

منوعات الفكر

ص 22

نجاح كيلفاند كليكك أبوظلي في إزالة
التعصيب الودي الكلوي لعلاج ارتفاع
ضغط الدم المقاوم للأدوية

ص 27

آل باتشينو ..
كيف غير الإفلاس
مسيرته الفنية؟



دراسة تجدد منطقة دماغية
تحتفظ بالذكريات المخيفة

ص 23



المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

الأربعاء 30 أكتوبر 2024 م - العدد 14291
Wednesday 30 October 2024 - Issue No 14291

رحلة غوص تتحول إلى كابوس

تحولت رحلة استكشافية في أعماق البحر الأحمر إلى تجربة مرعبة 18 فرنسيًا، حيث انقلب قاربهم ليلاً بعيداً عن السواحل المصرية، ووجدوا أنفسهم مضطربين للانتظار على قوارب النجاة لساعات وسط الأمواج المتلاطمة حتى جاءهم الإنقاذ. وبينما كانوا على بُعد حوالي 50 كيلومتراً من السواحل المصرية، تفاجأ الغواصون برياح قوية أدت إلى انقلاب القارب ليلة 23 إلى 24 أكتوبر، ليتحول حلمهم بمغامرة بحرية إلى صراع من أجل البقاء. وصف الناجي فيليب غالوديه لحظات الرعب التي عاشها الركاب على قوارب النجاة قائلاً: "أكثر ما كان يقلقنا هو الاصطدامات المستمرة مع الأمواج". ويؤشر بعض الناجين إلى أن القائد لم يلتزم بإجراءات السلامة، إذ ذكر فرانسوا بايار، أحد الركاب، أن القائد قام بإجلاء طاقمه دون أن يُنظم إجلاء الركاب، مما تركهم في مواجهة الأمواج بأنفسهم.

انفجار غازي يهز منزلاً ويخلف قتيلين

قتل شخصان وتعرض منزل للتدمير في انفجار غازي وقع صباح أمس الأول الاثنين، في منطقة سكنية في شمال دالاس بولاية تكساس الأمريكية، ويعتقد المحققون أن الانفجار نجم عن تسرب غاز البروبان. وتلقى رجال الإنقاذ بلاغاً من السكان الاثنين، بعد سماع دوي قوي في فان ألتستايين، بولاية تكساس، واندلع حريق وتم إخماده بعد عدة ساعات. وقال جون ويدا، مسؤول الإطفاء في مقاطعة غرايسون، إن شاعلي المنزل كانا بداخله عندما وقع الانفجار، وعثر على جثتيهما بين الحطام، وتم إرسال جثتيهما إلى مكتب الطب الشرعي في دالاس للتحقيق. ويجري في المنزل استخدام أجهزة تعمل بالبروبان، مما تسبب في الانفجار، الذي اعتبره المحققون حادثاً عرضياً. وقال ويدا في بيان: "بدو أن هناك تسرباً محتملاً للبروبان داخل المبنى أدى إلى الانفجار". وأضاف أن مكتبه وهيئة سكة حديد تكساس يجريان تحقيقاً في الحادث، وتقع فان ألتستايين على بعد حوالي 89 كيلومتراً شمال دالاس.



التأمل هو ممارسة أو تمارين تعتمد على التركيز وتصفية الذهن باستخدام مجموعة من التقنيات العقلية والجسدية. يمكنك التأمل للاسترخاء وتقليل القلق والتوتر وغير ذلك، وفقاً لنوع التأمل الذي يتم اعتماده. على سبيل المثال، قد يساعد أحد أنواع التأمل على التكيف مع تحديات للتوقف عن التدخين.

التأمل يعود إلى آلاف السنين، ولكن فهم علم التأمل في العصور الحديثة أصبح أوضح بفضل التطور التكنولوجي.

عند النظر للشخص المتأمل قد نظن بأنه لا يفعل شيئاً، سوى التنفس أو تكرار عبارة بسيطة، لكن دماغه يختلف تماماً.

حيث تُظهر تقنيات التشخيص والتصوير الحديثة،

أن التأمل يمكن أن يؤثر بشكل

إيجابي على العقل والصحة

النفسية. إليك أهم الفوائد

الصحية لرياضة التأمل:

أهم الفوائد الصحية لرياضة التأمل لتعزيز الصحة النفسية والجسدية

وتحفيز الرضا والمشاعر والأفعال الإيجابية تجاه الآخرين.

ما هي أنواع التأمل؟

التأمل يشمل عددا من الطرق للوصول إلى حالة الاسترخاء والسلام الداخلي. إليك أبرزها:

التأمل الموجه

عبر هذا النوع من التأمل، سوف يقوم الشخص بتكوين صور ذهنية لأماكن أو أشياء تساعده على الاسترخاء.

استخدام أكبر عدد ممكن من الحواس

مما يعني إشراك حاسة الشم والبصر والسمع والإحساس بها جميعها.

هذا النوع من التأمل يحتاج إلى مدرب ليرشدك إلى الطريقة الصحيحة لأدائه.

تكرار كلمة أو فكرة

في هذا النوع من التأمل، يقوم الشخص بتكرار كلمة أو فكرة أو عبارة تساعده على تهدئة العقل، لإبعاد الأفكار المزجة.

التأمل الذهني

هذا النوع من التأمل يعتمد على الوعي التام. مما يعني أن الشخص سوف يكون أكثر وعياً بال حاضر. وفي هذا النوع من التأمل، يتم التركيز على شيء واحد، مثل تدفق الأنفاس. يمكن ملاحظة الأفكار والمشاعر، لكن يجب أن ندعمهم بمرور دون الحكم عليهم.

تحسين جودة النوم

يمكن للتأمل أن يمنحك جودة نوم أفضل من خلال تقصير الوقت الذي يستغرقه جسمك للدخول في النوم وتحسين نوعية النوم الليلي.

علاج الألم

يمكن لتمرين التأمل أن تقلل الألم وتساهم في تنظيم المشاعر. مما يساعد، إلى جانب الرعاية الطبية، في علاج الألم المزمن.

