

من التاريخ إلى المستقبل... متاحف تجسد  
المشهد الثقافي المتفرد في أبوظبي تستحق  
الاكتشاف في اليوم العالمي للمتاحف

نيكول كيدمان..  
هل نجحت في إنقاذ  
"سكاربيتا" من السقوط؟



المعلومات الصحية على الإنترنت.. قد  
تجعلنا في الواقع أكثر مرضاً وارتباكاً



## الخطر (القلي)، ليس في يومك المرهق.. بل فيما تفعله (قبل النوم)

حذر اختصاصي أمراض القلب الإيطالي فرانيسكو لو موناكو من أن الضرر الحقيقي للتوتر لا ينتج عن الأيام المرهقة نفسها، بل عن غياب التعافي الجسدي والنفسي بعدها، مؤكداً أن الجسم قد يتحمل الضغط مؤقتاً، لكنه يدفع الثمن لاحقاً أثناء النوم.

ويجّ تصرّيات نزلها موقع "هاف بوست"، أوضح لو موناكو، مؤسس The National Heart Clinic في لندن، أن هرمون التوتر "الكورتيزول" قد يبقى مرتفعاً لساعات طويلة بعد يوم شاق، ما يؤثر تدريجياً في ضغط الدم وصحة القلب.

ونصح الطبيب بتجنّب 5 عادات خلال الساعات الأربعة التي تسبق النوم، أبرزها ممارسة التمارين الرياضية العنيفة، موضحاً أن الجسم يحتاج في هذه الفترة إلى التهدئة لا إلى جرعة إضافية من الإجهاد.

وقال إنه يفضل بعد الأيام الطويلة الاكتفاء بـ 20 دقيقة من التمارين الخفيفة، التي تسمح للشخص بإجراء محادثة تدريجية الخفيفة. كما حذّر من تناول الطعام في وقت متأخر.

مشيراً إلى أن بعض الدراسات تربط الوجبات الليلية بارتفاع ضغط الدم خلال النوم؛ ما يمنع القلب من الحصول على الراحة الطبيعية ليلاً.

ومن العادات التي اعتبرها مضرّة أيضاً، حمامات الثلج بعد يوم متوتر، إذ أوضح أن التعرّض للبرد يسبب انقباض الأوعية الدموية، وهو أمر غير مناسب لجسم يعيش أصلاً تحت الضغط. أما النوم في بيئة مليئة بالضوضاء أو الأجهزة الإلكترونية، فقد وصفه بأنه عامل إضافي يهرق الجهاز العصبي ويؤثر في جودة النوم واستقرار نبضات القلب.

## لماذا ينصح الأطباء بتناول البرتقال باستمرار؟

يُعتبر البرتقال من أبرز الفواكه التي تحظى باهتمام واسع في مختلف أنحاء العالم، ليس فقط لمذاقه اللذيذ والمنعش، بل أيضاً لقيمته الغذائية العالية التي تجعله عنصراً أساسياً في الأنظمة الغذائية الصحية. فقد أثبتت الدراسات في مجال علم التغذية أن البرتقال يحتوي على مجموعة غنية من الفيتامينات والمعادن، وعلى رأسها فيتامين C، الذي يلعب دوراً مهماً في تعزيز جهاز المناعة وحماية الجسم من الأمراض. كما يتميز باحتوائه على مضادات الأكسدة والألياف الطبيعية التي تسهم في تحسين وظائف الجسم المختلفة، مثل الهضم وصحة القلب. ولا يقتصر دور البرتقال على الوقاية فقط، بل يمتد ليشمل دعم الصحة العامة وتعزيز نشاط الجسم، خاصة في ظل نمط الحياة السريع وانتشار العادات الغذائية غير الصحية. لذلك، ينصح الأطباء بتناوله بانتظام كجزء من نظام غذائي متوازن، لما له من فوائد متعددة تساعد في الحفاظ على صحة الإنسان، وتقليل خطر الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة.



يساعد في خفض

الكوليسترول، يتميز البرتقال بفائدة إضافية تتمثل في احتوائه على مركبات الفلافونويد القوية؛ التي تحسّن استقلاب الدهون، تقلل الالتهابات وتساعد على خفض ضغط الدم. تحتوي البرتقال على ما يقارب 100% من القيمة اليومية الموصى بها من فيتامين C لكل حصة، كما أنها مصدر جيد للألياف وحامض الفوليك.

هل البرتقال آمن للجميع؟ على الرغم من أن تناول البرتقال يعزّز الصحة بعدة طرق، فإن هناك بعض المخاوف بشأن تناوله بانتظام، خاصة لمن يعانون من ارتجاع المريء أو زيادة خطر الإصابة بسرطان الجلد. بما أن البرتقال يميل إلى أن يكون أكثر حمضية، فقد يعاني المصابون بحرقة المعدة أو ارتجاع المريء من أعراض أكثر حدة عند تناوله. وتشمل الأطعمة الحمضية الأخرى التي قد تضرّ المريء وتفاقم أعراض ارتجاع المريء؛ الليمون والجريب فروت والطماطم. كما وجدت دراسة نشرت في "المجلة البريطانية للأمراض الجلدية" وجود علاقة بين الإفراط في تناول الحمضيات وزيادة خطر الإصابة بسرطان الجلد الميلاني، خاصة بين ذوي البشرة الفاتحة. يعتقد الباحثون أن هذا يعود إلى خصائص الحمضيات المحسّنة للضوء، ومركب مسرطن ضوئي يسمى السورالين، والذي يوجد بشكل طبيعي في فواكه مثل الحمضيات والتين. ومع ذلك، هناك حاجة إلى مزيد من البحث لتوضيح هذه النتائج وتأثيرها على الصحة على المدى الطويل.

البرتقال وفوائده الإضافية يعد البرتقال من أكثر الفواكه الشعبية والمحبوبة؛ بفضل وفرة، انخفاض سعره، ومذاقه اللذيذ. هذه الفاكهة الحمضية الغنية بفيتامين C، الألياف ومضادات الأكسدة القوية، مما يساعد على تقوية جهاز المناعة والحفاظ على صحة الجسم. وكأنك تحتاجين إلى سبب آخر لحب البرتقال، فهو يأتي بغلافه الخاص، مما يجعله خياراً مثالياً للحمل والتناول أثناء التنقل، حسبما ورد في موقع EatingWell.

لكن هل يمكن أن يؤدي الإفراط في تناول الطعام الجيد إلى نتائج عكسية؟ دعونا نلقي نظرة على ما يحدث لجسمك عند تناول البرتقال يومياً "أو معظم الأيام" من خلال فهم فوائده الصحية وقيمته الغذائية، وبعض الاحتياطات التي قد ترغبين في مراعاتها، وكيف يمكنك الاستمتاع بهذه الفاكهة الحلوة والناضجة بالحياة كجزء من نظام غذائي متوازن. قد تصابين بالأمراض بشكل أقل؛ البرتقال غني بفيتامين C، حمض الفوليك ومضادات الأكسدة التي تساعد على تقوية جهاز المناعة، مما يسهل على جسمك مقاومة الجراثيم التي تسبب لك الأمراض. يعتبر فيتامين C مضاداً قوياً للأكسدة، يقوّي جهاز المناعة ويخفّض الإجهاد التأكسدي. تحتوي برتقالة متوسطة الحجم على 92% من القيمة اليومية الموصى بها من فيتامين C، و12% من القيمة اليومية الموصى بها من حمض الفوليك، وهما عنصران غذائيان يقوّيان بدمان وظائف أنواع عديدة من خلايا المناعة في الجسم. إضافة إلى العناصر الغذائية الدقيقة الداعمة للمناعة الموجودة في البرتقال، فهو غني أيضاً بالفلافونويدات، وتحديدًا الهيسبيريدين، الذي يتمتّع بخصائص مضادة للميكروبات، مضادة للأكسدة ومحفّزة للمناعة. قد يساعد تناول البرتقال على التناغم بشكل أسرع، يمكنك إضافة تناول البرتقال إلى روتينك اليومي

## كيف تسهم رعاية الأمهات في تطور طول عمر البشر؟

كشفت دراسة علمية حديثة، أن الرعاية الأمومية الطويلة قد تكون المفتاح لفهم لغز طول عمر الإنسان مقارنة بالتدبيرات الأخرى. وتشير الدراسة التي قادها عالم الأعصاب "ماتيو زيبيل" من جامعة كورنيل، إلى أن بقاء الأطفال تحت رعاية أمهاتهم لفترات طويلة أسهم في دفع عملية الانتقاء الطبيعي لصالح الأمهات اللواتي يعشن حياة أطول.

وأبرز نتائج الدراسة، التي نشرها موقع "ساينس أترت"، ركزت الدراسة على الحيوانات ذات العمر الطويل والنمو البطيء، مثل؛ القرود العليا، والحيثان، والفيلة، ووجدت أن نسلها يعتمد على الأم لفترات زمنية ممتدة. هذا الاعتماد يخلق ضغطاً تطورياً يفضل بقاء الأم على قيد الحياة لضمان نجاة ذريتها. فرضية الأم والجدّة: وبينما تنمّر "فرضية الجدّة" طول عمر البشر عبر دور الجدات بعد سن اليأس في دعم الأمهات الشابات، وسّع فريق "زيبيل" النموذج ليشمل التأثير المباشر لبقاء الأم. ففي الأنواع التي تعتمد على الأم، يؤدي موت الأم مبكراً إلى تقليل فرص نجاة النسل أو تدهور صحتهم، ما يؤثر في الأجيال اللاحقة. المقايضة التطورية: تضحي هذه الأنواع "بما في ذلك البشر" بالكُم مقابل الكيف والجودة؛ فهي تنتج عدداً أقل من النسل مقارنة بحيوانات أخرى، لكنها تمنح كل فرد رعاية مكثفة تضمن وصوله لسن التكاثر بنجاح.

وأثبتت النمذجة الرياضية أنه كلما زاد ارتباط نجاة الأبناء ببقاء الأم، تطور النوع لامتلاك أعمار أطول وتكاثر أبناً. ورغم أن الدراسة لم تشمل دور الآباء لقلّة البيانات المتاحة، فإن الملاحظات في Primates "الترنيسيات" تؤكد أن تأثير الأم هو الأقوى والأكثر ديمومة.

وخلص "زيبيل" إلى أن العلاقة بين الأم وطفلها ليست مجرد رابطة عاطفية، بل هي أساس تطوري جعل من الإنسان كائنًا يُمَرّ طويلاً، حيث يظل وجود الأم عاملاً حاسماً في اللياقة البدنية والنجاح التطوري للنوع ككل.

## عاداتك اليومية على الإنترنت تعرضك للخطر

حذّر خبراء الأمن السيبراني من أن الطريقة التي يستخدم بها الناس الإنترنت يومياً قد تجعلهم هدفاً سهلاً للمخترقين. ووفقاً للتقارير، فإن العديد من المستخدمين يتركون أنفسهم عرضة للهجمات الإلكترونية دون أن يدركوا ذلك، بسبب عادات شائعة، مثل؛ تكرار كلمة المرور، أو تجاهل إجراءات الحماية الأساسية. وأشار التقرير إلى أن هذه السلوكيات البسيطة تمنح القرصنة فرصة لاخترق الحسابات بسهولة أكبر مما يتوقع المستخدمون.

بحسب الخبراء، فإن أكبر خطأ يرتكبه المستخدمون هو إعادة استخدام كلمة المرور ذاتها في أكثر من موقع. ففي حال تم تسريب بيانات أحد المواقع، يمكن للمهاكرز تجربة البيانات ذاتها على حسابات أخرى، مثل؛ البريد الإلكتروني أو البنوك. كما أن الدخول إلى روابط غير موثوقة أو استخدام شبكات واي فاي عامة دون حماية يزيد خطر سرقة البيانات الشخصية. وتوضح تقارير أمنية أن هذه الهجمات لا تعتمد دائماً على اختراق مقعد، بل على استغلال الخطأ البشري أولاً. رغم تطور أساليب القرصنة، فإن الخبراء يؤكدون أن الحماية ليست معقدة. ومن أبرز الخطوات الفعالة استخدام كلمات مرور قوية ومختلفة لكل حساب وتفعيل المصادقة الثنائية واستخدام تطبيقات إدارة كلمات المرور وتجنب فتح الروابط أو الملفات المجهولة وتحديث الأجهزة والبرامج بشكل مستمر.

## هل تفني لصاقات الفيتامينات عن تناول الجيوب؟

بدأت اللصاقات الملونة التي توضع على المعصم أو الذراع في التحول من "موضة" إلى تجارة عالمية ضخمة تقدر قيمتها بـ 5.4 مليار جنيه إسترليني.

وتدعي هذه المنتجات قدرتها على إيصال المغذيات، مثل فيتامينات النوم، الطاقة، والجلد، مباشرة إلى مجرى الدم عبر الجلد، متجاوزة بذلك مشاكل ابتلاع الجيوب التقليدية. وبحسب تقرير نشرته صحيفة "ذا تايمز"، يرى المؤيدون أن هذه اللصاقات تحل مشكلة "صعوبة البيع" التي يعاني منها 40% من البالغين، وتضمن الالتزام بأخذ الجرعات؛ لأن المستخدم يراها باستمرار على جسده.

