

شرطة أبوظبي تنظم جلسة حول دور الأسرة في تعزيز السلامة المرورية وتحقيق الاستدامة المجتمعية



(The Madison) ..
موضوعات ناضجة تتعلق بالفقد والهوية



عضلات الأرداف تلعب دوراً محورياً

ص 23 في إطالة العمر والصحة العامة

طرح أول كمبيوتر شخصي بنظام ويندوز ورقائق إنفيديا

نقل موقع أكسيوس الإخباري عن مصادر قولها أمس الأول السبت إن من المتوقع أن تكشف شركتا إنفيديا المتخصصة في رقائق الذكاء الاصطناعي ومايكروسوفت خلال أيام عن أول جهاز كمبيوتر يعمل بنظام ويندوز ومزود بمعالج رئيسي من إنفيديا. ومن المتوقع أن يكون الجهاز كمبيوتر رقائق إنفيديا من علامة سيرفيس التابعة لمايكروسوفت ومن شركات أخرى لصناعة الحواسيب منها ديل. ولم تقض جهود مايكروسوفت للتحول إلى رقائق توفر عمراً أطول للبطارية إلى طفرة كبيرة في المبيعات حتى الآن. وكشفت شركة أبل، منافسة مايكروسوفت الرئيسية التي تستخدم رقائقها الخاصة، في مارس آذار عن أجهزة ماك بوك محدثة مزودة بأحدث رقائق سلسلة M5.

وذكر التقرير أن مايكروسوفت وإنفيديا ستكفنان النطاق عن أجهزة الكمبيوتر الشخصية الجديدة في معرض كمبيوتركس التجاري في تايبان ومؤتمر بيلد للمطورين الذي تنظمه مايكروسوفت في سان فرانسيسكو. ولم ترد مايكروسوفت أو إنفيديا على طلبات التعليق. وأشارت الحسابات الرسمية لويندوز وإنفيديا وشركة تصميم الرقائق آرم على منصة إكس إلى إعلان سيصدر يوم الجمعة عن "عصر جديد لأجهزة الكمبيوتر"، مصحوباً بما بدأ أنها إحدائيات في العاصمة التايوانية تايبيه.

أقمار أمزون تتأخر شهراً بعد تضرر منصة إطلاق

ذكرت مصادر في بلو أوريجين وقطاع علوم الفضاء أن الشركة تواجه انتكاسة ربما تمتد لأشهر بعد أن تسبب انفجار صاروخ في إلحاق أضرار بمنصة الإطلاق الخاصة بها، مما قد يبرئ مواعيد إطلاق أقمار أمزون الصناعية ويعزز هيمنة شركة سبيس إكس في سوق إطلاق الأقمار التجارية. ووقع الانفجار في أثناء اختبار تشغيل محركات الصاروخ نيو جلين استعداداً لإطلاقه الأسبوع المقبل، وجاء ذلك في وقت خرج لإمبراطورية جيف بيزوس التجارية الذي تسعى شركته بلو أوريجين وأمزون إلى ترسيخ مكانتهما كمنافسين قويين بقطاع شبكات الإنترنت الفضائية العالمية في مواجهة سبيس إكس المملوكة لإيلون ماسك.

صباحاً أم بعد الطعام؟ .. التوقيت المثالي لتناول الحمضيات

تُعد الحمضيات مصدراً غنياً بـ"فيتامين سي" الضروري لدعم جهاز المناعة، غير أن توقيت تناولها قد يلعب دوراً في تحقيق أقصى استفادة من عناصرها الغذائية، وفق ما يوضحه مختصون في التغذية.

ويحسب موقع VeryWell Health، يشير الخبراء إلى أن تناول الحمضيات صباحاً قد يكون الخيار الأنسب، خاصة على معدة فارغة، إذ يساعد ذلك على تسريع امتصاص "فيتامين سي"، كونه من الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء. كما أن استهلاكها في بداية اليوم يقلل من احتمال حدوث الارتجاع الحمضي مقارنة بتناولها قبل النوم.

في المقابل، يُنصح الأشخاص الذين يعانون من مشكلات في المعدة، مثل الارتجاع المريئي، بتناول الحمضيات بعد الوجبات لتجنب التهيج، إذ قد تؤدي حموضتها المرتفعة إلى زيادة الشعور بحرقة المعدة عند تناولها على معدة فارغة.

ومن الفوائد المهمة أيضاً، أن تناول الحمضيات إلى جانب الأطعمة الغنية بالبروتين، خاصة النباتية منها، يعزز امتصاص هذا المعدن في الجسم، ما يساهم في الوقاية من فقر الدم، ويُعد خياراً مفيداً لمن يتبعون أنظمة غذائية نباتية.

وتختلف نسبة "فيتامين سي" بين أنواع الحمضيات، حيث يحتوي البرتقال على كميات مرتفعة، يليه الجريب فروت واليوسفي والليمون، فيما يُنصح بتناولها طازجة للحصول على أقصى قيمة غذائية، نظراً لأن الطهي والتخزين لفترات طويلة قد يقللان من محتوى الفيتامين. ويؤكد مختصون أن الاستفادة من الحمضيات لا تقتصر على توقيت تناولها فقط، بل ترتبط أيضاً بنمط حياة صحي يشمل النوم الجيد، وممارسة الرياضة، وتقليل التوتر، والابتعاد عن التدخين، لضمان دعم فعّال لجهاز المناعة.

وتعد الحمضيات مثل البرتقال والليمون والجريب فروت واليوسفي من الفواكه الغنية بالفوائد الصحية، إذ تحتوي على فيتامين ج، والألياف، ومضادات الأكسدة، التي تعزز جهاز المناعة وتدعم صحة القلب والجهاز الهضمي. ومع ذلك، قد يحمل الإفراط في تناولها أو تفاعلها مع بعض الأدوية مخاطر صحية خفية تتطلب الحذر. تحتوي الحمضيات، ولا سيما الجريب فروت، على

مركبات طبيعية يمكن أن تتداخل مع استقلاب بعض الأدوية، إذ تمنع عمل إنزيم السيتوكروم P450 3A4. يؤدي ذلك إلى ارتفاع مستويات بعض الأدوية في الدم، مما قد يسبب آثاراً جانبية خطيرة مثل اضطرابات ضربات القلب أو مشاكل الكلى.

ولذلك يُنصح المرضى الذين يتناولون أدوية مثل الستاتين أو حاصرات قنوات الكالسيوم باستشارة الطبيب قبل تناول الجريب فروت. والحموضة العالية في الحمضيات قد تسبب تآكل مينا الأسنان تدريجياً، مما يزيد من الحساسية ويعرض الأسنان لخطر التسوس. للحد من الضرر، يُنصح بتناول الحمضيات باعتدال، وشرب الماء بعدها، وتجنب تنظيف الأسنان مباشرة بعد تناولها. والإفراط في تناول الحمضيات قد يؤدي إلى ارتجاع الحمض أو حرقة المعدة أو اضطرابات في الجهاز الهضمي، خصوصاً لدى الأشخاص الحساسين. لذا يُفضل تناولها مع الوجبات ومراقبة الكميات لتجنب الانزعاج. وقد يواجه بعض الأشخاص ردود فعل تحسسية تجاه الحمضيات، تشمل الطفح الجلدي، أو التورم، أو مشاكل التنفس. وفي حال ظهور أعراض شديدة، يجب التوجه للطبيب فوراً لتجنب المضاعفات. بالرغم من المخاطر المحتملة، تظل الحمضيات مصدراً غنياً بالعناصر الغذائية المفيدة. فهي تقوي المناعة بفضل محتواها العالي من فيتامين ج، مما يساعد على مقاومة العدوى وتقليل مدة نزلات البرد.

بين الفوائد والمخاطر
تعد الحمضيات مثل البرتقال والليمون والجريب فروت واليوسفي من الفواكه الغنية بالفوائد الصحية، إذ تحتوي على فيتامين ج، والألياف، ومضادات الأكسدة، التي تعزز جهاز المناعة وتدعم صحة القلب والجهاز الهضمي. ومع ذلك، قد يحمل الإفراط في تناولها أو تفاعلها مع بعض الأدوية مخاطر صحية خفية تتطلب الحذر. تحتوي الحمضيات، ولا سيما الجريب فروت، على

ضغط العمل المستمر قد يكون سبباً خفياً لتكرار الصداع

تشير دراسات طبية حديثة إلى أن حالة شائعة خلال يوم العمل قد تكون أحد أبرز العوامل المرتبطة بظهور الصداع، خاصة في نهاية اليوم، نتيجة ما يعيشه الكثيرون من توتر ذهني وجسدي متواصل دون فترات كافية للراحة.

ويعاني عدد كبير من الموظفين من إرهاق واضح بعد ساعات العمل، حيث تتسارع الأفكار، وتستمر الضغوط الذهنية، مع بقاء الجسم في حالة شد عضلي حتى أثناء فترات الراحة، ما يخلق شعوراً دائماً بعدم الاسترخاء.

ويحسب موقع "ساينس ألرت"، يؤكد مختصون في طب الأعصاب أن هذا النمط من الإجهاد المستمر أصبح شائعاً في بيئات العمل الحديثة، وقد يسهم بشكل مباشر في زيادة احتمالية الإصابة بأنواع مختلفة من الصداع، خصوصاً لدى الأشخاص الأكثر حساسية للتوتر.

ويوضح الأطباء أن التوتر القصير قد يكون مفيداً لتحفيز التركيز والأداء، إلا أن المشكلة تظهر عند تحوله إلى حالة مزمنة، حيث يبقى الجسم في وضع "التأهب" لفترات طويلة، مع ارتفاع مستمر في هرمونات التوتر مثل الكورتيزول والأدرينالين.



