

انطلاق فعاليات معرض
أبوظبي الدولي للصيد
والفروسية



Day Shift .. إيقاف
مصاصي الدماء لمنعهم
السيطرة على المدينة



أعراض مبكرة لفقدان
السمع يجب الانتباه إليها

إنستغرام يغير

استراتيجيته الشهيرة

من الآن ولاحقاً، عندما تنشر "قصة" مدتها أقل من 60 ثانية على "إنستغرام"، فلن يتم تقسيمها إلى مقاطع كما كان الأمر في السابق، حسبما أعلن التطبيق التابع لشركة "ميتا". وقال المتحدث باسم "ميتا" موقع "تك كرانش" التقني: "نحن نعمل دائماً على إيجاد طرق لتحسين تجربة ستوريز.. الآن سنتمكن من تشغيل القصص وإثباتها بشكل مستمر لمدة تصل إلى 60 ثانية بدلاً من قصتها تلقائياً إلى 15 ثانية".

وعن السر وراء هذا التغيير، يقول خبير وسائل التواصل الاجتماعي، محمد الحارثي، إن "الشبكة تعيش في حالة تطوير مستمر منذ عامين تحت ضغط منافسة شرسة مع "تيك توك" على جذب المستخدمين، ومن ثم لا يمكن فصل تلك الميزة الجديدة عن مشهد أوسع تعيد فيه "إنستغرام" تغيير شكل محتواها بما يتناسب مع أذواق المستخدمين".

ويضيف الحارثي، في حديثه لموقع "سكاي نيوز عربية"، أنه "نظراً لملاحقة "إنستغرام" "تيك توك" على قمة سوق الفيديوهاات القديمة وستوريز، والتي أصبحت أكثر المواد جذباً لمستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي خلال السنوات الأخيرة، أعطت الشبكة الأولوية لتطوير كل ما يخص الفيديوهاات على المنصة".

دونت ووري دارلينغ

يتصدر شبكات التذاكر

تصدر فيلم دونت ووري دارلينغ للمخرجة والممثلة أوليفيا وايلد، إيرادات شبكات التذاكر في أميركا الشمالية في نهاية الأسبوع الفائت، مع عائدات بلغت 19.2 مليون دولار، وفق موقع "إكزيبتر ريليزيز" المتخصص.

ولم يكن من الواضح ما إذا كانت التقنيات والتقارير الإعلامية السلبية عن خلاصات خارج الشاشة، بما في ذلك بين مخرجة العمل والممثلة فلورنس بيو، قد حفزت مبيعات شبكات التذاكر أو خفضت من زخمها. لكن في مطلق الأحوال، حقق الفيلم الذي أنتجته شركة "ورنر براذرز" انطلاقةً جيدة جداً فوق المعدل المعتاد، مثل هذه الأفلام الرومانسية، بحسب المحلل في شركة "فراشايز إنترتاينمنت ريسيرتش" ديفيد أ. غروس.



سموم على الشبكة .. كيف نحمي أطفالنا من وحوش الإنترنت؟

ويقول خبير الطفولة والأسرة في جامعة الدول العربية، الدكتور إليس مخايل، في حديث لموقع "سكاي نيوز عربية"، إن الانترنت أصبح النمط اليومي للأطفال والمراهقين، إذ تظهر الإحصاءات أن نحو 33% من مستخدمي الانترنت في العالم هم من الأطفال. وبحسب مخايل، فإنه بالرغم من أهمية الانترنت وتحولها لوسيلة ترفيهية خلال فترة انتشار جائحة كورونا، إلا أن الشبكة تتيح في الوقت عينه للأطفال الوصول إلى محتويات مؤذية قد تعرضهم للاستغلال الجنسي والتحرر الإلكتروني، بالإضافة إلى إساءة استخدام معلوماتهم الشخصية.

ويصل الأمر حد تشوه الشخصية من جهته، يوضح جمال حافظ، وهو أستاذ جامعي في الطب النفسي، في حديث لموقع "سكاي نيوز عربية"، إن الأثر النفسي للتحديات التي يواجهها الطفل على الانترنت، تختلف مع اختلاف درجة تكرارها، فكلما ازادت هذه التحديات ازادت معها التشوه الذي قد تخلقه في شخصية الطفل.

ويحسب حافظ، فإن "أضرار الانترنت" و"المحتوى الضار على الشبكة" من أبرز العناصر التي يمكن أن تخلق تحدياً لعقل الطفل، وتدفعه للاستجابة لما يطلب منه عبر الانترنت، إذ يتم نصب أفخاخ تكون بمستوى تفكير الطفل لحنه على الانخراط في أمور "سيئة" تتسبب له بأضرار نفسية، تؤثر على نموه وعلى طريقة تفكيره وتعاطيه مع المجتمع. ومن الأضرار النفسية التي قد يتعرض لها الطفل، الشعور الدائم بالقلق، اللجوء إلى العزلة، التصرف بعنف مع الآخرين، التأخر الدراسي، فقدان الشهية، عدم القدرة على النوم. ويرى الدكتور حافظ أن الرقابة الصارمة من الأهل وتوعية وتنشيط أطفالهم حول كيفية استخدام الانترنت تمثل "حائط الحماية الأول" الذي يمنع وقوعهم فريسة "التطوع الذهني" الذي يسببه أضرار ومغامرات عائلية.

ويحسب حافظ، فإن "أضرار الانترنت" و"المحتوى الضار على الشبكة" من أبرز العناصر التي يمكن أن تخلق تحدياً لعقل الطفل، وتدفعه للاستجابة لما يطلب منه عبر الانترنت، إذ يتم نصب أفخاخ تكون بمستوى تفكير الطفل لحنه على الانخراط في أمور "سيئة" تتسبب له بأضرار نفسية، تؤثر على نموه وعلى طريقة تفكيره وتعاطيه مع المجتمع. ومن الأضرار النفسية التي قد يتعرض لها الطفل، الشعور الدائم بالقلق، اللجوء إلى العزلة، التصرف بعنف مع الآخرين، التأخر الدراسي، فقدان الشهية، عدم القدرة على النوم. ويرى الدكتور حافظ أن الرقابة الصارمة من الأهل وتوعية وتنشيط أطفالهم حول كيفية استخدام الانترنت تمثل "حائط الحماية الأول" الذي يمنع وقوعهم فريسة "التطوع الذهني" الذي يسببه أضرار ومغامرات عائلية.

ويحسب حافظ، فإن "أضرار الانترنت" و"المحتوى الضار على الشبكة" من أبرز العناصر التي يمكن أن تخلق تحدياً لعقل الطفل، وتدفعه للاستجابة لما يطلب منه عبر الانترنت، إذ يتم نصب أفخاخ تكون بمستوى تفكير الطفل لحنه على الانخراط في أمور "سيئة" تتسبب له بأضرار نفسية، تؤثر على نموه وعلى طريقة تفكيره وتعاطيه مع المجتمع. ومن الأضرار النفسية التي قد يتعرض لها الطفل، الشعور الدائم بالقلق، اللجوء إلى العزلة، التصرف بعنف مع الآخرين، التأخر الدراسي، فقدان الشهية، عدم القدرة على النوم. ويرى الدكتور حافظ أن الرقابة الصارمة من الأهل وتوعية وتنشيط أطفالهم حول كيفية استخدام الانترنت تمثل "حائط الحماية الأول" الذي يمنع وقوعهم فريسة "التطوع الذهني" الذي يسببه أضرار ومغامرات عائلية.

ويحسب حافظ، فإن "أضرار الانترنت" و"المحتوى الضار على الشبكة" من أبرز العناصر التي يمكن أن تخلق تحدياً لعقل الطفل، وتدفعه للاستجابة لما يطلب منه عبر الانترنت، إذ يتم نصب أفخاخ تكون بمستوى تفكير الطفل لحنه على الانخراط في أمور "سيئة" تتسبب له بأضرار نفسية، تؤثر على نموه وعلى طريقة تفكيره وتعاطيه مع المجتمع. ومن الأضرار النفسية التي قد يتعرض لها الطفل، الشعور الدائم بالقلق، اللجوء إلى العزلة، التصرف بعنف مع الآخرين، التأخر الدراسي، فقدان الشهية، عدم القدرة على النوم. ويرى الدكتور حافظ أن الرقابة الصارمة من الأهل وتوعية وتنشيط أطفالهم حول كيفية استخدام الانترنت تمثل "حائط الحماية الأول" الذي يمنع وقوعهم فريسة "التطوع الذهني" الذي يسببه أضرار ومغامرات عائلية.

ويحسب حافظ، فإن "أضرار الانترنت" و"المحتوى الضار على الشبكة" من أبرز العناصر التي يمكن أن تخلق تحدياً لعقل الطفل، وتدفعه للاستجابة لما يطلب منه عبر الانترنت، إذ يتم نصب أفخاخ تكون بمستوى تفكير الطفل لحنه على الانخراط في أمور "سيئة" تتسبب له بأضرار نفسية، تؤثر على نموه وعلى طريقة تفكيره وتعاطيه مع المجتمع. ومن الأضرار النفسية التي قد يتعرض لها الطفل، الشعور الدائم بالقلق، اللجوء إلى العزلة، التصرف بعنف مع الآخرين، التأخر الدراسي، فقدان الشهية، عدم القدرة على النوم. ويرى الدكتور حافظ أن الرقابة الصارمة من الأهل وتوعية وتنشيط أطفالهم حول كيفية استخدام الانترنت تمثل "حائط الحماية الأول" الذي يمنع وقوعهم فريسة "التطوع الذهني" الذي يسببه أضرار ومغامرات عائلية.

ويحسب حافظ، فإن "أضرار الانترنت" و"المحتوى الضار على الشبكة" من أبرز العناصر التي يمكن أن تخلق تحدياً لعقل الطفل، وتدفعه للاستجابة لما يطلب منه عبر الانترنت، إذ يتم نصب أفخاخ تكون بمستوى تفكير الطفل لحنه على الانخراط في أمور "سيئة" تتسبب له بأضرار نفسية، تؤثر على نموه وعلى طريقة تفكيره وتعاطيه مع المجتمع. ومن الأضرار النفسية التي قد يتعرض لها الطفل، الشعور الدائم بالقلق، اللجوء إلى العزلة، التصرف بعنف مع الآخرين، التأخر الدراسي، فقدان الشهية، عدم القدرة على النوم. ويرى الدكتور حافظ أن الرقابة الصارمة من الأهل وتوعية وتنشيط أطفالهم حول كيفية استخدام الانترنت تمثل "حائط الحماية الأول" الذي يمنع وقوعهم فريسة "التطوع الذهني" الذي يسببه أضرار ومغامرات عائلية.

