

منوعات

العصر

ص 22

مهرجان الظفرة يعيد
ذاكرة الطفولة الحية
وارث الأجداد الخالد



ص 27

حنان مطاوع:
المنافسة دوماً تكون
لصالح الفنان والجمهور



آلية جديدة تعمل على تحويل
الدهون البنية إلى حرارة

ص 23

الخميس 30 يناير 2025 م - العدد 14367
Thursday 30 January 2025 - Issue No 14367

تلوث الهواء دراسة تتحدث عن سبب تفاقم حرائق لوس أنجلوس

خلصت دراسة علمية إلى أن تغير المناخ الناتج عن الأنشطة البشرية زاد من احتمالية وشدة الظروف الحارة والجافة والرياح، التي أوجعت حرائق الغابات المدمرة مؤخراً في مقاطعة لوس أنجلوس جنوب ولاية كاليفورنيا الأمريكية.

ولكن أسباب الحرائق المستمرة والمعقدة تتداخل بشكل كبير، لذا يبدو أن تأثير الاحتباس الحراري على الحرائق، التي استمرت لأسابيع أقل نسبياً مقارنة بدراسات سابقة عن موجات الحرارة القاتلة والفيضانات والجفاف.

ووفقاً للتقرير الذي صدر أمس الأول الثلاثاء فإن الاحتباس الحراري زاد من احتمالية الظروف المناخية المؤدية إلى الحرائق هذا الشهر بنسبة 35 بالمئة وزاد من شدتها بنسبة 6 بالمئة.

وأشار معدو الدراسة إلى أن عوامل أخرى ساهمت في هذه الحرائق السريعة التي دمرت آلاف المنازل وأودت بحياة ما لا يقل عن 29 شخصاً.

وتشمل هذه العوامل الرياح القوية النادرة "سانتا آنا"، التي تحدث مرة واحدة في العقد، والخريف الجاف الذي أعقب عامين شديدي الأمطار أديا إلى نمو سريع للأعشاب والشجيرات القابلة للاشتعال والطقس الحار والهواء الجاف والمنازل المعرضة للخطر في المناطق المهذبة بالحرائق.

لكن فريق الدراسة المعني بتتبع تأثير المناخ تمكن فقط من قياس العوامل المتعلقة بمؤشر الطقس الخاص بالحرائق، وهو الظروف الجوية التي تسهم في خطر الحرائق.

ويشمل مؤشر الطقس الخاص بالحرائق قياسات مطول الأمطار السابقة والرطوبة وسرعة الرياح، وهو المجال الذي نظر فيه الفريق ووجد دلائل على تغير المناخ يمكن قياسها.



تلعب نوعية الطعام وممارسة التمارين الرياضية دوراً حاسماً في بناء العضلات بشكل عام. ووفقاً "مايو كلينك"، فإن توقيت تناول الطعام ونوعيته لهما تأثير مهم على ما يشعر به المرء أثناء التمرين.

كما أنه من المهم التفكير جيداً فيما يأكله الشخص عند ممارسة التمارين الرياضية، سواء كان يمارس تمارين عادية أو يستعد للمشاركة في مسابقة.

وبحسب صحيفة Times of India، هناك 10 أطعمة

خارقة يمكن أن تساعد في تقوية عضلات الساقين على وجه التحديد:

بينها اللوز. . 10 أطعمة خارقة لتقوية الساقين

صدر الدجاج
يشبه صدر الدجاج البطل الخارق في الأطعمة التي تساعد على بناء العضلات. فهو غني بالبروتين عالي الجودة، ومثالي لدعم تعالج العضلات ونموها. إذ تحتاج الساقان إلى البروتين لتصبح أقوى، ويوفر صدر الدجاج هذا البروتين من دون أي دهون إضافية. كما أن صدر الدجاج خال من الدهون وملئ بالعناصر التي تعزز بناء العضلات.

2. الزبادي اليوناني
إن الزبادي اليوناني مليء بالبروتين اللازم لمساعدة العضلات على النمو. كما أنه مليء بالكالسيوم، وهو ضروري لعظام قوية. وهم عند القيام بكل تمارين القرفصاء والقرف. كما يساعد البروبيوتيك الموجود بالزبادي اليوناني في الحفاظ على سعادة الجهاز الهضمي، حتى يتمكن الجسم من امتصاص جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها. كذلك يدعم البروتين الموجود في الزبادي اليوناني إصلاح العضلات، بينما يساعد الكالسيوم في الحفاظ على قوة العظام.

3. التوفو
يمكن أن يكون التوفو هو البطل المجهول في عالم الأطعمة النباتية. هو طعام مصنوع من فول الصويا غني بالبروتين كما أنه بديل رائع للحوم. كذلك يحتوي التوفو على جميع الأحماض الأمينية الأساسية التسعة التي يحتاجها الجسم لنمو العضلات. فضلاً عن أنه غني بالمغنيسيوم، الذي يساعد في منع تقلصات العضلات بما يجعل تناوله مثالي عند ممارسة الجري لمسافات طويلة أو تمارين الساق المكثفة.

4. السبانخ
يتميز السبانخ بأنه غني بالحديد، الذي يساعد الأكسجين على الانتقال عبر الدم والوصول إلى العضلات، مما يعزز القدرة على التحمل والأداء. كما أن السبانخ مليء بالبوتاسيوم، الذي يساعد على منع تقلصات العضلات.

5. البطاطا الحلوة
تحتوي على كربوهيدرات معقدة، وتوفر طاقة مستدامة عند ممارسة التمارين الرياضية. كما أنها غنية بالببتا كاروتين والبوتاسيوم، اللذين يدعمان وظيفة العضلات ويساعدان في منع التقلصات. إذ تعمل الكربوهيدرات الموجودة في البطاطا الحلوة على تغذية العضلات، بينما يساعد البوتاسيوم في منع تقلصاتها أثناء التمارين الرياضية المكثفة.

6. سمك السلمون
إن سمك السلمون غني بأحماض أوميغا3- الدهنية، التي تساعد في تقليل الالتهاب ودعم صحة المفاصل. حيث تحتاج الأرجل القوية إلى مفاصل قوية، ويمكن لأحماض أوميغا3- أن تحافظ على ترطيب المفاصل وصحتها. كما يمكن أن يساعد تناول سمك السلمون في تقليل الالتهاب بالعضلات والمفاصل، بينما يساعد محتواه من البروتين في تعالج العضلات ونموها.

7. الكينوا
إن الكينوا عبارة عن بروتين نباتي كامل، ما يعني أنه يحتوي على جميع الأحماض الأمينية الأساسية التسعة التي يحتاجها الجسم لاستعادة العضلات ونموها. كما أنها غنية

صممت للجنود. . طريقة «عسكرية» تساعد على النوم بدقيقتين

يعاني الكثيرون من الأرق وصعوبة النوم، وعلى اعتبار أنها مشكلة شائعة للغاية غالباً ما يسعى الخبراء لإيجاد الحلول والحيل التي تساعد الناس على تحطيمها.

وشارك خبير اللياقة البدنية جاستن أغوستين تقنية مذهلة أثبتت فعاليتها عسكرياً للنوم في دقيقتين بالضبط بعد إغلاق العينين. وتم تصميم هذه الطريقة في الأصل لمساعدة الجنود على النوم في أي ظروف، من ساحات المعارك الصاخبة إلى أكثر الأماكن غير المريحة. وقد تم تطويرها بشكل أساسي للطيارين المقاتلين وسط ما تفرضه عليهم الحياة العسكرية من فقدان التركيز.

ويتصح جاستن بالبدء بتهدئة الجسد بالكامل وإغلاق كل جزء تدريجياً، من الرأس إلى أخمص القدمين.

يقول جاستن: "استرخ عينيك وفتحك وفكك وركز على تنفسك، الآن، انزل إلى رقبتيك وكففيك. تأكد من عدم شد كففيك، أنزلهما إلى أدنى مستوى ممكن واحتفظ بذراعيك مرتخيتين على جانبيك، بما في ذلك يديك وأصابعك."

للحصول على تأثير إضافي، تخيل إحساساً داخلياً يتدفق من رأسك إلى أطراف أصابعك.

ولإكمال العملية، خذ نفساً عميقاً، ثم ازفر ببطء، ودع الاسترخاء ينتشر عبر صدرك وبطنك وفخذيك وركبتيك وساقيك وقدميك. وللمساعدة في الوصول إلى حالة خالية من التوتر، يقترح أن تخيل سيناريوهين محددين.

في السيناريو الأول، تخيل نفسك في مكان هادئ، يقترح "مستقياً في زورق على بحيرة هادئة ولا شيء فوقك سوى سماء زرقاء صافية". وفي السيناريو الثاني، يوصيك "بتخيل نفسك مستقياً في أرجوحة مخيلية سوداء في غرفة مظلمة تماماً".

ويتصح أيضاً: "في أي وقت تبدأ فيه بالتفكير في أي شيء آخر أو تبدأ في تشتيت انتباهك، كرر كلمة "لا تفكر" لمدة 10 ثوانٍ".

المنزل أم المكتب؟ . . الأضرار الصحية تعدد العمل الأفضل

كشفت دراسة جديدة الأضرار الصحية المترتبة على العمل من المنزل، حيث يفقد العاملون من المنزل نسبة معينة من النشاط البدني. وأظهرت نتائج دراسة جديدة أجرتها جامعة كامبريدج، أن بدء وظيفة جديدة يؤدي عادة إلى زيادة النشاط البدني، مثل المشي أو ركوب الدراجات، بعد 28 دقيقة مقارنة بالفترة السابقة للعمل. وتأتي زيادة النشاط البدني المرتفع بسبب الانتظام في الذهاب إلى العمل يومياً، مما يوفر فرصاً أكبر للحركة والنشاط خلال التنقلات.

في المقابل، لاحظت الدراسة انخفاضاً في النشاط البدني المعتدل لدى العاملين من المنزل بمعدل 32 دقيقة يومياً، وهو ما يعادل فقدان 16 دقيقة من النشاط البدني، مما يشير إلى أن العمل من المنزل قد يحد من حركة الأفراد، حيث تقل الحاجة إلى التنقل أو الخروج من المنزل مقارنة بالعاملين في المكاتب.

ووفقاً للدراسة، بين 128 شخصاً يعملون من المنزل وأكثر من 3000 شخص يعملون في مكاتب أو أماكن عمل أخرى، وجدوا أن الزيادة في النشاط البدني كانت أكثر وضوحاً بين العاملين في الوظائف شبه الروتينية (مثل سائقي الحافلات والحلّاقين) والوظائف الروتينية (مثل عمال النظافة والنوادل)، بالإضافة إلى الوظائف الفنية. بينما لم تلاحظ تغييرات كبيرة في النشاط البدني لدى الأشخاص الذين يشغلون مناصب إدارية أو مهنية.

