

انطلاق فعاليات الدورة
الأولى من مهرجان «العين
للرطب» في «الصاروج بارك»

(Backrooms)

أحد أكثر أفلام عام
2026 إثارة للاهتمام



التفكير الزائد... وتأثيره

ص 23 السلبى في الصحة النفسية



سر خفي وراء نجاح
«بيبا بيج» في تطوير
سلوكيات الأطفال

على الرغم من أن بساطة المسلسل الكرتوني الشهير «بيبا بيج» Peppa Pig قد تبدو للوهلة الأولى مجرد مغامرات يومية خفيفة، إلا أن أبحاثاً حديثة في مجال إعلام الأطفال تظهر أنه يُعد واحداً من أكثر العروض غنى بالذكاء العاطفي، لما يقدمه من نماذج واقعية لسلوكيات الأطفال والعلاقات الأسرية. وأوضحت الدكتورة جيمي كرين، أستاذة علم النفس المتخصصة في وسائل إعلام الأطفال بجامعة كولومبيا، أن المسلسل يقدم نظاماً أسرياً واقعياً يتفاعل مع التحديات اليومية بمرونة. فبينما يضع الأب والأم «مامي وبابا بيج» حدوداً وضوابط واضحة لأبنائهما، يظهران في الوقت ذاته مستويات عالية من الصبر والرحم والدعم العاطفي غير المشروط، مما يُرسخ لدى الطفل شعوراً بالأمان الأسري. كما يعكس المسلسل العلاقات بين الأخوة بطريقة بعيدة عن المثالية، فالعلاقة بين «بيبا» وأخيها الصغير «جورج» تمر بتراجعات بين الشجار والغيرة والاعتذار ثم التسامح. هذه الديناميكية التلقائية تُساعد الأطفال على استيعاب مشاعرهم المعقدة ورؤية تجاربهم اليومية تجسد أمامهم على الشاشة. ومؤخراً، تناول العرض موضوع انضمام أخت جديدة «إيفي» للأسرة، حيث عُرضت مشاعر التوتر والفضول لدى بيبا بطريقة متوازنة، لتوضيح أن التغيرات الكبرى لا تعني ردود أفعال «سلبية»، بل هي استجابات طبيعية يحتاج الطفل وقتاً للتكيف معها. ويتميز المسلسل بأسلوبه البسيط القائم على السبب والنتيجة المباشرة، إذ يتيح للأطفال التعلم من الأخطاء كحب السيطرة أو الخلاف مع الأصدقاء، ليوضح حلولاً عملية للمشاركة والتسامح وضبط النفس، دون الوقوع في فخ الموعظ المباشرة.



فوائد البطيخ... وهل يساعد فعلاً على ترطيب الجسم؟

البشرة ونضارتها، بينما يساعد الماء على الحفاظ على رطوبة الجلد. منخفض السعرات الحرارية: يحتوي البطيخ على كمية قليلة نسبياً من السعرات الحرارية مقارنة بحجمه، مما يجعله خياراً مناسباً كوجبة خفيفة للأشخاص الذين يسعون للحفاظ على وزن صحي عند تناوله باعتدال. قد يدعم صحة القلب: يحتوي على الليكوبين والبيتاسيوم، وهما عنصران يرتبطان بدعم صحة القلب والمساعدة في الحفاظ على ضغط الدم ضمن المعدلات الطبيعية كجزء من نظام غذائي متوازن. يساعد على الشعور بالشبع: بفضل احتوائه على نسبة عالية من الماء، يمنح البطيخ إحساساً بالشبع، ما قد يساعد على تقليل تناول الوجبات الخفيفة عالية السعرات. غني بفيتامين C الذي يدعم جهاز المناعة ويساعد في صحة الجلد. يحتوي على فيتامين A المهم لصحة العينين والبطيخ لا يغني عن شرب الماء، بل يُعد وسيلة داعمة للمساعدة في الحفاظ على الترطيب. يعزز ترطيب الجسم: يساعد محتواه المرتفع من الماء على تعويض جزء من السوائل التي يفقدها الجسم، كما يمنح شعوراً بالانتعاش ويقلل من خطر الجفاف. غني بمضادات الأكسدة: يحتوي البطيخ على مضادات أكسدة مهمة مثل الليكوبين وفيتامين C، والتي تساعد في حماية الخلايا من الإجهاد التأكسدي، وقد تساهم في دعم صحة القلب والجلد. يدعم صحة البشرة: يساهم فيتامين C في تعزيز إنتاج الكولاجين، وهو البروتين المسؤول عن مرونة

بالإضافة إلى دوره في دعم صحة العين. كما يحتوي البطيخ على الحمض الأميني السيترولين «Citrulline»، الذي قد يساعد على تحسين تدفق الدم ودعم الحفاظ على مستويات ضغط الدم ضمن المعدلات الطبيعية. ويتميز البطيخ أيضاً بارتفاع محتواه من فيتامين C، الذي يلعب دوراً مهماً في تقوية جهاز المناعة، والمساهمة في إنتاج الكولاجين، ودعم صحة العظام والمفاصل، إلى جانب تعزيز صحة البشرة وتسريع التئام الجروح.

أبرز فوائد البطيخ الصحية يتكون البطيخ من حوالي 92% من الماء، مما يجعله من أفضل الفواكه للمساهمة في ترطيب الجسم، خاصة خلال الأيام الحارة أو بعد ممارسة النشاط البدني. كما أنه يعدّ الجسم بالسوائل إلى جانب مجموعة من المعادن التي تساعد في الحفاظ على توازن السوائل. لكن من المهم الإشارة إلى أن تناول البطيخ لا يغني عن شرب الماء، بل يُعدّ وسيلة داعمة للمساعدة في الحفاظ على الترطيب. يعزز ترطيب الجسم: يساعد محتواه المرتفع من الماء على تعويض جزء من السوائل التي يفقدها الجسم، كما يمنح شعوراً بالانتعاش ويقلل من خطر الجفاف. غني بمضادات الأكسدة: يحتوي البطيخ على مضادات أكسدة مهمة مثل الليكوبين وفيتامين C، والتي تساعد في حماية الخلايا من الإجهاد التأكسدي، وقد تساهم في دعم صحة القلب والجلد. يدعم صحة البشرة: يساهم فيتامين C في تعزيز إنتاج الكولاجين، وهو البروتين المسؤول عن مرونة

هل يساعد البطيخ على ترطيب الجسم؟ يُعد البطيخ من الفواكه الغنية بالفيتامينات والمعادن، ويتميز بلونه الأحمر الذي يدل على احتوائه على الليكوبين «Lycopene»، وهو أحد مضادات الأكسدة القوية، إلى جانب كونه مصدراً جيداً لفيتامين C. ومن أبرز فوائد البطيخ وفق اختصاصية التغذية الوظيفية والحائزة على ماجستير في الصحة العامة لى نبوت أنه يساهم في ترطيب الجسم، إذ يتكون معظمه من الماء، مما يجعله خياراً مثالياً خلال فصل الصيف، خاصة للأشخاص الذين يحتاجون إلى تعويض السوائل والمحافظة على ترطيب الجسم بشكل مستمر. كما أنه منخفض السعرات الحرارية، لذلك يُعد مناسباً لمن يتبعون نظاماً غذائياً صحياً أو يسعون إلى إنقاص الوزن. ولا يُنصح مرضى السكري من تناول البطيخ، بل يمكنهم الاستمتاع به باعتدال وضمن الحصص الغذائية الموصى بها، نظراً لاحتوائه على نسبة مرتفعة من الماء، مع مراعاة احتساب كمية الكربوهيدرات ضمن النظام الغذائي اليومي. ويعد البطيخ أيضاً مصدراً جيداً للبيتاسيوم والمغنيسيوم، إذ يحتوي الكوب الواحد منه على نحو 46 سرعة حرارية فقط، ما يجعله وجبة خفيفة مغذية ومنعشة. ويفضل غناه بالليكوبين، قد يساهم البطيخ في حماية الخلايا من الإجهاد التأكسدي، كما تشير الدراسات إلى أن هذا المركب قد يدعم صحة القلب والأوعية الدموية، ويرتبط بانخفاض خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان، ومن بينها سرطان البروستاتا،

هل يمتص الجسم كامل
البروتين في الوجبة الواحدة؟

تشير الدراسات الحديثة إلى أن الجهاز الهضمي يستطيع امتصاص معظم البروتين المتناول في الوجبة الواحدة، بينما يرتبط الاختلاف بطريقة استخدام الجسم له، سواء في بناء العضلات أو أداء وظائفه الحيوية الأخرى. ووفق موقع «Only My Health»، أوضحت الأبحاث أن الجسم لا يتوقف عن امتصاص البروتين بعد حد معين، وإنما تختلف كمية البروتين التي تستخدم مباشرة في تحفيز بناء العضلات وإصلاحها. ويؤكد الباحثون أن فهم هذه الآلية يساعد على تنظيم الوجبات بصورة أفضل لتحقيق أقصى استفادة من البروتين ودعم الصحة العامة. وأكدت الدراسات أن الاعتقاد السائد بأن الجسم لا يستطيع امتصاص أكثر من 20 - 30 غراماً من البروتين في الوجبة الواحدة غير دقيق، إذ إن الجهاز الهضمي يمتص معظم البروتين الذي يتم تناوله، بينما تكمن المسألة في الكمية التي يستفيد منها الجسم مباشرة في بناء العضلات. وبينت الأبحاث أن تناول نحو 20 - 40 غراماً من البروتين عالي الجودة في الوجبة الواحدة يكفي لتحفيز أقصى معدل لتخليق البروتين العضلي لدى معظم البالغين، مع اختلاف الاحتياجات وفقاً للعمر، ووزن الجسم، ومستوى النشاط البدني، والحالة الصحية.

لعمر أطول... تناول وجبة الإفطار قبل الساعة 7 صباحاً

أكدت دراسة حديثة أن تناول وجبة الإفطار قبل الساعة 7 صباحاً يمكن أن يعزز متوسط العمر المتوقع، في حين أن الانتظار حتى الساعة 10 صباحاً لتناولها قد يؤدي إلى الموت المبكر. ووجدت أبحاث سابقة أن تناول الطعام في وقت متأخر من الليل يعطل ساعة الجسم الداخلية، ويزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب وداء السكري من النوع الثاني. لكن القليل من الدراسات نظرت فيما إذا كان توقيت الإفطار له تأثير مماثل. وفي الدراسة الجديدة، التي نشرت في مجلة التغذية، قام الباحثون التابعون لجامعة مدينة نيويورك بتتبع أكثر من 34 ألف أمريكي تزيد أعمارهم على 40 عاماً لعدة عقود. وبحسب صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، سجل المتطوعون أوقات تناولهم للطعام وقام العلماء بمقارنتها مع معدلات الوفيات على مدار سنوات الدراسة. وأظهرت النتائج أن أولئك الذين يتناولون وجبة الإفطار بين الساعة 6 صباحاً و7 صباحاً كانوا أقل عرضة بنسبة 6% لوفاة المبكرة بسبب الأمراض الرئيسية، مثل أمراض القلب أو السرطان، مقارنة بأولئك الذين يتناولون وجبة الإفطار بانتظام في الساعة 8 صباحاً. كما وجد الباحثون أن احتمالية الموت المبكر قلت بنسبة 12% لدى أولئك الأشخاص مقارنة بالذين يتناولون الإفطار في الساعة 10 صباحاً. ويعتقد الباحثون أن تخطي وجبة الإفطار، أو تناولها في وقت متأخر، يعطل «ساعة الطعام» في الجسم، وهي البرمجة الداخلية التي تتحكم في إفراز الهرمونات المرتبطة بالتغذية، مثل الإنسولين.

