

شرطة أبوظبي تنظم زيارة  
لمتحف المقطع احتفاءً باليوم  
العالمي لأصحاب الهمم

دانا حلبي:  
أتحمس لكل عمل فني  
جميل ومكتمل



وسيلة تحسب خطر الإصابة  
ص 23 بألزهايمر قبل ظهور الأعراض



## نقابات هوليوود تعذر:

### نتفليكس تباع منافسها الأكبر

دعت نقابات هوليوود وأصحاب دور العرض ناقوس الخطر بشأن صفقة الاستحواذ المقترحة من نتفليكس على شركة وارنر براذرز ديسكفري بقيمة 72 مليار دولار، محذرين، وفقاً لـ "رويترز"، من أن الصفقة ستؤدي إلى خفض الوظائف وتركيز السلطة وتقليل طرح الأفلام في دور العرض إذا ما اجتازت مراجعة الجهات التنظيمية.

ومن شأن الصفقة أن تضع العلامات التجارية التابعة لشركة البث العملاقة إتش.بي.أو تحت مظلة نتفليكس، وستسلم أيضاً السيطرة على استوديو وارنر براذرز التاريخي إلى منصة البث التي قلبت بالفعل هوليوود رأساً على عقب من خلال تسريع التحول من مشاهدة الأفلام في دور السينما إلى مشاهدتها عبر المنصة.

وقد تؤدي الصفقة إلى سيطرة نتفليكس، المنتجة لأعمال شهيرة مثل "ستريجنر ثينجس" و"سكويد جيم"، على أبرز أعمال وارنر براذرز مثل "باتمان" و"كازابلانكا".

وقالت نقابة الكتاب الأمريكيين في بيان: "يجب منع هذا الاندماج... قيام أكبر شركة بث في العالم بابتلاع أحد أكبر منافسيها هو ما ضمنت قوانين مكافحة الاحتكار لهنه".

وتواجه الصفقة مراجعات لمكافحة الاحتكار في الولايات المتحدة وأوروبا، وعبر السياسيين الأمريكيين بالفعل عن شكوكهم. وتمثل النقابة الكتاب في مجال الأفلام السينمائية والتلفزيون والأقلام الخاصة والأخبار الإذاعية والبيودوكاست ووسائل الإعلام عبر الإنترنت. وأسارت إلى مخاوف بشأن خفض الوظائف وتخفيض الأجور وارتفاع الأسعار بالنسبة للمستهلكين، وتدهور ظروف العاملين في مجال الترفيه.

وقالت نتفليكس إنها تتوقع خفض التكاليف السنوية بما يراوح بين ملياري دولار وثلاثة مليارات دولار على الأقل بحلول السنة الثالثة بعد إتمام الصفقة. وحذرت سينما يوناييتد، وهي منظمة تجارية تمثل 30 ألف شاشة عرض سينمائي في الولايات المتحدة و26 ألف شاشة عرض عالمياً، من أن الصفقة قد تقضي على 25 بالمئة من أعمال دور العرض محلياً.



يُنظر في أغلب الأحوال إلى تيبس الركبتين وآلام الركبتين والمفاصل المزمنة المزججة على أنها جزء لا مفر منه من التقدم في السن. ولكن في حين تُعد هشاشة العظام أكثر أمراض المفاصل شيوعاً في العالم، يقول الخبراء إن طريقة علاجها والوقاية منها لا تتوافق تماماً مع الأدلة العلمية.

وفقاً لما ورد في تقرير أعدته كلوداغ تومي، أخصائية علاج طبيعي

وأستاذة في كلية الصحة المساعدة بجامعة ليمريك، ونشره موقع

"Science Alert"، فإن أفضل علاج لا يكمن في علب

الأدوية أو غرف العمليات بل في الحركة. ولكن لا يتم

توجيه سوى عدد قليل جداً من المرضى نحو العلاج الوحيد

الذي ثبتت فعاليته في حماية المفاصل وتخفيف

الآلام، وهو تحديداً التمارين الرياضية، في

مختلف البلدان والأنظمة الصحية.

## أفضل علاج لآلام المفاصل.. لا يكمن في علب الدواء!

وتُعدّ فوائد أكثر من 26 مرضاً مزمنياً. في هشاشة العظام، تساعد التمارين الرياضية على تقوية العضلات والمفاصل، بالإضافة إلى معالجة التهابات المفاصل والأضرار الأيضية والتغيرات الهرمونية التي تسبب المرض.

### عامل خطر رئيسي

تُعدّ السمنة عامل خطر رئيسي للإصابة بهشاشة العظام بسبب الحمل الميكانيكي الإضافي على المفاصل، جنباً إلى جنب وإمكانية أن تؤدي المستويات العالية من الجزيئات الالتصاقية في الدم وفي أنسجة المفاصل إلى تدهور العضلات وتسريع المرض. بالنسبة للفصل العظمي، يُمكن للنشاط البدني المنتظم أن يعاكس ذلك على المستوى الجزيئي، محفّضاً علامات التهاب، ومُحدّداً تلف الخلايا، بل ومُغيّراً التعبير الجيني.

### الرياضة أولاً

لا توجد حالياً أدوية تُغيّر مسار الفصل العظمي. يمكن أن تُغيّر جراحة استبدال المفاصل حياة بعض الأشخاص، لكنها جراحة كبرى ولا تُجدي نفعاً مع الجميع. ينبغي تجربة التمارين الرياضية أولاً والاستمرار فيها طوال كل مرحلة من مراحل المرض. بالنسبة للفصل العظمي، يُمكن للنشاط البدني المنتظم أن يعاكس ذلك على المستوى الجزيئي، محفّضاً علامات التهاب، ومُحدّداً تلف الخلايا، بل ومُغيّراً التعبير الجيني.

والمزقات الطبيعية بالدوران والحفاظ على صحة المفاصل. يعتقد خاظم، ولهذا السبب، فإن الاعتقاد السائد بأن هشاشة العظام مجرد "تآكل وتلف" هو اعتقاد خاطئ. فالمفاصل ليست كإطارات السيارات التي تتعرض للتآكل تماماً. تُعْمَق هشاشة العظام على أنها عملية طويلة من التآكل والإصلاح. حيث تُعدّ الحركة والتمارين المنتظمة أمراً بالغ الأهمية للشفاء ولصحة المفاصل بأكملها.

### إصابة المفاصل بأكملها

إن هشاشة العظام مرض يصيب المفاصل بأكملها، لأنها تؤثر على سائل المفاصل والعظم الكامن تحته والأربطة والعضلات المحيطة به وحتى الأعصاب التي تدعم الحركة.

### تمارين علاجية

تستهدف التمارين العلاجية جميع هذه العناصر. على سبيل المثال، يُعدّ ضعف العضلات من أوائل علامات هشاشة العظام، ويمكن تحسينه من خلال تمارين المقاومة. وهناك أدلة قوية على أن ضعف العضلات يزيد من خطر الإصابة بالمرض وتفاقمه. يمكن أيضاً تدريب التحكم في الأعصاب والعضلات من خلال برامج التمارين العصبية العضلية لعلاج هشاشة العظام في الورك والركبة. تركز تدريبات التحكم في الأعصاب والعضلات على جودة الحركة والتوازن والوقاية لتحسين استقرار المفاصل واستعادة الثقة بالنفس.

### دواء جيد للجسم

تُعتبر التمارين الرياضية دواءً جيداً للجسم كله، فقد

### التمارين الرياضية

تُعدّ التمارين الرياضية من أكثر العلاجات فعالية لحالات المفاصل المزمنة والمعوقة، مثل هشاشة العظام. تُظهر الأبحاث في الأنظمة الصحية في أيرلندا والمملكة المتحدة والنرويج والولايات المتحدة النمط نفسه، إذ إن أقل من نصف المصابين بهشاشة العظام يُحاولون إلى التمارين الرياضية أو العلاج الطبيعي من قبل الأطباء المعالجين. يتلقى أكثر من 60% من المرضى علاجات لا توصي بها الإرشادات، ويُحال حوالي 40% منهم إلى جراح قبل حتى تجربة الخيارات غير الجراحية.

### أرقام مثيرة للقلق

ولفهم سبب هذه الأرقام المثيرة للقلق، من المفيد فهم تأثير التمارين الرياضية على المفاصل. يُعدّ الفصل العظمي أكثر أشكال التهاب المفاصل شيوعاً، حيث يُصيب بالفعل أكثر من 595 مليون شخص حول العالم. ووفقاً لدراسة عالية نُشرت في دورية "The Lancet"، ربما يقترّب هذا العدد من مليار شخص بحلول عام 2050. ويساهم طول العمر المتوقع، وأنماط الحياة الخاملة بشكل متزايد، وتزايد أعداد الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة في هذا الاتجاه.

