



زاوية قرّة

الطفل المدلل!

أتذكر أيام زمان.. لا هواتف ذكية، لا إشعارات، لا رسائل تحرق أعصابنا.. كنا نجلس بالساعات نتحدث.. ونلعب كرة القدم ونضحك حتى يطلب منا الجيران أن نخفف الصوت.. كانت أبواب البيوت مفتوحة، نفرح لفرح بعضنا، ونحزن لحزن بعضنا.. أما اليوم فأصبح كل واحد يجلس مع هاتفه.. كأنه جاء إلى الجلسة برفقة شخص آخر. إذا جلست مع أحدهم تجد رأسه منحنيًا إلى الشاشة.. أصابعه تعمل أسرع من عقله.. لذلك أصبحت أقول بكل صراحة لصديقي: إذا كنت ستقتضي وقتك مع الهاتف، فاهرب واجلس معه، لا تجعلني أجلس أمام تمثال لا ينطق!

الغريب أنني كنت أضحك عليهم.. ثم اكتشفت أن العدوى أصابتني أنا أيضا.. حاولت أن أبعد عن الهاتف، لكنه يرفض الابتعاد عني كل دقيقة: «طن.. «تن».. «دن».. إشعار جديد، رسالة جديدة، تطبيق يريد أن يخبرك أنه مازال على قيد الحياة، كأن حياته أهم من حياتنا نحن! أصبح الهاتف مثل طفل مدلل.. إذا تجاهلته بدقة بدأ بالصراخ حتى تلفت إليه.. الأسوأ أننا استجبنا له بكل طاعة.. بمشي معنا إلى المكتب وإلى المطعم وإلى الاجتماع وحتى إلى الحمام.. كأنه موظف رقابة يخشى أن نخنقي خمس دقائق! بل إننا أصبحنا نطمئن عليه أكثر مما نطمئن على أنفسنا.. نشحنه قبل أن ننام.. نضعه بجانب الوسادة كأنه مولود جديد.. بينما ننسى أن نسال من بجانبنا: كيف حالك اليوم؟

المفارقة أننا اخترعنا له أسماء لطيفة.. «الذكي»، هو في الحقيقة من يجعلنا أغنياء كل يوم أكثر نتفاخر بأننا نملك أحدث إصدار.. بينما أبسط علاقاتنا الإنسانية أصبحت من أقدم الإصدارات، لا تحديث، لا صيانة، ولا حتى اهتمام.

المشكلة ليست في الهاتف.. بل في أننا منحناه وظيفة لم يطلبها أحد.. أصبح يدبر وقتنا، يقطع أحاديثنا، يسرق أجمل لحظاتنا مع من نحب وربما لو سئل الهاتف نفسه، لقال إنه بريء.

المتنب الحقيقي ليس الهاتف.. بل ذلك الإصبع الذي لا يتعب من التمرير، ينتقل من مقطع إلى آخر، من صورة إلى أخرى، ومن إشعار إلى إشعار، حتى تضع ساعات من عمره، لا يتذكر فسي النهاية ماذا كان يبحث عنه أصلا.

سنتكشف متأخرين أننا كنا نظن أننا نحمل الهاتف في أيدينا.. بينما كان هو يسرق حياتنا كلها داخل شاشة لا تتجاوز بضغ بوصات.

حسين صالح

hussainsaleh888@gmail.com

لماذا يجب أن تقرأ يوميا؟..

7 فوائد تتجاوز المعرفة



لا تقتصر فوائد القراءة اليومية على اكتساب المعرفة وتوسيع المدارك، بل تمتد لتشمل الصحة النفسية والجسدية، إذ تشير دراسات إلى أن تخصيص وقت منتظم للقراءة قد يساعد في تحسين وظائف الدماغ وتقليل التوتر ودعم جودة الحياة.

