

جامعة أبوظبي تبرم
شراكة استراتيجية مع
شركة «إيوتيميا ساس»



جوليا قصار:
عندما يكون الإنتاج
جيداً يبرز العمل



الجينسنغ .. يعزز نمو
الشعر ويمنع تساقطه

ألمانيا .. إغلاق 3 متاحف شهيرة

من المقرر أن تظل 3 متاحف شهيرة في مدينة لوبيك، الواقعة في أقصى شمال ألمانيا، مغلقة في وقت متزامن لمدة شهر خلال عام 2025، بسبب أعمال تجديد. وإلى جانب متحف "منزل بودنبروك" المغلق منذ عام 2019، سيجرى إغلاق متحف "منزل غونتر غراس" أيضاً خلال الفترة من فبراير-شباط حتى يونيو-حزيران المقبل. وأغلق متحف "بهاوس دريغهاوس" منذ بداية العام، ومن المقرر أن يظل مغلقاً حتى نهاية يوليو-تموز المقبل. وقال المدير العام لمتاحف لوبيك، تيلمان فون شوكهاوزن، إنه من المتوقع نتيجة لذلك أن يتراجع عدد زوار متاحف المدينة إجمالاً في عام 2025 مقارنة بالعام السابق. ووفقاً للبيانات، زار حوالي 215 ألف شخص متاحف المدينة في عام 2024، ما يشير إلى الوصول إلى مستويات ما قبل الجائحة لأول مرة. ومن المقرر توسيع متحف "منزل بودنبروك" ليشمل المنزل المجاور الذي استحوذت عليه الحكومة الاتحادية عام 2011، ما يوفر مساحة عرض أكبر. بالإضافة إلى ذلك، من المقرر إعادة تصميم المعرض الدائم القديم لعائلة "مان" بالكامل، وجرى تأجيل إعادة افتتاح المعرض، الذي تحدد في الأصل ليكون في عام 2027.

مصر .. منع القضاء من الظهور الإعلامي داخل الجلسات

أصدرت السلطات القضائية المصرية قراراً بحظر ظهور قضاة محكمة الاستئناف في وسائل الإعلام ومواقع التواصل الاجتماعي بصفتهم أو مناصبهم، مع منع التصوير داخل قاعات الجلسات والمحاکمات أثناء انعقادها. وأعلن المستشار محمد نصر سيد، رئيس محكمة استئناف القاهرة وعضو مجلس القضاء الأعلى، القرار رقم 247 لسنة 2024، الذي ينص على منع قضاة المحكمة من التحدث أو الكتابة أو الظهور في الإعلام القروء أو السموع أو المرئي. كما يحظر القرار استخدام منصات التواصل الاجتماعي بأي صفة سواء شخصية أو رسمية. وأكد القرار أن أي مخالفة لهذه التعليمات ستعرض القضاة للمساءلة التأديبية، وفقاً لقانون السلطة القضائية.

منظمة الصحة: فيروس ماربورغ يقتل 8 في تنزانيا

قالت منظمة الصحة العالمية إن 9 أشخاص أصيبوا بما يشبهه في أنه تفشي لفيروس ماربورغ بشمال غرب تنزانيا، وتوفي 8 منهم، وذلك بعد أسابيع من إعلان انتهاء تفشي المرض في رواندا المجاورة. وذكرت المنظمة أنها تلقت في 10 من يناير-كانون الثاني تقارير موشوقة عن حالات يشبهه في أنها أصيبت بالمرض في منطقة كاجيرا بتنزانيا، بعدما ظهرت عليها أعراض الصداع والحمى الشديدة، وآلام الظهر، والإسهال والتقيؤ الدموي وضعف العضلات وأخيراً النزيف الخارجي. وأضافت في بيان أمس الثلاثاء، أنها ستؤكد تفشي المرض، بعد ظهور نتائج فحص عينات من مريضين في مختبر تنزانيا الوطني. واستطردت المنظمة تقول إنه تم تحديد المخالطين للمرض، بمن فيهم العاملون في مجال الرعاية الصحية، ويجري متابعتهم. وأسفر تفشي المرض في رواندا، التي تشترك في الحدود مع منطقة كاجيرا التنزانية، عن إصابة 66 شخصاً ووفاة 15 قبل الإعلان عن انتهاء تفشيته في 20 ديسمبر-كانون الأول. ويمكن أن ينتشر فيروس ماربورغ بين الأشخاص من خلال الاتصال المباشر، أو عن طريق الدم، أو أي سوائل أخرى تخرج من جسم المصاب، أو عبر ملامسة أسطح أو مواد ملوثة بهذه السوائل كأغطية الأسرة والملابس.

إن زاد عن حده انقلب لفضده .. تحذير موجه لمحبي الشاي الأخضر!

"إن زاد عن حده انقلب لفضده" .. مثل شائع ينطبق على الكثير من الأشياء الصحية، بحسب ما ورد في سياق تقرير نشره موقع "هيلث لاين" Healthline، ومن تلك الفوائد ما يلي:

1. غني بمركبات نباتية مضادة للأكسدة يحتوي الشاي الأخضر على نوع من مادة البوليفينول يسمى كاتشين، وهو مضاد للأكسدة يساعد على منع تلف الخلايا بالإضافة إلى فوائد صحية أخرى.
2. مفيد لوظائف المخ توصلت ورقة بحثية صدرت عام 2017، إلى أن شرب الشاي الأخضر يمكن أن يفيد الإدراك والحالة المزاجية ووظائف المخ، ربما بسبب المركبات الموجودة في الشاي الأخضر مثل الكافيين وال-ثيانين. وأشارت دراسة أجريت عام 2020، إلى أن الشاي الأخضر يرتبط بانخفاض فرصة الإصابة بالضعف الإدراكي بنسبة 64% لدى البالغين في منتصف العمر وكبار السن.
3. يعزز من عملية حرق الدهون كشفت نتائج مراجعة علمية أجريت عام 2022، أن قدرة الشاي الأخضر على التأثير بشكل إيجابي على عملية التمثيل الغذائي تتعزز من خلال التمارين الهوائية أو تمارين المقاومة، فيما يشير تقرير صادر عن المكتبي الأمريكي للمكملات الغذائية التابع للمعهد الوطني للصحة بالولايات المتحدة إلى أنه في حين تظهر بعض الدراسات قدرة الشاي الأخضر على تحسين كيفية تكسير الجسم للدهون، إلا أنه من المرجح أن يكون تأثيره الإجمالي على فقدان الوزن صغيراً.
4. يحمي الدماغ من الشيخوخة أظهرت نتائج دراسة أجريت عام 2020، أن الشاي الأخضر مرتبط بمستويات منخفضة من علامات معينة مرتبطة بمرض الزهايمر لدى الأشخاص الذين لا يعانون من مشاكل معرفية معروفة حالياً، لكن لا توجد أدلة سريرية حول كيفية تأثير الشاي الأخضر على الدماغ البشري.
5. يحسن صحة الفم يمكن أن يساعد تناول الشاي الأخضر، أو مستخلص الشاي الأخضر، في تحسين صحة الفم. لكن ينبغي الأخذ في الاعتبار أن معظم الأبحاث حول هذا الموضوع مازالت قيد الدراسة.
6. يسيطر على نسبة السكر في الدم توصلت مراجعة علمية أجريت عام 2020، إلى أن الشاي الأخضر يمكن أن يساعد في تقليل نسبة السكر في الدم أثناء الصيام على المدى القصير ولكن لا يبدو أن له تأثيراً على نسبة السكر في الدم أو الأنسولين على المدى الطويل.
7. يقي من أمراض القلب تشير مراجعة علمية حديثة إلى أن شرب الشاي الأخضر بانتظام يمكن أن يقلل من العديد من عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب، مثل ضغط الدم أو الدهون. لكن لا يزال هناك نقص في الأدلة الثابتة وطويلة الأمد في التجارب السريرية البشرية القادرة على إظهار السبب والنتيجة.
8. يساعد في إقاص الوزن تظهر العديد من الدراسات أن الشاي الأخضر يمكن أن يساعد في إقاص الوزن، إذ كشفت نتائج دراسة أجريت عام 2022، أن شرب أربعة أكواب أو أكثر من الشاي الأخضر يومياً كان مرتبطاً بانخفاض فرصة الإصابة بسمنة البطن بنسبة 44%. لكن التأثير كان مهماً فقط بالنسبة للنساء.
9. الآثار الجانبية للإكثار من الشاي الأخضر وكما أسلفنا، فبالرغم من فوائده العديدة التي لا تعد ولا تحصى، إلا أن المكونات النشطة في الشاي الأخضر وهي الكافيين ومضادات الأكسدة، قد تسبب ببعض المشاكل. فبالنسبة لبعض الأشخاص، يمكن أن يسبب الكافيين الصداع ومشاكل في المعدة أو حتى يؤثر على نومهم. ويمكن أن تقلل الكاتيكين من امتصاص الحديد من الأطعمة والمكملات الغذائية. وبحسب ما نشرته صحيفة "تايمز أوف إنديا" Times of India، يمكن أن يؤدي الإفراط في تناول الشاي الأخضر إلى المعاناة من الآثار الجانبية التالية:

1. ألم المعدة
وفقاً للخبراء، فإن تناول الكثير من الشاي الأخضر يمكن أن يسبب تهيج المعدة خاصة عند تناوله على معدة فارغة.

2. الصداع يجب على الأشخاص الذين يعانون من الصداع النصفي، تجنب الإفراط في تناول الشاي الأخضر، لأنه قد يسبب الصداع.

3. الأرق على الرغم من أنه يحتوي على كمية صغيرة للغاية من الكافيين، إلا أن الإفراط في تناوله ربما يؤدي إلى قلة النوم، مما يمكن أن يزيد من تفاقم المشكلات الصحية الأخرى.

4. يتسبب بنقص الحديد وبحسب الدراسات، يحتوي الشاي الأخضر على مضادات الأكسدة التي تعيق امتصاص الحديد في الجسم وربما تؤدي إلى نقص الحديد. ويتصح الخبراء بإضافة عصير الليمون إلى مشروب الشاي الأخضر، لأن محتوي فيتامين C الليمون يساعد على تعزيز امتصاص الحديد.

5. القيء بين الآثار الجانبية السلبية للإفراط في تناول الشاي الأخضر أنه يمكن أن يسبب الغثيان والقيء بسبب محتواه من مركبات إيل-ثيانين.

6. الدوار والدوخة يقلل الكافيين في الشاي الأخضر من تدفق الدم إلى الدماغ، مما يؤدي إلى الشعور بالدوار.

7. تلف الكبد يؤدي الإفراط في تناول الشاي الأخضر إلى تراكم الكافيين، مما قد يؤدي إلى إجهاد الكبد وتلفه.

8. هشاشة العظام تمنع بعض المركبات الموجودة في الشاي الأخضر امتصاص الكالسيوم، مما يؤدي إلى ضعف العظام، مما يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بأمراض العظام مثل هشاشة العظام.

هل يؤثر تعرض الطفل للفلورايد على نموه العصبي؟

دعا خبراء الجمعية الدولية لأبحاث طب الأسنان والفم (IADR) والجمعية الأمريكية لأبحاث طب الأسنان والفم (AADO) إلى مزيد من النقاش حول التأثيرات المحتملة للتعرض المبكر للفلورايد على النمو العصبي المرعي في ضوء وجود أدلة علمية عالية الجودة. وتحققت الدراسة الجديدة التي أجراها لوك دو، من كلية الصحة والعلوم

تغير اللون ملحوظاً.



عاد جثة هامة بعد البحث عن «لحمة العيش»

لقي شاب مصري مصرعه في تركيا، خلال مطاردة الشرطة له، في حادث مأساوي أثار حالة من الحزن بين أهالي قريته. وبحسب التفاصيل التي تداولتها وسائل إعلام محلية، فإن الشاب يدعى أمجد زكي يونان، يبلغ من العمر 19 عاماً، وينحدر من محافظة المنيا، وسافر إلى تركيا للعمل بشكل غير رسمي لتحسين دخله، إلا أن الظروف لم تكن في صالحه. وتوفي يونان أثناء مطاردة من الشرطة التركية خلال محاولته الفرار، بسبب عدم وجود إقامة شرعية له، إذ لقي مصرعه بطريقة مروعة، بعد أن سقط على سور حديدي، تسبب له بنزيف حاد أسفر عن وفاته. من جانبها، تتابع القنصلية المصرية في إسطنبول تفاصيل الواقعة، حيث تقوم بالتنسيق مع السلطات التركية لإنهاء إجراءات نقل جثمان الشاب إلى مصر، وموافقة ذويه بكافة التفاصيل. وأشار إلى أن الشرطة التركية تشن حملة ملاحقة المخالفين من الجاليات الأجنبية، ومن لا يحملون أوراقاً قانونية للإقامة في البلد، وتعتزم ترحيل كافة العناصر التي تقيم في البلد بطريقة غير شرعية.

منوعات الفكر 22



د. شما محمد خالد آل نهيان تعتمد الخطط التشغيلية

مؤسسات الشيخ محمد بن خالد تطلق خططا طموحة لبناء مستقبل مستدام للإمارات



أساسيا في دعم الدولة وتطلعاتها وبناء الحضارة الإنسانية لدولة الإمارات

وأضافت نستقبل هذا العام بخطة تشغيلية وضعت بحرص ووعي؛ لتتضمن مشاريع مبتكرة وبرامج نوعية تهدف إلى تحقيق قيمة مضافة إلى المجتمع الإماراتي من خلال التركيز على دعم الاستدامة في العمل البيئي والاجتماعي والثقافي والتعليمي، وتعزيز الإبداع والابتكار. إن حرصنا الأكبر هو أن نضع الإنسان في قلب معادلة التنمية المستدامة التي تمثل حجر الزاوية لرؤية الإمارات 2071

هذا وقد وضعت إدارة المؤسسات الخطط التشغيلية للعام الجديد لتواكب توجهات ورؤية واستراتيجية الدولة والقيادة الرشيدة متمثلة في تحقيق أهداف المشاريع الوطنية ومن أبرزها " إرث زايد" والحملة الوطنية " زايد ورشد" وكذلك الحملة الوطنية "أزرع الإمارات" لتحقيق أهداف التنمية المستدامة، وتمكين الأسرة والمرأة ورعاية الطفل، والبرامج الثقافية والقراءة والبيئية والحرف اليدوية وطقوس القهوة والسنع الإماراتي الأصيل عبر المجالس، ودعم الأسر المنتجة ومع أصحاب الهمم والتحفيز على التطوع كهدف أساسي، وتحقيق الشراكة المجتمعية؛ إيماناً بأهمية المسؤولية المجتمعية والجدير بالذكر أن المؤسسات نفذت عددا من الفعاليات

العين - الفجر

اعتمدت الشيخة د. شما محمد خالد آل نهيان رئيس مجلس إدارة مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية الخطط التشغيلية لمركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافي وجمعية محمد بن خالد آل نهيان لأجيال المستقبل للعام الجديد.

وصرحت بقولها: " ندخل عام 2025 بطموح جديد، نرفع فيه من تطلعاتنا في مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان؛ لتلامس تطلعات قيادتنا الرشيدة لمستقبل الحداثة الإماراتية.