### طبقة واقية صلبة

يُعدّ الغضروف الذي يغطي أطراف عظام الإنسان طبقة واقية صلبة تقتصر على إمدادات الدم الخاصة بها، وتعتمد على الحركة. وكالإنسجة، يضغط الغضروف عند الشئ أو الضغط على المفاصل، ما يؤدي إلى احتباس السوائل ثم استعادة العناصر الغذائية. كل خطوة تسمح للمغذيات

## جهاز طبي يطلق مسكنات الألم عند الحاجة

ابتكر فريق من الباحثين جهازاً جديداً يعتمد على التبريد لتمكين المرضى من تلقي أدوية تخفيف الألم بأمان وراحة، دون الحاجة للمواد الأفيونية المسببة للإدمان.

ويُعدّ علاج الألم عند الطلب عادة على المواد الأفيونية، التي تحمل خطر الإدمان، بينما تُعدّ الأدوية غير الستيرويدية المضادة للالتهابات (NSAIDs)، مثل الإيبوبروفين والسيليكوكسيب، بدائل آمنة وفعالة. ويمكن إعطاء هذه الأدوية موضعياً لتقليل الجرعات والآثار الجانبية على الجسم، وفقاً لـ "ميديكال إكسبريس". ويتميز الجهاز الجديد بأنه يسمح للمرضى بالتحكم في توقيت تلقي الدواء، فهو يعمل من خلال مستودع صغير مزروع داخل الجسم، لا يتجاوز حجم بطارية ساعة، ويطلق الدواء عند انخفاض موضعي في درجة الحرارة.

كل ما يحتاجه المريض هو وضع كيس ثلج على المنطقة المزروع فيها الجهاز، بحيث يذوب الهيدروجيل، وهي مادة إسفنجية، فيطلق الدواء مباشرة إلى المنطقة المستهدفة.

وقال ليون بيلان، الأستاذ المشارك في الهندسة الميكانيكية والهندسة الطبية الحيوية بجامعة فاندربيلت: "تتوقع استخدام التبريد مستقبلاً كمحفز خارجي بسيط وآمن للتحكم في توصيل الأدوية، سواء لتخفيف الألم أو لعلاج حالات أخرى. وعلى عكس معظم طرق التحفيز الأخرى، لا يحتاج التبريد لأي طاقة أو أجهزة معقدة، فكمادة ثلج بسيطة قد تكون كافية لتحفيز إطلاق الدواء".

## «مضغ الماء».. طريقة جديدة

### لترطيب الجسم وتحسين الهضم

يُعتبر شرب 8 إلى 10 أكواب من الماء يومياً أمراً أساسياً للحفاظ على ترطيب الجسم وضمان عمل أعضائه بسلاسة. لكن الاتجاه الصحي الحديث يشير إلى أن السر لا يكمن فقط في الكمية، بل في كيفية شرب الماء، ما يُعرف بـ "مضغ الماء". ووفقاً لموقع Times Now، لا يعني مضغ الماء العض أو الطحن، بل أخذ رشفات صغيرة وتحريكها ببطء في الفم قبل البلع. وتوضح أخصائية التغذية كاتينكا مالهوترا أن هذه الطريقة تساعد على خلط الماء بالعاب، ما ينشط الإنزيمات الهاضمة ويهيئ المعدة لاستيعاب الماء والطعام بشكل أفضل. كما يُضمن الشرب البطيء تسبقاً طبيعياً بين الفم والحلق والمعدة، وهو ما يُعتقد عند الشرب السريع.

فوائد مضغ الماء الصحية: تحسين الهضم والترطيب: الشرب البطيء يسمح للجسم بامتصاص الماء تدريجياً، مما يعزز الترطيب ويمنع الشعور بالانتفاخ أو النقل بعد الشرب السريع، كما يساعد على توزيع الماء بفعالية في خلايا الجسم. السيطرة على الشهية وفقدان الوزن: مضغ الماء يبطئ الشعور بالجوع ويزيد من إشارات الشبع إلى الدماغ. وتشير الدراسات إلى أن شرب الماء قبل الوجبات يقلل من استهلاك السعرات الحرارية، ويحد من الإفراط في الأكل، كما يعزز الأكل الواعي ويجعل الهضم أكثر راحة.

حمية الحلق والمريء: هذه الطريقة تنسّق حركة عضلات الحلق، ما يقلل احتمالية السعال أو الاختناق، خصوصاً لمن يعانون من حساسية الحلق. كيفية مضغ الماء بطريقة صحيحة: تناول رشفات صغيرة من الماء بدلاً من شربه دفعة واحدة. احتفظ بالماء في فمك لمدة 4 إلى 5 ثوانٍ قبل البلع. وزع شرب الماء بهذه الطريقة على مدار اليوم. استخدم دائماً ماء بدرجة حرارة الغرفة، حتى في فصل الصيف.

## ظاهرة «شرب زيت الزيتون».. ترند على الإنترنت

انتشرت مؤخراً على منصات التواصل الاجتماعي مثل تيك توك وإنستغرام موضة شرب جرعة من زيت الزيتون صباحاً، وغالباً تكون مخلوطة مع الماء أو عصير الليمون، وسط وعود بتحسين الهضم، وتقليل الشهية، ودعم المناعة، ومنح البشرة إشراقاً طبيعياً.

وأشارت بعض مستخدمات تيك توك إلى شعورهن بـ "قلة الجوع" بعد اتباع هذا الاتجاه، مؤكّداً أنهن قللن من الوجبات الخفيفة ولم يزد وزنهن رغم السعرات الحرارية الإضافية.

لكن النقاش لم يكن جميعه إيجابياً على منصة ريديت، إذ وصف بعض المستخدمين هذا الاتجاه بـ "الهراء"، فيما نصح آخرون باستخدام زيت الزيتون ضمن الطهي بدل شربه مباشرة.

وأكدت المؤثرة كافيّا تشاني أن الزيت قد يدعم الهضم، يقلل الانتفاخ والالتهابات، ويعزز الطاقة والوضوح الذهني، خصوصاً عند استخدام زيت غني بالبوليفينولات.

من جهته، أوضح الدكتور ويل هاس، طبيب الأسرة، أن هذا الاتجاه "أكثر دعائية من كونه طبياً"، مشيراً إلى أن زيت الزيتون غني بالبوليفينولات والدهون الصحية التي تساعد على تقليل الالتهابات، استقرار سكر الدم، وتحسين صحة البشرة، وأضاف أن أفضل طريقة للاستفادة منه هي دمجها ضمن النظام الغذائي بشكل منتظم، وليس شربه على الريق، مشيراً إلى أن الجرعات اليومية المباشرة قد تضيق سرعات حرارية غير مرغوبة، وقد تسبب غثائناً أو إسهالاً لبعض الأشخاص، وفقاً لموقع "فوكس نيوز".



## طبيب يكشف تمريناً بسيطاً قد ينهي الشخير

كشفت طبيبة متخصصة في العلاج الطبيعي والطب الوظيفي، أن الشخير قد ينجم عن أسباب متعددة، بينها ضعف عضلة اللسان، وزيادة الوزن، أو اختلافات تشريحية في مجرى الهواء العلوي، مشيراً إلى أن كل حالة قد تتطلب حلاً مخصصاً. وأوضح الدكتور بيدي ميردامادي أن التمرين الذي يقدمه يركز على تقوية عضلة اللسان، ما قد يخفف الشخير ويمنع نوماً أكثر هدوءاً. ويقوم التمرين على الضغط بطرف اللسان على سقف الفم ثم الإفلات بسرعة لإصدار صوت "مقطعة"، مع تكراره من 15 إلى 30 مرة يومياً، بحسب صحيفة ميرور. لاقي الفيديو الخاص بالتمرين انتشاراً واسعاً بين المستخدمين، إذ شارك البعض تجاربهم الشخصية بطابع مرح، مثل قول أحدهم: "أقوم به 100 مرة نهاراً".

## أول خريطة ثلاثية الأبعاد تغطي جميع مباني العالم

طور فريق من الباحثين في جامعة ميونخ التقنية أول خريطة ثلاثية الأبعاد تغطي جميع المباني حول العالم، ضمن مشروع "أطلس المباني العالمي"، الذي يضم بيانات دقيقة عن 2.75 مليار مبنى.

وقال رئيس المشروع إن الخريطة الجديدة ستساعد في تحسين تخطيط المدن وبناء الطرق وتطوير البنى التحتية، كما ستسهم في حماية السكان من الكوارث الطبيعية عبر توفير معلومات هندسية ومعمارية شاملة يمكن الاعتماد عليها في إدارة المخاطر. وأضاف أن هذه الخريطة ستدعم أيضاً جهود مكافحة تغير المناخ من خلال حساب الانبعاثات المرتبطة بالمباني، وتخطيط المساحات الخضراء، وتعزيز سياسات الاستدامة. ويقدّم "أطلس المباني العالمي" بيانات تفصيلية عن أحجام المباني ومعدلات البناء للفرد الواحد، ما يوفر مؤشراً مهماً على مستوى التنمية الاقتصادية في كل دولة.



