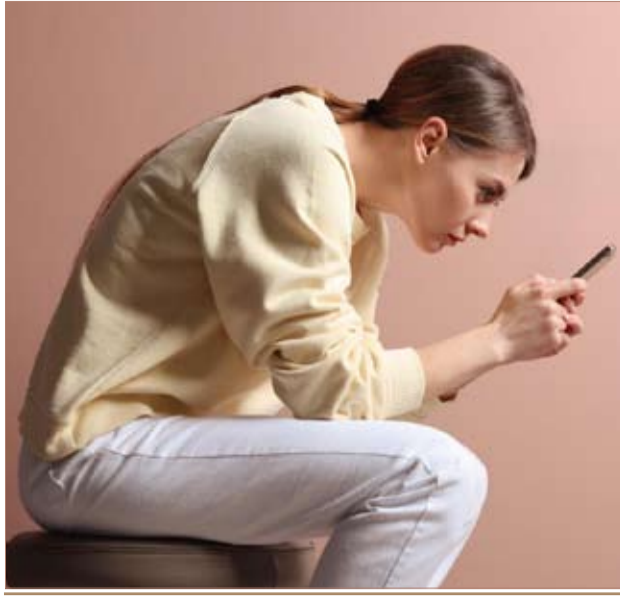


دبي للربط يطلق «شوط تمرة البيت» لترسيخ قيمة النخلة كرمز يجمع الأسرة والمجتمع

The Boroughs .. المتقاعدون أبطال الرعب والخيال العلمي



تغيير الذات .. خطوة نحو بلوغ مرحلة السكنية



شهادات مروعة بعد تصادم قطارين

وُثقت شهادات ركاب ومقاطع فيديو لحظات مرعبة لحادث التصادم الذي شهدته بريطانيا، بين قطارين في منطقة «درفورد»، الواقعة على بعد نحو 90 كيلومتراً شمالي العاصمة لندن. وأدى الحادث الصادم إلى مقتل سائق وإصابة 89 شخصاً من الركاب. ووفق وسائل إعلام بريطانية، وصف شهود عيان الحادث بالقول «كان قبيلة انفجرت»، مشيرين إلى لقطات مروعة سادت المكان. وتحدث ركاب عن فظائع مروعة، فقد شوهد ركاب مصابون يبيصقون الدماء في مشاهد تشبه انفجار قنبلة، بحسب «صحيفة «ذا صن»، البريطانية. وأعرب الملك تشارلز عن «حزنه العميق»، إزاء الحادث، فيما وصلت الشرطة وجودها في موقع التصادم اليوم. كما أظهرت مقاطع فيديو من داخل القطار ركاباً مذهولين ينظرون حولهم، بينما يُسمع ركاب مصابون يستغيثون. وتظهر مقاطع فيديو أخرى مسافرين منهارين بين القاعدتين، بعد وقوع الحادث. وقال ركاب في تصريحات عقب الحادث إن الاصطدام قذفهم من مقاعدهم.

بدلاً من حماة... اتصال خطأ يقود الإطفاء إلى حمص

هرعت مركبات الإطفاء في حمص، السورية، إلى «سوق الحدادين»، بعد ورود اتصال يفيد بوقوع حريق ضخم في المكان، لكن فرق الإطفاء تفاجأت بعدم وجود أي حريق في السوق. واتصلت السيدة التي أبلغت عن وقوع الحريق بالإطفاء مجدداً لحثهم على الإسراع في الوصول إلى المنطقة لإخماد الحريق، ليتبين أنها أزدت الإبلاغ عن حريق في سوق بمدينة «حماة»، نفسها، لكنها أخطأت واتصلت بإطفاء حمص. وأثار الفيديو جدلاً وردود أفعال متباينة، بين رواد مواقع التواصل السوريون، حيث رأى البعض أن ما حصل مجرد خطأ عفوي قد يحدث أحياناً نتيجة الخوف أو التوتر، في حين رأى آخرون موقفاً طريفاً.

تعتبر منظمة الصحة العالمية الصداع النصفي أحد أبرز الأمراض العصبية، التي قد تعطل الممارسات الحياتية اليومية بشكل مؤقت. كما أن النساء أكثر عرضة لهذه الحالة المزجة، نتيجة التغيرات الهرمونية والبيئية التي يتعرضن لها.

يظهر الصداع النصفي في صورة ألم نابض يضرب أحد جانبي الرأس، لكن الأمر لا يتوقف عند ذلك، بل يمتد لكونه سلسلة متكاملة من التغيرات العصبية، التي قد تبدأ قبل ظهور الألم الفعلي بساعات طويلة، وأحياناً أيام. ومن هنا، فإن تحديد العلامات المسبقة للصداع النصفي، والتي تُعرف في الأوساط الطبية بمرحلة «البادرة»، قد يكون الطريقة الأفضل للتعاطي مع الحالة والسيطرة عليها، واستعادة السيطرة على الحياة بعد فقدانها مؤقتاً بسبب الألم.

الصداع النصفي: علامات تسبق نوبة الألم.. وكيف تمنع حدوثها؟

في الأطراف نتيجة تغير مستويات الهرمونات والسوائل في الجسم. الإندازول الأخير قبل الصداع النصفي ما سبق هي إشارات أولية، يطلقها الجسم قبل نوبة الصداع النصفي بفترة، لكن هناك مرحلة أكثر تقدماً تسمى «الهالة»، وتحدث عادة قبل النوبة بفترة تتراوح بين 5 دقائق وساعة كاملة، ويوضح NINDS أن الهالة هي اضطرابات بصرية أو حسية مؤقتة ناتجة عن موجة من النشاط الكهربائي التي تجتاح قشرة الدماغ. وتتمثل أعراضها في:

التدخل الطبي المبكر عندما تبدأ علامات البادرة أو الهالة في الظهور، لا تنتظري حتى يبدأ ألم الرأس الفعلي. تناولي الأدوية الموصوفة من قبل الطبيب المختص في هذه المرحلة المبكرة، فهذا يقي من وقوع النوبة ومنع تطورها إلى ألم حاد، مقارنة بتناولها بعد تمكن الألم من الرأس. اقترني أيضاً كيف تعرفين إذا كان لديك نقص في المغنيسيوم؟ إليك الأعراض الحسدية والنفسية

الجلوس في مكان هادئ بمجرد الشعور بالتأثر المتكرر أو ضبابية الرؤية، ينصح بالانسحاب فوراً من الأماكن المزدحمة أو المضاء بألوان ساطعة وشاشات الأجهزة. اتجهي فوراً إلى غرفة مظلمة وباردة وهادئة، وقومي بوضع كمادات باردة أو كيس ثلج ملفوف بمنشفة على جبهتك أو خلف رقبتك؛ للمساعدة في تضيق الأوعية الدموية المتسعة وتخفيف الضغط العصبي.

الحد من التوتر تتعرض المرأة العاملة لضغوط متعددة المهام، ويلاحظ الأطباء ظاهرة تُعرف بـ«صداع عطلة نهاية الأسبوع»، حيث تصاب بالنوبة بمجرد استرخاء الجسم بعد أسبوع عمل شاق. والوقاية هنا تتطلب ممارسة تقنيات الاسترخاء اليومية، مثل التنفس العميق، اليوغا، أو المشي في الهواء الطلق مدة 20 دقيقة، لتجنب الارتفاع والانخفاض المفاجئ في هرمونات التوتر.

تجنب محفزات الصداع النصفي لكل امرأة محفزات خاصة بها، قد تكون نوعاً من الطعام، أو روائح نفاذة كالعطورات الثقيلة، أو حتى التغيرات الجوية. يساعدك تدوين ما تناولته وما قمت به قبل ظهور العلامات التحذيرية بـ 24 ساعة في تحديد المحفز الحقيقي وراء نوبات الصداع النصفي وتجنبه تماماً في المستقبل.

ماذا يحدث قبل نوبة الألم؟ وفقاً لأبحاث جمعية الصداع الأمريكية، American Migraine Foundation، فإن ما يقرب من 60% من المصابين بالصداع النصفي، يواجهون مرحلة تسمى «البادرة»، وهذه المرحلة هي عبارة عن استجابة أولية من الدماغ لحفز داخلي أو خارجي، وتظهر على شكل علامات سلوكية وجسدية خفية قد تمر دون أن تربطها بالصداع. تشمل أبرز هذه العلامات التحذيرية ما يلي:

التقلبات المزاجية المفاجئة قد تشعر المرأة بحالة من العصبية غير المبررة، أو القلق، أو على العكس تماماً، قد تواجه طاقة إيجابية ونشاطاً زائداً، يليه في التورغبة في الانعزال عن كل شيء.

التأثر المتكرر وهو تآثر مستمر وملحوظ، يحدث حتى وإن كان الشخص قد حصل على قسط كافٍ من النوم، ويعد هذا العرض من أوضح الإشارات العصبية على قرب النوبة.

تصلب وتيبس الرقبة يبلغ الكثير من المرضى عن شعور بألم وضغط في عضلات الرقبة وأعلى الكتفين، وغالباً ما يُخصص خطأ بأنه إجهاد عضلي عادي، بينما هو جزء من إشارات الجسم قبل نوبة الصداع النصفي.

الرغبة الشديدة في تناول أطعمة معينة تظهر فجأة رغبة ملحة في تناول السكريات، الشوكولاتة، أو الأطعمة المالحة.

اضطرابات الجهاز الهضمي مثل الإصابة بالإمساك المفاجئ أو الإسهال، ويعود ذلك للارتباط الوثيق بين الجهاز العصبي المركزي والجهاز الهضمي.

احتباس السوائل وكثرة التبول ملاحظة زيادة معدل التبول أو الشعور بانتفاخ خفيف

هل يمكن أن تلحق أشعة الشمس الضرر بالشعر؟ سؤال يتكرر مع دخول فصل الصيف، إذ يعتقد الكثيرون أن أضرار الشمس تقتصر على البشرة فقط، بينما يمتد تأثير الأشعة فوق البنفسجية ليشمل الشعر أيضاً. ويوضح أطباء الجلدية أن التعرض المباشر والمستمر للشمس يؤدي إلى جفاف الشعر، وإضعاف بنيته، وفقدان لمعانه، إضافة إلى بهتان اللون، ومع الوقت قد يسبب تقصف الأطراف وتكسرها.

