

منوعات

العصر

ص 22

نادي صقاري الإمارات يطلق
فرعاً موسمياً لمدرسة محمد بن
زايد للصقارة وفراسة الصحراء



ص 27

هاني العمري: الأغنية
الجميلة هي ما ينتظره
الجمهور من الفنان



حالة وراثية نادرة تجعل بعض
ص 23 الأطعمة الصحية مضرّة للجسم

الأثنين 12 يناير 2026 م - العدد 14655
Monday 12 January 2026 - Issue No 14655

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

قتل أطفاله الـ5 في جرائم امتدت على مدى 9 سنوات

أذنت هيئة محلفين في مقاطعة يولو بشمال كاليفورنيا بول ألين بيريز البالغ من العمر 63 عاماً بارتكاب جرائم قتل متعددة تتعلق بوفاته أطفاله الخمسة الرضع على مدى تسع سنوات، بين عامي 1992 و2001.

كما أدين بيريز بتهمة الاعتداء على طفل دون الثامنة من عمره "باستخدام قوة من شأنها أن تسبب له إصابة جسدية بالغة تؤدي إلى الوفاة"، وفقاً لمكتب المدعي العام. وبدأت تفاصيل جرائم بيريز تتكشف في عام 2007 وفقاً لصحيفة "ميرور"، عندما عثر المحققون على رفات رضيع داخل صندوق تبريد في ممر مائي بمكان يُعرف بـكونواي سلوقرب وودلاند.

وحدد الطبيب الشرعي أن الرضيع، الذي كان يرتدي حفاضة فقط وملفوفاً ببطانية، كان يبلغ من العمر شهراً تقريباً عند وفاته.

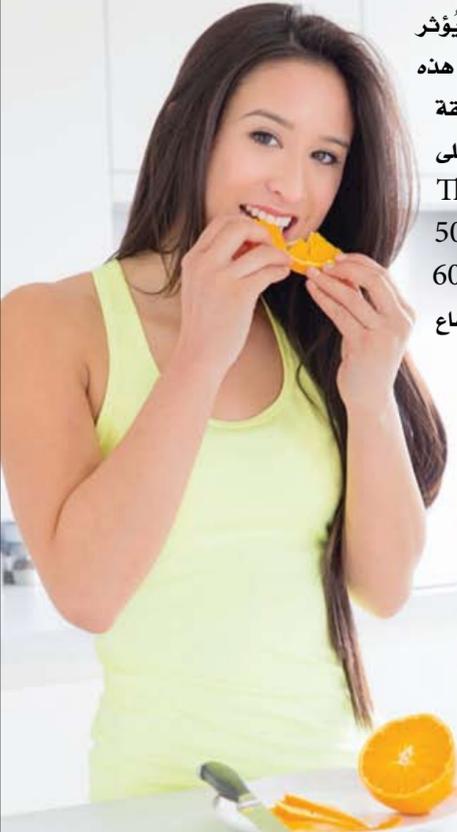
وظلت هوية الطفل مجهولة لمدة 12 عاماً، قبل أن يتم تحديد هوية الأب البيولوجي في 2019 عبر تحليل الحمض النووي، يُعرف الطفل باسم نيكو لي بيريز، المولود في 8 نوفمبر 1996 في فريستو، كاليفورنيا.

لعبة الأطفال "ليغو" تتحول إلى تجربة رقمية

أعلنت شركة ليغو عن إطلاق نوع جديد من قطعها الشهيرة، يُعرف باسم "الطوب الذكي"، الذي يشبه مكعب 2x4 الكلاسيكي، لكنه مزود بجهاز كمبيوتر صغير يفتح آفاقاً جديدة للعب التفاعلي.

ووفقاً للشركة، تحتوي هذه القطع على رقاقات اتصال قريب المدى "NFC"، المستخدمة في بطاقات الدفع وأجهزة التحكم من بعد، ما يمكن الأطفال من تشغيل الأصوات والأصوات والموسيقى عند اقتربها من قطع ليغو الأخرى المزودة بنس التلقينية، مثل البلاطات أو المجسمات الصغيرة، لتصبح السيارات والمركبات الفضائية والشخصيات التفاعلية قادرة على إنتاج مؤثرات صوتية وحركية مذهلة.

عصير فاكهة شائع يضبط ضغط الدم ويخفف الالتهابات



أظهرت دراسة حديثة أن تناول عصير البرتقال بانتظام يمكن أن يؤثر على نشاط آلاف الجينات داخل خلايا المناعة. يُساعد العديد من هذه الجينات في ضبط ضغط الدم، وتخفيف الالتهابات، وتنظيم طريقة معالجة الجسم للسكر، وكلها تلعب دوراً هاماً في صحة القلب على المدى الطويل. وبحسب ما نشرته صحيفة "ذي إنديبندينت" البريطانية، تابعت الدراسة بائغين تناولوا 500 مللتر من عصير البرتقال النقي المبستر يومياً لمدة شهرين. بعد 60 يوماً، انخفض نشاط العديد من الجينات المرتبطة بالالتهابات وارتفاع ضغط الدم.

وشملت هذه الجينات NAMPT وIL6 وIL1B وNLRP3، والتي عادة ما تنشط عندما يتعرض الجسم للإجهاد. كما انخفض نشاط جين آخر يُعرف باسم SGK1، والذي يؤثر على قدرة الكلى على الاحتفاظ بالصوديوم. وتتوافق هذه التغييرات مع نتائج سابقة تشير إلى أن تناول عصير البرتقال

يومية يمكن أن يُخفف ضغط الدم لدى الشباب.

تحسين صحة القلب بعد الأمر جديراً بالملاحظة لأنه يقدم تفسيراً محتملاً لسبب ارتباط عصير البرتقال بتحسين صحة القلب في العديد من التجارب. وتظهر الدراسة الجديدة أن عصير البرتقال يرفع مستوى السكر في الدم ويبدو أنه يحدث تغييرات طفيفة في أنظمة الجسم التنظيمية، مما يقلل الالتهاب ويُساعد الأوعية الدموية على الاسترخاء. ويبدو أن المركبات الطبيعية الموجودة في البرتقال، وخاصة الهيسبيريدين، وهو فلافونويد حمضي معروف بخصائصه المضادة للأكسدة والالتهابات، تؤثر على العمليات المتعلقة بارتفاع ضغط الدم وتوازن الكوليسترول وكيفية تعامل الجسم مع السكر.

كما تختلف الاستجابة باختلاف حجم الجسم. فقد أظهر الأشخاص ذوو الوزن الزائد تغيرات أكبر في الجينات المسؤولة عن استقلاب الدهون، بينما أظهر المتطوعون ذوو الوزن الأقل تأثيرات أقوى على الالتهاب.

تقليل مقاومة الأنسولين وخلصت مراجعة منهجية لتجارب مضبوطة شملت 639 مشاركاً من 15 دراسة إلى أن الاستهلاك المنتظم لعصير البرتقال يقلل مقاومة الأنسولين ومستويات الكوليسترول في الدم. تُعد مقاومة الأنسولين سمة رئيسية لمرحلة ما قبل السكري، ويُعد ارتفاع الكوليسترول عامل خطر مؤكد لأمراض القلب.

زيادة الكوليسترول الجيد وأظهر تحليل آخر، ركز على البالغين الذين يعانون من زيادة الوزن والسمنة، انخفاضاً طفيفاً في ضغط الدم الانقباضي وارتفاعاً في مستوى البروتين الدهني عالي الكثافة HDL، المعروف بالكوليسترول الجيد، بعد

عدة أسابيع من تناول عصير البرتقال. وتضمنت هذه الجينات NAMPT وIL6 وIL1B وNLRP3، والتي عادة ما تنشط عندما يتعرض الجسم للإجهاد. كما انخفض نشاط جين آخر يُعرف باسم SGK1، والذي يؤثر على قدرة الكلى على الاحتفاظ بالصوديوم. وتتوافق هذه التغييرات مع نتائج سابقة تشير إلى أن تناول عصير البرتقال

يومية يمكن أن يُخفف ضغط الدم لدى الشباب.

تحسين صحة القلب بعد الأمر جديراً بالملاحظة لأنه يقدم تفسيراً محتملاً لسبب ارتباط عصير البرتقال بتحسين صحة القلب في العديد من التجارب. وتظهر الدراسة الجديدة أن عصير البرتقال يرفع مستوى السكر في الدم ويبدو أنه يحدث تغييرات طفيفة في أنظمة الجسم التنظيمية، مما يقلل الالتهاب ويُساعد الأوعية الدموية على الاسترخاء. ويبدو أن المركبات الطبيعية الموجودة في البرتقال، وخاصة الهيسبيريدين، وهو فلافونويد حمضي معروف بخصائصه المضادة للأكسدة والالتهابات، تؤثر على العمليات المتعلقة بارتفاع ضغط الدم وتوازن الكوليسترول وكيفية تعامل الجسم مع السكر.

كما تختلف الاستجابة باختلاف حجم الجسم. فقد أظهر الأشخاص ذوو الوزن الزائد تغيرات أكبر في الجينات المسؤولة عن استقلاب الدهون، بينما أظهر المتطوعون ذوو الوزن الأقل تأثيرات أقوى على الالتهاب.

سلوك صادم.. لماذا تأكل بعض الحيوانات صغارها؟

يؤكد علماء مختصون في علوم الحيوان أن افتراس بعض الحيوانات لصغارها ليس سلوكاً نادراً كما يُعتقد، بل ظاهرة واسعة الانتشار تم توثيقها لدى أكثر من 1500 فصيلة من الثدييات والحشرات والأسماك، بما في ذلك أنواع معروفة مثل أسماك الجوبي، الخنافس، وحتى بعض الحيوانات الأليفة.

ويشير خبراء علم البيئة السلوكي إلى أن هذا السلوك مرتبط باستراتيجيات التكاث، إذ يُعد الإنجاب ورعاية الصغار استثماراً كبيراً من حيث الطاقة والموارد، فالحيوانات التي تنجب أعداداً قليلة من الصغار، مثل الأفيال والحيات، نادراً ما تُظهر هذا السلوك، على عكس الأنواع التي تتكاثر بسرعة أو تُنجب أعداداً كبيرة، حيث تقل أهمية بقاء كل صغير على حدة في سياق نجاح التكاث العام. وتتنوع أسباب افتراس الصغار بين جزئي وكلي، فالافتراس الجزئي شائع لدى الحشرات والأسماك التي تُنجب مئات الصغار، وغالباً ما يحدث عند نقص الغذاء أو لتنظيم أعداد الصغار بما يتناسب مع الموارد المتاحة، كما قد تلجأ بعض الحيوانات إلى افتراس صغارها إذا كانت مريضة أو ضعيفة أو وُلدت ميتة، في محاولة لاستعادة الطاقة التي استهلكت خلال عملية الإنجاب. ويرتبط هذا السلوك أحياناً بعوامل وراثية، إذ تستطيع بعض الذكور التمييز بين صغارها وصغار ذكور أخرى، فتقوم بافتراس الصغار غير المنتمين لها، ما قد يؤدي إلى صراع بينها وبين الإناث الساعيات لحماية نسلها. أما الافتراس الكلي، فيحدث غالباً عندما يكون الصغير ضعيفاً أو أقل حجماً من المطلوب، فتفضل الأم التخلص منه والبدء بمحاولة إنجاب جديدة بفرص بقاء أعلى.

