

## أجواء باردة في الأعياد الوطنية

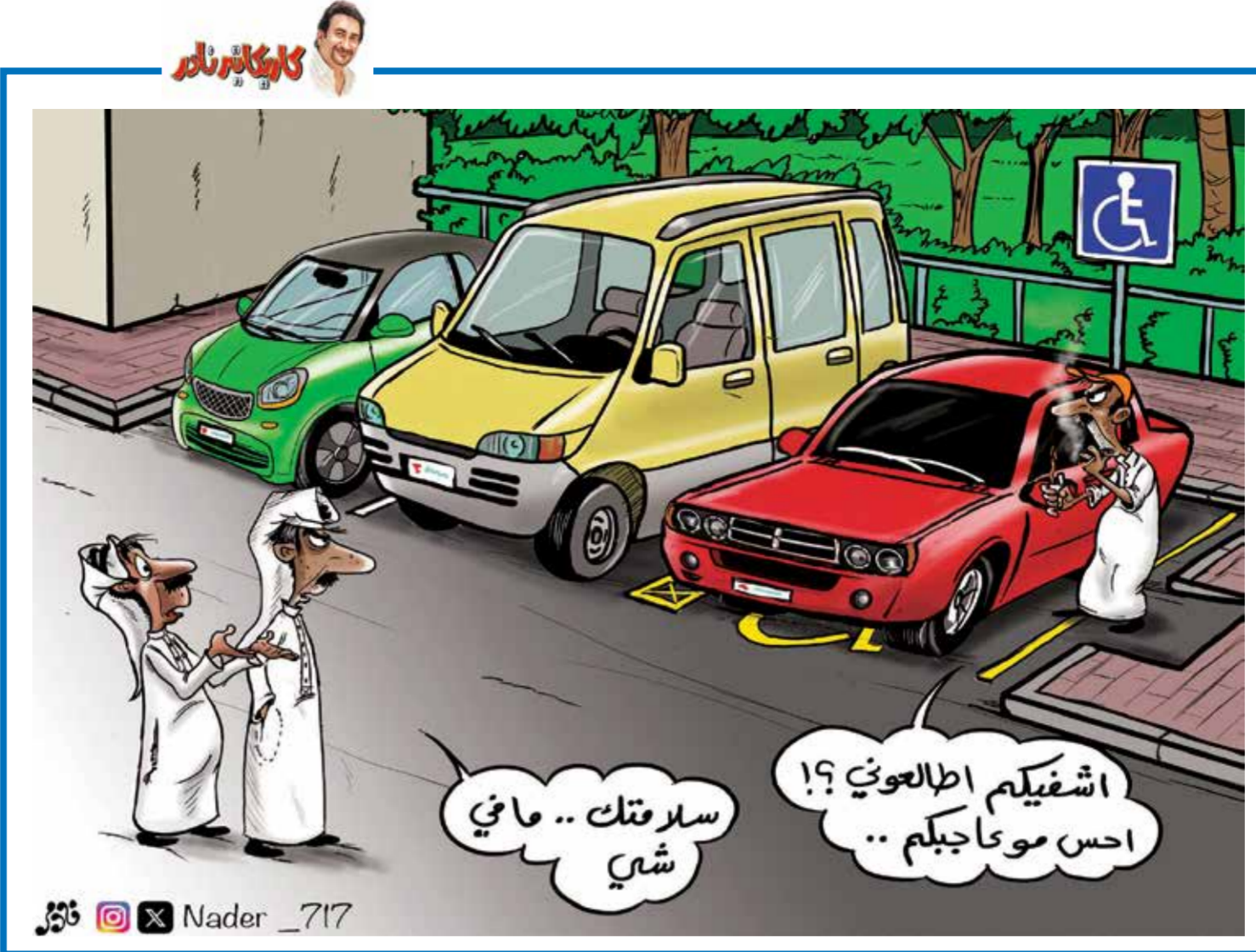
كتبت: أمل الجحامد

بدأت مساء أمس الأجواء الباردة في مملكة البحرين وتستمر خلال عطلة الأعياد الوطنية، إذ ستتراوح درجات الحرارة الصغرى ما بين ١٢ و١٥ درجة مئوية.

