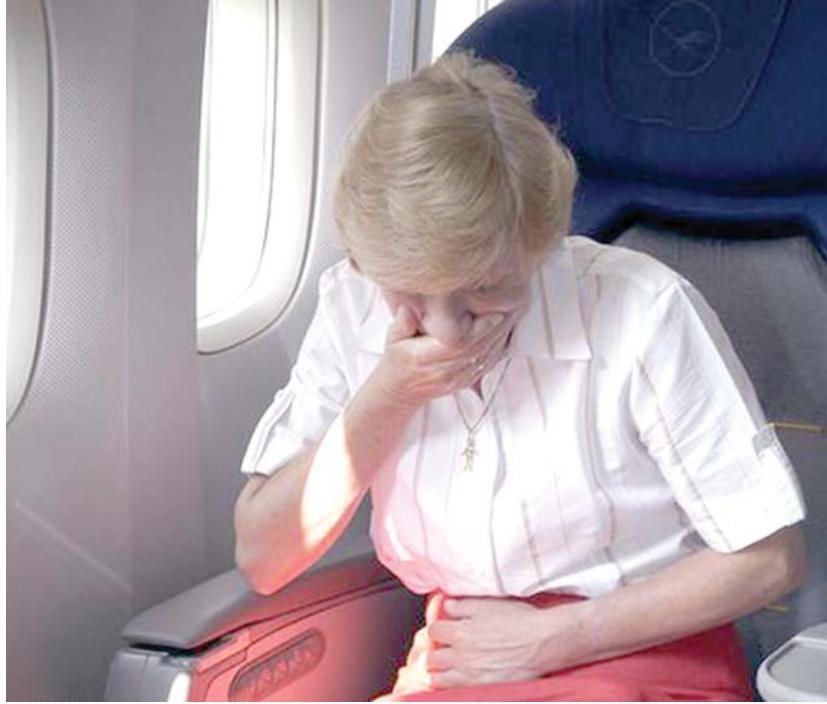


## أفضل النصائح لتفادي الدوخة والغثيان أثناء السفر



حين يسافر الإنسان بالسيارة أو الطائرة أو القطار أو السفينة فإنه قد يصاب بالدوخة والدوار والغثيان، وخاصة عند القراءة. ولكن ما هو التفسير العلمي لذلك؟ وكيف يمكن تفادي الأمر؟ وما المقعد الأفضل للجلوس؟ هنا بعض النصائح.

سائق السيارة لا يصاب بالدوخة لأنه مضطرب بالطبع إلى النظر إلى خارج السيارة ومراقبة المنعطفات وحركة المرور طوال الوقت.

عند الجلوس بجوار شباك السيارة فإن العين مع الإشارات الأتية من جهاز توازن الجسم بوجود حركة، بحسب ما ينقل موقع أو تي إس الإلكتروني.

بإمكانك حجز مقعدك في الطائرة على مستوى الجناحين، علماً بأن الجلوس على مقاعد ممر الطائرة أفضل من الجلوس على المقاعد الوسطى أو بجوار النافذة، لأنها أقل تعرضاً للحركة والاهتزاز.

انذهب إلى مقدمة السفينة وانظر إلى الأماكن البعيدة وإلى الأفق.

جنّب وجبات الطعام الثقيلة والكحوليات أثناء السفر، وفقاً لموقع "أو تي إس".

القطار هو أقل وسائل المواصلات تسبباً لمشكلة الدوار والدوخة والغثيان، وفق ما يذكر موقع "أوبتيك أومشاو" الإلكتروني، والأفضل الجلوس عند ممر القطار على محوره وباتجاه حركته.

حين يسافر الإنسان بالسيارة أو الطائرة أو القطار أو السفينة فإنه قد يصاب بالدوخة والدوار والغثيان، وخاصة عند القراءة. ولكن ما هو التفسير العلمي لذلك؟ وكيف يمكن تفادي الأمر؟ وما المقعد الأفضل للجلوس؟ هنا بعض النصائح.

سواء كان السفر بالطائرة أو بالحافلة أو السيارة أو بالسفينة فقد يشعر الإنسان، إذا كان حساساً، بالدوخة والدوار والغثيان، ويرجع ذلك إلى التضارب في الحواس أثناء سيرها بقرعاً وهو راكب في السيارة، وذلك لأن العين تكون في حالة سكون في حين يعطي جهاز التوازن إشارات بوجود حركة، والنتيجة هي الدوخة، ولكن ليس بالضرورة حدوث ذلك.

