

ص 22

سوريون أبوظبي تحدث نقلة نوعية في
تعليم اللغة الفرنسية عبر تقنيات الذكاء
الاصطناعي ومحاكاة الواقع الافتراضي



ص 27

صبا مبارك : «ورد على فل
وياسمين» يتناول العلاقات
الاجتماعية بواقعية



إدمان الهواتف الذكية .. أمراض في العين
ص 23 الرقبة والدماغ وأرباك للساعة البيولوجية

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

لماذا يحذر الأطباء من القفز في المياه الباردة خلال موجات الحر؟

مع اشتداد موجات الطقس الحار، يبدو القفز في الأنهار أو البحيرات الخيار المثالي للعديد من الأشخاص بحثاً عن الانتعاش، إلا أن الخبراء يحذرون من أن هذا السلوك العسوي قد يحمل مخاطر قاتلة تُعرف طبياً باسم «صدمة الماء البارد»، والتي تزيد بشكل حاد من احتمالية الغرق حتى بين الأشخاص الذين يجيدون السباحة.

ووفقاً لتقرير علمي نشرته منصة «هيري ويل هيلث»، فإن حرارة الجو ترتفع بمعدلات أسرع بكثير من حرارة المياه في المسطحات المفتوحة، ما يخلق فرقاً حرارياً هائلاً وصادماً للجسم.

وأوضح المختصون أن المفاجأة الحرارية عند غمر الجسم فجأة في ماء تصل برودته إلى 25 درجة مئوية أو أقل، تحفز استجابة لا إرادية، فورية تشمل الشهيق المفاجئ، والتنفس السريع المتلاحق، واضطراباً مفاجئاً في ضربات القلب.

هذا الشهيق التلقائي تحت الماء يؤدي مباشرة إلى استنشاق السوائل والغرق في غضون دقائق معدودة، وهي آلية ارتبطت مؤخراً بوفاة أكثر من 70 شخصاً غرقاً في فرس خلال موجة الحر الأخيرة.

وتزداد هذه المخاطر خطورة عند اقترانها بحالة الجفاف الناتجة عن حرارة الصيف؛ إذ يتسبب نقص السوائل في انخفاض حجم الدم واجهاد عضلة القلب لمحاولة الحفاظ على ضغط الدم، ما يضاعف من وطأة الصدمة على الجهازين الدوري والعصبي، لا سيما لدى كبار السن أو من يعانون من مشاكل في الدورة الدموية.



تناول الموز ليلاً .. عادة بسيطة قد تحسن جودة نومك

قد يبدو تناول موزة قبل النوم عادة بسيطة، إلا أن خبراء التغذية يشيرون إلى أنها قد تسهم في تحسين جودة النوم بفضل احتوائها على مجموعة من العناصر الغذائية المرتبطة بالاسترخاء وتنظيم دورة النوم. ويحتوي الموز على الحمض الأميني «التربتوفان»، الذي يستخدمه الجسم لإنتاج هرموني السيروتونين والميلاتونين، وهما من الهرمونات الأساسية التي تساعد على الاسترخاء وتنظيم النوم. كما يُعد مصدراً جيداً للمغنيسيوم، الذي يسهم في تهدئة العضلات والأعصاب ودعم إنتاج الميلاتونين. ويتميز الموز أيضاً باحتوائه على البوتاسيوم، الذي يساعد على الحد من تقلصات العضلات الليلية وتميز الاسترخاء أثناء النوم. كذلك تسهم الكربوهيدرات الموجودة فيه في تسهيل وصول التريبتوفان إلى الدماغ؛ ما قد يدعم إنتاج هرمونات النوم بصورة أفضل.

ومن الفوائد الأخرى للموز احتواؤه على الألياف الغذائية، التي تساعد على الشعور بالشبع لفترة أطول؛ ما قد يقلل من احتمالية الاستيقاظ ليلاً بسبب الجوع. كما يوفر «فيتامين ب6»، الذي يلعب دوراً مهماً في إنتاج السيروتونين والميلاتونين. ويُنصح بتناول الموز قبل النوم بساعة إلى ساعتين لمنح الجسم الوقت الكافي لهضم الفاكهة والاستفادة من عناصرها الغذائية. ورغم الفوائد المحتملة للموز، يؤكد المختصون أن تحسين النوم لا يعتمد على نوع واحد من الأطعمة، بل يتطلب اتباع عادات صحية متكاملة، مثل تقليل استخدام الشاشات قبل النوم، والالتزام بمواعيد نوم منتظمة، والحفاظ على غرفة نوم هادئة ومظلمة، إضافة إلى الحد من استهلاك الكافيين خلال المساء. وفي حال استمرار مشكلات النوم أو تكرار الأرق، يُنصح بمراجعة الطبيب لإجراء التقييم اللازم، إذ قد تكون هناك اضطرابات نوم تحتاج إلى تشخيص وعلاج متخصص.

جانب احتوائه على عناصر غذائية مهمة. من ناحية تأثيره على سكر الدم، يتميز الموز الأخضر بمؤشر جلايسيمي أقل مقارنة بالموز الأصفر؛ ما يعني أنه يرفع مستويات السكر في الدم بشكل أبطأ، ويرجع ذلك إلى بطء هضم النشا المقاوم، في حين يؤدي ارتفاع نسبة السكريات في الموز الناضج إلى امتصاص أسرع وارتفاع أسرع نسبياً في مستوى الجلوكوز. ورغم ذلك، لا يُعد الموز الأخضر خياراً غير صحي؛ إذ يوفر طاقة سريعة بفضل السكريات الطبيعية، كما يحتوي على مضادات أكسدة أعلى مع نضوجه، إلى جانب كونه سهل الهضم وطعمه أكثر حلاوة، ما يجعله مناسباً كوجبة خفيفة قبل أو بعد النشاط البدني. ويعتمد الاختيار بين الموز الأخضر والأصفر على الهدف الغذائي؛ فالأخضر يُفضل لمن يبحث عن مزيد من الألياف والتحكم في سكر الدم، بينما يناسب الأصفر من يحتاج إلى طاقة سريعة وسهولة في الهضم.

من الفوائد الأخرى للموز احتواؤه على الألياف الغذائية، التي تساعد على الشعور بالشبع لفترة أطول؛ ما قد يقلل من احتمالية الاستيقاظ ليلاً بسبب الجوع. كما يوفر «فيتامين ب6»، الذي يلعب دوراً مهماً في إنتاج السيروتونين والميلاتونين. ويُنصح بتناول الموز قبل النوم بساعة إلى ساعتين لمنح الجسم الوقت الكافي لهضم الفاكهة والاستفادة من عناصرها الغذائية. ورغم الفوائد المحتملة للموز، يؤكد المختصون أن تحسين النوم لا يعتمد على نوع واحد من الأطعمة، بل يتطلب اتباع عادات صحية متكاملة، مثل تقليل استخدام الشاشات قبل النوم، والالتزام بمواعيد نوم منتظمة، والحفاظ على غرفة نوم هادئة ومظلمة، إضافة إلى الحد من استهلاك الكافيين خلال المساء. وفي حال استمرار مشكلات النوم أو تكرار الأرق، يُنصح بمراجعة الطبيب لإجراء التقييم اللازم، إذ قد تكون هناك اضطرابات نوم تحتاج إلى تشخيص وعلاج متخصص.

رمانة يومياً .. فوائد صحية تمتد من البشرة إلى القلب

في وقت يزداد فيه الإقبال على روتينات العناية بالبشرة المعقدة وسيرومات مكافحة الشيخوخة مرتفعة التكلفة، دعت خبيرة تغذية إلى العودة إلى «حل بسيط، موجود في قسم الفواكه، معتبرة أن حبة رمان واحدة يومياً قد تُحدث تحولات صحية واسعة داخل الجسم.

ونشرت اختصاصية التغذية شويبا باناشال عبر حسابها على منصة «إنستغرام»، منشوراً تحدثت فيه عن فوائد تناول الرمان يومياً، من صحة البشرة إلى القلب والمفاصل والتوازن الهرموني.

ودعت باناشال إلى التوقف عن الإنفاق على منتجات العناية بالبشرة لصالحها اعتماد الرمان ضمن النظام الغذائي اليومي، موضحة أن هذه الفاكهة تحتوي على مركبات البوليفينول، وخاصة الإيلاجيتانينات، التي تتحول داخل الأمعاء إلى مادة «يوروليثين A».

وحسب وصفها، فإن هذه العملية الحيوية تعمل على تنشيط آلية داخلية لإزالة الخلايا الهرمة، قاتلة إن الجسم يقوم بما يشبه «تنظيفاً داخلياً»، يستهدف الخلايا المتعبة ويعيد تجديدها من الداخل.

وأضافت أن هذا التأثير ينعكس أيضاً على البشرة، إذ يسهم في تحفيز الخلايا المسؤولة عن تجديد الجلد، ودعم إنتاج الكولاجين، إضافة إلى الحماية من آثار الأشعة فوق البنفسجية المرتبطة بتسريع شيخوخة الجلد.

وتشير الخبيرة إلى أن فوائد الرمان لا تقتصر على الجانب الجمالي، بل تمتد إلى دعم صحة القلب والأوعية الدموية، إذ يساعد في تحسين تدفق الدم وخفض ضغط الدم الانقباضي عبر تعزيز إنتاج أكسيد النيتريك الذي يسهم في ارتخاء الأوعية الدموية.

نقص هذا الفيتامين يرفع خطر الإصابة بالألياف الرحمية

كشفت تقارير طبية حديثة عن وجود ارتباط وثيق بين نقص مستويات «فيتامين د» في الجسم وزيادة خطر الإصابة بالأورام الليفية الرحمية، وهي أورام غير سرطانية تنمو في جدران الرحم وتصيب ما يصل إلى 80% من النساء بحلول سن الخمسين.

وفقاً لموقع Verywell Health الصحي، أفاد باحثون بأن الحفاظ على مستوى كافٍ من الفيتامين لا يقل عن 20 نانوغرام-مل يقلل من احتمالية تطوير هذه الألياف بنسبة تصل إلى 22%.

وأوضح الخبراء أن الألياف الرحمية تحتوي على مستقبلات خاصة بـ«فيتامين د»، وعند ارتباطها بها، فإنه يسهم في كبح التكاثر المفرط للخلايا وتقليل الالتصاقات في جدار الرحم.

وفي المقابل، يؤدي النقص المزمن في هذا الفيتامين، الذي يعاني منه نحو مليار شخص حول العالم، إلى العجز عن تحييد النمو غير الطبيعي للخلايا، ما يزيد من فرص ظهور آلياف أكبر حجماً وأكثر عدداً.

ومع ذلك، يؤكد العلماء أن الفيتامين يعمل على إبطاء نمو الأورام القائمة أو تقليصها، لكنه لا يمثل علاجاً قطعياً أو مانعاً تاماً لظهورها. وأشارت الدراسات الوبائية إلى أن النساء ذوات البشرة السمراء يواجهن مخاطر مضاعفة للإصابة بالألياف الرحمية ونقص «فيتامين د»، معاً، لأن زيادة الميلانين في الجلد تقلل من امتصاص الفيتامين من أشعة الشمس، ما يستدعي إجراء فحوص دورية مبكرة.

الساعات الذكية وأساور اللياقة .. أيهما الأنسب؟

تشهد الأجهزة القابلة للارتداء انتشاراً متزايداً مع ارتفاع اهتمام المستخدمين بمتابعة صحتهم ولياقتهم البدنية. وبينما تبدو الساعات الذكية وأساور اللياقة متشابهة للوهلة الأولى، فإن لكل منهما وظائف مختلفة تلبي احتياجات فئات متنوعة من المستخدمين؛ ما يجعل قرار الاختيار يعتمد بدرجة كبيرة على طبيعة الاستخدام اليومي، وأولويات كل شخص. تتميز أساور اللياقة بتصميمها الخفيف، وسهولة ارتدائها لفترات طويلة، كما تركز، بشكل أساسي، على تتبع المؤشرات الصحية مثل عدد الخطوات، ومعدل نبضات القلب، ومستوى الأكسجين في الدم، وجودة النوم؛ بالإضافة إلى تسجيل الأنشطة الرياضية المختلفة. ويعمد البطارية الطويل من أبرز مزايا هذه الأجهزة، إذ يمكن أن تستمر في العمل لأيام أو حتى أسابيع دون الحاجة إلى إعادة الشحن، وهو ما يجعلها خياراً مناسباً للأشخاص الذين يفضلون جهازاً بسيطاً يركز على اللياقة البدنية دون مزايا إضافية قد لا يحتاجون إليها. في المقابل، تقدم الساعات الذكية تجربة أكثر شمولاً، إذ تعمل كامتداد للهااتف الذكي من خلال عرض الإشعارات، والرد على المكالمات والرسائل في بعض الطرازات، وتشغيل التطبيقات، والاستفادة من خدمات الملاحة والمساعدين الرقميين، إلى جانب إمكانات متقدمة لمراقبة الصحة واللياقة.



