

# منوعات

# الفجر

الاثنين 14 أغسطس 2023 م - العدد 13922

Monday 14 August 2023 - Issue No 13922

ص 22

عروض «صيف الشارقة 2023»

تقدم فرصاً للفوز بجوائز قيّمة

وخوض تجارب تسوق مذهلة

ص 27

مخرج مزج الكوميديا بالرعب

Scream... النظر إلى

صورة غير مكتملة



علامات "غير عادية" للسكتة

ص 23 الدماغية قد لا تكون على دراية بها



المراسلات، ص: 505

email:munawaat@alfajrnews.ae

السوموي اليابان.. تجذب

أعدادا متزايدة من السياح

وسط مطعم مزدحم في طوكيو، يقدم مصارعان عرض سومي على وقع هتافات رواد متحمسين لاكتشاف هذه الرياضة الوطنية في اليابان، مثل عدد متزايد من السياح منذ إعادة البلاد فتح حدودها بعد جائحة كوفيد19.. افتتح مطعم يوكوزونا توكاتسو دوسوكوي تانكا في تشرين الثاني-نوفمبر الماضي، بعد شهر من رفع القيود التي فرضت على دخول الأرخبيل بسبب جائحة كوفيد19.. وهو يقدم في وقت الغداء عروض سومي عادة ما تنفذ تذاكرها.

وقال نجم العرض تاكايوكي ساكوما (35 عاما) الذي مارس هذه الرياضة حتى تقاعده نهاية العام 2022 باسم جوكوريو "عندما تكون محترفا، تعتمد حياتك على السومو ولا يمكنك الاستخفاف بها". وأضاف لوكالة فرانس برس "لكن تشلية الحضور تضيق الفكاهة. الأمر الأكثر أهمية هو جعل الناس يفكرون السومو كثقافة". وقال كيرنان رايبي، وهو سائح أميركي يبلغ 42 عاما جاء مع عائلته لمشاهدة العرض "كان ممتعا جدا، وكان من أبرز الأمور التي قمنا بها خلال عطلةنا" في اليابان.

الهند.. انتاج قيادية

حزبية في ظروف غامضة

توفيت مسؤولة حزبية في الهند، مساء يوم الجمعة الماضية، فيما تشير أصابع الاتهام إلى قرار بالانتحار، جراء ابتزازها بنشر صور فاضحة لها عبر منصات التواصل، حسبما ذكر أشخاص مطلعون. وبحسب تقرير موقع "هندوستان تايمز" الإلكتروني، فإن الضحية إيندراني تحييدار، (44 عاما)، قيادية في حزب بهاراتيا جاناتا (بي جي بي) من ولاية أسام. وقالت الشرطة إنها تلقت مكالمات وانتشلت الجثة من المكان، مشيرة إلى عدم وجود علامات لإصابات خارجية، وأضافت أن التحقيقات ما زالت جارية وزعم أفراد العائلة والأصدقاء أن الراحلة انتحرت بتناول مادة سامة، بعد أن حاول شخص ابتزازها باستخدام صورها الخاصة.

## السلطات التونسية تحقق

## بواقعة تعنيف قاصر

أثارت حادثة سوء معاملة فتاة تبلغ من العمر 16 عاما، استياء كبيرا في تونس، بعد كشف تفاصيل تتعلق بالظروف التي عاشتها الضحية. واستجابت وزارة الأسرة والمرأة والطفولة وكبار السن، بشكل عاجل، للبللاغ الذي قدمته الفتاة، والتي لم يكشف عن اسمها، للأجهزة الأمنية. وقالت الوزارة في بيان إن "مندوب حماية الطفولة بقابس تعهد فوريا بفتاة تبلغ من العمر 16 سنة كانت قد اتصلت بالمصالح الأمنية يوم الجمعة للإشعار باحتجازها وسوء معاملتها من قبل والدتها وصديقها وفق إفاداتها". وأضاف البيان: "تم على الفور التأكد الميداني من صحة المعطيات، وتبين وجود الطفلة الضحية رفقة أختها وأخاها القصر، وكانت محتجزة ومشدودة الوثاق بربط سلسلة على رقبتهما مقفلة بمغلاق حديدي، وتبدو عليها آثار العنف على مستوى اليدين والرجلين". وأكدت الوزارة أن الضحية "صرحت لندوب حماية الطفولة بتعرضها للاعتداء بالعنف الشديد من قبل والدتها وصديقها الكهل الذي تحرش بها جنسيا في العديد المناسبات وفق أقوالها". وأذنت النيابة العمومية للجهة الأمنية المتجهة بالموضوع بالاحتفاظ بالأم واستدعاء صديقها للبحث ومباشرة محضر بحث موضوعه احتجاز قاصر وسوء معاملتها.

## 7 فوائد بفيتامين يتوافر في 10

## أطعمة.. احرص على تناولها

يلعب فيتامين B6، القابل للذوبان في الماء، دوراً

مهماً في وظائف الجسم المختلفة، بداية من

التمثيل الغذائي إلى صحة الجلد ودعم

الجهاز المناعي والعصبي، بحسب ما

نشرته صحيفة Times of

India. ويوفر فيتامين

B6 الفوائد السبع

التالية للجسم:

1. تعزيز التمثيل الغذائي يساعد فيتامين B6 في تحويل الطعام إلى طاقة، مما يجعله ضروريا لعملية التمثيل الغذائي الصحية.
  2. إنتاج ناقل عصبي ويشترك في إنتاج النواقل العصبية مثل السيروتونين والدوبامين وغابا، والتي تلعب دوراً في تنظيم الحالة المزاجية والوظيفة الإدراكية.
  3. إنتاج الهيموغلوبين إن فيتامين B6 ضروري لتخليق الهيموغلوبين، وهو البروتين الموجود في خلايا الدم الحمراء المسؤول عن حمل الأكسجين في جميع أنحاء الجسم.
  4. دعم جهاز المناعة يساعد الفيتامين أيضاً في الحفاظ على نظام مناعة صحي، مما يمكن الجسم من مقاومة العدوى والأمراض.
  5. تحسين الجهاز العصبي يدعم ويحسن فيتامين B6 الأداء السليم للجهاز العصبي ويساعد في نقل الإشارات العصبية.
  6. تعزيز صحة الجلد يشارك فيتامين B6 في إنتاج الكولاجين، وهو بروتين مهم لصحة الجلد والتئام الجروح.
  7. التوازن الهرموني ويلعب دوراً في تخليق وتنظيم الهرمونات المختلفة في الجسم.
- أطعمة غنية بفيتامين B6
1. سمك السالون يعد سمك السلمون مصدراً رائعاً لفيتامين B6. يوجد حوالي 0.6 ملغ من فيتامين B6 في كل 85 غراماً من سمك السلمون المطبوخ. كما يوفر سمك السلمون جرعة صحية من أحماض أوميغا3- الدهنية، والتي تساهم في صحة القلب ووظائف الدماغ.
  2. صدور الدجاج تعد صدور الدجاج الخالية من الدهون عنصراً أساسياً في العديد من الأنظمة الغذائية الصحية، كما أنه مصدر



ملغ من فيتامين B6.

فيتامين B6 يقلل من التوتر والقلق.. دراسة تكشف

يمكن أن يشعر البعض بالقلق أو الحزن في بعض الأحيان، وقد يصل الأمر إلى اضطراب في الصحة النفسية يتطلب العلاج. وفي هذا الشأن، درس باحثون في جامعة ريدينغ البريطانية كيف يمكن لفيتاميني B6 وB12 أن يؤثر

على مستويات التوتر والاكتئاب، وفقا لما نشره موقع Medical News Today.

وتوجد فيتامينات B6 وB12 في أطعمة مثل الحمص والتونة، لكن فريق الباحثين اختبر الفيتامينات بمستويات أعلى بكثير من تلك الموجودة في الطعام.

وأشارت نتائج الدراسة إلى أن فيتامين B6 يمكن أن يكون مفيداً في تقليل أعراض القلق والاكتئاب، حيث شهد المشاركون في الدراسة، الذين تلقوا أقراص B6 انخفاضاً كبيراً في اختبارات MFQ وSCAARED.

من جانبه، قال ديفيد فيلد، الباحث الرئيسي للدراسة والأساتذ المساعد في كلية جامعة ريدينغ في علم النفس وعلوم اللغة السريرية: "يساعد فيتامين B6 الجسم على إنتاج مرسال كيميائي محدد يمنع النبضات في الدماغ، وتربط دراستنا هذا التأثير المهدئ بتقليل القلق بين المشاركين". كما أظهرت مجموعة B6 في الاختبار في نهاية التجربة زيادة في "قمع المحيط لاكتشاف التباين البصري"، حيث كتب الباحثون أن هذا الاختبار " يناقش وجود آلية أساسية مضطربة مرتبطة بالنقل العصبي غابا". بينما أبلغ المشاركون في مجموعة فيتامين B12 عن تحسن طفيف في أعراض القلق والاكتئاب.

## غواص ينقذ سمكة قرش

## عملاقة من موقف خطير

تمكن غواص من إنقاذ سمكة قرش، عثر عليها مربوطة بشعاب مرجانية وفي فمها خطاف معدني. وقال الغواص تاز فيلد الذي يعمل مدرباً في مركز "أندر برشر دايفرز"، إن زوجته التي تعمل أيضاً مدربة للغطس، أبلغته بغورها على سمكة قرش عملاقة بشعاب مرجانية بالقرب من ديستين بفلوريدا. وتوجه فيلد مع زميله دان إلى الموقع الذي شوهد فيه القرش، حيث وجدوا خطافا كبيرا في فم السمكة التي يصل طولها إلى 7 أقدام. وصور دان زميله فيلد وهو يقوم بتحرير سمكة القرش في فيديو نشرته وكالة "يوتي بي" للأخبار. وبعد تحرير سمكة القرش، أزال الغواصون أكثر من مائة قدم من خيوط الصيد المتشابكة من المنطقة لحماية الكائنات البحرية الأخرى من احتمال أن تعلق فيها.

## خطوات للإقلاع

## عن التدخين

أكد المركز الاتحادي للتنوعية الصحية على أهمية الإقلاع عن التدخين اليوم قبل الغد، وذلك لتجنب مخاطره الجسيمة على الصحة، حيث إنه على سبيل المثال يرفع خطر الإصابة بسرطان الرئة وسرطان الفم والحلق. وأوضح المركز الألماني أنه يمكن الإقلاع عن التدخين من خلال اتخاذ بعض التدابير المفيدة، أبرزها اتباع طقوس جديدة في المواقف، التي يلجأ فيها المرء إلى السجارية. فعلى سبيل المثال يمكن في







# منوعات الفجر 22

زراعة كبد كل 3 أيام في مستشفى سعودي متخصص

## عمليات زراعة ماثونية شملت أطفالا في الثانية من أعمارهم

تاريخ المركز السعودي لزراعة الأعضاء. الجدير بالذكر أن أطباء المستشفى يحظون بمكانة عالمية في مجال زراعة الكبد، حيث يتأسسون الجمعية العربية لزراعة الكبد، واللجنة السعودية لزراعة الكبد.

