

منوعات

الفكر

الخميس 13 أغسطس 2026 م - العدد 14830
Thursday 13 August 2026 - Issue No 14830

ص 22

بلدية الظفرة تنفذ زيارات ميدانية للتحقق من جاهزية منظومة تصريف مياه الأمطار

ص 27

جينى إسبر: التطور لا يتحقق إلا بالنقد الذاتي



الجلوس السلبي أمام التلفاز يضر بصحة الدماغ

ص 23



سعيد أم حزين؟.. الكلاب تستطيع قراءة وجهك

يبدو أن الكلاب لا تعتمد فقط على نبرة صوت أصحابها أو حركات أجسادهم لمعرفة حالتهم المزاجية، إذ كشفت دراسة حديثة أنها تستطيع أيضا التقاط إشارات عاطفية من تعابير الوجه البشري، وربما التمييز بين بعض المشاعر المختلفة. واستخدم باحثون من جامعات فيينا والمكسيك والمجر التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي لدراسة نشاط أدمغة الكلاب أثناء عرض صور لوجوه بشرية بتعابير عاطفية مختلفة. في المرحلة الأولى، وضعت 8 كلاب للفحص أثناء مشاهدة صور لأشخاص غريباء بوجوه سعيدة أو محايدة. وأظهرت النتائج نشاطًا في مناطق دماغية مرتبطة بالمعالجة العرفية والمكافأة عند مشاهدة الوجوه السعيدة، ما يشير إلى أن هذه التعبيرات قد تحمل دلالة عاطفية للكلاب. وفي تجربة أخرى شملت 12 كلبًا، عرض الباحثون صورًا لوجوه سعيدة وحزينة وغاضبة وخائفة. وكشفت أنصاط النشاط الدماغي عن اختلافات واضحة في استجابة الكلاب لبعض هذه المشاعر، خصوصًا بين الغضب والخوف، وكذلك بين الحزن والخوف. لكن الدراسة لم تجد اختلافًا واضحًا بين استجابة الدماغ للوجوه الغاضبة والحزينة، ما يشير إلى أن الكلاب قد تعتمد على إشارات أخرى، مثل نبرة الصوت ولغة الجسد، للتمييز بين هذه المشاعر. ويرى الباحثون أن السعادة كانت التعبير الأكثر وضوحًا في أدمغة الكلاب، مؤكدين أن النتائج تقدم دليلًا على قدرتها على التمييز بين بعض تعابير الوجه البشرية السلبية.

الميلاتونين في طبقك.. أطعمة طبيعية قد تساعدك على النوم

لا يقتصر تأثير الطعام على صحة الجسم والوزن فقط، بل يمتد أيضًا إلى جودة النوم. إذ تشير دراسات إلى أن بعض الأغذية تحتوي على مركبات طبيعية قد تساعد في تهدئة الجسم ودعم دورة النوم، بينما قد تؤدي خيارات أخرى إلى اضطراب الراحة الليلية. وبحسب تقرير نشرته مجلة «هيلث»، فإن بعض الأطعمة الغنية بعناصر مثل الميلاتونين والريبتيوفان والألياف قد تكون جزءًا من نظام غذائي يساعد على تحسين النوم، إلى جانب الالتزام بعبادات صحية قبل الخلود إلى الفراش.



الخبراء اختيار الفواكه أو الخيارات الطبيعية بدل الحلويات المصنعة. هل تنام 9 ساعات؟ هذا ما يحثرك منه الأطباء كشفت دراسة علمية حديثة أن النوم الطويل لأكثر من 8.5 ساعات خلال الليل قد يكون مرتبطًا بارتفاع مستويات بروتين يُدعى المؤشرات المبكرة للإصابة بمرض ألزهايمر. وحلل الباحثون، خلال دراسة «فرامنغهام»، بيانات 2410 شخص من المشاركين الذين بلغ متوسط أعمارهم نحو 70 عامًا، وقارنوا بين مدة النوم ومستويات بروتين تاو المُفسفر «p-tau181» في الدم، وهو مؤشر حيوي يرتبط بالعمليات المرضية المصاحبة لمرض ألزهايمر. وأظهرت النتائج أن مستويات هذا البروتين بدأت بالارتفاع لدى الأشخاص الذين يتناولون بانتظام ما بين 8.5 و9 ساعات ليالٍ، في حين كان الارتفاع أكثر وضوحًا لدى الذين يتناولون 10 ساعات أو أكثر، بحسب موقع lenta.ru، الروسي. وخلص الباحثون إلى أن هذا الارتباط استمر حتى بعد استبعاد عوامل أخرى قد تؤثر في النتائج، مثل العمر، والجنس، والاكئاب، ومتلازمة انقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم، ووظائف الكلى، والاستعداد الوراثي للإصابة بالمرض. وأوضح الباحثون أن مؤشرات حيوية أخرى جرى فحصها لم تعد مرتبطة بمدة النوم بعد إجراء هذه التعديلات الإحصائية، بينما ظل ارتباط بروتين p-tau181، قائمًا. ويؤكد الباحثون أن الدراسة لا تثبت أن النوم لفترات طويلة يؤدي مباشرة إلى الإصابة بمرض ألزهايمر، بل تشير إلى أن الحاجة إلى ساعات نوم أطول قد تكون علامة مبكرة على بدء تغيرات عصبية تنكسية في الدماغ. ووفقًا للعلماء، فإن النوم المنتظم لمدة 7-9 ساعات أو أكثر من دون سبب واضح قد يكون مؤشرًا يستدعي الانتباه إلى جودة النوم وتقييم صحة الدماغ. وكانت دراسة سابقة أجراها باحثون من مستشفى بريغهام قد أظهرت أن النوم لمدة 5 ساعات أو أقل يوميًا يرتبط بارتفاع خطر الإصابة بالخرف وزيادة احتمال الوفاة المبكرة.

المأكولي. وينصح الخبراء بإدخال هذه الأنواع ضمن النظام الغذائي بانتظام، كما أنها تحتوي على فيتامين «د» الذي يرتبط بدوره بجودة النوم. الكيوي.. فاكهة قد تدعم دورة النوم يحتوي الكيوي على مركبات طبيعية من بينها السيروتونين، الذي يساهم في إنتاج الميلاتونين المسؤول عن تنظيم الساعة البيولوجية للجسم. وأظهرت دراسة صغيرة أن تناول حبتين من الكيوي قبل النوم بساعة ارتبط بتحسن بعض مؤشرات النوم لدى المشاركين، رغم حاجة هذه النتائج إلى مزيد من الأبحاث لتأكيدتها على نطاق أوسع. الألياف.. علاقة بين الأمعاء والنوم تشير أبحاث حديثة إلى وجود ارتباط بين صحة الجهاز الهضمي وجودة النوم، إذ تلعب البكتيريا النافعة في الأمعاء دورًا في عدد من العمليات الحيوية المرتبطة بالراحة الليلية. وتعد الألياف الغذائية عنصرًا أساسيًا في دعم نمو هذه البكتيريا، ويمكن الحصول عليها من: الفواكه مثل: التفاح، والإجاص، والتوت، والأفوكادو. الخضراوات مثل: البروكلي، والبطاطا الحلوة. البقوليات كالعدس، والحمص، والفاصولياء. المكسرات والبذور. الحبوب الكاملة مثل: الشوفان، والأرز البني، والكتينو.

الديك الرومي.. ليس مجرد وجبة تسبب النعاس يرتبط الديك الرومي، غالبًا، بالشعور بالنعاس، خاصة بعد الوجبات الكبيرة، إلا أن السبب لا يعود إلى تناوله وحده، بل إلى كمية الطعام التي يتناولها الشخص. ويحتوي هذا النوع من اللحوم على التريبتوفان، وهو حمض أميني يستخدمه الجسم لإنتاج السيروتونين والميلاتونين، وهما مركبان لهما دور في تنظيم النوم والمزاج. وينصح المختصون بتناول مصادر التريبتوفان إلى جانب الكربوهيدرات الصحية لتعزيز استعادة الجسم منة، ومن أبرز مصادره أيضًا: الدجاج، والأسماك، والحليب، والجبين، والبيض، وفول الصويا، والمكسرات والبذور.

عصير الكرز الحامض.. مشروب يثير اهتمام الباحثين اكتسب عصير الكرز الحامض شعبية، خلال السنوات الأخيرة، باعتباره أحد المشروبات المرتبطة بتحسين النوم، خصوصًا بعد انتشار وصفات، مثل مشروب «الفتاة النعسانة» على منصات التواصل الاجتماعي. وأشارت دراسة محدودة إلى أن الأشخاص الذين يعانون من الأرق وشربوا عصير الكرز الحامض غير المحلى مرتين يوميًا لمدة أسبوعين، سجلوا تحسنًا في مدة النوم وجودته. ويؤكد الخبراء أهمية اختيار العصير غير المحلى، لأن السكريات المضافة قد يكون لها تأثير عكسي وتزيد من صعوبة النوم لدى بعض الأشخاص.

ومن أبرز مصادر أوميغا 3: السلمون. السردين.

دراسة: دهون البطن أفضل من مؤشر كتلة الجسم على خطر الإصابة بأمراض القلب

يقول باحثون إن حجم منطقة الخصر لدى الشخص مؤشر أفضل على خطر الإصابة بأمراض القلب مقارنة بمؤشر كتلة الجسم. وعادة ما يتم تشخيص زيادة الوزن والسمنة، وهما من عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب، استنادًا إلى مؤشر كتلة الجسم، وهو نسبة الوزن إلى الطول. لكن الدراسات أظهرت أن الدهون الحشوية المحيطة بأعضاء البطن ترتبط ارتباطًا أقوى بالأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والسكري مقارنة بالدهون الموجودة مباشرة تحت الجلد. ولا يأخذ مؤشر كتلة الجسم في الحسبان توزيع الدهون في الجسم، وذكر الباحثون في دورية «أمريكان كوليدج أوف كارديوالوجي» العلمية أن عدم مراعاة محيط الخصر أو نسبة الخصر إلى الوركين قد يؤدي إلى تصنيف الأشخاص لمخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وقال الدكتور مايكل بلالما قائد فريق البحث من جامعة جونز هوبكنز في بيان إن الأفراد ذوي الوزن الطبيعي الذين يعانون من زيادة الدهون في منطقة الوسط ونسبة الخصر إلى الوركين المرتفعة، أي أن خصرهم كبير مقارنة بوركهم، أكثر عرضة لمخاطر أعلى في معظم النتائج. ودرس فريقه البيانات المجموعة على مدى 20 عامًا من أكثر من 260 ألف شخص. ومن الأفراد ذوي الوزن الطبيعي أو الزائد، كان من يعانون من محيط خصر كبير ونسبة خصر إلى ورك مرتفعة أكثر عرضة بنسبة تتراوح من 15 إلى 50 بالمئة للإصابة بالسكتات الدماغية المميتة وغير المميتة وأمراض القلب. أما الأشخاص يعانون من السمنة ومحيط الخصر المنخفض، فقد كانت نتائجهم متشابهة عموما مقارنة من يتمتعون بوزن طبيعي ومحيط خصر منخفض. وقال الدكتور هارلان كروموهولز رئيس تحرير الدورية الذي لم يشارك في الدراسة «حان الوقت للتخلي عن التركيز الحصري على مؤشر كتلة الجسم». وأضاف كروموهولز في بيان «تظهر هذه الدراسة البالغة الأهمية، التي تستند إلى بيانات مأخوذة من مئات الآلاف من المشاركين في دراسات الأتراب واسعة النطاق، بنحو قاطع أن محيط الخصر ونسبة الخصر إلى الورك يوفران معلومات حاسمة حول مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية». وتابع «توزيع الدهون أمر مهم، ويتنبأ أن تكون هذه القياسات البسيطة جزءًا من التقييم الدوري لمخاطر أمراض القلب والأوعية الدموية».