ماذا يحدث لجسمك عندما
تنام في ساعة متأخرة؟

توصلت دراسة إلى وجود صلة بين الاستيقاظ مبكراً ومتوسط العمر، حيث يعيش من يستيقظون باكراً وينامون ساعات كافية فترة أطول، فيما يرتفع خطر الموت لدى من ينامون في ساعات متأخرة، وفق ما ذكرته مجلة «فرويندينين»، الألمانية. واعتمدت الدراسة الصادرة بالتعاون بين جامعتي «ساري» و«نورث وسترن» على تحليل بيانات 400 ألف من النساء والرجال، الذين تتراوح أعمارهم بين 38 - 73 عاماً، وفي مدة تصل إلى نحو ست سنوات ونصف. وأشارت الدراسة إلى أن الأشخاص الذين يسهرون ليلاً ويبقون نائمين حتى وقت متأخر من الصباح يرتفع خطر تعرضهم للموت بنسبة 10% مقارنة مع غيرهم. وأضافت أن الأشخاص الذين يبقون مستيقظين حتى ساعات متأخرة من الليل عانوا من مشاكل نفسية وصحية نتيجة نمط النوم «الخطأ» الذي يتبعونه. وبحسب الدراسة، فإن من يتحكم عليه الاستيقاظ باكراً من أجل الذهاب -مثلاً- للعمل في الوقت نفسه يومياً، عليه أن يذهب للفراش في وقت مبكر حتى يتمكن من الحصول على قسط وافر من النوم. وأوضحت أن نمط النوم «الخطأ» له تأثير واضح على الصحة، وفق موقع مجلة «كرايس». وينصح خبراء الصحة بالنوم عادة لمدة تتراوح بين 7 - 8 ساعات يومياً، بهدف الحفاظ على الصحة.

دراسة تكشف ما تفعله السجائر الإلكترونية بالقلب أثناء الرياضة

وشملت الدراسة، المنشورة في مجلة ERJ Open Research، 75 عامراًهم بين 18 و30 عاماً، لا يعانون أمراضاً في القلب أو الرئة، وتم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات متساوية: مستخدمو السجائر الإلكترونية، ومدخو السجائر التقليدية، وأشخاص لم يستخدموا أيًا من المنتجين. واستخدم المشاركون منتجات النيكوتين الخاصة بهم لمدة لا تقل عن 18 شهراً، مع تشابه أنماط حياتهم من حيث النشاط البدني واستهلاك الكحول. وخطب المشاركون لاختبار لياقة على دراجة ثابتة، زاد خلاله مستوى الجهد تدريجياً حتى الوصول إلى أقصى قدرة، بينما راقب الباحثون معدل التنفس، ووظائف القلب، واستهلاك الأكسجين، ومستويات التعب وضيق التنفس. وأظهرت النتائج أن أداء مستخدمي السجائر الإلكترونية والمدخنين كان متقارباً في معظم الاختبارات مقارنة بالأشخاص الذين لم يستخدموا منتجات النيكوتين.

كشفت دراسة جديدة أن الاستخدام المنتظم للسجائر الإلكترونية قد لا يكون أقل ضرراً على اللياقة البدنية من التدخين التقليدي، بعدما أظهرت نتائجها أن مستخدمي السجائر الإلكترونية يعانون تأثيرات مشابهة للمدخنين على التنفس والأوعية الدموية أثناء ممارسة الرياضة. وأجرى باحثون من جامعة مانشستر متروبوليتان دراسة على شباب أصحاء، تبين خلالها أن مستخدمي السجائر الإلكترونية واجهوا ضيقاً في التنفس أثناء التمارين الرياضية بدرجة قريبة من المدخنين، كما سجلوا مستويات أقل من اللياقة البدنية مقارنة بغير المستخدمين للنيكوتين. وأشار الباحثون وفقاً لـ«ديلي ميل»، إلى أن النتائج تثير مخاوف بشأن انتشار استخدام السجائر الإلكترونية، التي أصبحت عادة شائعة لدى ملايين الأشخاص، مؤكدين أن «تطبيع» استخدامها قد يحمل مخاطر صحية على المدى الطويل.



اكتشاف شقيق مجهول
لنبات نادر في عُمان

اكتشفت باحثة من سلطنة عمان شقيقاً جديداً ظل مجهولاً لنبات «أدينوسكياديوم أرابيكوم»، ومنحته اسم البلاد ليصبح «أدينوسكياديوم عُماننس»، وفق دراسة وفقت هذا الإنجاز ونشرت في «ادبيرة جورنال أوف بوتاني». وتعود قصة هذا الاكتشاف إلى ملاحظة استرعت انتباه الدكتورة أمينة الفارسي، عالمة تصنيف النباتات بكلية العلوم بجامعة السلطان قابوس، وأمينة العشب النباتية بالكلية، وذلك عند فحصها لعينات من نبات «أدينوسكياديوم أرابيكوم»، محفوظة في العشب العمانية، حيث وجدت أن النباتات القادمة من شمال عمان تختلف في شكل الأوراق والسيقان عن الموجودة في جنوب البلاد. وخلال مهمة بحثية في منطقة جبال الحجر بـعُمان، جمعت الباحثة نباتات مزهرة وأخرى تحمل ثماراً ناضجة، وعند المقارنة الدقيقة، تبين أن بها مواصفات شكلية مختلفة تماماً عن نبات «أدينوسكياديوم أرابيكوم»، وهو ما جعلها تتأكد من أنها تمثل نوعاً جديداً لم يوصف من قبل، لتمنحه لاحقاً اسم «أدينوسكياديوم عماننس».



منوعات الفكر 22

تحت رعاية هزاع بن زايد.. واحتفاءً بالنخلة ودعمًا للمزارعين

انطلاق فعاليات الدورة الأولى من مهرجان «العين للرطب» في «الصاروج بارك»

- يضم المهرجان 19 مسابقة رئيسية، خصص لها 245 جائزة تزيد قيمتها الإجمالية على خمسة ملايين درهم
- مهرجان ليوا للرطب يعكس رؤية هيئة أبوظبي للتراث في استمرارية وتكامل مهرجانات موسم الرطب في إمارة أبوظبي، لمواكبة اختلاف مواسم النضج بين المناطق

• العين- الفجر

تحت رعاية سمو الشيخ هزاع بن زايد آل نهيان، ممثل الحاكم في منطقة العين، انطلقت في «الصاروج بارك»، بمدينة العين فعاليات الدورة الأولى من مهرجان «العين للرطب»، الذي تنظمه هيئة أبوظبي للتراث ويستمر حتى 31 يوليو الجاري.

ويأتي المهرجان امتداداً لمخطات موسم الرطب الذي تنظمه الهيئة، وكانت محطته الأولى الدورة الثانية والعشرين من ليوا للرطب الذي اختتم الخميس الماضي، ليواصل الموسم رحلته من واحات العين التي عُرفت عبر تاريخها بإنتاج أجود أصناف الرطب، في إطار رؤية تستند إلى تكامل البيئات الزراعية، واختلاف مواسم نضج الثمار، بما يتيح فرصاً أوسع للمزارعين لتسويق إنتاجهم، ويعزز استدامة القطاع الزراعي، ويؤكد الارتباط التاريخي بين الإنسان الإماراتي والنخلة التي شكلت على مر الأجيال ركناً أساسياً في حياته واقتصاده وتراثه.

وشهد افتتاح المهرجان جولة تفقدية لعالى فارس خلف المزروعي رئيس هيئة أبوظبي للتراث رافقه خلالها الشيخ محمد حمد بن رفاض العامري، والمديرين التنفيذيين في الهيئة، واطلع معاليه، خلال الجولة، على سير مسابقات المهرجان وما تشهده من مشاركات تعكس جودة الإنتاج الزراعي في واحات العين، وتفقد آليات استلام المشاركات وتحكيم مسابقات الرطب والضواكه المحلية، وشملت الجولة السوق الشعبي والأجنحة المشاركة، والفعاليات التراثية، والأنشطة التي تستعرض المعارف والمهن التقليدية المرتبطة بالنخلة. وقال سعادة عبيد خلفان المزروعي، المدير التنفيذي لقطاع المهرجانات والفعاليات في هيئة أبوظبي للتراث، إن المهرجان يأتي امتداداً لجهود

4 عصرًا وحتى 10 مساءً إلى صون التراث الزراعي، وتشجيع أفضل الممارسات الحديثة في العناية بالنخيل، وتعزيز الأمن الغذائي، والارتقاء بجودة المنتج المحلي، إلى جانب تنشيط الحركة الاقتصادية، ونشر الوعي بأهمية النخلة ودورها في حياة المجتمع الإماراتي. كما يوفر منصة تجمع المزارعين والخبراء والجهات المعنية والجمهور في بيئة تحتفي بالإنتاج والمعرفة والتراث. ويضم المهرجان 19 مسابقة رئيسية، خصص لها 245 جائزة تزيد قيمتها الإجمالية على خمسة ملايين درهم، وتشمل مسابقات مزايئة الرطب لأصناف: الخلاص، والفرض، ويومعان، والخنيزي، والشيشي، والزاملبي، إلى جانب مسابقات النخبة، وأكبر عذج، وخرايف البيت، وأجمل مخرافة رطب، وإبداع من جنع النخلة، إضافة إلى مسابقات الفواكه المحلية التي تشمل المانجو، والليمون، والتين، بما يعكس التنوع الزراعي الذي تتميز به واحات العين، ويحفز المزارعين على تطوير إنتاجهم والارتقاء بجودته.

ويشمل المهرجان فعاليات تراثية وترفيهية متنوعة، إلى جانب سوق تراثي وأجنحة للجهات الراعية والشركاء، بما يتيح للزوار خوض تجربة تفاعلية متكاملة تجسد رؤية هيئة أبوظبي للتراث في صون الموروث الزراعي، وربط التراث بالتنمية، وتعزيز استدامة هذا الإرث للأجيال القادمة.



ويوفر فرصاً أوسع أمام المزارعين للمشاركة وإبراز إنتاجهم، بما يعزز استدامة هذا القطاع الحيوي، ويصون الموروث الزراعي المرتبط بالنخلة للأجيال المقبلة. ويهدف المهرجان الذي يستقبل الزوار يومياً من الساعة

الغذائي وتعزيز التنمية الزراعية.

وأكد أن تنظيم مهرجان العين للرطب بعد مهرجان ليوا للرطب يعكس رؤية هيئة أبوظبي للتراث في استمرارية وتكامل مهرجانات موسم الرطب في إمارة أبوظبي، لمواكبة اختلاف مواسم النضج بين المناطق،

«مركز الشيخ محمد بن خالد» يثري الصيف ببرامج نوعية تجسد رؤية الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان



هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية، لتعريف المشاركين بأهمية الزراعة المنزلية ودورها في تعزيز الاستدامة وتشجيع الممارسات البيئية الإيجابية. وكرم مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافى هيئة أبوظبي للتراث، تقديراً لشاركتها الفاعلة وتعاونها المتميز في تقديم البرامج والورش التراثية خلال الفترة من 6 إلى 23 يوليو 2026، وإسهامها في نقل الموروث الإماراتي وقيمته ومهاراته الأصلية إلى الأجيال الجديدة.

وتعكس هذه البرامج حرص المركز على توفير بيئة معرفية متكاملة تجمع بين الثقافة والصحة والفن والتراث والاستدامة، وتسهم في استثمار الإجازة الصيفية وتنمية مهارات المشاركين، بما يواكب تطلعات سمو الشخة الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان نحو إعداد جيل واع ومبدع وقادر على المشاركة الإيجابية في مجتمعه.

الإماراتية الأصلية، وترسيخ قيم الكرم والاحترام وحسن الضيافة والاعتزاز بالموروث الوطني. كما نفذ برنامج «الحرف الإماراتية التراثية»، مجموعة من الورش التطبيقية لأعضاء برنامج «أجيال المعرفة الوطني الصيفي 2026»، من بينها «التلي»، و«كوستر كوبي»، و«التلي يزين كتابي»، إلى جانب ورشة «آداب المجالس»، في تجربة جمعت بين التعلم والتطبيق والمحافظة على الحرف التقليدية.

