

ص 22

شرطة دبي تنظم
ملتقى صيفياً للمبتعثين
للميتافيرس



ص 27

قبل وفاتها.. أن هيشي رشحت
مايلي سايروس وكريستين بيل
لتجسيد شخصيتها في فيلم



خمسة أعراض جسدية قد لا تدركها
يمكن أن تكون ناجمة عن الإرهاق

ص 23

المراسلات: ص 505
email.munawaat@alfajrnews.ae

لماذا يصاب الأطفال بالديدان كثيراً؟

يصاب معظم الأطفال في الدول الغنية بالديدان بمعدل أقل من الدول الأقل نظافة. وهناك نوع واحد من الديدان مرتبط بالبشرية منذ القدم حتى أنه عثر عليه في براز شديبات متحجرة منذ 230 مليون عاماً، هو الدودة البوسية.

وحسب دراسة أسترالية جديدة، تنتشر عدوى الدودة البوسية بين 5% و 50% من أطفال المدرسة الابتدائية في أستراليا. وتعيش الديدان في أجسام البشر في أنحاء العالم، خاصة الأطفال بين 4 و 11 عاماً، والبالغين أيضاً.

وارتبطت العدوى بالتهابات الزائدة، والمهبل، ومجرى البول، لكن هذا الارتباط ليس شاملاً.

وتسبب هذه الديدان حكة حول الشرج، ما يؤدي إلى خدش بيض الدودة الصغير جداً في البراز، فتنتقل مرة أخرى إلى الفم عبر الأصابع، أو من طفل لآخر، وعن طريق البهجات.

وتكشف العدوى بتحليل عينة من البراز، ويصف الطبيب عقار ميبيندازول لكل أفراد الأسرة، مع تكرار الجرعة بعد أسبوعين لضمان السيطرة على الدودة البوسية في المنزل.

وتشمل طرق الوقاية من العدوى، غسل الملابس، وأغطية السرير بماء الساخن، وغسل اليدين بانتظام وفرك أطراف الأصابع، ومحاولة منع الأطفال قدر الإمكان من مص أصابعهم، أو مص الألعاب أو غيرها من الأشياء التي قد تحمل البويضات.

جونني ديب يعود للإخراج بعد 25 عاماً

بعد غياب دام 25 عاماً يعود النجم العالمي جونني ديب مرة أخرى من جديد لإخراج الأفلام الطويلة ومن المقرر أن يشارك آل باتشينو وباري ناهيدي في إنتاج المشروع الجديد.

الفيلم الجديد، بعنوان Modigliani، ويدير حول الفنان الإيطالي Amedeo Modigliani وهو مأخوذ عن Dennis McIntyre، ويدير الفيلم حول موديليانو الذي يعيش 48 ساعة مليئة بالأحداث التي تغير حياته إلى الأبد.

لقي الخبر انتشاراً بين المتابعين حيث عبروا عن حماسهم لذلك.

5 دقائق من المشي تقلل خطر الإصابة بمرض السكري.. لكن متى؟

بعد تناول الطعام مباشرة، سيكون من الجيد ممارسة بضع دقائق من التمارين البدنية، حتى مع كثافة منخفضة، للوقاية من خطر الإصابة بمرض السكري. لدينا في بعض الأحيان انطباع بأن عملية الهضم تتطلب أن نرتاح. لكن هذه في الواقع الفكرة سيئة. إن "المشي الهضمي" ليس مجرد خرافة، وتذكرنا دراسة نشرت في مجلة Sports Medicine، بذلك.

إن إطالة ساقيك، حتى لبضع دقائق بعد الانتهاء من الوجبة، من شأنه أن يساعد في الوقاية من مرض السكري من النوع الثاني.

بحث علمي يؤكد على ضرورة المشي وأجرى البحث المشهور باحثون إيرلنديون درسوا نتائج سبع دراسات استقصائية سابقة بحثت في مستويات السكر في الدم بعد الوجبة، وتأثير النشاط البدني عليها.

وهذا يتعلق بمرض السكري من النوع 2، والذي يتميز بدقة بفرط سكر الدم المزمن (تركيز السكر المرتفع في الدم). يرتبط هذا التنظيم الضعيف لسكر الدم بمقاومة الأنسولين، وهو هرمون يستخدم لخفض مستويات السكر في الدم، تنتجه خلايا البنكرياس.

المشي لمدة 2 إلى 5 دقائق بعد الوجبة أبلغ الباحثون عن تجربة مهمة. لمدة يوم كامل، طلب من أنواع من حيوانات غينيا أن تأكل ثم تبقى ثابتة بالنسبة للبعض، لتمتد أرجلها للأخريين، عن طريق المشي دون بذل الكثير من الجهد، وبكثافة معتدلة، ثم قاموا بتقييم نسبة السكر في الدم.

النتائج: كانت مستويات السكر في الدم أقل بشكل ملحوظ لدى الأشخاص الذين ساروا (بين دقيقتين و 5 دقائق) بعد تناول الطعام، عنها لدى الأشخاص الذين بقوا ساكنين. يعتقد الباحثون أن هذا يشكل عادة مثيرة للاهتمام (من بين أمور أخرى) لحاربه خفض الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني في يوم من الأيام.

حبوب شهيرة تقلل من المخاطر وفق دراسة علمية أفادت دراسة جديدة أن استبدال حبوب الكينوا بالحبوب الغنية بالكربوهيدرات المعقدة، مثل: الحبوب والقمح والأرز والشوفان، وما إلى ذلك، والمكرونة، واستهلاك الكينوا أو الأطعمة التي تحتوي على الكينوا أو دقيق الكينوا، ثم تكررت قياسات السكر في الدم لمدة شهر آخر.

انخفاض السكر المرتفع في الدم ارتبط استبدال الكينوا بالأطعمة الغنية بالكربوهيدرات المعقدة بانخفاض مستويات السكر في الدم بعد الوجبات. وهناك ملاحظة أساسية هي أن شدة قمم يجب وضعه في القائمة، لأن هذه الحبوب، السكر في الدم هي عامل حاسم في تطور مرض السكري.



من أمريكا الجنوبية، تقدم العديد من الفوائد الغذائية، كما أنها غنية جداً بالفيتامينات: B وC وE، والمعادن الكالسيوم والحديد والمغنسيوم، وهي مصدر للبروتين والألياف. وللكينوا أيضاً مجموعة من الفوائد التي يشتهبها الباحثون أيضاً في أنها تأثيراً إيجابياً في أمراض القلب والأوعية الدموية.

وسيلة جديدة لقياس التوتر.. تتعلق بالشعر

توصل فريق مشترك من الباحثين من أيسلندا والمكسيك إلى دلائل تثبت أنه من الممكن قياس مدى شعور الإنسان بالتوتر خلال الماضي القريب عن طريق قياس نسبة هرمون الكورتيزول في الشعر.

ومن المعروف أن هرمون الكورتيزول تفرزه الغدة الكظرية وله العديد من الوظائف، ولكنه عادة ما يفرز بوفرة في حالة إصابة الإنسان بالتوتر، لدرجة أنه في بعض الأحيان يشار إليه بوصفه هرمون التوتر.

وفي إطار الدراسة التي أجراها عدد مشترك من الباحثين من جامعة أيسلندا والمعهد الوطني للصحة العامة في مكسيكو سيتي، ونشرت في الدورية العلمية "بلوس جلوبال بايوليك هيلث"، حاول الفريق العلمي تحديد ما إذا كان هرمون الكورتيزول يصل إلى شعر الإنسان، ومدى ارتباطه بشعور الشخص بالتوتر.

وتضمنت الدراسة جمع عينات شعر من 881 امرأة تعيش في أماكن مختلفة في المكسيك و398 امرأة من أيسلندا، وكان يتم انتزاع شعر التطوعات في التجربة وليس قصه من أجل إتاحة الفرصة لاختبار جذور الشعر أيضاً.

