدامة، وتفتح الفرص لهم، وتساعد على تقوية الهوية والتماسك الاجتماعي. إن تمكين الشباب عملية يتم فيها تشجيعهم للتمسك بزمم حياتهم بوعي ومكنة، عن طريق تغيير واقعهم ومن ثم اتخاذ إجراء حيال ذلك لتحسين وصولهم إلى الموارد التي يحتاجونها وتغيير إدراكهم للأمر عن طريق إيمانهم بالعلم والثقافة، وأضاف ابن جرش: «يأتي هذا الكتاب ليسلط الضوء على تمكين الشباب في الجانب الثقافي. نظراً لقلّة المراجع والمصادر التي تسلط الضوء على مفهوم التمكين الثقافي عند شباب الدولة، خصوصاً فيما يتعلق بأحد شقّي هذا الجانب، وهو شق الإبداع والإنتاج الأدبي، إذ لا بد من البحث عن الكفاءات التي تنهض بالوطن، وأن يكون التمكين مسألة تحدي بالنسبة لهم، بمعنى أن يلهوا ويمكنوا علمياً وثقافياً. وحيث أن التمكين بشكل عام والتمكين الثقافي للشباب بشكل خاص يعد من الأولويات القصوى لتقديتنا الحكيمة، فلا بد لنا من الاهتمام وتبسيط الضوء على مفهوم التمكين الثقافي للشباب لكي نعد جيلاً مميزاً ومبدعاً في عمله بأعلى مستوى، إضافة إلى تمكنه من استخدام أدوات ومهاراته كلها».

الإبداع والتمكين الثقافي للشباب. أما الفصل السادس فيسلط الضوء على تجارب في التمكين الثقافي وهي: مختبر الأدب للشباب، مختبر الإبداع الأدبي، جائزة دار السعيد الأدبية، جائزة مليحة الأدبية «ذاكرة مكان»، جائزة مسبار الأمل الأدبية للشباب، وفي نهاية الفصل يتم استعراض العديد من المبادرات والشراكات الثقافية التي تساهم في تمكين الشباب. ويقول الدكتور محمد بن جرش: «جاءت فكرة تأليف كتاب في موضوع التمكين الثقافي للشباب بهدف توفير مرجع للمهتمين في هذا المجال، حيث يخدم هذا الكتاب قادة المؤسسات الثقافية والعاملين في مجال الثقافة بشكل عام والتمكين الثقافي للشباب بشكل خاص، حيث أن الشباب يمثلون الغالبية العظمى من مواطني دولة الإمارات العربية المتحدة، ويساهمون اليوم بشكل واضح كمفكرين ومبتكرين ورجال أعمال. فالثقافة والعمل الثقافي ينهض بالمجتمع بأكمله وصياغة الإحساس بالوطن والانتماء، كما تلعب الثقافة دوراً أساسياً في تعزيز الحياة الاجتماعية والاقتصادية المستدامة للأجيال القادمة. حيث يمكن للشباب أن يكونوا جسراً بين الثقافات ومفتاحاً في النهضة والتنمية، وأضاف ابن جرش: «لكي نستفيد من إمكانات الشباب كموامل للتغيير، يتطلب إشراكهم

والعمل التطوعي، المبادرة العالمية لشباب الإمارات، وكذلك الشباب وروية الإمارات 2021. ويضم الفصل الثاني تصوراً كاملاً عن مفهوم التمكين ومجالات التمكين عند الشباب، بالإضافة إلى عناصر وأليات التمكين والصعوبات والتحديات التي تواجه تمكين الشباب، كما يستعرض دعائم تمكين الشباب في المجتمع، ويركز على استراتيجيات التمكين والاستثمار في المستقبل. يأتي الفصل الثالث من هذا الكتاب ليتناول موضوعاً مهماً وحيوياً يتعلق بالمهارات الحياتية وتمكين الشباب، حيث يستعرض العديد من المهارات الحياتية المهمة والتي تساهم في تمكين الشباب مثل: المهارات الاجتماعية، المهارات العاطفية، مهارة اتخاذ القرار، مهارة إدارة الذات وغيرها الكثير من المهارات. أما الفصل الرابع فيعد لوحة فنية يستعرض من خلالها الحركة الثقافية والمؤسسات الثقافية داخل دولة الإمارات العربية المتحدة، كما يستعرض حركة النشاط الثقافي داخل العاصمة أبوظبي بالإضافة لإماراتي دبي والشارقة. أما الفصل الخامس فيلخص التنمية الثقافية وجودة الحياة، كما يستعرض مسيرة التنمية الثقافية داخل دولة الإمارات العربية المتحدة، ويختتم هذا الفصل بموضوع هام للشباب وهو