وأكدت إيلينور وينيني، المؤلفة الرئيسية للدراسة من جامعة كامبريدج، على أهمية الحفاظ على النشاط البدني طوال الحياة لتعزيز الصحة. وأوضحت: "يجب على العاملين من المنزل التفكير في دمج النشاط البدني في يومهم، مثل المشي قبل أو بعد العمل أو خلال استراحة الغداء".

«ساعة نهاية العالم» تقترب ثانية واحدة من «منتصف الليل النووي»

جرى تقريب "ساعة نهاية العالم" التي ترمز منذ العام 1947 إلى اقتراب حلول كارثة كبرى على كوكب الأرض أمس الأول الثلاثاء ثانية واحدة من منتصف الليل، وذلك في مواجهة تغير المناخ والتهديد النووي والمعلومات الضللة، بحسب نشرة "مجلة علماء الذرة".

وكشف رئيس مجلس العلوم والسلامة في "مجلة علماء الذرة" الأمريكية، دانيال هولتز، خلال مؤتمر عبر الفيديو، عن تحريك عقارب ساعة يوم القيامة ثانية واحدة أقرب لمنتصف الليل النووي.

ومجلة علماء الذرة هي منظمة غير ربحية تهتم بقضايا العلوم والأمن العالمي الناتجة عن تسريع التقدم التقني الذي له عواقب سلبية على الإنسانية.

وقرر العلماء في العام 2024 عدم تغيير وضع عقارب الساعة، لكن هولتز أشار إلى أن "تراكم الترسنات من قبل القوى النووية، وانهيار معاهدات الحد من التسليح، والصراعات المستمرة التي تشمل قوى نووية" هي من بين العوامل التي أثرت على قرار تحريك العقارب في هذا العام.

كما لفت رئيس مجلس العلوم والسلامة في "مجلة علماء الذرة" إلى "عدم كفاية الجهود المبذولة لمكافحة تغير المناخ"، وكذلك عدم وجود تدابير رقابية كافية في مجال التكنولوجيا المتقدمة".

وأوضحت المجلة أن "تحريك عقارب الساعة يرمز إلى أن العالم يسير في طريق محفوف بمخاطر غير مسبوقة، وأن المزيد من التحرك في هذا الاتجاه هو شكل من أشكال الجنون"، مؤكدة أنه "يقع على عاتق الولايات المتحدة والصين وروسيا المسؤولية الأساسية في توجيه العالم بعيداً عن الخطر. فالعالم بحاجة إلى اتخاذ إجراءات فورية".



فوائده مذهلة. . تعرّف على فصل «البكاء» على صحتك

إذا كنت ممن يقدرون قوة الدموع، ولديك الاستعداد لأن تدرّفها عند سماع أخبار جيدة أو سيئة، أو خلال مشاهدة فيلمك أو مسلسلك الفضل، وربما عند التواصل مع الطبيعة أو البشر، فربما يملك أن تعلم عن فوائد البكاء.

فقد تبين أن البكاء ليس مجرد تفريغ عاطفي، بل له فوائد صحية حقيقية. فقد أظهرت دراسة في عام 2021 أن البكاء ينشط الجهاز العصبي السمبثاوي، الذي يساعد الجسم على الراحة والهضم.

وهذا يعني أن البكاء ليس فقط تفريراً عاطفياً، بل وسيلة لتهدئة الجسم.

علاوة على ذلك، كشف نفس البحث أن البكاء لفترات طويلة يؤدي إلى إفراز الأوكسيتوسين والأفيونيات الذاتية (الاندورفينات). هذه المواد تساعد على تخفيف الألم وإعطاء شعور بالهدوء والراحة.

ومن جهة أخرى، أظهرت الأبحاث أن البكاء قد يكون جزءاً من عملية الحزن الصحية، ما يساعد الأفراد على معالجة مشاعرهم في أثناء مواجهة الفقد. في هذه الحالات، يمكن أن يسهم البكاء في التعامل مع الحزن العميق.

لكن، ماذا لو زاد البكاء عن الحد الطبيعي؟ إذا كنت تشعر بأنك تبكي أكثر من المعتاد، فقد جان الوقت، بحسب الخبراء، للتحدث مع اختصاصي. وتوصي مؤسسة "ماين" الخيرية بأن تكون صريحاً ومنتخاً عند التحدث إلى الطبيب حول حالتك النفسية، وأن تركز على مشاعر بدلاً من التشتتات طويلة يؤدي إلى إفراز الأوكسيتوسين والأفيونيات الذاتية (الاندورفينات). هذه المواد تدعم الذي تحتاجه.

الكاميرا ترصدها. . تخلصت من رضيعتها في المنور

شهد أحد العقارات في مدينة شبرا الخيمة المصرية واقعة مأساوية بعد العثور على طفلة حديثة الولادة ملقاة في منور العقار.

وفور اكتشاف الواقعة، أبلغ السكان الشرطة، التي حضرت على الفور وبدأت التحقيق.

وعند مراجعة كاميرات المراقبة، ظهرت فتاة تبلغ من العمر 15 سنة وهي تلقي الطفلة من أعلى العقار، وبعد القبض عليها، اعترفت الفتاة بأنها حملت بطريقة غير شرعية من ابن خالتها، الذي يبلغ من العمر 17 عاماً.

وبحسب موقع "المصري اليوم"، أوضحت التحقيقات أن الفتاة والشاب حاولا التخلص من الرضيع خوفاً من الفضيحة.

وعلى الرغم من سقوطها من مكان مرتفع، نجت الطفلة بفضل الأغذية التي كانت ملفوفة بها، وتم نقلها إلى المستشفى لتلقي الرعاية الطبية اللازمة، وأطلق عليها الطبيب المعالج اسم "نجاة" في إشارة إلى نجاتها بأعجوبة.



منوعات الفكر 22

جامعة الإمارات تعزز تواصلها مع المجتمع المحلي لدعم البرامج والمبادرات نحو تحسين دور الأسرة

مناقشة إطلاق برنامج بكالوريوس جديد يخصص بدراسة الأسرة والأم والطفل، إلى جانب مشروع في كلية الطب والعلوم الصحية لمتابعة صحة الأم والطفل

الحفاظ على قيم الأسرة الإماراتية وتطويرها لتحقيق الرؤى الوطنية، وضمان تنشئة جيل واع وعلى قدر عالٍ من المسؤولية. وتناول اللقاء عدداً من المواضيع والمبادرات والخطط المستقبلية بين الطرفين، مثل تنظيم محاضرات متخصصة لتعزيز قيمة الأسرة، علاوة على مناقشة المشاريع المستقبلية للكليات الجامعية مثل إطلاق برنامج بكالوريوس جديد يخصص بدراسة الأسرة والأم والطفل، بالإضافة إلى مشروع في كلية الطب والعلوم الصحية لمتابعة صحة الأم والطفل بهدف تحسين جودة الحياة الأسرية في الدولة.

مجتمع قوي ومستدام. من جهتها أوضحت سعادة حشيمة العفاري ضرورة الاستثمار في البرامج التعليمية والتوعوية لدعم الأمهات والآباء في مهامهم التربوية بما يعزز فهمهم لدورهم الهام في تطوير أبنائهم نفسياً وعقلياً واجتماعياً. مشيرة إلى أن المجلس الوطني الاتحادي يولي اهتماماً خاصاً بقضايا الأسرة حيث يعمل على تطوير السياسات والبرامج التي من شأنها دعم الأسرة بدءاً من تربية الأطفال ووصولاً إلى رعاية كبار السن، وأضافت: "نؤمن بأهمية دور المؤسسات التعليمية الرائدة مثل جامعة الإمارات العربية المتحدة في

الأسرة يتطلب تضافر الجهود من جميع الأطراف المعنية، وقال "نحن في جامعة الإمارات نؤكد التزامنا الكامل بدعم هذا التوجه بما يتماشى مع رؤية دولة الإمارات في بناء مجتمع قوي ومتماثل، حيث نسعى باستمرار لتطوير برامج أكاديمية وبحثية وتفعيل الشراكات الاستراتيجية التي تتسمج مع احتياجات المجتمع، وتسهم في وضع حلول مبتكرة للتحديات الحالية والمستقبلية، لا للمؤسسات التعليمية من دور حيوي يتجاوز مجرد نقل المعرفة إلى الطلاب، بل يسهم في إعدادهم الكامل للانخراط في عملية تعليمية شاملة تتجاوب مع احتياجاتهم وتواكب تطوراتهم المستقبلية لبناء

العين - الفجر

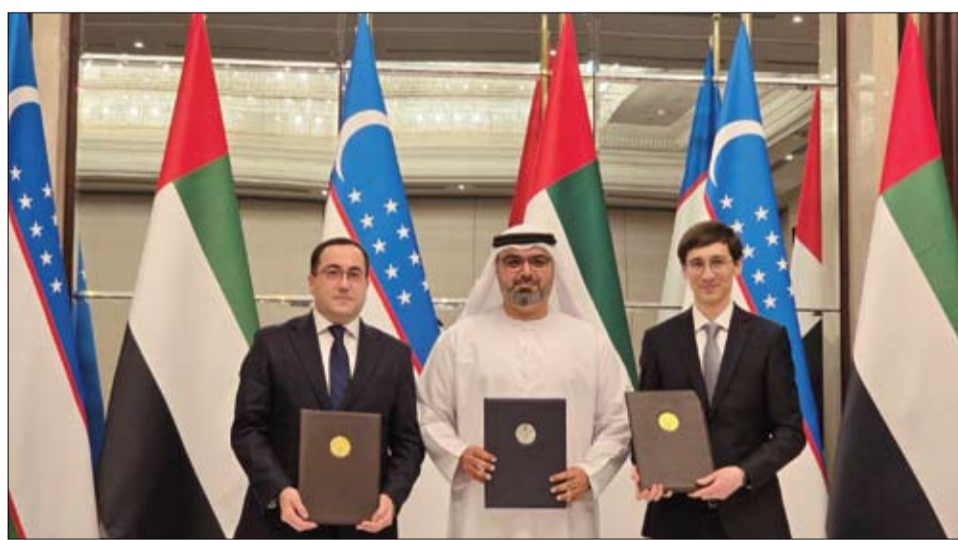
ناقشت جامعة الإمارات العربية المتحدة سبل تعزيز دورها في دعم البرامج والمبادرات الموجهة نحو تحسين دور الأسرة، وذلك خلال اجتماع بحضور سعادة الأستاذ الدكتور أحمد علي الرئيسي، مدير الجامعة بالإتابة، وسعادة حشيمة العفاري، عضو المجلس الوطني الاتحادي، وعدد من القيادات في الجامعة. وأكد سعادة الأستاذ الدكتور أحمد علي الرئيسي، على الدور الكبير الذي تلعبه الأسرة في استقرار وتطور المجتمع، وأن تعزيز دور