الأولى في السعودية من تقسيم كبد تم الحصول عليها من متوفى دماغيا بين مريضين، كما تم التحصل على كبد من طفل رضيع توفى دماغيا في عمر العامين، حيث سجلت الحالة باعتبارها الأصغر عمرا وحجماً في

السريية للمتبرعين الأصحاء أو المتوفين دماغياً تمهيدا لزراعتها للمرضى على قوائم الانتظار وفق معايير طبية دقيقة. وشهدت العمليات الماثونية نجاحات كبيرة حيث تمكن الفريق للمرة

نجح أطباء زراعة ونقل الأعضاء في مستشفى متخصص بالدمام (شرق السعودية) من تسجيل رقم قياسي بزرع 26 كبد خلال 90 يوماً. وقال أطباء مستشفى الملك فهد التخصصي أنه يتم إجراء الفحوصات

سحوبات وجوائز تصل قيمتها إلى أكثر من نصف مليون درهم

## عروض «صيف الشارقة 2023» تقدم فرصاً للفوز بجوائز قيّمة وخوض تجارب تسوق مذهلة

### تشهد إطلاق عروض العودة للمدارس في 23 أغسطس الجاري



هذا العام خصومات كبرى وعروض ترويجية مبتكرة وفعاليات جديدة بما يعزز مسيرة التميز والنجاح لهذا الحدث المهم الذي يقدم تجارب رائعة في كل دورة جديدة من دوراته المتتالية، ولا سيما في ظل تنافس مراكز التسوق والمحلات التجارية في الشارقة، على إطلاق العروض الترويجية الجاذبة التي تتضمن خصومات على عدد كبير من الجوائز والهدايا اليومية والأسبوعية التي تشمل على قسائم شرائية وغيرها الكثير من المفاجآت السارة التي تنتظر الجمهور والمتسوقين وخاصة مع استعداد الغرفة لإطلاق "عروض العودة للمدارس" التي تعتبر فرصة موسمية للأهالي والطلبة للاستفادة من العروض الترويجية على مجموعة واسعة من المنتجات التي يحتاجونها الطلبة قبل العودة إلى المدارس والجامعات.

والسرور على سكان وزوار إمارة الشارقة، إلى جانب تعزيز قطاع التجزئة وتنشيط الحركة التجارية والتسويقية، حيث تجاوزت حجم المبيعات التي شهدتها مراكز التسوق والأسواق والمحلات التجارية المشاركة في العروض الـ ٢٠٠ مليون درهم، وذلك وفقاً لما رصدته لجنة السحوبات في عروض صيف الشارقة، استناداً إلى عدد قسائم السحوبات التي سجلتها بعد مضي أكثر من شهر على انطلاق العروض.

المدرسية بما فيها الملابس والأدوات القرطاسية. وأكد إبراهيم راشد الجروان، منسق عام عروض صيف الشارقة، مدير إدارة العلاقات الاقتصادية في غرفة الشارقة أن "عروض صيف الشارقة" تعتبر من الأحداث البارزة التي تنظمها غرفة الشارقة منذ سنوات بهدف دعم قطاع تجارة التجزئة في الإمارة، وتنشيط الحركة التسويقية، وتحفل بالعديد من الأنشطة التي تحاكي خطى الإمارة في النهوض بقطاعات التسوق والسياحة العائلية والفنادق، مشيراً إلى أن العروض تمكنت منذ انطلاقها في إعطاء قطاع التجزئة دفعة إيجابية من خلال نجاحها في تنشيط حركة المبيعات بأرقام كبيرة، فضلاً عن توفير فرصة مميزة لسكان إمارة الشارقة ودولة الإمارات عموماً لاستكشاف والاستمتاع بمميزات الإمارة الباسمة.



ضمن "عروض صيف الشارقة"، لتتيح للعائلات العديد من مفاجآت التسوق المميزة مع سعي كبرى مراكز التسوق والمتاجر لتقديم العديد من التخفيضات الجاذبة والعروض القيمة على جميع المستلزمات

والجوائز القيمة. ومع اقتراب موسم العودة للمدارس، تستعد غرفة تجارة وصناعة الشارقة لإطلاق فعاليات "عروض العودة للمدارس"، في 23 أغسطس الجاري في مختلف مدن إمارة الشارقة، وذلك

إمكانية المشاركة بالسحب على 3 سيارات من طراز سلينج شوت، فيما يتبع مركز "ميغا مول الشارقة" فرصة ثمينة للمتسوقين للمشاركة في مسابقة وزنك دراهم، والفوز بالعديد من قسائم المشتريات

أشهر العلامات التجارية العالمية، ومجموعة من العروض الترفيهية، والأنشطة التسويقية المتميزة. وفيما تحفل عروض "صيف الشارقة" بالعديد من الجوائز والهدايا، فإنها تتميز بغرفة الشارقة المتميزة التي خصصتها غرفة الشارقة احتفالاً بمرور 20 عاماً على انطلاق الحدث، والتي تشمل على قسائم مشتريات، وباقات سياحية وفندقية، فضلاً عن السحب الكبير على سيارة نيسان باترول 2023، يقدم "سيتي سنتر الزاهية"، للمتسوقين فرصة المشاركة في السحب على سيارة فاخرة من طراز "fronx SUV 2024"، إلى جانب الفوز بالعديد من نقاط "شير" التي تصل قيمتها إلى أكثر من عشرين ألف درهم، في حين يحظى زوار "سيتي سنتر الشارقة"، بإمكانية ربح العديد من القسائم المجانية والتخفيضات الإضافية، كما يقدم مركز "صحاري سنتر" 10 قسائم مشتريات بقيمة 15 ألف درهم لكل فائز، إلى جانب

تشهد عروض "صيف الشارقة 2023"، التي تنظمها غرفة تجارة وصناعة الشارقة بنسختها الـ 20 وتستمر حتى الـ 3 سبتمبر القادم، تنافساً كبيراً بين مراكز التسوق المشاركة بالحدث على تقديم العديد من الجوائز القيمة لاستقطاب أكبر عدد من المتسوقين وتسجيل مشاركة متميزة في العروض. ومع دخول العروض محطاتها الأخيرة يحظى المتسوقين بفرص متميزة للمشاركة في السحوبات على العديد من السيارات الفاخرة وجوائز ثمينة تزيد مجموع قيمتها عن نصف مليون درهم، التي تقدمها مراكز التسوق والأسواق المركزية بالشارقة المشاركة في العروض، إلى جانب الاستمتاع بأوقاتهم خلال أشهر الصيف، مع ما تشهده العروض من مفاجآت تسوق مذهلة بما فيها التخفيضات الكبرى التي تصل إلى 75%، على

## شرطة أبوظبي تحذر من أساليب الاحتيال المتجددة

الاجتماعي وتخصيصها لدفع مبالغ مالية كرسوم لتلك الوظائف الوهمية ليكتشف المتقدمين بطلباتهم في آخر المطاف انهم وعووا ضحية للنصب والاحتيال. وناشدت الجمهور بعدم مشاركة معلوماتك السرية مع أي شخص سواء معلومات حسابك أو كلماتك، أو كلمات المرور الخاصة بالخدمات المصرفية عبر الإنترنت أو أرقام التعريف الشخصية الخاصة بأجهزة الصراف الآلي أو رقم الأمان (CCV) أو كلمة المرور وأن موظفو البنوك والمصارف لن يطلبوا منك هذه المعلومات بتاتا . ودعت شرطة أبوظبي الجمهور في حالة النصب التوجه الى أقرب مركز شرطة وسرعة الإبلاغ عن أي اتصالات ترددهم من قبل مجهولين يطالبونهم بتحديث بياناتهم المصرفية، بالتواصل مع خدمة أمان رقم 8002626 أو عن طريق إرسال رسالة نصية 2828 تعزيزاً لجهود الشرطة في مواجهة هذه الأساليب الاحتيالية ووقاية المجتمع من مخاطرها.



بإنشاء صفحات لشركات وهمية عبر الإنترنت على أنها شركات توظيف معتمدة أو برامج بمواقع التواصل

حذرت شرطة أبوظبي من تجدد أساليب المحتالين والنصابين الخادعة، واستدراج الضحايا بطرق مضللة، يتم بموجبها الاحتيال عليهم و من مكائات احتيالية وروابط مواقع نصب واحتيال إلكترونية مزورة عبر رسائل نصية قصيرة تحاكي مؤسسات حكومية وتصيد الجمهور وتقدم له خدمات وإغراءات وهمية . ونهت من مواقع انترنت احتيالية وهمية مزيفة تحمل أسماء مطاعم ومحلات شهيرة وتقوم بتقديم عروض مميزة للجمهور مقابل دفع رسوم يتم من خلالها سحب الرصيد بعد اتمام عملية الدفع من البطاقة الائتمانية في الموقع المزيف . ودعت الجمهور من عدم التعامل مع الإعلانات الإلكترونية المزيفة التي تعرض حيوانات أليفة للبيع أو التبنّي مقابل تحمل تكاليف الشحن والتأمين من خارج الدولة، ويتم الإعلان عنها عبر شبكة الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي وبعض تطبيقات البيع والشراء على الهواتف الذكية ويطلب من الضحايا إرسال أموال إلى حسابات بنكية فتحت لغرض السرقة والاحتيال أو طلب تحويل الاموال عبر شركات الصرافة المحلية والعالمية المرخصة بالدولة. وحذرت الباحثين عن عمل من "التوظيف الوهمي" ومن تصديق أكاذيب



## يستعد لإحياء حفل غنائي في لندن فؤاد عبد الواحد يطرب جمهور القصيم في جولة المملكة 2023

أبدع الفنان فؤاد عبد الواحد مع جمهور منطقة القصيم بالمملكة العربية السعودية، وقدم حفلاً غنائياً مميزاً كامل العدد، ضمن فعاليات "جولة المملكة 2023" برعاية الهيئة العامة للترفيه، متنقلاً وسط تفاعل كبير من الجمهور الحاضر في الصالة الرياضية في جامعة القصيم، مختتماً لليلة الاستثنائية التي جمعتها بالفنانة داليا مبارك متنقلاً بين مجموعة كبيرة من أغنياته التي لبت جميع أذواق الحضور وتفاعلهم وغنائهم المتواصل معه. وأعرب فؤاد عبد الواحد عن شكره لجمهور القصيم وتفاعلهم ومحبتهم التي أظهرها خلال فقرات الحفل، وقال عبر جميع منصاته الرسمية في مواقع التواصل الاجتماعي: "ليلة خيالية مع جمهور القصيم .. شكراً من القلب"، وأضاف: "وشكراً هيئة الترفيه - جولة المملكة 2023 وشركة بنش مارك".

هذا ويستعد الفنان فؤاد عبد الواحد للسفر الى لندن، لإحياء حفل غنائي يوم 18 أغسطس 2023 يتشارك به الفنان عايض والفنانة أميمة طالب.



## ثقافة وفن : المسرح الوطني اللبناني يتيح للمكفوفين

### مشاهدة الأفلام ضمن مبادرة «السينما للجميع»

على برمجة العروض السينمائية الفنية والتعليمية للأطفال والشباب، وعلى نسج شبكات تبادلية مع مهرجانات دولية وفتح فرصة للمخرجين الشباب لعرض أفلامهم المحلية والعالمية، ومن المهرجانات التي أسستها: مهرجان لبنان المسرحي الدولي، مهرجان شوف لبنان بالسينما الجواله، مهرجان طرابلس المسرحي الدولي، مهرجان صور الموسيقى الدولي، مهرجان لبنان المسرحي الدولي، مهرجان صور الدولي للفنون الحكواتي، مهرجان أيام صور الثقافية، مهرجان لبنان المسرحي لكونودراما المرأة، ومهرجان لبنان المسرحي للرقص المعاصر، مهرجان تيرو الفني الدولي، مهرجان صور المسرحي الدولي.

