

منوعات

الفكر

الثلاثاء 14 أكتوبر 2025 م - العدد 14580
Tuesday 14 October 2025 - Issue No 14580

ص 22

افتتاح معرض «شماريخ التمر».. احتفاء بإرث النخلة واستدامتها

ص 27

إيما واتسون.. تعود في بودكاست، لتصوغ لنفسها دوراً جديداً مفاجئاً



ماذا يحدث لجسمك

ص 23 إذا تناولت اللوز يوميا؟



المراسلات، ص: 505

email:munawaat@alfajrnews.ae

وفاة خامضة لمستثمر عملات

رقمية داخل سيارته الفاخرة

شهدت العاصمة الأوكرانية كييف حادثة مأساوية بعد العثور على مستثمر كبير في العملات الرقمية الأوكراني كوستانتين غاليتش، ميتاً داخل سيارته من طراز لامبورغيني أوروS. وذكرت الشرطة الروسية في بيان شاركته وسائل إعلام عالمية أن غاليتش المعروف باسم كوستيا كودو "32 عاماً" عُثر عليه مصاباً بطلق ناري في الرأس داخل سيارته في كييف، مشيرة إلى العثور على السلاح المسجل باسمه داخل المركبة، وأكدت الشرطة أنها تحقق في ما إذا كانت الواقعة عملاً انتحارياً أم أن هناك شبهة جنائية. وأوضحت السلطات أن غاليتش أبلغ أقاربه قبل يوم من وفاته بأنه يشعر بحالة اكتئاب بسبب مشكلات مالية، كما أرسل لهم رسالة وداع، في إشارة واضحة إلى حالته النفسية الصعبة. يعد غاليتش من الأسماء المعروفة في مجتمع العملات الرقمية الأوكراني والدولي، إذ أسس أكاديمية التداول المعروفة باسم "مفاتيح الكريبتو" وكان من أبرز المؤثرين والاستراتيجيين في أسواق الأصول الرقمية. وجاءت وفاته في وقت تشهد فيه سوق العملات المشفرة تقلبات حادة، بعد أن أعلن الرئيس الأمريكي دونالد ترامب فرض تعرفه جمركية بنسبة 100% على الواردات الصينية إلى جانب قيود تصدير جديدة على البرامج الحيوية، ما تسبب بحالة ذعر واسعة بين المستثمرين وأدى إلى موجة تصفية ضخمة للأصول الرقمية.

اشتعال النيران بقطار

تقسيم الشهير في إسطنبول

نجا ركاب عربة القطار الحمراء الشهيرة التي تجوب شارع الاستقلال في ساحة تقسيم بإسطنبول من حريق مفاجئ داخل العربة. ووقع الحريق خلال وصول القطار أو الترام لميدان تقسيم، وتوقفه لإزالة الركاب، وغالبيتهم سياح؛ ما ساعد في خروجهم سريعاً من العربة قبل أن يصاب أي منهم بأذى. وأظهر مقطع فيديو للحادثة، النار مشتعلة في العربة الخالية خلال ساعات المساء بينما تحيط الشرطة وسيارات إطفاء بها. وقالت تقارير محلية، إن ركاب الترام نزّلوا قبل أن يصاب أي منهم بأذى، لبدء السائق باستخدام مظلة الحريق التي معه لحين وصول سيارة الإطفاء.

جرعة يومية من هذا الفيتامين ..

تقلل خطر الإصابة بسرطان الجلد

ظهر شكل شائع من فيتامين B3، يُباع دون وصفة طبية، كحليف غير مُكلف في الحماية من سرطان الجلد، حيث يُقلل من خطر الإصابة به بنسبة 14% في المتوسط، ويرتفع إلى 54% لدى أي شخص سبق تشخيصه بسرطان الجلد.

فقد دعمت دراسة جديدة شملت أكثر من 33 ألف مريض

الأدلة السابقة التي ظهرت في تجربة أسترالية عام

2015، وفقاً لما نشره موقع New Atlas نقلاً عن دورية

JAMA Dermatology

وخلال الدراسة، أجرى باحثون من المركز الطبي بجامعة

"فاندربيلت" الأميركية تحليلاً واقعياً واسع النطاق

لقدامي المحاربين الأميركيين، حيث نظروا في السجلات

الصحية لـ 33.822 فرداً، وقارنوا حالة أولئك

الذين وُصف لهم "النياسيناميد" بجرعة 500

ملغ مرتين يومياً لأكثر من 30 يوماً، مع مرضى

مُناظرين لم يتناولوه.

فعالية النياسيناميد

وبشكل عام، ارتبط النياسيناميد – المعروف أيضاً باسم

النيكوتيناميد، وهو شكل من أشكال فيتامين B3 موجود

في الطعام والمكملات الغذائية التي تدعم الطاقة الخلوية

وإصلاح الحمض النووي وصحة الجلد – بانخفاض

خطر الإصابة بسرطان الجلد بنسبة 14%.

وعندما بدأ الأشخاص بتناول "النياسيناميد" بعد

تشخيص إصابتهم بسرطان الجلد سابقاً، انخفض خطر

الإصابة بنسبة 54%. بل إن التأثير لوحظ في كلٍّ من

سرطان الخلايا القاعدية وسرطان الخلايا الحشرقية

الجلدية، مع أكبر انخفاض في سرطانات الخلايا

الحشرقية.

نقطة نوعية

في السياق، قال دكتور لي ويليس، الباحث والأستاذ

المساعد في طب الأمراض الجلدية والطب في المركز

الطبي بجامعة "فاندربيلت" إنه "لا توجد إرشادات حول

موعد بدء العلاج بالنياسيناميد للوقاية من سرطان

الجلد"، مضيفاً أن نتائج الدراسة "سُحّدت نقطة نوعية

في الممارسات العلاجية، بدءاً من البدء به بعد إصابة

المرضى بالعديد من سرطانات الجلد، وصولاً إلى البدء

به مبكراً. لكن ما زالت هناك حاجة إلى تحسين عملية

تحديد المستفيدين، حيث يُصاب نصف المرضى فقط

تقريباً بسرطانات جلدية متعددة".

أشعة الشمس

وفي حين أن سرطان الخلايا القاعدية، الذي يُصيب

عادة مناطق الجلد التي تعرضت لأشعة الشمس لفترات

طويلة، يتطور ببطء، إلا أنه قد لا يُكتشف بسهولة لبعض

الوقت، ويمكن

أن تكون الجراحة

ضرورية.

وفي عام 2024،

أجريت عملية جراحية

لإزالة ورم يبلغ قطره 0.4 سم،

بالنسبة للأشخاص الذين أُزيلت لديهم أول

سرطانة خلايا قاعدية أو حشرقية، فإن نظام

"النياسيناميد اليومي" يبرز كطريقة عملية

وغير مكلفة لتقليل احتمالات تكرار المرض. وتقدم هذه

الدراسة للأطباء والمرضى بيانات واقعية أكثر لتقييم

مدى فائدة هذه المكملات.

إصلاح تلف الحمض النووي

وبشكل عام، ثبت أن "النياسيناميد" يساعد خلايا الجلد

على إصلاح تلف الحمض النووي الناجم عن الأشعة فوق

البنفسجية، كما أنه يخفف بعض الآثار المثبطة للمناعة

لأشعة الشمس.

وعلى الرغم من أن هذه الدراسة قائمة على الملاحظة،

وبالتالي لا يمكن إثبات العلاقة السببية، إلا أنها تُعد

أكبر مجموعة بيانات حتى الآن حول الأداء اليومي

لـ "النياسيناميد" خارج التجارب السريرية الخاضعة

للمراقبة. كما أن مجموعة المحاربين القدامى تميل إلى

أن تكون أكبر سناً وتكونوا "متوسط العمر 77 عاماً

ومعظمهم من الرجال البيض"، ويحذر الباحثون من

أن هناك حاجة إلى دراسات على فئة سكانية أكثر تنوعاً

لعرفة ما إذا كان يمكن تكرار هذه النتائج على نطاق

أوسع.



نصيحة لسكان المدن: تناولوا فاكهة غنية بهذه الغذائية

وهذا بالمقارنة مع انخفاض قدره 57.5

مل لدى النساء اللواتي تناولن الكثير

من الفاكهة.

وقالت بيمبيكا كايوسري

الباحثة الرئيسية: "أكدت

دراستنا أن اتباع نظام

غذائي صحي يرتبط

بتحسين وظائف الرئة

لدى كل من الرجال

والنساء بغض النظر

عن التعرض لتلوث الهواء".

والفاكهة الأغنى بمضادات الأكسدة هي:

التوت "مثل التوت الأزرق، والفراولة، والتوت

الأحمر، والتوت الأسود، والتوت البري"،

وأشارت دراسة إلى أن تناول المزيد من الفاكهة قد

يقلل من تأثير تلوث الهواء على الرئتين. ويعود

ذلك إلى مضادات الأكسدة الموجودة طبيعياً في

الفاكهة، وفيتاميني "سي" و"ك" اللذين يدعمان

وظائف الرئة. وفي هذا البحث قارن باحثون من

جامعة ليستر بين الأنظمة الغذائية، بما في ذلك

تناول الفاكهة والخضراوات والحبوب الكاملة، مع

خلال بيانات شملت أكثر من 200 ألف شخص

من سجلات البنك الحيوي البريطاني.

وقُيِّمت البيانات ووظائف الرئة، والتي تقيس كمية

الهواء الخارج في الثانية الواحدة.

وبحسب "سوري لايف"، كان تأثير الفواكه على

وظائف الرئة أكثر وضوحاً لدى النساء اللواتي

تناولن 4 حصص أو أكثر من الفاكهة يومياً.

وتم قياس تلوث الهواء بالجسيمات الدقيقة

(PM2.5)، وهي تركيز الجسيمات الدقيقة

التي تطلقها عوادم السيارات والمصانع في الهواء.

ووجد الباحثون أنه مقابل كل تعرض للجسيمات

الدقيقة (PM2.5) بمقدار 5 ميكروغرامات

لكل متر مكعب من الهواء، انخفضت كمية

الهواء الخارج في الثانية بمقدار 78.1 مل لدى

الأشخاص الذين لم يتناولوا الكثير من الفاكهة.

مغن تركي يسقط

ميتاً بحفل زفاف

اجتاحت مقاطع فيديو صادمة مواقع

التواصل الاجتماعي في تركيا، توثق

لحظة وفاة المغني الشعبي يُكسل قادر

"47 عاماً" بعد إصابته بأزمة قلبية

مفاجئة أثناء غنائه في حفل زفاف أحد

أقاربه ببلدة جميلك في محافظة بورصا.

