

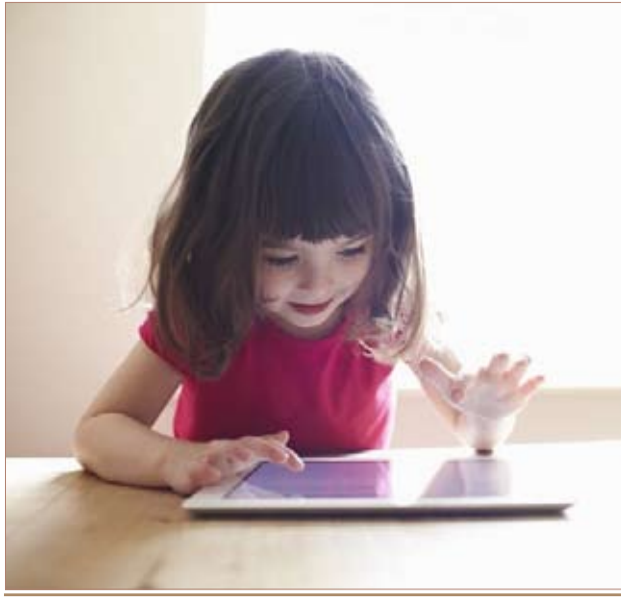
# منوعات الفكر

ص 22

جامعة أوبظي تحصل على براءة اختراع  
لتطبيق مدعوم بالذكاء الاصطناعي  
يترجم لغات الإشارة لأصحاب الهمم

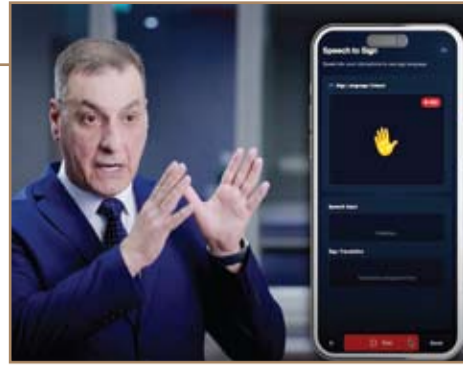
ص 27

تايلور سويقت تحيي إرث  
نجمة هوليوود الأيقونية  
"إليزابيث تايلور"



7 طرق تضر بها

ص 23 الشاشات صحة طفلك



المراسلات: ص 505

email:munawaat@alfajrnews.ae

الخميس 9 أبريل 2026 م - العدد 14727

Thursday 9 April 2026 - Issue No 14727

## هل تساعدك جلسة علاج نفسي واحدة على مواجهة أزماتك؟

تشير مجموعة متزايدة من الأبحاث إلى أن جلسة علاج نفسي واحدة وموجهة يمكن أن تكون أداة قوية لمن يعانون من تحديات الصحة النفسية. ومع تجاوز الطلب على الدعم النفسي مستوى توافر الرعاية التقليدية طويلة الأمد، برز "التدخل عبر الجلسة الواحدة" كبديل عملي وفعال.

وعلى عكس العلاج التقليدي، الذي يتضمن غالباً أشهراً من الاجتماعات الأسبوعية والغوص العميق في التاريخ الشخصي، يركز العلاج بالجلسة الواحدة على مشكلة محددة وملحوظة.

ويجلب جلسة نموذجية مدتها 60 دقيقة، يساعد المعالج العميل على تحديد استراتيجيات قابلة للتنفيذ للخروج من حالة "الانسداد النفسي".

والهدف ليس حل جميع مشكلات الحياة، بل تزويد العميل بـ"حقيبة أدوات" من التقنيات للإغاثة الفورية.

وتشير جيسكا شلايدر، أستاذة علم النفس في جامعة "نورث وسترن" لـ"مجلة" "ساينس ألرت"، إلى أن الأبحاث في هذا الأسلوب قد "أزدهرت" خلال العقد الماضي. ووجد تحليل شامل 415 تجربة سريرية أجراه مختبرها، أن مناهج الجلسة الواحدة قللت بشكل كبير من أعراض الاكتئاب والقلق لدى الشباب والبالغين على حد سواء.

ويشير الخبراء إلى أن معظم الناس يمكنهم الاستفادة، سواء كانوا يواجهون صراعاً مؤقتاً في العمل أو فلاناً مستمراً.

وبينما لا يهدف هذا النوع إلى استبدال الأدوية أو الرعاية طويلة الأمد للحالات المزمنة، فإنه يعمل كنقطة دخول سهلة، أو "اختيار بسيط"، لأولئك المشتكيين في النماذج التقليدية.

## الحمص ليس مجرد طبق مشهور في الشرق الأوسط، بل يُعد غذاءً صحياً متعدد الفوائد،

فهو مصدر غني بالبروتين النباتي

والألياف والمعادن الأساسية، كما

تحتوي مكوناته الأساسية على

دهون صحية تدعم صحة القلب

وتساعد على الشعور بالشبع

لفترات أطول؛ ما يجعله خياراً

مثالياً للأنظمة الغذائية

المتوازنة. الحمص المصنوع

من الحمص والطحينة

والثوم والليمون وزيت

الزيتون يقدم طاقة متوازنة

وغنية بالعناصر الغذائية.



## كيف يحمي الحمص قلبك ويوازن الكوليسترول؟

ومع ذلك، تشير البيانات إلى أن الكثير من البالغين يستهلكون فقط ما يتراوح بين 65% إلى 70% من الاحتياج اليومي الموصى به، وهو ما قد يؤثر سلباً على الصحة العقلية على المدى الطويل.

ورغم قوة هذا الارتباط، يؤكد الباحثون أن الصورة لا تزال غير مكتملة، حيث ركزت الدراسات الحالية بشكل أساسي على القشرة الدماغية، بينما لا تزال المعلومات حول مناطق الدماغ الأخرى التي تؤثر على القلق محدودة.

كما يشهد الخبراء على أن اضطرابات القلق تنجم عن مزيج معقد من العوامل الفسيولوجية والنفسية، مما يعني أن نقص الكولين قد يكون مجرد جزء واحد من أحجية أكبر.

بالحالة التغذوية للفرز، وتحديدًا بمستويات "الكولين"، وهو عنصر غذائي أساسي وحيوي لوظائف الدماغ.

وأظهرت مراجعة منهجية وتحليل شمولي نُشر في عام 2025 نمطاً يشير إلى أن الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات القلق لديهم مستويات منخفضة بشكل ملحوظ من مركبات الكولين في أنسجة الدماغ، مما يفتح آفاقاً جديدة لفهم الفسيولوجيا المعقدة لهذا الاضطراب النفسي الشائع.

ووفقاً لموقع verywellhealth الصحي يعد الكولين عنصراً ضرورياً لإنتاج "الأسيتيل كولين"، وهو ناقل عصبي رئيس يدعم الذاكرة والمزاج ووظائف الجهاز العصبي. ورغم أن الجسم ينتج كميات ضئيلة منه، إلا أن النسبة الأكبر يجب الحصول عليها من الغذاء.

تحتوي الحصة الأساسية "100 غرام" على:

170 سرعة حرارية

10.8 غرامات دهون صحية

14-11 غرام كربوهيدرات

6 غرامات ألياف

8-6 غرامات بروتين

الدهون تأتي بشكل رئيسي من زيت الزيتون والطحينة، وهي دهون أحادية ومتعددة غير مشبعة تساعد على خفض الكوليسترول وتعزز صحة القلب والوظائف الإدراكية.

نقص هذا العنصر في الدماغ قد يكون السبب وراء القلق أشارت أدلة علمية جديدة إلى أن القلق قد يكون مرتبطاً

## لماذا يتحول قول (لا) إلى كارثة عند الأطفال؟

توضح الدكتورة ساشا هال، اختصاصية التعليم وعلم نفس الأطفال، أن الأطفال دون سن السادسة يجدون صعوبة في تقبل كلمة "لا" ليس عن قصد أو تحدي، بل لأن مهارات التحكم بالنفس، وتنظيم العاطفة، والانتظار، والدوران، وإدارة الإحباط لا تزال في طور النمو.

وأضافت: "عندما يسمع الطفل كلمة لا، خاصة إذا كان متعباً أو جائعاً أو مفرطاً عاطفياً، قد يفقد القدرة على التعامل مع الموقف، ما يؤدي أحياناً إلى نوبات غضب، صراخ، أو رمي أشياء".

أما الأطفال الذين يعانون من اختلافات عصبية مثل التوحد أو ADHD، فتزيد صعوبة التعامل مع كلمة لا بسبب اختلافات في تنظيم العاطفة والتحكم بالنفس.

وترى الدكتورة إميلي كروسي، اختصاصية التربية وعلم نفس الأطفال، أن تفسير سبب الرفض مهم للأطفال في حالة هادئة، بينما أثناء نوبة الغضب، فالأولوية هي لمساعدة الطفل على تنظيم عواطفه، ويمكن حينها التعبير عن التعاطف، من مثال: "أرى أن الأمر صعب عليك"، مع الحفاظ على الحدود السلوكية، فعند محاولة الطفل اللجوء للضرب يكون الرد: "ليس من المقبول ضرب الأم".

وتؤكد الدكتورة هال على أهمية الثبات بين جميع البالغين في الردود، لأن التناقض يربك الطفل ويصعب تعلمه تقبل الرفض، ومع الوقت، تساعد هذه الاستراتيجيات الأطفال على مواجهة الإحباط والالتزام بالحدود بطريقة صحية.

كما يمكن، بحسب هال، تعليم مهارات التحكم بالعاطفة أثناء الهدوء، مثل تقنيات التنفس البسيطة، مع ضرورة ممارسة الأهل لتنظيم انفعالهم، لأن من الصعب تهدئة الطفل إذا كان الوالد نفسه متوتراً.

## قبل الاستغناء عنها.. هل تعلم ما

## تحتويه قشرة الباذنجان البنفسجية؟

هل من الأفضل تقشير الخضار والفواكه أم تناولها بقشورها؟ سؤال يتكرر كثيراً في المطابخ، لكن خبراء التغذية يؤكدون أن الإجابة ليست واحدة دائماً، لأن القشرة قد تحمل جزءاً كبيراً من القيمة الغذائية. ففي كثير من الحالات، تحتوي قشور الفواكه والخضراوات على نسبة عالية من الألياف، والفيتامينات، ومضادات الأكسدة، وقد يؤدي تقشيرها إلى فقدان ما يصل إلى 50% من عناصرها المفيدة. ومع ذلك، توجد استثناءات واضحة مثل الأناناس أو البطيخ، إذ إن قشورهما قاسية وغير صالحة تقريباً للأكل. وتوضح مونيكا أتشوا، اختصاصية التغذية،

أن القرار يعتمد على نوع الطعام. وتضرب مثلاً "الباذنجان"، الذي تنصح بعدم تقشيرها قبل الطهي. وتقول أتشوا إن القشرة البنفسجية للباذنجان تحتوي مركبات تُعرف بالأنثوسيانين، وهي مضادات أكسدة مسؤولة عن اللون البنفسجي الداكن. وتشير إلى أن هذه المركبات تخفي تماماً عند تقشير الثمرة، ما يعني فقدان جزء مهم من فوائدها الصحية. لذلك تؤكد أن طهي الباذنجان مع قشرته يمنح الجسم قيمة غذائية أكبر. وتضيف أن الأمر نفسه ينطبق على خضراوات أخرى مثل الكوسا والخيار. فهذه الأنواع، رغم تشابهها في كونها بيضاء من الداخل وخضراء من الخارج، تتركز نسبة كبيرة من عناصرها الغذائية في القشرة. وتشير الاختصاصية إلى أن بعض الأشخاص قد يتفرون بصراً من اللون الأخضر، إذ يعيل الدماغ، أحياناً، إلى الألوان الفاتحة مثل الأبيض، خاصة عند دمجه مع ألوان جذابة أخرى مثل البرتقالي في الجزر. ومع ذلك، تبقى القشرة الجزء الأغنى بالعناصر الغذائية والألياف.