## نهيان بن مبارك يستقبل فريق نادي «سينغ» للدراجات النارية

الإيجابية.  
ومؤكداً أهمية التعاون وتعزيز العلاقات الإنسانية بين جميع فئات المجتمع، بما يعكس صورة الإمارات كدولة تتبنى قيم السلام والمحبة، وتحرص على بناء مجتمع متناغم وغني بتنوعه الثقافي. وأعرب أعضاء فريق نادي «سينغ» للدراجات النارية عن بالغ اعتزازهم بلقاء معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان، مشيدين بدوره الداعم للتنوع الثقافي والإنساني في الدولة، مؤكدين أن دولة الإمارات تمثل نموذجاً عالمياً في التعايش والانفتاح.

.. أبو ظبي - وام

استقبل معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان، وزير التسامح والتعايش، صباح امس فريق نادي «سينغ» للدراجات النارية إلى جانب مجموعة «SMC Unplugged»، الذين قدموا في موكب مكون من 20 دراجة نارية من دبي إلى أبو ظبي، تعبيراً عن تقديرهم لدور معاليه في دعم قيم التسامح والتعايش. ورحب معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان بالفريق، مشيداً بروحهم



## شرطة أبو ظبي تنظم زيارة لمتحف المقطع احتفاءً باليوم العالمي لأصحاب الهمم



لهم الوصول المتكافئ، وتمكنهم من إطلاق طاقاتهم وقدراتهم، وتعزيز مشاركتهم في مختلف مسارات الحياة المهنية والاجتماعية. وأعرب المشاركون عن تقديرهم لشرطة أبو ظبي على هذه المبادرة التي تجسد اهتمامها بأصحاب الهمم، وتعكس حرصها المستمر على دعمهم وتعزيز روح الانتماء والإيجابية في بيئة العمل.

والاهتمام برضايتهم، مشيراً إلى أن دول العالم تولي في هذا اليوم اهتماماً خاصاً بدعم قضاياهم وتمكينهم في مجتمعاتهم. وأوضح أن شرطة أبو ظبي تواصل تحقيق إنجازات نوعية في مجال دعم وتمكين أصحاب الهمم، إدراكاً منها لدورهم كشركاء فاعلين في مسيرة التطور والتميز، من خلال توفير بيئة عمل إيجابية وحاضنة تضمن

واطلاع المشاركون خلال الزيارة على تاريخ المقطع والموروث الشرطي القديم، وما يجسده المتحف من قيمة تاريخية وتراثية تعكس مسيرة الأمن في إمارة أبو ظبي وتطور العمل الشرطي عبر العقود. وأكد اللواء خليفة محمد الخبيلي مدير قطاع المالية والخدمات، أهمية إحياء هذا اليوم العالمي الذي يهدف إلى تعزيز حقوق أصحاب الهمم

تنظمت القيادة العامة لشرطة أبو ظبي زيارة خاصة إلى متحف المقطع في أبو ظبي، شارك فيها عدد من منتسبي الشرطة من أصحاب الهمم، وذلك بتنظيم مركز إسعاد العاملين والإيجابية الوظيفية وفرع دعم وتمكين أصحاب الهمم، في إطار فعاليات شرطة أبو ظبي للاحتفال باليوم العالمي لأصحاب الهمم الذي يصادف الثالث من ديسمبر من كل عام.

## الجالية السودانية في الإمارات تحتفي بعيد الاتحاد الـ 54



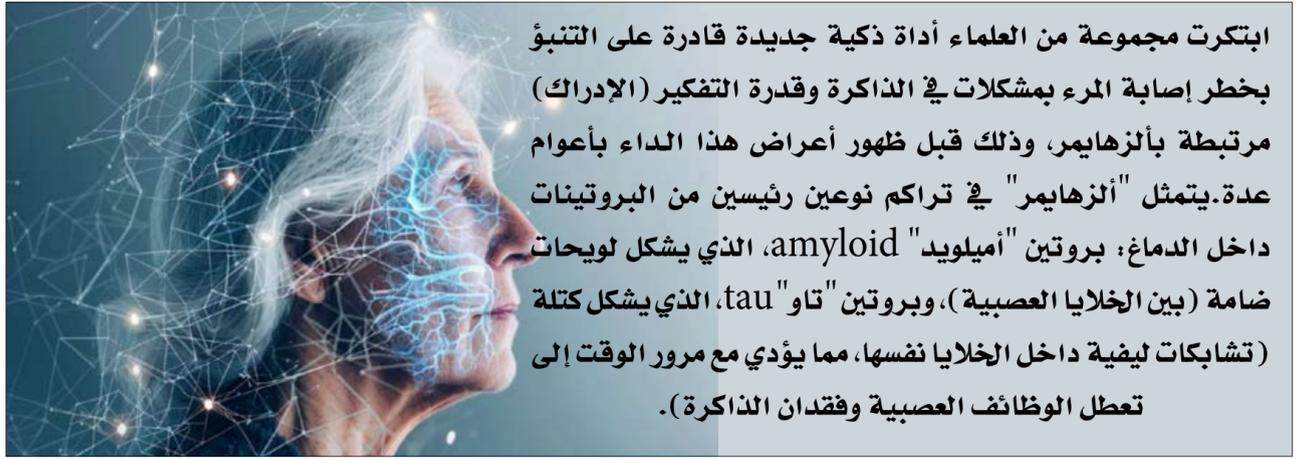
استقبل مئات الآلاف من السودانيين، ووفرت لهم بيئة آمنة لتحقيق آمالهم وتطلعاتهم. وأضاف أن دولة الإمارات تمثل نموذجاً فريداً ونادراً في التسامح والتعايش والمواقف الإنسانية وتعد من أكثر الدول عطاءً في المجالات الإنسانية والاجتماعية. وجدد أبناء الجالية في هذا اليوم، فخرهم واعتزازهم بما حققتهم الدولة من نهضة شاملة وإنجازات رائدة معربين عن عظيم امتنانهم للمواقف الأصيلة التي ظلت دولة الإمارات تبديها تجاه الشعب السوداني خلال المحنة القاسية التي تصف ببلادها، بتقديمها دعماً إنسانياً كريماً للملايين من اللاجئين الذين شردتهم الحرب خارج البلاد. كما أقام النادي السوداني في مقره بمنطقة العمورة برأس الخيمة احتفالاً بعيد الاتحاد الـ 54 للدولة، استضاف النسخة الثانية من مهرجان " سحر التراث ما بين العراقة والحداثة " 2025 الراعي الرسمي والمنظم للحدث. تضمن المهرجان عروضاً موسيقية سودانية وبيازاراً مصاحباً تضمن 28 جناحاً للأسر المنتجة ومسابقات قدمت جوائز للفائزين. وأشاد خالد الشاذلي مدير اللجنة الثقافية بالنادي بدعم الإمارات الأصلي للشعب السوداني في كافة الظروف.

احتفلت الجالية السودانية بعيد الاتحاد الـ 54 لدولة الإمارات، وذلك في مقر النادي الاجتماعي السوداني بأبو ظبي، وسط حضور كثيف من أبناء الجالية، وبمشاركة لافتة لعدد من الأديباء والشعراء والفنانين الإماراتيين. حضر الاحتفال الشيخ منصور بن سرور بن محمد الشرقي، إلى جانب عدد من رؤساء الأندية السودانية في دولة الإمارات، في أجواء احتفالية مهيبية أحيها فنانون وشعراء من السودان والإمارات، عكست عمق العلاقات الأخوية بين الشعبين. وتضمنت فعاليات الاحتفال الفقرات التراثية الإماراتية والسودانية، إضافة إلى تقديم أغنيات وطنية من البلدين وعروضاً فلكلورية جمعت بين الرقصات التراثية الإماراتية والسودانية. وفي كلمة له عبر محمد بهاء الدين، رئيس النادي السوداني، عن امتنانه وتقديره لدولة الإمارات قيادة وشعباً، مهتماً بإيهاهم بعيد الاتحاد الـ 54، مشيراً إلى أن دولة الإمارات كانت ولا تزال الحاضن الدافئ الذي

.. أبو ظبي - وام

# منوعات الفكر

23



ابتكرت مجموعة من العلماء أداة ذكية جديدة قادرة على التنبؤ بخطر إصابة المرء بمشكلات في الذاكرة وقدرة التفكير (الإدراك) مرتبطة بالزهايمر، وذلك قبل ظهور أعراض هذا الداء بأعوام عدة. يمثّل "الزهايمر" في تراكم نوعين رئيسيين من البروتينات داخل الدماغ: بروتين "أميلويد" amyloid، الذي يشكل لويحات ضامة (بين الخلايا العصبية)، وبروتين "تاو" tau، الذي يشكل كتلة (تشابكات ليفية داخل الخلايا نفسها، مما يؤدي مع مرور الوقت إلى تعطل الوظائف العصبية وفقدان الذاكرة).

