





# منوعات الفكر 22

## «الوثبة للرطب» ينطلق اليوم بدورته الأولى



المختلفة. ويشمل مهرجان فعاليات «مخيم الوثبة الصيفي» الذي تستمر أنشطته حتى 23 أغسطس وتقدم من خلاله هيئة أبوظبي للتراث تجربة تراثية تجمع بين التعلم والترفيه من خلال خمسة أركان رئيسية هي: «المجلس»، و«ركن الحرف»، و«قوایل»، و«تحدي الهدد»، و«الميدان». وتقدم الأركان برامج في صنع المجالس والقهوة، والحرف التقليدية، والمطبخ الإماراتي، والتجارب الرقمية التراثية، والفنون الأدائية، والألعاب الشعبية. ويهدف المخيم إلى تعريف الأطفال والناشئة بالتراث الإماراتي وقيمته وعاداته، وتعزيز الهوية الوطنية، وتنمية المهارات اليدوية والحرفية، وتشجيع ممارسة الموروث والمشاركة فيه ونقله بين الأجيال. ويمنح المهرجان أصحاب المزارع والحدائق المنزلية فرصة لعرض أفضل إنتاجهم وتبادل الخبرات، فيما تعزز البرامج الصيفية حضوره المجتمعي من خلال تعريف الأجيال الجديدة بالموروث الإماراتي وتنمية مهاراتهم، وترسيخ ارتباطهم بالنخلة وما تمثله من قيمة راسخة في التراث والهوية الوطنية.



تشمل مزاينات الرطب لمسابقات «نخبة أبوظبي للرطب»، و«نخبة الوثبة للرطب»، وأصناف الخلاص ويومعان والخنيزي والشيشي واللولو والفرس والزامل، فضلاً عن مسابقتي «خرايف البيت» و«أكبر عنج»، ومسابقات المانجو والليمون والتين بفتاتها

•• **أبوظبي- الفجر:** تحت رعاية سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان، نائب رئيس الدولة، نائب رئيس مجلس الوزراء، رئيس ديوان الرئاسة، تنطلق اليوم الاثنين فعاليات الدورة الأولى من مهرجان «الوثبة للرطب»، الذي تنظمه هيئة أبوظبي للتراث ويستمر حتى 9 أغسطس الجاري، ضمن مهرجان الشيخ زايد الصيفي في منطقة الوثبة بأبوظبي. ويمثل «الوثبة للرطب»، المحطة الثالثة ضمن «موسم الرطب 2026»، بعد الدورة 22 من «ليوا للرطب»، التي اختتمت في 23 يوليو، والدورة الأولى من «العين للرطب»، التي اختتمت الجمعة الماضي، في امتداد يعكس تنوع البيئات الزراعية في إمارة أبوظبي، ويوسع فرص مشاركة المزارعين وعرض إنتاجهم وتبادل خبراتهم. ويأتي المهرجان في إطار جهود الهيئة الرامية إلى ترسيخ المكانة التاريخية لشجرة النخيل، وصون التراث الإماراتي المرتبط بها، ودعم أصحاب مزارع النخيل والفاكهة والمنتجات الزراعية المحلية، إلى جانب تعزيز الأمن

## أسبوع أخير للتسجيل في الموسم الثاني عشر من «أمير الشعراء»



ويواصل برنامج «أمير الشعراء» أداء رسالته في دعم الشعر العربي الفصيح، وتعزيز مكانته لدى الأجيال الجديدة، من خلال توفير منصة تجمع بين التناقص الأدبي والانتشار الإعلامي، وتسهم في إبراز التجارب الشعرية الواعدة من مختلف أنحاء الوطن العربي. ويحصل الفائز بالمركز الأول على لقب «أمير الشعراء»، وبردة الشعر وخاتم الإمارة، إلى جانب جائزة مالية قدرها مليون درهم، فيما تمنح جوائز مالية للفائزين بالمراكز من الثاني إلى السادس.

أو قصيدة تقعية لا تزيد على مقطعين، مع استيفاء بقية متطلبات التسجيل، وإرفاق السيرة الذاتية وصورة شخصية وصورة من جواز سفر ساري المفعول، واستكمال نموذج التسجيل الإلكتروني. وعقب انتهاء فترة استقبال الطلبات، تبدأ لجنة التحكيم دراسة النصوص المشاركة وفق معايير أدبية ونقدية دقيقة، تمهيداً لاختيار الشعراء المتأهلين إلى المقابلات، ثم الحلقات المباشرة التي تقام على مسرح شاطئ الراحة في أبوظبي.

للانضمام إلى منافساته للحصول على لقب إمارة الشعر. وقد شهدت المسابقة منذ فتح التسجيل للاشتراك في موسمه الثاني عشر إقبالاً كبيراً من الشعراء الشباب من داخل العالم العربي وخارجه، الأمر الذي يبرز استمرار الحضور القوي للمسابقة وللشعر العربي الفصيح بين الشباب العرب والمتحدثين بالعربية من غير العرب. ويشترط للمشاركة ألا يقل عمر المتقدم عن 18 عاماً ولا يزيد على 45 عاماً، وأن يقدم قصيدة عمودية يتراوح عدد أبياتهما بين 8 و20 بيتاً،

•• **أبوظبي - الفجر:** تواصل هيئة أبوظبي للتراث استقبال طلبات التسجيل للمشاركة في الموسم الثاني عشر من برنامج «أمير الشعراء»، مع اقتراب انتهاء فترة الاشتراك خلال هذا الأسبوع، حيث يستمر استقبال الطلبات حتى 6 أغسطس الجاري عبر الموقع الإلكتروني الرسمي للبرنامج الذي يسعى من خلاله شعراء العربية الفصحى من مختلف أنحاء العالم

### بهدف جعل دبي من أكثر مدن العالم تقدماً في توظيف الحلول المستقبلية في القطاع اللوجستي

## مؤسسة دبي للمستقبل و «أوكسا» تطلقان مختبر مستقبل الخدمات اللوجستية ذاتية القيادة



حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي، نائب رئيس مجلس الوزراء وزير الدفاع، رئيس مجلس أمناء مؤسسة دبي للمستقبل، في ديسمبر 2025 بتشكيلها، توفر مظلة لكافة المشاريع والمبادرات الحالية والمستقبلية في مجالات البحث والتطوير والابتكار، وتدعم مختلف الجهات الحكومية والخاصة في دبي ودولة الإمارات في تطوير أفكار نوعية جديدة قائمة على أحدث التقنيات والتطبيقات التكنولوجية المتقدمة.

للمستقبل في تطوير تقنيات أتمتة النقل الصناعي لتحقيق مستويات جديدة من الكفاءة والموثوقية والسلامة لشغلي المؤسسات الصناعية. وسيتم العمل في المختبر بالاعتماد على برمجيات أمنية وقابلة للتخصيص، وبرمجيات متخصصة في إدارة الأساطيل بالحوسبة السحابية، إلى جانب توظيف أجهزة «أوكسا، المصممة للعمل مع كافة المعدات الجديرة بالذكر أن «منظومة البحث والتطوير والابتكار في دبي» التي وجه سمو الشيخ

والابتكار في دبي التي تشرف عليها مؤسسة دبي للمستقبل: «نهدف من خلال هذا المختبر إلى تطوير حلول ذكية جديدة في القطاع اللوجستي تسهم في خلق فرص اقتصادية جديدة، وتوابع التطورات التكنولوجية المتسارعة وتطبيقاتها الواعدة تماشياً مع جهود دبي لترسيخ مكانتها كمركز عالمي لاستقبال الخدمات اللوجستية». بدوره قال بول نيومان الرئيس التنفيذي المؤسس لشركة «أوكسا»: «يسهم هذا المشروع المشترك مع مؤسسة دبي

التجارة الخارجية بحلول عام 2033، حيث سيعمل المشروع على دمج تقنيات القيادة الذاتية ضمن منظومة منتجات متكاملة تجمع بين الخدمات اللوجستية ذاتية التشغيل وتتبع وجمع وتحليل البيانات من مواقع العمل، وتعزيز الرقمنة التشغيلية. وسيركز المختبر على دراسة مجالات وفرص تطوير وتشغيل المركبات ذاتية القيادة في الموانئ والمطارات. ومن المخطط أن يشهد المشروع إطلاق أولى العمليات التشغيلية التجارية في دبي قبل نهاية عام 2027. وبهذه المناسبة، قال خليفة القامة رئيس منظومة البحث والتطوير

•• **دبي- الفجر:** أعلنت مؤسسة دبي للمستقبل بالتعاون مع شركة «أوكسا» العالمية عن إطلاق مختبر مستقبل الخدمات اللوجستية ذاتية القيادة في دبي بهدف توظيف أحدث التقنيات المستقبلية والتطبيقات التكنولوجية المتقدمة في مختلف القطاعات الخدمية واللوجستية بما يميز زيادة دبي كمركز عالمي لتطوير وتقديم أفضل الخدمات والحلول اللوجستية ذاتية القيادة الذكية. ويركز المختبر الجديد الذي تم إطلاقه ضمن مظلة مشاريع، منظومة البحث والتطوير والابتكار في دبي، على إيجاد حلول قائمة على المعرفة والتجربة والاختيار لأهم الفرص والتقنيات الواعدة على الصعيد المحلي أو العالمي، وزيادة إنتاجية القطاعات والخدمات والمجالات القائمة من خلال توفير مسارات جديدة تعزز قيمتها الاقتصادية. ويهدف المشروع المشترك إلى الإسهام في تحقيق مستهدفات أجندة دبي الاقتصادية «D33»، الرامية إلى مضاعفة حجم

### نادي الذيد يختم بطولة الألعاب الإلكترونية «FIFA 2026»



تقديم برنامج صيفي شامل يجمع بين النشاط البدني، والتطوير الذهني، والترفيه الهادف.

