

# منوعات الغذاء

الاثنين 25 أغسطس 2025 م - العدد 14538  
Monday 25 August 2025 - Issue No 14538

ص 22

شاعر المليون ينطلق  
من الرياض في أولى  
جولات لجنة التحكيم

ص 27

ماريلين نعمان:  
لا أعرف كيف أتصدّر «الترند»  
ولا أعرف ما هي الخلطة



5 طرق تجعل بها قهوتك  
الصباحية أكثر صحة

ص 23



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

## صورة تُشعل الشكوك مجدداً حول حقيقة

### صعود البشر إلى القمر

تسببت صورة متداوله لحذاء أحد رواد الفضاء أثناء تواجده بالمحطة الدولية للفضاء موجة واسعة من النقاش والتكهنات على مواقع التواصل الاجتماعي، حيث أعاد الفضاء طرح السؤال القديم والمتجدد: هل سافر الإنسان فعلاً إلى الفضاء، وهل تمكن من الوصول إلى القمر؟ وأشارت الصورة جديداً حول صحة ما جرى في بعثات الفضاء السابقة، خاصة أول هبوط بشري على سطح القمر بقيادة نيل أرمسترونغ، والتي تظهر فيها أثار الحذاء على التربة القمرية بشكل مخطط وواضح.

وركز بعض المستخدمين على تفاصيل أسفل الحذاء في الصورة الجديدة، مشيرين إلى أنه يبدو أملكاً وخالياً من أي علامات أو أخاديد، على عكس ما اعتادوا رؤيته في الصور الشهيرة لخطوات رواد الفضاء على سطح القمر، حيث تترك الأحذية أثراً مميزة على سطح التربة القمرية.

هذا الأمر أعطى دفعة جديدة لنظريات المؤامرة التي تشكك في صحة الرحلات الفضائية البشرية، وأعاد إلى الساحة النقاش حول مدى مصداقية الصور الرسمية المنشورة من قبل وكالات الفضاء. من جهتها، أفادت شبكة CNN أن الصورة المتداولة تعود إلى أرشيف وكالة الفضاء الأمريكية "ناسا"، ونشرت في عدة مواقع رسمية تابعة لها، بالإضافة إلى عرض "يوتيوب" علمية تعود لعام 2008. وأوضحت ناسا أن الصورة تظهر رائد فضاء أثناء عملية صيانة لجسم علمي ضمن محطة الفضاء الدولية، مؤكدة أن هذه اللقطات جزء من توثيق عمليات الصيانة الروتينية للمنشآت العلمية في المدار الأرضي.



يجد كثير من الناس صعوبة في إنقاص الوزن والتخلص من السمنة، لذا سأل خبراء التغذية الضوء على أهمية العادات الصباحية لضمان الحصول على القوام المنشود.

وفي هذا السياق، شاركت تيفان ميشيل، مُدرّبة فقدان الدهون الأيضية، خمس نصائح لفقدان الوزن تشمل شرب ماء الليمون أو خل التفاح، بالإضافة إلى التعرض لأشعة الشمس وتمارين التمدد وتناول وجبة فطور غنية بالبروتين، بحسب تقرير لصحيفة Times of India.

ولفتت ميشيل التي تشارك نصائحها باستمرار على إنستغرام إلى أن هذه العادات تساعد على تنظيم عملية الأيض وتقليل الرغبة الشديدة في تناول الطعام.

كما أوضحت 5 خطوات لروتين صباحي مفيد بما يدعم فقدان الدهون بشكل أفضل، وكتبت ميشيل في تعليقها على الفيديو الذي حصد 1.2 مليون مشاهدة على إنستغرام، إن "الصباح يُحدد مسار اليوم بالكامل فإذا كان الشخص يهدف إلى فقدان الدهون وتوازن الهرمونات والحصول على طاقة مستدامة"، فعليه أن يتبع الخطوات التالية:

## لفقدان الوزن بسرعة.. 5 عادات صباحية

عاماً، وفق صحيفة "نيويورك بوست" الأميركية. فقام الباحثون بحساب درجة الخطورة الجينية المتعددة لمؤشر كتلة الجسم، وهو مقياس وراثي لخطر السمنة. وتبينوا أوقات تناول المشاركين للطعام، وصنفهم إلى "مبكرين" و"متأخرين"، بناء على توقيت تناول وجباتهم، خاصة الأولى والأخيرة.

كما اكتشف الفريق، بعد متابعة استمرت 12 عاماً، أن المشاركين اكتسبوا وزناً إضافياً بنسبة 2.2% لكل ساعة تأخر فيها تناول وجبتهم. كذلك أشار إلى أن وجود استعداد جيني للسمنة يقاوم المشكلة. فخلال فترة الدراسة، شهد المشاركون ذوو الاستعداد الوراثي العالي للسمنة ارتفاعاً في مؤشر كتلة الجسم لديهم بأكثر من نقطتين لكل ساعة تأخروا فيها عن تناول الطعام.

فيما لم يُلاحظ أي ارتباط من هذا القبيل لدى الأشخاص ذوي المخاطر الجينية المنخفضة. وقال الباحثون في دراستهم: "كان لدى الأشخاص المعرضين لخطر وراثي مرتفع للإصابة بالسمنة، والذين يتناولون وجباتهم في وقت متأخر أعلى مؤشر كتلة جسم، بينما حافظ من يتناولون الطعام مبكراً على انخفاض مؤشر كتلة جسمهم".

كما أرفدها أن "هذه النتائج تشير إلى أن تناول الطعام مبكراً قد يكون ذا أهمية خاصة للأفراد الذين لديهم استعداد وراثي للسمنة".

إلى انخفاض مستوى السكر في الدم والرغبة الشديدة في تناول الطعام والإفراط في تناوله. إن تناول وجبة فطور غنية بالبروتين يمنح شعوراً بالشبع لفترة أطول، ويحافظ على استقرار مستوى السكر في الدم، كما يُقلل من تناول الوجبات الخفيفة غير الضرورية والرغبة الشديدة في تناول الطعام.

5. تمارين تنفس وتأمّل وفقاً لميشيل، لا يقتصر فقدان الدهون على الطعام والحركة فحسب؛ بل يرتبط أيضاً بإدارة التوتر. يمكن أن يؤدي التوتر المزمن إلى ارتفاع حاد في مستوى الكورتيزول، مما يدفع الجسم إلى الاحتفاظ بدخول البطن. لذا، فإن الاستماع بصباح هادئ يساعد الجسم على خفض مستوى الكورتيزول، كما يُحسن عملية الهضم.

خطأ شائع وبسيط قد يعرقل إنقاص الوزن خطأ شائع بسيط يتعلق بتناول الطعام يمكن أن يعيق إنقاص الوزن. هذا ما كشفته دراسة جديدة لافته إلى أن الخطأ يرتبط بتوقيت تناول الوجبات خلال اليوم. في التفاصيل تابعت الدراسة ما يقرب من 1200 بالغ يعانون زيادة الوزن والسمنة في إسبانيا، شاركوا في برنامج لإنقاص الوزن لمدة 16 أسبوعاً.

وكان نحو 80% منهم من النساء، بمتوسط أعمار 41

1. عصير الليمون أو ماء خل التفاح قبل شرب القهوة، تصنع ميشيل بشراب ماء الليمون الدافئ أو ماء خل التفاح، فهو يُحفز الهضم ويُشط الأمعاء ويُطرد السموم ويُقلل الانتفاخ ويُعزز قلوية الجسم ويُعزز تطهير الكبد ويُحافظ على استقرار نسبة السكر في الدم.

2. فيتامين D وسيروتونين أما العادة الثانية التي اقترحتها فهي تعريض الجلد والعينين لأشعة الشمس خلال 30 دقيقة من الاستيقاظ، حيث يلعب إيقاع الساعة البيولوجية للجسم دوراً هاماً في إنقاص الوزن، كما أن التعرض لأشعة الشمس يومياً يُنظم عملية الأيض ويُعزز السيروتونين ويُوازن الكورتيزول ويُحسن جودة النوم.

3. نشاط بدني بسيط أثناء النوم، يكون الجسم في حالة راحة لمدة 6-8 ساعات، وبالتالي، فإن إدخاله في حالة حركة من خلال التمدد اللطيف وتمارين الحركة واليوغا، يُمكن أن يكون مفيداً. سيُحسن هذا الدورة الدموية والهضم ويُقلل من التصلب والالتهابات ويُخفف من التوتر.

4. فطور غني بالبروتين إن البروتين ضروري في وجبة الفطور، ولا فربما يؤدي

## طريقة «غير متوقعة» للتغلب على رهاب العناكب

فكرة وجود عنكبوت يتجول في المنزل قد تثير الذعر لدى الكثيرين، لكن يبدو أن الحل أبسط مما يُعتقد. ويكشف الدكتور جيمس أوهانلون، الخبير في سلوك العناكب ومؤلف عدة كتب عنها، أن التحديق في أشياء مثل الكراسي ذات الأرجل الطويلة أو عجلات العربات يمكن أن يساعد في التغلب على الخوف منها. ويعتمد هذا النهج على مبدأ نفسي يفيد بأن التعرض المتكرر لأشياء تشبه مسببات الخوف يقلل من استجابتها لها بمرور الوقت، وفقاً لـ "الديلي ميل". وشهد الدكتور أوهانلون على أن أغلب العناكب غير ضارة، معبراً عن أسفه لأن "الرب العام" منها أصبح متجذراً في وعينا الجماعي. وفي حديثه لمجلة الحياة البرية التابعة لهيئة الإذاعة البريطانية، أشار إلى أن الصور المخيفة للعناكب في أفلام، مثل: "هاري بوتر" و"سيد الخواتم" ساهمت في ترسيخ هذا الخوف، رغم أنها مجرد خيال. وأكد أن حتى حالات الرهاب الشديد من العناكب يمكن علاجها بسهولة نسبياً عبر العلاج بالتعرض، إذا ما أُجريت تحت إشراف متخصصين. كما توفر تقنيات الواقع الافتراضي والمزج طرقاً لعلاج رهاب العناكب دون الحاجة لمواجهة عنكبوت حقيقي بشكل مباشر. وقال السيد أوهانلون، الباحث العالي في دراسة العناكب، إن الخوف الشديد من العناكب لا ينبغي أن يثقل حياة الناس، ولا يجب أن يتفاقم بسبب الأساطير الحضارية الخاطئة حول العناكب غير الضارة.

## أفضل توقيت للرياضيين لتناول القهوة

إذا كنت رياضياً ومن محبي شرب القهوة فينبغي أن تدرجها ضمن روتينك الرياضي في توقيت معين، وفق تحذير أندري تيرنر، عالم الرياضة والتمارين الرياضية وراكب الدراجات السابق. وقال تيرنر: أفضل وقت لتناول القهوة لتحسين الأداء الرياضي هو ساعة واحدة قبل التمرين، حيث يستغرق الكافيين ساعة تقريباً ليبدأ مفعوله". وأضاف أن فوائد القهوة تدوم لحوالي 4 ساعات، وهي مدة كافية لتغطية معظم الأنشطة البدنية، ولكن هناك استثناءات. ووفق "سوري لايف"، بالنسبة لرياضات التحمل الأطول، مثل سباقات الماراثون



## رحلة متنزه ألماني تنتهي بالموت في واد بإيطاليا

لقي ألماني يبلغ من العمر 77 عاماً، حتفه خلال عطلة للتنزه سيراً على الأقدام في جنوب تيرول بإيطاليا. وبحسب خدمات الإنقاذ، جرى العثور على جثة الرجل المتقاعد بعد أيام من البحث في واد قرب قرية زيوسي. ويشتهر في أن الرجل ضل طريقه وسقط ميتاً خلال رحلة قام بها بمفرده يوم الأربعاء الماضي. وكان قد شوهد آخر مرة بعد ظهر الأربعاء في أحد المتاجر. وتم انتشال الجثة بواسطة مروحية إنقاذ، وذلك بعد أن نشرت فرق البحث لليوم الثالث على التوالي، وإلى جانب فرق إنقاذ الجبال، شاركت الشرطة ورجال الإطفاء، إضافة إلى فريق من الكلاب المدربة. وتعد مقاطعة جنوب تيرول، ذات الأغلبية الناطقة بالألمانية، واحدة من الوجهات السياحية المفضلة للألمان في إيطاليا.



