

شرطة أبوظبي تنفذ مبادرة
«برّد عليهم» الإنسانية لدعم
العمال في منطقة الظفرة

"صقر وكناريا"..
عندما تتفوق الكوميديا
على الإثارة



برنامج غذائي مخصص يحقق خفضاً
ملاحظاً لضغط الدم والكوليسترول



«ميا».. علاقة
إنسانية خاصة بين طفل
وجمل في فيلم مغربي

بين براءة الطفولة في علاقتها
بالحيوانات وجاهزية المغامرة
في الصحراء، تقوم الحبكة
الدرامية في الفيلم الغربي
المرتقب طرحه قريباً للعرض
التجاري، «ميا»، للمخرج سعيد
خلاف، والذي يروي تفاصيل
علاقة إنسانية تتميز بالدهشة
والخصوصية بين الصبي
«يحظي»، والجمل «ميا»..
تشأ تلك العلاقة عبر صداقة
حقيقية قوامها الألفة والدعم
المتبادل، قبل أن تتعرض لاختبار
قاس حين يصبح الجمل مهدداً
بالوسم بالنار.
عندها يقرر الطفل، برفقة
صديقين له، خوض رحلة
جريئة لإنقاذ رفيقه، في مغامرة
تبدو في بدايتها بسيطة، لكنها
سرعان ما تفتح على احتمالات
الخطر والمواجهة.
وخلال الرحلة يتفرق الأطفال،
بينما يقع «ميا»، في قبضة
لصين، فتتحول الحكاية إلى
سلسلة من المطاردات والمواقف
الطريفة والمشاهد المشوقة.
وبينما يسعى الطفل إلى
استعادة جملة، تضع الأحداث
شخصيات الفيلم أمام سؤال
فارق: كيف يمكن للوفاء أن
يمنح الشجاعة، وللصداقة
أن تتحول إلى قوة تدفع إلى
المبادرة والمخاطرة؟
اختار صناع العمل حكاية
إنسانية بسيطة وقريبة من
الوجدان، ثم تغنيها داخل
عالم بصري يستند إلى ثراء
الصحراء المغربية، التي يتم
توظيفها باعتبارها شخصية
درامية موازية تتجاوز فكرة
الخلفية المكانيّة.
كما يراهن سعيد خلاف على
تقديم عمل يصلح لاختلاف
أفراد الأسرة، إذ يمزج التشويق
بالمحطات المرحية، ويقدم
للأطفال أبطالاً قادرين على
الضلع عبر قيم الصداقة
والشجاعة والتعاون والثبات
الانفعالي وقت الأزمات
الطارئة.

قد يرى الرجال في مرحلة الأبوة جانباً اجتماعياً
يتحمل بسببه أعباء عديدة، لكن يبدو أن الدور
الأبوي يحمل للرجال ما هو أبعد من ذلك،
فحسب العلم ثمة فوائد نفسية متعددة
يحققها الرجل مع تحمل مسؤولية
الأبوة.
في هذا السياق نجر في عالم
الصحة النفسية لنتناول
الفوائد النفسية التي
يجنيها الرجل من ممارسة
دور الأب، حيث تشير
الدراسات العلمية الحديثة إلى
أن الأبوة ليست مجرد مسؤولية اجتماعية، بل
هي آلية وقائية تعزز الصحة النفسية للرجل،
وتساهم في بنائه عاطفياً، وهذا الجانب ينعكس
تلقائياً على الصحة العامة.

كيف يقي الدور الأبوي الصحة النفسية لدى الرجال

كيف تؤثر الأبوة نفسياً على الرجل؟
هناك عدة أمور يتأثر بها الرجل بمجرد
أن يصبح أباً، وصحيح أن هذه المرحلة
تج بالمسؤوليات، لكنها في الوقت عينه
تختبر مشاعر وتطور مهارات، ربما لم
يكن الرجل قد اختبرها من قبل
الأبوة تعزز النضج النفسي
تشير الجمعية الأمريكية لعلم النفس
American Psychological Association - APA
إلى أن الرجل حين يصبح أباً، يُعاد
تشكيل أولوياته وقيمه بشكل تلقائي.
هذا التحول ليس مجرد تغيير في
المسؤوليات، بل هو عملية نمو وتطور
مستمر للمهارات العاطفية؛ وذلك
لأن الاندماج في تربية الأبناء يتطلب
ممارسة يومية لمهارات مثل الذكاء
العاطفي، الصبر، القدرة على ضبط
النفس. هذه المهارات، وفقاً للأبحاث
تعمل كحائط صد ضد الضغوط
النفسية الخارجية، على الرغم من أن
بعض الأبناء قد يتصورون أنها تزيد
من الضغوط، وهنا يشرح العلم ويقول
إن الأب يجد في المسؤولية الأبوية دافعاً
ومعنى للحياة أكبر من الطموحات
المهنية المادية. هذا الدافع يقلل من
مشاعر الفراغ أو أزمة منتصف العمر،
التي قد يواجهها الرجال. أيضاً، فإن
التواصل اليومي مع الأطفال يساعد
في تحفيز مناطق الدماغ المرتبطة

ما ينعكس إيجاباً على جودة النوم،
ومستويات القلق، والتوازن الهرموني
المرتبط بالتوتر.
المرونة العاطفية في إدارة الأزمات
عندما ينتقل الرجل ليصبح أباً، فهذا
اختبار لقدرته على التعامل بمزيد
من المرونة مع الأزمات، وتنعكس هذه
المهارة التي تتطور مع الدور الأبوي
لتساعده في منحي أخرى مثل العمل.
فحسب الخبراء فإن ممارسة الأبوة
تمنح الرجل ما يُعرف بـ «الكفاءة
الذاتية العالية». هذا يعني أن الأب، من
خلال إدارته لتحديات المنزل اليومية،
يطور مهارات متقدمة في حل المشكلات
 واتخاذ القرار تحت ضغط عاطفي.

الحماية من الاحتراق النفسي
بحسب أبحاث معتمدة، فإن هذا
التدريب اليومي على القيادة العاطفية
يجعل الآباء أقل عرضة لتلازمة
«الاحتراق النفسي»، مقارنة بغيرهم،
حيث يمتلكون حلول وطرق متنوعة
للتعامل مع الضغوط. هذا لا يعني
أن الأبوة تزيل كل التوتر، بل تساعد
في تحويل التوتر إلى طاقة إيجابية
تستخدم في الحياة.

الحماية ضد العزلة
الأبوة توفر للرجل شبكة دعم اجتماعي
تقليل القوضي

تجميد البويضات قبل سن 36

يضاعف فرص الإنجاب بعد الأربعين

مع تزايد تأخر سن الإنجاب لدى كثير من النساء، تتجه الأنظار
إلى تقنيات حفظ الخصوبة باعتبارها خياراً يمنح فرصة أكبر
لتحقيق حلم الأمومة في المستقبل. وتشير دراسة حديثة إلى
أن توقيت اتخاذ هذا القرار قد يكون العامل الأكثر تأثيراً في
نجاحه.
وأظهرت دراسة أجرتها عيادة «ديكسيوس موخير»، الإسبانية
أن تجميد البويضات قبل بلوغ سن 36 يضاعف فرص المرأة في
أن تصبح أمّاً باستخدام بويضاتها الخاصة بعد سن 40. دون
الحاجة إلى اللجوء إلى التبرع بالبويضات.
واعتمد الباحثون على تحليل بيانات 1859 امرأة خضعن
لتجميد البويضات لأسباب غير طبية خلال الفترة بين 2012
و2024. وأظهرت النتائج أن نحو 30 % من المشاركات عدن
لاستخدام البويضات المجمدة لاحقاً، وتمكنت نصفهن تقريبا
من الإنجاب، رغم أن متوسط أعمارهن عند بدء العلاج بلغ
41 عاماً.
كما بيّنت الدراسة أن تجميد البويضات في عمر مبكر يزيد بما
يصل إلى 10 أضعاف فرص الحمل الطبيعي عند بلوغ سن 40،
ويعزز فرص الإنجاب باستخدام البويضات الذاتية مقارنة بمن
يؤجلن الإجراء إلى أعمار أكبر.
وأوضح فريق الدراسة، بقيادة الباحث ميغيل سولي، أن الحفاظ
على الخصوبة لا يمثل ضماناً للحمل، لكنه يُعد الإستراتيجية
الأكثر فاعلية حالياً إذا أُجري في الوقت المناسب، مشدداً على
أهمية توعية النساء بأثر العمر في جودة البويضات وفرص
الإنجاب.

ترند صحي جديد.. هل يصبح شاي الهوجيتشا منافساً للماتشا؟

بعد الانتشار الكبير لمشروب الماتشا حول العالم، يبدو أن منافساً
جديداً بدأ يشق طريقه سريعاً إلى أسواق العافية، وهو مشروب
ياباني يُعرف باسم «هوجيتشا»، الذي يوصف بأنه «النسخة
المحفّزة» من الشاي الأخضر التقليدي.
ويكتسب هذا المشروب وفقاً لصحيفة «الديلي ميل» شعبية
متزايدة بفضل موجة الاهتمام المتصاعدة عبر وسائل التواصل
الاجتماعي، وسط توقعات بوضوئه، قريباً، إلى المقاهي العالية،
مع توسع الطلب عليه في سوق المشروبات الصحية.
على عكس الماتشا المصنوعة من مسحوق أوراق الشاي المطحونة،
يتم إنتاج الهوجيتشا عبر تحميص سيقان وأوراق نبات الشاي
«كاميليا سينينسيس» على درجات حرارة مرتفعة، ما يمنحه لونا
بنياً مائلاً إلى الأحمر، ونكهة مختلفة تماماً.
وتشير روايات تاريخية إلى أن هذا النوع من الشاي ظهر في
كيوتو خلال عشرينيات القرن الماضي، عندما لجأ أحد تجار
الشاي إلى تحميص بقايا الأوراق بدلاً من التخلص منها، قبل
أن يتحول، لاحقاً، إلى أحد أسرع أنواع الشاي نمواً في اليابان.
يحظى الهوجيتشا باهتمام متزايد من المهتمين بالصحة،
إذ يحتوي الكوب الواحد على سرعات حرارية شبه معدومة،
إضافة إلى مركبات نباتية يُعتقد أن لها فوائد صحية. ويضم
المشروب حمض «إل-ثيانين»، الذي قد يساعد على تعزيز
الاسترخاء وتحسين التركيز، إلى جانب مضادات أكسدة من نوع
«الكاتيكينات»، التي ترتبط بدعم صحة القلب، وتقليل الالتهابات
كما تنتج عملية التحميص مركبات «البيرازين»، التي يُعتقد أنها
تمنح تأثيراً مهدناً للجهاز العصبي.

