

منوعات

الفجر

الأربعاء 26 أغسطس 2026 م - العدد 14841
Wednesday 26 August 2026 - Issue No 14841

ص 22

مدينة الشيخ خليفة الطبية - (صحة)
تنجح في علاج حالة فرط تعرق أولي
بجراحة طفيفة التوغل

ص 27

سيلين ديون تستعد للعودة
إلى المسرح.. وتؤكد:
أعيش حياتي بكل ما فيها

محيط الخصر
يكشف مخاطر
خفية لدى
كبار السن

ص 23



كيف نتصرف عندما
يطلب طفلك شراء كل ما
يملكه زملاؤه في المدرسة؟

مع بداية كل موسم دراسي جديد، يواجه العديد من الآباء موجة متزايدة من طلبات أبنائهم لشراء أحدث المستلزمات والأحذية والحقائب المقارنة بما يملكه زملاؤهم في المدرسة.

ويرى خبراء من موقع «بيرنتس»، أن شعور الأطفال بالخبرة في هذه الفترة أمر طبيعي كليا، ويرتبط برغبتهم الفطرية في الشعور بالانتماء والتكيف مع أقرانهم.

وأوضحت الدكتورة أيلين كينيدي مور، الخبيرة النفسية المتخصصة في سلوك الأطفال، أن مرحلة المراهقة والطفولة تُعد الذروة لشعور الحسد والمقارنة؛ نظراً لعدم اكتمال نضج الهوية لديهم، وسهولة تأثرهم بالرسائل الترويجية والموضة المتغيرة.

وأضافت أن رؤية الطفل لزملائه وهم يتداولون علامة تجارية معينة تخلق لديه إحساساً بالخوف من العزلة أو الشعور بأنه غير مقبول اجتماعياً.

وأشارت الدكتورة ويتني راجلين ببجبال، الطبيبة النفسية في مستشفى الأطفال بـ «نيشن وايد»، إلى أن حسد الأطفال قد يظهر في صور متعددة؛ بدءاً من التذمر والشكوى، مروراً بتراجع الثقة بالنفس، وصولاً إلى نوبات الغضب لدى الصغار أو الانطواء والعداونية لدى المراهقين.

تفهم المشاعر وتسميتها؛ ينبغي للوالدين مساعدة الطفل على استيعاب أن الفكرة طرفة طبيعية وليست سلوكاً سيئاً، مع مشاركتهم تجارب شخصية حول كيفية التعامل مع هذه المشاعر.

التشقة بين الحاجات والرغبات؛ حوار بسيط حول الفرق بين «ما نحتاجه، وما نرغب فيه، يعزز لدى الطفل مروية نفسية ووعياً مالياً مبكراً.

ربط الاتفاق ببدائل وقيم؛ شرح ترتيب أولويات الأسرة المالية، وتوضيح أن الميزانية المحدودة تعني تفضيل التجارب والتعليم والأنشطة على الممتلكات المادية.

سر تناول الموز قبل التمرين .. طاقة طبيعية تعزز الأداء الرياضي

عندما يتعلق الأمر بتحقيق أفضل أداء أثناء ممارسة الرياضة، لا يعتمد الأمر على التمارين وحدها، بل تلعب التغذية دوراً أساسياً في تزويد الجسم بالطاقة اللازمة وتحسين القدرة على التحمل. ومن بين الأطعمة التي ينصح بها خبراء التغذية قبل ممارسة الرياضة، يتصدر الموز القائمة بفضل تركيبته الغذائية الغنية التي تجمع بين الكربوهيدرات سهلة الهضم، البوتاسيوم، والفيتامينات الضرورية لدعم العضلات. فما سر تناول الموز قبل التمرين؟ وما الفوائد التي يقدمها للجسم؟



الصباح الباكر ولا يستطيعون تناول وجبة كاملة، فهو خفيف وسهل الهضم.

ضعي في اعتبارك أنه بينما يُعدّ الموز خياراً ممتازاً لتمرارين الكارديو القصيرة، قد تحتاجين إلى المزيد من الطاقة إذا كنت تمارسين نشاطاً أكثر كثافة.

على سبيل المثال، تُظهر الأبحاث أن تناول وجبة غنية بالبروتين خلال 3-4 ساعات قبل تمارين القوة يُعزز نمو العضلات ويُحسن استشفاءها. أما بالنسبة لتمرارين التحمل الطويلة، فمن الأفضل تناول وجبة أكبر وأكثر اكتمالاً قبل ساعتين من التمرين.

كيف يسهم الموز في الحفاظ على توازن السوائل؟ يفقد الجسم كمية من السوائل والأملاح المعدنية أثناء التعرق، ويساعد البوتاسيوم الموجود في الموز في الحفاظ على توازن الإلكتروليتات، الأمر الذي يدعم الأداء البدني ويسهم في تعويض جزء من المعادن المفقودة.

ما هي العيوب المحتملة لتناول الموز قبل التمرين؟

بما أن الموز منخفض السرعات الحرارية والبروتين، فهو مناسب فقط للتمرارين الخفيفة. تتطلب التمارين الأكثر كثافة وجلسات التدريب الطويلة طاقة أكبر. قد يحتاج الأشخاص الذين يعانون من تقلبات سريعة في مستويات السكر في الدم إلى تناول الموز مع كمية قليلة من البروتين، مثل زبدة الفول السوداني، لتقليل خطر ارتفاع مستويات السكر في الدم. بالإضافة إلى ذلك، يحتوي الموز الناضج على نسبة عالية من الكربوهيدرات القابلة للتخمير مثل FODMAPs، وهي كربوهيدرات لا يتصنها الجهاز الهضمي جيداً.

بعض الأشخاص، خاصة المصابين بمتلازمة القولون العصبي (IBS)، لديهم حساسية تجاه الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات القابلة للتخمير، ويعانون من أعراض مثل الانتفاخ والغازات والإسهال بعد تناوُلها. تناول موزة قبل التمرين يمدّ جسمك بمصدر سريع للطاقة، مما يساعدك على تقديم أفضل أداء.

على الرغم من أن الموز مناسب لمعظم الأشخاص، فمن المهم اختيار وجبة ما قبل التمرين أو وجبتك الخفيفة بما يتناسب مع نوع التمرين واحتياجاتك الصحية وأهدافك.

الكربوهيدرات: 26.9

البروتين: 1.29 غرام.

الدهون: أقل من غرام واحد.

الآلياف: 3.07 غرام.

فيتامين بي 6: 0.433 ملليغرام، أو 25% من

القيمة اليومية الموصى بها.

المنغنيز: 0.319 ملليغرام، أو 14% من القيمة

اليومية الموصى بها.

فيتامين سي: 10.3 ملليغرام، أو 11% من القيمة

اليومية الموصى بها.

النحاس: 0.092 ملليغرام، أو 10% من القيمة

اليومية الموصى بها.

البوتاسيوم: 422 ملليغراماً، أو 9% من القيمة

اليومية الموصى بها.

لماذا يعتبر الموز خياراً ممتازاً للطاقة؟

يُعد الموز مصدراً غنياً بالطاقة المتاحة بسهولة على شكل كربوهيدرات، مما يجعله خياراً ممتازاً لتزويد الجسم بالطاقة في معظم أنواع الأنشطة. تحتوي موزة متوسطة الحجم على أقل من 27 غراماً من الكربوهيدرات، أي ما يعادل 1.8 حصة.

تُعد الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات، كالموز، خياراً مثالياً قبل التمارين الرياضية، إذ توفر مصدراً سريعاً للطاقة للعضلات، وتساعد على تجديد مخزون الجليكوجين، وهو الشكل المخزن للجلوكوز، في خلايا العضلات.

إضافة إلى الكربوهيدرات، يُوفّر الموز البوتاسيوم وفيتامين B6، وهما عنصران غذائيان يُؤدّيان دوراً مهماً في وظائف العضلات وإنتاج الطاقة. يُعدّ فيتامين B6 ضرورياً لتحويل الكربوهيدرات إلى طاقة، كما يُعزّز صحة الجهاز المناعي، ويُساعد في تكوين الهيموجلوبين في خلايا الدم الحمراء، ويُسهم في إنتاج النواقل العصبية.

يُعدّ البوتاسيوم الموجود في الموز ضرورياً لوظائف العضلات والأعصاب، وللحفاظ على توازن السوائل وضغط الدم.

متى يُنصح بتناول الموز قبل التمرين؟ يستفيد معظم الناس من تناول موزة قبل بدء التمرين بنصف ساعة إلى ساعة. يمنح هذا الوقت الكافي لهضم الموز، ولجسمك لبدء إطلاق الجلوكوز في مجرى الدم، والذي يُستخدم كمصدر للطاقة.

