

ص 22

الإمارات وفنلندا تعززان  
شراكتهما في تطوير  
العمل الحكومي

ص 27

Mayday.. قصة  
صداقة إنسانية تتجاوز  
صراعات الحرب الباردة

دراسة: تمارين القوة  
من الأسبوع الـ 12  
تقلل خطر الإصابة  
بسكري الحمل

ص 23

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

«زر الغفوة، صباحاً..  
هل يمنحك نوماً مفيداً؟

قد يكون من الصعب مقاومة زر الغفوة عند الاستيقاظ صباحاً، خصوصاً مع الشعور بالخمول والرغبة في الحصول على دقائق إضافية من النوم. وتعرف هذه الحالة بـ«قصور النوم»، وهي مرحلة مؤقتة من الترنح وصعوبة الانتقال من النوم إلى اليقظة الكاملة. ولا يعني استخدام زر الغفوة بالضرورة أنه يضر النوم، إذ تشير بعض الأبحاث إلى أن تأجيل المنبه لفترة قصيرة قد يساعد بعض الأشخاص، خصوصاً الذين يميلون إلى السهر، على الانتعاش تدريجياً إلى حالة اليقظة. وأظهرت دراسة أجريت عام 2024 أن تأجيل المنبه لمدة 30 دقيقة لم يؤثر سلباً في الأداء المعرفي بعد الاستيقاظ، بل ارتبط بتحسن بعض نتائج الاختبارات مقارنة بالاستيقاظ مباشرة عند رنين المنبه. مع ذلك، فإن تكرار الغفوة قد يؤدي إلى نوم متقطع وغير متواصل، وقد لا يوفر الدقائق الإضافية من النوم الفائدة نفسها التي يوفرها النوم المتواصل. كما أن الاعتماد المستمر على الغفوة قد يكون مؤشراً إلى اضطرابات نوم، مثل انقطاع النفس الانسدادي النومي أو فرط النوم مجهول السبب.

إعادة طالبة للصف الثالث  
بعد شهر من دراستها بالرائع

في واقعة لافتة وغير مسبوقة، فوجئت أسرة طالبة في محافظة الجيزة المصرية بإعادتها من الصف الرابع الابتدائي إلى الصف الثالث، بعد نحو شهر من انتظامها في الدراسة، دون علم والدها، حيث قيل له إنها راسية في العام السابق. وفي تفاصيل الواقعة، تقدم والد الطالبة بشكوى رسمية إلى الجهات التعليمية المختصة، اعتراضاً على إعادة ابنته إلى الصف الثالث بعد انتظامها في الصف الرابع منذ بداية العام الدراسي. وقال والد الطالبة، إنه لم يكن على علم برسوب ابنته، موضحاً أنها بدأت الدراسة بالفعل مع طلاب الصف الرابع، وحضرت إلى المدرسة لمدة قاربت الشهر، كما اشترى لها الكتب والمستلزمات الدراسية الخاصة بالصف الرابع، قبل أن يفاجأ لاحقاً بإعادتها إلى الصف الثالث.

الإدამامي.. وجبة خفيفة قد  
تساعد في خفض الكوليسترول

يُعد الإدامامي، أو فول الصويا الأخضر، من الخيارات الغذائية التي يمكن إدراجها ضمن النظام الغذائي الداعم لصحة القلب، بفضل احتوائه على البروتين والألياف وانخفاض نسبة الدهون المشبعة فيه، وفق أخصائيي تغذية.

ويحتوي الإدامامي على نحو 18 غراماً من بروتين الصويا، وهو نوع من البروتين يرتبط بانخفاض مستويات الكوليسترول الضار «LDL»، والكوليسترول الكلي. وتشير مراجعة بحثية إلى أن استهلاك نحو 25 غراماً يومياً من بروتين الصويا قد يرتبط بانخفاض مستويات الكوليسترول.

وبحسب موقع «فيري ويل هيلث»، أوضح أخصائي التغذية ستيفن سوريكو أن الإدامامي يجمع بين البروتين النباتي والألياف الغذائية مع انخفاض الدهون المشبعة، ما يجعله خياراً مناسباً لمن يسعون إلى تحسين نظامهم الغذائي والسيطرة على مستويات الكوليسترول. كما يحتوي الإدامامي على الألياف القابلة للذوبان، التي يمكن أن تساعد الجسم على التخلص من جزء من الكوليسترول قبل إعادة امتصاصه في مجرى الدم. ويتميز كذلك بانخفاض الدهون المشبعة مقارنة ببعض الأطعمة الأخرى، في حين أن الإفراط في تناول الدهون المشبعة يمكن أن يرفع مستويات الكوليسترول الضار.



قد يبدو عصير التفاح و«سيد» التفاح خيارات صحية، لكن كليهما يحتوي على كمية مرتفعة نسبياً من السكر ويفتقر إلى الألياف مقارنة بثمرة التفاح الكاملة؛ ما قد يؤدي إلى ارتفاع سريع في مستوى السكر بالدم. ويتمتع «السيدر» بأفضلية طفيفة؛ لأنه أقل معالجة من عصير التفاح المصفى وقد يحتفظ بكمية أكبر قليلاً من الألياف. ومع ذلك، لا يُعد أي منهما خياراً مثالياً للتحكم في سكر الدم.

ويحتوي كوب، نحو 240 مل، من عصير التفاح أو «السيدر، المصنوع من التفاح بنسبة 100% على قرابة 28 غراماً من السكر. وتزداد المشكلة في المنتجات التي تحتوي على سكريات مضافة، لذلك يُنصح بقراءة الملصق الغذائي والتأكد من كمية السكر المضاف.

## عصير التفاح أم «السيدر».. أيهما أفضل لسكر الدم؟

ويخضع عصير التفاح المصفى لعمليات تصنيع وترشيح تزيل معظم الجزيئات الصلبة والألياف، بينما يكون «السيدر» أكثر عكارة وأقل تعرضاً للتصفية، وقد يحتوي على كمية أكبر قليلاً من الألياف، لكنها تظل محدودة في الحالتين. في المقابل، توفر ثمرة التفاح الكاملة نحو 4 غرامات من الألياف، التي تساعد على إبطاء الهضم وتحسين استجابة الجسم للسكر؛ ما يجعلها خياراً أفضل للحفاظ على استقرار مستويات السكر.

وإذا اخترت تناول أحد المشروبين، فمن الأفضل الاعتدال في الكمية وشربه ببطء. كما ينبغي الانتباه إلى أن «السيدر» غير المبستر قد يحمل خطر التلوث بالبكتيريا، في حين يختلف محتواه من الكحول بحسب البلد ونوع المنتج.

**رешة اليدين.. متى تكون علامة على انخفاض سكر الدم؟**

قد تبدو رеше اليدين عرضاً عابراً، لكنها قد تكون إحدى العلامات التحذيرية لانخفاض مستوى سكر الدم، خصوصاً لدى المصابين بالسكري. ويحدث نقص سكر الدم عندما ينخفض مستوى الجلوكوز في الدم عن المعدل الصحي؛ ما يحرم خلايا الجسم والدماغ جزءاً من الطاقة التي تحتاج إليها لأداء وظائفها.

وبحسب عيادة «كليفلاند»، تُعد الرеше أو الارتجاف من الأعراض المبكرة لانخفاض سكر الدم، إلى جانب التعرق والقشعريرة وتسارع ضربات القلب والدوخة والجوع الشديد والضعف والقلق وصعوبة التركيز. وتظهر هذه الأعراض نتيجة إفراز الجسم هرمونات تساعد على رفع مستوى السكر، في محاولة لتنبية الشخص إلى ضرورة اتخاذ إجراء.

وبالنسبة لمعظم المصابين بالسكري، يُعد مستوى

السكر منخفضاً عندما يقل عن 70 ملليغراماً لكل ديسيلتر، بينما يُعتبر منخفضاً لدى غير المصابين بالسكري إذا قل عن 55 ملليغراماً لكل ديسيلتر. وقد تظهر الأعراض في وقت مبكر إذا انخفض مستوى السكر بسرعة. ويحدث نقص السكر لدى الصابين بالسكري غالباً بسبب تناول جرعة زائدة من الأنسولين أو أدوية السكري، أو تخطي الوجبات، أو ممارسة نشاط بدني أكثر من المعتاد، كما يمكن أن يسهم تناول الكحول دون طعام في حدوثه.

أما الحالات الشديدة، فقد تتطور إلى تشوش الرؤية أو تلعثم الكلام أو الارتباك الشديد أو النوبات التشنجية وفقدان الوعي، وهي حالة طارئة تتطلب علاجاً فورياً. وفي حالات انخفاض السكر الخفيفة إلى المتوسطة، يُنصح عادة بتناول 15 غراماً من الكربوهيدرات سريعة المفعول، ثم فحص مستوى السكر بعد 15 دقيقة وتكرار الخطوة إذا ظل أقل من 70 ملغ-ديسيلتر.

