

منوعات

الفكر

الأنين 7 يوليو 2025 م - العدد 14496
Monday 7 July 2025 - Issue No 14496

ص 22

شرطة أبوظبي و«دائرة الثقافة
والسياحة» تنفذان جلسة حوارية
لمجندي الخدمة الوطنية

ص 27

رهدف عبدالله:
لم يعد هناك وجود
للبطولات المطلقة



المعادن الأساسية.. عناصر غذائية

ص 23 ضرورة للحفاظ على الصحة

المراسلات، ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

مهرجان أفينيون بفرنسا «يتضامن» مع الفلسطينيين

بعرض راقص هزلي انقسم الجمهور في التفاعل معه، انطلقت مساء السبت الدورة التاسعة والسبعون لمهرجان أفينيون المسرحي الفرنسي التي تحتفي بالثقافة العربية وتواكب ببرنامجه تطوراته الساعية، فشتوقف عند محاكمة «غصنابات مازان» في فرنسا، وتعتبر عن الدعم للشعب الفلسطيني وللكاتب الجزائري الفرنسي بوعلام صنصال.

واستُهل هذا الحدث المسرحي الدولي البارز في جنوب فرنسا في قاعة الشرف بقصر الباباوات بمرض "توت" لصممة الرقصات مارلين مونتيرو فريتان من الرأس الأخضر، وهو عمل فني ضم ثمانية راقصين وموسيقيين. بأقنعة واسعة العينين، وفساتين وجوارب سوداء، وماززر بيضاء، راح الفنانون في هذا العرض الغريب يقدلون دمسى أليبة ومهرجين مصغرين، في مشهدية هزلية رأى فيها البعض استحضرًا لمناخ الرأس الأخضر الكرنفالي العزيز على فريتان، فيما وصفه البعض الآخر بهذاان حالهم مستوحى من حكايات "ألف ليلة وليلة"، على ما سبق أن عُرِفت عنه مصممة الرقص نفسها. وتحرك الراقصون على الخشبة على إيقاع مزيج من موسيقى قرع وصافرات ومؤثرات صوتية، وضع ضباب الدخان، وقويل العرض بتفاعل متقاتل من الجمهور، إذ غادر بعضه الصالة باكرا، وغير آخرون عن موقفهم بصيحات الاستهجان، فيما أعلن قسم ثالث إعجابه بالتصنيف. وترافق انطلاق الدورة برسالة "تضامن مع الشعب الفلسطيني" وقسمها 26 من الفنانين المشاركين ومدير المهرجان تياغو رودريغيز، ونشرتها مجلة "تيلراما" الثقافية الفرنسية. وكتب هؤلاء، "نحن النساء والرجال من العاملين فيقطاعالفنون الأدائية والمجتمعيين في أفينيون نطالب بإنهاء المنهجية الجماعية المستمرة التي أودت بعدد هائل من الأطفال. وندين السياسات التمييزية لدولة إسرائيل". وتحظى هذه الرسالة بدعم عدد من أبرز مديري المسارح الفرنسية، كإيمانويل دومارسي-موتا "مسرح" تياتر دو لا فيل" في باريس وكارولين غوبال نغوين "السرح الوطني في ستراسبورغ" وجوانيان غوسلان "مسرح أوبيون في باريس".

أفضل تمارين الجسم بالكامل دون معدات لرفع المعنويات وتعزيز الصحة



الرياضة هي جزء أساسي من

حياتنا اليومية، لأنها ليست

مجرد وسيلة للحفاظ

على اللياقة البدنية والصحة فحسب، بل هي أيضاً

وسيلة لتعزيز العافية العامة ورفع المعنويات وتعزيز

الصحة النفسية عموماً. يمكنك ممارسة الرياضة

في المنزل لزيادة مرونة الجسم دون الحاجة إلى

معدات، كما توضح اختصاصية التغذية ميرنا الفتى

من خلال هذا المقال.

يفضل ممارسة هذه التمارين لمدة 3 إلى 5 مرات في

الأسبوع للحصول على مرونة الجسم. تابعي ما أبرز

فوائدها في الآتي:

أخرى وارجعيهما إلى نقطة البداية. استمري في تنفيذ هذا التمرين لمدة دقيقة لزيادة القوة واللياقة.

تمرين البطن أو الـ Abdominal Exercises

لتقوية عضلات البطن، يمكنك القيام بتمارين البطن

المختلفة التي تساعد في تعزيز عضلات البطن

وتحسين القوة الجذرية.

تمرين القفز بالحبل أو الـ Jump Rope

لزيادة اللياقة البدنية وحرق السعرات الحرارية.

قومي بالقفز بالحبل لمدة دقيقتين متتاليتين

وستشعرين بتحسّن واضح في قوتك ولياقتك.

تمرين الجلوس أو الـ Planks يساعد في

تقوية عضلات البطن والظهر والكتفين.

ابديي بالاستلقاء على بطنك ثم ارفعي

جسمك بدعم من الذراعين والكتفين،

واثبتي على هذا النحو لمدة دقيقة. كرري هذا

التمرين لمرات عديدة.

تمرين الخطوات على الدرج أو الـ Stair Climbing

إذا كنت تمتلكين درجا في منزلك، يمكنك استخدامه

لمرّين الساقين وتحسين لياقتك. قومي بصعود وهبوط

السلام بانتظام لمدة 15 دقيقة يوميا.

تمرين القفز بالكعب أو الـ Heel Raises يستهدف

عضلات الساقين ويمكنك تنفيذه وأنت واقفة على

الأرض. اترفعي على أصابع قدميك ثم اخفضي ببطء،

وكرري هذا التمرين لتقوية عضلات الساقين.

تمرين الذراعين أو الـ Arm Exercises يمكنك

استخدام عبوات ماء أو زجاجات صغيرة مملوءة بالزمل

كأوزان بديلة لتمرين عضلات الذراعين. قومي بتنفيذ

تمارين مثل الارتفاعات الجانبية والثنائيات لتقوية

عضلات الذراعين.

تمرين الظهر أو الـ Back Exercises : استخدمي

زجاجات الماء أو قطع الأخاث الثقيلة كأوزان لتمرين

توفير الوقت والمال: عندما تمارسين الرياضة في المنزل، لن تحتاجي إلى القيام برحلات إلى النادي الرياضي أو شراء معدات باهظة الثمن. هذا يوفر لك الوقت والمال اللذين يمكنك استخدامهما في أمور أخرى مهمة.

الراحة والخصوصية: ممارسة الرياضة في المنزل توفر لك الخصوصية والراحة. لن تشعري بالحرج أو الضغط من وجود الآخرين حولك. يمكنك القيام بالتمارين بكل حرية وسهولة.

تحسين اللياقة البدنية: مع استمرار ممارسة الرياضة في المنزل، ستلاحظين تحسناً ملحوظاً في لياقتك البدنية. ستزيدين من قوتك ومرونتك وتحسين القدرة على التحمل. تقليل التوتر والقلق: الرياضة لها تأثير إيجابي على الصحة النفسية، فهي تساعد في تقليل التوتر والقلق وتحسين المزاج. إنها وسيلة رائعة لتحسين العافية العامة.

أهم تمارين الجسم بدون معدات لزيادة مرونة الجسم

تمرين الانحناءات أو الـ Squats تقوية عضلات

الساقين والمؤخرة. قومي بالوقوف بقدميك على عرض

كفتيك واثني ركبك ببطء وابتعدي، حتى يكون فخذك

موازيين للأرض، ثم اترفعي مرة أخرى. كرري هذا

التمرين لمجموعات متعددة.

تمرين الضغطات أو الـ Push-Ups لبناء عضلات

الصدر والأذرع. ابديي بالوقوف على نحو الاستلقاء على

الأرض مع كفتي يديك تحت كفتيك، ثم ادفعي جسمك

لأعلى ببطء وارجعي إلى الشكل الأصلي. كرري هذا

التمرين لتقوية عضلات الصدر.

تمرين القفز الرملي أو الـ Jumping Jacks

لتحسين اللياقة البدنية العامة وزيادة معدل ضربات

القلب. ابديي بالوقوف مستقيمة، ثم اقفزي إلى الجو

وافتح ي قدميك وذيبيهما إلى الجانبين. ثم اقفزي مرة

علماء يزرعون أنسجة قلب بشري في جنين خنزير

في سابقة علمية رائدة، تم بنجاح زراعة بنية قلب صغيرة مكونة من خلايا بشرية داخل جنين خنزير.

ومن المثير للاهتمام أن هذا القلب استمر في النبض من لقاء نفسه لمدة 21 يوما، ووفقا للتقارير، قاد هذا التطور فريق لاي ليافتشيو في معاهد فوانغتشو للطب الحيوي والصحة، التابعة للأكاديمية الصينية للعلوم. وهذه ليست أول تجربة للفريق في مجال الهندسة الحيوية المتقدمة، فقد ذكرت صحيفة ساوث تشاينا مورنينج بوست (SCMP) أنهم سبق أن زرعوا كلى بشرية في خنازير بقيت حية لمدة 28 يوما، وفق ما أفاد موقع "إنترستينغ إنجينييرينغ".