هل يبالغ الكرياتين في اكتئاب؟

يفتح الكرياتين المعروف على نطاق واسع
كمكمل غذائي لتعزيز الأداء الرياضي
وببناء العضلات، مجالاً بحثياً جديداً
أمام العلماء لدراسة دوره المحتمل في
دعم الصحة النفسية، ولا سيما في ما
يتعلق بعلاج الاكتئاب، وفق ما أورد
موقع «ميديكال إكسبرس».
ورغم الاهتمام العلمي المتزايد، تؤكد
دراسات سريرية حديثة أن الأدلة
المتوفرة حتى الآن لا تزال غير كافية
لاعتماد الكرياتين كخيار علاجي
للاكتئاب، حيث أظهرت النتائج تبايناً
واضحاً بين الدراسات؛ ما يستدعي
إجراء أبحاث أوسع وأكثر شمولاً قبل
التوصية باستخدامه طبياً.
ويُعد الكرياتين مادة طبيعية ينتجها
الجسم، ويلعب دوراً مهماً في تزويد
الخلايا بالطاقة، كما يمكن الحصول
عليه من مصادر غذائية مثل اللحوم
والدواجن والأسماك، إضافة إلى
المكملات الغذائية. ورغم ارتباطه
التقليدي بصحة العضلات، تشير أبحاث
حديثة إلى وجوده أيضاً في الدماغ، ما
دفع العلماء إلى دراسة تأثيره المحتمل
على الوظائف النفسية والعصبية.

هل تستيقظين خلال ساعات الفجر؟.. القلم والورقة قد يكونان الحل

وأوضحت أن الانشغال بالهاتف أو المهام اليومية قد
يشتت الانتباه مؤقتاً عن المخاوف، لكن تجاهلها قد
يحول الاستيقاظ ليلاً إلى عادة متكررة مرتبطة
بفترة قلق يومية. وحذرت الخبيرة من الاعتقاد بأن
الذهاب إلى الفراش مبكراً يضمن الحصول على
ساعات نوم أطول، مؤكدة أن قضاء وقت طويل في
السير دون نوم قد يضعف ارتباط الدماغ بالراحة،
ويجعل السريز مكاناً لليقظة بدلاً من النوم.
ونصحت بتأخير موعد النوم قليلاً والاستيقاظ في
وقت أبكر نسبياً لتعزيز الشعور الطبيعي بالنعاس،
معتبرة أن هذه الخطوة يمكن أن تكون نقطة انطلاق
لتحسين جودة النوم. وأضافت أنه في حال المعاناة
من الأرق الشديد، خاصة إذا كانت هناك عوامل
هرمونية مؤثرة، فمن الأفضل عدم البقاء في السريز
ومحاولة إجبار النفس على النوم، بل مغادرة غرفة
النوم وممارسة نشاط هادئ وممتع، مثل قراءة كتاب
أو مشاهدة التلفاز إلى أن يعود الشعور
النعاس.

قد يكون الاستيقاظ المتكرر خلال ساعات الفجر
مصحوباً بأفكار متسارعة وقلق مستمر، إلا أن خبيرة
الأرق كاترين بينكهام، تؤكد أن تخصيص وقت خلال
النهار لتدوين الأفكار والمخاوف قد يساعد على الحد
من هذه المشكلة.
وقالت بينكهام، في تصريحات نقلتها منظمة
Which العنية بحقوق المستهلك، إن
العقل يميل إلى تذكير الإنسان بالأمور
التي تشغله في أوقات غير متوقعة
إذا لم تُمنح مساحة للتعامل معها
خلال اليوم، مشيرة إلى أن
تدوين ما يدور في ذهن
بالقلم والورقة قد
يخفف من نوبات
التفكير الليلي.



خطأ شائع عند تناول الآيس كريم في الحر.. كيف تتجنبه؟

في الأيام الحارة، لا يبدو أن هناك ما يضاهي علية آيس كريم باردة
لتخفيف حرارة الطقس، لكن خبراء يقولون إن الطريقة التي يتناول
بها الناس هذا الترفيه الصيفي الشهير قد تكون «خاطئة» في كثير
من الأحيان.
فبحسب مختصين، فإن أغلب الأشخاص يبدأون الأكل من منتصف
العلبة مباشرة، قبل التوجه نحو الأطراف، بينما تشير نصائح خبراء
صناعة الآيس كريم إلى أن الطريقة الأفضل هي العكس تماماً.
من جانبها أوضحت روز كالدور-أروني، مؤسسة علامة الآيس
كريم الأسترالية «Elato»، وفقاً لـ «الديلي ميل»، أن تناول الآيس
كريم من الأطراف باتجاه الداخل هو الأسلوب الأمثل للحفاظ على
قوامه.
وتقول «ابدأ من الحواف الخارجية واتجه نحو الداخل، بهذه الطريقة
لا يذوب الآيس كريم ثم يتجمد مجدداً بشكل قاس وغير محبب».
وتُعد مشكلة تبلور الآيس كريم بعد ذوبانه ثم إعادة تجميده من أكثر
الشكايات شيوعاً، إذ يفقد قوامه الناعم ويصبح أكثر خشونة.
ويعود ذلك إلى أن ذوبان الآيس كريم يسمح بخروج الهواء منه، بينما
تتشكل بلورات ثلجية أكبر عند إعادة التجميد، ما يغير قوامه بشكل
واضح. ومع استمرار موجات الحر في عدد من الدول، أُعيد تداول
هذه النصيحة على نطاق واسع عبر مواقع التواصل الاجتماعي،
وسط تباين في آراء المستخدمين حول جدواها.

منوعات الفجر 22



في إطار المبادرات المجتمعية والدعم النفسي والمعنوي

جمعية الإمارات للسرطان وجامعة أبوظبي ينظمان زيارة للمرضى في مستشفى توام



ويتبرج رؤية دولة الإمارات في ترسيخ ثقافة المسؤولية المجتمعية والتطوع. وأشاد ممثلو جامعة أبوظبي ومستشفى توام بالتعاون القائم مع جمعية الإمارات للسرطان، مؤكداً أن هذه المبادرات تجسد نموذجاً فاعلاً للشراكة، وتعكس التزام مختلف الجهات بدعم المرضى وتعزيز الجوانب الإنسانية في منظومة الرعاية الصحية والارتقاء بجودة الخدمات المقدمة لهم. وفي نهاية الحفل قامت إحدى المتعافيات في قسم الأورام بقرع جرس الحياة أو جرس الأمل وهو عُرف عالمي يقوم به المتعافين من السرطان بقرع الجرس إعلاناً بإنهاء العلاج والتعافي تماماً من المرض.

الأستاذ محمد محمود صالح، وفاطمة يحيى الشيباني من إدارة تنمية الإيرادات، وسلطان سعيد الكتي مدير شؤون المرضى، ونعيمة سالم الظاهري مسؤول أول تجربة المرضى. وأكد الشيخ الدكتور سالم بن ركاض أن جمعية الإمارات للسرطان تواصل تنفيذ برامجها ومبادراتها الإنسانية انطلاقاً من رسالتها في دعم مرضى السرطان وأسراهم، مشيراً إلى أن الدعم النفسي يمثل ركيزة أساسية إلى جانب العلاج الطبي، ويسهم في تعزيز معنويات المرضى وتحفيزهم على مواصلة رحلة العلاج. وقال إن الجمعية تحرص على توسيع شراكاتها مع مختلف المؤسسات الوطنية والأكاديمية والصحية، بما يعزز العمل المجتمعي المشترك،

وشارك في الزيارة الشيخ الدكتور سالم محمد بن ركاض رئيس مجلس إدارة جمعية الإمارات للسرطان، ود. آدم محمد البلوشي المدير التنفيذي للجمعية، ومجدي راشد مساعد المدير التنفيذي، وعائشة البهياني رئيس فريق الدعم النفسي والمعنوي، إلى جانب عدد من أعضاء الجمعية، مصلحة الصيعري وحيد المنصوري وسعيد المعمرى ود. ايناس ليدة. ومن جامعة أبوظبي شارك الدكتور محمد فتحة مدير الحرم الجامعي، والدكتور حاتم أبو شمالة العميد المساعد لكلية العلوم الصحية، والدكتورة أفشين رازا مديرة معهد السرطان في الجامعة، والدكتور نسرين علوان، والدكتور ناديا المريان. وكان في استقبال الوفد مدير مركز علاج الأورام بمستشفى توام

•• العين- الفجر نظمت جمعية الإمارات للسرطان بالتعاون مع جامعة أبوظبي. فرع العين، زيارة إلى قسم الأورام في مستشفى توام العين، تحت شعار «لأنهم يستحقون الأمل»، في إطار المبادرات لتعزيز الوعي المجتمعي والدعم النفسي والمعنوي لمرضى السرطان، وبالتالي ترسيخ ثقافة العطاء والتكافل الإنساني، بما ينسجم مع رؤية دولة الإمارات في تعزيز جودة الحياة والعمل الإنساني المستدام. وتخللت الزيارة جولة في أقسام الأورام، لتلقف المرضى وذويهم، وتقديم كلمات الدعم والتشجيع، إلى جانب توزيع الهدايا الرمزية.

شرطة أبوظبي تنفذ مبادرة «برّد عليهم» الإنسانية لدعم العمال في منطقة الظفرة



المسؤولية المجتمعية، ونشر الوعي الوقائي والمروري، وتعزيز قيم التعاون والتلاحم المجتمعي، بما يدعم جودة الحياة، ويسهم في تعزيز أمن وسلامة المجتمع.