خفض ضغط الدم

ينخفض ضغط الدم أثناء تادية تمارين التأمل، ومع الوقت، لدى الأشخاص الذين يتأملون بوتيرة منتظمة، مما يقلل الضغط على القلب والأوعية الدموية ويساهم في الحفاظ على صحة القلب والشريين. ربما تهتمك مطالعة الفرق بين تمارين الاسترخاء والتأمل وتمارين اليوجا.

تعزيز الذاكرة

إن التركيز الذي يحتاجه الشخص أثناء تادية تمارين التأمل، يساهم في تحسين الذاكرة والوضوح الفكري. وهذه الفوائد تساهم في حماية الذاكرة والأمراض المرتبطة بالتقدم بالعمر مثل الخرف والزهايمر. ربما يهمك الإطلاع على يوم الزهايمر العالمي: احمو أنفسكم من المرض بطرق وقائية فاعلة

زيادة التركيز

تساهم مزاولة رياضة التأمل في رفع مستوى التركيز والانتباه، مما يسمح للشخص في البقاء مركزاً لفترات أطول.

تقوية الإرادة

التأمل يجعلك قادرة على ضبط عقلك والتحكم به، وبالتالي تعزيز الإرادة في مواجهة بعض العادات السيئة أو غير الصحية.

الوقاية من الاكتئاب

التأمل يمكن أن يساعد في تقليل الإصابة بالاكتئاب الذي بات منتشراً في العصر الحديث.

تنمية الروح الإيجابية

التأمل يمكن أن يساعد على فهم نفسك بشكل أفضل

فوائد التأمل على الصحة

لقد حددت الدراسات العملية عدداً كبيراً من الفوائد الصحية لرياضة التأمل. إليك أبرزها:

علاج التوتر

التأمل يساهم إلى حد كبير في التخفيف من حدة التوتر، وتحسين الأعراض المرضية المرتبطة بالتوتر، مثل متلازمة القولون العصبي (IBS)، واضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) والألم العضلي الليفي (الفيبروميالوجيا).

تعزيز الذاكرة

إن التركيز الذي يحتاجه الشخص أثناء تادية تمارين التأمل، يساهم في تحسين الذاكرة والوضوح الفكري. وهذه الفوائد تساهم في حماية الذاكرة والأمراض المرتبطة بالتقدم بالعمر مثل الخرف والزهايمر. ربما يهمك الإطلاع على يوم الزهايمر العالمي: احمو أنفسكم من المرض بطرق وقائية فاعلة

زيادة التركيز

تساهم مزاولة رياضة التأمل في رفع مستوى التركيز والانتباه، مما يسمح للشخص في البقاء مركزاً لفترات أطول.

تقوية الإرادة

التأمل يجعلك قادرة على ضبط عقلك والتحكم به، وبالتالي تعزيز الإرادة في مواجهة بعض العادات السيئة أو غير الصحية.

في اليوم العالمي للسكتة الدماغية.. علامات تحذيرية انتبه لها

تعمل الجهات الصحية حول العالم بمناسبة اليوم العالمي للسكتة الدماغية الذي يصادف 29 أكتوبر من كل عام، على تحسين الوعي الوقائية من السكتة الدماغية والوعي بأعراضها واحتياجات الناجين منها. وفي هذا السياق، قال جواد فضل استشاري الأعصاب والسكتات الدماغية إن "السكتة الدماغية هي حالة طبية طارئة، ومن الضروري الحصول على العلاج الطبي على الفور، إذ يمكن أن يؤدي الحصول على المساعدة الطبية الطارئة بسرعة إلى تقليل تلف الدماغ ومضاعفات السكتة الدماغية الأخرى".

وأضاف أن أعراض السكتة الدماغية تشمل: الصعوبة في التحدث وفهم كلام الآخرين. الشعور بخدر أو ضعف أو شلل في الوجه أو الذراع أو الساق، فيما تظهر هذه الأعراض غالباً في شق واحد فقط من الجسم. كما أن تدلي أحد جانبي الفم عند التسميم قد يكون علامة على السكتة الدماغية. أيضاً الإضطرابات في الرؤية بإحدى العينين أو كليهما. الصداع. عوامل خطورة الإصابة وبلغت فضل إلى أنه يوجد سببان أساسيان لحدوث السكتة الدماغية:

تحدث السكتة الدماغية الإقفارية بسبب انسداد أحد الشرايين في الدماغ. بينما تحدث السكتة الدماغية النزفية بسبب وجود تسرب أو تمزق بأحد الأوعية الدموية في الدماغ. فيما قد يحدث لدى بعض المرضى انقطاع مؤقت لتدفق الدم إلى الدماغ، وهو ما يُعرف باسم النبوة الإقفارية العابرة، ولا تسبب هذه النبوة أي أعراض دائمة.

الرضاعة الطبيعية تعني من مضاعفات سكري الحمل على القلب

وجد باحثون أن النساء اللاتي يرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية أظهرن معدلات أقل بكثير من أمراض القلب والأوعية الدموية لدى من أصبن بسكري الحمل، أو كان لديهن السكري من النوع 2. ولاحظ فريق البحث من المركز العالمي لصحة المرأة الآسيوية في جامعة هارفارد أنه كلما طالت فترة الرضاعة الطبيعية كانت الوقاية أفضل. ووفق "جمعية السكري الأمريكية"، توصل الباحثون إلى هذه النتائج من خلال تحليل بيانات 15146 امرأة في الولايات المتحدة مصابة بالسكري من النوع 2، و4537 امرأة لديهن تاريخ من سكري الحمل، وكان فريق البحث قد وجد في دراسة سابقة أن الحفاظ على نمط حياة صحي قبل الحمل بما في ذلك عدم التدخين، والحصول على نشاط بدني كاف، واعتماد حمية غذائية صحية، والوزن الصحي قبل الحمل، يمكن أن تمنع أكثر من 50% من تشخيص السكري الحملي. وأن عادات نمط الحياة المثالية لدى من لديهن السكري الحملي كانت مرتبطة بانخفاض نسبية تزيد عن 90% في التشخيص اللاحق لمرض السكري من النوع 2. وبينت أبحاث جديدة لنفس الفريق أن مدة الرضاعة الطبيعية الأطول كانت مرتبطة بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية لدى النساء المصابات بالسكري من النوع 2 أو سكري الحمل.

