

منوعات

العمر

الذكاء

الثلاثاء 29 يوليو 2025 م - العدد 14515
Tuesday 29 July 2025 - Issue No 14515

ص 22

مهرجان الذيد للربط يُدخل
الذكاء الاصطناعي لأول مرة
في مسابقة مزاينة الربط

ص 27

لبنان يودّع
زياد الرحباني
على أنغام موسيقاه



دراسة: 200 بروتين دماغي

ص 23 قد تسبب الإصابة بأنزهايم



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

الغور على حطام سفينة حربية مفقودة منذ الحرب العالمية الأولى

عشرت بعثة استكشافية دولية من 10 غواصين، على حطام الطراد البريطاني "إتش إم إس تونغهام"، الذي أغرقته غواصة ألمانية خلال الحرب العالمية الأولى، على بُعد نحو 60 ميلاً بحرياً من الساحل البريطاني، في أعماق بحر الشمال.

الغواصة الألمانية ألكسندرا بيشينيا، المشاركة في رحلة "إكسبلور" التي أجريت منتصف يوليو -تموز الجاري، كشفت أن الفريق اعتمد على شهور من البحث في الأرشيفات البحرية لتحديد الموقع، وقالت إن الحطام لم يكن مُسجلاً على أي خريطة بحرية معروفة، ما جعل الاكتشاف غير مسبق.

الفريق، المكون من عشرة غواصين من جنسيات مختلفة، أكد أن الحطام عُثر عليه بوضع قائم على عمق 82 متراً، وبحالة جيدة.

وأوضح أعضاء البعثة أنهم استندوا إلى تفاصيل تقنية مثل عدم مدافع السطح وأبعادها لتحديد الهوية، لكن النقص البيرونيزى لاسم السفينة على المؤخرة هو ما أكد الاكتشاف دون شك.

وتسلم الجيش البريطاني تقرير البعثة، وأعلنت متحدثة باسم البحرية الملكية أن وزارة الدفاع ستراجع الأدلة بالتعاون مع مختصين قبل إعلان الهوية رسمياً، وفقاً للإجراءات المعتادة، كما أن إحداثيات الموقع أبلغت بها البحرية، لكن لم يُقر بعد ما إذا كانت ستُنشر لاحقاً.

ولم يكن أمام الفريق سوى 45 دقيقة تحت الماء لتوثيق الحطام قبل بدء الصعود الذي استغرق ساعتين ونصفاً.

وأوضحت بيشينيا أن كل خطوة خططت بدقة مسبقة، نظراً لحجم السفينة وظروف العمق، وقالت: "لا مجال للأخطاء تحت هذا الضغط الزمني".

ووفقاً للمتحف البحري الألماني في بريمرهافن، يحتضن قاع بحر الشمال مئات الحطام من السفن والطائرات تعود للحربين العالميتين.

يعمل مشروع بحثي متخصص على دراسة الأخطار البيئية الناتجة عن هذه الحطامات، مثل الدخائر القديمة والمخلفات العسكرية.

أفضل الطرق للتخلص من

الإمساك المزمن في منتصف العمر

لعلاج الإمساك لدى شخص في منتصف العمر، يُنصح

بالإكثار من تناول الألياف، وشرب كمية وفيرة من الماء،

وممارسة التمارين الرياضية على نحو منتظم،

وتخظيم حركة الأمعاء من خلال عدم تأجيل

دخول المرحاض عند الشعور بأي تقلصات

للتبرز. إليك نصائح لعلاج الإمساك:

الإمساك الحاد أو المزمن

الإمساك قد يكون حاداً أو مزمناً لدى البعض. يبدأ الإمساك الحاد فجأةً ويشكل ملحوظ. أما الإمساك المزمن، فقد يتطور تدريجياً ويستمر لأشهر أو سنوات. يعتقد البعض بأنهم مصابون بالإمساك إذا لم يبرزوا يومياً. لكن التبرز يومياً ليس أمراً طبيعياً لدى الجميع. يمكن أن يتراوح العدد الطبيعي للتبرز من مرة إلى ثلاث مرات يومياً إلى مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعياً، وفقاً لتدليل MSD.

انخفاض وتيرة التبرز لا يشير بالضرورة إلى وجود مشكلة، إلا إذا كانت هناك اختلافات كبيرة في الإيقاع المعتاد للتبرز. وينطبق الأمر نفسه على لون وحجم وقوام البراز.

غالباً ما يعزو الأشخاص بعض الأعراض مثل الانزعاج في البطن والغثيان والتعب وضعف الشهية، إلى الإمساك، ولكن هذه الأعراض في الواقع قد تكون ناتجة عن حالات أخرى مثل متلازمة القولون العصبي والاكتئاب. لن تتراجع جميع الأعراض بالتبرز يومياً، ويجب عدم الإفراط في استخدام التدابير المساعدة على حركة الأمعاء مثل المليينات والحقن الشرجية. ومع ذلك، يُمكن تخفيف الأعراض بأمان عن طريق زيادة تناول الفواكه والخضروات والألياف والحبوب.

نصائح للتخلص من الإمساك المزمن

إليك بعض النصائح، وفقاً لـ Ameli الفرنسية، التي تساعدك على التخلص من الإمساك المزمن:

تغيير عادات استخدام المرحاض

ادخل الحمام في وقت منتظم. بعد كل وجبة. يمر القولون بموجات من الانقباضات التي قد تسبب الرغبة في الذهاب إلى الحمام، يُسمى هذا رد الفعل المهدي الهوي. وسوف يعتاد جسمك تدريجياً على جدول منتظم. ومن المهم أخذ الوقت الكافي في الحمام دون إجهاد شديد. في حين يمكن أن يساعد استخدام مرحاض القرفصاء على تحريك البراز عبر القناة الشرجية.

تغيير النظام الغذائي

إن اتباع نظام غذائي متوازن قد يساعد على علاج الإمساك. ننصحك بالاتي:

حاولي تناول الأطعمة غنية

بالألياف الغذائية لزيادة حركة الأمعاء

وتحسين قوامها. تؤثر الألياف، التي لا تهضمها الأمعاء ولا تمتصها، على حركة الأمعاء من خلال قدرتها على زيادة تدفق الماء إلى القولون.

ركزي على تناول الخضروات الورقية والفواكه الطازجة.

تناولي خبز النخالة أو الحبوب الكاملة تدريجياً، بالإضافة إلى البقوليات.

قومي بزيادة الألياف تدريجياً على مدار أسبوعين لتجنب الألم أو الانتفاخ. ابدئي بتناول 15 غراماً يومياً لتصلّي إلى 40 غراماً.

تجنّبي الأطعمة الدسمة والمحلاة جداً. ربما تهلك متابعة التهاب الأمعاء، دراسة تؤكد أن هذه الخضروات قادرة على الوقاية والعلاج

طرق لزيادة تناول الألياف

لحفاظ على نظام غذائي غني بالألياف، يمكنك اتباع الآتي:

تناولي خمس حصص من الفاكهة والخضروات يومياً، مع التركيز على الخضروات، مع الوجبات. وعند الشعور بالجوع بين الوجبات، تناولي فاكهة أو خضروات نيئة.

تناولي المزيد من منتجات الحبوب الكاملة (الخبز الأسمر، الأرز الأسمر، المعكرونة السمراء...)، والبقوليات (الفاصوليا، الحمص، العدس، الفول، البازلاء المجففة..).

تناولي الفواكه المجففة (الخوخ، المشمش خصوصاً)

والمكسرات (الجوز،

البندق، اللوز، الفستق

وغيرها)؛ استبدلي

الدقيق الأبيض بدقيق

الحبوب الكاملة، عند تحضير

الماكولات.

جربي حبوباً غير مألوفة مثل الشعير، الجاودار،

الشوفان، الكينوا وغيرها.

لا تنسي زيادة تناولك للأطعمة الغنية بالألياف تدريجياً

على مدار عدة أسابيع لتجنّب الانتفاخ.

شرب الماء بوفرة

الماء يربط الجسم كما البراز. اشربي كميات من الماء والسوائل (الماء، الحساء، شاي الأعشاب دون تحلية..). للحفاظ على ترطيب جيد للجسم وتحسين فعالية الألياف الغذائية التي تحتفظ بالماء (لتر ونصف للتر على الأقل يومياً في حال عدم وجود مشاكل صحية). يُنصح أيضاً بشرب الماء الغني بالمغنيسيوم لتأثيره الملين.

ممارسة الرياضة بانتظام

مارسي التمارين الرياضية بوتيرة يومية. فالنشاط البدني لا يقل أهمية عن اتباع نظام غذائي متوازن، فهو يساعدك في الحفاظ على ليّاقتك البدنية ومكافحة الإمساك.

