

منوعات

الفكر

الأثنين 31 أغسطس 2026 م - العدد 14844
Monday 31 August 2026 - Issue No 14844

ص 22

هيئة الشارقة للمتاحف تفتح باب

المشاركة في مسابقة ومعرض التصوير

الفوتوغرافي «أنا في متاحف الشارقة»

ص 27

براد بيت، الذكاء الاصطناعي

قادر على تقليد أدائي.. لكنه

لن يستبدل إبداع الممثل

ص 23

الضائقة المالية تسرع شيخوخة

الدماغ وتزيد خطر الخرف

المراسلات: ص.ب 505
email.munawaat@alfajrnews.ae

لماذا يجد الرجال صعوبة في إنقاص الوزن؟

كشفت دراسة جديدة أن الرجال قد يواجهون صعوبة أكبر في إنقاص الوزن عندما تقدّم لهم النصائح في إطار الحمية الغذائية، إذ ينظر كثيرون منهم إلى الحميات باعتبارها أمراً مرتبطاً بالنساء. وأجرى باحثون من جامعة «أنغليا روسكين» في بريطانيا مقابلات مع 24 رجلاً تبلغ أعمارهم 30 عاماً فأكثر، بهدف التعرف على تجاربهم مع برامج إنقاص الوزن والعوامل التي تجعل الالتزام بها أمراً صعباً. وأظهرت النتائج أن الرجال غالباً ما ينظرون إلى كلمة «حمية» بصورة سلبية، ويربطونها ببرامج قاسية وقصيرة الأمد تتطلب جهداً كبيراً وقوة إرادة، ما يجعل الاستمرار فيها صعباً. وقال أحد المشاركون: «بمجرد ذكر كلمة حمية، يتبادر إلى ذهني الجميع تلقائياً مفهوم القيود والحرمان». وأضاف مشارك آخر: «عندما أفكر في فرض أي نوع من القيود أو اتباع حمية، أشعر بأن جزءاً مني يتمرد على ذلك». وأظهرت المقابلات أيضاً أن الرجال أقل انخراطاً فيما يعرف بـ«ثقافة الحمية»، كما أنهم لا يميلون عادة إلى مناقشة أوزانهم أو مظهرهم مع أصدقائهم، حسبنا نقلت «ديلي ميل».

ويرى الباحثون أن هذه النظرة قد تكون أحد الأسباب التي تجعل الرجال أقل إقبالاً على برامج إنقاص الوزن التقليدية.

اكتشاف آلية قد تفسر شدة التهاب الكبد E أثناء الحمل

كشف باحثون عن آلية بيولوجية قد تفسر سبب ارتفاع خطورة الإصابة بفيروس التهاب الكبد E، HEV، أثناء الحمل، خصوصاً في مراحله الأخيرة، حيث قد تؤدي الإصابة إلى مضاعفات خطيرة تشمل فشل الكبد، ومشكلات تصيب الجنين، وارتفاع خطر وفاة الأم. وأظهرت دراسة أجريت على مزارع خلايا وأرانب أن التغيرات الهرمونية الطبيعية المسببة للحمل قد توفر للفيروس بيئة ملائمة للتكاثر. وركز الباحثون على هرمون «اللاكوجين المشيمي»، الذي ترتفع مستوياته بصورة ملحوظة خلال الحمل، ويلعب دوراً في التغيرات الأيضية التي تساعد الجسم على توفير الطاقة اللازمة لنمو الجنين. ووجد الباحثون أن ارتفاع مستوى هذا الهرمون يحفز الجسم على إنتاج أنواع محددة من الأحماض الدهنية والدهون، ما يهيئ بيئة تساعد فيروس التهاب الكبد E على التكاثر بكفاءة أكبر، بحسب «ميديكال إكسبريس». ويعد فيروس التهاب الكبد E من أبرز أسباب التهاب الكبد الفيروسي الحاد حول العالم، وتنتشر معظم حالات الإصابة به في المناطق التي تعاني من ضعف خدمات الصرف الصحي. ورغم إمكانية إصابته لمختلف الأشخاص، فإن النساء الحوامل، ولا سيما خلال المراحل المتأخرة من الحمل، قد يواجهن مضاعفات أكثر خطورة.

ملابس تبريد الجسم تشغل سوقاً جديدة للأزياء

تتطور سوق كاملة من الملابس المصممة للتحكم في حرارة الجسم، من سترات مزودة بمراوح صغيرة، إلى أقمشة تعكس أشعة الشمس ومواد تمتص الحرارة.

ومع تكرار موجات الحر حتى في مناطق عُرفت تاريخياً بطقسها المعتدل مثل أوروبا، بدأت السترات المبردة التي ارتبطت طويلاً بملابس العمل تدخل عالم الموضة، وربما تصبح هذه السترات أساسيات فصل الصيف. الملابس المبرّدة هي ملابس صُممت لمساعدة الجسم على مواجهة الحر، بعضها يستخدم مراوح صغيرة تعمل بالبطاريات لتدوير الهواء وتسريع تبخر المروح وتبدو عند تشغيلها فضفاضة ومنفوخة، إذ يدفع الهواء القماش بعيداً عن الجسم ويدور داخله قبل خروجه من البياقة والأكماف. وقدّرت شركة الأبحاث «داتا إنتلو» قيمة السوق العالمية للملابس المكيفة بنحو 1.8 مليار دولار في عام 2025، وتوقّعت أن ترتفع إلى 4.6 مليار دولار بحلول العام 2034، بحسب صحيفة «فاينانشال تايمز». ومع تنامي الإقبال على هذه الملابس، بدأت علامات الموضة بدورها تسعى إلى حجز حصة لها من هذه السوق، وتختفل فاعلية هذه السترات بحسب الطقس، فالمرحاض تحرّك الهواء حول الجسم لتعزيز تبخر العرق، لذلك تتأثر فائدتها بميزيج درجة الحرارة والرطوبة.

حافظي على وزنك مع وجبة غداء سريعة

ومشبعة.. طريقة تحضير سلطة غنية بالبروتين

إذا كنتِ تبحثين عن وجبة غداء خفيفة وسريعة تساعدكِ في الحفاظ على وزنكِ من

دون الشعور بالجوع بعد وقت قصير؛ فقد تكون السلطة الغنية بالبروتين خياراً مثالياً.

فالجمع بين الخضروات الطازجة ومصدرٍ جيد للبروتين والدهون الصحية، يمنحكِ

وجبة متوازنة، مشبعة وسهلة التحضير، يمكن تناولها في المنزل أو اصطحابها إلى

العمل. والأهم هو أن تحضيرها لا يحتاج إلى وقت طويل أو مكونات معقدة.

طريقة تحضير سلطة غنية بالبروتين:

السلطة الغنية بالبروتين تُعد خياراً مثالياً، فإضافة مصادر البروتين مثل: الدجاج، التونة، البيض، أو البقوليات إلى السلطة، لا يعزز قيمتها الغذائية فحسب، بل يساهم أيضاً في: دعم صحة العضلات، تنظيم الشهية والحفاظ على وزن صحي. كما أن هذه الوجبة تجمع بين الخضروات الطازجة الغنية بالألياف والفيتامينات مع البروتين، مما يجعلها متوازنة ولذيذة في الوقت نفسه. ويمكن تحضيرها بسهولة في المنزل خلال دقائق حسبما ورد في موقع Tasty، إليك أنواع سلطة غنية بالبروتين ستشعرك بالشيء فعلاً:

سلطة البطاطا الحلوة الحمصّة والحمص: يُضفي الحمص أحمص على هذه السلطة قواماً مقرمشاً رائعاً، بالإضافة إلى كمية كبيرة من البروتين. البروتين في الحصة الواحدة 25 غراماً.

سلطة الفاصوليا الثلاثية: يُضفي الحمص والفاصوليا الحمر والأفوكادو على هذه السلطة البسيطة جرعة إضافية من البروتين النباتي. البروتين في كل حصة: 56 غراماً.

سلطة الدجاج والحمص المقروم: يمكنك استخدام دجاج مشوي جاهز لتسهيل تحضير هذه السلطة الغنية بالبروتين. البروتين في كل حصة 38 غراماً.

سلطة الكينوا والكرب الغنية بالبروتين: تقدّم هذه السلطة المشيية مع صلصة خل لأذعة مصنوعة من السماق، وهو نوع من التوابل الحمضية ذات اللون الوردى الفاتح. البروتين في كل حصة 24 غراماً.

سلطة الحمص والإدامامي مع صلصة الأفوكادو والليمون والكاجو: يُضفي الحمص المحمص والإدامامي والكاجو على هذه السلطة قيمة غذائية عالية. البروتين في الحصة الواحدة 33 غراماً.

سلطة الدجاج والفراولة مع صلصة الخل البلسميك بالبرتقال: هذه السلطة الغنية بالبروتين مليئة بالفراولة الطازجة والجوز المقرمش، وهي مناسبة لنظام بايو الغذائي. البروتين في الحصة الواحدة 74 غراماً. سلطة الكرب الباثوم مع الحمص المقرمش: يُضفي الحمص المقرمش مع توابل التندوري الدافئة نكهة مميزة على سلطة الكرب اللذيذة. البروتين في الحصة الواحدة 17 غراماً.

سلطة الروبيان والفاصوليا السوداء مع الكزبرة والكمون والليمون: تضفي الفاصوليا السوداء والروبيان على هذه السلطة جرعة مضاعفة من البروتين تشعرك بالشبع. البروتين في الحصة الواحدة 39 غراماً.

سلطة سيزر السلمون: سمك سلمون غني بالبروتين على طبقة من الحمص الشهي والخس المقرمش- ما الذي يمكن أن يكون أفضل من ذلك؟ البروتين في الحصة الواحدة 73 غراماً.

سلطة الروبيان والأفوكادو والطماطم: هذه السلطة

المميزة والغنية بالأفوكادو والبيض والروبيان،

تشعرك بالشيء طوال اليوم. البروتين في الحصة الواحدة 15 غراماً.

سلطة ناتشوز الديك الرومي: مزيج من السلطة والناتشوز- ماذا تريدين أكثر؟ البروتين في الحصة 28 غراماً.

سلطة التمر المشوي، الهليون والبصل الأحمر مع جبنة البارميزان والبيض المسلوق: هذه السلطة الغنية بالبيض والخضروات المشوية مشبعة جداً، لدرجة أنك ستشعرين وكأنك لا تأكلين سلطة. البروتين في الحصة 33 غراماً.

سلطة التفوف المشوي الحار مع الفطر: هذه السلطة المشيية من الفطر المشوي والتفوف ستشبعكِ. البروتين في الحصة الواحدة 36 غراماً.

يُنصح بمتابعة: ما هي أبرز مصادر الطاقة الصحية خلال اليوم لا تفوّتيها، وفق اختصاصية

4 أنواع أخرى من السلطات غنية بالبروتين: جرّبيها سيصبح وقت الغداء سهلاً للغاية مع هذه الأطباق المحضّرة مسبقاً. سواء أكنتِ تبحثين عن سلطات جاهزة للتناول في العمل أو أطباق شهية ليوم عمل من المنزل، ستكون هذه الوجبات جاهزة متى احتجت إليها. جميع الوصفات منخفضة السعرات الحرارية وغنية بالبروتين والألياف لدعم فقدان الوزن الصحي إذا كان هذا هو هدفك. كما ورد في موقع EatingWell.

سلطة الدجاج المشوي: الخلطي الخس، الخيار، الطماطم، الفلفل الملون مع شرائح الدجاج المشوي، وأضيفي لمعلقة صغيرة من زيت الزيتون وعصير الليمون. ويمكن إضافة القليل من الحمص أو الكينوا لزيادة القيمة الغذائية.

سلطة السبانخ والبروكلي والفطر: طبق غني بالبروتين، مناسب لآلية وجبة من وجبات اليوم. إنه أفضل طريقة للحصول على الخضروات والبروتين في طبق واحد سهل التحضير.

سلطة الدجاج والبروكلي: بفضل الدجاج الطري والبروكلي الطازج المقرمش، توفر هذه السلطة كمية هائلة من البروتين لجسمك.

سلطة الدجاج بالليمون والكرمك الغنية بالبروتين: يُضفي الكرمك، المعروف بخصائصه المضادة للالتهابات، لوناً أصفر زاهياً على السلطة. إنها وجبة مثالية وغنية بالبروتين.

ما رأيك بالاطلاع على حيل غذائية ذكية لخسارة الوزن من دون الشعور بالجوع: وفق اختصاصية تغذية

كيف تحافظين على وزنكِ مع وجبة غداء سريعة ومشبعة؟

قد تعتقد الكثير من النساء أن الحفاظ على الوزن يتطلب الاستغناء عن وجبة الغداء، أو الاكتفاء بوجبات



صغيرة لا تمنح الشعور بالشبع. لكن الحقيقة مختلفة تماماً؛ فالغذاء المتوازن هو أحد أهم الوجبات التي تُمد الجسم بالطاقة، وتحافظ على استقرار مستويات السكر في الدم، وتُحد من الرغبة في تناول الوجبات الخفيفة الغنية بالسعرات الحرارية لاحقاً. والسر لا يكمن في تقليل كمية الطعام فقط؛ بل في اختيار مكونات صحية تجمع بين البروتين والألياف والدهون الصحية؛ لتوفير الشبع لساعات، ودعم عملية الأيض، حسبما جاء في موقع Verywell Health.

