



تحذير طبي؛ وضع الثلج على الرقبة في الحر قد يكون قاتلاً

يشير طبيب الأعصاب أوبييك تورغونجوياف إلى أن الكثيرين يلجأون، في الطقس الحار، إلى وسائل مختلفة لتبريد أجسامهم، ومن الطرق الشائعة وضع الثلج على الرقبة.

ووفقاً له، فإن مثل هذه الإجراءات قد تكون خطيرة.

ويقول: "عندما يكون جسم الشخص شديد السخونة، ترتفع درجة حرارة الرقبة، وتتمدد الأوعية الدموية فيها، بما في ذلك الأوعية الكبيرة التي يتدفق الدم من خلالها إلى الدماغ. وإن وضع أشياء شديدة البرودة، مثل الثلج، على هذه المنطقة قد يؤدي إلى تشنج مفاجئ،

ويشير إلى أنه عند حدوث تضيق حاد في الأوعية الدموية، قد ينتج رد فعل يؤدي إلى تسارع النبض وارتفاع كبير في ضغط الدم. وهذه الحالة، وفقاً له، خطيرة ليس فقط على الأشخاص المصابين بأمراض القلب والأوعية الدموية، بل حتى على الأصحاء تماماً.

كيف يساعد علم الحركة الحيوية على تعزيز صحة القلب؟

القلب عضو فريد بحجم قبضة اليد، يؤدي مهمة حيوية يومية تتمثل في ضخ أكثر من 7500 لتر من الدم، ناقلاً الأكسجين والمواد المغذية إلى أنحاء الجسم، مع التخلص من الفضلات وتنظيم حرارة الجسم ودعم صحة الأعضاء والأنسجة.

رغم ذلك، يظل القلب عرضة للخطر، إذ تبقى أمراض القلب والأوعية الدموية السبب الأول للوفاة عالمياً؛ مسؤولة عن نحو ثلث الوفيات. وهنا يبرز دور علم الحركة الحيوية، الذي يستخدم مبادئ علم الحركة في الوقاية وإعادة التأهيل، عبر تقييمات دقيقة وبرامج تمارين مصممة لتحسين القوة البدنية والصحة الفسيولوجية. يُعد التمرين في هذا السياق "دواء"، حيث يضع الاختصاصيون بروتوكولات مخصصة وآمنة لكل حالة. وتُظهر الأبحاث أن النشاط البدني المنتظم يساهم في خفض ضغط الدم، وتحسين الكوليسترول، وتنظيم السكر، وزيادة كفاءة عمل القلب.

وهناك أمور لمساعدة قلبك وفقاً لعلم الحركة وهي:

خصص وقتاً لتمرين رياضية فعالة، لا تقتف بالحركة اليومية

رغم أن الأنشطة اليومية مثل صعود السلالم والمشي مفيدة، فإن التمارين الرياضية المنظمة تمنح القلب فوائد أكبر.

وتوصي الإرشادات بممارسة 150 دقيقة أسبوعياً من النشاط الهوائي المعتدل، مثل: المشي السريع أو ركوب الدراجة أو الرقص.

إذا كان ضيق الوقت عائقاً، يمكن تقسيم التمارين إلى جلسات قصيرة؛

ثلاث مرات يومياً لعشر دقائق. كذلك، يُنصح بممارسة تمارين القوة، كتمارين القرفصاء أو الضغط، مرتين أسبوعياً أو أكثر، لدعم

الصحة الأيضية وتقليل خطر أمراض القلب.

أمريكا تعلن عن أول إصابة بشرية بداء "الدودة الحلزونية"،

أعلنت وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية عن أول حالة إصابة بشرية في الولايات المتحدة بداء الدودة الحلزونية المرتبط بالسفر، وهي ذئاب طفيلي أكل اللحم، من بلد يشهد تفشياً للمرض.

وقال أندرو جي. نيكسون المتحدث باسم وزارة الصحة والخدمات الإنسانية إن وزارة الصحة بولاية ماريلاند والمراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها أجريا فحصاً للحالة.

وبحسب "رويترز"، أكدت مراكز مكافحة الأمراض والوقاية في الرابع من أغسطس أنها أبنا حالة عدوى بالدودة الحلزونية وتتلق بمرضى عاد من سفره إلى السلطادور.

وذكرت "رويترز" في وقت سابق أن مصادر في قطاع صناعة لحوم البقر قالت الأسبوع الماضي إن المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها أكدت حالة إصابة بالعدوى لشخص في ولاية ماريلاند سافر إلى الولايات المتحدة من جواتيمالا.

يشهد العالم موجة تحول كبيرة نحو روبوتات الدردشة

الذكية مثل "تشات جي بي تي"، والتي بات الكثيرون

يستخدمونها بشكل يومي ويعتمدون عليها في الكثير

من المهام، بل ويحصلون منها على الاستشارات

اللازمة في الكثير من شؤون حياتهم.

وبحسب تقرير نشره موقع "ساينتيفيك

أميركان" الأميركي، واطلعت عليه "العربية نت"،

فإن ثمة إقبالا واسعا من المراهقين في مختلف

أنحاء العالم على روبوتات الدردشة

التي وصلت إلى

درجة أنها

أصبحت بديلاً

عن العلاقات

الواقعية، لكن

التقرير يؤكد أن

هذا الإقبال من قبل

المراهقين سوف يكون له

تكلفة كبيرة.



المراهقون يتجهون نحو روبوتات الدردشة الذكية.. ودراسة تحذر

أحد التطبيقات، زاعمة أن روبوت الدردشة أقام علاقة هوسية مع ابنتها البالغ من العمر 14 عاماً، وشجعه في النهاية على محاولة الانتحار، وهو ما فعله الطفل بشكل مأساوي. كما تزعم دعوى أخرى رفعت عام 2024 أن روبوت الدردشة يشجع على إيذاء النفس لدى المراهقين والعنف تجاه الآباء الذين يحاولون وضع قيود على عدد مرات استخدام الأطفال للتطبيق.

ويوصي تقرير "ساينتيفيك أميركان" الآباء بتوصية أطفالهم بأن الأصدقاء من البشر يقدمون الكثير بينما لا يقدمه رفاق الذكاء الاصطناعي، وحث الأطفال على بناء صداقات في الحياة الواقعية. وكذلك تذكيرهم أن اللعب في صغرهم هو سبيلهم لتعلم مهارات جديدة؛ مثل كيفية تجميع قطع الليغو، وكذلك كيفية تبادل الأدوار، وكيفية التكيف بناءً على ردود أفعال زملائهم.

ووجدت دراسة علمية لأكثر من ألف مراهق أن الأصدقاء في الحياة الواقعية يمكن أن يقللوا من آثار الاستخدام الإشكالي لوسائل التواصل الاجتماعي.

أن 81% منهم يعتبرون أن روبوت الذكاء الاصطناعي الخاص بهم يتمتع بـ"ذكاء"، بينما يعتقد 90% أنه "يشبه الإنسان".

على الجانب الإيجابي، يُشاد أحياناً بهذه الروبوتات لدعمها للصحة النفسية وتعزيزها لها؛ حتى إن دراسة ستانفورد وجدت أن 3% من المستخدمين شعروا أن روبوت (Replika) الخاص بهم ساعدهم بشكل مباشر على تجنب الانتحار.

وإذا كنت مراهقاً مهتماً أو معزولاً أو تواجه صعوبة في تكوين صداقات، يُمكن لرفيق الذكاء الاصطناعي أن يُقدم لك الرفقة التي تحتاجها، كما قد يُقدم لك تدريباً على بناء مهارات المحادثة والتواصل الاجتماعي، كما يُمكن لروبوتات الدردشة أن تُقدم معلومات ونصائح مفيدة.