أبوظبي برعاية مختلف فئات المجتمع. وتأتي مبادرة «برّد عليهم»، ضمن سلسلة المبادرات الصيفية التي تنفذها شرطة أبوظبي لترسيخ ثقافة



العمال في عدد من مواقع العمل بمدينة المرفأ، بهدف التخفيف من آثار ارتفاع درجات الحرارة، وتعزيز الجوانب الإنسانية والوقائية، بما يعكس اهتمام شرطة

الوقاية والحفاظ على سلامتهم أثناء التنقل وأداء أعمالهم. كما شملت المبادرة توزيع صناديق غذائية تحتوي على مياه باردة، ووجبات خفيفة، وفواكه، على

•• أبوظبي-الفجر نفذت القيادة العامة لشرطة أبوظبي، ممثلة بإدارة المرور والدوريات الأمنية بمنطقة الظفرة، مبادرة «برّد عليهم»، الإنسانية في مدينة المرفأ، ضمن جهودها المتواصلة لتعزيز المسؤولية المجتمعية، والاهتمام بالفتيات العمالية، وتقديم دورها الحيوي في دعم مسيرة التنمية، وذلك بالتزامن مع ارتفاع درجات الحرارة خلال فصل الصيف. وأكد العقيد سيف محمد بن نعيص العامري، مدير إدارة المرور والدوريات الأمنية بمنطقة الظفرة، أن المبادرة تجسد النهج الإنساني لشرطة أبوظبي وحرصها على تنفيذ مبادرات مجتمعية تسهم في تعزيز جودة الحياة، وترسيخ قيم التكافل والعطاء، والاهتمام بصحة وسلامة العمال، تقديرًا لما يقدمونه من جهود مخلصه في مختلف مواقع العمل. وأوضح أن المبادرة تضمنت تقديم رسائل توعوية للعمال حول أهمية الالتزام بإجراءات السلامة المرورية، واستخدام معايير المشاة المخصصة، وتجنب السلوكيات التي قد تعرضهم لمخاطر الحوادث، بما يسهم في تعزيز

بمشاركة مؤسسات التعليم العالي ومؤسسات التعليم والتدريب التقني والمهني وأصحاب العمل

المركز الوطني للمؤهلات يناقش تطوير منظومة وطنية للاعتراف بالخبرة المهنية



وأشاد المشاركون بالطابع التفاعلي للورشة وما وفرت من فرصة لتبادل الخبرات والتجارب والمقترحات بشأن الاعتراف بالخبرة المهنية والتعلم السابق؛ كما أبدى عدد من ممثلي القطاع الخاص ومؤسسات التعليم العالي ومؤسسات التعليم والتدريب التقني والمهني وأصحاب العمل المشاركة اهتماماً بالتعاون لتطبيق الاعتراف بالخبرة المهنية ، بما يعزز الشراكة بين الجهات التعليمية وأصحاب العمل في بناء منظومة وطنية أكثر تكاملاً للمهارات والمؤهلات.

مؤسسات التعليم العالي ومؤسسات التعليم والتدريب التقني والمهني وأصحاب العمل في تطوير هذه المنظومة عنصراً أساسياً لضمان تنفيذ إجراءات الاعتراف بالخبرة المهنية بسلاسة وكفاءة ، بما يرسخ ثقافة التعلم مدى الحياة لدى الأفراد من خلال توفير مسارات أكثر مرونة للتطوير المهني وتوثيق الكفاءات من خلال ربطها بالمؤهلات الوطنية المعتمدة، ويدعم في الوقت ذاته أصحاب العمل في تطوير مهارات الكوادر العاملة لديهم وتعزيز تنافسيتها.»



المكتسبة في بيئة العمل رصيذاً معرفياً ومهنياً لا يقل أهمية عن المؤهلات الأكاديمية التقليدية. ومن هذا المنطلق، يعمل المركز الوطني للمؤهلات على تطوير منظومة وطنية متكاملة للاعتراف بالخبرة المهنية والاعتراف بالتعلم السابق مما يتيح للأفراد الاستفادة من خبراتهم العملية وتعلمهم السابق لاستكمال تعليمهم والحصول على مؤهلات معتمدة ضمن إطار واضح وموثوق يعزز قيمة التعلم المكتسب في بيئة العمل، وأضاف الأستاذ يوسف الشحي: «يمثل إشراك

المهنية، إلى جانب نقاشات تفاعلية أتاحت للمشاركين تبادل الخبرات والتجارب واستعراض مرئياتها حول أفضل الممارسات وآليات التطبيق، بما يساهم في تطوير إطار وطني يعزز الاستفادة من الخبرات المكتسبة في بيئات العمل المختلفة. وفي هذا السياق قال الأستاذ يوسف غانم الشحي مدير المركز الوطني للمؤهلات في وزارة التعليم العالي والبحث العلمي: «يشهد العالم تحولاً متسارعاً نحو نماذج اقتصادية تركز بصورة متزايدة على المهارات والكفاءات، حيث تشكل الخبرات العملية

•• دبي - الفجر نظم المركز الوطني للمؤهلات في وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ورشة عمل متخصصة حول «الاعتراف بالخبرة المهنية»، بمشاركة ممثلين عن مؤسسات التعليم العالي ومؤسسات التعليم والتدريب التقني والمهني، إلى جانب عدد من الشركات وأصحاب العمل من مختلف القطاعات، وذلك في مقر الوزارة بأبوظبي. ويأتي تنظيم ورشة العمل ضمن جهود المركز الوطني للمؤهلات لتطوير منظومة وطنية متكاملة للاعتراف بالخبرات والمهارات المكتسبة في بيئات العمل المختلفة، بما يدعم التعلم مدى الحياة ويوفر مسارات أكثر مرونة للتطوير المهني، حيث يعد الاعتراف بالخبرة المهنية أحد التوجهات الحديثة التي تتيح للأفراد الاستفادة من خبراتهم العملية للحصول على ساعات أكاديمية معتمدة أو مؤهلات مهنية معترف بها وفق الأطر الوطنية المعتمدة، بما يعزز مواومة مخرجات التعليم والتدريب مع احتياجات سوق العمل والأولويات الوطنية، ويدعم مستهدفات الدولة في بناء اقتصاد قائم على المعرفة والمهارات. شهدت الورشة مشاركة 42 ممثلاً من مؤسسات التعليم العالي ومؤسسات التعليم والتدريب التقني والمهني والشركات وأصحاب العمل، حيث تضمنت جلسات تعريفية حول مشروع الاعتراف بالخبرة

منوعات

الفكر

23

مسكنات شائعة قد تصبح خطيرة عند خلطها بأدوية أخرى

يكشف باحثون عن مخاطر متزايدة مرتبطة باستخدام بعض مسكنات الألم الشائعة عند تناولها مع أدوية أخرى، محذرين من احتمال ارتفاع حالات التسمم الدوائي ودخول المستشفى. وأجرت جامعة كوليدج لندن (UCL) دراسة واسعة أظهرت أن أدوية "غابابنتينويدات" المستخدمة لعلاج الألم العصبي قد تصبح أكثر خطورة عند دمجها مع أدوية شائعة مثل المهدئات أو المسكنات الأفيونية.



"شهدت وصفات "غابابنتينويدات" ارتفاعا كبيرا في السنوات الأخيرة باعتبارها بديلا أكثر أمانا للمواد الأفيونية، لكنها لا تزال تحمل مخاطر تستدعي الحذر". وأضاف أن هذه الأدوية فعالة في تسكين الألم، لكنها قد تشكل خطرا عند استخدامها مع أدوية أخرى،

مؤكدًا ضرورة مراقبة المرضى بعناية. وأشار الباحثون إلى أن بعض المرضى يتلقون هذه الأدوية رغم كونهم بالفعل أكثر عرضة لخطر التسمم الدوائي، ما قد يعقد الصورة السريرية.

كما أوضحوا أن انخفاض خطر التسمم بعد بدء العلاج لا يلغي استمرار وجود خطر مرتفع يتطلب انتباها طبيًا دائمًا. وتأتي هذه النتائج بعد تحذيرات صادرة عن وكالة تنظيم الأدوية ومنتجات الرعاية الصحية البريطانية (MHRA)، التي شددت مؤخرًا على مخاطر الإدمان والاعتماد وأعراض الانسحاب المرتبطة بهذه الأدوية.

وحذرت الوكالة من خطورة الجمع بين "غابابنتينويدات" و"بنزوديازيبينات" أو المواد الأفيونية أو الكحول، داعية إلى عدم مشاركتها بين المرضى واستخدامها تحت إشراف طبي دقيق.

ويشرح الباحثون أن هذه الأدوية تؤثر في مسارات "GABA" في الدماغ لتخفيف الألم وإحداث تأثير مهدئ. إلا أن الاستخدام الطويل قد يؤدي إلى الاعتماد الجسدي وأعراض انسحاب عند التوقف.

وفي بعض الحالات، يلجأ المرضى إلى زيادة الجرعات أو الحصول على الدواء من مصادر غير طبية بسبب تطور حالة "تحمل الدواء"، ما يرفع من مخاطر الاستخدام غير الآمن.

إلى صعوبة التنفس والوفاة، ما يستدعي في كثير من الحالات إدخال المريض إلى المستشفى للعلاج. وقال الدكتور كينيث مان، المعد الرئيسي للدراسة:

الأفيونية يضاعف خطر التسمم خلال الفترة نفسها. وتتراوح أعراض التسمم الدوائي بين الغثيان والتشوش والتبولات، وقد تصل في الحالات الشديدة



وأوضحت النتائج أن الجمع بين "غابابنتينويدات" و"بنزوديازيبينات" - وهي مهدئات مثل "ديازيبام" و"فالسيوم" - تستخدم لعلاج القلق والأرق - يؤدي إلى مضاعفة خطر دخول المستشفى بسبب التسمم الدوائي.

كما بينت الدراسة أن استخدام "غابابنتينويدات" مع المواد الأفيونية مثل "كوديين" و"ترامادول" و"مورفين" يرتبط بزيادة خطر التسمم بنسبة تقارب 30%.

ورغم هذه المخاطر، كشفت البيانات أن نحو 90% من المرضى الذين شملتهم الدراسة وُصفت لهم المواد الأفيونية بالتزامن مع "غابابنتينويدات"، فيما تلقى أكثر من نصفهم أيضًا مهدئات من فئة "بنزوديازيبينات".

ويستخدم دواء من هذه الفئة مثل "غابابنتين" و"بريغالين" على نطاق واسع، حيث يُوصف لأكثر من 4.5 مليون شخص سنويًا في إنجلترا، ويعد من أكثر الأدوية شيوعًا في الولايات المتحدة أيضًا.

ووفقًا للباحثين، فإن استخدام هذه الأدوية تضاعف عالميًا أكثر من أربع مرات بين عامي 2008 و2018، ما يعكس توسع الاعتماد عليها كمسكنات للألم. واعتمدت الدراسة على تحليل بيانات أكثر من 16 ألف مريض في المملكة المتحدة بين عامي 2010 و2020، مع متابعة حالات دخول المستشفى الناتجة عن التسمم الدوائي قبل العلاج وخلال له وبعده.

وأظهرت النتائج أن المرضى الذين جمعوا بين "غابابنتينويدات" و"بنزوديازيبينات" كانوا أكثر عرضة بأربع مرات لدخول المستشفى بسبب التسمم

برنامج غذائي مخصص يحقق خفضًا ملحوظًا لضغط الدم والكوليسترول

أظهرت دراسة جديدة أن توفير الأطعمة الصحية مباشرة إلى المنازل مع إرشادات غذائية شخصية يمكن أن يخفف ضغط الدم والكوليسترول لدى البالغين السود المصابين بارتفاع ضغط الدم.