كم مرة يجب أن تمشط شعرك يومياً وما الطريقة الصحيحة؟

يكشف العلم الحديث أن العناية بالشعر تختلف تماماً عن المعتقدات القديمة، مثل أسطورة «المنة ضربة فرشاة، التي سادت في العصر الفيكتوري كسبب للحصول على شعر صحي. فبينما يعتقد الكثيرون أن الإفراط في التمشيط يحفز نمو الشعر، تؤكد الأبحاث الفيزيائية وهندسة المواد أن كثرة التمشيط واستخدام القوة المفرطة يتسببان في تشقق الخصلات وظهور الأطراف المتقصفة نتيجة الإجهاد التراكمي. ومع ذلك، فإن التمشيط اللطيف والمتنظم بمعدل مرة إلى مرتين يومياً يظل ضرورياً؛ لأنه يمنع التراكم المعقد للعقد والتشابكات، ويساعد على إزالة الشعر المتساقط وخلايا الجلد الميتة والأوساخ التي قد تهيح فرقة الرأس. وتعتمد الطريقة المثلى للتمشيط بشكل أساسي على نوع الشعر وقوامه. وبالنسبة للشعر المستقيم أو الممتوج، يُنصح بتمشيطه وهو جاف وتجنب تمشيطه تماماً وهو مبلل؛ لأن المياه تؤدي إلى رفع خلايا الكيراتين الخارجية للخصلة وتمدها، مما يجعل الشعر أضعف وأكثر عرضة للتكسر والتقصف تحت ضغط الفرشاة. في المقابل، يحتاج الشعر المجعد والكثيف «الكيرلي»، إلى آلية معاكسة تماماً، إذ يجب تجنب تمشيطه وهو جاف لتفادي تكسر أليافه الفريدة والأكثر جفافاً. ويُفضل فك تشابكه فقط أثناء الغسيل وهو مبلل، مع الاستعانة بمنتجات التنعيم لتسهيل انزلاق الفرشاة. أخيراً، يلعب نوع الأدوات دوراً حاسماً؛ حيث يُنصح باستخدام الفرش المرنه والمخصصة للشعر المبلل لتجنب التلف، بينما تُعد الفرش ذات الشعيرات الناعمة مثالية للشعر الجاف لتوزيع الزيوت الطبيعية من فرقة الرأس إلى الأطراف، لحمايته وتحسين مظهره.

باحثون يطورون لقاحاً تجريبياً قد يقي من «جائحة ثلاثية»

أفاد باحثون بأن لقاحاً تجريبياً قد يوفر الحماية من «جائحة ثلاثية» من الإنفلونزا الموسمية وفيروس «كوفيد-19» والفيروس الخلوي التنفسي. وذكر الباحثون في الدراسة التي نشرت بدورية «ساينس أدفانسز» أن اللقاح الثلاثي حفر مناعة وقائية من الأمراض التنفسية الثلاثة لدى الفئران والنموس، وفق ما نقلته «رويترز». وقال جوناثان لوفيل، قائد الدراسة بجامعة نيويورك في بوفالو، في بيان: «كانت استجابة الأجسام المضادة مماثلة لتلك التي تنتجها اللقاحات التي تستهدف فيروساً واحداً فقط، مما يشير إلى أن دمج اللقاحات الثلاثة في جرعة واحدة لم يضعف فعاليتها». ويتكون اللقاح أحادي الجرعة من جسيمات كروية دقيقة من الكوبالت واليوروبيوم، ومغطاة بغلاف خارجي من الشحم السفوري، وهو مزيج يعرف باسم «كوبوب». وتساعد البروتينات الفيروسية المرتبطة بالجسيمات الدقيقة في تدريب الجهاز المناعي على التعرف على الفيروسات ومقاومتها.



منوعات الفكر

22

برعاية د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان

مركز الشيخ محمد بن خالد الثقافي ينظم ملتقى التعليم الشامل 2026 بمشاركة قيادات تربوية

كما اشتمل الملتقى على محور تدريبي بعنوان «التعليم الشامل في عصر الذكاء الاصطناعي: فرص وتطبيقات»، تضمن سبع ورش تعليمية تخصصية قدمها عدد من القيادات التربوية والمعلمين وخبراء التعليم، واستعرضت ممارسات حديثة في توظيف تقنيات الذكاء الاصطناعي لدعم التعليم الشامل وتصميم بيئات تعلم دامج وتطوير استراتيجيات التدريس.

وخرج الملتقى بتوصيات أكدت أهمية تعزيز ثقافة التعليم الشامل، والتوسع في توظيف الذكاء الاصطناعي في التعليم، ودعم التنمية المهنية المستدامة للمعلمين والقيادات التربوية، وتعزيز الشراكة بين الأسرة والمدرسة والمؤسسات المجتمعية.

ويؤكد الملتقى دور مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافي في دعم المبادرات التعليمية والمعرفية النوعية، وترسيخ ثقافة التعلم المستدام، بما يسهم في إعداد أجيال مبدعة ومتوازنة وقادرة على مواكبة المستقبل دون أن تنسى الإنسان.

الحقيقي لا يكمن في الخوف من عقل الآلة بل في أن يفقد الإنسان بوصلته، موضحة أن الآلة قد تساعد على التحليل، لكنها لا تستطيع أن تمنح الطفل الطمأنينة، أو تكشف انكسار موهبة، أو تشعر الطالب بأنه ليس مجرد رقما في مقعد.

وأضافت الدكتورة شما أن المعلم في هذا الزمن لم يعد ناقل معرفة فقط، بل أصبح مهندساً إنسانياً، وأن المدرسة لم تعد جدراناً ومقاعد بل مختبر حياة، فيما أصبحت القيادة التعليمية قدرة على تحويل البيانات إلى بصيرة، والحضور إلى أثر، والفكرة إلى ممارسة والمبادرة إلى ذاكرة مؤسسية لا تضيع.

وتضمن الملتقى جلسة حوارية بعنوان «من الموهبة إلى الريادة كيف نصنع جيلاً مبدعاً ومتوازناً نفسياً؟ ناقشت اكتشاف المواهب وتنميتها، وتعزيز زيادة الأعمال لدى الطلبة، وأهمية الصحة النفسية في بناء شخصية متوازنة، إلى جانب دور الأسرة كشريك رئيس في رعاية الموهوبين وتمكينهم.

وأوضحت الدكتورة شما أن عنوان الملتقى، «من القيم إلى الابتكار»، يمثل خريطة طريق للتعليم الحقيقي، مؤكدة أن القيم من دون ابتكار قد تتحول إلى مواظ ساكنة وأن الابتكار من دون قيم قد يصبح ذكاء بارداً بلا ضمير. وأضافت أن التعليم الحقيقي هو الذي لا يضع المعرفة في العقل فقط، بل يوقظ بها الروح، ويهذب بها السلوك، ويفتح بها أبواب المستقبل.

وشددت الشبيخة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان على أن التعليم الشامل هو وعد أخلاقي قبل أن يكون منهجاً إدارياً، لأنه يقوم على الاعتراف بأن لكل طفل طريقتة الخاصة في التعلم والنمو والعبور إلى المعنى. كما أكدت أن الموهبة مسؤولية تربوية تحتاج إلى عين ترى، وقلب يحتمل وعقل يصمم المسار لافتة إلى أن بعض المواهب لا تعبر عن نفسها بصوت عال، بل تنمو في الصمت، وقد تظهر في تردد طفل أو خوفاً أو انسحابه.

وفي حديثها عن الذكاء الاصطناعي، أكدت الدكتورة شما أن التحدي

•• العين - الفجر

برعاية الشبيخة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان، نظم مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافي، ملتقى التعليم الشامل 2026.. من القيم إلى الابتكار، بإدارة الأستاذة سلمى الكتيبي ومشاركة نخبة من التربويين والخبراء؛ تعزيزاً لثقافة التعليم الدامج والابتكار، وتماشياً مع الرؤية التعليمية الطموحة لدولة الإمارات.

وافتح الشبيخة الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان، الملتقى بكلمة أكدت فيها أن التعليم لم يعد مجرد عملية لحفظ الإجابات أو اجتياز الاختبارات، بل أصبح سؤالاً جوهرياً عن الإنسان الذي نريد إعداده للمستقبل. وأشارت سموها إلى أن الملتقى يمثل وقفة ضرورية أمام سؤال كبير هل نريد طالباً يحفظ الإجابة أم إنساناً يعرف كيف يصنع السؤال؟ وهل نريد جيلاً ينجح في الاختبار أم جيلاً ينجح في الحياة؟

منظومة رقمية مبتكرة لتعزيز ثقة الطلبة في التحدث وتطوير مهارات التواصل الشفهي

سوربون أبوظبي تحدث نقلة نوعية في تعليم اللغة الفرنسية عبر تقنيات الذكاء الاصطناعي ومحاكاة الواقع الافتراضي



وتوازيًا مع الشخصيات الافتراضية المدعومة بالذكاء الاصطناعي، طوّرت جامعة السوربون أبوظبي ستة سيناريوهات تعليمية قائمة على الواقع الافتراضي، تنقل الطلبة إلى بيئات ناطقة بالفرنسية تحاكي الواقع، تشمل المخازير والمطاعم ومحطات القطارات والفنادق ومتاجر الأزياء والمطابخ التفاعلية. وخلال هذه التجارب، يُنجز المتعلمون مهام عملية بالكامل باللغة الفرنسية، بدءاً من طلب الطعام وشراء تذاكر القطارات، وصولاً إلى تسجيل الدخول في الفنادق وتحضير وصفات الطعام، مع التواصل الفوري باللغة المستهدفة.

وفي مطلع عام 2026، أطلقت الجامعة أحدث هذه التجارب بالتعاون مع منصة VRAI Learning، لتجمع بين الواقع الافتراضي والذكاء الاصطناعي وتوظيف عناصر الألعاب في العملية التعليمية، بهدف تقديم تحديات تفاعلية غامرة في التواصل الشفهي، مدعومة بملاحظات مخصصة تساعد على التحسين المستمر. ويستند هذا المشروع إلى منهج تربوي عملي يضع المتعلم في قلب العملية التعليمية بوصفه مشاركاً فعالاً في مختلف مراحلها.

وأظهرت آراء الطلبة المشاركين في تجارب الواقع الافتراضي والتعامل مع الشخصيات الافتراضية تحسناً ملحوظاً في الثقة بالتحدث باللغة الفرنسية، وانخفاضاً في مشاعر التردد والقلق عند استخدام اللغة، إلى جانب ارتفاع مستويات التفاعل والمشاركة في النقاشات الفورية.

وقال منصور بن ناصر، أحد طلبة جامعة السوربون أبوظبي المشاركين في برنامج الواقع الافتراضي: «أشعر بقدر أقل من التوتر عند التحدث بالفرنسية داخل بيئة الواقع الافتراضي مقارنة بالتحدث أمام صف كامل. فالبينة تبدو واقعية للغاية، لكنني في الوقت نفسه أعلم أن بإمكانني ارتكاب الأخطاء والتعلم منها؛ وهذا يساعدني على التحدث بصورة أكثر طبيعية وثيقة أكبر». كما أطلقت الجامعة «نورا»، وهو مساعد تعليمي ذكي مخصص لطلبتها، طوّرتة خصيصاً لدعم مسيرتهم التعليمية. ومنذ عام 2023، زوّدت الجامعة هذا المساعد بقدرات الذكاء الاصطناعي التوليدي التي تدعم الإرشاد النحوي، والتدريب الشفهي، وتحليل النصوص الاصطناعي وتقديم المساعدة في الكتابة، وأنشطة التعلم المصغر المتوافقة مع المناهج الدراسية.

تواصل جامعة السوربون أبوظبي استكشاف آفاق جديدة للابتكار في تعليم اللغات، من خلال توظيف الذكاء الاصطناعي وتقنيات الواقع الافتراضي وأدوات التعلم الغامر، وأضعة التواصل واستقلالية المتعلم والتعلم القائم على التجربة في صميم العملية التعليمية.