بريطانيا.. 80% من أزياء الأطفال في هالوين مبيته

كشف تقرير حكومي بريطاني أن 8 من كل 10 أزياء هالوين للأطفال تباع عبر الإنترنت منتجات خطيرة، ويمكن أن تؤدي إلى الوفاة. وحسب التقرير الذي نقلته "دايلي ميل" فثلث الملابس في اجتياز اختبارات السلامة الأساسية، لأنها من مواد قابلة للاشتعال، أو تحتوي على مخاطر مثل الحبال، وأربطة الشد التي قد تسبب الاختناق. واختبر مكتب سلامة المنتجات والمعايير 128 زياً للأطفال دون السابعة، وأصدر تحذيراً صارماً للأباء قبل هالوين. من جانبها، اشترت الهيئة الرقابية أزياء من الأسواق عبر الإنترنت، ووجدت أن العديد منها يفترق إلى المصناعات المناسبة، مع فشل 98% منها في توفير معلومات السلامة. وقال أندريان سيمبسون من الجمعية الملكية للوقاية من الحوادث، إنه "صدم" من خطر بعض المنتجات، وتفاجأ بهذا المستوى المرتفع من أزياء هالوين غير الآمنة في السوق. وأكد ضرورة البحث عن علامة UKCA أو CE على ملصق أي زي، لتأكد من توافقه مع قواعد وأنظمة السلامة الحالية.

الصين ترسل طاقماً جديداً إلى محطات الفضائية

أعلنت الصين جاهزية جميع الأنظمة لإطلاق الطاقم التالي من رواد الفضاء إلى محطات الفضائية المدارية اليوم الأربعاء، في أحدث مهمة تجعل البلاد قوة فضائية كبرى. وسيحل الطاقم المكون من رجلين وامرأة محل رواد الفضاء، الذين عاشوا في محطة تيانغونغ الفضائية على مدار الأشهر الستة الماضية. وكان قائد المهمة الجديدة كاي شوزي قد سبق له أن سافر إلى الفضاء في المهمة "شنتشو-14" في عام 2022، بينما تعتبر هذه هي المهمة الأولى للآخرين، سونغ لينغدونغ ووانغ هاوزي، كلاهما من مواليد تسعينيات القرن الماضي. وكان سونغ طياراً في القوات الجوية، وكانت وانغ مهندسة في شركة علوم وتكنولوجيا الفضاء الصينية، وستكون اختصاصية في الحمولة للطاقم، ووانغ هي ثالث امرأة صينية تشارك في مهمة مأهولة. ومن المقرر إطلاق مركبة "شنتشو-19" التي تحمل الثلاثي من مركز إطلاق الأقمار الصناعية في جيوجوان شمال غرب الصين، على متن الصاروخ "لونج مارش-2"، إفا، العمود الفقري لمهام الفضاء المأهولة في الصين. وتم تحديد وقت الإطلاق، غداً صباحاً وفقاً لما ذكره المتحدث باسم وكالة الفضاء.

دهون الجسم عامل خطر لسرطان الثدي بعد سن اليأس

قالت دراسة إسبانية إن حوالي 40% من حالات سرطان الثدي الإيجابي للمهرمون بعد انقطاع الطمث قد تكون مرتبطة بزيادة الدهون في الجسم. وهذه النسبة أعلى بكثير من نسبة الـ 10% التي تُعزى حالياً إلى الوزن الزائد، ويشير هذا إلى أن التأثير الحقيقي للسمنة على خطر الإصابة بسرطان الثدي ربما تم التقليل من تقديره في السابق. ويعتمد المقياس الحالي على مؤشر كتلة الجسم، وهو عبارة عن علاقة الوزن بالطول، لكنه ليس مقياساً دقيقاً جداً للدهون في الجسم، وخاصة عند النساء الأكبر سناً، بحسب "مديكال إكسبريس". لذلك قام فريق البحث من جامعة نافارا بمقارنة مؤشر كتلة الجسم



عمرو دياب يفجر مفاجأة من العيار الثقيل

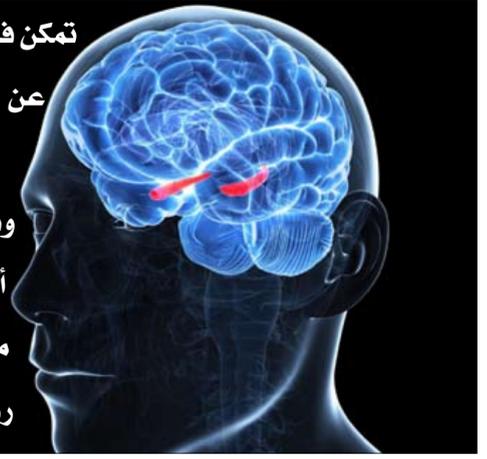
اجتاحت موجة تساؤلات واسعة الفضاء الإلكتروني في الساعات الأخيرة بعد قيام الفنان عمرو دياب بحذف جميع منشوراته من على حسابه الرسمي بموقع إنستغرام. وأشارت الخطوة التي أقدم عليها المطرب الشهير، بشكل مفاجيء ودون مقدمات، تكهنات عديدة بين متابعيه والذين يقدر عددهم بعشرات الملايين، وأعربوا عن صدمتهم من خلو موقعه من جميع مقاطع الفيديو والصور فحجاً. وذهب البعض إلى أن الميجا ستار المصري يفكر جدياً في "الاعتزال" وربما تكون تلك الخطوة نوعاً من "التمهيد"، فيما استبعد البعض الآخر هذه الفكرة بشدة، مؤكداً أن دياب في ذروة تألقه ولا يمكن أن يغادر الساحة في هذا التوقيت. وفي مواجهة هذا الكغ غير المسبوق من التخمينات، التزم "الهضبة" الصمت حتى الآن ولم يفصح بسر ما حدث.

منوعات الغذاء

23

تمكن فريق بحثي تابع لمعهد زوكرمان بجامعة كولومبيا الأميركية من الكشف عن منطقة دماغية، تلعب دوراً حاسماً في تخزين الذكريات المرتبطة بالخوف والتهديد.

