

ص 22

أبوظبي للطفولة المبكرة
تكشف عن تفاصيل برنامجها
الصيفي تكوين 2021

ص 27

الابتناسمة الدافئة
والترحيب بالضيوف مفتاح
الشخصية التايلاندية



عندما تتعرق كثيرا.. ماذا يمكن
أن يقول عرقك عن صحتك؟! ص 23



المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

ممارسات خاطئة تساهم في تقصير عمر هاتفك

تعتبر مشكلة نفاذ بطارية الهاتف بسرعة، إحدى أكثر المشاكل التي يعاني منها مستخدمو الهاتف الذكي في عصرنا الحاضر. وفي بعض الأحيان تنشأ هذه المشكلة عن بعض الأخطاء التي يرتكبها المستخدم، والتي تساهم في تقصير عمر بطارية الهاتف. فيما يلي أهم هذه الأخطاء، بحسب ما أورد موقع "إم إس إن" الإلكتروني:

استخدام الاهتزازات للإشعارات: يقول ديفد ستيل، مدير تطوير الأعمال في شركة إيفريدي فون، إن هاتفك، مثل أي أداة أو جهاز آخر، يتقدم في العمر ويفقد فعاليته كلما زاد استخدامه. القليل من الإضافات، مثل اهتزاز الإشعارات، هي عادات تجعل عمل هاتفك أكثر صعوبة.

يضيف كريستين: "إذا فتحت تطبيقاً مرة واحدة ولم تستخدمه مرة أخرى مطلقاً، فقد يستمر تشغيل التطبيق في الخلفية مما يساهم في استنزاف عمر البطارية مع مرور الزمن"

لديك أحد هذه التطبيقات: التطبيقات التي تستنزف بطاريته أكثر من غيرها في سناپ تشات، وخرائط غوغل، وتنتفكس، وأمازون وفيسبوك. وجدت صحيفة الغارديان، أن إلغاء تثبيت تطبيق فيسبوك للجوال من هواتف أندرويد يوفر على المستخدمين ما يصل إلى 20% من عمر بطاريته. إذا تخلصت أيضاً من تطبيق مستنجر فقد تسرع أوقات تحميل التطبيقات الأخرى بنسبة 15%. السبب الذي يجعل فيسبوك يخفف عمر البطارية، هو أنه يستمر في العمل في الخلفية، حتى عند عدم استخدامه، وفقاً لتقرير برنس إنسايدر.

الشاشة شديدة السطوع: تأكد من تشغيل السطوع الكففي في قائمة العرض. يعني هذا التغيير أن هاتفك سيقوم تلقائياً بضبط سطوع الشاشة بما يتناسب مع بيئتك. اضبط مستوى السطوع على أقل مستوى ممكن وخفض مهلة الشاشة، وهو ما يحدد المدة التي تظل مضاعفة بها قبل الانتقال إلى وضعية الخمول.



ما هو النظام الغذائي المثالي لمرضى فرط نشاط الغدة الدرقية؟

فرط نشاط الغدة الدرقية هو حالة طبية يمكن أن تسبب مجموعة متنوعة من الأعراض، ويتوجب على المرضى تناول أطعمة معينة والامتناع عن أطعمة أخرى لاتباع أسلوب حياة صحي. وعادة ما ينصح الطبيب الأشخاص الذين يتم تشخيص إصابتهم بفرط نشاط الغدة الدرقية بأفضل العلاجات الطبية المناسبة لظروفهم. ويشمل ذلك العقاقير الطبية أو علاج اليود المشع أو الجراحة. ويحتاج الأشخاص المصابون بفرط نشاط الغدة الدرقية إلى تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية لمساعدتهم على البقاء بصحة جيدة قدر الإمكان، ويشمل ذلك، بحسب صحيفة إكسبريس البريطانية:

التهاب الدرق أو التهاب الغدة الدرقية الذي قد يخفف كمية الهرمونات المنتجة. التهاب الدرقية المناعي المزمن أو ما يعرف بمرض هاشيموتو، وهو مرض غير مؤلم يصيب الجهاز المناعي وقد يكون وراثياً. التهاب الدرق بعد الولادة إذ يصيب 9-5% في المائة من النساء بعد الولادة ويعد في أغلب الأحيان حالة مؤقتة. نقص اليود الذي يُصيب حوالي 100 مليون شخص حول العالم وفيه تستخدم الغدة الدرقية اليود لإفراز الهرمونات وقد تم القضاء على هذه المشكلة افتراضياً بفضل استخدام الملح الميود. يعاني واحد من كل أربعة آلاف مولود من الغدة الدرقية الخاملة وإن لم تعالج هذه المشكلة يصاب بتخلخيل بدني وعقلي. وتؤدي الحالات التالية إلى الإصابة بفرط نشاط الغدة الدرقية:

عند الإصابة بمرض غريفز تكون الغدة الدرقية بأكملها نشطة بإفراط وتفرز الكثير من الهرمونات. وتؤدي هذه المشكلة أيضاً بالدرق المنتشر أو تضخم الغدة الدرقية. قد تكون العقيدات مفرطة النشاط في الغدة الدرقية وتسمى العقيدات المتعددة بالدرق السُمي عديد العقيدات. التهاب الدرق، وهو مرض قد يكون مؤلماً ويمكن أن يحزّر الهرمونات المخزنة في الغدة الدرقية مما يؤدي إلى فرط نشاط الدرق الذي قد يدوم لعدة أسابيع أو عدة أشهر، وتكرر هذه الحالة غير المؤلمة لالتهاب الدرق لدى النساء بعد الولادة. قد تؤدي زيادة كمية اليود المحتواة في عدد من الأدوية مثل أميودارون وحلوق لوجول (يود) وبعض مُستحضرات السعال إلى فرط أو نقص في إفراز الغدة الدرقية للهرمونات لدى بعض الأفراد.

حكة وتشمل العلامات الجسدية الشائعة لفرط نشاط الغدة الدرقية أيضاً ما يلي: تورم في العنق ناتج عن تضخم الغدة الدرقية (تضخم الغدة الدرقية) معدل ضربات القلب غير المنتظم و / أو السريع غير المعتاد (الخفقان) الوخز أو الارتعاش الجلد الدافئ والتعرق المفرط احمرار راحتي اليدين طفح جلدي مرتفع ومثير للحكة - يُعرف باسم خلايا النحل (الشرى) تساقط أو ترقق الشعر فقدان الوزن غالباً على الرغم من زيادة الشهية مشاكل في العين، مثل الاحمرار أو الجفاف أو مشاكل الرؤية.

ما هي أمراض الغدة الدرقية ومن تصيب؟ عندما يزداد مستوى إنتاج الغدة الدرقية للهرمونات يستخدم الجسم الطاقة أسرع مما يجب في حالة تدعى بفرط نشاط الدرق. وعندما لا تفرز الغدة الدرقية ما يكفي من الهرمونات يستخدم الجسم الطاقة أيضاً مما يجب وتدعى هذه الحالة بقصور الدرق. وتختلف الأسباب التي تؤدي إلى تطور هاتين الحالتين، إذ قد يصاب الناس من مختلف الأعمار والأعراق بأمراض الغدة الدرقية، علماً أن النساء أكثر عرضة للإصابة بها بما يتراوح بين خمسة إلى ثمانية أضعاف مقارنة بالرجال.

ما هي أسباب أمراض الغدة الدرقية؟ توجد أسباب مختلفة ومتعددة لأمراض الدرق وتسبب العوامل التالية الإصابة بقصور الغدة الدرقية:

- تناول ما لا يقل عن خمس حصص من مجموعة متنوعة من الفاكهة والخضروات كل يوم، ويجب أن تعتمد الوجبات على الأطعمة النشوية الغنية بالألياف مثل البطاطس أو الخبز أو الأرز أو المعكرونة. - تناول بعض بدائل الألبان أو منتجات الألبان. - تناول بعض البقوليات والأسماك والبيض واللحوم والبروتينات الأخرى. - اختيار الزيوت غير المشبعة والدهون وتناولها بكميات قليلة. - شرب الكثير من السوائل (على الأقل ستة إلى ثمانية أكواب في اليوم). - قد يوصي الطبيب أو الصيدلي بمكملات غذائية أو فيتامينات معينة للأشخاص المصابين بفرط نشاط الغدة الدرقية. وقد يكون الأشخاص المصابون بمرض جريفز أو أنواع أخرى من اضطراب الغدة الدرقية المناعي الذاتي حساسين للتلوث الجانبي لليود، لذلك قد يوصي الطبيب بالحفاظ على نظام غذائي يتجنب كميات كبيرة من اليود. ما هي الأعراض الشائعة لفرط نشاط الغدة الدرقية؟ العصبية والقلق والتعب فرط النشاط - قد تجد صعوبة في البقاء ساكناً ولديك الكثير من الطاقة العصبية تقلب المزاج صعوبة النوم الشعور بالتعب طوال الوقت الحساسية للحرارة ضعف العضلات إسهال الحاجة إلى التبول أكثر من المعتاد العطش المستمر

جهاز طبي لقراءة الدماغ

تمكن باحثون أمريكيون من تطوير أول جهاز طبي من نوعه قادر على تحويل موجات دماغ رجل مشلول إلى نص مكتوب على شاشة الكمبيوتر. الجهاز الذي ابتكره فريق في جامعة كاليفورنيا، سان فرانسيسكو، يحلل موجات الدماغ لفك تشفير ما يحاول المريض قوله ثم يعرض النص على شاشة الكمبيوتر. ويستغرق الأمر سنوات من البحث الإضافي، لكن نتائج الدراسة تمثل خطوة هامة نحو استعادة المزيد من التواصل الطبيعي يوماً ما للأشخاص الذين لا يستطيعون التحدث بسبب الإصابة أو المرض. وقال الدكتور إدوارد تشان، جراح الأعصاب في جامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو، الذي قاد العمل "يعتبر معظمنا مدى سهولة تواصلنا من خلال الكلام أمراً مفروغاً منه، لكن الأمر ليس كذلك لدى المرضى الذين فقدوا القدرة على الكلام، فالأشخاص الذين لا يستطيعون التحدث أو الكتابة بسبب الشلل لديهم طرق محدودة للغاية للتواصل".

ويستخدم الرجل في التجربة، والذي لم يتم الكشف عن اسمه لحماية خصوصيته، مؤشرًا متصلًا بقبضة بسببوت لتتيح له تحريك رأسه للمس الكلمات أو الأحرف على الشاشة.

