

## مخاطر العيش في ناظحات السحاب

وكالات

أعلن المهندس المعماري أوليف شايبير، أن ناظحات السحاب هي مواقع ذات مخاطر متزايدة، لأنه من الصعب مغادرتها في الحالات الطارئة. وأكد أنه إضافة إلى ذلك فإنها تسبب إزعاجاً للأشخاص الذين يعانون ضعف الجهاز الدهليزي.

وقال: «المباني الشاهقة، هي أماكن معرضة دائماً لخطر متزايد، حيث تغلق المصاعد أثناء الحريق مثلاً، وتمتلئ بالدخان وأول أكسيد الكربون، أي لا يمكن إخلاء المبنى إلا عن طريق السلالم، لذلك تكون متطلبات إنشاء المصاعد والسلام فيها صارمة، ومن الصعب في حالة الطوارئ مغادرة ناظحات السحاب».

وأشار إلى أن ارتفاع ناظحات السحاب العالية جداً يتراوح بين 450 و800 م، لذلك فإن مثل هذه المباني العالية لا تكون ثابتة، فمثلاً، تصل ذروة اهتزاز ناظحات السحاب في نيويورك إلى عدة أمتار في الطوابق العليا بسبب الرياح.

أما بالنسبة للأشخاص الذين يعانون مشكلات في الجهاز الدهليزي، فإن وجودهم في الطوابق العليا من المباني الشاهقة يسبب لهم إزعاجات وعدم راحة لأنها تعتبر غير طبيعية للإنسان، لذلك نفسياً ليس من السهولة على الشخص أن يشعر فيها بالأمان.

## لعبة تقتل مراهقاً

وكالات

استيقظ الجزائريون على جريمة مروعة، أودت بحياة شاب في 18 من عمره، بعد أن استدرجه مجهول عبر لعبة «فري فاير».

والد الضحية كشف قبل أيام قليلة أن ابنه المفقود منذ أشهر، مدمن على اللعبة الافتراضية، وكان تواصل عبرها مع شخص مجهول، فطلب أن يلتقيه ليشتري منه حساب اللعبة. ما دفع الشاب إلى الخروج فجراً منذ ذلك الحين ويختفي إلى الأبد.

كما أكد الأب أن ابنه لم تكن لديه أي خصومات أو عداوات، وأنه كان فقط مدمناً على اللعبة.

لكن الوالد حين أدلى بتلك التصريحات التلفزيونية قبل أيام، لم يكن على علم بمصير ابنه المفقود، وعند بثها تواصل معه أحد المسؤولين وأخبره بأن ابنه عثر عليه مقتولاً منذ مدة.

كما أوضح له أن التحاليل كشفت أن الجثة التي عثر عليها تعود للشاب المفقود.

يشار إلى أن اللعبة مغامرة قتالية، حيث يتم جمع عدد من اللاعبين غير مسلحين ويتم نقلهم إلى جزيرة نائية، ويقفزون بمظلات في إحدى نقاط الجزيرة لينطلق التسابق على التسليح والتقاتل فيما بينهم.

وقد حذر عدة اختصاصيين سابقاً منها، لمضارها على الصحة العقلية والنفسية لمستخدميها، ومن بينها إمكانية التواصل مع أشخاص غريباء.

## سامر إسماعيل مذياعاً للمرة الأولى



الوطن

يخوض النجم سامر إسماعيل تجربة التقديم التلفزيوني لأول مرة من خلال انضمامه لفريق الحلقة الخاصة من برنامج «كلام نواعم» التي تحمل اسم «كلام رجال»، بمناسبة شهر التوعية بالصحة النفسية والجسدية للرجل. وحسب الإعلان ستعرض الحلقة في السابع عشر من الشهر الجاري، ويشارك مع إسماعيل في تقديمها كل من الفنان اللبناني نيقولا معوض والفنان السعودي ناصر الدوسري والفنان المصري أسر ياسين.

## احتفاء بـ«ربطة شعر» للكاتبة السورية

سراب غانم في معرض الشارقة

الوطن

بدعوة من دائرة الثقافة في الشارقة، أطلقت الكاتبة السورية سراب غانم مجموعتها القصصية الحائزة جائزة الشارقة للإبداع العربي «ربطة شعر» ضمن فعاليات معرض الشارقة الدولي للكتاب لعام 2024.