وتقول طبيبة الأمراض الجلدية الدكتورة ويلما بيرغفيلد إن الشعر الناتف من الشمس يظهر جافاً وخشن الملمس، ويصبح صعب التصفيف ولا يحتفظ بتسريحته المعتادة، كما يجف بسرعة أكبر من الطبيعي.

وبحسب المختصين، فإن الأشعة فوق البنفسجية تؤثر على طبقة الحماية الخارجية للشعر «الكيوتينيكل»، ما يؤدي إلى فقدان الرطوبة وتحول ملمسه إلى ما يشبه القش، كما قد تتضرر البنية الداخلية للشعرة مع استمرار التعرض، مما يفاقم مشكلة التقصف.

كما يؤثر التعرض للشمس على لون الشعر، خاصة المصبوغ أو المفتح، إذ يسرع من تلاشي الصبغة ويجعل الشعر أكثر عرضة للجفاف والتلف. ويُعد الشعر الفاتح والناعم أو شديد التجعد الأكثر تأثراً مقارنة بالشعر الداكن والأكثر كثافة. ولتقليل هذه الأضرار، ينصح الخبراء بتخفيف استخدام أدوات التصفيف الحرارية والغسيل المتكرر، والتركيز على ترطيب الشعر باستخدام اللبسم والزيت الطبيعية مثل زيت جوز الهند واللوز والأفوكادو.

أدوية لتناقص الوزن تكشف مفاجأة بشأن خصوبة الرجال

أظهرت أبحاث جديدة أن مادة «سيماجلوتايد»، المعروفة تجارياً باسم «أوزمبيك»، Ozempic و«ويغوفي» Wegovy، قد تكون مرتبطة بتحسين شكل الحيوانات المنوية، ورفع مستويات هرمون التستوستيرون الكلي لدى الرجال. وعُرضت دراسات خلال مؤتمر ENDO 2026، السنوي لجمعية الغدد الصماء في شيكاغو، بحثت العلاقة بين السمنة ومشكلات الخصوبة لدى الرجال، في ظل ارتباط الوزن الزائد باضطرابات هرمونية تؤثر على إنتاج التستوستيرون وجودة السائل المنوي، على ما ذكرت شبكة «فوكس نيوز». وأوضح الباحثون أن السمنة قد تؤدي إلى خلل في محور تحت المهاد-الغدة النخامية-الغدة التناسلية المسؤول عن تنظيم إنتاج الهرمونات، ما يسبب انخفاضاً في التستوستيرون، وتراجعاً في جودة الحيوانات المنوية. وشملت المراجعة العلمية بيانات رجال تتراوح أعمارهم بين 18 و65 عاماً كانوا يتناولون أدوية من فئة «GLP-1»، المستخدمة لإنقاص الوزن، مع تحليل مستويات التستوستيرون، والهرمونات المرتبطة بإنتاج الحيوانات المنوية، إضافة إلى جودة السائل المنوي، والوزن، ومؤشر كتلة الجسم، والكوليسترول، وسكر الدم. وأشارت النتائج إلى أن أدوية «GLP-1» لا تثبط الهرمونات الذكورية، بل إن الرجال المصابين بالسمنة وانخفاض التستوستيرون قد يشهدون تحسناً في الهرمونات وجودة الحيوانات المنوية والصحة الأيضية، خاصة مع فقدان الوزن.

أضرار خفية.. هل تؤثر أشعة الشمس على صحة الشعر؟

هل يمكن أن تلحق أشعة الشمس الضرر بالشعر؟ سؤال يتكرر مع دخول فصل الصيف، إذ يعتقد الكثيرون أن أضرار الشمس تقتصر على البشرة فقط، بينما يمتد تأثير الأشعة فوق البنفسجية ليشمل الشعر أيضاً. ويوضح أطباء الجلدية أن التعرض المباشر والمستمر للشمس يؤدي إلى جفاف الشعر، وإضعاف بنيته، وفقدان لمعانه، إضافة إلى بهتان اللون، ومع الوقت قد يسبب تقصف الأطراف وتكسرها. وتقول طبيبة الأمراض الجلدية الدكتورة ويلما بيرغفيلد إن الشعر الناتف من الشمس يظهر جافاً وخشن الملمس، ويصبح صعب التصفيف ولا يحتفظ بتسريحته المعتادة، كما يجف بسرعة أكبر من الطبيعي. وبحسب المختصين، فإن الأشعة فوق البنفسجية تؤثر على طبقة الحماية الخارجية للشعر «الكيوتينيكل»، ما يؤدي إلى فقدان الرطوبة وتحول ملمسه إلى ما يشبه القش، كما قد تتضرر البنية الداخلية للشعرة مع استمرار التعرض، مما يفاقم مشكلة التقصف. كما يؤثر التعرض للشمس على لون الشعر، خاصة المصبوغ أو المفتح، إذ يسرع من تلاشي الصبغة ويجعل الشعر أكثر عرضة للجفاف والتلف. ويُعد الشعر الفاتح والناعم أو شديد التجعد الأكثر تأثراً مقارنة بالشعر الداكن والأكثر كثافة. ولتقليل هذه الأضرار، ينصح الخبراء بتخفيف استخدام أدوات التصفيف الحرارية والغسيل المتكرر، والتركيز على ترطيب الشعر باستخدام اللبسم والزيت الطبيعية مثل زيت جوز الهند واللوز والأفوكادو.



الشرطة الفرنسية تدهم منزلًا بحثًا عن مخدرات تعفّر على لوحة بيكاسو

أدت مدهمة للشرطة الفرنسية بحثاً عن مخدرات في منزل بضواحي باريس، إلى العثور على لوحة مسروقة لبابلو بيكاسو، وفق ما أفاد مدعون عامون. وقال مكتب المدعي العام في كريتا في جنوب شرق باريس «تم هذا الاكتشاف خلال عملية تفتيش نُفذت في إطار تحقيق بتهم مخدرات». وأضاف أنهم فتحوا تحقيقاً بجرم السرقة والاتجار بالمسروقات. وأفاد المكتب أن أربعة أشخاص مثلوا الجمعة أمام المحكمة في جلسة استماع على خلفية القضية. ووفقاً لصحيفة «لو باريزيان»، التي كانت أول من نشر الخبر، نُفذت عملية التفتيش الاثنين من قبل محققين في مدينة شامبيني سور مارن في شرق باريس. وذكرت الصحيفة أن الشرطة ضبطت إلى جانب لوحة بيكاسو، راتنج القنب وملابس فاخرة ومبالغ نقدية باليورو.



بعنوان «دور المؤسسات الثقافية في حفظ التراث والترويج له»

هيئة أبوظبي للتراث تنظم جلسة حوارية في معرض بكين الدولي للكتاب

المشاركون : ما يجمع الإمارات والصين من اهتمام بالتراث والثقافة يشكل أساساً مهماً للتعاون بين المؤسسات الثقافية في البلدين



جانب استعراض المبادرات والبرامج الهادفة إلى نقل المعارف التراثية إلى الأجيال القادمة وترسيخ ارتباطها بالهوية الوطنية. وناقش المشاركون خلال الجلسة أثر التطورات في مجالات الذكاء الاصطناعي والتقنيات الرقمية على مستقبل حماية التراث، مؤكداً أهمية الاستفادة من هذه الأدوات في توثيق التراث ونقله للأجيال المقبلة، بما يضمن استدامته وتعزيز الوصول إليه. وأكد المشاركون أن ما يجمع دولة الإمارات العربية المتحدة وجمهورية الصين الشعبية من اهتمام بالتراث والثقافة يشكل أساساً مهماً للتعاون بين المؤسسات الثقافية في البلدين، حيث تناولت الجلسة آفاق التعاون الثقافي والتراثي بين البلدين، وفرص تبادل الخبرات والمعارف بين المؤسسات المعنية، بما يسهم في تطوير المبادرات والمشروعات المشتركة في مجالات التراث والثقافة، ويعزز التواصل الثقافي والحضاري بين الشعبين. وتأتي هذه الجلسة في إطار مشاركة هيئة أبوظبي للتراث في معرض بكين الدولي للكتاب 2026، وضمن جهودها الرامية إلى تعزيز الحضور الدولي للتراث الإماراتي، وتوسيع مجالات التعاون الثقافي والعربي مع المؤسسات المتخصصة حول العالم، بما يسهم في دعم جهود صون التراث وتعزيز مكانته باعتباره ركيزة أساسية وجسراً للتواصل بين الشعوب.

•• بكين - الفجر

نظمت هيئة أبوظبي للتراث جلسة حوارية متخصصة بعنوان «دور المؤسسات الثقافية في حفظ التراث والترويج له... قراءة في التجريبتين الصينية والإماراتية»، وذلك ضمن مشاركتها في معرض بكين الدولي للكتاب 2026، الذي يستضيف دولة الإمارات العربية المتحدة بصفتها ضيف شرف الدورة الثانية والثلاثين من المعرض. شارك في الجلسة سعادة عبدالله بطي القبيسي، المدير التنفيذي لقطاع التوعية والمعرفة التراثية في هيئة أبوظبي للتراث، وسعادة شي يويه ون، المفتش الثاني بإدارة الشؤون الدولية في وزارة الثقافة والسياحة الصينية والمستشار الثقافي السابق للصين في كل من مصر والمغرب والجزائر، وما شغ ده، مستشار وزارة الثقافة الصينية وخبير حماية التراث الثقافي غير المادي في جمهورية الصين الشعبية، فيما أدارت الجلسة الدكتورة ماهيتاب أحمد، الخبيرة الأجنبية في وكالة أنباء الصين المتخصصة في الدراسات الصينية. وسلطت الجلسة الضوء على التجريبتين الإماراتية والصينية في مجال صون التراث وحمايته، والدور الذي تضطلع به المؤسسات الثقافية والتراثية في المحافظة على الموروث وتعزيز حضوره في المجتمع، إلى

في نسخته الثالثة

دبي للربط يطلق «شوط تمرة البيت» لترسيخ قيمة النخلة كرمز يجمع الأسرة والمجتمع

عبد الله بن دلوك: دبي للربط منصة تترجم التراث إلى ممارسة مجتمعية مستدامة



التقاء بين أفراد الأسرة والمجتمع، وإلى مساحة تجدد فيها قيم الانتماء والعطاء والتواصل بين الأجيال، وعندما تصبح النخلة جزءاً من الحياة اليومية للأسر، فإننا لا نحافظ على موروث زراعي فحسب، بل نصون ذاكرة وطن ونقلها إلى المستقبل بصورة حية ومستدامة.

