



## دخلت غرفة فنتسيت ماذا تريد من داخلها.. خبير يفسر الحالة

جميعنا تعرضنا لموقف دخول مكان ما بغرض القيام بشيء معين وعند الدخول نسينا تماما ما كنا ننوي القيام به. الخبراء يؤكدون أن مثل هذه الحالات لا تثير القلق بل هي في الواقع نتيجة استجابة دماغية طبيعية تماما لبيئة جديدة. وتسمى هذه الظاهرة «تأثير المدخل»، وفقا لعالم الأعصاب الإدراكي كريستيان غاريت. يحدث ذلك لأن دماغنا يقسم الأنشطة والمعلومات بشكل طبيعي، بناءً على السياقات البيئية، مثل الغرف أو الأماكن المحددة.

وقال غاريت لبرنامج «بي بي سي ساينس فوكس»، إن الدماغ يعيد ضبط نفسه قليلاً عند الانتقال بين الغرف، ما يؤدي إلى تسرب المعلومات التي خُلت له أثناء وجوده في الغرفة السابقة. وأشار غاريت إلى نتائج دراسة أجرتها جامعة كوينزلاند استكشفت تأثير المدخل.

وقال غاريت: «وجد الخبراء أن المرور عبر الأبواب التي تربط غرفا متطابقة لم يؤثر في الغالب على الذاكرة، ولم يؤثر ذلك على الذاكرة إلا عندما شتت هؤلاء الباحثون انتباه منطوعهم بهمة ثانوية متزامنة».

وأضاف غاريت أن النتائج قد تشير أيضا إلى حل محتمل قد يمنع هذه المشكلة، وقال: «حاول أن تركز على هدفك عند عبورك من الباب لقضاء المهمة، وحاول عدم التشتت بأي شيء آخر».



## ما الوقت المثالي للقبولة من دون الإضرار بالنوم؟

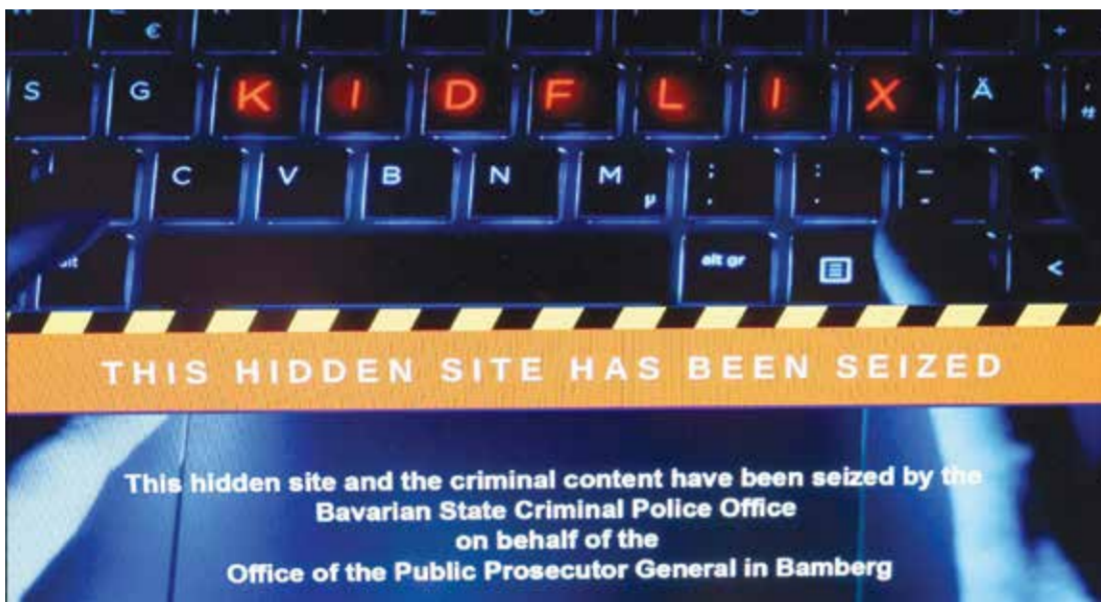
القبولة وسيلة فعالة لاستعادة النشاط والتخلب على الإرهاق، لكنها قد تؤثر سلباً في النوم الليلي إذا لم تؤخذ في التوقيت المناسب أو استمرت فترة طويلة. ويؤكد الدكتور راج داسغوبتا، أخصائي النوم، أن النوم الصحي يتراوح بين ٧ و٩ ساعات يوميا، لكن كثيرين لا يحصلون على هذه الكمية الكافية، ما يدفعهم إلى اللجوء إلى القبولة كحل مؤقت. ورغم فوائدها في تعزيز اليقظة وتقليل التوتر وتحسين المزاج فإن توقيتها ومدتها يلعبان دوراً حاسماً في تأثيرها على الجسم.

