



مركبة فضائية تلتقط مشهداً غير مسبوq للقمر والأرض

التقطت مركبة فضائية تابعة لوكالة ناسا الأميركية، صورة خلاصة خلال رحلتها التي من المقرر أن تحط فيها على القمر في 2 مارس المقبل. وأعلنت شركة فايرفلاي أيروسبيس الأميركية أول من أمس الأول السبت التقاط مركبتها بلو غوست لأول صور للقمر من مدار المركبة حول الأرض. وأوضحت الشركة أن الصور تم نشرها يوم أمس الاثنين على منصة إكس، حيث تظهر إحداهما منظرًا للقمر من سطح المركبة الذي يبلغ ارتفاعه 2 متر، بالإضافة إلى صورة للقمر نفسه. مع استمرار بلو غوست في رحلتها إلى القمر، من المقرر أن تحط المركبة في 2 مارس المقبل، كما أكدت الشركة أنها ستوفر تحديثات دورية حول المهمة في الفترة القادمة. وقد التقطت المركبة أيضا صوراً وفيديوهات لكوكب الأرض، بما في ذلك مشهد لكسوف الأرض للشمس، حيث تعرضت المركبة للظلام لفترة قصيرة مع اختفاء الضوء الشمسي بسبب مرور الأرض أمام الشمس، وفق ما ذكرت شبكة سي إن إن. كما أصدرت فايرفلاي، يوم الجمعة، فيديو يظهر بلو غوست وهي تلتقط صورة لكسوف الأرض للقمر أثناء رحلتها في المدار. وقال ويليام كوجان، كبير مهندسي بلو غوست في فايرفلاي، في رسالة عبر البريد الإلكتروني: "صور القمر الأولية وصورة كوكب الأرض المعروفة ببلو ماربل التي التقطتها مركبتنا تمثل كل ما عملت عليه هذه الفرق الشجاعة والمثابرة على مدار السنوات الثلاث الماضية. ونحن على وشك البدء فقط".

رئيس دولة يفضل منزله المتواضع

على الإقامة في القصر الرئاسي

رفض رئيس أوروغواي المنتخب يامانديو أورسي الاستمتاع برافاهيات الإقامة بالمقر الرسمي للرئاسة وقرر بدلاً من ذلك الاستمرار في العيش مع عائلته في مدينة ساحلية متواضعة خارج العاصمة مونتيفيديو. وقال السياسي اليساري يوم السبت في تصريحات صحفية "قررنا بعض الأمور مثل البقاء هناك في سالياناس، أطفالنا يهرون بمرحلة جديدة، وهي التعليم الثانوي، وسوف يتابعون دراستهم هناك". وتقع سالياناس على بعد 38 كيلومتراً شرق مونتيفيديو.



فوائد النوم العميق للصحة الجسدية والنفسية لا تُضاهى

يُجمع الأطباء على أهمية النوم لجسم صحي وسليم، لكن ليس أي نوع من النوم، بل النوم الجيد والعميق. يساعد النوم العميق على التخلص من السموم والنفايات الأخرى من أجهزة الدماغ والجهاز التنفسي والقلب والأوعية الدموية والغدد. فالنوم حاجة ضرورية للحفاظ على الصحة، فهو يعزز التعافي الجسدي والفكري والنفسي. وبما أن بعض وظائف الجسم تتباطأ أثناء النوم، مثل معدل التنفس وضغط الدم؛ يتم تنشيط وظائف أخرى في الجسم، وهي على قدر من الأهمية. اكتشفي في السطور الآتية أبرز فوائد النوم العميق:

ما أهمية النوم العميق ذي الموجة البطيئة؟
يقع النوم العميق بين مرحلة "نوم الموجة البطيئة الخفيفة" ومرحلة "النوم المتناقص"، وهو الوقت الأكثر أهمية في الليل. وفي هذه اللحظة يكون للنوم التأثير الأكبر على تطور الجسم، خصوصاً فيما يتعلق بالدماغ والذاكرة ونمو الدفاعات المناعية، وفقاً لـ Medecin direct.

فوائد النوم العميق
على الرغم من أن جميع مراحل الليل لها دور حاسم في تعافي الجسم وتجديده، فإن النوم العميق يحتل مكانة كبيرة؛ نظراً لفوائده الصحية العديدة.

النوم الجيد مفتاح الصحة الجيدة
يتيح لك النوم العميق التعافي من التعب الجسدي والنفسي المتراكم خلال النهار، وفي هذه اللحظة بالذات؛ يخزن الدماغ الطاقة اللازمة لتكون في حالة جيدة في اليوم التالي، لذلك من المهم الحصول على قسط كافٍ من النوم العميق؛ ليكون الفرد في حالة جيدة. علاوة على ذلك، تعتبر هذه المرحلة ضرورية لنمو الأطفال، حيث تعزز إنتاج هرمونات النمو. ربما تهتم بقراءة تأثير مشاهدة الفيديوهات القصيرة على الصحة النفسية، هل تتحول إلى إدمان؟

النوم العميق والذاكرة
للنوم العميق فائدة أساسية أخرى؛ وهي قدرته على الحفاظ على الذاكرة، خلال هذه المرحلة، كل ما حدث خلال اليوم يصبح ذكراً، وبالتالي يتم توحيد الذاكرة.

خلال هذه المرحلة، يزيل السائل النخاعي النفايات والسموم المتراكمة خلال النهار؛ حيث يزيل بشكل خاص بروتين بيتا أميلويد، المسؤول جزئياً عن مرض الزهايمر.

النوم العميق لتقوية المناعة في مواجهة الأمراض
النوم الجيد يسمح للفرد بتعزيز مناعته، حيث ينتج الجسم هرمونات تعمل على تقوية الدفاعات المناعية. كما أن النتائج الأكاديمية للأطفال أكدت أن أداءهم يصبح أفضل بعد ليلة نوم عميق، والأداء العملي للبالغين أعلى، وبالتالي فإن النوم ليس ضحية للوقت، بل على العكس؛ ضماناً للكفاءة والراحة لليوم المقبل.

تحسين الحالة المزاجية
تؤدي قلة النوم والتعب في بعض الأحيان إلى انخفاض في الحالة المزاجية أو تعكر المزاج. لدى بعض الأشخاص، يمكن أن تؤدي حالة التعب الواضحة إلى تعزيز حالة الاكتئاب، أو على العكس من ذلك، حالة فرط النشاط إلى حد ما.

علاج قلة النوم العميق
تتوفر في الوقت الراهن علاجات ووسائل طبية لتحسين كمية ونوعية النوم العميق. لكن كوني على حذر؛ فالأقراص المنومة ليست حلاً لتعزيز النوم المريح على الإطلاق. ربما تكون جلسة تمارين رياضية في فترة بعد الظهر فعالة جداً لتعزيز النوم الليلي العميق، لكن قبل 3 ساعات على الأقل من موعد النوم؛ لكي لا تؤدي إلى مفعول عكسي.

