

«واجب» و«فخر»
ينفذان حملة المير
الرمضاني بأبوظبي



خالد الصاوي: أولاد
الراعي عودة مُبشرة لي



الساعات الأولى للصيام .. نافذة ذهبية
للتركيز واتخاذ القرارات المعقدة

رقابة ذكية .. إنستغرام يشارك أولياء الأمور في حماية المراهقين

أعلنت منصة إنستغرام المملوكة لشركة ميتا عن إطلاق ميزة جديدة تهدف إلى تنبيه أولياء الأمور عندما يقوم أبنائهم المراهقون بعمليات بحث متكررة عن مصطلحات مرتبطة بالانتحار أو إيذاء النفس داخل التطبيق. وتأتي هذه الخطوة وسط ضغط قانوني متصاعد واسع على الشركة بشأن تأثير منصاتها على صحة الأطفال النفسية. الميزة الجديدة التي طرحتها رسمياً في إعلان الشركة هذا الأسبوع، ستعمل فقط للحسابات التي تم تفعيل إشراف أولياء الأمور عليها. ولكن يستفيد الآباء من التنبيهات، يجب أن يقبل كل من المراهق وولي أمره الاشتراك في أدوات الإشراف داخل التطبيق. وعند قيام المراهق ببحث متكرر عن كلمات أو عبارات تشير إلى الانتحار أو السلوك المؤذي لنفسه خلال فترة زمنية قصيرة، سيتم إرسال تنبيه إلى حساب الوالدين. وتشمل طرق الإخطار رسائل عبر البريد الإلكتروني والرسائل النصية، وإشعارات داخل التطبيق، أو عبر واتساب، اعتماداً على كيفية توفير معلومات الاتصال.

وأوضح المتحدث باسم «إنستغرام» أن العملية تهدف إلى السماح لأولياء الأمور بالتدخل مبكراً وتقديم الدعم، وأنها تكمل السياسات الحالية التي تمنع ظهور مثل هذا المحتوى للمراهقين وتوجههم بدلاً من ذلك إلى خدمات دعم نفسي وخطوط مساعدة. وتأتي هذه المبادرة في وقت تواجه فيه «ميتا» محاكمات قانونية في الولايات المتحدة تتعلق بأثر منصاتها على الأطفال والمراهقين. واحدى هذه القضايا في لوس أنجلوس تركز على اتهامات بأن المنصات صممت بطريقة تجعلها مسيئة للإدمان بين الشباب، مما ينعكس سلباً على صحتهم النفسية. كذلك هنالك قضية أخرى في نيو مكسيكو تتعلق بتصوير الشركة في حماية المستخدمين الصغار من الاستغلال عبر المنصات الرقمية.



الكيوي فاكهة خضراء لذيذة تحتوي على فيتامينات ومعادن مهمة لصحة الجسم. تنمو الفاكهة الاستوائية ذات الطعم الحامض والحلو، في فصل الشتاء. تكون حامضة عندما يتم حصادها طازجة، في حال كنت لا تحبين الطعم الحامض فاخترتي الناضجة منها.

أما عن فوائد الكيوي في تحسين صحة الجهاز الهضمي

فتشير الدكتورة في علم التغذية والغذاء سينتيا

الحاج في حديثها لـ «سيدتي» إلى أنها مهمة

جداً لدعم الجهاز الهضمي بفضل احتوائها

على نسبة عالية من الألياف، فإنها تضمن

الأداء المنتظم للأمعاء وتسرع الجهاز الهضمي

وتمنع الإمساك. يمكن للمرضى الذين يعانون

من متلازمة الأمعاء المضطربة أن يقللوا من

أعراض المرض عن طريق تناول فاكهة الكيوي

التي تحتوي على مستويات عالية من الألياف

والبوتاسيوم.

فوائد لم تكوني تعرفينها عن الكيوي للجهاز الهضمي وفق طبية تغذية

من الكيوي المقشر لمدة 4 أسابيع ساعد 45% منهم على التخلص من الإمساك المزمن وضاعف عدد حركة الأمعاء لديهم. بالإضافة إلى فوائد الكيوي للإمساك، يساعد على تحسين الهضم بسبب محتواه العالي من الألياف، بالإضافة لاحتوائه على إنزيم الأكتيندين "Actinidin" الذي يساعد في تكسير البروتينات وتعزيز عمل المعدة والأمعاء وبالتالي تعزيز عملية الهضم.

بينما الكيوي يتميز بمحتواه المنخفض بالفودماب، وبالتالي يقلل من الأعراض المزجة بشكل كبير. مصدر ممتاز للألياف: يساعد تناول ثمرة واحدة من الكيوي تحتوي على 2 إلى 3 جرام من الألياف على تعزيز كمية الألياف بالجسم ومن ثم تحسين حركة الأمعاء وتماسك البراز، وكذلك تعزيز الشعور بالنشبع لفترة طويلة. تعزيز إنزيم الهضم: يساعد الكيوي على تحسين عملية الهضم، حيث يحتوي على الأكتيندين، وهو إنزيم طبيعي يساعد على تكسير البروتين، كما أن هذا الإنزيم مسؤول عن كيفية تعامل الأمعاء مع الوجبات الثقيلة، خاصة تلك الغنية باللحوم أو منتجات الألبان، لذلك يجب الحرص على تناول الكيوي مع أو بعد وجبة غنية بالبروتين.

تحتوي حبة الكيوي متوسطة الحجم على ما يقارب 2.5 جرام من الألياف، إضافة إلى مجموعة من الفيتامينات والمعادن المهمة لصحة الأمعاء والجهاز الهضمي، لذا قد يساعد تناول حبتين من الكيوي يومياً على تنشيط حركة الأمعاء، وبالتالي علاج مشكلة الإمساك. تبين في العديد من الدراسات أن فاكهة الكيوي يمكنها التخلص من الإمساك المزمن إذ ظهر في دراسة تم إجراؤها على 79 شخصاً يعاني من الإمساك المزمن أن تناول حبتين

الكيوي والألياف الغذائية لدعم صحة الجهاز الهضمي دعم عمل الجهاز الهضمي: من فوائد الكيوي أنه يعزز صحة الجهاز الهضمي، وذلك لغناه بالألياف الغذائية التي لها دور مهم في تليين الفضلات، تسهيل حركة الأمعاء، الوقاية من الإمساك، تعزيز صحة القولون والوقاية من البواسير. كما وجد أن في الكيوي بعض الإنزيمات التي تساعد في عملية هضم البروتينات في الجسم.

تقوية الجهاز الهضمي: يعد الكيوي مصدراً غنياً بمضادات الأكسدة القوية والتي تساعد في تحييد الجذور الحرة، والوقاية من السرطانات. الكيوي يحتوي على فيتامين C الذي له دور كبير في تعزيز مناعة الجسم. كما وجد أن للكيوي دوراً مساهماً في حماية الحمض النووي للخلايا من التلف.

تخفيف الإمساك: يساعد تناول الكيوي بانتظام في تخفيف الإمساك وذلك بسبب محتواه من الألياف الغذائية التي تسحب الماء إلى البراز مما يجعل حركة الأمعاء أكثر ليونة وسهولة وانتظاماً. مناسب لمرضى القولون العصبي: قد يعاني الأشخاصصابون بمتلازمة القولون العصبي "IBS" من بعض الأعراض المزجة مثل الانتفاخ والألم وعدم الراحة بعد تناول الفواكه بسبب ارتفاع نسبة سكريات الفودماب،

حذر خبراء أمن وسلامة السفر المسافرين من الاعتماد على الألوان التقليدية للحائب مثل الأسود والحلي والرمادي، مؤكداً أنها قد تجعلك هدفاً سهلاً لعصابات سرقة الأمتعة في المطارات والمناطق السياحية المزدحمة. وتشير الإحصائيات الأخيرة إلى أن اللون الأسود يحتل الصدارة بين خيارات المسافرين بنسبة 45% يليه الكحلي بنسبة 30%، ثم الرمادي بنسبة 25%. ما يعني أن 95% من الحقائق حول العالم تتشابه في مظهرها، وهو ما يسهل مهمة اللصوص. وأوضح الخبير الأمني «أرن دارميرانتام» موقع Unilad أن السارق يبحث دائماً عن «الهدف السهل» الذي لا يلفت الانتباه، مشيراً إلى أن الحقيقة الداكنة تمنحه القدرة على الاندماج وسط الحشود والاختفاء بسرعة دون أن يلاحظ أحد.

من جانب آخر، يشدد المختصون على أن اختيار ألوان زاهية مثل الأخضر الفسفوري أو البرتقالي يعمل كوسيلة ردع طبيعية، حيث يتركز اللون أسوداً حقيقياً مميزة ستكشفه فوراً.

اكتشاف يقرب فهم تطور العين رأساً على عقب

أظهرت دراسة أجراها باحثون من جامعة لوند السويدية وجامعة ساسكس البريطانية أن عيون الفقاريات تطورت من أنسجة دماغية، وليس من الجلد كما كان يعتقد سابقاً. ووفقاً لمجلة Current Biology، فإن جميع الفقاريات تنحدر من كائن قديم يشبه «السيكلوب»؛ أي مخلوق ذو عين واحدة تقع في أعلى الرأس. ويشير العلماء إلى أن هذا الكائن الشبيه بالبدودة عاش قبل نحو 600 مليون سنة، وكان يتبع نمط حياة مستقر، إذ كان يتغذى على العوالق في مياه البحر. وكحال معظم الحيوانات، امتلك في البداية زوجاً من العيون، غير أن هذه العيون فقدت ضرورتها بمرور الوقت بسبب طبيعة حياته، فتلاشت تدريجياً. ولم يتبق سوى مجموعة من الخلايا الحساسة للضوء في منتصف الرأس، شكلت ما يُعرف بالعين الوسطى البدائية، التي أدت وظائف أساسية، مثل التمييز بين الليل والنهار وتحديد الاتجاهات. وبعد ملايين السنين، تغير نمط حياة هذا الكائن وأصبح أكثر نشاطاً في البيئة المائية، ما زاد حاجته إلى جهاز بصري أكثر تطوراً. وخلص الباحثون إلى أن أعضاء بصرية مزروجة قادرة على تكوين الصور تطوّرت لاحقاً من بنية تلك العين الوسطى القديمة. ويساعد هذا الاكتشاف في تفسير الاختلاف الكبير بين عيون الفقاريات والأعضاء البصرية لدى مجموعات حيوانية أخرى، مثل الحشرات والحبار. ويمكن الفارق الرئيسي في أن شبكة العين لدى الفقاريات تتطور من أنسجة دماغية، في حين تتشكل عيون تلك المجموعات الأخرى من أنسجة جلدية على جانبي الرأس.

بوي كيببل .. سر رشاقة الرجال على (تيك توك)

يكتسب نظام غذائي جديد على تيك توك يُعرف باسم «بوي كيببل» Boy kibble شعبية بين الرجال الباحثين عن وجبة بسيطة وغنية بالبروتين للحفاظ على الرشاقة والتحكم في الوزن. وبحسب موقع «فود بايل» الصحي فإن الطبق، الذي اشتهر على يد صانع المحتوى الغذائي «باتريك كونغ» يتكون عادة من لحم البقر المفروم المطبوخ مع الأرز والخضراوات المقطعة، مع إمكانية إضافة البيض وصلصة الطماطم لزيادة البروتين والنكهة. وعلى عكس الاتجاه الشهير «عشاء النبات» الذي يركز على الطهتر، يركز «بوي كيببل» على التغذية والراحة أكثر من العرض البصري. وكشف كونغ أن الفيديو الأصلي الذي عرض الوصفة أصبح من أنجح فيديوهات على تيك توك، ولا يزال يتلقى رسائل من رجال ينسبون للطبق الفضل في مساعدتهم على فقدان الوزن. ويشير الخبراء الغذائيون إلى أن أذنية الطبق تكمن في بساطته واحتوائه على بروتين عال، بما يتوافق مع الصلص الغذائية الحديثة. وأوضحت إميلي كوتوايس، أستاذة الدراسات الإعلامية في جامعة تولسا، أن مزيج اللحم والأرز والخضراوات كان يُستهلك في السابق بشكل أساسي من قبل الرياضيين المحترفين وبناء الأجسام لتحقيق أهداف البروتين والحفاظ على الرشاقة. وأضافت «أصبح هذا النمط الغذائي الآن متاحاً لجمهور أوسع عبر تيك توك، ما يعكس تحولاً ثقافياً في طريقة تعامل الرجال مع النظام الغذائي واللياقة».

لماذا عليك تجنب العتائب الداكنة في رحلتك القادمة؟

حذر خبراء أمن وسلامة السفر المسافرين من الاعتماد على الألوان التقليدية للحائب مثل الأسود والحلي والرمادي، مؤكداً أنها قد تجعلك هدفاً سهلاً لعصابات سرقة الأمتعة في المطارات والمناطق السياحية المزدحمة. وتشير الإحصائيات الأخيرة إلى أن اللون الأسود يحتل الصدارة بين خيارات المسافرين بنسبة 45% يليه الكحلي بنسبة 30%، ثم الرمادي بنسبة 25%. ما يعني أن 95% من الحقائق حول العالم تتشابه في مظهرها، وهو ما يسهل مهمة اللصوص. وأوضح الخبير الأمني «أرن دارميرانتام» موقع Unilad أن السارق يبحث دائماً عن «الهدف السهل» الذي لا يلفت الانتباه، مشيراً إلى أن الحقيقة الداكنة تمنحه القدرة على الاندماج وسط الحشود والاختفاء بسرعة دون أن يلاحظ أحد.

لماذا يستمر الألم لدى النساء لفترة أطول من الرجال؟

الألم تجربة شائعة يمر بها معظم الناس. وعادة ما يختفي مع شفاء الجسم، لكنه قد يستمر لفترة أطول لدى النساء مقارنة بالرجال، ما يجعلهن أكثر عرضة للإصابة بالألم المزمن ولتعوق من الزمن، كان الأطباء يعتقدون أن الاختلاف في الشعور بالألم بين الرجال والنساء يعود إلى عوامل نفسية أو عاطفية أو اجتماعية. ولهذا السبب، غالباً ما يتم تجاهل الألم المستمر لدى النساء أثناء الرعاية الصحية. لكن دراسة جديدة تكشف أن الجهاز المناعي قد يكون المسؤول الحقيقي عن هذه الفروق. فبينما كان الأطباء يعتقدون أن الجهاز المناعي يزيد الألم عن طريق التسبب في الالتهاب، إلا أن الأبحاث الحديثة تشير إلى أن الخلايا المناعية قد تكون ضرورية أيضاً للمساعدة في التخلص من الألم. في دراسة أجرتها الدكتورة نيكيول إي. ماك، عالمة الأحياء المناعية، وفريقها البحثي، تم الجمع بين تجارب على الفئران والبيانات من أشخاص تعرضوا لحوادث سيارات. وركز الفريق على جزيء معين يسمى «إنترلوكين-10»، وهو مادة تساعد على تقليل الالتهاب. وكانت المفاجأة في أن هذا الجزيء لا يهدئ الالتهاب فحسب، بل يتواصل مباشرة مع الخلايا العصبية المسؤولة عن استشعار الألم ليقود عملها. بمعنى آخر، هذا الجزيء يساعد في زوال الألم بشكل طبيعي. ووجد الباحثون أن هذا الجزيء ينتج بشكل أساسي عن نوع من الخلايا المناعية يسمى «الخلايا الوحيدة»، وهي خلايا تنتقل في مجرى الدم وتنتج إلى الأنسجة المصابة. لاحظ الباحثون أن الذكور يميلون إلى التعافي من الألم بشكل أسرع من الإناث، سواء في تجارب الفئران أو في بيانات البشر. ويعود السبب إلى سلوك الخلايا الوحيدة بعد الإصابة.

