

ضابطان في الشرطة الوطنية
الباكستانية: مستقبل الأمن
الرائد تخطه دبي



شون بيكر.. نجاحه تتويج
لمدرسة نيويورك كلها وأسلوبها
في صنع الأفلام



الذكاء الاصطناعي يعزز قدرة الأطباء
على اكتشاف عيوب القلب الخلقية

يلقى مصرعه تحت سفح الجبل أثناء التنزه

تبدلت فرحة العيد في محافظة سوهاج بصعيد مصر إلى حزن عميق، بعد أن كشفت الأجهزة الأمنية عن نهاية مأساوية لثلاث عشريني خرج للتنزه والتقاط الصور احتفالاً بعيد الفطر، لكنه ضل طريقه في منطقة جبلية وسقط من عل، ليلقى مصرعه في مشهد مؤلم. وبحسب بيان أمني صادر عن مديرية أمن سوهاج، فقد ورد بلاغ من أحد الأشخاص بشأن عشوره على جثة شقيقه أسفل الجبل الشرقي بناحية "بئر العين"، التابعة لمركز أخميم.

وتبين أن الشاب، البالغ من العمر 20 عاماً، كان قد خرج من منزله في الأول من أبريل - نيسان الجاري، تزامناً مع أول أيام عيد الفطر المبارك، بهدف التنزه والتقاط بعض الصور التذكارية في الطبيعة الجبلية الخلابة للمنطقة، لكنه لم يعد بعداً إلى منزله، ولم يكن هناك ما يشير إلى مصيره سوى صمت الهاتف، وقلق العائلة المتصاعد مع مرور الأيام. وبعد فترة من البحث، عثر الأهالي على الجثمان ملقى أسفل أحد منحدرات الجبل، وهو لا يزال يرتدي كامل ملابسه، وتبين من المعاينة الأولية وجود كسور متعددة في أنحاء جسده، ما يرجح سقوطه من ارتفاع شاهق أثناء محاولته التقاط الصور من موقع خطير. وقد تم نقل الجثمان إلى مشرحة مستشفى أخميم المركزي، تمهيداً لاستكمال الإجراءات الرسمية والتبرحية.

وأوضح شقيق الضحية في محضر الشرطة أنه لم يبلغ بتغيّب شقيقه في وقت سابق، نظراً لانشغاله بالبحث عنه ميدانياً على أمل العثور عليه حياً، إلا أن القدر كان أسرع، ولم يسعفهم الوقت لاتخاذ.

مطالبات بخطر غاز السمك في ألمانيا

أظهر استطلاع للرأي أن غالبية الألمان تؤيد حظر بيع أكسيد النيتروز المعروف بـ "غاز الضحك" للماصين. وزاد استخدام أكسيد النيتروز، باعتباره مخدراً في الحفلات منذ سنوات، حيث يستنشقه المستهلكون عبر البالونات. وأظهر الاستطلاع، لعهد "فورسا" قياس مؤشرات الرأي، أن 76% من المشاركين يؤيدون حظر ألمانها لحيازة أكسيد النيتروز وشراؤه للماصين، بينما عارض ذلك 10%. بينما لم يحسم 14% موقفهم من الأمر.

مفاجآت صادمة عند تناول

الأطعمة المصنعة لمدة أسبوعين

إن الأطعمة شديدة المعالجة، أي الأنواع

التي لا تقاوم بالسكر والدهون والملح،

منتشرة في كافة الأنحاء، وتشكل ما

يصل إلى 60% من النظام الغذائي

المتوسط. لكن دراسة صغيرة مكثفة

نُشرت مجلة "تايم" الأميركية، نقلًا

عن دورية Cell Metabolism،

تُظهر أن انخفاض سعرها وراحتها

يأتيان على حساب الصحة.

زيادة في الوزن والدهون

فبعدما تناول المشاركون في الدراسة نظامًا غذائيًا عالي المعالجة لمدة أسبوعين، استهلكوا سرعات حرارية أكثر بكثير واكتسبوا وزنًا ودونًا في الجسم أكثر مما فعلوا عندما تناولوا نظامًا غذائيًا أقل معالجة - على الرغم من أن كلا النظامين الغذائيين يحتويان على نفس كميات العناصر الغذائية مثل السكر والدهون والصوديوم.

علاقة سلبية

لم يكن من المستغرب أن يتضح من النتائج أن الأطعمة شديدة المعالجة ليست صحية، فقد ربطتها أبحاث أخرى بارتفاع خطر الإصابة بالسرطان والسمنة. ما كان غير متوقع هو أن السكر والدهون والملح لم يبدوا كأنها كانت السبب وراء الإفراط في تناول الطعام. ويقول كيف هول، الباحث الرئيسي في الدراسة من المعهد الوطني الأميركي للسكري وأمراض الجهاز الهضمي والكلية: "إنها أول تجربة يمكننا بالفعل إثبات وجود علاقة سلبية بين شيء ما يتعلق بالأطعمة فائقة المعالجة - بغض النظر عن تلك العناصر الغذائية - والتي تسبب الإفراط في تناول الطعام وزيادة الوزن".

تجارب لمدة شهر

في الدراسة، عاش 20 بالغًا سليمًا لمدة شهر في مختبر، تم فيه إعداد جميع وجباتهم ووجباتهم الخفيفة. كانت خطط الوجبات إما عالية المعالجة أو غير معالجة،

وتناول الجميع واحدة - ثم انتقلوا إلى الأخرى - لمدة أسبوعين في كل مرة. "تتكون أطعمة مثل الراقولتي الحلبية وفتاق الدجاج والكعك والليمونادة الغذائية من النظام الغذائي فائق المعالجة؛ في حين يتكون النظام الغذائي غير المعالج من السلطات والبيض المخفوق وديق الشوفان والمكسرات".

سكر وملح ودهون

يحتوي كلا النظامين الغذائيين على ملفات تعريف غذائية متطابقة تقريبًا، مع نفس الكمية من السكر والدهون والصوديوم والألياف والمزيد. ولكن الوجبات كان لها تأثيرات مختلفة جدًا. فعندما تناول المشاركون نظامًا غذائيًا عالي المعالجة، تناولوا حوالي 500 سعر حراري أكثر يوميًا مما تناولوه في النظام الغذائي الأقل معالجة. كما اكتسبوا حوالي كيلوغرام على مدار أسبوعين في النظام الغذائي فائق المعالجة - وفقدوا نفس الكمية تقريبًا في النظام الغذائي غير المعالج.

سرعة الاتهام

كما تناول المشاركون الطعام بشكل أسرع، وربما يكون هذا أحد الأسباب التي جعلتهم يكتسبون المزيد من الوزن. تقول هول: "تميل الأطعمة فائقة المعالجة إلى أن تكون أكثر ليونة، مما يجعل مضغها وبلعها أسهل". وتشرح أن "أحدى النظريات تتلخص في أنه إذا كان الشخص يأكل بسرعة أكبر، فإنه لا يمنح أمعاه وقتًا كافيًا للإشارة إلى دماغه بأنه تناول سرعات حرارية

نصائح للصيام الآمن لمرضى السكري

الآمن، تتضمن التالي:

- زيادة مراقبة سكر الدم خلال شهر رمضان، والتأكد من وجود مخزون كافٍ للقيام بذلك.
- علمًا بأن فحص مستوى السكر في الدم لا يُفطر، لكن يجب عليك الإفطار إذا كان مستوى السكر في الدم مرتفعًا جدًا، أو منخفضًا جدًا.
- التعرف على ما يجب فعله إذا كان مستوى السكر في الدم منخفضًا جدًا، أو مرتفعًا جدًا، أو إذا شعرت بتوعلك.
- تعديلات على أقراص السكري، فقد تحتاج إلى نوع أو جرعة مختلفة، وتحتاج إلى معرفة أفضل وقت لتناولها.
- تعديلات على الأنسولين، لن تحتاج إلى جرعة كبيرة من الأنسولين قبل بدء الصيام. كما قد تحتاج إلى تغيير نوع الأنسولين عن النوع المعتاد. تذكر، لا يُنصح باستخدام الأنسولين المُخلط مسبقًا أثناء الصيام.

بالنسبة لمرضى السكري يرتبط الصيام بمجموعة من المخاطر التي تتغير تبعًا لمناقشتها مع الطبيب، ومراقبتها أثناء الصيام.

من هذه المخاطر: انخفاض سكر الدم، خاصة خلال الساعات الأخيرة من الصيام أو قبل الإفطار، والجفاف، وقلة النشاط البدني، واختلال توازن الإلكتروليتات (المعادن في الجسم التي تشارك في العمليات الأساسية).

لذا، ينصح خبراء د بيا بيتيس، أستراليا، بوضع خطة جيدة للصيام

«اعتراقات صادمة» من أوباما

بخصوص علاقته بزوجته ميشيل

اعترف الرئيس الأميركي الأسبق باراك أوباما بالصعوبات التي مر بها في علاقته مع زوجته ميشيل أوباما. وخلال حوار مع ستيفن تير، رئيس كلية هاميلتون، قال أوباما: "كنت أعاني من عجز كبير في علاقتي بزوجتي، ولذلك أحاول الآن تعويض ذلك من خلال القيام ببعض الأمور الممتعة بين الحين والآخر". وأوضح أن فترته الرئاسية المتتالية من 2009 إلى 2017 قد أثرت سلبًا على علاقته بزوجته.