وبالنسبة للأشخاص الذين يعانون رеше متكررة مرتبطة بأعراض أخرى لانخفاض السكر، فمن المهم متابعة مستوى الجلوكوز والتحدث إلى مقدم الرعاية الصحية، خصوصاً إذا تكررت النوبات أو حدثت لدى شخص غير مصاب بالسكري.

**لمرض السكري.. مشروبات طبيعية**

تكشف دراسات حديثة، أن عملية ضبط مستوى السكر في الدم، تعد أمراً بالغ الأهمية لدى مرضى السكري، لكن هذه العملية لا تتم فقط من خلال الأدوية والنظام الغذائي، بل تلعب المشروبات دوراً مهماً لسرعة تأثيرها على الجلوكوز في الدم.

وبحسب الخبراء، فإن دمج مشروبات تتضمن المياه واخل التفاح والشاي الأخضر ضمن نمط حياة صحي، قد يساعد في دعم استقرار سكر الدم، مع ضرورة

الالتزام بتعليمات الطبيب وتجنب المشروبات المحلاة، وفيما يلي نعرض لكم فوائد كل واحد منها.

**شرب الماء**

يأتي الماء في مقدمة المشروبات المفيدة، إذ يُعد الخيار الأفضل للحفاظ على استقرار سكر الدم، فهو خالٍ من السعرات الحرارية والكربوهيدرات، ويساعد على منع ارتفاع السكر الناتج عن الجفاف. كما يدعم شرب المياه وظائف التمثيل الغذائي ويساعد الكلى على التخلص من الجلوكوز الزائد دون التأثير على الإنسولين.

**خل التفاح**

يحظى خل التفاح باهتمام متزايد لفوائده المحتملة في تحسين ضبط سكر الدم، حيث تشير أبحاث إلى أن تناوله مخففاً بالماء قد يساهم في إبطاء امتصاص الجلوكوز وتحسين استجابة الإنسولين، مما ينعكس إيجاباً على معدلات السكر التراكمي.

**الشاي الأخضر**

يعرف الشاي الأخضر، بغناه بمضادات الأكسدة، وقد كشفت الدراسات طبية، دوره في تحسين حساسية الإنسولين وخفض مستويات السكر في الدم والهيموجلوبين السكري، خاصة عند تناوله دون إضافة سكر، سواء كان ساخناً أو بارداً.

**القرفة**

ومن بين المشروبات المفيدة أيضاً، تبرز القرفة كواحدة من الخيارات الطبيعية المفيدة، لاحتوائها على مركبات نشطة تساعد على تعزيز حساسية الإنسولين وتحسين استقلاب الجلوكوز، إلى جانب خصائصها المضادة للأكسدة.

العازف مات منذ قرن.. لكن  
أصابعه تعود لتحرك البيانو

في إنجاز تقني وفني فريد، شهد معرض «كريمونا موسيكا 2026»، إزاحة الستار عن مشروع علمي مبتكر أطلقه المعهد الموسيقي «لوتشانو بافاروتي» في مودينا وكاربي، يتيح الاستماع المباشر لعزف كبار الموسيقيين مثل غوستاف مالر وكلود ديبوسي وفيروتشيو بوسوني بعد أكثر من مئة عام على سجلاتهم الأولى. حل إشكالية تاريخية معقدة؛ إذ لم تسجل تلك المعزوفات التاريخية القديمة على أسطوانات صوتية، بل خُصرت بقوالبها على رول بكرات ورقية مخصصة للبيانو الميكانيكي القديم. ومع مرور العقود، أصبحت هذه البكرات غير قابلة للتشغيل لتلف الأجهزة الأصلية واختلاف قياساتها، لتلف الأجزاء الأصلية واختلاف قياساتها، حسبما جاء في موقع sulpanaro. وللمعالجة ذلك، طوّر الباحثون جهازاً حديثاً مدعوماً بالذكاء الاصطناعي لقراءة مختلف أنواع البكرات الورقية وتحويل قوالبها إلى بيانات رقمية «ملفات MIDI». ويعمل الذكاء الاصطناعي على إعادة رسم وتحليل الخصائص الصوتية للآلات الأصلية من حيث النبرة والجرس والصدى الأكوستيكي، مما يسترجع أسلوب العزف بدقة متناهية.

الفراولة.. حل سحري لتخفيف آلام الدورة الشهرية

أظهرت دراسة شملت 64 امرأة، أن تناول الفراولة الطازجة بانتظام يساعد في تخفيف آلام الدورة الشهرية. وخلال الدراسة، تناولت 33 امرأة 250 غراماً من الفراولة الطازجة يومياً لمدة شهر، بينما لم تحصل باقي العينة على هذه الفاكهة في نظامهن الغذائي، ثم تم تقييم حالة المشاركات قبل التجربة، وبعد شهرين. وأظهرت نتائج الدراسة، التي نشرتها مجلة Frontiers in Nutrition، أن النساء اللواتي تناولن الفراولة، انخفضت شدة آلام الدورة الشهرية بشكل ملحوظ بعد شهر واحد فقط، واستمر هذا التأثير عند إعادة التقييم بعد شهرين، علاوة على ذلك، قُيِّمت المشاركات في هذه المجموعة صحتهن العامة بشكل أفضل. ويشير العلماء إلى أن هذا التأثير قد يكون مرتبطاً بالبوليفينولات، وهي مركبات نباتية ذات خصائص مضادة للالتهابات، والموجودة بكثرة في الفراولة. وتعتبر الفراولة فاكهة غنية بالعناصر الغذائية ومضادات الأكسدة التي تقدم فوائد صحية عظيمة للجسم، إذ تحتوي على نسب عالية من فيتامين C، الذي يقوي الجهاز المناعي ويحمي الجسم من الأمراض. وتعرّز صحة القلب والشرابيين من خلال تقليل مستويات الكوليسترول الضار في الجسم، كما تسهم في محاربة علامات الشيخوخة وتجاعيد الجلد لاحتوائها على مضادات الأكسدة وحمض الساليسيليك.





منتدى التبادل المعرفي الحكومي في هلسنكي يجمع مسؤولين وخبراء من البلدين

## الإمارات وفنلندا تعززان شراكتهما في تطوير العمل الحكومي



بعنوان «الحدود السيبرانية الجديدة: حماية الحكومات في عصر الذكاء الاصطناعي»، ناقش سعادة الدكتور محمد حمد الكويتي رئيس مجلس الأمن السيبراني لحكومة دولة الإمارات، وبيرت سوند، الرئيس التنفيذي لتجمع أمن المعلومات الفنلندي، التحولات التي يشهدها قطاع الأمن السيبراني مع التوسع في استخدام الذكاء الاصطناعي، وأهمية تعزيز الرونة السيبرانية وحماية الأنظمة الحكومية.

كما تناولت جلسة «من الرقمنة إلى الذكاء الاصطناعي المساعد: إعادة تصميم الحكومات في عصر الذكاء الاصطناعي المساعد»، تطورات الخدمات الحكومية، والانتقال نحو نماذج استباقية تركز على احتياجات الأفراد والشركات، وأهمية التكامل بين الجهات الحكومية وتبادل البيانات، ودور الذكاء الاصطناعي في تطوير مهام الموظفين الحكوميين، مع الحفاظ على الثقة والمساءلة والإشراف البشري.

وتستعرض سعادة المهندس محمد القاسم وكيل وزارة التربية والتعليم، تجربة الوزارة في تطوير قطاع التعليم والاستفادة من الخبرات والتجارب الدولية، في جلسة بعنوان: «النهوض بالتعليم من خلال التبادل المعرفي الدولي: تجربة وزارة التربية والتعليم في دولة الإمارات العربية المتحدة»، فيما ناقشت جلسة متخصصة سبل تعزيز الترابط الاقتصادي العالمي، ودور الطيران والخدمات اللوجستية وشبكات النقل في دعم التجارة والسياحة والاستثمار.

ويحث المشاركون فرص تعزيز الربط بين الإمارات وفنلندا، والاستفادة من التكنولوجيا والذكاء الاصطناعي في تطوير شبكات النقل ورفع كفاءة الخدمات اللوجستية وتعزيز قدرة الاقتصادات على مواجهة التحديات العالمية، وأكدوا المشاركون أهمية تبادل الخبرات والتجارب بين البلدين، وتطوير مبادرات مشتركة في المجالات ذات الأولوية، بما يعزز جهود تطوير العمل الحكومي، ويديم بناء نماذج حكومية أكثر كفاءة ومرونة.

