

منوعات

الفكر

الثلاثاء 19 أغسطس 2025 م - العدد 14533

Tuesday 19 August 2025 - Issue No 14533

ص 22

مدينة الشيخ خليفة الطبية

تحصد اعتماداً دولياً للتميز في

أمراض وجراحة قلب الأطفال

ص 27

الموسم الثاني من

«وينزداي».. مغامرات

جديدة وشهير أقل خطورة



باحثون: تحفيز الأذن بنبضات كهربائية

خفيفة يعزز التعاطف مع الذات

ص 23



المراسلات: ص ب 505

email:munawaat@alfajrnews.ae

تخميم في الهواء

الطلق ينتهي بمأساة

شهدت منطقة مغوليا الداخلية في شمال الصين كارثة جديدة بعد أن أسفرت فيضانات مفاجئة عن مقتل ثمانية أشخاص وفقدان أربعة آخرين، وفق ما أكدته وكالة أنباء الصين الجديدة "شينخوا". وأوضحت "شينخوا" أن مجموعة تضم 13 شخصاً كانوا يقضون وقتهم في التخميم بالهواء الطلق في منطقة أورات رير بانر عندما باغتتهم السيلول مساء السبت قرابة الساعة العاشرة ليلاً بالتوقيات المحلي، أي حوالي الساعة 14:00 بتوقيت غرينتش. وأشارت الوكالة إلى أن عمليات البحث والإنقاذ ما زالت مستمرة للعثور على المفقودين، فيما جرى إنقاذ شخص واحد فقط من المجموعة. وأكد التلفزيون الصيني الرسمي "سي سي تي في" أن وزارة إدارة الطوارئ أصدرت تعليمات عاجلة بضرورة تكثيف جهود الإنقاذ والتحقق من أوضاع المفقودين، كما أرسلت فريق عمل ميداني إلى موقع الحادث لمراقبة التطورات مباشرة. وتواصل السلطات نشر فرق إنقاذ متخصصة لمواجهة تداعيات الفيضانات ومحاولات تقليل الخسائر البشرية. وتعرف الصين تكرار الكوارث الطبيعية خلال فصل الصيف بسبب الأمطار الغزيرة التي تضرب مناطق واسعة، بينما تواجه مناطق أخرى ارتفاعاً شديداً في درجات الحرارة.

تمساح يقترب أبا

أمام أطفاله

في حادثة مروعة وقعت أمام أنظار عائلته، لقي رجل إندونيسي مصرعه بعدما هاجمه تمساح أثناء استحمامه في نهر بوليبي بمقاطعة جنوب سولاويزي. وكان الضحية عارف الدين ويبلغ من العمر 53 عاماً، يستحم مع أقاربه، عندما انقضض عليه التمساح وعرضه في ساقه قبل أن يسحبه تحت الماء. ووفقاً لما نقلته وكالة "ViralPress"، وثق مقطع فيديو لحظات الفاجعة، حيث ظهر التمساح ممسكاً بساق الضحية وسط صرخات أهالي القرية الذين حاول بعضهم التدخل لإنقاذه دون جدوى. ووصلت فرق الطوارئ إلى موقع الحادث وتمكنت لاحقاً من تحديد موقع التمساح، الذي كان لا يزال يحمل جثة عارف الدين في المياه الضحلة.

ماذا تفعل 7 آلاف خطوة في

الجسم يومياً؟.. إجابة مذهلة

قبل سنوات نصح الخبراء وفقاً للتجارب بالمشي 10 آلاف خطوة يومياً؛ للحفاظ على

صحة الجسم، ولكن يبدو أن الدراسات الحديثة لها رأي آخر؛ حيث بات المشي 7

آلاف خطوة دفعة كافية لتحسين الصحة العامة.

وتشير الدراسات الحديثة إلى أن معدل 7 آلاف خطوة يومياً، يمكن أن يكون كافياً

تماماً لتقليل خطر الوفاة وتحسين صحة القلب، وكذلك تحسين شكل القوام

وخفض الوزن. ومن ناحية أخرى، فإن هذا الرقم قد يبدو أكثر واقعية. وأسهل

تحقيقاً، كما يمنح الجسم فوائد مذهشة دون الحاجة إلى ممارسة رياضات

مُجهدّة أو تخصيص وقت طويل في اليوم.

خراقة 10 آلاف خطوة في اليوم

في تقرير نشره موقع "ناشيونال جيوغرافيك" في يوليو 2025، يشير الباحثون إلى أن أصل فكرة 10 آلاف خطوة تعود لحملة توعوية يابانية في الستينيات، وليست مبنية على أساس علمي مدروس. لكن الأبحاث الحديثة، ومنها تحليل نشر في مجلة "JAMA Internal Medicine"، كشفت أن المشي بمعدل 7 آلاف خطوة فقط يومياً كاف لتقليل خطر الوفاة المبكرة بنسبة 50 إلى 70% مقارنة بمن يسيرون أقل من 3 آلاف خطوة يومياً.

فوائد 7 آلاف خطوة في اليوم

وفقاً لمقال نشره موقع "Medical News Today"، فإن المشي ما بين 6.000 إلى 8.000 خطوة يومياً، وخصوصاً لدى البالغين من منتصف العمر وكبار السن، يرتبط بانخفاض ملحوظ في خطر الإصابة بعدد من الأمراض المزمنة. من أبرز هذه الأمراض: أمراض القلب والأوعية الدموية؛ انخفاض بنسبة 20 إلى 30%.

مرض السكري من النوع الثاني؛ انخفاض بنسبة 15%.

الخرف بأنواعه؛ انخفاض بنسبة تصل إلى 38%.

الاكتئاب والقلق؛ تراجع بنسب واضحة، خاصة إذا تم المشي في الهواء الطلق.

أنواع معينة من السرطان؛ انخفاض في احتمالات الإصابة بسرطانات القولون والثدي.

فوائد إضافية للمشي 7 آلاف خطوة في اليوم

يرى الباحثون أن المشي المعتدل، أي بسرعة متوسطة دون أن يصل إلى حد الإجهاد، يمكن أن يُحدث تغييرات جوهرية في الصحة العامة. وهنا يشير الخبراء إلى أنه لا حاجة لممارسة التمارين الشاقة في صالات الرياضة، بينما يمكن الاستعانة عنها بروتين الـ 7 آلاف خطوة يومياً. وتوضح الدراسات أن الفوائد لا تتوقف فقط على الجانب البدني، بل تمتد لتشمل الجوانب النفسية والذهنية، حيث يساعد المشي المنتظم على:

تقوية القلب وخفض ضغط الدم

يساعد المشي المنتظم على تنشيط الدورة الدموية، مما يقلل من ضغط الدم الانقباضي، ويخفف الضغط على الشرايين، ويقلل خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة تصل إلى 30%.

تحسين مستوى السكر في الدم

7.000 خطوة تعمل على تحفيز الجسم على استخدام الجلوكوز بفعالية، مما يساهم في ضبط مستويات السكر، خاصة لدى مرضى ما قبل السكري والسكري من النوع الثاني.

تعزيز المناعة ومقاومة الأمراض

تشير الدراسات إلى أن الحركة اليومية المعتدلة تعزز نشاط الخلايا المناعية، وتقلل من التهابات الجسم، مما يقلل من خطر الإصابة بالأمراض المعدية والمزمنة.

دعم صحة العظام والمفاصل

يساعد المشي على تقوية العظام، والوقاية من هشاشتها، كما يقلل من آلام المفاصل والتيبس، خاصة لدى كبار السن.

تحسين المزاج والتوم

يحفز المشي إفراز هرمونات السعادة مثل الإندروفين، ويحسن جودة النوم ويقلل من الأرق، خصوصاً إذا تم المشي نهاراً أو بعد الغروب.

هل تزداد الفوائد إذا تجاوزت 7 آلاف خطوة؟

نعم، ولكن بشكل تدريجي. بحسب التحليل المنشور في "ناشيونال جيوغرافيك"، فإن أعلى فائدة صحية يمكن تحقيقها هي بين 6.000 و8.000 خطوة يومياً. وبعد هذا الحد، قد تتحقق فوائد أكثر، لكن تبدأ الفوائد بروتين الـ 7 آلاف خطوة يومياً. بمعنى أن المشي 10.000 أو حتى 12.000 خطوة لا يضر، لكنه لا يقدم تحسناً كبيراً كما يظن البعض.

من المفيد التعرف إلى تجربتي مع المكملات الغذائية

انعكست إيجاباً على صحتي

هل روتين الـ 7 آلاف خطوة مناسب لكافة الأعمار؟

ما أكدته الدراسات هو أن هذه النتائج صالحة للجميع، بغض النظر عن العمر أو مستوى اللياقة البدنية في السابق. سواء كنت شابة في الثلاثين أو مسنة في السبعين، فإن الالتزام بخطة بسيطة للمشي يومياً، يضمن تقليل خطر الأمراض وتحسين نوعية الحياة.

وينصح الخبراء بدمج المشي في الأنشطة اليومية، مثل: النزول قبل المطة الأخيرة أثناء التنقل.

استخدام الدرج بدلاً من المصعد.

المشي أثناء المكالمات الهاتفية.

تخصيص 30 دقيقة يومياً للمشي في الحديقة أو الشارع.

ما يميز المشي عن غيره من التمارين هو بساطته وتوفره، فهو لا يحتاج إلى معدات خاصة ولا إلى اشتراك في ناد رياضي. كل ما يتطلبه هو قرار، وحماء مريح، ووقت بسيط من يومك.

يفاجئ السلطات بكنز أثري في بيته

عثرت فرق المتحف في دائرة دجلة بمحافظة ديالى بكنز تركية على كنز أثري نادر يعود إلى آلاف السنين، بعدما بادر أحد الأهالي بالإبلاغ عنه إثر وفاة زوجته وعجزه عن الاستمرار في حفظه داخل منزله. هذا الحدث أثار دهشة الأهالي والباحثين على حد سواء، خصوصاً أن القطعة المكتشفة، وهي "بيثوس" ضخمة وعاء فخاري قديم للتخزين، يرجع تاريخها إلى نحو ثمانية آلاف عام. وجاء البلاغ من رجل مسن يقطن في حي كورميك بدائرة دجلة، حيث أبلغ إدارة المتحف عن وجود إناء أثري ضخم في منزله لم يعد قادراً على حمايته بعد أن أصبح يعيش وحيداً. وعلى الفور تحركت فرق متحف ديالى بكنز إلى الموقع، لتكتشف بيتوساً هائلاً يصل قطره إلى ثلاثة أمتار وارتفاعه نحو متر واحد، وهو ما يتطلب استنقادات خاصة ووسائل رفع ثقيلة لنقله دون إلحاق أي ضرر به. وقال مدير متحف ديالى بكنز، مجدد غزل غول، إن القطعة الأثرية استحوذت على اهتمام الخبراء نظراً لضخامتها وأهميتها التاريخية، موضحاً أن "البيثوس" كان يستخدم قديماً لتخزين الحبوب والبذور، بحيث يحافظ عليها لموسم الزراعة التالي، في أشبه ما يكون بمستودع أو صومعة غذائية صغيرة.

إنقاذ شاب حاول

الانتحار من أعلى جسر

شهدت منطقة الكاظمية في العاصمة العراقية بغداد، حادثة تدخلت فيها شرطة الكرخ لإنقاذ شاب حاول الانتحار، في واقعة سلطت الضوء مجدداً على تزايد حالات الانتحار داخل العراق.

