

هيئة الرعاية الأسرية تحصل على
الاعتماد الدولي لـ "بيوت منتصف
الطريق" كأول نموذج من نوعه في المنطقة



"تاسك" دراما الجريمة
التي تكشف الوجه المظلم
للمجتمع الأمريكي



نعاس دائم وإرهاق لا ينتهي ...

ص 23 اضطراب نادر يربك الأطباء!

الكحل العربي على أعتاب اليونسكو

سلّطت الاستعدادات لإدراج الكحل العربي على قوائم التراث اللامادي في منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة -اليونسكو، الضوء على مكانة أقدم مستحضرات التجميل النسائية وقدرتها على الصمود. وحافظ الكحل العربي، الذي يُعتبر جزءاً من الموروث الشعبي للشعوب العربية، للنساء والرجال والأطفال على حد سواء، على مكانته وحضوره بين المستحضرات التجميلية الحديثة التي غزت الأسواق. ومع ظهور الماركات العالمية للمستحضرات التجميلية التي تحتوي معظمها على مواد كيميائية، لا يزال الكحل العربي والذي يعود تاريخ استخدامه لألاف السنين يلقى رواجاً لدى النساء، ومتهنّ شابات يحرصن على استخدامه إلى جانب المستحضرات المصرية التي لم تستطع أخذ مكانته. ويمتاز الكحل العربي بخصائصه الطبيعية بعيداً عن المواد الكيميائية؛ وهو ما جعله يلقى إقبالاً لا اله من فوائد صحية على العين والرموش، كما يعتقد مستخدموه، فضلاً عن فوائده الجمالية التي توحى باتساع العين بعد ساعات من وضعه، خلاف الكحل السائل الصناعي الذي تقتصر استخداماته على التجميل. ويصنع الكحل العربي من مواد طبيعية، أشهرها "الأثمد" وهو حجر يتم طحنه وتصفيته بقطعة من القماش، ووضعه بعبوات لاستخدامه بواسطة "المرود" وهي أداة ريفية يتم غطها في الكحل وتميرها في العين.

العثور على رفات متسلق جبال مفقود منذ 31 عاماً

كشفت الشرطة السويسرية عن هوية رفات بشرية عُثر عليها مؤخراً فوق نهر جليدي في جبال الألب، مؤكدة أنها تعود لتسلق جبال فقد منذ عام 1994. وأوضحت شرطة كانتون فاليه، في بيان صحفي، أن مجموعة من المغامرين اكتشفوا الرفات أثناء تسلقهم جبل أوبر غابلهورن، أحد أشهر جبال سلسلة الألب بينين، والواقع على ارتفاع يتجاوز 13 ألف قدم، وفور تلقي البلاغ، وصلت فرق الشرطة إلى موقع الاكتشاف بواسطة طائرة هليكوبتر، حيث جرى تأمين الرفات والمتعلقات الشخصية التي عُثر عليها في المكان.

تتوافر قوائم تضم العديد من الأطعمة والمشروبات وتغييرات نمط الحياة لتنشيط الدماغ والوقاية من مرض الزهايمر، لكن ما يتبادر إلى الذهن دائماً هو أي مشروب مضاد للأكسدة يُفيد الدماغ أكثر من غيره.

يعتقد الكثيرون أن بدء اليوم بالقهوة هو أفضل طريقة لتنشيط الدماغ والتركيز على العمل دون الشعور بالنعاس طوال اليوم، بينما يرى البعض أن الشاي الأخضر أفضل، إذ يُعزز الطاقة ويُخلص الجسم من السموم ويحسن الوظائف الإدراكية.

بحسب ما جاء في تقرير نشره موقع "Economic Times"، يمكن

الحصول على إجابة عميقة

لهذا السؤال الشائع: أيهما

أفضل للدماغ: الشاي الأخضر أم القهوة؟

من خلال شرح الدكتور روبرت لوي، عالم

الأعصاب، لفوائد المشروبين فيما يلي:

القهوة أم الشاي الأخضر.. أيهما ينشط الدماغ ويحارب الزهايمر؟

القهوة العضوية
ويبيى أن نصيحة دكتور روبرت لوي الوحيدة هي اختيار القهوة العضوية لتجنب التعرض للمبيدات الحشرية الموجودة عادة في حبوب القهوة التقليدية، على أن يتم تحضيرها بماء خال من الفلورايد أو مقطر أو ماء التناضح العكسي للحصول على أفضل الفوائد.

مزاي الشاي الأخضر
وبالنسبة للشاي الأخضر، يقول دكتور روبرت لوي إنه يُساعد على توازن الطاقة، حيث يحتوي على الكافيين، ولكنه يحتوي أيضاً على إل-ثيانين، وهو حمض أميني يُعزز الهدوء والاسترخاء. كما أنه مفيد للأمعاء ويحتوي على البوليفينولات، مثل القهوه التي تدعم صحة الأمعاء وتُعزز الدماغ "من خلال محور الأمعاء والدماغ".

أيهما أفضل؟
يُقدم كل من القهوة والشاي الأخضر فوائد قوية، ولكن يمكن أن تكون القهوة أكثر تحفيزاً، بينما يُوفر الشاي الأخضر طاقة أكثر سلاسة وهدوءاً. وفي نهاية المطاف، يؤكد دكتور لوي أن الخيار الأفضل هو ما يستمتع به الشخص ويتناسب.

القهوة: مُنشط للدماغ في كوب
إن القهوة أكثر من مُجَرّد طقوس صباحية، بل يُمكن أن تكون حليفاً قوياً للدماغ. يمكن أن يكون فنجان قهوة طازجا خالياً من السكر هو الطريقة الوحيدة لبدء اليوم. أظهرت الأبحاث أن تناول القهوة بانتظام يرتبط بانخفاض تراكم اللويحات، والتي تُعتبر أحد المؤشرات الرئيسية للشبحوخة وسبباً لمرض الزهايمر. يشير بحث نُشر في "PubMed Central" بعنوان "فنجان قهوة لعمر أطول للدماغ"، إلى أن القهوة تحتوي على أكثر من 1000 مركب حيوي نشط، بما يشمل الكافيين والبوليفينول ومضادات الأكسدة والتريفينولين، والعديد منها لها تأثيرات مضادة للالتهابات ومضادات الأكسدة وحماية الأعصاب ومضادات السرطان وحماية القلب. كما يمكن أن تقلل القهوة من احتمالية الإصابة بمرض الزهايمر بنسبة تصل إلى 65% ومرض باركنسون بنسبة 29%. ولكن، كما توجد مزايا، توجد أيضاً عيوب. يمكن أن تتداخل مع امتصاص الحديد وأدوية هشاشة العظام وحتى بعض المضادات الحيوية.

الشاي الأخضر: تعزيز للقدرة الإدراكية
يتميز الشاي الأخضر بفوائده المعززة للقدرة الإدراكية، وتترك روايب على البشرة، مما يسبب تهيجاً وتسرع علامات الشبحوخة حول العينين والمناطق الحساسة. وأوصى الدكتور سينا باستخدام زيوت لطيفة أو ماء ميسلار لإزالة المكياج بشكل أكثر فعالية وأماناً.