# منوعات الفكر 22

تحت شعار قصيدتنا واحد

## شاعر المليون ينطلق من الرياض في أولى جولات لجنة التحكيم

•• أبوظبي - الفجر

واحد، ليؤكد على مكانة الشعر كجزء من الهوية والثقافة العربية، وتحظى جولة الرياض بمشاركة واسعة من شعراء المملكة، حيث شهدت المواسم السابقة من البرنامج وصول 36 شاعراً سعودياً إلى النهائيات من أصل 61، بينهم شاعران، فيما فاز ثلاثة شعراء سعوديين باللقب في المواسم: الثالث والثامن والحادي عشر. وتقبل لجنة التحكيم خلال هذه الجولة الشعراء وتستمع لقصائدهم وتقيمها، بما يمنح المشاركين فرصة للانضمام إلى قائمة الـ 100، سواء عبر اجتياز الاختبارات الأساسية أو بالحصول على البطاقة الذهبية التي تُمنح للشعراء المتميزين وتعد شهادة من اللجنة على تفوق قصائدهم. ويشهد الموسم الثاني عشر مشاركة واسعة من شعراء يمثلون 25 دولة عربية وغير عربية، من بينها السعودية،

انطلقت صباح أمس الأحد في العاصمة السعودية الرياض أولى جولات لجنة تحكيم الموسم الثاني عشر من برنامج «شاعر المليون»، الذي تنظمه هيئة أبوظبي للتراث، وذلك في فندق كراون بلازا - المدينة الراقية. وتستمر المقابلات حتى 28 أغسطس الجاري بمشاركة واسعة من الشعراء من داخل المملكة وخارجها.

ويتوافد الشعراء يومياً من التاسعة صباحاً حتى التاسعة مساءً لعرض قصائدهم أمام لجنة التحكيم، التي تضم الدكتور سلطان العميمي، والدكتور غسان الحسن، والشاعر حمد السعيد، وذلك سعياً للتأهل إلى المراحل المتقدمة وحمل بريق الشعر النبطي. ويحمل الموسم الجديد شعار «قصيدتنا



## طيران شرطة أبوظبي يختم البرنامج الصيفي «مشغل المستقبل للطائرات بدون طيار» بمشاركة 61 طالباً



•• أبوظبي - الفجر

سعيد سالم المرر مدير إدارة طيران شرطة أبوظبي أن البرنامج يعكس التزام شرطة أبوظبي بتأهيل الكوادر الوطنية الشابة، واستثمار طاقاتهم في مسارات علمية وتقنية تسهم في صناعة المستقبل، مشيراً إلى أن البرنامج يعزز من قيم الانضباط والمسؤولية لدى الطلبة، ويحفزهم على الابتكار والتفكير الإبداعي، واستغلال إجازتهم الصيفية بما يعود بالنفع عليهم وعلى المجتمع.

التفاعلية والتدريبية تضمنت محاضرات تعريفية في علوم الطيران، وإجراءات السلامة الجوية، وألية عمل غرفة العمليات، إضافة إلى التعريف باستخدامات الطائرات بدون طيار في القطاعات الأمنية والعسكرية والمدنية، حيث أتاح للطلبة المشاركين خوض تجارب عملية في أنظمة الطيران الافتراضي، والتدريب التكتيكي، واستخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي. وأكد العميد طيار

وطلبة المدارس ضمن الفئة العمرية من 14 إلى 17 عاماً. وجاء البرنامج في إطار استراتيجية شرطة أبوظبي الرامية إلى تنمية المهارات التقنية لدى النشء، وتزويدهم بخبرات عملية ومعرفية حديثة تساهم في إعداد جيل مبتكر وواع قادر على تسخير التكنولوجيا المتقدمة والذكاء الاصطناعي لخدمة المجتمع والوطن. وشمل البرنامج سلسلة من المحاور

اختتمت إدارة طيران شرطة أبوظبي، التابعة لقطاع العمليات، فعاليات برنامجها الصيفي «مشغل المستقبل للطائرات بدون طيار»، والذي أقيم بمطار البطين الخاص في أبوظبي، بمشاركة 61 طالباً من أبناء المنتسبين

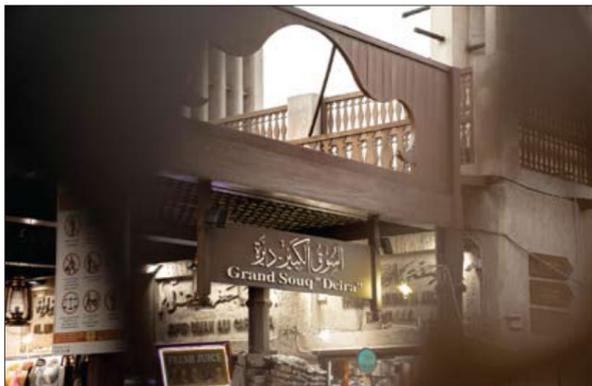


## بلدية دبي تنجز مشروعاً نوعياً لتطوير 3 مسارات تراثية سياحية في أسواق ديرة

•• دبي- وام

تمتد هذه المسارات على مساحة إجمالية تبلغ 25.800 متر مربع. وسيستفيد نحو 500 متاجر من المشروع الذي يغطي 7 أسواق تقليدية رئيسية تشمل: سوق الدويات، والبهارات، والمواخين، والقطور، والمطبخ، والمخاوير، والمناطير، إضافة إلى سوق الذهب ومنطقة الأحمدية، حيث يربط بين الأسواق التراثية والمواقع التاريخية المحيطة، مما يُثري تجربة الزائر ويخلق جواً متكاملًا يمزج بين التجربة السياحية والثقافية والتسوق واستكشاف المعالم التراثية للإمارة. وفي سياق متصل، جرى تأهيل وتأثيث المسارات والساحات العامة بشكل يعكس الروح الأصيلة لدبي، وبما يوفر في الوقت ذاته أعلى معايير الراحة للزوار، إذ شملت التحسينات تركيب مظلات قماشية بمساحة 210 أمتار مربعة، ومظلة جديدة خلف مسجد بن نايه بمساحة 200 متر مربع، كما شملت تحسين الإنارة لتواجه المحلات التجارية، وتثبيت 38 لوحة إرشادية على الأعمدة، و15 رسماً إرشادياً على الأرضيات، مع تحسين وتوحيد الأرضيات بمساحة 770 متراً مربعاً، إضافة إلى تجهيز ثلاث ساحات تحتوي كل منها على مقاعد لتسع لأكثر من عشرة أشخاص. وحرصت بلدية دبي على استخدام مواد تقليدية محلية مثل: الصاروج في ترميم المباني والأسواق لضمان استدامة الطابع الأصلي، مع ترميم المظلات الخشبية وصيانة المناطق

أعلنت بلدية دبي عن إنجاز مشروع تراثي نوعي في منطقة أسواق ديرة، شمل تطوير ثلاثة مسارات تراثية سياحية بطول 1.784 متراً في قلب السوق الكبير بمساحة تقارب 9,5 مليون درهم. يهدف المشروع إلى الحفاظ على الطابع التاريخي للأسواق التقليدية وتعزيز تجربة الزوار، مع دعم النشاط الاقتصادي المحلي لأكثر من 500 متجر، وذلك في ضمن جهودها المتواصلة للحفاظ على الهوية الثقافية والمعمارية التاريخية لدبي وتعزيز جاذبيتها السياحية، وإبراز إرثها الحضاري العريق للإمارة. ويتكامل المشروع مع مشروع حماية المواقع والأبنية التراثية الحديثة في دبي، والذي يهدف إلى صون هويتها وإرثها الحضري والعمراني، وترسيخ مكانة دبي وجهة ثقافية عالمية، إضافة إلى تماشيها مع مستهدفات "خطة دبي الحضرية 2040"، التي تترجم التزام الإمارة بتعزيز الاستدامة والتنمية العمرانية المتكاملة، ويعكس رؤية القيادة الرشيدة في الحفاظ على الموروثات الثقافية وترسيخها كجزء من الهوية الوطنية للإمارة. وتضم المسارات الثلاثة التي أنجزت بلدية دبي تحسينها، مسار سوق الذهب بطول 995 متراً، والمحور التراثي للمدرسة الأحمدية بطول 430 متراً، ومحور سوق البهارات بطول 359 متراً، كما



# منوعات الفكر 23



تشير الأبحاث إلى أن عشاق القهوة قد يحصلون على فوائد صحية مذهلة تتراوح بين تعزيز صحة القلب والدماغ، والوقاية من أمراض مزمنة عديدة. عندما تفكر في القهوة، ربما يكون أول ما يخطر ببالك هو الكافيين. لكن المشروب غني أيضا بمضادات الأكسدة ومركبات أخرى قد تقلل الالتهاب الداخلي وتحمي من الأمراض المزمنة، وفقا لكلية الطب بجامعة جونز هوبكنز.

دون استبدال الحليب أو التحلي عن السكر..

## 5 طرق تجعل بها قهوتك الصباحية أكثر صحة

4. رش بعض القرفة  
إذا لم يحبب الكرم، فإن القرفة بديل رائع. فهذه التوابل تم تقديرها لخصائصها الطبية منذ آلاف السنين، فهي غنية بمضادات الأكسدة ومركبات أخرى مفيدة. وتشير الأبحاث إلى أن القرفة تحارب الالتهاب، تحمي القلب، تخفض نسبة السكر في الدم، وتحسن حساسية الإنسولين. ويعتقد العلماء أيضا أن القرفة قد تساعد في الوقاية من السرطان، وكذلك مكافحة الالتهابات البكتيرية والفطرية.

5. اجعلها "قهوة مضادة للرصاص" (Bulletproof)  
هذه القهوة هي مشروب عالي السعرات الحرارية يحتوي على الكافيين. وهي مصممة لتمدك بالطاقة في الصباح دون الحاجة إلى وجبات إفطار غنية بالكربوهيدرات الشائعة. ويقول المحبون بها أيضا إنها تعزز الشعور بالشبع، وتدعم إدارة الوزن، وتعزز وظائف الدماغ. ولتحضيرها، اخلط كوبا من القهوة المخمرة مع ملعقة كبيرة من زبدة الحيوانات الرضعة (أو السمن) وملعقة كبيرة من زيت، مثل زيت جوز الهند أو نواة النخيل. واحقق لمدة 20-30 ثانية حتى تصبح كريمية، أو استخدم خفاقة الحليب في كوب كبير. وعلى عكس المنبهات الصباحية المعتادة، فإن هذه القهوة توفر طاقة مستدامة طوال اليوم.



وتظهر الأبحاث أن شارب القهوة المنتظمين قد يكونون أقل عرضة للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، وأمراض القلب، والخرف، وباركنسون، وحتى سرطان القولون والمستقيم. كما تشير الدراسات إلى أن شرب القهوة قد يفيد الصحة العقلية، ويدعم إدارة الوزن، ويحسن وظائف الرئة، ويعزز ميكروبيوم الأمعاء الصحي. وبشكل عام، يقول العلماء إن القهوة قد تساعد في إطالة العمر. على سبيل المثال، وجدت مراجعة لـ 40 دراسة أن شرب كوبين إلى أربعة أكواب يوميا ارتبط بانخفاض خطر الوفاة، بغض النظر عن العمر أو الوزن أو استهلاك الكحول. وفي حين أن شرب القهوة باعتدال هو ما يضمن الحصول على هذه الفوائد، يقول الخبراء إن هناك طرقا بسيطة لجعل القهوة اليومية تعمل بشكل أفضل لصحتك دون الحاجة إلى التحلي عن عادة الكريمة أو السكر.