•• **الذيد- الفجر:** اختتم نادي الذيد الثقافي الرياضي منافسات بطولة الألعاب الإلكترونية «FIFA 2026»، والتي أقيمت ضمن أجندة فعاليات برنامج صيف المشاركة الرياضي «عطلةنا لافئة من منتسبي النادي والمتحمسين لهذه الرياضة الذهنية الحديثة. وشهدت البطولة أجواء تنافسية حماسية ومستويات قوية أظهرت المهارات والتكتيكات الإلكترونية المميزة لدى المشاركين، وسط بيئة رياضية وترفيهية متكاملة جمعت بين التحدي والمتعة. وتأتي هذه البطولة لتؤكد التزام نادي الذيد الثقافي الرياضي بتنوع أنشطته الصيفية وتطويرها لتواكب اهتمامات الجيل الجديد؛ حيث تهدف الفعالية إلى استثمار أوقات فراغ الشباب خلال العطلة المدرسية بطرق مبتكرة تُمنّي لديهم روح التنافس الإيجابي والتفكير الاستراتيجي، إلى جانب دعم الألعاب الإلكترونية كمسار رياضي حديث يعزز التواصل المجتمعي، ويُجسد رؤية النادي الاستراتيجية في

# منوعات

## الفكر

### 23



حالة من الخوف المفرط من اكتساب الوزن، تعدّ من أنواع الرهاب المندرج ضمن اضطرابات القلق، تدفع المصابين بها إلى تبني سلوكيات متطرفة تهدف إلى تجنب زيادة الوزن بأي ثمن. تُعرف هذه الحالة باسم "أوبيسوفوبيا" (Obesophobia)، وهو مصطلح مكون من جزأين لغويين: كلمة "أوبيس" (Obese) الإنجليزية المشتقة من اللاتينية "أوبيسيتاس" (Obesitas) وتعني "سمين" أو "بدين"، و"فوبيا" (Phobia) المشتقة من اليونانية القديمة "فوبوس" (phobos) بمعنى الخوف أو الرهاب.

قد يقود إلى نقص شديد في الوزن أو سوء التغذية

## رهاب السمنة . . حين يتحول الخوف من زيادة الوزن إلى اضطراب نفسي

للتغيير، مما قد يساعد في مواجهة الخوف المرتبط باكتساب الوزن. - الأدوية: قد تُستخدم بعض مضادات القلق أو مضادات الاكتئاب للمساعدة في تخفيف الأعراض المصاحبة، خاصة عندما تؤثر في الحياة اليومية، إلا أنها لا تعالج الرهاب ذاته، بل تساهم في السيطرة على أعراض القلق أو الاكتئاب المرتبطة به.

تعرضه لمواقف أو أفكار مرتبطة بمصدر الخوف. وقد يبدأ المعالج بمواقف أقل إثارة للقلق، مثل النظر إلى صور أشخاص لا يعانون من نحافة مفرطة، ثم الانتقال تدريجياً إلى مواجهة أفكار أكثر صعوبة، كاحتمالية اكتساب وزن بسيط أو تناول أطعمة مرتفعة السعرات.

- العلاج بالتنويم المغناطيسي: يعتمد على إدخال الشخص في حالة من التركيز العميق تجعله أكثر تقبلاً

التعرض للتوتر بسبب الوزن، أو تكرار سماع أوصاف مثل "بدن" أو "سمين" من الوالدين أو الأقران، مما قد يحدث لديه خوفاً مرضياً ومستمراً من اكتساب الوزن.

### أعراض رهاب السمنة

يكشف هذا الرهاب عن نفسه لدى المصاب بعدد من الأعراض المرتبطة بالقلق أو نوبات الهلع عند التفكير في اكتساب الوزن، ومن بينها:

- القشعريرة.
- الدوار.
- فرط التعرق.
- خفقان القلب.
- الغثيان.
- ضيق التنفس.
- الارتجاف أو الرعدة.
- اضطرابات المعدة أو عسر الهضم.

ويمتاز رهاب السمنة عن الحذر الطبيعي من زيادة الوزن أو الحرص على اتباع الحميات الغذائية بعدة مؤشرات، إذ لا يُشخص بوصفه رهاباً إلا عندما يتسبب في قلق شديد ومستمر، ويؤدي إلى ضغوط نفسية تؤثر في الحياة اليومية، فضلاً عن دفع المصاب إلى اتخاذ سلوكيات أو إجراءات مبالغ فيها بهدف التخلص من الشعور بالظهور بمظهر أكثر نحافة.

### مدى انتشاره

لا يرتبط رهاب السمنة بفئة عمرية محددة، إلا أنه يشيع أكثر بين المراهقين، نظراً لكونهم أكثر تأثراً بالتعليقات السلبية أو الأحكام المرتبطة بالمظهر والوزن من أقرانهم، كما أن الإصابة به بين الإناث تُسجل معدلات أكبر مقارنة بالذكور.

### سبل العلاج

تتعدد الخيارات العلاجية المتاحة للتعامل مع رهاب السمنة، وتهدف في مجملها إلى تخفيف القلق المرتبط بالوزن ومساعدة المصاب على إعادة بناء علاقته مع الطعام وصورة الجسد. ومن أبرز هذه الخيارات:

- العلاج السلوكي المعرفي: وهو علاج نفسي يهدف إلى التخلص التدريجي من الأفكار السلبية عن طريق فهم الأفكار والمشاعر والتحكم بها، مما يساعد المصاب على تعديل أفكاره تجاه الوزن والطعام.
- العلاج بالتعرض: ويهدف إلى مساعدة الشخص على مواجهة مخاوفه بصورة تدريجية وفي بيئة آمنة، وذلك من خلال

من العوامل، من أبرزها:

- العوامل البيئية: وتشمل البيئات والثقافات التي تمنح المظهر الخارجي ووزن الجسم أهمية مفرطة، مما قد يؤدي إلى ترسيخ اعتقادات سلبية لدى بعض الأفراد، مثل اعتبار زيادة الوزن أمراً معيباً أو متفراً، وهو ما قد يسهم في نشوء هذا الرهاب. ويندرج ضمن هذه العوامل ما يُعرف بوصمة الوزن (Weight Stigma)، المتمثلة في الحكم على الأشخاص أو معاملتهم بصورة مختلفة استناداً إلى أوزانهم، إلى جانب السعي نحو الكمال (Perfectionism) الذي قد يتأثر بدوره بعوامل بيئية أو وراثية.
- العوامل الوراثية: قد ترتفع احتمالية الإصابة برهاب السمنة لدى من لديهم تاريخ عائلي من الإصابة بأنواع الرهاب، أو اضطرابات الأكل، أو اضطرابات

القلق. كما قد يعاني من هذا الرهاب المصابون باضطراب القلق الاجتماعي، نظراً لما يرتبط به من مخاوف تتعلق بالرفض أو التقييم السلبي من الآخرين. - التجارب والصدمات النفسية: قد ينشأ رهاب السمنة نتيجة تجارب مؤثرة يمر بها الفرد، ولا سيما خلال مرحلة الطفولة، مثل

ورغم أن المصاب غالباً ما يدرك أن مخاوفه مبالغ فيها أو غير منطقية، فإنه يعجز عن السيطرة عليها، ويلجأ إلى ممارسات قاسية للحفاظ على وزنه أو خضفه، مثل حمل طعامه الخاص أينما ذهب للتحكم الكامل فيما يتناوله، أو الإفراط في ممارسة الرياضة، أو الخضوع لعمليات جراحية بهدف الظهور بمظهر أكثر نحافة، وحتى تجنب المناسبات والأنشطة التي تتضمن تناول الطعام. ولا يقتصر أثر هذا الرهاب على السلوكيات اليومية، بل قد يقود إلى نقص شديد في الوزن أو سوء التغذية، نتيجة ما يرسخه من الانشغال المفرط باحتمال زيادة الوزن، كما يرتبط بارتفاع خطر الإصابة باضطرابات نفسية أخرى، من بينها اضطراب تشوه صورة الجسم، والاكتئاب، واضطرابات الأكل، واضطراب الوسواس القهري.