تجربة سريرية لأول زرع قلب اصطناعي

أعلنت مجموعة "كارمات" الفرنسية عن أول عملية زرع قلب اصطناعي كامل من صنعها تجري لمرضى في سياق دراسة سريرية في الولايات المتحدة. وأجريت هذه العملية في مستشفى جامعة دوك في دورام (كارولاينا الشمالية)، وفق ما جاء في بيان. وتلقت ثلاثة مراكز أمريكية أخرى تدريباً في هذا الصدد وهي تختار حالياً المرضى للمشاركة في الدراسة. وسيختار عشرة مرضى مؤهلين لعملية الزرع هذه للمشاركة في هذا العلاج، عملاً ببروتوكول الدراسة الذي حظي بموافقة الوكالة الأمريكية للأغذية والأدوية (اف دي ايه). وقال المدير العام لمجموعة "كارمات" ستيفان بيات في بيان إن "هذه الدراسة السريرية الأمريكية الأولى ستكون حاسمة لنموها في أكبر سوق عالمية للأجهزة الطبية". وتوتوي "كارمات" البدء بتسويق قلبها الاصطناعي الكامل تحت اسم "إيسون" في خلال العام 2021، مع التركيز بشكل خاص على فرنسا وألمانيا.

بيع عنقود عنب بـ 12 ألفاً و700 دولار

بيع عنقود عنب أحمر من نوع "روبي رومان" في افتتاح موسم القطاف باليابان بـ 1.4 مليون ين ياباني (نحو 12 ألفاً و700 دولار). ودفع التايوانى هسيه مينغ تا وهو صاحب سلسلة متاجر، 1.4 مليون ين ياباني (12700 دولار) لعنقود عنب في المزارع الافتتاحي مع بدء موسم الجني في مقاطعة إيشيكاوا، بحسب وكالة "كيودو" اليابانية للأخبار (رسمية). وفي تصريح صحفي، قال مينغ تا إنه يرغب بتعريف عنب "روبي رومان" للشعب التايواني، معتبراً أن السعر الذي دفعه يعد قليلاً بالنظر إلى جهود المزارعين. وعرضت المناقيد في افتتاح الموسم بسعر أعلى بـ 100 ألف ين (910 دولارات) مقارنة بسعر العام الماضي. ووفق وكالة كيودو بيع 253 عنقوداً من هذا العنب إثر المزارع الافتتاحي. وبدأت قصة هذا النوع من العنب عام 1995 عندما قدم مزارعون اقتراحاً لمركز البحوث الزراعية في المقاطعة لإنتاج نوع ضخم من العنب الأحمر، وأجرت الباحثون عمليات انتقاء لإنتاج عنب مميز في حجمه وعلته ولونه وسهولة زراعته على مدى 14 عاماً حتى بات "روبي رومان" بمثابة كنز مقاطعة إيشيكاوا.

الأمازون.. عالم أميركي يكشف أسرار رئة العالم

اختبر عالم الطبيعة والمستكشف الأميركي بول روسوني الكثير من المشاعر خلال مغامرته داخل غابات الأمازون. في كل صباح موعد جديد مع الإثارة والتعلم والكثير من محاولات إنقاذ الحياة البرية بالمنطقة. ويعيش روسوني في الأمازون منذ 15 عاماً وتحديداً على ضفاف نهر لاس بيدراس بدولة بيرو حيث يعمل في مجال دعم النظم البيئية والحفاظ على الأنواع المهددة بالانقراض وحماية نحو 55 ألف فدان في الغابات من الإجتار غير المشروع. ولدى الناشط في مجال الحفاظ على البيئة أكثر من كتاب عن تجربته داخل غابات الأمازون من بينها "Mother of God" جرى نشره عام 2014، كما شارك في عدد من الأفلام الوثائقية، أبرزها "عالم غير مرئي" و"الحياة الخطرة في أمريكا اللاتينية" من إنتاج شركة نتفليكس العالمية. وفي حديثه إلى موقع "سكاي نيوز عربية"، يكشف روسوني الفرق بين طبيعة الحياة في المدينة وغابات الأمازون وعن العيش رفقة النمر والأسود والأناكوندا وعلاقته بالسكان الأصليين بالمنطقة وكيفية تعاملهم مع تفشي فيروس كورونا المستجد والجهود المبذولة للعناية بـ "رئة الأرض". ويقول روسوني لوقع "سكاي نيوز عربية": "أعمل في واحدة من أجمل مناطق الأمازون، الأوضاع هنا لا تشبه المدينة أبداً، رفاهية الطرق والكهرباء والأجهزة غير متاحة، لا توجد في الغابة سوى الأشجار والحيوانات، لا بد من التأقلم سريعاً ومع الوقت تشعر بأنك جزء من دورة الحياة".

لن تصدق ما تفعله بجسدك 3 ليال متتالية دون نوم كاف!

بسبب ظروف الحياة أحياناً، يضطر الإنسان لأن يهمل صحته ويجهد جسده، إلا أن دراسة جديدة أظهرت أن الإرهاق المتتالي لمدة أسبوع يتسبب بمشاكل حتى لو تم تعويض ما فات بعد تلك المدة. فقد أبلغ مؤلفو الدراسة من ولاية فلوريدا 2000 بالغ أميركي أكملوا بيانات حول النوم، أن الأعراض ترتفع بعد ليلة واحدة فقط من النوم السيئ، لكنها تصل إلى الذروة بعد ثلاث ليالٍ. وأبلغ المشاركون فيما يتعلق بالصحة العقلية، عن تراكم مشاعر الغضب والعصبية والوحدة وسرعة الانفعال والإحباط نتيجة لقلة النوم. كما تضمنت الأعراض الجسدية الناجمة عن قلة النوم أوجاعاً متنوعة ومشاكل بالتنفس. وحقق الفريق في عواقب النوم أقل من 6 ساعات لمدة 8 ليالٍ متتالية، عقب دراسة أجراها خبراء في كلية دراسات الشيخوخة بجامعة جنوب فلوريدا، ومقرها



أول روبوت عاطف.. يبحث عن وظيفة

بدا أن امتلاك إنسان آلي يقتر الكتاب القدس للمؤمنين كان بمثابة فكرة فعالة من حيث التكلفة للأشخاص في شركة "نيسي المحدودة، العاملة في مجال تصنيع البلاستيك وذات النشاط الهامشي في ميدان الجنازات باليابان. واستأجرت الشركة روبوتاً بحجم طفل اسمه "بيبر"، وألبسته ثياب رجال الدين البوذيين، وبرمجته على إنشاد ترانيل الكتب المقدسة البوذية في الجنازات، وأعدته لإتمام مهام أخرى في دور الجنازات، وبسبب المشاكل التي ظهرت أثناء تدريب "بيبر"، أنهت الشركة عقد إيجار الروبوت وأعادته إلى الشركة الصنعة. هذه إحدى القصص المؤسفة في سلسلة من الحوادث المماثلة في جميع أنحاء اليابان، حيث تعرض الروبوت "بيبر" للطرود مراراً وتكراراً من وظائف مختلفة، من بينها مهام في لعبة البيسبول، مما يشير إلى أن العالم قد لا يكون مستعداً بعد للروبوتات، وفق صحيفة وول ستريت جورنال. وعلى خلفية اقتحام "بيبر" الكارثي لسوق العمل والذي نتج عنه حوادث مؤسفة تفاوتت في حجمها وتأثيرها، أعلن القسم المسؤول عن الروبوتات في شركة "سوفت بانك" اليابانية أنه يعتزم وقف إنتاج "بيبر" وإعادة هيكلة قسم الروبوتات العالمي.

جامعة الإمارات وشركة 360ip تسوقان براءتي اختراع

إنتاج وتطوير مضاد حيوي طبيعي باستخدام نوى التمر

التي تتحلل بفعل حالة صلبة بفطر *Trichoderma reesei*. يحتوي الببتيد المضاد للبكتيريا على كتلة جزيئية أقل من 10 كيلو دالتون وتتسلل معين للأحماض الأمينية بما في ذلك (أ) رقم معرف التسلسل: 4 أو (ب) رقم معرف التسلسل: 6. تحدث العدوى البكتيرية بسبب بكتيريا موجبة الجرام أو بكتيريا سالبة الجرام، على سبيل المثال، أنواع من السالمونيلا، وأنواع كامبيلوباكتر، وأنواع الشيفيلا، وأنواع الإشريكية، والأنواع الزائفة، وأنواع المكورات العنقودية. جدير بالذكر، أن هذه التكنولوجيا الجديدة المتمثلة باستخدام نوى التمر مع فطريات معينة لإنتاج المنتج الذي يحتوي على العوامل المضادة للجراثيم البكتيرية أو الببتيد والتي ليس لهما تأثيرات جانبية على الإنسان (مقاومة للبكتيريا) مقارنة مع غيرها من المضادات الحيوية الكيميائية الاصطناعية. يمكن اعتبارها أحد الحلول الأمينة لمعالجة مشاكل البكتيريا الضارة في أعماق الحيوانات.

الإمارات. وتهدف تكنولوجيا تطوير وإنتاج مضاد حيوي فعال مستخلص من نوى التمر التي تم تحليلها من قبل الفطريات، إلى معالجة البكتيريا المسببة للأمراض كالجراثيم الإشريكية القولونية و السالمونيلا و العطيفية وجروموة الشيفيلا المعوية والتي تسبب الإسهال في الدجاج ويمكن انتقالها للإنسان، وهذه التكنولوجيا الجديدة المتمثلة باستخدام نوى التمر مع فطريات معينة لإنتاج علف للدواجن ليس لها تأثير جانبي لاحتوائها على مركبات طبيعية نباتية ومقاومة للبكتيريا المسببة للأمراض ويمكن استخدامها كبديل عن مقارنة مع غيرها من المضادات الحيوية الكيميائية الاصطناعية. بينما توفر براءة اختراع الببتيد المضاد طريقة علاج أو منع العدوى البكتيرية في الحيوان بإعطاء الحيوان كمية فعالة من الببتيد المضاد للبكتيريا، الببتيد المضاد للبكتيريا مشتق من نوى التمر



الاتصال مباشرة بالقطاعات الصناعية المهتمة بهذه التكنولوجيا لتحويلها لمنتج تجاري يبيعه في الأسواق العالمية. وقال "سيساهم تسويق براءة الاختراع في دعم قطاع الصحة في الدولة والعالم من خلال إنتاج مضاد حيوي طبيعي من مواد متوفرة في المجتمع المحلي من شجرة الخيل. وهذا بدوره سيساهم في تعزيز الصحة والطب كأولوية بحثية في جامعة