### 1. اختر حبوب القهوة بحكمة

تختلف جودة القهوة بشكل كبير اعتمادا على كيفية زراعة الحبوب ومعالجتها. وعند شراء الحبوب، ابحث عن عبارة "العضوية" في الملصقات. فهذه الحبوب تزرع دون مبيدات حشرية أو مبيدات أعشاب أو أسمدة صناعية قد تضر بصحتك. كما يفضل اختيار القهوة المزروعة على ارتفاعات عالية، مثل حبوب إثيوبيا وكولومبيا وكينيا، لأنها تحتوي على نسبة أعلى من البوليفينولات — مركبات نباتية معروفة بخصائصها المضادة للأكسدة والالتهابات. جدير بالذكر أن البوليفينولات تتفكك عند تحميص الحبوب، لذا يحتفظ التحميص الخفيف أو المتوسط بالمزيد من هذه المركبات المفيدة. ويجب أن تتحقق من تاريخ التحميص على العبوة وحاول شراء حبوب محمصة خلال مدة لا تتجاوز الأسبوعين.

### 2. لا تنس الفلتر

تظهر الدراسات أن تحضير القهوة باستخدام فلتر ورقي أفضل لصحتك، خاصة لكبار السن. ذلك لأن القهوة غير المفلترة تحتوي على "ديتيربينات"، وهي مركبات قد ترفع الكوليسترول. ووفقا لتقرير "هارفارد هيلث"، تحتوي القهوة غير المفلترة على كمية من "الديتيربينات" أكثر بـ 30 مرة من المفلترة.

### 3. أضف قليلا من الكركم

بعد التحضير، جرب إضافة الكركم إلى فنجانك. فهذه التوابل الذهبية تحتوي على الكركمين، وهو مركب قوي مضاد للالتهابات، وفقا لـ "هيلثلاين". وقد يقلل الكركم الالتهاب، ويخفف الألم، ويدعم صحة القلب، ويساعد في إدارة الوزن، ويعزز المزاج، ويحسن الهضم. ولتحسين امتصاص الكركمين، فكر في إضافة مصدر للدهون الصحية مثل زيت الزيتون، زيت جوز الهند، أو حليب الأفوكادو إلى قهوتك.



## اكتشاف مسبب غير متوقع للإصابة بداء السكري من النوع الثاني!



ذكرت مجلة Diabetes & Metabolism أن علماء أستراليين اكتشفوا عاملا غير متوقع يزيد من احتمالية الإصابة بداء السكري من النوع الثاني. وأشارت مجلة Diabetes & Metabolism إلى أن علماء من جامعة موناش، وجامعة RMIT، ومجلس فيكتوريا للسرطان أجروا دراسة استمرت 14 عاما حول مرض السكري ومسبباته، شملت أكثر من 36 ألف شخص تتراوح أعمارهم بين 40 و69 عاما. وكشفت الدراسة أن تناول المشروبات الغازية "الدايت" — أي الخالية من السعرات الحرارية — قد يزيد من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني بنسبة 38%، وهي نسبة تفوق تلك المرتبطة بالمشروبات المحلاة بالسكر العادي، التي تزيد الخطر بنسبة 23%. وأكد الباحثون أن العلاقة بين مشروبات "الدايت" ومرض السكري ظلت قائمة حتى بعد استبعاد تأثير مؤشر كتلة الجسم، مما يشير إلى أن المحليات الاصطناعية قد تؤثر بشكل مباشر على عمليات التمثيل الغذائي في الجسم. واعتبروا أن نتائج الدراسة تتحدى الفكرة السائدة بأن المشروبات الخالية من السكر تمثل بديلا آمنا للأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بالسكري. ودعا القائمون على الدراسة إلى إعادة النظر في سياسات تنظيم المشروبات الغازية، مشددين على أن الضرائب والقيود يجب أن تشمل ليس فقط المشروبات المحلاة بالسكر، بل أيضا تلك المحلاة ببدايل السكر الاصطناعية، نظرا لما قد تشكله من تهديد على الصحة العامة.

## أمراض الأذن في الصيف .. الأسباب والحلول من طبيبة مختصة



تشير الدكتور بولينا فاشكفيتش، أخصائية أمراض الأنف والأذن والحنجرة، إلى أن أمراض الأذن تصبح أكثر شيوعا خلال فصل الصيف، نتيجة دخول الماء إلى الأذنين أثناء السباحة. وأوضحت فاشكفيتش أن الصيف هو موسم السباحة في البحار والأنهار والبحيرات والسباح المفتوحة، كما أنه موسم شائع لاستخدام المكيفات، ما يؤدي إلى تزايد حالات التهابات الأنف والأذن والحنجرة، مشيرة إلى أن أمراض الأذن تبقى الأكثر انتشارا نتيجة دخول الماء إلى قناة الأذن خلال السباحة. وأضافت: "يمكن أن يؤدي دخول الماء إلى الأذن إلى خلق بيئة رطبة مثالية لتطور العدوى البكتيرية، مما قد يسبب التهاب جلد قناة الأذن، والذي يرافقه ألم شديد، حكة، وأحيانا فقدان مؤقت للسمع. كما يمكن أن يتضخم شمع الأذن بعد السباحة ويسبب انسدادا تاما في القناة السمعية." ورغم أن دخول الماء قد يسبب انزعاجا شديدا لدى البعض، تؤكد الطبيبة أنه لا داعي للقلق في حال عدم وجود أعراض مرضية واضحة.

خطوات بسيطة لتجفيف الأذن بعد السباحة  
قدمت الدكتورة فاشكفيتش بعض النصائح للتعامل مع الماء في الأذنين بعد السباحة أو الاستحمام، منها:  
- إمالة الرأس برفق إلى الجانب وهزه حتى يخرج الماء تلقائياً.  
- استخدام طرف المنشفة لتجفيف الجزء الخارجي من قناة الأذن.  
- تجنب الأذن بهواء دافئ باستخدام مجفف الشعر، من مسافة لا تقل عن 30 سم.

### الوقاية أفضل من العلاج

وللوقاية من هذه المشكلات، توصي الطبيبة باستخدام سدادات أذن مخصصة للسباحة، أو ارتداء قبة سباحة تغطي الأذنين، خاصة للأطفال والأشخاص الذين يعانون من التهابات متكررة.



**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٤٥٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٨/٢٥  
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر  
في التنفيذ رقم ٢٩٨٨/٢٠٢٥/٢٠٨ تنفيذ مدني

المنظورة: دائرة التنفيذ السابعة رقم ٢٢٨  
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٥/٢٩٨٨ مدني جزئي، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٢٤١٠.٥) درهم شاملا الرسوم والصاريف .  
طالب التنفيذ: نجمة اريزونة لتأجير السيارات ش.ذ.م.م  
عنوانه: الإمارات - امارة دبي - المركز التجاري الاول - دبي - شارع الابراج - ٥٢٧١٨١٧٥  
الاطلوب: اعلانه: ١- خالد بن عبدالعزيز بن محمد آل محرق - صفته: مفند ضده  
موضوع الإعلان: قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٢٤١٠.٥) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة، بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمك. لسداد المبلغ المنفذ به يتم ايداعه وتحويل اى مبالغ الى الحساب البنكي الخاص بمكتب التنفيذ التالي: AE750260751208000153508 DC-VAC-ACCOUNT : 208-2025-2988-000153508 Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٤٥٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٨/٢٥  
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر  
في التنفيذ رقم ٢٩٤٧/٢٠٢٥/٢٠٨ تنفيذ مدني

المنظورة: دائرة التنفيذ السابعة رقم ٢٢٨  
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٥/٢٩٤٧ مدني جزئي، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١٢٢١.٠) درهم شاملا الرسوم والصاريف .  
طالب التنفيذ: نجمة اريزونة لتأجير السيارات ش.ذ.م.م  
عنوانه: الإمارات - امارة دبي - المركز التجاري الاول - دبي - شارع الابراج - مبنى برج المئال - شقة الارضي - ٥٢٧١٨١٧٥  
الاطلوب: اعلانه: ١- سعود بن محمد بن عقيل السبيعي المعزى - صفته: مفند ضده  
موضوع الإعلان: قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١٢٢١.٠) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة، بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمك.

رئيس الشعبة

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٤٥٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٨/٢٥  
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر  
في التنفيذ رقم ٢٩٤٩/٢٠٢٥/٢٠٨ تنفيذ مدني

المنظورة: دائرة التنفيذ السابعة رقم ٢٢٨  
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٥/٢٩٤٩ مدني جزئي، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٣٨١٢.٥) درهم شاملا الرسوم والصاريف .  
طالب التنفيذ: نجمة اريزونة لتأجير السيارات ش.ذ.م.م  
عنوانه: الإمارات - امارة دبي - المركز التجاري الاول - دبي - شارع الابراج - مبنى برج المئال - شقة الارضي - ٥٢٧١٨١٧٥  
الاطلوب: اعلانه: ١- وعد علي الالرقبي - صفته: مفند ضده  
موضوع الإعلان: قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٣٨١٢.٥) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة، بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمك.

رئيس الشعبة

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٤٥٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٨/٢٥  
اعلان رقمي لحكم بمثابة الحضوري بالنشر  
في الدعوى رقم: ١٣٣٢/٢٠٢٥/١١ مدني جزئي

المنظورة: دائرة التنفيذ المدنية السابعة رقم ١٣٤  
موضوع الدعوى: المطالبة بالزام المدعي عليه بمبلغ وقدره (٦٦,٢٢٦.٤٧) درهم والرسوم والصاريف والغاب والحماة والمالدة: ١٢٪ من ٢٠٢٤/٤/١ وحتى السداد التام وشمول الحكم بالنفاذ المعجل بلا كفاة  
الاطلوب: اعلانه: ١- فيون جبريل باباب - صفته: مدعي عليه  
موضوع الإعلان: قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانكم بالحكم الصادر بتاريخ: ٢٠٢٥/٤/١٥ بمثابة الحضوري للإصلاح على تفاصيل الحكم لايد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية والديكية.

رئيس القسم

**محاكم دبي**  
**محكمة الاستئناف**

العدد ١٤٥٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٨/٢٥  
مذكرة اعلان بالنشر (استئناف)  
في الاستئناف رقم: ٢٢٣٢/٢٠٢٥/٢٠٥ استئناف تجاري

المنظورة: دائرة إدارة الدعاوى الاستئنافية الثالثة رقم ٨٢١  
موضوع الاستئناف: إستئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم: ٢٠٢٤/٤٥١٢ تجاري والرسوم والصاريف والاتعاب.  
الاستأنف: راشد حسن خليفه بن سرور الكعبي  
عنوانه: الإمارات - امارة دبي - الصنوع الثانية - مدينة دبي للاعلام - كوتكورد تاور - مكتب رقم ٢٢٠١ - ٥٢٥٥٢٥٢٠

الاطلوب: اعلانه: ١- التمييز لدارة العقارات ذ.م.م. - صفته: مستأنف ضده  
موضوع الإعلان: قد استأنف الحكم الصادر بالدعوى رقم: ٢٠٢٤/٤٥١٢ تجاري. وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٥/٩/١ الساعة ٩.٠٠ ص بقاعة التقاضي عن بعد، وعليه يقتضيا موضوعكم او من يمثلكم قانونيا وفي حالة تخلفكم ستجري محاكمكم غيابيا.