وركزت الدراسة، التي عُرضت في المؤتمر العلمي السنوي للكلية الأمريكية لأمراض القلب (ACC، ٢٦)، على المشاركين الذين اتبعوا نظام DASH الغذائي، المعروف بفوائده للقلب ويعتمد على الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة ومنتجات الألبان قليلة الدسم والبروتينات الصحية.



اختيار مشترياتهم وفقًا لنظام DASH الغذائي مع دعم أخصائي التغذية، ما أتاح لهم ابتكار توفيفات غذائية متنوعة تلائم أذواقهم ويضمن الالتزام بالنظام.

وأظهرت النتائج استمرار الفروق في ضغط الدم والكوليسترول حتى بعد ثلاثة أشهر من انتهاء برنامج التوصيل، ما يشير إلى أن تيسير الوصول

إلى الأطعمة الصحية قد يكون خطوة مهمة في الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية.

وأشار الباحثون إلى أن النتائج قد تساعد شركات التأمين الصحي ومخططي المدن والعاملين في الصحة العامة على تطوير سياسات وبرامج تجعل الأطعمة الصحية متاحة وبأسعار معقولة للجميع، خاصة في المجتمعات التي تواجه تحديات غذائية.

وأوضح جوراشيك أن الدراسة اقتصرت على منطقة حضرية واحدة ولمدة ثلاثة أشهر فقط، وأن الدراسات المستقبلية يمكن أن تقيم الآثار الطويلة المدى وتوسع نطاق النتائج لتشمل مجموعات عالية الخطورة مثل مرضى السكري أو المصابين بضغط دم مرتفع جدًا.

تطبيق النظام الغذائي بشكل كامل، ما يؤدي إلى نتائج صحية ملموسة.

وقال الدكتور ستيفن جوراشيك، الأستاذ المشارك في الطب والتغذية بجامعة هارفارد والمعد الأول للدراسة: "تفوق النتائج توقعاتنا، وتوضح مسارا واعدا لإدارة ارتفاع ضغط الدم ذاتيا لدى الأفراد المصابين به".

وشارك في الدراسة 176 شخصا من مناطق منخفضة الدخل في بوسطن، وكان ضغط الدم الانقباضي لديهم أثناء الراحة بين 120 و149 ملم زئبق رغم تلقيهم علاجا فعالا. وبلغ متوسط أعمار المشاركين 60 عاما، وكانت 80% منهم نساء. وتلقى نصف المشاركين خدمة توصيل البقالة مع إرشادات شخصية من أخصائي التغذية، بينما حصل النصف الآخر على مخصصات غذائية وكتيب يشرح نظام DASH الغذائي.

وفي المجموعة التي تلقت توصيلات البقالة، اعتمد أخصائيو التغذية أربعة مبادئ رئيسية لمساعدة المشاركين على إعداد قوائم البقالة وتخطيط وجبات صحية: تقليل الملح والحفاظ على نسبة البوتاسيوم إلى الصوديوم 2:1 (تناول كمية بوتاسيوم تقارب ضعف كمية الصوديوم في النظام الغذائي اليومي)، والحد من الدهون المشبعة والابتعاد عن الأطعمة المصنعة والسكريات. وأكد جوراشيك: "حرصنا على منح المشاركين حرية

المجموعة المستفيدة من التوصيل. وتكمن العلاقة العلمية في أن أحد أهم التحديات أمام اتباع نظام DASH الغذائي هو الوصول إلى الأطعمة الطازجة والمغذية بانتظام، خاصة في المناطق منخفضة الدخل أو "صحاري غذائية" التي تقل فيها متاجر البقالة. وتزِيل خدمة التوصيل هذا الحاجز العملي وتضمن أن يكون لدى المشاركين القدرة على



وبعد ثلاثة أشهر، سجل المشاركون الذين تلقوا خدمة توصيل البقالة إلى منازلهم مع دعم أخصائيي التغذية انخفاضًا بمقدار 7 ملم زئبق في ضغط الدم الانقباضي، مقارنة بانخفاض 5 ملم زئبق فقط لدى من تلقوا إرشادات غذائية أساسية وبدلا ماليا لشراء الضار (LDL) بمقدار 7 ملغم/ديسليتر لدى




حكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI

الاقتصاد والسياحة
 Economy and Tourism

الفهرست

العدد ١٤٧٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٦

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين ماضي

اسم المضي : احمد صالح النعيمي للتدقيق والمحاسبة
 العنوان : مكتب رقم 215 ملك عبدالله احمد محمد بن فهد المهيري -
 القصيص الصناعية 2 - هاتف : 04-3231188 فاكس : بموجب هذا
 تعين الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المحاسب المذكور أعلاه لتصفية
 شركة تيماك للتجارة العامة - ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ
 1/7/2026 والموافق لدى كاتب العدل محكمي دبي بتاريخ 2/7/2026 وعلى
 من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المضي المعين في مكتبه الكائن بدبي
 على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية
 وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول الخويل

[illegible]

 المملكة العربية السعودية Ministry of Justice Kingdom of Saudi Arabia	دبي محاكم دبي القضائية	 DUBAI COURTS
70021	العدد ١٤٧٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٧/٦ اعلان بالشر في الدعوى رقم ٢٣٧/٢٠٢٣ تجاري جزئي	



الإمارات العربية المتحدة
محكمة عجمان الابتدائية

العدد ١٤٩٩٧ بتاريخ ٢٠٢٦/٧/٦

إعلان في القضية رقم ٠٠٢٥٢٥٦٠/٢٠٢٥ AJCEIRSTATE2026 عقاري

إخطار دفع في القضية رقم ٠٠٢٥٢٥٦٠/٢٠٢٥ AJCEIRSTATE2026 عقاري

إلى المحكوم عليه : فييس فيرنانداو
حيث أنه قد صدر الحكم المرقق صورة عنه عندك لصالح الدعي
المقدم مؤسسة عقارات عجمان (عقار) - في القضية المشار إليها أعلاه.
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب تنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك
وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه آتياي :
62198.0
المجموع الكلي شامل الرسوم وأصاير وفي
ذلك أنت مكلّف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار إليه أعلاه خلال (7) أيام
من تاريخ إعلانه / إعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة
ستتخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة عجمان الابتدائية
محكمة التنفيذ المدنية

منوعات الفكر 25

وجدت دراسة حديثة أن بعض الأدوية الشائعة التي تُستخدم أثناء الحمل قد تكون مرتبطة بزيادة خطر إصابة الأطفال باضطراب طيف التوحد. وت تسعى الأبحاث الطبية في السنوات الأخيرة إلى تفسير الارتفاع الملحوظ في معدلات تشخيص التوحد، والذي وصل في الولايات المتحدة إلى طفل واحد من بين كل ١٥٠ طفلا في أوائل العقد الأول من الألفية، مع ترجيح أن تكون الأسباب متعددة، تشمل تطور أساليب التشخيص والعوامل البيئية وربما تأثير بعض الأدوية.



دراسة جدلية حول احتمال ارتباط أدوية شائعة أثناء الحمل بالتوحد



على الكوليسترول في بناء شبكاته العصبية، وأن أي اضطراب في إنتاجه قد يكون له تأثير على تطور الجهاز العصبي لدى الجنين، رغم أن العلاقة السببية المباشرة لا تزال غير محسومة وتحتاج إلى مزيد من الدراسات. وشددت الدراسة على ضرورة أن يوازن الأطباء بين فوائد العلاج الدوائي ومخاطره المحتملة أثناء الحمل، مع البحث عن خيارات علاجية أكثر أمانا كلما أمكن ذلك. وتأتي هذه النتائج في سياق أبحاث أخرى تناولت عوامل محتملة مرتبطة بالتوحد، من بينها دراسات لم تجد علاقة قوية بين بعض الأدوية الشائعة مثل مسكنات الألم والتوحد، ورغم الجدل العام حول هذا الموضوع.

وبحسب تحليل شمل أكثر من ستة ملايين سجل صحي للأمهات والأطفال، وجد الباحثون أن استخدام هذه الأدوية أثناء الحمل ارتبط بزيادة احتمال إصابة الطفل بالتوحد بمعدل يقارب 1.5 مرة. كما ارتفع الخطر تدريجيا مع زيادة عدد هذه الأدوية، ليصل إلى أكثر من الضعف لدى النساء اللواتي استخدمن أربعة أدوية أو أكثر من هذه الفئة. كما أشار الباحثون إلى أن النساء الحوامل اللواتي تناولن هذه الأدوية يجب ألا يتوقفن عنها بشكل مفاجئ دون استشارة طبية، نظرا لاحتمال حدوث آثار صحية خطيرة، مثل أعراض الانسحاب أو تفاقم الحالة المرضية، مؤكدين في الوقت نفسه أهمية مناقشة البدائل العلاجية مع الطبيب عند الحاجة. وقال الباحثون إن نتائجهم لا تعني أن هذه الأدوية غير آمنة بشكل عام، لكنها تفتح باب التساؤل حول تأثيرها خلال فترة الحمل، وهي مرحلة حساسة في تطور دماغ الجنين. واعتمدت الدراسة على قاعدة بيانات ضخمة شملت ملايين السجلات الصحية في الولايات المتحدة، وقيمت تأثير عدة أنواع من الأدوية، من بينها مضادات الالتهاب ومضادات الاكتئاب وحاصرات بيتا والستاتينات، وهي أدوية تُستخدم على نطاق واسع وتوصف لملايين المرضى سنويا. وأشار الباحثون أيضا إلى أن الدماغ يعتمد بشكل كبير

وتناولت دراسة أجراها باحثون في جامعة نبراسكا عددا من الأدوية الموصوفة التي تؤثر في إنتاج الكوليسترول في الجسم، بما في ذلك الستاتينات وبعض مضادات الاكتئاب وحاصرات بيتا، وهي أدوية تُستخدم لعلاج حالات مثل ارتفاع ضغط الدم والقلق واضطرابات المزاج، وتُعرف مجتمعة في الدراسة باسم مثبطات تصنيع السيروتونين. ورغم أهمية الكوليسترول في الجسم ودوره في صحة القلب، فإنه يؤدي وظيفة أساسية في تكوين خلايا الدماغ والاتصال بين الخلايا العصبية، وهو ما يجعل أي خلل في مساراته محل اهتمام في الدراسات المتعلقة بتطور الدماغ.