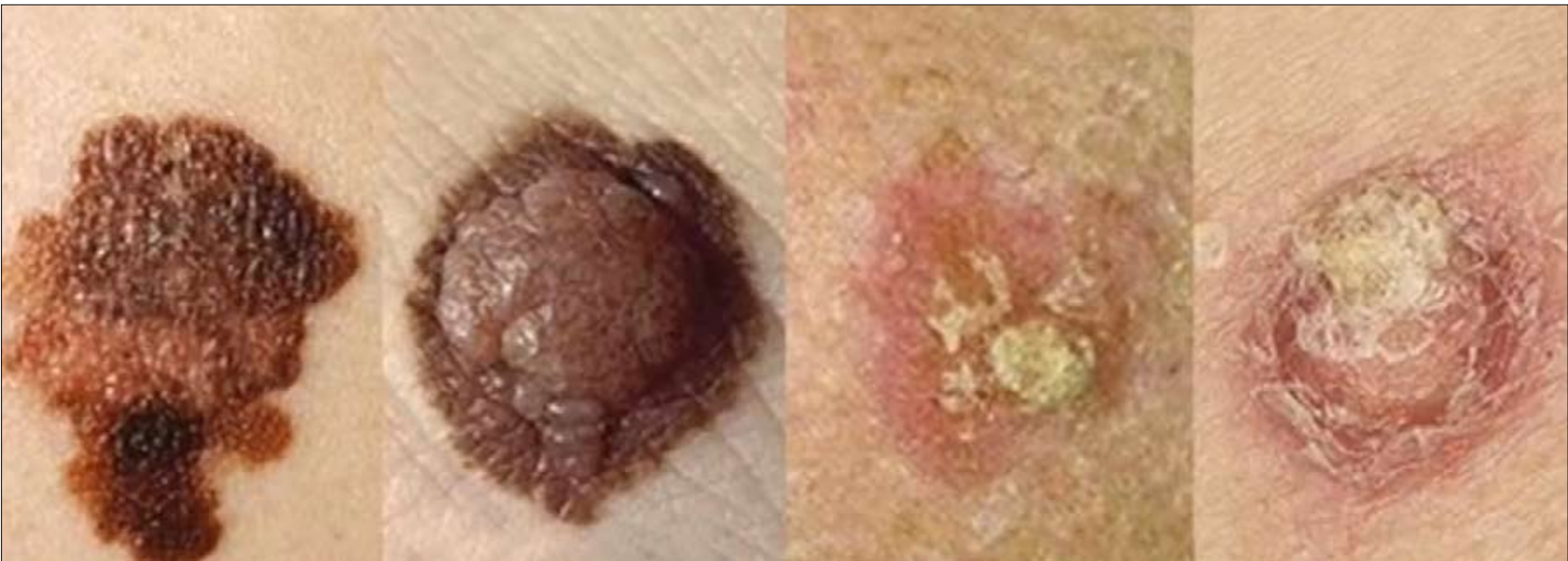
للتلاقي وفرصة للجمهور التعرف على ثقافات مختلفة من العالم كي يكون الفن حق للجميع دوماً بأسرار الشباب المتطوعين على العمل من أجل الفن". وتهدف جمعية تيرو للفنون التي يقودها الشباب المتطوعون إلى إنشاء مساحات ثقافية حرة ومستقلة في لبنان من خلال إعادة تأهيل سينما الحمرا وسينما ستارز في النبطية وسينما ريفولي في مدينة صور والتي تحولت الى المسرح الوطني اللبناني كأول مسرح وسينما مجانية في لبنان، وسينما أمبير في طرابلس التي تحولت الى المسرح الوطني اللبناني في طرابلس، وإقامة الورش والتدريب الفني للأطفال والشباب، وإعادة فتح وتأهيل المساحات الثقافية وتنظيم المهرجانات والأنشطة والمعارض الفنية، وتقوم

أعلنت «جمعية تيرو للفنون»، ومسرح إسطنبولي، عن إقامة «أسبوع سينما المكفوفين، في 22 آب -أغسطس الجاري في «المسرح الوطني اللبناني المجاني، في مدينة طرابلس، وتحت شعار «السينما للجميع"، من خلال عرض مجموعة من الأفلام القصيرة بالوصف الصوتي والتي تتيح للمكفوفين مشاهدة الأفلام في خطوة من شأنها مساعدة المكفوفين وضعاف البصر على مشاهدة أفلام السينما باستمرار وهي الخطوة الأولى من نوعها في طرابلس وتعرض الأفلام بالجان للجمهور. وأكد الممثل والمخرج قاسم إسطنبولي، مؤسس المسرح الوطني اللبناني: "أن استمرار عروض الأفلام والمهرجانات والورش التدريبية المجانية رغم كل الأزمات من حولنا يشكل فرصة مهمة





# منوعات الفكر 23

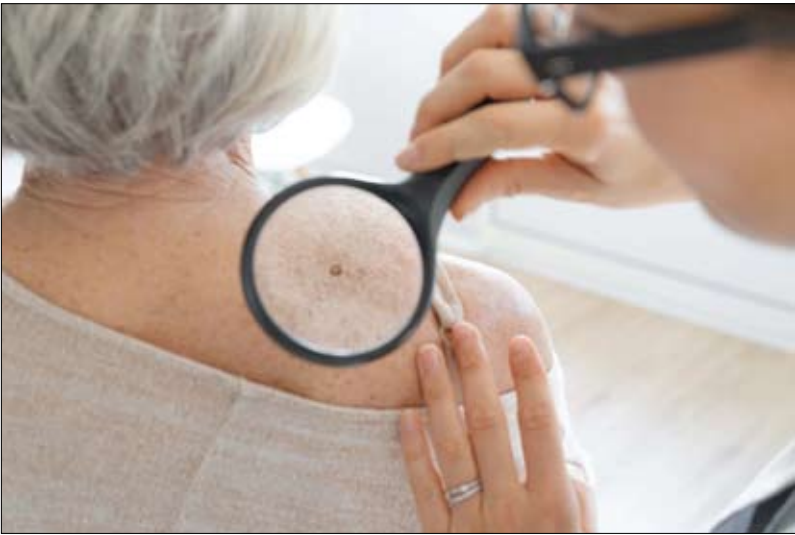


## الكشف عن ست علامات إنذار مبكر لسرطان الجلد

كشف نجم هوليوود هيو جاكمان عن أحدث مخاوفه من سرطان الجلد وحث المعجبين على توخي الحذر.

وكان لدى النجم خزعات من الشامات على أنفه يمكن أن تكون سرطان الخلايا القاعدية، وهو الشكل الأكثر شيوعا لسرطان الجلد مع معدل بقاء مرتفع.

وتحدث موقع "ديلي ميل" مع أطباء الأمراض الجلدية لكشف علامات الإنذار المبكر لسرطان الجلد لمساعدتك على حماية نفسك.



وفي حين أن الأطباء لم يحددوا السبب الدقيق للأورام الميلانينية في الأغشية المخاطية والسرطانات غير الميلانينية، يعتقد البعض أنها مرتبطة بسلالة فيروسية من فيروس الورم الحليمي البشري (HPV).

**نتوءات شمعية لؤلؤية على الجلد**  
سرطان الخلايا القاعدية، الذي يظهر عادة على الأجزاء المعرضة للشمس من الجسم مثل اليدين والرقبة والذراعين والساقين، وغالبا ما يظهر على شكل كتلة شمعية أو نمو صغير وناعم ولامع أو شاحب. ومع ذلك، لا يبدو دائما مرتفعا، ويمكن أن يشبه الندبة المسطحة. ويعزو جاكمان تعرضه للإصابة بسرطان الجلد إلى نشأته في الهواء الطلق طوال فترة طويلة من طفولته في أسرة كانت متساهلة عندما يتعلق الأمر بوضع واق من الشمس.

**بقع داكنة على الأعضاء التناسلية**  
يمكن أن يظهر الورم الميلاني على شكل آفات داكنة على الأغشية المخاطية، أي داخل الأنف أو الفم أو المهبل أو فتحة الشرج أو أصابع اليدين والقدمين. وهذا النوع الفرعي من السرطان العدواني نادر للغاية ويمثل أقل من 2% من جميع حالات سرطان الجلد. وعلى عكس الأنواع الأخرى من سرطان الجلد، لا يتأثر الورم الميلانيني المخاطي بالتعرض للشمس. ويبدأ حوالي نصف الأورام الميلانينية المخاطية في الرأس والرقبة، عادة الأنف أو الفم أو القصبة الهوائية أو المريء. وتبدأ معظم الـ 50% المتبقية من الأورام الميلانينية في منطقة الشرج أو المستقيم والأعضاء التناسلية الأنثوية.

خطيرة وغازية، ما يعني أنها تنتشر إلى الغدد الليمفاوية والأعضاء. ولكن في مرحلة لاحقة، تنمو الآفة عموديا، وعند هذه النقطة تصبح ورما لديه القدرة على الانتشار في أي مكان آخر من الجسم، ما قد يؤدي إلى الوفاة.

**نزيف أو بقع متقشرة**  
غالبا ما تظهر على مناطق الجلد الأكثر تعرضا لأشعة الشمس، مثل الوجه وأعلى الرأس. ويؤدي سرطان الخلايا الحشرية المحتمل سرطانيا إلى التقرن السفعي الذي يؤدي إلى اضطراب جلدي يتسبب في ظهور بقع متقشرة وخشنة. ويمكن أن تنزف البقع أحيانا وتصبح متقرحة. والأشخاص الذين لديهم تاريخ من التعرض الشديد لأشعة الشمس هم أكثر عرضة للإصابة بهذا النوع من

وتصبح بعض الشامات سرطانية وتغير ألوانها تدريجيا. وفي 70 إلى 80% من الوقت، تظهر الشامات السرطانية على بشرة ذات مظهر صحي. لكن الشامة المشبوهة غالبا ما تحتوي على عدة درجات من اللون البني أو الأسود أو البني، بالإضافة إلى بقع وردية أو حمراء أو أرجوانية.

**الشامات أكبر من حبة البازلاء**  
الحجم مهم عندما يتعلق الأمر بالشامات المشبوهة. عادة ما تظهر الأورام الميلانينية أكبر قليلا من البازلاء، حوالي ستة مليمترات أو ربع بوصة. ويجب على الأطباء أيضا مراقبة كيفية تطور الشامة بمرور الوقت. وينمو سرطان الجلد على مرحلتين، أفقيا ورأسيا. يمكن أن تستمر المرحلة الأفقية لسنوات قبل أن تصبح الشامة

**الشامات غير المتكافئة**  
يتبع أطباء الجلد ABCDES عند تشخيص سرطان الجلد: أي عدم التماثل والحدود واللون والقطر والتطور. وتتواجد معظم الأورام الميلانينية، وهي أندر أشكال سرطان الجلد وأكثرها خطورة والتي من المرجح أن تنتشر، على شكل شامات ذات حواف غير متساوية. وتبدو مختلفة عن الشامات الشائعة، البقع الدائرية أو البنية أو السمراء على الجلد الناتجة عن نمو مجموعات من الخلايا في الجلد تسمى الخلايا الصباغية.

**شامات ذات ألوان غير متساوية**  
اللون مؤشر قوي على سرطان الجلد الخطير. وعادة ما تكون الشامات الصحية ذات لون واحد، من البني الداكن والبني الفاتح إلى الوردى واللحمي.

## علامات "غير عادية" للسكتة الدماغية

## قد لا نكون على دراية بها

تحدث السكتات الدماغية عندما ينقطع إمداد الدم عن جزء من الدماغ، ولأنها تهدد الحياة، يجب

التعامل معها كحالة طبية طارئة. وكلما أسرع الشخص في علاج السكتة الدماغية، زاد احتمال

بقائه على قيد الحياة وتعافيه.



التي تستخدمها، بحيث يكون الجانب الأيمن هو المسيطر غالبا في العسر، بينما يكون الجانب الأيسر من الدماغ هو المسيطر لدى جميع من يستخدمون اليد اليمنى. ويمكن أن تشمل الأعراض الإضافية للسكتة الدماغية التنميل والوخز، أو فقدان الإحساس في جانب واحد من الجسم. ويجب على الناس إبلاغ الطبيب إذا اعتقدوا أنهم تعرضوا لسكتة دماغية، خاصة إذا كان مرض القلب أو تمدد الأوعية الدموية منتشرا في العائلة.