ليكسوس.. مدينة «التفاحات الذهبية» تبوح بأسرار المغرب

تتميز مدينة ليكسوس بكونها أقدم موقع أثري في المغرب، حيث أنشأها الفينيقيون في القرن الـ 12 قبل الميلاد لتتحول عبر قرون إلى شاهد عيان بيوح بأسرار المجد والحضارات المتعاقبة على البلاد. وتقع ليكسوس شرق مدينة "العراش"، 190 كم شمال الرباط، وتضم آثاراً باقية تشهد على إبداعات فينيقية ورومانية وأمازيغية وإسلامية، فضلاً عن حلي وعملات ذهبية، وقطع نقدية من البرونز والفضة. وتعد المدينة الصغيرة حجماً، الكبيرة في المعنى والدلالة، واحدة من أقدم الحضارات التي عرفها العالم القديم في غرب البحر المتوسط قاطبة، حيث تضم أعمدة وأطلال معابد ومدجرات رومانية وبقايا حمامات عامة وقاعات محاكم. وتضم المدينة كذلك أطلال قصر شيدته الملك الأمازيغي "يوب الثاني"، فضلاً عن معامل لتلميح الأسماك في عصر الرومان، وهو العهد الذي تحوّلت فيه إلى بقعة ثرية ومزدهرة تعكس أهمية الموقع الجغرافي الذي شغلته قديماً. يعني اسمها "التفاحات الذهبية"، في إشارة إلى أسطورة قديمة تقول إن ثمة كنزاً كان مدفوناً هنا ويتكون من تفاحات ذهبية كثيرة، لكن لم يجزوا أحد على الاقتراب منه؛ بسبب وجود كائن يحرسه يشبه التنين، غير أن هناك من تحدى التنين في وقائع مختلفة. ويؤكد باحثون أن "الجزء المظلم من المدينة بفعل عوامل التعرية، وموقعها المرتفع فوق سطح البحر، يبلغ نحو 90% من مساحتها، ما يجعلها بحاجة إلى استئناف جهود التنقيب التي شهدتها منذ ستينيات القرن الماضي، بشكل متسارع ومعقد".

4 منتجات قد تدمر بشرتك دون أن تشعر

1. مقشر الشمس من سانت أيفز: يشير الدكتور سينا إلى أن حبوب مقشر الوجه الرخيص هذه قد تسبب تمزقات دقيقة في الجلد وتضر بحاجز البشرة، الذي يحمي الجلد من فقدان الرطوبة والمواد الغذائية وصد البكتيريا. وأضاف: "جزيئات قشر الجوز شديدة الخشونة وقد تتفاقم الالتهاب، خصوصاً في حالات حب الشباب أو البشرة الحساسة".
2. فرشاة تنظيف الوجه: حذر الدكتور سينا من أن فرشاة تنظيف الوجه قد تسبب احمرار البشرة، وتفاقم حالات حب الشباب والوردية، خصوصاً عند استخدامها مع منظفات قاسية أو منتجات فعالة جداً. وأكد أن غسل الوجه باستخدام أطراف الأصابع ومنظف لطيف يعد خياراً أكثر أماناً وفعالاً.
3. شرائط إزالة الرؤوس السوداء: رغم الشعور المؤقت بالرضا، إلا أن هذه الشرائط تزيل الطبقة العليا من الجلد وتضر بالحاجز الطبيعي للبشرة، وقد تؤدي أحياناً إلى تشقق الشعيرات الدموية. وبدلاً منها، يُنصح باستخدام منتجات تحتوي على حمض الساليسيليك، الذي يخترق المسام ويذيب الأوساخ، مما يقلل من ظهور الرؤوس السوداء بشكل آمن وطويل الأمد.
4. مناديل إزالة المكياج: رغم سهولة استخدامها، إلا أن المناديل قد تحتوي على كحوليات مهيجة وتترك روايب على البشرة، مما يسبب تهيجاً وتسرع علامات الشبحوخة حول العينين والمناطق الحساسة. وأوصى الدكتور سينا باستخدام زيوت لطيفة أو ماء ميسلار لإزالة المكياج بشكل أكثر فعالية وأماناً.

مطعم لتوظيف المصابين بمتلازمة داون في سوريا

أعلن في ريف دمشق عن افتتاح مطعم "سويت"، الذي يقدم دعماً عملياً للمصابين بمتلازمة داون عبر توفير فرص عمل حقيقية لهم، بما يساهم في دمجهم بشكل فعال في المجتمع. وبحسب تقرير لقناة الإخبارية السورية، تعود فكرة المطعم لجمعية "جدور"، التي سعت إلى تقديم دعم ملموس للمصابين بمتلازمة داون، بهدف إخراجهم من العزلة والوحدة، ومساعدتهم على تجاوز تحديات المرض. وأظهر التقرير مجموعة من الشباب والشابات المصابين بمتلازمة داون وهم يقدمون الخدمات للزبائن، الذين أبدوا تقديراً وتعاطفاً كبيراً مع المبادرة، ودعوا الجمهور إلى زيارة المطعم وتشجيع العاملين فيه. وحظيت الفكرة بتفاعل واسع على مواقع التواصل الاجتماعي، حيث كتب أحد المتابعين: "مشروع جميل سيساعد ذوي الاحتياجات الخاصة على الاندماج مع المجتمع". وعلقت أخرى: "نرى الكثير منهم مهملين أحياناً، لكن مثل هذه المبادرات تحولهم إلى عنصر إيجابي في المجتمع".



في إنجاز هام

هيئة الرعاية الأسرية تحصل على الاعتماد الدولي لـ «بيوت منتصف الطريق» كأول نموذج من نوعه في المنطقة

•• أبوظبي- الفجر

لجنة اعتماد مراقب إعادة التأهيل CARF، هي هيئة اعتماد مستقلة غير ربحية، تأسست عام 1966، بهدف الارتقاء بجودة الخدمات التأهيلية وتحسين نتائجها عبر عمليات تقييم استشارية ومعايير تركز على الإنسان أولاً. وهي اليوم المرجعية الأبرز عالمياً لقياس وتحسين جودة البرامج والخدمات في مجالات التأهيل والرعاية الاجتماعية والنفسية. وإن نيل هيئة الرعاية الأسرية لهذا الاعتماد يجدد التأكيد على التزامها بأعلى المعايير الدولية لتحقيق رفاه الأفراد والأسر والمجتمع على المدى الطويل في أبوظبي، وتعزيز وتحديث الخدمات القائمة على الأدلة العلمية والتي تضع الإنسان في صلب دائرة الأولويات، لضمان التميز في دعم ديمومة التعافي والتماسك الأسري، وتخطي حواجز الوصمة الاجتماعية، وفي الوقت نفسه المساهمة ضمن الرؤية الوطنية في صناعة مستقبل يمكن كل فرد من تحقيق طموحاته والشعور بالأمان والطمأنينة والتقدير والدعم في مجتمع متماسك ينعم بالرفاه والوحدة.

مسارات التعافي، وبناء الأمل، وتعزيز الرفاه المستدام". وقالت الدكتورة علياء الجسمي، مدير إدارة بيوت منتصف الطريق في هيئة الرعاية الأسرية: "إن حصول بيوت منتصف الطريق على هذا الاعتماد إنجاز استثنائي، بل لحظة فخر لكل فريق العمل. إن هذا النجاح هو ثمرة التزام جميع العاملين والشركاء وقيادة هيئة الرعاية الأسرية بمعايير التميز والاحترافية، ما جعل المركز رائداً في مجال التعافي وإعادة الاندماج المجتمعي". وتعد "بيوت منتصف الطريق"، ركيزة رئيسية في منظومة إعادة الدمج المجتمعي والرعاية في إمارة أبوظبي، حيث توفر بيئة آمنة للأفراد المتعافين من اضطرابات الإدمان أو التحديات السلوكية، وتعمل على تمكينهم من خلال برامج متكاملة تشمل الإرشاد النفسي والاجتماعي، والتدريب المهني، والدعم الأسري. ومنذ تأسيسها في عام 2023، ساهمت "بيوت منتصف الطريق" في تمكين المقيمين فيها من إعادة بناء حياتهم وتعزيز مهاراتهم الاجتماعية واستعادة استقرارهم الأسري والمجتمعي.