غير أن أكثر من يصابون بالدوخة والدوار والغثيان أثناء السير بالسيارة هم من الأطفال، كما يقول بيتر كانتنلار مدير تحرير موقع "أوبتيك أومشاو" الإلكتروني الطبي، والنصائح التالية تساعدك في التغلب على الدوار والدوخة أثناء سفرك بالسيارة أو غيرها من وسائل النقل.

دع عينيك تريان دائماً الحركة ذاتها التي يحس بها جسده ويشعر بها مركز التوازن لديك (الأن الداخلي).

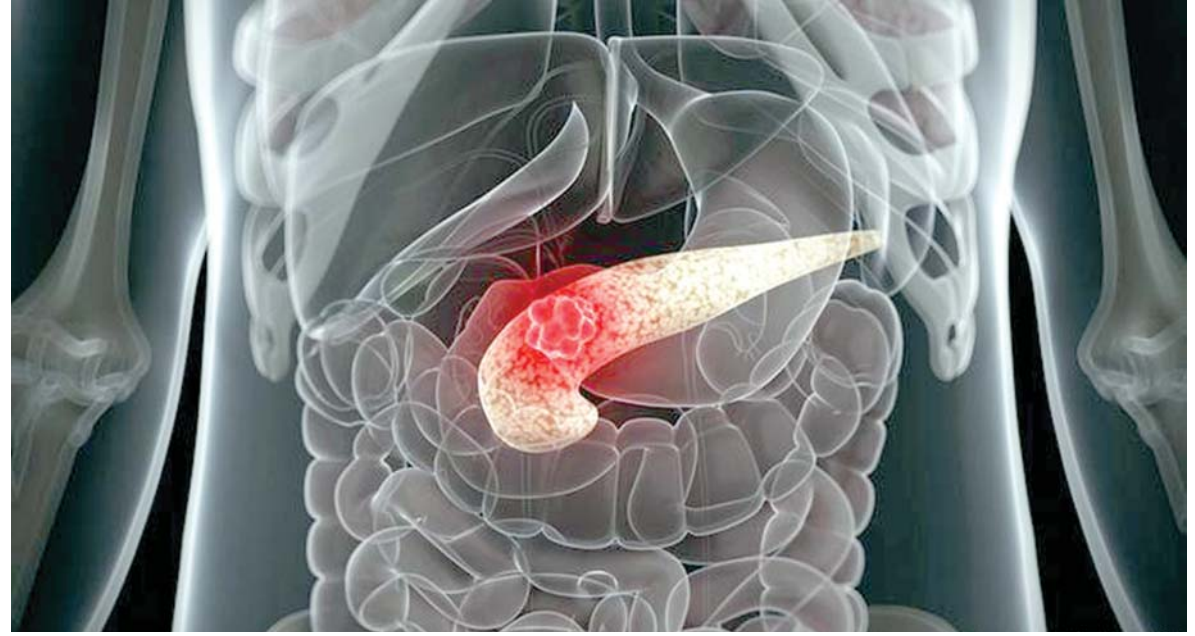
اجلس على المقعد الجاور للسائق وانظر

## اكتشاف سرطان البنكرياس قبل فوات الأوان

من أمراض الكبد والصفراء، وتمكن الباحثون بهذه الطريقة من اكتشاف سرطان البنكرياس لدى ٩٢٪ من المصابين به. وتم اكتشاف سرطان البنكرياس لديهم في مرحلته الأولى التي لا يتجاوز فيها حجمه سنتيمترين اثنين، وكذلك في مرحلته الثانية التي يزيد فيها حجمه عن سنتيمترين ولكنه يبقى محدوداً في هذا العضو البشري في هذه المرحلة، بحسب ما ينقل موقع فوكوس الإلكتروني.

التدخين هو عدو الإنسان الأول، إذ يعد سبباً رئيسياً للإصابة بأمراض السرطان. نحو ٢٢ بالمائة من حالات الوفاة بسبب السرطان في العالم هي بسبب التدخين، وتكمن خطورة التدخين في أن الشخص المدخن يستنشق أكثر من ٥٠٠ مادة كيميائية تزيد نسب الإصابة بالسرطان. ولا يقتصر الخطر على استنشاق التبغ فحسب، بل حتى الأنواع التي تُصنع تسبب أضراراً جمة. كما أن غير المدخنين من المستنشقين للبخاخ يتعرضون لخطر الإصابة بالسرطان.