وقد يكون من المفيد أيضاً ممارسة أنواع مختلفة من النشاط البدني بانتظام وفي جميع المواقف اليومية: كالشي، التسوق، التحرك، صعود السلالم، والبستنة والاهتمام بالمنزل.. لما له من تأثير إيجابي على الصحة عموماً.

والمكسرات (الجوز،

البندق، اللوز، الفستق

وغيرها)؛ استبدلي

الدقيق الأبيض بدقيق

الحبوب الكاملة، عند تحضير

الماكولات.

جربي حبوباً غير مألوفة مثل الشعير، الجاودار،

الشوفان، الكينوا وغيرها.

لا تنسي زيادة تناولك للأطعمة الغنية بالألياف تدريجياً

على مدار عدة أسابيع لتجنّب الانتفاخ.

شرب الماء بوفرة

الماء يربط الجسم كما البراز. اشربي كميات من الماء والسوائل (الماء، الحساء، شاي الأعشاب دون تحلية..). للحفاظ على ترطيب جيد للجسم وتحسين فعالية الألياف الغذائية التي تحتفظ بالماء (لتر ونصف للتر على الأقل يومياً في حال عدم وجود مشاكل صحية). يُنصح أيضاً بشرب الماء الغني بالمغنيسيوم لتأثيره الملين.

ممارسة الرياضة بانتظام

مارسي التمارين الرياضية بوتيرة يومية. فالنشاط البدني لا يقل أهمية عن اتباع نظام غذائي متوازن، فهو يساعدك في الحفاظ على ليّاقتك البدنية ومكافحة الإمساك.

وقد يكون من المفيد أيضاً ممارسة أنواع مختلفة من النشاط البدني بانتظام وفي جميع المواقف اليومية: كالشي، التسوق، التحرك، صعود السلالم، والبستنة والاهتمام بالمنزل.. لما له من تأثير إيجابي على الصحة عموماً.

تحديث جديد من آبل قد

يجبرك على تغيير هاتفك!

كشفت شركة آبل مؤخراً عن النسخة التجريبية العامة من نظام التشغيل الجديد iOS 26، والذي من المتوقع أن يصل بشكل رسمي إلى المستخدمين خلال خريف هذا العام، لكن رغم الحماس الكبير حول المزايا التي يحملها هذا التحديث، إلا أن هناك جانباً سلبياً لا يمكن تجاهله وهو أن بعض مستخدمي آيفون قد يُجبرون على تغيير أجهزتهم للحصول على التحديث. وأبهرت آبل المتابعين في عرضها الأول لـ iOS 26 الشهر الماضي، بعد أن استعرضت تصميماً جديداً، أطلقت عليه اسم "Liquid Glass"، والذي يمنح الواجهة مظهراً لامعاً وأنيقاً يشبه الزجاج السائل. كما يتضمن التحديث تغييرات في شاشة القفل لتصبح أكثر تفاعلاً، بالإضافة إلى خصائص أمنية ذكية، أبرزها ميزة "حجب المكالمات الاحتمالية"، التي تمنع المتصلين المجهولين من الوصول إليك دون تأكيد هويتهم. أما بالنسبة للمستخدمين كثيري التنقل، فقد أضافت آبل ميزة الترجمة الفورية للمكالمات والرسائل النصية، ما يجعل التواصل عبر اللغات أسهل من أي وقت مضى. لكن على الرغم من كل هذه المميزات، كشفت الشركة أن بعض الأجهزة لن تكون قادرة على تشغيل iOS 26، وعلى رأسها هواتف iPhone XS وXR وXS Max، والتي تم استبعادها رسمياً من قائمة الأجهزة المدعومة. ويعني ذلك أن مستخدمي هذه الإصدارات لن يتمكنوا من تجربة التحديث الجديد، لا النسخة الرسمية ولا حتى التجريبية، وقد يضطرون للتفكير في الترقية إلى هاتف أحدث.

تناول بيضتين يومياً لا

يزيد الكوليسترول الضار

لطالما اعتُبر البيض مسؤولاً عن ارتفاع الكوليسترول الغذائي في البيض، عند تناوله كجزء من نظام غذائي منخفض الدهون المشبعة، لا يرفع مستويات الكوليسترول السيئ.

بدلاً من ذلك، كانت الدهون المشبعة هي السبب الحقيقي لارتفاع الكوليسترول، وفق "أمريكان جورنال أوف كليكينكال نيوتريشن".

وفي الدراسة، شارك 55 شخصاً لمدة 5 أسابيع، اتبعوا فيها 3 أنظمة غذائية مختلفة من ناحية الكوليسترول وقليل الدهون المشبعة، وتمت مراقبة المجموعة التي تناولت بيضتين يومياً لمدة 5 أسابيع من دون دهون مشبعة.

وتبين أن مستوى الكوليسترول الضار لديها انخفض، ما دفع الباحثين إلى الدعوة لإعادة النظر إلى البيض.

لطالما اعتُبر البيض

مسؤولاً عن ارتفاع

الكوليسترول، ونُسب

إليه دور مفترض

في أمراض القلب

والشرييين. الآن،

أكد باحثو جامعة

ساوث أستراليا أن

تناول بيضتين يومياً

كجزء من نظام غذائي غني

بالكوليسترول وقليل الدهون المشبعة

يمكن أن يقلل مستوى الكوليسترول

الضار، ومن خطر الإصابة بأمراض

القلب.

وتعد الدراسة الأولى من نوعها

من ناحية الفصل بين أثار



اعترافات صادمة لعمال

تنظيف مسرح الجريمة

وسط زحام الوظائف التقليدية، تبرز وظيفة صامدة لا يعرف تفاصيلها كثيرون، لكنها ضرورية ولا غنى عنها، وهي تنظيف مسارح الجرائم. وبحسب ما نقلته صحيفة "مترو"، عن لورين بيكر، المختصة البريطانية في تنظيف مشاهد الكوارث والوفيات، فقد كشفت أسرار عالم لا يُرى عادة خلف الأبواب المغلقة. لورين، وهي أم لطفلين وتقيم في مقاطعة كنت البريطانية، لم تخطط يوماً لأن تواجه الجثث والدماء بشكل يومي، فقد دخلت المجال بدافع تجربة ما يُسمى "التنظيف الحيوي"، لتكتشف لاحقاً أن الأمر يتجاوز مجرد مواد كيميائية، ويصل إلى التعاطي مع ضحايا انتحار وجرائم عنف وحالات وفاة مأساوية. وتقول لورين إن أول مهمة أكلت إليها كانت انتحاراً مخططاً له بعناية، حيث ترك صاحبه رسائل تحذر من الدخول إلى الغرفة، مؤكدة أن هذا المشهد ظل محفوراً في ذاكرتها، ولا يزال يراود مخيلتها من حين لآخر.



المهددة بالانقراض

الإمارات العالمية للألنيوم تستقبل أكثر من 140 ساحفة صغيرة من سلاحف منقار الصقر على شاطئ الطويلة

• إجمالي عدد السلاحف التي فقتت قرب مواقع الشركة يصل إلى 7,643 ساحفة منذ إطلاق الشركة برامج حماية السلاحف وموائلها الطبيعية المحلية في عام 2011

• تطوع 300 موظف من مختلف أقسام الشركة في ثلاث فعاليات لتنظيف الشاطئ خلال هذا العام

على شواطئنا لضمان عودة سلاحف منقار الصقر كل عام، باعتبارها رمزاً مهماً لثرائنا الطبيعي" وتنظم شركة الإمارات العالمية للألنيوم حملات تنظيف سنوية لشواطئها في الطويلة وجبل علي دعماً لجهود الحفاظ على الحياة البرية المحلية. وقد تطوع حوالي 300 موظف من مختلف أقسام الشركة في ثلاث فعاليات لتنظيف الشاطئ خلال هذا العام، حيث تمت إزالة أكثر من أربعة أطنان من النفايات التي جرفتها المياه، وأعيد تدويرها بشكل مسؤول بالتعاون مع شركاء معتمدين في مجال إدارة النفايات.