وإستونيا، وسعادة محمد الزرعوني نائب المدير العام لقطاع المعلومات والحكومة الرقمية في هيئة تنظيم الاتصالات والحكومة الرقمية، وسعادة مطر الحميري الرئيس التنفيذي لمؤسسة حكومة دبي الرقمية، وهشام أميري نائب رئيس الخدمات الحكومية في حكومة الإمارات، وفهد المهيري مدير مركز الخدمات البديلة والتطوع في الهيئة الوطنية لإدارة الطوارئ والأزمات والكوارث، وعيسى الشامسي نائب الرئيس الأول عمليات المباني في مطارات دبي، وبيرد أنوهي المدير التنفيذي لمؤسسة المرافق العامة في بلدية دبي، ومحمد الشامسي نائب الرئيس - القطاع التجاري ونمو الأعمال في دي بي ورلد ديجيتال، وكريم دين رئيس تطوير الأعمال والتسويق في مدينة مصدر.

كما شارك في أعمال المنتدى عدد من كبار المسؤولين والخبراء الفنلنديين، من بينهم: معالي أنا كايلا إكونن وزيرة الحكومات المحلية والإقليمية، وسعادة تولا يوريلو سفيره فنلندا لدى دولة الإمارات العربية المتحدة، وسعادة أنا-كايلا هيكيين المدير العام لإدارة أفريقيا والشرق الأوسط وأمريكا اللاتينية بوزارة الخارجية، وأنسي كاراينين نائب مدير عام المركز الوطني للأمن السيبراني في فنلندا، وسعادة كارلي هيميري مستشار في جامعة هلسنكي، وميكو ماتينين رئيس وحدة الشؤون الدولية في وكالة الخدمات الرقمية وبيانات السكان، وأليكسي كوبونين كبير الاختصاصيين في تكنولوجيا المعلومات والاتصالات في وزارة المالية، وباسي نيكاما نائب الرئيس الأول للتسويق وعلاقات العملاء في شركة إدارة حركة المرور، وأنتي لويكاس كبير الاختصاصيين في وزارة الخارجية الفنلندية.

وتضمن المنتدى جلسات حوارية وورش عمل متخصصة تناولت ستة محاور رئيسية، شملت الخدمات الحكومية والتحول الرقمي، والتعليم، والنقل والخدمات اللوجستية، والأمن السيبراني، والتعاون في تقديم خدمات البلديات، والبيئة العمرانية الحالية من الانبعاثات الكربونية، وفي جلسة

من جهته، أكد سعادة أحمد محمد بن طليعة، أن منتديات التبادل المعرفي الحكومي تشكل فاعلة لتبادل الخبرات والأفكار، والاستفادة من التجارب الحكومية المختلفة، بما يسهم في تطوير حلول ومبادرات عملية قابلة للتطبيق والتوسع.

وقال محمد بن طليعة إن تنظيم منتدى التبادل المعرفي الحكومي بين الإمارات وفنلندا، يعكس حرص البلدين على توسيع مجالات التعاون وتبادل الخبرات، والاستثمار في بناء القدرات الحكومية وتمكين الكوادر الوطنية من مواكبة المتغيرات واستشراف مستقبل العمل الحكومي.

وأضاف أن التبادل المعرفي يمثل أحد المكنات الرئيسية لتسريع تطوير الأداء الحكومي، وتحول التجارب والخبرات إلى حلول عملية قابلة للتطبيق والتوسع، بما يعزز جاهزية الحكومات للتحديات ويدعم تصميم نماذج حكومية أكثر مرونة واستباقية.

وأكدت سعادة أمينة فكري، سفيرة دولة الإمارات لدى جمهورية فنلندا، في كلمتها على أهمية مذكرة التفاهم التي وقعتها الطرفان في مارس 2025 حول تبادل الخبرات في مجال التطوير والتحديث الحكومي، باعتبارها الركيزة الأساسية لعقد المنتدى وتعزيز التعاون الحكومي المستقبلي بين البلدين، وسلطت الضوء على المواضيع المتنوعة التي تناولتها ورش عمل المنتدى وأهميتها في دعم مواكبة المتغيرات الرائدة، بما يعكس الطبيعة الفعالة للعلاقات الثنائية بين دولة الإمارات وفنلندا.

ضم وفد دولة الإمارات المشارك في المنتدى: سعادة محمد بن طليعة مساعد وزير شؤون مجلس الوزراء لشؤون التبادل المعرفي الحكومي، وسعادة المهندس محمد القاسم وكيل وزارة التربية والتعليم، وسعادة الدكتور محمد حمد الكويتي رئيس مجلس الأمن السيبراني لحكومة دولة الإمارات، وسعادة أمينة فكري سفيرة دولة فنلندا

من جهته، أكد سعادة أمينة فكري، سفيرة دولة الإمارات لدى جمهورية فنلندا، في كلمتها على أهمية مذكرة التفاهم التي وقعتها الطرفان في مارس 2025 حول تبادل الخبرات في مجال التطوير والتحديث الحكومي، باعتبارها الركيزة الأساسية لعقد المنتدى وتعزيز التعاون الحكومي المستقبلي بين البلدين، وسلطت الضوء على المواضيع المتنوعة التي تناولتها ورش عمل المنتدى وأهميتها في دعم مواكبة المتغيرات الرائدة، بما يعكس الطبيعة الفعالة للعلاقات الثنائية بين دولة الإمارات وفنلندا.

ضم وفد دولة الإمارات المشارك في المنتدى: سعادة محمد بن طليعة مساعد وزير شؤون مجلس الوزراء لشؤون التبادل المعرفي الحكومي، وسعادة المهندس محمد القاسم وكيل وزارة التربية والتعليم، وسعادة الدكتور محمد حمد الكويتي رئيس مجلس الأمن السيبراني لحكومة دولة الإمارات، وسعادة أمينة فكري سفيرة دولة فنلندا

من جهته، أكد سعادة أمينة فكري، سفيرة دولة الإمارات لدى جمهورية فنلندا، في كلمتها على أهمية مذكرة التفاهم التي وقعتها الطرفان في مارس 2025 حول تبادل الخبرات في مجال التطوير والتحديث الحكومي، باعتبارها الركيزة الأساسية لعقد المنتدى وتعزيز التعاون الحكومي المستقبلي بين البلدين، وسلطت الضوء على المواضيع المتنوعة التي تناولتها ورش عمل المنتدى وأهميتها في دعم مواكبة المتغيرات الرائدة، بما يعكس الطبيعة الفعالة للعلاقات الثنائية بين دولة الإمارات وفنلندا.

ضم وفد دولة الإمارات المشارك في المنتدى: سعادة محمد بن طليعة مساعد وزير شؤون مجلس الوزراء لشؤون التبادل المعرفي الحكومي، وسعادة المهندس محمد القاسم وكيل وزارة التربية والتعليم، وسعادة الدكتور محمد حمد الكويتي رئيس مجلس الأمن السيبراني لحكومة دولة الإمارات، وسعادة أمينة فكري سفيرة دولة فنلندا

•• دبي وهلسنكي - وام:

إنجاز إماراتي جديد..

## مخترعا نادي الإمارات العلمي يتوجان بتكريم خليجي في مملكة البحرين



وصول المنتجات والصناعات الخليلية إلى الأسواق العالمية. ويأتي حضور النادي في هذه الفعاليات في إطار حرص دولة الإمارات على تعزيز التكامل بين الابتكار والبحث العلمي وريادة الأعمال والاقتصاد المعرفي، وفتح آفاق أوسع أمام الشباب والمخترعين للاستفادة من منظومة الابتكار الوطنية والخليجية.

وأكد الأستاذ بلال البدر، رئيس مجلس إدارة ندوة الثقافة والعلوم، أن رعاية الشباب الإماراتي وتبنيهم في مجالات العلم والمعرفة والابتكار يأتيان في صميم رسالة ندوة الثقافة والعلوم، مشيراً إلى حرص الندوة على تقديم ابتكارات عملية ذات صلة بالتحديات البيئية والتقنية والسلامة والاستدامة.