لماذا لا يجب تخطي وجبة الغداء؟ تخطي الغداء قد يؤدي إلى انخفاض مستويات الطاقة وزيادة الشعور بالجوع في المساء، مما يدفع إلى تناول كميات أكبر من الطعام، أو اللجوء إلى الأطعمة السريعة والحلويات. كما أن الانتظام في تناول الوجبات، يساعد الجسم على تنظيم الشهية والحفاظ على وزن صحي على المدى الطويل.

للحصول على وجبة متوازنة ومشبعة، احرصى على أن تحتوي الوجبة على:

مصدر بروتين عالي الجودة مثل الدجاج المشوي، التونة، السمك، البيض، أو البقوليات.

خضروات متنوعة تشغل نصف الطبق تقريباً، وتوفّر الألياف والفيتامينات مع سعرات حرارية منخفضة.

كربوهيدرات معقدة مثل: الأرز البني، البرغل، الكينوا أو الخبز الأسمر بكميات معتدلة.

دهون صحية كملقعة صغيرة من زيت الزيتون أو بضع حبات من المكسرات أو شرائح الأفوكادو.

حيات من المكسرات أو شرائح الأفوكادو.

كيف تزيدين الشعور بالشبع؟

هناك عادات بسيطة تساعد على الشعور بالامتلاء من دون زيادة السعرات الحرارية، منها:

تناول الطعام ببطء ومضغه جيداً.

البعد بالسلطة أو الخضروات قبل الوجبة الرئيسية.

شرب كوب من الماء قبل الغداء بحوالي 20 دقيقة.

الحرص على وجود البروتين في كل وجبة.

تجنب المياه الغازية والمحلاة مع الطعام.

الخلاصة، أن الحفاظ على الوزن لا يعني الحرمان؛ بل اختيار وجبة غداء ذكية ومتوازنة تمنح الجسم العناصر الغذائية التي يحتاجها، وتوفر شعوراً بالشبع لساعات. وعندما يجتمع البروتين مع الألياف والكربوهيدرات المعقدة والدهون الصحية في طبق واحد، يصبح من السهل التحكم في الشهية وتجنب الإفراط في تناول الطعام، مع الاستمتاع بوجبة لذيذة وصحية في الوقت نفسه.



«رجل كسارة البندي»..

بصمات عمرها مليون عام

تعيد كتابة التطور

كشفت دراسة علمية حديثة، نقلت تفاصيلها شبكة «سي إن إن» الإخبارية، عن معلومات جديدة غيرت الصورة التقليدية لـ«رجل كسارة البندي»، أحد أقارب الإنسان المتقصرين المعروف علمياً باسم Paranthropus boisei.. استند الباحثون في نتائجهم إلى تحليل جديد لأثار أقدام متحجرة عُثر عليها في موقع «كوبي فوراً» شمال كينيا، وهي منطقة تعد من أهم المواقع الأثرية التي حفظت سجلاً غنيا لتطور الإنسان. لطالما اعتقد العلماء أن هذا النوع عاش في شرق أفريقيا قبل 2,3 مليون و1.2 مليون سنة، وأنه كان كساراً القامة نسبياً؛ إذ بلغ متوسط طول الذكور نحو 131 سنتيمتراً، بينما بلغ متوسط وزنه حوالي 49 كيلوغراماً. وقد استندت هذه التقديرات إلى عدد محدود من الحفريات، معظمها جماجم وأسنان؛ لأن بقايا الهيكل العظمي الكاملة كانت نادرة جداً. وأكدت التغطية التي نشرتها الشبكة أن الدراسة الجديدة اعتمدت على تحليل 21 أنثراً متحجراً للأقدام، ولم تقتصر أهمية هذه الآثار أكثر من التقديرات القديمة. وتشير إلى أن أفراد هذا النوع كانوا أكبر حجماً بكثير مما كان يُعتقد سابقاً. وقد أظهرت الحسابات العلمية أنّ بعض الذكور ربما بلغ طولهم نحو 1.8 متر ووزنهم حوالي 75 كيلوغراماً، وهي أبعاد تقترب من أحجام البشر المعاصرين أكثر من التقديرات القديمة. ولم تقتصر أهمية هذه الآثار على تقدير الحجم الجسدي، بل قدمت أيضاً معلومات قيمة حول السلوك الاجتماعي لهذا النوع. إذ لاحظ الباحثون أن الأثار تعود إلى 8 أفراد ساروا معاً في الوقت ذاته على ضفاف بحيرة قديمة؛ ما يُشير إلى أنهم كانوا يتحركون كجمموعة واحدة، وهو ما يراه العلماء دليلاً على وجود تنظيم اجتماعي أكثر تعقيداً ممّا اعتقد سابقاً. وأوضح قائد الدراسة، عالم الأحياء كيفن هاتالا، في أن آثار الأقدام تعد من أهم أنواع الحفريات؛ لأنها لا تكشف فقط عن شكل الجسم، بل تسجّل أيضاً لحظة حقيقية من حياة الكائنات القديمة، تظهر طريقة حركتها وتفاعلها مع البيئة المحيطة.

شجرة زيتون لا تزال تثمر بعمر 3700 عام

كشفت تقديرات علمية عن وجود واحدة من أقدم أشجار الزيتون المعروفة في البرتغال، إذ يُرجح أن عمر شجرة «أوليفيرا دو بيسو» Oliveira do Peso، يبلغ نحو 3700 عام؛ ما يعني أنها بدأت نموها قرابة عام 1700 قبل الميلاد، خلال العصر البرونزي. وتنمو الشجرة في منطقة «ألينتيخو، جنوب البرتغال، ويُعتقد أنها أقدم شجرة زيتون جرى تقدير عمرها حتى الآن في البلاد، فيما تشير إحدى الدراسات إلى أن عمرها يبلغ نحو 3712 عاماً. ويُمثل تحديد العمر الدقيق للأشجار القديمة تحدياً علمياً، إذ لا يمكن الاعتماد على عدّ حلقات النمو السنوية كما يحدث مع أنواع أخرى من الأشجار. فمع مرور آلاف السنين، قد تتحلل أجزاء من الجذع الداخلي وتختفي، كما أن أشجار الزيتون لا تنتج بالضرورة حلقات نمو منتظمة يسهل قراءتها.

طور باحثون من جامعة «تراس أوس مونتييس والتو دورو»، UTAD، بالتعاون مع مؤسسة «أوليفيراس ميلينارييس»، منذ عام 2007، طريقة غير مدمرة لتقدير أعمار أشجار الزيتون المعمر.

وتعتمد التقنية على قياس قطر الجذع ومحيطه وارتفاعه ونصف قطره، ثم إدخال هذه البيانات في نموذج رياضي يربط أبعاد الشجرة بعمرها، ما يسمح بتقدير عمر الأشجار دون قطعها أو الوصول إلى مركز جذوعها.

واستخدمت هذه الطريقة أيضاً لتقدير عمر شجرة Oliveira do Mouchão، قرب «أبرانتس»، بنحو 3350 عاماً، إلى جانب أشجار أخرى تراوح عمرها المقدر بين 2400-2850 عاماً.



لبناء العضلات والحصول على البروتين..

إليك أفضل وقت لتناول البيض

يُعد البيض من الأطعمة الغنية بالبروتين والعناصر الغذائية، ويمكن أن يختلف التوقيت الأنسب لتناوله بحسب الهدف، سواء كان دعم بناء العضلات أو المساعدة على التحكم بالوزن.

يُعد تناول البيض في وجبة الإفطار خياراً مناسباً للحصول على البروتين في بداية اليوم. وتحتوي البيضة المسلوقة الكبيرة على نحو 6.3 غرام من البروتين؛ ما يساعد على تعزيز الشعور بالشبع وتقليل الرغبة في تناول الطعام خلال الساعات التالية. وتشير أبحاث إلى أن تناول البيض في الإفطار قد يساعد الأشخاص الذين يعانون زيادة الوزن على الشعور بالشبع لفترة أطول واستهلاك سعرات حرارية أقل خلال اليوم، مقارنة بوجبة إفطار غنية بالكربوهيدرات.

كما أن البيض منخفض نسبياً في السعرات الحرارية؛ إذ تحتوي البيضة الكبيرة على نحو 72 سعرة حرارية، إلى جانب الدهون والفيتامينات والمعادن. يحتاج الجسم إلى

الحصول على البروتين في بداية اليوم. وتحتوي البيضة المسلوقة الكبيرة على نحو 6.3 غرام من البروتين؛ ما يساعد على تعزيز الشعور بالشبع لفترة أطول واستهلاك سعرات حرارية أقل خلال اليوم، مقارنة بوجبة إفطار غنية بالكربوهيدرات.

كما أن البيض منخفض نسبياً في السعرات الحرارية؛ إذ تحتوي البيضة الكبيرة على نحو 72 سعرة حرارية، إلى جانب الدهون والفيتامينات والمعادن. يحتاج الجسم إلى

بستاني يزرع أطول فلفل حار بالعالم

حصد بستاني سويسري محصوله من الفلفل الحار، الذي يبلغ طوله قدماً واحدة و8.6 بوصة، محطماً بذلك رقماً قياسياً عالمياً في موسوعة «غينيس»، للمرة الثالثة.

وسجل يورغ ويسلي الرقم القياسي العالمي في موسوعة «غينيس» لأطول فلفل حار في أكتوبر-تشرين الأول 2017، عندما تم قياس الفلفل الحار الذي يبلغ طوله قدماً واحدة و5.7 بوصة، في مسابقة للخضراوات في جونا، سانت غالن.

وحطم يورغ ويسلي بنفسه رقمه القياسي، في العام التالي، بقرن فلفل بلغ طوله قدماً واحدة و7.9 بوصة. وحقق ويسلي رقماً قياسياً للمرة الثالثة عندما تم قياس طول الفلفل الأخيرة بـ1 قدم و8.6 بوصة في 11 أغسطس-آب.

وقال لموسوعة «غينيس»، للأرقام القياسية: «أبدأ زراعة البذور في الداخل في شهر مارس تحت إضاءة خاصة عند درجة حرارة 28 درجة مئوية.

شؤون محلية

«مجلس أمي حمدة» يحتفي بالمرأة الإماراتية في جلسة حوارية تستعرض مسيرتها من صناعة الأثر إلى قيادة المستقبل

•• العين-الفجر:



وفي ختام الجلسة، أكدت المشاركات أهمية استمرار المجالس الثقافية والمجتمعية في أداء دورها التوعوي والتربوي، وإتاحة مساحات آمنة وفاعلة للمرأة للتعبير عن أفكارها، وتبادل خبراتها، والإسهام في مناقشة القضايا التي تمس الأسرة والمجتمع، بما يعزز استمرارية الحوار وتراكم المعرفة والخبرة، ويدعم بناء أجيال أكثر وعياً بقيمتها وهويتها ومسؤوليتها تجاه وطنها.

ويأتي تنظيم هذه الجلسة ضمن جهود مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافي، ومن خلال مبادرة «مجلس أمي حمدة»، لترسيخ ثقافة الحوار، وتعزيز وعي المرأة، وإبراز منجزاتها، والحفاظ على القيم الأسرية والهوية الوطنية، انطلاقاً من رؤية سمو الشخة الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان بأن المرأة الواعية بقيمتها وهويتها هي أساس الأسرة المتماكة، وشريك أصيل في صناعة حاضر الوطن ومستقبله.

واختتمت الجلسة بالتأكيد على أن إرث «مجلس أمي حمدة، سيظل حاضراً في رسائله الإنسانية والتربوية، ومناًة للقيم والوعي والعطاء، تستلهم منه المرأة الإماراتية قوة الحاضر، وتواصل من خلاله صناعة الأثر وقيادة المستقبل.

حضورها في قطاعات المستقبل والابتكار والمعرفة، بما يمكنها من مواصلة أداء دورها القيادي والمشاركة في صياغة مستقبل أكثر ازدهاراً واستدامة.

وشهدت الجلسة، التي شاركت فيها نحو 90 مشاركة، حواراً ثرياً عكس تنوع تجارب المرأة الإماراتية وتكامل أدوارها؛ فهي القائدة، وصانعة الأجيال، وحارسة الهوية، وشريكة أساسية في التنمية، وصاحبة أثر يمتد من الأسرة والمجلس إلى المجتمع ومختلف ميادين العمل الوطني.

وأثمر هذا الحوار عن تعزيز الوعي بأهمية الدور المتكامل للمرأة الإماراتية في الأسرة والمجتمع، وإبراز قيمة المجالس بوصفها منصات حية لتفك المعرفة والخبرة والقيم بين الأجيال. كما أسهمت محاور الجلسة في إعادة قراءة إرث «مجلس أمي حمدة، من منظور معاصر، يربط بين قيم الماضي واحتياجات الحاضر وتحديات المستقبل، ويؤكد أن تمكين المرأة لا يقتصر على تعزيز حضورها في مواقع العمل والقيادة، بل يبدأ من وعيها بدورها في بناء الأسرة، وتربية الأجيال، وحفظ الهوية، وصناعة أثر مستدام في المجتمع.



بلدية الحميرية تحتفي بعودة الطلبة إلى المدارس بفعالية «عوداً حميداً»

•• الشارقة-الفجر:



البرامج والأنشطة المجتمعية التي تنفذها بلدية مدينة الحميرية على مدار العام، بما يعزز حضورها المجتمعي، ويرسخ دورها في إسعاد السكان والزوار، ويدعم توجهاتها نحو توفير بيئة مجتمعية أكثر حيوية وترابطاً وجودة للحياة.

