

جامعة أبوظبي في المرتبة
الـ 58 ضمن قائمة أفضل
الجامعات على مستوى العالم



رولا بحسون:
أنا دقيقة جداً في اختياراتي
وحرصية في خطواتي الفنية



تدخين السجائر يمكن أن
يسبب التدهور المعرفي

مضيئة طيران تكشف

أسراراً عن ركوب الطائرات

تعد الرحلة في الطائرة عبئاً كبيراً على المسافرين الذين يسعون إلى أن تكون ساعات الطيران أكثر راحة، وأقل مجهاداً، وأكثر حفاظاً على الصحة والسلامة والوقاية من التقاط الأمراض المعدية. ومن أجل ذلك قامت بريندا أوريليس، من ميامي، التي عملت كمضيفة لمدة تسع سنوات، بتقديم بعض النصائح المهمة على منصة تيك توك، على النحو التالي، وفق ما أوردت صحيفة ديلي ميل البريطانية: أكدت بريندا أن على المسافر أن يتحلى بالصبر وعدم الاستعجال، وأن يترك فاصلاً زمنياً مناسباً بمقدار ساعتين في الرحلات الداخلية و3 ساعات في الرحلات الدولية في السفر الذي يحتاج إلى الانتقال بين الطائرات (رحلات الترانزيت) للتقليل من التوتر العصبي لاحتمال تأخر إحدى الرحلات التي يحجز عليها المسافر. وأكدت بريندا مسألة مهمة جداً وهي عدم استخدام ورق التواليت مطلقاً في حمام الطائرة، وإنما توصي باستخدام المناديل الورقية التي تكون في أعلى الحمام أو في حوزة المسافر بدلاً من ورق التواليت، لأن الأطفال عندما يستخدمون الحمام، فإنهم يطلقون بولهم في كل مكان ولا يستثنى من ذلك ورق التواليت، لذلك يفضل استخدام المناديل الورقية التي تكون عادة في الأعلى أو بعيداً عن التلوث. ومن أهم المناطق القادرة التي تحذر منها بريندا جيوب ظهر المقعد التي لا تنظف نهائياً، وتتصح باصطحاب العطر وبعض الواقيات من الأضمة فوق البنفسجية التي تزداد في الطبقات العليا من الجو، بالإضافة إلى الجوارب الضاغطة التي تساعد في تعزيز الدورة الدموية.

البيطار.. مهنة محصورة بفئة عشاق الخيول

حدّأي الخيل أو البيطار.. أي الشخص الذي يركب حذوة الخيل، مهنة تكاد تنتهي في الأردن، رغم أهميتها. فهذه المهنة تحتاج لمواصفات معينة، أهمها أن يجيد البيطار لغة التواصل مع الحصان. لثبت من الجيل الشاب الذي توارث مهنة بيطار الخيول التي عشقها وأعطاهما الكثير، أين يقوم بصناعة حذوة الحصان. فينكب على تنظيف الحافر.. أين تزال الزوائد التالفة، وتقليم الأظفار، والحذوة هي قطعة معدن يتم تركيبها أسفل الحافر، لحمايته أثناء المشي والحركة، ولكل نوع منها استعمال. ويشعر لثبت البديري العملية قاتلاً: "كل حصان يحتاج حذوة معينة، فخيول الفخر تختلف احتياجاته عن خيل الماراثون وخيول تريساج، فكل حصان له طريقة حذو معينة، فهناك لغة تواصل مع الحصان تنشأ أثناء عملية تركيب الحذوة.. أشعر وكأن الحصان يشكرني". بعد تركيب الحذوة، يتم تجربتها عن طريق هرولة الحصان، للتأكد من أن جميع القطع المعدنية متوازنة، وحسب مقاسات الحوافر.. والحذوة يجب استبدالها باستمرار للمحافظة على صحة وسلامة الحصان. ويقول مالك الخيول، عوني التل: "يحتاج الحصان خلال فصل الصيف إلى تغيير الحذوة كل 35 يوم وفي الشتاء تتم كل 40 يوماً، باختلاف الجو يؤثر على حافر الحصان، والأفضل أن يتم التعامل مع بيطار واحد أو اثنين على الأكثر لتركيب الحذوة". والبيطار مهنة متعبة تحتاج للصبر والتحمل والدقة، ودقتها تنعكس سريعاً على مظهر الحصان أثناء الركوب أو السير، والأهم أن مهنة البيطار مازالت قائمة رغم الصعوبات والتحديات التي تواجهها اليوم.

يشكو عدد كبير من النساء
من الشعور بالتوتر والقلق في
كثير من الأحيان، وقد يستمر
هذا الحال لفترات طويلة.

فلم النساء أكثر عرضة للقلق
والتوتر؟ وما الذي تفعله
هذه الحالة في الجسم؟..

دراسة تجيب:



النساء أكثر عرضة للقلق والتوتر والآثار خطيرة على الصحة

هي الهرمونات التي يفرزها المبيض، وهي الهرمونات الرئيسية عند النساء. هذه الخلايا العصبية المشاركة في الحالات العاطفية السلبية والتوتر تكون أكثر تقبلاً لمستويات هرمون الإستروجين، وهذا هو السبب في أن النساء أكثر حساسية تجاهه. للوصول إلى استنتاجاتهم، واجه الباحثون ذكور وإناث الفئران بنفس أنواع الأحداث. وكانت النتيجة: طورت أنثى الفأر استجابة توتر تدوم طويلاً أكثر من الذكر.

أثر القلق والتوتر على الصحة كبير جداً
القلق والتوتر لهما تأثير على صحتنا، الأشخاص
المصابون بالتوتر المزمن أو القلق هم أكثر عرضة
للمعاناة من مشاكل القلب والأوعية الدموية بسبب
ارتفاع معدل ضربات القلب باستمرار وارتفاع ضغط
الدم والتعرض المفرط للكورتيزول (هرمون التوتر).
في الواقع، لا يفرق الجسم بين التهديد المميت الوشيك
(مثل هجوم من قبل مفترس) وعوامل الإجهاد
الحديثة (العمل، التفكير، النزاعات العائلية إلخ...).
بشكل ملموس، سواء طاردك أسد أو ذهبت إلى مقابلة
عمل، فإن التأثيرات على جسمك ستكون هي نفسها.
لذلك سينتج عن الإجهاد العديد من الآثار الجانبية
مثل اضطرابات ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم
ومشاكل الجهاز الهضمي والصداق واضطرابات النوم
أو تساقط الشعر. قد ترغيبين في الاطلاع على نصائح
لنوم عميق.

النساء يعانين من الضغط النفسي لفترة أطول
بعد حدث مشابه، سيكون لدى المرأة استجابة ضغط
أطول من الرجل وقالت ماري كارلين، أحد مؤلفي
الدراسة: "لقد عرفنا منذ فترة طويلة أن القلق
والاكتئاب أكثر شيوعاً لدى النساء منه لدى الرجال،
لكن لا توجد آلية بيولوجية لتفسير ذلك". لقد وجدنا
الآن آلية يمكنها على الأقل تفسير هذه الفروق بين
الجنسين في الفئران".
وفقاً للدراسة، فإن الخلايا العصبية المشاركة في
الإجهاد لها مستقبلات هرمون الإستروجين. هذه

الثعابين تشترك مع البشر بصفة اجتماعية

غالباً ما يتم الترويج لفكرة أن
الأفاعي سامة وخطيرة فقط، إلا
أن الأبحاث توصلت إلى نتيجة
جديدة مرتبطة بهذا النوع من
الزواحف مفادها أنها مخلوقات
"اجتماعية" تصبح "دافئة
وحيوية" بمجرد وجودها مع
غيرها من أبناء نوعها.
وبحسب دراسة من جامعة لوما
ليندا في كاليفورنيا فإن الثعابين
يشعر بالراحة لكونه قريباً من
نوعه، مثل البشر تماماً.
وبحسب الدراسة التي نشرتها
صحيفة "ديلي ميل"، كتسبب
الثعابين إحساساً بالرفاهية
عندما تتلوى مع ثعابين من
جنسها. مع ملاحظة انخفاض
بمعدل ضربات قلبها.