الدماغ ما يؤدي إلى موت خلايا الدماغ. وتحدث هذه الأنواع من السكتات الدماغية بسبب انسداد أو خلل، حيث يشكل ارتفاع الكوليسترول وضغط الدم عاملين من عوامل الخطر للسكتة الدماغية. وقالت غريفيث: "معظم الناس لديهم سيطرة للجانب الأيسر من الدماغ، لذا فإن السكتات الدماغية في الجانب الأيسر من الدماغ يمكن أن تكون شديدة. وهذا الجانب المسيطر من الدماغ هو المسؤول عن الكلام وفهم الكلام". وعادة ما يتم تحديد الجانب المهيمن من خلال اليد

مشية غير مستقرة و/ أو الشعور بالدوار. وقد يعاني البعض من بداية مفاجئة للغثياں والقيء، أو يشعرون بالتعب الشديد. ويمكن أن يصاب أولئك الذين يعانون من السكتة الدماغية النزفية بصداق حاد مفاجئ، والذي قد يكون أيضا "العارض الوحيد" للحالة. وتحدث السكتة الدماغية النزفية عندما يتفجر أحد الأوعية الدموية في الدماغ، وعادة ما ينتج عن ارتفاع ضغط الدم. بينما تحدث السكتة الدماغية الإقفارية، وهي الأكثر شيوعا، عندما ينقطع تدفق الدم إلى

الدماغية، هناك أعراض أخرى يجب الانتباه إليها أيضا. وأشار نظام الرعاية الصحية Beaumont Health إلى أن السكتة الدماغية يمكن أن تؤدي إلى تغييرات في الرؤية. وأوضح أماندا غريفيث، الممرضة في فريق جراحة المخ والأعصاب في بومونت: "إذا أصبت بسكتة دماغية في الجزء الخلفي من الدماغ، فسيتم قطع مجال بصري على جانب واحد من بصرك". وقد يكون هناك أيضا فقدان التنسيق و/ أو

رفع ذراعيه وإبقائهما مرفوعتين بسبب ضعف أو تنميل في ذراع واحدة. – الكلام (S): يكون الكلام غير واضح أو مشوها، أو قد لا يتمكن الشخص من التحدث على الإطلاق على الرغم من أنه يبدو مستيقظا، وقد يواجه أيضا مشاكل في فهم ما يقوله الآخرون لهم. – الوقت (T): يعني أنه ربما حان الوقت للاتصال بالطوارئ على الفور إذا لاحظت أيًا من هذه العلامات أو الأعراض. وإلى جانب هذه العلامات الرئيسية للسكتة

ولتحقيق هذا، سيكون من الضروري معرفة الأعراض الرئيسية للحالة والتي يمكن التحقق منها باستخدام تسلسل FAST، حيث تشير الأحرف إلى: الوجه (F) والذراعين (A) والكلام (S) والوقت (T). وتشرح هيئة الخدمات الصحية FAST كما يلي: – الوجه (F): انخفاض الوجه من جانب واحد، أو قد لا يتمكن الشخص من الابتسام، أو قد يتهدل فمه أو عينه. – الذراعان (A): قد لا يتمكن الشخص من





حقق بحث حديث، نُشر في مجلة Tectonophysics، في ما يُعتقد أنه أكبر تأثير معروف في العالم مدفون في شكل هيك في أعماق الأرض في جنوب نيو ساوث ويلز. يمتد هيك Deniliquin الذي لم يتم اختباره عن طريق الحفر بعد إلى ما يصل إلى ٥٢٠ كيلومترا في القطر. وهذا يتجاوز حجم الهيكل الناجم عن تأثير Vredefort، ذاك الذي يبلغ عرضه ٣٠٠ كيلومتر تقريبا في جنوب إفريقيا، والذي يعتبر حتى الآن الأكبر في العالم.

## هيك عملاق في أعماق أستراليا قد يكون بمثابة أكبر تأثير لكويكب تم تسجيله !

من مركز هيك تأثير كبير. ويصاحب ذلك أيضا شذوذ مغناطيسي صغير قد يمثل "سدودا نارية"، هي عبارة عن صفائح من الصهارة المحقونة في كسور جسم صخري موجود مسبقا.

وتعتبر الصدوع الشعاعية، والصفائح النارية من الصخور التي تتشكل داخلها، نموذجية لهياكل الصدمات الكبيرة ويمكن العثور عليها في هيك Vredefort وهيك تأثير Sudbury في كندا. حاليا، يعتمد الجزء الأكبر من الأدلة على تأثير Deniliquin في البيانات الجيوفيزيائية التي تم الحصول عليها من السطح. ولإثبات التأثير، سنحتاج إلى جمع أدلة مادية على الصدمة، أدلة لا يمكن أن تأتي إلا من الحفر بعمق في الهيكل.

ومن المحتمل أن يكون هيك Deniliquin موجودا في الجزء الشرقي من قارة Gondwana. قبل أن ينقسم إلى عدة قارات (بما في ذلك القارة الأسترالية) في وقت لاحق. وقد يكون التأثير الذي تسبب فيه قد حدث خلال ما يُعرف باسم الانقراض الجماعي المتأخر في Ordovician. على وجه التحديد، يعتقد أنه قد يكون سبب ما يسمى بمرحلة التجلد Hirnantian، والتي استمرت ما بين 445.2 و443.8 مليون سنة مضت، ويتم تعريفها أيضا على أنها حدث الانقراض الأوردوفيشي-السليلوري.

وقد قضى هذا الحدث الجليدي والانقراض الجماعي الضخم على حوالي 85٪ من أنواع الكوكب البيولوجية. وكان تأثيره أكثر من ضعف حجم تأثير Chicxulub الذي قتل الديناصورات.

ومن الممكن أيضا أن يكون هيك Deniliquin أقدم من حدث Hirnantian. وقد يكون من أصل كامبري قديم (منذ حوالي 514 مليون سنة). وستكون الخطوة التالية هي جمع العينات لتحديد العمر الدقيق للهيكل. وسيطلب ذلك حفر ثقب عميق في مركزه المغناطيسي وتاريخ المادة المستخرجة. ومن المأمول أن يلقي المزيد من الدراسات حول هيك تأثير Deniliquin الضوء على طبيعة الأرض القديمة. التقرير من إعداد أندرو جليكسون، الأستاذ المساعد بجامعة نيو ساوث ويلز في سيدني.



القراءات المغناطيسية للمنطقة النقب عن نمط نهج متماثل في الفشرة حول قلب الهيكل. ومن المحتمل أن يكون هذا قد حدث في أثناء التأثير حيث أن درجات الحرارة العالية للغاية خلقت قوى مغناطيسية شديدة. وتقابل المنطقة المغناطيسية المنخفضة المركزية تشوها بعمق 30 كم فوق قبة الوشاح المحددة زلزاليا. وقمة هذه القبة ضحلة إذ تعلو حوالي 10 كيلومترات عن علو الوشاح الإقليمي. وتظهر القياسات المغناطيسية أيضا دليلا على "عيوب شعاعية" هي كناية عن كسور تتفرع كالأشعة

تسبب في انقراض الديناصورات. بين عامي 1995 و2000، افترض توني بيتس أن تكون الأنماط المغناطيسية تحت حوض موراي في نيو ساوث ويلز تمثل بنية تأثير ضخمة مدفونة. وأكد تحليل البيانات الجيوفيزيائية المرسومة في المنطقة بين عامي 2015 و2020 وجود هيك بقطر 520 كيلومترا مع قبة محددة سيزمياً (زلزاليا) في مركزها. ويحتوي هيك Deniliquin على جميع الميزات المتوقعة من هيك تأثير واسع النطاق. على سبيل المثال، تكشف

الهياكل الكبيرة المدفونة تماما. وعندما يضرب كويكب كبير الأرض، تستجيب القشرة الأساسية بارتداد مرن عابر ينتج عنه قبة مركزية. وقد تكون هذه القباب التي يمكن أن تتآكل ببطء و/أو تصبح مدفونة بمرور الوقت، هي كل ما تم الحفاظ عليه من هيك الاصطدام الأصلي. إنها تمثل "منطقة الجذر" حيث التأثير عميق. وتم العثور على أمثلة شهيرة في هيك الصدمات Vredefort وحفرة Chicxulub التي يبلغ عرضها 170 كيلومترا في المكسيك. وهذا الأخير يمثل التأثير الذي

ويعد تاريخ قصف الأرض بالكويكبات مخفيا إلى حد بعيد. هناك عدة أسباب لذلك. الأول هو التعرية، العملية التي من خلالها تتسبب الجاذبية والرياح والماء في تآكل المواد الأرضية ببطء عبر الزمن.

وعندما يضرب كويكب ما كوكبا، فإنه يخلق حفرة ذات قلب مرتفع. وهذه القبة المركزية المرتفعة هي سمة رئيسية لهياكل التأثير الكبيرة. ومع ذلك، يمكن أن يتآكل على مدى آلاف إلى ملايين السنين، ما يجعل من الصعب تحديد الهيكل.

ويمكن أيضا دفن الهياكل بواسطة الرواسب عبر الزمن. أو قد تختفي نتيجة للاندساس، حيث يمكن أن تتصادم الصفائح التكتونية وينزلق بعضها تحت بعض في وشاح (لبّ) الأرض.

ومع ذلك، فإن الاكتشافات الجيوفيزيائية الجديدة تظهر هياكل هي مثابة توابيع (أشار) الاصطدام التي شكلتها الكويكبات وربما وصلت إلى عشرات الكيلومترات – ما يشير بتحول نموذجي في فهمنا لكيفية تطور الأرض عبر الدهور. وتشمل هذه الاكتشافات الرائدة في تأثير "المذوفات"، وهي المواد التي يتم إلقاؤها من فوهة البركان في أثناء الاصطدام. ويعتقد الباحثون أن أقدم طبقات هذه المذوفات، تلك الموجودة في الرواسب التي شكلت التضاريس المبكرة حول العالم، قد تشير إلى نهاية ذيل القصف الثقيل المتأخر للأرض. وتشير أحدث الأدلة إلى أن الأرض والكواكب الأخرى في النظام الشمسي تعرضت لقصف مكثف من الكويكبات حتى حوالي 3.2 مليار سنة مضت، وبشكل متقطع منذ ذلك الحين.

وترتبط ببعض التأثيرات الكبيرة أحداث الانقراض الجماعي. على سبيل المثال، تشرح فرضية الفاريز، التي سميت على اسم الأب وابنه العالمين لويس ووالتر أفاريز، كيف تم القضاء على الديناصورات غير الطائرة نتيجة اصطدام كويكب كبير بالأرض قبل حوالي 66 مليون سنة. وكانت القارة الأسترالية والقارة السابقة لها، Gondwana، مدفا للعديد من تأثيرات الكويكبات. وقد نتج عن ذلك ما لا يقل عن 38 ميلا مؤكدا و43 تأثيرا محتملا، بدءا من الحفر الصغيرة نسبيا ووصولاً إلى

## "اكتشاف عمره 200 مليون سنة" في براز متحجر لحيوان مفترس قديم !

## ابتكار مادة تنقي الماء من النفط في يومين

تجميعها وتدويرها. ويضمن تكون أغشية حيوية بكتيرية على سطح المصفوفة العضوية –الأحماض الدبالية، درجة عالية من تحليل النفط والهيدروكربونات الزيتية. ويسمح بغير تركيبة المكون البكتيري بمراقبة تكون الأغشية الحيوية للهياكل المختلفة في ديناميكيات شطر المنتجات البترولية واختيار مكونات أكثر فعالية". وتجدر الإشارة إلى أن باحثين من مؤسسات علمية روسية- جامعة تولا وجامعة تولا للعلوم التربوية وجامعة مندليف للكيمياء والتكنولوجيا ومعهد بطرسبورغ للتكنولوجيا وكذلك باحثون من جامعة جنوى الإيطالية ساهموا في هذه الدراسة.