وحرص الباحثون على أن لا يقل طول كل شعرة عن ثلاثة سنتيمترات، علماً بأن المعدل الطبيعي لنمو الشعر يبلغ سنتيمتر واحد شهرياً، وبالتالي كان بمقدور الباحثين دراسة معدل التوتر على مدار ثلاثة أشهر سابقة.

الولادة المبكرة ترتبط بأعراض نقص الانتباه وفرط النشاط



قالت دراسة جديدة إن من المرجح أن يعاني من ولدوا قبل الأسبوع الـ 39 من الحمل من أعراض مرتبطة باضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط. ويعتبر الحمل كاملاً عندما تتم الولادة بين الأسبوع الـ 39 و41. ويصيب اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط أكثر من 10% من الأطفال في سن المدرسة في الولايات المتحدة، وقد وجدت دراسات سابقة روابط بين أعراضه وبين الولادة قبل الأسبوع الـ 37.

وبحسب الدراسة الجديدة التي نُشرت في دورية "هورنال أوف بيدياتريكس"، تم بحث ارتباط الولادة بين الأسبوع الـ 37 و41 وبين أعراض هذا الاضطراب، وتبين أن بعض أعراضه تظهر لدى الأطفال في سن 9 سنوات، إذا كانوا قد ولدوا قبل الأسبوع الـ 39 من الحمل.

وأجريت الدراسة في جامعة روتجرز تحت إشراف البروفيسورة نانسي ريتشمان أستاذة طب الأطفال، وتم فيها تحليل البيانات الخاصة بـ 1400 طفل وعائلاتهم.

وتبين أن الأطفال المولودين مبكراً بين الأسبوع الـ 37 و38 حصلوا على درجات أعلى بشكل ملحوظ في مقاييس تصنيف اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط مقارنة بمن ولدوا بعد فترة كاملة بين الأسبوع الـ 39 و41.

توقف إنتاج جين فرنسي شهير بسبب الجفاف

أصبح الجين التقليدي الفرنسي ضحية جديدة للجفاف الصيفي في فرنسا، حيث توقف إنتاج "Salers" المتنوع في منطقة أوفيرني الوسطى بسبب نقص العشب للأبقار.

ويعد جين Salers أحد أشهر أنواع الجبن البقسري غير المبستر، وتم صنعه لعدة قرون في وسط فرنسا، وهي تحمل ختم الموافقة على تسمية فرنسا d'origine protégée (AOP)، مما يعني أنها فريدة من نوعها بالنسبة للمنطقة الصغيرة التي يتم إنتاجها فيها.

لكن أحد قواعد إنتاج هذا النوع من الجبن، الغذاء الخاص للأبقار المحلية، حيث يجب أن تغذى على 75% على الأقل من عشب المراعي إذا كان سيتم استخدام حليبها في جين Salers.

وتسببت درجات الحرارة الحارقة هذا الصيف بجفاف أراضي المزارعين الذي يستخدم حليب أبقارهم لإنتاج هذا النوع الفريد من الجبن.

تسهم في مساعدة صنّاع القرار على اختيار البدائل

فريق بحثي من مركز الإمارات للدراسات والبحوث التنقل في جامعة الإمارات يبتكر منهجية جديدة متكاملة لتقييم مشاريع الطرق

قائمة تضم أشكال أنظمة النقل البري المحتملة بناءً على التحليل التجريبي لآراء أصحاب المصلحة مع تحديد أثر كل مرحلة من مراحل دورة حياة كل منها باستخدام أدوات تتناسب مع معايير الصناعة مثل نمذجة المحاكاة الدقيقة (لتقييم أداء المركبة) وقاعدة بيانات "Ecoinvent" لأعمال الطرق. وكإجراء احترازي للتحقق والموازنة، يتم تطبيق مرحلة ثانوية تقوم على تحديد أهداف الخبراء والجهات الحكومية لتقييم البدائل المقترحة كماً ونوعاً وتعزيز الاستدامة الشاملة لنظام النقل البري الذي تم تقييمه. وعمل الفريق البحثي من مركز الإمارات للدراسات والبحوث التنقل على نمذجة أداء الاستدامة من خلال تطبيق نتائج الدراسة على الطرق السريعة في أبوظبي. ويتابع هذا النهج الجديد القائم على استخدام المواد المعاد تدويرها لأعمال الطرق وإنشاء نظام نقل عام ديناميكي يأخذ المركبات واحتياجات الجمهور بعين الاعتبار، ووجد أن انبعاثات الملوثة قد تنخفض بنسبة تفوق الـ 55٪ مع تقليل التكاليف بنسبة 51٪ (3.65 مليار دولار) على مدار دورة الحياة الممتدة إلى 30 عاماً.



البدء بتحديد الحاجة أو الميزات المرجوة في نظام النقل البري وذلك فيما يخص الطريق والمركبات التي تستخدمه على حد سواء نظراً للأثر الكبير للمركبات على الطرق. بعد ذلك، اتباع نظام متكامل من المعادلات المدعومة نظرياً لمعرفة سمات نظام النقل البري التي يرغب فيها عموم مستخدمي الطريق، مثل التصميم الأفضل، وتوسيع مسارات الشارع، وتوفير أنظمة النقل العام على الطريق، وما إلى ذلك. ثم يتم الأخذ بمشورة الخبراء والسلطات الحكومية لمناقشة إمكانية تطبيق السمات التي يرغب بها الجمهور. ويستخلص من خلالها المخطوطون

"إن مشاريع الطرق تنطوي بطبيعتها على العديد من الآثار البيئية ناهيك عن تكاليفها الضخمة. ويعود السبب الأهم في الأعباء البيئية التي تقع على عاتق عمال الطرق إلى المواد المستهلكة خلال عمليات البناء أو الصيانة (كإسفلت والإسمنت المختلط الساخن) والتي تقف عائقاً أمام إنشاء وتشغيل طرق خالية من الكربون". وأضاف: "لتفادي التجاوزات البيئية والحد من التكاليف، من الضروري أن يُطبق المهندسون والمخططون وصنّاع القرار تقنيات التحسين ضمن كافة مراحل المشروع والنظر إليها بصورة شمولية متعددة العوامل بدلاً من اللجوء إلى الخيارات التي قد تبدو الأنسب لمرحلة البناء الأولى حسب. تؤكد منهجيات تحليل دورة حياة مشاريع الطرق ضرورة أخذ العلاقة ما بين التكلفة والاستدامة بعين الاعتبار، وذلك عبر تحديد التكاليف خلال كل مرحلة من مراحل دورة حياة المشروع وتقييمه من النواحي البيئية والاجتماعية والاقتصادية". وقال الدكتور عمير حسن، باحث أول في مركز الإمارات للدراسات والبحوث التنقل، "يقوم المبدأ الأساسي لهذه المنهجية الجديدة على



"Production" العلمية وهي إحدى أفضل خمس مجالات في مجال أبحاث الاستدامة، وتكمن أهميتها في مساعدة صنّاع القرار داخل دولة الإمارات وخارجها على تحسين تصميم أنظمة النقل البري وطرق تشغيلها ومعالجتها حين تصل إلى نهاية عمرها الافتراضي وذلك وفق أسس علمية مدروسة، ومن ناحية أخرى، سلّطت الدراسة الضوء على ضرورة التعاون ما بين مختلف الجهات المختصة لتحقيق الاستدامة الفعالة. من جانبه قال الدكتور حمد الجسيمي، مدير مركز الإمارات لأبحاث التنقل، "مُسَلِّطاً الضوء على أهمية هذه الدراسة؛