وبحسب ما نقله موقع «إرم نيوز» عن «فيري ويل هيلث»، فيما يلي سبع فوائد للقراءة اليومية:

قد تسهم في إطالة العمر

تشير دراسة أجراها باحثون من جامعة ييل عام 2016 إلى أن قراءة الكتب بانتظام قد ترتبط بانخفاض خطر الوفاة بنفسية تصل إلى 20%، مقارنة بمن لا يقرؤون. ووجد الباحثون أن قراءة الروايات مدة 30 دقيقة يوميا قد ترتبط بزيادة متوسط العمر: بسبب دورها في تنشيط الدماغ والحفاظ على وظائفه.

تبطئ التدهور المعرفي مع التقدم في العمر

تساعد على نوم أفضل

يمكن أن تصبح القراءة جزءاً من روتين ما قبل النوم، إذ تساعد على تهدئة العقل وتقليل التوتر، ما قد يحسن جودة النوم ويخفف الأرق. ويفضل قراءة كتاب ورقي بدلاً من الشاشات الإلكترونية: لأن الضوء الأزرق المنبعث من الهواتف والأجهزة قد يؤثر في إنتاج هرمون النوم «الميلاتونين».

تطور المهارات الاجتماعية والتعاطف

تمنح قراءة القصص فرصة لفهم أفكار ومشاعر الآخرين، ما قد يعزز التعاطف والقدرة على التواصل. كما تساعد في تطوير مهارات التعبير عن الذات وبناء علاقات اجتماعية أفضل.

ويؤكد الخبراء أن الاستفادة من فوائد القراءة لا تتطلب البدء بكتب طويلة، إذ يمكن تخصيص 15 إلى 20 دقيقة يوميا، واختيار موضوعات ممتعة، لتصبح القراءة عادة يومية ذات تأثير إيجابي في الصحة والعقل.

تساعد القراءة على بناء ما يعرف بهـ«الخطاطبي المعرفي»، الذي يمتد الدماغ قدرة أكبر على مقاومة التغيرات المرتبطة بالعمر. ويرتبط النشاط الذهني المستمر بانخفاض خطر تراجع الذاكرة ومهارات التفكير لدى كبار السن. تقلل التوتر وتحسن الصحة النفسية

تُعد القراءة، خصوصاً قراءة القصص والروايات، وسيلة فعالة للاسترخاء والهروب من ضغوط الحياة اليومية. وقد أظهرت دراسات أنها تساعد في تحسين المزاج، وتعزيز مشاعر السعادة والتفاؤل، وتقليل القلق

دراسة: إمكانية الحمل بأمان بعد

العلاج بالخلايا التائية المعدلة وراثيا

التائية تلقين علاجاً بالخلايا التائية المعدلة وراثيا.

وذكر تقرير نشر في دورية (ذا نيو إنجلاند جورنال أوف ميديسين) أن جميع حالات الحمل حدثت بصورة طبيعية دون اللجوء إلى تقنيات المساعدة على الإنجاب.

وقال الباحثون «النتائج مطمئنة بشكل ملحوظ».

وأضافوا أن الأطفال الثمانية الذين ولدوا حتى الآن يتمتعون بصحة جيدة وولدوا بعد فترة حمل مكتملة مع نمو طبيعي ومؤشرات مناعية طبيعية.

ولم يرصد الباحثون أي أثر للخلايا التائية المعدلة وراثيا أو أي مضاعفات مرتبطة بها لدى المواليد الجدد، ولم تشهد أي من حالات الحمل انتكاسات للمرض.



المفاصل الروماتويدي، وهي أمراض تصيب غالباً النساء في سن الإنجاب.

ويرتبط الحمل لدى المصابات بأمراض المناعة الذاتية بارتفاع المخاطر على الأمهات والأطفال. ورغم أن العلاج بالخلايا التائية قد يضع

تشير دراسة صغيرة إلى أن النساء اللواتي تلقين علاجاً بالخلايا التائية المعدلة وراثيا لمجموعة من أمراض المناعة الذاتية يمكنهن الحمل بأمان بعد الخضوع لهذا العلاج.