أن طريقة المعالجة الحيوية المقترحة، طريقة واعدة، تستخدم فيها الكائنات الحية الدقيقة في تحليل الهيدروكربونات. ولكن هذه الكائنات لا يمكنها أن تشطر بنفسها جميع أجزاء النفط. لذلك لزيادة فعاليتها اقترح الباحثون الروس إضافة مستحضرات تعتمد على الأحماض الدبالية – وهي مواد ماصة طبيعية شائعة. وتقول: "للتراكيبات الحيوية العضوية المبكرة تأثير كبير على استحلاب مختلف المنتجات النفطية؛ النفط الخام ووقود الديزل والأهم من ذلك، على زيوت المحركات الاصطناعية المستخدمة، ذات السمية العالية ودرجة التحلل البيولوجي المنخفضة 10—30 بالمئة من النفايات الخطرة، التي يجب

ابتكر علماء من روسيا وإيطاليا جيلا جديدا من المركبات العضوية الحيوية التي تسمح بتحسين كفاءة تقنيات تنقية المياه من المنتجات النفطية. ويشير مصدر في قسم تعميم العلوم والتكنولوجيا بوزارة التعليم والعلوم الروسية إلى أن الطريقة الجديدة تعتمد على سلالات من البكتيريا المدمرة للنفط، والتي تعزز الأحماض الدبالية تأثيرها. وتشير الباحثة ماريا هيرتسن من جامعة تولا، إلى أن للطرق المستخدمة حاليا في تنقية المياه من التلوث النفطي عيوب كثيرة، بما فيها خطر التلوث الثانوي وسمية الكواشف المستخدمة وعدم جدواها اقتصاديا. لذلك يعتبر العلماء

أواخر العصر الترياسي (البراز)، الموصوف في مجلة PLOS ONE، تم تغليفه وحمايته من العناصر داخل التكوين الجيولوجي Huai Hin Lat في تايلاند، الذي يزيد عمره عن 200 مليون سنة. وعثر عليه من قبل القرويين المحليين، وفقا للمعد الرئيسي للدراسة، عالم الحفريات ثاينيت نونسراش. وقال نونسراش موقع Inverse الإخباري: "المظهر الغريب لهذه النتائج أثار اهتمام القرويين الذين اعتبروها ميمونة وقادرة على منع الحظ السعيد إذا أعيد استخدامها كتعويذات. في عام 2010، تلقى فريقنا كلمة عن هذا الاكتشاف وشرع في رحلة استكشافية ميدانية ليرشد القرويين إلى موقع الحفريات الفعلي".

وهذا هو السجل الأول للطيفيات في مضيف فقاري أرضي من أواخر العصر الترياسي في آسيا واحة نادرة عن حياة حيوان قديم كان مصابا على ما يبدو بأنواع طفيلية متعددة.

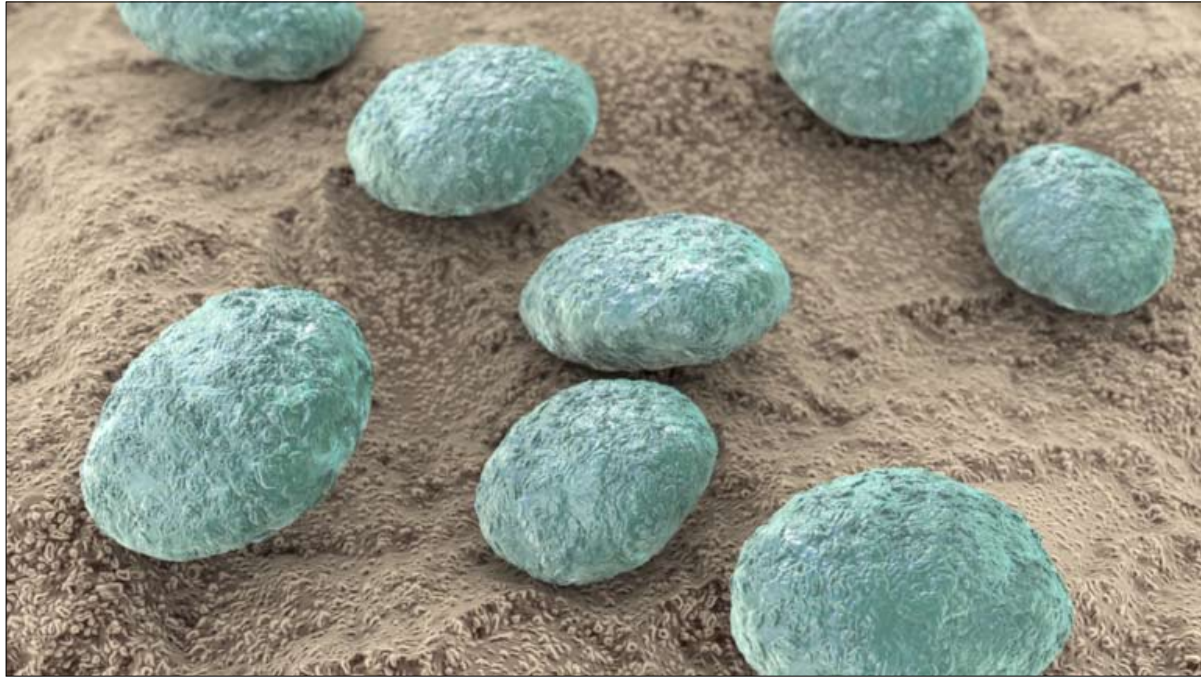
طول كل منها حوالي 50-150 ميكرومتر. ووفقا لتقريرهم، قامت المجموعة بتقطيع أحافير البيوض الطفيلية بمشار ماسي باستخدام طريقة المقطع الرقيق القياسية". وسمحت هذه الشرائح الفائقة الرقة والمقطوعة بالماس لفريق علماء الأحافير بمشاهدة المقاطع العرضية للميكروبات المعدية القديمة تحت المجهر.

وتم التعرف على واحدة ذات قشرة سمكية على أنها بيضة دودة خطية بينما يعتقد أن البقية هي إما بيض إضافي، أو كيسات أولية، أو جراثيم من الطحالب والسرأخس.

وتعد الطيفيات الحديثة مكونا شائعا وهاما في النظم البيئية، لكن الطيفيات القديمة ودورها في النظم البيئية لعصور ما قبل التاريخ كان من الصعب جدا دراستها تقليديا لأن القليل من الأمثلة قد نجا في السجل الأحفوري. وغالبا ما تسكن الطيفيات الأنسجة الرخوة لضييفها، ولكن نادرا ما يتم حفظها كاحفريات. لكن هذا الكوبروليت الأسطواناني المتحجر في

اكتُشفت طيفيات في براز متحجر عمره 200 مليون عام، حيث وجد باحثون أن واحدة من أقدم الحيوانات المفترسة على الكوكب كانت موبوءة بالديدان الأسطوانية، وهي تُعرف أيضا باسم النيماتودا. ويُعتقد أن البراز – أو الكوبروليت، كما يعرف علماء الأحافير البراز المتحجر – ينتمي إلى نوع من الفيتوصور شبه المائي، وهو حيوان مفترس يشبه التمساح. وتأتي هذه الأخبار بعد أقل من شهر مضى على قيام فريق آخر من الباحثين بإحياء دودة من عصور ما قبل التاريخ، وهي الأنواع المنقرضة منذ فترة طويلة Panagrolaimus kolymaensis. وجدت نائمة داخل التربة الصقيعية الجليدية في سيبيريا في حالة "cryptobiosis".

وفي الدراسة الجديدة، تم تحليل جزء من البراز القديم البالغ طوله 2.91 بوصة من قبل فريق من الباحثين من جامعة Mahasarakham في تايلاند، الذين اكتشفوا خمسة أنواع من البقايا الطفيلية، يبلغ





# منوعات الفكر 25

تشير التقديرات إلى أن النساء أكثر عرضة من الرجال للإصابة بالزهايمر، حيث يشكّلن نحو ثلثي المصابين بالمرض.

ووجدت دراسة حديثة أن انقطاع الطمث المبكر، يمكن أن يزيد من مخاطر الإصابة بمرض الزهايمر. وتوصل الباحثون الأمريكيون إلى أنه كلما بلغت النساء سن اليأس في وقت مبكر، زادت احتمالية إصابتهن بحالة سرقة الذاكرة.



## انقطاع الطمث المبكر كيف يمكن له أن يزيد من خطر الزهايمر؟

وكما طالت الفترة بين بدء انقطاع الطمث وبدء العلاج التعويضي بالهرمونات (HRT)، زادت فرص الإصابة. وقال الباحثون إن النساء اللواتي تناولن الدواء الحيوي بعد خمس سنوات من بدء انقطاع الطمث لديهن كميات أكبر من بروتين تاو في أدمغتهن، وهو بروتين مرتبط بهذه الحالة. وأشارت الدكتورة جوان مانسون، من مستشفى بريغهام والنساء: "عندما يتعلق الأمر بالعلاج الهرموني، فإن التوقيت هو كل شيء".

وأضافت الدكتورة راشيل باكلي، من قسم طب الأعصاب في مستشفى ما سا تشوستس العام: "العلاج التعويضي بالهرمونات هو الطريقة الأكثر

ويرتبط انقطاع الطمث المبكر، الذي يُعرّف بأنه انقطاع الطمث الذي يحدث تلقائياً قبل سن 40 أو بسبب التدخل الجراحي قبل سن 45، بزيادة خطر الإصابة بالزهايمر، أكثر أمراض الخرف شيوعاً. ويمكن للعلاج التعويضي بالهرمونات أن يحسن العديد من الأعراض الشديدة المتعلقة بانقطاع الطمث ويفترض أنه يمنع أيضاً ضعف الإدراك.

وأظهرت الدراسات السابقة أن العلاج التعويضي بالهرمونات يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بمرض ألزهايمر لدى بعض النساء. وأظهرت نتائج البحث الجديد المنشورة في مجلة JAMA Neurology كيفية تأثير انقطاع الطمث والعلاج التعويضي بالهرمونات على مخاطر هذه الحالة.

وحلل الباحثون فحوصات الدماغ لـ 292 من البالغين الذين لم يصابوا بالخرف لمعرفة كيف تراكم الأميلويد وتاو في أدمغتهم، وهي بروتينات متورطة في الإصابة بالزهايمر. وكان لدى النساء مستويات أعلى من تاو مقارنة بالرجال في نفس العمر، وأولئك اللائي مررن بانقطاع الطمث في وقت مبكر كان لديهن كميات أعلى من كلا البروتينين. وكانت المستويات أعلى في أجزاء من الدماغ مرتبطة بالذاكرة، والتي من المعروف أنها متورطة في مرض ألزهايمر.

والنساء اللواتي تناولن العلاج التعويضي بالهرمونات بعد خمس سنوات على الأقل من انقطاع الطمث كانت لديهن كميات أكبر أيضاً من البروتينات. وقالت الدكتورة سارة إيماريسيو، من مركز أبحاث ألزهايمر في المملكة المتحدة: "يوفر العلاج التعويضي بالهرمونات فوائد مهمة للعديد من النساء، حيث يساعد في مكافحة الأعراض التي يمكن أن يسببها انقطاع الطمث". وقال الباحثون إنه لم يتضح بعد كيف أثر انقطاع الطمث والعلاج الهرموني على الدماغ، وهناك حاجة لمزيد من البحث.



## كشف فائدة الشاي الأخضر للنساء

اكتشف علماء كلية الطب بجامعة جون هوبكنز في الولايات المتحدة فائدة مركب في الشاي الأخضر لصحة النساء. وتشير مجلة Scientific Reports (إلى أن مركب EGCG) epigallocatechin-3-gallate يمكن مستقبلاً استخدامه في الوقاية من الأورام الليفية بالرحم وعلاجها. وقد درس الباحثون خلال الاختبارات ما قبل السريرية تأثير EGCG في مزارع الخلايا المختبرية للأورام الليفية الرحمية التي أخذت من نساء مريضات. حققت العينات بجرعة مقدارها 100 ميكرومول من المادة لكل لتر من وسط المغذيات لمدة 24 ساعة، ثم بحثوا عن وجود بروتينات معينة (سيكلين D1، فيرونيكتين و CTGF) في الأنسجة. وقد اكتشف الباحثون أن EGCG يخفض مستوى بروتين الفيرونيكتين بنسبة 46-52 بالمئة مقارنة بمجموعة تحكم من خلايا الورم الليفي التي لم تحقق. كما انخفضت كمية بروتينات CTGF بنسبة 86 بالمئة. هذا يعني أن مركب الشاي الأخضر يعطل مسار الإشارات المسؤولة عن نمو الخلايا السرطانية وإشارات واستقلابها. واستنتج الباحثون، أن EGCG يمكن أن يصبح خياراً بسيطاً وميسوراً لتخفيف أعراض وإبطاء نمو الأورام الليفية الرحمية، لأنه يكبح العديد من المسارات الجزيئية المسؤولة عن تطور هذه الأورام. وأوضح أن هذه النتائج تتوافق مع نتائج اختبارات سريرية سابقة أجريت على النساء المصابات بالأورام الليفية يخططن للحمل.