تطور مركز الإمارات لأبحاث التنقل لدى جامعة الإمارات العربية المتحدة، منهجية متكاملة تهدف إلى تقييم تكلفة دورة حياة مشاريع الطرق خلال مراحلها المختلفة وتحديد آثارها المستدامة. ومن شأن هذه الدراسة الشاملة مساعدة صنّاع القرار على اختيار البدائل الأمثل فيما يخص إنشاء مرافق البنى التحتية المخطط الاعتماد عليها لفترة تفوق الـ 50 عاماً. وتأخذ هذه المنهجية كافة الأطراف ذوي العلاقة بعين الاعتبار بما في ذلك أصحاب المصلحة (السلطات الحكومية والمستخدمين) والتكلفة ومقدار الطاقة المستهلكة والانبعاثات الملوثة وذلك ضمن أي مرحلة من مراحل المشروع، فضلاً عن تكاليف استخراج المواد الخام وإنتاج المواد ونقلها وعمليات البناء والتشغيل والاستخدام (كالحركة المرورية التي ستشهدتها هذه الطرق) والصيانة وإعادة التأهيل عند نهاية عمرها الافتراضي. وقد نُشرت نتائج هذه الدراسة الرائدة التي تمّت بقيادة الدكتور حمد الجسيمي والدكتور عمير حسن، في مجلة "Journal of Cleaner

منوعات الفكر

22



يتضمن البرنامج عروضاً عالمية تشمل الباليه والأوبرا والحفلات الموسيقية دبي أوبرا تستضيف مجموعة من العروض خلال شهر سبتمبر المقبل

أعلنت دبي أوبرا، عن مجموعة العروض التي ستستضيفها خلال شهر سبتمبر، والتي تضم أربعة عروض وحفلات موسيقية مشهورة عالمياً. يتضمن البرنامج الذي يستمر لمدة شهر، خمسة عروض لحفل الباليه روميو وجوليت، وقصة الحب الأزرق على مر العصور، وعرض الأوبرا المميزة لا ترافياتا، والحفل الموسيقي Ghostly Kisses الذي تقدمه مارغو سوفي، والغنية وكاتبة الأغاني الفرنسية الكندية، بالإضافة إلى أكبر تكريم في العالم لملك البوب الراحل، مايكل جاكسون الذي يتضمن مجموعة من أجمل أغانيه في استعراض عالمي المستوى. روميو وجوليت، قصة الحب الأزرق على مر العصور، من 9 وحتى 11 سبتمبر - عرض باليه

يقدم هذا العرض فرصة للاستمتاع بمشاهدة التحفة الفنية التي أنفها وليم شكسبير، روميو وجوليت، من خلال عرض فني نابض بالحياة تقدمه فرقة باليه جورجيا المرموقة، ويحكي الراقصون المبدعون قصة العاشقين، روميو وجوليت، وعلاقة الحب البريئة التي تجمع بينهما وتعتز بعدها بخصاص شديد بين عائلتيهما المتنازعتين، حيث تنتهي أخيراً بأحداث مأساوية، وتقدم رقصات الباليه المبهرة على أنغام موسيقى الملحن الشهير سيرجي بروكوفيف. لا ترافياتا، من 13 وحتى 14 سبتمبر - أوبرا

لا ترافياتا، الأوبرا المؤلفة من ثلاثة مشاهد للملحن الإيطالي جوزيبي فيري، تستند إلى مسرحية "سيدة الكاميليا" المكتسبة من رواية ألكسندر دوماس الابن. وتتضمن هذه الأوبرا إحدى أكثر المقطوعات الموسيقية شهرة ورومانسية ومأساوية، كما تتباين تحفة فيري الساحرة بين مشاهد الحفلات واللحظات الرقيقة من خلال أداء أسر يخطف الأناظر. Ghostly Kisses، سبتمبر - حفلة بوب غنائية

يمثل الحفل الغنائي Ghostly Kisses مشروعاً موسيقياً حلالاً لمارغو سوفي، الغنية وكاتبة الأغاني الفرنسية الكندية، ويقام العرض خلال أسبوع واحد فقط في دبي أوبرا. يتضمن الحفل مجموعة من الأغاني من ألبومها الأول "Heaven, Wait"، بالإضافة إلى أغاني أخرى مثل Empty Note، Heartbeat، وسيكون الحفل الغنائي Ghostly Kisses الأكبر حتى الآن والحفل الموسيقي الوحيد لفنانة "سوفيه" في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا خلال فصل الخريف. حفل موسيقى البوب

تستضيف دبي أوبرا أكبر تكريم عالمي لملك البوب الراحل مايكل جاكسون في دبي لأول مرة، ويتضمن العرض أشهر أغانيه مثل Billie Jean، Black or، Smooth Criminal، Beat It، وThriller، White، وغيرها. ويؤدي هذه الأغنيات الخالدة الفنان رودريجو تيزر، والذي يقدم استعراضاً عالمياً يشمل حياة وأعمال الفنان مايكل جاكسون، مع الرقصات والأزياء الخاصة المصممة من قبل لافيل سميت، الراقص ومصمم رقصات ملك البوب نفسه، التي تعيدنا عبر الزمن لأيام ملك البوب الذهبية.



بمشاركة نخبة من المتخصصين والخبراء

شرطة دبي تنظم ملتقى صيفياً للمبتعثين للميتافيرس

الأمنية لهذا التسارع، وجرائم المستقبل، والسلبات المتوقعة، والشعور بالآمان في هذا العالم.

تحدي الأفكار

وشهد الملتقى تكريم الفريق الفائز بفعالية تحدي الأفكار، وهي مسابقة أطلقتها شرطة دبي لطلبة الجامعات في الدولة المتخصصين في هذا المجال بهدف استقطابهم، لتقديم أبحاث وأفكار تتعلق بالميتافيرس، حيث تأهل للمرحلة النهائية 5 فرق، وفاز الفريق المكون من الطالبة شوق علي البلوشي، ومها بدر الزعابي من الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة، بعد عرض الأبحاث على لجنة تخصصية لاختيار المواهب وإعلان الفريق الفائز. وشملت اللجنة ممثلين من مركز دعم اتخاذ القرار واستشراف المستقبل، وأمين عام مجالس المبادرات الحكومية، ومجلس العلماء، ومختبر الابتكار، وإدارة البعثات والاستقطاب بشرطة دبي.

جلسات وعصف ذهني

وتضمن الملتقى 3 جلسات نقاشية، حملت الأولى عنوان "العالم الافتراضي الميتافيرس" ماهيتها والجوانب الأمنية المتعلقة بهذا العالم، والثانية "اكتشاف المواهب الواعدة في الميتافيرس"، والمواهب التي يجب استقطابها والتخصصات المطلوبة التي يجب الاستثمار فيها، أما الجلسة الثالثة فحملت عنوان "أبرز الممارسات المتعلقة بالجرائم الافتراضية"، وأفضل الممارسات الدولية في مكافحة الجرائم الافتراضية، كما تخلل الملتقى جلسة عصف ذهني.

توصيات

وأوصى مجلس المبتعثين في الملتقى على أهمية تعزيز وربط الجامعات بشرطة دبي من حيث إعداد أبحاث عن التطبيقات الشرطية للعالم الافتراضي، واستقطاب المواهب الواعدة والمتميزة في الميتافيرس، والإثراء المعرفي في العالم الافتراضي وتطبيقاته في المجالات الشرطية.



والأستاذ أحمد العم، محاضر في تحليل البيانات بجامعة روتستر. وتحدث المشاركون في هذه الجلسة عن تعريفات الواقع الافتراضي، والتجارب الحية والجانب المادي والاقتصادي لهذا المجال، والتغيرات التي أحدثتها جائحة كوفيد-19. في التسريع مع عملية استخدام التقنيات في التعليم عن بعد، الأمر الذي فرض طريقة جديدة للتفكير المستقبلي بالتعليم، ومستقبل التعليم الحضوري والافتراضي في مختلف التخصصات بما فيها العملية والهندسية. كما واستعرض المشاركون مواضيع متعلقة بكيفية وصول الشخص إلى عالم الميتافيرس والعالم المتفتح، والفئات المستفيدة من العالم الافتراضي، والاستثمارات الضخمة من قبل الشركات الكبرى والدول والعائد من هذا القطاع، والآثار المتوقعة على التواصل الاجتماعي في المجتمع، والتشريعات والسياسات والمخاوف والمخاطر الأمنية وأخلاقيات العالم الافتراضي والأخلاقيات الإنسانية، ومدى جاهزية الحكومات والإسبات

البعثات والاستقطاب، ومركز دعم اتخاذ القرار واستشراف المستقبل في شرطة دبي، بهدف مناقشة أفكار الطلبة، وطرح مقترحاتهم ومعرفة احتياجاتهم في الفترة الحالية والمستقبلية في مجال العالم الافتراضي "الميتافيرس"، واكتشاف مواهبهم ورسم ملامح الخطة المستقبلية لمجلس الطلبة المبتعثين في مجال تخصصات المستقبل.