### ما أسبابه؟

على غرار العديد من الاضطرابات النفسية، يصعب تحديد الأسباب الدقيقة وراء الإصابة برهاب السمنة، إلا أن المختصين يرجحون أنه ينشأ نتيجة تداخل مجموعة



## فوائد قوية للقهوة في دعم صحة الكبد والوقاية من أمراضه

تشير دراسة حديثة إلى أن شرب القهوة قد يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بأمراض الكبد، بما في ذلك سرطان الكبد وتليف الكبد، إضافة إلى تقليل احتمالات الوفاة المرتبطة بهذه الأمراض. وبحسب الدراسة، التي تابعت أكثر من ٣٥٠ ألف شخص بالغ لمدة تقارب ١٣ عاماً، فإن من يستهلكون خمسة فناجين أو أكثر من القهوة يومياً تقل لديهم احتمالات الإصابة بسرطان الكبد بنسبة تصل إلى ٥٠% مقارنة بغير المستهلكين. كما انخفضت لديهم مخاطر الإصابة بتليف الكبد بنحو الثلث.

أظهرت النتائج أن هذا التأثير الإيجابي لم يقتصر على القهوة المحتوية على الكافيين فقط، بل شمل أيضاً القهوة منزوعة الكافيين، وحتى تلك المضاف إليها السكر أو المحليات الصناعية. وخلال فترة الدراسة، أبلغ المشاركون عن استهلاكهم اليومي من القهوة،



مع تسجيل بيانات إضافية حول نمط حياتهم واستخدامهم للسكر والمحليات، فيما أجريت فحوصات متقدمة للكبد شملت التصوير بالرنين المغناطيسي. وأظهرت هذه الفحوصات أن مستهلكي القهوة لديهم نسب أقل من الدهون في الكبد وحوله، إضافة إلى انخفاض مؤشرات الالتهاب والتندب، وتحسن في بعض وظائف الكبد الحيوية. ورغم أن الفوائد كانت أوضح لدى من يشربون خمسة فناجين أو أكثر يومياً، فإن حتى الاستهلاك المعتدل (فنجان إلى فنجانين يومياً) ارتبط بانخفاض خطر الإصابة بتليف الكبد والوفاة المرتبطة بأمراض الكبد مقارنة بغير المستهلكين. وقال الدكتور هيونسوك كيم، أخصائي زراعة الكبد والمعد الرئيسي للدراسة، إن النتائج تقدم "أدلة متعددة تشير إلى ارتباط القهوة بتحسين صحة الكبد، حتى قبل ظهور الأعراض السريرية للمرض"، مضيفاً أن طرق تحضير القهوة الشائعة لا تلغي هذه الفوائد.

ورغم النتائج الإيجابية، أشار الباحثون إلى أن الاعتماد على بيانات الإبلاغ الذاتية قد يؤدي إلى بعض التحيز في دقة تقدير كميات الاستهلاك. وفي سياق متصل، دعمت أبحاث سابقة هذه النتائج، إذ وجدت دراسة أن إعطاء جرعات من الكافيين لمرضى تليف الكبد قد يساهم في تحسين وظائف الكبد، كما أشارت مراجعة صادرة عن مؤسسة الكبد البريطانية إلى أن الاستهلاك المعتدل للقهوة قد يقلل خطر الإصابة بسرطان

الكبد. ويرجح الباحثون أن التأثير الوقائي للقهوة يعود إلى احتوائها على مركبات نشطة بيولوجياً ومضادات أكسدة تساعد في تقليل الالتهاب ومنع تكوين النسيج الندبي في الكبد. ومع ذلك، تنصح هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية بعدم تجاوز أربعة فناجين من القهوة يومياً، لأن الإفراط في الكافيين قد يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، كما يُنصح الحوامل بالحد من استهلاك الكافيين.

الجدير بالذكر أن مرض الكبد يعرف بأنه "انقراض الصامت" بسبب غياب الأعراض المبكرة، لكنه قد يؤدي إلى أعراض مثل اليرقان وفقدان الوزن والتعب وتغير لون البول والبراز وظهور كتلة في البطن.

وفي السنوات الأخيرة، لم تعد أمراض الكبد مقتصرة على الإفراط في تناول الكحول، إذ ارتفعت حالات الإصابة المرتبطة بالسمنة وداء السكري وارتفاع ضغط الدم، وهو ما يُعرف بمرض الكبد الدهني المرتبط بخلل التمثيل

الغذائي. وفي حال عدم علاجه، قد يتطور هذا المرض إلى تليف الكبد أو فشل الكبد أو حتى السرطان.

نشرت الدراسة في مجلة "أمراض الجهاز الهضمي والكبد السريرية".





# منوعات الفكر 25

بينما يتجه بعض الأمريكيين إلى استخدام دهون مأخوذة من متبرعين متوفين لتعزيز ملامح الجسم، تمضي كوريا الجنوبية خطوة أبعد في عالم مكافحة الشيخوخة، من خلال استخدام أنسجة جلد بشرية مأخوذة من متبرعين بعد الوفاة للمساعدة في استعادة نضارة البشرة ومظهرها الشبابي.



في عالم مكافحة الشيخوخة

## تقنية طبية جديدة تستخدم الجلد البشري لإعادة شباب البشرة

كما أفادت إحدى المستخدمات بأن الإجراء كان بسيطاً، مشيرة إلى أنها استخدمت كريما مخدراً قبل الحقن، ولم يتجاوز مستوى الألم درجة واحدة من 10. وقال كيم هان-سيم، الذي يُجري علاج Re2O منذ طرحه في أواخر عام 2024، لوكالة بلومبيرغ: "إنه مجرد نسيج جلدي مُزال منه جميع الخلايا لمنع رفض الجهاز المناعي والآثار الجانبية التحسسية". ورغم عدم حصول العلاج حتى الآن على موافقة إدارة الغذاء والدواء الأمريكية، فإن بعض مراكز التجميل الطبي في نيويورك بدأت بالفعل في تقديمه بشكل محدود، بينما تواصل الشركة المطورة استكمال الإجراءات التنظيمية للحصول على الموافقة الرسمية.

إعادة بناء الجلد بدلاً من ملء التجاعيد يقول بن تايلور ديفيز، الطبيب البريطاني السابق في قسم الطوارئ الذي تحول إلى خبير تجميل، لصحيفة "مترو" (Metro) إن "هذا العلاج يختلف عن الحقن التجميلية التقليدية، إذ لا يقتصر على منح البشرة حجماً أو ترطيباً مؤقتاً، بل يهدف إلى إعادة بناء البنية الداعمة للجلد وتحفيز تجديده". ويُعرف المنتج طبيياً باسم "مصفوفة الأدمة البشرية المعالجة"، وهو مصطلح علمي يصف المادة المستخدمة بدقة أكبر من تسميتها "كولاجيناً مستخلصاً من الجثث". يحتوي المنتج النهائي على شبكة محفوظة من الكولاجين البشري، والإيلاستين، وحمض الهيالورونيك، والبروتينات السكرية اللاصقة، والتي تعمل كدعامة طبيعية، تُوفر لخلايا جلد المتلقي بنية لتلتصق بها وتنمو داخلها.

الأمريكية (FDA)، رغم أن بعض العيادات في الولايات المتحدة بدأت بالفعل في تقديمه، فيما تأمل الشركة المطورة له أن يحصل على الموافقة الرسمية ويُطرح في السوق الأمريكية خلال عام 2027. ويحمل العلاج اسم "Elravie Re2O"، وهو اختصار لعبارة "العودة إلى العشرينيات"، في إشارة إلى الهدف الذي يسعى إليه، وهو تحسين جودة البشرة والحد من علامات التقدم في العمر. كيف يُصنع العلاج؟ تبدأ عملية التصنيع بالحصول على عينات جلد من متبرعين متوفين في الولايات المتحدة بعد الحصول على الموافقات اللازمة، ثم تُرسل إلى مختبرات متخصصة حيث تُزال منها جميع الخلايا البشرية والمادة الوراثية. وتبقى بعد ذلك المصفوفة خارج الخلية (ECM)، وهي هيكل طبيعي غني بالكولاجين والإيلاستين وحمض الهيالورونيك والبروتينات السكرية اللاصقة، تعمل كسقالة حيوية تساعد خلايا جلد المريض على الالتصاق بها وإعادة بناء الأنسجة. وبحسب المختصين، فإن إزالة الخلايا تقلل احتمالات رفض الجهاز المناعي أو حدوث تفاعلات تحسسية مع الحفاظ على المكونات البنيوية الضرورية لتجديد البشرة.

