

أطباء مستشفى توام ينجحون  
في إجراء عملية استئصال  
للرحم بتقنية مبتكرة



علي الديك:  
أعتمد لونا واحداً  
في كل أعماله



10 أسباب لعدم التمكن من التوقف

ص 23 عن السعال وماذا نفعل حيال ذلك!

## الخنزير البرية تغزو روما!

غزت مطلع الأسبوع الجاري مجموعات كبيرة من الخنازير البرية العاصمة الإيطالية روما يقدر عددها بالآلاف وانتشرت في الشوارع المزحمة بالمارة بحثا عن الطعام في صناديق القمامة.

وتحاول السلطات الإيطالية القضاء على هذه الظاهرة، حيث جرى احتجاز مجموعات من الخنازير البرية التي وصفت بأنها كانت "تتبعثر" في شوارع روما عابثة بمحتويات مكبات القمامة.

وأوضحت وسائل محلية أن مشاهدة الخنازير البرية في العاصمة الإيطالية ليست بالأمر الجديد، وهي غالباً ما ترى في مجموعات تفتش في أكوام القمامة على مشارف المدينة، إلا أن الأمر تغير في الأشهر الأخيرة، وأصبحت هذه الحيوانات البرية أكثر جرأة، وتوغلت في العمق داخل المدن بحثاً عن الطعام.

وانتشرت مقاطع فيديو في مواقع التواصل الاجتماعي تظهر الخنازير البرية وقطعائها تتجول في روما غير آبهة بالبشر، وحصلت على آلاف المشاهدات والتعليقات من رواد الإنترنت، وتحوّلت صناديق القمامة في روما إلى مرتع يجذب مجموعات متزايدة من الخنازير البرية الجائعة. وأفاد تقرير لقناة "سي بي إس نيوز" بأن ما يقرب من 5000 إلى 6000 خنزير بري يحتل حالياً روما، مع إقامة مجموعات منها في حدائق المدينة، ولم يتوقف الأمر عند هذا الحد، بل الخنازير إلى مزيد من البحث عن الطعام في المناطق المأهولة بالسكان، والمرافق مثل المدارس والطعام.

## كريسي تايفن تغني بانقضاء عام كامل بلا كحول

احتفلت عارضة الأزياء كريسي تايفن وزوجة النجم جون ليجند بانقضاء عام كامل على عدم شربها الكحول. نشرت تايفن مقطع فيديو على وسائل التواصل الاجتماعي يظهرها ترحب بزيارة أحد الأماكن مع عائلتها، زوجها النجم جون ليجند وولديها لونا، ست سنوات ومايلز أربع سنوات. علقت تايفن على الفيديو قائلة: "لقد شربت لإنهاء الملل المجهنم الذي اختفى في الغالب في وقت لاحق عندما أفلقت عن الشرب". شرحت، مضيفة أنها تشعر "بالارتياح حقاً" على الرغم من معورها بالإجهاط أحياناً خلال الأيام الماضية التي يجب عليها تذكرها بشكل أفضل.

## مدينة سويسرية تلغي مراحض الذكور لإزالة التمييز

قررت مدينة زيورخ السويسرية إلغاء المراحض المخصصة للذكور في جميع المدارس بدعى إزالة "التمييز الجنسي" واستبدالها بالقصورات. ووفقاً لقواعد الإجراءات الجديدة المتاحة على الإنترنت وكشفتها صحيفة Tages-Anzeiger الناطقة بالألمانية، فإن المراحض الجديدة "الحايدة جنسياً" ستكون مفتوحة لجميع الطلاب. ولا توجد أرقام دقيقة عن عدد الأطفال والمراهقين ثنائيي الجنس أو المتحولين جنسياً في المدينة، لكن بيانات غير رسمية تقدر أن واحداً من كل ألف شخص هو ثنائيي الجنس وأن ما بين 3 و30 من كل ألف متحولون جنسياً. ويستثنى من القواعد الجديدة دورات المياه المخصصة لموظفي المدارس حيث سيتم الاحتفاظ بمراحض مخصصة لكل جنس، ولكن فقط بشرط أن يكون هناك أكثر من 10 موظفين. أما إذا كان العدد أقل من ذلك، فلن يكون هناك مراحض منفصلة للرجال والنساء بل محايدة فقط. وتتضمن الإجراءات الجديدة، قاعدة أخرى تنص على أنه إذا كان المدرسة بأكثر من 50 موظفاً، فيسفر تركيب مراحض محايد جنسياً يمكن الوصول إليه بواسطة كرسي متحرك للمعاقين، حسب القانون الذي وافقت عليه السلطات في المدينة. من جهتها، شجعت مدينة برن السويسرية مثل هذا الإجراء في عام 2020. وفي نهاية العام الماضي، قررت السلطة التنفيذية لمدنية لوسيرن أيضاً إدخال دورات مياه محايدة في مباني المدارس في المستقبل.

## فوائد المأكولات البحرية للصحة والوزن

تتعدد فوائد المأكولات البحرية؛ في الآتي لمحة عن

خمس فوائد لها، في معلومات مستقاة من

اختصاصية التغذية، غنى درويش،

علماً أن هذا الصنف من المأكولات

يعرف بأنه صحي، ومناسب

لمتبعي الحميات الغذائية

المتوازنة. تشتمل

فوائد المأكولات

البحرية، على:



السردين، وذلك لاحتواء الأسماك الدهنية على كمية عالية من الفيتامين D والأوميغا 3.

• أي نوع من الأطعمة البحرية مرغوبة، بما في ذلك الروبيان والمحار والقاروص (سي باس)، وذلك لأن الأسماك عموماً قليلة الدهون في المقابل الكم المرتفع من الزنك والسيلينيوم واليود.

بالقابل، لا ينصح بقلّي الأسماك وثمار البحر، أو إضافة الصلصات إليها أو البقسماط، عند اتباع حمية متوازنة ومخسنة، بل تدعو النصيحة إلى شّي المأكولات البحرية أو طهيها على البخار أو باستخدام المقلدة الهوائية ويخاخ الزيت، وذلك للحد من السعرات الحرارية المضافة. كما يقضي الحصول على وجبة متكاملة، بإضافة الخضراوات أو السلطة وبعض الكربوهيدرات المعقدة إلى جانب المأكولات البحرية.

لناحية العلبات، يُفضّل اختيار التونا المحفوظة في الماء، لأن النوع المحفوظ في الزيت غني بالدهون. تابعا المزيد: حمية الطبخ في الصيف

زيادة الوزن!

لا يغفل عن غنى الأسماك وثمار البحر بالبروتين ذي الجودة العالية، فضلاً عن الأحماض الأمينية اللازمة لصحة الإنسان، الأمر الذي يجعلها «منجماً» من البروتين؛ فهي كل 85 غراماً من غالبية أنواع الأسماك المطبوخة، هناك نحو ثلث الكم اليومي اللازم من البروتين.

أضف إلى ذلك، يقل محتوى المأكولات البحرية من الدهون والدهون المشبعة؛ الجدير بالذكر أن التوصيات الغذائية الحالية تدعو إلى خفض إجمالي تناول من الدهن إلى 30% من مجمل السعرات الحرارية، وأن الأنواع والقليلة بالدهون وصدقية، الحمية المخسنة، هي: التونا والسلمون الوردي والسلطعون وسمك القد والمحار والروبيان (القرديس) وبلع البحر.

بالقابل، لا ينصح بقلّي الأسماك وثمار البحر، أو إضافة الصلصات إليها أو البقسماط، عند اتباع حمية متوازنة ومخسنة، بل تدعو النصيحة إلى شّي المأكولات البحرية أو طهيها على البخار أو باستخدام المقلدة الهوائية ويخاخ الزيت، وذلك للحد من السعرات الحرارية المضافة. كما يقضي الحصول على وجبة متكاملة، بإضافة الخضراوات أو السلطة وبعض الكربوهيدرات المعقدة إلى جانب المأكولات البحرية.

لناحية العلبات، يُفضّل اختيار التونا المحفوظة في الماء، لأن النوع المحفوظ في الزيت غني بالدهون. تابعا المزيد: حمية الطبخ في الصيف

زيادة الوزن!

زيادة الوزن!

1 - ضمّ العناصر الأساسية المهمة للجسم، من فيتامينات (A وB1 وB3 وB12 وB7) الذي يُسمّى أيضاً به البيوتين، و(D)، فضلاً عن بعض أنواع المعادن.

2 - تحسين صحة القلب، وذلك لأن المأكولات البحرية تعدّ مصدراً قليل المحتوى من الدهون المشبعة، مقارنة باللحوم الحمراء. أضف إلى ذلك، المأكولات البحرية عالية في محتواها من البروتين وأحماض «الأوميغا 3» المفيد لصحة القلب.

3 - الحفاظ على صحة المفاصل، وذلك بعد إثبات البحوث بأن أحماض «الأوميغا 3» تخفّف من آلام المفاصل، في صفوف المصابين بالتهاب المفاصل.

4 - الحفاظ على رطوبة البشرة، والتقليل من بثور الوجه، وذلك نتيجة المحتوى من «الأوميغا 3»، أي الأحماض التي تحمي الجلد من الأشعة البنفسجية.

5 - محاربة الاكتئاب حسب مجموعة من الدراسات، نتيجة المحتوى من «الأوميغا 3».

مأكولات بحرية، صديقة، للحمية

في إجابة اختصاصية التغذية غنى درويش عن سؤال «سيدتي» عن مدى مساعدة المأكولات البحرية لتناولها، بصورة منتظمة، في خسارة الوزن، تقول: «إن الاعتدال هو المفتاح للوصول إلى الأهداف الصحية، ومنها خسارة الوزن، مضميفة أن المأكولات البحرية بأنواعها هي جزء أساسي من الحمية الصحية المتوازنة، وذلك لأن الأصناف المذكورة قليلة السعرات الحرارية، بالمقارنة مع الأطعمة الغنية بالبروتين، مثل: اللحوم الحمراء والدواجن، فغالبية المأكولات البحرية قليلة الدهون. مثلاً: يحتوي 85 غراماً من سمك القد المطبوخ على 100 سعرة حرارية، الأسماك الدهنية، بدورها، قليلة السعرات. مثلاً، يحتوي 85 غراماً من السلمون المطبوخ على 200 سعرة حرارية أقل.

## خبرة نفسية: أخطاء يمكن أن تقضي على العلاقة الزوجية

كشفت عالمة النفس البريطانية الدكتورة لاليتا سوغلاني، في منشور لها على إنستغرام، عن مجموعة أخطاء يمكن أن تقتل العلاقة الزوجية، ابتداء من عدم بذل الجهد لإنجاح العلاقة إلى تجاهل الشريك. فيما يلي أهم الأخطاء التي يمكن أن تقتل العلاقة بين الرجل والمرأة، وفق ما أوردت صحيفة ديلي ميل البريطانية:

عدم بذل الجهد اللازم لإنجاح العلاقة: قالت الدكتورة لاليتا، إن العلاقات هي مجهود مشترك بين الطرفين، ونجاحها يعتمد على مقدار الجهد المبذول من الرجل والمرأة على حد سواء. لذا من الضروري أن يسعى طرفا العلاقة لإنجاحها.

محاولة تغيير الشريك: تقول الدكتورة لاليتا، إن محاولة تغيير شريك حياتك ليصبح كما تريده أنت هو أمر مضر بالعلاقة الزوجية، والتبديل هو محاولة إيجاد صيغة مشتركة بينكما لأن الاختلاف في الشخصية هو أمر صحي في العلاقة.

الفضل في بذل الجهد لفهم طريقة تفكير الشريك: بحسب الدكتورة لاليتا، فإن بذل الجهد لفهم طريقة تفكير الشريك هو أحد العوامل التي قد تساعد في نجاح العلاقة الزوجية، لأنها ستسهل على الطرفين التعامل مع بعضهما، وتجنبهما سوء الفهم الذي قد ينشأ وبالتالي تقادي الكثير من المشاكل. عدم الاعتدال: وفقاً للدكتورة لاليتا، عندما يقع أحد الطرفين في الخطأ أو يسوء إلى الآخر، لا بد عليه من المبادرة للاعتذار للشريك عن هذا الخطأ لتفادي تفاقم المشكلة وتجنب أي عواقب تنجم عن ذلك.

## يصعد أم يهبط؟ صورة القط العجيرة تعدد مدى ذكائك

رغم مرور سنوات على ظهورها لأول، ما تزال صورة القط العجيرة تثير الجدل بين الناس، بينما ادعى ناشروها أن حل هذا اللغز البصري يحدد مدى ذكائك. وقالت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية إن الصورة الشهيرة في مجال الخداع البصري تمت مشاركتها لأول مرة عام 2015، لكنها عادت مرة أخرى لتثير النقاش على الإنترنت. وتُظهر الصورة قطعة على درج رمادي. ويبدو الحيوان متوجها نحو المشاهد، لكن من الصعب تحديد ما إذا كان صاعداً أم هابطاً. ويشير البعض إلى أن القطعة تنزل من الدرج، لأن هناك حواف خارجية بين الأدراج، فيما يصر آخرون على أن القطعة صاعدة لأن الدرج مصنوع من الفيسفيسا، وبالتالي الحواف الظاهرة هي في الأصل مصنوعة من الخشب. واستبعد البعض الآخر التحليل بالاعتماد على الضوء البارز خلف القطعة، لأن ذلك سيُعتمد على مجال رؤيتك، فقد يكون الضوء قادماً من الطابق السفلي، كما قد يكون قادماً من الأعلى. في المقابل، كتف صاحب الصورة أن أي شخص تمكن من حل اللغز في غضون 5 ثوان يملك معدل ذكاء مرتفعاً. وخلص موقع "بيزنس إنسايدر" الأمريكي إلى أن القطعة هابطة وليست صاعدة، وأرجع ذلك إلى الحواف البارزة وحركة ساق الحيوان، والهندسة المعمارية للدرج، إضافة إلى الضوء المنبعث من الطابق العلوي والظل الموجود في الأسفل.