وقال مؤلف الدراسة ويليام
هايز: "الثعابين حريصون على
قطع رؤوس الأفاعي، لكن هذه
الحيوانات حساسة وقادرة على
الانفعالات".

وتؤكد الدراسة الشوكوك التي
أثارها البروفيسور هايز، عندما
يضع ثعباناً في دلو ويحمله بأمان
إلى البرية، عادة ما يكون هذا
المخلوق هانجا على طول الطريق.
لكنه قال إنه لاحظ أنه عندما
يكون هناك ثعبان أو أكثر في دلو،
فإن الثعابين تكون أكثر هدوءاً.

الحذاء المسطح بمقدمة مدلية نجم صيف 2023

يطل الحذاء المسطح بمقدمة
مدلية Pointy Flat في صيف
2023 يمنح المرأة إطلالة أنيقة
وأخف.
وأوضحت مجلة Elle أنه يطيل
السيقان بصرياً، ويمنح المرأة
إحساساً بالراحة أثناء المشي.
وأضافت المجلة أنه يبدو في غاية
الأناقة في الموديل Slingback،
الذي يحتوي على إبريزم الكاحل.
وأوصحت المجلة أنه يمكن
الحصول على إطلالة فخمة
تناسب الحفلات بارتدائه مع
فستان لامع، كما يمكن الحصول
على إطلالة تناسب العمل
بتسوية مع تنورة القلم الرصاص
وبلوزة أنيقة.
كما يمكن الحصول على إطلالة
كاجوال بارتداء الحذاء مع بنطال
جينز، لاسيما الموديلات، التي
يصل طولها إلى الكاحل، والتي
تسلط الضوء على الحذاء.

هرر الإثيوبية.. إرث تاريخي فريد وطابع إسلامي

تعد مدينة هرر الإثيوبية إحدى المدن التاريخية المهمة التي تقع شرقي
إثيوبيا. وتتمتع هذه المدينة بهوية عمرانية تميزها عن سائر مدن شرق
إفريقيا، حيث عرفت المدينة بطابعها الإسلامي والعربي، وتاريخ يمتد
إلى أكثر من 1000 عام، ويصفها الإثيوبيون بأنها منارة العلم.
كما تحتوي مدينة هرر على بوابات صممت لحمايتها من المعتدين من
البشر والحيوانات المفترسة قبل 500 عام.
هرر مدينة إثيوبية ذات طابع عربي، محاطة بخمسة أسوار بنيت بعناية
لتكون حصينة لتصبح جزءاً من حياة سكانها الذين توارثوها جيلاً بعد
جيل. وتقول حمديّة محمد عليو، وهي من سكان هرر القديمة، في حديثها
لسكاي نيوز عربية: "بنيت بوابات المدينة قبل 500 عام تقريبا وتمثل
أسماء مختلفة بعدد أركان الإسلام الخمسة، كما توجد أيضا بوابات أخرى
صغيرة يتم من خلالها تصريف المياه والسيول". بنيت أسوار المدينة
بعناية فائقة من الحجارة لتحمي المدينة من أي اعتداء.. فأصبحت هذه
الأسوار اليوم شاهدا على تاريخ وحضارة عريقين بطابع هويّة عربيين.
وأوضح عبد الناصر عبدالله وهو مسؤول بمكتب السياحة في إقليم هرر
قائلاً: تم بناء سور المدينة وبواباتها الخمسة في العام 1551 باستخدام
مواد محلية من الحجارة والأخشاب والطين، فهذه البوابات لم تقتصر
فقط على دخول وخروج الأشخاص، بل أيضا للحصول على رسوم البضائع
ولحماية المدينة، فالداخل إليها آنذاك كان يترك سلاحه خارجها إلى حين
الانتهاء من التسوق، كما تضم المدينة منازل لا يقل عمرها عن 900 عام
لذلك يطلق عليها اسم "متحف الحياة".

حمية الماء.. تخسيس سريع وقصير الأجل غالباً

قال بحث جديد من جامعة إلينوي إن "حمية الماء" تساعد على خفض الوزن
سريعاً، وكذلك خفض الكوليسترول وضغط الدم المرتفع، لكن يبدو أن آثارها
تختفي بعد فترة وجيزة من التوقف عن هذا "الرجيم".
وعند اتباع "حمية الماء"، لا يستهلك الفرد شيئاً تقريباً سوى
الماء لعدة أيام، فيقتصر استهلاك السعرات الحرارية على عدد
محدد في اليوم، وفق "نيوتشرن ريفيو".
وقالت كريستا فارادي أستاذة التغذية وعلم الحركة في
الجامعة ومشرفة على البحث: "لا يبدو أن هناك
أثار ضارة خطيرة لمن يصومون إلا عن الماء، أو
يتبعون نوعاً مشابهاً من حمية التخسيس، لكن
يبدو أنه نظام يتطلب الكثير من العمل، وتختفي
فوائده الأيضية سريعاً".

وأشارت ورقة فرادي البحثية إلى أن الذين اتبعوا حمية الماء لمدة 5 أيام فقدوا
حوالي 4% إلى 6% من وزنهم. والذين اتبعوها 7 إلى 10 أيام فقدوا ما بين
2% إلى 10%، والذين واصلوا لمدة 15 إلى 20 يوماً فقدوا 7% إلى 10%.
ووجد البحث أنه تم استعادة معظم الوزن المفقود خلال فترة بين 5 أيام و3
أشهر.



رادارات بريطانيا تلتقط سرباً من النمل الطائر

رصد مكتب الأرصاد الجوية البريطاني
على الرادارات، مجموعات وجوشاً من
النمل، تتساقط كالأمطار من السماء.
وعلى وسائل التواصل الاجتماعي،
انتشرت مشاهد من هذا الحدث،
وأطلق على ذلك اليوم اسم "يوم النمل
الطائر". تم التقاط صور سرب من
النمل الطائر يبلغ طوله ميلاً على رادار
الطقس على الساحل الجنوبي للمملكة
المتحدة، ومازالت الأرصاد تتوقع المزيد
في الأيام المقبلة. وقال سايمون بارتريد،
أحد الخبراء في مكتب الأرصاد الجوية،
إن النمل يتدفق بهذا الشكل كل عام
تقريباً ويتم رصده كذلك على الرادارات
في هذا الوقت من العام على مدى أسبوع
تقريباً. وفي الوقت الحالي من الصعب
تمييزه عن المطر، فالطر يطبل بكثرة
في هذا الوقت ويبدو شكل أسراب النمل
الطائرة مثل وابل من المطر. وتمتد
هذه الأسراب إلى مسافة عدة أميال في
العادة ولكن المسافة يوم الجمعة كانت
حوالي ميل واحد فقط. يحدث هذا
عموماً في الأجزاء الجنوبية من المملكة
المتحدة أكثر من غيرها.