وأضافت " في السنوات الأخيرة؛ مثلت البنية الإنسانية والثقافية والعلمية لدولة الإمارات متكاً هاما في اندماج الإمارات، في الحضارة البشرية الحديثة. تتحول الإمارات من دولة مستهلكة للعلم والمعرفة إلى دولة منتجة لها؛ لذلك كل ما فات يضع علينا في مؤسسات النفع العام في الدولة، أن ندرك تلك الحقائق، وتكون مركزاً لرويتنا وعملنا في دعم المجتمع الإماراتي."

وقالت نؤمن في مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان أن دور مؤسسات النفع العام لا يقتصر على تقديم الخدمات، بل يتخطى هذا المفهوم إلى ما هو أعمق" لتصبح شريكا

بهدف إبراز إبداعات الطلبة والمعلمين في تزيين مدارسهم وتحويلها إلى لوحات فنية

وزارة التربية والتعليم تطلق مسابقة «مدرستي هويتي» أكبر مسابقة فنية للمدارس الحكومية في الدولة

مسابقة مدرستي هويتي

أجرى مسابقة فنية لتفاحها ورثة التربية والتعليم الحكوميين على مستوى الدولة، بهدف إبراز إبداعات الطلبة والمعلمين في تزيين مدارسهم بطرق تعبر عن عائلته وأرضها وهم السنع الإماراتي الأصيلة، لتصبح المدرسة لوحة فنية لرسم مستقبلنا بحسب تراثنا وديارنا.

أهداف المسابقة

- 01 تعزيز روح الفريق والعمل الجماعي
- 02 تنمية المهارات الفنية والإبداعية لدى الطلبة
- 03 تنمية روح المسؤولية والانتماء للمدرسة
- 04 تعزيز التعاون بين الطلبة والمعلمين

الجدول الزمني للمنافسة

15	20	28	8	15
الاحتفال بالافتتاح	بدء التسجيل	الاحتفال بالختام	الاحتفال بالافتتاح	بدء التسجيل

معايير اختيار المدارس الفائزة

15%	50%
عدد طلبة المدرسة	عدد طلبة المدرسة

10% عدد طلبة المدرسة

جائزة المدرسة الفائزة بالمركز الأول 100,000 درهم، و70,000 درهم للمدرسة الفائزة في المركز الثاني، و50,000 درهم للمدرسة الفائزة في المركز الثالث، في حين ستحصل المدارس الفائزة بالمركز الرابع إلى العاشر على مبلغ 25,000 درهم لكل مدرسة.

حيث سيقومون بفرز المشاركات وتحكيمها والنظر في مدى التزامها بشروط ومعايير المسابقة، تمهيدا لاختيار المدارس الفائزة بالمراكز العشرة الأولى ضمن المسابقة.

وخصصت الوزارة عدداً من الجوائز المالية التي سيتم منحها للمراكز العشرة الأولى في المسابقة، حيث ستكون جائزة المدرسة الفائزة بالمركز الأول 100,000 درهم، و70,000 درهم للمدرسة الفائزة في المركز الثاني، و50,000 درهم للمدرسة الفائزة في المركز الثالث، في حين ستحصل المدارس الفائزة بالمركز الرابع إلى العاشر على مبلغ 25,000 درهم لكل مدرسة.

كما حددت الوزارة تاريخ 20 يناير 2025 اليوم الأول لاستقبال المشاركات و28 مارس كآخر موعد لاستلام الأعمال المشاركة في المسابقة.

من المعايير التي سيتم على أساسها اختيار المدارس الفائزة في المسابقة، إبراز الأعمال المقدمة للهوية الوطنية وقيم السنع الإماراتي الأصيلة، والرسائل التعليمية والتربوية الهادفة التي تقدمها الأعمال، ودفق وجود التصاميم، والإبداع والابتكار في الأفكار المقدمة، والعمل بروح الفريق الواحد بين الطلبة والمعلمين، والكفاءة في تنفيذ الأعمال. كما حددت الوزارة الشروط والأحكام الفنية، وشروط الأمن والصحة والسلامة، وسلامة المنشآت المدرسية، والمرافق المدرسية التي يمكن تنفيذ الأعمال الفنية والتصاميم بداخلها.

وعملت الوزارة على تشكيل لجنة تحكيم تضم خبراء من عدة جهات بالإضافة إلى عدد من الفنانين الإماراتيين، إلى جانب مختصين من وزارة التربية والتعليم،



مشيرة إلى حرص الوزارة على تجسيد روح التميز والإبداع والمشاركة لدى الطلبة والمعلمين في مدارسهم والاحتفاء بأعمالهم الفنية القيمة. وضعت الوزارة مجموعة

وأكدت معاليها أن الوزارة تعمل بشكل دوري على إطلاق مسابقات ومبادرات وبرامج متنوعة تستهدف كافة جوانب المسيرة التعليمية للطلبة بما يدعم جهودها الرامية إلى الارتقاء بجودة مخرجات المنظومة التعليمية الوطنية، عبر تبني منهجيات تربوية مبتكرة تلبى تطلعات الطلبة والمعلمين وتتيح لهم المجال للتعبير عن مواهبهم وصلتها وتنميتها وترجمتها على أرض الواقع بطرق مبتكرة.

من جانبه، أوضح سعادة المهندس محمد القاسم، وكيل وزارة التربية والتعليم، أن المسابقة ستسهم في الارتقاء بجودة حياة الطلبة في المدارس الحكومية وستعمل على ترسيخ قيم العمل الجماعي والابتكار بين الطلبة والمعلمين من خلال عملهم كفريق على تنفيذ تصاميم مبتكرة لمدارسهم،

أطلقت وزارة التربية والتعليم مسابقة "مدرستي هويتي" أكبر مسابقة فنية على مستوى المدارس الحكومية في الدولة وذلك بهدف إبراز إبداعات الطلبة والمعلمين في تزيين مدارسهم وتحويلها إلى لوحات فنية تعبر عن قيم الإمارات الوطنية وتراث دولة الإمارات وتاريخها العريق.

وأوضحت معالي سارة بنت يوسف الأميري، وزيرة التربية والتعليم، أن المسابقة تهدف إلى تمكين الطلبة والمعلمين من وضع بصماتهم الإبداعية في أروقة مدارسهم والمشاركة في تصميمها بما ينسجم مع ثقافة دولة الإمارات وإرثها الحضاري العريق، مشيرة إلى أن الوزارة تسعى إلى توفير بيئة تعليمية محفزة وجاذبة للطلبة تدعمهم في مسيرتهم التعليمية وتشجعهم على تحقيق تطلعاتهم المستقبلية.

دعماً لجهود دولة الإمارات في تعزيز الاستدامة

جامعة أبوظبي تبرم شراكة استراتيجية مع شركة «إيوبتيما ساس»

أبو ظبي - الفجر

أعلنت جامعة أبوظبي، في إطار دعمها لجهود دولة الإمارات العربية المتحدة في تعزيز الاستدامة في قطاع الطاقة، عن توقيعها شراكة استراتيجية مع «إيوبتيما ساس» (Eoptima SAS)، الشركة الفرنسية الشهيرة المتخصصة في حلول الطاقة المتجددة، حيث سيمنح هذا التعاون المهم الأخيرة حقوق الترخيص العالمية الحصرية لتكنولوجيا استخلاص النفط الأخضر الرائدة التي طورتها جامعة أبوظبي، وذلك تجسيدا للالتزام المستدام بالارتقاء بممارسات بممارسات الطاقة المستدامة.