ويحسب حافظ، فإن "أضرار الانترنت" و"المحتوى الضار على الشبكة" من أبرز العناصر التي يمكن أن تخلق تحدياً لعقل الطفل، وتدفعه للاستجابة لما يطلب منه عبر الانترنت، إذ يتم نصب أفخاخ تكون بمستوى تفكير الطفل لحنه على الانخراط في أمور "سيئة" تتسبب له بأضرار نفسية، تؤثر على نموه وعلى طريقة تفكيره وتعاطيه مع المجتمع. ومن الأضرار النفسية التي قد يتعرض لها الطفل، الشعور الدائم بالقلق، اللجوء إلى العزلة، التصرف بعنف مع الآخرين، التأخر الدراسي، فقدان الشهية، عدم القدرة على النوم. ويرى الدكتور حافظ أن الرقابة الصارمة من الأهل وتوعية وتنشيط أطفالهم حول كيفية استخدام الانترنت تمثل "حائط الحماية الأول" الذي يمنع وقوعهم فريسة "التطوع الذهني" الذي يسببه أضرار ومغامرات عائلية.

ويحسب حافظ، فإن "أضرار الانترنت" و"المحتوى الضار على الشبكة" من أبرز العناصر التي يمكن أن تخلق تحدياً لعقل الطفل، وتدفعه للاستجابة لما يطلب منه عبر الانترنت، إذ يتم نصب أفخاخ تكون بمستوى تفكير الطفل لحنه على الانخراط في أمور "سيئة" تتسبب له بأضرار نفسية، تؤثر على نموه وعلى طريقة تفكيره وتعاطيه مع المجتمع. ومن الأضرار النفسية التي قد يتعرض لها الطفل، الشعور الدائم بالقلق، اللجوء إلى العزلة، التصرف بعنف مع الآخرين، التأخر الدراسي، فقدان الشهية، عدم القدرة على النوم. ويرى الدكتور حافظ أن الرقابة الصارمة من الأهل وتوعية وتنشيط أطفالهم حول كيفية استخدام الانترنت تمثل "حائط الحماية الأول" الذي يمنع وقوعهم فريسة "التطوع الذهني" الذي يسببه أضرار ومغامرات عائلية.

ويحسب حافظ، فإن "أضرار الانترنت" و"المحتوى الضار على الشبكة" من أبرز العناصر التي يمكن أن تخلق تحدياً لعقل الطفل، وتدفعه للاستجابة لما يطلب منه عبر الانترنت، إذ يتم نصب أفخاخ تكون بمستوى تفكير الطفل لحنه على الانخراط في أمور "سيئة" تتسبب له بأضرار نفسية، تؤثر على نموه وعلى طريقة تفكيره وتعاطيه مع المجتمع. ومن الأضرار النفسية التي قد يتعرض لها الطفل، الشعور الدائم بالقلق، اللجوء إلى العزلة، التصرف بعنف مع الآخرين، التأخر الدراسي، فقدان الشهية، عدم القدرة على النوم. ويرى الدكتور حافظ أن الرقابة الصارمة من الأهل وتوعية وتنشيط أطفالهم حول كيفية استخدام الانترنت تمثل "حائط الحماية الأول" الذي يمنع وقوعهم فريسة "التطوع الذهني" الذي يسببه أضرار ومغامرات عائلية.

ويحسب حافظ، فإن "أضرار الانترنت" و"المحتوى الضار على الشبكة" من أبرز العناصر التي يمكن أن تخلق تحدياً لعقل الطفل، وتدفعه للاستجابة لما يطلب منه عبر الانترنت، إذ يتم نصب أفخاخ تكون بمستوى تفكير الطفل لحنه على الانخراط في أمور "سيئة" تتسبب له بأضرار نفسية، تؤثر على نموه وعلى طريقة تفكيره وتعاطيه مع المجتمع. ومن الأضرار النفسية التي قد يتعرض لها الطفل، الشعور الدائم بالقلق، اللجوء إلى العزلة، التصرف بعنف مع الآخرين، التأخر الدراسي، فقدان الشهية، عدم القدرة على النوم. ويرى الدكتور حافظ أن الرقابة الصارمة من الأهل وتوعية وتنشيط أطفالهم حول كيفية استخدام الانترنت تمثل "حائط الحماية الأول" الذي يمنع وقوعهم فريسة "التطوع الذهني" الذي يسببه أضرار ومغامرات عائلية.

ويحسب حافظ، فإن "أضرار الانترنت" و"المحتوى الضار على الشبكة" من أبرز العناصر التي يمكن أن تخلق تحدياً لعقل الطفل، وتدفعه للاستجابة لما يطلب منه عبر الانترنت، إذ يتم نصب أفخاخ تكون بمستوى تفكير الطفل لحنه على الانخراط في أمور "سيئة" تتسبب له بأضرار نفسية، تؤثر على نموه وعلى طريقة تفكيره وتعاطيه مع المجتمع. ومن الأضرار النفسية التي قد يتعرض لها الطفل، الشعور الدائم بالقلق، اللجوء إلى العزلة، التصرف بعنف مع الآخرين، التأخر الدراسي، فقدان الشهية، عدم القدرة على النوم. ويرى الدكتور حافظ أن الرقابة الصارمة من الأهل وتوعية وتنشيط أطفالهم حول كيفية استخدام الانترنت تمثل "حائط الحماية الأول" الذي يمنع وقوعهم فريسة "التطوع الذهني" الذي يسببه أضرار ومغامرات عائلية.

ويحسب حافظ، فإن "أضرار الانترنت" و"المحتوى الضار على الشبكة" من أبرز العناصر التي يمكن أن تخلق تحدياً لعقل الطفل، وتدفعه للاستجابة لما يطلب منه عبر الانترنت، إذ يتم نصب أفخاخ تكون بمستوى تفكير الطفل لحنه على الانخراط في أمور "سيئة" تتسبب له بأضرار نفسية، تؤثر على نموه وعلى طريقة تفكيره وتعاطيه مع المجتمع. ومن الأضرار النفسية التي قد يتعرض لها الطفل، الشعور الدائم بالقلق، اللجوء إلى العزلة، التصرف بعنف مع الآخرين، التأخر الدراسي، فقدان الشهية، عدم القدرة على النوم. ويرى الدكتور حافظ أن الرقابة الصارمة من الأهل وتوعية وتنشيط أطفالهم حول كيفية استخدام الانترنت تمثل "حائط الحماية الأول" الذي يمنع وقوعهم فريسة "التطوع الذهني" الذي يسببه أضرار ومغامرات عائلية.

ويحسب حافظ، فإن "أضرار الانترنت" و"المحتوى الضار على الشبكة" من أبرز العناصر التي يمكن أن تخلق تحدياً لعقل الطفل، وتدفعه للاستجابة لما يطلب منه عبر الانترنت، إذ يتم نصب أفخاخ تكون بمستوى تفكير الطفل لحنه على الانخراط في أمور "سيئة" تتسبب له بأضرار نفسية، تؤثر على نموه وعلى طريقة تفكيره وتعاطيه مع المجتمع. ومن الأضرار النفسية التي قد يتعرض لها الطفل، الشعور الدائم بالقلق، اللجوء إلى العزلة، التصرف بعنف مع الآخرين، التأخر الدراسي، فقدان الشهية، عدم القدرة على النوم. ويرى الدكتور حافظ أن الرقابة الصارمة من الأهل وتوعية وتنشيط أطفالهم حول كيفية استخدام الانترنت تمثل "حائط الحماية الأول" الذي يمنع وقوعهم فريسة "التطوع الذهني" الذي يسببه أضرار ومغامرات عائلية.

ويحسب حافظ، فإن "أضرار الانترنت" و"المحتوى الضار على الشبكة" من أبرز العناصر التي يمكن أن تخلق تحدياً لعقل الطفل، وتدفعه للاستجابة لما يطلب منه عبر الانترنت، إذ يتم نصب أفخاخ تكون بمستوى تفكير الطفل لحنه على الانخراط في أمور "سيئة" تتسبب له بأضرار نفسية، تؤثر على نموه وعلى طريقة تفكيره وتعاطيه مع المجتمع. ومن الأضرار النفسية التي قد يتعرض لها الطفل، الشعور الدائم بالقلق، اللجوء إلى العزلة، التصرف بعنف مع الآخرين، التأخر الدراسي، فقدان الشهية، عدم القدرة على النوم. ويرى الدكتور حافظ أن الرقابة الصارمة من الأهل وتوعية وتنشيط أطفالهم حول كيفية استخدام الانترنت تمثل "حائط الحماية الأول" الذي يمنع وقوعهم فريسة "التطوع الذهني" الذي يسببه أضرار ومغامرات عائلية.

فاكهة مذهشة تعافظ على البشرية وتمنع التجاعيد

رغم أن الشيخوخة وظهور التجاعيد أمران لا مفر منهما، إلا أن خبراء الصحة يؤكدون على ضرورة الاهتمام بالنظام الغذائي للحفاظ على صحة البشرة حتى مع التقدم في العمر. وقال موقع "شي فايندس" إن الفواكه غالباً ما ترتبط بالبشرة المشرقة، لكن هناك أصنافاً معينة تعمل فعلاً على تغذية البشرة بالعناصر الغذائية الضرورية وجعلها أكثر نضارة.

ويشير المصدر إلى أن أطباء الأمراض الجلدية وخبراء العناية بالبشرة يفضلون "فاكهة واحدة" لمكافحة شيخوخة البشرة. وذكر إيمانويل لوкас، مدير قسم الأمراض الجلدية في مستشفى "Mount Sinai" الأمريكي، أن إحدى الفواكه التي ترتبط بتعزيز الكولاجين، وتحتوي على مضادات الأكسدة الصحية هي التوت الأزرق. وأضاف: "كثيراً ما يسأل الناس عن أفضل فاكهة يمكن تناولها من أجل بشرة صحية. من الواضح أنه لا توجد فاكهة واحدة فقط، ولكن إذا كان على اختيار واحدة، فسكنون التوت الأزرق". وتابع: "إلى جانب مضادات الأكسدة، يعد التوت البري غنياً بفيتامين A وC، كما أنه معروف بخصائصه المضادة للالتهابات، التي تعد القاسم المشترك للعديد من الأمراض الجلدية".

نصائح لتسريع الشفاء بعد جراحة ضرس العقل

تعتبر جراحة ضرس العقل من الإجراءات الجراحية البسيطة التي يتم إجراؤها يومياً في العيادات الخارجية، إلا أن هذه الجراحة قد تكون معقدة للغاية في بعض الحالات تبعاً لموضع الضرس، ولذلك فإنها قد تكون مؤلمة وقد تستغرق عملية الشفاء والتئام الجرح وقتاً طويلاً. وإلى جانب النظام الغذائي الصحي يمكن القيام ببعض الإجراءات، التي تساعد في التئام الجرح بسرعة، وفقاً للجمعية الألمانية لجراحة الفم والوجه والفكين.