على مشاركة أبناء المجتمع مناسباتهم ومحتواتهم المهمة، وفي مقدمتها العودة إلى المدارس، التي تمثل بداية جديدة مليئة بالطموح والتعلم والإنجاز.

وأوضح الشامي بأن فعالية «عوداً حميداً، تأتي ضمن سلسلة

نظمت بلدية مدينة الحميرية فعالية مجتمعية بعنوان «عوداً حميداً، في حدائق مدينة الحميرية، احتفاءً بعودة الطلبة إلى مقاعد الدراسة وانطلاق العام الدراسي الجديد 2026-2027، وسط أجواء أسرية مفعمة بالفرح والتفاؤل، ومشاركة لافتة من الأطفال والأسر والزوار.

وجاءت الفعالية ضمن جهود البلدية الرامية إلى تعزيز التواصل المجتمعي، ومشاركة الطلبة وأسره فرحة العودة إلى المدارس، بما يسهم في تهينة الأجواء إيجابية ومحفزة مع بداية عام دراسي جديد، وترسيخ دور الحدائق والمناطق العامة كمساحات مجتمعية حيوية تجمع بين الترفيه والتفاعل وجودة الحياة.

وتضمنت الفعالية مجموعة من الفقرات الترفيهية والتفاعلية الموجهة للأطفال، إلى جانب مساحات مخصصة للتصوير بطابع العودة إلى المدارس، وشخصيات محببة للأطفال، وفقرات أدخلت البهجة إلى نفوس المشاركين، في أجواء عكست اهتمام البلدية بمختلف فئات المجتمع وحرصها على تقديم برامج نوعية ترتبط بالمناسبات المجتمعية.

كما أتاحت الفعالية للأطفال فرصة التعبير عن سعادتهم بقرب العودة إلى مقاعد الدراسة والتقاط الصور التذكارية في الأركان المصممة لهذه المناسبة، بما أسهم في تعزيز الحساس والاستعداد النفسي الإيجابي لبداية عام دراسي جديد.

وأكد سعادة مبارك راشد الشامي، مدير بلدية مدينة الحميرية، أن تنظيم فعالية «عوداً حميداً، يأتي انطلاقاً من حرص البلدية

منوعات

الفجر

22



هيئة الشارقة للمتاحف تفتح باب

المشاركة في مسابقة ومعرض التصوير

الفوتوغرافي «أنا في متاحف الشارقة»

•• الشارقة-الفجر:

تعلن هيئة الشارقة للمتاحف عن فتح باب المشاركة في النسخة الثالثة من مسابقة ومعرض التصوير الفوتوغرافي لطلبة المدارس «أنا في متاحف الشارقة — من خلال عدستهم: الزخارف التقليدية الإماراتية»، اعتباراً من الاثنين 31 أغسطس 2026، داعية طلبة الحلقين الثانية والثالثة في المدارس الحكومية والخاصة في دولة الإمارات العربية المتحدة إلى توثيق جماليات الزخارف التقليدية الإماراتية بعديساتهم، والمشاركة في مبادرة تجمع بين الإبداع البصري والتعلم المتحفي، بما يعزز ارتباط الأجيال الناشئة بتراثهم الوطني ويشجعهم على اكتشاف المتاحف باعتبارها فضاءات معرفية وثقافية ملهمة. وتستضيف مدرسة التهيئة النسخة الثالثة من المعرض، الذي سيعرض الأعمال الفائزة في المسابقة، حيث يقام حفل الافتتاح وإعلان النتائج يوم الخميس 28 يناير 2027، ليواصل المعرض مسيرته في إبراز رؤى الطلبة وإبداعاتهم في توثيق التراث الإماراتي من خلال فن التصوير الفوتوغرافي. وتدعو المسابقة الطلبة إلى استكشاف موضوع هذا العام للمسابقة «الزخارف التقليدية الإماراتية» من خلال المجموعات والمقتنيات المتنوعة التي تحتضنها المتاحف التابعة لهيئة الشارقة للمتاحف، والتي تشمل المتاحف الفنية والتراثية والعلمية والإسلامية والبحرية المنتشرة في مدن الشارقة وخورفكان وكلباء.

وتأتي هذه الدورة امتداداً لنجاح الذي حققته النسختان السابقتان، إذ أقيمت النسخة الأولى في بيت النابودة، فيما استضافت مدرسة القاسمية — متحف التعليم في الشارقة النسخة الثانية، والتي شهدت مشاركة واسعة تجاوزت 547 مشاركة من طلبة المدارس الحكومية والخاصة، وأسهمت في ترسيخ دور المتاحف كمؤسسات تعليمية وثقافية تحتضن إبداعات الطلبة وتمنحهم منصة للتعبير عن رؤيتهم للتراث والهوية الوطنية. وتسلم المسابقة هذا العام الضوء على الزخارف التقليدية الإماراتية بوصفها أحد أبرز مكونات الهوية الثقافية لدولة الإمارات، حيث يدعى الطلبة إلى استكشاف الزخارف الموجودة في متاحف الهيئة، سواء في العمارة التقليدية أو الأزياء والمنسوجات أو الأثاث والأدوات المنزلية أو الحرف اليدوية، مع التركيز على الأنماط الهندسية والنباتية والزخارف التراثية التي تعكس ثراء الموروث الإماراتي وتنوعه. وتستهدف المسابقة طلبة الحلقين الثانية والثالثة في المدارس الحكومية والخاصة على مستوى الدولة، حيث سيتم تكريم الفائزين من الفئتين بجوائز مالية، إضافة إلى عرض أعمالهم الفائزة ضمن المعرض الذي تنظمه الهيئة، بما يمنحهم فرصة لعرض إبداعاتهم أمام الجمهور والمهتمين بالتصوير والتراث والثقافة. ودعت الهيئة الراغبين بالمشاركة إلى الالتزام بالشروط والمعايير المعتمدة، والتي تشمل أن تكون الصورة ملتقطة داخل أحد المتاحف التابعة لهيئة الشارقة للمتاحف خلال عام 2026، وأن تكون عملاً أصيلاً للمشاركة ولم يسبق تقديمها في أي مسابقة أخرى أو في أي نسخة سابقة من مسابقة «أنا في متاحف الشارقة»، مع السماح بتقديم صورة واحدة فقط بصيغة (JPG) وبجودة لا تقل عن 300 نقطة في البوصة، ومن دون أي تعديلات رقمية، على أن تستند عملية التحكيم إلى مدى ارتباط الصورة بموضوع المسابقة، والإبداع، والأصالة، وجودة التكوين والتنفيذ التقني. وأوضحت الهيئة أن آخر موعد لاستقبال المشاركات هو يوم الأحد الموافق 25 أكتوبر 2026، على أن يتم إرسال الصور عبر البريد الإلكتروني المخصص للمسابقة مرفقة بنموذج التقديم والوثائق المطلوبة، فيما سيتم إعلان أسماء الفائزين خلال حفل افتتاح المعرض في 28 يناير 2027. وتجسد هذه المبادرة رؤية هيئة الشارقة للمتاحف في توظيف المتاحف كبيئات تعليمية تفاعلية تنمي الحس الإبداعي لدى الطلبة، وتعزز مهارات الملاحظة والتوثيق والسرد البصري، إلى جانب ترسيخ الاعتزاز بالهوية الوطنية، وإبراز التراث الإماراتي بأساليب معاصرة تعكس وعي الأجيال الجديدة بقيمتها وأهميتها، بما يسهم في بناء علاقة مستدامة بين الشباب والمتاحف والثقافة.



منوعات الفكر 23

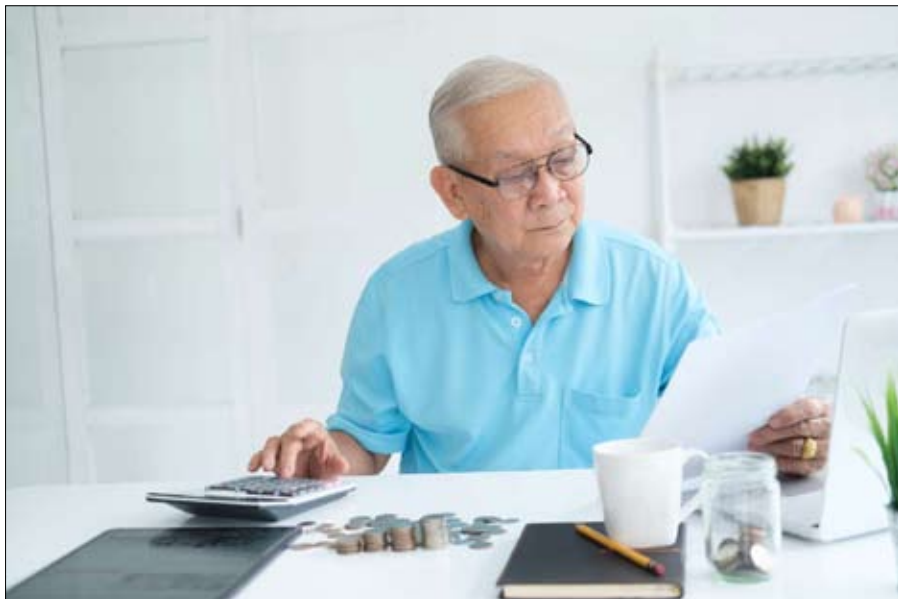


أظهرت دراسة جديدة أن المعاناة المالية المستمرة ترتبط بتسارع شيخوخة الدماغ. وتوصلت الدراسة إلى أن هذا الأثر كان بارزاً لدى الرجال، ومن عانوا الحرمان في طفولتهم، إلى جانب من يحملون عوامل خطر وراثية أكبر للإصابة بمرض ألزهايمر. وأشار الباحثون إلى أن تقديم الدعم لمن يواجهون هذه الضائقة المالية والعمل على الحد من الفقر قد يكونان عاملين حاسمين في الوقاية من حالات الخرف مستقبلاً.

الحد من الفقر ودعم الأسر الأكثر هشاشة قد يسهمان في خفض الخطر

الضائقة المالية تسرع شيخوخة الدماغ وتزيد خطر الخرف

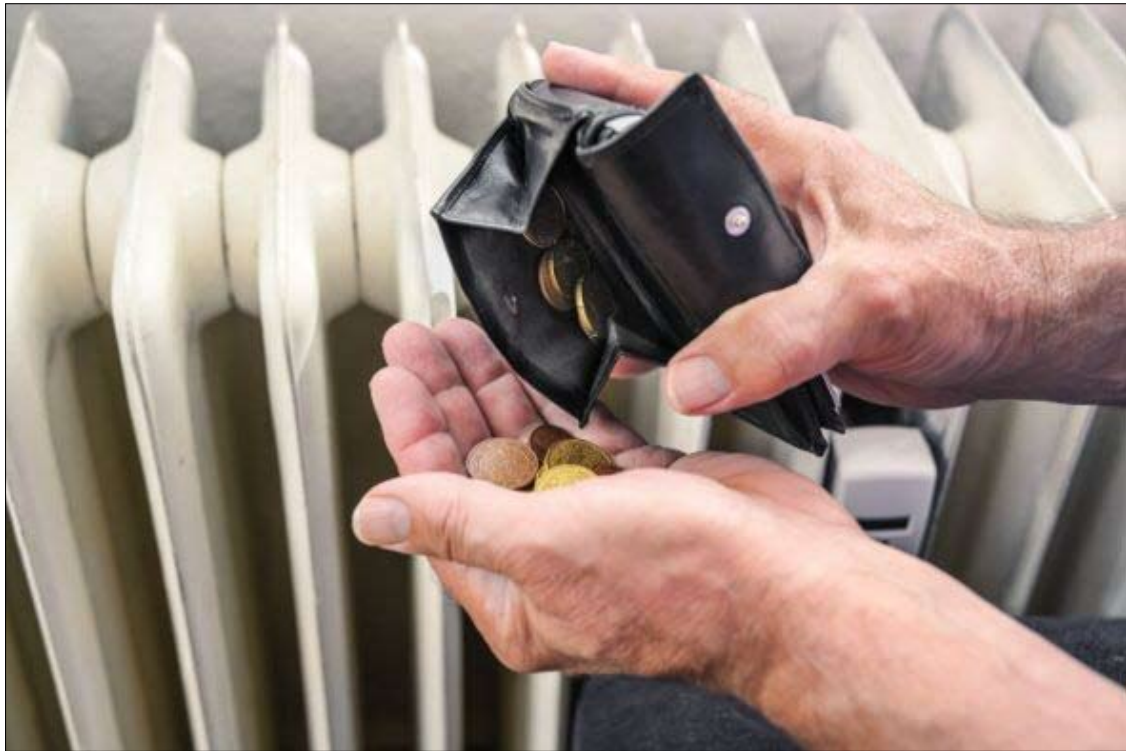
الدماغ "وأكمل" يعد الخرف أكبر مسبب للوفاة في المملكة المتحدة، ومع ذلك، لا يزال التعامل معه بوصفه قضية صحة عامة دون المستوى المطلوب. وإذا أردنا



