



من دفتر الوطن

أيها العلم لا تتمهل

عبد الفتاح العوض

ليست المرة الأولى التي يطالب فيها علماء بوقف العلم لأسباب أخلاقية.. في عام ١٩٩٦ عندما تم استنساخ نعجة سموها دوي من مفكرين ومثقفين فتح باب جدل واسع شارك فيه الجميع من العلماء إلى رجال الدين وما حولهما وبينهما.. نقاش ديني وفلسفي واجتماعي كله يتمحور حول فكرة مدى صحة استمرار تجارب الاستنساخ خوفاً من الوصول إلى استنساخ البشر.. واستمر الحوار في الوقت الذي جرى فيه الإعلان عن استنساخ قرود في مختبرات الصين وغيرها. وكان النقاش يدور حول إذا ما كان من حق العلم أن يحاول استنساخ بشر أم لا وهل لهذا عواقب على الإنسانية ومدى أخلاقية أن يصل العلم لهذا المستوى؟ بعدها في عام ٢٠١٣ كان العالم مع مفاجأة من نوع آخر تم تلقيها بكثير من الترحاب وهو موضوع الخلايا الجذعية وتم اعتبار هذا الحدث أهم الأحداث العلمية حيث يمكن من خلال هذا الاكتشاف أن تصل إلى مرحلة القضاء على كثير من الأمراض المزمنة ومع ذلك برز حوار على مستوى علماء فيما إذا كان ذلك باباً لتركيب بشر من خال الخلايا الجذعية ومع ذلك بدأ الأمر نظرياً قابلاً للتطبيق لكنه عملياً غير ممكن أو يحتاج إلى وقت طويل.

الآن هناك أصوات كثيرة في العالم بدأت تحذر من الذكاء الصناعي وبدا واضحاً أن الشات حي بي تي هو المحرض الأكبر لهذه الأصوات التي تريد من العلم أن يتمهل خوفاً على البشر.. فعلاً تم سؤال الشات حي بي تي نفسه هذا السؤال وكان الجواب إن لم يتم وضع ضوابط فمن المحتمل أن يشكل خطراً على البشرية والمسألة الآن تصل إلى مرحلة أن البشر قد يخلقوا آلات تخرج عن سيطرتهم. بغض النظر عن أسباب البعض بطلب إيقاف أبحاث الذكاء الصناعي سواء كانت من أصحاب شركات تقنية منافسة للشركة المنتجة للبرنامج أم من جهات أكاديمية مستقلة إلا أننا ندرك جيداً أن هذه الأبحاث ستبقى مستمرة وحتى في موضوع الاستنساخ لا ندري فعلاً إن توصلت إلى مراحل متقدمة أو أنها بقيت عند حدود النعاج والقرود.

محاولات البشر صناعة بشر أو التحكم بالآخرين من البشر لم تتوقف أبداً ومرور سريع على الأساطير تقدم لك صورة واضحة عن طموحات البشر بالخلود والقوة. هل هذا العلم مخيف؟ نعم.. لكن لا يمكن إيقافه ولا يمكن الاعتماد على حكمة البشر في معرفة متى يتوقفون.

لكن من ناحية أخرى هل من المنطق أن يتوقف العمل كلما واجه عقبة أخلاقية؟ أعتقد أن الناس ما زالوا في حيرة بين جموح ورغبة البشر بالمغامرة وبين مخاوف البشر على أنفسهم ومن المجهول!

من جهتي أنحاز لمغامرة العلم بكل مخاوفها. وكنت أتمنى فعلاً أن يكون هناك ضريبة عالمية على هذه التجارب تخصص لأبحاث طبية تساهم في التخلص من الأمراض المزمنة مثل السرطان.

أقوال:
العلم دواء يسمم الأساطير.
العالم لا يحل مشكلة إلا ويخلق عشر مشاكل بعدها «مقولة ساخرة».
الأخلاق يجب أن تصافح العلم بقوة.

أهل عرفة تسبب الأزمات ولكن!



