

شرطة أبوظبي تنفذ
توعية مرورية للسائقين
المسافرين براً



ماري سليمان؛
هدية أقدم أعمالاً
يخلدها التاريخ



أجهزة تنقية الهواء الداخلي

قد «تضر أكثر مما تنفع»

ص 23

حريق يهدد أحد مواقع التراث العالمي في إسبانيا

أعلنت السلطات الإقليمية أن الرياح التي هبت أمس الأول الاثنين جعلت عملية مكافحة الحريق الذي ضرب الموقع السياحي الإسباني لاس ميدولاس، أحد مواقع التراث العالمي لليونسكو، في غاية الصعوبة. أدت موجة الحر التي ضربت إسبانيا الأسبوع الماضي حيث ناهزت درجات الحرارة 40 درجة مئوية، إلى اندلاع حرائق غابات في جميع أنحاء البلاد. وصرح خوان كارلوس سواريز كينيونيس المستشار البيئي لمنطقة قشتالة وليون في شمال غرب البلاد، للصحفيين بأنه تم تسجيل 13 حريقاً في ثلاثة أيام مؤكداً أن العديد منها متعمد. وقال في مؤتمر صحفي إن مكافحة حريق لاس ميدولاس الذي خلف أربعة جرحى ستكون صعبة للغاية بسبب الأحوال الجوية السيئة والرياح التي تصل سرعتها إلى 40 كيلومتراً في الساعة. وقال سواريز كينيونيس "لن نسمح بعودة 700 من السكان تم إجلاؤهم قبل ضمان معايير السلامة في منطقتهم."

تايور سويفت تعلن إصدار ألبومها الثاني عشر

أعلنت نجمة البوب الأمريكية تايور سويفت أمس الثلاثاء عبر موقعها الإلكتروني وحساباتها على شبكات التواصل الاجتماعي عن إصدار ألبومها الثاني عشر بعنوان "دي لايف أوف ايشوغيرل" The Life of a Showgirl، وهو متاح للطلب المسبق. ولم يورد موقعها صورة غلاف الألبوم موضحاً أنه "سيُشَرع لاحقاً"، وأشار إلى أن موعد إصدار الألبوم لم يُعلن بعد. وفي مقطع فيديو قصير نُشر الثلاثاء على حساب سويفت عبر "إنستغرام"، مقطف من بودكاست "يو هايتس" الذي يقدمه حبيبها لاعب كرة القدم الأمريكية ترايس كيلسي وشقيقته لاعب كرة القدم الأمريكية السابق جيسون كيلسي، ظهرت النجمة وهي تعرض أمام الكاميرا أسطوانة فينيل ظلمت صورتها، وقالت "هذا ألبوم جديد ذي لايف أوف ايه شوغيرل".



منها اللحوم الحمراء 6 أطعمة تسرع الشيخوخة وترهل البشرة

التعرض لدرجات الحرارة المرتفعة يُسرّع أيضاً عملية شيخوخة الجسم، وفقاً لما نشره موقع "لايف ساينس" Live Science. نُشرت عام 2023 في دورية Environment International، إلى أن ارتفاع درجات حرارة الهواء يرتبط بشيخوخة أسرع على المستوى الخلوي. وكشفت الدراسة أن التعرض لفترات طويلة لدرجات حرارة مرتفعة يمكن أن يجعل الجسم شيخوخة أسرع من عمره الزمني، وهي ظاهرة تُعرف باسم "تسارع العمر فوق الجيني". ويقيس العلماء هذه العملية باستخدام الساعات فوق الجينية، التي تُحلل العلامات الكيميائية التي تُسمى "مثيلة الحمض النووي"، والتي تُشغّل الجينات وتُعطلها. وتوصلت الدراسة إلى أنه في المناطق التي يكون فيها متوسط درجة الحرارة السنوية أعلى بدرجة مئوية واحدة، يميل الناس إلى إظهار علامات شيخوخة متسارعة على المستوى الخلوي. وعندما يتحدث العلماء عن العمر فوق الجيني، فإنهم يقيسون عمر الجسم على مستوى الخلايا، والذي يمكن أن يختلف عن العمر الفعلي بالسنوات. ويعتمد هذا على تغيرات في الحمض النووي تُسمى "العلامات فوق الجينية"، وهي العلامات الكيميائية التي تُشغّل الجينات أو تُعطلها. وتؤثر البيئة ونمط الحياة والتوتر على هذه العلامات. ومع تقدم الشخص في العمر، يتغير نمط هذه العلامات الكيميائية، ويستخدم العلماء هذه المعلومات لإنشاء ساعة فوق جينية، وهي أداة لتقدير العمر البيولوجي.

الطعام المحترق
يؤدي إحراق الطعام إلى إنتاج مواد كيميائية تقلل مرونة البشرة وتجعلها أكثر جعداً. واللحوم المحترقة هي الأكثر تحفيزاً للشيخوخة المبكرة، فبعد احتراق اللحم تنتج الأمينات والهيدروكربونات، التي تظهر على شكل سواد في سطح اللحم، ويمكن أن تلحق ضرراً بالحمض النووي وتسبب الشيخوخة المبكرة، وبعض أنواع السرطانات.

اللحوم المصنعة
تسرع اللحوم المصنعة، مثل اللحوم الباردة والنقانق والسجق، من شيخوخة الجسم بسبب محتواها العالي من الدهون المشبعة والصوديوم ونترات النتريت وغيرها من المواد الكيميائية.

الزبدة
الزبدة أيضاً تسرع الشيخوخة بسبب احتوائها على دهون مشبعة تزيد الكوليسترول وتسبب الالتهاب. وفي المقابل، هناك أطعمة معروفة بفوائدها المضادة للشيخوخة مثل الأفوكادو، والتوت الأزرق، والشاي الأخضر، والمكسرات، والسلمون.

موجات الحر قد تُسرّع عملية الشيخوخة
من المعروف أن الحرارة تؤثر على الوظائف الإدراكية وصحة القلب والأوعية الدموية ووظائف الكلى. وتشير مجموعة متزايدة من الأبحاث إلى أن

الأطعمة المقلية
ترتبط الأكلات المقلية مثل الدجاج والبطاطس وغيرها من الأطعمة المشبعة بالدهون بالالتهابات واضطرابات عمل الميتوكوندريا، ما يؤثر على إنتاج خلايا الطاقة، وهما علامتان أساسيتان للشيخوخة. كما أن القلي العميق للأطعمة يؤدي إلى إنتاج مواد كيميائية ضارة تسرع الشيخوخة وتؤدي إلى أمراض مرتبطة بالعمر، وتزيد ظهور التجاعيد وترهلات البشرة.

اللحوم الحمراء
وتعرف هذه اللحوم مثل لحم البقر والماعز والضأن والغزلان، بغناها بالدهون المشبعة، التي ثبت أنها تزيد الشيخوخة البيولوجية عبر تأثيرها على مثيلة الحمض النووي، ما يؤدي إلى أمراض وشيخوخة مبكرة. ويصح الخبراء باستبدال اللحوم الحمراء بمشكلاتها البيضاء مثل الدجاج والديك الرومي أو السمك.

الحلويات
حذر خبراء التغذية من أن الحلويات، مثل البسكويت والدوناتس والحلوى، قد تسرع الشيخوخة بسبب محتواها العالي من السكر. وترتبط الأنظمة الغذائية عالية السكر بزيادة في الوزن والسمنة، ما يؤدي إلى الشيخوخة المبكرة للجهاز القلبي الوعائي.