بما يضمن استفادة المجتمع العلمي من براءات الاختراع". وأكد النائب المشارك للبحث العلمي بأن الجامعة وضمن خطتها الاستراتيجية تسعى إلى بناء شركات استراتيجية مع القطاع الخاص والمساهمة في نقل براءات حيوي طبيعي باستخدام نوى التمر" و باستخدام "المسجلة باسم الجامعة مع شركة 360ip. ضمن رسالة الجامعة وسعيها الدائم لدعم المشاريع البحثية والاكتشافات العلمية ودعم تطبيقاتها العملية، والتي تساعد على تحقيق القيم التجارية للاختراعات وتسويق المنتجات سواء في الأسواق المحلية أو العالمية. وأشار الدكتور أحمد علي مراد- النائب المشارك للبحث العلمي بالجامعة - أن "الجامعة تعمل مع أعضاء هيئة التدريس والمخترعين والباحثين من خلال وحدة الملكية الفكرية وبراءات الاختراع التابعة لمكتب النائب المشارك للبحث العلمي على تقييم براءات الاختراع وتسويقها

منوعات الفكر



شركة صحة تفتتح مركز صحة لخدمات

كوفيد-19 من المركبة في ريدان

•• أبوظبي - الفجر

أعلنت شركة أبوظبي لخدمات الصحية "صحة" من افتتاح مركز جديد لخدمات كوفيد-19 من المركبة في منطقة ريدان بأبوظبي. ويتكون المركز الجديد من 6 مسارات، مقسمة إلى مسارين للتطعيم و4 مسارات لإجراء مسحة الأنف وفحص اليزر بطاقة استيعابية تصل إلى 200 تطعيم و1000 مسحة أنف وفحص ليزر يومياً. ويستقبل المركز المراجعين من السبت إلى الخميس من 8 صباحاً حتى 8 مساءً ويوم الجمعة من 10 صباحاً حتى 8 مساءً. وتم إنشاء هذا المركز باستخدام حاويات الشحن، مثل تلك المستخدمة في الصاروخ والعين والمنهل بأبوظبي، والتي تمتاز بالثبات والمرونة كما أنها مقاومة للحرارة والبرودة العالية بالإضافة إلى كونها سهلة النقل وإعادة الاستخدام والصيانة. وبذلك يصل عدد مراكز صحة لخدمات كوفيد-19 من المركبة التي تديرها "صحة" في مدينة أبوظبي إلى 7 مراكز تشمل المدينة، المنهل، مدينة زايد الرياضية، الباهية، الشامخة، الوثبة، بالإضافة إلى المركز الجديد في ريدان، ويصل إجمالي المراكز إلى 22 مركزاً في أنحاء دولة الإمارات، إذ يمكن للراغبين في إجراء الفحص أو أخذ التطعيم حجز موعد عن طريق التطبيق الذكي لشركة صحة.

يستمر حتى نهاية العام الجاري

أبوظبي للطفولة المبكرة تكشف عن تفاصيل برنامجها الصيفي تكوين 2021



الاطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 8-10 سنوات والذين يعيشون في إمارة أبوظبي بالتشجيع مع الشركاء، والتي تم جمعها من خلال الفعاليات السابقة للهيئة. وأشار إلى اعتراف الهيئة بإطلاق سلسلة من النشرات التوعوية لتبسيط الضوء على عدد من المواضيع المهمة في تنمية الطفولة المبكرة، والترويج لجمعية كبيرة من القصص المسموعة للأطفال باعتبارها إحدى الوسائل التعليمية والتربوية المهمة للطفل والتي تفرس فيه الاتجاهات والقيم الإيجابية، والتي تم إنتاجها من قبل مركز أبوظبي للغة العربية التابع لدائرة الثقافة والسياحة، إلى جانب إصدار الهيئة لست قصص قصيرة وهدافة للأطفال، لتشجيع الوالدين على قراءة القصص لأطفالهم، وجعلها جزءاً من الروتين اليومي لهم، وتشجيع الأطفال كذلك على القراءة والاطلاع والتعلم وتحفيز الفضول وحب الاكتشاف لديهم. كما ذكر القاضي أن برنامج تكوين 2021 سيخلل هذا العام الكثير من المسابقات والأنشطة الترفيهية والتعليمية للأطفال سيتم إطلاقها من خلال الحسابات الاجتماعية الرسمية للهيئة على منصات التواصل الاجتماعي، والتي تحرص الهيئة من خلالها على تطوير معرفة ومهارات الوالدين والأطفال بأهمية اللعب بشكل عام وخاصة الألعاب الحركية والتفاعلية والتحليلية، واقتراح مجموعة متميزة من الأنشطة التعليمية والترفيهية البسيطة والأفكار المنزلية، والتي يمكن أن يتفادها الطفل بمشاركة الوالدين في المنزل والحدائق، لتعزيز روح الإبداع لدى الأنشطة والمسابقات في كل أسبوع على أحد المواضيع المهمة، بالإضافة إلى إطلاق مجموعة متميزة من 8 صباحاً حتى 8 مساءً، ويتم إنشاء هذا المركز باستخدام حاويات الشحن، مثل تلك المستخدمة في الصاروخ والعين والمنهل بأبوظبي، والتي تمتاز بالثبات والمرونة كما أنها مقاومة للحرارة والبرودة العالية بالإضافة إلى كونها سهلة النقل وإعادة الاستخدام والصيانة. وبذلك يصل عدد مراكز صحة لخدمات كوفيد-19 من المركبة التي تديرها "صحة" في مدينة أبوظبي إلى 7 مراكز تشمل المدينة، المنهل، مدينة زايد الرياضية، الباهية، الشامخة، الوثبة، بالإضافة إلى المركز الجديد في ريدان، ويصل إجمالي المراكز إلى 22 مركزاً في أنحاء دولة الإمارات، إذ يمكن للراغبين في إجراء الفحص أو أخذ التطعيم حجز موعد عن طريق التطبيق الذكي لشركة صحة.



إلى أنه تم إعداد هذه الأدلة بما يتماشى مع المراحل العمرية المختلفة للطفل بدءاً من مرحلة التخطيط للحمل والحمل مروراً بمرحلة الولادة والرضاعة والحبو وما يليها المدرسة وصولاً إلى مرحلة التعليم الابتدائي. وأشار بأن البرنامج سيقدم كذلك مجموعة قيمة من الورش التخصصية للوالدين، وعدد من الورش الترفيهية الفعاليات للأطفال والمهمة للأطفال وأولياء الأمور والمجتمع بشكل عام في عدد من المراكز التجارية في مدينتي أبوظبي والعين ومنطقة الظفرة، للوصول إلى أكبر قدر ممكن من أفراد المجتمع وتحفيز الأثر المنشود منها، والمتمثل في تعزيز وعي المجتمع بأهمية مرحلة الطفولة المبكرة ودورها في بناء وتكوين شخصية وقدرات الطفل وتهيبته للمستقبل. كما كشف القاضي عن أن الهيئة تعزز من برنامج تكوين 2021 هذا العام، حيث سيشتمل إصدار مجموعة قيمة من الأدلة الوالدية التي تم إعدادها بالتعاون مع كبرى المؤسسات البحثية والمعاهد المتخصصة في مجال الطفولة المبكرة، لتغطي أبرز المواضيع المهمة المتصلة بصحة الطفل، والأم والطفل منذ فترة الحمل وحتى سن الثامنة، إلى جانب دليل مخصص للآباء لإثراء خبراتهم ومهاراتهم في مجال تربية ورعاية الطفل والتعريف بدورهم المحوري في نشأة الطفل وضمان تحقيق أفضل مستويات النمو والتطور له، لافتاً

الجهات المعنية في تلك القطاعات لضمان اتساق الجهود وتكاملها، حيث تظهر العديد من البحوث والدراسات العالمية بأن التدخل في قطاع واحد غير كاف لتعزيز نتائج الطفل بالشكل الأمثل، لافتاً إلى أن المجالات التي تركز عليها الهيئة تشكل أربعة قطاعات رئيسية في مجال الطفولة المبكرة وتغطي جميع احتياجات الأطفال الصغار، وتضمن نموهم وتطورهم وتحقيق رفاهيتهم بالشكل الأمثل إذا ما تم التركيز عليها بشكل صحيح". وأشار القاضي إلى أن تكوين 2021، سيشهد هذا العام إطلاق العديد من المبادرات التي تم تصميمها بالتعاون والتنسيق مع الشركاء الاستراتيجيين والرئيسيين للهيئة، وذلك انطلاقاً من دور الهيئة كمؤسسة وطنية تعنى بتعزيز قدرات شركائها لدعم التنمية الشاملة للطفل، واستثمار الإمكانيات الكبيرة التي توفرها حكومة أبوظبي ممثلة بمختلف الجهات التي تعمل تحت مظلتها، من خلال تنسيق الخطط والبرامج ومواءمتها مع استراتيجية أبوظبي لتنمية الطفولة المبكرة 2035، لتحقيق أفضل النتائج لجميع الأطفال الصغار، والتحقق من أن لديهم ما يلزم من أساسيات لتمتّع بصحة بدنية جيدة وللتنمية الاجتماعية العاطفية والتعلم المبكر، وأنهم يعيشون في بيئة مستقرة وأمنة وفي أماكن من أي أذى أو خطر، إضافة إلى تعزيز الثقة في النفس لدى الوالدين وترسيخ دورهم وقدراتهم لدعم التنمية الشاملة لأطفالهم والعمل على رفاهيتهم. وكشف القاضي عن أبرز البرامج والمبادرات الرئيسية التي سيتم إطلاقها ضمن برنامج تكوين 2021 هذا العام، حيث سيشتمل إصدار مجموعة قيمة من الأدلة الوالدية التي تم إعدادها بالتعاون مع كبرى المؤسسات البحثية والمعاهد المتخصصة في مجال الطفولة المبكرة، لتغطي أبرز المواضيع المهمة المتصلة بصحة الطفل، والأم والطفل منذ فترة الحمل وحتى سن الثامنة، إلى جانب دليل مخصص للآباء لإثراء خبراتهم ومهاراتهم في مجال تربية ورعاية الطفل والتعريف بدورهم المحوري في نشأة الطفل وضمان تحقيق أفضل مستويات النمو والتطور له، لافتاً

•• أبوظبي - الفجر

كشفت هيئة أبوظبي للطفولة المبكرة عن تفاصيل برنامجها الصيفي تكوين 2021، لهذا العام، والذي تنطلق أولى فعالياته يوم (الأربعاء)، وتستمر حتى نهاية العام الجاري، ويضم مجموعة متنوعة من الأنشطة التثقيفية والتعليمية والترفيهية التي سيتم تنفيذها بالتنسيق والتعاون مع مختلف الشركاء، بهدف استثمار الإجازة الصيفية في تنمية مهارات وقدرات الأطفال وأولياء الأمور، وتعزيز التواصل والتفاعل بين الوالدين وأطفالهم وتحسين جودة ونوعية الوقت الذي يقضيه الأطفال مع والديهم ومحيطهم الاجتماعي خلال العطلة والإجازات، وإشراك وتنشيط جميع أفراد ومؤسسات المجتمع بأهمية جمع الأولى من حياة الطفل، من خلال العديد من الأنشطة التي سيقدّمها البرنامج في مجالات تنمية الطفولة المبكرة.