وأفادت قيادة شرطة بغداد الكرخ بأن فرقها استجابت لبلاغ عاجل حول محاولة انتحار أحد الأشخاص في الكاظمية، حيث تمكنت القوة الأمنية من السيطرة على الموقف وإنقاذ حياته قبل وقوع كارثة.

وأكدت القيادة في بيان رسمي نقلته وسائل إعلام محلية، أن هذا التحرك يأتي ضمن خططها لحماية الأرواح وصون الأمن المجتمعي.

وبيّنت شرطة الكرخ أن تعاملها الفوري مع الحادثة يعكس التزام الأجهزة الأمنية بالجانب الإنساني إلى جانب مهامها الأمنية.

وشددت على أن مثل هذه المواقف تبرز أهمية سرعة الاستجابة في إنقاذ حياة الأفراد الذين يمررون بأزمات نفسية أو اجتماعية قد تدفعهم لاتخاذ قرارات خطيرة.

وانتشر الفيديو الذي وثّق لحظة إنقاذ الشاب عبر منصات التواصل الاجتماعي، وسط إشادات واسعة من المستخدمين بدور الشرطة العراقية، ومطالبات بتكريم الفرقة التي تدخلت في اللحظة الحاسمة.

في سياق متصل، تشير البيانات الرسمية إلى أن العراق يسجل يومياً ما لا يقل عن حالة انتحار واحدة، باستثناء إقليم كردستان.

نقص النوم يرتبط بـ 172 مرضاً

ربطت دراسة صينية جديدة 172 مرضاً

مختلفاً، بما في ذلك الخرف والسكري ومرض باركنسون، بأنماط النوم السيئة.

وفي هذه الدراسة، حلل الباحثون بيانات طبية لأكثر من 88 ألف شخص في قاعدة بيانات البنك الحيوي البريطاني لقياس سمات نومهم، وتشخيصات الأمراض لديهم. وبعد متابعة لمدة 7 سنوات، ربط الباحثون 172 مرضاً بأنماط النوم السيئة، بما في ذلك أوقات النوم غير المنتظمة، والإيقاعات غير اليومية. ووفق "مديكال نيوز توداي"، من بين هذه الأمراض، تضاعف خطر الإصابة بـ 42 مرضاً على الأقل، بما في ذلك الضعف البدني المرتبط بالعمر، والفرغرينا، وتليف الكبد. كما اكتشف فريق البحث، من الجامعة

الطبية العسكرية الثالثة في الصين، أن 92 من أصل 172 مرضاً يُعزى أكثر من 20% من خطرهما إلى قلة النوم، بما في ذلك: الخرف، وارتفاع ضغط الدم، ومرض باركنسون، والسكري من النوع 2، والفشل الكلوي الحاد.

وقال الدكتور تشينغ تشين الباحث الرئيسي: "يجب مراعاة انتظام النوم (إيقاعه)، وإلا فقد يُسبب عدداً من الأمراض، حتى مع كفاية مدة النوم". "هذا لأن إيقاع النوم ومدته قد يكونان مسؤولين عن جوانب مختلفة من صحتنا". وأشار الباحثون إلى سمة مهمة في علاقة النوم بمرض الزهايمر، وهي أن "انتظام النوم أهم من مدته في تفسير خطر الإصابة بهذا المرض".





تحصل على ختم الاعتماد الذهبي من اللجنة الدولية المشتركة

مدينة الشيخ خليفة الطبية تحصد اعتماداً دولياً للتميز في أمراض وجراحة قلب الأطفال

تحسين الجودة والتزامها الثابت بالتميّز في سلامة المرضى. وأضاف السيد بدر القبيسي، الرئيس التنفيذي لمدينة الشيخ خليفة الطبية: "نفخر بالحصول على هذا الاعتماد الدولي، الذي يعكس الجهود المتواصلة التي يبذلها فريق العمل السريري والتشغيلي لدينا. إن التزامهم بأفضل الممارسات، والتعليم المستمر، والرعاية الرحيمة، هو ما جعل هذا الإنجاز ممكناً. ويؤكد هذا التكريم مجدداً مكانة مدينة الشيخ خليفة الطبية كمركز إقليمي للتميّز في خدمات قلب الأطفال".

الأساسية في الرعاية الصحية، بما في ذلك أهداف السلامة الدولية للمرضى، وتقييم المرضى ورعايتهم، وخدمات الجراحة والتخدير، وإدارة الأدوية، والوقاية من العدوى ومكافحتها، ومؤهلات وتدريب الكوادر، والحوكمة، ومبادرات تحسين الجودة. وعُلق أندرو روزن، نائب رئيس اللجنة الدولية المشتركة، قائلاً: "توفر الاعتمادات الدولية من اللجنة المشتركة للمستشفيات الأدوات والأطر التي تركز بشكل مستمر نتائج المرضى، والتعليم السريري، وجود تقديم الرعاية. نهنئ مدينة الشيخ خليفة الطبية على هذا الإنجاز الهام، ونشيد بقيادتها في

الشيخ خليفة الطبية، الذي تم اعتماده ضمن برنامج اعتماد الرعاية السريرية (CCPC) التابع للجنة الدولية المشتركة. يُعد الختم الذهبي للموافقة رمزاً معترفاً به عالمياً في جودة الرعاية الصحية، ويعكس مدى التزام المؤسسات الطبية بالمعايير الدولية الصارمة في الممارسات السريرية وسلامة المرضى. وقد خضعت مدينة الشيخ خليفة الطبية لتقييم ميداني شامل في 10 و11 فبراير 2025، أجراه خبير تقييم من اللجنة الدولية المشتركة، حيث تم التحقق من مدى الامتثال لمجموعة من المعايير

حصلت مدينة الشيخ خليفة الطبية ، إحدى منشآت شركة صحة، التابعة لمجموعة "بيور هيلث"، أكبر مجموعة للرعاية الصحية في منطقة الشرق الأوسط، على الاعتماد الدولي المرموق "الختم الذهبي للموافقة" من اللجنة الدولية المشتركة لاعتماد المستشفيات، تأكيداً على التزامها المستمر بتقديم رعاية آمنة، عالية الجودة، ومحورها المريض. ويُسلط هذا الاعتماد الأخير الضوء بشكل خاص على تميز برنامج طب وجراحة قلب الأطفال في مدينة

•• أبوظبي- الفجر

بمناسبة اليوم العالمي للعمل الإنساني

جمعية الإمارات للسرطان تؤكد على العطاء والدعم المستدام للمرضى

سالم بن ركاض: الإمارات نموذج يحتذى في العمل الخيري والإنساني



يوليو الماضي 2025، مساعدات مالية بلغت مليون وستمئة وسبعة عشر ألفاً، إلى 89 مريضاً بالسرطان من المقيمين على أرض الدولة من الجنسيات كافة، شملت الدعم العلاجي والضمان الصحي والإعاشة الشهرية والمتأخرات الإيجارية والأقساط المدرسية. وقال سعادة عوض الساعدي: إن اليوم العالمي للعمل الانساني محطة تذكّر فيها أن أعظم ما يمكن أن يقدمه الإنسان لأخيه الإنسان هو الأمل، ونحن في جمعية الإمارات للسرطان نؤمن أن مد يد العون لمرضى السرطان ليس مجرد

والواجب الوطني الذي أرسى قواعده المؤسس المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه. مؤكداً أن دولة الإمارات بقيادة صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، رئيس الدولة، حفظه الله، تمثل نموذجاً يحتذى في العمل الخيري والإنساني، والعون والمساندة لكافة شعوب العالم والمجتمعات التي تحتاج إلى دعم ومساعدة. وكشف سعادة عوض سالم بن معضد الساعدي مدير عام جمعية الإمارات للسرطان أن الجمعية قدمت خلال شهر

قال الشيخ الدكتور سالم محمد بن ركاض العامري رئيس مجلس إدارة جمعية الإمارات للسرطان في تصريح بمناسبة اليوم العالمي للعمل الإنساني إن الجمعية تجسد روح العطاء والدعم الستدام، بما يتماشى مع القيم والأهداف الإنسانية التي وضعتها لتوفير الخدمات والمساعدات المالية والطبية والنفسية للمرضى، وتمكينهم من مواجهة هذا المرض والتغلب عليه انطلاقاً من أسس التضامن والتعاون الإنساني والاجتماعي

•• العين - الفجر



ضمن استراتيجيتها في تعزيز الأمن والأمان و أمن الطرق

شرطة أبوظبي... خطة متكاملة لسلامة الطلبة للعام الدراسي الجديد

التقاطعات والطرق الداخلية والخارجية في الإمارة، ودوريات وقيام السير لتنظيم حركة السير والمرور وتسهيل حركة الحافلات المدرسية، والتأكد من معابر المشاة لتأمين السلامة المرورية لأنبائنا الطلبة أثناء النزول من المركبة وحتى الوصول إلى باب المدرسة.

كما تنفذ إدارة الإعلام الأمني بقطاع شؤون القيادة «خطة إعلامية متكاملة للاتصال مع كافة شرائح المجتمع بعدة لغات» تزامناً مع بدء العام الدراسي يتم من خلاله نشر رسائل وأفلام توعية متنوعة من خلال وسائل الاعلام ومواقع التواصل الاجتماعي ، تسلط الضوء على تعزيز توعية الجمهور بحماية أبنائهم من الجرائم الالكترونية بكافة أنواعها، وحثهم على متابعة أبنائهم ، كما توجه رسائل متنوعة للساكنين لتوعيتهم بأهمية الانتباه أثناء قيادة مركباتهم، وخفض السرعات بالقرب من المدارس، والالتزام بالقيادة الآمنة، و بالوقوف الكامل للمركبات عند فتح ذراع "قف" للحافلات، الى جانب حثهم على التعاون مع عناصر دوريات المرور، في تعزيز انسيابية الحركة .



ومشغلي حافلات النقل العام،و شرائح المجتمع المدرسي من الطلاب وأولياء الأمور وإدارات المدارس ومشغري الحافلات المدرسية تعزيزاً لسلامة الطلاب في العام الدراسي الجديد. وتشمل الخطة تكثيف الدوريات المرورية على



الإيجابية لمختلف فئات المجتمع من مستخدمي الطرق، وتعريفهم بالقوانين والأنظمة، وتوفير أعلى معايير السلامة المرورية لأنبائنا الطلبة أثناء توجيههم لمدارسهم وعودتهم منها، كما تشمل تنظيم محاضرات توعية تستهدف السائقين

الالكترونية مثل التثمنر الإلكتروني والإساءة عبر الانترنت والابتزاز الإلكتروني ، إلى جانب غيرها من الموضوعات التي تهدف إلى غرس لشرطة أبوظبي التوعية والثقافة المرورية على تكثيف برامج التوعية، لتعزيز السلوكيات المرورية

•• أبوظبي- الفجر

أكملت شرطة أبوظبي استعداداتها للعام الدراسي الجديد "2025 – 2026" بخطة متكاملة شاملة بالتعاون مع الشركاء الاستراتيجيين لتأمين عودة الطلبة إلى مقاعد الدراسة وبلوغ أعلى مستويات السلامة المرورية للجميع، وذلك ضمن استراتيجيتها في تعزيز الأمن والأمان و أمن الطرق .