ويقدم الاكتشاف المنشور في دورية "Nature Neuroscience" أدلة قوية على أن هذه المنطقة - التي تعرف باسم CA2 - تعمل كنوع من "أرشيف" للذكريات السلبية المخيفة، وهو اكتشاف من شأنه توفير رؤى جديدة حول آليات عمل الذاكرة، وتطور الاضطرابات النفسية.



من شأنها توفير رؤى جديدة حول آليات عمل الذاكرة

دراسة تحدد منطقة دماغية تحتفظ بـ«الذكريات المخيفة»



اجتماعية، بما في ذلك الفئران والبشر، أن تكون لديها ذاكرة اجتماعية تساعد في تجنب تجارب مؤذية مستقبلية مع الآخرين، مع البقاء منفتحة تجاه الأفراد الذين قد يكونون مفيدين.

وتوضح كاسرايان أن الذكريات المخيفة تلعب دوراً حاسماً في البقاء على قيد الحياة؛ لأنها تساعد في الحفاظ على السلامة.

ولتحديد الأماكن التي تُخزن فيها تلك الذكريات داخل الحصين، عدل العلماء الفئران وراثياً لتعطيل مناطق CA1 أو CA2 بشكل انتقائي، وكانت النتائج مثيرة للدهشة؛ فعندما عطل الباحثون منطقة CA1، لم تعد الفئران قادرة على تذكر المكان الذي تعرضت فيه للصدمة، لكنها ظلت قادرة على تذكر الفئران المرتبطة بالتهديد، أما عند تعطيل CA2 فتذكرت الفئران المكان الذي تلقت فيه الصدمة، لكنها أصبحت خائفة من الفئران على حد سواء، دون تمييز بين الآمن والمهدد.

وتشير الدراسة الجديدة إلى أن الفئران في تمييز الأفراد الآمنين عن المهددين قد يكون له علاقة بالاضطرابات النفسية مثل القلق الاجتماعي، واضطراب ما بعد الصدمة.

كما تشير الدراسات السابقة إلى أن هناك خلافاً في وظائف منطقة CA2 لدى الأشخاص المصابين بالفصام والتوحد، والذي يساهم في ظهور الأعراض المميزة لهذه الحالات، مثل الهلوسات، والأوهام في الفصام، والصعوبات في التواصل، والتفاعل الاجتماعي في التوحد.

ويقول الباحثون إنه من المحتمل أن تكون أعراض الانسحاب الاجتماعي ناتجة عن عدم القدرة على التمييز بين ما يمثل تهديداً، وما لا يمثل الخطر، كما يشيرون إلى أن استهداف منطقة CA2 قد يكون وسيلة مفيدة لتشخيص

وتعتبر منطقة CA2 في الحصين بمثابة بوابة الذاكرة الاجتماعية، إذ تلعب دوراً حاسماً في تكوين وتخزين الذكريات المتعلقة بالتفاعلات الاجتماعية، من خلال تكوين روابط عصبية قوية بين الأحداث والأشخاص.

وتساعد تلك المنطقة في التعرف على وجوه الأصدقاء والأعداء، وتذكر التفاعلات السابقة معهم، وبذلك تساهم في تشكيل هويتنا الاجتماعية، وتوجيه سلوكنا في التفاعلات مع الآخرين.

يعد تمييز الخطر من السلامة مسألة بالغة الأهمية ليس فقط في حياتنا اليومية، بل أيضاً في فهم الاضطرابات النفسية المرتبطة بالخوف من الآخرين، مثل القلق الاجتماعي، أو اضطراب ما بعد الصدمة.

في بداية تلك الدراسة، تساهل الباحثون عن الكيفية التي يُميز بها الدماغ الفروق بين الخطر والسلامة، وركزوا على منطقتين رئيسيتين داخل الحصين: المنطقة CA2، المسؤولة عن الذاكرة الاجتماعية، وتذكر الأفراد الآخرين، والمنطقة CA1 التي

تتعلق بتذكر الأماكن. ولأول مرة، تمكن العلماء من إثبات أن المنطقتين CA1 وCA2 تقومان بترميز الأماكن، والأشخاص المرتبطتين بتجارب تهديدية، ووفقاً للدراسة، تُظهر النتائج أن منطقة CA2 لا تكتفي بتذكر الأفراد، بل تسجل أيضاً الجوانب الأكثر تعقيداً من الذاكرة الاجتماعية، مثل ما إذا كان الشخص الآخر يمثل خطراً أم لا.

الذاكرة الاجتماعية وتقول المؤلفة الأولى للدراسة، بيجاه كاسرايان، وهي زميلة ما بعد الدكتوراه في جامعة كولومبيا: "من الضروري لجميع الكائنات التي تعيش في مجتمعات



أو علاج الاضطرابات المرتبطة بالخوف من الآخرين. ويمكن أن يساعد فهم الدور الذي تلعبه تلك الأماكن في تطوير علاجات جديدة للاضطرابات النفسية المرتبطة بالخوف من الآخرين.

علاج مشاكل البصر قد يمنع واحدة من كل 5 حالات من الخرف

تشير الأبحاث إلى أنه يمكن تجنب حالة واحدة على الأقل من كل خمس حالات من الخرف لدى كبار السن إذا تم منع أو علاج مشاكل البصر.

ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، هناك نحو 55 مليون شخص يعيشون مع الخرف على مستوى العالم.

ويمكن الوقاية منها أو تصحيحها". وقال البروفيسور أنتوني خواجة من جامعة كلية لندن إن الدراسة تضاف إلى الأدلة المتزايدة على أن علاج أو منع ضعف البصر قد يقلل من خطر الإصابة بالخرف، وشدد على أهمية إجراء فحوصات العين.

ومع ذلك، حذر الدكتور توماس ليتل جونز من جامعة أكسفورد من أن العمل لا يمكن أن يثبت أن مشاكل الرؤية تسبب الخرف، في حين أن الدراسة كانت تستند إلى عدد قليل من السكان في الولايات المتحدة مع التأمين الصحي، ما يعني أن النتائج قد لا تنطبق على نطاق أوسع.