وفي مقابلة سابقة له في مايو 2023، أشار أوباما إلى أن مغادرة البيت الأبيض ساعدته على تحسين الأمور، قائلا: "دعني أقول إن الخروج من البيت الأبيض والحصول على وقت أكبر معها ساعد كثيرا"، معبرا عن امتنانه لزوجته لأنها "تسامح على تقائصه".

من جانبها، كشفت ميشيل في ديسمبر 2022 عن جانب آخر من التحديات التي واجهتها، حيث اعترفت بأنها "لم تحمّل" زوجها لمدة 10 سنوات كاملة "عندما كانت ابنتهما مالينا (26 عاما) وساشا (23 عاما) صغيرتين. وأكدت أنها لم تكن تسعى للسخرية بقولها هذا، بل كانت تروي واقعا عاشته. وقدمت ميشيل فلسفتها الخاصة حول الزواج بقولها: "الزواج ليس تقسيما عادلا بنسبة 50/50 أبدا"، موضحة: "هناك أوقات أكون أنا 70 بالمئة وهو 30 بالمئة، وأوقات أخرى هو 60 بالمئة وأنا 40 بالمئة. ولكن بعد 30 سنة من الزواج، أفضل 10 سنوات صعبة على 30 سنة. الأمر كله يتعلق بكيفية نظرتك للأمور".

الصراصير والسّمك والفرّان

تهدد مباني بريطانيا

كشفت دراسة حديثة أن المباني في بريطانيا تعاني من حالة متزايدة بسبب انتشار الفران والصراصير والسّمك في المباني، الأمر الذي اعتبرته وزارة الصحة أمرا صادما. وذكرت نقابة يونيسون للخدمة العامة في بريطانيا أول أول أمس الجمعة أن الفران والصراصير واحدى أنواع السمك (السمكة الفضية) والأفات الأخرى تشكل خطرا في المباني، التي تديرها هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية التي تديرها الدولة. وأشار التقرير أيضا إلى "تسرب مياه الصرف الصحي، والإضاءة المعيبة، والمرحاض المكسورة، والأسقف المتناهية". وأظهرت دراسة استقصائية على مستوى البلاد شملت قرابة 9 آلاف موظف في هيئة الخدمات الصحية الوطنية أن حوالي واحد من كل 6 أشخاص شاهدوا حشرات ضارة في مبانيهم خلال الأشهر الاثني عشر الماضية، كما شاهد عدد مماثل أدلة على وجود حشرات السمكة الفضة والنمل والصراصير. وأقرت متحدة باسم وزارة الصحة لوكانة الأبناء البريطانية بي. إي. ميديا "بأن نتائج المسح "صادمة".





مذكرة تفاهم بين «أوقاف دبي» و «مجموعة لولو» لتطوير مشاريع تجارية في دبي



والاجتماعية في إمارة دبي". وأضاف: "تتطلب هذه الشراكة رؤية المؤسسة في تطوير مشاريع وقيمة ممتدة تحقق أثراً مجتمعياً مستداماً، حيث تسعى من خلال هذا التعاون إلى توفير وجهات تسوق عالية المستوى داخل المشروعات الوقفية، بما يسهم في تحقيق عوائد مستدامة لدعم البرامج والمبادرات الخيرية والإنسانية التي تتبناها المؤسسة". وأشار المطوع إلى أن افتتاح أول متجر لمجموعة لولو في منطقة الخواويج يمثل انطلاقة قوية لهذه الشراكة، مؤكداً أن المؤسسة تعمل على تعزيز شراكاتها مع القطاع الخاص بما يسهم في تحقيق رؤية دبي عاصمة عالمية للوقف وفق توجيهات صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله.

وتابع: "نتطلع من خلال الاتفاق إلى تعزيز الدور التنموي للأوقاف من خلال مشاريع توابك التطورات الاقتصادية وتخدم المجتمع بشكل مستدام".

من جانبه، قال يوسف علي موسليمان، رئيس مجلس إدارة مجموعة لولو: "فخورون بهذه الشراكة مع أوقاف دبي في هذا المشروع المميز. نلتزم مجموعة لولو باكتشاف جميع سبل التعاون الممكنة، ووضع خارطة طريق مستدامة لتقديم تجربة تسوق لا مثيل لها لسكان ووزار دبي". وأضاف يوسف علي: "باعتبارها المتجر شامل، تواصل مجموعة لولو خططها التوسعية الطموحة لتعزيز وجودها في دولة الإمارات ودول مجلس التعاون الخليجي، ويؤكد هذا التعاون التزام لولو بدعم قطاع التجزئة في دبي، مع التوافق مع رؤية مؤسسة الأوقاف وإدارة أموال القصر لتعزيز استدامة المشاريع الوقفية ودعم التنمية الاقتصادية

وقعت مؤسسة الأوقاف وإدارة أموال القصر في دبي، مذكرة تفاهم استراتيجية مع مجموعة لولو، المتخصصة في قطاع التجزئة، لتطوير مجموعة من متاجر التجزئة في المشروعات الوقفية بمختلف أنحاء دبي.

شهد توقيع الاتفاقية سعادة عيسى عبد الله الغرير، رئيس مجلس إدارة مؤسسة الأوقاف وإدارة أموال القصر، وسعادة علي المطوع، الأمين العام للمؤسسة ويوسف علي موسليمان، رئيس مجلس إدارة مجموعة لولو، إلى جانب عدد من كبار المسؤولين.

ووقع الاتفاقية سعادة علي المطوع، وسليم م.أ، مدير العمليات العالمية لمجموعة لولو للتجزئة.

وبموجب هذه الشراكة، ستعمل مجموعة لولو بشكل وثيق مع أوقاف دبي في مشاريعها المجتمعية القادمة، من خلال إنشاء وجهات تسوق عالية المستوى تلبى احتياجات السكان والزوار.

ويهدف هذا التعاون إلى تعزيز تجربة التسوق، ودعم المبادرات الاجتماعية والاقتصادية التي تتبناها المؤسسة.

ومن المقرر افتتاح أول متجر للمجموعة ضمن هذه الاتفاقية في منطقة الخواويج 2 بحلول منتصف العام الجاري، ليكون بداية لسلسلة من المشاريع التطويرية في مختلف أنحاء دبي.

وقال سعادة علي المطوع: "سعداء بتوقيع هذا الاتفاق مع مجموعة لولو، التي تعد واحدة من أكبر شركات التجزئة في المنطقة، ونتطلع إلى أن يكون هذا التعاون خطوة نوعية في تعزيز استدامة المشاريع الوقفية ودعم التنمية الاقتصادية

ضابطان في الشرطة الوطنية الباكستانية: مستقبل الأمن الرائد تخطه دبي

- كامران علي: شعار شرطة دبي «نتواصل ونحمي، نبتكر ونبني» يخلص مستقبل العمل الشرطي
- عمر فاروق: مركز الشرطة الذكي ومجلس السعادة نماذج ناجحة قابلة للتطبيق في باكستان



خدمة المجتمع والتواصل الفعال معه، هذا هو النموذج الذي يجب أن نحذتي به".

ولخبرته في مجال الهندسة الكهربائية والالكترونية، تقابل العقيد عمر فاروق بشكل خاص مع برامج ومحاضرات الدبلوم التقني: "ممكن الدبلوم المشاركين من فهم تطبيقات الذكاء الاصطناعي والبلوك تشين وتعلم الآلة لتطوير العمليات الشرطية اليومية، كما ساعدني بشكل خاص في رسم تصور لتسخير هذه التقنيات لتطوير عمليات العمل الشرطي في باكستان، منها إدارة البلاغات والتنبؤ بالجرائم والتغلب على التحديات عند ظهورها".

دبي الريادي، والذي يمكنه من استنباط أطر عمل ونظم يمكن تطبيقها في شرطة باكستان لتطوير العمل الشرطي وتعزيز الأمن".

وأكد بدوره، العقيد عمر فاروق، أن عمله في موقع عملياتي مرموق في الشرطة الباكستانية لم يمنعه من الانضمام للدبلوم. وأضاف "هذا ليس مجرد برنامج دراسي مُعتاد، بل هو استثمار في مستقبل الشرطة في باكستان" حاشاً القيادات الشرطية حول العالم بالانضمام للدبلوم.

الرقمي الشرطي المتكامل.

فقل التجربة وصل الضابطان، وهما من أبرز القيادات في الشرطة الوطنية الباكستانية، إلى دبي لهدف واضح ومحدد: التعلم، وإحداث تغيير حقيقي يعود بالنفع على بلادهم.

يشارك العقيد كامران علي والعقيد عمر فاروق خيراتهما الطويلة في الإشراف ومتابعة سير عمليات حساسة، وقيادة آلاف من عناصر الشرطة، أملاً في العودة إلى باكستان بأليات عمل وأفكار تطبيقية تساهم في بناء نموذج شرطي ذكي وأكثر تواصلاً مع المجتمع.

المناطق تحدياً أمنياً.

يمثل الضابطان وجهاً طموحاً لشرطة تسعى إلى كسر القوالب التقليدية. عبر حرصهما على ترجمة تجربة دبي الشرطية إلى خطط عمل ملموسة في باكستان، بدءاً من التحول الرقمي والتكيف مع الذكاء الاصطناعي، وصولاً إلى بناء شرطة مجتمعية تعيد تعريف العلاقة بين المواطن ورجل الأمن، مُتخذين من شعار شرطة دبي "نتواصل ونحمي، نبتكر ونبني" خارطة طريق عالمية لمستقبل العمل الشرطي الناجح.