قدرة المعمرين على تفادي الأمراض تحير العلماء

كشفت دراسة علمية حديثة عن قدرة استثنائية يتمتع بها الذين تجاوزت أعمارهم 100 عام، تتمثل في تجنب الإصابة بالأمراض الكبرى أو تأخر ظهورها، ما يمنحهم فرصة لعيش حياة أطول وأفضل مقارنة مع غيرهم. وأوضحت الدراسة، التي أجريت على مئات الآلاف من كبار السن في السويد، أن المعمرين لا يكتفون بالبقاء على قيد الحياة فترة أطول، بل يتطورون الأمراض بعمدات أبداً، وفي كثير من الحالات يتجنبون أكثر المشاكل الصحية فتكاً المرتبطة بالعمر، مثل الجلطات القلبية، والدماعية، وأمراض القلب، والأوعية الدموية، والخرف. ووفق "دايلي ميل"، تبين من أحد البحوث الذي شمل سجلات 170,787 شخصاً، وامتد ما يصل إلى 40 عاماً، تبين أن الذين عاشوا إلى 100 عام كانوا أقل عرضة بكثير للإصابة بالأمراض في منتصف العمر المتأخر، وحافظوا على هذا التوقف الصحي حتى نهاية حياتهم. فعلى سبيل المثال، في الـ 85 عاماً، أصيب 4% فقط من المعمرين بالسكتة الدماغية، مقارنة مع 10% من الذين توفوا بين 90 و99 عاماً. أما عند بلوغ 100 عام، فقد عانى 12.5% فقط من نوبات قلبية، مقابل أكثر من 24% بين من توفوا في الـ 80 من العمر. وأكد الباحثون أن المعمرين ينجون من الأمراض الكبرى ويتجنبونها تماماً لفترات طويلة، وأن تراجع صحتهم يحدث بوتيرة أبطأ وأكثر تدرجاً حتى في سنواتهم الأخيرة، عكس غير المعمرين الذين يشهدون تدهوراً صحياً حاداً في أواخر حياتهم. وتبقى أسباب هذه القدرة الاستثنائية غير محسومة، إذ قد ترجع إلى عوامل وراثية، أو أنماط حياة صحية، أو ظروف بيئية ملائمة، أو مزيج من كل ذلك. ويخطط فريق البحث لمواصلة الدراسات لمعرفة العوامل التي تحمي المعمرين هذه الحماية النادرة، على أمل أن تساعد النتائج في رسم طرق عملية لزيادة العمر مع الحفاظ على جودة الحياة.

علاج وقائي للصداع النصفي لدى المراهقين من جرعة واحدة

ظهرت حقن أجوية تحت الاختبار لعلاج الصداع النصفي منذ 2018، لتكون أول علاج جيني وقائي له، ووافقت أخيراً إدارة الغذاء والدواء الأمريكية على استخدامه للأطفال والمراهقين، بحدثة الجرعة الواحدة. وحسب "هيلث داي"، لا يشخص الصداع النصفي لدى المراهقين، أو يعالج بالمثل الكافي، وقد تسبب غياباً عن المدرسة، وصعوبات في التحصيل العلمي، واضطرابات اجتماعية. وتوضح الدكتورة جينيفر ماكفينغ، من معهد دنيت لطب الأعصاب في بوفالو، نيويورك "الصداع النصفي عند الأطفال حالة معقدة يمكن أن تؤثر بشكل كبير على حياتهم اليومية، من الأداء المدرسي إلى الرقابة النفسية". وتتابع "يوفر علاج معتمد من إدارة الغذاء والدواء الأمريكية مثل أجوية خياراً مهماً، إذ يوفر نهجاً للعلاج الوقائي للصداع النصفي النوبي، ما يساعد في تقليل وتيرة نوباته لدى المرضى الأصغر سناً، ويساعد الأطباء على إدارة هذه الحالة التي غالباً ما يتم تجاهلها". ويُعد أجوية أول مضاد بيتيد مرتبط بين الكالسيومين المُعتمد للوقاية من الصداع النصفي النوبي لدى الأطفال، وللوقاية من الصداع النصفي لدى البالغين. وأُتيح استخدام أجوية الأطفال والمراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين 6 و17 عاماً والذين يزنون 45 كجم على الأقل.

متلازمة المبني المريض.. هكذا يتحول تكييف الهواء إلى خطر صحي

مع ارتفاع درجات الحرارة خلال فصل الصيف، يوفر التكييف بيئة داخلية مريحة عبر تنظيم درجات الحرارة والرطوبة. إلا أن هناك جانباً آخر لا يحظى بكثير من الاهتمام وهي المخاطر الصحية المحتملة المرتبطة باستخدام أجهزة التكييف، خاصة إذا لم تتم صيانتها بالشكل المطلوب. ورغم أن البعض قد يعتبر الخوف من التكييف أمراً مبالغاً فيه، إلا أن علماء الأحياء الدقيقة يرون أن لهذه المخاوف أساساً علمياً. فتعمل أنظمة التكييف أو إهمال صيانتها قد يحولها إلى بيئة مثالية لنمو البكتيريا والكائنات الدقيقة الضارة، ما يجعلها مصدراً محتملاً لنقل أمراض متعددة، تبدأ من نزلات البرد ولا تنتهي عند الالتهاب الرئوي. ويعرف مصطلح "متلازمة المبني المريض" بأنه مجموعة من الأعراض الصحية التي تظهر لدى الأشخاص الذين يقضون فترات طويلة في مبان مكيفة. وتشمل هذه الأعراض: الصداع، الدوار، انسداد أو سيلان الأنف، السعال المستمر، تهيج الجلد، ضعف التركيز، والشعور بالإرهاق. وغالباً ما تسجل هذه الحالات بين الموظفين في المكاتب، إلا أنها قد تطال أيضاً المرضى والعاملين في المستشفيات أو أي بيئة تعتمد على التكييف لفترات طويلة. وفي دراسة نشرت عام 2023 بالهند، تمت مقارنة 400 موظف - نصفهم يعمل في مكاتب مكيفة والآخر في بيئة طبيعية - على مدى عامين. وأظهرت النتائج أن من يعملون في المكاتب المكيفة كانوا أكثر عرضة للإصابة بأعراض متلازمة "المبني المريض"، إضافة إلى ارتفاع معدلات الحساسية، وضعف وظائف الرئة، وزيادة الغياب عن العمل مقارنة بزملائهم.



حقنة واحدة من علاج جيني قد تحمي الأطفال من الإيدز

قدمت تجربة حديثة أجريت على القرود أخباراً مثيرة للاهتمام، حيث وفرت حقنة واحدة من علاج جيني حماية لقرود حديثي الولادة من نقص المناعة البشرية (الإيدز) لأكثر من 3 سنوات. وقال الباحثون إن التقديم المبكر للعلاج عاملاً أساسياً في استمرار آثاره. ووفق "هيلث داي"، إذا نجحت هذه الطريقة على البشر، فقد تساعد في الوقاية من إصابة الأطفال بفيروس نقص المناعة البشرية في المناطق المعرضة للخطر. ومن المهم الإشارة إلى أن الدراسات التي

قناديل البحر تشل حركة أكبر

محطة للطاقة النووية في فرنسا تم إغلاق أربعة مفاعلات في أكبر محطة للطاقة النووية في فرنسا بمدينة جرافلين المظلة على القنال الإنجليزي، بسبب وجود مجموعة من قناديل البحر في محطات ضخ المياه بالمحطة. وقالت شركة كهرباء فرنسا المشغلة للمحطة، في بيان لها إن هناك تراكمًا "هائلاً وغير متوقع" لقناديل البحر في أسطوانات الترشيح بمحطات الضخ، التي تقع في الجزء غير النووي من المحطة. ووفقاً للبيان، تم إغلاق ثلاث وحدات تلقائياً تلاها إغلاق الوحدة الرابعة في وقت مبكر من صباح الاثنين، ومع ذلك، أكدت الشركة أن سلامة المحطة وموظفيها والبيئة ليست عرضة للخطر. وقالت متحدثة باسم شركة كهرباء فرنسا "إن محطة الطاقة في غرافلين شمال فرنسا، التي تضم 6 مفاعلات الماء المضغوط، هي الأكبر في البلاد، مضافة أن إنتاج الطاقة توقف مؤقتاً بسبب أعمال الصيانة الجارية حالياً في الوحدات الأخرى".