وهنأت الهيئات التدريسية والإدارية والطلبة بالعام الدراسي الجديد ، متمنية أن يكون عاماً سعيداً على الطلبة وأولياء الأمور، مؤكدة أن كافة اداراتها المختصة أكملت جاهزيتها لدعم جهود المحافظة على أمن وسلامة الجميع . وأعد قطاع الأمن الجنائي برنامج توعوي ضمن الهدف الاستراتيجي لشرطة أبوظبي في الوقاية من الجريمة ، يشمل تقديم محاضرات توعية للطلبة والطالبات والكوادر التعليمية والإدارية بالمدارس و أولياء أمور الطلبة حول مختلف الموضوعات، مثل مخاطر المخدرات على الفرد والمجتمع، وتعزيز التوعية حول الجرائم

منوعات الفكر

22

تقدمت 27 مركزاً عن ترتيب عام 2024

دولة الإمارات تتقدم إلى المرتبة 16 عالمياً في مؤشر الدعم

الحكومي، ضمن الكتاب السنوي للتنافسية العالمية لعام 2025

•• دبي - الفجر

حققت الإمارات العربية المتحدة إنجازاً نوعياً جديداً يُضاف إلى سجلها الحافل بالريادة، حيث تقدمت إلى المرتبة 16 عالمياً في "مؤشر الدعم الحكومي" لعام 2025، أحد المؤشرات المدرجة ضمن الكتاب السنوي للتنافسية العالمية الصادر عن المعهد الدولي للتنمية الإدارية (IMD)، متقدمة بذلك 27 مركزاً عن تصنيفها في عام 2024، الذي حلت فيه بالمرتبة 43.

ويقاس مؤشر الدعم الحكومي بقيمة الدعم كنسبة من الناتج المحلي الإجمالي، ويُستخدم لقياس كفاءة إدارة الموارد المالية العامة، ومدى قدرة الدولة على تحفيز الاقتصاد عبر كفاءة سياسات الاعتماد على الإنفاق المباشر.

وأكدت وزارة المالية، أن تقدم دولة الإمارات إلى المرتبة 16 عالمياً في مؤشر الدعم الحكومي لعام 2025 يعكس كفاءة السياسات المالية للدولة، والجهود المبذولة لتعزيز فاعلية الإنفاق الحكومي، ضمن إطار تكاملي بين الحكومة الاتحادية والدوائر المالية المحلية في تطوير أدوات التحليل المالي والارتقاء بكفاءة تخصيص الموارد.

وأشارت إلى أنها تواصل العمل على تحسين مؤشرات الدعم الحكومي من خلال رفع جودة البيانات المالية، ودعم ممارسات الاستدامة والتوازن المالي، بما ينسجم مع توجهات الدولة في تعزيز تنافسياتها العالمية، وتحقيق مستهدفات التنمية المستدامة، وذلك بالتعاون مع الدوائر المالية المحلية.

وأوضحت الوزارة أن هذا التقدم يعكس تنامي ثقة المؤسسات الدولية بنموذج الإدارة المالية في دولة الإمارات، ويؤكد التزام الدولة بتحقيق الاستدامة في مختلف القطاعات، عبر تطوير تقارير مالية إحصائية دقيقة تعكس واقع الدعم الحكومي وتدعم عملية اتخاذ القرار المالي على أسس موضوعية. وشددت على أنها تولي أهمية كبيرة لتعزيز الشفافية المالية وتطوير البنية التحتية للبيانات الإحصائية، منوهة إلى أن تعزيز موثوقية البيانات وتحسين مستوى الإفصاح المالي يمثلان ركيزة أساسية في تطوير السياسات العامة، ويعكسان التزام الدولة بأعلى معايير الحوكمة المالية بما يدعم الاستقرار الاقتصادي ويعزز من قدرة الدولة على التعامل مع المتغيرات العالمية بكفاءة ومرونة.

واختتمت الوزارة بالقول: "نطمح إلى أن نكون ضمن قائمة الدول العشر الأوائل عالمياً في مؤشر الدعم الحكومي بحلول عام 2026، بفضل توجيهات القيادة الرشيدة وجهود فرق العمل الوطنية، حيث نواصل ترسيخ نهج يستند إلى فاعلية الإنفاق العام والاستدامة المالية لدفع عجلة النمو في الدولة". ويحسب الكتاب السنوي للتنافسية العالمية 2025، فقد جاءت دولة الإمارات ضمن الدول العشر الأوائل عالمياً في عدد من مؤشرات التنافسية، مما يعكس الأداء المالي المتقدم للدولة، حيث حصلت المرتبة الأولى عالمياً في مؤشر رأس المال الاستثماري، ونسبة ضريبة الدخل الشخصي المحصلة، كما جاءت في المرتبة الثانية في مؤشر معدل الضريبة على ربح الشركات، والمرتبة الثالثة في مؤشر فائض/عجز الميزانية الحكومية (مليار دولار)، واحتلت المرتبة الرابعة في نسبة انخفاض إيرادات الضرائب غير المباشرة المحصلة، وانخفاض معدل ضريبة الاستهلاك، كما جاءت في المرتبة الخامسة في مؤشر نسبة الضرائب المحصلة على رأس المال والممتلكات، والمرتبة السادسة في مؤشر التمويل العام، والسابعة عالمياً والأولى إقليمياً في مؤشر نسبة الإنفاق الحكومي العام، والتاسعة عالمياً في مؤشر نفقات الاستهلاك الحكومي - النمو الحقيقي. وتؤكد هذه الإنجازات تفوق دولة الإمارات في التنافسية العالمية، وتعكس التزامها بتطوير بيئة اقتصادية مستدامة. وتؤكد قدرتها على مواكبة التحديات والتكيف مع المتغيرات الاقتصادية، مما يعزز مكانتها الريادية عالمياً.

التحليل والتقييم الاستراتيجي

وتسعى وزارة المالية، ضمن استراتيجيتها الوطنية، إلى تطوير وتحسين أدوات جمع البيانات المالية من خلال أنظمة المعلومات المؤسسية، ورفع مستويات التنسيق بين الحكومة الاتحادية والدوائر المالية في حكومات الإمارات المحلية، ويهدف هذا المسعى إلى تعزيز مؤشرات الأداء المالي وتحقيق أثر ملموس في جودة الإنفاق ودوره التنموي.

منوعات

الفكر

23



أفاد باحثون في بريطانيا بأن تحفيز العصب المبهم باستخدام نبضات كهربائية خفيفة موجهة إلى الأذن يمكن أن يعزز بشكل كبير فعالية تدريبات التأمل القائمة على تنمية "التعاطف مع الذات"، ويزيد من مستويات الوعي الذاتي والذهني لدى الأشخاص.وانتهت الدراسة إلى أن الدمج بين تحفيز العصب المبهم والتأمل الذهني ربما يكون وسيلة فعالة لتعزيز التعاطف الذاتي، وهو أمر محوري في علاج العديد من المشكلات النفسية.

يزيد من مستويات الوعي الذاتي والذهني لدى الأشخاص

باحثون: تحفيز الأذن بنبضات كهربائية خفيفة يعزز التعاطف مع الذات

نطاق واسع، فالعواطف السلوكية والبدنية والنفسية تظل حاضرة في حياة كثير من الأفراد. ولا تعتمد القدرة على ممارسة الرياضة فقط على عضلات قوية أو رتتين سليمتين، بل هي رهينة لجهاز عصبي دقيق يُنسّق استجابة الجسم لمتطلبات النشاط البدني، خاصة من خلال توازن دقيق بين الجهازين الودي (المرتبط بردود الفعل السريعة) واللاودي (الباراسمبثاوي)، الذي يهيمن عليه العصب المبهم، هذا العصب الطويل الذي يمتد من الدماغ إلى أحشاء الجسم يلعب دورًا حاسمًا في تعديل دقات القلب، وتنظيم التنفس، ومكافحة الالتهابات.

رغم أن التحفيز لم يُقصَد به أن يحل محل التمارين الرياضية، إلا أن نتائجها واعدة إذ أن البيانات تشير إلى أن التحفيز المنتظم للعصب المبهم ربما يحسّن من الأداء القلبي التنفسي، وربما يساعد في تحفيز الاستجابة المضادة للالتهاب المرتبطة عادة بالرياضة، في حالات مثل فشل القلب أو ضعف اللياقة البدنية المرتبط بالعمر، ربما يشكل هذا النوع من التحفيز أداة مساعدة في رفع القدرة على التحمل وتحسين جودة الحياة.

وبينما لا تزال هناك حاجة للمزيد من البحث، فإن النتائج تفتح الباب أمام تطبيقات جديدة للتقنيات العصبية في العلاج النفسي والتطوير الذاتي، خاصة في وقت يبحث فيه العالم عن أدوات فعالة لتحسين الصحة العقلية دون آثار جانبية دوائية.

فوائد كبيرة، لكنه يعمل كمُعزّز فعال لتدريبات التأمل الذهني، التي أصبحت تُستخدم على نطاق واسع لمساعدة الأشخاص الذين يعانون من مشكلات نفسية وجسدية.

وتابع كامبوج: "التأمل ليس بالأمر السهل، بل يتطلب التزامًا ومثابرة، لذا فإن ابتكار طرق لتسريع وتحسين فعاليته ربما يكون تقدمًا مرحبًا به من قِبل المهالجين والمرضى على حد سواء"، أضاف كامبوج.

ورغم النتائج الإيجابية، أشار الباحثون إلى ضرورة إجراء المزيد من الدراسات طويلة المدى لفهم مدة تأثير التحفيز، وكيف يمكن تحسين التقنية.

واقصرت الدراسة الحالية على مشاركين أصحاء لا يعانون من اضطرابات نفسية، لذا فإن السؤال الأهم الذي يتطلب دراسة مستقبلية هو: هل يمكن أن يستفيد مرضى القلق أو الاكتئاب أو الصدمات النفسية من هذا النوع من التحفيز العصبي المصاحب لتأمل التعاطف؟

وتأتي هذه النتائج بعد أسبوع فقط من نشر دراسة أخرى شارك فيها باحثون من جامعة لندن أيضًا، وجدت أن تحفيز العصب المبهم ربما يساعد أيضًا في تحسين اللياقة البدنية وتحمل التمارين الرياضية، ما يعزز الفرضية القائلة بأن هذا العصب يشكل بوابة واعدة لتحسين وظائف جسدية ونفسية متعددة.

تقنية تحفيز العصب المبهم غير الجراحي عبر الجلد، بوضع جهاز صغير يرسل نبضات كهربائية غير مؤلمة إلى منطقة "التراجُس" في صيوان الأذن وهي قطعة الغضروف الصغيرة أمام فتحة قناة الأذن.

وتحتوي هذه المنطقة على ألياف عصبية قريبة من سطح الجلد، ما يجعلها نقطة فعالة لتحفيز العصب دون الحاجة إلى تدخل جراحي.

وبخلاف الطرق الجراحية التي تتطلب زرع أقطاب داخل الجسم، فإن هذه الطريقة تُعد أكثر أمانًا وسهولة، وأظهرت تجارب سابقة قدرتها على تقليل الالتهاب وحماية الأعضاء الحيوية من الأضرار الناتجة عن نقص التروية الدموية.

شارك في الدراسة 120 متطوعًا من الأصحاء، جرى تقسيمهم إلى 4 مجموعات بهدف اختبار تأثير تحفيز العصب المبهم على فعالية التأمل الذاتي، وتلقت المجموعة الأولى تحفيزًا للعصب المبهم مصحوبًا بتدريب على التعاطف مع الذات، بينما تلقت المجموعة الثانية تحفيزًا مزيّفًا مع نفس التدريب، في حين خضعت المجموعة الثالثة لتحفيز العصب المبهم مع تدريب لا يركز على التعاطف، أما المجموعة الرابعة فمُثلت مجموعة التحكم وتلقت تحفيزًا مزيّفًا وتدريبًا غير مخصص لتعزيز التعاطف.