سبع سلاحف بحرية على شاطئ جبل علي بعد علاجها ورعايتها بالتعاون مع مركز إعادة تأهيل السلاحف التابع لمجموعة جميرا. وتأتي هذه المبادرة ضمن الشراكة المستمرة مع المركز لإنقاذ السلاحف المصابة والمريضة وإعادةها إلى بيئتها الطبيعية. وقد تم تزويد إحدى هذه السلاحف بجهاز تتبع عبر الأقمار الصناعية لمراقبة مسار رحلتها على البحر. وقال عبد الناصر بن كلبان، الرئيس التنفيذي لشركة الإمارات العالمية للألنيوم، "نلتزم في شركة الإمارات العالمية للألنيوم بحماية الحياة البرية والتنوع البيولوجي المحيط بمواقع عملياتنا، ونحرص على توفير بيئة آمنة

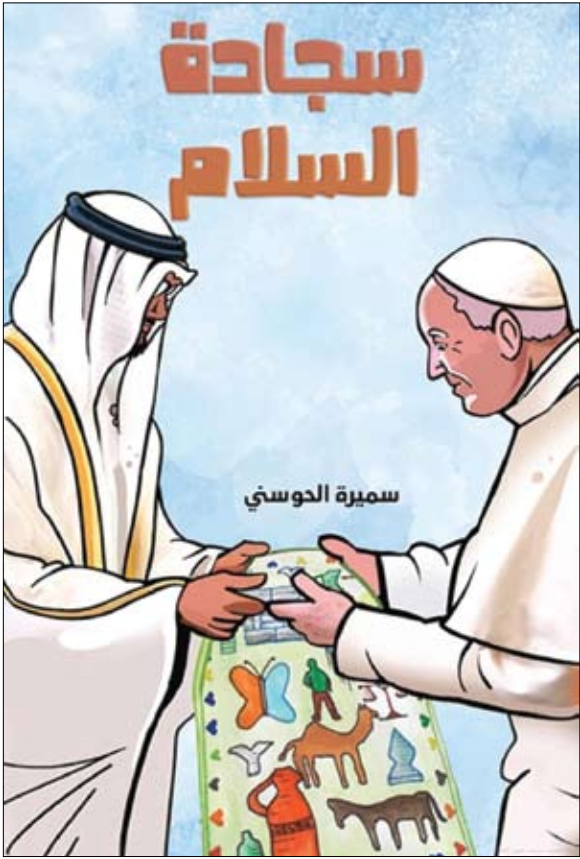
الوحيد من السلاحف التي تضع بيضها على شواطئ دولة الإمارات. وخلال موسم التشيش، يحرص فريق الاستدامة التابع للشركة على مراقبة شاطئ الطويلة للحفاظ على أمن أعشاش السلاحف من الحيوانات المفترسة والحمام البحري، إلى جانب تقديم الرعاية اللازمة للسلاحف المصابة أو المريضة على امتداد الشاطئ ووضعت 118 سلحفاة بيضها على الشاطئ المجاور لعمليات شركة الإمارات العالمية للألنيوم في الطويلة منذ بدء برنامج مراقبة السلاحف في العام 2011 وفي وقت سابق من هذا العام، أطلقت الإمارات العالمية للألنيوم

• أبوظبي - الفجر

أعلنت شركة الإمارات العالمية للألنيوم عن فقس 143 بيضة من بيض سلاحف منقار الصقر المهددة بالانقراض على شاطئ الطويلة التابع للشركة خلال موسم التشيش الصيفي لهذا العام، ليرتفع إجمالي عدد السلاحف التي فقتت قرب مواقع الشركة إلى 7,643 سلحفاة منذ إطلاق الشركة برامج حماية السلاحف وموائلها الطبيعية المحلية في عام 2011 وتعتبر سلاحف منقار الصقر من الأنواع المهددة بالانقراض، وهي النوع

بالتعاون مع مبادرة الشیخة فاطمة بنت محمد بن زايد

إصدار كتاب الأطفال «سجّادة السّلام» للكاتبة د. سميرة الحوسني



أخرى في الدراسات العليا من كلية جامعة لندن في المملكة المتحدة في الأنظمة والقوانين والتفتيش المدرسي، وبعد ذلك حصلوها على درجة الدكتوراة في الفلسفة في التعليم من جامعة الإمارات العربية المتحدة. د. سميرة الحوسني لديها اهتمامات باللغات ومتعمقة في دراسة الحضارات القديمة وعلم الآثار وعلم الأديان، وحاصلة على شهادات في الدراسات العليا في اكتشاف الأرض التوراتية والدراسات العبرية التوراتية. وفيما يتعلق بالأعمال الأدبية، فُبعد كتابها اضطرابات التدريس 2022 الإصدار الأول في فلسفة التعليم، وقصة "سجادة السلام" 2023 للباحثين في إصدارها الأول في أدب الأطفال والباحثين، وأبحاث علمية في المجال التعليمي والثقافي.

السجادة التاريخية برسالتها التي حيكت لأجلها، وفي مضمونها من منمنمات للأطفال بالجمع الثقافي- ورموز انتشرت على السجادة تحمل طبيعة أفغانستان الغنية بالماشية والزراعة كمعنوان للحياة والسلام. وأوضحت بأن هذا كان عكس ما كان يحمله السجّاد سابقاً عندهن من أيقونات للأسلحة والحروب، ولم أستطع تخيل فرحة الأمهات اللواتي يشاركن في هذه المبادرة والعائد الذي لم يقتصر على راتب شهري، بل تعليم أبنائهن الحرومين ومراكز صحية تضمن حياة آمنة لهن نحو استمرار حقيقي في الإنسان للإنسان نفسه، شرحت أن لهذه المبادرة وعلاقتها بتبنيها وفهم معانيها مسؤولية إيصالها للأطفال والباحثين في حولنا لفهم معنى المساعدة الإنسانية، فكانت هذه القصة من تأليفي.



عند أهالي تلك المناطق في أودية أفغانستان، ومازلت على استمرار دائم بمتابعة هذه المبادرة حتى عام 2016 عند زيارة صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد -حفظه الله -للفاتيكان وإهدائه سجادة السلام لبابا فرانسيس- بابا الفاتيكان الراحل، حينها وُلدت في ذهني صورة مُخيلة أعائلة قد تكون عضواً من أعضاء فريق مبادرة فاطمة بنت محمد لتنمية المجتمعات، ومساهمتها في حياكة تلك

للاستمتاع بقراءته محمد بن زايد آل نهيان -حفظه الله - إلى قداسة البابا فرانسيس خلال زيارته للفاتيكان في سبتمبر 2016، وذلك ضمن مشروع الشیخة فاطمة بنت محمد بن زايد للتنمية المستدامة، والذي يقدّم العمل للنساء الأفغانيّات المهارات في حياكة السجّاد، كما يوفر المشروع التعليم لأطفال النساء العاملات في عملية إنسيائيّة مستدامة للعلم والعمل.

قال مايوواند جبرائيل الرئيس التنفيذي لمبادرة الشیخة فاطمة بنت محمد بن زايد سجدنا أن نعلن عن إصدار كتاب «سجّادة السّلام» هذا الكتاب هو نتويع لجهد وعمل دووب، ونتمنى أن يجد القراء فيه ما يثري معارفهم ويلاص اهتماماتهم. يمثل هذا الإصدار خطوة مهمة في مسيرتنا، وندعو الجميع

• أبوظبي - الفجر

صدر مؤخرًا عن مؤسسة «أوسستن ماكولي، كتاب «سجّادة السّلام، للكاتبة د. سميرة الحوسني بالتعاون مع مبادرة الشیخة فاطمة بنت محمد بن زايد للتنمية المستدامة، يقدم الكتاب قصة في أدب الطفل والناشئة، تحمل الرمز في القصة القصيرة والرسالة الموجهة للطفل. شخصيات لقمان بطل القصة وأسرته هي شخصيات خيالية من وحي الكاتبة، ويوميّات الطفل لقمان هي يوميّات خيالية أيضًا، تم ربطها لتحقيق التكامل مع واقع أقرب للحقيقة في وادي باميان في أفغانستان، مستلهمة من العمل الذي تقوم به حائكات السجّاد في أفغانستان، اللواتي قمن بحياكة سجّادة السّلام الحقيقية التي تعتبر أهم سجّادة في العالم، حيث

لأول مرة.. مهرجان الذيد للربط يدخل الذكاء الاصطناعي لأول مرة في مسابقة مزايينة الرطب



التراث الزراعي العريق والتطور التكنولوجي، مما يسهم في تسليط الضوء على إنتاجية وتنوع المحاصيل المحلية ويُعزز مكانة الإمارات كمركز عالمي لإنتاج التمور والنخيل. وأضافت اللجنة تسعى من خلال هذه المبادرة إلى دعم الابتكار المستدام في القطاع الزراعي، وتمكين المزارعين من الاستفادة من التقنيات الحديثة التي تساهم في تحسين جودة المنتجات وفتح أسواق جديدة، كما تؤكد أنّ هذا التوجه يعكس اهتمامنا المستمر بتطوير فعاليات المهرجان وتمكينه من تحقيق مستهدفاته وترسيخ مكانته كأحد أهم الأحداث المتخصصة بقطاع زراعة النخيل والرطب على مستوى المنطقة.