وأظهرت النشرة الجوية لإدارة الأرصاد الجوية بوزارة المواصلات أن الطقس اليوم الأحد سيكون بارداً مع بعض السحب وتساعد الأتربة في بعض المناطق، والرياح شمالية غربية من ١٧ إلى ٢٢ عقدة وتصل من ٢٥ إلى ٣٠ عقدة أحياناً، وارتفاع الموج من قدمين إلى ثلاثة أقدام عند السواحل ومن ٤ إلى ٧ أقدام في عرض البحر. وستبلغ الرطوبة النسبية العظمى ٧٥%، والصغرى ٤٠%، ودرجة الحرارة الصغرى ١٣ درجة مئوية والكبرى ١٩ درجة مئوية.

وأظهرت النشرة أن الطقس المتوقع خلال عطلة الأعياد الوطنية التي تصادف يومي الإثنين والثلاثاء سيكون يوم غد الإثنين بارداً مع بعض السحب وتساعد الأتربة في بعض المناطق، وستبلغ درجة الحرارة الصغرى ١٢ درجة مئوية والكبرى ١٩ درجة مئوية، ويوم الثلاثاء سيكون الطقس بارداً نسبياً مع بعض السحب، وستبلغ درجة الحرارة الصغرى ١٢ درجة مئوية والكبرى ١٩ درجة مئوية.

وسيكون الطقس المتوقع يوم الأربعاء بارداً نسبياً مع بعض السحب، وستبلغ درجة الحرارة الصغرى ١٢ درجة مئوية والكبرى ١٩ درجة مئوية.



Nader\_717



## رسائل أمل وألم.. جداريات ونقوش في زنازات السجون السورية

استخدم المعتقلون في السجون السورية كل الوسائل المتاحة لهم للحفاظ على الأمل، ففتحوا رسائل الحب واليأس ورسموا جداريات وحتى دروس اللغة الإنجليزية، وأظهرت الوثائق التي تم الكشف عنها بعد تحرير المعتقلين من السجون عن جداريات مذهلة بما في ذلك ناطحات السحاب وجسر سان فرانسيسكو وحتى رمز برشلونة. ومع الإطاحة بنظام الأسد اكتشفت الحقيقة المرعبة خلف القضبان ومن بينها سجن صيدنايا الذي هدم المسلحون جدرانته واخترقوه واكتشفوا داخل زنازينه رجالاً ونساء وأطفالاً بذلوا قصارى جهدهم للبقاء على قيد الحياة والحفاظ على سلامة عقولهم. ومع مرور الأيام، تتكشف المزيد والمزيد من الوثائق والشهادات، حيث نشرت شبكة الإذاعة الأمريكية NPR ريبورتاجاً من داخل زنازات أحد السجون المحررة في سوريا، أظهر رسومات قام السجناء بنقشها على الجدران بأظفارهم. وكما نرى في الصور، قام السجناء بكشط طلاء الجدران بأيديهم أو بأي وسيلة أخرى متاحة لهم، وعلى الرغم من عدم وجود أقلام أو دهانات في متناول أيديهم فإن السجناء تمكنوا من نقش جداريات مذهلة مثل جسر سان فرانسيسكو، ورمز برشلونة، والمروحيات وناطحات السحاب.

## أحمد الشرع: نعتزم تحويل سجن صيدنايا إلى متحف

أعلن قائد إدارة العمليات العسكرية في سوريا أحمد الشرع «الجولاني» عزمهم تحويل سجن صيدنايا إلى متحف، بعد جمع الأدلة من أجل محاكمة الرئيس السابق بشار الأسد أمام المحاكم الدولية.

وقال الشرع لقناة NTV التركية: «نقوم بجمع الأدلة من هذه السجون من أجل محاكمة الأسد أمام المحاكم الدولية، ونعمل على تحديد أسماء من قاموا بالتعذيب في هذا السجن، ونحاول تحديد هوية من تعرضوا للتعذيب، وستكون هناك إجراءات للمحاكمة، وستدعو منظمات حقوق الإنسان الدولية إلى هنا، وستدعو الأشخاص المرتبطين بالمحاكمة الجنائية الدولية إلى هنا. نريد تحويل هذا المكان إلى متحف في المستقبل». وأضاف: «لقد سمع الناس من هذا النظام ومن الحرب، ولم يكن النظام قوياً أيضاً، وأتيح لنا الفرصة لشرح موقفنا للشعب السوري، وعلى ما يبدو كان الناس ينتظرون وصولنا، لذلك حدث تغيير سريع». وأشار إلى أن المفاوضات مع المجموعات الأخرى بشأن الدستور الجديد مستمرة.