يُعد الموز خياراً جيداً أيضاً لمن يمارسون الرياضة في

الموز وجبة مثالية قبل التمرين إذا كنت تبحثين عن وجبة خفيفة سهلة وسريعة التحضير، مثالية قبل التمرين، فلا شيء يضاهي الموز.

يُزوّد الموز جسمك بالطاقة على شكل كربوهيدرات، بالإضافة إلى الفيتامينات والمعادن التي تُساعدك على أداء تمرينك بكفاءة. ولكن ما الذي يحدث فعلاً في جسمك عند تناول موزة قبل التمرين؟

إليك ما يفعله تناول الموز قبل التمرين داخل جسمك، بالإضافة إلى أفضل وقت لتناوله للحصول على أفضل النتائج حسيماً جاء في موقع Health.

عند تناول الموز، يقوم جسمك بتفكيكه إلى مكوناته الأساسية، مستخدماً إياه كمصدر للطاقة وغيره.

تستغرق عملية الهضم، أو عملية تكسير الجسم للأطعمة والسوائل إلى أجزاء أصغر يسهل هضمها، ما بين 14 إلى 58 ساعة لدى معظم الناس.

بعد تناول الموز، يتم هضمه في المعدة والأمعاء الدقيقة بواسطة حمض المعدة والإنزيمات الهاضمة. تُمتص العناصر الغذائية الموجودة في الموز عبر جدران

عندما يدخل سكر الموز، أو الجلوكوز، إلى مجرى الدم، فإنه يرفع مستوى السكر في الدم. وعندما يرتفع مستوى السكر في الدم، يفرز البنكرياس الإنسولين، وهو هرمون ينقل الجلوكوز إلى الخلايا حيث يُستخدم كمصدر للطاقة.

يستطيع الجسم استخدام هذا الجلوكوز الناتج بسهولة لتوفير الطاقة اللازمة لانقباض العضلات أثناء التمرين.

يوفر الموز أيضاً عناصر غذائية مهمة للأشخاص النشطين، مثل البوتاسيوم، الذي يلعب دوراً أساسياً في وظائف العضلات والأعصاب. يعمل البوتاسيوم جنباً إلى جنب مع معادن أخرى، مثل الصوديوم، لتنظيم انقباض العضلات، لذا من المهم إعطاء الأولوية لتناول البوتاسيوم أثناء التمرين.

ينصح بمتابعة فوائد عصير الشمندر والموز الصحية غير متوقّعة.

القيمة الغذائية للموز والفوائد الرئيسية يُعدّ الموز مصدراً ممتازاً للكربوهيدرات المعقدة، بالإضافة إلى الفيتامينات والمعادن الضرورية للصحة العامة، بما في ذلك صحة العضلات. إليك القيمة الغذائية لموزة متوسطة الحجم (118 غراماً، السرعات الحرارية: 105.

القيمة الغذائية للموز والفوائد الرئيسية يُعدّ الموز مصدراً ممتازاً للكربوهيدرات المعقدة، بالإضافة إلى الفيتامينات والمعادن الضرورية للصحة العامة، بما في ذلك صحة العضلات. إليك القيمة الغذائية لموزة متوسطة الحجم (118 غراماً، السرعات الحرارية: 105.

علماء يقدمون مفهوماً جديداً حول كيفية تكون الجلطات

توصل فريق دولي من العلماء إلى استنتاج مفاده أن عملية تكون الجلطات الدموية تحدث بشكل مختلف عما كان يعتقد لعقود، وفق صحيفة «فاينانشال تايمز» البريطانية.

وكان يُعتقد سابقاً أن جزيئات بروتين «الفيبرينوجين» عند ملامسة الهواء، تصطف في طبقة مائلة واحدة، لكن التجارب أظهرت أنها تترتب أفقياً في عدة طبقات، وقد يؤدي هذا الاكتشاف إلى تغيير مناهج علاج اضطرابات تخثر الدم.

ودرس باحثون من بريطانيا والسويد وفرنسا، في معهد «لاو- لانغفين» بمدينة «غرونوبل»، سلوك بروتين «الفيبرينوجين»، وهو عنصر رئيسي في تخثر الدم. وكان الاعتقاد السابق أن جزيئات هذا البروتين، عند ملامستها للهواء، تصطف في طبقة مائلة واحدة. لكن التجارب أظهرت أنها تترتب أفقياً في عدة طبقات، شبيهة بزمرة من الأوراق. وأوضحت النتائج احتمال وجود تطبيقات في علاج الهموفيليا «الناعور»، وكذلك من خلال تطوير وسائل أكثر فعالية لمراقبة الجلوكوز لمرضى السكري.

وتكتسب أهمية خاصة لعلاج متلازمة الضائقة التنفسية الحادة، حيث يتسرب الفيبرينوجين إلى الحويصلات الهوائية بسبب التهاب الرئتين، مما يسبب تكون الجلطات وفشل تنفسي. ويأمل الباحثون أن تساعد استنتاجاتهم في تطوير أساليب جديدة لعلاج هذا المرض الخطير.

احذر.. الذكاء الاصطناعي

يحدد موقعك من صور العطلات

حذرت أبحاث سببرانية من أسلوب احتيالي يعتمد على استخدام الذكاء الاصطناعي من جانب محتالين، لتحليل صور العطلات التي ينشرها المستخدمون عبر منصات التواصل الاجتماعي.

ويساعد ذلك المحتالين والمتسللين على استخراج مواقع الضحايا الأمانة عالية، لايتكار سيناريوهات احتيال مخصصة تستهدف اختراق حساباتهم المصرفية، وفقاً لموقع «يونيليد». وتأتي هذه التحذيرات عقب كشف تقرير جرائم الإنترنت الصادر عن مكتب التحقيقات الفيدرالي «FBI»، لعام 2025، أن مركز شكوى الجرائم الإلكترونية «IC3»، تلقى نحو 453 ألف بلاغ احتيال، إذ تكبد الأمريكيون ممن تتجاوز أعمارهم 60 عاماً خسائر بلغت 7.7 مليار دولار بزيادة 37% عن عام 2024، مع تصدّر الاحتيال الاستثماري قائمة الأسباب.

واختبرت شركة «ماكاي لابز» McAfee Labs، المتخصصة في مكافحة الفيروسات هذه الفرضية عبر رفع أكثر من 21 ألف صورة سفر إلى نموذجي ذكاء اصطناعي متاحين مجاناً، فقد نجح البرنامجان في تحديد مواقع الصور بدقة بلغت 91% و87% على التوالي.

وأظهرت النتائج ارتفاع الدقة عند احتواء الصور على معالم سياحية، أو لافتات إرشادية، أو علامات طرق، أو أشكاف بيع طعام ومتاجر، مقابل صعوبة نسبية في صور الشواطئ والغرف الفندقية. وأكد فريق الشركة دقة النتائج بنشر صور شخصية، فقد حدد النظام بدقة منطقة «هاستينغز أون هدرسون» في نيويورك من صورة نهر وأشجار، واستنتج التقاط صورة زهور من حدائق «كوكيتهوف» بولندا.

وأوضح تايلر ماكفي، رئيس قسم آسيا والمحيط الهادي واليابان في «ماكاي»، أن المحتالين يستغلون معرفة الدولة أو الملم «مثل فندق سافوي بلندن أو منطقة كاتالونيا» لإرسال رسائل بنكية مزيفة تدعي وجود مشكلة في الدفع أو اختراق الحساب، ما يضعف حذر الضحية ويجعل الرسالة تبدو مشروعة.

اليابان تعلن عن أول دواء فيروسي لعلاج سرطان المريء

أفادت وكالة أنباء «نيكاي» اليابانية، بأن المبيعات التجارية لأول دواء فيروسي للأورام في العالم، والمعتمد خصيصاً لعلاج سرطان المريء، قد بدأت في اليابان.

وابتكرت الدواء الجديد شركة «أونكوليس بيوفارما»، ومقرها طوكيو. وقد واجهت الشركة عقبة تنظيمية معقدة في اليابان لطرح الدواء في السوق، لأن الإنتاج واسع النطاق مثل هذه الفيروسات يتطلب رقابة صارمة على الجودة.

ويتميز بروتوكول اختبار الدواء بكونه فريداً من نوعه، إذ قد يستغرق ظهور التأثير العلاجي عدة أسابيع، بحسب مستوى انتشار الفيروس داخل الورم. وتستخدم في هذا الدواء فيروسات معدلة مصممة لإصابة الخلايا السرطانية وتدميرها بدقة، مع الحفاظ على سلامة الأنسجة السليمة.

