

ص 22

شرطة دبي وفريق «شكراً لعطائك التطوعي» ينظمان مبادرة «كسوة الشتاء»



ص 27

خارطة مسلسلات رمضان السورية تتضح بشكل تدريجي



توصيات طبية تجدد من خطر الإصابة بجميع أنواع السرطان!

المراسلات: ص 505  
email:munawaat@alfajrnews.ae

أيقونة البحار.. أكبر سفينة سياحية بالعالم تبدأ أولى رحلاتها

بدأت أكبر سفينة سياحية في العالم رحلتها الأولى، السبت، بالانطلاق من ميناء ميامي بولاية فلوريدا، وغادرت سفينة "أيقونة البحار"، التابعة لشركة "رويال كاريبيان إنترناشيونال"، والتي يبلغ طولها من مقدمتها إلى مؤخرتها حوالي 365 متراً، جنوب فلوريدا في أول رحلة لها عبر الجزر الاستوائية، والتي تستغرق 7 أيام.

وتواجد أسطورة كرة القدم ليونيل ميسي وزملاؤه في فريق إنتر ميامي على متن السفينة، الثلاثاء الماضي، للاحتفال باقترب أول رحلة سياحية لها. قال جيسون ليبرتي، الرئيس والمدير التنفيذي لجموعة رويال كاريبيان، هذا الأسبوع "سفينة أيقونة البحار تعد تنويجا لأكثر من 50 عاما من الحلم والابتكار والانغماس في هذه المهمة لتقديم أفضل تجارب العطلات في العالم بطريقة مسؤولة".

وأضاف: "ستتبر هذه السفينة الوضع الراهن في خطط السفر العالمي إلى الأبد، وستحقق أعلام الحصول على عطلات رائعة لجميع الأعمار على متن سفينة". وعند كشف النقاب عن "أيقونة البحار" لأول مرة في أكتوبر عام 2022، حضرت السفينة "أكبر يوم وأسبوع" في حجز العطلات في تاريخ شركة رويال كاريبيان منذ تأسيسها قبل 53 عاماً.

وتتضمن السفينة 6 منازلات مائية، وسبعة حمامات سباحة، وحلبة للتزلج، ومسرحاً، وأكثر من 40 مطعمًا. وتستطيع السفينة استيعاب ما يصل إلى 7600 راكب بأقصى طاقتها، بالإضافة إلى 2350 من أفراد الطاقم.

بريطانيا: ضبط 4 ملايين من السجائر الإلكترونية غير القانونية

كشفت بيانات جديدة أن عدد السجائر الإلكترونية "الفيب" المستوردة بشكل غير قانوني، والتي تم ضبطها عند الحدود البريطانية، تضاعف أربع مرات في العام الماضي. وتظهر البيانات الجديدة التي أطلقت عليها هيئة الإذاعة البريطانية "بي سي" رداً على طلب حرية الحصول على المعلومات أن أكثر من 4.5 مليون من السجائر الإلكترونية "فيب" ضبطتها قوة الحدود البريطانية بين يناير -كانون الثاني وأكتوبر- تشرين الأول من العام الماضي. وأفادت وكالة الأنباء البريطانية "بي أيه ميديا" بأنه جرى ضبط 4430 فقط من سجائر الفيب في 2021 وارتفع العدد إلى 988 ألفاً و64 في 2022، وحقز إلى 4 ملايين و537 ألفاً و689 في 2023. وقال متحدث باسم وزارة الداخلية لهيئة الإذاعة البريطانية إن الحكومة "لن تتهاون مع بيع المنتجات بشكل غير قانوني والمنتجات المضرة مثل الفيب غير القانوني والمقلد".

وتأتي البيانات الأخيرة بعد شهر من إعلان الحكومة إنها سوف تضع خططاً لتقييد بيع الفيب للأطفال "في أقرب وقت ممكن" في العام الجديد. وقالت وزيرة الصحة أندريا ليدسوم أمام مجلس العموم في ديسمبر -كانون الأول الماضي إنه يمكن بدء تمرير مشروع قانون التبغ والفيب ليصبح قانوناً في القريب العاجل.

بترق ولا أسهل.. أخسري الوزن دون الذهاب إلى الجيم

قد يكون فقدان الوزن أمراً صعباً لكثيرين خصوصاً لهؤلاء الذين لا يملكون وقتاً كافياً لممارسة الرياضة بالإضافة إلى تطلب الأمر انضباطاً من الناحية الغذائية.

إلا أن إضافة بعض الخطوات البسيطة وغير معقدة والممتعة في ذات الوقت في عاداتنا اليومية، يمكن أن تساعد على حرق مزيد من السعرات الحرارية، وتقلل شهيتنا للطعام، بحسب تقرير نشره موقع "فوكس نيوز".



الغذائي.  
2. اتباع صيام متقطع  
إن الصيام المتقطع هو نمط من الأكل يتضمن صياماً منتظماً قصير المدى ووجبات خلال فترة أقصر من اليوم. أشارت العديد من الدراسات إلى أن الصيام المتقطع قصير المدى، حتى 24 أسبوعاً، يؤدي إلى فقدان الوزن لدى الأفراد، الذين يعانون من زيادة الوزن. من الأفضل اتباع نمط الأكل الصحي في أيام عدم الصيام وتجنب الإفراط في الأكل. إن هناك أنواعاً مختلفة من الصيام المتقطع، لذا يمكن اختيار نوع الصيام المتقطع الذي يناسب الجدول الزمني لكل شخص.

3. تناول البروتين على الفطور  
من خلال تنظيم هرمونات الشهية، يمكن أن يساعد البروتين الأشخاص في الشعور بالشبع، يرجع السبب الرئيسي إلى أنه يظل من هرمون الجوع الغريلين مع زيادة هرمونات الشبع. تعتبر الأطعمة الغنية بالبروتين، البيض والشوفان وزبدة الجوز والحبوب والسردين وبودون بذور الشيا.

4. تقليل السكر والكربوهيدرات المكررة  
يسهّل الكثيرون نظاماً غذائياً يحتوي على نسبة عالية من السكريات المضافة بشكل متزايد، وحتى المشروبات التي تحتوي على السكريات لها صلات محددة بالسمنة. يعد الأرز الأبيض والخبز والمعكرونة أمثلة على الكربوهيدرات المكررة. يحدث تحول سريع للجلوكوز من هذه الأطعمة، خاصة وأنها سريعة الهضم. عندما يدخل الجلوكوز الزائد إلى مجرى الدم، فإنه يحفز هرمون الأنسولين، الذي يعزز تخزين الدهون في الأنسجة الدهنية.

5. تجنب المشروبات المحلاة  
تحتوي المشروبات المحلاة على نسبة عالية من السكر، مما يؤدي إلى زيادة الوزن. تجنب المشروبات المحلاة بالسكر، مثل المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة، واستبدلها بمشروبات طبيعية مثل الماء أو الشاي غير المحلى.

التنفس عميقاً  
كذلك أخذ أربعة إلى خمسة أنفاس عميقة وبطيئة قبل تناول الطعام يمكن أن يكون له تأثير كبير على قدرة الجسم على حرق السعرات الحرارية مقابل تخزينها.

الاستحمام بالماء البارد  
الاستحمام بالماء البارد إحدى الطرق الشائعة لحرق سعرات حرارية فعندما تتعرض لدرجات حرارة باردة، يكون لدى أجسامنا نوعان من الخلايا الدهنية الدهون البيضاء والدهون البنية. ويُعتقد أن الاستحمام بالماء البارد ينشط الدهون البنية عن طريق حرق السعرات الحرارية من أجل توليد الحرارة والحفاظ على درجة حرارة الجسم الأساسية.

النوم الكافي  
أثناء النوم يدخل الجسم في وضع الإصلاح والتعالي إذ أن النوم الأفضل يعني وظيفة هرمونية أفضل، كما ستقل احتمالية الإفراط في تناول الطعام. كما أن هرمون التوتر الكورتيزول لن يكون مرتفعاً، خصوصاً أن زيادة هذا الهرمون يمكن أن يؤدي إلى زيادة الدهون.

طرق عملية لإنقاص الوزن بشكل طبيعي سريعاً  
1. ممارسة الأكل اليقظ  
تتضمن ممارسة الأكل اليقظ الانتباه إلى كيفية ومكان تناول الطعام. يمكن أن تساهم هذه الممارسة في الحفاظ على وزن صحي وكذلك الاستمتاع بالطعام أثناء تناوله. لسوء الحظ، يضطر الكثيرون إلى تناول الوجبات سريعاً لتلبية متطلبات حياتهم المزدحمة أثناء تنقلهم في سياراتهم أو مكاتهم أو أثناء مشاهدة التلفزيون أو استخدام الهاتف الذكي. لذلك، فإنهم بالكاد يهتمون باستهلاكهم

أضحك أكثر  
واحدة الطرق الممتعة لحرق السعرات الحرارية، الضحك لمدة 10 إلى 15 دقيقة فقط يومياً، حيث يمكن أن يحرق ما يصل إلى 40 سعرة حرارية، بحسب ما أظهرت الدراسات.

الاصطفاء بعيداً  
كذلك بإمكانك ركن سيارتك في مكان بعيد تحتاج فيه إلى المشي أكثر أو النزول من مترو الأنفاق ما يمكن أن يكون كافياً للمساعدة في تعزيز الحركة الإضافية في يومك.

المشي بعد الأكل  
وبدلاً من الجلوس لفترة أطول بعد تناول الوجبة، حاول المشي بشكل سريع حيث يعمل ذلك على إرسال الطاقة مباشرة من طعامك إلى خلاياك، مما يخفض ارتفاع نسبة السكر في الدم بعد الوجبة ويستخدم الطاقة على الفور.

الأعمال المنزلية  
كما أن القيام ببعض المهام الصغيرة في المنزل مثل إخراج الغسيل وإعادة التدوير ستجعلك تتحرك. وعلى سبيل المثال، التنظيف بالكفسة الكهربائية لمدة 30 دقيقة يمكن أن يحرق 99 سعرة حرارية إذا كان وزنك 120 رطلاً، و124 سعرة حرارية إذا كان وزنك 150 رطلاً، و166 سعرة حرارية إذا كان وزنك 200 رطل.

تجول حول منزلك  
ومن الطرق الأخرى الممتعة في إنقاص الوزن، القيام بنزهة حول شقتك أو مكتبك أو حول المدينة إذا وصلت مبكراً لمقابلة صديق لتناول طعام الغداء. وقد يحافظ ذلك على حرارة الجسم مرتفعة ويمكن أن تساعد أيضاً في الحفاظ على الفاصل في الأطراف السفلية من التصلب.

برودة اليدين والقدمين.. علامة على نقص هذا العنصر في الدم

يحذر الأطباء من أن الشعور بالبرد والإرهاق قد يعني أنك بحاجة إلى زيادة مستويات الحديد في جسمك. وقال الطبيب فيكاش مودي إن برودة اليدين والقدمين يمكن أن تكون نتيجة لنقص الدم الناتج عن نقص الحديد. ويعاني الأشخاص المصابون بنقص الدم من ضعف الدورة الدموية في جميع أنحاء الجسم لأنه ليس لديهم ما يكفي من خلايا الدم الحمراء لتوفير الأكسجين لأنسجتهم، وإذا لم تحصل على كمية كافية من الأكسجين لأنسجة جسمك، فلن يكون لديك إحساس طبيعي بالحرارة والبرودة. بصرف النظر عن الشعور ببرودة اليدين، هناك عرض شائع آخر لنقص الدم وهو الشعور دائماً بالتعب.