دراسة تكشف توقيتًا حاسمًا لتع عودة سرطان الدماغ

تشير دراسات أجريت على الفئران إلى وجود نافذة زمنية قصيرة بعد جراحات علاج سرطان الدماغ الذي لا يرجى شفاؤه تستطيع خلالها الأدوية عبور الحاجز الوقائي للدماغ والوصول إلى الخلايا السرطانية المتبقية التي يرجح أن تؤدي إلى عودة المرض. وعادة ما تُجرى جراحة استئصال الورم الأرومي البقي خلال أيام من التشخيص، ثم يبدأ العلاج الكيميائي والإشعاعي بعد أربعة إلى ستة أسابيع. ولا مفر من بقاء بعض الخلايا السرطانية، وبمنحها هذا التأخير وقتًا للنمو. ولا يحقق العلاج الكيميائي والإشعاعي سوى فعالية محدودة في القضاء على هذه الخلايا المتبقية، ولذلك تعود الأورام. وبعد استئصال الأورام الأرومية البقية لدى الفئران، اكتشف الباحثون أن المنطقة التي أزيل منها الورم، وتعرف باسم حافة الاستئصال، شهدت اضطرابًا في الحاجز الدموي الدماغي خلال الساعات الأولى بعد الجراحة، ثم اضطراب جديد بعد 48 إلى 72 ساعة. وأظهر تقرير منشور في دورية «ساينس ترانسلايشنال ميديسن» العلمية أن الجسيمات النانوية الحاملة للأدوية تمكنت خلال تلك الفترات من التراكم عند حافة الاستئصال، وهي المنطقة الأكثر احتمالًا لعودة الأورام.

زيت النعناع يدخل عالم الكمالات

قد لا يكون زيت النعناع مجرد مكون يمنح الأطعمة والمشروبات نكهة مميزة، إذ دخل منذ سنوات في عدد من المستحضرات والكمالات المستخدمة في تخفيف أعراض صحية مختلفة. ويستخرج زيت النعناع من نبات النعناع، ويمكن تناوله عن طريق الفم كمكمل غذائي، أو استخدامه موضعياً ككريم أو مرهم للبشرة. زيت النعناع قد يساعد في تخفيف أعراض متلازمة القولون العصبي، كما قد يساعد في علاج عسر الهضم ويمنع التشنجات في الجهاز الهضمي الناتجة عن التشنج الداخلي أو حقنة الباريوم الشرجية. وتظهر بعض الدراسات أن استخدامه موضعياً قد يساعد في تهدئة الصداع التوترى، وقد يُسبب زيت النعناع آثاراً جانبية مثل حرقة المعدة، وقد يتفاعل مع بعض الأدوية، لذا يجب استشارة الطبيب قبل استخدامه. ويستخدم زيت النعناع، لعلاج العديد من مشاكل الجهاز الهضمي، بما في ذلك، متلازمة القولون المتهيج وعسر الهضم وحرقة في المعدة.

أطعمة تساعد على الوقاية من فقر الدم

يُعد الحديد من العناصر الأساسية لإنتاج الهيموغلوبين المسؤول عن نقل الأكسجين في الدم، وقد يؤدي نقصه إلى الشعور بالضعف والإرهاق، وفي بعض الحالات إلى الإصابة بفقر الدم. وبحسب موقع «Healthline»، الصحي، تشمل أبرز الأطعمة الغنية بالحديد: الحار، والكبد، واللحوم الحمراء، والعدس، والسمبانج، وبذور اليقطين، والتوفو، والكتينو، والبقوليات، والبروكلي، والأسماك والمأكولات البحرية، إلى جانب الشوكولاتة الداكنة. ويُعد كبد البقر من أغنى المصادر الغذائية بالحديد، إذ توفر 100 غرام منه نحو 6.5 ملغ من الحديد. كما تُعد اللحوم الحمراء مصدراً جيداً للحديد، الذي يمتصه الجسم من المصادر الحيوانية بصورة أفضل مقارنة بالحديد الموجود في المصادر النباتية. ومن بين المصادر النباتية، يوفر كوب من العدس المطبوخ نحو 37% من الاحتياج اليومي للحديد، بينما تحتوي 28 غراماً من مكملات الحديد.



«رسالة مجهولة» لنزار قباني عمرها 30 عاماً

حالة من التفاعل الواسع أحدثها نشر رسالة مجهولة للشاعر الأشهر نزار قباني موجهة إلى الفقيه والمفكر السوري مصطفى الزرقا، حيث رأى منتقون ونشطاء أنها تعد وثيقة أدبية نادرة تحمل العديد من المفارقات وتكشف جانباً لافتاً في شخصية قباني. وتحمل الرسالة، التي كشف عنها مؤخراً، كلمات مفعمة بالامتنان والتقدير من «شاعر المرأة والعشق»، إلى «شيخ الفقه والأحكام الشرعية»، في واقعة تسلط الضوء على قيم التسامح والتقدير، رغم ما قد يعتبره البعض «تناقضاً بين عالمين مختلفين»، بحسب توصيفات لمتابعين. وكان لافتاً أن قباني وصف الشيخ بـ «الأستاذ، والمعلم الكبير»، رغم مرور أكثر من نصف قرن على سنوات الدراسة التي جمعتها في كلية الحقوق بجامعة دمشق. في رسالته المؤرخة في 25 يوليو 1996 من لندن، استعاد نزار قباني ذكريات دراسته على يد مصطفى الزرقا، مؤكداً أنه كان أحد طلابه الذين نهلوا من علمه واستضاءوا بمعرفته. ووصف أستاذة بأنه نموذج لعصر التنوير، وقارنه بأعلام كبار في الحضارة العربية مثل ابن سينا وابن رشد والفارابي، في مقاربة تعكس حجم التقدير الذي يكنه له، ويؤكد أن أثر المعلم الحقيقي يمتد لعقود طويلة، حتى لو أصبح تلميذه أشهر شعراء العالم العربي. ولعل أكثر ما جذب اهتمام المتابعين هو الطريقة التي استقبل بها نزار تجربة أستاذة الشعرية، بعدما أهده الأخير نسخة من ديوانه «قوس قزح»، فقد خاطبه بوصفه «الزميل الشاعر»، كما رسم صورة فنية أسرة لعالمه الشعري.



بجوائز تتجاوز نصف مليون ريال برازيلي ودعمًا لمشروع اجتماعي برازيلي

عودة سباق زايد الخيري إلى ريو دي جانيرو في نسخته الثانية



بين بلدينا من خلال مبادرة تجمع بين الرياضة والأثر الاجتماعي. كما تبرهن الشراكة التي أقيمت مع برنامج كريانسا إسبيرانسا لدعم مجموعة أفرو ريفي الثقافية على قدرة التعاون بين المؤسسات على إحداث تحولات حقيقية في حياة الناس، وتوفير الفرص لآلاف الشباب البرازيليين، ومن المتوقع أن تجمع النسخة الثانية من سباق زايد الخيري آلاف المشاركين على امتداد الواجهة البحرية لشاطئ فلانغو، بما يرسخ مكانة الحدث باعتباره واحدا من أبرز الفعاليات الرياضية والخيرية الدولية التي تُقام في البرازيل.

فالسباق ليس مجرد منافسة رياضية، بل دعوة للأشخاص من جميع الأعمار للمشاركة في حركة عالمية مستوحاة من قيم الإنسانية والكرم والأمل، بحيث يتحول كل كيلومتر يقطعه المشاركون إلى فعل ملموس من أفعال التضامن.

السباق إلى البرازيل ضمن مسيرة توسعه الدولي المتواصل، بما يعزز الروابط بين الشعوب من خلال الرياضة والغايات الإنسانية المشتركة. كما نتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى شركائنا والجهات المستضيفة على دعمهم القيم وإسهامهم في إنجاح هذه المبادرة الهادفة. ويجهدونا المشتركة، نواصل ترسيخ ثقافة العطاء، وتشجيع أنماط الحياة الصحية، والمضي قدماً بإرث الشيخ زايد الخالد القائم على الأمل والتضامن والعمل الإنساني.»

وفي هذا السياق، قال سعادة شريف عيسى السويدي، سفير دولة الإمارات العربية المتحدة لدى البرازيل: «يمثل سباق زايد الخيري واحداً من أجمل أوجه إرث المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، الذي استندت رؤيته دائماً إلى التضامن والكرم والعناية بالإنسان. وسعدنا أن ندعم نسخة جديدة من هذا الحدث المهم في البرازيل، بما يسهم في تعزيز الروابط

الدولية المنظمة للسباق والشركاء البرازيليين، وتعمل على تعزيز المبادرات التي تدعم علاقات الصداقة والتعاون التاريخية بين البلدين. كما تشارك في رعاية نسخة عام 2026 مجموعة من الشركات الإماراتية البارزة، من بينها إرث أبوظبي ولعماد وطيران الإمارات ومبادلة، وهي شركات تتشارك الالتزام بدعم المبادرات الهادفة إلى التنمية الاجتماعية وتعزيز الصحة وتوطيد العلاقات بين البرازيل ودولة الإمارات العربية المتحدة. وحول أهمية عودة سباق زايد الخيري إلى البرازيل، قال الفريق الركن «م، محمد هلال الكعبي، رئيس اللجنة العليا المنظمة لسباق زايد الخيري: «يمثل سباق زايد الخيري تكريماً خالداً لإرث الإنساني للمغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، الذي ما زالت قيمه الراسخة في العطاء والرحمة والوحدة تلهم المجتمعات حول العالم. ونفخر بعودة

تسمى أيضاً إلى تشجيع المجتمع على المشاركة في قضية تتجاوز حدود خط النهاية. وفي إطار هذا الالتزام، ستُخصَّص 100% من العائدات المحصلة من رسوم التسجيل لمصلحة مجموعة «أفرو ريفي، الثقافية، من خلال شراكة مع برنامج «كريانسا إسبيرانسا». وقد حظيت المبادرة بدعم سفارة دولة الإمارات العربية المتحدة لدى البرازيل، بما عزز التواصل بين الجهة المنظمة للسباق وأحد أبرز البرامج الاجتماعية في البلاد. وستسهم العائدات المخصصة للمشروع في توسيع نطاق البرامج المرتبطة بالتعليم والثقافة والاندماج الاجتماعي وتوفير الفرص للأطفال والمراهقين والشباب الذين يعيشون في أوضاع اجتماعية هشة. وفي البرازيل، يحظى تنظيم سباق زايد الخيري بالدعم المؤسسي من سفارة دولة الإمارات العربية المتحدة، التي تؤدي دور حلقة الوصل بين الجهة

•• أبوظبي- ريو دي جانيرو - الفجر:

تستضيف مدينة ريو دي جانيرو، في 23 أغسطس 2026، النسخة الثانية من سباق زايد الخيري، المعروف بسباق «نجري للعون»، وذلك على شاطئ فلانغو. ويشارك في هذا الحدث آلاف الرياضيين المحترفين والعمّالين الهواة والعائلات ومشاركون من جنسيات مختلفة، في فعالية تجمع بين الرياضة والتضامن والتعاون الدولي. ويُخصَّص كامل ريع رسوم التسجيل لمصلحة مجموعة «أفرو ريفي، الثقافية، من خلال الشراكة مع برنامج «كريانسا إسبيرانسا». وقد أطلق سباق زايد الخيري عام 2001 بمبادرة من صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، رئيس دولة الإمارات العربية المتحدة، تكريماً لإرث المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، الأب المؤسس لدولة الإمارات العربية المتحدة. ومنذ ذلك الحين، أصبحت المبادرة رمزاً لقيم الكرم والتآخي بين الشعوب والالتزام الإنساني التي جسّدتها مسيرة الشيخ زايد، حاملة هذه المبادئ إلى مختلف دول العالم من خلال الرياضة.