إعادة التأهيل حول العالم التي حصلت على اعتماد CARF من دون أية توصيات، ما يؤكد المكانة الريادية لهيئة الرعاية الأسرية في اعتماد وتطوير منظومة تأهيل متكاملة تراعي أعلى معايير الجودة والسلامة والرعاية القائمة على أفضل الممارسات، كما يجسد هذا الاعتماد التزام الهيئة بتقديم خدمات تركز على الفرد والأسرة، وتدعم التعافي المستدام والاندماج الإيجابي في المجتمع. وقالت سعادة سلامة عجلان العميمي، المدير العام لهيئة الرعاية الأسرية: "تهدف بيوت منتصف الطريق إلى بناء جسر للعبور بين مرحلتَي التعافي والاندماج، وإنشاء مساحة آمنة يمكن للأفراد من خلالها استعادة الثقة والانتماء لجمعهم وأسرهم. فالتأهيل لا يكتمل باكمال العلاج، بل هو رحلة لاستعادة الحياة وتقوية الروابط الأسرية. ويؤكد هذا الاعتماد أننا نسير في الاتجاه الصحيح، وأن برامجنا تواكب أرفع المعايير الدولية، ما يرسخ مكانة إمارة أبوظبي كنموذج عالمي في تمكين المجتمعات عبر دعم

من أجل تعزيز جودة الحياة وبناء مجتمع مترابط وتطوير القدرات البشرية وتحقيق التنمية المستدامة، وتماشياً مع استراتيجية دائرة تنمية المجتمع في إمارة أبوظبي التي تركز على توفير مستوى معيشي لائق لكافة أفراد المجتمع، وبناء أسرة متماسكة تشكل نواة لمجتمع متسامح وحاضن لشتى فئاته، نالت "بيوت منتصف الطريق" التابعة لهيئة الرعاية الأسرية اعتماداً دولياً متميزاً من لجنة اعتماد مراقب إعادة التأهيل CARF، الجهة العالمية الأبرز المتخصصة في تقييم جودة خدمات التأهيل والدمج والتعافي، وذلك في إنجاز غير مسبوق إذ تعد "بيوت منتصف الطريق" أول مركز لإعادة الدمج المجتمعي في المنطقة يحصل هذا التميز العالمي لمدة ثلاث سنوات كاملة. ويعد هذا الإنجاز باتت "بيوت منتصف الطريق" من ضمن 3% من مراقب



بالتزامن مع يوم الطفل العالمي

مؤسسة الموانئ والجمارك والمنطقة الحرة تدرّس مركز رعاية الأطفال لموظفيها بالتعاون مع «أوركارد» البريطانية

•• دبي- الفجر

نائب رئيس الدولة، رئيس مجلس الوزراء، حاكم دبي - رعاه الله - ودعمه المتواصل لتمكين المرأة في دولة الإمارات، مشيرة إلى أن حضارة "أوركارد" البريطانية، التي نمت جنباً إلى جنب مع مجتمع الإمارات على مدى عشرين عاماً، تواصل اليوم تعزيز شراكتها مع أكثر من 15 جهة حكومية في الدولة، معتمدة على منهجيات تعليمية حديثة تتمحور حول الطفل وتعزز فضوله وتنمي قدراته الطبيعية وثقته بنفسه. ويأتي افتتاح مركز رعاية الأطفال ضمن مبادرات المؤسسة الهادفة إلى توفير بيئة عمل جذابة ومستدامة تراعي احتياجات موظفيها وتدعم مشاركتهم الفاعلة في الحياة العملية دون الإخلال بمسؤولياتهم الأسرية، وتُجسّد هذه الخطوة نهج المؤسسة في تعزيز جودة الحياة داخل بيئة العمل، وترسيخ ثقافة المسؤولية المجتمعية والاهتمام بالعنصر البشري كأحد أهم ركائز النجاح المؤسسي.

يأتي تجسيداً لالتزامنا بدعم توجهات حكومة دبي في تمكين المرأة العاملة وتوفير بيئة عمل مرنة وصديقة للأسرة، بما يسهم في رفع معدلات الرضا الوظيفي والإنتاجية بين الموظفين، كما يأتي المشروع انسجاماً مع أهداف يوم الطفل العالمي الذي يسلط الضوء على حقوق الأطفال في الرعاية والحماية والتعليم والنماء، حيث تعتبر المؤسسة هذه القيم جزءاً أصيلاً من مسؤوليتها المجتمعية واستراتيجيتها في التنمية المستدامة". ومن جهتها، أعربت الدكتورة فاندانا غاندي، الرئيس التنفيذي ومؤسسة حضارة "أوركارد" البريطانية عن سعادتها بافتتاح فرع جديد للحضارة في المقر الرئيسي لمؤسسة الموانئ والجمارك والمنطقة الحرة، مؤكدة أن وجود مركز رعاية الأطفال في مقر العمل يوفر للموظفين، ولا سيما الأمهات العاملات، بيئة تدعم استقرارهم وراحة بالهم خلال يوم العمل، وذلك بفضل الرؤية الحكيمة لصاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم

رعاية الأطفال الجديد يشكل خطوة استراتيجية تعكس التزام المؤسسة برؤية حكومة دبي في دعم الأسرة والطفولة، مشيرة إلى حرص المؤسسة على تأسيس مركز متكامل بكافة الخدمات وفق أفضل المواصفات لرعاية أبناء الموظفين وتوفير بيئة آمنة تدعم نموهم وتعلمهم منذ المراحل المبكرة بما يعزز الاستقرار الأسري للأمهات والآباء العاملين في المؤسسة، ويحقق راحتهم خلال ساعات العمل. وأفاد بن سليم بأن مؤسسة الموانئ والجمارك والمنطقة الحرة تعتبر سعادة موظفيها أولوية، وتحرص على تهئية الظروف التي تمكنهم من تحقيق التوازن بين العمل والحياة الأسرية وتحقيق سعادتهم، وتوفير مركز رعاية خاص بأبنائهم داخل المؤسسة يؤكد على الإيمان التام بأن بيئة العمل المثالية تبدأ من الاستقرار الأسري والاجتماعي وبالتالي تعزيز كفاءة الأداء ورفع معدلات الإنتاجية. وقال سعادته: "تدشين مركز رعاية الأطفال

في إطار الالتزام بدعم بيئة عمل متكاملة تعزز التوازن بين الحياة المهنية والأسرية، وبالتزامن مع يوم الطفل العالمي 20 نوفمبر، افتتح سعادة سلطان أحمد بن سليم رئيس مؤسسة الموانئ والجمارك والمنطقة الحرة (PCFC) مركز رعاية الأطفال المخصص لأبناء موظفي وموظفات المؤسسة، بالتعاون مع حضارة "أوركارد" البريطانية، وذلك خلال حفل رسمي أقيم في مقر المؤسسة بحضور سعادة ناصر النيايدي الرئيس التنفيذي للمؤسسة، والدكتورة فاندانا غاندي، الرئيس التنفيذي ومؤسسة حضارة "أوركارد" البريطانية، وبمشاركة عدد من قيادات القطاعات والإدارات التابعة للمؤسسة. وفي كلمته بهذه المناسبة، أكد سعادة سلطان أحمد بن سليم أن افتتاح مركز

ضمن قمة إدماج أصحاب الهمم لدعم المساواة

طلاب الجامعة الكندية - دبي يكشفون عن «قبة الشمول» خلال أسبوع دبي للتصميم

•• دبي- الفجر



طلاب الجامعة الكندية في دبي ملهمًا للغاية. تم تكليف أصحاب الهمم الموهوبين بالمساهمة في مواصلة بناء الجسور بين التعليم والشمول والتصميم، مما يتيح المزيد من فرص التعاون بين الطلاب والمهنيين وأصحاب الهمم. وفي حديثه عن القيمة التعليمية للمشروع، يمكن لعالمين - التعليم والخبرة المعيشية - أن يتكاملا بشكل جميل من خلال الفن والتصميم. يستحضر التركيب قوة هادئة ودقيقة ومتعددة الطبقات وإنسانية بعمق، وكلما زاد الوقت الذي يقضيه الزوار في استكشاف التركيب، اكتشفوا المزيد من المعنى والارتباط. وقالت العنود الهاشمي، نائبة رئيس الثقافة التنظيمية في المؤسسة، في القابضة للتقنية: "لأنهم في مجتمع الإبداع في دولة الإمارات العربية المتحدة".