الأوقات، والحصول على ملاحظات فورية، وبناء الثقة اللازمة تدريجياً لاستخدام الفرنسية في مواقف الحياة الحقيقية. فالتكنولوجيا لا تنقص من أهمية المعلم، بل توسع آفاقه وقدرته على دعم المتعلمين وخلق فرص أكثر ثراءً للتواصل.

كما تتيح المنصة لأعضاء الهيئة التدريسية الاطلاع على السجلات الكاملة للتفاعلات، والتقييمات المؤلدة بالذكاء الاصطناعي، وتقارير الملاحظات التفصيلية، بما يساعدهم على متابعة تطور الطلبة وتخصيص الدعم اللازم لكل منهم، وبالتالي توظيف هذه البيانات في عمليات التدريس والتقييم المستمرة.

وبدورها، قالت تيفاني بورديو، المحاضرة في قسم الفرنسية كلغة أجنبية، والمشاركة في تصميم المشروع التجريبي، والباحثة في مرحلة الدكتوراة والخبصة في التواصل الشفهي في مجال الفرنسية كلغة أجنبية: «شكل الانتقال المؤقت إلى التعليم عبر الإنترنت فرصة لإعادة التفكير في حلول مبتكرة تتيح للطلبة مواصلة تطوير مهاراتهم في المحادثة باللغة الفرنسية وممارستها بصورة منتظمة. كنا بحاجة إلى حل يحافظ على التفاعل، ويشجع المشاركة، ويوفر ملاحظات ذات قيمة تعليمية حقيقية. وقد أتاحت لنا منصة الشخصيات الافتراضية الاستجابة بسرعة لهذه التحديات مع الحفاظ على مستوى ريفع من الدعم التربوي.»

المدمومة بالذكاء الاصطناعي بالتعاون مع منصة VRAI Learning المتخصصة في التعلم القائم على الذكاء الاصطناعي. وتؤدي هذه الشخصيات دور المتحن الافتراضي، حيث تدير نقاشات ومناقشات شفوية تحاكي الواقع من خلال التفاعل الديناميكي مع آراء الطلبة، وطرح أسئلة متتابعة، وتقديم ملاحظات شخصية باللغة الإنجليزية حول النطق والقواعد والمفردات وبناء الخطاب.

وتدرب هذه الشخصيات الافتراضية أسبوعياً وفق موضوعات محددة مرتبطة بالمناهج الدراسية، ما يتيح للطلبة خوض حوارات متخصصة تتوافق مع مقرراتهم الأكاديمية بدلاً من التفاعلات العامة التقليدية. كما توفر المنصة لكل طالب وقتاً مخصصاً للمحادثة، بما يمكنه من التدرب وتكرار الإجابات وتحسينها بالتواترة التي تناسبه، الأمر الذي يدعم التقدم المستمر في اكتساب المهارات اللغوية. وقد جرى اختيار المبادرة مبدئياً بمشاركة نحو 40 طالباً ضمن مجموعات صغيرة. من جانبه، قال تيري بيورد، رئيس مركز التميز في التعليم والتعلم والمحاكاة الأولى في قسم الفرنسية كلغة أجنبية بجامعة السوربون أبوظبي: «يتسم طموحنا باليساطة والوضوح، وهو منح الطلاب فرصاً أكبر للتحدث. فمن خلال نورا وتقنيات الواقع الافتراضي والذكاء الاصطناعي، يستطيع الطلبة ممارسة اللغة في مختلف

•• أبوظبي - الفجر

طوّرت جامعة السوربون أبوظبي، الرائدة في مجال تعليم اللغة الفرنسية، منظومة تعليمية غامرة تجمع الذكاء الاصطناعي بتقنيات الواقع الافتراضي وأدوات الدعم الرقمي المخصصة للتعلم. وتهدف هذه المنظومة إلى تعزيز اكتساب اللغة وترسيخ ثقة الطلبة بقدراتهم اللغوية، من خلال إتاحة فرص أوسع لممارسة اللغة الفرنسية في سياقات واقعية تحاكي الحياة اليومية.

وجرى تطوير هذه المبادرة ضمن برنامج الفرنسية كلغة أجنبية في الجامعة، حيث تدمج بين شخصيات افتراضية تفاعلية تعتمد على الذكاء الاصطناعي، وبيئات تعليمية غامرة قائمة على الواقع الافتراضي، إلى جانب نورا، المساعد التعليمي الذكي المتاح عبر الأجهزة المحمولة. وقد حظي هذا النهج المبتكر في تعليم اللغات بتقدير دولي عام 2025، إذ توجت جهود جامعة السوربون أبوظبي في تطوير خمس تجارب أصلية لتعلم اللغات باستخدام تقنية الواقع الافتراضي بجائزة الابتكار التربوي من الوكالة الجامعية لفرنكوفونية.

كما طوّرت مبادرة الشخصيات الافتراضية المدعومة بالذكاء الاصطناعي، بالتعاون بين تيري بيورد، رئيس مركز التميز في التعليم والتعلم، وتيفاني بورديو، المحاضرة في قسم الفرنسية كلغة أجنبية، بهدف دعم ممارسة اللغة بشكل شفهي في بيئات التعلم من بُعد والتعلم الإلكتروني. وتمثل هذه المبادرة أداة تعليمية مبتكرة تعزز المشاركة الفاعلة والتعلم الذاتي خارج حدود الفصول الدراسية التقليدية؛ فمن خلال منصة متاحة عبر الهواتف الذكية، يستطيع الطلبة خوض حوارات موسعة ونقاشات تفاعلية مع شخصيات افتراضية مدعومة بالذكاء الاصطناعي.

وفي هذا السياق، قالت الدكتورة أود سولفنج إيستين، نائب مدير الجامعة المكلف للشؤون الأكاديمية: «نلتزم بابتكار تجارب تعليمية غامرة متاحة للجميع ومرتبطة بصورة وثيقة بالواقع الذي يسواجه الطلبة خارج قاعات الدراسة. فمن خلال دمج الذكاء الاصطناعي والواقع الافتراضي في تعليم اللغات، نستكشف آفاقاً جديدة لتعزيز الثقة والمشاركة والتفاعل الطلابي، مع الحفاظ على أعلى مستويات الالتزام الأكاديمي الذي يُجسد إرث السوربون العريق.»

ويجري تطوير الشخصيات الافتراضية الحوارية

خلال افتتاح المقر الجديد لـ «ليو فارما» في مدينة إكسبو دبي

جمعية الإمارات للأمراض الجلدية وليو فارما توقعان مذكرة تفاهم لتعزيز الوعي بالإكزيما المزمنة في اليبدين

التدخلات المبكرة. وتأتي مراسم توقيع مذكرة التفاهم بالتزامن مع افتتاح المكتب الجديد لشركة «ليو فارما» في مدينة إكسبو دبي، الذي سيشكل مقراً إقليمياً لتفريق قيادة الأسواق الناشئة التابع للشركة. وتواصل دولة الإمارات حرصها على ترسيخ مكانتها كوجهة محورية للابتكار في قطاع الرعاية الصحية وتبني أحدث العلاجات، ما يجعلها مركزاً استراتيجياً لعمليات «ليو فارما» الإقليمية. كما سيسهم المقر الجديد في تعزيز التعاون مع أطباء الجلدية ومقدمي الرعاية الصحية والجهات الحكومية والشركاء في القطاع، إلى جانب دعم تسريع الوصول إلى حلول مبتكرة في طب الأمراض الجلدية في أنحاء دول مجلس التعاون الخليجي والأسواق الناشئة بالمنطقة.

يذكر أن شركة «ليو فارما» تستهدف إتاحة الخبرات المتخصصة في طب الأمراض الجلدية بصورة سهلة وسريعة، وتحسين النتائج العلاجية للمرضى الذين يعانون من الأمراض الجلدية المزمنة في مختلف أنحاء المنطقة، مستفيدة من حضورها الإقليمي الواسع وشراكاتها الاستراتيجية.

العاطفية ومشاركتهم الاجتماعية وحياتهم المهنية. ونحرص على نشر التوعية وتعزيز فرص التشخيص المبكر وتحسين أساليب التعامل مع هذا المرض، وذلك خلال توحيد خبرات جمعية الإمارات للأمراض الجلدية مع الريادة العالمية لـ «ليو فارما» في مجال طب الأمراض الجلدية. ويأتي إبرام هذه الاتفاقية، إلى جانب توسيع حضورنا في دبي، ليجسد التزامنا الراسخ بدعم المرضى ومقدمي الرعاية الصحية، ورسم ملامح جديدة لمستقبل طب الأمراض الجلدية في دولة الإمارات والمنطقة.»

ويعد مرض الإكزيما المزمنة في اليبدين أحد أكثر الاضطرابات الجلدية شيوعاً، إذ يصيب نحو شخص واحد من بين كل عشرين شخصاً حول العالم، ويتسم بأعراض مستمرة تشمل الحكة والألم والاحمرار والتورم وظهور البثور والتهيج وتشقق الجلد، ما ينعكس سلباً على جودة حياة المريض وصحته النفسية وتفاعلاته الاجتماعية وقدرته على العمل. ورغم انتشاره وتأثيره الواسع، لا تزال أسباب هذا الاضطراب وسبل تشخيصه وعلاجه غير معروفة لدى الكثيرين، الأمر الذي يستدعي تعزيز الوعي المجتمعي وتكثيف

التنفيذية لتقسيم العمليات الدولية في شركة «ليو فارما»؛ وتشكل حالة الإكزيما المزمنة في اليبدين عبئاً صحياً



•• دبي - الفجر

أعلنت جمعية الإمارات للأمراض الجلدية و«ليو فارما»، الشركة الرائدة في طب الأمراض الجلدية عالمياً، عن توقيع مذكرة تفاهم استراتيجية للتوعية بالإكزيما المزمنة في اليبدين، والتعريف بطرق الكشف المبكر عنها، واتخاذ الإجراءات اللازمة لإدارتها والتعامل معها وذلك في أنحاء دولة الإمارات العربية المتحدة.

وجرى توقيع هذه الاتفاقية الاستراتيجية خلال حفل افتتاح المكتب الإقليمي الجديد لشركة «ليو فارما» في مدينة إكسبو دبي، في خطوة تبرز الحضور المتنامي للشركة داخل الدولة وتجسد التزامها بتحسين خدمات العناية بالأمراض الجلدية في منطقة مجلس التعاون الخليجي. ويهدف هذا التعاون إلى إرساء إطار عمل واضح يدعم مبادئ التعرف المبكر على أعراض الإكزيما المزمنة في اليبدين، ويتيح لبيات التشخيص في الوقت المناسب، ويسهم في تعزيز المعرفة والوعي لدى المرضى ومقدمي خدمات الرعاية الصحية وتحسين الخرجات الطبية في هذا المجال.

وفي هذا الصدد، قال فريدريك كبير، نائب الرئيس

منوعات الفكر 23



شهدت العقود الماضية تحولات تكنولوجية واسعة غيرت تفاصيل الحياة اليومية للناس في مختلف أنحاء العالم، وكان الهاتف الذكي أحد أبرز هذه التحولات، بعدما انتقل من جهاز اتصال متطور إلى رفيق يومي للإنسان في العمل والبيت والطريق وحتى السرير.

ومنذ ظهور الهواتف الذكية في الأسواق لأول مرة عام 1993، ثم القفزة النوعية التي راقت انتشار شبكات الجيل الثالث (3G) بحلول عام 2001، أصبح الاتصال بالإنترنت أكثر شيوعاً، وتوسعت الخدمات الرقمية بصورة غير مسبوقة، من التواصل الاجتماعي والتسوق والخدمات البنكية إلى التعليم والترفيه والرعاية الصحية.

يفتح باباً واسعاً لمشكلة صحية وسلوكية متنامية

إدمان الهواتف الذكية.. أمراض في العين والرقبة والدماغ وأرباك للساعة البيولوجية

وضعية الجسم بالكامل، ويزداد معدل الشعور بالألم.

الهاتف الذكي وسرقة اليوم

يرتبط النشاط البدني بفوائد صحية واسعة، تشمل صحة العظام، والقلب والشرايين، والصحة النفسية والذهنية، إلى جانب المساعدة في التحكم بالوزن وتحسين اللياقة العامة.