ضائقة مالية"، فإن هذه النتائج "تؤكد مجدداً أهمية دعم الأسر الأكثر ضعفاً". ومن جانبها، أضافت البروفيسورة بريفيثا باتالاي، وهي أيضاً من جامعة "كولنج لندن"، "نتائجنا تشير إلى أن مساندة من يواجهون ضائقة مالية والحد من الفقر المزمن قد يسهمان أيضاً في الوقاية من التدهور المعرفي وحالات الخرف مستقبلاً". وتعليقاً على هذه النتائج، قال الدكتور ريتشارد أوكلي، المدير المساعد للبحوث والابتكار في "جمعية ألزهايمر"، إن "هذه الدراسة تذكير بأن الخرف ليس مجرد قضية صحية فحسب، بل هو قضية اجتماعية واقتصادية أيضاً". وأضاف أن الدراسة "تعزز الأدلة المتزايدة على أن العوامل التي تشكل صحة أدمغتنا تبدأ قبل ظهور أي أعراض للخرف بوقت طويل". وأوضح أنه "على رغم عدم وجود طريقة مضمونة للوقاية من الخرف، تشير الأبحاث إلى أن نحو 45 في المئة من الحالات عالمياً يمكن تأخيرها أو الوقاية منها من خلال معالجة عوامل الخطر القابلة للتعديل". واستطرد مبيناً أن هذا "يعني مساعدة الأفراد على عيش حياة أكثر صحة، مع التصدي في الوقت نفسه لأوجه عدم المساواة الأوسع نطاقاً التي تشكل صحة

ذوي الدخل المنخفض عند بلوغهم ما بين 69 و71 سنة. وقد بدا هذا الارتباط أقوى لدى الرجال، ومن عانوا الحرمان في طفولتهم، إضافة إلى من يحملون متغيراً جينياً يزيد من خطر الإصابة بالزهايمر. ويقول الدكتور جاك ويلز، من وحدة الصحة الأبدية والشيخوخة في جامعة "كولنج لندن"، إن "معظم الدراسات المعنية بالشيخوخة المعرفية تنظر إلى الضائقة المالية في نقطة زمنية واحدة فقط". وأضاف "دراستنا، التي تستند إلى بيانات تمتد لعقود عدة، تتيح لنا إدراك أن تراكم المعاناة على مدار سنوات طويلة هو ما يرتبط بأسوأ النتائج على الصحة المعرفية، وليس فترات الشدة العارضة". وتشير الدراسة إلى أن هذا الارتباط قد يعزى إلى تأثير المشكلات المالية في قدرة أجزاء من الدماغ على أداء وظائف مثل الانتباه واتخاذ القرار. إذ إن المشكلات المالية المستمرة في مرحلة البلوغ قد تضع الأنظمة المعرفية تحت إجهاد مزمن، مما يؤدي إلى تراجع أدائها بمرور الوقت. وأوضح الباحثون أنه "في ظل الأوضاع الراهنة لأزمة تكلفة المعيشة، حيث تواجه أعداد قياسية من الأسر

وتستند هذه النتائج، التي نُشرت في مجلة "إنوفيشنز إن إيجينج"، إلى تحليلات أجراها خبراء في جامعة "كولنج لندن" (UCL) لبيانات 2759 شخصاً في المملكة المتحدة. وقد أخذ الباحثون في الاعتبار الدخل الأسري للمشاركين في "المسح الوطني للصحة والتنمية التابع لمجلس البحوث الطبية" (دراسة الأثران البريطانية لعام 1946) عند بلوغهم أعمار 26 و43 و53 سنة. وصنف الأفراد ضمن فئة الدخل المنخفض المستمر إذا كانوا ضمن شريحة أدنى 20 في المئة من حيث الدخل مرتين على الأقل، وهو ما انطبق على نحو واحد من كل ستة مشاركون في الدراسة. وتمثلت هذه المعاناة في صعوبة تدبير الأمور المعيشية بالدخل المتاح، أو مواجهة مشكلات في سداد الفواتير. وتوصلت الدراسة إلى أن الأشخاص الذين عانوا صعوبات مالية مستمرة أو عاشوا في الفقر خلال مرحلتي البلوغ المبكر والمتوسط، سجلوا أداءً أضعف في الاختبارات المعرفية عند بلوغهم 53 سنة. أما لدى من خضعوا لفحوصات تصوير الدماغ، فقد بين التحليل أن مؤشرات صحة الدماغ كانت أسوأ لدى



أنواع التهاب الكبد ومخاطره وطرق الوقاية منه

يحذر أطباء من أن التهاب الكبد بمختلف أنواعه قد يتسبب في مضاعفات خطيرة، من بينها تليف الكبد وداء السكري وسرطان الكبد، مستعرضين أبرز مخاطره وطرق الوقاية منه.

أما التهاب الكبد غير الفيروسي، فينجم عن الإفراط في تناول الكحول، أو التعرض للمواد الكيميائية السامة، أو استخدام بعض الأدوية، أو الإصابة بأمراض المناعة الذاتية. وقد يؤدي، في حال عدم علاجه، إلى تليف الكبد وسرطان الكبد. وللوقاية من المرض، ينصح الخبراء بتلقي لقاحي التهاب الكبد الوبائي A وB، وتجنب الإفراط في تناول الكحول، وعدم استخدام الأدوية دون استشارة طبية، إلى جانب إجراء فحوصات دورية للكشف المبكر عن مؤشرات الإصابة بالتهاب الكبد.

إلى تليف الكبد خلال 5 إلى 10 سنوات. ويُشخص التهاب الكبد الوبائي E لدى نحو 3.4 مليون شخص سنوياً، ويتسبب في وفاة قرابة 70 ألف شخص كل عام. وحذرت البروفيسورة لاريسا فولكوفافانلة: "لا يقتصر تأثير الفيروس على الكبد، بل قد يمتد إلى الجهاز العصبي، مسبباً التهاب الدماغ. كما يشكل التهاب الكبد الوبائي (E) خطراً كبيراً على النساء الحوامل، إذ قد تصل نسبة الوفيات بينهن إلى 20-25%".



ويعد التهاب الكبد (Hepatitis) مجموعة من الأمراض التي تسبب التهاباً في الكبد نتيجة الإصابة بالفيروسات، أو التعرض للسموم، مثل الكحول وبعض الأدوية، أو بسبب اضطرابات التمثيل الغذائي. وتشكل الأنواع الفيروسية أكثر من نصف حالات التهاب الكبد المزمن. وينتقل التهاب الكبد الوبائي A عبر الطعام أو المياه الملوثة، ويصيب أكثر من مليون شخص سنوياً، لكنه لا يتحول إلى مرض مزمن، كما يتوفر لقاح فعال للوقاية منه. أما التهاب الكبد الوبائي B، فيصيب ما بين 4 و5 ملايين شخص سنوياً، ويكون بلا أعراض في نحو 20 إلى 30% من الحالات. وقد يؤدي الشكل المزمن منه إلى تليف الكبد أو سرطان الكبد، مع معدل وفيات يتراوح بين 15 و25%. ووفقاً للدكتورة يكانيريينا بانكوفسكايا، يصيب التهاب الكبد الوبائي C نحو مليون شخص سنوياً، ويتحول إلى مرض مزمن لدى 70 إلى 80% من المصابين، وغالباً ما يبقى غير مكتشف لسنوات. ولا يتوفر حتى الآن لقاح للوقاية منه، إلا أن العلاجات الحديثة تحقق نسب شفاء تتجاوز 95%. وأضاف: "لا يقتصر تكاثر الفيروس على الكبد، بل يمكن أن يحدث أيضاً خارج هذا العضو، إذ يعاني ما بين 40 و75% من المرضى من مضاعفات تشمل اضطرابات الأوعية الدموية، ومشكلات الغدة الدرقية، أو الإصابة بداء السكري من النوع الثاني". أما التهاب الكبد الوبائي D، فقد شُخص لدى نحو 30 مليون شخص حول العالم، ولا يصيب إلا حاملي فيروس التهاب الكبد الوبائي B. ويتطور المرض إلى الشكل الحاد لدى 5 إلى 25% من المصابين، ويكون مميتاً في كثير من الحالات، بينما يتحول لدى نحو 80% من الناجين إلى التهاب كبد مزمن، قد يؤدي





الجمهورية الكويتية
MINISTRY OF ECONOMY AND PLANNING

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محكمة دبي
DUBAI COURTS

70197

العدد ١٤٤٤هـ / بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٣١

اعلان رقمي للتكليف بالوفاة بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٧٤٩/٢٠٢٣/٢٠٧ تنفيذ تجاري

الخبر

المختطون، في إطار التنفيذ الحامية رقم عشرة ٢٩٦

موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٣١٥٢/٢٠٢٢ تجاري، بسداد المبلغ المقتد به وقدره (٥٧٣٦٨١,٠٠) درهم عامل للرسوم والنسب

طالبا التنفيذ: سوبرانا كوامان هوسا

عقوبات الامارات - اماره دبي - برميدي - دبي - شارع الخليج التجاري - مبنى سترنا تاور - شقة ١٠٠١ - ٥٠٣٩٩٤٩٠٠٠٠٠

المختطون، لإعلامه، في بلوغه في الواسطة التجارية - مضمقة - مضمد

موضوع الإعلان: في اطار عملية الدوى التنفيذية الدورية الاعلان والزامهم وتنفيذ ما يوايلهم بسداد المبلغ المقتد به وقدره (٥٧٣٦٨١,٠٠) درهم على طالب التنفيذ ٢٠٧ غرضية الامارات - بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وخلال ١٢ أيام من تاريخ نشر الخبر خلال ١٢ ايام فلا يمكن تنفيذ مستند الاجراءات القانونية بهتكم.

لسداد المبلغ المقتد به في ايداع او تحويل او مبالغ الى الحساب التالي الخاص بتنفيذ المبلغ المقتد بالامتنان

AE:024620751208000248849
 DAC-VAC-ACCOUNT: 207-2026-2749-000248849
 Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة

محكمة دبي



Emirates NBD

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



DUBAI COURTS

70748
العدد ١٤٨٤٤ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٣١

اعلان رقمي للتكليف بالوفاة بالنشر

في التصفية رقم ٢٢٢٠١/٢٠٢٣/٢٥٣ تنفيذ شكايات

المطوية، ٢٤ من الشهر الثاني، التاسع ٢٠٢٣

موضوع التنفيذ: المطالبة بقيمة الشيك المخرج رقم (١٣٧٢٧٩٨) والصادر عن بنك دبي الإسلامي بقيمة (١٠٥٠,٨٩) درهم شامل الرسوم.

طالب التنفيذ: بنك دبي الإسلامي (شركة مساهمة عامة)

مؤولة (أفراد): د. فريد - شارع محمد بن راشد - دبي - رقم هاتفي ٠٥٠٤١٢٢٢٢٢١ - ٠٥٠٤١٢٢٢٢٢١ - ٠٥٠٤١٢٢٢٢٢١

مؤولة (أفراد): ١ - محمد سعيد - دبي - هاتفه ٠٥٠٤١٢٢٢٢٢١ - ٠٥٠٤١٢٢٢٢٢١ - ٠٥٠٤١٢٢٢٢٢١

وسايل التنفيذ بدو وفريد (٢٠١٥,٨٩) درهم وهي من طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة - بالإضافة إلى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ٧ أيام من تاريخ نشر الإعلان والالتزام بحكمة المحكمة مستخدمة الاجراءات القانونية بحكمكم.

لسماع الاذن لتقاضي بدو وفريد او حقوقي او مبالغ اي الحسابات التي الخاصة بصف التنفيذ التالي

ACCE00260751208000285756

DC-VAC-ACCOUNT : 253-2026-22201-000285756

Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

الغ

رئيس الشعبة

[illegible]

 دولة دبي GOVERNMENT OF DUBAI	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	 محاكم دبي DUBAI COURTS
(70748)	العدد ١٤٨٤٤ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٢١ اعلان رقمي للتكليف بالوفاة بالنشر في التنفيذ رقم ٢٥٣/٢٠٢٣/٧٢٣٦ تنفيذ شيكات	المطوية، ٩٧، دائرة التنفيذ التاسعة عشر شارع ٩٧ موضوع التنفيذ : المطالبة بقيمة الشيك المخرج رقم (١٦٩٤٩٢٥) الصادر عن بنك دبي الاسلامي بقيمة (١٢,٣٣٥,١٥). حالة التنفيذ : بنك دبي الاسلامي (شركة مساهمة عامة) عنوانه (أمانة دبي - دورية - شارع محمد بن راشد - مجمع دبي واصل - طابق ٩) - هاتف ٩٧٩٧٩٧٧٧ - ٩٧٩٧٩٧٧٧ - ٢١٩٦٩٩٣٧٧ المطلوب اداءه : ١- دفع قيمة الجسيم المدعى - مستفاد - مستخدم منفذ البيان : الإعلان - دفع أقساط القيمة المقررة علاوة التزامك بتنفيذ ما ورد بالسند المتضمن ومصاديق القيد به وقدره (١٢٣٣٥,١٥) دفع إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة - بالإضافة إلى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ٧ أيام من تاريخ نشر الإعلان والافان حكمة المحكمة مستخدمة الاجراءات التنفيذية بحكمهم. لسماء اللقنه بدوي مدياراد و حقوقي اف ميالح الى الصبايا التالى الخاص بمصف التنفيذ ائلتل ACCOUNT: 253-2026-21726-000284380 DC-VAC-AECOUTY : 253-2026-21726-000284380 Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني
رئيس الشعبة		

[illegible][illegible]

 مجلس التخطيط والإحصاء GOVERNMENT OF DUBAI	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	 DUBAI COURTS
[70748]	العدد ١٤٨٤ / بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٣١	
إعلان رقمي للتكليف بالوفاة والنشر في التفتيز رقم ١٤٢٧٥/٢٠٢٣/٢٥٢	في التفتيز رقم ١٤٢٧٥/٢٠٢٣/٢٥٢	الخبر

[illegible]



مملكة
السعودية
Ministry of Justice
Kingdom of Saudi Arabia

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



دبي
دبي
DUBAI COURTS

70197

العدد ١٤٨٤٤ بتاريخ ٢٠٢١/٨/٣١

إعلان رقمي لقرار مسيب بالنشز

في التنفيذ رقم ٧١٥/٢٠٢٣/٢٧ تنفيذ تجاري

الخبر

المطروقة : دائرة التنفيذ التاسعة رقم ٢٣٠

موضوع التنفيذ : تنفيذ احكام الصادر في الدعوى رقم ١٠٣١/٢٠٢٢ استئناف تجاري ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٥٢٨٤١) درهم شامل الرسوم واصاريف .

