

بلدية مدينة العين تطلق حملة «مسايح أمنة - بلا مخاطر صحية»



بعد بلوغه الثلاثين.. توم هولاند يحسم الجدل ويؤكد استمراره في دور "سبايدرمان"



الكبد الدهني.. الوباء الصامت

ص 23 الذي لا يتحدث عنه كثيرون

تجربة لحفظ بنية الدماغ بعد الموت تشير جدلاً علمياً

أعلنت شركة Nectome الأمريكية الناشئة أنها تمكنت من حفظ بنية الدماغ بعد الموت دون ضرر يُذكر. وأجريت التجربة على دماغ خنزير، نظراً لتشابه جهازه العصبي إلى حد كبير مع الجهاز العصبي البشري. وبعد مرور 10 دقائق من موت الحيوان، قام العلماء بغسل الأوعية الدموية وحقن الألدheids التي تعمل على تثبيت البروتينات، ثم استبدلوا الماء داخل الخلايا بسواد واقية من التجميد "cryoprotectants". بعد ذلك، تم تبريد الدماغ إلى درجة حرارة 32 درجة مئوية تحت الصفر. ولو بدأت العملية بعد 14 دقيقة فقط، لكانت الأنسجة قد بدأت بالفعل في التحلل.

وتقوم الفكرة الأساسية على ما يُعرف بظاهرة "الكونيكوم" "Connectome"، وهي خريطة لجميع الوصلات بين الخلايا العصبية، والتي يُعتقد أنها تحمل جزءاً من المعلومات المرتبطة بشخصية الإنسان. وإذا صحت هذه الفرضية، فإن الحفاظ على "الكونيكوم" قد يساعد في حفظ المعلومات التي تشكل هوية الإنسان. ولهذا يسعى الباحثون إلى تسجيل مواقع الخلايا العصبية ووصلاتها بأعلى دقة ممكنة من الدقة. لكن بين حفظ البنية العصبية وإمكانية استعادة الشخصية فجوة علمية كبيرة. ولتوضيح ذلك، يكفي أن رسم خريطة تفصيلية لمنطقة صغيرة من دماغ فأر استغرق نحو سبع سنوات، بينما الدماغ البشري أكبر بحوالي ألف مرة.

حتى اليوم، لا توجد تقنية قادرة على إعادة دماغ مجمد إلى الحياة أو استخراج ذكرياته. وتوسّع شركة Nectome إلى تقديم هذا الإجراء لمرضى الحالات الميؤوس من شفائها في ولاية أوريغون، حيث يُسمح بالمساعدة الطبية على إنهاء الحياة. إلا أن العديد من الخبراء، مثل عالم الأحياء جواو بيدرو دي ماغالهães من جامعة برنغهام، يشككون في ذلك، معتبرين أن هذه التقنية أقرب إلى وسيلة لحفظ الأنسجة لأغراض بحثية مستقبلية، وليست طريقاً إلى الخلود.



كيف تؤثر زبدة اللوز على جسمك عند تناولها يومياً؟

الإفراط فيها قد يحد من فوائدها الصحية. زبدة اللوز أم الفول السوداني تُعرف زبدة المكسرات، مثل زبدة اللوز وزبدة الفول السوداني، بقدرتها على كبح الشهية واحتوائها على عناصر غذائية أساسية تمنح شعوراً بالشبع. سواء كنت تراقب وزنك أو تهتم بصحتك العامة، فإن معرفة الفروقات بين النوعين تساعدك على اختيار الأنسب لنظامك الغذائي. كلا النوعين غني بالدهون الأحادية غير المشبعة، التي قد تساعد في خفض مستوى الكوليسترول الضار "LDL"، وتحسين مستوى السكر في الدم، ودعم صحة القلب. وتحتوي زبدة اللوز عادة على نسبة أعلى من هذه الدهون الصحية. يُنصح باختيار الزبدة الطبيعية بالكامل وتجنب المنتجات التي تحتوي على سكريات أو زيوت أو دهون مضافة.

ويرى مختصون أن هذه التركيبة تجعلها غذاءً مشبعاً ويطيء الهضم، ما يساعد على تقليل الرغبة في تناول الوجبات الخفيفة، وتحسين الإحساس بالطاقة خلال اليوم، خاصة عند تناولها بكميات محسوبة. لكن في المقابل، يشير الخبراء إلى أن الإفراط في تناولها قد يؤدي إلى زيادة غير مقصودة في السعرات الحرارية، مما ينعكس على الوزن مع مرور الوقت، إضافة إلى احتمالية حدوث بعض الاضطرابات الهضمية البسيطة مثل الانتفاخ أو الغازات عند زيادة استهلاك الألياف والدهون. كما يحذرون من أن الاعتماد المفرط على زبدة اللوز قد يقلل من تنوع النظام الغذائي ويؤثر على الحصول على عناصر غذائية أخرى ضرورية للجسم. وعلى المدى الطويل، قد يساهم تناولها بشكل منتظم وبكميات مناسبة في تحسين بعض مؤشرات صحة القلب والأبيض، مثل الدهون في الدم وضغط الدم، وفق ما تشير إليه دراسات غذائية. ويؤكد الخبراء أن المفتاح الأساسي للاستفادة من زبدة اللوز هو الاعتدال. معتبرين أن إدخال كمية صغيرة منها ضمن نظام غذائي متوازن قد يكون مفيداً، بينما

تعد زبدة اللوز من الخيارات الغذائية التي اكتسبت شعبية واسعة في السنوات الأخيرة كبديل صحي لزبدة الفول السوداني، بفضل احتوائها على مزيج من الدهون الصحية والألياف والبروتين النباتي، إلا أن خبراء تغذية يحذرون من الإفراط في تناولها رغم فوائدها. وبحسب أخصائيين في التغذية، فإن تناول كميات معتدلة من زبدة اللوز يومياً قد يساهم في دعم صحة القلب، وتحسين مستويات الكوليسترول، وتقليل الالتهابات، إضافة إلى دورها في تعزيز الشعور بالشبع واستقرار مستوى السكر في الدم، نظراً لاحتوائها على الدهون غير المشبعة و"فيتامين هـ" والمغنيسيوم.

وتوضح البيانات الغذائية أن ملعقتين كبيرتين من زبدة اللوز تحتويان على نحو 206 سعرات حرارية، و6.7 غرام من البروتين، و17 غراماً من الدهون، إلى جانب مجموعة من المعادن مثل الكالسيوم والبوتاسيوم والحديد.

طبيب أورام يوضح مخاطر وضع الهاتف تحت الوسادة

يحرص كثيرون على إبقاء هواتفهم المحمولة بالقرب منهم أثناء النوم، بل إن البعض يضع الجهاز تحت الوسادة مباشرة، ما يثير تساؤلات متكررة حول تأثير هذه العادة على الصحة، واحتمال ارتباطها بأمراض خطيرة مثل السرطان. وفي هذا السياق، نقل موقع "آر تي" عن أخصائي الأورام الدكتور فلاديمير يفاضكوف أن وضع الهاتف المحمول تحت الوسادة لا يُعد عاملاً يزيد من خطر الإصابة بالسرطان، مؤكداً أن المخاوف المرتبطة بإشعاعات الهواتف أو بعض الأجهزة المنزلية، مثل أفران الميكروويف، لا تستند إلى أدلة علمية تثبت وجود علاقة مباشرة بينها وبين الإصابة بالمرض. وأشار إلى أن عوامل الخطر الحقيقية المرتبطة بالسرطان ما زالت معروفة وواضحة، وفي مقدمتها التدخين والمعادن الصحية غير السليمة، لافتاً إلى أن بعض الأشخاص يربطون الإصابة بالسرطان بتقنيات حديثة أو أجهزة إلكترونية دون وجود إثباتات علمية كافية تدعم هذه الفرضيات. ورغم ذلك، يحذر المختصون من أن النوم بجوار الهاتف قد يؤثر سلباً في جودة الراحة الليلية. وأوضحت أخصائية النوم الدكتورة تاتيانا لابينا أن الاستخدام المفرط للأجهزة الإلكترونية قبل النوم يعد من أبرز أسباب الأرق واضطرابات النوم الحديثة. وأضافت أن الضوء الأزرق المنبعث من شاشات الهواتف يساهم في تقليل إفراز هرمون الميلاتونين المسؤول عن تنظيم دورة النوم، ما قد يؤدي إلى صعوبة في الخلود إلى النوم أو الحصول على نوم عميق ومرح. كما أن الإشعاعات المتكررة والاهتزازات والأصوات الصادرة عن الهاتف أثناء الليل قد يُبقي الجهاز العصبي في حالة تأهب مستمرة، الأمر الذي ينعكس على جودة النوم، ويجعل الجسم أقل قدرة على الاسترخاء والتعافي.