رئيس القسم

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٤٥٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٨/٢٥  
اعلان رقمي بالنشر بقيد دعوى  
في الدعوى رقم: ٢٧٩٢/٢٠٢٥/١٦ تجاري جزئي

المنظورة: دائرة إدارة الدعاوى المدنية عشرة رقم ٥٤٤  
موضوع الدعوى: المطالبة بالزام المدعي عليها بسداد ضده وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٦٦,٤٦٦) درهم ستة وعشرون الف واربعمئة وستة وستون درهم مترصد في مئة والفائدة القانونية %٥ من تاريخ المطالبة وحتى تمام السداد والزام المدعي عليها بالرسوم والصاريف ومقابل الغاب والحماة.  
المدعي: بيورتي لتجارة اذتصية ذ.م.م  
عنوانه: الإمارات - امارة دبي - شارع دبي الجديدة - مبنى مكتب الظفرة لدارة العقارات - شقة ٤٠٥ - ٤٠٧ - ٥٠٤٩٣٢٠٢

الاطلوب: اعلانه: ١- امير عبدالله سلام محمد التجدي - صفته: مدعي عليه  
موضوع الإعلان: قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليها بسداد مبلغ (٦٦,٤٦٦) درهم ستة وعشرون الف واربعمئة وستة وستون درهم مترصد في مئة والفائدة القانونية %٥ من تاريخ المطالبة وحتى تمام السداد والزام المدعي عليها بالرسوم والصاريف ومقابل الغاب والحماة - وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٥/٨/٢٧ الساعة ٩.٠٠ ص بقاعة التقاضي عن بعد والتي يمكن الوصول اليها من خلال موقع محاكم دبي الالكتروني - الخدمات العامة - جداول جلسات القضايا لذا فالت مكلف بالتقديم أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٤٥٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٨/٢٥  
اعلان حكم بالنشر  
في الدعوى رقم: ٤/٢٠٢٥/٢٩ تجاري مصارف كلي

المنظورة: دائرة الكفالة التجارية الاولى رقم ٣١  
موضوع الدعوى: ايراد الزام المدعي عليها بأن تؤدي للمدعية مبلغ وقدره (٢٦١٠.٢٩) دولار امريكي ما يعادل (١,٢٥٢,٥٩١) درهم عن الفائدة بواقع %٥ من تاريخ الاحتجاج وحتى السداد التام. ثانياً: الزام المدعي عليها بالرسوم والصاريف ومقابل الغاب والحماة.  
المدعي: اكسبورت كوربيت بنك - تركيا (بنك اكسبورت التركي)  
عنوانه: الإمارات - امارة دبي - ديرة - منطقة مرسيد - شارع مرسيد - مكتب ٢٠١ - ٢٠٤ - بناية سيتي أفينيو - مقابل ديرة سيتي سنتر - ٥٠٧٨٠٤٨٨ - ويملكه مختلر مقرر باقر غريب  
الاطلوب: اعلانه: ١- اقرا جرنال تريفينج ش.ذ.م.م - صفته: مدعي عليه  
موضوع الإعلان: فانكم بان المحكمة حكمت بجلستها المنعقدة بتاريخ: ٢٠٢٥/٧/٢١ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح: اكسبورت كوربيت بنك - تركيا (بنك اكسبورت التركي) بالزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعية مبلغ قدره (٢٦١٠.٢٩) دولار امريكي ما يعادله (١,٢٥٢,٥٩١) درهم الاماراتي مليون واثنين وخمسون الف وخمسمائة وواحد وستون درهم والزام المدعي بالرسوم والصاريف ومعاقب الغاب والحماة - حكما بمقتضى الحضوري قابل للاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان ضد باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم دبي وشفي علنا.

رئيس القسم

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٤٥٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٨/٢٥  
اعلان رقمي بالنشر بقيد دعوى  
في الدعوى رقم: ٢٨١٦/٢٠٢٥ تجاري جزئي

تفاصيل الاعلان بالنشر  
إلى: ١- راجو شاكرا رام - مجهول محل الإقامة  
بما أن ألكسبورت كوربيت ش.ذ.م.م  
قد اقام عليك الدعوى وموضوعها مطالبة بالزام المدعي عليها أن تؤدي للمدعية مبلغ (١٤,٥٦٣,٠٠٠) درهم اربعة عشر ألفا وخمسمائة وثلاثة وستون درهما وارثانياً والفائدة التأخرية بواقع %٩ من تاريخ المطالبة القضائية وغاية السداد التام والرسوم والصاريف ومقابل الغاب والحماة.  
وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٥/٩/٣ الساعة ٩.٠٠ ص صباحا في قاعة التقاضي عن بعد والتي يمكن الوصول اليها من خلال موقع محاكم دبي الالكتروني - الخدمات العامة - جداول جلسات القضايا لذا فالت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٤٥٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٨/٢٥  
إعادة أمورية لخبير  
في الدعوى رقم: ٩٥/٢٠٢٥/٢٧ إجراءات إحصار

المنظورة: دائرة الإحصار والتسويات المالية رقم ٢٨٨  
موضوع الدعوى: طلب اصدار احصار وفقا لتسويات الاحصائي رقم لسنة ٢٠١٩  
المدعي: محمد سلطان راشد سليمان البريوي  
عنوانه: الإمارات - امارة الشارقة - المزج - الشارقة - شارع كوريش بحيرة - المزج - مبنى برج شقة - ٩٠٥ - ٥٠١٣٧٢٢٢  
ويملكه: عبدالله سعيد صبح علي المزوي  
الاطلوب: اعلانه: ١- راشد سلطان راشد الكيتوب - صفته: خبير  
عنوانه: الإمارات - امارة دبي - مبنى ج.م.م - شارع بيروت - مبنى بناية الميزان - شقة الطابق ٣ مكتب ٣٠٢ - ٥٠٢٤٧٧٧٧ - ٠٤٢٠٩٨٩ - intrafinance@intra.ae  
موضوع الإعلان: حكمت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ ٢٠٢٥/٨/٢٠ في القضية المذكورة اعلاه والسابق ندكم خبيرا فيها بإعادة الامورية اليكم وذلك لإعادة بحثها وفق مخطوق الحكم التمهيدي الصادر بالجلسة المذكورة والرقع صوره عن وقد حددت جلسة يوم الاربعاء الموافق: ٢٠٢٥/٩/١ الساعة ٩.٠٠ ص صباحا بقاعة التقاضي عن بعد والتي يمكن الوصول اليها من خلال موقع محاكم دبي الالكتروني - الخدمات العامة - جداول جلسات القضايا صوة اذاعه لتقريركم التكميلي مع استنادات الدعوى المدعى من شخص من التقرير.

رئيس القسم

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٤٥٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٨/٢٥  
اعلان رقمي بالنشر بقيد دعوى  
في الدعوى رقم: ٢٥٧٦/٢٠٢٥/١١ مدني جزئي

المنظورة: دائرة التنفيذ المدنية الثانية عشرة رقم ٤٤٦  
موضوع الدعوى: المطالبة بالزام المتنازع ضده بسداد مبلغ وقدره (١٠٣٢٠) درهم عشرة الاف ولثلاثمئة وعشرون درهما - والفائدة القانونية %٥ من تاريخ الاستحقاق حتى تاريخ السداد والرسوم والصاريف .  
المدعي: نجمة اريزونة لتأجير السيارات ش.ذ.م.م  
عنوانه: الإمارات - امارة دبي - المركز التجاري الاول - دبي - شارع الابراج - مبنى برج المئال - شقة الارضي - ٥٢٧١٨١٧٥  
الاطلوب: اعلانه: ١- محمد بن صالح بن عبدالله عطيه - صفته: مدعي عليه  
موضوع الإعلان: قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المتنازع ضده بسداد مبلغ وقدره (١٠٣٢٠) درهم عشرة الاف ولثلاثمئة وعشرون درهما - والفائدة القانونية %٥ من تاريخ الاستحقاق حتى تاريخ السداد والرسوم والصاريف . وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٥/٩/٣ الساعة ٩.٠٠ ص بقاعة التقاضي عن بعد والتي يمكن الوصول اليها من خلال موقع محاكم دبي الالكتروني - الخدمات العامة - جداول جلسات القضايا لذا فالت مكلف بالتقديم أو من يمثلك قانونيا وبإيداع ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٤٥٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٨/٢٥  
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر  
في التنفيذ رقم ٢٩٨٩/٢٠٢٥/٢٠٨ تنفيذ مدني

المنظورة: دائرة التنفيذ السابعة رقم ٢٢٨  
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٥/٢٩٨٩ مدني جزئي، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١٣٣٨.٥) درهم شامل للرسوم والصاريف .  
طالب التنفيذ: نجمة اريزونة لتأجير السيارات ش.ذ.م.م  
عنوانه: الإمارات - امارة دبي - المركز التجاري الاول - دبي - شارع الابراج - مبنى برج المئال - شقة الارضي - ٥٢٧١٨١٧٥  
الاطلوب: اعلانه: ١- ليثا ايلفازوا - صفته: مفند ضده  
موضوع الإعلان: قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١٣٣٨.٥) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة، بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمك. لسداد المبلغ المنفذ به يتم ايداعه وتحويل اى مبالغ الى الحساب البنكي الخاص بمكتب التنفيذ التالي: AE240260751208000153512 DC-VAC-ACCOUNT : 208-2025-2988-000153512 Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٤٥٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٨/٢٥  
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر  
في التنفيذ رقم ٢٩٤٨/٢٠٢٥/٢٠٨ تنفيذ مدني

المنظورة: دائرة التنفيذ السابعة رقم ٢٢٨  
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم النهائي الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٥/٢٩٤٨ مدني جزئي الزام المدعي عليه مع الزام بالرسوم والصاريف .  
طالب التنفيذ: نجمة اريزونة لتأجير السيارات ش.ذ.م.م  
عنوانه: الإمارات - امارة دبي - المركز التجاري الاول - دبي - شارع الابراج - مبنى برج المئال - شقة الارضي - ٥٢٧١٨١٧٥  
الاطلوب: اعلانه: ١- عمر السويدي بروم - صفته: مفند ضده  
موضوع الإعلان: قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١٠,٧٠٠) درهم عن فائدة قانونية بواقع %٥ من تاريخ المطالبة وحتى تمام السداد التام والزام المدعي بالرسوم والصاريف .  
طالب التنفيذ: نجمة اريزونة لتأجير السيارات ش.ذ.م.م  
عنوانه: الإمارات - امارة دبي - المركز التجاري الاول - دبي - شارع الابراج - مبنى برج المئال - شقة الارضي - ٥٢٧١٨١٧٥  
الاطلوب: اعلانه: ١- سلطان محمد عبيد مبارك صنتور - صفته: مستأنف ضده  
موضوع الإعلان: قد استأنف الحكم الصادر بالدعوى رقم 2025/1402/2025 احوال نفس مسلمين وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق 2025/8/28 الساعة 9.00 صباحا بقاعة التقاضي عن بعد في مبنى الأحوال الشخصية في منطقة الفروود وعليه يقتضيا موضوعكم او من يمثلكم قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمكم غيابيا.

رئيس الشعبة

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٤٥٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٨/٢٥  
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر  
في التنفيذ رقم ٢٩٣٩/٢٠٢٥/٢٠٨ تنفيذ مدني

المنظورة: دائرة التنفيذ السابعة رقم ٢٢٨  
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم النهائي الصادر في الدعوى رقم ٢٤٥٧/٢٠٢٥/١١ مدني جزئي الزام المدعي عليه بأن يؤدي للمدعي مبلغ وقدره (١٠,٥٢٠) درهم عن فلك قانونية بواقع %٥ من تاريخ المطالبة وحتى تمام السداد على ألا يتجاوز المبلغ المطلوب في مع الزامه بالرسوم والصاريف .  
طالب التنفيذ: نجمة اريزونة لتأجير السيارات ش.ذ.م.م  
عنوانه: الإمارات - امارة دبي - المركز التجاري الاول - دبي - شارع الابراج - مبنى برج المئال - شقة الارضي - ٥٢٧١٨١٧٥  
الاطلوب: اعلانه: ١- ايماويلو فابيا - صفته: مفند ضده  
موضوع الإعلان: قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١٣٣١.٥) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة، بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمك.

