



## بالأرقام.. دراسة طبية تفكك «وهم» الراحة في العمل عن بعد

صدمت تقارير طبية حديثة عشاق العمل عن بعد بعدما كشفت مؤسسات علمية مرموقة عن أضرار صحية بالغة يسببها العمل من المنزل، مجهزة بذلك الفكرة الشائعة التي تروج لهذا النمط باعتباره الخيار الوظيفي المثالي والمريح.

الأرقام جاءت لتدق ناقوس الخطر، فقد أكدت الاستبيانات أن 64% من العاملين من منازلهم داهمتهم مشكلات جسدية مستجدة، فيما عانى نحو 75% منهم من تدهور واضح في صحتهم النفسية والمزاجية خلال فترة عملهم المستقل.

وتثبتت المؤشرات أن العزلة المهنية والجلوس الطويل بالمنزل يسرعان من تراجع الكفاءة البدنية مقارنة بمن يداومون في مقر عملهم التقليدي. ووفقاً لما نقلته «سبوتنيك» عن مجلة «العلم المكشوف»، فإن النساء ذوات الدخل المحدود يتربعن على رأس الفئات الأكثر تضرراً، إذ يواجهن ضغوطاً مرعبة تؤثر سلباً وعميقاً في جودة حياتهن النفسية والجسدية. ويُعد ألم الرقبة والظهر الشكوى الأكثر شيوعاً بين العاملين عن بعد.

وتشير الأبحاث إلى أن مشكلات الجهاز العضلي الهيكلي هي المشكلة الصحية الرئيسية التي تؤثر فيهم، وتنشأ المشكلة من سوء بيئة العمل كالعامل من الأثاث أو الأسرة أو طاولات المطبخ، ما يؤدي إلى تشنجات عضلية مزمنة، وهشاشة العظام، وحتى فقر العمود الفقري. كما يؤدي الخمول البدني، بالإضافة إلى البقاء فترات طويلة داخل المنزل، إلى ما يطلق عليه الأطباء الآن «متلازمة المكتب المنزلي»، ويؤدي انخفاض النشاط البدني بشكل كبير من خطر الإصابة بجلطات الدم، والدوالي، واضطرابات الدورة الدموية في منطقة الحوض.

وأكدت دراسة أجرتها جمعية القلب الأمريكية عام 2024 أن العمل المكتبي يزيد من خطر الإصابة بالسمنة وداء السكري من النوع الثاني بنسبة 40%-30%. ويسؤدي العمل من بعد إلى تدهور ملحوظ في الرؤية نتيجة لطول مدة استخدام الشاشات وسوء الإضاءة، كما يؤثر الإجهاد الإضافي على العينين والعضلات والأوعية الدموية سلباً في الصحة العامة، إذ يعاني العديد من العاملين من الصداع وإجهاد العين.



مصنح الكلام  
مناخ  
tefla.kh@aakgroup.net طفلة الخليفة

البحرين تمضي في خطتها نحو البناء والتطور رغم الصعوبات والتحديات والإعتمادات، ومنها السير بخطى ثابتة نحو تحقيق الأهداف المناخية.

وقد أكد سمو الشيخ عبدالله بن حمد آل خليفة الممثل الشخصي لجلالة الملك المعظم رئيس المجلس الأعلى للبيئة أن مملكة البحرين تواصل بثبات ترسيخ مكانتها في العمل البيئي والمناخي بما يجسد الرؤى الملكية السامية لحضرة صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة ملك البلاد المعظم وتوجهات صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة ولي العهد رئيس مجلس الوزراء لتحقيق أهداف التنمية المستدامة وضمان مستقبل أكثر استدامة للأجيال القادمة، وبمناسبة اليوم العالمي للبيئة الذي يقام هذا العام تحت شعار «العمل من أجل المناخ» أشار سمو الشيخ عبدالله بن حمد آل خليفة إلى أن هذه المناسبة تمثل فرصة لإبراز الجهود الوطنية والالتزام الراسخ لمملكة البحرين تجاه قضايا البيئة، مؤكداً سموه أن المملكة أصبحت نموذجاً في الموامة بين متطلبات التنمية الاقتصادية وحماية الموارد الطبيعية، وقال سموه إن المملكة تفضي بخطى ثابتة نحو تحقيق أهدافها المناخية.