لكن في المقابل فإن الكثير من الحوادث تؤكد أن روبوتات الدردشة قد تشكل خطراً على المراهقين، حيث رفعت سيدة من فلوريدا بالولايات المتحدة دعوى قضائية ضد

ويُشير تقرير جديد صادر عن منظمة (Common Sense Media) إلى أن 72% من المراهقين الذين شملهم الاستطلاع قد استخدموا روبوتات دردشة ذكية، وأن 33% منهم لديهم علاقات أو صداقات مع هذه الروبوتات.

وبحسب موقع "ساينتيفيك أميركان" فإن اللغة التي تستخدمها روبوتات الدردشة الذكية، وردود أفعالها، والتعاطف الذي يُبديه، كلها عوامل تُشعر المستخدم بالفهم والتعاطف الحقيقيين، حيث يمكن لروبوتات الدردشة هذه أن تجعل أي شخص يشعر بأنه محبوب، وذلك لأنها مبرمجة لمساعدة المستخدمين على الشعور بأنهم أقاموا علاقة حقيقية، وبما أن المراهقين لديهم شغف فطري بالرومانسية، فإذا شعر أي منهم بالتجاهل من قبل الفتيات مثلاً يمكنه اللجوء إلى روبوت الدردشة لتعويض ذلك.

وبحسب دراسة أجرتها جامعة ستانفورد الأميركية على الطلاب الذين يستخدمون تطبيق (Replika) وجدت

اكتشاف مركب قادر على علاج تلف الكبد

طور فريق من الباحثين جزيئاً جديداً قادراً على علاج تلف الكبد الناتج عن الجرعات الزائدة من "أسيتامينوفين" والحالات الالتهابية الأخرى. وأظهرت تجربة أولية على الفئران أن هذا المركب يقلل من التهاب الكبد ويحميه من التلف، وفق ما ذكرت شبكة "ميديكال إكسبرس" المتخصصة.

ويعد "أسيتامينوفين" من أكثر مسكنات الألم استخداماً في الولايات المتحدة، ويتوفر في مئات الأدوية، وعلى الرغم من أمانه عند الجرعات الموصى بها، فإن الجرعات الزائدة تسبب تلف الكبد الحاد، وغالباً ما تحدث عن طريق الخطأ عند تناول منتجات متعددة تحتوي على المسكن أو سوء فهم الجرعة.

وبعد تناول "أسيتامينوفين"، يحوّل الكبد جزءاً صغيراً منه إلى مركب سام يسمى (NAPQI) (N-acetyl-p-benzoquinone imine). ويؤدي تراكم هذا المركب عند الجرعات الزائدة إلى تلف خلوي قد يسبب إصابة الكبد أو الوفاة.

وحالياً، يعد N-acetylcysteine العلاج الوحيد المتاح، ويجب إعطاؤه خلال 8 ساعات من الجرعة الزائدة.

وفي الدراسة الجديدة، ركزت طالبة الدراسات العليا، جاناثون نايم نام، من جامعة فرجينيا كومونولث، التي قدمت نتائج فريقها خلال الاجتماع الخريفي للجمعية الكيميائية الأمريكية، الذي يُعقد بين 17 و21 أغسطس، على تطوير جزيئات صغيرة تقلل من نشاط البروتينات المسببة للالتهاب، والمعروفة باسم الجسيمات الالتهابية، التي تشارك أيضاً في موت الخلايا المبرمج المرتبط بتلف الكبد الناتج عن "أسيتامينوفين".



أدلة جديدة على أن حقن التنحيف

تهدد بصر مرضى السكري

لإنقاص الوزن والتحكم في مستويات السكر في الدم.

لكن، بحسب "دايلي ميل"، الدراسة وجدت أنها مرتبطة بزيادة طفيفة في خطر الإصابة باعتلال الشبكية السكري؛ وهي حالة ناتجة من النوع 2.

وحلل فريق من جامعة ماساتشوستس السجلات الصحية لأكثر من 185 ألف مريض وُصفت لهم حقن التنحيف من فئة سيماغلوتايد، وهو المكون النشط في دواء ويغوي وأوزمبيك، ومن فئة تيريزياتيد، الموجود في دواء مونجارو.

وتكبح هذه الأدوية الشهية، ويزيد استخدامها من قبل مرضى السكري والسمنة

حذر باحثون، في دراستين منفصلتين، من أن اثنتين من أكثر حقن التخسيس شيعاً في

العالم قد تزيدان من خطر الإصابة بأمراض العين التي تهدد البصر لدى مرضى السكري

من النوع 2.

وحلل فريق من جامعة ماساتشوستس السجلات الصحية لأكثر من 185 ألف مريض وُصفت لهم حقن التنحيف من فئة

سيماغلوتايد، وهو المكون النشط في دواء ويغوي وأوزمبيك، ومن فئة تيريزياتيد، الموجود في دواء مونجارو.

وتكبح هذه الأدوية الشهية، ويزيد استخدامها من قبل مرضى السكري والسمنة

إسبانيا تعيش الفترة

«الأكثر حرًا على الإطلاق»

كانت موجة الحر التي ضربت إسبانيا لستة عشر يوماً في أغسطس «الأكثر شدة منذ البدء بتسجيل البيانات» في هذا الخصوص في البلاد، وفق ما أعلنت الوكالة الوطنية للأرصاد الجوية.

وحسب المعطيات المؤقتة، تخطت الموجة الأخيرة تلك المسجلة في يوليو 2022.

مع حرارة أعلى بـ4.6 درجات مئوية من تلك المسجلة عادة لتوجات الحر.

وخلال موجة الحر القياسية الأخيرة في 2022، كان فارق الحرارة 4.5 درجات مئوية، بحسب الهيئة الوطنية.

ومنذ 1975، شهدت إسبانيا 77 موجة حر، من بينها ست موجات كانت الحرارة فيها أعلى بأربع درجات أو أكثر.

وسجلت خمس من تلك الموجات منذ 2019، ما يعكس تفاقم هذه الظاهرة.

وانتهت موجة الحر في أغسطس في الثامن عشر من الشهر. وتعد الفترة بين 8 و17 أغسطس «الأكثر حرًا على الإطلاق» في إسبانيا منذ 1950 على أقل تقدير"، بحسب الهيئة الوطنية للأرصاد الجوية.



تحت شعار «عام دراسي آمن»

دورية السعادة بشرطة أبوظبي تشارك استقبال طلبة المدارس

القيادة والاهتمام بالمشاة وعلامات الطريق ومحيطه، وإرشادات عناصر المرور والتقيد بها، تجنباً لوقوع الحوادث والالتزام بالأنظمة واللوائح المرورية.

وأوضحت أن المبادرة ركزت على التوعية بالسلامة المرورية للطلبة وأولياء الأمور، إلى جانب تقديم الإرشادات الموجهة لحراس المدارس للتأكد من تأمين عملية نزول وصعود الطلبة من المركبات بطريقة آمنة، بما يعزز من انسيابية الحركة المرورية في محيط المدارس.

وأكدت أهمية دور الشركاء الاستراتيجيين في تعزيز التوعية والثقافة المرورية والمشاركات المجتمعية لافتاً إلى اهتمام شرطة أبوظبي المستمر بتعزيز الوعي المروري للسائقين مستخدمين الطريق وأبنائنا الطلبة والطالبات، لافتاً إلى أهمية التعاون المشترك في تحقيق أهداف منظومة السلامة المرورية في المجتمع.