ومع ذلك، يثير الخبراء تساؤلات جوهرية حول فعاليتها العلمية وقدرة جزيئات الفيتامينات الكبيرة على اختراق حاجز الجلد المصمم طبيعياً لمنع دخول الأجسام الغريبة.

أوضح البروفيسور ستوارت جونز، مدير مركز بحوث الطب الصيدلاني في "كينجز كوليدج لندن"، ثلاث عقبات رئيسية: حجم الجزيئات؛ الجلد يمنع مرور الجزيئات الكبيرة، وبينما ينتج النيكوتين والمنيسيسوم في العصور، تقشل العديد من الفيتامينات في الوصول إلى الدم.

ضعف التجارب؛ تفقّر معظم اللصاقات للاختبارات السريرية الكافية، ووجدت بعض المختبرات أن بعض العلامات التجارية لا تحتوي أصلاً على المكونات التي تزعم وجودها.

الفراغ الرقابي؛ تباع هذه اللصاقات في بريطانيا تحت "قواعد السلامة العامة" وليس كأدوية أو أغذية، مما يعني أن المصنع ملزم فقط بإثبات أنها "آمنة"، وليس بالضرورة أنها "فعالة".



## دراسة: الإفطار المنتظم يقود إلى التفكير بهدوء

يسهم تناول وجبة الإفطار بانتظام في تعزيز المرونة النفسية لدى الأفراد، الأمر الذي يقود إلى التفكير بهدوء واتخاذ قرارات متزنة، على ما كشفت دراسة علمية حديثة. وتمثّل المرونة النفسية قدرة الإنسان على إعادة تنظيم تفكيره والتعامل مع الضغوط النفسية بطريقة متزنة، بما يساعده على التحكم في الانفعالات في الظروف الصعبة. وهدفت الدراسة، التي أجراها فريق من الباحثين في الولايات المتحدة، إلى تحديد العوامل المرتبطة باكتساب هذه المهارات، بحسب موقع "نيوز ميديكال". وشملت الدراسة، نحو 400 طالب جامعي، 58% منهم من الإناث، فقد جرى تحليل عاداتهم الغذائية وأنماط النوم ومستوى النشاط البدني، إلى جانب استهلاك الكحول أو المواد المخدرة. وقالت الباحثة لينا بيجداس، الأستاذة مساعدة ما كشفت دراسة علمية حديثة. وتمثّل المرونة النفسية قدرة الإنسان على إعادة تنظيم تفكيره والتعامل مع الضغوط النفسية بطريقة متزنة، بما يساعده على التحكم في الانفعالات في الظروف الصعبة. وهدفت الدراسة، التي أجراها فريق من الباحثين في الولايات المتحدة، إلى تحديد العوامل المرتبطة باكتساب هذه المهارات، بحسب موقع "نيوز ميديكال". وشملت الدراسة، نحو 400 طالب جامعي، 58% منهم من الإناث، فقد جرى تحليل عاداتهم الغذائية وأنماط النوم ومستوى النشاط البدني، إلى جانب استهلاك الكحول أو

## الأجنة (يكون، داخل الرحم).. لماذا لا نسمع أصواتهم؟

كشفت تقرير حديث أن الأجنة لا يكتفون بالحركة داخل الرحم، بل يتذبذبون أيضاً على الكبد بصمت قبل ولادتهم.

وعبرت صانعة المحتوى ديفورا، المعروفة عبر حساب "ديس إزديفو"، في وقت سابق، عن صدمتها في فيديو تجاوز 128 ألف مشاهدة، قائلة إن الأطفال يتذبذبون على أن يكونوا أطفالاً قبل أن يولدوا.

موضحة أنهم لا يجزيون تعابير الوجه كالضحك والعبوس فقط، بل يمارسون أيضاً ما يشبه البكاء الصامت استعداداً للحظة خروجهم إلى العالم. وبحسب موقع هيلث لاين، فإن هذا البكاء التدريجي يتضمن محركات أنماط التنفس وحركات الضم وتعابير الوجه التي يقوم بها الرضيع بعد الولادة، لكن دون إصدار أي صوت. المعلومة أثرت بشكل كبير في عدد من الأمهات الحوامل اللواتي تفاعلت مع الفيديو. إحداهن كتبت: "عندما علمت أنهم يكون داخل الرحم، بكيت أنا أيضاً"، بينما قالت أخرى: "الآن أبكي لأنني أعرف أنه يبكي، وأشعر بالعجز لأنني لا أستطيع مساعدته".

# منوعات الفكر

22



## من التاريخ إلى المستقبل .. 8 متاحف تجسد المشهد الثقافي المتفرد في أبوظبي تستحق الاكتشاف في اليوم العالمي للمتاحف

• من أسرار الحضارات القديمة إلى قصص نشأة الكون والحياة على الأرض، تقدم متاحف أبوظبي تجارب ثقافية ومعرفية استثنائية تترك أثراً طويلاً في ذاكرة زوارها



### •• أبوظبي - الفجر

يشكل اليوم العالمي للمتاحف مناسبة عالمية تحتفي بدور المتاحف بوصفها مؤسسات ثقافية نابضة بالحياة، تسهم في حفظ الذاكرة الإنسانية، وإثراء الفضول، وتعزيز التبادل الثقافي، وبناء جسور التواصل بين المجتمعات والشعوب.

وفي أبوظبي، تجسد هذه الرؤية من خلال مشهد ثقافي متمم يجمع بين المتاحف العالمية، والمواقع التراثية والتاريخية العريقة، والتجارب الاستثنائية التي تمتد من قلب العاصمة إلى منطقتي العين والظفرة، لترسخ الإمارة مكانتها وجهة ثقافية عالمية.

وتجسد المنطقة الثقافية في السعديات المشهد الثقافي الأبرز في أبوظبي، حيث تتكامل الفنون والتاريخ والروايات الإنسانية ضمن وجهة استثنائية تعيد صياغة التجربة الثقافية بمعايير عالمية، والتي تضم مجموعة من أبرز المؤسسات والمتاحف والصروح الثقافية العالمية، بما في ذلك متحف اللوفر أبوظبي، ومتحف زايد الوطني، وتيم لاب فينومينا أبوظبي، ومتحف التاريخ الطبيعي أبوظبي، ومتحف جوجنهايم أبوظبي المرتقب افتتاحه، لترسخ مكانتها كواحدة من أهم المناطق الثقافية وأكثرها تأثيراً على مستوى العالم.

واحتفاءً باليوم العالمي للمتاحف في 18 مايو، تسلط الضوء على ثمانية متاحف تُعد من أبرز الوجهات الثقافية التي تقدم تجارب استثنائية في المنطقة الثقافية في السعديات أبوظبي. وخلال الفترة من 16 إلى 18 مايو، سيحظى الزوار بدخول مجاني إلى كل من متحف زايد الوطني، ومتحف التاريخ الطبيعي أبوظبي، ومتحف اللوفر أبوظبي.

في أقل من ستة أشهر على افتتاحه، حصد متحف زايد الوطني إشادات دوليتين بارزتين، إذ أدرجته مجلة "تايم" ضمن قائمة "أعظم الأماكن في العالم لعام 2026"، كما اختارته جائزة "بري فرساي" ضمن قائمة أجمل سبعة متاحف في العالم.

يحمل المتحف، الذي صممه المعماري العالمي اللورد نورمان فوستر من

### قصر الحصن

يُعد قصر الحصن أعرق صرح تاريخي في مدينة أبوظبي، حيث شُيد في البدء حول أقدم بناء قائم ليومنا هذا في مدينة أبوظبي - وهو برج مراقبة بني في تسعينيات القرن الثامن عشر لرقابة الطرق التجارية الساحلية وحماية المجتمعات المتنامية على الجزيرة.

وشهد الموقع توسعات متعاقبة شملت بناء الحصن الداخلي عام 1795، ثم القصر الخارجي بين عامي 1939 و1945، قبل أن يتحول إلى متحف عام 2018 بعد مشروع ترميم استمر عقداً كاملاً.

ويأخذ قصر الحصن زواره في رحلة عبر تاريخ أبوظبي من خلال القطع الأثرية والمواد الأرشيفية التي يعود بعضها إلى عام 6000 قبل الميلاد.

### متحف المقطع

يقع متحف المقطع داخل حصن المقطع التاريخي، الذي أُعيد افتتاحه مؤخراً بعد مشروع ترميم شامل، ويضم مجموعة من المحرّضات التي توثق مراحل مهمة من تاريخ أبوظبي، بما في ذلك سيارات الشرطة القديمة، والأزياء الرسمية، والمواد الأرشيفية التاريخية.

ويقف برج المقطع، العائد إلى القرن الثامن عشر، شاهداً على بدايات المنظومة الدفاعية في الإمارة، ولا يزال يطل على الممر المائي المحيط بالموقع حتى اليوم.

### متحف دلا

يقع متحف دلا في جزيرة دلا بمنطقة الظفرة، على بُعد 42 كيلومتراً من ساحل أبوظبي، في واحدة من أقدم المناطق المأهولة في الدولة، والتي يعود تاريخها إلى نحو 7,000 عام.

ويشغل المتحف مبنى تاريخياً يعود إلى مطلع القرن العشرين كان في السابق منزلاً ومقرّاً تجارياً لأحد تجار اللؤلؤ، فيما تمثل رحلة الوصول إليه عبر العبارة البحرية جزءاً من التجربة الثقافية الفريدة التي تتيح للزوار استكشاف جانب مختلف من تاريخ أبوظبي وتراثها البحري.

### ولا تقتصر فريدة المتحف على مقتنياته، بل تمتد إلى تصميمه المعماري الأيقوني، حيث تبدو قبته الشهيرة وكأنها تطفو فوق المياه، فيما تساق أشعة الشمس عبر نجومها الهندسية لتشكل تأثير "شعاع النور" الذي أصبح أحد أبرز رموز المتحف.

ويحتضن المتحف حالياً معرض "بيكاسو، تصوّر الشكل"، الذي يستمر حتى نهاية مايو، ويضم أكثر من 130 عملاً فنياً تستعرض علاقة الفنان بالشكل البشري عبر سبعة عقود، في حوار فني نادر مع رواد الفن الحديث العربي.

### تيم لاب فينومينا أبوظبي

يقدم "تيم لاب فينومينا أبوظبي" تجربة غامرة تعيد تعريف العلاقة بين الفن والتكنولوجيا، ضمن أكبر مساحة مخصصة للفنون الرقمية في العالم، تمتد على أكثر من 17,000 متر مربع في المنطقة الثقافية بجزيرة السعديات.

وتتفاعل الأعمال الفنية داخل المتحف مع حركة الزوار، بحيث لا تتشابه أي تجربة مع الأخرى، فيما أُضيف مؤخراً عملاً جديداً هما "شموس بلا كتل وشموس مظلمة" و"صخور ضخمة في حديقة الجنود"، ما يجعل هذا التوقيت مثالياً لاكتشاف التجربة أو إعادة خوضها من جديد.

### متحف العين

يُعد متحف العين أول متحف في دولة الإمارات العربية المتحدة، إذ أسسه المغفور له - بإذن الله - الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان عام 1969، وافتتح رسمياً عام 1971، لتشكل نقطة الانطلاق للمشهد الثقافي والمتحف في الدولة. ويقع المتحف في منطقة العين المدرجة ضمن قائمة اليونسكو للتراث العالمي، وقد أُعيد افتتاحه في أكتوبر 2025 بعد مشروع ترميم وتوسعة شامل. ويستعرض المتحف تاريخ المنطقة وثقافة الواحات وشبكات التجارة القديمة عبر مقتنيات وقطع أثرية تحكي قصص آلاف السنين من الحياة في هذه الأرض.

شركة فوستر وشركاء الحائز جائزة بريزكر، رؤية معمارية مستوحاة من أجنحة الصقر أثناء التحليق، فيما تضم ست صالات عرض دائمة وصالة عرض مخصصة للمعارض المؤقتة وحديقة المسار التي تعد بمثابة صالة عرض خارجية. يتبع المتحف أكثر من 300 ألف عام من التاريخ البشري على أرض دولة الإمارات، إلى جانب سردية تحتفي بإرث الوالد المؤسس المغفور له - بإذن الله - الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه.

ومن أبرز مقتنياته "قارب ماجان"، مشروع أطلقه متحف زايد الوطني بالتعاون مع جامعة زايد وجامعة نيويورك أبوظبي، وهو إعادة بناء لقارب من العصر البرونزي بطول 18 متراً، إضافة إلى "لؤلؤة أبوظبي"، إحدى أقدم اللآلئ الطبيعية المكتشفة في العالم.

### متحف التاريخ الطبيعي أبوظبي

يأخذ متحف التاريخ الطبيعي أبوظبي زواره في رحلة تمتد عبر 13.8 مليار سنة، من نشأة الكون وحتى تطور الحياة على كوكب الأرض، مقدماً تجربة غير مسبوقة في المنطقة تُروى للمرة الأولى من منظور عربي يربط السردية العلمية العالمية بالإرث العلمي للعريق للمنطقة العربية.