لمسابقات المهرجان الرئيسية التي تضمنها الحدث، وهي مسابقات مزايينة الرطب، ومسابقة الليمون، والتين، ومسابقة الخرايف للأطفال، ومسابقة مزايينة رطب المنازل للنساء فقط، والتي حرص خلالها المتسابقون على تقديم أفضل أنواع الرطب والتمور من الإنتاج المحلي. وأكدت اللجنة المنظمة أن إدخال الذكاء الاصطناعي يأتي في إطار رؤية المهرجان لمواكبة التحول الرقمي، واستثمار التكنولوجيا في دعم المزارعين والمنتجين، وتطوير منظومة تقييم منتجات النخيل بما يعزز من مكانة المهرجان كمنصة وطنية رائدة في هذا المجال ويساهم في تحقيق التكامل بين



زراعية إلى جانب عدد من الجهات الحكومية والخاصة المعنية بالقطاع الزراعي والأسر المنتجة.

وتعد هذه المبادرة الأولى من نوعها على مستوى الدولة، وتجسد التزام مهرجان الذيد للربط بالابتكار المستمر، وتقديم تجربة متكاملة ترتقي بتطلعات المشاركين والزوار، حيث جاء تطبيق هذا النظام المتطور بهدف تعزيز معايير الشفافية والدقة في تقييم عينات الرطب المشاركة، ولا سيما أنه يعتمد على تقنيات متقدمة لتحليل الجودة والمظهر والحجم واللون، وفق معايير محددة تضمن النزاهة والشفافية والكفاءة في عملية التحكيم



• الشارقة-الفجر

في خطوة رائدة تعكس حرص اللجنة المنظمة لمهرجان الذيد للربط على تطوير آليات التحكيم والارتقاء بمستوى المنافسات، تم لأول مرة تطبيق نظام الذكاء الاصطناعي في مسابقة "مزايينة الرطب"، إحدى أبرز فعاليات المهرجان، الذي نظمته غرفة تجارة وصناعة الشارقة في مركز إكسبو الذيد خلال الفترة من 23 حتى 27 من يوليو الجاري، وبمشاركة كبار مزارعي النخيل ومنتجي الرطب من مختلف إمارات الدولة، وأكثر من 15 شركة

عبد الله المري يشهد تخريج الدورات الصيفية في حتا

• دبي-الفجر:

شهد معالي الفريق عبد الله خليفة المري، القائد العام لشرطة دبي، حفل تخريج الدورة الصيفية لطلبة مدارس منطقة حتا، الذي نظمته الإدارة العامة لمكافحة المخدرات ممثلة بمركز حماية الدولي، تحت شعار "صيفنا آمن وسعادة...ابتكار وقيادة" بالشراكة مع وزارة التربية والتعليم، وهبة المعرفة والتنمية البشرية بدبي، وعدد من الجهات الخارجية، بالإضافة إلى عدد من الإدارات العامة ومراكز الشرطة، وبمشاركة 250 طالباً وطالبة.

حضر حفل التخريج الذي أقيم في استاد حمدان بن راشد بنادي حتا، سعادة اللواء أحمد زعل الميجري، نائب القائد العام لشرطة دبي لشؤون القطاع الإداري والمالي، وسعادة اللواء حارب الشامسي، نائب القائد العام لشؤون القطاع الجنائي، وعدد من مساعدي القائد العام ومديري الإدارات العامة ومراكز الشرطة وكبار الضباط وجمع من أولياء الأمور.



بما في المصلحة الفضلى، وبما يحقق التوجه الاستراتيجي لشرطة دبي في إسهام المجتمع. وفي الختام الحفل، استعرض الطلبة مهاراتهم في العروض والتشكيلات العسكرية التي شملت المسير العسكري البطيء والمعتدل، ثم حركات استعراضية نالت استحسان الحضور، كما شاهد الحضور عرضاً لفرقة شجعان حتا، وفترة العازي ثم بعد ذلك تم التقاط الصور التذكارية.

من إعداد جيل المستقبل " بدوره، أكد العميد خالد بن مويّز، مدير الإدارة العامة لمكافحة المخدرات، أن مركز حماية الدولي، يطلق العديد من البرامج والمبادرات التوعوية والتنقيفية والتدريبية لكافة فئات المجتمع بما فيهم الطلبة، ويمثل البرنامج الصيفي الطلابي أحد أهم البرامج التي يحرص المركز على تطويرها كل عام ومتابعتها وتسخير كافة المكنات لدعم الطالب

منوعات الفكر

23

أظهرت دراسة حديثة وجود أكثر من ٢٠٠ نوع مختلف من البروتينات المشوهة في أدمغة فئران مسنة يُعتقد أنها مرتبطة بالخرف؛ والتدهور الإدراكي المصاحب لتقدم العمر.

ويمثل التدهور المعرفي في مجالات الذاكرة المختلفة سمة شائعة للشيخوخة، حتى في غياب الأمراض التنكسية العصبية، ومع ذلك فإن هذا التدهور ليس حتمياً؛ فبعض الأفراد يحتفظون بقدرات معرفية تضاهي قدرات الشباب حتى في مراحل متقدمة من حياتهم.



تؤثر بشكل واضح على أداء الدماغ

دراسة: 200 بروتين دماغي قد تسبب الإصابة بالزهايمر



يدخل في بناء العضلات، والإنزيمات، والهرمونات، والأجسام المضادة. لكل بروتين ترتيب خاص من الأحماض الأمينية يحدد وظيفته. ووجدت الدراسة أن هذه البروتينات أكثر عرضة بنسبة 2.7 مرة لإظهار تغيرات هيكلية مرتبطة بالإدراك؛ وبين البروتينات ذات التغيرات الهيكلية المرتبطة بالإدراك، كان 14 من أصل 15 بروتيناً من النوع غير القابل لإعادة الطي.

وقال الباحثون إن التغيرات التكوينية غير التساهمية في بنية البروتينات ربما تكون سمة عامة ومسببة في التدهور المعرفي، ويدعم هذا التفسير غياب أدلة كافية تشير إلى أن التعديلات ما بعد الترجمة؛ مثل الفسفرة والأكسدة، هي المسؤولة عن غالبية هذه التغيرات الهيكلية المكتشفة. وتشير النتائج إلى أن الخلل في طي البروتينات ربما يكون مضراً حتى دون تكون التكتلات الأميلويدية التي طالتا حُمِلت مسؤولية ألزهايمر، ما يفتح باباً جديداً لفهم أوسع وأكثر تعقيداً للمرض.

ما هي عملية "الطي"؟

العملية التي يتحول فيها شريط الأحماض الأمينية إلى شكل ثلاثي الأبعاد محدد. الشكل النهائي للبروتين هو ما يحدد وظيفته داخل الخلية. تتم الطيات تلقائياً داخل الخلية، بمساعدة بعض البروتينات المساعدة. إذا فشل البروتين في الطي الصحيح، قد يفقد وظيفته أو يُسبب أمراضاً مثل ألزهايمر أو الشلل الرعاش. وأضاف ستيفن فريد: "لطالما اعتقدنا أن الخطر يكمن فقط في البروتينات التي تتجمع وتشكل تكتلات، لكننا نكتشف الآن أن هناك أنواعاً عديدة من البروتينات يمكن أن تتشوه دون أن تتجمع، ومع ذلك تسبب في مشكلات حقيقية".

في الظروف العادية، تمتلك الخلايا آلية مراقبة تُعرف بـ "نظام الجودة البروتيني" تتولى الكشف عن البروتينات المشوهة وتدميرها. لكن الدراسة تُظهر أن بعض هذه البروتينات قادرة على الهروب من هذا النظام الدفاعي، ما يؤثر تساؤلات كبيرة بشأن كيفية حدوث ذلك. ويُخلط الفريق البحثي الآن في استخدام مجاهر عالية الدقة لرؤية هذه البروتينات المشوهة عن قرب، على أمل فهم التشوهات البنيوية الدقيقة التي تمر بها. وتمثل هذه الدراسة خطوة مهمة نحو تطوير علاج يستهدف أنواعاً أوسع من البروتينات المشوهة، وليس فقط "أميلويد بيتا"، أو "تاو"، وهو ما قد يؤدي إلى تدخلات أكثر فاعلية للحد من التدهور العقلي لدى كبار السن. وأقر الباحثون بأن الدراسة رصدية ولا تثبت العلاقة السببية بشكل مباشر، كما أنها لا تُحدد الآلية الدقيقة لتشكيل هذه التكوينات البروتينية المتغيرة أو استمرارها. ومع ذلك، فإن الارتباط القوي بين البروتينات ذات التغيرات الهيكلية المرتبطة بالإدراك والبروتينات غير القابلة لإعادة الطي يُقدم دليلاً غير مباشر على أن هذه السمات تنشأ من سبب أساسي مشترك، وهو أن البروتين معقد في طيه أو عرضة لسوء الطي.

بتدهور الذاكرة المرتبط بالعمر.