استباق ظهور أعراضه قد يتيح تجنب أسوأ أشكاله

## وسيلة تحسب خطر الإصابة بالزهايمر قبل ظهور الأعراض

وقال تيري فيرنو، الذي شارك أيضاً في إعداد الدراسة: "تمنحنا هذه الطريقة صورة دقيقة وفريدة عن كيفية تطور الزهايمر في المجتمع". وأضاف فيرنو: "وجدنا أن معدل الإصابة بالخرف كان مرتين أعلى بين صفوف الأشخاص الذين تركوا هذه الدراسة مقارنة مع الذين لم ينسحبوا منها". ويأمل العلماء في أن تسهم الأداة الجديدة، التي ما زالت قيد البحث، في توفير رعاية صحية مخصصة للأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بالخرف، على أن تكون مصممة لكل فرد وفق حاجته الخاصة. وختم الدكتور بيترسن: "في نهاية المطاف، هدفنا منح الناس وقتاً إضافياً، والمجال الكافي للتخطيط، واتخاذ الإجراءات المناسبة، والتمتع بالحياة قبل أن تبدأ مشكلات الذاكرة بالظهور".

في مجال أمراض الأعصاب السريرية، فقال إن "تقدير خطر من هذا النوع يساعد الأشخاص وأطباقهم في تحديد الوقت المناسب لبدء العلاج أو إدخال تغييرات في نمط الحياة من شأنها أن تؤخر ظهور الأعراض". وأضاف "تشبه هذه الطريقة استخدام مستويات الكوليسترول للتنبؤ بخطر الإصابة بالنوبات القلبية". تعتمد الدراسة الجديدة على بيانات مستقاة طوال عقود من "دراسة الشيوخوخة" في مايو كلينك، والتي تعتبر إحدى أكثر الدراسات شمولاً في العالم، لا سيما أنها تتابع آلاف الأشخاص على مر الزمن. في الدراسة الأخيرة، حلل الباحثون بيانات 5858 مشاركاً، متتبعين مسارهم عبر السجلات الطبية، واتخاذ الإجراءات المناسبة، ومعلومات شبه كاملة حول من تطور لديهم تدهور إدراكي أو أصيبوا بالخرف.

علماً أنه أحد معدي الدراسة المنشورة في المجلة البريطانية "لانسيت نيورولوجي" The Lancet Neurology الرائدة



الأكثر حسماً بالنسبة إلى خطر الإصابة. تحدث في هذه المسألة الدكتور رونالد بيترسن من عيادة "مايو كلينك" في الولايات المتحدة،

الأكثر عرضة للإصابة به. الأداة الجديدة، التي وردت تفاصيلها في دراسة حديثة، تمثل نموذجاً تنبئياً يركز عند تقدير خطر الإصابة إلى عوامل عدة متضافرة، من بينها العمر (احتمال الإصابة يزداد مع التقدم في العمر)، والجنس (تشير دراسات إلى أن النساء أكثر عرضة للإصابة بالزهايمر من الرجال، خصوصاً بعد انقطاع الطمث)، والأختار الجينية المرتبطة بجين "أي بي أو إي"، إضافة إلى مستويات بروتين "أميلويد" في الدماغ كما ترصدها فحوص التصوير المقطعي بالإصدار البوزيتروني (بي بي تي PET). وهكذا، تتنبأ الأداة، بناءً على النتائج، باحتمال إصابة الشخص بالخرف خلال الأعوام الـ10 المقبلة. ولكن حرصاً على اللجوء إلى هذه الأداة في مرحلة مبكرة، يسعى الباحثون إلى ابتكار وسائل قادرة على رصد علامات الداء قبل ظهور الأعراض الأولى، وتحديد الأشخاص



النصيحة الصحية الأساسية "عدم التدخين مطلقاً"

## ما الذي يمكن أن تفعله بجسدك سيجارتان فقط يومياً؟

نفت دراسة حديثة الاعتقاد السائد حول تقليل عدد السجائر المستخدمة في اليوم بغرض تقليل الأضرار، وأكدت بأن استخدام سيجارتين إلى خمسة في اليوم كفيلة بأن تزيد خطر الإصابة بأمراض القلب والوفاة المبكرة. إضافة إلى أن الإقلاع التام عن التدخين هو السبيل الوحيد لتفادي الأضرار والتمتع بالصحة الجيدة، وليس تقليل العدد.

شهد المقلعون عن التدخين تحسناً كبيرة، وبعد نحو 20 سنة قلت نسبة الخطر بأكثر من 80 في المئة، مقارنة بمن لا يزال مدخنًا. وقالت جمعية القلب الأمريكية "على رغم أن الإقلاع يقلل بصورة كبيرة من الأخطار خلال أول 10 سنوات، إلا أنه قد يستغرق 30 سنة أو أكثر ليصل الشخص الذي كان مدخنًا سابقاً إلى نفس مستوى من لم يدخنوا أبداً". ويؤكد الباحثون أن "الدرس الأهم هو أن المستوى الآمن الوحيد للتدخين هو عدم التدخين على الإطلاق".

مطلقاً". وإقلاعك عن التدخين يستغرق 30 عاماً حتى تتخلص منه كما وجدت الدراسة أن الأخطار الصحية "تقل مباشرة" بعد التوقف عن التدخين، وتستمر بالانخفاض بصورة كبيرة مع مرور الوقت. وخلال 10 سنوات

وبالنسبة إلى المدخنين السابقين تمت دراسة الفترة الزمنية منذ توقفهم عن التدخين. سيجارتان.. أكثر خطراً بعد ذلك تمت مقارنة هذه الأنماط مع نتائج صحية عدة، مثل النوبات القلبية والسكتات الدماغية وفشل القلب والرجفان الأذيني ومعدلات الوفاة الإجمالية، وكان المدخنون الذين يدخنون فقط من سيجارتين إلى خمس يومياً أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب. وقالت الجمعية في البيان "تدخين سيجارتين إلى خمس يومياً يمكن أن يضاعف خطر الإصابة بأي نوع من أمراض القلب ويزيد خطر الوفاة لأي سبب بنسبة 60 في المئة، مقارنة بالأشخاص الذين لم يدخنوا

لا تقل الضرر بل ترفع نسبة الوفاة 60 في المئة كصفت دراسة حديثة نشرتها مجلة "PLOS Medicine" الطبية عام 2025 عن زيف الاعتقاد السائد بأن التدخين الأقل يعني أن ضرره أقل، إذ أكد العلماء في الدراسة أن الجسم يتعرض لضرر كبير في القلب والأوعية الدموية حتى مع الكميات القليلة جداً من عدد السجائر اليومية. وحلل الباحثون من مركز تنظيم التبغ والإدمان التابع لجمعية القلب الأمريكية بيانات من 22 دراسة صحية طويلة المدى، تضمنت أكثر من 320 ألف بالغ. وتبين من النتائج المنشورة في المجلة أن تدخين حتى عدد قليل من السجائر يومياً يرفع بصورة كبيرة خطر الإصابة بأمراض القلب والوفاة المبكرة، وأن الإقلاع التام هو الطريقة الوحيدة لعكس هذه الأخطار. تم استنتاج ذلك من عينات الدراسة وهم عينة غير مدخنين ومدخنين حاليين وومدخنين سابقين، ثم دراسة كمية التدخين لدى الأفراد وتقييمها بعدد سنوات التدخين وعدد السجائر اليومية،







خلال عام ٢٠٢١ قبالة ساحل جنوب شرقي ألاسكا، شغل فريق من ستة علماء تسجيلاً لنداء تحية لمجموعة من الحوت الأحدب باستخدام مكبر صوت تحت الماء، وذهلوا عندما استجاب أحد هذه الحيتان الذي أطلقوا عليه اسم توين بطريقة حوارية. تقول عالمة سلوك الحيوان في جامعة كاليفورنيا، ديفيس، جوزي هوبارد "يبدو الأمر وكأنك تعيش تجربة عالم آخر، تسمعها تصعد إلى السطح، ثم يأتي هذا التنفس العميق ويمكنك رؤيتها وهي جميعاً معاً كمجموعة، إنه أمر لا يصدق"، لقد كانت هوبارد على متن سفينة أبحاث عائمة وجميع محركاتها معطلة في مضيق فريديريك ألاسكا عندما صادفت حيتاناً حدياء للمرة الأولى.

الحاسة السائدة لديها ليست البصر بل السمع أو الصوت

## هل يفك البشر خوارزمية لغة الحيتان ويتواصلون معها؟



و2018، وجد الفريق أن الطريقة التي تستخدمها الحيتان في التواصل ليست عشوائية ولا بدائية، بل منظمة بحسب سياق المحادثات التي تجري في ما بينها، وهو ما سمح للفريق بتحديد أصوات مميزة لم تُلتقط من قبل. وحولت الخوارزميات الطقطقات التي تتخلل بيانات الكودات إلى نوع جديد من التصوير المرئي للبيانات، يُطلق عليه الباحثون اسم "مخطط التبادل" exchange plot، مما أدى إلى اكتشاف وجود طقطقات إضافية في بعض الكودات.

