

الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات يستقبل  
نوف الجنيبي الحاصلة على زمالة  
الجمعية الدولية لعلم النفس الإيجابي



فرح الزاهد:  
«السوشيال ميديا» منحنا فرصة  
الوصول إلى قطاعات أكبر من الجمهور



7 أسباب محتملة للشعور بالفثيان

ص 23 بعد الأكل وكيفية منع هذه الحالة

## التكبر ثوري .. مضادات جديدة تعالج الجروح المستعصية

نجح فريق بحثي في تطوير مضادات طبيعية ذات خصائص متميزة، إذ أكدت الاختبارات قبل السريرية أنها مناسبة للاستخدام كمادة ضمادة تستخدم في علاج الجروح المزمنة والمعقدة. وتجمع الضمادة الجديدة بين التوافق الحيوي والمتانة وقابلية التحلل البيولوجي والخصائص الميكانيكية المواتية المشابهة لتلك الموجودة في الجلد. ويتم تطوير المضادة الطبية في مشروع مشترك بالتعاون مع المؤسسات ومراكز الأبحاث الألمانية مثل: شركة Skinomics GmbH، وجامعة مارتن لوتشر، معهد فراونهوفر للبيئة الدقيقة لأنظمة المواد. ويقوم الباحثون حالياً بتطوير مواد مخصصة وقابلة للتطبيق طبياً بالاعتماد على بروتين التروبوستين البشرية، إذ يتم تحويل هذا البروتين الأولي في الجسم إلى الإيلاستين، وهو بوليمر حيوي هيكله حيوي طويل العمر له خصائص ميكانيكية استثنائية، وبالتالي يمنح الجلد والأعضاء الأخرى المرونة التي يحتاجون إليها. تكتسب مضادات الجروح أهمية خاصة في سياق أسس كبار السن، حيث يُعد علاج أمراض الجروح المعقدة مثل القرحة الوريدية أو قرح الساق أو تقرحات القدم تحدياً بالنسبة للمنظومة الصحية، إذ يكون العلاج طويل الأمد، ومؤلمًا للمتضررين، ومكلفاً بالنسبة لنظام الرعاية الصحية.

## ولادة صغيري باندا في حديقة حيوان

أعلنت حديقة حيوان بوفال الفرنسية يوم أمس الأول الاثنين ولادة صغيرين لحيوان الباندا قائلين إنهما بصحة جيدة. وقالت الحديقة إن أنثى الباندا هوان هوان أنجبت صغيريها في الساعات الأولى من صباح أمس الأول. وجاءت هوان هوان وشريكها يوان زي إلى فرنسا على سبيل الاستعارة من الصين عام 2012 وقوبل وصولهما آنذاك بالثناء بوصفه مؤشراً على دفء العلاقات الدبلوماسية بين باريس وبيكين. وفي حين يمكن أن يصل وزن أنثى الباندا البالغة إلى 125 كيلوجراماً فإن وزن صغير الباندا عند الولادة لا يتجاوز 120 جراماً تقريباً.



## أعراض انخفاض ضغط الدم وأسبابه

وايقاع التنفس، ومستوى التوتر، والحالة الجسدية، والأدوية التي تتناولها، وما تتناوله من طعام وشراب، وحتى الوقت من اليوم. وعادة ما يكون ضغط الدم منخفضاً في الليل ويرتفع بحدّة عند الاستيقاظ. يمكن أن يكون الانخفاض المفاجئ في ضغط الدم خطيراً جداً، كما الارتفاع.

- أعراض انخفاض الضغط**
- يشير انخفاض ضغط الدم إلى وجود مشكلة كامنة، خصوصاً عندما ينخفض فجأة أو يصاحبه علامات وأعراض مثل:
  - الدوخة أو الدوار.
  - الإغماء "فقدان الوعي".
  - عدم وضوح الرؤية.
  - الغثيان.
  - الإرهاق.
  - فقدان التركيز.

- أسباب انخفاض الضغط**
- انخفاض الضغط المهدد للحياة
  - التنفس السريع الضحل أحد أعراض انخفاض الضغط الخطير
  - السريع الضحل أحد أعراض انخفاض الضغط الخطير
  - يمكن أن يؤدي انخفاض ضغط الدم الشديد إلى هذه الحالة المهددة للحياة. تتضمن العلامات والأعراض ما يلي:
  - التنفس، خصوصاً عند كبار السن.
  - برودة ورطوبة وشحوب الجلد.
  - تنفس سريع ضحل.
  - ضعف وسرعة النبض.

لديك منخفضة باستمرار، ولكنك تشعرين أنك بخير، فمن المحتمل أن يقوم الطبيب المعالج بمراقبتك من خلال الفحوص الروتينية.

**أعراض انخفاض الضغط الدموي في سطور...**

أعراض انخفاض الضغط، قد تكون مقلقة في بعض الأحيان. علماً أن هبوط الضغط الدموي يبدو مرحباً به أكثر من ارتفاع الضغط لدى كثيرين. اكتشفي في ما يلي أعراض انخفاض الضغط الدموي، بحسب "مايو كلينك"، وقومي بالالتزام:

يعتبر ضغط الدم عند القراءة أقل من 90 مم من الزئبق للعدد الأعلى (الانقباضي) أو 60 ملم زئبق للعدد السفلي (الانقباضي) بشكل عام ضغط دم منخفض. قد تتراوح أسباب انخفاض ضغط الدم من الجفاف إلى اضطرابات طبية أو جراحية خطيرة. من المهم معرفة ما الذي يسبب انخفاض ضغط الدم حتى يمكن علاجه.

- أسباب انخفاض ضغط الدم**
- ضغط الدم هو مقياس الضغط الموجود داخل الشرايين أثناء مرحلة النشاط والراحة لكل نبضة قلب.
  - الضغط الانقباضي: أعلى قراءة لضغط الدم، وهي كم الضغط الذي يولده القلب عند ضخ الدم عبر الشرايين إلى باقي الجسم.
  - الضغط الانقباضي: أدنى قراءة لضغط الدم، وهي تشير لكم الضغط في الشرايين عندما يرتاح القلب بين الضربات.
  - تُحدد الإرشادات الحالية لضغط الدم الطبيعي بـ "80/120 ملم زئبق.
  - يختلف ضغط الدم خلال اليوم حسب وضع الجسم،

تعتبر قراءة ضغط الدم التي تقل عن 90 ملم زئبق للرقم العلوي (الانقباضي) أو 60 ملم زئبق للرقم السفلي (الانقباضي)، انخفاضاً بصفة عامة في ضغط الدم. ويمكن أن يُسبب انخفاض ضغط الدم غير الطبيعي، الدوخة والإغماء. وفي الحالات الشديدة، يمكن أن يهدد انخفاض ضغط الدم الحياة. تعرّفي في الآتي على أعراض انخفاض ضغط الدم وأسبابه، بحسب "مايو كلينك":

- أسباب انخفاض ضغط الدم**
- يمكن أن تتراوح أسباب انخفاض ضغط الدم من الجفاف الناتج عن قلة السوائل في الجسم؛ بسبب عدم شرب كميات وفيرة من السوائل، أو التعرّض المفرط لأشعة الشمس، إلى الإضطرابات الطبية الخطيرة. من المهم معرفة سبب انخفاض ضغط الدم؛ حتى يمكن للطبيب تقديم العلاج اللازم.
  - يشير انخفاض ضغط الدم، بالنسبة إلى بعض الأشخاص، إلى وجود مشكلة أساسية، خاصة عندما ينخفض فجأة أو يكون مصحوباً بمؤشرات مرضية وأعراض، مثل:
  - الدوخة أو الدوار.
  - الإغماء.
  - الرؤية الضبابية أو الباهتة.
  - الغثيان.
  - الإرهاق.
  - قلة التركيز.

- الصدمة**
- يمكن أن يؤدي انخفاض ضغط الدم الشديد إلى ما يسمى بـ "الصدمة" التي تهدد الحياة. وتتضمّن المؤشرات والأعراض ما يلي:
  - التنفس، خاصة عند كبار السن.
  - جلد بارد ورطب وشاحب.
  - سرعة التنفس وضعفه.
  - نبض ضعيف وسريع.
- وجوب زيارة الطبيب**
- إذا ظهرت عليك علامات الصدمة أو أعراضها، فاطلبي المساعدة الطبية الطارئة. وإذا كانت قراءات ضغط الدم

## مواد غذائية "تقتل البكتيريا"

كشفت الدكتورة زهرة بافلوفا، أخصائية الغدد الصماء في العيادة الطبية لجامعة موسكو، المواد الغذائية الضارة جداً للبكتيريا. وتشير الأخصائية في حديث لصحيفة "روسيسكايا غازيتا"، إلى أن تناول كمية كبيرة من الحلويات، أو الأطعمة المحتوية على نسبة عالية من السعرات الحرارية، لا تسبب تراكم الأنسجة الدهنية فقط، بل وأيضاً تؤدي إلى موت خلايا البكتيريا. وتقول: "حتمًا تحدث في الأنسجة الدهنية المتراكمة التهابات مع إجهاد تأكسدي، الذي على خلفيته تتطور مقاومة الأنسولين، وتموت خلايا البكتيريا بما فيها المنتجة لهرمون الأنسولين". وتنصح الدكتورة، بضرورة وجود فترة استراحة لا تقل مدتها عن ثلاث ساعات بين وجبات الطعام، وتقول "يجب أن يتناول الشخص الطعام ثانية، بعد ما لا يقل عن ثلاث ساعات على تناوله الوجبة السابقة، وألا تزيد عن خمس ساعات". وتؤكد بافلوفا، على أنه لا حاجة للامتناع عن تناول الطعام أكثر من خمس ساعات. لأنه في هذه الحالة، هرمون "ليباز البروتين الدهني" المسؤول عن مراقبة مستوى المواد الغذائية في الدم، ينشط في الأنسجة الدهنية ما يؤدي إلى زيادة تراكم الدهون.

## رجيم الرمان للتخلص من الكرش

الرمان من الفواكه المميزة التي لها فوائد صحية لا مثيل لها، وللتخلص من الكرش في وقت سريع يمكنك اتباع رجيم الرمان. ويستمر رجيم الرمان لمدة أسبوع ويمكن تكراره، خاصة أن الرمان يحتوي على العناصر الغذائية المهمة ومنها الماء والبروتين والألياف. فوائد الرمان للرجيم:

- الرمان من الفواكه الرائعة التي تحتوي على مضادات الأكسدة والعناصر الغذائية المفيدة لصحة الإنسان، وإلى جانب هذا فإنه منخفض السعرات الحرارية وهذا يجعله وجبة خفيفة تساعد في إنقاص الوزن.
- الرمان يساعد على حرق الدهون، لأنه يحتوي على نسبة عالية من الماء.
- يفضل الألياف الغذائية الموجودة في الرمان فإنه يزيد من عملية التمثيل الغذائي بالجسم مما يساعد في إنقاص الوزن.
- تناول الرمان يزيد من الإحساس بالشبع بفضل وجود الألياف والماء.

## لهذا السبب تجنبي وضع الكحل على خطاء العين

شاركت أخصائية البصريات الأمريكية الدكتورة بريثاني كارفر سكيمبر مقطع فيديو قامت فيه بفتح انسداد القنوات الدمعية لمريضة. وقالت الخبيرة من ولاية كارولينا الشمالية في مقطع على تيك توك "هذه المريضة تضع كحل العين على خط الماء منذ أن كانت مراهقة". وأوضحت بريثاني أن أطباء العين لا ينصحون بوضع الكحل ومحدد العين على خط ماء العين، والسبب هو أن هناك غداً متخصصة تنتج وتفرز الزيوت، وهي غدد الميوميان المسؤولة عن إنتاج الزيت الذي يغطي سطح العين. وعندما تكون العين بصحة جيدة، يكون الإفراز له قوام "زيت الزيتون" لكن في حالة هذه المريضة، كان يشبه "معجون الأسنان" بسبب استخدامها المفرط لكحل العين، وهذا يعني أن هذه الغدد مسدودة ولا تنتج دموعاً صحية. وبدون زيت عالي الجودة ودموع صحية، سَنصاب بعرض جفاف العين الذي قد يؤثر على رؤيتنا ويسبب إزعاجاً لأعيننا، لذلك يجب تجنب وضع كحل سائل على منطقة خط الماء للحفاظ على صحة العينين، بحسب صحيفة ذا صن البريطانية.

## تجنبوا هذه الأطعمة لبشرة خالية من حب الشباب

تعد التغييرات الهرمونية والجنينات من العوامل الرئيسية وراء ظهور حب الشباب، إلا أن للنظام الغذائي دوراً مهماً أيضاً في هذه المشكلة. ويؤكد أخصائيو الأمراض الجلدية على أن لبعض الأغذية آثاراً ضارة على البشرة، كما أنها تساهم في ظهور حب الشباب. ووفق ما نقلت صحيفة "إكسبريس" البريطانية عن أخصائية التغذية هاربيت سميت، الحائزة على جوائز عالمية في مجالها، فإن 3 أغذية ينبغي تجنبها للحصول على بشرة نضرة. وتنصح هاربيت باتباع نظام غذائي قائم على الفواكه والخضراوات والبقوليات والحبوب الكاملة، هذا إلى جانب الدهون الصحية للقلب مثل زيت الزيتون والمكسرات، لتقليل فرص ظهور حب الشباب. وحذرت أخصائية التغذية عن 3 أصناف غذائية ينبغي تجنبها للحفاظ على بشرة صحية وهي:

- منتجات الألبان: تنصح هاربيت بالابتعاد عن منتجات الألبان من حليب وأجبان، والعمل على استبدالها بمكملات غذائية تعوض النقص الذي يخلفه عدم أكل هذه الأطعمة مثل معدلات الكالسيوم والبيود وفيتامين بي 12. "السكريات: جميعها يعرف بأضرار تناول السكر على الصحة العامة، إلا أن قليلين يدركون تأثير السكريات على حب الشباب. فحسب هاربيت، تشير دراسات إلى أن الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالسكر له أثر "تحفيزي" على ظهور حب الشباب، وبالتالي لا ينبغي ألا يزيد معدل استهلاك السكر اليومي عن 30 غراماً.
- ونبهت هاربيت إلى الخطأ الشائع لدى كثيرين بتجاهل السكريات الموجودة في عصير الفواكه والعلس. الدهون: تحذر هاربيت من دور الدهون غير الصحية في دعم ظهور حب الشباب، لافتة إلى ضرورة إضافة الدهون الصحية لنظامنا الغذائي، وتجنب الإكثار من تناول أطعمة مثل اللحوم الحمراء والمعجنات والعلك المحلى.