الأشخاص الأكثر عرضة لهذا هم النساء في مرحلة ما قبل انقطاع الطمث حيث أنهن يحتاجن إلى أكثر من ضعف كمية الحديد التي يحتاجها الرجال. تشمل العلامات الأخرى التي قد تشير إلى انخفاض مستويات الحديد ما يلي: جلد شاحب، الصداع، ضيق في التنفس، جفاف الشعر والجلد، خفقان القلب، تورم وآلم في اللسان وأنف، أظافر هشّة.

ناسا: بيانات تؤكد رواسب بحيرة قديمة على المريخ  
كشفت دراسة حديثة أن المركبة الفضائية بيرسفيرانس التابعة لإدارة الطيران والفضاء الأمريكية (ناسا) جمعت بيانات تؤكد على وجود رواسب بحيرة قديمة تكوّنت بفعل المياه التي كانت تملأ ذات يوم حوضاً عملاقاً على المريخ يسمى حفرة جيريزو.

تدعم النتائج التي توصلت إليها عمليات الرصد بأجهزة الرادار المخترقة للأرض والتي أجرتها المركبة الآلية الصور المدارية السابقة وغيرها من البيانات التي دفعت العلماء إلى الافتراض بأن أجزاء من المريخ كانت مغطاة بالمياه في يوم من الأيام وربما كانت تؤوي حياة ميكروبية. نُشر البحث، الذي قادته فرق من جامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس وجامعة أوسلو، في مجلة ساينس أدفانسيس.

واستند البحث على عمليات المسح تحت السطح التي أجرتها المركبة ذات الست عجلات والتي يحجم السيارة على مدى عدة أشهر من عام 2022 حيث شقت طريقها عبر سطح المريخ من أرضية الحفرة إلى مساحة مجاورة من السمات الشبيهة بالرواسب التي تشبه، من المدار، دلتا الأنهار الموجودة على الأرض. وقال ديفيد بيغ، عالم الكواكب بجامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس وقائد فريق البحث، إن الأضواء الصادرة من جهاز الرادار الخاص بالمركبة أتاح للعلماء النظر تحت الأرض للحصول على رؤية مقطعية لطبقات الصخور بعمق 65 قدماً (20 متراً)، وهو ما يشبه تقريباً النظر إلى تقاطع طرق.

حريق يلبثهم مساحات شاسعة من موقع بلانجة التراث العالمي  
كافح عناصر الإطفاء في الأرجنتين السبت حريقاً "خرج عن السيطرة" في حديقة لوس أيريسيس الوطنية في باتاغونيا، وقد دمر حتى الآن نحو 600 هكتار من الموقع المدرج على لائحة اليونسكو للتراث العالمي، وفق ما أفادت وكالة الأنباء الرسمية (تيلام).

في منتصف فصل الصيف في النصف الجنوبي من الكوكب، وصلت الحرارة إلى مستويات قياسية تجاوزت 40 درجة مئوية هذه الأيام في باتاغونيا الأرجنتينية، وهي منطقة صحراوية عادة ما تكون باردة وعاصفة في أقصى جنوب البلد.

ويحاول الإطفائيون في مقاطعة تشوبوت منع امتداد النيران إلى مدينتي إيسكويل وترينتين المجاورتين، على بعد حوالي 2000 كيلومتر جنوب غرب العاصمة بوينس آيرس. وقال ماريو كاردناس رئيس قسم الإطفاء والاتصالات والطوارئ في الحديقة الوطنية التي تم إعلانها ضمن مواقع التراث العالمي لليونسكو عام 2017، إن "الحريق خرج عن السيطرة". واندلع الحريق مساء الخميس وأتى على أكثر من 577 هكتاراً من الغابات تمتد إلى خارج محيط الحديقة، بحسب المصدر نفسه. وأوضح كاردناس أن الظروف "غير مواتية لشدة الرياح وارتفاع درجات الحرارة، وهذا يجعل معالنا صعباً للغاية". ويستمر الحريق في منطقة مجرى سينتينيليا قرب خليج روزاليس، بحسب وكالة تيلام. ودفعت درجات الحرارة القياسية في باتاغونيا الأرجنتينية، مقاطعتي تشوبوت وريو نيغرو إلى إعلان حالة الطوارئ بسبب خطر الحرائق حتى أبريل.

هل يمنع تناول الطماطم يوماً ارتفاع الضغط؟

أشارت دراسة في جامعة برشلونة إلى أن تناول الطماطم يرتبط بتأثير خفض ضغط الدم وقد يمنع ارتفاعه لدى كبار السن. ووجدت الدراسة أن الذين لا يعانون من ارتفاع ضغط الدم والذين تناولوا معظم الأطعمة بمحتوي من الطماطم، كانوا أقل عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم بنسبة 36% ممن تناولوا كميات أقل. ووفق "مديكال نيوز توداي"، تحتوي الطماطم على الليكوبين، الذي يساعد في الحفاظ على مرونة جدران الأوعية الدموية، بالإضافة إلى البوتاسيوم الذي يساعد على التحكم في تأثيرات الصوديوم ويساعد على التحكم في



متحف نيويورك يوقف عرض قطع للأمريكيين الأصليين

أعلن المتحف الأمريكي للتاريخ الطبيعي في نيويورك أنه سيغلق أمام العامة صالنتين تعرض فيهما قطع تعود إلى الأمريكيين الأصليين، تمازياً مع قواعد حكومية جديدة. وهذه القواعد التي أقرتها إدارة جو بايدن ودخلت حيز التنفيذ في 12 يناير -كانون الثاني، تلزم المتاحف الحصول على موافقة المتحدرين من قبائل السكان الأصليين قبل عرض القطع المرتبطة بممارساتهم أو معتقداتهم الثقافية أو الدينية. ويتمثل الهدف النهائي في إعادة هذه القطع إلى المجموعات الأصلية. وبما أن الصالنتين تحويان عدداً كبيراً من القطع، قرر متحف نيويورك للتاريخ الطبيعي إغلاقهما بدل إزالة القطع. ومن بين هذه الأغراض زورق من قشور شجرة البتولا تابع لقبيلة مينوميني، وسهام تعود إلى 12 ألف عام، ودمية كاتسينا لقبيلة هوبي في أريزونا.

تحت رعاية سلطان بن طحنون آل نهيان

«مهرجان العين السينمائي الدولي» .. تنطلق فعاليات دورته السادسة في 4 فبراير تحت شعار «السينما الخضراء»



المتميزة، بالسير على نهج الكيف وليس الكم، فقد تم اختيار باقة من الأفلام النوعية في دورة هذا العام التي تواكب كل الفئات الفنية. وتفت المري إلى أنه بعد نجاح المهرجان في الدورات السابقة في استحداث برامج متنوعة مثل احتفائه العام الماضي بالسينما الأفريقية، فيأتي هذا العام باستحداث برنامج «السينما الخضراء»، وذلك بعد استضافة الإمارات للمرة الأولى في تاريخ الحدث، مؤتمر الأطراف «كوب 28»، وذلك بهدف استعراض رؤية سينمائية ملهمة لغرس قيم العمل المناخي والبيئي لدى الشباب، وذلك من خلال عرض قصص سينمائية وثائقية طويلة وقصيرة، من مختلف أنحاء العالم، تعمل على زيادة الوعي بأهمية التغير المناخي والتخلي بالمسؤولية البيئية، كما تعزز مفهوم الاستدامة والحفاظ على المحيطات وكوكب الأرض.

الآخر للإنسانية ومسؤولياتها لا تخلو من الرسائل الملهمة والمهمة، وامتداداً للرؤية العالمية في الحفاظ على البيئة، كان لا بد من أن يكون «العين السينمائي» واحداً من المشاركين العالمين في البحث عن رحلة سينمائية تقارب هموم البشرية جمعاء، لذا تم استحداث هذا البرنامج الذي يعرض باقة من أهم وأبرز الأفلام البيئية المحلية والعربية والعالمية، ومنها «قصة نجاح أبوظبي»، للمخرج الإماراتي منصور اليهوني الظاهري و«سما» بلاستيكية بيضاء، من المخرجين تيبور سارولتا.

ويتميز «العين السينمائي الدولي» بعرض باقة من أبرز الأفلام العالمية، التي منها من ترشح لنيل جائزة الأوسكار، وذلك ضمن مسابقة «العين السينمائي» العالمية، التي تنافس على جوائزها الكبرى 6 أفلام طويلة، من أبرزها من الإمارات «دنا»، للمخرج حميد السويدي و«ثلاثية»، للمخرج صالح الخاجة، و«القافلة تسير»، للمخرج كرامة العامري، إلى جانب الفيلم الكويتي «الشرق»، للمخرج أحمد التريكت.



قطيش. ويترصد «العين السينمائي الدولي» بعرض باقة من أبرز الأفلام العالمية، التي منها من ترشح لنيل جائزة الأوسكار، وذلك ضمن مسابقة «العين السينمائي» العالمية، التي تنافس على جوائزها الكبرى 6 أفلام طويلة، من أبرزها من الإمارات «دنا»، للمخرج حميد السويدي و«ثلاثية»، للمخرج صالح الخاجة، و«القافلة تسير»، للمخرج كرامة العامري، إلى جانب الفيلم الكويتي «الشرق»، للمخرج أحمد التريكت.

استقطبت دورة هذا العام العديد من الأفلام المتفردة في مسابقات المهرجان المختلفة، وخصوصاً مسابقة «العين السينمائي» العالمية، التي يتنافس على جوائزها الكبرى 6 أفلام طويلة، من أبرزها من الإمارات «دنا»، للمخرج حميد السويدي و«ثلاثية»، للمخرج صالح الخاجة، و«القافلة تسير»، للمخرج كرامة العامري، إلى جانب الفيلم الكويتي «الشرق»، للمخرج أحمد التريكت.



بالتعاون مع مجمع الشارقة للبحوث والتكنولوجيا والابتكار  
تقنية جديدة من ابتكار باحثين من  
الجامعة الأمريكية في الشارقة لبنى محصن  
مسبق الصب باستخدام خرسانة موصلة

الشارقة - الفجر

بعد 16 عاماً من الاستكشافات والاختبارات المكثفة، يفتتح قريباً مبنى مسبق الصب مصنوع من الخرسانة الكهربائية الموصلة المستخدمة للتحسين وللحماية أبوابه بعد نجاح فريق بحثي من الجامعة الأمريكية في الشارقة (AUS) بالتعاون مع مجمع الشارقة للبحوث والتكنولوجيا والابتكار (SRTIP) في تصميمه وبناءه.

ويعد هذا الابتكار من الأبحاث الرائدة في هذا المجال والذي يختبر استخدام مادة خرسانة مبتكرة حديثة التقنية على أرض مجمع الشارقة للبحوث والتكنولوجيا والابتكار، بحيث تعمل هذه التركيبة على توفير حماية ضد النبضات الكهرومغناطيسية (EMP)، المعروفة أيضاً باسم التخريب الإلكتروني، لحماية البنية التحتية المدنية والعسكرية الحيوية، وقد تم تقديم براءتي اختراع إلى مكتب البراءات والعلامات التجارية الأمريكي لهذه التقنية.