وتنقل المعارض الدائمة الزوار عبر محطات تبدأ من الانفجار العظيم، مروراً بعصور الديناصورات والتدييات، وصولاً إلى العالم المعاصر، فيما تشمل أبرز المعارض هيكل "ستان" العظمي لديناصور "تي ريكس"، أحد أكبر وأكمل الهياكل المكتشفة عالمياً، إلى جانب نيزك موريسون الشهير. ويستضيف المتحف حالياً معرض "مسيرة التريسيراتوبس"، الذي يضم القطيع الوحيد المعروف للكشف لهذا النوع، إضافة إلى النسخة الحادية والسنتين من معرض "المصور الفوتوغرافي للحياة البرية".

### متحف اللوفر أبوظبي

يُعد متحف اللوفر أبوظبي أول متحف عالمي في العالم العربي، حيث يروي قصة الإبداع الإنساني عبر أكثر من 10,000 عام من الحضارة الإنسانية.

## رصدت 1976 مادة إعلانية ونفذت 72 زيارة رقابية خلال الربع الأول

# «التعليم العالي» تعزز منظومة الرقابة الاستباقية لإعلانات مؤسسات التعليم العالي ومراكز التدريب

### •• أبوظبي - الفجر

كشفت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي عن رصد ومتابعة 1.976 مادة إعلانية رقمية داخل الدولة صادرة عن 89 مؤسسة تعليم عال وجهة تدريبية خلال الربع الأول من العام الجاري، وذلك من خلال منظومة الرصد الاستباقي المعززة بأدوات الذكاء الاصطناعي التي طورتها الوزارة، في إطار جهودها المتواصلة لضمان جودة برامج التعليم العالي والتدريب الأكاديمي، وحماية الطلبة من أي ممارسات ترويجية غير مطابقة للمعايير.

وأظهرت نتائج الرصد أن 46 مادة إعلانية لم تكن متوافقة مع الاشتراطات والمعايير



المعتمدة، حيث اتخذت الوزارة إجراءات استباقية للحد من انتشارها، شملت توجيه إشارات مؤسسات تعليمية بسبب الترويج لبرامج غير معتمدة، وحجب إعلانات صادرة عن مراكز تدريبية ومكاتب خدمات واستشارات تعليمية غير مرخصة، إلى جانب تصحيح عدد من الإعلانات بعد استيفاء المتطلبات اللازمة.

وعلى التوازي مع ذلك، وضمن جهود المتابعة الميدانية لمراكز التدريب، أقرت الوزارة خلال الربع الأول من العام الحالي 72 زيارة رقابية على مراكز التدريب ومكاتب الخدمات والاستشارات التعليمية، أسفرت عن رصد 21 مخالفة تم التعامل معها وفق القوانين النافذة، وإغلاق مركز

لحماية الطلبة من أي ممارسات مظلة "التعليم العالي" تعزز منظومة الرقابة الاستباقية

1,976 مادة إعلانية تم رصدها خلال الربع الأول

89 مؤسسة تعليم عال وجهة تدريبية حذرت علناً عن الإعلانات

46 مخالفة تم متابعتها مع الاستشارات والمعايير

72 زيارة رقابية على مراكز التدريب

21 مخالفة تم رصدها خلال الربع الرقابي

أطلق مركز تدريب متلف ضمن إجراءات الرقابة

mohe.gov.ae 800511

## إعداد كفاءات المستقبل في الذكاء الاصطناعي

# «أكاديمية مانيبال للتعليم العالي في دبي» تطلق «نيكسورا» مختبر الذكاء الاصطناعي من الجيل القادم

### •• دبي - الفجر

تواصل دولة الإمارات العربية المتحدة ترسيخ موقعها كمرکز عالمي للذكاء الاصطناعي انطلاقاً من رؤية طموحة تستهدف بناء اقتصاد قائم على المعرفة والابتكار. ومع تنامي تأثير الذكاء الاصطناعي في القطاعات المختلفة، من الصناعة والأعمال إلى التعليم وسوق العمل، تتزايد الحاجة إلى إعداد كوادر تمتلك مهارات تطبيقية قادرة على مواكبة هذا التحول.

وفي هذا الإطار، أعلنت أكاديمية مانيبال للتعليم العالي في دبي عن إطلاق مختبر "نيكسورا" الجديد للذكاء الاصطناعي، بهدف تزويد الطلبة بمهارات عملية متقدمة في الذكاء الاصطناعي ترتبط مباشرة باحتياجات سوق العمل وتواكب التحولات المتسارعة التي يشهدها العالم في هذا المجال.

ويأتي إطلاق المختبر في وقت تتجاوز فيه قيمة سوق الذكاء الاصطناعي في دولة الإمارات 3.47 مليار دولار أمريكي، مع توقعات بنمو سنوي يقارب 44% حتى عام 2030، وأن يسهم الذكاء الاصطناعي بما يصل إلى 14% من الناتج المحلي الإجمالي للدولة. وفي الوقت ذاته، تواصل

القابلة للتوسع. كما يضم المختبر أطر عمل وأدوات معتمدة على مستوى المؤسسات، تضمن توافق التجربة التعليمية مع البيئات التقنية المستخدمة في مختلف القطاعات. وتعتزم أكاديمية مانيبال للتعليم العالي في دبي خلال المرحلة القادمة إضافة محطة مخصصة للحوسبة الكمية، لتتيح بذلك المجال أمام الطلبة لاكتشاف الجيل المقبل من تقنيات الحوسبة والتقاطع المتنامي بين الذكاء الاصطناعي والتقنيات الكمية.

من جانبه، أكد الدكتور بالامورجان بالوسامي، عميد وأستاذ كلية الهندسة وتكنولوجيا المعلومات في أكاديمية مانيبال للتعليم العالي في دبي، على أهمية هذه المبادرة قائلاً: "لا يمكن تدريس الذكاء الاصطناعي بمعزل عن تطبيقاته العملية. وأبرز ما يميز مختبر "نيكسورا" هو التركيز على بناء الأنظمة وليس الاكتفاء بفهم المفاهيم النظرية، إذ يتيح للطلبة العمل على بيانات حقيقية، والتعامل مع تحديات واقعية، وتطوير حلول مرتبطة باحتياجات فعلية، وهو ما يغير بشكل جوهري طريقة فهمهم للذكاء الاصطناعي وتوظيفه. وهذا الانتقال من التعلم النظري إلى القدرة التطبيقية هو ما سيحدد ملامح الجيل القادم من المتخصصين في التكنولوجيا".

القطاعات المختلفة. وهذا يمثل الأساس في إعداد كفاءات جاهزة للمساهمة الفعلية منذ اليوم الأول". وشهدت الفعالية الخاصة بإطلاق المختبر عرضاً لمجموعة من تطبيقات الذكاء الاصطناعي التي قام الطلبة بتطويرها بالكامل. في خطوة عكست الطابع العملي للمختبر وقدرته على ربط التعلم الأكاديمي بالتطبيقات الواقعية في مختلف القطاعات. وشملت هذه المشاريع شخصيات افتراضية تفاعلية لتعزيز تجربة الزوار، وأنظمة للتعرف الفوري على الوجوه تعمل عبر أجهزة طرفية تحافظ على خصوصية البيانات، إلى جانب حلول ذكية لإدارة المخزون في قطاع التجزئة تسهم في تحسين توافر المنتجات على الأرفق ورفع الكفاءة التشغيلية. كما تضمنت الابتكارات منصات لتحليل المشاعر، وأنظمة للتحقق البيومتري المعتمد على الصوت، ومنصات تعليمية تفاعلية، بما يعكس تنوع مجالات توظيف الذكاء الاصطناعي في تجربة المتعاملين وقطاع التجزئة وبيئات الأعمال المختلفة. ويعتمد المختبر على بنية تقنية متقدمة تشمل أنظمة حوسبة عالية الأداء لتطوير النماذج واسعة النطاق، ومنصات للذكاء الاصطناعي الطرقي التي تتيح معالجة الفورية للبيانات، إلى جانب بيئات سحابية متكاملة تدعم التجارب

الدولة لتعزيز إعداد الكفاءات، مع إدراج الذكاء الاصطناعي ضمن المناهج الدراسية اعتباراً من العام الأكاديمي 2025-2026، بالتوازي مع تزايد الطلب من جهات العمل على المهارات المرتبطة بالذكاء الاصطناعي وتحليل البيانات وتم تطوير مختبر "نيكسورا" ليكون بيئة متكاملة للذكاء الاصطناعي تمكن الطلبة من الانتقال من مرحلة توليد الأفكار إلى التطوير والتنفيذ ضمن منصة واحدة. ويضم المختبر مساحات مخصصة للأفكار والتعلم والتطوير والتجربة، ما يتيح للمستخدمين تصور الحلول، وبناء النماذج الأولية، واختبار التطبيقات، واستعراض نتائجها في بيئات محاكي الواقع وفي معرض تعليقه على إطلاق المختبر، قال الدكتور س. سوهديندرا، نائب رئيس أكاديمية مانيبال للتعليم العالي في دبي: "لم يعد الحديث عن الذكاء الاصطناعي يقتصر على الوعي به، بل انتقل إلى مرحلة التطبيق العملي. كما أن القيمة الحقيقية لم تعد في مجرد الوصول إلى الأدوات، وإنما في القدرة على توظيفها ضمن سياقات متخصصة وذات أثر فعلي. ومن خلال مختبر "نيكسورا"، نوفر بيئة تتيح للطلبة تجاوز الجانب النظري وتمكنهم من بناء الحلول واختبارها وتطبيقها بما يعكس تحديات

# منوعات العقل

23

كم مرة بحثت في "غوغل" عن تفسير لمرض صحي أصابك؟ أو طلبت من الذكاء الاصطناعي تشخيص حالتك؟ أو أخذت بكلام مؤثر يزعم أن حيلته الصحية قادرة على شفائك، من دون أي سند علمي؟ إذا كانت إجابتك "كثيراً"، أو حتى "أحياناً"، فأنت واحد من عدد متزايد من الناس في المملكة المتحدة، حيث يشخص نحو نصف السكان، 48 في المئة، حالتهم بأنفسهم عند المرض اعتماداً على معلومات صحية يجدونها على الإنترنت. ومن عساه لا يفعل ذلك، في ظل طول قوائم الانتظار في هيئة الخدمات الصحية الوطنية وصعوبة الوصول إلى الرعاية، حين يصبح سؤال "تشات جي بي تي" أسهل بكثير من مراجعة طبيب عام في أي يوم من أيام الأسبوع، لا سيما أن 30 في المئة من الأطباء يستخدمون أصلاً أدوات الذكاء الاصطناعي في استشارات المرضى؟ نحن نوفر وقتاً ثميناً، أو هكذا نظن.

حين يصبح سؤال الذكاء الاصطناعي أسهل بكثير من مراجعة طبيب عام

## المعلومات الصحية على الإنترنت . . قد تجعلنا في الواقع أكثر مرضاً وارتباكاً



بداً من أن تصدق أن علاجاً ما سيخفف أعراضنا، نبدأ بالاعتقاد أننا ستصاب بالحالة نفسها التي نشاهدها. وتوضح كوهين، "ما نراه ونصدق أنه يتحول إلى ما نشعر به". وتستشهد بحالة وقعت عام 2014 في بلدة إل كارمن دي بوليفار في كولومبيا، حيث بدأت أعداد متزايدة من الفتيات يفقدن الوعي بعد تلقي لقاح فيروس الورم الحليمي البشري. وتقول: "انتشر على وسائل التواصل الاجتماعي اعتقاد بأنهن سيبدن بالدوار ويفقدن الوعي. لذلك لم يكن هناك مرض عضوي أو سبب جسدي واضح، بل تفاعل بين العقل والجسد، أي تأثير نوسيبو جماعي".

ثمّة أيضاً ما يُعرف بـ "تأثير بارنوم" Barnum effect، أو تأثير الأبراج. وتوضح كوهين: "عندما تقرّب برجك، ستجد دائماً سطرًا أو اثنين يبدوان وكأنهما ينطبقان عليك، فتشعر قائلاً: "يا إلهي، هذا أنا". ومن الوارد أن يحدث ذلك عندما يصف المؤثرون أعراض حالة معينة، لا سيما اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه ADHD. فهم لا يصفون دائماً أعراضاً معترفاً بها رسمياً، كتلك الواردة في الأدلة التشخيصية للطب النفسي، بل لأن دماغك يطلق هذه الأعراض".