وفي المجال البيئي، قدم برنامج «شما محمد للتنظيف البيئي» ورشة «صورة من الطبيعة»، كما شارك المركز في مبادرة «صيفنا أسعد 2026»، من خلال تقديم مبادرة «ازرعها لا تقفها»، في مدرسة أكاديمية العين البريطانية، بتنظيم مركز التواجد البلدي – وسط المدينة، بهدف تعزيز الوعي البيئي وترسيخ ثقافة الزراعة والمحافظة على الطبيعة.

وشهد البرنامج البيئي كذلك تقديم ورشة «الزراعة المنزلية»، من

وفي إطار برنامج «معك لصحة نفسية»، نظم المركز محاضرة افتراضية بعنوان «الاكتئاب... أكثر من مجرد حزن»، قدمها الدكتور محمد الأحبابي، وتناولت أعراض الاكتئاب والعلاجات المتوفرة، إلى جانب التأكيد على أهمية طلب المساعدة المتخصصة في الوقت المناسب.

وقدم برنامج «ريشة وفنان» مجموعة من الورش الفنية، شملت «حلم يخلق»، و«نكهات من الإبداع»، و«تفاصيل أنيقة»، و«الرسم الحر»، بما أتاح للمشاركين اكتشاف مواهبهم وتنمية قدراتهم على التعبير الفني والابتكار.

وفي إطار التعاون مع هيئة أبوظبي للتراث، قدم برنامج «إرث زايد التراثي والبحري»، سلسلة من الورش التراثية، تضمنت «سنع المجالس»، و«سنع القهوة»، و«فن البولة»، و«التلي»، و«آداب المجالس»، و«السدو».

• العين - الفجر

انطلاقاً من رؤية الشخة الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان في بناء أجيال واعية ومبدعة ومعتمدة بهويتها، واصل مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافى تقديم برامج الصيفية المتنوعة، ضمن برنامج «أجيال المعرفة الوطني الصيفي 2026»، من خلال سلسلة من المحاضرات والورش الصحية والفنية والتراثية والبيئية. وضمن مبادرة «تحدي الشبخوخة»، نظم المركز محاضرة افتراضية بعنوان «لماذا يرفض المريض الدواء؟»، قدمها الدكتور أحمد الصوايف، وتناولت التغيرات الطبيعية المصاحبة للتقدم في العمر، وأهمية فهم احتياجات كبار السن والتعامل الواعي مع التحديات الصحية المرتبطة بهذه المرحلة.

ضمن مسابقتي «نخبة العين للرطب» و«خرايف البيت»

1116 كيلو رطب في اليوم الأول من «العين للرطب» وتتويج الفائزين بـ «أكبر عذج»

ويواصل «العين للرطب»، الذي تنظمه هيئة أبوظبي للتراث في «الصاروج بارك» - العين، حتى 31 يوليو الجاري، استقبال زواره ببرنامج متنوع يشمل السوق التراثي، وسوق الرطب، وأركان الحرف التقليدية، وورش الأطفال، والعروض الأدائية، والبرامج التوعوية، في أجواء تجمع بين المعرفة والترفيه، وتسهم في صون الموروث الزراعي الإماراتي ونقله إلى الأجيال القادمة.

و40 ألفاً للثاني و30 ألفاً للثالث. وتوج سعادة عبيد خلفان المزروعي، المدير التنفيذي لقطاع المهرجانات والفعاليات في الهيئة، الفائزين في المسابقة التي أسفرت نتائجها عن فوز سعيد حموده خميس العرياني بالمركز الأول بوزن 104.800 كجم، فيما حلت ميره علي مرشد المر في المركز الثاني بوزن 94.100 كجم، عبيد سعيد نصيب خميس المزروعي في المركز الثالث بوزن 90.000 كجم.

قدمها 23 مشاركاً في 192 مخرافة.

وأعلنت نتائج المسابقات الثلاث مساء أمس الأحد على مسرح المهرجان، فيما استقبل المهرجان مشاركات مسابقات الخلاص، والتين الأحمر والأصفر، وأجمل مخرافة رطب، على أن تُعلن نتائجها مساء اليوم الاثنين. وكانت اللجنة المنظمة أعلنت الفائزين في مسابقة «أكبر عذج»، التي خصصت لها 15 جائزة، منها 50 ألف درهم للفائز بالمركز الأول،

• العين- الفجر

استقبلت الدورة الأولى من «العين للرطب»، في يومها الأول 1116 كيلوجراماً من الرطب ضمن مسابقتي «نخبة العين للرطب»، و«خرايف البيت»، قدمها 108 مشاركين في 468 مخرافة، كما استقبلت مسابقة المانجو «المحلي المتنوع» 115 كيلوجراماً من المانجو،



منوعات الفكر 23

"التفكير الزائد" وصف لحالة ذهنية، يشغل فيها العقل بتحليل المواقف، أو توقع الاحتمالات، أو استرجاع الأحداث بصورة متكررة، إلى درجة تؤثر في الصحة النفسية. يمتد هذا التأثير ليشمل قدرة الإنسان على النوم، أو اتخاذ القرار، أو التركيز في أنشطة الحياة اليومية. ولا يعد التفكير في حد ذاته مشكلة؛ فهو عملية طبيعية تساعد الإنسان على التخطيط، وحل المشكلات، والتعلم من الخبرات السابقة. لكن المشكلة تظهر عندما يتحول التفكير من أداة للفهم إلى نمط متكرر لا يقود إلى قرار أو حل واضح.



عندما يتحول من أداة للفهم إلى نمط متكرر لا يقود إلى قرار أو حل واضح

التفكير الزائد . . وتأثيره السلبي في الصحة النفسية



قد يفسر الصمت، أو الرد المختصر، أو تغير نبرة الحديث على أنها علامات رفض أو غضب، رغم أن لها تفسيرات أخرى أبسط.

وقد يؤدي ذلك إلى توتر في العلاقات أو سوء فهم أو طلب متكرر للتطمين. وفي بعض الحالات، يصبح الشخص أكثر حساسية تجاه التفاصيل الصغيرة في تفاعلاته مع الآخرين.

وتوجد عوامل عدة قد تزيد الميل إلى التفكير الزائد، منها القلق العام، والتعرض لتجارب سابقة مؤلمة، والخوف من الفشل، والنزعة إلى الكمال، وضعف الثقة في اتخاذ القرار، وغياب الشعور بالأمان. كما قد تسهم الضغوط المستمرة في العمل، أو الدراسة، أو العلاقات، أو المسؤوليات المالية في زيادة هذا النمط، خصوصاً عندما يشعر الشخص بأن عليه السيطرة على نتائج لا يمكن التحكم فيها بالكامل.

نصائح لعلاج التفكير الزائد

تؤكد الممارسات النفسية أنه من المهم عند التعامل مع التفكير الزائد التمييز بين ما يمكن فعله وما لا يمكن التحكم فيه؛ فإذا كان التفكير يقود إلى خطوة عملية، مثل ترتيب موعد أو طلب مساعدة أو كتابة خطة، فقد يكون مفيداً. أما إذا كان مجرد إعادة متكررة للسيناريوهات نفسها دون نتيجة، فقد يحتاج الشخص إلى إيقاف الدورة الذهنية، والعودة إلى نشاط عملي، أو حسي يساعده على التركيز في اللحظة الحالية.

من الأساليب المتبعة أيضاً كتابة الأفكار؛ فالكتابة تساعد على نقل الأفكار من حالة التشابك داخل الذهن إلى صورة أوضح على الورق.

ويمكن للشخص أن يكتب ما يقلقه، ثم يحدد الأدلة المؤيدة والمعارضة، والاحتمال الأكثر واقعية، والخطوة العملية المتاحة. هذا الأسلوب لا يلغي القلق تماماً، لكنه قد يساعد في تنظيمه وتقليل حدته.

يستخدم بعض المعالجين طريقة تخصيص وقت محدد للقلق، وتقوم الفكرة على تحديد فترة قصيرة خلال اليوم للتفكير في المشكلات وكتابة الحلول الممكنة، بدلا من السماح للقلق بالانتشار على مدار اليوم.

وقد تساعد بعض الأنشطة بدورها في كسر دائرة التفكير الزائد، ومنها المشي، والرياضة الخفيفة، وتمارين التنفس، وتمارين الاسترخاء، وتنظيم النوم، وتقليل الكافيين، مع الابتعاد عن استخدام المبرط لوسائل التواصل، كلها عوامل قد تقلل مستوى الاستئارة العصبية المصاحب للقلق. كما أن العودة إلى نشاط ملموس قد تساعد الشخص على الخروج من الدائرة الذهنية المغلقة.

وفي الحالات التي يصبح فيها التفكير الزائد مستمراً، ومؤثراً في النوم والعمل والعلاقات، أو يصاحبه قلق شديد، أو نوبات هلع أو اكتئاب، قد يكون من المفيد طلب المساعدة الطبية المتخصصة.

في مكان آمن، أو وسط أسرته، أو في وقت راحة، بينما يظل ذهنه منشغلاً بموقف سابق، أو مشكلة قادمة.

النوم والتفكير الزائد

النوم أحد أكثر الجوانب تأثراً بهذا النمط من التفكير؛ فقبل النوم، تقل المشتتات الخارجية، ما قد يسمح للأفكار الموجلة بالظهور بوضوح أكبر.

بعض الأشخاص يبدأون في مراجعة أحداث اليوم، أو القلق من مسؤوليات اليوم التالي، أو تخيل سيناريوهات سلبية قبل أن تحدد. وقد يؤدي هذا النشاط الذهني إلى صعوبة الدخول في النوم، أو الاستيقاظ المتكرر، أو الاستيقاظ مع شعور بالإرهاق رغم قضاء ساعات كافية في السرير.

ولا يقتصر التأثير على الجانب النفسي فقط؛ فعندما يتعامل الجسم مع الأفكار المقلقة بوصفها تهديداً، قد تنشط استجابة التوتر. وقد يظهر ذلك في صورة شد عضلي، أو سرعة في ضربات القلب، أو اضطراب في التنفس، أو انزعاج في المعدة، أو صداع، وهي أعراض لا تعني بالضرورة وجود مرض عضوي خطير، لكنها تعكس تأثير القلق المستمر في الجهاز العصبي والجسم.

كما يمكن أن يؤثر التفكير الزائد في عملية اتخاذ القرار؛ فعندما يحاول الشخص تحليل كل احتمال وتوقع كل نتيجة، قد يصل إلى ما يُعرف بشلل القرار، حيث يصبح الاختيار أكثر صعوبة كلما زادت المعلومات والاحتمالات. وفي هذه الحالة، قد يواجه الشخص القرار، ثم يشعر بالذنب بسبب التأجيل، ثم يعود إلى التفكير في القرار المؤجل من جديد، وهكذا تتحول المشكلة من قرار محدد إلى دورة مستمرة من القلق والتردد.

وقد تتأثر العلاقات الاجتماعية بالتفكير الزائد؛ فالشخص الذي يميل إلى هذا النمط من التفكير

الاجترار الذهني والقلق الاستباقي

في علم النفس، يرتبط التفكير الزائد بمفهومين قريبين، وهما "الاجترار الذهني"، ويعني تكرار التفكير في أحداث، أو أخطاء، أو مشاعر سابقة، و"القلق الاستباقي"، ويعني الانشغال المستمر بما قد يحدث في المستقبل.

في الحالتين، لا يكون النشاط العقلي موجهاً دائماً نحو حل عملي، بل قد يدور حول الأسئلة نفسها والاحتمالات نفسها، ما يزيد الشعور بالتوتر ويضعف الإحساس بالراحة.

