

منوعات

العلم

شكر

الآنين 30 يونيو 2025 م - العدد 14490

Monday 30 June 2025 - Issue No 14490

ص 22

انطلاق البرنامج الصيفي
الطلابي في شرطة دبي اليوم



ص 27

محمد فضل شاكر؛ والدي
تعرّض للظلم.. وعودته
إلى الغناء باتت قريبة



معرفة احتياجات طفلك حسب
الطريقة التي يبكي بها

ص 23



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

تيك توكر شهيرة

مقطعة داخل أكياس

عُثر على جثة التيك توكر الشهيرة فابيو لا أليخاندرا كاسيدو بينيا، مقطعة ومعبأة في أكياس بلاستيكية داخل محطّة معالجة المياه في العاصمة البيروفية ليما، في جريمة بشعة أشرت موجة حزن واسعة على وسائل التواصل الاجتماعي. وتمكّنت السلطات من التعرف على هوية الضحية، البالغة من العمر 19 عاماً، بفضل أوشام مفقودة منذ 7 يونيو -حزيران الجاري، بينما كانت قد نشرت آخر فيديو لها على منصة "تيك توك" في 5 يونيو -حزيران، حيث كانت معروفة باسم "تاشينا بيبي" وكانت معروفة باسم "تاشينا بيبي" وتنتشر محتوى راقصاً جذب آلاف المتابعين. الجريمة التي وُصفت بـ "المروعة" كشفت عنها الشرطة عقب العثور على بقايا الجثة في منطقة إل أغوستينو شرقي ليما في 9 يونيو -حزيران، وترجّح التحقيقات الأولية أن فابيو لا تعرضت للخنق قبل أن يتم تقطيع جثتها، فيما تحدّثت تقارير غير مؤكدة عن وجود آثار تعذيب على ساقها وقدميها، بينها حروق سحائر. وتنتقل الشكوك حول دوافع الجريمة من خلفيات مقدّمة في حياة فابيو لا الشخصية، إذ أنها كانت قد غادرت وطنها فنزويلا في عام 2022 بطريق غير قانونية، برفقة صديقتها حينها، مايتر يوفري خيمينيز كاستريو، الذي كان يكبرها بـ 21 عاماً، واستقرا في حي هوابكان في ليما، حيث عُثر عليه لاحقاً ميتاً في ظروف وُصفت بالغامضة، وتم تسجيل الحادثة كحالة انتحار.

طفل يقتل شاباً بـسدس

في حادث مأساوي جديد يسلط الضوء على مخاطر انتشار الأسلحة في المنازل، لقي شاب يبلغ من العمر 19 عاماً مصرعه، بعدما أطلق عليه طفل يبلغ من العمر 3 سنوات النار عن طريق الخطأ، داخل منزل في ولاية جورجيا الأمريكية. ووفقاً لما أفاد به مكتب عمدة مقاطعة بولدينغ، استجابت الشرطة لبلاغ عن إطلاق نار في حي هادئ بمدينة هيرام، صباح الاثنين، وعُثرت على الشاب كابريل باترسون مصاباً بطلق ناري في مؤخرة رأسه. ورغم محاولات الإنقاذ التي أجراها عناصر الشرطة، إلا أن وفاته أُعلنت في موقع الحادث.

بينها الرياضة.. نصائح للحصول على نوم جيد ليلاً



وأمرض القلب وداء السكري من النوع الثاني، حسب كلية الطب بجامعة هارفارد. فضلاً عن أن الأشخاص الذين لا يحصلون على قسط كاف من النوم معرضون لخطر متزايد للسقوط أو الحوادث.

السكري وأمراض القلب والزهايمر وفق جامعة جونز هوبكنز، فإن ليلة واحدة فقط دون نوم يمكن أن تؤدي إلى حالة ما قبل السكري لدى شخص سليم. وتوصلت دراسة حديثة إلى أن 3 ليال دون نوم يمكن أن تؤدي إلى القلب.

وشدد أستاذ علم الأعصاب والطب وعلم الأعصاب بجامعة جونز هوبكنز، مارك وو، على أن "النوم يؤثر على العديد من جوانب الصحة، بما يشمل الحالة المزاجية وصحة القلب والأوعية الدموية والصحة الأضية، ومن المعروف بشكل متزايد أهميته لصحة الدماغ".

كما أضاف وو أنه وزملاءه في جامعة هوبكنز، على سبيل المثال، أجروا أبحاثاً حول العلاقة بين النوم ومرض الزهايمر، مضيفاً أن البيانات أشارت إلى أن سوء نوعية النوم وقلة النوم يمكن أن يكونا عامل خطر للإصابة بمرض الزهايمر.

الرياضة الصباحية يوصي العديد من الخبراء بخطوات مماثلة. ومثل جميع النصائح الجيدة، فإن الجزء الصعب هو الالتزام بها باستمرار.

إلى ذلك يمكن أن تساعد ممارسة الرياضة صباحاً في الحفاظ على ساعة الجسم البيولوجية.

جدول زمني وروتين وحسب مايو كلينك، فإن الالتزام بجدول زمني وروتين

يمكن أن يبدو الحصول على

نوم جيد في ليلة نوم هائلة

مهمة شاقة. إذ تُوفر الهواتف

الذكية وسيلة تشتيت جذابة - سواء كان الشخص

يضحك على فيديو كوميدي على يوتيوب أو يرسل

أصدقاءه - كما أن الضوضاء والتلوث الضوئي ربما

يعطلان الساعات البيولوجية.

غير أنه لا يوجد سر واحد للنوم المثالي، وكل شخص

يختلف عن الآخر، حيث يمكن أن ينام بعض الناس في لحظة،

بينما يُحرق آخرون في السقف لساعات، وفق صحيفة "ذي

إنديبندنت" البريطانية.

النوم الجيد

يحتاج الناس لساعات متواصلة من النوم المريح. ويُشير جمعية القلب الأميركية إلى ضرورة المرور بدورات متعددة من مراحل النوم الخمس، وصولاً إلى النوم العميق.

إن المرحلتين الرئيسيتين للنوم هما حركة العين السريعة REM والنوم غير السريع Non-REM. ويُعتقد أن نوم حركة العين السريعة يساعد في نمو الجهاز العصبي المركزي ويحمي من الخرف.

7 إلى 9 ساعات

تختلف كمية النوم التي يحتاجها كل شخص وتتغير مع التقدم في العمر، لكن يجب أن يحصل البالغون على ما بين 7 و9 ساعات من النوم كل ليلة، وإلا، سيُشعر الشخص بالتعب طوال الأسبوع.

ولا يحصل حوالي ثلث البالغين في الولايات المتحدة على قسط كاف من النوم، ولا ينام العديد من كبار السن جيداً. إن اضطرابات النوم شائعة، لكن يمكن أن يتأثر النوم أيضاً بسبب الحالات الصحية المزمنة. من جهتها قالت الطبيبة ميشيل دريبرون من كليفلاند كلينك إن "لدى كبار السن أنماط نوم مختلفة. فهم يميلون إلى النوم بشكل أخف وقد يستيقظون مبكراً في الصباح. مع ذلك، لا يزال الشخص بحاجة لنفس كمية النوم على مدار 24 ساعة، لذلك إذا كان ينام أقل في الليل، فربما يحتاج لقليلة خلال النهار".

ارتفاع ضغط الدم والاكنتاب

يمكن أن يؤثر النوم الجيد ليلاً على الذاكرة والقدرة على التكيف ووظائف الدماغ. وبدون قسط كاف من النوم، قد تتفاقم أعراض الاكتئاب والنوبات وارتفاع ضغط الدم والصداغ النصفي، كما تضعف مناعة الجسم.

وقد يزيد قلة النوم من احتمالية الإصابة بالسمنة

العثور على جثث 4

فتيات بلا رؤوس

أُشيرت حالة من الذعر والصدمة في أوساط الشارع اليمني بعد العثور على جثث أربع فتيات مجهولات الهوية في مدينة صنعاء القديمة، بعدما تبين أن الجثث مقطّعة الرؤوس وعليها آثار تعذيب وحشية. وتم الكشف عن الحادثة يوم الجمعة، عندما كان عدد من الأهالي يزاولون أعمالاً زراعية روتينية داخل إحدى المزارع الواقعة في قلب صنعاء القديمة، ليُواجزوا بأجزاء من أجساد بشرية مدفونة تحت التراب. وبإبلاغ السلطات، حضرت فرق من الشرطة والأجهزة الأمنية التي بدأت على الفور بتشميط الموقع، حيث تم العثور على أربع جثث لفتيات، وقد قطعتم رؤوسهن، وظهرت عليهن آثار تعذيب وحشي، ما يشير إلى تنفيذ الجريمة بأسلوب بالغ القسوة. ووفقاً للمعلومات الأولية، لم يتم حتى اللحظة التعرف على هويات الضحايا، كما لم تصدر أي جهة رسمية بياناً يوضح ملابسات الجريمة أو يكشف الأشخاص أو الجهة المشتبه بوقوفها خلفها.

ضابطة تطلب العمل عن

بعد بسبب رائجها الكريهة

رفعت ضابطة شرطة في المملكة المتحدة دعوى قضائية ضد شرطة نورفولك، متهمّة زملاءها بالتمييز والتحرش، بعدما طُعن في مصداقية أعراض انقطاع الطمث التي تمر بها، والتي دفعته إلى طلب العمل من المنزل.

الضابطة، سارة داي، قالت إنها عانت من أعراض جسدية ونفسية "شديدة"، من بينها الأرق، وتشنؤات البطن، ورائحة جسدية كريهة رغم التزامها بالنظافة الشخصية، ما جعل أداء عملها في المكتب أمراً صعباً، وطلبت بناءً على ذلك السماح لها بالعمل عن بعد.

غير أن زملاءها شككوا في مدى جدية حالتها بعد أن رصدوا منشورات لها على وسائل التواصل الاجتماعي تُظهرها تستمتع بأنشطة اجتماعية مثل زيارة حديقة الحيوانات، ما دفعهم للاعتقاد بأن حالتها لا تبرر العمل من المنزل. وقدمت داي شكوى رسمية إلى محكمة العمل في نورويتش، متهمّة رئيسها بالعمل بالتحرش بسبب استجوابه لها حول هذه الأنشطة. كما ادعت أنها واجهت تمييزاً على أساس الجنس والإعاقة، غير أن المحكمة رفضت جميع هذه الادعاءات، معتبرة أن مخاوف زملائها بشأن تناقضاتها "مبررة ويجب أخذها على محمل الجد". ورغم القرار، أعلنت داي عزمها على استئناف الحكم، معتبرة أن ما تعرضت له يعكس نقصاً في التفهم لأعراض الصحة النسائية، وتحديداً انقطاع الطمث، ووصفت الأمر بأنه "إجحاف بحق النساء العاملات في بيئات صارمة مثل الشرطة".

دراسة: القهوة سريعة التحضير

ترتبط بمرض يصيب العين

رُبطت القهوة سريعة التحضير بمرض يصيب العين هو التنكس البقعي، وهو مرض لا علاج له، ويسبب مشاكل بصرية تدريجية. وكشفت نتائج دراسة جديدة أن القهوة سريعة التحضير قد تزيد من خطر الإصابة بالتنكس البقعي الجاف المرتبط بالعمر. وبينما يتعارض هذا الاستنتاج بشكل مباشر مع أبحاث سابقة زعمت أن القهوة يمكن أن تقلل من خطر هذه الحالة التي لا رجعة فيها، أشارت الدراسة الجديدة إلى أن النتائج السابقة لم تتعامل مع تصنيف أنواع القهوة. ووفق "سوري لايف"، قال الباحثون: "قدمت دراستنا تصنيفاً أكثر تفصيلاً لأنواع القهوة، وأسفرت عن نتائج مختلفة. وجدنا أن القهوة سريعة التحضير تزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بالتنكس البقعي المرتبط بالعمر". ويعتقد فريق البحث من جامعتي هوبي للطب وهواتشونغ للعلوم، أن طريقة صنع القهوة سريعة التحضير قد تكون هي التي تؤدي إلى هذه الزيادة الكبيرة في الخطر. وبحسب الدراسة الجديدة التي نشرتها "مجلة علوم الغذاء"، لم يكن للقهوة المطحونة والقهوة منزوعة الكافيين التأثير نفسه الملحوظ مقارنة بالقهوة سريعة التحضير، والتي زادت من خطر الإصابة بالضمور البقعي المرتبط بالعمر بمقدار 6.92 ضعف. يبدأ الضمور البقعي المرتبط بالعمر عادةً عند بلوغ الشخص الخمسينيات من عمره، ورغم أنه لا يسبب العمى التام، إلا أنه يسبب مشاكل في الرؤية تتفاقم تدريجياً دون علاج.