جلسة خبراء

واستعرض الملتقى في الجلسة الأولى التي أدارها الملازم سعيد البستكي، أحد مبتعثي شرطة دبي لدراسة الميتافيرس، عدد من المحاور قدمها كلا من الأستاذ مارون الزرعوني، الرئيس التنفيذي لمركز البلوك تشين، والأستاذة لبنى الزيتوني، خصائص أول في التعاون والمخزون الاستراتيجي بجامعة الشارقة، والأستاذ مازن سنجر، رئيس الاستراتيجيات التنفيذية بمؤسسة نبض، والدكتور محمد الحميري رئيس مكتب نقل التكنولوجيا بجامعة الشارقة،

دبي-الفضج

شهد سعادة اللواء طيار أحمد محمد بن ثاني، القائد العام لشرطة دبي بالوكالة، الملتقى الصيفي لمبتعثي شرطة دبي للميتافيرس، والذي نظمه مجلس المبتعثين في مبنى الأبحاث والتطوير بمقر القيادة العامة، بمشاركة نخبة من المتخصصين والخبراء، وبحضور سعادة اللواء الأستاذ الدكتور محمد أحمد بن فهد، مساعد القائد العام لشؤون الأكاديمية والتدريب، والدكتور مروان الزرعوني، الرئيس التنفيذي لمركز دبي للبلوك تشين، وعدد من كبار الضباط والمسؤولين والموظفين الدارسين المبتعثين من شرطة دبي لدراسة تخصص الميتافيرس، وعدد من طلبة الجامعات.

وأكد سعادة اللواء طيار أحمد بن ثاني، في الملتقى، أن القيادة العامة لشرطة دبي أولت اهتماماً خاصاً بالطلبة المبتعثين، وهيئات لهم البيئة المناسبة للانطلاق نحو العلم والمعرفة واكتساب علوم المستقبل، والمتمثلة في إنشاء مجلس المبتعثين ليكون المنصة التي تنظم شؤونهم، وتجمعهم على المستوى العالمي وفي مختلف الدول، فهم سفراء شرطة دبي في الخارج والصورة المشرقة للمؤسسة الشرطية الرائدة وللوطن.

بدوره قال نقيب حمد سعيد، نائب رئيس مجلس المبتعثين، أن تنظيم الملتقى يأتي بالتعاون مع أمانة مجالس المبادرات الحكومية، ومركز الابتكار، وإدارة

أكاديمية شرطة دبي تقابل الراغبين بالالتحاق في برامج الدراسات العليا والمسائية



المستوى العلمي ومهارات التواصل والقدرة على اتخاذ القرار، وضمن أسس ومعايير مدروسة، تسهم في تخريج كوادر علمية على كفاءة عالية من العلم والمعرفة تخدم الأهداف والغايات والتطلعات المستقبلية التي تسعى إلى تحقيقها القيادة العامة لشرطة دبي، وقامت اللجنة، بحضور المقدم الدكتور مرضية درويش أحمد، مدير كلية الدراسات العليا، والمقدم خليفة حمد الكعبي، مدير إدارة القبول والتسجيل، والرائد يوسف حسن البلوشي، مدير كلية القانون وعلوم الشرطة بالوكالة، والنقيب الدكتور عبد الرحمن جمعة محمد شرف، مدير إدارة العمادة بالوكالة، والنقيب الدكتور محمد ناصر الكعبي، رئيس قسم الدراسات المسائية بالوكالة، بمواصلة إجراء المقابلات مع الطلبة لاختيار أفضل المتقدمين، بما يتناسب مع مخرجات أكاديمية شرطة دبي.

دبي-الفضج

واصلت لجنة المقابلات الشخصية لبرامج الأكاديمية، برئاسة العقيد الدكتور أحمد محمد يوسف الشحي، عميد أكاديمية شرطة دبي، مقابلات الطلبة الراغبين بالالتحاق في برامج الدراسات العليا، وبرنامج الدراسات المسائية المنتظمة لعام الأكاديمي 2022-2023م. وأكد العقيد الشحي، أن اللجنة تحرص وبتوجيهات الإدارة العليا للأكاديمية، على استقطاب الطلبة المتميزين علمياً، الذين تنطبق عليهم الشروط الواجب توافرها بما يتسجم مع اللائحة التنظيمية في الأكاديمية، وفق اشتراطات وزارة التربية والتعليم في دولة الإمارات العربية المتحدة، من خلال سلسلة اختبارات تقييمية لمهاراتهم وقدراتهم من حيث

منوعات

الفكر

23

يوصف الإرهاق بحالة التعب المفرط، وقد تؤثر على الصحة العقلية والجسدية على حد سواء.

ولسوء الحظ، فإن الكثير منا لا يدرك الأعراض المختلفة للإرهاق، وهو ما قد يجعلنا نشخص الحالة بعد فوات الأوان.

وللمساعدة في تحديد الأعراض المندرة للحالة تقدم عيادة إعادة التأهيل الخاصة بـ Delamere بعض العلامات الجسدية الأقل شهرة للإرهاق الذي يلوح في الأفق، والتي يجب معرفتها لضمان تشخيص مبكر.

يؤثر على الصحة العقلية والجسدية على حد سواء

خمسة أعراض جسدية قد لا تدركها يمكن أن تكون ناجمة عن الإرهاق



الليمفاوية في الجسم (خلايا الدم البيضاء التي تقاوم الفيروسات) ما يجعل الجسم أكثر عرضة لخطر العدوى. ولكن إلى جانب ذلك، فإن الإجهاد المستمر يعني أيضا أن الجسم يتكيف مع زيادة الكورتيزول، ما يجعل جهاز المناعة أقل حساسية له وغير قادر على تنظيم الاستجابة الالتهابية بسهولة.

كثرة نزلات البرد والالتهابات
يقول خبراء Delamere: "هل تساءلت يوما عن سبب تعرض أجساد الناس لنزلات البرد والفيروسات عندما يشعرون بالتوتر والإرهاق؟. هذا لأن الإجهاد يثبط جهاز المناعة، ما يجعل من السهل أن تمرض ويصعب على الجسم محاربتة". وتابعوا: "الإجهاد يقلل من عدد الخلايا



الصداع
يمكن أن يحدث صداع التوتر غالبا نتيجة الإجهاد المزمن، وإذا استمرت الإصابة به، فقد يكون الإرهاق هو السبب.