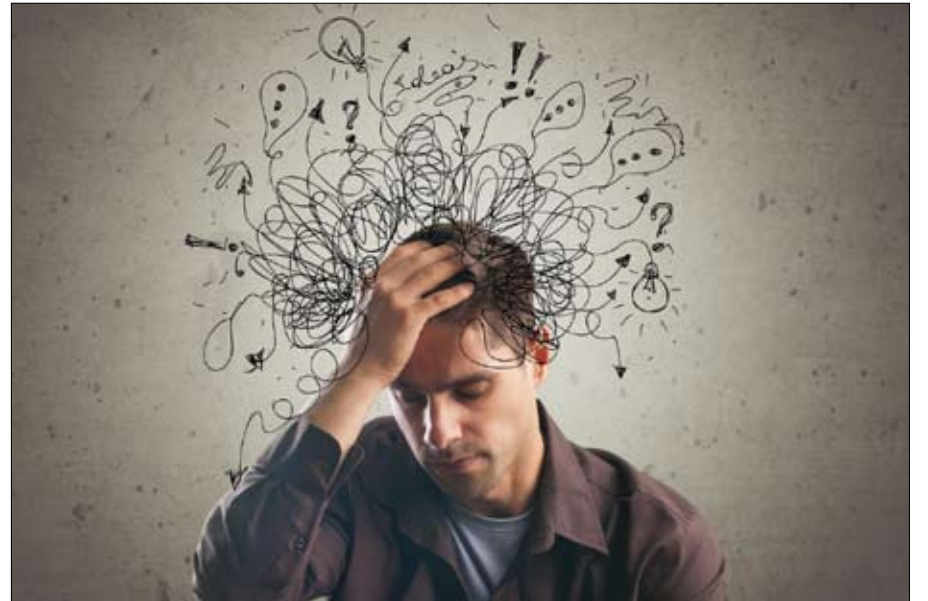
ويُفرق المختصون بين التفكير المنظم والزائد من خلال النتيجة؛ فالتفكير المنظم يساعد الشخص على تحديد المشكلة، وجمع المعلومات، وتقييم الخيارات، ثم اتخاذ خطوة أو قرار. أما التفكير الزائد فيميل إلى الدوران في حلقة مغلقة، حيث يعيد الشخص تقييم الموقف نفسه مرات عديدة دون الوصول إلى نتيجة. وقد يبدأ الأمر بسؤال بسيط مثل: "هل اتخذت القرار الصحيح؟" ثم يتوسع إلى سلسلة من الاحتمالات، والخاوف، والتوقعات السلبية.

التفكير الزائد

يظهر التفكير الزائد في مواقف يومية كثيرة؛ فقد يراجع الشخص جملة قالها في لقاء اجتماعي، محاولاً معرفة ما إذا كانت قد فهمت على نحو خاطئ. وقد يعيد تحليل رسالة قصيرة أو تأخر أحدهم في الرد، أو يسترجع موقفاً قديماً حدث منذ سنوات رغم أنه لم يعد قابلاً للتغيير.

كما قد يصبح القرار البسيط، مثل اختيار موعد، أو الرد على دعوة، أو شراء شيء، مصدراً لقلق ممتد بسبب كثرة الاحتمالات والخوف من الندم.

أحد أبرز آثار التفكير الزائد أنه يحد من القدرة على الانتباه للحاضر؛ فقد يكون الشخص موجوداً



الشاي الأخضر قد يكون أكثر فائدة من التفاح لصحة القلب



أن اختيار هذه الحصص لا يقل أهمية عن عددها، لأن محتواها من الفلافانولات يختلف من صنف إلى آخر.

وأشار الباحثون إلى أن دراسات سابقة ربطت بين تناول الشاي الأخضر وانخفاض خطر الإصابة بعدد من الأمراض، من بينها بعض أنواع السرطان، وأمراض القلب والأوعية الدموية، والاضطرابات العصبية والتنفسية والأفضلية، لذلك ينصحون بإدراجها ضمن نظام غذائي صحي ومتوازن، مع مراعاة تجنب تناوله في ساعات المساء لاحتوائه على الكافيين، الذي قد يؤثر في جودة النوم لدى بعض الأشخاص.

أفضل 10 مصادر غذائية للفلافانولات بحسب الدراسة:

البرقوق (500 غرام): نحو 450 ملغ.
التوت البري (250 غراماً): نحو 300 ملغ.
التوت الأسود (200 غرام): نحو 250 ملغ.
الشاي الأخضر (250 مل): نحو 200 ملغ.
الفول (80 غراماً): نحو 140 ملغ.
الكرز (400 غرام): نحو 130 ملغ.
التفاح بقشره (200 غرام): نحو 110 ملغ.
الفراولة (200 غرام): نحو 90 ملغ.
التوت الأزرق (150 غراماً): نحو 80 ملغ.
فاصوليا بينتو (40 غراماً جافة): نحو 70 ملغ.

حصص يومية من الفاكهة والخضراوات، وفق توصيات هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية، لا يحصلون رغم ذلك على الكمية الكافية من هذه المركبات.

وأعد الباحثون قائمة بأفضل 10 مصادر غذائية غنية بالفلافانولات. وجاء الشاي الأخضر في المرتبة الرابعة، متقدماً على التفاح والفراولة والتوت الأزرق، إذ يحتوي الكوب الواحد (250 مل) على نحو 200 ملغ من الفلافانولات، بينما يحتوي 150 غراماً من التوت الأزرق على نحو 80 ملغ فقط. وقال البروفيسور غونتر كوني إن التوصية بتناول خمس حصص من الفاكهة والخضراوات يومياً لا تزال صحيحة، إلا

وأوضح الباحثون أن الفلافانولات هي مركبات نباتية طبيعية تمتلك خصائص مضادة للأكسدة والالتهابات، وتساهم في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب، إلا أن كمياتها تختلف بشكل كبير بين أنواع الفاكهة والخضراوات.

واعتمدت الدراسة على متابعة الأنماط الغذائية لأكثر من 30 ألف مشارك في المملكة المتحدة والولايات المتحدة، باستخدام قياسات المؤشرات الحيوية، وتوصلت إلى أن أقل من 20% من المشاركين يستهلكون الكمية اليومية الموصى بها من الفلافانولات، والتي تزيد على 500 ملغ يومياً. كما أظهرت النتائج أن كثيراً ممن يلتزمون بتناول خمس



تكشف دراسة حديثة

أن نوعية الفاكهة

والخضراوات والمشروبات

التي تتناولها قد تكون

أكثر أهمية من عدد

الحصص اليومية.

إذ أظهرت أن كوباً من

الشاي الأخضر قد يوفر

فوائد صحية تفوق تلك

التي تمنحها تفاحة،

بفضل احتوائه على

نسبة أعلى من مركبات

"الفلافانولات" المرتبطة

بحماية القلب وتعزيز

الصحة العامة.



محكمة دبي
DUBAI COURT

محكمة دبي
محكمة دبي الابتدائية



محكمة دبي
DUBAI COURT

العدد ٢٠٢٣/٧/٢٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٧/٢٧

اعلان رقمي بالوفاة بالنشر

في التفتيز رقم ٣٣٤٦/٢٠٨ تنفيذ مدني

70021

ال

المطوية، في دائرة التفتيز الرابعة عشر رقم ٣٨٨

موضوع التفتيز: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ١٩٨٢/٧/٢٥ استئناف في الزمان استئناف ضدھا برسوم وصرفات الاستئناف والاداء مدرھ من الجواب المدعى عليه وبنسبة اربع مئة واربعة عشر في المئتين.

طال التفتيز: شركة الامانة الوطنية للتأمين في شركة مساهمة عامة.

عنوانه الامارات - اماره دبي - بيره - شارع الاتحاد - مبنى النواهد (الشعلة) - شقة الساس ١-٢ - حباب

تالان ٢٠٢٣/٧/٢٧

الطال: ١٤٤٠ - محكمة سليم نواز بير نواز - صفته: قاضيه

موضوع الإعلان: فان طالعكم المدعي المذكورة اعلاه وازعمكم بنسبته ما في بالنسبة المدعيه.

وساد المدعيه المقتضى بدو رقمه (٨٧٠٠٤) برھم الى طالع التفتيز او خزينة المحكمة - بالاضافه الى سداد المرسوم

المقرره وذلك خلال ايام من تاريخ نشر الاعلان وان طالع المدعيه استنشد الاجراءات القانونيه بحكمهم.

لساد المدعيه المقتضى بدو وادعاء او تحوييل اي مبالغ الى الحساب التاللي الخاص بصفه بصف المدعي

AEO04260751208002605907

DUB-VA-CAC-2026-3346-000265907

Emirates NBD - ينفذ الاعلانات في الوطني

رئيس الشعبة

 حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	 DUBAI COURT
[70197]	العدد ٢٠٣١٥/٧/٢٧ بتاريخ اعلان رقمي التكاليف بالوفااء بالنشر في التقدير رقم ٢٠٣١٥/٧/٢٧ تنفيذ شيكات	



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محكمة الاستئناف



محكمة دبي
DUBAI COURTS

70197

العدد ١٤٨١٥ بتاريخ ٢٧/٧/٢٠٢٦

مذكرة اعلان بالترش (استئناف)

في الاستئناف رقم: ٢٠٢٥/٢٢٠٢١١ استئناف تجاري



المطروحة في: دائرة الاستئناف التجارية الثانية رقم ٨٥

موضوع الاستئناف : إستئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم: ٥٩٢-٢٠٢٤ تجاري مصارف

والرسوم والصاريف والأتعاب.

المستأنف: بنيت الامارات دبي الوطني ش.م.ع

عوانة الامارات - امارة دبي - منطقة الخليج التجاري - دبي - شارع مرسى دراف - مبنى

١٤ - ١٦ - ٠٩ - ٢٠٢٥

ويتمثل: أمير محمد يوسف طاهر الخاجة

المطوب إعلان: ١- برهيم وورلد للتجارة العامة ذ.م.ح - صفته : مستأنف ضده

موضوع الإعلان : قد أُنشأت القراء/ الحكم الصادر بالدعوى رقم ٩٢٢/٢٠٢٤ تجاري مصارف.

وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٦/٧/٢٩ الساعة ١٠:٠٠ من بقاعة التقاضي ع/ بعد،

وعليه يقضى حضوركم او من يملككم قانونيا وفي حالة تخلفكم ستجري محاكمات غيابيا.

رئيس القس

[illegible]



الجمهورية
الدولة الكويت
وزارة التعليم

محكمة دبي

محكمة دبي الابتدائية



محكمة
الدبي
DUBAI COURT

العدد ٤٨١٥ بتاريخ ٢٠٢٢/٧/٢٧

اعلان بالنشر

في الدعوى رقم: ٢٨٨/٢٠٢٢/١٣٧٩ تجاري مصارف جزني

المطوية: في الدائرة اعادة الدعوى التماسية رقم ٤١٤

موضوع الدعوى: اخطائية بالزام الدعي عليها بأن تؤدي للمصفر الدعي ومقره (٢٠٢١/١٦/٩٥) درهم فائدة ماثان وست الف وتسعة مائة عشر درهما وتسعون فلسا

والرسوم والاضايف:

المصرف الامارات الاسلامي - شركة مساهمة عامة

عنوانه الامارات - اماره دبي - بردي - دبي - شارع الشيخ زايد - مبنى لطيفه - شقة ٣١٧ -

١ - سجل حقه - صفته - مدير دعي عليه

موضوع الإعلان - دفع اقام الدعي وموضوعها اخطائية بالزام الدعي عليها بأن تؤدي للمصفر الدعي ومقره (٢٠٢١/١٦/٩٥) درهم فائدة ماثان وست الف وتسعة مائة عشر درهما وتسعون فلسا

والرسوم وخمس وتسعون فلسا - والرسوم والاضايف - حدث لها بسمه جوسه الخصم اوافق ٢٠٢٢/٧/٣٠ - الساعة ٩٠٠ - في عاقله التقاضي من بعد اذ فأتت فأكفك بالخصم أو من ممتلك اقاوانا وعليك بتقديمه ما لديك من مذكرات أو مستندات للمحكمة قبل بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم

 الجمهورية الكويتية وزارة التجارة والصناعة	محاكم دبي محاكم دبي الاقتصادية	 DUBAI COURTS
[70197]	العدد ٤٨١٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٧/٢٢ اعلان بالشرع رقم: ٩١٣٨/٢٠٢٣ تجاري مصارف جزئي	الخبر

[illegible]