وكان قادر قد حضر الزفاف لشاركه

العروسين فرحتهما، وصعد إلى المسرح

لتقديم فقرة غنائية "لحظة جميلك"

للعائلة، قبل أن يسقط فجأة وسط دهشة

الحاضرين.

وسارع المدعوون إلى تقديم الإسعافات

الأولية قبل وصول فرق الإسعاف، التي

نقلته على وجه السرعة إلى مستشفى

جميلك الحكومي، غير أن الأطباء أعلنوا

وفاته بعد محاولات فاشلة لإنعاشه.

وأظهرت المقاطع المنتشرة على نطاق

واسع لحظة سقوط الفنان على الأرض

أثناء أدائه الغنائي، فيما فتحت السلطات

تحقيقاً في الحادث الذي خلف حزناً واسعاً

بين جمهوره وزملائه في الوسط الفني.

الأفاعي الطائرة.. نذر الطبيعة في الغابات الآسيوية

قد يبدو الأمر وكأنه مشهد من فيلم هوليودي، لكن في غابات جنوب وجنوب شرق آسيا الكثيفة، هناك أفاع تدبو وكأنها تحلق في الهواء، وهي بالفعل ظاهرة طبيعية حقيقية مذهشة. وتُعرف باسم الأفاعي الطائرة، لكنها في الواقع لا تطير بالمعنى الحرفي، بل تنزلق برشاقة مذهلة، محوَّلة

السقوط الحر إلى رحلة جوية محكمة.

وبحسب "ناشونال جيوغرافيك"، رغم اسمها، فإن الأفاعي الطائرة لا تستطيع الارتفاع في الهواء إلا بمساعدة رياح قوية. فهي تعتمد على

الجابذية والسرعة وحركات الجسم للتخليق بين الأشجار.

وتبدأ القفزة عندما تزحف الأفعى إلى حافة غصن شجرة وتقتدى على شكل حرف C، ثم تدفع نفسها بجزءها السفلي لتندفع في الهواء. بعد ذلك،

تُسقط جسمها ليصبح أعرض بنحو الضعف، مكونة شكلاً مقعراً يشبه

الحرف C يسمح لها بحبس الهواء وتوليد قوة رفع. ومن خلال تموجات

جانبيه منتظمة، تتمكن من تغيير اتجاهها في الجو، وغالباً ما تنفوق في

كفاءتها على السناجب الطائرة الشهيرة.

ولا يعرف العلماء بعد مدى تكرار هذا السلوك أو أسبابه الدقيقة،

لكن يُعتقد أن الأفاعي الطائرة تستخدم مهاراتها الجوية للهرب من

الفترسات، والانتقال بين الأشجار دون النزول إلى أرض الغابة الخطرة،

وربما أيضاً لصيد فرائسها من الأعلى.

وتوجد خمس أنواع معروفة من الأفاعي الطائرة، وتمتد موائلها من

غرب الهند إلى إندونيسيا. ويصل طول أصغرها إلى نحو 60 سنتيمتراً،

بينما يبلغ طول أكبرها قرابة 1.2 متر. ونادراً ما تُرى هذه الأفاعي على

الأرض، إذ تقضي معظم حياتها بين الأشجار.



منوعات الفكر 22

نظّمه مجلس الإمارات للإفتاء الشرعي

افتتاح معرض «شماريخ التمور» . احتفاءً بإرث النخلة واستدامتها



الإمارات: شجرة حياة وإرث مستدام، وذلك من خلال إبراز الدور التاريخي والاجتماعي للنخلة وجهود الدولة في استدامة زراعتها والحفاظ عليها كرمز وطني. فيما حمل الركن الرابع عنوان: «زكاة التمور: جهود إفتائية مؤسسية وإرث فقهي»، حيث عرض أبرز الأحكام الشرعية المتعلقة بزكاة التمور والفتاوى المؤسسية ذات الصلة. وأما الركن الخامس من المعرض فجاء بعنوان: «خدمات زكاة التمور: تقنيات حديثة ومنصات وطنية»، حيث استعرض الحلول الرقمية والابتكارات التي تسهل أداء الزكاة لاختلاف فئات المجتمع. بينما جاء الركن السادس تحت عنوان: «مؤسساتنا الوطنية: واحات لثراث زاخر وعادات أصيلة»، تعرض مساهمات المؤسسات الوطنية الرائدة، إلى جانب منتجات النخلة المتنوعة، كما أتاح المعرض للأطفال ورش رسم وتجارب زراعية لترسيخ الوعي بأهمية هذا المورد الحيوي. وقد عقدت ندوة «زكاة التمور: أحكام إفتائية وجهود وطنية» في إطار مبادرات «عام المجتمع» وبالتزامن مع فعاليات خراف التمور للعام 2025 وذلك بهدف تعزيز التكافل الاجتماعي ودعم استدامة الموارد الزراعية، مع تسليط الضوء على الأحكام الشرعية المتعلقة بزكاة التمور وتعزيز المعرفة والوعي المجتمعي بأهميتها، وبيان ما تحمله من قيم دينية وإنسانية سامية وما يترتب عليها من فوائد اقتصادية واجتماعية جمّة.

•• أبوظبي- الفجر

نظّم مجلس الإمارات للإفتاء الشرعي معرض «شماريخ التمور» في حديقة المواسم - السمحة بأبوظبي، وذلك على هامش ندوة «زكاة التمور: أحكام إفتائية وجهود وطنية... رؤى استشرافية حضارية»، بالتعاون مع الهيئة العامة للشؤون الإسلامية والأوقاف والزكاة، وبمشاركة عدد من الجهات الوطنية. وقد شهد المعرض حضوراً وإقبالاً واسعاً من مختلف فئات المجتمع المشاركة في الندوة، بما في ذلك المتخصصون والمهتمون بالتراث الوطني، حيث شكّل المعرض نافذة تثقيفية وتراثية للتعريف بمكانة النخلة في الوجدان الإماراتي، وما يحمله هذا القطاع من قيم اقتصادية واجتماعية وثقافية. وقد ضمّ المعرض ستة أركان رئيسية: حيث جاء الركن الأول بعنوان: «اهتمام القيادة الرشيدة بالموروث الوطني»، وقد حرص المجلس من خلال هذا الركن على إبراز الجهود التاريخية التي أولتها القيادة الرشيدة للنخلة بوصفها رمزاً للحياة والعطاء. أما الركن الثاني فجاء بعنوان: «النخلة في الوعي: ذكر خالد وممان سامية»، حيث استعرض حضور النخلة في القرآن الكريم والسنة النبوية وما تحمله من دلالات إيمانية وإنسانية، فيما قدم الركن الثالث: «نخيل

وزارة التعليم العالي تستعرض خدماتها الرقمية في «جيتكس جلوبال 2025»

ريادة الوزارة في مجالات الابتكار التقني واستعراض آليات توظيف الذكاء الاصطناعي في تطوير الخدمات الذكية

تعزيز التكامل بين الابتكار والبحث العلمي، وتفعيل النظام الوطني للبحث والتطوير، كمنصة داعمة للمبتكرين والباحثين في الدولة، ومناقشة تجارب استخدام الذكاء الاصطناعي في التعليم. ويشارك مجلس شباب وزارة التعليم العالي والبحث العلمي في حلقة نقاشية بعنوان «من الصف الدراسي إلى السحابة - تمكين الشباب بالتكنولوجيا» وذلك ضمن منصة YouthX، بالشراكة مع مايكروسوفت و«إس إيه بي» (SAP) وجامعة محمد بن زايد للذكاء الاصطناعي، وشركة «إفنيشن» Elevation. ليحت دور الشباب في قيادة التحول الرقمي في التعليم العالي، واستعراض الأدوات الرقمية والمبادرات التي تدعم تطوير مهاراتهم المستقبلية. وتؤكد هذه المشاركة التزام وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ببناء منظومة تعليمية ذكية ومستدامة، تمكن الشباب والطلبة من الإبداع والابتكار، وتواكب توجهات دولة الإمارات نحو بناء اقتصاد معرفي يقوم على الابتكار والريادة التكنولوجية، بما يتماشى مع مستهدفات رؤية «نحن الإمارات 2031».

مجالات الابتكار التقني والتميز الأكاديمي، من خلال استعراض آليات توظيف الذكاء الاصطناعي في تطوير الخدمات الذكية، وتنظيم جلسات حوارية وورش عمل تفاعلية، بالتعاون مع شركائنا في مؤسسات التعليم العالي: ليحت كيفية الاستفادة من التقنيات الحديثة في بناء تجارب تعليمية أكثر مرونة وتميزاً. وبالتعاون مع شركاء التعليم في جامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية، وكليات التقنية العليا، وجامعة محمد بن زايد للذكاء الاصطناعي، تنظم وزارة التعليم العالي والبحث العلمي خلال المعرض أربع جلسات حوارية تخصصية تتناول عدداً من المحاور الحيوية، من أبرزها مستقبل التعليم الذكي، ودور الذكاء الاصطناعي في تطوير الخدمات الأكاديمية، وتحسين رحلة الطالب الجامعي باستخدام الحلول الرقمية المبتكرة، إلى جانب مناقشة التجارب الوطنية في دعم البحث العلمي واستشراف مستقبل التعليم العالي. وتستضيف الجلسات نخبة من الخبراء والأكاديميين والمتخصصين في مجالات التعليم والعلوم المتقدمة، بهدف بحث سبل



الصادرة من خارج الدولة، ضمن خدمة الاعتراف بمؤهلات التعليم العالي من خارج الدولة، وتحسين رحلة الطالب من خلال محلل السجلات الأكاديمية، الذي يختص بالتحقق من السجل الأكاديمي الخاص بطلبة المرحلة الثانوية العامة، حيث تقلص مدة الخدمة وضمان سلامة الإجراءات، لغايات القبول الوطني، وذلك ضمن خدمة التسجيل في مؤسسات التعليم العالي داخل الدولة والبعثات الخارجية، والتي تتيح للطلبة التقديم على أكثر من جامعة أو كلية، إضافة إلى نظام التحقق بالذكاء الاصطناعي من خطابات القبول للمنح الدراسية، والتأكد من أن الجامعة معتمدة، وغيرها من بيانات القبول للمنح الدراسية، وذلك ضمن خدمة طلب بعثة دراسية). وفي هذا الصدد أشارت سعادة أماني خالد البناي، وكيل الوزارة المساعد لقطاع الخدمات المساندة بالإدارة إلى أن مشاركة الوزارة في «جيتكس جلوبال» هذا العام تأتي في إطار جهودهما لتعزيز الشفافية ودعم مبادرات التطوير المؤسسي من خلال تبني أحدث التقنيات، وفي مقدمتها الذكاء الاصطناعي، بهدف تطوير الخدمات