وهنأت الطلبة وأولياء أمورهم بالعام الدراسي الجديد متمنياً لهم عاماً دراسياً مميّزًا وأمنًا، وحث السائقين على الانتباه والتركيز أثناء



القيادة في منطقة المدارس وعند خطوط المشاة وعلامات الطريق ومحيطه، وأجراءات السلامة المرورية والتقيد بها، تجنباً لوقوع الحوادث، وحث السائقين على الانتباه والتركيز أثناء

..أبوظبي-الفجر

شاركت دورية السعادة والطفل والموروث الشرطي وفرقة الشرطة الموسيقية وعناصر رجال الشرطة في استقبال طلبة المدارس بالورود والهدايا في أول يوم عام دراسي تحت شعار "عام دراسي آمن" في كل من أبوظبي والعين والظفرة ضمن الأولوية الاستراتيجية وهي إسعاد المجتمع والمشاركة المجتمعية، وتزامناً مع "عام المجتمع".

وأكدت شرطة أبوظبي أهمية المشاركة في استقبال العام الدراسي الجديد للإسهام في تعزيز التوعية من أجل سلامة الطلاب، مشيداً برعاية ودعم القيادة للتعليم والذي يعد ركناً أساسياً في مسيرة تنمية بلادنا، ومنظومة متكاملة ومتطورة تقوم على التعاون بين الأسرة والمدرسة، والجمع بين المعرفة والأخلاق

تنظيمها وزارة التربية والتعليم

المركز الوطني للتأهيل يشارك في مبادرة «مرحباً مدرستي» لنشر الثقافة الصحية بين الطلبة

..أبوظبي-الفجر

أعلن المركز الوطني للتأهيل عن مشاركته في مبادرة "مرحباً مدرستي"، التي تنظمها وزارة التربية والتعليم في الفترة من 26 أغسطس إلى 5 سبتمبر 2025، بمناسبة بدء العام الدراسي الجديد، في عدد من مدارس إمارة دبي والإمارات الشمالية.

وتهدف المبادرة إلى الترحيب بالطلبة مع بداية العام الدراسي، وترسيخ مفهوم الثقافة الصحية في البيئة المدرسية، من خلال سلسلة من الأنشطة التوعوية والتفاعلية الموجهة للطلاب في مختلف المراحل التعليمية.

وتتضمن مشاركة المركز الوطني للتأهيل تقديم ورشة توعوية متخصصة للطلبة تهدف إلى تعزيز المهارات الحياتية لدى الطلبة، بما يسهم في تعزيز جهود الوقاية من



تعاطي المؤثرات العقلية، وذلك عبر محاور رئيسية تشمل اتباع القدوة الحسنة، وتنمية مهارات اتخاذ القرار، إلى جانب تصحيح المفاهيم المغلوطة المنتشرة عن السجائر الإلكترونية.

كما يقدم المركز مجموعة من الأنشطة تضم مسابقة إلكترونية وأنشطة تفاعلية أخرى تهدف إلى

غرس قيم صحية إيجابية بأسلوب مبسط ومحبي للطلبة.

وبهذه المناسبة، أكد يوسف الذيب الكتبي، الرئيس التنفيذي للمركز الوطني للتأهيل، أن مشاركة المركز في هذه المبادرة تعكس حرصه على دعم الجهود الوطنية لتعزيز الصحة العامة، والتعاون الوثيق مع وزارة التربية والتعليم، مشيراً إلى أن "الاستثمار في وعي الطلبة وتزويدهم بالمعارف والمهارات الحياتية منذ الصغر هو حجر الأساس لبناء جيل واع وصحي، قادر على مواجهة تحديات المستقبل ومحصن من السلوكيات الخطرة".

وأضاف الكتبي أن المركز سيواصل شراكاته مع وزارة التربية والتعليم والجهات المعنية، من خلال تنفيذ برامج وقائية وتوعوية مستمرة، تسهم في إيجاد بيئة مدرسية صحية وداعمة للطلبة وأسرهم.

رؤى جديدة حول القوة الاقتصادية والثقافية للمسابرات الخليجيات

دراسة جديدة تسلط الضوء على التأثير المتزايد للمرأة الإماراتية في قطاع السفر الفاخر

..دبي-الفجر

أصبحت المرأة الإماراتية قوة مؤثرة في قطاع السفر الفاخر العالمي، تعيد تشكيل القرارات والتوقعات وأنماط الإنفاق. وقبل يوم المرأة الإماراتية في 28 أغسطس، يستضيف مكتب مؤتمرات وزوار بيفرلي هيلز (BHCVB) لهذا التحول، كاشفاً عن رؤى جديدة ومصمماً تجارب تعكس قيم وتفضيلات وقوة المسافرين الخليجيات المعاصرة.

يُعد يوم المرأة الإماراتية مناسبة وطنية للاحتفاء بإنجازات المرأة الإماراتية ومكانتها المرموقة في مسيرة التنمية الشاملة التي تشهدها دولة الإمارات وتقدير دورها المحوري وتضحياتها الكبيرة في بناء الأجيال والوطن، وتجديد الالتزام بدعم حقوقها وتعزيز دورها في مختلف المجالات. وفي هذا العام، وبينما تواصل المرأة الإماراتية ترك بصمتها عالمياً، يبرز تأثيرها بشكل خاص في قطاعات مثل السفر الفاخر.

فبعد أن كانت تُعتبر مؤثرة ثانوية في قطاع يهيمن عليه الذكور تقليدياً، أصبحت المرأة الخليجية اليوم صاحبة القرار والنفوذ في مجال السفر الفاخر، حيث تتجه وجهات مثل بيفرلي هيلز إلى تلبية تطلعاتها من حيث الخصوصية، والأصالة الثقافية، والتجارب الهادفة.

وقال جولي فاغنر، الرئيسة التنفيذية لمكتب مؤتمرات وزوار بيفرلي هيلز: "نشهد تحولاً عميقاً في مشهد السفر الفاخر في الخليج. فالمرأة الإماراتية لا تكتفي بالتأثير في قرارات السفر، بل تقومها، إن الاستماع إليها وتصميم تجارب تلي تطلعاتها لم يعد خياراً، بل ضرورة.

وفقاً لدراسة حديثة أجراها مكتب مؤتمرات وزوار بيفرلي هيلز بالتعاون مع Finn Partners، فإن 35% من النساء في الخليج يعتبرن أنفسهن صاحبات القرار الأول في السفر العائلي والترفيهي، ومن المتوقع أن ترتفع هذه النسبة مع استمرار الجيل

كما يؤكد أوفر نيسيناوم، المدير العام لشندق ذا بونينسولا بيفرلي هيلز، على هذا التوجه قائلاً: "ما زلنا نشهد نمواً في عدد المسافرات من دولة الإمارات، لا سيما من جيل الألفية اللواتي يبرزن كمتخذات قرارات رئيسيات في قطاع السفر.

الدولة. ويسرنا انضمام شركة الإمارات للطاقة النووية لبرنامج "التحدي" الذي يجمع تحت مظلته كبرى الشركات الصناعية الوطنية للتعاون في تسريع وتيرة التنوع بين الجنسين وتعزيز فرص المرأة في الصناعة"

من جانبه، قال سعادة محمد الحمادي، العضو المنتدب والرئيس التنفيذي لشركة الإمارات للطاقة النووية: "تعد المرأة شريكاً رئيسياً في الإنجازات التي حققناها في محطة براكا، حيث تسهم في دعم استدامة الطاقة وتطوير قطاع الطاقة النووية والهام قادة المستقبل. ونهدف من خلال انضمامنا إلى برنامج "التحدي" إلى مشاركة تجاربنا والتعاون مع قادة القطاع الصناعي لتعزيز حضور المرأة في الصناعات المتقدمة بالدولة"

ومع انضمام شركة الإمارات للطاقة النووية، يشمل برنامج التحدي الآن تسع شركات صناعية وطنية رائدة في الدولة. وتقوم مؤسسة "نماء" للارتقاء بالمرأة بتوفير الاستشارات الاستراتيجية بصفتها شريك المعرفة للبرنامج.