نبضة كهربائية

قبل بدء التحفيز، درب الباحثون، المشاركون على استخدام الجهاز وتحديد "عتبة الإحساس الكهربائي"، بحيث يتم ضبط شدة التيار عند مستوى أقل من هذه العتبة بنحو 1.5 ميلي أمبير، لتفادي الإزعاج وضمان تحفيز عصبي فعال دون شعور ملموس؛ وكانت الأجهزة مبرمجة مسبقًا وتم التحكم بها عن بُعد، مع متابعة يومية بالفنديو لضمان التزام المتطوعين وتفادي أية مضاعفات.

وأظهرت النتائج أن المجموعة الأولى، التي جمعت بين تحفيز العصب المبهم وتدريب التأمل المخصص لتعزيز التعاطف مع الذات، حققت أعلى مستويات من التحسن الفوري في التعاطف الذاتي، مقارنةً بالمجموعات الأخرى، كما سجل هؤلاء المشاركون تحسنًا تراكميًا في "الوعي الذاتي" مع مرور الوقت عبر جلسات التدريب المتكررة.

وقال المؤلف الرئيسي للدراسة سونجيف كامبوج، الباحث في قسم علم النفس وعلوم اللغة بجامعة لندن: "وجدنا أن تطبيق نبضة كهربائية خفيفة على الأذن لتحفيز العصب المبهم يمكن أن يعزز تأثير بعض تقنيات التأمل، خاصة تلك التي تركز على تنمية التعاطف مع الذات".

وأضاف أن تحفيز العصب المبهم وحده لم يظهر

العصب المبهم

وتخطو الدراسة التي نُشرت في دورية "فيزيولوجكال ميد سين" خطوة إضافية نحو فهم كيفية تفاعل الجهاز العصبي مع أساليب التأمل الذهني، خاصة أن العصب المبهم يُعد أحد المكونات الرئيسية في نظام "الراحة والهضم" الذي يعمل على تهدئة الجسم وعكس استجابة "الكر والفر" المرتبطة بالضغط النفسي.

والعصب المبهم أطول الأعصاب القحفية، ويصل بين الدماغ ومعظم الأعضاء الحيوية في الصدر والبطن، مثل القلب والرئتين والأمعاء، وهو مسؤول عن إرسال إشارات من الجسم إلى الدماغ، ما يتيح له التأثير على العمليات النفسية، مثل التفاعل الاجتماعي وتنظيم المواقف.

واستخدم الباحثون في جامعة لندن البريطانية قدرتهم على اتخاذ قرارات صحية دون الوقوع في دوامة جلد الذات أو التهرب من المسؤولية.

وتشجع تلك القدرة على النمو الشخصي وتطوير الذات؛ إذ تخلق بيئة داخلية آمنة تحفّز التغيير البناء دون ضغط أو خوف.

ومع تزايد الضغوط النفسية في العصر الحديث، أصبح التعاطف مع الذات مهارة حيائية ضرورية، لا تقل أهمية عن أي تدخل علاجي، بل إنها غالبًا ما تكون حجر الأساس لنجاح تقنيات التأمل والعلاج المعرفي السلوكي والعلاج بالقبول والالتزام.

والتعاطف مع الذات هو القدرة على معاملة النفس بلطف وفهم، خصوصًا في أوقات الفشل أو الألم أو الضعف، بدلاً من اللجوء إلى النقد الذاتي القاسي أو الشعور بالعار، وهو لا يعني التراخي أو تبرير الأخطاء، بل يتضمن إدراك أن المعاناة والتقصير جزء طبيعي من التجربة الإنسانية، وأنه لا يمكن لأي شخص أن يكون مثاليًا طوال الوقت.

وعندما يمارس الإنسان التعاطف مع ذاته، فإنه يعترف بأنه دون تهويل، ويمنح نفسه الدعم والراعية التي يحتاجها كما لو كان يقدمها لصديق عزيز.

وأظهرت أبحاث علم النفس أن التعاطف مع الذات يرتبط بانخفاض مستويات القلق والاكتئاب، وتحسن المرونة النفسية، وزيادة الشعور بالرضا والثقة بالنفس، كما يساعد الأفراد على تجاوز الأزمات والمواقف الصعبة بطريقة أكثر اتزانًا، ويعزز



وداعا للأرق! . طريقة بسيطة للنوم خلال دقائق معدودة

يعاني ملايين الأشخاص حول العالم من الأرق، لكن طبيباً من هيئة الخدمات الصحية الوطنية في بريطانيا (NHS) كشف عن تقنية ذهنية بسيطة قد تساعدك على النوم في غضون دقائق فقط.

يومية كضعف التركيز والانفعال. ورغم أن الاستيقاظ المتكرر ليلاً لا يعني بالضرورة الإصابة بالأرق، فإن تكراره قد يخل بالتوازن النفسي والجسدي بمرور الوقت.

التفكير المنطقي والقلق". الجدير بالذكر أن نقص النوم المزمن يمكن أن يؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة، مثل: السرطان والسكتة الدماغية وأمراض القلب والسكري والعقم، إلى جانب مشكلات

أو التفكير المفرط". وأوضح أن هذه التقنية تفعل الجهاز العصبي الباراسمبثاوي، المسؤول عن الاسترخاء.

كيف تطبق تقنية "الخلط المعرفي"؟

- فكر في كلمة عشوائية تماما، وتخيل شكلها أو معناها.
- اختر كلمة أخرى لا علاقة لها بالأولى، وتخيلها أيضا.
- استمر بذلك مع كلمات غير مترابطة، ما يشوّش على أنماط التفكير البلقلة.

يمكنك استخدام أسلوب "سلسلة الحروف": اختر كلمة، ثم كلمة جديدة تبدأ بالحرف الأخير من السابقة (مثلا: قمر <ـ رمان <ـ نحل ... إلخ).

ويضيف جوسترا: "في غضون دقائق ستجد نفسك تغفو دون أن تدري، لأن دماغك ابتعد عن التفكير في المشكلات أو التوتر".

وهذه الطريقة ليست جديدة، بل طورها في الأصل عالم الإدراك الكندي لوك ب. بودوان، الذي أشار إلى أن الهدف منها هو محاكاة نمط التفكير غير المنطقي الذي يحدث عادة عند الانتقال من اليقظة إلى النوم، لكن دون السماح للعقل بالانشغال بمخاوف أو ضغوط.

وقال بودوان: "هذه الصور الذهنية العشوائية لا تروي قصة متماسكة، ما يساعد الدماغ على الانفصال عن

يمنعان النوم. وقال جوسترا، الذي اعتاد العمل في نوبات ليلية طويلة ويعاني من قلة النوم: "هذه الخدمة تعلم دماغك أن النوم آمن، وتخرجه من حالة الاستنفار المرتبطة بالقلق

ودعا الدكتور آرثر جوسترا، طبيب الأطفال المتدرب، من يعانون الأرق إلى تجربة ما يعرف بـ "الخلط المعرفي"، وهي طريقة ذهنية تعتمد على تشتيت انتباه العقل بأفكار وكلمات عشوائية، بهدف تهدئة التوتر والقلق اللذين



[illegible]

 وزارة العدل GOVERNMENT OF DUBAI	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	 محاكم دبي DUBAI COURTS
70683	العدد ١٤٥٣٣ بتاريخ ٢٠٢٥/٨/١٩ اعلان بالترسر في الدعوى رقم: ٢٢٧٤/٢٠٢٥/١٠٠٠ احوال نفس مسلمين المطروعة في إدارة الدعوى الابتدائية الخاصة والعشرين رقم ٤٣٧ موضوع الدعوى : دعوى تطليق للهر والغبية. الدعي: بريم إبراهيم أحمد شريد عناوله الامارات - ارازه جمان - الجرف - عجمان - مبنى الياسين - شقة ١٠٠٠، ٥٠٦٦٦٤٦٨٨ المطروعة لاهله ١- حبس راي وبنوة - فسنة - مدعي عبيلة موضوع الاعلان : قد أقام عليك الدعوى وموضوعها دعوى تطليق للهر والغبية - وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٥/٨/٢٦ الساعة ١٠:٠٠ صا في قاعة التقاضي عن بعد في مبنى الاحوال الشخصية في منطقة الفروود لذا فانت مكلف بالاحضار أو بميثاق قانوني وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بنواة أيام على الأقل. رئيس التسقم	الخبر



الوزارة
دولة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

التسويات الودية



محكمة
دبي
DUBAI COURTS

70197
العدد ١٥٢٣٣ بتاريخ ٢٠٢٥/٨/١٩

اعلان بالترشح

في المنازعة رقم: ٤١٩/٢٠٢٥/٢٠٢٤ نزاع محدد القيمة

المتطوعة في التسوية الودية للمنازعات الثانية عشر عمر ٧١١
 موضوع المنازعة : الموضوع/ مطالبة مالية استيفاء الجزء المتبقي من مديونية مبلغ وقدره
 (١٠٠٠٠) ثمانية بسند عربي ومراسلات الكترونية .

المتنازع : السيد احمد خان محمد افضل خان
 عنوانه : الامارات - امانة دبي - الناصير - ديرة - دبي - ٩٧١٥٢٨٢٨٣١٣٥
 المطلوب اعلانه : ا - محمد ظهير ناصر محمد - صفته : متنازع ضده

موضوع الاعلان : قد أقيم عليك الدعوى وموضوعها الموضوع/مطالبة مالية استيفاء
 الجزء المتبقي من مديونية مبلغ وقدره (١٠٠٠٠) ثمانية بسند عربي ومراسلات الكترونية .
 وحددت لك جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٥/١٠/٢٥ الساعة ٩:٠٠ صباحا بقاعة التقاضي
 عن بعد لذا فأتى عليك بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من
 مذكرات أو مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم

[illegible][illegible]

البحر

حكومة الشارقة

دائرة القضاء

العدد ١٤٥٣٣ بتاريخ ٢٠٢٥/٨/١٩

إعلان منقذ صدره النشر

محكمة الشارقة - محكمة التنفيذ بالشارقة - قبيلي بديكال محمد

إخطار دفع في القضية رقم 0000396 /SHXECIBOUNCE2025 الشكايات المرتجعة

إلى المحكوم عليه - قبيلي بديكال محمد

القانون : العنوان المبررات - إمارة الشارقة - منطقة الرولة - بجوار الرولة مول - بناية النولو

الحصة : رقم 902 تاريخ 1400/11/0097

لصاحبها (ه) بتاريخ دفع من صدر الحكم الرولة صورة عنه ضدك لصالح المدعي

المنقذ / بنك دبي الاسلامي (شركة مساهمة عامة)

في القضية المشار اليها أعلاه

وبما أن المحكوم له المحكوم دفع تقديم يطلب تنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن

الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع التكني شامل الرسوم والاصراف 129500 درهم.

