

غرفة الشارقة وبلدية دبا الحصن تستعدان لتنظيم النسخة الـ12 من مهرجان المالح والصيد البحري، في 28 أغسطس

ادم ساندرل يتحدى الزيف والذكاء الاصطناعي في «هابي غيلمور»



النشاط البدني المنتظم قبل تشخيص السرطان قد يقلل من مخاطره



لص صيدليات النساء في قبضة الشرطة

أعلنت وزارة الداخلية العراقية إلقاء القبض على متهم تورط في سلسلة سرقات استهدفت صيدليات تديرها نساء في العاصمة بغداد، مستخدماً وسائل تهديد وابتزاز خطيرة للنيل من ضحاياها. وذكرت الداخلية في بيان رسمي نقلته وسائل إعلام عراقية، أن قوة من قسم مكافحة جرام الأعظمية نفذت عملية أمنية دقيقة بعد متابعة استمرت أياماً، أسفرت عن اعتقال المتهم الذي كان يستهدف الصيدليات عبر أسلوب ترهيبى. وأوضحت التحقيقات أن المتهم لجأ إلى أسلوب ترهيب وابتزاز يقوم على التهديد بسكب مادة البنزين داخل الصيدليات في حال رفضت صاحباتها تسليمه المال أو المصوغات الذهبية، هذا الأسلوب خلق حالة من الخوف لدى الصيدليات المستهدفات.

وأكدت الوزارة أن المتهم اعترف خلال التحقيقات الأولية بتنفيذ عدة سرقات في مناطق مختلفة من بغداد، مستخدماً الطريقة ذاتها في الترهيب والابتزاز، كما أوضحت أنه جرى اتخاذ الإجراءات القانونية بحقه، تهديداً لحرصه على القضاء لئلا يعاقبه العادلة. ولقبت الداخلية إلى أن هذه العملية تأتي ضمن الجهود المستمرة للقضاء على أشكال الجريمة المنظمة في العاصمة، خصوصاً تلك التي تستهدف شرائح محددة من المجتمع، مشددة على أن الأجهزة الأمنية تواصل عملها لمنع أي اعتداءات مشابهة وحماية المواطنين ومصالحهم.

تسهم 500 شخص بمهرجان إسباني

اهتزت مدينة بارستروا الإسبانية مؤخراً على وقع تقشي بكتيريا "الساونيليا" بين مئات المشاركين في مهرجان "سوموتانو"، بعد تناولهم وجبات تضمنت شرائح خبز مغطاة بالطماطم المهروسة. وأسفرت الحادثة عن إصابة ما لا يقل عن 500 شخص بأعراض التسمم الغذائي، فيما نقل 14 منهم إلى المستشفى بينهم ثمانية بالغين وستة أطفال. وأكدت السلطات الصحية في إقليم أراغون أن معظم الصابين غادروا المستشفى بعد تلقي العلاج، بينما يواصل ثلاثة فقط تلقي الرعاية الطبية بسبب استمرار معاناتهم من أعراض مرتبطة بالتهاب المعدة والأمعاء.



تتميز الشوكولاته الداكنة، بفوائد صحية عديدة، خاصة تلك التي تحتوي على 70% وأكثر من الكاكاو. وهناك 7 أسباب تجعلك تتناول قطعة من الشوكولاته الداكنة، بدلاً من أي نوع آخر من الحلويات بحسب موقع «هيلث» الطبي؛

هل تعلم أن الشوكولاته الداكنة تحسن المزاج وتقلل الالتهابات؟

وتعود هذه التأثيرات بشكل كبير إلى خصائص الشوكولاته الداكنة المضادة للأكسدة، والتي تساعد على حماية القلب والأوعية الدموية من التلف الناتج عن الجذور الحرة. ولزيادة فوائد الشوكولاته الداكنة لصحة القلب، احرص على اختيار نوع يحتوي على 70% في المئة على الأقل من الكاكاو. كلما زادت نسبة الكاكاو، زادت نسبة الفلافونويد فيها.

6 - تنظيم مستويات السكر في الدم يمكن لمركبات الفلافونويد الموجودة في الشوكولاته الداكنة أن تحسن حساسية الإنسولين، مما يعني أن جسمك يصبح أكثر قدرة على تنظيم مستويات السكر في الدم. هذا لا يعني أنه يجب عليك تناول لوح كامل دفعة واحدة، ولكن الاستمتاع بقطعة صغيرة من الشوكولاته الداكنة كجزء من نظام غذائي متوازن قد يكون خياراً ذكياً لتنظيم مستوى السكر في الدم.

7- تحمي بشرتك تساعد مركبات الفلافونويد الموجودة في الشوكولاته الداكنة على تحسين تدفق الدم إلى الجلد، مما يعزز ترطيبه ومرورته. كما أنها توفر حماية من أضرار الأشعة فوق البنفسجية، وتعمل كواقي شمس طبيعي من الداخل إلى الخارج. مع أنها ليست بديلاً عن واقي الشمس، فإن إضافة الشوكولاته الداكنة إلى نظامك الغذائي قد يمنح بشرتك طبقة حماية إضافية، خصوصاً إذا كانت تحتوي على نسبة أعلى من الفلافونويد.

3 - تزيد التركيز أثبتت الدراسات أن الفلافونويدات الموجودة في الشوكولاته الداكنة تحسن تدفق الدم إلى الدماغ، مما يعزز الوظائف الإدراكية والتركيز وحتى الذاكرة. وتساعد هذه الفلافونويدات أيضاً على حماية خلايا الدماغ من الإجهاد التأكسدي، الذي قد يُسبب التدهور المعرفي المرتبط بالعمر. كما يساعد الثيوبرومين، وهو مركب موجود في الكاكاو، على الشعور بمزيد من اليقظة من خلال حجب مستقبلات معينة في الدماغ.

ووجدت إحدى الدراسات أن المشاركين الذين تناولوا الشوكولاته الغنية بالبولىفينول حافظوا على دهنتهم وتركيزهم بشكل أفضل من أولئك الذين لم يتناولوا الشوكولاته.

4 - تقلل الالتهابات أثبتت الفلافونويدات الموجودة في الشوكولاته الداكنة أنها تحسن تدفق الدم وتقلل الالتهابات، مما يساعد عضلاتك على التعافي بشكل أسرع بعد التمارين الرياضية. بالإضافة إلى ذلك، تحتوي الشوكولاته الداكنة على الإبيكاتشين، وهو مركب قد يعزز القدرة على التحمل ويحسن توصيل الأكسجين إلى العضلات.

5 - دعم صحة القلب ترتبط مركبات الفلافونويد الموجودة في الشوكولاته الداكنة بانخفاض ضغط الدم، وتحسين وظائف الأوعية الدموية، وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب.

1 - دعم صحة الأمعاء تظهر الأبحاث أن البولىفينولات الموجودة في الشوكولاته الداكنة تعمل كمضادات حيوية، أي أنها بمثابة وقود للبكتيريا "النافعة" (البروبيوتيك) في أمعائك. عندما تُحلل البروبيوتيك البولىفينولات، فإنها تنتج مركبات قد تقلل الالتهاب وتدعم صحة الأمعاء بشكل عام. وقالت سامانثا ديفيتو، اختصاصية تغذية معتمدة: "بما أن صحة الأمعاء ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمناعة، والتمثيل الغذائي، وحتى المزاج، فإن هذا يمنح الشوكولاته الداكنة دوراً مدهشاً في دعم صحة الجسم بالكامل من الداخل إلى الخارج".

2 - تحسن المزاج الشوكولاته الداكنة تحتوي على مركبات مثل الثيوبرومين والفينيل إيثيل أمين، وقد تساعد على تحسين المزاج وتعزيز الشعور بالسعادة. كما تعمل هذه المركبات عن طريق تحفيز إطلاق الإندورفين (مواد كيميائية تحسن الشعور بالسعادة في الدماغ) والسيروتونين، مما يساعد على تقليل التوتر وتحسين الشعور العام بالراحة. وتعدّ الشوكولاته الداكنة أيضاً مصدراً طبيعياً للمغنسيوم، وهو معدن معروف بتأثيره المهدئ للجهاز العصبي. يساعد المغنسيوم على تنظيم هرمونات التوتر مثل الكورتيزول، مما يساعد على الشعور بمزيد من الاسترخاء. بالإضافة إلى ذلك، تُشير بعض الأدلة إلى أن تناول الشوكولاته الداكنة قد يرتبط بانخفاض احتمالية الإصابة ببعض أعراض الاكتئاب.

علماء يتمكنون من حل «أحد أعظم ألغاز المحيطات»

بعد أكثر من عشر سنوات من تقشي وباء غامض أودى بملايين نجوم البحر على الساحل الغربي لأمريكا الشمالية، كشف علماء كنديون سبب هذه الظاهرة التي أربكت المجتمع العلمي لعقد كامل. وتبين أن مرض هزال نجم البحر "SSWD"، الناجم عن بكتيريا مجهرية قريبة من الكوليرا تعرف باسم ضمة بكتينيسيدا، هو المسؤول عن ذوبان أنسجة نجوم البحر في غضون أيام. وذكرت الدراسة التي قادتها الدكتورة ميلاني برنتيس والدكتورة أليسا جيهمان من معهد هاكا في كولومبيا البريطانية، أن البكتيريا تتسبب في تشوه الأجسام وتفتت الأزرق، فيما يؤدي فقدان نجوم البحر إلى اضطرابات كبيرة في النظام البيئي البحري. فني غياب نجوم دوار الشمس، تتكاثر قناتذ البحر بشكل كبير، ما يهدد غابات أعشاب البحر ويؤثر على آلاف الكائنات البحرية والأنشطة الاقتصادية مثل الصيد والسياحة. وأشارت الباحثتان إلى أن أكثر من 90% من نجوم البحر دوار الشمس "Pycnopodia helianthoides"، والتي يمكن أن تنمو إلى 24 ذراعاً وتصبح بحجم إطار دراجة، قد تأثرت بالمرض خلال العقد الماضي، ما دفع بإضافتها إلى القائمة الحمراء للاتحاد الدولي لحفظ الطبيعة كنوع مهدد بالانقراض بشدة، وفقاً لما ورد في "ميور".

وتتجه الخطوة القادمة للعلماء نحو دراسة عوامل تقشي المرض، خصوصاً تأثير ارتفاع درجات حرارة المحيطات على تكاثر البكتيريا، في محاولة لتوجيه جهود التعاليف وحماية النظم البيئية البحرية من المزيد من الضرر.