جدل حول استخدام «حليب الأتان» في تصنيع الصابون

أعاد استخدام حليب الأتان «أنثى الحمار»، في صناعة الصابون وبعض مستحضرات العناية بالبشرة، الجدل إلى الواجهة في الأردن، لكن هذه المرة لم يقتصر النقاش على الفوائد المحتملة لهذه المنتجات، بل امتد إلى الحكم الشرعي لاستخدامها، خصوصاً بعد إخضاع الحليب لمعالجات كيميائية تغير طبيعته وخصائصه الأصلية. وجاء الجدل مع الحديث عن استخدام هذا النوع من الصابون للمساعدة على التعامل مع مشكلات جلدية، بينها الأكزيما والتصبغات وآثار الحروق، ما دفع إلى طرح تساؤلات بشأن جواز استخدام منتج يدخل في تصنيعه حليب الأتان «أنثى الحمار».

تناولت دائرة الإفتاء العام الأردنية المسألة رداً على سؤال يتعلق باستخدام حليب الأتان «أنثى الحمار» في تصنيع صابون لأغراض علاجية، إذ تتضمن عملية التصنيع إضافة مادة هيدروكسيد الصوديوم، بما يؤدي إلى تغير التركيب الكيميائي للحليب وعدم بقائه على صورته الأصلية.

وأوضحت الدائرة أن جمهور الفقهاء ذهبوا إلى نجاسة لبن الأتان «أنثى الحمار، الأهلي، ارتباطاً بالحكم الشرعي للحم، مستندين إلى النهي النبوي عن أكل لحوم الحمير الأهلية. كما استندت في بيانها إلى ما نقله الإمام النووي بشأن أخذ لبن الأتان «أنثى الحمار» حكم النجاسة.

هذا ما يحدث لضغط دمك عند تناول البطيخ يومياً

ويدعم ضغط الدم الطبيعي، وإن كانت كميتة في البطيخ أقل من تلك الموجودة في العديد من الفواكه والخضراوات. كما أن الماء يشكل أكثر من 90% من مكونات البطيخ؛ ما يجعله مصدراً جيداً للسوائل، لكن الترطيب وحده لا يُعد علاجاً لارتفاع ضغط الدم. ركزت معظم الأبحاث على مستخلصات البطيخ المركزة والغنية بالسيترولين، وأشارت بعض الدراسات الصغيرة إلى احتمال مساهمتها في خفض ضغط الدم لدى المصابين بارتفاع الضغط أو المعرضين للإصابة به. في المقابل، جاءت نتائج الدراسات التي تناولت البطيخ الطازج أو عصيره متفاوتة؛ إذ سجل بعضها فوائد محدودة، بينما لم يجد بعضها الآخر تأثيراً واضحاً.

قد لا يكون البطيخ مجرد فاكهة منعشة تساعد على ترطيب الجسم، إذ تشير بعض الأبحاث إلى أن تناوله قد يسهم في دعم صحة القلب وضغط الدم، بفضل احتوائه على مركبات وعناصر غذائية مهمة، أبرزها السيترولين.

ويتحول السيترولين داخل الجسم إلى الأرجينين، الذي يدخل في إنتاج أكسيد النيتريك، وهو مركب يساعد على ارتخاء الأوعية الدموية وتوسّعها، ما يسهل تدفق الدم وقد يسهم في الحفاظ على مستويات ضغط دم صحية.

ويحتوي البطيخ أيضاً على البوتاسيوم، الذي يساعد في تنظيم توازن الصوديوم





منوعات الفكر

22

حين تعود الراحة إلى التفاصيل اليومية

مدينة الشيخ خليفة الطبية – «صحة» تنجح في علاج حالة فرط تعرق أولي بجراحة طفيفة التوغل

•• أبوظبي-الفجر:

للمرضى المناسبين. ومن خلال خدماتها الجراحية التخصصية، تواصل مدينة الشيخ خليفة الطبية التابعة لـ«صحة»، التوسع في الخيارات العلاجية التي تضمن الحد الأدنى من التدخل الجراحي، بما يتيح تعافياً أسرع ويساعد المرضى على العودة إلى حياتهم براحة وأطمئنان.

وقال الدكتور خواكين سالفيليو بيكازو يستي، استشاري جراحة عامة في مدينة الشيخ خليفة الطبية التابعة لـ«صحة»: «قد يؤثر فرط التعرق بشكل واضح على الراحة اليومية وجودة الحياة، رغم أنه يظل في كثير من الأحيان حالة غير مُشخّصة أو غير مُعالجة. وتوفر جراحة قطع الودي الصدري بالمنظار خياراً علاجياً آمناً وفعالاً

وبعد تقييم حالتها في مدينة الشيخ خليفة الطبية التابعة لـ «صحة»، خضعت تلك الشابة لإجراء قطع جزء من العصب الودي الصدري بالمنظار على الجانبين، وهو تدخل جراحي طفيف التوغل يستهدف الأعصاب المسؤولة عن التعرق المفرط. وقد أسهم الإجراء في تحقيق تحسن فوري ومستمر في الأعراض، مع تعافٍ سريع وندبات محدودة.

بالنسبة لمریضة في الثلاثينيات من عمرها، لم يكن فرط التعرق مجرد حالة مزعجة، بل مشكلة أثرت على راحتها اليومية بسبب التعرق المفرط في راحتي اليدين والقدمين.

لتعزيز الشراكة البحثية ورصد الاتجاهات الاجتماعية الرقمية

دائرة تنمية المجتمع ومركز الإمارات للدراسات والبحوث الاستراتيجية يوقعان مذكرة تفاهم

•• أبوظبي-الفجر:



المجتمع، وتعزيز جودة منظومة العمل الاجتماعي في دولة الإمارات العربية المتحدة. وأضاف سعادة الدكتور محمد النعيمي، مدير عام مركز الإمارات للدراسات والبحوث الاستراتيجية، أن مذكرة التفاهم تمثل امتداداً لنهج المركز في إقامة علاقات بناءة مع المؤسسات الوطنية، وتفتح آفاقاً جديدة للعمل المشترك في المجالات التي تخدم المجتمع، وتدعم مسيرة التنمية، مشيراً إلى أن هذا التعاون يُعد فرصة لتعزيز التواصل بين المؤسسات المتخصصة، والاستفادة من تنوع الخبرات والتجارب، وتقديم قيمة مضافة تدعم الجهود الوطنية، وترسخ نهج التعاون المؤسسي لتحقيق نتائج أكثر فاعلية واستدامة.

القرار، وترفع جاهزية القطاع الاجتماعي للتعامل مع التحولات المستقبلية، بما يسهم في تطوير حلول وسياسات تستجيب للمتغيرات؛ وتحقيق أثرًا ملموساً في المجتمع. ومن جانبه أكد سعادة الدكتور سلطان محمد النعيمي، مدير عام مركز الإمارات للدراسات والبحوث الاستراتيجية، أن مذكرة التفاهم تجسد التزام المركز بتطوير شراكة مؤسسية فاعلة مع دائرة تنمية المجتمع، وتوحيد الجهود في المجالات البحثية ذات الأولوية، بما يعزز تبادل المعرفة والخبرات، ويدعم تطوير المبادرات والشروعات التي تسهم في خدمة

الرصد والتحليل. كما تشمل المذكرة التعاون على توظيف تقنيات الذكاء الاصطناعي، وتطوير أدوات وآليات رقمية تدعم عمليات الرصد والتحليل، وتسهم في قراءة الاتجاهات الاجتماعية بصورة أكثر فاعلية؛ وذلك بإشراف مكتب الاستراتيجية والشؤون الرقمية في دائرة تنمية المجتمع – أبوظبي، بما يعزز الاستفادة من الحلول التقنية الحديثة في تطوير المعرفة والبحوث الاجتماعية. وبهذه المناسبة قال سعادة المهندس حمد علي الظاهري، وكيل دائرة تنمية المجتمع: «تعكس هذه الشراكة توجهنا نحو

وقّعت دائرة تنمية المجتمع – أبوظبي مذكرة تفاهم مع مركز الإمارات للدراسات والبحوث الاستراتيجية؛ بهدف تعزيز التعاون في المجالات البحثية ذات الأولوية للقطاع الاجتماعي، ورصد الاتجاهات الاجتماعية الرقمية، وتحليلها؛ واستشراف التحولات المستقبلية، بما يساهم في تطوير المعرفة؛ ودعم الأولويات الاجتماعية في إمارة أبوظبي.