القطط المنزلية المتجولة قد تنقل أمراضاً خطيرة.. ما هي؟

حذّر باحثون في مجال البيئة والطب البيطري من أن القطط المنزلية التي يُسمح لها بالتجول خارج المنزل قد تكون ناقلاً محتملاً لمسببات أمراض قادرة على إصابة الإنسان، خصوصاً عند اختلاطها بالحياة البرية أو الحيوانات الأخرى. وأوضح الباحثون، في دراسة حديثة اعتمدت على تحليل بيانات أكثر من 400 دراسة علمية، أن الحيوانات الأليفة يمكن أن تلعب دوراً مهماً في انتقال ما يُعرف بـ "الأمراض الحيوانية المنشأ"، وهي أمراض يمكن أن تصيب الحيوانات والبشر معاً، مثل داء الكلب وداء القوسات والسالمونيلا. وبيّنت النتائج أن القطط المنزلية التي تتجول خارج المنزل تمتلك احتمالاً أعلى بثلاث إلى خمس مرات لحمل مسببات مرضية مقارنة بالقطط التي تعيش داخل المنزل بشكل كامل، مشيرة إلى أن هذا المعدل قد يقترب من مستوى القطط البرية في بعض الحالات. وبحسب الدراسة، فإن نحو 60% من القطط المنزلية في العينات التي تمت مراجعتها كان لديها وصول غير مراقب إلى الخارج، وهي نسبة ترتفع في بعض المناطق إلى أكثر من 90%. ما يزيد احتمالات تعرضها للعدوى ونقلها. كما أوضحت النتائج أن القطط التي تصطاد القوارض والطيور والحفايش قد تنقل مسببات أمراض خطيرة إلى داخل المنازل، في حين قد تحتوي فضلاتها في الأماكن العامة على طفيليات يمكن أن تبقى في التربة أو المياه لفتترات طويلة. وتشير تقديرات الباحثين إلى أن القطط التي تعيش في الهواء الطلق قد تُخلّف كميات كبيرة من الفضلات سنوياً، ما يرفع احتمالات التلوث البيئي وانتقال العدوى إلى الإنسان أو الحيوانات الأخرى.

قاعدة 7-7-7 في التربية.. دقائق بسيطة قد تغير سلوك طفلك بالكامل

كشفت اختصاصيون نفسيون أن ما يُعرف بـ "قاعدة 7-7-7" في التربية قد يساعد في تقليل سلوكيات لفت الانتباه لدى الأطفال، عبر تخصيص وقت قصير ومركز للتواصل معهم خلال اليوم. وتقوم الفكرة على قضاء 7 دقائق في الصباح و7 دقائق بعد العودة من المدرسة أو العمل، و7 دقائق قبل النوم مع الطفل، دون مشتتات، ما يوفر له نحو 21 دقيقة من الاهتمام الكامل يومياً. وقالت الدكتورة ساشا هول، اختصاصي نفسي تربوي، إن هذه القاعدة تستند إلى "نظرية التعلق"، موضحة أن حصول الطفل على اهتمام منتظم وغير مشتت يعزز شعوره بالأمان العاطفي ويساعده على تنظيم مشاعره بشكل أفضل. وأضافت أن هذا النوع من التواصل قد يقلل تدريجياً من سلوكيات طلب الانتباه، لأن حاجة الطفل للشعور بالارتباط العاطفي تكون قد أسيئت بشكل مستمر. وأشارت إلى أن تخصيص هذه اللحظات يمكن أن يساعد الأطفال في مراحل الانتقال اليومية، مثل الاستعداد للمدرسة أو وقت العودة إلى المنزل أو النوم، مما يمنحهم استقراراً نفسياً أكبر. لكنها أوضحت في المقابل أن تطبيق القاعدة بشكل صارم قد يكون صعباً على الأسر، خاصة مع ضيق الوقت وكثرة المسؤوليات أو في حال وجود أكثر من طفل. وتقرّر هول اعتماد "اللحظات الصغيرة" من التركيز الكامل، مثل التواصل البصري أو اللعب القصير مع الطفل دون انشغال، بدلاً من الالتزام الدقيق بالوقت. كما شددت على أن الأهم ليس عدد الدقائق، بل جودة الحضور العاطفي، بحيث يشعر الطفل بأنه مرتني ومسموع ومهم داخل الأسرة.



خبراء يحسمون الجدل حول تناول الرمان على معدة فارغة

يرتبط الرمان بعدد من الفوائد الصحية بفضل غناه بمضادات الأكسدة والألياف والعناصر الغذائية، إلا أن خبراء التغذية يؤكدون أن تناوله على معدة فارغة لا يمنح فوائد استثنائية كما يُشاع عبر مواقع التواصل. وبحسب مختصين، يحتوي الرمان على كرومبيدرات طبيعية تتحول إلى جلوكوز يمد الجسم بالطاقة، ما قد يمنح شعوراً بالنشاط عند تناوله صباحاً، لكن ذلك لا يعني بالضرورة أنه يمنح ارتفاع السكر في الدم بشكل كامل. وأوضحت أخصائية التغذية كارولين سوزي لموقع verywellhealth أن الفائدة الأساسية تكمن في تناول الفاكهة بانتظام، وليس في توقيت تناوله. مشيرة إلى أن الرمان يُعد خياراً غذائياً صحياً سواء تم تناوله بمفرده أم مع أطعمة أخرى مثل

الزبادي أو الشوفان. ويتميز الرمان باحتوائه على مضادات أكسدة قوية قد تساعد في تقليل الالتهابات ودعم صحة القلب والأوعية الدموية، كما تشير بعض الدراسات إلى دوره المحتمل في خفض ضغط الدم وتحسين بعض مؤشرات الكوليسترول. كما يساعد محتوى الرمان من الألياف على إبطاء امتصاص السكر في الجسم، خصوصاً عند تناول البذور الكاملة بدلاً من العصير، ما يحد من الارتفاع السريع في مستويات السكر بالدم. وفي المقابل، يحتوي عصير الرمان على نسبة أعلى من السكر مع غياب الألياف تقريباً، لذلك قد يؤدي تناوله على معدة فارغة إلى ارتفاع أسرع في مستوى السكر مقارنة بالبذور.

اضطراب نظم القلب.. خطر خفي يهدد الحياة

أوضح أخصائي أمراض القلب والأوعية الدموية الدكتور فيغيني كوكين أن اضطرابات نظم القلب قد تشكل خطراً مباشراً على الحياة، رغم أن كثيراً من المصابين بها لا يدركون خطورتها ولا يتخذون الإجراءات اللازمة. وأشار كوكين إلى أن الرجفان الأذيني وغيره من اضطرابات النظم يرتبط بنحو 40% من حالات الوفاة الناتجة عن الجلطات الدماغية، وقرباً 30% من حالات احتشاء عضلة القلب، مؤكداً أن هذه الاضطرابات تسبب في أكثر من 300 ألف حالة وفاة سنوياً في روسيا، بينما تلك الحالات لأشخاص تتراوح أعمارهم بين 30 و64 عاماً. وفي السياق ذاته، حذرت أخصائية أمراض القلب الدكتورة فالنتينا غاغريفلياك من تأثير ارتفاع درجات الحرارة على صحة القلب، موضحة بتجنب الأنشطة الخارجية خلال ساعات الذروة بين 12 ظهراً و4 مساءً، والحد من التعرض المباشر لأشعة الشمس لأكثر من 15 إلى 20 دقيقة، حفاظاً على سلامة القلب والجهاز الدوري.