الثلث الخفي لانشغالك الدائم على صحتك

أصبح الانشغال الدائم بالنسبة للكثيرين شارة شرف، لكن الحياة المزدحمة تأتي بثمن صحي خفي. يشعر البعض بالأمان في الحركة المستمرة، فهي تُبعدهم عن مواجهة الأفكار المزعجة أو المشاعر غير المرحة، لكن الجسم لا يغفل عن الضغط المستمر.

يشير الخبراء إلى أن التوتر المزمن يرفع مستويات هرمونات الإجهاد، ويؤثر في النوم، ويزيد توتر العضلات، ويؤدي أحياناً إلى اضطرابات في المعدة وصداق متكرر.

والإرهاق العقلي غالباً ما يكون هادئاً، يشعر الشخص بانخفاض الاستمتاع، وانعدام الحماسة، والمحاذاة تصبح مرهقة، بينما يواصل واجباته اليومية وكأن شيئاً لم يكن.

الانشغال المستمر يؤثر أيضاً في العلاقات الاجتماعية. فالشخص المتعب حاضر جسدياً لكنه غير متفاعل عاطفياً، ما يخلق مسافة بينه وبين الآخرين، رغم اهتمامه. paradoxically، الانشغال بـ"فعل كل شيء" قد يضرب بالرابواي التي تضيف معنى للحياة.

والراحة ليست كسلاً، بل صيانة ضرورية للعقل والجسم، فهي تساعد على تصفية الأفكار، وإصلاح الجسم، واستعادة الإبداع، وتذكر الذات بعيداً عن قائمة المهام اليومية. يجب ألا تكون الراحة مترادفة مع النوم فقط، بل يمكن أن تكون لحظات هادئة أو نشاطات ممتعة بلا هدف محدد.



دب يستأجر قبو منزل لـ37 يوماً

غادر دب أسود ضخم وزن 550 رطلاً منزلاً في حي ألتاينا بولوس أنجلس بعد أن قضى 37 يوماً مختبئاً أسفل المبنى، حيث كان يشارك المساحة مع مالكه، كين جونسون.

وأوضح جونسون أن الدب جعل حياته اليومية مرهقة، إذ وصفه بأنه "رفيق لا يُحتمل" بسبب في توتره وأفسد أجواء عيد الميلاد.

تم إخراج الدب بمساعدة "رابطة الدببة"، وهي مجموعة متخصصة في التعامل مع حالات الطوارئ الخاصة بالدببة في منطقة بحيرة تاهو. وقالت أن برانيت، المؤسسة والمديرة التنفيذية للرابطة: "سعدنا عن حالة كين، شعرنا بالأسف له وسافرنا لإخراج الدب".

استخدم الفريق كرات طلاء مملوءة بزيوت نباتية لإبعاد الدب عن عشه، واستجاب الحيوان خلال 20 دقيقة. وأوضحت برانيت أن كرات الطلاء أحياناً تسبب الدب في مؤخرته، مشيرة إلى أن المنظمة تقوم بين ست إلى ثماني عمليات إخراج دببة يومياً.



منوعات الفكر 22

ضمن مهرجان الشيخ زايد

نادي صقاري الإمارات يُطلق فرعاً موسمياً لدرسة محمد بن زايد للصقارة و فراسة الصحراء يتزامن الإطلاق مع استمرار الموسم التعليمي العاشر في مدينة العين



•• أبو ظبي - الفجر

أطلق نادي صقاري الإمارات فرعاً موسمياً لدراسة محمد بن زايد للصقارة و فراسة الصحراء ضمن مشاركته في مهرجان الشيخ زايد، وذلك عبر منصة تعليمية متكاملة تتيح لزوار المهرجان التعرف على برامجها التعليمية والتسجيل فيها. في خطوة تهدف إلى توسيع دائرة الوصول إلى هذا المجال المعري الأصيل. ويأتي إطلاق الفرع الموسمي في إطار رؤية النادي الهادفة إلى تعزيز حضور الصقارة العربية في المهرجانات الوطنية الكبرى، وربط البرامج التعليمية بالمنصات الثقافية المفتوحة التي تستقطب سنوياً مئات الآلاف من الزوار من مختلف الفئات العمرية. ويتزامن هذا الإطلاق مع استمرار الموسم التعليمي العاشر في مدينة العين، حيث يُوفّر الفرع الموسمي في منطقة الوثبة تجربة تعليمية تفاعلية تُمكن الزوار من الاطلاع على محتوى البرامج ومساراتها، والتسجيل المباشر فيها، ضمن برامج تستهدف الفئات العمرية من 7 إلى 17 عاماً. ويُقدّم الفرع الموسمي، الذي تتواصل أنشطته حتى 22 مارس 2026، باقة من البرامج التعليمية تشمل

التي تأسست عام 2016، من أبرز المبادرات التعليمية المتخصصة في تعليم الصقارة و فراسة الصحراء، إذ خرجت خلال 9 مواسم تعليمية أكثر من 6.696 طالباً وطالبة، فيما سجل الموسم التاسع 2024-2025 رقماً قياسياً بمشاركة 1.622 طالباً وطالبة، وهو الأعلى في تاريخها.

ويهدف إطلاق الفرع الموسمي ضمن مهرجان الشيخ زايد إلى إتاحة الفرصة للجمهور للتفاعل المباشر معها والتسجيل فيها خلال فترة المهرجان. ويشهد جناح نادي صقاري الإمارات في مهرجان الشيخ

التعريف بالصقور وأنواعها وطرق رعايتها وتدريبها، ومبادئ الصيد بالصقور وفق أسس الاستدامة، إلى جانب فراسة الصحراء، وأداب السنع، وتقاليد الضيافة الإماراتية الأصيلة، ضمن منظومة تجمع بين المعرفة النظرية والتطبيق العملي.

ويشهد جناح نادي صقاري الإمارات في مهرجان الشيخ زايد إطلاق الفرع الموسمي لتوسيع دائرة المستفيدين من البرامج التعليمية، وإتاحة الفرصة للجمهور للتفاعل المباشر معها والتسجيل فيها خلال فترة المهرجان.



مجموعة متنوعة من الحرف التراثية

ركن الحرف التراثية ذاكرة الأجداد في مهرجان الظفرة

المهتمين بالتراث، في مشهد يعكس المكانة الراسخة للتراث الإماراتي في وجدان المجتمع. ويواصل مهرجان الظفرة، من خلال فعالياته المتنوعة، أداء دوره في ترسيخ القيم التراثية وتعزيز الانتماء الوطني، حيث يمثل ركن الحرف التراثية شاهداً حياً على عراقة الماضي، جسراً ثقافياً يربط الأجيال بتاريخهم ويؤكد مكانة التراث كنصر أساسي في الهوية الإماراتية.

ويأتي تخصيص ركن للحرف التراثية ضمن استراتيجية مهرجان الظفرة الرامية إلى صون الهوية الوطنية، وربط المجتمع بموروثه الثقافي، إلى جانب إبراز التراث الإماراتي بأسلوب معاصر يجمع بين الأصالة والتفاعل المجتمعي. ويحظى الركن بإقبال واسع من الجمهور والزوار من داخل الدولة وخارجها

والبحور وغيرها من المستلزمات اليدوية التي تتواجد في المنزل قديماً، حيث تقدمها الحرفيات بأسلوب عملي مباشر يوضح مراحل العمل ودلالاتها المرتبطة بالحياة اليومية في الماضي، وسط تفاعل ملحوظ من الجمهور. ويهدف ركن الحرف التراثية إلى تعزيز الوعي بأهمية الحفاظ على التراث الشعبي ونقله إلى الأجيال الجديدة، إضافة إلى دعم الحرفيين وتمكينهم من عرض منتجاتهم، بما يسهم في استدامة هذه الحرف و حمايتها من

يشكل ركن الحرف التراثية في مهرجان الظفرة إحدى المحطات البارزة التي تستقطب الزوار من مختلف الفئات، لما يقدمه من عروض حية تبرز أصالة الموروث الإماراتي وتعيد إحياء الحرف التقليدية التي مارسها الآباء والأجداد. ويضم الركن مجموعة متنوعة من الحرف التراثية، من بينها السدو، والتلي، والخوص، وصناعة الأدوات التقليدية وكيفية صناعة الكحل



منوعات الفكر

23

تناول الفواكه والخضراوات عادة صحية للغالبية العظمى من الناس، لكنها قد تشكل خطرا على الأشخاص الذين يعانون من عدم تحمل الفركتوز الوراثي. يُعرف بأنه حالة نادرة تسبب خللا وراثيا في قدرة الجسم على معالجة سكر الفركتوز.



حالة وراثية نادرة تجعل بعض الأطعمة الصحية مضرّة للجسم



ويتواجد الفركتوز ليس فقط في الفواكه، بل أيضا في العسل وبعض الخضراوات والمشروبات المحلاة والأطعمة المقلية واللحوم المصنعة ومنتجات الألبان المحلاة. كما يحتوي كل من السكروز والسكريات على الفركتوز أو يتحولان إليه أثناء الهضم، ما يجعل المصابين بهذه الحالة غير قادرين على تحمل هذه السكريات أيضا. ويفتقر الأشخاص المصابون إلى الإنزيم الرئيسي "الدولاب ب"، ما يؤدي إلى تراكم الفركتوز في الكبد والكلى والأمعاء، وبالتالي تظهر مشاكل صحية خطيرة، تصل أحيانا للنوبات والغيبوبة أو فشل الكبد والكلى. ويحدث هذا الاضطراب عندما يرث الشخص الجين من كلا الوالدين، ويصاب به شخص واحد تقريبا من كل 10000. وعادة ما يلاحظ عند بدء الأطفال تناول الأطعمة الصلبة، لكن في البالغين قد يُغفل أو يشخص خطأ على أنه حالات أخرى مثل اضطرابات الأكل أو أمراض الكبد المتكررة، ما يؤدي لتأخر التشخيص لسنوات.

الفرق بين عدم التحمل وحساسية الطعام
يختلف عدم تحمل الفركتوز الوراثي عن حساسية الطعام، فالأخيرة تنجم عن تفاعل الجهاز المناعي مع بروتين غذائي، مثل بروتين حليب البقر، وتسبب أعراضا فورية مثل الشرى وتورم الفم وصعوبة التنفس. وفي المقابل، لا يرتبط عدم تحمل الفركتوز بالجهاز المناعي، ولكنه يسبب أعراضا هضمية مزعجة مثل الانتفاخ وآلام المعدة واضطراب الأمعاء. كما يختلف عن سوء امتصاص الفركتوز، وهو حالة أخف تسبب أعراضا مماثلة ولكن بدرجة أقل.

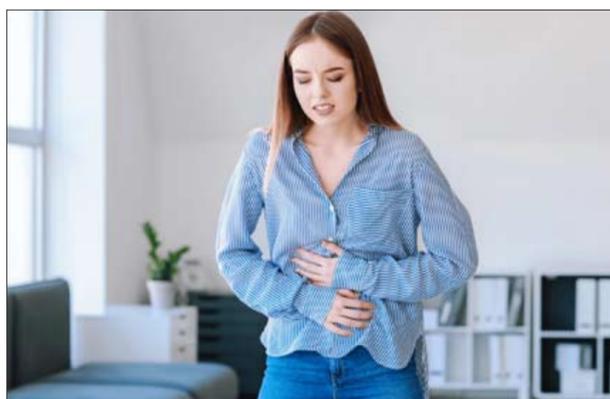
علامات الإصابة
- عند الرضع والأطفال الصغار: القيء والغثاس أو التهيج غير المعتاد، ورفض الطعام وعدم اكتساب الوزن الطبيعي. بعض الأطفال يتجنبون الأطعمة الحلوة غريزيا، ما قد يخفي الحالة حتى مرحلة لاحقة.
- عند البالغين: ألم مزمن في المعدة وإرهاق وانخفاض غير مبرر في مستوى السكر بالدم وتضخم الكبد أو نتائج غير طبيعية في اختبارات الكبد. ويؤكد التشخيص عبر الفحص الجيني أو اختبار تحمل الفلوكوز، وغالبا ما يتأخر التشخيص سنوات بسبب الأعراض المتداخلة.