كان هذا الابتكار رائد وليد أفكار باحثي الجامعة الأمريكية في الشارقة، الدكتور شريف يحي من قسم الهندسة المدنية والدكتور ناصر قدومي من قسم الهندسة الكهربائية في كلية الهندسة، والذين التقيا لأول مرة في عام 2009 ودخلا بعدها في تعاون بحثي لاستكشاف التطبيقات المتنوعة للخرسانة الموصلة، حيث ركزت أبحاثهما في البداية على تطبيقات التدفئة ثم توسعت لاستكشاف خصائص الحماية والتحصين.

وفي حديثه عن هذا الابتكار، قال الدكتور يحي: «تم استخدام الخرسانة الكهربائية لجموع متنوعة من التطبيقات حول العالم، ولكن هذا هو أول مبنى مسبق الصب من نوعه يستخدم هذه التكنولوجيا للحماية. وهذا يعني أن المبنى محصن من أي آثار لنبضات الطاقة، والتي قد تؤدي إلى تلف المعدات الإلكترونية. يضمن ميكال البناء حجب الإشارات بشكل كامل، فلا تدخل ولا تخرج أي إشارات إلى المبنى. إن هذه التكنولوجيا الابتكارية تحمل إمكانات لحماية المرافق الحيوية مثل مراكز البيانات ومحطات الطاقة والمراكز الأمنية»

وقد حظي هذا المشروع المشترك بتقدير الجامعة واهتمام من القطاع الصناعي، مما دعم الأبحاث التي أجريت في مختبرات كلية الهندسة المتطورة في الجامعة.

قال الدكتور قدومي: «لقد حصلنا على دعم كبير من الجامعة الأمريكية في الشارقة ومكتبها للبحوث والدراسات العليا من خلال عدة منح بحث تمنح للأعضاء الهيئة التدريسية، فضلاً عن مساعدتنا في عملية التقديم لبراءة الاختراع في مكتب البراءات والعلامات التجارية الأمريكي. كما حصلنا على دعم كبير من مجمع الشارقة للبحوث والتكنولوجيا والابتكار، الذي قدم لنا التمويل وأرضه للبناء، وساعدنا في تشكيل لجنة استشارية للمشروع. كما لعبت شركة أليك ALEC للمقاولات الهندسية، التي تشرف حالياً على تشييد المبنى، دوراً محورياً في تطويره»

كما أكد الباحثين على الدوري المحوري الذي لعبه طلبتهم في مرحلتهم البكالوريوس والدراسات العليا خلال عملهم على هذا المشروع، سواء من خلال إجراء البحوث، أو أخذ القياسات، أو المساعدة في تطوير النماذج الأولية التجريبية، أو حتى في بدء أبحاثهم الخاصة في مجالات تتعلق بالعمل الذي قام به الباحثان، وهو ما منح الطلبة تجربة عملية قيمة طوال تنفيذ المشروع.

وحول هذا التعاون قال حسين المحمودي، المدير التنفيذي لمجمع الشارقة للبحوث والتكنولوجيا والابتكار: «إن نجاح نموذج التعاون الثلاثي يفضي إلى تحويل البحث العلمي إلى حلول عملية لتحديات الواقع، يعكس هذا التعاون الفعال بين القطاع الحكومي والقطاع الأكاديمي والقطاع الخاص التزامنا بتطوير تقنيات متقدمة لتحقيق التطور في مجال البنية التحتية والأمان. نحن فخورون بتحقيق هذا الإنجاز المشترك وننتقل إلى مزيد من التقدم في هذا الاتجاه»

تشير هذه الابتكارات إلى دور مهم للبحث العلمي والتكنولوجيا في تعزيز قدرة المنشآت على التحمل والمقاومة ضد التحديات الحديثة، وتبرز أهمية التعاون بين القطاعات المختلفة لتحقيق تقدم فعال في تطوير الابتكار وتطوير التقنيات المتقدمة. ويأتي هذا ترجمة لرؤية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، بأهمية نقل المعرفة ودعم وتعزيز الابتكار وتشجيع الأفكار البحثية القابلة للتحويل إلى منتجات ملموسة يتم الاستفادة منها لتقديم حلول عملية وبحث ورؤى عالية الجودة والتسويق لها عالمياً.

برعاية سالم بن ركاض

شرطة دبي وفريق «شكراً لعطائك التطوعي» ينظمان مبادرة «كسوة الشتاء»



لعتائك التطوعي» إن هذه المبادرة التي شملت عدد كبير من العمال والعلامات الموظفين في عدة جهات تهدف إلى تعزيز التكافل الاجتماعي والتضامن مع هذه الفئة، مشيراً إلى أن هذا النشاط الإنساني هو من فكرة المتطوع سهيل سيد الرحمن، بالتعاون مع شرطة دبي ممثلة في مبادرة الروح الإيجابية والإدارة العامة لحقوق الإنسان وجهود كافة المتطوعين الذين لهم الدور الكبير في الارتقاء بخدمة المجتمع وغرس الصفات الانسانية وترسيخ المبادرات والبرامج التطوعية في ربوع الوطن. وفي الختام كرم الشيخ سالم بن ركاض الجهات المساهمة في الدعم والتتظيم.

نظم فريق شكراً لعطائك التطوعي مبادرة كسوة الشتاء بعنوان: «زملوهم»، تضمنت توفير الملابس الشتوية والبناطيات لحوالي 150 عاملاً وعاملة في مواقع عملهم بمنطقة بر دبي، برعاية وحضور الشيخ الدكتور سالم بن ركاض العامري بالتعاون مع مبادرة الروح الإيجابية والإدارة العامة لحقوق الإنسان في شرطة دبي، وفريق الهلال الطلابي من مدارس حماية للتربية والتعليم، ومؤسسة «إس لتنظيم وإدارة الفعاليات»، وذلك ضمن المبادرة السنوية التي تقام تحت شعار «الخير في عيال زايد».



وقال سيف الرحمن أمير رئيس فريق «شكراً لعطائك التطوعي» إن هذه المبادرة التي شملت عدد كبير من العمال والعلامات الموظفين في عدة جهات تهدف إلى تعزيز التكافل الاجتماعي والتضامن مع هذه الفئة، مشيراً إلى أن هذا النشاط الإنساني هو من فكرة المتطوع سهيل سيد الرحمن، بالتعاون مع شرطة دبي ممثلة في مبادرة الروح الإيجابية والإدارة العامة لحقوق الإنسان وجهود كافة المتطوعين الذين لهم الدور الكبير في الارتقاء بخدمة المجتمع وغرس الصفات الانسانية وترسيخ المبادرات والبرامج التطوعية في ربوع الوطن. وفي الختام كرم الشيخ سالم بن ركاض الجهات المساهمة في الدعم والتتظيم.

# منوعات العقل

23

كشفت دراسة جديدة عن خيارات نمط الحياة العشرة الحاسمة التي تقلل من خطر الإصابة بالسرطان بنسبة 70%. وتشمل قائمة الخيارات الصحية، الرضاعة الطبيعية وتجنب بعض المكملات الغذائية وتناول ما لا يزيد عن ثلاث حصص من اللحوم الحمراء في الأسبوع، بالإضافة إلى ممارسة التمارين الرياضية لمدة ساعتين ونصف في الأسبوع، وتجنب المشروبات السكرية، والحفاظ على وزن صحي والحد من الوجبات السريعة.



منها ممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي متوازن

## توصيات طبية تحد من خطر الإصابة بجميع أنواع السرطان!



وأجريت الدراسة لتحليل صلاحية مجموعة سابقة مكونة من 10 توصيات مماثلة وضعها الصندوق العالمي لأبحاث السرطان (WCRF) والمعهد الأمريكي لأبحاث السرطان (AICR).

واختبر باحثون من جامعة نيوكاسل في المملكة المتحدة الإرشادات على أشخاص من بريطانيا، باستخدام بيانات من 94778 شخصا بالغاً يبلغ متوسط أعمارهم 56 عاماً.

واستخدموا بيانات ذاتية عن النظام الغذائي وممارسة الرياضة، بالإضافة إلى مؤشر كتلة الجسم (BMI) وقياسات محيط الخصر للمشاركة.

كما استخدموا بيانات تسجيل السرطان لتتبع تشخيص السرطان خلال فترة الدراسة التي استمرت ثمانية سنوات.

وأخذت التحليلات، العمر والجنس والحرمان الاجتماعي والاقتصادي وحالة التدخين، في عين الاعتبار. وفي المتوسط، سجل المشاركون 3.8 من أصل سبعة لالتزام بالتوصيات. وأصيب حوالي 7296 مشاركاً (8%) بالسرطان أثناء الدراسة.

ووجد الباحثون أن الالتزام الأكبر بالخيارات الصحية أدى إلى انخفاض خطر الإصابة بالسرطان. ومقابل كل توصية يلتزم بها المرء، انخفض خطر الإصابة بالسرطان بنسبة 7%.

ووجدوا أيضاً أن كل زيادة بمقدار نقطة واحدة في درجة الالتزام ارتبطت بانخفاض خطر الإصابة بسرطان الثدي بنسبة 10%، وخطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم بنسبة 10%، كما انخفض خطر الإصابة بسرطان الكلى بنسبة 18%، وسرطان المريء بنسبة 16%، وخطر الإصابة بسرطان الكبد بنسبة 22%. بالإضافة إلى انخفاض خطر الإصابة بسرطان المبيض بنسبة 24% وانخفاض خطر الإصابة بسرطان المرارة بنسبة 30%.

وكان الأشخاص الذين حصلوا على درجة 4.5 أو أكثر، أقل عرضة بنسبة 16% للإصابة بجميع أنواع السرطان مجتمعة، مقارنة بأولئك الذين حصلوا على درجة التزام تبلغ 3.5 نقطة أو أقل.

وربما كانت إحدى التوصيات الأكثر إثارة للدهشة هي الرضاعة الطبيعية، حيث قال الباحثون إن الحماية قد تكون بسبب التغيرات الهرمونية التي تحدث أثناء الرضاعة.

وأثناء الرضاعة الطبيعية، تكون الدورة الشهرية غير منتظمة، وهذا يقلل من كمية هرمون الإستروجين الجنسي الذي يتعرض له الجسم طوال العمر. ويُبطئ الإستروجين الزائد بزيادة خطر الإصابة بالسرطان.

وفي الوقت نفسه، ترتبط الوجبات السريعة بالسرطان لأن تناولها بكميات كبيرة يجعلك أكثر عرضة لزيادة الوزن، ما قد يؤدي إلى مجموعة من التغيرات الهرمونية التي يمكن أن تسبب نمو الأورام.

وتحتوي اللحوم الحمراء والمصنعة على مركبات مثل النترات، والتي تشكل عند تحللها في الجسم، مركبات يمكن أن تلحق الضرر بالخلايا المبطنة للأعضاء، ما يزيد من احتمالية الإصابة بالسرطان.



أما الكحول، فيتحلل إلى مادة كيميائية تسمى الأسيئالدهيد، والتي يمكن أن تؤدي إلى تلف الحمض النووي المرتبط بمجموعة من السرطانات.