منوعات الفكر

22

برعاية شما بنت محمد بن خالد آل نهيان

انطلاق البرنامج الصيفي «يا زين صيفنا 19» و«مخيم الأجيال 22»



جمعية محمد بن خالد آل نهيان لأجيال المستقبل تستضيف خلال برنامجها الصيفي وعبر مبادراتها الهادفة للدمج «مخيم همة لأصحاب الهمم»

مقدر من المؤسسات الحكومية والخاصة لتعزيز وإثراء البرنامج من خلال عدد من الورش التخصصية التي يتم تنفيذها من قبلهم. وفي إضافة مميزة لبرنامج العام شاركت كلية التقنية في تنفيذ برنامج متخصص للغة العربية واللغة الإنجليزية إلى جانب مشاركة مؤسسة إنجاز في توفير مواد علمية مميزة في الثقافة المالية. وكانت مكتبة أجيال المستقبل قد قدمت برنامجاً متخصصاً في ثقافة الاستدامة الزراعية بالتعاون مع هيئة أبو ظبي للرقابة الغذائية وبرنامج متخصص في رعاية الحيوانات بالتعاون مع جمعية البيطريين إلى جانب برامج المكتبة المتخصصة في تنمية ثقافة القراءة وبرنامج

مقدر من المؤسسات الحكومية والخاصة لتعزيز وإثراء البرنامج من خلال عدد من الورش التخصصية التي يتم تنفيذها من قبلهم. وفي إضافة مميزة لبرنامج العام شاركت كلية التقنية في تنفيذ برنامج متخصص للغة العربية واللغة الإنجليزية إلى جانب مشاركة مؤسسة إنجاز في توفير مواد علمية مميزة في الثقافة المالية. وكانت مكتبة أجيال المستقبل قد قدمت برنامجاً متخصصاً في ثقافة الاستدامة الزراعية بالتعاون مع هيئة أبو ظبي للرقابة الغذائية وبرنامج متخصص في رعاية الحيوانات بالتعاون مع جمعية البيطريين إلى جانب برامج المكتبة المتخصصة في تنمية ثقافة القراءة وبرنامج

•• العين - الفجر:

برعاية الشقيقة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان رئيس مجلس الإدارة أطلقت جمعية محمد بن خالد آل نهيان لأجيال المستقبل ممثلة في مكتبة أجيال المستقبل البرنامج الصيفي "يا زين صيفنا 19" و"مخيم الأجيال 22" بتوجيهاتها وذلك في المقر الجديد للمؤسسات بمنطقة المويجي.

يحفل البرنامج هذا العام بالعديد من الفعاليات والأنشطة الثقافية والتعليمية والترفيهية المميزة والتي تم إعدادها بعناية فائقة لتتنوع مع متطلبات واحتياجات الأطفال والناشئة، وكانت مكتبة أجيال المستقبل قد تعاونت مع عدد



ضمن مجالس شؤون المواطنين والمجتمع في ديوان الرئاسة

محاضرة في مجلس سالم بن لوتيه بعنوان «حافظ على أموالك»



استعرض المحاضر أنواع السلوكيات الاستهلاكية وكيفية الالتزام بالميزانية والتثقيف المجتمعي وعدم ارتكاب أخطاء مالية تؤدي إلى أمور غير متوقعة. وشرح المحاضر أهمية تنظيم الضرد والاسرة للميزانية، وطالب بضغط النفقات وتجنب الإنفاق العشوائي وتنظيم المشتريات وحسن استخدام البطاقات البنكية وبالتالي عدم الاندفاع إلى التسوق من دون تفكير أو تدبير. واعتبر المحاضر أن الإنسان يمكنه أن يتفادى المضاريف الزائدة إذا أفق عن بعض العادات السيئة واتبع أسلوباً اقتصادياً جديداً.

وتخلل المحاضرة مشاركة وتفاعلاً من قبل الحضور وأسئلة حول الموضوع.

•• العين - الفجر:

نظم مصرف الإمارات المركزي بالتعاون مع مجالس أبو ظبي بمكتب شؤون المواطنين والمجتمع في ديوان الرئاسة، محاضرة توعوية بعنوان "حافظ على أموالك" قدمها عبد الهادي محمد بشير في مجلس سالم محمد بن لوتيه العامري بمنطقة رملة زاخر العين بحضور جمع من الشباب والأهالي.

بداية تحدث مدير المجلس سالم بن لوتيه فأثنى على الجهود التوعوية التي يقوم بها مصرف الإمارات المركزي حول الوعي المالي والنقدي وتوجيه الجمهور على ضرورة تلاشي المخاطر.

وفق تصنيف التاييز للتعليم العالي للجامعات العالمية الناشئة 2023

جامعة أبو ظبي في المرتبة الـ 58 ضمن قائمة أفضل الجامعات على مستوى العالم

• صنفت جامعة أبو ظبي في المركز الرابع كأفضل جامعة في دولة الإمارات والسادس على مستوى المنطقة من بين 167 جامعة من نحو 15 دولة

العلمي والمناهج وغيرها، ووضعت هذه التصنيفات الجامعة ضمن أفضل ثلاث جامعات على مستوى دولة الإمارات العربية المتحدة، وتبوأت المرتبة الأولى محلياً في مجال التدريس والثانية إقليمياً، وحلت في المركز الـ 14 عالمياً بأعلى نسبة في أعداد طلبتها الدوليين. وتشتهر جامعة أبو ظبي ببرامجها ومناهجها المتطورة والمعتمدة دولياً، ويتمتع خريجوها بفرص توظيف عالية مع تصدريهم مؤشر توظيف الخريجين في دولة الإمارات وفقاً لتصنيفات "التاييز للتعليم العالي"، بينما تحتل الجامعة المرتبة الثانية في الدولة والعاشرة عالمياً من حيث النظرة الدولية.

كذلك صنفت جامعة أبو ظبي أخيراً

الجامعة البارزة في التعليم والبحث العلمي والأوساط الأكاديمية. وقد حققت جامعة أبو ظبي خلال السنوات القليلة الماضية تطوراً كبيراً عبر مختلف برامجها وتخصصاتها، وأظهرت أداءً رفيع المستوى في مجال التدريس وتقنياته، كان كفيلاً بحصولها على المرتبة الأولى على مستوى الدولة والثانية في المنطقة، بالإضافة إلى حصدها المركز الثاني للاقتباسات من الأبحاث العلمية للجامعة وكذلك مؤشر النظرة الدولية على مستوى دولة الإمارات العربية المتحدة.

وبهذه المناسبة، قال البروفيسور غسان عواد، مدير جامعة أبو ظبي: "نعز هذا الانجاز الجديد الذي حققته جامعة أبو ظبي عن جدارة في" تصنيف التاييز

تواصل جامعة أبو ظبي مسيرة التألق والنجاح مسجلة إنجازاً جديداً يضاف إلى سجلها الحافل بالإنجازات الدولية، حيث حصلت على المرتبة 58 (من بين 963 جامعة في 78 دولة حول العالم) ضمن قائمة أفضل الجامعات الناشئة على مستوى العالم لعام 2023 وفقاً لتصنيف التاييز للتعليم العالي للجامعات العالمية الحديثة"، وذلك في أول مشاركة لها في هذه الفئة. كما تبوّأت الجامعة المركز الرابع كأفضل مؤسسة أكاديمية على مستوى دولة الإمارات من بين 10 جامعات والسادسة على مستوى المنطقة من بين 167 جامعة من 15 دولة، في إنجاز آخر يُعجّب جهود

•• أبو ظبي - الفجر:

تواصل جامعة أبو ظبي مسيرة التألق والنجاح مسجلة إنجازاً جديداً يضاف إلى سجلها الحافل بالإنجازات الدولية، حيث حصلت على المرتبة 58 (من بين 963 جامعة في 78 دولة حول العالم) ضمن قائمة أفضل الجامعات الناشئة على مستوى العالم لعام 2023 وفقاً لتصنيف التاييز للتعليم العالي للجامعات العالمية الحديثة"، وذلك في أول مشاركة لها في هذه الفئة. كما تبوّأت الجامعة المركز الرابع كأفضل مؤسسة أكاديمية على مستوى دولة الإمارات من بين 10 جامعات والسادسة على مستوى المنطقة من بين 167 جامعة من 15 دولة، في إنجاز آخر يُعجّب جهود



عباقرة التطوعي ينظم مبادرة «سقى الخير» لتعزيز التراحم المجتمعي

من خلال تقديم المياه الباردة للعمال في فصل الصيف، تقديرًا لجهودهم في شتى أنواع الأعمال التي يضطلعون بها، ونشر الوعي الصحي بضرورة شرب كميات كافية من الماء. بجانب ذلك تستهدف المبادرة "سقى الطيور" والكائنات الحية، لوقايتها من الحرارة، وتوفير مصادر الشرب لها، لحماية التنوع البيئي، بالتزامن مع ارتفاع درجات الحرارة والرطوبة خلال فصل الصيف.