وقال العقيد كامران علي "يحدد شعار شرطة دبي بدقة ملامح العمل الشرطي الحديث، فقد استخدمت شرطة دبي بشكل مبتكر التكنولوجيا ليس فقط لتعزيز الأمن، بل لجعل المنظومة الشرطية أكثر تفاعلاً مع الناس، وأكثر كفاءة، وشمولية. وهو النهج الذي يجب علينا كجهة إنفاذ القانون اتباعه".

في حين يؤكد العقيد عمر فاروق أن شرطة دبي نموذج عالمي للتحوّل

دبي-الضابطان: في إطار الدبلوم التخصصي للابتكار الشرطي والقيادات الدولية (PIL)، الذي تنظمه القيادة العامة لشرطة دبي بالشراكة مع جامعة روتشستر للتكنولوجيا، أكد اثنين من أبرز القيادات الأمنية في باكستان، وهما العقيد كامران علي والعقيد عمر فاروق، أن شرطة دبي تعد نموذجاً استثنائياً يعيد تعريف معايير العمل الشرطي الحديث.

فشارعا "نتواصل ونحمي، نبتكر ونبني" ليس مجرد شعار، بل فلسفة متكاملة تدمج بين الذكاء الاصطناعي، والأمن الاستباقي، وبناء جسور الثقة مع المجتمع، ومن خلال الدبلوم، لم يعد هذا النموذج حكراً على حدود الإمارات، بل أصبح منارة تستلهمها قوى إنفاذ القانون حول العالم، ومن بينها الشرطة الوطنية الباكستانية، التي تسعى إلى نقل هذه الرؤى الثورية إلى واقع عملي في واحدة من أكثر

استمروا في الريادة عبر الضابطان عن تقديرهما الكبير لجهود شرطة دبي في تطوير نموذج عالمي للعمل الشرطي. فأشاد العقيد كامران علي بالتنظيم الاستثنائي والعالي للدبلوم من حيث المحتوى والإدارة، مؤكداً أن التجربة "غيرت إيجابياً مفهومه للعمل الشرطي". في حين أكد العقيد عمر فاروق حرص وتميز شرطة دبي في تعزيز العمل الدولي المشترك "لم نواجه حواجز أو بيروقراطية للتواصل مع شرطة دبي، لقد كانت العملية برمتها انسيابية وسريعة، على خلاف نماذج شرطية أخرى".

داعياً القيادة العامة لشرطة دبي أن تستمر "بإلهامها الأجهزة الشرطية حول العالم خاصة في مجال بناء الأنظمة الشرطية الذكية". ومع اقتراب عودتهما إلى الوطن، أصبح لدى العقيد كامران علي والعقيد عمر فاروق قناعة جديدة بأن الشرطة الذكية، والأنظمة الآمنة، والعلاقات المجتمعية القوية ليست حلاً بعيد المنال، بل ضرورة مستقبلية على جميع قوى إنفاذ القانون السعي لتحقيقها.

هو واجهة تفاعلية للجمهور ونظام خدمة ذاتية يحاكي نظام مركز شرطة دبي الذكي المتطور". وأضاف "يمكن للشرطة الباكستانية الاستفادة من مبادرة "مجلس السعادة والإيجابية"، الذي يعزز من رفاه الموظفين في شرطة دبي عبر الاستخدام الأمثل للموارد المتاحة. فهناك فجوة بين الضباط الجبار والترتب الصغرى لدينا. نحن بحاجة إلى منصات مؤسسية لسد هذه الفجوة، ورفع المعنويات، ودعم الصحة النفسية خاصة في قوة تعاني من ضغط عمل مرتفع مثلنا".

اللياقة البدنية والذهنية ضرورة في العمل الشرطي ويتفق الضابطان على أن العمل الشرطي في باكستان ليس مجرد وظيفة، بل أسلوب حياة، لذلك يحرصان على الحفاظ على التوازن بين عملهم وحياتهم الشخصية.

فيما نسبته إلى العقيد كامران علي، فإن الموازنة بين الحياة العملية لضباط الشرطة ليس مهمة سهلة ولكنها ممكنة، كاشفاً في الوقت نفسه عن سلاحه السري في هذه المعركة وهو حبه لكتابة

نماذج ناجحة يمكن تطبيقها يرى الضابطان الباكستانيان أن مبادرات شرطة دبي الفريدة كالروح الإيجابية ومجلس القيادات الشابة ومراكز الشرطة الذكية (SPS) هي نماذج شرطية ملهمة قابلة للتطبيق في باكستان.

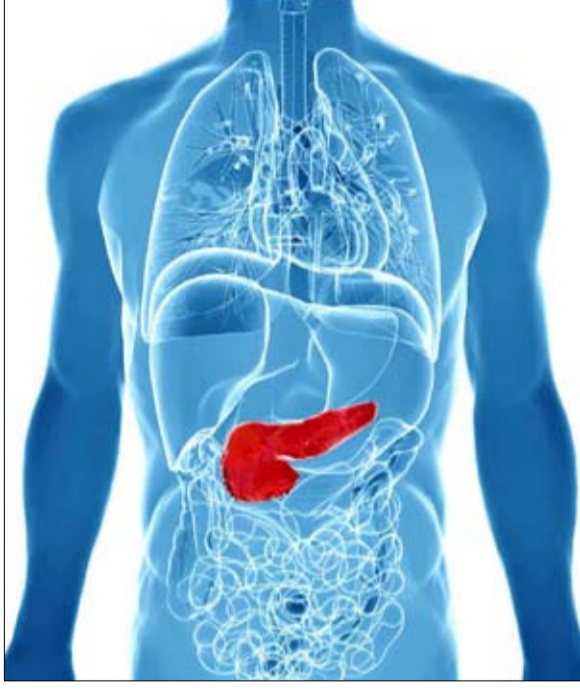
وأكد العقيد كامران علي أن القيادة العامة لشرطة دبي برعت في إطلاق المبادرات الهادفة إلى إشراك المجتمع والشباب، كمبادرة "الروح الإيجابية" التي تعكس التزام القيادة بمشاركة المجتمعية وتعزيز الثقة وإسعاد المجتمعين الداخلي والخارجي، وهي نماذج برأيه يمكن تبنيها في أسلوب العمل الشرطي في باكستان، بغض النظر عن حجمها الجغرافي الكبير والتحديات الجمة التي تواجه قوى إنفاذ القانون فيها، وذلك عبر تفعيل طاقات الشباب الباكستاني لإنجاح هذه الرؤية.

في حين قال العقيد عمر فاروق "تعمل مراكزنا الشرطية بنسبة 60% رقمياً وما نحتاجه فقط



منوعات الفكر

23



عوامل خطر الإصابة بسرطان البنكرياس

يشير البروفيسور فاليري يغيبي إلى أن سرطان البنكرياس هو مرض خطير ويصعب علاجه. وأحد عوامل تطوره هو التهاب البنكرياس، بالإضافة إلى عوامل أخرى.

ووفقاً للبروفيسور، يتصرف سرطان البنكرياس بطريقة غير متوقعة وعسوائية للغاية. فأحياناً في بعض الحالات، قد تظهر النقائل بالفعل في المرحلة الأولى أو الثانية، مباشرة بعد إزالة الورم.

وأهم عوامل الخطر الرئيسية لتطور سرطان البنكرياس - ورم سرطاني يتطور في قنوات البنكرياس، هي التهاب البنكرياس المزمن والسكري والعداوات السنية والوراثة السنية.

ويقول: "إذا لم تحل المشكلة في الوقت المناسب، فإن مخاطر إصابة المرضى بالورم تزيد بأكثر من 20 مرة، وتزيد في حالة التهاب البنكرياس الوراثي، بمقدار 60 مرة. ويمكن أن يتطور في كثير من الأحيان داء السكري على خلفية التهاب البنكرياس وهذا يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتطور الأورام لدى كبار السن".

ويشير البروفيسور إلى أن التدخين والكحول هي أيضاً من عوامل الخطر. لأن المواد المسرطنة السامة من دخان التبغ والكحول تدمر بسرعة خلايا البنكرياس السليمة وتؤدي في البداية إلى تليفه وتطور التهاب البنكرياس المزمن، ومع مرور الوقت إلى نشوء الورم.

وبالإضافة إلى هذه العوامل، تلعب الوراثة دوراً رئيسياً. وهذا يطلق عليه الأطباء مصطلح خاص هو "سرطان البنكرياس العائلي". ويولي الأطباء اهتماماً خاصاً لطفرة جين KRAS2، التي تنتقل عبر خط القرابة الأول، من الآباء إلى الأبناء، حيث في ما يقرب من 90 بالمئة من الحالات، تثير هذه الجينات التغيرات الخبيثة في خلايا البنكرياس.

ويقول مختتماً حديثه: "يجب الاعتناء بالصحة والتخلص من العادات السيئة، والخضوع لفحص الجهاز الهضمي بصورة دورية حتى في حالة الشعور بألم بسيط في الربع الأيسر من الظهر أو الغثيان الخفيف، بالطبع، من الصعب جداً علاج سرطان البنكرياس، ولكن تشخيصه مبكراً، يسمح للمريض بالبقاء على قيد الحياة لمدة تزيد عن خمس سنوات بأمان".



أظهرت دراسة حديثة، عُرضت في الاجتماع السنوي لجمعية طب الأم والجنين في ولاية كولورادو الأميركية، دور الذكاء الاصطناعي في تحسين قدرة الأطباء على اكتشاف العيوب القلبية الخلقية خلال فحوصات الموجات فوق الصوتية الروتينية أثناء الحمل.