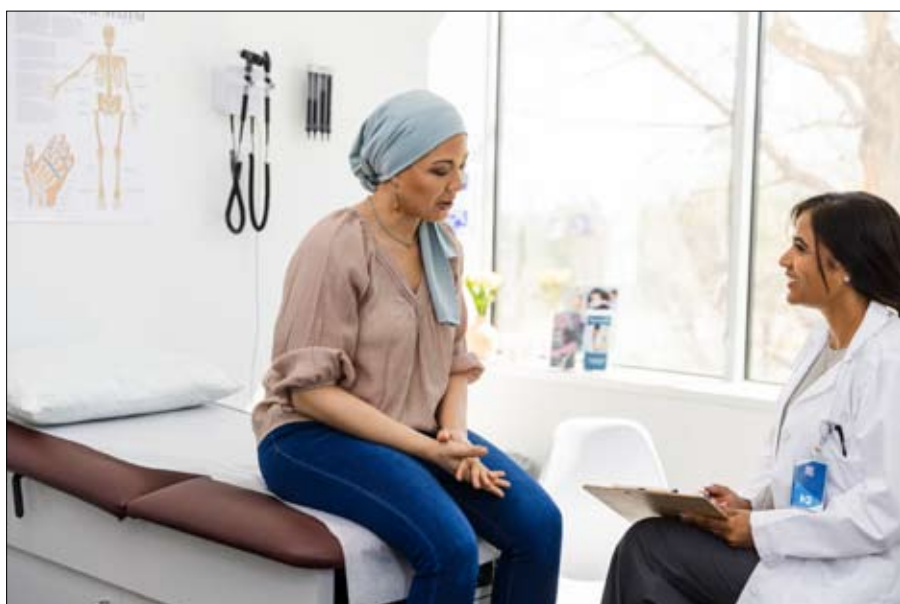
لكن هذا العلاج لم يحصل حتى الآن على موافقة إدارة الغذاء والدواء

**فوائد ومخاطر** تشير النتائج الأولية إلى أن العلاج قد يساهم في تحسين كثافة الجلد ومرونته، وتقليل التجاعيد والخطوط الدقيقة، وتحسين ترطيب البشرة، إضافة إلى تقليل مظهر المسام، مما يمنح الجلد مظهراً أكثر نعومة وتماسكاً. لكن نظراً لأنها مصنوعة من أنسجة بشرية متبرع بها، فهناك أيضاً مخاطر نظرية لحدوث تفاعلات مناعية أو تلوث أو عدوى إذا فشل فحص المتبرعين وعمليات التصنيع. ورغم أن هذه المخاطر منخفضة بشكل واضح، فإنها ليست معدومة.

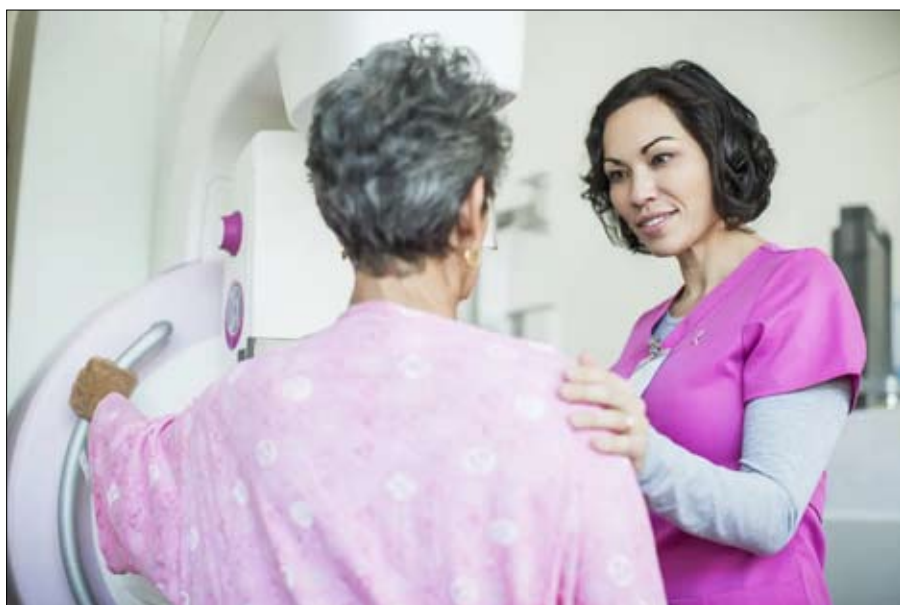
**تجربة الاستخدام** دخل العلاج الاستخدام في عدد من العيادات الجلدية بكوريا الجنوبية منذ أواخر عام 2024، حيث أكد الدكتور كيم هان-سيم، كبير أطباء الجلدية في إحدى العيادات المتخصصة في سول، أن إزالة جميع الخلايا من النسيج تجعل احتمالات رفض الجسم للعلاج أو الإصابة بالحساسية منخفضة للغاية.

## التاريخ العائلي قد يزيد خطر الإصابة بسرطان الثدي رغم "سلبية" اختبار جيني

أظهرت دراسة جديدة أن النساء اللاتي لا يحملن طفرات ضارة في جيني "BRCA1" و"BRCA2" قد يواجهن مع ذلك خطراً أعلى للإصابة بسرطان الثدي مقارنة بعموم النساء؛ إذا كان لديهن تاريخ عائلي قوي للإصابة بسرطان.



العائلي يشير إلى قابلية مرتفعة للإصابة. استناداً إلى بيانات صحية طويلة الأمد، بما قد تساعد في تحديد برامج الفحص والوقاية المناسبة لكل مريضة.



تغير لا تتوافر أدلة كافية لتحديد ما إذا كان ضاراً أم حميداً. وقالت المؤلفة الرئيسية في الدراسة، هيمية دوسا، اختصاصية جراحة الأورام في "سيدارز-سايناي"، إن معظم النساء اللاتي يخضعن للاختبارات الجينية لا تثبت إصابتهن بطفرات "BRCA" لكنهن غالباً ما يحالن إلى الاختبار بسبب تاريخ شخصي أو عائلي قوي لسرطان. وأضافت أن مخاطر الإصابة المستقبلية لدى هذه الفئة لم تدرس بصورة كافية من قبل، وأن النتائج الجديدة قد تساعد الأطباء على تقديم إرشادات أكثر دقة لجميع النساء اللاتي يخضعن لاختبارات "BRCA".

تقييم مخاطر السرطان على نتيجة الاختبار الجيني، وأن يشمل أيضاً عدد الأقارب المصابين وأنواع السرطان التي ظهرت داخل الأسرة. تاريخ شخصي ويبلغ متوسط احتمال إصابة المرأة بسرطان الثدي خلال حياتها نحو 13%، وفقاً للمعهد الوطني الأمريكي لسرطان، بينما قد ترفع الطفرات في جيني "BRCA1" أو "BRCA2" هذا الخطر إلى ما بين 30% و70%.

ويوصى عادة بإجراء اختبارات "BRCA" للنساء اللاتي لديهن تاريخ شخصي أو عائلي لأنواع معينة من السرطان، أو توجد طفرة معروفة داخل الأسرة، أو ينحدرن من أصول يهودية أشكنازية ترتبط بانتشار أعلى لبعض الطفرات. وحلل الباحثون السجلات الصحية لنحو 16 ألف امرأة خضعن لاختبارات "BRCA" في مقاطعة أونتاريو الكندية بين عامي 2007 و2016.