مستكشفو كهوف في فرنسا يجمعون مخلفات بعثات سابقة

غاص المئات من مستكشفي الكهوف في أعماق هاوية بيرجيه جنوب شرق فرنسا هذا الشهر لجمع مخلفات بعثات سابقة، في مهمة سنوية ترمي إلى تنظيف موقع يحمل أهمية كبيرة لحبي هذا النشاط من حول العالم. اكتشفت هاوية بيرجيه عام 1953، وهي كهف ضخم يقع في قلب سلسلة جبال فيركور قرب مدينة غرونويل في جنوب شرق فرنسا، وكانت تعرف آنذاك بـ"إفريست الأعماق"، وهي تجذب مذاك مستكشفي الكهوف من كل أنحاء العالم. بعد سنوات طويلة، بات يُعثر في الموقع على علب معدنية وحبال قديمة وقرش وأسلاك هواتف وبقايا كبريد الكالسيوم المستخدم في الإضاءة ومقاعد مراحض. يقول ريمي ليمان، القائم على هذه المبادرة التي أطلقت عام 2012 وتتركز كل صيف "كانت هاوية بيرجيه قدرة للغاية، كمعسكر قاعدة إفريست". ويذكر بأن الهاوية "استُكشفت منذ خمسينات القرن الماضي، وكانت الرحلات الاستكشافية آنذاك شاقة، وكان الناس يترون ضاياتهم. كان ذلك طبيعياً". حتى الآن، استخرج ما يقرب من ثلاثة أطنان خلال الحملات المختلفة، كلها تُحمل على يد البشر وفي مرات ضيقة. ويقول ليمان "بصراحة، الهاوية الآن، على الأقل في مسارها الطبيعي، نظيفة تماماً"، مبدية الأمل في أن يلهم ذلك عمليات مماثلة في كهوف أخرى. يبحث مستكشفو الكهوف للتذكير بأن واحداً منهم أدى دوراً رائداً في علم البيئة، هو عالم الجغرافيا إدوار أفريدي مارتيل. فبعدما أثبت دور تلوث المياه المتسربة في الأوبئة، أصدر قانوناً في فرنسا عام 1902 يحظر إلقاء جيف الحيوانات والمخلفات القابلة للتحلل في الكهوف، وهي ممارسة كانت شائعة آنذاك. يعود الإقبال الكبير على هاوية بيرجيه إلى مكانتها كهف "أسطوري"، معروف لدى مستكشفي الكهوف من كل أنحاء العالم، ويشتهر بروعة الجوفية، وقوة المياه في داخله، مع كتلتا ضخمة وشلالات عاتية وآبار تحطف الأضراس.

الخارجية الروسية تتوقع فوز مرشح مصر في سباق «اليونسكو»

قال مدير إدارة التعاون الإنساني متعدد الأطراف والعلاقات الثقافية بوزارة الخارجية الروسية، والأمين التنفيذي للجنة الروسية لمنظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (اليونسكو)، ألكسندر غليموف، إن الجانب الروسي يتوقع تولي المرشح المصري خالد العناني، منصب المدير العام لليونسكو في عام 2025، نظراً لعدم ارتباطه بأمانة المنظمة، التي أظهرت تحيزاً في السنوات الأخيرة. وأضاف غليموف "أنهما المرشحان من المكسيك والكونغو" ميلانن دولا من الجنوب العالمي، لكنني أعتبرهما في المقام الأول ممثلين لذلك الجهاز ذاته في المنظمة، الذي يصعب علينا التعاون معه حالياً، بحسب ما ذكرته وكالة سبوتنيك الروسية للأنباء. وقال غليموف "لذلك، نتوقع بالطبع أن يكون المدير العام الجديد مرشح مصر". وشدد غليموف أيضاً على أن روسيا، فيما يتعلق بتغيير المدير العام للمنظمة، "تأمل في عودة أمانة اليونسكو إلى العمل المحايد". ومن المتوقع انتخاب مدير عام جديد لليونسكو، خلفاً للفرنسية أودري أوزولي، في خريف عام 2025، خلال المؤتمر العام للمنظمة. وتضم قائمة المرشحين، وزير السياحة والآثار المصري السابق خالد العناني، ونائبة المدير العام الحالي لليونسكو وممثلة المكسيك جابرييلا راموس، بالإضافة إلى نائب المدير العام السابق لليونسكو للفترة 2016-2025، وممثل جمهورية الكونغو، فيرمين إدوارد ماتوكو.

شرب عصير الشمندر والجزر يُحسّن صحة العين

بشكل كبير، فهو غني بالفيتامينات الأساسية ومضادات الأكسدة والمعادن. استخدم عصير الشمندر والجزر تقليدياً للحفاظ على الرؤية وتحسين الدورة الدموية وتقليل الإجهاد التأكسدي. يشتهر الجزر بعتاه بالبيتا كاروتين، وهو أحد مكونات فيتامين A، والذي يلعب دوراً أساسياً في الحفاظ على صحة شبكية العين والوقاية من العمى الليلي. يساعد عصير الشمندر على تحسين تدفق الدم إلى العصب البصري، مما يضمن وصول الأكسجين بشكل أفضل إلى العينين. ويحميان معاً وضوح الرؤية ويقللان من خطر تنكسها المرتبط بالعمر. يُعرف عصير الشمندر بقدرته على تحسين القدرة على التحمل والأداء أثناء ممارسة الرياضة. يُعد كل من الشمندر والجزر غنيين بمضادات الأكسدة مثل اللوتين والزياكسانثين والبيتاين وفيتامين C. تحمي هذه المركبات العينين من الضرر التأكسدي الناتج عن الجذور الحرة والتعرض للضار للضوء الأزرق. يُعرف اللوتين والزياكسانثين، على وجه الخصوص، بقدرتهما على تصفية الأطوال الموجية عالية الطاقة من الضوء، مما يساعد على الوقاية من الضرر البقي واعتام عدسة العين مع مرور الوقت.

ترجع المعاناة من مشاكل بصرية مُستمرة إلى الوراثة أو الحالات الصحية أو التعرض للشاشات. يؤدي ضعف البصر إلى مشاكل صحية خطيرة على المدى الطويل. لكن وكما هو الحال مع العادات اليومية، فإن ما يتناوله الشخص يؤثر أيضاً على رؤيته، ولذلك من الضروري تناول أطعمة تحسّن الرؤية بشكل طبيعي، مثل الجزر والشمند. يُعد عصير عصير الشمندر والجزر مصدرًا غنياً بالعناصر الغذائية التي تعزز صحة العين.



مطار أثينا.. ضبط أكبر كمية من القات، في تاريخ اليونان

أعلنت سلطات مطار أثينا الدولي الأحد أنها ضبطت أكبر كمية من القات في اليونان على الإطلاق، إثر مصادرتها نصف طن من هذه المادة المخدرة. ويُعتبر هذا النبات شائعاً جداً في اليمن، وكذلك في دول القرن الإفريقي مثل إثيوبيا والصومال. واكتشفت الطرود التي تحتوي على أوراق القات المجففة خلال تفتيش عشوائي أجراه موظفو الجمارك في المطار. وذكرت وكالة "أنا" اليونانية للأنباء أن القات كان مخبأ في أربع حاويات من البضائع التي عُرف عنها أنها ستائر وملاء وأقمشة، أثناء نقلها من إسرائيل إلى الولايات المتحدة. وتعد هذه الكمية المضبوطة الأكبر من هذه المادة التي تكتشف في اليونان على الإطلاق، وقد قدرت قيمتها بحوالي 1.5 مليون يورو. وضبطت الكمية القياسية السابقة من هذه المادة في اليونان في الرابع من كانون الأول-ديسمبر 2014، حين اكتشف 458 كيلوغراماً من القات في المطار نفسه.



منوعات الفجر 22

يستمر على مدار 4 أيام

غرفة الشارقة وبلدية دبا الحصن تستعدان لتنظيم النسخة الـ 12 من مهرجان «المالح والصيد البحري» في 28 أغسطس

الحدث يجمع بين التراث والاقتصاد ويعزز مكانة إمارة الشارقة كرائدة في صون الموروث البحري وتنشيط الصناعات التقليدية



تطوير الحدث ليكون أكثر تفاعلاً وتأثيراً من حيث البنية التحتية والتنظيم وتنوع الفعاليات، بما يخدم الزوار ويعزز من مكانة المدينة كوجه سياحية وتراثية مستدامة، مؤكداً أن «المهرجان يمثل فرصة استثنائية لتسليط الضوء على المبادرات المحلية وتمكين المجتمع من خلال دعم المهن التراثية وتقديم منتجات أبناء المنطقة بجودة عالية، فضلاً عن الإسهام في تعزيز السياحة في المنطقة الشرقية بإمارة الشارقة وتشجيع الزوار على التعرف على حياة الصياد عن قرب وفهم تفاصيل صناعة المالح التي كانت ولا تزال رمزاً للحكمة والابتكار في التعامل مع الموارد الطبيعية. ويقدم المهرجان تجارب غنية للتعريف بجذور الصيد وصناعة المالح ونقل تقاليدنا إلى الأجيال الجديدة، وذلك من خلال سلسلة من الورش التعليمية التفاعلية حول خطوات تملح وتعليب الأسماك، وتُعرف الزوار بأدوات الصيد التقليدية وتقنيات الحفاظ على المخزون الغذائي التي طوّرها أبناء الإمارات عبر الزمن، كما تتضمن الفعاليات ندوات توعوية حول الصيد المستدام، ومسابقات ثقافية لإثراء معارف جمهور المهرجان حول التراث البحري، إلى جانب عروض حية للحرف اليدوية المرتبطة ببناء

والصيد البحري يمثل ركيزة أساسية في استراتيجية غرفة الشارقة لربط التراث بالتنمية الاقتصادية، وتحرص الغرفة على تنظيمه سنوياً ليكون جزءاً من اقتصاد المستقبل ليوصل دوره في دعم الأسر المنتجة ورواد الصناعات البحرية ويبتح لهم فرصة عرض منتجاتهم أمام جمهور واسع ويفتح آفاقاً جديدة للشراكات التجارية والاستثمار في المنتجات التراثية. مضيفاً أن الحفاظ على الموروث يتطلب مثل هذه المهرجانات التي تساهم في نقل المعرفة وتحفيز الابتكار، لذلك تركز الدورة الجديدة من المهرجان على تعزيز محتوى الورش التعليمية وتقديم ندوات متخصصة حول الصيد المستدام، وربط المهنة بالفرص الاقتصادية الحديثة لكي يكون الحدث منصة تنموية تعزز الهوية وتدعم ريادة الأعمال وتبني جسراً بين الأصالة والمعاصرة.