حضور إماراتي في «صنع في الخليج 2026»، وعلى هامش المشاركة في الفعاليات، شارك وفد نادي الإمارات العلمي ضمن وفد وزارة الاقتصاد والسياحة في منتدى «صنع في الخليج 2026»، الذي ناقش التحديات والفرص الناشئة على الساحة الاقتصادية العالمية، والمبادرات الخليجية الرامية إلى تعزيز

الدولي للهندسة والطاقة والعلوم والفنون في تركيا عام 2023، إضافة إلى جوائز وميداليات عن ابتكاره المسبح الآمن للأطفال في مسابقات علمية دولية وإقليمية خلال السنوات الماضية. أما المخترع مايد المري، فقد واصل مسيرته المتميزة في مجال الابتكار، محققاً الميدالية الفضية في عام 2026 عن ابتكاره كبسولة النجاة من الأعاصير وموجات التسونامي، وذلك بعد حصوله على الميدالية الذهبية عام 2024 عن ابتكار نظام لإدارة حاويات النفايات باستخدام إنترنت الأشياء، إلى جانب الميدالية الذهبية في المعرض الدولي للهندسة والطاقة والعلوم والفنون في تركيا عام 2023 عن الابتكار ذاته، بما يعكس استمرارية تميزه

ومزايد المري عن اختراعه «كبسولة النجاة من الأعاصير وموجات التسونامي»، وذلك من قبل سعادة السيد عبدالله بن عادل فخرو، وزير الصناعة والتجارة في مملكة البحرين، ومعالي الأستاذ جاسم محمد البديوي، الأمين العام لمجلس التعاون لدول الخليج العربية، بما يعكس المستوى المتقدم الذي بلغه الشباب الإماراتي في مجالات البحث العلمي والاختراع والابتكار، ويجسد حضورهم المشرف في المحافل العلمية الخليجية والدولية. ويأتي هذا التكريم تأكيداً على أهمية الاستثمار في العقول الشابة الخليجية، وتشجيعها على تطوير حلول وابتكارات تسهم في مواجهة التحديات المستقبلية، وتعزيز حضور دول

•• دبي - د. محمود علياء

في إنجاز جديد يضاف إلى سجل دولة الإمارات في دعم وتمكين الشباب في مجالات العلوم والتكنولوجيا والابتكار، شارك نادي الإمارات العلمي ممثلاً لدولة الإمارات العربية المتحدة في حفل تكريم المخترعين الخليجيين الذي نظمه مكتب براءات الاختراع بالأمانة العامة لمجلس التعاون لدول الخليج العربية في مملكة البحرين أمس الأول الثلاثاء، حيث جرى تكريم نخبة من المخترعين الخليجيين تقديراً لإسهاماتهم وإنجازاتهم في مجالات الاختراع والابتكار.

وشهد الحفل تكريم مخترعي نادي الإمارات العلمي، سلطان الزرعوني ومايد المري، تقديراً لإنجازتهما العلمية وابتكاراتهما التي حصدت عدداً من الجوائز والميداليات في المعارض والمسابقات العلمية والهندسية على المستويين الإقليمي والدولي، حيث جرى تكريم سلطان الزرعوني عن اختراعه نظام هجين متطور لمكافحة الحرائق،

## قائد عام شرطة عجمان يبحث تعزيز التعاون مع مستشفى الشيخ خليفة

والإدارية في خدمة المجتمع. وجرى خلال اللقاء بحث مجالات التعاون في الجوانب الصحية والأمنية، ومناقشة آليات تطوير التنسيق وتبادل الخبرات، إلى جانب استعراض فرص دعم المبادرات المشتركة ومعالجة التحديات، بما يعزز تكامل الأدوار وسرعة الاستجابة لمتطلبات العمل بين الجهتين. من جانبه، أعرب وفد مستشفى الشيخ خليفة عن تقديره لشرطة عجمان وحرسها على تعزيز التعاون المؤسسي، مؤكداً تطلعه إلى توسيع مجالات العمل المشترك بما يخدم الأهداف المتبادلة ويدعم صحة أفراد المجتمع وسلامتهم

التنفيذي لمدينة الشيخ خليفة الطبية عجمان، والسيد صالح حمد الجنيبي، مدير إدارة العلاقات الحكومية والعامة، والسيد عبد الله أحمد الرئيسي مدير العلاقات الحكومية بمستشفى الشيخ خليفة بعجمان. ورحب سعادة قائد عام شرطة عجمان بالوفد الزائر، مؤكداً حرص القيادة العامة على توطيد شراكاتها مع المؤسسات الصحية، وتعزيز التكامل بين الجانبين في المجالات ذات الاهتمام المشترك، بما يدعم جودة الخدمات ويرتقي بمستوى كفاءتها، مشيداً بدور مستشفى الشيخ خليفة وجهود كوادره الطبية

•• عجمان - الفجر

استقبل سعادة اللواء الشيخ سلطان بن عبدالله النعيمي، قائد عام شرطة عجمان، وفداً من مستشفى الشيخ خليفة بعجمان، بحضور سعادة العميد سلطان خليفة عيسى بن حارب المهيري، نائب قائد عام شرطة عجمان، والعقيد سعيد خليفة الكعبي، مدير إدارة مراكز الشرطة الشاملة، لبحث سبل تعزيز التعاون والتنسيق المشترك بما يسهم في تطوير الخدمات المقدمة للمجتمع. وضم الوفد السيد بترت هاو غريف غراهام، المدير



# منوعات الفكر 23

أظهرت تجربة سريرية عشوائية أن ممارسة تمارين القوة بصورة منتظمة للنساء الحوامل قد تساعد في تقليل خطر الإصابة بسكري الحمل، إلى جانب تحسين جودة حياة النساء، وتقليل بعض الأعراض المصاحبة للحمل، دون تسجيل زيادة في الولادة المبكرة، أو غيرها من الأحداث المضارة.



إلى جانب تحسين جودة حياة النساء

## دراسة: تمارين القوة من الأسبوع الـ 12 تقلل خطر الإصابة بسكري الحمل



على تشغيل العضلات ضد مقاومة ما، سواء باستخدام أوزان، أو أجهزة، أو أشرطة مقاومة أو وزن الجسم نفسه، ويمكن لزيادة نشاط العضلات أن تحسن استخدام الجلوكوز، وتؤثر إيجابياً في عملية التمثيل الغذائي، وهي إحدى الآليات المحتملة التي يمكن أن تفسر النتائج التي رصدها الباحثون. ولم تقتصر فوائد البرنامج في الدراسة على المؤشرات المرتبطة بسكر الدم، إذ سجلت النساء في مجموعة تمارين القوة تحسناً ملموساً في جودة الحياة، كما أبلغن عن انخفاض أعراض الحمل، وتأثيرها في حياتهن اليومية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

وفي الوقت نفسه، لم يجد الباحثون فروقاً بين المجموعتين في معدل الأحداث المضارة، بما في ذلك الولادة المبكرة، وهي نتيجة مهمة عند تقييم سلامة إدخال برامج التمارين الرياضية خلال الحمل.

**الرعاية الروتينية قبل الولادة**

قالت الباحثة الرئيسية للدراسة، تيريزا إي. سانتا كروز، من مستشفى دونوسيتا الجامعي بمدينة سان سيباستيان في إسبانيا، إن النتائج تشير إلى أن الالتزام ببرنامج منظم لتمارين القوة أثناء الحمل قد يساعد في خفض خطر سكري الحمل، إلى جانب تحسين شعور الأم بالصحة والعافية.

وأضافت أن هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات لتأكيد النتائج، وتحديد أفضل السبل لدمج تمارين القوة في الرعاية الروتينية السابقة للولادة.

ولا تعني الدراسة أن كل امرأة حامل ينبغي أن تبدأ برنامجاً مكثفاً لرفع الأوزان بصورة مستقلة، إذ تختلف القدرة على ممارسة الرياضة باختلاف الحالة الصحية ومسار الحمل ومستوى النشاط السابق، وقد توجد لدى بعض النساء ظروف طبية تستلزم تعديل نوع التمرين، أو شدته، أو تجنبه.

يهدف معرفة ما إذا كان هذا النوع من النشاط البدني يمكن أن يؤثر في خطر الإصابة بسكري الحمل، وفي صحة الأم، وبعض نتائج الولادة.

وأظهرت النتائج أن أياً من النساء اللاتي التزمين ببرنامج تمارين القوة لم تصب بسكري الحمل، أي أن نسبة الإصابة بلغت 0% في هذه المجموعة، مقارنة بنسبة 7.3% بين المشاركات في المجموعة الضابطة.

**تمارين القوة وسكري الحمل**

ولم يسجل الباحثون أي حالات لولادة أطفال ذوي وزن مرتفع بين النساء الملتزمات بالتمارين، في حين بلغت النسبة 6.3% لدى المجموعة الضابطة.

ويحدث سكري الحمل عندما ترتفع مستويات السكر في الدم للمرة الأولى خلال الحمل، ويرتبط في الأساس بالتغيرات الهرمونية التي يمكن أن تجعل الجسم أقل استجابة للإنسولين، وإذا لم يتم التحكم فيه بصورة مناسبة، فقد يزيد احتمالات حدوث بعض المضاعفات لدى الأم والطفل، منها زيادة وزن الجنين، وبعض مشكلات الولادة.

وأظهرت دراسات سابقة أن النشاط البدني قد يساعد على تحسين حساسية الجسم للإنسولين، والسيطرة على مستويات الجلوكوز، إلا أن البيانات الخاصة بدور تمارين القوة تحديداً في الوقاية من سكري الحمل لا تزال محدودة مقارنة بالأدلة المتاحة بشأن النشاط البدني بصورة عامة.