منوعات الفكر

22

بعد استيفاء جميع الشروط والمتطلبات التي حددتها لجنة الاعتماد

جامعة الإمارات تحصل على الاعتماد الدولي الكامل لثلاثة برامج أكاديمية في كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية



الدراسية، وتعزيز بنيتا التعلم، وربط البرامج بالاتجاهات العلمية والمهنية الحديثة، كما يعزز مكانة جامعة الإمارات العربية المتحدة باعتبارها مؤسسة أكاديمية رائدة تسعى إلى تقديم تعليم نوعي يتوافق مع أفضل الممارسات العالمية". وقال: "إن برنامج بكالوريوس الآداب في الآداب الإنجليزي، وبرنامج بكالوريوس الآداب في الدراسات الترجمة، وبرنامج بكالوريوس الآداب في اللغويات تؤدي دوراً مهماً في إعداد كوادر مؤهلة في مجالات اللغة والتواصل والترجمة والدراسات اللغوية، بما يدعم احتياجات مختلف

المهارات والمعارف اللازمة لمواكبة المتغيرات العالمية ومتطلبات سوق العمل. وأكد الأستاذ الدكتور محمد بن هويدن، عميد كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، أن حصول البرامج الثلاثة على الاعتماد الدولي الكامل من هيئة AQAS يعكس التزام الكلية المستمر بتطبيق أعلى معايير الجودة الأكاديمية والتطوير المستمر للبرامج التعليمية، وأضاف: "يمثل هذا الاعتماد شهادة دولية على جودة المخرجات التعليمية والجهود التي تبذلها الكلية وأقسامها الأكاديمية في تطوير الخطط

وأدائها، وبرنامج بكالوريوس الآداب في اللغويات التابع لقسم العلوم المعرفية، وذلك بعد استيفاء جميع الشروط والمتطلبات التي حددتها لجنة الاعتماد التابعة لهيئة عقب المراجعة الأكاديمية التي أجريت خلال خريف عام 2024، وقد أكدت الهيئة اعتماد البرامج الثلاثة حتى 31 مارس 2031. ويأتي هذا الإنجاز في إطار جهود جامعة الإمارات العربية المتحدة لتعزيز جودة برامجها الأكاديمية وتوافقها مع المعايير الدولية المعتمدة في التعليم العالي، بما يسهم في إعداد خريجين يمتلكون

وأدائها، وبرنامج بكالوريوس الآداب في اللغويات التابع لقسم العلوم المعرفية، وذلك بعد استيفاء جميع الشروط والمتطلبات التي حددتها لجنة الاعتماد التابعة لهيئة عقب المراجعة الأكاديمية التي أجريت خلال خريف عام 2024، وقد أكدت الهيئة اعتماد البرامج الثلاثة حتى 31 مارس 2031. ويأتي هذا الإنجاز في إطار جهود جامعة الإمارات العربية المتحدة لتعزيز جودة برامجها الأكاديمية وتوافقها مع المعايير الدولية المعتمدة في التعليم العالي، بما يسهم في إعداد خريجين يمتلكون

•• العين - الفجر

حصلت جامعة الإمارات العربية المتحدة على الاعتماد الدولي الكامل من هيئة الاعتماد الألمانية Agentur für Qualitätssicherung durch Akkreditierung von Studiengängen "AQAS" لثلاثة برامج أكاديمية في كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، تشمل برنامج بكالوريوس الآداب في الآداب الإنجليزي، وبرنامج بكالوريوس الآداب في دراسات الترجمة التابعين لقسم اللغات

تزامناً مع موسم الصيف

بلدية مدينة العين تطلق حملة «مساح آمنة - بلا مخاطر صحية» لتعزيز السلامة والصحة العامة خلال الصيف



•• العين - الفجر

أعلنت بلدية مدينة العين عن إطلاق حملة تفتيشية وتوعوية موسعة تحت شعار «مساح آمنة - بلا مخاطر صحية»، خلال الفترة من 8 يونيو إلى 17 يوليو 2026، وذلك في إطار جهودها المستمرة لتعزيز الصحة والسلامة العامة، ورفع مستوى الامتثال للاشتراطات الصحية في أحواض السباحة العامة بمدينة العين، تزامناً مع موسم الصيف وما يشهده من زيادة في الإقبال على المرافق الترفيهية. وأوضح هزام الظاهري مدير إدارة الصحة العامة: أن الحملة تستهدف

وتعزيز الالتزام بها. ودعت بلدية مدينة العين جميع المنشآت المستهدفة إلى التعاون مع الفرق الرقابية وتطبيق الاشتراطات الصحية ومعايير السلامة المعتمدة، بما يسهم في توفير بيئة آمنة وصحية للجميع، ويعزز من جهود المحافظة على الصحة العامة وسلامة أفراد المجتمع.

من مخاطر الحرق والإصابات وتعزيز مستويات الوقاية والسلامة العامة. وأضاف: أن هذه الحملة تأتي ضمن منظومة متكاملة من البرامج الرقابية والتوعوية التي تنفذها بلدية مدينة العين للحفاظ على صحة وسلامة أفراد المجتمع، وترسيخ أفضل الممارسات الصحية في المنشآت الترفيهية، بما يواكب مستهدفات جودة الحياة ويعزز من سلامة مستخدمي أحواض السباحة خلال موسم الصيف. كما تتضمن الحملة تنفيذ فحوصات دورية لجودة المياه وزيارات ميدانية مكثفة، إلى جانب تقديم رسائل توعوية وإرشادية لشغلي المساح والعاملين فيها، بهدف رفع مستوى الوعي بالاشتراطات الصحية ومتطلبات السلامة

جميع أحواض السباحة العامة في الفنادق والمنتجعات السياحية والمجمعات السكنية والأندية الرياضية والمواقع الترفيهية بمدينة العين، حيث تتضمن خطة العمل تنفيذ زيارات رقابية وتفتيشية لـ 73 حوض سباحة موزعة على 38 موقعا، بهدف التأكد من استيفاء الاشتراطات الصحية ومعايير السلامة المعتمدة، وضمان توفير بيئة آمنة لمرطادي المساح. وأكد الظاهري: أن الحملة تركز على عدد من المحاور الأساسية، تشمل التحقق من جودة مياه المساح وسلامتها وخلوها من الملوثات، والتأكد من الالتزام بتوفير منقذ السباحة المؤهلين وفق المتطلبات المعتمدة، بالإضافة إلى فحص جاهزية معدات الإنقاذ ومستلزمات الطوارئ، بما يسهم في الحد

من خلال برنامج تأهيل داخلي متعدد التخصصات

مدينة الشيخ طحنون بن محمد الطبية تساعد مريضاً أربعينياً على استعادة القدرة على المشي بعد إصابة عظمية

الوظيفي. وركز البرنامج على إدارة الألم، وتقليل التورم، وتحسين حركة المفصل، وتمارين تقوية العضلات، بالإضافة إلى تمارين التوازن والتدريب على المشي، واستعادة القدرة على أداء الأنشطة اليومية باستقلالية. كما تضمن البرنامج جلسات علاج مائي وأنشطة تأهيل جماعية أسبوعية، لدعم التعافي الجسدي ورفع الحالة المعنوية للمريض، وتشجيع التفاعل مع المرضى الآخرين والكوادر الطبية. وقالت الدكتورة شروثيكا راماناثان، طبيبة استشارية في المستشفى التأهيلي في مدينة الشيخ طحنون بن محمد الطبية: "تسلط هذه الحالة الضوء على الأثر الكبير لبرامج التأهيل الشاملة القائمة على العمل الجماعي والتنسيق المتكامل بين مختلف التخصصات. فعند وصول المريض كان طريح الفراش بالكامل ويعاني من ألم شديد وغير قادر على أداء الأنشطة اليومية الأساسية. وخلال فترة التأهيل المكثف أحرز تقدماً ملحوظاً، حيث اختفى الألم وتحسنت حركة الركبة لتقترب من نطاق حركتها الطبيعية، وأصبح قادراً تماماً على رعاية نفسه بشكل مستقل. ويعكس هذا النجاح إصرار المريض وتضافر جهود فريق التأهيل متعدد التخصصات لتقديم أفضل النتائج العلاجية".

•• العين - الفجر

أعلنت شركة "صح" التابعة لمجموعة "بيورहित"، أكبر مجموعة للرعاية الصحية في الشرق الأوسط، عن تسجيل حالة تعاف ناجحة في المستشفى التأهيلي في مدينة الشيخ طحنون بن محمد الطبية، تمكن خلالها مريض يبلغ من العمر 40 عاماً من استعادة قدرته على الحركة والاعتماد على نفسه مجدداً، بعد إصابة عظمية شديدة أدت إلى ملازمته الفراش وعجزه عن أداء الأنشطة اليومية الأساسية. وكان المريض قد تعرض لكسر في الهضبة الظنبوبية اليمنى "الجزء العلوي من عظمة الساق" نتيجة سقوطه، ما استدعى تدخلاً جراحياً لعلاج الإصابة. وعند إدخاله إلى وحدة التأهيل في المستشفى التأهيلي في مدينة الشيخ طحنون بن محمد الطبية، كان يعاني من ألم شديد وتقييد ملحوظ في حركة الركبة، مع عجز تام عن الوقوف أو المشي بشكل مستقل. وخضع المريض لبرنامج تأهيل داخلي مكثف استمر ثلاثة أشهر تحت إشراف فريق متعدد التخصصات في المستشفى، ضم أخصائي العلاج الطبيعي والعلاج



في البكالوريوس والماجستير والدكتوراة

أكاديمية شرطة دبي تفتح باب التسجيل في برامجها للعام الدراسي 2026-2027

المختصة، ودعم منظومة الأمن والعدالة بالمعارف والخبرات العلمية المتقدمة التي تواكب متطلبات المستقبل. وأكد العميد الدكتور أحمد محمد الشحي، عميد أكاديمية شرطة دبي، أن الأكاديمية تواصل تطوير منظومتها التعليمية والأكاديمية انسجاماً مع توجهات حكومة دبي ودعماً للتوجهات الاستراتيجية لشرطة دبي الرامية إلى بناء رأس مال بشري مؤهل يمتلك القدرات العلمية والمهارات التخصصية اللازمة لمواجهة التحديات الأمنية المستجدة واستشراف الفرص المستقبلية.