ووقع المذكرة سعادة المهندس حمد علي الظاهري، وكيل دائرة تنمية المجتمع، وسعادة الدكتور سلطان محمد النعيمي، مدير عام مركز الإمارات للدراسات والبحوث الاستراتيجية، في إطار حرص الجانبين على توسيع مجالات التعاون، وتبادل الخبرات والمعارف، والاستفادة من الإمكانيات البحثية والتقنية في فهم المتغيرات الاجتماعية، واستشراف اتجاهاتها المستقبلية.

وتأتي المذكرة ضمن جهود دائرة تنمية المجتمع – أبوظبي لتعزيز منظومة البحث والتحليل في القطاع الاجتماعي، وترسيخ دور البيانات والمعرفة في فهم احتياجات المجتمع ومتغيراته؛ بما يدعم تطوير المبادرات والسياسات والبرامج الاجتماعية وفق رؤى قائمة على الأدلة والمعطيات.

وتركز مجالات التعاون بين الطرفين على إجراء البحوث والدراسات المرتبطة بأولويات القطاع الاجتماعي، وتطويرها، ورصد الاتجاهات الاجتماعية الرقمية، وتحليلها، وتبادل الخبرات والمعارف البحثية، إلى جانب استشراف التحولات والمتغيرات المستقبلية، والاستفادة من الأدوات والتقنيات الحديثة في عمليات

شرطة أبوظبي تؤكد جاهزيتها «لعودة آمنة للمدارس»

•• أبوظبي -الفجر:

الميدانية والتوعوية مع بداية العام الدراسي، لتعزيز السلوكيات المرورية الإيجابية لدى مختلف فئات مستخدمي الطريق، من خلال تنظيم محاضرات وبرامج توعوية تستهدف السائقين ومشغلي حافلات النقل المدرسي، والطلبة وأولياء الأمور وإدارات المدارس ومشغلي الحافلات المدرسية، بما يساهم في توفير بيئة مرورية آمنة لأبنائنا الطلبة أثناء توجههم إلى مدارسهم وعودتهم منها. كما تشمل الخطة انتشار الدوريات المرورية ورفقاء السير على التقاطعات والطرق الداخلية والخارجية ومحيط المدارس في إمارة أبوظبي، مع أول يوم دراسي، لتنظيم حركة السير والمرور، وتسهيل حركة الحافلات المدرسية، وتعزيز الانسيابية خلال ساعات الذروة، إلى جانب متابعة معابر المشاة وتأمين حركة الطلبة منذ نزولهم من المركبات والحافلات وحتى وصولهم بأمان إلى أبواب المدارس. وتستهدف إدارة الإعلام الأمني بقطاع شؤون القيادة ضمن خططها الإعلامية والتوعوية المتكاملة مختلف شرائح المجتمع بالتعاون مع كافة الشركاء الإعلاميين والاستراتيجيين وعبر وسائل الإعلام ومنصات التواصل الاجتماعي، لتعزيز جهودها المستمرة والرامية إلى ضمان عودة آمنة وسائلة لجميع أبنائنا طلبة المدارس. وأكدت شرطة أبوظبي أن سلامة الطلبة ومسؤولية مشتركة تتطلب تكامل أدوار الأسرة والمدرسة والسائقين ومختلف أفراد المجتمع، داعية الجميع إلى الالتزام بالسلوكيات الآمنة متمنية عاماً دراسياً آمناً لأبنائنا الطلبة.

أكدت القيادة العامة لشرطة أبوظبي جاهزيتها لاستقبال العام الدراسي الجديد 2026-2027، من خلال خطة أمنية ومرورية وتوعوية وإعلامية متكاملة، بالتعاون والتنسيق مع الشركاء الاستراتيجيين، بهدف تأمين عودة آمنة للطلبة إلى مقاعد الدراسة، وتعزيز السلامة والانسيابية على الطرق خلال أوقات الذروة، وذلك ضمن أولويتها الاستراتيجية «أمن الطرق الذكي».

وهنأت شرطة أبوظبي الهيئات التدريسية والإدارية والطلبة وأولياء الأمور بمناسبة بدء العام الدراسي الجديد، متمنية للجميع عاماً دراسياً حافلاً بالنجاح والتميز، بما يعزز أمن وسلامة المجتمع المدرسي. وأعد قطاع الأمن الجنائي، برنامجاً توعوياً متكاملًا يستهدف الطلبة والطالبات والكوادر التعليمية والإدارية وأولياء الأمور، ويتضمن محاضرات وورشاً توعوية حول عدد من الموضوعات الأمنية والمجتمعية، من أبرزها مخاطر المخدرات وأثارها على الفرد والمجتمع، والوقاية من الجرائم الإلكترونية، بما فيها التمرر والإساءة عبر الإنترنت والابتزاز الإلكتروني، إلى جانب تعزيز مفاهيم المواطنة الإيجابية وترسيخ القيم والسلوكيات السليمة ورفع مستوى الوعي الأمني الاستباقي لدى الطلبة وذلك ضمن الهدف الاستراتيجي لشرطة أبوظبي «الأمن الاستباقي». وأوضحت مديرية المرور والدوريات الأمنية بقطاع العمليات المركزية أنها ستستف من جهودها



•• الشارقة-الفجر:

دعت هيئة الشارقة للدفاع المدني، قبيل انطلاق العام الدراسي الجديد، إدارات المدارس والكوادر التعليمية وأولياء الأمور والطلبة إلى الالتزام بإجراءات الوقاية والسلامة، واتخاذ التدابير اللازمة للحد من مخاطر الحرائق والتعامل السليم مع الحالات الطارئة. وأكدت الهيئة أهمية أن تشكل السلامة جزءاً من الممارسات اليومية داخل البيئة المدرسية، بما يساهم في حماية الطلبة والعاملين وتوفير أجواء تعليمية آمنة طوال العام الدراسي. وحثت الهيئة الإدارات المدرسية على التأكد من جاهزية أنظمة الإنذار ومكافحة الحريق وطاقيات الحريق، وإجراء أعمال الفحص والصيانة اللازمة لها، مع إبقاء مخرج الطوارئ ومسارات الإخلاء والممرات من أي عوائق قد تؤثر الخروج الآمن عند وقوع طارئ. كما شددت على ضرورة معالجة أي ملاحظات تتعلق بأنظمة الوقاية والسلامة بصورة فورية، وعدم تعطيل أو حجب أي من معدات الحماية من الحريق. وفيما يتعلق بالمخاطر المحتملة داخل المنشآت التعليمية، أكدت الهيئة أهمية الاستخدام الآمن للأجهزة والتوصيلات الكهربائية، وعدم تحميل المقابس بأجهزة تفوق قدرتها، والتوقف عن استخدام أي أسلاك أو معدات تظهر عليها علامات التلف أو ارتفاع غير طبيعي في الحرارة. كما دعت إلى إبعاد المواد القابلة للاشتعال عن مصادر الحرارة والتجهيزات الكهربائية، والتأكد من تخزينها واستخدامها بصورة آمنة قلل احتمالات نشوب الحرائق. وشددت الهيئة على أهمية جاهزية خطط الإخلاء وتعريف جميع العاملين والطلبة بمخارج الطوارئ ومسارات الخروج ونقاط التجمع المعتمدة، إلى جانب تنفيذ تدريبات الإخلاء بصورة منتظمة للتأكد من قدرة الجميع على التصرف الصحيح عند سماع جرس الإنذار. وأكدت ضرورة مغادرة المبنى بهدوء ومن دون تدافع،