## المغرب يطلق أول خط تلفريك

أطلق المغرب خط تلفريك بمدينة أغادير الواقعة على الساحل الأطلسي، والتي تشتهر بجاذبيتها السياحية الممتدة على جمال شواطئها وحسن جوها. ويربط الخط الجديد جسر "تيلدي" بنصبية "أغادير أوفلا" وتعني الحصن الموجود في الأعلى" على مسافة تصل إلى 1700 متر، وهو الأول من نوعه في المغرب. مقصورات معلقة على جبال كهرلانية، جاءت لتزين المشهد العام بأغادير، وتتمكن السياح من التنقل والاستمتاع بمشاهد خلابة للمدينة ويبحر على مد البحر. وفي اتصال مع "سكاي نيوز عربية" كشف مصدر من إدارة المشروع، أن تلفريك "أغادير هو مشروع سياحي واعد، يُعد ثمرة لاستثمار خاص في قطاع الترفيه، لافتاً إلى أن الخط الأول للتلفريك عرف بتشغيل 30 مقصورة، فيما سيتم الخط الثاني 18 مقصورة. وأضاف: سيتم على المدى القريب، من نقل 1000 شخص في الساعة وخلق 1000 منصب شغل مباشر.

## نتفلكس تخسر مليون مشترك في 3 أشهر

قالت شركة نتفلكس أمس الأول الثلاثاء إنها خسرت 970 ألف مشترك في الفترة من أبريل وحتى يونيو الماضيين، لتتجنب بذلك تسوا سيناريو توقفته الشركة، لكنها قدمت توقعات أقل من توقعات "وول ستريت" للربع الحالي. وتخطط منصة البث عبر الإنترنت لإطلاق فئة جديدة من الاشتراكات مدفوعة بالإعلانات العام المقبل، وحذرت من أن ارتفاع الدولار يؤثر أيضاً على الإيرادات من المشتركين في الخارج. وحذرت "نتفلكس" في أبريل من أنها تتوقع خسارة مليوني عميل في الربع الحالي، الأمر الذي صدم "وول ستريت" وأشار تساؤلات حول آفاق النمو على المدى الطويل. وفي حين أن عدد العملاء الذين خسرتهم "نتفلكس" في الربع الثاني كان أقل من المتوقع، فإنها قدرت أن عدد العملاء الجدد في الفترة من يوليو إلى سبتمبر سيصل إلى مليون.

## تناول هذا النوع من اللحوم قد يفقدك البصر!

حذرت دراسة أسترالية من مغبة تناول اللحوم النيئة أو غير جيدة الطهي حيث يمكن أن تتسبب في مشاكل في القدرة على الإبصار. وأكدت الدراسة التي نشرتها صحيفة "تايمز أوف إنديا" Times of India، أنه في حين أن اللحوم هي بالتأكيد أفضل مصدر للبروتين للجسم، إلا أنها يمكن أن تسبب مشاكل صحية عند تناولها بطريقة خاطئة.

وأفاد باحثون من "جامعة فيلندرز" الأسترالية أن جودة اللحوم ومدة الطهي عاملان مهمان يجب على كل شخص يأكل اللحوم الاهتمام بهما. وأضاف الباحثون أن اللحوم النيئة يمكن أن تكون حاملة لمرض التوكسوبلازما غوندي، وهو طفيلي يمكن أن يؤدي إلى فقدان البصر. وتوصلت الدراسة إلى أن تدب الشبكة الناتج عن هذا الطفيل يظهر لدى 1 من كل 150 شخصاً في أستراليا.

وقام فريق البحث بتحليل صور شبكية العين لأكثر من 5000 مشارك في غرب أستراليا. وتبين معاناة 1 من كل 149 شخصاً من داء المقوسات العيني أو توكسوبلازما غوندي. وتؤثر الالتهابات، التي تسببها التوكسوبلازما، على رؤية البشر. وتنتقل هذه الطفيليات أيضاً من الأم الحامل إلى الطفل.





## ثاني الزيوذي يزور مهرجان ليوا للربط 2022

# سفير جمهورية باراغواي لدى الدولة يشيد بمسابقات وفعاليات المهرجان التراثية

## جناح مركز محمد بن خالد آل نهيان الثقافى يسلم الضوء على الميزات البيئية للنخيل

سعاداً للتربة الزراعية وسعفه المنقى الجيد للهواء علاوة على إمكانية تحفيف تمور النخيل بالطاقة الشمسية وما لذلك من تأثير على الناحية الصحية والغذائية. وقالت الشبخة الدكتورة شما بنت محمد: إن النخيل ليس مجرد نبات يزهر في صحراء الإمارات بل هو جزء أصيل من تراثنا عاصرناه في أوقات الشدة و كان عوناً لنا وفي أوقات الرخاء كان فرحة تعيشها عندما تثمر ثماره رطباً طيباً لذلك فإن النخيل جزء من تكويننا التراثي كما أنه من النباتات الداعمة للاستدامة البيئية وأن التمر واحد من أفضل الأغذية للإنسان. من جانبها قالت فاطمة الهرمودي المستشار والمسئول للجنة البيئة والمناخ في برنامج "شما بنت محمد للتحسين البيئي" إن النخيل لديه قدرة على التكيف مع الإجهادات البيئية، ويعد من الأشجار النظيفة التي تعزز نظافة المكان وتعمل على تقليل الحرارة في المدينة. مناسبات قوية في مسابقات مزينة الشيشي وسلة فواكه الدار والتين شهدت مسابقات مزينة رطب الشيشي وسلة فواكه الدار والتين (الأصفر والأحمر) في مهرجان ليوا للربط، منافسات قوية بين المزارعين من مختلف مناطق دولة الإمارات. وتوجت اللجنة المنظمة للمهرجان الفائزين بالمراكز الأولى في مسابقات مزينة الشيشي وسلة فواكه الدار والتين (الأصفر والأحمر). بحضور عبيد خلفان المرزوعي مدير المهرجان، وسعادة مبارك علي القصيلي المنصوري مدير مزينة الربط في المهرجان، وسعادة محمد غانم المنصوري نائب الرئيس التنفيذي لشركة الفوعة. وأسفرت النتائج في مسابقة "مزينة رطب الشيشي" عن تقدم المزارع "خليفة محمد فرج هلال القبيسي" من سيح الخير، وفي المركز الثاني "وردة عيسى فارس

ووزير الزراعة الأجنبي والأركان القامة في موقع المهرجان، وكذلك جناح لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية، المنظمة للمهرجان، وأطلع على ما تقدمه من برامج ومهرجانات على مدار العام، كما أطلع على مجلة شواطئ الصادرة عن اللجنة. سفير جمهورية باراغواي لدى الدولة يشيد بمسابقات وفعاليات المهرجان التراثية كما زار سعادة خوسيه أغويرو أفيلا، سفير جمهورية باراغواي لدى الدولة، مهرجان ليوا للربط 2022، وأطلع على مسابقاته وفعالياته التراثية وأجنته المتنوعة، وتجول في أروقة السوق الشعبي وأركان الحرفيات وجناح لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية في أبو ظبي. وعبر سفير باراغواي عن سعادته لزيارة المهرجان وإطلاعه على ما تضمنه من مسابقات وفعاليات تراثية تعكس هوية دولة الإمارات، ومشاهدة الحرف اليدوية النسائية ومحال الأسر المنتجة، مؤكداً أن مهرجان ليوا للربط يحتضن التراث ويسلم الضوء على الزراعة في دولة الإمارات. جناح "مركز محمد بن خالد آل نهيان الثقافى" يسلم الضوء على الميزات البيئية للنخيل شارك مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافى في فعاليات النسخة الـ 18 من مهرجان ليوا للربط، وخلال جناح يسلم الضوء الميزات البيئية للنخيل و قدرته على التكيف مع الإجهادات البيئية ودوره في مكافحة التصحر. أكدت الشبخة الدكتورة شما بنت محمد بن نهيان رئيس مجلس إدارة مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية ضرورة التوعية بالميزات البيئية للنخيل ودوره الكبير في مواجهة التصحر ودعم التربة المتدهورة والتقليل من الاحتباس الحراري، وقيادة مخلفاته التي تستخدم

### •• الظفرة - الفجر

زار معالي الدكتور ثاني بن أحمد الزيوذي وزير الدولة للتجارة الخارجية، مهرجان ليوا للربط بدورته الـ 18 في مدينة ليوا بمنطقة الظفرة، والذي يقام تحت سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان نائب رئيس مجلس الوزراء وزير ديوان الرئاسة، بتنظيم لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية في أبو ظبي.

وأكد معاليه خلال الزيارة، أن دولة الإمارات تفتخر لما وصلت إليه من مستوى متقدم من إنتاج التمورن والربط وتصديرها إلى دول العالم، إذ بلغت صادرات التمورن نحو 220 طن تم تصديرها إلى 84 دولة، بحسب أرقام التجارة الخارجية للعام الماضي، وأن ذلك يأتي بفضل توجهيات القيادة الرشيدة ورويتها الحكيمة في تنمية القطاع الزراعي.

وتقدم وزير الدولة للتجارة الخارجية بجزييل الشكر إلى لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية في أبو ظبي، ودورها الكبير في إنجاح هذا الحدث، والذي يشهد تطوراً مستمراً وعرض احترافي للربط بشكل خاص والنخيل بشكل عام، بالإضافة إلى الحضور الأكبر والمشاركة المجتمعية الأكثر أيضاً الجودة المقدمة من إنتاج المزارع والمزارعين. وأطلع معاليه خلال الزيارة على عدد من المشاركات في مسابقات مزينة رطب والفاكهة، واستمع إلى شرح موجز من عبيد خلفان المرزوعي مدير المهرجان عن مسابقات الحدث التي تستمر حتى 24 يوليو الجاري، وآلية تسليم المشاركات التي تتم وفق إجراءات احترازية ووقائية محددة وما يتبناها من عملية تحكيم وصولاً إلى إعلان أسماء الفائزين بالمراكز الأولى، وقد راقبهم في الجولة سعادة مبارك علي القصيلي المنصوري مدير مزينة الربط بالمهرجان.

# منوعات الفكر



## مشاركة باحثين وأكاديميين من

# مؤسسات التعليم العالي المحلية والعالمية «أوبطي للطفولة المبكرة»: 1.2 مليون درهم لدعم 5 مشاريع بحثية في مجالات تنمية الطفولة المبكرة

### •• أوبطي - الفجر

أعلنت هيئة أوبطي للطفولة المبكرة عن تقديم منح بقيمة 1.2 مليون درهم إماراتي لتمويل 5 مشاريع بحثية مهمة في مجال تنمية الطفولة المبكرة بمشاركة باحثين وأكاديميين من مؤسسات التعليم العالي المحلية والعالمية، وذلك ضمن جهودها الرامية لتطوير وتنفيذ استراتيجية للبحوث والدراسات في مجال تنمية الطفولة المبكرة لتوجيه وضع سياسات مبنية على الأدلة ودعم التخطيط وتحسين الجودة، بهدف تمكين مسيرة التنمية الشاملة للأطفال وتعزيز رفاهيتهم منذ فترة الحمل وحتى سن الثامنة، بالتركيز على قطاعات رئيسية رفاهية الصحة والتعليم، وحماية الطفل، والدعم الأسري، إضافة إلى التعليم والرعاية المبكرين. وقالت حمدة السويدي باحث رئيسية في هيئة أوبطي للطفولة المبكرة: سيسهم هذا التعاون البحثي في تعزيز دور الهيئة وشركائها من الجهات المختلفة في بحث الفرض المتاحة والتعامل مع التحديات التي تواجه الأطفال من مرحلة ما قبل الولادة وحتى عمر 8 سنوات وأسرهم في إمارة أبو ظبي من خلال تحليلها والوقوف على مسبباتها ووضع حلول فعالة وإجراءات مستدامة تستند إلى الأدلة ونتائج الأبحاث، حيث نركز خلال تعاوننا من ناحية من الباحثين والأكاديميين على عدد من المجالات والمعاهد المحلية والعالمية على مواجهة تحديين متعلقين بتنمية الطفولة المبكرة في إمارة أبو ظبي، وهما استمرارية التعليم والتدخل المبكر، وصولاً لتوفير بيانات عالية الجودة لصناع السياسات ومقدمي خدمات الطفولة المبكرة وأصحاب العلاقة الآخرين لتمكينهم من اتخاذ الإجراءات اللازمة لتعزيز قطاع الطفولة المبكرة.

وأكدت السويدي أن الهيئة تعمل انطلاقاً من دورها في إعداد البحوث والدراسات المتخصصة في مجال الطفولة المبكرة، على بناء منظومة متكاملة لدعم البحث العلمي في مجال تنمية الطفولة المبكرة، بالاعتماد على التقنيات الحديثة والمنهجيات العلمية الرصينة لتكون نتائجها ركيزة للقرارات والتشريعات المستقبلية وأساساً يدعم عملية التخطيط والتطوير، إلى جانب إنشاء منصات متكاملة ومتخصصة تدعم الابتكار والتميز في الشؤون البحثية المتصلة بقطاع تنمية الطفولة المبكرة، من خلال التنسيق والتعاون مع الجهات المعنية لوضع الخطط اللازمة لتطوير برامج الطفولة المبكرة وكيفية تقديم الخدمات المتعلقة بها. وتتاول المشاريع البحثية التي سيتم تمويلها دراستين لمعرفة أسباب التنبؤ المتكرر عن المدرسة بين الأطفال الصغار في أبو ظبي، حيث سيتولى الإشراف على الدراسة الأولى فريق بحثي من جامعة الإمارات العربية المتحدة يتألف من الدكتور كيلونغ تشانغ، باحث رئيسي، والدكتورة نجوى الحوسني، باحث رئيسية مشارك، والدكتورة غادة المرشدي، باحث رئيسية مشارك، بينما سيتولى الإشراف على الدراسة الثانية الدكتور برين أشوان من الجامعة الأمريكية في الشارقة.