## الأطعمة الغنية

## بأوميغا 3 تطيل العمر

تم تسليط الضوء على الأحماض الدهنية أوميغا 3 كثيراً، للدور الذي تؤديه في تعزيز صحة القلب وخفض إمكانية حدوث الالتهاب والمساعدة في السيطرة على زيادة الوزن. هذه الآثار لا تساعد على نوعية حياة أفضل فحسب، وإنما تساعد على حياة أطول أيضاً. تشير دراسة في المجلة الأمريكية للتغذية السريرية إلى أن الأشخاص الذين لديهم المزيد من هذه الأحماض الدهنية في دمائهم يميلون إلى العيش لمدة تصل إلى خمس سنوات أطول من أولئك الذين لا يملكونها. ويقول مؤلف الدراسة أليكس سالا فيلا، وهو يحمل درجة الدكتوراه في معهد أبحاث الأحماض الدهنية ومعهد مستشفى ديل مار للبحوث الطبية في إسبانيا: "وجدنا أن مستوى أوميغا 3 يمكن أن يكون مؤشراً على طول العمر مثل التدخين؛ فبالطريقة نفسها التي يظهر فيها أن تعاطي التبغ يقصر العمر، يمكن النظر إلى مستوى أوميغا 3 على أنه مؤشر على إطالة أعمار الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاماً. وهذا لا يعني الانتظار حتى مرحلة ما بعد التقاعد للحصول على فوائد من هذه الأحماض الدهنية؛ لأن الأبحاث السابقة تبين أن لها تأثيراً وقائياً على الصحة؛ وهذا يعني أنه من الممكن البدء بتناولها الآن في أي مرحلة من العمر.



## تفجير أبراج تبريد

## عملاقة بمحطة كهرباء

أظهر مقطع فيديو لحظة هدم أربعة أبراج تبريد بارتفاع 300 قدم، في محطة "إيجبورو" للطاقة، في شمال يوركشاير بإنجلترا. وتم إيقاف تشغيل محطة الطاقة التي تعمل بالفضم في عام 2018، وهدمت أربعة من أبراجها الثمانية، التي يتكون الواحد منها من حوالي 11 ألف طن من الخرسانة المسلحة. وحسبما ذكرت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، فقد انتشر كثير من الحقائق حول الموقع، لمشاهدة عملية الهدم، رغم تعرضهم لاستنشاق الغبار الكثيف الناتج عن تحطيم الأبراج. جدير بالذكر أن محطة توليد الكهرباء التي تبلغ طاقتها 200 ميغاواط، تعود إلى العام 1967، حيث بدأت منذ ذلك التاريخ في توفير الطاقة، كما أن أكثر من 300 شخصاً يعملون فيها.



## بدعوة من جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي

# الأمين التنفيذي لاتحاد «الأرينينا» في محاضرة افتراضية حول جهود الاتحاد في زراعة النخيل وإنتاج التمور بحضور 57 خبيراً وفنياً يمثلون 13 دولة

التكنولوجيا وتعزيز القدرات المختلفة لذوي الاهتمام والمستفيدين باستخدام حلول تكنولوجيا المعلومات والاتصالات، وستقوم الأرينينا بالمشراكة مع الفاو بتسهيل تنفيذ أنشطة المنصة وتشمل هذه الأنشطة: تحديد أولويات البحث والتقنيات المتاحة والابتكارات والممارسات التقنية المتعلقة بسلسلة قيمة محصول نخيل التمر. وبناءً على ذلك، سيتم إنشاء وتشغيل نموذج إقليمي لمنصة البحث والتكنولوجيا والابتكار بما في ذلك نظام المراقبة والتقييم لنظام الإنتاج المتكامل لنخيل التمر، وسيركز هذا النموذج بشكل أساسي على توسيع نطاق ومشاركة نتائج البحوث والتقنيات والابتكارات الواعدة لصغار المنتجين وذوي الاهتمام العائليين. وفي ختام المحاضرة فقد أشاد المحاضر بال دور الكبير الذي تقوم به جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي في دعم وتطوير قطاع زراعة النخيل وإنتاج التمور على مستوى العالم، من خلال تنظيم المهرجان الدولي للتمور الأردنية والمهرجان الدولي للتمور السودانية والمهرجان الدولي للتمور المصرية وما رافقها من أنشطة وفعاليات، التي ساهمت بشكل فاعل في زيادة السمعة للتمور العربية وارتقاء في حجم الصادرات، بالإضافة إلى سلسلة المؤتمرات الدولية التي تنظمها الأمانة العامة للجائزة.



جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي  
KHALIFA INTERNATIONAL AWARD FOR DATE PALM AND AGRICULTURAL INNOVATION

العربي. حيث يتألف اتحاد الأرينينا من العديد من الشبكات ومنها شبكة نخيل التمر التي تضم العديد من خبراء التمور في منطقة الشرق الأدنى وشمال إفريقيا. كما تم التعاون ما بين الأرينينا ومنظمة الزراعة والأغذية (الفاو) لإنشاء وتشغيل منصة البحث والتكنولوجيا والابتكار لنظام الإنتاج المتكامل لحصول نخيل التمر في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا. مشيداً بأهمية المنصة في تنسيق جهود الدول الأعضاء على المستويين الإقليمي والدولي، كونها محور تفاعلي لأصحاب المصلحة المتعددين بما في ذلك الباحثين

المنتجين والممولين وجمعيات المزارعين والصناعات الخاصة والمستثمرين والجهات الحكومية لتعزيز نظام الإنتاج المتكامل لنخيل التمر في منطقة الشرق الأدنى وشمال إفريقيا للحفاظ على القدرة التنافسية العالية في السوق العالمي والإقليمي. من جهة ثانية فقد أكد الأستاذ الدكتور رضا في محاضرته على أن المنصة سوف تكون بمثابة مركز للمعلومات والمعرفة التي تربط بشكل فعال ذوي الاهتمام العائليين ومشاركة نتائج البحث والتقنيات والابتكارات المتعلقة بسلسلة قيمة إنتاج نخيل التمر، وتلعب المنصة أيضاً دوراً هاماً في نقل

•• أبو ظبي - الفجر

نظمت الأمانة العامة لجائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي محاضرة علمية افتراضية بعنوان جهود وإنجازات اتحاد مؤسسات البحوث الزراعية في الشرق الأدنى وشمال إفريقيا "الأرينينا" في مجال زراعة النخيل وإنتاج التمور على المستوى العربي، قدمها الأستاذ الدكتور رضا شبلي، الأمين التنفيذي لاتحاد "الأرينينا"، بحضور 57 من الخبراء والمختصين والمهتمين بزراعة النخيل وإنتاج التمور بشكل عام، يمثلون 13 دولة. وأشار الدكتور عبد الوهاب زايد، أمين عام الجائزة، بأن هذه المحاضرة تأتي ضمن توجيهات معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان، وزير التسامح والتعايش، رئيس مجلس أمناء الجائزة، في إطار التزام الجائزة بنشر المعرفة العلمية المتخصصة بزراعة النخيل وإنتاج التمور.

حيث أشار الأمين التنفيذي لاتحاد "الأرينينا" إلى إن اتحاد مؤسسات البحوث الزراعية في الشرق الأدنى وشمال إفريقيا "الأرينينا" يعد اتحاداً يجمع مراكز ومؤسسات البحوث الزراعية في منطقة الشرق الأدنى وشمال إفريقيا وفي هذا العرض تم إبراز جهود الأرينينا وإنجازاته في مجال زراعة وإنتاج التمور على المستوى

# منوعات الفجر 22

## أبو ظبي للزراعة والسلامة الغذائية تقدم نصائح توعوية للمزارعين خلال فترة الصيف

•• أبو ظبي - الفجر

قدمت هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية مجموعة من النصائح والإرشادات التي تقلل من الآثار السلبية لارتفاع درجات الحرارة على المزارعين خلال فترة الصيف، ودعت الهيئة أصحاب وعامل المزارع إلى ضرورة مراقبة عملية الري لضمان بقاء رطوبة التربة كافية ومتجانسة خلال موسم النمو والتأكد من نظافة الماء المستخدم في الري السطحي للمحصول، وضرورة اتباع ممارسات الري الجيدة وتجنب الري خلال أوقات الذروة مع مراعاة الري في الصباح الباكر أو قبل غروب الشمس، وعلى فترات متقاربة حرصاً على عدم تبخر المياه نتيجة لارتفاع درجات الحرارة في فترات النهار، حيث أن الري المسائي أو في الصباح الباكر يسمح للنبات بالاحتفاظ بالرطوبة خلال ساعات النهار الحار.

وأكدت الهيئة على أهمية متابعة كفاءة شبكة الري والتنبه على عمال المزارع بضرورة التقيد بالصناعات والإرشادات التي يقدمها مهندسو الإرشاد واتباع توجيهات الري الصحيحة وتعزيز كفاءة الشبكة وزيادة عدد مرات الري بصورة دائمة خلال فترة الصيف بالفاخرة مع فصل الشتاء والذي يتطلب عدد مرات أقل لري المحاصيل. وصنفت الهيئة النصائح والإرشادات المقدمة للمزارعين حسب نوع الزراعة والمحاصيل المزروعة، فيما يخص مزارع الحقل المكشوف حيث ينصح خبراء هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية باستغلال فترة الصيف في إجراء التعقيم الشمسي الذي يمثل خطوة مهمة في عملية الزراعة حيث يمكن للمزارعين إجراء تعقيم شمسي كامل للتربة خلال فصل الصيف ابتداء من شهر مايو إلى نهاية شهر أغسطس من خلال تعطيها بشرايح البلاستيك الشفاف أو الأسود (بوني إيلين) والعمل بالأشعة فوق البنفسجية وذلك لرفع درجة حرارة التربة والقضاء على الآفات والنباتات والاعشاب الضارة.

وأشارت الهيئة إلى أن المزارع التي تتبع نظام الزراعة في البيوت الشبكية يمكنها هي الأخرى إجراء التعقيم الشمسي خلال فترة الصيف بعد إزالة الغطاء الشبكي وتعريض التربة للشمس وتعقيمها للتخلص من الآفات والأعشاب الضارة.

وبالنسبة للإرشادات والنصائح الخاصة بالبيوت المحمية فقد أعدت الهيئة قائمة بالنصائح يتم توعية أصحاب البيوت المحمية بها بصورة دورية، حيث ينصح بالتأكد من كفاءة أنظمة التبريد والتهوئة في البيوت المحمية ومراجعة تشغيل المراوح بصورة مستمرة لتقليل الضغط داخل البيوت المحمية مع التأكد من سلامة الهيكل الحديدي والغطاء البلاستيكي وعدم تعرضه للتلف، وتشديد الهيئة على ضرورة التأكد من عمل الكهرياء في المزرعة ومن سلامة وجاهزية الولد الكهربائي الاحتياطي حرصاً على استمرار التبريد داخل البيت المحمي.

أما بالنسبة للإرشادات الخاصة بمكافحة الآفات فقد نوهت الهيئة إلى أهمية مراقبة الأشجار والمحاصيل وذلك من خلال استخدام مصائد الحشرات بأنواعها المختلفة كالصائد الفرمونية والضوئية واللاصقة حيث تمكن أهمية تلك المصائد في معرفة مواعيد ظهورها وبداية الإصابة وتوقيت عمليات المكافحة مع ضرورة مكافحة الآفات الحشرية التي تنشط مع ارتفاع درجات الحرارة مثل حشرة المن، وصناعات الأنفاق.

كما شددت على ضرورة تجنب رش الأوراق والأزهار بماء لتجنب ارتفاع رطوبتها ونمو الفطريات الضارة حيث يفضل تقطية المنطقة المحيطة بساق الشجرة أو التلثة بشارة الخشب أو بسعف النخيل للحد من عملية تبخر المياه وجفاف التربة. وأكدت على أهمية اتباع الممارسات التي تساهم في الحفاظ على جودة الثمار وقويتها التسويقية والحد من تدهورها وتقليل الفاقد منها كالتعجيل بعمليات الحصاد وعدم ترك الثمار بعد عملية الجني في الحقل لتجنب تعرضها للأشعة وحرارة الشمس العالية والإسراع في عمليات التبريد المبدي والفرز والتعبئة ضمن درجة الحرارة الموصى بها مع ضرورة نقل المحصول خلال عملية التوريد بسيارات مبردة ومجهزة لذلك. حيث أن اتباع الممارسات الصحية في عمليات ما بعد الحصاد يساهم في خفض الفاقد من الثمار بما يزيد عن 40%. وتوبيه الهيئة بجميع أصحاب المزارع اتباع هذه النصائح ومتابعة عمال المزرعة للتحقق من اتخاذهم كافة الاحتياطات اللازمة لحماية المزرعة والمحاصيل المزروعة فيها بالإضافة إلى حماية أنفسهم من مخاطر ارتفاع درجات الحرارة.

## إستراتيجيات صون غزال الداما .. أندر الغزلان في العالم

•• العين - الفجر

تمتد رسالة حديقة الحيوانات بالعين في حماية الحياة البرية إلى أرجاء مختلفة من العالم ومن أبرزها إستراتيجية صون غزال الداما الأفريقي 2019-2028 التي وضعتها الحديقة بمشاركة عدد من المختصين في الدول الأفريقية ومثلي حدائق حيوان ومحميات تحضن غزال الداما في مجموعاتها. تهدف الإستراتيجية إلى مراجعة وتحديث أهداف وخطط صون غزال الداما وتحديد ووضع الإجراءات الأولوية المتبعة للحد من مخاطر اقراضه داخل وخارج البيئات الطبيعية.