من أبوظبي، انطلق سباق زايد الخيري نحو العالمية، محققاً نجاحاً في نيويورك والقاهرة وميامي وكيين وأديس أبابا وبودابست، ويعود اليوم إلى البرازيل، لترسّخ ريو دي جانيرو حضورها كإحدى محطاته ضمن أجندته الدولية المتنامية. وفي كل دولة، يدعم سباق زايد الخيري القضايا الإنسانية ويعزز الشراكات الهادفة إلى تحقيق التنمية البشرية، مجدداً رسالته في جمع أشخاص من ثقافات مختلفة حول قيم التضامن.

وتتضمن نسخة عام 2026 جوائز تزيد قيمتها على 500 ألف ريال برازيلي، تشمل الجوائز المخصصة للفائزين في مختلف الفئات، إلى جانب السحوبات والفعاليات الخاصة الأخرى التي أعدت للمشاركين. ولا تقتصر المبادرة على تكريم الأداء الرياضي، بل

«سابر» تدشن نموذجاً عالمياً فريداً لمعلمي رياض الأطفال



في تحويل الصفوف من بنات تعتمد على الحفظ والتقني إلى مساحات نابضة بالحياة وغنية باللب والابتكار والإبداع للأطفال. وقالت إيفرهات، إن أثر البرنامج يمتد إلى ما هو أبعد من المستفيدين المباشرين، فقد دفع نجاحه حكومة غانا إلى إشراك مؤسسة «سابر للتعليم» في صياغة سياسات ومبادرات رئيسية للتعليم في مرحلة الطفولة المبكرة، وأسهم نهج المؤسسة التدريبي في إعداد دليل تدريبي أثناء الخدمة لمعلمي رياض الأطفال الذي اعتمد في عام 2023 معياراً وطنياً لتدريب معلمي رياض الأطفال في غانا.

ويرسخ التدريس القائم على اللعب، والمساواة بين الجنسين، والتعلم الدامج، بما يساعد الأطفال على بناء مهارات قوية في القراءة والكتابة والرياضيات والجوانب النفسية والاجتماعية. ولقّحت إلى أن النتائج التي حققها البرنامج لا تغير مستقبل الأطفال فحسب، بل تعزز أيضاً مكانة رياض الأطفال في غانا، وتنقلها من مجال مهني أقل تقديراً إلى مرحلة يُعترف بها بوصفها الأهم في تعليم الطفل. ويعالج البرنامج بصورة مباشرة أحد أهم أسباب ضعف النتائج التعليمية، وهو نقص معلمي رياض الأطفال المؤهلين؛ إذ نجح

وطنياً ليشمل أكثر من 30 ألف معلم ومعلمة في رياض الأطفال الحكومية، بما يمكن كل معلم من إنشاء صفوف حيوية تتمحور حول الطفل، فضلاً عن توافر فرص قوية للتوسع في القطاع الخاص في غانا الذي يمثل 44% من خدمات التعليم في مرحلة الطفولة المبكرة، إضافة إلى التوسع دولياً عبر تقديم الدعم الفني للحكومات والمنظمات غير الحكومية الراغبة في تعزيز التعليم المبكر. من جانبها أعربت سوزان إيفرهات، الرئيسة التنفيذية للمؤسسة، عن الاعتزاز بالفوز بمجال جائزة خليفة العالمية للتعليم المبكر، مشيرة إلى أن «سابر للتعليم» منظمة دولية غير حكومية تعمل بالشراكة مع الحكومات لتوفير تعليم قوي في مرحلة الطفولة المبكرة للأطفال في غانا ودول إفريقيا جنوب الصحراء الكبرى، وتطبيق التعلم القائم على اللعب على نطاق واسع. وأوضحت أن برنامج سابر يسعى لتدريب معلمي رياض الأطفال على التعلم القائم على اللعب لتحسين نتائج التعلم الضعيفة في غانا، حيث لا يزال 62% من الأطفال يفقدون إلى مهارات القراءة الأساسية بحلول الصف الثاني الابتدائي. ويستخدم البرنامج نموذج «تدريب المدرّبين» لتعزيز قدرة النظام التعليمي على مساعدة معلمي رياض الأطفال في تنفيذ المنهج القائم على اللعب. كما يدرّب البرنامج مسؤولي هيئة التعليم الغانية على المستويين الإقليمي والمحلي ليتولوا تدريب المعلمين ومتابعهم؛ حيث يزود مديري المدارس بالمهارات اللازمة لإرشاد المعلمين ودعمهم، وأكد حميد الهوتي، الأمين العام لجائزة خليفة التربوية، أهمية مجال جائزة خليفة العالمية للتعليم المبكر ودوره في إبراز أفضل الممارسات العلمية والتطبيقية في رعاية هذه الفئة على مستوى العالم، لافتاً إلى أن الجائزة تعد الأولى عالمياً من حيث تخصصها في التوجه لتلك الفئة العمرية للطفولة المبكرة. وأشار إلى أن فوز هذه المؤسسة يرجع إلى نجاحها في تدشين برنامج تعليمي متميز للأطفال قائم على «التعلم باللعب»؛ إذ راساتها أن هذا البرنامج نجح في ترسيخ نموذج تعليمي رائد للأطفال، وتوسع نطاقه

أكدت الأمانة العامة لجائزة خليفة التربوية، إحدى مؤسسات «مؤسسة إرث زايد الإنساني»، اعتزازها بالاقبال الواسع على المشاركة في الدورة الماضية للجائزة من قبل المؤسسات العالمية المرموقة والباحثين المتخصصين في تنمية الطفولة المبكرة ضمن مجال جائزة خليفة العالمية للتعليم المبكر. وأشارت إلى أن فوز مؤسسة «سابر للتعليم» من المملكة المتحدة عن فئة أفضل البرامج والممارسات في هذا المجال تجسد رؤية ورسالة الجائزة في تحقيق الأثر الإنساني الإيجابي على مستوى العالم من خلال تسليط الضوء على هذه الممارسات العلمية والتطبيقية البارزة في رعاية الطفولة المبكرة وتهيئة بيئة تعليمية معززة لنمو الأطفال صحياً وتعليمياً واجتماعياً بالإضافة إلى الاكتشاف المبكر لخواصهم بما يمكن الجهات المعنية من رعايتها مستقبلاً. وأكد حميد الهوتي، الأمين العام لجائزة خليفة التربوية، أهمية مجال جائزة خليفة العالمية للتعليم المبكر ودوره في إبراز أفضل الممارسات العلمية والتطبيقية في رعاية هذه الفئة على مستوى العالم، لافتاً إلى أن الجائزة تعد الأولى عالمياً من حيث تخصصها في التوجه لتلك الفئة العمرية للطفولة المبكرة. وأشار إلى أن فوز هذه المؤسسة يرجع إلى نجاحها في تدشين برنامج تعليمي متميز للأطفال قائم على «التعلم باللعب»؛ إذ راساتها أن هذا البرنامج نجح في ترسيخ نموذج تعليمي رائد للأطفال، وتوسع نطاقه



بلدية الظفرة تنفذ زيارات ميدانية للتحقق من جاهزية منظومة تصريف مياه الأمطار

•• الظفرة - الفجر:

نفذت بلدية منطقة الظفرة زيارات ميدانية تفقدية بمدن المنطقة، وذلك للتحقق من جاهزية منظومة تصريف مياه الأمطار، في إطار جهودها الاستباقية الرامية إلى تعزيز جاهزية البنية التحتية ورفع كفاءة الاستجابة للحالات الجوية، بما يسهم في الحفاظ على سلامة المجتمع واستمرارية الخدمات.

وشملت الزيارات الميدانية تقييم 155 نقطة مسجلة ضمن قاعدة بيانات الحالات المطرية السابقة والوقوف على جاهزية شبكات تصريف مياه الأمطار، ومحطات الضخ، ومصارف المياه، والتأكد من كفاءة أعمال الصيانة الدورية، وخلق الشبكات من أي عوائق قد تؤثر في انسيابية تصريف المياه، إلى جانب مراجعة جاهزية المعدات والآليات والفرق الفنية المختصة للتعامل مع أي مستجدات. وأكدت البلدية أن هذه الزيارات تأتي ضمن خطة متكاملة للاستعداد لموسم الأمطار، والتي تتضمن تنفيذ أعمال الصيانة الوقائية، وإجراء الفحوصات الفنية الدورية، وتكثيف أعمال المتابعة الميدانية، بما يضمن تعزيز كفاءة منظومة تصريف مياه الأمطار والحد من أي تأثيرات قد تنتج عن التقلبات الجوية.

وجددت بلدية منطقة الظفرة التزامها بمواصلة تنفيذ برامج المتابعة والصيانة وفق أعلى معايير الجودة والكفاءة، بما يعزز استدامة البنية التحتية، ويديم جودة الحياة، ويحقق أعلى مستويات السلامة لسكان وزوار مدن منطقة الظفرة.

تحت إشراف مجلس الأنظمة الذكية ذاتية الحركة

«أبوظبي للتقل» ينفذ الجولة الثانية من التجارب الميدانية على قارب دورية ذاتي الحركة بالتعاون مع أبوظبي البحرية ومجموعة «بلو جلف»

أبوظبي، الذي يوفر إطاراً واضحاً لإجراء اختبارات آمنة للوسائل البحرية ذاتية الحركة والمشغلة عن بُعد، إلى جانب تفعيل عمل مركز مراقبة والتحكم في أبوظبي، وترسيخ مكانة الإمارة مركزاً بحرياً عالمياً رائداً، من خلال الاستثمار في التقنيات المتقدمة، والحلول المبتكرة، وأطر المراقبة الحديثة التي تدعم السلامة العامة والاستدامة والكفاءة التشغيلية. وتدعم هذه التجارب جيلاً جديداً من حلول التنقل البحري في أبوظبي، وتشمل إصدار دائرة البلديات والنقل مؤخرًا «دليل اشتراطات وضوابط اختبار الوسائل البحرية ذاتية التشغيل في مياه إمارة

جلف في مايو 2026. وتؤكد هذه المبادرة جهود مركز النقل المتكامل «أبوظبي للتقل»، في تعزيز منظومة التنقل الذكي في أبوظبي، وترسيخ مكانة الإمارة مركزاً بحرياً عالمياً رائداً، من خلال الاستثمار في التقنيات المتقدمة، والحلول المبتكرة، وأطر المراقبة الحديثة التي تدعم السلامة العامة والاستدامة والكفاءة التشغيلية. وتدعم هذه التجارب جيلاً جديداً من حلول التنقل البحري في أبوظبي، وتشمل إصدار دائرة البلديات والنقل مؤخرًا «دليل اشتراطات وضوابط اختبار الوسائل البحرية ذاتية التشغيل في مياه إمارة

ومكتب أبوظبي للاستثمار، لتقييم مدى امتثال قارب الدورية البحري ذاتي الحركة البالغ طوله 23 قدماً، للنظم الدولية المتعلقة بمنع التصادم في البحار. ومن خلال غرفة تحكم متقلة، نفذت مجموعة من سيناريوهات الاختبار المعتمدة مسبقاً لمراقبة قدرة قارب الدورية على الإبحار الذاتي، ورصد القوارب الأخرى وتجنب الاصطدامات، والتوقف عند إصدار الأوامر، والعودة الآمنة إلى غرفة التحكم في حال فقدان الاتصال بنظام التحكم. وجاءت هذه التجارب استكمالاً للتجارب الميدانية الأولية التي أجريت بالتعاون مع مجموعة بلو

