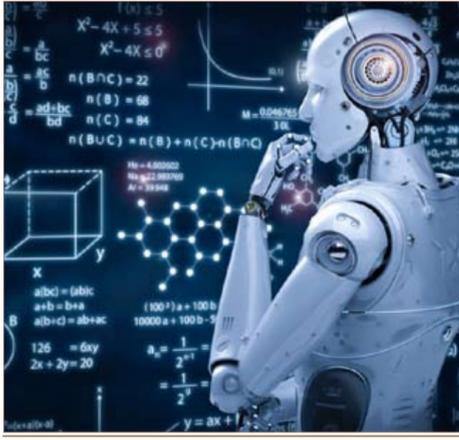


المركز المرجعي لهيئة أبوظبي
للزراعة يقود الإمارات لصدارة
أبحاث صحة الأبل عالمياً



جوزيف عطية؛
العمل الدؤوب
هو مفتاح النجاح



الذكاء الاصطناعي

ص 25 المتقدم هل يهدد وجودنا؟

سقوط جسم غامض من السماء يصيب أطفالاً

شهدت منطقة حي الجمعية في قضاء الدجيل بمحافظة صلاح الدين، شمالي العراق، حادثاً أثار الذعر في صفوف السكان المحليين، بعد سقوط ما وصفته وزارة الداخلية العراقية بـ "جسم غريب" مجهول المصدر، أدى إلى إصابة خمسة أطفال بجروح طفيفة.

وفي بيان رسمي صدر عن وزارة الداخلية العراقية، أوضحت الوزارة أن الحادث وقع عند الساعة 18:45 مساءً، مشيرة إلى أن الأطفال الخمسة كانوا متواجدين أمام منازلهم لحظة وقوع الجسم، حيث رصدت كاميرات المراقبة تطاير الشظايا والحصى الناتجة عن الاصطدام المباشر، ما تسبب في إصابات موضعية لهؤلاء الأطفال.

وعقب وقوع الحادث، جرى نقل الأطفال الصغار إلى المستشفى لتلقي العلاج الفوري، ووفقاً للبيان، كانت الإصابات طفيفة، وقد تعاملت الكوادر الطبية بشكل سريع وفعال، مما سمح بخروج الأطفال من المستشفى بعد استقرار حالاتهم الصحية.

وأشارت الواقعة حالة من القلق في أوساط أهالي القضاء، خصوصاً في ظل غياب معلومات دقيقة حول طبيعة الجسم الساقط، ما دفع العديد من السكان إلى التساؤل حول احتمالية تكرار الحادث أو وجود تهديدات أمنية غير معلنة.

راقصة شرقية في الحرم الجامعي

شهدت جامعة الشرق الأوسط التقنية "ODTU" في العاصمة التركية أنقرة مشهداً غير مسبوق داخل الحرم الجامعي، بعدما استعان عدد من طلابها براقصة شرقية للمشاركة في إحياء حفل تخريجهم. الراقصة، التي ظهرت وسط جموع الطلاب بأزياء استعراضية، أدت رقصات شرقية تفاعلت معها الحشود، في مشهد تم توثيقه من خلال مقطع فيديو انتشر على نطاق واسع خلال ساعات من بثه عبر مختلف المنصات. وأشعل الفيديو موجة واسعة من النقاش بين المستخدمين، حيث اقتسمت الآراء بين من رأى في المشهد "تعبيراً عن حرية الاحتفال" ومن اعتبره "تجاوزاً غير مقبول لحرمة الحرم الجامعي".

رسائل حب من فيرمير .. محور معرض في نيويورك

يخوض متحف "مجموعة فريك" في نيويورك تحدياً غير تقليدي عبر تقديم معرض يقتصر على ثلاث لوحات تحمل توقيع يوهانس فيرمير تتمحور حول رسائل حب للرسام الهولندي من القرن السابع عشر. استحوذ مؤسس المتحف، الصناعي هنري فريك، سنة 1919 على لوحة "العشيقة والخادمة" الشهيرة للرسام الملقب بـ "سفنكس دفت". ولهذا المعرض الجديد، استعمار الموقع عملياً آخرين هما "سيدة تكتب رسالة وخادمتها" من المعرض الوطني الإيرلندي، ورسالة "حب" من متحف ريكس في أمستردام.

هذه ثلاثة من الأعمال الستة التي كرسها فيرمير "1632-1675" لقراءة الرسائل أو كتابتها أو تبادلها، في فترة كان فن الرسائل خلالها في ذروته.

وتجسد الأعمال الثلاثة التي جُمعت في نيويورك شخصية الخادمة "الثانوية" التي تؤدي دور "الوسيط" بين العشيقة، التي "يرجح أن تكون على علاقة غرامية أو رومانسية"، وكاتب الرسائل أو متلقيها، على ما يوضح مُنسق المعرض روبرت فوتشي.

في زمن كانت فيه النساء من خليات مسورة معينة يتمتعن بحرية متزايدة في اختيار عشيقتهن في أوروبا، كان الخدم "شهوداً" على فن الإغواء بالرسائل، وفق هذا المختص في الرسم الهولندي في القرن السابع عشر.



هل تؤثر صحة الأب على غثيان وتسمم الحمل؟

تدرك عديد من الحوامل أهمية العناية بصحتهن، حتى قبل الحمل، لتأثير ذلك على صحتهم وصحة المولود، لكن صحة الأب خلال فترة ما قبل الحمل لا تقل أهمية. وفي مقطع فيديو انتشر على تيك توك مؤخراً ونال أكثر من 2.5 مليون مشاهدة، يدعي الزوج الشاب الذي يتحدث أن تسمم الحمل وغثيان الصباح مرتبطان بالرجال. كما يدعي أن 60%-50% من التركيب الجيني للطفل يأتي من الأب. ويطالب الفيديو الرجال بقضاء الأشهر الـ 9 قبل محاولة الإنجاب للوصول إلى "أفضل لياقة بدنية ممكنة".

وعلى الرغم من الشكوك الكثيرة التي تحيط بمداخلات المؤثرين في مجال الصحة، إلا أنه على غير العادة ما يتضمنه هذا الفيديو صحيح. ووفق ورقة بحثية نشرها "ذا كونفيرسيشن"، تظهر الأبحاث أن نمط حياة الرجل خلال فترة ما قبل الحمل يرتبط ارتباطاً واضحاً بخاطر نتائج الحمل السلبية لدى شريكته، وكذلك بصحة أطفاله. مثلاً، وجدت الأبحاث صلة بين صحة الأب ونمط حياته خلال فترة ما قبل الحمل وخطر إصابة المرأة بتسمم الحمل.

وتعد هذه الحالة الطبية شائعة وخطيرة، وقد تحدث في منتصف الحمل تقريباً. يُسبب تسمم الحمل ارتفاع ضغط الدم، والتورم، والصداع، وعدم وضوح الرؤية.

الكشف عن هوية مؤسس أشهر موقع للتتمر

كُشف أخيراً عن هوية الرجل الذي يقف خلف واحد من أكثر المتديارات الإلكترونية إشارة للجدل في بريطانيا، وهو موقع "تاتل لايف" (Tattle Life)، الذي اكتسب شهرة واسعة بسبب النقاشات الحادة والتعليقات اللاذعة التي يوجهها المستخدمون للمشاهير وصناع المحتوى وحتى الأشخاص العاديين.

وبعد سنوات من التخفي، تبين أن مؤسس الموقع هو سيباستيان بوند، المعروف عبر الإنترنت باسم باستيان دورورد، وهو مؤثر في مجال وصفات الطعام النباتية وصاحب موقع "Nest & Glow".

ويبلغ بوند من العمر 43 عاماً، وكان موظفاً مكتيباً سابقاً قرر ترك الحياة الحضرية المزدهرة في لندن للانتقال إلى الريف، حيث بات يُروج لوصفات طبيعية ونمط حياة صحي، ووفقاً لسيرته الذاتية على الإنترنت. وجاء هذا الكشف في أعقاب دعوى شهيرة رفعها الزوجان الإيرلنديان نيل ودونا ساندز ضد موقع "تاتل لايف"، بعد أن نُشرت تعليقات مسيئة بحقهما على المنصة.

5 أطعمة تخفض ضغط الدم بشكل طبيعي بحسب اختصاصية

ضغط الدم مشكلة صحية شائعة، وهي تعتبر خطيرة؛ نظراً لتسببها في حدوث نوبة قلبية أو سكتة دماغية، إذا لم تتم السيطرة عليها من خلال النظام الغذائي -و- أو من خلال الأدوية الموصوفة من قبل الطبيب المعالج.

للإطلاع على الأطعمة والسوائل التي تخفض ضغط الدم، كان لـ "سيدتي" لقاء مع اختصاصية التغذية عبير أبو رجيلي، عيادة The Diet of town.



باتت مثبتة علمياً، لعل أبرزها؛ أبرز المأكولات التي تسهم في خفض ضغط الدم تتوفر مجموعة كبيرة من المأكولات التي تسهم في خفض ضغط الدم، ولكن هذا لا يعني أنها قد تحل محل الأدوية التي وصفها الطبيب. إليك 5 من هذه الأطعمة:

الخضروات الورقية الخضراء
تحتوي الخضروات الورقية الخضراء (مثل الكايل، الخس، السبانخ، الهندباء، الجرجير، وغيرها) على البوتاسيوم الذي يسهم في التخلص من كميات الصوديوم الزائدة في الجسم عبر البول، مما يخفض ضغط الدم.