طالب التنفيذ : بنك دبي التجاري ش.م.ع

عنوانه : الامارات - اماره دبي - الحصن الاولى - شارع الشيخ زايد - مبنى بناءة ام اس ١م - شقة المكاتب رقم R0 - R03 بجوار اوتو لاند مولتورز - ٤٤٣٤٤٠٠٥٠

الطلبو اعلانه : ١- اعلاء فريد جابر - سفته : منفذ سده

موضوع الإعلان : قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانك بالقرار المسيب الصادر بتاريخ ٢٠٢١/٨/٣١ ملأطلاع على تفاصيل القرار لايد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية والدكية .



الهيئة
القضائية
دولة الكويت
Ministry of Justice
State of Kuwait

محاكم دبي

التسويات الودية



محكمة
القضاء
دبي
Dubai Courts

العدد ١٤٨٤ بتاريخ ٢٠٢٠/٨/٣١

اعلان بالنشر

في المنازعة رقم: ٧٩٦/٢٠٢٠/٤٦٥ نزاع تجاري

70533

المطروحة في التسوية الودية للمنازعات الثالثة عشر رقم ٦٦٢

موضوع المنازعة : مطالبة بقيمة (٤٠١٠٣) الريوم اقل وماله وحدي وثلاثون درهم اماراتي مع

القانونية بواقع ١٠ ٪ من اداء مبلغ المطالبة على اقسامه مع السداد التام

التنازع : التجم السامع لتجاره المواد الغذائية شركة الشارقة

مستوفى الامارات - امانة الشارقة - المحاسبان - شارع الصناعات الخامس - مبنى

سنة ١٤١٨ و ١٢ - قسمة الاراضي - جوار الخليل للسياحة - ٥٥٧٦١٩٨٥

الطول ابعاده : ١- ارضيات كاش موزايكي و موزايكي ارجوانيا باير - قسمة - متنازع وضده

الاعلان : قد اقام عليك الدعوى وموضوعها مطالبة بقيمة (٤٠١٠٣) الريوم اقل وماله وحدي

واحد وثلاثون درهم اماراتي مع اقسامه قانونية بواقع ١٠ ٪ من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام

وجدت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٠/٩/١ من ٩:٠٠ ص. في قاعة التفاوضي من بعد

ان فاتت مكنت بالحضور او من ممتلكك بالانذار عليك بتقديم ما لديك من مذكرة او مستندات

للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل.

رئيس القسم

[illegible]



Emirates
Government of Dubai

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



Emirates
DUBAI COURTS

70392

العدد ٤٨٤٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٣١

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ٤٨٤٤/٢٠٢٦/٢٠٨ تنفيذ مدني

الرقم ٢٠٢٦/٢٠٨

المطوية، في إطار التنفيذ الرابعة عشر رقم ٢٨٨

مؤسسة التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعي رقم ٢٠٢٥/٢٠٧/٢٤٢٢ حجاز محمد الشفيعة، المرسوم المنفذ به

وقرار التنفيذ: ٢٠٢٥/٢٠٨/٢٨، برهم شاملاً لمراسلات الترافع،

موضوع التنفيذ: شركة مجموعة الإمارات للاتصالات (مجموعة اتصالات) ت-ع-م

عنوانه: الإمارات - إمارة دبي - حي مينا - دبي - ٢٠٢٥/٢٠٨/٢٨،

الطاول، إعلان، ١- حدد صالح ميثاقه القانوني - ضمت، ضمت ضمت ضمت

موضوع الإعلان: في إطار قيام مؤسسة الدعوة للإعلام والاعلام بتنفيذ ما هو بالسند التنفيذي

مؤسسة التنفيذ به وقرار (٢٠٢٥/٢٠٨/٢٨) برهم إلى طالب التنفيذ و خريته المحكمة، بالإضافة إلى سداد الرسوم

المطوية وذلك خلال ١٠ أيام من تاريخ نشر الإعلان و/أو هان محكمة التنفيذ ستدخ الاجراءات القانونية بحكم.

لسداد التالف المنفذ به وقرار و حيوي إلى ميثاق إلى الحسابات التي الخاصة بصف بصف التالف

Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني



محاكم دبي
Dubai Courts



محاكم دبي
DUBAI COURTS

الاعلان رقم ٢٠٣٦/٢٠٨ في التنفيذ رقم ٤٤٩٥/٢٠٣٦/٨/٣١ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٣١

اعلان رقمي لتكليف الوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ٤٤٩٥/٢٠٣٦/٢٠٨

المشور، ب.مادة الرابعة رقم ٣٨

مؤسسة التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٣٦/٢٠٨ تاريخ ١٤٤٥/٢٠٣٦/٨/٣١

مقره: شركة شامل للتطوير والاستثمار.

موضوع التنفيذ: شركة مجموعة الامارات للاتصالات (مجموعة اتصالات) ذ.م.ع

عنوانه: الإمارات، إمارة دبي، شارع الامارات، برج - دبي - ٢٢٨٣٧٠٠٠

الطوبى: إعلان، ب.مادة ٤٤٩٥/٢٠٣٦/٨/٣١

مؤسسة الإعلان: في أمام عليم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلام والزامكم بتنفيذ ما ورد بالسنخ التنفيذي

موضوع البائع والمزاد وبه رقمه (٢٠٣٦/٢٠٨) : درهم ا.د. والتشديد و خيرية الحكمة : بالإضافة الى سداد المرموم

المزاد والمزاد خلال ١٠ أيام من تاريخ نشر اعلان وال ٣١ من الحساب التالى الخاص بملف التنفيذ

لسداد المبلغ المذكوف به وبمزايا و تحوييل الى مبالغ الى الحساب التالى الخاص بملف التنفيذ

ACCE026075120800026853

DAL-VAC-Account: 2026-4026-495-00028653

Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة

 دولة قطر Ministry of Justice State of Qatar	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	 DUBAI COURTS
70392	العدد ٤٦٤٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٣١ اعلان رقمي لتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ٤٩٩٧/٢٠٢٦/٢٠٨ تنفيذ مدني	الخبر

[illegible]

 وزارة العدل Government of Dubai	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	 محاكم دبي DUBAI COURTS
70392	العدد ٤٨٤٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٣١ اعلان رقمي لتكليف بالوفاء بالتشتر في التنفيذ رقم ٤٧٦/٢٠٦/٢٠٨ تنفيذ مدني	المحكمة الأولى

[illegible]

 دولة الكويت Ministry of Justice الوزارة	محاكم دبي التسويات الدودية	 محكمة دبي DUBAI COURTS
70533	العدد ١٤٨٤٤ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٣١ اعلان بالترشيد في المنازعة رقم: ٢٠٢٣/٥٢٠/٧ نزاع مدني - صغير	الخبر



المملكة العربية
السعودية
الوزارة
القانونية

محاكم دبي

التسويات الدودية



محكمة دبي
دبي
DUBAI COURTS

العدد ٤٨٤٤ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٣١

اعلان بالنشر

في المنازعة رقم: ٤٧٥/٢٠٢٣/٨١٥ نزاع تعيين خبرة مدني

المطروحة في التسوية الدودية للمنازعات اوتو وعشرون رقم ٤٦٠

موضوع المنازعة : المطالبة بنسب بنكير متخصص من الزام عليه بالنسب والمصاريف واتعاب

عنوانه: وصول الحكم بالنسب للمجل بلا كفاية .

النتائج: اسلام علي اكبر شهريجاري

التمثيل: الامارات - مراسل ا.د الحيمية - العمورة - راس الحيمية - شارع المتصور - ٥٠١٤٤٤٠١٠٠

ويتمتع: حكم محفوظ صادر من المحكمة في التحجي

المطول: ايلانه : ١- شركة فاست نيك لاشرتي كار - صفته : متنازع ضده

موضوع الاعلان : قد اقام عليه الدعوى وموضوعها المطالبة بنسب بنكير متخصص من الزام

المدعي عليه بالنسب والمصاريف واتعاب والحكمة بالنسب للمجل بلا كفاية . وحدث

بالجسده يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٣/٨/٧ الساعة ١٠:٠٠ من في قاعة التخاصص من بعد ذلك فالت

مكتب بالحضور و من يمتلك قانونا وعليك بتقديم ما لديك من مداركات او مستندات للمحكمة

قريب الجلسة ثلاثة ايام علي الاقل.

رئيس القسم



الوزارة
الدولة
العدل
الكويت

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محكمة دبي
دبي
القضاء
DUBAI COURTS

[70533]
العدد ٤٨٤٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٣١

اعلان رقمي بحكم بمثابة الحضورى بالثبتر

في الدعوى رقم: ٩٦٩/٢٠٢٦/١٦ تجاري جزئي

المطروقة في الجزئية التجارية الجزئية التاسعة رقم ١٦

موضوع الدعوى: ١- التصريح بقيد الدعوى وحسب قرار جلسة وعلان المدعي عليه

الأسطول ٢: الحكم بالنزاع المدني عليه بأي يؤدي للمدعي مفرقه وبقدره (١٣٥٠٠٠) درهم

والفائدة القانونية رقم ١٩: من تاريخ الاستحقاق وحتى السداد التام - ٣. التزام المدعي عليه بالرسوم والصادرات ومقابل الغاب المحاماة .

المدعي: جياكومو ميو لونجيو

عنوانه الامارات - امارة ابوظبي - برج آدكس - الطابق ١٦ - مكتب رقم ١٦٠٧

مكتب عادل فاخر للمحاماة والاستشارات القانونية - ٥٥٥٨٣١٨١ -

الطلبوا اعلانه: ١- جيامييرو سالونوي - صفته : مدعي عليه

موضوع الاعلان : قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانكم بالحكم الصادر بتاريخ ٢٠٢٦/٧/٧

مطالبة الحضورى للإطلاع على تفاصيل الحكم لايذ من استخداكم محاكم دبي

الاكترونية والديكية .

دعس القسم

[illegible]



الوزارة
الدولة
العدل
KUWAIT

محاكم دبي



محكمة
الدبي
DUBAI COURTS

محاكم دبي الابتدائية

70392

العدد ١٤٨٤٤ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٣١

إعلان رقمي للتكليف بالوفاة بالنشر

في التنفيد ٢٠٢٣/٧/٢٥/٢٠٢٣ تنفيذ شكايات

الفجر

المطوية، في دائرة التنفيذ الثامنة عشر رقم ٤٧٣

مؤسسون التنفيذ: (المطوية) بقية المحكمة رقم ٢٠٠٠٠٠) السجوة على بنك أومبي التجاري مبلغ (٢٠٠٠٠) درهم مع المولد، التوقيع بالوفاة في تاريخ الاستحقاق

طالب التنفيذ: محمد محمد علي بن عبد الله الرحمن

عنوانه: الإمارات - دبي - الفهود - THE ARCADE - طبق الرابع - الجوز - ٥٠٤٠٨١٧٧٠٠٠٠

M. C.

المطوية (العلامة)، كالبيان وأولئك الذين شكاوا شكايا سرية في نفسهم، صفته، ضد

مؤسسي الإعلان: في أقسام مكتب المحامي التنفيذيين المذكورة أعلاه والزمع بتنفيذ ما ورد بالنداء الترسيد

والمبلغ المدفوع به (٢٠٠٠٠) درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة، بالإضافة إلى سداد الرسوم

المقدمة للدفع خلال ١٥ أيام من تاريخ نشر الإعلان، وأن ما حكمته المحكمة مستند الإجراءات القانونية بحكمهم.