من جهته، أشار سعادة طالب عبدالله الجيايحي، مدير بلدية دبا الحصن إلى أن مدينة دبا الحصن تعد مهداً للتراث البحري في الإمارات، ويخبر بناؤها بالاستضافة دورة جديدة ومميزة من مهرجان المالح والصيد البحري الذي يجسد روح المدينة وارتباطها الوثيق بالبحر وحياة الصيادين، مؤكداً الحرص على

•• الشارقة - الفجر

تستعد غرفة تجارة وصناعة الشارقة وبلدية دبا الحصن لتنظيم الدورة الـ 12 من مهرجان «المالح والصيد البحري» 2025، في الفترة من 28 إلى 31 أغسطس، على أرض جزيرة الحصن، في حدث يجمع بين التراث والاقتصاد ويعزز مكانة إمارة الشارقة كرائدة في صون الموروث البحري وتنشيط الصناعات التقليدية. ويُعد المهرجان أحد أبرز الفعاليات التراثية المتخصصة في صناعة المالح على مستوى المنطقة، ويحصد التزام غرفة الشارقة وبلدية دبا الحصن، بالحفاظ على الهوية الثقافية لدولة الإمارات من خلال الاحتفاء بالمهن البحرية العريقة التي شكلت دعامة أساسية في حياة المجتمعات الساحلية على امتداد العصور، ويسهم الحدث في تنشيط الحركة الاقتصادية والسياحية في المنطقة الشرقية، ويدعم استدامة الصناعات البحرية من خلال منصة تفاعلية تجمع بين الماضي العريق والرؤية الحديثة للتنمية المستدامة. وأكد سعادة محمد أحمد أمين العوضي، مدير عام غرفة تجارة وصناعة الشارقة أن مهرجان المالح

بالتعاون مع اتحاد غرف الإمارات ووزارة الخارجية

غرف الإمارات تستعرض الفرص الاستثمارية مع جمهورية مالي



صناعة مالي الفرص الاستثمارية المطروحة والتي تضم العديد من المشاريع، في مجال الطاقة المتجددة، والأبار الارتوازية، والبنية التحتية، وإنشاء مجمع تجاري كبير، وإنشاء مجمع رياضي، ومشاريع في الصناعة، والتنمية الحضارية، والنقل البري، وبناء مستشفى دولي. ووجه ماديو سيمبارا الدعوة لقطاع الأعمال لزيارة مالي والتعرف عن قرب على الفرص الاستثمارية المتاحة ذات الجدوى الاقتصادية للبلدين، موضحاً أن غرفة مالي تأمل في تعزيز علاقات التعاون مع غرف الإمارات في مختلف المجالات بما يساهم في تعزيز التعاون التجاري بين البلدين.

التعاون مع الجانب المالي في هذا الصدد لتطوير التعاون المشترك خلال الفترة المقبلة، مشيراً إلى السعي نحو توقيع مذكرة تفاهم لتأسيس مجلس أعمال مشترك ليكون منصة التواصل المباشر بين ممثلي القطاع الخاص لاسيما في قطاعات الزراعة والأمن الغذائي والبنية التحتية والطاقة والتعدين، معرباً عن أمله في أن يساهم هذا اللقاء في تعزيز علاقات التعاون بين قطاعات الأعمال في دولة الإمارات العربية المتحدة وجمهورية مالي.

بالعلاقات الثنائية المتنامية التي تجمع البلدين الصديقين، لافتاً إلى أن الفرص الاستثمارية المطروحة تجذب المستثمرين الإماراتيين، خاصة في ظل الاهتمام بتعزيز الاستثمارات الخارجية ضمن خطط التنوع الاقتصادي، مؤكداً استعداد غرف الإمارات بصورة عامة وغرفة الشارقة للترويج لهذه الفرص بين منتسبي الغرف لتشجيع المستثمرين على الاستثمار في مالي، مشيراً إلى أن هذه الفرص تغطي قطاعات متنوعة. وقال سعادة العويص: إن مجتمع الأعمال الإماراتي لديه اهتمام بالتعرف على مناخ الاستثمار في مالي، لافتاً إلى رغبة غرف الإمارات في تعزيز

استعرضت غرف الإمارات الفرص الاستثمارية المتاحة في جمهورية مالي خلال لقاء الأعمال الإماراتي المالي الذي استضافته غرفة تجارة وصناعة الشارقة بالتعاون مع اتحاد غرف الإمارات الذي استضافته غرفة تجارة وصناعة الشارقة، وبإجازة وزير الإعلام في رئيس مجلس إدارة غرفة الشارقة، بالوفد التجاري من جمهورية مالي الذي يزور الدولة خلال الفترة 13-18 أغسطس الجاري، مشيداً

•• الشارقة - الفجر

أدب عادل عبد الله حميد بين السرد والتاريخ



نشأتها وتطورها وخطتها المستقبلية من خلال سرد السيرة الذاتية للقاء، كما ورد في كتاب «البحث عن الذات» للرئيس محمد أنور السادات، فقصته القادة ترتبط بحركة التطور والتنمية والأحداث المحلية والإقليمية والعالمية. التزم الكاتب عادل عبدالله حميد، بال معايير الأساسية لكتابة السيرة الذاتية، فجاء الكتاب متكامل لاعتماده على البحث الميداني والاستعانة بالمصادر والمراجع الموثوقة، بالإضافة لتعزير الخبر بالصور والإشارة، حتى أن الكتاب يعتبر بحث أكاديمي إلا أنه يخلو فقط من فكر الهوامش والعناوين الأساسية والفرعية، لكنه كتاب متكامل المعايير الفنية والأدبية، ويظهر من المحتوى أن الكاتب اجتهد وبذل جهد كبير في البحث عن المعلومة وتأكيد صحتها، وقراءة العديد من المصادر والعودة إلى المراجع والروايات، فالكاتب في أشخاص خاصة للملك والسلطين والرؤساء تحتاج إلى حرص كبير في البحث، وصيغ التأكيد على المعلومة مرفق جداً ويحتاج جهد مضاعف، غير كتابة الرواية أو القصة القصيرة أو حتى المسرحية، لأن هذه الكتب مجرد طرحها في المكتبات تعد من الكتب الجديدة والمهمة في مجال التاريخ.



ما أشار إليه الكاتب في مؤلفه، حيث أتم بتاريخ سلطنة عمان من خلال إلقاء الضوء على قائدنا في خط تاريخي مع التنمية والتطوير، وكان الكاتب آزاد أن يسرد تاريخ السلطنة من المهد لهذه المرحلة من خلال قاندها وسيرته، وهذا نوع متميز من أدب الرحلات والسيرة الذاتية، فكم من كتب تخصصت في تاريخ الأشخاص وربطها بالمكان وخطوط الأحداث الكبرى، وهذا النوع من الكتابة يترك عند القارئ مصداقية لارتباط السرد والقصة بالأحداث، بالإضافة لجرعة ثقافية يحفلها الكاتب لقرانه، مما تساهم في صقل معرفتهم عن الدولة

وصف السلطنة بأنها منجم للرجال والوطنية لا ينضب، وعنواناً للأصالة والشهامة والكرم والوفاء والفكر المستنير والقيادة الحكيمة، واصفاً أرضها بالأمن والأمان، وما بها من نخيل وشجر اللبان، واعتمد في وصفه على تقديم صورة متكاملة للتضاريس من الجبال والعيان، مشيراً إلى امتلاكها التراث والعادات والتقاليد من الخناجر والسيوف والخيزران، كما حاول الكاتب أن يذهب بالقارئ إلى أبعد من كونه يصف المكان، فتطرق إلى سلوك الشعب من سمات التسامح والتعايش والسلام واحترام الحضارات وتنوع الثقافات، ونقل القارئ إلى جو التاريخ بوصفه القلاع والحصون والأبراج والأفلاج والبحور والشطآن. اهتم الكاتب عادل عبدالله حميد، بذكر تواريخ كل مرحلة ليصبح الكتاب مرجعاً للباحثين وطلاب العلم والمهتمين بتاريخ سلطنة عمان، حيث ذكر تاريخ تولي السلطان هيثم بن طارق آل سعيد مقاليد الحكم في 11 يناير 2020م، بعد وصية من المغفور له السلطان قابوس بن سعيد آل سعيد، وهذا الانتقال السلس يتم على شق العمايين لوطنهم وحبهم المتلاحقة، حيث أشار في المقدمة إلى

•• رؤية نقدية: أسامة عبد المصنود
أثبت الكاتب الإماراتي عادل عبدالله حميد، من خلال إصدار كتابه الجديد «السلطان هيثم بن طارق آل سعيد» - سلطان المجد وقائد النهضة العمانية المتجددة - عن دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، وبإجازة وزارة الإعلام في سلطنة عُمان، أن المفكرين والأدباء العربيين مهتمين جغرافياً المكان ومنصهرين مع تاريخ الأسلاف، حيث تناول في مؤلفاته السابقة سيرة القيادة الرشيدة لدولة الإمارات ودولة الكويت، وبين مدى حرصهم على القيام بالهضبة والتنمية المستدامة للوصول بالشعب إلى مصاف الدول المتقدمة، مؤكداً على عشقه لوطنه الإمارات وإيمانه بالتقارب القوي بين المجتمعات العربية خاصة منطقة الخليج العربي، وذلك للتشابه الكبير في البيئة والتراث والجغرافيا وأسلوب الحياة المشترك. جاء الكتاب في سبعة أبواب تخلل كل باب عدة فصول وذلك في 208 صفحات، وضم الكتاب صوراً ومعالم وأشخاص، بهدف التاريخ الشامل للمرحلة الراهنة مع تسليط الضوء على تاريخ السلطنة وتقدمها عبر العصور المتلاحقة، حيث أشار في المقدمة إلى

منوعات الفكر 23



أظهرت دراسة حديثة أن النشاط البدني المنتظم قبل تشخيص الإصابة بالسرطان قد يقلل بشكل كبير من مخاطر تطور المرض والوفاة. وأشارت الدراسة التي نشرت في "دورية الطب الرياضي" البريطانية إلى أن حتى مستويات منخفضة نسبياً من النشاط البدني قد تكون لها فوائد كبيرة حال الإصابة بمرض السرطان. ويُعد السرطان من الأسباب الرئيسية للوفيات المبكرة على مستوى العالم، وفي عامي 2019 و2020، تسببت الأورام السرطانية في نحو 10 ملايين حالة وفاة سنوياً على مستوى العالم.

قد يكون له أيضاً تأثير إيجابي على الحد من خطر التقدم في المرض

النشاط البدني المنتظم قبل تشخيص السرطان قد يقلل من مخاطره



وقادت الدراسة الباحثة "كامران علام" من جامعة "سابينترا" في روما بإيطاليا، بالتعاون مع باحثين آخرين من جامعة "نيد للتكنولوجيا" وجامعة "الملك سعود"، حيث استعرضوا العلاقة بين النشاط البدني ونتائج السرطان.

وأجري البحث باستخدام بيانات مجهولة من برنامج التأمين الصحي، وهو أكبر برنامج تأمين طبي مفتوح في جنوب إفريقيا، والذي يغطي نحو 2.8 مليون مستفيد. وقالت الدراسة إنه بالنسبة للأشخاص الذين تم تشخيصهم بالسرطان بالفعل، قد تؤثر العوامل القابلة للتعديل على خطر تقدم المرض والانتكاسة والوفاة. ووجدت الدراسة وجود دلائل قوية على أن مستويات النشاط البدني المعتدل إلى الشديد تلعب دوراً كبيراً في تقليل معدل الوفيات بسبب السرطان، إذ أظهرت أن ممارسة مستويات عالية من النشاط البدني مقارنة بالمستويات المنخفضة بين مرضى السرطان قبل التشخيص أو بعده يرتبط بتقليص الوفيات الخاصة بالسرطان بنسبة 18%.