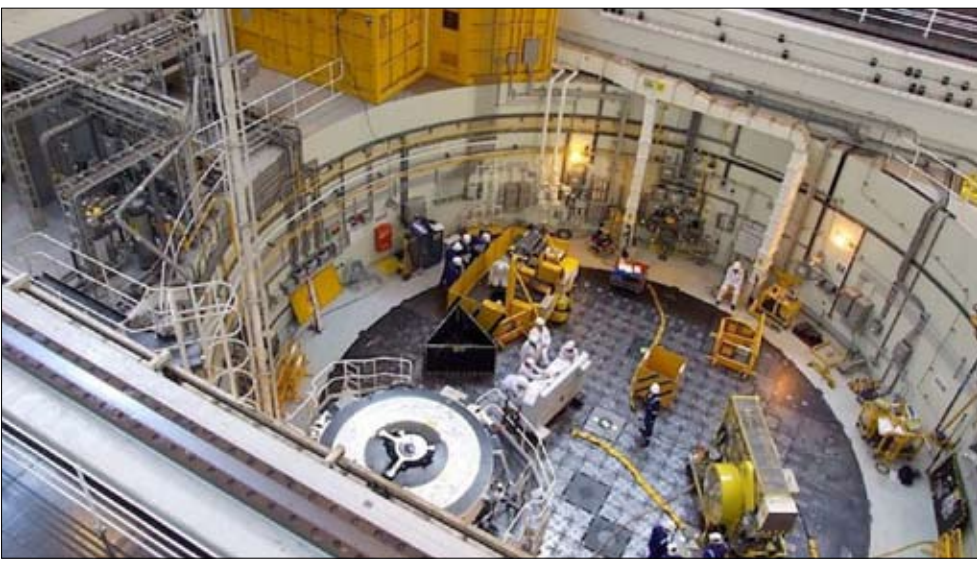
لذلك أتت مكتب تنفيذي ما جاء به المرسوم التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ

إعلانك / إعلانك بهذا الإخطار، وفي حالة تحلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة مستند بحلفك

إجراء ما للتنفيذ الجبري المفروضة قانونا.

محكمة التنفيذ بالشارقة

مع تزايد الطلب العالمي على الكهرباء لتشغيل كل شيء من السيارات الكهربائية إلى مراكز بيانات الذكاء الاصطناعي، يعود الحديث بقوة عن الاندماج النووي بوصفه مصدراً واعداً للطاقة الوفيرة والنظيفة.



«النفايات النووية» مصدر محتمل للطاقة النظيفة في المستقبل



وقود قد يخفف من أعباء التخزين طويلة الأمد ويقلل مخاطر التسرب الإشعاعي على البيئة وصحة الإنسان. رغم جاذبية الفكرة وإمكاناتها الواعدة، إلا أن الطريق ما يزال طويلاً قبل أن ترى التقنية النور عملياً. فالمفهوم، وإن كان مطروحاً منذ تسعينيات القرن الماضي، لم يحصل على فرصة حقيقية للتطبيق إلا مع التطورات التقنية الحديثة التي قد تجعله أكثر واقعية. ومع ذلك، ما يزال المشروع في حدود المحاكاة المستوبية، ويحتاج إلى المرور بسلسلة من التجارب العملية والدراسات التفصيلية لتحديد تكلفته وجوداه وأمانه، قبل التفكير في استخدامه على نطاق صناعي. وكما يوضح تارنوفسكي، فإن التحولات في مجال الطاقة دائماً ما تكون مكلفة، لكن كلما استغلطنا جعلها أكثر كفاءة وأقل تكلفة، كان علينا أن نحاول.

واستراتيجياً مثل التريتيوم. وإضافة إلى ذلك، فإن التحكم الخارجي عبر معجل الجسيمات يمنحها درجة أمان أعلى مقارنة بالمفاعلات التقليدية، لأنه يمكن إيقاف العملية فور إطفاء المعجل، مما يقلل خطر الانفلات الإشعاعي. وتشير الحسابات إلى أن مفاعلاً بهذه التقنية بطاقة جيجاوات واحد، أي ما يكفي لتزويد 800 ألف منزل أميركي بالكهرباء سنوياً، قد ينتج نحو كيلوجرامين من التريتيوم سنوياً، وهو ما يعادل تقريباً كامل إنتاج كندا السنوي حالياً، كما أن هذا النظام أكثر كفاءة بأكثر من عشر مرات مقارنة بمفاعل اندماج بنفس القدرة الحرارية. إحدى الأفكار المطروحة، تتمثل في محاكاة تصميمات سابقة، تحيط النفايات النووية بألملاح الليثيوم المنصهرة، ما يساعد على التبريد ويجعل من الصعب استخراج المواد المشعة لاستخدامها في أغراض عسكرية؛ كما أن تحويل النفايات إلى

وخلال عملية الانشطار، تنقسم الذرات الثقيلة مثل اليورانيوم أو البلوتونيوم إلى نوى أصغر، مطلقة سلسلة من النيوترونات الحرة. هذه النيوترونات هي المفتاح الأساسي لتوليد التريتيوم؛ إذ يتم توجيهها لتصطدم بنوى عناصر خفيفة، مثل الليثيوم أو الديوتيريوم المعروف باسم الهيدروجين الثقيل. وعبر سلسلة من التحولات النووية المعروفة، تتحول هذه العناصر إلى ذرات جديدة من التريتيوم، وهو النظير المطلوب لإمداد أبحاث ومفاعلات الاندماج النووي.

درجات أعلى من الأمان

وتحقق هذه التقنية هدفين في وقت واحد: فمن جهة، تسهم في التخلص من النفايات النووية عالية الخطورة عبر استغلالها كمادة أولية في التفاعل، ومن جهة أخرى تنتج مورداً نادراً

عبر الانشطار، أي شطر ذرات اليورانيوم أو البلوتونيوم لإطلاق طاقة ونيوترونات ما يخلف نفايات مشعة عالية الخطورة تحتاج إلى تخزين آمن طويل الأمد الأمر الذي يثير مخاوف بيئية وصحية. أما الاندماج النووي، الذي يدمج نوى ذرات الهيدروجين مثل الديوتيريوم والتريتيوم، فينتج طاقة هائلة كما يحدث داخل النجوم، مع نفايات مشعة أقل بكثير. يقترح العالم تيرينس تارنوفسكي، من مختبر لوس ألاموس الأميركي، مقارنة مبتكرة لتسخير النفايات النووية في إنتاج التريتيوم، الوفود الأساسي لمفاعلات الاندماج المستقبلية. فبدلاً من ترك النفايات كمعبئ تقبل ومكلف للتخزين، صمم فريقه عبر محاكاة حاسوبية مفاعلاً يعتمد على معجل جسيمات لإشعال تفاعلات انشطار داخل هذه النفايات. ومع انقسام الذرات، تنبعث نيوترونات تدخل في سلسلة من التحولات النووية التي تقضي في النهاية إلى تكوين التريتيوم.

معجل الجسيمات

ويقول تارنوفسكي، إن الميزة الجوهرية تكمن في أن استخدام المعجل يسمح بتشغيل التفاعل وإيقافه عند الطلب، مما يجعله أكثر أماناً ومرونة من التفاعلات الانشطارية التقليدية التي يصعب التحكم بها. وتقوم الفكرة الجوهرية في هذه التقنية، على استخدام معجل جسيمات بدلاً من المفاعل التقليدي، إذ يعمل المعجل على توليد حزم من البروتونات أو الجسيمات عالية الطاقة، والتي يتم توجيهها نحو قلب يحتوي على النفايات النووية الحزنة.

وعندما تصطدم هذه الجسيمات بالنوى الثقيلة الموجودة في تلك النفايات، تحدث ما يشبه الشرارة الأولى التي تطلق تفاعلات انشطار متسلسلة، لكن بطريقة يمكن التحكم فيها وإيقافها عند الحاجة، على عكس المفاعلات الانشطارية المعتادة التي تعتمد على تفاعل تسلسلي ذاتي.

ومن بين الدول القليلة التي تنتج هذا النظير على نطاق تجاري تأتي كندا في الصدارة، وذلك بفضل اعتمادها على نوع خاص من المفاعلات يُعرف باسم مفاعلات كندو التي تعمل بالماء الثقيل كمهدئ للتفاعل ومبرد له، ما يجعلها بيئة مثالية لتوليد التريتيوم أثناء تشغيلها. ينتج التريتيوم داخل مفاعلات كندو، نتيجة لتفاعل النيوترونات مع الديوتيريوم الموجود في الماء الثقيل. وبمرور الوقت، تتراكم كميات صغيرة من التريتيوم في ماء المفاعل، وهو ما يستدعي استخلاصه لأسباب تتعلق بالأمان النووي وتقليل مستويات الإشعاع.

لكن هذه الحاجة للتحكم في تراكمه، تحولت إلى فرصة اقتصادية؛ إذ طورت كندا تقنيات صناعية دقيقة لاستخراج التريتيوم من الماء الثقيل بكفاءة عالية، ليصبح مصدراً عالمياً رئيسياً لهذا النظير. يخزن التريتيوم المستخلص في حاويات آمنة، ويباع لهيئات بحثية وصناعية، حيث يقدر عمر نصفه بحوالي 12 عاماً، مما يجعله مورداً مستهلكاً يحتاج إلى إنتاج متجدد. وبفضل هذا الإنتاج، أصبحت كندا لاعباً أساسياً في سوق عالمي محدود، حيث تعتمد مختبرات في أوروبا وآسيا والولايات المتحدة على الإمدادات الكندية لتجارب الاندماج النووي. ومع أن إنتاج التريتيوم في كندا، يتم وفق معايير صارمة من الرقابة النووية والأمان البيئي، إلا أن هناك مخاوف من الاعتماد الكبير على مصدر واحد تقريباً لهذا العنصر الاستراتيجي. فمع تزايد الطموحات نحو بناء مفاعلات اندماج تجريبية وتجارية، قد يصبح الطلب على التريتيوم أعلى بكثير مما يمكن أن توفره المفاعلات الكندية وحدها.

نقص استراتيجي

ولا تمتلك الولايات المتحدة، أي قدرة محلية لإنتاج هذا الوقود الاستراتيجي، بينما يبلغ سعره نحو 33 مليون دولار للكيلوجرام الواحد. تولد المفاعلات النووية الحالية الطاقة

منوعات

الفجر

26

لكن هذا الحلم يصطدم بعقبة كبرى؛ فوفقود، وهو نظير الهيدروجين النادر المعروف بـ "التريتيوم" قليل الوجود وباهظ الثمن. وهنا يقترح فريق من الباحثين الأميركيين حلاً غير متوقع، يتمثل في تحويل النفايات النووية نفسها، إلى مصنع للتريتيوم. يعد التريتيوم من أهم المواد المستخدمة كوقود للمفاعلات الاندماجية، بسبب خصائصه النووية الفريدة. وتعتمد الفكرة الأساسية في الاندماج النووي، على دفع نواتين خفيفتين للاصطدام والاندماج معاً لتكوين نواة أثقل، مطلقة طاقة هائلة أكبر بكثير من تلك الناتجة عن الانشطار النووي.

ويعرف العلماء، أن أكثر تفاعل اندماجي واعد من الناحية العملية هو اندماج التريتيوم مع الديوتيريوم وهو نظير آخر للهيدروجين، إذ يتميز التفاعل بكونه يحتاج إلى طاقة أقل لبدء الاندماج مقارنة بوقود آخر، ويُطلق أكبر قدر من الطاقة لكل عملية اندماج، مما يجعله الخيار الأكثر جدوى للمفاعلات التجريبية مثل "توكاماك" و "إيتر".

