# سيارات

**حتى عشاق السيارات يملّون أحياناً من طول المسافات وما تستغرقه من وقت لبلوغ مقاصدهم وهم جالسون خلف المقود بوضعية محكومة بتصميم السيارة ومواصفاتها. لكن ثمة تقنيات يمكن باتباعها المحافظة على صحة السائقين**

# صحّة السائق
## 6 تقنيات مبتكرة لتعزيزها أثناء القيادة
### مزايا تكنولوجية لضمان الراحة والتركيز

بيروت ـ **العربي الجديد**

بصحة جيدة أو بمشاكل وأوجاع مزمنة، كثيراً ما يضطر الناس للانتقال بسياراتهم وقيادتها لمسافات طويلة مجهدة، خاصة عندما تكون الطرق جبلية غير سهلة، وهذا ما يؤثر بالتالي في الصحة البدنية بدرجات مختلفة تبعاً لوضعية كل إنسان وقدراته الجسدية وتركيزه الذهني. إلا أن تطورات تكنولوجيا السيارات تجعل القيادة أسهل وأكثر متعة، فهي تأتي الآن مجهزة بميزات مبتكرة مصممة ليس فقط من أجل السلامة والكفاءة، بل أيضاً لتعزيز راحة السائق وصحته. فمن مقاعد التدليك إلى الإضاءة المحيطة التي تقلل من التوتر والإرهاق، تعيد هذه التقنيات تعريف معنى السفر البرّي. وفي هذا الإطار، ثمة ست تقنيات تعدك برحلة أكثر على الطريق السريع، وفقاً لمدونة «فوكس تو موف» المتخصصة.

1- نظام تثبيت السرعة التكيّفي: من الميزات البارزة التي تجعل الرحلات الطويلة أقل إجهاداً «نظام تثبيت السرعة التكيّفي» ACC، فهو نظام ذكي يحافظ على مسافة آمنة بينك وبين السيارة التي أمامك، كما يضبط تلقائياً سرعة مركبتك مع تغيّر ظروف المرور. وهذا، بالنسبة لك، يعني ضغطاً أقل على الدواسة وتعديلاً ثابتاً للسرعة. والأمر اللافت للنظر هو كيف يخفف نظام ACC من الحاجة إلى التركيز المستمر والتدخل اليدوي، الأمر الذي يقلل بشكل كبير من إجهاد السائق. وباستخدام هذه التقنية، يمكنك تجربة قيادة أكثر استرخاء، بما يسمح لك بالوصول إلى وجهتك وأنت تشعر بالنشاط واليقظة.

2- حلول الجلوس المريحة: ثمة تقنية مبتكرة أخرى تعزز الصحة البدنية أثناء الرحلات الطويلة وهي المقاعد المريحة. فهي ليست مجرد مقاعد، بل تم تصميمها مع أخذ جسم الإنسان في الاعتبار، وهي تتميز بدعم لأسفل الظهر قابل للتعديل، وبمحيط مقعد قابل للتخصيص، وحتى مع خيارات إضافية للتدفئة والتبريد. ومن خلال تعزيز الوضعية الصحيحة وتقليل الضغط على أسفل الظهر والفخذين، يمكن لهذه المقاعد أن تقلل بشكل كبير من الانزعاج المرتبط عادة بالجلوس لفترات طويلة. وسواء كنت تتنقل يومياً أو بصدد القيام بمغامرة طويلة داخل بلدك، فإن المقاعد المريحة تضمن أن تكون كل رحلة مريحة قدر الإمكان، بما يدعم وضعية طبيعية لجسمك على طول الطريق.

3- أنظمة متطورة لتنقية الهواء: إضافة إلى المقاعد والتحكّم في السرعة، ثمة عنصر حاسم آخر يلعب دوراً في هذا المجال هو جودة الهواء. فقد أصبحت أنظمة تنقية الهواء المتقدمة الآن ميزة رئيسية في العديد من المركبات، بما يؤثر مباشرة في رفاهيتك أثناء الرحلات الطويلة. إذ تستخدم هذه الأنظمة فلاتر «هيبا» HEPA وتقنيات أخرى لتنظيف الجزء الداخلي من السيارة من الملوثات والمواد المسببة للحساسية وحتى الفيروسات. وسواء كنت تسافر عبر الطرق الريفية المترية أو الشوارع الحضرية المزدحمة، تعمل هذه الأنظمة المتقدمة بهدوء لكن بكفاءة، بما يحافظ على صحتك.