نظافة الفم والسكته الدماغية.. دراسة تعدد علاقة مهمة

كشفت دراسة حديثة عن عادة صحية يمكن أن تساعد في الحد من خطر الإصابة بالسكته الدماغية الناتجة عن الجلطات الدموية، بالإضافة إلى الحد من اضطرابات ضربات القلب. وركز الباحثون على تأثير عادات نظافة الفم، مثل استخدام خيط الأسنان وتنظيف الأسنان بالفرشاة وزيارات طبيب الأسنان في الوقاية من المشكلات الصحية القلبية والدماغية. وأوضح المد الرئيسي للدراسة من كلية الطب بجامعة كارولينا الجنوبية سوفيك سين أن أمراض الفم، مثل تسوس الأسنان وأمراض اللثة أرتت على 3.5 مليار شخص حول العالم في عام 2022، ما يجعلها من أكثر المشكلات الصحية شيوعاً. وأضاف: "كان هدفنا تحديد أي من سلوكيات نظافة الفم له التأثير الأكبر في الوقاية من السكته الدماغية". وشملت الدراسة أكثر من 6000 مشارك تم استجوابهم بشأن عاداتهم في استخدام خيط الأسنان، وفقاً لصحيفة "الإنديبندنت" البريطانية. كما قدم المشاركون بيانات عن عوامل صحية أخرى، مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري والكوليسترول والتدخين ومؤشر كتلة الجسم، بالإضافة إلى عادات العناية بالأسنان الأخرى. وخلال فترة متابعة استمرت 25 عاماً، سجلت 434 إصابة بالسكته الدماغية، من بينها 147 حالة لجلطات دماغية شريانية كبيرة، و97 حالة بسبب اضطرابات قلبية، و95 حالة ناتجة عن تصبب الشرايين الصغيرة، كما تم تسجيل 1291 حالة من عدم انتظام ضربات القلب. وأظهرت النتائج أن من بين الذين استخدموا خيط الأسنان، لم يصب 4092 شخصاً بسكته دماغية، ولم يشخص 4050 شخصاً بعدم انتظام ضربات القلب، وهي حالة قد تزيد من خطر الإصابة بالسكته الدماغية أو قصور القلب. وكشفت تحليل البيانات أن تنظيف الأسنان بالخيط يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بالسكته الدماغية بنسبة 22 بالمئة، وهي الحالة التي يحدث فيها انسداد في تدفق الدم إلى الدماغ، كما وجد الباحثون أن هذه العادة تقلل خطر انتقال الجلطات الدموية من القلب بنسبة 44 بالمئة، وخطر عدم انتظام ضربات القلب بنسبة 12 بالمئة. وأكد الباحثون أن هذه الفوائد مستقلة عن العوامل الأخرى مثل تنظيف الأسنان بالفرشاة بانتظام أو زيارة طبيب الأسنان، ما يشير إلى أن استخدام خيط الأسنان بشكل متكرر يلعب دوراً حاسماً في تقليل المخاطر الصحية.

اعتذار رسمي من وزيرة أستراليا بعد تفشيها السابق 13 ساعة

قدمت وزيرة النقل في جنوب غرب أستراليا، جو هايلين، اعتذاراً بعد أن أجبر سائقها على القيادة لساعة 446 كيلومتراً لتناول غداء عطلة نهاية الأسبوع. وعم السابق وهو موظف حكومي مع هايلين في ذلك اليوم مدة 13 ساعة، وأثار الموقف غضباً واسعاً، وفق صحيفة "الغارديان". ويطهر سجل الرحلة بأنها بدأت في 25 يناير -كانون الثاني في الساعة 8 صباحاً وانتهت في الساعة 8.50 مساءً وتم ترميزها على أنها "رحلة عمل خلال يوم العمل"، بحسب الصحيفة. وورد أن السيارة الوزارية انطلقت من سيدني للالتقاط هايلين من منزلها لقضاء العطلات في كايفز بيتش - على بعد 100 كيلومتر تقريبا شمال المدينة، ومن ثم تم نقلها هي و5 آخرين، بما في ذلك صديقتها المضربة وزميلتها الوزيرة روز جاكسون، إلى المطعم في بروكنوود واينز في بوكولين. لكن هايلين رفضت دعوة المعارضة لها للاستقالة، وقالت: "أنا أتحمّل المسؤولية، وأعتقد أن الناس يفهمون أحياناً أنك ترتكب أخطاء، لقد ارتكبت خطأ هنا ولهذا السبب اعتذرت وأسدت التكلفة، لا أحد كامل". ودعا الائتلاف إلى استقالة هايلين وباكسون إلى إقالة رئيس الوزراء كريس مينز، وقال الأخير إن استخدام سائق لتناول غداء خاص أمر غير مقبول، رغم أن المبادئ التوجيهية تسمح لاستخدام السائقين في أغراض خاصة. وأضاف مينز "لقد طلبت من مكتب مجلس الوزراء تقديم المشورة بشأن تغيير المبادئ التوجيهية، حتى لا يحدث هذا مرة أخرى".

ذعر في مترو لندن بسبب قنّاص متكرّر

ألقت الشرطة البريطانية القبض على عشريني تسبّب بإثارة الرعب في محطة مترو أنفاق "وايت تشابل" اللندنية، حيث ارتدى زياً عسكرياً وحمل بندقية قصص باتجاه قطار "الملكة إليزابيث" في المحطة. نشرت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية مقطع فيديو يظهر رجلاً مرتدياً زياً عسكرياً، ثم يعمد إلى إضافة ماسورة ضخمة في مقدمة السلاح، وتلقيمه مما يوحي وكأنه يستعدّ لتنفيذ عمل مريب. أثار هذا التصرف الذعر حالة بين الركاب على منصة مترو إليزابيث، حيث اعتقدوا أن الرجل يشكل تهديداً أمنياً. وفقاً للفيديو يمكن رؤية العابرين في المحطة الواقعة شرق لندن، وهم يتعدون عن طريق الرجل "الخطر"، وينظرون إليه بنظرات رعب. لكن في وقت لاحق، شرحت شرطة النقل البريطانية تفاصيل الحادثة، مشيرة إلى أن الرجل كان يرتدي زياً مُقلداً ويحمل بندقية قصص وهمية، وذلك خلال طريقه لحضور مؤتمر "كوميك كون.. ميغا كون لايف"، في محطة "لندن إكسيل". داهمت الشرطة منزل الرجل ووجهت إليه تهمة حيازة سلاح ناري مقلد، بقصد إثارة الخوف أو العنف، وتهمة حيازة سلاح هجومي، لكن جرى إطلاق سراحه لاحقاً بكفالة. انتقد مساعد رئيس الشرطة إيان دروموند سميت تصرف الشاب، ووصف سلوكه بـ "الغبّي" لأنه كان معرضاً للقتل من الشرطة. ولفت إلى أنه تم التأكد من أن بندقية القنص التي كان يحملها الشاب لم تكن سلاحاً نارياً حقيقياً، ورغم ذلك تمت مصادرته خلال إلقاء القبض على الشاب.



تعديل نمط الحياة أفضل لآلام الظهر من التدخل الطبي

قالت دراسة جديدة، أجراها فريق بحثي من جامعة سيدني، إن معالجة عادات نمط الحياة غير الصحية يمكن أن تساعد في تخفيف الألم بشكل أفضل من الرعاية التقليدية. وأظهرت الدراسة أن المصابين بآلام الظهر، الذين حصلوا على تدريب على نمط الحياة، كانوا يعملون بشكل أفضل، وتحسنت نوعية حياتهم، مقارنة بأخريين تلقوا رعاية قياسية. وإلى جانب ذلك فقد هؤلاء المرضى المزيد من الوزن، بحسب "هيلث دا". وفي هذه الدراسة، شارك 350 شخصاً يعانون من آلام أسفل الظهر بشكل عشوائي لتلقي تدريب على نمط الحياة، أو رعاية

قياسية أجريت وفق المبادئ التوجيهية الحالية. وساعد أخصائيو العلاج الطبيعي وأخصائيو التغذية ومدربو الصحة عبر الهاتف المشاركين، الذين تم تعيينهم في مجموعة التدريب، على تحديد أي من عادات نمط حياتهم قد تجعل آلام الظهر أسوأ. وأوضح الباحثون أن عوامل الخطر هذه تشمل: الوزن الزائد، ونقص النشاط البدني، والنظام الغذائي السيئ، وقلة النوم، والتدخين أو الإفراط في تناول الكحول. وقال الباحث الرئيسي كريس ويليامز: "يجب أن يركز حل آلام الظهر على أكثر من الظهر".