وتركز الإستراتيجية على تحديث أهم المعلومات المتعلقة بغزال الداما من حيث أعدادها ومواقع تواجد في البيئات الطبيعية، والإجراءات التي تتبعها الدول في حماية هذا الغزال للحد من نسبة اقراضه، ومناقشة فرص إعادة إطلاقه في البرية إلى جانب مراجعة المواقع المحتملة لبرامج إعادة الإطلاق، وعرض نتائج الأبحاث الجينية والتحديات الوارثية المحتملة بين الغزلان في البرية والحدائق والمحميات.

كما تعمل إستراتيجية صون غزال الداما وحديقة الحيوانات بالعين على دراسة الاحتياجات التدرجية والدورات الفنية المتخصصة التي يحتاجها جميع العائليين في مجال الأبحاث الميدانية، ونقل الغزلان وأخذ العينات اللازمة للأبحاث وغيرها.

وتتبنى الحديقة هذا التوجه كونها المؤسسة الرائدة والسباقة في هذا المجال، حيث تحضن حوالي 80 غزال داما تنتمي إلى نوعين، هما غزال "أدرا" وغزال "المهر" وكلاهما يصنف من نوع غزال الداما. ويعتبر غزال الداما مهدد بالاقراض بدرجة عالية الخطورة حيث تصل أعداده في البرية إلى قرابة 100 غزال فقط.

## الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات يستقبل نواف الجبيلي الحاصلة على زمالة الجمعية الدولية لعلم النفس الإيجابي

•• العين - الفجر

استقبل معالي زكي أنور نسيبة، المستشار الثقافي لصاحب السمو رئيس الدولة - الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات العربية المتحدة في مكتبه السيدة نواف الجبيلي، وذلك بحضور الأستاذ الدكتور محمد حسن علي، نائب مدير الجامعة بالإتاحة. وقدم معاليه التهنية إلى السيدة نواف على منحها زمالة الجمعية الدولية لعلم النفس الإيجابي، مؤكداً على أن عملها كمديرة لمركز الإمارات لأبحاث السعادة في جامعة الإمارات أسهم في ترسيخ معايير ومبادئ الممارسة المهنية المتميزة، والتي برزت أهميتها خلال انتشار جائحة كوفيد-19، مع التأكيد على ضرورة وجود مصدر للممارسات القائمة على الأدلة والنشاط المهني في مجال السعادة والرفاهية والتي أقيمت دورها الأساسي في دعم التجربة البشرية الإيجابية خلال أزمة كورونا.

وأضاف معالي زكي نسيبة، "فتخر بالشابات الإماراتيات اللاتي يواصلن السعي ويدنل الجهود الكبيرة لدعم مسيرة الوطن في الوصول إلى الريادة في كافة المجالات، ويسعدني أن تحصل خريجة من جامعة الإمارات على هذه الزمالة، تقديراً

هذا المجال". واختتم حديثه بالقول: "تشجع جامعة الإمارات الشباب والشابات على النظر إلى المستقبل بطريقة مبتكرة وخارجة عن المألوف، لأننا نرى بأن المستقبل يحتاج إلى عقلو ابتكارية مبدعة تواكب مسيرة الوطن وثقبت للعالم بأسره أنه لا مستحيل في الإمارات".

ومن الجدير بالذكر أن الجمعية الدولية لعلم النفس الإيجابي هي منظمة مهنية تأسست عام 2007 لتعزيز علم النفس الإيجابي ولتشجيع وتسهيل ونشر نتائج البحوث في هذا المجال. وهي معنية بضمان تطبيق البحوث تطبيقاً مسؤولاً وفعالاً بهدف تزويد الممارسين بالخبرة اللازمة لتحقيق أقصى قدر من الرفاهية والسعادة.

تمنح زمالات الجمعية الدولية لعلم النفس الإيجابي لأعضاء الجمعية الذين قدموا أهم المساهمات في التقدم العلمي أو العملي في مجال علم النفس الإيجابي في مجال تخصصهم وفي تطوير الجمعية الدولية لعلم النفس الإيجابي.



الكبيرة لدعم مسيرة الوطن في الوصول إلى الريادة في كافة المجالات، ويسعدني أن تحصل خريجة من جامعة الإمارات على هذه الزمالة، تقديراً لسهاماتها البحثية البارزة في مركز الإمارات لأبحاث السعادة الذي يُعد أول مركز أبحاث مُخصَّص لموضوع الرفاهية والنهوض بالممارسات القائمة على الأدلة في

## بمشاركة 800 شخصية يمثلون 26 دولة وبالتعاون مع أبو ظبي التقني

# منظمة آسيا العالمية تواصل بنجاح تنظيم تحدي المهارات الافتراضي حتى 15 أغسطس الجاري

## • الدكتور مبارك الشامي: 275 متحدياً يتنافسون في 20 مهارة تحت إشراف 325 من الخبراء والحكام

•• أبو ظبي - الفجر

تواصل منظمة مهارات آسيا العالمية، بالتعاون مع مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني، بنجاح تنظيم "تحدي مهارات آسيا العالمية الافتراضي السوي 2021" خلال الفترة من الخامس من يوليو الماضي، حتى الخامس عشر من أغسطس الجاري، وذلك عبر تقنيات الاتصال المرئي، بمشاركة 800 شخصية يمثلون 26 دولة آسيوية وأوروبية منهم 200 ممثل دولة و325 خبيراً وحكماً و275 متحدياً يتنافسون في 20 مهارة متخصصة ومهارات المستقبل منها، حلول برمجيات تقنية المعلومات للأعمال، وأمن نظم المعلومات المؤسسي، وتكنولوجيا التصميم الصناعي، والتعلم الآلي وقواعد البيانات الضخمة، وتشغيل الروبوتات الجوية دون طيار. وقال سعادة الدكتور مبارك سعيد الشامي رئيس مجلس إدارة منظمة مهارات آسيا العالمية مدير عام مركز أبو ظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني، أن تنظيم هذا التحدي الجديد، في ظل تحديات كوفيد 19، يأتي في إطار حرص مجلس إدارة

من 18 إلى 25 عاماً المطلوبة للتنافس في مهارات مختلفة وتبادل الخبرات فيما بينهم، حيث يتنافس شباب آسيا والعالم خلال هذا التحدي في 13 من المهارات المتقدمة التي من بينها تصميم وتطوير المواقع الإلكترونية، والحوسبة السحابية، وتطوير تطبيقات الهواتف المحمولة، والتصميم الجرافيكي، والهندسة الميكانيكية الأوتوكاد، والألعاب ثلاثية الأبعاد، والروبوتات، كما يتنافس خلال المسابقة أيضاً، فئة الناشئة ممن هم أقل من 18 عاماً في ثمان مهارات وهي تصميم وتطوير المواقع الإلكترونية، والهندسة الميكانيكية "الأوتوكاد"، والألعاب ثلاثية الأبعاد، والروبوتات، وحلول برامج تكنولوجيا المعلومات للأعمال، وتشغيل الروبوتات الجوية بدون طيار، لافتاً إلى أن هذا التحدي يستقطب الدول الأعضاء والشركاء الدوليين في الصناعة، والشركات الحكومية والمؤسسات التعليمية، ليتعاون الجميع من أجل تشجيع المواهب ونشر المعايير العالمية للمهارات والكفاءات وفق معايير عالمية، في كافة دول قارة آسيا.

دول صديقة وهي المغرب، وكولومبيا، والاكادور، والمملكة المتحدة، وبيلاروسيا، وتايلاند، والصين، وأوكرانيا، والهند، وفيتنام، وكرواتيا، وغانا، وفنلندا وهو الأمر الذي يعكس حرص نخبة من دول أوروبا والعالم على المشاركة في الفعاليات المتميزة التي تنظمها منظمة مهارات آسيا العالمية، لافتاً إلى أن هذه الفعالية تحظى برعاية رسمية من مؤسسات حكومية وشركات دولية متخصصة وهي مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني، ومهارات الإمارات، ومهارات روسيا، ومهارات ماليزيا، وجهاز تنمية الموارد البشرية بإقليم سخاين الروسي، وشركة Studia، وشركة Huawe، وشركة OEP، وشركة IC، وشركة Coex، وشركة MCM، وشركة Autodesk. وأختتم سعادة الدكتور مبارك تصريحه قائلاً أن المنظمة - التي تتخذ من أبو ظبي مقراً لها - تعمل وفق رؤية المعايير والقوانين والأنظمة المعمول بها في منظمة المهارات العالمية ودول العالم المتقدم، من أجل ضمان مواكبة دول العالم كافة التطورات التي يشهدها العالم في

مختلف المهارات، بالإضافة إلى التنسيق مع كافة الجهات المعنية لتوفير واستحداث الآليات اللازمة لتمكين المتسابقين من الإبداع في كافة التخصصات بما يساهم في الارتقاء بالقدرة الإبداعية لدى شباب الإمارات وشباب دول القارة الآسيوية والدول الصديقة المشاركة. وأوضح المهندس فهد السويدي الرئيس التنفيذي لمنظمة مهارات آسيا العالمية أن "تحدي مهارات آسيا العالمية الافتراضي السوي 2021" ملتقى هام للمواهب الآسيوية والعالمية ممن تتراوح أعمارهم

من 18 إلى 25 عاماً المطلوبة للتنافس في مهارات مختلفة وتبادل الخبرات فيما بينهم، حيث يتنافس شباب آسيا والعالم خلال هذا التحدي في 13 من المهارات المتقدمة التي من بينها تصميم وتطوير المواقع الإلكترونية، والحوسبة السحابية، وتطوير تطبيقات الهواتف المحمولة، والتصميم الجرافيكي، والهندسة الميكانيكية الأوتوكاد، والألعاب ثلاثية الأبعاد، والروبوتات، وحلول برامج تكنولوجيا المعلومات للأعمال، وتشغيل الروبوتات الجوية بدون طيار، لافتاً إلى أن هذا التحدي يستقطب الدول الأعضاء والشركاء الدوليين في الصناعة، والشركات الحكومية والمؤسسات التعليمية، ليتعاون الجميع من أجل تشجيع المواهب ونشر المعايير العالمية للمهارات والكفاءات وفق معايير عالمية، في كافة دول قارة آسيا.



# منوعات الغذاء

23

يعاني معظم الناس من الغثيان في مرحلة ما من حياتهم، والشعور بالغثيان هو اضطراب في المعدة قد يجعلك تشعر بالرغبة في التقيؤ.

وبالنسبة للبعض، يحدث هذا الإحساس غير المريح بعد تناول الطعام، وعادة ما يكون ذلك بعد ٣٠ إلى ٦٠ دقيقة من الوجبة، وقد يستمر من ساعة إلى ثلاث ساعات، كما تقول الدكتورة جيسي بي هوتون، المديرية الطبية الأولى لأمراض الجهاز الهضمي في SOMC Gastroenterology Associates.

وإذا شعرت بالغثيان بعد تناول الطعام، فإليك سبعة من الأسباب الأكثر شيوعاً لهذه الحالة وكيفية علاجها بشكل صحيح.

اضطراب في المعدة قد يجعلك تشعر بالرغبة في التقيؤ

## 7 أسباب محتملة للشعور بالغثيان بعد الأكل وكيفية منع هذه الحالة



والعمل مع أخصائي الصحة العقلية  
كيفية تقليل الغثيان:  
- الحد من النشاط بعد الأكل مباشرة  
- تناول وجبات صغيرة متكررة  
- استهلاك الزنجبيل  
- شرب السوائل الباردة والصافية ببطء  
- تجنب الأطعمة المعروفة المسببة للحساسية  
- عدم تنظيف أسنانك بعد الأكل مباشرة  
- تناول الأطعمة الخفيفة



ويشمل علاج القولون العصبي، تجنب الأطعمة التي تثير الأعراض، والتمارين المنتظمة، وشرب الكثير من السوائل، والتخلي عن الأطعمة التي يمكن أن تسبب الغازات مثل الفولتئين، وأيضاً تناول مكمل الألياف أو ملين.

6. مرض المرارة:

تؤدي معظم أشكال مرض المرارة إلى الشعور بالغثيان بعد تناول الطعام، وذلك لأن العضو يعمل على دفع العصارة الصفراوية إلى الأمعاء الدقيقة ويساعد على الهضم.

ويقول ديفيد كلارك، الأستاذ المساعد السريري لأمراض الجهاز الهضمي: "إذا تم إعاقة تدفق العصارة الصفراوية، على سبيل المثال بواسطة حصوة في المرارة، فإن التمدد الناتج على المرارة أو القنوات المرتبطة بها يمكن أن يؤدي إلى الغثيان".

وتشمل العلامات الأخرى لمرض المرارة ما يلي:  
- اصفرار الجلد أو بياض العينين.  
- الشعور بالثقل.  
- ألم في الجانب الأيمن من البطن.

وإذا واجهت أيًا من الأعراض المذكورة أعلاه، فقم بزيارة الطبيب الذي يمكنه تشخيص حالتك وتقديم العلاج المناسب. ونادراً ما يكون مرض المرارة حالة مهددة للحياة.

7. القلق أو التوتر:

كما لو أن التوتر والقلق ليسا كافيين للتعامل معهما بمفردهما، فإن مشكلات الصحة العقلية هذه يمكن أن تسبب أيضاً مشاكل في الجهاز الهضمي مثل الغثيان أو الإسهال. وتقول هوتون: "يمكن لهرمونات الإجهاد أن تؤثر على كيفية تقصص الجهاز الهضمي لدينا، إما أن تبطله أو تسرعه".

أو الحساسية:  
عندما تأكل شيئاً لديك حساسية منه أو لا تتحمله، فإن جهاز المناعة في جسمك يستجيب للمواد الكيميائية، مثل الفلويولين المناعي E أو كما يعرف بـ IgE، والهستامين، التي يمكن أن تسبب أعراضاً مثل الغثيان، كما يقول سونبال.

ومن بين أكثر أنواع الحساسية الغذائية شيوعاً هي: البيض، والقمح، والصويا، والسمك، والمحار، والفول السوداني.