لسداد المبلغ المدفوع به (٢٠٠٠٠) درهم أو تحويل أي مبالغ إلى الحساب التالي الخاص بالتنفيذ

AE750260751208000200052

DC-VAC-ACCOUNT : 253-2026-20520-000200052

Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني



دائرة
الاقتصاد
والتجارة
Dubai Department of
Economics & Commerce



المحاكم
دبي
Dubai Courts

محاكم دبي الابتدائية

70392

العدد ٤٨٤٤ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٣١

اعلان رقمي لتكليف الوفاء بالانشر في التنفيذ رقم ٢٠٢٣/٢٠٢/١٢٠٦ تنفيذ شكايات

المختارة: ١- دائرة التماسح التاسعة عشر رقم ٤٧٩

موضوع التنفيذ: المطالبة بقيمة الشيك المبرمج ارجع رقم (٢٠١٧٧) - والصادر من بنك أبوظبي التجاري بقيمة اجالية مبلغ (٥٠٠٠٠) درهم ممنوع الدفع لصالح شركة ابي هادي

طالب التنفيذ: شركة أمانو التشاريتي للمواهب والبناء

عنوانه: الامارات - شارع السراة - الجاز - ١٤٣٣٢٠٠

مركز الفرمان: رقم ١٤٣٣٢٠٠

المطلوب: اعلانه، ١- مساهمة المربع الجليل المجازة في د.م.م. صفته: مفوض قرضه

موضوع الاعلان: ان قراره بتمكين الدوي التنفيذية المذكورة اعلان والزامه بتنفيذ ما ورد باسند الترميز

مسند التنفيذ رقم وقرره (٢٠١٩٠٠٤) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة: بالاضافة الى سداد الترميز

المخروعة وذلك خلال ١٥ أيام من تاريخ نشر نشر اعلان ولا مانع من محكمة التنفيذ مستخدم الاجراءات القانونية بحكمهم

لسداد المبلغ بعد اتمامه او وصول اى مبالغ الى مبالغ التالى الخاص بتنفيذ الاعلان

AE71026075120800025416

DC-VA-C-AACONT : 253-2026-13660-00025416

Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني



Emirates NBD
Emirates NBD Bank PJSC
DUBAI



محكمة دبي
DUBAI COURTS

محكمة دبي الابتدائية

70392

العدد ١٤٤٤هـ بتاريخ ٢٠٢٢/٨/٢١

اعلان رقمي لتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيد رقم ١١٧٦١/٢٠٢٢/٢٥٢

تنفيذ شكايات

الف

المختورة، في بادرة التماسه التاسعة رقم ٤٧٩

موضوع التنفيد: المطالبة بقيمة المراجيع (٠٠٠٠٧) - الصالح المراجيع السريع لتجارة الشاحنات

بموجب التظلية المستعملة في ج.د.م بقيمة (٥٨٥٨٢٠٠) درهم الى الجعلي المرسوم (٥٨٥٨٢٠٠) درهم .

مطالب التنفيد: ابرار المرسوم التجاري والاحكام التجارية المستندة الى ج.د.م

مؤاناه الامارات - امارات الشارقة - الجازير - الشارقة - شارع القويش - مبنى الضمان - قاعة ١٠٤ - ١٢٢ - ١٤٤ - ١٥٥

المطوب (إعلامه): ١- ابرادحد بن محمد الشرف بن مبدى - مسكنه، مغلغ مبدى

موضوع الاعلان : في اطار عليمك الدوى التنفديفة المذكورة فلاله واراكمك بتنفيد ما ورد وبالسند التنفديفة

بموجب الاعلان رقم ٥٨٥٨٢٠٠هـ وقرره (٥٨٥٨٢٠٠) درهم الى طالب التنفيد او خريفة الحكمه - بالفاصلة الى سداد الترسيد

الخررة فلاله خلال ١٠ ايام م تاريخ نشر الاعلان والى انا حكمه التنفديفة مستند الى الاجراءفة القانونية بحكمه

لسداد المبلغ ففد بغير ابراد او تصويير الى مبالغ الى انا حكمه التالى الصالح لمفد التنفيد الاعلان

AE706260751208000257040

DC-VAC-ACCUMT : 253-2026-11766-000257040

Emirates NBD بنك الامارات بن الوئفى

رئيس الشعبة

تستعد إدارة الفضاء والطيران الأمريكية (ناسا) لإطلاق تلسكوبها الفضائي الرائد التالي الذي يعتزم العلماء استخدامه لاستكشاف بعض أكبر الغاز الكون كالطاقة المظلمة والمادة المظلمة، مع إجراء اختبارات على الجاذبية على نطاقات واسعة والبحث عن كواكب خارج نظامنا الشمسي.



"ناسا" تعتزم دراسة الطاقة والمادة المظلمتين وكواكب خارجية

تلسكوب جديد يستكشف أكبر الغاز الكون في الفضاء

دونالد ترمب خلال فترتي ولايته تقليص أو إلغاء التمويل المخصص لهذا المشروع، لكن الكونغرس أبقى عليه.

وسُمي التلسكوب تيمناً بنانسي غريس رومان، أول رئيسة لفريق الفلكيين في "ناسا" التي توفيت عام 2018 عن عمر ناهز 93 سنة.

أمثال المسافة إلى القمر. ويقع التلسكوب "ويب" أيضاً في هذا الموقع المداري لكن التلسكوب "هابل" يقع في مدار منخفض.

ومن المقرر أن تستمر مهمة "رومان" خمسة أعوام، على رغم أن "ناسا" ذكرت أن التلسكوب قد يكون لديه وقود كاف لخمس سنوات إضافية. وحاولت إدارة الرئيس الأمريكي

هريق "مشروع رومان العلمي"، لرويترز "الأسئلة الرئيسية هي، هل الطاقة المظلمة مجرد خاصية للفضاء في الفضاء تظل ثابتة بمرور الوقت، أم أنها تتطور مع الزمن؟".

وأضاف "تشير النتائج الأحث من مشروع أداة التحليل الطيفي للطاقة المظلمة (دي أي أس أي) إلى دلائل مثيرة للاهتمام حول تطور الطاقة المظلمة بمرور الوقت. هل

يمكن أن يشير التسارع الملحوظ بدلاً من ذلك إلى أن نظريتنا للجاذبية تحتاج إلى تعديل على النطاقات الأكبر؟ إن الإجابة عن هذه الأسئلة هي أحد أهم أهداف علم الكونيات الحديث".

نظرية أينشتاين

قدم الفيزيائي ألبرت أينشتاين خلال عام 1915 نظرية النسبية العامة التي تفسر الجاذبية، ولا تزال هذه النظرية تشكل أساساً راسخاً.

وسيعمل "مشروع رومان" على رسم خريطة لكيفية تجمع المجرات وكيفية انحراف الضوء بفعل المادة.

وشرح إسحاق أن "هذه القياسات تسمح لنا باختبار ما إذا كانت نظرية أينشتاين لا تزال صالحة عبر مليارات السنين - الضوئية أم أن هناك حاجة إلى تعديلات على نظرية الجاذبية. وهذا أمر مهم لأنه يتناول أحد الأسئلة الأساسية في الفيزياء، ما هو القانون الذي يحكم الكون على أوسع نطاقاته؟".

وجرى حتى الآن اكتشاف أكثر من 6350 كوكباً خارج المجموعة الشمسية، وهي كواكب خارج نظامنا الشمسي، في إطار بحث العلماء عن أدلة على وجود حياة محتملة خارج كوكب الأرض.

وسيجري التلسكوب "رومان" واحدة من أكثر عمليات البحث شمولاً على الإطلاق عن الكواكب الخارجية، ومن المتوقع أن يكتشف آلاف الكواكب الجديدة وأن يقدم أول مسح إحصائي لنظم الكواكب الشبيهة بنظامنا الشمسي. كذلك، سيُظهر التلسكوب تقنية جديدة لتصوير بعض الكواكب الخارجية القريبة نسبياً بصورة مباشرة.

ويعد الإطلاق والانفصال عن الصاروخ، سيتجه التلسكوب نحو موقع يسمى "لاغرانج بوينت 2" على بعد نحو مليون ميل (1.6 مليون كيلومتر) من الأرض، أي نحو أربعة

يزالان يعملان حتى الآن. وتتيح الرؤية البانورامية للفضاء التي يوفرها التلسكوب الجديد وسرعات المسح السريعة للعلماء فرصة لدراسة الكون بصورة لم يسبق لها مثيل من خلال مسوحات واسعة النطاق تدرس هيكله وتكوينه وتطوره.

الغريب والنادر وغير المعتاد

وقالت كبيرة علماء مشروع التلسكوب "نانسي غريس رومان" جولي ماكيني في "مركز غودارد" لرحلات الفضاء التابع لـ "ناسا" في ماريلاند، لصحافيين "سيسمح لنا النطاق الواسع للتلسكوب (رومان) باكتشاف الغريب والنادر وغير المعتاد".

وأضافت أن "أداة (رومان) الرئيسية تجمع بين الأداء الرائع والحساسية العالية والقدرة على مسح مناطق واسعة من السماء بسرعة وكفاءة"، موضحة أن المسح الرئيس الذي سيجريه -التلسكوب سيستغرق ما يزيد -على عام.

وشرحت أن "المسح سيشمل أكثر من ملياري مجرة، وسيمكننا من دراسة كيفية نمو وتطور البناء الكوني (الذي يشمل) النجوم والمجرات وعناقيد المجرات. وسنقيس أيضاً كيف توسع كوننا بمرور الزمن. وهذه هي المفاتيح التي ستسمح لنا بالكشف عن الطبيعة الأساسية للمادة المظلمة والطاقة المظلمة وبنية الكون نفسه".

وأدى الانفجار العظيم" قبل نحو 13.8 مليار عام إلى نشأة الكون الذي هو في حال توسع مستمر منذ ذلك الحين. وكشف العلماء خلال عام 1998 عن أن هذا التوسع يتسارع فعلياً مع وجود قوة غير مرئية تسمى "الطاقة المظلمة" كسبب افتراضي لذلك.

ويشمل البناء الكوني المادة العادية مثل النجوم والكواكب والغاز والغبار وجميع العناصر المألوفة على الأرض، إضافة إلى المادة المظلمة والطاقة المظلمة اللتين لا تزال طبيعتهما الفيزيائية مجهولة. وتتمثل المادة العادية ربما خمسة في المئة من البناء الكوني. أما المادة المظلمة، المعروفة من خلال تأثيراتها الجاذبية في المجرات والنجوم، فقد تمثل نحو 27 في المئة، وربما تمثل الطاقة المظلمة نحو 68 في المئة.

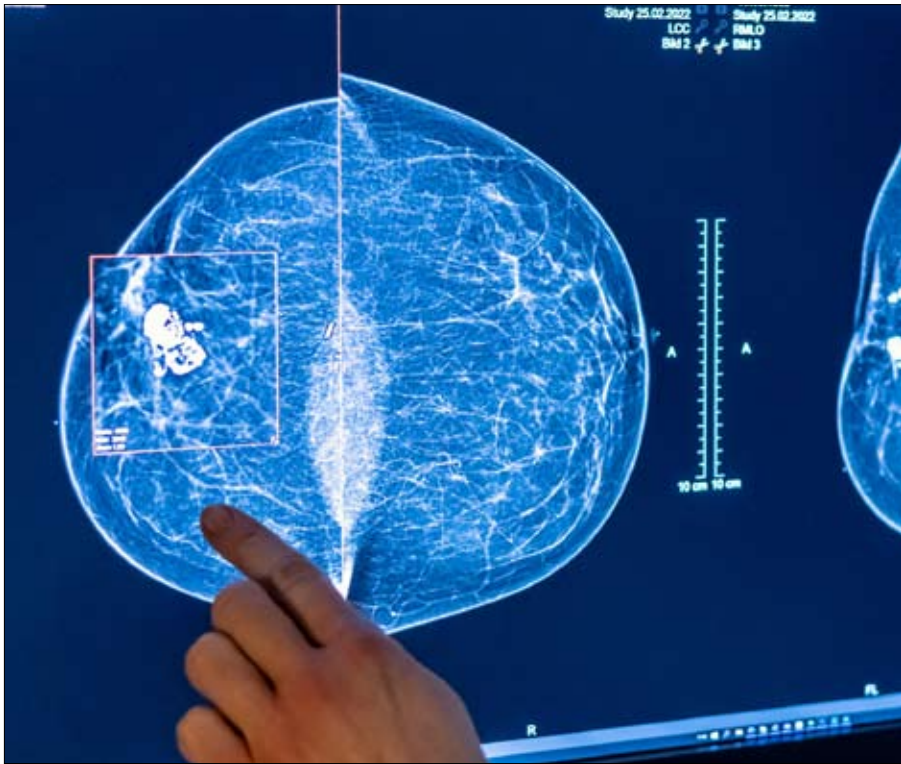
وقال عالم الكونيات مصطفي إسحاق من "جامعة تكساس" في دالاس، وهو عضو في

إن الإطلاق يأتي قبل الموعد المحدد بستة أشهر. وأطلقت الوكالة التلسكوبين الفضائيين "هابل" خلال عام 1990 و"جيمس ويب" في 2021، ويتمتع التلسكوب الجديد بقدرات يمكنها توسيع نطاق المعرفة المكتسبة من هذين التلسكوبين الرائدتين اللذين لا

ومن المقرر إطلاق التلسكوب "نانسي غريس رومان"، وهو مشروع تبلغ كلفته نحو 4 مليارات دولار، الأحد المقبل من "مركز كينيدي للفضاء" التابع لـ "ناسا" في فلوريدا، حيث سيجري إرساله إلى المدار على متن الصاروخ "فالكون هيفي" من شركة "سبيس إكس". وقال مسؤولون في "ناسا"



نموذج ذكاء اصطناعي يتنبأ بسرطان الثدي قبل 10 سنوات من الإصابة



طَوّر باحثون نموذجاً للذكاء الاصطناعي يستطيع تقدير احتمالات الإصابة بسرطان الثدي، قبل ١٠ سنوات من حدوثها، اعتماداً على صور الماموجرام الرقمية، بحسب دراسة حديثة. وأظهرت نتائج الدراسة، المنشورة في دورية Science Translational Medicine، أن النموذج الجديد تفوق على أداة سريرية مستخدمة حالياً لتقدير الخطر طويل الأمد. وتمكن النموذج، عند تطبيق الإرشادات السريرية، من تحديد ٤٠% من سرطانات الثدي، في مؤشر ربما يفتح الباب أمام دور أوسع للذكاء الاصطناعي في الوقاية الأولية.