ظهور «وجه فضائي» في القطب الجنوبي

أظهرت صورة ملتقطة عبر الأقمار الصناعية، وجهاً غامضاً عملاقاً يبرز من الثلوج بالقرب من القطب الجنوبي، مما أثار تكهنات حول احتمال ارتباطه بكائن فضائي، أو بظاهرة مشابهة على كوكب المريخ. وبحسب صحيفة "ميرور" البريطانية، رصد أحد مستخدمي منصة "ريديت" بالصدفة هذا الوجه العملاق أثناء مشاهدته صورة عبر الأقمار الصناعية للمنطقة على تطبيق "غوغل إيرث". وسارع بمشاركة الصورة بحثاً عن تفسير علمي لهذه الصورة الغامضة. رصد الوجه المؤلف من عين نصف مغلقة وأنف وهم واضحين، في المنطقة الجنوبية الشرقية من القارة الجنوبية، وهي منطقة مقفرة تسمى "أوتس لاند"، على اسم المستكشف البريطاني لورانس أوتس، الذي اشتهر بوفاته في رحلة "تيرا نوفا" عام 1912. وقسمت هذه الصورة المشهورة على "رديت" العلقين بين معتقد بوجود الكائنات الفضائية، وبين من اعتبر أنها مجرد وهم بصري تشكل عبر الثلوج.



لتعزيز ثقافة الابتكار

جامعة الإمارات تطلق فعاليات «الإمارات تبتكر 2025»

تكريم الفائزين بجائزة الرئيس الأعلى للابتكار في دورتها العاشرة

جلسات حوارية وورش عمل متخصصة لتعزيز التفكير الإبداعي وتطوير الحلول المبتكرة للتحديات المستقبلية



العين - الفجر

شهدت جامعة الإمارات العربية المتحدة انطلاق فعاليات "الإمارات تبتكر 2025"، بحضور معالي زكي أنور نسيبة، المستشار الثقافي لصاحب السمو رئيس الدولة، الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات، والقيادة العليا للجامعة، وعدد من أعضاء الهيئتين الأكاديمية والإدارية، والطلبة المهتمين بمجال الابتكار. ويأتي هذا الحدث كجزء من الجهود الوطنية لتعزيز ثقافة الابتكار وترسيخ مكانة الدولة كواحدة من أبرز رواد الابتكار عالمياً.

وفي كلمته بهذه المناسبة، أكد معالي زكي نسيبة، الرئيس الأعلى للجامعة، على أن "الإمارات تبتكر 2025" يمثل فرصة مميزة لتطوير نمط تفكير يفتح آفاقاً جديدة للإبداع، ويشجع على التجربة المدروسة، ويقدم حلولاً مبتكرة تسهم في تحقيق أهداف مئوية الإمارات 2071، وأضاف معاليه: "هذا الحدث يبرز التزام جامعة الإمارات بتوجيهات القيادة الرشيدة لتعزيز ثقافة الابتكار والإبداع كركيزة أساسية لتحقيق التنمية المستدامة، ودعم الأهداف الطموحة لدولة الإمارات".

وأشار معاليه إلى أن شهر الابتكار يُعد دعوة مفتوحة لكل فرد في مجتمع الجامعة من طلبة وأعضاء هيئة تدريس وموظفين، للمساهمة الفعالة في هذه الجهود من خلال التعلم المستمر، والتفكير الإبداعي، وطرح الحلول المبتكرة وتقييمها بالتجارب العملية، والشاركة البحثية، ونشر المعرفة، مما يُعزز دور الجامعة كمركز رائد في الابتكار والإبداع.

وتضمن برنامج حفل الافتتاح إطلاق فعاليات "الإمارات تبتكر 2025"، كما تم تكريم الفائزين بجائزة الرئيس الأعلى للابتكار في دورتها العاشرة، التي شملت تسعة مشاريع متميزة، في فئة أعضاء هيئة التدريس، تم تكريم الدكتور فحفي محمد حسن عن مشروعه في مجال الطاقة المتجددة، الأستاذ الدكتور سليمان الزهير وفريق المشروع المكون من الدكتورة صالحة المردي والطالب باباتندي اجنباديجو عن مشروعهم في مجال التغير المناخي والاستدامة البيئية.

كما تم تكريم الموظفين، فقد تم تكريم الدكتور محمد كاشف أسلم عن مشروعه في مجال التغير المناخي والاستدامة البيئية، والدكتور منظور أحمد عن مشروعه في مجال الأمن المائي والغذائي. وفي فئة الطلبة، تم تكريم الطالب مغير عبد العزيز عن مشروعه في مجال الأمن المائي والغذائي، والطالب محمد وسيم بإشراف الأستاذ الدكتور محمد المرزوقي عن مشروعه في مجال التغير المناخي والاستدامة البيئية.

مشيداً بجهود الدولة الصحية
أحمد بن حميد يتفقد جناح الأسبوع الخليجي للسرطان برأس الخيمة



رأس الخيمة - الفجر

أشاد الشيخ أحمد بن حميد بن محمد القاسمي بدور ومبادرات مكتب تمثيل وزارة الصحة ووقاية المجتمع برأس الخيمة، التوعوية الموكبة لعام المجتمع الذي أعلنه صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس الدولة وتحت شعار "يدا بيد" ما يؤكد أهمية تظافر مؤسسات الدولة والقطاعات العامة والخاصة والأهلية في التوعية الصحية الموكبة للأيام التوعوية الصحية العالمية.

وإثنى سموه على المكتب التمثيلي للوزارة برأس الخيمة وتعاونه مع متطوعي الهلال الأحمر وفريق البسمة التطوعي وحرصهم على رفع الوعي الصحي في المجتمع، تنظيمهم توعية صحية تزامناً مع «الأسبوع الخليجي للتوعية بالسرطان»، وفحوصات مجانية للزوار والجمهور، بمرکز المنار مول برأس الخيمة.

طلاب مدارس يزورون إسطلبات «فرسان شرطة أبوظبي»



أبوظبي - الفجر

زار وفد من طلبة عدد من المدارس في أبوظبي إدارة الدوريات الخاصة بقطاع الأمن الجنائي في شرطة أبوظبي، للاطلاع على أهداف دوريات الفرسان (الخيالة) وجهودها في حفظ الأمن بالأحياء السكنية في إمارة أبوظبي. وأكد العقيد ركن طيار الشيخ زايد بن حمد آل نهيان مدير إدارة الدوريات الخاصة بقطاع الأمن الجنائي اهتمام "الدوريات بنشر التوعية المجتمعية لدى طلبة المدارس والجمهور عموماً بالتركيز على رفع الحس الأمني وعدم مختلف الجهات الشرطية في الميدان ضمن منظومة العمل المتكامل لتعزيز الطمأنينة لدى

التعريفية من منتسبي الدوريات الخاصة إلى مهام الدوريات في الإمارة والوقاية من الجريمة وبث الطمأنينة في المجتمع. وبلغ عدد زوار إدارة الدوريات الخاصة نحو 13340 زائراً والجمهور وخدمة منظومة الأمن في الإمارة والوقاية من الجريمة وبث الطمأنينة في المجتمع. وبلغ عدد زوار إدارة الدوريات الخاصة نحو 13340 زائراً