وإذا كنت تعتقد أن غثيانك ناتج عن حساسية، فهليك زيارة أخصائي الحساسية الذي يمكنه مساعدتك في تحديد الأطعمة التي قد تكون مسؤولة عن ذلك.

4. مرض الجزر المعدي المريئي:

يحدث مرض الجزر المعدي المريئي (GERD)، المعروف أيضاً باسم الارتجاع الحمضي، عندما يتدفق حمض المعدة إلى المريء، ما يؤدي إلى التهابه، ما قد يؤدي إلى الغثيان.

وإذا كنت تعاني أيضاً من حرقة في المعدة وصعوبة في البلع وسعال مزمن واضطراب في النوم، فقد يكون الغثيان بسبب ارتجاع المريء. جدير بالذكر أن الارتجاع الحمضي لا يهدد الحياة، ولكن استمرار التهاب أنبوب المريء يمكن أن يؤدي إلى مشاكل أكثر خطورة مثل التهاب المريء، وقد يتطلب المزيد من العلاجات وحتى الجراحة.

5. متلازمة القولون العصبي:

تؤثر متلازمة القولون العصبي (IBS) على الأمعاء الغليظة وتسبب أعراضاً مثل الانتفاخ والتشنج والغثيان. ويقول سونبال: "لا يوجد سبب محدد لتهدج القولون العصبي. ومع ذلك، فإن معظم الأمراض، مثل القيء، تميل إلى التفاقم بعد تناول الطعام الذي يصعب هضمه. وأحياناً يحدث غثيان القولون العصبي أيضاً بسبب بعض الأطعمة المحفزة أو الأدوية أو الإجهاد".

2. التسمم الغذائي:  
من المعروف أن التسمم الغذائي يمكن أن يسبب الغثيان. وتقول هوتون إن الأطعمة الملوثة إما بفيروس أو بكتيريا تعطل الجهاز الهضمي وتسبب الغثيان والقيء في كثير من الأحيان.

وعادة، تموت البكتيريا التي تسبب التسمم الغذائي عند تعرضها لدرجات حرارة أعلى من 140 درجة فهرنهايت. وهذا هو السبب في أن الأطعمة المعبأة مسبقاً والثنية، مثل السلطة والفواكه واللحوم غير المطبوخة جيداً، هي الأسباب الشائعة للتسمم الغذائي لأنها غير مطبوخة، كما يقول سونبال.

وإذا كنت تعاني أيضاً من الإسهال والحمى والقيء وتقلصات المعدة، فمن المرجح أن يكون الغثيان بسبب التسمم الغذائي. وينصح الأطباء بزيارة الطبيب فوراً إذا عانى شخص ما من القيء الدموي، أو الألم الشديد، أو الرؤية الضبابية، أو الإسهال لأكثر من ثلاثة أيام.

3. عدم تحمل الطعام

1. الحمل:  
الغثيان أثناء الحمل لا يحدث فقط في الصباح بل يمكن أن يحدث أيضاً بعد الغداء والعشاء والوجبات الخفيفة، وذلك لأن النساء الحوامل ينتجن هرمون "موجهة الغدد التناسلية المشيمية البشرية" (HCG)، والذي يأتي مع الغثيان كأثر جانبي.

وأضاف نيكيت سونبال، طبيب أمراض باطنية وأخصائي أمراض الجهاز الهضمي: "ارتفاع هرمون الاستروجين أو التغيير في توازن البكتيريا في الأمعاء أثناء الحمل يمكن أن يكون سبباً آخر للغثيان بعد زيادة الأكل".

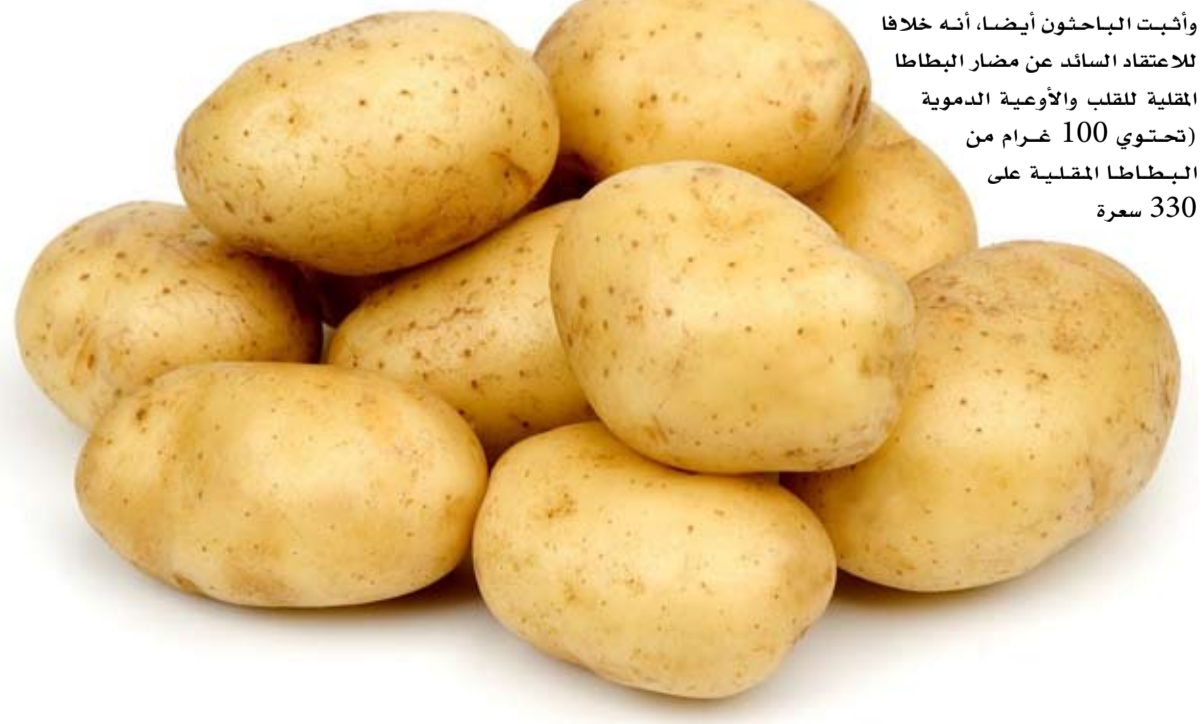


## إثبات الفوائد الصحية للبطاطا

أهمية في المصفوفة الغذائية بأكملها". ويشير الباحثون، إلى أن البطاطا تشكل 20 بالمائة من الخضروات التي يستهلكها الأمريكيون. وهذا يعني أن البطاطا مهمة جداً، لأنها تساعد على تعويض النقص في المواد الغذائية والألياف الغذائية والبيوتاسيوم. وتناول حبة بطاطا متوسطة الحجم في اليوم، يغطي 10 بالمائة من حاجة الجسم اليومية للبيوتاسيوم. ويضيف الباحثون، هذه الاستنتاجات تعتمد على بيانات أولية محدودة. لأن الاختبارات السريرية شملت دراسة تأثير ارتفاع نسبة البيوتاسيوم في النظام الغذائي على مستوى ضغط الدم. لذلك يجب مواصلة هذه الدراسات لتحديد العلاقة بين الخصائص المفيدة للبطاطا وطرق طهوها.

حرارية)، أنها لا تؤثر سلباً على الأوعية الدموية. كما أن البطاطا تقلل من احتباس الصوديوم في الجسم، حتى أنها أفضل في هذا المجال من مكملات البوتاسيوم. ويقول الدكتور كوني ويفر، رئيس فريق البحث، "يجري التركيز دائماً على ضرورة تقليل استهلاك الصوديوم في النظام الغذائي، للسيطرة بصورة أفضل على مستوى ضغط الدم، وأظهرت نتائج الاختبارات السريرية التي شارك فيها 30 رجلاً وامرأة يعانون من ارتفاع مستوى ضغط الدم، أو لديهم الاستعداد لذلك. أن تناول البطاطا المسلوقة أو المشوية، يؤدي إلى تخفيض مستوى ضغط الدم الانقباضي مقارنة بمجموعة التحكم التي تناول أفرادها النظام الغذائي التقليدي في الولايات المتحدة ولكن من دون البطاطا.

وأثبت الباحثون أيضاً، أنه خلافاً للاعتقاد السائد عن مضار البطاطا المقلية للقلب والأوعية الدموية (تحتوي 100 غرام من البطاطا المقلية على 330 سرعة



يجب عدم التعرض إلى تغير مفاجئ في درجات الحرارة

## كيف نحمي أنفسنا من أضرار المكيفات في الجو الحار؟

الهواء، خاصة إذا تطلب الأمر البقاء فترة طويلة في المكان الذي يعمل فيه المكيف. وتقول، "القاعدة الأساسية الثانية، يجب وضع المكيف بصورة صحيحة. أي لا ينصح بالجلوس أمام المكيف مباشرة، وتكون المسافة بين المكيف والإنسان في المكتب أو البيت". وتصح الدكتور بعدم السماح بتراكم الأتربة والبكتيريا في المكيف. لذلك يجب تنظيف فلتير المكيف بصورة دورية.

أن يعمل مكيف الهواء بدرجة حرارة مناسبة، وهذه قاعدة حيوية في الجو الحار. وعند الدخول من الشارع إلى البيت لا داعي لتشغيل المكيف فوراً على درجة 16 درجة مئوية. أي يجب ألا يزيد اختلاف درجات الحرارة عن 6-8 درجات. وهذا يعني عند الدخول من الشارع إلى البيت مثلاً يجب تخفيض درجة حرارة الهواء في الداخل تدريجياً. ونفس الشيء يجب عمله في صالون السيارة. وهذه قاعدة أساسية أولى". وتحذر الدكتورة من الجلوس مباشرة أمام مكيف

كشفت الدكتورة تاتيانا رومانينكو، عن خطورة الانتقال من الجو الحار والدخول مباشرة إلى مكان مكيف. وما الذي يجب عمله لكي لا نمرض. تشير الدكتورة، في حديث لراديو "سبوتنيك"، إلى أنه في درجة حرارة الهواء العالية، يخاطر الناس بالإصابة بالمرض بدخولهم من الشارع الحار، إلى مكان بارد تستخدم فيه مكيفات الهواء. وتضيف، لتجنب الإصابة بالزكام والمشكلات الصحية الأخرى، يجب عدم التعرض إلى تغير مفاجئ في درجات الحرارة، ومن أجل ذلك، يجب

















«أدنوك» و«فرتيجلوب» تبعلان أول شحنة أمونيا زرقاء من إنتاج الإمارات لشركة «إيتوشو» اليابانية

## أدنوك تتعاون مع «إيتوشو» للاستفادة من الأمونيا الزرقاء في إنتاج الأسمدة

- أدنوك تواصل تعزيز إرثها العريق في الحفاظ على البيئة ودورها الريادي في سلاسل القيمة الناشئة للوقود منخفض الكربون.
- شحنات الأمونيا الزرقاء من إنتاج «فرتيجلوب» في الرويس بأبوظبي هي الأولى التي يتم بيعها من الإمارات إلى اليابان، مما يعزز قدرات أدنوك و«فرتيجلوب» في إنتاج الأمونيا والوصول إلى الأسواق العالمية



# العقار



## بورصة دبي للذهب والسلع ومركز دبي للسلع المتعددة يعززان العلاقات مع وزارة الاقتصاد وهيئة الأوراق المالية والسلع

•• دبي-الفسح:

أعلنت بورصة دبي للذهب والسلع أمس عن استضافتها لوفد حكومي رفيع المستوى في مكاتبها جنباً إلى جنب مع مركز دبي للسلع المتعددة. وجاءت زيارة الوفد الذي ترأسه معالي وزير الاقتصاد الإماراتي الدكتور عبدالله بن طوق المري، والرئيس التنفيذي بالإناابة لهيئة الأوراق المالية والسلع سعادة الدكتورة مريم السويدي، بهدف تعزيز العلاقات الثنائية ودعم نمو تداول الذهب والسلع المشتقات المالية والعمليات المشفرة. هذا وكان في استقبال الوفد الرفيع، كبار ممثلي بورصة دبي للذهب والسلع ومركز دبي للسلع المتعددة، بما في ذلك الرئيس التنفيذي الأول والمدير التنفيذي لمركز دبي للسلع المتعددة، ورئيس مجلس إدارة بورصة دبي للذهب والسلع أحمد بن سليم، والرئيس التنفيذي لبورصة ليس ميل، وعضو مجلس الإدارة فريال أحمد، وكبار مدراء البورصة. هذا وكان معالي الدكتور عبدالله بن طوق المري وسعادة الدكتورة السويدي، خلال الزيارة على مكاتب بورصة دبي للذهب ومقر مركز دبي للسلع المتعددة في برج الماس. كما طاع الوفد على أحدث التطورات في بورصة دبي للماس، ومكتب عملية كيمبرلي، وخزينة مركز دبي للسلع المتعددة، ومنشأة دايهوند فاوندري في دبي.

ومنلت هذه الزيارة فرصة مهمة لمنقشة العلاقات والتعاون المستمر بين بورصة دبي للذهب والسلع وهيئة الأوراق المالية والسلع، بالإضافة إلى الوقوف على آخر المستجدات والتحديات والفرص في السوق، واستعراض خدمات مجموعة بورصة دبي للذهب ومنصتها الرائدة أمام معالي وزير الاقتصاد والوفد المرافق. إلى ذلك شارك فريق بورصة دبي للذهب والسلع مع الوفد، خطط لإطلاق مجموعة متنوعة من العقود الآجلة الجديدة. وفي تعليقه على هذه الزيارة، قال أحمد بن سليم، الرئيس التنفيذي الأول والمدير التنفيذي لمركز دبي للسلع المتعددة، ورئيس مجلس إدارة بورصة دبي للذهب والسلع: "تؤكد الزيارة التي شرفنا بها اليوم معالي عبدالله بن طوق المري وسعادة الدكتورة مريم بطي السويدي الدور الرئيسي الذي يلعبه مركز دبي للسلع المتعددة وبورصة دبي للذهب والسلع في دعم نمو وازدهار الاقتصاد الإماراتي. وننتقل إلى مواصلة العمل جنباً إلى جنب مع وزارة الاقتصاد وهيئة الأوراق المالية والسلع لنسهم معاً في رسم ملامح مستقبل التجارة وترسيخ مكانة دبي كمركز رئيسي للتجارة في المنطقة والعالم".