تشارك وزارة التعليم العالي والبحث العلمي في فعاليات معرض «جيتكس جلوبال 2025» الذي يقام في مركز دبي التجاري العالمي خلال الفترة 13-17 أكتوبر 2025. وتستعرض الوزارة خلال مشاركتها أحدث ابتكاراتها الرقمية ومشروعاتها الذكية الهادفة إلى تطوير خدمات التعليم العالي، وتحسين تجربة الطلبة والأكاديميين ومؤسسات التعليم العالي ومراكز التدريب التقني والمهني. كما يشارك مجلس شباب الوزارة في جلسة حوارية رئيسية ضمن منصة YouthX، ليحت دور الشباب في تسخير التكنولوجيا والابتكار لدعم مسيرة التعليم العالي في الدولة. ومن أبرز مشروعات الوزارة القائمة على تقنيات الذكاء الاصطناعي، والتي تسهم في إحداث نقلة نوعية في خدمات الطلبة ومؤسسات التعليم العالي والتدريب المهني والتقني: (خدمة الاعتراف التلقائي بمؤهلات التعليم العالي الصادرة من داخل الدولة، ومدقق الذكاء الاصطناعي المعني بالتحقق من صحة الشهادات

•• دبي- الفجر



جامعة الشارقة تنظم المعرض الصحي التوعوي السنوي «خليك صحي 6»



•• الشارقة- الفجر:



والاستشارات الصحية لطلبات الجامعة، كما تواجدت عيادة الأسنان المتنقلة لتقديم فحوصات وتوعية حول صحة الفم والأسنان. بالإضافة إلى مشاركة فاعلة من كليات الجامعة منها كلية طب الأسنان والعلوم الصحية، وأقسام العمادة من خلال تقديم، ورش عمل، ومسابقات توعوية، وتفاعلية. ويهدف المعرض إلى تعزيز التعاون بين الجامعة والمؤسسات الصحية الحكومية والخاصة في المجتمع المحلي، عبر توفير التوعية الصحية اللازمة والتعريف بالخدمات التي تقدمها هذه الجهات، إلى جانب التوعية بأهمية الوقاية من الأمراض المزمنة. وتضمن المعرض مجموعة من الفعاليات الثقافية والتوعوية المتنوعة، منها: ورشة تعلم لغة الإشارة،

نظم قسم الأنشطة الطلابية بعمادة شؤون الطالبات بجامعة الشارقة المعرض الصحي التوعوي السنوي «خليك صحي 6»، والذي شمل محور الصحة العامة وجناح التوعية بسرطان الثدي، وذلك على مدار يومين، وبحضور الدكتور سلامة الرحومي عميدة شؤون الطالبات، وعدد من أعضاء الهيئتين التدريسية والإدارية، إلى جانب مشاركة واسعة من الطالبات. شهد المعرض مشاركة نخبة من الجهات الصحية، والمراكز والعيادات الطبية منها مستشفى الجامعة، ومركز الموارد لذوي الإعاقة، والعيادات الطبية الجامعية، التي قدمت خدمات الفحوصات الطبية المجانية

ورشة فنية مفتوحة قدمها المرسوم الجامعي، إلى جانب ورشة «أنف حياة» للتعريف بأساسيات الإسعافات الأولية قدمتها الدكتورة هبة خليل من كلية العلوم الصحية، وجلسات اليوغا بالتعاون مع الجمع الرياضي للطالبات لتعزيز الصحة النفسية والجسدية، كما تخلل المعرض عرض مسرحي من تمثيل شابات جامعة الشارقة تناول أهمية تبني نمط حياة صحي بأسلوب توعوي وترفيهي. إضافة إلى ذلك، شملت الفعالية أركاناً تفاعلية متنوعة بمشاركة فريق الأشرز للطالبات، إضافة لمنصة الآراء التفاعلية بمشاركة الجمهور والجهات العارضة التي أضفت أجواء حيوية وتفاعلية على أروقة المعرض، وأسهمت في تعزيز الوعي الصحي بأسلوب متنوع وجاذب لطلبات.

منوعات الفكر 23

اللوز غذاء خارق غني بالدهون الصحية والألياف والبروتينات والفيتامينات، وتناوله يومياً بكميات معتدلة يحسّن صحة القلب، يضبط السكر والضغط، ويعزز المناعة والهضم، وهو يسهم أيضاً في شباب البشرة، والشعور بالشبع، وخسارة الوزن بفضل أليافه ومضادات الأكسدة.



من أغنى المكسرات بالدهون الصحية والألياف والبروتينات والفيتامينات والمعادن

ماذا يحدث لجسمك إذا تناولت اللوز يومياً؟



فقط على صحتنا، بل له تأثير واضح في المظهر الخارجي، فقد أجريت عام 2022 تجربة سريرية على نساء بعد انقطاع الطمث وأظهرت أن تناول اللوز يومياً أدى إلى انخفاض التجاعيد والتصبغات الجلدية بعد 16 أسبوعاً فقط، وفق مجلة EatingWell.

ويعود ذلك إلى احتوائه على فيتامين E والدهون الصحية التي تحافظ على مرونة الجلد وتقاوم الجفاف.

خسارة الوزن وكبح الشهية

على رغم أن اللوز غني بالسعرات الحرارية، فإنه يسهم في ضبط الوزن لأنه يمنح إحساساً سريعاً بالشبع ويقلل من الرغبة في تناول الوجبات الخفيفة غير الصحية. مراجعات علمية أوضحت أن إدخال اللوز ضمن حميات إنقاص الوزن كان أكثر فاعلية في تقليل الدهون مقارنة بمكسرات أخرى، كما بينت أبحاث أخرى أن الجسم لا يمتص كامل الدهون الموجودة في اللوز، ما يقلل من قيمة سعراته الحرارية الفعلية.

لكن حذاري الإفراط بتناوله من دون حدود، فقد يصبح حينها مصدراً لسعرات حرارية كثيرة!

صحة الجهاز الهضمي

يحتوي اللوز على ألياف تغذي البكتيريا النافعة في الأمعاء، منها بكتيريا "البيفيد" وبكتيريا Bifidobacteria، التي تعزز الهضم وتحسن امتصاص العناصر الغذائية، هذه الخاصة تعني أن تناول اللوز يومياً لا يفيد فقط الصحة العامة، بل يسهم في بناء توازن ميكروبي صحي في الأمعاء.

فؤاد كثيرة وبعض الأضرار على رغم فوائده الكبيرة، فإن هناك

تقليل الالتهاب والتوتر التأكسدي
يعد اللوز مصدراً غنياً بفيتامين E ومضادات الأكسدة التي تحارب الالتهابات وتمنع تلف الخلايا في الجسم، وقد كشفت دراسة حديثة أن تناول 60 غراماً يومياً من اللوز يقلل من مؤشرات التوتر التأكسدي، وهو أحد الأسباب الخفية وراء أمراض القلب والسرطان والخرف، وفق ما نشرت صحيفة "ذي صن" The Sun عام 2023.

أيضاً قد يفاجئكم أن قشرة اللوز غنية بمركبات نباتية قوية تسهم في حماية الخلايا من الالتهاب.

ضبط السكر وضغط الدم

أيضاً وبفضل غناه بالمغنيزيوم والألياف، يساعد اللوز في استقرار سكر الدم والضغط الدموي، كما يعزز مقاومة الأنسولين لدى مرضى السكري، ويؤكد الأطباء أن هذه الخصائص تجعل اللوز إضافة مثالية لحمية مرضى السكري ولن يعانون متلازمة الأيض.

بشرة أكثر شباباً
اللوز لا ينعكس

في زمن تتسارع فيه التحذيرات من الوجبات السريعة والأطعمة غير الصحية، يبرز اللوز كخيار غذائي طبيعي يجمع بين المذاق الطيب والفائدة الصحية، وبخاصة أنه يعد من أغنى المكسرات بالدهون الصحية والألياف والبروتينات والفيتامينات والمعادن، ما يجعله على قائمة "الأطعمة الخارقة".

لكن، ما الذي يحدث فعلياً للجسم إذا تناولنا كمية معتدلة من اللوز يومياً؟ وهل ستكون النتيجة إيجابية أم سترتد سلباً علينا؟ ... إليكم الإجابة:

مفيد لصحة القلب

أثبتت الدراسات أن إدخال اللوز يومياً، بصورة معتدلة وبمقدار مقبول، إلى النظام الغذائي يقلل من مستويات الكوليسترول الضار ويرفع الكوليسترول الجيد، مما ينعكس إيجاباً وبصورة مباشرة على صحة القلب. في مراجعة شملت 36 تجربة عشوائية، وجد أن تناول اللوز بانتظام أدى إلى تحسن ملحوظ في مؤشرات البروتينات الدهنية المرتبطة بالكوليسترول. وليس ذلك فقط، بل كشفت الدراسات أن الدهون الأحادية غير المشبعة الموجودة في اللوز تساعد على ضبط ضغط الدم وتحسين الدورة الدموية.



هل يُعزز تناول B 12 والمغنسيوم معاً مستويات الطاقة؟

يُعد كل من فيتامين بي ١٢ والمغنسيوم من العناصر الغذائية الأساسية التي تلعب دوراً محورياً في دعم إنتاج الطاقة داخل الجسم، وفقاً لما أوردته منصة "فيرى ويل هيلث" المتخصصة في الصحة والتغذية. ويُعتبر الجمع بين هذين المكملين الغذائيين آمناً بشكل عام، إذ لا توجد حتى الآن أي تفاعلات سلبية معروفة عند تناولهما معاً، ما يجعلهما خياراً شائعاً لدى من يسعون لتعزيز وظائفهم الحيوية دون تعارض دوائي.

الحيوية. نضيف تفاصيل ووظائفه في كالتالي:
- إنتاج الطاقة: يلعب دوراً مركزياً في إنتاج الطاقة
- استقلاب الكربوهيدرات: يساعد في عملية استقلاب الكربوهيدرات
- وظائف الأعصاب والعضلات: يساهم في تنظيم وظائف العضلات والأعصاب
- صحة العظام وتخليق الحمضين DNA وRNA: يدعم نمو وصيانة العظام والخلايا
- بناء على المعلومات المذكورة، فإن الحفاظ على مستويات كافية من كلا العنصرين يعد أمراً حيوياً لصحة العامة.
- إن تعزيز الوعي حول أهمية هذين العنصرين الغذائيين يمكن أن يساهم في تحسين الرفاهية والصحة المجتمعية.