ويشمل الدعم كذلك مشروعين بحثيين لتقييم معرفة وسلوكيات المهنيين العاملين في القطاع الصحي بما يتعلق بدعم الأطفال الصغار أصحاب الهمم وأسرهم في أبو ظبي، حيث يشرف على المشروع الأول فريق بحثي من كلية الإمارات للتطوير التربوي بقيادة الدكتورة ميشيل كيلي، باحث رئيسية، الأستاذة الدكتور شالجان أربياتامانيل، باحث رئيسية مشارك، وأمنية الجسمي باحث رئيسية مشارك، والدكتورة كلوداغ موري، باحث رئيسية مشارك، والدكتور بريان روش، باحث رئيسية مشارك، في حين يشرف على المشروع البحثي الثاني حول هذا الموضوع فريق علمي من جامعة الإمارات العربية المتحدة يضم كلاً من الدكتورة إيمان بيسرون، باحث رئيسية، والدكتور رامي الرفاعي، باحث رئيسية مشارك، والدكتورة راشيل التكريتي، باحث رئيسية مشارك، والدكتورة ماري إيفستراوتوبولو، باحث رئيسية مشارك، والدكتور أشرف مصطفى، باحث رئيسية مشارك، والدكتور ماكسويل أوبوكو، باحث رئيسية مشارك، والأستاذة الدكتورة هالة الجويرص، باحث رئيسية مشارك، وأمنية غريب القحطاني، باحث رئيسية مشارك.

فيما يسعى المشروع البحثي الخامس إلى تقييم مدى تطور اللغة لدى الأطفال الذين يعانون من اضطرابات تطور اللغة والنطق، ويشرف عليه فريق بحثي من جامعة الإمارات العربية المتحدة بقيادة الدكتور ديميتريوس نيتليوتس، باحث رئيسية، والدكتورة الكونسترا ماركيز، باحث رئيسية مشارك.

وتعكف هيئة أوبطي للطفولة المبكرة على تصميم منهجيات مخصصة لعملية تطوير السياسات والتشريعات المتعلقة بتنمية الطفولة المبكرة، وتتبع استراتيجية استباقية قابلة لإعادة التطبيق تعتمد على المشاركة والأدلة العلمية، وتتمتع بقبالية قوية للتنفيذ والتطبيق على أرض الواقع، وبالإضافة إلى ذلك مراجعة وتعديل السياسات والتشريعات واقتراح قوانين وتشريعات لسد الفجوات الحالية فيما يتعلق بتنمية الطفولة المبكرة، وتوفير خدمات نوعية عالية الجودة لتحقيق نتائج إيجابية على تنمية الطفل، تحقيقاً لرؤيتها في أن يتمتع كل طفل صغير بالصحة والعافية ويتحلى بالثقة بالنفس وأن يكون محباً للاطلاع وقادراً على التعلم وتنمية قيم متينة في بيئة آمنة وداعمة للأسرة في أبو ظبي.

## أطباء مستشفى توام ينجحون في إجراء عملية استئصال للرحم بتقنية في نوتس المبتكرة بدون ندوب

# في نوتس V-NOTES تقنية جراحية طفيفة التوغل تجرى عادة خارج الدولة وتتلخص من صعوبات الجراحة التقليدية بالمنظار

### •• أوبطي - الفجر

أعلنت شركة أوبطي للخدمات الصحية "صحة"، أكبر شبكة للرعاية الصحية في دولة الإمارات، عن إجراء أطباء مستشفى توام لعملية استئصال كامل للرحم والمبيض وقناتي فالوب لمريضة بسرطان الثدي، 66 عاماً، للمرة الأولى بتقنية جديدة تعرف باسم "في نوتس" V-NOTES، وهي جراحة تتم عبر المهبل باستخدام تقنية التنظير الداخلي. وتتضمن جراحة "في نوتس" (V-NOTES) مزيجاً لطريقتين موجودتين مسبقاً هما استئصال الرحم عن طريق المهبل واستئصال الرحم بالمنظار، وهي تقنية جراحية طفيفة التوغل تستخدم فتحات الجسم الطبيعية مثل المهبل. ومن الفوائد الأساسية للجراحة الحديثة V-NOTES عدم وجود ندبات مريضة وقصيف الألم بعد الجراحة (وبالتالي استخدام أقل لمسكنات الألم)، وفرص أقل لحداث عدوى بعد الجراحة، وإقامة أقصر في المستشفى مقارنة باستئصال الرحم التقليدي بالمنظار.

تحدثت الدكتورة سعد أسود، استشاري الأورام النسائية والجناح في مستشفى توام التابع لشركة "صحة" عن هذا الإجراء الناجح قائلاً: تم تشخيص المريضة بحالة معروفة من سرطان الثدي وتعالجت لمدة 7 سنوات، ثم أصيبت بنزيف وألم، وتوصلنا بعد الفحوصات إلى ضرورة استئصال الرحم مع إزالة



المبيض وقناتي فالوب. وقررنا استخدام تقنية في نوتس V-NOTES الجراحية لضمان راحة المريضة وعدم ظهور ندوب وتخفيف الألم ومدة التعافي. وأضاف: تم إجراء الجراحة بنجاح.

استئصال رحم خلال عام 2021، ونحرص باستمرار على تدريب طاقمنا الطبي على أحدث التقنيات مع الامتثال لأعلى المعايير الدولية لتقديم أفضل لرضانا وللمساهمة في تعزيز مكانة الإمارة كوجهة رائدة في السياحة العالية. وفي تعليقه على نجاح الجراحة، قالت المريضة: أنا منمتة للغاية للأطباء في مستشفى توام الذين راقفوني طوال العملية. لقد تحسنت حالتني بشكل ملحوظ، وأشعر برضا كبير لعدم وجود ندوب ظاهرة أو ألم أو تعب. والجانب الأفضل هو أنني أستطيع العودة إلى المنزل في غضون أربع وعشرين من الجراحة، لقد كانت تلك الميزة الأفضل للإجراء. الحمد لله، كل الجراحة سارت بسلاسة، وأشعر أنني بحال أفضل بكثير الآن. من المنظر التقني، تعزز جراحة V-NOTES الرؤية والوصول مقارنة بالجراحة المهيمنة التقليدية، مما يمكن الأطباء من استكشاف التجويف البريتوني بالكامل (الذي يضم المعدة والطحال والكبد والأعضاء الأخرى) مع الحفاظ على التحكم البصري المستمر لهياكل الجسم المجاورة. علاوة على ذلك، تتيح الجراحة تحديد أسهل للرحم، وتعزز القدرة على إدارة دعم قاع الحوض، وتسهل إزالة ملحقات الرحم (المبيضين، وقناتي فالوب، والأربطة التي تثبت الأعضاء التناسلية في مكانها) والرحم، وهي أسهل للأطباء وتوفر فرصة تعليمية محسنة.

# مستشفى دانة الإمارات يحصل على اعتماد البورد الإماراتي من المعهد الوطني للتخصصات الصحية

### •• العين - الفجر

منح المعهد الوطني للتخصصات الصحية، المعهد الوطني المسؤول عن قيادة وتنظيم التطوير المهني للقوى العاملة في القطاع الصحي والمحق بجامعة الإمارات العربية المتحدة، شهادة الاعتماد المؤسسي إلى مستشفى دانة الإمارات للنساء والأطفال وذلك بعد استيفاءهم معايير الاعتماد المؤسسي للبورد الإماراتي، الأمر الذي سيُسهم في اعتماد المستشفى لتدريب وتأهيل خريجي كليات الطب مجال طبّ التوليد وأمراض النساء وطبّ الأطفال. وقال الدكتور محمد الحوقاني، الأمين العام للمعهد الوطني للتخصصات الصحية: يسر المعهد الوطني للتخصصات الصحية أن يمنح مستشفى دانة الإمارات الاعتماد المؤسسي. تعتبر المستشفى نموذجاً رائداً للمستشفى الخاص الذي يعمل جنباً إلى جنب مع الجهات الحكومية لدعم التعليم الطبي. وأضاف: خضعت دانة الإمارات لعدة جولات تفتيشية من العديد من المراجعات لضمان امتثالها لمعايير الاعتماد المطلوبة من قبل المعهد، حيث تستند هذه المعايير إلى خمسة مجالات رئيسية: الحوكمة، بيئة التدريب، المتدربين، أعضاء هيئة التدريس، وضمان

الجودة والابتكار، والتي تُشكّل معياراً مهنية عالية المستوى، تهدف للحفاظ عليها من أجل تعزيز قدرة القوى العاملة الصحية والارتقاء بالخدمات الطبية المقدمة لكافة القاطنين على أرض الإمارات. من جانبه أشاد الدكتور مهيمن محمد عبد الغني، المدير التنفيذي لمستشفى دانة الإمارات للنساء والأطفال بدعم لجنة المعهد الوطني للتخصصات الصحية التي ساهمت في تأهيلهم لاستيفاء معايير الاعتماد المؤسسي للبورد الإماراتي، مؤكداً على أن هذا الإنجاز سوف يُسجح كليات الطب أمام المستشفى للعب دور حاسم في تعليم أطباء الأطفال وأطباء التوليد المستقبلين الذين سيقومون بدورهم بدعم النساء والأطفال في الإمارات من خلال توفير رعاية طبية عالية الجودة، لافتاً إلى أن المستشفى سيبدأ الترحيب بالدفعة الأولى من المتدربين الخريجين في برنامج البورده مع بداية سبتمبر 2022.

إضافة إلى ذلك، قال الدكتور هشام مبارك، استشاري وقسم طبّ الجنين ورئيس الشؤون الأكاديمية في مستشفى دانة الإمارات: يمثل هذا التقدير من المعهد الوطني للتخصصات الصحية علامة مهمة وفارقة في تاريخ المستشفى. لقد واطبت دانة الإمارات على النمو والتطور على مدار السنوات الماضية وبما

يخضعون للمعايير العالمية. ويمكننا الآن لعب دور مهم في مجال التدريب والتعليم من خلال تبادل المعرفة مع الأطباء في جميع أنحاء العالم. وتنتقل إلى الترحيب بالأطباء الشباب في عنايرنا ودعمهم لتطوير حياتهم المهنية. يجدر بالذكر أن المعهد الوطني للتخصصات الصحية أنشأ بقرار من مجلس الوزراء والحق بجامعة الإمارات العربية المتحدة لتعزيز جودة التعليم الطبي عن طريق اعتماد المستشفيات وإجراء الامتحانات

يخضعون للمعايير وفقاً لأفضل المعايير العالمية. ويجري المعهد سلسلة من ورش العمل، والزيارات التقييمية للتعريف بمتطلبات الاعتماد بهدف تطبيق أفضل معايير التدريب والتقييم، وضمان الارتقاء بمنظومة التعليم الطبي في الدولة، حيث مُنح المعهد حتى الآن 8 مؤسسات شهادة الاعتماد المؤسسي والتي تؤهل المتدربين للحصول على شهادة البورد الإماراتي بعد استيفاء متطلبات التدريب والاختبارات.



# منوعات العلاج

23

يعد السعال أمرا طبيعيا، بل وصحيا، كونه يساعد الجسم على التخلص من المخاط والبلغم المتراكم، لكنه إذا استمر لفترة طويلة فقد يعني الإصابة بحالة صحية كامنة تتطلب علاجاً فورياً.

وتشير التقارير إلى أن نحو ٤% إلى ١٠% من البالغين يعانون من السعال المزمن، وهو سعال يستمر ثمانية أسابيع أو أكثر، أو أربعة أسابيع على الأقل للأطفال.



يساعد الجسم على التخلص من المخاط والبلغم المتراكم

## 10 أسباب لعدم التمكن من التوقف عن السعال وماذا نعمل حيال ذلك!



وضيق الصدر والسعال المصحوب بالمخاط / أو الدم وفقدان الوزن.  
- كيفية علاجه: العلاجات المحتملة لهذا السعال تشمل guaifenesin الذي يساعد على ترقيق المخاط في الشعب الهوائية.

10. السرطان  
سرطانات الرئة وأشكال السرطان الأخرى التي تنتشر في الرئتين يمكن أن تسبب السعال إذا كانت تهيج مستقبلات السعال في الجسم.

وتشمل السرطانات الأخرى التي قد تنتشر إلى الرئتين وتسبب السعال المستمر:

- سرطان الثدي
  - سرطانات الجهاز الهضمي
  - سرطان الكلى
  - سرطان البروستات
  - سرطان الغدة الدرقية
  - سرطانات الرأس والرقبة
  - سرطان الجلد الخبيث
- كيفية علاجه: علاج السعال المرتبط بالسرطان يعتمد على السرطان الأساسي، لكن مثبطات السعال وتقنيات تطهير مجرى الهواء قد توفر بعض الراحة.



الهوائية، أو عندما تصبح الممرات الهوائية أكثر حساسية لمجموعة متنوعة من العوامل التي قد تضيق المسالك الهوائية.  
والأدوية التي تُستخدم عادة لعلاج ارتفاع ضغط الدم وفشل القلب، مثل مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين (ACEI)، قد تسبب السعال المزمن.  
- طريقة العلاج: الطريقة الوحيدة للتخلص من السعال الناتج عن الأدوية هي التحول إلى نوع آخر من الأدوية لا يسبب السعال.  
وإذا كان السعال ناتجا عن الدواء، فيجب أن يختم في غضون أسبوع إلى أربعة أسابيع.

6. مرض الارتجاع المعدي المريئي  
هو شكل أكثر شدة من الارتجاع الحمضي حيث ينتقل حمض المعدة إلى المريء، ما قد يهيج بطانة المريء ويؤدي إلى السعال المزمن.

- كيفية علاجه: غالبا ما تكون تعديلات نمط الحياة هي الخط الأول لعلاج ارتجاع المريء. ويجب تجنب تناول الأطعمة الدهنية والشوكولاتة والنعناع، التي قد تؤدي إلى ارتداد الحمض. وتأكد أيضا من رفع رأسك أثناء النوم حتى لا تتدفق محتويات معدتك للخلف.