ويحذر الخبراء من أخذ القبولة بعد الساعة ٣ مساءً، إذ قد تؤثر في الإيقاع الطبيعي للجسم، ما يؤدي إلى صعوبة في النوم ليلاً والاستيقاظ بخمول في الصباح. ويُنصَح أن تكون بين الظهر والساعة ٢ ظهراً، إذ يكون الجسم في فترة انخفاض طبيعي للطاقة.

أما للأشخاص الذين يعملون بنوبات غير منتظمة فيمكنهم ضبط توقيتها بما يتناسب مع جدولهم. أما من حيث المدة فإن القبولة المثالية تتراوح بين ١٥ و٢٠ دقيقة، إذ تساعد على استعادة النشاط من دون الدخول في مراحل النوم العميق. أما القبولة التي تتجاوز ٣٠ دقيقة فقد تؤدي إلى خمول والشعور بالكسل والتشوش بعد الاستيقاظ، كما قد تزيد مخاطر الإصابة بأمراض القلب.



## تفكيك شبكة دولية واسعة تستغل الأطفال في مواد إباحية عبر الإنترنت



أعلنت السلطات الألمانية أمس الأربعاء إغلاق منصة بث ضخمة تعرض اعتداءات جنسية بحق أطفال وتضم نحو ١,٨ مليون مستخدم حول العالم، بعد تحقيق استمر ثلاث سنوات وأدى إلى مدهامات في ٣١ دولة.

وقال نائب مدير الشرطة الجنائية بمقاطعة بافاريا الألمانية غيدو ليمر خلال مؤتمر صحفي في ميونيخ (جنوب) إن تفكيك منصة «كيدفليكس» التي أنشئت في عام ٢٠٢١ يعكس «أكبر حملة مدهامات» ضد المتورطين في نشر مواد إباحية للأطفال منذ إنشاء اليوريبول، الوكالة الأوروبية للتنسيق بين أجهزة الشرطة، في عام ١٩٩٩.

وقد جرى التعرف على ما يقرب من ١٤٠٠ مشتبه فيهم في القضية. وسجل ما مجموعه ١,٨ مليون شخص حول العالم الدخول إلى المنصة المستضافة على شبكة الإنترنت المظلم (darknet) لمشاهدة مقاطع الفيديو منذ أبريل ٢٠٢٢. وقال ليمر إن «هذه أفعال فظيعة، بعضها يمكن تصوره

وأدى التحقيق، الذي بدأ في عام ٢٠٢٢، إلى عملية كبيرة للشرطة في مارس، بدعم من اليوريبول. وقد شارك في المؤتمر ممثلون عن ٣٨ دولة، معظمها في أوروبا، ولكن أيضا في الولايات المتحدة وكندا وكولومبيا وأستراليا ونيوزيلندا.

المشرفة تمكن المستخدمين من الوصول إلى أكثر من ٩١ ألف مقطع فيديو مدتها الإجمالية ٦٢٨٨ ساعة. وفي المتوسط، كان يتم تحميل حوالي ثلاثة مقاطع ونصف مقطع فيديو جديد كل ساعة إلى المنصة التي باتت خارج الخدمة.

والبعض الآخر يضوق التصور للأسف، من الاعتداءات الجنسية بحق الأطفال، وبعضهم صغار للغاية، وحتى الرضع، ويتم تقديمها عبر مقاطع فيديو ذات جودة عالية للغاية. وبعد دفع رسوم التسجيل بالعملة

## أفغانستان.. استخراج جنين من بطن رضيع

الطب. يذكر أن وسائل الإعلام كانت قد أفادت في وقت سابق بأن أطباء في الهند قاموا باستئصال «توأم طفلي، من فتى في السابعة عشرة من عمره، حيث ظهرت أجزاء من جسم التوأم غير المكتمل خارج بطن الشاب.