وأضاف ليس ميل، الرئيس التنفيذي لبورصة دبي للذهب والسلع: "تعد هذه الزيارة شهادة مميزة على العلاقات الوثيقة التي تجمعنا بكل من وزارة الاقتصاد وهيئة الأوراق المالية والسلع. ونحن فخورون جداً بهذه العلاقة الطيبة والمثمرة وننتقل إلى تعزيز التعاون في استكشاف فرص إطلاق عدد من العقود الآجلة الجديدة، فضلاً عن دخول عالم العملات المشفرة. ولا شك بأن دعمهم المستمر يلعب دوراً مهماً في تحقيقنا للمزيد من الإنجازات الجديدة وترسيخ دورنا في دولة الإمارات. ونحن ننتقل لتصبح الخيار الأمثل كبورصة ودار مقاصة في دول مجلس التعاون الخليجي".

## مليار درهم تصرفات عقارات دبي أسس

•• دبي - وام:

بلغت قيمة التصرفات العقارية في دائرة الأراضي والأملاك بدبي أسس أكثر من مليار درهم. فقد شهدت الدائرة تسجيل 244 مبايعة بقيمة 543.37 مليون درهم منها 21 مبايعة أرض بقيمة 118 مليون درهم و 223 مبايعة للشقق والفلل بقيمة 425.37 مليون درهم. وجاءت أهم مبايعات الأراضي بقيمة 38 مليون درهم في منطقة الثنية الرابعة تليها مبايعة بقيمة 21 مليون درهم في منطقة حدائق الشيخ محمد بن راشد تليها مبايعة بقيمة 9 ملايين درهم في منطقة حدائق الشيخ محمد بن راشد. وتصدرت منطقة ند الشبا الأولى المناطق من حيث عدد المبايعات إذ سجلت 9 مبايعات بقيمة 27 مليون درهم تلتها منطقة حدائق الشيخ محمد بن راشد بتسجيلها مبايعتين بقيمة 30 مليون درهم وثالثة في الحبيبة الثالثة بتسجيلها مبايعتين بقيمة 8 ملايين درهم. و فيما يتعلق بأهم مبايعات الشقق والفلل جاءت مبايعة بقيمة 9 ملايين درهم بمنطقة وادي الصفا 5 كأمه المبايعات لتتها مبايعة بقيمة 7 ملايين درهم في منطقة مرسى دبي وأخيراً مبايعة بقيمة 7 ملايين درهم في منطقة برج خليفة. وتصدرت منطقة مرسى دبي المناطق من حيث عدد مبايعات الشقق والفلل إذ سجلت 50 مبايعة بقيمة 141 مليون درهم و تلتها منطقة الخليج التجاري بتسجيلها 26 مبايعة بقيمة 28 مليون درهم وثالثة في الحبيبة الرابعة بتسجيلها 17 مبايعة بقيمة 41 مليون درهم، وسجلت الرهون قيمة قدرها 471.64 مليون درهم منها 5 رهون أرض بقيمة 24.83 مليون درهم و 86 رهن فلل وشقق بقيمة 446.8 مليون درهم وكان أهمها بمنطقة القوز الأولى بقيمة 218 مليون درهم وأخرى في منطقة وادي الصفا 5 بقيمة 89 مليون درهم.. فيما تم تسجيل 5 مبيعات بقيمة 9.11 مليون درهم كان أهمها بمنطقة برج خليفة بقيمة 3 ملايين درهم وأخرى في منطقة الثنية الثالثة بقيمة 3 ملايين درهم.

منخفض التكلفة المخطط له في "فرتيل".

وكان قد تم الإعلان في يونيو الماضي عن انضمام "فرتيجلوب" إلى أدنوك و"القابضة" شريكاً في تطوير مشروع عالمي جديد لإنتاج الأمونيا الزرقاء في منظومة "تعزيز" الصناعية المتكاملة في الرويس بطاقة إنتاجية تصل إلى مليون طن متري سنوياً.

وقال ماسايا تاناكا، المدير التنفيذي لشركة إيتوشو ورئيس شركة الطاقة والكيماويات ومدير العمليات تقسم حلول الطاقة والبيئة: "يسعدنا في شركة إيتوشو باعتبارنا شركة رائدة في اليابان التعاون مع أدنوك في مجال الحلول والمنتجات التي من شأنها خفض الانبعاثات الكربون. وابتداءً بالمرحلة التجريبية لاستخدام الأمونيا الزرقاء في تطبيقات الأسمدة، نحن نهدف إلى إنشاء سلاسل قيمة للأمونيا لاستخدامها في التطبيقات الصناعية الحالية بالإضافة إلى استخدامها كمصدر للطاقة في المستقبل. ومن خلال التعاون مع أدنوك وفيرتيجلوب، نحن نعمل على خلق وتعزيز محفظتنا الصناعية في مجال الأسمدة كذلك تحقيق التزاماتنا على صعيد خفض الكربون في الصناعات الأخرى".

من جانبه، قال ناصف ساويرس، رئيس مجلس الإدارة التنفيذي لشركة "أو سي أي إن. في." والرئيس التنفيذي لشركة "فرتيجلوب": "نحن سعداء بتطوير وتوسعة القدرات الإنتاجية للوقود منخفض الكربون في شركة "فرتيجلوب" بالتعاون مع أدنوك، فمن خلال إمدادات المواد الخام الأولية منخفضة الكربون، يمكننا خفض كثافة مستويات الكربون لعملائنا في مجال التكرير والبتروكيماويات في مختلف مجالات ومرحل الأعمال على امتداد سلسلة القيمة وعبر مجموعة واسعة من القطاعات الصناعية. ويسعدنا الاستفادة من منصة "فرتيجلوب" وأدنوك لتصنيع منتجات تسهم في الحد من انبعاثات الكربون وخفض البصمة الكربونية لعملائنا مع زيادة القيمة للمساهمين، بما يعود بالنفع والفائدة على جميع الأطراف. ويؤكد هذا المشروع أن "فرتيجلوب" تضي قدماً في تعزيز مكانتها لاعباً عالمياً في توفير حلول منخفضة الكربون، مستفيدة من ريادتها في مجال إنتاج الأمونيا على مستوى العالم".

وتعد "فرتيجلوب" أكبر مُصدر للأسمدة النيتروجينية المقلوبة بحراً على مستوى العالم، وتعد "فرتيل" واحدة من أكبر منتجي الأسمدة في المنطقة بطاقة إنتاجية مركبة تصل إلى 1.2 مليون طن متري من الأمونيا سنوياً و 2.1 مليون طن متري من اليوريا. ولتسهيل إنتاج

•• أبوظبي-وام:

أعلنت شركة بترول أبوظبي الوطنية /أدنوك/ أمس، بالتعاون مع شركة "فرتيجلوب"، عن بيع أولى شحناتها من الأمونيا الزرقاء إلى شركة "إيتوشو" اليابانية لاستخدامها في إنتاج الأسمدة وذلك ثمرة للجهود المشتركة التي تم الإعلان عنها مؤخراً لتعزيز التعاون الصناعي بين دولة الإمارات واليابان ودعم تطوير سلاسل توريد جديدة للأمونيا الزرقاء بين البلدين الصديقين.

قال معالي الدكتور سلطان أحمد الجابر، وزير الصناعة والتكنولوجيا المتقدمة، العضو المنتدب والرئيس التنفيذي لأدنوك ومجموعة شركاتها: "يأتي إعلان اليوم ليؤكد التزام أدنوك بتعزيز ريادة دولة الإمارات في تطوير اقتصاد الهيدروجين وأنواع الوقود الحاملة له بما يلبي احتياجات أسواق التصدير العالمية المهمة مثل اليابان. ومن خلال توسيع قدراتنا في سلاسل قيمة الأمونيا الزرقاء، ننتقل إلى تعزيز إرثنا كأحد منتجي الموارد الهيدروكربونية الأقل كثافة في مستويات الانبعاثات في العالم والمساهمة في الحد من انبعاثات الكربون الصناعية في مجال انبعاثات الكربون، حيث تعد كثافة الانبعاثات لكل برميل من إنتاج الشركة من النفط من بين أقل المعدلات عالمياً في قطاع النفط والغاز، كما كانت من أوائل الشركات التي قامت بتنفيذ سياسة خفض عمليات حرق الغاز وذلك منذ ثلاثة عقود. كما تعمل أدنوك على تعزيز ريادتها في السوق الناشئة للهيدروجين وأنواع الوقود الحاملة له، مثل الأمونيا الزرقاء، لدعم جهود دولة الإمارات لإنشاء سلاسل قيمة عالمية للهيدروجين ومنظومة صناعية محلية لاقتصاد الهيدروجين. وستقوم شركة "فرتيجلوب"، المشروع المشترك بين "أو سي أي" /58%/ وأدنوك /42%/، بإنتاج الأمونيا الزرقاء في مصنعها "فرتيل" في مجمع الرويس الصناعي بأبوظبي لتسليمها إلى عملاء أدنوك في اليابان. وتؤكد الشحنات، التي بيعت بأسعار مغرية تقارن بالأمونيا الرمادية، على الأهمية الاقتصادية للأمونيا الزرقاء كمصدر ناشئ للطاقة منخفضة الكربون. وتمثل الشحنات باكورة إنتاج الأمونيا الزرقاء في أبوظبي والذي من المتوقع أن يزداد مع برنامج الإنتاج

## الاتحاد للقطارات توقع اتفاقية خدمات النقل مع مجموعة بينونة الغربية

•• أبوظبي-الفسح:



ويصل طول القطار إلى نحو كيلومتر واحد حيث ستخصص القطارات لنحو 70 عربية بسعة سبعة آلاف طن للرحلة الواحدة، وهو ما سيسهم في خفض حركة الشاحنات على الطرقات بواقع 120 ألف رحلة شاحنة سنوياً.

ويهدا الصدد، قال السيد محمد خلفان الهاملي، رئيس مجموعة بينونة الغربية: "يسعدنا التعاقد مع شركة الاتحاد للقطارات للاستفادة من حلول النقل المتكاملة التي يتيحها مشروع شبكة السكك الحديدية الوطنية الإماراتية، والتي من شأنها تحسين حركة نقل البضائع بين إمارات الدولة وتعزيز قدرة الشركات العاملة فيها على الاستفادة من وقتها ومواردها بكفاءة، وتمكينها من إعادة توجيه استخدام أصولها، وتطوير أعمالها من خلال تخفيض تكلفة النقل وتسهيل حركة التجارة، وتمكين الشركات من لعب دوراً فاعلاً في دفع عجلة التنمية الاقتصادية في الدولة".

ومن جانبه، قال محمد المرزوقي المدير التنفيذي لقطاع شؤون السكك الحديدية في شركة الاتحاد للقطارات: "يسرنا التعاون مع مجموعة بينونة الغربية من خلال هذه الاتفاقية التجارية التي تعد من بين الأكبر التي يجري توقيعها

لكل من محطة مدينة أبوظبي الصناعية (أيكاد) ومحطة مدينة دبي الصناعية، حيث ستشكل المحطات إضافة للبنية التحتية اللوجستية المتطورة التي تتمتع بها كل من إمارة أبوظبي ودبي. ويُعد مشروع شبكة السكك الحديدية الوطنية الإمارات أحد أكبر مشاريع البنية التحتية في دولة الإمارات ويهدف لإنشاء شبكة سكك حديدية وطنية إماراتية آمنة ومستدامة، من شأنها تعزيز منظومة قطاع النقل والخدمات اللوجستية في الدولة.

وأضاف المرزوقي: "نواصل في الاتحاد للقطارات العمل على ترسيخ الدور المحوري الذي تلعبه الشركة لإحداث نقلة نوعية في قطاع الخدمات اللوجستية والبنية التحتية والنقل على مستوى الدولة، وذلك عبر توفير خدمات نقل أكثر فاعلية من حيث التكلفة والوقت، إلى جانب المساهمة في خفض الانبعاثات الكربونية والحفاظ على البيئة في دولة الإمارات من خلال تقليل عدد رحلات الشاحنات على الطرق".

وتواصل الاتحاد للقطارات أعمال البناء

للمرحلة الثانية من مشروع شبكة السكك الحديدية الوطنية الإماراتية، حيث تنضم المجموعة إلى قائمة الشركاء المستفيدين من خدمات النقل المتكاملة والمتطورة التي توفرها الاتحاد للقطارات. كما ستتمتع المجموعة بالقدرة على نقل منتجاتها من الضجيرة إلى المركز اللوجستي في مدينة أبوظبي الصناعية (أيكاد) ومحطة مدينة دبي الصناعية بسرعة وسلاسة، لتتيح لها خدمات نقل متنوعة ومتكاملة من شأنها تعزيز نمو أعمالها..