وتشير النتائج إلى أن نحو 5% من أسباب الخرف يمكن أن تُعزى إلى ضعف الرؤية عن بعد، ونحو 10% إلى ضعف الرؤية القريبة، ونحو 15% إلى مشاكل حساسية التباين، القدرة على التمييز بين الظل واللون.

وقال الفريق إنه بشكل عام، يمكن أن تُعزى 19% من حالات الخرف إلى مشكلة واحدة على الأقل، مع ارتفاع الرقم بين الذين تتراوح أعمارهم بين 71 و79 عاماً، والنساء، والأشخاص البيض غير اللاتينيين.

وقالوا: "الأمر المهم هو أن أكثر من 90% من مشكلات ضعف البصر

قد يكون إجمالي مساهمة ضعف البصر في أواخر العمر في الخرف كبيراً ويستحق المزيد من الفحص لإعلام استراتيجيات الوقاية من الخرف". وقد قاموا بتحليل تقييمات الوظائف البصرية وبيانات الوظائف الإدراكية من 2767 شخصاً في الولايات المتحدة تبلغ أعمارهم 65 عاماً أو أكثر.

ولديهم تأمين صحي ولم يكونوا في دور رعاية أو مرافق أخرى. واستخدم الفريق قوة الارتباط بين ضعف البصر والخرف لحساب نسبة حالات الخرف التي يمكن أن تُعزى إلى ثلاثة أنواع من ضعف البصر، بافتراض وجود علاقة سببية.

ومع ذلك، أكد الخبراء منذ فترة طويلة أن مثل هذه الحالات ليست جزءاً لا مفر منه من الشيخوخة، حيث أشارت الأبحاث الحديثة إلى 14 عامل خطر يمكن أن تمنع أو تؤخر معا 45% من حالات الخرف إذا تم معالجتها.

ويقدر الباحثون في جامعة جونز هوبكنز في الولايات المتحدة أن مشاكل الرؤية غير الثابتة تلعب دوراً في ما يصل إلى حالة واحدة من كل خمس حالات - أي 19%.

وقالت الدراسة المنشورة في مجلة JAMA Ophthalmology:



منوعات

الفكر

27

كشف الممثل الأميركي الشهير آل باتشينو أنه اضطر لإجراء تغييرات جذرية في مسيرته الفنية بعد أن فقد كامل ثروته البالغة ٥٠ مليون دولار، مشيراً إلى أن "محاسباً فاسداً" كان وراء انهياره المالي. موقع "فاراييتي" الفني الأميركي، قال إن الممثل المنحدر من أصول إيطالية أشار في مذكراته الجديدة -التي حملت اسم "سوني بوي" (Sonny Boy)-، إلى أن محاسبه نفذ مخططاً مالياً احتيالياً يُعرف لدى المتخصصين بـ"سلسلة بونزي" (Ponzi scheme)، متسبباً في خسارة النجم الحائز على جائزة الأوسكار لكامل مدخراته.

اشتهر بالعديد من أفلام الحركة والعصابات

آل باتشينو... كيف غير الإفلاس مسيرته الفنية؟

ساعدني ذلك كثيراً. أحببت العمل مع آدم، فهو شخص رائع وأصبح صديقاً عزيزاً. كما أنه ممثل موهوب بحق". وبحسب "فاراييتي"، فقد اضطر الممثل العجوز إلى بيع أحد منزليه وتقديم ندوات ومحاضرات في الجامعات والمؤسسات للتغلب على أزمته المالية، وهو أمر لم يكن يتقاضى مقابلته مالا في السابق. يقول باتشينو، "كانت الندوات فرصة جديدة بالنسبة لي. كنت أقوم بزيارة الجامعات وأتحدث مع الطلاب فقط من أجل المشاركة والتفاعل معهم. كنت أروي لهم بعضاً من تجاربي وأدعهم يطرحون علي الأسئلة. كنت أفعل ذلك دون مقابل. لكن عندما أفلس، فكرت: لماذا لا أواصل هذا النشاط؟ أدركت أن هناك سوقاً أوسع لهذا النوع من النشاطات، ليس فقط في الجامعات. لذا بدأت في السفر وإقامة الندوات، ووجدت أن الجمهور كان لا يزال مهتماً بحضورها بسبب شعبيته". يشار إلى أن باتشينو اشتهر بالعديد من أفلام الحركة والعصابات مثل "هيت" (Heat) و"دوني براسكو" (Donnie Brasco) و"طريق كارليتو" (Carlito's Way) و"محمي الشيطان" (The Devil's Advocate)، إلا إنه حاز جائزة الأوسكار الوحيدة سنة 1992 عن دوره في فيلم "عطر امرأة" (Scent of a Woman) الذي أدى فيه دور رجل أعمى.

وبعد إدانته قضائياً، حُكم على المحاسب بالسجن لمدة 7 سنوات ونصف. باتشينو قال إنه تلقى تحذيرات في العام 2011، بأن محاسبه الذي كان يدير أموال العديد من المشاهير لا يمكن الوثوق به، في الوقت الذي كان بطل سلسلة "العزب" (The Godfather) يعيش حياة فارحة، إذ كان يستأجر منزلاً كبيراً في بيفرلي هيلز، وسافر مع عائلته في رحلة إلى أوروبا، كما استأجر طابقاً كاملاً في فندق "دورشيستر" بالعاصمة البريطانية لندن لاستقبال ضيوفه. لكن الشك بدأ يساوره لدى عودته إلى منزله في هوليوود، إذ لاحظ أن أرصده لم تتأثر رغم إنفاقه مبالغ طائلة خلال الإجازة. ويقول في مذكراته، "أدركت حينها ببساطة أن الوقت قد توقف، وأنتي في مأزق كبير".

"فاراييتي" نقل عن باتشينو قوله، "كنت مفلساً. كان لدي 50 مليون دولار، ثم أصبحت لا أملك شيئاً. كان لدي عمارات، لكن لم يكن لدي أموال سائلة... عندما تحصل على 10 ملايين دولار دفع أجور المحامين والكلاء والضرائب والحكومة يصل إلى 4.5 ملايين دولار. لكن المشكلة أنك تعيش حياة تفوق هذه الإمكانيات، وهذا ما يؤدي إلى خسارة المال".

