

## تأثير الكورونا في مرضى السكري

وكالات

أكد الأطباء أن فيروس كورونا يؤثر بشكل كبير في الأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة ومن بينهم مرضى السكري الذين يتأثرون بشكل كبير من المضاعفات.

وقالت الطبيبة الروسية أنا بيليفيا إن المصابين بمرض السكري من النوع الثاني، معرضون للإصابة بمضاعفات خطيرة أكثر من غيرهم عند إصابتهم بكورونا، مضيفة إن هؤلاء المرضى يحتاجون لرعاية طبية خاصة، تتمثل مهمة الطبيب في هذه الحالة في منع تطور نقص السكر في الدم وارتفاع السكر في الدم، وكذلك الحمض الكيتوني السكري.

وأضافت: «ليست كل الحبوب آمنة في حالة المرض الشديد، يجب أن يختار الطبيب العلاج، مستوى السكر في الدم المستهدف لدى مرضى السكري في المستشفى هو ٧,٨ إلى ١٠ مليمول/ليتر».

وأوضحت أن الإصابة بالفيروس يمكن أن تطور مقاومة كبيرة للأدوية ولكن بعد التعافي تعود المستويات إلى حالتها الطبيعية.

## تكنولوجيا تنبأ

### بالنوبات القلبية قبل وقوعها

وكالات

قدمت شركة بريطانية تكنولوجيا ذكاء اصطناعي ثورية تتنبأ بخطر إصابة الشخص بنوبة قلبية مميتة ومتى يمكن أن يصاب بها.

ووفقاً لصحيفة «ذا تلغراف» البريطانية فإن هذه التكنولوجيا يطلق عليها اسم (كيري هارت) حيث يأخذ الذكاء الاصطناعي فحصاً قياسياً بالأشعة المقطعية للشريان التاجي ويستخرج معلومات أكثر مما يستطيع الأطباء المدربون جيداً رؤيته. وأوضح الباحثون أن أهمية هذه التقنية التي تم اختيارها من مؤسسة القلب البريطانية وشملت أربعة آلاف مريض تكمن في أنها تسمح للأطباء لأول مرة بتشخيص مشاكل صحة القلب قبل حدوث انسداد في الشرايين وتفتح نافذة مبكرة لتحديد الأشخاص المعرضين لمخاطر عالية والتدخل لاحقاً لتقليل احتمالية تعرضهم لأزمة قلبية قاتلة.

وقال الدكتور رونك راجاني استشاري أمراض القلب في عيادة هارلي ستريت وأستاذ تصوير القلب والأوعية الدموية في جامعة كينغز أن كل الالتهابات التي تصيب القلب موجودة منذ زمن لكننا لم نتمكن من الوصول إليها قبل «كيري هارت».

## ميسون أبو أسعد تشع جهالاً



الوطن

الممثلة السورية النجمة في أحدث صورها، بدت فيها غاية في الأناقة والجمال.

## من دفتر الوطن

### قانون للمسيرات

حسن م. يوسف



«ليست لدي أية موهبة خاصة. أنا مولع بالفضول فقط». اعترف أنني شعرت بارتياح كبير عندما قرأت عبارة العقري البرت أينشتاين هذه، فقد تربينا على أن كثرة الفضول دليل على الجهل، وأن تدخل المرء فيما لا يعنيه سيحمله بسوء كلاً لا يرضيه. ف «ضياح العقول في طلب الفضول» و«شر ما يشغل به المرء وقته، الفضول». وفي صدر شبابي قمع عمر الخيام فضولي عندما قرأت له قوله: «وأسعد الخلق قليل الفضول، من يهجر الناس ويرضى بالقليل». إلا أن كل هذا الوعظ لم يردع فضولي، فقد خلقت فضولياً والطبع يغلب التطبع كما يقال.

اعترف أن فضولي جعلني أضيع الكثير من الوقت في تتبع قضايا علمية بحتة لا علاقة لها باختصاصي. فقبل نحو عقدين من الزمن دفعتني فضولي للتعرف على تقنية الرنانو أي الجزيئات متناهية الصغر التي يقل حجمها عن الميكرومتر، أي واحد على مليون من المتر، وقد بلغ فضولي مداه الأقصى عندما قرأت ملخص بحث عن سر السيف الدمشقي المشهور بقدرته الكبيرة على القطع وماتته المذهلة ومرونته الكبيرة، للباحثة ماريان ريبولك وزملائها في جامعة درسدن الألمانية، جاء فيه أن السيف الدمشقي مصنوع من مواد مؤلفة بمقياس النانومتر، وكلمة «النانو» مشتقة من الكلمة الإغريقية «نانوس» التي تعني (قرم) ويقصد بها، كل شيء صغير.