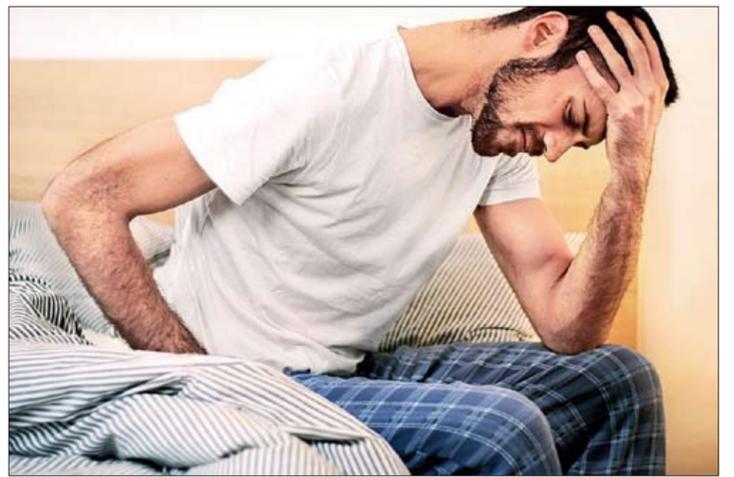
مشاكل المعدة والهضم
يقول خبراء Delamere: "يمكن أن يؤثر الإرهاق أيضا سلبا على صحة معدة الفرد، حيث يزيد الإجهاد من إنتاج هرمونات ونواقل عصبية معينة في الجسم. ويمكن أن يؤثر هذا على التوازن الدقيق للبكتيريا في أمعاء الشخص، ما يؤدي إلى مشاكل في المعدة مثل عسر الهضم والتهاب المعدة ومرض الجزر المعدي المريئي. وأضافوا: "يمكن أيضا أن يتأثر الهضم ويتباطأ، ما يؤدي إلى الانتفاخ والألم والإمساك، أو بدلا من ذلك، تسريع وتفاقم أعراض متلازمة القولون العصبي".

زيادة الوزن
يمكن أن يؤدي الإجهاد طويل الأمد إلى زيادة الوزن بطرق عدة:

أولا، عندما تكون تحت ضغط عقلي شديد، يكون من الصعب جدا اتخاذ خيارات صحية. ومن المحتمل أن تصل إلى الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر، والدهون، والأطعمة قليلة العناصر الغذائية، من أجل الشعور بالراحة أو في محاولة لرفع مستويات الطاقة لديك، ومن غير المرجح أن تقوم بالتمارين.

وثانيا، هناك أيضا تغيرات هرمونية ناتجة عن الإجهاد، والتي يمكن أن تؤدي إلى زيادة الوزن. ويتدفق الكورتيزول، المعروف باسم هرمون التوتر، حول الجسم عندما تكون مرهقا، ومن الآثار الجانبية لهذا هو تشجيع جسمك على تخزين الخلايا الدهنية، خاصة في منطقة البطن.

التغيرات في النوم
يقول فريق Delamere: "الإرهاق والمستويات العالية من التوتر يمكن أن يتسبب في إفراز الجهاز العصبي اللاإرادي لهرمونات مثل الأدرينالين والكورتيزول التي تسبب تغيرات واضحة في عادات النوم ويمكن أن تؤدي غالبا إلى الأرق أو التعب".

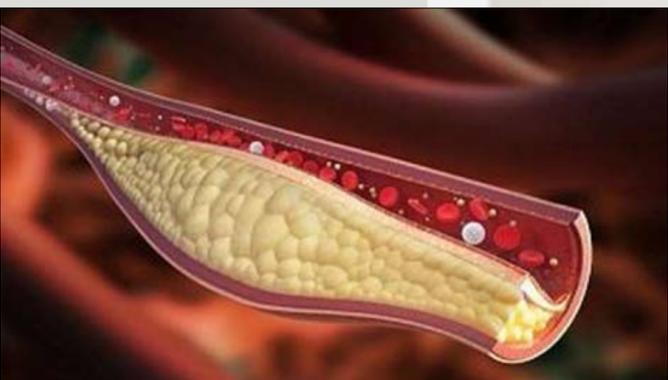


يعتقد الناس أنها "تقدم في السن"!

علامة تحذير خفية لارتفاع الكوليسترول

يعد ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم مفترس خفي لأنه يهاجم دون إعطاء تحذير مسبق.

ولا يعد الكوليسترول سيئا في جوهره. وعلى العكس من ذلك، فإن المادة الشمعية التي ينتجها الكبد تشكل إحدى اللبنات الأساسية لأنسجة الخلايا السليمة. ومع ذلك، فإن ارتفاع الكوليسترول يعني أن لديك الكثير من النوع "السيئ" وهذا يمكن أن يسبب كل أنواع المضاعفات.



ولا يعاني معظم الأشخاص من أعراض ارتفاع الكوليسترول، لذلك من السهل عدم ربط النقاط بين الشكاوى الجسدية وارتفاع الكوليسترول. ومع ذلك، يمكن أن يؤدي ارتفاع مستويات الدم إلى الساقين وتقليل تدفق الدم في الأطراف السفلية ما يلي:

- تساقط شعر الساق.
- تقرحات القدم التي لا تلتئم.
وتقول NHS: "يجب أن ترى طبيبا عاما إذا كنت تعاني من ألم متكرر في الساق عند ممارسة الرياضة". ويعتقد الكثير من الناس خطأ أن هذا مجرد جزء من التقدم في السن، ولكن لا يوجد سبب يجعل الشخص السليم يعاني من الألم في الساق. ولتجنب الإصابة باعتلال الشرايين المحيطية والمضاعفات الأخرى المرتبطة بالكوليسترول، يجب تقليل مستويات الكوليسترول المرتفعة. ويمكن أن تساعد التغييرات في نمط الحياة على تحسين مستوى الكوليسترول لديك - وتعزيز صحة قلبك بشكل عام. ويمكن أن تقلل بعض التغييرات في نظامك الغذائي من نسبة الكوليسترول وتحسن صحة قلبك، والأهم من ذلك هو تقليل تناول الدهون المشبعة. وتحذر Mayo Clinic من أن "الدهون المشبعة الموجودة أساسا في اللحوم الحمراء ومنتجات الألبان كاملة الدسم ترفع الكوليسترول الكلي". وبدلا من ذلك، يجب أن تختار الدهون غير المشبعة الموجودة في الزيوت النباتية والأفوكادو والأسماك الزيتية. ووفقا لجمعية الكوليسترول الخيرية Heart UK، تعد الأسماك الزيتية مصدرا جيدا للدهون الصحية غير المشبعة، وتحديدا ما يسمى دهون أوميغا 3.



دبي - د. محمود علياء

نظمت لجنة الشباب في ندوة الثقافة والعلوم ورشة فنية للفنان فارس الحمادي في "رسم الخيل" بحضور بلال البدور رئيس مجلس الإدارة وعلي الشريف رئيس لجنة الشباب والشاعر محمود نور وشارك في الورشة مجموعة من الشباب والمهتمين.

استعرض الفنان صفات الخيل العربية ونقاط الضعف والقوة فيها، وذكر أنها تتمتع بصفات تجعلها من أهم وجمال الخيول في العالم، فمثلاً تكون أذناها صغيرة، وأنفها واسع وخطوطها مكورة وعيونها لامعة واسعة، وشعرها مسترسل، ورقبتها مشوكة وطويلة.

وأكد أن الخيل العربي يفرض هيئته عند حضوره في أي عرض، من الدخلة الأولى لا يسير بخطوات متساوية بل يسير بطريقة تلفت الانتباه.

ورشة في «رسم الخيل» في ندوة الثقافة والعلوم

فارس الحمادي لتعليم فنون وأساسيات الرسم بالزيت. وتناقش المشاركين حول بعض التقنيات الفنية والتي تسهم في إخراج العمل الفني بدرجة متقدمة وعالية الجودة، وكذلك الأدوات المستخدمة وكيفية السيطرة عليها والتعامل معها. واختتمت الورشة وسط استحسان جمهور الحضور.