مركز أبوظبي للغة العربية يصدر «رحلات الاكتشاف» ضمن مشروع «كلمة» للترجمة



الأولى مجرد ريشة ودهتر ورقي ورسومات يدوية. وباستخدام تلك الأدوات البسيطة، وضعت أولى نظريات الوراثة والتطور والنشوء، وأسست لفهم جديد للتنوع الحيوي، ولكانة الإنسان ضمن نسج الحياة.

يخصّص رايس حيزاً مهماً من السرد لأبطال مجهولين، ورسمين وعلماء وفنانين، لولا تفانيهم لما توفرت لنا المادة البصرية والمعرفية التي نهل منها اليوم. ومن بينهم ماريانا سيبيلا ماريان، التي سافرت إلى سورينام في عام 1699 لتوثق حياة الفراشات، وويليام بارترم، الذي صور نباتات أمريكا الشمالية وحيواناتها متبعاً منهاجاً علمياً وفتياً دقيقاً.

كما يسلم الكتاب الضوء على تجارب فنية بارزة راقتت الرحلات الكبرى، مثل تجربة سيدني باركنسن الذي شارك في بعثة الكابتن كوك الأولى على متن السفينة "إندفور"، وجورج فورستر في الرحلة الثانية على متن "ريزليوشن"، وفريديناند باور الذي عُرف كأحد أبرز رسامي التاريخ الطبيعي خلال رحلته مع ماثيو فلندرز على متن السفينة "إنستيفتر".

ويضي المؤلف في استعراض رحلة داروين الشهيرة على متن السفينة "بيغل"، باعتبارها علامة فارقة في تاريخ العلم، ويشير إلى أن كثيراً من نتائج تلك الرحلة لم تكن لتصاغ لولا الجهود البصرية والفنية التي سبقتها، ومكنت العلماء مثل ألفرد رسل والاس وهنري وتربيتس من تثبيت مفاهيم الانتخاب الطبيعي. ويبرز الكتاب كذلك إسهامات السير هانز سلون، ولا سيما ما جمعه من عينات في جامايكا، ومن بينها أول

يذكر أن المترجم الدكتور محمد زياد كبة، من مواليد مدينة حلب عام 1951، حاصل على درجة الدكتوراه من جامعة لندن - مدرسة اللغات الشرقية والإفريقية، وقد عرف بترجماته المتخصصة في اللغويات العامة والصبوية. وقادته جهوده لبثال جائزة الشيخ زايد للكتاب عن فرع الترجمة عام 2010-2011، كما حاز جائزة أفضل كتاب مترجم في معرض الكويت الدولي للكتاب عام 2002. عمل أستاذاً في جامعات عربية مرموقة، منها جامعة حلب، وجامعة الملك سعود، وجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض. ويأتي هذا الإصدار ضمن جهود مشروع "كلمة" للترجمة في رهد المكتبة العربية بأعمال علمية ومعرفية رفيعة المستوى، لتتيح للقارئ العربي الاطلاع على تطور الفكر العلمي الغربي، وتعزّز من التفاعل مع منجزاته التاريخية والإنسانية.

تعريف علمي للشوكلاتة بالحليب، وتوثيقه المبكر لتاريخ الجزيرة الطبيعي. يمتاز أسلوب توني رايس بالدقة العلمية والوضوح، ويكشف عن وعي تاريخي ومعرفي حاد لطبيعة العمل العلمي في بداياته، والظروف التي شكلت مساراته، بما يجعل من "رحلات الاكتشاف" كتاباً في تاريخ العلم كما هو في سردياته الثقافية والفنية. ويعد رايس من الأسماء البارزة في مجاله؛ فقد عمل أميناً لقسام القشريات في متحف التاريخ الطبيعي بلندن، ثم تولّى رئاسة فريق أبحاث أعماق البحار في معهد علوم المحيطات التابع لمجلس أبحاث البيئة الطبيعية في المملكة المتحدة. وهو حاصل على درجة الدكتوراه في علوم البحار من جامعة ليبربول، وترك بصمته العلمية في أكثر من 200 منشور علمي، تنوعت بين الأبحاث الأكاديمية والكتب المرجعية.

مؤسسة حمدان بن راشد تشارك في مؤتمر المجلس العالمي للموهوبين والمتفوقين «WCGTC 2025» في البرتغال

بن راشد آل مكتوم للموهبة والابتكار، استعرضت خلالها نموذج المركز المتكامل للتعرف إلى الطلبة الموهوبين وتمكينهم، والذي يشمل اكتشاف الموهوبين ورعايتهم والإرشاد الشخصي، ومسارات STEM المتقدمة، وفرص التعاون الدولي بالشراكة مع مؤسسات أكاديمية وصناعية رائدة. وركز العرض على تعزيز مهارات القرن الحادي والعشرين، مثل التفكير الناقد وحل المشكلات والقيادة، ومواومة الخدمات مع الأولويات الوطنية والدولية في مجالات التنمية المستدامة والابتكار، إلى جانب عرض قصص نجاح توضح كيفية ربط البحث العلمي بالسياسات والممارسات التعليمية لتلبية الاحتياجات المتنوعة بجودة عالية.

وقد أبرزت الجلسات مآ التكاملاً بين البحث والتطبيق، حيث تسهم عمليات تقييم البرامج في إنتاج أدلة قابلة للتنفيذ، فيما يعمل الإطار التطبيقي على ترجمة هذه الأدلة إلى مخرجات تعليمية مستدامة. كما يعكس هذا الأدلة دور المؤسسة في تقديم نموذج رائد يمكن اعتماده من قبل المراكز والمؤسسات التعليمية الساعية إلى تطوير خدماتها في مجال تنمية الموهبة.



والطب (STEMM)، وهو مبادرة نوعية لربط الطلبة الموهوبين بخبراء متخصصين في مجالاتهم. وأظهرت الدراسة أهمية جمع التغذية الراجعة من المشاركين لتطوير المحتوى وتصميم وحدات تدريبية جديدة وتقديم دعم موجه، بما يعزز فعالية التعلم الذاتي الرقمي وملاءمته لاحتياجات الطلبة. أما في المسار التطبيقي، فقدمت الدكتورة مريم الغاوي جلسة بعنوان "تنمية الطلبة الموهوبين في مركز حمدان

هو استثمار في مستقبل أكثر ازدهاراً، وأن الشراكات العالمية تمثل ركيزة أساسية لتعظيم الأثر الإيجابي لبرامجنا". وعرضت الباحثة الدكتورة زليخة محمد في المسار البحثي ورقة بعنوان "التوجيه عبر التعلم الذاتي: تحليل آراء المتدربين بشأن الوحدات التدريبية للبرنامج"، تناولت نتائج برنامج التلمذة العالمي في مجالات العلوم والتقنية والهندسة والرياضيات

بالشراكة مع وزارة الداخلية

الهيئة الوطنية لحقوق الإنسان تعقد ورشة تعريفية متخصصة في نادي ضباط شرطة عجمان



الغضلي، الأمين العام، وقدم الورشة كلاً من السيد عبدالعزيز العويثاني، رئيس قسم المنظمات الإقليمية والدولية، والسيدة فاطمة الحوسني، رئيس قسم التوعية والتثقيف، بحضور مشاركة السيدة كليم الكعبي من المركز الإعلامي. الجدير بالذكر أن هذه المبادرة تأتي كجزء من سلسلة لقاءات وورش عمل تعريفية تنفذها الهيئة بالتعاون مع مختلف الجهات الحكومية، بهدف ترسيخ ثقافة حقوق الإنسان على الصعيد الوطني.