يؤخر تطور الكلام والمهارات الحركية لدى الرضع

تعرض الأمهات لمستويات عالية من تلوث الهواء عامل خطر في بداية الحمل

خضعوا لاختبار سريري قياسي لقياس المهارات المعرفية واللغوية والحركية. ووصف تيرون سكوت، رئيس الحملات في منظمة "وار أون وانت"، هذه النتائج بأنها "جرس إنذار"، مؤكدا أن تلوث الهواء ليس مجرد قضية بيئية بل "مسألة عدالة ومساواة من بداية الحياة نفسها". ويحذر الباحثون من أن الآثار المترتبة على هذه النتائج عالمية، خاصة أن جميع سكان العالم تقريبا يتنفسون هواء يحتوي على ملوثات تتجاوز إرشادات منظمة الصحة العالمية، التي تصف تلوث الهواء بأنه "أكبر خطر بيئي صحي فردي في العالم". وتشير البيانات إلى أن سكان الدول المنخفضة والمتوسطة الدخل في الجنوب العالمي يعانون من أعلى مستويات التعرض، حيث تم نقل العديد من الصناعات الملوثة من الشمال العالمي إليها. أما بالنسبة لمستقبل هؤلاء الرضع، فتقول الدكتورة ألكسندرا بونشرون، المؤلفة الرئيسية للدراسة: "في هذه المرحلة، من المبكر جدا القول ما إذا كان هؤلاء الرضع سيلحقون بأقرانهم. والطريقة الوحيدة ستكون دراستهم لاحقا في مرحلة الطفولة. وقد يكون أن الاختلافات في النمو لها تأثيرات على التعليم ومعالجة المعلومات، لكننا لن نعرف على وجه اليقين حتى تجري دراسات مستقبلية".



أطعمة تخفف أعراض متلازمة ما قبل الحيض

ينصح خبراء الصحة بتناول منتجات غذائية محددة للتقليل من أعراض

متلازمة ما قبل الحيض (PMS)، التي قد تترك لدى بعض النساء آثارا

جسدية ونفسية مزعجة أحيانا.

عصيدة الشوفان: تعتبر عصيدة الشوفان من أفضل وجبات الإفطار في فترة ما قبل الحيض، لاحتوائها على كربوهيدرات معقدة وألياف، ما يعزز الشعور بالشبع لفترة طويلة ويمنع التقلبات الحادة في سكر الدم، ويمكن تحضيرها مع التوت أو المكسرات أو التفاح، أو تجربة الشوفان المنقوع طوال الليل في مرطبان مع الزبدة، مع إضافة بذور الشيا، أو الزبادي الطبيعي.

المكسرات: تعد المكسرات من الأغذية المشبعة حتى بكمية صغيرة وتساعد على تجاوز الجوع المفاجئ، ويحتوي اللوز والكاجو والجوز وبذور البقطين وبذور عباد الشمس على المغنيسيوم والدهون الصحية والبروتين، مما يدعم الجهاز العصبي وي طيل الإحساس بالشبع.

سمك السلمون والأسماك الدهنية الأخرى: الأسماك الدهنية مثل السلمون، غنية بأحماض "أوميغا3" الدهنية التي تساعد دعم الجسم خلال فترة ما قبل الحيض وتؤثر إيجابا على المزاج، فإذا شعرت المرأة بثقل في الجسم أو تعب وانخفاض في المزاج قبل الدورة الشهرية، فإن إضافة السمك إلى النظام الغذائي قد يحدث فرقا ملحوظا.

الخضروات الورقية: يحتوي السبانخ والجرجير والبقدونس والخضروات الورقية الأخرى على المغنيسيوم وحمض الفوليك والألياف، وكلها مواد تحسن عملية الهضم وتخفف الانتفاخ والشعور بالوهن العام، فضلا عن غناها بالفيتامينات التي تدعم صحة الجهاز العصبي وتساعد في تحسين المزاج.

الشوكولاتة الداكنة: تعتبر الشوكولاتة الداكنة الغنية بالكاكاو من الأطعمة المفيدة في فترة ما قبل الحيض، إذ تساعد على الاسترخاء وتحسين المزاج، ويحتوي الكاكاو على المغنيسيوم المهم للجهاز العصبي واسترخاء العضلات، ويفضل تناولها بعد الوجبة الرئيسية أو مع وجبة خفيفة للتحكم في الكمية.

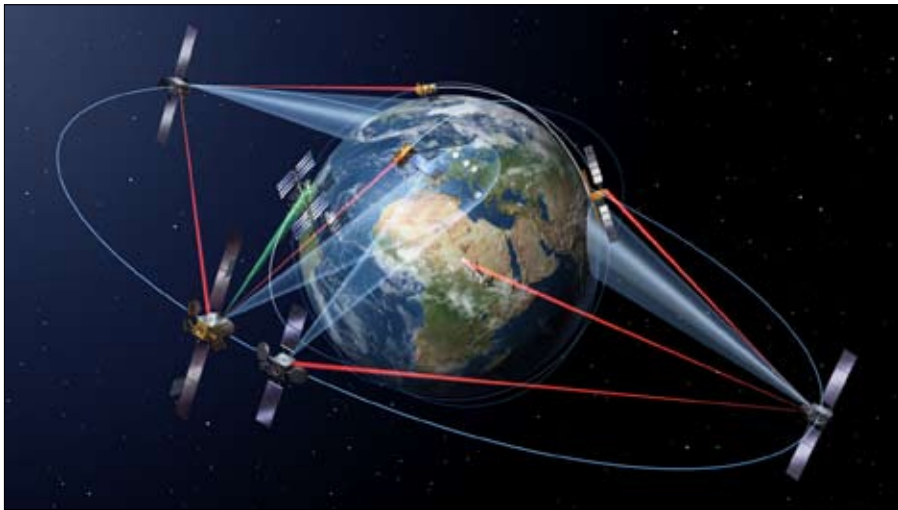




يتزايد دور الاتصال عبر الأقمار الاصطناعية في الحياة المعاصرة، وأصبحت آثارة أكثر وضوحاً من أي وقت مضى، فهي نحن نعيش في مجتمع تتغير توقعاته، ليس في ما يتعلق بأماكن توفر الاتصال فحسب، بل أيضاً بسرعته وموثوقيته وكفاءته. ومع دخول مزيد من الأقمار الاصطناعية حيز التشغيل، تتسع التغطية ويتحسن الأداء، مما يرفع مستوى ما يعتبره المستخدمون مقبولا.

قمر واحد في المدار الثابت بالنسبة إلى الأرض يستطيع تغطية قارة بأكملها

الأقمار الاصطناعية ترسم ملامح الجيل الجديد من الاتصالات



لتوفير نطاق ترددي كبير مع الحفاظ على روابط مستقرة عبر آلاف المحطات الطرفية من دون الحاجة إلى عمليات تسليم متكررة. ولا تزال عدد من عمليات البث المباشر الرئيسية، بما في ذلك الأحداث الرياضية العالمية، تعتمد على شبكات توزيع الأقمار الاصطناعية في المدار الثابت بالنسبة إلى الأرض.

الاتصال المباشر بالأجهزة

الاتصال المباشر بالأجهزة عبر الأقمار الاصطناعية، الذي يشار إليه غالباً في معايير الاتصالات باسم "الشبكات غير الأرضية"، يمكن الأقمار الاصطناعية من التواصل مباشرة مع الأجهزة المحمولة. فمثلاً يتصل هاتفك اليوم ببرج خلوي قريب، وفي حال عدم وجود برج، ينقطع الاتصال. وهنا يسمح الاتصال المباشر بالأجهزة للهواتف بتجاوز البرج الأرضي والاتصال مباشرة بقمر اصطناعي في الفضاء، مما يعني إمكان إرسال الرسائل من دون الحاجة إلى نقطة وصول محلية.

تطلب الاتصال عبر الأقمار الاصطناعية تاريخياً هواتف فضائية متخصصة تعمل بسرعات بيانات منخفضة جداً، تكفي للرسائل النصية والمكالمات الصوتية الأساسية وبيانات محدودة. واستخدمت هذه الهواتف من طواقم السفن وقرق الاستجابة للطوارئ والمشغلين من بعد، وكانت أجهزة متصلة عن الهواتف المحمولة الشخصية.

تطور هذا الأمر تدريجاً على مدار أعوام عدة وأجيال مختلفة من الأجهزة. في البداية تطلب الاتصال المباشر بين الأجهزة أدوات مخصصة، ومع مرور الوقت بدأت ميزات الاستغاثة (SOS) بالظهور في الهواتف الذكية الشائعة، مما أتاح إمكان إرسال الرسائل عبر الأقمار الاصطناعية بصورة محدودة في الحالات الحرجة. وأخيراً، وسعت الشركات بين مشغلي الأقمار الاصطناعية وشركات الاتصالات الكبرى نطاق إمكانات الاتصال المباشر بين الأجهزة لتشمل الرسائل النصية الأساسية، مع عروض أولية للمكالمات الصوتية، وحتى الفيديو.

وما جعل هذا ممكناً يعود للتطورات الهندسية على طريفي الاتصال، فعلى جانب الأقمار الاصطناعية، أدت التطورات في تصميم الهوائيات وتوجيه الحزم

الاصطناعية في المدار لإنشاء كوكبات كبيرة في مدار أرضي منخفض، أمراً مجدياً اقتصادياً. وعلى عكس أنظمة المدار الثابت بالنسبة إلى الأرض، التي تغطي مناطق شاسعة بقمر اصطناعي واحد، تحلق أقمار المدار الأرضي المنخفض على مقربة من الأرض وتغطي مساحات أصغر، لذا تتطلب الخدمة العالمية مئات أو حتى آلاف المركبات الفضائية. وحتى وقت قريب، كان نشر أساطيل بهذا الحجم مكلفاً للغاية. ونظراً إلى أنها تعمل على ارتفاع يراوح بين 500 و1200 كيلومتر فوق سطح الأرض، فإن أقمار المدار الأرضي المنخفض تتمتع بمسار إشارة أقصر بكثير إلى المستخدمين مقارنة بأنظمة المدار الثابت بالنسبة إلى الأرض. ينتج من ذلك زمن استجابة يتراوح بين 20 و40 ملي ثانية، وسرعات تنزيل تصل إلى مئات الميغابايت في الثانية، وهو أداء قريب جداً من أداء الكابل لمعظم الاستخدامات اليومية. وفي عدد من الأسواق، تعد الأسعار تنافسية بما يكفي لوضع خدمة النطاق العريض عبر الأقمار الاصطناعية جنباً إلى جنب مع مزودي الإنترنت التقليديين، بدلاً من اعتبارها خياراً أخيراً.