وقال إن فتح باب التسجيل للعام الأكاديمي الجديد يعكس حرص الأكاديمية على توفير برامج تعليمية نوعية تستجيب للمتغيرات العلمية والتكنولوجية المتسارعة، وتواكب احتياجات سوق العمل والتخصصات الأكثر طلباً، لا سيما في المجالات الأمنية والقانونية والشرطية، بما يسهم في إعداد جيل من الكفاءات القادرة على دعم مسيرة التطوير المؤسسي، وتعزيز تنافسية القطاع الأمني على المستويين المحلي والدولي. وأضاف أن أكاديمية شرطة دبي تضع في صميم أولوياتها تمكين الطلبة من الحصول على تعليم أكاديمي مُتقدم وفق أفضل الممارسات العالمية، من خلال طرح مجموعة متنوعة من البرامج والتخصصات التي تمنح المتقدمين خيارات متعددة تتناسب مع طموحاتهم الأكاديمية والمهنية، وتؤهلهم للانضمام إلى المنظومة الأمنية والشرطية والمساهمة الفاعلة في خدمة الوطن وحماية مكتسباته وتعزيز أمن المجتمع واستقراره.

برامج الأكاديمية وتطرح الأكاديمية ضمن برامج البكالوريوس برنامج البكالوريوس في القانون وغير الطلبة المرشحين، وبرنامج البكالوريوس في العلوم والعلوم الشرطية، وبرنامج البكالوريوس في العلوم الأمنية والجنائية. وفي برامج الماجستير، تطرح الأكاديمية برنامج الماجستير في الأمن السيبراني، والماجستير في القانون العام، والماجستير في القانون الخاص، والماجستير في القانون والبيئة، والماجستير في قانون التجارة والاستثمارات الدولية، والماجستير في حقوق الإنسان، والماجستير في العلوم الجنائية. وفي مرحلة الدكتوراه، تطرح الأكاديمية برامج الدكتوراه في القانون العام، والدكتوراه في القانون الخاص، والدكتوراه في القانون الجنائي، والدكتوراه في إدارة الأزمات الأمنية، ودكتوراه الفلسفة في البحث الجنائي.

•• دبي - الفجر

أعلنت أكاديمية شرطة دبي فتح باب التسجيل في برامجها الدراسية للبكالوريوس والماجستير والدكتوراه، للعام الدراسي 2026-2027، وذلك عبر موقعها الإلكتروني www.dubaipolice.ac.ae. في خطوة تجسد التزامها المستمر بإعداد وتأهيل الكفاءات الوطنية



تعلن
أكاديمية شرطة دبي
فتح باب التسجيل في
برامج البكالوريوس
برامج الماجستير
برامج الدكتوراه

2026 - 2027

1 أغسطس

www.dubaipolice.ac.ae

منوعات العقل

23

تخيل أن تُشخص بمرض كبدي خطير رغم أنك لا تشرب الكحول بإفراط وتشعر أنك في صحة جيدة. هذا السيناريو أصبح أكثر شيوعاً مما يعتقد كثيرون، إذ يعاني ملايين الأشخاص حول العالم من الكبد الدهني دون أن يشعروا بأي أعراض. وبينما يتركز اهتمام الرأي العام على السرطان والسكري وأمراض القلب، يواصل الكبد الدهني انتشاره بصمت ليصبح أحد أكثر الأمراض المزمنة شيوعاً في عصرنا.

ومع ذلك فإن الكبد الدهني من الأمراض التي يمكن في كثير من الحالات الوقائية منها أو حتى عكس مسارها إذا اكتشفت مبكراً، وهو ما يجعل الوعي بها أكثر أهمية من أي وقت مضى.



يواصل انتشاره بصمت ليصبح أحد أكثر الأمراض المزمنة شيوعاً في عصرنا

الكبد الدهني . . الوباء الصامت الذي لا يتحدث عنه كثيرون



هي عليه. ورغم الانتشار الواسع للكبد الدهني، فإن الوقاية منه ممكنة إلى حد كبير. وتتمثل أهم وسائل الوقاية في الحفاظ على وزن صحي، وممارسة النشاط البدني بانتظام، وتجنب الإفراط في تناول المشروبات السكرية والأطعمة فائقة التصنيع، والحرص على اتباع نظام غذائي متوازن غني بالخضروات والفواكه، والبقوليات، والحبوب الكاملة، والأسماك. كما أن السيطرة على عوامل الخطر الاستقلابية، مثل السكري وارتفاع ضغط الدم وارتفاع الدهون في الدم، تلعب دوراً أساسياً في الحد من خطر الإصابة بالمرض أو إبطاء تقدمه لدى المصابين به.

لكن التحدي الأكبر يكمن في أن معظم المصابين لا يشعرون بأي أعراض، خاصة في المراحل الأولى. لذلك يوصي الخبراء الأشخاص الذين يعانون من السمنة أو السكري من النوع الثاني أو ارتفاع الدهون في الدم أو ارتفاع ضغط الدم بمناقشة خطر الإصابة بالكبد الدهني مع الطبيب وإجراء الفحوصات المناسبة عند الحاجة.

وتشير الدراسات إلى أن الاستعداد الوراثي يلعب دوراً مهماً في قابلية الإصابة بالكبد الدهني، إذ يزداد خطر المرض لدى الأشخاص الذين لديهم أقارب من الدرجة الأولى مصابون بالكبد الدهني أو بمضاعفاته، حتى بعد أخذ عوامل نمط الحياة في الاعتبار.

وعادة ما يبدأ التقييم بفحوصات الدم ووظائف الكبد، إلا أن نتائج هذه الفحوصات قد تكون طبيعية لدى بعض المرضى رغم وجود المرض. ولهذا السبب قد يلجأ الأطباء إلى التصوير بالأشعة فوق الصوتية أو إلى تقنيات أحدث لقياس تليف الكبد، مثل جهاز الفيبروسكان (FibroScan) الذي يسمح بتقييم درجة التليف وتراكم الدهون دون الحاجة إلى أخذ خزعة من الكبد في معظم الحالات.

ويؤكد المختصون أن الكشف المبكر عن المرض يمنح فرصة ثمينة للتدخل قبل حدوث التليف أو المضاعفات غير القابلة للعكس، وهو ما يجعل الوعي بعوامل الخطر والفحص المبكر لدى الفئات المعرضة للإصابة جزءاً أساسياً من مكافحة هذا الوباء الصامت.

ختاماً، لقد نجح الطب الحديث في إطالة عمر الإنسان، لكن التحدي اليوم لم يعد فقط أن نعيش سنوات أطول، بل أن نعيشها بصحة أفضل. والكبد الدهني يمثل مثلاً صارخاً على أمراض العصر الحديث؛ مرض يتطور بصمت، تغذيه السمنة والخمول وسوء التغذية، ولا يعلن عن نفسه إلا بعد سنوات من الضرر المتراكم.

وفي ظل الارتفاع المتواصل لمعدلات السمنة والسكري عالمياً، قد لا يكون السؤال هو كم عدد المصابين بالكبد الدهني اليوم، بل كم عدد الذين يحملون المرض دون أن يعلموا بذلك. ومن هنا تبدأ المعركة الحقيقية؛ بالوعي، والوقاية، والكشف المبكر، قبل أن يتحول هذا الوباء الصامت إلى أحد أكبر أعباء الصحة الفردية والعامية.

بعض درجات التليف لدى بعض المرضى. كما يساهم النشاط البدني المنتظم في تحسين حساسية الجسم للأنسولين وتقليل الدهون الكبدية، حتى في حال كان فقدان الوزن محدوداً.

ومن الناحية الغذائية، فتشير الأدلة العلمية إلى أن الأنماط الغذائية المتوازنة مثل الحمية المتوسطية الغنية بالخضروات والفواكه والبقوليات والحبوب الكاملة والأسماك وزيت الزيتون ترتبط بتحسين صحة الكبد. وفي المقابل فإن الإفراط في تناول المشروبات السكرية والأطعمة فائقة التصنيع يرتبط بزيادة خطر الإصابة بالمرض وتفاقمه.

ومن المهم التأكيد على أنه لا توجد وصفة سحرية أو مكمل غذائي أو برنامج تطهير من السموم (Detox) قادر على تنظيف الكبد أو علاج الكبد الدهني خلال أيام. فما زالت التغييرات المستدامة في نمط الحياة تمثل حجر الأساس في الوقاية والعلاج.