أصحاب الهمم، مما يحول التصميم إلى منصة لإمكانية الوصول والتعبير المشترك الذي يحتفي بالإبداع دون حواجز. يهدف هذا التركيب إلى تقديم عرض هادف وشامل يحتفي بموهبة مجتمع ذوي الإعاقة وحجمه وجماله من خلال تصميم مبتكر. وفي سياق شرحها عن المفهوم الكامن وراء المشروع، قالت طالبة السنة الثالثة للتصميم الداخلي، سارة بدر، التي ساعدت في تطوير التركيب: "تمثل الأشكال السداسية المبادئ التوجيهية للسنة وراء الإبداع، والتي تشمل: التعاون - توحيد العقول عبر المجتمعات والتخصصات، الإبداع - الاحتفال بالخيال والتعبير الفني، الإبداع - ضمان تمثيل كل صوت وموهبة، التمكين - إعطاء أصحاب الهمم فرصاً ذات مغزى للمساهمة، الابتكار - استكشاف طرق جديدة لربط التصميم والحرض وإمكانية الوصول، والوحدة - تمكين كفاءات الفن الناس معاً بما يتجاوز الاختلافات، بالنسبة لي، كان هذا التركيب

ضُمّت قبة الشمول لتكون مساحةً تلتقي فيها الإبداع والتصميم وسهولة الوصول، وتتألف من أشكال سداسية وخماسية متشابكة ترمز إلى الوحدة من خلال التنوع. تمثل الأشكال السداسية ستة مبادئ توجيهية للتعاون والإبداع والشمول والتمكين والابتكار والوحدة، مما يعكس الرؤية المشتركة للمشروع. تشير الأشكال الخماسية إلى المجالات الخمسة الرئيسية للإعاقة التي تم أخذها في الاعتبار في التصميم: الجسدية، والحسية، والتنوع العصبي، والفكرية، والنفسية الاجتماعية. أنشئ هذا المشروع بالتعاون بين كلية العمارة والتصميم الداخلي في الجامعة الكندية دبي وبالشراكة مع قمة إدماج أصحاب الهمم وبدمج المعرفة الأكاديمية مع التجربة المعيشية لإنتاج عمل فني وإنساني بعمق. صُنِعَ العمل من ورق مقوى مستدام، ويضم بلاطات تعرض أعمالاً فنية أصلية من إبداع



شرطة أبوظبي تشارك في المهرجان الوطني للتسامح والتعايش 2025

•• أبوظبي- الفجر

وأكد العقيد سيف علي الجابري مدير إدارة الشرطة المجتمعية بالإمارة، أن مشاركة شرطة أبوظبي في المهرجان تأتي تجسيدا لالتزامها بدعم الترابط المجتمعي ونشر ثقافة التسامح باعتبارها نهجاً أصيلاً في دولة الإمارات، مشيرة إلى أن الفعالية تشكل منصة مهمة لتعزيز التواصل مع مختلف فئات المجتمع وترسيخ مفهوم الشراكة بين الشرطة والجمهور. وشارك قسم الموروث الشرطي بإدارة المراسم والعلاقات العامة، من خلال عرض وثائق وصور تاريخية تبرز مسيرة تطور العمل الشرطي في أبوظبي عبر العقود، إلى جانب تقديم عرض تعريفي يسلط الضوء على أبرز المحطات التي شكلت الإرث الشرطي العريق، مانحاً الزوار فرصة للاطلاع على تاريخ الشرطة ودورها الريادي في حفظ الأمن وخدمة المجتمع. وأكدت شرطة أبوظبي أن مشاركتها في هذا الحدث الوطني تعكس التزامها بمواصلة جهودها في بناء مجتمع متماسك، وتطوير المبادرات التي تعزز التفاعل الإيجابي، وتدعم منظومة الأمن والأمان القائمة على التعاون والشراكة مع الجمهور.

شاركت القيادة العامة لشرطة أبوظبي في النسخة السابعة من المهرجان الوطني للتسامح والتعايش 2025، الذي افتتحه معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان وزير التسامح والتعايش، ونظمته الوزارة في 15 نوفمبر، وذلك انطلاقاً من حرص شرطة أبوظبي بحضور عدد كبير من القيادات الاتحادية والمحلية والقيادات الفكرية والمبدعين والسفراء لدى دولة الإمارات، وذلك انطلاقاً من حرص شرطة أبوظبي على تعزيز القيم الإنسانية وترسيخ مبادئ التسامح والتعايش والاحترام المتبادل بين أفراد المجتمع. وقدمت إدارة الشرطة المجتمعية وأعضاء برنامج كلنا شرطة، مجموعة من البرامج والفعاليات التوعوية الهادفة إلى تعزيز الشراكة المجتمعية وغرس الهوية الوطنية ونشر السلوكيات الإيجابية، حيث شهد جناح شرطة أبوظبي تفاعلاً لافتاً من الزوار الذين تعرفوا على المبادرات الطموحة ودور المتطوعين في دعم الجهود الأمنية وتعزيز الوعي الوقائي لدى الجمهور.

منوعات العقل

23

كشفت دراسة جديدة عن حجم المعاناة التي يعيشها المصابون باضطراب فرط النوم مجهول السبب (Idiopathic Hypersomnia).

وتعد هذه الحالة من اضطرابات النوم النادرة التي تسبب تعباً مزمناً ونعاساً مفرطاً لا يزول حتى بعد نوم طويل. ويعرّف هذا الاضطراب، بحسب هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية (NHS)، بأنه حالة ينام فيها الشخص لساعات طويلة لكنه يستيقظ وهو يشعر بالارتباك أو الانفعال أو عدم الانتعاش.



يستيقظ الشخص وهو يشعر بالارتباك أو الانفعال أو عدم الانتعاش

نعاس دائم وإرهاق لا ينتهي... اضطراب نادر يربك الأطباء!

الاضطراب المقدم...
نشرت الدراسة في مجلة PLoS Medicine.

دون معالجة الأسباب الأساسية. وأشار الفريق إلى أن قلة الوعي بهذا الاضطراب تؤدي إلى تأخر التشخيص وتفاقم التأثير النفسي والاجتماعي على المرضى وأسرهم. ورغم أن الدراسة اعتمدت على بيانات منشورة ذاتياً عبر الإنترنت، ما يجعل التشخيصات غير مؤكدة تماماً، فإنها تعد خطوة مهمة نحو فهم أعمق للتجربة الإنسانية لمرضى فرط النوم مجهول السبب، ودعوة لمزيد من الأبحاث حول هذا

التواصل الاجتماعي والمعلومات والمنتديات كتبها 123 شخصاً مصاباً بالحالة بين عامي 2012 و2022. وأظهرت النتائج أن 87% من المشاركين نساء تتراوح أعمارهن بين 16 و60 عاماً. ويعيشن في الولايات المتحدة وأوروبا وأستراليا وكندا. وأفادت الأغلبية بأنهن بحاجة إلى ما لا يقل عن 10 ساعات نوم يومياً لأداء وظائفهن، بينما ذكر بعضهم أنهن يحتجن إلى 15 ساعة على الأقل، أي أكثر بكثير من المعدل الموصى به، وهو 7 إلى 9 ساعات فقط للبالغين.