وإذا لم تنجح تعديلات نمط الحياة، فإن مضادات الحموضة التي تحيد حمض المعدة أو مثبطات مضخة البروتون التي تقلل من كمية حمض المعدة قد تقلل بشكل كبير، إن لم تحل تماما، السعال.

7. التهاب الشعب الهوائية المزمن والحمض  
هو نوع من مرض الانسداد الرئوي المزمن يشير على وجه التحديد إلى التهاب وتهيج المسالك الهوائية، والذي قد يكون ناتجا عن استنشاق المهيجات مثل تلوث الهواء أو دخان التبغ. ويتم تشخيصه عندما ينتج شخص ما مخاطا زائدا بانتظام لمدة ثلاثة أشهر متواصلة على الأقل من العام لمدة عامين أو أكثر على التوالي.

وقد يؤدي التهاب الشعب الهوائية إلى سعال مزمن. تشمل الأعراض الأخرى لالتهاب الشعب الهوائية المزمن ضيق الصدر والصفير عند التنفس.  
والتهاب الشعب الهوائية البوزوني سبب شائع للسعال المزمن. يحدث عندما يكون هناك زيادة في وجود الحمضات - نوع من خلايا الدم البيضاء - في المخاط الذي تنتجه الرئتان.

- كيفية علاجه: التهاب الشعب الهوائية المزمن غير قابل للشفاء، ولكن يمكن تقليل أعراضه عن طريق الإقلاع عن التدخين وتجنب المهيجات وتناول موسعات الشعب الهوائية المستنشقة أو الأدوية الأخرى التي تقلل التهاب مجرى الهواء.

ويمكن علاج السعال المزمن الناتج عن التهاب الشعب الهوائية البوزوني باستخدام الكورتيكوستيرويدات المستنشقة مثل بوديزونيد. وقد يحسن الالتهاب في نحو شهرين.

8. توسع القصبات  
هو حالة مزمنة في الرئة حيث تتمدد المسالك الهوائية وتفقد القدرة على إزالة المخاط. ويمكن أن يؤدي الالتهاب والمخاط المتراكم في الشعب الهوائية إلى سعال مزمن.

ويعد توسع القصبات أكثر شيوعا لدى الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 75 عاما. وتشمل الأعراض الأخرى الأزيز ونشاط الشعب

متلازمة السعال الهوائي العلوي (UACS)  
تعد متلازمة سعال مجرى الهواء العلوي (UACS) أحد الأسباب الأكثر شيوعا للسعال المزمن. وتحدث الحالة عندما ينتج الأنفك أو الجيوب الأنفية مخاطا زائدا، فيمكن أن ينزلق عائدا إلى خلف الأنفك وأسفل الحلق ويحفز مستقبلات السعال (التي تتواجد في القصبة الهوائية، والمسالك الهوائية، والبلعوم، والقنوات السمعية، والحجاب الحاجز، والمعدة).  
كيفية علاجه: علاج هذا السعال يتطلب إدارة احتقان الجيوب الأنفية. وقد يؤدي استخدام رذاذ الستيرويد الأنفي مع فلويتيكاسون أو تريامسينولون دون وصفة طبية إلى تقليل التورم والالتهاب والمخاط في الجيوب الأنفية. وإذا استمر الاحتقان، فقد تكون هناك حاجة إلى بخاخات الأنف التي تصرف بوصفة طبية مثل إبراتروبيوم أو أزيلاستين.

وإذا كانت الحساسية تساهم في احتقان الجيوب الأنفية، فقلل من تعرضك لمسببات الحساسية مثل حبوب اللقاح أو وبر الحيوانات الأليفة.

4. مرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD)  
هو مجموعة من أمراض الرئة، بما في ذلك انتفاخ الرئة والتهاب الشعب الهوائية المزمن، حيث يتم إعاقة تدفق الهواء من الرئتين، ما يجعل التنفس أكثر صعوبة.

كما أنه يتسبب في إفراز الرئتين للمخاط الزائد، ما قد يؤدي إلى تكرار السعال، بالإضافة إلى أعراض أخرى مثل ضيق الصدر والصفير عند التنفس.

كيفية علاجه: علاج السعال هو حقا علاج لمرض الانسداد الرئوي المزمن الكامن والمركز حول استخدام أجهزة الاستنشاق المناسبة للمريض. وقد لا يتخلص هذا تماما من السعال، ولكن من المحتمل أن يوفر بعض السيطرة.

ويعتمد علاج مرض الانسداد الرئوي المزمن على شدة الحالة. إذا كانت لديك حالة خفيفة، فقد يطلب منك الإقلاع عن التدخين أو تناول الأدوية مثل موسعات الشعب الهوائية أو الكورتيكوستيرويدات.

وقد تتطلب الحالات الشديدة العلاج بالأكسجين أو الجراحة. ومع ذلك، هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات لتحديد مدى استجابة السعال لعلاج مرض الانسداد الرئوي المزمن.

5. الأدوية  
السعال المزمن الناتج عن الأدوية  
نادر الحدوث وقد يكون مرتبطا بفرط نشاط الشعب

ولا يتطلب السعال المزمن عناية طبية فورية إلا إذا كان الشخص يعاني من أعراض أخرى مثل الحمى أو ضيق التنفس أو ألم الصدر أو سعال الدم، ما قد يشير إلى حالة طبية أساسية خطيرة.  
وعادة ما يخفى السعال المزمن بمجرد معالجة المشكلة الأساسية. لذا، للمساعدة في ذلك، إليك 10 أسباب محتملة للسعال المزمن وكيف يمكنك علاج كل منها:

1. الربو  
هو حالة مزمنة حيث يصبح مجرى الهواء ملتهبا وضيقا ويبدأ في إنتاج مخاط إضافي. ويسبب هذا أعراضا مثل الضيق وضيق التنفس وضيق الصدر والسعال. ومع ذلك، هناك شكل من أشكال الربو يسمى "الربو متغير السعال" حيث يكون العرض الوحيد هو السعال المزمن. ويميل هذا إلى أن يكون أكثر شيوعا بين الأطفال.

كيفية علاجه: لا يمكن علاج الربو المصاحب بالسعال بأدوية السعال التي لا تستلزم وصفة طبية. وسيحتاج المريض إلى وصفة طبية لأدوية الربو مثل موسعات الشعب الهوائية، وهي مجموعة من الأدوية التي تخفف أعراض الربو.

2. ما بعد "كوفيد-19"  
السعال هو أحد الأعراض الشائعة لـ"كوفيد-19"، وفي بعض الحالات، يستمر بعد العدوى ويصبح مزمنا. وفي الواقع، السعال المزمن شائع في متلازمة ما بعد كوفيد، المعروفة أيضا باسم "كوفيد طويل الأمد"، وهي مجموعة من الأعراض التي تستمر لأسابيع أو أشهر بعد الإصابة الأولية بـ SARS-CoV-2.

كيفية علاجه: ما زلنا نتعلم المزيد عن متلازمة ما بعد كوفيد وعلاجه، وفي الوقت الحالي، لا تزال إدارة السعال المرتبط بـ"كوفيد-19" غير واضحة.

تناول المشروبات الساخنة التي قد تدفئ مجرى الهواء وتساعد في تفتيت أي مخاط في الحلق. بالإضافة إلى شرب الماء طوال اليوم، والذي سيحافظ أيضا على رطوبة الحلق، ما يجعلك تشعر براحة أكبر.

3.



## تناول البرقوق يوميا يخفض العوامل الالتهابية ويقوي العظام

أفادت دراسة أجريت على أشخاص بعد سن اليأس إلى أن تناول البرقوق، الغني بالمغذيات كل يوم قد يكون مفيدا لصحة العظام، ويقلل من العوامل الالتهابية التي تساهم في هشاشة العظام.

تشير الدراسات إلى أن نحو ١٣,٦ مليون شخص في الولايات المتحدة فوق سن الخمسين سيصابون بهشاشة العظام وفقدان قوة العظام بسبب انخفاض كثافة المعادن في العظام بحلول عام ٢٠٣٠.



من جميع المتطوعين قبل التجربة وبعدها ووجدوا انخفاضا كبيرا في علامات الالتهاب في كل من مجموعتي الأكل المجفف مقارنة بالمجموعة الأخيرة التي لم تاكل البرقوق. وقال المؤلف الأول للدراسة جانا في داماني "تشير النتائج التي توصلنا إليها إلى أن استهلاك ستة إلى 12 حبة برقوق يوميا قد يقلل من العوامل المؤيدة للالتهابات التي قد تساهم في فقدان العظام لدى النساء بعد سن اليأس، وبالتالي قد يكون البرقوق تدخلا تغذويا واعدا لمنع ارتفاع نسبة الالتهابات في الجسم".

علوم التغذية وعلم الحركة في جامعة ولاية بنسلفانيا أشار البرقوق على صحة العظام بعد انقطاع الطمث في دراسة جديدة ستقدم في الاجتماع السنوي للجمعية الفيزيولوجية الأمريكية في علم الأحياء التجريبي. وتم تقسيم النساء بعد سن اليأس مع درجة كثافة المعادن في العظام والتي تم تعريفها على أنها منخفضة - علامة على هشاشة العظام - إلى ثلاث مجموعات: تناولت مجموعة واحدة 50 جراما من البرقوق (حوالي ست حبات) يوميا لمدة 12 شهرا، المجموعة الثانية أكلت 100 جرام من البرقوق (حوالي 12 حبة) يوميا لمدة 12 شهرا، أما المجموعة الثالثة وهي مجموعة التحكم فلم تتناول البرقوق. ونظر فريق البحث في عينات الدم المأخوذة

وتزيد هشاشة العظام من خطر الكسور، خاصة عند كبار السن والنساء اللواتي يعانين من انقطاع الطمث، وذلك بسبب انخفاض هرمون الاستروجين، مما يؤدي إلى زيادة الالتهاب في الجسم، والذي يمكن أن يساهم أيضا في فقدان العظام. وكانت الأبحاث السابقة قد أظهرت أن مستخلصات البوليفينول وهي مركبات نباتية تعمل كمضادات للأكسدة وتقلل من الالتهاب موجودة في البرقوق وتساهم في تعزيز مستويات أقل من الإجهاد التأكسدي والالتهاب في نوع من الخلايا العظمية يسمى ناقضات العظم. واكتشف باحثون من برنامج علم وظائف الأعضاء التكاملية والطب الحيوي وأقسام



GOVERNMENT OF DUBAI  
DUBAI COURTS



70533 Date 21/ 7/ 2022 Issue No : 13599  
Notary Warning of Publication  
No. 136770/2022

Warner: Dubai Islamic Bank PJSC, UAE National  
Warnee: Saadia Israr Zafar - Pakistan National  
Subject:

The warning bank assigns the warnee and alarms her to pay the due rent with the amount of AED 200,00 annually upon the date of 20/11/2007 for the lease of the treasury no. (70) located in steel treasury hall in Dubai Islamic Bank - Sharjah Branch till the date of the actual delivery within the term of (15) fifteen days upon the date of receiving this warning in pursuant of the text of article 474 contained in the federal law of commercial transactions no. 18 of 1993 and it amendments and in case of not paying the due amount at the defined grace period, Warner informs you to attend to open the treasury and evict its contents and deliver its keys, otherwise the warner bank will be forced to take all legal actions required against you and the warner reserves all other rights of whatsoever kind.  
Notary Public

GOVERNMENT OF DUBAI  
DUBAI COURTS



70533 Date 21/ 7/ 2022 Issue No : 13599  
Notary Warning of Publication  
No. 128858/2022

Warner: Dubai Islamic Bank PJSC, UAE National  
Warnee: Yimin Aihemaituoheti- China National  
Subject:

The warning bank assigns the warnee and alarms her to pay the due rent with the amount of AED 200,00 annually upon the date of 06/12/2008 for the lease of the treasury no. (64) located in steel treasury hall in Dubai Islamic Bank - Al Qarayan Branch - Sharjah till the date of the actual delivery within the term of (15) fifteen days upon the date of receiving this warning in pursuant of the text of article 474 contained in the federal law of commercial transactions no. 18 of 1993 and it amendments and in case of not paying the due amount at the defined grace period, Warner informs you to attend to open the treasury and evict its contents and deliver its keys, otherwise the warner bank will be forced to take all legal actions required against you and the warner reserves all other rights of whatsoever kind.  
Notary Public

GOVERNMENT OF DUBAI  
DUBAI COURTS



70533 Date 21/ 7/ 2022 Issue No : 13599  
Notary Warning of Publication  
No. 129026 / 2022

Warner: Dubai Islamic Bank PJSC, UAE National  
Warnee: Khidher Mujahid Mohamed Adam - Kenyan National  
Subject:

The warning bank assigns the warnee and alarms him to pay the due rent with the amount of AED 200,00 annually upon the date of 17/11/2008 for the lease of the treasury no. (B32) located in steel treasury hall in Dubai Islamic Bank - Head Office Dubai till the date of the actual delivery within the term of (15) fifteen days upon the date of receiving this warning in pursuant of the text of article 474 contained in the federal law of commercial transactions no. 18 of 1993 and it amendments and in case of not paying the due amount at the defined grace period, Warner informs you to attend to open the treasury and evict its contents and deliver its keys, otherwise the warner bank will be forced to take all legal actions required against you and the warner reserves all other rights of whatsoever kind.  
Notary Public

GOVERNMENT OF DUBAI  
DUBAI COURTS



70533 Date 21/ 7/ 2022 Issue No : 13599  
Notary Warning of Publication  
No. 128914/2022

Warner: Dubai Islamic Bank PJSC, UAE National  
Warnee: Anderson De Carvalho Barbosa - Brazil National  
Subject:

The warning bank assigns the warnee and alarms him to pay the due rent with the amount of AED 200,00 annually upon the date of 30/08/2005 for the lease of the treasury no. (A93) located in steel treasury hall in Dubai Islamic Bank - Head Office Dubai till the date - of the actual delivery within the term of (15) fifteen days upon the date of receiving this warning in pursuant of the text of article 474 contained in the federal law of commercial transactions no. 18 of 1993 and it amendments and in case of not paying the due amount at the defined grace period, Warner informs you to attend to open the treasury and evict its contents and deliver its keys, otherwise the warner bank will be forced to take all legal actions required against you and the warner reserves all other rights of whatsoever kind.  
Notary Public

GOVERNMENT OF DUBAI  
DUBAI COURTS



70533 Date 21/ 7/ 2022 Issue No : 13599  
Notary Warning of Publication  
No. 129049/2022

Warner: Dubai Islamic Bank PJSC, UAE National  
Warnee: Mohammad Mataz Nader - Canadian National  
Subject:

The warning bank assigns the warnee and alarms him to pay the due rent with the amount of AED 200,00 annually upon the date of 30/06/2005 for the lease of the treasury no. (A67) located in steel treasury hall in Dubai Islamic Bank - Head Office Dubai till the date of the actual delivery within the term of (15) fifteen days upon the date of receiving this warning in pursuant of the text of article 474 contained in the federal law of commercial transactions no. 18 of 1993 and it amendments and in case of not paying the due amount at the defined grace period, Warner informs you to attend to open the treasury and evict its contents and deliver its keys, otherwise the warner bank will be forced to take all legal actions required against you and the warner reserves all other rights of whatsoever kind.  
Notary Public

GOVERNMENT OF DUBAI  
DUBAI COURTS



70533 Date 21/ 7/ 2022 Issue No : 13599  
Notary Warning of Publication  
No. 129075/ 2022

Warner: Dubai Islamic Bank PJSC, UAE National  
Warnee: Amir Hussain - British National  
Subject:

The warning bank assigns the warnee and alarms him to pay the due rent with the amount of AED 300,00 annually upon the date of 02/10/2006 for the lease of the treasury no. (B51) located in steel treasury hall in Dubai Islamic Bank - Head Office Dubai till the date of the actual delivery within the term of (15) fifteen days upon the date of receiving this warning in pursuant of the text of article 474 contained in the federal law of commercial transactions no. 18 of 1993 and it amendments and in case of not paying the due amount at the defined grace period, Warner informs you to attend to open the treasury and evict its contents and deliver its keys, otherwise the warner bank will be forced to take all legal actions required against you and the warner reserves all other rights of whatsoever kind.  
Notary Public

GOVERNMENT OF DUBAI  
DUBAI COURTS



70533 Date 21/ 7/ 2022 Issue No : 13599  
Notary Warning of Publication  
No. 129048/ 2022

Warner: Dubai Islamic Bank PJSC, UAE National  
Warnee: Nahideh Mohammad Eslam Jamal - Iran National  
Subject:

The warning bank assigns the warnee and alarms him to pay the due rent with the amount of AED 300,00 annually upon the date of 08/08/2006 for the lease of the treasury no. (B71) located in steel treasury hall in Dubai Islamic Bank - Head Office Dubai till the date of the actual delivery within the term of (15) fifteen days upon the date of receiving this warning in pursuant of the text of article 474 contained in the federal law of commercial transactions no. 18 of 1993 and it amendments and in case of not paying the due amount at the defined grace period, Warner informs you to attend to open the treasury and evict its contents and deliver its keys, otherwise the warner bank will be forced to take all legal actions required against you and the warner reserves all other rights of whatsoever kind.  
Notary Public

GOVERNMENT OF DUBAI  
DUBAI COURTS



70533 Date 21/ 7/ 2022 Issue No : 13599  
Notary Warning of Publication  
No. 128852 / 2022

Warner: Dubai Islamic Bank PJSC, UAE National  
Warnee: Hanaa Taha AITaha - North Africa National  
Subject:

The warning bank assigns the warnee and alarms him to pay the due rent with the amount of AED 200,00 annually upon the date of 20/08/2004 for the lease of the treasury no. (34) located in steel treasury hall in Dubai Islamic Bank - Head Office Dubai till the date of the actual delivery within the term of (15) fifteen days upon the date of receiving this warning in pursuant of the text of article 474 contained in the federal law of commercial transactions no. 18 of 1993 and it amendments and in case of not paying the due amount at the defined grace period, Warner informs you to attend to open the treasury and evict its contents and deliver its keys, otherwise the warner bank will be forced to take all legal actions required against you and the warner reserves all other rights of whatsoever kind.  
Notary Public

GOVERNMENT OF DUBAI  
DUBAI COURTS



70533 Date 21/ 7/ 2022 Issue No : 13599  
Notary Warning of Publication  
No. 136777/ 2022

Warner: Dubai Islamic Bank PJSC, UAE National  
Warnee: Saadia Israr Zafar- Pakistan National  
Subject:

The warning bank assigns the warnee and alarms him to pay the due rent with the amount of AED 300,00 annually upon the date of 30/03/2009 for the lease of the treasury no. (B38) located in steel treasury hall in Dubai Islamic Bank - Head Office Dubai till the date of the actual delivery within the term of (15) fifteen days upon the date of receiving this warning in pursuant of the text of article 474 contained in the federal law of commercial transactions no. 18 of 1993 and it amendments and in case of not paying the due amount at the defined grace period, Warner informs you to attend to open the treasury and evict its contents and deliver its keys, otherwise the warner bank will be forced to take all legal actions required against you and the warner reserves all other rights of whatsoever kind.  
Notary Public

GOVERNMENT OF DUBAI  
DUBAI COURTS



70533 Date 21/ 7/ 2022 Issue No : 13599  
Notary Warning of Publication  
No. 129086/2022

Warner: Dubai Islamic Bank PJSC, UAE National  
Warnee: Muhammad Ayub Shamir Jan - Pakistan National  
Subject:

The warning bank assigns the warnee and alarms him to pay the due rent with the amount of AED 200,00 annually upon the date of 19/04/2005 for the lease of the treasury no. (A40) located in steel treasury hall in Dubai Islamic Bank - Head Office Dubai till the date of the actual delivery within the term of (15) fifteen days upon the date of receiving this warning in pursuant of the text of article 474 contained in the federal law of commercial transactions no. 18 of 1993 and it amendments and in case of not paying the due amount at the defined grace period, Warner informs you to attend to open the treasury and evict its contents and deliver its keys, otherwise the warner bank will be forced to take all legal actions required against you and the warner reserves all other rights of whatsoever kind.  
Notary Public

GOVERNMENT OF DUBAI  
DUBAI COURTS



70533 Date 21/ 7/ 2022 Issue No : 13599  
Notary Warning of Publication  
No. 128953/2022

Warner: Dubai Islamic Bank PJSC, UAE National  
Warnee: Rafat D Khader - American National  
Subject:

The warning bank assigns the warnee and alarms him to pay the due rent with the amount of AED 200,00 annually upon the date of 27/07/2006 for the lease of the treasury no. (B77) located in steel treasury hall in Dubai Islamic Bank - Head Office Dubai till the date of the actual delivery within the term of (15) fifteen days upon the date of receiving this warning in pursuant of the text of article 474 contained in the federal law of commercial transactions no. 18 of 1993 and it amendments and in case of not paying the due amount at the defined grace period, Warner informs you to attend to open the treasury and evict its contents and deliver its keys, otherwise the warner bank will be forced to take all legal actions required against you and the warner reserves all other rights of whatsoever kind.  
Notary Public

GOVERNMENT OF DUBAI  
DUBAI COURTS



70533 Date 21/ 7/ 2022 Issue No : 13599  
Notary Warning of Publication  
No. 128942 / 2022

Warner: Dubai Islamic Bank PJSC, UAE National  
Warnee: Riyaz Mohamed Ali Gulam Hussain- British National  
Subject:

The warning bank assigns the warnee and alarms him to pay the due rent with the amount of AED 200,00 annually upon the date of 27/07/2005 for the lease of the treasury no. (A82) located in steel treasury hall in Dubai Islamic Bank - Head Office Dubai till the date of the actual delivery within the term of (15) fifteen days upon the date of receiving this warning in pursuant of the text of article 474 contained in the federal law of commercial transactions no. 18 of 1993 and it amendments and in case of not paying the due amount at the defined grace period, Warner informs you to attend to open the treasury and evict its contents and deliver its keys, otherwise the warner bank will be forced to take all legal actions required against you and the warner reserves all other rights of whatsoever kind.  
Notary Public

GOVERNMENT OF DUBAI  
DUBAI COURTS



70533 Date 21/ 7/ 2022 Issue No : 13599  
Notary Warning of Publication  
No. 128988 / 2022

Warner: Dubai Islamic Bank PJSC, UAE National  
Warnee: Sanjay Brig Buchan Bindal- Indian National  
Subject:

The warning bank assigns the warnee and alarms him to pay the due rent with the amount of AED 300,00 annually upon the date of 19/07/2006 for the lease of the treasury no. (B36) located in steel treasury hall in Dubai Islamic Bank - Head Office Dubai till the date of the actual delivery within the term of (15) fifteen days upon the date of receiving this warning in pursuant of the text of article 474 contained in the federal law of commercial transactions no. 18 of 1993 and it amendments and in case of not paying the due amount at the defined grace period, Warner informs you to attend to open the treasury and evict its contents and deliver its keys, otherwise the warner bank will be forced to take all legal actions required against you and the warner reserves all other rights of whatsoever kind.  
Notary Public

GOVERNMENT OF DUBAI  
DUBAI COURTS



70533 Date 21/ 7/ 2022 Issue No : 13599  
Notary Warning of Publication  
No. 128848/2022

Warner: Dubai Islamic Bank PJSC, UAE National  
Warnee: Zeinab Ali -Canadian National  
Subject:

The warning bank assigns the warnee and alarms her to pay the due rent with the amount of AED 200 annually upon the date of 25/01/2005 for the lease of the treasury no. (77) located in steel treasury hall in Dubai Islamic Bank - Sharjah Branch till the date of the actual delivery within the term of (15) fifteen days upon the date of receiving this warning in pursuant of the text of article 474 contained in the federal law of commercial transactions and it amendments and in case of not paying the due amount at the defined grace period, Warner informs you to attend to open the treasury and evict its contents and deliver its keys, otherwise the warner bank will be forced to take all legal actions required against you and the warner reserves all other rights of whatsoever kind.  
Notary Public

GOVERNMENT OF DUBAI  
DUBAI COURTS



70533 Date 21/ 7/ 2022 Issue No : 13599  
Notary Warning of Publication  
No. 128919/2022

Warner: Dubai Islamic Bank PJSC, UAE National  
Warnee: Mohammed Siddiquilal Den Bakhs - Indian National  
Subject:

The warning bank assigns the warnee and alarms him to pay the due rent with the amount of AED 500,00 annually upon the date of 15/05/2005 for the lease of the treasury no. (A24) located in steel treasury hall in Dubai Islamic Bank - Head Office Dubai till the date of the actual delivery within the term of (15) fifteen days upon the date of receiving this warning in pursuant of the text of article 474 contained in the federal law of commercial transactions no. 18 of 1993 and it amendments and in case of not paying the due amount at the defined grace period, Warner informs you to attend to open the treasury and evict its contents and deliver its keys, otherwise the warner bank will be forced to take all legal actions required against you and the warner reserves all other rights of whatsoever kind.  
Notary Public

GOVERNMENT OF DUBAI  
DUBAI COURTS



70533 Date 21/ 7/ 2022 Issue No : 13599  
Notary Warning of Publication  
No. 128812/2022

Warner: Dubai Islamic Bank PJSC, UAE National  
Warnee: Majed Abdulmaoula hiba - Canada National  
Subject:

The warning bank assigns the warnee and alarms her to pay the due rent with the amount of AED 200 annually upon the date of 01/09/ 2005 for the lease of the treasury no. (84) located in steel treasury hall in Dubai Islamic Bank Sharjah Branch till the date of the actual delivery within the term of (15) fifteen days upon the date of receiving this warning in pursuant of the text of article 474 contained in the law of commercial transactions and it amendments and in case of not paying the due amount at the defined grace period, Warner informs you to attend to open the treasury and evict its contents and deliver its keys, otherwise the warner bank will be forced to take all legal actions required against you and the warner reserves all other rights of whatsoever kind.  
Notary Public

GOVERNMENT OF DUBAI  
DUBAI COURTS



70533 Date 21/ 7/ 2022 Issue No : 13599  
Notary Warning of Publication  
No. 128902/2022

Warner: Dubai Islamic Bank PJSC, UAE National  
Warnee: Sayed Azim Abdul Alim - Indian National  
Subject:

The warning bank assigns the warnee and alarms him to pay the due rent with the amount of AED 200,00 annually upon the date of 27/04/2007 for the lease of the treasury no. (B63) located in steel treasury hall in Dubai Islamic Bank - Head Office Dubai till the date of the actual delivery within the term of (15) fifteen days upon the date of receiving this warning in pursuant of the text of article 474 contained in the federal law of commercial transactions no. 18 of 1993 and it amendments and in case of not paying the due amount at the defined grace period, Warner informs you to attend to open the treasury and evict its contents and deliver its keys, otherwise the warner bank will be forced to take all legal actions required against you and the warner reserves all other rights of whatsoever kind.  
Notary Public

GOVERNMENT OF DUBAI  
DUBAI COURTS



70533 Date 21/ 7/ 2022 Issue No : 13599  
Notary Warning of Publication  
No. 136778 / 2022

Warner: Dubai Islamic Bank PJSC, UAE national  
Warnee: Faisal Abdulbakee Hamid - British national  
Subject:

The warning bank assigns the warnee and alarms him to pay the due rent on 13/11/2008 for the lease of the treasury no. (47) located in steel treasury hall in Dubai Islamic Bank - Ajman Branch till the date of the actual delivery within the term of (15) fifteen days upon the date of receiving this warning in pursuant of the text of article 474 contained in the law of commercial transactions and it amendments and in case of not paying the due amount at the defined grace period, Warner informs you to attend to open the treasury and evict its contents and deliver its keys, otherwise the warner bank will be forced to take all legal actions required against you and the warner reserves all other rights of whatsoever kind.  
Notary Public

GOVERNMENT OF DUBAI  
DUBAI COURTS



70533 Date 21/ 7/ 2022 Issue No : 13599  
Notary Warning of Publication  
No. 128919/2022

Warner: Dubai Islamic Bank PJSC, UAE National  
Warnee: Mohammed Siddiquilal Den Bakhs - Indian National  
Subject:

The warning bank assigns the warnee and alarms him to pay the due rent with the amount of AED 500,00 annually upon the date of 15/05/2005 for the lease of the treasury no. (A24) located in steel treasury hall in Dubai Islamic Bank - Head Office Dubai till the date of the actual delivery within the term of (15) fifteen days upon the date of receiving this warning in pursuant of the text of article 474 contained in the federal law of commercial transactions no. 18 of 1993 and it amendments and in case of not paying the due amount at the defined grace period, Warner informs you to attend to open the treasury and evict its contents and deliver its keys, otherwise the warner bank will be forced to take all legal actions required against you and the warner reserves all other rights of whatsoever kind.  
Notary Public

Publication Announcement



70533 Date 21/ 7/ 2022 Issue No : 13599  
Subject: Publication Announcement for  
Case No. 2331 of 2022 Partial Civil - Sharjah

Defendant : Muhammad Sufyan Saeed Iqbal  
Here is the format of the advertisement to be published :  
Invitation to attend the accounting experience meeting  
Defendant : Muhammad Sufyan Saeed Iqbal

In Case No. 2331 of 2022 Partial Civil Sharjah, based on our assignment by the esteemed Sharjah Court of First Instance for the work of accounting expertise in the above case, we set Monday, July 25, 2022 at ten in the morning, to hold the meeting for accounting expertise: on the Zoom social networking program, and we will send the means of entering the electronic meeting room which is on the telephones of the parties listed above. If there is any question, please contact the expert directly on the number 0503199484. Therefore, your presence or your legal representative is requested to attend the said meeting with all documents related to the case.

Accounting Expert  
Magdy Mohamed Aly  
0503199484

Accounting Expert  
Magdy Mohamed Aly Loksha  
Ministry of Justice Registration No. 535

GOVERNMENT OF DUBAI  
DUBAI COURTS



70533 Date 21/ 7/ 2022 Issue No : 13599  
Dubai Courts of First Instance  
Announcement and assignment to fulfill publication  
In the Lawsuit No.: 253/2022/1833 - Execution of cheques

Deliberated in: The Ninth Circuit No. (230)  
The Subject of Execution : Claiming the value of the return cheques No. (222) issued by / Sunlight Electromechanical Services LLC and signed by / Aramesh Sadar Anjani for a value of (AED 22014.30) in addition to fees and expenses.

Claimant : Effect Electrical Appliances Trading LLC  
Address : Emirates - Emirate of Dubai - Garhoud - Deira - Dubai Al Garhoud Street  
Addressee : Sunlight Electromechanical Services LLC in its capacity: Enforcee  
The Notice Subject Matter: The Claimant has filed the above-mentioned the Enforcee. Obligating the Enforcee to pay the executed amount of (AED 22972.30) to the Claimant or the court treasury. Accordingly, the court shall initiate executive procedures against the Enforcee in the case of non-compliance with the aforementioned decision within 15 days from the date of publishing this announcement.

Prepared by : Issa Ahmed Issa Abdullah Al Majinin  
Date of Authentication : 13/07/2022 16:33:59

GOVERNMENT OF DUBAI  
DUBAI COURTS



70533 Date 21/ 7/ 2022 Issue No : 13599  
Dubai Courts of First Instance  
Announcement and assignment to fulfill publication  
In the Lawsuit No.: 1827/2022/253 - Execution of cheques

Deliberated in: The Ninth Circuit No. (230)  
The Subject of Execution: Claiming the value of the return cheques No. (227) issued by / Sunlight Electromechanical Services LLC and signed by / Aramesh Sadar Anjani for a value of (AED 1858,74) in addition to fees and expenses.

Claimant : Effect Electrical Appliances Trading LLC  
Address : Emirates - Emirate of Dubai - Garhoud - Deira - Dubai Al Garhoud Street  
Addressee : 1. Sunlight Electromechanical Services LLC in its capacity: Enforcee  
2. Aramesh Sadar Anjani in its capacity : Enforcee  
The Notice Subject Matter: On 13/07/2022, The Claimant has filed the above-mentioned the Enforcee. Obligating the Enforcee to pay the executed amount of (AED 1963,74) to the Claimant or the court treasury. Accordingly, the court shall initiate executive procedures against the the Enforcee in the case of non-compliance with the aforementioned decision within 15 days from the date of publishing this announcement.

Prepared by: Ahlam Saeed Al Rashidi  
Date of Authentication: 13/07/2022 7:53:46

يرجى الاتصال على

هاتف: 024488300 - فاكس: 024489891

email: advt@alfajrnews.ae

إعلاناتكم في





# منوعات الفكر

26

## برنامج المنكوس يفتح باب التسجيل بموسمه الثالث حتى 19 أغسطس القادم

وأعلنت لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية بأبوظبي، عن فتح باب التسجيل في الموسم الثالث من

البرنامج الإلكتروني [www.almankous.ae](http://www.almankous.ae)، ويستمر التسجيل في البرنامج لغاية 19 أغسطس القادم.

وتتمثل شروط المشاركة في البرنامج في أن لا يقل عمر المتقدم عن 18 عاماً ولا يزيد عن 50 عاماً، كما يجب على المشارك أن يقدم مقطعاً مصوراً لا يقل عن 30 ثانية ولا يزيد عن دقيقة واحدة يحتوي على أدائه للحن المنكوس بصوت واضح دون أي مؤثرات صوتية، بالإضافة إلى تعبئة الاستمارة الخاصة بالتسجيل في الموقع وفقاً لجميع المعلومات والمستندات المطلوبة.

ويهدف برنامج المنكوس إلى إعادة إحياء لحن المنكوس الأصلي، ومد جسور التواصل بين الجيل القديم وجيل الشباب والحفاظ على الموروث الثقافي، وتسجيله منصة ثقافية ثابتة ينطلق نحو العالمية من خلال التعريف به وأساليبه وأدائه، وأبرز وجوه هذا الفن الخليجي الأصلي. وسجل برنامج المنكوس في موسمه الثاني منافسات قوية بين نجوم البرنامج الـ 18 والذين تنافسوا على الهواء مباشرة ضمن مراحل امتدت عبر 8 أمسيات بنت من مسرح شاطئ الراحة في أبوظبي، سلط الضوء من خلالها على الكنوز والفنون التراثية المتوارثة من الآباء والأجداد في الإمارات والخليج العربي. وحصد لقب "فارس المنكوس" للموسم الثاني "عبدالله فهد الصخايرة" من السعودية، بينما جاء بالمركز الثاني ناصر هادي المنصوري من الإمارات،

الذي ينظمه فن أبوظبي على مدار العام. ويشهد فن أبوظبي 2022 عودة 45 صالة عرض ومشاركة 33 صالة عرض جديدة، مما يعكس تنامي ثقة المجتمع الفني العالمي في المنطقة وقدرتها على التحلي سريعاً خلال فترة ما بعد الجائحة. وتستضيف هذه الدورة صالات عرض من شتى دول العالم، من بينها إيطاليا وكولومبيا وكوريا الجنوبية والدنمارك والهند، مما يمنح زوار العرض تجربة استثنائية وفرصة اكتشاف مجموعة واسعة من الأعمال الفنية التي تحمل توقيع لفيف من الفنانين المرموقين بجانب أعمال شغلته

أعمال شغلته



## 78 صالة عرض من 27 دولة تشارك في النسخة 14 لـ «فن أبوظبي»

خلفيات ثقافية متعددة، وأن أقدم أعمالاً من حقب زمنية ومناطق مختلفة، فالأعمال الفنية التي ستعرضها صالات العرض المختارة يستقر في وجدانها الفني رسالة حوار مشترك لإضافة فصل جديد إلى تاريخ الفنون، حيث يمكننا كأفراد، بغض النظر عن خلفياتنا الثقافية والجغرافية، الشعور بالانتماء لها.

من ناحيتها قالت جايد يشيم تورانلي لقد أذهلتني زيارتي لمرحاض فن أبوظبي خلال العام الماضي، والرخم الذي يضيفه إلى المشهد الفني في دولة الإمارات، فمحتوى العرض متنوع للغاية ويجذب جمهوراً واسعاً. وستشهد فعاليات المرعاض الضوء أيضاً على أعمال فنانين من شمال أفريقيا وتركيا والمنطقة.

وسرعان فن أبوظبي مكانته حديثاً سنوياً مؤثراً في أجنحة القطاع الفني المزدهر في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا وجنوب آسيا، مؤكداً دوره في تعزيز التواصل بين صالات العرض والفنانين من مختلف المناطق والبلدان مع جامعي التحف الفنية وعاشقي الفنون والزوار القادمين من المنطقة وخارجها. ويأتي العرض الفني السنوي في شهر نوفمبر تويجاً للبرنامج الفني والثقافي

عبر المساهمة في تعزيز نمو الصناعات الثقافية والإبداعية في الإمارات، بالتزامن مع رعاية المواهب المحلية. ونثق أن التعاون مع قيمات فنيات مرموقات مثل رشيدة التركي، وريكاردا ماندريني، سيدعم خطواتنا للمضي قدماً في تقديم أعمال فنية متنوعة تعرض رؤى مختلفة، ليظل فن أبوظبي وجهة جامعي الفنون والجمهور لاكتشاف فن وفنانين جدد.

من جانبها، قالت رشيدة التركي: فخورة بالمشاركة في فن أبوظبي، وتكفي بمهام القيمة الفنية لقسم "فضاءات"، وقد سعدت بالتعاون مع صالات العرض التي ستقدم أعمال فنانين مرموقين ومواهب صاعدة من منطقة المغرب العربي خلال فعاليات العرض. ويتماضى اختيار هذه الأعمال مع المفهوم الذي اخترته لقسم "فضاءات"، عبر الربط بين التراث وممارسات الإبداع المعاصر الهادفة إلى رسم مسارات جديدة نحو "غد جديد".

بدورها، قالت ريكاردا ماندريني أسعى إلى اختيار مجموعة متنوعة من صالات العرض والفنانين من

في المنطقة.

ودعا فن أبوظبي كذلك كلاً من مديرة صالات العرض جايد يشيم تورانلي، من "بي أي للأعمال الفنية"، والصحفية الفنية ريكاردا ماندريني للقيام بهام القيمين الفنيين للعرض، واختيار صالات جديدة للمشاركة في فعالياته، حيث ستركز جايد على عرض أعمال صالات عرض وفنانين من تركيا، من ضمنها ديريمارت وجاليري نف اسطنبول، بينما ستستقطب ريكاردا صالات عرض تنفرد ببرامج متنوعة من مختلف دول العالم، ومن بينها ماروليني وبني 420 وديب آرت جاليري.

وقالت ديالا نسبية، مديرة فن أبوظبي: يواصل فن أبوظبي، منذ إنطلاقه في العام 2007، دوره المحوري الريادي في الارتقاء بالمشهد الفني لإمارة أبوظبي خصوصاً ودولة الإمارات عموماً، بجاذب ترسيخ مكانتهما وجهة إقليمية رائدة لحبي وعشاق الفن من المنطقة والعالم، وتخصد ثمار سنوات من النجاح والعمل اللدؤوب

الذي ينظمه فن أبوظبي على مدار العام. ويشهد فن أبوظبي 2022 عودة 45 صالة عرض ومشاركة 33 صالة عرض جديدة، مما يعكس تنامي ثقة المجتمع الفني العالمي في المنطقة وقدرتها على التحلي سريعاً خلال فترة ما بعد الجائحة. وتستضيف هذه الدورة صالات عرض من شتى دول العالم، من بينها إيطاليا وكولومبيا وكوريا الجنوبية والدنمارك والهند، مما يمنح زوار العرض تجربة استثنائية وفرصة اكتشاف مجموعة واسعة من الأعمال الفنية التي تحمل توقيع لفيف من الفنانين المرموقين بجانب أعمال شغلته

أعمال شغلته

أعمال شغلته

أعمال شغلته

## أحمد مرسي رائد الأدب الشعبي في مصر . . رحلة مع الإنجازات

العربية المتحدة، العين، الإمارات العربية المتحدة، عام 1994، وعمل في الإمارات أستاذاً بقسم اللغة العربية بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، ومستشاراً لرئيس الجامعة لشئون الطلبة.

على مستوى الحكومة المصرية خدم الراحل الكبير مصر في عدة دول، فعمل مستشاراً ثقافياً بالسفارة المصرية ومدير البعثة التعليمية بروما بإيطاليا عام 1979، ومستشاراً ثقافياً بالسفارة المصرية ومدير البعثة التعليمية ومدير المعهد المصري للدراسات الإسلامية بمديري، إسبانيا.

داخل وزارة الثقافة المصرية عين مديراً لمركز الفنون الشعبية، ووزارة الثقافة من عام 1976 حتى 1978 (ندبا)، ورئيس تحرير مجلة الفنون الشعبية بالهيئة المصرية العامة للكتاب.

وزارة الثقافة عام 1987، ومستشار وزير الثقافة لشئون التراث الشعبي عام 1997، وتوج مشواره بوزارة الثقافة بالعمل رئيساً لمجلس إدارة الهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية.

شعبية كبيرة داخل الوسط الثقافي

حتى أستاذ الأجيال بشعبية كبيرة داخل الوسط الثقافي المصري، ونعاه اليوم العشرات من أصدقائه وتلاميذه في مختلف مواقع العمل الثقافي في مصر، وكان الراحل يؤمن بتواصل الأجيال ومفتاحاً على العالم والثقافة العالمية، ويتواصل مع مثقفي ومبدعي مصر من جميع الأعمار.