افتتاح أول حديقة لمرضى العناية المركزة، في بريطانيا

قرر أحد المستشفيات في العاصمة البريطانية لندن منح مرضاه، من رواد قسم العناية المركزة وذوي الحالات الصعبة، تجربة فريدة، نالت استحسان الكثيرين منهم.

وافتح مستشفى "كينغز كوليدج" في لندن، حديقة على السطح لمرضى العناية المركزة، وذلك في مسعى لتقديم متنفس وحيوية إيجابية أفضل لرواد المستشفى. وأكدت أول مريضة في المستشفى صعدت إلى القسم - وهي امرأة تبلغ من العمر 29 عاماً وتعتمد على أنابيب التغذية - أن المساحة الخارجية منحتها "دفعة حقيقية للاستمرار".

ولحظة صعودها إلى الحديقة فوق سطح المستشفى، قالت: "يا له من جو رائع، الجو مشمس أيضاً، أعتقد أن هذا يمنحك دفعة معنوية حقيقية للاستمرار عندما تكون عالقاً في المنزل طوال اليوم".

وأضافت المريضة واسمها هولي آلان وهي تبتسم: "العودة إلى الحياة الطبيعية إنه شعور رائع لا أريد المغادرة"، حسب قولها.

ليس سلوكاً عشوائياً .. لماذا نضحك بطريقة مختلفة؟

يشير الخبراء إلى أن الفكاهة ليست مجرد وسيلة للترفيه، بل قد تعكس ملامح عميقة في شخصية الإنسان، وطريقة تفكيره، وحتى أسلوبه في التعامل مع التوتر والعلاقات الاجتماعية.

ويستعرض تقرير نشره موقع هاف بوست، تصنيفات مختلفة لأنماط الفكاهة التي يعتمدها الناس في حياتهم اليومية، حيث يميل بعض الأشخاص إلى الفكاهة الودية التي تهدف إلى تعزيز العلاقات الاجتماعية ونشر الإيجابية، بينما يستخدم آخرون السخرية الذاتية كوسيلة للتعامل مع الضغوط والتخفيف من التوتر.

كما يوضح أن هناك نوعاً آخر من الفكاهة يعتمد على السخرية اللاذعة أو النقد غير المباشر، وهو نمط قد يعكس شخصية تميل إلى التحليل النقدي أو التعبير عن الرأي بطريقة غير مباشرة، لكنه قد يُساء فهمه في بعض المواقف الاجتماعية.

ويشير التقرير إلى أن الدراسات النفسية الحديثة، التي أشار إليها باحثون في علم النفس الاجتماعي، تربط بين أسلوب الفكاهة ومستوى الصحة النفسية، إذ تبين أن الفكاهة الإيجابية غالباً ما ترتبط بتوازن نفسي أعلى وقدرة أفضل على التكيف مع الضغوط.

وفي المقابل، فإن الاستخدام المفرط للفكاهة السلبية أو الجارحة قد يعكس صعوبات في التعبير العاطفي أو توتراً داخلياً يحتاج إلى معالجة. ويخلص التقرير إلى أن الضحك ليس سلوكاً عشوائياً، بل هو لغة نفسية تعكس الكثير عن شخصية الإنسان، وأن فهم أنماط الفكاهة يساعد على تحسين العلاقات الاجتماعية، وتعزيز التواصل بين الأفراد بطريقة أعمق وأكثر وعياً.



منوعات الفكر 22

شرطة أبوظبي تنظم جلسة حول دور الأسرة في تعزيز السلامة المرورية وتحقيق الاستدامة المجتمعية

•• أبو ظبي- الفجر:

من خلال المجالس والبرامج التوعوية الهادفة إلى نشر الثقافة المرورية وترسيخ مفهوم الشراكة المجتمعية، بما يدعم جودة الحياة ويحقق الاستدامة المجتمعية. وافتتح المجلس العقيد ناصر شايه الهاجري من مركز شرطة السلع مرحباً بالحضور، مؤكداً أهمية هذه المجالس في تعزيز التواصل المباشر مع المجتمع ونشر الوعي بالقضايا المرتبطة بالسلامة المرورية. وتناول الرائد عامر عوض من إدارة المرور والدوريات الأمنية بالسلع،

ثقافة المسؤولية المجتمعية لدى أفراد المجتمع وأكد العميد حمدان سيف المنصوري مدير مديرية شرطة منطقة الظفرة، أهمية دور الأسرة في بناء جيل واع ومُلتزم بقواعد وأنظمة السير والمرور، مشيراً إلى أن ترسيخ السلوكيات المرورية الإيجابية يبدأ من المنزل عبر القدوة الحسنة والتوجيه المستمر للأبناء، بما يساهم في الحد من الحوادث المرورية وتعزيز أمن المجتمع وسلامته. وأوضح أن شرطة أبوظبي تحرص على تعزيز التواصل مع أفراد المجتمع

نظمت القيادة العامة لشرطة أبوظبي، ممثلة في إدارة الشرطة المجتمعية، بالتعاون مع مجالس أبوظبي بمكتب شؤون المواطنين والمجتمع في ديوان الرئاسة، جلسة توعوية بعنوان «مجالس الأسرة الأمانة: تعزيز دور الأسرة في السلامة المرورية لتحقيق الاستدامة المجتمعية»، وذلك في مجلس السلع بمنطقة الظفرة، ضمن جهودها المستمرة لتعزيز الوعي المروري وترسيخ

نظمت القيادة العامة لشرطة أبوظبي، ممثلة في إدارة الشرطة المجتمعية، بالتعاون مع مجالس أبوظبي بمكتب شؤون المواطنين والمجتمع في ديوان الرئاسة، جلسة توعوية بعنوان «مجالس الأسرة الأمانة: تعزيز دور الأسرة في السلامة المرورية لتحقيق الاستدامة المجتمعية»، وذلك في مجلس السلع بمنطقة الظفرة، ضمن جهودها المستمرة لتعزيز الوعي المروري وترسيخ

«الإمارات للمكتبات» تستعرض في «وارسو للكتاب» دور المكتبات في نشر المعرفة

•• وارسو- وام:

بما يساهم في دعم جسور الحوار الثقافي والعربي بين الشعوب. ونظمت الجمعية جلسة حوارية بعنوان "المكتبات ودورها المجتمعي" بمشاركة المدير التنفيذية لبيت الحكمة سعادة مروة العنبري حول أهمية المكتبات في بناء الوعي الثقافي والعربي ودورها في تعزيز عادات القراءة لدى الأطفال واليافعين إلى جانب مساهمتها في ترسيخ الهوية الثقافية وتطوير المبادرات المجتمعية التي تستهدف مختلف فئات المجتمع. وناقشت الجلسة الدور المتنامي للمكتبات الحديثة باعتبارها منصات تفاعلية تحتضن الأنشطة الثقافية والتعليمية

خدمات المكتبات والاستفادة من التقنيات الحديثة والنكاه الاصطناعي في تسهيل الوصول إلى المعرفة، فضلاً عن دور أمناء المكتبات في مواكبة التغيرات التقنية وتقديم خدمات معرفية متطورة تلبي احتياجات المجتمع. وقال فهد المعمري إن مشاركة الجمعية في معرض وارسو الدولي للكتاب تأتي في إطار تعزيز الحضور الثقافي الإماراتي على الساحة الدولية وإبراز التجربة الإماراتية الرائدة في دعم المكتبات والعرف، مؤكداً أن المكتبات اليوم أصبحت منصات مجتمعية وثقافية متكاملة تساهم في نشر المعرفة وترسيخ ثقافة القراءة والتعلم المستمر.

وتشارك جمعية الإمارات للمكتبات والمعلومات في معرض وارسو الدولي للكتاب ضمن احتفاء العرض بإمارة الشارقة ضيف شرف من خلال برنامج ثقافي ومعرضي حافل يسلط الضوء على دور المكتبات في تعزيز الوعي المجتمعي ودعم الثقافة الإماراتية الرائدة في قطاع المكتبات وصناعة المحتوى الثقافي والعربي. وتأتي مشاركة الجمعية في إطار تعزيز حضور المؤسسات الدولية وتبادل الخبرات مع المؤسسات والمراكز الثقافية العالمية

تشارك جمعية الإمارات للمكتبات والمعلومات في معرض وارسو الدولي للكتاب ضمن احتفاء العرض بإمارة الشارقة ضيف شرف من خلال برنامج ثقافي ومعرضي حافل يسلط الضوء على دور المكتبات في تعزيز الوعي المجتمعي ودعم الثقافة الإماراتية الرائدة في قطاع المكتبات وصناعة المحتوى الثقافي والعربي. وتأتي مشاركة الجمعية في إطار تعزيز حضور المؤسسات الدولية وتبادل الخبرات مع المؤسسات والمراكز الثقافية العالمية



الرواية الإماراتية والبولندية تلتقيان في الحكاية والذاكرة والتاريخ في وارسو للكتاب

•• وارسو- وام:

افتتحت مشاركة الشارقة ضيف الدورة الخامسة من معرض وارسو الدولي للكتاب 2026 الباب على المشتركات الثقافية والإبداعية بين التجريبتين السرديتين الإماراتية والبولندية حيث استضاف جناح الإمارة في المعرض جلسة حوارية بعنوان «فن الحكاية عبر تجارب سردية من الإمارات وبولندا» تحدثت خلالها الكاتبة الإماراتية صالحة غابش والروائية البولندية أليينا غرابوفسكا.