لتوسيع قدراتها في مجال علم الجينوم

M42 توقع اتفاقية شراكة مع وزارة الصحة في أوزبكستان لدعم برنامج الجينوم الأوزبكي

للأمراض وتصميم الأدوية الدروس. وبناءً على نجاح برنامج الجينوم الإماراتي، من المتوقع لبرنامج الجينوم الأوزبكي الإسهام في جهود جسر فجوات الرعاية الصحية العالمية ولعب دور هام في معالجة الأمراض الوراثية من جنورها، بما يقود لتقليل قابلية الإصابة بالأمراض النادرة، وتحسين نتائج المرضى والحد من العبء الطويل الأمد للأمراض المزمنة بالنسبة لشعب أوزبكستان، ونحن فخورون بالتعاون مع وزارة الصحة في أوزبكستان للمساعدة في صناعة مستقبل صحي أكثر استدامة وعدالة للجميع". وأضاف الدكتور فهد المرزوقي، نائب الرئيس التنفيذي للعمليات للمجموعة في M42: "من خلال التعاون مع وزارة الصحة في أوزبكستان، نعمل معاً ضمن علم الجينوم على الارتقاء بقطاع الرعاية الصحية في الدولة من نموذج الاستجابة للمرض إلى منهجية الرعاية الوقائية، بما يعود بفوائد صحية كبيرة على المواطنين في أوزبكستان. ونحن في M42 نجحنا بتأسيس محرك قوي لعلم الجينوم يقدم قدرات متكاملة تغطي واحد من أكبر برامج الجينوم على مستوى العالم، لقد قطعنا شوطاً طويلاً في هذا المجال الحيوي، ونفخر بالتعاون مع دول مثل أوزبكستان ضمن برامجها الوطنية للجينوم. وتتطلع إلى استمرار التعاون مع وزارة الصحة في أوزبكستان ضمن هذه المبادرة المهمة لتحسين العدالة الصحية حول العالم".

للمواطنين في أوزبكستان، من خلال معالجة الأمراض وتعزيز الكشف المبكر ودعم تحول قطاع الرعاية الصحية في الدولة نحو نموذج الوقاية. ومعلقاً على هذه الاتفاقية، قال فرهادجوجون تاشبولاتوف، نائب وزير الصحة في أوزبكستان: "تقدم بحوث علم الجينوم فرصاً فريدة لفهم السمات الجينية للمواطنين في أوزبكستان، وتمكن من تأسيس برامج موجهة للتشخيص المبكر والوقاية من المرض. ونفخر بالمشاركة في مثل هذه المبادرة العالمية لبحوث الجينوم بهدف تحسين صحة السكان وتقليل عبء الأمراض المزمنة". وأضاف: "عبر الشراكة الاستراتيجية مع M42، نعمل على تطوير إمكانات منظومتنا الصحية الوطنية والمساهمة في الجهود العالمية لاستكشاف التنوع الجيني. وسيتم توجيه تركيز خاص نحو تدريب المتخصصين لدينا وإدخال التقنيات المتقدمة، لتعزيز مكانة أوزبكستان الرائدة في علم الجينوم بمنطقة وسط آسيا. ويتوقع توقيع مذكرة التفاهم اليوم إنجازاً رئيسياً لدولتنا في قطاع الرعاية الصحية. ولاشك أن تطوير وتطبيق البرنامج سيرسي دعائم متينة لمعايير جديدة في الوقاية والتشخيص والعلاج". من جانبه قال حسن جاسم النويس العضو المنتدب والرئيس التنفيذي لمجموعة M42 ورئيس مجلس إدارة مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي: "تمثل شراكتنا مع وزارة الصحة في أوزبكستان نقلة نوعية لمنظومة الرعاية الصحية الأوزبكية وتشعبها ولتنوع بحوث الجينوم العالمية أيضاً. ومع قلة تنوع بحوث الجينوم، فإن سكان العالم الذين لا يحظون بالتمثيل الكافي في هذه الدراسات يعجزون عن اغتنام الفوائد الحيوية بدءاً بالرعاية السريرية المتقدمة إلى التشخيص المبكر



أبوظبي - الفجر

وقعت M42، الشركة الرائدة عالمياً في قطاع الصحة والمدمومة بالنكاه الاصطناعي والتكنولوجيا، مذكرة تفاهم مع وزارة الصحة في أوزبكستان، للتعاون واستكشاف فرص الشراكات الاستراتيجية ضمن برنامج الجينوم الأوزبكي، في خطوة تؤكد على الجهود الطموحة التي تبذلها M42 لتعزيز بصمتها في علم الجينوم وزيادة إسهامها في التنوع الجينومي العالمي. وتزامناً مع الزيارة الرسمية لرئيس جمهورية أوزبكستان شوكت ميرزيايف إلى دولة الإمارات العربية المتحدة بدعوة من صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، رئيس الدولة "حفظه الله"، انعقد حفل توقيع مذكرة التفاهم في فندق شاطن روتانا بأبوظبي، بين فرهادجوجون تاشبولاتوف، نائب وزير الصحة، وشوكر غلاموف، نائب وزير الاستثمار في أوزبكستان، والدكتور فهد المرزوقي، نائب الرئيس التنفيذي للعمليات للمجموعة في M42، بحضور معالي سهيل بن محمد فرج فارس المزروعى، وزير الطاقة والبنية التحتية، ولازيز كودراتوف، وزير الاستثمار والصناعة والتجارة في أوزبكستان. وتتقاسم M42 مع وزارة الصحة الأوزبكية الالتزام بتعزيز شراكتها الاستراتيجية في مجال علم الجينوم لتحقيق أهداف الرعاية الصحية في أوزبكستان. وتهدف الشراكة للتعاون في مجالات علم الجينوم، ومنهجيات الرعاية المتقدمة، وتقنيات الفحص والتشخيص المتطورة في جمهورية أوزبكستان، مع السعي لإقامة مشاريع من بينها: تطوير قدرات علم الجينوم- بحوث الأوميكس في الدولة دعماً

الفحص والتشخيص الجديدة المصنعة في أوزبكستان. وتبادل المعرفة والتدريب وصل مهارات كوادر العمل. بناءً على خبرات M42 في برنامج الجينوم الإماراتي والذي تعاونت فيه مع هيئات ومؤسسات الرعاية الصحية في دولة الإمارات، والذي شهد تأسيس قاعدة بيانات جينية شاملة للمواطنين مكتب الأطباء والباحثين من تحديد عوامل جينية فريدة تسهم في مواجهة مخاطر الإصابة بالأمراض الوراثية في الدولة، ستعمل هذه الشراكة بين M42 ووزارة الصحة الأوزبكية على استكشاف فرص تأسيس وتشغيل ونقل نموذج



مهرجان الظفرة يعيد ذاكرة الطفولة الحية وإرث الأجداد الخالد

الظفرة - الفجر

عن الفطرة الإنسانية، وتخلق جيلاً قادراً على الإبداع والابتكار، متسلحاً بروح التعاون والانتماء. الألعاب الشعبية ليست فقط جزءاً من الماضي، بل هي نبض حي في ذاكرة الكبار، الذين يجدون فيها حنيناً لطقولة لم تمح من وجدانهم. إنها حكايات عن ضحكات صدحت في ساحات الأحياء، وعن أيام كانت البساطة فيها عنواناً، والألفة شرياناً يربط القلوب. في كل زاوية من مهرجان الظفرة، تتردد أصداً الماضي وتنبض الحياة في ترات يرفض الاندثار. إنها دعوة للجيل الجديد ليكتشف إرثاً يعكس هويته، ويمنحه فرصة لفهم عمق جذوره. فالألعاب الشعبية ليست مجرد تاريخ مضى، بل هي رسالة مستمرة تعيد صياغة مفهوم الهوية والانتماء. وتؤكد أن أصالة الماضي هي أساس بناء المستقبل.

هي أداة تربوية تحري الناشئة بمعاني العطاء والانتماء، وترتبطهم بماضي أجدادهم بأسلوب حي وملهم. وللفتيات نصيب وافر في ذاكرة الألعاب الشعبية، حيث كانت ألعاب مثل نط الحبل، والجحيف، وخوصة بوسة، وشبير شبير تعبر عن رقة الطفولة وطبيعتها الأنثوية. وكما أوضحت موزة العبيدي، مساعد مشرف أنشطة في الهيئة، فإن هذه الألعاب لا تقتصر على المتعة، بل تلعب دوراً كبيراً في تنمية مهارات الفتيات، سواء الحركية أو الذهنية، ما يجعلها وسيلة متكاملة لنمو الطفل الجسدي والنفسي. يظل اللعب الشعبي جزءاً أساسياً من تطور الأطفال، فهو ليس مجرد وسيلة للترفيه، بل هو أساس للنمو المتوازن. فاللعب يفرس روح التكيف والتواصل، ويمنع الطفل فرصة للتعلم من خلال التفاعل والمشاركة. إنه وسيلة تعبر

انعكاس لوجدان الشعب، وطبيعة بيئته، وقيمه المتأصلة في روح الألفة والتضامن. هذه الألعاب التي تورثها الأجيال جيلاً بعد جيل، كانت تسهم في صقل شخصية الأطفال، وتغرس فيهم معاني الصبر والمثابرة، وتمنحهم القدرة على التفكير الخلاق، والاعتماد على النفس، ومواجهة التحديات بروح مرحة وإرادة قوية. في أروقة مهرجان الظفرة، تعود الحياة إلى ألعاب الماضي التي كادت أن تغيب وسط هيمنة التكنولوجيا والألعاب الإلكترونية. ألعاب مثل الكرابي، والمطارح، وصيد السمك، والعنبر، التي كانت تشكل جزءاً من يوميات الأطفال والشباب، عادت لتأخذ مكانها كرمز ثقافي واجتماعي يعكس جمال البساطة وروح الجماعة. ووفق ما أشار إليه بدر محمد، مدرب الألعاب الشعبية في هيئة أبوظبي للتراث، فإن هذه الألعاب ليست مجرد نشاط ترفيهي، بل

في عمق الوجدان الشعبي، تظل الألعاب التراثية حياوية تفيض بالحياة، وإرثاً يعكس روح المجتمع وهويته. هي ليست مجرد وسائل للتسلية أو الترفيه، بل مرآة تعكس أصالة الماضي وعمق انتماء الأجيال لثقافة أرضها وبيئتها. في هذا السياق، يأتي مهرجان الظفرة ليعيد للأذهان ذاكرة الطفولة التي تتجاوز حدود الزمن، ويحيي ماضياً ظل محفوراً في القلوب، حيث كانت ساحات الأحياء تضج بضحكات الأطفال، وألعابهم التي تعكس بساطة العيش وفراخه في آن واحد. الألعاب الشعبية الإماراتية ليست مجرد تسلية عابرة، بل هي كنز ثقافي يختزل معاني التعاون، والابتكار، والالتزام، والاندماج الجماعي، إنها

مجالس الإمارات «الثانية» تستعرض تجارب ملهمة لرواد الأعمال

دبي - الفجر



وأكدت سعادة أمينة العديدي، أن دولة الإمارات برؤية قيادتها الرشيدة تتبنى دعم وتمكين أبناء وبنات دولة الإمارات من القدرات التي تؤهلهم للتنافسية في مجال ريادة الأعمال وتطوير مشاريعهم، وتعزيز النمو المستدام في المشاريع والبرامج التي تستهدف الرؤى التطويرية في المجالات الاقتصادية المختلفة، كما أُنشئت على جهود رؤيتي لتنظيم المعارض في توفير منصات متكاملة لإثراء المجتمع بالتجارب المميزة لرواد الأعمال الشباب. بدوره أكد عبدالله الشحي رئيس مجلس إدارة "رؤيتي"، أن الجلسة الثانية تمثل امتداداً للجهود الرامية لإلقاء الضوء على المشاريع الوطنية الناجحة، وموضحاً أن هناك خطة لتنظيم مجالس خليجية تستعرض نجاح رواد الأعمال على مستوى المنطقة، لعدد 7 مشاريع أيضاً، بما يمثل طموحات رواد الأعمال على مستوى المنطقة، ونقل التجربة وتوسيع نطاقها الإقليمي، معلناً في الوقت نفسه أن الجلسة الثالثة ستقام في أبوظبي.