هيث بوينت يجري 19 جراحة مجانية لمصابين بحالات الشفة الأرنبية

أبوظبي - الفجر

يستعد مستشفى «هيث بوينت»، جزء من مجموعة «M42» الطبية العالمية، لإجراء 19 عملية جراحية مجانية لمرضى تتراوح أعمارهم بين 6 أشهر و43 عاماً مصابين بحالات الشفة الأرنبية والحنك المشقوق سعياً لتغيير حياتهم نحو الأفضل. جاء ذلك ضمن البرنامج الجراحي السابع الذي نظمه المستشفى بالتعاون مع مؤسسة «عملية الإبتسامة»، الخيرية الإماراتية، وذلك تماشياً مع التزامه بتحسين صحة وحياة أفراد المجتمع وإعادة البسمة إلى وجوه المصابين بهذه الحالات الصحية. وتحدث حالات الشفة الأرنبية والحنك المشقوق نتيجة انفصال في الشفة العليا والضم أثناء نمو الجنين في الرحم، ما يسبب للطفل صعوبة تناول الطعام والكلام والسمع، وفي بعض الحالات، قد تقود لمشاكل في الأسنان، فيما يولد نحو طفل واحد من بين نحو 700 طفل مع هذه الإصابات حول العالم، وفقاً لبيانات مؤسسة «عملية الإبتسامة». ولعب مستشفى «هيث بوينت»، دوراً رئيسياً كشريك مؤنق مؤسسة «عملية الإبتسامة» منذ عام 2020، بما يمكن أكثر من 95 مريضاً مصاباً بحالات الشفة الأرنبية والحنك المشقوق من تلقي العلاج ضمن مرافق متطورة. وقال عمر النقيب الرئيس التنفيذي لمستشفى «هيث بوينت»، إن الشراكة الراسخة بين المستشفى ومؤسسة «عملية الإبتسامة»، الإماراتية تؤكد التزامنا بالارتقاء بمخرجات الرعاية الصحية في المنطقة. وأعرب عن الفخر بتولي دور فاعل لتحسين حياة المرضى المصابين بحالات

الشفة الأرنبية والحنك المشقوق وإعادة البسمة إلى المصابين بهذه الحالات عبر تبسيير سبل وصولهم لمرافق المستشفى العالمية المستوى وخبراته الطبية الرفيعة. واستفاد العديد من المرضى من مختلف الجنسيات مثل أوزبكستان والفلبين، من البرنامج السابع، حيث تم تقييم حالتهم من قبل فريق طبي متعدد التخصصات من متطوعي مؤسسة «عملية الإبتسامة»، الإماراتية، بما يضم جراحي التجميل، وأطباء الأطفال والتخدير والأسنان والمختصون في علاج النطق، وذلك ضمن مرافق مستشفى هيث بوينت عالمية المستوى. وتلقى المرضى المؤهلون للجراحة العلاج في مستشفى «هيث بوينت»، الذي وفر ثلاث غرف عمليات، وأجنحة مخصصة لمرحلة ما قبل العمل الجراحي وبعد، إلى جانب مجموعة واسعة من خدمات الدعم الضرورية، ضماناً لحصول المرضى على أرقى معايير الرعاية ضمن رحلة علاجية متميزة. من جانبها عبرت موراغ كرومي هوك، المدير التنفيذية لمؤسسة «عملية الإبتسامة»، الإماراتية عن امتنانها للدعم المتواصل الذي يوفره مستشفى «هيث بوينت»، للمساعدة على تغيير حياة المرضى المصابين بحالات الشفة الأرنبية والحنك المشقوق والارتقاء بسلامة أرواحهم. وثمنت دعم دائرة الصحة في أبوظبي لمؤسسة «عملية الإبتسامة»، منذ تأسيسها في عام 2011. ويساهم هذا التعاون البناء في تغيير حياة متلقي الجراحات ويدعم رسالة «M42» المتمثلة بتعزيز سبل الوصول للرعاية الصحية وتحسين صحة المجتمع في الإمارات والمناطق المحيطة بها.

منوعات الفكر

23

يعد شرب القهوة جزءاً لا يتجزأ من الروتين اليومي للكثيرين، لكن هذه المتعة اليومية قد تكون مصحوبة ببعض الألام الجانبية لدى البعض.



ووفقاً للعديد من الدراسات فإن القهوة تتمتع بمميزات وفوائد صحية هامة، حيث أن الذين يشربون القهوة بانتظام لديهم خطر أقل للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني ومرض ألزهايمر. كما ارتبط استهلاك القهوة بتحسين معدل التمثيل الغذائي، واليقظة العقلية، والأداء البدني، وإطالة العمر.

متعة يومية قد تكون مصحوبة ببعض المنغصات

هل تعاني من حرقة المعدة أو الارتجاع بعد شرب القهوة؟ .. إليك الحلول



وتعد القهوة مصدراً غنياً بمضادات الأكسدة، وهي مركبات تحمي الخلايا من التلف الذي تسببه الجذور الحرة. وتعمل مضادات الأكسدة الموجودة في القهوة، مثل البوليفينول والكاتيكين، على تحييد الجذور الحرة، ما يقلل الالتهاب وخطر تلف الخلايا. ومع ذلك، ليست جميع نتائج دراسات القهوة إيجابية، حيث ارتبط شربها منذ فترة طويلة بعسر الهضم، والحموضة المعوية، والارتجاع الحمضي، وأعراض أخرى في الجهاز الهضمي.

والارتجاع الحمضي هو حالة يتدفق فيها الحمض من المعدة إلى المريء، بينما الحموضة المعوية هي الإحساس بالحرقة في الصدر الناتج عن الارتجاع الحمضي. ومع ذلك، يمكن لعشاق القهوة الاستمتاع بمشروبهم المفضل من خلال اتخاذ بعض الخيارات التي يمكنها المساعدة على تجنب مثل هذه الآثار الجانبية، بما في ذلك:

القهوة منزوعة الكافيين
بالنسبة للعديد من محبي القهوة، قد يبدو اختيار القهوة منزوعة الكافيين بمثابة تنازل كبير، ولكنها خيار أفضل للأشخاص الذين يعانون من الارتجاع الحمضي. وذلك لأن الكافيين يعتبر عاملاً مسبباً للتهيج، لذا فإن القهوة منزوعة الكافيين تكون أقل ضرراً.

القهوة منخفضة الحموضة
في الآونة الأخيرة، انتشر الحديث عن القهوة منخفضة الحموضة كخيار مناسب للأشخاص الذين يعانون من الارتجاع الحمضي.

ويتم تحميص هذه القهوة باستخدام طريقة التوصليل الحراري، والتي تستغرق وقتاً أطول (ثلاث إلى أربع ساعات) بدرجات حرارة أقل مقارنةً بالتحميص التقليدي، ما يؤدي إلى تقليل نسبة حمض الكلوروجينيك، وهو حمض قوي يعمل كمضاد للأكسدة. ومع ذلك، أظهرت دراسة حديثة أن القهوة منخفضة الحموضة لا توفر فوائد كبيرة للأشخاص الذين يعانون من الحموضة المعوية أو اضطرابات المعدة.

وبالإضافة إلى اختيار نوع القهوة، يمكن للأشخاص الذين يعانون من الارتجاع الحمضي تقليل الآثار السلبية للقهوة عن طريق الحد من تناولها، وشرب القهوة مع أو بعد الوجبات، وتقليل كمية الكريمة والسكر المضافين واستخدام مرشحات ورقية بدلاً من المعدنية، حيث تحبس المرشحات الورقية كمية أكبر من الأحماض أثناء عملية التخمير.

التحميص الداكن
يفضل معظم شارب القهوة التحميص المتوسط، بينما يفضل البعض التحميص الداكن والذي يحدث عندما تتعرض حبوب البن للحرارة لفترة زمنية أطول من التحميص الخفيف والمتوسط، ما يقلل من كمية مضادات الأكسدة فيها.

ومع ذلك، فإن القهوة ذات التحميص الداكن تحتوي على نسبة أقل من الحموضة مقارنةً بالتحميص الفاتح، ما يجعلها خياراً أفضل للأشخاص المعرضين للارتجاع الحمضي.

القهوة الباردة
القهوة الباردة، أو كما تسمى أيضاً القهوة المصورة على البارد، هي

دراسة: مضادات الفيروسات علاج وقائي لإصابات الرأس الشديدة

كشفت دراسة حديثة أجرتها جامعتا تافتس الأميركية، وأوكسفورد البريطانية، عن آليات جديدة تربط بين الصدمات الرأسية، وتنشيط الفيروسات الكامنة في الدماغ، ما يفتح آفاقاً جديدة لاستخدام الأدوية المضادة للفيروسات كعلاج وقائي مبكر للحد من أخطار الأمراض التنكسية.