عند التشخيص، والجنس، والمستوى الاقتصادي والاجتماعي، وحالات الأمراض المصاحبة، فإن معدلات تقدم السرطان والوفاة من أي سبب كانت أقل بين الأشخاص الذين مارسوا النشاط البدني في العام الذي سبق التشخيص.

وكانت احتمالات تقدم المرض أقل بنسبة 16% لدى الذين مارسوا مستويات منخفضة من النشاط البدني مقارنة بمن لم يمارسوا أي نشاط بدني، كما كانت الاحتمالات أقل بنسبة 27% لأولئك الذين مارسوا مستويات معتدلة إلى مرتفعة من النشاط.

وبالمثل، كانت احتمالات الوفاة من أي سبب أقل بنسبة 33% بين الذين مارسوا النشاط البدني المنخفض، وبنسبة 47% لأولئك الذين مارسوا النشاط المعتدل إلى المرتفع.

وبعد مرور عامين من التشخيص، كانت احتمالات عدم تقدم المرض 74% لأولئك الذين لم يمارسوا أي نشاط بدني، مقارنة بـ 78% و80% على التوالي لأولئك الذين مارسوا النشاط المنخفض والمعتدل إلى المرتفع.

ومع مرور الوقت، استمرت الفروق في فرص تقدم المرض بين المجموعات، حيث كانت الاحتمالات أقل لأولئك الذين مارسوا النشاط البدني.



تقلل من خطر الوفاة
كما أظهرت مراجعة منهجية أجريت من قبل لجنة الإرشادات الأمريكية للنشاط البدني في 2018، أن ممارسة النشاط البدني بمستويات عالية قد تقلل من خطر الوفاة بنسبة 40% إلى 50% في حالات



ولا تقتصر ممارسة النشاط البدني على تقليل معدلات الإصابة بالسرطان، بل قد يكون لها أيضاً تأثير إيجابي على الحد من خطر التقدم في المرض، والانتكاسات، والوفاة، إذ تدعم الأدلة القوية الفائلة أن مستويات النشاط البدني المرتفعة ترتبط بتقليل خطر الإصابة بالسرطان بنسبة تصل إلى 11% مقارنة بالمستويات الأدنى.

تجربة جديدة . . المتغيرات الجينية قد تمنع فعالية مسكنات وأدوية شائعة

كشف فحص جيني واسع النطاق عن أن الغالبية العظمى من الناس يحملون متغيرات جينية تؤثر على فعالية الأدوية الشائعة، ما قد يجعل بعضها عديم الفائدة أو يسبب آثاراً جانبية خطيرة.

في المملكة المتحدة والهند: "يغير التسلسل الجينومي الكامل نهجنا في الرعاية الصحية، من علاج الأعراض إلى التنبؤ والوقاية. يمكن لهذا التقدم أن يصبح بمثابة جواز سفر صحي دائم، يمنح كل فرد خريطة شخصية لصحة أفضل وحياة أطول".

وقال كارلوس جوريفيزار، الرئيس التنفيذي في Bupa: "بعد إجراء الفحص الجيني، يُتاح للمشاركين استشارة طبية عام لمراجعة نتائجهم الدوائية ووضع خطة علاجية مخصصة".

ولم يقتصر البرنامج على فحص استجابة الأدوية، بل شمل أيضاً تقييم المخاطر الجينية للإصابة بـ 36 مرضاً مثل السرطان وأمراض القلب وداء السكري من النوع الثاني. وكشفت البيانات ما يلي:

91% من المشاركين معرضون لخطر الإصابة بأمراض ناتجة عن عوامل وراثية ونمط حياة غير صحي، من بينها الكبد الدهني وسرطان الثدي. 73% لديهم متغيرات جينية متعددة تزيد خطر الإصابة بأمراض يمكن اكتشافها أو الوقاية منها مبكراً، مثل ارتفاع الكوليسترول وسرطان الجلد والسكري. 49% يحملون متغيرات قد تؤثر على الأجيال المقبلة، ما يزيد خطر الإصابة بالأمراض الوراثية. وقالت الدكتورة ربيكا روهير، مديرة الابتكار السريري وعلم الجينوم في Bupa: "لطالما عرفنا أن الأدوية لا تعمل سوى مع 30-50% من المرضى. ما كشفتته التجربة هو مدى تأثير الجينات الفردية في فعالية العلاجات. مع تزايد الاعتماد على الأدوية الموصوفة وانتشار الأمراض المزمنة، أصبح من الضروري أن يحصل المرضى على الأدوية المناسبة منذ البداية، بما يتماشى مع تركيبهم الجينية".

وأضافت أن علم الجينوم لا يفتح الباب فقط أمام علاجات مخصصة، بل يمثل أساساً للكشف المبكر عن الأمراض

وصفة طبية. وأظهرت النتائج أن 99% من المشاركين لديهم متغيرات جينية تؤثر على استجابتهم لبعض الأدوية، ما يعني أن الأدوية التي تنجح مع البعض قد تكون غير فعالة أو حتى ضارة لآخرين بحسب حمضهم النووي.

وجاء ذلك ضمن تجربة أجرتها شركة "بوبا" (Bupa) للرعاية الصحية في إطار برنامجها "صحتي الجينومية"، حيث خضع 2200 شخص بالغ لتحليل تسلسل الجينوم الكامل بهدف دراسة استجابتهم للأدوية، بما في ذلك المضادات الحيوية ومسكنات الألم التي تصرف دون



منوعات

العصر الرقمي

25

نعيش اليوم في عصر الوعود الرقمية التي يطلقها آباء الذكاء الاصطناعي، وعود ليست كأي وعود سمعناها في السابق، فهذا سام أتمان يقول لنا إننا سنتمكن من تحقيق أهدافنا، بل وتحقيق ما لم يحققه أي إنسان عبر التاريخ، من خلال التطورات التي تزودنا بها شركته "أوبن أي آي"، وآخرها النسخة الأحدث من نموذج الذكاء الاصطناعي "جي بي تي 5".
تبدو وكأنها دعوة للتخليق في أبعاد الطموح والدخول في عصر لم يسبق له مثيل عبر تاريخ البشرية ككل.

يقدم أداء متطوراً في مجالات البرمجة والرياضيات والكتابة والصحة والإدراك البصري وغيرها

"جي بي تي 5" نسخة حديثة تعيد ترتيب المفهوم التكنولوجي العصري



القديمة موجة غضب، اضطرت بعدها الشركة لرفع حدود الاستخدام للمشاركين في الخدمات المدفوعة على أمل إرضاء المستخدمين وتهنئة موجة الغضب.

الهدف الأساس

يحاول المتخصصون والمهتمون في مجال الذكاء الاصطناعي مع كل تطور جديد تحسن الطريق نحو الذكاء الاصطناعي العام AGI، الذي يمكننا القول إنه الهدف الأساس والنهائي لمعظم الجهود التي تسخر اليوم. والذكاء الاصطناعي العام هو أن يكون النظام قادراً على فهم واستيعاب أية مهمة فكرية، جامعاً مجموعة من المزايا التي يتخصص بها الإنسان في العادة أهمها التفكير المرن والتفكير المنطقي، وصولاً إلى أداء مهام تخصصية بكفاءة أعلى من البشر أنفسهم. ولكن مع كل هذه القدرات المبهرة نستطيع القول إن "جي بي تي 5"، لا يشكل أكثر من خطوة صغيرة في طريق الألف ميل للوصول إلى الذكاء الاصطناعي العام، في حين وصفها الرئيس التنفيذي للشركة بالخطوة المهمة في الطريق إلى الذكاء الاصطناعي العام.

محتوى الفيديو، ولهذه القدرة فوائد لا يمكن إحصاؤها على مستوى التعليم والتدريب العملي.

نظام التوجيه الفوري

لكن ما حدث، وإن كانت الصعوبات متوقعة، خفض من زخم الإطلاق، لم يعمل نظام التوجيه الفوري (الذي يحدد اختيار النموذج الأنسب لكل طلب تبعاً للحالة) بالصورة الصحيحة عند إطلاق النموذج، مما جعله يبدو أقل ذكاء وأكثر تعقيداً. لكن الرئيس التنفيذي لـ "أوبن أي آي" سام أتمان أكد خلال جلسة أسئلة على منصة "ريديت"، إصلاح الخلل خلال اليوم التالي وتحسين آلية اختيار النموذج وجعلها أكثر شفافية. والحقيقة أن أتمان وركب بصورة يومية عمليات التعديل المطلوبة من قبل المستخدمين على منصات التواصل الاجتماعي المختلفة، وصولاً إلى إعادة النماذج القديمة، بما في ذلك نموذج "جي بي تي 4"، بناء على طلب المستخدمين. وشهدت القرارات الجديدة وعلى رأسها إلغاء النماذج

كما لو أن لديه حدساً عالياً فهو يستطيع أن يخرج ما وراء السؤال ليضيف بذكاء مبهج، حتى لو لم يستطع المستخدم التعبير عن السؤال بالطريقة المثلى أو وضع تفاصيل إضافية تسهل على النموذج الإجابة، إذ يجمع هذا النموذج بصورة فعالة كل القدرات المختلفة للنماذج المتخصصة السابقة في نموذج عام واحد.

تحسينات متفرقة

وزود النموذج بتحسينات على رغم بساطتها فإنها ستحدث فارقاً واضحاً في النتائج، مثل توليد صوت يبدو أكثر واقعية وطبيعية والقدرة على تحليل الصور بدقة أكبر، إضافة إلى النجاح في تحويله إلى مساعد شخصي أعلى فاعلية من خلال تحقيق التكامل مع أدوات "غوغل"، مثل "جي مايل" و"تقويم" و"غوغل". أما في ما يتعلق بتوليد مقاطع الفيديو، ما زلنا في حاجة إلى الاعتماد على "سورا" SOFA. وهي أداة متخصصة منفصلة توفرها "أوبن أي آي" لإنشاء مشاهد فيديو واقعية وتخليقية بالاعتماد على التعليمات النصية، في حين يظهر النموذج قدرة عالية على فهم الفيديو الذي تزوده به وتحليله بدقة وتقديم مراجعة تبعاً

برنولي (مبدأ في علم الفيزياء يصف العلاقة بين سرعة الموائع وضغطها)، نحن نتحدث هنا عن نموذج محدث بنسبة سرعة قد تصل إلى ضعف سرعة سابقتها وقد تتجاوز الضعف أحياناً.

والسر في السرعة يعود إلى النظام الموحد الذي يعطي هذه النسخة القدرة على اختيار النموذج الأفضل بناءً على نوع المحادثة التي تجريها معه والكلام ومحتوى السؤال المطروح، مما يحافظ على الطاقة ويحقق أعلى سرعة. فالنموذج يعرف بنفسه متى يستجيب بسرعة ومتى يفكر لفترة أطول لتقديم الإجابة الأنسب بمستوى خبير، فإذا طرحت عليه مثلاً سؤالاً لا يتطلب درجة تفكير عالية سيقوم باختيار نموذج خفيف والعكس صحيح، في حين كان يتطلب سابقاً من المستخدم تحديد النموذج بنفسه، وكان هذا الأمر يربك المستخدمين العاديين، فالأمر يحتاج لمهارة وبخاصة في تحديد النموذج المناسب.