وعندما تندمج نواة "تريتيوم - بروتون واحد مع نيوترونان" مع نواة "ديوتيريوم - بروتون واحد مع نيوترون واحد"، ينتج عن ذلك نواة "هيليوم 4" المعروفة باسم جسيم ألفا ونيوترون عالي الطاقة. ويحمل هذا النيوترون الحر معظم الطاقة الناتجة عن التفاعل، ويمكن امتصاصه في بطانة المفاعل وتحويله إلى حرارة، تستعمل لاحقاً لتوليد الكهرباء. بفضل هذه الخصائص، يعد "ديتيريوم - تريتيوم" الأكثر كفاءة وقابلية للتطبيق ضمن الظروف الحالية للفيزياء والهندسة.

إنتاج التريتيوم

ويحصل العالم على معظم التريتيوم التجاري من مفاعلات الانشطار في كندا، في حين أن مخزونه الكوكبي لا يتجاوز نحو 25 كيلوجراماً وهي كمية تكفي لتشغيل نصف مليون منزل لسته أشهر فقط.

ما هو التريتيوم؟

- **التعريف:** التريتيوم (³H) نظير مشع لعنصر الهيدروجين، يحتوي على بروتون واحد ونيوترونين في نواته.
- **التكوين الطبيعي:** يتكون طبيعياً في الغلاف الجوي العلوي عندما تصطدم الأشعة الكونية بجزيئات النيتروجين.
- **التكوين الصناعي:** يُنتج أثناء التنجيرات النووية، وفي المفاعلات النووية كمنتج ثانوي.
- **الوجود في الطبيعة:** يتفاعل مثل الهيدروجين العادي مع الأكسجين ليكوّن "ماء التريتيوم" (HTO)، وينتشر بسهولة في البيئة لأنه يسلك سلوك الماء.
- **المصادر البشرية:** -اختبارات الأسلحة النووية فوق سطح الأرض (الذروة في عام 1963). -المفاعلات النووية التجارية والبحثية. -مصانع إنتاج الأسلحة.

GOVERNMENT OF DUBAI DUBAI COURTS

Date 19/ 08/ 2025 Issue No : 14533
Dubai Courts of First Instance
Digital Notice by Publication of Default Judgment
In Lawsuit No. 52/2025/16 - Partial Commercial
Reviewed by Second Partial Commercial Court - Case No. 12
Subject of Lawsuit: Termination of the contract dated 02/07/2024, based on the Plaintiff's claim for the Defendants' breach of their contractual obligations, and the resulting legal consequences, restoring the situation to its original date prior to the contract. The Defendants shall jointly and severally repay AED 114,820 (One Hundred Fourteen Thousand Eight Hundred and Twenty Dirhams), plus legal interest of 9% from the date of filing the claim until full settlement. The Defendants shall pay the Plaintiff AED 50,000 (Fifty Thousand Dirhams) as material and moral compensation for the damages incurred due to their breach of obligations, with legal interest at a rate of 9% from the date the judgment becomes final regarding the compensation portion. The Defendants shall bear all fees, expenses, and Attorney's fees.
Plaintiff: Low Tze Thong - Address : UAE - Emirate of Dubai - Al Safouh 1 - Sheikh Zayed Road - Central Business Tower - Office 3204-Tel : 0566635650
Defendant : Xianping Zeng
Subject of Notice : Dubai Courts decided to notify you of the of default judgment issued on 19/03/2025. To review the details of the judgment, you shall use the Dubai Courts' electronic and smart services.

United Arab Emirates Ajman First Instance Federal Court

Date 19/ 08/ 2025 Issue No : 14533
Notice in the executive case published
Payment Notice in Case No. AJCEXCIBOUNCE2024/0005818 - Bounced Cheques
To the Convicted : DAWIT DIRIBA TURA
Whereas the judgment, a copy of which is attached, has been issued against you in favor of the executing plaintiff, G J Properties Investments L.L.C in the above-mentioned case.
Whereas the aforementioned judgment creditor has submitted a request to enforce the aforementioned judgment, and paid the specified fee for that, and whereas the judgment required to be enforced is as follows :
Total including fees and expenses : 457176.0
Therefore, you are charged with implementing what is stated in the executive instrument referred to above within [7] days from the date of your notification of this notification. In the event that you fail to do so, the court will take the legally prescribed compulsory enforcement measures against you.
Judge / Ahmed Mahmoud Hamdi Abdel Aziz
Ajman Federal Court
Civil Execution Court

GOVERNMENT OF DUBAI DUBAI COURTS

Date 19/ 08/ 2025 Issue No : 14533
Dubai Courts of First Instance
Digital Payment Call Service by Publication
In Execution Number 18660/2024/253 - Cheques Execution
Heard Before Fifteenth Execution Circuit No. 397
Execution Subject : Claiming the value of bounced cheque No. 000163 issued by FAKHR AL KHAIR FOR FOOD AND BEVERAGES TRADING, ONE PERSON COMPANY LLC, amounting AED 93870.
Claimant : MAPCO FERTILIZERS FZE - Address : UAE - Emirate of Sharjah - Al Hamriah - Street No. 41 - MAPCO Fertilizers Building - 0527144774
Ligitant to be Notified : 1- NUMAN ZAFAR IQBAL, Capacity : Respondent
Notice Subject : The Claimant has filed against you the abovementioned execution case to oblige you to execute what was stated in the writ of execution and to pay the executed amount of AED 95957.5 to the Claimant or to the court treasury, in addition to the prescribed fees, within 7 days as of the date of publication of the notice; otherwise, the Execution Court will proceed with legal actions against you.

GOVERNMENT OF DUBAI DUBAI COURTS

Date 19/ 08/ 2025 Issue No : 14533
Dubai Courts of First Instance
Amicable Settlements
DIGITAL NOTICE RULING IN PRESENCE FOR PUBLICATION
Case No. 461/2025/4441 - Limited Value Dispute
Held in the 2nd Amicable Dispute Settlement Department no. 751
Subject : First : Obligating the two defendants to return the value of the items stolen from the disputant's home, estimated at 227,460 dirhams. Second : Compensating the disputant in the amount of 51,000 dirhams (fifty-one thousand dirhams) as compensation for the material and moral damages he suffered due to the theft of his belongings and entry into his home without his permission, as established. Third: Obligating the two defendants to pay the fees and attorneys' fees.
Disputant : MOHAMMAD DIAULLAH SIDIQI MOHAMMAD ADMATULLA
Address : UAE - Dubai- Barsha South- First- Dubai- Barsha Street - 0529112319
Required to be notified : 1- ZHANG JIANQING, as Disputed against
SUBJECT : The court decided to notify you of the ruling issued on 19/05/2025 in presence
Prepared by : Automated Digital Notification System

Government of Sharjah Judicial Department

Date 19/ 08/ 2025 Issue No : 14533
Memo of Notification by Publication of Judgement
Issued by Case Sharjah Federal Civil First Instance Court
Case No. SHCFICIREA2022/0003992 Civil (Partial)
To Defendant : convicted : Mohammad Ansar Abbas Ashiq Hussain, address : 9537683
Be noted that this Court judged in the above - mentioned case in the favor of AL SHAHINA TRANSPORT as follows :
The Court Judged as in presence to Bind the defendant to pay AED 11000 to the plaintiff in addition to the legal costs. A ruling subject to appeal within the legal period starting from the day following its publication
Judge : Dr. Ahmed Said Alnakbi
Sharjah Federal Civil First Instance Court

GOVERNMENT OF DUBAI DUBAI COURTS

Date 19/ 08/ 2025 Issue No : 14533
Dubai Courts of First Instance
Notification by publication
In Enforcement No. 2674/2025/16 - Partial Commercial
Considered in : Fifth Case Management Circuit No. 404
Subject of Enforcement : 1. Obligating the Defendant to pay the sum of AED 7,160, representing its share of the project's closing expenses. 2. Obligating the Defendant to submit a full accounting statement of the salon's sales during the months of December 2024 and January 2025, specifying the net profit or loss due to both parties. 3. Obligating the Defendant to return all documents and records related to the salon. Attachment of Dispute File No. 6792/2025.
Claimant : BRIGHT ROSE BEAUTY SALON LLC
Address : UAE, Emirate of Dubai, Hor Al Anz, Deira, Street 16, Shop No. 008, owned by Ibrahim Mohammed Sharif, Al Silah - Tel No. 0508899196
Addressee : 1. Rabia Razzaq Abdul Razzaq as Defendant
Subject of Notice : The above-mentioned lawsuit has been filed against you and its subject as follows:
1. Obligating the Defendant to pay the sum of AED 7,160, representing its share of the project's closing expenses. 2. Obligating the Defendant to submit a full accounting statement of the salon's sales during the months of December 2024 and January 2025, specifying the net profit or loss due to both parties. 3. Obligating the Defendant to return all documents and records related to the salon. Attachment of Dispute File No. 6792/2025. A hearing has been scheduled for Monday, August 25, 2025, at 9:00 AM in the remote litigation hall and building, desc. Therefore, you are required to attend or have your attorney present, and you must submit any memoranda or documents you have to the court at least three days before the hearing.

GOVERNMENT OF DUBAI DUBAI COURTS

Date 19/ 08/ 2025 Issue No : 14533
Dubai Courts of First Instance
Summons to Appear before Case Management Office
In Case Number 2660/2025/16 - Commercial Partial Jurisdiction
Heard Before Eight Case Management Circuit No. 410
Case Subject : The plaintiff prays the esleemed court to register the case, schedule a hearing thereof and serve the defendant with the statement of claim and hearing date. After trial and establishment of proof, the plaintiff prays the court to rule with: Removing the Plaintiff / MOHAMMAD ARIF REHMAT KHAN, Pakistani national, from License No. 1190029 of Babuhai Project Management Services Co. issued by DED, who holds a share of 48% equivalent to AED 96,000. Obliging the defendant to pay the judicial fees and expenses.
Plaintiff : MOHAMMAD ARIF REHMAT KHAN - Address : UAE - Emirate of Dubai - Al Fahidi - Bur Dubai - owned by Dubai Municipality - Office No. 43-44-0581940023
Ligitant to be Notified : SHAHBAZ NAWAZ SAFDAR NAWAZ - Capacity - Defendant
Address To be served via SMS (as per investigation) : 0527777345
Notice Subject : Please note that the above mention case had been registered and you are required to appear before the First Instance Case Management Office (---) at the remote litigation chamber that can be accessed through Dubai Courts Website - Our Public Hearings' Schedule, on Tuesday corresponding to 19/08/2025, from E-Services 9:00 AM to 12:00 PM, to provide your reply to the statement of claim and exhibits reply to thereof.
Service Method : SMS

United Arab Emirates Ajman First Instance Federal Court

Date 19/ 08/ 2025 Issue No : 14533
Notice in the executive case published
Payment Notice in Case No. AJCEXCIBOUNCE2024/0004171 - Bounced Cheques
To the Convicted : FAISAL AHMED SIDDIQUI RAEES AHMED
Whereas the judgment, a copy of which is attached, has been issued against you in favor of the executing plaintiff, Concord Tower owned by G J Properties Investments L.L.C - in the above-mentioned case.
Whereas the aforementioned judgment creditor has submitted a request to enforce the aforementioned judgment, and paid the specified fee for that, and whereas the judgment required to be enforced is as follows:
Total including fees and expenses : 93,469.700
Therefore, you are charged with implementing what is stated in the executive instrument referred to above within [7] days from the date of your notification of this notification. In the event that you fail to do so, the court will take the legally prescribed compulsory enforcement measures against you.
Judge / Ahmed Mahmoud Hamdi Abdel Aziz
Ajman Federal Court
Civil Execution Court

منوعات الفكر 27

أتى عرض الموسم الأول من مسلسل "وينزداي" (Wednesday) في ٢٠٢٢ كحدث عالمي، فمن ناحية اجتذب المسلسل شريحة أوسع بكثير من تلك المستهدفة، أي اليافعين والمراهقين، ومن ناحية أخرى ذكر العالم أن المخرج تيم بيرتون لديه المزيد ليقدّمه، الأمر الذي فتح له المجال للعودة للساحة السينمائية وتقديم الجزء الثاني من فيلمه "بيتل جوس" (Beetlejuice). وبطبيعة الحال أدى نجاح الموسم الأول إلى تجديده لموسم ثانٍ، عُرض خلال أغسطس/ آب الجاري الجزء الأول منه في ٤ حلقات، ومن المنتظر عرض النصف الثاني منه في سبتمبر/ أيلول القادم.