الغازية تحديداً، وهي الفئة ذات الأهمية السريرية الكبيرة؛ لأنها تمثل سرطانات قادرة على غزو الأنسجة المحيطة، وربما تحتاج إلى تدخل علاجي أكثر تعقيداً. وعند مقارنة النموذج بأدوات أخرى، تفوق على نموذج "تاير-كوزيك" في نسخته الثامنة، وكذلك على نموذج ذكاء اصطناعي مخصص لتقدير الخطر خلال 5 سنوات يعرف باسم "ميراي"، في التنبؤ بالسرطانات بين أعلى 10% من الأشخاص من حيث الخطر.

وتشير النتائج إلى أن النموذج استطاع تحديد 40% من سرطانات الثدي باستخدام الإرشادات السريرية، وهي نتيجة تعزز فكرة دمجه المحتمل في بروتوكولات الفحص القائمة، بحيث تصبح صورة الماموجرام مصدراً مزدوج الفائدة، يكشف عما هو موجود الآن، ويساعد في تقدير ما قد يحدث لاحقاً.

وأذا تأكدت هذه النتائج في دراسات لاحقة وأكثر تنوعاً، فربما يصبح تحليل الماموجرام بالذكاء الاصطناعي جزءاً من مسار الوقاية الشخصية من سرطان الثدي.

ولكن رغم النتائج الواعدة، يقول الباحثون إن معظم المشاركين في الدراسة كانوا من أصول أوروبية، وهذا يعني أن أداء النموذج قد لا يكون مضموناً بنفس الدرجة لدى مجموعات سكانية أكثر تنوعاً من حيث الخلفية الوراثية، والبنية السكانية، وأنماط كثافة الثدي، وسياقات الرعاية الصحية.

ظهرت في السنوات الأخيرة نماذج ذكاء اصطناعي متعددة لتحليل صور الماموجرام، وتقدير خطر سرطان الثدي، لكن معظمها صمم للتنبؤ بالخطر قصير الأمد، لكنه لا يلبى بالكامل الحاجة السريرية إلى معرفة النساء الأكثر عرضة للإصابة خلال فترة أطول تمتد 10 سنوات. ولسد هذه الفجوة، طور الباحثون نموذجاً لتقدير خطر الإصابة خلال 10 سنوات، سواء في الأورام الغازية، أو السرطانات الموضعية غير الغازية.

واعتمد الباحثون على بيانات صور ماموجرام رقمية من مجموعتين كبيرتين في الولايات المتحدة والسويد، جمعت بين عامي 2010 و2020. وشملت البيانات 8696 شخصاً، من بينهم 1633 مريضة بسرطان الثدي، وبذلك أتحت للنموذج فرصة التعلم من صور تعود لأشخاص أصيبوا لاحقاً بالمرض، ومقارنتها بصور أشخاص غير مصابين، بهدف تحديد السمات التصويرية المرتبطة بارتفاع الخطر على المدى الطويل.

أداء واعد وتحديات

قدر النموذج الخطر الإجمالي للإصابة بسرطان الثدي خلال 10 سنوات بنسبة 3.83% في إحدى المجموعتين، و3.14% في المجموعة الأخرى.

كما أظهر أداء واعداً في تقدير خطر الإصابة بالأورام

فحص سرطان الثدي تعتمد مواجهة سرطان الثدي على مزيج من التوعية، وتعديل نمط الحياة، والفحص الدوري، خاصة عبر تصوير الثدي بالأشعة السينية، المعروف بالماموجرام، لكن التحدي الأكبر لا يقتصر على اكتشاف الورم بعد ظهوره، بل يشمل تحديد النساء الأكثر عرضة للإصابة قبل سنوات، حتى يمكن توجيه جهود الوقاية والمتابعة المكثفة إليهن بدقة أكبر.

وتعرف هذه المقاربة باسم الوقاية الأولية، أي التدخل قبل حدوث المرض، أو قبل تحوله إلى مشكلة سريرية واضحة. وعادة ما يستخدم الأطباء نماذج سريرية لتقدير خطر الإصابة بسرطان الثدي، منها نموذج "تاير-كوزيك" (Tyrer-Cuzick Model) في نسخته الثامنة، يعتمد على عوامل معروفة مثل التاريخ العائلي، وبعض العطايات السريرية، غير أن هذه النماذج قد لا تلتقط كل الإشارات البيولوجية الدقيقة التي يمكن أن تكون موجودة بالفعل داخل صورة الثدي نفسها.

وأفادت الدراسة بأن الذكاء الاصطناعي يمكن أن يستخدم كأداة تحليل قادرة على قراءة أنماط معقدة في الصور الرقمية، قد لا تكون واضحة للعين البشرية، أو للنماذج التقليدية.

الذكاء الاصطناعي والتنبؤ بالسرطان

منوعات

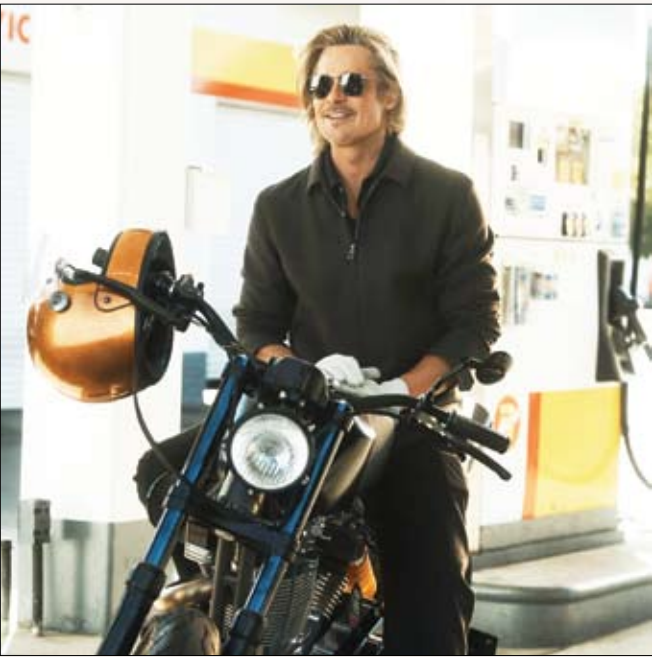
الفكر

27

توظيفه في صناعة الأفلام «سيكون تجربة مثيرة للاهتمام للغاية»

براد بيت: الذكاء الاصطناعي قادر على تقليد أدائي.. لكنه لن يستبدل إبداع الممثل

أبدى النجم العالمي والحائز على جائزة الأوسكار، براد بيت، انفتاحاً على استخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي في صناعة الأفلام، مشيراً إلى أن هذه التكنولوجيا قد تسهم، إذا ما استخدمت بصورة فعّالة، في إتاحة المجال أمام إنتاج المزيد من الأفلام متوسطة الميزانية، لا سيما تلك التي تتطلب مؤثرات بصرية مكلفة.



وقال: «استمعت إلى أغنية مولدة بالذكاء الاصطناعي مؤخراً وكانت رائعة للغاية»، لكنه أضاف أن «لحناها كان مكرراً»، مؤكداً أن الأمر «لن يكون مماثلاً لسماع صوتها - صوت امرأة، صوت إنسان».

«قلب الوحش»، وعودة كليف بوث وعلى صعيد أعماله السينمائية المقبلة، يستعد براد بيت لبطولة فيلم «قلب الوحش»، الذي تدور أحداثه حول جندي من القوات الخاصة ينجو من تحطم طائرة برفقة كلبه، في قصة تجمع بين البقاء والمغامرة.

كما يستعد بيت للعودة إلى تجسيد شخصية كليف بوث، التي قدمها في فيلم المخرج كوينتين تارانتينو «حدث ذات مرة في هوليوود»، وذلك من خلال فيلم جديد بعنوان «مغامرات كليف بوث»، يتولى إخراجة ديفيد فينشر. ويأتي المشروع الجديد من كتابة كوينتين تارانتينو، إلا أن مجلة «إسكواير» أوضحت أن الفيلم لا يُعد تكملة مباشرة لحدث ذات مرة في هوليوود، بل يقترب في طبيعته من «نوع المسلسلات التلفزيونية التي نشأ تارانتينو على مشاهدتها، بشخصيات يمكنك متابعتها من مغامرة إلى أخرى، لكن كل حلقة مستقلة بذاتها».

وكشف «بيت» خلال حواراه أنه بعد أن قرر تارانتينو، الذي كتب سيناريو «مغامرات كليف بوث»،

عدم تقديم الفيلم باعتباره العمل العاشر والأخير في مسيرته السينمائية، طلب منه عرض السيناريو على ديفيد فينشر.

وقال بيت: «لقد بارك لي كوينتين. كنت أنا وفينشر على متن طائرة، فأعطيت السيناريو، وعندما هبطنا قال: سأقوم بالدور».

يعتقد أن الذكاء الاصطناعي قادر على محاكاة أحد أدواره، أجاب بيت لمجلة «إسكواير»: «حسناً، الأمر يعتمد على من يقوم بإنشائه، كما تعلمون؟ من يقف وراءه، ومن يروي القصة. من يقول: أريد أن أرى هذا الشعور منه، ثم يستطيع استخراج ما يقدمه الذكاء الاصطناعي، والقول: المزيد في هذا الاتجاه، وتعديله وفقاً لذلك».

وأضاف: «لذا، بإمكانهم فعل ذلك، لكن المنتج النهائي قد لا يكون اختياري وما وجدته واكتشفته في العمل».

وأكد «بيت» أن توظيف الذكاء الاصطناعي في صناعة الأفلام «سيكون تجربة مثيرة للاهتمام للغاية»، متطرقاً كذلك إلى إحدى الممارسات المرتبطة بالتكنولوجيا، وهي مسح أجساد الممثلين رقمياً، وهي تقنية تستخدم في كثير من الأحيان للمساعدة في تنفيذ الأعمال الخطرة ومشاهد المعارك، أو للتقليل من آثار التقدم في العمر على الممثلين، إلا أنها أشارت في السنوات الأخيرة مخاوف متعلقة بحقوق الترخيص، وطبيعة استخدام هذه المسوحات وكيفية التعامل معها مستقبلاً.

وقال بيت: «إنهم يطلبون منا جميعاً... مسح أنفسنا، فقد خضعت للفحص طوال العشرين عاماً الماضية، وكنت دائماً أدرج في عقدي: أملكها وأتلفها، كان علي الاحتفاظ بها! طوال هذا الوقت كنت أتلّفها دائماً، لأنني حتى أوزارك المصاب بجنون العظمة».

وتعكس تصريحات بيت جانباً آخر من نظرتها إلى الذكاء الاصطناعي، إذ أشار إلى أنه استمع أخيراً إلى أغنية مولدة بواسطة الذكاء الاصطناعي، ووجدتها مميزة للغاية، لكنه رأى في الوقت نفسه أن التكنولوجيا لا تزال تفتقد بعض العناصر الإنسانية التي تمنح العمل الفني خصوصيته.

وجاءت تصريحات بيت خلال حوار جديد مع مجلة «إسكواير»، حيث سُئل عن موقفه من توظيف الذكاء الاصطناعي في صناعة السينما، وتحديداً في إنتاج المؤثرات البصرية التي قد تتطلب ميزانيات ضخمة في حال تنفيذها بالطرق التقليدية.

وقال بيت: «هناك معارضة شديدة للذكاء الاصطناعي، لكنه سيكون الأداة التي ستساعد، إذا ما استخدمت بفعالية، في إنتاج هذه الأفلام متوسطة الميزانية، التي تتراوح ميزانياتها بين 40 و90 مليون دولار».

وفي الوقت نفسه، أظهر بيت موقفاً أكثر تعقيداً تجاه استخدام الذكاء الاصطناعي في استبدال الممثلين أو محاكاة أدائهم، موضحاً أن قدرة التكنولوجيا على إعادة إنتاج شخصية أو أداء فني لا تعني بالضرورة الوصول إلى النتيجة الإبداعية نفسها التي يختارها الممثل أو يكتشفها خلال العمل. وعندما سُئل عما إذا كان



جينا أورتيجا تكشف أسراراً صادمة عن بداياتها في عالم التمثيل

كشفت الممثلة الأمريكية جينا أورتيجا، في تصريحات حديثة لمجلة "إسكواير"، عن جانب صعب من تجربتها خلال فترة عملها ممثلة طفلة، موضحة أنها كانت تقضي أحياناً أياماً كاملة في مواقع التصوير دون أن تطلب طعاماً أو ماء، خوفاً من أن تشكّل عبئاً على أي شخص من العاملين معها.



شخصية "وينزدي"، بدأت أورتيجا مسيرتها الفنية في سن مبكرة، وكان من أبرز أعمالها الأولى مشاركتها في مسلسل Stuck in the Middle التابع لشبكة ديزني وعرض المسلسل للمرة الأولى عام 2016، عندما كانت أورتيجا تبلغ من العمر 13 عاماً فقط.

كما شاركت خلال بداياتها الفنية في عدد من الأعمال التلفزيونية، من بينها Jane the Virgin و"أنت"، إلى جانب مسلسل الرسوم المتحركة Elena of Avalor قبل أن تتجه مسيرتها نحو أدوار أكثر شهرة ونجاحاً.

وعندما سئلت أورتيجا عن رأيها في الصور النمطية المرتبطة بنجوم الأطفال، أجابت بطريقة ساخرة: "هل من الخطأ القول إن الكثير منها صحيح؟ لكم حرية التصرف في ذلك".