ويقول الباحثون إن ٧٠٪ من المصابين بهذا النوع من السرطان سيتمكنون من العيش لأكثر من خمس سنوات إذا تم اكتشاف الإصابة لديهم في وقت مبكر. لكن الخبر الألماني ريك أوفرينغا من المركز الألماني لبحوث السرطان يشكك في نتائج هذه الدراسة، رغم أنه يصف مسارها بالذكي، ويرى أن الوقت ما زال باكراً لتقييم فوائد هذه الطريقة ويتساءل: كيف يمكن لهذه الطريقة التفريق بين سرطان البنكرياس وبين سرطان الكبد، و٩٢ شخصاً يعانون من التهاب مزمن في البنكرياس، و٨٧ أشخاص أصحاء، فضلاً عن ١١٧ يعانون



عضو إلى آخر، ويكون حينها قد فات أوان إجراء عملية جراحية لاستئصال السرطان، والعملية الجراحية هي الفرصة الوحيدة لشفاء المريض وإنقاذه، بحسب ما يقول الباحثون.

وأجرى الباحثون دراستهم على ٤٨٨ عينة بول تعود لأشخاص: منهم ١٩٢ مصابون بسرطان الكبد، و ٩٢ شخصاً يعانون من التهاب مزمن في البنكرياس، و ٨٧ أشخاص أصحاء، فضلاً عن ١١٧ يعانون

سرطان البنكرياس يؤدي إلى الوفاة غالباً، بسبب التشخيص المتأخر. فقد أودى بحياة ٤٠ ألف شخص في أوروبا وحدها عام ٢٠١٢. وتعرف هنا على طريقة يقول مبتكرها إنها سريعة ورخيصة لاكتشاف هذا النوع الفتاك من السرطان في مراحله الأولى.

خمس في المائة فقط من المصابين بسرطان البنكرياس يتمكنون من العيش لأكثر من خمس سنوات ابتداءً من تشخيص هذا المرض لديهم. وقال باحثون إنهم اكتشفوا طريقة للتعرف على وجود السرطان في مراحله المبكرة عن طريق فحص سريع للبول. لكن أحد خبراء السرطان بيدي تشكك من هذه الطريقة، ويقول الباحثون من قسم أبحاث السرطان السريرية بجامعة كوين ماري في لندن إن بالإمكان اكتشاف هذا المرض بالاعتماد على وجود ثلاثة بروتينات في البول بكميات كبير وأن نسبة هذا الفحص تبلغ ٩٠٪، وترتفع إلى ٩٤٪ إذا

## بدء الانتساب المطور في جامعة تبوك



**تبوك - البلاد**  
تبدأ جامعة تبوك ممثلة بعمادة القبول والتسجيل غدا الأحد في إتاحة التسجيل ببرنامح الانتساب المطور للعام الدراسي القادم ١٤٣٦/١٤٣٧هـ، لجميع المتقدمين السعوديين أو من أم سعودية، والذي يستمر حتى الساعة الحادية عشر مساءً من يوم الخميس الموافق ١٠/١٤٣٦/٢٨هـ.

وأبان المشرف العام على إدارة الإعلام والمتحدث الرسمي لجامعة تبوك الدكتور سمير بن موسى النجدي أن التسجيل سيكون عبر بوابة الجامعة الإلكترونية داعياً جميع المتقدمين الاطلاع على نشرة شروط القبول قبل التسجيل وذلك للتأكد من انطباق الشروط والالتحاق.

وأكد الدكتور النجدي أن التسجيل سيكون مصوراً في تخصص الإدارة بكلية إدارة الأعمال.

## جامعة نجران تنظم دورة التعلم الإلكتروني

**نجران - البلاد**  
نظمت عمادة التعلم الإلكتروني والتعليم عن بعد بجامعة نجران، أمس الأول دورة تدريبية في استخدام وتفعيل أنظمة التعلم الإلكتروني، استهدفت من خلالها أعضاء هيئة التدريس في منسقى التعلم الإلكتروني في كليات الجامعة.

وأوضح عميد عمادة التعلم الإلكتروني والتعليم عن بعد بجامعة نجران الدكتور يحيى بن سليمان الحفظي أن الدورة تهدف إلى تجهيز أعضاء هيئة التدريس لاستخدام أنظمة

التعلم الإلكتروني واعداد المقررات الإلكترونية، وذلك استعداداً للفصل القادم، حيث قدمت الدورة برنامجاً تدريبياً متكاملًا لاستخدام نظام إدارة التعلم الإلكتروني Blackboard الذي ترغف فيه المقررات الإلكترونية والأنشطة المختلفة من واجبات واختبارات ومصادر تعليمية مختلفة يتم من خلالها التواصل بين عضو هيئة التدريس والطالب. وبين أن الدورة اشتملت أيضاً على شرح نظام تسجيل المحاضرات Echo360 الذي يمكن عضو هيئة

التدريس من تسجيل المحاضرات الإلكترونية، بالإضافة إلى نظام الفصول الافتراضية BB Collaborate الذي يتم من خلاله إعطاء المحاضرات مباشرة للطلاب. وأكد الدكتور الحفظي أن جامعة نجران ممثلة في عمادة التعلم الإلكتروني والتعليم عن بعد تسعى من خلال برامج فصلية متواصلة إلى تطوير العملاء الكتروني في الجامعة، ورفع كفاءة استخدام أعضاء هيئة التدريس والطلاب للبرامج الإلكترونية الجديدة.