وحدد الباحثون عشرة مظاهر مشتركة لدى المصابين، من أبرزها: النوم لفترات طويلة والنعاس المستمر والنوم غير المنعش وصعوبة الاستيقاظ والسلوك التلقائي وضعف التركيز وتراجع الطاقة البدنية والأحلام الواضحة أو الهلوسات المرتبطة بالنوم. وقال أحد المشاركين في الدراسة: "يشبه الأمر أن تكون مخدراً ثم يُطلب منك البقاء مستيقظاً، هكذا تشعر طوال اليوم". وقال آخر: "مهما نمت لا أشعر بالراحة أبداً. ذهني مشوش، والتفكير صعب، وأشعر بأنني لم أتم على الإطلاق".

تأثيرات تمس الحياة اليومية والعلاقات بينت الدراسة أن الاضطراب لا يؤثر فقط على النوم، بل يمتد إلى الحياة الاجتماعية والمهنية للمصابين. فقد ذكر البعض أنهم اضطروا إلى ترك وظائفهم أو تأجيل مشاريعهم الشخصية بسبب النعاس المستمر، وقالت إحدى المشاركات إنها تخلت عن فكرة الإنجاب لأنها لا تملك الطاقة الكافية لرعاية الأطفال. وقال آخر: "يظن الناس أننا كسالى أو غير مباليين لأننا نخيب عن المناسبات، لكن الحقيقة أننا نحاول.. ثم تنهار أجسادنا فجأة كسيارة تعطل على الطريق". ولاحظ الباحثون أن كثيراً من المرضى يشعرون بأن الأطباء لا يأخذون شكواهم على محمل الجد، وغالباً ما يُكتفى بوصف النشاطات

ورغم أن السبب الدقيق للاضطراب لم يُعرف بعد، يرجح الأطباء أنه ينتج عن خلل عصبي يؤثر في آليات النوم واليقظة. ويختلف هذا الاضطراب عن داء الخُدار (Narcolepsy)، إذ لا يشعر المصابون بفرط النوم مجهول السبب بالانتعاش حتى بعد نوم طويل، على عكس المصابين بالخُدار الذين يستعيدون نشاطهم بعد فترات قصيرة من النوم. وقاد فريق من الباحثين بقيادة سارة برمنغهام من شركة الأدوية "تاكيدا" (Takeda)، دراسة معمقة تهدف إلى فهم التجارب الحياتية للمصابين وتحسين جودة الرعاية المقدمة لهم، إضافة إلى رفع الوعي العام بهذا الاضطراب. واستعرضت الدراسة 346 منشوراً على وسائل



تعديل بسيط في التغذية المبكرة يحد من حساسية الأطفال

تعد الحساسية الغذائية من أكثر المشكلات الصحية شيوعاً بين الأطفال حول العالم، وغالباً ما تسبب قلقاً كبيراً للأهالي لما تفرضه من قيود غذائية ومخاطر صحية محتملة.

حقيقياً، ولدينا الآن أدلة واضحة تظهر أن التأثير بدأ بالفعل". ونتائج الدراسة: انخفاض ملموس في معدلات الحساسية. حلل الباحثون بيانات صحية لما يقرب من 125 ألف طفل ولدوا قبل وبعد تطبيق الإرشادات. وأظهرت النتائج أن نسبة حساسية الفول السوداني المرتبطة بالغلوتين المناعي E انخفضت من 0.79% إلى 0.45%. بينما تراجمت نسبة أي حساسية غذائية من 1.46% إلى 0.93%. ويترجم هذا الانخفاض إلى نتيجة ملموسة: من بين كل 200 طفل تناولوا الأطعمة المسببة للحساسية في سن مبكرة، تجنب طفل واحد الإصابة بحساسية محتملة.

ويقول الدكتور ديفيد هيل: "نظهر نتائجنا أن التوعية والتنظيف الغذائي في مرحلة الطفولة المبكرة يمكن أن يحدث فرقاً حقيقياً، ليس فقط للأطباء، بل أيضاً للأهالي ومقدمي الرعاية". وتتوافق هذه النتائج مع دراسة أسترالية سابقة أظهرت أن إدخال الفول السوداني والبيض في النظام الغذائي بعمر ستة أشهر يقلل بشكل كبير من خطر الإصابة بالحساسية. وقد استندت الإرشادات الأمريكية إلى تجربة علمية رائدة تعرف باسم LEAP، وأعيد توسيعها عام 2021 لتشمل أنواعاً أخرى من الحساسية المرتبطة بالغلوتين المناعي E.

ورغم أن هذه التغييرات لم تُعتمد بعد عالمياً، فإن ظهور آثار إيجابية مبكرة يعد مؤشراً مشجعاً على نجاح النهج الجديد. ويشير الباحثون إلى أن هناك حاجة إلى دراسات أكبر وأطول زمناً لتحديد العلاقة الدقيقة بين التعرض المبكر للأطعمة وانخفاض الحساسية، وتوضيح أفضل توقيت وجرة التعرض للأطعمة لتحقيق حماية مثلى. نشرت الدراسة في مجلة طب الأطفال (Pediatrics).

منعطف في فهم الحساسية الغذائية. ركزت الإرشادات على حساسية الطعام المرتبطة بالغلوتين المناعي (E IgE)، وهو نوع من التفاعل المناعي الذي قد يحدث بسرعة، وقد يكون شديداً أو مهدداً للحياة. وقبل عام 2015، كانت التوصيات الطبية تنصح بتأجيل تقديم أطعمة مثل الفول السوداني حتى عمر ثلاث سنوات، خوفاً من الإصابة بالحساسية. لكن بعد تراكم الأدلة العلمية، غيرت الهيئات الصحية موقفها، ودعت إلى تقديم الأطعمة المسببة للحساسية في سن مبكرة جداً، لمساعدة الجهاز المناعي على التكيف مع هذه المكونات بدلاً من رفضها.

ويقول عالم المناعة ستانيسلاف غابريسييفسكي: "كان الجميع يتساءل إن كانت هذه التغييرات قد أحدثت فرقاً

ومع تزايد الأبحاث حول الجهاز المناعي ودوره في التفاعل مع الأطعمة، بدأت المفاهيم الطبية تتغير حول كيفية الوقاية من هذه الحساسية، لتتحول من فكرة "تجنب المسببات" إلى "التعرض المنضبط والمبكر" لها. وقد أدت تحديات الإرشادات الغذائية في الولايات المتحدة إلى انخفاض ملحوظ في معدلات الحساسية الغذائية لدى الأطفال بعد أن شجعت الأهالي على تعريض أطفالهم مبكراً لأطعمة مثل الفول السوداني والبيض بدلاً من تأجيلها. وتشير دراسة جديدة أجراها فريق من مستشفى الأطفال في فيلادلفيا (CHOP) إلى أن هذه التوصيات ساهمت في تقليل انتشار الحساسية لدى عشرات الآلاف من الأطفال المولودين بعد تطبيق الإرشادات الجديدة.