•• أبوظبي- الفجر

نظمت الهيئة الوطنية لحقوق الإنسان، بالتعاون مع وزارة الداخلية، ورشة تعريفية متخصصة في نادي ضباط شرطة عجمان، استهدفت مدراء المراكز والسجون وقسم التحريات، وذلك ضمن جهود تعزيز التنسيق المؤسسي مع جهات إنفاذ القانون. ترأس وفد الهيئة سعادة الدكتور سعيد

منوعات الفكر 22



شرطة أبوظبي تنفذ توعية مرورية للسائقين المسافرين براً

نفذت شرطة أبوظبي ممثلة في إدارة المرور والدوريات الأمنية بمديرية المرور والدوريات الأمنية في العين، توعية مرورية استهدفت المسافرين براً عبر منفذ مزيد الحدودي، بهدف رفع مستوى الثقافة المرورية لدى السائقين، والحد من الأسباب التي تؤدي إلى وقوع الحوادث المرورية خلال هذه الفترة من العام التي تشهد كثافة في السفر، بالتعاون مع الهيئة الاتحادية للمهوية والجنسية والجمارك وأمن المنافذ - إدارة المنافذ البرية بأبوظبي، ومجموعة أمن المنافذ البرية - القطاع الثاني (المركز الأول).

وأكد المقدم أحمد عبدالله الشريقي النائب لشؤون المرور بإدارة المرور والدوريات بمنطقة العين على أهمية التزام السائقين بالسرعات المقررة، والإرشادات والعلامات المرورية، واتخاذ كافة إجراءات الحيطة والحذر أثناء القيادة، خصوصاً خلال ساعات الليل أو الصباح الباكر، في ظل التغيرات الجوية وانتشار الغبار الذي قد يؤدي إلى انخفاض مستوى الرؤية الأفقية، مما يتطلب مزيداً من الانتباه واليقظة، شديداً على ضرورة توقف السائقين في أماكن آمنة بعيداً عن الطريق عند الشعور بالإرهاق أو النعاس، لتفادي الحوادث المرورية الناتجة عن فقدان التركيز، محذراً من خطورة استنزاف طاقة الجسم خلال القيادة لساعات طويلة. ودعا المسافرين براً إلى حمل الأغراض الضرورية فقط، وشنح الأمتعة الزائدة بوسائل الشحن البرية أو الجوية أو البحرية، حفاظاً على سلامتهم وتجنب الحوادث الناتجة عن الحمولات الزائدة التي قد تؤدي إلى انقلاب المركبات وفقدان السيطرة عليها، محذراً من السلوكيات المخالفة مثل طمس أو تغطية لوحات المركبة، حيث أن هذه الأفعال تعرض مرتكبيها للمساءلة القانونية.

وقدم فرع التوعية والتثقيف بإدارة المرور والدوريات الأمنية ودورية المساعدة معلومات ونصائح للسائقين للحد من الحوادث المرورية، تضمنت التعريف بأهم أجزاء المركبة، وكيفية صيانتها، والاستخدام الآمن للإطارات وأنواعها، وخطورة السرعة الزائدة وتجاوز الحمولة المقررة، إضافة إلى التحذير من القيادة لفترات طويلة دون أخذ قسط كافٍ من الراحة.

منوعات الفكر

23

كشفت دراسة جديدة أن معظم تقنيات تنقية الهواء المصممة لمنع انتقال العدوى الفيروسية مثل "الإنفلونزا" و"كورونا" لم تُختبر بشكل كافٍ على البشر، ولا تزال مخاطرها المحتملة غير مفهومة بالكامل.

وحلل الباحثون نحو 700 دراسة نُشرت بين عامي 1929 و2024، وركزت هذه الأبحاث على تقنيات تنقية الهواء مثل فلاتر HEPA، والأشعة فوق البنفسجية، والأيونات، وأنظمة التهوية المتطورة. ورغم الانتشار الواسع لهذه الأجهزة في المنازل والمدارس والمباني العامة، إلا أن الدراسة وجدت أن 9% فقط من الأبحاث تناولت تأثير هذه التقنيات فعلياً على تقليل الإصابة بالأمراض بين البشر.

رغم انتشارها الواسع

أجهزة تنقية الهواء الداخلي قد «تضر أكثر مما تنفع»

لكن الأهم من كل ذلك، بحسب الباحثين، هو عدم نسيان الإجراءات التقليدية المعتمدة: "تحسين التهوية، وفتح النوافذ، والتنظيف المنتظم".

خضعت لاختبارات مستقلة في بيئات واقعية، وتجنّب المنتجات التي قد تُنتج الأوزون أو ملوثات كيميائية أخرى.



وأوضحت الدراسة أن تقنيات عديدة، مثل أجهزة الأيونات، والتقنيات القائمة على البلازما، وأنظمة الأشعة فوق البنفسجية، يمكن أن تُنتج الأوزون، إلا أن تقييمات السلامة لتأثيرها الطويل الأمد داخل البيوت وأماكن العمل نادرة جداً. ولفت الباحثون إلى أن الأوزون وغيره من المواد الكيميائية المنبعثة من بعض أجهزة تنقية الهواء قد تلحق ضرراً بالجهاز التنفسي، لا سيما لدى الأطفال أو المرضى المصابين بأمراض تنفسية مزمنة. وأكدوا على ضرورة أن يتحقق المستهلك مما إذا كانت الشركة المصنعة توفر بيانات حول الانبعاثات الضارة المحتملة من الجهاز، وما إذا كانت هناك طرق للتقليل منها، ويُنصح إلى أن "الوعي بالمخاطر المحتملة عنصر أساسي لاتخاذ قرارات مستنيرة". ودعت الدراسة إلى تطوير جيل جديد من الدراسات الميدانية تُجرى في بيئات واقعية كالفصول الدراسية والمستشفيات، وتركز على تتبع معدلات العدوى فعلياً بدلاً من مجرد قياس عدد الجزيئات في الهواء. كما شدد الباحثون على أهمية تقييم التأثيرات الجانبية، والجدوى الاقتصادية، والتأثير البيئي، ومدى إمكانية الوصول لهذه التقنيات في البيئات المختلفة.

تلوث الهواء... منظمة الصحة العالمية

- مستويات تلوث الهواء ظلت مرتفعة وثابتة خلال السنوات الست الأخيرة.
- أعلى معدلات التلوث في شرق المتوسط وجنوب شرق آسيا، تليها إفريقيا وغرب المحيط الهادئ.
- إفريقيا تعاني من نقص حاد في بيانات تلوث الهواء، رغم تحسن التغطية مؤخراً.
- أوروبا تسجل أكبر عدد من المواقع التي تبلغ عن بيانات التلوث.
- أقل مستويات التلوث توجد في البلدان ذات الدخل المرتفع، خصوصاً في أوروبا والأميركتين.
- في بعض مدن أوروبا الغربية، يؤدي التلوث لتقليل متوسط العمر المتوقع بين شهرين إلى 24 شهراً.

كذلك أوصى الفريق البحثي بوضع مجموعة موحدة من "المخرجات الصحية" لتقييم فاعلية هذه الأجهزة، ما يسهل المقارنة بين الدراسات المختلفة ويجعل نتائجها أكثر فائدة في توجيه السياسات الصحية العامة. وأكد الباحثون كذلك أن قرارات الصحة العامة يجب أن تُبنى على أدلة قوية ومستقلة. وتابعت المؤلفات المشاركة في الدراسة، ليزا بيرو: "لا نقول إن هذه التقنيات لا تعمل، بل نقول إننا لا نعرف بعد بشكل كافٍ. كثير من الدراسات تمويلها الشركات المنتجة لهذه الأجهزة، وهو ما يُثير شبهة تضارب المصالح. وحتى نحصل على معلومات أوضح، يستحق الناس شفافية كاملة".