## قلق الطيران.. كيف تسيطر على الخوف وتستمتع بالرحلة؟

يمثل الصعود إلى الطائرة بالنسبة إلى البعض أمراً أشبه بركب المترو، لكن بالنسبة إلى نحو 40% من الناس، كل رحلة هي "اختبار شجاعة" .. يدان تتعرقان، دقات قلب متسارعة، وأفكار خارجة عن السيطرة، وغالباً ما يحاول هؤلاء الهروب من القلق عبر مشاهدة الأفلام أو الاستماع للموسيقى، معتقدين أن الانشغال يخفف الخوف.

غير أن الخبراء يؤكدون أن هذه الحيل لا تحل المشكلة فعلياً. بل ينصحون بنهم ما يحدث في الجسم والتعامل مع القلق من بدايته. فعندما تظهر أعراض الخوف، يدخل الدماغ حالة تأهب عالية قد تزيد من شدة رد الفعل وتضخم الشعور بالخطر.

هنا تأتي فعالية تقنيات مثل التنفس البطيء الواعي، وقبول الإحساس الجسدي، والاستعداد المسبق للرحلة. الهدف ليس القضاء على الخوف فوراً، بل تعليم الجسم أن لا تهديد حقيقياً موجود، ومع الوقت يهدأ الجهاز العصبي ويستعيد العقل صفاءه.



# منوعات الفكر 22

بتوجيهات الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان

## جمعية محمد بن خالد آل نهيان لأجيال المستقبل تنظم محاضرات افتراضية لتعزيز تماسك الأسرة وتشارك في التوعية باضطراب طيف التوحد



الذكاء"، وذلك يوم الخميس الموافق 2 أبريل 2026 في بيت محمد بن خليفة بمدينة العين، وهدفت المشاركة إلى نشر الوعي المجتمعي باضطراب طيف التوحد، وتعزيز ثقافة الدعم والاحترام للأفراد من أصحاب الهمم وأسرتهم، إلى جانب إبراز أهمية دور المؤسسات المجتمعية في دعم المبادرات الإنسانية والتوعوية. وقأت هذه المبادرات ضمن رؤية الجمعية الرامية إلى بناء أسرة متماسكة ومجتمع واع، عبر برامج معرفية وتوعوية تسهم في تمكين الأفراد وتعزيز القيم المجتمعية، بما يواكب توجهات الدولة نحو بناء الإنسان والاستثمار في الأجيال المستقبلية، وترسيخ ثقافة المسؤولية المجتمعية والتنمية المستدامة.

الترابط الأسري، والتلاحم المجتمعي، واحترام الكبير، وتقدير الصغير، إلى جانب قيم الكرم وحسن الضيافة التي تشكل جزءاً أصيلاً من الهوية الوطنية. وأكدت الحاضرة على أن الأسرة الإماراتية تمثل الركيزة الأساسية في بناء الإنسان، والحسن الأول للحفاظ على الهوية الوطنية، مشيرة إلى أن غرس القيم الأصيلة في نفوس الأبناء يسهم في إعداد جيل واع قادر على مواكبة المتغيرات مع الحفاظ على ثوابته. من جانب آخر، وبالتزامن مع اليوم العالمي للتوعية باضطراب طيف التوحد، وبدعوة كريمة من المركز الأمريكي النفسي والعصبي، شاركت الجمعية في فعالية توعوية متميزة من خلال "الكتبة المتنقلة

لرئيس مجلس الإدارة، حيث تناولت خلالها مجموعة من المحاور الجوهرية التي تركز على دور الشباب في بناء الأسرة وتعزيز استقرارها، مؤكدة أهمية تنمية روح المسؤولية لدى الأبناء، وتعزيز التواصل الفعال بين الأجيال، بما يسهم في بناء بيئة أسرية متماسكة قادرة على مواجهة التحديات المعاصرة، كما أكدت على أن تمكين الشباب داخل الأسرة يُعد استثماراً حقيقياً في مستقبل المجتمع، ودعامة أساسية لتحقيق التنمية المستدامة. وفي سياق متصل، قدمت أ. موزة سالم الشومري محاضرة بعنوان "الأسرة الإماراتية: بين الأصالة والتربية المعاصرة"، استعرضت خلالها منظومة القيم التي يقوم عليها المجتمع الإماراتي، وفي مقدمتها



انضمام 5 جامعات جديدة إلى مبادرة الاعتراف التلقائي

## «التعليم العالي» تعترف تلقائياً بشهادات خريجي 38 جامعة داخل الدولة

"سابقاً: كلية ليوا، وكلية ليوا للتكنولوجيا"، والجامعة الكندية في دبي، وجامعة الخليج الطبية، وجامعة المدينة عجمان "سابقاً: كلية المدينة الجامعية في عجمان"، والجامعة الأمريكية في دبي، والجامعة القاسمية، وجامعة الوصل "سابقاً: كلية الدراسات الإسلامية والعربية - دبي"، وجامعة أمّتي دبي، والجامعة الأمريكية في رأس الخيمة، وجامعة دبي، وجامعة السوربون أبوظبي "سابقاً: جامعة باريس السوربون أبوظبي"، وأكاديمية ريدان، وكلية أبوظبي للإدارة، وجامعة جميرا، ومعهد دبي للتصميم والابتكار، وجامعة هيريوت-وات دبي، والجامعة الأمريكية في الإمارات، ويوليتكنك أبوظبي، وجامعة رأس الخيمة للطب والعلوم الصحية، وجامعة محمد بن زايد للعلوم الإنسانية "سابقاً: جامعة محمد الخامس - أبوظبي"، وكلية فاطمة للعلوم الصحية، والجامعة البريطانية في دبي، وجامعة الفجيرة، وجامعة دبي الطبية، وأكاديمية الشارقة للتعليم، وجامعة أم القيوين، وجامعة الإمارات للطيران".



ووفقاً للوائح والإجراءات المعتمدة، وتضمن قائمة مؤسسات التعليم العالي المشمولة بمبادرة الاعتراف التلقائي بشهادات الخريجي داخل الدولة حتى الآن كلاً من "جامعة الإمارات العربية المتحدة، وجامعة زايد، وكلية التقنية العليا، وجامعة الشارقة، وجامعة خليفة "سابقاً، وجامعة خليفة للعلوم والتكنولوجيا"، وجامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية، وجامعة أبوظبي، وجامعة عجمان، وجامعة العين "سابقاً، جامعة العين للعلوم والتكنولوجيا"، وجامعة ونوفونغ في دبي، وجامعة ليوا

به، وفقاً للوائح والإجراءات المعتمدة. وتضمن قائمة مؤسسات التعليم العالي المشمولة بمبادرة الاعتراف التلقائي بشهادات الخريجي داخل الدولة حتى الآن كلاً من "جامعة الإمارات العربية المتحدة، وجامعة زايد، وكلية التقنية العليا، وجامعة الشارقة، وجامعة خليفة "سابقاً، وجامعة خليفة للعلوم والتكنولوجيا"، وجامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية، وجامعة أبوظبي، وجامعة عجمان، وجامعة العين "سابقاً، جامعة العين للعلوم والتكنولوجيا"، وجامعة ونوفونغ في دبي، وجامعة ليوا

وتأتي هذه المبادرة ضمن منظومة متكاملة للاعتراف بشهادات التعليم العالي الصادرة من داخل الدولة، وتتبع اعتماد مؤهلات المؤسسات المرخصة التي تقدم برامج معتمدة، مع توفير آلية تحقق رقمية عبر رمز استجابة سريعة، معتمد يؤكد بشكل فوري ورسمي أن المؤهل معترف

أعلنت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي انضمام 5 جامعات جديدة إلى مبادرة الاعتراف التلقائي بمؤهلات التعليم العالي داخل الدولة، ليصبح بذلك عدد مؤسسات التعليم العالي المشمولة بالمبادرة 38 مؤسسة. وتكامل الخدمات، حيث تمكن خريجي الجامعات المستفيدة من الخدمة من الحصول على الاعتراف بمؤهلاتهم بشكل تلقائي وفوري، بعد التخرج، بدون الحاجة لتقديم طلب للحصول على خدمة الاعتراف، وذلك من خلال الربط الإلكتروني المباشر والآني، الذي يدعم المبادرة ويتيح الاعتراف التلقائي بالمؤهلات بكفاءة وسرعة، بما يسهم في تقليص الإجراءات الإدارية، وتعزيز كفاءة الخدمات، وتقديم تجربة أكثر سلاسة للمتفاعلين ضمن منظومة التعليم العالي في الدولة. ويأتي هذا التوسع استكمالاً للنجاح الذي حققته هذه الخدمة الاستباقية منذ إنطلاقها، مع استمرار العمل على تطويرها لتغطي شريحة أوسع من مؤسسات التعليم العالي، بما يدعم الطلبة في استكمال دراساتهم العليا أو الالتحاق بسوق العمل، دون الحاجة إلى إجراءات إضافية للاعتراف بالمؤهلات. كما تسهم المبادرة في تمكين الخريجين من استيفاء متطلباتهم المختلفة، وتعزيز جاهزيتهم للمرحلة التالية من مسارهم الأكاديمي أو المهني، في إطار منظومة متكاملة تركز على التحول الرقمي والتكامل المؤسسي.