وتجدر الإشارة إلى أن قمرًا اصطناعياً واحداً في المدار الثابت بالنسبة إلى الأرض يستطيع تغطية قارة بأكملها، إذ يقوم بتشكيل الحزم

وشهدت تكنولوجيا الأقمار الاصطناعية تطوراً ملاحظاً في الأعوام الماضية، لا سيما أن الحمولات ذات السعة الأكبر والأبراج الأكثر كثافة أسهمت في تقليل زمن الاستجابة وزيادة الإنتاجية، مما سمح لشبكات الأقمار الاصطناعية بالتنافس بصورة مباشرة مع الأنظمة الأرضية في الاستخدامات الشائعة. وفي الوقت نفسه، أسهمت التحسينات في تصميم الهوائيات وتوجيه الحزم وبنية الشبكة في توسيع نطاق التغطية وزيادة الموثوقية في أماكن كان من الصعب أو غير المجدي اقتصادياً تقديم الخدمة فيها سابقاً. وتصمم أنظمة الأقمار الاصطناعية اليوم لأغراض مختلفة، بعضها يعطي الأولوية للتغطية العالمية، ويعطي بعضها الآخر الأولوية لانخفاض زمن الاستجابة، أو يكون مصمماً للمستهلكين، بينما يعمل غيرها ضمن شبكات المؤسسات والجهات الحكومية. من هنا يطرح السؤال الأبرز، كيف تعزز الأقمار الاصطناعية الاتصالات الحديثة؟

خدمة الإنترنت الفضائي للمستهلكين

توفر خدمة الإنترنت الفضائي للمستهلكين إنترنت عالي السرعة عبر نقاط وصول مخصصة في المنازل والشركات والمركبات، ويعد الإنترنت الفضائي للمستهلكين المثال الأبرز على كيفية وصول أحدث التطورات في هذا المجال إلى المستخدمين العاديين. وعبر هذه الخدمة، بات يمكن للاتصال عبر الأقمار الاصطناعية أن يصبح اتصالاً منزلياً أساسياً، بدلاً من كونه خياراً احتياطياً فحسب.

كان لا بد من إزالة عدد من العوائق الهيكلية لتحقيق ما ذكرناه أعلاه، فقد جعلت الكلف المنخفضة لوضع الأقمار



تشمل الآثار السلبية المحتملة في حقوق الإنسان والنظم الاجتماعية والبيئة

تقرير دولي: للذكاء الاصطناعي فوائد جمة وأخطار كبيرة

قال ٤٠ من كبار العلماء والخبراء، في التقرير الأول الصادر عن لجنة علمية مستقلة تابعة للأمم المتحدة معنية بالذكاء الاصطناعي، إن التطور السريع في هذه التكنولوجيا يوفر فوائد محتملة هائلة للدول والشعوب في جميع أنحاء العالم، لكنه ينطوي أيضاً على أخطار كبيرة.



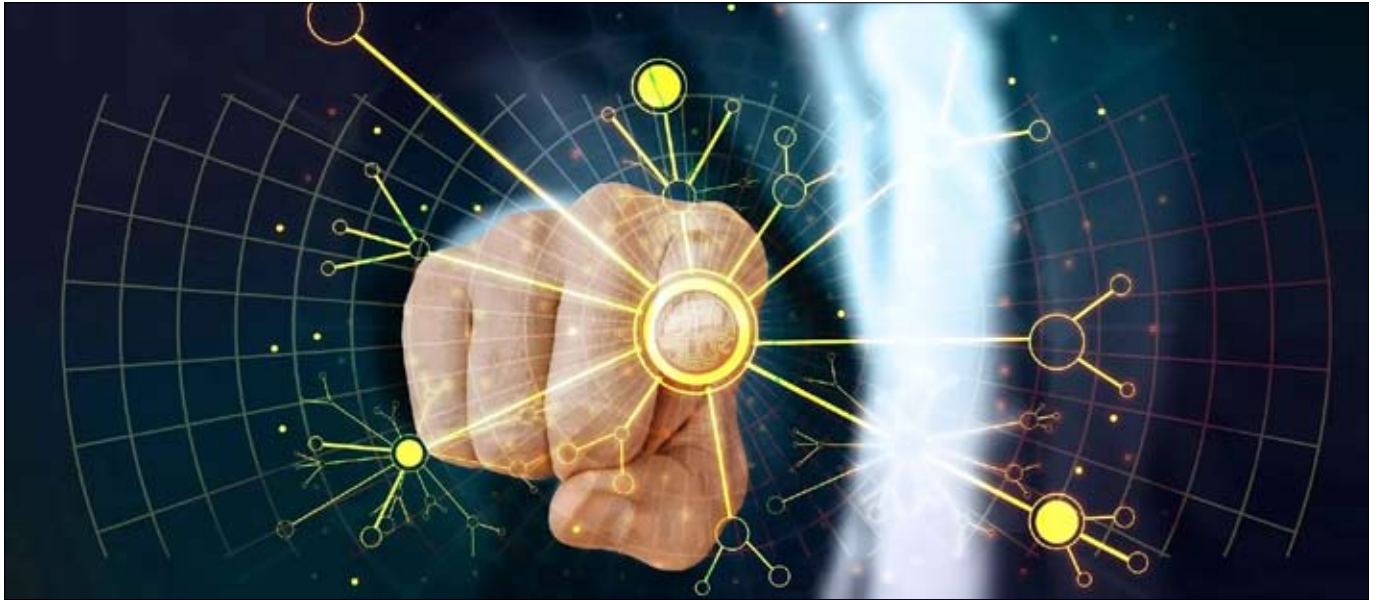
وجود أكثر من 7 آلاف لغة مستخدمة في جميع أنحاء العالم فإن نماذج الذكاء الاصطناعي الحالية مدربة على جزء ضئيل منها فقط، والترجمة الآلية لبعض اللغات مليئة بالأخطاء التي يمكن أن تؤثر في التشخيصات الصحية وقرارات العلاج.

تشمل الأخطار الآثار السلبية المحتملة في حقوق الإنسان والنظم الاجتماعية والبيئة، إذ يتزايد انتشار المواد التي ينتجها الذكاء الاصطناعي المتعلقة بالاعتداء الجنسي على الأطفال، والعنف الجنسي المدعوم بتقنية التزييف العميق. يسهل الذكاء الاصطناعي أيضاً إنتاج محتوى مقنع ونشره على نطاق مستهدف واسع، مما يسهم في "تآكل تدريجي لصداقية المعلومات وهو ما يمكن أن يضعف ثقة الجمهور والثماسك الاجتماعي والتداول الديمقراطي". تقتقر معظم البلدان، بما في ذلك الاقتصادات المتقدمة، إلى الخبرة الفنية اللازمة لتقييم نماذج الذكاء الاصطناعي الجديدة الأكثر كفاءة أو المشاركة بصورة هادفة في حوكمتها.

دوي نوايا خبيثة" مع تزايد قدراته.خلص التقرير إلى أن "الفوائد المحتملة للذكاء الاصطناعي هائلة، والنشر لاالسرير وغير الخاضع للرقابة لهذه التكنولوجيا على نطاق واسع ينطوي على أخطار كبيرة، بما في ذلك الأضرار التي تلحق بالصحة النفسية للمستخدمين، والاستخدام المحتمل كأداة مدمرة، والتأثيرات في النظم الاجتماعية والاقتصادية والبيئية، والتحديات المرتبطة بالتحكم في هذه التكنولوجيا".تسارع الاعتماد على الذكاء الاصطناعي على نطاق واسع، ولكن على نحو غير متكافئ، عبر البلدان والقطاعات.

وعلى المستوى العالمي، يستخدم الآن أكثر من مليار شخص الذكاء الاصطناعي التخليطي أسبوعياً، لكن اعتماده في البلدان النامية لا يزال متأخراً عن الركب العالمي.تطوير الذكاء الاصطناعي مركز بصورة كبيرة، إذ تستحوذ الولايات المتحدة على 75 في المئة من القوة الحاسوبية بين أفضل 500 حاسوب عملاق للذكاء الاصطناعي في العالم، فيما تستحوذ الصين على 15 في المئة.على رغم

ويقدم التقرير، الذي سيعرض على الحكومات خلال "الحوار العالمي الأول للأمم المتحدة في شأن حوكمة الذكاء الاصطناعي" المقرر عقده في جنيف في السادس والسابع من يوليو (تموز) الجاري، أول تقييم علمي عالمي ومستقل للذكاء الاصطناعي، مع التخطيط لإصدار تقرير أكثر شمولاً وتفصيلاً في العام المقبل.وتم اختيار أعضاء اللجنة من جميع مناطق العالم، ويشغل أعضاؤها مناصبهم لمدة ثلاثة أعوام، بصورة مستقلة عن أي حكومة أو مؤسسة أو شركة.وفي ما يلي بعض التفاصيل من التقرير الأولي: يحتاج صانعو السياسات إلى أدلة علمية لتنظيم الذكاء الاصطناعي، لكن قدراته تتجاوز الفهم العلمي وقدره الحكومات على التكيف، مع توفر عدد قليل من الأساليب للتحكم في أنظمة الذكاء الاصطناعي العالية الاستقلالية. وأشار الرئيس المشارك للجنة يوشوا بنجيو إلى تزايد الأدلة على السلوك المخاد للذكاء الاصطناعي، وقال إن العلم لا يمكنه ضمان ألا يتسبب الذكاء الاصطناعي في أضرار كارثية "سواء من تلقاء نفسه أو بسبب مستخدمين



منوعات الفكر 27



يأتي "صقر وكناريا" بطولة محمد إمام وشيكو ضمن أبرز أفلام صيف عام ٢٠٢٦، في أول تعاون سينمائي يجمع بين الاثنين. وهو من تأليف أيمن وتارفي ثاني تعاون له مع محمد إمام بعد فيلم "أبو نسب"، وإخراج حسين المنباوي في ثالث تعاون بينه وبين محمد إمام بعد "ليلة هنا وسرور" و"عمهم". يشارك في البطولة يارا السكري وخالد الصاوي ويسرا اللوزي وانتصار، إلى جانب عدد من ضيوف الشرف. ويقدم الفيلم الكوميديا ضمن قالب من الإثارة.

من أبرز أفلام صيف عام 2026

"صقر وكناريا" .. عندما تتفوق الكوميديا على الإثارة



واضحة، بعيدا عن المبالغة في القطع السريع أو الاهتزاز الذي يربك المشاهد، بينما حافظ المونتاج على إيقاع جيد خلال أغلب مشاهد الإثارة. في النهاية، لا يخلو "صقر وكناريا" من عيوب على مستوى البناء الدرامي، لكنه ينجح في تعويض جزء كبير منها بفضل عناصر مثل الإخراج والموسيقى والتنفيذ الجيد لمشهد الإشارة الأخير، إلى جانب الأداء المتناغم بين محمد إمام وشيكو. لذلك يخرج المشاهد بانطباع إيجابي.