دولة الإمارات العربية المتحدة، كما يستعرض الفصل الأول عملية إشراك الشباب والتنمية المستدامة. أما الفصل الثاني فيتناول عدة مواضيع هامة ترتبط بتمكين الشباب ومن ضمنها الشباب

جمهورية مصر العربية، يحتوي الكتاب على ستة فصول، حيث يستعرض الفصل الأول مفهوم الشباب وخصائص الشباب وحاجاتهم، كما يتناول نظرية التغيير والشباب، ويقدم لنا إحصائيات للشباب في العام وفي

•• الشارقة-الفسج:

صدر كتاب التمكين الثقافي للشباب للكاتبة والباحث الإماراتي الدكتور محمد حمدان بن جرش عن دار السعيد للنشر والتوزيع في

عن المؤلف  
الدكتور محمد حمدان بن جرش  
كاتبة في العلوم الثقافية  
مستشار أولية أعمال تخصصي موارد بشرية  
- فني عام صادر الشارقة 2009 - 2012  
- مدير عام الهيئة الخيرية بالشارقة 2012 - 2015  
- عامل عام وزارة الثقافة بالشارقة في حكومة الشارقة 2003 - 2004  
- مدير إدارة الشؤون من إمارات في دولة الإمارات العربية المتحدة 2006  
- عامل عام وزارة الثقافة بالشارقة في حكومة الشارقة من عام 2006 حتى 2015  
- عامل عام وزارة الشؤون التعليمية من عام 2015 حتى 2019  
- مدير تعليمي إمامة دولة خليفة الثانية " دولة قطر"  
- عضو في اللجنة العليا المنظمة للبياتر الوطني لكرة القدم في دولة الإمارات وممثلها في تونس في 2015  
- مدير تعليمي إمامة دولة خليفة الثانية في دولة الإمارات من عام 2017 حتى 2018  
- عضو مجلس إدارة اتحاد كؤبي بالشارقة، الإمارات العربية المتحدة من عام 2018 حتى 2019

مؤلفاته :  
- دليل الإرشاد التربوي 2004  
- مؤلف 2014  
- مؤلف 2015  
- مؤلف 2015

منوعات

# الفكر

27



## أشرف عبد الباقي يفتتح موسماً جديداً من "مسرحية كلها غلط" و"صباحية مباركة"

افتتح النجم أشرف عبد الباقي عروض الموسم الجديد من مسرحية "مسرحية كلها غلط"، و"صباحية مباركة"، منذ أول أيام عيد الفطر، وتستمر العروض أيام الخميس والجمعة والسبت من كل أسبوع. ويقدم عبد الباقي على خشبة مسرح الريحاني بوسط البلد، مسرحية كلها غلط، فيما يقدم على ربيع وأوس مسرحية صباحية مباركة على خشبة مسرح جراند نايل تاوور بجاردن سيتي، ويتم تقديم المسرحيتين "ماتنيه" من الساعة ٦ حتى ٩ مساءً، وذلك التزاماً بقرارات الإغلاق المبكر.

مسرحية كلها غلط "the play that gose wrong" رواية كوميدية إنجليزية أخذ عبد الباقي حقوقها الأدبية وتمصيرها للعرض في مصر، وتعرض أيضاً في عدة دول أخرى مثل ألمانيا والأرجنتين وبيرو ودواي بجانب لندن، وهي تأليف Henry Lewis و Jonathan و Henry shields sayer.

مسرحية كلها غلط هي بطولة أشرف عبد الباقي ومجموعة كبيرة من الشباب، ترجمة نادية حسب الله، مدير الفرقة رشدي سلامة، أزياء هالة الزهوي، ديكور محمود سامي، وإخراج أشرف عبد الباقي، وإنتاج وورك شوب.