هذه الطقطقات الإضافية متزامنة مع تغيرات في فترات النداءات الصوتية، ظهرت نتائجها ضمن التفاعلات بين عدة حيتان، ويقول الباحثون إنها تشير إلى أن الكودات قد تحمل مزيداً من المعلومات وتتميز ببنية داخلية أكثر تعقيداً مما كنا نعتقد سابقاً.

وبما أن الأبحاث مستمرة بناءً على ما توصل له أحدتها، فإن الخطوة التالية تضمن للفريق بناء نماذج لغوية لنداءات الحيتان ودراسة العلاقة بين هذه النداءات والسلوكيات المختلفة للحيتان، ويخطط الفريق أيضاً للعمل على نظام أكثر عمومية لاستخدامه مع عدة أنواع من الكائنات الحية، على حد تعبير شارما، "إن دراسة نظام تواصل لا تعرف عنه شيئاً، والبحث في كيفية ترميز المعلومات وبناها لدى الحيتان، وفهم ما يجري تناقله بوتيرة بطيئة بعد ذلك، قد يؤدي إلى منافع كثيرة تتجاوز الحيتان"، وتتابع "أعتقد أننا بدأنا للتو نفهم بعض هذه الأشياء، ما زلنا في البداية لكننا نشق طريقنا رويداً رويداً".

لرؤية عالمها، إضافة إلى نبضات صوتية خفيفة وصفارات للتواصل.

### لغة الكودات عند حيتان العنبر

وتعد حيتان العنبر خصوصاً مخلوقات مدهشة، فهي تمتلك الدماغ الأكبر بين المخلوقات جميعاً، إذ يفوق حجمه حجم دماغ الإنسان بستة أضعاف، ويعتقد العلماء أن هذا الدماغ ربما تطور ليدعم السلوك الذكي والعقلاني، وتعد هذه الحيتان اجتماعية للغاية وقادرة على اتخاذ قرارات جماعية وتبدي سلوكيات معقدة خلال بحثها عن الطعام. لكن ثمة كثيراً مما لا نعرفه عنها بما في ذلك ما تحاول أن تقوله عند التواصل في ما بينها من خلال نظام يعتمد على رشقات صغيرة من "الطقطقة"، المعروفة باسم خاتمة القطع الموسيقي أو الكودات.

وعمل فريق من الباحثين بقيادة براتيوشا شارما داخل مختبر علوم الكمبيوتر والذكاء الاصطناعي أو سيسيل التابع لمعهد ماساتشوستس للتكنولوجيا (أم آي تي)، واستخدم الباحثون نماذج إحصائية لتحليل كودات الحيتان، وتمكنوا من تحديد بنية تعتمد عليها لغتهم مشابهة لسماط المقاطع الصوتية المعقدة التي يستخدمها البشر.

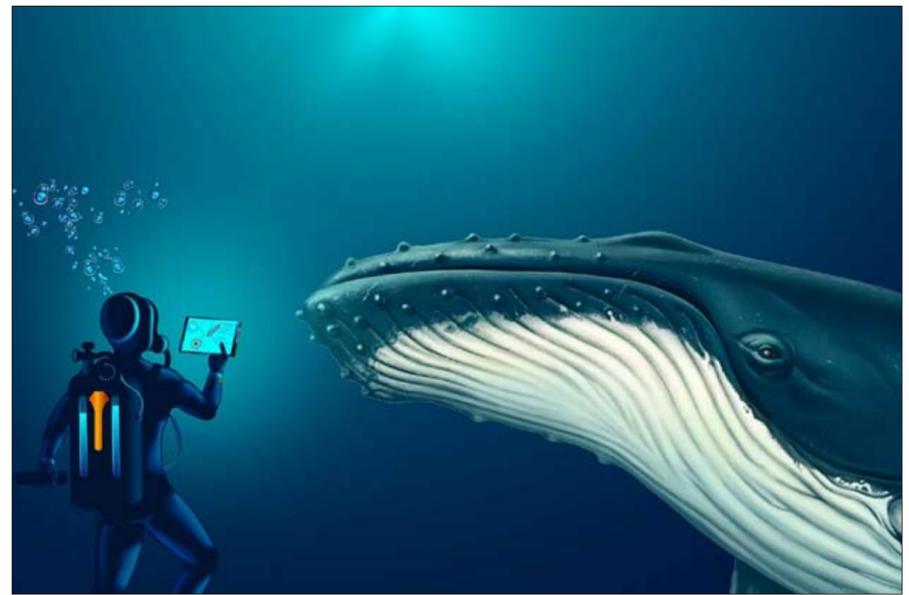
واستخدم الفريق مجموعة من الخوارزميات للتعرف على الأنماط والتصنيف من أجل تحليل تسجيلات لما يصل إلى 8719 من الكودات الصادرة من 60 حوتاً تقريباً، وتولى مشروع حيتان العنبر في مياها جزيرة دومينيكا مهمة جمع هذه التسجيلات خلال الفترة الواقعة بين عامي 2005

نفسها التي يتواصل بها البشر"، وتابعت "الأمر الرئيس هو فهم أن ما يشبه اللغة واللغة ذاتها شيان منفصلان، فعلى رغم أن الحيتان قد تستخدم أغاني معقدة كجزء من طقوس التزاوج، فإنه لا توجد لغة أو معلومات داخل الأغنية نفسها".

### 50 مليون عام تطورا

تطورت الحيتان على مدى 50 مليون عام لإنتاج وسماع مجموعة متنوعة من الأصوات المعقدة، فهي تعتمد على الضوضاء للتواصل مع بعضها بعضاً وللتنقل والعثور على شريك وطعام والدفاع عن أراضيها ومواردها وتجنب الحيوانات المفترسة، وتترنر صغارها مثل صغار البشر ويعتقد أن بعضها يحمل أسماء، وأن مجموعات من أجزاء مختلفة من المحيط تتحدث لهجات إقليمية، وسمعت الحيتان وهي تقلد لهجات مجموعات أجنبية ويعتقد أن بعضها جرب اللغة البشرية.

إذ طورت حيتان الباليين بما في ذلك الحيتان الحدياء والحيتان الصائبة والحيتان الزرقاء حنجرية فريدة تمكنها من إصدار أصوات فائقة الانخفاض في التردد، وقادرة على قطع مسافات شاسعة، وعلى سبيل المثال تصدر الحيتان الزرقاء ترددات منخفضة تصل إلى 12.5 هرتز وتصنف ضمن الموجات تحت الصوتية وهي أقل من مستوى السمع البشري، أما الحيتان ذات الأسنان والتي تشمل حيتان العنبر والدلافين وخنازير البحر والحيتان القاتلة، فهي من بين أعلى الحيوانات صوتاً على وجه الأرض، وتستخدم نقرات فائقة السرعة لتحديد الموقع بالصدى



وعن هذا تقول هوبارد "وفقاً للقواعد، يجب التوقف على بعد مئات الأمتار من الحيتان وإطفاء محرك السفينة"، وتضيف أنه نادراً ما تقترب الحيتان من السفينة، لكن في هذه الحالة تحرك الحوت توين البالغ من العمر 38 سنة نحو القارب، وظل يدور حوله لمدة 20 دقيقة".

### نوع المعلومات

كثيراً ما سحرت الحيتان البشر لقرون، إذ تظهر الحيتان قائمة طويلة من السلوكيات المشابهة للبشر، لكن الحاسة السائدة لدى الحيتان ليست البصر، بل السمع أو الصوت، وعن هذا يقول الباحث ماسون يونغبلود في معهد ستوني بروك للعلوم الحاسوبية المتقدمة، إذ يدرس التواصل بين الحيوانات والتطور الثقافي "لا توجد أية صورة من صور التواصل بين الحيتان يمكننا تسميتها لغة، فهي تستخدم الأصوات للتواصل، لكن نوع المعلومات التي تنقلها يختلف عن نوع المعلومات التي ننقلها نحن عبر اللغة".

ويتابع المتحدث "قد تتواصل بعض أنواع الحيتان، مثل الحيتان الحدياء والحيتان القوسية الرأس مع بعضها بعضاً من خلال الأغاني، في حين تستخدم حيتان العنبر النقرات للإشارة إلى المجتمع الذي تنتمي إليه، أما الأنواع الأخرى مثل الدلافين فتتواصل بالنقرات والصفير للتنسيق معاً في الصيد والبحث عن الطعام واللعب وتسمية الكائنات، ومن خلال مقارنة أساليب التواصل بين 16 نوعاً مختلفاً من الحيتان مع 51 لغة بشرية مختلفة، تراوح ما بين الأوروبية إلى الأصلية، وجد يونغبلود أن بعض اتصالات هذه الأنواع تتبع من كتب قانون مينيزيرات وقانون

## مراحل تطور X من تويتر لمنصة تواصل مدمجة بالذكاء الاصطناعي

أنشئت منصة X، المعروفة سابقاً باسم "تويتر"، عام ٢٠٠٦ كخدمة تدوين مصغر على يد جاك دورسي، ونوح جلاس، وبيز ستون، وايفان ويليامز، حيث انطلقت منصة تويتر رسمياً واكتسبت حضوراً واسعاً في مهرجان SXSW، مما حفز لاحقاً نموها المتسارع واعتمادها من قبل المستخدمين، وبدأت المنصة تلعب دوراً متزايد الأهمية في الخطاب العالمي حول السياسة والثقافة وغيرها من القضايا الرئيسية آنذاك، وطُرحت أسهم تويتر للاكتتاب العام في نوفمبر ٢٠١٣ تحت رمز التداول TWTR، حيث جمعت الشركة ١,٨ مليار دولار في طرحها العام الأولي.