قبل ثمانية أعوام شاهدت مقطع فيديو من إصدار مختبرات سلاح الجو الأميركي يظهر مسيرات طائرة ضئيلة الحجم تتغذى بمختلف أنواع الطاقة وتبث ما تراه بالصوت والصورة، يمكن استخدامها في التجسس وفي اغتيال الخارجين على القانون... الخ. وفي عام ٢٠١٥ شاهدت فيلماً بريطانياً بعنوان «عين في السماء» إخراج غافين هوود، استخدمت فيه مسيرات طائرة إحداها على شكل زين، بغية التأكد من هوية إرهابيين في الصومال. إذ يتم إدخال زين مسير طائرة إلى بيت الإرهابيين، فيقوم الزين بنقل صورة الإرهابي المطلوبة عبر الأقمار الصناعية، ويتم التعرف عليها في لندن من خلال تقنية تمييز الوجوه... الخ.

قد يظن كثيرون أن ما سبق ووصفته هو مجرد خيال علمي، لكن الواقع له رأي آخر، فقد انتشرت الآلات المسيرة في السماء وعلى الأرض وتحت الماء في كل أنحاء العالم، وقد شاركت مؤخراً على صفحتي بمقطع فيديو مذهل تم تصويره بواسطة طائرة مسيرة. فكتب لي مهندس «الميكاترونك» السوري مهند إسبر الذي تخرج في جامعة تشرين عام ٢٠٠٨ وهو يعمل في حقل الطاقة الشمسية في الإمارات، متمنياً علي كتابة مقال عن هذا الموضوع المهم كي «... تكون الدولة سباقة في وضع قوانين تنظم قواعد ومناطق استخدامه (أي الدرون)، فمثلاً في الإمارات، حددت ثلاثة نطاقات أولها أخضر وهو البراري المسموح التصوير فيها من دون إذن، وثانيها الأصفر وهو ما يتطلب التصوير فيها إذناً محدداً، وأخرها الأحمر وهو المناطق الحساسة التي يمنع فيها التصوير بتاتا».

لا أخفيكم أنني أمضيت اليومين الماضيين وأنا أقرأ عن الآلات المسيرة في الهواء وعلى الأرض وتحت الماء وقد أذهلني التطور الهائل الذي حصل في هذا المجال، خلال السنوات القليلة الماضية، إذ صغر حجم المسيرات وازدادت فعاليتها، فهناك طائرة مسيرة تحمل بحقيبة كتف، ويمكن شراؤها ببضع مئات من الدولارات. ولأن هذه المسيرات تباع في البلدان المحيطة بنا، وتهرب إلى بلدنا، فقد أثار اقتراح الصديق المهندس مهند إسبر اهتمامي، وأرجو أن يثير اهتمام الدولة السورية أيضاً. المطلوب الآن من الجهات المعنية أن تتخلى عن أسلوبها القديم في منع كل ما هو جديد، وأن تقوم بوضع قوانين تنظم قواعد استخدام الآلات المسيرة في الهواء وعلى الأرض وتحت الماء، وتسمح للشباب السوري باستخدام هذه المسيرات، لأن التصوير بواسطتها «يمكن أن يشكل قفزة في الصورة المرئية، ويشجع على السياحة، وينشئ فرص عمل للشباب السوري» على حد قول الصديق مهند. فلمسيرات فوائد هائلة في عمليات الصيانة والرقابة، كما يمكن استخدامها في مجال الترفيه، كما حدث في مهرجان تسوق دبي لهذا العام، حيث «استخدمت الطائرات المسيرة بدلاً من الألعاب النارية المكلفة وغير الآمنة».

أرجو أن يؤخذ هذا الاقتراح على محمل الجد فالجد يبدأ الآن.

## النباتيون الأقل إصابة بفيروس كورونا

وكالات

كشفت دراسة حديثة أن النباتيين أقل عرضة للإصابة بفيروس كورونا المستجد.

