

ص 22

مركز أمنيات لأصحاب الهمم يدين معرض
«رؤية إنسان التشكيلي» ويطلق وثيقة
عالية تحمل اسم «سفير الرؤية»



ص 27

شون بن: أكاديمية
الأوسكار قيدت الخيال
وأضرت حرية التعبير



دراسة تكشف عن تأثير
"الجينات الأنانية" في نمو الأجنة

ص 23

المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

أشجار عيد ميلاد محملة بالماريفوانا

أفاد ضباط الجمارك الألمان في مطار كولونيا بون بغرب البلاد، بأنهم عثروا على كميات من الماريغوانا والحشيش تقدر قيمتها بأكثر من 500 ألف يورو (530 ألف دولار أمريكي) مخبأة داخل أشجار صغيرة خاصة بعيد الميلاد وألعاب.

أفاد ضباط الجمارك الألمان في مطار كولونيا-بون بغرب البلاد أمس الأول السبت بأنهم عثروا على كميات من الماريغوانا والحشيش تقدر قيمتها بأكثر من 500 ألف يورو (530 ألف دولار أمريكي) مخبأة داخل أشجار صغيرة خاصة بعيد الميلاد وألعاب.

وتم اكتشاف المخدرات، والتي بلغ وزنها نحو 19 كيلوغراماً من الماريغوانا وحوالي 6 كيلوغرامات من الحشيش، في الساعات الأولى من يوم أول أمس الجمعة الذي يصادف عيد القديس نيكولاس في ألمانيا ودول أخرى، وهو يوم مرتبط بتقديم الهدايا وجاء في تقرير سلطات الجمارك "يحاول المهربون باستمرار إخفاء شحنات المخدرات بكميات كبيرة داخل طرود عيد الميلاد، وأضاف التقرير أنه تم إعدام المخدرات التي ضبطت في ثمانية شحنات منفصلة.

وفاة ممثلة بسبب سم قاتل

توفيت ممثلة مكسيكية، بعد تناولها سم ضفدع الأمازون "كامبو"، كجزء من طقوس روحية، في ممارسة يقوم بها سكان أمريكا الجنوبية الأصليون. ووفق صحيفة "ميترو"، كانت الممثلة مارسيليا أكتازار رودريغيز، 33 عاماً، دخلت في حالة من التقيؤ والإسهال الشديد بعد تناول سم الضفدع، وهو جزء من رد فعل الجسم أثناء طقوس كهذه.

وقال شهود إنها رفضت المساعدة في البداية عندما شعرت بالمرض لكنها استسلمت في النهاية عندما جاء صديقها لرؤيتها. وذكرت تقارير إن أحد الشامان في مايوغوياني، دورانجو، أخبر رودريغيز أنها لا تستطيع المغادرة، حين بدأت تسوء حالتها، وتبحث الشرطة الآن عن الشامان الذي هرب بعد الواقعة.

مشكلات الهضم شائعة للغاية، ولكنها في أغلب الأحوال لا تعد حالة مرضية، وقد لا يتطلب علاجها تناول الأدوية، بينما يمكن السيطرة عليها من خلال مجموعة من الأعشاب الفعالة في هذا الصدد.

تلعب الأعشاب العلاجية دوراً كبيراً في تحسين عملية الهضم بطريقة طبيعية وأمنة؛ حيث أثبتت العديد من الدراسات العلمية فعاليتها في تخفيف مشكلات الجهاز الهضمي، مثل: الانتفاخ، عسر الهضم، والغازات.

أعشاب طبية تساعد على الهضم السريع لن تتخلي عنها بعد اليوم

عملية الهضم وتقليل الغازات، من ثم يساعد تناول حبات الشمر المغلية في تقليل الانتفاخ وتحسين إفراز العصارات الهضمية.

الكرم
الكرم يحتوي على مادة الكركمين، التي تعمل كمضاد للالتهابات وتحفز إنتاج الصفراء؛ مما يسهم في تحسين عملية الهضم. الكرم أيضاً يعمل على تحسين هضم الدهون، وتقليل التهابات المعدة.

الهيل (الجبهان)
الهيل يُستخدم في العديد من الثقافات كعلاج طبيعي لمشكلات الجهاز الهضمي. يحتوي على مركبات تعزز إنتاج العصارات الهضمية. هذه المركبات تساعد أيضاً في تحسين حركة الأمعاء وتقليل تجمعات عسر الهضم.

القرفة
القرفة تحتوي على مضادات أكسدة طبيعية ومركبات مضادة للالتهابات، تساعد في تحسين عملية الهضم؛ خاصة هضم الكربوهيدرات؛ مما يعمل على تقليل الغازات والانتفاخات. القرفة أيضاً تلعب دوراً في تقليل التهابات المعدة، وتعزز الهضم السريع.

اليانسون
اليانسون معروف بخصائصه الهضمية والمحفزة للجهاز الهضمي، ويُستخدم أيضاً عند الشعور بقمص في المعدة؛ لأنه يساعد في تقليل التقلصات، وهذا بدوره يعمل على تحسين عملية الهضم.

الريحان
الريحان غني بمضادات الأكسدة والمركبات المضادة للميكروبات؛ مما يجعله مفيداً لتحسين عملية الهضم. أيضاً مضادات الأكسدة الموجودة في الريحان، تساعد بشكل كبير في الحد من الالتهابات في الجسم وخاصة

أعشاب لتحسين الهضم هناك مجموعة من الأعشاب الطبية التي تساعد على الهضم السريع، وفقاً لصادر علمية موثوقة، يمكنك تجربتها بأمان، وهي:

أعشاب لتحسين الهضم هناك مجموعة من الأعشاب الطبية التي تساعد على الهضم السريع، وفقاً لصادر علمية موثوقة، يمكنك تجربتها بأمان، وهي:

يقتل ابنه المصاب بمتلازمة داون

قتل والد أمريكي ابنه العشريني المصاب بمتلازمة داون بطلق ناري في منزله بشرق تكساس. وادعى الوالد الذي يعمل محامياً في هيوستن، أنه أخطأ في التعرف عليه واعتقد أنه متسلل، ثم قام لاحقاً بحرق جثته في ما وصفته السلطات بأنه "جريمة غريبة". وحاول الأمريكي مايكل سي هوارد (68 عاماً)، عند موته أمام المحققين الخميس الماضي، تبرئة نفسه من قتل ابنه مارك راندال هوارد (20 عاماً) بالبندقية يوم الأحد الماضي، وفقاً لما ذكره نائب شريف مقاطعة سايبان، جي. بي. ماكدونو في مؤتمر صحفي نقلت مضمونه صحيفة "إنديبننت".

في وثائق القضية، اعتبر هوارد أن ما حدث "مجرد حادث"، وأوضح أنه ما كان ليحرق جثة ابنه مارك لو لم يكن يعتقد بأنها كانت رغبة الراحل. وكان هوارد قد اتصل بالشرطة قبل يومين من حادثة إطلاق النار للإبلاغ عن سرقة بعض الممتلكات، بما في ذلك جازة عشب كبيرة ومقطورة. لكن نائب مكتب عمدة المقاطعة، جي بي ماكدونو، رفض الربط بين السرقات "المزعومة" وتبرير هوارد للجريمة. كما شكك في نيته بسبب تأخره في الإبلاغ، قائلاً: "رغم ارتكاب الأب جريمة يوم الأحد، لم يتصل بالشرطة حتى بعد ظهر يوم الاثنين، أي بعد حوالي 17 ساعة من استخدامه جراراً حثاراً لنقل جثة ابنه لسافة تقارب 3.2 كلم داخل منطقة نائية، حيث أكمل جريمته.."