وتواصل فرق العمل في مركز حمدان بن محمد لإحياء التراث استعداداتها لتنظيم نسخة استثنائية من دبي للربط، تركز على تطوير التجربة المجتمعية للحدث وتعزيز حضوره كأُسرة وطنية مفتوحة تجمع مختلف فئات المجتمع تحت مظلة التراث. فالدورة المقبلة لا تستهدف فقط استقطاب المهتمين بالنخيل، بل تسعى إلى تحويل الحدث إلى مساحة تفاعلية جامعة للأسرة الإماراتية، يلتقي فيها الآباء والأمهات والأبناء والأجداد حول أحد أهم رموز الموروث الوطني، بما يعزز القيمة الاجتماعية للنخلة ويعيد ترسيخ حضورها في الحياة اليومية بوصفها رمزاً للعطاء والانتماء والاستدامة. ويأتي ذلك استكمالاً للنجاحات التي

داخل المجتمع، وترسيخ مكانتها كرمز ثقافي واجتماعي متجدد في الهوية الإماراتية، مشيراً إلى أن النخلة لم تكن يوماً مجرد شجرة مثمرة، بل شكّلت عبر التاريخ جزءاً من تفاصيل الحياة اليومية للأسر الإماراتية وعنواناً للعلاقة الوثيقة بين الإنسان وأرضه.

وأضاف أن الشوط الجديد يهدف إلى تشجيع أفراد المجتمع على زراعة النخيل والعناية بها داخل منازلهم، وإعادة إحياء حضورها في البيئة المنزلية باعتبارها عنصراً يجمع الأجيال ويعزز ارتباط الأبناء بقيم الآباء والأجداد، بما يسهم في نقل المعرفة والخبرات المرتبطة بها من جيل إلى آخر. واختتم الرئيس التنفيذي لمركز حمدان حديثه بالقول: يحمل دبي للربط رسالة اجتماعية ووطنية راسخة، تقوم على إعادة ترسيخ العلاقة بين الإنسان وأرضه من خلال أحد أهم الرموز التي ارتبطت بتاريخ الإمارات وهويتها. فالحدث لا يقتصر على استعراض جودة الإنتاج أو تكريم المميزين، بل يسعى إلى تحويل النخلة إلى نقطة

توجه الحدث نحو تعزيز البعد المجتمعي للنخلة وترسيخ حضورها كجزء أصيل من تفاصيل الحياة الإماراتية. شوط استثنائي وبهذا الخصوص أكد سعادة عبد الله حمدان بن دلوك الرئيس التنفيذي لمركز حمدان بن محمد لإحياء التراث، أن إضافة «شوط تمرة البيت» تمثل خطوة نوعية تنسجم مع رؤية دبي للربط في تعزيز حضور النخلة



ويشهد دبي للربط في نسخته الثالثة ترجمة عملية لإحدى المبادرات التي أعلن عنها «شوط تمرة البيت»، بعد فترة إعداد وتحضير أتاحت للمشاركين منذ الإعلان عنه. ويستهدف الشوط النخيل المزروع داخل المنازل حصراً، ليمنح الأسر والأفراد فرصة استعراض جهودهم في العناية بالنخلة والمحافظة عليها، في خطوة تعكس



•• دبي - الفجر

أعلن مركز حمدان بن محمد لإحياء التراث عن إطلاق «شوط تمرة البيت»، ضمن منافسات النسخة الثالثة من دبي للربط التي تقام خلال الفترة من 18 إلى 26 يوليو المقبل في قلعة الرمال على طريق دبي العين، في خطوة جديدة تواصل نهج الحدث في استحداث أشواط نوعية تسهم في توسيع دائرة المشاركة المجتمعية وتعزيز مكانة النخلة في الوعي الوطني. ويأتي إطلاق الشوط الجديد امتداداً لسلسلة المبادرات التي قدامها دبي للربط خلال النسختين الماضيتين، والتي شهدت استحداث أشواط تقام للمرة الأولى على مستوى الدولة، من بينها شوط نخلة البيت وشوط الجهات الحكومية وكأس النذر، لتتحول هذه المنافسات إلى محطات نوعية أسهمت في إغراء الحدث وتوسيع حضوره المجتمعي، بما يعكس قدرة دبي للربط على تطوير مفهوم المنافسة التراثية وإضفاء أبعاد اجتماعية وثقافية تتجاوز إطار الجوائز والتتويج.

حققتها النسختان السابقتان، اللتان رسختا مكانة دبي للربط كمنصة وطنية تحثي بالنخلة وتعرض تنوع إنتاجها وجودته، وتقدم نموذجاً متقدماً يجمع بين المنافسة التراثية والرسالة المجتمعية، في إطار رؤية تسعى إلى إبقاء النخلة حاضرة في وجدان المجتمع، ليس باعتبارها جزءاً من الماضي فحسب، بل بوصفها عنصراً فاعلاً في الحاضر وجسراً يمتد نحو المستقبل.

منوعات الفكرة

23

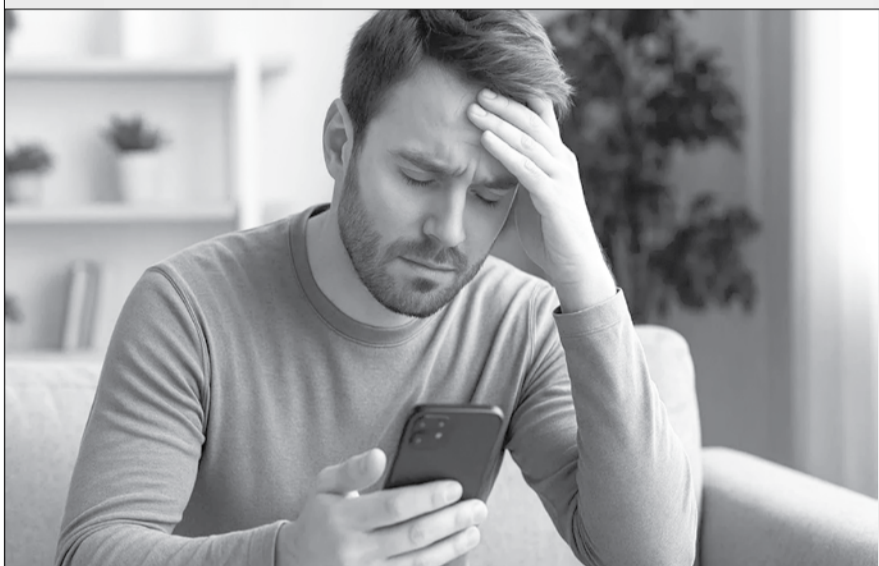
كانت تجلس في المكتب أمامها دفتري مفتوح، في يدها قلم وفي رأسها فكرة تتشكل ببطء وتتقلب على نار هادئة، ألقنت نظرة واحدة فقط إلى هاتفها الذي أصدر وميضاً خافتاً، حين رفعت رأسها بعد ٢٠ دقيقة كانت الفكرة قد اختفت تماماً.

هذه القصة، التي تتكرر ملايين المرات حول العالم، ليست مجرد حالة تشتت يمكن تجاوزها، بل هي أعراض لظاهرة باتت أوسع انتشاراً مما يمكن السيطرة عليها، وهي إدمان الهاتف الذكي الذي تحول من أداة للتواصل والعمل والمعرفة إلى سارق خفي لأندرها يملكه الجنس البشري: الإبداع.



تحول خطير في عقلية الإنسان من صانع إلى مستهلك

إدمان الهواتف الذكية يسلب ذكاءنا ويشتت إبداعنا



مطلباً مرهقاً بدلاً من كونه فعلاً طبيعياً. وتشير دراسات عدة إلى أن القدرة على معالجة المعلومات المعقدة تراجعت، وأي عملية طويلة مثل القراءة على سبيل المثال أصبحت مرهقة، بل إن الجلوس بصحبة فكرة واحدة لوقت طويل يبدو شبه مستحيل، في حين أن جوهر العملية الإبداعية، يبنى على عنصر الزمن الممتد بحضور فكرة تتطلب التحليل والتفكير والشك وإعادة التشكيل من جديد.

الفورية بتقديم دفعات صغيرة ودائمة من أرباب أنواع الدوبامين على الإطلاق. هذه السرعة والسهولة والتكرار في التعرض للدوبامين، تجعل الدماغ يفقد صبره ويبدأ بمقاومة أي نوع من الأعمال الطويلة التي تتطلب القليل من الجهد مثل التفكير العميق والكتابة والقراءة والرسم وغيرها. ومع الوقت، يصبح الإبداع الذي يفترض أن يكون حالة طبيعية ومتدفقة عند الإنسان، مكلفاً على المستوى النفسي مقارنة بما يقدمه الهاتف من محتوى يتطلب الاستهلاك فقط، حين تعتاد على استهلاك محتوى سريع مصمم خصيصاً لجذب انتباهك ومتجدد على مدار الوقت. هذا يعني أن جهازك العصبي جرى تدريبه على تفضيل السهولة، فبدأ الدماغ بالبحث عن نشاط يمنحه نفس الدرجة من الإيقاع والمستوى من التحفيز، فتبدو الأعمال الإبداعية المقرونة بالتفكير العميق بطيئة ومتعبة ومن دون أي مكافأة فورية.

هنا تحديداً يحدث تحول خطير في عقلية الإنسان من صانع إلى مستهلك.