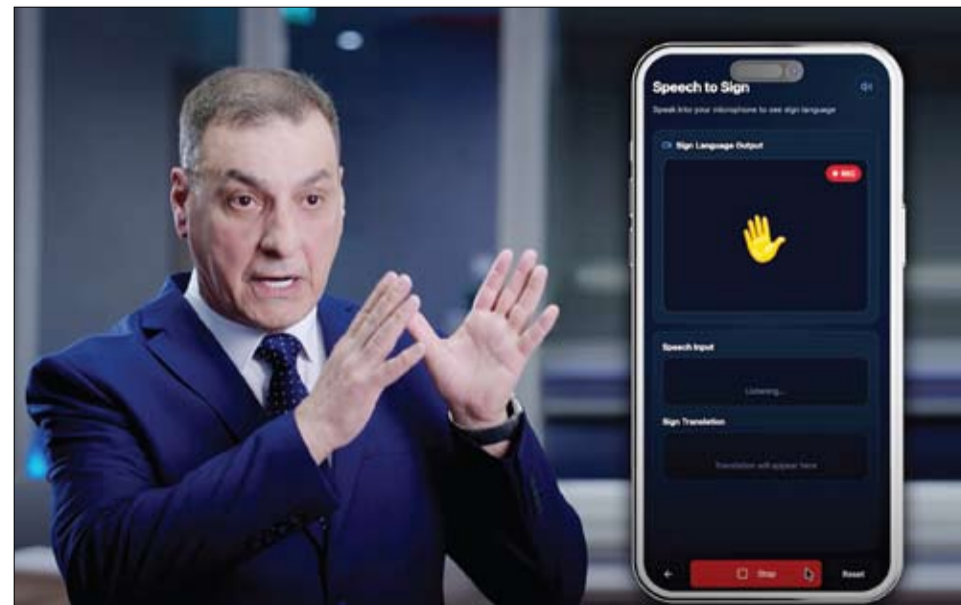
دعماً لرؤية الإمارات في تمكين أصحاب الهمم وتعزيز الشمول

## جامعة أبوظبي تحصل على براءة اختراع لتطبيق مدعوم بالذكاء الاصطناعي يترجم لغات الإشارة لأصحاب الهمم



تطبيق HearMe، إلى جانب برنامج "دعماً الشمولية الاجتماعية للمستقبل" الذي أطلق سابقاً بالتعاون مع مؤسسة "معاً"، ومؤسسة زايد العليا لأصحاب الهمم، وشركة "Key2enable". ومن خلال هذه الجهود، تواصل الجامعة ترجمة رؤيتها 2027 إلى ممارسات مؤسسية ملموسة، عبر ترسيخ مبادئ الشمول والابتكار وتعزيز الأثر المجتمعي ضمن منظومتها الأكاديمية والبحثية.

ثنائية الاتجاه بين لغة الإشارة والكلام، ما يتيح تواصلًا فعالاً في الفعاليات الدراسية، وبرامج التدريب، وبيئات العمل. وبذلك يسهم في إزالة الحواجز التي أعاقت لسنوات تكافؤ الفرص والمشاركة الكاملة للأشخاص من ذوي الإعاقة السمعية. وتواصل جامعة أبوظبي جهودها الريادية في دعم إتاحة الخدمات وتمكين أصحاب الهمم على مستوى الدولة، من خلال إطلاق مبادرات مستدامة مثل تطوير



تسهيل التواصل للجميع ومعالجة التحديات الواقعية، بما يعزز مشاركة الأفراد من ذوي الإعاقة السمعية في البيئات الأكاديمية والمهنية. ونفخر ببراءة الاختراع هذه ليس فقط بوصفها تقديراً لإنجاز تقني، بل باعتبارها دليلاً على التزام جامعة أبوظبي بالبحث العلمي التطبيقي، ودعمها للأولويات الوطنية لدولة الإمارات في مجالات الشمول، وإتاحة الخدمات، والتنمية المستدامة. ويقدم التطبيق الحاصل على براءة اختراع ترجمة فورية

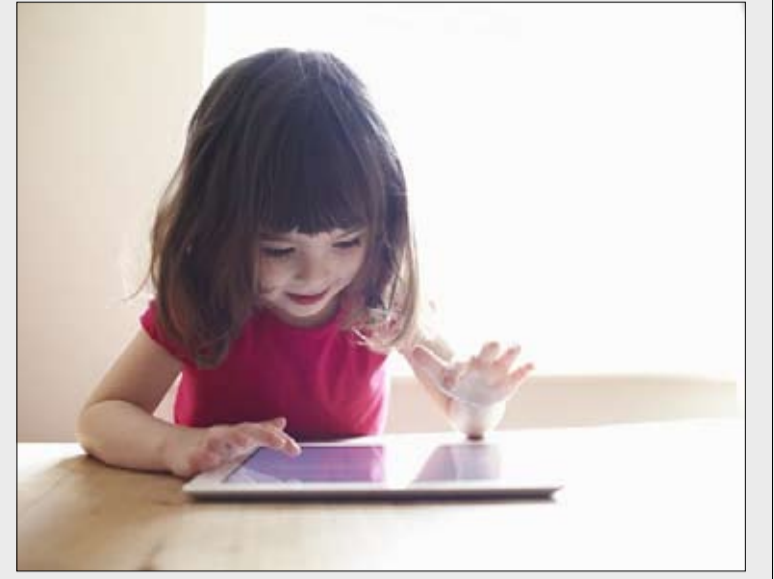
لغوية متنوعة من التواصل بفعالية ويقلل الحواجز المرتبطة بإتاحة الخدمات والاختلافات اللغوية. وقال الدكتور مظفر عاملي، الأستاذ المشارك في علوم الحاسوب وتكنولوجيا المعلومات بجامعة أبوظبي: "مع التطور المتسارع للتكنولوجيا والذكاء الاصطناعي، تبرز أهمية تحويل هذه التطورات إلى حلول عملية تقدم أثراً مجتمعياً ملموساً وقابل للتطبيق على نطاق واسع. وقد طورنا تطبيق HearMe، بهدف واضح يتمثل في

حصلت جامعة أبوظبي على براءة اختراع لتطبيق «HearMe»، وهو تطبيق رائد مدعوم بالذكاء الاصطناعي لترجمة لغات الإشارة المختلفة، بهدف إلى تسهيل التواصل للأفراد من ذوي الإعاقة السمعية عبر مختلف الدول وذلك في خطوة استثنائية تدعم الشمول وتضع أفضل الابتكارات في متناول الجميع. وقد طور النصة الدكتور مظفر عاملي، الأستاذ المشارك في علوم الحاسوب وتكنولوجيا المعلومات بجامعة أبوظبي، بالتعاون مع الخريجة ريم البسطامي، الحاصلة على درجة البكالوريوس في تكنولوجيا المعلومات. ويتوافق تطبيق HearMe، بشكل كامل مع أهداف السياسة الوطنية لدولة الإمارات لتمكين أصحاب الهمم، والتي تركز على الحد من أوجه عدم المساواة، وتعزيز العدالة، وتنمية المهارات الرقمية. وجرى تطوير HearMe، لتمكين الأفراد من ذوي الإعاقة السمعية من المشاركة الكاملة في برامج التعليم العالي والتدريب المهني، حيث يسهم في إيجاد بيئات تعليمية أكثر شمولاً، ويفتح أمامهم آفاقاً جديدة في المسارات الأكاديمية والمهنية. ويتيح التطبيق ترجمة فورية ومباشرة بين لغة الإشارة والنصوص المكتوبة، من خلال تحويل الإشارات إلى كلمات مكتوبة، وتحويل النصوص المكتوبة إلى لغة إشارة متحركة. كما يدعم ترجمة لغات إشارة متعددة عبر أنظمة مختلفة، بما في ذلك لغة الإشارة الأمريكية والفرنسية، ما يمكن المستخدمين من خلفيات

# منوعات الفكر

23

تعد سنوات الطفل الخمس الأولى الأهم في نموه، حيث يتعلم خلالها المشي والكلام والتفكير والتفاعل مع الآخرين. ونظرا لأن هذه الفترة حساسة للغاية، فإن إدخال الشاشات في حياة الطفل قد يكون له تأثيرات كبيرة. ولهذا السبب، يوصي الخبراء الآباء بالابتعاد عن الشاشات للأطفال تحت الخامسة ساعة واحدة يوميا، بينما يجب تجنب الأطفال بعمر عامين فأقل الشاشات تماما، باستثناء مكالمات الفيديو مع العائلة.



بعد أن أصبحت جزءا من حياة الصغار

## 7 طرق تضر بها الشاشات صحة طفلك



قد يؤدي التعرض الطويل للشاشات في سن مبكرة إلى تغيير طريقة تطور قدرة الطفل على التركيز والانتباه.

ويحذر الخبراء بشكل خاص من "مقاطع الفيديو القصيرة سريعة الإيقاع" التي يعتقد أنها تؤثر سلبا على انتباه الأطفال. وهذه المقاطع تتميز بمشاهد سريعة التغير ومحتوى محفز للغاية، ما قد يعود دماغ الطفل على التنشيط وصعوبة التركيز لفترات أطول. وبما أن الأدلة لا تزال محدودة، فإن التقرير يوصي باتباع نهج احترازي، وهو تجنب هذا النوع من المحتوى تماما للأطفال الصغار، والاكتفاء بمحتوى بطيء ومتكرر ويمكن التنبؤ به. وختاماً، يؤكد الخبراء أن وقت الشاشة يصبح مشكلة حقيقية عندما يحل محل الأنشطة الأساسية لنمو الطفل، مثل النوم، واللعب الإبداعي، والنشاط البدني، والتفاعل الحقيقي مع الوالدين. لذلك، ليس المطلوب منع الشاشات تماما، بل استخدامها بحذر وبكميات محدودة، مع اختيار محتوى هادئ ومناسب للعمر. النقطة الأهم هي أن تكون مشاهدة الشاشة نشاطا إضافيا وليس بديلا عن اللعب والحركة والحديث مع الطفل. بهذه الطريقة فقط يمكن تحقيق التوازن بين فوائد التكنولوجيا ومخاطرها على صحة الأطفال ونموهم.



زيادة 22% في نوبات الغضب لاحقا. ويشير الخبراء إلى أن "المحتوى المفرط التحفيز" مثل الألوان الزاهية والمشاهد سريعة الحركة قد يكون السبب. وينصح الخبراء بأن المحتوى المناسب للأطفال يجب أن يكون بطيئا وهادئا، مع شخصيات قليلة ولقطات ثابتة.

ويمنع السمعة في الطفولة أن تزيد بشكل كبير من خطر الإصابة ببدء السكري من النوع الثاني.



سأداسا: مشاكل الانتباه

لكن الواقع يشير إلى اتجاه مختلف، فالأجهزة اللوحية والهواتف أصبحت جزءا من حياة الصغار، ويزيد وقت الشاشة اليومي عن المدة الموصى بها. وذكر تقرير صادر عن مجموعة استشارية لوقت الشاشة في مرحلة الطفولة المبكرة: "بعض الأدلة ربطت كميات كبيرة من وقت الشاشة بأثار سلبية على صحة الأطفال ونموهم، بما في ذلك النمو الاجتماعي والعاطفي واللغوي والدماعي، والنوم، والبصر، والوزن الصحي. وتصبح مشكلة استخدام الشاشات خطيرة بشكل خاص عندما تحل محل النوم، والنشاط البدني، والتفاعل بين الوالدين والطفل، واللعب الإبداعي، والروتين المنزلي، والاستكشاف الواعي أو التعلم". وتكشف هنا الطرق التي قد يضر بها وقت الشاشة المفرط بصحة طفلك:

### أولا: مشاكل النوم

قد يؤدي قضاء وقت طويل أمام الشاشات إلى تأخير تطور الكلام لدى الأطفال الصغار.

فقد وجدت الأبحاث أن الأطفال بعمر 3.5 سنوات الذين قضوا وقتا أطول على الأجهزة اللوحية كانوا أكثر عرضة للغضب والإحباط بعد عام. وتحديدا، كل ساعة و15 دقيقة إضافية فوق المتوسط يوميا ارتبطت

## الإفراط في تناول السكر قد يزيد خطر الإصابة بحصوات المرارة

كشفت دراسة جديدة أن الإفراط في تناول السكر قد يزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بحصوات المرارة لدى البالغين.