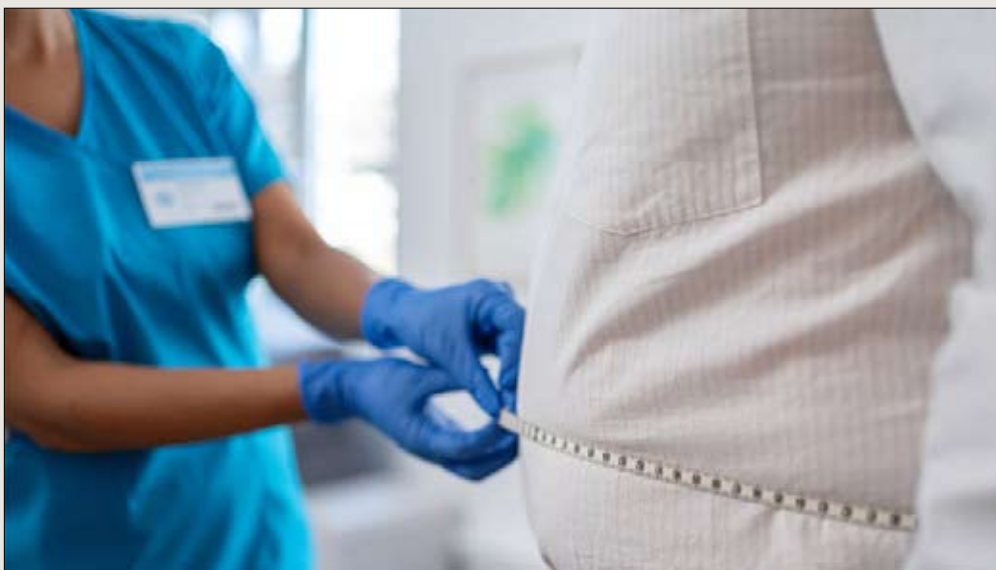
وفي جانب السلامة المرتبط بالحافلات المدرسية، أكدت الهيئة ضرورة عدم ترك أي طالب داخل الحافلة بعد انتهاء الرحلة، والتأكد من خلوها بالكامل، إلى جانب تعريف الطلبة بكيفية التصرف عند حدوث حالة طارئة والالتزام بتوجيهات المشرفين. ودعت أولياء الأمور إلى ترسيخ مبادئ الوقاية لدى أبنائهم، وتوعيتهم بأهمية عدم اللعب بمعدات السلامة أو مصادر الاشتعال، وتشجيعهم على الإبلاغ عن أي خطر يلاحظونه داخل المدرسة أو الحافلة. وأشارت هيئة الشارقة للدفاع المدني إلى أن الوقاية من الحرائق والحد من آثار الحالات الطارئة يتطلبان التزام جميع عناصر المجتمع المدرسي بالتعليمات والإجراءات المعتمدة، والتعامل الجاد مع أي ملاحظات قد تؤثر في السلامة. ودعت الإدارات المدرسية والمعلمين وأولياء الأمور والطلبة إلى التعاون في ترسيخ ثقافة الوقاية، بما يساهم في توفير عام دراسي آمن، حفاظاً على سلامة الطلبة والكوادر التعليمية والإدارية.

والتوجه مباشرة إلى نقاط التجمع، وعدم العودة إلى المبنى إلا بعد السماح بذلك من الجهات المختصة. ودعت الهيئة المعلمين والعلماء إلى تعزيز الوعي الوقائي لدى الطلبة، وتوجيههم إلى الالتزام بالتعليمات أثناء حالات الطوارئ ومساعدتهم على الإخلاء بطريقة منظمة وأمنة، مع إعطاء اهتمام خاص للطلبة الذين قد يحتاجون إلى المساعدة. كما أكدت أهمية إبلاغ الإدارة المدرسية فور ملاحظة أي مصدر للخطر، والتعامل مع معدات مكافحة الحريق وفق حدود التدريب والمعرفة المسبقة وعدم تعريض النفس أو الآخرين للخطر. ووجهت الهيئة الطلبة إلى عدم العبث بأجهزة الإنذار أو طفايات الحريق ومعدات السلامة، وإبلاغ المعلمين أو المشرفين فور ملاحظة دخان أو رائحة احتراق أو أي مؤشر قد يدل على وجود خطر. كما دعتهم إلى اتباع تعليمات المعلمين عند الطوارئ، وعدم العودة لجمع المقتنيات الشخصية أثناء الإخلاء، والابتعاد عن موقع الحادث حتى انتهاء الحالة والتأكد من سلامة المكان.

منوعات

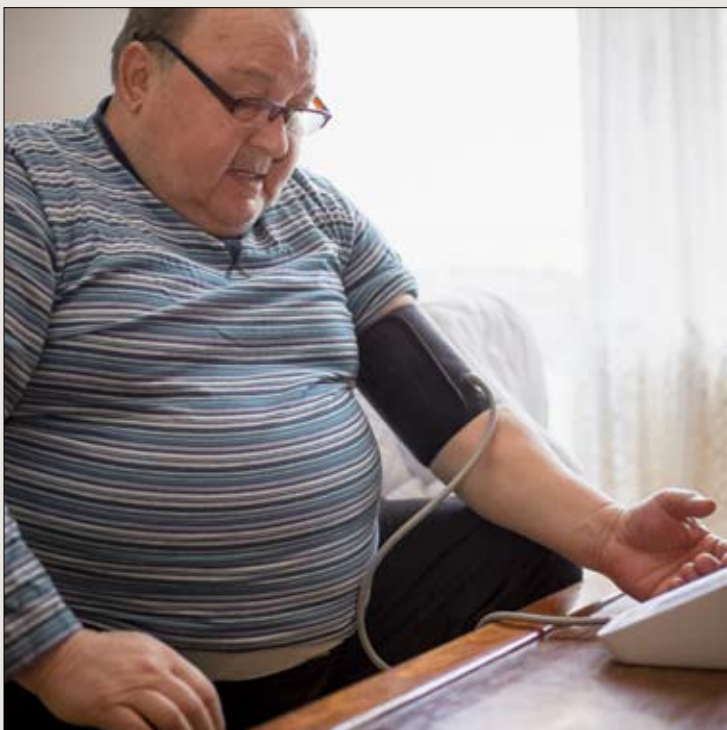
الفكر

23



أظهرت دراسة أميركية واسعة أن الاعتماد على مؤشر كتلة الجسم وحده قد لا يكون كافياً لتقييم خطر الوفاة لدى كبار السن، إذ ارتبط ارتفاع مؤشر كتلة الجسم في بعض الحالات بانخفاض خطر الوفاة، بينما ارتبط تراكم الدهون حول البطن، الذي يقاس بمحيط الخصر، بزيادة الخطر بصورة مستقلة.

الوزن وحده لا يكفي . محيط الخصر يكشف مخاطر خفية لدى كبار السن



ومع ذلك، فإن الدراسة رصدية، ولذلك لا تثبت أن ارتفاع مؤشر كتلة الجسم يسبب انخفاض خطر الوفاة أو أن محيط الخصر وحده مسؤول مباشرة عن زيادة الخطر، لكنها تشير إلى أن مكان توزيع الدهون وتركيب الجسم قد يكونان عاملين مهمين ينبغي أخذهما في الاعتبار عند تقييم صحة الأشخاص بعد سن الخامسة والستين.

وتشير الدراسة إلى أن تقييم محيط الخصر إلى جانب مؤشر كتلة الجسم يمكن أن يساعد الأطباء على التمييز بصورة أفضل بين الأشخاص الذين قد يواجهون مخاطر أعلى، خصوصاً بين كبار السن الذين يقع وزنه ضمن النطاق الطبيعي لكنهم يعانون تراكم الدهون في منطقة البطن.



الخصر لديهم مرتفعاً. وفي المقابل، ارتبط نقص الوزن بزيادة خطر الوفاة لدى الرجال والنساء، سواء كان محيط الخصر مرتفعاً أم لا. كما ارتبط امتلاك مؤشر كتلة جسم يقع ضمن النطاق الطبيعي مع ارتفاع محيط الخصر بزيادة خطر الوفاة لدى الجنسين. وقال المؤلف المشارك للدراسة بريان بليسمر الأستاذ في جامعة "رود آيلاند" الأميركية، إن مؤشر كتلة الجسم ومحيط الخصر يقدمان معلومات متكاملة عن المخاطر الصحية لدى كبار السن، وإن استخدامهما معاً قد يوفر تقييماً أدق من الاعتماد على مؤشر كتلة الجسم وحده.

مفارقة السمنة
وتضيف النتائج إلى نقاش مستمر بشأن ما يعرف أحياناً بـ "مفارقة السمنة" لدى كبار السن، وهي ملاحظة أظهرتها بعض الدراسات عندما وجد الباحثون أن زيادة الوزن أو حتى بعض درجات السمنة قد ترتبط بنتائج أفضل في فئات عمرية أو مرضية معينة.

ولا تعني هذه النتائج أن السمنة مفيدة في حد ذاتها أو أن زيادة الوزن يجب أن تكون هدفاً صحياً، إذ قد تتأثر العلاقة بعوامل من بينها الكتلة العضلية والأمراض المزمنة وفقدان الوزن غير المقصود والهشاشة الجسدية، وهي عوامل تصبح أكثر أهمية مع التقدم في العمر. وقد يكون انخفاض الوزن لدى بعض كبار السن انعكاساً لمرض مزمن أو فقدان في العضلات، وهو ما قد يفسر جزئياً ارتفاع خطر الوفاة في هذه المجموعة، بينما لا يستطيع مؤشر كتلة الجسم وحده التفرقة بين انخفاض الدهون وفقدان الكتلة العضلية. كما يمكن لشخص يمتلك وزناً يبدو طبيعياً وفقاً لمؤشر كتلة الجسم أن يحمل كمية كبيرة من الدهون الحشوية حول أعضاء البطن، وهو ما قد يفسر ارتباط الوزن الطبيعي المصاحب بارتفاع محيط الخصر بزيادة خطر الوفاة في الدراسة. وقال الباحثون إن النتائج تدعم استخدام أكثر من مقياس عند تقييم صحة كبار السن، بدلاً من اختزال الحالة الصحية في رقم واحد على الميزان أو في مؤشر كتلة الجسم.