دراسة: الذكاء الاصطناعي يعزز قدرة الأطباء على اكتشاف عيوب القلب الخلقية



وتابعت لام-راشلين بالقول: "لذا صممنا برنامج الذكاء الاصطناعي بالتعاون مع الخبراء لتعزيز معدلات الاكتشاف، حتى بين غير المتخصصين، وتحقيق تشخيص مبكر لتحسين النتائج".

تسلط الدراسة الضوء على الدور المحوري الذي يمكن أن يلعبه الذكاء الاصطناعي في تحسين الرعاية الصحية قبل الولادة، خاصة في مجال اكتشاف العيوب الخلقية التي قد تكون مهددة للحياة.

ومن المتوقع أن تؤدي هذه النتائج إلى تغييرات في الممارسات السريرية، إذ يمكن أن يصبح الذكاء الاصطناعي أداة قياسية في فحوصات الحمل الروتينية.



وتعتبر عيوب القلب الخلقية - تشوهات القلب الموجودة منذ الولادة - أكثر الأنواع شيوعاً، إذ تشير مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها إلى أن نحو 1 من كل 4 أطفال يولدون بعيب في القلب يحتاج إلى جراحة أو تدخل طبي خلال السنة الأولى من حياتهم.

وعلى الرغم من التقدم في الرعاية الصحية قبل الولادة، لا تزال معدلات اكتشاف عيوب القلب الخلقية خلال الفحوصات الروتينية بالموجات فوق الصوتية دون المستوى المطلوب.

في الدراسة الجديدة، قام 14 طبيباً متخصصاً في أمراض النساء والتوليد وطب الأم والجنين،

بمشاركة خبرات تتراوح بين سنة وأكثر من 30 عاماً، بمراجعة 200 صورة موجات فوق صوتية، مع وبدون استخدام برنامج ذكاء اصطناعي متطور.

وأظهرت النتائج أن البرنامج حسن بشكل ملحوظ قدرة الأطباء على اكتشاف الحالات المشتبه بها، بعض النظر عن مستوى خبراتهم أو تخصصاتهم.

كما تحسنت ثقة الأطباء في اكتشاف

الخلقية حتى في الدول المتقدمة مثل الولايات المتحدة". وأشار الباحثون إلى أن معظم عيوب القلب الخلقية تحدث في حالات الحمل التي تعتبر منخفضة الخطورة، ما يعني أن الحامل غالباً ما تكون تحت رعاية طبيب نساء وتوليد وليس أخصائي طب الأم والجنين الذي يتمتع بخبرة أكبر في اكتشاف هذه العيوب.

الطبيب بجامعة "ماونت سيناي" إن نصف فحوصات الموجات فوق الصوتية قبل الولادة في الولايات المتحدة يتم مراجعتها من قبل غير المتخصصين، بما في ذلك أطباء النساء والتوليد، الذين قد لا يكونون مدربين على تفسير هذه الفحوصات بدقة. وأضافت أن "هذا يفسر سبب انخفاض القدرة على اكتشاف عيوب القلب

وانخفاض الوقت الذي استغرقه لتحديد ما إذا كانت الحالة مصابة أم لا. وقالت المؤلفة الرئيسية للدراسة "جينيفر لام-راشلين"، الأخصائية في طب الأم والجنين والأستاذة المساعدة السريرية في كلية

لنوم مثالي . . 5 أطعمة تساعدك على الاسترخاء!

كشف خبراء عن 5 أطعمة صحية يمكن أن تساعد على تحسين النوم إذا تم تناولها قبل الذهاب إلى السرير، في خطوة قد تكون مفيدة للأشخاص الذين يعانون من الأرق.



النوم، حيث يحتوي على المغنيسيوم والتربتوفان، وهما عنصران يساعدان في استرخاء العضلات وتهدئة الجسم، ما يعزز النوم العميق والطويل. ويمكن تناول الكرز كوجبة خفيفة أو شرب عصير الكرز قبل النوم.

بالأحماض الأمينية التي تساهم في تعزيز النوم العميق. ومن الأفضل تناول شريحة أو شريحتين رقيقتين من الديك الرومي بدلاً من وجبة كاملة لتجنب أي اضطراب في الهضم.

تعدد أسباب الأرق، من التوتر والقلق إلى المرض أو حتى التغييرات الجوية، وأحياناً قد يكون السبب غير واضح. وعلى الرغم من صعوبة التحكم في بعض هذه العوامل، إلا أن هناك خطوات يمكن اتخاذها لتحسين النوم، ومنها تعديل النظام الغذائي.

وبهذا الصدد، أصدرت الخبيرة شيريل لينيغ، رئيسة المجتمع في Benenden Health، قائمة بأفضل الأطعمة التي يمكن تناولها لمساعدتنا على النوم، وتتضمن ما يلي:

- الكرز
يعد الكرز من الأطعمة المثالية لتعزيز

- الديك الرومي
يعتبر الديك الرومي من الأطعمة الغنية



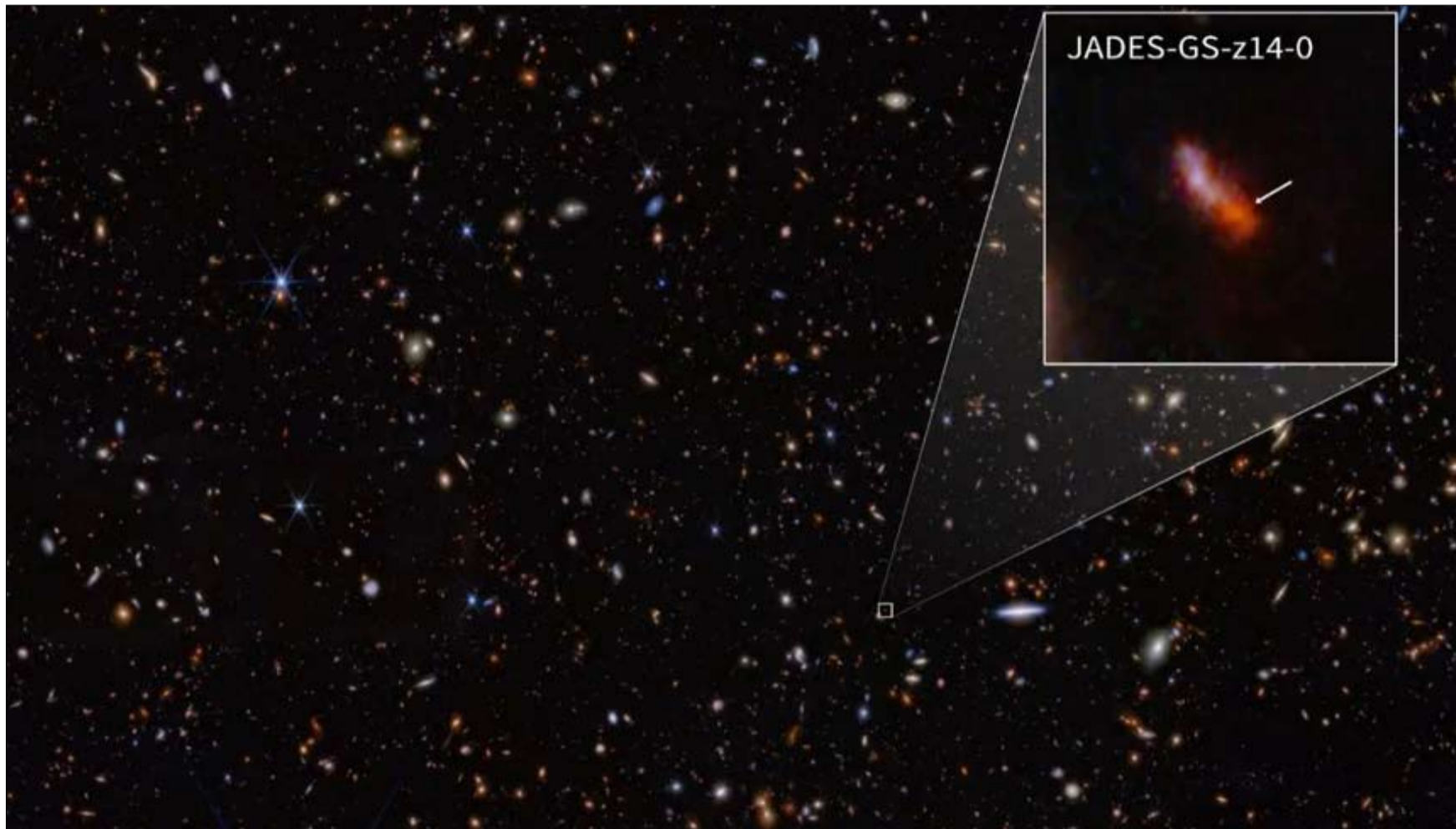
الغذائي كافياً، يمكنك تحسين نومك من خلال الالتزام بروتين نوم منتظم. وتوصي لينجو بمراجعة العادات اليومية المرتبطة بالنوم، والابتعاد عن تناول الطعام قبل النوم مباشرة.

خطوات إضافية للتغلب على الأرق:
- احرص على الذهاب إلى الفراش والاستيقاظ في الوقت نفسه يومياً.
- استرخ لمدة ساعة على الأقل قبل النوم، مثل أخذ حمام دافئ أو

قراءة كتاب.
- اجعل غرفة نومك مظلمة وهادئة باستخدام الستائر أو سدادات الأذن.
- مارس الرياضة بانتظام، ولكن تجنب التمارين قبل النوم بـ 4 ساعات على الأقل.
- تجنب الكافيين والكحول قبل 6 ساعات من النوم.
- تجنب الوجبات الكبيرة قبل النوم، ولا تنم خلال النهار.