 المملكة العربية السعودية Ministry of Justice Kingdom of Saudi Arabia	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	 محاكم دبي DUBAI COURTS
70197	العدد ٤٨١٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٧/٢٧ اعلان رقمي لحكم بمثابة الحضورى بالنشر في الدعوى رقم: ٢٢٣٧/٢٠٢٥/١٢ عمالي جزئي المطروحة في: الدائرة المدنية العمالية السادسة رقم ٢٩ موضوع الدعوى : المطالبة بمستحققات عمالية وقدرها (٧١٢١٢) درهم والرسوم والصاريات وإبراء الحماة وشمول الحكم بالنقطة المجل بلا كفاية - رقم الشكوى MB303189712AE الدعي: احمد عبد اللطيف محمد عبدالقادر عنوانه: الامارات - عجمان - الراشدية ٣ - شارع عبدالله بن عباس - مبنى الحية ٤ - شقة ٥٠٦ - ٥٠٤١٠٤٥٥٠ المطوبر: اعلانه ١ - مؤسسة مكتب ادارة مدكر - صفته : مدعي عليه موضوع الاعلان : قوروت محاكم دبي الابتدائية اعلانكم بالحكم الصادر بتاريخ ٢٠٢٣/٣/١٨ بمثابة الحضورى للإطلاع على تفاصيل الحكم لا بد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية والذكية .	 المملكة العربية السعودية Ministry of Justice Kingdom of Saudi Arabia

 **الإمارات العربية المتحدة**
محكمة الفجيرة الاتحادية الابتدائية

العدد ٤٨١٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٧/٢٧

إعلان منفضة بالنشر

محكمة الفجيرة الاتحادية - المحكمة المدنية - ملأ نصر الدين أحمد اليراهيم
إخطار دفع إلى القضية رقم 00001088 / FUCEXCIBOUNCE2026 الشكايات المرتبطة
الحكم المحكوم عليه : ملاك نصر الدين أحمد اليراهيم - العنوان : أمانة الفجيرة - شارع حمد بن
عبدالله الشرقي - بناية يوكاهاما - شقة رقم 504 - بالقرب من نولو هابيز ماركت - موبایل
رقم 0543721702

حيث أنه قد صدر الحكم المرفوع عنه ضد لصالح المدعي المفضل؛ بذلك فإن الإسلامي -
شركة مساهمة عامة - شركة المشاريع الشراء الأهلية

ويمان أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسوم المحدد لذلك، وبما
أن الحكم المطلوب تنفيذه لا تأتني : المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف 36525.0
ذلك أن مكنت بتفتيش ما جاء به السند التنفيذي المشار إليه أعلاه خلال (٧) أيام من تاريخ
إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار ، وفي حالة تحلفكم (م) عن ذلك فإن المحكمة ستخضع بحلفكم
إجراءات التنفيذ الجبري المبررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية



الإمارات العربية المتحدة
محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية

العدد ١٤٨١٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٧/٢٧

إعلان مدعى عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدوى محكمة عجمان الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية الابتدائية
في الدعوى رقم ١٥٨٤/٢٠٢٣/JCFCICOMS2026 تجاري

إلى المدعى عليه : شيرومي سيتا جيسيكازا مدينسليج
مجهول محل الإقامة

الاعلان باللغتين العربية والانجليزية

انت مكلّف بالتحضور بجلسه 2026/8/10 أمام مكتب إدارة الدوى محكمة
عجمان الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير
2 - دائرة اليوم الواحد) خصصا او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم
مذكّرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا
تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رفقها
اعلا - بوصفك مدعي عليه. حرر بتاريخ 2026/7/24

مكتب الخدمات القضائية

إشعار بتخفيض رأس المال

العدد ١٤٨١٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٧/٢٧

يعلن بموجب هذا أن شركة/فورتشون بيس القابضة المحدودة، وهي شركة مؤسسة في مركز دبي المالي العالمي بموجب رقم التسجيل CL12500، قد وافقت على تخفيض رأس مالها.

كان رأس مال الشركة كما تحديده سابقا هو 2.500.000.000 درهم اماراتي، مقسما الى ٥0.000 سهم/أسهم عادية، بقيمة اسمية قدرها 50.000 درهم اماراتي لكل سهم.

وسيتم تخفيض رأس مال الشركة ليصبح 50.000 درهم اماراتي، مقسما الى 50.000 سهم/أسهم عادية، بقيمة اسمية قدرها 1 درهم اماراتي لكل سهم - ويسري تخفيض رأس المال اعتبارا من تاريخ 25 يوليو 2026.

حرر بتاريخ: 10 يوليو 2026

نيابة عن/فورتشون بيس القابضة المحدودة



العدد ١٤٨١٥ بتاريخ ٢٧/٢٢/٢٠٢٣

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإنحلال شركة

اسم الشركة : ريو باسفيتك لتجارة المواد الغذائية ش.م.م.
العنوان : مكتب رقم 1410 ملك حسين عباس - بر دبي - الخليج التجاري - الشنت الفانوي :
شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد ش.م.م. رقم الرخصة : 1162691 رقم القيد
بالسجل التجاري : 1931213 بموجب دنا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم
التأشير في السجل التجاري بإنها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم
في بتاريخ 2026/7/9 والموافق على كتاب العدل محاكم في بتاريخ 2026/7/9 وعلى أن
لديها أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المحضي أمين عالية التديق الحيايات العنوان :
مكتب رقم 102 - A17 - ملك محمد بن الزبير - ديرة - القهروه - هاتف : 042873327
فاكس : 042343599 مصحبةا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45)
يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

دبي
اقتصاد وسياحة
Economy and Tourism

الفرع

العدد ١٤٨١٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٧/٢٧

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : عالية تندقيق الحسابات
المعاون : مكتب رقم 102 - A17 - ملك محمد بن الزبير - ديرة - القرمود -
042343599, 042873327,

موجب هذا تعلن الإقتصاد والسياسة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه
تصفية ريو باسيفيك لتجارة المواد الغذائية ش.م.ذ. وذلك بموجب قرار محاكم
دبي بتاريخ 2026/7/9 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/7/9
وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن
بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية
وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الجمهورية العربية السورية

حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

الاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العقد ١٤٨١٠ بتاريخ ٢٧/٣/٢٠٢٣

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - وإنحلال شركة

اسم الشركة : كراج محبوب كل م.د.

المعنوان : مستودع S.1 ملك مؤسسة دبي التجارية - بر دبي - رأس الخور الصناعية

2 - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 838714 رقم القيد بالسجل التجاري : 2418589 بموجب هذا نعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/7/23 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/7/23 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة تقديم إلى المحضي المين اقش ام لتدقيق الحسابات المعنوان : مكتب رقم 114 ملك مؤسسة محمد بن راشد منذ مشاريع الشباب - دبيرة - بور سعيد - هاتف : 2973060-04 فاكس : 2973071-04 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ هذا الإعلان

المسؤول المخول





الحكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI

الوزارة
 Ministry of Economy and Trade

الوزارة
 Ministry of Finance

العدد ١٤٨١٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٧/٢٧

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي: اتش ايه ام لتدقيق الحسابات

العنوان: مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب -

ديرة - بور سعيد - هاتف: 04-2973061 فاكس: 04-2973070

موجوب بناءً على القرار رقم ١٤٨١٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٧/٢٧

أعلاه تصفية كراج محبوب كل م.م.د. وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ

2026/7/23 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/7/23 وعلى

من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي

على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك

خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول الخوّل

إشعار بتخفيض رأس المال

العدد ١٤٨١٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٧/٢٧

يعلن بموجب هذا أن شركة/سيكيور رايز القابضة المحدودة، وهي شركة
موسسة في مركز دبي المالي العالمي بموجب رقم التسجيل CL12506، قد
وافقت على تخفيض رأس مالها.

كما رأس مال الشركة كما تحديده سابقا هو 2,500,000,000 درهم اماراتي
مقسما الى 50,000 سهم/اسهم عادية، بقيمة اسمية قدرها 50,000 درهم
اماراتي لكل سهم.

وسيت تخفيض رأس مال الشركة ليصبح 50,000 درهم اماراتي، مقسما الى
50,000 سهم/اسهم عادية، بقيمة اسمية قدرها 1 درهم اماراتي لكل سهم -
ويسري تخفيض رأس المال اعتبارا من تاريخ 25 يوليو 2026.

حرب بتاريخ: 10 يوليو 2026

نيابة عن/ سيكيور رايز القابضة المحدودة

إعلان للجمهور

العدد ١٤٨١٥ بتاريخ ٢٧/٧/٢٠٢٦

تعترم شركة /إيميج كورب القابضة المحدودة (سوق أبوظبي
(العالي)، المسجلة برقم 000005015، نقل تسجيلها إلى المنطقة
الحرة بمركز دبي التجاري العالمي، الامارات العربية المتحدة .
يحق لأي دائن أو طرف ذي مصلحة تقديم اعتراضات خطية
خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وفي حال عدم ورود
أي اعتراض خلال المدة المحدودة سيتم تنفيذ عملية النقل .
نباية عن الشركة

MAGECORP HOLDINGS LIMITED

إشعار تصفية

العدد ١٤٨١٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٧/٢٧

تعلن شركة إن إس ديجيتال ش.ذ.م.م - منطقة حرة M/s NX DIGITAL FZ-LLC، الحاصلة على الرخصة رقم 17001048، التكالن مقرها في مبنى كومباس، طريق الشهداء، المنطقة الصناعية الحمراء - المنطقة الحرة، رأس الخيمة الإمارات المتحدة، والمرخصة من قبل هيئة مناطق رأس الخيمة الاقتصادية RAKEZ عن طريق القراءه الصادر بموجب قرار مجلس الإدارة المعتمد في اجتماع مجلس الإدارة المتعقد بتاريخ: 2026/6/26 بشأن اغلاق الشركة وحلها.

وبناء عليه يرجى من أي شخص أو جهة لديها أي مطالبة أو حق مالي تجاه الشركة تقديم مطالباتها المستحقة خلال 45 خمسة وأربعين يوما من تاريخ هذا الاعلان وذلك عن طريق البريد المسجل أو من خلال التواصل مع:

السيد حسين الهاشمي



العدد ١٤٨١٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٧/٢٧

 شركة / EMC الشرق الأوسط (رخصة رقم 19357) - والكاتبه ب مكتب 408 -

 الشريته سبتى - دبي - دولة الامارات العربية المتحدة، والمرخصة لدى سلطة دبي للتطوير،

 ترغبت هذه الشركة المذكورة في إعلان قرارها للكتابة والذي تم إيداعه بواسطة مجلس إدارة

 شركة EMC الشرق الأوسط الرئيسية، في إجتماعه الذي عقد بتاريخ 2026/3/18 بشأن

 إشغال محل الشركة.

 وفقاً لذلك، تهيب الشركة بأي طرف معني بالأمر وتبدي أي مطالبات في مواجهتها عليه

 تقديم هذه المطالبات خلال 45 يوماً من تاريخ هذا الإعلان عن طريق البريد المسجل أو

 الاتصال بـ:

 السيد / محمد أمين سالم

 اسم الشركة: EMC الشرق الأوسط

 دبي، دولة الإمارات العربية المتحدة

 هاتف رقم: 0097144240400

 البريد الإلكتروني: Mohammed.Amin@dell.com

 يتم النشر في المطالبات التي ترد بعد انتهاء فترة الإشغال والحددة بـ 45 يوماً.

الحكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

الجمهورية
اقتصاد وسياحة
Economy and Tourism

العلم

العدد ١٤٨١٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٧/٢٧

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة: بين فاني للتجارة العامة ش.ذ.م.م.