وشكلت الجلسة مساحة لتبادل الرؤى حول الكتابة الروائية وعلاقة السرد بالذاكرة والتاريخ والمكان ودور الترجمة في عبور النصوص بين الثقافات وكيف تتحول الحكايات المحلية المتجذرة في تفاصيل الحياة اليومية إلى نصوص قادرة على الوصول إلى قارئ بعيد جغرافياً وقريب إنسانياً. وفي جلسة حوارية بعنوان «التنوع التاريخي والإنساني في الرواية الإماراتية والبولندية»، كشف الشاعر والروائي الإماراتي طاعن شاهين

الجسور التي تربط الشعوب ببعضها. وأشار إلى أن الأدب والرواية والقصة والدراسات التاريخية والثقافية جميعها تشكل وعاءً معرفياً وإنسانياً مشتركاً يفتح المجال للتواصل الحضاري والاجتماعي بين المجتمعات المختلفة. وأخذت فعاليات الشارقة ضيف الدورة الخامسة من معرض وارسو الدولي للكتاب 2026، جمهور المعرض إلى رهن ومستقبل أدب الطفل في دولة الإمارات العربية المتحدة وبولندا. واستضاف جناح الإمارة الكاتبة الإماراتية نادية النجار والكاتبة البولندية باربرا كوسموكا في جلسة حوارية بعنوان «بين



الجسور التي تربط الشعوب ببعضها. وأشار إلى أن الأدب والرواية والقصة والدراسات التاريخية والثقافية جميعها تشكل وعاءً معرفياً وإنسانياً مشتركاً يفتح المجال للتواصل الحضاري والاجتماعي بين المجتمعات المختلفة. وأخذت فعاليات الشارقة ضيف الدورة الخامسة من معرض وارسو الدولي للكتاب 2026، جمهور المعرض إلى رهن ومستقبل أدب الطفل في دولة الإمارات العربية المتحدة وبولندا. واستضاف جناح الإمارة الكاتبة الإماراتية نادية النجار والكاتبة البولندية باربرا كوسموكا في جلسة حوارية بعنوان «بين

«بيلش هير» تؤكد حضور المرأة في صناعة النشر عالمياً

•• وارسو- وام:



ونظمت «بيلش هير» جلسة حوارية بعنوان «المرأة ترسم ملامح قطاع النشر العالمي: هل تساهم الشخصيات النسائية القيادية في تحديد ما يتم نشره وما يصل إلى الأسواق حول العالم» تناولت دور القيادات النسائية في تحديد اتجاهات مشتريات الكتب واختيارات الترجمة والقصص العابرة للحدود.

ونظمت «بيلش هير» جلسة حوارية بعنوان «المرأة ترسم ملامح قطاع النشر العالمي: هل تساهم الشخصيات النسائية القيادية في تحديد ما يتم نشره وما يصل إلى الأسواق حول العالم» تناولت دور القيادات النسائية في تحديد اتجاهات مشتريات الكتب واختيارات الترجمة والقصص العابرة للحدود.

ونظمت «بيلش هير» جلسة حوارية بعنوان «المرأة ترسم ملامح قطاع النشر العالمي: هل تساهم الشخصيات النسائية القيادية في تحديد ما يتم نشره وما يصل إلى الأسواق حول العالم» تناولت دور القيادات النسائية في تحديد اتجاهات مشتريات الكتب واختيارات الترجمة والقصص العابرة للحدود.



ونظمت «بيلش هير» جلسة حوارية بعنوان «المرأة ترسم ملامح قطاع النشر العالمي: هل تساهم الشخصيات النسائية القيادية في تحديد ما يتم نشره وما يصل إلى الأسواق حول العالم» تناولت دور القيادات النسائية في تحديد اتجاهات مشتريات الكتب واختيارات الترجمة والقصص العابرة للحدود.

ونظمت «بيلش هير» جلسة حوارية بعنوان «المرأة ترسم ملامح قطاع النشر العالمي: هل تساهم الشخصيات النسائية القيادية في تحديد ما يتم نشره وما يصل إلى الأسواق حول العالم» تناولت دور القيادات النسائية في تحديد اتجاهات مشتريات الكتب واختيارات الترجمة والقصص العابرة للحدود.

نظمت «بيلش هير» المبادرة عالمية التي أطلقتها الشارقة بدور بنت سلطان القاسمي بهدف مساعدة النساء على تجاوز التحديات المهنية التي تعترض طريقهن في قطاع النشر خلال مشاركتها الأولى في «معرض وارسو الدولي للكتاب 2026» برنامجاً مهنيًا وحواريًا لمناقشة قضايا القيادات النسائية وحقوق النشر والترجمة وصولاً إلى الأسواق العالمية. وجاءت مشاركة «بيلش هير» في حضور يعكس التزام الإمارة بتعزيز الحوار الثقافي الدولي وفتح مسارات جديدة للتعاون بين صناعة النشر العربية ونظيراتها الأوروبية، لا سيما في السوق البولندية التي تتميز بثقافة قرائية وحراك مهني نشط في مجال الكتابة والترجمة. وشهد جناح «بيلش هير» في جناح الشارقة ضيف شرف المعرض إقبالاً من ناشريين وقراء ومهنيين وقادة صناعة الكتاب من بولندا وأوروبا والعالم وتضمن البرنامج جلستين حواريتين تناولتا قيادة المرأة في مجال النشر على المستوى العالمي. وقالت الشارقة بدور بنت سلطان القاسمي إن مشاركة «بيلش هير» في معرض وارسو الدولي للكتاب 2026 ثمرة لشراكتها الراسخة مع هيئة الشارقة للكتاب، إذ وفر برنامج الشارقة

منوعات

الفكر

23

يبحث البشر باستمرار عن سبل للعيش لفترة أطول، ويقول الخبراء إننا قد لا نضطر إلى البحث بعيداً. عضلات الأوتوية (عضلات المؤخرة والأرداف)، وهي الأكبر في جسم الإنسان، لا تقتصر وظيفتها على دعم الجسم ودفعه إلى الأمام أو تحسين المظهر في صور السيلفي، بل يشير متخصصون إلى أنها تمثل أيضاً مؤشراً بالغ الأهمية على حالتنا الصحية العامة، بما في ذلك تأثيرات الأمراض أو نمط الحياة الخامل.



تعد محرك الحركة والأساس الذي يضمن عمل بقية أجزاء الجسم بسلاسة وكفاءة

عضلات الأرداف تلعب دوراً محورياً في إطالة العمر والصحة العامة



العمر، صرح سابقاً لمجلة "فوغ" Vogue بأن عضلات الساق الأقوى تعمل كمضخات تدفع الدورة الدموية الدماغية أثناء المشي الروتيني، مما يوفر مزيداً من الأوكسجين والعناصر الغذائية للخلايا العصبية، ويحسن النشاط العضلي من حساسية الأنسولين، مما يزيد من طاقة الخلايا ويحد من الالتهابات".

القرصاء كشرط للبقاء نشطاً وصحياً يقضي الأميركيون في المتوسط ما يصل إلى ثماني ساعات يومياً في الجلوس، مما يؤدي إلى ما يطلق عليه الخبراء "متلازمة المؤخرة الميتة" dead butt syndrome. وتنشأ هذه المتلازمة نتيجة ضعف العضلات، مما يخلق إحساساً بـ "الخمول" أو "التخدر" في عضلات الأوتوية.

ويقول اختصاصي تقويم العمود الفقري في "كليفلاند كلينيك" الدكتور أندرو بانغ "هناك تأثير كبير لتلج حقيقي عندما يتفاقم هذا الضعف، وعلى رغم أن متلازمة الأوتوية الميتة قد تكون مصطلحاً مضحكاً، فإنها يمكن أن تتطور إلى بعض المشكلات الصحية الخطيرة التي تؤثر في قدرتك على الحركة".

وتوجد طرق للوقاية من متلازمة الأوتوية الميتة، بما في ذلك الجلوس مستقيماً، وإبقاء القدمين مسطحتين على الأرض وتجنب تقاطع الساقين وتغيير الوضعية في المقعد مراراً. لكن، حتى مع ذلك، تبقى بعض العضلات - مثل أوتار الركبة والرقبة - متقلبة بالعمل، في حين

تعد عضلات الأوتوية - بما تشمل العضلة الأوتوية الكبرى والوسطى والصغرى - محرك الحركة والأساس الذي يضمن عمل بقية أجزاء الجسم بسلاسة وكفاءة.

ويشير باحثون إلى أنها تساعد على الوقاية من الإصابات والالام وتثبيت الوركين والحوض وحماية العمود الفقري من الإجهاد المفرط، وتوفر امتصاصاً للصدمات أثناء المشي أو الركض. وأظهرت أبحاث سابقة أن قوة عضلات الأوتوية تقلل أخطار السقوط لدى كبار السن.

ومن جانبها، تقول اختصاصية العلاج الطبيعي في شبكة "نبراسكا ميثوديست" الصحية Nebraska Methodist Health System إيمي كوك، إن "عضلات الأوتوية القوية مهمة لاستقامة الحوض الصحيحة، ولدفع الجسم أثناء المشي والجري، وحتى للوقوف على ساق واحدة، وتسهم في دعم أسفل الظهر عند رفع الأوزان، وتساعد على الوقاية من إصابات الركبة".

ولا تقتصر الفوائد على الجانب الجسدي فحسب، إذ هناك أدلة تشير إلى وجود علاقة بين قوة عضلات الأوتوية وصحة الدماغ مع التقدم في العمر.