ويعتبر طعام الأطفال الخفيف أفضل الأطعمة التي يمكن تناولها بعد جراحة ضرس العقل، لذلك يجب اتباع نظام غذائي صحي غني بالبروتين من أجل التئام الجرح بسرعة. ومن ضمن الأطعمة المناسبة لذلك السبانخ والبروكلي واللث والأسماك الدهنية مثل السلمون الرنجة. وعلى الجانب الآخر نصحت الجمعية الألمانية بالابتعاد عن الأطعمة الحارة والمبهلة والمشروبات، التي تحتوي على الكافيين والشاي الأسود ومشروبات الطاقة، ونصح أيضاً بتناول كمية كافية من السوائل والماء من أجل تحسين عملية التئام الغذائي والاستفادة من قوة الشفاء بالجسم، كما أن الشاي الأخضر البارد يساعد في عملية التبريد الخارجي للحد.

عقار ساتين الخافض للكوليسترول لا يفيد هذه الفئة

قال بحث جديد إن الكثير من الذين يستعملون دواء "ساتين" الخافض للكوليسترول لا يستفيدون منه، خاصة إذا كانت لديهم نسبة منخفضة من الدهون الثلاثية. وأجرى البحث ديفيد دياموند عالم الأعصاب والباحث في مجال أمراض القلب والأوعية الدموية بجامعة فلوريدا، وقام وزملاؤه بمراجعة تجارب طبية عن المرضى الذين يتناولون دواء "ساتين" لخفض الكوليسترول الضار LDL.

وفقاً لموقع "لايف ساينس"، تبين أن من لديهم نسبة عالية من الكوليسترول الضار وأيضاً من الكوليسترول الجيد مع انخفاض في الدهون الثلاثية ويتمتعون بانخفاض ضغط الدم لا يحتاجون إلى دواء خافض للكوليسترول، لأنهم بصحة جيدة وليست لديهم مخاطر التعرض لنوبة قلبية.

وأظهرت النتائج أن الكوليسترول الضار وحده له ارتباط ضعيف للغاية بأمراض القلب والسكتة الدماغية. وذهبت المراجعة إلى أبعد من ذلك، حيث قالت إنه عندما يتم إعطاء الذين لديهم نسبة عالية من الكوليسترول الضار LDL ونسبة متماثلة من الكوليسترول الجيد والدهون الثلاثية عقار "ساتين"، لم تكن هناك فائدة.

طفلا الأمير هاري

يقلب العاصفة

لا يزال التوتر يحيط بالعائلة المالكة في بريطانيا، وتحديداً فيما يتعلق بالأمير هاري وزوجته ميغان ماركل ومفليهما أرتشي وليليبيت، كون الملك تشارلز لم يقهر حتى الآن ما إذا كان سيمتحن الطفلين لقبى "أمير وأميرة".

وذكرت المحررة المختصة بشؤون العائلة المالكة في صحيفة "تايمز" البريطانية، روبا نيكا، أن تردد الملك تشارلز "73 عاماً" يؤدي إلى تصاعد التوتر بينه وبين ابنه الأصغر هاري "38 عاماً"، وزوجته ميغان "41 عاماً". ويعد وفاة الملكة إليزابيث الثانية، في 8 سبتمبر، عن عمر ناهز 96 عاماً، يحق لأرتشي وليليبيت الحصول على اللقبين، كأحفاد للملك. ومع ذلك، الطفلان مبرجان حتى الآن على موقع العائلة المالكة تحت لقبى "Master" و"Miss"، أي "السيد" و"الآنسة" أو "السيدة".

فيما يتعلق بعدم وجود ألقاب محدثة، نقلت الصحيفة عن متحدت رسمي قوله: "الملك يركز على فترة الحداد من غير المحتمل أن تكون هناك عناوين أخرى خلال تلك الفترة".

جمع الأحجار .. هواية

تتحول إلى كنز ثمين في غرة

كيف لهواية بسيطة أن تصنع لصاحبها كنزاً ثميناً؟.. هذا ما حدث مع فلسطيني أحب جمع الحجارة النادرة، أو ما يعرف بالأحجار الكريمة، ليحول بيته بعد أعوام، إلى مكان أشبه بمتحف مليء بالأحجار المميزة والتمينة.

معزز العريبي واحد من عشرات الشباب في غرة، يمتنون البحث والتنقيب عن تلك الأحجار لتوفير قوتهم، وربما لتأمين مستقبل من الثراء يحملون به.

وقال العريبي لـ "سكاي نيوز عربية": "لدي شهادة جامعية، لكن لا يوجد مصدر دخل أو أمور يستمتع من خلالها الشخص أن يجد قوت يومه، فلجاناً أنا وغيري من الشباب في غرة إلى شاطئ البحر للبحث عن الأحجار الكريمة".

وبسوره، قال جامع الأحجار النادرة، صلاح الكلوث: "من هنا تبدأ الحكاية ومن هنا يبدأ الطموح ومن هنا نشعب هوايتنا. البحر ملجأنا للصيد ولإستخراج الأحجار، البعض ينقبون على الشاطئ والبعض يفوس في البحر في أعماق متفاوتة، ليصل إلى تلك الأحجار".

ويعد جمع الأحجار المميزة، تنقل إلى مرحلة جديدة، حيث يتم فحص كل حجر على حدة، وذلك من أجل التعرف على خصائص وميزات كل قطعة، لتكون مشهداً أشبه بمتحف، له غايته ومآربه.

الإجهاد يمنع الحمل

كشفت دراسة جديدة أن الإجهاد قد يؤثر على خصوبة المرأة ويقلل احتمال الحمل خلال دورة الحيض والإباضة.

وأجريت الدراسة في جامعة جنوب شرق الصين، وقيم فريق البحث مستوى إجهاد 444 امرأة كن يحاولن الحمل، وتضمن التقييم 9 مؤشرات منها ضغط الدم، ومستوى الغلوكوز، والكوليسترول، والهرمونات ذات الصلة بالإجهاد والتوتر، مثل الكورتيزول والنورأدرينالين.

وكشفت دراسة جديدة أن الإجهاد قد يؤثر على خصوبة المرأة ويقلل احتمال الحمل خلال دورة الحيض والإباضة. وأجريت الدراسة في جامعة جنوب شرق الصين، وقيم فريق البحث مستوى إجهاد 444 امرأة كن يحاولن الحمل، وتضمن التقييم 9 مؤشرات منها ضغط الدم، ومستوى الغلوكوز، والكوليسترول، والهرمونات ذات الصلة بالإجهاد والتوتر، مثل الكورتيزول والنورأدرينالين.

وكشفت دراسة جديدة أن الإجهاد قد يؤثر على خصوبة المرأة ويقلل احتمال الحمل خلال دورة الحيض والإباضة. وأجريت الدراسة في جامعة جنوب شرق الصين، وقيم فريق البحث مستوى إجهاد 444 امرأة كن يحاولن الحمل، وتضمن التقييم 9 مؤشرات منها ضغط الدم، ومستوى الغلوكوز، والكوليسترول، والهرمونات ذات الصلة بالإجهاد والتوتر، مثل الكورتيزول والنورأدرينالين.

وكشفت دراسة جديدة أن الإجهاد قد يؤثر على خصوبة المرأة ويقلل احتمال الحمل خلال دورة الحيض والإباضة. وأجريت الدراسة في جامعة جنوب شرق الصين، وقيم فريق البحث مستوى إجهاد 444 امرأة كن يحاولن الحمل، وتضمن التقييم 9 مؤشرات منها ضغط الدم، ومستوى الغلوكوز، والكوليسترول، والهرمونات ذات الصلة بالإجهاد والتوتر، مثل الكورتيزول والنورأدرينالين.





منوعات الفكر

22

الدورة الأضخم في تاريخ المعرض من حيث عدد العارضين والدول والمساحة والفعاليات

بمشاركة 58 دولة . انطلاق فعاليات معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية

•• أبوظبي - الفجر

وتنوع قطاعاته وعدد الزوار، ويلعب دوراً هاماً في استقطاب السياح من منطقة دول مجلس التعاون الخليجي والعالم عموماً، إذ زاره منذ العام 2003 نحو مليون و750 ألف زائر، فيما شهدت دورته الأخيرة (أبوظبي 2021) زيارة أكثر من 105 آلاف زائر من 120 جنسية. ويُتيح المعرض للزوار فرصة التعرف على ثقافة دولة الإمارات وموروثها الأصيل من خلال الأنشطة المتنوعة والمتنوعة التي يُقدمها لهم، والتي تعمل على رفع الوعي لديهم حول أهمية الحفاظ على البيئة والحياة البرية إضافة إلى تشجيعهم على ممارسة الرياضات الأصيلة والصديقة للبيئة بنحو مُستدام. وتبرز بشكل خاص في المعرض فعاليات نادي صقاري الإمارات، حيث يُقدم برامج حية حول رعاية الصقور ومبادئ ممارسة الصقارة، ويُعرف بمدرسة محمد بن زايد للصقارة وقراسة الصحراء، ومركز السلوقي العربي، فضلاً عن إتاحة الفرصة للعائلة والسياح والجمهور عموماً للتفاعل والتقاط الصور التذكارية مع الصقارين بصحبة الطيور وكراب الصيد العربية. وتُعتبر مزارات الصقور والإبل والخيول وعروض الفروسية والرماية والطيور الجارحة والكراب ومسابقة أجمل الصقور ومزانية السلوقي والعروض التراثية الحية، من أكثر الفعاليات جذباً للجمهور. كما يُقدم معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية لتُشاققه، تجربة مُحكاة حية فريدة من نوعها لهواة رياضة الرماية بالقوس والسهم في بيئة مثالية آمنة، وإشراكه في أنشطة الرماية والتسديد باستخدام بنادق الصيد والقوس والسهم للمبتدئين وأحترفين، فضلاً عن اكتشاف أحدث المعدات المتاحة في مجال الرماية، والعرض الشيق للرماية بالنهم من على ظهر الخيل. كما أن العديد من ورش العمل والأنشطة التعليمية الهادفة بانتظار الأطفال، منها التعرف على الحيوانات المُفضلة لديهم، ومن بينها المهور والخيول والكراب والطيور، ليتواصلوا معها ويتعرفوا على أساليب رعايتها وكيفية الرفق بها في وقت مبكر من نمومهم.