وشهد حفل التوقيع حضوراً مميزاً من عشاق الأدب ومحبي الكلمة، ما أضاف على الحفل طابعاً فريداً من التواصل الثقافي الرفيع.

وعن مجموعتها القصصية الحائزة جائزة الشارقة للإبداع العربي، قالت سراب: «إن الأدب هو المرأة التي تعكس ذواتنا، وكل قصة تحمل بين طياتها جزءاً يلامس أرواحنا وخالصة لتجاربنا الإنسانية». وأضافت: ««ربطة شعر» ليست مجرد مجموعة قصصية، إنها رحلة في عالم المشاعر، والتأملات التي ترافقت بصمت. أتمنى أن تجد هذه الكلمات صدًى في قلوب القراء وتبقى جزءاً من ذاكرتهم الأدبية. لأن الأدب هو العناق الخفي بين الكاتب والقارئ».

## خضراوات لحرقت المزيد من السعرات الحرارية

وكالات

أكد تقرير طبي أهمية الخضراوات ليس فقط كخيار صحي غني بالألياف والفيتامينات، بل أيضاً كنظام يمكن اتباعه وتضمينه في أي نظام غذائي يهدف إلى إنقاص الوزن والتخلص من السمنة والدهون.

وأوضح التقرير أن الكثير من الخضراوات يمكن إدخالها في نظام «الدايت» الخاص بـ، لأنها تعزز من الصحة العامة وتساعد على نجاح نظامك الغذائي لتفقد المزيد من الدهون، وبالتالي الوصول إلى الوزن المثالي المطلوب.

فالسبانخ تعزز من صحة الإنسان وتساعد في تنشيط عمل الجهاز الهضمي، وتزيد القدرة على فقدان الوزن بسهولة.

أما الجزر فهو من الخضراوات منخفضة السعرات الحرارية التي يمكن إدخالها في أي نظام غذائي يهدف إلى إنقاص الوزن.

وبعيداً من مذاقه اللذيذ، يمكن الهليون أن يشعرك بالشبع لأطول فترة ممكنة، كما يحتوي على نسبة عالية من الألياف الغذائية التي تساعد على الشبع والامتلاء.

كما يتمتع الملفوف بنسبة عالية من مضادات الأكسدة الصحية المفيدة التي تقاوم الالتهابات الجسم وتساعد في حرق الدهون.

وأخيراً أن القرنبيط يقلل من نسبة الكوليسترول والدهون بشكل عام، ويتمتع بقيمة غذائية عالية، كما يقوّي جهاز المناعة ويحسن من عملية الهضم ويساعد في فقدان الوزن.

## طلق زوجته

ودهس ٢٥

شخصاً

وكالات

أعلنت السلطات الصينية عن قيام رجل بدهس 35 شخصاً وإصابة 43 بجروح خطيرة، كانوا يمارسون الرياضة في مركز للألعاب الرياضية أثناء قيادته بطريقة جنونية في مدينة تشوهاي جنوب الصين.

وقالت الشرطة: إن الرجل البالغ من العمر 62 عاماً مصاب بالاضطراب بسبب طلاقه لزوجته ما أدى إلى هذا الحادث المروع، حيث تم احتجازه بعد وقت قصير من الهجوم.

وتداول رواد مواقع التواصل الاجتماعي مقاطع مصورة للحادث، تظهر امرأة تصرخ: «قمتي مكسورة»، ورجل إطفاء يجري عملية إنعاش قلبي رئوي لأحد المصابين، في حين طلب من الآخرين المغادرة.

## الإرهاق العقلي يؤدي إلى سلوكيات أكثر عدوانية

وكالات

كشفت أبحاث جديدة أن الإرهاق العقلي أو الذهني لفترات طويلة، يمكن أن يؤدي إلى نشاط دماغي شبيه بالنشاط أثناء النوم في المناطق المسؤولة عن ضبط النفس، ما يؤدي إلى سلوك أكثر عدوانية.