السلمية
-تخليق الحمض النووي: ضروري لختلاف عمليات النسخ والترجمة
-إنتاج الطاقة الخلوية: يساهم في تحويل الغذاء إلى طاقة
- دعم الجهاز العصبي: يحافظ على صحة الأعصاب والقدرات الإدراكية
تجدر الإشارة إلى أن نقص فيتامين بي 12 يمكن أن يؤدي إلى انخفاض ملحوظ في مستويات الطاقة، مما ينتج عنه شعور بالتعب والإرهاق المستمر.

دور المغنسيوم

المغنسيوم هو معدن مهم يساهم في مجموعة من العمليات

إنتاج مضادات الأكسدة التي تحمي الجسم من الإجهاد التأكسدي. ويؤدي نقص المغنسيوم إلى ضعف الأداء البدني، وغالباً ما يظهر ذلك في صورة تشنجات عضلية، وهي من العلامات المبكرة لإرهاق العضلات الناتج عن نقص هذا العنصر الحيوي.

تأثير مشترك

ورغم غياب الأدلة العلمية الكافية التي تثبت أن تناول فيتامين بي 12 والمغنسيوم معاً يؤدي إلى زيادة مباشرة في مستويات الطاقة، إلا أن تأثيرهما غير المباشر يظل مهماً. ففي 12 يدعم تكوين خلايا الدم الحمراء، ما يُحسن من توصيل الأكسجين إلى الدماغ والعضلات، ويُقلل من الشعور بالتعب. في المقابل، يُعزز المغنسيوم من جودة النوم والاسترخاء، وهما عاملان أساسيان في استعادة الطاقة، بينما يؤدي انخفاض مستوياته إلى ضعف التركيز وزيادة الشعور بالإرهاق. هذا التكامل الوظيفي بين العنصرين يجعل من تناولهما معاً خياراً داعماً للصحة العامة، خاصة في ظل الضغوط اليومية المتزايدة.

توافق المكملين الغذائيين

• فيتامين بي 12: آمن عند أخذه مع المغنسيوم..
التأثيرات الصحية: دعم تكوين خلايا الدم الحمراء
• المغنسيوم: آمن عند أخذه مع فيتامين بي 12..
التأثيرات الصحية: دعم صحة العظام والعضلات

وظائف فيتامين بي 12

يلعب فيتامين بي 12 دوراً أساسياً في عدة وظائف بيولوجية مهمة، نلخصها في التالي:
- تكوين خلايا الدم الحمراء: يساهم في إنتاج خلايا الدم

البیولوجیة، أبرزها تكوين خلايا الدم الحمراء، وتخليق الحمض النووي، والمساهمة في إنتاج الطاقة الخلوية. كما يُعزز هذا الفيتامين من أداء الجهاز العصبي، ويدعم الصحة الإدراكية، ويساهم في استقلاب الكربوهيدرات. ويؤدي نقصه إلى انخفاض ملحوظ في مستويات الطاقة، ما ينعكس على الشعور بالتعب والإرهاق العام، خاصة لدى الفئات التي تعاني من سوء الامتصاص أو نقص التغذية.

دور المغنسيوم

أما المغنسيوم، فهو عنصر معدني أساسي يشارك في إنتاج الطاقة واستقلاب الكربوهيدرات، كما يلعب دوراً مهماً في انقباض الأعصاب والعضلات، وصحة العظام، وتخليق الحمضين النووي والريبوزي. ويُسهم أيضاً في

توافق المكملين

تشير المصادر الطبية إلى أن تناول فيتامين بي 12 والمغنسيوم في وقت واحد لا يسبب أي مشاكل صحية معروفة، بل يُعد آمناً لعظم الأشخاص. هذا التوافق بين العنصرين يفتح المجال أمام استخدامهما المشترك ضمن برامج التغذية اليومية، خاصة لأولئك الذين يعانون من نقص في أحدهما أو كليهما. ورغم عدم وجود أدلة علمية قاطعة على أن تناولهما معاً يؤدي إلى تعزيز مباشر في مستويات الطاقة، إلا أن كليهما يساهم في دعم العمليات الحيوية المرتبطة بإنتاج الطاقة داخل الخلايا.

وظائف بي 12

يلعب فيتامين بي 12 دوراً حيوياً في عدد من الوظائف






حكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI

وزارة
 الاقتصاد والسياحة
 Economy and Tourism

العدد ١٤٥٨٠ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/١٤

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مضي

اسم المضي: السيد محمد سعيد خلف الغيث - بور سعيد - ديرة -
 العنوان: مكتب رقم 703 ملك محمد سعيد خلف الغيث - بور سعيد - ديرة -
 هاتف: 42288982 - فاكس: -
 مبرر هذا التأشير: الاقتصاد والسياحة في
 دبي بأنه قد تم تعيين المضي المذكور أعلاه لتصفية شمس الأخوة لتجارة قطع
 غيار السيارات - 25
 وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 10/10/2025
 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 9/10/2025 وعلى من لديه أي
 اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المضي المعين في مكتبه التاكن بدبي على العنوان
 المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق البتوية وذلك خلال (45)
 يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المحول



حكومة دولة الكويت
GOVERNMENT OF KUWAIT

الوزارة
Ministry of Economy and Commerce

Ministry of Economy and Commerce

العدد ١٤٥٨٠ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/١٤

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مضي

اسم المضي : كابينات ليس لمراجعة الحسابات - ش د م

العنوان : مكتب رقم 0605 تيك هوييت ليمتد - الخليج التجاري - هاتف : فاكس :

بموجب هذا تعلق الاقتصاد والسياسة في دبي بأنه قد تم تعيين المضي المذكور أعلاه لتصفية أي ال ايه ام ار كتيكتيس - ش د م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 8/10/2025 والموافق لدى مكتب العدل محاكم دبي بتاريخ 8/10/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المضي المعين في مكتبته الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الشبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

[illegible]

	محاكم دبي محكمة الاستئناف	
70392	العدد ٢٠٢٥/١٠/١٤ بتاريخ اعلان بالنشر 305/2025/2749 استئناف تجاري مذكرة إعلان بالنشر (إستئناف) تفاصيل الإعلان بالنشر الى الاستئناف ضد / 1- راجيش دهاولمل لاهاني - مجهول محل الإقامة بما ان المتأسف / سانجاي لاشاند هيمباني ومثله / علي صالح عبيدالرسول الشواب قد استأنف القرار/ الحكم الصادر بالدعوى رقم 1834/2017 تجاري كلي. وحدث لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق 2025/10/14 الساعة 9.00 صباحا بقاعة التقاضي عن بعد وعليه يقتضي حضوركم او من يملككم قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكماتكم غيابيا. رئيس الشعبة	٢٠٢٥ الفرع



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

الدولة الفلسطينية
Ministry of Economy and Tourism

العقد ٢٠٢٥/١٠/١٤ بتاريخ

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي: ايه واي جيه انترناشيونال لتدقيق الحسابات

العنوان: مكتب رقم 12-1703 ملك الشيخ راشد بن خليفة بن سعيد آل مكتوم -

المركز التجاري الأول - هاتف: فاكس: بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في

دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية ائتماسات هادي رايس لتوظيف

المبايعة ٣ ش م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 1/10/2025 والموافق

لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 1/10/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو

مطالبة بالتقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه،

مصطحباً معه كافة السندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ

نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI



اقتصاد والسياحة
Economy and Tourism



التنمية الاقتصادية
Economic Development

العدد ٢٠٢٥/١٠/١٤ بتاريخ

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة: كاسا بيللا ميل ميديا لخدمات التسوق - ش.م.م

العنوان: مكتب رقم 315 ريتا سينها جوالجي - البرشاء الجنوبية الثالثة - الشك

القانوني: ذات مسؤولية محدودة، رقم الوصف: 1072379 رقم القيد بالسجل

التجاري: 2251623 بموجب هذا تعلن إدارة الاقتصاد والسياسة في دبي أنه قد

تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب

قرار محاكم دبي بتاريخ 13/10/2025، والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ

13/10/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المحضر المعين

إليه **واي جيه ترفايشونال لتدقيق الحسابات** العنوان: مكتب رقم 1703-12 ملك

الشيخ راشد بن خليفة بن سعيد آل مكتوم - المركز التجاري الأول - هاتف: فاكس:

مصلحاً مع كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر

هذا الإعلان

المسؤول الخو





حكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI

الاقتصاد والسياحة
 Economy and Tourism

العدل

العدد ١٤٥٨٠ بتاريخ ١٤/١٠/٢٠٢٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي: ايه واي جيه انترناشيونال لتدقيق الحسابات
النوع: مكتب رقم 12-1703 ملك الشيخ راشد بن خليفة بن سعيد آل مكتوم -
المركز التجاري الأول - هاتف: فاكس: بموجب بيان تعلن الإقتضاة والساحة في
دبي بأنه قد تم تعيين المصفي أعلاه كصاحبة كاسا ميلار مبدية لخدمات
التدقيق - ش د م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 13/10/2025
والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 13/10/2025 وعلى من لديه
أي اعتراض أو معطلة التقديم إلى المصفي المعين في مكتبه المكان يديهي على
العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال
(45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول الخوّل



حكومة الشارقة

دائرة القضاء



70392
العدد ٢٠٢٥/١٠/١٤ بتاريخ

إعلان منفذ بالنشر

محكمة الشارقة - محكمة التنفيذ المدنية - سيد توفيق الهاشم

إخضاع دفع إلى القضيّة رقم SHCEINBOURCE0205 / 0003834 الشكاية المرفوعة

إلى المحكوم عليه ، سيد توفيق الهاشم - العتوان : إبرة إصطناعية الصناعات المختار الأول

تجارة غبار غبار إصطناعية الصناعات المختار الأول

0507371062

حيث أنه يتعارض مع صدر الحكم المرفوع صورة عنه ضدك لصالح المصعي

المنفذ / الخاريج من حسن حسن ، المحققين - سوريا - إلى القضيّة المشار إليها أعلاه

إعلان إلى المحكوم له المذكور قد تمّ تنفيذ الحكم المذكور وفق الرسم المحدد لذلك ، وبما أن

الحكم المطلوب تنفيذه كالتالي : المجموع الكلي ضاملا الرسوم والصاريف 41.250,00

ذلك أنت مكلّف بتفدية ما جاء به السند التنفيذي المشار إليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ

إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار ، وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فأت (م) مكلّف (ين) بحضور

جلسة يوم - الموافق - الساعة - أمام المحكمة المذكورة وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة

ستخضع لحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI



الاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism



العلم

العدد ١٤٥٨ بتاريخ ١٤/١٠/٢٠٢٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : ستارلينك كومورثين نقل الطرود ش.م.م

المعنوان : مكتب رقم 305 محل صندوق بولي للدمع المالي - برج دبي - القوز الثالثة -

الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ.م.م) - رقم الرخصة

11069656 ، رقم القيد بالسجل التجاري : 1859625 (موجب هذا تعلن دائرة

الاقتصاد والسياحة في بنة بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال

الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محكم في بتاريخ 6/3/2025 والموافق

لدى كاتب العدل محكم دبي بتاريخ 5/11/2024 وعلى من لديه أي اعتراض

أو مطالبات التقدم إلى المحامي المعني بالسجل التجاري لتدقيق الحسابات - ش.م.م

المعنوان : مكتب رقم 703 محل محمد سعيد خلف الغيث - بوسعيد - هاتف

04.2288982 فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك

خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول الخو



العدد ١٤٥٨٠ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/١٤

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - تبعين مصفي

اسم المصفي: السعودي لتدقيق الحسابات - ش ذ م

العنوان: مكتب رقم 703 ملك محمد سعيد الخليل - بورسعيد - ديرة -

هاتف: 04-2288982 فاكس: موجود بها تعلق الاقتصاد والسياحة في

في بأنه قد تم تبعين المصفي المذكور اعلاه تصفية ستاتيليك كوربوريشن لنقل

الطردوش ش ذ م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 6/3/2025 والحق

لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 5/11/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو

مطالبة التقدم إلى المصفي التبعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه،

مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ

نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول



العدد ١٤٥٨ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/١٤

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإنحلال شركة

اسم الشركة : ذيليت لتجارة الالكترونيات - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم M35-65 ملك اللائسنس للتأمين (شركة مساهمة عامة) - ديرة
المرحبات : الشغل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 786516 / رقم
القيد بالسجل التجاري : 1295634 موجب هذا تعلق بالرة الاقتصاد والسياحة
حكي بيانه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ،
وذلك بموجب قرار المحاكم في 10/10/2025 والموثق في كتاب العدل
محكمي بي بتاريخ 1/10/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى
المحامين العيين السعوديين لتدقيق الحسابات - ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 703
ملك محمد سعيد خلف الخثيف - برصعيد - ديرة - هاتف : 04-2288982 فاكس
: مصطلحيا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوما من تاريخ
نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول



العدد ١٤٥٨٠ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/١٤

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م

العنوان : مكتب رقم 703 ملك محمد سعيد خليف الغيث - بورسعيد - ديرة -

هاتف : 2288982-04 فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسباحة في

التي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية التجارة والائتمونيوات

ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 10/10/2025 والموافق ١٠

أكتب العدل محاكم دبي بتاريخ 1/10/2025 وعلى من لديه أي اعتراض

أو مطالبة التقدم إلى المصفي العين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور

أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق البتوتية وذلك خلال (45) يوماً

من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول



مملكة
السعودية
Kingdom of Saudi Arabia

دبي

التسويات المدنية



دبي
DUBAI COURTS

70392

العدد ٢٠٢٥/١٠/١٤ بتاريخ

اعلان بالشر

في المنازعة رقم: ٢٠٢٥/٢٠٢/٤٦١ نزاع محدد القيمة

المطروحة في التسوية الودية للمنازعات رقم ٧٥٢

الفرع

موضوع المنازعة : مطالبة ببيع (٢٠٢٥/٢٠٢/٤٦١) الثان وستون الفا وثمانمائة واثنان وسبعون درهما إماراتيا واحد عشرة ألفا - والفوائد القانونية باواقع - حتى تمام السداد .

المتنازع: الشركة الوطنية لتأجير السيارات - ح.ذ.م.

عنوانه: الإمارات - امارتي - الديرة - الكرامة - بر دبي - مبنى ارتكو - شقة ٣ - ٥٠١٢٠٩٩٩ -

المطوب: إعلانه - ١- رى التوثي ديلا كروز هوراو - صفته : متنازع ضده

موضوعها: مطالبة ببيع (٢٠٢٥/٢٠٢/٤٦١) الثان وستون الفا وثمانمائة واثنان وسبعون درهما إماراتيا واحد عشرة ألفا - والفوائد القانونية باواقع - حتى تمام السداد - وحدثت لها جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠٢٥/١٠/١٤ الساعة: ١٠:٠٠ صباحا باقاعة التفاوض

رعى بعد لذا فأنت مكلف بالحضور أو بمرثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات أو مستندات للمعكملة لبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم

[illegible]

 مجلس الدولة دولة الكويت	محاكم دبي	 المحاكم دبي DUBAI COURTS
محاكم دبي الابتدائية		
[70197]	العقد ٢٠٥٨٠/١٠/١٤ بتاريخ ١٤٥٨٠ اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالشهر في التنفيذ رقم ٧٥٣ /٢٠٥٨/٢١٤٦٩ شيكات	

 مجلس الدولة Ministry of Justice State of Kuwait	محاكم دبي	 المحاكم دبي DUBAI COURTS
70688	العدد ٢٠٥٠/١٠/١٤ بتاريخ ١٤٥٨٠ اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ٩٠٣٧/٢٥/٢٠٧ تنفيذ تجاري المطورة : دائرة التنفيذ الصادر رقم ٣٠٢ موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٦٠٢٦ جازني جرحي ، بسداد المبلغ المقضى به وقدره موضوع الاعلان : درهم شامل لرسوم واصراف . طالب التنفيذ : ايار للوساطة العقارية عنوانه : المحلة الاولى - امارة دبي - مبنى الشعار - ٥٠٤٤٩٧٨٨ المطلوب اعلانه : مريم هوشن كيتلي - مستفدة حضانة موضوع الاعلان : قد افاد عليكم المدعى التنفيذيه المذكورة اعلاه وتلك بتسليم ما ورد به بالسند التنشيطيه وسداد المبلغ المقضى به وقدره (٧٦٦١٦) درهم الى طالب التنفيذ والحكمة ، بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ٧ ايام من تاريخ نشر الاعلان ولا فان صاحب التنفيذ استنفذ الاجراءات القانونية بحكمهم لسداد المبلغ المقضى به وتم ايعامه ان يحول الي مبلغ الى الحساب البنكي الخاص بمصرف التنشيط ائتماني AEOI0260751208000173840 DV-AC-VAC/COMET : 207-2025-4093-000173840 NBD - Emirates NBD بنك الإمارات دبي الوطني	الخبر



المملكة العربية
السعودية
الوزارة
العدل

دبي

محاكم دبي الابتدائية



دبي
محكمة
القضاء
الابتدائية

العدد ١٤٥٨٠ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/١٤

عراق بالشر

في الدعوى رقم ٣٦٠٨/٢٠٢٥/١٦ تجاري جزئي

70197

الفجر

المطبعة : بالمقر الإداري للقضاء على شارع رقم ٤١١
موضوع الدعوى : التصرع بدين الدعوى وتحديد الجلبة وإعلان الدعي عليها حسب الأصول - الحكم بالزام
عليهم بالتأمين بان يكونوا المدعي عليه وقدره (٨٠٠٠٠٠٠) درهم من القفالة المدعية بالقوافي ٨٠٠٠٠٠٠٠ سنويا من
الاشتقاق والقوافي وقوافي ٢٠٢٥/١٠/١٤ وشقة السداد التام - التزام الدعي عليها بالرسم
وتأمينات وقوافي السدادات الحاماة
وذلك لتسليم القوافي رقم ٤-٣-٤
الزام الدعي عليها بالزام والرسم وتأمينات الحاماة الحاماة - وحدت ثمن جلبة ثمن الجلبين
٢٠٢٥/١٠/١٤ السداد - ٨٠٠٠٠٠٠٠ سنويا من قوافي الاشتقاق وقوافي السدادات الحاماة - وحدت ثمن جلبة ثمن الجلبين
٢٠٢٥/١٠/١٤ السداد - ٨٠٠٠٠٠٠٠ سنويا من قوافي الاشتقاق وقوافي السدادات الحاماة - وحدت ثمن جلبة ثمن الجلبين
٢٠٢٥/١٠/١٤ السداد - ٨٠٠٠٠٠٠٠ سنويا من قوافي الاشتقاق وقوافي السدادات الحاماة - وحدت ثمن جلبة ثمن الجلبين

[illegible][illegible]



مملكة
السعودية
Ministry of Justice
Kingdom of Saudi Arabia

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محكمة
دبي
DUBAI COURTS

70392

العدد ٢٠٢٥/١٠/١٤ بتأريخه

اعلان رقمي لحكم بمثابة الحضور بالنتشر

في الدعوى رقم ١٤٤/٢٠٢٤/٢٠١ تجاري كلي

المطروحة في الابتدائية التجارية الجزئية الأولى رقم ١١

موضوع الدعوى : المطالبة بالزام المدعي بحل وتصفية الشركة والرسوم والمصاريف وتعاب

الحاماة .

المدعى: ريمكو بويري

مقابلها: الإمارات - امارات دبي - القروود - ديرة - شارع المطار - مبنى سنتر القروود - شقة ٠٣ -

٥٥١١١٦٢٥٧

الطوبى إعلانهما : ١- تبين يديرا: جولو يلقاى صفته : مدعى عليه

٢- ميدان المحطة الحرة - صفته : الخصم الدخل

موضوع الإعلان : قررت محكمة دبي الابتدائية اعلائكم بالحكم الصادر بتاريخ: ٢٠٢٥/٨/٢١ بمشأبة

الحضوري للإطلاع على تفاصيل الحكم لايد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية والدكية .