منوعات الفكر

22

حققت إنجازاً فريداً في مجال التنمية المستدامة

الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة تسجل أقل انبعاثات غازات الاحتباس الحراري

•• رأس الخيمة - الفجر

وقال البروفيسور تحسين أنور، العميد المشارك للأبحاث والاستدامة ومدير مركز الابتكار وريادة الأعمال في الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة: "تعد خطة عمل الاستدامة لدينا مخططاً لتقليل بصمتنا الكربونية، والمساهمة في تحقيق الهدف 13 من أهداف الأمم المتحدة للتنمية المستدامة: العمل المناخي. وتؤكد نتائج تقرير انبعاثات غازات الاحتباس الحراري التزامنا بأن نكون مساهمين فاعلين في الجهود الدولية للحد من الاحتباس الحراري. بالإضافة إلى ذلك، نشارك في أبحاث متطورة تركز على إيجاد حلول بديلة للحفاظ على البيئة."

كما قامت الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة أيضاً بوضع استراتيجياتها وفقاً لمعايير المباني الخضراء التي حددتها لوائح "بارجيل" الخاصة ببلدية رأس الخيمة. وبناءً على ذلك، فإننا نهدف إلى الحد من الكربون المتجسد في المواد الأولية المستخدمة في الإنشاءات الجديدة والتجديدات الرئيسية في الحرم الجامعي.

تمثل إحدى المبادرات المهمة التي حددتها خطة عمل الاستدامة في الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة في تعزيز التنوع البيولوجي في الحرم الجامعي وتحسين جودة الحياة لمجتمع الجامعة. وقد شرعت الجامعة في شراكة بين القطاعين العام والخاص لإنشاء مركز للتنوع البيولوجي - وهو عبارة عن مكان للاستدامة يركز على الغابات سيكون بمثابة مركز مركزي للبحوث في مجال الزراعة والتنوع البيولوجي، مع التركيز على تقييم التقنيات والأنظمة التي تستغل مياه الصرف الصحي والطاقة الشمسية لتعزيز الاقتصاد الدائري.

وأنشأت الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة أيضاً مركز رأس الخيمة للراحة في الهواء الطلق (RAKCO)، الذي يعمل على تطوير حلول مبتكرة يمكن أن تعزز الراحة في الهواء الطلق وجودة الحياة في الهواء الطلق مع تعزيز كفاءة الطاقة والحد من التأثير البيئي.

بالإضافة إلى ذلك، فقدت الجامعة شراكة مع مجموعة الإمارات للبيئة بالتعاون في العديد من مبادرات إعادة التدوير في الحرم الجامعي. كما عملت على زيادة وعي الموظفين والطلاب بالاستدامة البيئية والاجتماعية، ونظمت العديد من البرامج التدريبية والمسابقات بالتعاون مع ديوليت وسويلوس لتعزيز المهارات الخضراء.

الجامعات التي تراوحت انبعاثاتها بين 5.68 إلى 7.59 طن متري من مكافئ ثاني أكسيد الكربون.

حددت الجامعة هدفاً طموحاً لخفض انبعاثات ثاني أكسيد الكربون بنسبة 20% بحلول عام 2030. وسيحقق هذا الخفض من خلال استخدام المركبات التي تعتمد على مصادر وقود الطاقة البديلة، وتقليل الاعتماد على المولدات الاحتياطية في الموقع، والتوسع في مصادر الطاقة المتجددة في الحرم الجامعي، مثل أنظمة الإضاءة والتسخين التي تعمل بالطاقة الشمسية.

يقول البروفيسور ستيفن ويلهايت، نائب الرئيس الأول للشؤون الأكاديمية في الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة: "نحن نأخذ الاستدامة على محمل الجد في الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة. نحن ملتزمون بمواءمة إجراءات الاستدامة لدينا مع المبادرة الاستراتيجية "صافي صفر بحلول عام 2050" من خلال الحد من انبعاثات غازات الاحتباس الحراري من خلال الاستخدام المكثف للطاقة الشمسية، واعتماد وسائل النقل النظيفة، والالتزام بلوائح المباني الخضراء، وتطبيق أنظمة النفايات الدائرية، ودمج الزراعة مع الحلول القائمة على الطبيعة".

حرم الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة الممتد على مساحة 1.6 مليون قدم مربع يسير على الطريق الصحيح لتحقيق أهداف الاستدامة المحددة في خطة عمل الاستدامة الخمسية، حيث أظهرت التقارير الأولية أن الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة تمتلك أقل انبعاثات للغازات الدفيئة بين جامعات الإمارات العربية المتحدة.

ووفقاً لنتائج تقرير انبعاثات الغازات الدفيئة الذي أجرته شركة "زي ديميشن" للاستشارات لصالح الجامعة، فإن إجمالي انبعاثات الغازات الدفيئة في الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة منخفضة بشكل ملحوظ عند تقييمها مقارنة بالجامعات الأخرى.

وعلاوة على ذلك، ووفقاً للبيانات المنشورة من جامعات الإمارات العربية المتحدة، تظهر الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة أقل انبعاثات غازات الدفيئة للفرد الواحد والتي تبلغ 3.67 طن متري من مكافئ ثاني أكسيد الكربون (MTCO₂E)، على عكس ثلاث جامعات أخرى من أفضل



1332 طالباً وطالبة يمثلون 35 دولة

انطلاق البرنامج الصيفي الطلابي في شرطة دبي اليوم

•• دبي-الفجر:

برامج تدريبية وتخصصية

وأشار العميد عبد الرحمن العمري إلى طرحهم 5 فئات للأنشطة والفعاليات والبرامج التدريبية، تتمثل في البرامج التدريبية، والبرامج التخصصية، و"وعيك حماية"، ومحاضرات من الشركاء، وزيارات ميدانية.

وتتضمن البرامج التدريبية الميدانية، التدريب العسكري، والتدريب الرياضي، وضابط المستقبل، ومسابقات رياضية. أما البرامج التخصصية، فتشمل دورة المنفذ الصغير "السباحة"، ودورة الغوص، ودورة المتحري الواعد، ودورة الفنون القتالية، ودورة المساعد الصغير 901، ودورة دوريات الدراجات الهوائية، ودورة سوات.

حت محاضرات "وعيك حماية" فتتضمن التوعية بأضرار المخدرات، وللتدخين الإلكتروني، والجرائم الإلكترونية e-Crime، والألعاب الإلكترونية، والتنمر والسلامة المرورية، وغيرها. وتتضمن الزيارات الميدانية، متحف شرطة دبي ومركز الاتصال الموحد 901، وبرنامج عناية ورعاية الكلاب البوليسية، وميدان الرماية، والأدلة الجنائية، ورعاية الخيول.



انطلقت صباح اليوم الاثنين، فعاليات البرنامج الصيفي الطلابي، الذي تنظمه الإدارة العامة لمكافحة المخدرات بشرطة دبي ممثلة بمركز حماية الدولي، تحت شعار "صيفنا آمن وسعادة... ابتكار وقيادة"، وذلك بالشراكة مع وزارة التربية والتعليم، وهيئة المعرفة والتنمية البشرية بدبي، وعدد من الجهات الخارجية، بالإضافة إلى عدد من الإدارات العامة ومراكز الشرطة، بمشاركة 1332 طالباً وطالبة يمثلون 35 دولة، وتتراوح أعمارهم بين 11 و 18 عاماً.

وأكد اللواء عبيد محمد بن ثاني حارب، مدير الإدارة العامة لمكافحة المخدرات، اهتمام القيادة العامة لشرطة دبي وحرصها المستمر على دعم وتنظيم البرامج والأنشطة الصيفية لطلبة المدارس في نهاية العام الدراسي، بهدف استثمار أوقات الطلبة والعمل على تعميق الشعور بالانتماء للهوية الوطنية، واحترام الأنظمة والقوانين، وغرس قيم الولاء، وإعداد جيل من الشباب على درجة عالية من الوعي والثقافة بأهمية المشكلات والمخاطر وطرق التعامل معها بحرفية ومسؤولية تجنبهم الوقوع بها وتعريضهم للمساءلة القانونية.

وأوضح اللواء عبيد بن ثاني، أن عملية بناء شخصية الطالب تتطلب تضافر جميع الجهود من كافة المؤسسات، وذلك وفقاً لأسس علمية قادرة على صنع جيل جديد من الطلاب الذين سيحملون لواء القيادة في كافة المؤسسات الحكومية والخاصة. موجهاً شكره للشركاء الاستراتيجيين البالغ عددهم 40 جهة حكومية وشبه حكومية وإدارات عامة بشرطة دبي ومراكز

مجلس أولياء أمور الطلبة بالمنطقة الوسطى يكرم 47 طالباً وطالبة من المتفوقين والمتميزين

•• الذيد -الفجر:

عن رعاية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، للتعليم والميدان التربوي، مؤكداً أن أبناء وبنات الإمارات هم ركيزة النهضة وقادتها في الغد، يحملون الراية لمواصلة مسيرة التنمية، وبناء وطن مزدهر يقوم على العلم والابتكار والهوية الوطنية الراسخة والتحلي بالقيم.

وأكد المحيان أن المجلس يحرص سنوياً على هذا التكريم تقديرًا لجد والاجتهاد، وتحفيزاً للمضي نحو مزيد من التميز في ميادين العلم والمعرفة.

وتضمن الحفل فقرات متنوعة، حيث ألقى الطالب راشد عبيد بن مترف قصيدة وطنية بعنوان "مجد الإمارات" تميزت بجزالة المعاني وقوة التعبير، عُبّر من خلالها عن حب الوطن والاعتزاز بقيادته.

كما ألقى الطالب هزاع محمد الكتيبي كلمة الخريجين، مشمناً جهود جميع من ساندوه في رحلة التفوق، مؤكداً عزمهم على مواصلة العطاء والنجاح.

وتخلل الحفل فقرات فنية مبهجة قدمتها مجموعة من طالبات مدرسة البردي، حيث عبرن عن خلالها عن فرحتهن بالنجاح بروح الطفولة وبراعة الأداء، ما أضفى على الحفل لمسة من البهجة والسرور.

نظّم مجلس أولياء أمور الطلبة بالمنطقة الوسطى التابع لدائرة شؤون الضواحي، فعلاً تكريمياً فاعلاً لتكريم كوكبة من الطلبة المتفوقين من مختلف المراحل التعليمية للعام الدراسي 2024 - 2025م، وذلك في المركز الثقافي بمدينة الذيد، وسط حضور رسمي ومجتمعي واسع.

وبلغ إجمالي عدد المكرمين في الحفل 47 مكرماً ومكرمة من مختلف الفئات، شملت 7 من الطلبة من ذوي الإعاقة، و23 طالبة، و17 طالباً من المتميزين الأوائل في المراحل التعليمية كافة بمدارس المنطقة الوسطى لإمارة الشارقة.

وفي كلمته خلال الحفل الذي نُظّم مساء أمس الأول، ألقى سعادة راشد المحيان رئيس مجلس أولياء أمور الطلبة في المنطقة الوسطى كلمة عبّر فيها عن فخره واعتزازه بأبناء المنطقة الوسطى، مشيداً بتفوقهم وتميزهم، ومثمناً دور الأسرة والمعلمين والمؤسسات التربوية في صناعة هذا النجاح.

وأشار المحيان إلى أن التعليم هو حجر الأساس في صناعة المستقبل، وأن ما نشهده اليوم من إنجازات هو ثمرة دعم لا محدود توليه القيادة الرشيدة بقيادة صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس الدولة، فضلاً



منوعات الفكر 23

قد يبكي الطفل حديث الولادة لمدة تصل إلى ساعتين أو أكثر في أي يوم من الأيام، فما الذي يمكنك القيام به في هذه الحالة؟
يبكي الطفل على سبيل محاولة إخبارك بشيء ما، ومهمتك هي معرفة لماذا يبكي، وما يمكنك فعله إن وُجد.
وبمرور الوقت، ربما يمكن معرفة احتياجات طفلك حسب الطريقة التي يبكي بها. فعلى سبيل المثال، قد يكون البكاء من الجوع قصيراً منخفض النبرة، بينما يكون البكاء من الألم في شكل صرخات مفاجئة وطويلة وعالية النبرة. وقد تساعدك ملاحظة أنماط بكاء طفلك في تحسين استجابتك لها.