عصير الفاكهة اليومي قد يرفع خطر الإصابة بسرطان الثدي



حذرت دراسة حديثة من أن تناول عصير الفاكهة أو الخضراوات يومياً قد يرتبط بزيادة خطر الإصابة بسرطان الثدي لدى النساء، مشيرة إلى أن الخطر قد يكون أكبر مقارنة بالمشروبات المحلاة بالسكر مثل الكولا الغازية. وأوضحت الأبحاث التي شملت أكثر من 86 ألف امرأة بريطانية أن شرب كوب واحد من العصير يومياً «نحو 250 مل» ارتبط بزيادة احتمالية الإصابة بالمرض بنسبة 13% خلال فترة عشر سنوات، فيما لم تسجل أي علاقة مماثلة مع المشروبات الأخرى.

وأرجع الباحثون في جامعة «نانجينغ» الطبية والأكاديمية الصينية للعلوم، هذا الارتباط إلى المستويات العالية من «الفركتوز» في العصير، بحيث يتم استقلابه في الكبد. وقد يؤدي تناول «الفركتوز» بكميات كبيرة إلى تراكم الدهون وحادات تغيرات في عملية التمثيل الغذائي بالجسم، ما يسبب بدوره تغيرات هرمونية قد تؤدي إلى تطور أورام الثدي. وأشارت الدراسة التي نشرت في مجلة «Frontiers in Nutrition» إلى أن استبدال عصير الفاكهة ببدايل منخفضة السعرات الحرارية أو محلاة صناعياً قد يقلل خطر الإصابة بنسبة 10%. وأكدت أهمية تناول الفواكه والخضراوات كاملة بدلاً من العصير للاستفادة من العناصر الغذائية والفيتامينات والألياف التي قد توفر حماية إضافية.

أحشاء الذبائح .. منجم فيتامينات مهم

تشير مجموعة متزايدة من الأبحاث العلمية إلى أن أعضاء الحيوانات، والمعروفة بـ «الأحشاء» أو «السطح»، تعد من بين أكثر الأطعمة كثافة بالعناصر الغذائية المتاحة للإنسان، وذلك على الرغم من التراجع الملحوظ في استهلاكها في العديد من الدول المتقدمة. وفي حين دمجت الثقافات حول العالم تاريخياً أعضاء مثل الكبد والقلب والكلى في أطباقها التقليدية، تميل الأنماط الغذائية الغربية الحديثة نحو تفضيل لحوم العضلات (الهيبرة) بسبب كونها المعتدلة وقيامها بالثوف. ولم يسهم هذا التحول في تغيير الأذواق فحسب، بل أدى أيضاً إلى تقاوم مشكلة الهدر الغذائي، حيث يمكن أن تشكل الأحشاء ما بين 12% إلى 44% من إجمالي وزن الحيوان، ويبدل بالحثون دوليون جهوداً مؤخرًا لجمع الدراسات المتفرقة حول المنتجات الحيوانية الثانوية الصالحة للأكل، حيث أظهرت النتائج أن هذه الأعضاء غنية بالفيتامينات والمعادن بشكل استثنائي.

منوعات الفكر 22



برعاية خليفة بن محمد بن خالد آل نهيان

«واجب» و«فخر» ينفذان حملة المير الرمضاني بأبوظبي

نهيان "طيب الله ثراه"، والتي أصبحت نموذجاً عالمياً في العمل الإنساني والتنموي. وتهدف الحملة إلى توفير الدعم الغذائي للأسر المستهدفة، والتخفيف من الأعباء المعيشية خلال الشهر الفضيل، انسجاماً مع مبادرات "عام الأسرة"، وتجسيداً لرؤية دولة الإمارات في ترسيخ منظومة متكاملة من العمل المجتمعي المستدام. وأكد معالي الشيخ خليفة بن محمد بن خالد آل نهيان، أن هذه المبادرة تأتي امتداداً للنهج الإنساني الراسخ الذي تنتهجه دولة الإمارات، وتجسيداً لقيم العطاء والتكافل التي أرساها المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل

الفئات المستحقة وتعزيز جودة حياتها. من أهداف الحملة إلى توفير الدعم الغذائي للأسر المستهدفة، والتخفيف من الأعباء المعيشية خلال الشهر الفضيل، انسجاماً مع مبادرات "عام الأسرة"، وتجسيداً لرؤية دولة الإمارات في ترسيخ منظومة متكاملة من العمل المجتمعي المستدام. وأكد معالي الشيخ خليفة بن محمد بن خالد آل نهيان، أن هذه المبادرة تأتي امتداداً للنهج الإنساني الراسخ الذي تنتهجه دولة الإمارات، وتجسيداً لقيم العطاء والتكافل التي أرساها المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل

نفذت جمعية واجب التطوعية، بالتعاون مع فريق فخر أبوظبي التطوعي، حملة "المير الرمضاني"، برعاية معالي الشيخ خليفة بن محمد بن خالد آل نهيان، رئيس مجلس إدارة الجمعية، وذلك في إطار المبادرات الإنسانية الهادفة إلى دعم الأسر المتعففة والمحتاجة والأيتام، تزامناً مع حلول شهر رمضان المبارك. وتكاتف المتطوعون في تنفيذ الحملة بأبوظبي ضمن سلسلة مبادرات مجتمعية تعكس الالتزام بتعزيز قيم العطاء والتكافل الاجتماعي، وترجمة مبادئ المسؤولية المجتمعية إلى مبادرات مستدامة تسهم في دعم



مجلس بن حم الرمضاني بمدينة العين

الإمارات برؤية قيادتها الرشيدة... أمن راسخ، واستقرار مستدام، وريادة عالمية



•• العين - الفجر

أشاد الحضور في مجلس بن حم الرمضاني بالرؤية الحكيمة لقيادة دولة الإمارات العربية المتحدة، وما حققته من أمن راسخ واستقرار مستدام، مكن الدولة من ترسيخ مكانتها نموذجاً عالمياً في التنمية والتسامح والازدهار، مؤكداً أن ما تشهده الإمارات اليوم هو ثمرة نهج قيادي استثنائي يضع الإنسان في صدارة الأولويات.

حضر المجلس الشيخ مسلم بن حم العامري، والشيخ الدكتور مبارك بن سالم بن حم، والشيخ الدكتور عبدالله بن سالم بن حم، والشيخ الدكتور محمد بن مسلم بن حم، إلى جانب عدد من المسؤولين، ونخبة من الشخصيات المجتمعية والفكرية، وعدد من الأصدقاء والمهتمين بالشأن الوطني والفكري.

وأكد الشيخ مسلم بن حم العامري، في كلمته خلال المجلس، أن دولة الإمارات، برؤية قيادتها الرشيدة، استطاعت أن ترسخ نموذجاً فريداً يجمع بين الأمن والاستقرار والتنمية الشاملة، مشيداً بالدور المحوري لصاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، رئيس الدولة، حفظه الله، وما يقوده من نهج حكيم عزز مكانة الإمارات إقليمياً وعالمياً، ورسخ دعائم الاستقرار، وجعل الإنسان محور السياسات الوطنية. وأشار إلى أن ما تنعم به الدولة اليوم من مكانة عالمية مرموقة هو ثمرة رؤية بعيدة المدى، وإيمان راسخ بأهمية الاستثمار في الإنسان، وتعزيز قيم التسامح والتعايش والانفتاح على العالم. وأضاف أن الجالس الرمضانية تمثل مساحة وطنية مهمة لتبادل الرؤى والأفكار، وتعزيز الوعي بقضايا الوطن، وترسيخ روح الانتماء، مؤكداً أن الحفاظ على المكتسبات الوطنية مسؤولية مشتركة تتطلب تضامناً في الجهود واستثمار نهج القيادة في العمل والعطاء.

العالمية التي حققتها الإمارات لم تأت من فراغ، بل كانت نتيجة تخطيط استراتيجي طويل الأمد، ورؤية واضحة توازن بين الأصالة والمعاصرة، وتحافظ على الهوية الوطنية في ظل الانفتاح العالمي. كما ثمن الدكتور مبارك بن ناصر السبيعي العامري " دور القيادة في ترسيخ قيم السلام والتسامح، وتعزيز الحضور الإماراتي الفاعل على

الساحة الدولية، مؤكداً أن ما تشهده الدولة من إنجازات متواصلة يعكس صلابة النهج واستدامة الرؤية. واختتم مجلس بن حم الرمضاني بالتأكيد على أهمية استمرار هذه اللقاءات الفكرية والوطنية، لما لها من دور في تعميق الوعي المجتمعي، وتعزيز الحوار البناء، وترسيخ القيم التي قامت عليها دولة الإمارات العربية المتحدة.

من جانبه، قال سهيل بن حمد بن مرزوق العامري " إن ما تحقق لدولة الإمارات من استقرار وأمن يُعد ركيزة أساسية لمواصلة مسيرة التنمية، ومصدر ثقة للمجتمع الدولي، مؤكداً أن التجربة الإماراتية أصبحت مرجعاً عالمياً في الإدارة الرشيدة وبناء المستقبل. وفي مداخلة أخرى، أشار الشاعر خلفان بن نعمان الكعبي " إلى أن الريادة

بحضور سالم القاسمي

«بسملة الإمارات» تعزز ثقافة التعايش الصحي في أمسية رمضانية برأس الخيمة

•• رأس الخيمة - الفجر

استضاف مجلس الشيخ المهندس سالم بن سلطان بن صقر القاسمي، رئيس دائرة الطيران المدني برأس الخيمة ورئيس الاتحاد الآسيوي للمبارزة، جلسة حوارية رمضانية بعنوان «التعايش الصحي لأسرة سعيدة»، نظمتها جمعية بسملة الإمارات للأمراض المزمنة والإنسانية تناولت الجلسة، التي أدارها الإعلامي والإخصاصي الاجتماعي محمود شاكر، عضو مجلس إدارة جمعية بسملة الإمارات، عدداً من المحاور المتخصصة، شملت الرعاية الطبية المتكاملة، وأهمية تبني نمط حياة صحي ومتوازن، ودور الأسرة في تقديم الدعم الصحي، إضافة إلى أثر الصحة النفسية في تحقيق التعايش الإيجابي، كما سلط الضوء على دور الإعلام في نشر الوعي الصحي، واختتمت الجلسة بمحور تناول أسس التعايش الصحي خلال شهر رمضان المبارك شارك في الجلسة نخبة من الأطباء والأكاديميين والمتخصصين هم

الدكتورة سمية العرج الصحي استشارية السكري والسمنة، والأستاذ هاني الزبيدي الرئيس التنفيذي لمؤسسة تحقيق أمنية، والدكتورة عائشة المساهري أستاذ مساعد في جامعة الشارقة، والدكتورة شيخة الصحي استشاري العلاج النفسي والأسري، والكاتب الإعلامي هزاع عبدالله راشد الطياري، والسيد ناصر إبراهيم سمحان النعيمي، حيث قدموا رؤى علمية متكاملة عكست تضامناً للجوانب الطبية والنفسية والاجتماعية والإعلامية في ترسيخ مفهوم التعايش الصحي. من جانبه، أكدت مهرة محمد بن صراي، رئيس مجلس إدارة جمعية بسملة الإمارات للأمراض المزمنة والإنسانية، أن تنظيم مثل هذه الجلسات يأتي في إطار حرص الجمعية على أداء دورها المجتمعي في نشر الثقافة الصحية وتعزيز مفاهيم التعايش الإيجابي، مشيرة إلى أن اللقاءات الواعية الصحية، واختتمت الجلسة بمحور تناول أسس التعايش الصحي خلال شهر رمضان المبارك شارك في الجلسة نخبة من الأطباء والأكاديميين والمتخصصين هم



منوعات الفكر

23



طبيب يوضح سبب تورم إبهام القدم

يشير الدكتور أليشير زوهيروف أخصائي جراحة العظام، إلى أنه على الرغم من أن عظمة صغيرة في إصبع القدم الكبير (إبهام القدم) قد تسبب إزعاجا بسبب مظهرها، إلا أنها تبدو غير ضارة للكثيرين. يؤكد الخبير أن الاعتقاد بأن الورم الفصلي في القدم، وخاصة في منطقة إبهام القدم، حالة سطحية أو تجميلية بحته هو تصور خاطئ، فظهور هذا النتوء يرتبط بعدة عوامل، في مقدمتها الاستعداد الوراثي، إلى جانب تسطح القدم وضعف الأربطة، ما يؤدي إلى تغير شكل مقدمة القدم تدريجيا.

ومن بين الأسباب الأخرى المساهمة في ظهور الورم الفصلي: ارتداء الأحذية غير المناسبة، والإجهاد المتكرر للقدم، والإصابات القديمة، وزيادة الوزن، وطبيعة المهنة.

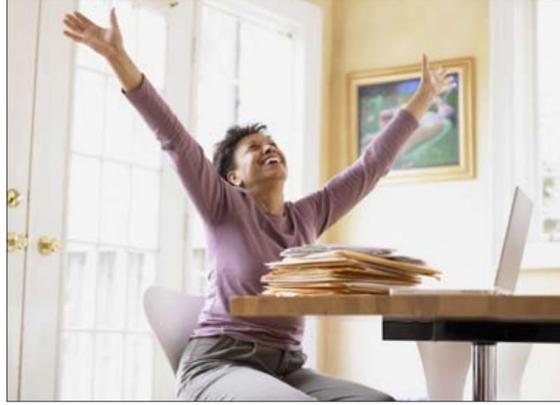
ويشير الطبيب إلى أن النساء أكثر عرضة للإصابة بتشوّه إصبع القدم الكبير، وذلك بسبب ارتداء الأحذية ذات الكعب العالي (أكثر من 4 سم) أو الضيقة من الأمام. فهذه الأنواع من الأحذية تُحدث خللا في الميكانيكا الحيوية للمشي وتوزيع الوزن، ما يؤدي مع الوقت إلى انحراف الإبهام نحو الأصابع الأخرى وظهور الورم بشكل واضح.

ولا تقتصر هذه المشكلة على محبي الكعب العالي حسب، بل تصيب أيضا الراقصين وراقصات الباليه وغيرهم ممن تتطلب أعمالهم إجهادا مستمرا للقدم. كما يمكن أن يتطور الورم في موضع كسر قديم في عظام مشط القدم أو نتيجة أمراض مزمنة في المفاصل مثل التهاب المفاصل الروماتويدي أو الفصال العظمي، اللذين يضعفان العظام والأربطة مع مرور الوقت.

ويضيف الخبير أن الورم لا يؤثر فقط على المظهر الجمالي للقدم، بل يسبب أذا مزمنة وصعوبة في المشي، وقد يجعل العثور على حذاء مريح أمرا معقدا.

أما محاولات العلاج الذاتي أو الاعتماد على الأحذية التقويمية وحدها، فهي لا تعالج المشكلة، بل تؤخر تفاقمها فقط، ومع تطور الحالة، يزداد الألم ويحدث العرج، ولا يبقى أمام المريض سوى الخضوع للتدخل الجراحي كخيار علاجي فعال.