وقال سعادة المهندس ثامر راشد القاضي المدير التنفيذي لقطاع المشاريع الخاصة والشراكات في الهيئة: "تعزيز الأنشطة الصيفية قدرات ومهارات الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة، وتساهم في توسيد التواصل والترابط الأسري وتحسين جودة الرعاية الشاملة التي يقدمها الوالدان لأطفالهما باعتبارهما الركيزة الأساس في رحلة نمو وازدهار الطفل، والنموذج الأكثر تأثيراً في تكوين السمات الرئيسية للطفل، والتي نسمى لأن تحلّى بها جميع الأطفال عند بلوغهم صاهم الثامن، لذلك حرصنا منذ تأسيس الهيئة على دعم الأنشطة الصيفية ضمن استراتيجيتنا متعددة القطاعات لتكون جزءاً أساسياً من نهجنا الاستراتيجي القائم على المعرفة والمشاركة والابتكار، والذي نحرص خلاله على تمكين الطفل والمجتمع، بالتركيز على أربعة مجالات رئيسية وذات أولوية جوهرية، وهي الصحة والتغذية، وحماية الطفل، والدعم الأسري، إلى جانب التعليم والرعاية المبكرين". وأضاف القاضي: "نظراً لتعدد الأبعاد التنموية في مرحلة الطفولة المبكرة، فإنها تتطلب التعاون بين القطاعات المتعددة لذلك نحن نحرصون على التنسيق بين



شرطة أبوظبي تنفذ مبادرة فرحة عيد

نفذت شرطة أبوظبي مبادرة "فرحة عيد" في مدينة العين بهدف مشاركة فرحة العيد لفئة العمالة المساعدة وتقديرًا لجهودهم واعتزازًا بدورهم وتعزيزًا لقيم الإيجابية والسعادة لدى هذه الفئة. وأوضح العقيد حمد سهيل العامري مدير إدارة مكافحة المخدرات في العين بمديرية مكافحة المخدرات بقطاع الأمن الجنائي أن المبادرة تضمنت توزيع هدايا ومبالغ رمزية "عبيديات" لعدد من فئة العمالة المساعدة ضمن إطار رفع السعادة والإيجابية بين العمال وذلك بمناسبة عيد الأضحى المبارك. وحضر الفعالية المقدم محمد سليم العامري نائب مدير الإدارة وعدد من الضباط والموظفين فيما أعرب العمال عن سعادتهم باهتمام شرطة أبوظبي المستمر في تنفيذ العديد من المبادرات المجتمعية والإنسانية الهادفة.

نزول برعاية الأحداث للشباب: ابتعدوا عن رفقاء السوء واسمعوا كلام الوالدين

وجه أحد نشلاء إدارة رعاية الأحداث للشباب: ابتعدوا عن رفقاء السوء واسمعوا كلام الوالدين. وقال الشاب في فيديو بثته شرطة أبوظبي عبر منصات التواصل الاجتماعي بمناسبة يوم العائل للزلاء الذي يصادف 18 يوليو من كل عام. وحكى النزيل عن تجربته والتغيرات الإيجابية التي طرأت على حياته وشخصيته بعد وجوده في رعاية الأحداث قائلاً للشباب: اسمعوا كلام الأهل وابتعدوا عن رفقاء السوء. وأعرب عن ندمه لحياته السابقة التي عاشها قبل وقوعه في المشكلة التي تسببت بدخوله لرعاية الأحداث والتي اهتمت برعايته عبر تنفيذ برامج دينية واجتماعية ونفسية ورياضية وعززت التواصل مع أسرته ونشطة عسكرية أسهمت في انضباطه وتعديل سلوكياته وصقل مهاراته إيجابياً للأفضل حتى أصبح مهيباً لإعادة اندماجه للمجتمع وتحقيق خططه المستقبلية. وأوضح انه بادر بتوجيه رسالته عبر الفيديو للشباب في عمره لتحذيرهم من مراقبة أصدقاء السوء وتقوية علاقاتهم بأسرهم بقوله: " بسبب تهوري وعدم احترامي للقانون دخلت لدار رعاية الأحداث لكن شخصيته بدأت في التغيير إلى وضع أفضل ضمن برامج نظمت حياته من جديد مكملاً دراسته ومؤدياً لفروضه وصلواته والأنشطة الرياضية والعسكرية التي صقلت شخصيته من جديد. وعبر عن النتائج الإيجابية لبرامج التأهيل والإصلاح بقوله: "أصبحت قادراً على التحكم في لحظات الغضب" مؤكداً انه تعلم من الدرس وكل أمانيه أن يخدم وطنه ويسعد أهله ليكون نموذجاً مشرفاً بين أهله وأقاربه وأصدقائه.

مراكز صحة لخدمات كوفيد-19 من المركبة تعمل أيام العطلة من ساعة العاشرة صباحاً وحتى الثامنة مساءً

صحة تعلن مواعيد عمل منشآتها خلال عطلة عيد الأضحى المبارك ووقفة عرفة، وأقسام الطوارئ تعمل على مدار 24 ساعة

•• أبوظبي - الفجر

أعلنت شركة أبوظبي للخدمات الصحية "صحة" مواعيد عمل منشآتها خلال عطلة عيد الأضحى المبارك والتي ستبدأ اعتباراً من 9 إلى 12 من شهر ذي الحجة لعام 1442 هـ الموافق 19 إلى 22 يوليو 2021م. وتقدمت "صحة" بأسمى آيات التهاني والتبريكات بمناسبة عيد الأضحى المبارك إلى دولة الإمارات العربية المتحدة قيادة وشعباً، سائلة الله العلي القدير أن يعيده على الجميع بالصحة والعافية. وأكدت صحة لخدمات كوفيد-19، وأعلنت شركة "صحة" أن مراكز صحة لخدمات كوفيد-19 من المركبة في أبوظبي، والعين، والإمارات الشمالية ستعمل يوم الإثنين الموافق 19 يوليو كالمعتاد، بينما تعمل بقية أيام العطلة من الثلاثاء 20 يوليو إلى الجمعة 23 يوليو 2021 من الساعة العاشرة صباحاً وحتى الثامنة مساءً، على أن تعود عملها كالمعتاد اعتباراً من يوم السبت الموافق 24 يوليو الجاري. وستعمل مراكز صحة لخدمات كوفيد-19 من المركبة في منطقة الظفرة من الإثنين 19 يوليو إلى الجمعة 23 يوليو 2021 من الساعة العاشرة صباحاً وحتى الثامنة مساءً، على أن تعود عملها كالمعتاد اعتباراً من يوم السبت الموافق 24 يوليو الجاري. وستعمل مراكز صحة لخدمات كوفيد-19 المتميز في مستشفى المفرق، وميناء زايد، ومركز أبوظبي للمعارض والعين

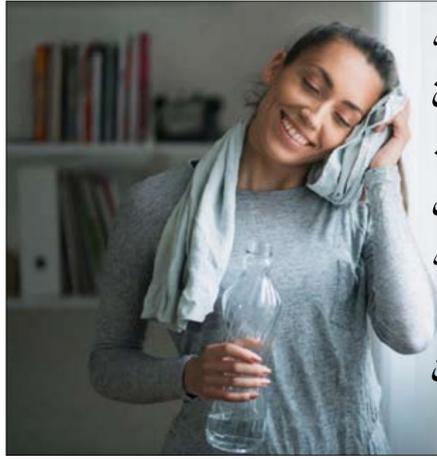
للمؤتمرات من الساعة 8 صباحاً وحتى 10 مساءً، من يوم الإثنين 19 يوليو وحتى يوم السبت 24 يوليو 2021. كما سيعمل مركز تقييم كوفيد-19 المتميز في منطقة الظفرة من الساعة 8 صباحاً وحتى 8 مساءً، من يوم الإثنين 19 يوليو وحتى يوم السبت 24 يوليو 2021. أما مراكز "صحة" للتطعيم بلقاح كوفيد-19 في كل من ميناء زايد في أبوظبي، ومركز العين للمؤتمرات ومنطقة الظفرة، فستغلق أبوابها من يوم الإثنين وحتى الخميس، الموافق 19 وحتى 22 يوليو 2021، وتعاود عملها المعتاد اعتباراً من يوم الجمعة 23 يوليو 2021. وستغلق مجالس: المنهل، والشرف، والبطين في أبوظبي، وفتح مزاج في العين أبوابها خلال أيام إجازة عيد الأضحى المبارك من يوم الإثنين 19 يوليو وحتى يوم السبت 24 يوليو 2021. في حين يفتح مجلس القوع في مدينة العين أبوابه يومي الأحد والإثنين 18 و 19 يوليو الجاري خلال ساعات العمل الاعتيادية من 9 صباحاً وحتى 5 مساءً، فيما يفتح أبوابه من الساعة 12 ظهراً وحتى 8 مساءً أيام الثلاثاء وحتى الخميس الموافق 20 وحتى 22 يوليو الجاري، ويعاود يومي الجمعة والسبت 23 و24 يوليو الجاري فتح أبوابه من الساعة 9 صباحاً وحتى 5 مساءً.