علماء يكتشفون فائدة فيتامين «ب3» لمرضى الرئة

قال باحثون من جامعة كوبنهاغن إن أحد أفراد عائلة فيتامين ب يظهر وعداً لمرضى الانسداد الرئوي المزمن، وأن تناول جرعات يومية من فيتامين ب3 يقلل الالتهاب لدى هؤلاء المرضى. ومرضى الانسداد الرئوي المزمن هم أكثر عرضة للإصابة بالالتهاب الرئوي والإنفلونزا، وغيرها من التهابات التنفس الخطيرة، والتي يمكن أن تكون قاتلة بالنسبة لهم. ووفق "هيلث داي"، شملت الدراسة 40 مشاركاً يعانون من الانسداد الرئوي المزمن، ومجموعة ضابطة من 20 متطوعاً سليماً. وتلقى المشاركون إما 2 غرام يومياً من ريبوسيد النيكوتيناميد، وهو أحد أفراد عائلة فيتامين ب3، أو دواء وهمي. وبعد 6 أسابيع، لاحظ الباحثون انخفاضاً بنسبة 53% في مؤشر الالتهاب المعروف باسم الإنترلوكين 8، أو IL 8 لدى المرضى. وبعد 12 أسبوعاً إضافياً من العلاج بالفيتامين، زاد التأثير بنسبة 63%. وقال الباحثون: "لقد عانت المجموعة التي عولجت بفيتامين ب3 من انخفاض التهاب الرئة أثناء الدراسة". وأضافوا: "ستكون هناك حاجة إلى مزيد من الدراسة لتأكيد النتائج وتحديد التأثير الطويل الأمد لريبوسيد النيكوتيناميد في علاج مرض الانسداد الرئوي المزمن."



القبض على أخطر سفاحة في كولومبيا

أقمت الشرطة الكولومبية القبض على قاتلة خطيرة معروفة باسم "الدمية"، وذلك بعد ارتكابها سلسلة جرائم قتل مروعة، بدأتها بقتل خطيبها السابق. وعُرفت كارين جولييث أوجيدا رودريغيز، 23 عاماً، باسم "لا مونيك"، والذي يعني "الدمية"، إذ عملت كقاتلة مأجورة خطيرة، لدرجة أن الصحافة وصفتها بـ "القاتلة الأكثر رعباً في مدينة سانتاندير". وأضافت صحيفة "دايلي ميل"، أن السلطات الكولومبية تمكنت أخيراً من ضبط الشابة التي أثار الجدل بجمالها وخطورتها، بسبب تورطها في سلسلة من جرائم القتل المرتبطة بعصابات بارزة في بلدية بارانكيبيرميغا، والتي قيل إنها نفذت بأوامر من عصابة لوس دي لا إم. وبحسب الشرطة، فإنه بخلاف قيامها بعمليات القتل لأجل المال مع العصابات، فإنها تعمل كقاتلة مأجورة منفردة أيضاً. وأشارت الشرطة كذلك إلى أن أول ضحاياها كان خطيبها ديفي جيسوس، الذي قتلته في يوليو-تموز الماضي، ومن بعدها بدأت سلسلة من جرائم القتل.



بمناسبة احتفالات الدولة باليوم الوطني الـ 53

مركز أمنيات لأصحاب الهمم يدين معرض «رؤية إنسان التشكيلي» ويطلق وثيقة عالمية تحمل اسم «سفير الرؤيتين»



الحال في اليوم التالي، في حديقة زعبيل «برواز دبي» بمناسبة اليوم العالمي للتطوع. وفي الختام، قام كل من الدكتور عادل المرزوقي، وسعادة يعقوب آل علي، والفنان التشكيلي أحمد ركني بتكريم الفنانين بجواز السفر الفخري «سفير الرؤيتين» ليحصل كل واحد منهم على لقب السفير الإنساني المعتمد لدى مركز أمنيات لأصحاب الهمم.

أصحاب الهمم. أما المحور الرابع فحمل اسم القلوب البيضاء، حيث يرسم بصرياً، هموم وتطلعات فئة أصحاب الهمم. وعن المحور الخامس، فكان يحمل اسم «تنطوع لنبتكر» حيث يرسم الفنان حتى يبتكر من لوحته ابتسامة على وجه الناظرين، ويفتح لهم آفاق محفوفة بالجمال البصري لمن خذلهم التعبير الشفهي. وبطبيعة الحال فإن هذا المحور البصري هو الشعار الرسمي لفعالية مسيرة جنسيتي إنسان والتي أقيمت بطبيعة

التي شارك المشاركون بها في المعرض وكانت على النحو التالي: محور «زايد وطن الأمنيات»، والذي يتناول بصرياً، حلم زايد في تأسيس الاتحاد وسبر الفضاء معاً. والمحور الثاني «جنسيتي إنسان» والذي يتناول بصرياً التساوي في الجوهر الإنساني، وجواز السفر الفخري «جنسيتي إنسان». أما المحور الثالث فكان يحمل اسم «بروين» ويتناول بصرياً دور المرأة بذرة البيت الأولى، المريية والمعلمة، القائدة والعاملة، الأم ولا سيما أمهات

بمشاركة أكثر من مائة فنان عربي وعالمي، دشّن مركز أمنيات لأصحاب الهمم معرضه الفني الأول والذي حمل اسم «رؤية إنسان التشكيلي»، تحت شعار «اختلافنا لوحتنا»، حيث افتتح المعرض الدكتور عادل المرزوقي، مدير عام المركز وسعادة يعقوب آل علي، المدير التنفيذي والمستشار الخاص بمكتب الشيخ جمعة بن مكتوم آل مكتوم. ورجل الأعمال الفنان التشكيلي أحمد ركني. ويصحبه الفنان اللهم عبدالله لطفي الذي يواجه مرض التوحد بريشة ملهمة ترسم بالأبيض والأسود. وقد شهد تدشين «رؤية إنسان التشكيلي» عدد من رموز الفن الإماراتي، وأكثر من مائة فنان تشكيلي من جنسيات متنوعة، وعدد من الإعلاميين ورجال الأعمال. وفي كلمة للدكتور المرزوقي، توجه بها إلى الحضور قال فيها: فنانو «رؤية إنسان التشكيلي» المحترمين، أنتم تجسدون حلم زايد وراشد في عالم تسوده قيم التلاقي والتسامح، يتحدثون فيه لغة المحبة والسلام، ويحملون جنسية واحدة، هي جنسية الإنسان. وأنتم اليوم، ومن خلال مشاركتكم الفنية في المعرض الفني الأول لمركز أمنيات «رؤية إنسان التشكيلي» صرتم جزءاً أساسياً في تعزيز الدبلوماسية الثقافية من خلال لغة الرسم، وهي اللغة التي نستطيع أن نتحدث بها جميعاً ونفهمها، مهما كانت اختلافنا وتبايننا، وأنتم اليوم كذلك صرتم سفراء للرؤيتين «رؤية زايد وراشد» ورؤية الإمارات والإنسان، وكذلك رؤية وآمال مجتمعاتكم التي تنقلونها إلى الإمارات، ورؤية الإمارات إلى العالم، بما تمثله بكم من تعدد وتنوع للجنسيات.