من خلال تقديم المياه الباردة للعمال في فصل الصيف، تقديرًا لجهودهم في شتى أنواع الأعمال التي يضطلعون بها، ونشر الوعي الصحي بضرورة شرب كميات كافية من الماء. بجانب ذلك تستهدف المبادرة "سقى الطيور" والكائنات الحية، لوقايتها من الحرارة، وتوفير مصادر الشرب لها، لحماية التنوع البيئي، بالتزامن مع ارتفاع درجات الحرارة والرطوبة خلال فصل الصيف.

من خلال تقديم المياه الباردة للعمال في فصل الصيف، تقديرًا لجهودهم في شتى أنواع الأعمال التي يضطلعون بها، ونشر الوعي الصحي بضرورة شرب كميات كافية من الماء. بجانب ذلك تستهدف المبادرة "سقى الطيور" والكائنات الحية، لوقايتها من الحرارة، وتوفير مصادر الشرب لها، لحماية التنوع البيئي، بالتزامن مع ارتفاع درجات الحرارة والرطوبة خلال فصل الصيف.

من خلال تقديم المياه الباردة للعمال في فصل الصيف، تقديرًا لجهودهم في شتى أنواع الأعمال التي يضطلعون بها، ونشر الوعي الصحي بضرورة شرب كميات كافية من الماء. بجانب ذلك تستهدف المبادرة "سقى الطيور" والكائنات الحية، لوقايتها من الحرارة، وتوفير مصادر الشرب لها، لحماية التنوع البيئي، بالتزامن مع ارتفاع درجات الحرارة والرطوبة خلال فصل الصيف.

•• دبي - الفجر:

نظم فريق "عباقرة التطوعي" بالتعاون مع بلدية دبي، ومبادرة الروح الإيجابية بشرطة دبي مبادرة "سقى الخير"، برعاية الشيخ الدكتور سالم بن ركاض العامري، من فكرة شاهين إسحاق حسين، وذلك للارتقاء بمنظومة العمل الإنساني. تهدف المبادرة لتعزيز قيم العمل التطوعي، وتحقيق التكافل والتراحم المجتمعي،

منوعات الفكر

23

توصلت دراسة إلى أن تدخين السجائر يمكن أن يتسبب في إصابة الشخص بتدهور معرفي في العقد الرابع من عمره. ووجدت دراسة أجريت على ١٨ ١٣٦٠ مشاركا فوق سن الـ ٤٥ من قبل فريق في جامعة ولاية أوهايو (OSU)، أن ١٠٪ من المدخنين بدأوا في منتصف العمر أو أكبر يعانون من فقدان الذاكرة والارتباك. وبشكل عام، كان المدخنون أكثر بمرتين عرضة للإصابة بمشاكل في الدماغ مقارنة بأقرانهم.



الإقلاع عنها يمكن أن يزيل بعض الضرر

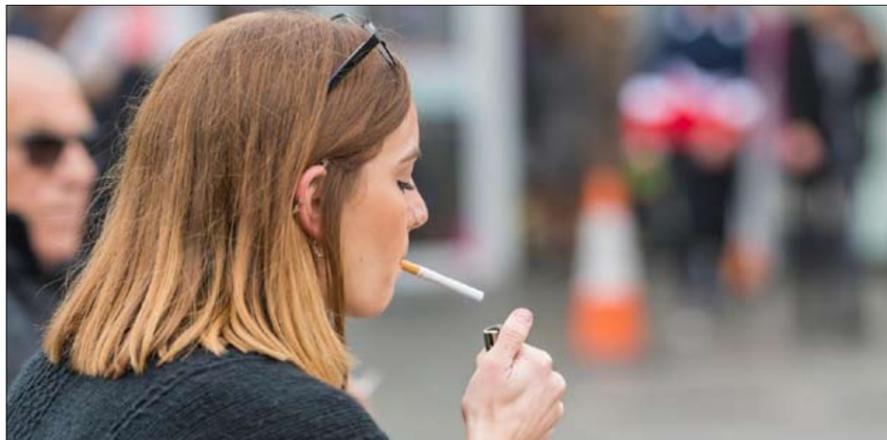
تدخين السجائر يمكن أن يسبب التدهور المعرفي



59-45، ما يشير إلى أن الإقلاع عن التدخين في تلك المرحلة من الحياة قد يكون مفيدا للصحة الإدراكية. وأخذت الدراسة فقط أمثلة عن المشكلات الإدراكية وتم الإبلاغ عنها ذاتيا، ولم تجمع أي بيانات عن التشخيص السريري لمرض الزهايمر أو الخرف. وغالبا ما تبدأ في الظهور علامات عن الحالة المدمرة قبل عقود من أن يصبح المريض في وضع يسمح له بتلقي التشخيص، ومن النادر أن يخبر الطبيب شخصا في منتصف العمر بأنه مصاب بهذه الحالة.

متشابهة بين المشاركين في الاستطلاع ممن هم في الخمسينيات من العمر. وتضاءلت الاختلافات في التدهور المعرفي بين المدخنين وغير المدخنين إلى حد كبير مع تقدم العمر، على الرغم من أن العديد من الأشخاص في تلك المرحلة يصابون بأمراض مثل الزهايمر والخرف لأسباب متنوعة. وقال الدكتور جري وينغ، كبير معدي الدراسة وأستاذ علم الأوبئة في جامعة ولاية أوهايو: "كان الارتباط الذي رأيناه أكثر أهمية في الفئة العمرية

المعري من الرجال. ولطالما ارتبط التدخين بزيادة خطر الإصابة بحالات تدهور معرفي مثل مرض الزهايمر، لكن أعراض هذه المشكلات لدى أشخاص هم في منتصف العمر نادرة الظهور. وبالنسبة لأبحاثهم المنشورة في مجلة مرض الزهايمر، قام الباحثون بمسح عينة من حوالي 140000 شخص حول عادات التدخين لديهم، وما إذا كانوا يشعرون أنهم عانوا من فقدان الذاكرة خلال تلك الفترة. ووجدوا أن ثمانية بالمائة من الأشخاص الذين



وقف تناول الزبيب الأزرق ينقذ امرأة من نقص الحديد «الحاد»

تتجم معظم حالات نقص الحديد عن عدم كفاية تناول الحديد، ولكن يمكن أن يلعب النزيف الداخلي وانتباذ بطانة الرحم والوراثة دورا أيضا.

Society، إلى أنه عند زيادة التانين الغذائي، لا ينبغي نظريا امتصاص الحديد الزائد. وخلص معدو تقرير الحالة إلى "على حد علمنا، هذه هي الحالة السريرية الأولى التي تشير إلى أن الزبيب يقلل من امتصاص الحديد من الأطعمة. وعلى الرغم من أن ملاحظتنا تتضمن سببا نادرا لفقر الدم الناجم عن نقص الحديد، إلا أن البوليفينول الطبيعي النشط بيولوجيا قد يقدم علاجا غذائيا مساعدا في المرضى الذين يعانون من داء ترسب الأصبغة الدموية الوراثي، والذين يعانون من زيادة الحديد بسبب معدل امتصاص الحديد المعوي المتسارع".