وفي ختام الدراسة، أوصى الباحثون المستهلكين الذين يفكرون في شراء أجهزة تنقية الهواء أو أنظمة تهوية جديدة للحد من انتقال العدوى، باختيار التقنيات التي

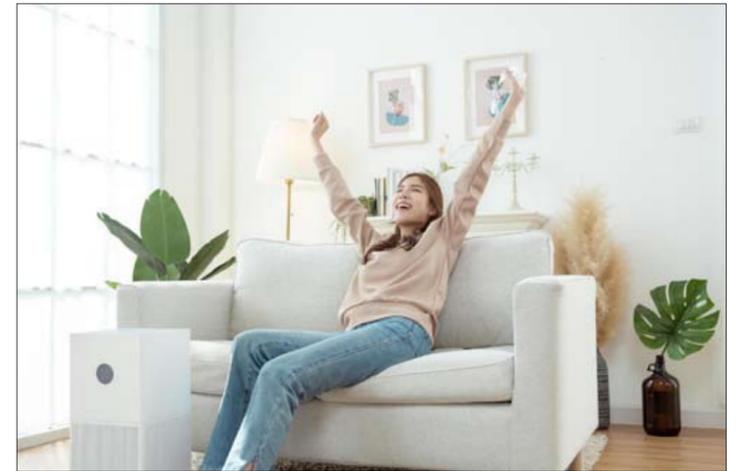
تعمل أجهزة تنقية الهواء باستخدام تقنيات متعددة تهدف إلى إزالة الملوثات من الهواء وتحسين جودته داخل الأماكن المغلقة وأكثر هذه الأجهزة شيوعاً تعتمد على فلاتر (HEPA) التي تلتقط الجزيئات الدقيقة مثل الغبار وحبوب اللقاح وبر الحيوانات، وتصل كفاءتها إلى إزالة نحو 99.97% من الجزيئات التي يبلغ حجمها 0.3 ميكرون، لكنها لا تزيل الغازات أو الروائح. وتضيف بعض الأجهزة تقنية الأشعة فوق البنفسجية التي تُستخدم لتعقيم الهواء وقتل الفيروسات والبكتيريا عبر تدمير حمضها النووي، إلا أن فاعليتها تعتمد على شدة الضوء ومدّة التعرض، وقد تولد الأوزون كمنتج جانبي ضار. كما أن هناك أيضاً أجهزة المؤينات التي تطلق شحنات سالبة ترتبط بالجسيمات المحمولة في الهواء، فتصبح أثقل وتسقط على الأسطح أو تلتصق داخل الجهاز، لكنها لا تزيل الملوثات بالكامل من البيئة وقد تنتج أيضاً أوزوناً مهيئاً للربو.

بينما تستخدم بعض الأجهزة تقنيات تعتمد على البلازما أو التحفيز الضوئي، في حين تشمل الأنظمة المتقدمة وحدات تهوية ميكانيكية تجلب الهواء النقي من الخارج وتُخرج الهواء الملوث، وهو ما يُعد من أكثر الحلول فاعلية على المدى الطويل، خاصة إذا تم دمجها مع فلاتر عالية الجودة.

لذلك تختلف كفاءة أجهزة تنقية الهواء باختلاف التقنية المستخدمة، ويُفضل دائماً اختيار الأجهزة التي خضعت لاختبارات مستقلة وأثبتت فاعليتها في بيئات واقعية دون أن تنتج مواد ضارة.

دراسات أقوى

ونشرت الدراسة في دورية "انالز أوف إنترنال ميديسن" (Annals of Internal Medicine) وقادها



علامات متلازمة تلمل الساقين

قد لا تكون الوخزات الليلية، والحكة، والرغبة المستمرة في تحريك الساقين مجرد أعراض للإرهاق، بل قد تدل على متلازمة تلمل الساقين (Restless Legs Syndrome).



وفقاً للبروفيسورة أوكسانا بيفوفاروفا، المعالجة النفسية وأستاذة العلاج في كلية الطب بجامعة التعليم، هذه الحالة مرض عصبي مزمن يتطلب عناية طبية من المتخصصين. تقول موضحة: "الأحاسيس المزعجة في الساقين مثل الوخز، والحرق، والحكة، والشعيرية، والألم المزج، مع الرغبة الشديدة في تحريكها خاصة في حالة الهدوء، إضافة إلى الارتعاش اللاإرادي أثناء النوم، هي أعراض لمرض عصبي مزمن يعرف بمتلازمة تلمل الساقين، أو داء ويليس-إيكبوم (Willis-Ekbom disease)". وتزداد هذه الأعراض عادة في المساء والليل، ما قد يؤدي إلى مشاكل في النوم وتدهور الصحة العامة، وانخفاض جودة الحياة. تحسن الأعراض مع أي حركة مثل المشي أو التمديد، لكنها تشتد عند الراحة".

وتشير البروفيسورة إلى أن الأسباب المحتملة تشمل الاستعداد الوراثي، ونقص الحديد، واضطراب نظام الدوبامين في الدماغ، بالإضافة إلى أمراض مزمنة مثل

التصور الكلوي، وداء السكري، وفقر الدم، وأيضاً بعض الأدوية مثل مضادات الاكتئاب، ومضادات الهيستامين، وحاصرات بيتا. ولتأكيد التشخيص، قد يطلب الطبيب فحوصات دم تشمل مستوى الفيريتين وفيتامينات مجموعة B. بالإضافة إلى تخطيط النوم (دراسة النوم). وتخطيط كهربية العصب والعضل لتقييم وظائف الجهاز العصبي. وتقول: "يمكن أن يشمل العلاج تغييرات في نمط الحياة، مثل تقليل استهلاك الكافيين والكحول، والإقلاع عن التدخين، إلى جانب ممارسة نشاط بدني معتدل، واستخدام حمامات التباين، وتدليك القدمين قبل النوم، بالإضافة إلى تعويض نقص الحديد والمغنيسيوم وفيتامين B12 إذا ثبت وجود نقص فيها".

وتؤكد أنه في بعض الحالات، قد يكون العلاج الدوائي ضرورياً، باستخدام أدوية الدوبامين ومضادات الاختلاج، وإذا تفاقت الأعراض وأثرت على الحياة اليومية، ينصح بمراجعة طبيب أعصاب أو أخصائي نوم.

العدد ١٤٥٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٨/١٣ شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة اسم الشركة : مأموري للتجارة العامة - ش ذ م م

العدد ١٤٥٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٨/١٣ شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفى اسم المصفى : اتش ايه ام لتدقيق الحسابات

العدد ١٤٥٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٨/١٣ شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة اسم الشركة : بيراجا للتجارة - ش ذ م م

العدد ١٤٥٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٨/١٣ شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفى اسم المصفى : اتش ايه ام لتدقيق الحسابات

العدد ١٤٥٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٨/١٣ شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة اسم الشركة : السالم بي ايه توريدنج للأثاث - ذ م م

العدد ١٤٥٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٨/١٣ شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفى اسم المصفى : اتش ايه ام لتدقيق الحسابات

العدد ١٤٥٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٨/١٣ شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة اسم الشركة : الريف كومونيكتيشن - ش ذ م م

العدد ١٤٥٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٨/١٣ شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفى اسم المصفى : ان بي اى لمرافعة الحسابات ش ذ م م

الامارات العربية المتحدة محكمة عجمان الابتدائية إعلان في القضية التنفيذية بالنشر باللغة العربية والإنجليزية إخطار دفع في القضية رقم 0002358/2025

حكومة الشارقة دائرة القضاء العدد ١٤٥٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٨/١٣ مذكرة إعلان حكم بالنشر صادرة من محكمة الشارقة الابتدائية

الامارات العربية المتحدة محكمة عجمان الابتدائية إعلان مدعى عليه بالنشر لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الابتدائية

الامارات العربية المتحدة محكمة عجمان الابتدائية إعلان مدعى عليه بالنشر لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الابتدائية

الامارات العربية المتحدة محكمة عجمان الابتدائية إعلان مدعى عليه بالنشر لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الابتدائية

الامارات العربية المتحدة محكمة عجمان الابتدائية إعلان مدعى عليه بالنشر لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الابتدائية

الامارات العربية المتحدة محكمة عجمان الابتدائية إعلان مدعى عليه بالنشر لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الابتدائية

الامارات العربية المتحدة محكمة عجمان الابتدائية إعلان مدعى عليه بالنشر لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الابتدائية

العدد ١٤٥٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٨/١٣ شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة اسم الشركة : البيكس لينكس للشحن - ذ م م

العدد ١٤٥٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٨/١٣ شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفى اسم المصفى : ان بي ان لمرافعة الحسابات ش ذ م م

حكومة الشارقة دائرة القضاء العدد ١٤٥٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٨/١٣ مذكرة إعلان المدعى عليه بالنشر

العدد ١٤٥٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٨/١٣ مذكرة إعلان المدعى عليه بالنشر لحضور إجتماع عبرة بالاتصال الرئي (برنامج ZOOM)

العدد ١٤٥٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٨/١٣ شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفى اسم الشركة وعنوانها : سيرك انترناشيونال للطاقة شركة الشخص الواحد (ذ.م.م.)