معرض أبوظبي للصيد. وأكد أن الدورة الحالية تشهد العديد من المنتجات والابتكارات والفعاليات الجديدة التي تُلبي طموحات العارضين والزوار المهتمين بقطاعات أكبر معرض للصيد والفروسية والحفاظ على التراث في منطقة الشرق الأوسط وأفريقيا، واستطاع معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية أن يضع الإمارات على خارطة الفعاليات التراثية وصناعة المعارض العالمية المتخصصة، وأن يجمع كبرى العلامات التجارية والشركات في قطاعاته الغنية على أرض موقع واحد لتبادل المعارف والخبرات وإطلاق منتجات وخدمات جديدة وتوسيع الأعمال، وعقد الصفقات التجارية ولقاء العملاء والشخصيات البارزة في الصناعة وجهاً لوجه. وتُقام الدورة الجديدة خلال الفترة من 26 سبتمبر ولغاية 2 أكتوبر، بتنظيم من نادي صقاري الإمارات، وبرعاية رسمية من هيئة البيئة - أبوظبي، الصندوق الدولي للحفاظ على الحبارى، مركز أبوظبي الوطني للمعارض حيث يُقام الحدث، وراعي القطاع شركة كاراكال الدولية، الراعي الفضي شركة "كيو" للمقارنات، وشركاء تعزيز تجربة الزوار كل من أكاديمية فاطمة بنت مبارك للرياضة النسائية، شركة بولاريس للمعدات الرياضية المتخصصة، ومجموعة العربية الفاخرة، وراعي الفعاليات كل من شركة "سمارت ديزاين" وشركة "الخيمة الملكية"، وشريك صناعة السيارات "إيه آر بي الإمارات"، وبدعم من شرطة أبوظبي ووزارة الداخلية وغرفة تجارة وصناعة أبوظبي ونادي تراث الإمارات، وشريك السفر الرسمي طيران الاتحاد. ولمرة الثانية في تاريخه، يُقام معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية على مدى 7 أيام متواصلة، بما يعكس الإقبال الجماهيري المتزايد، ويُلبّي توقعات عشاق الصقارة والصيد والفروسية والتراث من مختلف أنحاء العالم، ويستجيب لتطموحات العارضين في القطاعات الـ 11 التي تُشكل الحدث وترسمه. ويتصدر الحدث، الأكبر من نوعه في منطقة الشرق الأوسط وأفريقيا، معارض الصيد على مستوى العالم من حيث

تحت رعاية سمو الشيخ حمدان بن زايد آل نهيان، ممثل الحاكم في منطقة الظفرة، ورئيس نادي صقاري الإمارات، انطلقت صباح أمس فعاليات الدورة الـ 19 من المعرض الدولي للصيد والفروسية "أبوظبي 2022" بتنظيم من نادي صقاري الإمارات، وذلك في مركز أبوظبي الوطني للمعارض، حيث تُقام الفترة من 26 سبتمبر ولغاية 2 أكتوبر. ويحتضن المعرض، الذي يُقام في مركز أبوظبي الوطني للمعارض، حيث يُقام الحدث، وراعي القطاع شركة كاراكال الدولية، الراعي الفضي شركة "كيو" للمقارنات، وشركاء تعزيز تجربة الزوار كل من أكاديمية فاطمة بنت مبارك للرياضة النسائية، شركة بولاريس للمعدات الرياضية المتخصصة، ومجموعة العربية الفاخرة، وراعي الفعاليات كل من شركة "سمارت ديزاين" وشركة "الخيمة الملكية"، وشريك صناعة السيارات "إيه آر بي الإمارات"، وبدعم من شرطة أبوظبي ووزارة الداخلية وغرفة تجارة وصناعة أبوظبي ونادي تراث الإمارات، وشريك السفر الرسمي طيران الاتحاد. ولمرة الثانية في تاريخه، يُقام معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية على مدى 7 أيام متواصلة، بما يعكس الإقبال الجماهيري المتزايد، ويُلبّي توقعات عشاق الصقارة والصيد والفروسية والتراث من مختلف أنحاء العالم، ويستجيب لتطموحات العارضين في القطاعات الـ 11 التي تُشكل الحدث وترسمه. ويتصدر الحدث، الأكبر من نوعه في منطقة الشرق الأوسط وأفريقيا، معارض الصيد على مستوى العالم من حيث

في تاريخ المعرض، إذ بلغت 43 جهة وشركة وعلامة تجارية، وذلك في إطار الاهتمام المشترك لدول مجلس التعاون بالمحافظة على القيم التراثية الأصيلة وضمان الاستخدام المستدام لموارد الحياة البرية. وعلى صعيد تطوّر المحتوى الثقافي والتعليمي والعربي فإن عدد المحاضرين والمُشاركين في الندوات وورش العمل والأنشطة لهذا العام يتجاوز 100 خبير ومُختص، بالإضافة لما يزيد عن 130 من الرسّامين والحرفيين والفنانين المشاركين في قطاع "الفنون والحرف اليدوية"، فضلاً عن جمع كبرى العلامات التجارية والشركات المتخصصة في قطاعاته الـ 11 على أرض موقع واحد لتبادل المعارف والخبرات وإطلاق منتجات وخدمات جديدة وتوسيع الأعمال. وعلى مدى 7 أيام من العرض، بانتظار الجمهور نحو 150 نشاطاً حياً وورش عمل، وعروضاً وفعاليات شيقّة في "ساحة العروض"، بالإضافة لأنشطة تعليمية ومسابقات مبتكرة وعروض تراثية ورياضية مباشرة تستقطب الجميع. وبمناسبة انطلاق فعاليات الدورة الـ 19، "توجه معالي ماجد علي المنصوري رئيس اللجنة العليا المنظمة لمعرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية، الأمين العام لنادي صقاري الإمارات، بخالص الشكر والتقدير لصاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس الدولة حفظه الله، وسمو الشيخ حمدان بن زايد آل نهيان ممثل الحاكم في منطقة الظفرة رئيس نادي صقاري الإمارات، للدعم الكبير الذي يُقدّمه أصحاب السمو الشيوخ للمعرض، ولكافة الجهود المحلية التي تُسهم في حماية التراث الإماراتي والإنساني وتكريسه في نفوس أفراد المجتمع. وأعرب معاليه عن سعاداته البالغة بما تحقّقه الدورة التاسعة عشرة من نجاحات متعددة، وما تشهده من برامج حافلة بالفعاليات والعروض والندوات، وتقدم بالشكر للمُشاركين في المعرض من داخل وخارج دولة الإمارات، من الشركات والعارضين والرعاة ورجال الأعمال والزوار من مختلف أنحاء العالم، مُشيداً بالدور الكبير لوسائل الإعلام كافة، وخاصة المحلية، في تحقيق النجاح الذي فاقت التوقعات

كافة، وخاصة المحلية، في تحقيق النجاح الذي فاقت التوقعات

جامعة الإمارات وجامعة أبوظبي تطلقان برنامج تمويل الأبحاث المشتركة للباحثين من الجامعتين

•• العين- الفجر

مع الجامعات داخل الدولة وذلك في المجالات ذات الأولوية وفي قطاعات حيوية رئيسية. كما وتعتبر هذه الورشة هو تفعيل التعاون البحثي المشترك بما يتماشى مع استراتيجية الجامعة لتطوير وبناء العلاقات البحثية المشتركة التي تعزز أبحاث جامعة الإمارات العربية المتحدة وتوفر بيئة أكاديمية إبداعية ومبتكرة. وأوضح الدكتور أحمد مراد أن الورشة ركزت على عرض مجموعة من المشاريع البحثية في المجالات التالية: الطاقة والمياه، الذكاء الاصطناعي وهندسة البرمجيات، العلوم الصحية، القضايا الاقتصادية والاجتماعية، علوم بيئية، علم المواد والتصنيع. وقد أفاد الدكتور أحمد مراد بأنه بعد عقد ورشة العمل المشتركة سيتم التقديم على مقترحات بحثية مشتركة بين جامعة الإمارات العربية المتحدة وجامعة أبوظبي. حيث أن الغرض من هذه المبادرة هو تطوير التعاون البحثي بين الجامعتين، وتعزيز مجموعة

المعرفة، ودعم أحدث التقنيات البحث في المجالات التي تهم الجامعتين، وتحسين رفاهية المجتمع. وأضاف أنه سيتم عملية مراجعة المقترحات البحثية واختيارها مرة واحدة في السنة بالتناوب بين جامعة الإمارات العربية المتحدة وجامعة أبوظبي. وسوف يعتمد العدد الإجمالي للمقترحات المقبولة على نتائج المراجعة الخارجية والملائمة لمجالات أولوية البحث الوطنية والأموال المتاحة لهذه المبادرة في الجامعتين. بحيث يتم اتخاذ القرار النهائي من قبل لجنة مشتركة من الجامعتين. وقال النائب المشارك لشؤون البحث العلمي والتطوير الأكاديمي بجامعة أبو ظبي البروفيسور فيليب هاميل، إن اقتصاد المعرفة مبنى على البحث والابتكار في عالم متصل عالمياً حيث تساهم هذه الورشة في خلق فرص تواصل جديدة لأعضاء هيئة التدريس ويتم من خلالها استكشاف أفكار متنوعة للتعاون، والتي ستنتج بدورها رأس المال المعرفي اللازم لدعم النمو الاقتصادي في دولة الإمارات العربية المتحدة.

عقدت جامعة الإمارات العربية المتحدة وجامعة أبوظبي ورشة فنية حول التوجهات البحثية للجامعتين بحضور أعضاء هيئة التدريس والباحثين من الجامعتين وذلك في الحرم الجامعي لجامعة الإمارات في العين بتاريخ 16 سبتمبر 2022، وتأتي هذه الورشة الهامة كأحد مخرجات الاجتماع التأسيسي الذي عقد في يونيو في مقر جامعة أبوظبي بالعين بحضور مسؤولي الجامعتين. كما وتم الإعلان مع نهاية الورشة بدعوة الباحثين بتقديم الأبحاث المشتركة في المواضيع ذات الأولوية الاستراتيجية. وقد أوضح الأستاذ الدكتور أحمد علي مراد - النائب المشارك للبحث العلمي بأن جامعة الإمارات تؤكد على أهمية الشراكات والتعاون البحثي المشترك مع الجهات الحكومية والجامعات ومعاهد البحوث الدولية، حيث تعطي الجامعة الأولوية لإقامة شراكات استراتيجية



جمعية الإمارات للسرطان تطلق كتاب شركاء التكافل الإنساني وتكرم الجهات والرعاة

على كافة التسهيلات المتعلقة بالناحية العلاجية وتقديم الرعاية لهم وإلى ذويهم ومد يد العون إلى كل محتاج من الأخوة المقيمين على أرض الوطن وبت روح الأمل في نفوسهم. وقدم سعادة محمد خميس الكبيسي مدير عام الجمعية الشكر إلى أهل الخير والعباءة على جهودهم ودعمهم اللامحدود لجمعية الإمارات للسرطان كي تبقى سندا في تقديم المساعدات لعدد من الأسر والمحتاجين. مؤكداً أن عمل الجمعية لا يتحقق إلا في إطار التعاون وتعزيز الشراكة مع الرعاة والجهات الداعمة والخيرين وتضامنها الكبير لتحقيق الأهداف المرجوة. وتخلل الحفل مشاهدة فيلم عن محتوى كتاب "شركاء التكافل الإنساني" الذي يقع في 300 صفحة ويستعرض محطات ومسيرة الجمعية ودورها الفاعل خلال الأعوام الأخيرة، إضافة إلى عرض لكافة المبادرات الخيرية والإنسانية والخدمات المالية التي تقدمها الجمعية، تأكيداً على أهدافها لخدمة مصابي مرضى السرطان.