منوعات

الفكر

27

ما أن يفتح المشاهد أي منصة إلكترونية حتى تتراص أمامه مسلسلات الجريمة والتحقيقات، التي تتمحور بشكل أساسي حول مجرمين أو قتلة أو خارجين عن القانون بشكل عام في جانب، وحماة العدالة سواء من الشرطة أو غيرها من الجهات الحكومية في الجانب الآخر. وتغلب على هذه الأعمال فكرة الصراع البسيط بين الخير والشر، غير أن السنوات الأخيرة شهدت بروز أعمال حكاياتها ليست مبسطة لهذه الدرجة، وتقف شخصياتها على الحافة الأخلاقية.



الخير والشر في ميزان مختل

"تاسك" دراما الجريمة التي تكشف الوجه المظلم للمجتمع الأمريكي



والأبرز أن المؤسسات الرسمية والدينية، التي يُتفرض أن تحمي نسيج المجتمع، تظهر في العملي متخاذلة أو متواطئة، منشغلة بمصالحها الخاصة على حساب القيم والمبادئ. ويدل أن تكون عامل حماية، تصبح جزءاً من الأزمة النبوية التي يعاني منها المجتمع الأمريكي.

فجد أن مكتب التحقيقات الفدرالية يخصص فريقاً من المحققين للبحث عن الجاني في قضايا اقتحام المنازل ليس بهدف الحفاظ على حياة وأموال المواطنين، بل لأن هذه المنازل تخص أفراد عصابة ذات نفوذ وسلطة، والهجوم عليها يسبب خللاً في توازن المجتمع الإجرامي في فيلادلفيا. وهكذا يتحول دور مكتب التحقيقات الفدرالية من النزاع القوي لوزارة العدل الأمريكية الحامي للمدنيين إلى مجرد حامٍ لعصابة مرموقة تماماً نشاطها الإجرامي ومساهمتها في الاتجار بالمخدرات.

الأمر الذي يترجمه التبل عن المهمة حتى وإن كان توم وزملاؤه يقومون بها لأسباب نبيلة، فهم جزء من كيان أكبر لا يهدف إلا لحماية مصالحه الشخصية. على الجانب الآخر، نجد روبي الذي يحمل وصمة المجرم مقتحم المنازل والقاتل - له دوافع أكثر إنسانية ومنطقية ومفهومة ويمكن التعاطف معها. هذا الخلل في أساس صراع الخير والشر يعكس الخلل الحقيقي في المجتمع الأمريكي. من أبرز نقاط القوة في مسلسل "تاسك" أنه يجمع بين أداء تمثيلي متقن وعمق درامي لافت، فقد جسّد مارك روفالو شخصية مثقلة بالحزن والصراع الداخلي، في حين تأقّ توم بيلفري في دور روبي عبر إبراز تناقضات الشخصية. ولا يقتني العمل بتقديم جريمة تحل على السطح، بل يفضّل في تأثير الذنب والخسارة والتوبة على أبطاله، فيكشف بطريقة تجعل المشاهد يتعاطف والماسي الشخصية بطريقة تجعل المشاهد يتعاطف حتى مع من يُعتبرون مذنبين. هذا العمق يرافقه توظيف بصري محكم، إذ ينقل التصوير واقعية ضواحي فيلادلفيا.



"تاسك" الخير والشر في ميزان مختل يجمع بين مسلسلي "تاسك" و"مير أوف إيست تاون" كثيراً من القواسم المشتركة، بما يتجاوز انتماء بطلهم إلى فئة الشرطة. فكلا العمليين تدور أحداثه في بلدات صغيرة بولاية بنسلفانيا الأمريكية، حيث ينعكس المكان بجوه الكئيبي ولهجته المحلية على طبيعة السرد. وينتمي المسلسل إلى دراما الجريمة المبني على لغز مركزي يتكرر فيه السؤال: من هو الجاني؟ لكن الغاية لا تتوقف عند كشف القاتل، بل تمتد إلى تفكيك المجتمع المحلي ورصد تعقيداته وأزماته العائلية والإنسانية.

الشخصيات في كلا العمليين بعيدة عن صورة الأبطال المثاليين. ففي "مير أوف إيست تاون"، نتابع المحققة "مير" التي تعاني من خسائر شخصية وإدمان وصعوبات أسرية، بينما يقدم تاسك شخصيات مثقلة بأمراض قاتلة وصراعات داخلية، الأمر الذي يضيء على الأجواء قتامة وواقعية ويركز على الألم والذنب أكثر من عناصر التشويق التقليدية.

مروحي المخدرات. تتقاطع طرق الحق الفدرالي وجامع القمامة مقتحم المنازل عندما يتولى توم مهمة القبض على روبي، الذي لا يعلم مكتب التحقيقات الفدرالية هويته. غير أن جرائمه قد تشعل حرباً ضروساً بين عصابات راكبي الدراجات النارية مروحي المخدرات، وتفسد التوازن الذي تحرس الحكومة الأمريكية على الحفاظ عليه بين هذه العصابات لتقليل العنف الناتج عن صراعاتها.

يمكن اعتبار كل من روبي وتوم على طريقتي القبض، أحدهما مجرم والآخر محقق فدرالي، غير أن صفاتهما المشتركة أكثر من تلك المتنافرة، فكلاهما أب مكرس لأولاده وأفراد عائلته بالكامل، وأب يحمل بداخله جرحاً غائراً نتيجة غياب الشريكة، والتي غابت في كلتا الحالتين بصورة غاية في الدرامية. ويدفع صناع المسلسل المتفرج بذكاء للتعاطف حتى مع مقتحم المنازل روبي نتيجة لدوافعه التي يمكن تفهيمها تماماً. رغم العنف الذي يغلب على تصرفاته وردود أفعاله المتضجرة عند تعرضه لأقل استفزاز.

عام 2021 قدمت "إتش بي أو" (HBO) مسلسلاً قصيراً من 7 حلقات فقط بعنوان "مير أوف إيست تاون" (Mare of Easttown) بطولة كيت وينسلويت، وحقق نجاحاً تقديرياً وجماهيرياً وعلى مستوى الجوائز، وبعد 4 سنوات تقريباً تقدم الآن "إتش بي أو" مسلسل "تاسك" (Task) من تأليف الكاتب نفسه براد إنجلبيسي. وتدور أحداثه في العالم ذاته تقريباً، حيث الجريمة ليست بسيطة، فلا المجرمون أشرفاً لا يمكن التعاطف معهم، ولا المحققون شخصيات بسيطة تحقق العدالة ثم تنام فريرة العين.

بين المحقق والمجرم خيط رفيع تميل أفلام ومسلسلات الجريمة عادة إلى تقديم أبطالها في لحظة إنجاز، إذ نرى المحقق ينجح في القبض على المجرم ويتلقى عبارات الثناء من زملائه وزملائه. لكن مسلسل "تاسك" يختار مساراً مختلفاً تماماً، إذ يطل علينا بطله توم (مارك روفالو) في مشهد افتتاحي داخل مؤتمر للخريجين، يروج فيه للانضمام إلى مكتب التحقيقات الفدرالي (إف بي أي). وإن مظهره يكشف الكثير: شعر أشعث يفرزه الشيب، ويطن بارز قليلاً، وملابس عادية بلا تميز، وملامح وجه يسيطر عليها الإرهاق واليأس، تتجسد صورة رجل يبدو أقرب إلى الهزيمة منه إلى البطولة.