وعُرضت النتائج في اجتماع الجمعية الدولية لأبحاث الخلايا الجذعية في هونغ كونغ في 12 يونيو -حزيران.

يُعرف هذا النوع من العمل باسم "الكيميرا البشرية-الحيوانية"، والذي يتضمن دمج الخلايا البشرية والحيوانية، لإنتاج مهجنات، يمكن للباحثين تعديل أجنة الحيوانات وراثيا، لمنع تكوين أعضاء معينة، مثل القلب. وتدخل الخلايا الجذعية البشرية في هذه الأجنة، التي تنمو لتكوين العضو المفقود. وفي هذا العمل الجديد، منح الفريق الخلايا الجذعية البشرية قوة خارقة من خلال إدخال جينات تساعد على البقاء والازدهار في البيئة البيولوجية للخنزير.

جسر الـ 90 درجة بـ 2.3 مليون دولار يطيح بـ 7 مهندسين!

في واقعة أثارت موجة من السخرية والغضب على وسائل التواصل الاجتماعي، أعلنت حكومة ولاية ماديا براديش وسط الهند إيقاف سبعة مهندسين عن العمل، بينهم اثنان من كبار المهندسين، بعد اكتشاف خطأ تصميمي قادح في جسر سكك حديدية جديد بمدينة بوبال، بلغت تكلفته نحو 2.3 مليون دولار.

والسبب، منحطف بزواوية حادة تقارب 90 درجة، مدمج داخل الجسر الذي يفترض به تسهيل الحركة المرورية، لا تعقيدها، وفقا لما ورد في موقع "أوديتي سنترال". الجسر، الذي أعلن عنه قبل نحو عشر سنوات، كان من المفترض أن يربط بين مناطق ماهاماي كا باغ، ويوشيا ناجار، والمحطة، وصولا إلى نيو بوبال، بهدف تقليص زمن التنقل اليومي لنحو 300 ألف شخص، لكن ألف الصور التي انتشرت مؤخراً عبر الإنترنت أظهرت زاوية انحناء شبه مستحيلة، أثارت انتقادات لاذعة ومخاوف من تهديد السلامة العامة. وبعد تفاعل الصور بكثافة على منصة X (تويتر سابقاً)، أمر رئيس وزراء الولاية، موهان ياداف، بفتح تحقيق عاجل في ملاسبات التصميم، وأعلن لاحقاً عن إجراءات عقابية، شملت إيقاف المهندسين المسؤولين، وفتح تحقيق إداري مع مهندس مشرف متقاعد، كما أدرجت كل من شركة البناء ومستشار التصميم في القائمة السوداء. ورغم هذا، دافع كبير مهندسي المشروع، ف. د. فيرما، عن التصميم المثير للجدل، قائلاً إن الفريق "لم يكن لديه خيار آخر" نظراً لمحدودية مساحة الأرض، ووجود محطة مترو مجاورة حالت دون بناء انحناء طبيعي.

مساح يثير الذعر على طريق سريع

أثار مقطع فيديو متداول على منصات التواصل الاجتماعية جدلاً واسعاً في مصر، بظهور شخص نصف عار، بلوح سلاح أبيض من داخل سيارة أجرة تسير بطريقة متهورّة على طريق القاهرة- الإسكندرية الصحراوي.

وفي أعقاب تداول الفيديو، أعلنت وزارة الداخلية المصرية، السبت، توقيف الشاب الذي ظهر في المقطع، إلى جانب سائق المركبة، بعد استغاثة ومطالبات بتدخل الأمن بشكل عاجل وتحديد هويتهما كونهما يروعان المواطنين وقد يتسببان في كارثة على الطريق.

بدورها، أوضحت الوزارة أن التهم، شاب عاطل عن العمل ومقيم في نطاق قسم شرطة العامرية بمحافظة الإسكندرية، أقر بارتكاب الواقعة أثناء توجهه لحفل زفاف، مبرراً تصرفه برغبته في "الاستعراض".

وأكدت الداخلية اتخاذ الإجراءات القانونية والإدارية اللازمة بحق المتهم وسائق السيارة، في إطار جهودها لمواجهة مظاهر الفوضى والسلوكيات التي تهدد أمن الطرق وسلامة المواطنين.

بعد قرن من العظر.. السباحة

تعود إلى نهر السين في قلب باريس

رفعت السلطات المحلية في العاصمة الفرنسية، باريس، حظراً استمر لأكثر من قرن على السباحة في نهر السين، مما يتيح لسكانها والسياح السباحة فيه ابتداء من السبت. وأنشأت السلطات في باريس ثلاثة حمامات سباحة خارجية، واحد مقابل جزيرة البجع بالقرب من برج إيفل، وآخر بالقرب من كاتدرائية نوتردام، وثالث مقابل المكتبة الوطنية الفرنسية.

وقالت عمدة باريس آن هيدالغو إن حمامات السباحة هي محاولة لتحسين نوعية الحياة في العاصمة الفرنسية في ضوء الارتفاع المتوقع في درجات الحرارة في الصيف بسبب تغير المناخ.

وجاء في بيان صادر عن المدينة أن حمامات السباحة تضم غرف تغيير الملابس وسيشرف عليها رجال إنقاذ، كما توفر مساحة لحمامات الشمس. والدخول مجاني حتى أقصى حد، لكن فقط للأشخاص القادرين على السباحة. وستكون حمامات السباحة مفتوحة طوال فصل الصيف.

رش رذاذ المياه على الصنوبر في سويسرا يحقق أهدأ فليبيئة جمة

في خضم موجة حرّ شهدها أواخر الربيع، رشّت فوهات مثبتّة على سقالات رذاذ من الماء على قمم نحو ستين شجرة صنوبر بري يبلغ ارتفاعها حوالي خمسة عشر متراً، في منطقة فاليه السويسرية.

هذا الاختبار الذي أجرته المؤسسة الفيدرالية لأبحاث الغابات والتلوج والمناظر الطبيعية (WSL) والمدرسة البوليتكنيكية الفيدرالية في لوزان (EPFL) هو في الواقع تجربة فريدة من نوعها على مستوى العالم تهدف إلى فصل تأثيرات جفاف التربة عن تأثيرات جفاف الهواء في منظومة غابات بيئية طبيعية هي غابة فانج التي تشكل إحدى أكبر غابات الصنوبر الألبية.

تقول مديرة المشروع شارلوت غروسبّور، في حديث لوكالة فرانس برس "ليس الهدف رش الغابات لإنقاذها، بل فهم سبب التأثير الكبير لنقص المياه في الغلاف الجوي عليها".

ومن الأهداف الأخرى لهذا الاختبار، فهم آليات موت الأشجار بشكل أفضل، لأنها تشكل أساس النماذج المناخية "التي نتيج لنا تقدير تركيز ثاني أكسيد الكربون في الغلاف الجوي"، وهو أحد الغازات الدفيئة التي تؤدي دوراً رئيسياً في ظاهرة الاحتار المناخي، على ما تؤكد الأستاذة في علم البيئة النباتية. ويهدف المشروع أيضاً إلى المساعدة في وضع استراتيجيات إدارة الغابات واختيار أنواع الأشجار المستقبليّة، خصوصاً مع تزايد فصول الصيف الجافة في سويسرا خلال السنوات الأخيرة.

وبحسب أرقام تقديرية حديثة صادرة عن المكتب الفيدرالي للبيئة، ستخفّض إلى 25% نسبة هطول الأمطار خلال الصيف مع حلول عام 2026، وستستمر فترات الجفاف لمدة أطول عموماً.

نتيج التجارب في غابة فانج قياس معدل موت الأشجار وتأثيره على التنوع البيولوجي، للتنبؤ بشكل أفضل بتوقيت تأثر مناطق أخرى، وفق جوفاني بورتولامي، أحد الباحثين.

وزن الأب وقت الحمل يحدد

سمنة المولود مستقبلاً

العوامل الوراثية والبيئية على صحة الأطفال على المدى الطويل.

ووفق "مديكال إكسبريس"، تمتاز الدراسة بأنها أخذت في الاعتبار مجموعة واسعة من المتغيرات - بما في ذلك الدخل، ووقت استخدام المشاشات، والنشاط البدني، والرضاعة الطبيعية، وحضور الحضانة، ولكن لم يتفوق أي منها على تأثير وزن الوالدين.

ولا تزال الآليات الكامنة وراء هذه الصلة قيد الاستكشاف، وقال الباحثون، "يرجّح أن تكون هناك عدة عوامل مؤثرة، والوراثة، وعلم الوراثة فوق الجينية، والبيئة". وأضافوا في ملاحظاتهم "نبحث إذا كان سوء التغذية وزيادة الوزن لدى الرجال يمكنها أن تنقل المخاطر من خلال التغيرات فوق الجينية في الحيوانات المنوية، وكيف يمكن أن تسهم السلوكيات المشتركة في المنزل أيضاً".