علماء يكتشفون وجود الأكسجين في أبعد مجرة معروفة حتى الآن

اكتشف فريقان من علماء الفلك وجود الأكسجين في أبعد مجرة مؤكدة تم رصدها على الإطلاق، والتي تم اكتشافها العام الماضي، والمعروفة باسم JADES-GS-z14.0. وتم اكتشاف مجرة JADES-GS-z14.0 من قبل علماء باستخدام تلسكوب "جيمس ويب" الفضائي، كجزء من برنامج المسح العميق المتقدم للمجرات خارج المجرة (JADES).



كاريناني، من الجامعة العليا في بيزا بإيطاليا؛ كنت مندهشاً من النتائج غير المتوقعة؛ لأنها فتحت نافذة جديدة على المراحل الأولى من تطور المجرات. فوجود مجرة ناضجة بالفعل في الكون المبكر يطرح أسئلة حول متى، وكيف تشكلت المجرات.

كما سمح اكتشاف الأكسجين لعلماء الفلك بتحسين دقة قياس المسافة إلى المجرة JADES-GS-0-z14 بشكل كبير، إذ يوفر الاكتشاف قياساً دقيقاً بشكل غير عادي لمسافة المجرة، مع هامش خطأ يبلغ فقط 0.005%.

ولفت الباحثون إلى أن هذا المستوى من الدقة، الذي يعادل الدقة ضمن 5 سم على مسافة كيلومتر، يساعد في تحسين فهمنا لخصائص المجرات البعيدة.

وعلى الرغم من أن المجرة تم اكتشافها في الأصل باستخدام تلسكوب "جيمس ويب" الفضائي، إلا أن استخدام مصفوفة تلسكوبات صحراء أتاكاما كان ضرورياً لتأكيد المسافة الهائلة لهذه المجرة وتحديد مداها بدقة.

وأكد الباحثون أن هذا يُظهر التكامل المذهل بين تلك المصفوفة، وتلسكوب جيمس ويب في الكشف عن تكوّن وتطور المجرات الأولى.

بكميات قابلة للرصد يعني أن النجوم الضخمة الأولى قد تشكلت واحترقت بسرعة، مطلقة كميات كبيرة من العناصر الثقيلة إلى الفضاء في فترة وجيزة.

وتُعد هذه المعلومات أساسية لفهم كيفية تشكل البنى الكونية الكبرى وتطورها عبر الزمن.

تعتمد النماذج الفلكية الحالية على افتراضات حول معدلات تشكل النجوم ودورات حياتها خلال العصور المبكرة من الكون. ومع هذا الاكتشاف، سيكون من الممكن تحسين هذه النماذج باستخدام بيانات فعلية، مما يسمح بتطوير فهم أكثر دقة لعملية إعادة التأين الكوني، وهي الفترة التي بدأ فيها الضوء ينتشر بحرية في الكون بعد تشتته بسبب الغازات المحيطة.

وكان الباحثون يعتقدون أن الكون، في عمر 300 مليون سنة، كان لا يزال صغيراً جداً بحيث لا يمكن أن يحتوي على مجرات غنية بالعناصر الثقيلة. ومع ذلك، أشارت الدراسات الجديدة إلى أن المجرة JADES-GS-z14-0 تحتوي على نحو 10 أضعاف كمية العناصر الثقيلة المتوقعة.

وقال الباحثون إن ذلك الاكتشاف يؤكد هذه المجرة كانت أكثر نضجاً كيميائياً مما كان متوقعاً. وأظهرت النتائج المنشورة في دراستين منفصلتين في دورية "أستروفيزيكال جورنال" (Astrophysical Journal) أن المجرة تكونت بسرعة كبيرة، وتوضح بسرعة أيضاً، مما يضيف إلى الأدلة المتزايدة على أن تكون المجرات يحدث بشكل أسرع بكثير مما كنا نعتقد.

ويُعد الأكسجين من العناصر التي لم تكن موجودة عند ولادة الكون، حيث تشكل لاحقاً داخل النجوم عبر عمليات الاندماج النووي، ثم تنتشر في الفضاء عند انفجار هذه النجوم في نهاية حياتها.

وبالتالي، فإن العثور على الأكسجين في مجرة بعيدة جداً، تشكلت بعد وقت قصير من ما يُعرف بـ"الانفجار العظيم"، يشير إلى أن عملية تكوين العناصر الثقيلة بدأت في وقت مبكر جداً من تاريخ الكون، مما يعيد النظر في النظريات السابقة بشأن سرعة تطور النجوم الأولى.

تحديد العمر الحقيقي للمجرات

يمكن أن يساعد هذا الاكتشاف العلماء في تحديد العمر الحقيقي للمجرات الأولى، وخصائصها الفيزيائية والكيميائية، إذ أن وجود الأكسجين

وتعتبر هذه المجرة الأكثر بعداً التي تم اكتشافها حتى الآن، حيث يبلغ انزياحها نحو الأحمر 14.32، مما يعني أنها تشكلت بعد نحو 290 مليون سنة فقط، من ما يُعرف بـ"الانفجار العظيم"، أي أنها تكونت حين كان عمر الكون نحو 2% من عمره الحالي.

وتقع المجرة في كوكبة الكور، وقد أظهرت بياناتها الطيفية وجود خطوط انبعاث تشير إلى وجود عناصر ثقيلة مثل الأكسجين، مما يدل على أن النجوم داخل المجرة قد خضعت لعمليات تطور كيميائي معقدة في وقت مبكر من عمر الكون.

تمتاز هذه المجرة بسطوعها غير المتوقع وتعقيدها الكيميائي، مما يوفر نظرة نادرة على الفصل الأول من تاريخ الكون.

تاريخ الكون

وأشارت الدراسات إلى أن مجرة JADES-GS-0-z14 تحتوي على كتلة نجمية تقدر بنحو نصف مليار ضعف كتلة الشمس، مع حدوث انفجار نجمي قوي في المليون سنة الأخيرة.

واستخدم العلماء مصفوفة تلسكوبات تقع في صحراء أتاكاما في تشيلي للكشف عن وجود الأكسجين في تلك المجرة البعيدة.

منوعات الفجر

26



الأحوال الجوية المتطرفة في 2024 أحدثت دماراً كبيراً

قالت المنظمة العالمية للأرصاد الجوية، إن مستويات الغازات الدفيئة القياسية أسهمت في وصول درجات الحرارة إلى أعلى مستوياتها على الإطلاق في عام 2024، ما أسفر عن تسارع ذوبان الكتل الجليدية والجليد البحري وارتفاع منسوب مياه البحار، ليقترّب العالم أكثر من الحد المذكور في اتفاق باريس.

وذكرت المنظمة التابعة للأمم المتحدة في تقريرها السنوي عن المناخ أن متوسط درجات الحرارة السنوي بلغ 1.55 درجة مئوية فوق مستويات ما قبل الثورة الصناعية في العام المنصرم، متجاوزاً الرقم القياسي المسجل في 2023 بمقدار 0.1 درجة مئوية.

واقفقت البلدان في اتفاق باريس لعام 2015 على السعي إلى الحد من ارتفاع درجات الحرارة، ليظل ضمن 1.5 درجة مئوية فوق متوسط الفترة بين عامي 1850 و1900.

الاقتراب من الحد الأقصى

وأوضحت المنظمة العالمية للأرصاد الجوية أن التقديرات الأولية تشير إلى تراوح متوسط الزيادة الحالية على المدى الطويل بين 1.34 و1.41 درجة مئوية، وهو ما يقترّب من الحد الأقصى المذكور في اتفاق باريس، لكن دون أن يتجاوزه بعد. وقال جون كينيدي، المسوق العلمي للمنظمة العالمية للأرصاد الجوية والمعد الرئيسي للتقرير "تجدر الإشارة بوضوح تام إلى أن تجاوز 1.5 درجة مئوية لعام واحد لا يعني تجاوز المستوى المذكور في اتفاقية باريس رسمياً". لكنه استطرد قائلاً خلال إفادة إن نطاق عدم اليقين في البيانات يعني أنه لا يمكن استبعاد ذلك، وأشار التقرير إلى أن عوامل أخرى ربما تكون وراء ارتفاع درجات الحرارة عالمياً العام الماضي، مثل التغيرات في الدورة الشمسية أو حدوث ثوران بركاني هائل أو تراجع في الهباء الجوي الذي يسهم في خفض الحرارة.

أحوال جوية متطرفة

وبينما شهدت مناطق قليلة انخفاضاً في درجات الحرارة، أحدثت الأحوال الجوية المتطرفة دماراً كبيراً على مستوى العالم، إذ تسببت موجات الجفاف في نقص بالغذاء، وأجبرت فيضانات وحرائق غابات نحو 800 ألف شخص على النزوح، وهو أعلى عدد منذ بدء تسجيل البيانات عام 2008.

وتابعت الكتل الجليدية والجليد البحري الذوبان بمعدل سريع، ما دفع بدوره منسوب مياه البحار إلى مستوى قياسي جديد. وأظهرت بيانات المنظمة أن مستويات سطح البحر ارتفعت بمعدل 4.7 ميليمتر سنوياً بين عامي 2015 و2024، مقارنة بمعدل 2.1 ميليمتر بين عامي 1993 و2002.