أطلقت جمعية الإمارات للسرطان كتابها الأول بعنوان "شركاء التكافل الإنساني" في حفل أقيم على مسرح مكتبة زايد المركزية بمدينة العين، بحضور الشيخ محمد حمد بن رفاض العامري عضو المجلس الاستشاري الوطني، والشيخ الدكتور سالم بن ركاض العامري رئيس مجلس إدارة جمعية الإمارات للسرطان وسهيل نخيرة العفاري عضو المجلس الوطني الاتحادي، وعدد من المسؤولين وممثلين عن الجمعيات الخيرية والإنسانية والشركاء والداعمين للجمعية، وقدم الحفل الإعلامي يوسف المعمرى وإدارة الجمعية هذا الكتاب إلى كل المرضى الشجعان الذين رفضوا الاستسلام بالإرادة القوية والإيمان، متبرين أن العطاء المادي والمعنوي الذي تقدمه الجمعية عبر فروعه في الدولة يهدف إلى حصول المصابين

للأخصائيين مباشرة وتوفير معلومات صحيحة حول أمراض القلب وكيفية علاجها والوقاية منها. وأشار دكتور استشاري كهربائية القلب عمر الفلاسي قائلاً: "لقد ساهم التقدم في التقنيات الحديثة في تطور مجال الطب في أمراض القلب، ووفرت فرص تواصل مباشرة بين المريض والطبيب من خلال تقنيات حديثة يتم فيها الكشف المبكر لأمراض القلب المتعددة ولاسيما كهرياء القلب. وتهدف "جمعية القلب الإماراتية" من خلال ورشة العلم والتقنيّة في هذه لزيادة الوعي داخل الدولة في كيفية الحفاظ على صحة القلب والعناية به وتبني نمط حياة صحي. تهدف حملة "لكل قلب" لإحداث تغيير إيجابي ورفع مستوى الوعي لدى جميع المقيمين على أرض الإمارات العربية المتحدة والتي بلغ معدل الوفيات فيها بسبب أمراض القلب 340 لكل 100.000 حالة، وهذا ضعف معدل الوفيات في دول أخرى وتأمّل في إحداث نقلة نوعية لحياة المقيمين على أرض الإمارات.

لكل قلب

حملة توعوية تطلقها جمعية القلب الإماراتية عبر منصة زوم يشارك بها الجمهور

•• دبي- الفجر

تتعلق بأمراض القلب وكهرياء القلب والوقاية منها والحد من انتشارها الكبير. وشهد حدث الإطلاق حضور كل من رئيس جمعية القلب الإماراتية والدكتور عمر الفلاسي: استشاري كهريائية القلب، حيث أشارت الدكتورة جويرية العلي، رئيس جمعية القلب الإماراتية واستشاري أمراض القلب غير التداخلية قائلة: "يتم تناول العديد من المعلومات الخطأ عن أمراض القلب وطرق الوقاية منها وكيفية علاجها ويجب حث الجمهور على استسقاء المعلومات من المصادر الرسمية مباشرة للوصول للمعلومات الصحيحة

تتعلق بأمراض القلب وكهرياء القلب والوقاية منها والحد من انتشارها الكبير. وشهد حدث الإطلاق حضور كل من رئيس جمعية القلب الإماراتية والدكتور عمر الفلاسي: استشاري كهريائية القلب، حيث أشارت الدكتورة جويرية العلي، رئيس جمعية القلب الإماراتية واستشاري أمراض القلب غير التداخلية قائلة: "يتم تناول العديد من المعلومات الخطأ عن أمراض القلب وطرق الوقاية منها وكيفية علاجها ويجب حث الجمهور على استسقاء المعلومات من المصادر الرسمية مباشرة للوصول للمعلومات الصحيحة

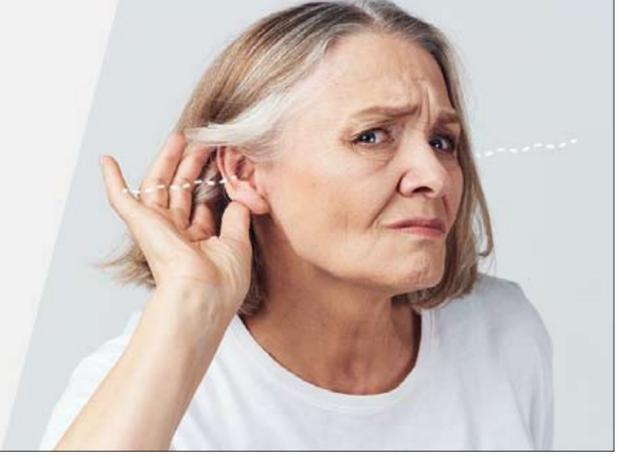


أطلقت "جمعية القلب الإماراتية" حملتها "لكل قلب" بمناسبة اليوم العالمي للقلب، للتوعية العامة احتفالاً باليوم العالمي للقلب بحضور رئيس جمعية القلب الإماراتية واستشاري أمراض القلب غير التداخلية الدكتور جويرية العلي والدكتور استشاري كهريائية القلب عمر الفلاسي. توفر هذه الحملة ندوة تطلقها "جمعية القلب الإماراتية" بحضور عدد من ذوي الاختصاص ومشاركة الجمهور مباشرة عبر منصة زوم يوم 29 سبتمبر ابتداءً من الساعة 8 مساءً بتوقيت الإمارات العربية المتحدة، وستناقش هذه الحملة المواضيع المتعلقة بعلاج أمراض القلب والأوعية الدموية وسبل الوقاية منها وذلك بحضور مجموعة من الخبراء المختصين في علاج أمراض القلب. وتدعو "جمعية القلب الإماراتية" الجمهور في دولة الإمارات للمشاركة في هذه الحملة التي توفر فرصة للجميع لمناقشة وطرح الأسئلة

منوعات العقل

23

يمكن أن يحدث فقدان السمع تدريجياً مع التقدم في السن، ولكن يمكن أن يحدث فجأة في بعض الأحيان في أي سن كانت، وهو ما يتطلب دراية بأعراضه المبكرة. ورغم أن هناك اعتقاداً بأن الشخص سيكون أول من يلاحظ تغييراً في جودة السمع لديه، لكن هذا ليس هو الحال دائماً.



قد تجد صعوبة في سماع الأصوات الهادئة أو الترددات الأعلى

أعراض مبكرة لفقدان السمع يجب الانتباه إليها



يمكن أن تزيد من احتمالية فقدان السمع. وأوضح أوليفر: "هناك أسباب متعددة لفقدان السمع بما في ذلك العمر، والتعرض للضوضاء، وبعض الأدوية، والجيينات، والفيروسات، والالتهابات البكتيرية، وشمع الأذن. وثاني أكبر سبب لفقدان السمع، بعد الشيخوخة، هو التعرض للضوضاء الصاخبة، وهو أيضاً السبب الأكثر قابلية للوقاية".

وتقترح أوليفر ارتداء سدادات أذن إذا كنت تخرج للاستماع بالموسيقى الحية. وقالت: "إذا كنت تستمتع بالموسيقى الحية، فمن الجيد أن تستثمر في زوج جيد من سدادات الأذن القابلة لإعادة الاستخدام. فقد وقع تصميمها لتصفية الأصوات الضارة ولكن دون المساومة على جودة الصوت، ما يعني أنه لا يزال بإمكانك الاستمتاع بالموسيقى الحية بأمان".

قد يخبرك أفراد عائلتك أو أصدقاؤك بأن التلفزيون أو الموسيقى بصوت عال جداً، أو قد يشكون من أنك لا تستمع إليهم.

علامة أخرى شائعة لفقدان السمع هي صعوبة السمع على الهاتف.

وأشارت أوليفر: "إذا كنت تعتقد أنك قد تكون مصاباً بفقدان السمع، فمن المهم اتخاذ إجراء، حيث ثبت أن إدارة فقدان السمع تقلل من مخاطر العزلة ومشاكل الصحة العقلية وتساعد على إبقائك على اتصال بالأصوات والأشخاص الذين تحبهم".

ما هي الأنشطة التي تزيد من خطر إصابتك بفقدان السمع؟

في حين أن العديد من العوامل المسببة لفقدان السمع تعود إلى العوامل الوراثية، إلا أن بعض عوامل الخطر

وتشرح فرانكي أوليفر، مستشارة السمع في المعهد الوطني للمكف للصم (RNID)، كيف قد لا يلاحظ الناس ضعف سمعهم في البداية.

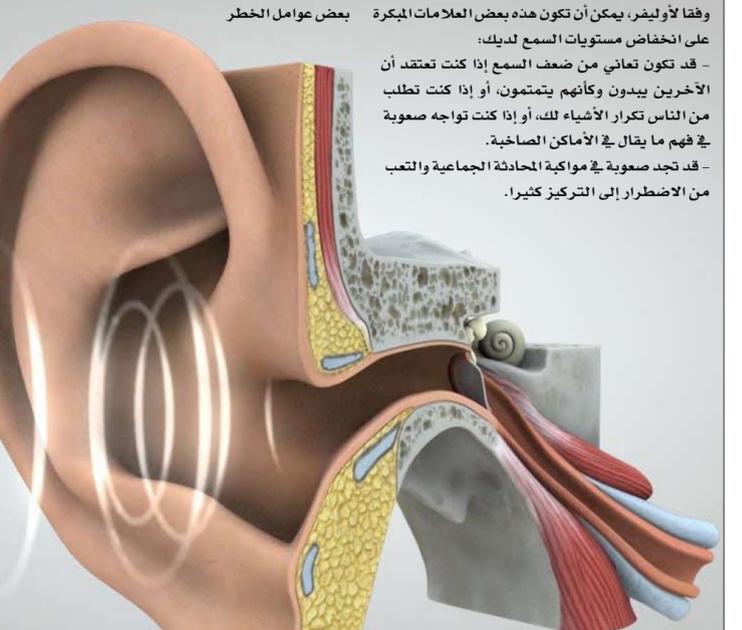
وأوضحت: "لسوء الحظ، تظهر الأبحاث أن الأشخاص يستغرقون 10 سنوات في المتوسط لاتخاذ إجراء بشأن فقدان السمع لديهم؛ فقد لا يلاحظون العلامات، أو قد لا يعرفون ما يجب عليهم فعله حيال ذلك، أو قد يخشون الاعتراف بأن سمعهم ليس كما كان عليه".

ويمكن أن يحدث فقدان السمع تدريجياً، لذلك قد لا تلاحظه في البداية. وتابعت أوليفر: "قد تجد صعوبة أكبر في سماع الأصوات الهادئة أو الترددات الأعلى، ولكن يمكنك تعويض ذلك عن طريق رفع التلفزيون أو مطالبة الأشخاص بتكرار ما يقولونه".

إذن، ما هي العلامات التي تدل على أنك تفقد سمعك؟

وفقاً لأوليفر، يمكن أن تكون هذه بعض العلامات المبكرة على انخفاض مستويات السمع لديك:

- قد تكون تعاني من ضعف السمع إذا كنت تعتقد أن الآخرين يبدون وكأنهم يتمتمون، أو إذا كنت تطلب من الناس تكرار الأشياء لك، أو إذا كنت تواجه صعوبة في فهم ما يقال في الأماكن الصاخبة.
- قد تجد صعوبة في مواكبة المحادثة الجماعية والتعب من الاضطرار إلى التركيز كثيراً.