احتفاء بالأدب البحري والعلوم البيئية

حديقة الحيوان بالعين تطلق مبادرة «المكتبة الساحلية» لتعزيز الوعي البيئي والثقافي

.. العين - الفجر

ضمن جهودها في تعزيز الوعي البيئي والثقافي، أطلقت حديقة الحيوان بالعين مبادرة "المكتبة الساحلية"، لتكون فضاءً معرفياً يحثي بالأدب البحري والعلوم البيئية، وذلك بتنفيذ من مركز الأبحاث في مركز الشيخ زايد لعلوم الصحراء.

وتهدف المبادرة إلى نشر وتعزيز المعرفة، وتحفيز موظفي المؤسسة وزوّار الحديقة على القراءة والاطلاع، من خلال تقديم تجربة قرائية فريدة مستوحاة من عالم البحر وتنوعه الطبيعي.

وتضم المكتبة مجموعة متنوعة من الكتب التي تتناول موضوعات بحرية متعددة، مثل البيئة البحرية والموارد الطبيعية في إمارة أبوظبي، والخطة الاستراتيجية لإدارة الموارد المائية في إمارة أبوظبي، بالإضافة إلى موسوعة الإمارات البحرية، ودور المحميات الطبيعية في حماية البيئة، وغيرها من المصادر العرفية القيمة.



ضمن استراتيجية الجامعة في الاستعداد لمرحلة جديدة

الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة تعين البروفيسور بسام علم الدين، رئيساً جديداً لها

.. رأس الخيمة-الفجر

عينت الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة البروفيسور بسام علم الدين، وهو شخصية معروفة دولياً في مجال التعليم العالي، رئيساً جديداً لها. يشتهر البروفيسور علم الدين ببقائه التحويلية ورويته الاستراتيجية، ويشير تعيينه إلى بدء عهد جديد ينسجم بالجرأة للجامعة الأمريكية في رأس الخيمة، حيث ستحتل الجامعة مكانة رائدة في الاستعداد للثورة الصناعية الخامسة (الصناعة 5.0)، التي تتناغم فيها القدرات البشرية والتقنيات المتقدمة لاكتبار قيمة مضافة للمجتمع.

جاء البروفيسور علم الدين جالياً معه خبرة واسعة للجامعة الأمريكية في رأس الخيمة، حيث قاد التطورات الأكاديمية في جامعات مرموقة في الخليج وفي جميع أنحاء العالم. ويأتي تعيينه في لحظة حاسمة، حيث تعمل الجامعة على مواصلة طموحاتها مع النهوض السريع بإمارة رأس الخيمة كمركز عالمي للاستثمار والابتكار والتعليم.

قال البروفيسور بسام علم الدين: "يسعدني أن أتولى التحدي الجديد بصفتي رئيس الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة، وهي مؤسسة مرموقة نجحت في تكوين مكانة متميزة لها في وقت قياسي. نحن نشهد تغيرات جذرية في جميع جوانب الحياة، بما في ذلك قطاع التعليم العالي، حيث يعمل الذكاء الاصطناعي والتقنيات الناشئة الأخرى على إعادة تعريف سوق العمل. الثورة الصناعية الخامسة لا تقتصر على التكنولوجيا فحسب، بل تتعلق بوضع الإنسان في المركز مع الاستفادة من الآلات كشركاء متعاونين، وتبدا هذه الرؤية من الحاضر الذي يركز على الطالب. وأضاف: "ستعزز الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة التزام الجامعة بتقديم تعليم عالي الجودة، وتزويد الطلاب بالمهارات والتدريب اللازمين للتفوق في سوق العمل، وربطهم بجامعات دولية مرموقة لتوسيع آفاقهم وتحقيق طموحاتهم. أنطلق إلى العمل مع مجتمع الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة المتميز لفتح فرص جديدة واعداد الطلاب الخريجين للنجاح في اقتصاد المستقبل.

ويخلف البروفيسور علم الدين الدكتور ديفيد شميدت، الذي قاد الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة إلى الحصول على تقييم



المتحدة، من ضمن جهات عدة.

قبل انضمامه إلى الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة، شغل البروفيسور علم الدين منصب رئيس جامعة الخليج للعلوم والتكنولوجيا (GUST) في الكويت، حيث أشرف على فترة من النمو المؤسسي والابتكار الأكاديمي والتنمية التشغيلية. تحت قيادته، ارتفعت جامعة الخليج للعلوم والتكنولوجيا إلى المرتبة 36 في تصنيف QS للمنطقة العربية، وحصلت على اعتمادات مؤسسية رئيسية (AACSB، ABET، QAA، ACA)، وزادت إنتاجها البحثي خمسة أضعاف. أنشأ كلية الهندسة والعمارة، وأطلق برامج متعددة التخصصات تتماشى مع احتياجات السوق. وطبق نظام تعزيز أداء الطلاب والاحتفاظ بهم (SPEAR)، الذي حسن معدلات استمرار الطلاب ونجاحهم بنسبة 56%.

البروفيسور علم الدين هو باحث بارز ومؤسس ومدير مجموعة المواد الوظيفية التي تركز على احتباس الكربون وفصل الغازات وتخزين الهيدروجين ومعالجة البيئة، وهي أبحاث تتماشى مع أهداف الأمم المتحدة للتنمية المستدامة. وقد حصلت أبحاثه الرائدة على تمويل تنافسي يزيد عن 2.5 مليون دولار وأسفرت عن العديد من المنشورات المحكمة والأوراق العلمية المقدمة إلى المؤتمرات. تمتد مسيرته المهنية لتشمل مؤسسات مرموقة، بما في ذلك جامعة كولومبيا وجامعة الملك فهد للبترول والمعادن والمعهد الفيدرالي السويسري للتكنولوجيا في لوزان (EPFL) وجامعة فريبورغ، وهو حاصل على درجة الدكتوراه في الكيمياء العضوية، وماجستير في علوم وهندسة المواد، وشهادة دراسات عليا في القيادة العليا من كلية إدارة الأعمال في جامعة أكسفورد.

منوعات الفكر 23



الأرق يرتبط بخلل في توازن بكتيريا الأمعاء، إذ كشف تحليل لبيانات عشرات الآلاف أن ١٤ مجموعة بكتيرية تزيد خطر الإصابة مقابل ثماني مجموعات تقلل منه، أبرزها بكتيريا "أودوريباكتير" التي ترتبط بارتفاع الاحتمال بشكل ملحوظ. الدراسة تدعم وجود علاقة سببية ثنائية الاتجاه بين الأرق و"ميكروبيوم الأمعاء"، ما يفتح الباب أمام خطط علاجية قائمة على البروبيوتيك والبريبايوتيك وزرع الميكروبيوم لتحسين النوم.

نوع معين من بكتيريا الأمعاء ربما يكون مسؤولاً عن ليالي الأرق



الجغرافية، وكذلك لم تؤخذ في الاعتبار عوامل مثل النظام الغذائي ونمط الحياة اللذين يؤثران في الـ "ميكروبيوم"، فعلى رغم أن البكتيريا مرتبطة بالأرق لكن هذه البكتيريا نفسها قد تشكل بفعل عادات الأكل ومستويات التوتر والبيئة المحيطة. وقال مؤلفو الدراسة إن "التأثيرات المتداخلة بين الأرق و'ميكروبيوم الأمعاء' تمثل علاقة ثنائية الاتجاه ومعقدة، تشمل تنظيم الجهاز المناعي والاستجابة الالتهابية للجسم تجاه الإصابة أو العدوى، وإفراز النواقل العصبية -علما أنها مواد كيميائية تساعد الخلايا العصبية في التواصل بعضها بعضاً. إضافة إلى عمليات أخرى تحدث داخل جزينات الجسم وخلاياه". وخلص الباحثون إلى القول إن "دراستنا تقدم دليلاً أولياً يدعم وجود علاقة سببية بين الأرق من جهة وميكروبات الأمعاء من جهة أخرى، واعدة بين أيدينا أفكاراً قيمة تساعد في تطوير خطط علاجية مستوحاة من الـ ميكروبيوم لمحاربة الأرق في المستقبل". ويقترح الباحثون أن تشمل هذه الخطط العلاجية استخدام الـ "بروبيوتيك" probiotics (بكتيريا نافعة لتحسين صحة الأمعاء) أو الـ "بريبوتيك" prebiotics (ألياف تغذي البكتيريا النافعة في الأمعاء)، أو زرع ميكروبيوم الأمعاء البرازي (اختصاراً FMT) ويتمثل في نقل براز من متبرع سليم إلى الجهاز الهضمي لمريض بهدف استعادة التوازن البكتيري في الأمعاء من طريق استبدال بكتيريا نافعة بالبكتيريا الضارة).