وأشار النجم البالغ من العمر 84 عاماً، إلى أن جزءاً كبيراً من إنفاقه كان عتيقاً وغير ضروري، "إذ كنت أدفع 400.000 دولار سنوياً للاستمتاع بمناظر طبيعية في منزل لم أكن أعيش فيه حتى". بطل فيلم "الوجه ذو الندبة" (Scarface) أدرك أنه مفلس وهو في السبعينيات من عمره، "لم أكن شاباً حينها، ولن أتكن من كسب المال كما كنت أفعل سابقاً. لم تعد المروض الكبيرة التي اعتدت عليها متاحة كما في السابق، ووجدت صعوبة في الحصول على أدوار مناسبة لي".

وبحسب الموقع الفني الأميركي، فإن باتشينو كان يختار أدواره بعناية بناءً على ارتباطه بالشخصية وإحساسه بإمكانية تقديم شيء مميز قبل أن يفقد أمواله. ومن الأمثلة التي أشار إليها، فيلم "أوشنز 13" (Ocean's 13) وفيلم "88 دقيقة" (88 Minutes)، رغم أن الأخير كان "كارثة" حسب وصفه. لكن بعد انهياره المالي، اضطر إلى التخلي عن تلك المعايير وقبول أي أدوار توفر له دخلاً كبيراً.

لهذا السبب وافق على المشاركة مع آدم ساندلر في فيلم "جاك وجيل" (Jack and Jill)، كما اضطر للتراجع عن قراره بعدم المشاركة في الإعلانات، فقام بتصوير إعلان قهوة مع المخرج باري ليفنسون. وعن تجربة "جاك وجيل" كتب باتشينو في مذكراته، "كان هذا أول فيلم أشارك فيه بعد أن فقدت أموالاً. بصراحة، وافقت عليه لأنني لم يكن لدي خيار آخر. أرادني آدم ساندلر وقدموا لي أجراً كبيراً، لذا شاركت، وقد



توم هولاند وزندايا في الجزء الرابع من Spider-Man،

Spider-Man 4 في خلال عام 2026.

وصرح هولاند أنه وصديقه زندايا، التي تلعب دور حبيبتيه MJ، كانا "يقضان في الغرفة" عندما قرأ مسودة Spider-Man 4، وأوضح هولاند قائلاً: "لا يزال السيناريو بحاجة إلى عمل، لكن الكتاب يقومون بعمل رائع".

وتابع هولاند قائلاً: "قرأت المسودة قبل ثلاثة أسابيع، وأنا وزندايا معاً، وكنا في بعض الأحيان نقفز في الغرفة ونقول، "هذا فيلم حقيقي يستحق احترام المعجبين".



كشف النجم العالمي توم هولاند أنه والنجمة العالمية زندايا قرأ مسودة سيناريو Spider-Man 4، التي وقعا في حينها وسعيدان بها، وفقاً للتقرير الذي نشر على موقع nme.

من المقرر أن يعيد هولاند دوره بشخصية سبايدر مان، والذي لعبه منذ فيلم Captain American: Civil War عام 2016، ومن المقرر طرح

إيمي آدامز: تعلمت من العمل مع جينا أورتيجا أكثر مما يمكنها أن تتعلمه مني

الشابات اللاتي عمل معهن، وأشعر وكأنني أتعلم منهن أكثر مما يمكنهن أن يتعلمن مني، وأنسى أحياناً أنني لست في سنهن، وأظن أقول لنفسي، "إيمي، أنت في الخمسين من عمرك، لن تستسلمي". وتعتقد آدمز أن التقدم في السن له فوائد في حياتها المهنية وحياتها بشكل عام، حيث أكدت قائلة: "الأمور تتحسن كثيراً مع التقدم في العمر، لكن هناك أشياء أفقدتها بالتأكيد مع مرور الوقت".

أشادت النجمة العالمية إيمي آدمز بزميلتها الفنانة الشابة جينا أورتيجا، مؤكدة أنها تتعلم من العمل مع ممثلات أصغر سناً أكثر مما يمكن للشخص مثل أورتيجا أن يتعلمه مني. من المقرر أن تظهر آدمز أمام أورتيجا في الفيلم الجديد المكتسب عن رواية كازو إيشيجورو "Klara and the Sun"، والذي سيتولى إخراج تايكا وايتي، ولم يعلن عن اسمه بعد. وصرحت آدمز لـ موقع Variety في مقابلة جديدة: "أتعلم الكثير من



الفكر

5 علامات تشير إلى سرعة التقدم بالعمر



تجدد الخلايا هو قدرتها على الانقسام. وعندما تقصر التيلوميرات تسوء عملية انقسام الخلايا. ويعتبر خلل الميتوكوندريا من السمات المميزة للشيخوخة. الميتوكوندريا هي محطات طاقة تزود الجسم بـ "الوقود" الضروري للحياة. ولكن مع تقدم العمر، تتعطل العمليات الكيميائية الحيوية داخل الميتوكوندريا وينخفض إنتاج الطاقة في الخلايا. كلما زادت شيخوخة الخلايا في الأنسجة، زاد عمرها البيولوجي. ويشير التعب المزمن إلى خلل الميتوكوندريا. كما أن فقدان الأنسجة العضلية يعتبر علامة من علامات الشيخوخة.