•• أبوظبي - وام:

تحت إشراف مجلس الأنظمة الذكية ذاتية الحركة، نفذ مركز النقل المتكامل «أبوظبي للتقل»، التابع لدائرة البلديات والنقل، المرحلة الثانية من التجارب الميدانية على قارب دورية ذاتي الحركة طورته مجموعة بلو جلف. وتهدف هذه المرحلة إلى تطوير قدرات قارب الدورية البحرية ذاتي الحركة على دعم عمليات المراقبة في الممرات المائية العامة في إمارة أبوظبي. وأجريت هذه التجارب الميدانية في محيط محطة عبارات السعديات بالتعاون مع أبوظبي البحرية

منوعات الفكر 23



طبيب أعصاب يحدد مخاطر حركة الرقبة المفاجئة على الأوعية الدموية

يشير طبيب الأعصاب ألكسندر تكاتشوف، إلى أن عادة تحريك الرقبة بعنف حتى سماع صوت طقطقة مميز قد تلحق الضرر بالشريان الفقري، وفي حالات نادرة، قد تسبب جلطة دماغية إقفارية. ووفقا له، صوت الطقطقة يحد ذاته ليس علامة على حالة خطيرة. لأنه غالبا ما يحدث نتيجة تغير الضغط داخل السائل الزلائي وتكون فقاعات غازية دقيقة تنفجر أثناء الحركة. في بعض الأحيان، يكون سبب صوت الطقطقة هو الأوتار والأربطة. ويمكن الخطر عندما يحاول الشخص بانتظام إصدار صوت طقطقة عمدا عن طريق تحريك رأسه بحركات سريعة وحادة. لأنه عبر الرقبة تمر الشرايين الفقرية، التي تغذي المناطق الخلفية من الدماغ بالدم. ويقول: "قد يلحق الدوران أو الانحناء المضط للرأس الضرر ببطانة الأوعية الدموية- ما يسمى تسخ الشريان الفقري. وقد تشكل جلطة دموية في موضع الإصابة، قد تعيق تدفق الدم، وفي بعض الحالات، قد تؤدي إلى جلطة دماغية إقفارية".

ويشير الطبيب، إلى أن هذه المضاعفات نادرة، وأن معظم الأشخاص الذين يفرقون رقابهم من حين لآخر لا يعانون منها. ولكن، يزداد الخطر لدى المرضى الذين يعانون من أمراض الأوعية الدموية، أو ضعف خلقي في النسيج الضام، أو إصابات الرقبة، أو أثناء التعامل العنيف مع الرقبة. ووفقا له، يستدعي الألم الشديد وغير المعتاد في الرقبة أو مؤخرة الرأس بعد حركة مفاجئة، أو الدوران، أو فقدان التوازن، أو ازدواج الرؤية، أو تنميل الأطراف، أو الضعف، زيارة عاجلة للطبيب. ويشير ، إلى أن الرغبة المستمرة في "مد" الرقبة غالبا ما ترتبط ليس بانزياخ الفقرات، بل بإجهاد العضلات، أو سوء الوضعية، أو نمط الحياة الخامل، أو مشكلات في العمود الفقري. وقد يوفر صوت الطقطقة راحة مؤقتة، ولكنه لا يعالج السبب الجذري للألم. وينصح الطبيب للوقاية من المشكلات بالحفاظ على النشاط البدني، وممارسة تمارين عضلات الرقبة العميقة، وتنظيم مكان العمل بشكل صحيح، وعلاج الحالة المرضية الأساسية عند الضرورة. إن سماع صوت طقطقة من حين لآخر ليس مدعاة للقلق، ولكن لا ينصح بتحويل حركات الرقبة المفاجئة إلى عادة يومية.



حذرت دراسة علمية حديثة من أن قضاء ساعات طويلة في مشاهدة التلفاز قد يؤثر سلبا على صحة الدماغ، خاصة لدى الرجال.

وتتبع الباحثون خلال الدراسة أكثر من ١٧٠٠ شخص لمدة ٢٤ عاما، واكتشفوا أن الجلوس الطويل أمام الشاشة ليس المشكلة بحد ذاته، بل ما تفعله أثناء الجلوس هو الذي يحدث الفرق.

الرجال الأكثر تأثرا!

الجلوس السلبي أمام التلفاز يضر بصحة الدماغ

— بل اعتمد ذلك على السياق. ومن المهم أن نلاحظ أن الباحثين أخذوا في الاعتبار الاختلافات في النشاط البدني الإجمالي، ولم يبد أن ذلك يؤثر على النتائج. وهذا يعني أن ممارسة الرياضة وحدها لا تعوض التأثير السلبي لمشاهدة التلفاز على الدماغ. ورغم النتائج المثيرة للدراسة، يعترف الباحثون بوجود بعض القيود التي يجب أخذها في الاعتبار قبل استخلاص استنتاجات قاطعة. فمن ناحية، اعتمدت الدراسة على بيانات أبلغ عنها المشاركون بأنفسهم، حيث قدروا مقدار مشاهدتهم للتلفاز ووقت جلوسهم في العمل، وهذه البيانات بطبيعتها أقل دقة من القياسات الموضوعية التي يسجلها العلماء مباشرة. كما أن طبيعة الدراسة لا تسمح بإثبات علاقة سببية مباشرة، أي أنها لا تؤكد بشكل قاطع أن مشاهدة التلفاز هي السبب في التغيرات الدماغية الملاحظة، بل تشير فقط إلى وجود ارتباط بينهما. إضافة إلى ذلك، ثمة عوامل أخرى لم تؤخذ في الحسبان، مثل تناول الوجبات الخفيفة أثناء المشاهدة، أو شرب الكحول، أو الاستلقاء أو أخذ قيلولة أمام التلفاز، وكلها قد تكون ساهمت في النتائج بدرجات متفاوتة. وخلص الباحثون إلى أن الأنشطة التي تتطلب من عقلك زيادة حجم فرط كثافة المادة البيضاء، وهي علامة على أمراض الأوعية الدموية الدماغية الصغيرة المرتبطة بالتغيرات المبكرة في ألزهايمر، ومناطق الذين أبلغوا عن الجلوس "دائما" أثناء العمل كان لديهم آفات مادة بيضاء أقل وأجساما أكبر في التلفاز "في كثير من الأحيان". والأهم أن الجلوس بحد ذاته لم يرتبط باستمرار بصحة دماغية أسوأ



عمرهم عند التسجيل في أواخر الثمانينيات، وقد أبلغوا عن عدد مرات مشاهدة التلفاز خلال أوقات فراغهم ومقدار الجلوس في العمل. وبعد نحو 24 عاما، عندما كانوا في منتصف السبعينيات، خضعت أدمغتهم للتصوير بالرنين المغناطيسي. وركز الباحثون على منطقتين رئيسيتين: مناطق الدماغ المعرضة للتغيرات المبكرة في ألزهايمر، ومناطق زيادة حجم فرط كثافة المادة البيضاء، وهي علامة على أمراض الأوعية الدموية الدماغية الصغيرة المرتبطة بالتغيرات المبكرة في ألزهايمر. ووجدوا أن الأشخاص الذين أبلغوا عن الجلوس "دائما" أثناء العمل كان لديهم آفات مادة بيضاء أقل وأجساما أكبر في التلفاز "في كثير من الأحيان". والأهم أن الجلوس بحد ذاته لم يرتبط باستمرار بصحة دماغية أسوأ

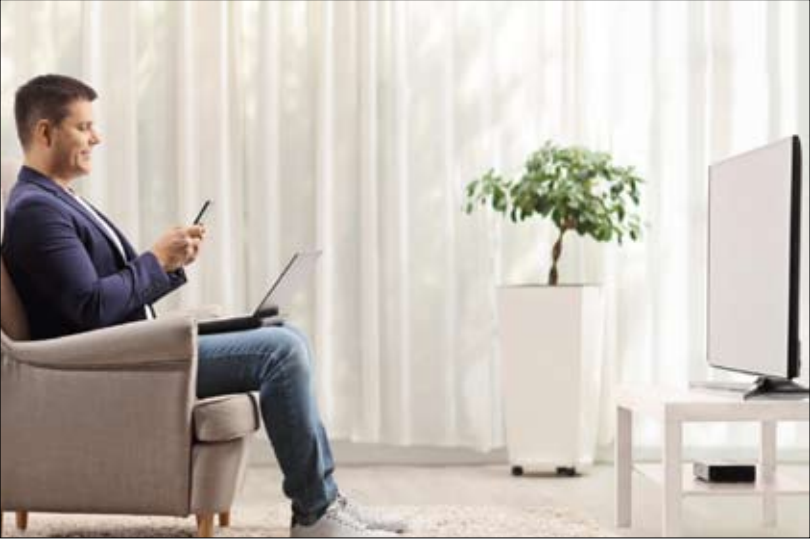
كاليفورنيا: "سنوات، ركزنا على مقدار الجلوس. وتشير نتائجنا إلى أننا يجب أن ننتبه أيضا إلى ما يفعلونه أثناء جلوسهم". ويمكن الفرق الرئيسي في أن مشاهدة التلفاز تعتبر نشاطا ذهنيا سلبيا، حيث لا يتطلب الأمر من الدماغ بذل جهد في التفكير أو التخطيط أو حل المشكلات. في المقابل، حتى العمل المكتبي الخامل غالبا ما يشمل أنشطة ذهنية نشطة مثل القراءة والكتابة واتخاذ القرارات وحل المشكلات، ما يساعد على بناء ما يعرف بـ "الاحتياطي المعرفي"، وهو قدرة الدماغ على التعامل مع التغيرات المرتبطة بالعمر بشكل أفضل.

وجاءت البيانات من 1712 مشاركا في دراسة تصلب الشرايين في المجتمعات (ARIC) طويلة الأمد. وكان المشاركون في أوائل الخمسينيات من

ووجدت الدراسة أن مشاهدة التلفاز بكثرة في منتصف العمر ترتبط بتغيرات سلبية في الدماغ، تشبه تلك التي تظهر في المراحل المبكرة من مرض ألزهايمر. لكن المفاجأة كانت في أن الجلوس لفترات طويلة في العمل المكتبي لم يظهر نفس التأثير السلبي.

وأظهرت النتائج فارقا مذهلا بين الرجال والنساء. فالرجال الذين شاهدوا التلفاز بكثرة في منتصف العمر كانت لديهم أحجام دماغية أصغر في المناطق المعرضة للإصابة بمرض ألزهايمر، إلى جانب تلف أكبر في أنسجة الدماغ المرتبطة بالتدهور المعرفي والخرف. لكن هذه النتائج لم تظهر لدى النساء بنفس الحدة.

وقال عالم الأحياء ناتان فيتر من جامعة جنوب كاليفورنيا، أحد المشاركين في الدراسة: "وجدنا أن الروابط بين مشاهدة التلفاز وبينية الدماغ كانت أقوى بكثير لدى الرجال منها لدى النساء. وقد يعود ذلك إلى اختلافات في كيفية تراكم وقت الجلوس، حيث قد تقطع النساء جلوسهن بشكل متكرر، أو بسبب اختلافات بيولوجية في كيفية استجابة الدماغ للسلوك الخامل المطول". وتشير دراسات سابقة إلى أن النساء تميل إلى مشاهدة برامج أقصر مدة، رغم أنهن يقضين وقتا أطول في المشاهدة بشكل عام، بينما يميل الرجال إلى مشاهدة الرياضة والأفلام في جلسات طويلة ومتواصلة. كما قد تلعب الاختلافات الهرمونية، ومسؤوليات رعاية الأطفال، واختلافات الشيخوخة بين الجنسين دورا في هذه النتيجة. وأفاد عالم الأحياء ديفيد رايشلين من جامعة جنوب



اكتشاف آلية غير متوقعة لتطور مرض البهاق تفتح آفاقا للعلاج

كشفت دراسة جديدة عن آلية غير متوقعة لتطور مرض البهاق، قد تغير جذريا الطريقة التي نتعامل بها مع هذا المرض الجلدي المناعي.