وتتصاعد المخاوف من تأثير الارتجاجات، وإصابات الرأس المتكررة في الرياضات العنيفة مثل كرة القدم والملاكمة، إذ لم تعد هذه الإصابات مجرد نتيجة حتمية للمنافسة، بل باتت تشكل تهديداً صحياً خطيراً ربما يؤدي إلى أمراض تنكسية عصبية مثل ألزهايمر، واعتلال الدماغ المزمن. وأفادت نتائج الدراسة المنشورة في دورية "ساينس سيغنالينج" ScienceSignaling، بأن الفيروسات الكامنة في الدماغ، مثل فيروس الهربس البسيط، والفيروس النطاقي الحمائي، ربما تنشط بفعل الصدمة، ما يؤدي إلى التهاب وتلف تراكمي يمكن أن يظهر على مدى أشهر وسنوات.

فيروس الهربس البسيط
عند تنشيط فيروس الهربس البسيط يبدأ الفيروس في التكاثر داخل الخلايا، ما يسبب استجابة التهابية قوية، تؤدي إلى سلسلة من الأحداث المرتبطة بظهور علامات مرض ألزهايمر. تشمل هذه الأحداث تكوين لويحات الأميلويد الناتجة عن تراكم بروتين الأميلويد بشكل غير طبيعي، ما يضر بالتواصل بين الخلايا العصبية، كما تنشط البروتينات وتتجمع وتشكل تشابكات ليفية تموت عمل الخلايا العصبية، كما يؤدي تنشيط الجهاز المناعي إلى تضخم وزيادة عدد الخلايا الدبقية، ما يعزز الالتهاب المستمر.

ومع مرور الوقت، يؤدي هذا الالتهاب المزمن، وتراكم البروتينات الضارة، إلى موت الخلايا العصبية، وفقدان الشبكات العصبية، وهو ما يُعد سمة مميزة لمرض ألزهايمر. وأشارت الدراسة إلى أن الإصابات المتكررة للرأس ربما تؤدي إلى تفاقم الأعراض وتفعيل الفيروسات الكامنة، ما يزيد من خطر الإصابة بأمراض التنكس العصبي، كما تؤكد النتائج أهمية البحث عن علاجات وقائية جديدة مع الأدوية المضادة للفيروسات لتقليل أخطار الأمراض العصبية. وتتجاوز المشكلة الرياضيين؛ إذ إن إصابات الدماغ الرضية تعد واحدة من أكثر أسباب الإعاقة والوفاة شيوعاً في البالغين، وتؤثر على نحو 69 مليون شخص سنوياً، مع تكلفة اقتصادية تقدر بـ 400 مليار دولار سنوياً. ويقول الباحثون إن نموذج الأنسجة الدماغية يعزز فهم العلاقة بين الإصابات والعدوى والأمراض العصبية، ويمهد الطريق لاختيار أدوية جديدة ربما تساهم في الوقاية والعلاج.

فيروسات كامنة في الجسد
يتضمن الميكروبيوم العديد من أنواع البكتيريا التي تسكن الجسد، وتساعد في الهضم، وتطوير جهاز المناعة، والحماية من مسببات الأمراض الضارة، لكنه يحتوي أيضاً على عشرات الفيروسات الكامنة، مثل فيروس الهربس البسيط الموجود في أكثر من 80% من الناس، والفيروس النطاقي الحمائي، الموجود في 95% من الناس. ويمكن أن تستقر هذه الفيروسات في الدماغ، وتبقى خاملة داخل الخلايا العصبية والخلايا الداعمة. وأظهرت دراسات سابقة أن تنشيط HSV-1 فيروس الهربس البسيط من حالته الكامنة يسبب أعراض ألزهايمر مثل لويحات الأميلويد، وفقدان الخلايا العصبية والالتهاب. واستخدم الباحثون في الدراسة نموذجاً للأنسجة الدماغية لمحاكاة تأثير الارتجاجات. وعند تعرض النموذج لصدمة مشابهة للارتجاج، لاحظ الباحثون تنشيط الفيروس، وظهور علامات ألزهايمر، فعندما يتعرض الدماغ لصدمة أو ارتجاج، يحدث اضطراب في البيئة المحيطة بالخلايا العصبية، ما يؤدي إلى تنشيط

مع استمرار تغير المناخ وزيادة تقلباته الكارثية، تواجه العديد من المدن خطر الغرق تحت المياه في المستقبل القريب.

وبحسب علماء من جامعة نانيانغ التكنولوجية (NTU)، من المتوقع أن يرتفع مستوى سطح البحر العالمي بمقدار ١,٩ متر (٦,٢ قدم) بحلول عام ٢١٠٠ إذا استمرت انبعاثات ثاني أكسيد الكربون في الارتفاع.

ومع زيادة هطول الأمطار عالمياً، ستصبح الفيضانات المدمرة أكثر احتمالاً. لذا، إذا وصلت مستويات البحر إلى الارتفاع المقدّر في عام ٢١٠٠، فقد تصبح العديد من المدن مغمورة تحت المياه.



الذكاء الاصطناعي يتنبأ بالمستقبل . . 9 مدن ستغمرها المياه بحلول عام 2100



وتواجه فيضانات متكررة بسبب الأمطار الغزيرة. ويتخيل الذكاء الاصطناعي ملاحج ضخمة على شكل قباب. كما أن معظم المدينة مرفوعة على ركائز وأرصنة لإبقائها بعيدة عن المياه في الأسفل.

يعني أن أجزاء كبيرة منها ستغمرها المياه بحلول عام 2100. ومع ذلك، يتوقع الذكاء الاصطناعي أن المدينة ستظل تحتفظ بقنواتها وقواربها المميزة، ما يجعلها وجهة سياحية محتملة حتى في المستقبل.

تغرق هو تشي مينه بمعدل مذهل يتراوح بين 2-5 سم سنوياً، ما يجعلها واحدة من أسرع المدن الساحلية غرقاً في العالم. ويتوقع الذكاء الاصطناعي أن المدينة ستتحول إلى مجمعات سكنية عائمة وطرق مرتفعة، إلى جانب هيمنة ناطحات السحاب.

نيو أورلينز، الولايات المتحدة مع وجود نصف المدينة تحت مستوى سطح البحر، تعد نيو أورلينز واحدة من أكثر المدن الأمريكية عرضة لخطر ارتفاع منسوب المياه. وتغرق المدينة بمعدل 6.4 ملم سنوياً، وقد تصل إلى 40 ملم في بعض المناطق.

ويكشف الذكاء الاصطناعي عن مشهد مخيف بعض الشيء، والذي يبدو لوهلة الأولى أنه سيكون من الصعب التنقل فيه. وبحسب سيناريو الذكاء الاصطناعي، فإن القوارب سيحل محل السيارات في الشوارع الفارقة.

القوارب. ومع ذلك، فإن تحويل المدينة بهذه الطريقة سيتطلب وقتاً وموارد هائلة. هال، إنجلترا حوالي 90% من مدينة هال تقع تحت خط المد العالي، ما يجعلها ثاني أكثر المدن البريطانية عرضة للفيضانات بعد لندن.

استعانت صحيفة "ديلي ميل" بأداة الذكاء الاصطناعي ImageFX من "غوغل" لتخيل كيف ستبدو تسع مدن معرضة لخطر ارتفاع منسوب المياه بحلول عام 2100.

غولد كوست، أستراليا تواجه غولد كوست خطر الفيضانات بسبب موقعها المنخفض قرب البحر. ويتنبأ الذكاء الاصطناعي بأن هذه الوجهة السياحية الشهيرة قد تصبح مهجورة، مع بقاء بعض ناطحات السحاب والنخيل وسد مساحات شاسعة من المياه.