ومن المعروف أن أحد هذه المركبات، وهو التانين، يرتبط ببعض المعادن مثل الحديد ويتداخل مع امتصاصها. وتشمل الأطعمة الأخرى المحتوية على التانين ما يلي: - بذور البقوليات. - عصير التفاح. - كاكو. - بازلاء. - قهوة. - شاي. - مكسرات. وأشارت الأبحاث المبكرة المنشورة في Beta Biological

عن نمط طعامها، سردت كمية يومية من 100 إلى 150 غراما من الزبيب لأكثر من عامين. وكانت تشتهي الزبيب الحلو لأنها كانت تقوم بتدريبات التحمل المنتظمة. وبعد التوقف عن تناول الزبيب لمدة أسبوع، أظهر اختبار امتصاص الحديد الضمني باستخدام 225 ملغ من (الحديد) عدم وجود أي شذوذ. وبعد ثلاثة أسابيع من التوقف عن تناول الزبيب، شفيت المريضة تماما دون الحاجة إلى مكملات الحديد. وسلط تقريرها الضوء على أن منتجات العنب مثل الزبيب تحتوي على تركيزات عالية من مركبات فينولية طبيعية معينة.

نقص الحديد. وقبل عام من زيارتها، عولجت بالحديد الضموي (100 مل/يوم) بسبب فقر الدم الناجم عن نقص الحديد مع مستويات الهيموجلوبين التي تبلغ 7.0 غم/ديسيلتر. ومع ذلك، فشلت الأعراض في الشفاء وأدت إلى زيارة لاحقة مع ظهور علامات أكثر وضوحا لفقر الدم. وكتب أطباؤها: "عند الإحالة، أبلغت عن التعب والصداع وحرق اللسان وعدم تحمل الرياضة، بدت وكأنها في حالة تغذوية طبيعية، وكانت بشرتها شاحبة، وكشف فحص تجويف الفم عن التهاب اللسان الضموري. وكان معدل النبض وضغط الدم طبيعيين. وعندما سُئلت مريضتنا

وكقاعدة عامة، يجب التأكيد على الفواكه والمكسرات التي تحتوي على مادة non-haeme (مركبات الحديد المكتونة في الجزء غير البروتيني من الهيموجلوبين) في النظام الغذائي. ومع ذلك، تم ربط بعض الأطعمة النباتية بتطور نقص الحديد الحاد. وتمكنت إحدى النساء من كبح النقص عن طريق الاستغناء عن الزبيب الأزرق. ونشرت المجلة الأمريكية للطب تقريرا عن حالة سيدة تبلغ من العمر 44 عاما تدهورت صحتها على الرغم من المحاولات المتعددة لتصحيح نقص الحديد لديها بالمكملات. وقال الباحثون إن المريضة أُحيلت إلى العيادة بسبب أعراض





منوعات الفكر

26

حضور مميز للمرأة الإماراتية في موسم طانطان بالمغرب

استقطبت معروضات الركن التراثية زوار موسم طانطان لا سيما النساء للاطلاع على لباس المرأة التراثي في الإمارات. وتعد المشاركة فرصة للتعريف بجهود الإمارات في تسجيل عناصر التراث المعنوي وانسجام القيم والتقاليد والعادات وفي مقدمتها التراث الصحراوي المشترك بهدف ربطها بواقع حاضرنا المعاصر والحفاظ عليها للأجيال القادمة، وذلك في خلال جناح تشرف عليه لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية في أبوظبي بالتعاون مع عدد من المؤسسات الوطنية المعنية بالتراث.

وتتضمن مشاركة الاتحاد النسائي ركنًا خاصًا حول زينة المرأة الإماراتية وعروضًا حية لعدد من الحرف التقليدية مثل "الغزل" و"السدو". ويعرف الركن بأنواع أخرى مثل "البرقع" وصناعة "التلي" وغيرها من أنواع الحرف اليدوية التقليدية الإماراتية. ويقدم الركن كذلك عددًا من المعروضات وأمثلة من التراث الإماراتي الأصيل بشأن كل ما يتعلق بزينة المرأة الإماراتية ولباسها وحليها وطرق تزيين العروس والحناء وغيرها.

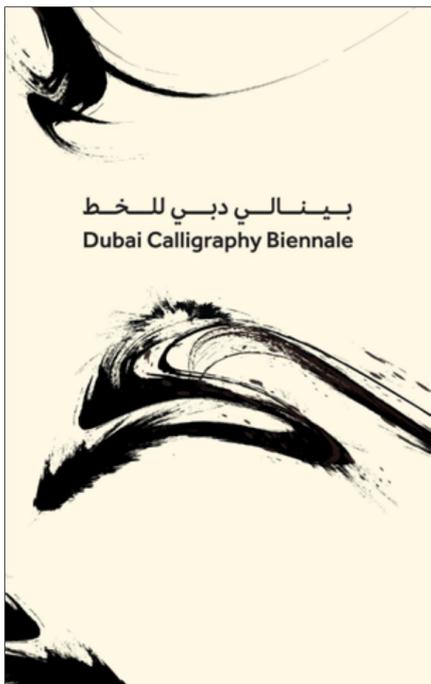
تشارك المرأة الإماراتية في الدورة الـ 16 من موسم طانطان الثقافي والتراثي بالملكة المغربية الذي تصنّفه منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة "اليونسكو" ضمن روائع التراث الثقافي غير المادي للبشرية ويحتفي بالثقافة البدوية وفراستها أهلها عن طريق صون مختلف أبعاد الحياة اليومية كوسيلة للتنمية المستدامة. ويقدم الاتحاد النسائي العام عددًا من الأنشطة والعروض التراثية ضمن مشاركته في جناح دولة الإمارات بساحة السلم والتسامح في مدينة طانطان جنوب

غرب المغرب. وتضمن مشاركة الاتحاد النسائي ركنًا خاصًا حول زينة المرأة الإماراتية وعروضًا حية لعدد من الحرف التقليدية مثل "الغزل" و"السدو". ويعرف الركن بأنواع أخرى مثل "البرقع" وصناعة "التلي" وغيرها من أنواع الحرف اليدوية التقليدية الإماراتية. ويقدم الركن كذلك عددًا من المعروضات وأمثلة من التراث الإماراتي الأصيل بشأن كل ما يتعلق بزينة المرأة الإماراتية ولباسها وحليها وطرق تزيين العروس والحناء وغيرها.



تنظمه «دبي للثقافة» على مدار أكتوبر المقبل بمشاركة 200 فنان محلي وعالمي

«بينالي دبي للخط» يحظى بدعم شركاء الثقافة والإبداع



بينالي دبي للخط
Dubai Calligraphy Biennale

سيعرض «البينائي» أيضاً تشكيلة أعمال إبداعية نوعية تبرز جماليات تصميم المجوهرات والمنتجات، والفن العام والمجسمات والمنسوجات، وكذلك مجموعة متنوعة من العروض الفنية والفئات الأخرى التي تبين دقة فنون الخط، وسيشهد البينائي أيضاً إطلاق مجموعة قطع فنية مستلهمة من الخط في الأماكن العامة بدي، وعقد تشكيلة من ورش العمل الفنية والتعليمية تحت إشراف عدد من الفنانين والخطاطين المعروفين عالمياً، ترافقها سلسلة من الأنشطة الفنية وورش العمل المختلطة التي تساهم في اكتشاف المواهب الجديدة في هذا المجال. يذكر أن «دبي للثقافة» تسعى من خلال «بينالي دبي للخط» إلى دعم المشهد الإبداعي في الإمارة، حيث يأتي البينائي احتفاءً بما حققه «معرض دبي الدولي للخط العربي» من نجاحات لافتة على مدار 10 دورات، ويهدف إلى إبراز أهمية فن الخط باعتباره أداة تعبيرية وجمالية تجسد الإبداع.