ثم ختم كلمته وقال: دعونا معكم، نرسم من اختلافنا أبهى لوحة إنسانية تتميز وتختلف فيها الألوان، ولكن، تتشابه في القلوب والتطلعات، فأنتم تمثل الجمال بأرقى معانيه على هذه الأرض، وأصل الجمال هو النور، وهو من سبعة أطراف، مثل الإمارات السبع. من جانبها، قامت الفنانة الدولية ندى البرازي، المدير الفني للمعرض بأخذ الضيوف في جولة لوائح المعرض، وفي كلمة لها قالت: تعبر اليوم من خلال التقائنا في لوحة بصرية من آمعائنا، عن إرادة التلاقي والتواصل الفني البصري. واكتشفنا إقامة هذا المعرض الفني، أن اللوحة الحقيقية والأبرز، هي تنوع جنسيات المشاركين في المعرض واجتماعهم على فكرة واحدة وهي «الإنسان»، لوحة عميقة وعالمية مثل رؤية الإمارات. وخلال الجولة قامت البرازي بتعريف الحضور على المحاور البصرية

بحضور سالم بن ركاض

جمعية الإمارات للسرطان تحفي بتكريم فريق المتطوعين والمتطوعات



•• العين - الفجر

احتفت جمعية الإمارات للسرطان بمناسبة اليوم العالمي للتطوع في حفل أقيم على مسرح نادي ضباط شرطة العين في منطقة الجيمي، تم خلاله تكريم 140 ناشطاً من فريق المتطوعين والمتطوعات في كافة فروع الجمعية، وذلك بحضور عدد من الشخصيات وأعضاء مجلس إدارة الجمعية. وثنى الشيخ الدكتور سالم بن ركاض العامري رئيس مجلس إدارة جمعية الإمارات للسرطان في كلمته، جهود المتطوعين ودورهم الكبير في مسيرة الجمعية خلال مبادراتها الخيرية والإنسانية وموازرة مرضى السرطان وتقديم الدعم لذويهم. مشيداً بثقافة التطوع في المجتمع الإماراتي بتوجيهات القيادة الرشيدة من خلال التشريعات الحكومية التي تدعم مسيرة كل الجمعيات الأهلية. وقال المستشار الدكتور عبدالله الكعبي نائب رئيس الجمعية إن فريق المتطوعين في الجمعية يجسد قيم المجتمع الإماراتي وغاياته الإنسانية النبيلة. وأعرب عوض سالم الساعدي المدير التنفيذي للجمعية عن تقدير إدارة الجمعية للمتطوعين المكرمين وجهدهم ووقتهم في تعزيز قيم التكافل والتعاقد المجتمعي. وتضمن الحفل الذي قدمه الإعلامي وليد الحميري كلمة باسم فريق المتطوعين ألقاها براء عبد القادر. وفي الختام تم تكريم المتطوعين على جهودهم في خدمة المجتمع خلال كافة الفعاليات والنشاطات خلال العام الحالي، كما تم تكريم «أم الجمعية» السيدة غوية البادي رئيس فريق الدعم النفسي والعنوي في جمعية الإمارات للسرطان.

منوعات الفكر

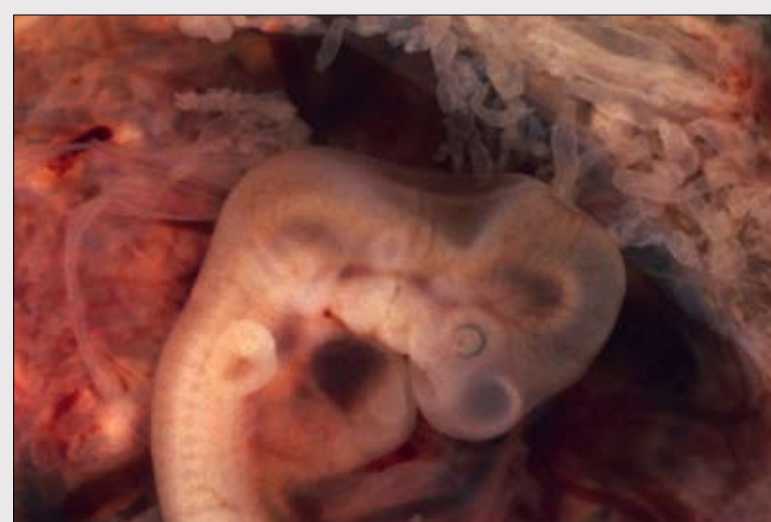
23



وجد باحثون من جامعة تورنتو الكندية أن مرحلة حاسمة في تطور الأجنة المبكر لا تتحكم فيها الجينات البشرية نفسها، بل عناصر وراثية تُعرف باسم "الترانسبوزونات (transposons) أو "الجينات الأنانية".

عناصر وراثية تُعرف باسم «الترانسبوزونات»

دراسة تكشف عن تأثير "الجينات الأنانية" في نمو الأجنة



يمكن لبعض عناصر LINE-1 أن تتضاعف وتحرك حول الجينوم، وتدخل نفسها في مواقع جديدة، نظراً لأنها تنتشر من تلقا نفسها بطريقة يمكن أن تعطل الوظائف الجينية العادية، لذا اكتسبت لقب "الحمض النووي الأنانى".
لنظام اعتقد العلماء أن هذه العناصر ضارة في الغالب، إذ تسبب الفوضى في الجينوم، وتساهم في مجموعة متنوعة من الأمراض، من الهيموفيليا إلى الاضطرابات العصبية والسرطان، لكن الباحثون في تلك الدراسة اكتشفوا أن تلك العناصر تساعد في تنظيم جينات مهمة من خلال ترتيب الحمض النووي في نواة الخلية، مما يسمح للجين بالتقدم بشكل سليم.
عندما تم قمع نشاط LINE-1 في الخلايا الجذعية الجنينية، عادت الخلايا إلى مرحلة بدائية، وهو ما يوضح دورها الحاسم في تطور الجنين بشكل طبيعي.
وعلى عكس المعروف عن "الجين الأنانى" وسلوكه النمذجي في مواقع الحمض النووي، وبالنسبة للتسبب في طفرات ضارة محتملة، عززت عناصر LINE-1 بشكل حصري التقدم التنموي الجنيني، وهو عمل فريد يبرز أهميتها في النمو البشري المبكر.
ويقول الباحثون إن لهذه النتائج آثاراً مهمة على علاجات الخصوبة واستخدام الخلايا الجذعية في الطب التجديدي، إذ تكشف عن أدوار جديدة لعناصر LINE1، والتي يمكن استكشافها الآن في سياقات المرض، من الاضطرابات العصبية إلى السرطان.

تساعد الترانسبوزونات في تشكيل بنية الجينوم ثلاثية الأبعاد، مما يؤثر على كيفية تفاعل الجينات مع بعضها البعض.
من المعروف أن الفترة المبكرة من تطور الإنسان تشمل سلسلة من التغيرات البيولوجية المعقدة، والتي تتطلب تنسيقاً دقيقاً بين الجينات المختلفة، وهنا يأتي دور الترانسبوزونات، إذ تساعد في تنظيم هذا التنسيق عن طريق تعديل كيفية تنشيط أو كبح الجينات المسؤولة عن هذه العمليات.
والخلايا الجينية البشرية ويرى الباحثون أن الترانسبوزونات قد تكون مسؤولة عن تحفيز التغيرات الجينية التي تساعد على تكوين أنسجة جديدة وتخصص وظائف الخلايا، ما يعني أنها تلعب دوراً أكبر بكثير مما كان يُعتقد سابقاً.
ويقول المؤلف الرئيسي للدراسة "ميغيل رامالو سانتوس" أستاذ في قسم الوراثة الجزيئية بجامعة تورنتو إن بعض الناس يميلون إلى التفكير في الترانسبوزونات على أنها أشبه بالفيروسات، إذ تستولي على خلايانا لغرض وحيد هو تكاثر نفسها "لكننا هنا اكتشفنا أن هذه العناصر ليست مجرد طفيليات جينومية، بل هي ضرورية للتطور المبكر".
وتشير الدراسة إلى أن العناصر المتنقلة ضرورية لضمان تقدم الخلايا الجينية البشرية بشكل طبيعي خلال التطور المبكر، بدلاً من العودة إلى الوراء؛ إذ تمنع الخلايا الجينية من العودة إلى حالتها السابقة الأقل نضجاً بدلاً من التطور إلى خلايا أكثر تخصصاً.
في تلك الدراسة، ركز الباحثون على العناصر المتنقلة المعروفة باسم العنصر النووي المتناثر الطويل LINE-1. "interspersed nuclear element-1" وعلى عكس جيناتها الخاصة، التي تشكل أقل من 2% من جينومنا، تشكل عناصر LINE-1 وحدها نسبة منمثلة تبلغ 20% من المادة الوراثية في خلايانا.