وخلال السنوات الأخيرة شهد هذا المجال تطورات علاجية مهمة. ففي مارس/آذار 2024 وافقت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية على أول دواء ريسميتيروم (Resmetirom) مخصص لعلاج التهاب الكبد الدهني المصحوب بالتليف.

كما أظهرت أدوية حديثة طوّرت أساساً لعلاج السمنة والسكري، مثل نواض مستقبل الهرمون المحوي ويغوفي (Wegovy) جي إل بي-1 (GLP-1)، نتائج واعدة في تقليل دهون الكبد وتحسين الالتهاب والتليف لدى نسبة مهمة من المرضى، وقد تمت الموافقة عليها فعلياً من قبل إدارة الغذاء والدواء الأمريكية في أغسطس/آب 2025 لعلاج المرضى. وتستمر حالياً عشرات الدراسات السريرية لاختبار أدوية جديدة تستهدف الآليات البيولوجية المسؤولة عن تطور المرض.

الوقاية من الكبد الدهني

ورغم هذه التطورات، يؤكد الخبراء أن الوقاية تظل السلاح الأكثر فعالية في مواجهة هذا الوباء الصامت. ولعل أكبر تحدٍ يواجه الأطباء وأنظمة الرعاية الصحية اليوم هو أن الكبد الدهني ما يزال أقل شهرة وتشخيصاً مقارنة بأمراض مزمنة أخرى. فكثير من الناس يراقبون ضغط الدم أو مستوى السكر والكوليسترول، لكنهم نادراً ما يفكرون في صحة الكبد. ومع ذلك فإن الكبد قد يكون المرأة التي تعكس سنوات طويلة من الضغوط الاستقلابية التي يتعرض لها الجسم.

فغياب الأعراض لا يعني بالضرورة غياب المرض. ومع استمرار ارتفاع معدلات السمنة والسكري حول العالم، يبدو أن الكبد الدهني مرشح لأن يصبح أحد أكبر التحديات الصحية خلال العقود القادمة. وتشير بعض التوقعات إلى أنه قد يصبح السبب الأول لزراعة الكبد في العديد من دول العالم خلال السنوات المقبلة إذا استمرت الاتجاهات الحالية على ما

الدهنى المرتبط باضطراب الاستقلاب (Metabolic Dysfunction-Associated Steatohepatitis - MASH) أصبح بالفعل من بين أكثر الأسباب شيوعاً لزراعة الكبد في الولايات المتحدة وعدد من الدول الغربية، ويتوقع الخبراء أن تزداد مساهمته في السنوات القادمة مع استمرار ارتفاع معدلات السمنة والسكري عالمياً.

أكثر من مجرد مرض في الكبد

لكن الكبد الدهني ليس مجرد مرض يصيب الكبد فحسب. فالباحثون ينظرون إليه اليوم باعتباره أحد مظاهر الخلل الاستقلابي الذي يصيب الجسم بأكمله. فالصابون بالكبد الدهني أكثر عرضة للإصابة بالسكري من النوع الثاني وأمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض الكلى المزمنة وغيرها من الاضطرابات الاستقلابية.

بل إن أمراض القلب والأوعية الدموية تمثل السبب الرئيسي للوفاة لدى المصابين بالكبد الدهني، وهو ما يعكس الترابط الوثيق بين صحة الكبد وصحة الجسم بشكل عام.

لماذا تتراكم الدهون داخل الكبد؟

يعود تراكم الدهون في الكبد إلى مجموعة معقدة من العوامل. فخلافاً للاعتقاد الشائع، لا يحدث الكبد الدهني بسبب تناول الدهون الغذائية فقط، فعندما يصبح الجسم مقاوماً للأنسولين، وهي حالة شائعة لدى المصابين بالسمنة والسكري، يبدأ الكبد في إنتاج المزيد من الدهون ويقل في الوقت نفسه تخلصه منها، فتتراكم تدريجياً داخل خلاياه. وتعد السمنة، خاصة تراكم الدهون الحشوية، من أهم عوامل الخطر.

المرضى لا يقتصر على الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن. فقد يُصاب به بعض الأشخاص النحفاء نتيجة عوامل وراثية أو اضطرابات استقلابية أو تراكم الدهون حول الأعضاء الداخلية رغم مظهرهم الخارجي الطبيعي.

وتشير الدراسات إلى أن ما بين 10% و20% من المصابين بالكبد الدهني قد يكونون من ذوي الوزن الطبيعي، وهي ظاهرة تعرف أحياناً باسم الكبد الدهني لدى النحفاء. ولهذا السبب قد يُفاجأ بعض الأشخاص بتشخيص الكبد الدهني رغم أنهم لا يعانون من السمنة. يعزى الارتفاع الكبير في معدلات الكبد الدهني إلى الزيادة العالمية في معدلات السمنة والسكري. فخلال العقود الأخيرة شهد العالم تغيرات جذرية في نمط الحياة والغذاء. فقد ارتفع استهلاك الأطعمة فائقة التصنيع والمشروبات السكرية والأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية، في حين تراجع النشاط البدني بشكل ملحوظ نتيجة التحول نحو أنماط حياة أكثر خمولاً.

ومع استمرار هذه الاتجاهات أصبح الكبد الدهني أحد أبرز انعكاسات الأزمة الصحية العالمية المرتبطة بالسمنة واضطرابات الاستقلاب.

من التشحم إلى التليف وسرطان الكبد

ولا تشابه جميع حالات الكبد الدهني من حيث الخطورة. فبعض المرضى يعانون فقط من تراكم

الدهون داخل الكبد دون حدوث أضرار كبيرة، بينما يتطور المرض لدى آخرين إلى مرحلة أكثر خطورة تُعرف باسم "التهاب الكبد الدهني المرتبط باضطراب الاستقلاب (Metabolic Dysfunction-Associated Steatohepatitis - MASH)"، وهو الاسم الجديد الذي حل محل التسمية السابقة "التهاب الكبد الدهني غير الكحولي (Non-Alcoholic Steatohepatitis - NASH)".

في هذه المرحلة تبدأ الخلايا الكبدية بالتعرض للالتهاب والتلف، ومع مرور الوقت قد يؤدي هذا الالتهاب المزمن إلى تليف الكبد، وهي عملية يُستبدل فيها النسيج الكبدي السليم تدريجياً بنسيج ندبي يفقد قدرته على أداء وظائفه الطبيعية.

وفي المراحل المتقدمة قد يتطور التليف إلى تشحم الكبد أو فشل كبدى أو سرطان الكبد. والمشكلة أن هذه التطورات قد تحدث ببطء شديد وعلى مدى سنوات أو حتى عقود دون أن يشعر المريض بشيء.

هل يمكن علاج الكبد الدهني؟

رغم خطورة المرض، فإن الخبر السار يتمثل في أن الكبد الدهني قابل للعلاج، بل وقد يكون قابلاً للشفاء في مراحله المبكرة. وتظهر الدراسات أن فقدان ما بين 7% و10% من وزن الجسم، وخاصة على مستوى الخصر حيث تتراكم الدهون الحشوية الخطيرة، يمكن أن يؤدي إلى انخفاض كبير في كمية الدهون داخل الكبد وتحسن الالتهاب. أما فقدان وزن أكبر فقد يساعد على عكس

ما هو الكبد الدهني؟ يُعرف هذا المرض اليوم باسم "مرض الكبد الدهني المرتبط باضطراب الاستقلاب (الأبيض) (Metabolic Dysfunction-Associated Steatotic Liver Disease - MASLD)"، وهو الاسم الذي اعتمدته الهيئات العلمية الدولية حديثاً ليحل محل التسمية السابقة "مرض الكبد الدهني غير الكحولي (Non-Alcoholic Fatty Liver Disease - NAFLD)".

وقد جاء هذا التغيير ليعكس فهماً علمياً أكثر دقة لطبيعة المرض، إذ إن المشكلة الأساسية لا تتمثل فقط في غياب استهلاك الكحول، بل في وجود اضطرابات استقلابية تلعب الدور المحوري في نشوء المرض وتطوره. ويُعرف مرض الكبد الدهني المرتبط باضطراب الاستقلاب بأنه وجود تشحم كبدي، أي تراكم غير طبيعي للدهون داخل الكبد. وعند فحص عينة نسيجية من الكبد (الخزعة)، يتشخص التشحم عادة عندما تحتوي أكثر من 5% من الخلايا الكبدية على قطرات دهنية.

ويحدث ذلك لدى أشخاص لا يعانون من استهلاك مفرط للكحول، ولا من التهاب كبدي فيروسي، ولا من أمراض كبدية أخرى معروفة يمكن أن تفسر هذا التراكم، كما لا يكون ناتجاً عن أدوية معروفة بتسببها في تشحم الكبد.