وشملت الدراسة التي أجراها باحثون بريطانيون في الفترة من ١٧٧ من تموز إلى ٢٥ من أيلول ٢٠٢٠ عدداً من العاملين في مجال الرعاية الصحية الذين لديهم اتصالات متكررة بمرضى فيروس كورونا المستجد من عدة دول كما ضمت أشخاصاً تعافوا وآخرين لم يصابوا بالفيروس وتم قياس مؤشرات مدة وشدة مسار المرض وقابلية الإصابة.

واكتشف الباحثون أن الأعراض الشديدة للإصابة بفيروس كورونا المستجد وخطر الإصابة كانت أقل بنسبة ٧٣ بالمائة لدى الأشخاص الذين يتبعون نظاماً غذائياً نباتياً وأن المجموعة التي تناولت نظاماً غذائياً منخفض الكربوهيدرات وعالي البروتين كانت أكثر عرضة للإصابة بكورونا وبالأمراض الشديدة.

وكالات

كشفت الفنانة المصرية أنغام عن استعدادها لتكرار تجربة التمثيل في الفترة الحالية، بعدما قدمت آخر أعمالها الدرامية عام ٢٠١٣ مسلسل «في غمضة عين».

وقالت: «أنا بحب التمثيل جداً، وعندي استعداد لو اتعرضت عليا حاجة حلوة ومناسبة وملائمة لمرحلتني وشكلي الآن، لكن لسه مفيش حاجة، في دائماً قلق، أنا قلقوة وبخاف، بحب شغلي أوي، فببقي خايفة أوي، لكن في الوقت نفسه بببقي في عندي طاقة، لما يكون حاجة حلوة، وعندي مؤشر أنه ده حبيج الناس».

## أنغام تعود للتمثيل بعد غياب



## لخسارة الوزن دون حمية قاسية

وكالات

كشفت خبيرة التغذية الروسية تاميلا أرسينييفا عن طريقة صحية بسيطة لخسارة الوزن بسرعة من دون اللجوء إلى نظام غذائي خاص أو ممارسة التمارين الرياضية الشاقة.

وأكدت أن المسألة تبدأ بالانتقال إلى برنامج غذائي جزئي، والذي من خلاله يمكن تناول الطعام خمس مرات في اليوم على شكل وجبات صغيرة وبفترات متتالية. ولفتت إلى ضرورة أن يحتوي هذا النظام على الكثير من الألياف التي تحسن من وظيفة وعمل الأمعاء وتخفف من الشعور بالجوع لفترة طويلة، إضافة لتناول الأطعمة التي تحتوي على البروتينات والخضراوات الورقية والفواكه والتوت.

ونصحت بتقليل كمية السكريات والقهوة والمشروبات الغازية، موضحة أن بهذه الخطوة يفقد الشخص نحو ٥ كيلوغرام من وزنه في الشهر.

وشددت على إيلاء اهتمام كبير للمشروبات وعدم تناول المشروبات المحلاة والاكتهاف بالماء العادي، ما يسرع عملية التمثيل الغذائي بنسب تصل إلى ٢٠ بالمائة. ولفتت إلى ضرورة التخلص من التوتر الذي يرهق الجسم ويتم ذلك من خلال ممارسة تمارين اليوغا والقراءة والمشى والتواصل مع الأصدقاء.

## الاستيقاظ باكراً يقلل فرص الإصابة بالاكتهاب

وكالات

كشفت دراسة بريطانية حديثة أن من يستيقظون باكراً بشكل طبيعي يكونون أكثر سعادة وأقل عرضة للاكتهاب من الأشخاص الذين يسهرون ليلاً ويستيقظون متأخراً. وأوضح باحثون في جامعة إكستر البريطانية في دراسة نشرتها صحيفة «ديلي ميل»، أن الأشخاص الذين لديهم ملف وراثي للاكتهاب المبكر أقل عرضة بنسبة ٨ بالمائة للإصابة بالاكتهاب وه بالمائة أكثر عرضة للاستمتاع بمستويات عالية من الرفاهية من أولئك الموصوفين باليوم الليلي والذين كانوا أكثر عرضة للسهر والنوم في عطلات نهاية الأسبوع ما جعلهم عرضة للشعور بالتعب والاكتهاب. وقالت المؤلفة الرئيسية للدراسة جيسكا أولوجلين إن النتائج كانت أقوى دليل حتى الآن على أن الأشخاص الذين يستيقظون صباحاً يتمتعون بالرفاهية والوقاية من الاكتهاب.