يميل كثير من الموظفين والعاملين خلال شهر رمضان إلى طلب تأخير ساعات العمل الصباحية، اعتقادا بأن الصيام يقلل التركيز ويجعل الصباح وقتا غير مناسب للإنتاج الذهني. غير أن أبحاثا علمية وأفكارا حديثة في إدارة الوقت تشير إلى أن هذا الاعتقاد قد يكون غير دقيق، وأن ساعات الصباح قد تمثل نافذة ذهبية للتركيز واتخاذ القرارات المعقدة.



صباح رمضان قد يكون سر الإنتاجية

الساعات الأولى للصيام . . نافذة ذهبية للتركيز واتخاذ القرارات المعقدة

يمكن أن يضعف جودة الإنتاج في وقت أقل. يمكن أن يضعف جودة الإنتاج في وقت أقل.

متى تعمل في رمضان لتحقيق أعلى إنتاجية؟ يقترح خبراء الإنتاجية تخصيص الفترة من الفجر حتى الظهر لأصعب المهام الذهنية مثل التحليل والبحث واتخاذ القرارات، بينما يمكن تخصيص فترة ما بعد العصر للإعمال الروتينية والإدارية الأقل تعقيدا.



خطوات عملية لتعزيز التركيز في رمضان
- إيقاف الإشعارات الرقمية في أول ساعتين من العمل.
- العمل بجلسات تركيز قصيرة مثل تقنية "بومودورو" (Pomodoro) (25 دقيقة تركيز و5 دقائق راحة).

العصبية الإيجابية للصيام. وأظهرت دراسات على الحيوانات أن الصيام المتقطع قد يعزز تكوين خلايا عصبية جديدة في منطقة الحصين المرتبطة بالتعلم والذاكرة، عبر تنشيط مسارات إشارات عصبية متعددة. لكن دراسات بشرية أخرى تشير إلى أن تأثير الصيام على مستويات (بي دي إن إف) (BDNF) ليس ثابتا، ما يعني أن الفوائد المعرفية قد تختلف من شخص لآخر وتتأثر بعوامل مثل النظام الغذائي والنشاط البدني والصحة العامة.

الصيام و"العمل العميق"

يتقاطع هذا الطرح العلمي مع مفهوم "العمل العميق" (Deep Work) الذي طرحه الباحث الأميركي كال نيوبورت في كتابه الشهير "ديب وورك" (Deep Work)، حيث يؤكد أن النجاح المعرفي لا يعتمد على عدد ساعات العمل، بل على القدرة على العمل في فترات تركيز عميق دون مشتتات. ويشير نيوبورت إلى أن القدرة على التركيز العميق أصبحت نادرة وقيمة في العصر الرقمي، وأن تقسيم اليوم إلى فترات تركيز مكثفة

ماذا يقول العلم عن الصيام والدماغ؟ تشير دراسات علمية إلى أن الصيام يمكن أن يؤثر في الدماغ عبر آليات بيولوجية معقدة مرتبطة بتغيير مصادر الطاقة في الجسم وتحفيز عوامل عصبية مهمة، أبرزها بروتين عامل التغذية العصبية المشتق من الدماغ (بي دي إن إف) (BDNF)، الذي يلعب دورا رئيسيا في الذاكرة والتعلم والمرونة العصبية. مراجعة علمية حديثة نُشرت في مجلة بريسنيلز أند براكسيس أوف كلينيكال ريسيرش (Principle and Practice of Clinical Research) خلصت إلى أن بعض أنماط الصيام المتقطع قد ترفع مستويات (بي دي إن إف) (BDNF) لدى بعض البالغين، لكن الأدلة ما تزال متباينة وتحتاج إلى تجارب أكبر لتأكيد الفوائد المعرفية.

كما تشير مراجعة منهجية حديثة في مجلة بي إم سي نيوتريشن (BMC Nutrition) إلى أن التحول إلى الصيام أو تقليل الكربوهيدرات قد ينشط مسارات خلوية مرتبطة بتحسين عوامل النمو العصبي مثل (بي دي إن إف) (BDNF)، وهو ما قد يفسر بعض التأثيرات

الصداع بعد السقوط ليس أمرا عاديا . . متى تقلق؟

حذر طبيب الأعصاب الألماني فرانك إربغوت من أن ارتطام الرأس أثناء ممارسة الرياضة أو في الحوادث المرورية، أو حتى نتيجة الاصطدام بأجسام صلبة في المنزل، قد يؤدي إلى الإصابة بارتجاج في المخ، وهو شكل من أشكال إصابات الدماغ الرضية الخفيفة التي تتطلب تعاملا جادا.

وأوضح إربغوت، في تصريحات نقلتها وكالة الأنباء الألمانية، أن من أبرز الأعراض التي قد تظهر بعد الإصابة:

اضطرابات الوعي، أو تكرار القيء، أو اشتداد الدوار، أو ظهور تشنجات أو علامات شلل. وتؤكد الإرشادات الطبية الدولية أن تفاقم الصداع، أو صعوبة الاستيقاظ، أو تغير السلوك بشكل ملحوظ، تعد مؤشرات إنذار



ما هو ارتجاج المخ؟ تعرف منظمة الصحة العالمية إصابات الدماغ الرضية الخفيفة بأنها اضطراب مؤقت في وظائف الدماغ يحدث نتيجة ضربة أو صدمة للرأس، وقد لا يصاحبه فقدان للوعي، ما يجعل بعض المصابين يستهينون بخطورته.

كما تشير مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (سي دي سي) إلى أن الأعراض قد تظهر فوراً أو بعد ساعات من الإصابة، وتشمل صعوبة التركيز، بطء الاستجابة، اضطرابات النوم، وتقلبات المزاج، مؤكدة أن تكرار الإصابات قبل التعافي الكامل قد يضعف المخاطر.

الراحة أولا

عند الاشتباه في الإصابة بارتجاج المخ، ينصح الأطباء بالراحة التامة في غرفة هادئة ومظلمة، مع تجنب الأنشطة البدنية والذهنية المرهقة، مثل قيادة السيارة أو استخدام الأجهزة الإلكترونية لفترات طويلة. وتوصي الخدمة الصحية الوطنية (إن إتش إس) بمراقبة المصاب خلال الساعات الأربع والعشرين الأولى، والانتباه لأي تدهور في حالته.

متى يجب التوجه للطوارئ؟

يشدد إربغوت على ضرورة مراجعة الطبيب فوراً إذا استمرت

اضطرابات الذاكرة - مشكلات في الدورة الدموية - التعرق المفاجئ - العصبية وسرعة الاستئارة - التبلد أو فقدان الوعي في بعض الحالات

- الصداع الشديد - الدوار - الغثيان - القيء - الحساسية للضوء



دائرة القضاء - أبوظبي
إدارة الكاتب العدل والتوثيق

العدد ١٤٦٩٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٣

الموضوع: 599-2025- ط اذن - م ر - ب - أظ

تقدمت المواطنة / انيسة علي راشد سالم الكيومي - بطلب الى قسم الترتكات - بدائرة القضاء بتغيير اسمها من (انيسة) الى (مريم). فمن لديه اعتراض يتقدم به الى القسم المذكور خلال 15 يوما من تاريخ نشر الاعلان.

قاضي محكمة الترتكات

العدد ١٤٦٩٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٣

في الدعوى رقم 2026/267 تنفيذ تجاري

يعلم الخبير الحسابي/ أحمد جاسم العبدولي - مركز الخليج للحاسبة والتدقيق والمعين من قبل محكمة دبي في الدعوى رقم 2026/267 تنفيذ تجاري، القامة من طالب التنفيذ/ أحمد سعيد عبد الجليل محمد الفهميم - وتفتيشا للجهة فان المنفذ الثاني/ محمد وليد محمد ارشد - مدعو لحضور اجتماع الخبرة المقرر عقده يوم الثلاثاء الموافق 2026/3/3 الموافق الساعة الثانية عشر ظهرا بمقر مكتبنا الكائن بدبي شارع صلاح الدين بالقرب من محطة مترو ابويكر الصديق - الخبيصي - بناية العبدولي - معرض سيرايمك رأس الخيمة اسفل البناية - الطابق الاول - مكتب رقم 104 - ت: 042684700.

الخبير الحسابي / أحمد جاسم العبدولي

تبليغ بشأن أعمال الخبرة الحاسوبية
/ صادر عن الخبير الحاسبي
شاكور فريد عبد الرحمن زينل

العدد ١٤٦٩٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٣

في الدعوى رقم 2026/512 تجاري جزئي

الى المدعي/ معلم بلايا كاي ش.م.ذ.م. هوروكا كرافت للتجارة م.ذ.م. تعلمكم بان قد تم تكليفنا بمهمة الخبرة الحاسوبية في الدعوى رقم 2026/512 تجاري جزئي، بمحكمة دبي الابتدائية والقامة ضدكم من المدعي/ هوروكا كرافت للتجارة م.ذ.م. ويمثله الصادق/ مسلم الحرمني للمحاماة والاستشارات القانونية بصفتمكم طرفا في القضية المشار اليها اعلاه واعلامكم بشأن أعمال الخبرة الحاسوبية الدعوى بأنه قد تم عقد اجتماع الخبرة يوم الثلاثاء الموافق 2026/3/3 في تمام الساعة 3:30 مساء عن طريق برنامج الاتصال المرئي ZOOM لذا يرجى التواصل معنا عن طريق البريد الالكتروني: DC@SHAKERZAINAL.CA.COM - هاتفكم 042204660

الخبير الحسابي / شاكور فريد عبد الرحمن زينل
هاتف رقم 042204660 دبي

الامارات العربية المتحدة
محكمة الفجيرة الاتحادية الابتدائية

العدد ١٤٦٩٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٣

اعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة الفجيرة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - جهاد الياس الاندري - إخطار دفع في القضية رقم 0000812/2025/SHEXCICPL أمر أدم

إلى المحكوم عليه: جهاد الياس الاندري - العنوان: الفجيرة فندق سيتي ناور طريق حمد بن عبدالله - شقة رقم 1401 - هاتف 0505264842 - البريد JHADALANDARY@gmail.com

حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ بنك الامارات دبي الوطني ش.م.ذ.م. في القضية المشار اليها اعلاه.

ويما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي: المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف 48260.0

لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (7) أيام من تاريخ اعلانك / إعلانك بهذا الإخطار، وبموجب هذا أنت مكلف بتنفيذ ما جاء اعلاه خلال 7 أيام من تاريخ اليوم التالي لتبليغكم، وفي حالة تخلفك عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحسبك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

الامارات العربية المتحدة
محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية

العدد ١٤٦٩٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٣

اعلان مدعي عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم 2025/0002869 AJCFICIRSTATE عقاري

إلى المدعي عليه: عبيد القادر عطية ابو تلحة

مجهول محل الإقامة

انت مكلف بالحضور بجلسة 2026/3/24 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 6) شخصيا أو بواسطة وكيل معتمد، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.

مكتب الخدمات القضائية

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٦٩٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٣

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ٥٥٤٤/٢٠٢٦/٢٥٢ تنفيذ شيكات

المنظورة في دائرة التنفيذ الثامنة عشر رقم ٥٧٣ موضوع التنفيذ: التزام المنفذ ضده بان يؤدي للمنفذ لها مبلغ وقدره (١٧.٣٩٠.٠٠٠) درهم مقابل الشيك رقم (١٧١٣٣٣) الصادر في تاريخ ٢٠٢٦/١/١٣ والرسوم والمصاريف .

طالب التنفيذ: مصرف ابوظبي الاسلامي - عنوانه الامارات - امارة ابوظبي - الجنباء - ابوظبي - مبنى الموجة الفضية - شقة ١٠٢ - ١٠٢-١٧٧١١٠٢٠

المطلوب اإعلان: ١- محمد زبير الفيلال الرومان - صفته: منقذ ضده

موضوع الإعلان: قد اقام عليك المدعي الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١٧٣٩٠.٠٠٠) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة، بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 ايام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستتخذ الاجراءات القانونية بحسبك. لسداد المبلغ المنفذ به يتم ايداع او تحويل اى مبلغ الى الحساب التالي الخاص بمكتب التنفيذ المائل AE300260751208000225100 DC-VAC-ACCOUNT: 253-2026-5673-000225100

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٦٩٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٣

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ٥٥٤٤/٢٠٢٦/٢٥٢ تنفيذ شيكات

المنظورة في دائرة التنفيذ الثامنة عشر رقم ٥٧٣ موضوع التنفيذ: التزام المنفذ ضده بان يؤدي للمنفذ لها مبلغ وقدره (١٧.٣٩٠.٠٠٠) درهم مقابل الشيك رقم (١٧١٣٣٣) الصادر في تاريخ ٢٠٢٦/١/١٣ والرسوم والمصاريف .

طالب التنفيذ: مصرف ابوظبي الاسلامي - عنوانه الامارات - امارة ابوظبي - الجنباء - ابوظبي - مبنى الموجة الفضية - شقة ١٠٢ - ١٠٢-١٧٧١١٠٢٠

المطلوب اإعلان: ١- هينغ سليمان جندى سليمان - صفته: منقذ ضده

موضوع الإعلان: قد اقام عليك المدعي الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١٧٣٩٠.٠٠٠) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة، بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 ايام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستتخذ الاجراءات القانونية بحسبك. لسداد المبلغ المنفذ به يتم ايداع او تحويل اى مبلغ الى الحساب التالي الخاص بمكتب التنفيذ المائل AE300260751208000224699 DC-VAC-ACCOUNT: 253-2026-5544-000224699

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٦٩٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٣

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ١٣٠/٢٠٢٦/٢٨٤ تنفيذ مصارف

المنظورة في دائرة التنفيذ الثالثة عشر رقم ٣٠٢ موضوع التنفيذ: تنفيذ السداد في الدعوى رقم ٢٠٢٥/٢٠٢٥ تجاري مصارف كئي - سداد المبلغ المنفذ به وقدره (٨٠.٨٠٠.٠٠٠) درهم شامل الرسوم والمصاريف وههنايا التنفيذ بالرسوم والعمرات المرتبطة ان وجد.