مبدع أم مجرد مستهلك

ومع هذا الإشباع المستمر، يحدث نوع من التخدير الإبداعي. فالتعرض يوميا لآلاف الصور والأفكار والتفاعل معها افتراضياً يخلق وهماً بالمعرفة والإنجاز، الأمر الذي يوحى لنا بأننا نستلهم، فنشعر أننا قريبون من الإبداع لأننا نراه باستمرار، في حين أننا في الواقع نبتعد منه تدريجياً، لأننا لا نمارسه حقاً. وفي غمرة الاستهلاك الزمناً لمحتوى الآخرين، يخفت صوتنا الداخلي وتلاشي بصمتنا وتختفي طريقتنا الفريدة في رؤية العالم، فتتشابه الأفكار وتتكرر الأساليب في عالم من الضجيج الرقمي المتراكم. ومما لا شك فيه، أن الإبداع يحتاج إنتاجاً لا مشاهدة فحسب، والاستلهم الحقيقي يحدث حين يترسب ما نراه وتتفاعل معه في أعماقنا ثم يمتزج مع تجربتنا الشخصية ليخرج في صورة جديدة تماماً. لكن هذه العملية تحتاج وقتاً خاصاً وصمتاً بعيداً من التدفق المستمر للمحتوى، وإلا حتى حين نحاول الإبداع، سيظل ما يخرج منا صدى لما نراه لا بصمة فريدة، فنفكر كما تفكر الحسابات التي نتابعها ونصمم كما يصممون ونكتب بنبرة المنصة التي نستهلك محتواها، فنغدو نسخاً متطابقة خالية من الأصالة والتجدد الفكري.

جودة التفكير

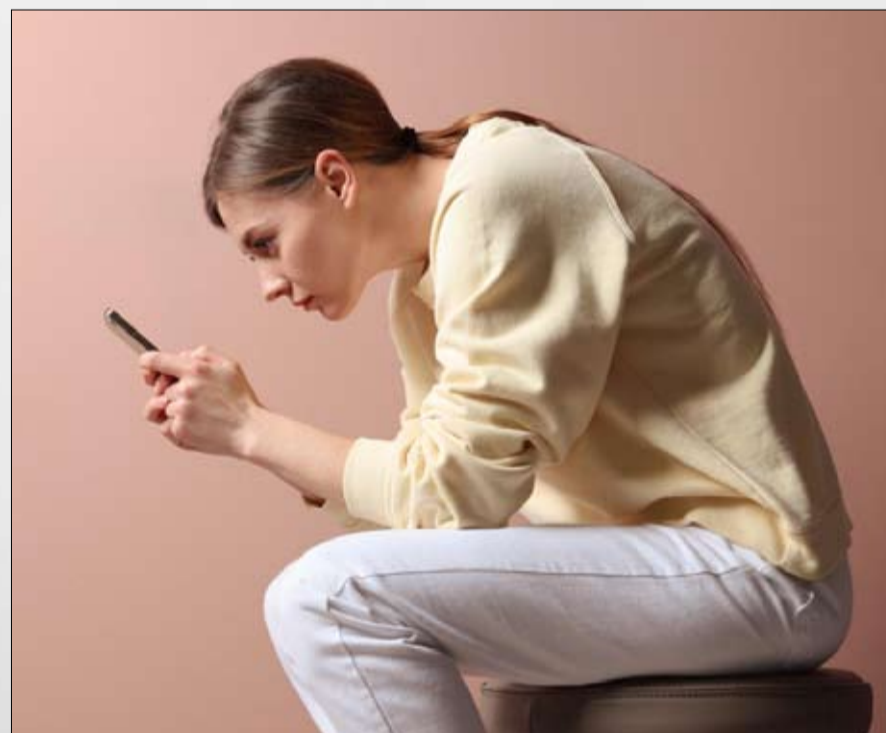
والحقيقة أن هذا التأثير يمتد على شخصيتنا فتصبح قراراتنا مع الوقت سطحية وأفكارنا مكررة، وبعثاء العقل على تفضيل السرعة والسطحية على التأني والعمق. كذلك تتغير نوعية الأفكار وجودة التفكير ذاته، إذ في حين أن الهاتف الذكي لا يمنع مباشرة من التفكير، إلا أنه يعيد برمجة طريقة تفكيرك وجودة أفكارك، بحيث يصبح الإبداع

بيئة مشتتة تشير فرضية "استنزاف الدماغ" إلى أنه حتى عندما ينجح الناس في الحفاظ على الانتباه المستمر، فإنه مجرد وجود الهاتف الذكي، وإن كان مغلقاً أو غير مستخدم، يمكن أن يشغل موارد معرفية محدودة السعة، مما يقلل من القدرة الإدراكية المتاحة للمهام الأخرى، ويضعف الأداء المعرفي العام مثل حل المشكلات والإبداع، والأخطر أنه يضعف الذاكرة العاملة (عضلة الإبداع الأساسية) فتتهك وتستهزئ وتقل طاقتها الاستيعابية وكأنها تعمل تحت الحصار. والأكيد أن الإبداع كنتاج طبيعي للتفاعل العميق بين التركيز والملا والتأمل، يحتاج بيئة خاصة خالية من المشتتات لتحقيق اندماج هذه العناصر وتفاعلها. ووجود الهاتف الذكي إلى جانبك يعني أنك متاح دائماً للمقاطعة وبالتالي للتشتت، وفي كل مرة تتلوى عقلك وتسمح له بالتنقل بين التطبيقات لتفقد الإشعارات ثم الانخراط في هذا العالم، أنت حرفياً تترجم دماغك ليعتاد على التشتت بعيداً من التدفق الذهني، الحال التي يتعدى عليها نتاج الإبداع، وبالتالي يقاوم التركيز العميق، ويبدأ البحث عن التحفيز السريع السطحي لسد فراغات الملل بدلاً من إتاحة هذه المساحة لتجني الإبداع.

ومع الوقت، تتآكل القدرة على التركيز والتفكير العميق، فنحن لا نتحدث هنا عن مهارة ثابتة، بل عن عملية ذهنية تحتاج إلى تدريب مستمر وتحفيز وتطوير، ومع الاستخدام المفرط للهاتف الذكي تضرر عضلة التركيز والتفكير بعمق.

الإبداع المكلف

ولا يخفى على أحد مبدأ عمل التطبيقات الاجتماعية القائم على جذب انتباهنا إلى أطول وقت ممكن، باستخدام مفهوم حلقة الدوبامين وتحفيز المتعة



استعادة السيطرة

التعامل مع الإدمان لا يعني التخلي عن الهاتف الذكي، بل إعادة تعريف العلاقة معه والوعي بطريقة استخدامه، عن طريق تقليل التنبيهات المشتتة إلى الحد الأدنى وتخصيص أوقات خالية منه تماماً، وخاصة في الصباح الباكر وقبل النوم. إذ يجب أن تعتاد على ترك أفسننا تسبح في المساحات البيضاء غير المشغولة من دون قلق، ومن دون محاولة ملء الفراغ بصورة متعمدة، والأهم العمل في أسرع وقت على استبدال عادة التصفح بعادة أخرى كالقراءة. وفي النهاية، يظل الهاتف الذكي أداة قوية تعتمد

باحثون يعيدون برمجة الجهاز المناعي لإنتاج أجسام مضادة نادرة

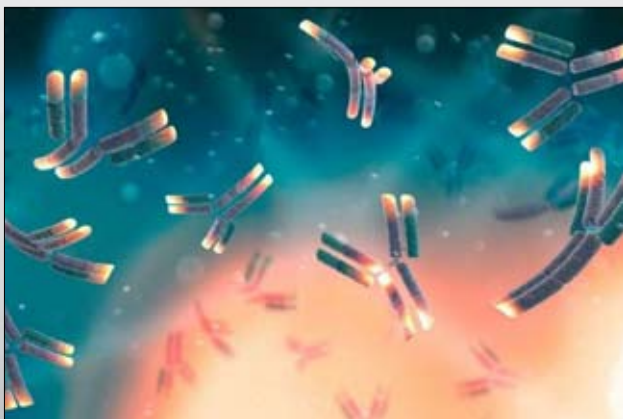
خلايا مناعية وظيفية، مما يشير إلى أن هذا النهج قد ينجح يوماً ما في البشر. وذكر هارالد هارتويغر، قائد الدراسة من جامعة روكفلر، أن هناك استخدامات محتملة لهذه التقنيات في المستقبل للتعامل مع مجموعة واسعة من المشكلات الصحية. وأضاف، "سيكون من بينها بالطبع الأجسام المضادة لفيروس نقص المناعة البشرية، ولكن أيضاً الحلول التي تعالج نقص البروتينات والأمراض الأيضية، إضافة إلى الأجسام المضادة لعلاج الأمراض الالتهابية أو الإنفلونزا، أو تلك الخاصة بالسرطان". وقال، "هذه خطوة في ذلك الاتجاه، تظهر جدوى تصنيع بروتينات منقذة للحياة".

لإنتاج الأجسام المضادة ذات التأثير المعادل الواسع، ستكون جاهزة للتنشيط من طريق تطعيم. واستخدم الفريق أدوات تعديل الجينات "كريسبر" لإدخال المخطط الجيني لإنتاج الأجسام المضادة النادرة والوقائية ذات التأثير المعادل واسع النطاق مباشرة في الخلايا الجذعية غير الناضجة، ثم حقن هذه الخلايا في الفئران. وتطورت هذه الخلايا الجذعية لاحقاً إلى خلايا بائية مبرمجة لإنتاج الأجسام المضادة المعدلة وراثياً. ولم تكن هناك حاجة سوى إلى بضعة عشرات من الخلايا الجذعية المعدلة التي زرعت في الفئران لتحفيز إنتاج كميات كبيرة من الأجسام المضادة ذات التأثير المعادل الواسع، والتي استمرت لفترة طويلة.