الموز
الموز فاكهة غنية جداً بالبوتاسيوم الذي يعمل على طرد الصوديوم من الجسم، ما يجعلها خياراً ممتازاً لمرضى ضغط الدم.

الثوم
يحتوي الثوم على مركبات الكبريت، مثل الأليسين، التي تساعد على توسيع الأوعية الدموية وتحسين تدفق الدم فيها، مما يسهم في خفض ضغط الدم.

الأفوكادو
فاكهة صديقة للقلب، غنية بالأوميغا 3 والبوتاسيوم والمغنيسيوم؛ وهي عناصر تساعد على ضبط ضغط الدم.

الشوفان
غني بالألياف الغذائية القابلة للذوبان، مما يقلل من امتصاص الكوليسترول من قبل الجسم، ويسهم في استقرار ضغط الدم.

الزنجبيل خافض لضغط الدم
إن بعض السوائل تعمل على خفض ضغط الدم، وهي

باتت مثبتة علمياً، لعل أبرزها؛ أظهرت الدراسات، ومنها دراسة عشوائية عرضت سابقاً في اجتماع جمعية القلب الأميركية في نيو أورليانز، أن تناول شاي الكركديه يومياً، يخفض ضغط الدم لدى المرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم الخفيف، وأولئك الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم. الدراسات التي أجريت في المختبر أظهرت أن نبات Hibiscus sabdariffa L. وهو أحد الكونكات الموجودة في العديد من الشاي الأخضر والمشروبات الأخرى، يتمتع بخصائص مضادة للأكسدة.

أشارت النماذج الحيوانية إلى أن مستخلصات هذا النبات لها خصائص خافضة للكوليسترول ومضادة لارتفاع ضغط الدم.

وبناء على ذلك، يرى العلماء أن الاستهلاك اليومي لثلاثة أكواب من شاي الكركديه، وهي الكمية التي يمكن إدخالها بسهولة إلى النظام الغذائي، يخفض ضغط الدم لدى البالغين الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم الخفيف أو ما قبله، وقد يكون عنصراً فعالاً في التعديلات الغذائية الموصى بها للأفراد المعرضين لخطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم.

عصير الرمان
أجمعت الدراسات العلمية على أن كوباً من عصير الرمان يمكن أن يخفض ضغط الدم بفعالية عالية. يعد الرمان من أغنى الفواكه بمضادات الأكسدة والبوليفينول، التي تعمل على تسييل الدم، ويمكن أن تخفض ضغط الدم كذلك. وللاستفادة الكاملة من تأثيراته، فإن الجرعة المثالية الموصى بها هي 500 ملغ من البوليفينول، أو كوب كبير (250 ملغ) من العصير يومياً.

اللافندر
يمكن أن يساعد اللافندر، خاصة زيت العطري، على خفض ضغط الدم، عن طريق تقليل التوتر والقلق اللذين يمكن أن يؤديا إلى تفاقم ارتفاع ضغط الدم. تشير الدراسات العلمية إلى أن زيت اللافندر، عند استخدامه بمفرده أو بالاشتراك مع زيوت أساسية أخرى مثل الليمون واليانغ يلائخ، يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على ضغط الدم الانقباضي.

هذا وقد يساعد اللافندر على استرخاء الأوعية الدموية وتسهيل تدفق الدم، مما قد يساعد على خفض ضغط

باتت مثبتة علمياً، لعل أبرزها؛ أظهرت الدراسات، ومنها دراسة عشوائية عرضت سابقاً في اجتماع جمعية القلب الأميركية في نيو أورليانز، أن تناول شاي الكركديه يومياً، يخفض ضغط الدم لدى المرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم الخفيف، وأولئك الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم. الدراسات التي أجريت في المختبر أظهرت أن نبات Hibiscus sabdariffa L. وهو أحد الكونكات الموجودة في العديد من الشاي الأخضر والمشروبات الأخرى، يتمتع بخصائص مضادة للأكسدة.

أشارت النماذج الحيوانية إلى أن مستخلصات هذا النبات لها خصائص خافضة للكوليسترول ومضادة لارتفاع ضغط الدم.

وبناء على ذلك، يرى العلماء أن الاستهلاك اليومي لثلاثة أكواب من شاي الكركديه، وهي الكمية التي يمكن إدخالها بسهولة إلى النظام الغذائي، يخفض ضغط الدم لدى البالغين الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم الخفيف أو ما قبله، وقد يكون عنصراً فعالاً في التعديلات الغذائية الموصى بها للأفراد المعرضين لخطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم.

عصير الرمان
أجمعت الدراسات العلمية على أن كوباً من عصير الرمان يمكن أن يخفض ضغط الدم بفعالية عالية. يعد الرمان من أغنى الفواكه بمضادات الأكسدة والبوليفينول، التي تعمل على تسييل الدم، ويمكن أن تخفض ضغط الدم كذلك. وللاستفادة الكاملة من تأثيراته، فإن الجرعة المثالية الموصى بها هي 500 ملغ من البوليفينول، أو كوب كبير (250 ملغ) من العصير يومياً.

اللافندر
يمكن أن يساعد اللافندر، خاصة زيت العطري، على خفض ضغط الدم، عن طريق تقليل التوتر والقلق اللذين يمكن أن يؤديا إلى تفاقم ارتفاع ضغط الدم. تشير الدراسات العلمية إلى أن زيت اللافندر، عند استخدامه بمفرده أو بالاشتراك مع زيوت أساسية أخرى مثل الليمون واليانغ يلائخ، يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على ضغط الدم الانقباضي.

هذا وقد يساعد اللافندر على استرخاء الأوعية الدموية وتسهيل تدفق الدم، مما قد يساعد على خفض ضغط



100 معافي من جميع الفئات العمرية

«الإمارات للأورام» تحتفي بتخريج الدفعة الثالثة من مرضى السرطان المتعافين بالدولة للعام 2025



النفسي والصحة النفسية وتقدم احتياجات وحالة المريض من أهمية في تطوير وانتشار المرض، مشددين على ضرورة الانخراط في الدور التوعوي لغيرهم من المرضى استناداً إلى تجاربهم مع المرض.



بمناسبة اليوم العالمي للإبل

المركز المرجعي لهيئة أبوظبي للزراعة يقود الإمارات لصدارة أبحاث صحة الإبل عالمياً

• المركز أطلق أول بنك حيوي في الدولة بمواصفات عالمية بسعة تخزين تفوق مليون عينة، بهدف حفظ المواد المرجعية والخلايا المتخصصة لتشخيص أمراض الإبل والحيوانات الأخرى

• أصدر المركز أطلساً وكتاباً متخصصاً في أمراض الإبل، وإنشاء منصة "كامنت" لتعزيز التعاون الإقليمي وتدريب أكثر من 500 متدرب من دول المنطقة



أكدت عبيد أن المركز يتميز بتجهيزاته المتطورة التي تشمل أحدث تقنيات الأحياء الجزيئية والتسلسل الجيني الجزيئي والكامال والمعلوماتية الحيوية وزراعة الجراثيم الخطرة، بالإضافة إلى البنك الحيوي وتقنيات التشخيص المرضي في الإبل، والذي يمكن من جمع العينات المخبرية النموذجية مما يمكن من الكشف المبكر عن مسببات المرضية الغامضة والوبائية أو الناشئة، مما يعزز منظومة الأمن الحيوي والغذائي ويساعد الدولة في سرعة الاستجابة للطوارئ والأزمات ورفع الجاهزية.

وفي إطار نهج الصحة الواحدة، لفتت إلى أن المركز يشارك بدور محوري في مكافحة مقاومة المضادات الحيوية حيث يتبنى المركز إجراء اختبارات الحساسية للمضادات والمساهمة في نشر أبحاث علمية متخصصة في مقاومة المضادات

الأيزو 17025، بمشاركة 33 مختبراً محلياً ودولياً من السعودية والكويت والبحرين والسودان والأردن وسوريا وإيطاليا. كما أولى اهتماماً خاصاً لبناء القدرات من خلال تنظيم أكثر من 20 ورشة عمل ومحاضرة استهدفت الكوادر البيطرية والطلاب والباحثين، إلى جانب مشاركته الفاعلة في أكثر من 45 مؤتمراً علمياً وطنياً ودولياً. ويبرز دور المركز الاستشاري من خلال عضويته في لجان المنظمة العالمية لصحة الحيوان، حيث قدم خبراءه رؤى فنية متخصصة في تشخيص أمراض الإبل مثل مرض التريبانوسوما، مما يعكس مكانته الرائدة في تطوير المعايير العالمية للأمن الحيوي.