وعلى "تيك توك" و"إنستغرام ريلز"، قد تغدنا الخوارزميات يوميًا بتجارب شخصية وشرح مبسط عن عدد لا يحصى من الأمراض. وقد يثير ذلك ما يُعرف بـ "تأثير النوسيبو" nocebo effect، وهو شبيه بتأثير الدواء الوهمي، لكن

بداً من أن تصدق أن علاجاً ما سيخفف أعراضنا، نبدأ بالاعتقاد أننا ستصاب بالحالة نفسها التي نشاهدها. وتوضح كوهين، "ما نراه ونصدق أنه يتحول إلى ما نشعر به". وتستشهد بحالة وقعت عام 2014 في بلدة إل كارمن دي بوليفار في كولومبيا، حيث بدأت أعداد متزايدة من الفتيات يفقدن الوعي بعد تلقي لقاح فيروس الورم الحليمي البشري. وتقول: "انتشر على وسائل التواصل الاجتماعي اعتقاد بأنهن سيبدن بالدوار ويفقدن الوعي. لذلك لم يكن هناك مرض عضوي أو سبب جسدي واضح، بل تفاعل بين العقل والجسد، أي تأثير نوسيبو جماعي".

ثمّة أيضاً ما يُعرف بـ "تأثير بارنوم" Barnum effect، أو تأثير الأبراج. وتوضح كوهين: "عندما تقرّب برجك، ستجد دائماً سطرًا أو اثنين يبدوان وكأنهما ينطبقان عليك، فتشعر قائلاً: "يا إلهي، هذا أنا". ومن الوارد أن يحدث ذلك عندما يصف المؤثرون أعراض حالة معينة، لا سيما اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه ADHD. فهم لا يصفون دائماً أعراضاً معترفاً بها رسمياً، كتلك الواردة في الأدلة التشخيصية للطب النفسي، بل لأن دماغك يطلق هذه الأعراض".

وعلى "تيك توك" و"إنستغرام ريلز"، قد تغدنا الخوارزميات يوميًا بتجارب شخصية وشرح مبسط عن عدد لا يحصى من الأمراض. وقد يثير ذلك ما يُعرف بـ "تأثير النوسيبو" nocebo effect، وهو شبيه بتأثير الدواء الوهمي، لكن

بداً من أن تصدق أن علاجاً ما سيخفف أعراضنا، نبدأ بالاعتقاد أننا ستصاب بالحالة نفسها التي نشاهدها. وتوضح كوهين، "ما نراه ونصدق أنه يتحول إلى ما نشعر به". وتستشهد بحالة وقعت عام 2014 في بلدة إل كارمن دي بوليفار في كولومبيا، حيث بدأت أعداد متزايدة من الفتيات يفقدن الوعي بعد تلقي لقاح فيروس الورم الحليمي البشري. وتقول: "انتشر على وسائل التواصل الاجتماعي اعتقاد بأنهن سيبدن بالدوار ويفقدن الوعي. لذلك لم يكن هناك مرض عضوي أو سبب جسدي واضح، بل تفاعل بين العقل والجسد، أي تأثير نوسيبو جماعي".

بداً من أن تصدق أن علاجاً ما سيخفف أعراضنا، نبدأ بالاعتقاد أننا ستصاب بالحالة نفسها التي نشاهدها. وتوضح كوهين، "ما نراه ونصدق أنه يتحول إلى ما نشعر به". وتستشهد بحالة وقعت عام 2014 في بلدة إل كارمن دي بوليفار في كولومبيا، حيث بدأت أعداد متزايدة من الفتيات يفقدن الوعي بعد تلقي لقاح فيروس الورم الحليمي البشري. وتقول: "انتشر على وسائل التواصل الاجتماعي اعتقاد بأنهن سيبدن بالدوار ويفقدن الوعي. لذلك لم يكن هناك مرض عضوي أو سبب جسدي واضح، بل تفاعل بين العقل والجسد، أي تأثير نوسيبو جماعي".

ثمّة أيضاً ما يُعرف بـ "تأثير بارنوم" Barnum effect، أو تأثير الأبراج. وتوضح كوهين: "عندما تقرّب برجك، ستجد دائماً سطرًا أو اثنين يبدوان وكأنهما ينطبقان عليك، فتشعر قائلاً: "يا إلهي، هذا أنا". ومن الوارد أن يحدث ذلك عندما يصف المؤثرون أعراض حالة معينة، لا سيما اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه ADHD. فهم لا يصفون دائماً أعراضاً معترفاً بها رسمياً، كتلك الواردة في الأدلة التشخيصية للطب النفسي، بل لأن دماغك يطلق هذه الأعراض".

وعلى "تيك توك" و"إنستغرام ريلز"، قد تغدنا الخوارزميات يوميًا بتجارب شخصية وشرح مبسط عن عدد لا يحصى من الأمراض. وقد يثير ذلك ما يُعرف بـ "تأثير النوسيبو" nocebo effect، وهو شبيه بتأثير الدواء الوهمي، لكن

بداً من أن تصدق أن علاجاً ما سيخفف أعراضنا، نبدأ بالاعتقاد أننا ستصاب بالحالة نفسها التي نشاهدها. وتوضح كوهين، "ما نراه ونصدق أنه يتحول إلى ما نشعر به". وتستشهد بحالة وقعت عام 2014 في بلدة إل كارمن دي بوليفار في كولومبيا، حيث بدأت أعداد متزايدة من الفتيات يفقدن الوعي بعد تلقي لقاح فيروس الورم الحليمي البشري. وتقول: "انتشر على وسائل التواصل الاجتماعي اعتقاد بأنهن سيبدن بالدوار ويفقدن الوعي. لذلك لم يكن هناك مرض عضوي أو سبب جسدي واضح، بل تفاعل بين العقل والجسد، أي تأثير نوسيبو جماعي".

بداً من أن تصدق أن علاجاً ما سيخفف أعراضنا، نبدأ بالاعتقاد أننا ستصاب بالحالة نفسها التي نشاهدها. وتوضح كوهين، "ما نراه ونصدق أنه يتحول إلى ما نشعر به". وتستشهد بحالة وقعت عام 2014 في بلدة إل كارمن دي بوليفار في كولومبيا، حيث بدأت أعداد متزايدة من الفتيات يفقدن الوعي بعد تلقي لقاح فيروس الورم الحليمي البشري. وتقول: "انتشر على وسائل التواصل الاجتماعي اعتقاد بأنهن سيبدن بالدوار ويفقدن الوعي. لذلك لم يكن هناك مرض عضوي أو سبب جسدي واضح، بل تفاعل بين العقل والجسد، أي تأثير نوسيبو جماعي".

ثمّة أيضاً ما يُعرف بـ "تأثير بارنوم" Barnum effect، أو تأثير الأبراج. وتوضح كوهين: "عندما تقرّب برجك، ستجد دائماً سطرًا أو اثنين يبدوان وكأنهما ينطبقان عليك، فتشعر قائلاً: "يا إلهي، هذا أنا". ومن الوارد أن يحدث ذلك عندما يصف المؤثرون أعراض حالة معينة، لا سيما اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه ADHD. فهم لا يصفون دائماً أعراضاً معترفاً بها رسمياً، كتلك الواردة في الأدلة التشخيصية للطب النفسي، بل لأن دماغك يطلق هذه الأعراض".

وعلى "تيك توك" و"إنستغرام ريلز"، قد تغدنا الخوارزميات يوميًا بتجارب شخصية وشرح مبسط عن عدد لا يحصى من الأمراض. وقد يثير ذلك ما يُعرف بـ "تأثير النوسيبو" nocebo effect، وهو شبيه بتأثير الدواء الوهمي، لكن

بداً من أن تصدق أن علاجاً ما سيخفف أعراضنا، نبدأ بالاعتقاد أننا ستصاب بالحالة نفسها التي نشاهدها. وتوضح كوهين، "ما نراه ونصدق أنه يتحول إلى ما نشعر به". وتستشهد بحالة وقعت عام 2014 في بلدة إل كارمن دي بوليفار في كولومبيا، حيث بدأت أعداد متزايدة من الفتيات يفقدن الوعي بعد تلقي لقاح فيروس الورم الحليمي البشري. وتقول: "انتشر على وسائل التواصل الاجتماعي اعتقاد بأنهن سيبدن بالدوار ويفقدن الوعي. لذلك لم يكن هناك مرض عضوي أو سبب جسدي واضح، بل تفاعل بين العقل والجسد، أي تأثير نوسيبو جماعي".

بداً من أن تصدق أن علاجاً ما سيخفف أعراضنا، نبدأ بالاعتقاد أننا ستصاب بالحالة نفسها التي نشاهدها. وتوضح كوهين، "ما نراه ونصدق أنه يتحول إلى ما نشعر به". وتستشهد بحالة وقعت عام 2014 في بلدة إل كارمن دي بوليفار في كولومبيا، حيث بدأت أعداد متزايدة من الفتيات يفقدن الوعي بعد تلقي لقاح فيروس الورم الحليمي البشري. وتقول: "انتشر على وسائل التواصل الاجتماعي اعتقاد بأنهن سيبدن بالدوار ويفقدن الوعي. لذلك لم يكن هناك مرض عضوي أو سبب جسدي واضح، بل تفاعل بين العقل والجسد، أي تأثير نوسيبو جماعي".

ثمّة أيضاً ما يُعرف بـ "تأثير بارنوم" Barnum effect، أو تأثير الأبراج. وتوضح كوهين: "عندما تقرّب برجك، ستجد دائماً سطرًا أو اثنين يبدوان وكأنهما ينطبقان عليك، فتشعر قائلاً: "يا إلهي، هذا أنا". ومن الوارد أن يحدث ذلك عندما يصف المؤثرون أعراض حالة معينة، لا سيما اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه ADHD. فهم لا يصفون دائماً أعراضاً معترفاً بها رسمياً، كتلك الواردة في الأدلة التشخيصية للطب النفسي، بل لأن دماغك يطلق هذه الأعراض".

وعلى "تيك توك" و"إنستغرام ريلز"، قد تغدنا الخوارزميات يوميًا بتجارب شخصية وشرح مبسط عن عدد لا يحصى من الأمراض. وقد يثير ذلك ما يُعرف بـ "تأثير النوسيبو" nocebo effect، وهو شبيه بتأثير الدواء الوهمي، لكن

بداً من أن تصدق أن علاجاً ما سيخفف أعراضنا، نبدأ بالاعتقاد أننا ستصاب بالحالة نفسها التي نشاهدها. وتوضح كوهين، "ما نراه ونصدق أنه يتحول إلى ما نشعر به". وتستشهد بحالة وقعت عام 2014 في بلدة إل كارمن دي بوليفار في كولومبيا، حيث بدأت أعداد متزايدة من الفتيات يفقدن الوعي بعد تلقي لقاح فيروس الورم الحليمي البشري. وتقول: "انتشر على وسائل التواصل الاجتماعي اعتقاد بأنهن سيبدن بالدوار ويفقدن الوعي. لذلك لم يكن هناك مرض عضوي أو سبب جسدي واضح، بل تفاعل بين العقل والجسد، أي تأثير نوسيبو جماعي".

بداً من أن تصدق أن علاجاً ما سيخفف أعراضنا، نبدأ بالاعتقاد أننا ستصاب بالحالة نفسها التي نشاهدها. وتوضح كوهين، "ما نراه ونصدق أنه يتحول إلى ما نشعر به". وتستشهد بحالة وقعت عام 2014 في بلدة إل كارمن دي بوليفار في كولومبيا، حيث بدأت أعداد متزايدة من الفتيات يفقدن الوعي بعد تلقي لقاح فيروس الورم الحليمي البشري. وتقول: "انتشر على وسائل التواصل الاجتماعي اعتقاد بأنهن سيبدن بالدوار ويفقدن الوعي. لذلك لم يكن هناك مرض عضوي أو سبب جسدي واضح، بل تفاعل بين العقل والجسد، أي تأثير نوسيبو جماعي".

ثمّة أيضاً ما يُعرف بـ "تأثير بارنوم" Barnum effect، أو تأثير الأبراج. وتوضح كوهين: "عندما تقرّب برجك، ستجد دائماً سطرًا أو اثنين يبدوان وكأنهما ينطبقان عليك، فتشعر قائلاً: "يا إلهي، هذا أنا". ومن الوارد أن يحدث ذلك عندما يصف المؤثرون أعراض حالة معينة، لا سيما اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه ADHD. فهم لا يصفون دائماً أعراضاً معترفاً بها رسمياً، كتلك الواردة في الأدلة التشخيصية للطب النفسي، بل لأن دماغك يطلق هذه الأعراض".

وعلى "تيك توك" و"إنستغرام ريلز"، قد تغدنا الخوارزميات يوميًا بتجارب شخصية وشرح مبسط عن عدد لا يحصى من الأمراض. وقد يثير ذلك ما يُعرف بـ "تأثير النوسيبو" nocebo effect، وهو شبيه بتأثير الدواء الوهمي، لكن

بداً من أن تصدق أن علاجاً ما سيخفف أعراضنا، نبدأ بالاعتقاد أننا ستصاب بالحالة نفسها التي نشاهدها. وتوضح كوهين، "ما نراه ونصدق أنه يتحول إلى ما نشعر به". وتستشهد بحالة وقعت عام 2014 في بلدة إل كارمن دي بوليفار في كولومبيا، حيث بدأت أعداد متزايدة من الفتيات يفقدن الوعي بعد تلقي لقاح فيروس الورم الحليمي البشري. وتقول: "انتشر على وسائل التواصل الاجتماعي اعتقاد بأنهن سيبدن بالدوار ويفقدن الوعي. لذلك لم يكن هناك مرض عضوي أو سبب جسدي واضح، بل تفاعل بين العقل والجسد، أي تأثير نوسيبو جماعي".