لا يقدم المسلسل منذ البداية تفسيراً واضحاً لحالته الجسدية والنفسية المتردية، وكل ما نعرفه أنه ابتعد عن العمل الميداني بقرار شخصي ولأسباب لم نتضح عنها الحلقات الأولى. غير أن ظروفها طارئة تفرض عليه العودة، ليجد نفسه مضطراً للعمل مع فريق صغير يضم 3 من العملاء الجدد في مكتب التحقيقات الفدرالي.

على الجانب الآخر، يعرفنا المسلسل إلى روبي (توم بيلفري) الذي يعمل في شركة جمع القمامة من المنازل، غير أنه بشكل سري يتراش تنظيم عصابة بسيطة يتكون من 3 أشخاص لا يتحتمون إلا منازل أعضاء عصابة من راكبي الدراجات النارية



توم كروز يواجه حزن الانفصال عن آنا دي أرماس بعد أوسكار العمر

تعهد توم كروز بدعم السينما وحماية ما يجعلها قوية، في خطاب قبوله مؤكداً رغبته في تشجيع الأصوات الجديدة والهلام الأجيال القادمة، وذلك بالرغم من المخاطر التي شهدتها خلال مسيرته، بما في ذلك إصاباته العديدة أثناء أداء مشاهد الخطرة بنفسه في أفلام الحركة.

توم فرحة كروز بهذا الإنجاز السينمائي الكبير في وقت شخصي صعب ولكن تأتي توم كروز فرحة كروز بهذا الإنجاز السينمائي الكبير في وقت شخصي صعب، حيث أفادت مصادر مقربة منه بأنه يشعر بحزن شديد بعد انفصاله عن النجمة الشابة آنا دي أرماس، بعد علاقة استمرت تسعة أشهر.

كما تشير المصادر إلى أن دي أرماس كانت هي من بادرت بالانفصال نتيجة شعورها بالإرهاق من سلوك كروز المسيطر، حيث كان يتدخل في حياتها ومسيرتها المهنية، بما في ذلك تمارينها الرياضية وخياراتها العملية وصورتها العامة.

وكان الانفصال بمثابة صدمة لـ كروز، الذي كان يخطط لمستقبل مشترك مع دي أرماس، بما في ذلك الزواج وإنجاب الأطفال، حيث كشفت المصادر أنه بدأ بصياغة اتفاقية ما قبل الزواج.

وللتعامل مع الوضع، يركز كروز حالياً على علاقات أخرى، بما في ذلك تعزيز صداقته مع نجم كرة القدم ديفيد بيكهام، حيث أرسل له هدايا شخصية وكعكة جوز الهند الشهيرة.

ويعتبر كروز، البالغ من العمر 63 عاماً، من أبرز نجوم هوليوود، حيث بدأ مسيرته في عام 1981، قبل أن يحقق شهرة واسعة في فيلم Risky Business عام 1983، وتوج مسيرته بأدوار مميزة في سلسلة Top Gun ويتعاون مع كبار المخرجين مثل ستانلي كوبريك، مارتن سكورسيزي، بول توماس أندرسون وستيفن سبيلبرج.

فاز النجم العالمي توم كروز أخيراً بجائزة الأوسكار، بعد أكثر من أربعة عقود من المسيرة الفنية، حيث منح جائزة فخرية عن إنجازاته مدى الحياة في حفل توزيع جوائز الحاكم الـ 16، مساء الأحد 16 نوفمبر الجاري، في قاعة راي دولبي بلس أنجلوس. واعتبرت الجائزة تقديراً لالتزامه الراسخ بمجتمع صناعة الأفلام، ودعمه للتجربة السينمائية، وأعماله الفريدة، حسبما ذكر المخرج أليخاندرو جونزاليس إنياريتو الذي قدم له الجائزة.



الفكر

تناول الكاجو بانتظام يعزز صحة المراهقين المصابين بالسمنة



القلب والأوعية الدموية. وتشير العديد من الدراسات إلى أن تناول الكاجو يساعد في تعزيز المناعة وتخفيض مستويات الكوليسترول الضار في الجسم، وتنشيط عمليات استقلاب البروتينات والأحماض الدهنية في الجسم، فضلاً عن فوائده للقلب والأوعية الدموية.

ملحوظاً في محيط الخصر ومستوى الإجهاد التأكسدي - وهي وما أثار اهتمام الباحثين أن الوزن الكلي للمشاركين لم يشهد تغيراً كبيراً في نهاية مدة الدراسة. ويعتقد الباحثون إلى أن الكاجو أعطى مثل هذه الفوائد لصحة المراهقين لاحتوائه على نسبة عالية من الدهون غير المشبعة والمغنيسيوم ومضادات الأكسدة التي تساعد في تقليل تراكم الدهون الحشوية وتحمي الخلايا من التلف. وأكد العلماء أن إدراج الكاجو ضمن النظام الغذائي للمراهقين يمكن أن يكون وسيلة طبيعية ومنخفضة التكلفة للحد من مخاطر الإصابة بالأمراض الأيضية وأمراض

أظهرت دراسة برازيلية حديثة أن تناول الكاجو بانتظام يساعد المراهقين المصابين بالسمنة على تحسين مؤشراتهم الصحية، دون الحاجة إلى اتباع حمية غذائية قاسية أو ممارسة تمارين رياضية مكثفة. وأشارت مجلة Nutrition Research إلى أن الدراسة أجريت على 142 طالباً من مدينة فورتاليزا، تم تقسيمهم إلى مجموعتين: الأولى تناولت 30 غ من الكاجو المحمص يوميا إلى جانب تلقي إرشادات غذائية، بينما تلقت المجموعة الثانية الاستشارات الغذائية فقط دون تناول المكسرات. وبعد 12 أسبوعاً، أظهرت النتائج انخفاضاً

خفض الكوليسترول قد يحد من خطر الخرف

أظهرت دراسة جديدة أن خفض مستويات الكوليسترول لا يحمي القلب فحسب، بل قد يساهم أيضاً في تقليل خطر الإصابة بالخرف، ما يفتح آفاقاً للوقاية من أمراض الدماغ المرتبطة بالتقدم في العمر. واعتمد فريق البحث من جامعة بريستول في المملكة المتحدة ومستشفى جامعة كوينهاغن في الدنمارك، على تحليل شمل قرابة مليون مشارك. وكشفت نتائجهم أن الأدوية الشائعة لخفض الكوليسترول، مثل "ستاتينات" و "إيزيميبي"، قد تقدم فوائد إضافية تتعلق بصحة الدماغ والوظائف الإدراكية.

واستخدم الباحثون منهجاً علمياً يعرف باسم التوزيع العشوائي المتدني، وهو أسلوب يعتمد على دراسة الاختلافات الجينية الطبيعية بين الأفراد التي تؤثر في مستويات الكوليسترول في الدم. وبدلاً من متابعة أشخاص يتناولون أدوية خافضة للكوليسترول، حلل الفريق تأثير هذه المتغيرات الجينية وكأنها "تجربة طبيعية" طويلة الأمد في جسم الإنسان. وتعد هذه الطريقة أكثر دقة وموضوعية لأنها تقلل من تأثير العوامل الخارجية مثل النظام الغذائي ونمط الحياة والنشاط البدني، التي يصعب التحكم بها في الدراسات التقليدية.

وأظهرت التحليلات وجود ارتباط واضح بين العوامل الجينية التي تقلل الكوليسترول وبين انخفاض احتمال الإصابة بالخرف. ويرى الباحثون أن المسارات البيولوجية التي تتحكم في مستويات الكوليسترول - وهي نفسها التي تستهدفها الأدوية الخافضة له - قد تلعب دوراً في الحفاظ على صحة الدماغ.