وأطلق المركز منصة "شبكة دول الشرق الأوسط للإبل - كامنت" لتعزيز التعاون العلمي بين دول الخليج والأردن واليمن والعراق، بهدف تحسين صحة الإبل وزيادة إنتاجيتها من خلال رفع القدرات التشخيصية وإجراء المسوحات الوبائية. وساهمت المنصة في تدريب أكثر من 500 متدرب لتحسين جودة المختبرات البيطرية في المنطقة. كما طور المركز أطقماً تعليمية متخصصة في التشخيص المرضي وعلم الطفيليات والبكتيريا، مستخدماً عينات تحليلها وتشخيصها في مختبراته، لتعزيز مهارات طلاب الطب البيطري والباحثين، وتمت مشاركة نماذج من هذه الأطقم مع الدول الأعضاء في الشبكة، مما وسع نطاق الفائدة العلمية والعملية.

كما تمكن المركز من تحقيق إنجازات نوعية في مجال الصحة الحيوانية، حيث أطلق أول برنامج عالمي لقياس كفاءة تحاليل طاعون المجترات الصغيرة في الإبل بالتعاون مع المختبر المرجعي الفرنسي (CIRAD)، بمشاركة 9

جميع طرق العلاج في دولة الإمارات، وذلك بدعم كبير من قيادتنا الرشيدة التي توفر جميع الخدمات والمعدات والخبرات العالمية في الدولة، مما يعزز فرص التعافي من مرض السرطان الذي يعد من أبرز أسباب الوفاة عالمياً. ولفت أنه بحسب إحصائيات عالمية فإن دولة الإمارات تعتبر ضمن أقل 5 دول في العالم لوفيات السرطان إضافة للإمكانيات المتقدمة والخبرات الطبية العالمية، كما يفتخر المجتمع هنا بالوعي الكبير وزيادة الإقبال على الفحص المبكر، فيما يتعافى 70% من مرضى السرطان ما يعني أن مرض السرطان هو نهاية الحياة. وأشار إلى أن الهدف من هذا التجمع الكبير، هو تعريف المجتمع بقصص نجاح علاج السرطان في دولة الإمارات، وكيف أصبح السرطان مرضاً قابلاً للشفاء، بإذن الله، وليس كما يعتقد الكثيرون أن تشخيص السرطان يعني حتمية الوفاة، موضحاً أن قصص النجاح والشفاء التام تلعب دوراً مهماً جداً في دعم المرضى الصابرين بالسرطان وأسرمهم من الناحية النفسية، مضيفاً أن إقامة هذه التجمعات مرضى السرطان وذويهم تساهم في تعزيز التلاحم بين هذه الفئة المهمة في المجتمع، بما في ذلك الأطفال والبالغين المتعافين من السرطان، لتناقشة التحديات التي قد يواجهونها مثل القلق من عودة المرض بعد التعافي والآثار الجانبية الطويلة الأمد للعلاج. وأكد عدد من المتعافين خلال كلمتهم ورسالتهم لمرضى السرطان، على ضرورة التسليح بالقوة والتيقن بأن الأوقات الصعبة التي يمررون بها فترة العلاج، لافتين إلى أهمية الدعم النفسي والاجتماعي في هذه المرحلة من العائلة والمجتمع المهني والمحيطين بالمرضى لما يمثله الدعم



بمناسبة اليوم العالمي للإبل

المركز المرجعي لهيئة أبوظبي للزراعة يقود الإمارات لصدارة أبحاث صحة الإبل عالمياً

• المركز أطلق أول بنك حيوي في الدولة بمواصفات عالمية بسعة تخزين تفوق مليون عينة، بهدف حفظ المواد المرجعية والخلايا المتخصصة لتشخيص أمراض الإبل والحيوانات الأخرى

• أصدر المركز أطلساً وكتاباً متخصصاً في أمراض الإبل، وإنشاء منصة "كامنت" لتعزيز التعاون الإقليمي وتدريب أكثر من 500 متدرب من دول المنطقة



العالمي، مما يعزز مكانة الدولة الرائدة في أبحاث أمراض الإبل. وفي إنجاز علمي غير مسبوق، تمكن خبراء المركز - ولأول مرة عالمياً - من رصد فيروس "ويسلبرون" في عينات إكلينكية وتشريحية من إبل إثيوبية مريضة، وهو اكتشاف يُحتمل أن يحل لغز التفوق الغامض للإبل والذي استمر لأكثر من عقدين من الزمان. وقد تم عرض هذه النتائج الرائدة خلال المؤتمر الإقليمي الأفريقي السادس والعشرين للمنظمة العالمية لصحة الحيوان بحضور نائب مديرها العام وممثلة الدول، مما عزز مكانة المركز والإمارات كرائدين في التشخيص الوبائي والأمن الحيوي العالمي.

ويتميز المركز بامتلاكه أحدث التقنيات التشخيصية، مثل تقنيات الأحياء الجزيئية والتسلسل الجيني الكامل والمعلوماتية الحيوية، مما يمكنه من الكشف المبكر عن مسببات المرضية الوبائية والناشئة، حيث يقدم خدمات التشخيص والاستشارات والدعم الفني

يحتفل العالم باليوم العالمي للإبل 2025، الذي يصادف 22 يونيو من كل عام، حيث يسلط الضوء على الأهمية التاريخية والاقتصادية والثقافية للإبل، خاصة في منطقة الشرق الأوسط ودول الخليج. يأتي هذا الاحتفال في إطار الجهود العالمية لتحسين العناية البيطرية بالإبل، وتعزيز الأمن الحيوي، ودعم استدامة قطاع الإبل، الذي يعد ركيزة أساسية في تحقيق الأمن الغذائي.

تبريز إمارة أبوظبي ودولة الإمارات العربية المتحدة كرائدة عالمية في هذا المجال من خلال المركز المتعاون في أمراض الإبل التابع لهيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية، والذي حصل على اعتماد المنظمة العالمية للصحة الحيوانية (WOAH) في مايو 2022، ويعد الأول من نوعه عالمياً في تخصصه الدقيق بأمرام الإبل.

وبهذه المناسبة، أعلنت هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية أن المركز حقق إنجازاً علمياً متميزاً، حيث نجح في تطوير نحو 200 تحليل مخبري متقدم، مما مكنته من تحليل أكثر من 300.000 عينة من الإبل، وتقديم أكثر من مليون خدمة تحليل، مما يعكس كفاءته المتخصصة العالية وقدرته وجاهزيته للتصدي للأوبئة وللطوارئ الصحية. كما أجرى المركز تحاليل التسلسل الجيني لـ 50 مسيلاً مرضياً ساهمت في تحديد السلالات والعترات المرضية، مما يمكن السلطات من اتخاذ إجراءات مكافحة فعالة للأمراض الوبائية. وأضاف المركز 47 تسلسلاً جينياً جديداً إلى بنك الجينات

أبو ظبي - الفجر

منوعات الغذاء

23



تتعدد الوصفات التي تعد الراغبين في إنقاص أوزانهم قوام رشيق في أسرع وقت. أغلب ما يقدم يكون في شكل وصفات "معقدة" تركز على نظام "حمية" قاس، يصعب على الكثيرين الالتزام به. على الرغم من كل ذلك، نجد بين ثنايا الوصفات الكثيرة التي تزخر بها مختلف المطبوعات والمواقع الإلكترونية، نصائح بسيطة وفاعلة يمكن أن تساعد في التخلص من الدهون والوزن الزائد.

دراسة صادمة: الجسيمات البلاستيكية الدقيقة تغذي مقاومة البكتيريا للمضادات الحيوية

يؤدي بالفعل إلى تطور كائنات مقاومة". وتمثل الخطوة التالية في فهم كيف تنطبق هذه النتائج على العالم الخارجي، وتحديد الآليات التي تسمح للبكتيريا بالالتصاق بالبلاستيك، على الرغم من أن المؤلفين أشاروا إلى أن البلاستيك الذي يبدأ بامتصاص الرطوبة بمرور الوقت قد يمتص مضادات الحيوية قبل أن تصل إلى البكتيريا المستهدفة. وهناك حاجة إلى مزيد من البحث لفهم الجزيئات البلاستيكية الدقيقة أيضا. نشرت الدراسة في مجلة Applied and Environmental Microbiology.

الحوية لم تتمكن من اختراقه. وقالت غروس: "وجدنا أن الأغشية الحيوية على الجزيئات البلاستيكية الدقيقة، مقارنة بأسطح أخرى مثل الزجاج، تكون أقوى وأسماك، مثل منزل به عزل حراري كثيف. كان الأمر مذهلا". وأجرى العلماء التجربة عدة مرات، لكن النتائج ظلت متسقة، حيث أصبحت البكتيريا المعرضة للجزيئات البلاستيكية الدقيقة مقاومة لأنواع متعددة من مضادات الحيوية الشائعة المستخدمة لعلاج الالتهابات. وأعاد زمان: "نوضح أن وجود البلاستيك يفعل أكثر بكثير من مجرد توفير سطح لتلتصق به البكتيريا، إنه

وبالطبع، فإن الجزيئات البلاستيكية الدقيقة لها تكاليفها الصحية الخاصة، على الرغم من أن تأثيرها الكامل على جسم الإنسان ليس واضحا تماما. وقد أظهرت دراسات حديثة وجودها في قلوبنا وأدمغتنا وحتى أعضائنا التناسلية. كما تم ربطها بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب، وقد تكون مرتبطة بالخرق. وأصبحت هذه الجزيئات الصغيرة منتشرة في جميع أنحاء بيئة الأرض، ويتعرض لها البشر من خلال المنتجات الحيوانية، والأواني البلاستيكية، والماء، وحتى الهواء. وعندما تتحور البكتيريا والفيروسات والطفيليات والفطريات بمرور الوقت، يمكن أن تتوقف عن الاستجابة للأدوية، ما يجعل علاج الالتهابات أكثر صعوبة ويؤدي من خطر انتشار الأمراض والوفيات. ويعد سوء استخدام مضادات الحيوية والإفراط في استخدامها ضد هذه الكائنات من العوامل الرئيسية في تطور الكائنات المقاومة للأدوية المسببة للأمراض.