طالب التنفيذ: بنك ابوظبي الاول ش.م.ذ.م. عنوانه الامارة دبي - النخبة الاولى - منطقة تكوم - بجوار محطة مترو مدينة دبي للتارتات - برج التسفيل ١ - مكتب رقم ١٠٠٧ - هاتف ١٨٥٧٧٧٧٧٧

المطلوب اإعلان: ١- تينون كمالوفات (ابوظبي) ش.م.ذ.م. صفته: منقذ ضده

موضوع الإعلان: قد اقام عليك المدعي الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٨٠٨٠٠.٠٠٠) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة، بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 ايام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستتخذ الاجراءات القانونية بحسبك. لسداد المبلغ المنفذ به يتم ايداع او تحويل اى مبلغ الى الحساب التالي الخاص بمكتب التنفيذ المائل AE300260751208000217812 DC-VAC-ACCOUNT: 284-2026-130-000217812

رئيس الشعبة

مذكرة إعلان بالنشر للحضور أمام الخبرة المتدبة

العدد ١٤٦٩٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٣

في الدعوى رقم 258/2025 تجاري جزئي - دبي

المدعي عليه: معلم ذا سين ش.م.ذ.م. نحيطكم علما أنه قد تم انتدابنا كخبير حسابي بالقضية المذكورة أعلاه والمرفوعة ضدكم من المدعي: سرفيو ش.م.ذ.م. وعليه فأنتم مكلفون أو من يمثلكم قانونا بحضور اجتماع الخبرة المقرر عقده يوم الثلاثاء الموافق 2026/3/10 الساعة 12:00 ظهرا بمكتب الخبرة الكائن بدبي - الخليج التجاري - شارع المستقبل - بريس تاور - الطابق الثامن - مكتب 805 - لذلك يرجى الحضور بالواعد والكان المحدد واحضار المستندات المؤيدة لدفاعكم بالدعوى علما بأنه في حال تخلفكم عن الحضور فإن الخبرة ستباشر أعمالها وفقا للصلاحيات المخولة لها قانونا - لتلاستفسار الاتصال: 044341111

خبير حسابي / احمد علي الجوسني
رقم القيد 83

حكومة الشارقة
دائرة القضاء

العدد ١٤٦٩٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٣

اعلان مدعي عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الاستئنافية المدنية في الدعوى رقم 0000242/2025 SHCAPCISCO206 تجاري

الى المدعي عليه/ كمال صلاح الشافعي محمد قيراط - مجهول محل الإقامة .

أنت مكلف بالحضور بجلسة 2026/3/5 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الاستئنافية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى) شخصيا أو بواسطة وكيل معتمد وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه .

المحكمة الابتدائية المدنية

الامارات العربية المتحدة
محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية

العدد ١٤٦٩٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٣

اعلان مدعي عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم 0002818/2025 AJCFICIRSTATE عقاري

إلى المدعي عليه: عبد التواب بنيش

مجهول محل الإقامة

انت مكلف بالحضور بجلسة 2026/3/9 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 6) شخصيا أو بواسطة وكيل معتمد، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.

مكتب الخدمات القضائية

الامارات العربية المتحدة
محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية

العدد ١٤٦٩٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٣

اعلان مدعي عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم 0002775/2025 AJCFICIRSTATE عقاري

إلى المدعي عليه: كمال أحمد محمد

مجهول محل الإقامة

انت مكلف بالحضور بجلسة 2026/3/10 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 6) شخصيا أو بواسطة وكيل معتمد، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.

مكتب الخدمات القضائية

الامارات العربية المتحدة
محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية

العدد ١٤٦٩٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٣

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي

اسم المصفي: استمراتك لتدقيق الحسابات ش.م.ذ.م. العنوان: مكتب رقم 708 ملك غويبو راما نايبو - بر دبي - الخليج التجاري - هاتف: فاكس: بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية ماي سبيس ريالتي للوساطة في بيع العقارات وشراء ش.م.ذ.م. وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 4/2/2026 والوثوق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 4/2/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الامارات العربية المتحدة
محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية

العدد ١٤٦٩٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٣

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة: ماي سبيس ريالتي للوساطة في بيع العقارات وشراء ش.م.ذ.م. العنوان: مكتب 56 ملك أحمد محمد يوسف محمد الهاممي - ديرة - حور العنز - الشكل القانوني: شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد م.ذ.م. رقم الرخصة: 1144515 رقم القيد بالسجل التجاري: 1894537

بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 4/2/2026 والوثوق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 4/2/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين بمتبركات لتدقيق الحسابات ش.م.ذ.م. مكتب رقم 708 ملك غويبو راما نايبو - بر دبي - الخليج التجاري - هاتف: فاكس: مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان.

المسؤول المخول

الامارات العربية المتحدة
محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية

العدد ١٤٦٩٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٣

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي

اسم المصفي: استمراتك لتدقيق الحسابات ش.م.ذ.م. العنوان: مكتب رقم 708 ملك غويبو راما نايبو - بر دبي - الخليج التجاري - هاتف: فاكس: بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية عون للوساطة التجارية م.ذ.م. وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 23/2/2026 والوثوق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 23/2/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين بمتبركات لتدقيق الحسابات ش.م.ذ.م. مكتب رقم 708 ملك غويبو راما نايبو - بر دبي - الخليج التجاري - هاتف: فاكس: مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الامارات العربية المتحدة
محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية

العدد ١٤٦٩٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٣

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة: عون للوساطة التجارية م.ذ.م. العنوان: مكتب رقم 112 ملك مجموعة سلطان للاستثمار - ديرة - بورسعيد - الشكل القانوني: ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة: 883721 رقم القيد بالسجل التجاري 1489833

بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 23/2/2026 والوثوق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 23/2/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين بمتبركات لتدقيق الحسابات ش.م.ذ.م. مكتب رقم 708 ملك غويبو راما نايبو - بر دبي - الخليج التجاري - هاتف: فاكس: مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان.

المسؤول المخول

الامارات العربية المتحدة
محكمة أم القيوين الاتحادية الابتدائية

العدد ١٤٦٩٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٣

اعلان مدعي عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة أم القيوين الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم 0000037/2026 UAQCFCICIVS مدني

إلى المدعي عليه: عامر ابراهيم حسين محمد الرئيسي

مجهول محل الإقامة

انت مكلف بالحضور بجلسة 2026/3/9 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة أم القيوين الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى) شخصيا أو بواسطة وكيل معتمد، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.

مكتب الخدمات القضائية

الامارات العربية المتحدة
محكمة أم القيوين الاتحادية الابتدائية

العدد ١٤٦٩٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٣

اعلان مدعي عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة أم القيوين الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم 0000037/2026 UAQCFCICIVS مدني

إلى المدعي عليه: بشير بلال بشير سعد الضحي

مجهول محل الإقامة

انت مكلف بالحضور بجلسة 2026/3/9 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة أم القيوين الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى) شخصيا أو بواسطة وكيل معتمد، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.

مكتب الخدمات القضائية

الامارات العربية المتحدة
محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية

العدد ١٤٦٩٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٣

اعلان مدعي عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم 0003132/2025 AJCFICIRSTATE عقاري

إلى المدعي عليه: طيب الرحمن

مجهول محل الإقامة

انت مكلف بالحضور بجلسة 2026/3/11 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 6) شخصيا أو بواسطة وكيل معتمد، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.

مكتب الخدمات القضائية

الامارات العربية المتحدة
محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية

العدد ١٤٦٩٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٣

اعلان منقذ ضده بالنشر

إخطار دفع في القضية رقم 0000066/2026/AJCEXCIBOUNCE الشيكات المرتجعة

إلى المحكوم عليه: موزاير بوتيا بويرا تواتا

حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ بنك الامارات دبي الوطني ش.م.ذ.م. في القضية المشار اليها اعلاه .

ويما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي: المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف 81816.0

لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (7) أيام من تاريخ اعلانك / إعلانك بهذا الإخطار، وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحسبك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

حكومة الشارقة
دائرة القضاء

العدد ١٤٦٩٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٣

اعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة - محكمة التنفيذ المدنية - إخطار دفع في القضية رقم 0000200/2026 SHCEXCIBOUNCE الشيكات المرتجعة

إلى المحكوم عليه: محمد احزن محمد عبد القادر

العنوان: امارة الشارقة - النهضة - برج الجمال - شقة رقم 701 - بالقرب من صيدلية استرا - موبيل رقم 0558375419

حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ / بنك دبي الاسلامي - شركة مساهمة عامة - في القضية المشار اليها اعلاه وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي: المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف 52257.0

لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (7) أيام من تاريخ اعلانك / إعلانك بهذا الإخطار.

محكمة التنفيذ المدنية

حكومة الشارقة
دائرة القضاء

العدد ١٤٦٩٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٣

اعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة - محكمة التنفيذ المدنية - إخطار دفع في القضية رقم 00009015/2025 SHCEXCIBOUNCE الشيكات المرتجعة

إلى المحكوم عليه: محمد السيد احمد سيد احمد السيد

العنوان: امارة الشارقة - ابو خلفة - بناية معروف - شقة رقم 1104 - بالقرب من حديقة ابوسفارة - موبيل رقم 0555581725

حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ / بنك دبي الاسلامي - شركة مساهمة عامة - في القضية المشار اليها اعلاه وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي: المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف 51450.0 درهم.

لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (7) أيام من تاريخ اعلانك / إعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحسبك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

حكومة الشارقة
دائرة القضاء

العدد ١٤٦٩٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٣

اعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة - محكمة التنفيذ المدنية - إخطار دفع في القضية رقم 00008900/2025 SHCEXCIBOUNCE الشيكات المرتجعة

إلى المحكوم عليه: ناصر غريب خلفان ضامن العبيد

العنوان: امارة الشارقة - الرحمانية 2 منزل رقم 231 - شارع رقم 23 بالقرب من مسجد البنا - موبيل رقم 971506695541

حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ / بنك دبي الاسلامي - شركة مساهمة عامة - في القضية المشار اليها اعلاه وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي: المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف 193422.0 درهم.

لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (7) أيام من تاريخ اعلانك / إعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحسبك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

حكومة الشارقة
دائرة القضاء

العدد ١٤٦٩٨ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٣

اعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة - محكمة التنفيذ المدنية - إخطار دفع في القضية رقم 0000066/2026/AJCEXCIBOUNCE الشيكات المرتجعة

إلى المحكوم عليه: موزاير بوتيا بويرا تواتا

حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ بنك الامارات دبي الوطني ش.م.ذ.م. في القضية المشار اليها اعلاه .

ويما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي: المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف 81816.0

لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (7) أيام من تاريخ اعلانك / إعلانك بهذا الإخطار، وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحسبك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

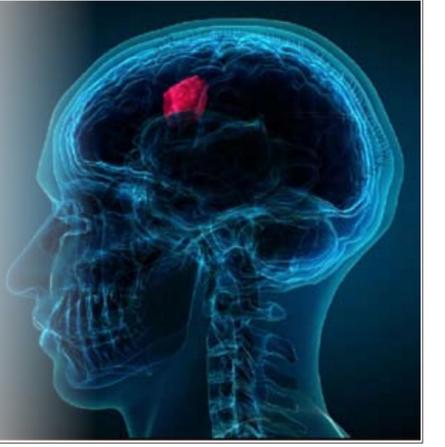
محكمة التنفيذ المدنية

منوعات

الفكر

25

هل أنت هنا؟ في هذه الحال التي يرفض فيها عقلك أن يصمت، لا يملك حلاً وخائفاً من الفراغ؟ في اللحظة التي تضع فيها رأسك على الوسادة لتنام، فتستيقظ الأفكار واقفة لتعيد مشهداً قديماً أو جملة عابرة أو نظرة لم تُفهم أو موقفاً لم ترد عليه حينها، وكأن ذهنك يهمس لك، انتبه ولا تنس. والتفكير لديك لا يرحم ولا يأتي في وقته المناسب ويختار الليل أحياناً كثيرة؟ هل فكرت كيف يثقل الصدر من دون سبب واضح، ويتعب الجسد وكأنك تركض، بينما لم تتحرك خطوة واحدة؟



عندما يصبح التفكير حلقة تعذب صاحبها ويدفع الجسد الفاتورة

لماذا يرفض العقل أن يهدأ... حتى ونحن متعبون؟

الأميركية لعلم النفس عام 2020 ارتقاعاً ملحوظاً في القلق والاجترار واضطرابات النوم، مع تقديرات بأن أكثر من 40 في المئة من البالغين في الولايات المتحدة أبلغوا عن أعراض قلق أو اكتئاب مقارنة بنحو 11 في المئة قبل الجائحة، وهو ارتفاع ربطته دراسة بعنوان Stress in America 2020: Stress in the Time of COVID-19 بمتابعة الأخبار المكثفة وعدم اليقين الزمني.

أما خلال العقد الأخير، فبرى أستاذ علم النفس الصحي في جامعة ليندبكتون جوس بروشوت أن العصر الرقمي خلق حال اجترار مستدامة، إذ تشير مراجعات إلى أن الاستخدام الكثيف لوسائل التواصل الاجتماعي يرتبط بزيادة التفكير الدائري والمقارنة الاجتماعية السلبية، مستندين إلى فرضية "التفكير المتأثر" التي تبين كيف يطيل الاجترار تنشيط أنظمة التوتر في الجسد حتى في غياب الخطر المباشر، مما يبين أن أكثر الفترات خصوبة للاجترار ليست تلك التي كان فيها الألم أشد، إنما تلك التي طال فيها الغموض وتآكل فيها الإحساس بالسيطرة، وترك العقل يملأ الفراغ بإعادة التفكير بدلاً من الفعل.

قصص قتلنا أصحابها أنهم Overthinkers

في الحديث إلى بعض الأشخاص تبين أن كثراً لا يميزون بين التفكير المفرط والاجترار الذهني، فيما لم يسمع عدد كبير منهم هذه العبارة أصلاً، والمشارك بينهم أن التفكير لم يعد أداة لفهم ما يجري، وصار بيئة يعيشون داخلها. فكل واحد منهم يظن أنه يتصرف بحذر، بينما هو في الواقع يدفع ثمن حلقة لا تنتهي من دون أن يدري. وتقول رنا أنها تشعر دائماً بأنها مقصرة، حتى عندما تفعل كل ما تستطيع، أي يكاف صغير من أطفالها يتحول داخلياً إلى دليل ضدي يأكلني. أقول لنفسي إنني أخطأت، وإنني أؤذيهم من دون قصد. هذا الشعور جعلني أتنازل كثيراً، وأتنبى كل طلب يسرع، وأترجع عن الحدود التي حاولت وضعها بسبب الشعور بالذنب. ومع الوقت، لم أعد أربي كما أؤمن، إنما كمن يريح صوتاً داخلياً لا يهدأ. من جهته يروي خالد أنه يشعر دائماً بأنه معرض للخطأ في مكان عمله، أراقب الكلمات والحركات والضججات الجانبية، أفسر الصمت كإشارة، أشعر بأنهم يخونون أمراً سيئاً دائماً. لا أعرف إن كان هذا اجترار ذهني، لكن عقلي لا يتوقف عن رسم السيناريوهات، على رغم أنني بالفعل لم أتعرض للحياة. لكن هذا التفكير جعلني دفاعياً أكثر من اللازم. لا أشارك أفكاري ولا أرتاح لأحد، وأبقى متوتراً حتى في الأيام العادية. تبعت من هذا التفكير المتدفق، لكنني لا أعرف كيف أطفئ هذا الإنذار الذي لا يسكت.

ويقول الطالب علي إن الامتحان ليس مشكلته الكبرى، إنما ما بعده، من الخوف من نظرة أبيه وصمت أمه، ومن كلمة فاضل التي لا يعرف متى سيسمعها، حتى إنني قبل الامتحان أيام لا أدرس فحلياً، وأجلس وأنا أتخيل سيناريو الهزيمة، وماذا سأقول؟ وكيف سأبرهن؟ هذا الخوف يستهلك طاقتي، فأدخل الامتحان منهكاً، وكأنني رسبت قبل أن أبدأ.