عالية أحمد مرسي

للدكتور أحمد مرسي مكانة خاصة بين أساتذة الأدب الشعبي على المستوى الإقليمي والعالمي، وقد عمل الدكتور مرسي في عدة مواقع عربياً ودولياً.

قام الدكتور أحمد مرسي بالالتحاق بجامعة هارفارد، كامبريدج، الولايات المتحدة الأمريكية، عامي 1975، 1976، وجامعة بنسلفانيا، فيلادلفيا، الولايات المتحدة، عام 1978، جامعة تكساس أوستن، الولايات المتحدة، عام 1983، جامعة الكويت، الكويت، عام 1985، جامعة الكويت، الكويت، عام 1988، جامعة الإمارات

علاق حقيقي من فنانين مصر، كان الدكتور أحمد مرسي، الذي ظل يعمل كمؤسسة كاملة متحركة في البحث والتعمق في أركان التراث الشعبي المصري.

الدكتور أحمد مرسي يعد أبرز رواد الأدب الشعبي والفلكلور المصري، كان يعمل أستاذاً بكلية الآداب جامعة القاهرة، وشغل منصب رئيس دار الكتب والوثائق القومية.

محارب من أجل الفولكلور

الإنجاز الذي يشكل درة التاج في مسيرة الدكتور أحمد مرسي كان في مجال حفظ الفلكلور المصري، وتوجب قيادته للوفد المصري لتسجيل الأراجوز كفولكلور مصري في اليونيسكو، وهو الملف الذي انضردت "بوابة الأهرام"، بتفصيله قبل عقد مؤتمر اليونيسكو الذي وافق على قبول الأراجوز في التراث العالمي.

من كثر الشيخ إلى العالمية

ولد الدكتور أحمد مرسي في 1 يناير 1944 بمحافظة كفر الشيخ، بدأت مسيرته الأكاديمية بالحصول على ليسانس اللغة العربية، كلية الآداب، جامعة القاهرة، عام 1963.

واصل الدكتور مرسي بعدها الدراسات العليا، وحصل على الماجستير في الآداب قسم اللغة العربية، كلية الآداب، جامعة القاهرة، عام 1966م، ثم درجة الدكتوراه في الآداب مع مرتبة الشرف، آداب شعبية، قسم اللغة العربية، كلية الآداب، جامعة القاهرة.

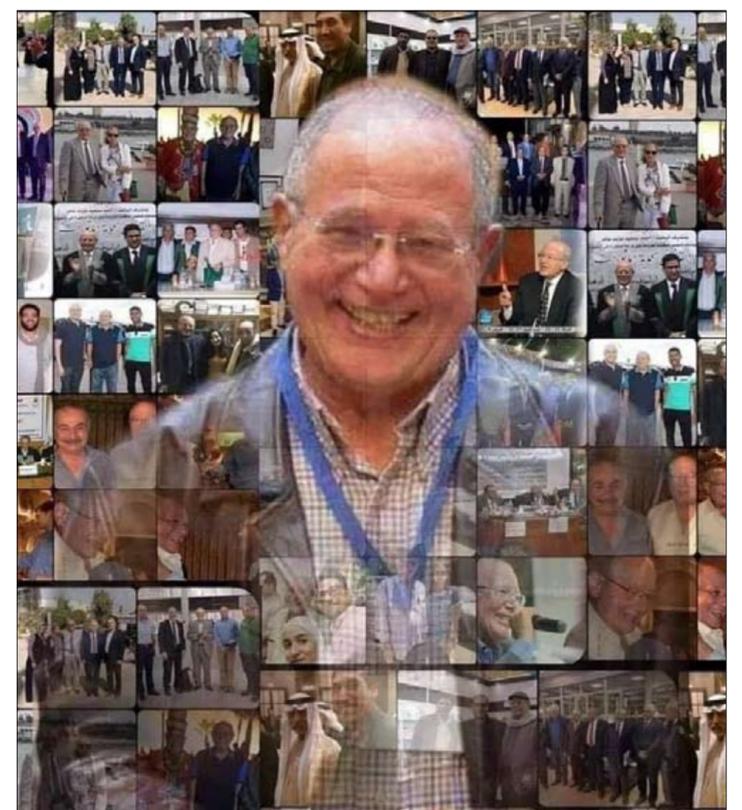
داخل جامعة القاهرة

في مقفه الكبير بجامعة القاهرة، خدم الدكتور مرسي العلم والتعليم لمدة تجاوزت النصف قرن، منذ أن عين مديراً بقسم اللغة العربية، كلية الآداب، جامعة القاهرة، عام 1963، ثم مدرسا بقسم اللغة العربية، كلية الآداب، جامعة القاهرة، عام 1970، وأستاذ مساعد اللغة العربية، كلية الآداب، جامعة القاهرة، عام 1975، وأستاذ اللغة العربية، كلية الآداب، جامعة القاهرة، عام 1981، ثم رئيس قسم اللغة العربية، كلية الآداب، جامعة القاهرة، من عام 1993 وحتى 1994. ثم انتقل عميداً لكلية الآداب، جامعة بنى سويف من عام 1985 حتى 1987 (ندبا)، وعميد المعهد العالي للفنون الشعبية من عام 1981 حتى 1987 (ندبا).

الذين كانوا يقفون في جنازته بمسجد الشرطة بالشخ زايد، طافت بذكرتهم رحلة ومسيرة طويلة من الإنجازات معطرة بحب وعطاء المبدع الكبير، الذي قدم حياته بالكامل في خدمة وطنه وتراث بلاده، بدأب وجهد الرهبان.

فقدت مصر معلماً كبيراً من أعلامها في المشهد الثقافي، برحيل الأستاذ الدكتور أحمد مرسي رائد الأدب الشعبي في الوطن العربي.

ومن المؤكد أن تلاميذ الراحل الكبير وأحبائه ورفقاء رحلته



## منوعات

# الفكر

27

أعرب الفنان السوري علي الديك عن سعادته لانتشار اللون الغنائي الذي أسسه بعد طرحه لأغنية «سمرا وأنا الحاصودي»، حتى أصبح معتمداً عند كل الفنانين وكل الناس، معتبراً أنه «لا يمكن أن تُحجب الشمس بغربال». الديك، الذي اختار أخيراً الفنانة اللبنانية ليال عبود كي يقدم معها دويتو غنائياً، رأى في هذا الحوار أنه لا يمكن التعميم في الفن، بل يوجد فنان يقدم فناً جيداً وآخر يقدم فناً هابطاً، وكلاهما موجودان على الساحة الفنية، لافتاً إلى أن هذا الأمر ليس جديداً، بل هو لظالماً كان موجوداً.

كما أشار إلى أن كلام الأغنية يجب أن يكون بسيطاً ومفهوماً ويشبه الكلام الذي نتحدث به في حياتنا اليومية ولا يفترض بالمستمع أن يبحث في قاموس اللغة عن معاني كلام الأغنية، مستشهداً بوائيل كفوري الذي «غنى (سكّر على مربي)، وهذه الأغنية (كسرت الدنيا) كونها أغنية لطيفة وتتميز بكلامها البسيط والقريب من الناس».

أجدد في التوزيع والأداء والحن

## علي الديك: أعتد لونا واحداً في كل أعمال



• كيف ولدت فكرة تقديم الدويتو الغنائي «حيك بلوة»، مع ليال عبود؟  
- سبق أن استضفت ليال عبود في برنامجي ووعدها خلاله بأنها ستحصل مني على أجمل لحن، وهي كانت تسألني دائماً عن الدويتو الذي سيجمع بيننا وذلك بعد النجاح الذي حققناه معاً من خلال دويتو «لمجانين»، الذي حقق 103 ملايين مشاهدة على قناتي الرسمية على «يوتيوب»، و10 ملايين على قناتها على «يوتيوب». ولذلك، كان جميلاً أن تكرر تجربة نجاحنا فيها، وأنا كنت سعيداً بتعاوني معها.

• هل يمكن أن تكرر تجربتك الناجحة كمحاور في برنامج فني، وما رأيك بتجارب الفنانين الذين يقدمون برامج مماثلة وهل ترى فيه تقليداً لبرنامجك؟  
- لا أعرف إذا كان الآخرون يقدمونني! ولكنني تلقيت عروضاً من محطات تلفزيونية عدة، بينها محطة خليجية لتكرار التجربة، ولكن انتشار «كورونا» أوقف كل شيء. وفي حال توافر العرض المناسب لبرنامج جديد، فيجب أن تكون التجربة أفضل من تلك التي سبقتها.

• ما تقويمك لمستوى الكلمة والحن اللذين يقدمان اليوم في الأغنية، وهل هما إلى تراجع أم أن الأغنية صارت أكثر تطوراً بفضل التطور التقني؟ وكيف تعلق على ما يقال لجهة أن التوزيع بات العنصر الأساسي الذي يقف وراء نجاحها؟  
- هذا الكلام غير صحيح والتوزيع ليس العنصر الوحيد الذي يقف وراء نجاح الأغنية، بل هناك صوت الفنان وأداؤه والكلمة والحن، بالإضافة إلى التوزيع طبعاً. وكل هذه العناصر مكملة لبعضها البعض ولا يمكن اختصار كل شيء بالتوزيع الموسيقي للأغنية. اليوم، كل فنان يقدم أسلوباً معيناً في غناؤه ونوعاً معيناً من الكلمة. لذلك، لا يمكن التعميم، بل يوجد فنان يقدم فناً جيداً وآخر يقدم فناً هابطاً، وكلاهما موجودان على الساحة الفنية.

وهذا الأمر ليس جديداً، بل هو لظالماً كان موجوداً منذ السنوات الطويلة الماضية وحتى اليوم. وائل كفوري غنى «سكّر على مربي»، وهذه الأغنية «كسرت الدنيا»، كونها أغنية لطيفة وتتميز بكلامها البسيط والقريب من الناس. يجب أن يكون كلام الأغنية بسيطاً ومفهوماً ويشبه الكلام الذي نتحدث به في حياتنا اليومية ولا يفترض بالمستمع أن يبحث في قاموس اللغة عن معاني كلام الأغنية.

• كيف تعلق على من يعتبر أنك نجحت بتأسيس مدرسة غنائية خاصة بك، وأن الكثير من الفنانين يمشون على خطاك من خلال تقديم نفس اللون الغنائي الذي قرّضته؟  
- هذا اللون انتشر بعد طرحي لأغنية «سمرا وأنا الحاصودي»، وأنا لم أتعد أبداً عنه ولم أغيره أو أستبدله بلون غنائي آخر. رحم الله ملحم بركات، كانت كل أحنائه متشابهة، ولكنه يقدم كل لحن بشكل جديد وأجمل من الذي سبقه. وانتشرت أحنائه كثيراً في كل العالم العربي، ولكنه لم يغير خطه، بل حافظ على لونه واحد. وأنا أيضاً أعتد لونا واحداً في كل عمالي، ولكنني أقدم كل أغنية بطريقة جديدة وروح مختلفة وبكلام يتناول موضوعاً جديداً ومختلفاً عن كلام الأغنية التي سبقتها.

أنا أجدد في التوزيع والأداء والحن. وعندما سللت عام 2001 عن هذا اللون بعد النجاح الكبير الذي حققته «سمرا وأنا الحاصودي»، قلت: أعتد أن هذا اللون سينتشر كثيراً وكل الفنانين سيغنونونه وسيكون لونا غنائياً معتمداً على مستوى العالم العربي.



وقلت هذا الكلام انطلاقاً من تجربتي الفنية، لأنني عندما غنيتُ هذا اللون تأقنتُ وبرزت من خلاله على مستوى المحافظة التي أنتمى إليها، ومن ثم انتشرت على مستوى كل المحافظات السورية وبعدها على مستوى العالم العربي. وأفرح كثيراً لانتشار هذا اللون الغنائي، وهو أصبح معتمداً عند كل الفنانين وكل الناس، ولا يمكن أن تُحجب الشمس بغربال.

• ما مشاريعك الفنية للفترة المقبلة؟  
- ارتبطت بإحياء مجموعة حفلات في عدد من الدول العربية بالإضافة إلى حفلات أخرى في اليونان وقبرص، ومن بعدها سأقوم بجولة فنية تشمل عدداً من المدن في أستراليا.

## باسل خياط: أركز على أداء العيون والنظرة في مسلسلات منقطف خطر



يشارك الفنان باسل خياط في الدراما البوليسية التشويقية «منقطف خطر» للمخرج السدير مسعود، وهو من «أعمال شاهد الأصلية»، ويُعرض على «شاهد VIP».

يضم العمل كوكبة من الممثلين منهم باسم سمرة، زهراء عبد الغفور، محمد علاء، سلمى أبو سيف، حمزة العيلي، أحمد صيام، حنان سليمان، ياسر علي ماهر، آدم الشراوي وآخرين.

يوضح باسل خياط أن «العمل يتابع جريمة قتل، من خلال المحقق هشام المقدم في البحث الجنائي»، لافتاً إلى «أننا أمام نوعية دراما التي تبحث عن المرتكب خلال 15 حلقة، وضمن خطوط متشابكة إضافة إلى ما يتعكس على الحياة الشخصية لهذا المحقق وعلى مزاجه». ويعتبر أن «أداء الشخصية صعبة، لأن الممثل في هذه الحالة ليس لديه أي أدوات تساعده في تقديم الدور، من هنا أركز في أدائي على ما توجي به العيون وما تعنيه النظرة في هذه اللحظة أو تلك».

ويضيف خياط أنه «في ظرف غامض جداً، يحاول المحقق هشام ألا يتورط بما يحدث، لكن شخصية هذا الأخير تشبه شخصية الممثل الذي يتنصص الدور إلى درجة أنه يراقبه أينما حل، وفي تعامله مع الآخرين وفي لهجته وأسلوبه، وإدماؤه على العمل إلى حدود الإدمان، هو يبحث عن الجاني وارتباطه ببقية الشخصيات كتمهيم ومشتبه بهم وليس ارتباطاً وثيقاً مع أي منهم».