المذهل: "يوفر البلاستيك سطحًا لتلتصق به البكتيريا وتستعمره". وتساعد هذه النتائج في تسليط الضوء على قضية رئيسية تواجه المتخصصين في المجال الطبي. ووفقا لمنظمة الصحة العالمية، في عام 2019، كانت مقاومة البكتيريا لمضادات الحيوية مسؤولة بشكل مباشر عن 1.27 مليون حالة وفاة، وساهمت في وفاة ما يقارب 5 ملايين شخص حول العالم. وتأتي هذه المشكلة بتكاليف اقتصادية كبيرة، حيث تتوقع تقديرات البنك الدولي أن مقاومة مضادات الحيوية قد تؤدي إلى تكبد قطاع الرعاية الصحية تكاليف إضافية تصل إلى تريليون دولار خلال 25 عاما القادمة.

قال باحثون إن تلوث الجسم بالجزيئات البلاستيكية الدقيقة قد يعزز قدرة البكتيريا والفيروسات على مقاومة مضادات الحيوية. دراسة صادمة: الجسيمات البلاستيكية الدقيقة تغذي مقاومة البكتيريا لمضادات الحيوية وأعلن باحثون في جامعة بوسطن أنهم "صدموا" عندما لاحظوا أن مقاومة البكتيريا لمضادات الحيوية تتعزز عند تعرضها لجزيئات البلاستيك الدقيقة (وهي جسيمات صغيرة تنشأ من المنتجات البلاستيكية الكبيرة والنفايات الصناعية). وأشارت نيل غروس، المرشحة لنيل درجة الدكتوراه في جامعة بوسطن، في بيان حول هذا "الاكتشاف



مؤشرات تدل على بطء عمليات التمثيل الغذائي في الجسم

تعتبر تفاعلات التمثيل الغذائي من أهم العمليات التي تحصل في أجسامنا للبقاء على قيد الحياة، وأي خلل في هذه التفاعلات قد يتسبب بمشكلات صحية ويؤثر على الأعضاء الرئيسية في الجسم.



غالباً - ويحدث هذا بسبب تباطؤ عملية التمثيل الغذائي.

تقلبات المزاج: يتغير مزاج الجميع من وقت لآخر، لكن التغييرات الحادة والمفاجئة في الحالة العاطفية يمكن أن تشير أيضا إلى بطء عملية التمثيل الغذائي. عندما يتباطأ التمثيل الغذائي، نشعر بفقدان

القوة، وغالباً ما يكون ذلك مصحوبا بخلل هرموني، وكل هذا يمكن أن يسبب الانزعاج والشعور بعدم الرضا عن الذات، وتؤكد الأبحاث أن التمثيل الغذائي البطيء يمكن أن يؤدي أيضا إلى إثارة الاضطرابات النفسية، بما في ذلك عدم استقرار الحالة المزاجية.

مراجعة الطبيب وإجراء فحوصات الدم اللازمة. **زيادة الوزن:** إذا كنت تتناول نظاما غذائيا صحيا، وتلتزم بتناول السعرات الحرارية اليومية، وتمارس نشاطا بدنيا كافيًا، ولكنك لا تزال تكتسب وزنا، فقد يكون التمثيل الغذائي البطيء هو السبب. وهذا يعني أن جسمك يطلق الطاقة من الطعام بشكل أبطأ من اللازم ولا يحرق السعرات الحرارية بسرعة، وبالتالي فإن الطاقة في الجسم التي لا يتم إنفاقها بالشكل الصحيح وتتحول إلى احتياطيات من الدهون التي تسبب السمنة.

الحساسية الزائدة للبرد: قد تشير الحساسية المتزايدة للبرد (على سبيل المثال، إذا كنت تشعر بالبرد حتى في درجات حرارة مرتفعة إلى حد ما) إلى اضطراب في التمثيل الغذائي. ينتج جسمنا الحرارة نتيجة للعمليات الأيضية، مما يعني أن انخفاض درجة حرارة الجسم قد يشير إلى تشير الأبحاث إلى أنه مع عدم كفاية إنتاج هرمونات الغدة الدرقية، وكذلك مع السمنة، تنخفض درجة حرارة الجسم

جفاف الجلد: غالبا ما يصبح الجلد جافا وباهتا خلال موسم البرد، ولكن إذا لوحظ جفاف الجلد بشكل مستمر، فقد يكون ذلك علامة على نقص هرمون الغدة الدرقية، ومن المعروف أن عدم إنتاج كمية كافية من الهرمونات بواسطة هذه الغدة قد يؤدي إلى جفاف الجلد وتباطؤ عملية التمثيل الغذائي، لذا ينصح في هذه الحالة



التعب المستمر: تشير بعض الدراسات الطبية إلى أن الشعور الدائم بالتعب بدون سبب واضح قد يكون مؤشرا على بطء عملية التمثيل الغذائي في الجسم، فعندما تكون عمليات التمثيل الغذائي بطيئة لا يحصل الجسم على الطاقة اللازمة، ويشعر الشخص بالتعب والإرهاق والنعاس دوما.

منوعات

الفكر

25

يجادل كثر اليوم بتأثير الذكاء الاصطناعي الحالي وتهديده للبشر وعقولهم ووظائفهم ونمط حياتهم، لكن ماذا إذا علمنا أننا ما زلنا في الطور الضعيف والضيق من الذكاء الاصطناعي، وأن الهدف أبعد مما وصل إليه اليوم بكثير، فالهدف هو ذكاء اصطناعي فائق، يعرف بأنه كائن افتراضي يمتلك ذكاء يفوق ذكاء أذكى العقول البشرية وأكثرها موهبة، ويقال إنه آخر اختراع ستخترعه البشرية على الإطلاق.



الهدف تجاوز القدرات المعرفية البشرية

الذكاء الاصطناعي المتقدم هل يهدد وجودنا؟



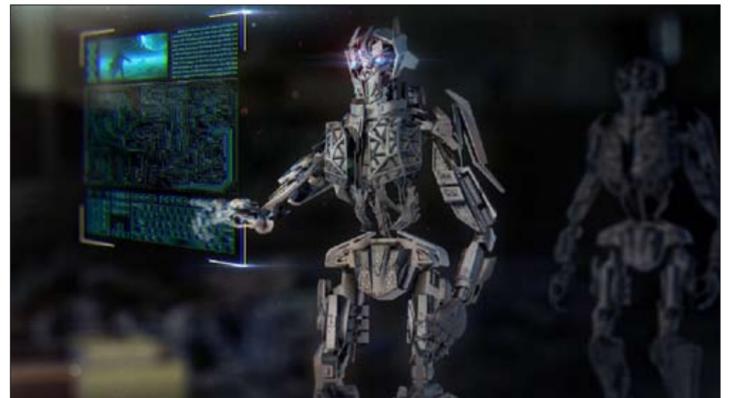
على التنبؤ والسيطرة، وستتمكن من تحسين وتعديل نفسها، مما يعني تغيير تقنياتها والتصرف بطرق لا يستطيع البشر التنبؤ بها أو التحكم بها أو حتى فهمها. وقد تطور الأمن السيبراني ويُمكن بالذكاء الاصطناعي ومعه البرمجة والتأثير السياسي بطرق تلحق الضرر، إلى حد تشكيل أخطار وجودية على البشر، مثل سيطرة نظام على الأسلحة النووية والقضاء على البشر أو جميع أشكال الحياة على الأرض. كما سيكون بإمكانها أن تحسن بصورة كبيرة القوة التدميرية للأسلحة العسكرية والحروب. علاوة على ذلك، قد تسيء الدول والشركات والمنظمات الأخرى استخدام التكنولوجيا، مثل جمع كميات هائلة من البيانات الشخصية أو ترسيخ التحيزات والتمييز من خلال خوارزميات متحيزة. وإذا أردنا تقريب هذه الفكرة النظرية أكثر، سيكون علينا

بـ (super AI) أو (superintelligent AI)، عبارة عن نظام افتراضي قائم على البرمجيات، يتمتع بقدرات فكرية تفوق ما لدى البشر في مجموعة واسعة من الفئات والمجالات، إذ إن الهدف هو تصميم ذكاء اصطناعي يتجاوز المحاكاة البسيطة للدماغ ليؤدي أية وظيفة معرفية بصورة أفضل من الإنسان، ليمتد جميع قدرات الذكاء الاصطناعي العام والبشري. وبذلك سيتمكن الذكاء الفائق من اتخاذ القرارات بصورة مستقلة وتصحيح الأخطاء وحل المشكلات المعقدة التي لم يتمكن من حلها البشر بعد على المستوى التقني والعلمي، إضافة إلى الاختراع والاكتشاف في مفهومهما الأوسع، والأهم من هذا كله القدرة على التحسين الذاتي، كان يتمكن من تحسين ذكائه.