خطوة نحو أئمة الحياة اليومية.. روبوت صيني بعجلات لخدمة المطاعم والمكاتب

فقط، وتعمل بطاريته الكهربائية لمدة 8 ساعات بعد شحنها لمدة 4 ساعات. وFlashBot Arm هو روبوت مثالي لنقل الأمتعة في الفنادق، كما سيكون ممتازاً في المكاتب والمطاعم ومراكز التسوق والمستشفيات. ويقول رئيس الشركة المصنعة إنه "يُحضر الطعام، أو المستندات، أو الأدوية بكل سهولة، دون تعب".

ويمثل FlashBot Arm، حسب رئيس الشركة، خطوة حقيقية نحو أئمة الحياة اليومية. وعلى عكس الروبوتات البشرية، فهو أبسط، وأرخص، وجاهز للعمل دائماً.



قدمت الشركة الصينية Pudu Robotics روبوتاً جديداً يُسمى FlashBot Arm، وهو "فقط بعجلات" يعد بتغيير طريقة العمل في الفنادق والمكاتب والمطاعم.

على عكس الروبوتات البشرية باهظة الثمن التي تتميز بالمشي على قدمين، فإن هذا المساعد شبه البشري بعجلات عبارة عن حل عملي متاح وبأسعار معقولة.

لهذا الروبوت ذراعان بثلاثة مفاصل وسبع درجات حركة، وكف DH11 بإحدى عشرة درجة للحركة. ويبلغ مدى عمله مترين، حيث يمكنه التقاط الأشياء، أو الضغط على أزرار المصعد، أو قراءة البطاقات المغناطيسية.

بينما تعرض شاشته التي تعمل باللمس تعابير وجه تجعله أكثر ودا. وينقل الروبوت الأشياء داخل حاوية مزودة بغطاء، وهو يستدعي المصعد ويختار الطابق تلقائياً، ويفهم الأوامر الصوتية ويجري حواراً بسيطاً بفضل الذكاء الاصطناعي والميكروفون ومكبر الصوت.

أما نظام VSLAM المزود بكاميرات RGB، وكاميرات بانورامية، ومستشعر LiDAR فتخلق خريطة ثلاثية الأبعاد للمحيط، مما يساعده على تجنب العقبات. ويزن الروبوت 15 كيلوغراماً

العثور على رخويات غير معروفة للعلم في المحيط الهادئ

الذي اكتشف في بحر بيرينغ على المنحدرات المحيطية لجزر ألوشيان على أعماق تتراوح بين 3646 و4630 متراً، اسم Axinulus pentagonalis sp. nov. وأن السمة المميزة الرئيسية لهذا النوع هي وجود منحوتة فريدة من نوعها على القوقعة.

ويعتبر خندق ألوشيان، أطول خندق في المحيط، حيث يمتد لمسافة 4000 كيلومتر من جزر كوماندور إلى جزر ألوشيان الشرقية، وأقصى عمق له 7822 متراً. وقد حصل الفريق العلمي الدولي على معلومات جديدة حول حيوانات أعماق البحار في بحر بيرينغ وخندق ألوشيان خلال رحلة AleutBio في صيف عام 2022 على متن سفينة البحوث الألمانية Sonne. ونشرت نتائجها بعد تلخيصها في مجلة Progress in Oceanography.

ووفقاً لبيان المكتب الإعلامي تمكن العلماء خلال هذه الرحلة من العثور على 82 نوعاً من الرخويات منها 42 نوعاً معروفاً، أما البقية فهي أنواع غير معروفة للعلم وتخضع للدراسة.

وتشير هذه النتائج إلى أن خنادق المحيطات العميقة لا تشكل عائقاً طبيعياً أمام انتشار معظم أنواع الرخويات في أعماق البحار التي تعيش في الجزء الشمالي من المحيط الهادئ.

اكتشف علماء المركز العلمي الوطني لعلم الأحياء البحرية التابع لفرع الشرق الأقصى الأكاديمية للعلوم الروسية مع زملائهم الألمان رخويات غير معروفة سابقاً في الجزء الشمالي للمحيط الهادئ.

ويشير المكتب الإعلامي لوزارة التعليم والعلوم الروسية إلى أن العلماء اكتشفوا هذه الرخويات في بحر بيرينغ وخندق ألوشيان على أعماق تزيد عن 3000 وحتى 4000 متر.

ويقول غينادي كامينيف كبير الباحثين في المعهد: "اكتشفنا في المنطقة المدروسة، ثلاثة أنواع من جنس Axinulus. أحدها جديد على العلم، وقد رصد النوعان Axinulus krylovae وAxinulus oliveri لأول مرة في شرق المحيط الهادئ. وأطلق على النوع الجديد



منوعات

الفكر

27

على مدار ٢٥ عاماً، منذ فيلمه الأول Four Letter Words، وحتى فيلمه الأخير Anora،

سعى صانع الأفلام شون بيكر،

إلى شيئين: الاستقلال الفني والمالي عن أساطين

وتجار هوليوود، ورصد حياة المهمشين

والصعاليك بأنواعهم في نيويورك وخارجها.

حصل على جوائز أوسكار أفضل فيلم وأفضل مخرج وأفضل سيناريو أصلي عن فيلم Anora

شون بيكر . نجاحه تتويج لمدرسة نيويورك كلها وأسلوبها في صنع الأفلام

أن Anora يمثل مرحلة جديدة في أعمال شون بيكر، أكثر ميلاً للتأؤل والخفة في طرح الموضوعات، وهي خفة قد تمثل ابتعاداً وتقاضاً مع الواقع، لكنها قادرة على جذب الجمهور ونيل إعجاب النقاد أكثر، بدليل حصول Anora على كل هذا التقدير والجوائز، أو ربما يمثل الفيلم لحظة نادرة يحمل بها كل سينمائي مستقل، وهي تحقيق العدالة بين صنع ما يريده المرء فنياً وتحقيق النجاح الشعبي الضخم في الوقت نفسه. يعيش شون بيكر، ويعمل في نيويورك،

رائعة فيتوريو دي سیکا Bicycle Thieves، وضع شون بيكر قدمه على الطريق الذي سيسلكه بعد ذلك وصولاً إلى Anora، الذي حظي عنه بأكثر عدد من جوائز الأوسكار يحصل عليها فنان عن فيلم واحد، الإنتاج والإخراج والتأليف والمونتاج، بجانب حصول الفيلم على أوسكار أفضل ممثلة للابن ماديون أيضاً. من المهاجرين الصينيين ينتقل بيكر في فيلمه التالي Prince of Broadway، عام 2008، إلى مهاجر إفرقي من غانا، يبيع البضائع المقلدة في شوارع مانهاتن، يكتشف فجأة أنه أب لصبي صغير، وكالعادة يفعل بيكر كل شيء من الإخراج والتصوير والمونتاج والمشاركة في الكتابة والإنتاج، أما بطل الفيلم، فيؤدي شخصيته الحقيقية، ما يكسر الخطوط بين الروائي والوثائقي، ويشيع نوعاً من الواقعية بات مميّزاً لكثير من أفلام الألفية الجديدة (بعد أن راجع في السينما الإيرانية، لظروفها الخاصة، خلال التسعينيات).

في فيلمه التالي Starlet، عام 2012، يروي بيكر قصة إنسانية تجمع بين شابة في العشرينيات وسيدة عجوز في منتصف الثمانينيات، غير أن الشابة تعمل في الأفلام الإباحية، وهو ما سيفتح الباب أمام بيكر لتناول هذه الفئة في أفلامه اللاحقة: Tangerine، Red Rocket و Anora، باستثناء The Florida Project الذي يرصد الحياة داخل أحد المجمعات السكنية الفقيرة.

بيكر الذي أنتج وكتب وأخرج الفيلم بمساعدة شريكته في ذلك الوقت شي شينج تسو، قام بالتصوير أيضاً مستخدماً كاميرا رقمية صغيرة محمولة على الكتف، كمادة الأفلام المستقلة في التسعينيات وبداية الألفية. بهذا الفيلم الذي يستعيد روح مدرسة "الواقعية الجديدة" الإيطالية، خاصة في فيلمه الثاني Take Out، الذي قامت سلسلة "كرايتريون" بترميمه وإعادة إصداره في نسخة 4k و Blue-Ray ضمن كلاسيكات السينما العالمية، يرصد شون بيكر حياة شاب صيني مهاجر بشكل غير شرعي في مدينة نيويورك، خلال يوم واحد.

يبدأ الفيلم باثنين من "البطلجية" يقتحمون مسكناً للعمال المهاجرين يبحثون بين التائمين عن شخص يدعى مينج دينج، إنه مدين لرجل عصابات بمبلغ اقترضه لكي يرسله إلى أمه في الصين، بعد أن قضى ستة أشهر في أميركا لم يستطع فيها توفير أي أموال، يهدده المقتحمان بأن المبلغ وقدره 800 دولار، سوف يتضاعف إذا لم يتم تسديده حتى المساء. ويتتبع الفيلم رحلة الشاب على دراجته في شوارع نيويورك كعامل توصيل طلبات في مطعم صيني، بينما يبحث أيضاً عن شخص يقرضه المبلغ المطلوب، في نهاية اليوم بعد أن كاد يبلغ هدفه يتعرض للسطو على يد اثنين آخرين من المهاجرين.



بيكر الذي أنتج وكتب وأخرج الفيلم بمساعدة شريكته في ذلك الوقت شي شينج تسو، قام بالتصوير أيضاً مستخدماً كاميرا رقمية صغيرة محمولة على الكتف، كمادة الأفلام المستقلة في التسعينيات وبداية الألفية. بهذا الفيلم الذي يستعيد روح مدرسة "الواقعية الجديدة" الإيطالية، خاصة في فيلمه الثاني Take Out، الذي قامت سلسلة "كرايتريون" بترميمه وإعادة إصداره في نسخة 4k و Blue-Ray ضمن كلاسيكات السينما العالمية، يرصد شون بيكر حياة شاب صيني مهاجر بشكل غير شرعي في مدينة نيويورك، خلال يوم واحد.