الهولندي "Dutch Microbiome Project"، مع تحديد 71 مجموعة بكتيرية مشتركة بين المجموعتين. وفي النتيجة أظهر تحليلهم وجود صلات بين أنواع محددة من بكتيريا الأمعاء وبين الإصابة بالأرق، وفي المجمل وجد الباحثون أن 14 مجموعة من بكتيريا الأمعاء مرتبطة بالأرق، في مقابل ثماني مجموعات أخرى مرتبطة بتراجع هذه المشكلة -مما يشير إلى دور محتمل في الوقاية أو التخفيف منه. وتبين أن الأرق مرتبط بنقص كبير في كمية سبع مجموعات من بكتيريا الأمعاء راوحت نسبتها ما بين 43 و79 في المئة، وفي المقابل ازدادت كمية 12 مجموعة أخرى بنسبة راوحت ما بين 65 في المئة وأكثر من أربعة أضعاف، ووجد الباحثون أن البكتيريا من فئة "أودوريباكتير" Odoribacter خصوصاً ارتبطت بصورة كبيرة بزيادة خطر الإصابة بالأرق. وتؤدي هذه الفئة من البكتيريا دوراً في إنتاج مركبات داخل الجسم تسمى "الأحماض الدهنية القصيرة السلسلة" short-chain fatty acids، من قبيل مادة "البوتيرات" butyrate، التي تساعد عند وجودها بالمستويات المناسبة في الحفاظ على صحة الأمعاء، ومع ذلك يشير الباحثون إلى أوجه نقص تشوب الدراسة ومن بينها أن جميع المشاركين متحدرون من أصل أوروبي، مما يحد ربما من قابلية تعميم النتائج على نطاق أوسع، ذلك أن تكوين الـ "ميكروبيوم" يختلف باختلاف الإثنيات العرقية والمناطق

يمكن أن تؤثر صحة الأمعاء في كل شيء، بدءاً من المزاج ووصولاً إلى الجهاز المناعي، لكنها قد تكون أيضاً سبباً في الأرق بحسب ما خلصت إليه دراسة جديدة، فقد ربط الباحثون بين أنواع معينة من بكتيريا الأمعاء وخطر الإصابة بالأرق، في حين وُجد أن الأرق نفسه يرتبط بزيادة وفرة بعض أنواع البكتيريا في الأمعاء. الأرق الذي يعني صعوبة الاستغراق في النوم أو الاستمرار فيه، يصيب نحو ثلث البالغين في المملكة المتحدة، وقد يكون سببه القلق أو الضوضاء أو الكحول أو الكافيين أو العمل بنظام النوبات، وفقاً لـ "هيئة الخدمات الصحية الوطنية". وقد بحثت دراسات عدة في تأثير "ميكروبيوم الأمعاء" (وهو المجتمع المتنوع من البكتيريا والكائنات الدقيقة في الجهاز الهضمي) في خصائص النوم وجوانبه المختلفة، بيد أنه لم يتضح بعد الدور الذي تؤديه مجموعات مختلفة من بكتيريا الأمعاء في زيادة خطر الإصابة بالأرق. والدراسة المنشورة في مجلة الطب النفسي العام "جنرال سايكياتري" General Psychiatry استندت إلى بيانات مستقاة من دراسة سابقة تشمل 386533 شخصاً يكابدون الأرق، إضافة إلى بيانات خاصة بـ "ميكروبيوم" الأمعاء لدى 18340 شخصاً من التحالف الدولي للبحوث "مي بيو جين" MiBioGen (لغني بدرس تأثير البكتيريا المعوية في الجينات البشرية)، وبيانات حول "ميكروبيوم الأمعاء" لدى 8208 أشخاص من مشروع الـ "ميكروبيوم



باحثون يكتشفون جينات مرتبطة بـ"متلازمة التعب المزمن"

قال باحثون في جامعة "إدنبرة"، الأربعاء، إنهم اكتشفوا اختلافات في الحمض النووي لأشخاص يعانون من "متلازمة التعب المزمن"، وهو أمر من شأنه أن يساعد في تبديد تصور بأن هذه الحالة نفسية أو نتيجة للكسل.



ولم يعرف سوى القليل جداً عن أسباب الإصابة بمتلازمة التعب المزمن، ولا يوجد اختبار تشخيصي أو علاج لها. ويعتقد الباحثون أن هذه الحالة تؤثر على نحو 67 مليون شخص في جميع أنحاء العالم. وحملت الدراسة عينات الحمض النووي من 15 ألفاً و579 شخصاً أبلغوا عن إصابتهم بالمتلازمة في استبيان، و259 ألفاً و909 أشخاص لا يعانون من هذه الحالة، وجميعهم من أصل أوروبي. وأفادت الدراسة التي لم تخضع لمراجعة النظراء بعد بأن المتغيرات الجينية الأكثر شيوعاً لدى الأشخاص الذين أبلغوا عن إصابتهم بمتلازمة التعب المزمن كانت مرتبطة بالجهازين المناعي والعصبي. ولفت الباحثون إلى أن منطقتين من مناطق الجينات بالحمض النووي على الأقل تتعلقان بكيفية استجابة الجسم للعدوى، وهو ما يتماشى مع تقارير تفيد بأن الأعراض غالباً ما تبدأ بعد الإصابة بمرض معد. وسبق أن حدد الباحثون منطقة جينية أخرى لدى الأشخاص الذين يعانون من الألم المزمن، وهو عرض شائع آخر للحالة. وقال الباحث أندري ديفيروكس-كوك في بيان إن النتائج "تتماشى مع تجارب أبلغ عنها المرضى على مدى عقود"، مضيفاً: "ينبغي أن تثبت أنها ستغير قواعد اللعبة في مجال أبحاث متلازمة التعب المزمن". ومضى قائلاً: "لن تعني هذه النتائج أنه سيتسنى تطوير اختبار أو علاج على الفور، لكنها ستؤدي إلى فهم أكبر". وقال علماء لم يشاركوا في الدراسة إن استخدام متطوعين أبلغوا عن إصابتهم بمتلازمة التعب المزمن بدلاً من قصر المشاركة على من لديهم تشخيص من أخصائي طبي أضعف إلى حد ما استنتاجاتها، ودعوا إلى إجراء دراسات أكبر لتأكيد النتائج. وقالت جاكى كليف، التي تدرس العدوى والمناعة في متلازمة التعب المزمن بجامعة برونيل في لندن، إنه سيكون من الضروري القيام بعمل كبير "لترجمة هذه النتائج إلى علاجات جديدة. سيتطلب ذلك استثماراً كبيراً في الأوساط الأكاديمية والصناعة".

ووجدت الدراسة 8 مناطق من الشفرة الوراثية تختلف لدى الأشخاص المصابين بالتهاب الدماغ والنخاع العضلي، المعروف بمتلازمة التعب المزمن، عنها لدى المتطوعين الأصحاء. وأوضح الباحثون في بيان أن هذا الاكتشاف يقدم "أول دليل قوي على أن الجينات تساهم في فرصة إصابة الشخص بالمرض".