من الذكاء الضيق إلى العام إلى الفائق وفي الوصول إلى الذكاء الفائق نحتاج أولاً تحقيق الذكاء الاصطناعي العام، فنحن لا نزال في طور الذكاء الاصطناعي الضيق ونحتاج تجاوزه مروراً بالذكاء العام لنصل إلى الفائق. وتصمم خوارزميات الذكاء الضيق لأداء مهمة واحدة أو مجموعة محددة من المهام، ويتفوق فيها لكن من دون أن يمتلك خاصية تعميم المعرفة المكتسبة على مهام أخرى، أي إنه يعتمد على بيانات مبرمجة مسبقاً ولا يمكنه فهم العالم ويتطلب تدخلاً بشرياً. أما الذكاء الاصطناعي العام، وهو الهدف الملن اليوم لجميع المؤسسات الرائدة في الذكاء الاصطناعي، سيكون بإمكانه (بعد تطويره)، فهم العالم وتعلم وتطبيق الذكاء لحل المشكلات على نطاق واسع وبمرونة كما يفعل البشر، وسيكون الذكاء الاصطناعي العام قادراً على مطابقة قدرات الخبراء البشريين في جميع المهام المعرفية وتجاوز



خطر وجودي يعتقد بعض الخبراء أن الذكاء الاصطناعي الفائق يشكل خطراً وجودياً على البشرية وقد يؤدي إلى كارثة عالمية إذا لم يُنظم بصورة صحيحة، فتقنيات بهذه القدرات المعرفية الفائقة، في حال وجودها، ستكون خارج القدرة



هل تساهم زراعة الغابات في مكافحة انبعاثات ثاني أكسيد الكربون؟

الشركات غير مريح من الناحيتين البيئية والاقتصادية إذا ظل متوسط السعر الأوروبي للطن من انبعاثات ثاني أكسيد الكربون عند مستواه الحالي (83 دولاراً للطن). وإذا ارتفع إلى 150 دولاراً للطن فإن جميع شركات النفط والغاز الضخمة (200 شركة) ستتكبد خسائر لا يمكن تعويضها. واستناداً إلى ذلك، يشير الباحثون إلى أن تطبيق هذه الخطة غير واقعي حتى دون مراعاة الجوانب الاقتصادية، لأنه يتطلب تحويل 24.75 مليون كيلومتر مربع من اليابسة إلى غابات، وهذا يلحق أضراراً كبيرة بحياة البشر. لذلك يجب وضع خطط بيئية جديدة للتخلص من ثاني أكسيد الكربون.

200 شركة نفط وغاز في العالم، وحسبوا المبلغ الذي ستحتاجه هذه الشركات لإنفاقه للتخلص من الكربون تماماً. وقد أظهرت الحسابات أنه للتخلص من 673 مليار طن من ثاني أكسيد الكربون الذي يفوق بكثير "ميزانية الكربون" للكوكب، المنصوص عليها في اتفاقية باريس للمناخ. سيتطلب التخلص من هذه الانبعاثات حوالي 10 تريليونات دولاراً لزراعة الأشجار، أي ما يعادل حوالي 11 بالمئة من الناتج المحلي الإجمالي العالمي، كما سيكلف بناء محطات تثبيت ثاني أكسيد الكربون البشرية 700 تريليون دولار. وعموماً، وفقاً لخبراء البيئة والاقتصاد، سيصبح عمل 95 بالمئة من

ويقول آلان نايف الأستاذ المشارك في كلية ESSEC لإدارة الأعمال: "لن نصل إلى أهدافنا إلا إذا بدأنا ببساطة، ما هي القيمة السوقية البيئية لأشجار زراعة النفط والغاز في العالم إذا أجبرت على إزالة الكربون من خلال زراعة الأشجار؟ أظهرت حساباتنا أن هذا الرقم سيصبح سلبياً لجميع الشركات إذا بلغت تكلفة كل طن من انبعاثات ثاني أكسيد الكربون 150 دولاراً". ووفقاً له، تناقش دول غربية عديدة مسألة تنفيذ مبادرات مختلفة تهدف إلى إزالة الكربون بالكامل من اقتصاداتها. ويهتم علماء البيئة والاقتصاديون بمدى جدوى هذه المبادرات على المدى الطويل. وللحصول على هذه التقديرات، حدد العلماء "ميزانية الكربون" الإجمالية الأكبر

أظهرت حسابات أجراها باحثون، أن أنشطة شركات النفط والغاز ستؤدي إلى إطلاق أكثر من 673 مليار طن من ثاني أكسيد الكربون في الغلاف الجوي. وتفسير مجلة Environment Earth & Communications Environment إلى أنه وفقاً لعلماء البيئة والاقتصاد الأوروبيين لن تتمكن أكبر شركات النفط والغاز في العالم من إزالة الكربون بالكامل من خلال زراعة الأشجار، لأن تطبيق هذه الإجراءات لمكافحة انبعاثات ثاني أكسيد الكربون سيكلف 95 بالمئة منها على الأقل غير مربحة من الناحية البيئية والاقتصادية.



دراسة تكشف تأثير أحد فيتامينات B أثناء الحمل على نمو دماغ الأطفال

كشفت دراسة أن تناول جرعة عالية من حمض الفوليك خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل آمن ومرتبطة بتحسين القدرات اللفظية والمهارات السلوكية لدى الأطفال عند بلوغهم سن السادسة. وعرضت هذه الدراسة في الاجتماع السنوي السابع والسبعين للأكاديمية الأمريكية لطب الأعصاب، الذي عقد في الفترة من 5 إلى 9 أبريل الماضي في سان دييغو وعبر الإنترنت.

بـ82 لأطفال النساء اللاتي لم يتناولن حمض الفوليك. وعند النظر فقط إلى أطفال النساء اللاتي تناولن حمض الفوليك أثناء الحمل، وجد الباحثون أن الدرجات كانت متشابهة عبر الجرعات المنخفضة والعالية. حيث كان متوسط الدرجة اللفظية للأطفال الأمهات اللاتي تناولن جرعة منخفضة 110، مقارنة بـ108 لأطفال الأمهات اللاتي تناولن جرعة عالية. وكان متوسط الدرجة السلوكية لكلا المجموعتين 103. وقال ميور، "في حين أن الدراسات السابقة وجدت مخاطر مرتبطة بالجرعات الأعلى، فإن هذه النتائج مطمئنة للحوامل أو النساء اللاتي يخططن للإنجاب، حيث تشير إلى أن تناول جرعة أعلى من حمض الفوليك في بداية الحمل ما تزال تؤثر إيجاباً على صحة دماغ الطفل. وهناك حاجة إلى دراسات إضافية لتحديد الجرعة المثلى من حمض الفوليك لتعظيم الفوائد وتقليل المخاطر على النمو العصبي والنتائج الأخرى، والتي قد تختلف بين مجموعات النساء".

السكان هي 0.4 مغ يومياً، بينما قد توصف جرعة أعلى للنساء المصابات بالصرع. وخضع الأطفال لعدة اختبارات لتقييم المهارات اللفظية. على سبيل المثال، في اختبار المفردات، طلب من المشاركين وصف الأشياء أو الأفكار المعروضة في الصور باستخدام كلمة واحدة. وفي عموم السكان، تتراوح درجات هذه الاختبارات اللفظية بين 70 و130، بمتوسط 100، حيث تشير الدرجات الأعلى إلى قدرات أفضل. كما قام الآباء بملء استبيانات لتقييم سلوكيات الأطفال مثل مهارات التواصل والمهارات الاجتماعية ومهارات الحياة اليومية. وتم دمج نتائج هذه الاختبارات للحصول على درجة سلوكية معيارية عامة. وبعد تعديل العوامل مثل معدل ذكاء الأم والأدوية المضادة للصرع ومضاعفات الحمل، وجد الباحثون أن متوسط الدرجة اللفظية للأطفال النساء اللاتي تناولن حمض الفوليك كان 108، مقارنة بـ96 لأطفال النساء اللاتي لم يتناولن حمض الفوليك. وكان متوسط الدرجة السلوكية للأطفال النساء اللاتي تناولن حمض الفوليك 102، مقارنة