## «مهرجان يافع».. قوة ناعمة

### لتحسين ذاكرة اليمن الثقافية

اختتمت قبائل «يافع» في جنوب اليمن يوم السبت فعاليات مهرجانها التراثي والفني السنوي، في مشهد ثقافي يعيد استحضار إرث الحضارة الحميرية، ويجسد ارتباط المجتمع المحلي ببورونه التاريخي الممتد عبر قرون من الزمن. وشهدت مديرية «العفلي» بمحافظة «لحج» المحطة الختامية للمهرجان هذا العام، عبر عروض فنية وفلكلورية قدمتها 15 فرقة شعبية، بحضور شخصيات سياسية ومدنية ومسؤولين محليين. ومع انقضاء الأيام الأربعة الأولى من عيد الأضحى تستقبل مديريات يافع آلاف الزوار والمشاركين في سلسلة من الفعاليات التراثية والفنية المتنقلة، قبل اختتام المهرجان. وخلال هذه الفترة تتحول ساحات الاحتفال في مناطق «يافع» إلى فضاءات مفتوحة لاستعراض عناصر الهوية، حيث تتعاقب الفنون الشعبية مع الموروث الشفهي والعادات الاجتماعية. ويأتي ذلك ضمن مشهد يعكس حرص السكان على التمسك بثقافتهم المحلية وقدرتهم على الصمود أمام التحولات المتسارعة التي تشهدها المجتمعات خلال العقود الأخيرة. وتتنوع أنشطة المهرجان بين الرقصات الفلكلورية والأمازيج والقصائد الشعرية والعروض الفنية الجماعية، إلى جانب معارض للأزياء التقليدية والمقتنيات التراثية والحرف اليدوية القديمة، بما يرسخ حضور الذاكرة الشعبية ويمنح الأجيال الجديدة فرصة للتعرف على مكونات الإرث الثقافي الذي تشكلت في ظله الشخصية الاجتماعية للمنطقة.

وتكتسب هذه الظاهرة الاجتماعية أهمية خاصة لدى سكان يافع، بوصفها مناسبة سنوية لإعادة إنتاج الوعي بالهوية الجماعية، وفرصة متاحة لتعزيز الروابط بين مكونات المجتمع المحلي. ويرى أستاذ علم الاجتماع بجامعة عدن الدكتور فضل الربيعي أن المهرجان يمثل إحدى أهم أدوات المحافظة على الهوية الثقافية والتاريخية للمنطقة، وخصوصاً أنه يجسد حالة متواصلة من التفاعل بين الماضي والحاضر من خلال إعادة إحياء عناصر التراث الشعبي في سياق اجتماعي معاصر. وقال د.إرم نيون «إن الدور الذي تؤديه هذه المناسبة يتجاوز البعد الثقافي التقليدي، إذ يسهم في ترسيخ الشعور بالانتماء وتعزيز التماسك الاجتماعي بين أبناء المنطقة، عبر جمع في فضاء احتفالي مشترك يستعيد القيم والعادات المتناقلة على مدى أجيال متعاقبة. وأكد أن استمرار هذه التقاليد سنوياً يعبر عن مدى حرص المجتمع على حماية ذاكرته التاريخية وصون موروثه الثقافي، باعتباره أحد أهم عناصر القوة الناعمة التي تحفظ تماسك المجتمعات وتقوّي روابطها الداخلية وتعزز شعورها بالانتماء والهوية المشتركة.

## عشيرة اسكتلندية تفخر بعلاقتها بالبحرين وتدعو البحرينيين لزيارة قلعها واستكشاف أراضيها

للشقيقة في المملكة المتحدة من عام 1959 إلى عام 1971، وفي دول الكومنولث من عام 1959 إلى عام 1975، وعلى مدى أكثر من 700 عام هيمنت قلعة دوارت، مقر عشيرة ماكلين، على المنظر المطل على مضيق مول وبحيرة لين، بجدرانها الضخمة وبرجها الحصين. والآن، تُوجّه الدعوة رسمياً إلى البحرينيين لزيارة القلعة، واستكشاف أراضيها، والتعرف أكثر على تاريخ العشيرة.