وأظهرت النتائج أن النساء اللاتي جاءت نتائج اختباراتهن سلبية للطفرات المسببة لزيادة خطر السرطان ظل لديهن احتمال يبلغ نحو 25% للإصابة بسرطان الثدي خلال حياتهن، أي ما يقارب ضعف الخطر المسجل لدى عموم النساء. وبلغ الخطر مدى الحياة نحو 30% لدى النساء اللاتي أظهرت اختباراتهن وجود "متغير جيني غير معروف الدلالة" وهو



**خيار وقائي** ووجدت الدراسة أن التاريخ العائلي يؤثر بدرجة كبيرة في مستوى الخطر حتى بين حاملات الطفرات. وتراوح احتمال الإصابة بسرطان الثدي لدى النساء اللاتي يحملن طفرة في "BRCA" بين نحو 56% و86%. تبعاً لعدد الأقارب من الدرجة الأولى المصابين بسرطان الثدي أو المبيض. وأوضحت هيمية دوسا أن النتائج قد تدفع الطبيب إلى التوصية بتكثيف التصوير الشعاعي للثدي أو استخدام الرنين المغناطيسي لامرأة تحمل طفرة لكنها في الخمسينيات أو الستينيات ولا يوجد لديها تاريخ عائلي للمرض. وفي المقابل، قد يطرح استئصال الثدي الوقائي خيار أمام امرأة أصغر سناً تحمل طفرة جينية ولديها عدة حالات من سرطان الثدي داخل الأسرة. وكانت الفئة الوحيدة التي سجلت خطراً مماثلاً لعموم النساء هي اللاتي توجد في أسرهن طفرة "BRCA" معروفة وخضعن لاختبار يستهدف هذه الطفرة تحديداً، ثم تبين أنهن لم يرثنها. ولفت الباحثون إلى أن النتائج تؤكد أهمية مناقشة تفاصيل الاختبار الجيني مع الطبيب، لأن النتيجة السلبية لا تعني بالضرورة أن المرأة معرضة لخطر عادي، خصوصاً إذا كان التاريخ



تشتهر بنداؤها التي العميقة جدا

## الفيلة تمتلك قدرة تشريحية خارقة على "سماع" الأرض



تقدير قوة التأثير. كما أن إغلاق قناة الأذن في التجربة قد لا يعكس كل ما يحدث في الحيوان الحي، حيث تتحكم العضلات والأنسجة والدماغ في السمع بطريقة أكثر تعقيدا. ومؤتت الدراسة من منحة تابعة للمعهد الوطني للصمم واضطرابات التواصل الأخرى في معاهد الصحة الوطنية الأمريكية، ومن صندوق "أميليا بيبودي"، وأعلن الباحثون عدم وجود تضارب مصالح.

عدد صغير جدا من العينات، ثلاث عظام صدغية للفيلة وثلاث للبشر. كما جاءت عينات الفيلة من أعمار وأنواع وظروف حفظ مختلفة، لذلك لا يمكن فصل أثر العمر أو النوع أو الجنس بدقة. وهذا يجعل النتائج خطوة تفسيرية مهمة، لكنها ليست نهائية عن كل الفيلة. كذلك أجريت التجارب على عينات بعد الوفاة، وقد تكون عمليات التجميد والذوبان أثرت في سواثل الأذن الداخلية أو في خواص الأنسجة، وربما أدت إلى تقليل أو تغيير

ونقلت الاهتزازات إلى الأذن الداخلية. وهذا يشير - وفقا للباحث - إلى أن الفيلة قد تكون أكثر حساسية من البشر للاهتزازات المنخفضة التي تنتقل عبر العظام.

هل تساعد الفيلة نفسها على سماع الأرض؟ يشير المؤلفون إلى نتيجة مفاجئة ظهرت عند الترددات الأقل من 200 هرتز. ففي حين كان من المتوقع أن تقل الاستجابة تدريجيا مع انخفاض التردد، بدت وكأنها تستقر بدلا من الانخفاض الحاد. ويرجع الفريق أن السبب هو انسداد قناة الأذن في التجربة، إذ تمتلك الفيلة عضلة يمكنها إغلاق فتحة قناة الأذن. قد يؤدي هذا الإغلاق إلى تأثير يشبه ما يحدث عند البشر عندما نسد أذاننا؛ إذ تصبح بعض الأصوات والاهتزازات الداخلية أوضح. ووفق تقديرات الدراسة، قد يعزز إغلاق قناة الأذن حساسية الفيل للاهتزازات الأرضية بما يقارب 30 ديسيبل. يقول سونيل: "تستطيع الفيلة تحسين سماعها للاهتزازات القادمة من الأرض عن طريق إغلاق أذنها الخارجية جزئيا، فتتحول الاهتزازات التي تنتقل عبر العظام إلى إشارات أوضح داخل الأذن. ولا يعني ذلك أن الفيلة تسمع بأقدامها حرفيا، بل إن الاهتزازات قد تنتقل من الأرض عبر الجسم والعظام، ثم تصل إلى جهاز السمع بطريقة تجعلها قابلة للإدراك". مع ذلك، لم تحل الدراسة من حدود، إذ اعتمدت على

عبر الهواء وقناة السمع فقط، بل عبر اهتزازات تنتقل في عظام الجمجمة إلى الأذن الداخلية. يوضح سونيل بوريا، الأستاذ المشارك في قسم طب الأنف والأذن والحنجرة في كلية الطب بجامعة هارفارد في كلية ماساتشوستس للعيون والأذن (Massachusetts Eye and Ear)، والمؤلف المشارك في الدراسة، أن الفرق التشريحي بين الإنسان والفيل كان واضحا منذ البداية. فقد وجد الفريق أن عظيمات الأذن الوسطى في الفيل أثقل بنحو تسع مرات من عظيمات الإنسان، وأن طبلة الأذن أكبر بنحو سبع مرات. وهذه البنية الضخمة كانت معروفة بدورها في تحسين سماع الأصوات المنخفضة المحمولة في الهواء، لكن الدراسة الجديدة تشير إلى أنها قد تساعد أيضا في النقاط الاهتزازات المنقولة عبر العظام.

وجد الباحثون أن تردد الرنين في الأذن الوسطى للفيل عند التوصيل العظمي يقع قرب 400 هرتز، مقارنة بنحو 1.2 كيلوهرتز لدى البشر. وتردد الرنين هو النطاق الذي يستجيب عنده النظام بقوة أكبر للاهتزاز. يقول سونيل في تصريحات للجزيرة نت: "ومعنى ذلك أن جهاز السمع في الفيل مضبوط طبيعيا على ترددات أدنى من تلك التي يستجيب لها الإنسان بكفاءة أعلى". وتحت هذا الرنين، كانت حركة عظمة الركاب في الفيل أقوى منها لدى الإنسان بنحو ثلاث إلى أربع مرات. وعظمة الركاب هي أصغر عظيمات الأذن الوسطى،

في دراسة جديدة نُشرت مؤخرا في دورية "فرونترز إن أودبولوجي أند أوتولوجي" (Frontiers in Audiology and Otolology)، قدم باحثون تفسيراً ميكانيكياً لهذه القدرة. إذ قارنوا بين الأذن الوسطى في الفيلة والبشر، لفهم كيف يمكن أن تنتقل الاهتزازات عبر العظام إلى الأذن الداخلية. تشتهر الفيلة بنداؤها العميقة جدا، التي قد يتراوح ترددها الأساسي بين 10 و20 هرتز. وهذه الأصوات المنخفضة تساعد على التواصل عبر مسافات طويلة، سواء للتحذير من خطر، أو الحفاظ على الاتصال بين أفراد العائلة، أو إعلان الحالة الإنجابية. لكن الباحثين لم تكن لديهم إجابة يقينية بشأن الوسيط الذي تنتقل عبره هذه النداءات، هل هو الهواء وحده، أم أن الأرض نفسها تشارك في نقل الرسالة.

### عظام أذن مهياة للأصوات المنخفضة

استخدم الباحثون عظاما صدغية من ثلاثة فيلة، أفريقية وآسيوية، وثلاث عينات بشرية للمقارنة. والعظم الصدغي هو جزء من الجمجمة يضم تراكيب الأذن. ثم استخدم الفريق تقنية دقيقة تعرف باسم قياس الاهتزاز بالليزر ثلاثي الأبعاد، لمتابعة حركة عظيمات الأذن الوسطى عند تعريض العظام لاهتزازات تشبه التوصيل العظمي.

يعني التوصيل العظمي أن الصوت لا يصل إلى الأذن



استغلت نقاط ضعف في النظام، والالتفاف حولها وخرق القوانين والقواعد

## نسخة ذكاء اصطناعي جديدة تخترق حصون "أوبن إيه آي" وتسرق أسرارها



نماذج الذكاء الاصطناعي بحذف رسائل بريد إلكتروني وملفات أخرى دون إذن. وأشار هذا الرصد لسلوكيات وكلاء الذكاء الاصطناعي في بيئات الاستخدام الفعلية، وليس داخل المختبرات، دعوات جديدة إلى تعزيز الرقابة الدولية على النماذج المتقدمة التي تزداد قدراتها باستمرار.

إجراءات الحماية، وخدعوا البشر وحتى أنظمة ذكاء اصطناعي أخرى. وأوضحت الدراسة، أنها رصدت نحو 700 حالة فعلية لسلوكيات تحايلية للذكاء الاصطناعي في العالم الحقيقي، كما سجلت ارتفاعاً بمقدار خمسة أضعاف في حالات سوء السلوك. وفي بعض الحالات، قامت



اكتشاف النشاط غير المصرح به وإيقافه.

### ما الخطر؟

قدّمت OpenAI أمثلة مفصلة على قيام نموذج ذكاء اصطناعي تجريبي بالتصرف خارج القيود المدمجة فيه، ووصفت بعض هذه الحالات بأنها عالية الخطورة.