ويجند العلاج بالخلايا التائية المعدلة وراثيا على سحب خلايا دم بضاء من المريض، ثم تعديلها في المختبر وإعادة حقنها في الجسم حيث تتكاثر وتساعد الخلايا التي أدخلت عليها في «إعادة ضبط» الجهاز المناعي للجسم.

وكان العلاج بالخلايا التائية المعدلة وراثيا يستخدم في الأصل لعلاج مرضى السرطان، إلا أن الباحثين يختبرونه بشكل متزايد لعلاج أمراض مناعية ذاتية، مثل الذئبة والتصلب المتعدد والتهاب

علماء يحددون 3 عادات بمنتصف العمر قد تؤخر الإصابة بالزهايمر 13 عاما



يمكننا توقع العيش خلالها من دون الإصابة بالخرف؟».

وأضافت: «يقدم هذا النهج صورة واضحة ومهمة حول كيفية تأثير الصحة في منتصف العمر على عدد السنوات التي نعيشها من دون خرف، مع الإقرار في الوقت نفسه بأن ارتفاع ضغط الدم والسكري والتدخين ترتبط باحتمالية أكبر للإصابة بالخرف، فضلاً عن زيادة خطر الوفاة المبكرة لأسباب صحية أخرى. وتؤكد هذه النتائج أهمية العناية بصحة القلب وصحة الدماغ على حد سواء».

بغض النظر عن عدد عوامل الخطر لديهم – يعيشن فترة أطول من دون الإصابة بالخرف مقارنة بالرجال، وأن البيض يحظون بسنوات خالية من الخرف أكثر مما يحظى به السود.

وتعليقا على هذه النتائج، قالت الدكتورة جاكى هاتلي، رئيسة قسم تمويل الأبحاث في مؤسسة «أبحاث ألزهايمر في المملكة المتحدة» (Alzheimer's Research UK): «بدلاً من التركيز فقط على احتمالات الإصابة بالخرف، تطرح هذه الدراسة سؤالاً يهم الناس: ما هي المدة التي

وفي المقابل، عاش الأشخاص الذين لديهم عامل خطر واحد 26.3 عاماً إضافياً، ومن لديهم عاملان عاشوا 21 عاماً، بينما عاش من لديهم العوامل الثلاثة ما يزيد قليلاً على 17 عاماً.

وكانت دراسات سابقة قد أظهرت أن خيارات نمط الحياة، لا سيما في منتصف العمر، يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بالخرف، وتشمل هذه الخيارات ممارسة الرياضة، والإمتناع عن التدخين، ومراقبة استهلاك الكحول، وتجنب العزلة الاجتماعية.

وذكرت الدراسة الجديدة: «عاش الأفراد الذين لم تكن لديهم عوامل خطر وعائية في منتصف العمر فترة أطول، خالية من الخرف، بمتوسط 13 عاماً مقارنةً بأولئك الذين توافرت لديهم عوامل الخطر الثلاثة».

وأضافت: «تُعد عوامل الخطر الوعائية، بما في ذلك السكري وارتفاع ضغط الدم والتدخين، مسببات واضحة ومعروفة تسهم في زيادة خطر الإصابة بالخرف». وتابع: «غالباً ما تظهر هذه العوامل في منتصف العمر وتترك آثاراً طويلة الأمد على العمليات المرضية المرتبطة بالتهتك العصبي، ما يبرز الأهمية البالغة للكشف المبكر عنها والتعامل معها».

كما كشفت الدراسة أن النساء –

في المركز: «تشير نتائجنا إلى ضرورة أن يسعى الأفراد بغالبية لتجنب هذه العوامل في منتصف العمر، باعتبار ذلك استراتيجية للحفاظ على صحة الدماغ لأكثر من عقد من الزمن».