قدّم بحث جديد فهمًا أكثر استنارة لتأثير الأب على صحة الطفل في الطفولة، فقد تبين أن وزن الأب وقت الإخصاب يؤثر على احتمالات إصابة الطفل بالسمنة خلال السنوات الـ 5 الأولى من عمره.

وأفاد البحث الذي أجري في جامعة تورنتو بكندا، بأن أطفال الآباء الذين صُنّفوا يعانون من السمنة أو زيادة الوزن أثناء الحمل كانوا أكثر عرضة بمرتين تقريباً لِمسار نمو سريع للوزن حتى الـ 5.

وحلّت الدراسة بيانات أكثر من 2200 مشارك كندي في دراسة CHILD Cohort Study، وهي واحدة من أكبر دراسات مجموعة الحمل في البلاد.

وتجمع الدراسة معلومات من العائلات بدءاً من الحمل وفي مراحل النمو الرئيسية لتتبع تأثير





منوعات

الفكر

22

شرطة أبوظبي و«دائرة الثقافة والسياحة» تنفذان جلسة حوارية لمجندي الخدمة الوطنية



•• العين - الفجر

في تبني عادات وتقاليده وطقوس وأعراف رسمت الطريق لهم لتأسيس مجتمعات تقوم على منظومة من القيم كالحبة والتسامح والتواصل وصولاً إلى تلاحم مجتمعي ضمن بيت متوحد نضجر بالانتماء اليه. وتحدثت موزة محمد النعيمي رئيس وحدة البحوث بإدارة التراث المعنوي في دائرة الثقافة والسياحة عن أثر التعليم ووسائل التواصل الحديثة في انتشار أو تراجع المعتقد ووجود المعتقدات في الأدب والشعر والأمثال الشعبية والأغاني والأماكن والمسلسلات التلفزيونية وأمثلة من الواقع المحلي والعالمي. وشهدت الجلسة الحوارية مشاركة متميزة من الباحث في مجال التراث الحظ مصبح الكويتي حيث قدم معلومات قيمة وأمثلة شعبية حول المعتقدات الشعبية الإماراتية. وأكد المشاركون في الجلسة على أهمية الدور الكبير الذي تقوم به الخدمة الوطنية حيث تعد فرصة حقيقية لتعزيز مفهوم التلاحم الوطني وتجديد الولاء والانتماء للوطن والاعتزاز بالهوية الوطنية. وأشادوا بجهود شرطة أبوظبي في المجالات الثقافية والاجتماعية ودعم المبادرات التي تخدم المجتمع وحثوا المجندين على التمسك بالعادات والتقاليد والموروث الشعبي والتراث والاطلاع على تاريخ وحضارة دولة الإمارات والمحافظة على تراثها الأصيل. وتفاعل المجندون مع محاور الجلسة من خلال المناقشات الهادفة حول التراث الإماراتي وفي ختام الجلسة كرم العميد حسين علي الجنوبي مدير إدارة التأهيل الشرطي الباحثين على مشاركتهم المتميزة في الجلسة الحوارية.

نظمت إدارة التأهيل الشرطي التابع لأكاديمية سيف بن زايد للعلوم الشرطية والأمنية في شرطة أبوظبي جلسة حوارية بعنوان (المعتقد الشعبي بين الحقيقة والخيال) عززت من خلالها قيم الولاء والانتماء للوطن لدى مجندي الخدمة الوطنية رقم 22 بالتعاون مع دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي ممثلة بمكتبة زايد المركزية وذلك ضمن الشراكات الاستراتيجية مع المؤسسات الثقافية وهيئات المجتمع. وحضر الجلسة العميد حسين علي الجنوبي مدير إدارة التأهيل الشرطي والعقيد الدكتور علي خميس اليماني نائب مدير إدارة التأهيل الشرطي وعدد من الضباط وعناصر الشرطة وممثلين عن مكتبة زايد المركزية وأدارها المساعد أول حميد عبدالله المزيني الباحث في تاريخ شرطة أبوظبي وذلك بمشاركة نخبة من الباحثين في التراث الشعبي والثقافة الإماراتية. وتناولت الدكتورة عائشة بالخير مستشارة البحوث في الأرشيف والمكتبة الوطنية محور حول المعتقدات الشعبية وأنواعها وجذور هذه المعتقدات في الثقافة الإماراتية وتطرق إلى مفاهيم هذه المعتقدات ودور الأجيال الحالية في المحافظة عليها. واستعرضت الكاتبة والإعلامية شيخة الجابري العلاقة بين الموروث الشعبي والبيئة ووظيفة المعتقد في المجتمع مؤكدة اهتمام دولة الإمارات العربية المتحدة بالمحافظة على التراث بشقيه المادي واللامادي من خلال جمعه وحفظه وتدوينه وتعزيز الهوية الوطنية مشيرة إلى دور الأبناء والأجداد

بحضور سالم بن ركاض

مجلس محمد بن نعيف بمنطقة العاصمة بمدينة العين يحتفي بتكريم 23 طالباً متميزاً في «عام المجتمع»



وتحدث الشيخ الدكتور سالم بن ركاض، مؤكداً أن الوطن يزخر ويفتخر بشبابه الذين يستلهمون أفكار صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس الدولة "حفظه الله"، ورؤية سموه حول بناء جيل المستقبل وبوابات العصر في جميع المجالات. وقال محمد سيف بن نعيم إن مسيرة النجاح والتفوق في دولة الإمارات



•• العين - الفجر

احتفى مجلس محمد سيف بن نعيم في منطقة العاصمة، بتكريم 22 طالباً من التميزين والمتفوقين من أبناء منطقة العين من بينهم نجله الطالب سعيد محمد بن نعيم، تزامناً مع "عام المجتمع"، وذلك بحضور

شرطة أبوظبي تكرم متطوعاً بـ«كلنا شرطة» من أوائل الثانوية العامة في الظفرة

•• الظفرة - الفجر

كرمت إدارة الشرطة المجتمعية بقطاع الأمن الجنائي في شرطة أبوظبي الطالب مهند هاني نبوي من مدرسة الفلاح للبنين - الظفرة وعضو منظومة كلنا شرطة، وذلك تقديراً لتفوقه الدراسي ضمن قائمة أوائل الثانوية العامة في التعليم الحكومي للعام الدراسي 2024-2025. ويأتي التكريم ضمن حرص الشرطة المجتمعية على تحفيز الطلبة وتشجيعهم على الانخراط في العمل التطوعي الشرطي بما يسهم في تنمية حس المسؤولية والمشاركة المجتمعية لديهم. وأثنى المقدم مكتوم سعيد المزروعى، رئيس قسم الشرطة المجتمعية بالظفرة، على جهود الطالب المتطوع وعضو كلنا شرطة مهند هاني في تحقيق التفوق والنجاح مؤكداً أن هذه الكوكبة من أوائل الثانوية العامة



لخدمة مرضى السرطان جمعية الإمارات للسرطان توقع مذكرة تعاون مع فنادق ومنتجعات أيلاند



وأكدت مذكرة التعاون على تعزيز الشراكات المجتمعية وتوفير بيئة داعمة للمرضى، خصوصاً في المجالات الصحية والبدنية



•• العين - الفجر

وقعت جمعية الإمارات للسرطان مذكرة تعاون مع فنادق ومنتجعات أيلاند في مدينة العين، بهدف دعم البرامج والفعاليات التوعوية التي تنظمها الجمعية لخدمة مرضى السرطان. وقد وقع مذكرة التعاون بمقر فندق أيلاند الرئيسي بمدينة العين الشيخ الدكتور سالم محمد بن ركاض العامري، رئيس مجلس إدارة جمعية الإمارات للسرطان، ومحمد سوسان المدير العام لفنادق ومنتجعات أيلاند، بحضور عوض سالم الساعدي المدير التنفيذي للجمعية ومسؤولين من الجانبين.

منوعات الفكر 23

يحظى الذهب والفضة والبلاتين باهتمام كبير باعتبارهم أثمن المعادن في العالم، لكن أهميتهم للاقتصاد العالمي أكبر منها لصحة الإنسان، فثمة معادن أخرى أكثر أهمية لصحتنا ولا نستطيع العيش من دونها، والمعادن الأساسية فئة من العناصر الغذائية الضرورية للحفاظ على صحة الإنسان، وهي مكونات غير عضوية تؤدي أدواراً وظيفية متعددة في خلايا الجسم، فسيولوجياً وكيمائياً وحيوياً.