> تساعد أنظمة المعلومات والترفيه في تعزيز الصحة العقلية
>
> تلعب الإضاءة دوراً حاسماً في تحسين الصحة البدنية

4 - أنظمة المعلومات والترفيه: تساهم أنظمة المعلومات والترفيه الحديثة كثيراً في الصحة العقلية التي لا ينبغي إغفالها أثناء القيادة، وذلك عبر توفير خيارات التنقل والترفيه الخالية من التوتر. وهذه الأنظمة المجهزة بالأوامر الصوتية وواجهات الشاشة التي تعمل باللمس والإعدادات القابلة للتخصيص، تضمن إمكانية الوصول إلى الموسيقى المفضلة لديك أو ملفات البودكاست أو الكتب الصوتية من دون تشتيت انتباهك غير الضروري عن الطريق. كما أن سهولة الاستخدام تقلل بشكل ملحوظ من العبء المعرفي وإحباط السائق. وهذا يعني إرهاقاً عقلياً أقل ورحلة أكثر متعة بشكل عام، علماً أن الحفاظ على الترفيه أو الاطلاع بأقل جهد يساعد في الحفاظ على عقلية هادئة، خاصة أثناء الرحلات الطويلة تلافياً للملل.

5 - الاتصال السلس: تعمل تكنولوجيا السيارات المبتكرة أيضاً على سد فجوات كبيرة في النطاق الأوسع للرفاهية. إذ تتميز العديد من المركبات الحديثة الآن بأنظمة مدمجة تتصل بسهولة بمنصات عبر الإنترنت، بما يضمن أن دعم الصحة العقلية هو مجرّد أمر صوتي لا يستدعي استخدام اليدين والتركيز العالي. ويعني هذا الاتصال السلس أنه يمكنك جدولة المواعيد أو تلقي النصائح في الوقت المناسب أو المشاركة في جلسة علاجية أثناء القيادة لمسافات طويلة من دون المساس بالسلامة العامة على الإطلاق. ويتعلق الأمر بالحفاظ على صحتك الجسدية والعقلية في آن معاً، وتوفير راحة البال التي تمتد إلى ما هو أبعد من ميزات السيارة التقليدية. كما يجسّد هذا التكامل كيف أصبحت السيارات أكثر من مجرد وسيلة نقل.

6 – تقنية الإضاءة المحيطة: أخيراً، تلعب تقنية الإضاءة المحيطة دوراً حاسماً في تعزيز الصحة البدنية أثناء الرحلات الطويلة. فهي ميزة تعمل على ضبط الإضاءة الداخلية للسيارة لتقليد ظروف الإضاءة الطبيعية، بما يساعد على تقليل إجهاد العين ويمنع إرهاق السائق أثناء فترات جلوسه الطويلة خلف عجلة القيادة. وإضافة إلى ذلك، يمكن للألوان الهادئة للإضاءة المحيطة أن تؤثر إيجاباً في حالتك المزاجية ومستويات يقظتك. ومن خلال التناغم مع الإيقاعات الطبيعية لجسمك، تضمن هذه الأضواء بيئة قيادة هادئة لا تبدو جيدة فحسب، بل أيضا تشعرك بالارتياح، الأمر الذي يجعل من الرحلات الطويلة أقل صعوبة وأكثر متعة.

سيارة Lotus Emira الخارقة خلال معرض Salon Privé 2023 في قصر بلينهايم في وودستوك، إنكلترا، 1 سبتمبر 2023 (جون كيبل/ Getty)

## جديد السيارات

### «آيبكس» جديد من «بنتلي بنتيغا»

بالتعاون مع قسم التخصيص التابع لها «مولينر»، أطلقت شركة تصنيع السيارات الفاخرة الإنكليزية «بنتلي» إصداراً حصرياً من مركبة SUV الرباعية بنتيغا Bentley Bentayga 2024 يُعرف باسم «آيبكس» Apex Edition، والذي تبرز ألياف الكربون في هيكله الخارجي، كما في جميع التصاميم الستة المتاحة التي ستنتج الشركة منها 20 سيارة فقط، بحسب مجلة «توب غير». ويعتمد «آيبكس» على طراز «بنتيغا اس» بمحركه القوي V8 سعة أربعة لترات مع شاحن توربو مزدوج بقدرة 550 حصاناً و770 نيوتن متر من عزم الدوران، بما يسمح بتسارع من صفر إلى 100 كيلومتر في الساعة خلال 4,4 ثوان فقط.

### أقوى محرّك من «أستون مارتن»؟

إنجاز هندسي ميكانيكي جديد كشفت عنه البريطانية العريقة «أستون مارتن» المتخصصة في صناعة السيارات الفاخرة والخارقة (سوبر كارز) يتمثل بمحرك V12 حديث تسعى من خلاله إلى تعزيز إمكانات الأجيال التالية من سياراتها. وهي تزعم أن المحرك الجديد يقدّم قفزة نوعية في عالم المحركات ذات 12 أسطوانة، وقادم لهزيمة جميع المنافسين بتوليده قوة 835 حصاناً وعزم دوران يبلغ 1000 نيوتن متر، ليصبح أقوى إصدار خرج من خطوط إنتاجها على الإطلاق، ومع ذلك ثمة تساؤلات يثيرها مراقبون حول ما إذا كانت المعامل الديناميكية والانسيابية الهوائية لهياكل مركبات الشركة قادرة على استيعاب قوة كهذه.