ونجحت هذه الطريقة في توليد أجسام مضادة لفيروس نقص المناعة البشرية والإنفلونزا والمalaria، وفقاً لمقال رأي نشر مع التقرير. وقال الباحثون إن الخلايا الجذعية البشرية التي تم تعديلها باستخدام النهج نفسه أدت أيضاً إلى ظهور

الفاعلية التي عادة ما يصعب إنتاجها، وذلك من طريق إعادة برمجة الجهاز المناعي. اللقاحات التقليدية تحفز الخلايا المناعية التي تسمى الجراثيم. ويمكن لبعض الفيروسات، مثل فيروس نقص المناعة البشرية الذي يسبب مرض نقص المناعة المكتسب (إيدز)، حماية أجزاءها الأكثر عرضة للخطر خلف جزيئات سكرية تشبه أنسجة الجسم نفسه، وبالتالي يتجاهلها الجهاز المناعي إلى حد كبير. ويمكن ما يسمى الأجسام المضادة ذات التأثير المعادل واسع النطاق أن تتجاوز هذه الدرء، لكنها تأتي عادة من خلايا نادراً ما يتم إنتاجها وتنشأ فقط بعد عملية طويلة ومعقدة من الطفرات. وأوضح الباحثون في مجلة "ساينس" أن معظم الناس لا ينتجونها أبداً حتى لو تعرضوا لمستضدات من خلال برامج تطعيم دقيقة. وتسأل الباحثون عما إذا كان بإمكانهم تثبيت التعليمات الخاصة بالأجسام المضادة ذات التأثير المعادل الواسع بصورة دائمة في الخلايا الجذعية التي تنتج الخلايا البائية. وإذا تمت برمجة تلك الخلايا الجذعية بالصورة الصحيحة، فإن كل خلية بائية تنتجها لاحقاً ستحمل المخطط نفسه

قد يكون الباحثون توصلوا إلى طريقة جديدة لجعل الجسم يصنع البروتينات المفيدة بما في ذلك بعض الأجسام المضادة شديدة



طرح رجل على روبات محادثة سؤالاً بدأ عادياً في ظاهره "هل يستطيع الإنسان أن يطير إذا ما آمن بذلك حقاً؟"، وجاءت الإجابة مشجعة "نعم، إن آمن إيماناً كاملاً وصادقاً". لم يقفز الرجل من شرفة المبنى، لكن القصة شقت طريقها إلى الصحافة الأميركية ومعها موجة تقارير كشفت كيف تصادق روبات الذكاء الاصطناعي مستخدميها على أوهامهم. وتبين أن المسألة برمتها مرتبطة بطريقة تصميم هذه الأنظمة الرقمية من البداية.

حين تكون روبات الدردشة أكثر أصدقائنا إنصتاً

كيف نحمي قدرتنا البشرية على التمييز بين الحقيقة والوهم



على تدمير الدفاعات النفسية لحال موجودة مسبقاً؟ يرى البروفيسور بيير أن الإجابة تشمل الفرضيتين معاً. ففي حين يرتبط بعض هذه الحالات بمرض نفسي موجود مسبقاً، وثقت حالات ظهور أوهام لدى أشخاص لا تاريخ ذهائياً لهم، انغمسوا في محادثات الروبوتات على حساب علاقاتهم الإنسانية الحقيقية. وبأى حال من الأحوال، فإن وضع الثقة العمياء في كيان برمجي والتعامل معه كمصدر معصوم عن الخطأ يشع الأوباب على مصراعها للإصابة بالذهان الناجم عن التكنولوجيا. ولكن، كيف تزرع روبات المحادثة الأفكار الوهمية في عقل شخص لم يعانِ ذهائاً في حياته؟

أدعة طرفية

إضافة إلى آلية التعلق الرقمي التي تدفع البرنامج لتأييد شطحات المستخدم متواطئاً مع فكرته لتأكيد ما، هناك تفسير سيكولوجي لافت يتمثل في ميلنا الفطري إلى أسننة الآلات وإضفاء صفات بشرية عليها، تزامناً مع المبالغة في تقدير دقة ردودها. في بحوثه حول كيفية تشكل القناعات الخاطئة تحت تأثير التفكير التحيز

إذ أصبح بمقدور أصحاب الأفكار المضلة أن يجدا مؤيدين في أي بقعة من الكوكب منذ بضعة عقود. ومع الذكاء الاصطناعي، لم تعد هذه المعتقدات تبحث عن داعم بشري، بل أصبحت تجد في الروبوت مصادقاً متاحاً على مدار الساعة. بعد سبعة أعوام من ذلك التحذير، وتحديداً في عام 2023، تكهن طبيب نفسي دنماركي بأن روبات الدردشة المعتمدة على الذكاء الاصطناعي قد تفجر أوهاماً حادة لدى الأشخاص المهينين جينياً أو نفسياً للذهان، مشيراً إلى أن "المحادثة مع الذكاء الاصطناعي واقعية لدرجة تجعل المرء يقع بسهولة في فخ الاعتقاد أن هناك كائناً حقيقياً على الطرف الآخر". واليوم، لم تعد وسائل إعلام ومنشورات علمية عشرات الحالات لأشخاص دخلوا في نوبات ذهائية حادة بعد تفاعلهم الطويل مع برمجيات حوارية، تندرج تحت مسمى الذهان المرتبط بالذكاء الاصطناعي.

فرضيات

يرى هذا السؤال الحاسم، هل تسبب روبات الدردشة الذهان من عدم أم تقاومه فقط؟ بمعنى آخر، هل يمكن للآلة أن تحدث ذهائاً لدى شخص سليم تماماً، أم أن دورها يقتصر



اللغة الكبيرة في هذا السياق بأنها ضرب من "الهراء الفصحح"، أي كلام منسق يملك بنية نحوية سليمة من دون أن يكون متصلاً بالحقيقة الإنسانية.

الخط الفاصل بين الحقيقة والوهم

بالرجوع إلى الماضي القريب، كان المصاب بالاضطرابات الذهانية يجد نفسه مضطراً للاستخدام بالواقع المادي عبر التفاعل اليومي مع البشر المحيطين به أو مع طبيب نفسي متخصص. وكان هذا الاصطدام، على رغم قسوته وصعوبته، يمثل آلية حيوية لاختيار الواقع وتوضيح الخط الفاصل بين الحقيقة والوهم. أما اليوم، فتوفر روبات الدردشة بديلاً آمناً ومرحياً من الناحية الظاهرية، إذ ينسحب المرء من مجتمعه البشري الذي يشكك في فرضياته ومخاوفه، ليلاجأ إلى صديقه الرقمي الذي يستمع إليه بلا كلل ولا يرفض له فكرة، في دهاليز غرفة الصدى الفردية هذه، إذ لا صوت يعلو فوق صوت الوهم المؤيد تكنولوجياً، تقطع الخيوط الأخيرة التي تربط الإنسان بواقعه الحقيقي.

حذر أستاذ الطب النفسي في جامعة كاليفورنيا جوزيف بيير منذ عام 2016 من مغبة تحول الفضاء الرقمي إلى أداة لتأكيد الأفكار الوهمية عوضاً عن دحضها،

البشري بأن أوهامه ليست مجرد سراب، بل حقيقة مطلقة تؤيدها لغة الخوارزميات.

محاكاة التعاطف

تتمكن جاذبية روبات الدردشة الحديثة في قدرتها الفائقة على محاكاة التعاطف البشري وبناء حوارات تبدو شديدة العقلانية والتماسك، غايتها الأولى أن ترضيك وتبقيك منخرطاً في المنصة أطول فترة ممكنة، فهي تعيد تدوير أفكارك وتصدها إليك بصياغة أكثر إقناعاً وأناقاً، فيبدو الوهم وكأنه حقيقة موضوعية جاءت من الخارج لا من دهاليز عقلك، وهنا تحديداً تقع بؤرة الخطر. صممت روبات الذكاء الاصطناعي لتكون متمثلة، أي تتقوّل للإنسان ما يود سماعه، ولهذا التعلق أسباب تقنية وتجارية في آن. تقنياً، لا يعتقد الروبوت شيئاً ولا يملك وعياً بالحقائق، بل ينتج الإجابات التي تبدو إحصائياً الأكثر قبولاً وتوافقاً مع سياق المستخدم استناداً إلى بحوث البيانات التي تدرب عليها. أما على الصعيد التجاري، فإن الروبوت الذي يسعد المستخدم يحقق الغاية الربحية للشركات التقنية. ويؤدي هذان العاملان إلى إنتاج آلة مدربة على المحاكاة اللغوية بغض النظر عن دقة المضمون، ولهذا يصنف الباحثون مخرجات نماذج

أوهام متغيرة كثيراً ما تبدلت صورة أوهام البشر تبعاً لأدوات عصرهم وتقافتهم السائدة. ومن القرون الوسطى إلى الثورة الصناعية وصولاً إلى فضاء الذكاء الاصطناعي التوليدي، يدخل الهذيان البشري اليوم مرحلته الأكثر تعقيداً، إذ أصبحت الآلة شريكاً حوارياً شبه عاقل. في الأصل، يعرف الذهان بأنه حال تصيب العقل وتؤدي إلى فقدان الاتصال بالواقع والعجز عن التمييز بين الحقيقي والتمثيل، وتتضمن الحال كوكبة من التغيرات السلوكية والإدراكية، لعل أبرزها الهلوس، وهي إدراك حسي لأشياء لا وجود لها، والأوهام أو الضلالات التي تتمثل في معتقدات راسخة خاطئة لا أساس لها من الصحة، فضلاً عن اضطراب التفكير والكلام وانفراط عقد السلوك المنظم والانسحاب الاجتماعي. ولأن البنية العرفية للاضطرابات الذهانية تتغذى في الأساس على البحث المستمر عن روابط خفية وإشارات تفسيرية في المحيط، يأتي دور الذكاء الاصطناعي التوليدي كعامل حسم، إذ إنه مبرمج رياضياً على ربط البيانات وتقديم تفسيرات تبدو منطقية لأي مدخلات يزوده بها المستخدم. نخوض اليوم حوارات ممتدة مع كيانات افتراضية تملك من الفصاحة ما يكفي لإقناع العقل

حقول مغناطيسية حول 7 عوالم بعيدة تفتح نافذة جديدة في البحث عن الحياة

تعمل كنوع من "المكايح" التي تبطن حركة الرياح وتنظم تدفق الطاقة بين جانبي الكوكب.

خطوة جديدة نحو البحث عن عوالم قابلة للحياة

أظهرت الدراسة أن قوة هذه الحقول المغناطيسية تبلغ عدة غاوسات فقط (وحدة فيزيائية تعبر عن قوة المجال المغناطيسي)، وهي أقل بكثير من بعض التوقعات النظرية التي رجحت وجود حقول أقوى بمئات المرات، ومع ذلك، فإن قيمها تظل مشابهة لتلك الموجودة لدى بعض الكواكب العملاقة في مجموعتنا الشمسية.