وقالت ليف تيبيرغ نوردرستغارد، عالمة الكيمياء الحيوية السريرية المشاركة في الدراسة: "تشير نتائجنا إلى أن الأشخاص الذين يمتلكون متغيرات جينية تخفض الكوليسترول لديهم، يكون خطر إصابتهم بالخرف أقل بكثير".

ويرجع الباحثون أن تصلب الشرايين الناتج عن تراكم الدهون في الأوعية الدموية قد يساهم في تلف خلايا الدماغ، إذ إن ضعف تدفق الدم يعد من الأسباب المعروفة لبعض أنواع الخرف.

ويأمل الفريق العلمي في تنفيذ تجارب سريرية طويلة المدى تختبر ما إذا كانت أدوية الكوليسترول يمكن أن تؤدي بالفعل إلى تقليل خطر الخرف على المدى البعيد.

وقالت نوردرستغارد: "سيكون من المثير للاهتمام إجراء تجارب تمتد لعقد أو أكثر لتابعة تأثير أدوية الكوليسترول على خطر الإصابة بالخرف". نشرت نتائج الدراسة في مجلة "ألزهايمر والخرف".



الممثلة الفرنسية فيليبين لوروا بوليو خلال جلسة تصوير للعرض الأول لسلسلة «كل شيء على ما يرام» التلفزيوني في باريس. ا ف ب

قرأت لك

البطاطا الحلوة



البطاطا الحلوة من أكثر الخضروات الغنية بالعناصر الغذائية، حيث تعتبر مصدراً ممتازاً للمركبات الطبيعية المعروفة، لذا فهي تساعد في تقليل مخاطر الإصابة بالعديد من الأمراض الخطيرة. أشارت دراسة حديثة إلى أن للبطاطا الحلوة العديد

من الفوائد الصحية التي تحمي الإنسان من الأمراض الخطيرة، ولعل أبرز فوائدها، الآتي:

احتواء البطاطا الحلوة على فيتامين B6 يساعد على الحد من الحمض الأميني الكيميائي في أجسامنا، لذلك فإن تناول البطاطا الحلوة يحمي من النوبات القلبية والأنواع الأخرى من الأمراض التنكسية، حيث إن البطاطا الحلوة تعمل على ربط الحمض الأميني مع الأمراض التنكسية، الأمر الذي يقي من النوبات القلبية.

تعتبر البطاطا الحلوة مصدراً غنياً بالحديد والمغنيسيوم والزنك، الأمر الذي يساعد في الوقاية من جميع الأمراض المتعلقة بالدم كالأنيميا وزيادة مناعة الجسم وحمايته من الأمراض الخبيثة والأورام، وزيادة نشاط الدورة الدموية. وتعتبر البطاطا الحلوة مصدراً غنياً بفيتامين C، والذي يساهم في درء فيروسات البرد والإنفلونزا وتكوين العظام والأسنان، وتحسين عملية الهضم، وتشكيل خلايا الدم وتسريع التئام الجروح، كما يساعد الخلايا في إنتاج الكولاجين الذي يساعد بدوره في الحفاظ على مرونة الجلد ونضارة البشرة، كما أنه يساعد في حماية الجسم من السموم التي قد تكون لها علاقة بالسرطان.

سؤال وجواب

- من أمراض الحجر الصحي وباء (الحمى الصفراء)، فلماذا يسمى بهذا الاسم؟
يسبب الحمى الصفراء نوعاً من الجراثيم التي يحملها البعوض، وإذا أصيب الإنسان بهذه الجراثيم فإنها تؤثر على كبده فيدمر خلاياه فيصاب الإنسان بالاصفرار ويصبح مثل المصاب باليرقان.
- نبتة تنمو الى ارتفاع ثمانين سنتيمترا اوراقها مسننة والازهار متزامحة عند العقد والثمرة مسننة المصارع وتنمو في التربة المالحة فما هي؟
ارضية الساق البيضاء
- كم يبلغ حجم الخلية في أوليات الخلية؟
من 0.1 إلى 0.5 ميكرومتر في المتوسط

هل تعلم؟

- الانسان البدائي كان يعالج الجراح بالعضن الذي ينمو على الاشجار قبل اكتشاف البنسلين بالاف السنين .
- الحوت الازرق الذي هو اكبر الحيوانات في العالم يملك ايضا الاعضاء الاكثر ثقلا : يزن قلبه 450 كيلو غراما ، ورتنائه 1000 كيلو غراما ، ووزن فقراته سبعة اطنان أي مايساوي وزن عشر بقرات كاملة النمو . ويزن لسانه ثلاثة اطنان أي مايعادل وزن خمسين رجلا .
- كرات الغولف كانت تصنع من الجلد وكانت محشوة بالريش في بداية ظهورها.
- كندا بها أكبر عدد من البحيرات وأكثر من دولة أخرى في العالم.
- أكبر جزيرة في البحر الأبيض المتوسط هي جزيرة صقلية.
- 90 % من مجمل النشاط البركاني يحدث في المحيطات.
- رائحة الملابس المجهفة تحت ضوء الشمس تكون أفضل، بسبب عملية تعرف بالتحلل الضوئي التي تزيل المركبات التي تسبب الروائح.
- الصوت ينتقل أسرع في الأجسام الصلبة بـ 15 مرة أكثر من الهواء.
- هل تعلم أن الجبال هي المسئولة عن حفظ توازن الأرض .
- هل تعلم أن المخلفات الناتجة عن هضم أوراق الشجر التي تأكلها الديدان تعتبر سماداً جيداً للتربة وأن الديدان تستطيع أن تغطي الأرض بطبقة من السماد خلال ثلاثة أشهر من الأوراق التي التهمتها خلال عام تقريبا.
- هل تعلم أن أطول الحشرات عمراً من فصيلة الخنافس تحمل اسم .الخنفساء الرائعة . إذ أن تحولها من طور اليرقة إلى طور العذراء فقط يحتاج إلى 47 سنة كاملة.

قصة جحا باع الحظ

اراد جحا ان يتاجر في شئ جديد لم يتاجر فيه احد.. فعمل تاجرا للحظ .
نعم جلس على قارعة الطريق وقد افترش امامه بعض علب الكارتون التي لفت بناية علب صغيرة وعلب كبيرة واخذ ينادي عليها بدينار ..علبة بدينار .
فمر عليه مجموعة من الناس وقفوا يتهايمسون. فقال احدهم :علبة صغيرة بدينار وعلبة كبيرة بدينار؟ فقال جحا: نعم.. لذلك فانها تجارة الحظ .
فاقترب احدهم وقال: لك دينار، فاعطني علبة.
فقال له: اختر انت وحظك، فاختر الرجل علبة صغيرة وفتحها فوجد بها قطعة من الحرير تساوي 3 دنانير، ففرح لذلك، فاندشش الناس واقتربوا واخذ كل منهم يشتري علبة، وبسرعة انتهت العلب جميعا.. وقام جحا ومشى تاركا الناس كل منهم يفتح علبته بسرية تامة حتى يفرح بما فيها، وبالطبع هناك من فرح قليلا وهناك من خسر الدينار.. لكن جحا كسب كثيرا.
وعندما اجتمع الجميع وذهبوا ليشكوا جحا إلى القاضي مما فعله جحا نادي القاضي على جحا وسأله: ما فعلت ذلك.. فقال جحا .. عفوا انها تجارة الحظ وانا قلت لهم ليختار كل منكم علبته فهذا حظه وانا لم أضحك عليهم بل قلت لهم ان فيها حظهم.. ضحك القاضي وقال: بالفعل هو لم يجبركم على الشراء ولم يكذب عليكم ولكن حكمتنا على جحا بان لا يعمل بائع حظ مرة ثانية .

مساحة للتلوين