وبعضها يؤدي إلى تدمير الخلايا ذاتياً وتطور الأورام. ومهمة منظومة المناعة هي السيطرة على الحالة الطبيعية للخلايا. ولكن يمكن أن يحدث خلل ما، حينها يمكن أن تتشكل الأورام. كما أن الالتهاب المزمن في الأنسجة هو مظهر آخر من مظاهر ضعف منظومة المناعة الذي يتطور مع تقدم العمر، مع تراكم نواتج عملية التمثيل الغذائي في الأنسجة. ووفقاً له، هذه العملية مع تأثير العوامل الخارجية- الإجهاد، سوء التغذية، الضوضاء، الخمول وقلّة النشاط البدني، يمكن أن تسرع عملية الشيخوخة. ويشير إلى أن العلامة الأخرى التي تشير إلى تسارع الشيخوخة، هي قصر طول التيلوميرات- الأجزاء الدائرية من الكروموسومات لأن أساس

يشير إيليا يريومين، نائب مدير المركز العلمي الروسي للجراحة، إلى أن الشيخوخة أمر لا مفر منه، ولكن تأخيرها ممكن. ووفقاً له، الشيخوخة ليست مرضاً، بل اضطراب في العمليات الكيميائية الحيوية يحدث على المستوى الخلوي في الجسم. وقد أثبتت الدراسات إمكانية التأثير في هذه العملية. والنسبة الرئيسية هنا هو مراقبة علامات الشيخوخة واتخاذ الإجراءات اللازمة عند ظهور العلامات الأولى التي تشير إلى أن العمر البيولوجي قد بدأ يفوق العمر الزمني. ويجب أن نعلم أن الطفرات هي أخطاء تظهر في الحمض النووي عند انقسام الخلايا. بعض هذه الطفرات ليس لها أي أهمية للنشاط البشري،

النظام الغذائي للأباء يمكن أن يمنع السمّة لدى أطفالهم

وجدت دراسة أن الآباء يمكنهم منع المشكلة المتصاعدة للسمّة لدى الأطفال من خلال اتباع عادات غذائية بسيطة. ويمكن للنظام الغذائي وعادات الشرب التي يتبعها الأب أن تؤثر على صحة طفله، وذلك وفقاً للدراسة الجديدة، يقترح الباحثون على الآباء تناول مكملات زيت السمك يومياً لتقليل خطر السمّة لدى نسلهم، على الرغم من أن بعض الباحثين شككوا في نتائج هذه الدراسة. وبحسب منظمة الصحة العالمية، فقد ارتفع عدد الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 5 و19 عاماً والذين يعانون من السمّة من 31 مليوناً في عام 1990 إلى 160 مليوناً في عام 2022. ويمكن أن يزيد هذا الوزن الزائد من خطر الإصابة بمرض السكري وارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة الكوليسترول وقد يؤدي أيضاً إلى ضعف احترام الذات والاكتئاب. وعرفرة ما إذا كان النظام الغذائي الأبوي يمكن أن يؤثر على صحة النسل، أعطى الباحثون الفئران الذكور نظاماً غذائياً غنياً بالدهون مع أو من دون إضافة زيت السمك، ووجدوا أن ذرية الذكور الذين تناولوا زيت السمك كان وزنهم أقل وأظهروا صحة استقلابية أفضل من ذرية الآباء الذين لم يتناولوا زيت السمك.

وقالت الدكتورة لانا رامالينغام، الأستاذة المساعدة في التغذية في جامعة سيراكوز: "في حين أن هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات البشرية، فإن هذا الاكتشاف يفتح حدوداً جديدة في فهمنا لكيفية تأثير الآباء، بما يتجاوز الجينات فقط، على صحة ذريتهم. إن زيت السمك، وهو مكمل آمن ومتوفر بسهولة، يمكن أن يصبح سلاحاً قوياً في معركتنا من أجل جيل قادم أكثر صحة". ويقول الباحثون إن هذه هي الدراسة الأولى التي تدرس أنماط الميراث حصرياً في الأب. وتعتمد هذه الدراسة على عمل سابق لفريق البحث ذاته، والتي أظهرت فوائد مكملات زيت السمك لدى الأمهات لتقليل خطر السمّة لدى الأطفال. وفي الدراسة الجديدة، التي شملت ما يقرب من 150 فئراً، قام الباحثون بإطعام الفئران الذكور نظاماً غذائياً غنياً بالدهون إما مع أو من دون إضافة زيت السمك. ثم تم تزويجهم مع إناث الفئران التي تناولت نظاماً غذائياً صحياً منتظماً قليل الدهن. ووجد الباحثون أن النسل الذي تم تغذيته بنظام غذائي صحي قليل الدهن وأنجبه ذكور تناولوا زيت السمك كان وزنهم أقل عند عمر 7 و21 يوماً من ذرية الذكور الذين لم يتلقوا زيت السمك. بالإضافة إلى ذلك، أظهرت السلالة الأنثوية لمجموعة زيت السمك صحة استقلابية معززة، بما في ذلك تنظيم أفضل للجلوكوز وحساسية للإنسولين. وعلقت الدكتورة رامالينغام قائلة: "يوفر هذا المفهوم إمكانيات كبيرة لإعادة تشكيل استراتيجياتنا في مكافحة السمّة لدى الأطفال". ويدرس الباحثون الآن الآليات المحتملة التي تؤثر من خلالها التغييرات الغذائية على الحيوانات المنوية، بهدف فهم أفضل لكيفية تأثير نقل المعلومات على الجيل اللاحق.



تظهر الممثلة الهندية ساني ليون خلال جلسة تصوير لحفل توزيع جوائز ELLE India Beauty Awards 2024 في مومباي. ا ف ب

قرأت لك

آثار جانبية للقهوة



أعلن الدكتور أليكسي كازانتسيف، عالم المخدرات الروسي، أن الإفراط بتناول القهوة يمكن أن يؤدي إلى تغيرات في الحالة العاطفية للشخص. ويشير كازانتسيف، في حديث لراديو "سبوتنيك"، إلى أن على محبي القهوة، أن يأخذوا بالاعتبار، أن الإفراط في تناول القهوة يؤدي إلى زيادة القلق والتعب وحتى العدوانية. ويقول، "تحفز القهوة نشاط الجهاز العصبي المركزي، وهذا يمكن أن يسبب سوء النوم. وعلى خلفية الأرق وتناول أكثر من 3-2 فناجين من القهوة، قد يسبب التهيج وحتى العدوانية". ويضيف موضحاً، "هنا يجب أن نفهم أن الكافيين في حد ذاته لا يمكن أن يؤدي إلى العدوانية، بل يجب أن تكون هناك مواقف سلبية حياتية مصاحبة، مثل سوء التفاهم في العمل والبيت أو قلة النوم". ويشير، إلى أن تعاطي القهوة قد يكون سبباً مباشراً للقلق المتزايد. ويقول، "إن جرعة زائدة من الكافيين، يمكن أن تؤدي إلى القلق. وهذا ما يعترف به الكثيرون".