قد يكون سببه الجوع او الألم

معرفة احتياجات طفلك حسب الطريقة التي يبكي بها



الأصحاء. قد يبدو البكاء كأنه تعبير عن الألم ويبدأ دون سبب ظاهر. ويمكن التنبؤ بتوقيته، إذ تبدأ نوباته عادة في الليل. إذا ساورك القلق بشأن المغص، فيمكنك الحديث مع مقدم الرعاية الصحية المتابع لحالة طفلك. يمكن لمقدم الرعاية الصحية فحص الطفل للتأكد من أنه بصحة جيدة واقتراح أساليب مهدئة إضافية.

آخر للتأكد من نظافته وجفافه. •أريد الحركة: في بعض الأحيان، قد تُساعد هُدْهُدَة الرضيع الباكي أو المشي به في أرجاء المنزل على تهدئته. •أحب أن أكون ملفوفاً: يشعر بعض الرضع بالأمان عند لفهم في قماط. •أشعر بالحر أو البرد: يمكن إضافة أو إزالة طبقة من الملابس حسب الحاجة. قد تتسبب الضوضاء الشديدة أو الحركة أو المحفزات البصرية في بكاء الرضيع. ولذلك، يمكن الانتقال إلى مكان أهدأ أو وضع الطفل في مهده. وقد تعمل الضوضاء البيضاء، كالتسجيلات الصوتية لأمواج المحيط أو الصوت الرتيب للمروحة على مساعدة طفلك الباكي على الاسترخاء. إذا كان طفلك لا يبدو مريضاً وقد جربت كل شيء ولكنه لا يزال غاضباً، فلا بأس أن تتركه يبكي. إذا كنت بحاجة إلى الهاء نفسك لبضع دقائق، فضعيه بأمان في مهده، واشربي كوباً من الشاي أو تحدثي إلى أحد الأصدقاء عبر الهاتف.

المغص

يتعرض بعض الأطفال الصغار لنوبات من الضيق مصحوبة ببكاء شديد ومتكرر يستمر لفترات طويلة تعرف بالمغص، وتبدأ عادة بعد أسابيع قليلة من الولادة وتحسن عند بلوغ عمر الرضيع 3 أشهر. يُعرف المغص عادةً بالبكاء لمدة ثلاث أو أربع ساعات يومياً، ولدة ثلاثة أيام أو أكثر في الأسبوع، ولدة ثلاثة أسابيع أو أكثر لدى الرضع غير

مساعده على التقاط أحد أصابعه. •أشعر بالوحدة: يمكن حمل الرضيع وضمه إلى صدرك. كذلك قد يؤدي الترتيب على ظهر الرضيع الباكي إلى تهدئته. •أشعر بالتعب: غالباً ما يصعب إرضاء الرضع المتعبين، وقد يكون رضيعك محتاجاً إلى قدر من النوم أكبر مما تظنين. •أشعر بالبلل: قد تسبب رطوبة الحفاضات أو اتساخها البكاء. تفقد حفاض طفلك من وقت

أسباب وعلامات أشعر بالجوع: يحتاج معظم حديثي الولادة إلى الرضاعة كل بضع ساعات على مدار اليوم. والبكاء هو آخر العلامات الدالة على الشعور بالجوع. ينبغي البحث عن العلامات المبكرة للجوع، مثل حركات اليد باتجاه الفم ولعق الشفاه. • أريد أن أمص شيئاً ما: المص من الأنشطة التي تمنح الرضع شعوراً بالراحة. فإذا لم يكن طفلك جائعاً، يمكن تقديم اللهاية له أو



طريقة طبيعية تقضي على الأرق في غضون 24 ساعة



أو يستيقظ تماماً خلال الليل - وهي الظاهرة التي ترتبط بمشاكل صحية خطيرة تتراوح بين أمراض القلب وضعف الذاكرة. وأعربت الدكتورة إسرا تسالي، خبيرة النوم المشاركة في الدراسة، عن دهشتها من النتائج، مشيرة إلى أن "هذا التحسن السريع وغير المتوقع في جودة النوم بعد يوم واحد فقط من تناول الفواكه يقدم دليلاً قوياً على العلاقة الوثيقة بين ما نضعه في أطباقنا ونوعية نومنا". بينما أضافت الدكتورة ماري-بيير سانت-أونج أن "هذه النتائج تمنح الأمل للكثيرين بأن تحسين النوم قد يكون أبسط مما يتصورون". وما تزال الآلية الدقيقة وراء هذا التأثير السحري للفواكه على النوم تحت الدراسة، لكن الباحثين يرجحون أن يكون لمحتواها العالي من الألياف والفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة دور في تنظيم عمليات الأيض وإنتاج الهرمونات المرتبطة بالنوم. كما أن استبدال الكربوهيدرات المكررة بالحبوب الكاملة والفواكه قد يساعد في استقرار مستويات السكر في الدم ليلاً، ما يقلل من عوامل اضطراب النوم. ويخطط الباحثون الآن لإجراء مزيد من الدراسات على فئات سكانية متنوعة لفهم الآليات الكامنة وراء هذا التأثير الإيجابي للفواكه والخضروات على جودة النوم.

وجدت دراسة حديثة، أجراها باحثون من جامعي كولومبيا وشيكاغو، حلاً طبيعياً مذهلاً لمكافحة اضطرابات النوم التي يعاني منها الملايين حول العالم. وأُفاد أنه بعد متابعة دقيقة لأنماط نوم المشاركين وعلاقتها بنظائهم الغذائي، توصلوا إلى أن إضافة خمس حصص يومية من الفواكه والخضروات يمكن أن تحسن جودة النوم بنسبة 16% في نفس الليلة، وهي نسبة يعتبرها الخبراء "ذات دلالة إحصائية كبيرة". وما يجعل هذه النتائج استثنائية هو السرعة التي يظهر فيها التأثير. فبينما تتطلب معظم التدخلات الغذائية أسابيع أو أشهر لظهور نتائجها، لاحظ الباحثون تحسناً ملحوظاً في تقليل تجزؤ النوم (تلك الاستقطاعات الليلية المزعجة) بعد يوم واحد فقط من تحسين النظام الغذائي. وهذا الاكتشاف يفتح الباب أمام حل سريع وغير مكلف لمشكلة تؤرق الملايين حول العالم. واعتمدت الدراسة على منهجية دقيقة جمعت بين التتبع الذاتي عبر التطبيقات الذكية والمراقبة الموضوعية عبر أجهزة استشعار معصمية. وقد ركز الباحثون بشكل خاص على قياس "تجزؤ النوم"، وهو المؤشر الذي يكشف عدد المرات التي ينتقل فيها الشخص من النوم العميق إلى الخفيف

اختبار دم ثوري يكشف السرطان قبل سنوات من ظهور الأعراض

وتم تحليل عينات من 52 مشاركاً، نصفهم تقريباً تم تشخيص إصابتهم بالسرطان في غضون 6 أشهر من جمع العينات. وبيّنت النتائج أن 8 أشخاص أعطوا نتائج إيجابية في اختبار MCED، وكلهم تم تشخيصهم لاحقاً بالسرطان خلال 4 أشهر فقط من التحليل. واللافت أن عينات قديمة، جُمعت من 6 من المشاركين الذين ثبتت إصابتهم بالسرطان لاحقاً، كانت محفوظة منذ ثلاث إلى ثلاث سنوات ونصف قبل التشخيص. وتمكن الفريق من رصد الطفرات الجينية المرتبطة بالسرطان في 4 من هذه العينات القديمة، ما يعزز مصداقية الفحص كأداة تشخيص مبكر. وأكد الفريق العلمي أن هذه النتائج تفتح الباب أمام استخدام اختبارات دم دورية للكشف المبكر عن السرطان، حتى لدى الأشخاص غير المصابين بأعراض. واختتم الدكتور نيكولاس بابادوبولوس، المشارك في إعداد الدراسة، بالتأكيد على أهمية هذه النتائج، معرباً عن أمله في أن تدعمها تجارب أوسع مستقبلاً، لتحدث تحولاً جذرياً في استراتيجيات التشخيص والعلاج المبكر للسرطان.

ابتكر فريق من العلماء في جامعة جونز هوبكنز الأميركية فحص دم بالغ الحساسية قادراً على كشف السرطان قبل سنوات من ظهور الأعراض، ما يمنح الأطباء فرصة للتشخيص المبكر وتحسين فرص العلاج. ويعتمد الفحص، الذي تم تطويره ضمن دراسة نشرت في مجلة Cancer Discovery، على تحليل المادة الوراثية التي تفرزها الأورام في مجرى الدم. ووفقاً للنتائج، يمكن لهذا التحليل اكتشاف علامات مبكرة على الإصابة بالسرطان قبل أكثر من 3 سنوات من التشخيص الإكلينيكي في بعض الحالات. وقال الدكتور يوشوان وانغ، أحد المشاركين في الدراسة: "الكشف عن السرطان قبل 3 سنوات من التشخيص يمنح الأطباء وقتاً ثميناً للتدخل في مراحل مبكرة، تكون فيها احتمالات الشفاء أعلى". واستندت الدراسة إلى عينات بلازما جُمعت ضمن دراسة موسعة بتمويل من المعاهد الوطنية للصحة (NIH)، كانت تهدف أساساً إلى تحليل مخاطر أمراض القلب والسكتات الدماغية. لكن العلماء استغلوا هذه العينات لاختبار فعالية فحص جديد يُعرف باسم "الكشف المبكر عن الأورام المتعددة (MCED)".



الفجر

للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

العقد ١٤٤٩٠ بتاريخ ٢٠٢٥/٦/٣٠

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : نود 3 تركيب التجهيزات والأجزاء المعدنية ش ذ م م
العنوان : مكتب 120 ملك عبدالرزاق علي حسن الزرعوني - بر دبي - الكرامة - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 1183583 رقم القيد بالسجل التجاري : 1973946 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 12/6/2025 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 12/6/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين يوسف بن خادم لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 04-2223773 OFF2.043 محمد سعيد حارب - بورسعيد - هاتف : 04-2223773 فاكس : 04-2223773 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول

الفجر

للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

العقد ١٤٤٩٠ بتاريخ ٢٠٢٥/٦/٣٠

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي : يوسف بن خادم لتدقيق الحسابات
العنوان : مكتب رقم 043-OFF2 ملك محمد سعيد حارب - بورسعيد - هاتف : 04-2223773 فاكس : 04-2223773 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية نود 3 تركيب التجهيزات والأجزاء المعدنية ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 12/6/2025 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 12/6/2025 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

الفجر

للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

العقد ١٤٤٩٠ بتاريخ ٢٠٢٥/٦/٣٠

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : مركز بنداكير لخدمات رجال الأعمال ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 201-202-203-204-205 ملك محمد بنداكير بر دبي - البرشاء الجنوبي الرابع - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ.م.م). رقم الرخصة : 1471105 رقم القيد بالسجل التجاري : 2531276 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 25/6/2025 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 25/6/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **السويدي لتدقيق الحسابات** ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 704 ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة - هاتف : 04-2288982 فاكس : 04-2288982 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول

الفجر

للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

العقد ١٤٤٩٠ بتاريخ ٢٠٢٥/٦/٣٠

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي : السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 704 ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة - هاتف : 04-2288982 فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية مركز بنداكير لخدمات رجال الأعمال ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 25/6/2025 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 25/6/2025 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

الفجر

للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

العقد ١٤٤٩٠ بتاريخ ٢٠٢٥/٦/٣٠

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : بروبارتس لتجارة قطع غيار السيارات والمركبات ومكوناتها ذ م م
العنوان : محل رقم 20 SH ملك سلطان علي سلطان هلال السبوسي - ديرة - ام الرمحل - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 1218274 رقم القيد بالسجل التجاري : 2044472 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 19/5/2025 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 19/5/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين اتش ايه ام لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بورسعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول

الفجر

للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

العقد ١٤٤٩٠ بتاريخ ٢٠٢٥/٦/٣٠

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 : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية بروبارتس لتجارة قطع غيار السيارات والمركبات ومكوناتها ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 19/5/2025 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 19/5/2025 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

الفجر

للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

العقد ١٤٤٩٠ بتاريخ ٢٠٢٥/٦/٣٠

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : ولم بحر لتجارة السلع بالجملة شركة الشخص الواحد ذ م م
العنوان : مكتب رقم 1303 ملك هيثمبناهي اسكافيما حلاني - الخليج التجاري - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ.م.م).رقم الرخصة : 1064638 رقم القيد بالسجل التجاري : 1732014 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 24/6/2025 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 24/6/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين اتش ايه ام **لتدقيق الحسابات** العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بورسعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول

الفجر

للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

العقد ١٤٤٩٠ بتاريخ ٢٠٢٥/٦/٣٠

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي : اتش ايه ام تدقيق الحسابات
العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بور سعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية ولم بحر لتجارة السلع بالجملة شركة الشخص الواحد ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 24/6/2025 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 24/6/2025 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