وتقول الدراسة إن البروتينات غير القابلة لإعادة الطي، أي تلك التي تفقد قدرتها على العودة إلى شكلها الطبيعي بعد تعرضها للضرر، ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالتدهور المعرفي. البروتينات غير القابلة لإعادة الطي هي جزيئات بروتينية تفشل في اتخاذ البنية ثلاثية الأبعاد الصحيحة التي تمكنها من أداء وظائفها البيولوجية بشكل طبيعي، وغالباً ما تتراكم داخل الخلايا أو الأنسجة مسببة اضطرابات خلوية خطيرة، إذ ترتبط هذه البروتينات بعدد من الأمراض التنكسية والعصبية مثل ألزهايمر، وباركنسون، وهنتجتون.

تغيرات هيكلية

ويؤدي فقدان البروتينات قدرتها على الطي السليم إلى تكوين تجمعات غير قابلة للذوبان تُعرف بالتكتلات البروتينية التي تعيق العمليات الخلوية الحيوية وتُحدث خللاً في التوازن البروتيني داخل الخلية.

ويكمن الخطر في أن هذه البروتينات بمجرد أن تفقد طيها لا تستطيع استعادته، حتى بعد عزلها عن بيئتها الخلوية الأصلية، ما يميزها عن البروتينات القابلة لإعادة الطي التي يمكن أن تستعيد بنيتها الأصلية إذا توفرت لها الظروف المناسبة. ويضع الفشل في "العودة إلى الأصل" العلماء أمام تحد هائل في مجالات البيولوجيا الجزيئية والدوائية، خصوصاً أن هذه البروتينات قد تكون نتاج طفرات جينية دقيقة، أو ظروف بيئية مجهد، أو ببساطة نتيجة التقدم في السن، ما يجعلها مؤشراً حيوياً على شيخوخة الخلايا واختلال أنظمة مراقبة الجودة البروتينية التي تعتمد عليها الخلية للحفاظ على استقرارها البنيوي والوظيفي.

ما هو البروتين؟

البروتين هو جزيء ضخم يتكون من سلسلة من الأحماض الأمينية. يُعد واحداً من أهم اللبنات الأساسية في خلايا الجسم.

ويرى العلماء أن تحديد السمات الجزيئية التي يحتفظ بها الأفراد المرتون معرفياً، أو تلك التي تتغير لدى الأشخاص الذين يعانون من ضعف إدراكي، يمكن أن يوفر فرصاً للوقاية أو العلاج من التدهور المعرفي المرتبط بالعمر. ولعقود طويلة، كانت أبحاث مرض ألزهايمر تتركز على نوعين رئيسيين من البروتينات: هما "أميلويد بيتا" و"تاو". وهما بروتينان يشكلان ترسبات لزجة يمكن أن تقتل الخلايا العصبية وتؤثر على وظائف الدماغ. لكن الدراسة الجديدة التي أجراها باحثون في جامعة جونز هوبكنز الأميركية، قلبت هذه الفرضية رأساً على عقب، إذ تشير إلى أن هذه البروتينات ليست وحدها في ساحة المعركة.

وقال المؤلف المشارك في الدراسة، ستيفن فريد، الأستاذ المساعد في الكيمياء وعلم البروتينات في جامعة جونز هوبكنز، إن الأميلويدات هي تكتلات من بروتينات مشوهة الشكل كبيرة وواضحة الرؤية تحت المجهر، لذا من الطبيعي أن تستحوذ على اهتمام العلماء. وأضاف: "كنا نرى الآن مئات البروتينات التي تتشوه دون أن تتجمع في صورة أميلويدات، ومع ذلك يبدو أنها تؤثر بشكل واضح على أداء الدماغ".

شملت الدراسة تحليل أدمغة 17 فأراً تبلغ من العمر عامين، جميعها نشأت في نفس الظروف. أظهرت 7 منها أداءً ضعيفاً في اختبارات الذاكرة وحل المشكلات واعتُبرت أنها تعاني من ضعف إدراكي، بينما أظهرت 10 أداءً مماثلاً لفئران صغيرة في عمر 6 أشهر.

وركز الفريق البحثي على الحصين وهو الجزء من الدماغ المسؤول عن الذاكرة والتعلم المكاني، وقيم أكثر من 2500 نوع من البروتينات؛ ولأول مرة، تمكن العلماء من التمييز بين البروتينات التي حافظت على شكلها الطبيعي وتلك التي تعرضت للتشوه أو سوء الطي.

وتوصلت الدراسة إلى نتائج لافتة، إذ جرى تحديد أكثر من 200 نوع من البروتينات المشوهة في أدمغة الفئران المصابة بضعف إدراكي، بينما بقيت البروتينات سليمة في الفئران ذات القدرات العقلية الطبيعية، ما يعزز فرضية ارتباطها



وداعاً للوهن! . علاج ثوري قد يكون مفتاح الشباب الدائم للعضلات

توصل فريق من العلماء إلى وسيلة لإعادة شباب خلايا العضلات لدى كبار السن، من خلال استهداف جزيء طبيعي موجود في الجسم.

كما لاحظ الفريق أن الخلايا الجذعية المعالجة لم تنتج عضلات جديدة فحسب، بل بقيت نشطة داخل الأنسجة، ما عزز قدرة العضلة على التجدد في المستقبل. وأشار العلماء إلى أن PGE2 لا يفيد فقط العضلات، بل يشارك أيضاً في إرسال الإشارات إلى أعضاء أخرى إصلاح العضلات وتعزيز قوتها".



كما لاحظ الفريق أن الخلايا الجذعية المعالجة لم تنتج عضلات جديدة فحسب، بل بقيت نشطة داخل الأنسجة، ما عزز قدرة العضلة على التجدد في المستقبل. وأشار العلماء إلى أن PGE2 لا يفيد فقط العضلات، بل يشارك أيضاً في إرسال الإشارات إلى أعضاء أخرى إصلاح العضلات وتعزيز قوتها".

آثار الشيخوخة. وفي دراسة جديدة، اكتشف فريق البحث أن الفئران المسنة (E2)، أظهرت تحسناً ملحوظاً في قوة العضلات وتجديدها. وقد تبين أن هذا الجزيء يعمل من خلال تنشيط الخلايا الجذعية ومقاومة مظاهر التقدم في العمر.

وأوضح العلماء أن فعالية هذا الجزيء تعتمد على مستقبل خلوي يسمى EP4، والذي وجدوا أن إنتاجه ينخفض بشكل كبير في الخلايا الجذعية لدى الفئران المسنة.

وقال الدكتور "يو شين وانغ"، الباحث الرئيسي في الدراسة: "يُعمل PGE2 كمنبه لإيقاظ الخلايا الجذعية وتحفيزها على الإصلاح. لكن الشيخوخة تضعف هذا المنبه وكان الخلايا الجذعية أصبحت غير قادرة على الاستجابة".

ولدى إعطاء الفئران جرعة واحدة من الشكل الثابت للجزيء PGE2 بعد إصابة عضلية، بالتزامن مع ممارسة التمارين الرياضية، لاحظ العلماء زيادة في الكتلة العضلية وتحسناً في القوة، مقارنة بالفئران غير المعالجة.

وأضاف وانغ: "اللافت أن جرعة واحدة كانت كافية لاستعادة وظيفة الخلايا الجذعية، وأن تأثير العلاج استمر لفترة أطول من مدة تناوله".

الجراحية. لطالما عُرفت الخلايا الجذعية العضلية بدورها المحوري في إصلاح تلف الأنسجة، لكن هذه الخلايا تفقد فعاليتها مع التقدم في السن، ما دفع العلماء إلى محاولة فهم الفروق بين الخلايا الشابة والمسنة، والسعي إلى عكس

ومع تزايد متوسط الأعمار في الدول المتقدمة، يزداد شيوع حالات فقدان الكتلة العضلية، أو ما يعرف بـ "الساركوبينيا"، التي تؤدي إلى ضعف الحركة والوهن. ويعود ذلك إلى تراجع قدرة أنسجة العضلات على التعالي من الإصابات، خاصة بعد السقوط أو العمليات



٢٠١٥

البحرين

الإمارات العربية المتحدة

محكمة عجمان الابتدائية

70688

العدد ١٤٥١٥ بتاريخ ٢٩/٧/٢٠٢٥

إعلان عن القضية التنفيذية بالتشريع

إخطار دفع في القضية رقم AJCEXCICIVS2025 /0000246م مندى

إلى المحكوم عليه : اسلام خالد محمد عثمان
حيث انه قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي
المنفذ محمد حمدي حسانين محمد ، الجنسية مصري
في القضية المشار اليها اعلاه .
وبما ان الحكم لم يرد المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ،
وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والضرائب : 22850,0
لذلك لا مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ
إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار . وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحكم
إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة عجمان الابتدائية

محكمة التنفيذ المدنية



محكمة
دبي



محكمة
دبي

محكمة دبي الابتدائية

محكمة دبي

20642

العدد ٢٠١٥/٧/٢٩ بتاريخ

اعلان رقمي لتكليف بالوفاة بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٠١٥/٧/٢٩ تنفيذ قرار عمالي

الرقم ٢٠١٥/٧/٢٩

المختصة: دائرة التنفيذ الثالثة عشرة رقم ٣-٢

موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر عن المحكمة رقم MB287178694AE، بسداد المبلغ المقتضى به وقدره (١٠٠٠٠٠٠٠) درهم شامل الرسوم والصاريف وقضايا التبرؤوس والتبرؤوسات والقرارات المرتبطة ان وجد.