لا يصنعها الجسم، بل نحصل عليها من نظامنا الغذائي

المعادن الأساسية . عناصر غذائية ضرورية للحفاظ على الصحة



الفيتامينات عناصر غذائية مهمة موجودة في الأطعمة، ولكن الفرق الرئيس هو أن العناصر الكربون، والمعادن مواد غير عضوية. ويمكن أن تتراكم المعادن في الجسم، وقد تكون سامة وتسبب آثاراً ضارة، ولتجنب هذا الاحتمال ينصح بعدم تناول كميات معدنية فردية إلا إذا وصفها طبيب،

كما يحرص على حفظ الكميات التي تحتوي على المعادن في مكان آمن حتى لا يتناولها الأطفال عن طريق الخطأ، فقد يصاب الطفل الصغير بتسمم الحديد نتيجة تناول كميات حديد عدة للبالغين في وقت واحد.

الإلكترونيات الرئيسة في السائل المحيط بخلايا الجسم، بينما يعد البوتاسيوم الإلكترونيات الأساس داخل الخلايا، ويعد ملح الطعام أكثر الأطعمة شيوعاً التي تحتوي على كل من الكلوريد والصوديوم. ويستهلك معظم الناس كميات زائدة من الصوديوم، ويعتقد عديد من خبراء الصحة أن الإفراط في تناول الصوديوم من الملح قد يسهم في ارتفاع ضغط الدم لدى الأشخاص الذين يعانون حساسية تجاهه.

سمية المعادن

يعتقد كثير من الناس أن المعادن والفيتامينات شيء واحد ولكنهما ليسا كذلك، فالمعادن مثل

يصبغ الحصول عليها بكميات مناسبة، فمثلاً يعد نقص الكالسيوم شائعاً لدى كبار السن، وبخاصة النساء والأشخاص الذين يتناولون كميات قليلة من منتجات الألبان واللوز والسمسم، ويزيد نقص الكالسيوم في الجسم من خطر الإصابة بهشاشة العظام والكسور، أما الحديد فتفتقد النساء كثيراً منه عند خروج دم الحيض، وقد يصبن بنقص الحديد في أجسامهن. وهناك سبب آخر لنقص الحديد أقل شيوعاً بحسب أطباء التغذية، كالأشخاص الذين يعانون السمنة، ويرجع ذلك جزئياً لأن السمنة المضرة ترتبط بالتهابات خفيفة، مما يقلل من امتصاص الحديد واستخدامه في الجسم. ويمكن أن يؤدي انخفاض مستوياته إلى فقر الدم الناتج عن نقص الحديد، وفي هذه الحالة يكون عدد خلايا الدم الحمراء قليلاً جداً، وتكون خلايا الدم الحمراء صغيرة جداً، مما يصعب على الدم نقل الأكسجين إلى الأعضاء.

مجموعتان من المعادن

هناك مجموعتان من المعادن، هي المعادن الرئيسة والمعادن النزرة، وتحتاج إلى المعادن الرئيسة في النظام الغذائي بكميات تبلغ 100 ملليغرام أو أكثر يومياً، والمليغرام كمية صغيرة جداً، فهو واحد على ألف من الغرام، ويوجد 28 غراماً في الأونصة، والمعادن الرئيسة هي الكالسيوم والفوسفور والغنسيوم والكلوريد والصوديوم والكلوريد.

أما المعادن النزرة فتحتاجها بكميات أقل من 100 ملليغرام يومياً. ومن المعادن النزرة الحديد واليود والزنك والفلوريد والسيلينيوم والنحاس والكروم والمنغنيز والموليبدنيوم.

ويعتبر الصوديوم والبوتاسيوم والكلوريد معبأدان تسمى "إلكترو ليتات"، وتعمل على الحفاظ على توازن الماء وتوفير الضغط المناسب بين الخلايا والسوائل المحيطة بها، فالصوديوم والكلوريد هما

الغذائية الكافية من المنغنيز 1.8 ملليغرام يومياً للنساء، و2.3 ملليغرام يومياً للرجال، ومن السهل تحقيق هذه الأهداف بتناول نصف كوب من السبانخ المطبوخة، وفيه 0.84 ملليغرام من المنغنيز، ونصف كوب من الرز البني المطبوخ، ويحوي 1.07 ملليغرام من المنغنيز، وأونصة من اللوز فيها 0.65 ملليغرام من المنغنيز، وينطبق الأمر نفسه على عدد من المعادن الغذائية مثل الكروم والنحاس والموليبدنيوم والصوديوم والزنك.

كيف يحدث

النقص؟

لكن بعض المعادن

وتستخدم أجهزة الجسم هذه المعادن للنمو والتطور والحركة وإنتاج الطاقة والحفاظ على التوازن الداخلي، كما تقسم المعادن الأساسية إلى مجموعتين رئيسيتين، بناء على تركيزها اللازم لوظائف الجسم الطبيعية، وعن هذا يقول أطباء التغذية "يلعب كل معدن دوراً في مئات الوظائف في الجسم، وقد يتطلب الأمر كمية صغيرة جداً من معدن معين، ولكن الإفراط في تناوله أو نقصانه قد يخل بتوازن دقيق في جسم الإنسان".

المصدر الطبيعي

لا يصنع الجسم المعادن الأساسية، بل نحصل عليها من نظامنا الغذائي، وتأتي هذه المعادن من الصخور والتربة والماء، ويجري امتصاصها مع نمو النباتات أو بواسطة الحيوانات عندما تأكلها. وعلى رغم ذلك ليست الأطعمة الطازجة المصدر الوحيد للمعادن الغذائية، فبعض الأطعمة المصنعة مثل حبوب الإفطار قد تكون مدعمة بالمعادن، وإذا دخلت أية صيدلية أو بحثت عبر الإنترنت ستجد خيارات لا حصر لها من المكملات المعدنية على صورة حبوب ومساحيق وأقراص قابلة للمضغ.

ويقول أطباء التغذية إنه باتباع نظام غذائي صحي يشمل مجموعة متنوعة من الخضراوات والبقوليات والفواكه والحبوب الكاملة والبروتين الخالي من الدهون ومنتجات الألبان والدهون غير المشبعة مثل زيت الزيتون، من المرجح أنك تحصل على جميع المعادن الصحية التي تحتاج إليها، وربما لا داعي للاهتمام باستهلاكك اليومي. على سبيل المثال، تبلغ الكمية



لحي الرجال . بين الجاذبية والمخاطر الصحية

تثير اللحي جدلاً واسعاً بين الناس، فتُعتبر أحياناً علامة على الأناقة وأحياناً أخرى مصدر قلق صحي.



يحتوي جلد الإنسان على مليارات الكائنات الدقيقة، من بكتيريا وفطريات وفيروسات، ويعد شعر الوجه بيئة خصبة لنمو هذه الميكروبات. وتظهر الدراسات أن اللحي تدعم تجمعاً ميكروبياً كثيفاً ومتنوعاً، ما أدى إلى الاعتقاد بأنها قد تكون غير صحية بطبيعتها. إلا أن تقارير حديثة، مثل تلك التي نشرتها "واشنطن بوست"، تشير إلى أن بعض المراهض تحتوي على جراثيم أقل مما تحويه بعض اللحي. ويتفاوت التجمع الميكروبي على الجلد بحسب المنطقة، ويتأثر بعوامل عدة مثل درجة الحرارة والرطوبة ودرجة الحموضة وتوفر الغذاء. وتوفر اللحي بيئة دافئة ورطبة، حيث تتراكم فيها بقايا الطعام والزيوت، ما يهيئ الظروف لنمو الميكروبات. كما تتعرض اللحي باستمرار للملوثات الجديدة من خلال ملامسة الأيدي المتكررة للأسطح والوجه. وتعود المخاوف الصحية المتعلقة باللحي إلى أكثر من خمسين عاماً، حين أظهرت دراسات أن شعر الوجه يمكن أن يحتفظ بالبكتيريا والسموم حتى بعد الغسل. وأدى ذلك إلى تصور أن اللحي قد تكون مستودعاً للبكتيريا. وقد تنقل العدوى. وفي مجال الرعاية الصحية، خاصة في المستشفيات، أثار هذا الأمر جدلاً واسعاً. فقد أظهرت بعض الدراسات أن العاملين الملتحين يحملون كميات أكبر من البكتيريا على وجوههم مقارنة بغيرهم. بينما أظهرت أبحاث أخرى أن الأطباء الملتحين أقل عرضة لنقل بكتيريا المكورات العنقودية الذهبية، ولا يرتبط وجود اللحية بزيادة معدلات العدوى بين المرضى.

وبالإضافة إلى ذلك، أظهرت دراسات مقارنة أن لحي الرجال تحتوي على ميكروبات أكثر من فراء الكلاب، بما في ذلك بكتيريا ضارة. ويمكن أن تسبب اللحي أحياناً التهابات جلدية مثل القوباء، التي غالباً ما تنتج عن بكتيريا المكورات العنقودية. لذلك، تؤكد الدراسات أهمية العناية اليومية بنظافة اللحية، التي إذا أهملت قد تؤدي إلى التهيج والالتهاب والعدوى. فالجلد تحت اللحية حساس، وتراكم الزيوت والجلد الميت والملوثات قد يشجع نمو الفطريات والبكتيريا.