من خلال لجنة الشباب المبادرات الثقافية والفنية ورعاية المواهب الشابة وتنظيم الدورات المتقدمة والمعارض الفنية وقراءة الكتب لصلق وتنمية المهارات الشابة. وتبني لجنة الشباب رسالة تهدف لاستثمار المواهب الشابة لنشر الإبداعات الفنية والتميزة، وورشة رسم الخيل بمثابة دورة مكثفة للفنان

يرغب في المشاركة والانضمام في مختلف أنشطتها الثقافية والعلمية. وصرح علي الشريف أن لجنة الشباب في الندوة تقوم من خلال الدورات والورش الفنية بعمل حلقة وصل بين الفنانين والجمهور من الشباب بهدف الاطلاع على تجربتهم الفنية والإبداعية التي تكللت بالنجاح. وتبني ندوة الثقافة والعلوم

ولكنه إحساس يكاد يماهي الواقع. وأكد بلال البدور أن الورشة باكورة أنشطة لجنة الشباب في الندوة وتمثل توجهاً جاداً نحو صقل القدرات الفنية للشباب الموهوب، وأن لجنة الشباب تأخذ على عاتقها تنمية المهارات والقدرات الفنية والأدبية والثقافية لدى جمهور الشباب، وأن ندوة الثقافة والعلوم ترحب بكل من

الألوان المستخدمة في رسم الخيول وكيفية دمجها، وكيف يؤثر اللون على جمال اللوحة ودرجة تشبعه، وكيف التعامل مع التدرج اللوني. وأكد أن لكل نوع من أقمشة الرسم المواد والألوان التي تناسبه، وخاصة عند رسم البورتريه لحساسيته، باعتبار أنه ليس مجرد نقل صورة

وأشار إلى أن معظم الفنانين الذين يرسمون بألوان زيتية في البدايات يحترقون في الأدوات والمواد الخام المستخدمة واستعرض مجموعة من الأدوات التي تسهل عملية الرسم وأنواع فرش الرسم والمذيبات التي تسهل جفاف اللون ومنظفات الأدوات الفنية. كما استعرض الألوان الأساسية والمركبة وأهم



تستمر 12 ساعة في أكاديمية دلة للعمل التطوعي بمدينة جدة يوم 21 أغسطس

السعودية أولى محطات «منشد الشارقة» لاكتشاف الموهوبين

•• الشارقة-الفجر:

يبدأ برنامج «منشد الشارقة»، الذي تنظمه قناة الشارقة، التابعة لهيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون، استقبال الراغبين في خوض اختبارات الأداء في المملكة العربية السعودية، يوم الأحد 21 أغسطس الجاري، لاكتشاف الأصوات الجميلة من الموهوبين في فن الإنشاد، استعداداً للقاء المتسابقين الذين سيتم اختيارهم للمشاركة في الدورة الـ 14 من البرنامج. ويستقبل فريق البرنامج المتقدمين لاختبارات الأداء في أكاديمية دلة للعمل التطوعي في حي الرحاب بمدينة جدة، ليصطحبوا بأصواتهم على مدى 12 ساعة تبدأ من الثامنة صباحاً وحتى الثامنة مساءً، أمام لجنة التحكيم التي تتكون من المنشد فيصل اللبان، والمنشد محمد الغزالي من السعودية، واللذان يقومان بانتقاء أفضل الأصوات للتأهل إلى المنافسة على لقب «منشد الشارقة» في دورته الجديدة. فيما سيكون أمام من تفوتهم فرصة خوض اختبارات الأداء أمام لجنة التحكيم التقدم للمشاركة عبر الإنترنت من أي مكان في العالم، خلال الفترة من 20 أغسطس الجاري وحتى



3 سبتمبر المقبل، وذلك بإرسال فيديو مصور عبر الموقع الإلكتروني الخاص بالبرنامج: <http://www.munshidsharjah.ae>. ويذكر أن البرنامج يتوج كل عام فائزاً بلقب «منشد الشارقة»، ويعزز أمام المشاركين فيه فرص التألق في مجال الفن الهادف والوصول إلى جمهور أوسع على المستوى العالمي.



منوعات

الفكر

27

اختارت الممثلة الراحلة آن هيشي، النجمات التي تود أن يلعبن شخصيتها في فيلم عن سيرة حياتها، في مقابلة بودكاست قبل سبعة أشهر من وفاتها، وتحدثت Heche ، ٥٣ عاماً، دون تردد عن مايلى سايروس، وكريستين بيل، بصفتهما الممثلتان اللتان تعتقد أنهما يمكنهما تقديم شخصيتها في عمل سينمائي، وجاء ذلك خلال حديثها في بودكاست "Behind the Velvet Rope with David Yontef"، خلال شهر يناير الماضي.

مذكراتها تباع بـ 749 دولاراً

قبل وفاتها.. آن هيشي رشحت مايلى سايروس وكريستين بيل لتجسيد شخصيتها في فيلم



في الكتاب، وصفت النجمة الراحلة علاقتها المضطربة مع إيلين دي جينيريس، وصعودها في هوليوود، وموت والدها بسبب الإيدز، بالإضافة إلى إساءة معاملته لها، وكيف تغلبت على طفولتها الصعبة. شهدت المذكرات المكونة من 256 صفحة ارتفاعاً في الأسعار في الأيام الأخيرة، حيث تم بيعها أولاً بسعر 200 دولار ثم بسعر 499 دولاراً. قالت آن هيشي في مقابلة عام 2001 عن مذكراتها "أنا لست مجنونة لكنها حياة مجنونة. لقد نشأت في أسرة مجنونة واستغرق الأمر 31 عاماً لأخرج الجنون مني". ناقشت الممثلة إميلي بيرجل رواية هيشي في تكريم مؤثر خلال عطلة نهاية الأسبوع. كتبت بيرجل، 47 عاماً، "لقد أثارت فضولاً أكثر من أي شخص مشهور آخر عملت معه على الإطلاق". "لم تكن أن عبقرياً فحسب، بل كانت واحدة من أكثر الممثلين تركيزاً واستعداداً بشكل مذهل عملت معهم على الإطلاق. لا أعتقد أنني رأيتها في يوم من الأيام تقوت عملها". تذكرت أيضاً "النكتة الوحيدة التي قالتها عن أن هي أنه من المحتمل أنها لم تكن تعاني من استراحة نفسية لكنها كانت في الحقيقة غريبة لأن قوتها بدت فوق طاقة البشر". أشارت إميلي بيرجل وفقاً لـ "نيويورك بوست" إلى أنه "لا عجب" في أن تحمل مذكرات هيشي عنوان "Call Me Crazy" لأنها "تغلبت على الجميع. كانت تتحدث عن الصحة العقلية قبل أن يكون من المقبول التحدث عن تلك الصراعات". كما ناشدت إميلي بيرجل المحبين شراء كتابها، على الرغم من أن السعر كان 200 دولار في وقت النشر. "لقد دفعنا لأنني أريد قراءتها مرة أخرى. لقد كانت عصرية حقيقية، وأنا أفقدتها".

لصحيفة "ديلي ميل"، مباشرة بعد الحادث أنه انفصل عن هيشي. وكان أعلن أصدقاء وعائلة الممثلة العالمية آن هيشي، أنها توفيت دماغياً، الجمعة، بشكل رسمي وستخرج من أجهزة دعم الحياة، وذلك بعد تعرضها لإصابة دماغية في حادث سيارة في لوس أنجلوس، الأسبوع الماضي، حيث أصيبت حينها إثر اصطدام سيارتها الذي نتج عنه اشتعال النيران في السيارة. وعانت هيشي، التي دخلت مركز جروسمان بيرن في مستشفى ويست هيلز، بشمال لوس أنجلوس، من إصابة شديدة في الدماغ بسبب نقص الأكسجين في حادث 5 أغسطس، وفقاً لبيان صدر ليلة الخميس الماضي، نيابة عن عائلتها وأصدقائها، وهذه الإصابة ناتجة عن نقص مستمر في وصول الأكسجين إلى الدماغ. وقال أحد أصدقاء هيشي، "نريد أن نشكر الجميع على تمنياتهم الطيبة ودعواتهم من أجل تعافي أن.. ونشكر الموظفين المتفانين والمرضات الرائعات اللاتي قدمن الرعاية إليها في مركز جروسمان بيرن في مستشفى ويست هيلز.. ولسوء الحظ، بسبب حادثها، عانت آن هيش من إصابة شديدة في الدماغ بسبب نقص الأكسجين ولا تزال في غيبوبة، في حالة حرجة... لا يتوقع لها البقاء على قيد الحياة".