فهم ضمني

إضافة إلى أنه من خلال استخدام النموذج الجديد سيحصل المستخدم على نتيجة أفضل بكثير من سابقه، ومن خلال تجربة الاستخدام يبدو "جي بي تي 5"

النموذج الأذكي

بعد "جي بي تي 5" الترقية الرئيسية لـ "جي بي تي 4"، وتصنف الشركة بالنموذج الأذكي والأسرع والأكثر فائدة حتى الآن، المزود بالتفكير المدمج الذي يوفر للمستخدمين ذكاء على مستوى الخبراء، الذي يشكل قوة علمية هائلة متاحة عند الطلب لم يكن من الممكن تخيلها خلال أي وقت سابق عبر التاريخ. ويمثل نقلة نوعية مقارنة بجميع النماذج السابقة، ويقدم أداء متطوراً في مجالات البرمجة والرياضيات والكتابة والصحة والإدراك البصري وغيرها.

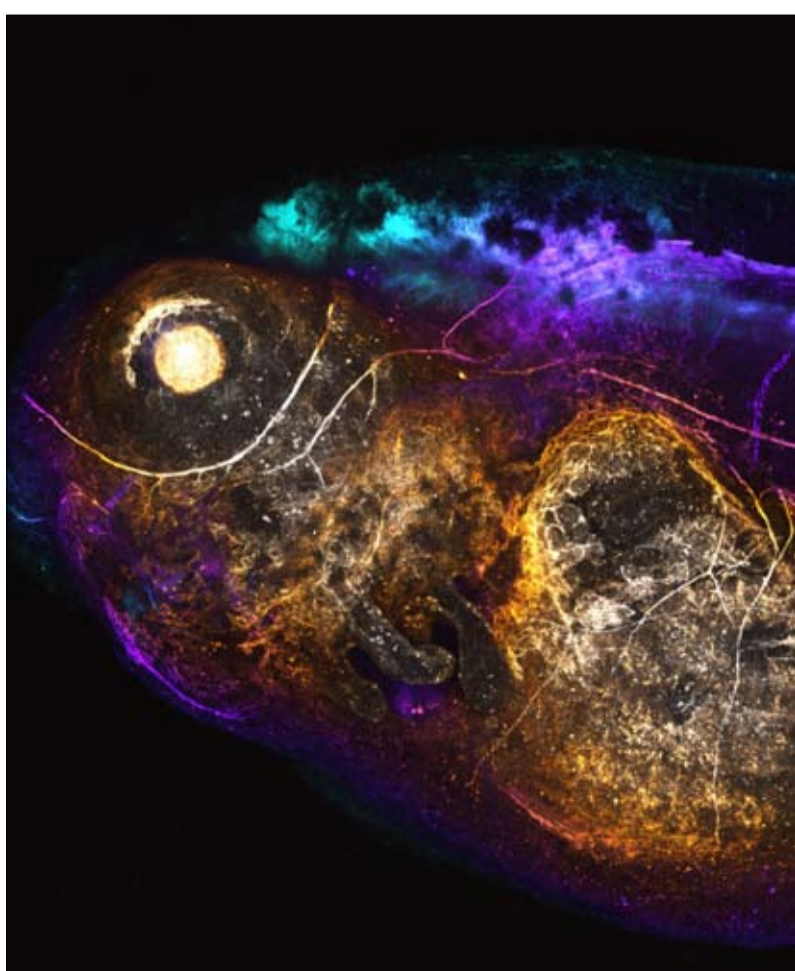
تعدنا الشركة من خلال نموذجها الأحدث بالوصول إلى فريق خبراء من حملة شهادات دكتوراه ليسانسنا في أي شيء نريد القيام به، ويأته سنتمكن قريباً جداً من إنجاز أكثر مما استطاع أي شخص في التاريخ إنجاز.

النظام الموحد

الأمر الأكثر وضوحاً كان القفزة المذهلة في السرعة التي حققتها النسخة الجديدة من "شات جي بي تي"، فمثلاً استطاع النموذج توليد أكثر من 400 سطر برمجي في أقل من دقيقتين لبناء محاكاة كاملة لتأثير ظاهرة

تقنية جديدة تستخدم الذكاء الاصطناعي في تعديل الجينات "دون أخطاء"

أعلن فريق بحثي في جامعة زيورخ السويسرية، تطوير تقنية جديدة تجمع بين أدوات الهندسة الوراثية المتقدمة والذكاء الاصطناعي، بهدف تحقيق دقة غير مسبوقة في تعديل الحمض النووي، مما يمهد الطريق لعلاجات جينية أكثر أماناً وفعالية للأمراض المستعصية.

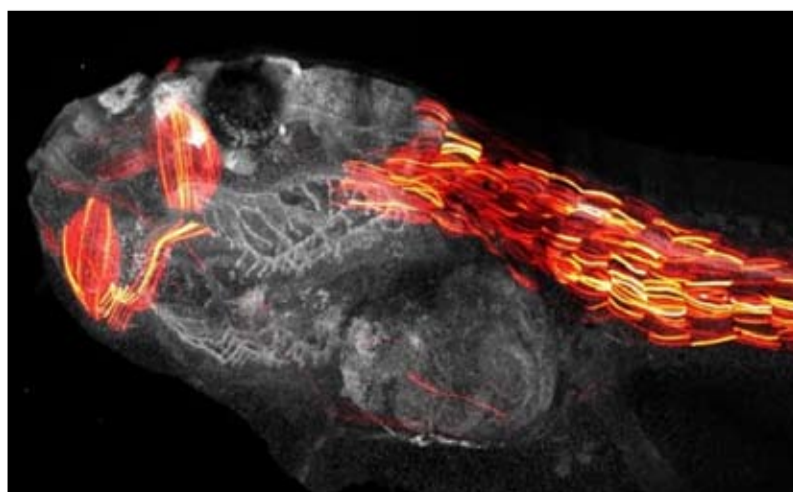


سميت الأداة "بيثيا" تيماً بالكاهنة العليا في معبد "أبولو دلفي" اليوناني القديم، التي اشتهرت، وفق الأساطير اليونانية، بالتنبؤ بالمستقبل. ويشبه المؤلف المشارك في الدراسة، سورين لينكامب، الأستاذ في معهد التشريح بجامعة زيورخ، دور "بيثيا" بعمل خبراء الأصداء الجوية، قائلاً: "كما يستخدم خبراء الطقس الذكاء الاصطناعي للتنبؤ بالأحوال الجوية، نحن نستخدمه للتنبؤ بكيفية استجابة الخلايا للتدخلات الجينية. هذه القدرة التنبؤية أساسية لجعل التعديل الجيني آمناً وموثوقاً وقابلًا للتطبيق سريريا".

وتحول تلك الأداة عملية التعديل الجيني من كونها عملية تخمينية إلى عملية قابلة للتنبؤ، تبدأ بقطع الحمض النووي بواسطة "كريسبر" ثم يقدر الذكاء الاصطناعي قالب الإصلاح الأمثل ويدخله، ليتم إصلاح الجينوم بدقة، ما يعزز السلامة والفعالية في تحرير الجينات، ما يجعلها خطوة أساسية نحو علاجات جينية أكثر دقة وأقل مخاطرة.

ويعتبر المؤلف المشارك في الدراسة، سورين لينكامب، أن أهمية العمل "لا تكمن في الأداة نفسها، بل في الإمكانيات التي تفتحها، إذ تجمع بين التنبؤ واسع النطاق بالذكاء الاصطناعي والتجارب البيولوجية من الخلايا المزروعة إلى الكائنات الحية الكاملة، وهو ما يخلق فرصاً جديدة لفهم الأمراض الجينية وتطوير علاجات دقيقة، بما في ذلك أمراض الجهاز العصبي، بفعالية وأمان أكبر".

متوقعة وليست عشوائية، وهو ما تستغله "بيثيا" لصالح الباحثين، حيث تمكن الفريق البحثي من محاكاة ملايين الاحتمالات لنتائج التعديل الجيني باستخدام التعلم الآلي، سعياً لإيجاد الطريقة الأكثر كفاءة لإحداث تعديلات صغيرة محددة في الجينوم، وفقاً لآلية إصلاح الخلية المتوقعة. ولا تقتصر فائدة التقنية على تغيير أحرف فردية في الشيفرة الجينية، أو دمج جينات خارجية، بل يمكنها أيضاً رسم بروتينات معينة بصيغات فلورية، ما يتيح مراقبة سلوكها في الأنسجة السليمة والمرضية، وتتميز الطريقة بقدرتها على العمل بكفاءة حتى في الأنسجة التي لا تنقسم خلاياها، مثل الدماغ.



تُدْرَج عبر "كريسبر" كقوالب توجيهية، فتوجه الخلية نحو دمج الـ DNA الجديد، أو التعديل الدقيق بدقة، دون التسبب في تلف النطاق المحيط أو جينات أخرى.

اخترت هذه القوالب المصممة بالذكاء الاصطناعي، على خلايا بشرية في المختبر، إذ أثبتت قدرتها على إدخال تعديلات جينية دقيقة ودمج جينات كاملة بكفاءة عالية. كما تم التحقق من فعاليتها على كائنات حية، منها الضفادع المستخدمة في الأبحاث الطبية، وفي فئران أجريت فيها تعديلات على الحمض النووي لخلايا الدماغ بنجاح.

ويشير الباحث الرئيسي في الدراسة، توماس نيرت، إلى أن إصلاح الحمض النووي، يتبع أنماطاً

تعتمد التقنية على أداة تحمل اسم "بيثيا" صُممت للتنبؤ بكيفية إصلاح الخلايا لحمضها النووي بعد قطعها باستخدام أدوات مثل "كريسبر كاس 9" وهو ما يقلل من الأخطاء الجينية غير المقصودة ويحافظ على سلامة الجينوم.

ويقول الباحث الرئيسي، توماس نيرت، الذي ابتكر هذه التقنية في جامعة زيورخ، ويعمل حالياً في جامعة جنيف البلجيكية، "قمنا بتطوير قوالب صغيرة لإصلاح الحمض النووي تعمل كـ "غراء جزيئي" لتوجيه الخلية نحو تعديل جيني دقيق. وتعمل "بيثيا" بتكامل متقن مع تقنيات التعديل الجيني مثل تقنية "كريسبر" عبر آلية دقيقة وذكاء لتوجيه الخلايا نحو إصلاحات جينية محددة. فعند استخدام "كريسبر" لقص شريط الحمض النووي، تترك هذه العملية "جروحاً" تتلبدل بإصلاحها من قبل الخلية، وعادة ما تتبع الأنماط الطبيعية للإصلاح، لكنها قد تؤدي إلى أخطاء جينية غير مقصودة.