"الترانسبوزونات-transposons"، أو ما يُعرف أيضاً بعناصر "القفز الجيني"، هي قطع صغيرة من الحمض النووي قادرة على الانتقال من مكان لآخر داخل الجينوم، ولطالما اعتقد العلماء أن هذه العناصر هي بمثابة "طفيليات جينية"، أي أنها تتسبب في فوضى داخل الجينوم، وقد تؤدي إلى حدوث طفرات وأمراض، ولكن هذا الاكتشاف الجديد يغير نظرتنا إليها تماماً. ويعتبر العلماء "الترانسبوزونات" من ضمن "النفائات الجينية" والتي تُعرف أيضاً باسم الحمض النووي غير المشفر أو الحمض النووي "الصامت"، والتي تمثل جزءاً كبيراً من الجينوم البشري، إذ تشير الأبحاث إلى أن حوالي 98% من الجينوم البشري يتكون من نفائات جينية، والتي لا تحتوي على التعليمات اللازمة لصنع البروتينات التي تعدّ جزيئات حيوية تلعب دوراً كبيراً في الجسم، وتعتبر مسؤولة عن العديد من الوظائف الأساسية مثل بناء الخلايا، وتنظيم العمليات البيولوجية، ونقل الإشارات والدفاع ضد الأمراض.
واكتشف الباحثون أن هذه العناصر المتنقلة تلعب دوراً حاسماً في المراحل المبكرة جداً من تطور الجنين البشري، وعلى عكس الاعتقاد السائد، فإنها لا تسبب الضرر فقط، بل إنها ضرورية لحدوث تغيرات مهمة في الخلايا الجينية تسمح لها بالتطور بشكل طبيعي.
وتقول الدراسة المنشورة في دورية "سيل ديفلوبمنت" إن الترانسبوزونات تعمل كنوع من "أزرار التشغيل والإيقاف" للجينات، فعندما تتحرك إلى موقع جديد على الجينوم، يمكنها أن تغير نشاط الجينات المجاورة، مما يؤثر على كيفية عمل الخلية، وهذا يعني أنها قد تضع نفسها بالقرب من جينات محددة، مما يؤثر على كيفية تنظيم تلك الجينات.
فهو سبيل المثال، يمكن للترانسبوزونات أن تعزز أو تقمع تعبير جين معين بناءً على موقعها الجديد؛ وهو تأثير يمكن أن يكون له عواقب كبيرة على كيفية تطور الجنين، ويؤثر على مراحل مختلفة من النمو مثل تكوين الأنسجة وتمايز الخلايا، كما

الإجابة على سؤاليين فقط تحدد إمكانية إقلاعك عن التدخين.. فما هما؟

يسمح اختبار جديد، يتضمن الإجابة على سؤاليين فقط، بتقييم إمكانية الشخص الإقلاع عن التدخين أم لا، بدقة عالية.
وتشير مجلة Nicotine and Tobacco Research إلى أن اختبار Fagerström يعتبر المعيار الذهبي لاختبار إدمان السجائر، ولكنه يستغرق وقتاً طويلاً لإكماله، ما يجعل من الصعب استخدامه. أما الاختبار الجديد فوفقاً للعلماء، يكفي أن يجيب الشخص على سؤاليين فقط، لتحديد ما إذا كان يمكنه الإقلاع عن التدخين أم لا. السؤال الأول: متى تدخن أول سيجارة بعد الاستيقاظ من النوم؟ والسؤال الثاني: كم سيجارة تدخن في اليوم؟
وقد عرض العلماء هذا الاختبار على 6 آلاف شخص

مصاب بالسرطان، واتضح أن نتائج هذا الاختبار لم تكن أسوأ من اختبار Fagerström، حيث بنفس الدقة أظهر ما إذا كان بإمكان الشخص الإقلاع عن التدخين بعد 3 و6 أشهر.
ووفقاً لتقديرات مختلفة لا يتخلى 15-60 بالمئة من المدخنين عن هذه العادة السيئة حتى بعد تشخيص إصابتهم بالسرطان، مع أن الإقلاع عن التدخين يزيد من فرص شفائهم. لذلك يحتاج العلماء إلى أدوات لتقييم مستوى إدمان الشخص، فإذا ظهر أن احتمال إقلاع بعض الأشخاص عن التدخين ضئيل، حينها يجب علاجهم من قبل أطباء المخدرات والمعالجين النفسيين.
ووفقاً للعلماء، من المهم جداً أن يقلع المصاب بالسرطان عن التدخين، لأنه يؤدي إلى تحسين علاجه ويمنع الإصابة بالسرطان الثانوي ويحسن نوعية حياته.

مخاطر فقدان الشهية في الصباح

أعلنت الدكتورة سيفيتلانا بودانتسوخا خبيرة التغذية الروسية أن فقدان الشهية في الصباح قد يشير إلى مشكلات صحية مخفية.
وتقول: "الفتور هو شحنة طاقة تكفي طوال النهار. والشهية تعني الاستعداد والرغبة في تناول الطعام. وتنظم الشهية بصورة صحيحة كمية ونوعية الطعام الذي يتناوله الشخص، وتؤثر أيضاً في عملية هضمه وامتصاصه. والسبب الأكثر انتشاراً لعدم الرغبة في تناول وجبة الفتور هو التقلب الحاد في مستوى السكر (الغلوكوز) في الدم الناتج عن تناول الحلويات المختلفة والمشروبات الغازية المحلاة".
وبالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يكون التدخين والكحول والعشاء الدسم والاضطراب المتكرر في تناول وجبات الطعام وتناول كمية كبيرة من القهوة في اليوم السابق وقلة النوم والإجهاد والتقلق وقلة الحركة والتغيرات المرتبطة بالعمر، سبباً في عدم الرغبة بتناول وجبة الفتور. وتقول: "يعتبر فقدان الشهية التام علامة تنذر بالخطر، تشير إلى احتمال وجود أمراض خطيرة، مثل قصور الغدة الدرقية. وبالإضافة إلى فقدان الشهية هناك علامات أخرى تشير إلى قصور الغدة الدرقية، مثل التعب المزمن والشعور بالبرد والإمساك وآلام في المفاصل والوذمة وجفاف الجلد. كما يمكن أن تكون أمراض الروماتيزم والكبد والصفراء والأمعاء والتهاب الكبد وأمراض الكلى وغيرها".
وبالإضافة إلى ذلك قد يكون السبب أمراض البرد أو تناول أدوية معينة. وتقول: "يجب في حالة فقدان الشهية صباحاً بصورة دائمة استشارة الطبيب لتحديد السبب واستبعاد الإصابة بأمراض خطيرة. وعموماً لتحسين الشهية في الصباح ينصح باتباع نظام يومي وغذائي صحيح: النوم الجي، ممارسة التمارين الرياضية، تناول 3-5 وجبات في اليوم، شرب كمية كافية من الماء، استبعاد المشروبات الغازية والحلويات ذات مكونات كثيرة ومدة صلاحية طويلة، والوجبات السريعة والوجبات الخفيفة مع القهوة".