ويلفت إلى أن «ما يحصل مع هشام يتعكس بشكل سلبي على حياته الشخصية، وعلى علاقته مع ابنه».

عن علاقته بالمخرج السدير يوسف، يقول: «أربطني علاقة قديمة معه، فهو ابن أستاذي غسان مسعود، صاحب الفضل الكبير علي، وتجربتي معه في أول مسلسلاتنا لاقت استحساناً كبيراً، وهو ما يزال في بدايه مشواره ويراكم خبراته».

عن التعاون مع منصة شاهد، في ثاني مسلسل من أعمال شاهد الأصلية، يقول: «أتشرف بأن أكون متواجداً على هذه المنصة في أعمال ذات طابع معين، وغالباً ما تكون أعمال شاهد الأصلية على مستوى إنتاجي عال، ويهمني كمثل بأن أكون متواجداً في أعمال مشابهة لأقدم إضافة نوعية لمشواري الفني».

## داليا فرهود: أحلم بتجسيد شخصية هند رستم

كشفت الممثلة العراقية داليا فرهود مفاضلتها بين أكثر من عمل فني مصري عرض عليها مؤخراً لتبدأ بهم رحلتها الفنية في مصر بعد نجاحها الكبير في الدراما العراقية والخليجية.

وأكدت داليا فرهود أن حلمها هو تجسيد دور الممثلة المصرية الراحلة هند رستم التي تعتبرها مثلها الأعلى في عالم التمثيل مؤكدة أن هناك مسلسل بدأ تجهيزه بالفعل لها وتم ترشيحها للدور ولكن العمل حتى الآن لم ير النور في انتظار أخذ موافقات أسرة النجمة الراحلة في السيناريو بجانب الانتهاء من اختيار كاست العمل.

وقالت فرهود عن الفنانة هند رستم أنها فنانة ظلمت لعدم وجود اهتمام كاف بدورها وأعمالها متمنية أن تجسد دورها قريباً في المسلسل المصري الجديد.

وعلى الجانب الآخر، أكدت أنها ستغير جلدتها لتقديم أعمال كوميدية حيث رحبت للمشاركة في بطولة فيلم كوميدي وأيضاً مسلسل تليفزيوني في موسم رمضان المقبل، وتجري المفاضلة بينهم.



# الفكر

## كيف يؤثر السمع على صحة الدماغ؟



الدماغ، ولا سيما الفص الصدغي، تشارك في السمع، ولكنها تشارك أيضا في اللغة والذاكرة، قد تكون في الواقع أصغر . كما يمكن أن يؤدي فقدان السمع إلى العزلة الاجتماعية، ما قد يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بالخرف. ويوصي الدكتور بيترسن بإجراء تقييم للسمع كل سنتين إلى ثلاث سنوات، خاصة إذا كانت هناك علامات تدل على تدهور حاسة السمع. وتشمل هذه العلامات صعوبة في سماع المحادثات، خاصة في الغرف المزدحمة، ومطالبة الآخرين بتكرار كلامهم بشكل متواصل. ويمكن أن يكون الحل بسيطا مثل إزالة شمع الأذن أو الحصول على جهاز مساعد على السمع أو غرسه قوقعة، وفقا للتشخيص الذي يحدده الطبيب. ويضيف الدكتور بيترسن: "نعتقد أنه إذا قام الناس بتحسين قدرتهم على السمع، فإن فقدانهم المرغبي - إذا كان مرتبطا بذلك - قد يتباطأ في الواقع بمرور الوقت".

يلعب فقدان السمع دورا في قدراتنا العقلية مع تقدمنا في العمر، حيث يدفعنا إلى العزلة والشعور بالوحدة، كما أنه يرتبط بزيادة خطر التدهور المعرفي. وبحسب رونالد بيترسن، طبيب أعصاب ومدير مركز أبحاث مرض ألزهايمر في مؤسسة "مايو كلينك"، فإن فقدان السمع المرتبط بالعمر مرتبط بزيادة خطر الإصابة بالخرف ومرض ألزهايمر، ويظهر أيضا أن فقدان السمع يؤدي إلى تسريع ضمور الدماغ أو انكماشه. وأظهرت العديد من الدراسات الكبيرة أن الأشخاص الذين لديهم درجة من فقدان السمع، حتى في منتصف العمر، لديهم مخاطر متزايدة للإصابة بالخرف في وقت لاحق من الحياة. ويقول الدكتور بيترسن إن السبب الدقيق غير معروف. وكشفت بيترسن: "يمكن أن تكون هناك تأثيرات فعلية على الدماغ. وأظهرت بعض الدراسات أنه إذا كان الناس يعانون من ضعف السمع على مدى سنوات عديدة، فإن أجزاء معينة من

## علامتان عامتان للسرطان يمكن الشعور بهما على الجسم!

يمكن أن تكون أعراض السرطان غامضة وغالبا ما تُنسب إلى أمراض أقل خطورة نتيجة لذلك. وفقا لمايو كلينك، هناك نوعان من الأعراض "العامّة" للسرطان التي يمكن "الشعور بها".

ويصف السرطان ما يحدث عندما تنقسم الخلايا غير الطبيعية بشكل لا يمكن السيطرة عليه وتتسلل إلى أنسجة الجسم الطبيعية وتدمرها. وقد يكون من الصعب إحباط هذه العملية إذا تركت دون علاج. ووفقا لمايو كلينك، فإن الكتلة أو منطقة السماكة التي يمكن "الشعور بها" تحت الجلد، من العلامات "العامّة" على الإصابة بالسرطان يجب البحث عنها.

وفي الواقع، "يجب أن تؤخذ الكتلة أو التورم المستمر في أي جزء من جسمك على محمل الجد". كما يقول مركز أبحاث السرطان في المملكة المتحدة. وهذا يشمل أي كتلة في الرقبة أو الإبط أو المعدة أو الفخذ أو الصدر أو الثدي أو الخصية.

وترتبط الكتلة بعدد من السرطانات. ووفقا لـ NHS، فإن التورم في جانب الرقبة أو الإبط أو الفخذ الذي لا ينخفض يمكن أن يشير إلى سرطان الغدد الليمفاوية اللاهودجكين، وهو نوع من السرطان يتطور في الجهاز اللمفاوي.

وتحذر هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) من أن كتلة الثدي يمكن أن تكون علامة على شيء خطير مثل سرطان الثدي. ويمكن أن تكون الكتلة الموجودة في الخصيتين علامة على الإصابة بسرطان الخصية.

وتشمل العلامات العامة للسرطان ما يلي:

- إعياء.
- تغيرات الوزن، بما في ذلك الخسارة أو الزيادة غير المقصودة.
- تغيرات في الجلد، مثل اصفرار الجلد أو سواده أو احمراره، أو تقرحات لا تلتئم، أو تغيرات في الشامات الموجودة.
- تغيرات في عادات الأمعاء أو المثانة.
- السعال المستمر أو صعوبة التنفس.
- صعوبة في البلع.
- بحة في الصوت.
- عسر الهضم المستمر أو الانزعاج بعد الأكل.
- آلام العضلات أو المفاصل المستمرة وغير المبررة.
- الحمى المستمرة وغير المبررة أو التعرق الليلي.
- نزيف أو كدمات غير مبررة.

وتقول مايو كلينك: "حدد موعدا مع طبيبك إذا كان لديك أي علامات أو أعراض مستمرة تثير قلقك. وإذا لم تكن لديك أي علامات أو أعراض، ولكنك قلق بشأن خطر إصابتك بالسرطان، فناقش مخاوفك مع طبيبك. واسأل عن اختبارات وإجراءات فحص السرطان المناسبة لك". وتظهر الأبحاث أن أشياء مثل التوقف عن التدخين والحفاظ على وزن صحي يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بالسرطان.



امراة قيرغيزية تشرب حليب الخيل في مرعى صيفي، على بعد حوالي 170 كيلومترا، 106 ميلا جنوب العاصمة بيشكيك - رويترز

## قرأت لك

الأعراض الرئيسية للحساسية



- الجهاز التنفسي: احتقان الأنف، السعال، بحة في الصوت، ضيق في التنفس.
- الجهاز الهضمي: غثيان، تقيؤ، آلام في البطن.
- الجلد: تظهر أعراض الحساسية، على شكل حكة واحمرار وطفح جلدي وتورم.
- العيون: تظهر أعراض الحساسية في العيون على شكل احمرار وتدمع وحرقة.

- وهناك أعراض أخرى للحساسية تظهر على شكل ضعف وشحوب الجلد واضطراب الوعي وانخفاض مستوى ضغط الدم والحرق البارد. ويشير كوماروفسكي، إلى أن الحساسية هي عملية مناعية نموذجية، يعبر عنها فرط حساسية منظومة المناعة في الجسم، عند تعرضه المتكرر لمسببات الحساسية.

وأخطر أشكال الحساسية هي حساسية الصدمة التأقية، التي ينجم عنها فورا، الحكة ومن ثم صعوبة في التنفس، وصدمة تؤدي إلى انخفاض مستوى ضغط الدم . وأحد أعراض هذه الحساسية هو ضعف ضربات القلب والتعرق الشديد وشحوب الجلد.

ويضيف، ونادرا تسبب حساسية الصدمة التأقية، توزم في الدماغ والرتنين، ما قد يؤدي إلى الوفاة.

## سؤال وجواب

- من هو الموسيقى الذي حمل لقب فتان الشعب في مصر؟ هو الموسيقار المصري الكبير سيد درويش الذي ولد عام 1893 عاش في الاسكندرية وقدم للشعب المصري اعظم الحانه .
- من هو صانع الوحدة الايطالية؟ هو الكونت كاميلوكافور بنسودي زعيم وطني ايطالي ولد عام 1810 يعتبر الصانع الحقيقي للوحدة الايطالية.
- من مكتشف النيوترون؟ هو السير جيمس تشادويك فيزيائي بريطاني ولد عام 1932 .
- من هو آخر ملك مصري قبل ثورة 23 يوليو؟ هو الملك فاروق الذي اجبرته الثورة على التنازل عن العرش عام 1952 ثم نفي ومات في المنفى عام 1965 .

## هل تعلم؟

- أن سكان العالم يزدادون بمعدل مليون ونصف المليون كل أسبوع.
- أن النمل العامل والنشيط هو من الإناث . أن اليومة لاترى في الظلام الدامس.
- أن نمو ظفر إصبعك الوسطى هو أسرع بينما نمو ظفر إبهامك هو الأبطأ.
- أن الحيوان الوحيد الذي يستطيع أن يخرج معدته إلى الخارج هو نجم البحر.
- أن ملكة النحل تغادر الخلية فقط من أجل قيادة جماعات النحل ومن ثم الذهاب إلى رحلة الزفاف.
- أن الأفعى تسمع الأصوات عن طريق التقاط ذبذبات موجات الصوت بلسانها.
- هل تعلم أن الجسم البشري يتكون من 206 قطعة عظم .
- أننا نموت بشكل أسرع من قلة النوم عن قلة الطعام
- أن هنالك نوعا من الأسماك يدعى بالسماك الصدغي بإمكانه ابتلاع إنسان كامل
- أن ضغط الماء داخل كل خلية في البصلة كاف لتشغيل محرك بخاري.
- أن الإنسان هو الحيوان الوحيد الذي ينام على ظهره.
- أن الأطفال البدينين في سن المدرسة يأكلون أقل من أقرانهم النحليين.

## قصة السجناء والعمالقة

اثناء ابحار مجموعة كبيرة من التجار في سفينة كبيرة بتجارتهم إلى احدى الدول هب اعصار شديد، صال ودار بالسفينة في عرض البحر واخذ يحاورها ويحملها ويقذف بها شمالا ويمينا حتى اغرقها واستطاع من عليها من تجار ان ينجو بحياتهم فوق ألواحها الخشبية حتى وصلوا إلى احدى الجزر النائية .. وهناك ارتموا فوق الجزيرة يرتاحون مما ألم بهم، وبعد فترة من الوقت قام احدهم ويدعى مرجان ليتجول فيها ويعرف بها وما وبعد ان سار خطواته الاولى تراجع واختبأ وسط الأشجار حين وجد مجموعة من العمالقة يملكون وجوها غريبة بشعة وعيونا واسعة براقه مخيفة وشفاها غليظة ومعهم ما يعتبر زعيمهم يحملون قفصا كبيرا القوا فيه كل التجار واصطحبهم إلى قبيلتهم .

اغدى العمالقة على التجار الطعام والماء بدون ان يفتحوا لهم القفص ابدا وفي اثناء ذلك كان مرجان يتلصص عليهم وعرف انهم لصوص يقتلون الاطفال ووحيد القرن للحصول على العاج ويبيعونه بالذهب، كانت الجزيرة تعج بالافئال البيضاء النادرة فحزن مرجان لذلك خاصة عندما عرف انهم يطعمون التجار لتسليمهم ثم اكلهم .. فتسلل ليلا وحذر التجار من الطعام .. عند ذلك بدا التجار خطة غريبة كلما اكلوا وضعا اصابعهم في افواههم حتى يتقبواوا الطعام مرة اخرى وتمارضوا حتى ضعفت اجسادهم في ذلك الوقت استطاع مرجان ان يفك اسر مجموعة كبيرة من الاطفال كانت مقيدة بسلاسل وتسلل بها ليلا وساعد اصداقاه على الخروج من قضبان القفص ثم ركبوا الاطفال واطلقوا لها العنان فهربت بهم حتى شاطئ البحر ومن هناك سبحوا على طوفا استطاع مرجان ان يصنعه ويخفيه لكنه ايضا كان قد وضع عليه كمية كبيرة من الذهب جعلتهم جميعهم من الاغنياء .

## مساحة للتلوين