بيكر الذي أنتج وكتب وأخرج الفيلم بمساعدة شريكته في ذلك الوقت شي شينج تسو، قام بالتصوير أيضاً مستخدماً كاميرا رقمية صغيرة محمولة على الكتف، كمادة الأفلام المستقلة في التسعينيات وبداية الألفية. بهذا الفيلم الذي يستعيد روح مدرسة "الواقعية الجديدة" الإيطالية، خاصة في فيلمه الثاني Take Out، الذي قامت سلسلة "كرايتريون" بترميمه وإعادة إصداره في نسخة 4k و Blue-Ray ضمن كلاسيكات السينما العالمية، يرصد شون بيكر حياة شاب صيني مهاجر بشكل غير شرعي في مدينة نيويورك، خلال يوم واحد.

بعد سنوات من الصراع مع الوزن..

أوبرا وينفري تتحدث عن تجربتها مع أدوية التخسيس!

تحدثت مقدمة البرامج الحوارية والمنتجة التلفزيونية الشهيرة، أوبرا وينفري، عما حدث لها بعد تناولها عقارا لإنقاص الوزن.

وفي حلقة حديثة من برنامج "بودكاست أوبرا"، قالت وينفري: "كنت أعتقد أن الأشخاص النحيفين يمتلكون قوة إرادة أكبر، وأنهم يتناولون طعاماً أفضل، وأنهم يستطيعون الالتزام بذلك لفترات طويلة دون تناول رقائق البطاطا. ولكن، اكتشفت بعد تناول عقار GLP-1 لأول مرة أن هؤلاء الأشخاص لا يفكرون في الطعام بشكل مستمر. هم يأكلون فقط عندما يشعرون بالجوع ويتوقفون عندما يشعرون بالشبع".



وأوضحت أنها توقفت تماماً عن التفكير في الطعام بشكل مستمر بعد تناول العقار، وأن ما كانت تسميه "ضوء الطعام" - وهي الأفكار المستمرة والمتطفلة حول الطعام - كانت السبب وراء إفراطها في تناول الطعام والشعور بالرضا فقط عند الشبع. وأشارت أوبرا إلى أن التعليقات المستمرة حول وزنها كانت مصدراً للخلج، ما جعلها تستوعب هذا الشعور بشكل أكبر. فقد لفت فقدانها 42 رطلاً (19.05 كغ) انتباه الجمهور في ديسمبر 2023، عندما ظهرت على السجادة الحمراء في العرض الأول لفيلم Color Purple. ورغم أن وينفري كانت متحدثة سابقة باسم Weight Watchers، وهو نظام غذائي يعتمد على تتبع النقاط الخاصة بالطعام من أجل تحقيق التوازن بين السرعات الحرارية والاحتياجات الغذائية، كان هناك الكثير من الشكوك بين الناس حول فقدان وزنها، واعتقد البعض أن التغيير في وزنها قد تم فقط من خلال هذا النظام، ما دفعها إلى التوضيح.

وأكدت مجلة People أنها بدأت في تناول دواء يساعدها على فقدان الوزن والتخفيف من "ضوء الطعام". وأضافت: "وجود وصفة طبية معتمدة لإدارة الوزن والبقاء بصحة جيدة جلب لي الراحة. لا أشعر بالخلج حيال ذلك الآن، بل أشعر وكأنه هدية". وتحدثت أوبرا عما شعرت به عند بدء تناول الدواء، حيث أدركت أنها كانت تلوم نفسها على وزنها طوال السنوات الماضية، بينما في الواقع كان لديها استعداد وراثي يصعب التغلب عليه بقوة الإرادة فقط. ويعمل الدواء على تحفيز فقدان الوزن من خلال محاكاة عمل هرمون GLP-1 في الدماغ، المسؤول عن تنظيم الشهية والشعور بالشبع. وتكون العديد بأنها تتناول عقار "أوزمبيك"، وهو دواء معتمد لعلاج مرض السكري ويساعد في فقدان حوالي 5% من الوزن في المتوسط. كما تم تشخيص أوبرا بمرض السكري المسبق، وهو تحذير من تطور مرض السكري الكامل. كما تحدثت أوبرا عن تجربتها مع مشاكل الغدة الدرقية، التي ساهمت في تغيرات وزنها ومشاكل صحية أخرى. وأوضحت كيف كانت تستخدم الطعام كوسيلة للتعامل مع التوتر والإجهاد، مشبهة علاقتها بالطعام بالإدمان. وفي يوليو 2023، تحدثت عن تجربتها مع الأدوية في محادثة مع خبراء إنقاص الوزن، حيث قالت: "السمنة مرض. الأمر لا يتعلق بقوة الإرادة فقط، بل بالدماغ". وأخيراً، كشفت أوبرا عن نظام حياتها الجديد، حيث تتناول وجبتها الأخيرة في الساعة الرابعة مساءً، وتشرب غالوناً من الماء يومياً، وتستخدم مبادئ Weight Watchers لحساب النقاط. وأكدت أن هدفها الحالي هو الوصول إلى وزن حوالي 160 رطلاً (72.6 كغ تقريباً)، ولكنها أضافت أن الأمر لا يتعلق بالرقم بقدر ما يتعلق بالعيش حياة أكثر نشاطاً وحيوية.



الفكر

تغييرات بسيطة في نظامك الغذائي قد تخفف طنين الأذن المزعج

للقلق، بينما يرى آخرون أنه قد يزيد من الأرق، ما يؤدي إلى تفاقم الحالة. وأكد الباحثون أن هذه النتائج قائمة على الملاحظة ولا تثبت علاقة سببية مباشرة، داعين إلى إجراء مزيد من الدراسات لفهم تأثير النظام الغذائي على طنين الأذن بشكل أعمق. وقال رالف هولم، مدير الأبحاث في المعهد الوطني الملكي للصمم في المملكة المتحدة: "رغم أن هذه الدراسة تقدم رؤى جديدة حول طنين الأذن، إلا أنها لا تثبت بشكل قاطع أن النظام الغذائي هو السبب المباشر في تقليل خطر الإصابة به. ومع ذلك، فإن أي اكتشاف جديد قد يساعد في توجيه مزيد من الأبحاث لفهم هذه الحالة بشكل أفضل في المستقبل". نشرت الدراسة في مجلة BMJ.

غذائيا عبر استبيانات مفصلة. ووجدت أن تناول الفواكه والألياف ومنتجات الألبان والكافيين يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بطنين الأذن بنسبة تصل إلى 35%. وأسفرت النتائج عن ارتباط إيجابي بين استهلاك الفواكه وتقليل خطر الإصابة بنسبة 35%، والألياف بنسبة 9%، ومنتجات الألبان بنسبة 17%، والكافيين بنسبة 10%. وأوضح فريق البحث أن هذه الأطعمة قد تحسن وظائف الأوعية الدموية وتزيد من حساسية الأنسولين، ما يعزز تدفق الدم ويقلل الالتهاب في الأذن. وأشار تأثير الكافيين على طنين الأذن جدلا بين الباحثين، حيث تشير بعض الدراسات إلى أنه قد يساعد في تخفيف الأعراض بسبب تأثيره المهدئ

يعاني الملايين حول العالم من طنين الأذن، وهي حالة شائعة تسبب سماع أصوات غير ناتجة عن مصدر خارجي، مثل الرنين أو الأزيز أو الصفير. وعلى الرغم من أن الأسباب الدقيقة لهذه الحالة لا تزال غير واضحة تماما، فإن الأبحاث العلمية مستمرة لفهم العوامل المؤثرة عليها وإيجاد طرق للحد من مخاطرها. وبهذا الصدد، تسلط دراسة حديثة الضوء على دور النظام الغذائي في العلاقة مع طنين الأذن، ما يفتح المجال لمزيد من البحث حول تأثير العادات الغذائية على صحة الأذن والسمع. وشملت الدراسة الصينية أكثر من 300 ألف شخص من 8 دراسات رصدية، شملت تقييم 15 عاملا



طبيبة: التوتر يسبب الصلع

يمكن أن يكون للتوتر العاطفي الشديد آثار خطيرة على صحة الإنسان، بما في ذلك التسبب في تساقط الشعر. وتشير الدكتورة ماريا فاسيليفا أخصائية الشعر والأمراض الجلدية، إلى أن الغدد الصماء هي المسؤولة عن إنتاج هرمونات التوتر (الكورتيزول، البرولاكتين، لهرمون الموجه لقشر الكظرية ACTH) تحت التوتر الشديد، وتسبب تشنجات في الأوعية الدموية والدورة الدموية الدقيقة التي تحيط بكل بصيلة شعر. وتقول: "عندما تشنح الأوعية الدموية المحيطة ببصيلات الشعر، يضعف إمداد الشعر بالعناصر الغذائية ويضطرب تشبع البصيلات بالأكسجين. ويؤدي الإجهاد المطول أو المزمن، إلى توقف مبكر لمرحلة نمو الشعر، والانتقال إلى حالة الراحة، ونتيجة لذلك، يتساقط الشعر. ويسمى هذا النوع من تساقط الشعر بتساقط الشعر الكربي - ويمكن أن يبدأ بعد 1-3 أشهر من التعرض لتوتر عاطفي شديد ويؤثر على أكثر من 60 بالمئة من الشعر".