اختراق واعد لمرض التصلب المتعدد!

قال علماء إن الخلايا المناعية ضد الحمى الغذائية قد تكون مفتاح علاج التصلب المتعدد.

وفي تجربة صغيرة، زعت الخلايا التائية للمرضى الذين يعانون من مرض التصلب العصبي المتعدد التي تستهدف الفيروس المسبب للحمى الغذائية.



عام 2017، وتم اختيار المرضى من جميع أنحاء الولايات المتحدة ما بمهاجمة الخلايا العصبية، ما يؤدي إلى ظهور أعراض تشمل التعب وصعوبة المشي.

ويحدث مرض التصلب العصبي المتعدد التدريجي في واحد من كل 10 مرضى، وينطوي على تدهور الحالة باستمرار بمرور الوقت دون حدوث انتكاسات.

وابتكرت شركة Atara Biotherapeutics الأمريكية العلاج الجديد بالخلايا التائية، ومقرها في سان فرانسيسكو، كاليفورنيا.

وينطوي على استخراج الخلايا المناعية المعروفة باسم AT188، والتي توجد في الأشخاص الذين قاتلوا بنجاح EBV. ويعطى للناس عن طريق الحقن.

وجربت شركة العلاج المناعي الأمريكية العقار على 24 مريضاً من مرض التصلب العصبي المتعدد لمدة عام في

إصابة مرضى EBV به 32 مرة.

وتحدث حالة الشلل بسبب قيام الجهاز المناعي لشخص ما بمهاجمة الخلايا العصبية، ما يؤدي إلى ظهور أعراض تشمل التعب وصعوبة المشي.

ويحدث مرض التصلب العصبي المتعدد التدريجي في واحد من كل 10 مرضى، وينطوي على تدهور الحالة باستمرار بمرور الوقت دون حدوث انتكاسات.

وابتكرت شركة Atara Biotherapeutics الأمريكية العلاج الجديد بالخلايا التائية، ومقرها في سان فرانسيسكو، كاليفورنيا.

وينطوي على استخراج الخلايا المناعية المعروفة باسم AT188، والتي توجد في الأشخاص الذين قاتلوا بنجاح EBV. ويعطى للناس عن طريق الحقن.

وجربت شركة العلاج المناعي الأمريكية العقار على 24 مريضاً من مرض التصلب العصبي المتعدد لمدة عام في

وأشارت فحوصات الدماغ إلى أن تطور الحالة تباطأ أو حتى عُكس لدى بعض المرضى، مع "تحسن مستمر في الإعاقة".

بما في ذلك القدرة على المشي بأقل.

واستخرجت الخلايا التائية من الأشخاص الذين تعافوا من فيروس إيبشتاين بار (EBV)، والذي وصف بأنه سبب محتمل لمرض التصلب العصبي المتعدد.

وأقر العلماء الأمريكيون الذين أجروا البحث أن الدراسة كانت صغيرة ولا يمكنهم استبعاد تأثير الدواء الوهمي - عندما يشعر شخص ما بالتحسن بمجرد أنه يتوقع ذلك.

ولكن يمكن أن يمثل خطوة مهمة إلى الأمام في فهم الخبراء لمرض التصلب العصبي المتعدد، وهو أمر غير قابل للشفاء حالياً ولا يمكن إدارته إلا بالأدوية.

ويأتي ذلك بعد دراسة كبيرة أجراها علماء هارفارد على مليون جندي، وجدت أن EBV يمكن أن يكون السبب الرئيسي وراء واء التصلب المتعدد (MS) - مع احتمال





منوعات الفكر 26

وقعت ميثاق الشبكة في بولندا

بدور القاسمي تلتقي وفوداً دولية في الاجتماع الثالث لشبكة العواصم العالمية للكتاب



وقالت: "تواصل الشارقة التزامها بدعم الشبكة لبناء مجتمع عالمي يشارك في تحقيق ذات الأهداف، ويحمل الالتزام المشترك بترسيخ ثقافة القراءة، وأكدت الشارقة بدور القاسمي، في إطار مسؤوليتها رئيسة للاتحاد الدولي للناشرين، على التزام الاتحاد بدعم "شبكة العواصم العالمية للكتاب"، لتحقيق الأهداف المشتركة الرامية إلى ترسيخ دور الكتاب في مجتمعات المستقبل. وأعربت عن رغبتها بالعمل مع الوفود المشاركة ومع منظمة "اليونسكو" للارتقاء بالمبادرة، وجعلها حركة عالمية تترقى بالمجتمعات من خلال القراءة. ويعد اللقاء في مدينة فروتسواف الثالث من نوعه، بعد اللقاء الأول للشبكة في "بيت الحكمة" بالشارقة العام الماضي، بحضور 16 ممثلاً للمدن الحاملة للقب "العاصمة العالمية للكتاب"، الذي تمنحه "يونسكو"، فيما عقد اللقاء الثاني بالعاصمة الجورجية تبليسي في شهر أبريل من العام الجاري.

القراءة والبحث والتعلم حول العالم، وتحسين تنظيم الفعاليات الثقافية المستقبلية، والتقت الشارقة بدور القاسمي، على هامش التوقيع، بممثلي "شبكة العواصم العالمية للكتاب"، وأعربت عن سعادتها بالجهود الكبيرة التي بذلتها كل عاصمة عالمية للكتاب لدعم ثقافة القراءة والتغلب على التحديات لتحقيق هذا الهدف، وأضافت بشكل خاص بجهود رئيس الاتحاد الدولي للناشرين الأسبق، بيريه فيسينس، الذي أطلق مبادرة "العاصمة العالمية للكتاب" في العام 2001 بدعم من "اليونسكو". واستعرضت الشارقة بدور القاسمي، خلال خطاب ألقته أمام وفود المدن المشاركة، تجربة برنامج "الشارقة عاصمة عالمية للكتاب 2019"، وأشارت إلى أن الشارقة نجحت في الاستفادة من الدروس التي فرضتها جائحة كوفيد-19 لتعزيز التعاون بين مختلف المدن والهيئات المعنية بالكتاب، لافتة إلى أن تجربة الإمارة يمكن أن تشكل نموذجاً لتطوير عمل "شبكة العواصم العالمية للكتاب".

بولندا-الفجر: ممثلة عن إمارة الشارقة "العاصمة العالمية للكتاب 2019"، وقعت الشارقة بدور القاسمي، رئيسة الاتحاد الدولي للناشرين، في مدينة فروتسواف البولندية، على "ميثاق شبكة العواصم العالمية للكتاب"، تجسيدا لرؤية الشارقة في تعزيز مساهمة الكتاب بتحقيق التنمية الشاملة والمستدامة في مختلف بلدان العالم. ويشكل توقيع الميثاق خطوة مهمة لدعم دور الشبكة وتحفيز الموقعين عليها للالتزام بمبادراتها وجهودها بشكل رسمي، حيث تضم الشبكة المدن الحائزة على لقب "العاصمة العالمية للكتاب" من قبل منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (اليونسكو)، وتعمل على دعم جهود العواصم العالمية التي تعزز الترشح لنيل اللقب في تنظيم الفعاليات المتعلقة بالكتاب والقراءة، وفتح المجال أمامها للاستفادة من البرامج السابقة لتعزيز ثقافة

وفد طلابي جامعي يتعرف على «منشورات القاسمي»



الشارقة- د.محمود علياء: زار وفد من طلبة الجامعة القاسمية "كلية الاتصال" منشورات القاسمي للاطلاع على آخر مؤلفات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي حاكم الشارقة، والإصدارات الأخرى، كذلك المعرض التوثيقي والكتبة في الدار والمسرح. وضم الوفد أكثر من 40 طالبة من الطالبات الموهوبات في الجامعة ومن مختلف الجنسيات، ومنهن لهن حضور وتواجد في المكتبات الجامعية والقراءة، إضافة إلى المشاركة في مسابقات وأنشطة ثقافية في الكتابة الأدبية والقراءة المستمرة في تحدي القراءة، وتناول الوفد في أقسام الدار المختلفة، وقدمت الدار للزوار، شرحاً مفصلاً عن المعرض التوثيقي "سلطان خير الجلساء"، والذي ضم مخطوطات وملاحظات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي على مؤلفاته الروائية والتاريخية والمسرحية ويخط يده، والتي تعتبر وثيقة بالغة الأهمية للباحثين والدارسين ومؤلفات سموه. وفي نهاية الزيارة أهدت المنشورات عدداً من مطبوعات الدار التاريخية والمسرحية من مؤلفات حاكم الشارقة صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي للطلبة الضيوف.



الدكتور سليمان الجاسم يوقع كتابين في مؤسسة العويس الثقافية غداً



بن محمد الشرقي عضو المجلس الأعلى حاكم الفجيرة) المبتكر في الإدارة ومواجهة التحديات وإيجاد الحلول الملائمة من خلال استغلال موارد الإمارة بالشكل الأمثل. كما يتضمن الكتاب موضوعات عدة بينها: المجتمع وثقافة البرزة، والاقتصاد، ميناء الفجيرة نافذة على العالم، والآثار.. وغيرها. بينما يرصد كتاب "القوى العاملة والتعليم في دولة الإمارات العربية المتحدة" الروابط المهمة بين التعليم والتوظيف والتنمية الوطنية، كما تدمج بين ما يصل بين الشروط السياسية والجغرافية والاقتصادية والاجتماعية للإمارات والمنطقة في آن معاً، ويوضح دور المرأة في تنمية المجتمع وبيئة العمل والتعليم، كما يتطرق للحديث عن الهجرة والتوجهات المبتكرة حديثاً مثل الاستدامة، والكفاء الاصطناعية، والتكنولوجيا المالية. يذكر أن الدكتور سليمان الجاسم شغل مناصب عديدة في المجالات الثقافية والتربوية، وعمل وزيراً مفوضاً في وزارة الخارجية الإماراتية من عام 1972 إلى عام 1990 ثم تولى منصب مدير جامعة زايد من 2006 إلى 2013. كما أن المؤلف عمل في الديوان الأميري لصاحب السمو الشيخ حمد بن محمد الشرقي حاكم الفجيرة نحو 11 عاماً (1975 - 1986)، وهو حاصل على شهادة الدكتوراه من جامعة إكستر 1990، فضلاً عن أنه نائب رئيس مجلس أمناء مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية.