لكن مع الانتشار الهائل للهواتف الذكية ومنصات التواصل الاجتماعي، أصبح الجلوس الطويل وقلة الحركة نمطاً شائعاً، خاصة بين الشباب واليافعين. وتشير دراسة استشرافية نُشرت عام 2025، وشملت 922 تلميذاً في إحدى مدارس ألمانيا، إلى أن قضاء وقت طويل في استخدام الهواتف الذكية لا يرتبط فقط بضعف الأداء الدراسي، بل يترافق أيضاً مع انخفاض النشاط البدني وارتفاع خطر الإصابة بالسمنة. ووفق الدراسة، تراوحت نسبة استخدام الهواتف الذكية لأكثر من ساعتين يومياً بين الطلاب بين 63% و76%. وتتفق هذه النتائج مع دراسة مقطعية نشرها باحثون من تونس مطلع عام 2026، وشملت 960 طفلاً في سن المراهقة تتراوح أعمارهم بين 14 و16 عاماً. وأظهرت أن كثرة استخدام الهاتف الذكي دون انضباط بلغت 15.7%. وارتبطت بانخفاض النشاط البدني، وارتفاع مؤشر كتلة الجسم (BMI)، وزيادة الشعور بالتعب. وفي المقابل، توصل باحثون من الصين، في تجربة شملت 3224 طفلاً تتراوح أعمارهم بين 10 و14 عاماً، إلى أن ارتفاع مستوى اللياقة البدنية يقلل احتمالية الإفراط في استخدام الهواتف الذكية أو الجلوس لساعات طويلة أمام الشاشات. وتشير هذه النتيجة إلى أن تعزيز الرياضة والنشاط البدني قد يكون وسيلة فعالة للحد من الاستخدام المفرط للهاتف.

كيف نستعيد السيطرة؟

لا تعني هذه النتائج أن الهواتف الذكية عدو يجب التخلص منه، فهو أداة مفيدة وضرورية في العصر الحديث. لكن المشكلة تبدأ عندما يتحول من وسيلة إلى مركز حياة، ومن أداة لتنظيم اليوم إلى سبب في استنزافه. ولذلك، تبدو الحاجة ملحة إلى ضبط العلاقة مع الهاتف، خصوصاً في ساعات المساء وقبل النوم. فترك الهاتف خارج السرير، وتقليل الإشعارات، ووضعها في غرفة أخرى أثناء الدراسة أو العمل، واستخدام فلتر الضوء الأزرق، وأخذ فواصل منتظمة لإراحة العين والرقبة، وممارسة الرياضة، كلها خطوات بسيطة لكنها قد تعيد التوازن إلى اليوم.



الرقبة النصبة عالياً تتراوح بين 16.7% و93.2%. وفي عام 2021، أكد باحثون بقيادة مصطفى رستم أوغلو وجود ارتباط بين إدمان استخدام الهواتف الذكية وآلام الرقبة. فقد بلغت نسبة الأم الرقبة 65.9% بين 249 مشاركاً في الدراسة، وكان نحو 37% منهم يستخدمون الهواتف الذكية لمدة 5 ساعات أو أكثر يومياً.

تأثير الدومينو

تحذر الدراسات من الاستهانة بالضرر الذي قد يتركه الانحناء المستمر للرأس إلى الأسفل. فيحسب مراجعة نشرها باحثون من الولايات المتحدة عام 2023، قد يؤدي هذا الانحناء الطويل إلى ارتخاء الأربطة الخلفية بين الفقرات العنقية، فتفقد قدرتها على تثبيت والأعصاب، بما يرفع خطر اضطرابات في الجهاز العصبي مصحوبة بألم قد يستدعي مراجعة الطبيب. ولا يتوقف التأثير عند الرقبة وحدها. فقد أظهرت دراسة نشرها باحثون من اليونان عام 2022 أن انحناء الرأس لفترات طويلة قد يحدث ما يشبه تأثير الدومينو في وضعية الجسم، إذ تنتقل آثاره تدريجياً عبر العمود الفقري من الرقبة حتى الحوض. فاستمرار انحناء الرأس إلى الأمام ينقل مركز ثقل الجسم معه، وتتوحيض اختلال التوازن ويقوس الصدر وينحني أعلى الظهر، ثم يزداد الضغط على فقرات العنق، مما يسبب آلام الرقبة. وقد يسبب أيضاً الرقبة يمتد لاحقاً إلى الأطراف العلوية والرأس. ومع استمرار الوضعية الخاطئة، قد تتفاقم الحالة لتشمل انضغاط الأقراص الفقرية، أو حدوث انزلاق غضروفي، أو تلف دائم في الأعصاب والعضلات.

ومع ارتفاع عدد مستخدمي الهواتف الذكية، زادت حالات ألم الرقبة المرتبطة بالانحناء الطويل للرأس أثناء استخدام الهاتف لأكثر من 3 ساعات يومياً. والكتابة أو المراسلة أو تصفح التطبيقات. وأطلق المتخصصون على هذه الحالة اسم متلازمة الرقبة النصبة (Text Neck Syndrome)، وتقدر الإحصائيات أن نسبة انتشار متلازمة

العصبية الدائمة للانحناء والناكدة واللثة وغيرها من الوظائف العنقية، مع احتمال تفاقم هذا التدهور تدريجياً عند الإفراط في استخدام الهواتف الذكية.

إجهاد العين الرقمي

العين أيضاً لم تسلم من أثار الاستخدام الطويل للهواتف الذكية. ومع انتشار التطبيقات الرقمية وتزايد ساعات التحديق في الشاشات، خصوصاً بعد جائحة كوفيد-19، شاع مصطلح إجهاد العين الرقمي (Digital Eye Strain). وتشير الإحصاءات إلى أن معدلات هذه المشكلة قفزت بعد الجائحة من نطاق يتراوح بين 5% و65% إلى ما بين 80% و94%. وتضم هذه الحالة مجموعة من مشكلات الإبصار وأعراضاً مرتبطة بتركيب العين، نتيجة التحديق المتواصل والمطول في شاشات الهواتف الذكية أو أجهزة الحاسوب وغيرها. ووفقاً لتعريف الجمعية الأمريكية للبصريات، فإن استخدام الهاتف الذكي لمدة ساعتين متواصلتين قد يكون كافياً لظهور إجهاد العين الرقمي. وتشمل أبرز الأعراض: إجهاد العين، والاحمرار، والتعب، وزيادة إفراز الدموع، والشعور بألم في العين.

وجفاف العين، وضبابية الرؤية للأشياء القريبة، والرؤية المزدوجة، والصداع. ويفسر الدكتور مارك روزنفيلد من كلية البصريات في جامعة ولاية نيويورك هذه المشكلة بأن الاستخدام المكثف واليومي للهاتف الذكي يرفع مقدار الجهد الذي تبذره العين للتركيز في الصور والنصوص، كما يقلل عدد مرات الرمض التي تساعد على توزيع الطبقة الدمعية على سطح العين والحفاظ على رطوبتها، ما يزيد الجفاف والشعور بعدم الراحة أثناء تصفح التطبيقات والمواقع.

وتزداد أهمية التوعية بهذه المشكلة في الدول العربية، خصوصاً إذا أخذنا في الاعتبار أن 285 مليون شخص حول العالم يعانون من اضطرابات النظر، وأن 90% منهم يعيشون في الدول النامية.

الرقبة في قبضة الهاتف

لا تقف أضرار الاستخدام المفرط عند النوم والعين والانتباه، بل تمتد إلى الرقبة والعمود الفقري. فالانحناء المستمر للرأس أثناء النظر إلى شاشة الهاتف، خصوصاً عندما تكون دون مستوى العينين، يزيد الضغط على الفقرات العنقية، وقد يسبب آلام الرقبة يمتد لاحقاً إلى الأطراف العلوية والرأس.

ومع استمرار الوضعية الخاطئة، قد تتفاقم الحالة لتشمل انضغاط الأقراص الفقرية، أو حدوث انزلاق غضروفي، أو تلف دائم في الأعصاب والعضلات. ومع ارتفاع عدد مستخدمي الهواتف الذكية، زادت حالات ألم الرقبة المرتبطة بالانحناء الطويل للرأس أثناء استخدام الهاتف لأكثر من 3 ساعات يومياً. والكتابة أو المراسلة أو تصفح التطبيقات. وأطلق المتخصصون على هذه الحالة اسم متلازمة الرقبة النصبة (Text Neck Syndrome)، وتقدر الإحصائيات أن نسبة انتشار متلازمة



القدرة على التركيز، ويؤثر في الإنتاجية. فقد أظهرت دراسة رصدية نشرها باحثون من ألمانيا وإسبانيا أن استخدام الهاتف أثناء العمل، سواء كان مقصوداً مثل تصفح التطبيقات، أو غير مقصود مثل تلقي مكالمات واردة، قد يؤخر إنجاز المهمة بمقدار يصل إلى 4 أضعاف الزمن اللازم لإنجازها.

وفي الاتجاه نفسه، أظهرت تجربة نُشرت عام 2016 في مجلة نيورو إيمج (NeuroImage) أن تشتت الانتباه أثناء أداء مهمة معينة، نتيجة كثرة تصفح الهاتف والرسائل النصية الواردة مثلاً، يضعف التركيز ويقلل الأداء، ويرفع العبء المعرفي على الدماغ في محاولة للتعويض وإنجاز المهمة. وفي عام 2025، أجريت دراسة مقطعية على عينة من 401 شاب إماراتي لتقييم تأثير إدمان الهواتف الذكية في الإدراك والتركيز. وأظهرت النتائج اختلال التركيز والإدراك المعرفي لدى 45% ممن سُئِنوا على أنهم مدمنون للهواتف الذكية. وأوصى الباحثون بإجراء مزيد من الدراسات لتحديد العلاقة السببية بدقة، ووضع إستراتيجيات مناسبة للحد من إدمان المنصات الرقمية.

أجريت دراسة مقطعية على عينة من 401 شاب إماراتي لتقييم تأثير إدمان الهواتف الذكية في الإدراك والتركيز. وأظهرت النتائج اختلال التركيز والإدراك المعرفي لدى 45% ممن سُئِنوا على أنهم مدمنون للهواتف الذكية. وأوصى الباحثون بإجراء مزيد من الدراسات لتحديد العلاقة السببية بدقة، ووضع إستراتيجيات مناسبة للحد من إدمان المنصات الرقمية.

مجرد وجود الهاتف قد يكفي لتشتيت الذهن

لا يقتصر الأثر السلبي للهاتف على استخدامه الفعلي. فبعض الدراسات تذهب إلى أن مجرد وجود الهاتف قريباً من الشخص، وهو متصل ومفعل لاستقبال الرسائل والإشعارات، قد يكون كافياً لتقليل الانتباه والتركيز. ففي دراسة نشرها باحثون من الولايات المتحدة عام 2014، تبين أن وجود هاتف ذكي مفعل لاستقبال الإشعارات العكس على ضعف أداء الطلاب في الاختبارات النفسية العصبية مقارنة بأقرانهم الذين أجروا الاختبار دون وجود الهاتف.

ودعمت هذه النتيجة دراسة تجريبية لاحقة أجراها باحثون من ألمانيا عام 2023، وشملت 42 طالباً جامعياً، ونُشرت في مجلة نيتشر (Nature). وأظهرت أن الهواتف الذكية تقلل من الانتباه من خلال تشتيت الانتباه، وتجعل إنجاز المهام أبطأ. واللافت في هذه الدراسة أن تغطية شاشة الهاتف أو حتى إغلاقه لم يكن كافياً لإلغاء أثره بالكامل، بل خلص الباحثون إلى أن الأفضل هو وضع الهاتف في غرفة أخرى لتعزيز الانتباه، خاصة لدى الأشخاص الذين يستخدمونه بصورة مفرطة في مختلف تفاصيل حياتهم.