سؤال وجواب

- من هو عميد الأدب العربي؟
- طه حسين.
- من رائد فن المقامات في الأدب العربي؟
- بديع الزمان الهمداني.
- ماذا نقصد بقولنا: ترك له الحبل على الغارب؟
- ترك له حرية التصرف كما يشاء.
- من رائد القصة القصيرة في الأدب العالمي في العصر الحديث؟
- تشيكوف.
- من رائد القصة القصيرة في الأدب العربي في العصر الحديث؟
- محمود تيمور.

هل تعلم؟

أن القلب يخفق في اليوم أكثر من 103 خفقة.
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 .
أن نافورة الماء التي تدفع من رأس الحوت فوق جمجمته يصل ارتفاعها أحياناً إلى 9 أمتار .
هل تعلم أن استخدام سماعات الهاتف المحمول لمدة ساعة واحدة يضر كثيراً بحاسة السمع.
- هل تعلم أن الاستمرار في ممارسة التمارين الرياضية يُساعد على تنشيط الدورة الدموية، وبالتالي يُحسن من قدرة العقل على التفكير.
- هل تعلم أن ظهور التليفزيون في العالم كان في الولايات المتحدة الأمريكية.
- هل تعلم أن أبو بكر الرازي كان أول من اكتشف الفرق ما بين الحصبة، والجذري.
- هل تعلم أن البشر كانوا يعتقدون أن الراديو هو آخر الاختراعات البشرية، وأنه لا يُمكن أن يكون بعده اختراع أكبر.
أن ضوء الشمس يصل إلى الأرض في 8 دقائق.
أن تونس هي أكبر دولة من حيث إنتاج الزيتون.
أن نابليون بونابرت كان يقضي وقت فراغه في حل الألغاز.
أن أول من وضع صورة على العملة هو الإسكندر المقدوني .
أن المشوار الذي يقطعته الدم في مجراه كل يوم يبلغ 168 مليون ميل .

قصة الحصان الوفي

كان احد الفرسان ينزل متحدرأ قوياً وقد امتطى حصانه فزلت قدم الحصان مما تسبب في اختلال توازنه وسقوط الفارس من عليه سقطه قوية اطاحت به من فوق المنحدر إلى اسفله، وذهب في اغماءة طويلة لا يدري عما حوله شيئاً، تحامل الحصان على نفسه واخذ يهبط المنحدر ببطء حتى وصل إلى فارسه الملقى على الأرض فأخذ يتحسس ثم درججه ليجعله نائماً على ظهره واخذ يلحق وجهه عليه بيفق لكن للأسف كانت الأصابة قوية فلم يحس بما حوله. رقد الحصان على الأرض بجانب فارسه واغضض عينيه ليسترخ ويعد فتره قام وتجوول حول المكان فوجد ماء فشرب وارتنى واكل عشياً ووضع طيناً على قدمه المجروحه ثم عاد إلى فارسه الملقى ارضاً ليتحسس مرة اخرى لكن لا فائدة جلس الحصان حزناً لا يعرف ماذا يفعل فلو ترك صاحبه هنا ربما فرصته عقرت أو حيه او ثعبان، وربما نهشته الطيور الجارحه... لا يعرف ماذا يفعل انه بحق حزين. وفي النهاية قرر الحصان ان يرقد بجوار صاحبه يدافع عنه حتى يصلها الموت معاً. اخذ الحصان كل فترة يقوم من مكانه يشرب بعض الماء ويأكل بعض العشب ثم يعود لمرقدته ولأن عين الماء قريبة منهما قرر الحصان ان يحمل صاحبه حتى هناك ربما يأتي من يحتاج الماء فيعينه او ينقذه في هذا المكان البعيد، فأقرب منه واخذ يدرججه برفق واستمر هكذا حتى افلح بالفعل في ان يأتي به بجانب عين الماء ثم رقد بجانبه يستريح. جاء الليل وذهب وقام الحصان شرب واكل ووقف يصهل وينظر حوله فسمع صوت سهيل جياذ كثيرة يأتي من بعيد فأخذ يصهل بصوت عال وكانه يتناديهم فسمع سهيلاً يأتي اليه يقرب منه كل فترة وبعد عدة دقائق كانت هناك مجموعة من الجياد تقف معه ويصهل الجميع بصوت خفيض معاً وكانه حديث هامس أو حديث مودة بينهم... كان الحصان يقرب من صاحبه الملقى على الأرض ويتشممه ثم يعود ويحادثهم وكأنهم قد اتفقوا على شئ ما.. بالفعل الحنى الحصان ودرج صاحبه ليجعل وجهه لأسفل ثم رقد على الأرض بجواره وقام اربعة من الخيول القوية بالاقتراب من الفارس الملقى واصطفوا معاً واطبقوا بأسنانهم على ملاسه فرموه ووضعوه فوق حصانه الراقداً ارضاً فوقفوا واعتدل في وقتته بمساعدة اسدقائه وقد تدلى صاحبه من فوق ظهره ثم صهل لهم وكانه يشكرهم ومشى بهدوء ليخرج بصاحبه من هذا المكان وقد مشى معه سرب الخيول حتى اوصلوه إلى مكاناً يعرفه جيداً ومن هناك انطلق مسرعاً بصاحبه وواصل النهار بطوله حتى وصل إلى المنزل وهناك كان اهل الفارس يجلسون منتظرين بقلق يتساءلون لماذا تأخره... وعندما رأوا الحصان اسرعوا اليه واد بهم يجداوا فارسمهم فوق ظهره جريح فحملوه إلى الداخل ليلقي بين يديهم العناية اللازمة، مرت أيام واسترد الفارس عافيته وعرف ان حصانه هو من جاء به إلى هنا فذهب اليه في اسطبله ليطمئن عليه ويقبله بسعادة قبله الشكر من الفارس إلى حصانه الذي لن ينسى له هذا الجميل أبداً.

مساحة للتلوين