ديي-الفجر: تنظم مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية يوم غدا الأربعاء حفل توقيع لكتابين "الفجيرة.. قصة مدينة" وكتاب "القوى العاملة والتعليم في دولة الإمارات العربية المتحدة" للدكتور سليمان موسى الجاسم، وذلك في الساعة الثامنة مساءً بقاعة الندوات في مبنى المؤسسة. وسيلقي المؤلف الضوء على كتابيه الصادرين عن دار المحيط في الفجيرة ثم سيقوم بالتوقيع على نسخ الكتابين للحاضرين. يرصد كتاب "الفجيرة.. قصة مدينة" أبرز المحطات في مسيرة إنجازات إمارة الفجيرة، وتوثيق أفاق تطورها. ويلقى المؤلف الضوء على أسلوب (صاحب السمو الشيخ حمد



لجنة الفرز والقراءة لـ(زايد للكتاب) تبدأ مراجعة وتقييم الترشيحات وفق معايير الجائزة



بدأت لجنة الفرز والقراءة للدورة السابعة عشرة لجائزة الشيخ زايد للكتاب في مركز أبوظبي للغة العربية التابع لدائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي بمراجعة الأعمال المرشحة للجائزة وتقييم مدى استيفائها للشروط والمعايير الخاصة بالجائزة. وستستمر اللجنة في اجتماعاتها لدراسة ترشيحات الدورة الحالية حتى نهاية فترة الترشح في 1 أكتوبر، لاختيار الكتب الجديرة بالوصول إلى القوائم الطويلة. جاء ذلك خلال الاجتماع الأول للجنة الفرز والقراءة للجائزة الذي عقد مؤخراً برئاسة سعادة الدكتور علي بن تميم، أمين عام الجائزة رئيس مركز أبوظبي للغة العربية، ومشاركة مجموعة من المختصين بفروع الجائزة وهم سعيد حمدان الطنجيني، المدير التنفيذي لمركز أبوظبي للغة العربية بالإمارة، والدكتور خليل الشيخ، عضو الهيئة العلمية للجائزة من الأردن، والدكتور بدرية البشر، عضو الهيئة العلمية للجائزة من المملكة العربية السعودية، كما حضر الاجتماع الدكتور علي الكعبي من دولة الإمارات العربية المتحدة. وأشاد سعادة الدكتور علي بن تميم خلال

منوعات

الفكر

27

رب أسرة يعمل صائد مصاصي دماء في كاليفورنيا

Day Shift إيقاف مصاصي الدماء لتنعيم السيطرة على المدينة

بنت منصة نتفليكس، مؤخرًا، فيلم Day Shift، الذي نتعرف فيه إلى باد جابلونسكي (جيمي فوكس)؛ رب أسرة يعمل صائد مصاصي الدماء في كاليفورنيا، ويكتشف بالصدفة مخطط مصاصي الدماء للسيطرة على المدينة، لنرى أنفسنا أمام فيلم لا يختلف كثيراً عن أفلام مصاصي الدماء الكوميدية، لكنه يتميز بانتمائه إلى الكوميديا السوداء، ونقص الكوميديا التي تقوم على أساس العرق.

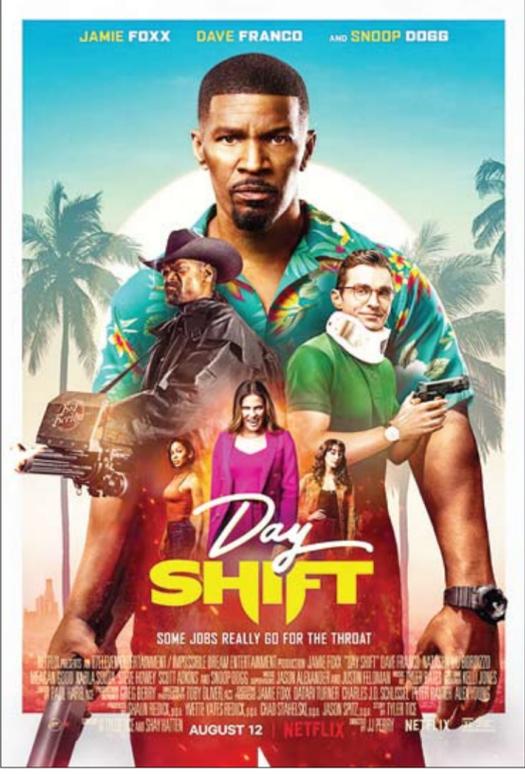


ممثلون مشاهير (جيمي فوكس، وديف فرانكو، سنوب دوغ)، وبعض الأكتين، وبعض النكات، ثم ينتهي الفيلم بانتصار "الأخبار" و "حل" كل المشكلات، مع ترك بعض النهايات مفتوحة تمهيداً لجزء ثان لاحقاً. وهذا ما يثير الغموض، ينتهي الفيلم من دون أن يترك فينا أي أثر، سوى محاولة مقارنته مع فيلم Blade.



ما عليها تضحكنا. يحيل Day Shift، ولو بصورة سطحية، إلى قضية رعاة البقر السود. المشكلة التي طفت على السطح مع فيلم Django Unchained الصادر عام 2012، واشتدت مع أغنية Lil Nas X Road to Nowhere، والتي خلقت إشكالية، لأن كثيراً من الصحف الموسيقية لم تعتبرها أغنية Country. ما أثار الجدل حول هوية موسيقى الكاونترتي ومن يستحق لقب راعي بقر (Cow Boy). وهذا ما يشير إليه الفيلم؛ فريش نقابة صيادي مصاصي الدماء، يخاطب باد واصفاً إياه بـ راعي بقر. ذات الأمر مع سنوب دوغ الذي يرتدي زي رعاة البقر وقبعاتهم المميزة. وكأننا هنا أمام محاولة لإعادة تقديم شخصيتي راعي البقر، وصائد مصاصي الدماء، اللتين تقترنان عادة بالشخصيات البيضاء، كـ "باي"، بوصفها المثال المعاصر الأشهر، أو فان هيلسينغ، الطبيب الإنكليزي وأول صياد مصاصي الدماء.

يمكن المبالغة والتحدق عبر افتراض أن الفيلم يحوي انتقاداً لما تمر به كاليفورنيا من أزمة سكن، فالحبكة التي تدور حول وكالة عقارات ومصاصة الدماء، تحاول شراء المنازل وتحويلها إلى مساكن لثري جنسها، أشبه بتعليق على ارتفاع الأسعار في كاليفورنيا، ومحاولة طرد الطبقات الأفقر واستبدالهم بفتة أشد قسوة، وأكثر ثراءً، والأهم، فئة تمتلك الثروة وتحافظ عليها، أي نوع من أنواع الـ Gentrification، فالتملك هنا علامة على مراكمة الثروة. أما قدرة بعض مصاصي الدماء على المشي في النهار عبر استخدام واق شمسي خاص، فهي أيضاً إحالة إلى Blade. لكنها في ذات الوقت، علامة طبقية، فالأقل مالاً وحظاً ينشطون نهاراً، ويعملون في مهن لا تدر مالاً، كتنظيف المساح والطرقات. أما



محطات في مسيرة أسطورة هوليوود هنري سيلفا

آخر الراحلين من عصابة Ocean's Eleven

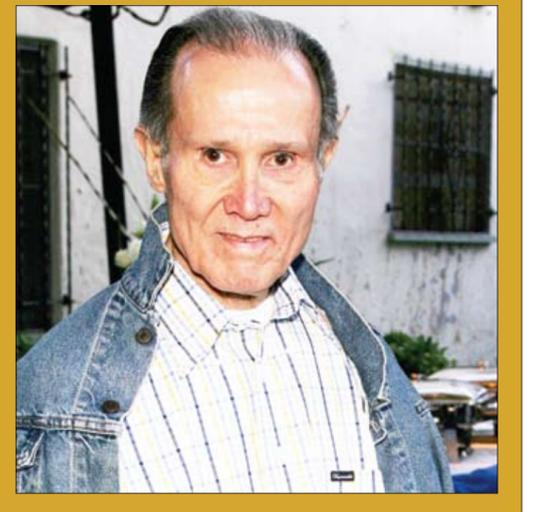
كانت أعمال نجم بوليوود الأسطوري هنري سيلفا، من أبرز نجوم هوليوود وأفلام العصابات.

ورغم هذه الشهرة الكبيرة إلا أن وفاته لم تلق المتابعة الجيدة في المواقع العالمية، فبالرغم من وفاته مؤخرًا عن عمر يناهز 95 عاماً، إلا أنه خبر وفاته لم ينتشر غير بعدها بيومين.



شعوى قاتل مع الغني في فيلم "المرشح" وواحد من 11 محتالاً في فيلم Ocean's Eleven سرعة الكازينو الكلاسيكي لعام 1960. وبحسب ما ورد، أعلنت ابنة دين مارتن، التي ظهرت بجانبه في وفاته في هارلم، وكتبت الفنانة ديانا مارتن علي تويتر "قلوبنا محطمة لفقدان صديقنا العزيز هنري سيلفا، أحد أطف وأطيب الرجال وأكثرهم موهبة، لقد كان آخر نجم موجود من سروري التواصل بصديقي"، كان آخر نجم موجود من فيلم Ocean's 11 الأصلي، نحن نحبك يا هنري، سنفتقدك. بدأ سيلفا مشواره الفني في أفلام الغرب المعروفة بأمريكا مثل "The Tall T" و "The Law and Jake Wade" قبل أن يلعب دور البطولة في فيلم "Johnny Cool" عام 1963 و "عودة السيد موتو" لعام 1965. في وقت لاحق من حياته المهنية، ظهر سيلفا في أعمال مثل "Sharky's Machine" و "Above the Law" و "Dick Tracy" و "Ghost Dog: The Way of the Samurai". كان سيلفا من أصل إيطالي وبيورتوريكي ولكن غالباً ما تم استغلاله لتصوير أعراق أخرى، حيث لعب دور الرجال الكوريين والفنزويليين والأمريكيين الأصليين واليابانيين في بعض من أشهر أدواره. سيلفا ترك المدرسة في سن 13 عاماً وحضر دروساً في الدراما بينما كان يكسب المال من غسيل الأطباق وكنادل. ذكر موقع فارابتي أنه كان واحداً من خمسة طلاب تم اختيارهم لاستوديو الممثلين في عام 1955 من بين 2500 متقدم، مستشهدة بكتاب عام 2000 بعنوان "دوو الأصول الإسبانية في هوليوود". في عام 1985، ورد أن سيلفا أخبر صحيفة Knight-Ridder Diane Haithman أن نشأته في مانهاتن كان لها تأثير في شخصيته القوية. وقال "لقد رأيت الكثير من الأشياء في هارلم. لقد كان نوع المكان الذي إذا كنت تعيش

عرف سيلفا بلعب دور رجال العصابات في مئات الأفلام بما في ذلك Ocean's "Eleven" و "The Manchurian Candidate". توفى سيلفا لأسباب طبيعية في وودلاند هيلز، كاليفورنيا بعد عشرين عاماً من تقاعده من مهنة ملحمة امتدت لخمس سنوات. كما أخبر ابنه موقع Variety. غالباً ما شارك الممثل العزيز الإنتاج أعماله مع فرانك سيناترا، حيث لعب دور عميل



الفكر

أيهما أكثر فائدة.. العنب الداكن أم الفاتح؟



أعلنت الدكتورة نوريا ديانوفا، خبيرة التغذية الروسية، أن العنب الداكن يحتوي على مواد مفيدة أكثر مقارنة بالعنب الأخضر. وتشير الخبيرة في مقابلة مع Gazeta.Ru، إلى أن العنب الداكن اللون يحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة والفلافونويد، التي تحمي الجسم من العواقب السلبية الناجمة عن سوء التغذية. وتضيف، تناول العنب لا يساعد على علاج مختلف الأمراض المزمنة، بيد أنه قادر على دعم الحالة الصحية للجسم. وتحتوي أنواع العنب الداكنة على نسبة عالية من مضادات

الأكسدة، التي تساعد على إطالة شبابية الجسم وتبطئ عمليات الالتهاب. وتقول، "بفضل احتواء العنب على مادة البوليفينول، يخفض مستوى الكوليسترول. ويقل خطر تراكم لويحات الكوليسترول. لذلك يمكن اعتبار العنب وسيلة جيدة للوقاية من تصلب الشرايين". وتشير الخبيرة، إلى أنه في بعض الأحيان يمكن تناول العنب مع بذوره، حيث بعد مضغها جيدا يحصل الجسم على مواد مغذية مفيدة أكثر. ولكن على من يعاني من مرض السكري ومرض الكبد الدهني تجنب تناول العنب.