رئيس الشعبة

**محاكم دبي**  
**محكمة الاستئناف**

العدد ١٤٥٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٨/٢٥  
مذكرة اعلان بالنشر (استئناف)  
في الاستئناف رقم: ٨٢٤/٢٠٢٥/٢٣٢ استئناف عقاري

المنظورة: دائرة إدارة الدعاوى المدنية الثانية عشرة رقم ٨١٩  
موضوع الاستئناف: ١- إلغاء الحكم المستأنف والقضاء محمدا بسنخ العقابية البيع والشراء رقم (CE202405313461) محل التماهي لإخلال المسانف ضده الاون بالتراتبه ٢- إلغاء الحكم المستأنف والقضاء محمدا بالزام المسانف ضده الاون المسانف ضده التام بالتضامن والتضامن بأن يسددا للمستأنف مبلغ وقدره (٣,٩٠٠,٠٠٠) درهم قيمه العيون المستحق ٣- إلغاء الحكم المستأنف والقضاء محمدا بالزام المسانف ضده الاون بأن يسدد تعويضا للمستأنف مبلغ وقدره (٥,٠٠٠,٠٠٠) درهم عن الخسائر والاضرار ٤- الحكم بالزام المسانف ضدهم بالتضامن والتضامن بالرسوم والصورفات ومقابل الغاب والحماة عن درجي التقاضي .  
الاستأنف: الين سويتوف  
عنوانه: الإمارات - امارة دبي - عود ميثا - بر دبي - شارع عود ميثا - مبنى النصر بلازا - شقة ١٠٥ - ٥٠٤٣٠٢٠  
ويملكه: احمد عبدالله علي عبدالله ال بوهميم  
الاطلوب: اعلانه: ١- رشيد روتول ولاي لاسومي - صفته: مستأنف ضدها  
موضوع الإعلان: قد استأنف الحكم الصادر بالمدعي رقم: ١٥٢٢٠٢١ عقاري. وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٥/٨/٢٧ الساعة ٩.٠٠ ص بقاعة التقاضي عن بعد، وعليه يقتضيا موضوعكم او من يمثلكم قانونيا وبإيداع ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٤٥٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٨/٢٥  
اعلان بالنشر  
في الدعوى رقم: ١٠٠٠/٢٠٢٥/٢١١ احوال نفس مسلمين

المنظورة: دائرة إدارة الدعاوى المدنية الخامسة والعشرين رقم ٤٢٧  
موضوع الدعوى: ايراد الزام المدعي بالاداء للمدعية نفقة النفقة الاصداره في الدعوى رقم ٢٠٢١/٣٠٠ احوال نفس مسلمين ولاسيباب عديدة سوف نرفها لسانفكم في الواقع.  
المدعي: يحيى محمد عبدالله الديباني  
عنوانه: الإمارات - امارة دبي - المنطوة - بر دبي - شارع الجاقية - مبنى بر دبي - مبنى سكن مركز شرطة بر دبي - ٥٢٥٤١١٨٨  
الاطلوب: اعلانه: ١- محمد عبدالله فالد الديباني - صفته: مدعي عليه  
موضوع الإعلان: قد اقام عليك الدعوى وموضوعها الغاء نفقة أبوه واسقاط نفقة الابوه الصادرة في الدعوى رقم ٢٠٢١/٣٠٠ احوال نفس مسلمين ولاسيباب عديدة سوف نرفها لسانفكم في الواقع - وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠٢٥/٨/٢٨ الساعة ٩.٠٠ ص بقاعة التقاضي عن بعد في مبنى الأحوال الشخصية في منطقة الفروود لذا فالت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم

**محاكم دبي**  
**محكمة الاستئناف**

العدد ١٤٥٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٨/٢٥  
مذكرة إعلان بالنشر (استئناف)  
في الاستئناف رقم: 1542/2025/320 استئناف احوال شخصية وموارث

المنظورة: دائرة إدارة الدعاوى الاستئنافية الثانية رقم 820  
موضوع الاستئناف: مذكرة شارة أسباب وأوجه الاستئناف طعنا على الحكم الصادر في الدعوى رقم 1402/2025 احوال نفس مسلمين  
مستأنف: فيفيانا كريستين نيجرتيني بيسوا  
عنوانه: الإمارات - امارة دبي - المنحول - بر دبي - دبي - شارع خالد بن الوليد بناية الجومرة - شقة الثالث مكتب 303 - 050777314  
موضوع الإعلان: أ. سلطان محمد عبيد مبارك صنتور - صفته: مستأنف ضده  
موضوع الاستئناف: قد استأنف الحكم الصادر بالدعوى رقم 2025/1402 احوال نفس مسلمين وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق 2025/8/28 الساعة 9.00 صباحا بقاعة التقاضي عن بعد في مبنى الأحوال الشخصية في منطقة الفروود وعليه يقتضيا موضوعكم او من يمثلكم قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمكم غيابيا.

رئيس الشعبة

**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية**

العدد ١٤٥٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٨/٢٥  
اعلان في القضية التنفيذية بالنشر  
إخطار دفع في القضية رقم 0004173/AJCEXCIBOUNCE2024 الشيكات المرتجعة

إلى المحكوم عليه: عمير احمد خان احمد سعيد خان  
حيث انه قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ الكونكو تاور وتعود ملكية شركة ج.ا الحفارية للاستثمارات - ذ م م - في القضية المشار اليها اعلاه. وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي:  
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف: 65653.0  
لذلك اتك مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (7) أيام من تاريخ اعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحفك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة عجمان الاتحادية  
محكمة التنفيذ المدنية

**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية**

العدد ١٤٥٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٨/٢٥  
اعلان في القضية التنفيذية بالنشر  
إخطار دفع في القضية رقم 0003080/AJCEXCIBOUNCE2025 الشيكات المرتجعة

إلى المحكوم عليه: ايسواريا نانا فاناجوتو لاشمانا نانا فاناجوتو  
حيث انه قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ بنك دبي الاسلامي - شركة مساهمة عامة) - في القضية المشار اليها اعلاه. وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي:  
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف: 84344.0  
لذلك اتك مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (7) أيام من تاريخ اعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحفك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة عجمان الاتحادية  
محكمة التنفيذ المدنية

**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية**

العدد ١٤٥٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٨/٢٥  
اعلان في القضية التنفيذية بالنشر  
إخطار دفع في القضية رقم 0003426/AJCEXCIBOUNCE2025 الشيكات المرتجعة

إلى المحكوم عليه: محمد عبيد قاسم حميد  
حيث انه قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ بنك دبي الاسلامي - شركة مساهمة عامة) - في القضية المشار اليها اعلاه. وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي:  
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف: 15024.0  
لذلك اتك مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (7) أيام من تاريخ اعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحفك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة عجمان الاتحادية  
محكمة التنفيذ المدنية

**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية**

العدد ١٤٥٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٨/٢٥  
اعلان في القضية التنفيذية بالنشر  
إخطار دفع في القضية رقم 0001073/AJCEXCIRSTATE2025 عقاري

إلى المحكوم عليه: عبدالعزيز بنيش  
حيث انه قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ عقار لإدارة المجمعات شركة الشخص الواحد ذ م م - في القضية المشار اليها اعلاه. وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي:  
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف: 21712.0  
لذلك اتك مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (7) أيام من تاريخ اعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحفك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة عجمان الاتحادية  
محكمة التنفيذ المدنية

**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية**

العدد ١٤٥٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٨/٢٥  
اعلان في القضية التنفيذية بالنشر  
إخطار دفع في القضية رقم 0003636/AJCEXCIBOUNCE2025 الشيكات المرتجعة

إلى المحكوم عليه: هدى حسن عبيد  
حيث انه قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ بنك دبي الاسلامي - شركة مساهمة عامة - في القضية المشار اليها اعلاه. وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي:  
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف: 22024.0  
لذلك اتك مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (7) أيام من تاريخ اعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحفك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة عجمان الاتحادية  
محكمة التنفيذ المدنية

**حكومة دبي**  
**محاكم دبي**

العدد ١٤٥٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٨/٢٥  
انذار عدلي بالنشر  
رقم المحرر 2025/1/1492409  
رقم المحرر (2025/1/1581923)

المنذر: اس بن كيه للعقارات  
المنذر اليه: ابونواف ابووليفين البيع للبع بواسطة معادات البيع الادي - ذ م م ش و  
فان المنذر ينيه على المنذر اليه بالاتي:  
1) سداد المستحق مبلغ 6234 درهم للفترة من 2025/6/3 وحتى 2025/8/2 وما يستجد من ايجار من تاريخ 2025/8/3 حتى تاريخ السداد وذلك خلال 30 يوما من استلامه هذا الإنذار. 2) اخلاء العين المتأجرة في حالة عدم دفع الاجار وتسليم العين للمنذر خاليه من الشواغل عن سداد فواتير الكهرباء والماء وتزويدنا بالكهرباء والماء وتزويدنا بالمخاضة. 3) وبخلاف ذلك سيضطر المنذر لاتخاذ كافة الاجراءات القانونية بحفظ حقوقه والزام المنذر اليه جيرا بسداد المبلغ المطالب به والرسوم والصاريف ومقابل الغاب والحماة مع الاخلاء التام. مع حفظ كافة الحقوق الاخرى للمنذر ايا كان نوعها السابقة والحالية والمستقبلية.

الكاتب العدل

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٤٥٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٨/٢٥  
انذار عدلي بالنشر  
رقم المحرر (2025/1/1581922)

المنذر: اس بن كيه للعقارات  
المنذر اليه: تريفنتك - ذ م م  
فان المنذر ينيه على المنذر اليه بالاتي 1) سداد المستحق مبلغ 6234 درهم للفترة من 2025/6/3 وحتى 2025/8/2 وما يستجد من ايجار من تاريخ 2025/8/3 حتى تاريخ السداد وذلك خلال 30 يوما من استلامه هذا الإنذار. 2) اخلاء العين المتأجرة في حالة عدم دفع الاجار وتسليم العين للمنذر خاليه من الشواغل عن سداد فواتير الكهرباء والماء وتزويدنا بالكهرباء والماء وتزويدنا بالمخاضة. 3) وبخلاف ذلك سيضطر المنذر لاتخاذ كافة الاجراءات القانونية بحفظ حقوقه والزام المنذر اليه جيرا بسداد المبلغ المطالب به والرسوم والصاريف ومقابل الغاب والحماة مع الاخلاء التام. مع حفظ كافة الحقوق الاخرى للمنذر ايا كان نوعها السابقة والحالية والمستقبلية.

الكاتب العدل

**محاكم دبي**  
**محاكم دبي الابتدائية**

العدد ١٤٥٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٨/٢٥  
انذار عدلي بالنشر  
رقم المحرر (2025/1/1492409)

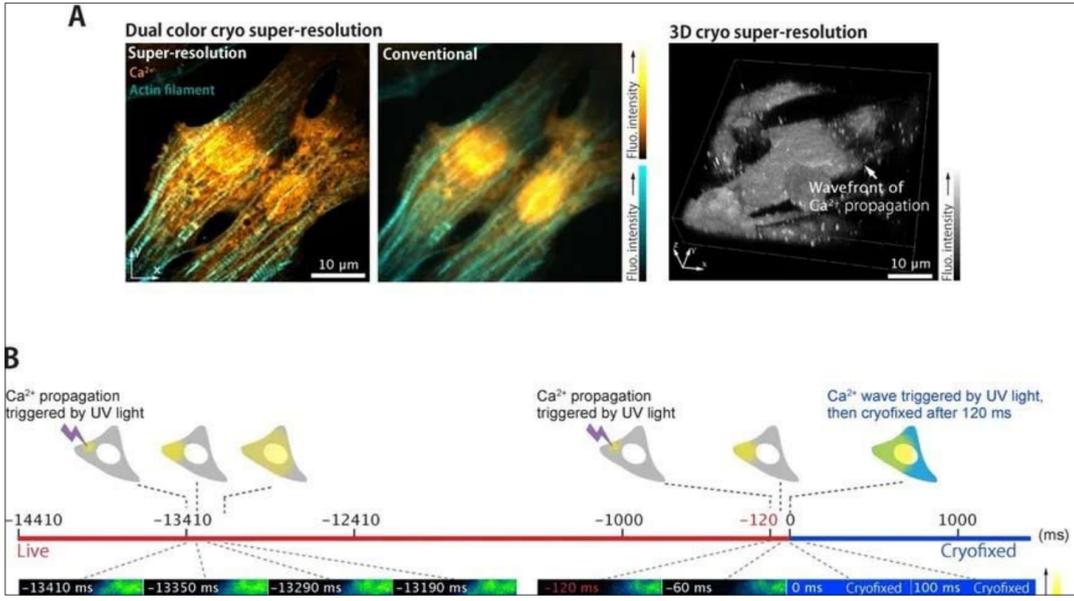
المنذر: اس بن كيه للعقارات  
المنذر اليه: ايليتس لوساطة للتجارية  
فان المنذر ينيه على المنذر اليه بالاتي:  
1) سداد المستحق مبلغ 3826 درهم للفترة من 2025/7/1 وحتى 2025/7/24 وما يستجد من ايجار من تاريخ 2025/7/25 حتى تاريخ السداد وذلك خلال 30 يوما من استلامه هذا الإنذار. 2) اخلاء العين المتأجرة في حالة عدم دفع الاجار وتسليم العين للمنذر خاليه من سداد فواتير الكهرباء والماء وتزويدنا بالمخاضة. 3) وبخلاف ذلك سيضطر المنذر لاتخاذ كافة الاجراءات القانونية بحفظ حقوقه والزام المنذر اليه جيرا بسداد المبلغ المطالب به والرسوم والصاريف ومقابل الغاب والحماة مع الاخلاء التام. مع حفظ كافة الحقوق الاخرى للمنذر ايا كان نوعها السابقة والحالية والمستقبلية.