## شراكة إنترلاين بين طيران الإمارات و«إيرومار» المكسيكية

•• دبي-وام:

من الناقلات الدولية الرائدة التي تخدم المكسيك. وتشمل الوجهات في المكسيك التي تغطيها الشراكة بين طيران الإمارات و«إيرومار» كلا من أكابولكو العالمية لطيران الإمارات عبر مكسيكو سيتي وبرشلونة ودبي. وقال فابريسيو كوجاك المدير التنفيذي لاستراتيجية الشبكة والتحالفات في «إيرومار»: "بشراكتنا مع طيران الإمارات الشهيرة عالمياً بتميزها في الخدمة ومركز دبي الذي لا مثيل له نرى في هذه الاتفاقية شهادة على معايير الجودة العالية لشركتنا حيث أنها ستعزز شبكتنا وتحالفاتنا التي تشمل العديد

من مكسيكو سيتي والاتحاق بخدمة الناقل "تي كيه 255/256" بين مكسيكو سيتي وبرشلونة ودبي والسفر بعد ذلك عبر شبكة طيران الإمارات التي تغطي أكثر من 120 مدينة في جميع أنحاء العالم. كما تتيح اتفاقية الإنترلاين للعملاء الراحة في حجز رحلاتهم بالكامل بتذكرة واحدة مع سياسة الأمتعة وشروط الأسعار الموحدة.. ويمكن حجز التذاكر على الموقع الشبكي Emirates أو من خلال وكلاء السفر. وأعرب عدنان كاظم الرئيس التنفيذي للعمليات التجارية في طيران الإمارات عن سعادته بالدخول في

شراكة إنترلاين بين طيران الإمارات والخطوط المكسيكية "إيرومار" دخولهما في شراكة إنترلاين ستوفر اتصالاً سلساً لعملائنا بين وجهات في المكسيك والولايات المتحدة عبر مكسيكو سيتي ومختلف محطات شبكة طيران الإمارات العالمية. وسيتمكن عملاء طيران الإمارات بموجب هذه الشراكة من حجز تذاكر السفر من وإلى 12 وجهة في المكسيك والولايات المتحدة مشمولة باتفاقية الإنترلاين عبر

أعلنت طيران الإمارات والخطوط المكسيكية "إيرومار" دخولهما في شراكة إنترلاين ستوفر اتصالاً سلساً لعملائنا بين وجهات في المكسيك والولايات المتحدة عبر مكسيكو سيتي ومختلف محطات شبكة طيران الإمارات العالمية. وسيتمكن عملاء طيران الإمارات بموجب هذه الشراكة من حجز تذاكر السفر من وإلى 12 وجهة في المكسيك والولايات المتحدة مشمولة باتفاقية الإنترلاين عبر



























صدر حديثاً عن الهيئة المصرية العامة للكتاب برئاسة الدكتور هيثم الحاج علي، كتاب "بين الثقافة والسياسة" الذي ألفه الدكتور محمد صابر عرب، وزير الثقافة الأسبق، وهو مجموعة مقالات فكرية وثقافية كتبها المؤلف على مدى عشر سنوات، وموضوعاتها تنطلق من الواقع الثقافي بكل ما يحمله من آلام وآمال، ومشكلات ومحاولات للحل في المقابل.



تحليل لبعض الأحداث السياسية الكبرى في تاريخنا الحديث

## «بين الثقافة والسياسة» . . كتاب جديد للدكتور (صابر عرب)

امتلاك هذا الرجل لمشروع إصلاحى متكامل ومنظم قوامه التعليم وإعمال العقل ومراعاة الحقوق السياسية والاجتماعية في إطار ما يمكن تسميته بفقته الحياة، والذي يبنيني على رؤية علمية دقيقة تقوم على العقل وتمحيص الترات ومحاربة الخرافة ومقاومة البدع التي ظننها الناس إسلاماً وهي دخيلة على الإسلام. وإلى جانب المواضيع الفكرية ذات الطابع الديني، يضم الكتاب مواضيع تاريخية موقفة عن دخول العثمانيين إلى مصر، وفلسفة الجدل عند المؤرخ والقياسوف البريطاني "توماس كارليل" مع استقراء واقع النشر في عالمنا العربي، وتحليل ظاهرة غياب القراءة بين المواطنين العرب، ومقال خاص عن "مهن ريش" ودورها في الثقافة المصرية والنضال الوطني، ومحاولات للإجابة على السؤال الذي لم ينته بعد: لماذا تقدم الغرب وتأخر العرب؟ ولاشك أن الإجابة تشمل عدة أسباب، حيث الفارق بين الأمتين أكبر من مجرد نقطة.

وشريعة؛ وخصوصاً في كتابه الشهير "المواقف" وكان فهم اللغة عند الشاطبي هو الأصل الأول والفتاح لفهم القرآن الكريم والتعرف إلى مقاصده، وقد أكد الشاطبي أن الشريعة ليست مجموعة من التكاليف المجردة بل إن هدفها الأول والأخير إقامة المصلحة في الدين والدنيا. ويتساءل الكاتب: أليس من المناسب اتخاذ كتاب "المواقف" للشاطبي ليكون مرجعاً لفهم الشريعة بعيداً عن الأدياء المتطفلين على مؤانيد الشريعة؟ ثم يركز الكاتب على الدور الرائد الذي قام به المصلح الإمام "محمد عبيد" والذي كان ينصح طلابه بالرجوع إلى كتاب "المواقف" وهذا ما يفسر لنا تميز محمد عبيد ومدرسته في فهم مقاصد الشريعة، وكيف ركز على مفهوم "الصحة" .. ويؤكد الكاتب أن الإسلام العظيم قد ظلمه أهله حينما عجزوا عن توصيل رسالته بمعانيها الروحية الرحمة المتسامية. ويوضح لنا الكاتب أن السرواء حضور الإمام "محمد عبيد" اللافت في مقالاته الفكرية الذي يمكن في

ومن المهم جداً للمؤرخ أن يفتح على معظم مجالات المعرفة من العلوم والفنون والآداب. ومن هذا المنطلق يخبرنا الدكتور عرب أنه قرأ كثيراً لرواد الفكر والفن، بداية من: "دانتى" و"ميكافيلي" و"توماس مور" و"جان جاك روسو"، وصولاً إلى كتابات عربية لمؤرخين وفلاسفة ومؤرخين وأدباء عرب، كلهم أضافوا لثقافتنا العربية، ومنهم على سبيل المثال: رفاعة رافع الطهطاوي، ومحمد عبيد، وعبدالمعال الصعيدي، وطه حسين، والعماد، ومحمد حسين هيكل ونجيب محفوظ. ويفرد الدكتور صابر عرب مساحة كبيرة من الكتاب لقضية "العقل والتفكير العلمي" ويطلب إعادة قراءة التراث الديني، وأن يتصدى الأزهري الشريف لدراسة وتحقيق الأحاديث النبوية لتمييز الصحيح من السقيم، والتصدي لسيل الحكايات التراثية التي لا تستقيم مع العقل أبداً. كما يدعو إلى رد الاعتبار للفقيه "أبي إسحاق الشاطبي" الذي قدم رؤية متكاملة للإسلام عقيدة

ويستمد الكتاب عنوانه من تحليل الكاتب لبعض الأحداث السياسية الكبرى في تاريخنا الحديث، ومنها ثورة يوليو التي يدعو لإعادة فتح ملفها بشكل علمي قائم على الرصد والاستقراء التاريخي، بعيداً عن الأحكام المطلقة والكلام المرسل الذي يطلقه بعض محبي الزعيم الراحل جمال عبد الناصر، وبعض المناهضين لثورة يوليو. ويطلعنا الكاتب على سبب كتابته لهذه المقالات الفكرية، فقد جاء اهتمامه بتاريخ الفكر من باب تخصصه الدقيق بوصفه أستاذاً للتاريخ، ثم اهتمامه الخاص بالرؤى والأفكار الإنسانية عمومًا، والمتعة التي يشعر بها في قراءة الفكر الإنساني عبر كتب مرجعية موقفة يتحيا له اطلاعه المستمر بحكم دراسته التي لا تنقطع للتاريخ، ومن ضمن الأسباب إيمان الكاتب بمفهوم وحدة المعرفة فالعلوم كلها منظومة متصلة ومتراصة، والتاريخ لا يفصل عن الفكر والفن، وذلك أنه يرصد تفاصيل حياة البشر بكل جوانبها،



## رواية «يعقوب» لـ محمد عفيفي . . بين السيرة الذاتية والرواية والتخيل التاريخي

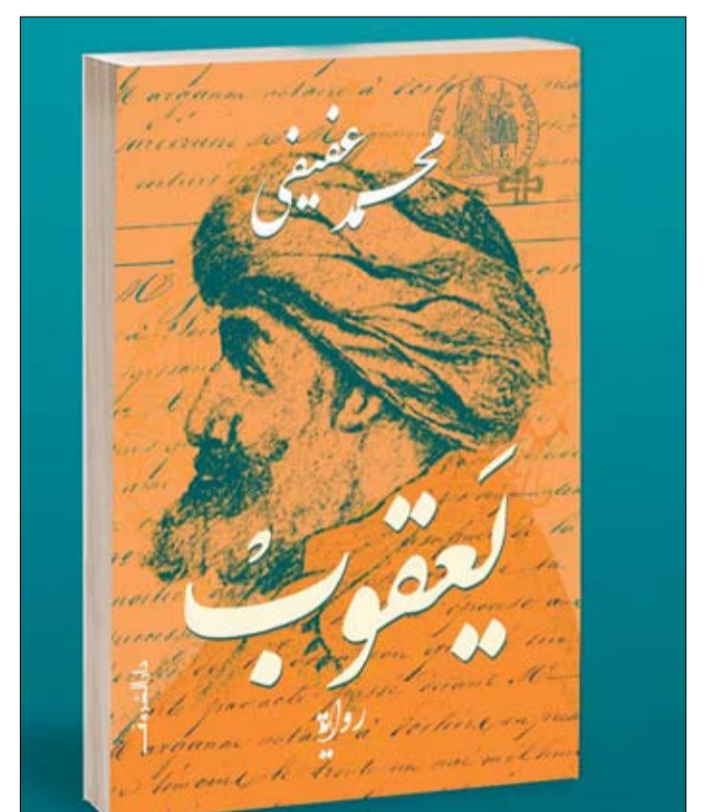
وأكاديمي مرموق، وصاحب أبحاث تاريخية عدة، اقتطعت بعض أحداثها في شقها الفني إلى حبكة درامية، خاصة تلك المتعلقة بتطور علاقة "التلميذ" بالشاب الفرنسي "تواشر"، أو بالمؤرخ الفرنسي "أندريه ريمون"، كذلك في حديثه عن حبيبته أمينة، فلم يتطرق مطلقاً للجانب العاطفي، إلا بإشارات بسيطة ثم فجاجاً معها أنها كانت حميمية. أما اللغة ففي الجزء الخاص بسيرة "التلميذ"، كانت إجرانية بعض الشيء ربما للتعبير عن حياة الباحث ورتابة الأبحاث التاريخية، فيما كانت أكثر رقة وعاطفة في السرد الخاص بالعلم يعقوب.

الروائي في تعبيره عن شخصية "يعقوب" لجا إلى استخدام تقنية الحلم، طرح من خلالها أسئلته كمؤرخ عن هواجس وأحلام بطول روايته، مقدماً رؤيته الخاصة كروائي مستخدماً الحلم كقناعاً لروائي للتأويل المراد إيصاله عن شخصية "الجنرال"، ليتحرر من قيود الواقعية، ونسج أحداثاً ذات بعد خيالي توفر له مخرجاً من مواقف التاريخ الجدلية، خاصة فيما يخص واقعة شذوذ "الجنرال" الفرنسي "ديس" من جهة، والشيخ إسماعيل الخشاب مع ضابط فرنسي آخر من جهة أخرى. الرواية كما ذكرنا سلفاً تمزج بين السيرة الذاتية والتاريخ والتخيل التاريخي، وفي الجزء الخاص بالسيرة الذاتية، تقف أمام وجود بعض الشخصيات التي تخدم فكرة السيرة مثل البابا شنودة الثالث بابا الإسكندرية المتنيح، والمؤرخ الفرنسي أندريه ريمون، والروائية ضحى عاصي، صاحبة رواية "غيوم فرنسية"، وشخصيات أخرى ربما متخيلة أو تحمل رمزية لشخصيات الانحياز لوجهة نظر بعينها، تحمل صفاتاً أو كراهية، لكنه ترك للفرائض تكوين نظرتها الخاصة عنه، وترك لنا أيضاً أسئلة أخرى تبحث عن إجابات عن صحة الأفكار التاريخية السائدة.

الأخرى خاصة في الجانب الحوارية. الرواية لها شخصيتان رئيسيتان الأولى هي "التلميذ" وهنا عمد الكاتب طيلة النص إلى عدم ذكر اسم الشخصية الرئيسية، واكتفى بالإشارة إليه بـ "التلميذ"، وهو ما يخدم الجانب الخاص بكونها جزءاً من سيرة ذاتية للمؤلف، وربما هي إشارة رمزية إلى شخصية البطل والذات معاً التواقفة إلى المعرفة والشغوفة بالعلم، وهي أيضاً تعبير عن تواضع الباحث، وربما إشارة إلى الشاب الموجود بداخله الممتلئ بالطاقة والبحث ولا يتصور نفسه قد كبر وأصبح رئيس قسم وله تلاميذه، وهو أسلوب لجا إليه من قبل العديد من الروائيين للتعبير عن الشخصية غير واضحة الملامح. الشخصية الثانية الرئيسية هنا كانت المعلم يعقوب، إذ أضفى الكاتب أبعاداً تاريخية، تتناوبت مع خطوطه الروائية والتخييلية، فاستعان بطيف شخصية "يعقوب" من واقع ما ذكر تاريخياً إبان دخولها مصر، الحملة الفرنسية إبان دخولها مصر، وأطماعه وربما مطالبه باستقلال مصر عن الإمبراطورية العثمانية، وهو الشخص الخائن في نظر عامة المصريين، والمهترق في نظر الكنيسة المصرية.