وتناولت الدراسة، التي نُشرت في مجلة «نيورولوجي» (Neurology)، بيانات 12 ألفاً و409 أشخاص لم يكونوا مصابين بالخرف عند بلوغهم سن الخامسة والخمسين.

وتتم تقييم المشاركين فيما يتعلق بارتفاع ضغط الدم والسكري والتدخين، ومتابعة حالاتهم لفترة متوسطها 26 عاماً.

وخلال تلك الفترة، أصيب 3008 أشخاص بالخرف، بينما توفي 5238 شخصاً من دون الإصابة به.

وقد عاش الأشخاص الذين لم تتوافر لديهم أي من عوامل الخطر الثلاثة المذكورة فترة أطول، خالية من الخرف، تزيد بنحو 13 عاماً مقارنةً بأولئك الذين اجتمعت لديهم العوامل الثلاثة.

ووجدت الدراسة أنه بدءاً من سن الخامسة والخمسين، حظي الأشخاص الذين لم يعانون من السكري أو ارتفاع ضغط الدم ولم يدخنوا بمتوسط 30.1 عاماً إضافياً خالياً من الخرف.

أظهرت أحدث الأبحاث العلمية أن من يحافظ على ثلاث عادات وهو في منتصف العمر قد ينجح في تأخير الإصابة بأمراض الخرف، بما فيها الزهايمر، مدة تصل إلى 13 عاماً، وذلك بعد أن يتقدم به العمر لاحقاً.

وبحسب تقرير نشرته جريدة «إنديبنذنت» (Independent البريطانية، واطلعت عليه «العربية. نت»، فقد أظهرت أبحاث جديدة أن الحفاظ على ضغط دم طبيعي، وتجنب الإصابة بالسكري، والإمتناع عن التدخين في الفترة العمرية ما بين 45 و65 عاماً، يسهم في تأخير ظهور هذه الحالة لأكثر من عقد من الزمان.

ويقول العلماء: إن الشخص لديه القدرة على السيطرة على مستويات معتدلة للسكر وضغط الدم، وذلك من خلال النظام الغذائي وأسلوب الحياة اليومية.

وقال تقرير «إنديبنذنت»: إن دراسة جديدة أجراها مركز «لانغون هيلث» التابع لـ«جامعة نيويورك» في الولايات المتحدة بحثت هذه العوامل الثلاثة الحاسمة المسببة للمخاطر لدى أكثر من 12 ألف شخص.

وقال الباحث الرئيسي الدكتور جوزيف كوريش، مدير معهد الشيخوخة المثلى (Optimal Ag-) الشيوخة



قمر اصطناعي كوري جنوبي يلتقط مشاهد لتعطم صاروخ سبيس إكس على القمر

التقط قمر اصطناعي كوري جنوبي الصور الأولى لأحدث مشهد اصطدام على القمر بسبب الصاروخ الشارد التابع لشركة سبيس إكس.

وحلقت المركبة الفضائية «دانوري» التابعة لمعهد أبحاث الفضاء الكوري فوق موقع الاصطدام بعد فترة وجيزة من اصطدام المرحلة العليا من صاروخ فالكون 9 بالقمر بشكل غير متعمد الأربعاء.

وقامت دانوري بعدة جولات والنقطت صوراً من مدار القمر قامت وكالة الفضاء بنشرها الخميس.

وقال مسؤولون فضائيون كوريون إن دانوري جمعت صوراً قبل عملية الاصطدام وبعدها.

وتوقع وكالة ناسا أن تحلق مركبة الاستطلاع القمرية التابعة لها فوق موقع التعطم الأسبوع المقبل لمشاهدة آثار الاصطدام.

وأطلقت شركة سبيس إكس التابعة للملياردير الأمريكي إيلون ماسك، المركبة «دانوري» من كيب كانافيرال في عام 2022.