الفاعلة في المشهد الثقافي المحلي، وهي: حي دبي للتصميم، وندوة الثقافة والعلوم، ومركز جمعة الماجد، والوجهة الثقافية قانوندي، وخولة آرت غاليري، وغاليري فيريتي للفن المعاصر، وإيبي غاليري، وبدو - BEDU، بالإضافة إلى متحف الاتحاد، ومتحف الشندغة، ومركز الجليبة لثقافة الطفل ومكتبة الصفا للفنون والتصميم، وتمثل جميعها مواقع رئيسية لاستضافة عروض البينائي المتنوعة، ويأتي ذلك بهدف تمكين كافة أفراد المجتمع من الاستمتاع بفن الخط. ويضفي «بينالي دبي للخط» في نسخته الافتتاحية على فن الخط العربي ومن ثقافات أخرى مختلفة، حيث ستعكس الأعمال المشاركة حيوية الخطوط التقليدية والمعاصرة المكتوبة بـ 5 لغات مختلفة من بينها اللغة العربية، لإبراز تنوعها وجمالياتها الفنية، إلى جانب ما يتميز به الخط الطباعي، والفن الرقمي، والزخرفة، كما

من 200 فنان وخطاط محلي وعالمي، بهدف تعزيز الحوار الثقافي الإبداعي في دبي، وسيقام البينائي في أكثر من 15 موقعا تراثيا وثقافيا موزعة في مختلف أنحاء الإمارة.

وتضم قائمة الشركاء نخبة من المؤسسات الثقافية

•• دبي-الفسج:

كشفت هيئة الثقافة والفنون في دبي «دبي للثقافة» عن قائمة الشركاء الداعمين لـ «بينالي دبي للخط» الذي سينطلق مطلع أكتوبر المقبل، بمشاركة أكثر



افتتاح الدورة الصيفية لجمعية التراث العمراني



افتتحت الدورة الصيفية التي تنظمها جمعية التراث العمراني في الدولة بالتعاون مع هيئة دبي للثقافة والفنون، وذلك في حي الفهيدي التاريخي، مواكبة لفعاليات عام الاستدامة. افتتح المهندس رشاد محمد بوخس، رئيس جمعية التراث العمراني في الدولة الدورة بحضور المهندس أحمد محمود آل حرم نائب رئيس الجمعية، وعدد من موظفي هيئة دبي للثقافة والفنون والطلبة المشاركين في الدورة، منوها بأهمية عقد مثل هذه الدورات التدريبية لاستغلال وقت الشباب فيما ينفعهم. وقدم المهندس رشاد بوخس محاضرة عن التراث العمراني في الإمارات، وأهمية الحفاظ على التراث، وتطرق إلى عرض أهم المواقع الأثرية والتاريخية في إمارات الدولة والتي تبلغ حوالي 4200 موقعا، وذكر أنواع المباني التاريخية من دفاعية وسكنية وتعليمية وتجارية، كما تم التطرق إلى مواد البناء التقليدية وأجزاء المبنى القديم، وأهم المتاحف التراثية في الدولة، والتعريف بجمعية التراث العمراني وأهدافها ونشاطاتها. ومن ثم قام المشاركون بجولة ميدانية في حي الفهيدي التاريخي وزيارة متحف العملات وسور دبي القديم ومتحف البيت الإماراتي اطلعوا فيها على أهم عناصر البيت التقليدي حيث المجلس والحوش وغرفة العروس. وفي نهاية برنامج اليوم الأول تم عقد مسابقة تراثية بين المجموعات المشاركة، في جو من المرح والثقافة والتراث. ويستمر البرنامج التدريبي في يومه الثاني بزيارة مكتبة محمد بن راشد آل مكتوم يطلع فيها المشاركون على أقسام المكتبة وخدماته، وتقديم محاضرة بعنوان «كيف تخطط لمستقبلك» لتأهيل الطلبة لكيفية التخطيط لمستقبلهم المهني بأسلوب تقني حديث.



تراث أبوظبي البحري يستقطب زوار موسم طانطان بالمغرب



يستقطب تراث أبوظبي البحري في جناح دولة الإمارات بموسم طانطان بالملكة المغربية، أعداداً كبيرة من الزوار للتعرف على كنوز التراث البحري الإماراتي والحياة البحرية التي تعد جزءاً أصيلاً من التراث الإماراتي والخليجي. ويروي خبراء التراث البحري محمد صابر المزروعى «و«ثبور محمد كداس الرميثي»، للزوار حكايات من التاريخ البحري الإماراتي وما يحمله من عادات وتقاليد تنغني بتراث الآباء والأجداد، وما يرتبط به من أدوات وصناعات متنوعة.



ويسلط الركن البحري الضوء على صناعة السفن التراثية التي ارتبطت بصيد الأسماك والغوص لاستخراج اللؤلؤ والتجارة والنقل وغيرها. ويقدم خبراء التراث شرح حول العديد من المهن والصناعات المرتبطة بالبحر ومن أبرزها صناعة القراير، والفسطام، والليخ، وخلق المحار لاستخراج اللؤلؤ، وصناعة الليخ والدين والشوش، والطراقة، وأدوات الغوص وغيرها.

منوعات

الفكر

27

بعد مشاركتها في مسلسل (وأخيراً)، أطلت الإعلامية رولا بحسون في كليب زياد برجى الجديد (أنا مين)، كما أنها تشارك في الوقت نفسه بتصوير مسلسل تركي معرب، إلى جانب عملها الأساسي كـ (كابتن) طيران وبراعتها في قيادة الدراجة النارية. بحسون التي لفتت الأنظار إليها في عملها مع زياد برجى تحدثت عن نظرتها إلى التمثيل والشروط التي لا يمكن أن تتخلى عنها في أي عمل تشارك فيه.

لا أشارك في أي مسلسل مجرد التمثيل

رولا بحسون: أنا دقيقة جداً في اختياراتي وحريصة في خطواتي الفنية

غيري حالياً في المجال، وبعض الصبايا تجرآن أخيراً ودخلن المجال. أنا أعمل حالياً في التمثيل، وربما لا تأتيني مستقبلاً عروض مناسبة، ويبقى الطيران عملاً أساسياً في حياتي. كما أنني أدرس في الجامعة اللبنانية الدولية ودرست أيضاً في الجامعة الإسلامية.

مستقبلاً. أي نوع من البرامج ستقدمين؟ - البرامج السياسية الاجتماعية، أي برامج تتناول ما وراء السياسية. كنت أول امرأة في لبنان تعمل كابتن طيران هل هذا يُعد إضافة بالنسبة لك؟ - طبعاً. وأنا أعمل مع شركة طيران خاصة ولا يوجد

وحريصة في خطواتي الفنية. والمسلسل الذي أشارك فيه حالياً يتم تصويره في تركيا وهو من إنتاج (أم بي سي). أنا لا أشارك في أي مسلسل مجرد التمثيل، بل أعرف جيداً كيف وأين أواجه مع أي شركة إنتاج، والشركات التي أتعامل معها موثوقة ومحترفة ومحترمة ومعروفة. ولا يمكن إلا القبول بأي عرض يأتي من شركة (الصباح) و(أم بي سي) و(شاهد)، ولكنني كممثلة أضع حدوداً وأرفض الأدوار الجريئة أو المشاهد التي يكون فيها قبلة وهم يحترمون قرارتي كما قرارات كل الممثلين الذين يشاركون في أعمالهم.