الكاتب العدل

تقنية تمهد لدراسة الإشارات العصبية

# علماء يابانيون ينجحون في وقف حركة الخلايا لتصويرها بدقة متناهية

طور باحثون من اليابان تقنية مجهرية جديدة تمكن من وقف حركة الخلايا الحية في لحظة محددة بدقة ملي ثانية، ما يسمح برصد العمليات الخلوية السريعة التي لطالما استعصت على العلماء بسبب سرعتها الفائقة.



وتعتمد التقنية على غرفة خاصة داخل المجهر؛ وعندما يبدأ الباحث حدثاً سريعاً داخل الخلية، مثل إطلاق موجة من الكالسيوم، يتولى جهاز خاص ضخ مادة مبردة شديدة البرودة خلال أجزاء من الثانية، ويعمل هذا التبريد المفاجئ على تجميد الخلية بالكامل دون أن يترك وقتاً للماء بداخلها كي يتحول إلى بلورات ثلجية قد تفسد البنية وتكون النتيجة لقطة مجمدة للحظة نادرة داخل الخلية.

وعندما تصبح الخلية ثابتة، يمكن للباحثين استخدام طرق تصوير متقدمة تحتاج عادة إلى وقت طويل، مثل المجاهر فائقة الدقة أو تقنيات التحليل الكيميائي، ويستطيعون أيضاً تعريض العينة للضوء لفترة أطول مما يسمح به التصوير الحي، وبالتالي يحصلون على صور أوضح بكثير وأرقام أكثر دقة.

ويقول الباحثون إن الميزة الدهشة هي إمكانية اختيار اللحظة التي يجمدون فيها الخلية بدقة تصل إلى 10 ملي ثانية -جزء من مئة من الثانية- أي أنهم قادرون على الإمساك بلحظة مرور إشارة أو بداية تفاعل، وهي لحظات كان من المستحيل ملاحظتها من قبل.

في أحد التطبيقات، تمكن فريق البحث من تجميد موجة معقدة من أيونات الكالسيوم داخل خلايا قلب حية، ثم رصدها بتقنية التصوير فائق الدقة ثلاثي الأبعاد. وعادة، يستحيل ملاحظة هذه الموجات بسبب سرعتها، لكن التجميد منح العلماء صورة دقيقة وثابتة للحظة عابرة لا تدمر سوى أجزاء من الثانية.

وقال المؤلف المشارك في الدراسة، كوسوكي تسوجي، الباحث في جامعة أوساكا: "بدلاً من أن نحاول تصوير العملية وهي تتحرك، جمدنا المشهد بالكامل، وهو ما سمح لنا بدمج مزايا المجهر الحي مع المجهر بالثبیت بالتجميد". وحسنت التقنية الجديدة دقة القياسات الكمية بشكل غير

وذكر فريق البحث في الدراسة التي نشرتها دورية "لايت"، ساينس أند أليكشن"، أن هذه الطريقة تتيح الحصول على صور عالية الدقة للحظات عابرة مثل انتشار موجات أيونات الكالسيوم داخل خلايا القلب.

داخل كل خلية حية، تدور أحداث سريعة للغاية. فالإشارات الكيميائية تنتقل في أجزاء من الثانية، والجزيئات تتحرك كأنها في سباق دائم، فعلى سبيل المثال، أيونات الكالسيوم يمكن أن تنتشر داخل خلية قلب بسرعة مذهلة، أو بروتينات معينة تتحرك من مكان إلى آخر في لمح البصر. وتجعل هذه السرعة من الصعب على العلماء ملاحظة ما يجري في وقته الحقيقي.

واعتمد فريق البحث على المجاهر البصرية التي تعد الأدوات الأساسية لرؤية ما بداخل الخلايا، فهي قادرة على تكبير البنى الدقيقة وأظهار تفاصيل بالغة الصغر، لكن المشكلة أن التكبير وحده لا يكفي، فالمجهر ربما يكبر المشهد، لكنه لا يستطيع "إبطاء الزمن"؛ إذ يمكن للمجاهر أن ترى الأشياء صغيرة جداً بوضوح، لكن من ينظر إليها لا يستطيع أن يرى كيف تتحرك بسرعة حقيقية.

ولكي يلتقط العلماء صورة واضحة، يحتاج المجهر إلى جمع كمية كافية من الضوء من داخل الخلية، لكن كلما حاولوا التصوير بسرعة أكبر ليلحقوا بالأحداث، يقل الوقت المتاح لالتقاط الضوء، فتصبح الصور مظلمة وباهتة ومليئة بالضجيج البصري، وتختفي الكثير من التفاصيل الدقيقة.

وبدلاً من محاولة مطاردة الحدث وهو يتحرك، ابتكر فريق جامعة أوساكا فكرة جريئة وهي تجميد حركة الخلية في لحظة معينة، وعند هذه اللحظة تتوقف كل العمليات الحيوية فجأة، مثل الضغط على زر "إيقاف مؤقت" في فيديو، وهكذا يمكن دراسة تفاصيل دقيقة لم يكن بالإمكان التقاطها من قبل.

مسبق، فبعد التجميد، أصبح بالإمكان استخدام أزمنة تعرض أطول بألف مرة مما هو ممكن في التصوير الحي، ما يرفع مستوى وضوح وموثوقية النتائج.

ولكن تكون السيطرة أكثر إحكاماً، دمج الباحثون نظام حقن مبرد يعمل بإشارات كهربائية مع تحفيز ضوئي فوق بنسجي لإطلاق موجات الكالسيوم.

وقال المؤلف الرئيسي للدراسة، كاتسومسا فوجيتا، إن البحث انطلق من فكرة جريئة هي "أن نوقف العمليات الخلوية بدلاً من محاولة ملاحظتها، ونعتقد أن هذه التقنيات ستصبح أداة أساسية تكشف عن رؤى جديدة في علوم الحياة والطب".

ويفتح هذا الابتكار الباب أمام دراسة الأحداث السريعة

والعابرة داخل الخلايا، مثل الإشارات العصبية، أو استجابات المناعة، أو حتى التغيرات التي تحدث أثناء انقسام الخلية.

ومع القدرة على تجميد الخلايا بدقة ملي ثانية، أصبح بالإمكان لأول مرة التقاط تفاصيل هذه العمليات المعقدة وكأنها مشهد ثابت أمام الكاميرا.

# اكتشاف "بوصلة" في الدماغ تساعد الإنسان على معرفة الاتجاهات



توصل فريق باحثين بجامعة بنسلفانيا الأميركية إلى تحديد منطقتين في الدماغ تعملان كبوصلة عصبية، تساعد على توجيه الحركة حتى في بيئات متغيرة.

تُعد القدرة على الحفاظ على إدراك ثابت للاتجاه أثناء التنقل من أهم عناصر ما يُعرف بـ "عملية الاستدلال المكاني"، وفي عالم القوارض، تلعب ما تسمى "خلايا الاتجاه" دوراً أساسياً في "البوصلة العصبية"، إذ تعمل على تحديد الاتجاه الذي يواجهه الحيوان في كل لحظة، غير أن إثبات وجود آلية مشابهة لدى البشر أثناء التنقل الطبيعي ظل يمثل تحدياً كبيراً، خصوصاً مع صعوبة رصد مثل هذه الإشارات العصبية باستخدام أدوات غير جراحية.

النظر إلى أمراض مثل ألزهايمر، إذ يؤدي تضررها إلى فقدان الإحساس بالمكان والاتجاه.

وقال المؤلف الرئيسي للدراسة، راسل إبيستين، إن فقدان الإحساس بالاتجاه من الأعراض الشائعة في بعض الأمراض التنكسية العصبية، مثل ألزهايمر.

يعد فقدان الإحساس بالاتجاه أحد الأعراض المبكرة والبارزة في كثير من الأمراض التنكسية العصبية، وعلى رأسها ألزهايمر، ففي مراحل المرض الأولى، كثيراً ما يواجه المرضى صعوبة في إيجاد الطريق إلى أماكن مألوقة أو العودة إلى منازلهم رغم معرفتهم السابقة بالمسار؛ ولا يعد هذا العرض نسيان عابر، بل هو انعكاس لخلل عميق في دوائر دماغية متخصصة مسؤولة عن إدراك المكان والاتجاه.

وعندما يبدأ ألزهايمر في تدمير الخلايا العصبية، فإن الضرر المبكر غالباً ما يطال هذه المناطق المرتبطة بالملاحة المكانية، ويؤدي ذلك إلى ضياع "الإشارات الاتجاهية" الدقيقة التي يستخدمها الدماغ لتحديد الموقع، فيشعر المريض بالتشوش حتى في الأماكن المألوفة.

ووجدت بعض الدراسات أن هذه الاضطرابات ربما تظهر قبل ضعف الذاكرة التقليدي، ما يجعلها مؤشراً حاسماً للكشف المبكر عن المرض.

وفقدان الإحساس بالاتجاه ليس مجرد عرض ثانوي، بل مشكلة تمس استقلالية المريض بشكل مباشر، فالشخص الذي لم يعد قادراً على تذكر طريق المنزل أو التوجه نحو مكان محدد يصبح عرضة للضياع والخطر، ما يفرض عبئاً نفسياً كبيراً على عائلته ومقدمي الرعاية، وغالباً ما يضطر هؤلاء إلى اتخاذ تدابير وقائية مثل مراقبة المريض باستمرار أو تزويده بأجهزة تتبع.

ويسعى العلماء إلى استثمار فهمهم المتزايد لهذه المناطق الدماغية في تطوير وسائل تشخيص جديدة، ويقول "إبيستين" إن فهم هاتين المنطقتين ربما يفتح الطريق نحو وسائل جديدة للكشف المبكر أو متابعة تطور المرض.

وأضاف أن الفريق يسعى لدراسة كيفية اعتماد البشر على الدمج بين الإشارات البصرية الداخلية والخارجية، وهو ما قد يسهم في ابتكار حلول للأشخاص ذوي الإعاقة البصرية.

المكاني؛ فهي تساعد الإنسان على إدراك موقعه في البيئة المحيطة، وتنسيق حركة العينين واليدين مع المعلومات البصرية، كما ترتبط بوظائف أكثر تعقيداً مثل تقدير المسافات، وتوجيه الحركة نحو هدف معين، والحفاظ على الإحساس بالاتجاه أثناء التنقل.

وأوضحت الدراسة أن هذه المنطقة تعمل كجزء من "بوصلة عصبية" داخل الدماغ، إذ تساهم في تحديد الاتجاه الذي يواجه الفرد وتثبيت هذا الإحساس رغم تغير المشاهد أو المهام.

أما التركيب الشبكي الخلفي فهو منطقة في الدماغ تقع عند التقاطع بين الفص الجداري والفص الصدغي، وتعد من المراكز الأساسية المسؤولة عن الذاكرة المكانية والإحساس بالاتجاه.

ويلعب هذا التركيب دوراً مهماً في ربط المعلومات البصرية بما يتذكره الإنسان عن البيئة المحيطة، ما يساعده على تكوين خريطة ذهنية للأماكن والتنقل فيها بدقة.

وأظهرت الدراسة أن هذه المنطقة تعمل كجسر يربط بين الإدراك البصري والذاكرة، ما يجعلها عنصراً محورياً في القدرة على العودة إلى موقع مألوفاً أو الحفاظ على الاتجاه الصحيح أثناء الحركة.