فبدلا من أن تموت الخلايا الصباغية المسؤولة عن لون البشرة بشكل كامل، كما كان يعتقد سابقا، تبين أنها تدخل في حالة شبيهة بـ "السبات" أو التراجع

إلى شكل بدائي، ما يفتح آفاقا جديدة لعلاجات مستقبلية تعيد تنشيطها.

وأضاف الأستاذ إيشيرو كاتاياما: "كان هذا اكتشافا مثيرا بالنسبة لنا، إذ تركز معظم العلاجات الحالية بشكل كبير على قمع الهجمات المناعية الذاتية وتقليل الالتهاب، لكن إذا كانت الخلايا الصباغية الخاملة لا تزال موجودة في الآفات، فقد يغير ذلك الطريقة التي نعالج بها المرض. قد تصبح طرق علاجية جديدة ممكنة، مثل إعادة تنشيط الخلايا الموجودة أو استعادة ارتباطها الطبيعي بالغشاء القاعدي".

إنتاج الصبغة، وعكس العديد من ملامح الحالة البدائية. وعلقت الأستاذة لينغلي يانغ قائلة: "هذا يشير إلى أن التأثير في التعبير الجيني ليس دائما، وأن هذه العملية قد تكون قابلة للعكس. وجدنا أن الأدوية كانت قادرة على استعادة وظيفة الخلايا الصباغية والخصائص المرتبطة بالصبغة. والخطوة التالية ستكون إجراء دراسات سريرية لمعرفة ما إذا كان هذا النهج طريقة قابلة للتطبيق لإدارة المرض".

التي تفصل البشرة عن الأدمة، وتوفر للخلايا الصباغية إشارات مادية وكيميائية تساعد على الحفاظ على وظيفتها كخلايا منتجة للصبغة. وفي الحالة الطبيعية، ترتبط الخلايا الصباغية ببروتين يسمى "لامينين21"- عبر مستقبلات محددة.

لكن لدى مرضى البهاق، يطرأ تغير جوهري على الغشاء القاعدي، حيث يصبح غنيا ببروتين آخر هو "لامينين332". وهذا التغير يجبر الخلايا الصباغية على تغيير طريقة ارتباطها، فتتخلل من عامل الارتباط المفضل لديها (ديستروغليكان) وتعتمد على عامل آخر (إنترغرين $\alpha3\beta1$).

وهذا التحول في الارتباط ينشط مسارات خلوية تؤدي إلى إعادة تنظيم هيكل الخلية وتغيير التعبير الجيني، ما يدفع الخلايا إلى التراجع إلى حالة بدائية غير ناضجة، وتفقد قدرتها على إنتاج الصبغة والحفاظ على الغشاء القاعدي السليم. والأخطر أن هذا التراجع يخلق حلقة مفرغة: فكلما تراجعت الخلايا إلى حالتها البدائية، أصبحت أقل قدرة على الحفاظ على صحة الغشاء القاعدي، ما يعزز التغيرات التي تؤدي إلى مزيد من التراجع، وتستمر الدورة في الدوران.

وكان الاكتشاف الأكثر إثارة للفريق هو أن هذه التغيرات الجينية ليست دائمة. فعندما استخدم الباحثون منبطات دائمة تستهدف المسارات الجزيئية المنشطة بهذا التحول في الارتباط، تمكنوا من استعادة وظيفة الخلايا الصباغية، وإعادة التعبير عن علامات النضج، واستعادة التعبير الجيني المرتبط

متروبوليتان بقيادة الأستاذ إيشيرو كاتاياما والأستاذة لينغلي يانغ إلى البحث بشكل أعمق، ليكتشفوا أن الخلايا الصباغية لا تختفي تماما، بل تدخل في "حالة شبيهة بإزالة التمايز"، أي أنها ترجع إلى شكل أكثر بدائية، وتفقد قدرتها على إنتاج الصبغة وغيرها من الوظائف المتخصصة، لكنها تبقى موجودة في الجلد.

ويعتمد هذا الاكتشاف على فهم العلاقة بين الخلايا الصباغية والغشاء القاعدي، وهو الطبقة الرقيقة

والبهاق هو مرض مناعي ذاتي يهاجم فيه جهاز المناعة الخلايا الصباغية (الميلانينية) التي تنتج صبغة الميلانين المسؤولة عن لون الجلد، ما يؤدي إلى ظهور بقع بيضاء مميزة على الجلد. لكن النموذج التقليدي للمرض واجه دائما تناقضا: كيف تعيد بعض آفات البهاق التصبغ من تلقاء نفسها؟ وكيف تستعيد العلاجات التصبغ في مناطق تبدو خالية تماما من الخلايا الصباغية؟ وهذا التناقض دفع فريقا من جامعة أوساكا



 **الإمارات للتفديذ**
Emirates Labor Disputes Enforcement



العقد ١٤٨٣/١٤٣ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/١٣

محكمة الشارقة للتفديذ

الإمارات للتفديذ الأحكام

الموضوع : إعلان سند التفديذ بإشتر

في القضية رقم (3377 لسنة 2026 تنفيذ الشيكات الترتجعة)

إلى المطلوب (إلانة (المنفذ ضد) / مهدي ناصر (المنفذ ضد) مؤسسة اف بي اي مابشيري م.م ح. وبتأولة : غير معلوم

الصالح (طالب التفديذ) / محمد عبدالله أحمد المسبحي - العنوان / الشارقة - منطقة الخان - خلف شارع الخان غير أساسي - طابق الخامس - شقة 504 - هاتف 066569500

حيث أنه بتاريخ 2026/6/4 صدر قرار المحكمة بوضع الصيغة التفديذية على الشيكات العائدة إليكم ومعلمها في قوة السند التفديذ واما أن المحكوم له المذكور أعلاه قد تقدم بطلب تنفيذ التفديذ ووقع الرسم المدعوم (ما بين المبلغ المدعوم لأجله ضاملا الرسوم والصاريف) 280.700 درهم. رغم ذلك مكثف بتنفيذ ما جاء في سند التفديذ بإشتر إلى أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ إعلانه ، وفي حالة تخلفكم عن ذلك فإن المحكمة ستلجأ بحكم إجرائه (7) الفرة قانونا - وذلك لعدم ما جاء به فضاء لقانونا .

الإمارات للتفديذ الأحكام

إعلان بالنشر

العدد ١٤٨٣٠ بتاريخ ٢٠٣٦/٨/١٣

الدعوى رقم ١٤٤٣ لسنة ٢٠٢٦ تجاري مصارف جزئي لدى محاكم دبي

المدعي عليه: محمد بلال اشرف عبدا لقيوم اشرف

بالإشارة الى الحكم الصادر بتاريخ 5 اغسطس 2026 بتبديي خبيراً في الدعوى أعلاماً نخطركم بأنه تم تحديد موعد اجتماع الخبرة يوم الاثنين الموافق: 17 اغسطس 2026 الساعة 12.00 ظهراً على أن يتم التواصل مع مكتب الخبير قبل موعد الاجتماع لاعلامكم بالاجراءات والألية المتبعة لعقد الاجتماع والتواريخ والتوقيت المين اعلام علماء بأن بيانات التواصل مع مكتب الخبير هي: هاتف رقم 042691222 - بريد إلكتروني: info@nebrascapital.com

محمد دنوك محمد بن دنوك
خبير مصرع
قيد رقم 206



الوزارة
القانونية
DUBAI COURTS

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية



الإعلان
DUBAI COURTS

[70392]
العدد ٤٨٣٠/ب تاريخ ٢٠٢٣/٨/١٣

إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ١١١٧٥/٢٠٢٣/٢٥٢ تنفيذ شكايات

المطروحة : بآدارة التنفيذ الخامسة عدد رقم ٣٩٧

موضوع التنفيذ : المطالبة بقيمة الشيك المرحج رقم (٠٠٠٠٣) والصادر عن بنك دبي التجاري بقيمة (٥٥٧٧) وألتيك رقم (٠٠٠٧٣) والصادر عن بنك دبي التجاري بقيمة (١٤٣٣٥,٥٠) درهم

التنفيذ : الشركة المطونة تلجأ بآدارة البشرايات رقم ٣٠٠٠٠

عنوانه الامارات - امارة دبي - الكرامة - برودي - دبي - شارع الكرامة - مبنى اركو - شقة الثاني ٥٥٧٧٧٧٢٢٢٢

الطوبى : اعلانه - ١- رافينر كاور جاربالا سينغ - صفته : منفذ ضده

موضوع الإعلان : قد اقام عليكم الدعوى التنفيذية الادارة والزامكم بتنفيذه ما ورد بالندس

التنفيذى وسداد اديبل المنفذ به وقرره (٢٥٠٨٥,٥٠) درهم الى طالب التنفيذ اى خريسته اى خريسته

بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 ايام من تاريخ نشر الاعلان والا فلان محكمة

التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمكم.

رئيس الشعبة



الجمهورية
الكويتية
وزارة العدل

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



دبي
دورالعدالة

70392

العدد ١٤٨٢٠ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/١٣

اعلان رقمي للتكليف بالفداء بالنشر

في التفتيش رقم ١٩٦٩١/٢٠٢٣/٢٥٢ تنفيذ شيكات

المختورة: د.ناترة التفتيش المبرمج رقم ٢٦٨

موضوع التفتيش: الحظايلة بعيمة الجميد المرتجج (٠٠٠٠٠٠) والصادر عن المخض ضده شركة ريدجيس بلدس

تاريخ التفتيش: ١٩٦٩١/٢٠٢٣/٢٥٢ - درهم والحقه برفع الخول بالتوقيع السيد. سيفسكولمار

رأساميكاسان/رأساميكاسان/ دولة قطر عبد الله محمد الحمدي

خوارة التفتيش: اماراتي - دبي - في شارع الخاسم - بيزنس افيو - شقة ٢٥٠٠ - ٥٨٠٠٠

الطاحنة: ريدجيس بلدس لتريك الايفون واليوتوب والكاميرا - صلتها: جندبش

الاعلان: في اطار عملكم اوتو التفتيشية لتذكورة اطلاق المخاض بتمتدوا ما بين والسند التفتيش

وساعد الخاضع له وفيه (٢٠١٩٠٠٠) درهم على التفتيش او خزينة الحكمه: بالاطافه على اطار السداد الرسوم

الفرصة لتدفع خلال ٧ ايام من النشر لاشتر الاطلاق ولا فان ساعدكم التفتيش بتسديد الاجراءات بتمتدوا بتمتدوا

لسداد التفتيش بغير مبلغ ايرفاع او تحويل الى مبلغ الى الحساب التتالي الخاص بتمتدوا التفتيش

الاعلان: ١٥٢٥٦٧٥١٢١٢٠٨٥٠٠٢٦٧٤٥٢

DC-VA-ACCOUNT ٠٠٠٢٦٧٤٥٢١٣٩١-٠٠٠٢٦٧٤٥٢١٣٩١-٠٠٠٢٦٧٤٥٢١٣٩١-٠٠٠٢٦٧٤٥٢١٣٩١

Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني



دولة قطر
Ministry of Justice

محاكم دبي

التسويات الدورية



DUBAI COURT

70392

العدد ١٤٨٣ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/١٤

اعلان النشر

في المنازعة رقم: ٧١٢٧/٢٠٢٣/٥٢٠ مدني - صغير

الطهارة في التسوية الدورية للمنازعات الثامنة عشر رقم ٧١٧

موضوع المنازعة : المطالبة ببيع (٧٠٢٥٩٤) درهم بالإضافة لل فوائد القانونية بواقع ٥٠ حتى استلام المصدق

المتنازع: الشركة الوطنية لتأجير السيارات سن.م.م.