وقد وقع مذكرته التفاهم البروفيسور غسان عواد، مدير جامعة أبوظبي، ومارك جيرو، الرئيس التنفيذي للعمليات، إيوبتيما ساس، بحضور عدد من كبار المسؤولين من كلا الكيانين. تأتي الشراكة الجديدة، الحاصلة على براءة اختراع، تحت عنوان «حقن خزانات النفط المتصدعة وغير المتجانسة في



مرحلة الاستخلاص الثانوية والثالثية بالمياه الخضراء في درجات حرارة وملوحة عالية، والتي طورها الدكتور عمر شعلان، أستاذ الهندسة الكيميائية في كلية الهندسة بجامعة أبوظبي. وتشكل هذه العملية المبتكرة قفزة نوعية في صناعة النفط والغاز، خاصة في تحسين استخلاص النفط المتبقي في الخزانات في الظروف الصعبة بما في ذلك الملوحة العالية ودرجات الحرارة المرتفعة. وتعمل هذه التقنية، من خلال تطبيق أساليب صديقة للبيئة، على تحسين كفاءة الاستخراج والحد من التأثيرات البيئية السلبية، تماشياً مع أهداف التنمية المستدامة العالمية ودعمًا للالتزام دولة الإمارات بالطاقة المستدامة.

وفي هذا السياق، قال البروفيسور منتصر قسايمة، نائب مدير جامعة أبوظبي المشارك للبحث العلمي والابتكار والتطوير الأكاديمي: "يأتي هذا التعاون في وقت يمضي فيه العالم قدماً نحو التحول إلى مستقبل مستدام، وتجسيدا للالتزام جامعة أبوظبي بالبحث العلمي الرائد الذي يعالج التحديات

الرئيسية في إنتاج الطاقة واستخدامها. ونحن سعداء بتحويل اكتشافاتنا المبتكرة إلى حلول قابلة للتطبيق تعمل على تعزيز كفاءة الطاقة والحد من التأثير البيئي. وتضع هذه المبادرة جامعة أبوظبي كلاعب محوري في الجهود العالمية لتحقيق الاستدامة، ويسهم في دعم رؤية دولة الإمارات لمستقبل الطاقة النظيفة." من جانبه، قال مارك جيرو، رئيس التنفيذي للعمليات، إيوبتيما ساس: "أتى هذا الشراكة منسجمة تماماً مع رسالة «إيوبتيما» في تقديم حلول طاقة مستدامة وفعالة. ونحن سعداء بالاستفادة من هذه التكنولوجيا الرائدة لتطوير عمليات استخراج النفط والمساهمة في بناء مستقبل مستدام وصديق للبيئة.

تواصل جامعة أبوظبي، عبر هذه الشراكة، جهودها الرامية إلى تعزيز الابتكار وإيجاد حلول فعالة للتحديات الملحة في مجال الاستدامة في العالم، وترسيخ دورها كمركز أكاديمي للتعاون العالمي والمساهمة في بناء مستقبل مستدام وقادر على التكيف مع التحديات.

منوعات العلاج

23

يلجأ الكثيرون ممن يعانون من شعر خفيف أو بقع صلعاء لإكليل الجبل كعلاج طبيعي لنمو الشعر، إلا أن هناك عشبة أخرى تمتلك خصائص تجعلها أكثر فعالية في حل المشكلة.

ويقترح الخبراء استخدام نبات الجينسنغ لتعزيز نمو الشعر،

وهو من الأعشاب القوية التي تعدّ من المنشطات

الطبيعية، وتستخدم لألاف السنين في الطب

القديم لتحسين الصحة العامة.



وإستخدام لألاف السنين في الطب القديم لتحسين الصحة العامة

الجينسنغ . يعزز نمو الشعر ويمنع تساقطه



ويقول شارما: "أمزج مسحوق الجينسنغ مع زيت الزيتون لإنشاء قناع مغذي. ضع القناع على فروة رأسك لمدة 20 دقيقة قبل شطفه جيدا".



الشعر ودعم نمو الشعر الأكثر صحة. "ولن يفضلون تجنب الزيوت، يمكنهم استخدام قناع مغذي للشعر مرة أسبوعيا بطريقة أخرى للاستفادة من فوائد الجينسنغ.

الجينسنغ غنيا بالأحماض الأمينية التي تحفز إنتاج الكيراتين وتساعد في إصلاح الشعر التالف. وقال شارما: "تعمل مضادات الأكسدة على حماية الشعر من الأضرار الضارة للجذور الحرة، بينما تساعد الأحماض الدهنية في موازنة وترطيب الزيوت الطبيعية لفروة الرأس. حتى السابونينات الموجودة في الجينسنغ تعمل على تنظيف وتجديد فروة الرأس، ما يوفر الظروف المثالية لنمو الشعر الصحي".

ولا يقتصر الجينسنغ على تعزيز النمو وحمايته، بل قد يساعد أيضا في الوقاية من تساقط الشعر. وأضاف شارما: "المركبات النشطة في الجينسنغ، وخاصة الجينسينويد، تساعد في حجب الإنزيم 5-ألفا ريدوكتاز، الذي يسهم في ترقق الشعر والصلع الذكوري النمطي. ومن خلال تثبيط هذا الإنزيم، يقلل الجينسنغ من تحويل التستوستيرون إلى ديهيدروتستوستيرون، وهو عامل رئيسي في تساقط الشعر".

وأشار شارما إلى أن الاستخدام المنتظم للجينسنغ يمكن أن يحسن ملمس الشعر، ويزيد اللعان ويقلل التكسر. وفي الوقت نفسه، تساهم الخصائص الطبيعية المضادة للبكتيريا للجينسنغ في صحة فروة الرأس، حيث تحمي الفروة وبصيلات الشعر من العوامل البيئية مثل التلوث والأشعة فوق البنفسجية والجذور الحرة. ولأولئك الذين يرغبون في دمج الجينسنغ في روتين العناية بالشعر الخاص بهم، يوصي شارما بالبحث عن الشامبو والبلمس التي تحتوي على مستخلص الجينسنغ كعنصر رئيسي، حيث يمكن لهذه المنتجات أن تقدم الفوائد مباشرة إلى فروة الرأس.

وتوفر الزيوت المعززة بالجينسنغ رطوبة إضافية، لكن شارما يحذر من استخدام زيت الجينسنغ النقي، مشيرًا: "بدلا من ذلك، امزج مستخلص الجينسنغ مع زيوت مثل زيت جوز الهند أو زيت الجوجوبا، وذلك في فروة رأسك. وإذا كان شعرك يميل إلى الدهنية، ضع الخليط قبل ساعة من غسله، حيث تعمل هذه العملية على تحسين الدورة الدموية وتحفيز بصيلات

في الجينسنغ، مثل الجينسينويد، تحسن الدورة الدموية في فروة الرأس. هذا التحفيز في الدورة الدموية يغذي بصيلات الشعر، ما يحفز نشاطها ويعزز نمو الشعر الأقوى والأكثر صحة".

ويأتي كل من الجينسنغ الأحمر والأبيض من نفس النوع: الجينسنغ الآسيوي. ويختلف لون الجذر حسب مدة نموه وكيفية معالجته. ويتم الحصول على الجينسنغ الأحمر عادة من جذور عمرها ست سنوات على الأقل. ويتميز لونه الأحمر الناصع بفضل عملية الحفظ التي تستخدم لتمديد عمر النبات.

وأضافة إلى تعزيز الدورة الدموية وتحفيز نمو الشعر، يعتبر الجينسنغ، مثل الجينسينويد، تحسن الدورة الدموية في فروة الرأس. هذا التحفيز في الدورة الدموية يغذي بصيلات الشعر، ما يحفز نشاطها ويعزز نمو الشعر الأقوى والأكثر صحة".

ويمكن للجينسنغ أن يخفف مستوى السكر في الدم ويحارب الالتهابات. كما أظهرت الأبحاث أنه قد يساعد في تخفيف التوتر وتحسين وظائف المناعة. ووجدت إحدى الدراسات أن هذا الجذر يمكن أن يساعد الأشخاص الذين يعانون من التعب المزمن، فضلا عن أن له تأثير إيجابي على الذاكرة والإدراك. والآن، اكتشف دراسة جديدة فائدة إضافية للجينسنغ، وهي تعزيز نمو الشعر.