مسرحية صباحية مباركة هي بطولة علي ربيع وأوس أوس، وسليمان عيد، وناظر أبو ليلة، وحسام داغر، وأحمد سلطان، ومجموعة كبيرة من الفنانين، وهي من تأليف أحمد عبدالوهاب وكريم سامي، ديكور محمود سامي، أزياء مي مجدي، أشعار أيمن بهجت قمر، ألحان أحمد الموجي، تدريب غنائي دكتورة إيمان حسني، مدير الفرقة حسن نجيب، إخراج أشرف عبد الباقي.

## المسلسل لم يقصد حزباً، أو جهة أو طائفة، أو مذهباً

# (عشرين عشرين) .. الموسم الثاني

## برمضان 2022

# 2020

## عشرين عشرين

(يا عفو الله، صايفي الديق ما انا مات، و انتهة بينو و بين سما بعد ما خلصت... الى اللقاء في الموسم الثاني برمضان ٢٠٢٢).

هكذا (زفت) الكاتبة نادين جابر أن (صايفي)، الذي أدى دوره الممثل السوري قصي خولي في مسلسل (عشرين عشرين) لم يمت بين ذراعي (التقيب سما)، الشخصية التي قدمتها الممثلة نادين نجيم، كما ظهر في ختام الحلقة الأخيرة التي أعقبها تأكيد وجود جزء ثانٍ من هذا العمل الذي حقق نجاحاً باهراً على المستوى اللبناني والعربي.

وحقق مشهد الوداع المؤثر الذي طبعه عناق حب ودموع قبل ما ظهر أنه إطلاق رصاصتين من صايفي على نفسه من المسدس الذي كانت تحمله سما ولم تقو على استخدامه، تفاعلاً كبيراً على مواقع التواصل الاجتماعي، حيث تصدّرت الحلقة الأخيرة من ٢٠٢٠ الترتد في أكثر من دولة عربية، ما عكس الجماهيرية الكبيرة التي حصدها هذا المسلسل في موسم رمضان.

وجاءت تغريدة نادين جابر، وهي كاتبة المسلسل مع بلال شحات الذي عاد وأكد بدوره (صايفي الديق مثل القط بسبع أزواج)، لتجسم الجدل الذي أثير بعد انتهاء الحلقة الأخيرة حول مصير صايفي وتالياً صورة الجزء الثاني من دون (البطل)، واستطراداً كل سياق (النتمة) في رمضان 2022 لعل أضاء على العالم السفلي لتجارة المخدرات بقالب صراع بين الخير والشّر وأيضاً بين (العقل والقلب) وفق ما حصل مع التقيب في شعبة المعلومات في قوى الأمن الداخلي (سما نجم) التي كانت في مهمة كشف العصابة و(النار بالناون) لقتل شقيقها الضابط (جبران) الذي أدى دوره الفنان رامي عياش في أول حلقتين وشكل مقتله محور حبكة المسلسل بعدما تولت أخته (القضية رقم 2020) التي كان يعمل عليها واضطرت في سياقها للتفكير بشخصية (حياة عبدالله) التي (تسلت) خلف أسوار عصابة المخدرات وإلى قلب (صايفي) الذي لم تكن شخصيته من (الشر الصايفي).

وصودف بدء عرض المسلسل، الذي تمحور في شكل رئيسي حول تهريب المخدرات داخل الخضار، مع انفجار (رمانة) شحات المخدرات التي كانت تُهرب إلى المملكة العربية السعودية من لبنان وعبره، وكان آخرها شحنة رمان (ملغوم)، ما دفع الرياض إلى اتخاذ قرار بوقف استقبال إرساليات الخضار والضواكه الآتية من (بلاد الأزرق) وعبرها إلى حين اتخاذ بيروت ما يكفي من إجراءات لضبط هذه العمليات التي اعتبرتها المملكة (استهدافاً منهجاً لأمناً).

ويجّ حديث إلى (CNN بالعربية) أعلن المنتج اللبناني صادق الصباح إن قرار إنتاج الجزء الثاني جاء (انطلاقاً من إحساسنا بالمسؤولية، إلى جانب الدولة اللبنانية، في الكشف عن حقائق تتعلق بتهريب المخدرات، والاتجار بها في لبنان).