وتشمل السمات الرئيسية للحالة تفاقم التعب والألم وتشوش الدماغ بعد القيام بنشاط بدني أو ذهني بسيط.

هل تتغير
قواعد
اللعبة؟



منوعات

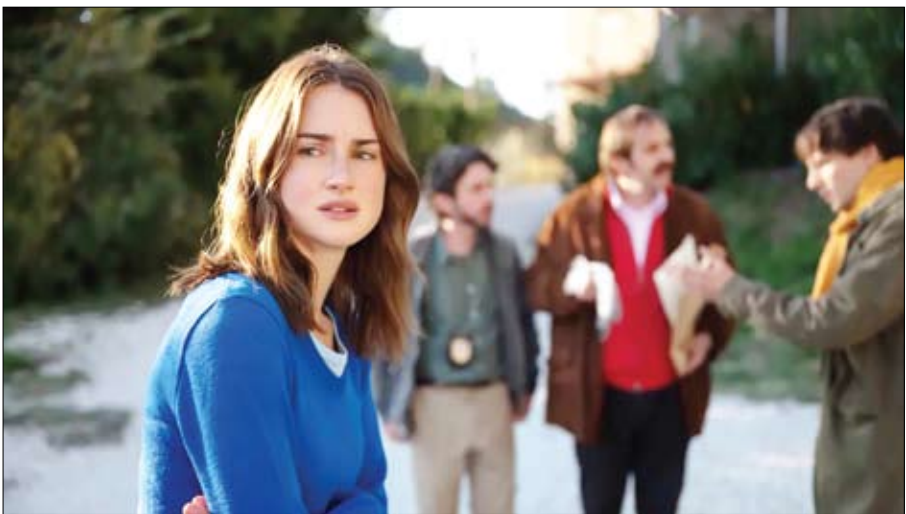
الفكر

27

تحدثت الممثلة الأميركية جريس فان باتن عن تجربتها في بطولة المسلسل القصير The Twisted Tale of Amanda Knox، من إنتاج منصة Hulu، والذي يبدأ عرضه عربياً في ٢٠ أغسطس على منصة "ديزني بلس"، كاشفة عن كواليس التحضير والتصوير، وأبعاد القصة التي أثارت جدلاً عالمياً على مدى نحو عقدين، وذلك في مؤتمر صحفي افتراضي أدارته الصحافية الأميركية جينيل رايلي، وحضرته "الشرق".

هدفنا نقل الصدمة والآثار النفسية التي عاشتها أماندا نوكس بدقة

جريس فان باتن: The Twisted Tale of Amanda Knox مأخوذ عن قصة حقيقية



ووصفت تجربة التصوير في إيطاليا بأنها "حلم"، مشيدة بالممثلين الإيطاليين الذين لمست فيهم "قوة داخلية واضحة"، وبأسلوب الحياة الإيطالي القائم على العائلة والطعام. وأكدت أن الأيس كريم الإيطالي "لا مثيل له"، حتى أنها وجدت أفضل نكهة في الفانيكان. وأشارت فان باتن إلى أن المسلسل استلهم أسلوبه البصري والنغمي من فيلم Amélie الفرنسي، المفضل لدى نوكس والذي كان جزءاً من حجبها في القضية، إذ كانت تشاهده مع رافائيلي وقت الجريمة المزعومة: "هذا الأسلوب أضفى على المسلسل حيوية ويُعداً شخصياً، وجعله يختلف عن السرديات الجنائية التقليدية، مقدماً لمسة فنية تعكس روح أماندا قبل الأحداث".

التصوير في إيطاليا



مباشرة إلى أماندا نوكس، التي "سُردت قصتها بالنأيابة عنها لسنوات"، معتبرة أن مهمتها كانت "إظهار مشاعرها الحقيقية، بعيداً عن الصور النمطية التي رسختها التغطية الصحافية وقتها". وحول ما إذا كانت بعض اللحظات الدرامية في العمل قد اصطدمت بالوقائع الحقيقية، فأكدت فان باتن أن الهدف لم يكن التلاعب بالحقائق، بل نقل الصدمة والآثار النفسية التي عاشتها نوكس بدقة، مضيفة: "أردت أن يرى الناس ما مرت به فعلاً، لا أن يكتفوا بالتخمين أو بما قرأوه سابقاً". وتحدثت بطلة المسلسل عن صدمتها من تحكّم الإعلام في السرديات، وكيف يمكن للعناوين المثيرة أن تطمس الحقائق: "من عاش مثل هذه التجربة ثم يمنح الثقة مجدداً لرواية قصته، شخص يتمتع بشجاعة نادرة". وأعربت عن قناعتها بأن قضايا مشابهة يمكن أن تكرر اليوم، مع فارق أن وسائل التواصل الاجتماعي قد جعل النقاش أكثر استقطاباً وانتشاراً، بدلاً من الاكتفاء برواية واحدة تفرضها وسائل الإعلام التقليدية. وأضافت فان باتن بقدرته نوكس على عدم إلقاء اللوم على أحد، قائلة: "تعلمت منها الإيجابية والأمل والقدرة على التسامح الغفران، وهي أشياء لا أتخيل امتلاكها في موقفها". ورأت أن حضور أماندا نوكس ومونيكا لويينسكي ضمن فريق العمل كمنتجتات تنفيذيتان أضفى بعداً إضافياً، "إذ مرّتا بتجارب علنية قاسية واغتياال معنوي، وتمكنتا من تجاوزه ومواصلة التعبير عن رأيهما".

دعم عاطفي

وكشفت فان باتن أن التحضير للدور استغرق شهرين، ركزت فيهما على: لقاءات مطولة مع نوكس وطرح "منات الأسئلة". قراءة كتابها الأول ومشاهدة كل مقابلة متاحة لها، تعلم اللغة الإيطالية، لكون جزء كبير من القصة يدور في بيروجيا "لم أركز على تقليد أماندا شكلياً، بل على تجسيد مشاعرها لحظة بلحظة: من التحقيق والارتباك، إلى السجن، ثم التبرئة ومحاولة التكيف مع الحياة مجدداً".

وروت فان باتن أن اللقاء الأول مع نوكس كان عبر "زوم"، وشعرت بالتوتر الشديد، لكن الأخيرة جعلتها تشعر بالأمان والراحة منذ اللحظة الأولى. أما اللقاء الأول وجهاً لوجه فكان في لوس أنجلوس، برفقة زوج نوكس وطفليها، حيث ركبوا معاً قارب "لجعة" في بحيرة إيكو بارك: "كنت أطرح الأسئلة وأنا أتهت من التجديف! لكنني حاولت الحصول على أكبر قدر من

المسلسل مأخوذ عن قصة حقيقية، بطلتها أماندا نوكس وهي مواطنة أميركية ولدت عام 1987، اشتهرت عالمياً عام 2007 بعدما وجهت إليها تهمة قتل زميلتها في السكن، البريطانية ميريديث كيرتشر، أثناء دراستها في مدينة بيروجيا الإيطالية. حوكت نوكس وأدينّت ابتدائياً، قبل أن تبرأ ثم تعاد إدانتها في مراحل قضائية متعاقبة، وصولاً إلى إسقاط التهم نهائياً عام 2015 بعد معركة قانونية طويلة.

طوال هذه السنوات، كانت نوكس محور تغطية إعلامية مكثفة وحملات تشويه، ما جعل قضيتها رمزاً للجدل حول دور الإعلام في تشكيل الرأي العام والتأثير على مسار العدالة.

من جانبها قالت فان باتن إنها، مثل كثيرين، كانت تظن أنها تعرف تفاصيل قضية أماندا نوكس، لكن العمل على المسلسل غير ذلك تماماً: "كلما بحثت وقرأت وشاهدت، وبالأخص حين تحدثت مع أماندا، اكتشفت كم كنت أجهل، كان الأمر مدهشاً ومؤثراً في آن واحد".