## متلازمة تلمل الساقين قد تكون علامة على نقص معدن هام في الجسم

تعد متلازمة تلمل الساقين من الاضطرابات العصبية المزعجة التي تمنع المصاب من النوم ليلاً، حيث تسبب إحساساً بالحرقان أو الخفقان في الساقين يجعل من الصعب عليه الثبات أثناء الاستلقاء.

ويحذر الخبراء من أن هذه المتلازمة غالباً ما تكون مؤشراً على مشكلة أصمق قد تؤدي إلى مضاعفات خطيرة، ألا وهي نقص الحديد في الجسم (فقر الدم). فنقص الحديد يضعف قدرة الجسم على إنتاج هرمون الدوبامين المسؤول عن تنظيم حركة الساقين، ويمكن أن يؤدي إلى ضيق التنفس وضبابية الدماغ وسرعة ضربات القلب وقد يصل إلى فشل القلب. ويقدم الدكتور بريان تشين، أخصائي النوم في "عيادة كليفلاند" حلاً بسيطاً لهذه المشكلة، يتمثل في إضافة المزيد من الحديد إلى النظام الغذائي اليومي، والذي يمكن أن يساعد على تقليل خطر هذه المضاعفات وتحسين جودة النوم ليلاً. فالحديد متوفر بكثرة في الأطعمة مثل لحم البقر والدجاج والبيض والمحار، حيث تحتوي ثلاث حبات من المحار على سبعة مليغرامات من الحديد. أما للنباتيين، فالخضار الورقية الداكنة مثل السبانخ المطبوخ تعد مصدراً ممتازاً أيضاً. وتختلف الاحتياجات اليومية حسب العمر والجنس، حيث يحتاج الرجل البالغ إلى 8 إلى 18 مغ فقط يوميًا، بينما تحتاج المرأة إلى 18 مغ يوميًا حتى سن اليأس، ثم تنخفض إلى 8 مغ بعد ذلك. ويرجع هذا الفرق إلى أن ما يصل إلى ثلث النساء في سن الإنجاب يعانين من نقص الحديد بسبب فقدان الدم أثناء الدورة الشهرية، وفقاً للخبراء. ويمكن أيضاً تناول مكملات الحديد الغذائية. وليس علاج متلازمة تلمل الساقين هو الفائدة الوحيدة للحديد، فهو أيضاً ضروري لحماية صحة المناعة وإنتاج الطاقة، حيث يعمل على تكوين بروتين في خلايا الدم الحمراء ينقل الأكسجين من الرئتين إلى باقي أجزاء الجسم. وفي الحالات الشديدة التي لا يكفي فيها رفع مخزون الحديد، يوضح الدكتور تشين أن هناك خيارات أخرى للعلاج، رغم أنه لا يوجد علاج شاف نهائي للمتلازمة. وتشمل هذه الخيارات أدوية متقدمة، وبعض المواد الأفيونية الخفيفة تحت إشراف طبي، بل وأجهزة خاصة تستخدم للسيطرة على أعراض تلمل الساقين.



تعد متلازمة تلمل الساقين من الاضطرابات العصبية المزعجة التي تمنع المصاب من النوم ليلاً، حيث تسبب إحساساً بالحرقان أو الخفقان في الساقين يجعل من الصعب عليه الثبات أثناء الاستلقاء.



**محاكم دبي**  
**التسويات الودية**

**العدد ١٤٧٥٦ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/١٣**  
**اعلان رقمي بالنشر بغير دعوى**  
**في المنازعة رقم ١٣٣٧/٢٠٢٦/٥٢١ - صغير**

المختصة: دائرة التسويات الودية للمنازعات الخاصة رقم ٧٥٦  
موضوع التنازع: بإلزام المدعي عليه بأن يؤدي للمدعية مبلغ (١٠٧٠٠) درهم ستة آلاف وسبعة وتسعون ودرهما والفانوية والرسوم والخصومات ومقابل تعاقب الاحكام.  
التنازع: التزمير لتأجير السيارات  
عنوانه: الإمارات - امارات دبي - القوز الأولى - دبي - شارع السفينة - مبنى ٣٠٥ - ٥٢٣٨٢٩٦٥  
الطلب: ايلانه: ١- صر احمد محمد محمود - صفته: متنازع ضده  
موضوع الإعلان: قد أقام عليك الدعوى وموضوعها بإلزام المدعي عليه بأن يؤدي للمدعية مبلغ (١٠٧٠٠) درهم ستة آلاف وسبعة وتسعون ودرهما والفانوية والرسوم والخصومات ومقابل تعاقب الاحكام - وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٦/٥/١٣ الساعة ١٠:٠٠ ص في قاعة التقاضي من بعد والتي يمكن الوصول اليها من خلال موقع محاكم دبي الالكتروني - الخدمات العامة - جداول جلسات القضايا لانا فانت مكتب بحضور أو من يملك قانونيا عليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم

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

**العدد ١٤٧٥٦ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/١٣**  
**اعلان رقمي لقرار مسيب بالنشر**  
**في التنفيذ رقم ٤٨٧٨/٢٠٢٥/٢٠٥ تنفيذ مدني**

المختصة: دائرة التنفيذ الرابعة عشر رقم ٣٨٩  
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ١٢٥٠/٢٠٢٥ استئناف مدني والذي قضى بتعديل الحكم الصادر في الدعوى رقم ٨٥/٢٠٢٥ مدني كلي، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٤١٣,٣٧٧,٥١٠) درهم شاملا للرسوم والخصومات والتعاقب.  
عنوانه: الإمارات - امارات دبي - مجمع دبي للاستثمار الاول - دبي - شارع اليبليس جبل علي - مبنى مبنى بيان - شقة مكتب ٧٠٥ - ٥٠٥٥٠٠٢٤  
الطلب: ايلانهما: ١- ناشيونال بوليون هاوس ش.ذ.م.خ - ٢- صابرين بن علوان مبارك - صفتهما: متنازع ضدهما  
موضوع الإعلان: قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانكم بالقرار المسيب الصادر بتاريخ: ٢٠٢٦/٥/١٣ للإطلاع على تفاصيل القرار لايد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية والتذكية.

رئيس الشعبة

**محاكم دبي**  
**محكمة الاستئناف**

**العدد ١٤٧٥٦ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/١٣**  
**مذكرة اعلان بالنشر (استئناف)**  
**في الاستئناف رقم ١٣٨٨/٢٠٢٥/٢٠٥ استئناف تجاري**

المختصة: دائرة ايدارة الدعاوي الاستئنافية التاسعة رقم ٨١٧  
موضوع الاستئناف: استئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم: ٢٠٢٥/٤١٣٣ تجاري جزئي والرسوم والخصومات والتعاقب.  
المتنازع: ثلثي محمد عبدالعزيز الكرمي اهلى  
عنوانه: الإمارات - امارات دبي - منطقة الخليج التجاري - دبي - مبنى اثرتناشونال بيزنس تاور - شقة ١٣١ - ٥٥٦٩٦٠٩٧٣  
الطلب: ايلانه: ١- طريق الرقي لإدارة الشرايع ش.ذ.م.خ - صفته: متنازع ضده  
موضوع الإعلان: قد استأنف القرار/الحكم الصادر بالدعوى رقم: ٤١٣٣/٢٠٢٥ تجاري جزئي. وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٦/٥/١٩ الساعة ١٠:٠٠ ص بقاعة التقاضي عن بعد، وعليه يقتضى حضوركم أو من يملككم قانونيا وفي حالة تخلفكم ستجري محاكمكم غيابيا.

رئيس القسم

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

**العدد ١٤٧٥٦ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/١٣**  
**اعلان بالنشر**  
**في الدعوى رقم: ١٩٨٧/٢٠٢٦/٢٠٥ تجاري جزئي**

المختصة: دائرة ايدارة الدعاوي الواحدة والخصومات رقم ٤٢٢  
موضوع الدعوى: الزام المدعي عليها بسداد مبلغ (٧٦,٥٤٤,٤٧) درهم ستة وسبعون ألفا وخمسة وأربعة وتسعون درهما وسبعة وأربعون فلسا - والفائدة القانونية بواقع ١٩ ٪ من تاريخ المطالبة القضائية وحتى تمام السداد - ثالثا الزام المدعي عليها بالرسوم والخصومات ومقابل تعاقب الاحكام  
المدعي: خالد العمري للتقنيات ش.ذ.م.خ  
عنوانه: الإمارات - امارات الشارقة - الخان - الشارقة - شارع كورنيش الخان - مبنى برج الهند - شقة مكتب ٢٧١ - ٥١٣٨٢٩٦٥  
الطلب: ايلانه: ١- ام سي ان للتقانات الشرق ش.ذ.م.خ - صفته: مدعي عليه  
موضوع الإعلان: قد أقام عليك الدعوى وموضوعها الزام المدعي عليها بسداد مبلغ (٧٦,٥٤٤,٤٧) درهم ستة وسبعون ألفا وخمسة وأربعة وتسعون درهما وسبعة وأربعون فلسا - والفائدة القانونية بواقع ١٩ ٪ من تاريخ المطالبة القضائية وحتى تمام السداد - ثالثا الزام المدعي عليها بالرسوم والخصومات ومقابل تعاقب الاحكام ضم قاعة النزاع رقم ١٢٥٩/٢٠٢٦  
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ١٣٣٧/٢٠٢٦/٥٢١ - صغير  
عنوانه: الإمارات - امارات دبي - القوز الأولى - دبي - شارع السفينة - مبنى ٣٠٥ - ٥٢٣٨٢٩٦٥  
الطلب: ايلانه: ١- صر احمد محمد محمود - صفته: متنازع ضده  
موضوع الإعلان: قد أقام عليك الدعوى وموضوعها بإلزام المدعي عليه بأن يؤدي للمدعية مبلغ (١٠٧٠٠) درهم ستة آلاف وسبعة وتسعون ودرهما والفانوية والرسوم والخصومات ومقابل تعاقب الاحكام - وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٦/٥/١٣ الساعة ١٠:٠٠ ص في قاعة التقاضي عن بعد والتي يمكن الوصول اليها من خلال موقع محاكم دبي الالكتروني - الخدمات العامة - جداول جلسات القضايا لانا فانت مكتب بحضور أو من يملك قانونيا عليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم

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

**العدد ١٤٧٥٦ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/١٣**  
**اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر**  
**في التنفيذ رقم ١٤٤٤٤/٢٠٢٤/٢٥٢**

تفاصيل الإعلان بالنشر  
الى: ١- كيو كيه اس للخدمات الفنية ش.ذ.م.خ  
مجهولي محل الإقامة  
بما ان: بنك رأس الخيمة الوطني ش.م.خ  
قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٥٧٣٣٣,٦٤) الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستخذ الاجراءات القانونية بحكمكم.

رئيس الشعبة

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

**العدد ١٤٧٥٦ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/١٣**  
**اعلان رقمي لحكم بمثابة الحضور بالنشر**  
**في التنفيذ رقم ٢٢٢٢/٢٠٢٥/٢٩ تجاري مصارف كلي**

تفاصيل الإعلان بالنشر  
إلى ما: ١- كازيزا هومي مودى ٢- هوسانا جرميو بيريز  
مجهولي محل الإقامة  
بما ان: بنك رأس الخيمة الوطني ش.م.خ  
قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانكم بالحكم الصادر بتاريخ: ٢٠٢٦/٥/٢٩ بماثبة الحضور للإطلاع على تفاصيل الحكم لايد من استخدام محاكم دبي الالكترونية والتذكية.