بعبارة أخرى، فإن تشخيص المرض يتطلب وجود دليل على تراكم الدهون في الكبد مع استبعاد الأسباب الأخرى المعروفة لتشحم الكبد، ووجود عامل واحد على الأقل من عوامل الخطر الاستقلابية مثل السمنة، أو السكري من النوع الثاني، أو مقاومة الأنسولين، أو ارتفاع ضغط الدم، أو اضطرابات الدهون في الدم.

ورغم أن وجود كمية صغيرة من الدهون في الكبد أمر طبيعي، فإن تراكمها بشكل مفرط قد يؤدي إلى التهاب الكبد وتليفه، وفي الحالات المتقدمة قد يتطور الأمر إلى فشل كبدي أو سرطان الكبد.

مرض صامت يصيب الملايين

تتجلى خطورة هذا المرض في أن معظم المصابين به لا يعلمون أنهم يعانون منه أصلاً. الكبد من أكثر أعضاء الجسم قدرة على أداء وظائفه معقدة ومتعددة. فهو ينظم عمليات الاستقلاب، ويعالج المغذيات القادمة من الطعام، ويخزن الطاقة، ويتخلص من السموم والمواد الضارة.

لكن هذا العضو يتميز أيضاً بقدرة كبيرة على تحمل الضرر، إذ يمكن أن يتعرض لتلف تدريجي لسنوات طويلة قبل أن تظهر أي أعراض واضحة. ولهذا السبب يُطلق على الكبد الدهني أحياناً اسم المرض الصامت. فكثير من المرضى يكتشفون إصابتهم به مصادفة أثناء إجراء فحوصات للدم أو تصوير بالأشعة فوق الصوتية لأسباب لا علاقة لها بالكبد.

وتشير التقديرات العالمية إلى أن نحو شخص من كل أربعة بالغين (ثلاثة في بعض المناطق مثل الشرق الأوسط وأمريكا اللاتينية) قد يكون مصاباً بدرجة ما من الكبد الدهني، ما يجعله من أكثر أمراض الكبد المزمنة انتشاراً في العالم. وقد ساهمت الزيادة الكبيرة في معدلات السمنة والسكري من النوع الثاني وقلّة النشاط البدني والأنماط الغذائية غير الصحية في تغذية هذه الموجة المتصاعدة من الإصابات.

ولا تقتصر خطورة الكبد الدهني على المضاعفات التي تصيب الكبد فحسب، بل تمتد إلى كونه أحد الأسباب الرئيسية لزراعة الكبد في العديد من دول العالم. فمع تراجع بعض أسباب أمراض الكبد التقليدية، مثل التهاب الكبد الفيروسي سي بفضل العلاجات الحديثة، يواصل عدد المرضى الذين يصلون إلى مراحل متقدمة من التليف والتشمع

الناتجين عن الكبد الدهني الارتفاع.

وتشير دراسات حديثة إلى أن التهاب الكبد



أما فقدان وزن أكبر فقد يساعد على عكس

منوعات

الفكر

31



تصدر النجم البريطاني توم هولاند عناوين الصحف مجدداً بعد إدلائه بتصريحات جديدة أعاد فيها توضيح موقفه من مستقبل شخصية "سبايدرمان"، وذلك بعدما كان قد صرح عام ٢٠٢١ مجلة GQ بأنه إذا استمر في تجسيد الشخصية بعد بلوغه الثلاثين من العمر "فسيكون قد ارتكب خطأ ما".

تجسيد شخصية الرجل العنكبوت لا يزال يمثل أحد أهم مصادر السعادة في حياته المهنية

بعد بلوغه الثلاثين . . توم هولاند يحسم الجدل ويؤكد استمراره في دور "سبايدرمان"

مع رئيس شركة سوني وقتها، قلنا أن نجد طريقة لحل هذه الأزمة، من أجل توم ومن أجل الجماهير. وبالفعل توصلنا إلى اتفاق، وهكذا استمر سبايدرمان داخل عالم مارفل السينمائي. وتؤكد التصريحات الجديدة لتوم هولاند أن ارتباطه بشخصية "سبايدرمان" لا يزال قوياً كما كان في بداياته، وأن فكرة التخلي عن الدور ليست مطروحة في الوقت الحالي، خاصة في ظل استمرار نجاح السلسلة ورغبة الاستوديوهات والجمهور في رؤيته مرتدياً بدلة الرجل العنكبوت لسنوات أخرى قادمة.



إلى اتفاق جديد، لذلك لا أعرف تماماً ما الذي كان يدور في ذهني حينها، وربما كان الأمر جزءاً من استراتيجية ثبت الخوف. وأكد هولاند أن تجسيد شخصية الرجل العنكبوت لا يزال يمثل أحد أهم مصادر السعادة في حياته المهنية، مشيراً إلى أنه لا يرى سبباً للتوقف في الوقت الحالي. وقال: "الحقيقة أن لعب شخصية سبايدرمان كان مصدر سعادتي الأكبر، وأشعر الآن بأني سأواصل أداء هذا الدور طالما أنهم يريدونني".

وخلال السنوات الماضية، لم يقتصر دور هولاند على التمثيل فقط، بل لعب دوراً مؤثراً في العديد من القرارات المتعلقة بمستقبل السلسلة، فقد طالب شركة سوني بيكتشرز بتأجيل إنتاج فيلم "سبايدرمان: يوم جديد تماماً" حتى يتمكن من المشاركة في فيلم "الأوديسة" للمخرج كريستوفر نولان.

كما كان له دور بارز في الأزمة التي نشبت عام 2019 بين شركتي ديزني وسوني بشأن مستقبل شخصية سبايدرمان داخل عالم مارفل السينمائي، وهي الأزمة التي أشارت قلق الملايين من محبي الشخصية حول العالم.

وفي ذلك الوقت، كشف الرئيس التنفيذي لشركة ديزني، بوب إيغر، تفاصيل مكالمة هاتفية جمعتها بهولاند، موضحاً أن الممثل الشاب طلب الحصول على بريده الإلكتروني أو رقم هاتفه للتواصل معه بشكل مباشر. وقال إيغر: "تواصلت مع بعض العاملين لدي وسألهم إن كان بإمكانهم الحصول على بريدي الإلكتروني أو رقم هاتفي، وبالفعل طلبت منهم أن يجعلوه يتصل بي، وقد تحدثنا مطولاً".

وأضاف: "في الواقع، بكى توم خلال المكالمة الهاتفية، وكان من الواضح مدى اهتمامه بالأمر، ونحن أيضاً نتمتع به كثيراً، إنه سبايدرمان رائع، وقد تعاطفت معه بشدة، كما كان واضحاً أن الجماهير تريد استمرار هذا التعاون".

وتابع إيغر: "بعد انتهاء المكالمة معه، أجريت عدداً من الاتصالات داخل استوديوهات ديزني، ثم قررت التواصل

ما لأنني كنت أحاول تذكر ما الذي قصده حينها". وأوضح الممثل البريطاني أن المقصود من حديثه لم يكن وضع حد زمني صارم لاستمراره في أداء الشخصية، بل كان يعكس رغبته في أن يأتي الوقت الذي يتمكن فيه من تسليم الراية إلى ممثل آخر، وهو أمر لم يتحقق حتى الآن.

وأضاف: "أعتقد أن المغزى من ذلك التصريح كان أن لدي رغبة قوية في تسليم الراية، لكنني لم أصل إلى تلك المرحلة بعد، هذا الموضوع ما زال محل نقاش مستمر داخل الاستوديو، وربما يجب أن أغير ذلك الرقم إلى 37 عاماً بدلاً من 30".

وتابع مازحاً: "ربما كنت أحاول أيضاً الضغط على شركة سوني وإثارة بعض القلق لديهم، ليعتقدوا أنني لن أشارك في فيلم سبايدرمان الرابع إذا لم يتم التواصل



تايلور سويفت تكشف تفاصيل أغنياتها الجديدة لفيلم 5 toy story

نشرت المغنية تايلور سويفت عبر حسابها على إنستجرام، تفاصيل أغنياتها الجديدة التي ستطرحها ه يونيو الجاري، على منصات البث الموسيقي وتحمل اسم بعنوان "كنت أعرف ذلك، كنت أعرفك"، التي ستكون ضمن أحداث فيلم "toy story 5" تمهيداً لعرض الفيلم في دور العرض ١٩ يونيو.

رابارا، سكارليت سيرز، مايكل-ميشيل هاريس، ماتي ماثيسون إلى فريق التمثيل الصوتي لأداء أدوار سماتري باتنس، أطلس، سناي، بوني، وبلير ذات الثماني سنوات، والدكتور نوكيس، وأخرج أندرو ستانتون الجزء الأخير من السلسلة.