طالب التنفيذ: جاسفي، صالح عوجاني

عنوانه الاعرائات: امارة دبي - المنطقة ١ - ديور - مبنى بوجاناج - الطابق ٣ - ٢٥٢٥٠ - ٢٩٢ - ٢٥٢٥٠

المطلوب اخلاله: ١- ميسيرة زين رومان حاتميا متعاملا حصة، حصة حصة

موضوع الاعلان: قد اقام عليه المدعي التنفيذى الادعاء والزامه بتنفيذ اذ ورد بالسند التنفيذى وسداد المبلغ

المقتضى به وقدره (٢٠١٥٠٠٠) درهم على طالب التنفيذ اذ عثرته المحكمة، بالإضافة الى اقراره المدعى المدعى وذلك خلال ٧

ايام من تاريخ نشر الاعلان والآن محكمة التنفيذ مستند الى اقراره القانونى بمحكمه.

لسداد المبلغ المقتضى به يتم ايداع او تحويل الى اى مبالغ الى الحساب التالى المرفق بمبلغ التنفيذ

AE290260751208000120345

DC-ACVACOUNT : 282-2025-3661-00020345

Emirates NBD

بنك الامارات دبي الوطني

نفس الشبهة

[illegible]



الوزارة
الدولة
الكويتية

محاكم دبي

محكمة الاستئناف



محاكم دبي
دبي
دولة الإمارات العربية المتحدة
DUBAI COURTS

70353
العدد ٢٠٢٥/٧/٢٩ بتاريخ

مذكرة اعلان بالنشر (استئناف)

في الاستئناف رقم ٧٢٥/٢٠٢٥/٢٢٢ استئناف عقاري

المطوارة في: الدائرة الأولى الدعاوى المدنية الأولى رقم ٨١٩

موضوع الاستئناف: استئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٢/٨٢٢/٢٢٢ عقاري، والرسوم والاصرافيات والتعاقب.

الاستئناف، مكاسب ٢ للاستثمارات العقارية أي في فيه لثمة

عناؤه: الدائرة دبي - منطقة الخليج التجاري - دبي في شارع

٤٤٢٠٠٠٠ - فاكس ٤٤٤٧٧٧٧ - ص: ٢٢٢٨ - هاتف ٥٥٢٠٠٨٢١ - مكاني ٢٥٢٦٧٨٩٠٠ - ٥٥٢٠٠٩٧٢ - وبهاتف: جيليه محمد شريف عبدالله اللا

الطوبى: إعلانه ١- يوسف حازرة - صمته - مستأنف ضده

موضوع الإعلان: قد استأنف الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠٢٢/٨٢٢/٢٢٢ عقاري. وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠٢٥/٧/٢٣ الساعة ٩.٠٠ بفقاعة التقاضي عن بعد، وعليه يقتضى حضوركم أو من يمثلكم قانونيا في حالة تخلفكم ستجري محاكمتكم غيابيا.

 محاكم دبي DUBAI COURTS Ministry of Justice State of Kuwait	محاكم دبي التسويات الودية	 دبي كورتس DUBAI COURTS
[70197]	العقد ١٤٥١٥ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢٩ اعلان رقمي بالنشر بقيد دعوى في المنازعة رقم: ٢٠٢٥/٧/٢٩ تعيين خبرة	الفرع



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

70668

العدد ١٤٥١٥ بتاريخ ٢٩/٧/٢٠٢٥

اعلان رقمي لحكم بمتابعة الحضورى بالنشر

في الدعوى رقم: ١٢٥٧/٢٠٢٥/١١ مدني جزئي

المختصة في: النافذة بالزام الخاضعة رقم ١٩

موضوع الدعوى : المطالبة بالزام المدعي عليه بمبلغ وقدره (٢٤,٢٩١,٢٢٢) درهم والرسوم

والصاريف وانعاب المحاماة والنفائدة ١٢٪ من ٢٠٢٤/٦/١ وحتى السداد التام وشمول الحكم

بالنفاد المجل بلا كفالة .

المدعي: شركة مجموعة الامارات للاتصالات (مجموعة اتصالات) ش.م.ع

عنوانه: الامارات - امارات دبي - منطقة الخليج التجاري - دبي - مبنى برايم تاور - شقة طابق

١٢ مكتب ٢٠٢٧ - ٢٠٢٣ - ٥٥٤٨٨١

المطلوب اعلانه : ١٤ يناير - ١٤ محمد انور - صفته: مدعي عليه

موضوع الاعلان : فُوتت محاكم دبي الابتدائية اعلانا تم بحكم الصادر بتاريخ: ٢٠٢٥/٥/٦

بمتابعة الحضورى للإطلاع على تفاصيل الحكم لايد من استخدام خدمات محاكم دبي

الالكترونية والدكية



مملكة العربية
السعودية
Ministry of Justice
Kingdom of Saudi Arabia

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محكمة
القضاء
دبي
DUBAI COURTS

70392
العدد ٢٠٢٥/٧/٢٩ بتاريخ ١٤٥١٥ هـ

اعلان النشر

في الدعوى رقم: ٢٠١٧/٢٠٢٥/١١ مدني جزئي

المطوّرة: ١- إدارة إدارة الدعوى التامة رقم ١٢

موضوع الدعوى: الطالبة الزام الدعي على بيعمق وقدره (١٨,٣٨٥) درهم والرسوم والضرائب وأتعاب المحاماة والنفقات ١٢ % من تاريخ استحقاق الفائزوة وحتى السداد التام وشمول الحكم بالتعجيل بلا كفاية

الدعي: لوبن ابي تاجير السيارات

عنوانه: الامارات - اماره دبي - بيرة - سلطان بنحمق جروب مكتب رقم ٢٠٨ - خلف شركة نيسان للسيارات ٥٠٥٨٥١٨-٥٠٥٨٥١٨

الخطوب: علته - ارياب داود ياسين - صفته - صفة على

موضوع الاعلان: ان قام عليك الدعوى وموضوعها التام والزام الزام الدعي على بيعمق وقدره (١٨,٣٨٥) درهم والرسوم والضرائب وأتعاب المحاماة والنفقات ١٢ % من تاريخ استحقاق الفائزوة وحتى السداد التام وشمول الحكم بالتعجيل بلا كفاية - محدث لها بيمق يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٥/٧/٢٩ الساعة ٩:٠٠ ص في قاعة التفتيش ان بعد ان فأت محكم بالخصوم ان ام يملك قانونيا وتقدم بيمق ما يملك من بركات او مستندات بالخصم ١٢ % الحصة بتلاوة ٢١٤٥١٥ بلا على اطلاق

منوعات

الفكر

27

فيروز تظهر علنا لأول مرة منذ سنوات في مراسم وداع ابنها

لبنان يودّع زياد الرحباني على أنغام موسيقاه

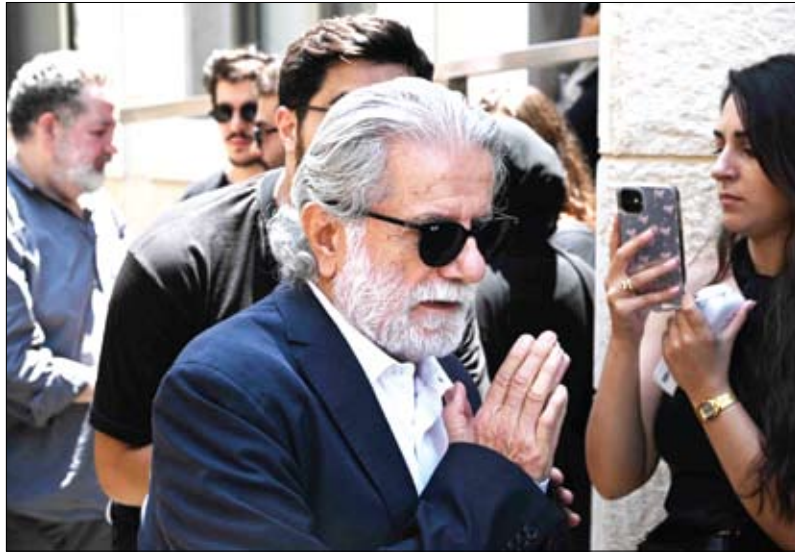
ودّع لبنان أمس فنانه المسرحي والموسيقي الكبير زياد الرحباني الذي توفي أول من أمس الأول السبت عن ٦٩ عاما، ونُقل نعشه من أحد مستشفيات بيروت إلى الكنيسة التي تقام فيها مراسم دفنه في منطقة جبيلية شمال شرق بيروت حيث بدأت والدته الفنانة فيروز وأفراد العائلة يتلقون التعازي.