العدد ١٤٥٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٨/١٣ شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة اسم الشركة وعنوانها : سيرك انترناشيونال للطاقة شركة الشخص الواحد

العدد ١٤٥٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٨/١٣ شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفى اسم الشركة وعنوانها : البناء الحديث لخدمات إدارة المشاريع شركة الشخص الواحد (ذ.م.م.)

العدد ١٤٥٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٨/١٣ شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة اسم الشركة وعنوانها : البناء الحديث لخدمات إدارة المشاريع شركة الشخص الواحد (ذ.م.م.)

منوعات

الفن

27



ماري سليمان فنانة من جيل نجوم الصف الأول في لبنان ويضم رصيدها مجموعة كبيرة من الأغنيات الناجحة التي صنعت اسمها واستمراريتها.

سليمان، التي تحدت وتصدت «تيك توك» بإحدى أعمالها التي طرحتها قبل أعوام، تقول إنها ليست مع شعار «الجمهور عاوز كدة»، وتشير إلى أنها لا يمكن أن تؤدي أغنية إذا لم تقتنع بها لأن هدفها هو أعمال تعيش وتستمر ويخلدها التاريخ.

لا يمكن أن أطرح أغنية إذا لم أقتنع بها تماماً

ماري سليمان: هدية أقدم أعمالاً يخلدها التاريخ



على الساحة ملحنون بنفس مستواهم؟
- طبعاً. يوجد مروان خوري ويحيى الحسن وغيرهم الكثير، وما على الفنان سوى الاختيار، ولا أعرف إذا كان الاختيار هو الشيء الأصعب بالنسبة إليه.
• وهل تعاني الأغنية العربية أزمة كلمة أم أزمة لحن فقط؟
- بل هناك أزمة في كليهما، لأن اللحن ليس أقل أهمية من الكلمة والعكس صحيح أيضاً.
كما أن التوزيع مهم، وكذلك طريقة طرح الأغنية، هذا فضلاً عن أداء الفنان الذي يجب أن يكون مناسباً للأغنية.
• وما آخر أغنياتك؟
- «صرت أحن»، التي تعرف أيضاً باسم «مش بس حبيتك»، وهي من أحن الراحل فيلمون وهيبي وكلمات الراحل جورج جرداق.
• ما رأيك بموضة تجديد الأغنيات؟
- لا أحب التطرق إلى هذا الموضوع وأظن أن الصحافة لديها موقف سلبي منه وتعرف ماهيته وخلفياته. كل الصحافيين عبروا عن رأيهم في موضوع تجديد الأغنيات، وهم صوت الفنان ولسانه.
• لكن من يجددون الأغنيات يدعون أنهم يريدون إيصال أعمال كبار الفنانين إلى الجيل الجديد؟
- بالنسبة إلي الموضوع أعمق بكثير. كل فنان يجب أن يكون لديه هدف وطني، لأن الفن والحضارة والثقافة تشكل هوية الإنسان وهوية بلده، ومن يريد المحافظة عليها يجدر به أن يعرف الطريق التي يسلكها، وإذا لم يعرف فهو يساهم في تحطيم حضارته وثقافته وهويته.
والفنانين وأن يبقى اسمي من خلال أعمالي، والأهم أن أحافظ على مستوى الأغنية العربية وليس اللبنانية فقط.
• وهذا يعني أنك متمسكة بالقناعات نفسها التي دخلت على أساسها المجال الغنائي؟
- طبعاً، وأنا مصرّة على التمسك بها ولا يمكن أن أتنازل عن هذه القناعات على الإطلاق.
• وبأي أغنية ستوجهين إلى الجيل الجديد؟
- أتم حبب الجيل الجديد أغنياتي! أنا تصدّرت «الترند»، على «تيك توك».
• وبأي أغنية تصدّرت «الترند»؟
- بأغنية أصدرتها عام 2006 وهي اليوم «ترند»، على «تيك توك».
أنا أحرص على تقديم أعمال لكل الأجيال تجعلهم يفكرون برقي في اختيارهم، وأعتقد أن هذا الأمر يجعلني أصل إلى أهدافي.
• أي أنك ضد مقولة «الجمهور عاوز كده»؟
- طبعاً. بإمكان الجيل الشاب من الفنانين أن يقدموا أغنيات يتوجهون من خلالها إلى الجيل الجديد، ولكن هذا ليس أسلوباً.
• هل تفهم أنك لست راضية عن غالبية ما يُقدم حالياً؟
- بل لست راضية عن بعض ما يُقدم.
• ومن هم الفنانين الذين تعتبرهم أنهم يشبهونك في أفكارك وتوجهك الفني؟
- كل فنان لديه هدف وطني، لأن الفن والثقافة والحضارة هي خلاصة وطن لديه كرامة وهوية، وكلنا نعمل من أجل أوطاننا.
وأي فنان يتبنى هذه الأهداف يعمل بنفس طريقي وتوجهي الفني.
• تعاونت مع أهمّ الممثلين فهل يوجد اليوم

الفنية في العالم العربي منذ أكثر من نحو أربعة عقود وحتى اليوم؟
- ببساطة، لأنه لم تبرز على الساحة أصوات جديدة، وربما نحن في أزمة ولكن لا نعرفها. لم تظهر في الأعوام الماضية أصوات قديرة بحجم الفن العربي الذي نريده وننتظره.
• تقصدين من حيث المستوى؟
- وأيضاً بسبب عدم وجود أصوات قادرة على تقديم أغنيات تعيش وتستمر كتلك التي قدمها نجوم جيلنا الفني، بدليل أن أ ر سيفهم من
بعدها أعلنت عودتك إلى الساحة الفنية ما طبيعة الإنتاجات الجديدة والمخططات التي رسمتها للمرحلة المقبلة؟
- حالياً أنا بصدد التحضير لمجموعة من الأعمال الجديدة وبعدها كل شيء يتوقف على توفيق في هذه الأعمال. وأكثر ما يهمني هو أن أضيف إلى الأعمال التي قدّمتها سابقاً لأنني أرفض أن أكرر نفسي.
• ومن هم الممثلون الذين ستعاملين معهم؟
- توجد مجموعة أسماء ولم يتم الاتفاق مع اسم معين يمكن أن أذكره.
• وهل سوف يكون جديدك باللهجة اللبنانية؟
- اللهجة ليست مهمة بالنسبة إلي، لأنني أثبتت نفسي كفنانة لبنانية وغنيت باللهجة اللبنانية، كما تعاونت مع أهمّ الملحنين اللبنانيين وبينهم فيلمون وهيبي وملحم بركات وعازار حبيب وزكي ناصيف وغيرهم،
أي أنني لست بحاجة إلى طرح أغنية باللهجة اللبنانية تُعرف عني، ولا يوجد أي مانع من أن تكون جميلة وجيدة وأن تصل إلى الناس.
من منطلق أن الانفتاح على الجمهور العربي يصب في مصلحة الفنان؟
- طبعاً، وهذه السياسة ليست جديدة، بل أعتدها منذ بداياتي الفنية لأنني غنيت باللهجات المصرية والخليجية واللبنانية، كما غنيت الفولكلور، وصوتني قادر على أداء كل اللهجات والألوان الغنائية بسهولة، بشهادة الراحل ملحم بركات الذي كان ينصحنني بعدم حصر نفسي في لون غنائي واحد ويتقديم كل اللهجات.
• كيف تفسرين هيمنة نفس نجوم الصف الأول على الساحة

صابرين شريفة لأول مرة في فيلم الرعب "المفتاح"

تخوض الفنانة صابرين تجربة جديدة ومختلفة تماماً في مسيرتها الفنية، حيث تجسد شخصية شريفة ضمن أحداث فيلم الرعب المفتاح، الذي تتصدر بطولته وتواصل تصويره في الوقت الحالي تمهيداً لطرحة في دور العرض السينمائي خلال الفترة المقبلة.