بنسبة 51%.

مخاطر مختلفة

لكن الصورة تغيرت عند النظر إلى محيط الخصر، فقد ارتبط ارتفاع محيط الخصر لدى الرجال بزيادة خطر الوفاة بنسبة 24% حتى بعد أخذ مؤشر كتلة الجسم في الاعتبار، مع رصد أنماط مشابهة لدى النساء. وتشير النتائج إلى أن شخصين لديهما مؤشر كتلة الجسم نفسه قد يواجهان مخاطر صحية مختلفة إذا اختلف توزيع الدهون في الجسم بينهما، خصوصاً إذا تركزت الدهون حول البطن.

ويستخدم مؤشر كتلة الجسم على نطاق واسع لتصنيف الأشخاص إلى ناقصي الوزن أو ذوي وزن طبيعي أو زائد أو مصابين بالسمنة، اعتماداً على الوزن بالنسبة إلى الطول. لكنه لا يميز بين الدهون والعضلات، كما لا يوضح مكان تراكم الدهون داخل الجسم. أما محيط الخصر فيستخدم كمؤشر تقريبي للدهون البطنية، وهي الدهون التي ارتبطت في دراسات عديدة بمخاطر أيضية وقلبية أكبر من الدهون الموجودة في مناطق أخرى من الجسم. وعندما درس الباحثون المقياسين معاً، وجدوا أن زيادة الوزن ظلت مرتبطة بانخفاض خطر الوفاة لدى الرجال بغض النظر عن محيط الخصر. كما ظل الارتباط بانخفاض الخطر قائماً لدى الرجال الصائين بالسمنة من الدرجتين الأولى والثانية إذا كان محيط

وحلل الباحثون بيانات 6 آلاف و905 بالغين أميركيين تبلغ أعمارهم 65 عاماً فأكثر، ضمن عينة ممثلة للسكان على المستوى الوطني، وتابعوا المشاركين خلال الفترة من 2011 إلى 2024، بهدف دراسة العلاقة بين مؤشر كتلة الجسم ومحيط الخصر وخطر الوفاة. وأظهرت النتائج المنشورة في دورية Journal of the American Geriatrics Society، أن العلاقة بين الوزن والوفاة لدى كبار السن أكثر تعقيداً مما قد يوحي به التصنيف التقليدي لمؤشر كتلة الجسم. ووسط الرجال، ارتبطت زيادة الوزن بانخفاض خطر الوفاة بنسبة 46% مقارنة



من قلة النوم إلى زيادته

العلماء يكشفون تأثير ساعات النوم على خطر الخرف

لمرض ألزهايمر. وأظهرت النتائج أن مستويات هذا البروتين بدأت بالارتفاع لدى الأشخاص الذين ينامون بانتظام ما بين 8.5 و9 ساعات ليلاً، في حين كان الارتفاع أكثر وضوحاً لدى الذين ينامون 10 ساعات أو أكثر. كما تبين للباحثين أن هذا الارتباط استمر حتى بعد استبعاد عوامل أخرى قد تؤثر في النتائج، مثل العمر، والجنس، والاكتئاب، ومتلازمة انقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم، ووظائف الكلى، والاستعداد الوراثي للإصابة بالمرض. وأشار الباحثون إلى أن مؤشرات حيوية أخرى جرى فحصها لم تعد مرتبطة بمدة النوم بعد إجراء هذه التعديلات الإحصائية، بينما ظل ارتباط بروتين p-tau181 قائماً. ويؤكد الباحثون أن الدراسة لا تثبت أن النوم لفترات طويلة يؤدي مباشرة إلى الإصابة بمرض ألزهايمر، بل تشير إلى أن الحاجة إلى ساعات نوم أطول قد تكون علامة مبكرة على بدء تغيرات عصبية تنكسية في الدماغ. ووفقاً للعلماء، فإن النوم المنتظم لمدة 9-10 ساعات أو أكثر من دون سبب واضح قد يكون مؤشراً يستدعي الانتباه إلى جودة النوم وتقييم صحة الدماغ. وكانت دراسة سابقة أجراها باحثون من مستشفى بريغهام قد أظهرت أن النوم لمدة 5 ساعات أو أقل يومياً يرتبط بارتفاع خطر الإصابة بالخرف وزيادة احتمال الوفاة المبكرة.

من المشاركين في دراسة "فرانفهام" الشهيرة، الذين بلغ متوسط أعمارهم نحو 70 عاماً، وقارنوا بين مدة النوم ومستويات بروتين تاو المُفسّر p-tau181 في الدم، وهو مؤشر حيوي يرتبط بالعمليات المرضية المصاحبة

كشفت دراسة علمية حديثة أن النوم المنتظم لأكثر من 8.5 ساعات ليلاً قد يرتبط بارتفاع مستويات بروتين يُعد من المؤشرات المبكرة للإصابة بمرض ألزهايمر. حلل الباحثون خلال الدراسة بيانات 2410 أشخاص



منوعات

الفكر

27



بعد سنوات من التحديات الصحية التي واجهتها، تستعد النجمة الكندية سيلين ديون، الفائزة بجائزة جرامي، للعودة بقوة إلى المسرح، إذ من المقرر أن تحيي أكثر من اثنتي عشرة حفلة في العاصمة الفرنسية باريس ابتداء من الشهر المقبل، إلى جانب سلسلة من الحفلات تمتد لثلاثة أسابيع في لاس فيجاس خلال شهر مايو ٢٠٢٧.

حفلاتها المرتقبة تمثل وسيلتها للتعبير عن امتنانها لجمهورها الوفي

سيلين ديون تستعد للعودة إلى المسرح . . وتؤكد: أعيش حياتي بكل ما فيها

وكشفت ديون، البالغة من العمر 58 عامًا، في حوار مع مجلة "هاربرز بازار" نُشر مؤخرا، أن حفلاتها المرتقبة تمثل وسيلتها للتعبير عن امتنانها لجمهورها الوفي، الذي ظل داعماً لها طوال فترة غيابها عن المسرح.

وقالت ديون: "لقد مر وقت طويل، وأود أن أقدم

لهم شيئاً لأظهر لهم مدى اشتياقي إليهم".

وأشادت صاحبة أغنية My Heart Will Go On بجمهورها، مؤكدة أن دعمهم المتواصل كان أحد الأسباب التي دفعتها إلى التحدث علناً عن رحلتها مع المرض، موضحة: "لقد دفعوا ثمن التذاكر، واشتروا البوماتي، ومنحوني

هذه الرفاهية، لذا، أقل ما يمكنني فعله هو إخبارهم أنني ما زلت على قيد الحياة".

من جانبها، وعدت آني هورث، مسؤولة الأزياء والمستشارة الإبداعية للنجمة، بأن تكون العروض المقبلة مبهره، مشيرة إلى أنها ستبرز قدرة ديون المميزة على الانتقال بسلاسة بين الأداء الحميم والرومانسي، وصولاً إلى الأداء الصوتي القوي الذي اشتهرت به طوال مسيرتها الفنية.

كانت سيلين ديون سُخّصت في أغسطس 2022 بمتلازمة الشخص المتصلب، وهي اضطراب عصبي ومناعي ذاتي



ميل جيبسون يكشف مستجدات «السلاح القاتل 5» وسط تعثرات إنتاجية

قدّم النجم والمخرج الأسترالي ميل جيبسون مؤخراً تحديثاً جديداً بشأن الجزء الخامس المرتقب من سلسلة أفلام Lethal Weapon أو "السلاح القاتل"، مؤكداً أن المشروع لا يزال عالقًا وسط ما وصفه بـ"دوامة من المشكلات الصناعية التي لا يمكن تجاوزها".