ولا يوجد أيضاً أي دليل على أن تناول المكملات الغذائية للوقاية من السرطان له أي فائدة، ووفقاً لـ WCRF، يجب أن يهدف الناس إلى الحصول على العناصر الغذائية من طعامهم وشرابهم.

التوصيات العشر الحاسمة لتقليل خطر الإصابة بالسرطان

1- البقاء عند الحد الأدنى من نطاق مؤشر كتلة الجسم الصحي.

2- ممارسة ساعتين ونصف من التمارين الرياضية أسبوعياً.

3- اتباع نظام غذائي متوازن، يحتوي على ما لا يقل عن 30 غراماً من الألياف يوميا وخمس حصص على الأقل من الفواكه والخضروات.

4- الحد من الوجبات السريعة.

5- تناول ما لا يزيد عن 3 حصص من اللحوم الحمراء في الأسبوع.

6- تجنب المشروبات المضاف إليها السكر.

7- الامتناع عن شرب الكحول.

8- الابتعاد عن المكملات الغذائية للوقاية من السرطان.

9- الرضاعة الطبيعية إذا أمكن لمدة ستة أشهر.

10- اتباع نصيحة الطبيب بعد تشخيص السرطان. وشدد الباحثون على أنه نظراً لأن دراستهم قائمة على الملاحظة، فإنهم لا يعرفون على وجه اليقين أن انخفاض خطر الإصابة بالسرطان كان بسبب الالتزام بالتوصيات العشر.

نشرت النتائج في مجلة BMC Medicine.

نشرت النتائج في مجلة BMC Medicine.

نشرت النتائج في مجلة BMC Medicine.

نشرت النتائج في مجلة BMC Medicine.

نشرت النتائج في مجلة BMC Medicine.

نشرت النتائج في مجلة BMC Medicine.

نشرت النتائج في مجلة BMC Medicine.

نشرت النتائج في مجلة BMC Medicine.

نشرت النتائج في مجلة BMC Medicine.

نشرت النتائج في مجلة BMC Medicine.

نشرت النتائج في مجلة BMC Medicine.

نشرت النتائج في مجلة BMC Medicine.

نشرت النتائج في مجلة BMC Medicine.

## كيف نحمي الكبد عند تناول الأدوية؟

للحرفوف الكبد على أداء هذه الوظيفة "الجيد".  
3 - مستخلص نبات السلبين. لهذا الدواء تأثير وقائي، ويمنع تدمير الهياكل الخلوية، ويحسن أيضاً عمليات التمثيل الغذائي في الكبد.  
ووفقاً للطبيبة، يجب أخذ هذه المواد معاً لأن مكوناتها تعزز عمل بعضها البعض.

للحرفوف الكبد على أداء هذه الوظيفة "الجيد".  
3 - مستخلص نبات السلبين. لهذا الدواء تأثير وقائي، ويمنع تدمير الهياكل الخلوية، ويحسن أيضاً عمليات التمثيل الغذائي في الكبد.  
ووفقاً للطبيبة، يجب أخذ هذه المواد معاً لأن مكوناتها تعزز عمل بعضها البعض.

وفقاً لإحصائيات منظمة الصحة العالمية، يتناول الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 55 عاماً ما لا يقل عن 4-5 أدوية بشكل منتظم. للإكتار منها تأثير سام على الجسم، وغالباً ما تؤدي الكبد. وتحدد الدكتور بوليا تشيخونينا كبيرة الباحثين في قسم العلاج الغذائي لإعادة التأهيل في مركز البحوث الفيدرالية، العوامل التي يجب الانتباه لها لتجنب تحميل الكبد أعباء إضافية.

1 - زيادة الجرعة. يجب تناول الأدوية وفقاً لوصفة الطبيب والتعليمات المرفقة بها.

2 - خلط الأدوية يؤدي إلى اضطراب وظائف الكبد.

غالباً ما يصف الأطباء للمرضى عدداً من الأدوية في وقت واحد، ما قد يؤثر مزجها على صحتهم. لذلك يجب الانتباه إلى موانع الاستعمال المذكورة في التعليمات المرفقة، والأخذ بالاعتبار التفاعلات المحتملة مع الأدوية الأخرى.

3 - عدم تحمل المريض لأدوية معينة. غالباً ما يعاني المرضى من الحساسية عند تناولهم أدوية وصفها الطبيب. لذلك قبل تناول الدواء يجب الاطلاع على تركيب الدواء لمنع ذلك.

فكيف نحمي الكبد في حال الزم المريض بالأدوية الموصوفة؟

وفقاً للطبيبة أولاً، يجب اتباع نهج شامل لحماية خلايا الكبد. وذلك عن طريق اختيار المنتجات ذات الحماية الثلاثية



## ما الذي يساعد على استعادة النشاط بعد عدوى التهاب الجهاز التنفسي؟

وفقاً للدكتورة يكتيرينا كاشوك، يجب علاج المريض بصورة تامة اتباع إرشادات الطبيب أثناء المرض وبعد الشفاء، وأن النوم الجيد

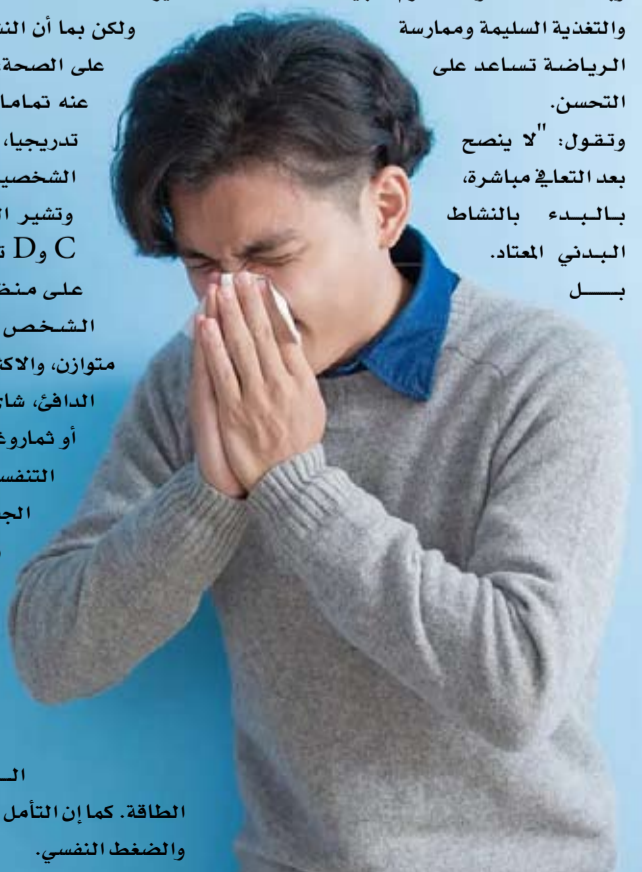
والتغذية السليمة وممارسة الرياضة تساعد على التحسن.

ولكن بما أن النشاط البدني مهم للحفاظ على الصحة، لذلك يجب عدم التخلي عنه تماماً. ومن المفيد زيادة الحمل تدريجياً، مع التركيز على المشاعر الشخصية.

وتشير الطبيبة، إلى أن فيتامينات C وD تلعب دوراً مهماً في الحفاظ على منظومة المناعة، لذلك على الشخص الاهتمام بنظام غذائي متوازن، والاكثار من شرب السوائل (الماء الدافئ، شاي الأعشاب، ماء مع ليمون أو تمار وغيرها)، لأن أمراض الجهاز التنفسي يمكن أن تؤدي إلى جفاف الجسم.

وتنصح الطبيبة بإجراء تدليك ذاتي خفيف، وفرك المساقين والذراعين من اليدين والكاحلين إلى أعلى. لأن هذا يساعد على تحسين الدورة الدموية ويمنح الطاقة. كما إن التأمل والتنفس يخفف من التوتر والضغط النفسي.

وتنصح الطبيبة بإجراء تدليك ذاتي خفيف، وفرك المساقين والذراعين من اليدين والكاحلين إلى أعلى. لأن هذا يساعد على تحسين الدورة الدموية ويمنح الطاقة. كما إن التأمل والتنفس يخفف من التوتر والضغط النفسي.





# منوعات الفكر

25



يخضع عدد متزايد من الأشخاص، والحيوانات الأليفة، للتجميد في مختبرات التبريد، على أمل إعادتهم إلى الحياة يوماً ما مع تطور العلم.  
وتتزايد الأعمال في مختبر معهد Cryonics في ميشيغان، ما يتركه بكامل طاقته ويضطر إلى تخزين المرضى في مركز جديد قريب. وتم شغل ما بين ١٠ إلى ٢٠ مكاناً في منشأة التخزين الموسعة.

في مختبر معهد Cryonics في ميشيغان

## تزايد مثير للقلق لتجميد جثث المرضى لاعتقادهم بإمكانية إعادتهم إلى الحياة

وقالت الدكتورة ميريام ستوبارد، وهي صحفية وطبيبة وناقدة تعلم التبريد الشديد، إن هذه الممارسة "تسلب الموتى كرامتهم".  
وهناك مخاوف أخلاقية ومعنوية خطيرة بشأن هذه الممارسة التي تم الترويج لها لعقود من الزمن، ولكنها لا تزال مجرد حلم بعيد المنال.

بواسطة الكمبيوتر، مع تبريدها إلى درجة حرارة النيتروجين السائل عند 321- درجة فهرنهايت على مدى خمسة أيام ونصف قبل إزالته في نظام التبريد. وحتى لو توصل العلماء إلى كيفية إعادة الناس إلى الحياة، فسيحتاجون أيضاً إلى التوصل إلى كيفية عكس عملية الشيخوخة والحالة التي تسببت في وفاتهم في المقام الأول.

2023. وتدعى المريضة الأطول بقاء على قيد الحياة، ريا إيتنجر، حيث كانت موجودة هناك منذ عام 1977. أما إيتنجر، روبرت إيتنجر، أحد قدامى المحاربين في الحرب العالمية الثانية ومؤسس معهد Cryonics، فهو أيضاً في طي النسيان في القطب الشمالي، إلى جانب زوجته الأولى والثانية.