وكان الدكتور كريس رينا مؤسس "لايف سبان ميديسين" LifeSpan Medicine (ممارسة طبية أميركية خاصة متخصصة في الطب الوقائي وطب

وتقول الأستاذة المساعدة في العلاج الطبيعي بجامعة "تورون" تيريزا ماركو، في حديث إلى صحيفة "نيويورك تايمز"، إن "عضلات الأوتوية بالغة الأهمية" للقدرة على العيش باستقلالية. وتضيف متسائلة: "هل تريد الخروج من المترو؟ هل تريد النهوض من المرحاض؟"

أقوى وأطول عمراً يعرف الباحثون منذ زمن أن بناء العضلات يسهم في إطالة العمر. فقد أظهرت دراسات، وفقاً لمنظمة "أرب" AARP غير الربحية، أن ساعة واحدة فقط من تمارين بدنية أسبوعياً يمكن أن تزيد متوسط العمر المتوقع بنسبة 17 في المئة. ويرتبط ذلك جزئياً بتأثيرات التقدم في السن، إذ يفقد الشخص في المتوسط نحو ربع قوة عضلاته بحلول سن الـ70، ونصفها تقريباً عند بلوغ الـ90. بحسب موقع "هارفرد هيلث" المعني بشؤون الصحة.

وأوضحت الأستاذة السريرية المساعدة في العلاج الطبيعي وعلوم الحركة البشرية وإعادة التأهيل بجامعة "نورث إيسترن" إيلينا مانوليس، في بيان أن "الكتلة العضلية هي مفتاح إطالة العمر حقاً. إنها بالفعل بوليصه التأمين الخاصة بنا لضمان استمرار قدرتنا على أداء وظائفنا الجسدية".

وأضافت "لتعيش حياة طويلة وصحية، ينبغي أن تكون قادراً على أداء وظائفك ومستقلاً قدر الإمكان، وهذا سيعتمد على مدى جودة حركتك".



جدل لا ينتهي حول السجائر الإلكترونية وخطر السرطان

النيكوتين، ما قد يزيد من تعرضهم للضرر، خاصة لدى من يجمعون بين التدخين التقليدي والإلكتروني. وتدعم هذه المخاوف نتائج دراسات حديثة أشارت إلى أن التدخين الإلكتروني قد يسبب تغيرات في الحمض النووي، ويؤدي إلى تلف أنسجة الجهاز التنفسي، فضلاً عن تأثيره في توازن البكتيريا داخل الفم، ما قد يزيد من خطر الإصابة بسرطان الفم والرقبة.

وتكون المخاطر أعلى لدى الأشخاص الذين يجمعون بين النوعين من التدخين، إذ قد يزيد ذلك من احتمال الإصابة بسرطان الرئة إلى أربعة أضعاف، وفق ما تشير إليه الدراسات.

تكون مفيدة كوسيلة للإقلاع عن التدخين، لكنها ليست خياراً آمناً إذا استخدمت بحد ذاتها. ويؤكدون أن استخدامها بدل السجائر التقليدية قد يقلل من خطر الإصابة بالسرطان، لكن الاستمرار في استخدامها دون هدف الإقلاع يظل محفوفاً بالمخاطر.

ومن جانبها، تقول هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية إن السجائر الإلكترونية أقل ضرراً من التدخين، وتعد من الوسائل الفعالة للإقلاع عنه، لكنها تشدد على أنها ليست آمنة تماماً، ولا تزال آثارها طويلة المدى غير معروفة. ويحذر خبراء من أن توفر هذه الأجهزة قد يدفع بعض الأشخاص إلى استخدامها بدلاً من الإقلاع الكامل عن

يحذر باحثون من أن التدخين الإلكتروني قد يزيد خطر الإصابة بالسرطان، رغم كونه أقل ضرراً من السجائر التقليدية، في وقت يتزايد فيه الإقبال عليه بوصفه بديلاً شائعاً للإقلاع عن التدخين.

وخلصت مراجعة علمية أجراها باحثون في جامعة كانتربري في نيوزيلندا إلى أن التدخين الإلكتروني قد يرفع خطر الإصابة بعدد من السرطانات، مثل سرطان الرئة والأنف. واعتمد الباحثون في دراستهم على تحليل المواد الكيميائية الناتجة عن تسخين السوائل داخل هذه الأجهزة، ودراسة تأثيرها في الجسم. ووجدوا أن هذه المواد قد تشكل خطراً "غير قابل للقياس الكمي" للإصابة بالسرطان، مشيرين في الوقت نفسه إلى أن تأكيد هذا الخطر بدقة يحتاج إلى سنوات طويلة، لأن السرطان قد يستغرق أكثر من 15 عاماً ليظهر بعد التعرض للمواد المسرطنة.

ورغم أن السجائر الإلكترونية لا تحتوي على بعض أخطر مكونات السجائر التقليدية، مثل القطران وأول أكسيد الكربون، فإنها لا تخلو تماماً من المواد الضارة. إذ زُدت فيها مستويات من مواد سامة، من بينها الفورمالديهايد (زُبطت سابقاً بالإصابة بالسرطان)، إلى جانب جزئيات معدنية دقيقة.

كما أظهرت دراسات أخرى أن مستخدمي السجائر الإلكترونية قد يكونون أكثر عرضة للإصابة بمرض الانسداد الرئوي المزمن، وهو مرض خطير يصيب الرئتين وقد يؤدي إلى تدهور وظائف الجسم.

وبشكل عام، تؤكد نتائج الورقة البحثية الحديثة التي نشرت في "المجلة الطبية النيوزيلندية"، أن التدخين الإلكتروني يعرض المستخدمين لكميات أقل من بعض المواد السامة مقارنة بالسجائر التقليدية، لكنه لا يلغي هذا التعرض بالكامل. وفي هذا السياق، يرى الباحثون أن السجائر الإلكترونية قد



محاكم دبي التسويات الودية

العدد ١٤٧٦٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/١ اعلان رقمي بالنشر في المنازعة رقم: ٢٠٢٦/٢٠٢٦/٤١١ نزاع محدد القيمة

محاكم دبي التسويات الودية

العدد ١٤٧٦٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/١ اعلان بالنشر في المنازعة رقم: ١٧٧٠/٢٠٢٦/٥٢١ نزاع تجاري - صغير

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٧٦٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/١ اعلان بالنشر في الدعوى رقم: ٢٠٢٦/٢٠٢٦/١٦١ تجاري جزئي

محاكم دبي محكمة الاستئناف

العدد ١٤٧٦٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/١ اعلان رقمي بالنشر بقيد دعوى في الاستئناف رقم: ١٨٠٢/٢٠٢٦/٢٠٥ استئناف تجاري

محاكم دبي التسويات الودية

العدد ١٤٧٦٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/١ اعلان رقمي بالنشر بقيد دعوى في المنازعة رقم: ١٧/٢٠٢٦/٥٢٠ نزاع مدني - صغير

محاكم دبي التسويات الودية

العدد ١٤٧٦٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/١ اعلان بالنشر في المنازعة رقم: ١٤١٩/٢٠٢٦/٤١١ نزاع محدد القيمة

محاكم دبي التسويات الودية

العدد ١٤٧٦٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/١ اعلان بالنشر في المنازعة رقم: ٢٨٢٢/٢٠٢٦/٤١١ نزاع محدد القيمة

محاكم دبي التسويات الودية

العدد ١٤٧٦٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/١ اعلان رقمي بالنشر بقيد دعوى في المنازعة رقم: ٢٢٥٠/٢٠٢٦/٥٢٠ نزاع مدني - صغير

محاكم دبي التسويات الودية

العدد ١٤٧٦٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/١ اعلان بالنشر في المنازعة رقم: ٢٠٨/٢٠٢٦/٥٢٠ نزاع مدني - صغير

محاكم دبي التسويات الودية

العدد ١٤٧٦٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/١ اعلان بالنشر في المنازعة رقم: ٤٨٩/٢٠٢٦/٥٢٠ نزاع مدني - صغير

محاكم دبي التسويات الودية

العدد ١٤٧٦٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/١ اعلان بالنشر في المنازعة رقم: ٢٨٢٤/٢٠٢٦/٤١١ نزاع محدد القيمة

محاكم دبي التسويات الودية

العدد ١٤٧٦٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/١ اعلان رقمي بالنشر بقيد دعوى في المنازعة رقم: ٦/٢٠٢٦/٥٢٠ نزاع مدني - صغير

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٧٦٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/١ اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر تفاصيل الإعلان بالنشر الى: ١- براديب كومار ناريمتا

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٧٦٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/١ اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر تفاصيل الإعلان بالنشر الى: ١- محمد احمد ديانت

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٧٦٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/١ اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر تفاصيل الإعلان بالنشر الى: ١- محمد بن عبدالله بن الحمد الحريقي

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٧٦٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/١ اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر تفاصيل الإعلان بالنشر الى: ١- شوريث فيلانجوت ناهليل رافينديران

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٧٦٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/١ اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر تفاصيل الإعلان بالنشر الى: ١- ويشال موهن سينغلا

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٧٦٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/١ اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر تفاصيل الإعلان بالنشر الى: ١- راجو راجو لوكو

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٧٦٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/١ اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر تفاصيل الإعلان بالنشر الى: ١- بنشار احمد البحري

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٧٦٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/١ اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر تفاصيل الإعلان بالنشر الى: ١- سلامو بوتني فالابيل

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٧٦٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/١ اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر تفاصيل الإعلان بالنشر الى: ١- فيلومينا بنزيل

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٧٦٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/١ اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر تفاصيل الإعلان بالنشر الى: ١- ياغناسري فيبوري فيبوري وماماهاشورا راو

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٧٦٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/١ اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر تفاصيل الإعلان بالنشر الى: ١- سالم علي سليمان رباح الظهوري

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٧٦٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/١ اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر تفاصيل الإعلان بالنشر الى: ١- عبدالقادر محمد اقبال مكيبود محمد

في خطوة تكنولوجية وتنظيمية غير مسبوقة تذكرونا بروايات الخيال العلمي، بدأت جمهورية الصين الشعبية في منح الروبوتات البشرية هويات رسمية خاصة بها، لتصبح مقاطعة هوبي الوسطى أولى المناطق التي تمنح الآلات أرقام بطاقات تعريفية فريدة، تتيح للسلطات تتبع أنشطتها ومسيرة حياتها بالكامل من خط الإنتاج وحتى الخروج من الخدمة، وتأتي هذه المبادرة الاستثنائية لتعزيز القدرة على التتبع وتحديد المسؤولية القانونية والفنية في وقت يشهد فيه قطاع الروبوتات الذكية توسعاً متسارعاً ومذهلاً داخل الأسواق الصينية والعالمية.