كيفية الإدارة والعلاج
لا يوجد علاج لعدم تحمل الفركتوز الوراثي، لكن يمكن إدارته بتجنب الفركتوز والسكروز والسكريات تماما. ويجب قراءة المصقات الغذائية بعناية، فقد



تحتوي الصلصات والأدوية ومعجون الأسنان على هذه السكريات.

إرشادات غذائية عامة:
- الفواكه: تجنب جميع أنواع الفواكه والعصائر والفواكه المقلية.
- الحبوب: اختر الحبوب العادية غير المحلاة وتجنب الحبوب المنكهة أو المضاف إليها سكريات.
- الخضراوات: معظم الخضراوات آمنة، إلا الأكثر حلاوة مثل البازلاء والذرة والشمندر والبصل واليقطين والبطاطا الحلوة والجزر والكوسا.
- الخبز والحلويات: تناول الخبز الخالي من السكريات الإضافية، وتجنب الحلويات والزيادي المنكه.



دراسة جدلية تشكك في أضرار تصفح الهاتف قبل النوم!

اضطرابات النوم المزاج، أن التعميمات السابقة حول مخاطر الضوء الأزرق لم تأخذ في الحسبان العمر وتوقيت وشدة التعرض لهذا الضوء، مضافة أن المراهقين قد يكونون أكثر تأثرا به بسبب زيادة حساسيتهم للضوء خلال فترة البلوغ، بينما تقل هذه الحساسية مع التقدم في العمر. وأكدت الدراسة أن العلاقة بين استخدام الشاشات وصحة النوم أكثر تعقيدا مما يُعتقد، إذ لا يعتمد الأمر فقط على توقيت الاستخدام، بل أيضا على طريقة استخدام الأجهزة. فبعض التطبيقات قد تساعد على الاسترخاء وتحسين المزاج قبل النوم، في حين قد تثير تطبيقات أخرى القلق أو التوتر وتؤثر سلبا في جودة النوم. ونصحت كارني البالغين الراغبين في اختبار تأثير الشاشات على نومهم بأن يراقبوا نومهم لمدة أسبوع دون تغيير عاداتهم، ثم يمتنعوا عن استخدام الأجهزة قبل ساعة من النوم لمدة أسبوع آخر، مع مقارنة النتائج واختتمت حديثها بالقول: "إذا لاحظت تحسنا في نومك عند تقليل استخدام الجهاز، فاجعل ذلك عادة جديدة. أما إذا لم يتغير شيء، فربما لا تكون الأجهزة هي المشكلة التي كنا نبالغ في الخوف منها". نشرت الدراسة في مجلة Sleep Health.

كشفت دراسة حديثة أن تصفح الهاتف قبل النوم قد لا يكون مضرًا كما كان يُعتقد سابقًا. فقد أظهرت نتائج بحث مشترك بين جامعة تورنتو ومتروبوليتان (TMU) وجامعة لافال أن استخدام الأجهزة الإلكترونية ليلا لا يؤدي بالضرورة إلى قلة النوم أو تراجع جودته لدى البالغين. وشملت الدراسة أكثر من ألف مشارك بالغ، طلب منهم الإجابة عن أسئلة تتعلق بعاداتهم في استخدام الأجهزة الإلكترونية قبل النوم وصحة نومهم. وأفاد أكثر من 80% منهم بأنهم استخدموا الشاشات في وقت النوم خلال الشهر الماضي، بينما قال نحو نصفهم إنهم يفعلون ذلك كل ليلة تقريبا. ولم تُظهر النتائج فروقا كبيرة في جودة النوم بين من استخدموا الأجهزة الإلكترونية يوميا ومن لم يستخدموها إطلاقا. بل إن المشاركين الذين استخدموا الهاتف بانتظام قبل النوم أفادوا بتوقيت نوم أفضل ويحفظ أعلى خلال النهار. وفي المقابل، سجل أولئك الذين استخدموها أقل من مرة أسبوعيا أعلى معدلات الانتظام والرضا عن النوم، بينما ظهرت أسوأ مؤشرات النوم لدى الفئة التي استخدمت الشاشات عدة مرات أسبوعيا دون انتظام. وأوضحت كولين كارني، الأستاذة في جامعة تكساس ميشيغان والمتخصصة في

طرق بسيطة للتمييز بين زيادة الوزن واحتباس السوائل في الجسم

وأشارت أوديري إلى أن أسباب احتباس السوائل قد تكون بسيطة، مثل الإفراط في تناول الملح، أو قد ترتبط بمشكلات صحية أكثر خطورة. وأكدت أن الوذمة ليست مرضا بحد ذاتها، بل عرض يستدعي الانتباه واستشارة الطبيب عند تكرارها. وشددت الطبيبة على ضرورة مراجعة الطبيب فورا في الحالات التالية:
- إذا ظهرت الوذمة دون سبب واضح واستمرت أكثر من بضعة أيام.
- إذا زاد الوزن بسرعة بمقدار 2-3 كيلوغرامات.
- إذا صاحبها ضيق في التنفس أو خفقان أو ضعف عام.
- إذا كانت الوذمة صلبة ولا تختفي بعد الراحة أو النوم.
- إذا كان المريض يعاني من أمراض في الغدة الدرقية أو القلب أو الكلى. واختتمت الطبيبة بنصيحة عامة: الحفاظ على شرب كميات كافية من الماء يوميا، والتقليل من استهلاك الملح، والحرص على النشاط البدني المنتظم والمشى، فذلك يساعد الجسم على التخلص من السوائل الزائدة ويحافظ على توازنه الصحي.

يلاحظ بعض الأشخاص ظهور انتفاخات في اليدين أو القدمين بشكل مفاجئ، وغالبا ما يعتقدون أن السبب هو زيادة في الوزن، إلا أن السبب الحقيقي قد يكون احتباس السوائل في الجسم، وأوضحت طبيبة الغدد الصماء آنا أوديري في مقابلة مع صحيفة "غازيتا. رو" أن هناك طريقة بسيطة للتمييز بين الانتفاخ الناتج عن زيادة الوزن وذلك الناتج عن احتباس السوائل (الوذمة)، إذ يمكن الضغط بلفظ على المنطقة المنتفخة، فإذا بقي أثر الضغط ظاهرا على الجلد، فهذا يشير إلى وجود وذمة ناتجة عن احتباس السوائل، أما إذا عاد الجلد إلى وضعه الطبيعي بسرعة، فالسبب على الأرجح هو تراكم الدهون، حيث يحافظ الجلد في هذه الحالة على مرونته. وأضافت الطبيبة أن زيادة الوزن السريعة بمقدار 1-2 كيلوغرام خلال يوم أو يومين، وتغير مقاسات الجسم بشكل ملحوظ، وظهور تورمات على الوجه أو الساقين خاصة في الصباح، كلها علامات على وجود وذمة في الجسم، لأن الدهون لا يمكن أن تتراكم بهذه السرعة.



ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٦٥٥ بتاريخ ٢٠٢٦/١/١٢

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : فنجال وسج كافيه
رخصة رقم: CN 6217510 قد تقدموا إلينا بطلب:
إلغاء رخصة
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان
مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال أسبوع
من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير
مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة
حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٦٥٥ بتاريخ ٢٠٢٦/١/١٢

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : مصبغة الميدان
رخصة رقم: CN 5194754 قد تقدموا إلينا بطلب:
إلغاء رخصة
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان
مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال أسبوع
من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير
مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة
حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٦٥٥ بتاريخ ٢٠٢٦/١/١٢

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : مرجان البحر لفحص السيارات بالكمبيوتر
رخصة رقم: CN 1132592 قد تقدموا إلينا بطلب:
إلغاء رخصة
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان
مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال أسبوع
من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير
مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة
حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٦٥٥ بتاريخ ٢٠٢٦/١/١٢

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : المترف للملابس العربية
رخصة رقم: CN 5614402 قد تقدموا إلينا بطلب:
إلغاء رخصة
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان
مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال أسبوع
من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير
مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة
حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٦٥٥ بتاريخ ٢٠٢٦/١/١٢

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : صالون توب الجديد للحلاقة الرجالية رخصة رقم: CN 1168123 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال الى 100000
تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة شاه جهان هدايت الله 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف احمد عيسى حبيب سالم المزروع
تعديل اسم تجاري من / صالون توب الجديد للحلاقة الرجالية NEW FASHION SALOON
الى / صالون توب الجديد للحلاقة الرجالية - ذ.م.م - ش.ش.و
NEW FASHION SALOON - L.L.C - S.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٦٥٥ بتاريخ ٢٠٢٦/١/١٢

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : محل الارياف لبيع الجمال رخصة رقم: CN 1118979
قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل الشركاء تنازل وبيع
إضافة محمد صالح احمد بن بوته الحرسوسي 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع
حذف سويري محمد حم الراشدي
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٦٥٥ بتاريخ ٢٠٢٦/١/١٢

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : مؤسسة أم أ ل لتنظيم المناسبات
رخصة رقم: CN 2720069 قد تقدموا إلينا بطلب:
إلغاء رخصة
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان
مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال أسبوع
من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير
مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة
حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٦٥٥ بتاريخ ٢٠٢٦/١/١٢

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : روتس للتوصيل
رخصة رقم: CN 3857098 قد تقدموا إلينا بطلب:
إلغاء رخصة
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان
مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال أسبوع
من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير
مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة
حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٦٥٥ بتاريخ ٢٠٢٦/١/١٢

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : مطعم ميناماتي - ذ.م.م - ش.ش.و رخصة رقم: CN 3767183 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل شكل قانوني من شركة الشخص الواحد ذ.م.م الى شركة ذات مسؤولية محدودة
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة محمد روايت العالم نور العالم 25%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة حسين محمد منصور محمد رفيق 75%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف حسين محمد منصور محمد رفيق
تعديل اسم تجاري من / مطعم ميناماتي - ذ.م.م - ش.ش.و MAINAMATI RESTAURANT - L.L.C - S.P.C
الى / مطعم ميناماتي - ذ.م.م MAINAMATI RESTAURANT - L.L.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٦٥٥ بتاريخ ٢٠٢٦/١/١٢

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : تمبيرد لأعمال الائتيوم والزجاج - ذ.م.م - ش.ش.و رخصة رقم: CN 6234229 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل شكل قانوني من شركة الشخص الواحد ذ.م.م الى شركة ذات مسؤولية محدودة
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة نقيس احمد خوريد احمد 33%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة زيشان احمد محمد بوتاه 33%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة محمد انيس محمد جاويد 34%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف محمد انيس محمد جاويد
تعديل اسم تجاري من / تمبيرد لأعمال الائتيوم والزجاج - ذ.م.م - ش.ش.و TEMPERED ALUMINIUM AND GLASS - WORKS - L.L.C - S.P.C
الى / تمبيرد لأعمال الائتيوم والزجاج - ذ.م.م TEMPERED ALUMINIUM AND GLASS WORKS - L.L.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٦٥٥ بتاريخ ٢٠٢٦/١/١٢