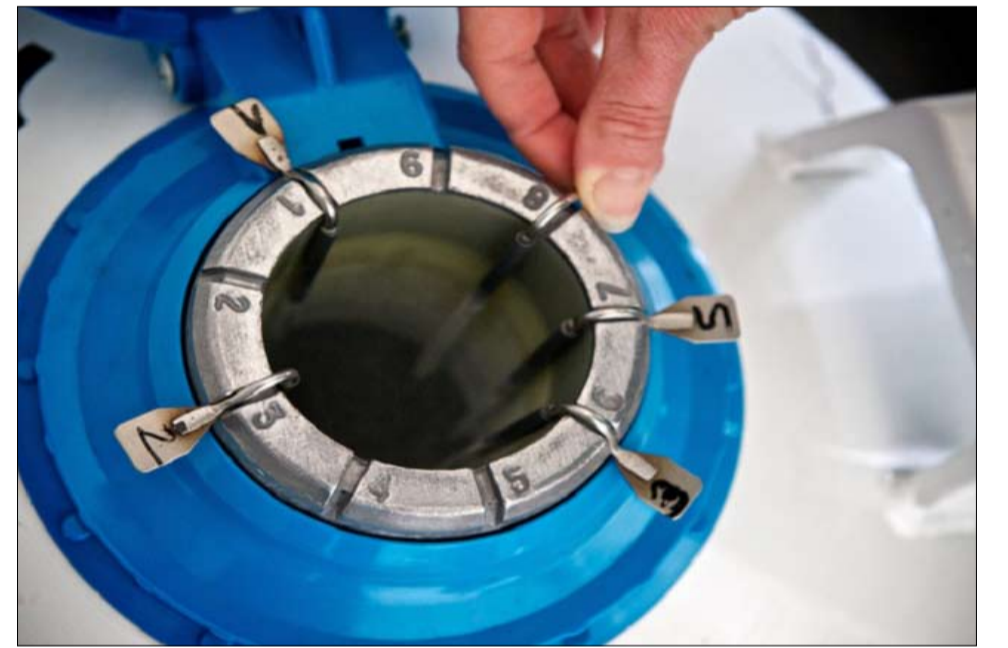
وتعد تقنية Cryonics (التجميد العميق لجثث الموتى) ظاهرة عالمية. في حين أن 1374 من أصل 1975 مريضاً مخزّنين في منشأة ميشيغان هم أمريكيون و128 بريطانيون، وفقاً لإحصاءات الأعضاء الصادرة عن المعهد. وارتفع عدد المرضى في مركز ميشيغان بشكل كبير من حوالي 600 في عام 2006 إلى نحو 1975 في عام

وفي منشأة ميشيغان، يكون الطهاة والطلاب والسكرتيرات والأساتذة والحيوانات الأليفة من بين أولئك الذين يتم تخزينهم في النيتروجين السائل.  
ويخبر المركز بكونه في متناول الشخص العادي، حيث يبدأ سعر الحفاظ على الجسم بالكامل من 28000 دولار، والذي يتم دفعه عادة من خلال التأمين على الحياة.



وقال دينيس كوالسكي، رئيس معهد Cryonics: "من المفارقات أنه بينما يتزايد عدد الأعضاء، فأنا مندهش لأننا لسنا أكثر شعبية، ما نقوم به هو أمر عقلائي جداً عندما تفكر فيه. يشبه Cryonics رحلة سيارة إسعاف إلى مستشفى مستقبلي قد يكون أو لا يكون موجوداً في يوم من الأيام. وعلى الرغم من أننا لا نقدم أي ضمانات، إلا أنه إذا تم دفنك أو حرق جثتك، فإن فرص عودتك ستكون معدومة".

وقال كوالسكي إن معهد Cryonics هو أكبر شركة للتبريد في العالم حيث يتم تجميد معظم المرضى في الوقت المناسب. كما أنه موطن لـ 253 حيواناً أليفاً مجمداً. ويمجرد إعلان وفاة المرضى (أو الحيوانات الأليفة) طبيياً، يتم وضعهم في الثلج ونقلهم إلى المنشأة الجديدة، حيث يتم إجراء التبريد (عندما يتم تمرير السائل عبر الدورة الدموية) لاستبدال دم المريض وماءه بخليط خاص للحماية من البرد والذي يمنع تكوين الجليد. ويعمل السائل كشكل من أشكال مضاد التجمد لدرجات الحرارة المنخفضة للغاية. ويتم بعد ذلك وضع المريض في وحدة يتم التحكم فيها



## أقدم صخور الأرض تكشف عن نظام بيئي يعود تاريخه إلى مليارات السنين

عثر العلماء على أدلة لأقدم أشكال الحياة على الأرض في عينات صخور تعود إلى أكثر من ثلاثة مليارات سنة.

وقادت جامعة غوتنغن وجامعة لينينوس في السويد فريقاً بحثياً اكتشف دليلاً على وجود دورة كربون متنوعة تشمل المجتمعات الميكروبية منذ نحو ٣,٤٢ مليار سنة.



وتوضح هذه الدراسة الجديدة أن المجتمعات الميكروبية المتنوعة كانت موجودة طوال الحقبة السحيقة القديمة، وهي الحقبة الثانية من الدهر السحيق، ثاني دهور الزمن الجيولوجي قبل ما قبل الكمبري، والذي يمتد منذ 3600 إلى 3200 مليون سنة، ما يشير إلى أن الحياة بدأت في وقت مبكر من تاريخ الأرض.

وقال مانويل رينهارت، الباحث الرئيسي من مركز علوم الأرض بجامعة غوتنغن: "إن النتائج التي توصلنا إليها تعزز بشكل كبير فهم النظم البيئية الميكروبية القديمة وتفتح آفاقاً جديدة للبحث في مجال علم الأحياء القديمة".

ولإجراء هذه الدراسة، حصل العلماء على عينات صخرية قديمة من سلسلة جبال "حزام باربرتون غرينستون" (Barberton Greenstone Belt) في جنوب إفريقيا. وتم تسجيل الصخور الموجودة في هذا الحزام على أنها من بين الأقدم على سطح الأرض. واكتشف العلماء آثاراً لجزيئات مادة كربونية محفوظة جيداً وسط الصخور، وهو ما كان مفاجئاً.

ويصف البيان الصحفي الأمر بأنه "بقايا كائنات حية متغيرة".  
وأنح تحليل الجزيئات المجهرية بدقة للعلماء التعرف على الآثار البيولوجية الأصلية مع تمييزها عن أي تلوث لاحق على مدى فترة طويلة.

ومن المثير للاهتمام أن التحليل أظهر "بصمات جيوكيميائية" متنوعة خلفتها مجموعة متنوعة من أشكال الحياة الصغيرة القديمة.

وتشير البيانات إلى أن هذه الكائنات الحية الدقيقة استخدمت ضوء الشمس للحصول على الطاقة، واستقلاب الكبريتات، وربما أنتجت غاز الميثان.

وأضاف رينهارت: "لم نتوقع العثور على آثار للعديد من عمليات التمثيل الغذائي

## علماء: الديناصورات استخدمت الريش والأجنحة لإرباك الفريسة

طرح علماء الحفريات وعلماء البيئة فرضية تفيد بأن الريش والأجنحة قد ظهرت لدى الديناصورات البرية من أجل إرباك الفريسة أثناء مطاردتها.

وأفادت الخدمة الصحفية لجامعة "سيثول" الوطنية الخميس الماضي بأن العديد من الطيور الآكلة الحشرات المعاصرة تتصرف بطريقة مماثلة.



وأوضح لي ليمان، الأستاذ المساعد في معهد "دايجو كنيوك" للعلوم والتكنولوجيا قائلا: "نحن نفترض أن استخدام الريش لإرباك الضحايا تسبب في هروب الفرائس المستقبلية من الديناصورات في كثير من الأحيان. وهذا بدوره حفز هذه الديناصورات على ملاحقة الضحايا بنشاط، وفي عملية المطاردة ساعدت أجنحتها الأولية وذيلها على المناورة، ونتيجة لذلك، ظهر تدريجياً ريش أكبر وأكثر صلابة.

وتوصل العلماء إلى هذا الاستنتاج عند اختبار نظرية طرحها أحد مؤلفي الدراسة، عالم البيئة البيولندي بيوتر جابلونسكي. ولفت الانتباه أثناء رصده لتفاعلات الحشرات والطيور الجارحة إلى أن هذه الأخيرة غالباً ما ترفرف بأجنحتها وذيلها، وتستخدم أيضاً زخارف على ريشها لإرباك ضحاياها. وهذا يخيف الحشرات ويجبرها على مغادرة ملاجئها، مما يمنح الطيور الحمراء الرأس وغيرها من الحشرات الطائرة فرصة للقبض على الفرائس.

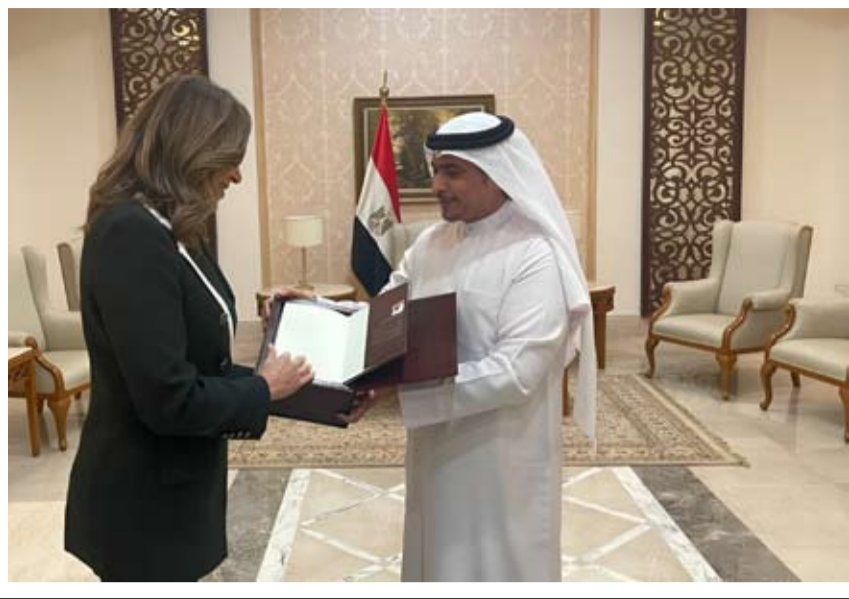
وبطريقة مماثلة، كما اقترح يابلونسكي في مطلع القرن، يمكن أن تتصرف الديناصورات البرية الصغيرة والكبيرة، التي كان لها ريش وما يشبه الأجنحة، لكنها في الوقت نفسه، لم تستطع الطيران آنذاك، وقويت هذه الفكرة بتشكيك كبير من جانب جزء كبير من مجتمع علماء الأحافير، الأمر الذي أجبر لي ليمان ويابلونسكي والعلماء ذوي التفكير المماثل على محاولة إثبات ذلك بشكل مستقل في الممارسة العملية.

ولهذا الغرض، ابتكر علماء الأحافير وعلماء البيئة ريبوتا يشبه في مظهره الديناصور ذو الريش من النوع Caudipteryx zoui، وعاش هذا المخلوق في أراضي الصين المعاصرة منذ حوالي 120 مليون سنة، وكان مشابهاً في الحجم لطيور الدراج، وفي الوقت نفسه كان له ذيل كثيف وأوجه تشابه بدائية مع أجنحة الطيور الحديثة. ومع استخدام هذا "الريبوتا" تتبع العلماء كيفية تفاعل الجراد، الذي عاش أسلافه على الأرض مع الديناصورات، مع حركات أجنحته وذيله وريشه.

وأظهرت هذه التجارب أن الجنادب كانت تخاف من الديناصور الآلي وحاولت الهروب منه في 93% من الحالات إذا فتح "الريبوتا" جناحيه وحرك ذيله مثل الطيور الجارحة، بينما في حالة عدم وجود مثل هذه الحركات كانت الحشرات مشلولة في 47% من الحالات فقط. وحسب العلماء، فإن هذا الأمر يشير إلى أن الريش ربما بدت في الأصل وكأنها تترك ضحايا الديناصورات البرية، وسمحت لأحفاد هذه الديناصورات لاحقاً بإتقان فن الطيران.