تسقط من مخطوط قديم، مصادفة عن "المعلم يعقوب"، والذي أصبحت سيرته وكأنها شبح من الماضي يلاحقه عبر الأماكن والأزمنة والدراسات المختلفة، وحتى عبر الأشخاص الذي يقابلهم ويتحدثون مصادفة عنه، تنتهي بكتابة سيرة عن الأخير بتركتها "الباحث" أمانة إلى تلميذته التي أوصها بنشرها بعد وفاته. النص منذ عتيته الأولى يضعك أمام شخصية "يعقوب" في محاولة لفك ألغاز تلك الشخصية المثيرة للجدل، وتخيل أحداثها وربطها بوقائع تاريخية، ويضعك الروائي في خانة المكافحة وربما المحاكمة لهذه الشخصية التاريخية المثيرة، ومحاوله كشف أبعادها النفسية والشخصية، إذ يتسدر الغلاف صورة رجل ذي عمة كالتي كان يرتديها كبار التجار في ذلك الوقت، وذو لحية وشارب كشخين، معبرة عن شخصية المعلم "يعقوب". تتعامل الرواية بصوت رئيسي هو صوت "الراوي العليم"، الشاهد الفوق للاحداث، خاصة في الأحداث التي تدور في حياة "التلميذ"، بطول الرواية، أو في وصف الوقائع الخاصة بـ "الجنرال يعقوب" مع ظهور عدة أصوات للشخصيات الروائية

التاريخ حمال أوجه، والعمل عليه، خاصة عند التطرق لمناطق مظلمة وجدلية، مرهق ومثير، والكتاتبية السردية الأدبية المبنية على أحداث تاريخية أكثر إرهافاً وإثارة، والسؤال: هل يكتفى الكاتب بسرد التاريخ كما عرفناه، أم يقدم وجهة نظره خاصة لوقائع التاريخ التي حدثت، أم يكون للتخيل دور فيما وقع من أحداث في الماضي؟ المؤرخ والأكاديمي المرموق الدكتور محمد عفيفي، الحائز مؤخراً على جائزة الدولة التقديرية في العلوم الاجتماعية لعام 2020، قدم روايته الأولى العنونة "يعقوب"، في 122 صفحة من القطع المتوسط، في منطقة وسط ما بين السيرة والرواية، فنسق أمام السيرة الذاتية لـ "عفيفي" نفسه، إلى جانب سيرة تاريخية للمعلم يعقوب، إحدى الشخصيات التاريخية المثيرة للجدل أيام الحملة الفرنسية على مصر، وبالتالي نجد أنفسنا متورطين في ما يمكن أن نسميه "التخيل التاريخي"، الذي استثمره الكاتب، خاصة في حكيه لبعض الأحداث الخاصة بحياة "يعقوب". تدور الرواية حول باحث في قسم التاريخ بجامعة القاهرة، تقع في يده ورقة صغيرة



## محمد علي باشا تاجر دخان . . ما سر إخفاء تفاصيل أول 30 عاماً من سيرته؟

بمكافة الإجراءات الاحترازية في العام عدداً من الندوات واللقاءات لمواجهة فيروس كورونا. المختلفة مع مفكرين ومتقنين من مصر والعالم العربي.



تنظم مكتبة الإسكندرية الدورة السادسة عشر لمعرضها الدولي للكتاب، وذلك من الإثنين 16 أغسطس الجاري إلى الإثنين 30 من الشهر نفسه، بالتعاون مع الهيئة المصرية العامة للكتاب واتحاد الناشرين المصريين والعرب، وبمشاركة عدد كبير من دور النشر المصرية والعربية. وكان الدكتور مصطفى الفقي؛ مدير مكتبة الإسكندرية، قد دعا أعضاء اتحاد الناشرين إلى المشاركة في المعرض الذي تنظمه المكتبة سنوياً، وتشارك فيه كبرى دور النشر المصرية والعربية حيث شارك في الدورة السابقة حوالي 55 دار نشر مصرية وعربية داخل المكتبة فقط، بالإضافة إلى إقامة ما يقارب 160 فعالية ثقافية على هامش المعرض. يذكر أن المعرض يأتي هذا العام وسط ظروف استثنائية، وقد قررت إدارة المكتبة في هذا الصد أن تجري فعاليات البرنامج الثقافي لهذه الدورة عن طريق التفاعل الرقمي، وذلك لحرص المكتبة على السلامة المجتمعية، والتزاماً منها

إبراهيم أغا وهو في سن الطفولة، فتولى أمره عمه طوسون غير أن هذا واقته المثية بعد مدة وجيزة، فقام بأمر تربيته أحد أصدقاء والده، وقد تبتاه وعنى به حتى بلغ الثامنة عشرة من عمره، فتعلم طرفاً من الفروسية واللعب بالسيف، ثم زوجه إحدى قريباته، وكانت من ذوات اليسار، وخدم حاكم قولة، واكتسب رضله بما كان يأتيه من ضروب المهارة والحدق في جباية الأموال من القرى المجاورة التي كانت لا تؤدي إلا بالشدّة واستعمال القوة الجبرية. ولغت الكتاب إلى أن شرورة زوجته أمانته على الاتجار في الدخان، فاضطرب المسبو "ليون" أحد صغار التجار، ويغلب أنه كان وكيلاً لأحد المحال التجارية بمراسيليا مسقط رأسه، وشاركه في الاتجار في هذا الصنف، فلم تعد عليه هذه التجارة بالأرباح الطائلة، إلا أنه استفاد فائدة جمة من مرافقته للمسبو "ليون"، فاكسب منه كثيراً من العادات والآداب الفرنسية التي تركزت في نفسه أشراً عظيماً، وساعدته مساعدة كبيرة في بقية أطوار حياته. هذا كل ما رواه التاريخ من سيرة محمد علي الأولى، وهو ما يحملنا على أن نترك الثلاثين سنة الأولى من تاريخ حياته صحيفة بيضاء، وذلك أمر لا بد منه لمن نشأ في بلدة صغيرة لم تكن ذات شأن كبير من قبل.

محمد علي باشا، هو مؤسس الأسرة العلوية وحاكم مصر ما بين عامي 1805 إلى 1848، استطاع أن يعتلى عرش مصر بعد أن بايعه أعيان البلاد ليكون والياً عليها، واليوم تدر ذكرى رحيله، إذ رحل في مثل هذا اليوم 2 أغسطس من عام 1849م، وقد استطاع خلال حكمه لصر الإعلام من شأنها عسكرياً وتعليمياً وصناعياً وزراعياً وتجارياً، مما جعل من مصر دولة ذات ثقل في تلك الفترة، إلا أن حالتها تلك لم تستمر بسبب ضعف خلفائه وتفرطهم في ما حققه من مكاسب بالتدريج إلى أن سقطت دولته في 18 يونيو سنة 1953 م، بإلغاء الملكية وإعلان الجمهورية في مصر، ولكن ما هي حكاية نشأة محمد علي، وما سر إخفاء سيرته وهو في مقتبل العمر؟ يقول كتاب "تاريخ مصر من الفتح العثماني وإلى قبيل الوقت الحاضر" للدكتور سليم حسن وعمر الإسكندري، ولد محمد علي باشا ابن إبراهيم أغا من سلالة ألبانية ببلدة "قولة" أحد الغوانى الصغيرة التي على الحدود بين تراقية ومقدونية عام "1183 هـ/ 1769م"، وهو العام الذي ولد فيه "ولنجتون" القائد الإنجليزي المهم، و"نابليون"، ولكل منهما أثر كبير في التاريخ. وأضاف "تاريخ مصر من الفتح العثماني وإلى قبيل الوقت الحاضر"، توفي والده





## منوعات

# الفكر

35

بين ليلة وضحاها، باتت الفنانة الشابة فرح الزاهد حديث السوشيال ميديا، بعدما تصدرت تريند مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة، مشيدين بأدائها المتقن في مسلسل "الطاووس" الذي عرض في الموسم الرمضاني المنصرم. أكدت الزاهد أنها لمست جدوى السوشيال ميديا، عندما أصبحت فنانة، لافتة إلى أنه يمنح الفنان فرصة الوصول إلى قطاعات أكبر من الجمهور. مشيرة إلى أنه مع ظهور "السوشيال ميديا" اتجه بعض الفنانين، خصوصا من جيل الشباب، إلى الاعتماد بشكل كلي على هذه المنصات الجديدة، التي تتيح لكل منهم التحكم في علاقته بمتابعة مباشرة من دون وسيط، ومعرفة ردود أفعالهم حول أعمالهم الفنية.

معرفة علاقتها بالسوشيال ميديا، ودورها في إنقاذ مسلسل "الطاووس" الذي يعتبر محطة التعارف الأولي بينها وبين الجمهور، والذي كان مهددا بالتوقف. كان معها هذا الحوار:

إنستاجرام يوفر خصوصية أعلى لمستخدميه مقارنة بموقع فيسبوك

## فرح الزاهد: «السوشيال ميديا» منحنا فرصة الوصول إلى قطاعات أكبر من الجمهور



مقارنة بالمحطات الفضائية والسينما، مما يسمح لها بطرح ما يحلو لها من قضايا الساعة التي تشغل الرأي العام، إلى جانب مزاياها المتعددة التي توفرها للمشاهد.

- ما المنصة الإلكترونية التي تستحوذ على اهتمامك؟
- منصة نتفليكس أنا عاشقة لها، وأشاهد جميع الأعمال الفنية التي تعرضها، وأتمنى أن يأتي يوم أشارك بعمل فني من إنتاج منصة نتفليكس، التي استطاعت أن تصل بأعمالها لجوائز الأوسكار.

• لا توجد فتاة لم تتعرض للتحرش الإلكتروني، حيث تعاني الكثيرات من استخدامات شبكات التواصل الاجتماعي والأجهزة الإلكترونية الموصولة بشبكة الإنترنت من تلقينهم المتكرر للرسائل غير اللائقة، بدءا من الإلحاح بالتعارف من أشخاص لا يعرفونهم، أو التهديد والابتزاز باستخدام صور الضحية في حال اعتراضها على مطلبه، فمع انتشار وسائل التواصل الإلكتروني لم تعد احتمالية تعرض الفرد للتحرش مرتبطة بالمقابلة المباشرة بين المتحرش والضحية، بل أصبح بإمكان مرضى التحرش الوصول إلى الشخص داخل بيته، وفي مكان عمله، وفي أي وقت من عالم الفضاء الإلكتروني، نحن أمام قضية خطيرة مجتمعيا، فهناك فتيات كثيرات تآدين من وراء التحرش الإلكتروني.

- أفيهم من ذلك أنه لهذا السبب لم تملك فرح الزاهد حسابا على موقع فيسبوك؟
- يمكن أن نعتبره واحدا من الأسباب، لا أرى أهمية في استخدام فيسبوك، أمتلك حسابا على تطبيق إنستاجرام، وأتابع تعليقات الجمهور من خلال حسابات أصحابي وشقيقاتي هنا وفور.
- ولماذا فضلت تطبيق إنستاجرام على فيسبوك؟
- لأن إنستاجرام يوفر خصوصية أعلى لمستخدميه مقارنة بموقع فيسبوك.
- فيسبوك كان له دور كبير في إنقاذ مسلسل "الطاووس" من الموت، بعد إصدار المجلس الأعلى للإعلام قرارا بالتحقيق مع صناعه؟
- القرار أزعجنا كثيرا، وجعلنا نشعر بالقلق لأننا بدلتنا مجهودا جبارا في المسلسل، ولكن بفضل الفنانين وجمهور السوشيال ميديا الذين قاموا بتدشين حملات تضامنا مع مسلسل الطاووس، أعاد المجلس الأعلى للإعلام النظر في الموضوع مرة أخرى، حتى تمت تبرئة العمل وحفظ الشكوى واستكمال عرضه.
- تباينت الآراء حول تأثير بروز منصات البث الرقمية مثل نتفليكس وشاهد وأمازون وغيرها، على صناعة الدراما والسينما..
- هناك من يرى أن بزوغ نجمها مرحلة مؤقتة مرتبطة بانتهاء أزمة كورونا، ومن يعتقد أنها استحوذت على عقل المشاهد وسحبت البساط من أسفل المحطات الفضائية والسينما.
- مع أي فريق تتفقين؟
- مع الفريق الثاني، وإن كنت ضد أنها سحبت البساط من المحطات الفضائية والسينما، حيث أرى المنصات الرقمية إضافة مميزة لصناعة الفن، وهي المستقبل لما توفره من مزايا هائلة للمستخدم، إذ تتيح للمشاهد إمكانية عرض الأعمال الفنية وقمتا شاء بدون فواصل إعلانية التي تفسد عليه متعة المشاهدة.
- ما الفرق بين المنصات الرقمية والمحطات الفضائية؟
- المنصات الإلكترونية تنتصر لحرية الإبداع فلا يوجد رقابة مشددة عليها،

• بداية.. كيف كان شعورك عندما تصدرت تريند مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة؟

- الموضوع بالنسبة لي كان مفاجئا، وسعيدة بتعليقات الجمهور على السوشيال ميديا عن أدائي الفني في مسلسل "الطاووس" كوجه جديد، ولاشك تصدرت تريند مواقع التواصل الاجتماعي كان يحفزني ويمسني على تقديم أفضل ما لدي خلال التصوير، حتى أكون على قدر المسئولية التي حملني الجمهور بإياها.

- بما أننا في عصر "السوشيال ميديا" هل تريند أن "التريند" مقياسا أو مؤشرا للنجاح؟
- التريند ليس مؤشرا أو معيارا للنجاح، ولكن يعكس حالة التفاعل مع الجمهور، فعند عرض مسلسل معين، قد يحتل مركزا في قائمة التريند، نظرا لحديث الجمهور عنه وقت العرض، وهذا يعني أنه كلما زاد تفاعل مستخدمي المنصة الإلكترونية مع مسلسل معين، كلما ارتفع مركزه في قائمة التريند، وربما يصل إلى صدارتها، وبالحديث عن نفسي، التريند جاء في مصلحتي، حيث كنت أتابع ردود أفعال الجمهور على السوشيال ميديا وعن أدائي في مسلسل الطاووس، والحمد لله جميعها جاءت طيبة.
- استعرض مسلسل "الطاووس" دور السوشيال ميديا في تحويل قضية الاغتصاب لـ "رأي عام"، وكيف يساند ضحايا التحرش الجنسي.. إلى أي مدى لمست دور مواقع التواصل الاجتماعي في هذه النوعية من القضايا؟
- وسائل التواصل الاجتماعي تحولت خلال السنوات القليلة الماضية إلى واحدة من أهم وسائل كشف وتداول العديد من القضايا التي تحول أغلبها إلى "تريند"، أو "قضية رأي عام"، بهتم بها قطاع كبير من رواد مواقع التواصل الاجتماعي، مما ساهم في المطالبة بسرعة القصاص من الجاني، أو الكشف عنه، وتعتبر قضايا الاغتصاب والتحرش الجنسي واحدة من القضايا التي نالت نصيب الأسد من اهتمامات رواد مواقع التواصل الاجتماعي الذين حولوها لـ "قضية رأي عام"، من خلال تدشين حملات إلكترونية تضامنا مع الضحايا والمطالبة بسرعة القصاص، مثلما رأينا في مسلسل "الطاووس"، إذ باتت السوشيال ميديا المنتمس الأول للجمهور الذين يبدي على ساعاتها غضبه وتدمره من القضية، ولم يقف الأمر عند هذا الحد، إذ تظهر حملات تعلن تضامنها مع الضحايا نفسيا من خلال تشجيع الفتيات على التحدث عن تجاربهن مع التحرش الجنسي.
- في المسلسل قمت بتدشين حملة على فيسبوك بعنوان "أفضحهم" تضامنا مع أمنية ضحية الاغتصاب، والتي جسدت دورها الفنانة سهر الصايغ.. هل فرح الزاهد في الحقيقة تتفاعل مع هذه النوعية من القضايا على السوشيال ميديا؟
- بالتأكيد، أنا من الشخصيات اللاتي لا يصمتن عن الحق، وينتصرن للمظلوم، فقد قمت بالفعل بتدشين حملات إلكترونية لتشجيع البنات باليوج عن تجاربهن مع التحرش وفضح المتحرشين من خلال الإبلاغ عنهم. وسعيدة أن هذه النوعية من القضايا باتت لا تشكل حرجا على الضحايا، وذلك بعد تغيير نظرة المجتمع لهن باعتبارهن ضحايا ومجني عليهن ولسن جناة مثلما كان يحدث في الماضي.
- فرح الزاهد هل تعرضت للتحرش الإلكتروني؟

## مروان خوري: ارتبطت بندي... بعد قصة حب كبيرة

اشغل الوسطان الفني والإعلامي بخبر ارتباط الفنان مروان خوري، بعد تداول مقطع فيديو خلال الإحتفال بالمناسبة. ولأن البعض ظن أن الفيديو هي من حفل زفافه، أوضح خوري عبر (تويت) أن الفيديو يعود إلى حفل أقامه بعض الأصدقاء للاحتفال بخطوبته وأن الزواج سوف يكون في شهر سبتمبر المقبل.