وقد أثبتت الأبحاث السابقة أن أولئك الذين يعانون من داء الثعلبية، والذين تناولوا مستخلص الجينسنغ الأحمر عن طريق الفم، شهدوا زيادة في كثافة الشعر. واستنادا إلى هذه الدراسة، أظهرت أبحاث حديثة نُشرت في مجلة Medicinal Food أن مستخلص الجينسنغ الأحمر يمكن أن يعزز نمو الشعر في بصيلات الشعر البشرية المزروعة. وقال الدكتور أنيل شارما، الممارس الطبي وأخصائي زراعة الشعر الرائد: "بعد الجينسنغ مكونا متعدد الاستخدامات وقويا يمكنه تحسين صحة الشعر بشكل كبير". وأضاف: "المركبات النشطة

كيف يؤثر النظام الغذائي على صحة الدماغ؟

حقق فريق من الباحثين خطوة مهمة في فهم كيفية تأثير النظام الغذائي على صحة الدماغ، خاصة مع تزايد أعداد المصابين بالخرف. ومن المتوقع أن يصل عدد المصابين بالخرف إلى 102 مليون حالة بحلول عام 2050، وفقا لمنظمة الصحة العالمية، ما يضع ضغطا متزايدا على الأنظمة الصحية حول العالم.



وتوصل الباحثون إلى أن مع كل زيادة في درجة DI، ارتفع خطر الإصابة بالخرف بنسبة 21%. وعند تقسيم المشاركين بناء على درجات DI الخاصة بهم، تبين أن أولئك الذين يتبعون أنظمة غذائية محفزة للالتهابات كانوا أكثر عرضة للإصابة بالخرف بنسبة 84% مقارنة بالآخرين الذين يتبعون الأنظمة الغذائية المضادة للالتهابات. وتدعم هذه النتائج الفرضية القائلة بأن الالتهاب الناتج عن النظام الغذائي يساهم في العمليات العصبية التنكسية، ربما من خلال تأثيره على مسارات الالتهاب الجهازية. وقد يؤدي الالتهاب المزمن، الناتج عن الأنظمة الغذائية الغنية بالمواد المحفزة للالتهابات، إلى تفاقم التهاب الدماغ وتعزيز تكوين لويحات بيتا أميلويد، وهي السمة المميزة لمرض ألزهايمر. وفي المقابل، قد تساهم العناصر الغذائية المضادة للالتهابات في مواجهة هذه التأثيرات من خلال تقليل إنتاج السيتوكينات وتحسين صحة الدماغ. وتشير النتائج إلى أن التدخلات الغذائية التي تركز على الأطعمة المضادة للالتهابات قد تساهم في تقليل خطر الخرف. كما يمكن أن تساعد في تطوير استراتيجيات غذائية مستهدفة لتحسين صحة الدماغ والوقاية من الخرف، وخاصة في الفئات المعرضة للخطر. نشرت الدراسة في مجلة Alzheimer's & Dementia.

يساهم في تدهور الدماغ وتنكس الخلايا العصبية. وفي الدراسة، استخدم الباحثون بيانات من مجموعة فرامينغهام للقلب لتحليل العلاقة بين النظام الغذائي ومعدلات الإصابة بالخرف وتشخيصات مرض ألزهايمر على مدار فترة متابعة تمتد نحو 13 عاما. وشملت الدراسة 1487 مشاركا تتراوح أعمارهم بين 60 عاما وأكثر، وكانوا جميعا خاليين من الخرف في بداية الدراسة. وتم جمع البيانات الغذائية من استبيانات تواتر الطعام (FFQs) التي تم إجراؤها خلال 3 دورات فحص بين عامي 1991 و2001. وتم حساب درجات DI بناء على 36 مكونا غذائيا، صُنّف بعضها كمكونات مضادة للالتهابات (مثل الألياف والفيتامينات A و C و D و E، وأحماض أوميغا 3 الدهنية)، بينما صُنّف البعض الآخر كمكونات محفزة للالتهابات (مثل الدهون المشبعة والكربوهيدرات المعقدة).

يستخدم لتحليل الإمكانات الالتهابية للأنظمة الغذائية من خلال فحص العناصر الغذائية والمركبات النشطة بيولوجيا. وتشير الأبحاث السابقة إلى أن درجات DI الأعلى، التي تعكس أنظمة غذائية محفزة للالتهابات، ترتبط بالالتهاب الجهازية، وهو عامل خطر للإصابة بالخرف بأنواعه المختلفة، بما في ذلك مرض ألزهايمر. ويعرف DI بأنه مقياس



منوعات

الفكر

27

تفرض الممثلة جوليا قصار وجودها في أي عمل تشارك فيه وهي تعتبر من أبرز الوجوه اللامعة على الساحة اللبنانية التي يحرص المنتجون على وجودها في أعمالهم. قصار التي انتهت من تصوير المسلسل الرمضاني «بالدم»، تحدّث خلال هذا الحوار عن وضع الدراما اللبنانية وأبدت تفاؤلاً وإيجابية بالنسبة إلى مستقبلها في حال توافرت لها الظروف المناسبة.



من ينجح لا بد وأن يستثمر نجاحه في أعمال أخرى

جوليا قصار؛ عندما يكون الإنتاج جيداً يبرز العمل

هل تؤمنين بعودة الدراما اللبنانية إلى قواعدها بعدما تعرّضت للانتقادات خلال الأعوام الماضية، بل حتى للسخرية بسبب الانتقادات الضعيفة؟
- لا يمكن تعميم هذا الكلام على كل الأعمال، بل الأمر يرتبط بالإنتاج. وعندما يكون الإنتاج جيداً يبرز العمل، وعندما لا يكون كافيًا لا يمكن أن تؤمن له كل مقومات النجاح، لأن كل شيء يحتاج إلى المال. وهناك أعمال قُدمت من «حلاوة الروح»، وهي تعرّضت للانتقادات بسبب الإنتاج الضئيل الذي رُصد لها والذي لم يكن يسمح لها بأن تكون على المستوى المطلوب.
ما يتقصنا بعد مرور كل هذه السنوات هو الإيمان بالدراما اللبنانية وتقديم الدعم لها، بل هذا أكثر ما تحتاج إليه. وعندما يتوافر المال ويتم التخطيط للأعمال بشكل جيد، تُفرض النوعية نفسها ولا يمكن أن يحصل العكس وأن تُصرف الأموال على أعمال دون المستوى. صحيح أن بعض الأعمال كانت فريسة السخرية، ولكن بالرغم من ذلك فإن المشاهد اللبناني كان متابعًا جيدًا للدراما اللبنانية حتى تلك التي كانت تشكو ضعف الإنتاج أو خللاً في بعض التفاصيل، حتى ان من كانوا ينتظرون ويتابعون المسلسلات اللبنانية أكثر من الذين كانوا ينتقدونها.
• وكيف تردّين على من يتهم غالبية الممثلين الجيدين بالتخلي عن الدراما اللبنانية بحيث اقتصر الوجود فيها على الوجوه الجديدة والجميلة