النظام البيئي.  
وقال هنريك دريك، كبير مؤلفي الدراسة من جامعة لينوس، في بيان: "من خلال اكتشاف المادة الكربونية في بلورات البيريت الأولية وتحليل نظائر الكربون والكبريت في هذه المواد، تمكننا من التمييز بين عمليات التمثيل الغذائي الميكروبي الفردية".  
نشرت النتائج في مجلة Precambrian Research.





تشارك بسلسلة فعاليات وتعرض مختارات من الإصدارات الإماراتية

## هيئة الشارقة للكتاب تفتح باب التواصل مع ناشرين من 70 دولة عربية وأجنبية في القاهرة الدولي للكتاب رئيس الوزراء المصري يتسلم هدية حاكم الشارقة للرئيس السيسي

وتعزيز الجهود التي تقودها مؤسسات وفعاليات الكتاب في المنطقة العربية والعالم، مشيراً إلى أن النهوض بالصناعات الإبداعية العربية يحتاج إلى تكاتف الجهود، وتوسيع أفق العمل المشترك، لتحويل التحديات إلى فرص، وقيادة مشروع نهضة ثقافية عربية شاملة تتجاوز أبعاد حركة النشر والترجمة والتأليف لتصل إلى بناء مجتمعات تملك أدوات المساهمة في تحقيق التنمية المستدامة.

**مبادرات الشارقة أمام ناشرين من 70 دولة**  
وتعرض الهيئة أمام الناشرين العرب والأجانب من 70 دولة فرص التعاون والتواصل التي توفرها فعاليات معرض الشارقة الدولي للكتاب، الذي حصل على لقب أكبر معارض العالم لثلاث سنوات متتالية، والتي تشمل "مؤتمر الناشرين" و"مؤتمر الكتابات" و"مؤتمر الموزعين الدولي"، وتنسى من خلالها إلى تسهيل عمليات بيع وشراء حقوق النشر والترجمة، وتيسير وصول المعارف العالمية بين كافة أطراف صناعة الكتاب والقراء، إضافة إلى إضاءتها على مهرجان الشارقة القرائي للطفل، الذي يهدف إلى تنمية مهارات وقدرات الأطفال واليا فاعين في مختلف المجالات العلمية والأدبية والإبداعية.

**مشاريع ثقافية نوعية**  
وتوجه معالي رئيس الوزراء المصري مصطفى مدبولي بالشكر لصاحب السمو حاكم الشارقة على جهوده الكبيرة في دعم الثقافة العربية ومد جسور التواصل بين الحضارة العربية ونظائرها في مختلف بلدان العالم، مشيداً بما تقوده الشارقة من مشاريع ثقافية نوعية للنهوض بالمجتمعات عبر الاستثمار في صناعة المعرفة والإبداع في المنطقة العربية. من جانبها، أكدت وزيرة الثقافة المصرية على الأهمية الكبيرة للمشاركة الإماراتية بالدورة الحالية للمعرض، لافتة إلى أنها تعكس عمق العلاقات بين البلدين، وبيّنت أن الفعاليات الثقافية المتبادلة بين البلدين في تطور مستمر في كافة مجالات الفنون والآداب، ولها دور فعال في دعم المزيد من هذا العمق.

**قيادة نهضة ثقافية عربية شاملة**  
وأكد سعادة أحمد بن ركاض العامري، الرئيس التنفيذي لهيئة الشارقة للكتاب، أن معرض القاهرة الدولي للكتاب، منصة مهمة للقاء الناشرين، وأوضح أن الشارقة بتوجيهات ورؤى صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، حرصت على دعم المعارف والمعرفة.

المسؤولين والشخصيات الرسمية وكبار الكتاب، حيث استقبل سعادة أحمد بن ركاض العامري، رئيس هيئة الشارقة للكتاب، معالي رئيس الوزراء المصري، مصطفى مدبولي، ومعالي الدكتورة نيفين الكيلاني، وزيرة الثقافة المصرية.

**رئيس الوزراء المصري يتسلم هدية حاكم الشارقة للرئيس السيسي**  
وفي لفتة كريمة من صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، قدم الرئيس التنفيذي لهيئة الشارقة للكتاب، نسخة موقعة من موسوعة "سلطان التواريخ"، أحدث إصدارات سموه، إلى فخامة الرئيس المصري عبد الفتاح السيسي، تقديراً لدوره في دعم الثقافة في مصر والعالم العربي، وتسلم الهدية نيابة عن فخامة الرئيس المصري، معالي رئيس الوزراء، الذي أعرب عن شكره وتقديره لصاحب السمو حاكم الشارقة على هذا الإهداء القيم. كما تلقى معالي رئيس الوزراء ومعالي وزيرة الثقافة المصرية نسخة موقعة من الكتاب نفسه، وهو الإصدار 84، لسموه ضمن سلسلة مؤلفاته في مختلف حقول المعرفة.

**الشارقة-الفجر:**  
تحمل الشارقة رسالتها الثقافية والحضارية إلى معرض القاهرة الدولي للكتاب، حيث تشارك هيئة الشارقة للكتاب في فعاليات الدورة الـ 55 من المعرض الذي يرفع هذا العام شعار "تصنع المعرفة نصوص الكلمة". في الفترة ما بين 24 يناير و6 فبراير المقبل، بمجموعة من النشاطات والفعاليات والإصدارات التي تعكس تنوع وغنى الحركة الثقافية في الشارقة والإمارات.

وتسلط هيئة الشارقة للكتاب الضوء على المبادرات والبرامج التي تقوم بها في إطار مشروع الشارقة الثقافي، الذي ينطلق من رؤية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، لتعزيز مكانة الشارقة مركزاً عالمياً للثقافة والفنون والأدب، وتقديم الهيئة للمشاركين والزائرين في معرض القاهرة الدولي للكتاب نماذج من الفعاليات والجهود التي تبذلها لدعم صناعة الكتاب وتشجيع القراءة والإبداع في المنطقة والعالم، مثل تنظيم مسابقات وجوائز وورش عمل ومهرجانات ثقافية متنوعة، وتقديم الدعم للمؤلفين والمترجمين والموزعين. وشهد جناح الهيئة في المعرض زيارات لعدد من



في ندوة بالقاهرة

## إشادة جماعية بكتاب جمال السويدي عن صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد



لغرض سنوات، واصفاً السويدي بأنه مثقف يهوى الدراسات الاستراتيجية والبحث العالمي، مشيداً بتجربة السويدي مع مرض السلطان وتحديه لهذا المرض الخطير بقوة إيمانه وصبره على البلاء، مضيفاً: أنا قارئ جيد لكتبه التي اختلفت أنماطها، ولكني أقدّر هذه المرة أمام كتابه لسيرة ذاتية، خاصة أنه تربطه علاقة صداقة قوية بصاحب السمو محمد بن زايد آل نهيان.

وأشار هيكل إلى أن الكتاب يركز على التعليم الحديث القائم على الإبداع والابتكار وأحدث الوسائل التعليمية والتربوية الحديثة، دون إهمال القيم الأخلاقية، قائلاً: إن أصل الكتاب هو التعليم، مضيفاً: لقد لست بنفسى، عندما كنت في الإمارات، الرضاء الشعبي الكبير عن صاحب السمو، رئيس الدولة، حفظه الله، وسياساته ومبادراته، مشير إلى أن هذا الرضاء هو أحد أهم معايير نجاح القائد.



على الرغم من علاقته الشخصية الوطيدة مع صاحب السمو، رئيس الدولة، حفظه الله. من جانبه أشار وزير الإعلام المصري السابق أسامة هيكل، إلى أن نقاد هذه الندوة في القاهرة تأكيد لقوة وماتنة العلاقات المصرية الإماراتية على المستويين الشعبي والرسمي، مشيراً إلى أنها علاقات على المستوى الشعبي، وليست على المستوى الرسمي فقط، قائلاً: "رأيت العديد من المواقف التي كان فيها الشيخ زايد آل نهيان داعماً لمصر، والآن يستكمل ابنه الطريق، ودون الدخول في تفاصيل نحن أمام عصر يمتد من الشيخ زايد، خاصة بالتعاون مع مصر.

وأضاف أن الكتاب يعد روضة مهمة لكل دولة تريد أن تتقدم وتتطور ويكون لها مكانة لائقة بين دول العالم، مؤكداً أن صاحب السمو، رئيس الدولة، حفظه الله، لديه رؤية شاملة وسليمة، تتضمن أربعة جوانب، هي: السياسي والاقتصادي والاجتماعي والأمني، واصفاً هذه الرؤية بأنها ناجحة، لأن نتائجها إيجابية على دولة الإمارات العربية المتحدة ومواطنيها وكذلك المقيمين فيها. وأكد هيكل قوة علاقته بمؤلف الكتاب الدكتور جمال السويدي، قائلاً: إنها علاقة تمتد



وكلها مراحل عايشها الكاتب، موضحاً أن السويدي توقف ملياً حول فكرة الأصالة والحضارة، وكان يؤكد أنه لا يريد أن يلقي بالموطنين في المعاصرة، ولكنه كان يريد أن يجلب لهم المعاصرة. وأشار إلى أن الدكتور جمال السويدي تتبع في الكتاب شخصية صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، رئيس الدولة، حفظه الله، منذ الطفولة، وما اكتسبه من معارف وخبرات، وما نهل من مدرسة الأب المؤسس، المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، مشيداً بعنوان الكتاب وتركيز مؤلفه على مسيرة صاحب السمو، رئيس الدولة، حفظه الله، والإضاءات الإنسانية فيها، واصفاً صياغة عناوين الكتاب بأنها صياغة فنية وموقفة، لافتاً إلى أن ذلك واضح من قائمة المحتويات، مروراً بصياغة الإهداء.

فهو إهداء رقيق مكثف ورائع. وأضاف بن تميم بعنوان الكتاب، مؤكداً أنه يعبر عن المضمون ويعكس الفكرة، وهي الإضاءات الإنسانية في مسيرة شخصية عظيمة، وهي شخصية صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، رئيس الدولة، حفظه الله، مشيراً إلى أن السويدي التزم الصادقة والموضوعية في تأليف هذا الكتاب المهم



تطوير التعليم وتنوع مصادر الاقتصاد وتوطين الصناعات العسكرية وتطوير القوات المسلحة، بالإضافة إلى نشر التسامح وصناعة السلام العالمي، فضلاً عن دور سموه المحوري في إنقاذ الإمارات والمنطقة من جماعة الإخوان المسلمين. وأشار السويدي إلى أن الكتاب يشرح كيف تجذرت قيم التسامح وقبول الآخر، وحب العطاء في وجدان صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، رئيس الدولة، حفظه الله، حتى أصبح أيقونة العمل الإنساني محلياً ودولياً، امتداداً لإرث الشيخ زايد، طيب الله ثراه، قائلاً: إن الكتاب يتسم بالأسلوب العلمي الرصين، وقد راعيت أن تكون كل كلمة فيه مكتوبة بميزان دقيق وحساس، لضمان تحقيق الهدف الوطني المرجو منه.