وتشير الأخصائية إلى أنه بالإضافة إلى تساقط الشعر، يمكن أن تؤدي هرمونات التوتر إلى تفاقم أو إثارة أمراض الجلد في فروة الرأس والجسم (الصدفية، التهاب الجلد الدهني أو التأتبي)، وكذلك تنشيط أمراض المناعة الذاتية (التغلبية البقعية، الحزاز المسطح).

روسيا.. تطوير عقاقير طبيعية لعلاج أمراض اللثة

طور علماء صيدالة في جامعة "فورونيج" الحكومية مجموعة من العقاقير، مثل مستخلصات سائلة وصيغات تعتمد على أوراق نبات النبق والرمان الأسود، لاستخدامها في علاج أمراض اللثة. قالت د. أولغا ترينيتيفا رئيسة قسم الكيمياء الصيدلانية وعلم الأدوية في جامعة "فورونيج" في حديث أدلت به لوكالة "تاس" الروسية إن أوراق هذه النباتات الطبية وغيرها غالبا ما تبض غير مستغلة في الصناعة الصيدلانية. وأضافت ترينيتيفا: "تم إعداد مشاريع وثائق تسمح بإدراج بعض المواد الخام، مثل أوراق النبق والرمان الأسود على القائمة الأساسية للأدوية الروسية إلى جانب الثمار التي تستخدم تقليديا في الممارسات الطبية. وبناء على المواد النباتية المستخلصة يمكن تطوير أشكال دوائية جديدة لعلاج أمراض التهاب اللثة والوقاية منها. وتسبب المواد الموجودة في أوراق النبق والرمان الأسود تأثيرا قابضا، وفي بعض الأحيان تأثيرا موقفا لتزيف الدم، بالإضافة إلى تأثير مضاد للالتهابات والبكتيريا". وتعتقد الباحثة أن الأدوية المحتملة التي يمكن أن تظهر بناء على أبحاث علماء كلية الصيدلة في جامعة "فورونيج" يمكن استخدامها في حالات نزيف اللثة المفرط، و التهاب اللثة، والتهاب دواعم السن. وفي المستقبل القريب، يخطط لتطوير أشكال دوائية مثل المستخلصات الكثيفة، والشراب التي من شأنها توفير تأثير مطول للمكونات الفعالة للمستخلصات على الأغشية المخاطية الملتهبة. يذكر أن علماء الجامعة يجرون أبحاثا في مجال دراسة النباتات الطبية مع فرز مجموعة من المواد الفعالة بيولوجيا وتطوير أدوية بناء عليها. وأوضحت ترينيتيفا قائلة: "في الآونة الأخيرة أصبح الاستخدام الرشيد للنباتات الطبية أحد اتجاهات أبحاث العلماء الروس".



الممثلة الأمريكية أشلي بارك تحضر حفل عشاء حملة حقوق الإنسان لعام 2025 في فندق فيرمونت سينشري بلازا في لوس أنجلوس. (ا ف ب)

قرأت لك

الجزر



ينتمي الجزر إلى العائلة الخيمية، ويوجد منه عدة أنواع، فمنه الأصفر والأحمر، ولقد عرفه الإنسان منذ القدم، وأطال الأطباء القدامى في سرد فوائد الجزر. - بذور الجزر غنية بفيتامينات ب، ج، د، ه وبعض الأملاح المعدنية منها الكبريت والفوسفور والصوديوم والبوتاسيوم والمغنسيوم والحديد. - تؤكل الثمرة طازجة أو مطهية. - الجزر غني بفيتامين (أ) الذي ينتج منه الكاروتين المهم لتقوية العين. - ويزيد الجزر من مقاومة الجسم للأمراض المعدية، ويفيد في حالات فقر الدم والضعف العام. - والجزر مهم جدا لتغذية الأطفال؛ فهو يساعد على نمو الجسم ويعطيه المقاومة لكثير من الأمراض. - ويعطى الجزر للجسم حاجته من البيوتاسيوم الذي يسبب نقصه تهيج الأعصاب. - ويستعمل في علاج القروح والتسلخات الجلدية، وذلك بمزج كمية من العصير مع 8 أضعافها من مسحوق الفحم، ويترك المزيج لمدة 24 ساعة للتخمير قبل الاستعمال، ثم يوضع مرة واحدة أو أكثر في اليوم فوق القروح التنتنة. - الجزر مهم جدا لتغذية الطفل، فهو يساعد على نمو الجسم، ويعطيه المقاومة لكثير من الأمراض.

سؤال وجواب

- كم مرة تطرف (ترمش) العين؟
- تطرف عين الإنسان حوالي مرة كل خمس ثواني. وإذا حسبتنا ان الانسان يكون مستيقظا 16 ساعة في اليوم فيكون المعدل حوالي 11500 مرة في اليوم أو 4.2 مليون مرة في السنة
- لماذا أصبح لون كوكب المريخ أحمر؟
- بسبب احتواء سطحه على كميات كبيرة من أكسيد الحديد (الصدا).
- أي من المعادن ليس لونها فضي؟
- معدن الذهب ومعدن النحاس.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الأذن اليسرى أضعف سمعاً من الأذن اليمنى.
- هل تعلم أن أقوى عضلة في جسم الإنسان هي عضلة الفك.
- هل تعلم أن الجسم يحتمل حرارة حتى 128 درجة مئوية
- هل تعلم أن الكبد هو العضو الوحيد الذي يمكنه أن يحول البروتينات و ما تحويه من أحماض أمينية إلى مادة الجلوكوز أو السكر.
- هل تعلم أن نقص فيتامين ب الموجود في الخمائر واللبن والبيض واللحم والأجاص والفول والحنطة غير المصنعة والحبوب كالفاصولياء واللوبيا والبطاطا يؤخر النمو ويشوه ويسبب تهيجات واضطرابات في الأعصاب وامساكا حاداً .
- هل تعلم أن بعض الخضروات مثل الخيار والبادنجان يمكن أن يكون لها تأثير ضار على الإنسان حيث أثبتت البحوث أن الخيار لو تحول لونه من الاخضرار إلى الاصفرار نتج عنه مواد لها تأثير سام على الإنسان كما أثبتت أن الخيار المرة ذات الشكل المموج لها تأثير سام على الإنسان .. و هذه المادة السامة توجد في قلب الخيار .. كما أثبتت البحوث أن أكل البادنجان بكثرة يؤثر على الجهاز العصبي للإنسان.
- هل تعلم أن تناول الفول المدمس يمنع الإصابة بالأزمات القلبية .. فهو يقضي على ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم .. و بذلك يخفض تناول الفول المدمس نسبة واحد بالمئة من المواد التي تؤدي إلى تصلب الشرايين.

قصة السمكة والصيد

خرج الصيد إلى البحر كما هي عادته كل يوم ورمى شبابه اكثر من مرة لكنه لم يخرج الا ببضع سمكات احدهما غريبة عجيبة لم ير مثلهما لقد كانت سمكة فضية تبتق تحت اشعة الشمس فلا تستطيع العين النظر اليها كثيرا فقال الصيد الطيب سبحانه ربي ما اعظمك ومد يده إلى السمكة التي تتلوى وسط الاسماك وقال انطلقني فحرام ان اضلك فوق النار لتكوني غداء وشواء ويا للعجب فقد سمع صوتا يقول اشرك ايها الصيد الطيب فقال سبحانه يا ربي سمكة تتكلم اذهبي اذهبي فقالت لا اريد اولا ان اعطيك مكافأة فقال اذهبي انت حرة لوجه الله الكريم وعندما حكى لزوجته ما حصل .. نهزته الزوجة القاسية بشدة وغلاظة وقالت ارجع للبحر مر اخرى وناد عليها واطلب مكافأة ايها الزوج الفاضل الخائب فذهب المسكين إلى البحر ونادي على السمكة الفضية التي اطلت عليه من الماء لتقول اعرف ماذا حدث لا تحكي شيئا سأبني لك ثلاث طلبات فقط واحذر زوجتك مني عد الان وستجد مفاجأة في انتظارك وعاد ليجد بيته الخشبي قد اصبح جميلا لكن الزوجة الطماعه صرخت وقالت اريد نولا ينسج الحرير والصوف وقطيعا من الماعز وحظيرة مليئة بالدجاج هيا يا زوجي العزيز اذهب هيا فذهب المسكين إلى البحر ليجد السمكة في انتظاره وقالت عد إلى بيتك وستجد ما طلبته زوجتك هناك وعاد بالفعل ووجد ما طلبت زوجته لكنها صرخت فيه مرة ثالثة وقالت عد اليها واطلب منها الذهب والفضة والجواهر فقال الصيد المسكين لقد حذرتك انها لن تلبس الا ثلاث طلبات فاعلم هذا طلبك الثالث بسيط وكفانا ما نحن فيه ولنحمد الله فحذفته بيكرة الصوف وصرخت فيه اذهب ايها الطائش فعاد ووجد السمكة في انتظاره وقالت حان الان وقت الراحة عد إلى بيتك ارجو وعاد ليجد معزة كبيرة تجلس قرب النول تغزل الحرير ولما رآته صرخت فيه فقال لها ايها القاسية اصرخي مرة ثانية وستكون السكين في انتظارك فسكتت وكانت هذه اخر مرة تصرخ فيها وبقيت على حالها حتى جاء لص يوما فسرقها وباعها لأحد الاغنياء لتكون غداء وشواء.

مساحة للتلوين