الموسم الثاني من «وينزداي». مغامرات جديدة وشرير أقل خطورة



من المسلسلات، أو الأجزاء الثانية من الأفلام، وهما أن هذا الشرير لا يماثل في خطورته ما تم تقديمه في الجزء الأول، ومن ناحية أخرى استعداد المسلسل في نهاية هذا الجزء من الموسم شرير الموسم الأول. على الجانب الآخر أضع صناع المسلسل الكثير من الوقت في استعراض حيكات جانبية وقصص من مدرسة "نيفرمور" أبعدت الانتباه عن مغامرة وينزداي الخاصة، وكذلك تطور شخصيتها، فجاءت الحلقات غير متسقة أو متناغمة، فمشاهد ممتازة تجمع بين الفتاة ووالدها، ومشاهد أقل أهمية للحيكات الفرعية غير القوية أو المثيرة للاهتمام. تركت نهاية الجزء الأول من الموسم الثاني الباب مشرعا أمام الكثير من الاحتمالات، ورفعت من توتر الوضع، وبالتالي اهتمام المتفرجين المنتظرين بفارغ الصبر صدور الجزء الثاني في بدايات سبتمبر/أيلول القادم.

الإجازة الصيفية تفقده بشكل مفاجئ. استعيد الموسم الأول من المسلسل باقي أفراد عائلة آدم إلا من ظهور بسيط من حلقة لآخرى، يحتلون في هذا الموسم مساحة واسعة، فمن ناحية ينضم الابن بغسلي (إيزاك أوردنيز) لمدرسة "نيفرمور" بدوره، وتطلب إدارة المدرسة من الأم مورتيشيا (كاثرين زيتا جونز) الإسهام في نشاط جمع التبرعات. ليظهر خط درامي جديد في المسلسل يتعلق بعلاقة وينزداي بوالدها، وهي العلاقة المتوترة بحكم مرور الفتاة بسن المراهقة، وكذلك الأسرار العائلية التي تتعلق بأخت الأم أوفيليا المخفية منذ سنوات، والتي عاشت حياة صعبة بسبب قدراتها الغيبية المتشابهة مع قدرات وينزداي. قدم الجزء الأول من الموسم الثاني كذلك شريرا جديداً غامضاً، هو الهدف من مغامرة وينزداي، خصوصاً وهو يستهدف حياة صديقتها المقرية، غير أن صناع المسلسل ارتكبوا في هذا الجانب خطأين لا ينبغي أن تقع فيهما المواسم الثانية

المساحة الكافية لعيش حياة المغامرة. عالم قصص "عائلة آدم"، وبالتالي مسلسل "وينزداي"، هو عالم ينقسم فيه البشر إلى جانبين: جانب العاديين، هؤلاء الذين لا يمتلكون قوى خاصة، وآخرين هم من يُطلق عليهم المنيوذين الذين تنتمي إليهم وينزداي وأسرته، غير أن عائلة آدمز لا تحجل من هذا الاسم، بل تعتبره شرفاً ولا تباي براي "العاديين" بهم. ونتيجة لهذه ازدواجية تميز عالم "عائلة آدم" بخصائص بصرية معينة، سواء في القصص المصورة أو أي من الأعمال المكتسبة عنها، فالعائلة نفسها حتى تختلف عن غيرهم من "المنيوذين" بطابعهم القوطي الواضح، والقوطية في الفن هي أسلوب بصري وسردي يمزج بين الغموض والرعب والرومانسية المظلمة، ويعتمد على أجواء كئيبة وعمارة قديمة وظلال كثيفة لإثارة التوتر والرهيبة. مثلت خصائص عالم "عائلة آدمز" سواء الشخصية أو البصرية المجال المثالي لازدهار موهبة المخرج المختلف والمبدع تيم بيرتون، الذي تتميز أعماله بتقديدها عوالم خيالية داكنة تمزج بين الجمال والقبح، وشخصيات غريبة الأطوار تعيش في أجواء قوطية حالمة، بينما أسلوبه البصري يعتمد على التباين الحاد بين الظلال والألوان، مع لسة فكهية سوداء وحس طفولي مائل للغرابة.

خطط تيم بيرتون لعالم مدرسة "نيفرمور" لتظهر كصورة قوطية مليئة بالأسرار، أكثر مشاهدو المسلسل، أي "هوجورتس" من عالم هاري بوتر، تحتي "نيفرمور" وأهلها يتقدمهم وسط عالم العاديين، فتظهر المدرسة عملاقة بأبراجها العالية، واحتلالها الصاخبة، وتنوع سكانها وقدراتهم الواسعة التي تختلف عن قدرات أهل عالم السحر المحدودة نوعاً ما في "هاري بوتر".

مغامرات جديدة وتحديات سردية
وبينما تدور أحداث الموسم الأول بين محاولات وينزداي (جيندا أورتيجا) التأقلم مع عالم "نيفرمور" شديد التنوع، وحلها للفرز، ينتهي وهي أشهر فتاة في المدرسة بعد مساهمتها الفعالة في القبض على الأشرار، لتتقضي إجازة الصيف في صقل مهاراتها الغيبية مستعينة بكتاب سحري، والتسلية بحل لغز أحد سفاحي النساء، وعندما تعود للمدرسة تجد في انتظارها لغزاً جديداً وخطراً يهدد حياة صديقتها المفضلة إينيد (إيما مايرز)، غير أن ما اكتسبته من قدرات خلال

ظهر باقي أفراد عائلة آدم في الموسم الأول من "وينزداي"، لكن المراهقة احتلت الصدارة، خصوصاً أن المسلسل يستكشف جانباً مميّزاً في شخصيتها، وهو المحققة الجنائية التي تبحث عن القتل والمجرمين بشغف وإعجاب ربما بما يعادل رغبتها في تحقيق العدالة والقصاص للضحايا، وأتى انضمام الشابة إلى مدرسة "نيفرمور" للمنيوذين (Outcasts) كمبرر منطقي لإبعاد الفتاة عن أسرته، وإعطائها

لتلفزيونية وألعاب فيديو وغيرها من وسائل الاستغلال الفنية والتجارية كذلك. ربما ظن الكثيرون أن عائلة آدم استنفدت حظوظها في النجاح بهذا الظهور المتتالي، حتى قرر تيم بيرتون إعادة تقديم أحد أفراد هذه العائلة، وبالتحديد الابنة وينزداي، في مسلسل يحمل اسمها، ليعطي لها المجال الكافي لتقديم القصة من وجهة نظرها بعيداً عن إطار الأسرة بالكامل.

"نيفرمور": المدرسة القوطية التي تنافس "هوجورتس" شخصية وينزداي آدم هي إحدى شخصيات "عائلة آدم" (The Addams Family)، التي ابتكرها الفنان الأميركي تشارلز آدمز، وظهرت في 150 قصة مصورة قدمها عبر 50 عاماً ما بين 1938 و1988، وبالإضافة إلى القصص الناجحة، ظهرت الشخصيات في أفلام سينمائية حية ورسوم متحركة ومسلسلات



وينونا رايدر تعترف: فيلم Heathers أثر على مسيرتي المهنية

استنكرت الممثلة الأمريكية وينونا رايدر التأثير السلبى لدورها في فيلم الكوميديا السوداء للمراهقين "هيدرز" الصادر عام 1988 على مسيرتها المهنية. وفي مقابلة مع مجلة Elle UK، كشفت نجمة مسلسل Stranger Things، أنها قيل لها إنها لن تعمل مجدداً إذا شاركت في فيلم "هيدرز"، مضيفة: "لقد فقدت وظيفتي بالفعل، إذ استُبعدت من فيلم الجريمة الكوميدي The Freshman الصادر عام 1990، حيث اعتقدوا أنه يسخر من انتحار المراهقين، وشعروا بإهانة بالغة، وألقوا العرض". وتابعت الممثلة البالغة من العمر 53 عاماً: "قلت لنفسى.. لا أستطيع العمل مع مارلون براندو.. لكن كان عليّ أن أتسك بموقعي لم أكن لأعترض"، وعندما سُئلت عما إذا كانت لا تزال تشاهد الفيلم الكلاسيكي الشهير، أجابت رايدر: "لا أتوقف أبداً عن مشاهدة فيلم "هيدرز" إذا كان يُعرض، أحفظه عن ظهر قلب". الفيلم الذي جسّدت فيه وينونا رايدر شخصية "فيرونكا سوير"، المتورطة في عصاية الفتيات في مدرستها الثانوية ترتبط عاطفياً بـجيه دي دين "كريستيان سلاتر"، الذي ينطلق في جولة انتقامية بقتل زملائه في الفصل وتزييف وفاتهم على أنها انتحار، لم يحقق نجاحاً في شبك التذاكر عند صدوره، لكنه مع مرور الوقت اكتسب قاعدة جماهيرية واسعة، وقد تم تحويل الفيلم إلى نسخة تلفزيونية جديدة عام 2018، ومسرحية موسيقية على مسرح بروودواي. في عام 2016، دافع مايكل ليمان، مخرج فيلم "هيدرز" عن الفيلم من مزاعم سخريته من انتحار المراهقين، وقال لصحيفة "دنفر بوست": "كلما كان السلوك البشري أكثر رعباً أو إزعاجاً، زادت فرص استغلاله في أنواع معينة من الكوميديا". وأضاف: "يمكنك أن تضغط عليه ببضع درجات في اتجاه أو آخر لجعله سخيفاً، وهذا يسمح لك بفهم السلوك البشري بشكل أفضل، لأن الناس يفعلون أشياء فظيعة بنوايا حسنة".