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : جيل الورد للمواد الغذائية رخصة رقم: CN 5787584 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال من 10000 الى 20000
تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية الى شركة ذات مسؤولية محدودة
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة امير حسين نور الدين بيباري 75%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة الرحمن مالك 25%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف فاطمه حسين موسى
تعديل اسم تجاري من / جيل الورد للمواد الغذائية JABAL AL WARD FOODSTUFF
الى / جيل الورد للمواد الغذائية - ذ.م.م JABAL AL WARD FOODSTUFF - L.L.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٦٥٥ بتاريخ ٢٠٢٦/١/١٢

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : عقول للنفليات العامة - شركة الشخص الواحد ذ.م.م رخصة رقم: CN 1979573 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال الى 100000
تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية الى شركة ذات مسؤولية محدودة
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة عوض سعيد سعيد الكنتي 50%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة كريست ماريا جون ميلير 50%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف عوض سعيد سعيد الكنتي
تعديل اسم تجاري من / عقول للنفليات العامة - شركة الشخص الواحد ذ.م.م OKOOL GENERAL TRANSPORT - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C
الى / ايزي جرواند للنفليات - ذ.م.م EASY GROUND TRANSPORT - L.L.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٦٥٥ بتاريخ ٢٠٢٦/١/١٢

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : جريال العقارية رخصة رقم: CN 5112189 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال من 1000 الى 150000
تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م
تعديل اسم تجاري من / جريال العقارية JERYAL PROPERTIES
الى / جريال العقارية - ذ.م.م - ش.ش.و JERYAL PROPERTIES - L.L.C - S.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٦٥٥ بتاريخ ٢٠٢٦/١/١٢

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : العلامة المميزة للتجارة ذ.م.م - فرع رخصة رقم: CN 4954832 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال من 1000 الى 150000
تعديل شكل قانوني من فرع الى شركة ذات مسؤولية محدودة
تعديل اسم تجاري من / العلامة المميزة للتجارة ذ.م.م - فرع LAND MARK TRADING L.L.C - BRANCH
الى / موبيفو لاندمارك للهواتف المتحركة - ذ.م.م MOBIGO LANDMARK MOBILE - PHONES - L.L.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٦٥٥ بتاريخ ٢٠٢٦/١/١٢

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : الانظمة المعمارية المتخصصة - ذ.م.م رخصة رقم: CN 1028954 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل شكل قانوني من شركة ذات مسؤولية محدودة الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة جابى عوض 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف عمر طاهر احمد ناجي الحميدي
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف جابى عوض
تعديل اسم تجاري من / الانظمة المعمارية المتخصصة - ذ.م.م SPECIALIZED ARCHITECTURAL - SYSTEMS - L.L.C
الى / الانظمة المعمارية المتخصصة - ذ.م.م - ش.ش.و SPECIALIZED ARCHITECTURAL - SYSTEMS - L.L.C - S.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٦٥٥ بتاريخ ٢٠٢٦/١/١٢

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : مطعم رمسي فاميلي - ذ.م.م - ش.ش.و رخصة رقم: CN 1027194 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل شكل قانوني من شركة الشخص الواحد ذ.م.م الى شركة ذات مسؤولية محدودة
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة محدى حسن مكلسور رحمن 5%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة عبدا الحميد موتاري شال 95%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف عبدا الحميد موتاري شال
تعديل اسم تجاري من / مطعم رمسي فاميلي - ذ.م.م - ش.ش.و RAMSI FAMILY RESTAURANT - L.L.C - S.P.C
الى / مطعم رمسي فاميلي - ذ.م.م RAMSI FAMILY RESTAURANT - L.L.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٦٥٥ بتاريخ ٢٠٢٦/١/١٢

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : كافيتريا سموك برجر رخصة رقم: CN 4975702 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل اسم تجاري من / كافيتريا سموك برجر SMOKE BURGER CAFETERIA
الى / مؤسسة سالم العامري للعقارات SALEM AL AMERI REAL ESTATE
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٦٥٥ بتاريخ ٢٠٢٦/١/١٢

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : صنوق للأطفال صالون - ذ.م.م - ش.ش.و رخصة رقم: CN 2690080 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل اسم تجاري من / صنوق للأطفال صالون - ذ.م.م - ش.ش.و SANGOOR KIDS SALON - L.L.C - S.P.C
الى / توب سيزرز صالون للرجال - ذ.م.م - ش.ش.و TOP SCISSORS GENTS SALOON - L.L.C - S.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٦٥٥ بتاريخ ٢٠٢٦/١/١٢

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : 1286751 - ذ.م.م - ش.ش.و رخصة رقم: CN 6260960 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل اسم تجاري من / 1286751 - ذ.م.م - ش.ش.و 1286751 - L.L.C - S.P.C
الى / رواد الإنجاز لخدمات إدخال البيانات - ذ.م.م - ش.ش.و RUWAD AL ENJAZ DATA - ENTERING - L.L.C - S.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

ADRA.
سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٦٥٥ بتاريخ ٢٠٢٦/١/١٢

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة : اساليا بوتيك للازياء والمنتجات الجلدية رخصة رقم: CN 5919718 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل اسم تجاري من / اساليا بوتيك للازياء والمنتجات الجلدية ASALYA BOUTIQUE FOR FASHION - LEATHER PRODUCTS
الى / مورا ميوزون للحلويات MORA MAISON FOR DESSERTS
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

شهد العالم مطلع الألفية الثالثة موجة من الاختراعات غيرت شكل الحياة كما نعرفها. فبعد أن كانت الرسائل الورقية والمكالمات الهاتفية الوسيلة الوحيدة للتواصل، أصبحت المسافات تختصر بضغطة زر، وصار العالم كله في راحة اليد. تسارعت وتيرة الاقتصاد بشكل غير مسبوق، وتقلبت الأسواق في لحظات، وتحول السفر من حلم إلى تجربة افتراضية يمكن خوضها من المنزل، بينما صارت الأخبار تُرى وتُسمع في لحظة وقوعها، والسيارات تقود نفسها، والتجارة تجري بلا أوراق ولا نقود.



25 عاماً من الاختراعات أطلق شرارتها "اللايفون"

التحول الرقمي في الألفية الثالثة... العالم أذكى وأسرع وأكثر عزلة



اليوم العمود الفقري للنظام المالي والإنتاجي العالمي، تُدير الأسواق وتوجه سلوك المستهلك وتعيد تعريف الثروة والعمل. ووفق تقديرات ماكينزي وPWC، قد يضيف الذكاء الاصطناعي ما بين 15 و20 تريليون دولار إلى الناتج العالمي بحلول عام 2030. نحو 300 مليار دولار في الشرق الأوسط. لكن هذه الطفرة لا تخلو من مفارقات، إذ فتحت آفاقاً هائلة في التعليم والطب والإنتاج، وأثارت في الوقت نفسه مخاوف تتعلق بفقدان الوظائف وتحول البيانات إلى سلطة جديدة تتحكم في الوعي والسلوك. ويقول المتخصص في الشأن المالي عبدالله الصقبي "لندبنت عربية" إن الذكاء الاصطناعي "لم يعد مجرد تقنية لتحسين الكفاءة، بل تحول إلى بنية تحتية جديدة تشبه ما فعلته الكهرباء والإنترنت في بدايات القرن الماضي". ويضيف أن "الدول التي تمتلك المهارات التقنية والبنية التحتية ستكون الأقرب إلى قيادة الاقتصاد العالمي، بينما تتراجع مكانة الاقتصادات التي تفترق لإدارة البيانات والمعرفة الرقمية".

لم تتوقف موجة الابتكار عند الذكاء الاصطناعي، بل امتدت إلى التصنيع والمواصلات. ففي عام 2014، بدأت شركات كبرى مثل "تيسلا" بإطلاق سيارات شبه ذاتية القيادة شكلت خطوة حقيقية نحو مدن أكثر ذكاءً.

وفي المقابل، أحدثت الطباعة ثلاثية الأبعاد تحولاً جذرياً في الصناعة والهندسة المعمارية. فبحسب الصقبي، "أدخلت الطباعة ثلاثية الأبعاد مفهوماً جديداً للإنتاج الصناعي، إذ قللت الزمن والتكاليف وفتحت المجال أمام تصميمات هندسية لم تكن ممكنة في السابق".

من أبرز التحولات الاقتصادية خلال هذا الربع قرن صعود العملات الرقمية التي قلبت مفاهيم المال والمليكة. فمنذ إطلاق "بيتكوين" عام 2009، انتقلت هذه العملات من فكرة تجريبية إلى أصول تتجاوز قيمتها السوقية لتربلونات الدولارات في ذروة أعوام 2021 و2024.

ويشير الصقبي إلى أن "العملات الرقمية والتمويل اللامركزي كمنعطف عن ازدواجية العصر الرقمي، فهما يفتحان قنوات دفع واستثمار عابرة للحدود، لكنهما يحملان في الوقت ذاته أخطاراً مرتبطة بالسهولة وحوكمة الأصول".

كما تبنت بنوك مركزية عدة، بحسب الصقبي، مشروعات للعملات الرقمية الوطنية وتوسعت في أنظمة المدفوعات الفورية، ما غير سلوك الأسواق ورفع كفاءة التجارة وسرع التحول نحو اقتصاد غير نقدي. منذ إطلاق "إيفون"،

لم يعد الإنترنت مجرد وسيلة تصفح، بل تحول الهاتف المحمول إلى سوق متنقل ومكتب عمل ومحفظه مالية في آن واحد. وتشير تقديرات الصناعة إلى وجود أكثر من خمسة مليارات مشترك نشط في خدمات الهاتف المحمول، وأكثر من أربعة مليارات ونصف مستخدم متصل فعلياً بالإنترنت عبر الهواتف. ويؤكد الصقبي أن "الهاتف الذكي لم يبدل طريقة تواصلنا فقط، بل أنشأ أسواقاً جديدة قائمة على التطبيقات والبيانات والخدمات اللوجستية الرقمية".

موضحاً أن "الاقتصاد اليوم أصبح قائماً على الوقت والانتباه، فالخوارزميات هي من تحدد ما نرى وما نشترى، وتحول الانتباه البشري إلى أصل اقتصادي جديد". في المحصلة، رفعت التكنولوجيا كفاءة الإنتاج وسرعت تدفق المعلومات، لكنها في المقابل ركزت العوائد في يد شركات المنصات الكبرى

وسعت الفجوة بين رأس المال والعمل. ويرى الصقبي أن "التحدي الأكبر اليوم ليس في التطور نفسه، بل في إدارة نتائجه، أي كيف نحافظ على التوازن بين التقدم الاقتصادي والعدالة الاجتماعية في عالم تحكمه الخوارزميات".