نظمت شركة "رؤيتي" لتنظيم المعارض الجلسة الثانية لمجالس الإمارات لريادة الأعمال بالتعاون مع مجالس أحياء دبي التابعة لهيئة تنمية المجتمع في مجلس الخواص بدبي واستضافت الجلسة 7 رواد أعمال لـ 7 مشاريع من 7 إمارات، بحضور سعادة أمينة العديدي عضو المجلس الوطني الاتحادي وشهد الجلسة التي أدارها الإعلامي أحمد بن ماجد حضوراً مكثفاً من مختلف الفئات المجتمعية ورواد الأعمال، وتفاعلاً مع تجاربهم الملهمة والناجحة، والتحديات التي أثمرت عن نجاح مشهود في إدارة الأعمال وشارك في الجلسة الرواد السبعة من 7 إمارات وهم مريم المنصوري من أبوظبي، وشمسة زينل من دبي، وعبدالله الكعبي من الشارقة، ومحمد الشحي من عجمان، وعلي لبيتيم من أم القيوين، وأسماة النعيمي من رأس الخيمة، وسالم خماس من الفجيرة

منوعات العقل

23



نصائح طبية لعلاج فطريات الأظافر بطرق منزلية بسيطة

تعد فطريات الأظافر مشكلة شائعة تصيب نحو 10% من الناس في مرحلة ما من حياتهم، لكن معالجتها قد تكون صعبة نظراً لأن العلاج يجب أن يخترق عمق الأظافر للوصول إلى مصدر العدوى في سرير الظفر.

ونظراً لأن الأظافر، وخاصة أظافر القدمين، تنمو ببطء، فإن العلاج يميل إلى أن يكون مكلفاً ويستغرق وقتاً طويلاً.

وتقدم طبيبة الأمراض الجلدية، الدكتورة نيرا ناغان، عبر منصة "تيك توك"، حيلة رخيصة لمعالجة فطريات الأظافر الخفيفة في المنزل. وتقتصر على استخدام غسول الفم Listerine اليومي، حيث يحتوي هذا الغسول على خصائص مضادة للفطريات بفضل مكوناته مثل الميثونول والوكالينول والليمون.

وقد حظي غسول الفم اليومي هذا بالثناء بشأن فعاليته في إدارة العديد من الحالات من القضاء على الفم وعلاج لدغات الحشرات إلى إزالة قشرة الرأس.

وللتخلص من الفطريات، ينصح بتغميس قطعة في غسول الفم ووضعها على الأظافر المصابة من الأعلى ومن الأسفل وتركها حتى تجف.

أو يمكن نقع الأظافر في المحلول لمدة 15 إلى 20 دقيقة بضع مرات في الأسبوع.

ويستغرق علاج الأظافر بفطريات اليد نحو 6 أشهر، وتحتاج أظافر القدم إلى 12 شهراً للعلاج.

وأكدت الدكتورة ناغان أنه "للتخلص من الفطريات الشديدة، راجع طبيب الأمراض الجلدية للحصول على علاج بوصفة طبية".

وتتمتع الأدوية الموصوفة مثل لاميسيل وسبورانوكس عموماً بمعدلات نجاح أعلى من الكريمات والمواد الهلامية المضادة للفطريات، ولكن الآثار الجانبية يمكن أن تشمل الإسهال وآلام المعدة وتغيرات المزاج، ونادراً تلف الكبد.

وتقتصر ناغان أيضاً على أظافر القدمين المصابة بالفطريات في خل التفاح، والذي له فوائد مضادة للبكتيريا والفطريات، لمدة 15 دقيقة مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع.

ويوصي الدكتور سكوت والتر، وهو طبيب أمراض جلدية، بإضافة جزء متساو من غسول الفم Listerine مع الخل الأبيض والماء، ونقع الأظافر المصابة في هذا الخليط لمدة 15 دقيقة مرتين أسبوعياً.

يساهم في الحماية من الأمراض المرتبطة بالسمنة

آلية جديدة تعمل على تحويل الدهون البنية إلى حرارة

توصل علماء إلى آلية جديدة تعمل على تحويل الدهون البنية إلى حرارة، ما يساهم في الحماية من الأمراض المرتبطة بالسمنة.

وأفاد بحث نشرته دورية "نيتشر: كومينيكشن" بأن هذا الاكتشاف ربما يكون له تأثير كبير في علاج السمنة والأمراض المرتبطة بها، مثل السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية.



والدهون البنية هي نوع من الأنسجة الدهنية التي تحتوي على العديد من الميتوكوندريا، ما يمنحها اللون البني، وتعمل على توليد الحرارة وهي عملية يجري تنشيطها بواسطة البرودة أو محفزات أخرى.

وأظهرت دراسات عدة في العقد الأخير أن تنشيط الدهون البنية يمكن أن يحمي من السمنة والأمراض الأيضية.

ولطالما اعتقد العلماء أن السمنة يمكن الوقاية منها عبر جعل هذه

الدهون تُؤسّد المزيد من

الدهون وتوليد الحرارة، ويعمل بروتين MCJ على تنظيم استهلاك الدهون والسكر والبروتينات داخل الخلايا لتحفيز إنتاج الحرارة.

وتشير النتائج إلى أن الفئران السمنة التي زرع الباحثون في أجسامها دهون بنية دون البروتين MCJ شهدت انخفاضاً في الوزن.

بالإضافة إلى ذلك، لاحظ العلماء أن هذه الحيوانات كانت محمية من الأمراض الصحية المرتبطة بالسمنة،

مثل مرض السكري وارتفاع الدهون في الدم.

ويفتح هذا الاكتشاف آفاق تطوير علاجات جديدة لمكافحة السمنة والأمراض المرتبطة بها.

تؤثر السمنة على أكثر من 650 مليون شخص في جميع أنحاء العالم، وهي من العوامل الرئيسية التي تساهم في تطور أمراض القلب والتمثيل الغذائي،

كما تزيد من خطر الإصابة بالسرطان.

ويقول الباحثون إن السمنة تحدث عندما يكون هناك استهلاك مفرط للطعام أو عدم كفاية في استهلاك الطاقة الكلية.

ويأمل الباحثون في تطوير علاج يمكنه حجب بروتين MCJ في مرضى السمنة،

ولكن يتعين عليهم أولاً دراسة ما إذا كان لهذا البروتين وظائف حيوية في أنسجة أخرى.

كما يسعى الباحثون إلى دراسة تأثير هذه التغيرات في الدهون على نمو الأورام أو الهزال وفقدان العضلات والدهون،

وهي حالة غالباً ما ترتبط بالسرطان.

أساسه علاج صيني قديم..

عقار واعد لتعزيز مكافحة السرطان

كشفت دراسة جديدة عن أن عقار تجريبي يمكن أن يساعد في تخفيف الآثار الجانبية السامة للعلاج الكيميائي والإشعاعي لدى مرضى السرطان. وقال فريق البحث إن عقار YIV-906، القائم على الأعشاب الطبية الصينية القديمة، يعتمد على علاج عمره 1800 عام لأمراض المعدة "يجمع بين عرق السوس والتمر والفاوانيا والقلنسوة". وفي الدراسة، تم إعطاء مجموعة صغيرة من مرضى السرطان، كيسولات من YIV-906 مع العلاج الكيميائي والإشعاعي قبل الجراحة.

وفي وقت الجراحة، كان لدى حوالي 17% من المرضى استجابة كاملة أو شبه كاملة لعلاج السرطان، في حين بلغ معدل البقاء الإجمالي على قيد الحياة لـ 5 سنوات 82%. وفقاً للنتائج، واكتشف الباحثون أن YIV-906 خفض من الآثار الجانبية في الجهاز الهضمي الناجمة عن علاج سرطان المستقيم.

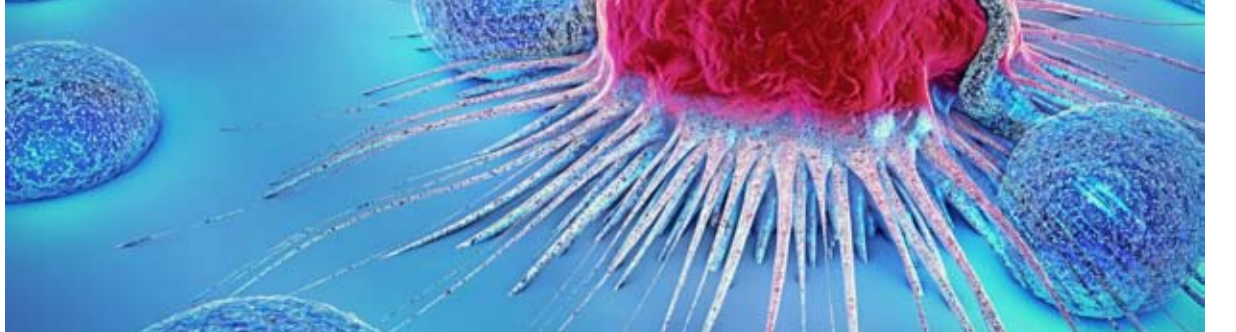
وأوضح الباحث المشارك يونغ تشي تشنغ، أستاذ علم الأدوية في كلية الطب

بجامعة بيل، والذي ساعد في تطوير العقار، أن "هذه الدراسة هي أول دليل على فعالية YIV-906 في تقليل السمية الهضمية الناجمة عن العلاج الكيميائي والإشعاعي، ما يُظهر إمكانات الدواء في تحسين نوعية حياة المريض مع زيادة فعالية العلاج". وأبلغ عن حالتين فقط من الإسهال الشديد بين المرضى.