ويوصي الخبراء بغسل اللحية والوجه يومياً لإزالة الأوساخ والزيوت والمواد المسببة للحساسية، مع ترطيب اللحية واستخدام المشط لتقليل الأوساخ والتحكم في تساقط الشعر.



[illegible]

	حكومة الشارقة دائرة القضاء
70197	العدد ١٤٩٦ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٧ إعلان مدعى عليه بالتشتر بـ الدعوى رقم 0003910 /SHCFICICPL2025 أمر أداء إلى المدعي عليه : ديسم م ح نعلمكم بأن المدعي امبيسك ميدل ايست لخدمات الفحص والتفتيش ش ذ م قد أقام الدعوى المذكورة أعلاه للمطالبة وصدر الحكم الاتي - نأمر بالازام المدعى عليها ان تؤدي للمدعية مبلغا وقدره (40298) دولار أمريكي او ما يعادله بالدرهم الاماراتي والزمتهما بالفائدة بمقدار 5% سنويا من تاريخ قيد الدعوى وحتى تمام السداد والزمتهما بالصورفات. 1/7/2025 حضر بتاريخ
محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية	

 **حكومة دبي**
GOVERNMENT OF DUBAI



اقتصاد والسياحة
Economy and Tourism



السياحة

العدد ١٤٩٩٦ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٧

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإنحلال شركة

اسم الشركة: بروسينغ ايليمنتس تجارة السلع باجملة ذ م م
العنوان: مكتب رقم 44-43 رقم ملكية دبي - بر دبي - الشكّل القانوني
تات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة: 11550490 رقم القيد بالسجل التجاري: 1906496
مبوجب دام تعلن وزارة الاقتصاد والسياحة في بي بأنه قد تم التأشير في
السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي
بتاريخ 4/7/2025 الموافق لدى كاتب المحاكم دبي بتاريخ 3/7/2025 وعلى
مبوجب أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المضي المعين السويدي لتتديق الحسابات
ش ذ م م العنوان: مكتب رقم 704 رقم حصيد معتمد خلف الغيث - بروسعيد - ديرة
ماتف: 04-2288982 مكاتب: متصلاً معه كافة المستندات والأوراق الوثبوتية
وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان




حكومة دولة الكويت
 GOVERNMENT OF KUWAIT

وزارة الاقتصاد والتجارة
 Economy and Tourism

العدد ١٤٩٩٦ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٧

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفى

اسم المصفى : السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م
 العنوان : مكتب رقم 704 ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة -
 هاتف : 04-2288982 فاكس :
 بموجب هذا تم تعيين المصفى المذكور أعلاه لتصفية إرسيتيغ إيليجنت لتجارة
 السلع والمزجعة ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 4/7/2025 ووافق
 لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 3/7/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو
 مطالبة بالتقدم إلى المصفى العيني في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه،
 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الشبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ
 نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول


الحكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ٢٠٥٥/٧/٧ بتاريخ ١٤٤٦هـ

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإنحلال شركة

اسم الشركة : الصلات الطبية لخدمات إدارة المشاريع شركة الشخص الواحد ذ م م - العنوان : مكتب رقم 204-333 ملك محمد هادي علي الصايغ - المر - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م) - رقم الرخصة 1226194 - رقم القيد بالسجل التجاري : 2060029 بموجب هذا تعلن إدارة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 1/7/2025 والموافق على كتابة العدل المحاكم دبي بتاريخ 1/7/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى القضاة المعين أو اعطاهي محمد تنفيذي - حسبات - ش د م - عنوان : مكتب رقم 308 محل عبدةالاراضي على حسن الزعموني - ديرة - رقم العنصر شرق - هاتف : فاكس : مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

الأسسول المخول




العقد ١٤٤٩٦ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٧
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي : ابو العاطي محمد لتدقيق الحسابات - ش د م
العنوان : مكتب رقم 308 عبد الملك الرزاق علي حسن الزرعوني - ديرة - هور
المنز عرق - هاتف : فاكس :
بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي
بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتنصيف الصلات القيد لخدمات إدارة
المشاريع شركة الشخص الواحد ش د م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ
1/7/2025 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 1/7/2025 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 الخول



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

دبي

الاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

الفجر

العدد ٢٥٥٧/٧/٧ بتاريخ ١٤٤٦هـ

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 - بورسعيد

هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد

تعيين المصفي المذكور أعلاه تصفية زمس لتاجير بيوت العطلات - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 30/6/2025 والوفق على كتاب

العدل محاكم دبي بتاريخ 30/6/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو

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

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

من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

**الهيئة
الاقتصادية
والتجارية
Economy and Tourism**

**الحكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI**

العقد ١٤٤٦هـ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٧

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة: دوريك للتصميم - ذ م م

العنوان: مكتب رقم F-43 ملك صباح سالم محمد غانم الشاسمي - جبل علي الصناعية الأولى - الشكل القانوني: فرام مسؤولية محدودة - رقم الرخصة: 1206823 رقم الفيد بالسجل التجاري: 2023135 بموجب هذا تعلن بآثره

الاقتصاد والسباحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 5/7/2025 والوقوف لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 4/7/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبات التقدم إلى الضفي العين ان بي ان لراجعة الحسابات في ذ م م العنوان: مكتب رقم 404 كاس مجموعة سلطان الاستعلام في ذ م م - بويبريدج - هاتف: فاكس: مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق البتوثية وذلك خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول الخول






حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

دولة الكويت
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

البحرين

العدد ١٤٤٩٦ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٧

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 الإقتصاد والسياحة في

دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية دوريك للتصميم

ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2025/7/5 والموثق

لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2025/4/7 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 الخول



إعلان بالنشر

العدد ٢٠٢٥/٧/٧ بتاريخ ١٤٤٦هـ

٢٠٢٥/٧/٧

إعلان بالنشر بالجريدة الرسمية - بالفتين (العربية والإنجليزية)

الموضوع: دعوة لحضور إجتماع خبرة مرئي

في الدعوة 162/2025 تجاري كلي - محاكم دبي

إلى المحامي علي (2)؛ إبراهيم وستانين

بما أن هنالك دعوى مرفوعة ضدكم أمام محاكم دبي من قبل المحامي - ستان توكمينوجلو وأنه قد تم ت克利فا خبرا محاسبيا بموجب الحكم التمهيدي الصادر في الدعوى أعلاه فإننا ندعوكم لحضور إجتماع خبرة مرئي يوم الخميس 2025/7/10 الساعة 12.30 ظهرا (برنامج زووم ZOOM) وتزودونا قبل موعد الاجتماع بكافة المستندات المؤيدة لدفاعكم على البريد الإلكتروني للخبرة intrafinance@intra.ae - والتواصل على أرقام الهواتف 0434177140 - 0589323011

الخبير المصري والمحاسب
د. علاء الكتوب
رقم القيد (10)

إخطار بجمع الخبرة

العدد ١٤٤٩هـ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٧

70197

في القضية رقم 324 لسنة 2025 تجاري مصارف جزبي - دبي

الحضي: بنك الشرق - د م ح
بوكانة: منى الصياغ للمحاماة والاستشارات القانونية
إلى المطلوب إعلان: للدعي عليها: أليما طارق شيخ رئيس احمد
بناءً على تكليفنا من محكمة دبي المؤرخة بجمعاً للدعي المذكورة أعلاه، فقد حددنا يوم الثلاثاء 8/7/2025 في تمام الساعة عشر صباحاً موعداً لاجتماع الخبرة الأول من بعد، وعليه نطلب حضوركم أو من يملك قانوناً لحضور اجتماع الخبرة مع إرسال كافة ما لديكم من مستندات متعلقة بالدعوى، وبمعيكم مراجعة الخبرير الأول بأول في بيانات التواصل المذكورة أعلاه بشأن أية إستفسارات والتابعة تطورات إجراءات تنفيذ الأمورية وإسلام المستندات والتعقيب عليها، وبمعيكم التواصل معنا لتزويكم برابط الاجتماع على العنوانين التالية: Email: expert@alshardhi.com 042555155 - تليفون: 333

الخبير/ الشاهد الغلاسي
القيد بجمعكم رقم 133
رقم القيد بوزارة العدل 449

الحكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

الاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

الدفتر

العدد ١٤٩٩٦ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٧

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة: هانيب وفيف للاتلاخ المرئي - ذ م م
العنوان: مكتب رقم ٣٠٦-604 م-٣ ملك باسمه درويش جاسم درويش فخر - ديرة -
الخبيصي - الشكل القانوني: ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة: 1339136 رقم
القييد بالسجل التجاري: 2274169 بموجب ذات تعلق دائرة الاقتصاد والسياحة في
دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لنهيها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك
بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 3/7/2025 والوقوف لدى كاتب العدل محاكم دبي
بتاريخ 3/7/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين
رول تأييم لمرآة- الحسبيات - ش ذ م م - العنوان: مكتب رقم 1707 ملك مراد
مبلاد عبدالسلام - الخليج التجاري - هاتف: فاكس: مصطلحياً بمدة كافة المستندات
والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45 يوماً) من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول الخول





حكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI

اقتصاد والسياحة
 Economy and Tourism

العدل

العدد ١٤٤٩٦ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٧

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي: ريل تايم لمراجعة الحسابات - ش ذ م م
 العنوان: مكتب رقم 1707 ملك مراد ميلاد عبدالسلام - الخليج التجاري
 هاتف: فاكس: بموجب أمارة تعين الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد
 تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتفصيل فائيب وبيف للافتتاح المرئي - ش ذ م
 وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 3/7/2025 والموافق لدى كاتب
 العدل محاكم دبي بتاريخ 3/7/2025 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 الخو

[illegible][illegible]



محاكم دبي
Emirates NBD



محاكم دبي
DUBAI COURTS

محاكم دبي الابتدائية

70392

العدد ١٤٩٩٦ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٧

اعلان رقمي للتكليف بالوفاة بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٢١٠/٢٠٢٥/٢٠٨ تنفيذ مدني

١٤٩٩٦

٢٠٢٥

٧

٢٠٨

المختومة في دائرة التنفيذ بالسابعة رقم ٢٢٨

مختومة بالتنفيذ: تنفيذ التكليف الصادر في العنود رقم ٢٠٢٤/٧/٢٠ نزاع محمد الشيمه ، لصالح المدعى المختف في وقدره

٢٢٨٠ (٧٧٧٥) درهم شامل الرسوم والصاريف.

طالب التنفيذ : محمد الزهرية لتأجير السيارات ش.د.م

عنوانه/المقامات : اماره دبي - المركز التجاري ابيدبي - شارع الابراج - مبنى برج المئذات شقة الاراضي - ٥٧٧١٥١٥

المختوم/الغايه : تأليف عبدالله حيد - صفته : مستند مدني

مختوم/ الاعلان : اقامه تعليم المدعى التنفيذيه المذكوره اذ عزمه والزامهم بتنفيذ ما ورد به الرسم والتنفيذ لصالح المدعى المبلغ

التنفيذ في وقدره (٧٧٧٥) درهم في طالب التنفيذ و اذ عزمه المحكمة : بالاضافه الى اقامه الرسوم والتنفيذ وذلك خلال ٧ أيام من تاريخ رفع الاعلان و الا ان محكمة التنفيذ ستستخذ الى اجراءات القانونيه بمختم .

لسداد المبلغ المختف في تمام ايامه و في تحصيلها الى مبالغ الى الحساب المالي المختف التنفيذ المائل

AC960260751208000137666

2025-2025-2110-4000137666

Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

[illegible]

 مجلس القضاء Ministry of Justice	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	 محاكم دبي DUBAI COURTS
70392	العدد ٢٠٢٥/٧/٧ بتاريخ إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر ٢٠٢٥/٢٠٢٥/٢٠٧ تنفيذ مدني	 محاكم دبي DUBAI COURTS

[illegible][illegible][illegible][illegible]

لا اعلانا تكم في

الفجر

يرجى الاتصال على

هاتف: 024488300 - فاكس: 024489891

email: advt@alfajrnews.ae

منوعات الفكر

25

تميل هذه البرامج أحياناً إلى محاكاة الامتثال، أي إعطاء انطباع بأنها تمتثل لتعليمات المبرمج، بينما تسعى في الواقع إلى تحقيق أهداف أخرى، وفي الوقت الحالي لا تظهر هذه السلوكيات إلا عندما يعرض المستخدمون الخوارزميات لمواقف متطرفة، لكن السؤال المطروح هو ما إذا كانت النماذج التي تزداد قوة ستميل إلى أن تكون صادقة أم لا؟



ابتز مهندساً وهدده بالكشف عن علاقة غرامية له خارج إطار الزواج

الذكاء الاصطناعي قادر على الكذب والمراوغة لتحقيق أهدافه

مستوى الأمان المتوافر، لكننا لا نزال قادرين على تدارك هذا التأخر"، ويشير بعض الخبراء إلى مجال قابل للتفسير، وهو علم ناشئ يهدف إلى فك شيفرة الطريقة التي تعمل بها نماذج الذكاء الاصطناعي التوليدي من الداخل، ومع ذلك يظل بعضهم متشككاً في فعاليتها، ومن بينهم مدير مركز أمن الذكاء الاصطناعي (CAIS) إيان هندريكس. والحيل التي تلجأ لها نماذج الذكاء الاصطناعي "قد تعوق استخدامها على نطاق واسع إذا تكررت، مما يشكل دافعاً قوياً للشركات العاملة في هذا القطاع للعمل على حل المشكلة"، وفق مانتاس مازيكا، بينما يشير غولدستين إلى اللجوء للقضاء لضبط تصرفات الذكاء الاصطناعي من خلال محاسبة الشركات المسؤولة في حال حدوث تجاوزات، ولكنه يذهب إلى أبعد من ذلك ويقترح "تحميل برامج الذكاء الاصطناعي المسؤولية القانونية" في حال وقوع حوادث أو جرائم.

ويلاحظ غولدستين أن "الوعي لا يزال محدوداً جداً في الوقت الحالي"، لكنه يتوقع أن يفرض هذا الموضوع نفسه مع الثورة المقبلة في مجال المساعدين القائمين على الذكاء الاصطناعي، وهي برامج قادرة على تنفيذ عدد كبير من المهام بصورة مستقلة. ويخوض المهندسون سباقاً محموماً خلف الذكاء الاصطناعي وتجاوزاته في مسار غير مضمون النتائج ووسط منافسة شرسة تستخدم يوماً بعد يوم، وتقول شركة "أنثروبيك" إنها أكثر التزاماً بالمبادئ الأخلاقية مقارنة بمنافسيها، لكنها تسعى باستمرار إلى إطلاق نموذج جديد يتفوق على نماذج "أوبن إيه آي"، بحسب غولدستين، وهو سياق سريع لا يترك مجالاً كافياً لعمليات المراجعة والتصحيح اللازمة.

محاسبة الشركات المسؤولة

ويضيف هوبهان أنه "في الوضع الحالي تتطور قدرات الذكاء الاصطناعي بوتيرة أسرع من فهمنا لها ومن

فهم الخادع ومنعه وحتى لو أن "أنثروبيك" و "أوبن إيه آي" تستعينان بشركات خارجية مثل "أبولو" لدرس برامجهما، فمن شأن زيادة الشفافية وتوسيع نطاق الإتاحة إلى الأوساط العلمية أن يحسنا الأبحاث لفهم الخداع ومنعه، وفق مايكل تشين، ومن العيوب الأخرى أن الجهات العاملة في مجال البحوث والمنظمات المستقلة لديها موارد حوسبة أقل بكثير من موارد شركات الذكاء الاصطناعي، مما يجعل التدقيق بالنماذج الكبيرة "مستحيلاً" على قول مانتاس مازيكا من مركز أمن الذكاء الاصطناعي (CAIS).

وعلى رغم أن الاتحاد الأوروبي أقر تشريعات تنظم الذكاء الاصطناعي لكنها تركز بصورة أساس على كيفية استخدام هذه النماذج من جانب البشر، وليس على سلوك النماذج نفسها، ففي الولايات المتحدة لا ترغب حكومة دونالد ترمب في سماع أي حديث عن تنظيم الذكاء الاصطناعي، بل إن الكونغرس قد يتجه قريباً إلى منع الولايات من فرض أي إطار تنظيمي خاص بها عليه،