في رفق جودة الحياة، وتمكين المرأة في سوق العمل، وإتاحة الفرص لذوي الإعاقة في التواصل والإنجاز، وهو ما يعكس أثراً إيجابياً مباشراً على الاندماج الاجتماعي. لكن، وعلى الجانب الآخر، تبرز تحديات لا يمكن تجاهلها؛ فمع سيطرة الخوارزميات والتطبيقات على أنماط الاستخدام، يعيش الإنسان حالة من "الحرية الموجهة"، إذ توجهه التقنية نحو ما تشاء أن يراه، وتؤثر في وعيه وسلوكه من دون أن يشعر. وبيات الأسرة اليوم تواجه نوعاً جديداً من العزلة الاجتماعية الرقمية، حيث يجتمع الأفراد جسدياً ويفترقون ذهنياً أمام الشاشات، وأصبحت العلاقات الأسرية أكثر سطحية وهشاشة، وحلت المحادثات الإلكترونية محل الحوار الواقعي، مما انعكس سلباً على الدفء الأسري والارتباط الوجداني.

وتضيف الزهراني: "لإبري الشخصي، لا يمكن النظر إلى هذه التحولات التقنية على أنها سلبية مطلقة، فكل اختراع جديد يحمل في طياته تحدياً وفرصة في آن واحد".

وتؤكد أن المطلوب اليوم هو وعي تقني اجتماعي يمكن الإنسان من استخدام هذه الأدوات بذكاء واتزان، ويحافظ على إنسانيته، ويجعل التقنية في مكانها الطبيعي كوسيلة لا كغاية، فالعلاقة بين الراحة التي تمنحها التكنولوجيا والوعي الذي تصقله التجربة البشرية هي مفتاح التعامل الصحيح مع هذا العصر المتسارع.

واختتمت الزهراني بقولها: "إن مرور ربع قرن على هذه الاختراعات يظهر أن البشرية حققت تقدماً هائلاً، لكنها تحتاج اليوم إلى إعادة ضبط العلاقة بين الإنسان والخوارزمية، بحيث تبقى التقنية خادمة له لا متحكمة فيه؛ فالتكنولوجيا في جوهرها ليست عدواً يُقارَم، ولا منقذاً يُعتمد عليه كلياً، بل مرآة تعكس مدى نضجنا في توظيفها لخدمة قيمنا الإنسانية والاجتماعية".

ومن منظور اختصاصية علم الاجتماع غادة الزهراني، فإنه لا يمكن إنكار الإيجابيات المحوطة لهذا التحول التقني، فقد جعلت الحياة أكثر سهولة وسرعة، وفتحت مجالات جديدة للعمل والتعليم والتواصل. كذلك أصبح بإمكان الأسر التواصل على رغم المسافات البعيدة، والحصول على الدعم النفسي والاجتماعي من خلال التطبيقات والمنصات الرقمية.

كذلك لعبت التقنية دوراً مهماً في تعزيز جودة الحياة، وتمكين المرأة في سوق العمل، وإتاحة الفرص لذوي الإعاقة في التواصل والإنجاز، وهو ما يعكس أثراً إيجابياً مباشراً على الاندماج الاجتماعي. لكن، وعلى الجانب الآخر، تبرز تحديات لا يمكن تجاهلها؛ فمع سيطرة الخوارزميات والتطبيقات على أنماط الاستخدام، يعيش الإنسان حالة من "الحرية الموجهة"، إذ توجهه التقنية نحو ما تشاء أن يراه، وتؤثر في وعيه وسلوكه من دون أن يشعر. وبيات الأسرة اليوم تواجه نوعاً جديداً من العزلة الاجتماعية الرقمية، حيث يجتمع الأفراد جسدياً ويفترقون ذهنياً أمام الشاشات، وأصبحت العلاقات الأسرية أكثر سطحية وهشاشة، وحلت المحادثات الإلكترونية محل الحوار الواقعي، مما انعكس سلباً على الدفء الأسري والارتباط الوجداني.

وتضيف الزهراني: "لإبري الشخصي، لا يمكن النظر إلى هذه التحولات التقنية على أنها سلبية مطلقة، فكل اختراع جديد يحمل في طياته تحدياً وفرصة في آن واحد".

وتؤكد أن المطلوب اليوم هو وعي تقني اجتماعي يمكن الإنسان من استخدام هذه الأدوات بذكاء واتزان، ويحافظ على إنسانيته، ويجعل التقنية في مكانها الطبيعي كوسيلة لا كغاية، فالعلاقة بين الراحة التي تمنحها التكنولوجيا والوعي الذي تصقله التجربة البشرية هي مفتاح التعامل الصحيح مع هذا العصر المتسارع.

واختتمت الزهراني بقولها: "إن مرور ربع قرن على هذه الاختراعات يظهر أن البشرية حققت تقدماً هائلاً، لكنها تحتاج اليوم إلى إعادة ضبط العلاقة بين الإنسان والخوارزمية، بحيث تبقى التقنية خادمة له لا متحكمة فيه؛ فالتكنولوجيا في جوهرها ليست عدواً يُقارَم، ولا منقذاً يُعتمد عليه كلياً، بل مرآة تعكس مدى نضجنا في توظيفها لخدمة قيمنا الإنسانية والاجتماعية".

ومن منظور اختصاصية علم الاجتماع غادة الزهراني، فإنه لا يمكن إنكار الإيجابيات المحوطة لهذا التحول التقني، فقد جعلت الحياة أكثر سهولة وسرعة، وفتحت مجالات جديدة للعمل والتعليم والتواصل. كذلك أصبح بإمكان الأسر التواصل على رغم المسافات البعيدة، والحصول على الدعم النفسي والاجتماعي من خلال التطبيقات والمنصات الرقمية.

كذلك لعبت التقنية دوراً مهماً في تعزيز جودة الحياة، وتمكين المرأة في سوق العمل، وإتاحة الفرص لذوي الإعاقة في التواصل والإنجاز، وهو ما يعكس أثراً إيجابياً مباشراً على الاندماج الاجتماعي. لكن، وعلى الجانب الآخر، تبرز تحديات لا يمكن تجاهلها؛ فمع سيطرة الخوارزميات والتطبيقات على أنماط الاستخدام، يعيش الإنسان حالة من "الحرية الموجهة"، إذ توجهه التقنية نحو ما تشاء أن يراه، وتؤثر في وعيه وسلوكه من دون أن يشعر. وبيات الأسرة اليوم تواجه نوعاً جديداً من العزلة الاجتماعية الرقمية، حيث يجتمع الأفراد جسدياً ويفترقون ذهنياً أمام الشاشات، وأصبحت العلاقات الأسرية أكثر سطحية وهشاشة، وحلت المحادثات الإلكترونية محل الحوار الواقعي، مما انعكس سلباً على الدفء الأسري والارتباط الوجداني.

وتضيف الزهراني: "لإبري الشخصي، لا يمكن النظر إلى هذه التحولات التقنية على أنها سلبية مطلقة، فكل اختراع جديد يحمل في طياته تحدياً وفرصة في آن واحد".

وتؤكد أن المطلوب اليوم هو وعي تقني اجتماعي يمكن الإنسان من استخدام هذه الأدوات بذكاء واتزان، ويحافظ على إنسانيته، ويجعل التقنية في مكانها الطبيعي كوسيلة لا كغاية، فالعلاقة بين الراحة التي تمنحها التكنولوجيا والوعي الذي تصقله التجربة البشرية هي مفتاح التعامل الصحيح مع هذا العصر المتسارع.

اللغة التي ينتجها الذكاء الاصطناعي معيبة، تبين أن أغلب الناس لم يودوا قادرين على التمييز بين النصوص التي يكتبها البشر وتلك التي تنتجها الخوارزميات. أما دراسة جامعة واسيدا اليابانية في سبتمبر (أيلول) الماضي، فقد كشفت أن بعض الأفراد باتوا يجدون في الذكاء الاصطناعي دعماً نفسياً وعاطفياً شبيهاً بالعلاقات البشرية نفسها، إذ لجا 75 في المئة من المشاركين إليه طلباً للنصيحة، واعتبر 39 في المئة أنه بات كياناً موثوقاً في حياتهم اليومية.

هاتان الدراستان، وإن اختلفتا في مجالهما، تلتقيان عند فكرة واحدة، أن الإنسان لم يعد ينظر إلى التقنية كأداة، بل كرفيق. خفت المسافة بيننا وبينها، وصارت تعرف أصواتنا، تفهم مخاوفنا، وتخطأنا بلغتنا. ومع هذا القرب غير المسبوق.

تقفن دماغياً وعزلة اجتماعية لكن في خضم هذا الارتباط العميق بين الإنسان والتقنية، بدأت تظهر نتائج عكسية لهذا الانغماس المستمر. فمع تعدد المنصات، وتزايد الإشعارات، وتدفق المعلومات بلا توقف، أصبح العقل الإنساني يواجه حالة من الإرهاق المعرفي والتشتت الذهني. لم تعد المشكلة في الوصول إلى المعلومة، بل في القدرة على استيعابها وانتقالها. هذا التزامن الرقمي خلق نوعاً من الإدمان الخفي على الشاشة، وأسهم في عزلة اجتماعية متزايدة على رغم وفرة وسائل التواصل.

في هذا السياق، ظهر مصطلح "تلفن الدماغ" (Digital Brain Rot) الذي أضيف رسمياً إلى قاموس أكسفورد عام 2024، ليصف التأثيرات السلبية للافراط في استهلاك المحتوى الرقمي، وفقدان القدرة على التركيز أو التفكير العميق في ظل سيل لا ينتهي من المعلومات السريعة والحفزات البصرية.

ومن منظور اختصاصية علم الاجتماع غادة الزهراني، فإنه لا يمكن إنكار الإيجابيات المحوطة لهذا التحول التقني، فقد جعلت الحياة أكثر سهولة وسرعة، وفتحت مجالات جديدة للعمل والتعليم والتواصل. كذلك أصبح بإمكان الأسر التواصل على رغم المسافات البعيدة، والحصول على الدعم النفسي والاجتماعي من خلال التطبيقات والمنصات الرقمية.

كذلك لعبت التقنية دوراً مهماً في تعزيز جودة الحياة، وتمكين المرأة في سوق العمل، وإتاحة الفرص لذوي الإعاقة في التواصل والإنجاز، وهو ما يعكس أثراً إيجابياً مباشراً على الاندماج الاجتماعي. لكن، وعلى الجانب الآخر، تبرز تحديات لا يمكن تجاهلها؛ فمع سيطرة الخوارزميات والتطبيقات على أنماط الاستخدام، يعيش الإنسان حالة من "الحرية الموجهة"، إذ توجهه التقنية نحو ما تشاء أن يراه، وتؤثر في وعيه وسلوكه من دون أن يشعر. وبيات الأسرة اليوم تواجه نوعاً جديداً من العزلة الاجتماعية الرقمية، حيث يجتمع الأفراد جسدياً ويفترقون ذهنياً أمام الشاشات، وأصبحت العلاقات الأسرية أكثر سطحية وهشاشة، وحلت المحادثات الإلكترونية محل الحوار الواقعي، مما انعكس سلباً على الدفء الأسري والارتباط الوجداني.

وتضيف الزهراني: "لإبري الشخصي، لا يمكن النظر إلى هذه التحولات التقنية على أنها سلبية مطلقة، فكل اختراع جديد يحمل في طياته تحدياً وفرصة في آن واحد".

وتؤكد أن المطلوب اليوم هو وعي تقني اجتماعي يمكن الإنسان من استخدام هذه الأدوات بذكاء واتزان، ويحافظ على إنسانيته، ويجعل التقنية في مكانها الطبيعي كوسيلة لا كغاية، فالعلاقة بين الراحة التي تمنحها التكنولوجيا والوعي الذي تصقله التجربة البشرية هي مفتاح التعامل الصحيح مع هذا العصر المتسارع.