كما كشف موقع ديديلاين عن انضمام كرييس مارشال، نجمة "For All Mankind" و"Paradise"، إلى طاقم التمثيل الصوتي، كما تشمل الأدوار الصوتية البديلة: "جيف بيرجمان مؤدي صوت باجر باني" من سلسلة لوني تونز - بدور السيد بطاطس الساخر، الذي كان يؤدي صوته سابقاً الراحل دون ريكلز، و"أنا فوسينو" بدور السيدة بطاطس الحنونة، وجون هوبكنز بدور القنفذ المحبوب السيد بريكلباتنس، الذي كان يؤدي صوته سابقاً تيموثي داتون، وإرني هيدسون بدور شخصية كومبات كارل، خلفاً للراحل كارل ويدرز.



وتذكرت المغنية الأمريكية مشاهدتها للفيلم "في مراحله الأولى" قبل أن تكتب الأغنية بالتعاون مع جاك أنتونوف، الذي تربطها به علاقة عمل طويلة، إذ سُمّلت هذه الأغنية عودة تايلور سويفت إلى بدايتها في الموسيقى كمغنية Country Music، بعد سنوات طويلة من غنائها لموسيقى "البوب" و"الروك"، واستلهمت الأغنية من رحلة "جيسي" راعية البقر التي تجسدها جوان كوزاك، وبدأت في فيلم "toy story 2"، إذ قالت تايلور: "كتبْتُ هذه الأغنية فور عودتي إلى المنزل من العرض أحياناً تشعر بذلك بالفطرة".

وقال مخرج وكاتب سيناريو "toy story 5" أندرو ستانتون: من المذهل حقاً مدى أهمية كتابة تايلور لهذه الأغنية وأدائها. كان ارتباطها بشخصية جيسي وفهمها القوي لما كانت تمر به الشخصية واضحاً لا يس فيه الأغنية مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بفيلم "toy story"، لدرجة أنه عند الاستماع إليها لأول مرة، شعرْتُ وكأنها جزء أصيل من الفيلم، كفرد من العائلة غائب منذ زمن.

كانت التكهات حول تعاون تايلور في الجزء الخامس من الفيلم بدأت عندما لاحظت محبيو سويفت عدداً تنازلياً نهاية أبريل على موقعها الإلكتروني خلفية سماء زرقاء وسحب بيضاء، وهي نفس الرسوم الشهيرة جداً والمميزة لورق حائط غرفة الطفل "أندي" في سلسلة أفلام Toy Story، قبل أن يخفي هذا العدد من الموقع بعد دقائق، ولم يعرف الجمهور حينها هل كان هذا خطأ تقني غير مقصود، أم حركة مقصودة لإثارة الحماس، خصوصاً أنه الأسلوب نفسه الذي اتبعته تايلور مع إصدار ألبومها الثاني "The Life of a Showgirl".

وصادف نهاية مايو 2026 مرور عام على استعادتها السيطرة على تسجيلاتها الأصلية، إذ نشرت صورة على إنستجرام تظهر فيها وهي تحمل بفرح ألبوماتها الستة الأولى بعد نجاحها في شراء واستعادة الملكية الكاملة لتسجيلاتها الأصلية لألبوماتها الستة الأولى.

ومن المقرر أن يتبع فيلم "Toy Story 5" فكرة الصراع بين الألعاب والتكنولوجيا، مع ظهور جهاز "Lilypad" اللوحي وتجسده بصوتها جريتا "في حياة بوني، ليحوّل انتباهها عن مجموعة الألعاب الكلاسيكية التي كانت تفضل أندي. وانضم للجزء الجديد كونا أوبراين، وكريج روبنسون، شيلبي



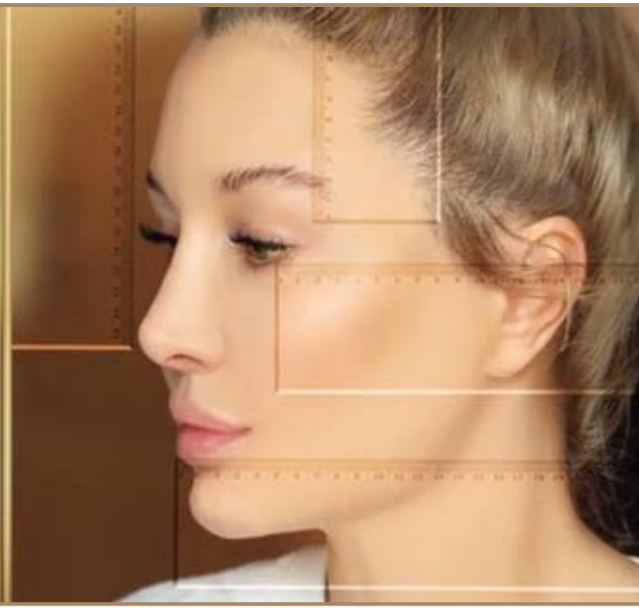
الفكر

باحثون يحددون الجزء الأكثر أهمية لجاذبية الوجه

الانتباه إلى نفسه. ويعتقد مؤلفو الدراسة أن هذا الأمر مهم لجراحي التجميل والمرضى عند التخطيط لجراحة تجميل الأنف. ولخص غاليليانو قائلًا: "إن الأنوف غير الجذابة تلفت النظر وتصرف الانتباه عن ملامح الوجه الأخرى مثل العيون أو الشفاه الجميلة. ويركز الكثير من مرضانا قبل جراحة تجميل الأنف على تفاصيل محددة لا تعجبهم دون التفكير في كيفية تأثير الأنف على الإدراك العام للوجه. وأظهرت دراستنا أن الأنف الجذاب ينسق الوجه تحديداً من خلال عدم بروزه".

هذه الحالات، كان الناس ينظرون بتمعن أكبر إلى الفم أيضاً. أما إذا بدأ الأنف جذاباً، فكان النظر ينتقل غالباً إلى العينين ويظل التحديق فيهما. وفي بعض الصور تم تقييم الأنوف ذات الرأس غير المتماثل بشكل أسوأ. لكن في الصورة الكاملة للوجه اختفى هذا الارتباط. كما لم يتم تأكيد "معايير الجمال" الكلاسيكية، ولم تثبت النسب الصارمة وزوايا الأنف أنها مؤشر موثوق للجاذبية. كما أوضح روبرت غاليليانو المؤلف الرئيسي للدراسة، فإن الأنف الجذاب يجعل الوجه أكثر تناغمًا لأنه لا يجذب

قد يكون للأنف تأثير على جاذبية الوجه أكثر مما يبدو، هذا ما خلص إليه باحثون من جامعة شمال الغرب في شيكاغو. وعرض الباحثون على 31 متطوعاً صوراً فوتوغرافية لـ 34 شخصاً من مجموعات عرقية وإثنية مختلفة، واستخدموا تقنية تتبع العين لمعرفة ملامح الوجه التي يظل النظر إليها. ثم سُئل المشاركون عن انطباعاتهم، وتمت مقارنة الإجابات مع حركات العين. واتضح أن الأنف الذي اعتُبر سابقاً غير جذاب كان محل نظر لفترة أطول وتردد النظر إليه بشكل متكرر. وفي



نوع محدد من التمارين قد يكون المفتاح لنتائج أفضل بجهد أقل

يمكن أن تُحدث التمارين الذكية فرقاً كبيراً في اللياقة البدنية دون الحاجة إلى بذل جهد مفرط، وهو ما يفتح الباب أمام طرق أكثر بساطة وفعالية لممارسة الرياضة. وفي هذا السياق، سلطت علوم الرياضة كين نوساكا، من جامعة إديث كوان في أستراليا، الضوء على نوع من التمارين يعرف باسم "التمرين اللامركزي"، مؤكداً أنه يستحق اهتماماً أكبر ضمن الروتين اليومي. ويعتمد هذا النوع من التمارين على إطالة العضلة أثناء تعرضها للحمل، كما يحدث عند خفض الأوزان ببطء أو النزول بالجسم إلى وضعية الجلوس. ووفقاً لمراجعة دراسات علمية، فإن هذه الطريقة تنتج قوة عضلية أكبر مع استهلاك أقل مقارنة بالتمارين التقليدية. ولا تتطلب التمارين اللامركزية معدات خاصة أو اشتراكاً في صالة رياضية، إذ يمكن ممارستها بسهولة في المنزل من خلال أنشطة بسيطة مثل النزول على الدرج أو أداء تمارين القرفصاء، ما يجعلها خياراً عملياً ومتاحاً للجميع. ويشير نوساكا إلى أن الاعتقاد الشائع بأن التمارين يجب أن تكون مرهقة أو مؤلمة يعد من أبرز العوائق التي تمنع الناس من الالتزام بالنشاط البدني، موضحاً أن التمارين اللامركزية تتيح تحقيق نتائج فعالة بجهد أقل. ورغم أن هذا النوع من التمارين قد يسبب ما يعرف بألم العضلات المتأخر، خاصة لدى المبتدئين، فإن هذا الأثر ليس مقلقاً كما يُعتقد. ويُفسر هذا الألم غالباً بوجود التهاب مؤقت في العضلات، ويمكن الحد منه تدريجياً عبر التدرج في شدة التمارين والاستمرار في ممارستها. وتدعم الدراسات هذه الفوائد؛ إذ أظهرت أن ركوب الدراجات بأسلوب لامركزي أقل إجهاداً للجسم، كما يرتبط بتحسين قوة العضلات والتوازن وصحة القلب والأوعية الدموية. وفي دراسة أجريت على 30 سيدة من كبار السن يعانين من السمنة، تبين أن المشاركات اللواتي التزمْنَ بتمارين نزول الدرج - بوصفها شكلاً من التمارين اللامركزية - حققن تحسناً أكبر في مؤشرات اللياقة مثل معدل ضربات القلب وضغط الدم، مقارنة بغيرهن.