وتعتمد تمارين القوة

الدراسة التي نشرتها دورية Acta Obstetricia et Gynecologica Scandinavica شملت 209 نساء حوامل، وبدأت المشاركات في برنامج تدريبي من الأسبوع الـ 12 إلى الـ 14 من الحمل، واستمر حتى الأسبوع الـ 36، أو حتى موعد الولادة.

وقارن الباحثون النساء اللاتي اتبعن برنامجاً منظمًا لتمارين القوة بمجموعة ضابطة لم تخضع للبرنامج نفسه،



## دراسة: العلاج الهرموني يرتبط بانخفاض خطر إصابة النساء بالخرف وألزهايمر

أظهرت دراسة بريطانية واسعة أن النساء بعد انقطاع الطمث اللاتي استخدمن العلاج بالهرمونات البديلة كن أقل عُرضة للإصابة بالخرف ومرض ألزهايمر، مع ظهور ارتباط أقوى لدى بعض الفئات، من بينها النساء اللاتي خضعن لانقطاع طمث جراحي، أو لديهن استعداد وراثي للإصابة بألزهايمر.

وقال الباحث المشارك في الدراسة، ديفيد ليوبلين، من كلية الطب بجامعة إكستر، إن أهمية النتائج تكمن في الانتقال من السؤال عما إذا كان العلاج الهرموني يؤثر في الخرف بصورة عامة، إلى محاولة تحديد "أي النساء قد يستفدن منه ومتى".

لكن الباحثين حذروا من تفسير النتائج باعتبار العلاج الهرموني وسيلة مثبتة للوقاية من الخرف، إذ يمكن أن تؤثر عوامل صحية واجتماعية وسلوكية أخرى في العلاقة التي رصدها الدراسة.

وقال الفريق البحثي إن النتائج تمهد لمزيد من الدراسات التي تبحث إمكانية تطوير نوح أكثر تخصيصاً لاستخدام العلاج الهرموني، يأخذ في الاعتبار نوع انقطاع الطمث، والعوامل الوراثية، ومدة التعرض للإستروجين خلال الحياة، والعمر عند بدء العلاج.

وأشارت الدراسة كذلك إلى أن توقيت بدء العلاج ربما يكون مهماً، فقد سجلت النساء اللاتي بدأن العلاج بين سن 46 و56 عاماً أكبر انخفاض في خطر الخرف.

وأشار الباحثون إلى أن هذه النتيجة تدعم ما يُعرف بفرضية "النافذة الحرجة"، التي تفترض أن العلاج الهرموني قد يكون أكثر فائدة للدماغ إذا بدأ قرب فترة الانتقال إلى انقطاع الطمث، بدلاً من استخدامه في مراحل عمرية متأخرة.

### الهرمونات البديلة وصحة الدماغ

ويُستخدم العلاج بالهرمونات البديلة أساساً لتعويض انخفاض الهرمونات الجنسية وتخفيف أعراض انقطاع الطمث، مثل الهبات الساخنة والتعرق الليلي، لكن تأثيره المحتمل على صحة الدماغ ظل موضع جدل علمي.

المستخدمات.

كما بدا العلاج أكثر فائدة لدى النساء اللاتي تعرضن خلال حياتهن لكميات أقل من هرمون الإستروجين بصورة طبيعية، نتيجة بدء الحيض في سن متأخرة أو حدوث انقطاع الطمث مبكراً، إذ انخفض خطر الخرف لديهن بنحو 16%.

ووجد الباحثون أيضاً أن الارتباط الوقائي كان أقوى لدى حاملات المتغير الجيني APOE4، الذي يُعد أحد أهم عوامل الخطر الوراثية المعروفة للإصابة بمرض ألزهايمر.

ويعتقد العلماء أن التغيرات الهرمونية المصاحبة لانقطاع الطمث قد تكون أحد العوامل التي تفسر ارتفاع معدل الإصابة بألزهايمر بين النساء، إلى جانب طول متوسط العمر وتأثير بعض عوامل الخطر الوراثية.

بالهرمونات البديلة لمدة عام على الأقل كن أقل عُرضة للإصابة بالخرف بنحو 10% مقارنة بمن لم يستخدمن العلاج مطلقاً، بينما انخفض خطر الإصابة بمرض ألزهايمر، وهو الشكل الأكثر شيوعاً للخرف، بنسبة 16%.

وقالت الباحثة المشاركة في الدراسة، آن-ماري مينيهان، من كلية نورويتش الطبية بجامعة إيسر أنجليا، إن تأثير العلاج لم يكن متماثلاً لدى جميع النساء، وإن الاختلافات البيولوجية والوراثية بدت عاملاً مهماً في حجم الارتباط.

وسُجل أكبر انخفاض بين النساء اللاتي تعرضن لانقطاع طمث جراحي، مثل اللاتي أزيلت مبايضهن، إذ ارتبط استخدام العلاج الهرموني بانخفاض خطر الإصابة بأي نوع من الخرف بنسبة 26% مقارنة بغير

وقال باحثون من جامعتي إيسر أنجليا وإكستر البريطانييتين إن النتائج قد تساعد مستقبلاً في تحديد النساء الأكثر احتمالاً للاستفادة من العلاج الهرموني، لكنهم شددوا على أن الدراسة رصدية، ولا تثبت أن العلاج نفسه يمنع الخرف.

وشملت الدراسة، المنشورة في دورية Alzheimer's & Dementia، بيانات 183 ألفاً و450 امرأة بعد انقطاع الطمث مسجلة في البنك الحيوي البريطاني. وتابع الباحثون حالتهم الصحية لمدة بلغت في المتوسط 13.3 عاماً، وخلال فترة المتابعة، سُجلت نحو 4 آلاف حالة خرف.

**العلاج الهرموني للنساء وألزهايمر**

وأظهرت النتائج أن النساء اللاتي استخدمن العلاج








حكومة دبي  
 GOVERNMENT OF DUBAI

وزارة  
 الاقتصاد والتجارة  
 Economy and Tourism

العدد ١٤٨٧٧ بتاريخ ٢٠٢٣/١٠/٨  
**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي**  
 اسم المصفي : آتش ايه ام لتدقيق الحسابات  
 العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب -  
 ديرة - فرع سعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 موبج  
 هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه  
 لتصفي كريسوب للاستثمار - ذ م و وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ  
 06/10/2026 واولوقت لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 06/10/2026  
 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقديم 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**





**حكومة دبي**  
**GOVERNMENT OF DUBAI**

**الإمارة**  
**Emirate of Ajman**

**رأس الخيمة**  
**Ras Al Khaima**

**الاقتصاد والسياحة**  
**Economy and Tourism**

**العدد ٤٨٧٧ بتاريخ ١٠/٨/٢٠٢٦**

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي**

**اسم المصفي : آتش ايه ام لتطبيق الحسابات**

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

**ديرة - نمر سعيد - هاتف : 04-2973060 | فاكس : 04-2973071 | موبجوب**

**هنا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه**

**لتصفية تري اللي لخدمات الحدائق المنزلية - ش ذ م و ذلك بموجب قرار**

**محاكم دبي بتاريخ 03/10/2026 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ**

**03/10/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين**

**في مكتبته الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات**

**والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان**

**المسؤول المخول**





حكومة دبي  
 GOVERNMENT OF DUBAI

د.ا  
 للاقتصاد والسياحة  
 Economy and Tourism

العدد ٤٨٧٧ بتاريخ ١٠/٨/٢٠٢٦

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي**

اسم المصفي : أتش ايه ام لتطبيق الحسابات  
 العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب  
 - ديرة - بور سعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973070  
 بموجب تأهيل للاقتصاد والسياحة في بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور  
 أعلاه لتصفية كاف بالم لللتجارة - ذ م و وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ  
 23/9/2026 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 23/9/2026  
 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**





حكومة دبي  
 GOVERNMENT OF DUBAI

للاقتصاد والسياحة  
 Economy and Tourism

العدد ٤٨٧٧ بتاريخ ١٠/٨/٢٠٢٦

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي**

اسم المصفي : ان بي ان لمراجعة الحسابات ش ذ م م  
 العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م -  
 بورسعيد - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي  
 بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية بوتر للعقارات - ش ذ م م  
 وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 18/9/2026 واليوفق لدى كاتب  
 العدل بمحاكم دبي بتاريخ 18/9/2026 وعلى من لديه أي اعتراض  
 أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان  
 المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الشبوتية وذلك خلال  
 (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان

المسؤول المخول


**حكومة دبي**  
 GOVERNMENT OF DUBAI


**دبي**  
 الاقتصاد والسياحة  
 Economy and Tourism

**العقد ١٤٨٧٧ بتاريخ ١٠/٨/٢٠٢٦**

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي**

اسم المصفي : ان بي ان لمراجعة الحسابات ش ذ م م  
 العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م -  
 بورسعيد - هافت : فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي  
 بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية قرايبيريد لاستشارات الرعاية  
 الصحية ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 29/9/2026  
 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 28/9/2026 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**

 **دبي**  
للإقتصاد والسياحة  
Economy and Tourism

حكومة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

السياحة  
Tourism

**العدد ١٤٨٧٧ بتاريخ ١٠/٨/٢٠٢٦**

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي**

اسم الصفي: ان بي ان لمراجعة الحسابات ش ذ م م  
التعنوان: مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م -  
بورسعيد - هاتف: فاكس: بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي  
بأنه قد تم تعيين الصفي المذكور أعلاه لتصفية ستاركتيفس & ساول  
للتجارة - ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 30/7/2026  
والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 30/7/2026 وعلى من  
لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى الصفي العين في مكتبه الكائن  
ببدي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق  
التيوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان  
المسؤول المخول



هل يقدم الفن حقيقة المجتمعات أم يصنع لها صورة مثالية؟

## Mayday.. قصة صداقة إنسانية تتجاوز صراعات الحرب الباردة

يستعيد فيلم Mayday أجواء الحرب الباردة من خلال مغامرة تجمع الأكشن والكوميديا، لكنه يضع في قلبها سؤالاً إنسانياً عن صورة العدو، ومدى قدرة شخصين ينتميان إلى عالمين متصارعين على تجاوز الأحكام المسبقة وبناء علاقة تقوم على الثقة والصداقة.



يضطر إلى التخلي عن قدر من اعتداده ووقاره، ويصبح أكثر حرية وأقل انشغالا بنظرة الآخرين إليه، كما يبدأ في تعلم الثقة بمن أمامه. وبحسب براناه، ينجو بطلا الفيلم لأنهما يثقان ببعضهما، وتمثل هذه الثقة نوعاً من الفكرة الإيمانية: فإذا استطاع الإنسان، رغم اختلاف الطيف الآخر عنه، أن يتعرف إلى رابط مشترك في حسه الفكاهي وإنسانيته، فعليه أن يثق بهذا الرابط، ثم يتعامل مع التحديات التي تفرضها العلاقة. ولا تخلو صداقة تروي ونيكولاي من العقبات، لكن بمجرد اتفاقهما على منح الثقة أحدهما للآخر، يصبح كل منهما قادراً على الاعتماد على شريكه. ولذلك يمتنى براناه أن يحمل الجمهور معه رسالة تقوم على الاستماع إلى المختلفين عنا ومشاركتهم الضحك.

من «الخلطة السرية» للفيلم.

### صداقة تتشكل على مراحل

لا ينتقل نيكولاي من رؤية تروي بوصفه عدواً إلى اعتباره صديقاً في لحظة واحدة، وإنما تتكون علاقتهما عبر سلسلة من الاختبارات، ويرى براناه أن نيكولاي يقدر الشجاعة والوفاء، ولذلك يبدأ موقفه من الطيار الأمريكي في التغير كلما اكتشف فيه هاتين الصفتين. يبدأ هذا التحول عندما ينجح تروي في حبس أنفاسه داخل برميل ممتلئ بالفودكا، في اختبار يكشف قدرته على الاحتمال، ثم يكشف نيكولاي تدريجياً أن تروي يمتلك حساسية إنسانية تشبه جانباً موجوداً داخله، لكنه لم يتمكن من استخدامه بصورة ناجحة في علاقته بابلنته.

وأوضح براناه أن نيكولاي لم يستطع التحدث إلى ابنته أو مشاركة مشاعره معها، إذ ظل أسيراً لصعوبات يواجهها كثير من الرجال وعدم قدرتهم أحياناً على التعبير عما يشعرون به. ويكتشف هذا الجانب في تروي عبر مفارقة ساخرة يلخصها أحد حوارات الفيلم، عندما يسأله نيكولاي: "هل جميع الطيارين القتالين بهذه الحساسية؟"، فيجيبه تروي: "نعم، نحن كذلك". يتعلم نيكولاي من تروي كيفية مشاركة مشاعره، رغم أن التعبير العاطفي ليس أمراً طبيعياً أو سهلاً بالنسبة إلى تروي نفسه، وهكذا يصبح كل منهما مرةً لا يحتاج إليه الآخر، ويبحث الرجلان معاً عن جوانب يصعب على كل واحد منهما اكتشافها منفرداً. ويرى براناه أن نيكولاي يدرك في وقت مبكر نسبياً احتمال وجود تحالف بينهما، ثم احتمال نشوء صداقة حقيقية، كما أن الشخصية كانت محرومة من الصداقة وتتنوق إليها، ولذلك يصبح انهيار العلاقة أو ظهور احتمال فشلها أمراً مؤلماً بالنسبة إليه، وليس مجرد تعطل لحظة الهروب.

### الضحك وفهم الاختلاف

وتتجاوز العلاقة بين نيكولاي وتروي فكرة التعاون المؤقت من أجل النجاة، لتتحول إلى اختبار لإمكانية احترام الاختلافات والاستمتاع بها، بل والضحك معها. وقال براناه إن أبرز ما يتقن أن يخرج به الجمهور من صداقة بطلي Mayday هو إدراك قدرة البشر على الاستمتاع باختلافاتهم واحترامها، وأن يصبح الضحك على تلك الاختلافات أو معها مساحة يمكن أن يتعلموا داخلها أكثر. وأضاف أن الإنسان عندما يضحك مع شخص آخر

امتدت إلى ابنته وعلاقته المضطربة بها، ولذلك يصبح تمسكه بصورة مثالية عن أميركا محاولة للعثور على احتمال آخر للحياة، ومكان قد يستطيع الذهاب إليه بصحبة ابنته، بعيداً عن بلد لا يعترف بها كما هي. عندما يسقط تروي حرقياً داخل عالم نيكولاي، تتحول صورة أميركا التي صنعها الرجل من الأفلام والموسيقى إلى اختبار حي، وبحسب براناه، يدخل نيكولاي في حوار عملي مع تروي بشأن حقيقة تلك الصورة: هل الحياة في الولايات المتحدة تشبه حقاً ما شاهده في Top Gun؛ وإذا كانت كذلك، فهل يمكن أن تصبح وطناً جديداً له ولاينته؟ وأشار إلى أن هذه الأزمة الداخلية تمنح الفيلم عمقاً إضافياً، رغم أنه يقدم نفسه في الأساس بوصفه عملاً جماهيرياً يجمع الأكشن والكوميديا.

شخصية تقف على حافة الكوميديا والخطر يعتمد جانب مهم من جاذبية نيكولاي على قدرته على الانتقال المفاجئ بين الطرفة والعنف، ففي لحظة يبدو رجلاً غريب الأطوار يمكن الاستخفاف به، ثم يتحول في اللحظة التالية إلى قاتل محترف شديد الخطورة. ووصف براناه هذا التوازن بأنه أشبه بالسير على حافة سكين"، معتبراً أن الكاتبين والمخرجين نجحوا في استخدام إلهرباك الجمهور بصورة إيجابية وإبقاء عنصر المفاجأة حاضراً داخل فيلم ينتمي إلى نوع جماهيري يمكن أن يصبح متوقفاً بسهولة. وأضاف أن تقبل الشخصيات يجعل مسار الأحداث أقل قابلية للتوقع؛ ففي اللحظة التي يكاد الجمهور يصرف النظر عن نيكولاي باعتباره شخصاً أحمق أو غريباً، يكشف الرجل عن مهاراته القاتلة ويتحول إلى منفذ عمليات قادر على تغيير الموقف بأكمله، ما يفتح السؤال حول الاتجاه الذي ستسلكه القصة. واعتمد براناه في تجسيد التناقض على حضور الشخصية الكامل داخل كل لحظة، من دون محاولة شرح تحولات نيكولاي للجمهور. فهو يستمع إلى تروي بكل كيانه عندما يكونان معاً، لكن عند ظهور تهديد أو اندلاع مواجهة عنيفة، تنشط داخله سنوات التدريب والخبرة التي اكتسبها بوصفه عنصراً قاتلاً. ولا يرى براناه أن هذه الصفات المتباينة تلغي إحداها الأخرى، لأن نيكولاي يستطيع أن يكون كل تلك الأشياء في الوقت نفسه؛ فهو يحمل جانباً من الشاعر والفيلسوف، لكنه يستطيع أيضاً أن يصبح قاتلاً إذا وضعت الظروف في موقف خاطئ. وقال إن ثراء الشخصية جاء من محاولة تجسيد كل هذه الجوانب، لا تفسيرها بصورة مباشرة، وترك نيكولاي ينافس المشاهد، لأن عنصر المفاجأة يمثل جزءاً

رابطة لم يتوقعها أي من الرجلين. طرح الفيلم عبر Apple TV في 4 سبتمبر 2026، وتبلغ مدته ساعة و50 دقيقة، وهو من تأليف وإخراج جون فرانسيس دالي وجوناثان جولدشتاين، ويشارك في بطولته ماريا باكولوا ومارتسين دوروتشينسكي وديفيد مورس.