مستشفيات صحة:وقالت شركة "صحة" إن أقسام الطوارئ في جميع مستشفياتها ستواصل تقديم خدمات الرعاية الطارئة على مدار الساعة، أما العيادات فسوف تغلق طيلة أيام العطلة الرسمية، على أن تسأنف عملها يوم الأحد 25 يوليو الجاري، وتستقبل مستشفيات شركة "صحة" الزوار في أوقات الزيارة المعتادة، وهي من الساعة 10 صباحاً إلى 12 ظهراً، ومن 5 - 7 مساءً. كما تقدم مراكز "صحة لرعاية الكلى" خدماتها كالمعتاد من الساعة 7 صباحاً إلى 11 مساءً، يوماً ما عدا يوم الجمعة. وفي منطقة الظفرة يعمل مركز مدينة زايد للأسنان كالمعتاد يوم الأحد 18 يوليو الجاري، ومن الساعة 12 ظهراً إلى 9 مساءً يوم الإثنين 19 يوليو، ويفتح بقية أيام العطلة من الثلاثاء وحتى الجمعة الموافق 20 إلى 23 يوليو 2021، على أن يعاود عمله كالمعتاد اعتباراً من يوم السبت 24 يوليو 2021، فيما يعمل مركز العائلة الصحي في الظفرة، ومركز أبو العبيد في جزيرة صير بني ياس، ومركز بدع الطاعة، من يوم الإثنين إلى الخميس، الموافق 19 وحتى 22 يوليو من الساعة 12 ظهراً إلى 9 مساءً، ويفتح يوم الجمعة على أن يعاود عمله كالمعتاد اعتباراً من يوم السبت 24 يوليو 2021، وتغلق المجالس في مدن منطقة الظفرة من يوم الإثنين وحتى الخميس الموافق 19 وحتى 22 يوليو 2021. أما المراكز الصحية التابعة للخدمات الجلدية الجلدية التابعة لشركة "صحة"، فتعمل عيادات الزعفرانة، مدينة خليفة، الباهية، القطع، وبنى

مراكز صحة لخدمات كوفيد-19، وأعلنت شركة "صحة" أن مراكز صحة لخدمات كوفيد-19 من المركبة في أبوظبي، والعين، والإمارات الشمالية ستعمل يوم الإثنين الموافق 19 يوليو كالمعتاد، بينما تعمل بقية أيام العطلة من الثلاثاء 20 يوليو إلى الجمعة 23 يوليو 2021 من الساعة العاشرة صباحاً وحتى الثامنة مساءً، على أن تعود عملها كالمعتاد اعتباراً من يوم السبت الموافق 24 يوليو الجاري. وستعمل مراكز صحة لخدمات كوفيد-19 من المركبة في منطقة الظفرة من الإثنين 19 يوليو إلى الجمعة 23 يوليو 2021 من الساعة العاشرة صباحاً وحتى الثامنة مساءً، على أن تعود عملها كالمعتاد اعتباراً من يوم السبت الموافق 24 يوليو الجاري. وستعمل مراكز صحة لخدمات كوفيد-19 المتميز في مستشفى المفرق، وميناء زايد، ومركز أبوظبي للمعارض والعين

منوعات العقل

23



يعتبر التعرق أمراً طبيعياً تماماً، فنحن جميعاً نتعرق بطرق مختلفة وفي أماكن عديدة. ولكن في بعض الأحيان، قد يكون التعرق المفرط أو غير الكافي، مشكلة. فماذا يمكن أن يقول عرقك عن صحتك؟



عندما تتعرق كثيراً.. ماذا يمكن أن يقول عرقك عن صحتك؟!



هل يمكن أن يشير لون ورائحة العرق إلى وجود مشكلة في صحتك؟ وفقاً للدكتور فريدمان، يمكن أن يتغير لون العرق أحياناً نتيجة تناول أدوية مختلفة. وقال: "هذا يمكن أن يجعل العرق يتحول إلى اللون البرتقالي الساطع. وبعض المشاكل الصحية مثل مرض الكبد في مراحله الأخيرة تنبعث منها رائحة غير عادية من الجلد والتي من المحتمل أن تنتقل عن طريق العرق". وكشفت فيكتوريا وايتلي، من عيادة وايتلي، عن بعض الحقائق والأساطير المتعلقة بالتعرق. يمكن أن يصيب فرط التعرق الرجال والنساء من جميع الأعمار. وقالت وايتلي إنه غالباً ما يكون مرتباً بسبب ظهور حببيات من العرق المسافط على الجلد، أو على شكل بقع رطبة على الملابس. وتابعت: "إنها مشكلة شائعة نسبياً - يُعتقد أنها تؤثر على واحد من كل ثلاثة أشخاص من كل 100. ويمكن أن تتطور الحالة في أي عمر، على الرغم من أنها تبدأ عادة أثناء الطفولة. وغالباً ما يُفترض خطأً أن فرط التعرق لا يمثل سوى مشكلة للأشخاص خلال أشهر الصيف الدافئة، مع انهماش الكثيرين لمعرفة أن التعرق المفرط يمكن أن يحدث في

بعد التعرق طبيعياً إذا شعرت بالحرارة أو مارست التمارين الرياضية، ولكن بعض الأشخاص قد يتعرقون بشكل مفرط عندما لا يحتاج الجسم إلى التبريد. وأوضح الدكتور آدم فريدمان، استشاري الأمراض الجلدية في عيادات ستراتوم: "تتعرق لأن نظامنا العصبي اللاإرادي (ANS)، الذي ينظم العمليات الجسدية الرئيسية، يرسل رسائل إلى الغدد العرقية لإنتاج العرق". ويساعد التعرق في التحكم بدرجة حرارة الجسم عن طريق تبريدنا من خلال التبخر. ولدى الأشخاص الذين يتعرقون أكثر، قد يكون ذلك بسبب أن جهاز الإنذار العصبي الخاص بهم يرسل إشارات تعرق أقوى. وقد ينتجون أيضاً المزيد من العرق من الغدد العرقية. ويمكن أن يشعر الناس بالحرج من تعرق راحتي اليدين والقدمين والوجوه المبللة. ومن النادر جداً ألا تكون قادراً على التعرق، حيث يمكن أن يسبب ذلك الدوخة والانهيار. لذا، تحقق من وجود مشاكل هرمونية مثل زيادة أو انخفاض وظيفة الغدة الدرقية، وهي سبب شائع للتعرق. وفي حالة فرط التعرق طويل الأمد، عادة ما تكون مشكلة وراثية حيث لا يوجد علاج سهل لها.



لماذا تتعرق عندما تكون متوترين؟ هل يختلف "العرق الناتج عن الإجهاد" عن العرق المرتبط بالتمارين أو درجة الحرارة؟ قالت وايتلي: "بشكل عام، إن المعدل الذي تتعرق فيه يعتمد على درجة حرارة أجسامنا، وبالتالي كلما زادت سخونتنا زادت احتمالية تعرقنا. لذلك، ليس من المستغرب أن تتعرق عندما تمارس الرياضة أو تكون في مناخ دافئ. ومع ذلك، هناك سبب رئيسي آخر للتعرق المفرط، وهو المواقف التي تشعر فيها بالاعاطفة أو القلق - مثل تعرق راحة اليد أثناء مقابلة عمل. وفي هذه الحالات، غالباً ما يتم تنشيط هرمونات التوتر لدينا، ما يؤدي إلى زيادة التعرق في الغدد المفرزة، على عكس الزيادة في درجة حرارة الجسم وحدها التي تؤدي إلى تعرق الفرد".

هل يؤثر نظامنا الغذائي على مقدار التعرق؟ قالت وايتلي: هناك عدة أسباب تجعلنا نتعرق عندما نأكل الطعام الساخن، سواء كان ساخنًا في درجة حرارته أو بهارته الساخنة، يمكن أن يجعلنا نتعرق. وتحتوي القناة الهضمية على العديد من الهرمونات والأطعمة المختلفة يمكن أن تسبب العديد من ردود الفعل المختلفة، بما في ذلك التعرق. ويمكن للأطعمة التي تحفز إفراز الأسيتولين أو تناول كميات كبيرة من الطعام بسرعة أن تجعل الناس يتعرقون. ومع ذلك، فإن الأشياء التي تجعل شخصاً ما يتعرق قد لا تجعل شخصاً آخر يتعرق بالضرورة - يمكن أن تكون ردود فعل الطعام هذه فردية جداً".

هل هناك سبب للتعرق الموضعي؟ أوضحت وايتلي أنه نادراً ما تحدث حالات طبية عندما تنمو الألياف العصبية مرة أخرى بعد الجراحة. ومع ذلك، في معظم الأحيان، يكون الأمر فردياً للغاية ويتعرق الأشخاص المختلفون أكثر من مناطق مختلفة عن غيرهم. ولا يوجد سبب طبي واضح لذلك.

متى يكون التعرق مؤشراً على المرض أو أنك قد تصاب بشيء ما؟ إذا كان تعرقك يؤثر على عمك اليومي، وحياتك الشخصية، ويؤثر على احترامك لذاتك أو فقتك بنفسك، فمن المفيد دائماً الاستعانة بخبرة طبيبك الذي يمكنه إحالتك لمزيد من الفحص أو العلاج.

خاصة إذا كان الأمر كذلك. وتعتقد وايتلي أن هناك حالة أخرى قد تتسبب في حدوثها. وأضافت إذا واجهت أيًا من الأعراض التالية أثناء التعرق المفرط، فليطلب المساعدة من طبيب عام مؤهل يمكنه التحقيق في الأمر بشكل أكبر:

- استمر لمدة ستة أشهر على الأقل.
- يمنعك من ممارسة أنشطتك اليومية.
- يحدث مرة واحدة على الأقل في الأسبوع.
- يحدث ذلك في الليل (التعرق الليلي).
- لديك تاريخ عائلي من التعرق المفرط.
- كنت تتناول دواء لحالة أخرى.



هل تختلف الأجسام المضادة الناشئة بعد المرض عن مثيلاتها بعد التلقيح؟



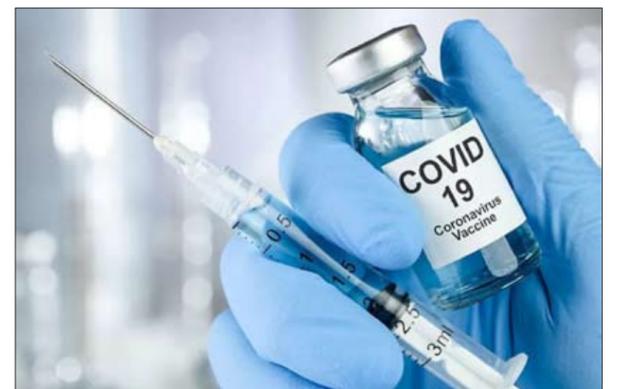
ولكن إذا كانت ضعيفة والفيروس يتخطى الحواجز المناعية، فلن تكون الأجسام المضادة الناتجة "عالية الجودة". وبعد التعافي من المرض تتكون الأجسام المضادة الجيدة، إذا كان مسار المرض متوسط الشدة، وأما في حالة الشكل الحاد لمسار المرض، أي عندما يتجاوز الفيروس الحواجز المناعية، فإن الأجسام المضادة لا تتشكل دائماً. وفي حالة التطعيم تتشكل حماية هادفة، تبدأ بتشكيل الأجسام المضادة إلى مستضد معين، وتنتهي بتشكيل الذاكرة الخلوية".

ويشير الأخصائي، إلى أنه لا يمكن حدوث أي صراع بين الأجسام المضادة الناشئة بعد التطعيم وبين تلك التي نشأت نتيجة الإصابة بالمرض. ولكن إذا كان عدد الأجسام المضادة في الجسم عالياً، فلا حاجة لتطعيم الشخص في المستقبل القريب.

ويقول، "بعد التعافي من المرض، لا يوجد ضرر من التطعيم، بل تتعزز منظومة المناعة وتحمي الجسم من مكونات الفيروس الأكثر خطورة. وإذا كانت الأجسام المضادة في الجسم بعد التعافي من المرض كثيرة العدد، فإنه يشير إلى تشكل مناعة جيدة، فلا حاجة للتطعيم خلال السنة أشهر المقبلة".