وتزداد أهمية هذه المنطقة عند

مسؤولتان عن النظر إلى الأمام بشكل ثابت ودقيق، بغض النظر عن تغير المشاهد البصرية أو اختلاف مواقع المهمة داخل المدينة.

وأوضحت التحليلات أن هذه الإشارات العصبية لا تقتصر على اتجاه واحد، بل ترسم خريطة واسعة للاتجاهات عبر متابعة العلاقة مع المحور الشمالي - الجنوبي في البيئة المحيطة.

وأظهرت النتائج أن القشرة والجدارية العلوية والتنظيم الانتباه والتوجيه

واستخدم الباحثون في الدراسة المنشورة في دورية JNeurosci تقنيات التصوير العصبي مع تجربة قائمة على الواقع الافتراضي، وطلبوا من 15 مشاركاً أداء مهمة قيادة "تاكسي" داخل مدينة افتراضية ثلاثية الأبعاد، وخلال المهمة سجل الباحثون النشاط الدماغي أثناء انتقال المشاركين بين مواقع مختلفة، سواء عند التقاط الركاب أو توصيلهم، وفي بيئات افتراضية تتبدل ملامحها البصرية.

وكشفت نتائج الدراسة أن منطقتين محدديتين في الدماغ



## منوعات

# الفن

27

### تقدم أعمالها بصدق وشفافية وشغف

## ماريلين نعمان: لا أعرف كيف أتصدّر «الترند» ولا أعرف ما هي الخلطة

طرحت الفنانة ماريلين نعمان، أغنياتها الجديدة «مش نفس الشي» التي كتب كلماتها ولحنها انطوني أدونيس وتولى توزيعها سليمان دميان، بطريقة تعكس الروح اللبنانية، ولكنها قريبة في الوقت نفسه من التيار الموسيقي العالمي، واستخدمت من خلالها لغة مبسطة تشبه الجيل الجديد وتوزيعاً موسيقياً عصياً ساعد على انتشار الأغنية، خصوصاً أنها تركت صدى إيجابياً عند الجمهور.

توافرت لي قصة مهمة وتشبه واقعي الشخصي فسأتمسك للدور وأقبل به ويمكن أن أقدمه على الشاشة، كما يمكن أن أجسد السير الشخصية لغيري من الفنانة، لكن كل شيء يتوقف على القصة.

- بما أننا نعيش في زمن «الترند»، فهل تبحثين عنه خصوصاً أنه أصبح مطلباً عند كل النجوم، أم تفضلين خطوات بطيئة لكن ثابتة؟

– حتى اليوم لا أعرف كيف أتصدّر «الترند»، ولا أعرف ما هي الخلطة التي يجب أن يعتمد عليها الفنان كي يتصدر ما يُعرف بـ «الترند».

- يُطلب أحياناً من بعض المغنيات أو الراقصات أن يكنّ بديلات عن الممثلات في المشاهد التي تتطلب رقصاً أو غناء، فهل أنت مع هذا الطرح أم أنك تترين أنه يفترض بالممثلة نفسها أن تجسد هذه المشاهد؟

– «الدوبلير، أو الممثلة البديلة أمر معروف ومنتشر جداً منذ زمن بعيد، وهذا أمر مهم جداً في عالم الصورة كما أنه مهم لنجاح العمل الفني. ولكنني شخصياً أفضل أن أؤدي الدور بنفسني سواء كان يتطلب غناء أو رقصاً أو طهواً للطعام، أو التكلم بلغة مختلفة. وأعتقد أن الممثل الذي يُبخل على نفسه ويقبل بأن يؤدي أحد غيره مشاهد معينة مع أنه يستطيع أن يقدمها، فإنه بذلك لا يقوم بواجبه على أكمل وجه.

لكن من حيث المبدأ لا توجد إشكالية حول الاستعانة بـ «دوبلير» إذا كانت هناك حاجة ماسة لذلك في بعض المشاهد، خصوصاً القاسية. و«الدوبلير» ضروري جداً لتأدية المشاهد الصعبة، ولكنني شخصياً عندما أجد أن المشاهد لا تشكل خطراً على حياتي، فإنني أفضل أن أقوم بها بنفسني وأن أجتهد وأحسن نفسي. وحتى المشاهد التي لا تتطلب غناء أو رقصاً فإن أداء الممثل لها عوضاً عن الاستعانة بـ «دوبلير» ينعكس بشكل إيجابي على الشخصية التي يقدمها.

نعمان، التي تُبهر في الفن وتُبرز في التمثيل (كما في مسلسل «مع أمل، وبالدم»)، والتي تقدم أعمالها بصدق وشفافية وشغف، أحييت قبل أيام حفلاً ناجحاً على مسرح واجهة بيروت البحرية قدمت فيه أغنياتها واستغلت الفرصة لتقديم تحية للموسيقار الراحل زياد الرحباني الذي طالما عبرت عن رغبتها بالتعاون معه فنياً. وأدت أغنيته «معلومات مش أكيدة» التي تحمل توقيعها كلاماً ولحناً فتفاعل معها الجمهور بشكل كبير جداً.

كيف تتحدثين عن التحضير لأغنية «مش نفس الشي»؟  
استغرق التحضير للأغنية وقتاً طويلاً وتم تنفيذها بعناية ودقة، ولذلك جاءت النتيجة مُرضية وعلى قدر التوقعات. الأغنية تعتبر عن جيلنا، سواء على مستوى اختيار المفردات أو التوزيع الموسيقي الذي يجمع بين التجدد والاختلاف، ولذلك هي لامست الناس وكل من شارك في صناعتها.

- وما الرسالة التي حاولت إيصالها من خلال الأغنية؟

– الأغنية تتناول الاتكاس في العلاقات من منظور أنثوي وتؤكد على ضرورة أن تمسك المرأة بالقوة حتى في لحظات الاتكاس والصمت.

- هل تشعرين كمغنية موهوبة تعمل أيضاً في التمثيل بأنك محظوظة أكثر من غيرك من الفنانات، خصوصاً أنه أتاحت لك الفرصة للغناء في أعمالك التمثيلية، وهل تحلمين بعمل تمثيلي يعطيك مساحة أكبر لتسليط الضوء على الجانب الفني في شخصيتك؟

– الحظ والاجتهاد والإيمان أمور مهمة جداً في حياة الفنان. وهو يمكن أن يكون موهوباً وبارعاً، ولكن الفرص غير متاحة له، ما يحول دون قدرته على التعبير عنها. كما أنه يمكن أن يكون بارعاً وموهوباً ولكن الفرص لا تصله أيضاً، وعندما لا يمكن أن يكشف عن موهبته، وفي المقابل يمكن أن تتاح الفرصة لفنان لا يملك موهبة. والحمد لله أنه توافرت لي هذه العناصر الثلاثة ويتقاطع عالية في حياتي، ولذلك حصل كل ما حصل معي، وأصبحتُ معروفة عند الناس ولكنني أحلم بالمشاركة في عدد أكبر من الأعمال الموسيقية.

- في حال عُرض عليك مسلسل تكونين فيه البطولة المغنية التي تكافح من أجل إثبات نفسها، هل توافقين عليه أم تفضلين أدواراً بعيدة عن سيرتك الذاتية؟

– لا شك أن الشخصية التي يقدمها الفنان في أي عمل مهمة، ولكن القصة لا تقل عنها أهمية. وفي حال



## هدى الإتربي مطربة معتزلة في فيلم هيروشيما بطولة أحمد السقا

انضمت الفنانة هدى الإتربي إلى فريق عمل فيلم «هيروشيما» بطولة النجم أحمد السقا، إلى جانب أبطال آخرين مثل ياسمين رئيس وحنان مطاوع ومحمد دياب وأحمد رزق وعمرو عبد الجليل، وناهد السباعي وعلاء مرسى، والفيلم من إخراج أحمد نادر جلال، ومن إنتاج أيمن بهجت قمر، وفيلم سكوير أحمد بدوي، ونيوسينشري زيد الكردى.

وتقدم هدى الإتربي شخصية مطربة معتزلة تدخل في

العديد من المواقف، وتظهر في الأحداث طليقة النجم دياب. ويضع صناع فيلم هيروشيما اللمسات الأخيرة قبل انطلاق التصوير للفترة المقبلة، حيث تعاقدت الجهة المنتجة مع عدد من النجوم سيتم الإعلان عنهم قُبَاحاً.

ويقدم المؤلف أيمن بهجت قمر عملاً سينمائياً جديداً بعنوان طلقني بطولة النجمين كريم محمود عبد العزيز ودينا الشربيني.

من إخراج خالد مرعي، ومقرر عرضه في السينما للفترة المقبلة، «طلقني» يعد التعاون الثالث بين بهجت قمر والمخرج خالد مرعي، حيث اجتمع الثنائي في عملين سابقين هما أسف على الإزعاج بطولة أحمد حلمي، وفيلم الهنا اللي أنا فيه بطولة كريم محمود عبد العزيز ودينا الشربيني.

أما النجم أحمد السقا يعرض له حالياً فيلم أحمد وأحمد ويشارك في بطولته النجم أحمد فهمي، من إخراج أحمد نادر جلال، ويشارك في بطولة الفيلم جيهان الشماشرجي، وأحمد الراهعي وعدد كبير من الفنانين.



## مي كساب: أستعد لطرح ألبوم جديد بـ 10 أغنيات

كشفت الفنانة مي كساب في تصريح خاص لـ «اليوم السابع» عن استعدادها حالياً لطرح ألبوم غنائي جديد يتضمن 10 أغنيات، وأوضحت أنها تتعاون خلال الألبوم مع عدد من الشعراء والملحنين، إلى جانب التعاون في التوزيع الموسيقي مع الفنان أوكا. وأكدت مي أن الألبوم سيحمل طابعاً مختلفاً عن أعمالها السابقة، سواء من حيث الشكل أو المضمون، معربة عن أملها في أن ينال إعجاب جمهورها عند طرحه، وأضافت أن الألبوم سيُطرح بطريقة «السينجل»، حيث سيتم إصدار كل أغنية بشكل منفرد على فترات. وتعيش الفنانة مي كساب نشاطاً فنياً في الوقت الحالي، خاصة على المستوى السينمائي، حيث تنتظر عرض فيلمين جديدين الأول هو «آخر رجل في العالم»، والذي تجسد خلال أحداثه شخصية صحفية ويشارك في بطولة العمل بيومي فؤاد، أيمن منصور، محمد محمود، انتصار، حمزة العيلي، وقصة هشام هلال، تأليف أحمد رجب وإسلام شتا، وإخراج أسامة عرابي. ثاني الأفلام التي تنتظرها مي كساب «مؤلف ومخرج وحرامي» وتلعب خلال أحداثه، شخصية كوافيرة ومنتزجة من أحمد فتحي، والعمل يشارك في بطولته ميمي جمال، سامي مغاوري، أوتكا، ياسر الطوجي، نيللي محمود، محمود حافظ، وآخرون، تأليف ميشيل منير، وإخراج أسامة عمر، وتدور أحداثه في إطار كوميدى.

مي كساب تعمل حالياً على تصوير الجزء الخامس من مسلسل «اللعبة» مع هشام ماجد وشيكو، بينما كان آخر ظهور لها بالدراما خلال حلقات مسلسل «المداح» - أسطورة العهد الذي تم عرضه في رمضان الماضي 2025، حيث شاركت بظهور خاص وجسدت خلال أحداث العمل شخصية خبيرة توقعات تظهر في التلفزيون خلال بداية الأحداث، وتنتجاً بعودة المداح من الموت، ثم تواجه بعد ذلك العديد من المواقف بسبب توقعاتها.



# العلاج

## الموسيقى .. البديل الآمن للأدوية النفسية لدى مرضى الخرف



العلاج بالموسيقى بديلاً آمناً للأدوية النفسية التي تستخدم غالباً لتقليل القلق والعدوانية لدى مرضى الخرف. كما يمكن توسيع نطاق هذا النموذج العلاجي وتطبيقه في العديد من مراكز الرعاية الطبية لتحسين حياة المرضى وتخفيف العبء على الموظفين.