وتوصل الباحثون الذين حللوا بيانات من المسح الصحي الوطني والتغذوي الأمريكي (NHANES) بين عامي 2017 و2023، إلى أن كل زيادة قدرها 100 غ يوميا في استهلاك السكر ترتبط بارتفاع خطر الإصابة بنسبة 41%، وذلك حتى بعد الأخذ في الاعتبار عوامل مثل

العمر والجنس والتدخين والنشاط البدني والأمراض المزمنة الأخرى.



القيود في دراستهم. أولا، الدراسة هي دراسة مقطعية، ما يعني أنها تقيس العلاقة في نقطة زمنية واحدة، وبالتالي لا يمكنها إثبات أن السكر هو السبب المباشر لحصوات المرارة (أي لا تثبت العلاقة السببية). وثانيا، اعتمدت الدراسة على تقارير ذاتية من المشاركين حول إصابتهم بحصوات المرارة واستهلاكهم للسكر، ما قد يؤدي إلى عدم الدقة في بعض النتائج. لذلك، يدعو الباحثون إلى إجراء دراسات مستقبلية طويلة الأمد وأبحاث إضافية لفهم الآليات البيولوجية بشكل أعمق، وتأكد هذه الارتباطات قبل تحويلها إلى توصيات علاجية رسمية.

وبالتحديد استهلاك السكر - هو عامل خطر قابل للتعديل، أي يمكن للإنسان التحكم فيه وتغييره. لذلك، يمثل تقليل استهلاك السكر نهجا وقائيا محتملا ضد حصوات المرارة. وهذه التغييرات بسيطة نسبيا في التطبيق، ويمكن تطبيقها على مستوى السكان. وهي في متناول عامة الناس. كما يمكن لهذه التغييرات أن تحسن صحة الفرد مع تقليل العبء الاقتصادي الناتج عن مضاعفات حصوات المرارة، مثل التهاب المرارة والتهاب البنكرياس، والتي تزيد بشكل كبير من تكاليف الرعاية الصحية. وعلى الرغم من قوة النتائج، يقر الباحثون بوجود بعض

كانت نسبتها 37%. كما أظهر التحليل أن خطر الإصابة يزداد بشكل حاد مع ارتفاع استهلاك السكر إلى نحو 150 غ يوميا، ثم يستقر قليلا بعد ذلك. ويشير الباحثون أن ارتفاع استهلاك السكر قد يعزز تكون حصوات المرارة من خلال عدة آليات بيولوجية:

• أولا، يرفع السكر مستويات الجلوكوز والإنسولين في الدم، ما يزيد من إنتاج الكبد للكوليسترول وإفرازه في الصفراء، ما يؤدي إلى فرط تشبع الصفراء بالكوليسترول.

• ثانيا، قد تؤدي الأنظمة الغذائية عالية السكر إلى مقاومة الإنسولين والسمنة الحشوية، ما يقلل من حركة المرارة ويسبب ركود الصفراء.

وبالإضافة إلى ذلك، قد يؤدي الإفراط في السكر إلى تحفيز الجهاز التأكسدي والالتهاب منخفض الدرجة، ما يضعف وظيفة المرارة ويسرع من تكون بلورات الكوليسترول. كما يمكن أن يعطل التوازن البكتيري في الأمعاء وسلامة جدار الأمعاء، ما يساهم بشكل غير مباشر في تكون الحصوات.

وإلى جانب ذلك، استخدم الباحثون تقنيات التعلم الآلي المتقدمة لتحسين دقة التنبؤ بخطر الإصابة. وطوروا نموذجا قائما على تقنية XGBoost، وحقق النموذج دقة عالية بلغت 89.6% في مجموعة بيانات الاختبار.

وأظهر التحليل أن استهلاك السكر جاء في المرتبة السادسة من حيث التأثير على خطر الإصابة، بعد كل من العمر، والجنس، ومؤشر كتلة الجسم، وغيرها من العوامل. وتسلط هذه النتائج الضوء على أن النظام الغذائي -

كان المصابون عادة أكبر سنا، وذوي دخل أقل، وأكثر عرضة للحمول البدني والسمنة والتدخين، بالإضافة إلى معاناتهم من أمراض مزمنة أكثر. كما تبين أن النساء شكلن غالبية المشاركين (53%)، وكانت نسبة الإصابة أعلى بين من يستهلكون سعرات حرارية أقل بشكل عام.

وعند تقسيم المشاركين إلى أربع مجموعات حسب كمية السكر التي يستهلكونها، تبين أن المجموعة الأعلى استهلاكها كانت معرضة لخطر الإصابة بحصوات المرارة بنسبة 82% مقارنة بالمجموعة الأقل استهلاكها. أما المجموعة الثالثة

ونشرت الدراسة في مجلة Scientific Reports. وشملت بيانات 8975 مشاركا بالغاً، مع استبعاد من هم دون 20 عاما والحوامل ومن لديهم بيانات ناقصة. واعتمد الباحثون على تقارير ذاتية من المشاركين لتحديد ما إذا كانوا يعانون من حصوات المرارة أم لا، وقدرت استهلاكهم اليومي للسكر من خلال استبيانات منفصلة لتذكير الطعام خلال 24 ساعة. وأظهرت الدراسة أن نحو 11.4% من المشاركين أبلغوا عن إصابتهم بحصوات المرارة. ومقارنة بغير المصابين،



**العجمان** للاقتصاد والسياحة  
Economy and Tourism  
حكومة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

**العدد ١٤٧٢٧ بتاريخ ٢٠٢٦/٤/٩**

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي**  
اسم المصفي : ابي محاسب قانوني  
العنوان : مكتب رقم 103-132 ملك حمد محمد عبدالرحمن البحر - ديرة - الخبيصي - هاتف : 04-4252890 فاكس : 04-4252890 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **زامايبو للتكنولوجيا** - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 31/3/2026 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 31/3/2026 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**

**العجمان** للاقتصاد والسياحة  
Economy and Tourism  
حكومة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

**العدد ١٤٧٢٧ بتاريخ ٢٠٢٦/٤/٩**

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة**  
اسم الشركة : زامالابو للتكنولوجيا - ش ذ م م  
العنوان : مكتب رقم 58-D.11/ L13 ملك مركز برجمان (ش ذ م م) بر دبي - منحول - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م) رقم الرخصة : 1216128 رقم القيد بالسجل التجاري : 2507712 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 31/3/2026 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 31/3/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ابي محاسب قانوني العنوان : مكتب رقم 103-132 ملك حمد محمد عبدالرحمن البحر - ديرة - الخبيصي - هاتف : 04-4252890 فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

**المسؤول المخول**

**العجمان** للاقتصاد والسياحة  
Economy and Tourism  
حكومة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

**العدد ١٤٧٢٧ بتاريخ ٢٠٢٦/٤/٩**

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي**  
اسم المصفي : اكسل للحاسبة والتدقيق  
العنوان : مكتب رقم 1602 - ملك فخر الدين بروبيريتر ليمتد - بر دبي - برج خليفة - هاتف : 04-4322251 فاكس : 04-3609689 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية جيتيميت **اللوجستية** - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 3/4/2026 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 6/4/2026 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**

**العجمان** للاقتصاد والسياحة  
Economy and Tourism  
حكومة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

**العدد ١٤٧٢٧ بتاريخ ٢٠٢٦/٤/٩**

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة**  
اسم الشركة : جيتيميت اللوجستية - ش ذ م م  
العنوان : مكتب رقم 070-1204 ملك الشيخ ندى احمد علي ال ثاني - ديرة - الرقة - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م) رقم الرخصة : 1488742 رقم القيد بالسجل التجاري : 2569356 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 3/4/2026 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 6/4/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين اكسل للحاسبة والتدقيق العنوان : مكتب رقم 1602 - ملك فخر الدين بروبيريتر ليمتد - بر دبي - برج خليفة - هاتف : 04-4322251 فاكس : 04-3609689 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

**المسؤول المخول**

**العجمان** للاقتصاد والسياحة  
Economy and Tourism  
حكومة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

**العدد ١٤٧٢٧ بتاريخ ٢٠٢٦/٤/٩**

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي**  
اسم المصفي : اتش ايه ام لتدقيق الحسابات  
العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بور سعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **هيا فايب للملايس الجاهزة** - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 6/4/2026 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 6/4/2026 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**

**العجمان** للاقتصاد والسياحة  
Economy and Tourism  
حكومة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

**العدد ١٤٧٢٧ بتاريخ ٢٠٢٦/٤/٩**

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة**  
اسم الشركة : هيا فايب للملايس الجاهزة - ش ذ م م  
العنوان : مكتب رقم 103.2F ملك سعيد بخت خلفان السويدبي - هور العنز - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م) رقم الرخصة : 1323865 رقم القيد بالسجل التجاري : 2247380 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 6/4/2026 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 6/4/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين اتش ايه ام لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بور سعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

**المسؤول المخول**

**العجمان** للاقتصاد والسياحة  
Economy and Tourism  
حكومة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

**العدد ١٤٧٢٧ بتاريخ ٢٠٢٦/٤/٩**

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي**  
اسم المصفي : اتش ايه ام لتدقيق الحسابات  
العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بور سعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **كارافيللا للتجارة العامة** - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 24/3/2026 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 24/3/2026 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**

**العجمان** للاقتصاد والسياحة  
Economy and Tourism  
حكومة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

**العدد ١٤٧٢٧ بتاريخ ٢٠٢٦/٤/٩**

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة**  
اسم الشركة : كارافيللا للتجارة العامة - ش ذ م م  
العنوان : دبي - المدينة العالمية - نخيل - ICL-GRE - K15 -S08 - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 555477 رقم القيد بالسجل التجاري : 66889 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 24/3/2026 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 24/3/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين اتش ايه ام لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بور سعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

**المسؤول المخول**

**العجمان** للاقتصاد والسياحة  
Economy and Tourism  
حكومة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

**دائرة التنمية الاقتصادية**  
حكومة عجمان

**العدد ١٤٧٢٧ بتاريخ ٢٠٢٦/٤/٩**

رقم الرخصة 121590  
غرفة تجارة وصناعة عجمان  
قسم السجل التجاري

**إعلان وحل وتصفية**  
الاسم التجاري : محصة وحلويات النجمة الذهبية - ذ م م  
تعلن للجمعيات والشركاء المذكورة أعلاه هي : محصة وحلويات النجمة الذهبية - ذ م م - شركة ذات مسؤولية محدودة - تأسست في إمارة عجمان بموجب قانون الشركات الاتحادي رقم 8 لسنة 1984 وتعديلاته مرخصة في دائرة التنمية الاقتصادية وسجلته بالتنمية الاقتصادية تحت رقم 121590 وقررت الشركاء حلها وتصفيتها وتعيين السيد **جمال لتدقيق الحسابات**  
مصفي قانوني للشركة فطلي كل من له أي حق أو اعتراض للتقدم للمصفي القانوني المذكورة أعلاه خلال مدة 45 يوماً من تاريخ نشر الإعلان وعلى العنوان التالي :  
إمارة عجمان - هاتف 065790528  
ص ب 1131