ديلي نيون، بأن عشيرة ماكلين تفخر أماً فخراً بعلاقتها الوطيدة بالمملكة. وقال للصحيفة: «أتمنى أن يزورنا أهل البحرين هنا في اسكتلندا ليروا هذه القلعة العريقة التي بُنيت عام 1360، وسيكونون موضع ترحيب كبير».

كان لوالده صلات وثيقة بحركة الكشافة، التي لا تزال تربطها علاقات متينة بالبحرين حتى يومنا هذا. عينت جمعية الكشافة ماكلين رئيساً

الإدارات التي تدعم وتقدم المشورة للملكة. ويتولى المكتسب تنظيم جميع الأنشطة الاحتفالية، كالتجارب الرسمية، وفي هذا الدور استضاف الشيخ عيسى خلال رحلته الرسمية إلى المملكة المتحدة، وساعد في تنسيق المراسم والاجتماعات. ابنة الأكبر، السير لاكلان هيكتور تشارلز ماكلين من دوارت، هو الرئيس الحالي للعشيرة، وقد صرح لصحيفة «جلف

بارون ماكلين. وأصبح تشارلز هيكتور فينتزوي ماكلين، البارون ماكلين، الرئيس السابع والعشرين لعشيرة ماكلين دوارت عام 1936، وشغل منصب كبير أمناء البلاط الملكي للملكة إليزابيث الثانية ملكة بريطانيا الراحلة من عام 1971 إلى عام 1984.

ويُعد كبير أمناء البلاط الملكي أعلى مسؤول في البلاط الملكي للمملكة المتحدة، ويشرف على

بتأمل الجميع في قطعة ثمينة من تاريخ البحرين، معروضة في خزانة عرض داخل قاعة احتفالات فخمة في قلعة عريقة عمرها أكثر من 700 سنة على جزيرة مول، قبالة ساحل اسكتلندا الأطلسي. تحمل الميدالية صورة المغفور له الأمير صاحب السمو الشيخ عيسى بن سلمان آل خليفة، معلقة على شريط بالوان المملكة، وقد قدمت إلى قلعة دوارت لتشارلز هيكتور فينتزوي ماكلين،

## يحسن النوم ويخفف آلام الركبة.. دواء جديد لعلاج السمنة



ويعد «ريتارتوتايد» دواء تجريبياً من فئة «Triple G»، إذ يستهدف هرمون GLP-1، إضافة إلى هرمون مرتبط بالسمنة يعرف باسم GIP، ومستقبلات هرمون ثالث هو الغلوكاغون.

التنكسي في الركبة بنسبة وصلت إلى 73.1 بالمائة. وتتم عرض النتائج خلال مؤتمر الجمعية الأمريكية للسكري في مدينة نيو أورليانز. وكانت «إيلي ليلي» قد كشفت سابقاً عن نتائج الدراستين اللتين عرضتا يوم السبت، التي أظهرت أن المرضى المصابين بالسمنة فقدوا نحو 28 بالمائة من أوزانهم، فيما سجل البالغون المصابون بداء السكري من النوع الثاني انخفاضات ملحوظة في مستويات السكر بالدم. وفي إحدى الدراستين تعرض 2 بالمائة من مرضى السكري الذين تناولوا أقل جرعة من الدواء لأحداث قلبية وعائية خطيرة. ووفقاً للنتائج التفصيلية المنشورة يوم السبت في مجلة «ذا لانسيت» فإن هذه الأحداث لم يكن بالضرورة سببها الدواء.

قالت شركة الأدوية الأمريكية «إيلي ليلي» إن دواءها الجديد لعلاج السمنة «ريتارتوتايد» أظهر نتائج واعده في الحد من انقطاع النفس أثناء النوم، إلى جانب تعزيز فقدان الوزن وتخفيف آلام الركبة.

وخلال عرض نتائج التجارب أمام مختصين طبيين يوم السبت أوضحت الشركة أن تجربة من المرحلة الثالثة أظهرت أن حقنة أسبوعية من «ريتارتوتايد» خفضت شدة انقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم المتوسط إلى الشديد بنسبة 60.6 بالمائة لدى البالغين المصابين بالسمنة. يذكر أن دواء الشركة الأقدم «زيببوند» معتمد بالفعل لعلاج هذه الحالة. وفي التجربة نفسها قالت الشركة إن الدواء أسهم أيضاً في تقليل آلام التهاب المفاصل