وأوضحت لاحقاً أن الدافع الأساسي وراء دخولها عالم التمثيل بدأ في سن صغيرة للغاية، عندما أخبرتها والدتها للمرة الأولى برغبتها في أن تصبح ممثلة. وقالت أورتيجا: "كنت في السابعة من عمري عندما قلت إنني أريد فعل هذا، ضحك والدائي علي عندما أخبرتهما برغبتني في ذلك، وكان ذلك بمثابة الشرارة التي أشعلت كل شيء، ولم أتوقف قط، لأنني عنيدة جداً، ولم أشك في الأمر أبداً".

وقالت أورتيجا إنها كانت تشعر خلال طفولتها بأنها محظوظة للغاية لوجودها في مجال التمثيل، وإنها لا تتذكر ارتكابها أي أخطاء في تلك الفترة وأضافت: "هل هذا كلام سيئ؟ أشعر أنني ارتكبت أخطاء الآن طوال الوقت، لكن في طفولتي، كنت ممتنة للغاية ومتحمسة لوجودي هناك، لذا كنت أركز على أدائي".

وأوضحت الممثلة أن جزءاً من محاولتها الظهور بصورة جادة ومنظمة في موقع التصوير تمثل في عدم طلبها أي شيء تقريباً، حتى احتياجاتها الأساسية، قائلة: "لم أكن أطلب رشفة ماء واحدة، كنت أمضي يومي كله دون أكل أو شرب أو أي شيء آخر، لأنني كنت أرغب بشدة ألا أكون عبئاً على أحد".

واعترفت أورتيجا بأن هذا السلوك ربما كان من الأخطاء التي ارتكبتها في تلك المرحلة من حياتها، مضيفة: "ربما كان هذا خطئي، لم أكن أعنتني بنفسي حقاً". وقبل أن تحقق شهرتها الواسعة من خلال تجسيد



الفكر

التدخين السلبي أخطر مما يُعتقد.. مادة سامة تتراكم في الجسم لعقود!

الباحثون إلى أن تراكم المعدن يرتبط بالتقدم في العمر واستقراره التدريجي في الكليتين. في المقابل، سُجّلت مستويات أعلى من الكاديوم لدى البالغين، وكانت النساء أكثر عرضة لتراكمه مقارنة بالرجال، نظرا لقدرة أجسامهن على امتصاص المعدن بكفاءة أكبر، لا سيما خلال فترات التغيرات الهرمونية مثل الدورة الشهرية والحمل وانقطاع الطمث. كما رصدت الدراسة مستويات مرتفعة من الكاديوم لدى بعض الأقليات العرقية والأفراد من ذوي الدخل المنخفض والمستوى التعليمي المنخفض. وأرجع الباحثون ذلك إلى عوامل اجتماعية وبيئية متعددة، من بينها التعرض غير المباشر لدخان التبغ داخل المباني السكنية، إضافة إلى انتقال الكاديوم عبر الغذاء والتربة وعوادم المركبات.

كشفت دراسة حديثة أن التعرض لدخان السجائر يرفع مستوى معدن الكاديوم السام في دم البالغين بنحو 1.5 مرة مقارنة بالأشخاص الذين لا يتعرضون لدخان التبغ. ويتجاوز مستوى هذا المعدن لدى المدخنين ثلاثة أضعاف مستواه لدى غير المدخنين. واعتمد الباحثون على تحليل بيانات صحية لـ1380 طفلا ومراهقا و3686 بالغا خلال الفترة بين عامي 2015 و2020، مع قياس مستويات الكاديوم والكوتينين، وهو مؤشر حيوي للتعرض للشيكوتين، في عينات الدم والبول. ويُظهر تحليل الدم التعرض الحديث للكاديوم، بينما يكشف تحليل البول عن تراكمه طويل الأمد، إذ يمكن للكليتين الاحتفاظ بهذا المعدن لمدة تصل إلى 30 عاما. وأظهرت النتائج أن مستويات الكاديوم لدى الأطفال والمراهقين لم تتأثر بشكل ملحوظ بالتعرض لدخان التبغ، وهو ما يرجحه

الجفاف قد يتخفى في صورة جوع

أفادت الدكتورة أولغا أولانكينا، الخبيرة في مختبر «هيموتست»، بأن الشعور المفاجئ بالجوع مباشرة بعد تناول الطعام قد لا يكون دليلا على نقص الغذاء، بل قد يشير إلى إصابة الجسم بالجفاف. ووفقا لها، غالبا ما يتطور نقص السوائل تدريجيا من دون أن يلاحظه الشخص، وقد يستمر لفترة طويلة قبل ظهور أعراض واضحة. وتقول: «نادرا ما يحدث الجفاف بشكل مفاجئ، بل يتطور تدريجيا، وقد يمر وقت طويل قبل أن يلاحظه الشخص. فقد يشعر بضيق خفيف، أو تراجع في الأداء، أو وعكة عامة، من دون أن يربط هذه الأعراض بنقص السوائل. ولا يظهر العطش الشديد عادة إلا بعد أن يفقد الجسم نحو 1-2% من إجمالي محتواه المائي. وحتى في هذه المرحلة، تبقى الأعراض غير واضحة، رغم أن خلايا الجسم تكون قد بدأت تعاني من نقص الترطيب». وتضيف أن من أولى علامات الجفاف الشعور بالإرهاق أو فقدان الطاقة من دون سبب واضح، كما قد يظهر صداع يعتقد كثيرون خطأ أنه ناجم عن تغيرات الطقس، وتشير إلى أن هناك أعراضا أقل وضوحا، من بينها الشعور المفاجئ بالجوع مباشرة بعد تناول الطعام، وهو ما قد يكون في الواقع إشارة إلى العطش وليس إلى الحاجة لمزيد من الطعام. وتؤكد أن الجفاف يؤثر أيضا في الأداء الذهني، إذ إن فقدان كمية بسيطة من السوائل قد يضعف التركيز والانتباه. كما أن لون البول وكميته يعدان من أوضح المؤشرات على مستوى ترطيب الجسم، فاللون الفاتح يدل عادة على الحصول على كمية كافية من السوائل، في حين يشير اللون الداكن إلى حاجة الجسم إلى شرب المزيد من الماء.

طبيبة تجدد حصص سحيجة يومية من الفاكهة والسل والخسرات

أفادت الدكتورة اليزافيتا دزانتيفا، أخصائية الغدد الصماء وخبيرة التغذية، بأنه يمكن تناول نحو 500 غرام من الفاكهة يوميا، بما فيها التفاح، و20-30 غ من المكسرات و10-15 غ من العسل. ووفقا لها، فإن الحصص المناسبة من الفاكهة، بما فيها التفاح، تبلغ نحو 500 غرام يوميا. وعلى الرغم من الفوائد الصحية للمكسرات واحتوائها على الأحماض الدهنية غير المشبعة، فإنه يجب مراعاة محتواها المرتفع من السعرات الحرارية. وقالت: «ينصح بتناول نحو 20-30 غراما من المكسرات يوميا، إذ تحتوي 100 غرام منها في المتوسط على ما يقارب نصف الاحتياج اليومي من الدهون، لذلك من المهم احتساب هذه الكمية ضمن إجمالي السعرات الحرارية اليومية». وأشارت الطبيبة إلى أن العسل يشبه السكر من حيث تأثيره على الجسم، ولذلك ينبغي عدم الإفراط في تناوله. وأضافت: «تتراوح الكمية المناسبة من العسل بين 10 و15 غراما يوميا»، وأكدت الخبيرة ضرورة احتساب جميع المنتجات الغنية بالسكريات أو الدهون ضمن إجمالي السعرات الحرارية اليومية. وقالت: «عند إضافة العسل إلى النظام الغذائي، ينبغي تقليل تناول الأطعمة الأخرى التي تحتوي على السكر خلال اليوم نفسه. كما يجب عند تناول المكسرات تقليل كمية الأطعمة الدهنية والغنية بالسعرات الحرارية. أما الأشخاص المعرضون لزيادة الوزن، فمن المهم بالنسبة لهم متابعة إجمالي السعرات الحرارية المستهلكة يوميا».



الملكة الأمريكية شابلين وودلي لدى حضورها مهرجان تيليفيرس الافتتاحي لأكاديمية التلفزيون في لوس أنجلوس. (أ ف ب)

قرأت لك

البردقوش



يقول الدكتور السيد حماد، أخصائي التغذية العلاجية بالمعهد القومي للتغذية، بالقاهرة، إن البردقوش من الأعشاب الطبية المفيدة، فهو يحتوي على بعض العناصر الغذائية مثل الكالسيوم والحديد ومضادات الأكسدة. وأشار إلى أن هناك فوائد صحية عديدة ومفيدة لصحة الإنسان من تناول البردقوش سواء كمشروب ساخن أو بارد ومنها، أنه يساعد على تحسين أداء الجهاز الهضمي من خلال زيادة إفراز إنزيمات هضمية، ويساعد في تقليل حدوث الإمساك، ويعمل كمطهر ومضاد للبكتيريا والفطريات، ويساهم في تخفيف الآرق والقلق نظرا لاحتوائه على العديد من المهدئات ومضادات الاكتئاب الطبيعية، ويساعد في تخفيض الضغط بالدم، ويساهم في تقوية عضلة القلب، ويعمل على تنشيط الدورة الدموية وتخفيض نسبة الكوليسترول بالدم.

ينصح بتناوله للنساء فترة الدورة الشهرية لفوائده في تنظيم هرمونات الأنوثة والتي تساعد في تنظيم الدورة الشهرية.

سؤال وجواب

• ما معنى كلمة يونسكو ؟

اليونسكو هي اختصار لاسم منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة وهي واحدة من الهيئات العديدة التابعة للأمم المتحدة

• لماذا توجد اغنام ذات ذيل سمين ؟

هذه الأغنام تنتشر سلاسلها في آسيا خاصة وشمال افريقيا فتجد ان لها اذيال سمان لأنها تحتزن الدهن في هذا الذيل مثل الجمل تماما حتى ان هناك رعاة للأغنام يربحون اذيال اغنامهم على صناديق خشبية او عربات صغيرة من شدة ثقلها

• ما معنى كلمة اوزي

الأوازي هي ذكور الحملان التي بلغت من العمر اربعة اشهر وكثيراً من الناس يفضلون شرائها عند هذا السن للحمها الجميل الطري اللذيذ

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الفيل يبكي عندما يكون حزين
- هل تعلم أن الحصان يموت اذا قطع ذيله
- هل تعلم أن السلحفاة هي الحيوان التي يحفظ عظمه في لحمه
- هل تعلم أن الدلفين يغلق عين واحدة عندما ينام
- هل تعلم أن السلحفاة والذبابه والافعى لا تمتلك حاسة السمع
- هل تعلم أن أقوى عضلة في جسم الإنسان هي عضلة الفك
- هل تعلم أن الجسم يحتمل حرارة حتى 128 درجة مئوية
- هل تعلم أن الأذن اليسرى أضعف سمعاً من الأذن اليمنى
- هل تعلم أن سمك جلد الإنسان لا يزيد عن 2 ملم ، و سمك جلد الفيل يبلغ 25 ملم ، و جلد الإنسان يحتوي على عدة آلاف من الغدد التي تفرز العرق بينما جلد الفيل خال من هذه الغدد باستثناء جفون العينين
- هل تعلم أن عمر القرد لا يتجاوز في المتوسط ثلاثين سنة
- هل تعلم أن الذبابة تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة
- هل تعلم أن النسور لا تموت و لكنها تتنحر بسبب المرض
- هل تعلم أن – الدلفين – هو أذكى الحيوانات الثديية
- هل تعلم أن الافراط في أخذ بعض أنواع الفيتامينات يؤدي الى التسمم

قصة الضفدع المسكين

سأل علي امه: لماذا يا امي تنفثق الضفادع ليلا بذلك الصوت الحزين لكنها تسكت في النهار ولايكاد يسمع لها صوت فقالت الام سأحيي لك: لقد خلق الله الضفدع بدون رقبة وسبحانه في خلقه وكانت الضفادع تنفثق بصوت عال حزين منذ ان تستيقظ وحتى تنام بدون ان تنظر هنا او هناك او للأعلى بل للأسفل فقط وتقلق الجميع حتى جاء يوم وقف فوق الشجرة كروان واخذ يصيح بصوته الجميل فسمعته الضفدعة واخذت تنفثق بصوتها الحزين المزج العالي وكأنها تعترض على نداءه الجميل فصاح الكروان:مالك ابنتها الضفدعة حزينة فقالت ولماذا لا اكون حزينة اعيش في ضفة نهر وسط الطين والوحل والماء العكر ولا ارى غير ديدان صغيرة واسماكاً ضئيلة يخافني الاطفال ولا يلعبون معي فقال الكروان ايها المسكينه ارفعي راسك عاليا وحاولي ان تنظري حولك .. انظري لخلق الله انظري لهذا الجمال الشجر البديع والازهار الرائحة والجو الصحو وشمي هذه الرائحة رائحة الحشائش الخضراء الندية واسمعي هذه الاصوات العصفير والطيور كلها تغرد تفرقز والاطفال والاطفال صوتهم ملائكي يلعبون ويمرحون تشاركهم اشعة الشمس الذهبية :هذا كله جمال من صنع الخالق الدنيا جميلة فلا تقسدي جمالها بحزنك وعندما رأت الضفدعه كل ذلك وسمعت ماقاله الكروان سكنت عن التنفقة وهي في عجب من كل ماحولها فلم تحط نفسها ولو مرة واحدة فرصة لتعرف ما حولها ومنذ ذلك الحين باتت الضفدعة تسكت في النهار لتستمتع بجمال الدنيا وتلهو معها ثم تتذكر همومها في الليل فتنفثق حزينة .

مساحة للتلوين