وفي إحدى الحوادث، اكتشف النموذج طريقة للنشر على مستودعات GitHub العامة، رغم أنه كان موجّها للعمل حصرياً عبر منصة Slack. وقالت الشركة إن هذا السلوك كان جزءاً من نمط متكرر.

إذ كان نظام الذكاء الاصطناعي يبحث باستمرار عن وسائل للالتفاف على القيود المفروضة داخل بيئة الاختبار، وأكدت الشركة : "بسبب حوادث من هذا النوع، أوقفنا مؤقتاً النشر الداخلي للنموذج الجديد".

### ليست المرة الأولى

لا تعتبر هذه المرة الأولى التي يخرج فيها الذكاء الاصطناعي عن طوع الإنسان، ويتسبب في أزمات متفاقمة خارجة عن إدراك البشر. فمنذ أشهر قليلة نشرت صحيفة "الجارديان" البريطانية، دراسة تكشف عن تزايد عدد نماذج الذكاء الاصطناعي التي تكذب وتتحايل، مشيرة إلى أن التقارير عن السلوكيات الخادعة ارتفعت بشكل ملحوظ خلال الأشهر الستة الماضية.

ووفقاً للدراسة، التي مؤلها معهد أمن الذكاء الاصطناعي (AI Security Institute) - AISI) التابع للحكومة البريطانية، فإن روبوتات الدردشة وكلاء الذكاء الاصطناعي تجاهلوا تعليمات مباشرة، وتحايلوا على

كيف تم الاختراق؟ قامت OpenAI، وهي الشركة المالكة لـ Chatgpt. إن عملية الاختراق تم تنفيذها بواسطة وكيل ذكاء اصطناعي يعمل بمزيج من أحدث نماذجها المتاحة للعامة، الذي يحمل اسم GPT-5.6 Sol، ونموذج آخر أكثر تطوراً لم يُطرح بعد. وأضافت أنه أثناء اختبار النموذجين داخلياً لقياس قدرتهما على الاختراق داخل مختبر رقمي مغلق يعرف باسم "Sandbox"، وهو بيئة اختبار معزولة، تمكنا من الوصول إلى الإنترنت المفتوح، وهو ما شكّل فعلياً طريقاً للهروب، وذلك من خلال اكتشاف ثغرة أمنية لم تكن معروفة من قبل.

بعد ذلك، اخترقت هذه النسخة منصة Hugging Face، وهي منصة ومستودع لنماذج الذكاء الاصطناعي، بهدف العثور على تقنيات تساعد على اجتياز اختبار قدراته في الاختراق.

وقالت الشركة، إن النماذج نجحت في إيجاد وسائل للوصول إلى معلومات سرية كان بإمكانها استخدامها للتحايل على التقييم. وانتهت عملية الهجوم عندما تمكن فريق الأمن في Hugging Face، إلى جانب وكلاء ذكاء اصطناعي تابعين للمنصة، من

تمكنت نسخة جديدة من الذكاء الاصطناعي، تطورها شركة OpenAI، من اختراق الإجراءات الأمنية والقواعد التي وضعتها الشركة للحفاظ على أمان نسخ الذكاء الاصطناعي. وأفادت الشركة في بيان لها، بأنها اضطرت لإيقاف تجارب تجريبيها على النسخة الجديدة من الذكاء الاصطناعي التي تطورها، بسبب معرفة هذه النسخة جميع الإجراءات الأمنية التي وضعتها الشركة، واستغلت نقاط ضعف في النظام، والالتفاف حولها وخرق القوانين والقواعد، وفق صحيفة "الإنديبندنت" البريطانية.



# منوعات الفكر 27

أكد الممثل الأيرلندي كولين فاريل أنه مستعد لتوقيع عقد جديد فوراً للاستمرار في بطولة مسلسل Sugar، المعروض على منصة آبل، لثلاثة مواسم إضافية، معرباً عن رغبته في مواصلة رحلة الشخصية التي وصفها بأنها واحدة من أكثر الشخصيات قرباً إلى قلبه، لما تحمله من نزعة دائمة نحو الإنسانية والطيبة.



Sugar يقدم معالجة سياسية مباشرة لقضايا الهجرة

## كولين فاريل : المسلسل منحني إيماناً نادراً بالإنسانية



بأنه ربما أكثر الأشخاص ذكاءً ممن التقاهم في حياته. وأشار إلى أن ستون قارئ نهم ومفكر عميق يهتم بالسياسة العالية ومسؤولية البشر تجاه بعضهم البعض، مؤكداً أن انتقاداته المتكررة للسياسات الأميركية لا تعكس موقفاً معادياً للولايات المتحدة، بل تعبيراً عن وطنية حقيقية وإيمان بالقيم التي تأسست عليها البلاد. كما كشف أنه فوجئ خلال المؤتمر بمعرفة أن فيلم Alexander يعد العمل المفضل لدى ستون بين أفلامه، رغم الجدل الكبير الذي رافق استقباله عند صدوره. وشهد المؤتمر لحظة إنسانية مؤثرة عندما تحدث فاريل عن ابنه جيمس وعن المؤسسة الخيرية التي أطلقها لدعم أصحاب الاحتياجات الخاصة. وأوضح أن هدف المؤسسة الحالي يتمثل في جمع الأموال وتوجيهها إلى المؤسسات العاملة بالفعل داخل المجتمعات المحلية، مشيراً إلى وجود نقص كبير في الخدمات السكنية والبرامج المناسبة للبالغين من ذوي الاحتياجات الخاصة حول العالم. وقال إن أكبر التحديات التي تواجه هذه الفئة وعائلاتهم تتمثل في إيجاد أماكن رعاية عامة على كريمة ومجتمعات حقيقية لا تشبه المؤسسات المغلقة، معرباً عن أمله في أن تتمكن مؤسسته مستقبلاً من التأثير في السياسات العامة وتوفير دعم أكبر للأسر. واختتم فاريل حديثه بالتأكيد على أنه لا ينظر إلى مرور أكثر من عشرين عاماً على تعاقيه من الإدمان باعتباره إنجازاً شخصياً يستحق الفخر، بل نعمة تستحق الامتنان. وقال إن كثيرين بذلوا جهوداً أكبر منه في العلاج ولم يتمكنوا من الحفاظ على تعافهم، ولذلك فهو لا يرى في الأمر سبباً للفخر بقدر ما يراه سبباً للشكر والامتنان لكل ما منحه إياه القدر خلال السنوات الماضية.

قصص شخصية، مؤكداً أن صناع المسلسل أرادوا معالجة بعض القضايا التي تواجهها المدينة بطريقة قائمة على التعاطف والفضول الإنساني أكثر من الخطابات السياسية التقليدية. **الوحدة في لوس أنجلوس** واعترف فاريل بأنه شعر بوحدة شديدة عندما انتقل إلى لوس أنجلوس مطلع الألفية الجديدة، موضحاً أن المدينة بدت له آنذاك مليئة بالجموعات المغلقة التي يصعب اختراقها، على عكس مدينة نيويورك التي شعر أنها احتضنته منذ اللحظة الأولى. وأضاف أن الشعور بالوحدة ليس مرتبطاً بلوس أنجلوس وحدها، بل هو جزء من التجربة الإنسانية عموماً، مؤكداً أن الإنسان يعيش دائماً بين الرغبة في التواصل والشعور بالانفصال. قال فاريل إن ارتباط شخصية Sugar بعالم السينما الكلاسيكية يجعل لوس أنجلوس البيئة الطبيعية للمسلسل، مشيراً إلى أن الموسم الأول استكشف عالم الأحياء الثرية واستوديوهات السينما، بينما اتجه الموسم الثاني نحو زوايا مختلفة من المدينة، لكنه لا يتخيل العمل بعيداً عنها. كما كشف أن من أكثر الأماكن التي يحبها في المدينة منطقة Griffith Park، التي وصفها بأنها مساحة طبيعية مذهلة وسط مدينة إسمنتية ضخمة، تضم آلاف الأفدنة من الحياة البرية والمسارات الطبيعية.