العنوان: مكتب رقم 98 - 203 شارع المعصم أحمد درويش مصبح بالقبيز الفلاسي -
الفرهود، الشكل القانوني: ذات مسؤولية محدودة - رقم الرخصة: 6828000 رقم
الفيد بالسجل التجاري: 1108333 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في
دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك
بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/6/25 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي
بتاريخ 2026/6/25 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى الضفي المعين أ
في أن مراجعة الحسابات ش.ذ.م.م. العنوان: مكتب رقم 404 مجمع مجموعة سلطان
للاستثمار ش.ذ.م.م. - بوسعيد - هاتف: فاكس: مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق
التيولية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول





العدد ١٤٨١٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٧/٢٧
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
 اسم المصفي : ان بن ابراهيم الحصابي ش.م.م.
 العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش.م.م - بور سعيد - هاف
 فاكن :
 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور
 أعلاه لتصفية بين فالي للتجارة العامة ش.م.م. وذلك بموجب قرار محاكم دبي
 بتاريخ 2026/6/25 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/6/25
 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن
 بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية
 وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول



العدد ٤٨١٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٧/٢٧

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإتحلال شركة

اسم الشركة: صالون وايت جاسمين باي سوكر للسيدات ش.ذ.م.م
العنوان: رقم محل C 2 P2.01 ملك حسين فرهاد حجتى - بربرى - الخليج التجاري ،
الشكل القانونى : شركة ذات مسؤولية محدودة - شخص الواحد ذ.م.م - رقم الرخصة :
695412 رقم قيد بالسجل التجاري : 2484975 بموجب بيان تعلن دائره الاقتصاد
والسياحة في بيان أنه تم التأشير في السجل التجاري لديها بإتحلال الشركة المذكورة
أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكمه في بتاريخ 2026/7/23 والموثق لدى كاتب العدل
محكمه في بتاريخ 2026/7/23 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى
المحامي المعين أحمد أبوعبد المولى - بربرى - عود ميثا - هاتف : 488866575
411 ملك عبدالله محمد عبدالله الواسي - بربرى - عود ميثا - هاتف : 488866575
فاكس : 488866575 مصطبعا معه كافة المستندات والأوراق الشفوية وذلك خلال
(45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

 **حكومة دبي**
GOVERNMENT OF DUBAI

 **اقتصاد**
للاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

 **العدل**

العدد ١٤٨١٥ بتاريخ ٢٧/٧/٢٠٢٣

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : أحمد أبوأحمد مبادئ لمرامجة الحسابات ش.م.ذ.
العنوان : مكتب 411 فندق عبدالله محمد عبدالله الموسى - بر دبي - عود ميثا- هاتف
048866575، فاكس 048866575

بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياسة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور
أعلاه لتصفية سالون وإيت جاسمين ياي سوكور للسيدات ش.م.ذ. وذلك بموجب
قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/7/21 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي
بتاريخ 2026/7/23 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى كافة
العين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة
المستندات والأوراق المطلوبة وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول الخوّل



منذ أن سجل الفلكيون حدث كارينغتون في عام ١٨٥٩، وهو أعنف اضطراب جيومغناطيسي معروف ضرب الأرض، والعلماء يحاولون فهم الحدود القصوى للعواصف الشمسية وتأثيرها في كوكب يعتمد بصورة متزايدة على التكنولوجيا.

ومع تطور الأقمار الصناعية وأنظمة الملاحة والاتصالات والطاقة، لم تعد هذه الظواهر مجرد أحداث فلكية مثيرة، بل أصبحت تمثل أحد أبرز المخاطر الطبيعية التي قد تهدد البنية التحتية الحديثة.

قد تشل الأقمار الصناعية وشبكات الكهرباء العالمية

دراسة تكشف أن العواصف الشمسية أخطر مما كان يُعتقد



عاصفة من النوع الذي يحدث مرة كل ألف عام".

لماذا يهم هذا الاكتشاف اليوم؟

تأتي هذه النتائج في وقت تعبر فيه الشمس ذروة دورتها الشمسية الممتدة لنحو 11 عاما، وهي المرحلة التي يزداد فيها عدد البقع الشمسية والتوهجات والانبعاثات الكتلية الإكليلية، مما يرفع احتمالات حدوث اضطرابات جيومغناطيسية قوية.

ورغم أن الدراسة لا تشير إلى اقتراب عاصفة استثنائية، فإنها تؤكد الحاجة إلى تحسين نماذج التنبؤ والاستعداد لحماية الأقمار الصناعية وشبكات الطاقة والاتصالات والبنية التحتية الرقمية التي يعتمد عليها العالم بصورة غير مسبوقة. فكل تقدم في فهم سلوك الشمس لا يحمي التكنولوجيا فحسب، بل يعزز قدرة البشرية على مواجهة المخاطر الطبيعية قبل وقوعها. ويؤكد أن الاستثمار في البحث العلمي ورصد الفضاء هو استثمار في أمن المجتمعات ومستقبلها.

استوائية غير معتادة. وفي عام 1989 أدى اضطراب جيومغناطيسي قوي إلى انهيار شبكة الكهرباء في مقاطعة كيبيك الكندية، تاركا ملايين الأشخاص بلا كهرباء لساعات.

كما عطلت "عواصف الهالوين" في عام 2003 عددا من الأقمار الصناعية وأنظمة تحديد المواقع والاتصالات الراديوية. وفي مايو/أيار 2024 شهد العالم أقوى عاصفة جيومغناطيسية منذ أكثر من 20 عاما، حيث أضاء الشفق القطبي سماء مناطق واسعة من الولايات المتحدة الأمريكية وأوروبا، وتسببت العاصفة في اضطرابات متفرقة في الاتصالات عالية التردد وبعض عمليات الأقمار الصناعية، رغم أنها كانت أضعف بكثير من حدث كارينغتون.

وتوضح ماريا والاش أن مثل هذه الأحداث العملاقة نادرة جدا، قائلا: "لحسن الحظ، هذه الحالات المتطرفة نادرة، لكن قلة حدوثها تعني أيضا أن بياناتنا محدودة، ولن نعرف حدودها الحقيقية إلا عندما تقع

يبدو أقل مما هو عليه.

ولاختبار هذه الفرضية، حلل الفريق أكثر من مليون قياس للرياح الشمسية جمعتها مركبات فضائية تابعة لوكالة الطيران الأمريكية (ناسا) تدور بالقرب من الأرض، حيث يحدث التفاعل المباشر مع المجال المغناطيسي.

وأظهرت النتائج أن التيارات الكهربائية في الطبقات العليا من الغلاف الجوي استمرت في الازدياد كلما ازدادت شدة الرياح الشمسية، من دون ظهور الحد الأعلى الذي افترضته الدراسات السابقة، ما يعني أن العواصف العملاقة قد تكون قادرة على إحداث اضطرابات أقوى بكثير في الأنظمة التقنية الحديثة.

شواهد تاريخية تدق ناقوس الخطر

تدعم الوقائع التاريخية هذه المخاوف؛ فقد تسبب حدث كارينغتون في عام 1859 في تعطيل شبكات التلغراف حول العالم، وامتد الشفق القطبي إلى مناطق

للأرض تبليغ حدا أعلى لا يمكن تجاوزه مهما ازدادت قوة الرياح الشمسية. إلا أن الدراسة الجديدة تشير إلى أن هذا "السقف" الظاهر قد يكون ناتجا عن طريقة القياس نفسها، وليس عن حد فيزيائي حقيقي. وترى الباحثة ماريا والاش من جامعة لانكستر في المملكة المتحدة أن المجال المغناطيسي للأرض يوفر حماية ممتازة في معظم الأوقات، مضيفة: "يقوم كوكبنا بعمل رائع في حمايتنا من كثير من تأثيرات طقس الفضاء، لكنها قد تصبح خطيرة في الحالات القصوى".

سر الاكتشاف.. أين كانت المشكلة؟

توصل الباحثون إلى أن معظم قياسات الرياح الشمسية المستخدمة سابقا جاءت من مركبات فضائية تتمركز عند نقطة لاغرانج الأولى بين الأرض والشمس، على بعد نحو 1.5 مليون كيلومتر من الأرض. وخلال هذه المسافة تضعف الرياح الشمسية تدريجيا قبل وصولها إلى الغلاف المغناطيسي، مما يجعل تأثيرها الحقيقي

وفي هذا السياق، كشفت دراسة جديدة نُشرت في مجلة "نيتشر" أن العلماء ربما قللوا طوال سنوات من تقدير قوة وتأثير العواصف الشمسية الأكثر تطرفا. وتشير النتائج إلى أن عاصفة نادرة قد تحدث مرة كل ألف عام يمكن أن تُحدث اضطرابات أكبر بكثير مما تتوقعه النماذج الحالية، وهو ما يدعو إلى إعادة النظر في تقديرات مخاطر طقس الفضاء.

لماذا قد تكون التقديرات السابقة غير دقيقة؟ تنشأ العواصف الشمسية عندما تقذف الشمس كميات هائلة من البلازما والجسيمات المشحونة نتيجة التوهجات الشمسية أو الانبعاثات الكتلية الإكليلية، وعندما تصل هذه الجسيمات إلى الأرض تتفاعل مع المجال المغناطيسي للكوكب، فتؤدي إلى ظهور الشفق القطبي، لكنها قد تعطل أيضا الأقمار الصناعية وأنظمة الملاحة عبر الأقمار الصناعية والاتصالات اللاسلكية وشبكات الكهرباء. وكان العلماء يعتقدون أن استجابة الغلاف المغناطيسي

دراسة تحذر: استمرار فقدان الجليد بسبب ارتفاع درجات الحرارة عالميا



باستخدام أحدث نماذج المناخ، في محاولة لتحديد مدى غرابة الانخفاض المفاجئ الذي حدث في 2025، وما يمكن أن يحدث بعده. وقال الباحث المشارك في الدراسة، أليساندرو سيلفانو، الباحث بجامعة ساوثهامبتون، إن انخفاض عام 2025 كان غير معتاد، لكنه يظل ممكناً من الناحية الفيزيائية في ظل المستوى الحالي من الاحترار في القطب الشمالي.

وأضاف الباحثون أن دراسة الحالات المناخية المشابهة تساعد أيضاً في توقع المسار المحتمل للجليد البحري خلال السنوات القليلة المقبلة.

دفناً نسبياً، عن الهواء الشتوي شديد البرودة. وعندما تتراجع مساحة الجليد، تنتقل كميات أكبر من الحرارة والرطوبة من المحيط إلى الغلاف الجوي، ما قد يؤثر في أنظمة الضغط الجوي، وتطور العواصف، وأنماط دوران الهواء على نطاق واسع، وربما يمتد تأثير ذلك إلى الأحوال الجوية في مناطق تقع جنوب القطب الشمالي.

نماذج المناخ

قارن الباحثون المشاهدات المسجلة بالأقمار الاصطناعية بأحداث مماثلة، جرى توليدها



بالاحترار العالمي". كانت تحليلات سابقة أفادت بأن معدل فقدان الجليد البحري الشتوي في القطب الشمالي تباطأ خلال السنوات الأولى من العقد الجاري، وهو ما أثار تساؤلات بشأن احتمال دخول المنطقة فترة استقرار مؤقتة، لكن تسجيل مستويات منخفضة، بصورة استثنائية في 2025 و2026، بدد هذا الانطباع، وفق الدراسة.

مستويات ذوبان الجليد

أوضح الباحثون أن مساحة الجليد البحري في مرحلة الذروة الشتوية، التي تمتد عادة من فبراير إلى مارس، تراجعت بنسبة 5.8% بين عامي 2024 و2025.

وكان ذلك أكبر انخفاض سنوي خلال فصل الشتاء منذ بدء سجل قياسات الأقمار الاصطناعية في عام 1978، وشهد عام 2026 تعاظماً محدوداً، لكن مساحة الجليد ظلت عند ثاني أدنى مستوى مسجل. ويزداد الغطاء الجليدي في القطب الشمالي خلال أشهر الشتاء الباردة، قبل أن يبلغ ذروته السنوية في مارس تقريبا، ثم يبدأ الانكماش خلال الربيع والصيف، ويراقب العلماء هذه الدورة بوصفها أحد أبرز المؤشرات على تسارع تغير المناخ.