منوعات الفكر 26

جواز سفر للآلات . . الصين تمنح الروبوتات البشرية رقماً قومياً لتتبع مسيرة حياتها



وعالي الجودة، كما تراهن الحكومة الصينية على هذه الخطوة لرفع مستويات الأمن السيبراني والسلامة العامة، حيث ستتيح المنظومة تتبعاً سريعاً وقورياً للحوادث في حالات الأعطال الفنية، أو المخاطر المرتبطة بتسريب البيانات، أو الحوادث التشغيلية، مما يساهم في توضيح المسؤوليات القانونية وتقليل مخاطر إساءة استخدام هذه الآلات المتطورة أو اختراق معلوماتها الحساسة.

بمعدل شحن تخطى أربعة عشر ألف وحدة صنعت عبر أكثر من مئة وأربعين شركة محلية. ورغم هذا النمو المتفجر للقطاع، إلا أن الصناعة كانت تواجه تحديات جمة تتمثل في تشتت المعايير التقنية وغياب أطر موحدة للتتبع والإشراف على السلامة وتبادل البيانات بين الأنظمة المختلفة، ومن هنا يأتي نظام الهوية الرقمية الجديد لسد هذه الفجوات التنظيمية ودعم التطور واسع النطاق

وتوظيفها عملياً في مجالات التصنيع، والخدمات التجارية، والعروض الترفيهية، وتأتي هذه الخطوة التنظيمية لتلبي حاجة ملحة في السوق نظراً لضخامة حجم الإنتاج المحتلي؛ إذ تشير البيانات التكنولوجية لعام 2025 إلى أن شحنات الروبوتات البشرية العالمية بلغت حوالي سبعة عشر ألف وحدة، واستحوذت الصين وحدها على حصة الأسد بنسبة تتجاوز أربعة وثمانين بالمئة من الإنتاج العالمي

استكمال طلبات النشر واختبارات الترميز للدفعة الأولى من الروبوتات التابعة للشركات المحلية تمهيداً لتقديمها إلى وزارة الصناعة وتكنولوجيا المعلومات الصينية، على أن يبدأ الإصدار الرسمي للنظام بمجرد إطلاق المعايير الوطنية الشاملة، وتشمل الشركات المشاركة في المرحلة الأولى مجموعة من أبرز أقطاب الصناعة في مقاطعة هوبي والذين بدؤوا بالفعل في ترميز ربيوتاتهم

وتفصيل مشفرة لمراقبة الأداء وتعتمد المنومة الجديدة التي يقودها مركز ابتكار الروبوتات البشرية في مدينة وهان على كود رقمي معقد يتألف من تسعة وعشرين رمزاً، ويشمل هذا الرمز كافة التفاصيل الهيكلية للروبوت مثل جنسية العلامة التجارية، والشركة المصنعة، وموديل المنتج، والرقم التسلسلي، والمواصفات العادية، فضلاً عن مستوى الذكاء الاصطناعي والتدريب البرمجي الذي تتمتع به الآلة وسجلاتها الصناعية، وتشبه هذه المنظومة إلى حد كبير نظام الرقم القومي للمواطنين الصينيين ولكن مع إضافة أحد عشر رمزاً إضافياً

لتغطية الجوانب التشغيلية، ولا يقتصر دور هذا النظام على تسجيل البيانات الأساسية فقط، بل يمتد ليكون منصة رقمية حية تخزن وتتبع تاريخ الصيانة، وبيانات العمل التي تخترط فيها الآلة، ومستوى أدائها على مدار الساعة. وأوضحت الجهات المطورة أنه سيكون بمقدور الفنيين والمهندسين عبر منصة إدارة مركزية مرتبطة برقم الهوية الاطلاع على البيانات التشغيلية اللحظية للروبوت، مثل معدل تآكل المفصل الميكانيكية، وحالة البطارية، ومدى دقة الحركة، مما يساعد في رصد الأعطال بسرعة فائقة من خلال مراجعة سجلات التشغيل الموثقة،

وأكد المسؤولون أن هذه السجلات الدقيقة ستسهم بشكل فعال في تحديد المسؤولية القانونية في حال حدوث أي خلل أو أضرار، إلى جانب دورها المحوري في تسهيل عمليات إعادة البيع والاستخدام؛ حيث سيكون بمقدور الملاك المستقبليين مراجعة السيرة الذاتية للروبوت وحالته التشغيلية مباشرة عبر ملفه الرقمي، مما يفني تماماً عن الحاجة لإعادة الفحص والاختبارات الطويلة قبل التشغيل في بيئات العمل الجديدة.

معايير موحدة لصناعة ضخمة تسيطر على الإنتاج العالمي وقد نجح مركز الابتكار بالفعل في

فرصة ثمينة لاكتشاف المرض في مرحلة يكون فيها العلاج أكثر فاعلية

الذكاء الاصطناعي يكشف أخطر أنواع السرطان قبل سنوات من ظهوره



طَوَّر باحثون في مايو كلينيك (Mayo Clinic) نموذجاً متقدماً للذكاء الاصطناعي قد يغيّر مستقبل تشخيص سرطان البنكرياس، بعدما أثبت قدرته على رصد المرض عبر فحوصات الأشعة المقطعية الروتينية للبطن، قبل التشخيص السريري بما يصل إلى ثلاث سنوات. ويمنح هذا التقدم فرصة ثمينة لاكتشاف المرض في مرحلة يكون فيها العلاج أكثر فاعلية. ويُعد سرطان البنكرياس من أخطر أنواع السرطان، لأن أعراضه تظهر متأخرة في معظم الأحيان، ما يؤدي إلى تشخيصه بعد انتشار المرض وانخفاض فرص النجاة بشكل كبير. ولهذا يُنظر إلى الكشف المبكر باعتباره العامل الأهم في تحسين فرص البقاء على قيد الحياة.

مرحلة غالباً ما يمر فيها المرض دون أي أعراض أو إشارات واضحة. ويعمل النموذج بشكل آلي بالكامل، دون الحاجة إلى إعدادات يدوية معقدة أو تستغرق وقتاً طويلاً. وقد تأكد الباحثون من دقته عبر اختباره على فحوصات الأشعة المقطعية (CT) القادمة من مؤسسات متعددة، وباستخدام أجهزة وأساليب تصوير مختلفة، ما أظهر قدرته على الحفاظ على أداء ثابت في بيانات طبية متنوعة، وليس فقط ضمن مجموعة بيانات محدودة. كما أظهرت نتائج استقراراً مع مرور الوقت؛ إذ قدّم الذكاء الاصطناعي تحليلات متسقة للمرضى الذين أجروا عدة فحوصات على فترات متباعدة، وهو ما يعزز إمكانياته في المتابعة المستمرة والكشف المبكر عن المرض. لكن النظام قد يُنتج بعض النتائج الإيجابية الكاذبة (false positives)، ما يعني أن بعض الأشخاص قد يُطلب منهم إجراء فحوصات إضافية رغم عدم إصابتهم. ويعمل الفريق حالياً على نقل هذه التقنية إلى مرحلة التجارب السريرية الفعلية، بهدف تقييم استخدامها في المستشفيات وقياس أثرها المباشر على إنقاذ المرضى. وإذا أثبتت النتائج نجاحها، فقد يصبح الذكاء الاصطناعي أداة حاسمة في مواجهة أحد أكثر السرطانات فتكاً وصعوبة في الاكتشاف.

مؤشرات دقيقة يعتمد النظام الجديد على تحليل مؤشرات دقيقة جداً داخل صور الأشعة التي لا يمكن ملاحظتها بالعين البشرية بسهولة، بحيث يرصد تغيرات مبكرة في نسيج البنكرياس وبنية الأنسجة قبل ظهور الأورام بشكل واضح. كما يمكنه تحليل فحوصات أجريت لأسباب أخرى، خاصة لدى الأشخاص المعرضين لخطر مرتفع مثل المصابين بالسكري حديثاً. وخلال الاختبارات، استخدم الباحثون نحو ألفي صورة أشعة مقطعية لمرضى تبين لاحقاً أنهم مصابون بسرطان البنكرياس، رغم أن تلك الفحوصات صُنفت سابقاً على أنها طبيعية. وأظهر النموذج، المعروف باسم ريدمود (REDMOD)، قدرة على اكتشاف 73% من الحالات مبكراً، بمتوسط زمني بلغ 16 شهراً قبل التشخيص التقليدي، وهو أداء يقارب ضعف ما يمكن تحقيقه بالمراجعة البشرية وحدها.