• كيف تتحدثين عن أجواء التعاون مع زياد برجى في كليب (أنا مين)؟ - زياد دقيق جداً في العمل وهو لا يمكن ان يقدم عملاً دون المستوى، عمداً عن أنه زوج وأب لولدين. وعندما تشاهد ابنته العمل يجب أن تشعر بالفخر بوالدها، ومن هنا هو لا يقبل بأي شيء يمكن أن يخدش الحياء، ويفكر مثلي من هذه الناحية، وأفلامه ومسلسلاته خفيفة ومحترمة ولا توجد فيها جرأة أو ابتذال. خلال التصوير كنا سعيدين جداً بالجو المشمس وتمنينا لو استمر التصوير لأيام إضافية كي نستمتع أكثر بأجواء المرح التي كانت تخيم على التصوير. زياد شخص متواضع جداً ويحب الناس ولا يمكن أن يتنازل لقمعة إلا بمشاركة كل فريق العمل، وهو يضحك مع كل الناس ويجلس مع الجميع ويسايرهم، ولا يمكن إلا أن نحب العمل معه وهو كان أول من منأني بعد طرح الكليب مع أنه الشخص الأساسي فيه. • وكيف تم اختيارك للمشاركة في الفيديو كليب؟ - أحببت أن أشارك زياد برجى من خلال عمل مميز. وظهرت معه في الفيديو كليب كفتاة عادية وليس كعارضة. وأنا كنت قد صرحت في إحدى المقابلات أنني أتمنى مشاركة الفنان زياد برجى في إحدى أغنياته الصورة عندما سلئت من هو الفنان الذي تحبين أن تشاركيه في فيديو كليب، وذلك خلال استضافتي ككابتين طائرة. وعندما طرحت فكرة مشاركتي في هذا العمل وافقت لأنني أثق به وبطريقته في العمل كثيراً وبالصورة التي يطل عبها. • التمثيل جذب الكثير من الإعلاميات حتى أنهن تخلين عن العمل الإعلامي من أجله وأنت تتنقلين اليوم بين عمل تمثيلي وآخر؟ - بدايتي في التمثيل كانت مع شركة الصباح ومن ثم مع (أم بي سي). وأنا دقيقة جداً في اختياراتي



بعد إعادة تقديم أعماله بلغات مختلفة

موسيقى حميد الشاعري حول العالم

2، والغريب أنها ليست المطربة الرومانية الأولى التي تسطو على هذا اللحن، إذ قدمها من قبل فرقة AZUR الرومانية أيضاً عام 1996. بعد طرح النسخة الأصلية منها عام 1990 في مصر والوطن العربي، لتعيد إنتاجها مره أخرى هذا العام المطربة الرومانية delia.

لم تكن أغنية "خد قلبي" هي الوحيدة التي تم السطو عليها من أعمال حميد الشاعري، وهو ما ظهر خلال الساعات القليلة الماضية، عندما تداول رواد السوشيال ميديا ومحببي حميد الشاعري، عدد من الأغاني الأخرى التي تم السطو على ألتانها بعدة دول في الغرب، دون مراعاة حقوق الملكية، وهو ما جعل الكثيرين يتساءلون عن موقف جمعية المؤلفين والمؤلفين من هذه الأعمال التي يعاد استغلالها دون الرجوع لأصحابها.

ومن أبرز الأعمال التي قدمها الكابو حميد الشاعري، وتم إعادة استخدام ألتانها في دول أخرى، ومن أبرز الأغاني "قمرى"، "لا تبيع ولا تشتري"، "أنا مهما كبرت"، "الله عليك يا سيدي"، "الليالي"، وعدد آخر من الأغاني التي تم إعادة إنتاجها في أوروبا وأمريكا وبعض الدول الغربية، لمطربين من المشاهير هناك، بعضهم ذكر اسم حميد الشاعري فعلياً وآخرون لم يذكره، ومن أهمها أغانيه مع الهضبة عمرو دياب "عودوني" و"نور العين".

حالة جدل واسعة أثارها طرح أغنية للمطربة الرومانية delia، بنفس ألتان أغنية (خد قلبي) والتي تخلت 12 مليون مشاهدة على اليوتيوب، وانتشرت بشكل كبير على منصات الأغاني والتيك توك، أغنية "خد قلبي" التي أصدرها الموسيقار حميد الشاعري عام 1990 ضمن أغاني ألبوم "لقاء النجوم



الفكر

طبيب يكشف طرق علاج التهاب الجيوب الأنفية



يحق للطبيب استخدام المضادات الحيوية في العلاج، بعد ذلك خلال أسبوع 50 بالمئة من الحالات تشفى، وبعد أسبوعين 80 بالمئة من الحالات. ويشخص الطبيب إصابة المريض بالتهاب الجيوب الأنفية المزمن عندما يعاني من انسداد الأنف مدة ثلاثة أشهر. ويقول: يقسم التهاب الجيوب الأنفية المزمن إلى عدة أنواع، فإذا كان السبب عدوى جرثومية أو فيروسية فالمسألة سهلة. لأن غالبية حالات التهاب الجيوب الأنفية المزمن المصحوب بوجود سليلية (بوليب) في الأنف، هي في الواقع ذات طبيعة حساسية.

ويضيف، ولكن التهاب الجيوب الأنفية الحاد هو عدوى فيروسية، ولا يمكن علاجه باستخدام المضادات الحيوية. ويقول: "90 بالمئة من حالات التهاب الجيوب الأنفية فيروسية، أي لا فائدة من استخدام المضادات الحيوية في علاجها. لذلك إذا كان الشخص يعاني من الأعراض التالية: حمى خفيفة، احتقان في الأنف، إفرازات مخاطية وصداخ وفقدان لحاسة الشم، فيمكن علاجه من دون استخدام مضادات حيوية خلال فترة أسبوع باستخدام قطرات أنفية مضادة للالتهابات، وبعد سبعة أيام إما تتحسن حالته أو تسوء أكثر، أو لا تتغير. فإذا تحسنت حالته، يكون قد شفى. ولكن إذا ساعات فيجب استخدام المضادات الحيوية والتدخل الجراحي. وإذا لم تتغير فيجب عليه الاستمرار باستخدام القطرات 10 أيام أخرى". وهذا يعني أنه فقط بعد مضي 17 يوما

تحدث الدكتور ألكسندر مياستيكوف، عن كيفية علاج التهاب الجيوب الأنفية، مشيرا إلى أن علاج التهاب الجيوب الأنفية الفيحي مختلف. ويشير مياستيكوف في برنامج تلفزيوني، ردا على سؤال حول عدم فائدة المضادات الحيوية وكذلك التدخل الجراحي في علاج التهاب الجيوب الأنفية، إلى أنه يجب التعامل مع التهاب الجيوب الأنفية الفيحي بصورة مختلفة عن المعتاد. ويقول: "إذا كان الشخص يعاني من ارتفاع درجة الحرارة ومن الإفرازات الفيحية وتضخم العقد الليمفاوية، مصحوبة بصداخ، فهذا خطر كبير ويهدد بحصول مضاعفات. لذلك يجب في هذه الحالة استخدام المضادات الحيوية والتدخل الجراحي (عمل ثقب وتنظيف الجيوب الأنفية المتهبة من القيح) وهذه هي الطرق التقليدية في علاج التهاب الجيوب الأنفية".

السمنة ومرض الزهايمر قد يؤديان إلى إضعاف خلايا الدماغ

اكتشف علماء الفسيولوجيا العصبية الكنديون أن مرض الزهايمر والسمنة المفرطة يسببان تغييرات سلبية في عمل الخلايا العصبية في مناطق معينة من القشرة الدماغية.

مما يساهم في موت هذه الخلايا وتطور الخرف. وتم نشر الدراسة بهذا الشأن في مجلة Journal of Alzheimer's Disease.