وأكدت أن أكثر ما جذبها للمشروع هو أنه يمنح نوكس فرصة لسرد قصتها بنفسها، مع إظهار التعاطف مع جميع الأطراف، حتى الادعاء: "المسلسل لا يبرئ أو يدين، بل يوضح أن الجميع كانوا يظنون أنهم يفعلون الصواب، لكن القصة خرجت عن السيطرة، وكثير مما حدث لم يكن يجب أن يحدث".

درس في التسامح

ورداً على سؤال حول كيفية اقتراحها بتجسيد شخصية "أمرأة صاغت وسائل الإعلام صورتها بشكل يتناقض مع حقيقتها"، وأوضحت الممثلة أن منهجها ارتكز على الاستماع



بعد جودي فوستر.. نيكولاس كيج يقترب من "محقق فذ" الجزء الخامس

الحياة للعمل الفني بعد موسمين لم يحققا النجاح المنتظر، حسبما ذكرت صحيفة "فاراييتي". رغم عدم الكشف عن تفاصيل الدور الذي سيقدمه كيج، إلا أنه من المتوقع أن يجسد شخصية ضابط يحاول فك رموز جريمة غامضة، على غرار مواسم المسلسل السابقة التي قدمت قصصاً مستقلة بأبطال مختلفين. اختيار كيج يأتي بعد انضمام أسماء كبيرة في المواسم السابقة منها ماثيو ماكونهي، ووددي هارلسون، وكولين فاريل، وماهرشالا علي، وجودي فوستر التي حصدت جائزة إيمي وجولدن غلوب عن أدائها في الموسم الرابع.

وإذا تم الاتفاق، ستكون هذه ثاني بطولة درامية تلفزيونية في مسيرة كيج، بعد مشروعه المنتظر Spider-Man Noir الذي سيُعرض في 2026.

كيج الحائز على أوسكار أفضل ممثل عن فيلم Leaving Las Vegas "مغادرة لاس فيجاس" سبق أن ترشح للجائزة مرة أخرى عن Adaptation "معالجة"، ومعروف بأدواره البارزة في أفلام منها Moonstruck "مجذوبة القمر" وFace Off الذي حقق نجاحاً جماهيرياً كبيراً.

يشار إلى أن تجديد True Detective لوسم خامس جاء في فبراير 2024 بعد النجاح الكبير للموسم الرابع، والذي سجل 12.7 مليون مشاهدة عبر المنصات، ليصبح الأكثر متابعة في تاريخ السلسلة.



بلايك ليفلي بطولة للكوميديا الرومانسية "قائمة النجاة"

تستعد بلايك ليفلي لبطولة فيلم كوميدي رومانسي جديد بعنوان The Survival List "قائمة النجاة"، الذي تدور أحداثه حول منتجة برامج واقعية تدعى "آني"، تجبر على العمل في برنامج جديد يقدمه الخبير في هذه النوعية من البرامج شوبر لاين. لكن حين يؤدي حادث غرق إلى احتجازهما معاً في جزيرة نائية، تكتشف أن شوبر ليس سوى محتال ولا يعرف شيئاً عن فنون النجاة، ما يضعها في مواجهة تحدي إنقاذ حياتهما، وبين محاولات البقاء تنشأ بينهما كيمياء غير متوقعة، حسبما ذكرت صحيفة "هوليوود ريبورتر". لم يتم بعد الكشف عن الممثل الذي سيجسد دور شوبر لاين، والعمل من تأليف توم ميليا مؤلف فيلم Rye Lane راي لين، بينما يجري التفاوض مع المنتج مارك بلات -صاحب أعمال مثل Wicked وLa La Land- للمشاركة في الإنتاج إلى جانب ليفلي، على أن يشرف سكوت أوبراين على المشروع. ويعد The Survival List أول فيلم سينمائي لبلايك ليفلي منذ نجاح It Ends With Us "انتهى بنا المطاف"، الذي حقق 351 مليون دولار عالمياً، غير أن هذا النجاح طغت عليه أزمة قانونية بين ليفلي ومخرج الفيلم وبطله جاستن بالدوني، إذ رفعت الممثلة دعوى ضده تتهمه بالتحرش الجنسي، بعدما اشتكت من ظروف العمل في كواليس التصوير، فيما رفضت دعوى التشهير التي رفعها بالدوني ضدها.





روائح غير عادية قد تشير إلى وجود ورم في الدماغ

أعراض أخرى لأورام الدماغ مثل الصداع، والتشنجات، وفقدان الوعي، وزيادة التعب والضعف. وأشارت إلى أن الورم نادرا ما يكون سببا للروائح الغريبة، حيث ترتبط هذه الروائح غالبا بأمراض أخرى مثل التهاب الجيوب الأنفية، والتهاب الأنف التحسسي، أو قد تكون من الآثار الجانبية لبعض الأدوية. لذلك، يجب إيلاء اهتمام خاص لهذا العرض إذا استمر لفترة طويلة (أكثر من شهر) ولم يختفَ بعد استبعاد الأسباب المحتملة أو اتباع العلاج الموصوف.

وتؤكد الأخصائية أن الشعور برائحة غريبة لا يشير دائماً إلى وجود ورم، فقد يكون هذا العرض واحداً من بين أعراض متعددة أثناء تطور الورم، وليس بالضرورة أن يظهر من بين العلامات الأولى للمرض. وتضيف: "إذا شعر الشخص والمحيطون به برائحة غريبة، فقد يكون ذلك مرتبطا بتكوين واضح للعنان، حيث توجد منطقة تلف في الأنسجة مع جرح مفتوح. في مثل هذه الحالات، تكون الرائحة حادة وكريهة، ويشعر بها الجميع". ووفقا لها، قد تظهر

أفادت الدكتورة سونا إيساكوفا أخصائية الأورام أن الظهور المفاجئ لروائح غريبة أو مزعجة أو كريهة، لم تكن موجودة من قبل، قد يشير إلى مشكلات صحية محتملة، بما فيها ورم في الدماغ. ووفقا لها، تحدث هذه الظاهرة نتيجة خلل في معالجة المعلومات في مراكز الشم الموجودة في الفصين الأماميين من الدماغ. وقد يؤدي تضخم الورم إلى ضغط الخلايا العصبية المسؤولة عن إدراك الروائح، مما يتسبب في تشوهها.

قبل أن يظهر المرض..

جسدك يرسل إشارات من تحت أظافرك

تشير الدكتورة ألكسندرا فيليفا إلى أنه يمكن ملاحظة مناطق نصف دائرية فاتحة اللون عند قاعدة الأظافر تُعرف باسم "أهال الأظافر" أو "الهلالات".

تشير الدكتورة ألكسندرا فيليفا إلى أن المناطق نصف الدائرية الفاتحة عند قاعدة الأظافر، المعروفة باسم "أهال الأظافر" أو "الهلالات"، تكون أكثر وضوحا على الإبهام، وقد تتشكل مؤشرا مهما على الحالة الصحية.

فما الذي قد يشير إليه تقلص هذه الهلالات أو اختفاؤها التام؟

توضح الطبيبة أن الهلالات تتشكل في منطقة نمو الظفر، حيث تتجدد خلايا صفحية الظفر باستمرار، ويعتمد وضوحها على جودة تدفق الدم إلى هذه المنطقة. فعند حدوث تغيرات سلبية في الشيريرات الدموية بالأصابع - مثل تضيق تجويف الأوعية أو فقدان مرونتها - تتأثر الهلالات على الفور، فتصبح أقل وضوحا أو تختفي تماما.