هل يغير الهاتف بنية الدماغ؟

رغم تزايد الأدلة على أثر الهاتف الذكي في النوم والتركيز والسلوك، فإن التأثير الفعلي للاستخدام المفرط على الدماغ، سواء وظيفياً أو بنيوياً، ما زال غير محسوم بصورة نهائية. ويرجع ذلك إلى صغر عينات بعض الدراسات، والحاجة إلى بحوث مستقبلية تستخدم تقنيات أكثر دقة. ومع ذلك، أظهرت بعض الدراسات مؤشرات تستدعي الانتباه. ففي مراجعة نُشرت في منتصف عام 2016، افترض الباحثون، استناداً إلى نتائج صور الرنين المغناطيسي، أن فرط استخدام الهاتف الذكي قد يرتبط بانخفاض حجم المادة الرمادية (Grey Matter) في مناطق معينة من الدماغ. كما أشارت النتائج إلى انخفاض في جودة وسلامة المادة البيضاء، وهي المسؤولة من التواصل العصبي ونقل المعلومات بين مناطق الدماغ. وقد تنعكس هذا على كفاءة الشبكات

التغيرات الفسيولوجية المهمة، من أبرزها انخفاض إفراز هرمون الميلاتونين، وهو الهرمون المرتبط بنهية الجسم للنوم، وتتحكم في مستوياته النواة فوق التصالبية والغدة الصوبرية. كما أشارت النتائج إلى اضطراب تنظيم حرارة الجسم الداخلية. ففي الوضع الطبيعي يحدث تدرج في تبيد الحرارة من مركز الجسم نحو الأطراف نتيجة توسع الأوعية الدموية، وهي عملية تساعد الجسم على الدخول في النوم. وعند اضطراب هذه الآلية، قد يزداد الشعور بالنعاس في أوقات مختلفة من الليل والنهار بصورة غير منتظمة.

ورصدت الدراسة أيضاً تحفيزاً لاستجابة هرمون الكورتيزول المرتبط باليقظة. فيحسب النتائج، يمكن لاستخدام الهاتف الذكي لمدة ساعة واحدة في غرفة ذات إضاءة خافتة أن يخلل استجابة الجسم للكورتيزول، وهو الهرمون الذي يُفرز طبيعياً بسرعة خلال 30 إلى 60 دقيقة بعد الاستيقاظ. كما أظهرت الدراسة انخفاض النشاط الكهربائي للدماغ بعد التعرض لضوء شاشة الهاتف الذكي لمدة 30 دقيقة، وهو ما قد يرتبط بتراجع اليقظة وزيادة الاضطرابات الذهنية.

النوم أول الضحايا

مع اتساع استخدام الهواتف الذكية، بدأت التحذيرات تصد من المراكز البحثية بشأن أثرها في النوم وما يترتب عليه من اضطرابات عقلية وجسدية. ففي عام 2025، نشر باحثون من جامعة جامو في الهند مراجعة شملت 25 دراسة نُشرت بين عامي 2014 و2024، وأكدت النتائج أن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية يضعف جودة النوم، ويزيد النعاس خلال النهار، ويقلل الوقت اللازم للاستيقاظ في النوم.

ودعا الباحثون الآباء والأمهات إلى إرشاد أبنائهم لتقليل استخدام الهواتف الذكية، خصوصاً في الفترة المسائية، مع استخدام أقيات الضوء الأزرق أو فلتر الشاشات للحد من التعرض للضوء المؤثر في النوم. وعلى المستوى الفسيولوجي، نشر باحثون من جامعة أولو في فنلندا عام 2022 دراسة حلت سجلات استخدام الهواتف الذكية لدى 75 مشاركاً. وأكدت النتائج وجود علاقة مباشرة بين استخدام الهاتف في السرير وجودة النوم، من خلال تتبع مؤشرات فسيولوجية للجسم. وتبين أن استخدام الهاتف داخل السرير قبل النوم ساهم في تأخير موعد النوم، وارتفاع معدل ضربات القلب وتباينه، كما ارتبط بنوم متقطع وزيادة مرات الاستيقاظ خلال الليل. وأشارت الدراسة إلى أن المشاركين قسوا 42% من وقت استخدام الهاتف داخل السرير.

انتباه مشتت وتركيز مفقود

لم تغير الهواتف الذكية طريقة تواصلنا فقط، بل أعادت تشكيل طريقة استجابة أدمغتنا للمعلومات. فالإشعارات المتلاحقة، والرسائل القصيرة، ومقاطع الفيديو السريعة، وتطبيقات الأخبار والألعاب، خلقت بيئة ذهنية تقوّم على المقاطعة الدائمة. وبيات الشخص يتفقد هاتفه أكثر من 58 مرة يومياً. ووفقاً لباحثين من ألمانيا، فإن تأثير رنين الهاتف الذكي على الجهاز العصبي لحامله قد يوازي تأثير سماع اسمه، ما يجعله مشتتاً حتى قبل أن يعرف محتوى الإشعار. هذا تشتت يزيد الضغط على الدماغ، ويقلل

ومع هذا الانتشار، ارتفع عدد مستخدمي الهواتف الذكية حول العالم إلى 6.93 مليارات شخص عام 2024، بما يعني أن نحو 75% من سكان الأرض يمتلكون هواتف ذكية خاصة بهم. وتشير التوقعات إلى أن الرقم مرشح للارتفاع ليقترب من 7.7 مليارات مستخدم بحلول عام 2028.

لكن الجهاز الذي سهل الوصول إلى المعرفة والخدمات والناس، بدأ في الوقت نفسه يفتح باباً واسعاً لمشكلة صحية وسلوكية متنامية: الإفراط في الاستخدام، أو ما يُوصف أحياناً بإدمان الهواتف الذكية.

الملل يتحول إلى ساعات أمام الشاشة

لا يمكن إنكار الدور الكبير الذي أدته الهواتف الذكية في تحسين الحياة الناس. فقد قربت المسافات، وسهّلت الوصول إلى المعلومات، وفتحت أبواباً جديدة أمام الخدمات والتطبيقات، بل امتد حضورها إلى قطاع الرعاية الصحية، حيث باتت بعض التطبيقات تساعد على متابعة المؤشرات الحيوية وتنظيم المواعيد الطبية والتذكير بالأدوية. لكن هذا التطور أخذ منحى مقلقاً مع انفجار تطبيقات الرفاهية ومواقع التواصل الاجتماعي والألعاب الرقمية. فقد أصبح الهاتف المتصل بالإنترنت ملداً سريعاً من الملل، يقضي معه الإنسان ساعات طويلة دون أن يشعر. ووفق ما نشره موقع إكسبلودينغ توبكس (Explosion Topics) عام 2026، يبلغ متوسط الوقت الذي يقضيه الشخص العادي في استخدام هاتفه الذكي 4 ساعات و37 دقيقة يومياً.

واللافت أن الملل نفسه أصبح دافعا رئيسياً للنصح، إذ يقضي 51.8% من الأشخاص أوقاتهم على مواقع التواصل الاجتماعي بسبب الشعور بالملل. فيتحول الهاتف من وسيلة عابرة للتسلية إلى عادة يومية قد تتقلب مع الوقت إلى تعلق مرضي يحتاج إلى تدخل. وتشير الأرقام إلى أن نسبة إدمان الهواتف الذكية المرضية بلغت 27% في 64 دولة حول العالم، خصوصاً بين فئة الشباب، وهي الفئة الأكثر ارتباطاً بالشاشات والتطبيقات ومنصات التواصل.

الهاتف الذكي يربك الساعة البيولوجية

تعمل الساعة البيولوجية الداخلية في جسم الإنسان وفق نظام دقيق، تنظمه منطقة في الدماغ تعرف باسم النواة فوق التصالبية (Suprachiasmatic Nucleus)، وتقع في منطقة تحت المهاد (Hypothalamus). وتتحكم هذه النواة في الإيقاعات اليومية، بما في ذلك مواعيد النوم والاستيقاظ وتغيرات الهرمونات وحرارة الجسم.

ويعد الضوء من أهم العوامل التي تضبط هذه الساعة الداخلية، فتعرض الإنسان للضوء في أوقات معينة قد يقدم أو يؤخر توقيت النوم والاستيقاظ، ما يكسب حساسية الساعة البيولوجية العالية تجاه الضوء، خصوصاً الضوء ذي الأطوال الموجية الزرقاء. وقد أكد باحثون من الولايات المتحدة بقيادة الدكتور ستيفن ديليو لوكلي عام 2021 هذه الحساسية، في تجربة شملت 18 شاباً تعرضوا لمصادر ضوئية مختلفة وفق معايير مضبوطة. وتبينت من شاشات الهواتف الذكية موجات من الضوء الأزرق قصير الطول الموجي، يتراوح طولها بين 446 و484 نانومتراً. ويسقط هذا الضوء على خلايا في شبكية العين تحتوي على صبغة الميلانوبسين، وهي خلايا ترتبط مباشرة بالنواة فوق التصالبية في الدماغ.

وعند استخدام الهاتف ليلاً، قد يتلقى الدماغ إشارة ضوئية توحي بأن النهار ما زال مستمراً، فتضطرب الساعة البيولوجية، ويتأخر النوم، وتترجع جودته، ويزيد الشعور بالأرق والقلق المرتبطين بقلة النوم.

قراءة من هاتف أم كتاب ورقية؟ الفرق يراه الدماغ

في دراسة تجريبية أجراها الدكتور كيرستين هونوسر وزملاؤه على 33 شاباً من النساء، قران الباحثون بين تأثير قراءة محتوى من الهاتف في الفترة المسائية وبين القراءة من كتاب ورقي. وأظهرت الدراسة أن التعرض لضوء شاشة الهاتف مساء قد يؤدي إلى مجموعة من

الغد
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العقد ١٤٧٩٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٧/٧
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي : السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 703 ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة - هاتف : 04-2288982 فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية فينكوب للتجارة العالمية - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 30/6/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 29/6/2026 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 المحول

الغد
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العقد ١٤٧٩٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٧/٧
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : فينكوب للتجارة العامة - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 101-3 ملك محمد محمد عبدالرحمن البحر - ديرة - الخبيصي - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة - رقم الرخصة : 785603 رقم القيد بالسجل التجاري : 1293546 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 30/6/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 29/6/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 703 ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة - هاتف : 04-2288982 فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

السؤول المحول

الغد
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العقد ١٤٧٩٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٧/٧
إعلان مدعى عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدوى محكمة عجمان الابتدائية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم 0001571/2026/أجفحirstate عقاري
إلى المدعى عليه : عمار أحمد محمد عبدالموتلي
مجهول محل الإقامة
انت مكلف بالحضور بجلسته 22/7/2026 أمام مكتب إدارة الدوى محكمة عجمان الإتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدوى رقم 6) شخصياً أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقاً بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة أيام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعى عليه.
حذر بتاريخ 6/7/2026 م.

مكتب الخدمات القضائية

الغد
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العقد ١٤٧٩٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٧/٧
إعلان مدعى عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدوى محكمة عجمان الابتدائية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم 0003500/2025/أجفحirstate عقاري
إلى المدعى عليه : رجاء حسين الحسان محمد عثمان
مجهول محل الإقامة
انت مكلف بالحضور بجلسته 27/7/2026 أمام مكتب إدارة الدوى محكمة عجمان الإتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدوى رقم 6) شخصياً أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقاً بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة أيام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعى عليه.
حذر بتاريخ 6/7/2026 م.

مكتب الخدمات القضائية

الغد
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العقد ١٤٧٩٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٧/٧
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي : ان بي ان لراجعة الحسابات ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية هاييتا لويس لتاجيربيوت الطحلات - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 10/6/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 13/6/2026 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 المحول

الغد
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العقد ١٤٧٩٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٧/٧
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : هاييتا لويس لتاجيربيوت الطحلات - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم R19-124 ملك دانوب نواد البناء ش ذ م م وادي الصفا 2 - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 1504479 رقم القيد بالسجل التجاري : 2601631 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 10/6/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 13/6/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ان بي ان لراجعة الحسابات ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المحول

الغد
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العقد ١٤٧٩٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٧/٧
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي : أحمد أبو أحمد مبادئ لراجعة الحسابات ش ذ م م
العنوان : مكتب 411 ملك عبدالله محمد عبدالله الموسى - بر دبي - عود ميثاء - الهاتف : 04-8866575 فاكس : 04-8866575 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية الاستريت للإدارة التسويقية - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 6/7/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 6/7/2026 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 المحول

الغد
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العقد ١٤٧٩٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٧/٧
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : الاستريت للإدارة التسويقية - ش ذ م م - العنوان : مكتب رقم 708 ملك الصياح وبنائه للاستثمار - بر دبي - الخليج التجاري - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م)، رقم الرخصة : 1322368 رقم القيد بالسجل التجاري : 2244793 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 6/7/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 6/7/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين أحمد أبو أحمد مبادئ لراجعة الحسابات ش ذ م م العنوان : مكتب 411 ملك عبدالله محمد عبدالله الموسى - بر دبي - عود ميثاء - الهاتف : 04-8866575 فاكس : 04-8866575 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المحول

الغد
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العقد ١٤٧٩٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٧/٧
إعلان مدعى عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدوى محكمة عجمان الابتدائية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم 0001729/2026/أجفحirstate عقاري
إلى المدعى عليه : اديف سفرخون - مجهول محل الإقامة
انت مكلف بالحضور بجلسته 22/7/2026 أمام مكتب إدارة الدوى محكمة عجمان الإتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدوى رقم 6) شخصياً أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقاً بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة أيام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعى عليه.
حذر بتاريخ 6/7/2026 م.