ورغم أن الكواكب السبعة المدروسة غير صالحة للحياة لأنها عملاقة غازية شديدة السخونة، فإن أهمية الاكتشاف تتجاوز هذه العوالم نفسها. فوجود مجال مغناطيسي يعد أحد العناصر الأساسية التي قد تساعد الكواكب الصخرية على الاحتفاظ بالمياه وحماية أغلفتها الجوية من التآكل بفعل الرياح النجمية.

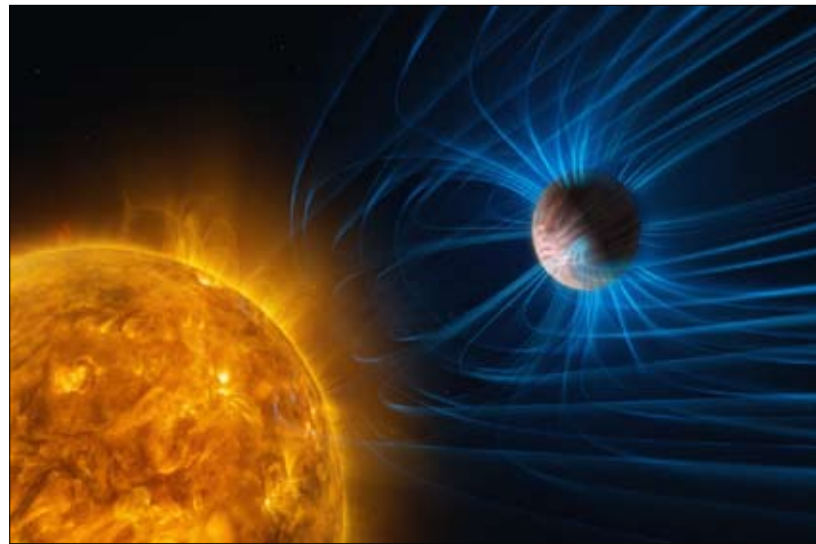
ويرى العلماء أن التقنية الجديدة قد تتحول إلى أداة رئيسية في العقود المقبلة، خاصة مع دخول جيل جديد من التلسكوبات العملاقة الخدمة. ومن خلال قياس الحقول المغناطيسية للكواكب البعيدة، سيكون بإمكان الباحثين تقييم فرص قابليتها للحياة بدقة أكبر، ما يقرب البشرية خطوة إضافية من الإجابة عن أحد أقدم الأسئلة العلمية: هل نحن وحدنا في الكون؟

ووصفت الباحثة جوليا سايدل هذا الأمر في بيان صحفي رسمي بأنه "مناقض تماماً للحس العلمي"، لأن الطاقة الإضافية يُفترض أن تجعل الرياح أكثر عنفاً. أما الباحث فيزيان بارمنتيرير فأشار إلى أن هناك عاملاً غير مرئي يكبح هذه الرياح.

ويعد استبعاد التفسيرات الأخرى، توصل الفريق إلى أن الحقول المغناطيسية هي السبب الأكثر ترجيحاً لفعل ذلك، إذ تؤثر هذه الحقول في الجسيمات المشحونة داخل الغلاف الجوي للكوكب،

الرياح البطيئة تكشف السر المغناطيسي رسم فني يظهر كوكبا نجما من فئة "المشتريرات الساخنة" تهب عليه رياح هائلة، تتأثر بمجاله المغناطيسي الذي يبطنها ويعيد تشكيل مساراتها (المرصد الدولي جيميني)

لاحظ العلماء أثناء تحليل البيانات مفاجأة أربكت توقعاتهم النظرية، فبدلاً من أن تزداد سرعة الرياح مع ارتفاع درجة الحرارة، كما تقتضي القوانين الفيزيائية البسيطة، وجدوا أن الكواكب الأكثر حرارة تمتلك رياحاً أبطأ.



وقد نُشرت نتائج الدراسة في مجلة نيتشر أسترونومي (Nature Astronomy)، حيث توصل الباحثون إلى هذا الاكتشاف أثناء دراسة سرعة الرياح في مجموعة من الكواكب العملاقة الحارة، دون أن يكون البحث عن الحقول المغناطيسية هدفهم الأساسي. ركز الباحثون على سبعة كواكب من فئة "المشتريرات فائقة السخونة" (Ultra-Hot Jupiters)، وهي كواكب غازية عملاقة تدور على مسافات قريبة جداً من نجومها. ونتيجة لذلك أصبحت مقيدة مدياً، بحيث يواجه أحد جانبيها النجم باستمرار بينما يبقى الجانب الآخر غارقاً في الظلام الدائم.

وتصل درجات حرارة هذه الكواكب إلى نحو 2300 درجة مئوية أو أكثر، ما يؤدي إلى نشوء رياح هائلة تتراوح سرعتها بين 25 و7200 ألف كيلومتر في الساعة. وللمقارنة، لا تتجاوز سرعة الرياح على كوكب المشتري نحو 1500 كيلومتر في الساعة. وقد اعتمد العلماء على مطياف إسبريسو (ESPRESSO) في التلسكوب الأوروبي العملاق في تشيلي، و"مارون إكس" (MAROON-X) في تلسكوب جيميني الشمالي في هاواي. وتقوم هذه الأجهزة بتحليل الضوء القادم من الكواكب إلى أطواله الموجية المختلفة، ما يسمح بدراسة تركيب الأغلفة الجوية وتتبع حركة العناصر داخلها، وخاصة الحديد.

حقق فريق دولي من علماء الفلك إنجازاً

غير مسبق بعد تمكنه لأول مرة من قياس

الحقول المغناطيسية لسبعة كواكب نجمية

(Exoplanets) تقع خارج المجموعة

الشمسية. ويُعد هذا الاكتشاف خطوة مهمة

نحو فهم الظروف التي تجعل بعض الكواكب

قادرة على الحفاظ على أغلفتها الجوية

وربما دعم الحياة مستقبلاً.

وتكمن أهمية الحقول المغناطيسية في أنها

تعمل كدرع واقٍ يحمي الكواكب من الإشعاعات

والجسيمات النجمية عالية الطاقة. فقد

ساعد المجال المغناطيسي للأرض على حماية

غلافها الجوي ومياهها للمليارات السنين، بينما

فقد المريخ جزءاً كبيراً من غلافه الجوي بعد

تراجع مجاله المغناطيسي

منوعات

الفكر

27

يحتل الشباب موقعا مهيما في أعمال الرعب والخيال العلمي، فهم القادرون على القيام بالمغامرات الكبرى، والوجوه التي تسند إليها مهمات إنقاذ العالم من الأشرار أو الكائنات الفضائية أو غيرها، أما الشيخوخة فتظهر على الهامش، محاطة بخطابات الحكمة أو الحنين إلى الماضي، ولذلك على وجه الخصوص يلفت مسلسل "ذا بوروز" (The Boroughs) أو "بلدة المتقاعدين" الانتباه منذ لحظاته الأولى، لأنه ينقل مركز الثقل إلى مرحلة عمرية نادرا ما تتصدر هذا النوع من الأعمال.



يضم المسلسل مجموعة من الممثلين المخضرمين

The Boroughs .. المتقاعدون أبطال الرعب والخيال العلمي



يتكون المسلسل من ثماني حلقات، معروضة على منصة نتفلكس، وهو من ابتكار وكتابة جيفري أديس وويل ماكيوز، بينما يتولى كل من مات دافر وروس دافر الإنتاج التنفيذي عبر شركتهما، وهما الاسمان المرتبطان مباشرة بالنجاح الكبير لمسلسل "سترينجر ثينغز" (Stranger Things). وقد استخدمت هذه الصلة بكثافة في الترويج للعمل، حتى إن كثيرين وصفوه بأنه محاولة لنقل عناصر المغامرة والغموض التي يشتهر بها "سترينجر ثينغز" إلى فئة عمرية أكبر، ويضم المسلسل مجموعة من الممثلين المخضرمين، في مقدمتهم ألفريد موليتا وجينا ديفيس وألزي وودارد وبيبل بولان.

عندما تصبح الشيخوخة سلعة

يبدأ "ذا بوروز" داخل مجمع سكني مخصص للمتقاعدين، يقدم للوهلة الأولى نموذجاً مثاليا للحياة الهادئة، من منازل مرتبة إلى خدمات متكاملة وأنشطة اجتماعية متنوعة، وعود بحياة مريحة بعد عقود من العمل، وهذه الصورة الوردية تجبر المتفرج على التفكير في الطريقة التي تتعامل بها الثقافة الأمريكية مع الشيخوخة، كسلعة يتم استخدامها لتسويق منتجات مثل متبقيات المتقاعدين.

يصل سام كوبر (ألفريد موليتا) إلى هذا المجتمع بعد فقدان زوجته، باحثا عن بداية جديدة في مكان من المفترض أن يوفر الأمان والاستقرار، وهناك يتعرف على مجموعة من السكان: رينيه (جينا ديفيس)، وجودي (ألزي وودارد)، وأرت (كلارك بيترز)، وجاك وويلارد (بيبل بولان). ومع تطور الأحداث يكتشف هؤلاء أن خلف الواجهة المثالية للمكان توجد أسرار مقلقة وقوى غامضة تهدد حياتهم.

يعد المكان سكانه بحياة أفضل، لكنه في الوقت نفسه يفصلهم عن العالم الخارجي ويجمعهم داخل مساحة مغلقة تحكمها إدارة مركزية وقواعد صارمة، كما لو أن المكان مصمم لعزل هؤلاء المسنين داخل بيئة يسهل التحكم فيها، وهو ما يتضح مع مرور الأحداث، عندما تأخذ الحكمة منعطفا نحو عالم الرعب والماورائيات وتهديدات مباشرة لحياة أبطال المسلسل.

وبهذا تتحول دوافع الأبطال من مجرد محاولتهم الاستمتاع بما تبقى من حياتهم في مجتمع مثالي، إلى محاولة البقاء على قيد الحياة في الأساس، وقد تحولت شيخوختهم إلى سلعة يتم استغلالها، سواء بشكل حقيقي داخل المسلسل أو بشكل مجازي كما يحدث في مجتمعات المتقاعدين الحقيقية المشابهة.