في سياق مواز تخبر من أن كورونا مر عليها وسحقها حرفياً، إذ أصيبت ووصلت إلى الموت، ولم تتخط بعد الموضوع وياتت خائفة طوال الوقت من الناس والخروج من المنزل، منذ كورونا وأنا أجد دائماً سبباً للبقاء في البيت. مرة الطقس ومرة التعب ومرة ازدحام الناس. أفتع نفسي بأنني غير جاهزة، وأن الوقت غير مناسب. الحقيقة أن الخروج صار يربكني، والعالم يبدو سريعاً ومزدحماً، وغير آمن. حججي تبدو منطقية، لكن حياتي صارت أصغر. أعرف أنني أختبئ، لكنني لا أمك الشجاعة لأتصرف بذلك دائماً.

وكانت من تظن أن البيت ملجأها، لكنه أصبح كأنه يحبسها في قفص الأمان الوهمي. بالتالي فإنها لم تعد تتشغل بأمر فعلي، وغالباً ما تعيد فتح ملفات قديمة كانت قد تخطتها كما توضح، وتقول "حتى خطيبي الذي انفصلت عنه بإرادتي بت ألقى اللوم عليه، وصارت أحاديثي بيني وبين نفسي سلسلة متواصلة ومتعبة. لكنني حتى الآن لم أجرؤ بعد على الخروج لا من بيتي ولا من رأسي".

ويحكي وسام أن رأسه لا يكتف عن التفكير بوضعه المادي بين أعوام 1929، والخوف من الحرب ومن البدء بأي مشروع جديد، "أفكر بوضعي المادي الذي يذهب من سين إلى أسوأ صباحاً ومساءً، وأشكو وأتحسر وأقارن نفسي بغيري. في الواقع كل شيء صعب والحلول غير واضحة في الأفق، لكنني في الحقيقة لا أبحث عن حل، ومستنزف في التفكير بعشرات المشاريع من دون تنفيذ أو أخذ أية خطوة. فالتفكير أخذ عندي مكان الفعل، وصار القلق طقساً يومياً، كأنه إثبات أنني متعب، وليس خطوة للخروج من هذا التعب. وأفكر بكل شيء طوال الوقت ربما لأجر نفسي مدى صعوبة أي قرار. لكنني لم أسمع قبل بفكرة الاجترار الذهني، ويبدو أنني غارق فيها بقوة".

في النهاية يمكن القول إن الاجترار ليس شخصيتك ولا حقيقتك، هو نمط ذهني قابل للتفكيك، أفسى ما يفعله أنه يقنعك بأنه أنت، وأنت إن توقفت عن التفكير ستتهار أو تتعرض لمشكلة، بينما الحقيقة أبسط، أنت لست الفكرة، أنت من يلاحظ الفكرة، والفرق بينهما ليس فلسفة للتسليط، إنه بداية طريق الحرية والإفلات من تعذيب الاجترار.



عادية وغير قاسية مثل ما الدليل الحقيقي وما البديل الأكثر احتمالاً، ما أقرب سيناريو واقعي... لأن الهدف ليس إلغاء المشاعر إنما معناها من تحويل دماغك إلى غرفة صدى يتردد ويتردد.

فالاجترار قد يصبح أحياناً نظام حياة، فيسرق النوم ويقطع التركيز ويحرض نوبات قلق، أو يجر إلى سلوكيات مؤذية، وهنا لا يكفي مجرد الانتباه ويصبح التدخل التخصص ضرورة وليس رفاهية، إذ تربطه الجمعية الأمريكية للطب النفسي بتناقض القلق والاكتئاب.

تمرين لمعرفة إن كنت تجتر أو تفكر

ولأننا نخشى فكرة التوقف عن التفكير بحجة الخوف من الوقوع في فخ الاجترار لا بد من التفرقة بين التفكير الصحي والاجترار عبر اختبار عملي بسيط. فالتفكير الصحي ينتهي عادة بقرار أو خطوة، أو زاوية رؤية جديدة، لكن الاجترار ينتهي بمزيد من الاستنزاف وعودة لنقطة الصفر، وكان العقل يدفعك لتشهد المشهد نفسه ألف مرة كي تتألم ربما بجودة أعلى. فأسأل نفسك إن كان عقلك يحل الأمور أو فقط يجلدك بأفكار، لتعرف إن كنت تفكر فعلاً أو تجتر أفكارك.

فترات ذروة الاجترار

تشير الأدبيات النفسية إلى أن البشر بلغوا ذروات واضحة من الاجترار الذهني خلال فترات عدم اليقين الجماعي الطويل، وليس في لحظات الصدمة السريعة فقط. فبعد الحربين العالميتين بين 1914 و1945 وثقت دراسات سريرية مبكرة حالات تفكير قهري وإعادة عيش ذهني لدى الجنود والمدنيين، مما فسّر لاحقاً ضمن اضطرابات الصدمة وما بعد الصدمة، إذ بينت مراجعة علمية لعالم النفس البريطاني إدوارد واتكنز عام 2009 أن التفكير المتكرر بعد الصدمات يرتبط بطول أمد الاكتئاب وصعوبة التعافي. وربطت تحليلات في علم النفس الاجتماعي في الكساد بين أعوام 1929، وبين فقدان العمل والغموض الاقتصادي وارتفاع أنماط جلد الذات والتفكير الدائري، وهي أنماط تصنفها الجمعية الأمريكية لعلم النفس ضمن الاجترار المرتبط بالضغط الاقتصادي.

لكن التوثيق الرقمي الأوضح جاء خلال جائحة "كوفيد-19"، إذ أظهرت تضارير الجمعية

وقوداً والاجترار منتجاً قابلاً للتضخيم لأن الإعلام يصنع من ناحية وسائل التواصل توفر له بيئة مثالية لهدر وقتك في إعادة التشغيل.

تقنيات كسر الحلقة

لكن كيف يمكن أن تكسر الحلقة التي تدور بنا وتجترنا؟ النجاة لا تبدأ بمحاربة الأفكار ولا بمحاولة إيقافها بالقوة، لكننا نحتاج إلى خطوة أبسط وأدنى، وهي أن نتعرف إلى ما يحدث، ونلاحظ الحلقة بدلاً من أن نكون داخلها. فنسأل سؤالاً واحداً ربما يفتح ثغرة في الجدار. من هنا فقط يبدأ الخروج لكن ليس دفعة واحدة.

فنحن لا نشن حرباً على الأفكار والتفكير، لكننا نحاول تغيير علاقتنا بها من دون أن تقع في دوامة اجترارها. وتبدأ الخطوة الأولى إذا يفهم الحالة وتسميتها كما هي، بمعنى أن ما يحدث ليس تفكيراً إنما حلقة اجترار للأفكار. وهذه التسمية وحدها تتفكك من مقعد المتهم إلى مقعد المراقب، ثم بدلاً من سؤال "لماذا" الذي لا ينتهي أسأل "ماذا الآن"، ما الخطوة الواحدة الممكنة. فرسالة واحدة أو تعديل أو قرار صغير يقطع الدوران المتواصل لأن الاجترار يعيش على الأسئلة المتوعدة ويختنق أمام الأفعال المحدودة. وعندما يرفض التفكير النزول من الرأس، يجب إجباره بالنزول إلى الجسد كتمل، ويمكن أن يكون عبر ممارسة تنفس أبطأ أو مشي قصير أو غسل الوجه بماء بارد، أو ربما ملاحظة تفاصيل المكان، مما يعد قطعاً للدائرة عبر إعادة توزيع الانتباه. وتفتتح المقالة المذكورة على موقع "هارفارد هيلث" Break the cycle كسر الاجترار عبر تغيير طريقة التعامل مع الفكرة مثل التحرك وتغيير المكان، أو استخدام تقنيات تساعد في فك الالتصاق بالفكرة بدلاً من الاستسلام لإعادتها.

ويمكن أيضاً كتابة الفكرة كما هي، ثم وضع أسئلة محاكمة عدل لتفكيرك في الجسد شكل واحد، فأحياناً يلبس وجه الذنب والعار في محكمة داخلية مفتوحة لا تغلق، يعاد فيها إصدار الحكم على النفس كلما تذكر الشخص كلمة أو رد فعل، وأحياناً يلبس وجه الخوف والترقب، فيتحول المستقبل إلى غرفة كتابة سيناريوهات، ثم إلى سيناريوهات أسوأ، ثم إلى شعور بأن الكارثة مؤكدة، والفرق بينهما أن الأول يسجنك في الماضي، والثاني يجرّك إلى مستقبل لم يحدث لكنه يستهلك جسدك كما لو أنه حدث، فتصبح متعلقاً بأحداث الماضي وجلاداً بحق ذاتك من الحاضر وخائفاً من المستقبل.

وهنا نصل إلى الجزء الذي يكره الاجترار فضحه، وهو أنه لا يبقى ويستقر في الرأس وحده، فتأثيره ينتقل إلى الجسد الذي يدفع الفاتورة، إذ إن فرضية "التفكير المتأثر" أو Perseverative Cognition التي طرحها بروشوت وجيرن وشاير في مراجعة علمية عام 2006 بعنوان The perseverative cognition hypothesis تشير إلى أن القلق والاجترار يمكنهما

إطالة تنشيط أنظمة التوتر في الجسم قبل الحدث وبعده، وليس فقط أثناءه، مما يعني أن القلب والهرمونات والمثانة قد تبقى في وضع

استنفار لأن ذهنك ما زال يعيش الحدث حتى لو انتهت منذ أشهر. فإذا كان شخص ما يشاهد مقطعاً صادماً عن حرب أو عنف، ثم لا يكتفي بالمشاهدة، ويعود ليفتح المقطع مراراً وتكراراً عبر خوارزمية تعرف كيف تلتقط هواجسك وسلوكياتك الرقمية، فيدخل الدماغ في حلقة إعادة تشغيل، والخسبر هنا لا ينتهي لأن تحديته لا ينتهي، والقلق لا يقلق لأن الأشعار لا يتوقف، وكذلك المقارنة لا تنطفئ لأن حياة الآخرين تعرض كعرض دائم، فيصبح الانتباه

عنوان غير معن هو لو فكرت أكثر سامنك تكراره، لكن ما تظهره أبحاث أستاذة علم النفس الأميركية سوزان نولن هوكسيما في دراسة عام 2000 بعنوان rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms أن الاستجابة الاجترارية ترتبط بارتفاع واستمرار أعراض الاكتئاب عبر الزمن، حتى إنها يمكن أن تتنبأ ببدايات نوبات اكتئاب جديدة لدى بعض الأشخاص.

الجسد يدفع الفاتورة

ليس للاجترار شكل واحد، فأحياناً يلبس وجه الذنب والعار في محكمة داخلية مفتوحة لا تغلق، يعاد فيها إصدار الحكم على النفس كلما تذكر الشخص كلمة أو رد فعل، وأحياناً يلبس وجه الخوف والترقب، فيتحول المستقبل إلى غرفة كتابة سيناريوهات، ثم إلى سيناريوهات أسوأ، ثم إلى شعور بأن الكارثة مؤكدة، والفرق بينهما أن الأول يسجنك في الماضي، والثاني يجرّك إلى مستقبل لم يحدث لكنه يستهلك جسدك كما لو أنه حدث، فتصبح متعلقاً بأحداث الماضي وجلاداً بحق ذاتك من الحاضر وخائفاً من المستقبل.

وهنا نصل إلى الجزء الذي يكره الاجترار فضحه، وهو أنه لا يبقى ويستقر في الرأس وحده، فتأثيره ينتقل إلى الجسد الذي يدفع الفاتورة، إذ إن فرضية "التفكير المتأثر" أو Perseverative Cognition التي طرحها بروشوت وجيرن وشاير في مراجعة علمية عام 2006 بعنوان The perseverative cognition hypothesis تشير إلى أن القلق والاجترار يمكنهما

إطالة تنشيط أنظمة التوتر في الجسم قبل الحدث وبعده، وليس فقط أثناءه، مما يعني أن القلب والهرمونات والمثانة قد تبقى في وضع

استنفار لأن ذهنك ما زال يعيش الحدث حتى لو انتهت منذ أشهر. فإذا كان شخص ما يشاهد مقطعاً صادماً عن حرب أو عنف، ثم لا يكتفي بالمشاهدة، ويعود ليفتح المقطع مراراً وتكراراً عبر خوارزمية تعرف كيف تلتقط هواجسك وسلوكياتك الرقمية، فيدخل الدماغ في حلقة إعادة تشغيل، والخسبر هنا لا ينتهي لأن تحديته لا ينتهي، والقلق لا يقلق لأن الأشعار لا يتوقف، وكذلك المقارنة لا تنطفئ لأن حياة الآخرين تعرض كعرض دائم، فيصبح الانتباه

العوارض هذه ليست مبالغة، وأنت لست وحدك المشتبث بعرفتلك أو بيتك أو سيريك ترفض الخروج حتى الاضطرابي، كأنك عقلت في فخ السكون القتال. فهذه عوارض حالة يعرفها كثير من دون اسم، تتجلى بالتفكير لا يقود إلى قرار وتحليل لا ينتهي بخطوة وحوار داخلي يدور ويدور حتى تشعر بأنك عالق في غرفة بلا باب.

قد تستيقظ متعباً على رغم نومك، وتفقد شهيتك أو تأكل من دون وعي. وقد تشعر بانقباض في الصدر أو شد في الرقبة، وقد تصبح سريع الانفعال، أو على العكس بارداً أكثر مما تحب. والمشكلة ليست أنك تفكر، المشكلة أن التفكير لم يعد أداة وصار حال استنفار دائمة. وهذه الحال لا تعني أنك ضعيف أو فاشل، ولا أنك "تفكر أكثر من اللازم" كما يحب الآخرون تسميتها اختصاراً للألم، بل تعني فقط أن عقلك عالق في وضع الحماية، ولم يخبره أحد أن الخطر انتهى وممر.

إنه لفرق كبير بين أن تفكر، وأن تسحب رغباً منك إلى عالم التفكير اللامتناهي، فإن تفكر يعني أن تبحث عن مخرج أو حل أو أنك تراجع ذاتك. أما أن تعلق في دوامة التفكير المفرغة، فالأمر كأنك تعيد تشغيل الألم على وضعية Replay مراراً وتكراراً من دون طائل.

وقد تكون إطالة المكوث في المنزل واحدة من الممارسات التي تميز هذه الحال، فيصبح الشعور بالثقل سيد الموقف. ونظن أننا نرتاح من عبء الخارج، إلا أن الطاقة تترك في الصدر، وتجعل وظائف الدماغ تهدأ بنسبة عالية، ليس إلى درجة الاسترخاء والتأمل الصحي، إنما إلى مستوى آخر حتى تنفجر الأفكار بضجيجها وتكرر ذاتها وتطرح أسئلة بأفق مسدود أحياناً.

وكثيراً ما أعرق أشخاص حياتهم بهمات لا تنتهي حتى يخفون صوت الأفكار الهائل إلى غير هدي، فمع الوقت وتكرار أسطوانة الأفكار الهادرة تعلق في فخ الاجترار الذهني Ruminaton.