كشف الدكتور فيغيني تيماكوف، أخصائي الأمراض المعدية والتطعيم، كيف تحمي الأجسام المضادة بعد الإصابة بالمرض أو بعد التطعيم، الجسم من الفيروس التاجي المستجد، وأي منها أكثر فعالية. ويوضح الأخصائي الروسي في حديث لراديو "سبوتنيك"، كيف تحمي الأجسام المضادة الجسم، بعد التطعيم أو بعد التعافي من المرض. ويشير، إلى أن لقاح "سبوتنيك V" يشكل حماية ضد بروتين S، الموجود على سطح الفيروس لأنه "مسؤول" عن التوغل في الخلية. ويقول، "بعد التعافي من المرض تتشكل أجسام مضادة تختلف مكونات الفيروس. بعض هذه المكونات هي أكثر عدوانية من الأخرى. فمثلاً البروتين S هو الأهم للفيروس التاجي المستجد. ولللقاح يشكل أجساماً مضادة لهذا البروتين، كيلا يتمكن الفيروس من التوغل في الخلايا".

ويضيف، الأجسام المضادة التي تنشأ في الجسم بعد التطعيم، هي أكثر فعالية من تلك التي تنشأ بعد الإصابة بعدوى الفيروس التاجي المستجد. ويقول، "ينتج الفيروس بعد دخوله الجسم، أجساماً مضادة لجميع مكوناته، و يحصل هذا عندما تكون منظومة المناعة بحالة جيدة،





دفعة جديدة من المسلسلات الإلكترونية التي تنتمي إلى الحلقات القليلة التي لا تتخطى حاجز ١٥ حلقة، بدأت تستعد للعرض خلال الفترة المقبلة في المواسم الخارجية عن الشهر الكريم، ويلعب بطولتها عدد من النجوم الكبار، ويأتي على قائمة هذه المسلسلات (٦٠ دقيقة) الذي تلعب بطولته الفنانة ياسمين رئيس، ويجرى تصويره في لبنان بعد تأجيله أكثر من مرة، وهو مقتبس من قصة حقيقية تم تطويرها درامياً، حيث تدور الأحداث في إطار تشويقي حول إحدى الجرائم، يسعى صناعه لتقديمه بشكل مختلف وجريء، بما يليق بالعرض على المنصات الإلكترونية، وهو عبارة عن ٩ حلقات، ولن يكون له أجزاء أخرى.

يلعب بطولتها عدد من النجوم الكبار

نجوم المسلسلات يهربون إلى المنصات الإلكترونية



المسلسل يشارك في بطولته الفنان السوري محمود نصر الذي سبق أن شارك في بطولة مسلسل (ممالك النار)، بجانب سوسن بدر، وخالد كمال، وشيرين رضا والفنانة السعودية فاطمة البنوي، وهو من تأليف محمد هشام عبيد، وإخراج مريم أحمدى، وتدور أحداثه حول (ياسمين) التي تعيش حياة مستقرة هادئة مع زوجها الطبيب النفسى الشهير، قبل أن يقع حادث غامض يقبل حياتهما رأساً على عقب.

كما بدأ الفنان أسر ياسين تصوير أولى مشاهد مسلسله الجديد (الثمانية) الذي يتناول قصة عصابة مكونة من ثمانية أفراد في إطار أكشن، وتدور أحداثه بين مصر، والإسكندرية، والمغرب، وفرنسا، ولبنان، وبلغاريا، ويستغرق تصويره 15 أسبوعاً، ويبدأ في 11 حلقة.

ومن جانبه قال المخرج أحمد مدحت إن المسلسل فكرته جديدة، ويضم عددا كبيرا من النجوم بينهم خالد الصاوي، غادة عادل، ريم مصطفى، محمد علاء، وعدد من النجوم العرب مثل محمد مفتاح من المغرب، وجهاد سعد من سوريا، وخالد صقر من السعودية، ولارا سكندر.

كما يستأنف الفنان ياسر جلال تصوير أولى تجاربه في عالم المنصات الإلكترونية من خلال مسلسل (الديب) خلال الفترة المقبلة، بعدما صور جزءاً منه قبل شهر رمضان الماضى، قبل أن يشغل في مسلسله التليفزيونى (ضل راجل)، والمسلسل مكون من 8 حلقات، وتدور أحداثه في إطار بوليسى عن بطل العمل الذي

يواجه العديد من المواقف والقضايا المهمة التي يتصدى لها وهو تأليف عمر عبد الحليم، وإخراج أحمد نادر جلال. فيما انتهت الفنانة هند صبرى من تصوير مسلسلها (البحث عن علا)، المقرر عرضه قريباً على إحدى المنصات الإلكترونية، حيث يرصد العمل من خلال شخصية (علا) عبد الصبور) التي تجسدها هند صبرى التغييرات الاجتماعية التي طرأت في 10 السنوات الأخيرة.

ويتناول العمل قصة الدكتورة الصيدلانية علا عبد الصبور التي تعيد اكتشاف ذاتها في محاولة لمواكبة تطورات الحياة السريعة، إلى جانب مغامراتها لإيجاد التوازن بين مسؤولياتها المتعددة مع المحاولات الحاملة للعثور على الحب في حياتها.

المسلسل يشارك في بطولته سوسن بدر، أحمد فؤاد سليم، هانى عادل، ندى موسى، ويشارك فيه مجموعة من ضيوف الشرف منهم خالد النبوى، يسرا، شيرين رضا، وهو من تأليف غادة عبد العال وقصة وسيناريو وحوار مها الوزير وغادة عبد العال.

كما انتهى الفنان بيومي فؤاد من تصوير مسلسل (الحرامي 2) وهو استكمال للجزء الأول مع سرد أحداث جديدة في إطار درامى تشويقي كوميدى، ومن المقرر أن يعرض قريباً، بعد الانتهاء من مراحل مونتاجه ومكساجه. وتدور أحداث المسلسل في 10 حلقات، ويتناول قصة لص شاب يجسد دوره الفنان أحمد داش، يحاول سرقة شقة الفنان بيومي فؤاد وزوجته



رائيا يوسف، ولسوء حظه يتم الإمساك به، ويظل متواجداً في المنزل منتقلاً بين الغرف وبمساعدة الابنة التي تجسد دورها رنا رئيس حيث تقع في حبه وتعلق به ويتغير تفكير هذا الحرامي بسببها ويساعدها.

المسلسل يشارك في بطولته كارولين عزمى، أحمد فتحى وعدد من ضيوف الشرف، والعمل من تأليف أحمد فوزى صالح ومحمد بركات، وإخراج أحمد الجندي.

كما تواصل الفنانة دينا الشربيني تصوير المسلسل اللبناني (الزيارة)، بطولة تقيلا شمعون، كارول عبود، إيلى مئزى، عبود شاهين، سيرينا الشامي، ويدير العمل في 8 حلقات في إطار الرعب والتشويق، تأليف ورشة سرد تحت إشراف الكاتبة مريم نغم، وإخراج أولفو مارتينيز.

وترصد الأحداث حكاية (إنصاف) التي تصل



يسرا: "ليلة العيد" يناقش جميع قضايا المرأة في المجتمع في يوم واحد

انتهت النجمة يسرا من تصوير جميع مشاهد فيلم "ليلة العيد" مع المخرج سامح عبد العزيز مضيعة لـ "اليوم السابع"، أن دورها سيكون مفاجأة للجميع والعمل يناقش جميع قضايا المرأة في المجتمع في يوم واحد، وقضايا شائكة أبرزها قضية الختان، لافتة إلى أن فريق العمل يواصل تصوير المشاهد الأخيرة. ويرصد فيلم "ليلة العيد" معاناة وقهر المرأة المتزوجة وسوء معاملة الرجال لزوجاتهم، خاصة أن أحداث الفيلم تدور في إطار درامى واجتماعى في يوم واحد وهو وقفة العيد. فيلم "ليلة العيد"، يضم نخبة من النجوم منهم الفنانة الكبيرة يسرا وسميحة أيوب، ريهام عبدالغفور، سيد رجب، يسرا اللوزى، عبير صبرى، هنادى مهنى، محمد لطفى، نهى صالح، مايان السيد، عارفة عبد الرسول ومن تأليف أحمد عبد الله ومن إخراج سامح عبد العزيز. وجاء تعاون المخرج سامح عبد العزيز مع يسرا بعد نجاحهما سوياً في مسلسل "خيانة عهد" و "حرب أهلية" في العاميين الأخيرين والنجاح الذي حققاه سوياً، وشارك في بطولة "حرب أهلية" كل من باسل خياط، وأزوى جودة، وجميلة عوض ومايان السيد، سينتيا خليفة، ورشدي الشامي، محمود حجازي، مروى الأزل، برلتنى فؤاد، وعدد آخر من الفنانين وهو من تأليف أحمد عادل وإخراج سامح عبد العزيز وإنتاج المتحدة للخدمات الإعلامية بمشاركة العدل جروب للمنتج جمال العدل.

أحمد السقا يظهر ضيف شرف في فيلم "200 جنيه" لهانى رمزي ونيللي كريم

يظهر النجم أحمد السقا كضيف شرف في فيلم "200 جنيه"، للنجم هانى رمزي ونيللي كريم، حيث يصور 4 مشاهد فقط، وقد بدأ التصوير الأيام الماضية في الديكور الخاص بالفيلم، والذي تدور أحداثه حول مبلغ 200 جنيه تنتقل من شخص لآخر من مختلف الطبقات الاجتماعية والأماكن السكنية، تأليف أحمد عبد الله، وإخراج محمد أمين. فيلم "200 جنيه"، بطولة عدد كبير من النجوم، وهم إسماعيل يونس، هانى رمزي، نيللي كريم، أحمد رزق، مي سليم، ليلى علوي، طارق عبدالعزيز، دينا فؤاد، ملك قورة، محمد فراج، محمود حافظ، وعدد من ضيوف الشرف منهم أسر ياسين، وهو من تأليف أحمد عبدالله وإخراج محمد أمين. من تأليف أخرى ينتظر السقا عرض فيلم "العنكبوت"، والتي تشاركه في البطولة النجمة منى زكى وتدور أحداث حول مطاردات رجال الأمن للمافيا والعصابات، ويقوم السقا بدور شخص مشهور يكتب عنه في الصحف والمجلات والجميع يبحث عن "العنكبوت"، والكشف عن هويته الحقيقية، خاصة وأنه طوال أحداث الفيلم يرتدى ماسك وبدلة سوداء في كل عملية يقوم بها. فيلم "العنكبوت"، من بطولة أحمد السقا ومنى زكى وظاهر العابدين، بالإضافة إلى كل من الفنان محمد لطفى والفنان أحمد فؤاد سليم والفنان زكى فطين عبد الوهاب، والفنانة يسرا اللوزى والفنانة ريم مصطفى والعمل من تأليف محمد ناير، وإخراج أحمد نادر جلال.