**العجمان** للاقتصاد والسياحة  
Economy and Tourism  
حكومة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

**حكومة الشارقة**  
دائرة القضاء

**العدد ١٤٧٢٧ بتاريخ ٢٠٢٦/٤/٩**

إعلان منفذ ضده بالنشر  
محكمة الشارقة - محكمة التنفيذ المدنية - 1. شركة ماركوني لإدارة السفن الخاصة المحدودة ش.م ح  
شركة ماركوني شب وانجمنت ش.م ح  
2. شركة ماركوني شب وانجمنت ش.م ح  
إخطار دفع في القضية رقم 0000537/SHXCXICOMS2026 تجاري  
إلى المحكوم عليه : 1. شركة ماركوني لإدارة السفن الخاصة المحدودة ش.م ح  
2. شركة ماركوني شب وانجمنت ش.م ح - حيث أنه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي - المنفذ / غلاندر إترناشيوينال بانك رينج - ش.م ح - في القضية المشار إليها أعلاه - وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب تنفيذ الحكم المذكور ووقع الرسم المحدد لذلك، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع التلي شامل الرسوم والصاريف 22487.0  
بالإضافة إلى صحة إجراءات حجز المحض المحضمي الواقع على السفينة كاتش بيب السفينة البرازيل العلم وفاء للدين البحري المسحوق للمدعية والمنفذ 85512.58 دولار الفائدة 2% شهريا من تاريخ تقديم طلب الحجز المحضمي وحتى تمام السداد. لذلك أنت مكلت بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار إليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإعلان. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخدم بحكم إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

**محكمة التنفيذ المدنية**

**العجمان** للاقتصاد والسياحة  
Economy and Tourism  
حكومة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

**العدد ١٤٧٢٧ بتاريخ ٢٠٢٦/٤/٩**

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي**  
اسم المصفي : اتش ايه ام لتدقيق الحسابات  
العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بور سعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **جلوبي ان للاستثمار** - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 3/4/2026 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 3/4/2026 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**

**العجمان** للاقتصاد والسياحة  
Economy and Tourism  
حكومة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

**العدد ١٤٧٢٧ بتاريخ ٢٠٢٦/٤/٩**

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة**  
اسم الشركة : جلوبي ان للاستثمار - ش ذ م م  
العنوان : مكتب رقم 1701 ملك دامك كريست المعمرات ش.م ح - الثانية 1 - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م) رقم الرخصة : 938448 رقم القيد بالسجل التجاري : 1564766 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 3/4/2026 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 3/4/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين اتش ايه ام لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بور سعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

**المسؤول المخول**

**العجمان** للاقتصاد والسياحة  
Economy and Tourism  
حكومة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

**الإمارات العربية المتحدة**  
محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية

**العدد ١٤٧٢٧ بتاريخ ٢٠٢٦/٤/٩**

إعلان مدعى عليه بالنشر  
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم 0002723/AJCFICIRSTATE2025 عقاري  
إلى المدعي عليه : عبدالقادر عطية ابو لثجة  
مجهول محل الإقامة  
انت مكلت بالحضور بجلسة 21/4/2026 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 6) شخصيا أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.  
حرر بتاريخ 7/4/2026 م.

**مكتب الخدمات القضائية**

**العجمان** للاقتصاد والسياحة  
Economy and Tourism  
حكومة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

**الإمارات العربية المتحدة**  
محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية

**العدد ١٤٧٢٧ بتاريخ ٢٠٢٦/٤/٩**

إعلان مدعى عليه بالنشر  
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم 0003107/AJCFICIRSTATE2025 عقاري  
إلى المدعي عليه : مها فلنكاتر سعيد  
مجهول محل الإقامة  
انت مكلت بالحضور بجلسة 20/4/2026 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 6) شخصيا أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.  
حرر بتاريخ 7/4/2026 م.

**مكتب الخدمات القضائية**

**العجمان** للاقتصاد والسياحة  
Economy and Tourism  
حكومة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

**حكومة الشارقة**  
دائرة القضاء

**العدد ١٤٧٢٧ بتاريخ ٢٠٢٦/٤/٩**

مذكرة إعلان حكم بالنشر  
صادرة من محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية في الدعوى رقم 0000741/SHCFICICOMS2026 تجاري  
إلى : المحكوم عليه / علي جمعة علي سلطان الدهماني ، العنوان : 10593489 نحيطكم علما بأنه عليك قد حكمت هذه المحكمة في الدعوى بالرقم اعلاه لصالح / شركة مجموعة الإمارات للاتصالات (مجموعة الاتصالات) ش.م ح - بالتالي : حكمت المحكمة بمثابة حضوريا : بالزام المدعي عليه بان يؤدي للمدعية مبلغ وقدره 77.704.91 درهم (سبعة وسبعين الف وسبعمائة واربعه درهم وواحد وتسعين فلس) مع الفائدة القانونية بواقع 5% من تاريخ دفع الدعوى وحتى تمام السداد التام - على ان تتجاوز الفائدة المبلغ المفضي به ، والزامه بالرسوم والصاريف و 500 مقابل اتعاب المحاماة. كما قبالا لاستئناف خلال المدة القانونية اعتبارا من اليوم التالي لنشره.

**الحكمة الابتدائية المدنية**

**العجمان** للاقتصاد والسياحة  
Economy and Tourism  
حكومة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

**دائرة القضاء - أبوظبي**  
إدارة الكاتب العدل والتوثيق

**العدد ١٤٧٢٧ بتاريخ ٢٠٢٦/٤/٩**

**الموضوع : تغيير اسم / ضياء احمد قائد محمد صالح**  
تقدم المواطن (ضياء احمد قائد محمد صالح) بطلب إلى دائرة القضاء بتغيير اسمه من (ضياء) إلى (ذياب)، فمن لديه اعتراض يتقدم به الى القسم المذكور خلال 15 يوما من تاريخ نشر الاعلان.

**قاضي محكمة التركات**

**العجمان** للاقتصاد والسياحة  
Economy and Tourism  
حكومة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

**العدد ١٤٧٢٧ بتاريخ ٢٠٢٦/٤/٩**

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي**  
اسم المصفي : ايه تي ديلوبو ايه للتدقيق والضرائب ذ م م  
العنوان : مكتب رقم 304-14 ملك محمد بن الزبير بن علي - القرمود - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **فروتيرا لخدمات تنظيف المباني والساكن** ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 1/4/2026 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 30/3/2026 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**

**العجمان** للاقتصاد والسياحة  
Economy and Tourism  
حكومة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

**العدد ١٤٧٢٧ بتاريخ ٢٠٢٦/٤/٩**

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة**  
اسم الشركة : فروتيرا لخدمات تنظيف المباني والساكن ش ذ م م  
العنوان : مكتب رقم 336-02-SM1 ملك محمد سعيد حارب - ديرة - بورسعيد - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م) رقم الرخصة : 1493679 رقم القيد بالسجل التجاري : 2579659 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 1/4/2026 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 30/3/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ايه تي ديلوبو ايه للتدقيق والضرائب ذ م م العنوان : مكتب رقم 304-14 ملك محمد بن الزبير بن علي - القرمود - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

**المسؤول المخول**

**العجمان** للاقتصاد والسياحة  
Economy and Tourism  
حكومة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

**العدد ١٤٧٢٧ بتاريخ ٢٠٢٦/٤/٩**

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي**  
اسم المصفي : يوسف حامد العاسمي  
العنوان : مكتب رقم 336-02-SM1 ملك محمد سعيد حارب - ديرة - بورسعيد - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م) رقم الرخصة : 1493679 رقم القيد بالسجل التجاري : 2579659 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 1/4/2026 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 30/3/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ايه تي ديلوبو ايه للتدقيق والضرائب ذ م م العنوان : مكتب رقم 304-14 ملك محمد بن الزبير بن علي - القرمود - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

**المسؤول المخول**

**العجمان** للاقتصاد والسياحة  
Economy and Tourism  
حكومة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

**العدد ١٤٧٢٧ بتاريخ ٢٠٢٦/٤/٩**

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة**  
اسم الشركة : ايه تي ديلوبو ايه للتدقيق والضرائب ذ م م  
العنوان : مكتب رقم 304-14 ملك محمد بن الزبير بن علي - القرمود - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 1/4/2026 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 30/3/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ايه تي ديلوبو ايه للتدقيق والضرائب ذ م م العنوان : مكتب رقم 304-14 ملك محمد بن الزبير بن علي - القرمود - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

**المسؤول المخول**

**العجمان** للاقتصاد والسياحة  
Economy and Tourism  
حكومة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

**حكومة الشارقة**  
دائرة القضاء

**العدد ١٤٧٢٧ بتاريخ ٢٠٢٦/٤/٩**

إعلان منفذ ضده بالنشر  
محكمة الشارقة - محكمة التنفيذ المدنية - 0009709/SHXCXICIVS2025 سلام السيد ابراهيم السيد إخطار دفع في القضية رقم 0009709/SHXCXICIVS2025 سلام السيد ابراهيم السيد إلى المحكوم عليه : سلام السيد ابراهيم السيد  
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ / ندى عمرو محمد عمر - في القضية المشار إليها أعلاه ، وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب تنفيذ الحكم المذكور ووقع الرسم المحدد لذلك ، وعليه يتطلب حضورك أو من يملكه قانونا لحضور اجتماع الخبرة مع ارسال كافة ما لديك من مستندات متعلقة بالدعوى ، وعليكم مراجعة الخبير أولا بأول على بيانات التواصل المذكورة أعلاه بشأن أي إستفسارات والتابعة لطورات إجراءات تنفيذ الأمر طبقا للمستندات والتعقيب عليها. ويمكنكم التواصل معنا لتزويدكم برابط الاجتماع على العنوان التالي : Email : sayed.elmahdy@alsharif.com - 0561062316. كيبون .  
الخبير / علي محمد علي فورهده الفلاسي رقم القيد بمحاكم دبي 182

**محكمة التنفيذ المدنية**

**العجمان** للاقتصاد والسياحة  
Economy and Tourism  
حكومة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

**العدد ١٤٧٢٧ بتاريخ ٢٠٢٦/٤/٩**

**إخطار بموعد اجتماع الخبرة**  
في القضية رقم 634 لسنة 2025 تعيين خبرة - دبي  
التنازع : علي محمد عبدالله حسن عبدالرحمن  
بوكلتا : خديجة سهيل للحمامة والإستشارات القانونية  
إلى المطلوب إعلان : التنازع ضدنا الثانية ، الروية لشكافة إستشارات هندسة التصميم المعماري بناء على توكيلنا من محكمة دبي الوافرة خبيراً في دعوى التنازع أعلاه، فقد حددنا يوم الاحد 12/4/2026 في تمام الساعة العاشرة والنصف صباحا موعداً لاجتماع ومعاينة الخبرة للعرض موضوع الدعوى على الطيبة ، وعليه يتطلب حضورك أو من يملكه قانونا لحضور اجتماع الخبرة مع ارسال كافة ما لديك من مستندات متعلقة بالدعوى ، وعليكم مراجعة الخبير أولا بأول على بيانات التواصل المذكورة أعلاه بشأن أي إستفسارات والتابعة لطورات إجراءات تنفيذ الأمر طبقا للمستندات والتعقيب عليها. ويمكنكم التواصل معنا لتزويدكم برابط الاجتماع على العنوان التالي : Email : sayed.elmahdy@alsharif.com - 0561062316. كيبون .  
الخبير / علي محمد علي فورهده الفلاسي رقم القيد بمحاكم دبي 182