ويعد اتهام صناع العمل، وبالتحديد لوقوف أحد الأحزاب اللبنانية، وراء الاتجار بالمخدرات في البلاد، نفي الصباح ذلك، قائلاً: (لم نقصد من خلال المسلسل أي حزب، أو جهة أو طائفة، أو مذهب، إنما إذا وجدت إحدى الجهات نفسها معنية بالموضوع، فلنعد إلى الصواب)، على حد تعبيره.

وأضاف: (نحن لا نملك معلومات، ولكن سمعنا بعض التملل، وهنا نقول للمنزحين من الموضوع، عليكم تبرة أنتمكم إعلامياً منه، وإذا كنتم لا سمح الله معنيين به، فتوقفوا عن ذلك، لأن البلد بخطر، عبر تهديد صادراته، إذ لا يصح لجهة مهما كانت قوتها أن تضحي بكل أبناء الوطن لأجل مصالحها).

وأعرب الصباح عن تأييده لقرار السعودية الأخير، بوقف صادرات الخضروات والضواكه الواردة من لبنان، بعد اكتشاف

## نوال الزغبى تطلق "أسعد لحظة" و"بكلم خيالي" على يوتيوب

### أطلقت النجمة اللبنانية نوال الزغبى أغنيتين جديدتين باللهجة المصرية على موقع يوتيوب بمناسبة عيد الفطر، الأولى بعنوان "بكلم خيالي" من كلمات وألحان صلاح الكردي وتوزيع ريمي مراد وماستر طوني حداد، والثانية بعنوان "أسعد لحظة" كلمات ملاك عادل، ألحان مصطفى العسال وتوزيع إلهامي دهيمه وأحمد حسام.

وأعلنت نوال الزغبى قبل أيام استقالتها من نقابة الفنانين المحترفين في لبنان، بعد أن طلبت النقابة من أعضائها عدم التعرض للأحزاب والتيارات السياسية، مؤكدة أن المواقف الأخيرة الصادرة عن النقابة لا تليق بالفنان اللبناني بشكل عام ولا تاريخ الفن والدور الريادي الذي لعبه لبنان في عالم الفن وحرية التعبير.

وأصدرت نوال الزغبى، بيان استقالتها على حسابها الرسمي بموقع "يوتيوب"، ونصه هو: "جانب نقابة الفنانين المحترفين الموقرة.. عطفاً على مواقفكم وعلى البيانات الصادرة عنكم والتي تطالبون فيها من المنتسبين إلى النقابة عدم التعرض للأحزاب والتيارات السياسية، وهي سابقة خطيرة في بلد يتجاوز عمره 6 آلاف سنة ثقافة وحضارة ويعتبر مركزاً أساسياً للفكر العربي".

وأضافت في بيانها: "ولما كنا ننتمى إلى نقابكم منذ أكثر من عشرين سنة، ولما نظرتنا إلى الأوضاع الاقتصادية والسياسية والأمنية التي يمر بها وطننا الحبيب منذ أكثر من عام ونصف، ولما نظرتنا للدور السلبي الذي يلعبه معظم الأحزاب والتيارات والشخصيات السياسية في لبنان وعدم ائتمانهم للانزلاق الاقتصادي والمالي والأمني الحاصل، متمسكين بمصالح شخصية ضيقة لا ترتقى إلى مستوى المصلحة العامة".

واستطردت: "ولما كان دور الفنان في الأنظمة الديكتاتورية المدح والثناء بأعمال الحكام بهدف التأثير على عامة الناس نظراً للتأثير الكبير الذي يتمتع فيه الفنان على متابعيه، ولما كانت المواقف الأخيرة الصادرة عن نقابته لا تليق بالفنان اللبناني بشكل عام، أو بتاريخ الفن أو بالدور الريادي الذي لعبه لبنان في عالم الفن وحرية التعبير منذ الأزل، ولما من العلوم والثبات ان الساكت عن الحق شيطان أخرس".