أحمد الفيشاوي، سينتيا خليفة، صابرين، انتصار، دنيا سامي وعدد آخر من الفنانين، وهو تأليف وإخراج محمد صلاح العزب وإنتاج أحمد السبكي. تنتظر صابرين فيلماً ثالثاً وهو «بنات الباشا» خلال الفترة المقبلة، وتشارك في بطولته إلى جانب زينة، ناهد السباعي، أحمد مجدي، مريم الخشت، نارا عبود وضيافة الشرف سوسن بدر، سيناريو وحوار محمد هشام عبيد، ومن إخراج ماندو العدل والفيلم مأخوذ عن رواية تحمل الاسم نفسه للكاتبة نورا ناجي، ويتناقص عدداً من قضايا المرأة في المجتمع.
وتستعد صابرين تصوير مسلسلها الجديد خاتمة قاضية أواخر فصل الصيف الجاري، وذلك بعدما تأجل العمل من العرض في شهر رمضان الماضي وقرار صناعه الانتظار لعرشه في موسم الأوف سيزون، ويشارك في بطولة العمل بجانب صابرين، كل من: حسين فهمي، مراد مكرم، أحمد فهمي، دنيا المصري وآخرين، والعمل لإخراج شادي أبو شادي،

صابرين شريفة لأول مرة في فيلم المفتاح وتعد هذه هي المرة الأولى التي تظهر فيها صابرين في دور يحمل طابع الشر والرعب النفسي، ما يشكل نقلة نوعية في اختياراتها الفنية، ويكشف عن جانب جديد من قدراتها التمثيلية، بعيداً عن الأدوار الاجتماعية والتراجيدية التي اعتاد عليها الجمهور. فيلم «المفتاح» وينتمي لنوعية أفلام الرعب مع اضافة حالة من الاثارة والتشويق، ويشارك في بطولته إلى جانب صابرين كل من: انتصار، مينا أبو الذهب، نورا مهدي، ريم رأفت ويأتي من تأليف عمر ليمونة وأنس جمال وإخراج مازن نيازي.

صابرين تنضم لفيلم سفاح التجمع وفي سياق متصل تعاقدت صابرين على المشاركة في فيلم ثان وهو «سفاح التجمع» المستوحى من وقائع حقيقية حول أشهر سفاحين في القاهرة خلال الفترة الأخيرة، والفيلم بطولة



الفكر

طريقة سهلة لاسترخاء العضلات أثناء العمل في وضعية الجلوس



عن مشكلات المفاصل المخفية. وتوضح: "يتطلب اتخاذ وضعية الاستلقاء مشاركة جميع مجموعات العضلات والمفاصل الرئيسية تقريبا. لذا فإن أي ألم أو قيود في الحركة قد تشير إلى ضرورة استشارة الطبيب". وتؤكد الأخصائية أن البقاء في وضعية واحدة لفترة طويلة، حتى أثناء الاستلقاء، مضن، مشددة على أهمية تغيير وضعية الجسم طوال اليوم. ويمكن استبدال وضعية الجلوس بالمشي لمسافات قصيرة، أو القيام بتمارين الإحماء، أو ببساطة النهوض من الكرسي والتحرك.

تؤكد الدكتورة جينييفر كوستيك جونسون، أخصائية العلاج الطبيعي، على أهمية أن يتخذ الأشخاص الذين يعملون في وضعية الجلوس استقفا منتظما لتخفيف الضغط الواقع على أسفل الظهر والحوض. وفقا لها، يساعد الاستلقاء المنتظم على البطن في استرخاء العضلات التي تتعرض للتوتر المستمر طوال اليوم. وتقول: "تمدد هذه الوضعية الجزء الأمامي من الضخذ وتعزز تمدد أسفل الظهر والوركين، وهو أمر نادر الحدوث عند الجلوس". وتشير الطبيبة إلى أن هذا التمرين يساعد أيضا في الكشف

دراسة ضخمة تحسم الجدل حول علاقة لقاحات الأطفال بالتوحد

أثارت المخاوف من وجود علاقة محتملة بين تطعيمات الأطفال ومرض التوحد جدلا واسعا على مدار العقود الماضية، دفعت العلماء إلى إجراء دراسات موسعة لاختبار هذه الفرضية. وفي هذا السياق، أكدت دراسة ديماركية واسعة النطاق أن لقاحات الأطفال لا تسبب مرض التوحد، بل قد تساهم في الوقاية منه، ما يعد صفة علمية جديدة للمزاعم التي تربط التطعيمات باضطرابات النمو العصبي. ففي واحدة من أضخم الدراسات من نوعها، حل العلماء السجلات الصحية لأكثر من 1.2 مليون طفل ولدوا في الدنمارك بين عامي 1997 و2018، جميعهم تلقوا التطعيمات المدرجة ضمن البرنامج الوطني. واعتمد فريق البحث على بيانات السجل الطبي الوطني، ودرسوا العلاقة بين اللقاحات والإصابة بخمسين حالة صحية مزمنة، من بينها أمراض المناعة الذاتية مثل السكري من النوع الأول والحساسية والربو، بالإضافة إلى اضطرابات النمو العصبي، كالتوحد واضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط (ADHD). ونظرا لأن معظم الأطفال تلقوا جدول اللقاحات نفسه، ركزت الدراسة على كمية الألوومنيوم التي يحصل عليها كل طفل من خلال التطعيمات المبكرة. ويستخدم الألوومنيوم في بعض اللقاحات كعامل مساعد لتعزيز الاستجابة المناعية، لكنه لظلالا كان محل جدل بين مناهضي التطعيم، الذين زعموا بأنه قد يؤثر سلبا على الدماغ النامي. إلا أن النتائج أثبتت عكس ذلك، إذ لم يجد العلماء أي زيادة في خطر الإصابة بأي من الحالات المدروسة، بل على العكس، أظهرت البيانات أن خطر الإصابة بالتوحد كان أقل قليلا لدى الأطفال الذين تلقوا كميات أكبر من الألوومنيوم عبر اللقاحات، وقال البروفيسور أندرس هفيد، كبير العلماء وخبير علم الأوبئة في معهد ستاتينس سيروم التابع لوزارة الصحة الدنماركية: "ندرك أن بعض الآباء يشعرون بالقلق بشأن سلامة التطعيمات. وتعد هذه الدراسة ردا علميا واضحا على تلك المخاوف، وتؤكد أن لقاحات الأطفال آمنة ولا تسبب التوحد". وأوضح أن الدراسة تمثل دعوة للأهل لاتخاذ قرارات مبنية على أدلة علمية من أجل حماية صحة أطفالهم.

خلفية الشكوك

تعود جذور الشكوك في علاقة اللقاحات بالتوحد إلى دراسة مثيرة للجدل نشرها الطبيب البريطاني السابق أندرو وكفيلد عام 1998، ربط فيها بين لقاح الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية (MMR) والإصابة بالتوحد. لكن سرعان ما تم سحب تلك الدراسة وفقدت مصداقيتها بالكامل، ليبدأ ويكفيلد لاحقا بسوء السلوك المهني، ويُنسب من سجل الأطباء عام 2010. ورغم دحض تلك المزاعم بأكثر من دراسة علمية مستقلة، لا يزال تأثيرها ينعكس على نسب التطعيم. ففي المملكة المتحدة، بلغت نسبة تغطية لقاح MMR نحو 85.2%، وهي أقل من النسبة المطلوبة لتحقيق "مناعة القطيع" البالغة 95%. ويحذر الخبراء من أن غياب إجراءات فعالة لتحسين معدلات التطعيم سيؤدي إلى تفشي أمراض يمكن الوقاية منها، وخسارة المزيد من الأزواج.