في ظل التقدم الهائل في مجال الذكاء الاصطناعي، لم يعد مفهوم نسخ شخصيات البشر رقيقاً، خيالياً علمياً. ففكرة استمرار شخصية الإنسان داخل شكل رقمي يحاكي الأفكار والتفضيلات، وطرق اتخاذ القرارات، أصبحت فضولية ومثيرة لدى الإنسان، فيما تبرز بعض الفرص والأضرار بشأن هذه الفكرة. مفهوم نسخ شخصيات البشر رقيقاً يأتي مع الكثير من التفاؤل بشأن سهولة الاتصال وحفظ الإرث الشخصي، وزيادة الإنتاجية، بينما تظهر العديد من المخاوف حول الخصوصية، والاعتبارات الأخلاقية، والعزلة.

فرص ومخاطر... استنساخ الذكاء الاصطناعي لشخصيات البشر



النسخ موضحة بعلاوات وإشارات واضحة لإرساء الثقة.

أعراض اجتماعية

يمكن استغلال هذه التقنية لفوائد اجتماعية، مثل استنساخ الشخصيات التاريخية لتعليم الأجيال القادمة، أو تقديم تجارب رعاية صحية معتمدة على الذكاء الاصطناعي.

تحديات أخلاقية وعملية

مخاوف الخصوصية

يتطلب استنساخ الشخصية جمع كميات ضخمة من البيانات الشخصية، مثل أنماط الكلام وسلوكيات اتخاذ القرار، ما يثير المخاوف بشأن ملكية هذه البيانات والسيطرة عليها. وفي حال تم اختراق هذه البيانات، فقد يؤدي ذلك إلى سرقة الهوية أو استخدامها بشكل خبيث من قبل قراصنة أو محتالين.

النسخ موضحة بعلاوات وإشارات واضحة لإرساء الثقة.

أعراض اجتماعية

يمكن استغلال هذه التقنية لفوائد اجتماعية، مثل استنساخ الشخصيات التاريخية لتعليم الأجيال القادمة، أو تقديم تجارب رعاية صحية معتمدة على الذكاء الاصطناعي.

تحديات أخلاقية وعملية

مخاوف الخصوصية

يتطلب استنساخ الشخصية جمع كميات ضخمة من البيانات الشخصية، مثل أنماط الكلام وسلوكيات اتخاذ القرار، ما يثير المخاوف بشأن ملكية هذه البيانات والسيطرة عليها. وفي حال تم اختراق هذه البيانات، فقد يؤدي ذلك إلى سرقة الهوية أو استخدامها بشكل خبيث من قبل قراصنة أو محتالين.

التحيز وسوء التمثيل

وعلى الرغم من محاولات جمع البيانات الشخصية بشكل آمن، إلا أن نماذج الذكاء الاصطناعي قد تسبب فهم أو تضخيم جوانب معينة من الشخصية، ما يؤدي إلى تمثيل غير دقيق، وقد يترتب على ذلك تشويه سمعة الأشخاص.

العزلة

يمكن أن يؤدي الاعتماد المفرط على نسخ الذكاء الاصطناعي إلى تقليل التفاعل البشري الحقيقي. وفي حال استبدلت العلاقات الحقيقية بنظيراتها الافتراضية، فقد يسهم ذلك في العزلة الاجتماعية وانخفاض الذكاء العاطفي.

كما يمكن للجماهير أن تتفاعل مع نسخ افتراضية لشخصياتها المفضلة، مما يعيد تشكيل الطريقة التي نستهلك بها الوسائط والثقافة.

الاستمرارية في العمل

في بيئات العمل، يُمكن للذكاء الاصطناعي المستنسخ أن يعمل كامتداد لك، يُدير المهام أو يُحافظ على سير العمل أثناء غيابك. فهذا النهج يُفيد بشكل خاص المجالات التي تتطلب التخصص أو العلاقات الشخصية الوثيقة، مثل الاستشارات أو العلاج.

تعزيز الشفافية

من الضروري أن يعرف المستخدمون متى يتفاعلون مع نسخة مستنسخة من شخصية عبر الذكاء الاصطناعي. ويجب أن تكون هذه نواحي مخصصة، ما قد يوفر إنتاجية لا مثيل لها وتقلل من استهلاك الوقت.

العمل والتعليم

يمكن للشركات استخدام الذكاء الاصطناعي المستنسخ للشخصيات في مجالات مثل خدمة العملاء، التدريب، أو حتى العصف الذهني الإبداعي.

ففي مجال التعليم على سبيل المثال، يمكن استنساخ أساليب تدريس شخصيات بارزة لتوفير تجارب تعليمية مميزة للطلاب في جميع أنحاء العالم.

الترفيه والإبداع

يُمكن لاستنساخ الشخصيات التاريخية أو الفنية أن يفتح آفاقاً جديدة للسرد التفاعلي والتجارب.

الفوائد

حفظ الإرث الشخصي

يقدم استنساخ الشخصية عبر الذكاء الاصطناعي وسيلة فريدة لحفظ إرث البشر. فيمكن للأقارب أن يتفاعلوا مع نسخة افتراضية لشخص ما، ويشاركهم الذكريات، والنصائح، وحتى روح الدعابة.

ويمكن أن يُحدث ذلك ثورة في كيفية تذكر من نحب، ويساهم في توفير الراحة العاطفية والاستمرارية.

المساعد الشخصي

يمكن للذكاء الاصطناعي المستنسخ لشخصيتك أن يعمل كمساعد شخصي مثالي، عبر فهم تفضيلاتك ورغباتك والتكيف مع أسلوبك، وذلك سواء كان في إدارة المهام اليومية أو تقديم

دراسة: ثلث الكائنات الحية على الأرض قد تنقرض بحلول عام 2100



أظهرت دراسة جديدة أن ما يقارب ثلث الكائنات الحية حول العالم معرضة لخطر الانقراض بحلول نهاية القرن. ووجدت الدراسة أنه إذا ارتفعت درجات الحرارة العالمية بمقدار ١,٥ درجة مئوية (٢,٧ درجة فهرنهايت) عن متوسط درجة الحرارة قبل الثورة الصناعية، ما يتجاوز هدف اتفاقية باريس، فإن الانقراض سيتسارع بشكل كبير، خاصة بالنسبة للبرمائيات، والأنواع الحية في الأنظمة البيئية الجبلية والجزرية والمائية العذبة.

وقد ارتفعت درجة حرارة الأرض بالفعل بنحو 1 درجة مئوية (1.8 درجة فهرنهايت) منذ الثورة الصناعية. وأثرت التغيرات المناخية على درجات الحرارة وأنماط الأمطار، وبالتالي تغيير المواطن وتفاعلات الأنواع. على سبيل المثال، تسببت درجات الحرارة الأكثر دفئاً في عدم تطابق هجرة الفراشة الملكية مع ازدهار النباتات التي تتغذى عليها والعديد من الحيوانات والنباتات تتحرك إلى خطوط العرض أو الارتفاعات الأعلى لتتبع درجات حرارة أكثر ملاءمة.

وفي حين أن بعض الأنواع الحية قد تتكيف أو تهاجر استجابة للتغيرات البيئية، فإن البعض الآخر لا يمكنه البقاء على قيد الحياة بسبب هذه التغيرات البيئية الجذرية، ما يؤدي إلى انخفاض أعدادها وأحياناً انقراضها.

وقد توقعته التقييمات العالمية زيادة في مخاطر الانقراض لأكثر من مليون نوع، ولكن العلماء لم يفهموا بشكل واضح كيفية ارتباط هذه المخاطر المتزايدة بتغير المناخ.