## جمعية الملك عبدالعزيز النسائية بالجوف تدعم ٢٠٠ أسرة منتجة



١٢٪، والتي تسوق انتاجها عن طريق المنزل ٨٢٪، وعن طريق السوق ١٨٪، والتي تشارك بالمعارض والمهرجانات بالمنطقة ٩٠٪، والمشاركة خارج المنطقة ١٠٪.

كما أوجدت معملاً للأشغال اليدوية وأعمال الصوف والكروشيه. ووفق دراسة تحليلية أجرتها الجمعية العام الماضي، تبين أن نسبة طالبات الجامعة

سكاكا - واس  
أولت حرم سمو أمير منطقة الجوف، صاحبة السمو الملكي الأميرة سارة بنت عبد الله بن عبد العزيز، رئيسة مجلس إدارة جمعية الملك عبدالعزيز النسائية بالجوف، جل اهتمامها بالأسر المنتجة في الجوف، لتستهل الجمعية خطواتها قبل عشرة أعوام بدعم عشر أسر كانوا يعملون في منازلهم ويبيعون منتجاتهم عن طريق الجيران، ليصل عددهم الآن إلى ٢٠٠ أسرة يسوقون منتجاتهم عن طريق المهرجانات والمعارض الكبرى في المملكة.

وتعد قصة دعم جمعية الملك عبدالعزيز النسائية للأسر المنتجة، حسب تقريرها الخاص الذي أطلعت عليه وكالة الأنباء السعودية، إلى عام ١٤٢٥هـ حين احتفلت الجمعية باليوم العربي للأسر المنتجة في مهرجان صغير بمقرها بمدينة سكاكا، ودعت هذه الأسر العشرة للمشاركة في حفل الافتتاح، لترى الأميرة سارة بنت عبد الله رغبة هذه الأسر في العمل، فشجعت على الاستمرار في ذلك.

وزاد من قيمة هذا الدعم المعنوي، موقف صاحب السمو الملكي الأمير فهد بن بدر بن عبد العزيز أمير منطقة الجوف الذي وجه بإقامة معرض لهذه الأسر مصاحباً لمهرجان الزيتون الذي تحتضنه الجوف سنوياً، ووجدت منه الأسرة المنتجة الاستفادة الكبيرة في التسويق لمنتجاتها وزيادة الثقة في جودة ما يقدمون من منتجات تقليدية

ومسنة، يقمن بغزل الصوف وتنظيفه ويرمه لنسج السجاد وبسط الصوف بأحجام والوان وتصاميم مختلفة، ويتم تسويقها فيما بعد وتوزيع مردودها على العاملات،

وجدت الإقبال من المستهلكين، ومنذ ذلك الحين، والجمعية في ظل توجيه سمو الأميرة سارة بنت عبد الله تتجه بفكر نير نحو رعاية الأسر المنتجة، جامعة في خطوطها بين دورها الخيري والتأهيلي لاحتواء هذه الفئة وتوجيهها للمسار الصحيح من خلال تقديم الحوافز المعنوية والمادية، والعديد من البرامج التعليمية التي تنمي مهاراتهم لتتحول هذه الأسر من أسر معالة إلى أسر منتجة.

وتمكنت الجمعية من خلال دعم القطاع الخاص من المساهمة في دعم الأسر المنتجة وأبنائها، واستثمار الموارد المتاحة في توفير فرص عمل مختلفة تناسب مختلف فئات المجتمع من خلال تأهيل الكوادر السعودية وتشجيعهم في إقامة مشاريعهم الصغيرة.

كما قدمت الجمعية للأسرة المنتجة دورات متخصصة في مجال الخياطة والتطريز، والكروشيه، وأعمال الخوص والسدو، وصابون زيت الزيتون، والتجميل، وتغليف الهدايا، وأتاح لهذه الأسر المشاركة في المهرجانات والمناسبات الوطنية مثل: اليوم العربي للأسر المنتجة، ومهرجانات الجندارية، وزيتون الجوف، وحلوة الجوف الصيفي، وصيف أراسكو، وملقى الأسر المنتجة بجدة، ومسابقة عكاظ للأعمال الحرفية، ومعرض ليالي رمضان.

وأشأت الجمعية مركز السدو والأسر المنتجة المتخصصة في غزل ونسج الصوف، وتعمل به (٢٢) امرأة سعودية ما بين فتاة