ويهدف YIV-906 إلى تخفيف الآثار الجانبية، مثل الإسهال والتعب والغثيان. وقال الباحثون إن النتائج تبرر إجراء المزيد من الاختبارات على YIV-906 لدى المزيد من المرضى المصابين بأنواع أخرى من السرطان، مثل سرطان الحوض.

وأضافوا أن الأشخاص الذين يتناولون YIV-906 قد يكونون قادرين على تحمل جرعات أقوى من العلاج الكيميائي والإشعاعي، ما يجعل علاج السرطان أكثر فعالية.

نشرت الدراسة في مجلة Gastrointestinal Oncology.



دراسة: التدخين في مرحلة الطفولة يزيد من خطر إصابة الشباب بأمراض القلب

اكتشف أطباء أوروبيون أن تدخين السجائر في مرحلة الطفولة والمراهقة يزيد من خطر الإصابة بعدد كبير من أمراض القلب بنسبة 33-52 بالمئة في عمر 24 عاماً. وتقول إيميلى بولتزر الأستاذ المشارك في جامعة كولورادو: "أتضح لنا أن التدخين في مرحلة المراهقة يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب في السنوات اللاحقة من الحياة، ويؤدي على الفور إلى تلف عضلة القلب ويسبب اضطرابات في عمله. وهذا الاكتشاف يجب أن يحفز المجتمع لوضع تدابير جديدة لحماية صحة قلوب الشباب".

وقد توصل إلى هذا الاكتشاف مجموعة من الأطباء الفنلنديين والبريطانيين برئاسة البروفيسور أندرو أغياي من جامعة شرق فنلندا خلال دراسة بيانات من مشروع ALSPAC، الذي شمل 1.93 ألف

من تلاميذ المدارس البريطانية وأولياء أمورهم، منذ بلوغهم العاشرة من العمر ولدى 14 عاماً خضعوا لمتابعة الأطباء، كان الأطباء خلالها يجرعون لهم تخطيط صدى القلب بصورة دورية منتظمة، وما إذا كانوا يدخنون السجائر أو أشكال التبغ الأخرى لأن الأطفال والمراهقين لم يخضعوا سابقاً لمثل هذه الدراسات.

لذلك كانت فرصة لفريق البحث لتقييم مدى تأثير البدء المبكر واستخدام التبغ على المدى الطويل على صحة القلب لدى الأطفال والمراهقين والشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 10 إلى 24 عاماً. وأظهرت نتائج هذه الدراسة، أن احتمال الإصابة بأمراض

أمراض القلب في سن 24 عاماً يزيد بنسبة 33-52 بالمئة عند البدء بالتدخين في مرحلة الطفولة والمراهقة. وأن أكثرهم يعانون من تضخم

البطين الأيسر وأن 62 بالمئة منهم يعانون من خلل وظيفي انبساطي في عمل البطين الأيسر. وبالإضافة إلى ذلك، اكتشف الباحثون أن التدخين مبكراً يؤدي إلى زيادة سماكة جدران القلب وتطور تشوهات أخرى تشكل خطراً كبيراً على

صحة وحيات الإنسان. لذلك وفقاً لهم، يجب اتخاذ إجراءات وتدابير صارمة من ضمنها منع بيع السجائر للمراهقين، وتوعية الآباء لينشطوا في مكافحة هذه العادة السيئة.



الغد للإقتصاد والسياحة Economy and Tourism
العدد ١٤٣٦٧ بتاريخ ٢٠٢٥/١/٣٠
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة
اسم الشركة: ميلروس للاستثمار في المشروعات التجارية ذ م م

الغد للإقتصاد والسياحة Economy and Tourism
العدد ١٤٣٦٧ بتاريخ ٢٠٢٥/١/٣٠
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي: مهروورا وشركاه لتدقيق الحسابات - ش ذ م م

الغد للإقتصاد والسياحة Economy and Tourism
العدد ١٤٣٦٧ بتاريخ ٢٠٢٥/١/٣٠
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة
اسم الشركة: تيك ميايس للتجارة - ش ذ م م

الغد للإقتصاد والسياحة Economy and Tourism
العدد ١٤٣٦٧ بتاريخ ٢٠٢٥/١/٣٠
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي: محمد العلوي وناهد ناجيا للتدقيق والاستشارات الضريبية

الغد للإقتصاد والسياحة Economy and Tourism
العدد ١٤٣٦٧ بتاريخ ٢٠٢٥/١/٣٠
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة
اسم الشركة: بيه سي اكس للتكنولوجيا

الغد للإقتصاد والسياحة Economy and Tourism
العدد ١٤٣٦٧ بتاريخ ٢٠٢٥/١/٣٠
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي: السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م

الغد للإقتصاد والسياحة Economy and Tourism
العدد ١٤٣٦٧ بتاريخ ٢٠٢٥/١/٣٠
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة
اسم الشركة: سفيرا لتجارة مشتقات تكرير النفط - ش ذ م م

الغد للإقتصاد والسياحة Economy and Tourism
العدد ١٤٣٦٧ بتاريخ ٢٠٢٥/١/٣٠
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي: السويدية لتدقيق الحسابات - ش ذ م م

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٤٣٦٧ بتاريخ ٢٠٢٥/١/٣٠
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ١٩٨٣٥/٢٠٢٤/٢٥٢ تنفيذ شيكات

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٤٣٦٧ بتاريخ ٢٠٢٥/١/٣٠
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ٢٥١٩٥/٢٠٢٤/٢٥٢ تنفيذ شيكات

محاكم دبي
التسويات الودية
العدد ١٤٣٦٧ بتاريخ ٢٠٢٥/١/٣٠
اعلان بالنشر في المنازعة رقم: ٨٥٩٢/٢٠٢٤/٤١١ نزاع محدد القيمة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٤٣٦٧ بتاريخ ٢٠٢٥/١/٣٠
اعلان بالنشر في الدعوى رقم: ٢٠١/٢٠٢٥/١١٠ تجاري جزئي

محاكم دبي
التسويات الودية
العدد ١٤٣٦٧ بتاريخ ٢٠٢٥/١/٣٠
اعلان رقمي بالنشر بقيد دعوى في المنازعة رقم: ٤٨٦/٢٠٢٥/٢٩ تعيين خبرة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٤٣٦٧ بتاريخ ٢٠٢٥/١/٣٠
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ١٥٤٢/٢٠٢٥/٢٠٨ تنفيذ مدني

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٤٣٦٧ بتاريخ ٢٠٢٥/١/٣٠
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ١١٢٢/٢٠٢٥/٢٠٨ تنفيذ مدني

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٤٣٦٧ بتاريخ ٢٠٢٥/١/٣٠
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ٢٧٦١٨/٢٠٢٤/٢٥٢

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٤٣٦٧ بتاريخ ٢٠٢٥/١/٣٠
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ٦٨/٢٠٢٥/٢٠٧

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٤٣٦٧ بتاريخ ٢٠٢٥/١/٣٠
اعلان رقمي بالنشر بقيد دعوى في الدعوى رقم: ١٩٩٦/٢٠٢٤/١١٢ عمالي قرار وزاري

الغد للإقتصاد والسياحة Economy and Tourism
العدد ١٤٣٦٧ بتاريخ ٢٠٢٥/١/٣٠
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ١٠٤٢٢٢/٢٠٢٤/٢٥٢ تنفيذ شيكات

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٤٣٦٧ بتاريخ ٢٠٢٥/١/٣٠
اعلان رقمي بالنشر في التنفيذ رقم ٢٩٨٠٢/٢٠٢٤/٢٥٢ تنفيذ شيكات

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٤٣٦٧ بتاريخ ٢٠٢٥/١/٣٠
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ٢٠٩٥/٢٠٢٤/٢٥٢ تنفيذ شيكات

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٤٣٦٧ بتاريخ ٢٠٢٥/١/٣٠
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ٢٧١٨٨/٢٠٢٤/٢٥٢ تنفيذ شيكات

الغد للإقتصاد والسياحة Economy and Tourism
العدد ١٤٣٦٧ بتاريخ ٢٠٢٥/١/٣٠
اعلان رقمي بالنشر في التنفيذ رقم 77/2024/211 تنفيذ عقاري

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٤٣٦٧ بتاريخ ٢٠٢٥/١/٣٠
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ٢٨٤/٢٠٢٤/٣٨٦

ارتفاع قياسي جديد في درجات حرارة سطح وأعماق المحيطات

كشفت دراسة جديدة أن ارتفاع درجات حرارة المحيطات في عام 2024 بلغ مستويات قياسية جديدة، موضحة أنها تشهد أعلى درجات حرارة مسجلة من قبل البشر، ليس فقط عند السطح، ولكن أيضاً في الأعماق التي تصل إلى 2000 متر.

تؤدي إلى تفاقم العوامل المناخية المتطرفة، مثل الجفاف والحرائق البرية، فضلاً عن تأثيرها في زيادة قوة العواصف مثل الأعاصير والزواج.

وفي العام الماضي فقط، سجلت 104 دول أعلى درجات حرارة على الإطلاق.

مما يبرز التأثيرات الخطيرة التي تحدثها التغيرات المناخية على مستوى العالم، وتأثرت العديد من المناطق حول العالم من جراء ذلك، مثل إفريقيا وآسيا والفلبين والبرازيل وأوروبا والولايات المتحدة، إذ تعرضت لحرائق وفيضانات وجفاف.

ومن المهم ملاحظة أن الحرارة في المحيطات تُعد واحدة من أفضل الوسائل لرصد التغيرات المناخية العالمية، إذ تمتص الحرارة الزائدة الناتجة عن الانبعاثات البشرية.

وتؤكد المؤلفة المشاركة في الدراسة، كارينا فون شاكمان، الباحثة في مرصد ميركاتور للمحيطات، أن استمرار عدم اتخاذ إجراءات فعالة لتقليل الانبعاثات سيؤدي إلى استمرار التغيرات الكبيرة في المناخ، وما يترتب عليها من تبعات اقتصادية وبيئية جسيمة.

ولمواجهة مشكلة ارتفاع حرارة المحيطات، يجب تقليل انبعاثات الغازات الدفيئة من خلال التحول إلى مصادر الطاقة المتجددة وتعزيز الممارسات الصديقة للبيئة.

وبحسب الباحثين؛ ينبغي تعزيز الحماية البحرية بإنشاء مناطق محمية لحماية النظم البيئية المتضررة، والاستثمار في التكنولوجيا الخضراء لتحسين كفاءة استهلاك الطاقة وتقليل الانبعاثات.

حسب المناطق، فبينما يشهد المحيط الأطلسي والبحر الأبيض المتوسط والمحيط الجنوبي في النطاقات الوسطى زيادة في درجات الحرارة، فإن بعض مناطق المحيط الهادئ الشمالي قد ارتفعت فيها الحرارة بشكل سريع، في حين أن المناطق الاستوائية لم تشهد نفس الزيادة في الحرارة.