ما هو الاجترار الذهني؟

في الواقع الاسم يدل تماماً بصورة مباشرة ومختصرة على المشكلة، فالاجترار الذهني يشبه ذلك الذي يصر أن يفتح ملفاً منتهياً، ويطلبك بالتوقف عليه كل ليلة، من دون أي جديد فيه، فقط لأن دماغك أفتع نفسه بأن إعادة المحاكمة تعني الحماية وأن تكرار المشهد يعني السيطرة، وربما باعتقاد أن الألم حين نعيده يصبح أقل خطراً، بينما هو في الحقيقة يصبح أكثر احتلالاً لحياتنا وكياننا. وهناك فرق واضح بين التفكير حتى لو كان Overthinking، وتنهال المساءلات الداخلية كسوط على وقتنا وحل وإعادة تقييم وتحسين أو لاتخاذ قرار وإيجاد مخرج ما. وبين التفكير الذي يتحول إلى آلة طحن تشبه الاجترار فيبحث عن إعادة تشغيل، كأن العقل يطالب بمشاهدة المشهد مرة أخرى أو مراراً.

التوتر بدلاً من الحل

والاجترار ليس فضولاً معرفياً ولا تحليلاً ذكياً، فهو دوران حول الجرح بدلاً من تضييده، ويبدأ غالباً بجملة صغيرة ثم يتضخم، وتنهال المساءلات الداخلية كسوط على وقتنا لماذا قلّت هذا، لماذا سكت، ماذا لو خسرت، ماذا لو انهارت الأمور... ثم بدلاً من أن ينتج إجابة ينتج أسئلة أكثر وتوتراً ورافاقاً أكثر. وتصفه الجمعية الأمريكية لطب النفسي بدقة بأنه تكرار أو انشغال مستمر بمشاعر سلبية وأسبابها وتناجها، وتمثل قد يتأقم القلق والاكتئاب أو يسهم في ظهورهما بحسب مقالة علمية نشرتها عام 2020 بعنوان Ruminaton: A Cycle of Negative Thinking.

فقد تقول جملة عادية في اجتماع ما وبعد الدليل لتبني تبدأ مونتاجاً داخلياً للمشهد، تعيد نبرة صوتك ونظرة زميلك وربما الصمت الذي تلا الجملة، وتستخرج من ثابتيين دليلاً على كارثة، ثم تذهب إلى النوم وأنت مقتنع بأنك تحلل، بينما في الواقع أنت تعيد تشغيل القلق. ونشرت مجلة Harvard Health Publishing عام 2024 مقالة بعنوان Break the cycle تصف فيها الاجترار كتيار متكرر من الأفكار السلبية غالباً عبر إعادة تشغيل محدثة أو موقف سابق بصورة تهبط بالمزاج تدريجاً، حتى لو ظن الشخص أنه يفنتش عن حل.

فالتفكير الصحي ينتهي عادة بخطوة صغيرة، قد تكون رسالة اعتذار أو قراراً محدوداً أو سؤالاً عملياً أو زاوية رؤية جديدة، أما الاجترار فينتهي باستنزاف وعودة لنقطة الصفر، كأنك مشيت ساعات على جهاز جري مكسور، حيث العرق موجود والتعب في أعقاب، والطريق لا يزال في المكان نفسه.

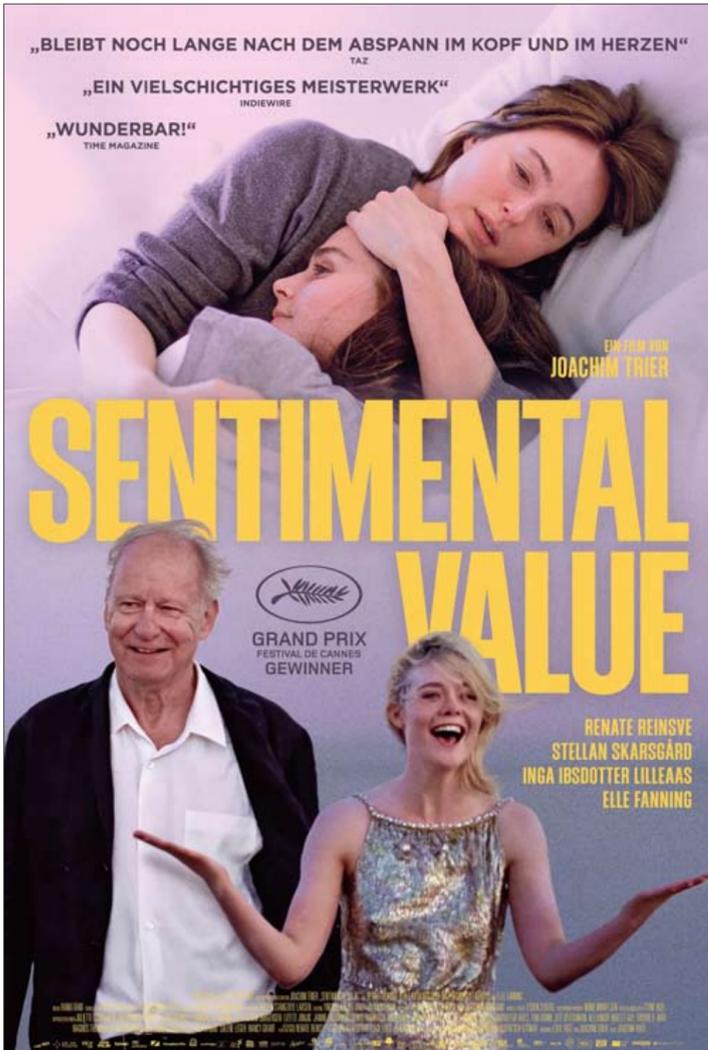
لماذا تجترنا أفكارنا؟

والاجترار قد يلبس فناع المنطق، فيبدو كأنه محاولة للفهم، لكنه في الواقع يشبه حرك جرح لا يشفي لأنك تصر على فتحه كل يوم، ويمتص وهماً لأمعاً اسمه السيطرة، فالدماغ لا يبدأ الاجترار لأنه يحب العذاب، بل لأنه يعتقد بأنه يدريك على تجنب الخطر. فحين ترتفع مشاعر الغموض أو الرفض أو التهديد يعيد العقل ترتيب الحدث مرة بعد مرة تحت

يبدأ فيلم Sentimental Value بعنصرين سوف يعيد إنتاجهم في النهاية عملاً بمبدأ البناء الدائري؛ العنصر الأول هو البيت، بيت عائلة جوستاف، المخرج النرويجي الكبير الذي يُحضر لإخراج أحدث، وربما آخر، أفلامه؛ بعد خمسة عشر عاماً من التوقف، ويريد لابنته الكبرى الممثلة أن تقوم بدور البطولة. والعنصر الثاني هو محاولة نورا - ابنة جوستاف الكبرى - الصعود إلى خشبة المسرح ولكن في ظل معاناتها لحالة رهاب شديدة، يدفعها الجميع في الكواليس إلى تهدئة نفسها، والمثول على خشبة لتقديم دورها في مسرحية "ميديا".

معضلات اجتماعية خطيرة وكبيرة تستوجب التوقف أمامها

Sentimental Value . . قصة لم الشمل العائلي بين أب وابنته



هذا العنصران يتكرران مرة أخرى في نهاية الفيلم، بعد أن اجتاز كل من جوستاف ونورا والبيت رحلة لم الشمل العائلي، العنيفة، والمليئة بالصدمات والصدمات التي تحكيها العيون والنوافذ أكثر مما تبوح به الألسنة. هذا فيلم مرشح لتسع جوائز أوسكار أساسية منها ترشيحين لمخرجه يواكين ترير في فئة أفضل مخرج وأفضل سيناريو أصلي للشاشة، وأربع ترشيحات لممثلي الفيلم الأربعة؛ المذلة ريناتا رينساف كأفضل ممثلة عن دور نورا، والمخضرم ستيلان سكارسجارد كأفضل ممثل عن أداء شخصية الأب جوستاف، وترشيحات لأفضل ممثلين مساعدتين لكل من إنجا إيسدوتتر ليلياس - في دور الأخت الصغرى انجيس - والأميركية البراقبة إيلي فايننج - في شخصية الممثلة كيم ريتشيل التي يلتقيها الأب جوستاف في فرنسا ويرشحها لأن تلعب الدور الذي ترفضه ابنته، إلى جانب كونه مرشح لجوائز أفضل فيلم أجنبي وأفضل فيلم في العام وأفضل مونتاج.

كل هذه الترشيحات هي ترشيحات مستحقة بلا جدل ولا مزايده، صحيح أنها لا تمنح الفيلم قيمته الأكثر تأثيراً، ولكنها توظفها، وتمنح المشاهد مفاتيح التلقي المستحق مثل هذه التجارب ذات العمق الشعوري والنفسي، والذي يتجاوز اللغة والسياسات المجتمعية إلى ما هو أكثر إنسانية وتسامحاً مع البشر في أماكن وأزمنة كثيرة.

صوت الأب

يأتي Sentimental Value ضمن موجة الأفلام التي ترتكز شعورياً واجتماعياً وفلسفياً حول سؤال الأيوة! العديد من الأفلام التي تصدرت قائمة الوجاهة السينمائية في 2025، كانت شخصية الأب أو تجلياتها تلعب الدور الأساسي في بنائها الفكري والنفسي والمادي على حد سواء.

من Father Mother Sister Brother إلى A Poet Hamnet، يتغير لون السؤال ودرجة عنفوانه لكنه يظل حاضراً ويقوّو ودون حاجة للبحث أو التفتيش فيما وراء المجاز أو الدلالة.

في Sentimental Value، يحضر الأب كسؤال وحدث وذاكرة، هو الأقدم في البيت والأكثر ارتباطاً به رغم غياب الطويل عنه، أو على قول صوت الرواية (كان البيت يفقد صوت الأب).

بالمنااسبة فإن ترير يضيف صوت الرواية كجزء من أصوات الفيلم، الذي إذا دققنا سوف نجد أن كحايته تكتمل عبر روايات الأب والابنتين، كل منهم في لحظة بوح أو هفوضة يحكي جانباً من حكاية الأسرة، ولكن يضيف المخرج صوت الرواية كأنه استعارة عن صوت البيت نفسه الذي يحكي شهادته عن الفصول التي حضرها من قصة العائلة، حيث لا نسمعه إلا في حكاية عن البيت والأجيال التي تعاقبت عليه، يبدأ الصوت رواية عن نورا وأختها ثم يعود من وقت إلى آخر خلال فصول الفيلم إلى الحكى عن جد جوستاف باني البيت، مروراً بأباه التي اعتقلت وقت الاحتلال النازي، ثم حياة جوستاف الصغير داخل أروقته وصولاً إلى مشهد انتحار الأم، بينما كان لا يزال في السابعة، وهو نفسه المشهد الفتحائي والأخير في السيناريو الذي كتبه، ويرغب في أن تمثله نورا، وهو نفسه المشهد الأخير في الفيلم الأساسي. يغيب الأب عن البيت لأسباب تخص علاقته غير المستقرة مع الأم، الأم التي تموت في البداية ليصبح تأبينها هو أول زيارة للاب بعد فترة انقطاع طويلة، وبداية الاحتكاك العنيف والدسم بينه وبين بناته، وتحديدًا كيراهم نورا، والتي تبدو محتقنة إلى حد كبير وقاس تجاه حضوره وغيابه على حد سواء.

البيت الذي تقول الرواية انه كان يفقد صوت الأب، يصبح بالتدريج مجازاً لحياة نورا الخالية من الرجال بصورة سليمة وواضحة، صحيح أنها على علاقة بزميل لها في المسرح، نراه وهو يصفعها تشجيعاً في البداية بناء على طلبها، ونراه معها في الفرائض عقب فراغها من الجنس، لا نرى مشهد ممارسة الجنس، بل ما بعده، وهو

اختيار دقيق لكي نشعر بالموقف الشعوري والنفسي من نورا تجاه هذا الرجل، وتجاه كل الرجال بشكل عام، هذا الموقف تجاه الرجال يترجمه السيناريو حوارياً على لسان الأب، حين يصف ابنته قائلاً (إنه من الصعب أن تعثر امرأة غاضبة على الحب)، ونورا نشأت كفتاة وابنة غاضبة، قبل أن تتحول إلى تلك المرأة الغاضبة التي لا تعرف على الكثير من القيم العاطفية، سواء على مستوى الأسرة أو الحياة.

من العناصر الممتعة في الفيلم، هو لعبة الكراسي الموسيقية، التي يلعبها السيناريو بشكل مختلف هذه المرة عن النمط المعتاد، فعادة ما تحاول الابنة استبدال الأب الغائب - مادياً أو معنوياً - بأب بديل سواء كان زوج أو حبيب أو صديق، هنا يبدو السياق معكوس، حيث يحاول الأب استبدال الابنة نورا بأبنة أخرى داخل الفيلم الذي يصنعه، حيث بشكل ما يتقن كيم ريتشيل، النجمة الهولندية الشابة، بأن تقوم بتمثيل دور البطولة في فيلمه الأخير، وهو الدور المستوحى من شخصية أمه التي انتحرت في البيت وهو لا يزال صغيراً!

خطأ الأب

لعبة الكراسي الموسيقية التي يلعبها السيناريو هي ذاتها التي يلعبها الأب نفسه في محاولة لتحفيز نورا على أن تقبل بقيام الدور، وفي نفس الوقت تقبل عودته إلى حياته - وحياة أختها - وهو الصراع الباطني الذي يصعد نحو السطح تدريجياً خلال الفصل الثاني والثالث من الفيلم، خصوصاً مع دخول الممثلة الجميلة كيم إلى المنزل وإجراء البروفات فيه - من الإستعارات الحلوة في السيناريو هو

جلوس كيم على كرسي صغير أسفل السقف الذي انتحرت الأم شتفا منه، في حين أن جوستاف يقول لها أن الكرسي الذي تجلس عليه هو نفسه الكرسي الذي قفقت عليه الأم، مما يجعلها تنتفض بقوة خوفاً من آثار الموت التي يمكن أن تكون عاقلة عليه، ثم تأتي نورا بعد ذلك في حديثها مع الأب لتبين له أنها كشفت لعبته، وتقول أنه نجح في التأثير على كيم بإيهامها أنه كرسي الانتحار، في حين أنه مجرد كرسي جديد من أيكيا!

وفي نهاية الفيلم، نرى نورا وقد قبلت تمثيل الدور بعد أن أدركت كيم أنها كانت مجرد حافز من أجل لم الشمل بين جوستاف وابنته، ومن ثمة انسحبت، حيث ينتهي التصوير والفيلم نفسه بنورا وهي تدخل إلى الديكور المأخوذ من شكل البيت العائلي الأصلي، وتحرك الكرسي أسفل السقف وتغلق الباب لتدرك أن لعبة الكراسي الموسيقية قد أفلحت أخيراً، وأنها جلست على نفس المقعد الذي سبق وأن جلست عليه كيم - مجازياً - وسبق للأم أن سعدت فوقه لكي تنتحرا! ولكن هذه المرة لن ترحل نورا عن جوستاف

كما رحلت أمه، بل سيمضي كل منهما في حياة الآخر إلى النهاية! كما كان من المفترض أن يحدث قبل سنوات.

القرار الذي تتخذه نورا يأتي عبر صعود كل التراكمات الداخلية تجاه الأب، عبر مشاهد الصدام والبوح، خصوصاً مشهد الجلسة العائلية الأخيرة قبل دخول الأب إلى المستشفى، حين يشكو جوستاف في قلق وجودي بأنه (كالعادة كل خطأ يلقي على الأب).

هذه الجملة تبلور جانباً من بوضلة سؤال الأيوة في الفيلم، ضمن التيار العام الذي سبق وأشرنا إليه.