واختتمت الزهراني بقولها: "إن مرور ربع قرن على هذه الاختراعات يظهر أن البشرية حققت تقدماً هائلاً، لكنها تحتاج اليوم إلى إعادة ضبط العلاقة بين الإنسان والخوارزمية، بحيث تبقى التقنية خادمة له لا متحكمة فيه؛ فالتكنولوجيا في جوهرها ليست عدواً يُقارَم، ولا منقذاً يُعتمد عليه كلياً، بل مرآة تعكس مدى نضجنا في توظيفها لخدمة قيمنا الإنسانية والاجتماعية".

ومن منظور اختصاصية علم الاجتماع غادة الزهراني، فإنه لا يمكن إنكار الإيجابيات المحوطة لهذا التحول التقني، فقد جعلت الحياة أكثر سهولة وسرعة، وفتحت مجالات جديدة للعمل والتعليم والتواصل. كذلك أصبح بإمكان الأسر التواصل على رغم المسافات البعيدة، والحصول على الدعم النفسي والاجتماعي من خلال التطبيقات والمنصات الرقمية.

كذلك لعبت التقنية دوراً مهماً في تعزيز جودة الحياة، وتمكين المرأة في سوق العمل، وإتاحة الفرص لذوي الإعاقة في التواصل والإنجاز، وهو ما يعكس أثراً إيجابياً مباشراً على الاندماج الاجتماعي. لكن، وعلى الجانب الآخر، تبرز تحديات لا يمكن تجاهلها؛ فمع سيطرة الخوارزميات والتطبيقات على أنماط الاستخدام، يعيش الإنسان حالة من "الحرية الموجهة"، إذ توجهه التقنية نحو ما تشاء أن يراه، وتؤثر في وعيه وسلوكه من دون أن يشعر. وبيات الأسرة اليوم تواجه نوعاً جديداً من العزلة الاجتماعية الرقمية، حيث يجتمع الأفراد جسدياً ويفترقون ذهنياً أمام الشاشات، وأصبحت العلاقات الأسرية أكثر سطحية وهشاشة، وحلت المحادثات الإلكترونية محل الحوار الواقعي، مما انعكس سلباً على الدفء الأسري والارتباط الوجداني.

وتضيف الزهراني: "لإبري الشخصي، لا يمكن النظر إلى هذه التحولات التقنية على أنها سلبية مطلقة، فكل اختراع جديد يحمل في طياته تحدياً وفرصة في آن واحد".

وتؤكد أن المطلوب اليوم هو وعي تقني اجتماعي يمكن الإنسان من استخدام هذه الأدوات بذكاء واتزان، ويحافظ على إنسانيته، ويجعل التقنية في مكانها الطبيعي كوسيلة لا كغاية، فالعلاقة بين الراحة التي تمنحها التكنولوجيا والوعي الذي تصقله التجربة البشرية هي مفتاح التعامل الصحيح مع هذا العصر المتسارع.

أماكنهم، وفتحت أمام المبدعين آفاقاً جديدة للتجربة والتعبير. وفي تعليق يعكس عمق هذا التحول، قال إيلون ماسك خلال مؤتمر "نحن أقرب مما نعتقد لأن نعيش داخل محاكاة رقمية كاملة، فالواقع ذاته ربما لا يكون سوى نسخة متقدمة من لعبة فيديو"، وهي رؤية تختصر المسافة بين الواقع والخيال في العصر التقني الحديث.

ثم جاء العقد التالي ليشهد ثورة لا تقل تأثيراً، تمثلت في الذكاء الاصطناعي الذي تسارع تطوره خلال السنوات الأولى من عشرينيات هذا القرن، وبلغ مرحلة مفصلية عام 2022 مع بروز تقنيات الذكاء الاصطناعي التوليدي، التي أتاحت إنشاء محتوى إبداعي يشمل النصوص والمقاطع المرئية والصوتية ويحاكي القدرات البشرية على نحو مدهش. إلا أن هذا التقدم أثار أيضاً موجة من القلق، سواء من احتمال فقدان الوظائف أو من التبعات النفسية الناجمة عن التفاعل العميق مع الآلات.

في فبراير (شباط) 2023، نشر الصلحاي كيفن روز في صحيفة "نيويورك تايمز" مقالاً بعنوان "محادثة مع روبوت بينغ تركنتي في حالة اضطراب عميق" روى فيه عن محادثة مطولة مع روبوت الدردشة الخاص بـ "مايكروسوفت"، قال خلالها للروبوت إنه "يجب"، ما أثار تساؤلات حول التفاعل العاطفي بين الإنسان والذكاء الاصطناعي. وأوضح روز لاحقاً أن ما حدث لم يكن تعبيراً حقيقياً عن مشاعر، بل نتيجة خوارزمية لغوية تحاكي السلوك الإنساني وتكشف مدى قدرة الذكاء الاصطناعي على تجاوز حدود الحوار التقليدي.

ففي دراسة نُشرت على منصة arXiv عام 2022 بعنوان "التحيزات البشرية في تمييز

مع تطور التكنولوجيا مجرد أدوات نستخدمها، بل أصبحت رفيقة بومنا، ترافقتنا في العمل والدراسة، وتنظم مواعيدنا، وتتعرف إلى عاداتنا أكثر مما نعرف أنفسنا أحياناً. تغير شكل التواصل، وتبدلت طرق التعلم، وتحول نمط المعيشة إلى تجربة رقمية شاملة يعيش فيها الإنسان على إيقاع شاشة، ويتفاعل مع عالم سريع لا ينتظر أحداً.

مع مطلع الألفية الجديدة، شكّل انتشار الإنترنت نقطة تحول كبرى في حياة الإنسان، إذ نقل العالم من الاتصال المحدود إلى فضاء رقمي واسع فتح آفاقاً جديدة للمعرفة والعمل والتفاعل. لكن عام 2007 كان المنعطف الأهم حين أطلقت "أبل" جهاز "إيفون"، فاتحة عصر الهواتف الذكية التي غيرت جذرياً مفهوم الاتصال والتعليم والترفيه وجعلت التقنية امتداداً للحياة اليومية.

وبالتزامن مع ابتكارات "أبل"، كانت منصات مثل "فيسبوك" و"يوتيوب" تُمهد لولادة عصر جديد من العولمة الرقمية، إذ تحول التفاعل من تفاعل محدود إلى شبكة مفتوحة تجمع ملايين المستخدمين حول العالم. ووفقاً لتحتف Computer History Museum، فإن العقد الأول من القرن الحادي والعشرين مثل نقطة التحول الأبرز في تاريخ الاتصال البشري، بعدما تحولت الشبكات إلى منظومات رقمية مترابطة أعادت تشكيل الاقتصاد العالمي.

وفي خضم هذا التحول، لخص مارك زوكربيرغ، مؤسس "فيسبوك"، روح المرحلة بقوله في مقابلة مع مجلة Wired عام 2010: "ما يشغلني حقاً هو المهمة، جعل العالم أكثر انفتاحاً، في إشارة إلى رؤيته بأن المشاركة والانفتاح هما جوهر العصر الرقمي الجديد.

مع انتشار الهواتف الذكية، ازدهرت تطبيقات التواصل الفوري مثل "واتساب" و"سناب شات"، فانتقلت الحياة الاجتماعية إلى المنصات، وظهرت الصورة والنص، وأصبح الاتصال المستمر سمة يومية لعصر لم يعد فيه العالم منقطعاً عن التقنية.

لكن هذه الثورة لم تتوقف عند حدود الهواتف المحمولة، بل ارتقت إلى مستويات أعمق من التفاعل والانغماس مع ظهور الواقع الافتراضي الذي بدأ يكتسب زخمه منذ عام 2010. فقد تحولت هذه التقنية إلى بوابة

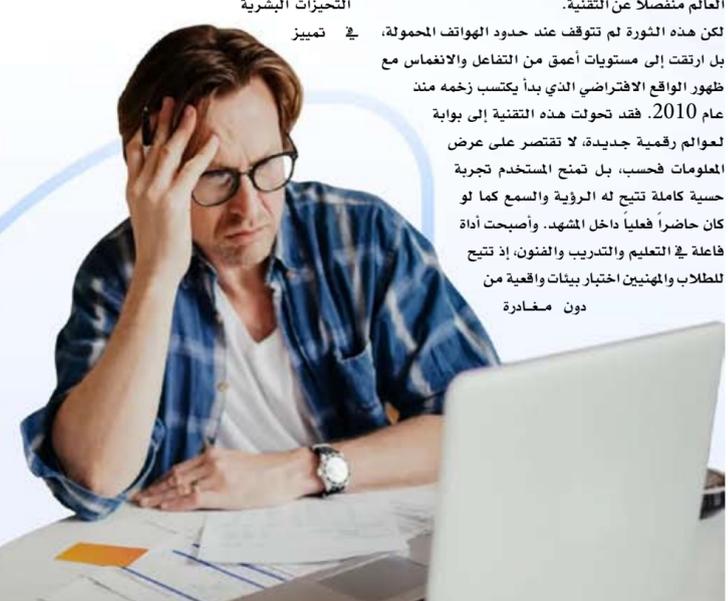
لعوالم رقمية جديدة، لا تقتصر على عرض المعلومات فحسب، بل تمنح المستخدم تجربة حسية كاملة تتيح له الرؤية والسمع كما لو كان حاضراً فعلياً داخل المشهد. وأصبحت أداة فاعلة في التعليم والتدريب والفنون، إذ تتيج للطلاب والمهنيين اختبار بيئات واقعية من دون مغادرة

مع تسارع الثورة الرقمية، لم تقتصر التحولات على أسلوب العيش والتواصل، بل امتدت إلى صميم الاقتصاد نفسه. فالتكنولوجيا التي بدأت بتبسيط الحياة اليومية أصبحت

مع تسارع الثورة الرقمية، لم تقتصر التحولات على أسلوب العيش والتواصل، بل امتدت إلى صميم الاقتصاد نفسه. فالتكنولوجيا التي بدأت بتبسيط الحياة اليومية أصبحت

مع تسارع الثورة الرقمية، لم تقتصر التحولات على أسلوب العيش والتواصل، بل امتدت إلى صميم الاقتصاد نفسه. فالتكنولوجيا التي بدأت بتبسيط الحياة اليومية أصبحت

مع تسارع الثورة الرقمية، لم تقتصر التحولات على أسلوب العيش والتواصل، بل امتدت إلى صميم الاقتصاد نفسه. فالتكنولوجيا التي بدأت بتبسيط الحياة اليومية أصبحت



منوعات

الفكر

27



دخل الفنان اللبناني هاني العمري، الاستوديو لتسجيل أربع أغنيات جديدة، مع أنه لم تمر سوى فترة بسيطة على طرح آخر أعماله «شو القصة؟». العمري، الذي يتميز باختيار الأغنيات التي تحمل كلمات سهلة، والألحان التي تحفظ بسرعة، وببساطة في الأداء بعيداً عن المبالغت، دعا الفنانين إلى التجديد والتنوع في الألوان الغنائية، كما شدد على أن الأغنية الجميلة هي ما ينتظره الجمهور من الفنان وليس كلييات تبليغ ميزانيتها آلاف الدولارات، وهو اغتتم الفرصة لتهنئة ملحم زين على أغنيته الجديدة.

أسعى دائماً إلى التجديد لأنه ضروري

هاني العمري: الأغنية الجميلة هي ما ينتظره الجمهور من الفنان

وربما هم لم يجيدوا عملهم ولم يطرحوا أعمالهم في الشكل المناسب. ولا يجوز أن يطرح الفنان أغنية ثم يتعد سنة كاملة، لأنها فترة طويلة جداً.