ماسك عن منصبه كرئيس تنفيذي في يونيو 2023. واندمجت تويتر مع شركة ماسك X Corp في عام 2023، وغيرت علامتها التجارية رسمياً إلى X، حيث استحوذت شركة ماسك للذكاء الاصطناعي XAI، التي طورت روبوت المحادثة Grok، على X في صفقة أسهم كاملة في عام 2025.

### كيف تعمل منصة X الآن؟

تعد X هي منصة تواصل اجتماعي تتيح للمستخدمين نشر رسائل قصيرة وصور ومقاطع فيديو مشاركتها مع متابعيهم، ويمكن للمستخدمين متابعة الآخرين، والتفاعل مع المحتوى من خلال الإعجابات والردود، والمشاركة في المحادثات، وإرسال رسائل خاصة، ومن خلال التكامل مع XAI، تُطور المنصة إمكانية تخصيص مُعدّمة على الذكاء الاصطناعي لجعل المحتوى أكثر ملاءمة لكل مستخدم، وتم دمج روبوت المحادثة Grok، المعتمد على نموذج اللغة الكبير (LLM)، مباشرة في منصة X.

ويعمل Grok كمساعد محادثة مُدمج بالذكاء الاصطناعي، يُمكنه الإجابة على الأسئلة، وتقديم مُلخصات، وتحليل المحتوى، وحتى إنشاء صور بناءً على وصوله إلى البيانات الحالية على X، ونظراً لتمتع Grok بإمكانية الوصول الفوري إلى المنشورات العامة على X، يُمكنه نظرياً توفير إجابات مُحدّثة وسياق للمواضيع الراجحة، كما تُستخدم منشورات المستخدمين على X لتدريب نماذج الذكاء الاصطناعي الخاصة بـ Grok وضبطها بدقة.

ووفقاً لما ذكره موقع The motley fool للنصائح المالية في تقرير له، عرض إيلون ماسك في البداية شراء تويتر في أبريل 2022، لكنه لم يستحوذ على الشركة حتى أكتوبر، بعد الانتهاء من عملية الاستحواذ بقيمة 44 مليار دولار، وذلك بعد عملية قانونية مثيرة للجدل، وعند هذه النقطة، أصبحت تويتر شركة خاصة مرة أخرى، حيث أقال ماسك على الفور الرئيس التنفيذي براج أجاوال وتولى المنصب بنفسه، ثم تنحى



## منوعات

# الفن

27

بعد أن ركزت على التمثيل في الأعوام الأخيرة رغم أنها بدأت مسيرتها الفنية من خلال الغناء، قررت الفنانة دانا حليبي التركيز على الغناء مجدداً وهي أنجزت تسجيل وتصوير كل أغنيات ألبومها الجديد «إنت قاسي» وطرحت أخيراً الأغنية التي تحمل العنوان عينه، وحرصت على تقديمها بأسلوب موسيقي جديد لا يشبه ما قدمته في بداياتها.

دانا تحدثت عن العمل الجديد وخطتها المستقبلية في مجالي التمثيل والغناء.



أحب الغناء كما أحب التمثيل، والفرن بالنسبة إلي منظومة واحدة

## دانا حليبي: أتحمس لكل عمل فني جميل ومكتمل

شغفي وأهتم بالعمل الترفيهي أينما وجد. كل مكان فيه الجيد والسئ، وأبحث دائماً عن النوع الجيد والجيد جداً. الأهم أن أكون مرتاحة في المكان الذي أعمل فيه كي أقدم عملاً يليق بي.

- هل من مشاريع أخرى؟
- حالياً أرتاح قليلاً بعد ضغط الألبوم، وانتظر رداً الفعل والتعليقات من الناس. أحب أن أعيش نجاح الأغنية خطوة بخطوة قبل أن أبدأ مشروعاً جديداً.
- وأنا موجودة حالياً في لبنان لأنني صوّرت كل أغنيات الألبوم هنا ولأنه يضم أغنيات باللهجة اللبنانية، وأحب أن أكون قريبة من كل تفاصيل عملي، كما أن الشركة المصرية تتولى التوزيع في مصر.

والرّزق يلحق صاحبه والعمل الجيد.

- ولماذا هناك ممثلون يصلون بسرعة إلى أدوار البطولة وآخرون يتأخرون في الوصول إليها؟
- هو الحظ، وتاماً كما حصل معي في أغنية «أنا دانا» التي نجحت في شكل كبير جداً قبل عشرين عاماً ومازال الناس يغنونها حتى اليوم، بينما هناك فنانون يغنون منذ 20 عاماً ويترجون الأغنيات منذ أعوام ولكن لا يوجد في رصيدهم أغنية ضاربة المسألة توفيق.
- بين التمثيل في لبنان ومصر، أين وجدت نفسك أكثر، خصوصاً أن كل تجربة لها خصوصيتها؟
- أحب التمثيل أينما كان، والوقوف أمام الكاميرا هو

أراهن على ألبومي الجديد الذي أعمل عليه. وقد طرحت أول أغنية منه وانتظر رداً الفعل عليها، لأنني أؤمن بأن كل أغنية فيه ستصيب ولن تكون هناك أغنية فاشلة، بإذن الله، وأترقب الأصداء حوله والعروض التي يمكن أن تصلني بعده، سواء كانت في مجال الإعلانات أم عروض تمثيلية.

- هل ستشهد صدور الأغنيات الأخرى من الألبوم قريباً؟
- نعم، هناك خطة لإطلاق أغنية جديدة كل أسبوعين أو ثلاثة تقريباً، بحسب تفاعل الجمهور مع الأغاني.
- ألا تخشين أن تؤثر الأغنيات الجديدة على بعضها؟
- لدينا خطة مدروسة. إذا لاحظنا أن إحدى الأغنيات ما زالت تتفاعل بقوة، نؤجل قليلاً طرح الأغنية التي تليها، وهكذا. أي سنحاول أن نحافظ على التوازن في الإيقاع الزمني لإصدار الأغنيات.
- وهل إنتاج الألبوم هو من جيبك الخاص، بمعنى هل تصرفين المال الذي تجنيه من التمثيل على الغناء؟
- نعم، أصرف من دخلي في التمثيل على الغناء، وبالتعاون مع مديرة عمالي فأتن بجزء من الألبوم يوجد تعاون مشترك بيني وبينها، وكل شيء يسير في شكل جميل ومنظم.
- ألا تعتقدين أنك تأخرت بطرح الأغنية؟
- انتظرت إلى حين الانتهاء من تصوير كل أغنيات الألبوم بطريقة الفيديو كليب.
- هل أنت راضية عن موقعك التمثيلي اليوم؟
- بل أنا راضية جداً وسعيدة بما وصلت إليه. ورغم أنني بدأت التمثيل متأخرة نسبياً، لكنني أسير في الطريق الصحيح. وحتى لو كانت خطواتي بطيئة، لكنها ثابتة وصحيحة، ولم أترجع إلى الوراء في أي عمل شاركت فيه. وصحيح أنني لم أصل إلى هدفي بعد كمثلة، ولكنني على المسار السليم.
- وما الهدف الذي تطمحين إليه تمثلياً؟
- أن أحصل على أدوار أكبر، وأن أقدم دور البطولة يوماً ما، وأن أوسع مساحة حضوري الفني أكثر فأكثر، مع أن الوضع يفرض نفسه، لأن الإنتاجات الدرامية محصورة بموسم واحد وهناك ندرة في الأفلام السينمائية، وبالكاد يمكن أن يشارك الممثل بفيلم واحد خلال 5 أو 6 سنوات. ولست من الفنانين الذين يشتكون من الدراما اللبنانية ويتبدون حظه، بل أقول إن الحظ يلحق صاحبه،

لماذا تحرصين على طرح الأغنيات بما أنك تغنين لإرضاء نفسك كما تؤكدين دائماً عن أنك لا تحيين الكثير من الحفلات، لكنني لا أقبل - بل أواظب على إحياء الحفلات، لكنني لا أقبل بكل العروض التي تصلني، بل أختار بينها ما أجده مناسباً لي. وورغبتي في أن تكون عودتي للغناء بعمل قوي جداً عبارة عن ألبوم يضم مجموعة من الأغنيات المنوعة سأطرحها على شكل «سغل» خلال فترات متتالية.