وتابعت في بيانها: "ولما ولكي يرتقي الفنان مستوى المواطن الصالح وجب عليه مساندة سائر المواطنين في تحديد مصيرهم الأمر المنصوص عنه في مختلف المعاهدات الدولية الذي انضم إليها لبنان، وكانت آخر أعمال نوال الزغبى الغنائية كليب "عقلي وقف"، على يوتيوب، مؤخراً، والأغنية من كلمات أحمد حسن راؤول، ألحان أحمد زعيم، توزيع وسام عبد المنعم، جيتار مصطفى نصر وإخراج فادي حداد.

# الفكر

## خمس عادات سيئة تمنعك من خسارة الوزن

كشفت الأخصائية الروسية في التغذية، إيرينا بيسارييفا، عن العادات السيئة التي تمنع انقاص وزن الانسان البدين. وبحسب الأخصائية، أولاً وقبل كل شيء، يجب على المرء أن يتخلى عن نمط الحياة المستقرة الذي يبطئ عملية التمثيل الغذائي ويساهم في تراكم الدهون. ولفتت إلى أن العادة السيئة أيضاً هي أكل الفاكهة في الليل، إذ يجب أن تؤكل الفاكهة في النصف الأول من اليوم، حتى الساعة 4 مساءً، فعلى الرغم من احتوائها على سكريات نباتية طبيعية، إلا أنها عبارة عن جلوكوز وفركتوز وسكروز، لذا لا ينصح بتناولها في المساء، لأن هذا يساهم في زيادة الوزن. وأضافت الأخصائية أن هناك عادة أخرى تتعارض مع فقدان الوزن، وهي النوم متأخراً، وهذا يرجع إلى حقيقة أنه في هذا

الوقت يتعافى الجسم، وتقوى المناعة، وتوازن الهرمونات. ووفقاً لها، من الضروري أن يرتاح الجسم. ومن العادات السيئة الأخرى أشارت الأخصائية إلى تناول الطعام بسرعة كبيرة، وحدثت من أنه "عندما نأكل بسرعة كبيرة، لا يكون لدى الجسم وقت لهضم الطعام الذي أتى إليه، ولا يحدث الشبع. ويصبح هناك احتمال أن نأكل أكثر بكثير مما نحتاجه بالفعل". وأضافت بيسارييفا أنه من العادات السيئة أيضاً هو أن بعض الناس يفضلون عدم تناول الطعام في الصباح، لكن من الضروري اللجوء إلى وجبة خفيفة على الأقل، لأن الإفطار يبدأ في عملية التمثيل الغذائي ويعطي الطاقة. كما أن الامتناع عن وجبة الإفطار لا يساهم في إنقاص الوزن.



## أربع علامات يمكن أن تشير إلى خطر الإصابة بمرض باركنسون

مرض باركنسون هو حالة تؤثر على الدماغ وتسبب مشاكل مثل الاهتزاز والتصلب التي تزداد سوءاً بمرور الوقت. ويعرف مرض باركنسون أيضاً بأنه حالة تقدمية حيث تتعطل الإشارات التي يتم توصيلها بين الدماغ والجهاز العصبي. ويتسبب هذا في عدد من الإعاقات، كثير منها يتعلق بالحركة. وغالباً ما تكون الأعراض خفية في البداية ولكنها تصبح واضحة تماماً مع تقدم الحالة. وتوجد أربع علامات مبكرة، يجب على الشخص ألا يتجاهلها، فهي تشير إلى أن شخصاً ربما يكون في خطر.

### الارتعاش

تم وصف الهزات بأنها علامة رئيسية على المرض. وتتضمن الهزات ارتعاشاً أو اهتزازاً مستمراً في اليدين أو الساقين أو الذقن. وقد تبدأ الهزات تدريجياً، وتبدأ أحياناً برعشة بالكاد تكون ملحوظة وقد تكون في يد واحدة فقط. الرعاش شائع وقد يزداد سوءاً بمرور الوقت.

### صعوبة المشي

قد يبدأ نمط مشي الشخص في التغيير، حيث يمكن أن يتباطأ المشي كثيراً أو يسحب المريض أقدامه أثناء المشي. ويشار إلى هذا غالباً باسم "المشي العشوائي". وقد يكون هناك أيضاً تأرجح أقل في الذراعين عند المشي.