**العجمان** للاقتصاد والسياحة  
Economy and Tourism  
حكومة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

**العدد ١٤٧٢٧ بتاريخ ٢٠٢٦/٤/٩**

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي**  
اسم المصفي : كراون لمراجعة الحسابات ذ م م ش ش و  
العنوان : مكتب رقم 334 ملك فرنان علي فرنان - منحول - هاتف : 04-2986501 فاكس : 04-2986501 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **ذا فاشن هولت** - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 6/4/2026 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 6/4/2026 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**

**العجمان** للاقتصاد والسياحة  
Economy and Tourism  
حكومة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

**العدد ١٤٧٢٧ بتاريخ ٢٠٢٦/٤/٩**

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة**  
اسم الشركة : ذا فاشن هولت - ش ذ م م  
العنوان : محل 22-621 ملك الشيخه مريم بنت راشد بن سعيد ال مكرم - جميرا 3 - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م) رقم الرخصة : 699488 رقم القيد بالسجل التجاري : 1736455 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 6/4/2026 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 6/4/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين كراون لمراجعة الحسابات ذ م م ش ش و - العنوان : مكتب رقم 334 ملك فرنان علي فرنان - منحول - هاتف : 04-2986501 فاكس : 04-2986501 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

**المسؤول المخول**



في الوقت الذي تجاوز فيه الذكاء الاصطناعي مرحلة "الإبهار الأولي" ليدخل في صلب العمليات التشغيلية اليومية، نجد أنفسنا أمام مواجهة هي الأشرس في تاريخ التقنية الحديثة. فالأمر ليس مجرد معركة بين شركتي "أوبن إيه آي" (OpenAI) و"أنثروبك" (Anthropic)، بل هي صراع فلسفي وتقني يحدد شكل تعاملنا مع "العقول السيليكونية".

فبينما يبرز شات جي بي تي كسكين سويسري رقمي لا غنى عنه في المهام المتعددة والسرعة الفائقة، يشق كلود طريقه كجراح لغوي دقيق يراهن على العمق والمنطق الرصين.

في هذا التقرير، نغوص في أعماق الخوارزميات لنكشف لك، أيهما يمتلك المفتاح الحقيقي لإنتاجيتك؟

طفرة غير مسبوقة في تاريخ التقنية الحديثة

## كلود أم شات جي بي تي . . أيهما يمتلك المفتاح الحقيقي؟



هو المحرك الأول للابتكار. فهل تبحث عن الدقة التي تحاكي الروح البشرية، أم عن القوة التقنية التي تتجاوز حدود الخيال؟

شات جي بي تي "المرونة والشمولية"، واختيارك اليوم لا يحدد فقط الأداة التي تستخدمها، بل يحدد طبيعة مخرجاتك المهنية في عالم أصبح فيه الذكاء الاصطناعي

متناهية، ومساعد تنفيذي يراهن على إنجاز مئات المهام في آن واحد. فبينما يمنحك كلود "الجودة والفهم العميق"، يوفر لك



نافذة السياق.. معركة الذاكرة القدرة على "تذكر" المستندات الطويلة هي نقطة تحول حاسمة، فكلود يدعم حاليا نافذة سياق تصل إلى 200 ألف توكن - ما يعادل كتابا كاملا - مع دقة استرجاع للمعلومات تقترب من 99% حتى في وسط المستندات الضخمة، وفقا لاختبارات إبرة في كومة قش "Needle In A Haystack".

أما شات جي بي تي، ورغم توسيع سياقه، إلا أنه يركز أكثر على التلخيص الذكي وتصفح الويب عبر محرك البحث الخاص بأوبن إيه آي، مما يجعله أذكى في الأخبار اللحظية والمعلومات التي تتغير كل ساعة.

الفلسفة اللغوية.. "الروح" مقابل "الأداة" تشير تقارير منصة "إل إم إس واي إس تشات بوت أرينا" (LMSYS Chatbot Arena)، المتخصصة في تقييم ومقارنة نماذج الذكاء الاصطناعي اللغوية، إلى تباين واضح في مخرجات النموذجين، ففي كلود (سلالة 3.5 وما بعدها)، تبنت أنثروبك فلسفة "الذكاء الاصطناعي الدستوري" (Constitutional AI)، والنتيجة هي نموذج يتجنب النمطية، حيث أظهرت دراسات مؤشر جامعة ستانفورد للذكاء الاصطناعي أن كلود يتفوق بنسبة 15% في المهام التي تتطلب "كتابة إبداعية غير متكررة" وفهما عميقا للسياقات الثقافية المعقدة.

تعدد الوسائط والتفاعل في الوضع الصوتي المتقدم (Advanced Voice Mode)، يتفوق شات جي بي تي بمراحل في التفاعل الصوتي الطبيعي، والقدرة على قراءة المشاعر، والترجمة الفورية، وهو ما أكدته مراجعات موقع "ذا فيرج" (The Verge) التقني الأمريكي بداية هذا العام. بينما في الرؤية وتوليد الصور، يقدم نموذج "دال-إي 3" (DALL-E 3) لتحويل النصوص إلى فيديوهات ونموذج "سورا" (Sora) لتحويل النصوص إلى صور واقعية، يظل شات جي بي تي المنصة الأكثر تكاملا للمبدعين الذين يحتاجون لتحويل النص إلى صور وفيديو في بيئة واحدة. وبذلك يتغلب على كلود. في نهاية المطاف، لا توجد إجابة مطلقة بـ "الأفضل"، بل توجد الإجابة بـ "الأفضل"، وتشبه المناظرة بين كلود وشات جي بي تي المناظرة بين كاتب مبدع يغزل النصوص بدقة

البيئة التطويرية والبرمجية في هذا الميدان، أحدثت ميزة أرتيفاكس (Artifacts) من كلود ثورة في تجربة المستخدم، بينما ردت أوبن إيه آي بدمج كانفاس (Canvas)، فكلود يتصدر حاليا اختبارات "إس دبليو إي-بنش" (SWE-bench)، وهي المعيار العالمي لحل المشكلات البرمجية الواقعية، حيث يتميز بقدرة على بناء تطبيقات كاملة "فرونت-إند" (Front-end) ومعاينتها فوراً، مما يجعله المفضل للمطورين الذين يسعون لبناء نماذج أولية سريعة. بينما شات جي بي تي يتفوق في "تكمال الأنظمة"، وذلك بفضل ميزة تحليل البيانات المتقدمة (Advanced Data Analysis)، حيث يمكنه معالجة ملفات إكسل ضخمة، ورسم بياني للبيانات المعقدة، وربط الأكواد بقواعد بيانات سحابية مباشرة.

## انفجار عددي في أقمار المجموعة الشمسية . . زحل يكتسح والمشتري يلاحق

أعلن الاتحاد الفلكي الدولي مؤخراً عن اكتشاف عدد من الأقمار الجديدة حول كوكبي المشتري وزحل، ليرتفع إجمالي عدد أقمار المشتري إلى 101 قمرًا، وزحل إلى 285 قمرًا. كما يرفع هذا الاكتشاف العدد الإجمالي للأقمار المعروفة التي تدور حول الكواكب والكواكب القزمة في النظام الشمسي إلى 442 قمرًا، دون احتساب الأقمار الصغيرة التي ترافق بعض الكويكبات أو أجسام حزام كايبر.

بينما لا يمتلك "سيريس" أي قمر. وقد تم الإعلان عن أقمار المشتري الجديدة في النشرات الإلكترونية لمركز الكواكب الصغيرة (Minor Planet Electronic Circular) رقم (F09- F12) فيما أعلن عن أقمار زحل الجديدة في النشرة رقم (F14).

وبحسب الحصيلة الحالية، يمتلك كوكب الأرض قمرًا واحدًا، والمريخ قمرين، والمشتري 101 قمرًا، وزحل 285 قمرًا، وأورانوس 28 قمرًا، ونبتون 16 قمرًا، في حين لا يمتلك كل من الزهرة وعطارد أي أقمار. أما الكواكب القزمة، فيمتلك بلوتو خمسة أقمار، و"إيريس" قمرًا واحدًا، و"ماكيماكي" قمرًا واحدًا، و"هاوميا" قمرين،

مستحيلة بالتلسكوبات المنزلية. لذلك، تطلب اكتشافها استخدام بعض أكبر التلسكوبات الأرضية. فقد تم العثور على الأقمار الأربعة الجديدة للمشتري بواسطة الفلكيين "سكوت شيبارد" من معهد "كارنيغي" للعلوم، و"ديفيد فولين" من جامعة هاواي، باستخدام تلسكوب "ماجلان-باي" بقطر 6.5 متر في مرصد "لاس كامباناس" في تشيلي، وتلسكوب "سوبارو" بقطر 8 أمتار في قمة "ماونا كيا" في هاواي.

تلسكوبات عملاقة تكشف أقمارا خافتة للغاية أما الأقمار الـ 11 الجديدة لزحل، فقد اكتشفت بفضل فريق بقيادة "إدوارد أشتون" من معهد علم الفلك والفيزياء الفلكية في أكاديمية "سينيكا" في تايبوان، باستخدام تلسكوب كندا-فرنسا-هاواي بقطر 3.5 متر في "ماونا كيا"، ويأتي هذا بعد أن قاد "أشتون" فريقا اكتشاف 128 قمرًا جديدًا لزحل في عام 2025. ويعد كل من "شيبارد" و"أشتون" من أبرز مكتشف الأقمار في النظام الشمسي، إذ ساهم كل منهما في اكتشاف أكثر من 200 قمر، العديد منها بشكل مشترك. ورغم أن المشتري لا يزال متأخرًا عن زحل بفارق كبير في عدد الأقمار، فإن بعثتي "يوروبا كليبر" (Europa Clipper) و"جوس" (JUICE) المتجهتين حاليًا إلى المشتري، قد تساهمان في تقليص هذا الفارق عند وصولهما إلى نظامه في أوائل ثلاثينيات هذا القرن.

الأقمار. لا تعد أي من هذه الأقمار كبيرة الحجم، إذ يبلغ متوسط قطرها نحو 3 كيلومترات فقط. كما أنها تدور في مدارات واسعة جدًا، أبعد بكثير من مدارات الأقمار الكبيرة حول المشتري وزحل، وهي شديدة الخفوت، إذ يتراوح قدرها الظاهري بين 25 و27، مقارنة بالقمر الذي يبلغ قدره 12.6، ما يجعل رصدها

قفزة جديدة في تعداد الأقمار في النظام الشمسي وقد أعلن عن الـ 15 قمرًا المكتشفة حديثًا (4 حول المشتري و11 حول زحل) من قبل مركز الكواكب الصغيرة، وهو الجهة المعنية بتوثيق الاكتشافات الفلكية المتعلقة بالكويكبات والذئبات والأجرام المشابهة، وكذلك



## منوعات

# الفكر

27

أصدرت المغنية الأمريكية تايلور سويفت، فيديو كليب لأغنيتها "إليزابيث تايلور"، مقدمة تحية بصرية لإحدى أبرز نجومات الشاشة وأكثرهن تألقاً في القرن العشرين ونجمة هوليوود الأيقونية في العصر الذهبي.