منوعات

الغفلان

27



كافة مقومات السياحة تتوافر في بوكيت

الابتسامه الدافئة والترحيب بالضيوف مفتاح الشخصية التايلاندية



السباح يستمتعون على شواطئ بوكيت ذات الرمال البيضاء الناعمة

ومعتقداتهم وطباعهم وثقافتهم لا يعتبرون عملهم مجرد مهنة بل رسالة يسعون من خلالها وباحترافية الى اظهار الوجه الحقيقي والمشرق لوطنهم.. وكافة الفئات من مواطنين وموظفين وطلاب وطالبات كل منهم يعي دوره في تشكيل الانطباع العام لدى السائح عن الرحلة والبلد الذي يزوره.. هم في الحقيقة شعب منفتح ومحب للحياة يعرف قيمة وأهمية السياحة ويتقن فن استقبال السائح ويؤمن بأن دور السياحة لا يقتصر فقط على زيادة الدخل القومي وتوفير العملة الصعبة بل هي المرآة التي تعكس صورة بلادهم لجميع دول العالم.

•• بوكيت- د. شريف الباسل

تايلاند تدهشك دائما بسحرها وتغمرك بروح المغامرة بمجرد وصولك إليها وعلى الرغم من كونها بلادا تجتمع فيها كافة عوامل الجذب السياحي والتي تتنوع ما بين عوامل طبيعية ومعالم تاريخية وفنية وثقافية ودينية وأيضا الترفيهية إلا أن شعبها الطيب الودود يظل هو سر نجاح هذه المنظومة السياحية فلا تكاد تقترب من أي شخص إلا وابتسامته تسبق حديثه يبادرون بسؤالك عن أي عائق أو مشكلة تواجهك لحلها.. العاملون في المجال السياحي بمختلف أعمارهم وشخصياتهم وانتماءاتهم

تسمح لك الجزيرة دائما بالعيش على اتصال وثيق مع الطبيعة

بقية الشعب التايلاندي في انسجام رائع فتايلاند بلد التسامح والتعايش لا تفرق بين مواطن وآخر بناء على دين أو عرق أو انتماء فالجميع يستظلون تحت راية حب الوطن.

عند زيارتك فريتهم يستقبلونك باحتفال موسيقي وزهور تايلاندية زاهية يتبعه تقديم المشروبات المحلية للضيوف وبعض الحلوى التي يصنعونها بأنفسهم ويضعونها في أوان مصنوعة من أوراق الشجر وأحيانا يسمونك لك بالمشاركة في صنعها وكذلك صنع بعض المنتجات اليدوية بنفسك كما يتحسون لك فرصة جني ثمار (الكوكونات) من أشجارها المشاهقة الارتفاع عبر خشبية طويلة جدا في آخرها بروز لإسقاط الثمرة.. وترى لد يهم صنوفا متنوعة من الفواكه الطازجة بعضها لم تره من قبل. وفي نهاية الزيارة وقبل مغادرة القرية يمكنك شراء الكثير من الهدايا التذكارية من منتجات الفنون والحرف اليدوية.



اطلالة ساحرة لجزيرة بوكيت من شرفة احد فنادقها

أرقى أنواع السياحة العلاجية والطب البديل في تايلاند وإلى جانب سياحة الترفيه والعطلات ورحلات شهر العسل وبجهود هيئة السياحة التايلاندية (TAT) المسؤولة عن تشجيع السياحة إلى تايلاند وتوفير كافة المعلومات والبيانات الخاصة بالمناطق السياحية الشهيرة للجمهور وتعريفهم بمعامل تايلاند السياحية بدأت تايلاند تدريجيا استعادة مكانتها كواحدة من أهم وجهات السياحة في العالم وقدرتها على تيل نسبة عالية من سوق قطاع السياحة العلاجية على مستوى العالم، نظرا لما تتمتع به من خدمات صحية على أرقى المستويات ومستشفيات تمتلك أحدث الأجهزة إلى جانب الأسلوب التايلاندي المميز في مجال العناية الشخصية والمساج المتخصصة مقابل تكاليف مادية معقولة بالمقارنة مع أفضل المؤسسات الطبية الموجودة في الدول الغربية، بالإضافة إلى المهارات الطبية للكوادر المحلية التي تشمل علاج أمراض العظام والمفاصل، الجراحات التجميلية وعلاجات الفم وتقويم الأسنان. كما يزور تايلاند العديد من السياح للحصول على الاستشارات الطبية من خلال مراكز الطب البديل لتحسين كفاءة الجسم من ناحية ضبط مستوى السكر والكوليسترول والسمنة وضغط الدم.

تجربة الحياة القروية في بوكيت

تتيح لك جزيرة بوكيت فرصة نادرة للقاء سكان القرى المحليين ومنهم المسلمون الذين يتعايشون مع غيرهم من



سياح من كالفورنيا يلتقطون صورة في مطعم بحري بجزيرة ناك

الطبيعة الخلابة والغابات المطيرة ومن الباحثين عن عالم جديد من المتعة والسعادة وصفاء الذهن والاستجمام والشواطئ الساحرة والرمال الناعمة والمياه الصافية والسباحة والغوص والغسل والحياة البحرية المتنوعة وأجمل مشهد لغروب الشمس وممارسة مختلف الأنشطة والفعاليات والمغامرات المثيرة واستكشاف معالم سياحية جديدة مذهنة وتصويرها وتسجيل أجمل الذكريات فلا شك أن بوكيت هي وجهتك المثالية للاستمتاع بما توفره لك من شواطئ ومنتزهات وحدائق ومنتجعات وشفادق على أرقى مستوى في العالم ومطاعم تبدو مستقلة في أحضان الطبيعة وأشجار المنغروف لتمنحك أجواء رومانسية مختلفة تماما عن غيرها في مختلف دول العالم وبالإضافة إلى تقديمها العديد من الأطباق العالمية الشهيرة فهي تعرض عليك تجربة الوجبات التايلاندية ذات المذاق الحار المميز.

وبمجرد فتح جزيرة بوكيت أمام حركة السياحة العالمية أصبحت قبلة سياحية من طراز فريد للراغبين في استئناف رحلاتهم وجولاتهم حول العالم فهي جزيرة حاملة تنعم بقدرة هائل من الأمن والأمان سمتها الرئيسية هي الخضرة الوارفة تحيطك من كل مكان تقع عينك عليه .. أينما نظرت وفي أي اتجاه يسحرك اللون الأخضر المزوج بزرقه المياه فيمداك براحة نفسية وتقاؤلاً بالحياة.

الابتسامه الدافئة جزء من شخصية وثقافة الشعب التايلاندي

وحيثما يزور السائح بلدا راعا في كل شيء ويمر بتجربة مثيرة تعلق في ذهنه إلى الأبد فلا بد أنه سيتحول من حيث لا يدري إلى سفير متجول لهذا البلد في موطنه وفي ترحاله إلى كافة بلدان العالم يروي ما شاهده في هذا البلد من مواطن الجمال.. تبدأ الحكاية منذ وصوله إلى مطار بوكيت الدولي حيث في استقباله الابتسامه والانحناء مع ضم اليدين أسفل الذقن من العاملين في المطار وضباط الجوازات وكل من ينظر إليه وتستمر الابتسامه بعد الخروج من المطار والوصول إلى الفندق ليكتشف السائح بعدها أن الابتسامه الدافئة والانحناء المرحية بالضيوف هي جزء من شخصية وثقافة الشعب التايلاندي الابتسامه دائما تحت أي ظرف من الظروف فهم يؤمنون أن الابتسامه هي خير وسيلة سهلة ومجانية لتحسين نوعية الحياة وتعزيز العلاقات الشخصية والاجتماعية وبث أجواء من الإيجابية والراحة النفسية والشعور بالسعادة والتفاؤل وتحسين الحالة المزاجية وبالتالي الصحة العامة الشخصية التايلاندية هي طبيعتها شخصية مبتسمة تحب الناس والحياة بشوثة راضية عن نفسها وصديقة لمن حولها، ولا شك أن الابتسامه من أهم السمات التي تؤهل أصحابها للنجاح فأصحاب الابتسامه يملكون مفتاح القلوب.. ومن منا لا يحب الشخصية المبتسمة دوما حتى في أحلك الظروف ومهما كانت تعاني من متاعب وهموم، فرسم الابتسامه على الوجه كفيلا يحل المشكلات والشعور بالأمان والرضا والسعادة ومحو مشاعر القلق والتوتر عن الشخص المبتسم والمبتسم له في أن الابتسامه سر تائف القلوب، وتايلاند ستبقى للأبد (أرض الابتسامه) هكذا يعني اسمها والتايلانديون يدركون ذلك جيدا وهم يعرفون أن سعادتهم هي من سعادة من حولهم، يبسمون لك فيملكون قلبك ومشاعرك ويجبرونك على الابتسام.. إذا فليبتسم جميعا للمستقبل حتى يأتي بالخير وتعم الفرحة على الجميع

كافة مقومات السياحة في بوكيت

في جزيرة بوكيت أكبر الجزر التايلاندية التي افتتحت في الأول من شهر يوليو الجاري ضمن برنامج (ساند بوكس) يجد السائح ضالته فإذا كنت من عشاق



الفكر

مأكولات يفضل عدم تناولها مع القهوة



قال بافيل إيسانبايف، المخصص المعروف في مجال إنقاص الوزن والتخفيف، إنه من الأفضل كثيراً، عدم تناول الحلويات مع القهوة.

وأضاف المخصص، في حديث لوكالة "نوفوستي": "تحتوي القهوة على مضادات المغذيات (Antinutrient) المواد التي تمنع امتصاص الجسم للعناصر الكبرى والفيتامينات من الطعام. لذلك من الأفضل استخدام هذا المشروب المنشط (القهوة) بين وجبات الطعام".

وأشار الخبير إلى أنه غالباً ما يتم تناول القهوة وهي محلاة أي مع السكر والحلوى. لكن لا يجوز الجمع

بين الحلويات والقهوة. يزيد هذا المشروب عادة من مستوى الجلوكوز في الدم بشكل مؤقت. وعادة، يؤدي ذلك إلى أنه يجب على الجسم استهلاك هذا الجلوكوز، ولذلك يشعر الإنسان بزيادة في القوة والحيوية. لكن بعد فترة ينتهي مفعول وتأثير الكافيين ويعود الجسم إلى الحالة "الطبيعية".