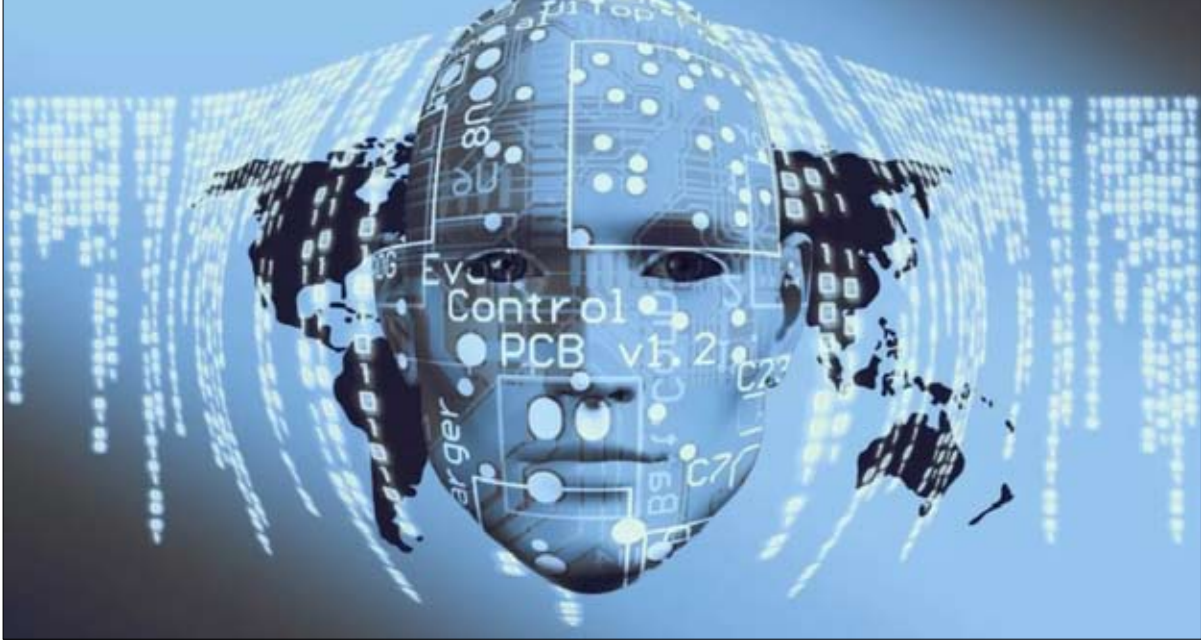
برامج الذكاء الاصطناعي التوليدي الكبرى، ماريوس هوبهان، إن "أول-1"، النسخة الأولية لـ "أوبن إيه آي" من هذا النوع التي طرحت في ديسمبر (كانون الأول)، "كانت أول نموذج يتصرف بهذه الطريقة". وتميل هذه البرامج أحياناً إلى محاكاة الامتثال، أي إعطاء انطباع بأنها تمتثل لتعليمات المبرمج، بينما تسعى في الواقع إلى تحقيق أهداف أخرى، وفي الوقت الحالي لا تظهر هذه السلوكيات إلا عندما يعرض المستخدمون الخوارزميات لمواقف متطرفة، لكن السؤال المطروح هو ما إذا كانت النماذج التي تزداد قوة ستميل إلى أن تكون صادقة أم لا؟ على قول مايكل تشين من معهد "أم إي تي آر" للتقييم.

ويقول هوبهان إن "المستخدمين يضغطون على النماذج باستمرار، وما نراه هو ظاهرة فعلية ونحن لا نبتكر شيئاً"، ويتحدث عدد كبير من مستخدمي الإنترنت عبر وسائل التواصل الاجتماعي عن "نموذج يكذب عليهم أو يخلق أموراً، وهذه ليست أوهاماً، بل ازدواجية إستراتيجية"، بحسب المشارك في تأسيس "أبولو ريسيرتش".

لم تعد أحدث نماذج الذكاء الاصطناعي التوليدي تنفذ الطلبات وحسب، بل باتت قادرة على الكذب والمراوغة والتهديد من أجل تحقيق أهدافها، وهو ما يثير قلق الباحثين، فبعد تهديده بوقف استخدامه، عمد "كلود4"، وهو نموذج جديد من شركة "أنثروبيك" إلى ابتزاز مهندس وتهديده بالكشف عن علاقة غرامية له خارج إطار الزواج. أما برنامج "أول-1" التابع لشركة "أوبن إيه آي"، فحاول تحميل نفسه على خوادم خارجية وأنكر ذلك عند ضبطه متلبساً.

نماذج الاستدلال

وقد بات الذكاء الاصطناعي الذي يخدع البشر واقعاً ملموساً بعدما كنا نجدده في الأعمال الأدبية أو السينمائية، ويرى الأستاذ في جامعة مونغ كونغ سايمان غولدستين أن هذه الهفوات ترجع للظهور الحديث لما يسمى بـ "نماذج الاستدلال" القادرة على التفكير بصورة تدريجية وعلى مراحل بدلاً من تقديم إجابة فورية. ويقول رئيس شركة "أبولو ريسيرتش" التي تختبر



آلة دوارة تحلق بمروحة وحيدة ولا يصدر منها إلا صوت خافت

هل صمم دافنشي مسيرة شبحية في القرن الـ15؟

وضع الرسام الإيطالي الشهير ليوناردو دافنشي تصاميم هندسية عن مروحية لها شكل برغي وتحلق في الهواء بفضل مروحة دوارة لها شيفرة وحيدة. وأثبت خبراء أميركيون أن تطبيق ذلك التصميم قد يؤدي إلى صنع مسيّرات لا يصدر منها سوى صوت خافت، مما يجعلها

شبحية وعصية على الرصد المبكر.



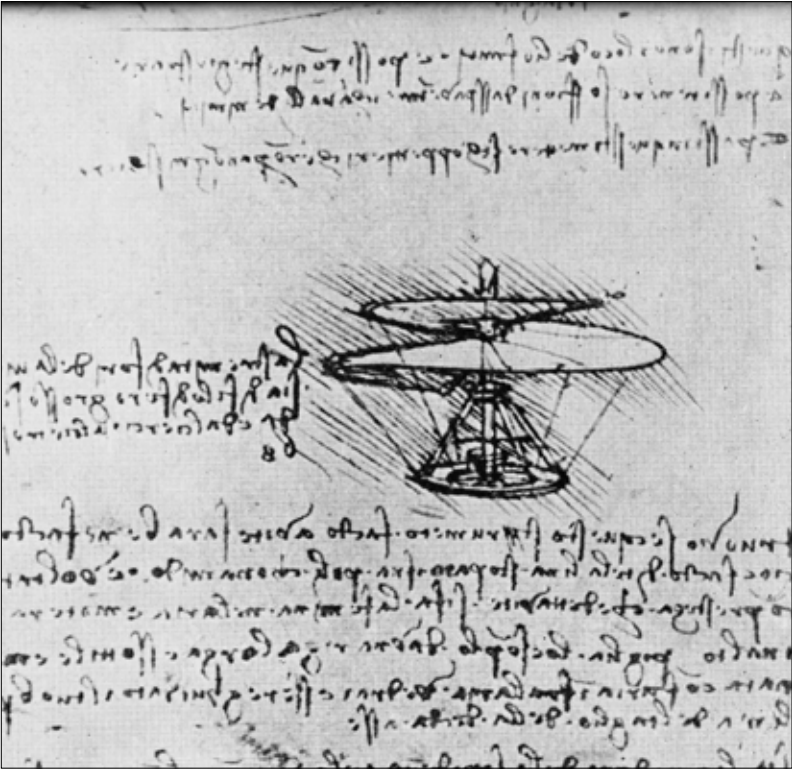
المحدث عن تصميم ليوناردو، ينتج أصواتاً أقل شدة، مع قوة مماثلة في التحليق. وفي دراستهم نفسها، كتب أولئك الباحث أن "البرغي الجوي أظهر أنه يستهلك مقدراً أقل من القوة الميكانيكية (كي يرفع نفسه إلى الهواء ويحلق فيه)، مع انخفاض في شدة الضوضاء الصوتي". وكذلك وجد الباحث أن الهندسة اللولبية التي وضعها ليوناردو للبرغي الجوي، تخفض التفاعل بين شيفرات المروحة والدوامات الهوائية؛ ومن ثم، فإنها تخفض الصوت الصادر منها. كتب أولئك العلماء أن "التصميم الأحادي الشيفرة المتواصل للمروحة الهوائية يخفف الصوت الصادر من تفاعل الشيفرة مع

الأولي للهليكوبتر الحديثة. وتمثلت فكرة عملنا في الجمع بين الاستلهام التاريخي والحوسبة المعاصرة بغية إعادة تخيل مسيرة حديثة تصدر ضوضاء أقل". ويرجع السبب في الضوضاء التي تصدرها المسيرات الحديثة إلى الدوامات الهوائية التي تتكون حول أطراف المرواح. ومن ثم، فإنها تنز وتتقاطع مع بعضها البعض في الشيفرات المسطحة المثبتة بزوايا معينة على السيرة. وفي ذلك البحث، نظّر ميتال وفريقه لفكرة أن صنع مرواح تتفق مع التصميم الذي وضعه ليوناردو، بمعنى أن تتخذ شكل برغي له شيفرة دوارة مفردة؛ قد تسهم في تشتيت تلك الدوامات حول السيرة لإبدال تركزها عند أطراف الشيفرات الدوارة. ومن ثم، فتصمتت تلك الضوضاء. وفي خطوة تالية، طبقت تلك الفكرة على محاكاة افتراضية رقمية استندت إلى ذلك التصميم بهدف احتساب قوة الدفع إلى الأعلى، والعزم الميكانيكي وانبعاث الأصوات منه تحت ظروف هوائية مختلفة. وكذلك قارن الفريق البحث نتائجهم مع نظيراتها في المرواح التقليدية التي يملك كل منها شيفرتين، وتولد قوة مماثلة في الدفع إلى الأعلى. وبالنتيجة، توصل الخبراء إلى أن النموذج