وبحسب الدراسة المنشورة في دورية نيتشر بايو تكنولوجي، فإن دور "بيثيا"، يتمثل في استخدام نماذج تعلم عميق للتنبؤ بكيفية إصلاح الخلية لهذا القطع، استناداً إلى آلاف البيانات السابقة، وتقدير بدقة "القوالب الجزيئية" الأنسب التي ترشد الخلية نحو إدخال التغيير المرغوب دون إحداث ضرر عرضي.

وصمم الفريق البحثي، سلاسل قصيرة من قواعد الحمض النووي، تُعرف بـ "أزرق" لإصلاح مكسرة ثلاثية القواعد تستخدم كـ "غراء جزيئي"، إذ

تقول اختصاصية التغذية المعتمدة آبي تشان، لصحيفة "هاف بوست" الأميركية، "لقد حان الوقت لإعادة النظر في اعتبار البروتين هو الخيار الأمثل للصحة، وإشارة المخاوف بشأن الكربوهيدرات، مع أنها من المغذيات الكبرى الضرورية لوظائف الجسم، حيث تتحلل إلى الغلوكوز الذي هو مصدر الطاقة الأساسي للخلايا والأنسجة والدماغ والعضلات والأعضاء الأخرى".



منوعات الفكر

26

تُحسّن الوظائف البدنية والإدراكية

الكربوهيدرات الجيدة تطيل عمر المرأة الصحي



ومن أهم مصادر الكربوهيدرات المعقدة :
-الخضراوات غير النشوية (مثل البروكلي والسبانخ).
-الفواكه (مثل التوت والتفاح والبرتقال).
-البقوليات (مثل العدس والحمص والفاصوليا).
-الحبوب الكاملة (مثل الشوفان والأرز البني وخبز القمح الكامل).

فوائد الكربوهيدرات المعقدة تشمل الرجال أيضا
تقول ميشيل روثنشتاين: "على الرغم من أن هذه الدراسة ركزت تحديدا على النساء، فإن الآليات التي تدعم بها الكربوهيدرات عالية الجودة الصحة، مثل تقليل الالتهابات، وتعزيز صحة الأمعاء، وتنظيم نسبة السكر في الدم، وخفض مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، ذات صلة بيولوجية بكل من النساء والرجال".

بصحة جيدة.
تتميز الكربوهيدرات المعقدة بأنها غنية بالألياف، مما يعزز الشعور بالشبع ويساعد في إدارة الوزن، إلى جانب احتوائها على عناصر غذائية مهمة مثل المغنيسيوم وأحماض أوميغا 3 الدهنية، والتي تلعب دورا في تنظيم مستويات السكر في الدم وإطالة سنوات الصحة الجيدة.

وتضيف اختصاصية التغذية المعتمدة ميشيل روثنشتاين أن الكربوهيدرات عالية الجودة تحتوي أيضا على البوتاسيوم، الذي يساهم في توازن السوائل وضبط ضغط الدم وسكر الدم.

إلى جانب ذلك، فهي غنية بالمغذيات النباتية التي تحارب الالتهابات والإجهاد التأكسدي، وهما عاملان مرتبطان بالشيخوخة والأمراض المزمنة. كما تسهم هذه الكربوهيدرات في تعزيز صحة الجهاز الهضمي، وتقليل تصبب الشرايين، مما يعود بالفائدة على القلب

كما تحذر تشان من أننا "إذا لم نتناول الألياف، فسنتفقد الكثير من هذه الفوائد الهائلة"، وتشير إلى أن الحصول على كربوهيدرات كافية من الحبوب الكاملة الغنية بالألياف، والفواكه والخضروات، والفاصوليا والبقوليات، والمكسرات والبذور، معناه "الحصول على الفيتامينات والمعادن الأساسية، مثل الحديد وفيتامينات (بي)، المهمة لتعزيز الصحة".

فيالرمغ من الفوائد الموثوقة للألياف، والتي تجعل لها الأولوية في نظامنا الغذائي، يحصل أقل من 10% من الأميركيين على الكمية الموصى بها من الألياف يوميا. (14 غراما لكل 1000 سعر حراري).
لذا، تصح تشان بالحرص على "إضافة بعض الفاكهة إلى فطورك، أو الخضراوات إلى وجبتك الخفيفة في منتصف النهار، أو الحبوب الكاملة إلى عشاك".
وتقترح كروتز اتباع نظام غذائي متنوع، "من خلال دمج مزيج من الأطعمة النباتية الملوثة في وجباتك، لتوفير الكربوهيدرات والألياف، وقرءاء ملصقات الطعام لتكوين فكرة أفضل عن كمية الألياف التي يمكن الحصول عليها يوميا".

الكربوهيدرات الجيدة تُحسّن الوظائف البدنية والإدراكية

استندت الدراسة إلى أدلة تربط استهلاك الكربوهيدرات عالية الجودة بـ"صحة طويلة الأمد"، وقال تشي صن، أستاذة التغذية وعلم الأوبئة المساعد في كلية هارفرد تشان، والمشارك في الدراسة: "إن نتائجنا تتوافق مع أدلة أخرى تربط استهلاك الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبقوليات، بانخفاض مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة"، لكنها تضيف أيضا "تحسين الوظائف البدنية والإدراكية".

وأشار الدكتور مير علي، الجراح العام المعتمد في كاليفورنيا، إلى أن هذه النتائج "تتوافق مع توصيات التغذية العامة حول فوائد الكربوهيدرات المعقدة"، وقال لهيلث لاين "لقد وجدت هذه الدراسة أن الأطعمة التي تحتوي على كربوهيدرات عالية الجودة، لها تأثير إيجابي على الصحة البدنية والعقلية والإدراكية على المدى الطويل".
أما الأطعمة الغنية بالسكريات البسيطة والمكررة، فتؤدي إلى ارتفاع الإنسولين، وزيادة الوزن، والالتهابات المزمنة، وكلها عوامل تزيد من خطر الإصابة بأمراض السكري والقلب، وانخفاض الإدراك، وحتى السرطان".

لماذا تعدّ الكربوهيدرات المعقدة خيارا صحيا؟
تؤكد خبيرة صحة المرأة الدكتورة شيريل روس، من سانتا مونيكا، أن الجمع بين الألياف الغذائية والكربوهيدرات عالية الجودة يشكل مزيجا مثاليا يدعم التقدم في العمر

من 47 ألف امرأة في منتصف العمر، منذ ثمانينيات القرن الماضي ولعدة 30 عاما.
وأشار الباحثون إلى أن تعريف "الشيخوخة الصحية"، (بمعنى العيش حتى سن السبعين، حياة خالية من 11 مرضا مُزمنًا خطيرا، مع عدم المعاناة من أي ضعف في الذاكرة أو الوظائف الجسدية، والتمتع بصحة نفسية جيدة)؛ قد انطبق على 3706 فقط من المشاركات (نسبة 7.8%).

كما أن استهلاك المزيد من الكربوهيدرات "عالية الجودة" (مثل الحبوب الكاملة والفواكه والخضروات والبقوليات) خلال منتصف العمر، قد ارتبط ارتباطا إيجابيا بالوصول إلى الشيخوخة الصحية.
وفي المقابل، ارتبط استهلاك المزيد من الكربوهيدرات "المكررة" (مثل الخبز الأبيض والمعكرونة البيضاء والأرز الأبيض أو الأطعمة التي تحتوي على سكريات مضافة)، بانخفاض احتمالات التمتع بشيخوخة صحية خالية من الأمراض المزمنة.

قوة الألياف الغذائية تعزز صحتك

تقول آبي تشان "إن أبحاث التغذية والمقارنة بين الأنظمة الغذائية، يعتمدان دائما على محتوى الألياف الغذائية"، لأنها العنصر الأهم لتعزيز الصحة العامة، وخصوصا لفائدة التمثيل الغذائي، وصحة القلب، وانتظام حركة الأمعاء، وتغذية البكتيريا النافعة (البروبيوتيك).
وتوضح كاري كروتز، أستاذة طب الشيخوخة بجامعة جنوب كاليفورنيا، أن "الألياف الغذائية، ترتبط بانخفاض أمراض القلب وسرطان القولون، وتحسين الوظائف الإدراكية".

فقد نُشرت في مايو/أيار الماضي دراسة بحثية، وصفها موقع "هيلث لاين" بأنها "الأكبر في إظهار عوامل الخطر المؤدية للإصابة بالأمراض المزمنة الرئيسية لدى النساء". قام بها باحثون بمركز أبحاث تابع لوزارة الزراعة الأميركية في جامعة "تافتس"، وكلية "تي إتش تشان" للصحة العامة بجامعة هارفارد، شملت أكثر من 47 ألف امرأة، وأظهرت أن "النساء اللواتي أفدن بتناول كميات أكبر من الكربوهيدرات المعقدة والألياف الغذائية في منتصف العمر، زادت لديهن فرصة العيش حياة أطول وأكثر صحة بنسبة تصل إلى 37%" (مع مراعاة عدم إهمال عوامل أخرى، مثل النشاط البدني والنوم الجيد).

وقالت آبي تشان: "إن هذا البحث يُضف ببساطة إلى قائمة متزايدة من الدراسات التي تُظهر أن الألياف الغذائية -وهي نوع من الكربوهيدرات- هي الأساس في التغذية".

جودة الكربوهيدرات تضمن التمتع بعمر صحي

في بيان صحفي، قال الدكتور أندريس أربيسون كورتا، الباحث الرئيسي في الدراسة: "لطالما سمعنا جميعا أن الكربوهيدرات يمكن أن تؤثر على الصحة بشكل مختلف، سواء على مستوى الوزن أو الطاقة أو مستويات السكر في الدم، لكننا أردنا البحث في فائدة الكربوهيدرات عالية الجودة للصحة الجيدة بعد 30 عاما من الحرص على تناولها، وأشارت نتائجنا إلى أن "جودة الكربوهيدرات، قد تكون عاملا مهما في التمتع بشيخوخة صحية".
فقد تابعت الدراسة، التي نُشرت نتائجها في 16 مايو/أيار الماضي، الأنظمة الغذائية والحالة الصحية لأكثر



فوائد زيت جوز الهند لجمال البشرة والشعر

أفاد المركز الألماني للصحة بأن زيت جوز الهند يُعتبر كنزاً لجمال البشرة والشعر. فهو يساهم في الحصول على بشرة صافية وناعمة كالحرير من جهة، ومن جهة أخرى يحول دون تساقط الشعر ويكسوه ببريق أخاذ يخطف القلوب.



الجلد أو تحسسه.

محاربة عيوب البشرة

بين المركز أن زيت جوز الهند يكافح عيوب البشرة مثل البثور والإصابة بحب الشباب، وذلك بسبب محتواه من حمض اللوريك. وإضافة إلى ذلك، يساهم في تنعيم البشرة والتفتيح مانحاً إيها نعومة فائقة ونضارة تعكس النعومة والجمال الأنثوي.