وقال مروان خوري: (إن الفيديو الذي انتشر كان من احتفالية مع الأصدقاء وأن الزواج سوف يعقد في شهر سبتمبر المقبل على أبعد تقدير).

وعن العروس واسمها، أوضح خوري أن (اسمها ندى، وجمعتني بها قصة حب طويلة ومنذ فترة بعيدة).

كما أشار خوري إلى أنه لم يكن ليرتبط بعد كل هذا العمر لو لم تكن تجمعهم قصة حب ب ندى، مضيفاً: (لست من النوع الذي يتزوج لمجرد الزواج. سوف أكشف عن باقي التفاصيل في مرحلة لاحقة، وأتمنى التوفيق من الله).



## الفخراني... (ياما في الجراب يا حاوي)

تستعد مدينة الإسكندرية لاستقبال المسرحية المجددة (ياما في الجراب يا حاوي).

من بطولة الفنان يحيى الفخراني، لتكون إحدى مسرحيات الموسم الصيفي، الذي سينطلق في 17 من شهر أغسطس الجاري، إذ يتوقع الكثيرون أن تستعيد المسرحية العروض القوية التي تراجعت كثيراً في السنوات الأخيرة.

(ياما في الجراب يا حاوي)، هي إعادة مطورة، لمسرحية (ليلة من ألف ليلة وليلة)، التي لعب بطولتها الفخراني أيضاً على خشبة المسرح القومي المصري في العام 2015، واستمرت لـ 3 أعوام تقريباً، حيث أخرجها وقتذاك الراحل محسن حلمي، بينما يخرجها هذه المرة مجدي الهواري.





# الفيلك

## ما هي درجة حرارة جسم الإنسان الطبيعية؟

كشفت الدكتورة أنا كوليسنيكوفا، أخصائية أمراض الأنف والأذن والحنجرة، ما هي درجة حرارة الجسم، التي يجب اعتبارها طبيعية. وتشير الأخصائية في حديث تلفزيوني، إلى أن حدود درجة حرارة الجسم توسعت منذ فترة طويلة. وتقول، "تعتبر درجة حرارة الجسم الطبيعية عندما تكون بين 35.5 و 37.5 درجة مئوية". وتشير، إلى أن درجة حرارة الجسم يمكن أن ترتفع بعد تناول الطعام، أو بعد

الإجهاد الجسدي والعاطفي، و بعد الظهر في الصيف. وتقول، "يجب أن تعلم، أن درجة حرارة الجسم يمكن أن تتغير خلال اليوم حتى 0.6 درجة مئوية، يكون الحد الأدنى خلال النوم والصبح الباكر، وتكون ذروة التغير (الحد الأعلى) بين الرابعة والسادسة مساءً. وتضيف، يمكن قياس درجة حرارة الجسم تحت الإبط، والتم والجبين والقناة السمعية الخارجية والمستقيم، حيث جميع هذه الأماكن مناسبة لذلك.



## دراسات جديدة تعدد كيف تدمر عمليات السل الرئتين وكيفية حمايتهما

أقلت دراستان جديدتان ضوءاً غير مسبوق على العمليات المرضية في وباء السل، حيث حددت التغيرات الجينية الرئيسية التي تسبب تلف الرئتين والعلاج بالعقاقير لتسريع الشفاء.

والسل (TB) هو عدوى رئوية أودت بحياة البشر أكثر من أي شخص آخر، وحتى العام الماضي كان القاتل الأول للعدوى في جميع أنحاء العالم. وعلى الصعيد العالمي، يُصاب ما يقدر بنحو 10 ملايين شخص بالمرض كل عام.

وفي الدراسة الأولى، استخدم فريق من جامعة ساوثهامبتون نظاماً جديداً للمستشبت ثلاثي الأبعاد طوروه لمراقبة التغيرات التي تحدث في الخلايا المصابة بالسل. وعلى عكس نظام الاستشبات ثنائي الأبعاد المعياري في المختبر، حيث توضع الخلايا في طبق بلاستيكي مسطح، يستخدم النظام ثلاثي الأبعاد تقنية هندسية لتعليقها في قطرات، مثل سرة (بيوس أو نطاف) الضفدع. ووجد الفريق أن الخلايا المصابة بالسل في القطرات تستجيب بشكل وثيق جداً للخلايا الموجودة في رئتي المصابين بالمرض.

وهذه الملاحظة لها آثار واسعة النطاق لمزيد من الدراسات حول الأمراض المعدية، بما في ذلك "كوفيد-19".

ثم نفذ فريق ثانٍ من جامعة ساوثهامبتون تقنيات التسلسل المعقدة على الخلايا لتحديد الأحداث التي يتسبب من خلالها السل في التهابات مفرطة وتلف الرئة. وتولد طرق تسلسل الجينوم البشري معلومات عن عشرات الآلاف من التغيرات في الجينات من كل عينة، ما يجعل من الصعب تحديد التغيرات المهمة والتي تأتي صدفة. وجمعت مجموعة أنظمة المناعة في ساوثهامبتون مناهج رياضية مختلفة، مثل خوارزميات التجميع، لتقليل هذا إلى سبعة جينات يبدو أنها تدعم تدمير الرئة الذي يحدث في مرض السل.

وقالت الدكتورة ميكايلا ريتشمان من جامعة ساوثهامبتون، التي أجرت الدراسة: "إن دمج تقنيات التسلسل الحديثة مع العينات السريرية يسمح برؤية غير مسبوقة في آليات المرض، بينما يتيح لنا نظام زراعة الخلايا ثلاثية الأبعاد تكرار الحالات المرضية وتحديدها. وهي مناهج علاجية جديدة".

وفي الدراسة الثانية، قامت تجربة سريرية بقيادة الدكتورة كاثرين أونغ من جامعة سغافورة الوطنية، بدراسة استخدام المضاد الحيوي الشائع، الدوكسيسيكليين، لعكس هذه التغيرات. وأظهرت تجربة المرحلة الثانية من التعمية المزدوجة التي أجريت على 30 مريضاً أن الدوكسيسيكليين، جنباً إلى جنب مع العلاج من داء السل، يقلل من حجم تجاويف الرئة ويسرع بؤاد استعادة الرئة نحو الصحة.

وتم إجراء تحليلات المعلوماتية الحيوية هذه بواسطة مجموعة أنظمة المناعة في ساوثهامبتون.

ووجد الفريق أن العلاج آمن، مع آثار جانبية مماثلة لتلك التي عانى منها المرضى الذين يتناولون الدواء الوهمي. وتظهر الدراسة وعداً في تقديم معيار رعاية جديد يمكن أن يمنع المضاعفات طويلة المدى.



الممثلة الأسترالية مارجوت روبي تصل إلى العرض الأول لفيلم The Suicide Squad في ويستود، كاليفورنيا 13 أيلول

## قرأت لك

النعناع



يعتبر النعناع المشروب المفضل والمنعش لأفراد الأسرة. ويستخدم النعناع للعلاج من احتقان الحنجرة واضطرابات المعدة والأمعاء كما يحتوي هذا العشب الطري على زيوت طيارة يمكن أن تعمل على تخفيف الإجهاد ورفع المعنويات والتخلص من الشعور بالضيق. ويمكن الاستفادة من النعناع بمزجه مع أعشاب عطرية أخرى في صنع شراب يعمل على رفع الحالة المعنوية. ولتحسين مذاق الشاي يمكن أن يضاف النعناع إليه كما أن استخدام النعناع كعلاج، يمكن أن يؤدي إلى تنظيم وظيفة الدرقية ويوصى الأشخاص المصابون بالتهاب الغدة الدرقية بضرورة استخدام النعناع بروية.

## سؤال وجواب

- ما هي الازدواجية؟
  - اشتراك عنصرين في شئ واحد.
- ما هي الأدمة؟
  - القرابة وتطلق أيضا على السواد في البشرة
- ما هو الأجر؟
  - الطين
- ما هي الظنر؟
  - الحاضنة التي تتولى حضانة الطفل ورعايته.
- ما الاسم الحقيقي للشاعر أبو العتاهية؟
  - إسماعيل بن القاسم
- من صاحب لقب أمير البيان؟
  - شكيب أرسلان

## هل تعلم؟

- هناك بعض الأنواع من الحيتان تستطيع أن تفوق تحت الماء على عمق كيلو متر وتستمر تحت الماء لمدة ساعة كاملة.
- هل تعلم أن عند تجميده الماء الساخن فإنه يثلج بشكل أسرع من تجميد الماء البارد.
- يكتشف العلماء كل يوم أنواع جديدة من الكائنات تقدر بحوالي 41 نوع جديد من الكائنات.
- كان هناك ضابط فرنسي يسمى سادي، وهو أول من أصيب بمرض السادية الذي فيه يقوم الشخص بتعذيب الآخرين، وقد سمي هذا المرض على اسم هذا الضابط الفرنسي.
- هل تعلم أن 11% من الناس يستخدمون أيديهم اليسرى. ويسمى من يستخدم يده اليسرى أشول أو أعسر. وأنا واحد منهم.
- هل تعلم أن شهر أغسطس تكون فيه أعلى نسبة مواليد. وكذلك أنا واحد منهم.
- هل تعلم أن الطعام إذا لم يختلط باللعب لا يمكنك تذوقه.
- أن متوسط نوم الشخص العادي هو 7 دقائق فقط.
- هل تعلم أن عدد اسنان الدب هو 42 سن حادة وقاطعة.
- هل تعلم أن عين طائر النعام أكبر من مخه.
- هل تعلم أن الليمون يحتوي على نسبة سكر أكثر من الفراولة.
- هل تعلم أن 8% من البشر لديهم ضلع إضافي.
- أن 85% من الحياة النباتية موجودة في المحيطات.

## قصة الثعبان الكاذب

فقد الثعبان الكبير فرده حذاءه اثناء طيرانه فوق الغابة الجميلة.. فحزن ونزل بسرعة يبحث عنها في كل مكان، فتنس بين الاشجار والازهار، قلب الحشائش هنا وهناك ولا فائدة فعاد الي امه حزينا يبكي حذاءه الذي ضاع، هنا جمعت امه كل افراد العائلة والاصدقاء للبحث عن الحذاء لكن لا فائدة فاجتمعوا يتناقشون حتى جاءهم العصفور الطنان الصغير الجميل بفكرة رائعة، هي عمل اعلان يوزع في كل انحاء الغابة للبحث عن الحذاء فأحضر الثعبان عصير التوت الاحمر واخذ يكتب بطرف ذيله الاعلان على ورق الاشجار في كل مكان.

مر وقت طويل ولا فائدة وبدأ الثلج يتساقط واختفت معالم الارض والاشجار تحت الثلوج وقضى الثعبان ايام شتاء حزين بلا حذاء حتى قرر ان يشتري حذاء جديد، ولكن شمسنا الجميلة سبقتة وخرجت تطل على الغابة فحولت ثلجها الابيض إلى ماء وجوها البارد إلى دافئ جميل، فخرج الجميع يلعبون ويمرحون وفي هذه الاثناء صرخ الحمار بقوة وقال وجدتها وجدت فرده الحذاء، اجتمع الجميع عند الحمار واخذوا يتجادلون فرده الحذاء وكل يريد ان يحملها إلى الثعبان ولكن للاسف انقطع فرده الحذاء قطع صغيرة وكثيراً جداً عندما جاء الثعبان ورأها بكى كثيرا وسالت دموعه بغزارة مما جعل الجميع يخجلون ويذهبون مسرعين خوفاً من غضبه الا.. الحمار فقد وقف وقال للثعبان انا مخطئ، انا حمار، لو لم اقل اني وجدتها ما حدث ما حدث فغضب الثعبان وقال حسناً سأجعلك وجيتي الان وأسأمنع من جلدك حذاء ايها الجبان فخاف الحمار وابتعد عن الثعبان ثم.. توقف الحمار ونظر إلى الثعبان وقال بصوته الغريب.. انا لست حماراً ايها الثعبان.. انت الحمار، فغضب فقال الحمار كيف تقول ان حذائك سقط منك اثناء طيرانك فوق الغابة.. وانت لا تستطيع الطيران وايضا ليس لك ارجل.. فكيف واين تلبس الحذاء؟ سكت الثعبان واخذ يفكر.. وحتى الان مازال يفكر!