الفجر

حكومة الشارقة
دائرة القضاء

العقد ١٤٤٩٠ بتاريخ ٢٠٢٥/٦/٣٠

إعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية في الدعوى رقم SHCFICIREQCJ2025/0003733 / طلب اغفال إلى المدعي عليه : الحلقة الأمانة للمقاولات الفنية - ذ م م مجهول محل الإقامة
انت مكلف بالحضور بجلسته 10/7/2025 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 11) شخصياً أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقاً بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة أيام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رفعتها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.
حرر بتاريخ 26/6/2025 م.
مكتب الخدمات القضائية

الفجر

الامارات العربية المتحدة
محكمة عجمان الابتدائية

العقد ١٤٤٩٠ بتاريخ ٢٠٢٥/٦/٣٠

مذكرة إعلان حكم بالنشر
صادرة من محكمة عجمان الابتدائية - المحكمة الابتدائية المدنية في الدعوى رقم 00000856/2025 AJCFICICIVS مدني إلى : الحكم عليه / يوسف علي جويد رافون العليبي - العنوان : 10322585 سالم فيروز سالم - العنوان : 10322586 جمال فيروز سالم - العنوان : 10322587 روضه خالد سالم فيروز سالم - العنوان : 10322590 هديان خالد سالم فيروز سالم - العنوان : 10322591 الصوق خالد سالم فيروز سالم - العنوان : 10322592 سوم خالد سالم فيروز سالم - العنوان : 10322593 راشد خالد سالم فيروز سالم - العنوان : 10322594
تصديقكم علماً بأنه بتاريخ 16/6/2025 قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى بالرقم أعلاه لصالح / شركة العصر الوعنية للتأمين - ش.م.ع بالتالي : فحرت المحكمة : الزام المدعي عليه الأول بالتضامن مع المدعي عليهم ثانياً وبـ حدود ما آل اليهم من ثروة مورثهم المرحوم : خالد سالم فيروز سالم آل بوليد للخدمة مبلغ 84797.50 درهم ، وفائدة قانونية قدرها 5% من تاريخ المطالبة بالحاصل - 10/3/2025 حتى السداد التام ، والزمنها الرسوم والصاريف وخمسائة درهم مقابل اعاب المحاماة - فاعلما قبالا لاستئناف خلال مدة القانونية اعتباراً من اليوم التالي لنشره.
الحكمة الابتدائية المدنية

الفجر

حكومة الشارقة
دائرة القضاء

العقد ١٤٤٩٠ بتاريخ ٢٠٢٥/٦/٣٠

إعلان منغض ضده بالنشر
محكمة الشارقة - محكمة التنفيذ المدنية - تهيئةكلاك كوني محمد عبدالرحمن إخطار دفع في القضية رقم 0000782/2024 SHCEXCIBOUNCE الشيكات المرتجعة إلى الحكم عليه : تهيئةكلاك كوني محمد عبدالرحمن - العنوان : إمارة الشارقة صناعية رقم 1 شارع الوحدة شيرة رقم 11 ملك راشد الدهماس ومحمود الفرخان حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرقف صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ / احمد محمد سعيد جوكر العوضي / الجنسية الإمارات العربية المتحدة في القضية المشار اليها أعلاه
وبما أن الحكم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 1003350.0 درهم.
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ إعلاندك / إعلاندك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقق إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.
محكمة التنفيذ المدنية

الفجر

حكومة الشارقة
دائرة القضاء

العقد ١٤٤٩٠ بتاريخ ٢٠٢٥/٦/٣٠

إعلان منغض ضده بالنشر
محكمة الشارقة - محكمة التنفيذ المدنية - سوبر ميدل ايست لواء التنظيف الكيماوية - ذ م م إخطار دفع في القضية رقم 0004458/2025 SHCEXCIBOUNCE تجاري إلى الحكم عليه : سوبر ميدل ايست لواء التنظيف الكيماوية ذ م م - العنوان : الشارقة الصناعية 4 شارع الفرات شيرة رقم 5 مقابل بيتا لتجارة قطع غيار السيارات - ت - 0553718429 حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرقف صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ / سوفت لصناعة الناديل الورقية - ذ م م في القضية المشار اليها أعلاه
وبما أن الحكم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 9871
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ إعلاندك / إعلاندك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقق إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.
محكمة التنفيذ المدنية

الفجر

الامارات العربية المتحدة
محكمة عجمان الابتدائية

العقد ١٤٤٩٠ بتاريخ ٢٠٢٥/٦/٣٠

إعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الابتدائية - المحكمة الابتدائية المدنية في الدعوى رقم AJCFICICIVS2025/0001333 مدني إلى المدعي عليه : احمد جميل احمد هامور الزعابي مجهول محل الإقامة
انت مكلف بالحضور بجلسته 30/6/2025 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الإتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى 1) شخصياً أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقاً بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة أيام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رفعتها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.
حرر بتاريخ 16/6/2025 م.
مكتب الخدمات القضائية

الفجر

إعلان بالنشر

العقد ١٤٤٩٠ بتاريخ ٢٠٢٥/٦/٣٠

إعلان حضور اجتماع الخبرة المصرفية في الدعوى رقم 359/2025 تجاري مصارف جزنى - دبي
يعلم الخبير المصرفي / ماهر محسن ناصر الصيعري المنصب في الدعوى المذكورة أعلاه بنأما على قرار ندي الخبرة الصادر من محكمة دبي الابتدائية بتاريخ 25/06/2025 المرفوعة من المدعي / بنك دبي التجاري ش.م.ع - ضد المدعي عليه / موكا مشتاق احمد اكرامته زكريا / يعلى الخبير المصرفي المدعي عليه / موكا مشتاق احمد اكرامته زكريا وذلك بحضور اجتماع الخبرة المصرفية يوم الأربعاء الموافق 02/07/2025 في تمام الساعة الخامسة مساءً (05.00 مساءً) - وذلك عبر تقنية الاتصال المرئية (عبر برنامج زووم) عبر الرابط ادناه :
https://us06web.zoom.us/j/4669944016?pwd=UJZVMUZlVWpUd2ljbk05WGpwNFU3Zz09
كما يرجى ارسال كافة المستندات والأوراق ووكالات الحضور قبل موعد الجلسة على البريد الإلكتروني maheralsayari7@gmail.com
026454696
الخبير المصرفي / ماهر محسن ناصر الصيعري قيد رقم 270

الفجر

حكومة الشارقة
دائرة القضاء

العقد ١٤٤٩٠ بتاريخ ٢٠٢٥/٦/٣٠

إعلان منغض ضده بالنشر
محكمة الديد - محكمة التنفيذ المدنية - إخطار دفع في القضية رقم 0002933/2025 SHCEXCIBOUNCE الشيكات المرتجعة إلى الحكم عليه : علي جياس الحسن العنوان : إمارة الشارقة منطقة الناصرية يعلى عن هاتف رقم 0509976765 حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرقف صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ / عمر طاهر محمد علي الحمادي - / الجنسية الإمارات العربية المتحدة في القضية المشار اليها أعلاه
وبما أن الحكم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 18450.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ إعلاندك / إعلاندك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقق إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.
محكمة التنفيذ المدنية

الفجر

حكومة الشارقة
دائرة القضاء

العقد ١٤٤٩٠ بتاريخ ٢٠٢٥/٦/٣٠

إعلان منغض ضده بالنشر
محكمة الديد - محكمة التنفيذ المدنية - إخطار دفع في القضية رقم 0000085/2025 ADCEXCIBONCE الشيكات المرتجعة إلى الحكم عليه : ساكنا عاودشان موانسناج كيريلاد جوروانسبيلاج العنوان : إمارة الشارقة المرقف صورة عنه ضدك لصالح المنفذ / عمر طاهر محمد الحمادي ، / الجنسية الإمارات العربية المتحدة في القضية المشار اليها أعلاه
وبما أن الحكم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 60630.0 درهم.
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (8) أيام من تاريخ إعلاندك / إعلاندك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقق إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.
محكمة التنفيذ المدنية

الفجر

للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

العقد ١٤٤٩٠ بتاريخ ٢٠٢٥/٦/٣٠

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : التفليج لتجارة ذ م م
العنوان : مكتب رقم B.118 ملك صندوق دبي للاستثمارات - الفوز الثالثة - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 1477786 رقم القيد بالسجل التجاري : 2548503 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 10/6/2025 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 10/6/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ايه & ام الانصاري لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 1-2903 ملك سمو الشيخ هزاع بن زايد بن سلطان آل نهيان - المركز التجاري الأول - هاتف : 04-2955582 فاكس : 04-2955598 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول

الفجر

للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

العقد ١٤٤٩٠ بتاريخ ٢٠٢٥/٦/٣٠

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي : ايه & ام الانصاري لتدقيق الحسابات
العنوان : مكتب رقم 1-2903 ملك سمو الشيخ هزاع بن زايد بن سلطان آل نهيان - المركز التجاري الأول - هاتف : 04-2955582 فاكس : 04-2955598 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية التفليج لتجارة ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 10/6/2025 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 10/6/2025 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

الفجر

للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

العقد ١٤٤٩٠ بتاريخ ٢٠٢٥/٦/٣٠

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : ماهريك للتجارة - ش ذ م م
العنوان : هور العنز - NOORANIYAH - BLDG - رقم البلدية 127-382 الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ.م.م) رقم الرخصة : 1263876 رقم القيد بالسجل التجاري : 2135948 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 25/6/2025 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 25/6/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ايه & ام الانصاري لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 1-2903 ملك سمو الشيخ هزاع بن زايد بن سلطان آل نهيان - المركز التجاري الأول - هاتف : 04-2955582 فاكس : 04-2955598 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول

الفجر

للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

العقد ١٤٤٩٠ بتاريخ ٢٠٢٥/٦/٣٠

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي : ايه & ام الانصاري لتدقيق الحسابات
العنوان : مكتب رقم 1-2903 ملك سمو الشيخ هزاع بن زايد بن سلطان آل نهيان - المركز التجاري الأول - هاتف : 04-2955582 فاكس : 04-2955598 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية ماهريك للتجارة - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 25/6/2025 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 25/6/2025 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

الفجر

للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

العقد ١٤٤٩٠ بتاريخ ٢٠٢٥/٦/٣٠

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : فيجنري للاستثمار - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 194 ملك مؤسسة دبي العقارية - الكرامة - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ.م.م).رقم الرخصة : 1145130 رقم القيد بالسجل التجاري : 1895828 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 25/6/2025 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 25/6/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ايه & ام الانصاري لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 1-2903 ملك سمو الشيخ هزاع بن زايد بن سلطان آل نهيان - المركز التجاري الأول - هاتف : 04-2955582 فاكس : 04-2955598 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول

الفجر

للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

العقد ١٤٤٩٠ بتاريخ ٢٠٢٥/٦/٣٠

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي : ايه & ام الانصاري لتدقيق الحسابات
العنوان : مكتب رقم 1-2903 ملك سمو الشيخ هزاع بن زايد بن سلطان آل نهيان - المركز التجاري الأول - هاتف : 04-2955582 فاكس : 04-2955598 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية فيجنري للاستثمار - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 25/6/2025 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 25/6/2025 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

الفجر

إعلان بالنشر

العقد ١٤٤٩٠ بتاريخ ٢٠٢٥/٦/٣٠

حضور اجتماع الخبرة في الدعوى رقم 342/2025 تجاري كلي - دبي
المدعي عليه الأول : ياسر خاسم حسن جاسم المدعي عليها الثانية : منى محوم الخصم المخل : شركة بروبيان افانلس لتجارة الحمار والمكائن ذ م م في الدعوى المذكورة أعلاه - بناء على تكليف محكمة دبي بدبي خبيراً حسابياً في الدعوى المذكورة وكلاً معتمداً بمتكلم وتقديم ما لديهم من مستندات تخص الدعوى وذلك يوم الخميس الموافق 2025/3/7 م. في تمام الساعة 09.00 صباحا عن بعد من خلال تطبيق الاتصال المرئي تطبيق (Microsoft Teams) لإرسال الرابط الخاص بالاجتماع يرجى التواصل على البريد التالي malfalas@mafbg.com أو أرقامه التالية - موبيل : 0506551333 - هاتف : 044328643
الخبير الحسابي / محمد علي خليفة بن ميميدان الفلاسي رقم القيد (234)

الفجر

إعلان اجتماع خبرة

العقد ١٤٤٩٠ بتاريخ ٢٠٢٥/٦/٣٠

الدعوى رقم 49 لسنة 2024 إجراءات الإفلاس
يعلم الخبير الحسابي / رضا درويش آل رحمة انه بجلسته 28/5/2025 قررت محكمة دبي الابتدائية قبول طلب افتتاح إجراءات إفلاس شركة / بونيان باور للخدمات الفنية ش ذ م م - وتعيينه أميناً للإجراءات.
فهلى كل من له دين لدى الشركة المذكورة التقدم إلى مكتب أمين الإجراءات / رضا درويش صالح آل رحمة بعنوانه التالي : مكتب " جيه بي ايه لتدقيق الحسابات " الكائن بإمارة دبي - منطقة الخليج التجاري ، برج أوبال ، تقاطع شارع برج خليفة وشارع مراسي درايف - الطابق العاشر - مكتب رقم 1005 او من خلال البريد الإلكتروني : iflas@jpaemirates.com بمطابقتها والمستندات المؤيدة لها وذلك خلال ثلاثون يوما (30 يوم) من تاريخ نشر هذا الاعلان.
الخبير الحسابي / رضا درويش آل رحمة

تستخدم نماذج لغوية في توقع أخطار الأمراض المعدية

ذكاء اصطناعي للتنبؤ بالأوبئة قبل حدوثها

باحثون من جامعتي "جونز هوبكنز" و"ديوك" يطورون أداة ذكاء اصطناعي قادرة على التنبؤ بانتشار الأوبئة قبل وقوعها بأسابيع، عبر تحليل لحظي لبيانات معقدة تشمل المتحورات، السياسات، والسلوك البشري. النموذج الجديد يتفوق على أدوات التنبؤ الحالية وقد يغير طريقة تصميم الاستجابات الصحية العالمية مع اقتراب الجائحة المقبلة.