ورغم هذه التفاوتات الإقليمية، فإن الحرارة تتراكم أيضاً بالقرب من القطبين الشمالي والجنوبي، مما يساهم في تغير ملامح المناخ بشكل كبير.

ولا تقتصر هذه الزيادة في حرارة المحيطات على التأثير على درجات حرارة المياه فحسب، بل لها تداعيات بيئية خطيرة على الحياة البحرية، فالمحيطات الدافئة تؤثر بشكل كبير على النظم البيئية البحرية مثل الشعاب المرجانية والأسماك، مما يعرض التنوع البيولوجي لخطر داهم.

ومن المعروف أن ارتفاع حرارة المحيطات يؤدي إلى زيادة تبخر المياه، مما يزيد من بخار الماء في الغلاف الجوي، وهذا البخار يعزز ظاهرة الاحتباس الحراري، ويساهم في تفاقم الأحداث المناخية المتطرفة مثل الأعاصير والفيضانات والجفاف.

وتشير المؤلفة المشاركة في الدراسة، كيفن ترينبيرت، الباحث في المركز الوطني للبحوث الجوية في الولايات المتحدة، إلى أن المحيطات تواصل تأثيرها على المناخ من خلال زيادة الرطوبة في الغلاف الجوي، وهذه الزيادة

تصاعد أزمة التغير المناخي، فالمحيطات؛ التي تمتص نحو 90% من الحرارة الزائدة الناجمة عن النشاط البشري، أصبحت أكثر سخونة، مما يساهم في تسريع الظواهر المناخية المتطرفة مثل الأعاصير والفيضانات.

كما يمكن أن تؤدي درجات الحرارة المرتفعة إلى اختلال التوازن البيئي في المحيطات، مما يؤثر بشكل كبير على الكائنات البحرية مثل الشعاب المرجانية والأسماك مهددة التنوع البيولوجي البحري.

إذ إن ارتفاع درجات الحرارة يسبب تبيض الشعاب المرجانية ويفقدها قدرتها على استضافة الحياة البحرية.

كما تتأثر أعداد الأسماك والمخزون السمكي، مما يؤدي إلى انخفاض الإمدادات الغذائية من البحر، ويؤثر على الأمن الغذائي العالمي.

وتؤدي الحرارة الزائدة إلى تمدد مياه المحيطات وذوبان الجليد في المناطق القطبية، مما يساهم في ارتفاع مستوى سطح البحر، وهذا الارتفاع يشكل تهديداً كبيراً للمدن الساحلية والجزر المنخفضة، حيث يزداد خطر الفيضانات التي يمكن أن تدمر البنية التحتية وتهجر السكان من منازلهم، مما يتطلب تدابير

تأقلم مكلفة ومستمرة.

وتشير الدراسة إلى أن التغيرات في حرارة المحيطات ليست موحدة على مستوى العالم، بل إنها تتفاوت بشكل كبير

الكهرياء العالمي في عام 2023.

تنظيم مناخ الأرض

وقال المؤلف المشارك في الدراسة، مايكل مان، الباحث في جامعة بنسلفانيا، إن محتوى حرارة المحيط ازداد بشكل مستمر بمعدل 15 إلى 20 زيتاجول على مدى السنوات الخمس الماضية.

والمحتوى الحراري للمحيط هو كمية الحرارة المخزنة في مياه المحيطات، ويعبر عن مدى قدرة المحيط على تخزين ونقل الطاقة الحرارية، ويتم قياس هذا المحتوى من خلال تقييم درجة حرارة المياه على أعماق مختلفة، وصولاً إلى أعماق تصل إلى 2000 متر أو أكثر.

ويلعب المحيط دوراً حاسماً في تنظيم مناخ الأرض، إذ يخزن ما يزيد عن 90% من الحرارة الزائدة الناتجة عن الاحتباس الحراري؛ ويساعد هذا التراكم الحراري في تبريد الغلاف الجوي ويمنع ارتفاع درجات الحرارة بشكل أسرع.

كما يؤثر المحتوى الحراري للمحيط بشكل مباشر على أنماط الطقس العالمية، من خلال نقل الحرارة والرطوبة إلى الغلاف الجوي.

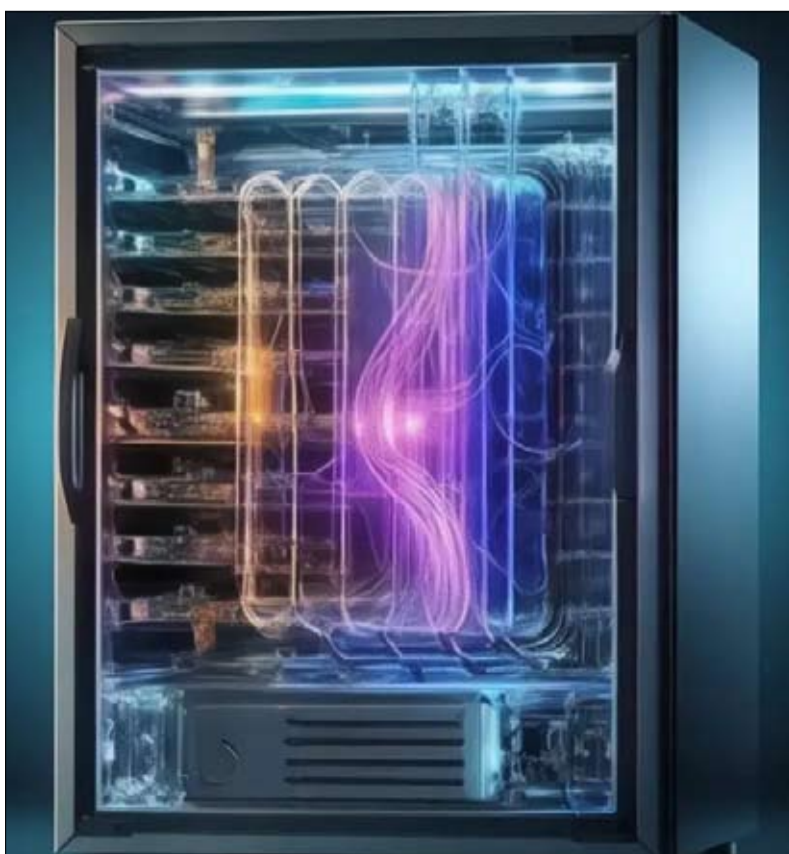
كما يساهم في تشكيل الظواهر الجوية مثل الأعاصير والفيضانات، وموجات الحر، وحتى الأنماط الموسمية مثل الرياح الموسمية.

ويعكس الارتفاع القياسي في درجات حرارة المحيطات



السويد . . تطوير ثلاجة لأجهزة الكمبيوتر الكومبيوترية

الحالة الصفرية بعد إجراء العمليات الحسابية باحتمالية تصل إلى 99.97%، وهي أعلى من الاحتمالية الحالية (99.92%-99.92%) في أنظمة تبريد الكمبيوتر الكومبيوتر الحالية. وقد يبدو هذا الفرق طفيفاً، ولكن عند إجراء العديد من العمليات، فإن هذه الزيادة في موثوقية إعادة ضبط الكيوبتات تزيد بشكل كبير من كفاءة عمل أجهزة الكمبيوتر الكومبيوترية.



الطاقة وتبريد خلية ذاكرة كمومية ثالثة مجاورة تشارك مباشرة في إجراء العمليات الحسابية. وأشار الباحثون إلى أن كل هذه العمليات تجري بشكل تلقائي ومستقل، مما يبسط إلى حد بعيد عمل الكمبيوتر الكومبيوتر، ويقلل من احتمالية حدوث أخطاء أثناء تهيئة الكيوبتات.

وقال الباحث في جامعة تشالمرز محمد عامر؛ إن هذا النهج يسمح بإعادة ضبط الكيوبتات إلى

عمل الباحثون الأمريكيون والأوروبيون على تطوير جهاز تبريد كمومي قادر على تبريد الكيوبتات (الوحدات الحسابية الأساسية لأجهزة الكمبيوتر الكومبيوترية) في درجة حرارة منخفضة قياسية.

وفي نفس الوقت تم إعادة ضبطها تلقائياً بعد الاستخدام. وفقاً لما أعلنته جامعة "تشالمرز" للتكنولوجيا في السويد.

وقال الأستاذ المساعد في جامعة "تشالمرز" سيمون غاسبارينيتي؛ "لأول مرة تمكنا من إثبات أن الآلات الحرارية الكمومية يمكن استخدامها لحل مهام مفيدة عملياً. وفي البداية أجرينا التجربة لإثبات هذا المفهوم، لكننا فوجئنا بتفوق نهجنا في الكفاءة على جميع البروتوكولات الحالية لإعادة الضبط والتبريد للكيوبتات".

وأشار الباحثون إلى أن الجهاز قادر على تبريد البتات الكمومية إلى درجة حرارة قياسية تبلغ حوالي 23.5 ملي كلفن (ما يعادل 273.1265- درجة مئوية). وهذا أقل بحوالي النصف مما يمكن تحقيقه باستخدام التلاجات الصناعية الحالية المستخدمة في أجهزة الكمبيوتر الكومبيوترية المتقدمة القائمة على الكيوبتات فائقة التوصيل.

وتمكن الفيزيائيون الأوروبيون والأمريكيون من تحقيق هذا الإنجاز بفضل استخدام نوع من المحرك الحراري الكمومي والذي تم تكييفه لـ "ضخ" الحرارة من الكيوبتات فائقة التوصيل. وإن جهاز التبريد الذي طوروه عبارة عن مجموعة متكونة من زوج الكيوبتات فائقة التوصيل، وهي خلايا ذاكرة كمومية متعددة المستويات ومتصلة بنظام من الموجات الدليلية. وتمكن العلماء من تنظيم التفاعل بين هذه الكيوبتات متعددة المستويات بحيث تقوم بسحب

الصين . . ابتكار ساعة ذرية يمكنها "تغيير طبيعة الحروب المستقبلية"

بالمعمل بصورة متزامنة لاكتشاف وتتبع الطائرات الشبحية. كما تساعد هذه الساعات في تحسين جودة الإشارات للحرب الإلكترونية وتسهيل نقل كميات كبيرة من البيانات. ويمكن لساعة NIM-TF3 الذرية التي صنعها المعهد الوطني للمترولوجيا في الصين العمل بشكل مستقل لفترة طويلة دون الحاجة إلى صيانة. وتؤكد الصحيفة أن هذه الساعة تمنح جيش التحرير الشعبي الصيني ميزة كبيرة في المناقصة "مع الجيش الأمريكي في مجال الحرب الإلكترونية وأسلحة الطاقة الموجهة وتقنيات الطائرات المسيرة".

ارتفاعها 1.5 م، وحجمها بحجم ثلاجة صغيرة، على شاحنة عسكرية، وتبقى بعد نقل طويل على طرق وعرة وفي ظروف قاسية، محتفظة بخصائصها الميكانيكية. ويبقى الخطأ في دقة تحديد الوقت أقل من كوادريليون من الثانية.