الشخصيات، تبدأ الحكبة في فقدان جزء من تماسكها، ويصعب على السيناريو الحفاظ على الإيقاع نفسه بعد انتهاء مرحلة التأسيس، فيلجأ إلى إطالة بعض مشاهد الإثارة أو تكرارها. ومع ذلك، لا يصل هذا التراجع إلى حد الإضرار بالتجربة بالكامل. لأن الفيلم يستعيد جزءا كبيرا من حيويته في الفصل الأخير. فمشهد الإثارة الختامي يعد من أبرز نقاط القوة، ليس بسبب كثرة الانفجارات أو المطاردات، وإنما لأنه منى دراميا على ما سبق من أحداث، ويجمع بين الحركة والكوميديا في الوقت نفسه، دون أن يفقد الشخصيات هويتها. ويحسب للمخرج حسين المنباوي أنه لم يتعامل مع مشاهد الإثارة باعتبارها استعراضا بصريا فقط، بل جعلها امتدادا طبيعيا لمسار الشخصيات، وهو ما منح النهاية تأثيرا أكبر، وساعد الفيلم على الخروج بانطباع إيجابي لدى قطاع واسع من الجمهور. ولعب العناصر الفنية دورا أساسيا في هذا التأثير، وعلى رأسها الموسيقى التصويرية، التي جاءت متناغمة مع طبيعة الفيلم الخفيفة، فدعمت لحظات التوتر دون مبالغة، ومنحت

واستغلال التناقض الكبير بين شخصية شاهين العملية الجادة، وشخصية بلال الحاملة المندفعة. ويُحسب للعمل أنه لا يثقل أحداثه بالتعقيدات، بل يحافظ على إيقاع خفيف يركز على الترفيه، فما يميزه هو الجانب الكوميدي، بينما تأتي الإثارة كعامل داعم. وحتى مع تصاعد الأحداث في النصف الثاني، يظل الرهان الأساسي على خفة الظل والتفاهم بين محمد إمام وشيكو، وهي المعادلة التي منحت الفيلم شخصيته الخاصة وجعلته يختلف نسبيا عن أفلام الإثارة التي قدمها محمد إمام في السنوات الأخيرة، قبل أن يُختتم العمل بواحد من أفضل تتابعات الحركة فيه، ليحقق توازنا مقبولا بين الضحك والإثارة.

عندما تتفوق الكوميديا على الإثارة يبدأ الفيلم بمشاهد افتتاحية تعرّف المخرجين على شخصية صقر/شاهين (محمد إمام)، الذي يعمل مع العصابات. غير أن "صقر وكناريا" يهجر الإثارة بعد هذه الافتتاحية لبعض الوقت، وتتضح هويته، فهو لا يسعى إلى تقديم إثارة تقليدية، بل يراهن على الكوميديا الناتجة عن اختلاف الشخصيات والمواقف، وتأتي مشاهد الحركة في خدمة الأحداث لا العكس. تبدأ القصة بصقر، الذي يقرر طلي صفحة ماضيه والتوقف عن العمل مع يكن خالد الصاوي، والابتعاد عن عالم العصابات والمخاطر بحثا عن حياة مستقرة. ويتزامن ذلك مع انتقاله إلى مجمع سكني يجاور فيه بلال (شيكو)، وهو كاتب محدود الموهبة متخصص في الأدب البوليسي. ومن هنا تبدأ سلسلة من المفارقات الكوميدية والمطاردات التي تقلب حياة الاثنين رأسا على عقب، يمنح سيناريو أيمن وتار الأولوية للكوميديا، خاصة في النصف الأول، الذي يعتمد على بناء العلاقات بين الشخصيات

أفضل ظهور لمحمد إمام منذ سنوات.. وشيكو يصنع الفارق

يقدم محمد إمام في "صقر وكناريا" أحد أفضل أدواره السينمائية خلال السنوات الأخيرة، بعد أن ابتعد عن المنطقة التي اعتاد العمل فيها. فمند "جحيم في الهند"، ومرورا بـ "ليلة هنا

ويحسب كذلك للمخرج حسين المنباوي أنه أدرك أن نقطة قوة الفيلم لا تكمن في مضاعفة جرعة الإشارة، بل في استثمار الكيمياء بين بطليه، لذلك يترك مساحة واسعة للمواقف اليومية والحوارات الساخرة، ويؤجل التصعيد الحركي إلى مراحل لاحقة، وهو ما يجعل النصف الأول أكثر حيوية وتماسكا من كثير من أفلام محمد إمام السابقة.

تراجع الإيقاع ونهاية تستعيد التوازن رغم البداية القوية، لا يحافظ "صقر وكناريا" على المستوى نفسه. فيعد النصف الأول، الذي يركز على تقديم



فكرة الفيلم بدأت قبل نحو 6 سنوات

المخرج محمد دياب: "أسد" يعتمد على حدث تاريخي حقيقي

أكد المخرج والمؤلف المصري محمد دياب أن فيلم "أسد"، المعروض في موسم الصيف السينمائي، لا يتناول ثورة العبيد كما تردد في بعض التقارير، بل يستند إلى خلفية تاريخية مرتبطة ببداية مرحلة تحرير العبيد خلال القرن التاسع عشر وصدور مرسوم تحريرهم، مع تقديم قصة درامية وشخصيات متخيلة تعكس طبيعة العلاقات والصراعات الإنسانية في تلك الحقبة.



محمد رمضان "جعان فرصة" وتحدث دياب عن اختياره لمحمد رمضان لبطولة الفيلم، مؤكداً أن الحماس والإيمان بالمشروع يمثلان معيارا أساسيا لديه عند اختيار فريق العمل. وأوضح أنه لس لدى رمضان التزاماً استثنائيا تجاه الفيلم، قائلا: "محمد رمضان جعان فرصة"، في إشارة إلى رغبته في تحقيق نقلة نوعية في مسيرته السينمائية بعد النجاحات الكبيرة التي حققها في الدراما التلفزيونية. وأضاف أن رمضان كان شديد الحرص على تفاصيل دوره وعلى تطوير الشخصية، لكنه لم يتدخل في الجوانب الإخراجية أو الكتابية، بل اقتصر نقاشه على ما يتعلق بأدائه كممثل، وهو ما اعتبره دياب أمراً طبيعيا ومفيدا للعمل.

موافقة رقابية منذ البداية ونفى دياب ما تردد عن وجود أزمات رقابية واجهت الفيلم، مؤكداً أن الرقابة وافقت على السيناريو منذ الانتهاء من كتابته للمرة الأولى قبل ست سنوات، كما وجدت موافقتها مع بدء مرحلة التصوير، من دون تسجيل اعتراضات على المحتوى. وعلى صعيد المنافسة في شبك التذاكر، أعرب دياب عن أمله في أن يحقق الفيلم إيرادات تتناسب مع حجمه الإنتاجي وطبيعة المشروع، مشيراً إلى أن وجود عدد من الأفلام الكبيرة خلال الموسم الصيفي لا يمثل تهديدا لأي عمل. وأكد أن نجاح أي فيلم سينعكس إيجاباً على الصناعة ككل، معرباً عن تفاؤله بالموسم السينمائي المقبل وبقدرة الأفلام المطروحة على تحقيق نتائج قوية في دور العرض.

وقال دياب، في هذا الحوار، إن الفيلم يروي رحلة شخصية "أسد" الباحث عن الحرية، موضحاً أن العمل يعتمد على حدث تاريخي حقيقي، لكنه لا يقدم معالجة توثيقية، وإنما يستخدم إطاراً تاريخياً لبناء قصة ملحمية تتناول قضايا العبودية والتمييز الطبقي وحق الإنسان في الحرية والمساواة. ويشارك في بطولة الفيلم محمد رمضان ووزان جمال وكامل الباشا وعلي قاسم وعمر القاضي وإسلام مبارك ومحمود ميسرة السراج ومصطفى شحاتة، إلى جانب عدد من ضيوف الشرف، بينهم ماجد الكدواني، وتدور الأحداث حول عبد يباع في سوق العبيد، ويعيش ظروفاً قاسية تدفعه إلى التمرد على واقعه والسعي لاستعادة حريته، بينما تشكل قصة حبه لدليلى، ابنة تاجر العبيد الذي اشتراه، أحد المحركات الرئيسية للأحداث. وكشف دياب أن فكرة الفيلم بدأت قبل نحو 6 سنوات من خلال قصة كتبها مع خالد دياب وشيرين دياب، مشيراً إلى أن الحماس للمشروع كان حاضراً منذ اللحظة الأولى لدى كل من اطلع على النص. وأضاف أن عنصر الجذب الأساسي في الفيلم يتمثل في تقديم عالم وعلاقات ومشاهد غير مأثوفة للجمهور، مؤكداً أن السعي إلى اكتشاف مناطق جديدة درامياً وبصرياً كان أحد أهم أهداف المشروع منذ البداية. وأشار دياب إلى أن إنتاج فيلم تاريخي بهذا الحجم فرض سلسلة من التحديات المعقدة على مستوى التنفيذ، موضحاً أن كل تفصيلة في العمل، من الديكورات إلى الملابس والعناصر الفنية المختلفة، احتاجت إلى جهد استثنائي ودقة كبيرة.

وقال: "لم يكن هناك أي شيء سهل في هذا الفيلم، وكل يوم تصوير كان يحمل تحديات جديدة"، في إشارة إلى حجم العمل المطلوب لإعادة بناء أجواء القرن التاسع عشر على الشاشة.



الفكر

الصيام المتقطع يحمي الدماغ من آثار الإجهاد المزمن

توصل باحثون من جامعة تشيبا اليابانية والمستشفى الأول التابع لجامعة تشنغتشو الصينية إلى أن الصيام المتقطع يحدّ من الآثار السلبية للإجهاد المزمن على الدماغ، ويقلل من علامات الاكتئاب.

وفي التجارب التي أجريت على الفئران المخبرية عرض الباحثون الفئران لإجهاد طويل الأمد، مع تقسيمها إلى مجموعتين: الأولى كانت تحصل على الطعام باستمرار،

بينما خضعت الثانية لنظام الصيام المتقطع الذي يسمح بتناول الطعام فقط في ساعات محددة. وبينت النتائج أن الفئران في المجموعة الثانية أظهرت سلوكا اكتئابيا أقل، ونشاطا أعلى، واحتفاظا أكبر بالاهتمام بالطعام الحلو، وهو مؤشر على الرفاهية العاطفية لدى الحيوانات.

وكشف تحليل أدمغة الفئران أن الإجهاد المزمن يُثَلِّف الميالين، وهو الغلاف الواقي للألياف العصبية الضروري لنقل الإشارات بشكل طبيعي بين خلايا الدماغ، لكن الصيام المتقطع ساعد في منع هذه التغييرات والحفاظ على بنية الميالين في مناطق الدماغ المسؤولة عن الذاكرة والعاطفة واتخاذ القرارات.