### هل يقدم الفن حقيقة المجتمعات؟

يرى كينيث براناه أن التناقض الأساسي داخل شخصية نيكولاي ينطلق من افتتانه بالنفن والثقافة الأمريكيين، رغم ماضيه في KGB وما يحمله ذلك الماضي من صراع سياسي وتاريخ شخصي معقد. وقال براناه، في تصريحات خاصة، إن السؤال الذي تطرحه الشخصية هو ما إذا كان الإنسان يستطيع الحصول على معلومات دقيقة عن ثقافة أخرى من خلال فنونها وأفلامها وكتبها ومصطلحاتها، أم أن هذه الصورة تظل دائماً نوعاً من الترويح أو الإعلان الذي لا يعكس الواقع كاملاً. وأوضح أن تقدير نيكولاي للثقافة والموسيقى الأميركيين ينبع من موقف مثالي، فهو يبحث فيها عن صورة لمجتمع آخر يمكن أن يعمل بصورة مختلفة عن المجتمع الذي عرفه، لكن هذا الحلم يصطدم بماضيه المظلم، بعدما تكتشف أنه كان عضواً في KGB، وأن أسرار تلك المرحلة تركت أثرها العميق في حياته وفي علاقته بابلنته. يحمل نيكولاي صراعاً داخلياً تجاه حياته السابقة، خصوصاً لأن تبعاتها لم تتوقف عنده، بل

يجمع الفيلم رايان رينولدز وكينيث براناه في قصة طيار أميركي يجد نفسه عالقاً خلف خطوط العدو، قبل أن يصبح عميل سابق في جهاز الاستخبارات السوفيتي فرصته الوحيدة للنجاة، ويؤدي رينولدز شخصية الملازم تروي كيبي، وهو طيار في البحرية الأميركية تُرسل به مهمة سرية إلى الأراضي الروسية، لكنها تنهار وتتركه وحيداً في قلب الاتحاد السوفيتي.

يعثر عليه نيكولاي أوستينوف، الذي يجسده براناه، وهو عميل سابق في جهاز KGB يتمتع بشخصية غريبة ومركبة، تجمع بين الخشونة والخطر من جهة، والولع بالثقافة الأميركية من جهة أخرى. ومن خلال تحالف يبدو مستحيلًا في البداية، تبدأ رحلة خروج تروي من الأراضي السوفيتية، بالتوازي مع تشكل



بعد رحلة مرهقة من لندن إلى نيويورك

## جوهانسون تهرب من "باتمان" إلى Paper Tiger

حضرت النجمة العالمية سكارليت جوهانسون العرض الأول

لفيلمها الجديد Paper Tiger، ضمن فعاليات الدورة الـ٦٤

من مهرجان نيويورك السينمائي، في ظهور جمعها بزملائها في

بطولة الفيلم آدم درايفر ومايلز تيلر، والمخرج جيمس جراي.

عن العرض الأول للفيلم في كان، مازحت جوهانسون الحضور قائلة: "لا تذكروني بذلك"، في إشارة إلى انشغالها وقتها بتصوير فيلمها الآخر. وتدور أحداث Paper Tiger في عام 1986، ويتابع قصة شقيقين، إروين وجاري بيرل، يحاولان تحقيق الثراء السريع من خلال مشروع للمساعدة في تنظيف قناة جوانوس. لكن خطتهما تقودهما إلى مواجهة مع المافيا الروسية.

العرض. وخلال جلسة الأسئلة والأجوبة التي أقيمت بعد عرض الفيلم في قاعة أليس تالي داخل مركز لينكولن، علقت سكارليت جوهانسون على حالتها قائلة: أشعر أنني أتوهم، موضحة أنها وصلت للنو من رحلة دولية طويلة قادمة من لندن، وأضافت مازحة: الساعة الخامسة صباحاً، وهذا وقت رائع لإجراء مقابلة على المسرح. وعندما تطرق الحديث إلى غيابها

جوهانسون وصلت إلى نيويورك بعد رحلة طيران طويلة من لندن، حيث تواصلت حالياً بتصوير فيلم The Batman: Part 2، وهو ما جعلها تعاني من فارق التوقيت والإرهاق الشديد، خاصة أنها اضطرت لـسـترك ا لتصور من أجل حضور



# الفكر

## دراسة تربط بين استهلاك زيت الصويا وارتفاع خطر الإصابة بسرطان المثانة

هذا الخطر. ومع ذلك، لم يجد العلماء أي ارتباط مماثل لاستهلاك فول الصويا بشكل عام، كما لم يرتبط استهلاك فول الصويا، أو حليب الصويا، أو معجون فول الصويا غير المخمر بزيادة خطر الإصابة بالسرطان في العينة الإجمالية. ويشدد القائمون على الدراسة على أن النتائج تظهر ارتباطاً إحصائياً ولا تثبت أن زيت الصويا يسبب السرطان بشكل مباشر، وأن أسباب العلاقة المكتشفة لا تزال بحاجة إلى مزيد من البحث.

أظهرت دراسة نشرت في مجلة Nutrients العلمية أن استهلاك زيت الصويا يرتبط بارتفاع خطر الإصابة بسرطان المثانة. جمع الباحثون نتائج 12 دراسة جماعية شملت 549 ألف شخص، حيث شُخص سرطان المثانة لدى 3164 منهم خلال فترة المتابعة، وبعد الأخذ في الاعتبار



## صعوبة أداء المهام اليومية قد تنذر بارتفاع خطر الوفاة

تكشف دراسة جديدة أن التراجع التدريجي في القدرة على إدارة المهام اليومية باستقلالية قد يرتبط بارتفاع خطر الوفاة، مشيرة إلى أن أعراض الاكتئاب قد تفسر جزءاً محدوداً من هذه العلاقة. وشملت الدراسة، التي أجريت في كوريا الجنوبية، 6033 شخصاً بالغاً تبلغ أعمارهم 45 عاماً فأكثر، وجرى تتبعهم ضمن «الدراسة الكورية الطولية للشيخوخة» بين عامي 2006 و2014، ثم متابعة حالات الوفاة حتى عام 2024. وركز الباحثان سيونغ-أوك بايك وجين-ها يون، من جامعة يونس، على ما يعرف بـ«الأنشطة الحياتية اليومية الأدائية»، وهي المهام التي يحتاج إليها الشخص للحفاظ على استقلاليتته، مثل إعداد الطعام، وغسل الملابس، واستخدام وسائل النقل، وإدارة الأموال، وتناول الأدوية. وأظهرت البيانات أن معظم المشاركين، وعددهم 5757 شخصاً، ظلوا يعانون من قيود محدودة ومستقرة في أداء هذه المهام. في المقابل، واجه 276 مشاركاً تراجعاً تدريجياً في قدرتهم على القيام بها، إذ ارتفع متوسط درجات القيود لديهم من 1.8 إلى 7.3 على مقياس من 20 نقطة خلال ثماني سنوات. وخلال فترة المتابعة، توفي 187 شخصاً من أصل 276 في المجموعة التي شهدت تراجعاً متزايداً في قدرتها على أداء المهام اليومية، مقارنة بـ 1067 شخصاً من أصل 5757 في المجموعة التي ظلت قيودها منخفضة. وبعد أخذ عوامل مثل العمر، والأمراض المزمنة، والدخل، والنشاط البدني، والقدرة الأساسية على العناية بالنفس في الاعتبار، وجد الباحثون أن المجموعة التي شهدت تزايداً في القيود كانت تواجه خطراً للوفاة يعادل نحو ضعف الخطر لدى المجموعة الأخرى. لكن الدراسة لا تثبت أن فقدان القدرة على أداء المهام اليومية يؤدي مباشرة إلى الوفاة، وإنما تكشف عن وجود علاقة بين الأمرين.