## كيف يمكن للرضاعة الطبيعية أن تحمي الأمهات من خطر الإصابة بمرض السكري؟

أظهرت الدراسات أن الرضاعة الطبيعية توفر الحماية ضد مرض السكري من النوع الثاني لدى الأمهات، لكن الباحثين لم يحددوا سبب ذلك.

وتوصلت دراسة جديدة من جامعة ييل، بقيادة جولي هينز، عالمة أبحاث علم الغدد الصماء، إلى تفسير محتمل تم تقديم نتائجه في مؤتمر Endo 2023 في شيكاغو في يونيو الماضي.

وفي الدراسة، نظر الباحثون في تغيرات التمثيل الغذائي التي تنتج عن الرضاعة الطبيعية. ووجدوا أن الفئران التي ترضع بعد الولادة شهدت تحسناً في حساسية الإنسولين بالإضافة إلى زيادة في أعداد خلايا بيتا المنتجة للإنسولين مقارنة بالفئران التي لم ترضع.

وتعتقد هينز وفريقها أن هذا المزيج من المحتمل أن يساهم في الحماية من مرض السكري من النوع الثاني الذي توفره الرضاعة الطبيعية. وقالت: "أحد العوامل المسببة للإصابة بمرض السكري هو فقدان قدرة خلايا بيتا على إنتاج ما يكفي من الإنسولين للتغلب على مقاومة الإنسولين - أي عدم قدرة الإنسولين على خفض نسبة السكر في الدم بشكل فعال"، مشيرة إلى أن الجينات والسمنة غالباً ما تسببان مقاومة الإنسولين التي تزداد سوءاً خلال فترة الحمل، خاصة في الثلث الثالث من الحمل.

وأشارت هينز إلى أنه بينما يفترض الكثير من الناس أن التمرض يحمي من مرض السكري من خلال فقدان الوزن، تشير الدراسة إلى أن الآثار الوقائية للرضاعة الطبيعية في الفئران تحدث على الأرجح من خلال آليات متعددة مستقلة عن فقدان الوزن، وهو ما يتفق مع الدراسات البشرية.

وتأمل هينز من خلال عملها أن تنشر فكرة أن الرضاعة مفيدة ليس فقط للرضيع بل للأم أيضاً. وخلصت: «نريد أن نجعل الناس يدركون أن الرضاعة يمكن أن يكون لها تأثير وقائي على التمثيل الغذائي للأم. من خلال تحديد الآليات التي تنطوي عليها هذه الحماية من مرض السكري، نأمل أن يؤدي هذا البحث إلى نتائج أفضل للنساء بعد الولادة وكذلك جميع مرضى السكري من النوع الثاني».







..دبي-الفجر

حراك إبداعي فاعل تقوده هيئة الثقافة والفنون في دبي ”دبي للثقافة“ عبر برنامج ”دبي للفنون الأدائية“ الذي تفتتح من خلاله ميادين الإبداع أمام أصحاب المواهب وعشاق الفنون ممن يطمحون إلى تطوير مهاراتهم في مجالات العزف الموسيقي والغناء والإخراج والتمثيل المسرحي، ما يساهم في رفد مشهد دبي الإبداعي بطاقات شبابية واعدة.

تقدمه دبي للثقافة لتطوير مهارات أصحاب المواهب الإبداعية

## دبي للفنون الأدائية يؤسس لصناعة نجوم الغد



على آلة الكمان، وتقدم ورشة ”العزف على آلة العود“ سلسلة من التمارين الخاصة لتقوية وتطوير العزف بالريشة، إلى جانب الإضاءة على بعض المقدمات الموسيقية الخاصة بأغنيات الراحلة أم كلثوم، أما ورشة ”العزف على البيانو“ فتقدم دراسة متكاملة في تطوير تقنيات اليد اليمنى واليسرى، إلى جانب دراسة أخرى في بعض الألحان العربية الكلاسيكية، بينما تشتمل ورشة ”الغناء العربي“ على مجموعة تمارين خاصة بالصوت والنفس، وغناء المقامات الشرقية، والغناء الجماعي، إلى جانب مقدمة عن الغناء الشعبي المحلي والفنون الفلكلورية.

حيث تناقش الورش التفاعلية المذاهب المسرحية، وطرق اختيار النص المسرحي وتحليله والتعامل معه، بالإضافة إلى التركيز على فن إدارة الممثل وإعداد كلفة الإنتاج والجداول الزمنية لإنجاز العرض المسرحي. كما تتضمن أجندة البرنامج 4 ورش متخصصة في فنون العزف على الآلات الموسيقية يستضيفها مركز الجليلة لثقافة الطفل، تهدف جميعها إلى تعزيز معرفة المشاركين، وتستعرض ورشة ”العزف على آلة الكمان“ الفروقات بين السلالم الموسيقية الغربية الأساسية، وتبرز أهمية المقامات العربية، وتتضمن أيضاً تمارين خاصة لتعلم تقنيات العزف

الورش التدريبية التي يقدمها البرنامج والهادفة إلى الارتقاء بالذائقة الفنية للمشاركين وإثراء حصيلهم الإبداعية. وأضاف: ”تحول ”دبي للفنون الأدائية“ إلى منصة مهمة لصناعة نجوم الغد من خلال ورشه المتنوعة الهادفة إلى اكتشاف المواهب الناشئة في القطاع الموسيقي ودعم مبدعيه وتمكينهم من الوصول إلى مستوى الاحتراف ما يعزز من قوة القطاع محلياً، وعلى مدار فترة انعقاده، يضيء ”دبي للفنون الأدائية“ على فنون التمثيل والإخراج المسرحي من خلال ورش متخصصة يستضيفها مسرح دبي الأهلي ومسرح دبي الوطني،

ودوره في صقل وتنمية مهارات أصحاب المواهب الإبداعية في مجالات المسرح والموسيقى. وقالت: ”يعد المسرح من أهم الفنون الأدائية وأكثرها زخماً، فتحت سقفه لتلقي كافة أشكال الفنون التعبيرية والموسيقية والأدبية، وقد اهتمت ”دبي للثقافة“ بتطوير هذا الجانب من خلال تفعيل الحراك الفني المسرحي في دبي، ما ساهم في خلق بيئة إبداعية قادرة على احتضان المواهب الواعدة والارتقاء بأصحابها وبمهاراتهم وأفكارهم“، مشيرة في الوقت ذاته إلى حرص الهيئة على دعم القطاع الموسيقي وتعزيز قوته في دبي، من خلال سلسلة

ودعت ”دبي للثقافة“ المواهب الواعدة للانضمام إلى البرنامج والاستفادة من سلسلة الورش التدريبية والتفاعلية المبتكرة التي تقدمها كوكبة من خبراء الفنون الأدائية في الدولة خلال الفترة من 20 أغسطس الجاري وحتى 30 سبتمبر المقبل، ما يجسد التزامات ”دبي للثقافة“ الهادفة إلى الاستثمار في الطاقات الشابة ودعمها، تحقيقاً لرؤية دبي الرامية إلى ترسيخ مكانة الإمارة مركزاً عالمياً للثقافة، وحاضنة للإبداع، وملقياً للمواهب. ونوهت فاطمة الجلاف، مدير إدارة الفنون الأدائية بالإدارة في ”دبي للثقافة“ إلى أهمية برنامج ”دبي للفنون الأدائية“

## ترجمة عربية لـ (تسوكورو تازاري عديم اللون وسنوات حجه) لهاروكي موراكامي

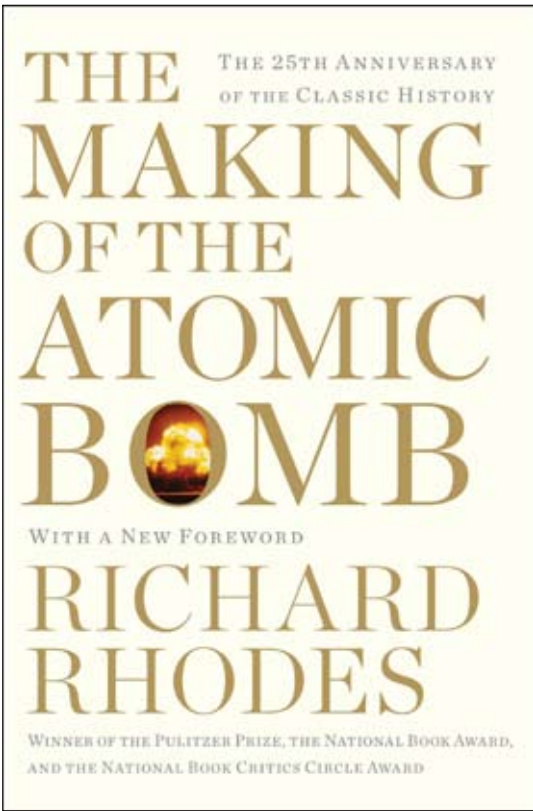
تصدر قريباً عن دار الآداب الترجمة العربية لرواية ”تسوكورو تازاري عديم اللون وسنوات حجه“ للكاتب الياباني هاروكي موراكامي، ترجمة أحمد حسن المعيني. وفي الرواية يلتقي خمسة أصدقاء في المدرسة الثانوية، لا يكادون يشترقون، ونشاء الصدف أن تشير أسماؤهم جميعاً إلى لون من الألوان، فالأول أكاماتسو (الصبوبر الأحمر)، الثاني أومي (البحر الأزرق) والثالثة شيران ( الجذر الأبيض)، والرابعة كورونو ( الحقل الأسود)، وحده تسوكورو تازاكي الذي ليس في اسمه نصيب من اللون. ويحدث أن يقرر الأصدقاء على حين فجأة قطع صلتهم بتسوكورو تازاكي نهائياً. هكذا يهيم تسوكورو في حياته، يحمل وزراً لا يعرفه، ولا يستطيع حتى أن يتخذ أصدقاء مقربين. غير أنه يلتقي بعد سنوات طويلة شخصاً يتكأ ذلك الجرح القديم، ويحثه على اكتشاف السبب، وما حدث في تلك السنوات الضائعة. نشر موراكامي، البالغ من العمر 74 عاماً، والمرشح الدائم لجائزة نوبل في الأدب، كتابه الأول ”أسمع صوت الريح تغني“ في عام 1979 أثناء إدارته حانة لموسيقى الجاز في طوكيو، أصبحت روايته الرومانسية ”الغاية النرويجية“ عام 1987 أول أكثر الكتب مبيعاً له، مما جعله نجماً أدبياً شاباً. اشتر هاروكي موراكامي بالواقعية السحرية، وقد كتب أيضاً أكثر الكتب مبيعاً مثل Chronicle Bird up-Wind The، Chase Sheep Wild A Commendatore Killing رواية IQ84. أما أحدث أعماله فكانت رواية 1Q84 وقد بيعت منها أكثر من مليون نسخة.

## صناعة القنبلة الذرية.. أشهر كتاب عن العصر النووي

بدأ العمل على الكتاب اكتشاف أن ”الأوراق الأولى في الفيزياء النووية كتبت بوضوح شديد“. أشاد كل من المؤرخين ومهندسي الأسلحة والعلماء السابقين في لوس الألاموس مستقر صناعة القنبلة الذرية بالكتاب والذي يُعتبر مرجعاً عاماً في تاريخ الأسلحة النووية الميكرو، فضلاً عن تطور الفيزياء الحديثة بشكل عام ، خلال النصف الأول من القرن العشرين.

”صناعة القنبلة الذرية“ أو making the bomb atomic of bomb كتاب تاريخي كتبه الصحفي والمؤرخ الأمريكي ريتشارد رودس ، نشره لأول مرة سايمون اند شوستر في عام 1987، وقد حصل الكتاب على العديد من الجوائز، بما في ذلك جائزة بوليتزر للكتب العامة غير الخيالية.