ووفقاً للصحيفة، كان هذا حتى الآن يعتبر مستحيلاً لأن الساعات الذرية التي تحقق مثل هذه الدقة كان يجب وضعها في غرفة محمية من أي تأثيرات للوسط المحيط.

وتجدر الإشارة إلى أن نظام التوقيت عالي الدقة هو أساس الحرب الحديثة لأنه يسمح للرادارات التي تفصلها آلاف الكيلومترات

أفادت صحيفة South China Morning Post أن علماء صينيين ابتكروا ساعة ذرية فائقة الدقة يمكنها "تغيير طبيعة الحروب المستقبلية بشكل كبير".

ووفقاً للصحيفة، يمكن نقل مثل هذا الكرونومتر واستخدامه حتى في الظروف الميدانية العسكرية. وأن النظام الجديد سيعطي جيش التحرير الشعبي ميزة كبيرة في منافسته "مع الجيش الأمريكي في مجال الحرب الإلكترونية".

وتشير الصحيفة إلى أنه يمكن تحميل ساعة السيزيوم الذرية NIM-TF3، التي يبلغ



منوعات

الفن

27

انتهت الفنانة حنان مطاوع، تصوير مسلسلها الجديد "صفحة بيضا"، الذي عرض يوم السبت الماضي.

وكشفت حنان، طبيعة شخصيتها في العمل، موضحة أنها تؤدي دور عاتمة مصرية اسمها "ضي" وهي إنسانة تعيش حياة هادئة جداً وتركز في عملها وحياتها الشخصية، ولكن فجأة تتغير حياتها تماماً، وتعيش أحداثاً لم تكن تتوقعها، وتمر الشخصية بمراحل تطور عديدة نتيجة الأزمات التي تتعرض لها.

دكتورة جراحة في موسم دراما رمضان 2025 في مسلسل «حياة أو موت»

حنان مطاوع: المنافسة دوماً تكون لصالح الفنان والجمهور

تفاصيله، وكذلك الشخصية. وعن المنافسة في هذا الموسم المرتقب، رأت أن "المنافسة دوماً تكون لصالح الفنان والجمهور، إذ نسعى لتقديم أعمال فنية مميزة ومتنوعة، لتتلاقح أفكارنا بالمشاهد"، مشددة على إشغالها بالتركيز في أعمالها الجديدة فقط، دون أي شيء آخر.

عودة سينمائية

وتعود حنان مطاوع، إلى شاشة السينما خلال الفترة المقبلة، بعد غياب 5 أعوام تقريباً، منذ فيلم "قابل للكسر" الذي عُرض عام 2020، إذ تتربح إطلاق فيلمها الجديد "هابي بيرث داي" بطولة نبيلي كريم، وشريف سلامة وحنان يوسف. وأضادت بتعاونها مع المخرجة سارة جوهري، واصفة إياها بقولها: "متميزة جداً، وتجيد التعبير عن المشاعر الإنسانية بشكل رائع، لذلك أعتبره من أهم وأجمل أعمال السينمائية، وإضافة قوية لشواري الفني، خاصة وأنه يتناول موضوعاً جديداً في إطار إنساني بسيط وعميق في الوقت نفسه". وتابعت "الفيلم من نوعية الأعمال التي لا تتكرر كثيراً، ويختلف بشكل كبير عن غالبية الأفلام التي تقدم حالياً، وأعتقد أن هذا يثري العملية الفنية، طالما هناك قدر من التنوع والاختلاف". وقالت إنها تجسد داخل الفيلم، دور أم لطفلة، وتعيش معها أحداثاً عديدة، متابعة "الشخصية مختلفة حتى في شكلها الخارجي غير المعتاد". واستعرضت أبرز معايير انتقاء العروض الفنية، مشددة على ضرورة تناول العمل موضوعاً مهم وقريب من قضايا الناس، فضلاً عن اختلاف الشخصية التي ستجسدها، متابعة "ليس سهلاً أن أجد عملاً مميزاً ومختلفاً في موضوعه وأحداثه".



وأكدت حنان أنها لم تواجه أي صعوبات في تلك التجربة، خاصة وأنها بذلت جهداً كبيراً خلال مرحلة التحضير، بداية من مذاكرة السيناريو بشكل جيد، ودراسة أبعاد الشخصية والتدقيق في تفاصيلها، متابعة "كل ذلك يساعدي في التعايش مع الشخصية، وتقديميها على الشاشة بشكل واقعي يصدقها الجمهور ويتفاعل معها". وأرجعت أسباب حماسها للمشاركة في هذا المسلسل تحديداً دون غيره، إلى القضية التي يتناولها، وطبيعة الشخصية، فضلاً عن تجديدها بالتعاون مع المخرج أحمد حسن، بعد "وعود سخية".

"صفحة بيضا" تأليف حاتم حافظ، وإخراج أحمد حسن، ويشارك في بطولته مع حنان مطاوع، كل من سامي الشيخ، ونور محمود، ومها نصار، وميمي جمال، وتدور أحداثه في إطار اجتماعي تشويقي.

أحداث مشوقة

تدور أحداث قصة مسلسل صفحة بيضا في إطار اجتماعي مشوق، حيث تتناول القصة جريمة قتل تُتهم فيها الشخصية التي تجسدها حنان مطاوع، والتي تدعى ضي. تتعرض ضي لصراعات متعددة وتحاول مواجهة الأزمات التي تواجهها، مما يؤدي إلى فقدان وعيها في بعض اللحظات الحرجة. تتقابل ضي مع شخصية ميمي جمال، التي تأخذها تحت جناحها وتوفر لها ملاذاً في منزلها، مما يضيف بعداً إنسانياً إلى القصة.

كان المسلسل في البداية يحمل اسم تقاطع طرق، قبل أن يتم تغييره إلى صفحة بيضا. يتكون العمل من 30 حلقة، يشارك في البطولة عدد من الفنانين المتميزين مثل سامي الشيخ، أحمد الرفاعي، مها نصار، وأحمد الشامي، بالإضافة إلى حنان يوسف وعمر الشناوي وحسن العدل. المسلسل من تأليف حاتم حافظ وإخراج أحمد حسن، ويُنْتِج بواسطة شركة أروما للمنتج تامر مرتضى، مما يضمن جودة العمل وتقديمه بشكل احترافي.

رمضان 2025

وكشفت حنان مطاوع، عن مشاركتها في موسم دراما رمضان 2025، من خلال مسلسل "حياة أو موت"، مكون من 15 حلقة، ويشاركها البطولة أحمد الرفاعي، ورنما رئيس، ومحمد علي رزق وسلوى عثمان، والعمل تأليف أحمد عبد الفتاح، وإخراج هاني حمدي. وأشارت إلى تجسيدها شخصية دكتورة جراحة، وتشهد الحلقات الأولى مفاجآت صادمة، تغير حياتها رأساً على عقب، وذلك في إطار من الإثارة والتشويق، قائلة: "الموضوع جديد تماماً في كل



أحمد حاتم ضيف شرف في مسلسل «كامل العدد 3» بدراما رمضان 2025

يستمر فريق عمل مسلسل كامل العدد 3 الذي تقوم ببطولته دينا الشربيني في تصوير مشاهد المسلسل، الذي من المقرر أن يُعرض خلال شهر رمضان لعام ٢٠٢٥. وقد أفادت مصادر خاصة أن الفنان أحمد حاتم سيظهر كضيف شرف في أحداث هذا العمل الدرامي، مما يضيف لمسة جديدة إلى القصة.

في مسلسل إقامة جبرية، الذي يضم مجموعة من النجوم البارزين مثل هنا الزاهد، محمد الشرنوبلي، وصابر بن. المسلسل من تأليف أحمد عادل وإخراج أحمد سمير فرج، ويعكس تنوع الأعمال الدرامية التي تُعرض في الفترة الحالية. يساهم حاتم في إثراء العمل بموهبته، مما يجعله إضافة قيمة إلى طاقم العمل الذي يضم أيضاً ثراء جليل وعابدة رياض ولطيفة أحمد. في سياق آخر، حقق أحمد حاتم نجاحاً ملحوظاً من خلال فيلمه الأخير عاشق، الذي عُرض في دور السينما منذ 11 سبتمبر الماضي.

تدور أحداث كامل العدد 3 في إطار اجتماعي خفيف يناسب العائلات، حيث يتناول المسلسل التحديات التي يواجهها الشباب في مرحلة المراهقة، بالإضافة إلى صعوبات تربية الأبناء في ظل زيادة عددهم وتفاقم الأزمات التي يمرون بها. تجسد دينا الشربيني شخصية ليلي، التي تعمل في مجال مستحضرات التجميل، بينما يلعب شريف سلامة دور زوجها، وهو طبيب تجميل، ويعيشان معاً في منزل يضم ثمانية أبناء، مما يضعهما في مواقف صعبة ومتنوعة.

يتكون المسلسل من 15 حلقة ويضم مجموعة من النجوم البارزين، مثل دينا الشربيني، شريف سلامة، إسعاد يونس، حسين فهمي، إنجي المقدم، ومريم الخشت، بالإضافة إلى عدد من الوجوه الشابة.

العمل من تأليف رنا أبو الريش ويسر طاهر، ويخرجه خالد الحلفاوي، بينما تنتجه شركة إيبل فيليمز برئاسة جمال سنان. يُذكر أن الجزء الثاني من المسلسل، الذي حمل عنوان كامل العدد 1، حقق نجاحاً كبيراً ونسب مشاهدة مرتفعة خلال عرضه في رمضان 2024.

في تطور جديد في عالم الدراما المصرية، يظهر الفنان أحمد حاتم كضيف شرف



الفكر

أضرار كبيرة للجسم وراء احتباس البول



وبالإضافة إلى ذلك يزيد من خطر نشوء حصوات الكلى لأن البول المركز يعزز تكوين البلورات، التي يمكن أن تتحول في النهاية إلى حصوات. ويزيد احتباس البول المنتظم هذا الخطر. ويقول: "ينجم تضخم البروستاتا (ورم البروستاتا الحميد) عن احتباس البول ويمكن أن يؤدي إلى تفاقم أعراض ورم البروستاتا الحميد، ما يسبب الشعور بعدم إفراغ المثانة بشكل كامل، وكثرة التبول، وضعف تدفق البول وغيرها من المشكلات". بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يؤدي التمدد المستمر للمثانة بسبب احتباس البول المتكرر إلى تلف المثانة واختلال وظائفها، ويسبب ضعف عضلات الحوض ما يؤدي إلى سلس البول. ووفقا للطبيب، يمكن أن يؤدي احتباس البول إلى مضاعفات خطيرة.