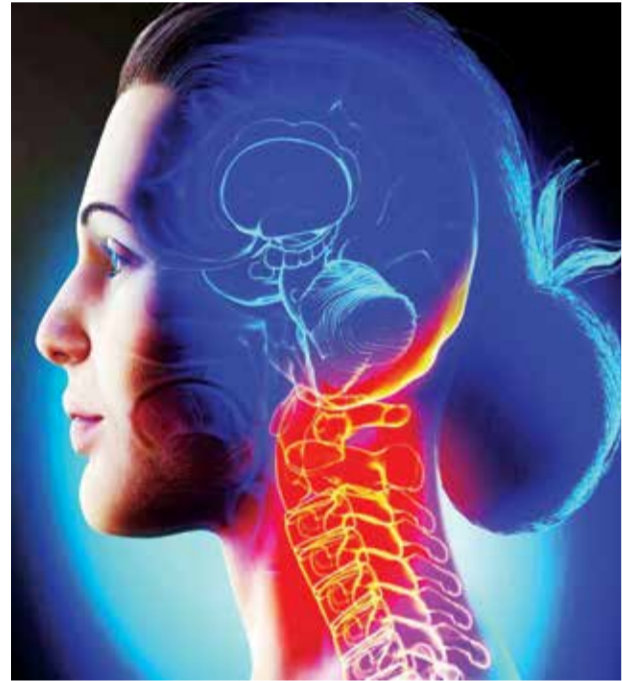


## كيف تؤثر اختياراتك الغذائية على عمرك؟

إلى احتواء هذه الأطعمة على مواد حافظة مثل النتريت والنترات، التي يمكن أن تتحول إلى مركبات مسرطنة في الجسم. كما أشار الباحثون إلى أن الأطعمة المعالجة قد تزيد من خطر الإصابة بأمراض مثل السكري والسرطان، بسبب احتوائها على نسبة عالية من الدهون والسكريات. وأضافوا أن بعض المكونات الأخرى مثل الأسبارتام في المشروبات الغازية الخالية من السكر قد تسهم في تقليل العمر، رغم أن الدراسات على البشر لم تثبت بعد صلة مباشرة بين هذه المواد والسرطان.

وجد الباحثون أن الأطعمة الشائعة مثل «هوت دوغ»، (نوع شائع من الوجبات والشطائر السريعة) والبيتزا والمعكرونة بالجبن تسهم في تقليص العمر، بينما تسهم الأطعمة الصحية مثل الفواكه والخضراوات، وحتى شطائر زبدة الفول السوداني والمربي، في زيادة العمر. وأوضح فريق البحث أن الشخص قد يفقد، في المتوسط، ٣٦ دقيقة من عمره بسبب تناول «هوت دوغ»، وإذا تم تناوله مع صودا فإن الخسارة تصل إلى ٤٨ دقيقة. ويعود سبب هذا التأثير

كشفت خبير التغذية لويس البرتوزامورا في برنامج تلفزيوني عن تأثير الأطعمة فائقة المعالجة (UPFS) على متوسط العمر المتوقع، مستنداً إلى دراسة أجرتها جامعة ميشيغان. وأظهرت الدراسة كيفية تأثير بعض الأطعمة على حياتنا الزمنية، حيث توضح أن تناول أطعمة معينة يمكن أن يختصر دقائق أو حتى ساعات من عمر الإنسان. وصنفت الدراسة أكثر من ٥٨٠٠ نوع من الأطعمة الأمريكية، وقيمة تأثيرها على الصحة من خلال تحليل مكوناتها مثل الدهون والسكريات



## تقنية لبناء أنسجة الرأس والرقبة

طور باحثون من جامعة أوساكا متروبوليتان تقنية مبتكرة لإعادة بناء أنسجة الرأس والرقبة، وهي أكثر أماناً وسرعة مقارنة بالطرق التقليدية. وتمثل هذه الطريقة تطوراً مهماً في الطب الجراحي، وخاصة للمرضى الذين يعانون من حالات معقدة أو مخاطر عالية، مثل أولئك الذين خضعوا للإشعاع أو العمليات الجراحية المتعددة. وتستند هذه التقنية إلى استخدام مواد حيوية متطورة وتقنيات طباعة ثلاثية الأبعاد لخلق هيكل نسيجية متوافقة مع الأنسجة الأصلية للمرضى، ما يعزز من سرعة التعافي ويحسن النتائج الجمالية والوظيفية.