هل يمكن لأدوات الذكاء الاصطناعي أن تسهم في منع الجائحة المقبلة قبل أن تبدأ؟

خلال جائحة كورونا، لم تكن التقنية الجديدة التي طورها باحثون في جامعتي "جونز هوبكنز" و"ديوك" قد وجدت بعد. لكن، وللمرة الأولى، يقول هؤلاء الباحثون إنهم ابتكروا أداة ثورية تعتمد على نمذجة لغوية ضخمة -من نوع الذكاء الاصطناعي التوليدي المستخدم في "تشات جي بي تي"- للمساعدة في توقع انتشار أي مرض معد، مثل إنفلونزا الطيور وجذري القرد والفيروس المخلوي التنفسي. وهو ما قد يسهم في إنقاذ الأرواح والحد من العدوى.

وبحسب بيان من الباحثة في جامعة "جونز هوبكنز"، لورين غاردنر "أظهرت جائحة كورونا مدى صعوبة توقع انتشار مرض ما، بسبب تداخل عوامل معقدة وكثيرة كانت تتغير باستمرار". وتعمل غاردنر كخبيرة في بناء النماذج الحاسوبية، وابتكرت لوحة رقمية للبيانات استخدمها الناس في أرجاء العالم إبان الجائحة.

وأضافت "عندما كانت الظروف مستقرة، كانت النماذج تعمل بصورة جيدة. لكن مع ظهور متحورات جديدة أو مع تغير السياسات أصبحنا عاجزين عن توقع النتائج بدقة، لأننا لم تكن نمتلك الأدوات التي نتيج لنا إدخال أنواع حاسمة من المعلومات ضمن النماذج... الأداة الجديدة تسد

هذه الفجوة".

الأداة التي تحمل اسم "باندبيك أل أل أم" (PandemicLLM) (يجمع الاسم بين لفطتي باندبيك ومعناها الجائحة، وحروف أل أل أم المأخوذة من "نماذج لغوية كبرى" Large Language Models) تأخذ في الحسبان الارتفاعات الأخيرة في أعداد الإصابات،

والمتحورات الجديدة، والتدابير الوقائية الصارمة. واستخدم الباحثون بيانات لم تستخدم من قبل في أدوات التنبؤ بالأوبئة، وتوصلوا إلى أن "باندبيك أل أل أم" تستطيع توقع أنماط الأمراض المعدية ومسار الحاجة إلى الرعاية في المستشفيات أثناء تفشيها، بدقة قبل أسبوع إلى ثلاثة أسابيع من حدوثها.

وتضمنت البيانات (التي زودت بها الأداة الجديدة) اللقاحات، ومعدل الإدخال إلى المستشفيات، وأنواع السياسات الحكومية حيال الوباء، وخصائص متحورات العنصر المسبب للعدوى ومدى انتشارها، والمعطيات الديموغرافية على مستوى الدولة. وتعمل "باندبيك أل أل أم" على جمع تلك البيانات، ثم تعمل عليها كي تتوصل إلى توقع عن كيفية تداخلها معاً في التأثير في الكيفية التي يسلكها المرض.

وطبق الباحثون "باندبيك أل أل أم" بأثر رجعي على جائحة كورونا، محللين الوضع في كل ولاية على مدار 19 شهراً. وقال المؤلفون إن أداء الأداة كان متميزاً خصوصاً في الفترات التي كان فيها التفشي في حال تغير مستمر. وتفوقت على أدوات التنبؤ المتقدمة المعتمدة حالياً، بما فيها الأدوات الأعلى أداء على منصة "كوفيد هاب" CovidHub التابعة لمراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها. وقال هاو "فرانك" يانغ الأستاذ المساعد في قسم الهندسة المدنية والنظم في جامعة جونز هوبكنز "تقليدياً نعتمد



"تقاوم الجفاف" . آلية ذكية بجذور

النباتات تساعد على تتبع المياه

اكتشف علماء من جامعة نوتنجهام البريطانية آلية جزيئية سريعة في جذور النباتات، تعمل كمفتاح ذكي يمكنها من استشعار التربة الجافة، وتوجيه نمو الجذور نحو مناطق تحتوي على مزيد من المياه.

من شأن هذه الخطوة أن تفتح آفاقاً جديدة لتطوير محاصيل مقاومة للجفاف أكثر، والمساهمة في مواجهة تحديات الأمن الغذائي العالمي. وكشفت الدراسة، التي نُشرت في دورية Science (ساينس)، عن آلية دقيقة يستخدمها النبات لتعطيل مؤقت لتفرع الجذور الجانبية عندما تفقد الجذور النامية اتصالها بالتربة الرطبة، وذلك كاستجابة ذكية تتيح للنبات توجيه نموه نحو مصادر المياه المتاحة.

تفاعل ذكي

عادة ما تتفرع الجذور استجابة لرطوبة التربة أثناء بحثها عن المياه والعناصر الغذائية، لكن الباحثين أوضحوا أن فقدان الاتصال بمناطق التربة الرطبة يؤدي إلى توقف مؤقت في تكوين الجذور الجانبية، وهو ما يساعد النبات على إعادة توجيه جهوده نحو أماكن أكثر ملاءمة.

ويكمن جوهر هذا التفاعل الذكي في زيادة سريعة في مستويات مركبات الأكسجين التفاعلية، في أطراف الجذور. وتعمل هذه المركبات كإشارات ضغط بيئي، تنبه النبات إلى أنه دخل منطقة جافة، وتستحثه على تغيير مسار النمو.

تمكن العلماء من تحديد كيف تتفاعل هذه المركبات مع بروتين معين، وهرمون نباتي مسؤول عن تنظيم النمو والتطور، بحيث يعمل هذا البروتين كمفتاح جزيئي يدمج بين الإشارات البيئية المتعلقة بالجفاف، والتحكم الهرموني الداخلي للنبات لتشكيل بنية الجذر بطريقة تكيفية.



كشفت دراسة جديدة نُشرت في دورية "كارنت بيولوجي" أن لكل إنسان بصمة تنفسية فريدة، يمكن استخدامها للتعرف على الأشخاص بدقة تصل إلى 96.8%.

وتشير هذه "البصمات" إلى أن نمط التنفّس ليس فقط سلوكاً بيولوجياً مشتركاً بين البشر، بل يحمل معلومات دقيقة عن الحالة الجسدية والنفسية لكل فرد، وقد يكون مؤشراً يمكن تتبعه لمعرفة الحالة الصحية أو المزاجية دون الحاجة إلى اختبارات معقدة أو تدخلية.

ويقول العلماء إن الدماغ يعالج الروائح أثناء عملية الشهيق، مما يشير إلى وجود تواصل مستمر وفعال بين التنفّس والنشاط العصبي.

وانطلقت فرضية العلماء من سؤال بسيط ولكنه عميق: إذا كان الدماغ فريداً لكل شخص، فهل يعكس ذلك أيضاً في الطريقة التي يتنفس بها كل شخص؟

وللإجابة، قام الباحثون بتطوير جهاز صغير وخفيف يمكن ارتداؤه بسهولة، يتكون من أنبوبين ناعمين يوضعان أسفل الأنف ويقومان بقياس تدفق الهواء من كل فتحة على مدار 24 ساعة كاملة، وهو تصميم يهدف إلى التقاط التغيرات الدقيقة التي لا يمكن رصدها عبر الاختبارات السريعة التقليدية التي تركز على وظائف الرئة فقط. وفي التجربة، تم اختبار 100 شاب بالغ يتمتعون بصحة جيدة، وطلب منهم ارتداء الجهاز وممارسة حياتهم اليومية بشكل طبيعي، في العمل، وممارسة الرياضة، والنوم، والدراسة.

وكانت النتيجة مفاجئة حتى للباحثين أنفسهم، إذ تمكّنوا من التعرف على كل فرد بناءً على نمط تنفّسه وحده، بنسبة دقة تقترب من تقنيات التعرف على الصوت أو بصمة الوجه.

وتكررت هذه النتيجة في اختبارات لاحقة أجريت على نفس المشاركين بعد فترات زمنية متفاوتة، ما يدل على أن "بصمة التنفّس" ثابتة نسبياً ومميزة لكل شخص.

لكن الأهم من ذلك أن أنماط التنفّس لم تقتصر على التعريف بالأشخاص، بل أظهرت ارتباطاً واضحاً بعوامل صحية ونفسية متعددة.

فعلى سبيل المثال، الأشخاص الذين كانت لديهم معدلات أعلى في استبيانات القلق، أظهروا نمطاً معيناً أثناء النوم، يتمثل في شهيقت أقصر وتفاوت أكبر في فترات التوقف بين الأنفاس.

كما وُجد أن نمط التنفّس مرتبط بمؤشر كتلة الجسم، والنشاط اليومي، ودورة النوم والاستيقاظ، بل وحتى ببعض السمات السلوكية مثل الميل إلى الانفعال أو التركيز.

منوعات

الفكر

25

النماذج في مساعدة المسؤولين على تصميم سياسات أكثر

أماناً وفعالية. ومن المعلوم أن أكثر من مليون أميركي تُوفوا بسبب فيروس كورونا. والسؤال المطروح الآن لم يعد إن كانت هناك جائحة

مقبلة، بل متى ستحدث. خلال الوقت الحالي، تتعامل الولايات المتحدة مع انتشار فيروس "أتش 5 إن 1" المسبب لـ"إنفلونزا الطيور"، و"أر أس في"، وفيروس "أتش أم بي" في HMPV المسبب لأحد

أنواع الالتهاب الرئوي، والسعال الديكي والحصبة، ضمن اهتمامات صحية أخرى. وتراجعت معدلات التطعيم ضد الحصبة بصورة حادة منذ الجائحة، في حين ارتفعت نسبة التردد العام حيال اللقاحات، مما أثار مخاوف من أن تتبدد عقود من التقدم الصحي في البلاد.

وفوق ذلك، اتخذت السلطات الصحية الأميركية خطوات للانسحاب من الجهود العالمية لمواجهة الأوبئة، بعدما أعلنت خلال وقت سابق من هذا العام انسحابها من منظمة الصحة العالمية. وقيدت الشهر الماضي إمكانية الحصول على لقاحات كوفيد لفئات معينة.

ووفق الخبيرة غاردنر "تعلمنا من كوفيد 19 أننا في حاجة إلى أدوات أفضل تساعدنا في وضع سياسات أكثر فاعلية. ستكون هناك جائحة أخرى وهذه النماذج ضرورية لدعم الاستجابة الصحية العامة لها".



اكتشاف جديد . . التنفس

"له بصمة فريدة" مثل الأصابع



ولم يعاني كل المشاركين في الدراسة من أي اضطراب نفسي أو جسدي مشخص، ما يعني أن مراقبة التنفّس قد تكشف عن إشارات مبكرة وغير مرئية لحالات مستقبلية.