نتائج إيجابية وكانت النتائج مشجعة في المراحل المبكرة جداً، إذ نجح النموذج في اكتشاف عدد من الحالات يزيد بثلاثة أضعاف في الفحوصات التي أجريت قبل أكثر من عامين من التشخيص، وهي

مؤشرات دقيقة يعتمد النظام الجديد على تحليل مؤشرات دقيقة جداً داخل صور الأشعة التي لا يمكن ملاحظتها بالعين البشرية بسهولة، بحيث يرصد تغيرات مبكرة في نسيج البنكرياس وبنية الأنسجة قبل ظهور الأورام بشكل واضح. كما يمكنه تحليل فحوصات أجريت لأسباب أخرى، خاصة لدى الأشخاص المعرضين لخطر مرتفع مثل المصابين بالسكري حديثاً. وخلال الاختبارات، استخدم الباحثون نحو ألفي صورة أشعة مقطعية لمرضى تبين لاحقاً أنهم مصابون بسرطان البنكرياس، رغم أن تلك الفحوصات صُنفت سابقاً على أنها طبيعية. وأظهر النموذج، المعروف باسم ريدمود (REDMOD)، قدرة على اكتشاف 73% من الحالات مبكراً، بمتوسط زمني بلغ 16 شهراً قبل التشخيص التقليدي، وهو أداء يقارب ضعف ما يمكن تحقيقه بالمراجعة البشرية وحدها.



منوعات

الفعل

27

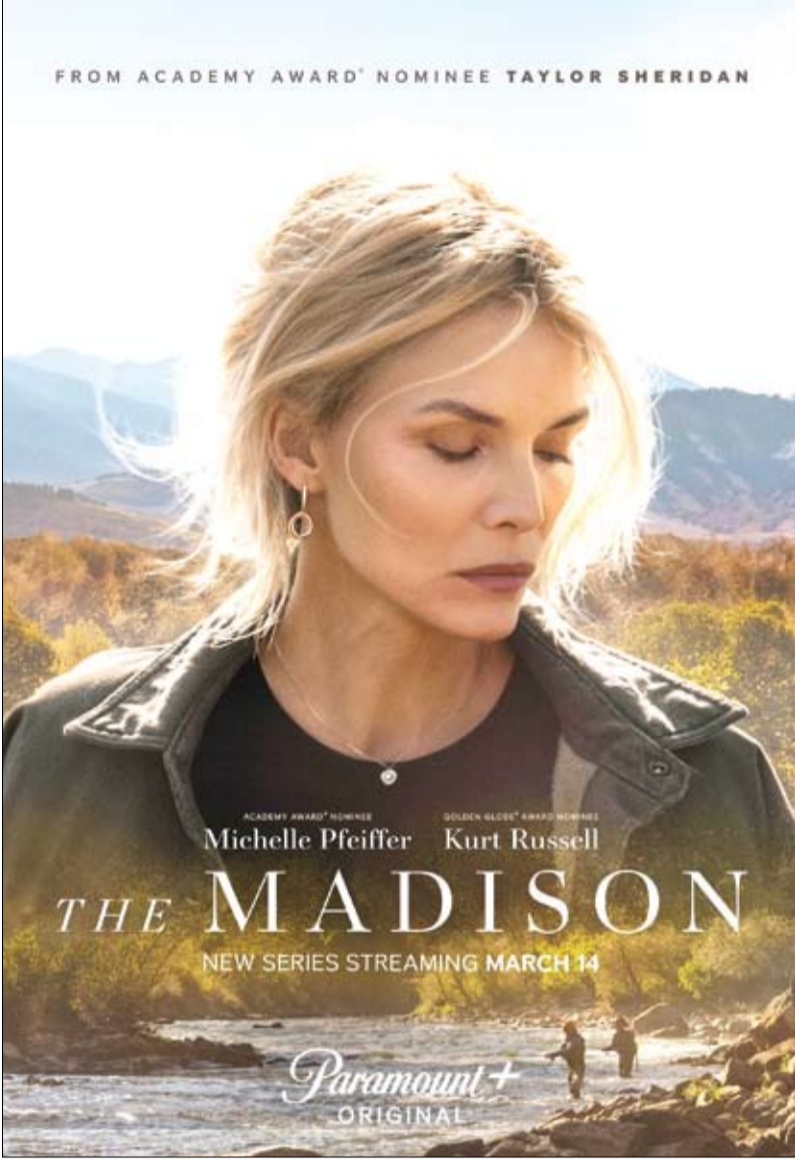
في لحظة درامية تميل إلى تضخيم الصراعات وتسريع الايقاع، يختار مسلسل "ذا ماديسون" (The Madison) مسارا مغايرا قائما على اقتصاد سردي واضح وحساسية عالية في مقاربة موضوعاته. لا يندفع العمل نحو الذروة بقدر ما يبنيها بتأن، كأنه يمنح المشاهد مساحة كافية للانخراط العاطفي لا الاكتفاء بالمراقبة. هنا، لا تستخدم الحكاية للإبهار، بل كمدخل إلى منطقة هشة تتشكل فيها مشاعر الفقد والارتباك، وإعادة تعريف الذات.



مسلسل من بطولة ميشيل فايفر

.. (The Madison)

موضوعات ناضجة تتعلق بالفقد والهوية



هذه المسافة بين الشعور والتعبير هي ما يجعل الأداء مقننا ومصدر قوة أساسية، في المقابل، يقدم باقي الممثلين أداء متماسكا وإن كانت بعض الشخصيات أقل تطورا، غير أن التفاعل الجماعي داخل العائلة يظل عنصرا داعما لنجاح العمل.

الطبيعة كامتداد نفسي

وقد اعتمد الإخراج على مشاهد طويلة تقوم على الاتساع والبطء ما سمح للزمن بالتقدم، ومنح المشاهد فرصة للانغماس في الحالة. أما مناظر مونتانا الطبيعية فتحوّلت إلى عنصر درامي يعكس الفراغ الداخلي للأبطال، حيث تبدو الشخصيات صغيرة أمام هذا الامتداد، وكأنها في مواجهة مباشرة مع ذاتها.

بينما نجح التصوير باستثمار التباين بين نيويورك ومونتانا بشكل ذكي، حيث تتحول المدينة إلى رمز للاختناق، فيما تمثل الطبيعة مساحة للأسئلة. هذا التضاد خلق بعدا بصريا يتجاوز الحكاية المباشرة، ويجعل المشاهد منخرط في الاستغراق.

وهو ما تعزز عبر الإضاءة، فمدينة نيويورك يغلب عليها الضوء الصناعي البارد، بينما تعتمد مونتانا على الضوء الطبيعي الدافئ خصوصا في الشروق والغروب، ما يمنح إحساسا بالهدوء والحميمية. وقد انعكس ذلك بدوره على الديكور الذي ينتقل من الحداثة إلى بيئة أكثر بساطة، مما عمق الإحساس بالتحول الداخلي وجعل المكان جزءا

من العمل التأملي. وفيما تقسم الجمهور بين من رأى في النهاية عمقا وصدقا، ومن شعر بالإحباط لغياب الحسم، قرأها النقاد كخيار واع يعكس طبيعة الحزن بوصفه تجربة غير مكتملة، مؤكداً أن العمل نجح في تحفيز التفاعل، حتى وإن لم يحقق إجماعا.

ميشيل فايفر بين التضج العمري والأداء العبقري

ورغم تباين الآراء، حصد العمل تقييمات مرتفعة بفضل عناصره المختلفة، على رأسها أداء "ميشيل فايفر" التي تتمتع بقدرة نادرة على الاقتصاد في التعبير دون فقدان الكثافة الشعورية.

تنتمي فايفر إلى ذلك النوع من الممثلات اللاتي لا يحتجن إلى مشاهد انفعالية صاخبة لفرض حضورهن، بل يعتمدن على التمثيل الصامت، حيث تتحول النظرة وطريقة الوقوف وحتى التردد في الجملة إلى أدوات درامية قائمة بذاتها. هذا الأسلوب وجد في "ذا ماديسون" بيئة مثالية للظهور.

وفي هذا العمل تحديدا، التضج العمري لا يعمل كخلفية بيولوجية، بل كأداة أداء، فايفر لا تمثل الحزن بقدر ما تحمله بنقل هادئ، كأن الشخصية لا تزال في طور الاستيعاب لا التعبير. العمر هنا يمنح الأداء طبقة إضافية من الصدق، إذ تتحرك الشخصية بوعي امرأة خبثت الفقد، أو على الأقل تدرج حدوده، فلا تنزلق إلى الميؤودراما.

رحلة فقد لا تنتهي

ينطلق المسلسل من حادث مأساوي يودي بحياة رب أسرة (كيرت راسل) من الطبقة الثرية في نيويورك، لتجد العائلة نفسها أمام فراغ وجودي لا يمكن ملؤه بسهولة. تقود الأم، ستايسي (ميشيل فايفر)، أبنائها نحو انتقال جذري إلى مونتانا، حيث مزرعة العائلة القديمة، في محاولة لفهم ما كان يربط الزوج الراحل بهذا المكان.

لكن الانتقال لا يقدم خلاصا، بل يفتح أسئلة جديدة، وهناك، تتحول الحكاية من انتقال جغرافي إلى رحلة داخلية، تعاد فيها صياغة العلاقات وتكشف هشاشة الروابط الأسرية. أما الطبيعة الواسعة، التي تبدو في ظاهرها مألفا، فلا تستخدم كخلفية جمالية فقط، بل كامتداد نفسي لحالة التيه التي تعيشها الأسرة، في عمل يوازن بين الحكاية العائلية والتأمل الوجودي.