وتعتمد هذه التقنية على تعزيز قدرة الأنسجة على الشفاء والتجدد، وتعد حلاً مبتكراً للمشاكل المعقدة التي يواجهها المرضى في مجال إعادة بناء الأنسجة بعد الإصابات أو العلاجات السابقة. كما أن سرعة العلاج وفعاليتها قد تسهم في تقليل التكاليف الطبية وتحسين نوعية حياة المرضى، وخاصة أولئك الذين يحتاجون إلى عمليات جراحية دقيقة في مناطق حساسة.

## نصف الطلاب البريطانيين يعتمدون على الذكاء الاصطناعي في دراستهم



متزايداً بشأن تأثير هذه التقنيات على مهارات التفكير النقدي والاستقلالية في العمل الأكاديمي. في الوقت نفسه، تؤكد الجامعات البريطانية أهمية توجيه الطلاب لاستخدام الذكاء الاصطناعي بشكل يضمن تنمية مهاراتهم الأكاديمية وعدم الاعتماد الكلي على التكنولوجيا.

كما أظهرت الدراسة أن هناك تبايناً في آراء الطلاب حول الذكاء الاصطناعي؛ ففي حين يرى البعض أن هذه الأدوات تسهم في تسهيل حياتهم الدراسية، يعتبر آخرون أنها تشجع على الكسل، وخاصة عندما يستخدمها الطلاب لتفادي بذل الجهد الشخصي في الدراسة، وهذا يعكس قلقاً

هناك نقاش متزايد حول تأثير الذكاء الاصطناعي على التعليم، وخاصة في سياق الاستخدام الأكاديمي؛ إذ ظهر أن هناك تفاوتاً في وجهات النظر بين الطلاب حول هذه الأدوات؛ فبينما يرى البعض فيها أداة تسهل الحياة الدراسية، يشعر آخرون أنها قد تشجع على الكسل وتقليل الجهد الشخصي. هذا التباين يثير القلق بشأن تأثير الذكاء الاصطناعي على تطوير مهارات التفكير النقدي والاستقلالية في التعليم.

من جانب آخر، تؤكد الجامعات البريطانية ضرورة توجيه الطلاب لاستخدام هذه التقنيات بشكل يعزز من مهاراتهم الأكاديمية بدلاً من أن تكون وسيلة للاعتماد الكلي على التكنولوجيا. وتشير بعض الدراسات إلى أن الذكاء الاصطناعي يمكن أن يعيد تشكيل عملية التعليم، لكنه يتطلب توازناً دقيقاً بين الاستفادة من هذه التقنيات الحديثة والحفاظ على التفاعل الشخصي والتعلم النشط الذي يقدمه التعليم التقليدي.

هذا النقاش يبرز أهمية استخدام الذكاء الاصطناعي كأداة مكملة للعملية التعليمية وليس بديلاً عنها، بحيث يظل التفاعل الإنساني والتعلم التجريبي جزءاً أساسياً في تكوين المعرفة وتنميتها.

## دريد لحام لـ«السوريين»: هذا البيان الوحيد الصادر عني



هي سورية، ونغني مثلما كنا نغني ونحن أطفال.. موطني موطني، شمساً على أن هذا هو البيان الوحيد له بخصوص «هذه المناسبة».

بهذه المناسبة كل عام، لازم نبقي يد واحدة بكل طوائفنا وانتماءتنا السياسية». وأضاف: «يجب أن تكون طائفتنا الوحيدة

بعد سقوط نظام بشار الأسد في سورية الأسبوع الماضي سارع الكثير من الضنانيين السوريين إلى الإعراب عن السعادة بمولد جديد لبلادهم. ومن ضمن النجوم الفنان دريد لحام، فقد وجه رسالة إلى الشعب السوري، كاشفاً عن موقفه من التغيير الكبير الذي حدث على مدار الأيام القليلة الماضية.

ونشر دريد لحام مقطع فيديو عبر حسابه في «فيسبوك»، قال فيه: «مبروك لوطني سورية ولادتها الجديدة.. لحتى نضل نحتفل