وتقول، "تكمُن المشكلة في أن العنب يحتوي على نسبة عالية من الفركتوز، لذلك لا ينصح بتناوله أكثر من 100 غرام في المرة الواحدة. ويفضل تناول العنب كوجبة خفيفة. كما يمكن تناوله مع المكسرات أو جبن القريش، ما يمنع ارتفاع مستوى السكر في الدم بصورة حادة".

دراسة تكشف أثر أن تكون شخصا جيدا على صحتك!

توصلت دراسة جديدة إلى أن كون الشخص أفضل فهذا يمكن أن يحسن الصحة العقلية والجسدية له. ووجد الباحثون في جامعة هارفارد أن الأشخاص الذين أبلغوا عن سمات الشخصية المتوافقة مع "الأخلاق الحميدة" كانوا أقل عرضة للإصابة بالاكنتاب بنسبة تصل إلى 50%. ووجدوا أيضا تغييرات كبيرة في مخاطر الإصابة بأمراض القلب بناء على المعايير الأخلاقية للشخص، وأولئك الذين هم أكثر استعدادا لتأجيل الإشباع في حياتهم اليومية سيحافظون من قلق أقل. ويأمل فريق البحث أن تعزز هذه النتائج رغبة الإنسان المتأصلة في أن يكون شخصا جيدا، حيث توجد الآن فوائد صحية ملموسة للقيام بذلك. وقالت الدكتورة دوروتا ويزياك-بيالولسكا، عالمة الأبحاث في جامعة هارفارد، في بيان إن النتائج تظهر أن الأشخاص الذين يعيشون حياتهم وفقا لمعايير أخلاقية عالية لديهم احتمالات أقل للإصابة بالاكنتاب. ويفترضون أيضا أن تفضيلات الإشباع المتأخر قد يكون لها بعض الاحتمالية لتكون ذات صلة بالتخفيف من مخاطر القلق، واستخدام نقاط القوة في الشخصية الأخلاقية لمساعدة الآخرين قد يكون مفيدا للصحة الجسدية للفرد. وقام الباحثون، الذين نشروا النتائج التي توصلوا إليها في مجلة الطب النفسي الاجتماعي وعلم الأوبئة النفسي، بجمع البيانات من الدراسات الاستقصائية وبيانات مطالبات التأمين الصحي من 1209 مشاركين في الدراسة. وأكمل كل منهم استطلاعات الرأي في 2018 و2019 لتقييم مدى ارتباطهم بمجموعة معينة من البيانات. وللحكم على "البوصلة الأخلاقية"، سُئلوا عما إذا كانوا يشعرون أنهم يعرفون دائما ما يجب عليهم فعله. وطرحنا عليهم أسئلة مثل "أنا على استعداد لمواجهة الصعوبات من أجل فعل الصواب" و"أتخلى عن الملذات الشخصية كلما أمكن فعل بعض الخير بدلا من ذلك". وتم اختبار مجتمع الدراسة بشكل أعلى في كل مقياس في عام 2019 مقارنة بعام 2018. ووجدوا أن الأشخاص الذين أجروا اختبارات عالية على البوصلة الأخلاقية كانوا أقل عرضة للإصابة بالاكنتاب بنسبة تصل إلى 50%. ووجد الباحثون أيضا ارتباطا واضحا بين معدلات القلق ومدى استعداد الشخص لتأخير السعادة الآن للحصول على نتيجة أكثر إيجابية في المستقبل. وكان الأشخاص الذين سجلوا درجات أعلى عبر المقاييس أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب اعتمادا على كيفية تسجيلهم.



عضو فريق التمثيل ليلي راينهارت تحضر عرضاً لفيلم Look Both Ways في لوس أنجلوس، كاليفورنيا. (رويترز)

قرأت لك

الشوفان



يقلل من الكوليسترول، لأنه يمنع ترسب الكوليسترول داخل الشرايين والتصاقه بجدرانها، حيث إن ذلك يساعد في الوقاية من تصلب الأوعية الدموية وانسدادها، وذلك بتناول ثلاثة غرامات من هذه الشوفان يوميا أي بمقدار كوب من الشوفان. والوقاية من السكري حيث أثبت دور الشوفان في المحافظة على مستويات السكر في الدم والسيطرة عليها، فتكونه غنيا بالكربوهيدرات المعقدة والالياف الغذائية، المفيدة يساعد على بقاء امتصاص السكر في الأمعاء وتنظيم مستواه في الدم، وبالتالي أيضا يلعب دورا مهما في الوقاية من الإصابة بالسكر من النوع الثاني، كما وكون الشوفان مصدرا جيدا لعنصر المغنيسيوم فهو بذلك سيساعد على تنظيم مستويات الانسولين والجلوكوز في الجسم، فوائد الحبوب لمرض السكري كثيرة. بصفتها مصدرا للبروتين أيضا فهذا سيدعم موضوع زيادة الاحساس بالشبع لوقت طويل وبالتالي تقليل كمية الطعام المتناول لاحقا ومن هنا التطلع لتعب حبوب الشوفان المتناولة يوميا دورا كبيرا في مسألة نقصان الوزن. يحمي الشوفان من الإصابة بالسرطانات وخاصة سرطان الأمعاء، لاحتوائه على نسبة عالية من الألياف التي تمنع السرطان.

سؤال وجواب

- ماذا تعني كلمة الخان؟
- الحاكم.
- ماذا تعني كلمة البتول؟
- العذراء.
- ما معنى كلمة الديوان؟ وما هو أصلها؟
- فارسية تعني الدفتر أو السجل.
- من صاحب الرباعيات التي غنتها أم كلثوم؟
- عمر الخيام.
- من هو الشاعر صاحب الكوميديا الإلهية؟
- الإيطالي دانتي.
- من صاحب ملحمة الفردوس؟
- ملتون.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن جميع الحشرات الصغيرة تملك جهازاً عصبياً مركزه الدماغ الذي يستلم الأحاسيس ويرسل الأوامر إلى بعض العضلات لتقوم بعمل معين. وبالنسبة إلى دم الحشرات فهو ليس أحمر مثل دم الإنسان لأنه لا يحتوي على الأوكسجين وبالتالي لا يحتوي على كريات حمراء. ويشكل قلب الحشرة جزءاً من أنبوب طويل ممتد في الجزء الأعلى من الجسم مباشرة تحت الجلد ومفتوح مباشرة تحت الدماغ. ويتخلل هذا الأنبوب ثقوب صغيرة يمتص القلب الدم عبرها ويضخه نحو الرأس. وهناك ينصب الدم فوق الدماغ ثم يسري عائداً في الجسم ويسل بطريقه أعضاء الجسم والعضلات والأعصاب. وبذلك يحمل معه الغذاء المهضوم من البقايا المطلوب طردها إلى الخارج.

- هل تعلم أن خنفساء الروث التي تعيش في الصحاري الأفريقية تصنع كريات صغيرة من الروث تضع فيها بيضها ثم تدفنه بالأرض بشكل جيد إلى أن يفقس.

- هل تعلم أن أصناف الحشرات التي لا تعد ولا تحصى كالجراد والنمل والأرضة تلعب دوراً مهماً جداً في نشوء الحياة الحيوانية والنباتية وتطورها. في المناطق المعتدلة تضطلع الديدان بمسؤولية تغذية التربة. في السفنات تقوم الأرضات بهذه المهمة.

- هل تعلم أن أصناف الحشرات التي لا تعد ولا تحصى كالجراد والنمل والأرضة تلعب دوراً مهماً جداً في نشوء الحياة الحيوانية والنباتية وتطورها. في المناطق المعتدلة تضطلع الديدان بمسؤولية تغذية التربة. في السفنات تقوم الأرضات بهذه المهمة.

قصة الحمار والديك

في إحدى الأيام قرر السلطان أن يذهب إلى المدينة المجاورة في زيارة لبعض الأهل وليشتري بعض الأغراض ففرح بذلك حماره رشيق وقال حمدا لله لفته يجلس هناك يومين أو حتى أشبع نوما لأن الديك كوكو هنا يؤذن مع الفجر فيستيقظ العم سلطان ولا يتركني انام.. حمدا لله ذهب سلطان للمدينة وهناك ترك الحمار في حضيرة ابن عمه وهي حظيرة واسعة فيها كل شيء وهنا كانت المفاجأة.. الدجاج يلعب في كل مكان والبط يصبح والاوز يتشاجر الحمام يطير ويحط كل دقيقة لا يهدأ.. الاولاد يدخلون ويخرجون ويلعبون في كل سن.

ثم جاء ابن صاحب البيت ليأخذ الحمار رشيق يحمل على ظهره بعض الأغراض الثقيلة ومشى طويلا طويلا ثم عاد مرة أخرى وهكذا لم يهدأ الحال طوال اليوم وفي المساء لم يستطع النوم فقد اراد منه الحصان ان يتعد عنه بسبب شخيره العالي والقطعة تدخل وتخرج فتصيح كل الطيور والكلب ينبح على القطعة فيزداد الامر سوءا وضجيج السيارات بالجوار يقلقه وصراخ القطط عند رؤية الفئران وصياح البط والاوز والدجاج عند وضع بيضهم... يا لهي اكاد اجن انا الحمار رشيق يحدث لي هذا.. اه يا لهي اين عرفتي اين الديك كوكو متى نرحل من هنا اكاد اجن.. كرهت المدينة كرهتها كم احب كوكو، وعندما قرر سلطان العودة إلى القرية لم يكن هناك اسعد من الحمار رشيق الذي عاد إلى الهدوء والراحة والسكينة في الريف الجميل واقسم ان لا يتطرق على تلك النعمة ابدا.

مساحة للتلوين