متكونة، وعمود فقري، وأضلاع في الصورة. ونجح الجراحون في إجراء العملية واستخراج الجنين الطفيلي غير المكتمل، الذي بلغ حجمه ١٢×٨ سنتيمترا. وأشارت الصحيفة إلى أن الأطباء حول العالم سجلوا ما لا يزيد على ٢٠٠ حالة مماثلة في تاريخ

واشته الأطباء أولا في إصابته بورم «ويلمز» (ورم كلوي) يظهر أحيانا لدى حديثي الولادة. لكن الفحص بالأشعة كشف وجود تكوين في تجويف البطن يضم أنسجة رخوة، من الدهون والسوائل والبنية العظمية. وتمكن الأطباء من التعرف على عظام وجه

أجرى الجراحون الأفغان عملية ناجحة لاستخراج جنين طفيلي من بطن طفل يبلغ من العمر شهرين. ووفقا لما نشرته صحيفة Need To Know فإن مستشفى كابول استقبل طفلا يعاني من انتفاخ في البطن.

## إنقاذ رجل من تحت الأنقاض في عاصمة ميانمار



من تسع ساعات. وكان زلزال بقوة ٧,٧ درجات قد وقع ظهر يوم الجمعة الماضي، ما أدى إلى انهيار آلاف المباني، وانهيار تشير إلى أرقام أعلى بكثير.

الأنقاض. وذكرت قناة إم.آر. تي.في التلفزيونية الحكومية أن عملية الإنقاذ حدثت في مدينة تايبيدو نفذها فريق تركي ومحلي، واستغرقت أكثر

انتشلت فرق الإنقاذ في ميانمار رجلا (٢٦ عاما) حيا من تحت أنقاض فندق بالعاصمة كان يعمل به في ساعة مبكرة من صباح أمس الأربعاء لكن معظم الفرق لم تعثر إلا على جثث بعد خمسة أيام من الزلزال المدمر الذي ضرب البلاد. وبعد استخدام كاميرا منظرية لتحديد موقع ناينج لين تون وسط الأنقاض والتأكد من أنه على قيد الحياة تم سحب الرجل بحذر من خلال حفرة تم حفرها في الأرضية وتم نقله على نقالة بعد ما يقرب من ١٠٨ ساعات من حصاره في الفندق الذي كان يعمل فيه. وفي مقطع فيديو نشرته إدارة الإطفاء المحلية ظهر ناينج لين تون، وهو عاري الصدر ويكسوه الغبار، وواهن، ولكنه واع، بينما تلقى علاجا بالفيتامينات الوريدية وتم انتشاله من

## عشرات الإصابات بحريق هائل في ماليزيا



الحريق أسفر عن تضار ما لا يقل عن ٤٩ منزلا، بالإضافة إلى إصابة ١١٢ شخصا، كما تم نقل ٦٣ مصابا إلى المستشفى بسبب معاناتهم من حروق ومن صعوبة في التنفس وإصابات أخرى.

إلى ٢٠ طابقا، بدأت تنحسر بما يسمح باقتراب رجال الإطفاء. من جانب آخر، نقلت وكالة أنباء «برناما» عن نائب قائد شرطة سيلانجور محمد زيني أبو حسن قوله إن

الكوارث أن إغلاق صمامات خط أنبوب الغاز سيؤدي في النهاية إلى إخماد الحريق. وأوضح إدارة الإطفاء في ولاية سيلانجور لصحيفة «ذا ستار»، أن السنة اللهب، التي وصل ارتفاعها في وقت ما

اندلع حريق ضخم يوم الثلاثاء بالقرب من محطة وقود في ضواحي العاصمة الماليزية كوالالمبور، واستمر عدة ساعات. وامتد الحريق الناجم عن انفجار أنبوب غاز إلى عدة منازل، وأدى إلى تصاعد عمود من اللهب نحو السماء يوم الثلاثاء، في ضاحية تقع خارج كوالالمبور أكبر مدينة في ماليزيا، ما أسفر عن إصابة أكثر من ١٠٠ شخص. وانتشرت صور ومقاطع فيديو لكثرة اللهب على وسائل التواصل الاجتماعي، وقال بعض السكان إنهم شعروا بهزات في أسواب ونوافذ منازلهم، ويعتقدون أن ذلك كان بسبب انفجار الحريق في وقت سابق.

وقالت شركة النفط الوطنية «بتروناس» في بيان لها إن الحريق اندلع في أحد خطوط أنابيب الغاز التابعة لها، وتم عزل خط الأنابيب المتضرر في وقت لاحق. فيما أوضح مسؤولو إدارة