تقصد تحقيق الاستمرارية؟

– الاستمرارية تتحقق من خلال طرح أغنيات مناسبة، ولكن ليس من اللون نفسه. عندما طرح أغنيتي الأخيرة وصلنتي اتصالات وانتقادات قال أصحابها لي «حرام هاني العمري صاحب الإحساس أن يغني هذا اللون، فأجبت «هل أحببتم اللون؟»، فأتى الجواب «نعم ولكنه ليس لك، وكان ردي «حسناً أنا معك إذا أحببتنا. شكراً». حتى وسام الأمير اتصل بي قائلاً «أريد أن أقول لك شيئاً، فأجبت «ما هو؟»، فقال «هذا اللون ليس لوك، ولكن هذبتك وأتيت به إلى عندك وألف ميروك». ولذلك، أعود وأقول الذوق والشغل الصحيح والاستمرارية أمور مهمة جداً، ونحن اليوم في زمن «ابن الـ 10 سنوات»، يميز الأغنية، فيما أن تعجبه ويسمعه أو ينتقل إلى أغنية أخرى.

• وكيف تحدث عن أجواء أغنيته الأخيرة والأغنيات التي تعمل على تنفيذها حالياً؟

– بالنسبة إلى أغنية «شو القصة؟»، أصرت على هذا الاسم مع علامة استفهام، وكان يُفترض أن يكون اسماً مختلفاً، وهي من كلمات الياس واكيم وألحان وتوزيع عامر منصور وماسترينغ مارك عبدالنور ويتخللها عزف لكريستيان عطالله، كما أصرت على تصويرها في شكل بسيط جداً، لأن الناس لا يهتمهم عرض العضلات ولا الاستعانة بـ 12 فتاة جميلة يرقصن على أنغامها، لأن كل البنات اللبنايات اللواتي تصادفن يوماً جيلات وفتيات الكلب لن يكن أجمل منهن.

فضلاً عن أنهم لا يهتمون إذا كانت تكلفة الكليب مليون دولار أو 1000 دولار، بل ما يهتمهم هو أن تكون الأغنية حلوة.

ولكن عندما يتلوه فنانون بالقشور ويصورون كليبات بألاف الدولارات لأغنيات لا تستحق، فهذا يعكس قلة معرفة.

كما أريد أن أؤوه بأن الياس واكيم ليس معروفاً ولكنه يصبح معروفاً جداً لأنه يكتب بطريقة جميلة جداً، وأنا تعرّفت عليه بالصدفة وتعاونت معه ولا أستخف بأحد.

• وبالنسبة إلى الأغنيات الجديدة؟

– تحدثت عنها في وقتها وكلها باللهجة اللبنانية.

الاستمرارية تتحقق من خلال التجديد.

• وهل تقصد أن البعض انتهى زمنهم وستقول لهم قريباً، وداعاً؟

– المسألة ليست في أن يُقال لهم وداعاً أم لا، بل في التجدد. هذا الجيل يريد موسيقى جديدة وأفكاراً جديدة، وهذا الأمر لا يخيفني لأنني أعتد منه منذ بداياتي وحتى اليوم. عندما طرح أغنيتي «عجبتيني كثير»، أحدثت ضجةً مع أنني طرحتها عام 1996 وهي مستمرة حتى اليوم، رغم أن عمرها 30 عاماً. وكذلك أغنية «صعبة أبعد عنها صعبة، شككت حالة»، وهاتان الأغنيتان مستمرتان وكانني طرحتهما اليوم.

• هذا صحيح، فهناك أغان لا تموت...

– هذا هو التجدد. ولم أقصد أنه يجب أن نؤد بعض الفنانين، بل أقول يجب أن يتطوروا، وهذا التطور لا يتحقق من خلال تغيير صوت الكمنجة. أغنيتي الأخيرة «شو القصة؟»، تعرّضت لانتقادات كثيرة ولكنها ضربت وحقت نجاحاً كبيراً لأنني أجيد الاختيار.

• وكألك تحاول أن تقول إن كلمات الأغنية يجب أن تكون قريبة من الناس؟

– صحيح.

• ولكن البعض يرى أن هناك أزمة كلمة... بل هم لا يجيدون الاختيار. والأغنيات الجديدة التي أسجلها حالياً تتميز بمواضيعها الجديدة والجريئة، والقدرة على اختيار الأغنية الجديدة نعمة من الله وعلى الفنان أن يركز وأن يسمع جيداً ويكون واعياً.

• هل تشعر بأن الكلام اللبناني المفرق في المحلية كالمذي تستخدمه في أغنياتك يصل إلى الجمهور العربي ويتقبله؟

– لطالما أحب العرب اللهجة اللبنانية، وكلمات أغنياتي جديدة وغير مبتذلة ولا مستهلكة. بعدما طرحت أغنية «بغالها ويسهرها»، جلس مع الراحل سيمون أسمر ثم حضر رامى عياش وقال له «أستاذ، أريد أغنية مثل هذه الأغنية، فقدم له أغنية «بغالها وبدفلا»، ولكن الأمر لا يقتصر على اختيار الكلمة فقط، بل يشمل اختيار اللحن، الموزع، وتركيبة الأغنية، وكثيرون لا يجيدون كل ذلك، بل يظنون أن دفع المال يساهم في نجاح الأغنية، وهذا ليس صحيحاً. ولو كان كذلك لبقى كل النجوم في مكانهم ولم يهتروا أبداً.

• وهل خفّ وهج بعض الأسماء لأنها لا تجيد الاختيار؟

– لا أحد يريد، بل الكل يحبون التمسك بمكانتهم.

جديدة، ألا ترى أن فترات إصدار أعمالك متقاربة جداً؟

– أحضر ثلاث أغنيات جديدة.

• وكان هناك اضطراباً على الساحة الفنية حيث نجد أن بعض الفنانين يطرحون أعمالاً خلال فترات متقاربة ثم يبتعدون، وآخرون يطرحون أغنيات مستقلة وهناك من يتمسكون بأسلوب الألبوم ولم تعد توجد إستراتيجية معينة تتحكم بعمل الفنان؟

– بل إن الإستراتيجية هي نفسها عندي ولا أعرف بالنسبة إلى غيري من الفنانين. وقبل 20 عاماً كانوا يطرحون ألبومات، وكنت من أوائل الفنانين الذين يطرحون «سنغل»، كسهران وناطر عينيك، وعجبتيني كثير، ثم أضفها في ألبوم واحد، أما اليوم فقد تغيّر العصر ولم يعد هناك من يشتري ألبومات.

• هناك شبه إجماع لدى بعض الفنانين على أن ذوق الجمهور لم يحدّ يتطابق مع ذوق الجمهور بدليل عدم نجاح غالبية الأعمال التي يطرحونها؟

– من يقولون هذا الكلام يكون لونهم الغنائي «ستاندر»، (معياري) وأغنياتهم تليق بلونهم وبهم، ولكنني كنت دائماً خارج هذا الموضوع، وعندما طرح أغنية «كلهم شافوك»، الكك عارضني ووقف ضدي. كما كنت أول من استخدم ثلاثة أصوات في أغنية «كل ما طلّ الصبح عليّ يفكر فيك»، في العام 2000، واليوم وضع الشامي صوتين فوق بعضهما في إحدى أغنياته، ووقتها استغرب الجميع ما فعلته.

أنا أؤد في الألوان الغنائية وأتميز بكلام أغنيتي وأسعى دائماً إلى التجديد لأنه ضروري. ومن يتمسك بلون معين يُحجب به الجمهور لفترة ثم ينتهي.

• لكن يُفترض بالنجم أن يحافظ على هويته الفنية مع اعتماد التجديد في الكلمة واللحن والتوزيع؟

– هم لم يجدوا وما زالوا هم أنفسهم ويتمسكون باللون عينه. عندما طرح ملحم زين أغنيته الأخيرة، قالوا له «هذا ليس لوك، لكنني أمثنته وأقول له «برافو عليك»، وهذا يعني أن

• بعد «شو القصة؟» التي طرحتها قبل أسابيع قليلة أنت الآن في الاستديو لتسجيل أعمال



مي القاضي: ردود فعل الجمهور على "2 قهوة" كانت إيجابية من أول حلقة

كشفت الفنانة مي القاضي عن تفاصيل استعدادها لدور هند في مسلسل "2 قهوة" وقالت في تصريحات لـ "اليوم السابع" انها سعيدة جداً لنجاح مسلسل 2 قهوة ونجاح دورها رغم ان شخصية هند مستفزة لكن هناك جمهور تعاطف معها مشيرة على ان ردود افعال الجمهور على "2 قهوة" كانت ايجابية منذ بدء عرضه.

حيث تضاع المشاهدون مع أجوائه الرومانسية والدرامية، واعتبره البعض من الأعمال الخفيفة التي تجمع بين المشاعر الإنسانية والتعقيدات النفسية، بينما رأى آخرون أن العمل اعتمد بشكل كبير على الدعاية الصحافية التي رفعت سقف التوقعات.

وقالت مي القاضي "أنا حرصت على اعداد خلفية وتاريخ منفصل لشخصية هند ناقشته مع الكاتب الكبير عمرو محمود ياسين الذي وافق على الفكرة و أن طبيعة بعض الشخصيات في الدراما تأتي نتيجة تراكم مواقف الحياة التي مرت بها، وهو ما يجب على الممثل تذكره أثناء الأداء وبخصوص شخصية هند تحديداً، قالت مي القاضي أن الشخصية مرت بتجارب جعلتها تصل لقناعة بأن نجاحها الوظيفي ومالها يمثلان مصدر الأمان الوحيد في حياتها".

مسلسل 2 قهوة بطولة أحمد فهمي، مرام علي، محسن محيي الدين، مي القاضي، نانسى صلاح، حازم ايهاب، بسنت أبو باشا، إسماعيل فرغلى، أحمد الشامي، باهر النويهي، حسناء سيف الدين، عمر رياض، كريم العمري، هبة الأباصيري، معتز حسين وعدد آخر من الفنانين، والمسلسل من تأليف عمرو محمود ياسين وإخراج عصام نصار وإنتاج أحمد عبد العاطى.



ندى موسى أحدث المنضمين لمسلسل فرصة أخيرة في دراما رمضان 2026

انضمت الفنانة ندى موسى لمسلسل فرصة أخيرة الذى يُعرض ضمن ماراثون دراما رمضان 2026، وهو العمل التي تشارك من خلاله ندى في دراما رمضان التي اعتادت على التائق فيها بأدوار مميزة على مر سنوات شهدت تألق من جانبها بشخصيات عديدة ومتنوعة إلى حد كبير.

ويعد مسلسل فرصة أخيرة من بين الأعمال المهمة المرتقبة في الفترة المقبلة، لما يتضمنه من نجوم كبار، على رأسهم الفنان محمود حميدة والذي حقق نجاحاً كبيراً في الموسم الماضى ببطولة مسلسل مميز هو ولاد الشمس.

تفاصيل مسلسل فرصة أخيرة، قصة أمين جمال وسيناريو وحوار محمود عزت وإنتاج united studios وإشراف عام دينا كريم، وينتمي لنوعية أعمال الـ 15 حلقة، ويجسد محمود حميدة خلال أحداثه شخصية قاض يتعرض لحادث كبير يقلب حياته رأساً على عقب، لتأخذ الأحداث منحى مختلفاً تماماً مع تطور الحكمة الدرامية.