حماية البشرة

يقدم زيت جوز الهند أيضاً حماية قوية للجلد ضد الأشعة الشمسية الضارة ويكافح الجزيئات المعروفة باسم الجذور الحرة، وبالتالي، يساهم في الوقاية من سرطان الجلد. إلى جانب ذلك، يعتبر زيت جوز الهند مزيلاً طبيعياً للماكياج، لأنه لا يؤدي إلى جفاف



يلسم فعّال للشعر

من جهة ثانية، يُعتبر زيت جوز الهند بمثابة بلسم فعّال للشعر، إذ يساهم في تنعيمه وترطيبه بالإضافة إلى فروة الرأس التي يفقدونها، مما يجعل الشعر ناعم والملمس ويراغاً بشكل يخطف الأنظار.

منع تساقط الشعر

يُعتبر زيت جوز الهند أداة قوية في مجابهة مشكلة فقدان الشعر، نظراً لغناه بحمض اللوريك، كما أنه فعال أيضاً في التصدي لشكلة القشرة.

منوعات

الفكر

27

مونيكا بيلوتشي امرأة أرسقراطية في فيلمها الجديد "كيتيسي"



بإستمرار النجاة من أشكال مختلفة من سيطرة عالم الكبار. تؤدي بيلوتشي دور والدة جوليو، وهي امرأة من منطقة أومبريا بوسط إيطاليا وهي مسقط رأس "بيلوتشي" في الحياة الواقعية ومتزوجة من أرسقراطي صقلي. وأشار "تورتوريسي" إلى أنها ضحية لهذا النظام الاجتماعي الأرسقراطي، حيث تعامل بقسوة من قبل حمايتها، مؤكداً أنها تعاني شكلاً من أشكال القمع الذي تمارسه على ابنها. يؤدي الممثلان الجديدان راشيل تيستاجروسا وسالفاتوري جالينا دور كيتي وجوليو على التوالي.

حيث أريد وصف باليرمو في عهد "سيلفيو برلسكوني" عام 2012 تقريباً، ولنفترض أن جيبي مغارة بالأجيال السابقة، أو ربما حتى مقارئة باليوم، فهي السادسة عشرة من عمري كان خالياً تماماً من أي مثالية أو وعي اجتماعي، لذا أردت تصوير الركود الثقافي الذي ميز مراهقتي". وأشار "تورتوريسي" إلى أن فيلم "كيتيسي" يتعمق في ديناميكيات وصراعات القوة بين المراهقين والسلطة، في شكل الأسرة والمدرسة والدولة. وأضاف: يتعاطى كل من جوليو من عائلة أرسقراطية صقلية، وكيتي المنتمية إلى طبقة أدنى، الكثير من المخدرات، لذا فهما يخشيان دائماً أن يقبض عليهما من الشرطة، حيث يحاولان

تواصل النجمة العالمية مونيكا بيلوتشي تصوير فيلمها الجديد "كيتيسي" الذي تجسد فيه شخصية امرأة من عائلة أرسقراطية من صقلية وإخراج المخرج الإيطالي الناشئ جيوفاني تورتوريسي وإنتاج لوكا جواداجينو. وتدور أحداث الفيلم في مدينة باليرمو عام 2012، ويستكشف الديناميكيات بين شابين محليين بيلغان من العمر ستة عشر عاماً، كيتي وجوليو، واللذان بينهما مفاصلة، وملجأ مشترك في بحثهما عن الحرية، بعيداً عن عين العالم، ويتم التصوير في مدينة باليرمو عاصمة صقلية. قال المخرج جيوفاني تورتوريسي: "يشير عنوان الفيلم "كيتيسي"، إلى لقب كيتي باللهجة الصقلية،

يعرض الفيلم بعد 29 عاماً من الجزء الأول وعشاق الهوكي سبب الحماسة

ادم ساندلر يتحدى الزيف والذكاء الاصطناعي في «هابي غيلمور»

بعد عرض "هابي غيلمور" عام 1996 وغياب آدم ساندلر قرابة 30 عاماً عن تقديم أي مشروع آخر متعلق بالفيلم، فوجئ عشاق الكوميديا ورياضة الهوكي والغولف ومحبي شخصية "هابي غيلمور" بتقديمه جزءاً ثانياً بمعايير فنية جديدة، تأثرت كثيراً بالفارق الزمني الكبير بين الجزئين وأبرزت التحديات التي يواجهها العالم في ظل تغير المبادئ ودخول الذكاء الاصطناعي تأثرت كثيراً بالفارق الزمني في تزييف كثير من الحقائق.



رحلة ابنته الدراسية التي تقدر بـ 400 ألف دولار، ويجد هابي نفسه أسحوة عندما يحاول البدء من جديد ولا يصدق أحد أن هذا الرجل الأقرب للمسح هو نفسه أسطورة الرياضة الشهيرة التي تعتبر رمزاً للأجيال، فيحاول هابي من جديد استعادته مهاراته ويدخل أية مسابقة لجني المال من أجل ابنته، وينجح بالفعل في استعادة مهاراته لدرجة تصيب الجميع بالدهشة، لكن الأمور تتأزم وتدخل في تكسة كبرى عندما يفشل ساندلر في إحراز الكرات بسبب تذكره لحادثة وفاة زوجته، ومحاوله المنافسين الضغط بهذه الذكرى المؤلمة لتدمير حاله النفسية في يوم عيد الأم الذي يتزامن مع حادثة وفاة فيرجينيا، وهو نفسه يوم مسابقة مهمة.

ويتعرض اللاعب المعتزل لأزمة جديدة عندما يعرض عليه أحد المستثمرين أن يعمل لديه في نادي جديد للهوكي، فيتمرد على طرق اللعب القديمة وقواعد اللعبة الأساس، إذ طور تطبيقاً سيغير مبادئ وأصول كل شيء من أجل إحداث صدمة قوية وجنى ملايين الدولارات، لكن هابي يرفض العرض تماماً ويشعر أن اللعبة في خطر وهناك من يريد اللعب بأصول الأشياء من طريق التكنولوجيا والذكاء الاصطناعي، فكل شيء يتعرض للتزييف، بحسب عرض المستثمر المريب الذي غضب واعتبر هابي عدواً له فراح يبحث عن بدائل أخرى بعد أن كشف جيلمور مخططة الخبيث.

قائمة خاصة في بطولة الفيلم قائمة خاصة من النجوم يتصدرها آدم ساندلر (هابي)، وباني صفدي (فرانك) وابنتا آدم ساندلر ساني في دور (فيينا)، وسادي في دور (شارلوت)، وجولي بوين في دور الزوجة (فرجينيا فينيت)، وبين ستيلر في دور (هال) الممرض من دار الجدة، وكريستوفر ماكغونالد بدور العدو التقليدي (شوتر ماكافن)، ومعنى الرباب باني في دور شخصية (أوسكار)، مع عدد كبير من ضيوف الشرف من المشاهير مثل أمينيم وترايس كيسلي ويوست مالون، ومن نجوم الرياضة ومحترفي لعبة الغولف روري ماكروي وسكوتي شيلر وبروكس كوكبا وجون دالي.

محترفة أو منصفة مع اللاعبين الجتهدين الحقيقين لتلك الرياضة، ويتحالف أعداء هابي القدامى معه من أجل الدفاع عن الأصالة ومواجهة التزييف في الفريق المنافس لتتجدد العلاقة مع العدو الأول لهابي، شوتر ماكافن، ويحدث اتفاق على التحالف حتى يجري التغلب على فريق الأشرار، فينح فريقي هابي في اللحظات الأخيرة في رد الاعتبار للعبة والتغلب على المزييفين.

تحقيق الحلم يصل هابي إلى مرحلة فارقة جديدة في حياته عندما يحتاج ابنته فيينا لكثير من الأموال لتلتحق بمدرسة الرقص في باريس، فلا يجد هابي مفرأ من محاولة تحقيق حلمها وجمع المال بأية طريقة، وخاصة أن أشقاءها لم يلتحقوا بأية جامعة بسبب فقر والدهم، ولكن لاتزال فيينا هي نافذة الأمل الوحيدة لكل العائلة، وتحت ضغط شديد من فيينا وأشائها، وبعد ضلعه عمله في البقالة، يستسلم هابي للعلاج في احدي مصحات إدمان الكحول وهناك يقابل عدوه اللدود (هال) الذي قام بدوره النجم بن ستيلر في الجزئين، ولأن هال كان الممرض الذي يعالج جدته في الجزء الأول وتطور ليصبح معالجا من الكحول في الجزء الثاني، وعلى رغم العداء والمعاملة المزرية، لكن هال وهابي يتعاونان حتى يقلع الأخير عن الكحول.

مكافئة خاصة في الجزء الأول من الفيلم مكانة خاصة بين جمهور ساندلر وعشاق رياضة الهوكي والغولف تحديداً، إذ قدم العمل تفاصيل مميزة بشكل كوميدي ودرامي لدرجة حققت تقاعلاً كبيراً مع الجمهور، وكانت من أسباب تألق ساندلر خلال فترة التسعينيات، إذ تمتع تلك الرياضة بجمهور متذوق وشديد الحماسة، وفي "هابي غيلمور 2" - يتكشف شاب عصبي حقيق طموح أنه يمتلك قدرات تجعله يحقق الجزء الأول من هابي غيلمور نجاحاً كبيراً ويعرض عام 1996 (مواقع التواصل الاجتماعي)

إحباطات الحاضر ولم يكن كل هذا التحول والفقر والحزن كافياً لينهي أسطورة واحد من أبرز لاعبي الهوكي، بل اتجه نحو إدمان الخمر ليحمله تحمل الأم ذكريات الماضي وإحباطات الحاضر وانعدام المستقبل الخاص به وعائلته البائسة، فيطبخ الخمر بما بقي لهابي من أمل ويضعه في كثير من المشكلات والقضايا، ومع كل أزمة يظل مصراً ألا يعود لممارسة الرياضة بعد عقدة الذنب التي لا تفرقه بسبب قتله فرجينيا بكرة خائنة من



الفكر

فرقة الأصابع .. عادة شائعة قد تقودك إلى غرفة العمليات



فرقة الأصابع بفرط حركة المفصل وحالة الغضروف. ويحاول كثيرون ممن يمارسون هذه العادة "تطوير" مفاصلهم من خلالها، إلا أن ذلك، بحسب الطبيب، أمر غير مستحب، إذ غالباً ما يُصاب هؤلاء بأمراض مثل التهاب المفاصل، والتقرس، وغيرها من المشاكل المفصليّة. وتشير صور الرنين المغناطيسي إلى وجود تغيرات وتلف في المفاصل لدى البعض، قد تستدعي في نهاية المطاف التدخل الجراحي.