وحللت الدراسة الجديدة، التي نُشرت في 5 ديسمبر في مجلة ساينس، أكثر من 30 عاماً من أبحاث التنوع البيولوجي وتغير المناخ، شملت أكثر من 450 دراسة لأنواع حية معروفة.

وإذا تم إدارة انبعاثات غازات الدفيئة وفقاً لاتفاقية باريس، فإن ما يقارب 1 من كل 50 نوعاً حياً على مستوى العالم (أي نحو 180 ألف نوع) سيكون مهدداً بالانقراض بحلول عام 2100، وعندما يتم رفع درجة حرارة النموذج المناخي إلى 2.7 درجة مئوية، وهو المتوقع بموجب التزامات الانبعاثات الدولية الحالية، فإن 1 من كل 20 نوعاً سيكون مهدداً بالانقراض حول العالم.

وتزداد أعداد الأنواع الحية المهددة بالانقراض بشكل حاد عندما تتجاوز درجة الحرارة هذا الحد، حيث ستكون 14.9% من الأنواع الحية مهددة بالانقراض في حالة ارتفاع درجة الحرارة بمقدار 4.3 درجة مئوية، وهو سيناريو يفترض الانبعاثات العالية لغازات الدفيئة.

وبموجب سيناريو ارتفاع درجة الحرارة بمقدار 5.4 درجة مئوية، وهو تقدير مرتفع، ولكن ممكن مع الاتجاهات الحالية للانبعاثات، أكثر ملاءمة.

منوعات

الفن

27

ألقي النجم الأمريكي شون بن باللوم على جوائز الأوسكار بسبب "تقييدها للتعبير الثقافي المختلف"، وأعرب عن دعمه لفيلم المخرج الإيراني علي عباسي الجديد عن دونالد ترامب بعنوان The Apprentice، وذلك خلال مهرجان مراكش السينمائي، حيث تم تكريمه على مسيرته المهنية. وقال بن خلال مؤتمر صحفي: "أكاديمية الأوسكار أظهرت جبناً استثنائياً عندما تعلق الأمر بحرية التعبير، بل إنها في الحقيقة لعبت دوراً رئيسياً في تقييد الخيال"، بحسب مجلة "فاريتي".

تم تكريمه في الدورة الحادية والعشرون للمهرجان الدولي للفيلم بمراكش

شون بن: أكاديمية الأوسكار قيدت الخيال وأضرت حرية التعبير

فاليبريا درع التكريم إلى بن. من جانبه، عبر شون بن عن سعادته قائلاً "أنا محظوظ للغاية لأن أكون هنا، أن أفق اليوم أمامكم إلى جانب هؤلاء المهرة من السحرة في مجال الخيال الذين يجب أن يكون قصصاً رائعة". وأضاف الفنان الأمريكي الحائز على عدد من الجوائز المرموقة "أنتم مصدر إلهامي". وتكرم الدورة الحادية والعشرون للمهرجان السينمائي الأكبر في المغرب إلى جانب شون بن، كلاً من المخرج والسيناريست الكندي ديفيد كروننبرج، واسم الممثلة المغربية الراحلة نعيمة المشرقي.

أنتم مصدر إلهامي" كرمت الدورة الحادية والعشرون للمهرجان الدولي للفيلم بمراكش، السبت الماضي، الممثل والمخرج والمنتج الأمريكي شون بن، في حفل حضره عدد من نجوم الفن والسينما في العالم. وعبرت صديقتها الممثلة والمخرجة الإيطالية فاليبريا جوليئو عن سعادتها بتواجدها في مهرجان مراكش عامة، وحديثها عن شون بن بصفة خاصة. وقالت "من دواعي الفخر أن أكون بينكم الليلة بدعوة من مهرجان مراكش الدولي للفيلم، لتكريم صديقي العزيز العظيم شون بن".

وأضاف بن أن حفلات توزيع الجوائز مثل الأوسكار يجب أن تعتبر "برنامجاً تلفزيونياً في المقام الأول"، وليس مقياساً فعلياً لجودة الأعمال الفنية، وتابع قائلاً: "لذا، لا أشعر بحماس كبير تجاه ما يسمى بجوائز الأكاديمية، إلا في حالة أفلام مثل The Florida Project أو I'm Still Here أو Emilia Perez، والتي أتوقع أن تحقق حضوراً لافتاً هذا العام".



وفيما يتعلق بالجدل الدائر حول فيلم علي عباسي The Apprentice، أشار بن إلى أن "الأعمال التي تتمكن من اختراق الضيق يجب الاحتفاء بها". وأضاف: "من المدهل مدى خوف ما يُسمى بصناعة السينما الحرة من فيلم عظيم كهذا". ورفضت الأكاديمية التعليق على تصريحات بن عندما تواصلت معها مجلة "فاريتي". وعن أعماله الجديدة، تحدث بن عن فيلمه الأخير September 5، الذي أنتجه وأُشاد بمخرجه تيم فيلباوم قائلاً: "قام بعمل رائع، وقدم منظوراً لم نر مثله من قبل".

وتسلم بن جائزة الإنجاز مدى الحياة من الممثلة الإيطالية فاليبريا جوليئو، التي تربطه بها صداقة وثيقة منذ ظهورها في أول أعماله الإخراجية Indian Runner عام 1991. وتحدث بن خلال كلمته، الأحد، عن حرية التعبير والصوابية السياسية قائلاً: "هناك مطالب عالمية بالتنوع، لكن ليس تنوع السلوك أو الآراء أو اللغة، أشجع الجميع على أن يكونوا غير متوافقين سياسياً بقدر ما تمليه قلوبهم، وأن ينخرطوا في رواية القصص بكل تنوعها".

وأسهبت في الحديث عن أعمال ومآثر بن الفنية والإنسانية، قائلة إنه "رجل يكرهما استثنائية.. ممثل فريد من نوعه حيث قرر أن يكون بعيداً عن الشخصية الكلاسيكية للوجه الجميل، حتى لو كان في رأيي المتواضع وسيما للغاية، فهو يختار متعمداً أدواراً متجذرة عن واقع سياسي أو اجتماعي صعب". وأشارت إلى أن "شخصياته غالباً ما تكون بانسة وعنيفة، لكن غالباً ما تحافظ على إنسانيتها العميقة". وقالت إن "شون عبارة عن امرأة للعالم، مخرج عظيم يطرح من خلال أفلامه أسئلة حول الإنسانية في أفسى تجلياتها.. همه الأساسي هو أن ينقل إلى الشاشة معاناة أولئك الذين يتم إسكاتهم".

ويعد عرض نبذة عن أشهر أعماله على الشاشة، قدمت

كيت وينسلت تكشف عن ضرر تسببت فيه وسائل الإعلام لها في بدايتها

وتلك بعدما أُشاد النجم العالمي ليوناردو دي كابريو بزميلته النجمة العالمية كيت وينسلت، أثناء تقديمها لها في خلال عرض خاص بفيلمها الجديد Lee، بمسرح هارموني جولد في لوس أنجلوس. ومع صعود دي كابريو إلى المسرح لتقديم وينسلت التي أُشاد بها، قال: "لقد كرسيت كيت وينسلت نفسها للفيلم وتكرمت، إرث لي على مدار تسع سنوات، وأتذكر أنها تحدثت عن هذا معي شخصياً، كان هذا الفيلم محل شغف كبير بالنسبة لها، والذي يعد رحلة تتحدث عن عمق شغف كيت وتقانيها في سرد القصص التي يجب تذكرها". وأضاف دي كابريو قائلاً: "كيت، صديقتي العزيزة، كان عملي في هذا الفيلم بمثابة تحول كبير، وما زلت منبهراً، وما زلت معجباً بقوتك وذكاءك وموهبتك وشغفك بكل عمل تقومين بالمشاركة به، لذا، دون مزيد من الكلام، أقدم بكم واحدة من المواهب العظيمة في جيلي، the one and only Kate Winslet".