ولا تقتصر أهمية الجليد الشتوي على كونه مؤشراً لدرجات الحرارة، إذ يعمل كحاجز يفصل مياه المحيط المتجمد الشمالي، التي تظل أكثر

أظهرت دراسة جديدة أن التباطؤ المؤقت في تراجع الجليد البحري الشتوي بالقطب الشمالي، الذي رصده العلماء في مطلع العقد الجاري، انتهى على الأرجح بعدما سجل الغطاء الجليدي مستويات منخفضة قياسية خلال شتائي ٢٠٢٥ و٢٠٢٦ بسبب ذوبان الجليد. وقال باحثون بجامعة ساوثهامبتون، والمركز الوطني لعلوم المحيطات في بريطانيا، إن إضافة أحدث بيانات الأقمار الاصطناعية إلى السجل المناخي أعادت اتجاهات العشرين عاماً الماضية إلى مسار "تراجع كبير إحصائياً"، ما يشير إلى استمرار فقدان الجليد في ظل ارتفاع درجات الحرارة العالمية". بحسب الدراسة المنشورة في دورية PNAS.



منوعات الفكر

27

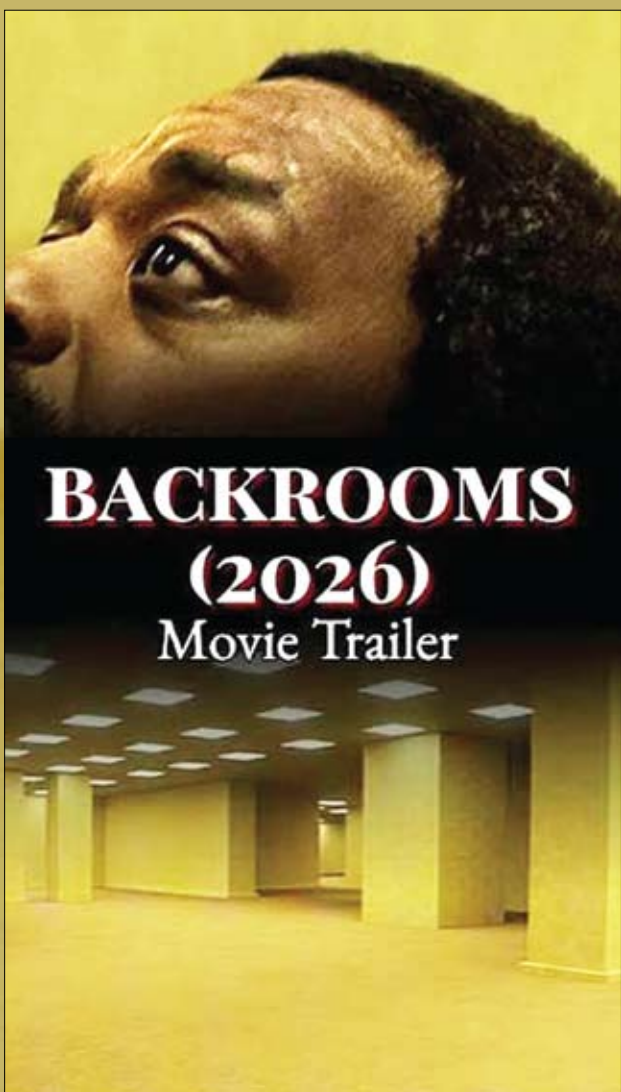


أثبت "باك رومز" (Backrooms) أنه أحد أكثر أفلام عام ٢٠٢٦ إثارة للاهتمام، ليس فقط بسبب نجاحه التجاري والنقدي، بل أيضا بسبب الطريقة غير التقليدية التي ولد بها المشروع.

الفيلم من إخراج الشاب كين بارسونز، الذي بدأ رحلته مع عالم "باك رومز" عبر سلسلة فيديوهات قصيرة على يوتيوب، قبل أن تتحول الفكرة إلى إنتاج سينمائي كبير بدعم من استوديو "إيه ٢٤" (A٢٤). ويشارك في بطولة الفيلم عدد من الأسماء البارزة، من بينهم تشيوييتل إيجيوفور، وريناته راينسفه، ومارك دوبلاس.

يقتبس أسطورة حديثة أثرت في ملايين مستخدمي الشبكة العنكبوتية

(Backrooms) أحد أكثر أفلام عام 2026 إثارة للاهتمام



كيف حول كين بارسونز كابوس الإنترنت إلى ظاهرة سينمائية؟ لفهم أهمية "باك رومز" يجب النظر إليه بصورة أوسع من مجرد فيلم ناجح بميزانية ضئيلة، فهو في الحقيقة أحد أكثر مشاريع الأفلام نجاحا في نقل محتوى الإنترنت إلى السينما.

تعود البداية إلى صورة مجهولة المصدر انتشرت عام 2019 على منصات الإنترنت، تظهر غرفة صفراء فارغة باضاعة مزعجة. وسرعان ما تحولت الصورة إلى ما يُعرف باسم "باك رومز"، وهي أسطورة رقمية تقوم على فكرة السقوط خارج الواقع والدخول في متاهة لا نهائية من الغرف والممرات المتشابهة.

لكن في الوقت ذاته، يلاحظ أن قوة العالم البصري جاءت على حساب الشخصية، وأن المتاهة نفسها أكثر إثارة من الرحلة الدرامية التي تخوضها الشخصيات.

ومع ذلك، يبقى نجاح الفيلم الحقيقي في قدرته على تحويل فكرة رقمية بسيطة إلى تجربة سينمائية تثير أسئلة عن الخوف والهوية والوجود، بقدر ما تثير الرعب نفسه.

الشبكة العنكبوتية، وينقل في الوقت نفسه اللغة البصرية التي وُلدت على يوتيوب، محققا بكثير من خصائص "رعب الإنترنت" القائم على الغموض والفراغ والقلق الوجودي، ما يجعله لحظة فارقة في تاريخ الرعب المعاصر، عندما أثبتت ثقافة الإنترنت قدرتها على إنتاج ظواهر سينمائية دون الحاجة إلى رواية أو لعبة فيديو أو سلسلة أفلام سابقة تستند إليها.

"باك رومز" ومتاهة بلا مخرج لا يعتمد "باك رومز" على الوحوش أو المطاردات التقليدية، وإنما على رعب المكان نفسه، فممن لحظات دخول الغرف الخلفية الأولى يبدأ الإحساس بالخطر والتهديد، حيث الممرات المتشابهة، والغرف الصفراء الخالية، وصوت الإضاءة الفلورية، لتصبح تلك التفاصيل عناصر الرعب الأساسية، مما يجعل التصميم البصري والصوتي أحد أفضل عناصر الفيلم، حيث سمحا بخلق شعور دائم بالاختناق والضيق، حتى في اللحظات التي لا يحدث فيها أي تهديد مباشر. هذه الفكرة تقرب الفيلم -بشكل غير مباشر- من فيلم "أن تكون

من المقاطع التي وسعت الأسطورة وأضافت إليها خلفيات وشخصيات. المثير للاهتمام أن بارسونز لم يصل إلى هوليوود عبر الأفلام القصيرة أو المهرجانات، إنما عبر يوتيوب مباشرة، فقد لاحظت "إيه 24" النجاح غير المسبوق للسلسلة، وسارعت إلى تطوير فيلم طويل مع الاحتفاظ ببارسونز نفسه مخرجا للمشروع، في خطوة نادرة تعكس ثقة الاستوديو في رؤيته الفنية.

يدور فيلم "باك رومز" حول معالجة نفسية تدعى ماري (ريناته راينسفه)، تحاول العثور على أحد مرضاها بعد اختفائه داخل بعد غامض أو "باك رومز". وخلال رحلتها تكتشف شبكة هائلة من الغرف والممرات التي تحدى قوانين المكان والواقع، بينما تكتشف تدريجيا علاقة هذا العالم بمشاعر الفقد والوسواس والهروب من الألم. ومع تقدم الأحداث يتحول البحث عن المفقود إلى مواجهة مع متاهة تبدو وكأنها تستمد قوتها من ذكريات البشر وصدماتهم النفسية.

يمثل "باك رومز" انتقالا كاملا من الرعب على الإنترنت إلى السينما، فالفيلم يقتبس أسطورة حديثة أثرت في ملايين مستخدمي

على الجانب الآخر، ظهر اسم كين بارسونز، المعروف أيضا على الإنترنت باسم "كين بيكسلز" (Kane Pixels)، عام 2022 عندما نشر على يوتيوب فيلما قصيرا بعنوان "ذا باك رومز: فاوند فوتاج" (The Backrooms Found Footage). لم يكن بارسونز وقتها سوى مرافق شغوف بالمؤثرات البصرية، لكنه نجح في تحويل فكرة الإنترنت المجردة إلى تجربة بصرية كاملة، بالمزج بين أسلوب اللقطات الملتصقة عليها (Found Footage) والفراغ المعماري الذي أصبح السمة الأساسية لعالم "باك رومز". حقق الفيديو انتشارا هائلا، وفتح عدد كبير

جودي فوستر: فيلم F1 لـ«براد بيت» صنع باستخدام الذكاء الاصطناعي

أشارت النجمة الحائزة على جائزة الأوسكار، جودي فوستر، جدلاً جديدا بعد تصريحاتها التي ألححت فيها إلى اعتقادها بأن فيلم F١، بطولة النجم العالمي براد بيت، يبدو كأنه صنع باستخدام الذكاء الاصطناعي، رغم عدم وجود أي تقارير أو إعلانات رسمية تؤكد استخدام هذه التقنية في إنتاج الفيلم.



بواسطة الذكاء الاصطناعي.

وأضافت أن فيلم F1 من وجهة نظرها، يتبع بناءً درامياً تقليدياً للغاية، قائلة إن هيكله مطابق تماماً لما يدرس في مدارس السينما، كما رأت أن الحوارات تبدو وكأنها كتبت بواسطة الكمبيوتر، بحيث تؤدي الشخصيات ما هو متوقع منها في كل لحظة. وأشارت إلى أن التكنولوجيا ربما استخدمت في تجميع عناصر الفيلم وصياغتها ضمن عمل ضخم وناجح.

ورغم هذه التصريحات، لم تدع فوستر امتلاك معلومات تؤكد استخدام الذكاء الاصطناعي في إنتاج الفيلم، وإنما كانت تعبر عن انطباعها الشخصي تجاه أسلوبه.

استخدام الـ AI

كما كشفت فوستر أنها استعانت بالفعل بالذكاء الاصطناعي في فيلمها الجديد Private Life. لكن في نطاق محدود اقتصر على مشاهد الأحلام، مؤكدة أنها راضية عن النتيجة رغم أن الصور التي أنتجتها التقنية بدت "غير منطقية" في بعض الأحيان.

وأضافت أن الذكاء الاصطناعي قد يؤدي إلى فقدان العديد من الوظائف في هوليوود، لكنها ترى أنه يمكن أن يكون مفيداً في بعض المهام البسيطة، مثل إعداد الرسومات الأولية (Storyboards) أو المساعدة في مراحل التطوير المبكرة.

ويظل الذكاء الاصطناعي واحداً من أكثر القضايا إثارة للجدل داخل هوليوود، حيث تتواصل المخاوف بشأن تأثيره على مستقبل العاملين في المجالات الإبداعية، بينما يواصل عدد من المخرجين والفنانين وال نقابات انتقاد استخدامه في صناعة السينما.



الفكر

اكتشاف طريقة لتحسين الذاكرة لدى مرضى الزهايمر

جديداً في علاج الزهايمر، لا يقتصر على التعامل مع البروتينات المتراكمة في الدماغ فقط، بل يمتد لمساعدة الدماغ على استعادة قدرته الطبيعية على التخلص من الفضلات، بنفسه. ويؤكد خبراء الصحة أن العديد من العوامل قد تزيد خطر الإصابة بمرض الزهايمر، منها مشكلات تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم، وكذلك التعرض المستمر للهواء الملوث، إضافة إلى العوامل الوراثية التي تلعب دوراً أساسياً في تطور المرض، لذا ينصح بمراقبة صحة القلب والشرايين باستمرار والابتعاد قدر الإمكان عن مصادر التلوث التي قد تضر بصحة الدماغ والجهاز العصبي.