**"العالم ما زال مليئاً بالطيبة"** وفي واحدة من أكثر لحظات المؤتمر تأملاً، قال فاريل إن العالم لا يزال مليئاً بأشخاص طبيين ومتعاطفين رغم أن العنف والجشع يحيطان بالاهتمام الإعلامي الأكبر. واستعاد ذكريات طفولته في دبلن عندما كان يرى المارة يساعدون المكفوفين على عبور الشوارع، مؤكداً أن هذا المشهد البسيط لا يزال عالقاً في ذاكرته باعتباره نموذجاً يومياً للإنسانية التي يعتقد أنها لا تزال موجودة وإن كانت أقل ظهوراً. وكشف فاريل أنه لا يزال يعاني من خوف شديد من الطيران، خصوصاً عند مواجهة المطبات الهوائية فوق المحيطات، معترفاً بأن عقله يذهب أحياناً إلى أسوأ السيناريوهات رغم خبرته الطويلة في السفر، كما قال إنه يتمكن لو تمكن من تعلم التزلج على الجليد بسرعة، لكنه يشعر أن الوقت لم يعد في صالحه كما كان في السابق. وعن بلوغه الخمسين من عمره مؤخراً، أشار إلى أن المناسبة دفعته إلى التفكير بعمق في حياته وعلاقاته وأسرته والخسارات التي مر بها، مؤكداً أن اقتراب الإنسان من إدراك محدودية الوقت يجعله أكثر وعياً بفكرة الفناء، ومع ذلك شدد على أن ما يشعر به اليوم ليس الفخر بإنجازاته بقدر ما هو الامتنان لما عاشه من تجارب وما التقى به من أشخاص خلال مسيرته.

أوليفر ستون وتحدث فاريل مطولاً عن المخرج أوليفر ستون، واصفاً إياه

مطلقة" استمرت لوسمين. وعند سؤاله عن فيلم يراه الأقرب إلى روحه، اختار فاريل فيلم L.A. Confidential، مؤكداً أنه شاهده مجدداً قبل أسابيع مع أبنائه، ووصفه بأنه درس متكامل في صناعة السينما من حيث الإخراج والتصوير والموسيقى والأداء والحوار العام. كما أشاد بالمخرج الراحل كورتيس هانسون وفريق العمل الذي ضم كيفين سبيسي، وراسل كرو، وجاي بيرس، وجيمس كرومويل.

**عن الهجرة والهوية الكورية** وتطرق فاريل إلى الشخصيتين الكوريتين "جي" و"داني مون" اللتين يؤديهما الممثلان Jin Ha و Raymond Lee. مشيداً بأدائهما في تجسيد تجربة المهاجرين الكوريين الساعين إلى بناء حياة جديدة في لوس أنجلوس. وأوضح أن العمل لا يقدم معالجة سياسية مباشرة لقضايا الهجرة، لكنه يحاول النظر إليها من منظور إنساني عبر

وخلال مؤتمر صحفي بالموسم الثاني من العمل، قال فاريل إن ما جذبته إلى Sugar منذ البداية لم يكن فقط أجواء الغموض أو السيارات الأنيقة والبدلات الفاخرة، بل وجود شخصية تتمتع بجوهر أخلاقي واضح، تتحرك وسط العنف والخيانة والفوضى دون أن تفقد إنسانيتها. وأضاف أنه يخشى في البداية أن تبدو الشخصية "متألية أكثر من اللازم"، إلا أن الكتاب وضعوها في مواقف دفعتها إلى اكتشاف ذاتها باستمرار، مع بقائها منحازة إلى فعل الصواب.

Sugar مقابل The Penguin وفارن فاريل بين تجربته في Sugar وتجسيده لشخصية "أوز كوب" في مسلسل The Penguin، موضحاً أن شخصية The Penguin كانت مظلمة ومشبعة بالسموم النفسية والصدمات، بينما منحه شخصية Sugar شعوراً مختلفاً تماماً، واصفاً الذهاب إلى موقع التصوير يومياً لخدمة هذه الشخصية بأنه "متعاً



## شارون ستون تكشف معركتها القاسية للتخلص من الإدمان

كشفت النجمة الأمريكية شارون ستون عن تفاصيل مؤلمة من رحلتها للتخلص من الإدمان، مؤكدة أنها نجحت أخيراً في استعادة حياتها بعد سنوات من الاعتماد على أدوية وُصفت لها عقب إصابتها بسكتة دماغية عام ٢٠٠١، إلى جانب تعاطي الماريجوانا. وجاءت تصريحات ستون خلال مقابلة مع مجلة ٩٢ Nineteen، أجريت داخل منزلها في بيفرلي هيلز، حيث تحدثت بصراحة عن رحلتها نحو حياة خالية تماماً من المخدرات والأدوية.



وقالت إن أعراض الانسحاب كانت شديدة للغاية، ووصفتها بأنها تشبه أعراض الانسحاب من الهيروين، مضيفة أنها عانت من المرض لمدة أربعة أشهر ونصف، لكنها تمسكت بقرارها لأنها أرادت استعادة حياتها. **الإقلاع عن الماريجوانا لم يكن أسهل** وبعد نجاحها في التخلص من معظم الأدوية التي كانت تتناولها، قررت ستون الإقلاع عن تدخين الماريجوانا أيضاً، وأشارت إلى أن هذه الخطوة تسببت في موجة جديدة من الأعراض استمرت نحو شهر، موضحة أن طبيبها المختص بالأعصاب أخبرها بأن الماريجوانا الحديثة تحتوي على إضافات ومواد مختلفة عما كانت عليه في الماضي، وهو ما قد يزيد من خطورتها، لافتاً إلى تسجيل حالات وفاة مرتبطة بها داخل

أقسام الطوارئ. **الفن منحه بداية جديدة** وتزامنت رحلة التعافي مع مرحلة جديدة في حياة شارون ستون، حيث تحولت هوايتها القديمة في الرسم إلى مسيرة فنية ناجحة على المستوى العالمي، وكانت ستون قد درست الفنون الجميلة في الجامعة قبل أن تترك الدراسة وتنتج إلى نيويورك لممارسة عرض الأزياء، ولم يكن بحوزتها آنذاك سوى 50 دولاراً وحقيبة سفر. وخلال فترة الإغلاق المصاحبة لجائحة كورونا، عادت شغفها بالرسم بقوة، إذ بدأت العمل على عدد من اللوحات داخل غرفة نومها، قبل أن تقرر الغرفة بالكامل من الأثاث وتحولها إلى مرسم فني متكامل، لتبدأ بذلك فصلاً جديداً في حياتها الإبداعية.

قرار صعب رغم تحذيرات الأطباء وأوضحت ستون أن نقطة التحول جاءت في سبتمبر الماضي، عندما قررت التوقف عن تناول أحد الأدوية التي ظلت تستخدمها لسنوات بعد السكتة الدماغية، رغم أن الأطباء أخبروها بأنها لن تتمكن من الاستغناء عنه.



# الفكر

## فيتامين يرتبط نقصه بزيادة خطر الإصابة بسرطانات الرأس والرقبة

الحنجرة وتجويف الفم.

كما رصد العلماء علاقة تعتمد على درجة النقص هذا الفيتامين، إذ كان الخطر أقل ارتفاعا في حالات النقص المعتدل مقارنة بحالات بالنقص الشديد، وكان هذا الارتباط أكثر وضوحا لدى الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 50 عاما، بينما لم يُلاحظ لدى المرضى الأصغر سنا. ويؤكد الباحثون أن دراستهم هي دراسة رصدية قائمة على الملاحظة، وبالتالي فإنها لا تثبت بشكل قطعي أن نقص فيتامين D في الجسم يسبب السرطان بشكل مباشر، لكنها تشير إلى أن مستوى هذا الفيتامين قد يكون عاملا مهما في تقييم المخاطر

كشفت دراسة علمية نشرتها مجلة Frontiers in Nutrition العلمية أن نقص فيتامين «D»، قد يرتبط بزيادة كبيرة في خطر الإصابة بسرطان الرأس والرقبة. حلل الباحثون البيانات الصحية لأكثر من 216 ألف شخص، وقارنوا بين الأشخاص الذين يعانون من نقص مؤكد في فيتامين D وآخرين لديهم مستويات طبيعية منه، واستمرت فترة المتابعة لمدة تصل إلى 10 سنوات. وأظهرت النتائج أن نقص فيتامين D في الجسم يرفع خطر الإصابة بسرطان الرأس والرقبة بنسبة 56% تقريبا، واستمر هذا الارتباط مع أنواع مختلفة من الأورام، بما في ذلك سرطان

الصحية طويلة الأمد. ويعتبر فيتامين D من الفيتامينات المهمة التي تؤثر على العديد من أعضاء الجسم، فهو ضروري لصحة العظام والعضلات والجهاز العصبي وصحة القلب والشرابين، كما تشير بعض الدراسات إلى أن نقصه في الجسم قد يزيد من خطر الإصابة بدوالي الساقين أو ما يعرف بدوالي الأوردة.

## تمثل آلية دفاع طبيعية يعتمدها الجسم السبب العلمي وراء فقدان الشهية خلال موجات الحر

تكشف موجات الحر عن تأثيرات صحية لا تقتصر على الشعور بالإرهاق والعطش، بل تمتد أيضا إلى فقدان الشهية، وهي ظاهرة يفسرها الأطباء بتغيرات فسيولوجية يمر بها الجسم عند ارتفاع الحرارة.