ويضطرون للكثيرين عند عدم تواجدهم في البيت أو أثناء قيامهم بمهمة ما إلى تأجيل الذهاب إلى المراض، واحتباس البول، معتقدين أنه لا ضرر من ذلك. ولكنه وفقا للدكتور أرتور بوجاتيريوف أخصائي أمراض الجهاز البولي وأمراض الذكورة يمكن أن يؤدي تحمل الرغبة في التبول بانتظام إلى مشكلات صحية خطيرة لأن احتباس البول ليس مجرد إزعاج، بل هو عامل خطير على صحة المسالك البولية. ويقول: "يمكن أن يؤدي إلى التهابات المسالك البولية لأن احتباس البول يخلق بيئة مواتية لتكاثر البكتيريا. كلما زاد بقاء البول في المثانة، زاد خطر الإصابة بعدوى المسالك البولية، مثل التهاب المثانة والتهاب الإحليل وأمراض أخرى".

عقار شائع يتفوق على الأسبرين في الوقاية من الجلطات القلبية

وجد باحثون في كوريا الجنوبية أن تناول عقار شائع مضاد للتخثر بعد إجراء طبي مخصص لعلاج انسداد الشرايين التاجية، يساعد في تقليل معدلات حدوث الجلطات بشكل أكبر مقارنة بالأسبرين. بعد التدخل التاجي عن طريق الجلد (PCI)، المعروف أيضا برأب الأوعية التاجية، إجراء طبي يستخدم لعلاج انسداد الشرايين التاجية. ويتضمن هذا العلاج عادة إدخال دعامة في الشريان لإبقاء الأوعية التاجية مفتوحة. وتعتبر هذه العملية ضرورية للمرضى الذين يعانون من تراكم اللويحات في الشرايين أو الذين عانوا من نوبة قلبية. وفي بعض الحالات المعقدة، قد يتطلب الأمر أكثر من 3 دعومات لتوفير تدفق الدم بشكل كاف. وتتضمن الإرشادات الطبية الحالية ضرورة تقييم مخاطر حدوث جلطات الدم (خطر نقص التروية) وكذلك مخاطر النزيف عند اختيار الأدوية المضادة للتخثر والتخثر للمريض بعد إجراء PCI. وعلى الرغم من أن الأسبرين كان الدواء التقليدي المضاد للتخثر، تشير الدراسات الحديثة إلى أن الأدوية مثل "كلوبيدوغريل"، التي تنتمي إلى فئة مثبطات P2Y12، قد تكون أكثر فعالية في الوقاية من الجلطات على المدى الطويل. وفي الدراسة الجديدة، قارن الباحثون نتائج استخدام "كلوبيدوغريل" مقابل الأسبرين على المدى الطويل لدى المرضى الذين يعانون من مخاطر نزيف مختلفة وتعقيدات أثناء إجراء PCI.

وشملت الدراسة 3974 مريضا مستقرا في 37 مستشفى في كوريا الجنوبية، تم توزيعهم بشكل عشوائي لتناول إما "كلوبيدوغريل" (75 مغم يوميا) أو الأسبرين (100 مغم يوميا) لمدة 6 إلى 18 شهرا بعد إجراء PCI. وكان الهدف الرئيسي من الدراسة هو تقييم الأحداث الختارية المركبة، التي تشمل الوفاة القلبية الوعائية واحتشاء عضلة القلب غير الميتم والسكتة الدماغية الإقفارية وتجلط الدم (مثل تخثر الدعامات)، بالإضافة إلى الأحداث النزفية. كما شملت الدراسة مجموعات من المرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم (HBR) وأولئك الذين خضعوا لإجراءات PCI معقدة، وهي مجموعات مرضى تتمتع بمخاطر عالية من الجلطات والنزيف.

وأظهرت النتائج أن "كلوبيدوغريل" كان أكثر فعالية في تقليل الأحداث الختارية لدى جميع المجموعات، بما في ذلك المرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم وكذلك المرضى الذين خضعوا لإجراءات PCI معقدة. وعلى سبيل المثال، كان خطر حدوث الجلطات أقل بنسبة 25% لدى مرضى ارتفاع ضغط الدم، وبنسبة 38% لدى المرضى الذين خضعوا لإجراءات PCI معقدة. وفيما يتعلق بمخاطر النزيف، أظهرت الدراسة أن استخدام "كلوبيدوغريل" كان مصحوبا بتقليل خطر النزيف مقارنة بالأسبرين، خاصة لدى المرضى الذين لا يعانون من ارتفاع ضغط الدم. وهذه الدراسة تدعم استخدام "كلوبيدوغريل" كخيار أفضل من الأسبرين للمرضى المستقرين بعد PCI، ما يشير إلى أن العقار قد يقدم فوائد كبيرة على المدى الطويل لجميع المرضى الذين خضعوا لهذه الإجراءات، بغض النظر عن تعقيد التدخل أو مخاطر النزيف. نشرت الدراسة في مجلة JAMA Cardiology.



عارضة أزياء تقدم تصميماً للمصممة ماريا جرازيا كيبوري لربيع وصيف 2025 لصالح دار الأزياء كريستيان ديور في باريس. (رويترز)

قرأت لك

مشروب التوت



كشفت دراسة حديثة أعدها باحثون في جامعة ريدينج البريطانية، إن أطفال المرحلة الابتدائية يؤدون الواجبات بدقة وسرعة أكبر تناهز 10% حين يتناولون مشروبات التوت. وأوضحت الدراسة أن التوت يحتوي على مركبات الفلافونويد، ويعود بعدة فوائد على الجسم، مثل مقاومة الأكسدة، لكنه أيضاً له تأثير إيجابي في الجانب المعرفي للطفل، بحسب قناة "سكاي نيوز" العربية. وشملت الدراسة عدداً من الأطفال طلب منهم أن ينتبهوا إلى عدد من الإشارات على شاشة الحاسوب والضغط على الزر الذي يدل على اتجاهها، ووجدت أن الأطفال الذين شربوا عصير التوت امتازوا بأداء أفضل من غيرهم.

ويقول البروفيسور كلير وليامز أحد معدي الدراسة إنه بذلك جرى لأول مرة اكتشاف تأثير مركبات الفلافونويد في الإدراك المعرفي للأطفال.

سؤال وجواب

- من هو مكتشف النيتروجين؟

هو دانيال رذرفورد كيميائي اسكتلندي اكتشف النيتروجين عام 1772.

-مما يصنع الفلين؟

الفلين يصنع من لحاء نوع من اشجار البلوط وهو بلوط الفلين حيث يتم تقشيرها وصناعة الفلين منه وهو يتميز بانه خفيف جدا ومقاوم للماء اي ان الماء لاينفذ منه

- من هو الموسيقي الايطالي الذي برع وابنه في وضع الاوبرا. هو السندرو سكارلاتي الذي ولد عام 1660 وتوفى عن 55 عاما مؤلف موسيقي ايطالي وضع اكثر من 100 اوبرا ثم اكمل ابنه دومينيقو المشاور حتى عام 1757 ومات عن عمر يقارب 72 عاما.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الشخص الموهوب يتجاوز حاصل ذكائه 130 درجة وأن 95 بالمائة من الناس يتراوح حاصل ذكائهم بين 70 - 130 درجة أما المغفلين فيتراوح ذكائهم ما بين 50 70 درجة والبله ما بين 20 - 50 درجة وأخيرا المتهوه الذي تقل درجة ذكائه عن 20 درجة.
- هل تعلم أن الافراط في أخذ بعض أنواع الفيتامينات يؤدي الى التسمم.
- هل تعلم أن قِطَط الغابات لا تعيش في الغابات على الإطلاق وتُفضل البقاء في الأماكن الرطبة.
- هل تعلم أن صاحب أكبر عيون في العالم هو حيوان الحبار العملاق.
- هل تعلم أن قِطَط الغابات تعتمد على الفؤارض في غذائها مما يعود بالفائدة على الإنسان.
- هل تعلم أن التمساح لا يستطيع أن يقوم بإخراج لسانه من فمه.
- هل تعلم أن قِطَط الغابات قد تم تحنيطها قديماً ووضعها في المقابر المصرية.
- هل تعلم أن قِطَامين أ الموجود في ، زيت السمك وزيت كبد الحوت وصفار البيض والزبدة والقشدة والخضروات الصفراء طويلة الأوراق والجزر والكمثرى لازم لنمو الطفل ونقصه يعوق عملية النمو والافراط في تناوله يسبب ضغطا متزايد في الدماغ ودوار وصداق وتساقط الشعر ويشقق الجلد والشفاه ويغير في تكوين العظام ويؤلم المفاصل.
- فيتامين ج 2 : حيوي ولا غنى عنه للجسم ويساهم في الكلس وتنظيم الدورة الدموية ونقصه يؤدي الى مرض الاسقربوط والنزلات الصدرية على أنواعها.
- هل تعلم أن الفواكه كافة وبالأخص الحمضيات والطماطم (البندورة) تحوي كمية كبيرة من فيتامين ج ويفضل أكل الخضروات الحاوية على الفيتامين طازجة لغناها بالفيتامين.

قصة الحمامة البيضاء

وقفت مجموعة كبيرة من الحمام لا لتقاط الحب من على الارض وقد انشغلن تماما بذلك فجاءت حمامة بيضاء جميلة تصرخ عليهم وتقول يا وليكن لقد وفقت على شبكة الصيد الماكر فلو جاء الآن وسحبها لوفقت لكن فيها فأسرعت الحمامات وطارت من طارت واشتكت خيوط الشبكة مع ارجل بعضهم وقد اخذن فترة حتى استطعن الطيران ولم يبق غير واحدة اخذت تحاول الهروب من الشبكة لكن لا مجال، حتى جاء الصياد فنظر فوجدها وحدها في الشبكة وقال .. حمامة واحدة فقط ايتها الماكرات وماذا سأفعل بوحدة .. فتركها وذهب ربما يأتي غيرها فواحدة لا تكفي .
عندما ذهب الصياد قالت الحمامة لزميلاتها لا تقفن هكذا هيا فلنحمل الشبكة ونطير بها مكان آخر حتى ننقذ صديقتنا، فنزلت الحمامات وقمن بحمل الشبكة من اطرافها وفيها الحمامة الاخرى حتى نزلن في مكان آخر يقع فيه جحر احد الفئران وهو صديق لهن ونادين عليه فخرج وقام بواجبه واطلق سراح الحمامة الاسيرة .. بعدها وقفن يضحكن فقالت احدها ان عرف ابن يوجد الصياد الان هيا فلنحمل الشبكة ونطير بها ولنقيها عليه .. ضحك الجميع وقمن بحمل الشبكة والطيران بها وعلى اطراف البحيرة القين الشبكة لتنزل فوق رأس الصياد الذي فوجيء بنفسه اسير شبكته والحمامات تطير فوق رأسه يهدلن ويغنين فغضب وهاج وقال انا المخطيء لو اخذت الشبكة وصديقتكن فيها لكننن الآن باكيات ايها الحمامات الخادعات .

مساحة للتلوين