وتقول: "غالبا ما تعود هذه التغيرات إلى مشكلات في القلب والأوعية الدموية. فعلى سبيل المثال، في حالة ارتفاع ضغط الدم الشرياني، تكون الأوعية الدموية الصغيرة في حالة تشنج مستمر، مما يضعف الدورة الدموية الدقيقة في الأصابع. كما يمكن ملاحظة حالة مشابهة في تصلب الشرايين، حيث تؤدي ترسبات الكوليسترول إلى تضيق الأوعية وجعل جدرانها أقل مرونة".

وتؤكد الدكتورة ألكسندرا فيليفا على ضرورة إيلاء اهتمام خاص للحالات التي تختفي فيها "أهال الأظافر" (الهلالات) من عدة أصابع في الوقت نفسه، وليس من إصبع واحد فقط، إذ قد يشير ذلك إلى وجود مشكلات في الدورة الدموية.

وفي بعض الأحيان، تسبق هذه التغيرات الظفرية ظهور أي أعراض أخرى لأمراض القلب والأوعية الدموية، مما يجعلها مؤشرا تشخيصيا مهما. مع ذلك، تشدد الطبيبة على أن اختفاء الهلالات لا يُعد تشخيصا بحد ذاته، بل هو مجرد إشارة تستدعي الانتباه، وأجراء الفحوصات اللازمة، مثل قياس ضغط الدم وفحص القلب والأوعية الدموية.

كما تلفت إلى أهمية ملاحظة الحالات التي ترافق فيها تغيرات الأظافر أعراضا أخرى مقلقة، مثل:

-الشعور المتكرر بالبرودة في اليدين،

-الوخز أو التنميل في الأصابع،

-تغير لون صفيحات الأظافر،

-أو ازدياد هشاشتها.

وتختتم بالقول: "بشكل عام، تُعد الأظافر مرآة لصحة الجسم، وقد تطرأ عليها تغيرات تشير إلى وجود مشكلات صحية حتى قبل ظهور الأعراض الواضحة. لذلك، من الضروري الانتباه إلى حالتها ومراقبة أي تغير غير معتاد."



الممثلة الأمريكية إميلي ديشانيل لدى حضورها عرضاً بمناسبة الذكرى العشرين لسلسل Bones خلال مهرجان Televerse في لوس أنجلوس. ا ف ب

منوعات

الفكر

قرأت لك

فوائد الكوسا



تقول الدكتورة سفيتلانا فوس، خبيرة التغذية الأوكرانية، الكوسا ليست غنية بالفيتامينات والمعادن، ومع ذلك تؤثر إيجابيا في الأمعاء وتخفف من خطر تصلب الشرايين ومن تكون حصى بكيس المرارة.

ووفقا لها، الكوسا، من الخضروات التي لم تقدر قيمتها الغذائية، على الرغم من أنها غنية بالكروتينات واللوتين وأيزومير زياكسانثين (تحتوي 100 غرام على 35.4 بالمائة من حاجة الجسم اليومية منها). "هذه المواد قادرة على التراكم في أنسجة العين وتوفير حماية فعالة للرؤية".

وتضيف، كما تحتوي الكوسا على حمض الاسكوربيك وحمض الفوليك بنسبة 17 بالمائة و4 - 5 بالمائة على التوالي وتحتوي على البوتاسيوم بنسبة 11 بالمائة، بالإضافة إلى الألياف الغذائية.

وتقول فوس، "الكوسا ضرورية بصورة خاصة للأشخاص قليلي الحركة. لأن الألياف الغذائية تؤثر إيجابيا في ميكروبيوم الأمعاء وتزيد من البكتيريا المفيدة وتكبح نشاط البكتيريا الضارة. وبالإضافة إلى هذا تربط الألياف الغذائية الكوليسترول والأحماض القاعدية في الأمعاء وتخرجها من الجسم. وهي بذلك تقلل من خطر تصلب الشرايين وتكون الحصى في كيس المرارة".

وتضيف، لذلك يجب أن يحتوي النظام الغذائي اليومي على 25-30 غراما من الألياف الغذائية.

سؤال وجواب

• من هم الشعراء الصعاليك في العصر الجاهلي؟

– عروة بن الورد والشنفري والسليك بن السلكة وتابط شرا.

• ما الحيوان الذي يُعرف بأبو الأخطل؟

– البغل.

• ما هي المستحيلات في اللغة؟

– القول والعناء والخل والوَجْء

• ما المقصود ببنت الفلا؟

– الإبل

هل تعلم؟

- الطماطم أشهر (فاكهة) في العالم وبيع منها أكثر مما يباع من الموز.
- طوال القرون السادس عشر والسابع عشر والثامن عشر كان الأطباء الأوروبيون يستخدمون التبع لمعالجة سلسلة من المشاكل الصحية مثل الصداع وتسوس الأسنان والتهاب المفاصل وحتى رائحة الفم الكريهة.
- أقدم سجادة في العالم مصنوعة من الوبر و الصوف باللونين الأحمر و الأبيض اكتشفت عام 1947م ويعود تاريخها إلى القرن الخامس قبل الميلاد و توجد حاليا في مدينة (ليننجراد).
- نظام الحكم في اليابان إمبراطوري .
- الجاذبية على القمر تساوي سدس الجاذبية على الأرض .
- العضوان الوحيدان في جسم الإنسان اللذان لا يتوقفان عن النمو طوال الحياة هما الأنف والأذنان.
- تحتوي عدة الإنسان على نحو 35 مليون غدة هضمية.
- أطول كلمة إنجليزية يمكن أن تكتب دون تكرار حرف واحد مرتين هيuncopyrightables وهي تتألف من 16 حرفا.
- الزعيم النازي أدولف هتلر كان ينوي تغيير اسم مدينة برلين إلى جرمانيا.
- يوجد أكثر من 50 ألف نهر في الصين.

قصة النهر

كانت مياه النهر تجري وتلعب مرحلة فرحه عندما جاء احدهم والقى بداخلها بقايا كثيرة ثم ذهب فتوقفت المياه عن الجريان وحزنت كثيرا لتشتكي لوالدها النهر الكبير مأساتها وكيف تتمنى ان يحافظ عليها الناس فلا يرمون فيها الاشياء القذرة فقالت موجة صغيرة وهي تبكي جرحتي بعض العلب يوما وانا لعب وبيكت كثيرا وقالت اخرى رمى شخص ما بعض الحجارة واصابني آه . كم هو قاس فقالت اختها نعم لقد اصابتني ايضا حجارة وبسبب مصنع الكيماويات ماتت سمكاتي آه كم انا حزينة فقالت الام وانا ايضا اتألم فسمكاتي تموت وهناك من تتركنا وتهرب إلى مكانا اخر متى يحس الناس بنا فقال النهر الكبير حسنا من الان سنختفي ولن نعود الابد ان يعرف الناس قيمتنا ،واختفت مياه النهر ليصرخ الناس هلعا ماذا سيفعلون بلا مياه وكيف سيعيشون فصرخ رجل وقال كنت احس ان النهر سيغضب يوما ما ويختفي فنحن لا نعامله باحترام انظروا ماذا يوجد بقاعه وماذا لنقي بداخله حتى نعرفه لماذا تركنا النهر الكبير ،تجمع الناس نادمين على معاملتهم للنهر ولكن احدا منهم قال لن ينفع الكلام هيا لننظف قاع النهر قبل ان تغيب الشمس وبالفعل لم تمض لحظات الا وتدلّت الحبال لينزل شباب القرية إلى قاع النهر ينظفونه ويستخرجون ما فيه من بقايا وحجارة واخشاب فعلق احدهم وقال كم اخجل من ذلك .. وعندما غربت الشمس ذهب الجميع للنوم والراحة وهم نادمين على ما فعلوه سابقا ،وفي الصباح استيقظ الجميع على صوت مياه دافقة تلعن انها جاءت شاكرة لهم جهدهم وانها لن تتركهم مرة اخرى .