قال الباحث في جامعة "ماكجيل" في مونتريال الكندية فيليب موريس: "أصبحت بحثنا حجة قوية لصالح النظريات التي تربط التطور المتسارع لمرض الزهايمر بالسمنة وتأثير الوزن الزائد على سمك القشرة الدماغية. وإننا نفترض أن التخلص من السمنة قبل الشيخوخة سيسمح بالحد من مخاطر الإصابة بالخرف والأمراض التنكسية العصبية.

كما قال موريس وزملاؤه، فإن علماء الأعصاب لاحظوا منذ فترة طويلة أن زيادة الوزن في منتصف العمر يزيد من خطر الإصابة بمرض الزهايمر أو أشكال أخرى من الخرف. بينما لم يعرف العلماء سبب ذلك بالضبط، لكنهم افترضوا أن السمنة تعطل عمل الأوعية الدموية الصغيرة في الدماغ، وتساهم أيضا في تطور الالتهابات.

واستوضح علماء الأعصاب أن كلا من الوزن الزائد ومرض الزهايمر لهما تأثير مماثل على المادة الرمادية لنصفي الكرة الدماغيين. وتوصل العلماء إلى هذا الاستنتاج في إطار الارصاد طويلة المدى لحالة الجهاز العصبي لنحو 1.3 ألف متطوع، حيث راقب الباحثون صحتهم باستمرار منذ عام 2003 حتى الوقت الحاضر.

وتضمن هذا المشروع كلا من مرضى الزهايمر والأشخاص الأصحاء الذين لا يعانون من الخرف وغيره من الإعاقات الإدراكية. وبين بين هؤلاء، العديد من المتطوعين الذين يعانون من زيادة الوزن، والذين تمت دراسة حالة دماغهم بانتظام باستخدام التصوير المقطعي.

واتضح، أن كلا المرضين أثرا بالمثل على مناطق معينة من القشرة الدماغية وقاما بتسريع عملية انخفاض سمكها. وعلى وجه الخصوص، سجل علماء الفسيولوجيا العصبية عمليات تنكسية متطابقة في الجانب الأيسر من قشرة الفص الجبهي وفي القشرة الصدغية الجدارية اليمنى.

وتشير نتائج الدراسة، حسب العلماء، إلى أن السمنة تساهم في تطور مرض الزهايمر نتيجة تسارع انحطاط المادة الرمادية في بعض مناطق القشرة الدماغية. وخلص الباحثون إلى أن ذلك يدل على أن فقدان الوزن لديه القدرة على إبطاء تطور مرض الزهايمر أو تقليل احتمالية حدوثه.



براد بيت يصل إلى سباق الجائزة الكبرى البريطاني للفورمولا 1 في حلبة سيلفرستون بوسط إنجلترا (أ ب)

قرأت لك

التفاح



يحتوي المائة غرام من التفاح على 85% من وزنها ماء - 12% سكر و90 وحدة من فيتامين أ - 40 وحدة من فيتامين ب1 - 20 وحدة من فيتامين سي - 4 غرامات من الألياف والكثير من الاملاح المعدنية مثل البوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور والحديد - يوجد في التفاح مادة تسمى (البكتين) التي تساعد على التخلص من الحموضة والغازات بالمعدة وكذلك يحد من ارتفاع الكوليسترول في الدم ويوقف ارتفاعه كما أنه يساعد على استقراره في سكر الدم.

يعالج التفاح الإمساك والاسهال وذلك لقدرة على تنظيم عملية الهضم بالمعدة والأمعاء حموضة المعدة ويساعد على تفتيت حصى المرارة. للوقاية من الإصابة بتصلب الشرايين يؤكل تفاحتين في اليوم. ومن فوائد التفاح انه يزيل حمض البول وينشط الكبد ويهدئ السعال ويزيل الشعور بالتعب.

سؤال وجواب

- بم يُلقب كوكب بلوتو؟
الكوكب القزم.
- بماذا يسمى صغير الحمام؟
الجبش.
- بم يُسمى صغير الكلب؟
جرو.
- كم تبلغ عدد أرجل العنكبوت؟
8 أرجل.
- من الذي اخترع المصباح الكهربائي؟
توماس أديسون.

هل تعلم؟

- الهيكل العظمي للأسماك عضويًا بالكامل.
- سكر الخشب له نفس مميزات السكر العادي، مع أنه ليس له نفس الطعم.
- عندما يتعفن البيض يصبح محتواه من الزلال الأبيض أكثر ميوعة.
- تسمع أذن الجندب بقوائمها.
- يأكل الحلزون أوراق الشجر عن طريق جرسها بواسطة اللسان، ويمكن أن تصل أسنان الحلزون إلى 25.000 سن.
- الفئران لا تستطيع التقبؤ.
- يضاف إلى بطارية السيارة حامض الكبريتيك.
- دودة الأرض ليس لها عيون.
- تستطيع البومة أن تدير رأسها بشكل دائري.
- اليرسوع (يرقانة الفراشة) لها 1.300 عضلة في جسمها.
- إن (الزرايتول) مادة سكرية تستخرج من التين و الفراولة و لا تسبب التسوس.
- منتج (العسل) لا يتعفن مهما طال به الزمن لأن به مادة مضادة للتعفن.
- تبلغ نسبة الماء في العسل الطبيعي 22%.
- الأفعى لا أضراس لها.
- يتطلب سلق بيضة النعامة (ترن كيلو ونصف الكيلو) من الوقت مائة دقيقة.

قصة لص الدجاج

اعتاد أحد اللصوص ان يسرق الدجاج فقط..وبالطبع هذا لص عجيب لكن لا تستعجبوا .. انه يسرق الدجاج ويرببه ويبيعه.. وقد اشتمكى الناس كثيرا إلى القاضي ولكن دون فائدة حتى اعلن القاضي انه يس من هذا اللص لكنه سيقدمه لهم صباح يوم الجمعة القادمة قبل الصلاة .. جاء القاضي وطلب من زوجته ان تحضر له بعض الدجاجات من حضيرتها فلما نساءت له قال لها كيف يمكننا ان نعرف دجاجاتنا حتى اذا سرقها لصا وصلنا اليه وضحطناه مثلبسا ففكرت الزوجة الذكية قليلا ثم قالت اذن عرفنا ماذا نقصد ودع الامر لي .. جمعت الزوجة كل دجاجاتها من الحضيرة وجعلتها داخل البيت وفي مساء يوم الخميس اخرجت الزوجة الدجاج إلى الحضيرة وقد صبغت تحت اجنحته بلون احمر قانيء ثم نثرت هذا اللون خارج الحضيرة ايضا واختبأت خلف باب بيتها تراقب حضيرتها حتى انتصف الليل وجاء اللص وجمع بعض الدجاجات في قصص وذهب مسرعا وفي الصباح المبكر سار القاضي وحراس الشرطة خلف خطوات اللص الذي تلون حناؤه باللون الاحمر وعندما وصلوا لبيت القاضي الباب وسأل صاحب البيت هل عندكم حظيرة للدجاج فقال الرجل بالطبع فانا تاجر للدجاج فقال القاضي الم يأت احد بعد ، بل لم يأت احد بيبعني دجاج منذ ايام فقال القاضي حسنا دعنا نرى حظيرتك وبعد ان دخل قال نبحث عن دجاج ابطه احمر مثل هذا وامسك باحدى دجاجات زوجته ثم قال وللص يتنعل حذاء صيغ أسفله بالاحمر مثل هذا ومد يده وامسك بحذاء اللص وقال ولصا يداه ملونتان باللون الاحمر مثل يدك ..دهش اللص الذي لم ينتبه للون الاحمر في يده فقد دخل فراشه بعد ان انتهى من سرقاته فضحك القاضي وقال هيا ايها المسكين فأنا في عجلة من امري أريد ان اشرك زوجتي وافكارها ذات اللون الاحمر.

مساحة للتلوين