تطالبه الامارات - امارة دبي - الفرقة - برودي بي - ٥٧٩٧٧٧٢٢٧٠

موضوع الادعاء : امانة - خذونكس والفرقة الرحيم جيم - خذونكس جيهانكر حسين - صفته : ضمه ؛

متنازع سند

موضوع الاحكام : اذ قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة ببيع (٧٠٢٥٩٤) درهم بالإضافة لل فوائد القانونية بواقع ٥٠، حتى تمام السداد - وحددت له جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٣/٨/١٤ الساعة ٩:٠٠ ص في قاعة التفاوض من بعد ان كانت مكتب المحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات أو مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم

[illegible]



المملكة العربية السعودية
Kingdom of Saudi Arabia

محاكم دبي

التسوية الدولية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

70392

العدد ٤٨٣٠ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/١٣

اعلان بالثمن

في المنازعة رقم ٨٠١/٢٠٢٣/أ في خبرة تجاري

الخبر

المطروحة، في التسوية الدولية للمنازعات الرابعة وتسعون رقم ٤٦٨

موضوع المنازعة: المطالبة بندي خبر متخصص في التزام المضي على الرسوم والصرافية وتعالج المحاماة

روشن الحكم بالمنازعة بالثمن كالتالي:

المتنازع ويظهر سائر أدلة التجارة الخارجية الجديدة - اعراض التسديد (د.ح) ويظهر سائر تجارة

السيرة المستعملة شرعة الواحد الحكي الشخص الواحد - سابقا

إنيانة الامارات - شركة في: بورسعيد - دولة - مصر - شارع بورسعيد - مبنى العويس - شقة الاول ١٠٧ -

تتقابل - ٥٨٥٠٠٠٠٠٠ - وميثلته: ابراهيم عيسى عباد

الطوبى اعلاحة - ١ - شرعة كل كاز كاس - صفته - متنازع صمد

موضوع الاعلان: قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بندي خبر متخصص في التزام المضي على

البراموس والصرافية وتعالج المحاماة وشوحي الحكم بالتلف بالثمن كالتالي - وحددت كل مبلغه بنوي الخصيم

الوافق: ٢٠٢٣/٨/١٣ الساعة ٠٩:٠٠ في قاعة التقاضي من بعد ثا فانت مكلف بالحدود أو من يمتلك

قانونيا عليك بتقديم ما لديك من مذكرات أو مستندات للمحكمة قبل جلسة نداء ايام على الاقل.

رئيس القسم

إعلان بالنشر للحضور أمام الخبرة

العدد ١٤٨٣٠ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/١٤

في الدعوى رقم 2026/2176 نزاع تجاري - صغير - دبي

المتنازع ضده الأول، أي: بي كيو للتجارة العامة ش. د.م.م.

المتنازع ضده الثاني، سهيل خورشيد احمد قريشي

(العنوان: مجهول محل الإقامة)

يحيطكم علما انه تم انتدابنا كخبراء حسابي بالدعوى اعلاه والمرفوعة ضدكم من المتنازع الاول، ومكتبنا
مكون من: د. ديسامي - د. مكي - شركة ايشا الخواصة المحدودة (شركة الخصص الواحد)،
وعلمه فانتم مكلّفون من قبل محكمة ايجاعا بطرح بريدكم ورقم الدعوى 2026/2176 أمام الخبرة
في 2026/8/19 الساعة 03.00 مساء، و ذلك لحضور موعد الاعياع على طريق بريد زمام.

us82web zone.com.us/j.8717681206?pwd=NzEzZGE5NTZWZTB4UW5XbGZlTlBZCz09

يرجى التواصل معنا عن طريق الهاتف للحصول الخاص بالسجلير وأرسل كافة المستندات المؤيدة
للدفاعكم بالدعوى على طريق البريد الإلكتروني في ايامه في حال تخلفكم عن الحضور أمام الخبرة
سائما بغير اذعان وانها لصلحاتكم اعمدة لا فائدة - لا تلتفتسار الانصابل - 05063613

البريمي، missnadaeh@hotmail.com

الخبرة الحسابية

ناهد رشاد محمد

الجمهورية
Economy and Tourism

حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٨٣ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/١٤

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة: ملك بريميوم سيا نسائي ش.م.م.
العنوان: محل SPA، مكتب برج خاص، القصص ش.م.م. - بر دبي - الخليج التجاري - الشك
القانوني: شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد ش.م.م. رقم الرخصة: 1142682
بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار
محاكم دبي بتاريخ 2026/8/10 والحقن لدى كاتب المحاكم دبي بتاريخ 2026/8/10
وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى الضني المدمم أيا إليه أو للتليق والمحابسة
والاستشارات ش.م.م. العنوان، مكتب رقم 1010 - 1011 - ملك الشيخ سعيد بن مكتوم
بن راشد - بر دبي - الوصل - هاتف: 44328643 فاكس: 44028143 محاسباً
مكة كافة، المستندات والأوراق البوثيقية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

الأسفل



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

اقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٨٣٠ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/١٢

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - وإنحلال شركة

اسم الشركة : كويا بريميوم سبا راجاي ش.ذ.م.م

العنوان : شركة SPA ملك برج ساحل مرسى الخلد - دبي - إمارات دبي الحرة
القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص المولد م.م ، رقم الرخصة : 1141990

رقم المدخل بالسجل التجاري : 1923424 بموجب بدء العمل لإنشاء وإحداث النشاط التجاري - السياحة في دبي

بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار

محاكم دبي بتاريخ 2026/8/10 والوقت في كتاب العدل محكم دبي بتاريخ 2026/8/10

وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المحضر العام ام ايه اف للتدقيق والمحاسبة والاستشارات ش.ذ.م.م العنوان ، مكتب رقم 1010 - 1011 - ملك الشيخ سعيد بن مكتوم

بن راشد - بر دبي - الوصل - هاتف : 044328643 فاكس : 044208143 مصطلحياً

مع كافة المستندات والأوراق الثبوتية والتوثيق وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول





الحكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI

اقتصاد
 للاقتصاد والسياحة
 Economy and Tourism

العدد ١٤٢٠ بتاريخ ٢٠٢٦/١٢/١٣

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - تعيين مصفي

اسم المصفي: م. ايه اف التدقيق والحاسبة والاستشارات ش.م.م.
 العنوان: مكتب رقم ١٠١٠ - ١٠١١ - الشيخ سعيد بن مكتوم بن راشد - بر دبي - الوصل
 هاتف: 044208143، فاكس: 044328643

بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور
 أملاً لتصفية كويا بريميوم سبا رجاني ش.م.م. وذلك بموجب قرار
 محاكم دبي بتاريخ 2026/8/10 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ
 2026/8/10 وعلى م. لديه اي اعتراض او مطالبة التقدم إلى المصفي المعين
 في مكتبه التكان بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات
 والأوراق الشبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

حكومة الشارقة

دائرة القضاء

العدد ٢٠٣/١٨ بتاريخ ١٤٤٨هـ

لدى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية

في الدعوى رقم ٢٠٣/١٨/٢٠٠٣/١٨

مكتبة المحامي العام

[illegible][illegible]

إعلان بالنشر حضور اجتماع الخيرة الاول

العدد ١٤٨٣٠ بتاريخ ٢٠٢٦/١٢/١٣

في الدعوى رقم 2942/2026 تجاري جزني

محكمة الشارقة الابتدائية التجارية

الطلب/إعلانه / الاستاذة / ميثه خالد ناصر قمبر براد - (المدعي عليها الاول)

بنأا على تكليف عدالة محكمة الشارقة الابتدائية التجارية بنديي خبراً مصرفياً

في الدعوى المذكورة أعلاه المرفوعة من:

المدعي/ مصرف أبوظبي الإسلامي ضدكم وعليه يرجى حضوركم أمام الخبير

شخصياً أو وكلاء معتمداً بتمكنكم وتقديم ما لديكم من مستندات تخص الدعوى

وذلك يوم الثلاثاء الموافق 2026/8/18 في تمام الساعة 12.00 ظهراً

اؤن لاين على طريق برنامج زووم وفقاً والتالي :-

Meeting ID. 805 321 4253 Password. 617199

للاستفسار هاتفت الخبرة - 0553895024

الخبير المصري/ سامي زكي



الهيئة العامة
Ministry of Justice
State of Kuwait

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



دبي
DUBAI COURT

70021

العدد ١٤٨٣ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/١٤

إعلان رقمي بالنشر بالاسند التنفيذي

تنفيذ شيكات

البيان

فواصل الإعلان بالنشر

١- ما/ ١- بايمنت إلكترونيماشوال ش.ذ.م. (منفذ ضده)

٢- شركة المسور للتجارة العامة ش.ذ.م. (منفذ ضده)

مجهولي محل الإقامة

بما ان /بنك مصر/ طالب التنفيذ

قد اقام طالب الديون التنفيذي المذكورة اعلاه والزامك دفع المبلغ المئذ به الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة بقيمة الشيك المراجعي رقم (٢٠٢٣٠١٠٤٠٢٠١) الصادر عن مصرف الإمارات الاسلامي بقيمة (٢٥٠٠٠٠٠).

وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحق ك. ه. حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

استدعاء خدمات محاكم دبي الالكترونية والدكية.

رئيس الشعبة

إعلان بالنشر

العدد ١٤٨٣٠ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/١٣

الدعوى رقم 2026/3682

لدى محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية

الى المدعى عليه/ محمد ارشد محمد يوسف

بموجب الحكم التمهيدي الصادر بنذب يوسف

ممدوعة للحضور شخصيا أو بواسطة وكيل معتمد لاجتماع الخبرة

المصرفية المقرر عقده الساعة 11:30 صباحا يوم الثلاثاء الموافق

2026/08/18 وذلك بمقر الخبير الكائن في مدينة ابوظبي

شارع مسقط بناية رقم 36 الطابق الاول وتقديم مذكرة جوابية في

الدعوى مرفقا بها كافة المستندات التي ترفعون في تقديمها للخبير.