من ملوك وملكات جمال وعارضي وعارضات أزياء ومذيعين ومذيعات؟
- أنا لم أتخل عن الدراما اللبنانية، لكنني أُوّجعتي وبينها وبين السينما والتدريس. ولكن لا بد أن يكون هناك طلب أكبر على بعض الممثلين والممثلات وأن يتواجدوا على الساحة بشكل أكبر، خصوصاً أن المُنتجين صاروا يعرفون أنه لا يمكن الاعتماد في أعمالهم فقط على الشكل الجميل من خلال الاستعانة بوجوه جميلة من مجالات أخرى، بل يجب أن يخضعوا للتدريب وأن يتحملوا مسؤولية الدور الذي يقدّمونه، وذلك بصرف النظر عما إذا كانت لديهم خلفية تمثيلية أم لا، كي يكونوا على قدر المهمة التي يحملونها. وهناك الكثير من الوجوه التي برزت ثم اختفت لأنها لا تستحق، ومن يستحق لا يزال مستمراً، والغريبة تبقى موجودة.
• وماذا تقولين للذين يعتبرون أن الدراما اللبنانية لا تُحاكي واقعها؟
- في 2018 استطاع مسلسل «انتى مين» أن ينجح ويكسح لأنه كان واقعياً. وأتكلّم هنا عن الأعمال التي شاركت فيها. ولا شك أنه توجد أعمال أخرى غيرها تناولت قصصاً من الواقع اللبناني.
يحب أن يكون هناك سعي حثيث لتقديم أعمال من الواقع اللبناني، لأنه كلما كانت الدراما قريبة منه كلما نجحت أكثر وصدّقها الناس وأحبّوها. الناس يحبون مشاهدة الأعمال التي تشبههم، وهذا ما يجب

أن يحرص عليه الكتاب في الأعمال التي يكتبونها، سواء كانت كوميدية أو تراجيدية، أي أن تكون قصصهم من صميم الواقع اللبناني.
• وهذا الأمر ينطبق على مسلسل «بالدم»؟
- لا يمكن أن أضيء على قصة المسلسل وأعتقد أن الكاتبة نادين جابر، أثبتت وجودها، وقصة «بالدم»، الواقعية هي التي شجعتني على القبول بالمشاركة فيه.
• برأيك، كيف يمكن أن تُحل مشكلة الممثل اللبناني الذي يعيش حالة من القلق الدائم إما بسبب استبعاده أو بسبب قلة الأعمال أو لأسباب أخرى مختلفة؟
- مشكلة الممثل اللبناني يمكن أن تُحل عندما تُحل مشكلة لبنان ويعود الوضع إلى حاله. وفي الأعوام الأخيرة وجد الممثل نفسه مضطرباً للسفر والعمل خارج لبنان بسبب قلة الإنتاجات فيه والتي لا يمكن أن تستوعب كل الممثلين.
• هل الممثل اللبناني مظلوم؟
- لا أحب أن أقول هذا الكلام، بل أفضل أن أكون إيجابية دائماً. أعرف جيداً أن هناك عدداً كبيراً من الممثلين اللبنانيين المهووبين الذين فرضوا أنفسهم ولكن الحظ لم يحالفهم نتيجة الظروف الحالية، وكل ما نحتاج إليه في لبنان هو الأمان. وفي حال استقرت الأوضاع، لا بد وأن يزيد الطلب عليهم لأن المُنتجين يبحثون عن الممثلين الجيدين وهم يعرفون أهميتهم في أعمالهم.
في المقابل، هناك ضالة في عدد الإنتاجات، ونحن خاطرون وصورنا مسلسل «بالدم» أثناء الحرب، علماً أنه في دولة أخرى وفي ظروف مماثلة قد يتوقف التصوير. ما عشناه وما مررنا به في لبنان في الفترة الأخيرة كان الأقسى والأصعب مقارنة مع كل ما عشناه خلال الأعوام الماضية. لكننا لم نتوقف بل وقفنا وضمّدنا وتمسكنا بإنتاج أعمال جديدة، ولذلك يجب أن ننظر إلى الناحية الإيجابية دائماً. الحرب الأخيرة كانت قاسية جداً وكل القطاعات في لبنان تأثرت وليس القطاع الفني وحده، ولا بد أن ننهض جميعاً مجدداً وأن نسعى وأن نصمّم ونستمر ولا بد من أن نتصالح الأمور مع الوقت، مع التمني بأن تستقر الأوضاع لأننا بحاجة للسلم.
• صحيح أن بعض المشاكل تفرضها الظروف لكن هناك مشاكل أخرى تفرضها الجهات الإنتاجية

• هل تؤمنين بعودة الدراما اللبنانية إلى قواعدها بعدما تعرّضت للانتقادات خلال الأعوام الماضية، بل حتى للسخرية بسبب الانتقادات الضعيفة؟
- لا يمكن تعميم هذا الكلام على كل الأعمال، بل الأمر يرتبط بالإنتاج. وعندما يكون الإنتاج جيداً يبرز العمل، وعندما لا يكون كافيًا لا يمكن أن تؤمن له كل مقومات النجاح، لأن كل شيء يحتاج إلى المال. وهناك أعمال قُدمت من «حلاوة الروح»، وهي تعرّضت للانتقادات بسبب الإنتاج الضئيل الذي رُصد لها والذي لم يكن يسمح لها بأن تكون على المستوى المطلوب.
ما يتقصنا بعد مرور كل هذه السنوات هو الإيمان بالدراما اللبنانية وتقديم الدعم لها، بل هذا أكثر ما تحتاج إليه. وعندما يتوافر المال ويتم التخطيط للأعمال بشكل جيد، تُفرض النوعية نفسها ولا يمكن أن يحصل العكس وأن تُصرف الأموال على أعمال دون المستوى. صحيح أن بعض الأعمال كانت فريسة السخرية، ولكن بالرغم من ذلك فإن المشاهد اللبناني كان متابعًا جيدًا للدراما اللبنانية حتى تلك التي كانت تشكو ضعف الإنتاج أو خللاً في بعض التفاصيل، حتى ان من كانوا ينتظرون ويتابعون المسلسلات اللبنانية أكثر من الذين كانوا ينتقدونها.
• وكيف تردّين على من يتهم غالبية الممثلين الجيدين بالتخلي عن الدراما اللبنانية بحيث اقتصر الوجود فيها على الوجوه الجديدة والجميلة



جيهان خليل؛ أقدم الكوميديا في «شهادة معاملة أطفال»

تشارك الفنانة جيهان خليل في بطولة مسلسل شهادة معاملة أطفال مع النجم محمد هندي، والذي يتواصل تصويره حالياً للعرض في شهر رمضان المقبل 2025، حيث بدأت جيهان تصوير مشاهدتها في العمل الذي تقدم فيه دورا كوميديا مليئا بالمضاجات. وأعرّبت جيهان خليل، في تصريحات خاصة لـ اليوم السابع، عن سعادتها بالتعاون مع محمد هندي في مسلسل «شهادة معاملة أطفال» وتقديم دور كوميدى معه، موضحة أنها منذ المقابلة الأولى مع هندي شعرت بارتياح كبير في التعامل معه، كما أنه دعمها وأشاد بها خلال تصوير المشاهد الأولى، لافتة إلى أنه أيضاً على المستوى الإنساني لطيف ودّوق جداً. مسلسل شهادة معاملة أطفال من تأليف محمد سليمان عبد المالك وإخراج وائل فرج وإنتاج شركة United studios، و بطولة محمد هندي، ندى عابدين، جيهان خليل، صبرى فواز، سما إبراهيم، محمود حافظ، خالد أنور وعدد آخر من الفنانين، وتدور الأحداث في إطار كوميدى حيث يجسد هندي شخصية محامى يقيم من شبوبية 20 سنة ويواجه العديد من المواقف والمفارقات الكوميدية. وكان آخر أعمال جيهان خليل مسلسل «حرب نفسية» من 15 حلقة والذي تم عرضه في يونيو 2024 وشاركت في بطولته إلى جانب أروى جودة، مصطفى درويش، أيمن عزب، هالة فاخر، حسناء سيف الدين، أشرف زكي، محمد صبرى، محمد الدقاق، يتول الحداد، بيرهان أنور، وتأليف أيمن الشايب، وإخراج أحمد شفيق، ودارت أحداثه في إطار سيكون دراما مشوقة. يذكر أن محمد هندي يعود بشهادة معاملة أطفال إلى الدراما التلفزيونية بعد غياب 6 سنوات وتحديداً منذ تقديمه مسلسل «أرض النفاق» المأخوذ عن رواية الكاتب يوسف السباعي، والتي تم تقديمها في فيلم يحمل نفس الاسم وقام ببطولته فؤاد المهندس وشويكار وسميحة أويوب وحسن مصطفى وعبد الرحيم الزرقاني وإخراج فطين عبد الوهاب.