عامل يحمل كيسا من حبوب الذرة في سوق حبوب بالجملة في جالاندهار. ا ف ب

قرأت لك

الباذنجان



أوضحت الدكتورة يلينا سولوماتينا خبيرة التغذية الروسية، أهمية إضافة الباذنجان إلى النظام الغذائي. ووفقا لها، الباذنجان، قبل كل شيء يحتوي على ألياف غذائية مفيدة للجسم يعتمد عليها بالذات عمل الأمعاء، وبالتالي حالة منظومة المناعة. وتقول: "كانت الألياف الغذائية في السابق تعتبر نوعا

من الصابورة، وكان التركيز على الفيتامينات والعناصر المعدنية والمواد المغذية الأخرى الموجودة في المنتجات. أما الآن أصبحت الألياف الغذائية تنصدر تقريبا الخصائص المفيدة للمنتجات، لأنها غذاء للبكتيريا المفيدة للإنسان. أي هي بروبيوتيك يحمي الإنسان من الأمراض لأن 80 بالمئة من الخلايا المناعية موجودة في الأمعاء. لذلك تعتمد عليها حالتنا المزاجية والنفسية ومستوى الانتباهات في الجسم". وتضيف: "يحتوي الباذنجان أيضا على نسبة عالية من فيتامين C، وكذلك على اليوتاسيوم الذي يقلل من التوتر ويخفض مستوى ضغط الدم ويعزز عضلة القلب. كما يحتوي على المغنيسيوم المسؤول عن الجهاز العصبي والنسيج العظمي. وكذلك على المنغنيز والكوبالت وحمض الفوليك". ووفقا لها، يجب طهي الباذنجان بطريقة صحيحة للحصول على الفائدة القصوى منه.

وتقول: "يفضل شوي الباذنجان وليس قلبه لأنه عند القلي يتشبع بالدهون، ما يجعله غنيا بالسمعات الحرارية. بالطبع المعالجة الحرارية تفقده نسبة من فيتامين C بيد أن مضادات الأكسدة و مركبات الأنثوسيانين والفينول تبقى دون أي تغيير".

سؤال وجواب

- ما الفرق بين الثرى والتراب؟
- الثرى هو الرمل الندي والتراب هو الرمل الناشف.
- كم لتر من المياه يستطيع أن يخزنها الإبل خلال 13 دقيقة؟
- حوالي 113 لتراً من المياه.
- أين تقوم الإبل بتخزين المياه في جسمها؟
- في مجرى الدم.
- كم تبلغ الجاذبية على سطح القمر مقارنة بها على سطح كوكب الأرض؟
- الجاذبية على سطح القمر تعادل حوالي سدس الجاذبية على سطح الأرض.
- كم تبلغ كتلة القمر مقارنة بكتلة كوكب الأرض؟
- تبلغ حوالي 1% تقريبا من كتلة كوكب الأرض.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن عصير الفاكهة و حده أو مخلوط يجب تناوله في الحال فالانتظار عليه يعرض فيتاميناته لأكسدة الهواء كما أن بعض الأنواع تفسد بسرعة و في مقدمتها عصير الجزر.
- هل تعلم أن أعرب إحصائية عن السممة أفادت أن مشاهدة التلفزيون الملون تؤدي إلى السممة المفرطة.
- هل تعلم أن القطط غنية بألبانها ولبنها مغذ و يلائم جميع الثدييات.
- هل تعلم أن جزيرة تايوان أو الصين الوطنية أطلق عليها المستكشفون البرتغاليون عام 1580 م اسم (فورموزا) أي الجميلة.
- عندما تولد الزرافة يكون طولها حوالي 1.8 متر.
- يفقد الدب 25% من وزنه عندما يكون في سباته الشتوي.
- دب اليندا يستغرق 12 ساعة يوميا في أكل الخيزران.
- أسنان التماسيح تنمو باستمرار لتستبدل بدل الأسنان القديمة.
- الهيكل العظمي للفيل الإفريقي يشكل 15% من وزنه الكلي.
- هل تعلم أن المخلفات الناتجة عن هضم أوراق الشجر التي تأكلها الديدان تعتبر سماً جيداً للتربة و أن الديدان تستطيع أن تغطي الأرض بطبقة من السماد خلال ثلاثة أشهر من الأوراق التي التهمتتها خلال عام تقريبا.
- هل تعلم أن أطول الحشرات عمراً من فصيلة الخنافس تحمل اسم. الخنفساء الرائعة. إذ أن تحولها من طور اليرقة إلى طور العذراء فقط يحتاج إلى 47 سنة كاملة.

قصة بنديق والصيد

نهار جديد ويوم جديد يستقبله بنديق بنشاط وحيوية وبعد ان تناول طعامه وشرب حليب جوز الهند ألقى التحية على امه وتركها في رعاية الله حتى يعود، تقافز بنديق واصدقاؤه الصغار بين الاشجار حتى وصلوا إلى منتصف الغابة وعندما ذهب كل واحد منهم إلى طريق مختلف. وواصل بنديق مرحة بين شجيرات الغابة واشجارها حتى أحس بالتعب فجلس يستريح ويلتقط بعض الثمار ليأكلها عند ذلك سمع صوتا ضعيفا يتأديه فاذا هي عصفورة جميلة رقيقة وحزينة اقتربت منه فقالت له أعرفك جيدا فأنت بنديق الذي طالما حل للحيوانات الطبية مشاكلهم فقال لها وانا في خدمتك ايها الرقيقة فقالت له اشكرك ومشكتي واصدقائي صعبة للغاية فنحن الطيور الصغيرة والجميلة بمختلف انواعنا يطاردنا صياد شرير جاء إلى هذه الغابة في الفترة الاخيرة قد حرمننا النوم والراحة ولا نعرف ماذا نفعل .. فكر بنديق قليلا ثم قال ان الامر بسيط فاجمعي اصدقاءك من الطيور حالا وسأقول لكم ماذا نفعل .. طارت العصفورة الصغيرة وأتت باصدقائها العصافير وغيرهم من الطيور المهتدة بالصيد فقال لهم بنديق خطتي بسيطة جدا وهي مهاجمة هذا الصياد وتخويفه حتى لايعاود الصيد هنا مرة اخرى، فسنصعب له الشراك في كل مكان وعندما يصل الى المكان الذي تختبئون فيه عليكم بمهاجمته من كل مكان ونقره في كل انحاء جسده فهذا سيخيفه ولن يستطيع معه حتى ان يستعمل سلاحه أما أنا فعندي اشياء اخرى سأجهزها له.. ذهب بنديق للبحث عن اصدقائه لمساعدته وحكي لهم ماحدث وطلب منهم انتظار ذلك الصياد وهم يحملين بالثمار الشوكية الكبيرة والصغيرة وعصارات الاشجار ذات الرائحة الكريهة وايضا جدائل الاشجار الرقيقة الحادة حتى يلبغتهم العصفورة بحضوره واقترابه من منطقتهم فخرجوا لاستقباله بطريقتهم الخاصة اسرع مجموعة منهم بالالتفاف حوله بجداول الاشجار الحادة ومنهم من استعمل العصائر ذات الرائحة الكريهة التي جعلته يصرخ قرقا واخرين قذفوه بالثمار الشوكية اما الطيور فقد قامت بمهاجمته ونقره في كل انحاء جسده حتى نزفت منه الدماء والمسكين يصرخ ويصرخ ولكن لا معين وأخذ يجري هربا منهم في كل اتجاه وهم خلفه يتقاذفونه بالثمار والعصارة الكريهة حتى هرب من الغابة ومن يومها لم يفكر بالرجوع ابدا وهينئا لبندق تحيات اصدقاءه والى مغامرة جديدة.

مساحة للتلوين