### ضعف التوازن

يستهدف مرض باركنسون على وجه التحديد الخلايا العصبية الموجودة في أعماق الدماغ. وتتحكم أعصاب العقد القاعدية في التوازن والمرونة، لذا فإن أي ضرر يلحق بهذه الأعصاب يمكن أن يضعف توازن الشخص. وسيجري الطبيب العام اختباراً يُعرف باسم اختبار السحب لتقييم توازن الشخص وتحديد ما إذا كانت الأعراض لمرض باركنسون أم لا.

### قصور الإيماء:

تتضمن تعابير الوجه حركات عضلية دقيقة ومعقدة. وإذا أصبحت تعبيرات وجه الشخص أكثر اكتئاباً أو ذات مظهر مجنون، فقد يكون ذلك من أعراض مرض باركنسون. وتتحرك عضلات الوجه بشكل أبطأ أو متصلب أكثر من المعتاد، وقد يعاني المرضى أيضاً من وميض العينين بشكل أبطأ. وإذا كنت تعتقد أنك مصاب بمرض باركنسون، فيجب عليك التحدث إلى طبيبك العام. ويشار إلى أنه ليس من السهل دائماً تشخيص الحالة. لذلك من المهم مراجعة أخصائي باركنسون للحصول على تشخيص دقيق والنظر في أفضل خيارات العلاج.



الراقصون أليسون مكوييني، إسحاق هيرنانديز وفرانثيسكو غابرييل هرولا يؤدون عرضاً خلال بروفة من قبل فرقة الباليه الإنجليزية الوطنية في لندن. رويترز

## قرأت لك

### الأفوكادو



حذرت أبحاث علمية متخصصة في الشؤون الطبية من الأضرار التي قد تسببها فاكهة الأفوكادو، مشيرة إلى أنه على الرغم من كونها مصنفة من الأطعمة الصحية، فهي تحتوي على العديد من الدهون المفيدة، بما في ذلك الأحماض الدهنية "أوميغا 3"، وفيتامينات "كي وبي 5" إلا أنها قد تمثل خطورة. وأكد علماء في جامعة كامبريدج أنه يشاع أن للأفوكادو فوائد كثيرة على مستوى الكوليسترول الجيد في الجسم، وكان شائعاً في السابق أن هذا النوع من الكوليسترول عالي الكثافة تحديداً يقلل من الإصابة بأمراض القلب، ولكن أثبتت أبحاث مؤخراً عكس ذلك. وذكرت الأبحاث التي أجريت بالجامعة أن بعض الناس الذين لديهم طفرة نادرة في جين "سكارب 1"، اسمها "بي 376 إل"، تتمثل في الكوليسترول عالي الكثافة، معرضين بشكل أكبر للإصابة بأمراض القلب التاجية. وقال الباحثون وفقاً لـ "بي بي سي": إن من يملكون مستويات عالية من هذا الكوليسترول الدهني، والمسمى "إتش دي إل-سي" يواجهون خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 80%. وذكر آدم بتروورث، وهو باحث مشارك في الدراسة أن هذا الاكتشاف من الممكن أن يؤدي للتوصل إلى أدوية جديدة تعمل على تحسين "إتش دي إل-سي"، من أجل منع حدوث الثوبات القلبية.

## سؤال وجواب

### • من صاحب اول صفر في الحساب ؟

صاحب اول صفر في الحساب هو العالم المسلم محمد بن موسى الخوارزمي وهو اول من ادخل الصفر في الحساب وكان اكتشافه هذا في علم الحساب نقله كبيرة وعظيمة في دراسة الأرقام وتغييراً جذرياً لفهوم الرقم .