ملحوظ، كما أن أسلوب اللعب بسيط وغير متقن، لا يتضمن الفيلم انفجارات ضخمة وما شابه، ولكنه مع ذلك يحمل طاقة وحيوية أفلام الحركة الضخمة". وأكد جيبسون أيضاً أنه يعتزم تولي مهمة إخراج الفيلم بنفسه، وهو الأمر الذي كان المخرج الراحل ريتشارد دونر يرغب في أن يقوم به جيبسون إذا قرر التنحي عن إخراج السلسلة. واستعاد جيبسون حديثاً دار بينه وبين دونر، قائلاً إن المخرج الراحل قال له بصوته العميق: "يا بني، إذا تنحيت عن الإخراج، ستتولى أنت المهمة، أليس كذلك؟"، ورد جيبسون حينها، بحسب روايته: "صمت! لن تذهب إلى أي مكان". وأضاف: "وبالطبع فعل وعندما توفي، سكت سكوتاً تاماً، لكن يبدو أنه أخبر آخرين بذلك أيضاً، فجاؤوا إلي جميعاً وقالوا: أخرجته أنت. قتلته، حسناً، لا بأس".

ولم يرد ممثلو شركة وارنر بروس ديسكفري على طلب التعليق اليوم الأربعاء، في ظل استمرار حالة عدم اليقين بشأن مستقبل المشروع وموعد دخوله مرحلة الإنتاج الفعلي.

نراه خلال عام أو نحو". وعرض الجزء الأول من سلسلة "السلاح القاتل" عام 1987، وأسهم الفيلم في انطلاقة مسيرة ميل جيبسون وكاتب السيناريو شين بلاك في هوليوود، كما ساعد في ترسيخ نمط أفلام الأكشن الكوميدية التي تدور حول شريرين من الشرطة. وشارك جيبسون في بطولة الفيلم بشخصية المحقق مارتين ريجز من شرطة لوس أنجلوس، إلى جانب داني جلوفر الذي جسد شخصية المحقق روجر مورتيما وتوالفت بعد ذلك ثلاثة أجزاء أخرى من السلسلة، إلى جانب مسلسل تلفزيوني سابق للأحداث عرض خلال الفترة من 2016 إلى 2019، وبطولة كلاين كروفورد ودامون وايزنر في نسختين أصغر سناً من شخصيتي ريجز ومورتاج.

وكشف جيبسون أن أحداث الجزء الخامس ستقدم الشخصيتين الرئيسيتين بصورة مختلفة تماماً عن الأجزاء السابقة، إذ أصبحتا أكبر سناً، مع تغير واضح في ظروف حياتهما. وقال: "هما أكبر سناً، أحدهما متقاعد، والآخر يعمل في وظيفة مكتبية وقد ازداد وزنه بشكل

وقال "جيبسون" إنه أنهى كتابة سيناريو الفيلم بالتعاون مع الكاتب ريتشارد وينيك، بعد وفاة المخرج ريتشارد دونر، مخرج الأجزاء السابقة من السلسلة، في يوليو 2021 عن عمر ناهز 91 عاماً.

وأوضح جيبسون، خلال مقابلة مع موقع Collider على هامش معرض Fan Expo Boston، أنه اجتمع مع وينيك لإنهاء العمل على السيناريو، وكان الاثنان يفكران في الكيفية التي كان سيتعامل بها دونر مع الفيلم، قائلاً: "اجتمعت مع الكاتب، وأنهينا العمل على السيناريو ونحن نفكر: ماذا كان سيفعل دونر؟ هذا ما كنا نفكر فيه، واعتقد أن سيناريو الجزء الخامس أفضل من جميع السيناريوهات السابقة، لكنه عالق في دوامة من المشكلات الصناعية التي لا يمكن تجاوزها".

وأضاف جيبسون أنه عقب الانتهاء من كتابة السيناريو، كان من المقرر أن يبدأ إنتاج الفيلم، إلا أن المشروع لم يكتب له النجاح في ذلك الوقت، مشيراً إلى أن شركة وارنر بروس، المنتجة لسلسلة "السلاح القاتل"، كانت تواجه صعوبات كبيرة، وهو ما أدى إلى تجميد المشروع ودفننه، على حد تعبيره.

ويرتبط مصير الفيلم حالياً بالتطورات المتعلقة بشركة وارنر بروس ديسكفري، التي تعد من الأصول الواقعة في قلب عملية استحواذ متعثرة تقودها شركة باراماونت سكاي دانس التابعة لديفيد إليسون.

وقال جيبسون: "أعتقد أن شركة وارنر واجهت صعوبات كبيرة آنذاك.. لذا دفن المشروع في مكان ما، والآن أعتقد أن ديفيد إليسون في باراماونت قد استحوز على وارنر أو سيستحوذ عليها، أو يبدو أنه سيفعل وربما، ربما سيطلقون العنان لهذا المشروع، وقد



الفكر

حبوب الكينوا تحسن التمثيل الغذائي وتعارض تراكم الدهون في الكبد



يمكن أن تعتبر منتجاً غذائياً واعداً للوقاية من مرض الكبد الدهني والتحكم فيه، مما يفتح آفاقاً جديدة في مجال التغذية العلاجية. ويشير خبراء الصحة إلى أن حبوب الكينوا تعد مصدراً غنياً بالبروتين النباتي والأحماض الأمينية الضرورية لاستقلاب الغذاء في الجسم، فضلاً عن أنها غنية بالألياف والفوسفور والمغنيسيوم والحديد، والتي تعتبر عناصر أساسية لعمل مختلف أعضاء الجسم.

الدم، والكوليسترول الكلي، والدهون الثلاثية، والكوليسترول الضار، كما تراجعت لديهم إنزيمي ALT وAST، اللذين قد يشير ارتفاعهما إلى تلف الكبد. وأظهر تحليل الأنسجة أن الكينوا تثبط تراكم قطرات الدهون في خلايا الكبد، ويُعزى هذا التأثير على الأرجح إلى تثبيط مسار إشارات PPARY-PLIN2، المسؤول عن تكوين الدهون وتخزينها، علاوة على ذلك، أظهرت الحيوانات المخبرية التي تناولت الكينوا انخفاضاً في نشاط الجينات المسؤولة عن تخليق الأحماض الدهنية. ويرى مؤلفو الدراسة أن حبوب الكينوا

أظهرت دراسة نشرتها مجلة Food & Function أن تناول حبوب الكينوا يساهم في تقليل تراكم الدهون في الكبد وتحسين مؤشرات الأيض المرتبطة بمرض الكبد الدهني. أجرى الباحثون تجربة استمرت 12 أسبوعاً، قدموا خلالها الكينوا لفئران مصابة بمرض الكبد الدهني المرتبط بالاضطراب الأيضي، والذي تم تحفيزه عبر نظام غذائي غني بالدهون. وبالمقارنة مع الفئران التي استمرت على النظام الدهني فقط، أظهرت الفئران التي تناولت الكينوا انخفاضاً ملحوظاً في مستويات: سكر

فحوصات وفواكه تساعد على ضبط ضغط الدم

أفادت عالمة الأحياء إيرينا ليايلينا، القائمة بأعمال عميد كلية العلوم الطبيعية في جامعة التليم، أن بعض الخضراوات والفواكه والثمار تساعد في الحفاظ على ضغط الدم ضمن المستوى الطبيعي.

ووفقاً لها، يُعد فصل الصيف الوقت المثالي لإدخال هذه الأطعمة إلى النظام الغذائي، نظراً لتوافر العديد من الفواكه والخضراوات الطازجة الغنية بالعناصر المفيدة. وقالت، «يلعب البوتاسيوم دوراً أساسياً في هذا المجال، إذ يساعد الجسم على التخلص من السوائل الزائدة، ما يساهم في خفض ضغط الدم. ومن المصادر الغنية بالبوتاسيوم الموز، إذ تحتوي الحبة الواحدة على نحو 422 ملغم، والسبانخ التي تحتوي على حوالي 558 ملغم. كما لا ينبغي إغفال الأفوكادو، الذي يوفر إلى جانب البوتاسيوم مواد غذائية مفيدة أخرى. وللبابايا وجوز الهند تأثير مماثل، إذ يحتويان على كميات جيدة من البوتاسيوم تصل إلى 600 ملغم.»

شكل الشوارع حول المنزل قد يحدد جودة نومك

أظهرت دراسة نُشرت في مجلة Building and Environment أن البيئة البصرية للشوارع المحيطة بالمنزل قد تؤثر بشكل مباشر في مدة نوم الشخص وجودته.

واستخدم العلماء الذكاء الاصطناعي لتحليل أكثر من 200 ألف صورة من خدمة Google Street View. بهدف تقييم خصائص البيئة الحضرية، بما في ذلك عدد الأشجار، وكثافة المباني، والأرصفة، والطرق، وغيرها من العناصر. ثم قارنوا هذه البيانات بمعلومات حول النوم لدى 1089 من سكان طوكيو العاملين، الذين يعيشون في الطوابق السفلية من المباني السكنية، حيث يكون تأثير المشاهد المحيطة أكثر وضوحاً.