جوليا جارنر تعيد الأمل إلى فيلم السيرة الذاتية عن مادونا



أكدت النجمة جوليا جارنر أن مشروع فيلم السيرة الذاتية عن أيقونة البوب العالمية مادونا ما زال قائماً، نافية بذلك ما تردد من إنغاثة، مشيرة إلى أنها لا تزال مرتبطة بدور البطولة، الذي سيجسد فيه شخصية النجمة الحائزة على 7 جوائز جرامي. وفي مقابلة حديثة عبر بودكاست SmartLess، قالت جارنر إنها متحمسة بشدة للفيلم المنتظر، الذي ستؤلى مادونا إخراجة بنفسها، قائلة: "من المفترض أن تصور الفيلم، أنا محببة جداً بمادونا، ونشأت على سماع أغنياتها". وحول كواليس حصولها على الدور، كشفت جارنر أن الأمر تم بشكل طبيعي، مضيفة: "بمجرد أن علمت بالمشروع، شعرت بأنه يجب أن أقدم تجربة أداء. أردت فقط أن أرى إذا كنت قادرة على تجسيد الدور، رغم أنني لم أكن راقصة محترفة، فاضطرت إلى تعلم الرقص والغناء أمام مادونا، واقناعها بأنني أستطيع فعل ذلك، والغناء معها أيضاً". وتحدثت جوليا عن الاستعدادات المكثفة التي خاضتها من أجل تجربة الأداء، موضحة أنها كانت تسأل نفسها دائماً: "ماذا كانت مادونا ستفعل لو كانت مكانى؟" ووجدت الإجابة في أنها كانت ستصبح مقنعة تماماً وتستحق الحصول على الدور. كما طمأنت النجمة جمهور مادونا بخصوص التأخير الطويل الذي واجه المشروع منذ الإعلان عنه لأول مرة في عام 2020، مشددة على أن أي عمل عظيم يحتاج إلى وقت طويل. وكان الفيلم قد مر بمراحل تطوير متقلبة، بما في ذلك العمل على نسختين من السيناريو، كتبهما كل من ديابلو كودي وكريسيدا ويلسون؛ ما دفع البعض إلى الاعتقاد بأنه تم إلغاؤه نهائياً، قبل أن تعيد تصريحات جارنر الأمل بعودة المشروع إلى الحياة من جديد.

الفكر

تأثير الضوضاء على الصحة .. تحذيرات وإرشادات للوقاية



عند تقاطع مساراتها مع أماكن عبور المشاة والطرق السريعة. هذا الصوت ضروري لسلامة الناس وزيادة انتباههم. لذلك، يصبح الضجيج والضوضاء تدريجيا أمرا معتادا في البيئة الحضرية، ولكن ذلك لا يلغي آثاره الضارة، مثل تراجع الإدراك ومعالجة المعلومات الجديدة، والشعور بالتعب والصداع، وزيادة الانفعال. ويعاني الأشخاص الذين ترتبط مهنتهم بالضوضاء الصناعية أو البناء من تغيرات صحية مرضية أسرع بكثير مقارنة بسكان المدن الكبرى الآخرين، الذين هم بدورهم معرضون للخطر أيضا.

يمكن أن تؤدي الضوضاء إلى: فقدان السمع الحسي العصبي، طنين الأذن، ارتفاع ضغط الدم الشرياني واضطراب النيق، التوتر، القلق، العصاب، اضطرابات النوم، بالإضافة إلى تراجع الذاكرة والانتباه. تقول الدكتورة أنستاسيا بيكوكا، أخصائية الأنف والأذن والحنجرة وأخصائية السمع: "يتفاعل جسم الإنسان سلبا مع الأصوات والضوضاء العالية لسبب وجيه، إذ يُعد هذا رد فعل وقائي يندثر بوجود خطر في البيئة المحيطة. لنتذكر، على سبيل المثال، مدى ارتفاع صوت أبواق السيارات أو القطارات

اكتشاف سلاح غير متوقع في الحرب ضد سرطان الكبد

كشفت دراسة حديثة عن علاقة خطيرة بين تراكم الدهون في الكبد وزيادة خطر الإصابة بسرطان الكبد، لكنها أيضا قدمت حلا واعدا يعتمد على تحفيز الجهاز المناعي لمهاجمة الأورام.

وهذا الاكتشاف يفتح آفاقا جديدة لإبطاء نمو الأورام وتعزيز دفاعات الجسم الطبيعية، حيث يعتمد النهج العلاجي الجديد على حرمان الخلايا السرطانية من غذائها الأساسي مع تحفيز الجهاز المناعي لمهاجمتها.

ويُعرف مرض الكبد الدهني (MASLD)، بأنه حالة تتراكم فيها الدهون في خلايا الكبد. والمشكلة الأكبر أن 20% من هؤلاء المرضى معرضون لتطور الحالة إلى التهاب كبدي دهني حاد (MASH) والذي يزيد خطر الإصابة بسرطان الكبد بشكل كبير. وما يزيد الطين بلة أن خيارات العلاج الحالية لسرطان الكبد تظل محدودة الفعالية، حيث لا يتجاوز معدل البقاء على قيد الحياة بعد خمس سنوات من التشخيص 20% فقط.

ويقول البروفيسور جريجوري ستينبرغ، المدير المشارك لمركز أبحاث التمثيل الغذائي والسمنة والسكري في ماكماستر والمؤلف الرئيسي للدراسة: "هذه من أوائل الدراسات التي تظهر أن استهداف التمثيل الغذائي في الأورام يمكن أن يمكن الجهاز المناعي من قتل خلايا سرطان الكبد، ويفتح الباب أمام استراتيجيات أكثر فعالية للوقاية والعلاج لهذا المرض القاتل".

وركز العلماء على إنزيم يسمى ATP citrate lyase (ACLY)، الذي يلعب دورا رئيسيا في تحويل السكر إلى دهون، وصمموا دواء يثبط هذا الإنزيم أو "يفلحه" بشكل انتقائي في الكبد.

وكانت النتيجة واعدا، حيث تم اكتشاف الأورام والقضاء عليها. والأمر الأكثر إثارة للفريق، كان اكتشافا غير متوقع، وهو أن الاستجابة المناعية لم تكن ناتجة عن الخلايا التائية (T cells) المعروفة بمحاربة السرطان، بل عن نظيرتها الأقل شهرة: الخلايا البائية (B cells).

وتقول جايا غوتام، المؤلفة الأولى للدراسة والباحثة في قسم الطب بجامعة ماكماستر: "بينما تعرف الخلايا التائية بدورها في مكافحة السرطان، فإن مساهمة الخلايا البائية كانت أقل فهما. وتسلط نتائجنا الضوء على ارتباط جديد وغير معروف سابقا بين استقلاب السرطان والمناعة ضد الأورام بواسطة الخلايا البائية".

وقام فريق جامعة ماكماستر وشركة "سبيرفيتا ثيرابيوتيكس" بتطوير الدواء الجديد المسمى EVT0185، والذي يثبط إنزيم ACLY (المسؤول عن تحويل السكر إلى دهون داخل الخلايا)، بحيث يعمل على تعطيل هذا الإنزيم بشكل انتقائي في الكبد، ما يحرم الخلايا السرطانية من مصدر طاقتها الأساسي.

وتم اختبار الدواء على فئران مصابة بالتهاب كبدي دهني حاد (MASH) وسرطان الكبد. وأظهرت الفئران التي تلقت الدواء أوراما أقل كانت أكثر عرضة للهجوم من قبل الخلايا المناعية، وخاصة الخلايا البائية. ولاحظ الفريق أن هناك حاجة إلى مزيد من العمل لفهم كيفية تعزيز تثبيط ACLY في الأورام لاستجابة الجهاز المناعي، وما إذا كان يمكن حدوث استجابة مماثلة بواسطة الخلايا البائية في البشر وأنواع أخرى من السرطان.



الممثل الأمريكي كريستوفر لويد وزوجته ليزا لويكونو يحضران العرض الأول لفيلم Nobody 2 من إنتاج يونيفرسال في هوليوود، كاليفورنيا. ا ف ب

قرأت لك

فوائد الكزبرة



«الكزبرة» تعد من النباتات العشبية التي تنظف الجسم من السموم وتطردها للخارج، وتقي من العديد من الأمراض.

ومن الفوائد الصحية "للكزبرة"، أنها تساعد في تنقية الكبد من الدهون، كما تعزز من وظائف الكلى وتمنع تكون الحصوات لها، إضافة إلى المحافظة على المستوى المعتدل للسكر في الدم.

وتحتوي "الكزبرة" على العديد من المعادن التي تساعد في تنقية الجسم من السموم، إضافة إلى قيامها بجذب المعادن الثقيلة من الدم وتنقية الأعضاء الداخلية والأنسجة، بما يشبه عملية "غسل" للجسم.

وتوجد طرق متعددة للاستفادة القصوى من نبات "الكزبرة"، منها:

سؤال وجواب

- في أي محيط يوجد أكبر عدد من الجزر؟

في المحيط الهادي

- ما أكبر جزيرة بين الجزر التي تشكل اليابان؟

جزيرة هونشو

- كيف يمكن ان تتحرك العظام معا ؟

تتلاقى العظام في مواضع معينة هي المفاصل ويفصلها يمكن ان تتحرك مثل مفصل الركبتين والوركين ومفصل الكتف .. اما عظام الرأس فاكثريتها ملتصمة وثابتة لا يتحرك منها الا عظم الفك الاسفل .

هل تعلم؟

- تأسس الاتحاد الدولي لكرة القدم الفيفا عام 1904 م .
- الانترنت أو البوليس الدولي يعود تأسيسه إلى عام 1923 .
- السوق الأوروبية المشتركة تأسست عام 1958 .
- هل تعلم أن أول دولة عرفت لعبة الجولف هي اسكتلندا .
- هل تعلم أن كريستوفر كولومبوس هو مخترع الآلة الكاتبة وهو من الولايات المتحدة الأمريكية .
- هل تعلم أن هيرام مكسيم هو مخترع المدفع الرشاش .
- هل تعلم أن السيزموجراف هو جهاز تسجيل حدوث الزلازل .
- اخترع جهاز قياس الزلازل العالم الأمريكي تشارلز ريختر عام 1930 م .
- هل تعلم أن قلم الحبر الجاف الموجود في الوقت الحاضر اخترعه الصحفي المجري لاديسلو جوزيف بيرو وكان ذلك في الثلاثينيات .
- ولد إيليا أبو ماضي عام 1889 م في لبنان وتوفي عام 1957 م .
- هل تعلم أن أهل الصين هم أول من اكتشفوا النار .

قصة الراعي حنظلة

كان أحد الرعاة ويدعى 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 حتي يستطيع أن يحمله ويعبر معه الصحراء ،وبعد فترة سار الاثنان حتى وصلا إلى واحة تسكنها قبيلة كبيرة نزل فيها ضيفين كريمين ومكث فيها يومين حتى خيراهما كبير القبيلة من أن يعيشا معهما كأنهما فردان من القبيلة او يحملاان الزاد والزواد ويرحلاان فاختار حنظلة أن يعيش وسط افراد القبيلة .

أخذ حنظلة يفكر كثيرا في عمل يدر عليه ربحا يقيه 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 لامعة نظيفة خالية من الرائحة وبعد ذلك يقوم بخياطة متينة ولا يترك منها غير رقبة 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 قربة ومنهم من اسماها مطرة لأنها تحتفظ بالماء نظيفا طاهرا فهاش حنظلة في وسطهم كريم النفس عزيزا بما يكسبه من صناعة القربة وبعد ذلك لجأ إلى طريقة أخرى للكسب لم يكن يجيدها افراد القبيلة فقد كان يجيد صناعة بعض الاثاثات من الاخشاب فكان يثقت صناعة الاواني الخشبية وصناعة القوارب وغيرها فاستعان بالواد الصمغية المستخرجة من الاشجار وحوافر الذبائح واستعان ايضا بامعاء الحيوانات الذبيحة واشياء كثيرة ليثقت عمله ولتخرج من بين يديه اشياء جيدة الصنع فاستطاعوا ان ينزلوا إلى النهر الصغير بقواربهم المتينة وعلمهم صيد الاسماك وتمليحها 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 بعدما تزوج حنظلة من ابنة شيخ القبيلة واستحق أن يكون فخرا لهم وعنوانا لهم في كل أعمالهم الطيبة .