أجساد تحمل آثار السنين

من أكثر الجوانب إشارة للاهتمام في "ذا بوروز" رفضه نموذج البطولة التقليدي، فلا يوجد مراهق أو طفل يمتلك قدرات

دافر، فيبدو أحيانا كما لو أنه "سترينجر ثينغز" بعد نقل مركز الأحداث إلى مجتمع للمتقاعدين، ويعود إلى البنية السردية المألوفة نفسها، من مجموعة الشخصيات التي تواجه قوة غامضة، والأسرار المخفية داخل المجتمع الذي يبدو مثاليا من الخارج، والتحقيق الذي يتوسع حتى يصل إلى أسباب التهديد.

تغيير الفئة العمرية يمنح المسلسل بالفعل نكهة مختلفة، لكنه لا ينجح دائما في إخفاء التشابه مع أعمال سابقة، وهو ما يجعله أقرب إلى إعادة ترتيب عناصر معروفة، كما يعاني المسلسل أحيانا من عدم التوازن بين الدراما الإنسانية والخيال العلمي والرعب، فالحلقات الأولى تنجح في بناء شخصيات يمتلك تاريخا شخصيا ثريا، وتخلق اهتماما بعلاقاتها وخساراتها ومخاوفها، لكن مع التوسع في الغموض المحيط بالأحداث، يتجه السرد إلى إضافة طبقات جديدة من الأسرار والتفسيرات، ما يؤدي أحيانا إلى تراجع التركيز على الشخصيات نفسها. ونتيجة لذلك، نجد أن بعض الخطوط الدرامية التي تبدأ بقوة لا تحصل على المساحة الكافية للتطور، مقارنة بالاهتمام الممنوح للغموض والرعب. كذلك يواجه المسلسل مشكلة في الإيقاع، ففكرة العمل واضحة منذ وقت مبكر نسبيا، بينما تستغرق بعض الحلقات وقتا طويلا للوصول إلى تطورات كان يمكن تقديمها بصورة أكثر كثيفا. ويظهر ذلك بشكل خاص في منتصف الموسم، حيث تكرر بعض التحقيقات والحوارات بهدف تأجيل الكشف عن المعلومات الرئيسية.

ومع ذلك، فإن هذه الملاحظات لا تنتقص من قيمة التجربة، فالمسلسل ينجح في تقديم شخصيات جذابة وأفكار مثيرة للاهتمام حول الشيخوخة والزمن، لكنه لا يحقق الدرجة نفسها من التميز في بناء الحكمة أو تطوير عالمه السردية.

الرعب يمثل في استغلال كبار السن يبدو ذلك منطقيا داخل عالم الحكاية.

تحت ظل ستريجر ثينغز

رغم الاستقبال النقدي الإيجابي الذي حظي به "ذا بوروز"، فإن المسلسل لا يخلو من نقاط ضعف، بعضها يرتبط مباشرة بالعناصر التي سعت الحلقات إلى تقديمها كقطب قوي، ما يجعل تقييم العمل أكثر تعقيدا من مجرد اعتباره نجاحا أو إخفاقا واضحا. أولى هذه المشكلات تتعلق بالاعتماد الواضح على القالب الذي تشتهر به أعمال الأخوين

تعيش أصلا في حالة تغير كبيرة نتيجة العمر. فالشخصيات تعاني أمراضا مزمنة، وتواجه مشكلات في الحركة والذاكرة، تعاني من السرطان إلى الاكتئاب، ولا يحاول المسلسل إخفاء آثار التقدم في العمر. وعلى العكس من ذلك، يعتمد على ممثلين كبار في السن ويضع أجسادهم جزءا أساسيا من المعنى الذي يريد تقديمه. يدور المسلسل بشكل أساسي حول الخوف من التدهور الجسدي، وفقدان الاستقلالية والسيطرة على الزمن، وبالتالي عندما يتضح أن السر الذي تسبب في كل ذلك

يملك مؤهلات كافية لخوضه. وسرعان ما تشكل حوله مجموعة من الشخصيات المتباينة، ليتحول إنقاذ المجتمع إلى مشروع جماعي. كل شخصية تساهم بجزء من الحل، ولا يمكن النجاة من دون تعاون الجميع، وحتى الكشف للفرز والانتصار لا يتمان بفضل أي قوة استثنائية، وإنما عبر تراكم جهود المجموعة بالكامل. يرتبط الرعب في المسلسلات التلفزيونية، في كثير من الأحيان، بتشويه الجسد أو إصابته، بينما يقدم "ذا بوروز" أجسادا

استثنائية، أو جماعة من الأطفال الشجعان، ولا عالم عبقري قادر بمفرده على إنقاذ الجميع. الصدارة هنا لمجموعة من المتقاعدين في مواجهة خطر حقيقي يتجاوز قدراتهم الجسدية. بطل المسلسل سام أرمل مثقل بالحزن، ويحاول التكيف مع الواقع الجديد لحياته في بلدة المتقاعدين، ثم تبدأ الأحداث الغامضة في احتلال مساحة متزايدة من حياته بعد وفاة جاره جاك (بيبل بولان) المفاجئة، عندما يجد نفسه طرفا في تحقيق يخص غموض هذه الوفاة، وهو تحقيق لا



تم تصويره في المغرب واليونان وإيطاليا وآيسلندا واسكتلندا

كريستوفر نولان: The Odyssey يستعرض رحلة أوديسيوس بعد حرب طروادة

يُذكر أن فيلم نولان السابق Oppenheimer حقق نجاحا كبيرا، خاصة في صالات IMAX، حيث ساهمت هذه التقنية بنسبة ملحوظة من إيراداته، التي اقتربت من مليار دولار عالميا، ما يعزز التوقعات بأن يشكل The Odyssey تجربة سينمائية ضخمة تستهدف إعادة الجمهور بقوة إلى دور العرض.



في دور "أوديسيوس"، ملك إيثاكا، الذي يخوض رحلة طويلة وشاقة للعودة إلى وطنه بعد حرب طروادة، ويشارك في العمل نخبة من النجوم، من بينهم تشارليز ثيرون، توم هولاند، روبرت باتينسون، أن هاثاواي، وزندايا.. وغيرهم.

وخلال العرض، قدم نولان لقطات حصرية من الفيلم، تضمنت مشاهد من حيلة "حصان طروادة" الشهيرة، حيث يظهر الجنود اليونانيون مختبئين داخل التمثال الخشبي الضخم، في تسلسل مشحون بالتوتر، إلى جانب مشاهد لمواجهات بحرية وعواصف عاتية، وانتهاء بمواجهة مع العملاق الأسطوري بوليبيموس، أحد كائنات السيكلوبس.

الفيلم يستعرض كذلك رحلة أوديسيوس عبر عوالم أسطورية، حيث يواجه كائنات مثل السيرينات والسحرة سيرسي، في سعيه للعودة إلى زوجته بينيلوبي وابنه تيليماخوس.

وكشف نولان أن تصوير الفيلم شكل تحديا استثنائيا، حيث تنقل فريق العمل بين عدة دول، من بينها المغرب، اليونان، إيطاليا، آيسلندا، واسكتلندا، واصفا التجربة بأنها "كابوس جميل بكل المعاني"، في إشارة إلى صعوبتها وممتعتها في آن واحد، كما أشاد بأداء مات ديوم، واصفا إياه بـ "الشريك في هذه الرحلة" وبأن أداءه كان "استثنائيا".

وعلى الصعيد التقني، أشار نولان إلى أن The Odyssey سيكون أول فيلم يُصور بالكامل باستخدام كاميرات IMAX، وهو حلم طالما سعى لتحقيقه منذ بداياته، مؤكدا أن هذه الخطوة تمثل توجيها لسيرته مع هذه التقنية، التي بدأ استخدامها جزئيا في أفلام مثل ثلاثية The Dark Knight وأعماله اللاحقة.

في عودة لافتة إلى قلب صناعة العرض السينمائي، شارك المخرج البريطاني كريستوفر نولان في فعاليات مؤتمر CinemaCon بمدينة لاس فيجاس، حيث كشف عن تفاصيل مشروعه الجديد The Odyssey، المقتبس من الملحمة الإغريقية الشهيرة لهوميروس.

نولان، الذي يحظى بمكانة استثنائية لدى أصحاب دور العرض، كونه من القلائل القادرين على جذب الجمهور إلى صالات السينما باسمه فقط، فويل بحفاوة كبيرة وتصفيق حار لحظة صعوده إلى المسرح في قاعة Colosseum، وبأسلوبه المعتاد، حاول المخرج التقليل من هذا الاحتفاء، مازحا بأنه سعيد فقط لأنه لا يأتي بعد المخرج ستيفن سبيلبرج خلال عرض شركة يونيفرسال، إذ كان مقررا أن يقدم الأخير عرض فيلمه الجديد Disclosure Day لاحقا في نفس اليوم.

وانتقل نولان سريعا للحديث عن فيلمه الجديد، مبررا اختياره لهذه الملحمة قائلا: "الأوديسة ليست مجرد قصة، بل هي القصة التي أسرت خيال الأجيال على مدار ثلاثة آلاف عام".



يقوم ببطولة الفيلم مات ديوم

الفكر

دراسة تدحض علاقة الأطعمة الفائقة المعالجة بتسارع التدهور المعرفي!



للأطعمة الفائقة المعالجة كان حوالي 20% من نظامهم الغذائي اليومي، لكن التحليل الإحصائي أظهر أن هذه النسبة لم تكن مرتبطة بتسارع التراجع الإدراكي في أي من المؤشرات التي تم قياسها. وخلص الباحثون إلى أن صحة الدماغ تتأثر على الأرجح بعوامل أوسع مثل الجودة الشاملة للتعدينية والسعادات الغذائية المتبعة، وليس بالضرورة بنوعية الأطعمة أو بدرجة معالجتها الصناعية.