يغطي السرد الأشخاص والأحداث مستعرضا اكتشافات أوائل القرن العشرين التي أدت إلى علم الانشطار النووي من خلال مشروع مانهاتن والقنابل الذرية لهيروشيما وناجازاكي. قبل كتابة ”صناعة القنبلة الذرية“ ألف ريتشارد رودس بالفعل العديد من الكتب الخيالية وعمل كصحفي مستقل وكان يحب الكتابة العلمية على الرغم من أن تدريبه الوحيد كان ”دورة في جامعة ييل أطلق عليها اسم الفيزياء للشعراء“ وعندما



## كليوباترا تواصل إثارة الجدل.. مؤرخون: لا يوجد تصور محدد لشكلها



ربما كانت كليوباترا السابعة أشهر امرأة في العالم القديم وقد كانت من آخر سلالة حكمت مصر القديمة لنحو 300 عام من وفاة الإسكندر الأكبر إلى قيام الإمبراطورية الرومانية. تم تخليد وجهها على عدد قليل من القطع الأثرية من العالم القديم بما في ذلك العملات المعدنية والنقوش ولعل أشهر تصوير لها هو ارتياح في معبد دندرة في مصر والذي يظهرها إلى جانب ابنها قيصريون. لكن على الرغم من هذه الصور القديمة فإننا في الواقع لا نعرف سوى القليل جداً عن شكل أقوى امرأة في العالم القديم. وفي السنوات الأخيرة تمحور الجدل حول موضوع منير للتساؤلات: ما هو لون بشرة كليوباترا؟ وقال خبراء لـ Science Live إن السجل الأثري لا يترك لنا الكثير من القرائن إذ لم يتم العثور على جسد لها مطلقاً، ومن المحتمل ألا تكون التماثيل والنقوش التي تم إنشاؤها في ذلك الوقت تمثل تمثيلاً حقيقياً لصفاتها الجسدية.

”ليس لدينا دليل من العالم القديم يشير إلى لون بشرة كليوباترا“ هكذا قال بروندس جونز أستاذ الكلاسيكيات والعلوم الإنسانية العامة في جامعة ولاية مونتكلير ، لـ Science Live .

وأضاف: ”علاوة على ذلك ، فإن مفهومنا عن لون البشرة على أنه ”بييض“ أو ”أسود“ كان سيكون غريباً على الأشخاص القدامى الذين كانوا يعيشون في ذلك الوقت“.

حكمت كليوباترا السابعة من حوالي 51-30 قبل الميلاد. وكان آخر حكام السلالة البطلمية التي حكمت مصر قرابة 300 عام وعندما جاء بوليوس قيصر إلى مصر أنجبت منه ابناً يُدعى قيصريون وفي وقت لاحق ، أقامت علاقة حب مع مارك أنتوني أسفرت عن ولادة ثلاثة أطفال وبعد أن غزت قوات أوكتافيان مصر عام 30 قبل الميلاد انتحرت.

القطع الأثرية التي تذكر كليوباترا ليست كثيرة وتشمل عملات معدنية مسكوكة لها تم العثور عليها في موقع Magna Taposiris في مصر وهناك عدد من التماثيل التي قد تصور كليوباترا السابعة والتي توجد الآن في المتاحف المنتشرة في جميع أنحاء العالم ومع ذلك فإن مصدر هذه التماثيل غير مؤكد كما أن هذه القطع الأثرية لا تخبرنا كثيراً عن شكلها.

وقال أندرو كينريك زميل أبحاث زائر في جامعة إيست أنجليا في المملكة المتحدة ، إن الكتاب القدامى عادة لا يناقشون شكل الشخصيات القديمة وأشار كينريك أيضاً إلى أن التماثيل القديمة يمكن أن تكون مضللة مضافاً لـ Science Live ”كان القصد من المنحوتات والتماثيل أن تكون إسقاطات لأوجه مختلفة لشخصية وليس المقصود منها أن تكون تعبيراً عن الشكل الحقيقي“.



## منوعات

# الفكر

27

بدماء أكثر وكوميديا أقل، عاد المخرجان مات بيتينيلي أولبن وتايلر غيليت، بجزء جديد من فيلم Scream. مجدداً، اتضح أن تناول الجزء الأخير الصادر عام ٢٠٢٣، بمعزل عن الأجزاء الأخرى، كان بمثابة النظر إلى صورة غير مكتملة، فلا يمكن الحديث عنه من دون الرجوع إلى الأعمال الأولى ومخرجها ويس كارفن، الذي مهد مع انطلاق السلسلة عام ١٩٩٦ لشكل مختلف من أفلام الرعب والذبح (Slasher؛ نوع أفلام يعتمد على مطاردة قاتل مضطرب عقلياً).



مخرج يمزج الكوميديا بالرعب

## Scream... النظر إلى صورة غير مكتملة

بأنت السلسلة جزءاً بعد جزء تتوغل في عالم العنف والجريمة، بعد أن اخترقت صرخة مدوية الهدوء الذي يهيمن على الضواحي الأمريكية، خصوصاً بلدة وودسبرو التي تدور فيها أحداث الأجزاء الخمسة الأولى من السلسلة. وما يقاوم المناخ الكابوسي في الفيلم، هو أن شخصياته على دراية واسعة بأفلام الرعب، وكيفية تصرف أبطالها وضحاياها، ذلك لكونهم شاهدوا كثيراً منها، أي أن هذه السلسلة واعية بكونوتها السينمائية. اعتمد كارفن، الملقب بمايسترو الخوف، على تفكيك حيكات أفلام الرعب الشهيرة، عبر تصريح الشخصيات عن قوانين هذه الأفلام، وفضح الكليشيهات المعتمدة فيها، وإعادة صياغتها. هذا التفكيك أضاف نفحة ساخرة على السلسلة، فتراه يمزج الكوميديا بالرعب، ليخرج بعمل ذي خصوصية بين أفلام هذا النوع.

استندت السلسلة في أجزائها الأولى على فيلم Halloween (صدر عام 1978، من إخراج جون كارينتر وإنتاج مصطفي العقاد). يعتبر بعضهم أن Halloween هو أول فيلم Slasher، لكنه لم يلتزم بالقالب كما هو، بل خرق قواعده، خصوصاً على صعيد الشخصيات، فلم يلجأ إلى مفهوم الناجية الأخيرة (Final Girl) المعتمد في أفلام السلاشر، بل ذهب إلى إقناع عدة شخصيات معاً، وجعل المشاهد يرتبط بعلاقة مع الشخصيات الناجية خلال السلسلة، حتى يفهمهم واحداً تلو الآخر.

أضاف بيتينيلي وغيليت رؤيتهما الخاصة على السلسلة؛ إذ تخليا عن الشخصية الرئيسية، سيدني بروسكت (نيف كامبل)، التي عاش معها محبو سلسلة الصرخة نحو خمسة عشر عاماً، واستبدلها بسامانثا (ميليسا باريرا). ظهرت سيدني ضيفة في الجزء الخامس، وسلمت

شعارات التضامن مع الأقليات مع وجود شخصيات بشرات ملونة، وأخرى مثلية. وطف صناع العمل كل الجوانب التقنية في خدمة الرعب، فنجؤوا إلى التنوع بين اللقطات القريبة جداً واللقطات الواسعة ذات العمق (لقطة يكثر استخدامها في أفلام القتل المتسلسلين)، التي تبث شعوراً بالخوف لما فيها من ترقب لظهور القاتل في خلفية الكادر. حركات الكاميرا تتبعية وسريعة، كما أن التنوع في وجهة الرؤية (Point of view) بين القاتل والضحية، أعطى فرصة للمشاهد بتمثل شخصيات الفيلم؛ واعتبار خلاصها مقروناً بخلاصه، إضافة إلى تكثيف اللقطات الذي تعتمد سينما هوليوود ذات الوتيرة السريعة، ولعل Scream الفيلم الأكثر اكتمالاً من ناحية اللغة السينمائية، ضمن هذه السلسلة، لما قدمه من تجربة بصرية شيقة.

الفيلم إلى المنطقية، فمن البيديي البحث عن معلومة تلك التي لجأ صناع العمل إلى إخفائها لإضفاء عنصر المفاجأة. من الموضوعات التي شغلت كارفن في السلسلة، هي محاكاة روح العصر، سريع التغير والتبدل، فيشير في الجزء الأول على لسان شخصياته، إلى توجه جيل الألفية الثالثة نحو العنف، وازدياد إقبالهم على أفلام الرعب. يحاول بطريقة أو بأخرى رصد ظواهر العنف الجديدة وعلاقتها بالسينما، وتحليل انجذاب الناس نحو الشخصية الشريرة، ومن ثم أتى الإنترنت والبت المباشر واتخذ العنف شكلاً جديداً، كما أضيف للقاتل دافع جديد وهو الرغبة في التميز، فإن لم تستطع أن تكون بطلاً، بإمكانك أن تكون عدو البطل (Antagonist)، وستمتع بالجادبية والجماهيرية عينها. في الجزء الأخير، اقتربت روح العصر بالتوجه الجديد في السينما الأمريكية نحو مراعاة الصوابية السياسية؛ إذ علت

ببطولتها على الأضواء. ثنائية الخير والشر من الأفكار التي يجدر تأملها في الفيلم. سلسلة Scream، بشكل عام، لم تقدم أبطالاً خيرين يقابلهم مجرمون أشرار، بل هناك قاتل يهدد تجمعاً بشرياً، بينما يدافع البطل عن وجوده والمقربين منه. لكن القاتل المتخفي يفتن، لديه دوافع لا يمكن إغفالها، وتشكل محركاً رئيسياً لأعمال العنف التي يُقدم عليها، وعلى الأغلب، الدافع هو الانتقام من البطل جراء خطأ ارتكبه بنفسه أو شخص قريب منه. أسس كارفن من خلال الأفلام السابقة لتحليل دوافع المجرم في أفلام القتل المتسلسلين فتناول، على لسان شخصياته، دوافع القتل لدى شخصية نورمان بيتس في فيلم هيتشكوك الشهير Psycho الصادر عام 1960، وفريدي كروغر بطل فيلم كارفن A Nightmare on Elm Street الصادر عام 1984، إلا أن الكشف عن هوية القاتل ودوافعه في الجزء الأخير ينم عن افتقار



## مسلسل جديد عن المقاضاة الفاضحة بين جوني ديب وأمير هيرد

عن الحرب في أوكرانيا والتضخم المالي. وشاهد أكثر من 2.7 مليون شخص وقائع بث إصدار الحكم القضائي على الإنترنت. يذكر أن Netflix شركة تقدم أفلاماً وبرامج تلفزيونية تعرضها على المنصة الإلكترونية مقابل اشتراك مدفوع. وقد تأسست عام 1997، ومنذ عام 2013 بدأت في إنتاج مسلسلاتها الخاصة بمشاركة مخرجين بارزين، بالإضافة إلى أفلام وبرامج تلفزيونية. وتعمل المنصة في حوالي 200 دولة.

أنه لم يتمكن من أداء عدة أدوار رئيسية بسبب نشر تلك المقالة. كما اتهم بدوره زوجته السابقة بالعنف المنزلي. يذكر أن ديب وهيرد التقيا عام 2009 وتزوجا عام 2015، واستمر زواجهما لغاية عام 2016. بدأت المحاكمة في أبريل عام 2022 وحظيت بتغطية واسعة في وسائل الإعلام الأمريكية. ووفقا لاستطلاعات الرأي التي أجريت في الأشهر الأخيرة، كتب الأمريكيون عنه على الشبكات الاجتماعية أكثر من الكتابة

من جلسات المحكمة، وتعليقات لأشخاص عاديين على شبكات TikTok و Twitter الاجتماعية. يذكر أن هيئة المحلفين قضت في وقت سابق بأن تدفع هيرد لـ 15 مليون دولار كتعويض له نظراً لأنها سبته متهمه بإياه بالعنف المنزلي. واتهم ديب هيرد بالتشهير وطالب المحكمة بأن تقضي له بتعويض من هيرد قدره 50 مليون دولار، والحجة كانت مقالاتها في صحيفة "واشنطن بوست" والتي ذكرت فيها أنها تعرضت للعنف المنزلي. وادعي زوجها السابق

نشرت منصة Netflix الإلكترونية مقطعاً دعائياً لمسلس وثائقي عن وقائع المقاضاة الفاضحة في دعوى الممثل جوني ديب وزوجته السابقة المثلة أمير هيرد. ويصدر المسلسل قريباً. وقالت Netflix في بيان صحفي لها: "يركز المسلسل الجديد للمخرجة إيمي كوبر على المحاكمة القضائية لتقديم نظرة غير متحيزة لما حدث. وأشار البيان أيضاً إلى أنه ستكون هناك ثلاث حلقات، وستعرض مشاهد بث





# الفكر

## السعال والعطاس قد يشير إلى إصابة الطفل بفيروس بوكا البشري

أعلن الدكتور ألبيرت ريزفانوف، مدير المركز العلمي والسريري للطب الدقيق والتجديدي بجامعة قازان الفيدرالية أن فيروس بوكا البشري يسبب لدى الأطفال السعال والعطاس والزكام وأحيانا الإسهال

وتشير مجلة Journal of King Saud University – Science إلى أن علماء جامعة شمال القوقاز الفيدرالية، درسوا ضمن فريق علماء دولي، كيفية تطور فيروس بوكا.