- يبدو أنك متحمسة كثيراً للغناء مع أنك سبق وقلت إنك تحبين التمثيل أولاً؟
- صحيح
- أنسني في الفترة الماضية كنت أركز كثيراً على التمثيل ولم يكن لدي وقت للغناء، لأنني كنت أنتقل من مسلسل إلى فيلم ثم إلى مسلسل جديد، أي أنني كنت دائماً الانشغال بالتصوير. لكن بعد الانتهاء من تصوير مسلسلي الرمضاني الأخير قررت أن أخذ استراحة قصيرة وأن أقدم عملاً موسيقياً جميلاً، وكانت العودة إلى الغناء.

أحب الغناء كما أحب التمثيل. والفرن بالنسبة إلي منظومة واحدة، ولذلك لا يمكنني القول إنني متحمسة للغناء أكثر من التمثيل أو العكس، بل أنا أتحمس لكل عمل فني جميل ومكتمل.

- وما الذي تراهن عليه بعد هذه العودة القوية إلى الغناء؟



أحب الغناء كما أحب التمثيل. والفرن بالنسبة إلي منظومة واحدة، ولذلك لا يمكنني القول إنني متحمسة للغناء أكثر من التمثيل أو العكس، بل أنا أتحمس لكل عمل فني جميل ومكتمل.

- وما الذي تراهن عليه بعد هذه العودة القوية إلى الغناء؟

أحب الغناء كما أحب التمثيل. والفرن بالنسبة إلي منظومة واحدة، ولذلك لا يمكنني القول إنني متحمسة للغناء أكثر من التمثيل أو العكس، بل أنا أتحمس لكل عمل فني جميل ومكتمل.

- وما الذي تراهن عليه بعد هذه العودة القوية إلى الغناء؟

أحب الغناء كما أحب التمثيل. والفرن بالنسبة إلي منظومة واحدة، ولذلك لا يمكنني القول إنني متحمسة للغناء أكثر من التمثيل أو العكس، بل أنا أتحمس لكل عمل فني جميل ومكتمل.

- وما الذي تراهن عليه بعد هذه العودة القوية إلى الغناء؟

## دينا حايك تطلق أحدث أغانيها بعنوان «برواز كبير»

## إنجي كيوان تتألق فنياً وتواصل نجاحاتها في الدراما والإعلانات

تعيش الفنانة إنجي كيوان حالة من التوجه الفني خلال الفترة الحالية، حيث تواصل تصوير أعمالها الفنية، ومنها مسلسل "أولاد الراعي" المقرر عرضه في موسم دراما رمضان المقبل، أمام النجم ماجد المصري وإخراج محمود كامل.

ويعد هذا التعاون محطة جديدة مميزة في مشوارها الفني، خاصة بعد النجاح الذي حققته في مشاركتها الإعلامية الأخيرة مع الفنان أحمد سعد، والتي لاقت تفاعلاً واسعاً عبر منصات التواصل الاجتماعي، وأظهرت فيها حضوراً لافتاً وإطلاقة مختلفة، وتنتظر إنجي عرض إعلان جديد خلال الأيام المقبلة، كما أنها تدرس عدداً من العروض الفنية المتنوعة تمهيداً لاختيار ما يتناسب مع مسيرتها، لتواصل تثبيت مكانتها كواحدة من الوجوه البارزة في الساحة الفنية والإعلامية.

وتسير إنجي كيوان بخطوات وثقة ومدروسة نحو الصفوف الأولى في عالم الفن، حيث تؤمن بأن النجومية الحقيقية لا تأتي صدفة، بل تصنع بالاجتهاد والاختيارات الذكية، وتمتلك أدوات فنية متكاملة، وحضوراً على الشاشة يجعلها تحت الضوء، وتؤكد في كل عمل جديد أنها ليست مجرد وجه جميل، بل فنانة تصنع لنفسها مكانة ثابتة على خريطة الدراما المصرية والعربية.

ولفتت النجمة الشابة إنجي كيوان الأنظار خلال موسم دراما رمضان 2025، حيث حصدت إشادات واسعة من الجمهور والنقاد على حد سواء، بعد أن قدمت أداءً مميزاً ترك بصمة قوية في مسلسل "وتقابل حبيب"، وجاء هذا النجاح المستحق نتيجة موهبة حقيقية وحضور فني ناضج، إذ تلقى إنجي الفوضى في أعماق الشخصيات التي تجسدها، وتمكن كل دور مساحته الكاملة من الإحساس والصدق، ما جعلها واحدة من الأسماء الصاعدة بقوة في عالم الدراما المصرية.



أطلقت النجمة اللبنانية دينا حايك أحدث أعمالها الغنائية بعنوان برواز كبير، وهي أغنية باللهجة المصرية تقدمها بأسلوب مقسوم راقص، يجمع بين الإيقاع الحيوي والجمال اللحني البسيطة والقريبة من المستمع.

ويقدم العمل نقلة جديدة في اللون الغنائي الذي تختاره دينا، مع لسات موسيقية حديثة ونقلا متناغمة تمنح الأغنية طابعاً خفيفاً.

النص الغنائي يعكس حالة من الثقة والتمكن لدى المرأة، حيث تركز الكلمات على فكرة الاعتزاز بالذات، وتقديم صورة إيجابية عن الفرحة، التفاؤل، وتصفية العلاقات من كل ما هو سلبي.

وصدرت الأغنية على طريقة الفيديو كليب الذي حمل توقيع المخرجة بتول عرفة وتم تصويره في لبنان، وجاء بأجواء بصرية راقصة منعمة بالألوان والإنارة النابضة، بما يتناغم مع روح الأغنية الإيجابية.

وظهرت دينا حايك في الكليب بعدة إطلالات عصرية وملفتة، عكست طابع العمل المتجدد وأبرزت الجانب الحيوي من شخصيتها الفنية.

برواز كبير إضافة جديدة إلى رصيد دينا حايك الفني، وتؤكد من خلالها حضورها على الساحة الغنائية بإطلالة متجددة وصوت متجدد يواكب الذائقة الموسيقية المعاصرة.

أغنية برواز كبير من كلمات محمد النجار والحنان محمد يحيى وتوزيع أسامة عبد الهادي وإنتاج لايف ستايلز ستوديوز.



# منوعات الفكر

## الإسعافات الأولية لارتفاع مستوى ضغط الدم



وأفادت الدكتورة إيرينا فولغينا الأستاذة المشاركة في قسم العلاج بكلية الطب بجامعة التعليم، أن التوتر غالباً ما يسبب ارتفاع مستوى ضغط الدم. ووفقاً لها، تناول بعض الأطعمة أو التعرض لأشعة الشمس أو البقاء في أماكن خائقة أو حارة يمكن أن يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم. وتشير إلى أن الخطوة الأولى عند ارتفاع الضغط هي إزالة العوامل المسببة وتهينة أقصى درجات الهدوء والراحة، مع توفير الهواء النقي، لأن نقص الأوكسجين قد يفاقم الحالة. لذلك، من المهم فتح النوافذ، وتخفيف الملابس الضيقة، ومساعدة المريض على الاستلقاء والاسترخاء. وتؤكد الطبيبة أن من أبرز علامات ارتفاع الضغط: الصداع (خصوصاً في مؤخرة الرأس أو دون موضع محدد)، والدوار،

والغثيان، والتقيؤ، واضطراب الرؤية أو ظهور "نجوم" أمام العينين، إضافة إلى تدهور عام في الحالة الصحية. وتنبه إلى ضرورة تجنب أي مجهود بدني، أو الحمامات الساخنة، أو الساونا، أو الأطعمة الدسمة والحارة في هذه الحالة. كما تحذر من تناول الأدوية بشكل عشوائي دون قياس الضغط، لأن أزمة الارتفاع الحاد أو الانخفاض المفاجئ قد تظهر بأعراض متشابهة. وتشدد على أنه عند تجاوز الضغط 160 ملم زئبق وظهور أعراض مثل اعوجاج الوجه أو صعوبة الكلام أو فقدان الوعي، يجب الاتصال الفوري بالإسعاف. وتضيف أن الصداع ليس عرضاً بسيطاً، بل قد يكون إشارة إلى أمراض خطيرة، لذا يتطلب تشخيصاً دقيقاً ومتابعة طبية.