رئيس القسم

الحكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI



اقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

الجزيرة

العدد ١٤٥٨٠ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/١٤

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بائع

اسم الشركة: **و.ل. فيجن لتجارة مواد البناء - ش.ذ.م**
العنوان: **ق.م.ب. رقم ١٩٠٢ ملك الشيخة مريم بنت راشد بن سعيد آل مكتوم - الرقة**
الشكل القانوني: **ذات مسؤولية محدودة**، رقم الرخصة: **٧٩٥٣٥٠**، رقم القيد
بالسجل التجاري: **١٣١٦٠٦٥٥**، بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي
بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإعتماد الشركة المذكورة أعلاه، وذلك
بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ **11/10/2025** والوفق لدى كاتب المحاكم
بتاريخ **30/9/2025** وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى القاضي
السويدي لتدقيق الخصومات - ش.ذ.م عنوان: **ق.م.ب. رقم ٧٠٣ ملك محمد**
سعيد خان الغيث - بروسيد - دولة - هاتف: ٢٤٨٨٩٨٢ - فاكس: ٢٤٨٨٩٨٢ مصطحباً
مع كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (٤٥) يوماً من تاريخ نشر هذا
الإعلان

المسؤول المخول





الحكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI

اقتصاد والسياحة
 Economy and Tourism

الغرفة التجارية

العدد ١٤٥٨٠ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/١٤

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م

العنوان : رقم مكتب 703 ملك محمد سعيد خلف الفيت - بورسعيد - ديرة - هاتفت 04-2288982 فاكس : بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي

بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية وبيع فيجن تجارة مواد البناء ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 10/10/2025 ووافقني على كتابة العدل محاكم دبي بتاريخ 30/9/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدّم إلى المصفي المعين في مكتبه التكان بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول الخول



الحكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

الوزارة
Ministry of Economy and Tourism

القطاع
Department of Economic Development

القطاع
Department of Economic Development

العدد ١٤٥٨٠ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/١٤

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - إشلال شركة

اسم الشركة: شاب عجز للطور شركة الشخص الواحد ذ م
العنوان: مكتب رقم 79-902 ملك الشركة الوطنية للتأمين العامة بيرة بورسعيد - الشك القانوني: شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م) رقم الرخصة: 1424435 رقم القيد بالسجل التجاري: 2431413 بموجبها بدأ تعمل دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإشلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2/10/2025 والموثق لدى القاتل محاكم دبي بتاريخ 2/10/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى الضفي المعلن أن يي أن لراجة الصحايات في ذ م م العنوان: مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ذ م - بورسعيد - هاتف: فاكس: مستحلبا معه كافة المستندات والأوراق التوثيق وذلك خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان

السلؤول الخول

 **الدولة الفلسطينية**
Palestine State

 **حكومة دبي**
GOVERNMENT OF DUBAI

اقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٥٨٠ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/١٤

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - تبعين 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 الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية شاب عجوز للعقول شركة الشخص الواحد ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 1/10/2025 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2/10/2025 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 المحل

الفرع

اقتصاد و السياحة
Economy and Tourism

حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ٢٥٨٠١٤ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/١٤

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - شركة

اسم الشركة : ليا ناسيل تجارة الالكترونيات - ش د م
المكان : 3-57 مكتب خليف عبدالله احمد لوتاه - القرويه - الشكل القانوني
: ذات مسؤولية محدودة، رقم الخصصه : 1416129 رقم السجل التجاري :
2416837 بموجب هذا تعلن وزارة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في
السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي
بتاريخ 9/10/2025 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 10/10/2025
وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المضي العين ان بي ان لمرأجة
الشحاصيات ش د م بعنوان : 404 مكتب مجموعة سلطان للاستشارات
ش د م - بورسعيد - هاتفي : فاكس : مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية
وذلك خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول





الحكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI

اقتصاد والسياحة
 Economy and Tourism

الهرم

العدد ١٤٥٨٠ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/١٤

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - تعيين مصفي

اسم المصفي: أن بي ان لمراجعة الحسابات ش ذ م م
 العنوان: رقم مكتب 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد
 - هاتف: فاكس: بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم
 تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصنيفه لتياسيل لتجارة الالكترونيات - ش ذ م م
 وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 9/10/2025 والموافق لدى كاتب
 العدل محاكم دبي بتاريخ 10/10/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو
 مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور
 أعلاه، مصطحباً معه كافة الاستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً
 من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

منوعات

الفكر

27

بعيداً من عالم هوغورتس السينمائي الممتد في سلسلة أفلام "هاري بوتر"، كانت إيما واتسون تعيش الظل، أو لعل الأدق أنها كانت تتوقف مؤقتاً، تمارس ما سمته "الشراكة مع الذات"، ذلك النمط المجرد من الحياة الذي لا يتقنه سوى من يعيشون في ذروة الشهرة وتحت أعين الجميع. فمنذ تلك المرحلة الانتقالية بين عامي ٢٠١٢ و٢٠١٤، حين بدأت تبتعد تدريجاً من ظل شخصية هرميون غرينجر، خاضت واتسون مساراً بطيئاً ومدروساً نحو إعادة التشكل. ولبرهة، بدا وكأنها تسعى إلى إثبات قدرتها على أن تكون كما يريدونها الآخرون: كاملة. امرأة مثالية تجمع الجدية والوعي والهدوء، وفوق ذلك فهي أيضاً ناشطة مجتمعية.

بعد سنوات من الابتعاد عن الأضواء

إيما واتسون . . تعود في بودكاست، لتصوغ لنفسها دوراً جديداً مفاجئاً



إذ غدت السياسة مستنزفة إلى درجة تجعل حتى النبذة الهادئة والمتوازنة شيئاً يستحق التشبث به. لقد تلتقت واتسون نصيبها من الهجمات عبر الإنترنت لأنها تحاول إدخال قدر من التمايز والاتزان إلى نقاشات لا تكافئ سوى الجرة والحدة، ولأنها تتحدث بحذر قد يروق للوسطيين والمتريدين والمحيطين واللامبالين. وليس مفاجئاً، إذاً، أن تميل أكثر من أي وقت مضى إلى إطار إنساني صادق في مقاربتها.

قبل عقد من الزمن، كان من الممكن أن توصف اقتباساتها بأنها سطحية متعالية، أو مجرد استعراض للتفكير عميق لا يلامس الواقع. لكن في مناخ منتصف العشرينيات المتصدع، يكسب سعي نجمة طفلة سابقة إلى فعل الصواب وقفاً مختلفاً. قد تكون واتسون ابتعدت من التمثيل ونأت بنفسها عن الآلة التي صنعت شهرتها، لكن هذه المقابلة تؤكد حقيقة واحدة: إيما واتسون هي الشخصية الأكثر إثارة للاهتمام بين طاقم هاري بوتر، ليس لأنها مثالية، بل لأنها ما زالت تحاول.

وان لم يكن هذا كافياً لاستدعاء خبرتها الإعلامية الممتدة لعقود، فقد فعل ذلك حديثها حول فلسطين. إذ استحضرت شيتي منشوراً لها عبر منصة "إنستغرام" يعود لعام 2022 أيدت فيه تضامنها مع الفلسطينيين، وهو موقف بدا عادياً لكنه قوبل بهجوم من مسؤولين إسرائيليين. نشر داني دانون آنذاك، الوزير السابق في حكومة نتنياهو وسفير إسرائيل السابق لدى الأمم المتحدة، "خمس 10 قطاط من غريفيذور بسبب معاداة السامية". اليوم، تتأمل واتسون تلك الواقعة وتقول: "ما أقلقني وقتها هو الطريقة التي استخدم بها هذا الوصف لمعاداة السامية، وحتى الآن أرى كيف يستغل الأمر بحيث لا يشعر الناس بالأمان عند الحديث عما يحدث".

قد يرى آخرون (بل وقد قالها بعضهم بال فعل) أن واتسون ما زالت تحاول الإمساك بالعصا من منتصفها حين تجيب عن الأسئلة الشائكة، لكن ربما بقدر ما يعكس ذلك شخصها بقدر ما يعكس المشهد العام نفسه،

المقابلة أقرب إلى تمرين في البراغماتية والتأمل، بعيدة تماماً من أي صخب. قد تكون هذه المقابلة اللحظة الأبرز التي تكسر إيما واتسون كـ "أميرة جيل الألفية". فهي تبدو، في جوانب عدة، قريبة من الطابع الملكي (حتى أنه يخطر ببال المرء وهو يشاهدها كم أصبحت ملامحها شبيهة بكيت ميدلتون)، تنطق بحديث منمق، وإجابات متأنية، ووعي دائم بكيفية استقبال كلماتها عندما يتم نقلها وتحليلها. ومع ذلك، فهي أكثر إنسانية من أفراد العائلة الملكية، وأكثر قرباً من الناس وربما شبيهاً بهم؟

يصعب على المستمع ألا يشعر بروابط شخصية معها حين تروي لـ شيتي عجزها عن العثور على "عائلة" بديلة في محيط العمل بعد أن نشأت ضمن طاقم مترابط خلال تصوير "هاري بوتر". تقول واتسون، التي لم تظهر في أي فيلم منذ عام 2019 حين شاركت في "نساء صغيرات" Little Women: "كنت أذهب إلى مواقع التصوير بحثاً عن الصداقة، لكن التجربة خارج هاري بوتر وهوليود كانت مؤلمة حد الانكسار". ثم تضيف، وقد اغرورقت عيناها بالدموع: "كسرتني تحطم تلك التوقعات. لكنني، بطريقة ما، فخورة بذلك، لأنه يعني أنه ما زال هناك في داخل شيء قابل للكسر". أما تعليقها على عدم زواجها حتى الآن فكان لافتاً بقدر الصراحة والبعد من التصنع، بخاصة من ضيفة في مدونة صوتية في عام 2025. قالت: "أنا سعيدة جداً ببساطة لكوني لست مطلقة بعد، أشعر أننا نتعرض لضغوط وإكراه لدخول تجربة أراها معجزة نوعاً ما، وربما لا أكون يوماً جديرة بها". واستمر هذا الافتتاح الصريح حين تحدثت عن معاناتها مع اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD)، وعن منعها من القيادة (في واقعة بدت طريفة إلى حد ما عندما اقترنت عبارتها "العار يلحطني في كل مكان" بجريميتها الصغيرة: القيادة بسرعة 38 ميلاً في الساعة في منطقة حدود سرعتها 30 ميلاً)، إضافة إلى أسباب ابتعادها عن التمثيل.

ثم انتقلت إلى قضايا أكثر إثارة للجدل في صورتها العامة: حقوق المتحولين جنسياً وإسرائيل. وعندما تطرق الحديث إلى جي كي رولينغ - الكاتبة التي قاد خطابها المناهض للمتحولين جنسياً إلى دعوات واسعة لمقاطعة إنتاجات "هاري بوتر" - كانت واتسون، التي عبرت منذ زمن عن دعمها لحقوق المتحولين، حذرة وصريحة في الوقت نفسه، أوضحت أنها ما زالت "تقدر جو لارولينغ" والإنسانية التي جمعتها بها تجارب شخصية"، مؤكدة أن معارضتها لمواقف رولينغ لا تلغي تلك الذكريات: "لا أصدق يوماً أن أحدهما يلغي الآخر، أو أنه لن يحق لي الاحتفاظ بتجربتي مع تلك الإنسانية وتثمينها. وعلى رغم أن تصريحاتها أثارت انتقادات في بعض الأوساط، معظمها قائم على اقتباسات مجتزأة من عناوين صحافية، غير أن مداخلتها اتسمت بقدر من الدبلوماسية التي أفقتر إليها النقاش سابقاً، والأهم أنها أظهرت استعداداً للحوار مستقبلاً، إذ تقول: "أكثر ما يؤلمني هو أن فرصة للنقاش لم تمنح أصلاً".