للتواصل على الهاتف رقم 0566032726

أو البريد الالكتروني: kmte000011@yahoo.com

خبير مصرفي/ خالد المصري

[illegible][illegible]

العدد ٤٨٠٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/١٢

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإنحلال شركة

اسم الشركة: اوشن كريست تجارة مواد البناء - ش.ذ.م.م

العنوان: رقم مكتب GF.035 ملك مريم محمد العتيبة - البراحة -
الشكل القانوني: ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة: 791043 رقم القيد
بالسجل التجاري: 1306355 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في
مملكة البحرين عن التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه
وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 11/8/2026 والوفق لدى تداع العمل
محاكم دبي بتاريخ 14/7/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم
إلى المصفي المعين الموافق **لجنة الحسابات - ش.ذ.م.م** العنوان: مكتب رقم
101-517 ملك عبدالله محمد أمين العبدالله - رقم المكتب: هاتف: فاكس
: مصطلحاً معه كافة المستندات والأوراق البتوائية وذلك خلال (45) يوماً من
تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول الخو




حكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI

للاقتصاد والسياحة
 Economy and Tourism

العدد ١٤٨٠٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/١٣
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
 اسم المصفي : الموافق لمراجعة الحسابات - ش د م
 العنوان : مكتب رقم 101-517 ملك عبدالله محمد أمين العبدالله - دور
 العنز - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي
 بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية ائسن كريست تجارة مواد
 البناية - ش د م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 11/8/2026
 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 14/7/2026 وعلى من لديه
 أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على
 العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك
 خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول



العدد ١٤٨٣٠ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/١٢

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة: جالاكسي بلس للتجارة العامة - ش ذ م م
العنوان: مكتب رقم 117 فاكس محمد عبدالله حسن لواته - الضفائية - ديرة -
الشكل القانوني: شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م)، رقم
الخصصة: 992477 رقم القيد بالسجل التجاري: 1622876 بموجب هذا
تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري
لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ
5/8/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 5/8/2026
وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة بتقديم أي المصفي العين الموافق **لترجمة**
الحسابات - ش ذ م م العنوان: مكتب رقم 101-517 فاكس محمد عبدالله محمد
أمين العبدالله - مور العنز - حافت: فاكس: مصطبعا مع كافة المستندات
والأوراق الثبوتية والشوية خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول






حكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI

للاقتصاد والسياحة
 Economy and Tourism

العدل
 Justice

العدد ١٤٨٢٠ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/١٤
 شهادة بالتأشير في السجل التجاري - تبين مصفي

اسم المصفي: الموافق لمراجعة الحسابات - ش م م
 العنوان: مكتب رقم 101-517 ملك عبد الله محمد أمين عبد الله - دور
 العنز - هاتف: فاكس:
 قدم تبين المصفي المذكور أعلاه لتصنيفه جاكسبي بلس للتجارة العامة -
 ش م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 11/8/2026 والموافق لدى
 كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 5/8/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو
 مطالبة التقدم إلى المصفي العين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور
 أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45)
 يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

منوعات

الفن

27

«خارج التغطية» عمل اجتماعي كوميدي

جينى إسبر: التطور لا يتحقق إلا بالنقد الذاتي

تواصل النجمة السورية جينى إسبر، تصوير مشاهدتها في مسلسل «خارج التغطية»، وهو عمل اجتماعي كوميدي، سرعان ما جرى الترويج على «السوشيال ميديا» بأنه شبيه بأجواء مسلسل «صالون زهرة» وبطلته النجمة اللبنانية نادين نسيب نجيم.

إسبر، نفت تهمة التقليد وأكدت أنها تستغرب هذه الاتهامات، خصوصاً أن المسلسل لم يعرض بعد. وأشارت إلى أنه لا يمكن الحكم على أي عمل قبل مشاهدته وأن كل ما نشر منه مقطع صغير من كواليس التصوير، مؤكدة حبها لنادين نسيب نجيم.

• باشرت بتصوير مسلسل جديد بعنوان «خارج التغطية»، ما قصته والدور الذي تؤديه فيه؟

– أؤدي في مسلسل «خارج التغطية» شخصية «وردة»، وهي صاحبة صالون تجميل نسائي في قرية «السويداء». وتتميز الشخصية بالغرور والتعالي، وهي

تشكل إحدى الشخصيات المحورية في العمل، من خلال قصة حب تعيشها مع جارها صاحب محل الورود. ومن خلال هذا الخط الدرامي، تتفرع أحداث عدة ترتبط بأهالي القرية، حيث تتشابك المشكلات والعلاقات الإنسانية ضمن قالب يجمع بين الكوميديا والدراما، ما يمنح الشخصية مساحة متنوعة بين المواقف الطريفة واللحظات الدرامية.

• كيف تعلقين على الانتقادات التي طالتك عندما نشرت مقطعاً من كواليس العمل فاتهمت بأنك تقلدين نادين نسيب نجيم في مسلسل «صالون زهرة»، سواء على مستوى الشخصية أو تشابه القصة ونوعية العمل؟ – أستغرب هذه الاتهامات،

وأقول دائماً: لا تستبقوا الأحداث ولا تحكموا على عمل لم يُعرض بعد. فالمسلسل لم يُبث حتى الآن، ولم يُطرح الإعلان الترويجي الرسمي له، وكل ما نُشر لا يتعدى مقطعاً قصيراً من كواليس التصوير. لذلك، لا أفهم كيف توصل البعض إلى استنتاج أنه تقليد قبل مشاهدة العمل. أحب النجمة نادين نسيب نجيم، كثيراً وأقدر نجاحها، لكن إذا كان هناك ما يمكن أن أستلهمه منها، فهو نجاحها في بناء اسمها التجاري ودخولها عالم الأعمال، وليس تقليد أدوارها التمثيلية، لأن لكل ممثلة أسلوبها الخاص وحضورها المختلف، ولا يمكن اختزال أي تجربة فنية في التشابه الشكلي.

• هل تظنين أن تداول تلك الاتهامات يمكن أن يساهم في الترويج للمسلسل؟ – أي عمل يحصل حوله لغط معين هو بلا أدنى شك عامل جذب الانتباه.

• تألفت في الموسم الرمضاني الماضي من خلال عميل، أحدهما درامي والآخر كوميدي. هل أنت راضية عن التجربتين، خصوصاً أن الممثل غالباً ما يكون أكثر من ينتقد نفسه، ويؤكد أنه لا يوجد عمل كامل؟

– بطبيعة الحال، تراجع الممثل أداءه وينتقد نفسه كلما وجد أن هناك ما يستحق المراجعة، لأن التطور لا يتحقق إلا بالنقد الذاتي. أما بالنسبة إلى الموسم الماضي، فأنا راضية عن أدائي في العملين، وأشعر بأني قدمت ما كنت أطمح إليه على مستوى الأداء التمثيلي. لكن في المقابل، لم أكن راضية تماماً عن مساحة الدور، إذ كنت أتمنى أن تكون الشخصية أوسع وأكثر حضوراً، لأن ذلك يمنح الممثل فرصة أكبر لإظهار إمكانياته الفنية.

• لا شك أنك اطلعت على النص قبل التصوير وتأكدت من حجم الدور وقيلت به، إلا إذا كنت قد استملت نصاً غير منجز؟

– أحياناً يجد الممثل نفسه محصوراً ضمن الفرص المعروضة عليه ويختار أفضل الموجود. أحببت دوري في «اليتيم»، لكي أطل خارج المألوف ولكي أُلعب على فكرة شخصية المرأة الأكبر في السن، لكن كنت أتمنى لو كانت مساحة الدور أكبر، لأن الشخصية جميلة وأحبها الناس.

• أي أن النص كان منجزاً؟ – نعم، لكن بالنسبة إليّ، راхنت على الدور وليس على المساحة. قدمت شخصية الأم وحققت نجاحاً في مسلسل «اليتيم». هل تخشين من أن يحصرك المخرجون والمنتجون في أدوار الأم، ولا سيما أن الأبناء في العمل لم يكونوا أطفالاً؟ – إطلاقاً، لا أخشى ذلك، ولا أعتقد أنني سأحصر في هذا النوع من الأدوار. والدليل أنني ألتقي باستمرار عروضاً لشخصيات متنوعة ومختلفة، وهو ما يؤكد أن المخرجين والمنتجين يرون في القدرة على تقديم أُمَاط عدة من الشخصيات، وليس فقط دور الأم. لذلك، لا أرى أن نجاحي في هذا الدور سيجعلني أسيرة له، بل اعتبره إضافة إلى رصيدي الفني.

• كيف وجدت مستوى الدراما السورية هذه السنة؟ وما أبرز الأعمال التي لفتت انتباهك وتابعتها؟

– أعتقد أن الدراما السورية شهدت هذه السنة حالة من التنوع الواضح، سواء على مستوى الموضوعات أو طبيعة الإنتاجات. كما لاحظت وجود عدد كبير من الأعمال التي جاءت بمستوى جيد للاحية الجودة الفنية والإنتاجية، إلى جانب دخول شركات إنتاج جديدة قدمت أعمالاً ضخمة صُورت داخل سوريا، وهو أمر إيجابي يسهم في تنشيط الحركة الدرامية. ومن بين الأعمال التي تابعتها وأعجبت بها مسلسلات «اليتيم»، «عيلة الملك»، و«مولانا»، لأنها قدمت تجارب مختلفة وأثبتت أن الدراما السورية مازالت قادرة على المنافسة.

• كيف تنظرين إلى مستقبل الدراما السورية في المرحلة المقبلة؟

– متفائلة جداً بمستقبل الدراما السورية، لأنها تمتلك مقومات النجاح من ممثلين ومخرجين وفنيين على مستوى عالٍ من الكفاءة والخبرة، وأرى أن استمرار التنوع في الموضوعات والاهتمام بالنصوص الجيدة، إلى جانب دخول المزيد من شركات الإنتاج والاستثمار في أعمال كبيرة، سيمنح الدراما السورية دفعة قوية لاستعادة ألقها بسرعة كبيرة، ويعيدها إلى مكانتها الطبيعية بوصفها واحدة من أبرز الصناعات الدرامية في العالم العربي.

ناصر زيتون: «هدية»

من أكثر الأعمال التي تحمّست لتقديمها

هناك الكثير من المفاجآت التي أسعدت لتقديمها خلال الفترة المقبلة.

(أنا اليوم)، الذي أوصل طرح أغنياته تبعاً، وأتمنى أن تنال إعجاب الجمهور، لأنه مازال

الشريك الحقيقي في كل نجاح..

وختم قائلاً: «(هدية) هي أحدث أعمال ألبوم

مختلف عن التقليدي

وعن هوية وكواليس الفيديو كليب، أوضح زيتون: «أردناه مختلفاً عن الأعمال التقليدية، لذلك اتجهنا إلى تقديمه بأسلوب سينمائي أقرب إلى الفيلم القصير، وهو أول تعاون يجمعني بالمخرج محمد دايع، وقد استمتعت كثيراً بالعمل معه، لأنه قدّم رؤية جميلة تمزج بين الرومانسية والكوميديا بصورة خفيفة ومحبة».

ومضى «أجسد في الكليب شخصية بانع مياه يمتلك صهريجاً لتوزيع المياه على الأبنية السكنية».

وهناك يتعرف إلى فتاة تبدأ علاقتها بها بطريقة كوميدية، بعدما تقوم برشقه بالبيض والبنودرة بسبب الضجيج الذي يرافق عمله، لكن مع تطور الأحداث تتبدل المشاعر وتحوّل القصة إلى حكاية حب مليئة بالمواقف العفوية واللطيفة».

الشريك الحقيقي

في السياق نفسه، أشار زيتون إلى حرصه على التواصل مع جمهوره قبل ساعات من إطلاق الأغنية، قائلاً: «التقيت بجمهوري عبر بث مباشر على (يوتيوب)، وتحدثنا معاً عن كواليس الأغنية والفيديو الكليب، وكان من الجميل أن أعيش معهم لحظات العد التنازلي قبل إطلاق العمل رسمياً، لأنني اعتبرهم

عبر الفنان ناصر

زيتون عن سعادته بإطلاق أغنيته الجديدة «هدية» رسمياً عبر جميع المنصات الموسيقية

وقناته الرسمية على «يوتيوب»، مؤكداً أنها تعد من أكثر الأعمال التي تحمّس لتقديمها خلال الفترة الأخيرة، بعدما سبقها تشويق واسع وتفاعل كبير من الجمهور.

وفي تصريح قال زيتون: «الحمد لله، أصبحت (هدية) اليوم بين أيدي الجمهور بشكل رسمي، بعد فترة من التحضير وحملة تشويقية جميلة لمست خلالها حماسة الجمهور وانتظارهم للعمل، وهذا الأمر أسعدني كثيراً وزاد من حماسي لطرح الأغنية».