### كاديلاك متمسكة بسيارات البنزين بعد 2030

سبق أن وعدت «كاديلاك» بأن تصبح سياراتها كهربائية بنسبة 100% بحلول عام 2030. لكن يبدو الآن أنها تتراجع قليلاً. ففي حديث للصحافيين قبل أيام، صرح نائب رئيسها العالمي جون روث بأن السيارات الكهربائية وسيارات الاحتراق الداخلي «سوف تتعايش لعدد من السنوات» لكنه لم يصل إلى حد تقديم جدول زمني واضح، وفقاً لما أوردت المجلة المتخصصة «موتور 1» نقلاً عن صحيفة «ديترويت فري برس» التي قال لها روث إن «الشيء الوحيد الذي تعلمته خلال أكثر من 30 عاماً من عمري حول صناعة السيارات هو أن هذه الصناعة لا تتبع خطاً مستقيماً ولا توجد حقائق مطلقة».

# سرطان في سيارتك؟
## مخاوف صحية جدية تثيرها مثبطات اللهب

واشنطن ـ **العربي الجديد**

مخاطر قيادة السيارات وركوبها لا تقتصر فقط على الحوادث المحتملة مع مركبات أخرى على الطرق، بل من الممكن أن تأتي من مصادر قد لا تخطر على بال أحد، ومن ذلك وجود مواد مسرطنة داخل سياراتكم من دون علمكم. فقد وجدت دراسة جديدة نشرتها «مجلة العلوم البيئية والتكنولوجيا» أن الهواء داخل كابينة بعض موديلات 2015 وبعض السيارات الأحدث ملوّث بما يُسمّى «مثبطات اللهب» flame retardants التي تستخدمها معظم السيارات في الولايات المتحدة داخل رغاوي المقاعد وأغطيتها وغيرها من أجزاء الكابينات عملاً بالمعيار الفيدرالي لسلامة المركبات الآلية الذي يحمل الرمز «302 FMVSS».

وهذه المثبطات هي عبارة عن مواد كيميائية مركّبة ضمن مواد محددة هدفها منع الاحتراق أو إبطاء انتشار الحريق، ولطالما تناولتها الأبحاث العلمية بسبب وفرتها في البيئة والمخاوف المرتبطة بآثارها الصحية المحتملة. وقد ربطت الدراسات السابقة تعرّض الإنسان لبعضها مع مشكلات صحية مثل الأمراض العصبية واضطراب الهرمونات فضلاً عن الوفاة بسبب السرطان. وفي السياق، اكتشف باحثون من «جامعة ديوك» و«معهد سياسة العلوم الخضراء» أيضاً أن مستويات مثبطات اللهب في الهواء كانت صيفاً أعلى مرتين إلى خمس مرات في كابينات السيارات مقارنة بوضعها في فصل الشتاء، بحسب الموقع الأميركي المتخصص «ميديكال نيوز توداي» MNT.

لكن كيف يمكن تقليل مخاطر التعرض للمواد الكيميائية هذه داخل السيارات؟ للمساعدة في حماية السائقين والركاب داخل السيارات، تقول البروفيسورة المتخصصة في هذا المجال بجامعة ديوك، هيذر إم. ستايبلتون، إن تهوية سيارتك، خاصة خلال أشهر الصيف الحارة، أمر مهم للغاية، مضيفة: «وإن أمكن، أوقف سيارتك في الظل أو استخدم واقي الشمس لتقليل درجة حرارة السيارة الداخلية خلال النهار»، وأوصت ايضاً «الأشخاص بفتح نوافذ السيارة وتهوئتها قبل ركوبها. وإذا كان لديك مشغل أوتوماتيكي، فمن الأفضل تشغيل السيارة لبضع دقائق قبل القيادة وتشغيل مكيف الهواء لتبريد درجة الحرارة الداخلية». وفي السياق نفسه، نقلت «ميديكال نيوز توداي» عن دوغلاس أ. ميلر، الطبيب المختص في علاج الأورام بالإشعاع، الذي قال إن «العديد من المركبات تسمح بالقدرة على إعادة تدوير الهواء داخلها أو الاستفادة من الهواء الخارجي عند التدفئة أو التبريد»، ونصح الراغبين في تقليل التعرّض المحتمل إلى الحد الأقصى بـ«تجنّب استخدام ميزة إعادة تدوير الهواء»، متابعاً أنه «نظراً إلى ملايين الأشخاص الذين يقودون سياراتهم أو يسافرون بواسطتها في جميع أنحاء البلاد يومياً، فقد نجد من الناحية الإحصائية، حالات قد يؤدي فيها التعرّض البيئي للمثبطات الكيميائية إلى إحداث ورم خبيث». وللمضي قُدماً، قال الطبيب: «أود أن أرى بحثاً في تحديث اللوائح المتعلقة بمتطلبات المواد في المركبات وتطوير مواد بديلة لا تحتوي على مركبّات يحتمل أن تكون ضارة بالصحة».

رجال الإطفاء يخمدون سيارة محترقة في ليون، فرنسا، 1 مايو/ ايار 2023 (السا بيبيك/ فرانس برس)

> ثمة ربط بين التعرّض للمثبطات وإحداث أورام خبيثة