مكتب الخدمات القضائية

الغد
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العقد ١٤٧٩٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٧/٧
إعلان مدعى عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدوى محكمة عجمان الابتدائية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم 00001960/2026/أجفحirstate عقاري
إلى المدعى عليه : ماجي ماليكوف - مجهول محل الإقامة
انت مكلف بالحضور بجلسته 28/7/2026 أمام مكتب إدارة الدوى محكمة عجمان الإتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدوى رقم 6) شخصياً أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقاً بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة أيام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعى عليه.
حذر بتاريخ 6/7/2026 م.

مكتب الخدمات القضائية

الغد
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العقد ١٤٧٩٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٧/٧
إعلان في القضية التنفيذية بالنشر
إخطار دفع في القضية رقم 0002852/2026/أجفحirstate الشيكات المرتجعة إلى المحكوم عليه : يامن حسين الشاعر
حيث انه قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ بنك الامارات دبي الوطني - ش ذ م م - في القضية المشار اليها اعلاه. وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب تنفيذ الحكم المذكور ورفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالاتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف : 593709.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (7) أيام من تاريخ اعلانك / اعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحسبك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

**محكمة عجمان الاتحادية
محكمة التنفيذ المدنية**

الغد
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العقد ١٤٧٩٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٧/٧
إعلان في القضية التنفيذية بالنشر
إخطار دفع في القضية رقم 0002922/2026/أجفحirstate الشيكات المرتجعة إلى المحكوم عليه : جمال حسن احمد عبدالله الصغار
حيث انه قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ مصرف أبوظبي الاسلامي - ش ذ م م - في القضية المشار اليها اعلاه. وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب تنفيذ الحكم المذكور ورفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالاتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف : 194326.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (7) أيام من تاريخ اعلانك / اعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحسبك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

**محكمة عجمان الاتحادية
محكمة التنفيذ المدنية**

الغد
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العقد ١٤٧٩٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٧/٧
انذار عدلي بالنشر
رقم (1/2026/24743/52)
المقرر في : بنك الشرق ش ذ م م
المقرر اليه : جوارف دهوان
بمقتضى الأمر المذكور في بضرورة سداد مبلغ وقدره 460.134.55 درهم (اربعمائة وستين الف ومائة وأربعة وثلاثين درهم وخمسة وخمسون فلماً) وما يستجد عليها من فائدة قانونية للمقرر خلال ثلاثون يوماً من تاريخه وحال امتناعكم عن السداد خلال هذه المدة فان المقرر بحق له اتخاذ كافة الاجراءات القانونية فيلزم لزاماً عليكم بتسوية المديونية المترتبة بدمتكم بما فيها طلب غلظ التنفيذ، بالنسبة للتوقيع فرج
عنوان الإمارات : إمارة دبي - بورسعيد - ديرة - شارع بورسعيد - مبنى نيابة عبدالله محمد المنصور - شقة مكتب رقم 807 & 806 - 042865137
الظهير اعلان : 1- ارجسيه فرج هويجا - ستهن - ستهن - قنطرة
موسى الأعلان : فررت مكلم دبي الابتدائية، بطلب المقرر الصادر بتاريخ ١٠/٧/٢٠٢٦ في حق المحجز التنفيذي على اموالكم الخدمية في مزارع من قطر رقم (B501) ، بطلب رقم 5 جنين بابتك ميزان فبروتري B1 - رقم 2 - ابلغ مساهمة (25) و(26) وما بعدها من قانون الرهن الثماني رقم 14 لسنة 2008 بامارة دبي مع حفظ كافة حقوق المقرر القانونية الاخري .

الكاتب العدل

الغد
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العقد ١٤٧٩٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٧/٧
اعلان رقمي بمحضر حجز بالنشر
في الدعوى رقم 59/2025/250 بيع عقار مروهن
70688
المقرر في : دائرة التسجيل الخدمية رقم 397
موضوع الدعوى : بيعتس الطابق من طابق المحلعة الفرقة التكرم باصدار القرار بتبديل أصل قدر رهن العقار المذكور اعلاه بالنسبة للتنفيذ والبيع باليافى بالمحجز التنفيذي على العقار رقم (B501 ، بالطلب رقم 5 جنين بابتك ميزان فبروتري B1 - رقم 2 - ابلغ مساهمة (161889) درهم على حقة الأرض رقم (3150) بمنطقة الجيعة الثالثة بشارع دبي للتك الطابق والفرق المطلوب منه وتبنيه وبهه بلانز العنصر التمسيل حقوق الطابق في العنصر ضد التملك مبلغ (784.753.08) درهم وسبعة اربعة وخمسون الف وسبعة وثمانون وثمان مائة درهم وثمانية فوس - من مصلحة البيع طبقاً لاحكام القانون والفقهاء 25 و26 وما بعدها من قانون الرهن الثماني رقم 14 لسنة 2008 بامارة دبي.
عنوان الإمارات : إمارة دبي - بورسعيد - ديرة - شارع بورسعيد - مبنى نيابة عبدالله محمد المنصور - شقة مكتب رقم 807 & 806 - 042865137
الظهير اعلان : 1- ارجسيه فرج هويجا - ستهن - ستهن - قنطرة
موسى الأعلان : فررت مكلم دبي الابتدائية، بطلب المقرر الصادر بتاريخ ١٠/٧/٢٠٢٦ في حق المحجز التنفيذي على اموالكم الخدمية في مزارع من قطر رقم (B501) ، بطلب رقم 5 جنين بابتك ميزان فبروتري B1 - رقم 2 - ابلغ مساهمة (161889) درهم على حقة الأرض رقم 3150 - بمنطقة الجيعة الثالثة بشارع دبي ، وقدره 784.753.08 درهم - للاطلاع على التفاصيل الفرع والادبي من استخدام خدمات مكلمكم دبي الإلكتروني والذكية.

رئيس القسم

الغد
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العقد ١٤٧٩٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٧/٧
إعلان مدعى عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدوى محكمة عجمان الابتدائية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم 0001879/2026/أجفحirstate عقاري
إلى المدعى عليه : محمد ضياء منير - مجهول محل الإقامة
انت مكلف بالحضور بجلسته 15/7/2026 أمام مكتب إدارة الدوى محكمة عجمان الإتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدوى رقم 6) شخصياً أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقاً بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة أيام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعى عليه.
حذر بتاريخ 6/7/2026 م.

مكتب الخدمات القضائية

الغد
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العقد ١٤٧٩٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٧/٧
إعلان مدعى عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدوى محكمة عجمان الابتدائية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم 0001682/2026/أجفحirstate عقاري
إلى المدعى عليه : بونام راستيجي رام بربات راستوجي
مجهول محل الإقامة
انت مكلف بالحضور بجلسته 20/7/2026 أمام مكتب إدارة الدوى محكمة عجمان الإتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدوى رقم 6) شخصياً أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقاً بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة أيام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعى عليه. حذر بتاريخ 6/7/2026 م.

مكتب الخدمات القضائية

الغد
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العقد ١٤٧٩٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٧/٧
انذار عدلي بالنشر
رقم (2026/263256)
الجزر الأساس 1/931030/2026
النشر : بنك الخليج التجاري (حالياً) بنك الاتحاد الوطني (سانتا)
المقرر اليه : رنا نصاري (لمسؤولة الخبسية) - (مجهول محل الإقامة)
يرسل المقرر هذا الانذار إلى المقرر اليه الإنذار بسداد مبلغ المديونية المترصد في دمها وقدره (2100) درهم (الفان ومائة درهم) لصالح البنك - المقرر - في خلال ٥٠ أيام من تاريخ الاعلان بالنشر، بادعها لا يستحق من فوائد قانونية ومصروفات، ولا يسقط أسنخ لتلخا الاجراءات القانونية في مواجعتكم ومنها تقديم أمر اداء وتوقيع صندوق الامانات الخاص بكم وتسليمه للمقرر وفي حال عدم حضوركم سيتم تقديم أمر على عريضة لاستصدار أمر من المحكمة بفتح الحجزه واتخاذ كافة الاجراءات القانونية لتفتح الحجزه رقم (24K) بامارة دبي - الترامة وجره محتوياتها تمهيدا لبيع ما بها من موجودات التمسيل القيمة الاجبارية التأخره دون ادنى مسؤولية على عائق البنك النشر واتخاذ كافة الاجراءات التحفظية وقيد دعوى مدينة صدكم مع حفظ كافة حقوق المقرر الأخرى مع تمكينكم ما ينتج من ذلك من رسوم ومصاريف.

الكاتب العدل

الغد
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العقد ١٤٧٩٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٧/٧
إعلان بالنشر
المدعى : بنك أبوظبي التجاري
المطلوب ايلانه : المدعى عليه : سالم عبيد علي دعفيس المهيري
إعلان بالنشر
بالإشارة إلى الحكم الصادر بتاريخ 25 يونيو 2026 بتدب خبير مصرفي - مصارف اسلامية في الدعوى، يخطركم بأنه تم تحديد موعد اجتماع الخبرة الأول يوم الخميس الموافق 09 يوليو 2026 في تمام الساعة 12 ظهراً على أن يتم التواصل مع مكتب الخبير قبل موعد الاجتماع لاعلامكم بالاجراءات والالية المتبعة لعقد الاجتماع بالتاريخ والتوقيت المبين اعلاه، علماً بأن بيانات التواصل مع مكتب الخبير هي : هاتف / رقم 042691222
بريد الكتروني / Info@nebrascapital.com
الخبير المصرفي / محمد ذوك محمد بن ذوك الغفلسي
رقم : 635

الغد
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العقد ١٤٧٩٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٧/٧
اعلان تصفية شركة
اعلان تصفية شركة (سايزو لوجيستكس ش.ذ.م.شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد)
بناء على قرار اجتماع الجمعية العمومية غير العادية الموقى لدى كاتب العدل بالرغم 1/2026/941627 بتاريخ 25/06/2026 وبخاص بحل و تصفية الشركة سايزو لوجيستكس ش.ذ.م.شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد) الصادرة من دائرة دائرة الإقتصاد والسياحة - دبي بالرغم 1354461
يعلم المصفي مريم بن بليبه لتدقيق الحسابات / عن تصفية الشركة المذكورة اعلاه عليه التقديم بمطابته مع المستندات المؤيدة لذلك الى المصفي / وذلك خلال الدوام الرسمي و لمدة 45 يوماً من تاريخ الاعلان و كل من لم يتقدم خلال المدة المحددة بالاعلان يسقط حقه بالمطالبة.
بالرسوم والصورفات القضائية.
اعلان المدعى عليه نشرا وبالغتين العربية والانجليزية
أنت مكلف بالحضور بجلسته 9/7/2026 أمام مكتب إدارة الدوى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية مكتب رقم (مكتب مدير الدوى رقم 10) شخصياً أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقاً بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة أيام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعى عليه.
مكتب 1228 ملكة ملكة احمد ابراهيم حمدان كبريات

الغد
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العقد ١٤٧٩٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٧/٧
إعلان بالنشر
لدى مكتب إدارة الدوى محكمة عجمان الابتدائية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم 0003580/2026/شحفحirstate مدني
إلى المدعى عليه : سالم محمد سلطان علي العبدولي - مجهول محل الإقامة
إعلان المدعى عليه نشرا.
إلزام المدعى عليه برده وقدره 150.000 درهم وخمسون الف درهم (تمدعي نظير ماقتبده المدعي من مبالغ مساندة وتريم المنظر مع العتمة القانونية بواقع 99% من تاريخ المطالبة القضائية حتى تمام السداد الزام المدعي عليه برده الشيكات رقم (000028 - 000029 - 000030 - 000031 - 000032 - 000033 - 000034 - 000035 - 000036 - 000037 - 000038) ، بالاملة قيمته الاجمالية مبلغ 470.000 الف درهم ومعاملة وسيكون الف درهم المسحوقين على بنك الشرق للمدعي. الزام المدعى عليه باستكمال بنود الاتفاقية وتجديد عقد الإيجار للعدة المتبقية من الخمس سنوات التفق عليها. الزام المدعى عليه بالرسوم والمصاريف ومقابل انباء الجماعات. أنت مكلف بالحضور بجلسته 09/07/2026 أمام مكتب إدارة الدوى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدوى رقم 10) شخصياً أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقاً بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة أيام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعى عليه.
الخبير الحسابي / محمد علي امينبي - رقم القيد بالدرة قضاء أبوظبي (50) موبايل رقم : 00971509234647 - ايميل : mazembaby@yahoo.com