رئيس القسم

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

**العدد ١٤٧٥٦ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/١٣**  
**اعلان بالنشر**  
**في التنفيذ رقم ٨٦٦/٢٠٢٦/٢٩ تجاري مصارف كلي**

تفاصيل الإعلان بالنشر  
إلى المدعي عليه: ١- الصحيفه لخدمات الشحن البحري ش.ذ.م.خ - مجهول محل الإقامة  
بما ان المدعي: بنك رأس الخيمة الوطني ش.م.خ - فرع دبي  
قد أقام عليك الدعوى وموضوعها اولا: قبول اللائحة وتحديد أقرب جلسة لها واعلان المدعي عليهم بها - ثانيا: الزام المدعي عليهم بالتضامن والتضامن بأن يؤدوا الى المدعي المبلغ المطلوب به مبلغ وقدره (٣,١٧,٣٧٠,٣٠٠) درهم ثلاثة وسبعة عشر ألف وثلثمائة وسبعون درهم وثلثين فلسا - اضافة للفائدة الاتقافية بواقع ١٦ ٪ سنويا من تاريخ رفع الدعوى وحتى تمام السداد وشمول الحكم بالنفذ الملج بلا كاتلة - ثالثا: الزام المدعي بالرسوم والصاريف ومقابل تعاقب الاحكام - رابعا: شمول الحكم بالنفاد الملج باعتباره من الأعمال التجارية المادة ٢٢٩/١ اجراءات مدنية - وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٦/٥/١٨ الساعة ١٠:٠٠ صباحا في قاعة التقاضي عن بعد لذا فانت مكتب بالحضور أو من يملككم قانونيا عليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم

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

**العدد ١٤٧٥٦ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/١٣**  
**مذكرة إعلان بالنشر (استئناف)**  
**في الاستئناف رقم ١١٩٥٠/٢٠٢٦/٢٠٥**

تفاصيل الإعلان بالنشر  
الى المستأنف ضده: ١- اجاي كومار مانجارو شارما - مجهول محل الإقامة  
بما ان المستأنف: امام سينغاريان محمد محمد شوري - ويمثله: عبدالرحمن موسى علي - قد استأنف القرار/الحكم الصادر بالدعوى رقم ٤٦١٠/٢٠٢٥ مدني جزئي - وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٦/٥/١٨ الساعة ١٠:٠٠ صباحا بقاعة التقاضي عن بعد وعليه يقتضى حضوركم أو من يملككم قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمكم غيابيا

رئيس الشعبة

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

**العدد ١٤٧٥٦ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/١٣**  
**اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر**  
**في التنفيذ رقم ١٠٠٢٨/٢٠٢٦/٢٥٢ تنفيذ شيكات**

تفاصيل الإعلان بالنشر  
الى: ١- كيو كيه اس للخدمات الفنية ش.ذ.م.خ  
مجهولي محل الإقامة  
بما ان: بنك رأس الخيمة الوطني ش.م.خ  
قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٥٧٣٣٣,٦٤) الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستخذ الاجراءات القانونية بحكمكم.

رئيس الشعبة

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

**العدد ١٤٧٥٦ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/١٣**  
**اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر**  
**في التنفيذ رقم ٨٧٥٧/٢٠٢٦/٢٥٢ تنفيذ شيكات**

تفاصيل الإعلان بالنشر  
إلى ما: ١- كازيزا هومي مودى ٢- هوسانا جرميو بيريز  
مجهولي محل الإقامة  
بما ان: بنك رأس الخيمة الوطني ش.م.خ  
قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانكم بالحكم الصادر بتاريخ: ٢٠٢٦/٥/٢٩ بماثبة الحضور للإطلاع على تفاصيل الحكم لايد من استخدام محاكم دبي الالكترونية والتذكية.

رئيس القسم

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

**العدد ١٤٧٥٦ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/١٣**  
**اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر**  
**في التنفيذ رقم ١٠٢٢٨/٢٠٢٦/٢٥٢ تنفيذ شيكات**

تفاصيل الإعلان بالنشر  
إلى المدعي عليه: ١- الصحيفه لخدمات الشحن البحري ش.ذ.م.خ - مجهول محل الإقامة  
بما ان المدعي: بنك رأس الخيمة الوطني ش.م.خ - فرع دبي  
قد أقام عليك الدعوى وموضوعها اولا: قبول اللائحة وتحديد أقرب جلسة لها واعلان المدعي عليهم بها - ثانيا: الزام المدعي عليهم بالتضامن والتضامن بأن يؤدوا الى المدعي المبلغ المطلوب به مبلغ وقدره (٣,١٧,٣٧٠,٣٠٠) درهم ثلاثة وسبعة عشر ألف وثلثمائة وسبعون درهم وثلثين فلسا - اضافة للفائدة الاتقافية بواقع ١٦ ٪ سنويا من تاريخ رفع الدعوى وحتى تمام السداد وشمول الحكم بالنفذ الملج بلا كاتلة - ثالثا: الزام المدعي بالرسوم والصاريف ومقابل تعاقب الاحكام - رابعا: شمول الحكم بالنفاد الملج باعتباره من الأعمال التجارية المادة ٢٢٩/١ اجراءات مدنية - وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٦/٥/١٨ الساعة ١٠:٠٠ صباحا في قاعة التقاضي عن بعد لذا فانت مكتب بالحضور أو من يملككم قانونيا عليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم

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

**العدد ١٤٧٥٦ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/١٣**  
**اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر**  
**في التنفيذ رقم ١٠٠٣٧/٢٠٢٦/٢٥٢ تنفيذ شيكات**

تفاصيل الإعلان بالنشر  
إلى ما: ١- كازيزا هومي مودى ٢- هوسانا جرميو بيريز  
مجهولي محل الإقامة  
بما ان: بنك رأس الخيمة الوطني ش.م.خ  
قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانكم بالحكم الصادر بتاريخ: ٢٠٢٦/٥/٢٩ بماثبة الحضور للإطلاع على تفاصيل الحكم لايد من استخدام محاكم دبي الالكترونية والتذكية.

رئيس القسم

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

**العدد ١٤٧٥٦ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/١٣**  
**اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر**  
**في التنفيذ رقم ٩٩٤٧/٢٠٢٦/٢٥٢ تنفيذ شيكات**

تفاصيل الإعلان بالنشر  
إلى ما: ١- كازيزا هومي مودى ٢- هوسانا جرميو بيريز  
مجهولي محل الإقامة  
بما ان: بنك رأس الخيمة الوطني ش.م.خ  
قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانكم بالحكم الصادر بتاريخ: ٢٠٢٦/٥/٢٩ بماثبة الحضور للإطلاع على تفاصيل الحكم لايد من استخدام محاكم دبي الالكترونية والتذكية.

رئيس القسم

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

**العدد ١٤٧٥٦ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/١٣**  
**اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر**  
**في التنفيذ رقم ١٠١٨٨/٢٠٢٦/٢٥٢ تنفيذ شيكات**

تفاصيل الإعلان بالنشر  
إلى ما: ١- كازيزا هومي مودى ٢- هوسانا جرميو بيريز  
مجهولي محل الإقامة  
بما ان: بنك رأس الخيمة الوطني ش.م.خ  
قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانكم بالحكم الصادر بتاريخ: ٢٠٢٦/٥/٢٩ بماثبة الحضور للإطلاع على تفاصيل الحكم لايد من استخدام محاكم دبي الالكترونية والتذكية.

رئيس القسم

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

**العدد ١٤٧٥٦ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/١٣**  
**اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر**  
**في التنفيذ رقم ١٠١٣٧/٢٠٢٦/٢٥٢ تنفيذ شيكات**

تفاصيل الإعلان بالنشر  
إلى ما: ١- كازيزا هومي مودى ٢- هوسانا جرميو بيريز  
مجهولي محل الإقامة  
بما ان: بنك رأس الخيمة الوطني ش.م.خ  
قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانكم بالحكم الصادر بتاريخ: ٢٠٢٦/٥/٢٩ بماثبة الحضور للإطلاع على تفاصيل الحكم لايد من استخدام محاكم دبي الالكترونية والتذكية.

رئيس القسم

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

**العدد ١٤٧٥٦ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/١٣**  
**اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر**  
**في التنفيذ رقم ١٠٠٣٧/٢٠٢٦/٢٥٢ تنفيذ شيكات**

تفاصيل الإعلان بالنشر  
إلى ما: ١- كازيزا هومي مودى ٢- هوسانا جرميو بيريز  
مجهولي محل الإقامة  
بما ان: بنك رأس الخيمة الوطني ش.م.خ  
قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانكم بالحكم الصادر بتاريخ: ٢٠٢٦/٥/٢٩ بماثبة الحضور للإطلاع على تفاصيل الحكم لايد من استخدام محاكم دبي الالكترونية والتذكية.

رئيس القسم

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

**العدد ١٤٧٥٦ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/١٣**  
**اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر**  
**في التنفيذ رقم ١٠١٧٦/٢٠٢٦/٢٥٢ تنفيذ شيكات**

تفاصيل الإعلان بالنشر  
إلى ما: ١- كازيزا هومي مودى ٢- هوسانا جرميو بيريز  
مجهولي محل الإقامة  
بما ان: بنك رأس الخيمة الوطني ش.م.خ  
قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانكم بالحكم الصادر بتاريخ: ٢٠٢٦/٥/٢٩ بماثبة الحضور للإطلاع على تفاصيل الحكم لايد من استخدام محاكم دبي الالكترونية والتذكية.

رئيس القسم

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

**العدد ١٤٧٥٦ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/١٣**  
**اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر**  
**في التنفيذ رقم ١٠٢٠٨/٢٠٢٦/٢٥٢ تنفيذ شيكات**

تفاصيل الإعلان بالنشر  
إلى ما: ١- كازيزا هومي مودى ٢- هوسانا جرميو بيريز  
مجهولي محل الإقامة  
بما ان: بنك رأس الخيمة الوطني ش.م.خ  
قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانكم بالحكم الصادر بتاريخ: ٢٠٢٦/٥/٢٩ بماثبة الحضور للإطلاع على تفاصيل الحكم لايد من استخدام محاكم دبي الالكترونية والتذكية.

رئيس القسم

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

**العدد ١٤٧٥٦ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/١٣**  
**اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر**  
**في التنفيذ رقم ١٠٢٦٨/٢٠٢٦/٢٥٢ تنفيذ شيكات**

تفاصيل الإعلان بالنشر  
إلى ما: ١- كازيزا هومي مودى ٢- هوسانا جرميو بيريز  
مجهولي محل الإقامة  
بما ان: بنك رأس الخيمة الوطني ش.م.خ  
قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانكم بالحكم الصادر بتاريخ: ٢٠٢٦/٥/٢٩ بماثبة الحضور للإطلاع على تفاصيل الحكم لايد من استخدام محاكم دبي الالكترونية والتذكية.

رئيس القسم

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

**العدد ١٤٧٥٦ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/١٣**  
**اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر**  
**في التنفيذ رقم ١٠٢٧٨/٢٠٢٦/٢٥٢ تنفيذ شيكات**

تفاصيل الإعلان بالنشر  
إلى ما: ١- كازيزا هومي مودى ٢- هوسانا جرميو بيريز  
مجهولي محل الإقامة  
بما ان: بنك رأس الخيمة الوطني ش.م.خ  
قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانكم بالحكم الصادر بتاريخ: ٢٠٢٦/٥/٢٩ بماثبة الحضور للإطلاع على تفاصيل الحكم لايد من استخدام محاكم دبي الالكترونية والتذكية.

رئيس القسم

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

**العدد ١٤٧٥٦ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/١٣**  
**اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر**  
**في التنفيذ رقم ١٠٢١٨/٢٠٢٦/٢٥٢ تنفيذ شيكات**

تفاصيل الإعلان بالنشر  
إلى ما: ١- كازيزا هومي مودى ٢- هوسانا جرميو بيريز  
مجهولي محل الإقامة  
بما ان: بنك رأس الخيمة الوطني ش.م.خ  
قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانكم بالحكم الصادر بتاريخ: ٢٠٢٦/٥/٢٩ بماثبة الحضور للإطلاع على تفاصيل الحكم لايد من استخدام محاكم دبي الالكترونية والتذكية.

رئيس القسم

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

**العدد ١٤٧٥٦ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/١٣**  
**اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر**  
**في التنفيذ رقم ٨٩١٥/٢٠٢٦/٢٥٢ تنفيذ شيكات**

تفاصيل الإعلان بالنشر  
إلى ما: ١- كازيزا هومي مودى ٢- هوسانا جرميو بيريز  
مجهولي محل الإقامة  
بما ان: بنك رأس الخيمة الوطني ش.م.خ  
قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانكم بالحكم الصادر بتاريخ: ٢٠٢٦/٥/٢٩ بماثبة الحضور للإطلاع على تفاصيل الحكم لايد من استخدام محاكم دبي الالكترونية والتذكية.