من جهته، أكد الدكتور علي بن تميم، رئيس مركز أوطابي للغة العربية، أن الكتاب جمع في كتابه بين البعدين التاريخي والتكويني، واستطلع أن يظهر تأثير التراث الحضاري والثقافي للدولة، و"إرث زايد" على صاحب السمو، رئيس الدولة، حفظه الله، لاسيما في الاهتمام بالعمل الخيري والإنساني، والحفاظ على البيئة، مشيراً إلى أن السويدي خصص جزءاً كبيراً، من الكتاب لمرحلة التأسيس ومرحلة التمكين ومرحلة الحضارة،



**القاهرة-**  
ظل العلاقات الأخوية الطيبة بين صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، رئيس الدولة، حفظه الله، وفخامة الرئيس المصري عبدالفتاح السيسي.

وقال السويدي، إنني أقدمت على تأليف هذا الكتاب الاستراتيجي المهم لدوافع وطنية خاصة، وأهداف عامة نبيلة، منها أن سيدي صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، رئيس الدولة، حفظه الله، نموذج للقيادة الفذة والملممة، التي تستحق الكتابة عنها عشرات الكتب، وليس كتاباً واحداً فقط، لتكون نبراساً للأجيال الحالية القادمة، للتعرف على الدور الكبير الذي يقوم سموه به من أجل النهوض بالدولة على المستويات كافة.

وأضاف أن الكتاب المكون من مقدمة وأربعة فصول وخاتمة، يتناول محطات المسيرة السياسية والعسكرية والإنسانية العظيمة لصاحب السمو، رئيس الدولة، حفظه الله، مؤكداً أنه التزم بأقصى درجات الحيادية والمصادقية والموضوعية في تأليفه هذا الكتاب المهم.

وأوضح السويدي أن الكتاب يشرح كيف أن سياسات ومبادرات صاحب السمو، رئيس الدولة، حفظه الله، أحدثت نقلة نوعية للدولة في مجالات نظم مركز أوطابي للغة العربية، مساء يوم السبت 27 يناير 2024، بالقاعة الذهبية في قصر محمد علي بالعاصمة المصرية، القاهرة، حفل توقيع وندوة، حول كتاب "صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان: إضاءات في مسيرة رجل الإنسانية". مؤلفه معالي الأستاذ الدكتور جمال سند السويدي، نائب رئيس مجلس أمناء مركز الإمارات للدراسات والبحوث الاستراتيجية. أدارت الندوة الإعلامية الكبيرة منى الشاذلي، والتي أُنشئت على الكتاب وفكرته، ووصفته بأنه إصدار مهم للغاية، وهنأت الدكتور جمال السويدي على إنجاز هذا الكتاب، متمنية له المزيد من التوفيق في أعماله المستقبلية لإثراء المكتبات العربية والعالمية، وركزت في أسئلتها للمشاركين على بناء الإنسان والتسامح في رؤية صاحب السمو، رئيس الدولة، حفظه الله، للنهوض بدولة الإمارات العربية المتحدة ومواطنيها. شارك في الندوة وحفل التوقيع سعادة الدكتور علي بن تميم، رئيس مركز أوطابي للغة العربية والأستاذ أسامة هيكل، وزير الإعلام السابق في مصر، وحضرها نخبة كبيرة من المثقفين والإعلاميين من مصر ودولة الإمارات العربية المتحدة، وشهدت مناقشة وقراءة للكتاب بحضور المؤلف الدكتور جمال سند السويدي، وحظي الكتاب باهتمام كبير في الدوائر الثقافية، وبتغطية إعلامية واسعة من العديد من الصحف والمواقع والقنوات الإماراتية والمصرية، وذلك لأهميته من الناحيتين السياسية والثقافية.

منوعات

الفكر

27

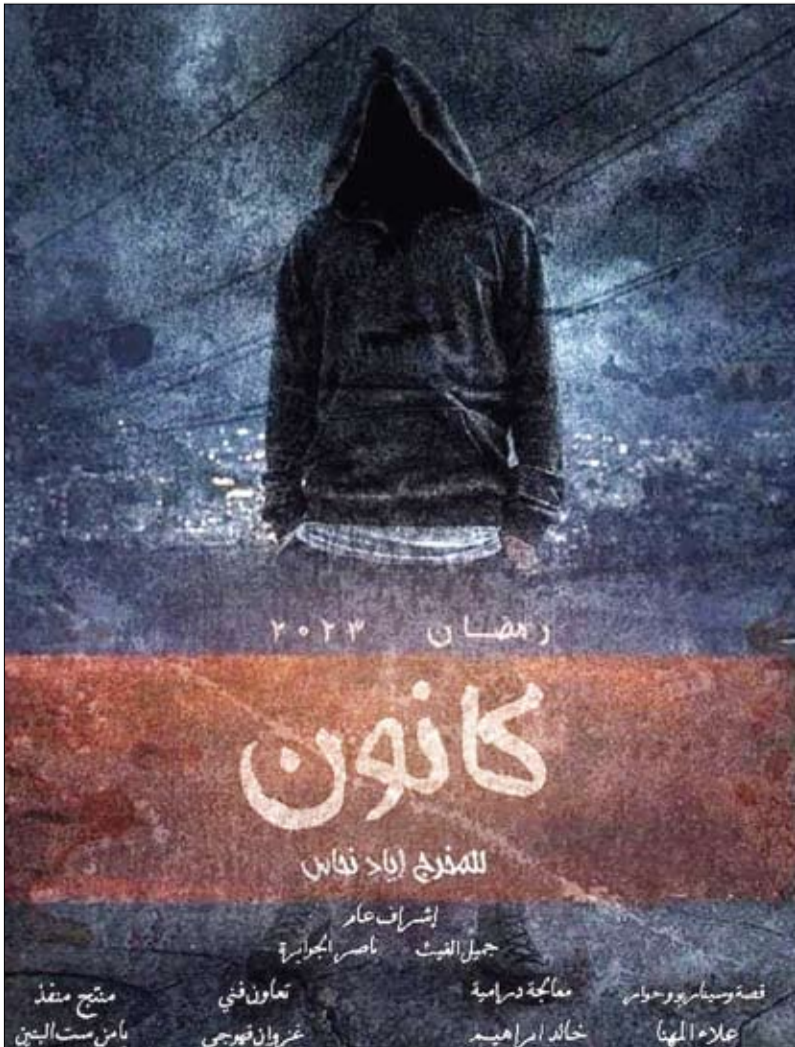


مع اقتراب شهر رمضان، بدأت خارطة المسلسلات تتضح بشكل تدريجي. وهذا العام يبدو أن الدراما السورية بدأت تستعيد بعضاً من عافيتها، بعد سنوات من ضياع هويتها، نتيجة تراجع الإنتاج في ظل الظروف الأمنية والسياسية في البلاد. نستعرض هنا المسلسلات السورية المبدئية التي ستعرض خلال رمضان ٢٠٢٤:



بدأت تستعيد بعضاً من عافيتها

## خارطة مسلسلات رمضان السورية تتضح بشكل تدريجي



رمضان ودراما البيئة الشامية على عكس السنوات السابقة، تقل الأعمال الشامية في عددها، لتكون حاضرة في ثلاثة مسلسلات هي:

**العريجي 2:** بعد الانتشار الذي حققه الجزء الأول من العمل، قررت شركة غولدن لاين إكمال الحكاية بأبطالها أنفسهم، وهم باسم ياخور، وسليم حداد، وديمة قندلفت، ونادين، وفارس ياغي، ودلع نادر، على أن تدخل على الخط بعض الشخصيات الجديدة مثل بنت المتصرف التي تلعب دورها الممثلة الشابة سارة بركة. العمل من كتابة عثمان جحي ومؤيد النابلسي وإخراج سيف السبيعي.

**الوشم:** للمرة الأولى، تقدم شركة شاميانا في تعاونها المستمر مع المخرج عمار تميم، مسلسل بيئة شامية تدور أحداثه في أجواء طريفة داخل حارة مفترضة شامية. يروي العمل قصة زوجتين "ضرتين" لا تتجبان سوى البنات، ما يجعل زواجهما ومحيطه يحتون عن عروس ثالثة كي تنجب له الصبي المنشود ضمن مواقف لا تخلو من الكوميديا. أبطال العمل هم: فادية خطاب، وعلي كريم، ودانا جبر، ولينا حوارنة، ووفاء موصللي، وعاصم حواط، وعهد ديب، وعاطف حوشان...

**بين أهلي:** بدأ المخرج تامر إسحاق تصوير مسلسل شامي جديد بعنوان "بين أهلي"، عن نص لفؤاد الشريجي وإنتاج شركة قبض، ورغم التكتّم على العمل وقصته، لكن التسيريات تشير إلى أن الأحداث تدور حول عائلة دمشقية يتخللها بعض التوترات والخلافات. العمل من بطولة أمين زيدان، وصفاء سلطان، ومديحة كنيفاتي، وجيني إسبر، ورامي أحمر، وعلاء زهر الدين، وإليانا سعد.

**الأعمال الاجتماعية:** في ظل نجاح الأعمال الدرامية الاجتماعية، سواء خلال شهر رمضان، أو باقي أيام السنة عبر منصات البث، سيحضر هذا النوع من المسلسلات في رمضان 2024 بـ9 أعمال مختلفة.

**ولاد بدعية:** بالتعاون الأول الذي يجمع الكاتبتين علي وجيه ويامن الحجلي مع المخرجة رشا شربتجي. العمل الذي تنتجه شركة بينتاليس يقدم حكاية لها جذور في الماضي مع إسقاطات على الواقع السوري الحالي. إذ يدور السيناريو حول بدعية التي تلعب دورها إمارات رزق، فتحل ضيفة على المسلسل في الزمن الماضي، وأولادها الأربعة سلافة معمار، ومحمود نصر، ويامن الحجلي، وسامر إسماعيل. فيكون لكل شخص من هؤلاء الأبناء قصة مختلفة.

**تاج:** رغم أن العمل تدور أحداثه بعد الاستقلال في سورية إلا أنه لا يمكن تصنيفه على أنه "شامي"، فهو يتحدث عن "تاج" الذي يلعب دوره الفنان تيم حسن، حيث يكون لاعب فنون قتالية، وتقع النساء في حبه. بين هؤلاء النساء فايا يونان، التي تعمل كمغنية، في حكاية أقرب للفنتازيا بتفاصيلها في زمن الخمسينيات.

**رماد الورد:** تعود المؤسسة العامة للإنتاج الإذاعي والتلفزيوني بعد توقف استمر عامين كاملين لتقديم عمل رمضاني كئيبته وأخرجته ديانا فارس، ويدور حول علاقات الأهل بالأنباء وفقدان السيطرة عليهم وحالة التمرد. المسلسل من بطولة وائل رمضان، وعبير شمس الدين، وهيام إسماعيل، ومحمد حداقي، وروعة ياسين، وجيني إسبر.

**ثمن الحياة:** تدور قصة هذا العمل حول ثلاث زيجات (ثلاثة رجال وثلاث نساء) تجمعهم علاقة صداقة، يقوم الرجال منهم نتيجة خيانتهم لزوجاتهم بجريمة قتل غير مقصودة، فيبدأون بمحاولات إخفائها والابتعاد عن عيون الشرطة. العمل من تأليف وإخراج نعيم الحمصي وإنتاج شركة مارك لاند. أما البطولة فللنمانيين عامر علي، وحماة سليم، وسعد مينة، وأمانة والي، ودانا جبر، ورنال الأبيض، وعلا باشا، ولين برازي، وأنا السيد.