هي تقرير أقرب للتساؤل الاستنكاري الغاضب، وكان لسان حاله يقول (لماذا كل خطأ يلقي على الأب)!

لا يبدو الفيلم رغبياً في الدفاع عن صورة الأب ولا حضوره، بل يحاكمه من منطلق كونه كيان مستقل له ميزاته وعيوبه وطموحاته وشكل الحياة الأسرية التي قد تناسبه أو لا تناسبه؛ وهي معضلات اجتماعية خطيرة وكبيرة تستوجب التوقف أمامها، لا بالإجابة بل بالتأمل والتفكير!

نحن لا نندري سر مغادرة الأب للبيت سوى أنه كان في شجار وخلاف وعنف مستمر مع الأم!

لا أسباب واضحة ولا مشاكل ملموسة، بل مجرد ذكريات تحكي عنها نورا أو يحكيها صوت الرواية عن لسان حال البيت!

من جماليات الحكى في الفيلم، هو ذلك الأسلوب الذي اختاره ترير ليقوم بأنسنة البيت، ليس فقط على مستوى الصوت الذي يحكي بالنيابة عنه ولكنه بصرياً في افتتاحية الفيلم، التي صورت النوافذ كأنها عيون واسعة تنظر إلى ساكنيه، وهو ما ذكرنا بكارتون شهير وكلاسيكي من ديزني بعنوان المنزل الوحيد.

تستمر حالة الأنسنة إلى النهاية، وصولاً إلى مشهد جلوس الأب في الحديثة أمام البيت بعد ان ابغته كيم بانسحابها من مشروع الفيلم حيث يرفع الأب السكان اصبعه في حركة بذينة إلى البيت - نرى الأب من خلف زجاج النوافذ التي صنع منها المخرج في البداية مجاز عيون البيت- هذه الحركة الغاضبة تجعلنا نشعر بمدى حضور البيت كروح حية، وليست مجرد مكان أو مسرح للأحداث أو الصراع العائلي الغريب.

من حسان البناء الدرامي ايضاً فيما يخص عنصر البيت تلك الجملة التي تقولها نورا في بداية مسرحية ميديا بعد أن تغلب على رهاب المسرح وتقف على الخشبة حيث تصرخ ضمن حوار المسرحية (لقد استضفت أطفالك في منزلي ورغم ذلك شهدت ضدي)، هذه الجملة الدراماتيكية شديدة القوة يمكن أن تأتي لاحقاً كرد من البيت على الأب حين صنع له الحركة البذينة! إلا لماذا من بين كل حوار المسرحية الشهيرة اختار ترير أن تكون هذه هي الجملة

التي تصرخ بها نورا على المسرح!

هدف في حد ذاته

يمكن أن نعود هنا إلى التأمل في عنوان الفيلم الذي يأتي في جملة يكسوها التنكير Sentimental Value وليس التعريف والتنكير في اللغة يفيد ضمن ما يفيد إعلاء شأن التجريد، وإسقاط الدلالات على أكثر من سياق وصراع وفكرة.

البيت في الفيلم قد يكون له قيمة عاطفية، العلاقة الأسرية رغم كل اضطراباتها بين الأب وبناته لديها قيمة عاطفية، الفيلم الأخير لغوستاف الأب لديه قيمة عاطفية، حتى الحزن والفقدان لديهم قيمة عاطفية!

ما نخلص إليه من هذه التجربة الشعورية شديدة العمق والحساسية، أن الحياة لا يمكن أن تحتمل دون قيم عاطفية لكل عنصر فيها، وأن القيم العاطفية هي هدف في حد ذاته، يجب أن نسعى لتحقيقه عبر وجودنا المؤقت أو رحلتنا القصيرة مهما طالت.

وأن انتحار أم جوستاف لم يكن ليحدث لو انها ارتبطت بقيمة عاطفية واحدة تجاه أي من سياقاتها الحياتية، وهو ما تسأل عنه الممثلة الشابة كيم، لماذا انتحرت الأم ولديها طفل؟

فيجب جوستاف في جلسة قراءة السيناريو؛ ربما كان هذا هو سؤال الفيلم؟ ربما أراد جوستاف من استدعاء واقعة انتحار أمه إلى السيناريو، إلى محاولة التصالح مع أنها

فعلتها وتركته، لأنها لم تعثر على أي قيمة عاطفية في حياتها، منذ أن اعتقلها النازيون رغم أنها عادت إلى البيت وانجبت جوستاف، لكنها كانت قد فشلت في التعايش مع الجفاف الذي دب في داخلها، ربما إثر تجربة الاعتقال أو الأكتئاب، أو فقدان القدرة على أن يكون لها بوصلتها الخاصة تجاه أي قيمة عاطفية!

وربما السبب أيضاً في رغبة جوستاف أن تمثل نورا الفيلم بالتحديد، لكي يبوح لها عبر السيناريو بمدى حبه لها ولأختها، التي يطلب منها أن يقدم حفيده منها دور الطفل الصغير في الفيلم، كما قدمت هي دور الطفلة في فيلمه الأول قبل سنوات.

ربما أراد جوستاف أن يصلح ابنته، وينقل لها وجهة نظره في طبيعة القيم العاطفية التي كانت تظن أنه طالما حرماها منها، بينما كان له نظرتة الخاصة وسياقه الفردي في التعامل مع هذه القيم، دون أن يدرك أن هذا حال دون أن يدركوا محبته لهم. أخيراً، يمكن القول أن تجربة ترير الجديدة رغم بساطتها الظاهرية، إلا أنها تستدعي أكثر

من مشاهدة وتستحق أكثر من زاوية قراءة؛ اجتماعية ونفسية وفكرية، وهي واحدة من التجارب التي جعلت عام سينمائي مميز وحميمي، ليس فقط فيما يتعلق بسؤال الأيوة ومجازاتها، ولكن لأنها تجربة تحمل الكثير من محاولات البحث عن الدفء ومواجهة الخذلان، وضرورة البوح بما يتقل الروح ويدهمي العواطف والذكريات.



منوعات

الفكر

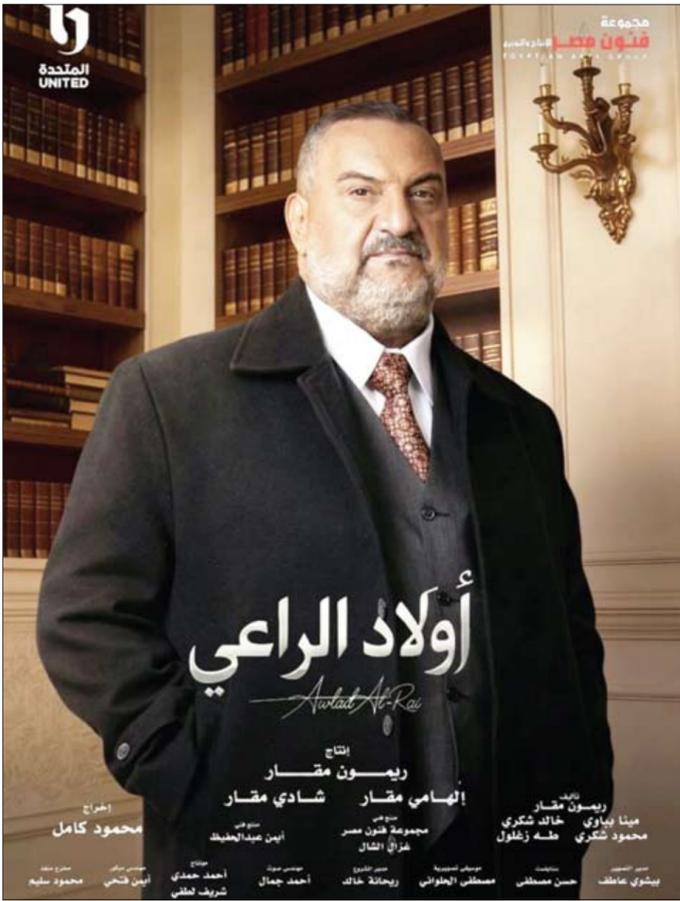
27

يقف الفنان خالد الصاوي كواحد من أكثر أبناء جيله وعياً بتقلبات المهنة والحياة معاً، لم يكن يوماً ممثلاً يكتفي بأداء الدور، بل فناناً يفتش دائماً في التفاصيل، ويعيد مساءلة نفسه متأملاً في حياته ومحطاته، مؤمناً بأن الحياة لا تعيد نفسها، وأن الفنان الحقيقي هو من يملك شجاعة الاعتراف والتغيير، بأن السباق الحقيقي ليس مع الآخرين، بل مع الذات، يخرج من كل منعطف أكثر نضجاً وصلابة.



أتعامل مع نفسي بقدر كبير من الحياد

خالد الصاوي: أولاد الراعي عودة مُبشرة لي



أبعاداً إنسانية مركبة ومسؤوليات ثقيلة. كيف ترى المنافسة في موسم رمضان؟ ولماذا اكتفيت هذا العام بعمل واحد؟
- التمثيل تحكمه عوامل العرض والطلب، وفيه صعود وهبوط، وتدخل فيه الحظوظ، أحياناً تكون هناك أعمال جيدة تختار من بينها، وأحياناً تكون في ذروة عطائك لكن يفرص أقل.
كما أن إهمال الصحة يؤثر على الأداء، حتى على الصوت.
عندما عدت للاهتمام بنفسك والرياضة، وتحسن مظهري وصحتي، انعكس ذلك على صوتي وأدائي ولياقتي البدنية، وأصبح الطلب علي أكبر، وبالتالي تحسنت اختيارياتي. المسألة ترتبط بمجموعة ظروف متداخلة.
هل جاءك هذا العمل تحديداً أم اخترته من بين عروض أخرى؟
- كان معروضاً علي أكثر من عمل، واخترت «أولاد الراعي» من بينها، كنت قد مررت بفترة ضغوط أثرت علي، وكنت أتناول علاجاً بالكورتيزون انعكس على شكلي وأدائي، فضلاً عن إصابتي بفيروس سي، الحمد لله تعافيت وأصلحت نمط حياتي، ونظمت نومي، وأصبحت أنام مبكراً وأتمرن باستمرار، كما أصلحت علاقتي داخل السوق الفني، فازدادت أمامي الفرص بشكل كبير.
وصفت البطولة بأنها مثل البطولة. كيف ذلك؟
- البطولة فعلاً مثل البطولة، فيها صعود وهبوط، إذا قدمت هذا العام أداءً جيداً، وكان رجوعي مُبشراً، وأحبني الجمهور بشكلي الجديد، ومع طرح أفلامي التي انتهت منها، ستتحسن فرص البطولة.
من هذه الأعمال فيلم «صقر وكثاري» مع محمد إمام، وفيلم «شمشون ودليلة» مع أحمد العوضي ومي عمر، إضافة إلى أعمال أخرى لم تطرح بعد مثل «أصل الحكاية» و«القربان»، إذا حققت هذه الأعمال النجاح المنتظر بالتوازي مع السلسل، فستكون فرص البطولة أكبر، ولدي بالفعل مشروعات سينمائية ودرامية جديدة.
ما الذي تغير في خالد الصاوي عبر السنوات؟
- الكثير تغير. الإنسان لا ينزل النهر نفسه مرتين، لأن نهر الحياة متجدد دائماً. لا أؤمن بأن الحياة تعيد نفسها. لا يوجد عام يشبه الآخر، ولا سنة تتكرر، فالتفاصيل هي التي تصنع المعنى، كما يُقال إن الشيطان يكمن في التفاصيل.
الحياة تتغير، وبالتالي تغير معها. أحياناً تغير للأفضل وأحياناً للأسوأ، لكن المهم هو المحصلة النهائية، ما حجم الحسنات مقارنة بالسيئات؟ أنا دائماً أحرص على ترجيح كفة الأشياء الجيدة.
ما أصعب محطات حياتك؟
- البداية كانت صعبة لأنها مرحلة تحد وإثبات للذات. وكذلك الفترة الأخيرة عندما تدهورت حالتني الصحية، عانيت من فيروس «سي» ثم تعافيت، وبعدها تعرضت لالتهابات عضروفية وإصابة في الظهر، خضعت لعلاج بالكورتيزون تسبب في زيادة وزني ومعني من ممارسة الرياضة.
كانت مرحلتان بالغتا الصعوبة: البداية، والفترة الصحية الأخيرة. لكنني تجاوزتهما بفضل الدعاء

في حوار مع موقع القاهرة الإخبارية، يتحدث الصاوي بصراحة عن سر حماسه لسلسل «أولاد الراعي»، ورؤيته للدراما العائلية في رمضان، وكواليس تعاونه مع زملائه، وفلسفته الخاصة في المنافسة والبطولة التي يشهدها بحركة البطولة، كما يكشف عن التحولات التي طرأت عليه إنسانياً وفنياً، مؤكداً أن الحياة لا تعود إلى النقطة نفسها أبداً، وأن الفنان الحقيقي هو من يجيد مراجعة ذاته، كما يكشف عن أصعب محطات حياته الصحية، وفلسفته الخاصة في البطولة والنجاح.
ما سبب حماسك لسلسل «أولاد الراعي»؟
- الدراما التلفزيونية جوهرها تدور حول العائلة، وهي التي تلتف حولها الأسرة، لا سيما في موسم رمضان، غياب هذا المحور يُضعف أي عمل درامي، وأنا بطبيعتي أميل إلى الدراما الأسرية المصرية والعربية التي تمس وجدان الجمهور العربي عموماً.
«أولاد الراعي» يجمع بين الإشارة والأكشن، وبين الدفء العائلي والمراجعات النفسية العميقة للشخصيات، بما فيها الإحساس بالذنب، والوقوف في الخطأ ثم التراجع عنه، والسعي لإصلاح الحياة، العمل يحمل أبعاداً نفسية وفلسفية إلى جانب الأكشن، وهي خلطة جاءت بشكل طبيعي غير مفتعل. كما يتضمن صراعات كبيرة داخل الأسرة وخارجها، هناك صراعات توحدنا وأخرى تفرقنا، ونحن نعيش في عصر يموج بالصراعات، ونسعى فيه إلى تحقيق التوازن، لذلك أرى أن الصراع هو تيمة هذا العصر.
كيف ترى التعاون مع ماجد المصري وأحمد عيد؟
- التعاون معهما كان ممتازاً. هناك جهد كبير مبذول من جميع فريق العمل، والكواليس كانت ممتعة للغاية. تحمست للسلسل منذ البداية، خاصة مع تقديمي شخصية «موسى الراعي» كبير العائلة، وهي شخصية تحمل

أتعامل مع نفسي بقدر كبير من الحياد، أتعاطف معها إذا قدمت أداءً جيداً، وأنشدتها إذا قصرت، دراستي للإخراج والنقد والتذوق الفني تساعدني على أن أكون موضوعياً، أحياناً أصفق لنفسي، وأحياناً أؤمها. إلى أي مدى اكتشفت من موهبتك؟
- أعتقد أنني اكتشفت نحو 50% إلى 60% من موهبتي.
ومن أبرز من أخرجوا أفضل ما لدي في السينما المخرج شريف عرفة، ومرwan حامد، والراحل سامح عبد العزيز، وفي الدراما أحمد عبد الحميد ومحمد علي، كما كان لي شرف العمل مع المخرجة الكبيرة إنعام محمد علي، التي اعتبرها أستاذتي. هؤلاء جميعاً علامات فارقة أدين لهم بالفضل.