رئيس القسم

**محاكم دبي**  
**التسويات الودية**

**العدد ١٤٧٥٦ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/١٣**  
**اعلان بالنشر**  
**في المنازعة رقم: ٧٥/٢٠٢٦/٥٢١ نزاع تجاري - صغير**

تفاصيل الإعلان بالنشر  
إلى المتنازع ضدهما: ١- جانترز بروجيمز للتدريب الرياضي ٢- علي محمد محمد علي حسان  
مجهولي محل الإقامة  
بما ان المتنازع: الشرق للسباحة والغطلات  
قد أقام عليك الدعوى وموضوعها وكل ما جاء لتسليم المدعية من المحكمة المؤقرة اولا: ايقيد الدعوى والتصريح بسداد الرسوم المقررة عنها - ثانيا: الحكم بإلزام المدعي عليها بسداد مبلغ وقدره (٦٢٠٠) درهم والنفاد القانوني بواقع ١٥ ٪ من تاريخ ٢٠٢٥/١٠/١٥ مع شمول الحكم بالنفاد الملج وبلا كاتلة - ثالثا: الزام المدعي عليه بالرسوم والصاريف  
وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٦/٥/١٣ الساعة ١٠:٠٠ صباحا في قاعة التقاضي عن بعد لذا فانت مكتب بالحضور أو من يملككم قانونيا عليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم

**محاكم دبي**  
**التسويات الودية**

**العدد ١٤٧٥٦ بتاريخ ٢٠٢٦/٥/١٣**  
**اعلان بالنشر**  
**في المنازعة رقم: ٢٨٨٢/٢٠٢٦/٤٦١ نزاع محدد القيمة**

المختصة: دائرة التسويات الودية للمنازعات الخاصة رقم ٧٥٦  
موضوع المنازعة: المطالبة بمبلغ (٥٣٩,١٧) درهم بالإضافة للنفوائد القانونية بواقع ٥ ٪ حتى تمام السداد  
المتنازع: الشركة الوطنية لتأجير السيارات ش.ذ.م.خ  
عنوانه: الإمارات - امارات دبي - الكرامة - بر دبي - دبي - ٥١٧٩٢٧٢٧٢  
الطلب: ايلانه: ١- امير خان مطفر خان - صفته: متنازع ضده  
موضوع الإعلان: قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمبلغ (٥٣٩,١٧) درهم بالإضافة للنفوائد القانونية بواقع ٥ ٪ من تمام السداد - وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٦/٥/١٨ الساعة ١٠:٠٠ صباحا بقاعة التقاضي عن بعد لذا فانت مكتب بالحضور أو من يملككم قانونيا عليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم



## منوعات

# العمل

27

في زمن تتنافس فيه مسلسلات الجريمة على خطف انتباه المشاهد، يبدو الموسم الأول من المسلسل الأمريكي "سكاربيتا" (Scarpetta) وكأنه يسير عكس التيار. فالحلقة الافتتاحية لا تقدم انفجارا دراميا، بل ترسم عالما باردا ومنضبطا، تتحرك فيه الشخصيات بوعي صارم يخفي خلفه هشاشة إنسانية.



مسلسل يعيد صياغة الجرائم كحالات قابلة للتفكيك

## نيكول كيدمان.. هل نجحت في إنقاذ "سكاربيتا" من السقوط؟



قديمية للتعلق على الأحداث وخلق مفارقة بين دهاء الماضي وبرودة الحاضر، وهو ما استحضرت بدوره إحساسا بالحنين أو التناقض خاصة عندما تأتي الأغنية في سياق مشهد جنائي قاس.

ومع ذلك، فإن تأثير هذا الاختيار يختلف من متلق لآخر؛ فالبعض يراه إضافة غنية، بينما قد يشعر آخرون أنه عنصر منفصل عن النسيج العام، وإن يظل محاولة واعية لتوسيع الأثر النفسي للعمل.



من يجرو فقط فإذا كنت من محبي الجريمة والتشويق قد ترغب بمشاهدة "سكاربيتا" خاصة وأنه دراما قصيرة من 8 حلقات لن تمنحك إجابات بقدر ما تضعك أمام أسئلة، وهذا ربما يكون مركز قوتها وضعفها في آن واحد. المسلسل يستهدف المشاهدين الناضجين، ليس فقط بسبب طبيعة الجرائم بل الطريقة التي تعرض بها، فالمسلسل يركز على الجانب النفسي والوجودي، ما يجعله ثقيلًا على المشاهد الجماعية، بالإضافة إلى تضمينه مشاهد داخل غرف التشريح تظهر فيها الجثث دون تلطيف بصري يخفف من وقعها، وهو ما قد يكون صادما لبعض المشاهدين، خاصة في السياق العربي.

هذا الأداء لا يجذب الانتباه على الفور لكنه يهدف إلى التراكم تدريجيا، ليخلق حضورا غير استعراضي مع الوقت. ورغم محاولة كيدمان الموازنة بين البرود المهني والهشاشة الإنسانية دون الوقوع في الميلودراما، إلا أن أداؤها خلق مسافة عاطفية بين المشاهد والشخصية التي تجسدها، خاصة لمن يفضلون الأداء الأكثر حرارة، مما يجعل التجربة معتمدة على ذائقة المتلقي. في المقابل، يأتي أداء بوبي كانافال كنصير موازن، مقدما شخصية انفعالية تتحرك داخل الأحداث بطاقة واضحة، يعتمد كانافال على حضور جسدي وصوتي قوي، يجعله قادرا على ملء الفراغات خاصة في المشاهد التي تحتاج إلى توتر مباشر. لكن عدم الاستقرار، حيث تتراجع الشخصية بين العمق والسطحية تبعًا لكتابة المشهد.

منذ الوهلة الأولى يظهر الفارق، فالرواية تقوض في العالم الداخلي للشخصيات كاشفة أفكارها وهواجسها بعمق يصعب نقله بالكامل إلى الشاشة، وتقدم الأدلة العلمية بتفصيل أكبر، مما يعزز الإحساس بواقعية الإجراءات. بينما يختار المسلسل تبسيط التفاصيل لصالح العلاقات الإنسانية والإيقاع الدرامي، هذا التحول يجعل العمل أكثر سهولة للمشاهدة، لكنه يفقد جزء من كفاءته التحليلية، ومع ذلك فإن استناد المسلسل إلى سلسلة واسعة، يضمن إمكانية استمراره لعدة مواسم، وقد أعلن بالفعل عن تجديده لموسم ثان.

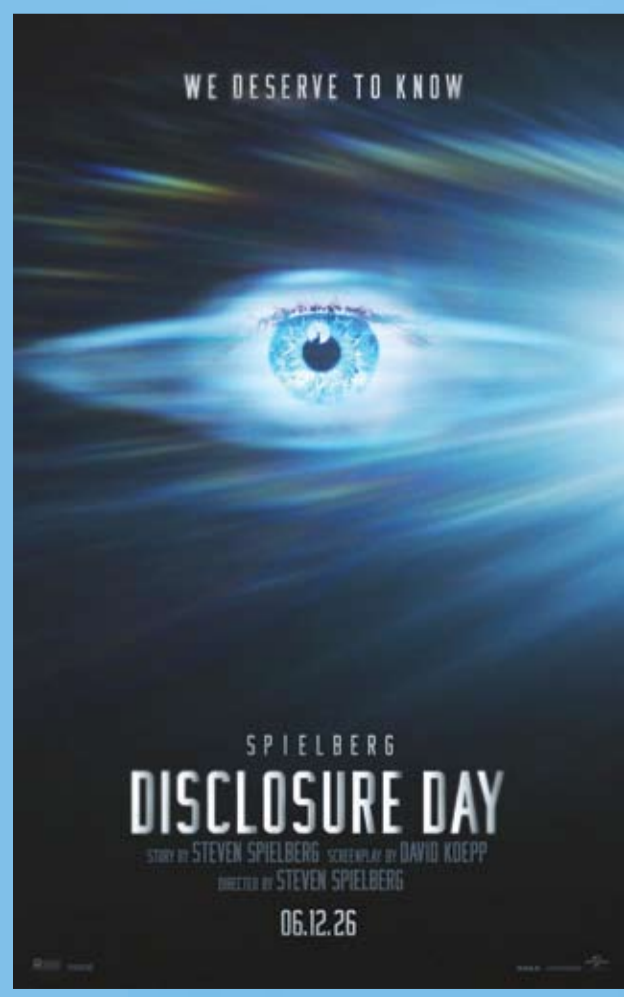
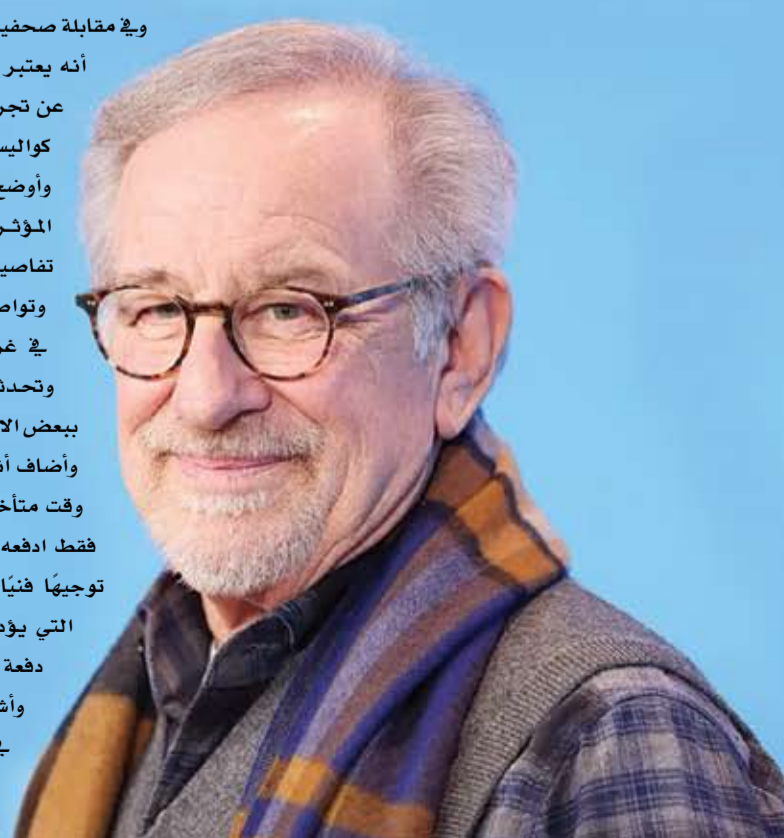
أوسع من العنف أو الفساد والتواطؤ، وهو ما يكسب السرد عمقا رغم الاستمرار في التمهيد الذي يجعل الخطوط الدرامية تبدو وكأنها تدور في دائرة قبل أن تتقدم. **نهاية بلا إجابات** ومع ختام الموسم، يختار المسلسل ترك النهاية مفتوحة، انسجاما مع رؤيته التي تعتبر الحقيقة مساحة رمادية. هذا القرار أثار تفاعلا واسعا ونقاشات مستمرة، مؤكدا قدرة العمل على ترك أثر واضح في المشهد الدرامي. ومع ذلك تباينت ردود الأفعال، فرأى بعض النقاد أن النهاية تعكس تعقيد الجرائم والحياة الواقعية، بينما شعر الجمهور بالإحباط لغياب الإجابات الكافية. واستمر هذا الانقسام ليشمل تلقي العمل ككل، إذ اعتبره البعض تجربة ناضجة تكسر القوالب التقليدية وأشادوا بقدرة على خلق أجواء نفسية ثقيلة دون اللجوء إلى الإثارة الرخيصة، بينما فضل آخرون الإيقاع الأسرع. غير أن هذه الإزدواجية لا تعد ضعفا بقدر ما تعكس طبيعة المسلسل نفسه، الذي لا يسعى لإرضاء الجميع. **من الأدب إلى الدراما** المسلسل مقتبس عن سلسلة روايات للكاتبة باتريشيا كورنويل، والتي تتحور حول الطبعية الشرعية كاي سكاربيتا، وتعد واحدة من أشهر وأطول سلاسل روايات الجريمة في الأدب الأمريكي إذ تضم أكثر من 29 كتابا.

هذا التمهيد المتأني يعكس ثقة صناع العمل في مادته الدرامية، مراهنين على التراكم بدل الصدمة، وعلى بناء علاقة تدريجية مع المتفرج. ومع ذلك، فإن بعض المشاهدين قد ينسحبون قبل أن تتضح ملامح التجربة، بينما يجد آخرون في هذا الإيقاع مساحة ضرورية لفهم ما سيأتي. فالمسلسل لا يكتفي بسرد الجرائم، بل يعيد صياغتها كحالات قابلة للتفكيك، حيث تتحول الأدلة إلى مدخل لفهم أبعاد الفعل الإجرامي. **بين العلم والذاكرة** منذ البداية، يفرض العمل إيقاعه الخاص، مبتعدا عن الإثارة السريعة ومقدما الجريمة كمساحة للتأمل، داعيا المشاهد للمشاركة في التشريح بدل الاكتفاء بالمشاهدة. هذا التوجه يمنح المسلسل طابعا أقرب إلى الدراسة النفسية، لكنه قد يكون منفرًا للجمهور الذي لا يحتمل البطء المتعمد. تتحرك الحكاية في مسارين متوازيين يصعب فصلهما: مسار إجرائي يتتبع قضايا جنائية متشابكة ويحللها بالأدلة العلمية، ومسار نفسي يعيد بناء شخصية البطلة عبر ماضيها وعلاقتها. هذا المزج يمنح العمل ثراء دراميا، حيث تتحول الجرائم من أحداث مستقلة إلى مرة تكشف اضطرابات أعمق داخل الشخصيات. ومع تقدم الأحداث تتكشف خطوط خفية تربط بين القضايا، مشيرة إلى شبكة

## رسالة من سبيلبرج بالخطأ تتحول لدرس تمثيلي في كواليس فيلم "يوم الكشف"

كشف الممثل البريطاني جوش أوكونور عن واقعة طريفة جمعه بالمخرج العالمي ستيفن سبيلبرج، خلال تصوير فيلمهما الجديد للخيال العلمي Disclosure Day أو "يوم الكشف"، المقرر طرحه في دور العرض السينمائي، ١٢ يونيو المقبل.