الغد
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العقد ١٤٧٩٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٧/٧
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي : عمران موسى لراجعة الحسابات
العنوان : مكتب رقم 123 ملك ناصر احمد لواته - بر دبي - ام هرير - هاتف : 04-3962410 فاكس : 04-3962415 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية ديفيوري للإدارة التسويقية - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 6/7/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 6/7/2026 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 المحول

الغد
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العقد ١٤٧٩٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٧/٧
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : ديفيوري للإدارة التسويقية - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم OF12A 66 ملك مؤسسة دبي العقارية - بر دبي - ام الهرير 2 - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م)، رقم الرخصة : 1216845 رقم القيد بالسجل التجاري : 2117190 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 6/7/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 6/7/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين عمران موسى لراجعة الحسابات : عنوان : مكتب رقم 123 ملك ناصر احمد لواته - بر دبي - ام هرير - هاتف : 04-3962410 فاكس : 04-3962415 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

السؤول المحول

الغد
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العقد ١٤٧٩٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٧/٧
إعلان مدعى عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدوى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم 0003574/2026/شحفحirstate مدني
إلى المدعى عليه : عبد الوهاب جويدي خان - مجهول محل الإقامة
إعلان المدعى عليه نشرا.
1/ يتلخص المدعى التصريح بالدعوى وتحديد مسلة نظرهما وإعلان المدعى عليه بموجبها 2/ الزام المدعى عليه بدفع رقم (3000) برزم والزامه بدفع الفائدة القانونية 5% من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام. 3/ الزام المدعى عليه بدفع الغرامات البايغ قدرها (2771) درهم. 4/ الزام المدعى عليه بدفع مبلغ (4000) درهم عبارة عن تعويض لغير الضرر. 5/ إلزام المدعى عليه بالرسوم والصورفات القضائية.
أنت مكلف بالحضور بجلسته 9/7/2026 أمام مكتب إدارة الدوى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية مكتب رقم (مكتب مدير الدوى رقم 10) شخصياً أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقاً بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة أيام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعى عليه.
مكتب الخدمات القضائية

الغد
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العقد ١٤٧٩٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٧/٧
إعلان مدعى عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدوى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم 0003580/2026/شحفحirstate مدني
إلى المدعى عليه : سالم محمد سلطان علي العبدولي - مجهول محل الإقامة
إعلان المدعى عليه نشرا.
إلزام المدعى عليه برده وقدره 150.000 درهم وخمسون الف درهم (تمدعي نظير ماقتبده المدعي من مبالغ مساندة وتريم المنظر مع العتمة القانونية بواقع 99% من تاريخ المطالبة القضائية حتى تمام السداد الزام المدعى عليه برده الشيكات رقم (000028 - 000029 - 000030 - 000031 - 000032 - 000033 - 000034 - 000035 - 000036 - 000037 - 000038) ، بالاملة قيمته الاجمالية مبلغ 470.000 الف درهم ومعاملة وسيكون الف درهم المسحوقين على بنك الشرق للمدعي. الزام المدعى عليه باستكمال بنود الاتفاقية وتجديد عقد الإيجار للعدة المتبقية من الخمس سنوات التفق عليها. الزام المدعى عليه بالرسوم والمصاريف ومقابل انباء الجماعات. أنت مكلف بالحضور بجلسته 09/07/2026 أمام مكتب إدارة الدوى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدوى رقم 10) شخصياً أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقاً بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة أيام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعى عليه.
مكتب الخدمات القضائية

منوعات

الفن

27

قالت الفنانة صبا مبارك إن مسلسل "ورد على فل وياسمين"، الذي يُعرض حالياً على منصة "شاهد"، جذبها منذ قراءتها الأولى للحلقات، مشيرة إلى أن القصة الإنسانية التي تجمع بين شخصيتي إلهام وطارق كانت من أبرز العناصر التي دفعتها للمشاركة في العمل، رغم أن بعض المشاهدين قد يرونها بعيدة عن الواقع. وأضافت مبارك، أن الأحداث والعلاقة التي تربط بين بطلي العمل لامست مشاعرها بشكل كبير، موضحة أن الأمل في استمرار هذه العلاقة واكتمالها كان العامل الأساسي الذي منح القصة مصداقيتها لدى الجمهور.

عمل صادق يراهن على الأمل

صبا مبارك: «ورد على فل وياسمين» يتناول العلاقات الاجتماعية بواقعية



"بين السطور" مكانة مميزة لديها، وأضافت أنها تنظر إلى جميع الشخصيات التي قدمتها باعتبارها جزءاً من تجربتها الفنية، لكنها ترى أن مسلسل "أفراح القبة" كان من أكثر الأعمال التي تركت أثراً عميقاً بداخلها، مشيرة إلى أن العمل مع المخرج محمد ياسين شكل تجربة استثنائية، إذ بيني أعماله الدرامية وكأنها كلاسيكيات سينمائية، رغم ما تطلبه ذلك من جهد نفسي وذهني كبير، ما جعله إحدى أهم المحطات في مسيرتها الفنية. ويتكون مسلسل "ورد على فل وياسمين" من 15 حلقة، وتدور أحداثه حول سلسلة من المواقف والمفارقات التي تبدأ بعد تبدل هاتين بالخطأ بين شخصين ينتميان إلى عالمين مختلفين تماماً، ليتحول هذا اللقاء العابر إلى قصة إنسانية تواجه العديد من العقبات الاجتماعية والإنسانية. ويشترك في بطولة العمل إلى جانب صبا مبارك كل من أحمد عبد الوهاب وفدوى عابد وهديل حسن وسلوى محمد علي وميمي جمال واسماعيل فرغلي، وهو من إخراج محمود عبد التواب وتأليف عمرو سمير عاطف ووائل حمدي.

الأردنية إلى العلاقة التي تجمع بين إلهام وطارق داخل الأحداث، موضحة أنها اعتمدت في جزء كبير منها على التواصل غير المباشر، من خلال المكالمات الهاتفية والمواقف الإنسانية المتعاقبة التي ساهمت في بناء القصة بشكل مختلف عن العلاقات التقليدية في الدراما. وأشادت بجودة النص والسيناريو اللذين كتبهما المؤلفان عمرو سمير عاطف ووائل حمدي، مؤكدة أن السيناريو جاء محكماً في تفاصيله ونجح في رسم الشخصيات وتطوراتها بصورة دقيقة ومؤثرة.

التمسك بالأمل

ورأت مبارك أن "ورد على فل وياسمين" من الأعمال التي تحمل قدراً كبيراً من المشاعر الإنسانية الصادقة، وتؤكد أهمية التمسك بالأمل مهما كانت الظروف والتحديات التي يواجهها الإنسان. كما اعتبرت أن المسلسل قدم الدراما التلفزيونية الشعبية المصرية بصورة إيجابية، بعيداً عن المبالغة في اللهجات أو تقديم البيئات الشعبية بصورة سلبية، وهو ما منح العمل قدراً أكبر من الواقعية والاحترام للشخصيات التي يقدمها. وعن أماكن التصوير، أوضحت أن المسلسل صُوّر في عدد من المناطق الشعبية، مشيدة بتعاون الأهالي ويساطمتهم خلال فترة العمل. وأضافت أن فكرة المسلسل قائمة على تقديم الجانب الطبيعي لفئات مختلفة من المجتمع، مؤكدة أن المناطق الشعبية تضم الكثير من الجوانب الجميلة والقصص الإنسانية التي تستحق أن تُروى، وأنه من المهم إلقاء الضوء على العلاقات التي تنشأ بين هذه الفئات وشرائح اجتماعية أخرى. وأشادت مبارك بمخرج العمل محمود عبد التواب، مؤكدة أنه لا يقلل التنازل عن جودة أي مشهد مهما كانت الظروف أو

تحديات مضاعفة

وكشفت مبارك أن تصوير المسلسل لم يكن سهلاً على الإطلاق، خاصة أن العمل جرى تصويره في مواقع حقيقية، الأمر الذي فرض تحديات إضافية على جميع أفراد فريق العمل، وتطلب جهداً مضاعفاً خلال مراحل التنفيذ. وأشارت إلى أن شخصية "إلهام" مرت بالعديد من المراحل النفسية والإنسانية الصعبة، وهو ما استدعى منها تقديم مشاعر متغيرة ومتباينة باستمرار، لافتة إلى أن عدداً كبيراً من المشاهدين المؤثرة احتاج إلى تركيز وتحضير خاصين للوصول إلى الحالة الدرامية المطلوبة. وأكدت مبارك أنها لم تتردد في الظهور من دون مكياج خلال أحداث العمل، معتبرة أن الأمر يتمشى مع طبيعتها الشخصية وفناعتها الفنية. وقالت إنها تميل إلى البساطة في حياتها اليومية، ولم تجد أي مشكلة في الظهور بشكل طبيعي أمام الكاميرا، لأن الهدف كان أن يتعرف الجمهور إلى روح شخصية إلهام وجمالها الداخلي أكثر من اهتمامه بمظهرها الخارجي. وتطرقت الفنانة



رومانسية تتحول إلى كابوس ٠٠

حكاية السقا وياسمين في «خلي بالك من نفسك»

يخوض النجمان أحمد السقا وياسمين عبد العزيز منافسات موسم صيف ٢٠٢٦ السينمائي من خلال فيلم خلي بالك من نفسك الذي يجمع الثنائي بعد غياب سنوات طويلة، في عمل سينمائي مرتقب ويقدم قصة مختلفة تعتمد على المفارقات الكوميديّة والمواقف المشوقة، مع جرعة من الأكشن والرومانسية وسط توقعات بأن يكون أحد أبرز الأعمال الجماهيرية خلال الموسم.



تهديد بالزواج يقبل الأحداث بعد أن تنشأ علاقة عاطفية بين علاء وفريدي، يقرر كعادته إنهاء العلاقة والابتعاد عنها، معتقداً أن الأمر سيمر كما حدث في علاقته السابقة، إلا أن فريدي ترفض هذه المرة أن تكون ضحية جديدة، ولا تقبل بكسر قلبها، فتقرر إجبار علاء على الزواج منها، مستخدمة نفوذها وقوتها للضغط عليه، ليجد نفسه متورطاً في عالمها المليء بالمخاطر، ويصبح أسيراً لحياة لم يختارها، ويحاول بشتى الطرق البحث عن مخرج.

أبطال وفريق عمل فيلم خلي بالك من نفسك يشارك في بطولة فيلم خلي بالك على نفسك إلى جانب أحمد السقا وياسمين عبد العزيز كل من: لبلبة محمد رضوان، مصطفى أبو سريع، ميشيل ميلاد، إلى جانب مجموعة من ضيوف الشرف من بينهم ماجد المصري، أحمد الرفاعي، عماد رشاد. والعمل من تأليف شريف الليثي، وإخراج معتز التوني، وإنتاج شركة سينرجي بلس للمنتج تامر مرسي.

أحمد السقا يجسد شخصية مذيع راديو يظهر أحمد السقا خلال أحداث الفيلم بشخصية علاء، وهو مذيع راديو يتمتع بشخصية جذابة، لكنه يعاني من الخوف من الارتباط، الأمر الذي يدفعه للدخول في العديد من العلاقات العاطفية، قبل أن ينهيها لأسباب يراها بسيطة وسطحية، دون أن يدرك تأثير قراراته على الفتيات اللاتي يرتبطن به، وتستمر حياة علاء بهذا الأسلوب حتى تقوده الصدفة إلى التعرف فريدي.

ياسمين عبد العزيز في شخصية غير متوقعة تجسد ياسمين عبد العزيز شخصية فريدي، التي تبدو في البداية فتاة هادئة وراقية ومثالية، ما يجعل علاء ينجذب إليها سريعاً ويقع في حبها، معتقداً أنه وجد أخيراً شريكة حياته، لكن مع تطور الأحداث، يكتشف أن الصورة التي رسمها عنها لم تكن حقيقية، إذ تخفي فريدي سراً خطيراً، فهي واحدة من أكبر تجار السلاح، لتتحول القصة إلى مواجهة مليئة بالمفاجآت والمواقف غير المتوقعة.