لكن أن تكون امرأة تحت الأضواء وتحاول فعل الصواب، فهذا يعني أن حضورها وتصريحاتها كانا يستقيلان أحياناً بتوتر لا يتماشى مع هدوئها الشخصي. ومع انتقالها من نجمة طفلة إلى شخصية عامة وناشطة، وجهت إليها اتهامات بـ "النسوية البيضاء"، وأثيرت تساؤلات حول ورود اسمها في "وثائق بنما"، وطلب منها أن يكون نشاطها أكثر جرأة وراديكالية وفاعلية. ومع ذلك، لم تترك تلك الانتقادات أثراً دائماً عليها. ربما لأنها بدت دائماً متزنة، رشيقة الأسلوب، وعلى قدر جيد من المعرفة، وربما أيضاً بسبب تعاطف جمعي مع امرأة لم تعش طفولة طبيعية قطع، إذ قضت سنواتها في تصوير سلسلة "هاري بوتر" والترويج لها. ومع ذلك، ظل هناك انطباع بأنها لطيفة أكثر من اللازم، أو مثالية إلى حد يثير الشك. لكن واتسون، مثلنا جميعاً، ليست كاملة، لا كناشطة ولا كإنسانة. وما يهم اليوم أنها باتت أكثر تقبلاً لذلك.

الآن، تبدو وكأنها وجدت توازناً: عادت بصورتها المكتملة كـ إيما واتسون، في جولة إعلامية ضمن حلقة واحدة من مدونة صوتية لا تروج لشيء سوى نفسها. صورة قدمها أحد المعلقين على مقابلتها الطويلة مع جاي شيتي في مدونة "عن قصد" On Purpose باعتبارها نسخة ناضجة من هرميون "دافئة، طيبة، ومراعية". وعلى مدى ما يقارب ثلاث ساعات، فتحت قلبها للحديث عن كل شيء: من التمثيل إلى حقوق المتحولين جنسياً، وصولاً إلى فلسطين. كانت



"بيون" و "لي" . . نجما كوريا الجنوبية يغيران موازين الدراما الآسيوية



الممثل الكوري الجنوبي بيون وو سوك
ورغم هذا النجاح اللافت، جاءت مشاركة "لي" في العمل في ظروف استثنائية، إذ كان من المقرر أن يؤدي الدور الممثل بارك سونغ هون، لكنه انسحب بعد جدل واسع بسبب محاكاة ساخرة نسبت له على وسائل التواصل الاجتماعي، لتسند البطولة إلى "لي" قبل عشرة أيام فقط من بدء التصوير.

خاض الممثل الشاب التجربة دون استعداد كاف، إلا أنه سرعان ما أثبت قدرته على حمل الدور بجدارة، وقال "لي" في مقابلة أجريت معه في حي سامتشيونج دونج بسلو: "صحيح أنني لم أكن مستعداً بشكل كاف، لكن العمل مع مخرج متميز وممثلين كبار أحترمهم منحني الدافع لبذل أقصى ما لدي". وتابع: "كنت خائفاً من أن أكون عبئاً، لكنني شعرت أن هذه الفرصة تستحق أن أكسر نفسي بالكامل لها".

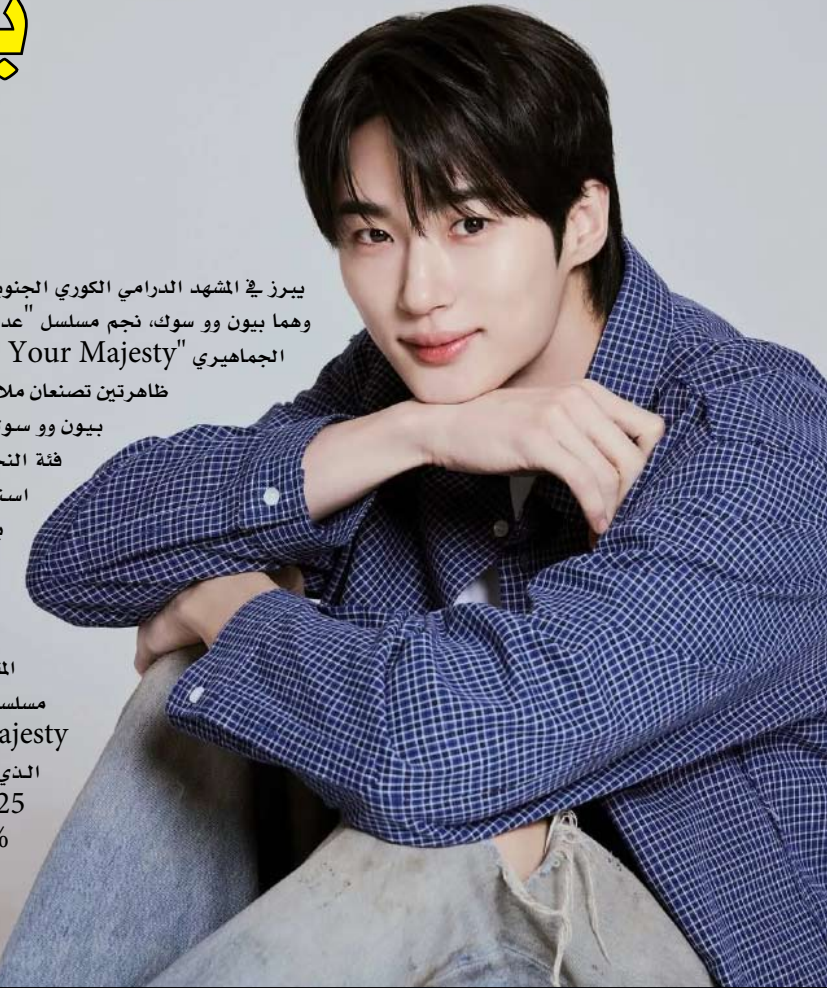
الممثل الكوري الجنوبي لي تشاي
وأضاف أنه شعر في البداية بالقلق من الوقوف أمام النجمة العالمية ليم يون آه، التي تكبره بعشر سنوات، إلا أن دعمها كان حاسماً في تخطي مخاوفه، قائلاً: "كنت أفقتر إلى الثقة في البداية، لكنها قالت لي: أنت بخير تماماً، مثل لي ميون. هذا منحني طاقة كبيرة وجعلني أكثر اطمئناناً في الأداء".

ويرى "لي" أن مقارنته بالنجم بيون وو سوك تمثل في الوقت نفسه شرفاً ومسؤولية ثقيلة، موضحاً: "إنه لشرف كبير أن يشبه أدائي ببيون، لكن هذا يدفعني أيضاً لتقديم أداء أقوى في مشاريعي المقبلة".

يبرز في المشهد الدرامي الكوري الجنوبي اسمان غيراً موازين الساحة الفنية، وهما بيون وو سوك، نجم مسلسل "عداء جميل"، ولي تشاي مين، بطل العمل الجماهيري "Bon Appetit. Your Majesty"، اللذان تحولاً إلى ظاهرتين تصنعان ملامح جيل جديد من الدراما الكورية.

بيون وو سوك، الذي كان حتى وقت قريب يعد من فئة النجوم الثانية، أصبح اليوم رمزاً لصعود استثنائي في الدراما الكورية، إذ تمكن بموهبته من تحويل أعماله من شهرة محلية إلى جماهيرية عالمية.

أما لي تشاي مين، البالغ من العمر 25 عاماً، فقد لفت الأنظار بأدائه المتميز في شخصية الملك الوسيم الصارم في مسلسل الناجح "Bon Appetit. Your Majesty"، الذي حطم الأرقام القياسية على قناة لعام 2025، حيث سجل نسبة مشاهدة بلغت 20%، متربحاً على قائمة "نتفليكس" العالمية كأول عمل كوري أصلي غير تابع للمنصة يحقق هذا الإنجاز، وفقاً لموقع FlixPatrol.



الفكر

العوامل الغذائية وتأثيرها في تقلبات المزاج بعد الأكل

ولتعويض نقص فيتامين B6، يُنصح بتناول كبد البقر، والأسماك، والموز، والمكسرات، بينما يوجد المغنيسيوم في البذور، والمكسرات، والشوكولاتة الداكنة. ويسهم تعويض نقص الفيتامينات والمعادن في تحسين المزاج والحالة الصحية بشكل عام.

ووفقا لها، ينبغي الجمع بين الأطعمة الغنية بالمغنيسيوم ومصادر فيتامين D والكالسيوم لتحقيق أفضل تأثير صحي. كما قد يشير عدم الاستقرار العاطفي بعد تناول الطعام إلى مشكلات صحية أكثر خطورة، لذا في حال استمرار الأعراض وعدم حدوث تحسن، يُنصح بمراجعة الطبيب.

شكل تقلصات عضلية، وأرق، وأعراض أخرى. وتقول: "بعد تناول الطعام، ينشط الجسم عمليات الأيض، وإذا استنفدت احتياطات فيتامين B6 والمغنيسيوم، يصبح نقصهما ملحوظا على الفور. فعلى سبيل المثال، يعتبر فيتامين B6 ضروريا لتحويل التريبتوفان (حمض أميني يحسن المزاج) إلى سيروتونين. ولكن في حال عدم وجود كمية كافية من هذا الفيتامين، يتعطل تخليق 'هرمون السعادة'، ما قد يسبب عدم استقرار عاطفي، مثل حزن لا مبرر له، وسرعة انفعال، ولا مبالاة.

وتشير الطبيبة إلى أنه بالإضافة إلى نقص العناصر الغذائية، قد يتأثر المزاج أيضا بالتغيرات المفاجئة في مستوى السكر في الدم، وعدم تحمل بعض الأطعمة، واختلال توازن البكتيريا المعوية.

يلاحظ بعض الأشخاص تغيرات في حالتهم العاطفية بعد تناول الطعام، مثل الانفعال والقلق أو التقلبات المزاجية المفاجئة، والتي ترتبط عادة بالتعب والإجهاد.