وقال الدكتور كيمفورد ميور، مؤلف الدراسة من جامعة ستانفورد في بالو ألتو، كاليفورنيا، وعضو في الأكاديمية الأمريكية لطب الأعصاب: "لقد ثبت أن حمض الفوليك (فيتامين B9) أثناء الحمل يقلل من التشوهات ويحسن القدرات الفكرية لدى الأطفال، لكن الجرعة المثلى منه غير معروفة. وتوفر دراستنا معلومات جديدة تظهر وجود صلة إيجابية بين تناول حمض الفوليك خلال الحمل المبكر وصحة أدمغة الأطفال، دون وجود أدلة على آثار سلبية للجرعات الأعلى". وشملت الدراسة 345 طفلاً عند بلوغهم سن السادسة، منهم 262 طفلاً لأمهات مصابات بالصرع و83 طفلاً لأمهات سليمات. وقام الباحثون بتسجيل جرعات حمض الفوليك التي تناولتها الأمهات خلال الأسابيع الـ12 الأولى من الحمل، وقسموا الأطفال إلى خمس مجموعات بناء على متوسط الجرعة: عدم تناول حمض الفوليك، وتناول جرعة تصل إلى 0.4 مغ يومياً، وأكثر من 0.4 إلى 1.0 مغ يومياً، وأكثر من 1.0 إلى 4.0 مغ يومياً، وأكثر من 4.0 مغ يومياً. والجرعة الموصى بها حالياً أثناء الحمل لعامة



كيف يمكن أن يؤثر عدد الأطفال على الصحة العقلية للمرأة؟

التغيرات الهرمونية أثناء الحمل، مثل الزيادات في مستويات هرموني الاستروجين والبروجسترون، قد تساهم في تحسين وظائف المخ وتنظيم المزاج والإدراك، ما يقلل من خطر الإصابة بالاضطرابات النفسية. كما أضافوا أن الرابط العاطفي بين الأم وطفلها ورعاية المولود الجديد يعزز نظام المكافأة في المخ، ما يساعد في تقليل خطر الاكتئاب. وأشار فريق البحث إلى أن النساء اللواتي ينجبن طفلهن الثاني غالباً ما يكن أكثر قدرة على التكيف مع متطلبات الأمومة، ما يخفف من الضغوط النفسية الناتجة عن الولادة الثانية مقارنة بالأولى. نشرت الدراسة في مجلة "الاضطرابات العاطفية".

عامل حماية مستقل ضد الاضطراب ثنائي القطب والاكتئاب الشديد، مؤكدين أن "إنجاب طفلين قد يكون الأفضل لصحة المرأة العقلية". وأضافوا أن نتائجهم قد تكون ذات أهمية خاصة في ظل انخفاض معدلات الخصوبة عالمياً وارتفاع معدلات انتشار الاضطرابات النفسية. ويشير الاضطراب ثنائي القطب إلى تقلبات مزاجية حادة بين فترات من الهوس والاكتئاب، ما يؤثر سلباً على الحياة اليومية للمصابين. أما الاكتئاب الشديد، فيتمثل في الحزن المستمر وفقدان الاهتمام بالأنشطة التي كانت ممتعة في السابق. وتقدم الدراسة تفسيرات مختلفة لهذه النتائج، حيث أشار الباحثون إلى أن

كشفت دراسة حديثة، أجراها فريق من جامعة سوشو الصينية، عن علاقة وثيقة بين إنجاب عدد محدد من الأطفال والصحة العقلية للمرأة. حلل الباحثون بيانات أكثر من 55 ألف امرأة في المملكة المتحدة، ووجدوا أن النساء اللواتي أنجبن أطفالاً (بالمعوم) لديهن مخاطر أقل بنسبة 30% للإصابة بالاضطراب ثنائي القطب والاكتئاب الشديد مقارنة بالنساء اللاتي لم ينجبن. كما أظهرت نتائج التحليل أن التأثير الوقائي يصبح أكثر وضوحاً مع زيادة عدد الأطفال إلى اثنين، بينما يبدو أنه يتوقف بعد إنجاب الطفلين. وأوضح الباحثون أن "الولادات الحية كانت

أنيميا الحوامل قد ترفع خطر إصابة الأجنة بأمراض القلب

بين 3 و8 أسابيع من الحمل عندما تشكل البنية القلبية الأساسية، وقد يؤدي نقصه إلى اضطراب عملية تكوين الأوعية الدموية الجنينية وإعاقة التمثيل الغذائي للخلايا الجذعية القلبية. ويمكن أن يقلل نقص الحديد من إمداد الأكسجين والمواد الغذائية للجنين في هذه المرحلة الحرجة من تطور القلب، وقد تتفاقم الخطورة لأن العديد من النساء يدخلن الحمل بمخزون حديد منخفض أصلاً دون معرفة ذلك، ما يجعل الجنين يعاني من نقص التغذية منذ اللحظات الأولى لتخلق أعضائه. وتُبرز الدراسة أهمية الفحص المبكر لفقر الدم لدى الحوامل وضرورة الالتزام بالمكملات الغذائية التي يوصي بها الأطباء، كما تفتح الباب أمام تطوير استراتيجيات وقائية جديدة يمكن أن تقلل الآف الأطفال من مخاطر الإصابة بأمراض القلب الخلقية التي قد تلازمهم مدى الحياة.

وقال المؤلف الرئيسي للدراسة، دكتور بي. سبارو، الباحث الرئيسي في جامعة "أكسفورد" إن هذه النتائج تمثل نقلة نوعية في فهمنا لأسباب عيوب القلب الخلقية. وأضاف سبارو: "نتنقل بنا من الدراسات العملية إلى التطبيقات السريرية العملية. معرفة أن فقر الدم المبكر أثناء الحمل له هذا الأثر المدمر يمكن أن يغير قواعد اللعبة على المستوى العالمي". ونظراً لأن نقص الحديد هو السبب الجذري للعديد من حالات فقر الدم، فإن التوصية بتعميم مكملات الحديد للنساء -سواء عند التخطيط للحمل أو أثناء الحمل- يمكن أن تساعد في منع العديد من حالات أمراض القلب الخلقية لدى المواليد قبل حدوثها". ولا يُعرف السبب الدقيق وراء تلك العلاقة، إلا أن الباحثين أشاروا إلى أن الحديد عنصر حاسم في تكوين القلب والأوعية الدموية في الفترة

كشفت دراسة علمية وجود صلة بين إصابة الأمهات بفقر الدم خلال المراحل المبكرة من الحمل وزيادة خطر إصابة أطفالهن بعيوب خلقية في القلب. وشملت الدراسة المنشورة في المجلة الدولية لأمراض النساء والتوليد، تحليل السجلات الصحية لـ2776 امرأة أنجبن أطفالاً يعانون من أمراض القلب الخلقية، مقارنة بـ13 ألفاً و880 امرأة أنجبن أطفالاً أصحاء. وأظهرت النتائج أن 4.4% من الأطفال المصابين بعيوب القلب الخلقية كانت أمهاتهم يعانين من فقر الدم، مقارنة بـ2.8% فقط بين الأطفال الأصحاء. وبعد ضبط جميع العوامل المؤثرة المحتملة، تبين أن خطر إنجاب طفل مصاب بعيوب قلبي خلقي يرتفع بنسبة 47% لدى الأمهات المصابات بفقر الدم. نقص الحديد لدى الحوامل



منوعات

الفن

27

بصوت هادئ وخيارات موسيقية مدروسة،
قدم المطرب اللبناني جوزيف عطية
ألبومه الجديد "في كل مكان"، الذي يُظهر
فيه تجربته الفنية بالمزج بين الإحساس
الصادق والتنوع الموسيقي، ليأخذ المستمع
في رحلة عاطفية تنتقل بين محطات من
حياته وإبداعه الموسيقي.

"في كل مكان"، يمزج بين الإحساس الصادق والتنوع الموسيقي

جوزيف عطية: العمل الدؤوب هو مفتاح النجاح

والأصدقاء، والصلاة، التي تمنحني طمأنينة وقوة
داخلية تساعدني على مواجهة كل ما يأتي".
ويضيف: "كل ما أطمح إليه هو أن أزرع السعادة في
قلوب الناس عبر الموسيقى التي أقدمها.. أريد أن
يشعر كل من يستمع لأغنياتي بلحظة فرح وراحة
مهما كانت ظروفه".

جمال لبنان

وعن كواليس تصوير فيديو كليب أغنية "سلام"،
قال: "كانت فكرة كليب الأغنية نتيجة تعاون بيني
والمخرج رامي لطوف، وأردت أن يكون بسيطاً وحقيقياً
للغاية، يعكس الصدق الذي تحمله الأغنية.
كما رغبت في إظهار جمال بلدي لبنان قدر الإمكان،
لأن البلد جزء كبير من هويتي وأردت أن يلمسه
الجمهور من خلال العمل".

وأكد المطرب اللبناني: "أتمنى أن يصبح الألبوم
خطوة فارقة في مسيرتي الفنية، فقد بدلت الكثير
من الجهد والتجارب التي مررت بها وانعكست في هذا
الألبوم، وأتطلع أن يعكس نضجاً جديداً في مسيرتي
الفنية ويصل إلى قلوب المستمعين".
وعن حفلاته المقبلة، قال: "هذا الصيف، لدي العديد
من الحفلات في لبنان، والأردن، ومصر، إضافة إلى
فعاليات خاصة في مختلف أنحاء الدول العربية
وأطلع لقاء جمهوري في هذه الفعاليات ومشاركته
الموسيقى والطاقة الإيجابية".