العلاقة بين التنفّس والحالة النفسية

ويقول العلماء إن الاكتشاف قد يعيد النظر في العلاقة التقليدية بين التنفّس والحالة النفسية، إذ عادة ما يُفترض أن التوتر أو الاكتئاب يغيّران طريقة التنفّس، لكن النتائج تشير إلى احتمال أن يكون نمط التنفّس نفسه عاملاً مساهماً في نشوء هذه الحالات.

وتفتح النتائج المجال أمام استخدام تمارين التنفّس الموجهة كأداة علاجية فعلية، وليس فقط كوسيلة للاسترخاء المؤقت.

رغم هذه النتائج الواعدة، لا يزال أمام تقنية الكشف عن بصمة التنفّس تحديات عملية قبل أن تصبح متاحة بشكل تجاري. فالجهاز الحالي قد يعطي انطباعاً طبياً غير مرجح، خصوصاً بسبب الأنبوبين الظاهريين تحت الأنف، كما أن الجهاز لا يرصد التنفّس عن طريق الفم، وهو ما قد يؤثر على دقة البيانات، خاصة أثناء النوم.

كما يمكن أن يتحرك الجهاز أو ينزلق أثناء النوم أو الأنشطة المكثفة. ويعمل الفريق حالياً على تطوير نسخة أكثر راحة وسرية، ربما تكون مدمجة في نظارات أو كاميرات خفيفة، لتسهيل استخدامها على نطاق واسع دون أن يشعر المستخدم بالحرج أو الانزعاج.

ويسعى الفريق إلى دراسة إمكانية استخدام أنماط تنفّسية "صحية" كنموذج يمكن تقليده لتحسين المزاج أو تخفيف أعراض التوتر والقلق.

أي أن الهدف لم يعد فقط اكتشاف المرض أو الاضطراب، بل محاولة التأثير في النفس من خلال تغيير التنفّس نفسه. ويعبّر الباحثون عن تفاؤلهم الحذر،

مشيرين إلى أنهم لا يزالون في مراحل مبكرة من هذا النوع من الدراسات، لكن المؤشرات الأولية مشجعة وتعد بإمكانيات كبيرة في المستقبل القريب.

قام باحثون إيطاليون من خلال مراجعة حديثة بتقييم تأثير السجائر الإلكترونية على تطور رئة الجنين والمواليد الجدد، مع التركيز على الإجهاد التأكسدي والالتهابات. ويمثل كل نفس يتنفسه المولود الجديد تتويجا لعملية تطور معقدة، وهي عملية شديدة التأثر بالعوامل البيئية.

إثبات تأثير خطير لتدخين السجائر الإلكترونية أثناء الحمل على الأجنة



ويخضع البروبيلين غليكول (PG) والجلسرين النباتي هذه المواد في تهيج الشعب الهوائية وتلف الحمض لتتحلل الحراري، ما يؤدي إلى إطلاق منتجات ثانوية



للإصابة بأمراض الجهاز التنفسي. ويؤدي التعرض لأبخرة السجائر الإلكترونية إلى إدخال مواد سامة في مراحل التطور الحرجة. وعلى سبيل المثال، يعبر النيكوتين المشيمة بسهولة ويتراكم في أنسجة رئة الجنين، ما يغير مسارات الإشارات الخلوية الضرورية لتكوين المجاري الهوائية. وتظهر الدراسات على الحيوانات أن تركيزات النيكوتين في دم الجنين يمكن أن تكون أعلى بثماني مرات مع بعض أجهزة السجائر الإلكترونية (مثل JUUL) مقارنة بالسجائر التقليدية. وبالإضافة إلى ذلك، تساهم المذيبات والمنكهات في السجائر الإلكترونية في الإجهاد التأكسدي، وهو محرك رئيسي للالتهابات الرئوية واختلال الوظائف. ويحدث الإجهاد التأكسدي عندما يتجاوز إنتاج أنواع الأكسجين التفاعلية (ROS) آليات الدفاع المضادة للأكسدة في الجسم. وتحتوي أبخرة السجائر الإلكترونية على مركبات عضوية متطايرة وجسيمات دقيقة تسبب أضرارا تأكسدية. ويمكن أن يؤدي ذلك إلى التهابات، وضعف تكوين الحويصلات الهوائية، وانخفاض مرونة الرئة لدى المواليد الجدد. وتشير الدراسات إلى أن التعرض قبل الولادة لأبخرة السجائر الإلكترونية يثير استجابة التهابية تتميز بزيادة مستويات إنترلوكين-6 (IL-6) وعامل نخر الورم ألفا (TNF-α). ويمكن أن تعطل هذه العوامل الالتهابية إعادة تشكيل أنسجة الرئة، ما يزيد من احتمالية إصابة الرضع بأمراض تنفسية مثل الربو ومرضى انسداد الرئوي المزمن (COPD) في وقت لاحق من الحياة. ويرتبط التعرض للنيكوتين أثناء الحمل بالعديد من الآثار الضارة على الرئة، حيث يتداخل مع مسارات إشارات مستقبل "نوتش" (Notch) و"بروتين بيبلو. إن.تي" (Wnt)، التي تنظم تفرع الشعب الهوائية وتمايز الخلايا الظهارية. وتظهر الدراسات على الحيوانات أن نسل الأمهات المعرضات للنيكوتين يعاني من رئتين أصغر حجما، وتأخر في نضج الحويصلات الهوائية، وزيادة مقاومة الشعب الهوائية.

ويبيننا ثبت أن التدخين التقليدي له آثار ضارة على نمو رئة الجنين، ظهرت السجائر الإلكترونية كبديل يعتقد أنه "أكثر أمانا"، خاصة بين النساء الحوامل. ومع ذلك، تحتوي أبخرة السجائر الإلكترونية على النيكوتين والمنكهات والتي قد تعطل المراحل الحاسمة في تكوين الرئة. ومع تزايد استخدام السجائر الإلكترونية أثناء الحمل، أصبح من الضروري إجراء تحقيقات عاجلة حول تأثيرها طويل المدى على صحة الجهاز التنفسي. ويحدث تطور رئة الجنين في خمس مراحل رئيسية: الجنينية، الغدية الكاذبة، القنبوية، الكيسية، والحويصلية. وتتضمن هذه المراحل تمايزا خلويا معقدا وتنظيما هيكليا ضروريا لوظيفة الرئة بعد الولادة. ويمكن أن تعرض العوامل البيئية، بما في ذلك تدخين الأم وتناول الهواء، هذه العملية للخطر، ما يؤدي إلى انخفاض سعة الرئة، وبنيّة غير طبيعية للمجرى الهوائي، وزيادة القابلية



فوائد "مكملات الحمل" في تقليل مضاعفات الولادة

كشفت دراسة جديدة أن تناول مكملات الحمل الغذائية يمكن أن يقلل بشكل كبير من خطر الولادة المبكرة وانخفاض الوزن عند الولادة، ما يعزز صحة الأطفال ويقلل من المضاعفات المحتملة. منذ سبعينيات القرن الماضي، نُصحت النساء الحوامل بتناول حمض الفوليك لضمان ولادة صحية لأطفالهن. وتوصي هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية (NHS) (أيوم باتباع نظام غذائي متوازن للحصول على معظم الفيتامينات والمعادن الأساسية، إلى جانب تناول حمض الفوليك وفيتامين (د). ومع ذلك، توضح الدراسة الجديدة أن المكملات الإضافية قد تكون ضرورية للنساء اللاتي لا يحصلن على تغذية كافية من نظامهن الغذائي. وأوضح فريق البحث أن انخفاض الوزن عند الولادة يعد من الأسباب الرئيسية لوفيات الأطفال حديثي الولادة، كما أنه مؤشر قوي على احتمالية مواجهة الطفل لمشكلات صحية وتغذوية طويلة الأمد. وفي الدراسة، استعرض باحثون أمريكيون بيانات من 16 دراسة سابقة، أجريت غالبا في دول منخفضة ومتوسطة الدخل، لفحص تأثير نوعين من المكملات الغذائية قبل الولادة. الأول كان مشابها لمكملات الفيتامينات المتعددة الشائعة، بينما احتوى الثاني على سرعات حرارية وأحماض دهنية بالإضافة إلى الفيتامينات. وأظهرت النتائج أن تناول مكملات المغذيات الدقيقة المتعددة، التي تشمل الحديد وحمض الفوليك، قلل خطر ولادة الأطفال المعرضين للخطر بنسبة 27% مقارنة بتناول الحديد وحمض الفوليك فقط. وشملت هذه الفئة الأطفال المولودين قبل الأوان، أو بوزن منخفض عند الولادة، أو بوزن صغير بالنسبة لعمر الحمل، وهي الفئات الأكثر عرضة للوفاة بين الرضع. وأكد الباحثون أن معظم الفيتامينات لها فوائد صحية، وبعضها أثبت فعالية كبيرة في تقليل مخاطر المضاعفات أثناء الولادة. وقال المعد الرئيسي للدراسة، دونغكينغ وانغ، من كلية جورج ماسون للصحة العامة في فرجينيا: "هذه الدراسة الأولى من نوعها التي تدرس تأثير مكملات المغذيات الدقيقة المتعددة قبل الولادة، إلى جانب المكملات الغذائية القائمة على الدهون، على صحة الأطفال حديثي الولادة المعرضين للخطر. إن التأثيرات الوقائية لمكملات المغذيات الدقيقة المتعددة قبل الولادة، خاصة بالنسبة للأطفال الأكثر عرضة للوفاة، تدعم بقوة التحول من مكملات الحديد وحمض الفوليك إلى مكملات المغذيات الدقيقة المتعددة كمعيار للرعاية الصحية أثناء الحمل". ويوصي الباحثون بإعادة النظر في التوجيهات الصحية الحالية لتشمل هذه المكملات كجزء أساسي من رعاية الحمل، مع ضرورة مراجعة الطبيب المختص. نشرت الدراسة في مجلة Lancet Global Health.

كشفت دراسة جديدة أن تناول مكملات الحمل الغذائية يمكن أن يقلل بشكل كبير من خطر الولادة المبكرة وانخفاض الوزن عند الولادة، ما يعزز صحة الأطفال ويقلل من المضاعفات المحتملة. منذ سبعينيات القرن الماضي، نُصحت النساء الحوامل بتناول حمض الفوليك لضمان ولادة صحية لأطفالهن. وتوصي هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية (NHS) (أيوم باتباع نظام غذائي متوازن



"مكياج التمارين" .. منتجات تجميل ضارة أثناء ممارسة الرياضة

Beauty. من استخدام بعض المنتجات أثناء ممارسة الرياضة، إذ يمكن أن تسد المسام أو تتفاعل مع العرق، ما يؤدي إلى تهيج البشرة وظهور البثور. وأبرز هذه المنتجات:

- كريمات الأساس الثقيلة ومستحضرات إخفاء العيوب ذات التغطية الكاملة، التي قد تختلط بالعرق وتؤدي إلى انسداد المسام.
- الماسكارا العادية، التي قد تتلطيخ أثناء التمارين وتسبب تهيج العينين، ما يجعل الماسكارا المقاومة للماء خيارا أفضل.
- المنتجات التي تحتوي على زيوت ثقيلة أو كحول أو سيليكون، لأنها قد تعزز انسداد المسام وتسبب في مشكلات جلدية. وللحصول على مظهر طبيعي دون الإضرار بالبشرة أثناء التمارين، تنصح الخبيرة باستخدام مستحضرات خفيفة تحتوي على عناصر مغذية للبشرة، مثل: كريمات الأساس الخفيفة التي توفر تغطية قابلة للتنفس دون التسبب في انسداد المسام، ومنتجات غنية بحمض الهيالورونيك والبيبتيدات، التي تساعد على ترطيب البشرة والحفاظ على نضارتها، ورذاذ تثبيث المكياج الذي يساعد في الحفاظ على المكياج ومنع البشرة لسة نهائية غير لامعة تدوم خلال التمرين.
- بعد التمارين، يعد تنظيف البشرة أمرأ أساسيا للحفاظ على صحتها وتجنب انسداد المسام بسبب التعرق. وتوصي الخبيرة باتتباع الخطوات التالية:
- تنظيف البشرة بععم باستخدام منخطف مناسب أو بلسم تنظيف يحتوي على الكولاجين لإزالة العرق والشوائب.
- ترطيب البشرة باستخدام مرطب عالي الجودة لاستعادة الترطيب والتوازن الطبيعي.
- اختيار مرطبات مغذية تساعد على تجديد نضارة البشرة وتنشيطها بعد المجهود البدني.