**على كف القدر/ سربادة:** أعلنت شركة جودي مطر عن مسلسل سوري متصل متصل يتحدث في كل حلقتين عن قصة حب مختلفة وذلك تحت عنوان "سربادة"، عن نص للكاتب سليمان الجلي وإخراج وضاح

# الفكر

## ما هو عدد اليوسفي الذي يمكن تناوله في اليوم؟



وتقول: "يمكن أن تظهر بعد تناول اليوسفي، وبقية أنواع الحمضيات، أعراض مزعجة (حرقة، آلام في البطن، الانتفاخ) أو رد فعل تحسسي زائف على شكل طفح جلدي وحكة جلدية. وكلاهما يعتمد في أغلب الأحيان على الجرعة ولا يحملان عواقب صحية خطيرة. لذلك إذا كان لدى الشخص قدرة تحمل جيدة لهذه الفاكهة، يمكنه تناولها والاستمتاع بها. ولكن إذا لاحظ وجود صلة بين الأعراض واستهلاك اليوسفي، فعليه استبعادها فوراً من نظامه الغذائي، أو إيجاد الكمية المثالية له".

من الفاكهة يوميا. بالطبع، يسعى الإنسان لجعل نظامه الغذائي متنوعاً قدر الإمكان. لذلك فإن الانحراف عن التوصيات، خاصة على المدى القصير، لن يسبب ضرراً خطيراً للصحة. أي يمكن للشخص تغطية المعيار كما يحلو له، حتى إذا تناول كل الـ 400 غرام الموصى بها من اليوسفي". ووفقاً لها، عند الأخذ في الاعتبار الخصائص الصحية الشخصية، سيكون لكل فرد "قاعدته" الخاصة به - يمكن لشخص ما أن يأكل ست حبات في المرة الواحدة، بينما يمكن أن يسبب تناول نصف حبة اليوسفي الازعاج لشخص آخر.

تشير الدكتورة يانا كاراينا أيضاً أخصائية أمراض الباطنية إلى أن عدد اليوسفي الذي يمكن تناوله في اليوم يعتمد على مدى حساسية الشخص ويحدد بناء على التجربة الشخصية. وتقول في حديث لـ Gazeta.Ru: "لا يوجد في الطب معيار استهلاك كمي صارم لأي نوع من أنواع الفاكهة. ولكن هناك توصيات بشأن استهلاك الألياف بشكل عام. فمثلاً يوصى بتناول ما لا يقل عن 400 غرام من الفواكه والخضروات أو 6 حصص يوميا. وتحدد بعض الإرشادات الغذائية الوطنية بتناول 3 حصص من الخضار وحصتين

## معلومات مهمة عن التهاب الكبد الفيروسي B

وفقاً لبيانات منظمة الصحة العالمية أصاب التهاب الكبد B حوالي مليار شخص حول العالم وتطور لدى 300 مليون منهم إلى مرض مزمن، فما خطورة هذا المرض، وكيف ينتقل، وهل يمكن علاجه؟

التهاب الكبد B، مرض يسببه فيروس بنفس الاسم، يدخل الجسم عن طريق الدم واللعاب والسائل المنوي، ومن ثم يصل إلى الكبد عن طريق الدم. تبلغ مدة حضانة الفيروس 80-75 يوماً، لا يشعر المصاب خلالها بأي أعراض، ولكنه يصبح معدياً للمحيطين به. وإذا تمكنت منظومة المناعة من مكافحة المرض فيشفي المصاب منه، ويعكس يتطور إلى مرض مزمن، لا تظهر له أي أعراض ويبدو الشخص سليماً. ولكن 30 بالمئة من الحالات من حاملي المرض يعانون من الألم وقد يصابون بتليف الكبد بعد 30-40 عاماً بسرطان الكبد.

وتشير البروفيسورة تاتيانا بولونينا رئيسة قسم أمراض الجهاز الهضمي بكلية الطب بالمركز الطبي الأوروبي، من الممكن الإصابة بالعدوى خلال الإجراءات الطبية والتجميلية - مثلاً أثناء عمليات تجميل الأظافر، والتقريب، والشوم، وكذلك عند استخدام فرشاة أسنان أو شفرات حلاقة الآخرين.

ولكن الخطر الأكبر مرتبط بتعاطي المخدرات عن طريق الحقن. كما أن ملامسة الأسطح الملوثة بالدم يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بالمرض، ولكن بدرجة أقل. كما أن خطر انتقال العدوى عبر اللعاب والعرق وفرزات الأغشية المخاطية للأذن ليس كبيراً.

وعموماً لا يمكن تشخيص الإصابة بالتهاب الكبد B إلا من خلال اختبارات الدم. ولكن هناك علامات تحذيرية أولية تشير إلى حدوث الإصابة مثل الضعف وفقدان الشهية والغثيان والألم في المراق الأيمن. ويتطور المرض تدريجياً وتسوء حالة الشخص. وقد تضاف أعراض جديدة إلى الأعراض المذكورة مثل تلون البول الداكن أو حمى أو تورم في الساقين وزيادة في حجم البطن. ويعتبر اليرقان أحد الأعراض الواضحة لالتهاب الكبد B. لذلك عند ظهور هذه الأعراض يجب فوراً استشارة الطبيب، لأن نجاح العلاج والشفاء يعتمد على ذلك.

ويمكن علاج التهاب الكبد B في معظم الحالات. وإذا تم إعطاء الغلوبولين المناعي في غضون 12 ساعة بعد الاتصال بالشخص المصاب فيمكن تجنب العدوى تماماً. وعموماً يصف الطبيب أدوية مضادة للفيروسات يجب تناولها 3-6 أشهر وبعد انتهاء العلاج يوصى باتباع نمط حياتي محدد واتباع نظام غذائي خاص لمدة 12 شهراً لا يحتوي على الأطعمة الدهنية والكحول.

ويبقى تطعيم الأطفال والكبار ضد هذا المرض أفضل وقاية منه. وتشير الدراسات إلى أن التطعيم يوفر للجسم في 95 بالمئة من الحالات مقاومة لفيروس التهاب الكبد B.



الممثلة الأمريكية جينا أورتيجا لدى حضورها حفل توزيع جوائز إيمي في مسرح بيكوك في لوس أنجلوس. ا ف ب

## قرأت لك

فوائد الفجل



- تسهيل عملية الهضم
- تنظيف الجسم من السموم
- تحسين صحة الجلد
- معالج للشعر
- تنظيم الضغط
- تنظيم السكر
- يخفض نسبة الكوليسترول
- معالجة السرطان
- أمراض نقص المناعة
- معالجة الربو
- مشاكل الصدر
- الصداع
- يعالج الأرق
- يحرق الدهون الزائدة خاصة في مناطق الأرداف والوسط
- يساعد في إنقاص الوزن
- يساعد على تطهير الكبد
- يعمل على تنقية البشرة.

## سؤال وجواب

- متى كانت أولى الرحلات إلى الفضاء؟ عام 1961م.
- من الذي اكتشف الدورة الدموية الصغرى؟ ابن النفيس.
- ما الشيء الذي لا يتحدث وإذا جاع يكذب وإذا شبع صدق؟ الساعة.
- ما اسم ميكانيكا الأجسام الساكنة؟ الإستاتيكا.
- متى تم عقد صلح الحديبية؟ 6 هجريا.

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن أقوى عضلة في جسم الإنسان هي عضلة الفك.
- اللقب الإسباني الأكثر شيوعاً هو غارسيا.
- 72% من الناس يحبون التنصت.
- 22% من الناس يفوتون وجبة الغذاء.
- 45% من الناس هم من يستعملون غسول الفم يوميا.
- الموز هو أكثر الفواكه التي تؤكل في أمريكا.
- درجة الحرارة المثالية لتقفو فيها هي ما بين 18-30 مئوية.
- هل تعلم أن بعض الخضروات مثل الخيار والباذنجان يمكن أن يكون لها تأثير ضار على الإنسان حيث أثبتت البحوث أن الخيار لو تحول لونه من الأخضر إلى الاصفر ناتج عنه مواد لها تأثير سام على الإنسان كما أثبتت أن الخيار المرة ذات الشكل المموج لها تأثير سام على الإنسان.. وهذه المادة السامة توجد في قلب الخيار.. كما أثبتت البحوث أن أكل الباذنجان بكثرة يؤثر على الجهاز العصبي للإنسان.
- هل تعلم أن الأذن اليسرى أضعف سمعاً من الأذن اليمنى.

## قصة العاصفة

يحكي انه في قديم الزمان كانت حيوانات الغابة كلها تحمل لونا واحدا فقط هو اللون الابيض ولم يكن يميزها غير احجامها لذلك كان كل منهم يبحث عن طريقة يغير بها من جلده ولكن دون جدوى .. وفي يوم هبت عاصفة شديدة على الغابة وقرر الجميع ان يختبئوا حتى لا يصيبهم مكروه فجرى كل في مكان وتفرقوا بشدة جرى الاسد مسرعا وهناك في منطقة فسحة غمرته الرمال ولم يستطع الخروج فظل سجيناً لتلك الرمال مقيد الحركة ، اما النمر فقد جرى بسرعته الفائقة لكنه وقع داخل بعض اغصان الاشجار المتداخلة ولم يستطع الخروج ،صديقتنا الزرافة الجميلة اخذت تجري وهي تبحث عن ابنتها الضائعة وكانت تدب اقدامها في الطمي بقوة فيطير على جسدها المشوق الجميل ويتسخ لكنها لم تهتم واختبأ القرد فوق الاشجار ربما تداريه وتحميه والذب اخذ يتحلق على شاطئ البحيرة من ثقل وزنه كلما قام وقع حتى اكتسى بالطين الرمادي والاسود ولم يفر منهم الا من دخل بيانه الشتوي ميكرا اما السلحفاة المسكينة فقد داسها الفيل فكسر ظهرها لكنه تأسف لها وحملها معه فمحمها وحيد القرن مادة صمغية استطاعت بها ان تلصق قطع عظمتها وتعيد لها كما كانت قوية وعاد هو ليختبئ وسط مياه البركة الضحلة وهكذا استمر الوضع كر وفر حتى هدأت العاصفة فخرج الجميع من مخابئهم خرج الاسد من الرمال وبقي طوال عمره على هذا اللون ،التصق الطمي بجسد الزرافة فمحمها هذا الشكل الجميل اما الاغصان فقد جعلت النمر مخطئا والقرد بقي على حاله وعندما عطس بقوة تطير الطمي من فوق وجهه ونزل على الفهد فجعل جلده مرقطا فأعجب جدا بهذا الشكل وبقي عليه اما السلحفاة فبقي ظهرها كما نعرفه نحن الان والفيصل الذي كان يحمل جذوع الاشجار فوق ظهره غيرته المياه البنية اللون التي كانت تنزل من جذوع الاشجار على جلده فاكسب لونا لابس به والذئب التي كانت حبيسة الجبل حضرت وقد تغير جلدها اما الدب الذي دخل في بيانه الشتوي فقد احتفظ بجلده الابيض واصداقاه احتفظوا بلون الطمي ... الان الكل معجب بشكله ولولا العاصفة لاستمرت الحيوانات ببيضه .