ورغم تحوّل المسلسل حول الأسرة، فلا يمكن اعتباره عملا عائليا بالمعنى التقليدي، إذ يتناول موضوعات ناضجة تتعلق بالفقد والهوية، ما يجعله مناسباً لجمهور بالغ قادر على التعاطي مع هذا النوع القاسي من الخسارة.

النهاية المفتوحة بين القبول والرفض

وقد اختار صناع العمل نهاية مفتوحة دون حلول قاطعة، تاركين الشخصيات في حالة انتقال مستمر، هذا الخيار ابتعد عن الإغلاق التقليدي وأشار جدلا واسعا، لكنه بدأ منسجما مع روح

بقيادة ميشيل فايفر، يعلن المسلسل انخيازه إلى مدرسة الأداء قبل الحدث، والتأمل قبل الإثارة. هو عمل ليس عن "ما يحدث"، بل عن "كيف نشعر بما يحدث"، في مغامرة فنية غير مضمونة النتائج، لكنها تترك أثرا عميقا حين تنتج. هذا الخيار، رغم مخاطره، يتحول إلى رهان على قدرة الدراما على استعادة بعدها الإنساني، بعيدا عن القوالب الجاهزة والإيقاع الاستهلاكي.

استدراج نحو الداخل

"ذا ماديسون" مسلسل قصير من 6 حلقات صدر موسمها الأول مارس/آذار الماضي، وسرعان ما أعلن تجديده لوسمين إضافيين. لا يقرأ القرار فقط من زاوية النجاح الجماهيري، بل أيضا في ضوء الثقة الإنتاجية؛ فالعمل ينتمي إلى عالم "تايلور شيريدان" المعروف ببناء عوالم درامية طويلة الأمد تقلل المخاطرة الإنتاجية. منذ عرضه، حقق المسلسل ما يقارب 8 ملايين مشاهدة خلال 10 أيام، وهو رقم يعكس قوة الاسم التسويقي للعمل. كما حظي بنسبة متابعة مرتفعة لدى النساء فوق 35 عاما، ما يشير إلى طبيعة جمهوره المستهدف ونوعية موضوعاته. هذه الأرقام القوية عززت قرار التجديد، مؤكدة أنه مشروع ممتد ضمن إستراتيجية إنتاج محتوى مستدام قادر على جذب جمهور ثابت يبحث عن هذا النوع من السرد الهادئ.

المعددة، مع حضور قوي للمكان كعنصر مؤثر يتسلل عبر التفاصيل اليومية. وفي هذا العمل تحديدا، ينتقل من الدراما القائمة على الفعل إلى الدراما القائمة على الحالة، وهو تحول ليس مكتملا، لكنه يكشف جانبا مختلفا من أدواته ككاتب.

من الرحلة النفسية.

من الصراع إلى التأمل

على مستوى الكتابة، يواصل تايلور شيريدان بناء عوالم مشحونة بالتوتر، والعلاقات الإنسانية

وأخيرا، مع الموسيقى التصويرية التي تلعب دورا دقيقا في تشكيل المزاج العام، إذ تعتمد على نغمات هادئة شبه شفاقة تعمل كامتداد شعوري للصورة، وتملأ الفراغات التي يتركها الصمت دون كسرهما. أما في مشاهد الطبيعة تحديدا، فتصبح جسرا بين الداخل والخارج، وهو ما يمنح العمل حساسية إضافية ويجعل التجربة أقرب إلى حالة شعورية منها إلى سرد مباشر.

عمل هادئ في زمن يفضل الضجيج

لا يسمى "ذا ماديسون" إلى أن يكون عملا سهل الاستهلاك أو محبوبا من الجميع، وهذه ربما أهم نقاط قوته، بل يختبر صبر المشاهد، واستعداده للانخراط في تجربة شعورية بطيئة لكنها عميقة، أكثر من كونها مجرد متابعة للأحداث. في النهاية، قد يختلف الجمهور حول قيمته، لكن من الصعب إنكار أنه عمل صادق في نبرته، يختار الهمس في زمن يفضل الضجيج.



كادت تقفز في البحيرة..

إيميلي بلانت تكشف أغرب تصرف لميريل ستريب في زفافها

كشفت النجمة إيميلي بلانت عن جانب نادر من علاقتها القوية بالممثلة العالمية ميريل ستريب، بعدما تحدثت عن موقف طريف جمعهما خلال حفل زفافها على الممثل جون كراسينسكي عام 2010.

وخلال ظهورها في برنامج Jimmy Kimmel Live، تحدثت بلانت عن اللحظة التي سيطرت فيها ميريل ستريب على حلبة الرقص في الحفل، رغم أنها كانت تشعر بالحرج الشديد في البداية.

ميريل ستريب ترقص على أغنية Mamma Mia

وقالت إيميلي بلانت إن منسق الأغاني بدأ بتشغيل أغنية Mamma Mia الشهيرة خلال حفل الزفاف، وهي الأغنية المرتبطة بالفيلم الموسيقي الذي شاركت فيه ميريل ستريب عام 2008. وأضافت أن والدتها ووالدة جون كراسينسكي بدأتا التوجه نحو ستريب لدعوتها للرقص، بطريقة وصفتها مازحة بأنها مخيفة قليلا، حسبما نشر موقع geo.tv وأكدت بلانت أن النجمة

العالمية وافقت في النهاية على المشاركة رغم ترددتها، موضحة أنها سألتها لاحقا عن شعورها وقتها، لترد ميريل ستريب بطريقة ساخرة: "كنت أريد أن ألقى بنفسي في البحيرة".

صور لا تُنسى من الحفل وأشارت بلانت إلى أن هناك صورا تجمع ميريل ستريب مع والدتها ووالدة زوجها أثناء الرقص معا، مؤكدة أن الأجواء كانت ممتعة وملينة بالضحك، وأضافت أن تلك اللحظة بقيت من أكثر الذكريات المميزة في حفل زفافها، خاصة بسبب عفوية ميريل ستريب وروحها المرحة بعيدا عن أجواء التمثيل الرسمية.

خوف إيميلي بلانت من ميريل ستريب

وعادت إيميلي بلانت للحديث عن بداية علاقتها بميريل ستريب، حيث تعاونتا لأول مرة في فيلم The Devil Wears Prada عام 2006. واعترفت بلانت سابقا بأنها كانت تشعر بالخوف من ميريل ستريب أثناء التصوير، خاصة لأنها كانت تظل مندمجة تماما في شخصية "ميراندا بريستلي" الشهيرة حتى خارج الكاميرا. لكن مع مرور الوقت، تحولت العلاقة بينهما إلى صداقة قوية استمرت لسنوات، ويبدو أنها ما زالت مليئة بالمواقف الطريفة والذكريات المميزة.



الغذاء

ثلاثة أسباب رئيسية للإفراط في تناول الطعام

يحدد الدكتور أندريه مارتينوسيف-بوكلا، الأسباب الرئيسية للإفراط في تناول الطعام - نقص السوائل، وتناول أطعمة محفزة لإفراز الأنسولين، وعدم مضغ الطعام جيدا. ويقول: "يفرط الشخص في تناول الطعام عندما لا يشعر بالشبع ويتناول كمية أكبر من الكمية المثلى، وعادة ما يحدث هذا نتيجة لعدة عوامل، أبرزها نقص السوائل، وخاصة الماء. في هذه الحالة، يرسل الدماغ إشارة جوع أقوى. ويمكن حساب كمية الماء التي يحتاجها الشخص بناء على معادلة 30 مل لكل كيلوغرام من وزن الجسم. وهذا يعادل في المتوسط حوالي 1.5 إلى 2 لتر يوميا". أما السبب الثاني للإفراط في تناول الطعام فهو اختيار الأطعمة التي تحفز إفراز الأنسولين بشكل مفرط، ما يؤدي إلى تثبيط إشارة الشبع. وتشمل هذه الأطعمة في المقام

الأول الحلويات، والفاكهة، والأطعمة النشوية مثل المعجنات والمعكرونة والبطاطس وغيرها. لذلك للحفاظ على الصحة، يجب اختيار الأطعمة الكاملة التي تشعر بالشبع لفترة طويلة. والسبب الثالث، وفقا له، فهو حالة الشخص أثناء تناول الطعام. فإذا تناول الشخص الطعام بسرعة كبيرة ولم يمضه جيدا، فلن يجد الدماغ الوقت الكافي لمعالجة الطعام بشكل صحيح، ولن يستوعب الأمر إلا بعد امتلاء المعدة. ويقول: "لتجنب الإفراط في تناول الطعام، ينصح بشرب كوب من الماء الدافئ قبل الأكل، والتركيز على الأطعمة التي تعزز الشعور بالشبع (مثل طبق غني بالبروتين والدهون مع الخضراوات)، ومضغ الطعام جيدا - مثلا 30 مرة لكل لقمة. وبهذه الطريقة، لن يفرط الشخص في تناول الطعام".



أطعمة في الفطور تمنح طاقة طوال اليوم

حدد خبراء التغذية قائمة تضم عشرة أطعمة تساعد الشخص في الحفاظ على مستوى طاقة عال طوال اليوم.

ووفقا لموقع Health، فإن القاعدة الأساسية هي الجمع بين البروتين والألياف والدهون الصحية لتجنب الارتفاع الحاد في سكر الدم والشعور بالتعب. وتضم قائمة الأطعمة التي حددها الخبراء خيارات مألوفة وأخرى غير متوقعة. فمثلا، يعتبر البيض من أفضل مصادر البروتين، الذي يوفر شعورا بالشبع يدوم طويلا. والشوفان غني بالكربوهيدرات المعقدة والألياف، ما يطلق الطاقة تدريجيا.