ووجدت الدراسة أن الأشخاص الذين خضعوا لمهام عقلية شاقة لمدة ساعة أظهروا سلوكاً تعاونياً أقل بشكل ملحوظ، حيث انخفض التعاون السلمي من 86 بالمئة إلى 41 بالمئة مقارنة بالمشاركين غير المتعبين.

ولدى الدماغ طريقة غريبة لإظهار التعب، حيث تبدأ أجزاء منه بإظهار نشاط يشبه النوم أثناء اليقظة. وتحدث هذه الظاهرة، المعروفة باسم «النوم المحلي»، بشكل خاص أثناء الإرهاق العقلي وقد تفسر لماذا يتخذ الأشخاص المتعبون أحياناً قرارات اجتماعية سيئة.

ولاختبار هذا الارتباط، صمم الباحثون في كلية الدراسات المتقدمة في معهد الاتصالات والتكنولوجيا في لوكا إيطاليا تجربة تجمع بين علم الأعصاب والألعاب الاقتصادية. فقد أخضعوا المشاركين لمهام تتطلب جهداً عقلياً لمدة ساعة -أطول بأربع مرات من الدراسات النموذجية لتضخيم التأثيرات المحتملة.

وبعد أداء المهام المجهد، لعب المشاركون ألعاباً اقتصادية تتطلب درجات متفاوتة من التعاون والمنافسة. وكان أحد الاختبارات الرئيسة لعبة «الصقر والحمامة»، حيث يعين على اللاعبين تقاسم الموارد المحدودة في بيئة معادية، والاختيار بين التعاون أو السلوك العدواني.

وكانت النتائج مذهلة، فقد انخفضت معدلات التعاون السلمي من 86 بالمئة في المجموعة غير المتعبة إلى 41 بالمئة فقط في المجموعة المتعبة، وكشفت مخططات كهربائية الدماغ التي أجريت على 44 مشاركاً أن الأفراد المتعبين أظهروا موجات دماغية تشبه موجات النوم في القشرة الأمامية، وهي أنماط غائبة تماماً في المجموعة الضابطة.

## وأخيراً.. بريتي سبيرز تلتقي ابنها

وكالات



بعد الأزمات النفسية

والمشاكل العائلية التي مرت بها، تمكنت النجمة بريتي سبيرز من الالتقاء بابنها من زوجها السابق، وهو ما يشير إلى استعادة المغنية بعضاً من حياتها الشخصية السليمة التي مكنتها من الاجتماع بابنها.

وذكر مصدر مقرب من المغنية الأميركية بأنها تستمتع بوقتها في الفترة الأخيرة بعد لم شملها مع ابنها جايدن جيمس من زوجها السابق كيفن فيدرلاين.

وذكرت المصادر أن جايدن يزور والدته في لوس أنجلوس بعد فراق طويل عنها، ويستمتع بالأجواء، حيث قال: «قضاء الوقت معها جعلها سعيدة ومنحها طاقة إيجابية».

وأكدت أن الشمل التام بين الأم وابنها، ولكنها لم تتمكن من الالتقاء بابنها الثاني الذي يدعى شون بريستون ويبلغ من العمر 19 عاماً.

## مذبة تنهار

على الهواء

وكالات

خلال تقديمها نشرة الأخبار عبر إذاعة خاصة، تعرضت مذبة تونسية إلى وعكة صحية مفاجئة، حيث انهارت المذبة أنيسة مكناح على الهواء مجهشة بالبكاء.

وظهرت مكناح وكأنها تعاني ألماً حادة قبل أن تجهش بالبكاء، في حين سارعت الإذاعة إلى قطع البث. وأرجع زملاؤها بكاءها إلى إصابتها بحالة تشنج جراء عدم حصولها كما الصحفيين العاملين بالإذاعة الخاصة، على مستحقاتهم لأكثر من ثمانية أشهر.

بينما أعرب العديد من التونسيين على مواقع التواصل عن تعاطفهم مع المذبة، داعين السلطات المعنية إلى فتح ملف بعض المؤسسات الإعلامية الخاصة، على خلفية تردي الوضعية الاجتماعية للصحفيين العاملين فيها.