وأظهرت النتائج أن الأشخاص الذين يعيشون في شوارع أكثر خضرة يميلون إلى النوم لفترات أطول في المتوسط. كما رصد الباحثون علاقة مشابهة في المناطق ذات الكثافة العمرانية العالية، إذ قد تمنح المباني شعوراً بالأمان والخصوصية، وهو ما انعكس في انخفاض أعراض الأرق لدى سكان تلك المناطق. كذلك ارتبط الشعور الذاتي بالأمان بزيادة مدة النوم.

وكان من اللافت أن الدراسة كشفت أن الشوارع التي تتمتع ببنية تحتية متطورة للمشاة، مثل كثرة الأرصفة وإشارات المرور، والتي تعد عادة مؤشراً على بيئة حضرية مريحة، ارتبطت بانخفاض مدة النوم وتراجع الشعور بالأمان. ويرجح الباحثون أن السبب قد يعود إلى كون هذه المناطق أكثر ضجيجاً وحيوية واكتظاظاً بالسكان. ويرى الباحثون أن هذه النتائج قد تساعد مهندسي المدن والمسؤولين عن التخطيط العمراني في تصميم أحياء لا توفر الراحة وسهولة الحركة فحسب، بل تراعي أيضاً تأثير البيئة المحيطة في صحة السكان وجودة حياتهم، بما في ذلك النوم.



الممثلة الأمريكية ريا سيهورن لدى حضورها مهرجان تيليفيرس الافتتاحي لأكاديمية التلفزيون في لوس أنجلوس. «ا ف ب»

قرأت لك

لحم البقر



أعلنت الدكتورة إيرينا ريل، خبيرة التغذية الروسية، أن لحم البقر يساعد على إنتاج هرمون التستوستيرون المفيد لمرضى السكري. وكشفت الخبيرة في حديث لوكالة نوفوستي الروسية للأنباء، ما

الذي يحدث في الجسم في حالة تناول لحم البقر بانتظام.

وتقول، «لحم البقر وخاصة لحم العجل، يحتوي على نسبة عالية من الحديد، لذلك هو ضروري لمن يعاني من نقص الهيموغلوبين وفقر الدم. ويحتوي لحم البقر أيضاً على بروتينات نوعية وأحماض أمينية، ضرورية لإنتاج الكولاجين، الضروري للجلد والمفاصل والأوعية والشعر.»

وتضيف، «يساعد لحم البقر على إنتاج هرمون التستوستيرون، الضروري والمهم لصحة الرجال وحيويتهم. وأن البروتين النوعي في لحم البقر، يساعد على نمو الكتلة العضلية. كما أن احتواءه على نسبة عالية من البروتين وقلة الدهون فيه وعدم وجود الكربوهيدرات، يفيد أولئك الذين يرغبون في تخفيض وزنهم.»

وتستطرد الخبيرة، «لحم البقر مفيد في النظام الغذائي لمرضى السكري. لأنه مصدر لفيتامينات مجموعة B (الضرورية لعمل الجهاز العصبي والمناعة). كما يحتوي على مادة التورين والزنك التي تساعد على تعزيز جهاز المناعة.»

سؤال وجواب

• ما هي الازدواجية؟

- اشتراك عنصرين في شئ واحد.

• ما هي الأدمة؟

- القرابة وتطلق أيضا على السواد في البشرة

• ممن يتكون الكونجرس الأمريكي؟

- من مجلس الشيوخ ومجلس النواب

• من أول رائد فضاء في العالم؟

- الروسي «يوري جاجارين»

• من صاحب لقب أمير البيان؟

- شكيب أرسلان

هل تعلم؟

- بصمات أصابع القناقذ تتشابه إلى حد كبير مع بصمات أصابع الإنسان .
- اكتشف العلماء أن جسم الإنسان يفرز مادة لها رائحة معينة عند الشعور بالخوف وان النحل يشن هجوماً جماعياً ضد مصدر تلك الرائحة وكذلك الحال بالنسبة للكلاب ، وبتعبير آخر فإن النحل والكلاب تشم رائحة الخوف.
- تم تقديم الأيس كريم في قالب المخروطي لأول مرة في عام 1904م.
- الشوكولاتة هي الغذاء رقم ١ المفضل لدى النساء.
- الألوان الثلاثة الرئيسية هي الأحمر والأصفر والأزرق ، أما الألوان الثلاثة الثانوية فهي الأخضر والبرتقالي والأرجواني.
- النساء تتكلم لغة تختلف عن لغة الرجال في جزيرة دومنيكا.
- هناك أكثر من 2500 نوع مختلف من أنواع الفطر.
- هناك أكثر من 7000 نوع مختلف من التفاح.
- العدد المتوسط لحبات البازلاء في الجيب الواحد هو 8 حبات.

قصة شروق الشمس

عندما حان موعد شروق الشمس ومع اول خيوطها الذهبية اطلت المولودة بوجهها الصغير الرائع .. وصرخت القابله مبهورك انها بنت رائعة الجمال وجهها مشرق وجاءت للندى بانتسامة جميلة فهلل الاب الذي ينتظر هذه اللحظة منذ سنوات طويلة وقال انها شروق .. سأسمها شروق.مرت سنوات كثيرة تكبر فيها شروق وتكبر حتى صارت عروس فاتهت شعرها بمثل خيوط الشمس الذهبية ووجها اجمل ما تراه في البلدة الامنة حتى جاء يوم تنظره كل ام حين يتقدم منها من يقول زوجيني ابنتك ولكن هنا فالامر مختلف فقد كان ابن الوزير هو من جاء ولكنه يريدھا في بيته جارية وليست زوجة وعندما قال الاب كلمته ابنتتي ليست جارية صرخ هذا الشاب وهدد بالقتل والخراب لمن يعصي له كلمة لكن الكلمة هنا كانت كلمة شروق تلك الذكية الجميلة الفاتنة والماكرة، نعم مأكرة فهي تعرف ان ابائها لن يستطيع محاربة ابن الوزير وقد عرف عنه الغضب السريع وسفك الدماء، حسنا ايها الشاب اتركني بضعة ايام وتعالى لتأخذني، ذهب وكان في قمة سعادته فستكون عنده جارية اجمل من كل جواري الملك بل الدنيا باسرها. مساء ارتدت شروق احلى ما عندها، تجملت وهي الجميلة، تزيّنت وهي زينة فتيات المدينة وتسللت بهدوء إلى القصر، نعم طلبت مقابلة الملك وعندما سمع رئيس الحرس بمطلبها ضحك، وقال مندهشا الملك نفسه فريدبين مقابلته فقالت وستندم ان لم تبغله ذلك، اؤكد لك انك ستندم ان لم تبغله، وصل الكلام إلى الملك وكان يجلس مع عائلته للعشاء الملكة وابنتيها وابنها .. اميرا وسيم تتمناه كل فتاه، اخذت شروق بتحية رقيقة وبصوت هادئ قالت جئت استجير بهولاي الملك ان استطاع ان يجيرني فانتفض الملك، وقال وان لم اجيرك انا فمن يستطيع غيري هاتي ما عندك .. حكمت ما حدث وازافت انها لن تكون جارية لاحد وان ارادها زوجة فهي ايضا لن تقبل به فان يده ملوثة بالدماء ومن لا يخاف الملك لا يتورع عن عمل اي شيء، فكيف تأمن على نفسها زوجة له .. صوت جميل وكلام يدخل القلوب خاصة ان كان قلب مثل قلب الامير الوسيم وقلب الملكة الام التي اعجبت بشجاعة تلك الفتاة التي تصلح بكلماتها وهدونها وجمالها ان تكون زوجة امير، وسبقدر الشعب كثيرا ان تكون زوجة الملك القادم فتاه من وطنهم تكسب ودهم وتضع الملكة بين يديها ويد زوجها .. حسنا كل شيء يسير كما ارادت شروق ارسل الملك في طلب والد شروق ليطلب ابنته زوجة للامير واعلنت الافراح وارتسمت السعادة على كل وجه ما عدا وجه ابن الوزير، فكيف له ان يتحدى الملك وعندما اعلن غضبه بطريقته عند بيت شروق وجد الحرس في انتظاره، حضرت كل المدينة عرس الامير والاميرة ولكن الوزير وابنه لم يحضرا ذلك العرس فليس من المتبع ان يخرج السجّناء من سجونهم ليحضروا الاعراس والحفلات .