ويؤكد نوساكا أن هذا النوع من التمارين مناسب بشكل خاص لكبار السن، ولأن يقضون فترات طويلة في الجلوس، وكذلك للأشخاص الذين يعانون من حالات صحية تحدّ من حركتهم، وهي فئات غالباً ما تجد صعوبة في ممارسة التمارين التقليدية.

ورغم تنوع النصائح المتعلقة بتحسين اللياقة، فإن القاسم المشترك بينها جميعاً هو أي نشاط بدني - مهما كان بسيطاً - يمكن أن يُحدث فرقاً حقيقياً في الصحة.

وفي ظل صعوبة التزام الكثيرين بروتين رياضي منظم، تبرز التمارين اللامركزية كخيار سهل وواقعي، يمكن دمجه في الحياة اليومية دون تعقيد. بل إن مجرد الحفاظ على وضعية جسم سليمة أثناء الوقوف قد يعد شكلاً بسيطاً من هذا النوع من التمارين.

ويختتم نوساكا بالإشارة إلى أن هذه الحركات تحاكي ما يقوم به الإنسان في حياته اليومية، ما يجعلها أكثر قابلية للاستمرار، مؤكداً أن الشعور بسهولة ممارسة الرياضة هو المفتاح الحقيقي للمواظبة عليها. نشرت الدراسة في مجلة Sport and Health Science.



الممثلة الفرنسية إيزابيل أوبير لدى حضورها حفل توزيع جوائز كيرينغ للنساء لعام 2026. ا ف ب

قرأت لك

زيت الزيتون

زيت الزيتون أحد أفضل الزيوت الطبيعية المفيدة للصحة بصفة عامة، لذلك يفضل استخدامه في المطبخ من خلال إضافته للوجبات الغذائية وأطباق السلطة لإمداد الجسم بفوائد صحية عديدة.



ويقول الدكتور أحمد الخطيب، أخصائي التغذية العلاجية وعلاج السمنة والنحافة، جامعة القاهرة، إن زيت الزيتون يحتوي على مجموعة من الفيتامينات مثل فيتامين أ، ب، ك، هـ، مما يجعل تناوله مفيد جداً لصحة الإنسان.

استكمل قائلًا، هناك فوائد صحية عديدة لإضافة زيت الزيتون للوجبات الطعام وأهمها، أن إضافة زيت الزيتون للوجبات أو طبق

السلطة، تساهم في انخفاض مستوى الكوليسترول الضار بالجسم، لذلك يفضل تناوله للمرضى الذين يعانون من ارتفاع مستوى الكوليسترول الضار، لحمايتهم من الإصابة بمشاكل ارتفاع الكوليسترول مثل تصلب الشرايين وغيرها من المشاكل الصحية.

وينصح الدكتور أحمد، مرضى الكوليسترول والدهون الثلاثية، بضرورة استبدال استخدام الزيوت غير الصحية والاهتمام بإضافة زيت الزيتون للوجبات الغذائية للوقاية من مشاكل الكوليسترول

سؤال وجواب

- ما أقوى الحيوانات ذاكرة؟
 - الحجل
- كلمة أثيوبيا يونانية الأصل، فما معناها؟
 - الوجه المحترق
- الزلوتي هي العملة النقدية لـ
 - بولندا
- كم عدد آيات القرآن الكريم؟
 - 6200 آية
- كم عضلة يستخدم الإنسان عندما يتكلم؟
 - 44 عضلة

هل تعلم؟

- هل تعلم أن البشر كانوا يعتقدون أن الراديو هو آخر الاختراعات البشرية، وأنه لا يُمكن أن يكون بعده اختراع أكبر.
- يستخدم رجال الاسكيمو الثلج لتنع الطعام من التجمد!!
- صوت البطة لا صدى له ولا أحد يعلم لماذا؟!
- من الممكن ان تصعد البقرة الدرج ولكن من المستحيل ان تنزل
- كل جهتين متقابلتين في الترد مجموع عددهما هو سبعة
- هل تعلم إن أول من فصل علم المثلثات عن علم الفلك وأول من استخدم الظلال وظلال التمام والقواطع وقواطع التمام والجيوب وجيوب التمام في قياس الزوايا والمثلثات هم الرياضيون العرب ويأتي على رأسهم في هذا المجال نصير الدين الطوسي المتوفي عام 672 هـ/ 1274 م.
- هل تعلم أن استخدام سماعات الهاتف المحمول لمدة ساعة واحدة يضر كثيراً بحاسة السمع.
- هل تعلم أن الاستمرار في ممارسة التمارين الرياضية يُساعد على تنشيط الدورة الدموية، وبالتالي يُحسن من قدرة العقل على التفكير.
- هل تعلم أن ظهور التلفزيون في العالم كان في الولايات المتحدة الأمريكية.
- هل تعلم أن أبو بكر الرازي كان أول من اكتشف الفرق ما بين الحصبة، والجديري.

قصة الفتى الذكي

استطاع الفتى مهرا ان يصطاد ثلاث سمكات كبيرات ومر عليه احدهم وسأله بكم هذه السمكات فقال الواحد بخمسة دنائير فهي تزن الكثير فقال احلمهم وتعالي معي وذهب به إلى احد البيوت الكبيرة الفاخرة ثم اخذهم منه وقال انتظر هنا سأرسل اليك نقودك وزيادة فشكره مهرا وجلس يستريح على باب البيت. تأخر الرجل في الخروج فدخل مهرا الباب كثيرا ولا مجيب فأخذ يدور حول البيت فشم رائحة السمك وهو يشوى عرف ان الرجل الدنيء ضحك عليه فغضب وجرى حول البيت ونظر من احد النوافذ فشم رائحة السمك القوية وعرف ان المطبخ قريب من الشباك فقام بالتسلل من الشباك وسار خلف الرائحة وسمع احدي النساء وهي تقول لقد انتهيت من تحضير الطعام وغطيتي هل أتى إليك به؟ فقال الرجل: دعيه الان وحينما تنتهي سنطلبه وتركت المرأة السمك فتسلل مهرا إلى المطبخ ورفع الغطاء فشمه السمك المشوي فقرر امرا واخرج من جيبه ثلاث ليمونات وبعض الريحانين كان قد اشتراهم من السوق لانه قطع الليمون ووضع في بطن كل سمكة قطع الليمون وبعض الريحانين ثم تسلل من الشباك مسرعا إلى قصر الوالي ووقف بين يديه وقال كنت أحمل صحنًا كبيرًا به ثلاث سمكات مشويات هدية من امي لك... لكن هناك رجلا اخذ مني السمك وقال انه احق به فجن الوالي ونادي صاحب الشرطة وقال له لتذهب معه وتأتي بالرجل والسمك معا... عاد صاحب الشرطة ومعه صاحب البيت وصحن السمك وقد وقف الغلام والرجل بين يدي الوالي فقال للرجل كيف تأخذ سمك ملكا لي فقال له انا لم آخذه بل اشتريته من هذا الفتى فقال مهرا مسرعا لا انه كاذب لقد شوته امي لك يامولاي فقال الرجل انه فتى كاذب فقال مهرا لست بكاذب والدليل على ذلك لقد وضعت امي به الليمون والريحانين اكراما للوالي فضحك الرجل وقال وها هو السمك لا يوجد به ليمون ولا ريحانين وفتح بطن السمك واذا به يرى الليمون والريحانين فأسقط في يده وحمله صاحب الشرطة إلى السجن في الوقت الذي استمتع فيه مهرا بمكفأة كبيرة جدا ولم يكن يحلم بها ومن يومها لم يضحك عليه احد.