مذكرات آن هيشي تباع بـ 749 دولاراً
عاد الاهتمام بمذكرات آن هيشي مرة أخرى، "Call Me Crazy"، بعد وفاتها المملة في 12 أغسطس الجاري، الكتاب، الذي تم نشره في 4 سبتمبر 2001، بواسطة سكريبنر لسيمون اند شوستر، تم اعتباره "مقتنيات" على موقع أمازون، وبيع الآن بسعر مدهل يبلغ 749 دولاراً.

وقالت هيشي، إنها تعتقد أن هاتين الفتاتين تتمتعان بالقدرة لتقديم الرحلة التي مرت بها، حيث يتشارك الاثنان في قدرة شخصية على مواجهة العالم بالطريقة التي أرادتھا، وكشف عن هذه التفاصيل بعدما أعلن عن وفاة آن هيشي، في 12 أغسطس الجاري، بعد تعرضها لحادث سير مروع في لوس أنجلوس، في 5 أغسطس. وكانت تقارير إعلامية سلطت الضوء على جانب من الحياة الخاصة للنجمة العالمية آن هيشي، بعد حادث السيارة المروع الذي توفيت بسببه، وأشارت التقارير - حسب ما نشرته صحيفة "ديلي ميل" البريطانية - إلى أن حادث السيارة جاء في نهاية دوامة كبيرة عرفت فيها "آن" بعدما انفصلت عن حبيبها توماس جين، حيث اتبعت سلوكاً غريباً في حياتها منذ نهاية علاقتها العاطفية. وتوفيت هيشي، البالغة من العمر 53 عاماً، يوم الجمعة الماضي، بعد أسبوع من حادث سيارتها، حيث اصطدمت بمنزل في منطقة مار فيستا، في لوس أنجلوس، وعلى إثر هذا التصادم اشتعلت السيارة، وظلت آن هيشي، في المستشفى على أجهزة التنفس الصناعي ودعم الحياة، لعدة أيام، حتى أعلن أصدقائها وعائلتها عن وفاتها دماغياً، ثم أعلن عن وفاتها رسمياً بعد ذلك بساعات. ويقول تقرير الصحيفة البريطانية، إن "جين" و"هيشي"، البالغان من العمر 53 عاماً، كانوا معاً منذ عام 2019، حتى أن "جين" نقل منزله في منطقة Silver Lake في لوس أنجلوس إلى ملكية مشتركة معها في العام التالي، وفي هذا الصدد، قال أحد أصدقاء هيشي، "لقد كانت مغرمة به كثيراً بعد الكثير من العلاقات الفاشلة، وأعتقدت أنها وجدت شخصاً أخيراً، الرجل الذي سيكون في حياتها إلى الأبد، وعندما لم يتمكنوا من إنجاح العلاقة، بدأت في الانهيار". يأتي هذا فيما قال المتحدث باسم شرطة لوس أنجلوس - بعد حادث السيارة - "وجدنا في السيارة زجاجة مما يبدو عليها أنها فودكا في سيارتها وأظهرت اختبارات الدم وجود الكوكايين والفتانيل ولكن ليس الكحول فقط في مجرى الدم". وتوفيت هيشي بعد فترة وجيزة من استعادها من أجهزة الإنعاش يوم الجمعة الماضي، وكان قد أعلن - في وقت سابق - إعلان موتها دماغياً، فيما أكد جين،



بعد دانيال كريج.. رحلة البحث مستمرة عن جيمس بوند الجديد

مازال الجدل حول من سيكون جيمس بوند الجديد مستمراً، حيث يقال إن النجم العالمي إدريس إلبا، ابتعد عن المحادثات ليصبح جيمس بوند القادم، مما يمهّد الطريق لوجود 007 جديد، وأشارت تقارير - حسب ما نشرته صحيفة "ديلي ميل" البريطانية - إلى أن الطريق فارغ أمام الجاسوس الأيقوني الجديد، ومن بين المرشحين حسب تكهنات الجمهور، النجوم ويليام هيل، ثم هنري كافيل، وريجي جيان بيغ، ولييهيم، توم هاردي، وجيمس نورتون، وشيوييل إيجيوفور. وعلى جانب آخر، فاجأت الممثلة الكوبية أنا دي أرماس، متابعيها وجمهورها بتصريحها مؤخراً حول رأيها في إمكانية إسناد بطولة أفلام جيمس بوند في الآونة المقبلة للنجيمات، مؤكدة بأنها ترفض الأمر ولا تجد الأعمال المليئة بالإثارة.



الفكر

تكرر الإصابة بكوفيد-19 يضاعف خطر الموت

تضخ لعلماء جامعة واشنطن، أن تكرر الإصابة بعدوى الفيروس التاجي المستجد يضاعف خطر الموت. وقد اكتشف الباحثون من دراستهم لأكثر من 300 ألف حالة مرضية من قاعدة بيانات وزارة شؤون المحاربين القدماء في الولايات المتحدة، أن كل 24 مريض من بين ألف مرضى توفوا بعد الإصابة الثانية، وأن 200 منهم يعانون من عواقب وخيمة. وهذه الأرقام هي أعلى بكثير من مرتين مقارنة بالذين أصيبوا بالمرض مرة واحدة. ومن جانبه يقول رومان زينوفتكين، مدير مختبر بحوث البيولوجيا الفيزيائية والكيميائية بجامعة موسكو،

تختلف السلالات الجديدة وراثيا كثيرا عن نسخة SARS-CoV-2 الأولية، بحيث أصبحت الأجسام المضادة لا تتفاعل مع بروتين S، كما في السابق، لأنها لم تعد تتعرف عليه بسهولة". ويضيف، "أدت الإصابة الأولى بعدوى الفيروس التاجي المستجد، إلى إضعاف منظومة المناعة لدى الكثيرين. لأن "كوفيد-19" يؤثر بطريقة ما في جميع أعضاء وأنسجة الجسم". ووفقا له، يصبح الجسم بعد الإصابة الأولى ضعيفا، لذلك يواجه تكرر الإصابة بعدوى الفيروس التاجي المستجد بفعالية أقل.



دراسة تكشف ارتباط ضعف أحد الجواس بخطر الوفاة في غضون 10 سنوات

حدد فريق من الباحثين بعض المؤشرات العامة لتوسط العمر المتوقع على مر السنين. وكانت واحدة من أكثر الأعراض إثارة للدهشة تتعلق بحاسة الشم.

ويمكن أن يتنبأ فقدان حاسة الشم، بحسب الدراسات، بخطر الموت في غضون السنوات العشر التالية لحدوثه.

ويعاني العديد من كبار السن من ضعف حاسة الشم، ما قد يؤثر على شهيتهم وسلامتهم وجودة حياتهم. وبحسب إحدى الدراسات فقد يرتبط هذا العارض بزيادة خطر الوفاة، وقد يكون علامة مبكرة على بعض الأمراض، مثل مرض الزهايمر ومرض باركنسون.

وأظهرت الدراسات السابقة وجود صلة بين فقدان حاسة الشم بين كبار السن وخطر الموت في غضون فترة زمنية قصيرة.

وبُنيت الدراسة المنشورة في دورية Annals of Internal Medicine على أدلة سابقة من خلال تطبيق الارتباط على إطار زمني أطول. ولتحقق العلاقة بين ضعف حاسة الشم وخطر الموت من أي سبب، ومعرفة ما إذا كان هذا الارتباط مختلفا وفقا للعرق أو الجنس، قام الباحثون بالتحقيق في بعض العوامل التي قد تساعد في تفسير هذه العلاقة، مثل فقدان الوزن وبعض الأمراض العصبية (مرض ألزهايمر ومرض باركنسون).