الوطن

النجمة أمل عرفة بشخصية «ملكة» في مسلسل «مربي العز»، وهي امرأة بسيطة وذكية وطريفة وبعيدة عن الأنانية، لكنها تسبب بعض الأزمات لمن يحيط بها من دون قصد، لتحويلها فيما بعد لحلول وتستغلها لمصلحتها.

«ملكة» لا يمكن تصنيفها على أنها «شريرة» وإنما «مشاغبة»؛ لأنها تتركس ذكائها في خدمة كل من حولها، وتقديم الخير لهم.

لا تبدؤوا الإفطار بشرب العصير

وكالات

حذرت اختصاصية تغذية من شرب العصائر على مائدة إفطار رمضان سواء الطبيعية أم الصناعية. وذكرت أن هذه العصائر تلعب دوراً في تحفيز البنكرياس على فرز كمية كبيرة من الأنسولين، ما يؤدي إلى الشعور بجوع مفرط وتناول المزيد من الأطعمة والحلويات.

وتابعت: «تناول كوب من قمر الدين يحتوي على ٣٦٠ سعرة حرارية وقد يصل إلى حوالي ٤٠٠ سعرة حرارية في حال إضافة بعض المكسرات».

ودعت الصائمين إلى بدء إفطارهم بتناول كوب من الماء أو الماء الذي يحتوي على بعض قطرات عصير الليمون الذي يساعد على خسارة الوزن من خلال تثبيت عمل الأंत्रيم الذي يفرزه الجسم للبدء بحرق النشويات.

كما أوضحت أنه من المفضل بدء الإفطار بتناول كوب من لبن العيران الذي يساعد على تسريع عملية الهضم.

الركديه لفقدان الوزن

وكالات

مع بداية شهر رمضان يكثر الحديث عن بعض المشروبات والمأكولات التي تساعد في فقدان الوزن، ومنها مشروب الركديه الذي يمكن تحضيره بخطوات مختلفة.

إضافة إلى مذاقه المنعش، فقد كشفت دراسات عدة أن مشروب الركديه يمكن أن يساعد في إنقاص الوزن وتقليل نمو البكتيريا والخلايا السرطانية، ودعم صحة القلب والكبد.

وأشارت العديد من الدراسات إلى أن الركديه قد يرتبط بفقدان الوزن ويمكن أن يساعد في الحماية من السمّة.

ففي دراسة عام ٢٠١٤، استهلك ٣٦ مشاركاً يعانون من زيادة الوزن، إما مستخلص الركديه أو دواء وهمياً، وبعد ١٢ أسبوعاً، كان لدى أولئك الذين تناولوا خلاصة الركديه انخفاض في وزن الجسم ودهون الجسم ومؤشر كتلة الجسم ونسبة الخصر إلى الورك. كذلك توصلت دراسة أجريت على الحيوانات إلى نتائج مماثلة، ما يشير إلى أن مستخلص الركديه يمكن أن يساعد في تقليل وزن الجسم والشهية عن طريق منع تراكم الخلايا الدهنية.

ورم سرطاني في عين رضية

وكالات

تعيش عائلة إنكليزية مأساة بعد اكتشاف إصابة ابنتها بالسرطان عن طريق المصادفة أثناء اللعب. حيث لاحظت والدة إبسلا التي تبلغ من العمر ١٤ شهراً فقط، أن عينها تتحركان بغرابة ومن دون تركيز بينما كانت تلعب بألعابها.

في البداية، اعتقد الوالدان أنها تعاني كسلاً في العين إلا أن النتائج فيما بعد كشفت عكس ذلك.

وبعد عدة فحوصات، أخبر الأطباء ريببكا أن ابنتها الصغيرة مصابة بورم في عينها اليمنى، ويجب البدء بجلسات العلاج الكيماوي. وعلى الرغم من التحديات الصحية التي تواجهها، تقول الأم إن إبسلا الشجاعة ظلت سعيدة وتبتسم طوال فترة علاجها.