الاكتئاب يفسر جزءاً محدوداً من العلاقة بحث الباحثون أيضاً في الدور المحتمل للصحة النفسية. ففي عام 2016، أجاب المشاركون عن استبيان لقياس أعراض الاكتئاب، وأظهرت النتائج أن الأشخاص الذين تراجع قدرتهم على أداء المهام اليومية بشكل متزايد أبلغوا عن أعراض اكتئاب أكثر حدة. وأشار التحليل الإحصائي إلى أن أعراض الاكتئاب قد تفسر نحو 16% من العلاقة بين تراجع القدرة على أداء المهام اليومية وارتفاع خطر الوفاة. إلا أن الدراسة لم تختبر ما إذا كان علاج الاكتئاب يمكن أن يقلل هذا الخطر. ويحذر الباحثون من تفسير النتائج باعتبارها علاقة سببية مباشرة، إذ يمكن أن تساهم مشكلات صحية أخرى، مثل الخرف والضعف الجسدي وسوء التغذية والعزلة الاجتماعية، في تراجع القدرة على أداء المهام اليومية وفي ظهور أعراض الاكتئاب في الوقت نفسه. كما أن الدراسة قائمة على الملاحظة وليست تجريبية سريرية، لذلك لا يمكنها تحديد ما إذا كان اكتشاف هذه الصعوبات في وقت مبكر أو علاج أسبابها سيؤدي إلى تحسين النتائج الصحية. وتشير النتائج في المقابل إلى أهمية الانتباه إلى التغيرات اليومية. فإذا أصبحت مهام كانت روتينية، مثل التسوق أو إدارة الفواتير أو تذكر مواعيد الأدوية، أكثر صعوبة، فقد يكون من المفيد البحث عن السبب، سواء كان عائقاً عملياً أو مشكلة جسدية أو معاناة نفسية.



الممثلة التايلاندية لينغلينغ كوونغ خلال عرض مجموعة «كريستيان ديور» للأزياء النسائية ضمن أسبوع الموضة في باريس. «ا ف ب»

## قرأت لك

### الزنجبيل والمناعة



اكتشف علماء معهد بيولوجيا النظم الغذائية بجامعة ميونخ للتكنولوجيا وجود مادة في الزنجبيل تنشط خلايا المناعة في الجسم. وتشير مجلة Molecular Nutrition & Food Research إلى أن الباحثين وضعوا خلال الاختبارات المخبرية كمية صغيرة من مادة الجينجيرول (مركب كيميائي في الزنجبيل) اللاذعة الموجودة في الزنجبيل، على مزارع الخلايا وراقبوا التفاعل الحاصل. وكما هو معروف هذه المادة بالذات تسبب الإحساس بالحكة التي يشعر بها المستقبل TRPV1 الموجود على سطح الخلايا العصبية، وتضمنت الخطوة الأولى في هذه الاختبارات تحديد المستقبل على سطح الخلايا الحبيبية المتعادلة، الذي يعتبر أهم عنصر في منظومة المناعة. وهذه الخلايا تشكل حوالي ثلثي خلايا الدم البيضاء وهي ضرورية لمحاربة مسببات الأمراض الخارجية. وتضمنت الخطوة الثانية وضع محاليل مختلفة التركيز لمادة الجينجيرول على سطح الخلايا. واتضح للباحثين أن وضع حتى 15 ميكروغراماً من المادة لكل لتر تكفي لجعل الخلايا المناعية في حالة تأهب قصوى. وأن استجابة الخلايا التي تعرضت لبيبتيد يحاكي العدوى البكتيرية كانت أقوى بنسبة 30 بالمئة مقارنة بخلايا المجموعة الضابطة. ولكن عند استخدام مثبطات لمستقبلات TRPV1 في التجربة، توقف تأثير مادة الجينجيرول.

## سؤال وجواب

- ما المقياس الذي يُستخدم في قياس سرعة السفن؟  
- العقدة.
- من الشعب الذي ابتكر لعبة الدومينو؟  
- الشعب الصيني.
- ما هو الحيوان الذي يعد الأخطر بين جميع حيوانات كوكب الأرض؟  
- الحوت الأزرق.
- ما هو المكان الذي يعيش فيه النحل؟  
- خلية.
- من هو العالم الذي اخترع الديناميت؟  
- ألفريد نوبل.
- ساعة بيج بين الشهيرة موجودة في أي مدينة؟  
-توجد في مدينة لندن.

## هل تعلم؟

- أن أضخم أنواع العناكب تعيش في البرازيل، ويصل وزنها إلى 85 جراماً
- أن أخطر حيوان في العالم هو الحوت الأزرق
- أغلب الأسماك التي في أعماق عميقة جداً .. عمياء
- الفرس يستطيع أن يظل شهراً كاملاً واقفاً على أقدامه
- أن أكثر الحيوانات حدة في السمع هي الذئب والحمر
- أن أول من عرف القمح، هم المصريون القدماء، عام 5400 قبل الميلاد
- عندما يفقد الخطبوط إحدى أذرعه الطويلة، تنمو ذراع بديلة لها تدريجياً فيما بعد.....
- الكلب يستطيع أن يسمع دقات الساعة وهو على بعد 40 قدماً.
- الزرافة إذا انزلقت وقعت على الأرض مع انفراج سيقانها، فهي لن تستطيع القيام مرة أخرى ويمكن أن تظل هكذا إلى أن تموت.
- الفئران لا تحب رائحة النعناع.
- أن كل الكائنات تحرك فكها السفلي عند الأكل، عدا التمساح، الذي يحرك فكه العلوي
- أن قلب الذبابة يخفق 1000 مرة في الدقيقة الواحدة

## قصة البهلوان

خرج البهلوان من خيمته يتجول في الأرض الواسعة التي نصبت عليها خيمة السيرك، اخذ ينظر هنا وهنا وكأنه تائه لا يعرف ماذا يريد، لفت نظره بضغ أطفال يمرحون هنا وهناك يبحثون عن حيوانات السيرك ويبحثون أيضاً عن البهلوان، كم يحبون البهلوان وكم يحبون الدب والفيل، حسناً ليخرج لهم هو أيضاً يحبهم .. اسرع اليهم ففاجئهم وزادت فرحتهم وعلت ضحكاتهم .. دقائق وكان المكان يعج بالأطفال .. قضاوا حوالي الساعة يلعبون ويمرحون مع البهلوان ثم انصرفوا ليقوم بتأدية تدريباته وتناول افطاره. جلس يحسني قهوته لكنه شرد، تذكر أطفاله الثلاثة أو كما يقول ملائكته الثلاثة كم هو معذب، انفصل عن امهم واستطاعت ان تأخذهم وتعتولهم لأنه لا يصلح لهم .. هي ترى ذلك، ترى انه بهلوان ولا يصلح لرعاية أطفاله لكنها لا ترى انه انسان يتعذب من اجلهم .. كم يحبهم وعندما اقترب منه صديقه تاكي اخذ يحكي له كم هم في جمالهم مثل الملائكة وكم يحبهم، يتمنى لو راهم او يرونه، لا يطعم في اكثر من ان يراهم ولكن امهم قوية وتعرف كيف تسيطر عليهم وتحرمهم من والدهم لأنه بهلوان، عندما انتهى كلامه جلس يبكي ولم يراه غير تاكي انه الان يرى الانسان وليس البهلوان. بقي على عيد ميلاده البهلوان خمسة ايام سيتم عامة الخامس والأربعين .. قرر السيرك ان يحتفل به وقرر تاكي ان يقدم لصديقه وحبيبه البهلوان هدية عمره، كانت الأيام تمر بسرعة عندما حان موعد عيد الميلاد، اليوم يحتفل السيرك بعيد ميلاد البهلوان احتفال رائع، واحتفل تاكي معهم ثم انصرف مبكراً ولم يرى صديقه البهلوان يجمع هداياه الكثيرة ويبتسم للناس وللأطفال ولم يرى احد دموعه ومن رآها ظننها دموع الفرح. وفي آخر الليل وصلت سيارة تاكي، ولم يهتم احد .. هذا شئ عادي لكنهم عندما لاحظوا نزوله من السيارة ومعه ثلاثة أطفال يشبهون الملائكة التقوا حوله ليتساءلوا من هؤلاء .. وصرخ تاكي على صديقه البهلوان اخرج ايها البهلوان تعالى لتأخذ هديتك والا سأجعلك تندم العمر كله، خرج البهلوان في كامل زينته تقديراً لصديق عمره .. ولم يكد يمشی خطوتين حتى رأى امامه ملائكته الثلاثة فأناهر على ركبتيه ليضمهم في حضنه ويبكي بكاء الفرح والسعادة .. انه حقا في قمة سعادته فلا يوجد في هذه الدنيا اجمل او اعلی او اعلی من اطفاله .. يوما لن ينساه وهدية لن ينساها وجميلا لن ينساه لصديقه تاكي، قضى الأطفال الليل في حضن والدهم البهلوان ثم اخذهم صباحاً في صحبة تاكي ليعود بهم إلى امهم .. يوماً لا ينسى وكما اجتمع معهم كل يوم جمعه تذاكر عيد ميلاده الخامس والأربعين انه حقا يوم مولده.