وتزداد الطقطة مع التقدم في السن نتيجة تآكل الغضروف، ما يؤدي إلى هشاشة العظام وأمراض مفصليّة أخرى. ويؤكد الدكتور سيربيريانسكي أن عادة فرقة الأصابع تُعد عادة سيئة تؤثر سلباً على صحة المفاصل. ويضيف أن فرقة الأصابع تسبب صدمات متكررة للغضروف المفصلي، وقد تؤدي إلى إصابة الجهاز الرباطي. وهي لا تعود بأي فائدة، ولا تحسن من حالة المفاصل كما يعتقد البعض. وغالباً ما ترتبط القدرة على

يحذر الدكتور يوري سيربيريانسكي، أخصائي الروماتيزم، من عادة فرقة المفاصل السيئة التي قد تنذر بعواقب وخيمة، بما في ذلك الحاجة إلى إجراء عملية جراحية. يشير الدكتور إلى أن طقطة المفاصل قد تحدث لأسباب متعددة. ووفقاً للدكتورة ناناليا ستيبانوفا، أخصائية أمراض الروماتيزم، قد تكون هذه الطقطة ناتجة عن الغازات الموجودة في المفصل أو في السائل الزلالي، كما قد تحدث بسبب حركة الأربطة والأوتار وعودتها إلى مكانها أثناء الحركة.

كيف يؤثر فقدان الأسنان على شكل الفك وصحة الفم بالكامل؟

يشير الدكتور رومان فولبيرغ أخصائي طب وجراحة الأسنان، إلى أنه يجب عدم تأجيل استبدال السن المفقود، لأن غيابيه سيحرك الأسنان المجاورة ببطء.

ووفقاً له، ستتحرك الأسنان العلوية إلى الأسفل، والسفلية إلى الأعلى. ويقول: "تشبه هذه الحالة الكتف على الرف، فإذا أزلنا واحدا منها، ستميل البقية إلى الفراغ الناتج".

ويشير إلى أنه نتيجة للإهمال، قد يعاني الشخص من اضطراب في العضة، يكون ملحوظاً بصرياً أو بسبب انزعاجاً أثناء مضغ الطعام أو التناوب. بالإضافة إلى ذلك، قد يؤدي هذا إلى ما يُعرف بـ "التلامس الفائق" — أي وجود نقاط على الأسنان تلامس بعضها قبل الأوان عند إغلاق الفكين، خاصة أثناء المضغ. وتشمل المشكلات الأخرى زيادة تآكل مينا الأسنان، وعدم توازن توزيع الحمل أثناء المضغ، ما يؤدي إلى خلل في المفصل الصدغي الفكي، ويسبب طقطة عند فتح الفم، وصداعا، وتشنجات في عضلات اللعق.

ومن جانبه، يشير طبيب الأسنان يوري كالينين إلى أن الشخص قد يواجه تغيراً في شكل الفك في حال غياب سن أو أكثر لفترة طويلة. كما أن تغير توازن حمل المضغ في الفك يؤدي إلى تحرك الأسنان الأخرى وتعرضها لضغط أكبر، مما يسبب تآكل مينا الأسنان بشكل أسرع.

التعامل الصحيح مع حروق الماء المغلي

يشير الدكتور إيفور فيدياسكين إلى أنه في حالة الحرق بالماء المغلي، يجب إبعاد مصدر السائل الساخن فوراً، وتبريد المنطقة المتضررة من الجلد بالماء البارد الجاري لمدة 10 إلى 20 دقيقة.

ينصح الطبيب، في حال التعرض لحرق بالماء المغلي، ببدء الإسعاف الأولي فوراً بعد إبعاد مصدر السائل الساخن، وذلك بتبريد منطقة الحرق باستخدام ماء بارد جارٍ. فهذا يساعد على خفض درجة حرارة الأنسجة ويمنع استمرار تأثير الحرارة. ومع ذلك، يجب تجنب استخدام الثلج، لأنه قد يزيد من تفاقم الضرر الجلدي. كما يُنصح بترطيب الملابس التي تغطي مكان الحرق لتفادي التصاق القماش الساخن بالجلد.

ويؤكد الطبيب أهمية تجنب استخدام العلاجات الشعبية مثل الزيوت أو المراهم الدهنية، لأنها تعيق التبادل الحراري وتبطئ عملية الشفاء، بل وقد تؤدي إلى تفاقم الحالة. كما يشدد على ضرورة عدم فتح البثور في حال ظهورها، لأن ذلك يزيد من خطر العدوى.

ويضيف أنه حتى إذا ظهرت البثور بعد التبريد، فلا ينبغي فتحها، بل يجب تغطيتها مكان الحرق بشاش نظيف أو منديل معقم لتقليل خطر العدوى. ويختتم بالقول: "إذا كانت مساحة الحرق كبيرة، أو كان الحرق في الوجه أو الصدر أو الرقبة أو الذراعين أو الساقين أو الفخذ، فيجب طلب المساعدة الطبية فوراً والاتصال بالإسعاف".



التمثلة الهندية شريا ساران تحضر عرض أزياء الزفاف الراقية للمصمم جاوراف جوبتا في مومباي. ا ف ب

قرأت لك

الشاي الأخضر وكبار السن



اكتشف علماء كلية العلوم الطبية بجامعة كانازاوا اليابانية أن تناول الشاي الأخضر بانتظام يمكن أن يقلل بشكل كبير من الضرر الذي يلحق بالمادة البيضاء في الدماغ لدى كبار السن.

وتشير مجلة npj Science of Food إلى أن الباحثين حللوا بيانات تعود لأكثر من 8 آلاف شخص أعمارهم فوق 65 عاماً، وقيمو حجم تلف المادة البيضاء والحسين والحجم الكلي للدماغ باستخدام عملية التصوير بالرنين المغناطيسي. وتبين أن تناول ثلاثة أكواب من الشاي الأخضر يومياً بانتظام يقلل من تلف المادة البيضاء في الدماغ.

ووفقاً للباحثين، اتضح أن المشاركين الذين تناولوا نحو 1.5 لتر من الشاي الأخضر يومياً تحسنت لديهم حالة المادة البيضاء بنسبة 6 بالمئة مقارنة بالذين تناولوا كوباً واحداً.

ويشير العلماء إلى أن الوظيفة الأساسية للمادة البيضاء هي نقل النبضات العصبية من جزء من الدماغ إلى جزء آخر. كما تلعب دوراً في تبادل المعلومات بين أجزاء مختلفة من الدماغ، وتوفر الإشارات بين المناطق الحركية والحسية، ما يسمح للإنسان بالتحرك وإدراك العالم الخارجي. وتجدر الإشارة إلى أنه ليس للقهوة تأثيراً مماثلاً على صحة الدماغ، وهو ما يسلط الضوء على تفرد التأثير الإيجابي للشاي الأخضر.

ووفقاً للعلماء، قد يكون هذا بسبب وجود مضادات الأكسدة والمركبات المضادة للالتهابات في الشاي، مثل الكاتيكين، والتي تساعد على حماية الأوعية الدموية في الدماغ من التلف.

سؤال وجواب

- أين توجد الغابة السوداء التي تبدو وكأنها سلسلة جبال؟
- توجد في ألمانيا.
- ماذا تعرف عن الغشاء الرامش؟
الغشاء الرامش هو الجفن الثالث للطير، والمعروف أن للطيور ثلاثة أجناف جفان كالإنسان وجفن ثالث يحمي العين من الهواء والضوء الشديد ويسمى الجفن الرامش ويتحرك هذا الجفن في العين اليمنى إلى اليسار وفي العين اليسرى إلى اليمنى.
- ما أول مدينته أندلسية فتحتها العرب؟
- الجزيرة الخضراء.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن عدد ملوك فرنسا الذين حملوا اسم لويس 18 ملكاً
- هل تعلم أن أقدم جيش نظامي أوربي هو الحرس السويسري في الفاتيكان إذ يعود تاريخ تأسيسه إلى عام 1400م
- هل تعلم أن الملقبات سميت بهذا الاسم لأنها تعلق على جدران الكعبة
- هل تعلم أن الأظفار إذا أزيلت جراحياً أو فقدت لأي سبب فإنها تأخذ مائة يوم لكي تعود كما كانت مرة أخرى.
- تتجدد رموش عين الإنسان باستمرار، ويبلغ متوسط عمر الرموش الواحد حوالي 150 يوماً .
- هل تعلم أن وزن الطن من الحديد بعد أن يصدأ تماماً يصبح ثلاثة أطنان .
- هل تعلم أنه تم تحديد خط الطول جرينتش عام 1884 م
- هل تعلم أن تونس هي أكبر دولة من حيث إنتاج الزيتون
- هل تعلم أن شعر اللحية لدى الرجل قوي جداً ويعادل في قوته ومتانته مائة سلك من النحاس في نفس قطر شعره
- هل تعلم أن البعد بين الشمس والأرض يعادل 385 ضعفاً من بعد الأرض عن القمر

قصة حارس الغابة

كان الجميع يسمعون عن حارس الغابة لكن أحداً لم يره .. وفي أحد الأيام وصل إلى الغابة مجموعة من الصيادين يحملون شباكاً كثيرةً وأسلحةً وذخيرةً وقد قرروا صيد مجموعة كبيرة من الحيوانات المختلفة وذلك للربح المادي من فرائها أو انيابها فنصبوا خيامهم على مشارف الغابة ودخل ثلاثة منهم يستكشفون الغابة وأعمالها وما يوجد بها من حيوانات نادرة وغالية.. وعند عودتهم قابلهم الصياد من نفس المنطقة فقال لهم ممنوع الصيد هنا وستجدون ممانعة شديدة من حارس الغابة، ارحلوا قبل ان يقتلکم من هنا.. لكنه لم يجد منهم غير الاستهزاء بكلامه .

لم يضع الصيادون وقتاً فنزلوا إلى الغابة للبحث عن مرادهم وبالفعل استطاعوا إصابة أحد الثمور النادرة ورغم ذلك فقد هرب منهم بإصابته فانهمكوا في البحث عنه وانقضى اليوم بدون الوصول إلى الثمر الجريح.. كذلك لاحظ الصيادون فرار أغلب الحيوانات عن أعينهم..

في المساء وحول النار الهادئة أخذوا يتناولون طعامهم وهم يتباحثون ويستمعون للموسيقى على استعداد للثوم حتى يستيقظوا صباحاً لرحلة صيد جديدة وحقاً أهالت عليهم حيات جوز الهند وكان الشياطين تتقاذفها على رؤوسهم واهتزت الأرض بفعل خطوات سريعة ثقيلة بفعل اقدام كبير من الاقبال وقفزات متسارعة من الثمور هطلت من فوق الأشجار وكانها زخات مطر قوية افزعت الصيادين ولم يستطع بعضهم ان ينجو بحياته فضع تحت اقدام الاقبال، اما من جرى منهم في كل اتجاه فلم يخرج من الغابة سالماً بل حمل من الجروح والكسور الكثير ومع كل ذلك لم ير احد منهم من وراء كل ماحدث هل هي الحيوانات الغاضبة او حارس الغابة.. ذلك السؤال ماذا يتردد في تلك الغابة التي لم يستطع اي صياد ان يخرج منها بصيد يرضيه.