وحمل البيض ملصقا بتوقيع "أصدقاء المناضل جورج عبدالله"، يجمع صورة الرحباني مع صورة هذا الناشط اللبناني المؤيد للفلسطينيين الذي عاد الجمعة، في اليوم السابق لوفاته الفنان، إلى مسقط رأسه في شمال لبنان الجمعة بعد أن أمضى أكثر من 40 عاما خلف القضبان في فرنسا لادانته بالتواطؤ في اغتيال دبلوماسيين أميركي وإسرائيلي في ثمانينيات القرن الماضي. كان زياد الرحباني المولود في الأول من كانون الثاني-يناير 1956، خلال مسيرته التي بدأت في مطلع السبعينات، كاتباً وملحناً وموسيقياً ومسرحياً، أضحك الجمهور كثيرا بنقد ساخر، لكنه حاكى به الواقع اللبناني المرير من الانقسامات الطائفية والعصبية والتقاليد والإقطاع، ولم ينح من انتقاداته فن والديه التقليدي والفولكلوري.

واشتهر الرحباني بمسرحياته التي أنتجها خلال الحرب الأهلية اللبنانية (1975-1990)، ورغم انتمائه السياسي الملحن، حظي بشعبية واسعة في كل فئات الشعب اللبناني. وفي الجانب الموسيقي، لحن أغنيات كثيرة، قسم كبير منها لوالدته فيروز، ولغيرها من الفنانين الذين عملوا معه. وقد ساهم وفق خبراء في "تجديد فيروز وتطوير" أعمالها لمواكبة الزمن اعتبارا من التسعينيات. اكتشفت موهبة زياد الموسيقية في طفولته، إذ كان والده يستشير في الألحان منذ أن كان في

ووصلت فيروز البالغة تسعين عاما إلى الكنيسة بعد وقت قصير من وضع النعش في وسطها، وكانت تغطي رأسها بوشاح أسود شفاف، وتضع نظارتين سوداوين. وأمسكت ابنتها ريمًا بيدها خلال دخولها إلى الكنيسة، على وقع ترتيلة "أنا الأم الحزينة" المسجلة بصوتها، والتي تبثها الكنائس في لبنان في مناسبة الجمعة العظيمة، يوم صلب المسيح وفق الإيمان المسيحي. وجلست فيروز على المقعد الأمامي أمام النعش، ثم طلب من الجميع الخروج من الكنيسة لترك الفنانة تُصلي بخصوصية أمام الجثمان. وبعد نحو 20 دقيقة، انضمت مع كريمتها



كارمن لبّس . . فتانة الحزن النبيل التي ودّعت زياد الرحباني

الممثلة اللبنانية كارمن لبّس تودع زياد في كل حديث عن زياد الرحباني، كانت كارمن صادقة، لا تمجده ولا تُنكر وجهه. كانت تعرف أنه "عبقري وشقي"، وأن قربه مكلف، لكن قلبها ظل يسكنه في مكان ما، حتى لو لم يظهرها ممّا منذ سنوات. أرادت الاستقرار، بينما ظل هو سجين قلقه الفني. لكنها لم تتخل عنه. وعند رحيله، كانت هناك، تبكيه دون ضجيج، كأنها تودّع نفسها أيضا. من "ع الحلوة والمرّة" إلى "خريف العمر" و "لموت"، لم تغب كارمن لبّس عن الشاشة في السنوات الأخيرة، لكن وداعها زياد ربما شكّل نهاية فصل عاطفي وفني طويل، لا تكتب نهايته إلا بالدموع. دموع فتانة اعتادت الصعود، لكنها في حضرة الراحل، انهارت بصمت.

لم يكن وداع الفنان اللبناني زياد الرحباني مشهداً عادياً في بيروت، لكن الحزن بدا مضاعفاً في عيني كارمن لبّس. وقفت كارمن لبّس في صالون كنيسة رقاد السيدة كما لو أن السنوات الطويلة التي جمعتها بالموسيقار الراحل قد عادت دفعة واحدة، لا لتستعاد، بل لتتوارى الثرى معه. لم تتكلم، لم تواكب الكاميرات، بل وقفت بصمت داعم وملاصم صدمة خالية من التمثيل، في لحظة نادرة كشفت عن وجع خالص لا يُمثل. كارمن، التي ارتبط اسمها لعقود بصوت زياد وألحانه وأوجاعه، لم تكن حبيبة سابقة فحسب، بل شاهدة على زمن من التمرد الفني والوجداني، في علاقة دامت قرابة 15 عاماً، كان عنوانها العشق والتناقض. ورغم أن الانفصال وقع بهدوء، إلا أن الوداع الأخير فضح ما خبّأته السنوات من شغف وألم واحترام دفين.



الفكر

شم الطعام قبل تناوله قد يحفز الدماغ على الشعور بالشبع

توثيقه أيضا لدى البشر. وأوضحت الدكتورة صويغ ستيكولوروم، خبيرة علم الأعصاب والمعدة المشاركة في الدراسة، أن النتائج تبرز أهمية الروائح في تنظيم الشهية. وأشارت الباحثة الرئيسية في الدراسة، جانيس بالك، إلى أن هذا التفاعل العصبي قد يكون مرتبطا بغريزة البقاء لدى الفئران: "نعتقد أن تقليل مدة تناول الطعام بفعل الشم يساعد الفئران في البرية على تقليل فرص تعرضها للافتقار". وتتسق هذه النتائج مع دراسات سابقة أظهرت أن شم بعض الروائح، مثل التفاح والنعناع والكمثرى، قد يقلل الشهية. غير أن الأبحاث في هذا المجال أظهرت نتائج متباينة، خاصة لدى الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن، إذ قد تؤدي روائح الطعام لديهم إلى زيادة الرغبة في الأكل.

الاكتشاف من خلال مراقبة نشاط الدماغ لدى الفئران أثناء تعرضها لروائح الطعام. وكشفت النتائج عن وجود مجموعة محددة من الخلايا العصبية في الدماغ تتصل مباشرة بحاسة الشم. وعند تنشيط هذه الخلايا قبل الأكل - عبر الشم فقط - استهلكت الفئران كميات أقل من الطعام. ورغم أن الدراسة لم تثبت بعد فعالية هذا التفاعل لدى البشر، إلا أن الباحثين أشاروا إلى أن الدماغ البشري يمتلك الخلايا العصبية نفسها المرتبطة بهذا السلوك، ما يلجأ إلى إمكانية وجود أثر مماثل. لكن اللافت أن هذه الآلية لم تكن فعالة لدى الفئران المصابة بالسمنة، إذ لم تظهر أدمغتها الاستجابة نفسها عند التعرض لروائح الطعام. ويرجح الباحثون أن السمنة تؤثر سلبا في حاسة الشم، وهو ما تم

يتفاعل الدماغ مع الطعام بطرق أكثر تعقيدا مما قد يبدو في الظاهر، إذ تشير دراسات حديثة إلى أن الحواس تلعب دورا كبيرا في تشكيل سلوكنا الغذائي. وبهذا الصدد، أجرى فريق من الباحثين دراسة لاستكشاف كيفية تأثير الروائح المرتبطة بالطعام على الدماغ قبل بدء الأكل، في محاولة لفهم العلاقة العصبية بين حاسة الشم وتناول الطعام. وأظهرت الدراسة الألمانية أن شم الطعام قبل تناوله قد يحفز الدماغ على الشعور بالشبع، ما قد يساهم في الحد من الإفراط في الأكل والمساعدة في الحفاظ على الوزن. وتوصل الباحثون إلى هذا



قرأت لك

فوائد الشاي



كشفت دراسات أجراها علماء من الولايات المتحدة أن تناول الشاي الأسود له تأثير مضاد لأنواع من السرطان.

وشاركت في هذه الدراسات نساء من مختلف الأعمار، وطلب الباحثون من مجموعة منهن تناول الشاي فقط كمشروب، وسمح للأخريات بتناول أي مشروب يرغبن به باستثناء الشاي.

وأجرى الباحثون فحوصات طبية شاملة للمشاركة قبل بداية الدراسة وعقب انتهائها. وبينت النتائج أن تناول الشاي بصورة دورية ساعد في حصول تغيرات إيجابية في الهرمونات، فمثلا استقر استقلاب هرمون الإستروجين في أجسامهن.