لم تظهر تايلور سويفت في الكليب بل اعتمدت على مونتاج سينمائي يجمع لقطات من أشهر أفلام إليزابيث تايلور، إضافة إلى لقطات إخبارية

تُظهر تايلور في حياتها اليومية، وتشمل هذه المقاطع لقطات من أفلام مثل "كليوباترا"، و"Father of the Bride" أو "والد العروس"، و"Cat on a Hot Tin Roof"، و"A Place in the Sun"، و"Giant" أو "العملاق"، و"فجأة الصيف الماضي"، و"من يخاف من فرجينيا وولف؟"، و"جوليا تتصرف بشكل سيئ"، وحتى فيلم "بوم!" الذي حظى بشعبية كبيرة في أواخر الستينيات.

الأمر، وكنت أتحدث مطولاً عن إليزابيث تايلور، عن كل الأشياء التي أحببتها فيها، وكيف استمرت في تحدي نفسها حتى أواخر حياتها".

### شكر خاص

تتضمن نهاية الفيديو الموسيقي رسالة شكر إلى دار أزياء تايلور ومؤسسة إليزابيث تايلور الخيرية، وعائلة تود -زوج إليزابيث الثالث، المنتج الشهير مايك تود الذي توفي في حادث طائرة أليم، وابنتها ليزا تود-، وعائلة وايلدينج -أبناء إليزابيث من زوجها الثاني، الممثل البريطاني مايكل وايلدينج-، وقال كوين تيفي، حفيد تايلور من ابنتها ليزا تود وأحد أمناء تركتها، بعد صدور الأغنية: "عائلتي تعشق هذه الأغنية، وجدتي كانت ستعشقها أيضاً - أتمنى لو أنها سمعتها". وأضاف: "لم تكف تايلور سويفت بتقديم تحية رائعة لإليزابيث تايلور، بل يبدو أنها تخاطبها مباشرة، مستلهمة إرثها بطريقة عميقة، صادقة، ومرحة، وتتناول الأغنية جوانب الشهرة وتقلبات الحب، وتزخر بالعديد من الإشارات المؤثرة، بدءاً من عطرها الشهير "وايت دايمنوندرز" ومجوهراتها، وبالطبع، حبها للحب نفسه".

كانت أغنية "إليزابيث تايلور" المرة الثانية التي أشارت فيها سويفت إلى المثلة في أغنية. وجاءت المرة الأولى في أغنية "Ready for It...؟" الأغنية الرئيسية لألبومها "Reputation" الصادر عام 2017.



الفيديو الكليب الذي بات متاحاً بشكل حصري فقط عبر منصات العرض الأول لفيديو أغنية "Opalite"، فبراير الماضي، يعكس بشكل واضح التغييرات الأخيرة في قوائم Billboard، التي تسمح فقط بحساب الفيديوهات على الخدمات المدفوعة ضمن إجمالي مرات الاستماع، لكن في حالة "Opalite"، وصل الفيديو إلى YouTube المجاني بعد يومين، لذا قد ينطبق الأمر نفسه على أغنية "إليزابيث تايلور". وكشفت تايلور سويفت وقت صدور ألبوم "The Life of a Showgirl" أكتوبر الماضي، أنها استأذنت من ورثة إليزابيث تايلور، التي توفيت عام 2011 عن عمر ناهز 73 عاماً، لإصدار الأغنية، إذ جاء تصريحها رداً على سؤال حول ما إذا كانت تستأذن من الأشخاص الذين تتحدث عنهم قبل الكتابة عنهم، قائلة: "أفعل ذلك إذا كانوا أشخاصاً حقيقيين، وبالتسوية لإليزابيث تايلور، نتواصل مع عائلتها وورثتها ونُعلمهم، وكانوا متعاونين للغاية". وتتضمن كلمات الأغنية إشارات واضحة إلى حياة تايلور وأسلوبها، إضافة إلى بعض الإشارات الخفية، فعبارة "سأبكي عيني بلون البنفسج" تشير إلى لون عينيها الذي سحر مئات الملايين، بينما عبارة "كل ماساتي البيضاء وأحبابي إلى الأبد" إشارة إلى خطم عطور تايلور، "White Diamonds"، كما تشير الأغنية إلى بعض الأماكن المفضلة لدى تايلور، بما في ذلك بورتوفينو بايपालيا وفندق بلازا آتاني في باريس.

### دمج للتجربتين

في برنامج "The Elvis Duran Show"، تطرقت سويفت للحديث عن الأغنية، إذ قالت: "في هذا الألبوم، توجد أغنية بعنوان "إليزابيث تايلور"، تعكس مشاعري ومشكلاتي مع الشهرة من خلال تجسدي لشخصية إليزابيث تايلور، لذا فأنا أدمج التجربتين معاً، لعلنا كانت إليزابيث تايلور قدوة لي، فهي شخصية ساحرة ومحبوبة، لكنها في الوقت نفسه مثيرة للجدل، وهو ما وجدت نفسي فيه أيضاً".

كما تحدثت سويفت في فيديو على تيك توك عن أصل الأغنية، قائلة: "أرسل لي والداي مقطعاً لابن إليزابيث تايلور يقول فيه كلاماً لطيفاً للغاية، أنه لو كان هناك شخص واحد يقارنه بوالدته في عصرنا الحالي، من حيث الشخصية والفوضى المحيطة بنا، كانت أنا، وأسعدني ذلك كثيراً، وبدأت على الفور بالتحدث مع ترافيس كيلسي -زوجها- عن

## كريستين دانست تنضم إلى سيدني سويني في الجزء الثاني من 'The Housemaid's Secret'

انضمت الممثلة الأمريكية كريستين دانست لبطولة فيلم "The Housemaid's Secret" أو "سر الخادمة" إلى جانب سيدني سويني.

يُعد هذا الفيلم هو الجزء الثاني من فيلم "The Housemaid" أو "الخادمة" الذي حقق نجاحاً جماهيرياً كبيراً عام 2025، إذ بلغت إيراداته حتى الآن ما يقارب 400 مليون دولار، ويروي الفيلم، المقتبس من رواية فريدا مكفادين الأكثر مبيعاً، قصة ميلي -التي تجسدها سيدني سويني-، الشابة ذات الماضي الغامض، التي تُوظف كخادمة مقيمة لدى عائلة ثرية، وتخفي سراً مظلماً.

وتعود "ميلي" في الجزء الثاني، وفقاً لوصف القصة، تقبل وظيفة في منزل فاخر، لكن صاحب العمل يضع شروطاً وهو متعمها من رؤية صاحبة المنزل أو أن تفتح غرفتها لتقتصر وظيفتها على تنظيف المنزل والطهي فقط، لكن الزوجة تظل حبيسة غرفتها ولا تخرج منها أبداً أمام ميلي التي تحاول أن تكتشف الحقيقة وراء الباب المغلق.

وقالت إيرين ويستمان، رئيسة قسم الأفلام في شركة Lionsgate المنتجة للعمل، "إنه لشرف لنا أن نقدم الفصل التالي من قصة "الخادمة" على الشاشة مع كريستين دانست، إنها أيقونة، مسيرتها الفنية تعكس تنوعاً استثنائياً وجراً لا مثيل لها، إلى جانب سيدني سويني الجذابة دائماً، ستكون قوة ملهمة في عالم لا شيء فيه كما يبدو".

ومن المقرر أن يُخرج بول فيج فيلم "سر الخادمة"، مُعاداً العمل مع كاتبة السيناريو ربيكا سوننشايين، كما سيعود الممثل الإيطالي ميشيل موروني بدور البستاني إنزو الذي كان يساعد ميلي في الجزء الأول، أما أماندا سيفريد وبراندون سكيلنار، اللذان جسدا دور الزوجين اللذين تختلف حياتهما المثالية تماماً عما تبدو عليه في الجزء الأول، فلن يعودا في الجزء الثاني، حيث تُركز القصة على عائلة جديدة.

كانت كريستين دانست -الفائزة بجائزة أفضل ممثلة في مهرجان كان عام 2011 عن دورها في فيلم "Melancholia"، قد انضمت أخيراً إلى طاقم فيلم "A Minecraft Movie 2"، المقرر عرضه في يونيو المقبل، كما ستشارك في بطولة فيلم المخرج روبين أوستولوند القادم "The Entertainment System Is Down".

كانت دانست، المرشحة لجائزة الأوسكار عن فيلم "The Power of the Dog"، قد ظهرت أخيراً في فيلم "Roofman" مع تشاينج تاتوم، وفي فيلم "Civil War" للمخرج أليكس جارلاند.



## روبرت باتينسون؛ الانتقاد الأقسى أحياناً يكون من طفلك

أثبت النجم العالمي روبرت باتينسون، 39 عاماً، أن أصعب الانتقادات تأتي أحياناً من أقرب الناس، عندما كشف عن تعليق ابنته الصريح على مظهره الجديد في فيلم Dune: Part Three.

فلا ينجو أي تنكر من تدقيقهم.

### انتقاد لطيف وقاس

خلال ظهوره في برنامج Jimmy Kimmel Live، تحدث باتينسون عن تحول شخصيته إلى الشرير سكاى تايل، مؤكداً أنه أصبح شبه غير قابل للتعرف عليه، لكنه أضاف بابتسامة، "لكن في المنزل؟ الأمر مختلف تماماً... لقد نظرت ابنتي إلى رأسي وقالت بيوضة على الرأس".

### رد فعل الأب

باتينسون ضحك من تعليق ابنته، الذي وصفه البعض بالقاسي والمرتبك في أن واحد، مؤكداً أن الأطفال لديهم قدرة على كشف الحقيقة بشكل فوري، المقدم جيمي كيميل لم يفتو الفرصة للسخرية من سمة باتينسون المرحة باعتباره كاذباً مهوساً، ما أضاف لمسة كوميدية للمقابلة، مؤكداً أن حتى النجوم العالميين لديهم لحظات مرحة وبسيطة مع أطفالهم.



# الفكر

## كيف تؤثر العناية بالأسنان على صحة الكبد؟

كما وجد الباحثون أن المرضى الذين يزورون طبيب الأسنان باستمرار كانوا أقل عرضة بنسبة 19% للإصابة باعتلال الدماغ الكبدي، وهو اضطراب دماغي ناتج عن تراكم السموم في الجسم، وتبين أن الفحوصات الدورية للأسنان تقلل من احتمالية دخول المستشفى بنسبة 15% بشكل عام، وبالنسبة للمشاكل المتعلقة بالكبد، فهي تقلل خطر دخول المستشفى بنسبة 20%.