## عدد السعرات الحرارية الواجب خفضها للحد من خطر السكري وأمراض القلب

درس باحثون في جامعة Rush بشيكاغو تأثيرات الأنظمة الغذائية على كبار السن الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة، عبر متابعة مجموعة من المشاركين على مدى 3 سنوات. وشارك في الدراسة أكثر من 500 بالغ تتراوح أعمارهم بين 65 و84 عاماً، بمتوسط مؤشر كتلة جسم 34، أي ضمن نطاق السمنة. وكانت غالبية المشاركين من النساء و88% من البيض. وطلب من المشاركين اتباع أحد ثلاثة أنظمة غذائية: نظام DASH الغذائي، يركز على صحة القلب وخفض ضغط الدم مع تقليل الصوديوم (يشمل تناول الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة والبروتينات الخفيفة والدهون الصحية بكميات محدودة). نظام MIND الغذائي، يجمع بين النظام المتوسطي وDASH، ويركز على صحة الدماغ وتقليل خطر الخرف، مع تشجيع تناول التوت والأطعمة المفيدة للدماغ. النظام الغربي المعتاد، مجموعة تحكم للمقارنة. كما طلب من متبعي حميتي DASH وMIND تقليل 250 سعرة حرارية يومياً من استهلاكهم المعتاد، أي ما يعادل لوح شوكولاتة أو 3 بيضات مسلوقة، دون تحديد هدف صارم للسعرات اليومية. وأظهرت النتائج أن فقدان الوزن ارتبط بتحسّنات صحية كبيرة: - خسر 114 مشارك أكثر من 10% من وزنهم، وشهدوا انخفاضاً بنسبة 8% في الكوليسترول الضار (LDL)، وارتفاعاً بنسبة 12% في الكوليسترول الجيد (HDL). - ارتفعت مستويات هرمون "أديبونيكتين" بنسبة 54%، ما يحسن استجابة الجسم للإنسولين ويقلل الالتهابات. - انخفضت مستويات السكر في الدم بنحو 6% مقارنة بالمشاركين الذين لم يفقدوا وزناً. ولاحظ الباحثون أن نوع النظام الغذائي لم يؤثر بشكل كبير على النتائج الصحية، بل كان تقليل السعرات الحرارية اليومي هو العامل الرئيسي وراء التحسن. وكتب الباحثون: "أظهرت التجربة أن فقدان الوزن من خلال تقييد طفيف للسعرات الحرارية يرتبط بتحسّنات إيجابية في عوامل خطر أمراض القلب والأوعية الدموية لدى كبار السن الذين يعانون من زيادة الوزن والسمنة". وأشار الفريق إلى أن القيد الرئيسي للدراسة كان استبعاد الأشخاص الذين يعانون من ضعف الإدراك أو الخرف، ما حال دون تقييم الفوائد المحتملة للدماغ لكلا النظامين الغذائيين. نشرت الدراسة في المجلة الدولية للسمنة.



الممثلة الفرنسية بوم كليمنتيتيف لدى حضورها حفل فرانكا فاند غالاً 2025 في متحف الفن الإسلامي في الدوحة. ا ف ب

## قرأت لك

الكمون



- تتحقق الفائدة الكبرى من الكمون عندما يخلط مع بعض انواع التوابل الاخرى كالتزنجبيل والفلفل الاسود والحلبة والكرمك، فيساعدوا اكثر على خسارة الوزن بشكل اسرع. - يساعد الكمون في عملية امتصاص الأطعمة من المعدة بشكل صحي وصحيح، وبالتالي يساعد على زيادة عملية الهضم بشكل سليم، والتي تجنبك من تكون الدهون بجسمك، وبالتالي بنخفض وزنك. - يزيد من معدل التمثيل الغذائي في الجسم ما يجعله أكثر كفاءة في خفض الوزن والتخفيف. - لديه القدرة على حرق الدهون خاصة دهون البطن والأرداف. -يفيد الكمون أيضاً في تقوية جهاز المناعة بالجسم، فعندما يخسر الجسم الدهون الزائدة يصبح من السهل التخلص من السموم المنتشرة في الجسم.

## سؤال وجواب

- من الموسيقار الذي بدأ بتأليف الموسيقى في الرابعة من عمره؟  
موت سارت
- ما اسم المادة التي تعطي النبات لونه الأخضر؟  
الكلوروفيل
- ما النسبة المئوية للماء في حبة الخيار الواحدة؟  
96%
- ما هو البشاروش؟  
نوع من أنواع الطيور
- ما مقصود برياضة البلاطيس؟  
اليوغا والتمدد

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن طائر الفلامينغو يمكنه العيش حتى 80 سنة.
- هل تعلم أن في قارة أفريقيا تقتل التماسيح البشر أكثر من الأسود.
- هل تعلم أن تحت عمق 3000 متر من الماء يمتد اللج، حيث تسود ظلمة تامة وبرد شديد وضغط هيدروستاتي هائل، على عمق 10 آلاف متر يتعدى الضغط طناً واحداً بالسنتيمتر المربع. فلا وجود لأية حياة نباتية في اللج، والطعام قليل لهذا السبب يصعد الكثير من الأسماك الصغيرة واللافقاريات إلى السطح بحثاً عن الغذاء. أو تطور هذه الحيوانات تعديلات خاصة لتحيا بكميات ضئيلة من الطعام. وتقتات بعض المخلوقات الأخرى على الفضلات التي تنزل إلى قاع البحر
- هل تعلم أن الجري يعتبر إحدى أكثر وسائل الدفاع فعالية وشيوعاً بين حيوانات السفناء. بعض هذه الحيوانات مثل الأرنب البري والكنغر الصغير تعتبر وثابة أيضاً من النوع الممتاز. وتستطيع النعامة والامو والنددو وهي من الطيور العاجزة عن الطيران أن تجاري أسرع العواشب في الركض. بينما تقوم أنواع أخرى كالمدرع وأكل النمل أو أنواع صغيرة مثل القوارض بالاختباء في الجحور.
- هل تعلم أن معظم الثعابين لديها رئة واحدة فقط.

## قصة فتاة الثلج

سهرت الام تنتظر زوجها وولدها وقد اقبل الليل ببرده وهدوئه وبعد أن تكورت على نفسها من شدة البرد عادت لتقف على قدميها وتقول لاوقد نارا تدفئ البيت، قامت واشعلت نارا وتدفتت واخذت تمعن النظر فيها وفي لحظة طارت شرارة كبيرة من الخشب واستقرت بجوار قدميها ثم تحولت فجأة إلى فتاة بيضاء جميلة كالثلج فانزعجت المرأة وخافت ورجعت للوراء لتلتصق بالحناط ولكن الفتاة الجميلة قالت لها لا تخافي انا فتاة الثلج في الشتاء قدومي وفي الصيف بياتي احضر لمساعدة كل فقير محتاج واختار واحدا فقط كل عام والان اطلبني ما تشائين فقالت المرأة بعد ان اطمنتت اطلب أموالا كثيرة كثيرة .. فنحن فقراء والموسم الزراعي هذا العام ردينا وزوجي وولدي لا يكفان عن العمل بلا فائدة فوعدهتها الفتاة خيرا وذهبت مثلما جاءت بعدما حضر الاب والولد لكن المرأة لم تقل لهما شيئا فهي تخاف ان تكون في حلم في الصباح استيقظ الرجل مبكرا ليصلي ويذهب لحقله فلاحظ ان الغرفة قد امتلأ كل شئ فيها بقطع الذهب فصرخ وقال استيقظوا ما هذا .. استيقظت المرأة وولدها ونظرا للذهب وعرفت ان فتاة الثلج نفذت وعددها فحكمت لهم ما حدث في المساء .. خبأ الرجل زوجته وولده الذهب ثم جلسوا يفكرون فيما سيفعلون به واخر المطاف قاموا بشراء بيت جميل وتزوج ابنتهم من فتاة رائعة الجمال لم تكن تترك له قطعة ذهب بدون ان تبدها، استمر الحال هكذا لمدة عام انتهي فيه الذهب ولم يبق لهم غير البيت وزوجة الابن التي لا تكف عن طلب المزيد .. جلس الاربعة يفكرون ماذا سيفعلون ناموا وكسلوا عام كاملا .. لم يفعلوا فيه شئا غير ان يصرفوا ويبددوا ما معهم والان هم جوعي في هذا القصر الجميل. فقال الأب لتعود مرة أخرى إلى الحقل.. تعمل بيدنا فاليد تستر صاحبها فقالت الفتاة انا لاعيش مع فلاح فأحس زوجها بالاهانة وطردها من بيته وعاد هو وولده يعملان في ارضهم التي اخذتت من العطش، تعباً كثيراً حتى عادت كما كانت واجمل فزرعاها وانتظرا كثيرا وهما يرضعانها حتى منحتهما محصولا وفيرا ولما بيع المحصول حصل على ذهب كثير ولكن كان له وجود مختلف .. فقد قال الاب قطعة واحدة منه تجد فيها البركة .. كل ما وجدناه سابقا فهذا الذهب من صنع ايدينا وليس من صنع فتاة الثلج .. وفي الحال جاءت فتاة الثلج لتقف وسطهم ثم تحولت إلى زوجة الابن الجميلة وقالت كنت اختيرك لأعرف هل انت نادم على ما حدث ام ستبحث مرة أخرى عن من يمتحك ذهبا بلا تعب .. عادت الزوجة لزوجها لتتحرس معه حقلهما الذي كان يمنحهما الكثير من الذهب كل عام .