ويرى العلماء أن هذا الاستقرار في استقلاب الإستروجين والمحافظة على نسبة الطبيعية، ضمن لأجسام النساء وقاية ضد السرطان مقارنة بالمشاركات الأخريات اللواتي تناولن مشروبات مختلفة باستثناء الشاي، ما يشير إلى أن ارتفاع تركيز هذه الهرمون يزيد من احتمال الإصابة بالسرطان.

سؤال وجواب

• ماذا تعني كلمة فرعون؟

البيت الكبير

• من صاحب رواية الحرب والسلام.

تولستوي

• من رائد القصة القصيرة في الأدب العربي في العصر الحديث؟

محمود تيمور.

• من هو عميد الأدب العربي؟

طله حسين



الممثلة الأمريكية أنجيلا سارافيان لدى حضورها العرض الأول لفيلم «سوبرمان» في لوس أنجلوس. ا ف ب

القهوة سريعة الذوبان يزيد من خطر الإصابة بالتنكس البقي لدى كبار السن!

توصلت دراسة علمية إلى نتائج صادمة تربط بين استهلاك القهوة سريعة الذوبان وزيادة خطر الإصابة بالتنكس البقي المرتبط بالعمر (AMD)، السبب الرئيسي لفقدان البصر بين كبار السن حول العالم.

واعتمدت الدراسة على منهجية بحثية متطورة شملت تحليل البيانات الجينية لأكثر من نصف مليون مشارك من البنوك الحيوية البريطانية والفنلندية، باستخدام تقنيات الارتباط الجيني والتوزيع العشوائي المندي التي تتيج تحديد العلاقات السببية بدقة عالية.

وكشفت النتائج عن وجود ارتباط جيني واضح (ذو دلالة إحصائية) بين الاستهلاك المنتظم للقهوة الفورية وارتفاع خطر الإصابة بالشكل الجاف من التنكس البقي، في حين لم تظهر قهوة الاسبريسو والقهوة منزوعة الكافيين أي ارتباط مماثل، ما يشير إلى أن الآثار السلبية للقهوة على التنكس البقي المرتبط بالعمر تقتصر على النوع الفوري وفقا لهذه الدراسة.

وتبين أن كل زيادة بمقدار "انحراف معياري" (مقدار التباين عن متوسط الاستهلاك، أي كل كوب إضافي عن متوسط الاستهلاك) في تناول هذا النوع من القهوة يقابله ارتفاع مقلق في خطر الإصابة يصل إلى 7.9 ضعف.

ويعزو الباحثون هذه النتائج الصادمة إلى المحتوى الكيميائي المختلف للقهوة الفورية، والتي قد تحتوي على مركبات ضارة مثل الأكريلاميد والدهون المؤكسدة التي تتكون أثناء عمليات التصنيع والمعالجة الصناعية. وهذه المركبات، التي لا توجد في القهوة الطازجة، قد تساهم في إحداث تلف تدريجي في أنسجة الشبكية الحساسة مع التقدم في العمر.

ويأتي هذا الكشف العلمي في وقت يشهد فيه العالم زيادة طردية في معدلات الإصابة بالتنكس البقي، حيث يقدر عدد المصابين حاليا بنحو 196 مليون شخص، مع توقعات بارتفاع هذا الرقم إلى 240 مليونا بحلول عام 2040 بسبب شيخوخة السكان.

ورغم وجود بعض العلاجات التي يمكن أن تبطئ تقدم المرض، يبقى التنكس البقي حالة غير قابلة للشفاء، ما يجعل من الوقاية خيارا لا يبدل عنه.

ويوصي الباحثون الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة، خاصة من لديهم تاريخ عائلي مع المرض أو تظهر عليهم علامات مبكرة له، بالحد من استهلاك القهوة سريعة الذوبان والتحول إلى القهوة الطازجة التي لم تظهر الدراسة أي آثار سلبية لها على صحة العين. كما يدعون أطباء العيون وواضعي السياسات الصحية إلى أخذ هذه النتائج في الاعتبار عند تقديم التوصيات الغذائية للمرضى وعند وضع الإرشادات العامة المتعلقة باستهلاك الأغذية المصنعة.

وتجدر الإشارة إلى أن هذه الدراسة، رغم دقتها المنهجية وقوة أدلتها، تعتمد على بيانات من أشخاص من أصول أوروبية بشكل أساسي، ما يستدعي الحذر في تعميم النتائج على جميع المجموعات العرقية. كما أن الآليات الجزيئية الدقيقة التي تربط بين مكونات القهوة الفورية وتلف الشبكية ما تزال بحاجة إلى مزيد من البحث والاستقصاء.

ومع ذلك، تقدم هذه الدراسة تحذيرا مهما قد يساعد الملايين حول العالم في حماية بصرهم مع التقدم في العمر.

هل تعلم؟

- الثوم أحد النباتات التي تساعد بشكل كبير على تطهير الأمعاء والتخلص من الديدان المعوية.
- أعشاب الينسون من الأعشاب التي لها القدرة على التخلص من الصداغ والتخلص من التهابات الأعصاب.
- من الأعشاب التي تساعد على إدرار الحليب لدى الأم هي الحلبة.
- هل تعلم أن الصينيون هم الذين اخترعوا البوصلة ، ونقلوها بعد ذلك إلى البحارة العرب ، الذين كانوا يجوبون شمال المحيط الأطلسي وقد قام أهل البندوقية بجلب البوصلة بعد أسفارهم التجارية إلى بلاد المشرق
- هل تعلم أن أول من وضع صورة على العملة هو الإسكندر المقدوني
- هل تعلم أن أكثر اللغات شيوعا في دول العالم هي لغة الماندرين الصينية واللغة الإسبانية واللغة الإنجليزية.
- حسب عدد المتحدثين بها.
- هل تعلم أن كلمة Dreamt التي تعني (حلمت) هي الكلمة الوحيدة التي تنتهي بـ mt في اللغة الإنجليزية.
- توبوليتو هو إسم ميكي ماوس إيطاليا.
- هل تعلم أن دم جراد البحر عديم اللون ولكن عند تعرضه للأوكسجين يتحول إلى اللون الأزرق.
- هل تعلم أن أنثى حيوان المدرع يمكن أن تنجب 4 جراء في وقت واحد وكلها من نفس الجنس.
- حيوان الرنة يحب أكل الموز.
- النعامة لا يمكنها الشئ إلى الخلف.

قصة جحا المخادع

كان يسكن بجوار رجل غليظ الظل والقلب وشرس الطباع، ودائم التلصص على بيت جحا وكانت أذنه حادة السمع لذا كان جحا يقول لزوجته دائما ان هذا الرجل ستدخله اذنه جهنم ولان جحا كاد يختنق من كثرة محاولة خفت صوته وزوجته وكاد ينسى الكلام فقد قرر ان يجعل هذا الجار يتوب عن التلصص والتنتصت عليهم فاتفق وزوجته على أمر ما.

وقف جحا وزوجته يتكلمان بجانب حائط منزلهما الملاصق للجار وقال لها بصوت هادئ يا زوجتي العنيدة هنا أحسن مكان لوضع قطع الذهب فلن يفكر أي لص في وجود ذهب في الحائط وايضا نستطيع ان ننام مطمئنين حتى نستيقظ للسفر مع بوارد الفجر وان لم نرغب في ذلك المكان فعليتنا ان نخبئه داخل تجويف عمود السرير فأيهما تفضلين فقالت دعني افكر وسأخبرك بعد ان استيقظ من النوم.

أخذ الجار يفكر في ذلك الكنز ويستعجل ان يسافر جحا وزوجته.. وعند الفجر خرج جحا من بيته وهو يقول اغلقي الباب جيدا، وجلا الجار يسمع صوت اغلاق الباب ومشى جحا ودخلت زوجته إلى غرفتها بدون ان يدري الجار ذلك فقد ظن سفرهما معا.. اسرع جحا إلى صاحب الشرطة في الوقت الذي جهز فيه الجار نفسه وقام بفتح باب بيت جحا ودخل متلصصا يبحث عن الفتحة في الحائط التي خبأ فيها جحا الذهب وقد قام بفتح أكثر من مكان في الحائط معتمدا على عدم وجود أحد في البيت ولما يأس قال اذن سأجدها في تجويف عمود السرير، ودخل إلى غرفة النوم يتحسس عمود السرير لتظهر له فجأة زوجة جحا بشراستها وتتناكر معه عراكا عنيفا لم يرحمه منه غير دخول صاحب الشرطة الذي كان جحا قد ذهب اليه ليبلغه نية جارههم السطو على منزله اليوم وهذا ما تحقق بالفعل القي القبض عليه ليصبحه صاحب الشرطة في رحلة إلى السجن يرتاح فيها جحا من تصرفاته الشرسة.

مساحة للتلوين