أحمد شيبه يغنى تتر «فهد البطل»

انتهى المطرب أحمد شيبه من تسجيل تتر مسلسل «فهد البطل» بطولة النجم أحمد العوضى، والمقرر عرضه في موسم رمضان المقبل 2025، شارك في بطولته: دينا فؤاد، رياض الخولي، فداء عامر، وليد فواز، دنيا المصري، كارولين عزمي، أحمد صيام، سلوى عثمان، سامح السيد، فداء مكي، أحمد عبد الله محمود، إبراهيم السمان، ميدو ماهر، الطفل منذر مهران، تامر شلتوت، يُمّنى طولان، وعدد آخر من الفنانين. والعمل من تأليف محمود حمدان، وإخراج إسماعيل فاروق.
دارت أحداث مسلسل «حق عرب» في إطار شعبي تشويقي حول عرب السويدي «أحمد العوضى»، الذي يسعى للهروب من ماضٍ مريع، ألا وهو أنه ابن الشخص الذي يعمل عنده وهو عبد ربه «رياض الخولي» دون أن يعلم الثنائي بحقيقة الأمر، إلا أن عداوة تحدث بينهما قد تجعل السر الذي تخفيه صباح «فداء عامر» زوجة عبد ربه يتوح به حتى تحقن الدماء بين الابن ووالده، وكذلك الحفاظ على سمعتها.

محمود وآخرين.
يذكر أن أحمد العوضى قدم في رمضان الماضي مسلسل «حق عرب» وشارك في بطولته: دينا فؤاد، رياض الخولي، فداء عامر، وليد فواز، دنيا المصري، كارولين عزمي، أحمد صيام، سلوى عثمان، سامح السيد، فداء مكي، أحمد عبد الله محمود، إبراهيم السمان، ميدو ماهر، الطفل منذر مهران، تامر شلتوت، يُمّنى طولان، وعدد آخر من الفنانين. والعمل من تأليف محمود حمدان، وإخراج إسماعيل فاروق.
دارت أحداث مسلسل «حق عرب» في إطار شعبي تشويقي حول عرب السويدي «أحمد العوضى»، الذي يسعى للهروب من ماضٍ مريع، ألا وهو أنه ابن الشخص الذي يعمل عنده وهو عبد ربه «رياض الخولي» دون أن يعلم الثنائي بحقيقة الأمر، إلا أن عداوة تحدث بينهما قد تجعل السر الذي تخفيه صباح «فداء عامر» زوجة عبد ربه يتوح به حتى تحقن الدماء بين الابن ووالده، وكذلك الحفاظ على سمعتها.



الفجل

أسباب تطور الربو إلى مرض مزمن



الربو عبارة عن حالة مرضية منتشرة تؤثر على ملايين الأطفال في مختلف أنحاء العالم، ويتسبب الربو في صعوبة التنفس، عن طريق تضيق الشعب الهوائية وإنتاج مخاط زائد. ووفقا للدكتورة ليديا نيكتينا الباحثة في المركز الوطني للبحوث الطبية التابع لجامعة سيتشينوفا الطبية، "السبب الرئيسي لتطور الربو إلى مرض مزمن هو التدخين".

وتقول: "يمكن أن يتطور الربو بالفعل إلى مرض الانسداد الرئوي المزمن، وقد لاحظ الأطباء مثل هذه النوبات في ممارستهم العملية. وأعتقد أن حوالي 10 بالمئة من مرضى الربو يصابون بمرض الانسداد الرئوي المزمن، وإذا كان

الربو حادا، وغير خاضع للسيطرة، والمحفزات موجودة، فإن هذه النسبة تكون أعلى قليلا ولكن من الواضح أنها لا ترتفع إلى 60 بالمئة".

وتشير الطبيبة، إلى أن أحد مسببات مرض الربو هو الهواء الملوث أيضا الذي يحتوي على PM2.5 و PM10، ما يسبب التهابا في الجهاز التنفسي، ولا تستطيع البلاعم السنخية تحييدها.

ووفقا لها، غالبا ما يتطور الربو لدى المدخنين إلى مرض الانسداد الرئوي المزمن. لذلك من المهم جدا الإقلاع عن تدخين السجائر التقليدية والإلكترونية أيضا لأنها تلحق الضرر بالشعب الهوائية الصغيرة، ما يؤدي إلى عواقب وخيمة.

هل يساعد المغنيسيوم في مكافحة الإجهاد؟

تشير الإحصائيات إلى أن ذروة مبيعات المكملات المحتوية على المغنيسيوم تكون عادة في الخريف الذي يعتبر تقليديا موسم الإجهاد والاكتئاب.

فهل يساعد المغنيسيوم فعلا في مكافحة الإجهاد؟

وفقا للدكتور دميتري بايف أخصائي علم الأوبئة وخبير التغذية، يلعب المغنيسيوم دورا مهما في دعم الصحة العاطفية والجسدية لأنه يساهم في تنظيم الجهاز العصبي وعملية التمثيل الغذائي ويحسن المزاج ومحاربة الاكتئاب. ويقول: "يمكن أن يؤدي نقص المغنيسيوم في الواقع إلى سوء الحالة المزاجية والتقلق والاكتئاب لأن هذا العنصر يدخل في تركيب هرمون السيروتونين- هرمون السعادة، المسؤول عن المزاج الجيد والشعور بالرضا. بالإضافة إلى ذلك، يساعد المغنيسيوم على تقليل التوتر والقلق عن طريق زيادة قدرات طاقة الجسم ولكن يجب أن نتذكر أن فيتامين B6 ضروري لامتناس المغنيسيوم بصورة جيدة".

وينصح الخبير للحصول على كمية جيدة من المغنيسيوم والحفاظ على الصحة العاطفية، يجب الاهتمام بالنظام الغذائي، حيث أن الأطعمة الغنية بالمغنيسيوم هي المكسرات والبذور والخضروات والموز والشوفان والشوكولاتة الداكنة التي نسبة الكاكاو فيها لا تقل عن 85 بالمئة. كما يمكن تناول المكملات الغذائية المحتوية على المغنيسيوم وخاصة في فترة ارتفاع مستوى الإجهاد أو النشاط الذهني. ويشير في ختام حديثه إلى أنه يجب أن نتذكر أن المغنيسيوم ليس علاجا سحريا للاكتئاب، لذلك من أجل مكافحته والتخلص منه يجب استشارة الطبيب المختص.

أسباب احتباس السوائل في الجسم

تسبب أمراض مختلفة، بما فيها أمراض القلب والكلى والكبد واضطرابات الغدد الصماء وغيرها احتباس السوائل في الجسم. فما خطورة ذلك؟

وفقا للبروفيسورة أولغا شارخون، يعتبر قصور القلب أحد أكثر الأمراض المسببة للوذمة انتشارا لأن القلب غير قادر على ضخ الدم بكفاءة، ما يؤدي إلى تراكم السوائل في الأنسجة. كما يمكن أن يرتبط احتباس السوائل بمشكلات في الكلى، مثل القصور الكلوي الحاد والمزمن أو التهاب كبيبات الكلى، حيث لا تكون الكلى قادرة على إزالة الماء الزائد والسموم.