يشير المطرب اللبناني إلى أن جميع أغنيات الألبوم
قريبة من قلبه وتمثل لحظة أو إحساساً مريباً،
لكن أغنية "سلام" الذي افتتح بها الألبوم لها مكانة
خاصة، إذ يقول عنها: "هذه الأغنية نتجت من تجربة
شخصية عشتها وتحمل رسالة أحببت أن أشاركها مع
الناس". وتابع: "كنت جالساً مع الكاتب رامي شلهوب،
وأخبرته قصة عن علاقة عاطفية مع فتاة كنت
أواعدها، وكيف انفصلنا لأسباب معينة، وفور سماع
القصة، استلهم "رامي" فكرة أغنية "سلام" التي
تعبر عن تلك المشاعر بكل صدق وبساطة".
وحول ملامسة أغنية "سلام" لقلوب الجمهور
العربي، يقول: "سعدت للغاية بردود الفعل الإيجابية
على الأغنية ولم أتوقع هذا النجاح، لكنني بذلت
جهداً كبيراً وعملت بجد لأقدم شيئاً يستحق الاستماع
وهذه التجربة تعلمني دائماً أن العمل الدؤوب هو
مفتاح النجاح".

السلام الداخلي

وحول أهمية مناقشة الموضوعات التي تخص
السلام الداخلي والتصال مع الذات في عمل فني،
يقول جوزيف: "من المهم أن نحافظ على السلام
في قلوبنا في هذه الأيام، فالضجيج من حولنا لا
يتوقف، لذا أعتقد أن السلام الداخلي هو المفتاح
للاستقرار النفسي، وطريقي الشخصية لتحقيق
ذلك هي ممارسة الرياضة، وقضاء الوقت مع العائلة

الوجود مع الناس

يؤكد اللبناني جوزيف
عطية لموقع "القاهرة
الإخبارية" أن سبب
اختيار عنوان "في كل
مكان"، لألبومه الجديد
يرجع إلى أنه يحمل
شعوراً عميقاً بالرغبة في
الوجود الدائم مع الناس
في لحظاتهم المختلفة، إذ
يقول: "شعرت أنه عنوان
جذاب ويعبر عن رسالتي
وكأنني أقول.. أنا معكم..
أيما كنتم".
ويضيف: "هذا الألبوم
هو مزيج من كل شيء،
هناك أغنيات أحببتها من
اللحظة الأولى لسماعها،
وأخرى ولدت من جلسات
عمل جمعتني مع كتاب
وملحنين، حيث عملنا
معاً لتبتكر أعمالاً تعبر عن
هويتي الفنية، وفي الوقت نفسه
تتماشى مع ذوق الجمهور ومتطلبات
السوق اليوم".

تجربة شخصية



رامز جلال ينتهي من تصوير فيلم بيح رامي وطرحه في السينمات خلال صيف 2025

انتهى النجم رامز جلال، من تصوير آخر
مشاهد فيلمه الجديد بيح رامي الذي انطلق
بعد عيد الفطر الماضي، حيث استغرق التصوير
ما يقرب من الشهرين، ومن المقرر الانتهاء من
عمليات المونتاج وتجهز الفيلم للعرض قريباً
وتحديد في موسم صيف 2025 السينمائي.

فيلم بيح رامي من بطولة رامز جلال، بسمة
بوسيل، محمد عبد الرحمن توتا، محمد أنور،
نسرین أمين، محمود حافظ، وهدي الإبري،
وعبد آخر من الفنانين وضيفوا الشرف،
والفيلم من تأليف فاروق هشام ومصطفى
عمر وإخراج محمود كريم وتدور الأحداث في
إطار كوميدي غير تقليدي كعادة أفلام رامز
جلال.

رامز جلال قدم آخر أفلامه، "أخي فوق
الشجرة" الذي تم عرضه في يناير 2023،
وشارك في بطولته نسرین طافش، تارا عماد،
حمدي اليرغني، بيومي فؤاد، محمد ثروت،
ويوز، إسلام إبراهيم، ياسمين رحمي، وائل
العوي، ميريت عمر الحريري حمد فتحي
أبو الريح، عبد الباسط حمودة بشخصيته
الحقيقية، ومن تأليف لؤي السيد، وإخراج
محمود كريم.

ويتعاون رامز جلال مع المؤلفين فاروق هاشم
ومصطفى عمر لأول مرة، حيث يشتهر
فاروق ومصطفى بالكتابة سوية في الأعمال
الكوميدية بالدراما التليفزيونية أبرزها:
"لهفة" بطولة دنيا سمير غانم، "هربانة
منها" بطولة ياسمين عبد العزيز، "خلصانة
بشياكة" بطولة أحمد مكي وهشام ماجد
وشيكو، ربيع رومي" بطولة مصطفى خاطر،
"إسعاف يونس" بطولة محمد أنور، و"عمر
و دياب" بطولة على ربيع ومصطفى خاطر
وغيرها من الأعمال.



وائل جسار يبدأ تحضيرات ألبومه الجديد ويجهز حفلات غنائية

بدأ النجم اللبناني وائل جسار التحضيرات لتسجيل أغاني ألبومه
الجديد، حيث يعمل حالياً على الاستماع إلى مجموعة من الأغاني
لاختيار الأنسب منها للبدء بالتسجيل.

ويعتقد وائل لجسار سلسلة حفلات غنائية، يكون أولها في
التجمع الخامس.

حيث من المقرر أن يقدم خلالها مزيجاً من الأغاني
الجديدة والقديمة التي يعشقها جمهوره.

هذا وطرح وائل جسار مؤخراً، أغنية بعنوان "100 إحساس
جديد"، من كلمات الشاعر هاني صارو، وألحان أحمد
زعييم، وتوزيع موسيقي أحمد عبد السلام، والميكساج
والماسترينج خالد سند.

وكان قد طرح وائل جسار أغنية بعنوان "كل وعد" وهي
من كلمات ربيع نجيب، ألحان أحمد زعييم، وتوزيع ومكساج
وماستر وسام عبد المعيم.

وطرح جسار قبلها أغنية رومانسية بعنوان "حد يحنيني"، على
موقع "يوتيوب" ومنصات الموسيقى المختلفة، والأغنية من كلمات
محمد الشافعي وألحان وتوزيع إسلام رفعت، وهندسة صوتية
ماهر صلاح. وطرح أيضاً أغنية بعنوان "لو تخاصمني" على موقع
يوتيوب، وحقت الأغنية نجاحاً كبيراً، والأغنية من كلمات
ألحان لؤي الجوهري، وألحان أحمد زعييم، وتوزيع
محمود يحيى أغنية تحمل اسم "أنا من

مصداق"، على يوتيوب والأغنية
من كلمات منصور
الشادي، وألحان وليد
سعد، وتوزيع مكس
وماستر أحمد
إبراهيم.



الفكر

تأثير خطير لنقص الصوديوم على الدماغ

والعودة إلى نظام غذائي طبيعي، عاد مستوى الصوديوم في دم الحيوانات إلى طبيعته، ورافق ذلك استعادة التوازن الكيميائي في الدماغ واختفاء السلوك القلق. ووفقا لهم، يشير هذا إلى أن أعراضا مشابهة للقلق يمكن أن تحدث وتزول عن طريق تصحيح انخفاض مستوى الصوديوم. ويؤكد الباحثون أنه على الرغم من أن الدراسة أجريت على الحيوانات، إلا أن نتائجها قد تكون ذات صلة بالبشر أيضا، وخاصة كبار السن، الذين ينتشر بينهم انخفاض مستوى الصوديوم المزمن. لذلك قد يرتبط القلق غير المبرر لدى هذه الفئة من المرضى باختلال توازن الماء والملح.

ولحاكاة النقص المزمن للصوديوم في الدم، أعطيت الحيوانات دواء ديسموبيرسين ونظام غذائي سائل منخفض الصوديوم لفترة طويلة. وأظهرت النتائج، انخفاض مستوى الصوديوم في دم الفئران بشكل مطرد، كما أظهرت سلوكا قلقا واضحا. وقد اكتشف الباحثون عند تحليل أدمغة القوارض، انخفاض في مستوى السيروتونين والدوبامين في اللوزة الدماغية- المنطقة المسؤولة عن معالجة الخوف والعواطف. وكذلك تعطل نشاط مسار إشارات ERK، الذي يلعب دورا رئيسيا في تكوين ردود الفعل العاطفية. واتضح للباحثين أنه بعد التوقف عن تناول الدواء

اكتشف باحثون من جامعة فوجيتا الطبية في اليابان أن نقص الصوديوم المزمن في الدم يمكن أن يؤدي إلى خلل في العمليات الكيميائية في الدماغ، ويثير اضطرابات القلق. وتشير مجلة Molecular Neurobiology، إلى أنه حتى وقت قريب، كان انخفاض مستوى الصوديوم في الدم - يعتبر حالة غير ضارة نسبيا. ولكن الدراسة الجديدة، التي أجريت على الفئران، أظهرت أن نقص الإلكتروليتات طويل الأمد يؤثر على النواقل العصبية المركزية، وقد يسبب اضطرابات سلوكية.