ووجدت الدراسة أن فقدان حاسة الشم يزيد من خطر الوفاة على مدى أكثر من عقد. وبالإضافة إلى ذلك، حددت الدراسة أيضا الأسباب الرئيسية للوفاة المرتبطة بفقدان حاسة الشم.

واعتمادا على اختبارات التعرف على الرائحة التي أجريت على 2289 بالغًا تتراوح أعمارهم بين 71 و82 عاما (كان نصفهم تقريبا من الرجال)، وجد الباحثون أن أولئك الذين حصلوا على درجات منخفضة في اختبار الرائحة (ضعف حاسة الشم) كانوا أكثر عرضة للوفاة بنسبة 46% في غضون 10 سنوات، و30% في غضون 13 عاما، مقارنة بأولئك الذين لديهم حاسة شم أقوى.

وعلى وجه التحديد، ارتبطت ضعف حاسة الشم بالوفيات الناجمة عن أمراض القلب والأوعية الدموية والأمراض التنكسية العصبية، مثل مرض ألزهايمر وباركنسون.

وارتبط ضعف حاسة الشم أيضا بجنس الذكور والعرق الأسود وشرب الكحول والتدخين. كما ارتبط بأمراض الكلى المزمنة.

وأشارت أبحاث أخرى إلى أن ضعف حاسة الشم هو عارض مبكر محتمل للخرف، لكن هذه الدراسة تشير إلى أنه قد يكون أيضا علامة على المشكلات الصحية الأساسية المتعلقة بأمراض القلب.

وخلال جائحة "كوفيد-19"، أُعيد تسليط الضوء على فقدان حاسة الشم، حيث أنه خلال الموجة الأولى من المرض، كان فقدان حاسة الشم إحدى السمات المميزة للفيروس. ومع ذلك، أصبح ضعف الرائحة أقل شيوعا مع تطور الفيروس.

وارتبط فقدان حاسة الشم أيضا بـ "كوفيد طويل الأمد" - الأعراض التي تمتد لفترة طويلة بعد اختفاء العدوى.



صبي يمشي في عرض افتراضي للأسماك بمركز تجاري في سنغافورة (أ ف ب)

قرأت لك

فوائد البروكلي



يعتبر البروكلي معينا لا ينضج من الفيتامينات والعناصر الغذائية المهمة لصحة الانسان إلا أن آلية حمايته للشرايين لم تكن معلوم تفاصيلها حتى الآن الى أن توصل فريق من العلماء البريطانيين إلى تفسير وكشف النقاب عن

هذه الآلية. فقد توصل فريق من العلماء بالكلية الملكية إلى دلائل علمية جديدة تشير إلى أحتواء البروكلي وعدد من الخضراوات الورقية على مركبات كيميائية تعمل على تعزيز ورفع كفاءة الآليات الدفاعية الطبيعية في الجسم لحماية الشرايين ووقايتها من الجلطات المسببة للازمات القلبية. وكشفت الأبحاث الأولية التي أجريت على فئران التجارب أن المركب الكيميائي الطبيعي "سولفورافين" المتواجد في البروكلي لديه القدرة على إثارة وتعزيز عمل البروتينات الواقية والمداخلة عن الشرايين لوقايتها من الإصابة بالجلطات الخطيرة.

تأتي هذه الدراسة لتفسر بالدليل القاطع فوائد الخضراوات خاصة البروكلي لصحة الانسان ولتدعم الصيحات المطالبة بضرورة زيادة الاستهلاك من الخضراوات المفيدة لصحة القلب.

سؤال وجواب

• ما هو البرق الخُلب؟

لا يبدو البرق الخلب على شكل خط متعرج يخترق السماء كالبرق العادي إنه ومضه مفاجئة تعم الفضاء لا يختلف في تكوينه عن البرق العادي إنه بكل بساطة برق نراه يخترق الغيوم البرق الخلب غير مصحوب بمطر

• ما وزن الهواء؟

يرتفع الهواء فوق فامتنا مائة ميل تقريبا وعلى الرغم من كونه يبدو لنا عديم الوزن فإنه يضغط على الأرض ككل الأجسام الصلبة إنه بوزن 10 طن طول على كل ياردة مربعة من الأرض

• لماذا تبدو لنا السماء زرقاء اللون؟

اثناء النهار يتسلل ضوء الشمس ليصل الى عيوننا لا تتحرك الشمس جميعها بخط مستقيم اللون الأبيض هو في الحقيقة جميع الألوان (الوان قوس قزح) ممتزجة ينتشر اللون الأزرق في كافة أرجاء الفضاء ليصل الينا من مختلف زوايا الكون ولهذا تبدو لنا السماء زرقاء.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الطفل الطبيعي يبدأ في تركيز عينيه على الأشياء المتحركة وتحريك أطرافه في الأسبوع السادس من العمر، وفي الفترة ذاتها يستجيب للأصوات المفاجئة
- هل تعلم أن صداع الشقيقة يصيب الأطفال أيضا ولكن بنسب أقل مما يصيب الكبار
- هل تعلم أن الجسم البشري يتكون من 206 قطعة عظم
- هل تعلم أن الزرافة لطول رقبتها فهي لا تنام في اليوم الواحد إلا تسع دقائق و ليست على مرة واحدة إنما على ثلاث مراحل كل مرة ثلاث دقائق
- هل تعلم أن شرايين الجسم البشري يبلغ طولها 600000 كم
- هل تعلم أن الحوت يستطيع البقاء ساعة تحت المياه بدون تنفس
- هل تعلم أن الحوت الأزرق هو أكبر حيوان على الكرة الأرضية
- هل تعلم أن الحيتان الزرقاء تستطيع التخاطب بواسطة غنائها على مسافة 850 كم
- هل تعلم أن نافورة الماء التي تدفع من رأس الحوت فوق جمجمته يصل ارتفاعها أحيانا إلى 9 أمتار
- هل تعلم أن وزن الفيل يصل إلى 5 أطنان ومع ذلك تصل سرعته إلى 40 كم / الساعة
- هل تعلم أن المشوار الذي يقطعه الدم في مجراه كل يوم يبلغ 168 مليون ميل

قصة الطيور الملونة

غضب الطبيعة على الغابة الجميلة لان الاشجاركانت ترفض ان يقف عليها الغراب والطيور ترفض ان تصادق الغراب حتى النهر رفض ان يشرب منه الغراب فيكى الغراب كثيرا وقال ما ذنبي ان يكون لوني اسود وشكلي ليس جميلا ما ذنبي وبكى كثيرا وعاش حزينا وحيدا لكن احدا لم يعره اي اهتمام.. دعت امه ان يصيح الجميع مثله بلون اسود حتي يشفيه الله مما هو فيه من حزن وفي الصباح استيقظت الطيور لتجد نفسها فقدت الوانها الجميلة واصبحت سوداء فقط ووجدت الاشجار نفسها عاجزة عن الحركة وتجمدت واصبحت كالحجارة توقف مياه النهر عن الجريان وصارت مثل الزجاج فاندفش الجميع وصرخت احدي الاشجار وقالت ماذا حدث فقالت العجوز انه غضب الطبيعة لقد اغضبتموها والان لقد صارت جميع الطيور سوداء والمياه مثل الزجاج لا يستطيع احد ان يشربها ولا تستطيع الاشجار ان ترفض من يقف عليها فاحس الجميع بندمهم وقالوا صحيح كنا نعرف الغراب بلونه فكان مميذا وعصفور الكناري لونه اخضر وطائر الحناء بطوقه والحمام اصبح كله اسود فاين الطوقه والرمادية الحنون والعصافير كلها اختلطت..كم نحن اسفون لبت النهر يجري فنحن عطشى سنموت كم نحن اسفون، لا نستطيع الحركة فمن سيحرك الهواء ياليتنا ما اغضبنا الطبيعة وبات كل شئ يبكي ندما فمسحت دموعهم قلب الطبيعة وقالت لقد سامحتكم لقد سامحتكم ومنذ ذلك الوقت والجميع اصدقاء حتى الغراب .