نصائح للتقليل من الشعور بالعطش في رمضان

وكالات

يقدم خبراء التغذية العديد من النصائح التي تساعد في الحفاظ على الصحة أثناء شهر رمضان، وتساعد في التقليل من الشعور بالعطش خلال فترة الصيام.

ومن بين الأمور التي يركز عليها خبراء الصحة هو الحرص على تناول كميات كافية من الماء والسوائل أثناء السحور، إذ ينصح بشرب الماء والنشاي الأخضر، والتركيز على العصائر الطبيعية لاحتوائها على الفيتامينات والأملاح التي تمد الجسم بالطاقة.

وللتقليل من الشعور بالعطش أثناء الصيام يفضل الابتعاد عن المشروبات الغازية أو العصائر المصنعة التي تحوي كميات كبيرة من السكر، كما ينصح بعدم الإكثار من شرب القهوة والنشاي والمشروبات التي تحوي كميات كبيرة من الكافيين لأن هذه المادة تسرع عملية طرح السوائل من الجسم.

وينصح خبراء التغذية بتناول الفواكه والخضراوات الغنية بالسوائل أثناء السحور مثل البطيخ والخيار والبرتقال، ويجذرون من تناول الأطعمة التي تحوي كميات كبيرة من الملح والتوابل لأنها تزيد الشعور بالعطش.

ومن الأطعمة التي ينصح بتجنبها على وجبات السحور هي الأطعمة المعلبة واللحوم المصنعة لاحتوائها على المواد الحافظة ونسب عالية من الصوديوم الذي يسبب اضطراباً في السوائل في الجسم.

ويفضل أن يؤخر الصائم وجبة السحور إلى ما بعد منتصف الليل كي لا يشعر بالجوع والعطش خلال مدة الصيام، كما ينصح بعدم التعرض لأشعة الشمس لفترة طويلة أثناء النهار، والابتعاد عن التمارين الرياضية القاسية التي تزيد من معدلات التعرق، وتجنب شرب كمية كبيرة من الماء دفعة واحدة قبل بدء الصيام وتوزيع كميات الشرب أثناء الإفطار.

عبير صبري: مهنة الفن ليست حراماً

وكالات

قالت الممثلة المصرية عبير صبري إنها ترفض الذهاب إلى مشايخ الجدل والشعوذة في حال تعرضها للحسد، مشددة على أن نجمها خفيف ومحسودة، منوهة بأن هناك من ينظر إليها ويحسدها. وأضافت: إن الحسد مذكور في القرآن، مؤكدة أنها إذا تعرضت لأعمال السحر فإنها تتجه إلى الله ولن تتأثر بالحسد والسحر، منوهة بأن الحماية والأذى من الله وبقدر منه.

وأشارت إلى أنها لا تؤمن بالشعوذة، ولم تذهب إلى المشايخ من أجل إبطال الحسد أو السحر. وأكدت أن مهنة الفن ليست حراماً، بل يوجد فيها الجمال والخيال والإبداع والوقت للاستمتاع بمشاهدة الأعمال الدرامية والسينمائية.

فقد بصره بسبب قطة

وكالات

أصيب رجل من تكساس بالعمى الجزئي في إحدى عينيه بعد أن خدشه قطة الأليف.

وأصيب الرجل البالغ من العمر ٤٧ عاماً ببكتيريا تسببت في حدوث التهاب في العصب البصري، ما أدى إلى فقدان البصر. وبدأ مرضه بالصداق والحمى بعد أسابيع قليلة من تبني القطة، ما أدى إلى اعتقاده أن الأعراض ناتجة عن عدوى «كوفيد-١٩» التي واجهها قبل شهر، ولكن فقد فجأة بصره في جزء من عينه اليسرى أثناء القيادة. وشخصه الأطباء بمرض خدش القطة، الناجم عن بكتيريا يمكن للقطط التقاطها من البراغيث. وأعطى جرعة من المضادات الحيوية وانحسر المرض وعاد بصره إلى طبيعته.