مشروبات تزيد خطر الإصابة بسرطان الفم لدى النساء

كشفت دراسة أن ارتفاع استهلاك المشروبات المحلاة بالسكر (SSB) يرتبط بزيادة خطر الإصابة بسرطان تجويف الفم (OCC) لدى النساء. وقام الباحث لويس جوميز-كاستيلو من كلية الطب بجامعة واشنطن في سياتل وزملاؤه بإجراء دراسة طولية باستخدام بيانات من دراستي Nurses' Health Study II و Nurses' Health Study العلاقة بين تناول المشروبات السكرية وخطر الإصابة بسرطان تجويف الفم. وشملت التحليلات بيانات 162602 امرأة، حيث تم تحديد 124 حالة إصابة بسرطان تجويف الفم خلال 30 عاما من المتابعة. ووجد الباحثون أن المشاركات اللاتي يستهلكن مشروبات سكرية أو أكثر يوميا مقارنة بأولئك اللاتي يتناولن أقل من مشروب سكري واحد شهريا، كن أكثر عرضة للإصابة بسرطان تجويف الفم بمعدل 4.87 مرة في النماذج المعدلة متعددة المتغيرات (خمسة أشخاص مقابل شخصين لكل 100 ألف نسمة)، ما يزيد معدل الإصابة إلى ثلاثة أشخاص إضافيين لكل 100 ألف نسمة. كما ارتفع الخطر إلى 5.46 مرة لدى غير المدخنات أو المدخنات بشكل خفيف وغير المدمنات على الكحول أو المستهلكات له بكميات قليلة، ما زاد معدل الإصابة إلى ثلاثة أشخاص إضافيين لكل 100 ألف نسمة. وقال الباحثون: "ارتبط تناول المشروبات السكرية بزيادة معدل الإصابة بسرطان تجويف الفم لدى النساء، بغض النظر عن عادات التدخين أو شرب الكحول أو موقع الورم. وقد لوحظت علاقة أقوى لدى غير المدخنات والمدخنات بشكل خفيف، وكذلك غير المستهلكات للكحول أو المتناولات له بكميات قليلة". وأضافوا: "توفر هذه الدراسة دعما إضافيا للسياسات الجارية التي تهدف إلى الحد من تناول السكر لتحسين الصحة والحد من الأمراض المزمنة بين عامة السكان". نشرت الدراسة في مجلة JAMA Otolaryngology-Head & Neck Surgery.



الممثلة الأمريكية الكندية غابرييل لازور خلال حفل ختام مهرجان مونت كارلو التلفزيوني الـ64 في موناكو. ا ف ب

قرأت لك

الخوخ



أعلنت الدكتورة يلينا سولوماتينا، خبيرة التغذية الروسية، أن الخوخ يحمي القلب ويحترق السموم من الجسم. وتشير الخبيرة في مقابلة مع Gazeta.Ru، إلى أن تناول الخوخ بصورة دورية منتظمة يعزز منظومة المناعة ويحمي من العديد من الأمراض المعدية. كما أنه يساعد على تجديد الجلد. وتضيف، بفضل احتواء الخوخ على نسبة عالية من الألياف النباتية و البكتين، فإنه يؤثر إيجابيا في عمل جميع أعضاء وأنظمة الجسم. وتقول، "إن الألياف الغذائية الموجودة في الخوخ هي ألياف قابلة للذوبان وتساعد على إخراج أملاح المعادن الثقيلة والسموم من الجسم، وتخفف مستوى الكوليسترول في الدم، وتزيل السوائل الزائدة من الجسم، وتضمن عمل عضلة القلب بصورة طبيعية وتخفف مستوى ضغط الدم". وتضيف، يحتوي الخوخ على كمية كافية من البيتا كاروتين، التي تؤثر إيجابيا في حاسة البصر وتحافظ على البكتيريا المفيدة في الأمعاء. وتنصح بإزالة قشرة الخوخ قبل تناوله.

سؤال وجواب

- كلمة بنظرون إلى أي لغة يرجع أصلها؟
- اللغة الإيطالية
- من الذي بنى تمثال أبو الهول في مصر؟
- خفر
- كلمة أستاذ التي تعني (معلم) إلى أي لغة تنتمي؟
- اللغة الفارسية
- ما لون حجر الزمرد؟
- أخضر
- من هو المخترع النابغة اللبناني؟
- حسن كامل الصباح

اكتشاف بديل فعال وآمن للأسبرين

اكتشفت مجموعة دولية من العلماء أن أدوية ميثبطات "P2Y12" أكثر فعالية في الحد من خطر الإصابة باحتشاء عضلة القلب والجلطة الدماغية والوفاة لدى مرضى القلب مقارنة بالأسبرين. وتشير مجلة British Medical Journal (BMJ)، إلى أن العلماء توصلوا إلى هذا الاستنتاج بعد تحليل نتائج خمس تجارب سريرية شملت أكثر من 16 ألف شخص، حيث اتضح أن المرضى الذين يتناولون ميثبطات "P2Y12" (كلويدوغريل وتيكاجريلول)، انخفض لديهم خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية الخطيرة بنسبة 23 بالمئة مقارنة بالذين تناولوا الأسبرين فقط. أما وتيرة حدوث نزيف خطير في كلتا المجموعتين فكانت متقاربة. وكما هو معروف يستخدم الأسبرين في علاج أمراض القلب والأوعية الدموية لأنه يقلل من خطر الإصابة بجلطات الدم، وهي السبب الرئيسي لاحتشاء عضلة القلب والجلطة الدماغية. لأنه يؤثر على الصفائح الدموية، وهي خلايا الدم المسؤولة عن التخثر، ويمنعها من الالتصاق ببعضها، ما يقلل من احتمال انسداد الشرايين التي تقضي القلب أو الدماغ.

هل تعلم؟

- مسامير الحديد لا تصلح في تثبيت خشب البلوط وذلك بسبب المادة الكيميائية الموجودة في الخشب والتي تتسبب في صدأ المسامير.
- هنالك نوعا من الجليد لا ينصهر بل يتبخر، إنه الجليد الجاف.
- هنالك نوعا من الأسماك يدعى بالسماك الصدي في أماكنه ابتلاع إنسان كامل.
- الببغاء من دون الطيور كلها هي الوحيدة التي تستطيع تحريك منقارها لأعلى وأسفل أما الطيور الأخرى فإنها تحرك منقاراً واحداً.
- القلب يدق في الدقيقة من 60. 80 مرة و في العام الواحد يدق 40 مليون مرة.
- البعوض يفضل لدغ الناس ذوي البشرة البيضاء والشعر الأشقر.
- سكان العالم يزدادون بمعدل مليون ونصف المليون كل أسبوع.
- شجرة المانغروف، وهي شجرة استوائية، تعد واحدة من الأنواع القليلة التي يمكن أن تنمو في المياه المالحة.
- الأول من إبريل (نيسان) يدعى عيدنا كذبة إبريل، ويسمى في بريطانيا يوم الخدعة، وفي فرنسا يوم السمك، وفي اليابان يوم الدمية أما في أسبانيا فيدعى بيوم الغفل.
- ضغط الماء داخل كل خلية في البصلة كاف لتشغيل محرك بخاري.
- أكثر من نصف إنتاج العالم من الفضة يتم استعماله كيميائيا في صنع أفلام التصوير والمرايا.

قصة بانعة الحليب

كان هناك بانعة حليب تدعى نعمة فكانت تأتي إلى شارعنا لتبيع الحليب، كان كل ما فيها جميل.. وجها صبوخا وابتسامة عذبة وكلمة طيبة ونداء بصوت جميل ينتظره جميع من في الشارع وحليبها طازجا عندما تأتي به ينزل الجميع بأذانهم للشراء فتفرغ كل ما معها في شارعنا وتعود لبيتها مسرورة سعيدة .. وفي وسط هذا كله كان هناك مجموعة من الأطفال ينتظرون دائما قدمها فيسيرون بجانبها وعندما تنادي على الحليب يقلدها الجميع خاصة فتاه تدعى سعاد فكانت تقلد صوتها تماما فيضحك الأطفال وتضحك نعمة .
جاء وقت لم تحضر فيه نعمة لبعضه أيام فقلق الجميع عليها فأخذوا يتساءلون عما بها وهم قلقون.. بعد يومين جاءت نعمة وهي تحمل الحليب لكنها كانت متعبة ومريضة ،وعند أول الشارع قابلها الأطفال بفرحة غامرة وسلام وحب، فهاجأتهم بأنها لا تستطيع الكلام.. هنا سكت الجميع حزنا حسنا وماذا سنفعل الآن كيف سيبيع كل هذا الحليب.. لا تعلقوا.. كانت هذه سعاد.. قالت ستسير نعمة وهي تحمل الحليب وستسير معها، سأناذي انا على الحليب، وصفق الجميع فرحين وساروا جميعهم يهللون جاءت نعمة، جاء الحليب، اخذت سعاد تستعرض نغمات صوتها الجميل، وهي تنادي على الحليب ونعمة تضحك حتى تم بيع الحليب كله مع سلامات واشواق وتحيات سكان الشارع وسرورهم وضحكهم لما فعلته سعاد، ومن يومها لم تنس نعمة هذا المعروف، ومن يومها أيضا وسكان الشارع يقولون لسعاد يا نعمة.