وأضاف قائلاً: «منذ البداية كنت أبحث عن أغنية تحمل وتنبض بأجواء وروح الصيف بكل تفاصيلها، سواء من ناحية الإيقاع أو الكلمات أو اللحن، وأن تكون قريبة من الناس وسهلة الحفظ، لذلك جاءت من كلمات وألحان إيفان نصوح، فيما تولى فؤاد جنيّد توزيعها الموسيقي، وأشعر بأننا قدّمنا عملاً يحمل طاقة إيجابية وأتمنى أن يرافق الجمهور طوال الموسم».



الفكر

دراسة: تحسين النظام الغذائي بعد الأربعين يطيل العمر لسنوات



المشبعة، مع التقليل من الأطعمة الغنية بالسكر، واللحوم المصنعة، وغيرها من المكونات الأقل فائدة. وظل هذا الارتباط قائما حتى بعد الأخذ في الاعتبار الاستعداد الوراثي لطول العمر. أي أن وجود أو غياب ما يُسمى بـ«جينات طول العمر»، لم يُلغِ فوائد اتباع نظام غذائي صحي. ويؤكد الباحثون أن الدراسة كانت قائمة على الملاحظة، لذا فهي لا تثبت أن التغييرات الغذائية تُطيل العمر بشكل

للدراة. أظهرت النتائج أن التحول من النظام الغذائي الأقل صحة إلى النظام الغذائي الأكثر صحة في سن الخامسة والأربعين يؤدي إلى زيادة متوسط العمر المتوقع ما بين 1.9 إلى 3 سنوات للرجال، وما بين 1.5 - 2.3 سنة للنساء، وقد لوحظت أقوى علاقة بين النظام الغذائي الذي يقلل من خطر الإصابة بداء السكري وطول العمر لدى الرجال، وبين حمية البحر الأبيض المتوسط لدى النساء.

أظهرت دراسة حديثة أن التحول من نظام غذائي غير صحي إلى نظام غذائي صحي بعد سن الأربعين يمكن أن يزيد متوسط العمر المتوقع للرجال والنساء. حلل الباحثون أثناء الدراسة البيانات الصحية لأكثر من 103 آلاف شخص من المشاركين في برنامج البنك الحيوي البريطاني (UK Biobank)، وقارنوا عدة أنماط غذائية شهيرة، منها حمية البحر الأبيض المتوسط، والنظام الغذائي الذي يعتمد بغالبية على النباتات، والنظام الغذائي المصمم لتقليل خطر الإصابة بالسكري، وأظهرت النتائج فروقا ملموسة في تأثير هذه الأنظمة على متوسط العمر للمشاركين في

بكتيريا معدلة وراثيا تفتح

آفاقا لعلاج سرطان البنكرياس

توصل باحثون من جامعة شيكاغو إلى استراتيجية مبتكرة لعلاج سرطان البنكرياس، وهو أحد أكثر أنواع السرطان مقاومة للعلاج المناعي التقليدي.

وتعتمد الاستراتيجية على بكتيريا بروبوتيك معدلة وراثيا، تسمى BifidoSumIL-2، يمكنها توصيل دواء منشط للمناعة مباشرة داخل الأورام. وتكمن مشكلة سرطان البنكرياس في قدرته على خلق بيئة دقيقة «باردة» حول الورم، تمنع الخلايا المناعية من مهاجمته بفعالية. لكن العلاج الجديد تمكن، في تجارب على نماذج حيوانية، من تنشيط نمو الورم عن طريق تنشيط الخلايا التائية (T cells) المقاومة لسرطان بشكل انتقائي، ما أدى إلى إعادة تشكيل البيئة المحيطة بالورم وجعلها أكثر استجابة للعلاج. ويعتمد العلاج على بكتيريا Bifidobacterium longum، وهي بكتيريا بروبوتيك توجد طبيعيا في الأمعاء وتستخدم في صناعة الزبادي، وقد تم هندستها وراثيا لتكون بمثابة «مصنع أدوية مجهرى». وتتميز هذه البكتيريا بقدرتها الفريدة على النمو في البيئات منخفضة الأكسجين، وهي سمة شائعة في الأورام الصلبة مثل سرطان البنكرياس، بينما تطرد من الأنسجة السليمة الغنية بالأكسجين، ما يجعلها وسيلة توصيل دقيقة وأمنة. ويحمل العلاج الجديد جزيئا مناعيا قويا يسمى الإنترلوكين-2 (IL-2) تكن بشكل معدل يعرف بـ SumIL-2، وهو مصمم لتنشيط الخلايا التائية التي تقا تل السرطان مع تقليل تنشيط الخلايا المناعية الأخرى التي قد تثبط الاستجابة المناعية، ما يحد من الآثار الجانبية التي كانت تمثل عقبة في العلاجات المناعية السابقة. وأظهرت النتائج المنشورة في دورية Science Advances أن العلاج لم يكتف بفعاليته بمفرده، بل أصبح أكثر قوة عند دمج مع العلاجات التقليدية. فقد أدى الجمع بين BifidoSumIL-2 والعلاج الكيميائي أو الإشعاعي أو المناعي (مضاد PD-L1) إلى تحسين السيطرة على الورم وزيادة معدلات البقاء على قيد الحياة مقارنة باستخدام أي من هذه العلاجات منفردة.

وقال الدكتور رالف فايسسلباوم، رئيس قسم العلاج الإشعاعي والأورام الخلوية في جامعة شيكاغو: «لطالما مثل سرطان البنكرياس تحديا طبيا كبيرا لم نجد له حلا فعالا. وما بيعت على التفاؤل في هذه النتائج أن العلاج لا يعمل بمفرده، بل يتكامل مع العلاج الإشعاعي والكيميائي والمناعي، ما يعزز فعاليته بشكل ملحوظ». من جانبه، أوضح الدكتور مارك ميمي، الأستاذ المساعد في علم الأحياء الدقيقة بالجامعة، أن هذا الإنجاز جاء ثمرة تعاون وثيق بين متخصصين في علم الأحياء الدقيقة، وعلم الأورام، وعلم المناعة. وأشار إلى أن العمل مع بكتيريا Bifidobacterium كان تحديا كبيرا، لأنها تنمو ببطء وتتطلب بيئة لاهوائية. كما أن الأدوات الجينية المتاحة لدراساتها وتعديلها محدودة مقارنة ببكتيريا E. coli، ما جعل تطوير هذا النهج العلاجي أكثر تعقيدا.



إيمي آدامز لدى حضورها العرض الخاص لفيلم «كيب فير» في مدينة نيويورك. «ا ف ب»

قرأت لك

الرمان



أوصت مجلة (فرويندين) الألمانية بتناول ثمرة رمان يوميا؛ حيث إنه يعمل على تقوية جهاز المناعة، كما أنه صديق للقلب.

وأوضحت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن الرمان غني بمضادات الأكسدة، التي تساعد جهاز المناعة على مواجهة الجراثيم والبكتيريا بصورة أفضل.

وأشارت إلى أن مضادات الأكسدة تساعد في مكافحة الالتهابات؛ حيث أظهرت الدراسات أن المواد الفعالة الموجودة في الرمان تعمل على تثبيط العمليات الالتهابية لدى مرضى التهاب المفاصل، وبالتالي تخفيف المتاعب إلى حد كبير.

وتابعت المجلة، بالإضافة إلى ذلك، يعمل الرمان على خفض مستوى الكوليسترول وتنظيف الأوعية الدموية وخفض ضغط الدم المرتفع، مما يحد من خطر الإصابة بالأزمات القلبية والسكتات الدماغية.

سؤال وجواب

• كم يبلغ عدد أعين الذباب؟

– خمسة أعين

• لماذا سمي البحر الميت بهذا الاسم؟

– لأن مياهه شديدة الملوحة مما لا يسمح بالحياة بها

• كيف يحدث كسوف الشمس؟

– يحدث عندما يقع القمر بين الأرض والشمس

• ما هي الكتابة الهيروغليفية؟

– هي الكتابة التي كان يستعملها المصريون القدماء

هل تعلم؟

- الخفافيش هي الثدييات الوحيدة التي تطير.
- الحلزون يستطيع أن ينام لمدة 3 سنوات.
- التماسيح لديها عى ألوان.
- لسان الحرياء هو ضعف طول جسمها.
- الكلاب تفرز العرق من خلال مسامات في أقدامها.
- حيوان فرس النهر يولد تحت الماء.
- الموز ينمو وهو متجه للأعلى.
- الحيتان لا يمكنها السباحة إلى الوراء.
- الإبل تولد دون سنّام.
- حيوان النيص أو الشيهم لديه كمتوسط حوالي 30.000 شوكة على جسده.
- سرعة الفهد القصوى هي 114 كيلومتر في الساعة، أي 70 ميل في الساعة.
- الخيول تنام واقفة.
- 95 % من تركيبة قنديل البحر هي عبارة عن ماء.

قصة السارق الخبيث

تقابل رجلان في احد الأسواق احدهما طيب يرضى بما قسم الله له فيحمل للناس أغراضهم مقابل مبلغ بسيط او يقوم بأداء بعض الأعمال في المحال يأجر، أما الآخر فهو خبيث يتلصص على الناس ربما يستطيع ان يسرق شيئا او يحاول ان يعمل في المحال الكبيرة المزدحمة ليستطيع أيضا ان يسرق ما تطالته يداه. تقابل الرجلان في دكان واحد فقد استأجرهما صاحب الدكان لتنظيف مخازنه واخذ الطيب يعمل بهمة ونشاط اما الخبيث فكان ينظر إلى باب الدكان وكلما رأى صاحب الدكان قادما اسرع بمساعدة الطيب حتى يظن صاحب الدكان انهما يعملان معا بنشاط! لكن صاحب الدكان هو ايضا ذكي فلم تدخل عليه حيل الرجل الخبيث لذلك ذهب لدكانه ومن كوة في حائط الدكان اخذ يراقب الطيب والخبيث.. اخذ الرجل الخبيث يتجول في المخازن وكلما رأى شيئا غاليا اخذه ووضع في جيبه او صدره، وكلما رأى شيئا يؤكل تناول منه حتى امتلأت معدته. بل لقد جلس لأخذ قسط من النوم. اما الطيب فقد كان يعرف ان الله هو الذي يراه فعمل بهمة ونشاط وامانة حتى انتهى من التنظيف والترتيب والتحميل في الوقت الذي شبع فيه الخبيث نوما.. فلما استيقظ سأل ان كان صاحب الدكان جاء. فقال الطيب: لم يحضر ولم يرك نائما.

هنا دخل صاحب الدكان فما كان من الخبيث غير التظاهر بإنهاء اخر عمل في يده ثم جلس على الأرض وقال: كفى تعبنا اليوم كثيرا وجعنا ايضا ... فضحك صاحب الدكان وقال: نعم سأحضر الطعام حالا. وصفق يديه فدخل رجلان عملاقان هما ولداه وقال لهما: هذا يريد ان يأكل ويرتاح.. وأشار على الطيب. وذاك يريد ان يأكل ويرتاح وينظف نفسه.. وأشار على الخبيث. فأخذا الرجل الطيب إلى الدكان وقدا ما له الطعام الشهوي وفراشا للراحة ومبلغا محترما نظير تعب.

ثم دخلا وامسا بالخبيث وقلباه رأسا على عقب فأوقعا كل ما في جيبه وصدره ثم نفضاه جيدا من كل ما سرقه. وبعد ذلك لقناه درسا قويا واعطياه ضربا مبرحا كاد ان يصيبه بعاهات مختلفة .. ومن ثم ألقياه خارج الطريق ووقف احدهما ليعلن ان هذا الرجل لص وأفاق وحذر من التعامل معه مما دفع الرجل الخبيث إلى ان يجري مسرعا خارج السوق قبل ان يتكاثل عليه الآخرون.. اما الطيب فقد طلبه صاحب الدكان عاملا لديه بأجر جيد جزاء امانته وطيئته .

مساحة للتلوين