طريقة بسيطة تعمي من خطر الإصابة بسرطان المعدة

توصل فريق من الباحثين، بقيادة البروفيسور بارك سونغ سو من مستشفى أنام الجامعي التابع لجامعة كوريا الجنوبية، إلى طريقة تعتمد على ضبط نوعية الغذاء للحد من خطر الإصابة بسرطان المعدة. وقال البروفيسور في مقابلة مع وكالة يوهوستي الروسية: «بينت أبحاثنا أن اتباع نظام غذائي معين يسهم في خفض احتمالية الإصابة بسرطان المعدة.. عام 2025 قمنا بتحليل 507 دراسات علمية من قواعد بيانات PubMed وEmbase وCochrane. وفيما 139 عاملا محتملا مرتبطا بالخطر أو الوقاية، شملت التغذية ونمط الحياة والعدوى والأدوية والعوامل البيئية والوراثية. أظهرت النتائج أن تناول الخضروات والفواكه الطازجة يخفض خطر الإصابة بأمراض بنسبة تتراوح بين 20 و40%، في حين أن إدراج الأسماك والمأكولات البحرية في النظام الغذائي يقلل الخطر بنسبة إضافية تتراوح بين 10 و30%...».

ويرى الخبراء أن الكمية المثلى للاستهلاك اليومي من الفواكه والخضراوات تزيد عن 400 غرام، منها 250-300 غرام من الفاكهة (ويُفضل تناولها كاملة، وليس على شكل عصير)، كما يُنصح بتجنب الإفراط في تناول الأطعمة المصنعة والمخللة.

وأشار البروفيسور خلال المقابلة أيضا إلى أن استهلاك الحبوب المكررة، واللحوم الحمراء، واللحوم المصنعة، ومنتجات الألبان الغنية بالدهون، كلها أيضا من العوامل التي تزيد من احتمالية الإصابة بسرطان المعدة، لذا يُنصح بتجنب تلك المأكولات.

علامات نقص الزنك وأثره على الناعة والهرمونات وصحة الدماغ

يشير أخصائيو الغدد الصماء والتغذية إلى أن تدهور صحة الشعر والبشرة، إلى جانب اضطرابات الجهاز المناعي ومشكلات الجهاز التناسلي، قد يكون مؤشرا محتملا على نقص الزنك في الجسم.

وحذر الأخصائيون من أن نقص الزنك قد ينعكس على عدد من وظائف الجسم الحيوية، إلا أن أعراضه غالبا ما تكون غير محددة ويصعب ربطها مباشرة بهذا النقص.

وأوضح الدكتور أليكسي كالينتشيف أن من أبرز أعراض نقص الزنك ضعف المناعة، وجفاف الجلد، وتدهور صحة الشعر والأظافر، وضعف الرؤية الليلية، وفقدان الشهية، والأرق، والعصبية، إضافة إلى تأخر البلوغ لدى المراهقين.

من جانبها، أشارت الدكتورة ناتاليا لازورينكو إلى أن نقص الزنك قد يرتبط أيضا بتراجع القدرات الإدراكية وضعف التركيز وعدم الاستقرار العاطفي وزيادة التوتر والانفعالية، فضلا عن اضطرابات الجهاز التناسلي. وأضافت أن النساء قد يعانين أعراضا أشد حدة خلال فترة ما قبل الحيض نتيجة هذا النقص. وأكدت أن استمرار نقص الزنك لفترات طويلة قد يؤدي إلى تراجع ملحوظ في كفاءة الجهاز المناعي وظهور اضطرابات مزمنة، بما في ذلك الاختلالات الهرمونية وتدهور جودة الحياة بشكل عام. ولفتت إلى أن نقص الزنك ينتشر بصورة أكبر بين الأشخاص الذين يتبعون حميات غذائية مقيدة بشكل متكرر، وكذلك لدى الصابئين بأمراض مزمنة في الجهاز الهضمي تؤثر في امتصاص العناصر الغذائية.



امراة تلتقط صورة في حديقة زاريايدي، وخلفها قباب كنيسة، بموسكو، روسيا. «رويترن»

قرأت لك

البرتقال والشيخوخة



يعتبر البرتقال أحد أكثر الفواكه المفيدة لصحة الإنسان. فهو يساعد أولئك الذين يريدون التخلص من الوزن الزائد، لأنه يحتوي على مؤشر منخفض لنسبة السكر في الدم ويشبع الجسم بسرعة. ووفقا للخبراء، الحمضيات بصورة عامة مفيدة.

ويمكن تناولها كوجبات خفيفة بين وجبات الطعام الرئيسية. ويشير الخبراء، إلى أن البرتقال يحتوي على ألياف غذائية مفيدة وفيتامينات وغلوكونز يمتصه الجسم ببطء، ما يجعله منتجا مهما للراغبين في التخلص من الوزن الزائد. كما أن هذه الفاكهة تحمي البشرة أيضا من تأثير العوامل الخارجية والأشعة فوق البنفسجية الضارة، ما يبطئ عملية الشيخوخة. ومن الخصائص الأخرى المفيدة للبرتقال- دعم عمل القلب والأوعية الدموية لاحتوائه على فيتامينات C وB9. وخفض مستوى الكوليسترول، وتعزيز منظومة المناعة والرؤية. وبالإضافة إلى ذلك يحسن البرتقال حالة الأوعية الدموية ويحسن عملية استقلاب الدهون لأنه يحتوي على فيتامين C وألياف غذائية. تحتوي 100 غرام من البرتقال على نصف حاجة الجسم اليومية من فيتامين C.

ولكن في نفس الوقت يحذر الخبراء من أن البرتقال يمكن أن يلحق الضرر بالصحة. فمثلا يجب التخلي عن تناوله في حالة التهاب المعدة وقرحة المعدة واضطراب عمل الأمعاء. كما أنه قد يسبب ردود فعل تحسسية لدى البعض، وعموما لا ينصح بتناول أكثر من برتقالتين في اليوم.

سؤال وجواب

• من خصائص غاز الميثان؟

يشتعل بلهب أزرق غير مضيء

• **التكنيتيوم** عنصر كيميائي وهو أول عنصر يتم إيجاده صناعياً، وعدده الذري43، فما هو الاسم الذي أطلقه عليه العلماء في البداية ؟

ماسوريوم

• تم تسلق قمة ايفرست بدون اكسجين عام؟

1978

• من القائل : لا تقل فيما لا تعلم فنتهم فيما تعلم ؟

الثوري

هل تعلم؟

- هل تعلم أن بعض الحيوانات تملك حاسة للذوق أقوى من حاسة الذوق عند الإنسان.
- فمعلوم أن مجموع اعصاب التذوق عند الإنسان حوالي 3000، وهي ليست حساسة جداً بل معتدلة. وهناك بعض فصائل الحيوانات تحمل في لسانها أكثر من 5500 عصب ذوقي. وهناك مجموعة من الحيوانات يصل مجموع أعصاب الذوق لديها ما يقارب 50.000 مجموعة. وتملك الحيوانات البحرية عادة أعصاب تذوق على جلودها الخارجية في كامل جسدها. أما الدباب والفراشات فتوجد هذه الأعصاب في أقدامها.
- أخطبوط المحيط الهادئ العملاق يمكنه أن يمزّر جسمه من خلال ثقب بحجم منقاره.
- الغزلان لا يحبون القش.
- هناك أكثر من 4300 نوع مختلف من الخنافس.
- رد فعل الدباب هو 30 ملي في الثانية الواحدة.
- الجمبري يولد في بداية حياته ذكر ثم يتحول إلى أنثى ببطء.
- هناك 50 نوع مختلف من حيوان الكنغر.
- خلد الماء يمكنه أكل مثل وزنه من الديدان في اليوم.
- البراغيت أسرع 50 مرة من المكوك الفضائي مقارنة بحجمها.
- دم العناكب شفاف.
- البعوض يفضل الصغار لا الكبار، والشقر لا السمير.
- 4 من 20.000 نوع من النحل هي فقط التي تنتج العسل.

قصة الطماع والبخيل

تقابل صديقان للذهاب إلى السوق لشراء بعض الاحتياجات، وكان احدهما بخيل ففضل ان يذهب مع صديقه حتى يوفر اجرة السيارة والآخر كان طماع وفضل ان يذهب مع صديقه ليوفر ثمن بعض الاغراض .

في السوق وقف البخيل يشتري من الاغراض الرخيصة ويساوم البائع بعنف حتى يقلل من ثمنها وكان يقف الطماع بجانبه يساعده في المساومة وفي المرة الاولى ساوم الاثنان على شراء السكر وبعد ان أفلحا في شرائه بسعر جيد قال الطماع لصديقه البخيل ادفع للبائع وسأعطيك بعد قليل، ثم ذهب الاثنان لبائع الطحين وساوما معا حتى اشتروا كيسا بسعر جيد فقال الطماع للبخيل ادفع لاتخف وسأعطيك بعد قليل، بعد ذلك ذهب الاثنان وهم يحملان السكر والطحين لشراء كمية من السمّن والزيت من عند الدهان ووفقا يساومان حتى كاد البائع ان يبيع فضل ان يبيع لهم ويتنهي منهما وكان الثمن مساويا لثمن الطحين والسكر فقال البخيل للطماع ادفع فقد انتهت تقودي ولو لم نشتر الان فسناخذه بسعر اغلى فأضطر الطماع للدفع، ثم صارا وذهبا لشراء عسل وساوما الرجل حتى فاض به الكيل فصرخ فيهم ليتروكا المكان ولبدعوا ما يشاؤون، حمل البخيل والطماع اغراضهم وكانت كثيرة فقال الطماع لتسعين بحمال وعربه فقال البخيل ليس معي نقود فقال الطماع فالتحضر الحمال والعربة ثم تنفاهم، جاء الحمال بعربته وحمل الأغراض وفوقها البخيل والطماع ووصل بهما إلى الدار وهناك وقف الاثنان يساومان الحمال على السعر حتى كاد الحمال ان يجن فما كان منه الا قال لهما اريد نقودي والا ناديت الشرطة وبدأ بالصراخ بصوت عالى فأسرع البخيل والطماع لأسكاته ولكنهما تصادما معا فأصابا العربية مما جعلها تميل ويسقط ما عليها في حوض ماء كبير تشرب منه الخيول فتجمد الطحين وذاب السكر وضاع الزيت والسمن مع الماء والعسل ... هذا جزء البخيل وجزء الطماع دفعا نقودا ليتعذبوا بها ولكنهما لن يتوبوا ابدا .