ولكن، وفقا للدكتورة يكاتيرينا ديميانوفسكايا، قد يكون أحد الأسباب المحتملة لهذه التغيرات هو نقص أساسي في أحد العناصر الغذائية الرئيسية، مثل فيتامين B6 والمغنيسيوم. وتوضح كيف تشارك هذه العناصر تحديدا في عملية التمثيل الغذائي وتنظيم النشاط العصبي.

تشير الطبيبة إلى أن فيتامين B6 ضروري لتحويل التريبتوفان إلى سيروتونين، أما المغنيسيوم فينظم عمل الجهاز العصبي، مقللا من استثارة الخلايا العصبية. كما يمكن أن يظهر نقص هذه المواد في

عصير صحي يثبت فعاليته في خفض ضغط الدم لدى كبار السن

وجدت دراسة حديثة، أجراها باحثون في جامعة إكستر، أن عصيرا غنيا بالنترات قد يساعد في خفض ضغط الدم لدى كبار السن، ويرجع ذلك إلى تغييرات محددة في ميكروبيوم الفم لديهم.

وتشير الدراسة إلى أن النترات التي يتناولها الإنسان عبر النظام الغذائي الغني بالخضراوات، وخاصة عصير الشمندر، تتحول في الفم إلى أكسيد النيتريك، وهو مركب حيوي ينظم ضغط الدم ويحافظ على صحة الأوعية الدموية.

وشملت الدراسة 75 مشاركا، منهم 39 شابا تحت سن الثلاثين، و36 من كبار السن في الستينيات والسبعينيات، حيث تناولوا عصير الشمندر الغني بالنترات ونسخة وهمية منه، مع فترات توقف لإعادة ضبط التجربة. واستخدم الباحثون تقنية تسلسل الجينات لتحليل التغيرات في ميكروبيوم الفم قبل وبعد كل مرحلة.

وشرب كبار السن المشاركون في الدراسة جرعتين يوميا من عصير الشمندر المركز لمدة أسبوعين، ما أدى إلى انخفاض ملحوظ في ضغط دمهم، على عكس المجموعة الأصغر سنا التي لم تلاحظ تغيرا مماثلا.

ويرجع الباحثون هذا الاختلاف إلى تأثير عصير الشمندر في تعديل توازن البكتيريا في الفم، حيث يقلل من وجود البكتيريا الضارة مثل "بريفوتيل" ويزيد من البكتيريا المفيدة مثل "النيسرية". وهذا التوازن الصحي يساعد في تحويل النترات إلى أكسيد النيتريك بكفاءة أكبر.

وقالت البروفيسورة آني فانهاثالو، معدة الدراسة: "كبار السن ينتجون كمية أقل من أكسيد النيتريك مع تقدم العمر، ما يساهم في ارتفاع ضغط الدم ومضاعفات القلب. وتشجيعهم على تناول خضراوات غنية بالنترات قد يحمل فوائد صحية كبيرة".

وأكد البروفيسور آندي جوتز، المعد المشارك، أن الدراسة تفتح آفاقا لفهم أفضل لكيفية تأثير النظام الغذائي ونمط الحياة والجنس البيولوجي على صحة القلب والأوعية الدموية.

ومن جانبه، أشاد الدكتور لي بينيستون من مجلس أبحاث العلوم البيولوجية بأهمية البحث في كشف الروابط بين النظام الغذائي والميكروبيوم والشيخوخة الصحية، مشيرا إلى الإمكانيات الكبيرة لتحسين صحة الأوعية الدموية عبر التغذية.

يذكر أن البدائل الغنية بالنترات لا تقتصر على الشمندر فقط، بل تشمل السبانخ والجرجير والشمندر والكرفس والكرنب، ما يتيح خيارات متعددة لمن يرغب في تحسين صحته دون الحاجة لشرب عصير الشمندر.

نشرت الدراسة في مجلة "علم الأحياء الجذري والطب الحر".



المثلة اليابانية أسامي ميزوكاوا تصل إلى عرض أزياء بربري لربيع وصيف 2026 خلال أسبوع الموضة في لندن. رويترز

قرأت لك

الجزر



ينتمي الجزر إلى العائلة الخيمية، ويوجد منه عدة أنواع، فمنه الأصفر والأحمر، ولقد عرفه الإنسان منذ القدم، وأطال الأطباء القدامى في سرد فوائد الجزر.

– بذور الجزر غنية بفيتامينات ب، ج، د، هـ وبعض الأملاح المعدنية منها الكبريت والفسفور والصوديوم والبوتاسيوم والمغنسيوم والحديد.

– تؤكل الثمرة طازجة أو مطهوة.

– الجزر غني بفيتامين (أ) الذي ينتج منه الكاروتين المهم لتقوية العين.

– ويزيد الجزر من مقاومة الجسم للأمراض المعدية، ويفيد في حالات فقر الدم والضعف العام.

والجزر مهم جدا لتغذية الأطفال؛ فهو يساعد على نمو الجسم ويعطيه المقاومة لكثير من الأمراض

ويعطى الجزر للجسم حاجته من البوتاسيوم الذي يسبب نقصه تهيج الأعصاب.

ويستعمل في علاج القروح والتسلخات الجلدية، وذلك بمزج كمية من العصير مع 8 أضعافها من مسحوق الفحم، ويترك المزيج لمدة 24 ساعة للتخمير قبل الاستعمال، ثم يوضع مرة واحدة أو أكثر في اليوم فوق القروح المنتنة

الجزر مهم جدا لتغذية الطفل، فهو يساعد على نمو الجسم، ويعطيه المقاومة لكثير من الأمراض.

سؤال وجواب

- لماذا أصبح لون كوكب المريخ أحمر؟
– بسبب احتواء سطحه على كميات كبيرة من أكسيد الحديد (الصدا).
- كم مرة تطرف (ترمش) العين ؟
– تطرف عين الانسان حوالى مرة كل خمس ثواني . و إذا حسينا ان الانسان يكون مستيقظا 16 ساعة فى اليوم فيكون المعدل حوالى 11500 مرة فى اليوم أو 4.2 مليون مرة فى السنة
- أي من المعادن ليس لونها فضي؟
– معدن الذهب ومعدن النحاس.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن تناول الفول المدمس يمنع الإصابة بالأزمات القلبية .. فهو يقضي على ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم .. و بذلك يخفض تناول الفول المدمس نسبة واحد بالمئة من المواد التي تؤدي إلى تصلب الشرايين.
- هل تعلم أن الأذن اليسرى أضعف سمعاً من الأذن اليمنى.
- هل تعلم أن أقوى عضلة في جسم الإنسان هي عضلة الفك.
- هل تعلم أن الجسم يحتمل حرارة حتى 128 درجة مئوية
- هل تعلم أن الكبد هو العضو الوحيد الذي يمكنه أن يحول البروتينات و ما تحويه من أحماض أمينية إلى مادة الجلوكوز أو السكر.
- هل تعلم أن نقص فيتامين ب الموجود في الخمائر واللبن والبيض واللحم والأجاص والفول والحنطة غير الصنّعة والحبوب كالفاصولياء واللوبياء والبطاطا يؤخر النمو ويشوّه ويسبب تهيجات واضطرابات في الأعصاب وامساكا حادا .
- هل تعلم أن بعض الخضروات مثل الخيار و الياذتجان يمكن أن يكون لها تأثير ضار على الإنسان حيث أثبتت البحوث أن الخيار لو تحول لونه من الاخضرار إلى الاصفرار نتج عنه مواد لها تأثير سام على الإنسان كما أثبتت أن الخيار المرة ذات الشكل المروج لها تأثير سام على الإنسان .. و هذه المادة السامة توجد في قلب الخيارة .. كما أثبتت البحوث أن أكل الياذتجان بكثرة يؤثر على الجهاز العصبي للإنسان.

قصة السمكة والصيد

خرج الصيداء إلى البحر كما هي عادته كل يوم ورمى شبابه اكثر من مرة لكنه لم يخرج الا ببضع سمكات احدهما غريبة عجيبة لم ير مثلهما لقد كانت سمكة فضية تبرق تحت اشعة الشمس فلا تستطيع العين النظر اليها كثيرا فقال الصيداء الطيب سبحانك ربي ما اعظمك ومد يده إلى السمكة التي تتلوى وسط الاسماك وقال انطلقني فحرام ان اضلك فوق النار لتكوني غداء وشواء ويا للعجب فقد سمع صوتا يقول اشكرك ايها الصيداء الطيب فقال سبحانك يا ربي سمكة تتكلم اذهبي اذهبي فقالت لا اريد اولا ان اعطيك مكافأة فقال اذهبي انت حرة لوجه الله الكريم وعندما حكى لزوجته ما حصل ..نهزته الزوجة القاسية بشدة وغلاظة وقالت ارجع للبحر مر اخرى وناد عليها واطلب مكافأة ايها الزوج الفاضل الخائب فذهب المسكين إلى البحر ونادي على السمكة الفضية التي اطلت عليه من الماء لتقول اعرف ماذا حدث لا تحكي شيئا سأبلي لك ثلاث طلبات فقط واحذر زوجتك مني عد الان وستجد مفاجأة في انتظارك وعاد ليجد بيته الخشبي قد أصبح جميلا لكن الزوجة الطماعه صرخت وقالت اريد نولا ينسج الحرير والصوف وقطيعا من الماعز وحظيرة مليئة بالدجاج هيا يا زوجي العزيز اذهب هيا فذهب المسكين إلى البحر ليجد السمكة في انتظاره وقالت عد إلى بيتك وستجد ما طلبته زوجتك هناك وعاد بالفعل ووجد ما طلبت زوجته لكنها صرخت فيه مرة ثالثة وقالت عد اليها واطلب منها الذهب والفضة والجواهر فقال الصيداء المسكين لقد حذرت انها لن تلبى الا ثلاث طلبات فاعلمني هذا طلبك الثالث بسيط وكفانا ما نحن فيه ولنحمد الله فقدفقه بيكرة الصوف وصرخت فيه اذهب ايها الطائش فعاد ووجد السمكة في انتظاره وقالت حان الان وقت الراحة عد إلى بيتك ارجوك وعاد ليجد معزة كبيرة تجلس قرب النول تغزل الحرير ولما رآته صرخت فيه فقال لها ايته القاسية اصرخي مرة ثانية وستكون السكين في انتظارك فسكتت وكانت هذه اخر مرة تصرخ فيها وبقيت على حالها حتى جاء لص يوما فسرقها وباعها لأحد الاغنياء لتكون غداء وشواء.