تزداد شعبية "مكياج التمرين" بين عشاق اللياقة البدنية، حيث يتشارك المستخدمون عبر الإنترنت روتينات التجميل المقاومة للتعرق إلى جانب تمارينهم الرياضية. ومع وجود أكثر من 56.7 مليون منشور حول "مكياج التمرين" و20 مليون منشور عن "مكياج البيلاطس" على "تيك توك"، أصبح الاهتمام بمستحضرات التجميل الخاصة بالتمارين ظاهرة منتشرة على نطاق واسع.

كما شهدت عمليات البحث على غوغل عن "كيفية جعل المكياج مقاوما للتعرق" ارتفاعا بنسبة 70% خلال الشهر الماضي، وفقا لعلامة التجميل Revolution Beauty.

وبهذا الصدد، حذرت ميل تريبرويرلر، خبيرة المكياج لدى Revolution

منوعات

الفكر

27



بدأ المطرب محمد فضل شاكر فقرته الغنائية على مسرح مهرجان موازين بالفناء لوالده أشهر أغنياته، منها: "فاكر" يا غايب" "أحلى رسمه" "معقول" "يا حياة الروح" وغيرها من الأغنيات، كما طلب من الجمهور أن يشاركه الدعاء لوالده الفنان الكبير فضل شاكر أن يفرج عنه ويخرجه من محتنته.ومن المعروف أن مهرجان موازين الدولي أكبر مهرجان غنائى فى القارة الأفريقية، وواحد من أهم وأكبر مهرجانات العالم، دورته ٢٠٢١، ويقدم المهرجان هذا العام برنامجا غير مسبوق.

غنى لوالده ودعا له بالفرج في حفله بمهرجان موازين

محمد فضل شاكر: والدي تعرض للظلم.. وعودته إلى الفناء باتت قريبة



جاء ذلك خلال مؤتمر صحفي عقده محمد شاكر على هامش مشاركته في مهرجان موازين بالعاصمة المغربية الرباط، حيث أكد ثقته الكاملة ببراءة والده، مشيرًا إلى أن الأخير "ظلم كثيرًا"، وأن الوقت قد حان لفتح صفحة جديدة في حياته ومسيرته الفنية. وأوضح محمد أن القضاء اللبناني أصدر حكمًا ببراءة والده منذ عام 2018، لكن هذا الحكم لم يلقِ التغطية الإعلامية الكافية، وهو ما تسبب في استمرار حالة الجدل والشكوك التي رافقت اسم الفنان لسنوات. وأضاف: "أأمل أن يُعاد النظر في كل المواقف التي تم تحميله مسؤوليتها، وأن يتم طي هذا الملف نهائيًا"، لافتًا إلى أن والده يعيش حاليًا "مرحلة مختلفة، عنوانها الهدوء والتحضير للعودة"، مؤكدًا أن اللقاء مع الجمهور المغربي قد يتحقق قريبًا، بعد استكمال الترتيبات اللازمة. وفي حديثه عن تجربته الفنية، قال محمد إنه بدأ مشواره الغنائي قبل أكثر من عشر سنوات، دون تخطيط مسبق، إلا أن حب الناس ودعم والده شكلا دافعًا للاستمرار. وأشار إلى أن مشاركته في "موازين" تحمل طابعًا خاصًا، إلا أن سعادته تظل منقوصة بسبب غياب والده عن هذا الحدث الفني البارز. ونقل محمد تحيات فضل شاكر إلى الجمهور المغربي، مشيرًا إلى أن والده يكنّ محبة خاصة للمغرب، ويشاق للوقوف مجددًا أمام جماهيره هناك، التي طالما ساندته خلال محطات متعددة من مسيرته. وعن علاقته بوالده، كشف محمد أن النصائح التي يتلقاها منه لا تقتصر على الجانب الفني، بل تشمل الحكمة والتوازن في التعامل مع الضغوط، قائلًا: "فضل شاكر لا يوصيني فقط كفنّان، بل كأب يحرص على ابنه، ويطلب منه أن يحافظ على هدوئه، خاصة في المواقف الصعبة".

عديدة، وأكمل محمد حديثه كاشفًا عن جدول حفلاته الغنائية المقبلة، بالقول: «بعد الانتهاء من حفل الكويت، سأوجه مباشرة إلى ألمانيا بتاريخ 11 يوليو المقبل، ثم هولندا بتاريخ 12. بعدها سأكون متواجدًا في لبنان بتاريخ 18 يوليو المقبل. وفي شهر سبتمبر المقبل سأقوم بجولة فنية غنائية ما بين الولايات المتحدة الأميركية وكندا، إلى جانب ذلك سيكون لي العديد من الحفلات التي لم يتم تحديد موعدا النهائي بعد، وستكون في السويد ولندن وبوخارست وتركيا والسعودية وقطر ودبي. لذلك يمكنني القول إن سنة 2025 حافلة بالحفلات الغنائية».

«(دويتو) مع والدي»

ومن إحياء الحفلات إلى صناعة الأغاني، كشف محمد عن «دويتو» غنائي يجمعه مع والده الفنان فضل شاكر، وعنه قال «سيتم طرحه قريبًا، وهو العمل المنتظر من الجميع، وأتمنى أن يكون رائعًا كما يتوقعه جمهورنا. والأغنية هي من كلمات الشاعرة سمر هندي والحنان وائل الشرفاوي».

وأضاف: «إلى جانب ذلك كله، سأطرح مجموعة من الأغاني الخاصة بي قريبًا، ومنها سيكون واضحًا أنني كنت أعمل على نفسي فنيًا خلال الفترة الماضية حتى أقدم الأفضل لجمهوري العزيز. وما سأقوله ليس غرورًا، لكن 2025 هي سنة آل شاكر، إذ إن نجاحات الوالد واضحة بشكل جلي بما طرحه في الفترة الماضية، كما أشعر أنني مرّة له، وياذن الله أتكن من تمثيله بأحلى صورة، والأهم من ذلك كله أن يُحبنا الناس كما نحبهم».

فضل شاكر تعرض للظلم

كشف الفنان اللبناني محمد فضل شاكر عن قرب عودة والده، الفنان فضل شاكر، إلى الساحة الفنية، مؤكدًا أنه لم يحظَ بفرصة الإنصاف الكافية في القضايا التي وُجهت إليه خلال السنوات الماضية.

شاكر، الذي سي طرح قريباً أغنية دويتو مع والده فضل شاكر، اعتبر في أن «2025 هي سنة آل شاكر»، وتحدث عن تفاصيل جديدة. في البداية، وبالنسبة إلى مهرجان موازين، الذي حظي بفرصة الوقوف على خشبته قبل 13 عاماً في بداية انطلاقته برفقة والده وغنى معه أغنية «روح»، وقف هذه المرة إلى جانب الفنانة المصرية شيرين عبد الوهاب، ليشاركها الحفل. وقال محمد «شرف كبير لي أن أحيي وأغني في هذه الليلة إلى جانب فنانة كبيرة مثل شيرين، حيث أقيم الحفل فوق خشبة (منصة النهضة) الخاص بالفنانين العرب والتابع لمهرجان (موازين). ومشاركتي بهذا الحفل العالي ثقله نوعية لي».

«(أغنيات فضل شاكر في الكويت»

وتابع، «كنت متحمس جداً للحفل الغنائي الجماهيري الذي يحمل عنوان (أغنيات فضل شاكر)، وأقرر أن أحبيه في دولة الكويت بتاريخ 9 يوليو المقبل، افتتاحاً لمهرجان (صيفي ثقافي 17)، الذي يقيمه المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.

وسيقام الحفل في قاعة الشيخ جابر العلي الموسيقية بمركز الشيخ جابر الأحمد الثقافي، ويشاركني في تلك الليلة الفنانة اللبنانية رنين عبد الكريم الشعار بقيادة المايسترو مايكل إبراهيم وفرقته الموسيقية. ولا أخفي القول إنها ستكون ليلة ثقيلة فنيا كونها تحمل اسم والدي وستكون أمام جمهور متذوق فني من الطراز الرفيع. لهذا يجب علي الاستعداد لها على أتم وجه».

«حفلات غنائية

حنان مطاوع: سعدت بالمشاركة

في «هابي بيرث داي»

قالت الفنانة حنان مطاوع إنها تشعر بسعادة كبيرة لمشاركتها في فيلم هابي بيرث داي، واصفة التجربة بأنها إنسانية وفنية نادرة، وتحمل رسالة راقية وعميقة. وأضافت حنان مطاوع، في مداخلة هاتفية لبرنامج "معكم منى الشاذلي" المذاع عبر قناة ON، أنها شعرت بالفخر لانضمامها إلى هذا العمل، وقالت: "من أول ما عرض علي المخرج محمد دياب فكرة الفيلم وقعت في غرامه، وأكدّ له أنني أريد أن أكون جزءاً من هذا المشروع المهم والحساس قبل أن أسأل حتى عن تفاصيل الشخصية". وأكدت حنان مطاوع أنها راхنت على نجاح المخرجة سارة جوهري، وأضافت: "قلت لها منذ البداية إنك على الأقل ستفوزين بجائزة العمل الأول، وهذا أقل ما تستحقه". وفي حديثها عن كواليس التصوير، كشفت حنان مطاوع عن مشهد صعب تطلب منها النزول في مياه النيل، مشيرة إلى أن التجربة كانت مرهقة نفسياً وبدنياً، وقالت: "المياه كانت راكدة وممتلئة بالطمي، ودرجة الحرارة منخفضة جداً، وظللنا نصور لعدة ساعات بسبب عطل في الكاميرا، حتى بدأت أطرأ في تنجمد". وأضافت: "على الرغم من برودة المياه، كنت مصممة على التركيز وتقديم أفضل أداء، خاصة أنه كان مشهداً محورياً في الفيلم". وتابعت: "سارة جوهري نزلت معنا الماء بملابسها لتشجعنا، وظلت تردد: "أحنا مش برداين" كي ترفع من روحنا المعنوية. وأعربت حنان مطاوع عن امتنانها لفريق العمل، وقالت: "أنا ممتنة لسارة ومحمد دياب، ولثيللي كريم ودسوقي، على هذه التجربة المميزة، وسعيدة لأنني كنت جزءاً من هذا المشروع الذي يتسلل إلى قلب المشاهد وعقله".



يارا السكري تنتهي من تصوير

فيلم «صقر وكناريا» منتصف يوليو

منتصف شهر يوليو المقبل. وتجسد يارا السكري خلال أحداث فيلم صقر وكناريا دور شقيقة يسرا اللوزي، وتعمل فاشون ديزاينار، وتتميز شخصيتها في الفيلم بأنها محبة للحياة والألوان، ويتعرف عليها محمد إمام ويحدث بينهما علاقة حب لا تخلو من المواقف الكوميديّة. فيلم "صقر وكناريا" من تأليف أيمن وتار وإخراج حسين المنباوي وإنتاج وائل عبد الله، ومن بطولة: محمد إمام، شيكو، يسرا اللوزي، يارا السكري، انتصار، خالد الصاوي وعدد آخر من الفنانين وضيوف الشرف أبرزهم دياب ونسرين أمين ومحمود عبد الغنى. وكانت يارا السكري قد بدأت مشوارها في التمثيل بمشاركتها في مسلسل "فهد البطل" مع النجم أحمد العوضي والذي تم عرضه في شهر رمضان الماضي، وكشفت لـ "اليوم السابع" أنها أجلت تجربة التمثيل طوال السنوات القليلة الماضية، رغم تلفيها أكثر من عرض.

وأوضحت ياسر السكري أنها كانت مترددة في الإقدام على هذه الخطوة وشعرت أن الوقت المناسب لم يأت بعد، حتى جاء قرارها بخوض التجربة هذا العام وكانت على وشك الاتفاق على عمل جديد لكنها وجدت صناع فهد البطل يتصلون بها ويعرضون عليها دور آسيا التمساح. مسلسل فهد البطل من بطولة: أحمد العوضي، ميريلا نور الدين، أحمد عبد العزيز، كارولين عزمي، لوسي، محمود البزّاوي، حمزة العيلي، عصام السقا، يارا السكري، صفاء الطوخى، صفوة، محسن منصور، مجدى بدر، عزت زين، عايدة رياض، حجاج عبد العظيم، زينة منصور، ريم عامر، ومن تأليف محمود حمدان وإخراج محمد عبد السلام وإنتاج شركة سينرجى.



الفكر

طرق التعرف على التصلب المتعدد قبل ظهور الأعراض

أثناء الفحص لسبب آخر. وبالطبع يمكن في مثل هذه الحالات، بدء العلاج فوراً. وتشير الطبية إلى أنه لا يجري مسح عام للسكان لاكتشاف التصلب المتعدد، لأنه مرض نادر. ولكن، إذا تكررت مراجعة الشخص لطبيب الأعصاب بانتظام بشكاوى مماثلة، حينها يتطلب إجراء فحص معمق. وتقول: "قد تكون العلامات المبكرة جداً للتصلب المتعدد غير مرئية وتكاد تكون غير محسوسة. لكن العناية الدقيقة بالنفس، والتقييم الطبي الجوهل، وطرق التشخيص الحديثة تساعد على اكتشاف المرض قبل أن يسبب ضرراً ملحوظاً".