كولكاتا، الهند تعد كولكاتا واحدة من بين أكثر 8 مدن كبرى معرضة للخطر، والتي يمكن أن تغمرها المياه خلال الثلاثين أو الأربعين سنة القادمة. لذا، فإن على الحكومة الهندية إجراء بعض التغييرات الهائلة لتجنب المخاطر.

هامبورغ، ألمانيا على الرغم من بعدها عن بحر الشمال بأكثر من 100 كم، فإن هامبورغ معرضة لخطر الفيضانات بسبب العواصف والأمطار الغزيرة.

هامبورغ، ألمانيا على الرغم من بعدها عن بحر الشمال بأكثر من 100 كم، فإن هامبورغ معرضة لخطر الفيضانات بسبب العواصف والأمطار الغزيرة.

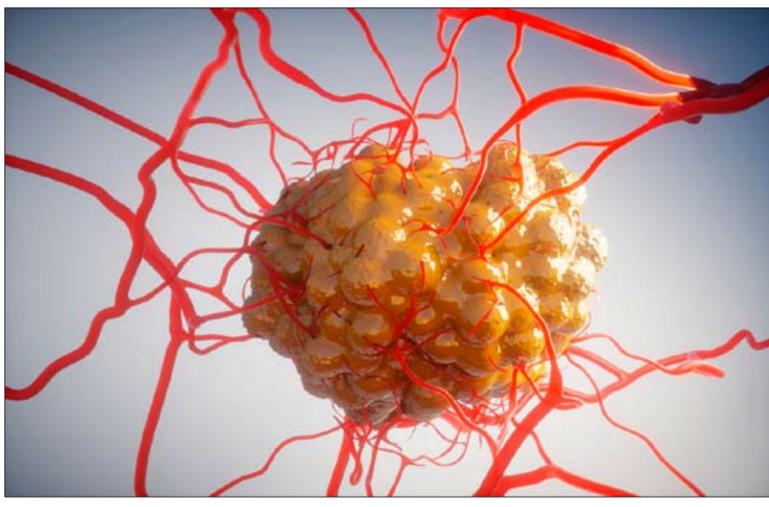
ويتخيل الذكاء الاصطناعي مستقبلاً يشبه البندقية للمدينة، مع القنوات

بانتوك، تايلاند يعيش نحو 11 مليون شخص في بانتوك، ما يجعلها واحدة من أكثر المدن كثافة سكانية في العالم.

وتنبأ الذكاء الاصطناعي بأن المدينة ستبنى مزيجاً من المباني المستقبلية والتايلاندي بمقدار 0.25 سم سنوياً، تفرق المدينة بمعدل 4 سم سنوياً. ويتخيل الذكاء الاصطناعي حلولا، مثل بناء طرق مرتفعة وحياة تعتمد على



باحثون يطورون جهازاً في حجم رقاقة للكشف عن الإصابة بالسرطان



داخل القنوات الدقيقة، أتاح إمكانية جمع بيانات دقيقة عن أوقات تفاعل الخلايا ومسارات حركتها، لتوقع أنماط هجرة الخلايا الورمية.

بين الخلايا الورمية، والخلايا الأخرى. ويفضل القدرة على التحكم في الضغط الصوتي، ومعدلات تدفق السوائل بشكل دقيق، تم تقليل استهلاك الطاقة، وضمان أن عملية الفصل تتم بكفاءة عالية دون التأثير على جودة البيانات المستخلصة.

ويقول الباحثون إن تصميم النظام، الذي يعتمد على تطبيق الضغط الصوتي وفقاً لتغيرات الظروف في الوقت الفعلي، ما يضمن تحقيق معدلات فصل واسترداد للخلايا تصل إلى 100% في الظروف المثلى.

منصة مخبرية كاملة وأخيراً، حسن الباحثون النظام بحيث يحقق أقصى درجة من الفصل الدقيق

كشفت باحثون عن جهاز جديد صغير للغاية يُمكنه الكشف مبكراً عن مرض السرطان. وينتمي الجهاز إلى مجموعة من الأدوات التي تُعرف باسم "معمل على رقاقة"، ويعتمد على تقنية الموائع الصوتية التي تتيح فصل الخلايا في الوقت الحقيقي بكفاءة عالية، واستهلاك منخفض للطاقة.

وتقنية "معمل على رقاقة" (on-a-Chip) هي ابتكار علمي وتقني يهدف إلى تقليص وظائف مختبر كامل، وتحويلها إلى جهاز صغير بحجم شريحة إلكترونية، أو رقاقة.

وتتيح هذه التقنية إجراء اختبارات معقدة، أو عمليات بيولوجية وكيميائية على نطاق صغير جداً باستخدام كميات ضئيلة من السوائل، قد تصل إلى بضعة ميكروليترات.

منصة مخبرية كاملة وأخيراً، حسن الباحثون النظام بحيث يحقق أقصى درجة من الفصل الدقيق

منصة مخبرية كاملة وأخيراً، حسن الباحثون النظام بحيث يحقق أقصى درجة من الفصل الدقيق

منصة مخبرية كاملة وأخيراً، حسن الباحثون النظام بحيث يحقق أقصى درجة من الفصل الدقيق

منصة مخبرية كاملة وأخيراً، حسن الباحثون النظام بحيث يحقق أقصى درجة من الفصل الدقيق

منصة مخبرية كاملة وأخيراً، حسن الباحثون النظام بحيث يحقق أقصى درجة من الفصل الدقيق

منصة مخبرية كاملة وأخيراً، حسن الباحثون النظام بحيث يحقق أقصى درجة من الفصل الدقيق

منصة مخبرية كاملة وأخيراً، حسن الباحثون النظام بحيث يحقق أقصى درجة من الفصل الدقيق

منوعات

الفكرة

27

تنوع كبير يشهده الموسم الرمضاني المقبل ٢٠٢٥، الذي يفضلنا عنه أقل من شهر، حيث يتنافس خلاله ٢٠ عملاً درامياً مختلفاً، ولا يقتصر التنوع في تلك الأعمال على التصنيف فقط، ما بين الكوميدي أو الاجتماعي أو الصعيدي أو الفانتازيا، إنما هناك تنوع أيضاً في إسناد بطولة تلك الأعمال لعدد من الفنانين المتنوعين ما بين النجوم الكبار أو الشباب، كما تظهر البطولات النسائية بقوة خلال هذا الموسم سواء من خلال إسناد بعض تلك الأعمال إلى عدد من النجمات الكبار، أو من خلال البطولات الجماعية.

وفي السطور التالية نستعرض لكن البطولات النسائية في دراما رمضان ٢٠٢٥:

بـ 20 عملاً درامياً مختلفاً

البطولات النسائية تسيطر على دراما رمضان 2025



بزوجها الفنان حسن الرداد، الذي تدور أحداثه في إطار اجتماعي حول أربع شقيقات يتعرض زوج إحداهن للقتل وبسبب أمر ما يتم التحقيق في لغزه مقتل الزوج ليطم الكشف عن العديد من المفاجآت الصادمة

دينا الشريبي
كما تقوم النجمة دينا الشريبي ببطولة مسلسل "كامل العدد 3"، بعد النجاح الكبير الذي حققته خلال الجزئين الأول والثاني بمشاركة الفنان شريف سلامة، والذي تدور أحداثه في إطار كوميدي اجتماعي حول علاقتهما وأبناهما ببعضهما البعض.

مي عز الدين
أما الفنانة مي عز الدين تشارك في الماراثون الرمضاني المقبل من خلال مسلسل قلبي ومفتاحه مع النجم أسر ياسين، وهو من تأليف تامر محسن، مها الوزير، وإخراج تامر محسن، وإنتاج شركة ميديا هب - سعدي جوهر، ويشارك في بطولته محمد دياب، أشرف عبد الباقي، أحمد خالد صالح، سما إبراهيم، عابدة رياض وعدد آخر من الفنانين، ومدير التصوير هيتم حسنى.