### • متى كان اول حاسوب الكتروني ؟

اول حاسوب الكتروني يعمل بالكهرباء كان في امريكا عام 1946 وهو من الحواسيب القديمة التي تعمل بالصمامات المفرغه ويستهلك قدراً كبيراً من الطاقة كما انه يشغل حيزاً كبيراً

### • هل علم حساب المثلثات علم حديث ؟

لا .. اثبت العلماء ان علم حساب المثلثات علم قديم وأول من استخدمه هم الفراعنة القدماء وساعدهم ذلك في بناء الاهرامات الشهيرة وقد طور العرب المسلمون ذلك العلم ووضعوا اسسه الحديثة لجعله علماً مستقلاً بذاته ومن اوائل المؤسسين لعلم حساب المثلثات ابو عبدالله البتاني ونصر الدين الطوسي

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن غاز ثاني أكسيد الكربون الموجود في الجو في الوقت الحالي أكثر بحوالي 8000 ألف مرة من السنوات الماضية.
- أنه قد تم العثور على أول فيروس أصيب به النبات والحيوانات من 100 سنة فقط.
- أن النباية التي نستهيئ بها، هي أخطر كائن حي على وجه الأرض، وذلك لأنها تستطيع أن تنقل النفايات والملوثات من مكان إلى آخر، ومن كائن حي إلى كائن آخر.
- أن عدد النجوم الموجودة في السماء كثيرة جداً لأنها تساوي أعداد حبيبات الرمال على سطح الأرض.
- وزن لسان الحوت ثقيل جداً إذ أنه يساوي وزن الفيل.
- هل تعلم أن المخ يحتاج إلى سدس كمية الدم التي يضخها القلب وخمس الأوكسجين الذي يدخل الجسم .. رغم أن المخ لا يزن أكثر من واحد على خمسين من الجسم كله.
- هل تعلم أنه يوجد في جسم الإنسان نحو 32 بليون خلية .
- هل تعلم أن في جسم الإنسان أكثر من مليوني غدة عرقية تفرز كمية من العرق تتراوح ما بين نصف لتر إلى لتر ونصف كل 24 ساعة بلا توقف صيفاً وشتاءً مع المجهود والحركة ومع ارتفاع درجة الحرارة.
- هل تعلم أن الأظافر إذا أزيلت جراحياً أو فقدت لأي سبب فإنها تأخذ مائة يوم لكي تعود كما كانت مرة أخرى.
- هل تعلم أن احتياض البول في الجسم يؤدي إلى ارتفاع نسبة البولينا و حدوث حالة تسمى ( التسمم البوليني).

## قصة الشيخ الشجاع

اراد بعض الغزاة ان يهاجموا مدينة جميلة بغرض الاستيلاء عليها فاسلوا بعض رجالهم ليتجسسوا على تلك المدينة ويعرفوا ما فيها واين يخبيء الناس سلاحهم وكم لديهم من جند وكيف هو حال حصونهم .. فقام الجواسيس بالذهاب إلى المدينة لتنفيذ امر قائدهم ولكنهم فشلوا في ذلك فلم يستطيعوا التسلل إلى داخلها لكنهم استطاعوا ان يقبضوا على رجل وابنه من اهل المدينة وجاءوا به إلى القائد الذي سأله عن كل مايريد فلم يجبه الولد ولا الابن فأمر القائد جنوده بتعذيبهم وبالفعل، قام الجنود بتعذيب السجينين ولكن دون جدوى ولما طال التعذيب بهم جاء القائد إلى الرجل وقال ان لم تنطق قتلتك فقال له الرجل سأنطق ولكن لي طلب واحد فقط فقال القائد ماهو، قال الرجل اقتل ولدي اولا وبعد ذلك سأقول لكم كل شيء فاستجب القائد من ذلك الطلب وقال له اقتل ابنك فقال نعم فلتقتل ابني اولا حتى لا يذهب بعد ذلك إلى المدينة ويشي بي فغضب القائد وقال ايها الجبان كيف تكون ابا .كيف تتحمل ان ترى ولدك يقتل فضحك الشيخ وقال وكيف تصدق اني سأقول لك كل شيء.

. طلبت قتل ابني حتى لا يتعذب من بعدي ويخاف وينطق بما لدينا، فقال القائد هل يعني ذلك انك لن تقول لنا شيئا فقال الرجل لوقطعت من جسدي قطعاً وانى لن ابوح لك بشيء، فغضب القائد وقال لجنوده كيف تغلب بلدا هكذا ناسها .. ان وطنيته احرققتني واذلتني .. هيا سيطول حصارنا وربما وقفنا نحن في ايديهم .. وترك القائد الرجل وانطلق بجنوده بعيدا ولم يفكر بالعودة مرة أخرى .