أدت بتعليقات قاسية حول وزنها عندما اكتسبت شهرة، وما حدث عندما واجهتهم، وصرحت وينسلت قائلة: "إنه أمر صعب جداً، أي نوع من الأشخاص يفعلوا شيئاً كهذا لممثلة شابة تحاول فقط معرفة طريقها؟". وعندما سُئلت عما إذا كانت قد واجهتهم من قبل، أجابت وينسلت قائلة: "لقد فعلت ذلك، وقلت لأحداهم: أتمنى أن يطاردك هذا إلى الأبد". وأضافت وهي تبكي: "لقد كانت لحظة عظيمة، لأنها لم تكن لي وحدي، بل كانت لكل هؤلاء الأشخاص الذين تعرضوا لهذا المستوى من المضايقات".



تيم بيرتون يؤكد التعاون في المستقبل مع جوني ديب

عندما سُئل عما إذا كان مستعداً للتعاون مع جوني ديب، أجاب بيرتون: "حسناً، أنا متأكد من أنه سيكون هناك، ولم أشعر أبداً أنني سأقوم بالعمل مع هذا الممثل أو ذلك، وعادةً ما يكون ذلك بناءً على الفيلم الذي أعمل عليه، وهذا هو جوهر العمل، إنه التعاون وتبادل الأفكار مع الأشخاص من حولك". في نفس السياق كشف موقع Deadline أن فيلم Beetlejuice Beetlejuice أصبح ثاني أعلى فيلم للمخرج العالمي تيم بيرتون من حيث الإيرادات في شبكات التذاكر الأمريكية، حيث حقق 451 مليون دولار. كما تم وصف فيلم Beetlejuice بأنه حقق نجاحاً مالياً، إلى جانب المراجعات الإيجابية من النقاد. كما يشهد فيلم Beetlejuice تمثيل تيم بيرتون مع مايكل كيتون ووينونا رايدر وكاثرين أوهارا، ولكن هذه المرة أيضاً تشارك فيه نجمة Wednesday جينا أورتيجا. يتتبع الفيلم التكملة ثلاثة أجيال من عائلة ديتز وهم يعوون إلى وينتر ريفر، حيث تفتح ابنة ليديا (رايدر) أستريد (أورتيجا) عن طريق الخطأ بوابة الحياة الأخرى.

صرح المخرج العالمي تيم بيرتون بأنه "متأكد من وجود تعاون آخر مع النجم جوني ديب في المستقبل، ولكن من المحتمل ألا يكون جزءاً جديداً لفيلم Edward Scissorhands. عمل الشانني معاً بشكل متكرر في أواخر التسعينيات والعقد الأول من القرن الحادي والعشرين في أفلام مثل Ed Wood.



الفكر

احذر.. أطعمة شائعة قد تلحق الضرر بجسمك خلال 3 أسابيع فقط



الرئيسي من جامعة أكسفورد، إن نوع الدهون، وليس كمية الدهون، هو المهم. من المثير للاهتمام كيف يمكنك أن ترى مثل هذا التغيير بسرعة كبيرة، في غضون 3 أسابيع. مضمناً: تشير النتائج إلى أن النظام الغذائي الغني بالدهون المشبعة قد يغير سلباً عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية حتى عندما لا يكتسب الشخص وزناً. من ناحية أخرى، رأينا تأثيرات وقائية إذا تناول الشخص نظاماً غذائياً غنياً بالدهون المتعددة غير المشبعة.

يوما. وتبين أن الأشخاص الذين تناولوا المزيد من الدهون المشبعة، أظهروا تدهوراً حاداً في العلامات الأساسية للصحة، مع زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب. كما زادت لديهم نسبة الدهون المخزنة في الكبد بنسبة 20%، ما زاد من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2، وشهدوا ارتفاع مستويات الكوليسترول الكلي والضرار، بنحو 10%. ولكن أولئك الذين تناولوا وجبات غذائية تحتوي على نسبة عالية من الدهون غير المشبعة الصحية، شهدوا تحسناً كبيراً في صحتهم وانخفاضاً في مستويات الكوليسترول الكلي والضرار، بنحو 10% في الدم، وزيادة في احتياطات الطاقة في عضلة القلب. وقال نيكولا سرنيلك، الباحث

كشفت دراسة تحذيرية جديدة، أجرتها جامعة أكسفورد، عن عواقب صحية مقلقة قد تنجم عن الإفراط في تناول أطعمة شائعة الاستهلاك. ووجد فريق البحث أن الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة، مثل رقائق البطاطس والبرغر، قد تلحق الضرر بالجسم في غضون 3 أسابيع فقط، حيث تشكل خطراً على القلب حتى عندما لا يكتسب الناس وزناً إضافياً نتيجة استهلاكها. وفي الدراسة، طلب من مجموعة أشخاص اتباع نظام غذائي يحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة، وطلب من مجموعة أخرى تناول أطعمة تحتوي على دهون غير مشبعة أكثر صحة، مثل الأسماك الزيتية والمكسرات، لمدة 24

الكافيين قبل القيلولة قد يكون مفتاحاً لنوم وطاقه أفضل

مع أن الجمع بين الكافيين والنوم قد يبدو أمراً متناقضاً، إلا أن الخبراء وجدوا أن هناك فائدة في القيام بذلك، وهي طريقة أصبحت شائعة لتحسين النوم والاستيقاظ بمزيد من الطاقة. وفي حلقة بودكاست مع ستيفن باركليت، قالت خبيرة النوم الدكتورة شيري ماه في ريدود سيتي، كاليفورنيا، إن شرب مشروب يحتوي على الكافيين قبل الاستلقاء ليلولة يعد أداة مفيدة إذا كنت تحاول الحصول على دفعة معتدلة من اليقظة والأداء.

ووفقاً لما، تتطلب هذه الطريقة المسماة napuccino، تنطوي على شرب مشروب يحتوي على الكافيين قبل أخذ قيلولة لمدة 20 إلى 30 دقيقة.

ويبدأ الكافيين في العمل بعد 15 دقيقة من تناوله. وقالت الدكتورة ماه: «إذا كنت قادراً على النوم في غضون خمس إلى 10 دقائق بينما يبدأ الكافيين في العمل، فبمجردما تستيقظ بعد 20 إلى 30 دقيقة... سيكون الكافيين قد بدأ في العمل».

وقد أظهرت الأبحاث أن الطاقة الناتجة عن الكافيين والقيلولة «أكثر فعالية في تحسين اليقظة والأداء لبعض ساعات، مقارنة بشرب الكافيين فقط أو القيلولة وحدها، بحسب ماه.

ووصفت عالمة النفس السريرية كيلي بارون، الحاصلة على درجة الدكتوراه، ومديرة مختبر طب النوم السلوكي في جامعة يوتا، napuccino بأنها «تقنية رائعة ومختبرة علمياً حقاً».

وقالت لدفوكس نيوز: «إن تناول بعض الكافيين، بالإضافة إلى قيلولة قصيرة، أفضل من أي منهما بمفرده».

مضيفة أن الحصول على سبع إلى تسع ساعات من النوم القياسي في الليلة أمر مثالي، لكن هذا قد يكون صعباً بالنسبة لبعض الناس.