ريهام عبد الغفور
بينما تشارك النجمة ريهام عبد الغفور في بطولة مسلسل ظلم المصطبة، إلى جانب النجم إياد نصار، وهو من تأليف: أحمد فوزي صالح، وإخراج: هاني خليفة، ويشارك في بطولته أيضاً: فتحى عبد الوهاب، بسمة، أحمد عزمي، ضيوف الشرف: محمد دياب، أحمد فهمي.



أبرزها مسلسل "إخواتي"، الذي تقوم ببطولته النجمة نيللي وروبي، بمشاركة كل من: كندة علوش وروبي وجيهان الشماشجي، وتدور أحداثه في إطار اجتماعي حول أربع شقيقات يتعرض زوج إحداهن للقتل وبسبب أمر ما يتم التحقيق في لغز مقتل الزوج ليطم الكشف عن العديد من المفاجآت الصادمة.

إيمي سمير غانم
وتعود النجمة إيمي سمير غانم إلى الدراما الرمضانية مجدداً من خلال مسلسل عقبال عندكوا الذي يجمعها



الجامعة واستعادة حياتها والشعور بالحب من جديد.

نيللي وروبي وكندة وجيهان
إلى جانب عدد من الأعمال الدرامية التي تعتمد على البطولة الجماعية، وتشارك عدد من النجمات في بطولتها،

ياسمين عبد العزيز
تقوم النجمة ياسمين عبد العزيز ببطولة مسلسل "وتقابل حبيب"، الذي تدور أحداثه حول سيدة ثرية تكتشف حياة زوجها لها والزواج عليها، فتتفصل عنه، وفي نفس الوقت تخوض قصة حب شائكة، فتعيش بعد ذلك في صراعات عاطفية، ويشاركها بطولته: كريم فهمي، خالد سليم، نيكول سابا، أنوشكا، بسنت شوقي، صلاح عبد الله، حنان سليمان، رشوان توفيق، محمود ياسين جونيور، منة عرفة، بسنت أبو باشا، أنجي كيوان، بتول الحداد، كريم عبد الخالق، حمدي هيك، ريم رأفت، وعدد آخر من الفنانين، من تأليف عمرو محمود ياسين وإخراج محمد الخيري وإنتاج شركة سينرجي.

ريهام حجاج
بينما تقدم الفنانة ريهام حجاج مسلسل "أثينا"، الذي يتناول عالم الدارك ويب والجرائم التي يتسبب فيها، من خلال ريهام صبري التي تترك عملها كمراسلة صحفية وتعمل في التحقيقات وتكتشف محاولة شقيقتها الانتحار عبر الدارك ويب، ويشاركها بطولة المسلسل سوسن بدر، أحمد مجدي، نيل عيسى، محمود قابيل، سلوى محمد علي، جنى الأشقر، وغيرهم، تأليف: محمد ناير، وإخراج: يحيى إسماعيل.

أمينة خليل
أما النجمة أمينة خليل تشارك في الماراثون الرمضاني المقبل 2025 بمسلسل "لام شمسية"، الذي تتناول من خلاله قضية التحرش الجنسي بالأطفال وضرورة التوعية بهذا الأمر، والعمل من تأليف: ورشة سرد مريم ناعوم، وإخراج: كريم الشناوي، وإنتاج ميديا هب - سعدي جوهر، ويشاركها البطولة أحمد السعدني، محمد شاهين، يسرا اللوزي، نراء جبيل، صفاء الطوخي.

روجينا
بينما تقوم الفنانة روجينا ببطولة مسلسل حسبة عمري، الذي يسلط الضوء على حقوق المرأة بعد الطلاق، من خلال سوسن التي تتفصل عن زوجها بعد 20 سنة زواج، لتطالب سوسن بحق الكد والسعاية بالحصول على نصف ممتلكات زوجها، وهو من تأليف: محمود عزت، وإخراج: مي ممدوح، إنتاج هاني عبد الله.

دنيا سمير غانم
كما تشارك دنيا سمير غانم في الماراثون المقبل من خلال مسلسل "عائشة الدور"، تأليف: أحمد الجندي - كريم يوسف، وإخراج: أحمد الجندي، وإنتاج أحمد السبكي، وتدور أحداثه في إطار اجتماعي كوميدي حول عاتشة التي تنفرد لتربية أولادها بعد انفصالها عن زوجها، ولكنها تبدأ في الشعور برغبة الحياة، لتجد فرصة قدرية للعودة إلى



الفكر

متى يجب قلع أضرار العقل؟

كشفت الطبيبة وجراحة زراعة الأسنان الروسية ماريا فولكوفيا عن الحالات التي يجب فيها قلع أضرار العقل كي لا تتسبب بمشكلات في الفم. وحول الموضوع قالت الطبيبة: "هناك بعض الحالات التي تستدعي خلع أضرار العقل من قبل الطبيب، فعلى سبيل المثال يجب قلعها إذا كانت تنمو في الفك بوضع غير صحيح، فنمو الضرس بشكل مائل قد يؤدي إلى الضغط على الأسنان الأخرى وتشويه ترتيبها في الفك، ويمكن أن يؤدي لتضرر أغشية الفم، ما قد يتسبب بالتهابات متكررة في هذه الأغشية". وأضافت: "يمكن إزالة أضرار العقل في حال لاحظ الطبيب أن مريضه يملك فكا صغيرا لا يوجد فيه مكان كاف لنمو الأسنان الأخرى بشكل طبيعي، كما يجب إزالة ضرس العقل في حال كان جذره قد تعرض للتسوس أو التفتت، وهذا الأمر قد يسبب التهابات خطيرة في الفك". وأشارت فولكوفيا إلى أن أضرار العقل تنمو في مؤخرة الفك، ويصعب أحيانا تنظيفها بالشكل المطلوب، وهذا الأمر يؤدي إلى تلفها وتسوسها، وتشكل التهابات في الأنسجة المحيطة بها، لذا يفضل بعض الأطباء قلع هذه الأضرار كإجراء وقائي لحماية صحة الفم. ونوهت الطبيبة إلى أنه توجد بعض الحالات التي تكون فيها أضرار العقل ضرورية في الفم، فقد يستفاد منها في دعم وتثبيت أطقم أو جسور الأسنان.



أدوية تضر بصحة الكلى مضاعفات خطيرة.. احذر تناول «أيبوروفين» لفترات طويلة!

حذر خبراء من المخاطر الصحية المرتبطة باستخدام مسكنات الألم الشائعة مثل «أيبوروفين»، موضحين أن تناول هذا الدواء يجب أن يتم بحذر واعتدال. وأكد الأطباء أن تناول «أيبوروفين» بالجرعة الموصى بها (قرصان 200 مغم كل 4 إلى 6 ساعات) قد يتسبب في مضاعفات صحية بسيطة مثل الصداع والغثيان، لكن بعض الخبراء يحذرون من أن الاستمرار في تناول الجرعة 3 مرات يوميا لشهور، أو تجاوز الجرعة الموصى بها، قد يؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة. ويعتبر «أيبوروفين» من الأدوية الشائعة التي لا تحتاج إلى وصفة طبية، ويستخدمها الكثير من الأشخاص لتخفيف الألم وتقليل الالتهابات، خاصة تلك الناتجة عن التهاب المفاصل. ومع ذلك، حذر الدكتور جيرارد سينوفيتش، استشاري الألم في عيادة «Alterneal»، من أن الاستخدام المستمر لـ «أيبوروفين» قد يضاعف خطر الإصابة بقصور القلب ويزيد ضغط الدم. وفيما يلي بعض المخاطر الصحية والآثار الجانبية الأخرى التي ينبغي الحذر منها:

- مشاكل في المعدة: قالت الصيدلانية الدكتورة، ليلي هانبيك، إن «أيبوروفين» قد يسبب مشكلات هضمية شائعة، مثل قرحة المعدة وألم المعدة. وعند تناول الجرعة الموصى بها، قد يسبب حرقة في المعدة وعسر هضم، لكن عند الاستمرار في تناوله، يزداد خطر التسبب في قرحة المعدة ونزيف حاد في الجهاز الهضمي، بالإضافة إلى الإسهال.
- وهذه الآثار الجانبية تكون أكثر شيوعا لدى الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاما.
- الفشل الكلوي: تناول «أيبوروفين» بجرعات عالية قد يقلل من تدفق الدم إلى الكلى، ما يتسبب في تلف الأنسجة الكلوية. وأوضح الخبراء أن البروستاغلاندين، وهي مادة كيميائية تسبب الالتهاب، لها دور في تدفق الدم إلى الكلى. وإذا تم تثبيط هذه المادة بواسطة «أيبوروفين»، ينخفض تدفق الدم إلى الكلى، ما قد يؤدي إلى الفشل الكلوي.
- وتشمل علامات حدوث الفشل الكلوي: تورم اليدين والقدمين والساقين، بالإضافة إلى التغيرات المفاجئة في البول.
- فشل الكبد: حذر سينوفيتش من أن تناول جرعات عالية من «أيبوروفين» يمكن أن يؤدي إلى زيادة مستويات إنزيمات الكبد، خاصة إنزيم ناقلة الأمين (ALT). وهذه الزيادة قد تؤدي إلى تلف خلايا الكبد وأمراضه، خاصة إذا تم تناول الدواء مع مواد أخرى يمكن أن تلحق الضرر بالكبد، مثل الكحول.
- وأوصى الأطباء بضرورة أخذ «أيبوروفين» بحذر وعدم تناوله لفترات طويلة أو بجرعات كبيرة إلا تحت إشراف الطبيب، خاصة بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية سابقة.



عارضة أزياء تقدم تصميمًا لإيمان أيبسي خلال أسبوع الموضة النسائية الراقية في باريس. (ا ف ب)

قرأت لك

فوائد الكزبرة



"الكزبرة" تعد من النباتات العشبية التي تنظف الجسم من السموم وتطرد لها للخارج، وتقي من العديد من الأمراض. ومن الفوائد الصحية "الكزبرة"، أنها تساعد في تنقية الكبد من الدهون، كما تعزز من وظائف الكلى وتمنع تكون الحصوات لها، إضافة إلى المحافظة على المستوى المعتدل للسكر في الدم. وتحوي "الكزبرة" على العديد من المعادن التي تساعد في تنقية الجسم من السموم، إضافة إلى قيامها بجذب المعادن الثقيلة من الدم وتنقية الأعضاء الداخلية والأنسجة، بما يشبه عملية "غسل" للجسم. وتوجد طرق متعددة للاستفادة القصوى من نبات "الكزبرة"، منها:

سؤال وجواب

- ما أكبر جزيرة بين الجزر التي تشكل اليابان؟
جزيرة هونشو

- في أي محيط يوجد أكبر عدد من الجزر؟
في المحيط الهادي

- كيف يمكن أن تتحرك العظام معا؟
تتلاقى العظام في مواضع معينة هي المفاصل ويفصلها يمكن ان تتحرك مثل مفصل الركبتين والوركين ومفصل الكتف.. اما عظام الرأس فأكثريتها ملتصقة وثابتة لا يتحرك منها الا عظم الفك الاسفل.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن هيرام مكسيم هو مخترع المدفع الرشاش .
- هل تعلم أن السيزموجراف هو جهاز تسجيل حدوث الزلازل .
- اخترع جهاز قياس الزلازل العالم الأمريكي تشارلز ريختر عام 1930 م .
- هل تعلم أن قلم الحبر الجاف الموجود في الوقت الحاضر اخترعه الصحفي المجري لاديسلو جوزيف بيرو وكان ذلك في الثلاثينيات .
- ولد إيليا أبو ماضي عام 1889 م في لبنان وتوفي عام 1957 م .
- هل تعلم أن أهل الصين هم أول من اكتشفوا النار .
- تأسس الاتحاد الدولي لكرة القدم ايضا عام 1904 م .
- الانترنت أو البوليس الدولي يعود تأسيسه إلى عام 1923 .
- السوق الأوروبية المشتركة تأسست عام 1958 .
- هل تعلم أن أول دولة عرفت لعبة الجولف هي اسكتلندا .
- هل تعلم أن كريستوفر كولومبوس هو مخترع الآلة الكاتبة وهو من الولايات المتحدة الأمريكية .

قصة الراعي حنظلة

كان أحد الرعاة ويدهى حنظلة يعبر الصحراء مشيا على قدميه وسط لهيب الحر وحرارة الشمس وقد أصابه الجوع والعطش.. وفي أثناء ذلك وجد جملا يعبر الصحراء وحيدا قمشى معه حتى هداه الجمال إلى ماء عذب، وهناك شرب حنظلة وارتوى كثيرا ولكن الجمال أخذ يشرب ويشرب وكأنه لا يشبع أبدا ولم يكن حنظلة يعرف أن الجمال يملأ سنامه حتى يستطيع أن يحمله ويعبر معه الصحراء، وبعد فترة سار الاثنان حتى وصلا إلى واحة تسكنها قبيلة كبيرة ذلا فيها ضيفين كريمين ومكث فيها يومين حتى خيراهما كبير القبيلة من أن يعيشا معهما كأنهما فردان من القبيلة او يحملان الزاد والزواد ويرحلان فاختر حنظلة أن يعيش وسط افراد القبيلة .

أخذ حنظلة يفكر كثيرا في عمل يدر عليه ربحا يكفيه شر السؤال وهنا تذكر ماكان يفعل الجمال حينما ملأ سنامه بالماء ليستفيد منه اثناء الرحلة فجاءت له فكرة جميلة واخذ يبحث عن جلود الحيوانات القوية ثم ينظفها جيدا ويجعلها ملساء لامعة نظيفة خالية من الرائحة وبعد ذلك يقوم بخياطة متينة ولا يترك منها غير رقبة طويلة تربط منها بعد أن تملأ بالماء ليحملها من اراد السفر فوق ظهره لتعينه على العطش وسط الصحراء، وهكذا راجت فكرة حنظلة واطلق عليها اصحاب القبيلة وعاء الماء الجلدي ومنهم من اسمها قربة ومنهم من اسمها مطرة لأنها تحتفظ بالماء نظيفا طاهرا فعاش حنظلة في وسطهم كريم النفس عزيزا بما يكسبه من صناعة القربة وبعد ذلك لجأ إلى طريقة اخرى للتكسب لم يكن يجيدها افراد القبيلة فقد كان يجيد صناعة بعض الاثاثات من الاخشاب فكان يتقن صناعة الاواني الخشبية وصناعة القوارب وغيرها فاستعان بالواد الصمغية المستخرجة من الاشجار وحوافر الدبابيح واستعان ايضا بامعاء الحيوانات الذبيحة واشياء كثيرة ليتقن عمله وتخرج من بين يديه اشياء جيدة الصنع فاستطاعوا ان ينزلوا إلى النهر الصغير بقواربهم المتينة وعلمهم صيد الاسماك وتعليقها كما صنع لهم بعض الادوات الموسيقية البيئية وكان ايضا يعلمهم زراعة بعض انواع الخضروات والفواكه حتى تحولت الواحة إلى جنة صغيرة تسكنها قبيلة سعيدة سميت بعد ذلك باسم حنظلة بعدها تزوج حنظلة من ابنة شيخ القبيلة واستحق أن يكون فخرا لهم وعنوانا لهم في كل أعمالهم الطيبة .

مساحة للتلوين