والحاق الضرر بالخلايا العصبية، لذا حاولوا إيجاد حلول ومركبات لتنقية الدماغ من هذه الشوائب. ولعلاج المشكلة المذكورة قام العلماء باختبار مركب يدعى Cu(ATSMTSM)، يعمل على توصيل النحاس إلى الدماغ للمساعدة في إصلاح نظام التنظيف الذاتي، وجربوه مع فئران مخبرية ظهرت عليها أعراض الزهايمر، وبعد تطبيق هذه الطريقة على الفئران لمدة 56 يوماً، انخفضت لدى الحيوانات مستويات البروتينات السامة في الدماغ بنسبة 42%، بينما تحسّنت نتائج اختبارات الذاكرة المكانية بنسبة بلغت 44% تقريباً.

ويرى الفريق العلمي أن هذا النهج قد يفتح باباً تمكن باحثون من جامعة موناخ الأسترالية من إيجاد طريقة تجريبية لتحسين الذاكرة لدى مرضى الزهايمر. وأشار الباحثون إلى أن مرضى الزهايمر يعانون من تراكم رواسب بروتينية ضارة في الدماغ، ورغم أن الدماغ السليم قادر على تصريف هذه «النفائات»، تدريجياً إلى مجرى الدم، إلا أن هذه الآلية الدفاعية تتراجع فعاليتها لدى المصابين بالمرض، مما يؤدي إلى بقاء البروتينات السامة في الأنسجة



مادة طبيعية في الجسم تدعم الصحة مع التقدم بالعمر

أظهرت دراسة نشرتها مجلة «Food & Function»، أن التورين، وهو حمض أميني يتوافر بكميات كبيرة في جسم الإنسان، قد يلعب دوراً مهماً الحفاظ على الصحة مع التقدم في السن. حلل العلماء بيانات دراسات تجريبية وسريية تناولت تأثير التورين على الأيض، والالتهابات، والتغيرات المرتبطة بالعمر، وتبين أن هذا المركب يشارك في عمل الميتوكوندريا «محطات الطاقة» الخلوية، ويساعد في مكافحة الإجهاد التأكسدي، وينظم مستوى الكالسيوم داخل الخلايا، ويؤثر على استقلاب الدهون في الجسم، إضافة إلى ذلك، يستطيع التورين خفض نشاط العمليات الالتهابية التي تعتبر أحد العوامل الرئيسية لشيخوخة الجسم.

ويشير مؤلفو الدراسة إلى أن التخليق الطبيعي للتورين وما يحصل عليه الجسم من الغذاء يكون عادة كافياً لدعم الصحة الأساسية، غير أن نتائج التجارب السريرية تظهر أن تناول جرعات إضافية من هذه المادة، تتراوح بين 1 و6 غرامات يومياً، قد يحسن القدرة الأيضية للجسم ويديم عمل الميتوكوندريا دون آثار جانبية ملحوظة. ووفقاً للباحثين قد يصبح التورين مكوناً واعداً للتغذية الشخصية التي تهدف إلى الوقاية من الأمراض المرتبطة بالعمر والأمراض الأيضية. والتورين هو حمض عضوي له عدة أدوار مهمة في جسم الإنسان، ويعتبر من المكونات الضرورية لأغشية الخلايا، حيث يقوم بتنظيم نقل المواد الغذائية عبر أغشية الخلايا ويزودها بالحماية ضد السموم، كما يلعب دوراً كبيراً في تحسين وظائف الكبد عبر تكوينه لأحماض الصفراء والمواد الطاردة للسموم، حيث يعتبر المكون الرئيسي لأحماض الصفراء التي يفرزها الكبد.

مكمل غذائي طبيعي يساعد في معاربة ضعف الإدراك

أظهرت دراسة صينية حديثة أن مكملًا غذائيًا طبيعيًا مستخلصًا من الطحالب البنية يمكن أن يحسن عمل الدماغ ويساعد في محاربة ضعف الإدراك. أعد فريق البحث مركباً من سكريات قليلة التعدد مشبعة بالألجينات (SAOS) مستخلصًا من ألجينات الصوديوم الموجودة في الطحالب البنية، ودرسوا تأثيره على حيوانات مصابة بضعف ذاكرة مُستحث اصطناعياً. وأظهرت النتائج أن الاستهلاك المنتظم لـ SAOS يؤدي إلى تحسين الوظائف الإدراكية، حيث زاد من إنتاج الأسيتيل كولين، وهو ناقل عصبي رئيسي للذاكرة، وخفض مستويات الإجهاد التأكسدي، بما في ذلك مالونديالدهيد، وهو مؤشر على تلف الخلايا. علاوة على ذلك، ساعد المكمل في الحفاظ على صحة البكتيريا المعوية، وتحديدًا زيادة وفرة بكتيريا Roseburia المفيدة، كما كشف التحليل الأيضي أن هذا المكمل يدعم استعادة مستويات المركبات النشطة بيولوجياً في الدم والدماغ، وهي مركبات مهمة لوظائف الخلايا العصبية. ويؤكد الباحثون أن SAOS قد يُعتبر مكملًا وظيفيًا واعداً للوقاية من ضعف الإدراك وتحسينه، مما يفتح آفاقاً جديدة للتغذية الداعمة لصحة الدماغ. وكادت دراسة أجراها علماء من روسيا قد أظهرت أيضاً أنه يمكن حماية الميتوكوندريا في خلايا الكبد من التأثيرات السامة باستخدام مضاد الأكسدة أستازانتين، الموجود في الطحالب البحرية.



الملكة الأمريكية ماريسا بيرينسون لدى حضورها عرض أزياء شيابارييلي للأزياء النسائية ضمن فعاليات أسبوع الموضة في باريس. (ا ف ب،

قرأت لك

الموز وصحة القلب

أعلن الدكتور يفغيني أريزاماستسيف خبير التغذية الروسي أن الموز مفيد للوقاية من أمراض القلب لاحتوائه على البوتاسيوم ومجموعة فيتامين B.

ويقول: «تحتاج الأنسجة العضلية إلى الكثير من البوتاسيوم، فإذا كان



مستواه طبيعياً، يتحسن توصيل العضلات، ويسهل عمل القلب. ومجموعة فيتامين B مفيدة أيضاً لذلك. بالطبع الموز لن ينقذ الشخص من الإصابة بالأمراض التي يعاني منها، لكنه مفيد للوقاية وتحسين عمل القلب..

وبالإضافة إلى ذلك يحتوي الموز على السيليكون أيضاً، الذي يحمي الجلد ويحسن حالة الشعر والأظافر.

ويشير الطبيب، إلى أن الموز يحتوي على نسبة عالية من السكر ونسبة بسيطة من الألياف الغذائية. لذلك لا ينبغي تناوله بكميات كبيرة، حيث يكفي تناول حبة-حبتين منه في اليوم.

ويقول: «إذا كان الشخص غير نشط بدنياً أو لا يمارس الرياضة، فمن الأفضل أن يتناول أكل الموز مع الفواكه الأخرى خلال الأسبوع. كما يجب على الأشخاص المصابين بداء السكري تجنب الموز تماماً..

سؤال وجواب

• من أين يستخرج الفلين؟

من أحد أنواع شجر البلوط

• ما اسم الغدد التي تقوم بتنقية الدم وتطهيره؟

الغدد الليمفاوية

• كم عدد ضربات نبض الطفل في الدقيقة؟

85 نبضة

• من بين الحواس الخمسة. ما هي الحاسة الأقل فعالية؟

حاسة الشم

• نقار الخشب ينقر جذوع الأشجار ليضع بيضه في الثقوب لحمايتها ... فما هي سرعة نقار الخشب في النقر ؟

سرعته أكثر من 8 مرات في الثانية أي حوالي 500 مرة في الدقيقة .

هل تعلم؟

- النعامة تعيش حتى 75 عاما وتظل قادرة على التكاثر حتى سن الخمسين.
- في مصر الفرعونية كان الأسبوع يتألف من 10 أيام.
- يتعين على معدة الإنسان أن تفرز بطانة مخاطية جديدة كل أسبوعين وإلا فإنها ستهضم نفسها.
- هناك نوع من النمل يشتهر باسم (النمل السفاح) وذلك لأنه يشن غارات على مستعمرات النمل المجاورة له حيث يقتل ملكاتها وينهب محتوياتها ثم يقتاد عددا من ذلك النمل ويجبره على العمل كعبيد لديه!
- لسان القط سلاحه الدائم فهو مملوء بغدد تفرز سائلاً يضمّد جرحه عدة مرات حتى يلتئم.
- روى أحد الباحثين أنه سمع عن طائر قام بتجبير قدمه المكسورة باستعمال الطين وعيدان الحطب.
- أكبر جزء من فيتامينات الفاكهة يوجد في قشرها ولذلك ينبغي أن نأكلها بقشرها.
- عصير الفاكهة وحده يجب تناوله بسرعة فالانتظار يعرض فيتاميناته لأكسدة الهواء كما أن بعض الأنواع تفسد بسرعة وأهمها الجزر.
- من خل ال تحليل دموع البشر تبين أنها تحتوي على مواد كيميائية مسكنة للألم يفرزها المخ عندما يبكي الإنسان.
- إذا مات الفيل وهو واقف فانه يظل واقفاً لبضع ساعات قبل أن يسقط أرضا.
- زئير الأسد يمكن سماعه من على مسافة 8 كيلومترات

قصة اللص والأمين!

تقابل رجلان في أحد الأسواق احدهما طيب يرضى بما قسمه الله فيحمل للناس اغراضهم مقابل مبلغ بسيط او يقوم باداء بعض الاعمال في المحال بأجر، اما الآخر فهو خبيث يتلصص على الناس ربما يستطيع ان يسرق شيئا او يحاول ان يعمل في المحال الكبيرة المزدحمة ليستطيع ايضا ان يسرق ما تطلوه يده.. تقابل الرجلان في دكان واحد فقد استأجرهما صاحب الدكان للتنظيف مخازنه واخذ يراقب الطبيب والخبيث. اخذ الرجل الخبيث يتجول في المخازن وكلما رأى شيئا صغيرا غالبا اخذه ووضعه في جيبه او صدره وكلما رأى شيئا يؤكل تناول منه حتى امتلأت معدته بل لقد جلس لأخذ قسط من النوم اما الطبيب فكان يعرف ان الله هو الذي يراه فعمل بهمة ونشاط وامانة حتى انتهى من التنظيف والترتيب والتحميل في الوقت الذي شيع فيه الخبيث نوما فلما استيقظ سأل ان كان صاحب الدكان جاء فقال الطبيب لم يحضر ولم يرك نائما .. هنا دخل صاحب الدكان فما كان من الخبيث الا ان تظاهر بانهاء امر عمل في يده ثم جلس على الارض وقال كفاني تعبنا اليوم كثيرا وجعنا ايضا فضحك صاحب الدكان وقال نعم سأحضر الطعام حالا .. وصفق بيديه فدخل رجلان عملاقان هما ولديه وقال لهما هذا يريد ان يأكل ويرتاح واثار على الطبيب وذاك يريد ان يأكل ويرتاح وينظف نفسه ..واشار على الخبيث فأخذ الرجل الطبيب إلى الدكان وقدم له الطعام الشهى وفرشا للراحة ومبغا محترما نظير تعبهِ، ثم دخلا وامسكا بالخبيث وقياه رأسا على عقب فأوقعه كل ما في جيبه وصدره ثم نفضاه جيدا من كل ما سرقه وبعد ذلك لقتاه درسا قويا واعطياه ضربا مبرحا كاد ان يصيبه بعاهات مختلفة ومن ثم القياه خارج الطريق ووقف احدهما ليعلن ان هذا الرجل لص وافاق وحذار من التعامل معه مما دفع الرجل الخبيث ان يجري مسرعا خارج السوق قبل ان يتكاثل عليه الآخرون اما الطبيب فقد طلبه صاحب الدكان عاملا لديه بأجر جيد جزاء امانته وطيّيته .