وأشار العلماء إلى أن تنظيف الأسنان بانتظام يمكن أن يقلل الالتهاب ويخفض مستويات البكتيريا الضارة في الجسم، وهذا الأمر يلعب دوراً هاماً في تحسين حالة مرضى تليف الكبد، لذا ينصح الذين يعانون من أمراض الكبد بزيارة طبيب الأسنان مرة كل سنة على الأقل.

أظهرت دراسة طبية حديثة أن العناية المنتظمة بالأسنان تقلل بشكل كبير من المخاطر التي يتعرض لها مرضى تليف الكبد، بما في ذلك احتمالية الإصابة بسرطان الكبد ودخول المستشفى بشكل متكرر.

راجع القائمون على الدراسة السجلات الطبية لنحو 48 ألف مريض يعانون من مشكلات تليف الكبد، وقارنوا بسجلات المرضى التي تتعلق بزياراتهم لأطباء الأسنان، وأظهرت النتائج أن الأشخاص الذين يزورون طبيب الأسنان بانتظام كانوا أقل عرضة بنسبة 27% للإصابة بسرطان الكبد، وأقل عرضة بنسبة 15% للإصابة بالاستسقاء - وهو تراكم السوائل في البطن الذي يشير إلى تفاقم المرض.



## عادات غذائية وحياتية بسيطة قد

### تساعد في السيطرة على السكري

يساعد تبني نمط حياة صحي في الحد من داء السكري من النوع الثاني، بل وقد يساهم في عكس مساره لدى بعض المرضى، وفق ما يؤكد خبراء في طب نمط الحياة.

يعتمد طب نمط الحياة على معالجة الأسباب الجذرية للأمراض المزمنة من خلال تغييرات يومية بسيطة، مثل تحسين النظام الغذائي وزيادة النشاط البدني وإدارة التوتر والامتناع عن العادات الضارة كالتدخين والكحول. ويرى مختصون أن هذا النهج القائم على الأدلة يمكن أن يؤدي إلى تحسن ملحوظ، بل وحتى شفاء بعض الحالات.

وتوضح الدكتورة بادماجاتر، رئيسة الكلية الأمريكية لطب نمط الحياة، أن التعامل مع السكري غالباً ما يقتصر على التعايش معه، في حين ينبغي أن يكون الهدف هو التعافي واستعادة الصحة متى أمكن ذلك.

ويحدث داء السكري من النوع الثاني عندما لا ينتج الجسم كمية كافية من الأنسولين أو لا يستخدمه بكفاءة، ما يؤدي إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم، وهو ما قد يسبب مضاعفات خطيرة مثل أمراض القلب والسكريات الدماغية ومشكلات في العينين والكليتين.

ويرتبط هذا النوع من السكري بعوامل نمط الحياة، إذ يشكل نحو 90% من الحالات، ويزداد خطر الإصابة به مع السمنة وقلة الحركة والتوتر المزمن، إلى جانب الاستعداد الوراثي. ويشير الخبراء إلى أن أنماط الحياة الحديثة جعلت حتى الفئات الأكثر عرضة للإصابة أكثر تأثراً بالمرض مقارنة بالسابق.

وفي هذا السياق، أظهرت دراسة طويلة أجرتها الجامعة النرويجية للعلوم والتكنولوجيا، وشملت أكثر من 86 ألف شخص بين عامي 1984 و2019، أن نسبة الأشخاص المعرضين للإصابة الذين يطورون المرض فعلياً في ازدياد مستمر.

ويرجع الباحثون ذلك إلى تغيرات مجتمعية، أبرزها قلة النشاط البدني والاعتماد على الأطعمة المصنعة وضغوط العمل وتراجع جودة النوم.

كما كشفت دراسة حديثة أن النوم أقل من ست ساعات يومياً قد يزيد خطر الإصابة بالسكري بنسبة 16%، حتى لدى من يتبعون نظاماً غذائياً صحياً، ما يشير إلى أن النوم عامل أساسي لا يمكن تعويضه بالغذاء وحده.

وفي جانب آخر، تحذر بعض الدراسات من الإفراط في تناول المحليات الصناعية الموجودة في بعض المنتجات والمشروبات "الدايت"، إذ قد تؤثر في توازن البكتيريا المعوية وتزيد خطر الإصابة بالسكري مع مرور الوقت. وفي محاولة للحد من انتشار المرض، أطلقت هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية برنامجاً غذائياً يعتمد على الحساء والخفوقات منخفضة السعرات، وقد ساعد آلاف المرضى على الوصول إلى مرحلة التعافي أو خمود المرض.

ويعتمد البرنامج على تقليل السعرات الحرارية إلى نحو 800 سعرة يومياً، مع تقديم دعم وتوجيه مستمرين للمرضى لمساعدتهم على فقدان الوزن والحفاظ على نمط حياة صحي، وهو ما قد يمكن كثيرين من تقليل اعتمادهم على الأدوية أو الاستغناء عنها في بعض الحالات.



الممثلة الهندية نوشرات بهاروتشا لدى حضورها فعالية أقامتها مجلة هوليوود ريبورتر في مومباي. ا ف ب

## قرأت لك

الأسبرين



أظهرت أبحاث حديثة بأن تناول المسكنات بشكل منتظم يؤدي إلى زيادة معدلات البقاء على قيد الحياة لدى الأشخاص المصابين بسرطان الرأس أو الرقبة.

وبحسب الأبحاث فإن مسكنات الألم مثل الأسبرين أو الإيبوبروفين، تزيد من احتمال البقاء على قيد الحياة بنسبة تتراوح بين (25 بالمئة إلى 78 بالمئة) لدى المرضى الذين يعانون من نوع محدد من السرطان يحتوي على طفرة في الجينات تعرف باسم PIK3CA.

وقد قام باحثون في جامعة كاليفورنيا بدراسة معدلات البقاء على قيد الحياة لمدة خمس سنوات لدى 266 شخص مصابين بالسرطان، ووجدوا بأن الاستخدام المنتظم للأدوية المضادة للالتهابات غير الستيرويدية مثل الأسبرين والإيبوبروفين قد حسن حالتهم الصحية بنسبة كبيرة.

وقالت الدكتورة جينيفر فراندس، أستاذة جراحة الرأس والرقبة: " تشير نتائجنا إلى أن استخدام مضادات الالتهاب غير الستيرويدية يمكن أن يحسن حالة المرضى الصحية بشكل كبير، ليس فقط لدى مرضى سرطان الرأس والرقبة ولكن أيضاً لدى المرضى الذين يعانون من سرطانات أخرى تحتوي على طفرة PIK3CA".

## سؤال وجواب

- ما هو الفن الذي تم استحداثه في الأندلس؟  
-الموشحات.
- من صاحب الكتب التالية : سقط الزند ، لزوم ما لا يلزم ، رسالة الغفران؟  
- أبو العلاء
- ماذا يعني اسم زينب في اللغة؟  
- شجرة حسنة المنظر طيبة الرائحة.
- من هو مؤسس البلاغة؟  
- عبد القاهر الجرجاني .
- من رائد إحياء الشعر العربي في العصر الحديث؟  
- محمود سامي البارودي

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن سمك جلد الإنسان لا يزيد عن 2ملم ، و سمك جلد الفيل يبلغ 25 ملم ، و جلد الإنسان يحتوي على عدة آلاف من الغدد التي تفرز العرق بينما جلد الفيل خال من هذه الغدد باستثناء جفون العينين.
- هل تعلم أن أقدم جيش نظامي أوربي هو الحرس السويسري في الفاتيكان إذ يعود تاريخ تأسيسه إلى عام 1400م.
- هل تعلم أن القطط غنية بألبانها ولبنها مغذ و يلائم جميع الثدييات.
- هل تعلم أن جزيرة تايوان أو الصين الوطنية أطلق عليها المستكشفون البرتغاليون عام 1580 م اسم (فورموزا) أي الجميلة.
- هل تعلم أن المخلفات الناتجة عن هضم أوراق الشجر التي تأكلها الديدان تعتبر سماداً جيداً للتربة و أن الديدان تستطيع أن تغطي الأرض بطبقة من السماد خلال ثلاثة أشهر من الأوراق التي التهمتتها خلال عام تقريباً.
- هل تعلم أن أطول الحشرات عمراً من فصيلة الخنافس تحمل اسم .الخنفساء الرائحة .إذ أن تحولها من طور اليرقة إلى طور العذراء فقط يحتاج إلى 47 سنة كاملة.
- هل تعلم أن الرجل العادي يمشي بمعدل 20 ألف خطوة يومياً .. أي في خلال 80 سنة يكون قد طاف حول العالم ستة مرات.
- هل تعلم أن نبضات القلب تتأثر بحجم الجسم ، فعدد ضربات قلب الإنسان العادي ثمانين ضربة في الدقيقة وفي الفيل 25 ضربة في الدقيقة وفي الفأر 700 ضربة في الدقيقة، أما قلب العصفور فعدد ضرباته 1000 ضربة في الدقيقة.
- هل تعلم أن الطفل حديث الولادة يبكي في المتوسط مدة 113 دقيقة يومياً .. والدموع التي يفرزها تساعد كثيراً على رعاية صحته العامة.

## قصة نصيحة الجدة

كان أحمد دائماً على خلاف مع جدته الطيبة الحنون والتي كثيرا ما غضبت منه لعدم سماعه لنصيحتها البسيطة الغالية وهي: يا أحمد لا تلعب بدون حذائك .. إليس حذاءك قبل الخروج يا أحمد .. لا تلعب حذاءك أثناء اللعب بالدراجة يا أحمد.. كلام كان يتردد على أذنه كثيرا لكنه لا يبالي به ويقذف به من أذن لأذن ويعرض مسرعا للعب بدون حذائه.

جاء يوم حضر فيه أصدقاؤه طالين منه الخروج للعب بالدراجة فنادت عليه جدته لللبس الحذاء فقال (حاضر جدتي حاضر) ودخلت الجدة حجرتها وذهب هو .. بدون حذاء راكبا دراجته مسرعا وأصدقاؤه في الطريق يقفزون ويتنقلون من مكان إلى مكان حتى حدث ما عكر على أحمد بهجته .. ثقب الاطار ثقبا كبيرا فنزل أحمد من على الدراجة ليرى لهذه المشكلة حلا وهنا جاءت المشكلة الثانية اشد ايلاما فقد كانت الأرض مليئة بالزجاج المكسور والذي بسببه جرحت قدمه جرحا عميقا ولم يستطع اخراج قطعة الزجاج بيده من الألم وتجمع اصحابه عليه وحملوه على دراجة احدهم وهو ينرف دما من قدمه المجروحة ويتألم ليس منها فحسب بل من الكلام والتأنيب الذي سيسمعه من جدته وستكون محقة في ذلك. أمره الطبيب أن يبرقد في الفراش اسبوعا بعد أن خاطر قدمه بخرز عديدة واسبوعا اخر سيقضيه في البيت لا يرى اصدقاءه ودراجه والشارع والحديقة عقابا على عدم سماعه لكلام جدته مع حرمانه من الحلوى والمصروف .. كل هذه الخسائر منيت بها يا أحمد .. كل هذه الخسائر.. ونظر لحذاءه وهو حزين..