والقرب من الله.
كيف تنظر إلى المنافسة الرمضانية؟
- لا أركز إلا في عملي، ولا أعتبر نفسي أصارح أحداً، المنافسة الفنية تشبه سباق ال100 متر، العذاء لا يملك وقتاً للالتفات يميناً أو يساراً، لأن جزءاً من الثانية قد يحسم السباق، لذلك أعتبر العدائين قذوتي في التنافس.
هل تحب مشاهدة أعمالك وأعمال زملائك؟
- أشاهد ما يُتاح لي الوقت لمشاهدته، لكنني لا أتابع كل أعمال رمضان خلال الشهر نفسه، بل أستكمل بعض الأعمال الجيدة بعد انتهائه.
لا أحب مشاهدة نفسي أثناء التصوير، بل أفضل الانتظار حتى يكتمل العمل ويعرض.

إنجي كيوان تتألق في مسلسلات «ونسي اللي كان» بأداء متزن أمام ياسمين عبد العزيز

بل ترفض الوقوف في منطقة آمنة، وتخوض كل تجربة جديدة بإصرار على التطور وتقديم وجه مختلف من موهبتها، لتؤكد أنها ليست مجرد وجه جميل، بل مشروع نجمة متكاملة من طراز خاص.
مسلسل «ونسي اللي كان» من تأليف عمرو محمود ياسين، وإخراج محمد حمدي الخبيري، ويشترك في بطولته نخبة من النجوم منهم: خالد سرحان، مئة فضالي، ومحمد لطفي، ويعد من الأعمال المنتظرة لما يحمله من تركيبة درامية مشوقة تجمع بين الرومانسية والتشويق الاجتماعي.



استطاعت النجمة إنجي كيوان أن تلفت الأنظار إليها من خلال مشاركتها في مسلسل «ونسي اللي كان»، أمام النجمة ياسمين عبد العزيز، حيث قدمت أداءً متزناً أكد تطوراً فنياً وقدرتها على الإمساك بتفاصيل الشخصية بهدوء وثقة.
وتجسد إنجي كيوان خلال أحداث العمل شخصية «هبة»، مديرة أعمال جلييلة رسلان، التي تقوم بدورها ياسمين عبد العزيز، لتكون بمثابة الصوت العقلاني الذي تستند إليه البطلة في مواجهة أزماتها المتلاحقة.
وتظهر «هبة» كشخصية واعية ومتزنة، قادرة على قراءة المشهد من زاوية مختلفة، وتقديم حلول عملية وسط حالة الارتباك التي تفرضها تطورات الأحداث.
وقدمت إنجي الدور بحرفية عالية، مزجت فيها بين النضج والهدوء، مع حضور لافت يعتمد على التعبير الصادق بعيداً عن المبالغة، ما جعل شخصيتها عنصر توازن مهم داخل البناء الدرامي للعمل، وأسهم في إبراز أبعاد جديدة في رحلة البطلة.
ويعد هذا التعاون هو الثاني الذي يجمع إنجي كيوان بياسمين عبد العزيز، بعدما حققا معا نجاحاً في مسلسلات «تقابل حبيب» وهو ما يعكس حالة من التناغم الفني بينهما، ويؤكد قدرة إنجي على تثبيت أقدامها بقوة في الأعمال الدرامية الكبرى.
وحازت إنجي كيوان على لقب «شمس الدراما المصرية» بعد تفوقها في الدراما المصرية خلال السنوات الأخيرة، وأصبحت حديث الجمهور بحضورها الطاغى وأثبتت أنها تملك طاقة فنية متجددة تنبع من صدق الأداء وتلقائيتها، كما تمتلك قدرة نادرة على التماهي مع الشخصيات، فتصنع منها كيانات حقيقية تنطق بالإحساس والواقعية، ولا تكرر نفسها.



الفكر

أطعمة تحمي عينيك من التلف الناتج عن استخدام الشاشات

في عصر يسيطر عليه استخدام الشاشات الرقمية، أصبح الحفاظ على صحة العينين تحدياً يواجه الملايين حول العالم. وتشير الأبحاث إلى أن الإجهاد التأكسدي هو العدو الخفي لعيوننا، حيث تستهلك أنسجة العين كميات هائلة من الأكسجين ما يؤدي إلى تلف الخلايا والإصابة بالأمراض. لكن العلم الحديث يكشف أن بعض العناصر الغذائية مثل الزنك وفيتامين A تمتلك قدرة فريدة على حماية العين من هذا الإجهاد التأكسدي. ويؤكد البروفيسور جون نولان، الباحث الرائد في صحة العين: "لقد وصلنا في أبحاثنا إلى مرحلة

نجزم فيها بأن التغذية مهمة لصحة العين".
أطعمة مفيدة لصحة العين
- الفلفل والطماطم: تحتوي على الكاروتينات التي تعمل كمضادات للأكسدة وتقلل من تلف الضوء الأزرق للعين
-زيت الأفوكادو: غني بفيتامين A واللوتين، ويحمي البقعة الشبكية ويقلل الالتهابات
-الفواكه الطازجة: الكيوي والتوت غنيان بفيتامين C الذي يحمي المادة الهلامية في منتصف العين.
-الأسماك الزيتية: السلمون والماكريل غنيان



لهذا السبب تناول القرفة باعتدال

أوصى المعهد الاتحادي لتقييم المخاطر في ألمانيا بتناول القرفة باعتدال، نظراً لأن تناول جرعات عالية من مادة "الكومارين" الموجودة في القرفة يمكن أن يلحق ضرراً بالكبد. وأوضح المعهد أن الجرعة اليومية المسموح بها من الكومارين تبلغ 0.1 ملليغرام لكل كيلوغرام من وزن الجسم، مشيراً إلى أنه يمكن استهلاك هذه الكمية يومياً مدى الحياة دون توقع أي مخاطر صحية. وأشار المعهد إلى أن نوع القرفة السيلانية Ceylon يعد أفضل من القرفة كاسيا Cassia، نظراً لأن محتوى الكومارين في الأولى أقل بكثير.

اكتشاف سر تحول الخلايا المناعية

من مدافع إلى مهاجم شرس للجسم

نجح باحثون في كشف الآلية التي تتحول بها الخلايا المناعية الدفاعية إلى مهاجمة الأنسجة السليمة، ما يفتح المجال لتطوير علاجات مبتكرة لأمراض المناعة الذاتية. وكانت المعضلة تكمن في الخلايا التائية القاتلة التي صممت أساساً لمهاجمة الفيروسات والخلايا المصابة، لكنها في بعض الأحيان تتحول إلى "قوات متمردة" تهاجم حتى الخلايا السليمة، مسببة تلف الأنسجة وأمراضاً مثل الذئبة الحمراء والتهاب المفاصل الروماتويدي. الآن، استطاع فريق من معهد كوريا المتقدم للعلوم والتكنولوجيا (KAIST) كشف السر وراء هذا "التمرد المناعي". فمن خلال دراسة متعمقة، اكتشفوا الآلية الجزيئية الدقيقة التي تحول الخلايا المدافعة إلى مهاجمة عشوائية. ويعتمد هذا الاكتشاف على بحث سابق لفريق الفريق عام 2018، حين اكتشفوا ظاهرة "التنشيط التلقائي" للخلايا التائية، حيث تهاجم الخلايا المصابة عشوائياً. والآن يكملون الحلقة باكتشاف الآلية الجزيئية المسؤولة عن هذه الظاهرة. وركز الباحثون على بروتين يدعى "إنترلوكين 15" (IL-15)، واكتشفوا أنه يستطيع إثارة الخلايا التائية القاتلة بشكل غير طبيعي، ما يجعلها تهاجم الخلايا السليمة. لكن اللافت أن وجود تحفيز مستضدي محدد في نفس الوقت يكبح هذا التنشيط العشوائي. ويمكن المتابعة في عملية معقدة داخل الخلية. فعندما تتغير نسبة أيونات الكالسيوم، ينشط بروتين "كالسينيورين" الذي يحفز بدوره بروتيناً تنظيمياً معروفاً باسم NFAT، ما يضع فرامل على التنشيط العشوائي للخلايا التائية. وتوصل الفريق إلى اكتشاف مهم آخر يتمثل في أن بعض الأدوية المثبطة للمناعة التي تعمل على تثبيط مسار الكالسينيورين، قد تزيد الوضع سوءاً في بعض الحالات وتمزز التنشيط العشوائي للخلايا التائية. وهذا يعني أن العلاج يجب أن يكون مخصصاً لكل مريض حسب استجابته المناعية. ومن خلال تحليل الجينات، حدد الباحثون علامات جينية تظهر فقط في الخلايا التائية المنشطة بشكل غير طبيعي. واكتشفوا أن هذه العلامات نفسها تظهر في خلايا مرضى التهاب الكبد الحاد، ما يفتح الباب أمام استخدامها في التشخيص.



الممثلة والمغنية الفرنسية أرييل دومباسل لدى وصولها إلى عرض أزياء شانيل لربيع وصيف 2026، ضمن أسبوع الموضة الراقية في باريس. ا ف ب

قرأت لك

الليمون

حث خبراء على تناول الليمون أو إضافته إلى وجبات الطعام، نظراً لما فيها من منافع للجسم. وبحسب دراسة سابقة صدرت عن جامعة أوهايو الأمريكية، فإن مجرد شم رائحة الليمون، يفيد الإنسان ويساعد على تحسين مزاجه. ويعد الليمون من المصادر المهمة لتزويد الجسم بالآلياف. وبما أن الليمون لا يحتوي على عدد كبير من السعرات الحرارية، فإن هذه الثمرة تساعد على خفض الوزن الزائد فضلاً عن ضبط ضغط الدم ومستوى الكوليسترول في الدم. ويؤيد الليمون جسم الإنسان، بما يحتاج من فيتامين C، لأن الكوب الواحد من عصير الليمون يمد الرجل بـ125% من حاجاته، أما المرأة فتحصل على مستوى أعلى يصل إلى 150%. ويمتاز الليمون بمواده المضادة للأكسدة، وهذا الأمر يساعد أنسجة الجسم على أن تنمو بشكل جيد، كما يعمل على حمايتها من الأضرار التي تلحق بها مع التقدم في العمر. وللحصول على مادة الحديد من الطعام، فيتم إضافة عصير الليمون إلى بعض الأطباق الشهيرة مثل السبانخ والوجبات النباتية الأخرى.



سؤال وجواب

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

هل تعلم؟

- الزئبق هو المعدن الوحيد الذي يظل سائلاً في درجة الحرارة العادية، لأن الزئبق يحتوي على روابط إلكترونية ضعيفة تجعله يظل سائلاً طوال الوقت.
- هل تعلم أن الموطن الأصلي لطير الكيوي في نيوزيلندا، وأن عطر العنبر موجود في كبد الحوت، وأن موطن الضب أساساً في الصحاري وأن موطن سمك الحفش الغني بالكافيار في بحر قزوين والبحر الأسود.
- هل تعلم أن السمك الكهربائي الأقوى هو الأنقليس، والذي يتواجد على سواحل أميركا الجنوبية. عضوه الكهربائي موجود في ذيله، وهو يستطيع أن ينتج صدمة كهربائية بقوة 550 فولتاً. وهذا ما يؤدي إلى صعق وقتل الأسماك القريبة المجاورة.
- هل تعلم أن المرجان (واليس) هو جنس حيوانات بحرية ثوابت من طائفة المرجانيات يفرز هيكلًا كلسياً متشعباً أحمر، وقليلًا ما يكون وردياً أو أبيض. والهيكل الكلسي داخلي لكنه ذو فجوات تسمح للأجزاء الحية بالاختباء فيه في حالة الخطر. ويشبه هذا المرجان النباتات في نشوئه ونموه، فيبيضه واحدة تعطي عدة بوالب مرتبة على أغصان كأزهار على شجيرة. ويشكل الهيكل المرجاني مادة أولية لصناعة الحلي.
- هل تعلم أن الأحجار الكريمة هي أحجار صلبة شفافة نادرة الوجود، تستعمل بعد قطعها وصلبها في صناعة الجواهرات. تنتمي الأحجار الكريمة الشفافة والأحجار نصف الكريمة الشفافة ونصف الشفافة وغير المتضدة إلى عدد من الأنواع: مجموعة الماس، مجموعة الكورنند أو الباقوت، مجموعة الاسينيل مجموعة الزبرجد، التوباز، التورمالين، الجادي أو العقيق، مجموعة الكوارتز

قصة الفقير والجائرة

لم يكن عبود يعرف ما سيحدث له لكنه على كل حال عرف في النهاية .. كان عبود رجلاً طيب القلب يقدم مساعدته إلى كل من يحتاج إلى مساعدة حتى لو كان حيوان صغير .. وفي أحد الأيام وجد قطعة صغيرة مسكينة ومرضية ترتجف من البرد فأخذها معه إلى بيته الصغير جداً وضع لها جلباباً بالياً ثم غطاها به وحلب العزة ووضع لها بعض الحليب وضرب هو الباقي .. استمر الحال هكذا حتى شفيت القطعة واستعادت عافيتها فكانت تخرج تمشي وراءه مثل ظله وسبحان الله كان فالحاً دائماً خير عليه فكلما خرجت ورائه طلبه شخصاً ما لتقضاء عمل مقابل رزق وفير .. أما إذا نامت في البيت ولم تلحق به فيكون يومه بسيط ورزقه أيضاً بسيط وفي ذات يوم خرجا معاً إلى السوق الواسع فوجد من يعمل لديه في جو حار خائف لكنه تحمل وعمل بشقة وجهد حتى تعب جداً ودخل عليه الليل حين أنهى عمله وقبض اجره القليل، ذهب به واشترى بعض الطعام وذات ليلة عند الفجر استيقظ على لعق القطعة الصغيرة لوجهه .. ازاحها لينام لكن لا فائدة استمرت تداعيه ثم نموء وتذهب إلى باب البيت عدة مرات حتى أحس بأن هناك شيئاً ما فقام وخرج وراءها وهناك خلف البيت أخذت القطعة تنكش التراب وتزججه ثم تتوقف وتذهب إليه وكأنها تدعوه ليأتي وينكش التراب أيضاً فظن أنها تريد ان تقضي حاجة فقام بإزاحة بعض التراب لكنه أحس بأن هناك شيئاً يبرز من تحته وكان عبارة عن جره صغيرة سحبها بيده فوجدها قد اقلبت بأحكام بقطعة من الفخار أيضاً حملها بيده وهو مندش ويتساءل كيف عرفت القطعة بأمرها، هناك في البيت اضطر لكسر الجرة فوجدها ممتلئة عن آخرها بقطع نقدية ومشغولات ذهبية، ولم يكن لديه غير الدهشة الشديدة والذهول وحينما أدار وجهه لينظر إلى قفلته لم يجدها بل وجد باب بيته مغلق فاسرع وفتح الباب لكنها لم تكن هناك .. منذ ذلك الوقت اختفت القطعة ولم يرها ابداً لكنه دائماً يتذكرها ويقول أين انت يا صاحبة الفضل؟ هو الآن رجل ميسور الحال جداً وقد خصص بعض ماله لمساعدة المحتاجين الذين لم يكن يستطيع مساعدتهم وهو فقير ..