ووفقا للخبراء، تشمل وجبات الفطور الصحية الزبادي اليوناني، الغني بالبروتين والبروبيوتيك، والمكسرات (خاصة اللوز)، وبذور الشيا، والتوت. كما تساعد هذه الأطعمة على دعم صحة الأمعاء ووظائف الدماغ ومستوى الطاقة.

وبالإضافة إلى ذلك، يعتبر العدس والبطاطا الحلوة من الخيارات الصباحية غير المألوفة، فهما يزودان الجسم بكاربوهيدرات بطيئة الهضم ويمنعان الانخفاض المفاجئ في الطاقة. كما يوفر السبانخ وسلك السلمون الفيتامينات وأحماض أوميغا 3 الدهنية.

ويؤكد الخبراء، أن وجبة الفطور الأكثر فعالية ليست طعاما واحدا، بل مزيج من الأطعمة. فمثلا، يساعد تناول البيض مع الخضار أو عصيدة الشوفان مع المكسرات والتوت على الشعور بالشبع والتركيز لفترة أطول.

أعراض بصرية لا تدل على مشكلات في العيون

يشير الدكتور سيمون كوتوف، إلى أنه غالبا ما يشخص تشوه الرؤية البصرية خطأ على أنه مشكلة في العينين.

ووفقا له، يعاني المرضى من تشويش بصري مستمر على شكل نقاط صغيرة متلازمة (متلازمة الثلج البصري - Visual Snow Syndrome) تذكر بالتشويش على شاشة التلفزيون التناظري القديم. وعلى خلفية هذا الوميض، تظهر ديدان وقطرات شفافة عائمة بشكل مستمر.

ويقول: "ليست المشكلة في الشبكية أو الجسم الزجاجي. ويظهر فحص العيون أن حالتها طبيعية تماما. ويتضح أن سببها هو اضطراب عصبي ناتج عن فرط استثارة القشرة البصرية".

ووفقا له، يفقد الجهاز العصبي قدرته على تصفية الإشارات الخلفية بشكل كاف، ويبدأ في نقل تشويش حسي مستمر إلى الوعي. غالبا ما تترافق هذه الحالة مع رهاب الضوء، وطنين الأذن، وظاهرة استمرار رؤية صورة ضوئية بعد تحريك النظر.

ويقول: "لا يستهدف العلاج العينين، بل الجهاز العصبي المركزي، ويتطلب ذلك اختيار أدوية أعصاب معدلة للنمد من فرط نشاط القشرة الدماغية، واستخدام مرشحات بصرية خاصة".



الممثلة الفرنسية سول بنشيتريت خلال جلسة تصوير لفيلم L'Affaire Marie-Claire في مهرجان كان السينمائي. ا ف ب

قرأت لك

فيتامين D

يلعب فيتامين D دورا مهما في الحفاظ على الصحة، لذلك نقصه يؤدي إلى عواقب كثيرة وخطيرة. فما حاجة الجسم لهذا الفيتامين؟ وكيف يجب تناوله؟

وفقا للدكتور ألكسندر مياسنيكوف، يحتاج الجسم لفيتامين D،



1- لتعزيز صحة العظام، حيث إن إحدى مهامه هي الوقاية من هشاشة العظام. كما أنه ضروري لامتناع الكالسيوم بصورة صحية، الذي بدوره يضمن قوة العظام والأستنان.

2- للمضلات، وفقا للإحصائيات نقص هذا الفيتامين يؤدي إلى ظهور آلام المضلات وزيادة خطر الإصابة بأمراض مختلفة.

3- للصحة العامة، يلعب فيتامين D دور مقوي الهيكل العظمي وكذلك دور هرمون يؤثر في مستوى عمل مختلف أنظمة الجسم بدءا بالدماغ وانتهاء بأغشية الخلايا.

وينصح مياسنيكوف النساء الحوامل والأطفال من الصغر وكبار السن والنساء والرجال الذين يعانون من مشكلات في الكلى وامتناع الدهون ومن يعاني من الداء العظمي والاضطرابات وأمراض أخرى بتناول فيتامين D. ووفقا له، يجب الحصول على فيتامين D من مصادر طبيعية - ضوء الشمس، المواد الغذائية - بعض أنواع الأسماك والحليب. وفي حالة نقص هذا الفيتامين في الأطعمة وقلّة ضوء الشمس، يمكن الحصول عليه من المكملات الغذائية الخاصة - كبسولات فيتامين D. ويؤكد الطبيب على ضرورة تناول فيتامين D وفقا لتعليمات الطبيب أو التعليمات التي ترافقها الشركة المنتجة.

سؤال وجواب

- كم يبلغ عدد أسماء الأسد في اللغة العربية؟
1500 - اسم.
- كم يبلغ العدد من الرهط؟
من 10 إلى 30 فرد
- ما المقصود بالعتفقه؟
الشعر أسفل الشفة وفوق الذقن.
- من صاحب قصيدة البردة؟
كعب بن زهير.
- من صاحب قصيدة نهج البردة؟
أحمد شوقي.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الرجل العادي يمشي بمعدل 20 ألف خطوة يوميا... أي في خلال 80 سنة يكون قد طاف حول العالم ستة مرات.
- هل تعلم أن الكبد هو أكبر عضو عضلي من الأعضاء الداخلية التي توجد في أحشاء الانسان حيث يتراوح وزنه بين كيلو غرام واحد وثلث أو أربعة أخماس الكيلوغرام.
- هل تعلم أن الماء يكون حوالي 90 بالمائة من وزن الجسم.
- هل تعلم أن بعض حالات الروماتيزم (روماتيزم المفاصل) يعالج بكمادات الثلج وتلقى نجاح كبير.
- هل تعلم أن صراع الشقيقة يصيب الأطفال أيضا ولكن بنسب أقل مما يصيب الكبار.
- هل تعلم أن نسبة الإصابة بسرطان الثدي تقل عند النساء اللواتي تكثرن من انجاب الأطفال وتزداد عند النساء الغير متزوجات واللواتي أنجبن (ولدن) طفل واحد، وليس للرضاعة أي علاقة في كثرة الإصابة أو قلتها.
- هل تعلم أن الطفل الطبيعي يبدأ في تركيز عينيه على الأشياء المتحركة وتحريك أطرافه في الأسبوع السادس من العمر، وفي الفترة ذاتها يستجيب للأصوات المفاجئة.
- هل تعلم أن سمك جلد الإنسان لا يزيد عن 2 ملم، و سمك جلد الفيل يبلغ 25 ملم، و جلد الإنسان يحتوي على عدة آلاف من الغدد التي تفرز العرق بينما جلد الفيل خال من هذه الغدد باستثناء جفون العينين.

قصة الأسد المريض

أعلن الأسد الصوم عن الطعام لمرضه الشديد وقال إن معدتي تؤلمني وقد قرر الطبيب، وهو الدب الكبير العجوز، أن أصوم عن الطعام وسأكتفي ببعض حبات التفاح وجوز الهند والموز وكميات قليلة من الجوز والبندق وبعض الجزر والمفوف.

عندما عرفت الحيوانات ما حدث فرحوا كثيراً لهذا القرار وتمنوا أن يظل الأسد مريضاً وقسموا أنفسهم مجموعات لاحضار الطعام المطلوب ثم أرسله إلى بيت الأسد في عربة صغيرة.. وفي اليوم الأول سحبت الزرافة الطبية العربية بما فيها من تفاح وقامت بتوصيله إلى بيت الأسد واستأذنت عليه وأوصلت له التفاح فشكرها ودعا لها بالصحة وطلب منها الجلوس لتناول العصائر ففعلت.. ومر وقت وتم تعد الزرافة إلى أسدفاها لكن هناك من وجد العربية تقف أمام بيت الأسد بدون الزرافة، فظن الجميع أنها أوصلت التفاح ثم ذهبت لحالها.. وفي اليوم الثاني قام الشمبانزي الطبيب بتوصيل حبات جوز الهند إلى الأسد وحصل معه ما حصل للزرافة فلم يعد، وفي اليوم الثالث جاء دور القرد الكبير وعربة الموز فقال حسناً سأذهب ولكن إن لم أجد فاعلموا أن هناك شيئاً يحدث وعند باب بيت الأسد أوقف العربية وقال مولاي ها هي عربة موز تفضل فقال شكراً تفضل أنت لتشرب العصائر الشهية ألا تشم رائحتها فشمم القرد وقال لا، أشم رائحة عذبة ربما هي جيفة زرافة أو جيفة شمبانزي فغضب الأسد وقال أنا مريض لا أتناول اللحوم أيها الخبيث فاعتذر القرد وترك العربية وأسرع ليقتص على الحيوانات ما حدث ففرقوا خبث الأسد وقرروا أمراً، فقد جاء وحيد القرن بنبتة قوية من يأكلها ينام نوماً عميقاً ثم وضعها بين حبات الجوز والبندق وبعض المفوف والجزر ثم تركوا العربية على باب بيت الأسد فأكل ما فيها وهو كاره فنام نوماً عميقاً ولم يحس بالحيوانات وهم يفلتونه مدخل عرينه البغيض بجزوع الأشجار وقطع الأخشاب والحجارة ثم اقتلع الفيل شجرتين كبيرتين وقام بزرقهما مرة أخرى أمام عرين الأسد وقال هذا جزء الخائن.

مساحة للتلوين