العلاج

وسائل بسيطة غير دوائية لرفع مستوى ضغط الدم

ويقول: «المخللات، الرنجة، رقائق البطاطس - أي شيء يحتوي على الملح - مفيد. الخبز الأسمر المملح له تأثير مفيد أيضا. أو المياه المعدنية الغنية بالأملاح».

كما أن المنتجات التي تحتوي على الكافيين، مثل الكاكاو والشهوية والشاي، يمكن أن توفر راحة مؤقتة.

ويقول: «يحتوي الشاي على التانينات، التي تسد الأوعية الدموية، ما يؤدي إلى تشنجه. ويؤدي تأثير التانينات على الأوعية الدموية إلى ارتفاع ضغط الدم.. ويضيف: «الطريقة التالية هي السكر. إذا كان الشخص لا يعاني من ارتفاع مستوى

ضغط الدم، عليه أن يتذكر أن السكر، عند دخوله مجرى الدم، يسحب الماء أيضا إلى مجرى الدم، ما يؤدي إلى ارتفاع مستوى ضغط الدم.. ويشير إلى أن هناك طريقة بسيطة أخرى تتمثل في تغيير وضعية الجسم، كالاتكاء ورفع الساقين. وتوجد الإشارة، إلى أن الأكاديمي ليو بوكيريا، كبير أخصائيي جراحة القلب والأوعية الدموية في وزارة الصحة الروسية، حدد الحدود المناسبة لتقلبات ضغط الدم.

ووفقا له، يجب ألا يتجاوز الضغط الانقباضي (الضغط العلوي) 140، والضغط الانبساطي (الضغط السفلي) 80 ملم عمود زئبق.

أفاد اختصاصي أمراض القلب الدكتور أندريه كوندراخين بأنه يمكن علاج انخفاض ضغط الدم، المعروف أيضا بهبوط ضغط الدم، من خلال اتباع وسائل بسيطة غير دوائية.

ووفقا له، الهدف الرئيسي في هذه الحالة هو زيادة حجم السوائل في الأوعية الدموية، ما يولد ضغطا على جدرانها، وبالتالي زيادة تدفق الدم. ويمكن تحقيق ذلك باستخدام الملح الذي يحتفظ بالماء وبالتالي يساعد في ذلك.



فيتامينات تحسن وظائف الرئة لدى المصابين بالربو

كشفت دراسة جديدة أن الفيتامينات الموجودة في أطعمة مثل الجزر والأسماك الزيتية والبيض، قد تساهم في تحسين وظائف الرئة لدى الأطفال والبالغين المصابين بالربو.

ويعرف الربو بأنه حالة تنفسية تسبب أعراضا مزعجة كالصفير وصعوبة التنفس والسعال وضيق الصدر. ورغم عدم وجود علاج نهائي لهذه الحالة، إلا أن البخاخات والأدوية المختلفة تساعد في السيطرة على الأعراض التي قد تنجم عن ممارسة التمارين، أو التعرض للمواد المسببة للحساسية، أو حتى تقلبات الطقس.

وفي دراسة جديدة نشرت في مجلة Thorax المتخصصة، سعى باحثون من مستشفى «بريفهام أند وين» في بوسطن بالولايات المتحدة، إلى توضيح الدور الحقيقي لفيتاميني A و D في صحة مرضى الربو، بعد أن كانت الأبحاث السابقة قد قدمت نتائج متضاربة حول ما إذا كان هذان الفيتامينان يحميان من الربو أم يزيدانه سوءا. وقد اعتمد الباحثون في دراستهم على بيانات مجموعتين من المشاركين: الأولى ضمت 1165 طفلا ضمن دراسة علم الوراثة الوبائي للربو في كوستاريكا، والثانية ضمت 1041 بالغا ضمن دراسة المحددات الأومية (Omic Determinants) لوظائف الرئة الطولية في الربو. وقاموا بقياس مستويات فيتاميني A و D في دم جميع المشاركين، إلى جانب قياس سعة الرئة لديهم.

وخلصت النتائج إلى أن الأطفال والبالغين المصابين بالربو ممن لديهم مستويات أعلى من فيتامين A في الدم يتمتعون بوظائف رئة أفضل مقارنة بمن لديهم مستويات أقل. كما أظهرت النتائج أن البالغين المصابين بالربو والذين لديهم مستويات مرتفعة من فيتامين D، تصل إلى 30 نانوغرام/مل على الأقل، يتمتعون بوظائف رئة أفضل، إضافة إلى أنهم كانوا أقل عرضة للشخوخة البيولوجية (التقدم في العمر على المستوى الجزيئي)، ما يشير إلى أن فيتامين D قد يلعب دورا في إبطاء الشيخوخة، خاصة لدى المصابين بالربو. يذكر أن 30 نانوغرام/مل يعتبر مستوى مثاليا من فيتامين D لدعم صحة العظام والعضلات. ويوصي خبراء الصحة الأطفال من عمر سنة فما فوق والبالغين بتناول 10 ميكروغرامات من فيتامين D يوميا، بينما يحتاج البالغون إلى ما بين 600 و700 ميكروغرام من فيتامين A، الذي يلعب دورا مهما في الحفاظ على صحة الجهاز المناعي والجلد.

جدير بالذكر أيضا أن نقص فيتامين D أكثر شيوعا بين المصابين بالربو، ويرتبط بمرض أكثر حدة، والحاجة إلى جرعات أعلى من الستيرويدات المستنشقة، وزيادة وتيرة نوبات الربو المفاجئة.

ورغم هذه النتائج الواعدة، حذر الباحثون في افتتاحية مرتبطة بالدراسة من أن هذه النتائج تفتتح مجالا جديدا للبحث، لكنها لا تثبت العلاقة السببية بشكل قاطع، ودعوا إلى إجراء مزيد من الدراسات لتأكيد هذه الفوائد وتوضيح الآليات الدقيقة التي تعمل من خلالها هذه الفيتامينات على تحسين وظائف الرئة لدى مرضى الربو.



المتلة الفرنسية أديل إكساركوبولوس تغادر قاعة المحكمة في باريس أثناء تعليق جلسة الاستماع في محاكمة شريكها السابق، مغني الراب الفرنسي دومس، بتهمة العنف المنزلي. «ا ف ب»

قرأت لك

الأناس



تحتوي فاكهة الأناس على العديد من الفيتامينات والمعادن المهمة للجسم، كما تحتوي على مضادات الأكسدة والإنزيمات التي تكافح الأمراض.

غني بمجموعة خاصة من مضادات الأكسدة تسمى فلافتويدات التي يتفرع ستة آلاف نوع. والوجبة الغنية بمضادات الأكسدة تقلل مخاطر الإصابة بأمراض مزمنة مثل السكري والقلب.

يساعد الأناس على الهضم عبر مجموعة من الإنزيمات تسمى بروميلين التي تفتت جزيئات البروتين مما يسهل هضمها.

يقلل مخاطر الإصابة بالسرطان

يساعد ما به من إنزيمات وفيتامينات ومعادن في تقوية جهاز المناعة. تخفيف آلام المفاصل

تخفيف آلام جراحات الأسنان

يذكر أن كوب واحد من الأناس يحتوي على 82.5 سعر حراري ويوفر 131 باللمة من احتياجات الجسم اليومية من فيتامين سي وكذلك 76 باللمة من الاحتياجات اليومية من المنجنيز.

سؤال وجواب

- أين ومتى استخدم نظام إشارة المرور لأول مرة في العالم ؟
- أمريكا عام 1918 م
- من مؤلف كتاب «الإبانة عن أصول الديانة» ؟
- أبو الحسن علي بن اسماعيل الأشعري
- سور الصين العظيم أطول بناء أنزه الإنسان يبلغ ارتفاعه 39 قدما وعرضه 33 قدما فكم يبلغ طوله ؟
- 2400 كم
- ما أقصى مدى لنمو الشعر في السنة الواحدة ؟
- 15 سم

هل تعلم؟

- هل تعلم أن أول من أشاروا إلى تقنيات الحصص في المائة هم الأطباء العرب
- هل تعلم أن - الرأرة - تعني تحريك العينين و إدارتهما لتسديد النظر على الهدف
- هل تعلم أن الجاذبية على القمر تساوي سدس الجاذبية على الأرض
- هل تعلم أن الذهب يوزن بالجرام و الماس بالقيراط
- هل تعلم أن عدد بحور الشعر هو : ستة عشر بحراً
- هل تعلم أن آلة الاسطرلاب آلة فلكية لقياس ارتفاع الكواكب
- هل تعلم أن أول حيوان سار على قدميه في التاريخ هو الديناصور
- هل تعلم أن الرازي اول من استخدم الخيوط في الجراحة
- هل تعلم أن اول دبابه في العالم كانت موجودة في بريطانيا
- هل تعلم أن أشعة الليزر أقوى من أشعة الشمس بأربع مرات
- هل تعلم أن اللغة المالطية هي أكثر اللغات تأثراً باللغة العربية
- هل تعلم أن العنبر يستخرج من أمعاء حوت العنبر وهو مادة قيمة في صناعة العطور
- هل تعلم أن زرقاء اليمامة كانت تبصر الشيء من مسيرة ثلاثة أيام

قصة حنظلة والجمال

كان أحد الرعاة ويدي حنظلة يعبر الصحراء مشيا على قدميه وسط لهيب الحر وحرارة الشمس وقد أصابه الجوع والعطش .. وفي أثناء ذلك وجد جملا يعبر الصحراء وحيدا فمشى معه حتى هداه الجمال إلى ماء عذب، وهناك شرب حنظلة وارتوى كثيرا ولكن الجمال أخذ يشرب ويشرب وكأنه لا يشبع أبدا ولم يكن حنظلة يعرف أن الجمال يملأ سنامه حتى يستطيع أن يحمله ويعبر معه الصحراء، وبعد فترة سار الاثنان حتى وصلا إلى واحة تسكنها قبيلة كبيرة نزلا فيها ضيفين كريمين ومكت فيها يومين حتى خيراها كبير القبيلة من أن يعيشا معهما كأنهما فردان من القبيلة او يحملان الزاد والزواد ويرحلان فاختر حنظلة أن يعيش وسط افراد القبيلة .

أخذ حنظلة يفكر كثيرا فيعمل يدر عليه ربحا يكفيه شر السؤال وهنا تذكر ماكان يفعله الجمال حينما ملأ سنامه بالماء ليستفيد منه اثناء الرحلة فجاءت له فكرة جميلة واخذ يبحث عن جلود الحيوانات القوية ثم ينظفها جيدا ويجعلها ملساء لامة تطبيقه خالية من الرائحة وبعد ذلك يقوم بخياطة متينة ولايتترك منها غير رقية طويلة تربط منها بعد أن تملأ بالماء ليحملها من اراد السفر فوق ظهره لتعينه على العطش وسط الصحراء، وهكذا راجت فكرة حنظلة واطلق عليها اصحاب القبيلة وعاء الماء الجلدي ومنهم من اسماها قرية ومنهم من اسماها مطرة لأنها تحتفظ بالماء نظيفا طاهرا فعاش حنظلة في وسطهم كريم النفس عزيزا بما يكسبه من صناعة القرية وبعد ذلك لجأ إلى طريقة اخرى للكتسب لم يكن يجيدها افراد القبيلة فقد كان يجيد صناعة بعض الاثاث من الاخشاب فكان يتقن صناعة الاواني الخشبية وصناعة القوارب وغيرها فاستعان بالواد الصمغية المستخرجة من الاشجار وحوافر الدبائح واستعان ايضا بامعاء الحيوانات الذبيحة واشياء كثيرة ليقتن عمله وتخرج من بين يديه اشياء جيدة الصنع فاستطاعوا ان ينزلوا إلى النهر الصغير بقواربهم المتينة وعلمهم صيد الاسماك وتعليقها كما صنع لهم بعض الادوات الموسيقية البيئية وكان ايضا يعلمهم زراعة بعض انواع الخضروات والفاكهة حتى تحولت الواحة إلى جنة صغيرة تسكنها قبيلة سعيدة سميت بعد ذلك باسم حنظلة بعدها تزوج حنظلة من ابنة شيخ القبيلة واستحق أن يكون فخرا لهم وعنوانا لهم في كل أعمالهم الطيبة .

مساحة للتلوين