وتقول الخبيرة: "تسبب أمراض الكبد، بما فيها تليف الكبد، اختلال عملية تركيب البروتين ومستوى الضغط في الأوعية الدموية، ما يسبب تورما، حتى في تجويف البطن (الاستسقاء). كما أن اضطرابات الغدد الصماء مثل قصور الغدة الدرقية (نقص هرمون الغدة الدرقية) ومتلازمة كوشينغ (ارتفاع مستوى الكورتيزول) يمكن أن تساهم في تراكم السوائل في الجسم".

وتشير إلى أن أمراض الرئة المزمنة مثل مرض الانسداد الرئوي المزمن يمكن أن تساهم في الوذمة لأنها تسبب فشل البطين الأيمن. ومن الجدير بالذكر أيضا أن بعض الالتهابات والأورام التي تسد الأوعية للمفاوية يمكن أن تؤدي إلى تراكم السوائل.

وتقول: "تساعد تدابير بسيطة مثل زيادة النشاط البدني أو المشي أو ممارسة التمارين الرياضية الخفيفة على تحسين الدورة الدموية والتصريف الليمفاوي، كما يساعد تقليل استهلاك الملح والإكثار من شرب الماء على إزالة السوائل من الجسم".



المثلة اليابانية آنا سواي لدى حضورها حفل توزيع جوائز WWD Style للفولاند غلوب في لوس أنجلوس. (ا ف ب)

قرأت لك

الفجل البري

أعلنت الدكتورة فيكتوريا لازاريفا، خبيرة التغذية الروسية، أن للفجل السبزي (الفجل الحار) خصائص فريدة لذلك من الضروري إضافته للنظام الغذائي. وتشير الخبيرة في حديث لوكالة نوفوستي الروسية



للأنباء، إلى أن فوائد الفجل الحار عديدة وتستحق الاهتمام. وتقول: "هذا نبات فريد من نوعه بخصائصه العديدة المفيدة. فهو يحتوي على فيتامينات C و E و PP و B. كما أنه غني بالعناصر المعدنية الدقيقة والأحماض الأمينية والألياف الغذائية. وأن تركيز فيتامين C فيها يفوق تركيزه في الليمون. وحدته ناتجة عن احتوائه على زيت الخردل، الذي يمتاز بخصائص مضادة للميكروبات والفيروسات. أنه مادة غذائية مفيدة ويجب على الذين ليس لديهم مشكلات صحية تمنع تناوله، ضمه إلى نظامهم الغذائي".

وتضيف الخبيرة، يجب الامتناع عن تناول الفجل الحار في جميع حالات تفاقم أمراض الجهاز الهضمي، ويجب على النساء تناوله بحذر أثناء الحمل والرضاعة.

سؤال وجواب

- ما هي اول بلد عزفت النشيد الوطني؟
الولايات المتحدة.
- في اي مدينة تقع منظمة الصحة العالمية؟
- في مدينة جنيف بسويسرا
- ما هو اثقل الحيوانات بالعالم؟
الحوت الأزرق.
- ما هو الاسم الذي كان يُطلق قديماً عن الذهب؟
الأصفر الرنان.
- ما هي اعلى الشلالات في العالم؟
- أعلى شلالات العالم هي شلالات سوزولاند في الجزيرة الجنوبية لأيسلندا

هل تعلم؟

- النحلة تحرك جناحها 160 مرة في الثانية.
- ملكة النحل يمكنها أن تضع 3000 بيضة في يوم واحد.
- هل تعلم أن أول من وصف أعمال التطهير والتلويح والتحويل هو العالم الإسلامي جابر بن حيان. الذي يعد من علماء العرب المشهورين. وله شهرة كبيرة عند الأفرنج بما نقلوه من كتبه في بدء يظنهم العلمية.
- وهو أول من أدرك أهمية الاختبار العلمي فأكد عليه وخطا خطوات واسعة في سبيل تقدم الكيمياء. ويعتبر هو مستكشف حامض الكبريتيك وماء الذهب والصبود الكاوية.
- هل تعلم أن أول من بنى المدارس في الإسلام هو نظام الملك الحسن بن علي بن اسحق بن العباس وهو أول من لقب ب آتابك. وهو أول من بنى المدارس لطلاب العلم فينئ نظامية بغداد. ونظامية نيسابور، ونظامية طوس ونظامية أصبهان. وكان أول من ولي التدريس في المدرسة النظامية ببغداد أبو اسحاق الشيرازي شيخ الشافعية في وقته.
- لا توجد درجة تجمد محددة للبينزين، فقد يتجمد في درجة 82- أو 115- مئوية.

قصة الفلاح الفقير

في إحدى قرى الصين القديمة كان يسكن فلاح فقير وله بنتان جميلتان تركتهما أمهما صغارا ورحلت عن الدنيا، ف تزوج الفلاح الفقير إحدى النساء لتربيتها فولدت له ابنة ثانية كانت مثل أمها ليس لديها أي شيء من الجمال. كبرت البنات الثلاث ومع الأيام كانت الزوجة تقسو على البنيتين الجميلتين بلا سبب وتحملهما مسؤولية البيت وكل شيء وتجلس هي وابتها القبيحة تتفرجان، ومع الوقت جاء العرس من كل مكان يطلبون أيدي الفاتاتان فاستجمل الأب زواجهما وتزوجا بالفعل من شابين ميسوري الحال ومن عائلتين غنيتين مما رفع من شأن الفلاح.

أما الابنة الثالثة فقد جاء وقت زواجها ولم يتقدم أحد لها فهي تفتقر للجمال والأدب أيضا ومتسلطة ومتعجرفة مثل أمها تماما، ولما وجدت نفسها وحيدة لا يسعى أحد للزواج منها أصبحت تبكي الليل مع النهار حزنا على نفسها، وفي إحدى المرات وبينما كانت تجلس تحت شجرة اللوز وجدت الفتاة عصا تبرز من الأرض وكان أحدا ما غرزاها ليداريتها خلف الشجرة، فمدت يدها وانتزعها فتأوتت العصا في يدها مما جعل الفتاة تخاف وترتجف وتلقي العصا بعيدا عنها فصرخت العصا وقالت لا ترميني بل اطلي بي ثلاث أمنيات أحققها لك في الحال جزءا لك، واطمئنت الفتاة واقتربت لتمسك بالعصا وتقول لو كنت صادقة اجعليني جميلة جدا، وزوجيني برجل غني جدا، واجعليني أحكم تلك القرية. فقالت العصا اذهبي لتنامي الآن وفي الصباح لك كل ما تمنيت، ذهبت الفتاة وحكت لأمها وأباها ما حدث فلم يصدقاها لكن في الصباح استيقظت لترى نفسها أجمل البنات، وجاء من يطلبها عروسا وهو حاكم القرية وبعد فترة من الوقت عاتب الأب ابنته وقال لها لماذا لم تطلي شيئا يفيدنا جميعا كان يفكك زوجا غنيا يحبك، أما الأمتيتان الأخرتان فكان يمكن أن تكونا للقرية ومن فيها، فاعلظت الفتاة القول لأبئها وقالت له لا أنا أهم من كل شيء في هذه الدنيا. وفي الحال عادت الفتاة كما كانت قبيحة وفقيرة وتركها زوجها في الحال فندمت وأسرت إلى عصاها وقالت أرجوك أيتها العصا السحرية أعيدي لي جمالي فقالت لها أنت أنانية ولا تستحقين ذلك، لو كنت أحسنت معاملة والدك لأحسنت معاملتك لكنك لا تستحقين إلا أن تكوني قبيحة.. منذ ذلك اليوم تعيش تلك الفتاة وحدا مع قباحتها.