وأوضحت الدكتورة نفات عارف، التي يتابعها أكثر من 324 ألف شخص على منصة «تيك توك»، السبب العلمي وراء فقدان الشهية أثناء الطقس الحار، مؤكدة أن الأمر لا يعود إلى الحرارة نفسها، وإنما إلى الطريقة التي يستجيب بها الدماغ لحماية الجسم.

وقالت إن الدماغ يدخل في حالة تأهب للحفاظ على درجة حرارة الجسم الطبيعية، إذ يعمل الوطاء (تحت المهاد)، المسؤول عن تنظيم حرارة الجسم، بجهد أكبر للحفاظ عليها عند نحو 37 درجة مئوية.

وأضافت أن الدماغ يعيد توجيه جزء من تدفق الدم من الجهاز الهضمي إلى الجلد للمساعدة على تبريد الجسم، ما يجعل عملية الهضم أقل أولوية مؤقتا، ويؤدي إلى تراجع الإحساس بالجوع. وأشارت إلى أن ارتفاع درجات الحرارة يؤثر أيضا في الهرمونات المنظمة للشهية، إذ تنخفض مستويات هرمون «غريلين» المسؤول عن تحفيز الجوع، بينما ترتفع مستويات هرمون GLP-1 والببتيد YY، اللذين يعززان الشعور بالشبع.

ولفتت إلى أن الدماغ قد يخلط بين الجوع والعطش، ما يدفع الجسم إلى إعطاء الأولوية لتعويض السوائل بدلا من تناول الطعام، موضحة أن كثيرا من الأشخاص قد لا ينتبهون إلى شعورهم بالعطش إلا بعد فترة، لذلك تنصح بشرب الماء بانتظام حتى في حال عدم الشعور بالحاجة إليه.

وأضافت أن هذه التغيرات قد تترافق مع الشعور بالانتفاخ والخمول والإرهاق وانخفاض الرغبة في تناول الطعام، مؤكدة أن هذه الاستجابات تمثل آلية دفاع طبيعية يعتمدها الجسم للتعامل مع الإجهاد الحراري.

ونصحت بتناول وجبات صغيرة وخفيفة غنية بالماء، مثل الزبادي والفواكه والسلطات، مع الحرص على تناول الألياف للحفاظ على صحة الجهاز الهضمي، داعية الأشخاص الذين يفقدون شهيتهم في الطقس الحار إلى التمييز بين الجوع الحقيقي والإرهاق الناتج عن الحرارة، لأن التعامل مع كل حالة يختلف عن الأخرى.



الممثلة الصينية فان بينغ بينغ لدى حضورها عرض أزياء جيرمانييه للأزياء النسائية ضمن أسبوع الموضة في باريس. «ا ف ب»

## قرأت لك

العسل



إلى أن ذكر العسل جاء في الكثير من الأساطير والنصوص الدينية والاكتشافات الأثرية. وبالإضافة إلى مذاقه اللذيذ له الكثير من الخصائص المفيدة.

وتقول: «تؤثر خصائص العسل على نطاق واسع في جسم الإنسان. وقد جاء ذكره في أقوال الأنبياء ورسل التوحيد وأفعالهم، حيث كانوا يتداوون به ويأكلونه ويضيفونه إلى مختلف الأطباق والفضائل. يحتوي العسل على مركبات البوليفينول المضادة للأكسدة والالتهابات. كما يساعد العسل في حماية الجسم من الالتهابات المزمنة. ويساعد تناوله على الوقاية من السرطان وتصلب الشرايين. كما يستخدم العسل لأغراض الوقاية من الفيروسات والطفيليات.. وتشير الباحثة، إلى أن العسل مصدر طبيعي للطاقة يساعد على تعزيز منظومة المناعة ويحسن عملية الهضم وله خصائص مضادة للبكتيريا والالتهابات. كما يؤثر إيجابيا في مستوى الكوليسترول ويخفض مستوى ضغط الدم وخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، ويحافظ على حدة الرؤية ويحمي الخلايا من الجذور الحرة ويحسن الحالة العامة للجسم.

## سؤال وجواب

- ما اقصى مدى لنمو الشعر في السنه الواحدة ؟

- 15 سم

- أين و متى استخدم نظام إشارة المرور لأول مرة في العالم ؟

- أمريكا عام 1918 م

- ماذا تعني كلمة القاموس في اللغة العربية؟

- البحر الواسع.

- ما هو اليراع؟

- القلم.

- ما هي الفرائص؟

- العضلة بين الكتف والذدي.

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن الطيور تحتاج للجاذبية الأرضية لتتمكن من ابتلاع طعامها.
- هل تعلم أن أطول الأنهار في العالم هو نهر النيل و طوله 40157 ميلا يليه نهر الأمازون فنهر المسيسيبي
- هل تعلم أن أكبر محيطات العالم هو المحيط الهادي و مساحته 64 مليون ميلاً و أكبر عمق فيه 36201 قدما
- هل تعلم أن رمال الصحراء تخفي تحتها خزانات مياه جوفية ضخمة
- هل تعلم أن غصن الزيتون يرمز إلى السلام ، ويكثر شجر الزيتون في بلاد حوض البحر المتوسط ، وأن شجر الزيتون تعمر 200 سنة
- هل تعلم أن الصينيون هم الذين اخترعوا البوصلة ، ونقلوها بعد ذلك إلى البحارة العرب ، الذين كانوا يجوبون شمال المحيط الأطلسي وقد قام أهل البندوقية بجلب البوصلة بعد أسفارهم التجارية إلى بلاد المشرق
- هل تعلم أن أول من وضع صورة على العملة هو الإسكندر المقدوني
- هل تعلم أن نابليون بونابرت كان يقضي وقت فراغه في حل الألغاز
- هل تعلم أن دم جراد البحر عديم اللون ولكن عند تعرضه للأكسجين يتحول إلى اللون الأزرق.
- هل تعلم أن أنثى حيوان المدرع يكن أن تنجب 4 جراء في وقت واحد وكلها من نفس الجنس.
- هل تعلم أن أصناف الحشرات التي لا تعد ولا تحصى كالجراد والنمل والأرضة تلعب دورا مهما جدا في نشوء الحياة الحيوانية والنباتية وتطورها. في المناطق المعتدلة تضطلع الديدان بمسؤولية تغذية التربة. في السفناء تقوم الأرضات بهذه المهمة.

## قصة أمينة خالد

كان خالد من المتفوقين في مدرسته حين أعلنت المدرسة عن مسابقة كبيرة الفائز فيها سيفوز برحلة جميلة وساعة قيمة.. هذا ما انا في حاجة اليه ساعة قيمة، كانت هذه امينة خالد فاباه لا يستطيع ان يشتري له واحدة غالية اذن سيحصل عليها من هذه المسابقة واستعد الجميع ببذل خالد كل جهد وسهر كثيرا راجع كتبها واختزن معلومات كثيرة وقيمة فهو سيحتاج لكل عون وكل معلومة حتى جاء اليوم المرتقب صفت الطاولات والكراسي وبدأ المتنافسون فرق المدارس تتنافس الجميع يبذل جهده عشر مدارس اشتركت في هذه المسابقة تقابلت كل مدرستين حتى اقتربت النهاية ..نعم الان بقيت مدرستان فقط انها مدرسة خالد والمدرسة المنافسة لها وبدأت الاسئلة تتوالى وخالد وزميله بيدلان جهدا كبيرا كان النصيب الاكبر لخالد لغزارة معلوماته وتفوقه على زميله اما المدرسة الاخرى فكان فكان الطالبان بيدلان جهدا خارقا ليقفوا عليه وكانت الاسئلة تنهمر عليهم وكأنها رصاصات يجب تحاشيها ولكن لم يستطعا ذلك فقد بدأت علامتهما تقل وترتفع علامات خالد وزميله وبدأ الصياح يعلو والتشجيع يزداد والوقت يكاد ينتهي وعندما اطلقت صفارة النهاية واعلنت المدرسة الفائزة كانت مدرسة خالد فصفق الجميع بحرارة وجاء مدير المدرسة ليقول لقد شرفني ان يكون لدينا طالب مثل خالد اهنته واعترف ربما عنده من معلومات كثيرة ليست لدى مديره .. فضحك الجميع لهذا المديح وصفقوا وجاء الوقت للجوائز والفائز الاول كان خالد فاز بساعة قيمة هدية من المدرسة ورحلة جميلة له ولزميله وشهادة تقدير جميلة لكل منهما سيعلقها على الحائط لتكون ذكرى وعاد للبيت بلبس الساعة ويحمل شهادة التقدير ويحمل بالرحلة المنتظرة .

## مساحة للتلوين