ووفقاً لها، تظهر أعراض المرض عادة في اضطرابات عصبية حادة عندما يصيب مناطق من الدماغ ذات قدرة تعويضية منخفضة. وقد يشمل ذلك ضعفا مفاجئاً للرؤية، أو ازدواجية الرؤية، أو ضعفاً في عضلات الوجه، أو التشنج في الأطراف. وتقول: "يراجع المرضى في مثل هذه الحالات طبيب عيون. ولكن بعد إجراء التصوير بالرنين المغناطيسي، غالباً ما تكتشف بؤر إصابات متعددة". وتؤكد الطبيبة، أن أساليب التشخيص الحديثة تساعد على اكتشاف المرض قبل ظهور أعراض واضحة، حتى أنه أحياناً تكتشف إصابات التصلب المتعدد بالصدفة

أفادت الدكتورة غالينا تشودينسكايا أخصائية طب الأعصاب، أن التصلب المتعدد يمكن أن يتطور دون أعراض خلال فترة طويلة، ولا تظهر إلا تغيرات طفيفة في الحالة الصحية. وتقول: "قد يلاحظ المرضى في المراحل المبكرة، زيادة في التعب، وتدهور الحالة الصحية في الطقس الحار، والتشنج المؤقت في الأطراف، أو عدم وضوح الرؤية. وغالباً ما تعزى جميع هذه الأعراض إلى الإجهاد أو إرهاق العمل".



أطعمة تساعد على تركيب هرمون السعادة

تشير الدكتورة ناتاليا بالاشوفا أخصائية الغدد الصماء إلى أن النشاط الاجتماعي والعمل المفضل والديك الرومي والموز تساعد على تركيب هرمون السعادة. ووفقاً لها، هرمون السعادة- السيروتونين ينتجه الدماغ وخلايا الأمعاء. وتقول: "يتكون هرمون الفرح - السيروتونين - من الحمض الأميني - التريبتوفان، الذي يوجد بكميات كبيرة في الموز والديك الرومي". وتشير الخبيرة، إلى أنه يجب أن نتذكر أن الفرح هو تعبير عن متعة الإنجاز. لذلك، يعزز النشاط والهواية المفضلة إنتاج السيروتونين. كما أن أي انتصار، حتى الصغير منها، له تأثير إيجابي. وبالإضافة إلى ذلك، من الضروري أيضاً الحفاظ على النشاط الاجتماعي. لأن التواصل والمساعدة المتبادلة يعززان إنتاج السيروتونين. وتقول: "يجب ألا ننسى ممارسة النشاط البدني واللياقة البدنية، لأنهما يحسنان الصحة النفسية والمزاج".

لماذا يصعب تخفيض الوزن مع التقدم في السن؟

يُلاحظ أنه مع التقدم في السن يصبح التخلص من الوزن الزائد أكثر صعوبة، حيث لا ينخفض الوزن ببطء فقط، بل قد يتراكم بسرعة أكبر. ولكن لماذا؟ وهل يمكن تعديل النظام الغذائي لمواجهة ذلك؟ تشير الدكتورة أوكسانا ميخايليفا أخصائية الغدد الصماء، خبيرة التغذية في جوابها على هذا السؤال، إلى أن الكثيرين يعتقدون خطأً أن خلل الغدة الدرقية هو السبب. ولكن السبب في معظم الحالات يكمن في انخفاض سرعة عملية التمثيل الغذائي، ما يؤدي إلى انخفاض تدريجي في كتلة العضلات مع التقدم في السن. وتقول: "وبما أن العضلات هي العضو الرئيسي المستهلك للطاقة، حيث تحرق معظم السعرات الحرارية. وبالتالي، كلما زادت كتلة العضلات، كان حرق السعرات الحرارية أفضل، وكلما انخفضت كتلة العضلات، كانت هذه العملية أسوأ. كما تؤثر هرمونات، مثل هرمون النمو والهرمونات الجنسية، ومنها التستوستيرون الذي يؤثر بشكل خاص على كتلة العضلات، في الحفاظ على مستوى طبيعي لكتلة العضلات". ووفقاً لها، لذلك، الرجال الذين يكون مستوى التستوستيرون لديهم أعلى بكثير من النساء يكونون أقل عرضة للسمنة. كما أن الرجال يفقدون الوزن بسهولة أكبر نظراً لامتلاكهم كتلة عضلية أكبر. وتقول: "ولكن كما هو معروف، ينخفض إنتاج الهرمونات المختلفة مع التقدم في السن. وتحدث هذه العملية بصورة مختلفة لدى النساء والرجال وفي أعمار مختلفة. فمثلاً، إذا تحدثنا عن هرمون النمو، فإن إنتاجه يبدأ في الانخفاض قبل سن الثلاثين". وتشير إلى أن العامل الرئيسي للحفاظ على كتلة العضلات الطبيعية يكمن في مستوى النشاط البدني. ولكن للأسف، يقل النشاط البدني لدى أكثر من 70 بالمئة (أو حتى 90 بالمئة) من السكان وخاصة كبار السن. أي يمكن لكلا الجنسين تجنب زيادة الوزن المرتبطة بالعمر، باتباع نظام غذائي صحيح وممارسة مستوى محدد من النشاط البدني.



الممثلة الأيرلندية كيري كوندون لدى حضورها العرض الأول لفيلم «فورمولا 1»، في ساحة تايمز سكوير في نيويورك. ا ف ب

قرأت لك

الفوائد الصحية للتفاح



التفاح أحد أكثر الفواكه شعبية في العالم كما يملك العديد من الفوائد الصحية لما يحتويه من عناصر متعددة منها الألياف والفيتامينات. عرض موقع هيلث لاين أهم الفوائد الصحية للتفاح وضمت صحة القلب والدماغ وجدار المعدة فضلاً عن مقاومته لمشاكل الرئة والسكري. • التفاح مادة مغذية: التفاح مصدر جيد للألياف وفيتامين (سي)، ويحتوي أيضاً على مادة البوليفينول التي لها فوائد صحية عديدة كما يحتوي على سعرات حرارية، وكربوهيدرات، وپوتاسيوم، وفيتامين (كي). • مفيد في إنقاص الوزن: التفاح غني بالألياف والمياه مما يشعر المرء بالشبع سريعاً وهو ما يفيد في إنقاص الوزن. • مفيد للقلب: التفاح يقلل مخاطر الإصابة بالقلب، فهو غني بالألياف القابلة للذوبان التي تقلل الكوليسترول، وتقلل مادة البولييفينول الموجودة به ضغط الدم ومخاطر السكتة الدماغية. • السكري: ربطت دراسات متعددة بين التفاح وتقليل مخاطر الإصابة بالنوع الثاني من السكري. • يحارب الربو: التفاح غني بمضادات الأكسدة التي تساعد في حماية الرئة وتنظيم المناعة والحماية من الربو. • صحة العظام: قال الموقع إن أكل الفاكهة يسهم في زيادة كثافة العظام وقوتها. • الدماغ: أثبتت تجارب علمية أن عصير التفاح يسهم في الحفاظ على الذاكرة. • حماية جدار المعدة: يحتوي التفاح على مركبات تساعد في حماية جدار المعدة.

سؤال وجواب

- ما هو أقل الحيوانات بالعالم؟
- الحوت الأزرق.
- ما هو الاسم الذي كان يُطلق قديماً عن الذهب؟
- الأصفر الرنان.
- ما هي أول بلد عزفت النشيد الوطني؟
- الولايات المتحدة.
- ما هو الشوك الأصغر؟
- الرياء.
- أين يقع نهر الأمازون؟
- أمريكا الجنوبية.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الشخص الموهوب يتجاوز حاصل ذكائه 130 درجة وأن 95 بالمائة من الناس يتراوح حاصل ذكائهم بين 70 - 130 درجة أما المفلّين فيتراوح ذكائهم ما بين 50 70- درجة والبله ما بين 20 - 50 درجة وأخيراً المعتوه الذي تقل درجة ذكائه عن 20 درجة
- الجسم البشري يحتوي على 96.000 كيلومتر من الأوعية الدموية. أو 59.650 ميل.
- حمض الهيدروكلوريك الموجود في معدة الإنسان قوي بمافيه الكفاية على تحليل مسمار.
- متوسط ترميم عيونك يومياً هو 25.000 مرة.
- نسبة خلايا الدم الحمراء لدى الرجال أكثر ب 10% من النساء.
- لديك عدد عضلات أقل من عدد عضلات البقرة.
- هل تعلم أن الكأس السميك معرض للكسر أكثر من الكأس الرقيق فيما إذا وضع به مشروب ساخن
- هل تعلم أن مخترع الآلة الحاسبة هو بليز باسكال الفرنسي سنة 1785 م
- هل تعلم أن ما يحدثه 0.47 ليتر من البترول من انفجار يعادل ما يحدثه وزن 0.45 كغ من الديناميت
- هل تعلم أن وزن الطن من الحديد بعد أن يصدأ تماماً يصبح ثلاثة أطنان
- هل تعلم أن المياه يمكن أن تستخدم كأداة قطع و تكون أفضل من أي سلاح حاد
- هل تعلم أن العالم الرياضي إسحاق نيوتن قد ابتكر المتوالثة العددية وهو في الصف الثالث الإبتدائي

قصة صوت الضمير

هناك في غرفة ضيقة وعلى فراش بسيط كان بنام حسان وهو يتقلب في فراشه، لم يستطع ان ينام، لم تغمض له عين لماذا .. آه انه سيب عظيم نعم فقد ارتكب حسان خطأ بل جرماً كبيراً امتدت يده واخذ بعض المال من درج صاحب العمل.. مبلغ بسيط كان يريد ان يشتري به لأولاده كسوة تقيهم من برد الشتاء لكن هذا المبلغ كان مثل النار يتقلب عليها حسان فتلهب جسده ولا ينام وعندما سئحت له فرصة ليغفو قليلاً شاهد هذه الملابس على اجساد اولاده تشتعل.. يا الهي احميمهم لي.. هكذا صرخ المسكين فزعماً .وقف بجانب الفراش ثم جلس يستغفر ربه ويبيكي في الصباح وقبل ان يحضر اي شخص إلى العمل رد حسان المبلغ إلى الدرج نعم رده وقال، الحمد لله لم يكشف احد شيئ وسأظل حسان التنظيف الذي يثق فيه الجميع والذي لم يخن الامانة ابدا واستاعد بالله من الشيطان الرجيم. عند الظهور وبعد انتهاء فترة العمل الاولى جلس صاحب العمل ليسوى الحسابات وجمع المال من الدرج ثم قال بصوت عال الحمد لله كله تمام وكانت لتلك الكلمة وقع جميل على اذن حسان فحمد الله.. عندها نادى عليه صاحب العمل وقال هيا يا حسان ان ام اولادي تريدك اليوم لآمر هام لنذهب معا. ذهب حسان مع صاحب العمل وجلس يستريح فجاءت زوجة الرجل لتقول: اهلا عم حسان، أريدك لأمر هام.. اولاً لنذهب إلى المطبخ وتحمل ما جهزته لك من لحم وسمك وجيوب لبيتك. ثانياً خذ هذه الاكياس لتحملها إلى اولادك انها ملابس جديدة جميلة ستعجبهم كثيراً فقد جاء الشتاء سريعاً وهم سيحتاجون لها. وثالثاً فأسرع صاحب العمل وقال ثالثاً هذه عندي انا.. خذ المال فانت تستحق مكافأة تعمل معي زمناً ولم اعطك مكافآت.. كما اني امرت لك بزيادة في راتبك لتستطيع ان تكفي طلبات بيتك واولادك فانا احبك ياعم حسان منذ ان كنت تعمل مع والدي.

حمل حسان الخير بين يديه ودموعه تكاد تنهمر وعاد لبيتته ونادى زوجته واعطاها كل ما يحمله وسط فرحة الصغار الكبيرة التي جعلت قلبه يزهقر، ونادى زوجته ومنحها المال لتحفظ به وعندما احصلته قالت له الحمد لله مانه دينار لم احلم بها ابدا واستمع لتلك الكلمة وقال لنفسه كان معي في الصباح عشرين دينارا كانت اثقل على قلبي من جبال الارض وذهب لفراشه واغمض عينيه ونام نوماً عميقاً لم يحلم به ابدا.

مساحة للتلوين