وأكدت أخصائية التغذية المسجلة إيلانا مولشتاين، أن napuccino يمكن أن يكون استراتيجية رائعة لتعزيز اليقظة، لكنها أشارت أيضاً إلى أنه من المهم مراعاة كيفية تحضير الناس لقهوتهم. قائلة: «شرب القهوة مع الكثير من السكر المضاف أو الكريمة عالية السعرات الحرارية يمكن أن يتعارض مع بعض الفوائد الصحية المحتملة. إن تناول الكثير من السكر يمكن أن يؤدي إلى ارتفاعات وانخفاضات في الطاقة، ما قد يعاكس التأثير المنشط للقيلولة والكافيين».

واقترحت مولشتاين شرب القهوة السوداء، أو مع القليل من الحليب العادي أو النباتي، أو المحليات الخالية من السعرات الحرارية مثل ستيفيا، لأنه «بهذه الطريقة، تجني فوائد napuccino دون مشكلة السكر الزائد أو السعرات الحرارية».

ويعد ما يصل إلى 400 مغ من الكافيين يوميا آمناً لمعظم البالغين الأصحاء، وفقاً لمؤسسة «مايو كلينك».



الممثلة الأمريكية فيونا ريتيه أثناء حضورها حفل توزيع جوائز Media Access في لوس أنجلوس. (أ ف ب)

قرأت لك

عصير البرتقال



اتضح للعلماء أن تناول كمية كبيرة من عصير البرتقال يخفض مستوى ضغط الدم، وتناول كوب واحد يوميا منه يساعد على تجنب مشكلات في القلب. وتشير صحيفة Express Daily، إلى أن الدكتورة كاري راكستون من مركز علوم عصير الفواكه في بلجيكا (Fruit Centre Science Juice)، أوضحت خصائص هذا المشروب الشائع،

مشيرة إلى أن تناول كوب واحد من عصير البرتقال يوميا يخفض ضغط الدم الانقباضي بمقدار 3 ملم عمود زئبق والانبساطي بمقدار 2 ملم عمود زئبق.

وتقول الدكتورة، «يحتوي البرتقال وعصير البرتقال أيضا على بوليفينول نباتي يسمى هسبريدين، الذي يساعد على إسترخاء الأوعية الدموية، ما يسهل على الجسم التحكم بضغط الدم. ولكن يمتص الجسم هذا البوليفينول من العصير أفضل من امتصاصه من البرتقال الكامل، لقلّة كمية الألياف الموجودة في البرتقال الكامل، ما يمنع الجسم من امتصاص الهسبريدين، كما أن عصير البرتقال مصدر للبوتاسيوم الذي يساعد على التحكم بضغط الدم».

وتضيف الدكتورة، يتحول الهسبريدين في جسم الإنسان بعد عملية الهضم إلى هسبريتين.

وتقول، «هذا المركب الجديد الذي يسمى هسبريتين، يساعد على إسترخاء الأوعية الدموية، ما يؤثر في مستوى ضغط الدم، خاصة لدى الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية».

ووفقاً لبيانات منظمة الصحة العالمية، يبلغ عدد الذين يعانون من ارتفاع مستوى ضغط الدم في العالم عام 2020 أكثر من مليار شخص، لثلثهم لا يعلم بذلك، ويتم معالجة واحد من كل عشرة مرضى.

سؤال وجواب

من هم أول من استخدم التفرخ الاصطناعي للذواجن؟

المصريون القدماء

ما المقصود بالحكم العربي؟

الحكم الذي لا تراعى فيه قواعد القانون العام

ما هو معنى اسم «أديس ابايا»؟

الزهرة الجديدة

من مكتشف معدن اليورانيوم؟

الكيميائي الألماني مارتن كلابروت هو مكتشف اليورانيوم.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن عدد بحور الشعر هو : ستة عشر بحراً
- هل تعلم أن ضوء الشمس لا يتخلل مياه البحر أكثر من 400 م
- هل تعلم أن كثافة كوكب زحل قليلة جدا بحيث أنك لو جعلت هذا الكوكب يسقط في بحر وسيع لطفاً على سطحه
- هل تعلم أن قلم الرصاص مصنوع من الجرافيت
- هل تعلم أن آلة الأسطرلاب آلة فلكية لقياس ارتفاع الكواكب
- هل تعلم أن أول حيوان سار على قدميه في التاريخ هو الديناصور
- هل تعلم أن أول إنسان حاول الطيران هو من أصل عربي واسمه عباس بن فرناس
- هل تعلم أن الرازي أول من استخدم الخيوط في الجراحة
- هل تعلم أن أشعة الليزر أقوى من أشعة الشمس بأربع مرات
- هل تعلم أن اللغة المالطية هي أكثر اللغات تأثراً باللغة العربية
- هل تعلم أن العنبر يستخرج من أمعاء حوت العنبر وهو مادة قيمة في صناعة العطور
- هل تعلم أن أول من أشاروا إلى تفنيد الحصى في المائة هم الأطباء العرب
- هل تعلم أن -الرأفة- تعني تحريك العينين وإدارتهما لتسديد النظر على الهدف
- هل تعلم أن الجاذبية على القمر تساوي سدس الجاذبية على الأرض
- هل تعلم أن الذهب يوزن بالجرام والماس بالقيراط

قصة واعظ القرية

كان هناك رجل يتنكر في ثياب الهائمين في حب الله فكانت الناس تلجأ اليه ليباركها من المرض ومن إحدى العصابات التي كان يطلق عليها العصابة السوداء لأنهم كانوا يتشحون بالسواد فلا ترى منهم غير عيون بارزة شريرة يسلبونهم ما يملكون وأحياناً يختطفون إحدى البنات ثم يجدها الناس وقد قتلت ورميت في الجبل بعد أيام من اختطافها.

استمر الحال هكذا مع هذه القرية الضعيفة يأتي أفراد العصابة يصرخون طالبين مالا وغلافاً وحيوانات ثم يختفون حتى جاء وقت اقتراب أحد الشباب من أبيه وقال: ابي اريد ان أصرح لك بشيء في صدري.. ان صوت زعيم هذه العصابة يشبه صوت واعظ القرية، وأقسم اني عندما سمعته ظننته هو، فانا ابدأ لم ارتج اليه. فنظر الأب العجوز وقال: كان في صدري هذا الشيء ولم استطع البوح به.. لن نتكلم كثيراً، اذهب واجمع من أصدفائك من تحب ودعمهم يأتون سراً.

استمر الشاب وأصدفائه يجتمعون سراً لعدة أيام وكل يوم يزداد عددهم واتفق الجميع على خطة تتطلب الحرص التام، وفي اليوم المنتظر كان أحد الحمالين يجر عربته وعليها كمية كبيرة من القش، فسقطت على الأرض وتفرقت وامتأ المكان بها، كان المكان هو مركز مرور أفراد العصابة، انه مكاناً ضيق مدخل ساحة واسعة هي القرية وسوقها.. جاء من سكب الزيت على القش وبعض المواد التي تشتعل، وجاء من ذر البارود ووقفوا على المدخل الضيق ليمنعوا خروج الناس، وهنا اندلعت النيران فجأة من تحت أرجلهم لتطوقهم بخيولهم التي صرخت وصهلت كثيراً وأقت بهم على الأرض وسط النيران، وقاموا بجرون مسرعين ليطفئوا النار التي أمسكت بهم وسط طلقات رصاص شباب القرية، وحين نزع زعيمهم عنه غطاء رأسه الذي أمسكت به النيران فاذا به واعظ القرية، وهنا فقط عرف الناس ما عشوا فيه من خداع وغش، يومها لم ينجو احد من تلك العصابة بل حرص الشباب على قتلهم جميعاً وقتل ذلك الكابوس الذي عاشوا فيه زمناً.