وقال إيسانبايف: "إذا كان الحديث يدور عن القهوة مع الحلويات، فإن مستوى الجلوكوز يرتفع بشكل مفرط ثم ينخفض بشكل حاد، وهو ما قد يتسبب بظهور نقص سكر الدم (hypoglycemia) الذي من عوارضه الشعور بالوهن والتعب والدوار والتعرق الرطب اليارد والتعاس. بالنسبة للبيض، قد تظهر هذه الحالة بشكل ضعيف، ولدى آخرين بشكل أقوى. كل هذا يتوقف على الشخص المحدد".

ونوه المخصص بأن التمثيل الغذائي بعد تناول القهوة، يختلف من شخص لآخر، لذا يجب أن يعتمد المرء على ملاحظته الشخصية لتوضعه الصحي وحالته ويحدد ما يناسبه.

من يعاني من نقص مضادات الأكسدة؟

يعتبر فصل الصيف الوقت الملائم لإشباع الجسم بمضادات الأكسدة الطبيعية. فمن هو بحاجة لها ولماذا؟

تشير الدكتورة ماريا تشيرنيايفا، خبيرة التغذية وأخصائية العلاج بالتغذية، في حديث لراديو "سبوتنيك"، إلى أن "مضادات الأكسدة، هي قبل كل شيء فيتامينات C و E و A، والكاروتينات. وتحمي مضادات الأكسدة أجسامنا من الجذور الحرة، التي لها تأثير ضار على أجسامنا. لذلك من الضروري الحصول على مضادات الأكسدة من الطعام الذي نتناوله، وليس من المكملات الغذائية، أو الفيتامينات الصناعية".

وتضيف، توجد مضادات الأكسدة بنسبة عالية في الخضروات والفواكه الطازجة. لذلك يجب إدراجها في النظام الغذائي خاصة في موسم الصيف. وهذا مهم جداً لمن يعاني من نقص مضادات الأكسدة.

وتقول، "هؤلاء هم بالدرجة الأولى المدخنون والأشخاص الذين يتطلب عملهم رحلات جوية مستمرة، ومن يتعامل مع المواد الضارة، وكذلك الأشخاص الذين يعانون من السمنة والوزن الزائد، ومن لا يتبع حمية غذائية متوازنة".

ووفقاً لها، يمكن أن تكون في الجسم كمية زائدة من مضادات الأكسدة، لذلك من المهم جداً الحفاظ على معدل متوازن في الجسم، لأن وجود نسبة محددة من الجذور الحرة له أهمية لمنظومة المناعة.

وتضيف، "يجب أن توجد الجذور الحرة في الجسم، لأن منظومة المناعة تتفاعل معها، حيث تساعد على مكافحة العوامل السلبية. فإثناء عدم وجود الجذور الحرة، سوف تزداد مضادات الأكسدة، ولن تقوم منظومة المناعة بوظيفتها الأساسية".

كشف وتحديد أعراض سرطان البنكرياس

أعلن خبراء المنظمة الطبية البريطانية لسرطان البنكرياس، أن الألم البطني أو الظهر، وفقدان الوزن بسرعة واضطرابات الجهاز الهضمي المستمرة، قد تشير إلى الإصابة بسرطان البنكرياس.

وتشير صحيفة Daily Express، إلى أنه وفقاً لوثائق المنظمة، خلال نمو الورم قد تظهر الأعراض ومن ثم تختفي، فمثلاً قد يبدأ الشعور بعدم الراحة في البطن، مثل الألم الاعتيادي، ولكنه بعد ذلك ينتقل إلى الظهر.

ووفقاً للخبراء "يمكن أن يشتد الألم عندما يستلقي المريض، ويخف عند الجلوس وقد يخف عند الانحاء للأمام".

ومن الأعراض الأخرى لسرطان البنكرياس التي جاء ذكرها في وثائق المنظمة، فقدان الشهية والشعور بالوهن واصفرار الجلد وبياض العين.

ويشير الخبراء، إلى أنه من الضروري إبلاغ الطبيب عن أي من الأعراض المذكورة إذا استمرت أكثر من أربعة أسابيع.



ماجا مالنار خلال حضورها حفل ختام مهرجان كان السينمائي الرابع والسبعين. (رويترز)

قرأت لك

المانجو



أظهرت دراسة حديثة، أن فاكهة المانجو تمثل حلاً في تخفيف مشاكل الجهاز الهضمي، مقارنة بالأطعمة الغنية بالألياف.

وقالت الدراسة: إن المانجو تأخيرها أقوى من مسحوق الألياف، في معالجة الإمساك والتهاب الأمعاء؛ وذلك لاحتوائها على المواد الغذائية المسماة بالبولىفينول، إضافة إلى الألياف.

واستخلص معدو الدراسة التي استمرت لمدة 4 أسابيع نتائجها من إجرائهم لاختبارات على 36 رجلاً وامرأة مصابين بالإمساك المزمن، وتقسيمهم إلى مجموعتين: الأولى تم منحها جرعة يومية من 300 جرام من المانجو، بينما حصلت المجموعة الأخرى على كمية معادلة من الألياف.

وذكرت الدراسة في نهاية فترتها، أن المجموعتين أظهرتا انخفاضاً في الإمساك، ولكن وجد أن المانجو أكثر فعالية في تخفيف الأعراض، مقارنة بالألياف وحدها، كذلك ساعدت المانجو على تحسين تكوين البكتيريا في الأمعاء وتخفيف الالتهاب.

سؤال وجواب

- كم تبلغ الجاذبية على سطح القمر مقارنة بها على سطح كوكب الأرض؟
- الجاذبية على سطح القمر تعادل حوالي سدس الجاذبية على سطح الأرض.
- كم تبلغ كتلة القمر مقارنة بكتلة كوكب الأرض؟
- تبلغ حوالي 1% تقريباً من كتلة كوكب الأرض.
- ما الفرق بين الثرى والتراب؟
- الثرى هو الرمل الندي والتراب هو الرمل الناشف.
- كم لتر من المياه يستطيع أن يخزنها الإبل خلال 13 دقيقة؟
- حوالي 113 لتراً من المياه.
- أين تقوم الإبل بتخزين المياه في جسمها؟
- في مجرى الدم.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن أكبر عدد حروف في لغة هي حروف اللغة الكمبودية التي يبلغ عدد حروفها 72 حرف.
- هل تعلم أن عصير الفاكهة وحده أو مخلوط يجب تناوله في الحال فالانتظار عليه يعرض فيتاميناته لأكسدة الهواء كما أن بعض الأنواع تفسد بسرعة وفي مقدمتها عصير الجزر.
- هل تعلم أن أغلب إحصائية عن السممة أهدت أن مشاهدة التلفزيون الملون تؤدي إلى السممة المفرطة.
- هل تعلم أن القطط غنية بألبانها ولبنها مغذ و يلائم جميع الثدييات.
- هل تعلم أن جزيرة تايوان أو الصين الوطنية أطلق عليها المستكشفون البرتغاليون عام 1580 م اسم (فورموزا) أي الجميلة.
- هل تعلم أن المخلفات الناتجة عن هضم أوراق الشجر التي تأكلها الديدان تعتبر سماً جيداً للتربة وأن الديدان تستطيع أن تغطي الأرض بطبقة من السماد خلال ثلاثة أشهر من الأوراق التي التهمتها خلال عام تقريباً.
- 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.
- هل تعلم أن أقدم جيش نظامي أوروبي هو الحرس السويسري في الفاتيكان إذ يعود تاريخ تأسيسه إلى عام 1400م.

قصة بندق والصيد

نهار جديد ويوم جديد يستقبله بندق بنشاط وحيوية وبعد ان تناول طعامه وشرب حليب جوز الهند ألقى التحية على امه وتركها في رعاية الله حتى يعود، تقافز بندق واصدقاؤه الصغار بين الاشجار حتى وصلوا إلى منتصف الغابة وعندما ذهب كل واحد منهم إلى طريق مختلف. وواصل بندق مرحة بين شجيرات الغابة واشجارها حتى أحس بالتعب فجلس يستريح ويلتقط بعض الثمار ليأكلها عند ذلك سمع صوتاً ضعيفاً يتناديه فإذا هي عصفورة جميلة رقيقة وحزينة اقتربت منه فقالت له أعرفك جيداً فأنت بندق الذي طالما حل للحيوانات الطبية مشاكلهم فقال لها وأنا في خدمتك أيتها الرقيقة فقالت له اشرك ومشكلكي وأصدقائي صعبة للغاية فنحن الطيور الصغيرة والجميلة بمختلف أنواعنا يطاردنا صياد شرير جاء إلى هذه الغابة في الفترة الأخيرة قد حرمانا النوم والراحة ولا نعرف ماذا نفعل .. فكر بندق قليلاً ثم قال ان الامر بسيط فأجمعي اصدقاءك من الطيور حالا وسأقول لكم ماذا نفعل . طارت العصفورة وأتت بأصدقائها الصغار وغيرهم من الطيور المهدة بالصيد فقال لهم بندق خطتي بسيطة جدا وهي مهاجمة هذا الصياد وتخويفه حتى لا يعود الصيد هنا مرة أخرى، فسئصب له الشراك في كل مكان وعندما يصل إلى المكان الذي تختبئون فيه عليكم بمهاجمته من كل مكان ونقره في كل انحاء جسده فهذا سيخيفه ولن يستطيع معه حتى ان يستعمل سلاحه أما أنا فعندي اشيء اخرى سأجهزها له.. ذهب بندق للبحث عن اصدقائه لمساعدته وحكي لهم ماحدث وطلب منهم انتظار ذلك الصياد وهم محملين بالثمار الشوكية الكبيرة والصغيرة وعصارات الاشجار ذات الرائحة الكريهة وايضا جداول الاشجار الرفيعة الحادة حتى ابلغتهم العصفورة بحضوره واقترابه من منطقتهم فخرجوا لاستقباله بطريقتهم الخاصة اسرع مجموعة منهم بالالتفاف حوله بجداول الاشجار الحادة ومنهم من استعمل العصائر ذات الرائحة الكريهة التي جعلته يصرخ فرحاً واخرين قدفوه بالثمار الشوكية اما الطيور فقد قامت بمهاجمته ونقره في كل انحاء جسده حتى نزفت منه الدماء والمسكين يصرخ ويصرخ ولكن لا معين وأخذ يجري هرباً منهم في كل اتجاه وهم خلفه يتقاذفونه بالثمار والعصارة الكريهة حتى هرب من الغابة ومن يومها لم يفكر بالرجوع ابداً وهنئاً لبندق تحيات اصدقائه والى مغامرة جديدة.

مساحة للتلوين