وفي مقابلة صحفية، أوضح أوكونور، البالغ من العمر 35 عامًا، أنه يعتبر هذه الواقعة "أروع قصة" يمكن أن يرويها عن تجربته مع سبيلبرج. عندما طلب منه مشاركة كواليس العمل مع المخرج الشهير. وأوضح أوكونور أنه في أثناء تصوير أحد المشاهد المؤثرة، واجه صعوبة في أدائه، فقرر مناقشة تفاصيله مع سبيلبرج، المعروف بأسلوبه الداعم وتواصله المستمر مع فريق العمل، وقال: "كنت في غرفتي بالفندق أحاول التحضير للمشهد، وتحدثت مع ستيفن حول كيفية تنفيذ، شعرت ببعض الارتياح، لكن ليس بشكل كامل". وأضاف أنه تلقى لاحقًا رسالة نصية من سبيلبرج في وقت متأخر من الليل، جاء فيها: "الباب على المزلاج، فقط ادفعه". وفسر أوكونور هذه العبارة باعتبارها توجيهًا فنيًا عميقًا، يعكس الحالة النفسية للشخصية التي يؤديها، إذ شبهها بمشاعر مكتوبة تحتاج إلى دفعة واحدة لتنفجر في لحظة تفريغ عاطفي. وأشار إلى أن تلك الرسالة ساعدته بشكل كبير في أداء المشهد، قائلاً: "أسعدتني كثيرًا، وفي اليوم التالي أخبرت ستيفن أنه حل المشكلة



# الغذاء

## ماذا يحدث إذا تناولنا الطعام مرة واحدة فقط في اليوم

بالتباطؤ، ويتم تخزين كل ما يدخل، حتى الدهون الزائدة. علاوة على ذلك، يشعر الشخص بالتوتر عند عدم حصوله على التغذية الكافية. ووفقا لها، يحفز التوتر تغيرات كيميائية حيوية سلبية في الجسم، تستدعي استشارة الطبيب. وتشير إلى أنه على الشخص الذي يريد التخلص من الوزن الزائد أن يدرك أن هذه عملية تدريجية وتتطلب تغيرات في النظام الغذائي. وتقول: "إذا فرضنا قيودا صارمة، فلن ننجح. لأنها تؤدي إلى اضطرابات في الجسم، وإحباط، وتقلبات مزاجية، وسرعان ما يعود الوزن الذي فقده الشخص. لذلك يجب على الشخص التركيز على المدى الطويل، وتغيير نمط حياته ونظامه الغذائي تدريجيا، وعندما سيحقق التوازن الأمثل بين كتلة العضلات والدهون، وتحسن حالته الصحية، ويتحسن مزاجه."

أفادت الدكتورة يكاتيرينا كيم خبيرة التغذية الصحية، أن الاقتصار على تناول وجبة واحدة في اليوم قد يؤدي إلى تغيرات كيميائية حيوية سلبية واضطرابات في الجسم. وتقول: "تناول وجبة واحدة فقط في اليوم ليس طبيعيا. لأن نقاط ضعف الشخص هي التي تحدد مواطن الخلل التي قد يعاني منها. وهذا بالتأكيد ليس ضروريا لفقدان الوزن". وتشير الخبيرة، إلى أن الوزن الزائد المكتسب خلال سنوات عديدة، لذلك يصعب على الشخص الذي يعاني من الوزن الزائد التخلص منه بسرعة. وتقول: "يفسر الجسم ذلك على أنه إشارة إلى اقتراب وقت عصيب، ويحتاج إلى الاستعداد. لذلك يبدأ الأبيض



## ما هي معدلات نبض القلب الخطيرة المهددة بالسكتة الدماغية؟

حذرت دراسة جديدة من أن الانخفاض والارتفاع الشديد في معدل ضربات القلب أثناء الراحة قد يزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية. وقدم الباحثون في إمبريال كوليدج لندن نتائج هذه الدراسة في المؤتمر الأوروبي للسكتات الدماغية، حيث حددوا أن أقل خطر للإصابة بالسكتة يكون لدى الأشخاص الذين يتراوح معدل نبضات قلبهم بين 60 و69 نبضة في الدقيقة. واعتمدت الدراسة على تحليل بيانات قرابة 460 ألف شخص تتراوح أعمارهم بين 40 و69 عاما من البنك الحيوي البريطاني، وتابع الباحثون المشاركين لمدة متوسطها 14 عاما، سجلت خلالها أكثر من 12 ألف حالة سكتة دماغية. وبالمقارنة مع الأشخاص الذين كانت معدلات نبضات قلبهم في النطاق المتوسط، وجد الباحثون أن الأشخاص الذين تبلغ معدلات ضربات قلبهم 90 نبضة في الدقيقة أو أكثر كانوا أكثر عرضة لخطر السكتة الدماغية بنسبة 45%. ولكن بشكل مفاجئ، كان لدى من تقل نبضات قلبهم عن 50 نبضة في الدقيقة خطر أعلى للإصابة بالسكتة الدماغية بنسبة 25%، وذلك حتى بعد تعديل العوامل الأخرى التي تؤثر على احتمالية الإصابة مثل العمر وضغط الدم والرجفان الأذيني (وهو شكل شائع من عدم انتظام ضربات القلب). وعندما تم تحليل البيانات حسب نوع السكتة الدماغية، تبين أن انخفاض معدل النبض يرتبط بشكل خاص بالسكتة الدماغية الإقفارية التي يسببها انسداد تدفق الدم إلى الدماغ، وهو النوع الأكثر شيوعا ويمثل 85% من الحالات. في المقابل، ارتبط ارتفاع معدل النبض بكل من السكتات الدماغية الإقفارية والنزفية التي تتضمن نزيفا في الدماغ. واقترح الدكتور دكتور بن، المعد الرئيسي للدراسة، أن انخفاض معدل النبض قد يطيل الفترة الفاصلة بين النبضات، ما قد يقلل من تدفق الدم المنتظم إلى الأوعية الدموية الصغيرة في الدماغ ويزيد من احتمالية حدوث انسدادات، بينما قد يزيد ارتفاع النبض من الضغط على جدران الأوعية الدموية، ما يجعلها أكثر عرضة لكل من الانسدادات والنزيف. لكنه شدد على أن هذه ما تزال مجرد فرضيات. من جهته، أشار البروفيسور أليستير ويب، المؤلف المشارك للدراسة، إلى أن انخفاض معدل ضربات القلب أثناء الراحة يمكن أن يعني لياقة بدنية جيدة، خاصة لدى الأشخاص النشطين بدنيا، لكنه قد يكون في الآخرين إشارة مفيدة تستحق النظر فيها إلى جانب عوامل الخطر التقليدية. وأضاف أن هذا المقياس "بسيط ومتوفر على نطاق واسع ويستحق مزيدا من الاهتمام في تقييم مخاطر القلب والأوعية الدموية". ومع ذلك، يشير الباحثون إلى أن هذه النتائج ما تزال مجرد ملاحظات أولية، ما يعني أنها لا تستطيع إثبات أن ارتفاع أو انخفاض معدل ضربات القلب يسبب السكتة الدماغية بشكل مباشر، وهناك حاجة إلى مزيد من البحث لتأكيد العلاقة الدقيقة بينهما.



الممثلة الأمريكية لويزا جاكوبسون لدى وصولها إلى حفل ميت غاللا لعام 2026 الذي يحتفي بـ «فن الأزياء» في متحف متروبوليتان للفنون في نيويورك. ا ف ب

## قرأت لك

القرنبيط



- 1 - قاتل للسرطان: يحتوي القرنبيط على مادة sulforaphane وهو مركب الكبريت الذي ثبت أنه يقتل الخلايا الجذعية السرطانية، وبالتالي يعمل على تباطؤ نمو الورم.
- 2 - يعزز صحة القلب: تعتبر مادة sulforaphane الموجودة في القرنبيط وغيرها من الخضراوات من المواد التي تعمل على تحسين ضغط الدم وتعزيز صحة الكلى.
- 3 - يقلل الالتهابات: يعمل القرنبيط على تقليل الالتهاب في الجسم، وهي حالة مرتبطة بالسرطان وأمراض أخرى.
- 4 - يعزز صحة الدماغ: القرنبيط هو مصدر جيد من مادة (الكولين)، وفيتامين (ب) والعروفين بدورهما في نمو الدماغ، إذ أنه يساعد على تنشيط وظيفة الإدراك، وتحسين التعلم والذاكرة.
- 5 - يعمل على إزالة السموم من الجسم: القرنبيط يعزز قدرة الجسم على إزالة السموم بطرق متعددة، ويحتوي على مضادات الأكسدة التي تعرف باسم (الجلوكوسينولات) وتعمل على إزالة السموم من الجسم.

## سؤال وجواب

- ما هو المعنى المقصود بالشعر الشعبي؟  
الشعر الشعبي هو الشعر المكتوب باللغة العامية لكل بلد.
- يُعتبر العود من الآلات الموسيقية الوترية.. فكم يبلغ عدد أوتاره؟  
5 أوتار.
- من هو مؤلف مسرحية عَظيل؟  
ويليام شكسبير.
- ما النهر الذي سمي بنهر العواصم؟ ولماذا سمي بذلك؟  
نهر العواصم هو نهر الدانوب. وسمي بذلك لأنه يمر بعدة عواصم أوروبية وهي فيينا، بودابست، بلغراد

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن أول من استخدم ساعة اليد، هو جندي بريطاني في الحرب العالمية الأولى.
- هل تعلم أن جامعة الملك فهد الأول بمصر، كانت أول نموذج لإرساء التعليم العالي.
- هل تعلم أنك تحتاج إلى 2000000 ذرة هيدروجين لتغطية نقطة (.)
- هل تعلم أن هاواي أصبحت إحدى الولايات المتحدة الأمريكية سنة 1900م.
- هل تعلم أن الماء البارد هو أخف من الماء الساخن
- هل تعلم أن الغاز في طبيعته غاز لا رائحة له، ولكن تضاف إليه هذه الرائحة لدى تصفيته وتخزينه من أجل عامل الأمان والحماية للالتباه إليه
- هل تعلم أن كثافة كوكب زحل قليلة جدا بحيث انك لو جعلت هذا الكوكب يسقط في بحر وسيع لطفا على سطحه
- هل تعلم أن قلم الرصاص مصنوع من الجرافيت
- هل تعلم أن زجاجة الحليب تفقد ما يعادل ثلثي محتواها من فيتامين "ب" إذا ما وضعت حوالي ساعتين في ضوء النهار
- هل تعلم أن المكسيك، هي أولى الدول التي عرفت الشيكولاتة.
- هل تعلم أن الإنسان لا يتمكن من نسيان الألم النفسي، مهما مر عليه من سنين.
- هل تعلم أن كوب واحد من المياه الغازية يجعل الكلى تقسل نفسها 36 مرة.

## قصة جحا الحكيم

قرر جحا أن يكون حكيما عليما وقاضيا فاصلا وجلادا أيضا لذلك أخذت زوجته على عاتقها أن تساعدته وان تجعل صيته يلف ويدور في البلاد في من شرقها لغربها.. وما ادراك من هي زوجة جحا انها ام لساثنين وصاحبة العقلين التي تتكلم وتفكر بعقل امرأتين، لذلك تخرج منذ الصباح الباكر إلى نبع الماء نفسها لتحضره مع صديقاتها تنظر وترى وتحفظ.. وأيضا في مجال النساء تسمع وتحكي، اما عن سطح بيتها فحدث ولا حرج فان عيناها تأتيان بالبعيد وأذنيها تلتقطان الكلمات الطائفة عبر النوافذ، كما ان لها رقبة مثل الفئار يدور في كل اتجاه يلتقط من هنا وهناك كل ما يفيد.

كانت تحكي لجحا كل صغيرة وكبيرة وهو يحفظ ويصم.. يمنح لها أذانه ورأسه لتحسبها ثم يحدثها ثم يخرج ليجلس في المجلس في المسجد مسبحته بين يديه ولكن عقله يعمل ويعمل حتى حانت له فرصة سريعة عندما جاء الحاج اسماعيل ليسلم عليه فقال جحا وهو ينظر اليه متفكرا أرى احدهم في البيت ينتظر ك اسرع فأنت على سفر ثم خفض نظره وتظاهر بالتسبيح، فخرج الحاج اسماعيل ليقول للناس سبحان الله بالفعل ان هناك من ينتظرنني ونحن على سفر، ثم جاء له رجلا يدعى علي فسلم عليه وجلس.. نظر اليه جحا ثم قال أه- أه قم من هنا يا علي فأنت تخفي في بيتك شيئا لا حق لك فيه، فقام علي وصرخ حسنا لا تغضب يا مولانا جحا سأعيد الديك إلى صاحبه واذ طار مرة أخرى وجاء عندي سأعيده أقسم أن أعيده لكن لا تغضب مني يا مولاي جحا.

منذ ذلك اليوم مولانا جحا لا يكف عن الكلام والاكتشافات والتنبؤات والفضل في ذلك يرجع لوكالة الانباء الخاصة به وهي أم لساثنين التي تضع أذناها على الابواب وترسل عيونها في كل مكان ولا تصرفهما قبل ان يعودوا بالاخيار.

## مساحة للتلوين