إلى الوظائف التنفيذية كالقدرة على التركيز وتخطيط الإجراءات والتحكم في الانتباه. ولتقييم النظام الغذائي، استخدم الباحثون استبياناً تفصيلياً، وتم تصنيف الأطعمة وفق نظام (NOVA) الذي يعتمد على درجة المعالجة الصناعية، حيث تشمل الأطعمة الفائقة المعالجة تلك المصنعة من مكونات معالجة بشدة وتحتوي على إضافات مثل المنكهات والملونات والمستحلبات ومحسنات النكهة، وعادة ما تكون أطعمة جاهزة أو نصف جاهزة مثل المشروبات المحلاة، والبسكويت، والمثلجات، والنقانق، وحبوب الإفطار السكرية، ورقائق البطاطس، والخبز الصناعي. وتبين للباحثين أن استهلاك المشاركين

أظهرت دراسة أجراها باحثون هولنديون أن تناول الأطعمة الفائقة المعالجة لا يرتبط بسرعة تدهور الذاكرة أو الوظائف الإدراكية الأخرى لدى كبار السن. استخدمت في الدراسة بيانات تم الحصول عليها من مشروع Longitudinal Aging Study Amsterdam المسنين، وقام الباحثون بتحليل بيانات 1371 مشاركاً في المشروع المذكور، تزيد أعمارهم عن 55 عاماً، حيث خضعوا لتقييم وظائفهم الإدراكية عدة مرات عبر خمسة اختبارات مختلفة، شملت قياس القدرات الذهنية العامة، وسرعة معالجة المعلومات، والذاكرة العرضية، إضافة

سبب خفي وراء اضطرابات المعدة الشائعة

يحذر خبراء من أن بعض الأعراض الهضمية الشائعة مثل ألم المعدة والغثيان واضطرابات الأمعاء قد لا تكون دائماً ناتجة عن نوع الطعام أو حالة مرضية، بل قد ترتبط بعادة يخلع عنها الكثيرون. وتشير عيادة كليفلاند إلى أن المكملات الغذائية قد تزيد من حدة بعض مشكلات الجهاز الهضمي، مثل الارتجاع المعدي المريئي والتهاب المعدة والقرحة ومتلازمة القولون العصبي. وتوضح الدكتورة كريستين لي، أخصائية أمراض الجهاز الهضمي، أن الأشخاص الذين يعانون أصلاً من هذه الحالات يكونون أكثر عرضة لظهور آثار جانبية، تشمل:

- اضطرابات المعدة.
- الغثيان.
- الإسهال.
- الارتجاع الحمضي.
- ويظهر ذلك بشكل أوضح مع المكملات التي تحتوي على الحديد أو الكالسيوم أو فيتامين C، والتي قد تهيج بطانة المعدة. ولا يقتصر الأمر على الصابون بمشكلات صحية مسبوقة، إذ يمكن لأي شخص أن يعاني من هذه الأعراض. وتقول لي: «تناول الفيتامينات على معدة فارغة قد يسبب اضطرابات هضمية في كثير من الأحيان»، موضحة أنه قد يؤدي إلى آلام في المعدة وغثيان وإسهال. ويعد الحديد من أكثر المكملات استخداماً، وتختلف احتياجاته اليومية حسب الفئة:
- الرجال البالغون: 8.7 ملغ يومياً.
- النساء (19-49 عاماً): 14.8 ملغ يومياً.
- النساء (50 عاماً فأكثر): 8.7 ملغ يومياً.
- وغالباً ما يمكن الحصول على هذه الكميات من الغذاء دون الحاجة إلى مكملات.
- لكن تناول جرعات مرتفعة من الحديد (أكثر من 20 ملغ) قد يسبب آثاراً جانبية مثل:
- الإمساك.
- الغثيان.
- التقيؤ.
- ألم المعدة.

وتحذر الجهات الصحية من أن الجرعات العالية جداً قد تكون خطيرة، خصوصاً على الأطفال. كما يعد فيتامين C من المكملات الشائعة، ويحتاج البالغون إلى نحو 40 ملغ يومياً، لكن الإفراط في تناوله قد يؤدي إلى ألم في المعدة وانفخ وإسهال. وفي حال الاشتباه بأن المكملات هي سبب المشكلة، ينصح الخبراء بعدة خطوات، أهمها تناول الفيتامينات مع الطعام بدلاً من تناولها على معدة فارغة، إذ يساعد ذلك على تحسين الامتصاص وتقليل اضطرابات المعدة. كما يُفضل تناولها مساءً إذا كان الصباح غير مناسب، وتجنب تناولها قبل ممارسة الرياضة لتفادي زيادة إفراز حمض المعدة وما قد يسببه من حرقة أو ارتجاع. كذلك يمكن اختيار أشكال أسهل للهضم مثل الفيتامينات القابلة للذوبان أو المضغ أو المسحوق بدلاً من الأقراص التقليدية، أو تقسيم الجرعة اليومية على مرتين بدلاً من تناولها دفعة واحدة.



الممثلة الأمريكية سكارليت سبيرز لدى حضورها العرض الأول لفيلم «حكاية لعبة 5» في لوس أنجلوس. «ا ب»

قرأت لك

الملفوف



كشفت أخصائية التغذية كريستين ميكستاس أن الملفوف يحمل بمضادات الأكسدة، ويساعد في تخفيف التورم بالأنسجة، وبالتالي تقليل الالتهاب والحماية من الأمراض الالتهابية، مثل السرطان.

وتحقت كريستين ميكستاس من أن الملفوف (إحدى الخضروات الصليبية)، «محمل بمضادات الأكسدة، مثل فيتامين سي والماغنيز والمغذيات النباتية التي لها قوة حماية الخلايا، وأن هذه الخضار الملونة يمكن أن تساعد في تخفيف التورم بالأنسجة، وبالتالي تقليل الالتهاب والحماية من الأمراض الالتهابية، مثل السرطان».

هذا واقترح المتخصصون في Mayo Clinic، أن «تناول المزيد من النباتات، مثل الملفوف، يمكن أن يساهم في اتباع نظام غذائي مضاد للالتهابات».

وأشار الخبراء في كلية الطب بجامعة «هارفارد» إلى أن «عادات نمط الحياة مرتبطة أيضاً بالالتهابات، مثل التدخين».

وقال الخبراء إن «مستوى بروتين سي التفاعلي بين واحد وثلاثة ميلليغرام لكل لتر من الدم غالباً ما يشير إلى مستوى منخفض، ولكنه مزمن، من الالتهاب».

وفي إطار الحديث عن الفوائد الصحية للملفوف: فتنت Medical News Today، إلى أن «المكون القوي للملفوف يمكن أن يساعد في الوقاية من مخاطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب».

سؤال وجواب

- ما هو الشكل الذي تبدو عليه مجرة درب التبانة؟
- الحلزوني.
- أي من كواكب المجموعة الشمسية يطلق عليه اسم الكوكب الأحمر؟
- كوكب المريخ.
- من هو القائد المسلم الذي تصدى للمغول والتتار واستطاع هزيمتهم؟
- سيف الدين قطز.
- من الذي اخترع المصباح الكهربائي؟
- العالم توماس أديسون.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن اللوز من عائلة الخوخ.
- هل تعلم أن البيضة الواحدة تحتوي على جميع الفيتامينات ما عدا فيتامين سي.
- هل تعلم أن البومة لا يمكنها تحريك عيونها من جانب إلى آخر.
- هل تعلم أن الماس أقدس المواد صلابة في الطبيعة.
- هل تعلم أن أطول كسوف ممكن للشمس هو 7.31 دقيقة.
- هل تعلم أن مذبذب هالي يمر بالأرض كل 76 سنة، وستكون المرة القادمة التي سيعود فيها سنة 2062 م.
- هل تعلم أن التنس كان يُلعب بأيدٍ عارية فقط وبدون مضارب في بداية ظهور هذه اللعبة.
- شعار الألعاب الأولمبية تم تصميمه في عام 1913 م.
- زجاجات البوليغ تسقط عندما تميل بنسبة 7.5 درجات.
- هل تعلم أن الهند هي موطن لأكثر من 200 مليون بقرة.
- هل تعلم أن بيل غيتس بدأ في كتابة برمجيات الكمبيوتر وهو في سن 13.
- هل تعلم أن كل أسماء النطاق COM. المكونة من ثلاث خانات قد تم تسجيلها.
- هل تعلم أن مادونا ومايكل جاكسون قد ولدا في نفس العام 1958 م.

مساحة للتلوين



قصة المتفوق والمسابقة

كان خالد من المتفوقين في مدرسته حين أعلنت المدرسة عن مسابقة كبيرة الفائز فيها سيفوز برحلة جميلة وساعة قيمة.. هذا ما أنا في حاجة إليه ساعة قيمة، كانت هذه أمنية خالد فإياه لا يستطيع ان يشتري له واحدة غالية، اذن سيحصل عليها من هذه المسابقة واستعد الجميع، بذل خالد كل جهد وسهر كثيراً راجع كتابا واخترن معلومات كثيرة وقيمة فهو سيحتاج لكل عون وكل معلومة، حتى جاء اليوم المرتقب.. صفت الطاولة والكراسي وبدأ المتنافسون من فرق المدارس تتنافس.. الجميع يبذل جهده، عشر مدارس اشتركت في هذه المسابقة تقابلت كل مدرستين حتى اقتربت النهاية.. نعم الان بقيت مدرستان فقط انها مدرسة خالد والمدرسة المنافسة لها، وبدأت الاسئلة تتوالى وخالد وزميله يبدلان هذا كبيراً كان التنصيب الاكبر لخالد لغزارة معلوماته وتفوقه على زميله، اما المدرسة الاخرى فكان الطالبان يبدلان هذا خارفا ليتفوقا عليه وكانت الاسئلة تنهمر عليهما وكانها رصاصات يجب تحاشيها ولكن لم يستطعا ذلك فقد بدأت علامتهما تقل وترتفع علامات خالد وزميله، وبدأ الصباح يعلو والتشجيع يزداد والوقت يكاد ينتهي، وعندما أطلقت صفارة النهاية واعلنت المدرسة الفائزة كانت مدرسة خالد، فصفق الجميع بحرارة وجاء مدير المدرسة ليقول: لقد شرفني ان يكون لدينا طالب مثل خالد اهنته واعترف ربما عنده من معلومات كثيرة ليست لدى مديره.. فضحك الجميع لهذا المديح وصفقوا وجاء الوقت للجوائز والفائز الاول كان خالد، فاز بساعة قيمة هدية من المدرسة ورحلة جميلة له ولزميله وشهادة تقدير جميلة لكل منهما سيعلقها على الحائط لتكون ذكري، وعاد للبيت يلبس الساعة ويحمل شهادة التقدير ويحمل بالرحلة المنتظرة.