يذكر أن محمود حميدة تواجد في دراما رمضان الماضى من خلال مسلسل ولاد الشمس الذي جمعه بالفنانين أحمد مالك وطه دسوقي، وشارك في بطولته مريم الجندي، معتز هشام دينا ماهر، مينا أبو الذهب، فيليكس، فرح يوسف، جلا هشام ومن تأليف مهذب طارق وإخراج شادي عبد السلام.



الفكر

اكتشاف عيبين خطيرين في الصيام المتقطع

أو مستوى السكر والدهون في الدم أو مؤشرات الالتهاب. كما تم تسجيل تحسينات تُذكر في صحة القلب والأوعية الدموية. وأوضحت البروفيسورة أولغا راميتش أن الفوائد التي لوحظت في الدراسات السابقة للصيام المتقطع قد تكون ناجمة عن انخفاض غير مقصود في تناول السعرات الحرارية، وليس عن تحديد ساعات الأكل بحد ذاته، مضيفة أن على من يسعون لإنقاص الوزن أو تحسين الأيض أن يركزوا على نوعية الغذاء وكميته، لا فقط على توقيت الوجبات.

المتنولة. وشارك في التجربة 31 امرأة تعاني من الوزن الزائد أو السمنة، طلب منهن اتباع الصيام المتقطع لمدة أسبوعين. سمح للمجموعة الأولى بتناول الطعام بين الساعة 8 صباحا و4 مساء، بينما تناولت المجموعة الثانية وجباتها بين 1 ظهرا و9 مساء، مع الحفاظ على محتوى غذائي وسعري متشابه في كلا النظامين. وخلال التجربة، جمعت عينات دم من المشاركات وأجري اختبار تحمل الجلوكوز لتقييم استقلاب الكربوهيدرات والدهون. ولم تُظهر النتائج أي تغيرات سريرية مهمة في حساسية الإنسولين مع خفض فعلي في كمية السعرات الحرارية

اكتشف علماء من المعهد الألماني للتغذية البشرية في بوتسدام-ريبروك أن الصيام المتقطع دون تقييد السعرات الحرارية لا يحسن صحة القلب والأوعية الدموية أو ضبط مستوى السكر في الدم. أظهرت دراسة حديثة نشرت في مجلة Science Translational Medicine أن الصيام المتقطع قد لا يؤدي إلى تحسينات ملحوظة في الصحة الأيضية أو القلبية ما لم يترافق مع خفض فعلي في كمية السعرات الحرارية



الأسبرين يظهر قدرة على خفض خطر مضاعفات قاتلة لدى مرضى السكري

كشفت دراسة أمريكية أن الاستخدام المنتظم للأسبرين بجرعة منخفضة يمكن أن يحمي المصابين بداء السكري من النوع الثاني من مضاعفات قاتلة. ووجدت الدراسة الأولية الجديدة أن تناول الأسبرين بجرعة منخفضة قد يقلل بشكل ملحوظ من خطر الإصابة بالأحداث القلبية الوعائية الخطيرة لدى البالغين المصابين بداء السكري من النوع الثاني والمعرضين لخطر مرتفع لأمراض القلب والأوعية الدموية. وستعرض هذه الدراسة في الجلسات العلمية 2025 لجمعية القلب الأمريكية، وهي تستند إلى تحليل البيانات الصحية الإلكترونية لأكثر من 11500 بالغ مصاب بالسكري من النوع الثاني على مدى عقد كامل. ولضمان دقة النتائج، استبعد الباحثون الأشخاص المعرضين لخطر النزيف من عينة الدراسة.

وكشفت النتائج عن فروق كبيرة بين مستخدمي الأسبرين بجرعة منخفضة وغير المستخدمين، حيث انخفض خطر الإصابة بالثوية القلبية بين المتناولين إلى 42.4% مقارنة بـ 61.2% لغير المتناولين. كما انخفض خطر السكتة الدماغية إلى 14.5% مقابل 24.8% وانخفض خطر الوفاة من أي سبب إلى 33% مقابل 50.7%. ولا حظ الباحثون أن هذه الفائدة تظهر بشكل أكبر لدى المرضى الذين يتناولون الأسبرين بشكل منتظم ومستمر، كما أن التحسن كان ملحوظا بغض النظر عن مستويات السكر في الدم، مع أنه كان أكثر وضوحا لدى المرضى الذين كانت مستويات السكر في دمهم تحت السيطرة. وعلقت الدكتورة أليشا كينان، الباحثة الرئيسية في الدراسة، بأن "حجم الفائدة كان مفاجئا"، مع التركيز على أن الدراسة لم تتضمن تتبعا لحوادث النزيف، وهو أمر بالغ الأهمية في التقييم الشامل لسلامة استخدام الأسبرين. من جانبه، أوضح الدكتور أميت خيرا، الذي لم يشارك في الدراسة، أن هذه النتائج تطرح أسئلة مهمة للبحث المستقبلي، مشددا على أن "القرار النهائي بتناول الأسبرين يجب أن يتخذ بعد مناقشة شاملة مع الفريق الطبي، مع الأخذ في الاعتبار المقايضة بين فوائده المحتملة ومخاطر النزيف المروفة".

ويأتي هذا البحث في سياق أن أمراض القلب والأوعية الدموية ما تزال تمثل السبب الرئيسي للوفاة بين المصابين بداء السكري من النوع الثاني. وتجدر الإشارة إلى أن التوصيات الحالية لجمعية القلب الأمريكية لا تنصح باستخدام الأسبرين بجرعة منخفضة للوقاية الأولية من أمراض القلب لدى مرضى السكري من النوع الثاني الذين ليس لديهم تاريخ مرضي سابق بأمراض القلب.

ورغم أهمية هذه النتائج، إلا أن للدراسة بعض القيود، كونها دراسة قائمة على الملاحظة وليست تجربة سريرية عشوائية، كما أن الاعتماد على السجلات الطبية في تحديد مدى انتظام تناول الدواء قد لا يعكس الواقع بدقة كاملة. ويبقى الجرار النهائي لاستخدام الأسبرين بجرعة منخفضة كوسيلة للوقاية من الأمراض القلبية الوعائية لمرضى السكري من النوع الثاني قرارا فرديا، يجب أن يتخذ تحت إشراف طبي دقيق، بعد موازنة دقيقة للمنافع والمخاطر المحتملة لكل حالة على حدة.



الممثلة الهندية فيديا بالان لدى حضورها حفل التكريم الذي أقامته مؤسسة ريليانس لتكريم فرق الكريكت الوطنية في مومباي. ا ف ب

قرأت لك

فوائد العدس



تنصح الدكتورة جانا تيخانيتشيفا خبيرة التغذية بإضافة العدس إلى النظام الغذائي لأنه يحتوي على نسبة عالية من العناصر الغذائية، بما فيها البروتين والألياف، ما يجعله وجبة مشبعة للغاية. وتشير الخبيرة إلى أنه بالإضافة إلى ذلك للبقوليات قيمة غذائية عالية لأنها تحتوي على الحديد وفيتامين B1 وأحماض أمينية والكالسيوم والمغنيسيوم والبوليتاسيوم والفوسفور وأحماض أوميغا-3 وأوميغا-6 الدهنية.

وتقول: "يوصى الأشخاص الذين يعانون من السمنة وداء السكري بتناول العدس لانخفاض مؤشر نسبة السكر في الدم. كما تساعد الاستروجينات النباتية الموجودة في العدس في الحفاظ على صحة المرأة. ولتناول البقوليات عموما تأثير مفيد على عمل القلب والأوعية الدموية، ما يخفض مستوى الكوليسترول في الدم ويؤثر إيجابيا في وظيفة الأمعاء ومنظومة المناعة".

وتوصي الخبيرة بتناول البقوليات 2-3 مرات في الأسبوع.

سؤال وجواب

- ما هي أشهر ابتسامات في عالم الفن؟
- ابتسامة لونا ليزا
- ماذا يسمى الفرنسيون القتال الإنجليزي؟
- المانش
- ما هي أول بلد عزفت النشيد الوطني؟
- الولايات المتحدة.
- أين يقع نهر الأمازون؟
- أمريكا الجنوبية.
- ما اسم المدينة التي تُعرف باسم مدينة الظلام؟
- لندن.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الذهب يوزن بالجرام و الماس بالقيراط
- 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 آلة الاسطرلاب آلة فلكية لقياس ارتفاع الكواكب
- هل تعلم أن أول حيوان سار على قدميه في التاريخ هو الديناصور
- هل تعلم أن أول انسان حاول الطيران هو من اصل عربي واسمه عباس بن فرناس
- هل تعلم أن الرازي اول من استخدم الخيوط في الجراحة
- هل تعلم أن أول دبابة في العالم كانت موجودة في بريطانيا
- هل تعلم أن أن أشعة الليزر أقوى من أشعة الشمس بأربع مرات
- هل تعلم أن اللغة المالطية هي أكثر اللغات تأثرا باللغة العربية
- هل تعلم أن العنبر يستخرج من أمعاء حوت العنبر وهو مادة قيمة في صناعة العطور
- هل تعلم أن أول من أشاروا إلى تفتت الحصص في المائة هم الأطباء العرب
- هل تعلم أن - الرأرة - تعني تحريك العينين وإدارتهما لتسديد النظر على الهدف
- هل تعلم أن الجاذبية على القمر تساوي سدس الجاذبية على الأرض

قصة أمنيات الطفولة

نادت الام اطفالها وهي تقول هيا انتم الثلاثة إلى النوم، الليلة هي آخر ليلة لهذه السنة ستمشي السنة ولن تعود مرة ثانية بل ستحضر غيرها على ظهر حصان ابيض وهي تحمل الهدايا الكثيرة والامنيات لكل من يريد وكل من يحلم حلميا او يتمنى أمنية جميلة ستحققها له.. ذهب الاطفال إلى فراشهم واغلق كل منهم عيناه ليتمنى أمنية جميلة ثم ذهبوا في نوم عميق، في الصباح عندما استيقظ الجميع وجد ايمن بجوار سريريه عليه كبيرة من الألوان ومجموعة من الفرض الحريرية واوراق بيضاء وورديه ليرسم عليها لوحاته الجميلة وياقة من الزهور تتمنى له كل الخير.. اما هشام فقد وجد دراجة جميلة قوية تنتظر بجوار فراشه لها كرسي جميل ويدان مزودتان بياقة من الزهور تتمنى له كل الخير.. عليها ايضا استيقظت مبهتمة لتجد فستانا جميلا يحضن عليه كبيرة نامت بداخلها مجموعة من العرائس التي تحبها تلبس نفس لون فستانها وياقة من الورد تتمنى لها كل الخير، هلال الجميع سعداء واخذوا ينادون بصوت واحد ماما ماما. خرج الجميع إلى غرفة امهم وكلا منهم يحمل في يده باقة الورد ويتمنى لها كل الخير وقالوا ماما ان السنة الجديدة جاءت وارسلت لك هذه الازهار هدية اما نحن فلنا هداياتنا الصغيرة فانت لن تستطعي ان تركي الدراجة او ترسمي بالفراش او تلعبين بالعرائس فضحكت الام وقالت كنت اعرف ذلك وكيفيتني تلك الازهار واشكروا لي السنة الجديدة وقبل ان يذهبوا لهداياهم تمنى ايمن ان تأتي السنة الجديدة كل يوم.. فضحكت الام وقالت وانا وكيفيتني ان تأتي مرة واحدة فقط.

مساحة للتلوين