مرضى الخرف المقيمين في المستشفيات ومراكز الرعاية الصحية. وكجزء من الدراسة، عمل معالج موسيقى متفرغ في جناحين مخصصين لمرضى الخرف، وتم وضع خطط موسيقية فردية لكل مريض، شملت جلسات للثناء والاستماع أو العزف على الآلات الموسيقية. وأظهرت النتائج تحسناً طفيفاً في جودة حياة المرضى، وانخفاضاً في شدة أعراض التوتر والارتباك لديهم، دون تسجيل أي حالات سلبية مرتبطة بالعلاج. ووفقاً لمؤلفي الدراسة، يمكن أن يكون

أظهرت دراسة حديثة أن الاستماع إلى الموسيقى يحسن الحالة النفسية والذهنية لدى مرضى الخرف الذين يتلقون العلاج في المستشفيات والمراكز الصحية. Frontiers in Psychiatry إلى أن علماء جامعة أنجليا روسكين البريطانية، بالتعاون مع مؤسسة Cambridgeshire and Peterborough الصحية، أطلقوا دراسة ضمن برنامج MELODIC، اختبروا خلالها تأثير الموسيقى على الحالة النفسية والذهنية

## طبية تعدد نوع الحساسية غير القابل للعلاج

تعد أمراض الحساسية رابع أكثر الأمراض غير المعدية انتشاراً في العالم. ويشير الخبراء إلى أنه بحلول عام 2050، سيُعاني نصف سكان العالم من أعراض الحساسية.

وفقاً للدكتورة ناديجدا لوفيتا، أخصائية أمراض المناعة والحساسية، يمكن علاج جميع أنواع الحساسية باستثناء حساسية الأدوية. وتقول: "يجب أن يعلم الناس أن أي مسبب للحساسية يمكن تشخيصه بسهولة حالياً. ومن أجل ذلك، يجب إجراء اختبارات باستخدام حيوب لقاح النباتات والفحوصات المخبرية. إذا كان الشخص يعاني من عدم تحمل يظهر في شكل أعراض جلدية، أو شرى، أو التهاب الجلد، فسيتم الكشف عن المسبب".

وتشير الطبيبة إلى أن أقوى مسببات الحساسية هو حيوب لقاح البتولا، التي قد تؤدي إلى تطور عدم تحمل تجاه جميع الفواكه ذات النواة، مثل: الأفوكادو، الكيوي، الكرز، المشمش، وغيرها.

وتضيف: "يمكن في روسيا فقط علاج جميع أنواع الحساسية، باستثناء حساسية الأدوية. لذلك، عند ملاحظة أي تغيرات جلدية، أو سعال، أو صعوبة في التنفس، أو تقيحات ريو، يجب استشارة الطبيب فوراً". ووفقاً لها، غالباً ما يعاني الأطفال من حساسية الطعام، لأن وظائف الجهاز الهضمي لديهم غير مكتملة النمو، وبالتالي تُفرض الإلزامات التي تحلل الطعام بكميات غير كافية. ونتيجة لذلك، لا ينقسم الطعام إلى جزيئات أصغر، ويتعرف الجسم عليها كمواد غريبة، ويتفاعل معها وفقاً لذلك.

## دراسة تكشف عن ارتباط الإكزيما بأمراض الكلى المزمنة

كشفت دراسة طبية حديثة أجراها باحثون من تايوان عن وجود صلة بين الإكزيما والإصابة بأمراض الكلى المزمنة.

وأشارت مجلة Journal of Dermatology إلى أن علماء من المركز الطبي للدفاع الوطني في تايوان أجروا دراسة لعلاقة تأثيرات الإكزيما على الجسم، وخلال الدراسة قاموا بمقارنة البيانات الطبية لـ 15 ألف شخص مصاب بالإكزيما مع بيانات حوالي 60 ألف شخص لا يعانون من هذا المرض، وأظهرت النتائج ارتفاعاً ملحوظاً في خطر الإصابة بأمراض الكلى المزمنة بين المصابين بالإكزيما مقارنة بغير المصابين، ولاحظ الباحثون أن هذه الصلة موجودة بغض النظر عن اختلاف الجنس أو العمر. كما لاحظ العلماء علاقة مثيرة للاهتمام، حيث ارتفع خطر الإصابة بمشاكل الكلى كلما زاد تكرار زيارة الشخص للطبيب بسبب مشاكل الجلد المرتبطة بالإكزيما.

ويرجع فريق البحث أن السبب الكامن وراء هذه الصلة قد يكون الالتهاب المزمن المصاحب للإكزيما، والذي يعتقد أنه لا يؤثر على الجلد فحسب، بل قد يمتد تأثيره إلى أعضاء داخلية أخرى في الجسم، بما في ذلك الكلى. وبالرغم من النتائج التي حصلوا عليها، أشار الباحثون إلى أن الآلية الدقيقة لارتباط هذين النوعين من الأمراض ما تزال غير واضحة بدقة بعد، وأن هناك حاجة ماسة لإجراء المزيد من الأبحاث لتأكيد هذه الفرضية وفهم كيفية حدوث هذا التأثير.



الممثلة الأمريكية ديدري أوكونيل، بطلة مسلسل «البطريق»، لدى حضورها مهرجان تيليفيرس الافتتاحي لأكاديمية التلفزيون في لوس أنجلوس. ا ف ب

## قرأت لك

الليمون



حث خبراء على تناول الليمون أو إضافته إلى وجبات الطعام، نظراً لما فيها من منافع للجسم. وبحسب دراسة سابقة صدرت عن جامعة أوهايو الأمريكية، فإن مجرد شم رائحة الليمون، يفيد الإنسان ويساعد على تحسين مزاجه. ويعد الليمون من المصادر المهمة لتزويد الجسم بالآلياف.

وبما أن الليمون لا يحتوي على عدد كبير من السرعات الحرارية، فإن هذه الثمرة تساعد على خفض الوزن الزائد فضلاً عن ضبط ضغط الدم ومستوى الكوليسترول في الدم. ويؤيد الليمون، جسم الإنسان، بما يحتاج من فيتامين C. لأن الكوب الواحد من عصير الليمون يمد الرجل بـ125% من حاجاته، أما المرأة فتحصل على مستوى أعلى يصل إلى 150%. ويمتاز الليمون بمواد المضادة للأكسدة، وهذا الأمر يساعد أنسجة الجسم على أن تنمو بشكل جيد، كما يعمل على حمايتها من الأضرار التي تلحق بها مع التقدم في العمر. وللحصول على مادة الحديد من الطعام، فيتم إضافة عصير الليمون إلى بعض الأطباق الشهيرة مثل السبانخ والوجبات النباتية الأخرى.

## سؤال وجواب

- ما هو الكتاب الذي اشتهر به ابن طفيل؟  
- حي بن يقظان.
- من صاحب مسرحية عطيل العالمية؟  
- وليم شكسبير
- ما الكلمة التي إذا تكررتها عرفت وإذا عرفتها تكررت؟  
- كلمة أمس
- ما هي الكلمة التي ينتفي معناها إذا نطقت بها؟  
- كلمة الصمت
- من صاحب كتاب العقد الفريد في الأدب العربي؟  
- ابن عبد ربه

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن الأحجار الكريمة هي أحجار صلبة شفافة نادرة الوجود، تستعمل بعد قطعها وصلفها في صناعة المجوهرات. تنتمي الأحجار الكريمة الشفافة والأحجار نصف الكريمة الشفافة ونصف الشفافة وغير المنفذة إلى عدد من الأنواع: مجموعة الماس، مجموعة الكورندين أو الياقوت، مجموعة الاسبينيل مجموعة الزبرجد، التوباز، التورمالين، البجادي أو العقيق، مجموعة الكوارتز
- حمض الهيدروفلوريك هو أحد الأحماض التي تستطيع إذابة الماء، وعلى الرغم من هذه الخاصية فهو يتفكك في الماء، لهذا لا يطلق عليه حمض قوي.
- الزئبق هو المعدن الوحيد الذي يظل سائلاً في درجة الحرارة العادية، لأن الزئبق يحتوي على روابط إلكترونية ضعيفة تجعله يظل سائلاً طوال الوقت.
- هل تعلم أن الموطن الأصلي لطير الكيوي في نيوزيلندا، وأن عطر العنبر موجود في كبد الحوت، وأن موطن الضب أساساً في الصحاري وأن موطن سمك الحفش الغني بالكافيار في بحر قزوين والبحر الأسود.
- هل تعلم أن السمك الكهربائي الأقوى هو الأنقليس، والذي يتواجد على سواحل أميركا الجنوبية. عضوه الكهربائي موجود في ذيله، وهو يستطيع أن ينتج صدمة كهربائية بقوة 550 فولتاً، وهذا ما يؤدي إلى صعق وقتل الأسماك القريبة المجاورة.
- هل تعلم أن المرجان (واليس) هو جنس حيوانات بحرية ثوابت من طائفة المرجانيات يفرز هيكلًا كلسياً متشعباً أحمر، وقليلًا ما يكون وردياً أو أبيض. والهيكـل الكلسي داخلي لكنه ذو فجوات تسمح للأجزاء الحية بالاختباء فيه في حالة الخطر. ويشبه هذا المرجان النباتات في نشوئه ونموه، فيبضه واحدة تغطي عدة بوالب مرتبة على أغصانها كازهار على شجيرة. ويشكل الهيكـل المرجاني مادة أولية لصناعة الحلي.

## قصة الفقير والجائز

لم يكن عبود يعرف ما سيحدث له لكنه على كل حال عرف في النهاية .. كان عبود رجلاً طيب القلب يقدم مساعدهته إلى كل من يحتاج إلى مساعدة حتى لو كان حيوان صغير .. وفي أحد الايام وجد قطعة صغيرة مسكينة ومريضة ترتجف من البرد فأخذها معه الي بيته الصغير جدا وضع لها جلبابا باليا ثم غطاها به وحلب المعزة ووضع لها بعض الحليب وشرب هو الباقي .. استمر الحال هكذا حتى شفيت القطعة واستعادت عافيتها فكانت تخرج تمشي وراءه مثل ظله وسبحان الله كان فاتها دائما خير عليه فكلما خرجت وارهه طلبه شخصاً ما لقضاء عمل مقابل رزق وفيه .. اما اذا نامت في البيت ولم تلحق به فيكون يومه بسيط ورزقه ايضا بسيط وفي ذات يوم خرجا معا إلى السوق الواسع فوجد من يعمل لديه في جو حار خاق لكنه تحمل وعمل بمشقة وجهد حتى تعب جدا ودخل عليه الليل حين انتهى عمله وقبض اجره القليل، ذهب به واشترى بعض الطعام وذات ليلة عند الفجر استيقظ على لعق القطعة الصغيرة لوجهه .. اذاعها ليثام لكن لا فائدة استمرت تداعيه ثم تموء وتذهب إلى باب البيت عدة مرات حتى احس بان هناك شيئا ما فقام وخرج وراءها وهناك خلف البيت اخذت القطعة تنكش التراب وتزيحه ثم تتوقف وتذهب اليه وكأنها تدعوه ليأتي وينكش التراب ايضا فظن انها تريد ان تقضي حاجة فقام بازاحة بعض التراب لكنه احس بان هناك شيئا يبرز من تحته وكان عبارة عن جره صغيرة سحبها بيده فوجدها قد اقلقت باحكام مقطعة من الفخار ايضا حملها بيده وهو مندشع ويتساءل كيف عرفت القطعة بأمرها، هناك في البيت اضطر لكسر الجرة فوجدها ممتلئة عن اخرها بقطع نقدية ومشغولات ذهبية، ولم يكن لديه غير الدهشة الشديدة والذهول وحينما ادار وجهه لينظر إلى قطعه لم يجدها بل وجد باب بيته مغلق فاسرع وفتح الباب لكنها لم تكن هناك .. منذ ذلك الوقت اخذت القطعة ولم يرها ابدا لكنه دائما يتذكرها ويقول اين انت يا صاحبة الفضل؟ هو الان رجل ميسور الحال جدا وقد خصص بعض ماله لمساعدة المحتاجين الذين لم يكن يستطيع مساعدتهم وهو فقير .