واتضح لهم أن النتائج التي حصلوا عليها ستساعد على تحسين اللقاحات والأدوية لمكافحة الفيروس، وكذلك ابتكار تغذية خاصة للمرضى.

ويقول ريزيانوف: "يسبب فيروس بوكا البشري بشكل رئيسي أمراض الجهاز التنفسي عند الأطفال. الأطفال من ستة أشهر إلى سنتين هم أكثر عرضة للإصابة به. والأعراض هي: السعال والعطس والزكام، وأحيانا الإسهال بسبب اضطرابات في الأمعاء. وهذا

الفيروس لا يشكل خطورة كبيرة على المواليد الجدد، لأنهم محميون بما يسمى مناعة الأمهات".

ووفقا له، يكون مسار المرض بصورة عامة خفيفا ونادرا ما يكون متوسط الشدة.

ويقول: "حاليا لا يوجد علاج محدد لهذا المرض، لذلك تستخدم في علاجه الأدوية والعقاقير المستخدمة في علاج التهابات الجهاز التنفسي التقليدية مع الإكثار من شرب السوائل".

## طبية تكشف الأعراض الرئيسية لإرهاق الجسم

أعلنت الدكتورة ناتاليا ارتيمييفا أخصائية علم الوراثة، خبيرة التغذية الروسية، أن عدم توازن العناصر الغذائية والفيتامينات والمعادن في الجسم محفوف بمشكلات مختلفة.

وتشير الخبيرة في مقابلة مع Gazeta.Ru، إلى أنه إذا كان الجسم يفتقر إلى بعض المواد، فإنه يبدأ في استهلاك احتياطياته الخاصة حتى يستنفدها.

وتقول: "من الناحية المثالية، لكي يحصل الجسم على جميع الفيتامينات والعناصر الدقيقة الضرورية، يجب أن يتناول الشخص ما لا يقل عن 3000 سعرة حرارية مع الطعام، ولكن هذه الكمية للشخص العادي في الظروف الحديثة مفرطة وضارة. لذلك، يجب الحصول على مكونات إضافية مع الطعام بتناول العناصر الغذائية والفيتامينات والعناصر المعدنية والمخدرات النباتية وغيرها".

ووفقا لها، تظهر أعراض إرهاق (وهن) الجسم على شكل تعب مزمن، أرق، اضطرابات في الجهاز الهضمي وجفاف في الجلد.

وتقول: "يجب بسرعة القضاء على النقص المكتشف، لأنه على خلفيته يمكن أن يتطور الخلل الوظيفي المؤقت إلى مرض مزمن. يجب أن يحتوي النظام الغذائي دائما على كمية محددة من السعرات الحرارية، بحيث لا تقل السعرات الحرارية التي يحصل عليها الجسم عن الكمية المطلوبة لتنفيذ عملية التمثيل الغذائي الأساسية في الجسم، مع إمكانية تعديلها وفقا لمعامل النشاط خلال اليوم. لذلك يجب أن يكون التركيز على البروتينات (السمك والبيض والدجاج والديك الرومي ولحم الأرانب) مع الألياف الغذائية (الخضروات والحبوب والفواكه). لكن بما أن الفروكتوز يسهم في زيادة الوزن، يمكن تماما تناول حبة فاكهة واحدة في اليوم. كما يجب أن يحتوي النظام الغذائي على الدهون الصحية – زيت الزيتون والأفوكادو والجبن (حتى 40 ٪ دهون)، مع تقليل كمية الكربوهيدرات، ولكن لا يجب استبعادها تماما. لأن النظام الغذائي المنخفض الكربوهيدرات يساعد على فقدان الجسم للماء، ما يؤدي إلى تقليل احتياطيات الطاقة في الجسم".

ووفقا لها، يوصي الخبراء بالاهتمام بالكركمين وأوميغا3- وفيتامين D والحديد.

وتقول: "فيتامين (D) هو المكون الرئيسي للعلاج المضاد للشيخوخة. لأنه يؤثر على التنظيم الهرموني، وله تأثير مضاد للالتهابات، وينظم مستوى الأنسولين، ويعزز منظومة المناعة ويشارك في استقلاب الكالسيوم. والحديد ضروري للجسم ليكون في حالة نشطة. لذلك إذا كان الشخص يريد أن يكون دائما بصحة جيدة وجميل المظهر وذكيا ونشطا، يجب أن يكون مستوى الحديد في جسمه طبيعيا. أي عليه أن يدرك أن الشعور بالدوخة وشحوب البشرة وتساقط الشعر وظهور مشكلات في الأظافر والذاكرة، هي علامات تشير إلى نقص الحديد واضطراب عملية نقل الأكسجين".



بالونات الهواء الساخن تطير خلال إطلاق جماعي في مهرجان بريستول الدولي السنوي للمناطيد، في بريطانيا. رويترز

## قرأت لك

البقدونس



كشفت أحدث الأبحاث الطبية أن نبات البقدونس غذاء منشط للذاكرة، كما انه من أكثر النباتات احتواء لفيتامين (C) وهو يفوق الليمون في ذلك وكذلك فيتامين (A) المفيد للبصر.

وقد ثبت بعد اجراء العديد من التجارب بأن البقدونس مفيد جدا لكثير من علل

الجسم فهو يستخدم للتخفيف من الآم المعدة وللقضاء على دودة الأمعاء ، كما أنه مدر للبول ومنظم للدورة الشهرية عند المرأة إذا أكل بانتظام مع وجبات الطعام .

في حين ان تناول البقدونس المجفف يفقد كافة عناصره الغذائية المهمة لذا ينصح بتناول البقدونس طازجا ومن محصول اليوم للحصول على الفائدة التامة .

تنحصر فائدة البقدونس في أوراقه فقط حيث يؤكل مع السلطات المتنوعة واللحوم المشوية لمساعدته في التقليل من أضرار الكولسترول ولكونه فاتح شديد للشهية .

## سؤال جواب

- اكتشف الفيزيائي البرخت بيت عام 1938 حلقة التحولات النووية الحرارية والتي عرفت باسم حلقة بيت نسبة إليه وهي تشرح مصدر الطاقة الشمسية والكوكبية ، فما هي جنسية هذا الفيزيائي؟

امريكي

- سم هيلوبيرين يتم استخراجه من أحد النباتات فما هو هذا النبات ؟

الكريسماس

- من هو أول طبيب عربي يحصل على جائزة إنجاز مدى الحياة؟

عاكف مغربي.

- كلمة تطلق على الرجل الذي تكون أمه من غير قومه؟

التنقيع

- كم عدد مخارج الحروف العربية ؟

17

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن عدد نبضات القلب الطبيعي تقريبا 72 نبضة في الدقيقة أما عدد مرات التنفس في الدقيقة من 15. 18 مرة وهي تزيد عند الإصابة بالحمى إلى 30 مرة في الدقيقة. وتعتبر درجة حرارة الإنسان الطبيعية 37 درجة مئوية.
- النعامة تعيش حتى 75 عاما وتظل قادرة على التكاثر حتى سن الخمسين.
- في مصر الفرعونية كان الأسبوع يتألف من 10 أيام.
- يتعين على عدة الإنسان أن تفرز بطانة مخاطية جديدة كل أسبوعين وإلا فإنها ستهضم نفسها.
- هناك نوع من النمل يشتهر باسم (النمل السفاح) وذلك لأنه يشن غارات على مستعمرات النمل المجاورة له حيث يقتل ملكاتها وينهب محتوياتها ثم يقتاد عددا من ذلك النمل ويجبره على العمل كمعيد لديه!
- هل تعلم أن النزيف هو خروج الدم خارج الأوردة والشرايين لوجود فتحة ما كجرح. والنزيف عدة أنواع منه نزيف وريدي ونزيف شرياني. كذلك هناك نزيف داخلي ونزيف خارجي. ويعالج النزيف الخارجي بتنظيف الجرح ووقف النزيف ونقل المريض إلى المستشفى إذا كان الجرح كبيرا أو عميقا يستدعي إجراء عملية تعطيل. أما النزيف الداخلي وهو انصباب الدم داخل أحد أجواف الجسم، ويستدعي ذلك نقل المريض في حالة طارئة إلى المستشفى.

## قصة القط الشجاع

خرجت ثلاث قطط لتتمشى معا فاقترح اكبرهم وكان ضخم الجسم الذهاب إلى الغابة فوافقها الاوسط الذي يكاد ان يقاربه في الحجم ولكن القط الصغير الضئيل لم يرد فقال له القط الكبير : اعرفك جيانا فلتمش في

الخلف تحسبا لحدوث اي شيء فتهرب بسرعة.

فسكت القط الصغير ايضا ولم يرد وسارا معا في الطريق إلى الغابة.. وبعد ان وصلوا على مشارفها سمع الجميع صوت خطوات ثقيلة سريعة عالية فخاف القطان الكبيران وهربا مسرعين واختبئا خلف احدى الاشجار وهم يصرخان على القط الصغير بان يختبئ حتى لا تهرسه الاطفال، لكنه لم يستمع لهم واكمل سيره السريع بدونتهما في الوقت الذي توقع فيه القطان الكبيران موته هرسا، وبعد دقائق جاء ليقول لهما ان القردة تصفق للقرد الصغير الذي استطاع ان يتسلق الاشجار للمرة الاولى، فلا تخافا.. فضحكا وقالا معا: لسنا خائفين كنا نختبرك، ثم اكملوا سيرهم وبعد فترة سمعوا صوت ازيز عال صم الاذان، اهتزت له الغابة، وتحركت الاشجار، فجري القطان الكبيران بسرعة وبحنا عن مكان امن للاختباء، وقالا له: اختبئ سياتلك سرب النحل الاسود. فتركهم وذهب يركض لثلة عاليه ثم جاء ليقول: هناك طائرة خاصة بالبشر كانت تطير بالقرب من الغابة وهي من فعلت ذلك الصوت، فقالا معا بعد ان خرجا من مخبئهما: نعم نعرف ذلك كنا نختبرك.. واكملوا سيرهم مسرعين إلى عمق الغابة فسمعوا صوت زئير عال جدا، بعدها امتلأ المكان بالغبغار، وكانت بعض الحيوانات الصغيرة تجري هنا وهناك، فصرخ القطان الكبيران وفررا هارين من المكان إلى خارج تلك الغابة المشاكسة، في الوقت الذي اكمل فيه القط طريقه، وبعد فترة طويلة عاد اليهم وهم في البيت يتضوران جوعا، وقال لهم: لماذا خفتما؟ كان هذا صوت شجرة كبيرة اسقطها الحطاب فانارت الغبار وخافت الحيوانات، فهل كنتم تختبراني؟

وضحك وجلس ليأكل وجبة شهية وهي قطعة من اللحم مشوية اعطاها الحطاب للقط الصغير بعد ان تعرفا وتصادقا وبعد ان انتهى قام ليجمع حاجياته ويقول لهما: سأذهب للعيش مع الحطاب صديقي، فقد تعبت من كثرة الاختبار اتمك لي ...!