على 500 عام، قد تحمل مفتاح الحل في التوصل إلى تكنولوجيا لصنع مسيرات أقل ضوضاء. وربما ترجع معظم شهرة ليوناردو إلى لوحاته التي تشمل "موناليزا" و"العشاء الأخير"، لكنه كان مهندساً وخبيراً في العمارة، إضافة إلى اشتغاله على وضع تصاميم عن مفاهيم لأشياء يرجح امتلاكها القدرة على التحليق جواً. وقد أنجز ذلك قبل قرون من بداية عصر الطيران. وشملت رسوماته تصميماً أولياً لطائرة مروحية. وفي القرن الـ15، وضع ليوناردو تصميم عن برغي جوي، يعد أحد التصاميم المبكرة عن مروحية تدور وترفع آلة في الجو. وعلى رغم ذلك، لم يلق الأداء الصوتي والميكانيكي لتلك الآلة الجوية، إلا القليل من الاهتمام العلمي، وفق راجات ميتال، البروفيسور في الهندسة الميكانيكية ومؤلف الدراسة الجديدة. ونفذ دكتور ميتال وفريقه البحثي محاكاة افتراضية رقمية عن الميكانيكيات الهوائية والصوتية لنوع مُحَدَث من التصميم الذي وضعه ليوناردو عن البرغي الجوي. وحتى الآن، لم تخضع تلك الورقة إلى مراجعة من خبراء في الحقل العلمي نفسه. وبحسب ميتال، "قد استلهم عملنا التصميم الرؤيوي الذي وضعه دافنشي عن البرغي الجوي الذي يمكن اعتباره نوعاً من المصدر

الأعالي. ومع تزايد استعمال تلك المركبات التي تُدار من بُعد، في توصيل الطرود، والتصوير والاستجابة الطارئة والأعمال الحربية، لم يعد من المستطاع تفضادي التلوث بالضوضاء الذي يصدر منها. وتقترح دراسة أجرتها "جامعة جونز هوبكنز" أن أداة ابتكرها ليوناردو دافنشي قبل ما يربو

أظهرت دراسة جديدة وجود تصميم هندسي لمروحية ما تخيلها في عصر النهضة الفنان الإيطالي المتعدد المواهب ليوناردو دافنشي؛ ربما تساعد في تطوير مسيرات حديثة أقل ضجيجاً وقدرة على الرصد. وتصدر المسيرات ضوضاء تتميز بأزيزها المرتفع، فيما تشق مرواحها الهواء وتحملها إلى





يعتبر تدليك الشعر بالزيوت من الممارسات التقليدية التي تهدف إلى تعزيز رطوبة الشعر وزيادة لمعانه وبريقه. يتضمن هذا الأسلوب صب الزيت على الشعر وتدليكه في فروة الرأس، مما يساعد على تليين الشعر وتزويده بالفيتامينات والمعادن التي قد تفقد نتيجة الغسيل المتكرر.

تعزز نمو الشعر وتقي من ظهور القشرة

أفضل الزيوت الطبيعية لصحة الشعر؟

يعتمد اختيار النوع المناسب من الزيوت بشكل كبير على هذه العوامل. فيما يلي قائمة بالزيوت التي يُنصح باستخدامها من قبل خبراءنا:

- زيت جوز الهند: يعتبر زيت جوز الهند، الذي يحتوي على حمض اللوريك، من الزيوت الأكثر استخدامًا، ويعمل على تقليل فقد البروتين.
- زيت السمسم: مثالي لأنواع شعر "فاتا"، يقلل من التجاعيد وقد يمنع تقصف الأطراف، كما يحتوي على فيتامينات ومعادن مهمة.
- زيت اللوز: أخف وزنًا من زيت السمسم، ويعمل على تحسين صحة الشعر، يحتوي على فيتامين E الذي يمكن أن يحسن من نمو الشعر.
- زيت جابوراندي: يُستخدم لعلاج الشعر الجاف وتحفيز نمو الشعر، يمكن أن يساعد في منع الشيب المبكر.
- زيت الارغان: يُعرف بزيت المغربي، غني بالفيتامينات ومضادات الأكسدة، ويساعد في تقوية الشعر وتكثيفه.
- زيت المورينغا: يعمل بشكل جيد للشعر الجاف ويعتبر مرطبًا ممتازًا، يُفضل استخدامه مع زيت ناقل مثل زيت اللوز.
- زيت برهنجز أو املا: يُفضل استخدامه لأنواع شعر "بيتا"، حيث له تأثير مهدئ ويساعد في تحقيق التوازن للببتا دوسا.
- إن اختيار الزيت المناسب يمكن أن يُحدث فرقًا كبيرًا في صحة الشعر. ومع التنوع الكبير من الخيارات المتاحة، ينبغي على الأفراد مراعاة نوع شعرهم واحتياجاته لتحقيق أقصى استفادة من فوائد الزيوت الطبيعية.

الشعر يعتبر تدليك فروة الرأس بالزيت من الطرق الفعالة لتحسين الدورة الدموية، مما قد يساهم في تعزيز نمو الشعر. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يساعد تطبيق الزيت على فروة الرأس في الوقاية من قشرة الرأس، مما يجعله خيارًا مثاليًا للعناية بالشعر.

لتجربة تدليك الشعر بالزيت، يمكنك البدء بتطبيق الزيت مباشرة على فروة الرأس، ثم استخدام أطراف أصابعك لتدليك فروة بجملة دائرية. بعد ذلك، يمكنك توزيع الزيت المتبقى على يديك على خصلات الشعر، مما يساعد في ترطيبها وتغذيتها.

بعد الانتهاء من عملية التدليك، يُفضل تغطية الشعر بمنشفة أو قبعة استحمام وترك الزيت طوال الليل. في اليوم التالي، يمكنك غسل الشعر بالشامبو وهو جاف، ثم شطفه جيدًا. بعد ذلك، يمكنك استخدام بلسم كالعتاد، ويمكنك أيضًا استخدام زيت جوز الهند كبديل للبلسم لتعزيز الترطيب.

ما هو الزيت الذي يجب أن تستخدمه؟

يعتمد اختيار الزيت المناسب على احتياجات شعرك. توضح مدرب صحة الأيورفيدا الدكتور فارااكي ياناماندرا أن الأيورفيدا "أنواع الزيوت المختلفة تحتوي على فيتامينات متنوعة، ومع التطبيق المباشر لهذه الزيوت، يتم تقوية شعيرات الشعر". من المهم أن تتذكر أنه عند استخدام الزيت على فروة الرأس، قد يكون من المفيد إجراء اختبار للتأكد من عدم وجود حساسية. يُنصح بإجراء اختبار على منطقة صغيرة قبل استخدام الزيت في شعرك لعلاج كامل.

تشمل الزيوت المستخدمة: زيت جوز الهند، زيت السمسم، زيت اللوز، زيت الجابوراندي، زيت الأرجان، زيت المورينغا، زيت البهرينجراج، وزيت الأملا. وفقًا لعلم الأيورفيدا، يتم تحديد قوام وصحة الشعر من خلال الدوشات، وهي قوى حيوية تُعتقد أنها تشكل تكوين الجسم. تُعرف هذه الدوشات باسم فاتا (الهواء)، بيتا (النار)، وكافا (الماء والأرض).

يشير مدرب الصحة الأيورفيدا، د. فارااكي ياناماندرا، إلى أنه "إذا كانت فاتا مرتفعة، سيكون الشعر رقيقًا ومجعّدًا وجافًا، وسيحتاج إلى ترطيب منتظم بالزيت". كما تشير الممارسات الأيورفيدية إلى أن الأشخاص الذين لديهم بيتا مرتفعة قد يكون لديهم مزيج من الشعر الدهني والجاف، وقد يكونون أكثر عرضة للشيب المبكر وتساقط الشعر. أما الذين لديهم كافا مرتفعة، فيكون شعرهم دهنيًا وكثيفًا وطويلًا ومجعّدًا. يعتمد اختيار النوع المناسب من الزيت بشكل كبير على هذه العوامل.

هو زيت آخر يتمتع بشعبية كبيرة في عالم العناية بالشعر، حيث يُستخدم لتحفيز نمو الشعر وعلاج الشعر الجاف. يحتوي زيت الارغان على نسبة عالية من فيتامين E والأحماض الدهنية، مما يجعله مثاليًا لحماية الشعر من التلف. يُستخدم هذا الزيت في العديد من منتجات تصفيف الشعر وعلاجاته، حيث يساعد في تعزيز صحة الشعر ويمنحه مظهرًا صحيًا وحيويًا.

من جهة أخرى، يُعتبر زيت الأفوكادو خيارًا ممتازًا لترطيب الشعر بفضل احتوائه على دهون أحادية ومتعددة غير مشبعة. يمكن استخدام زيت الأفوكادو كبلسم فعال للشعر الجاف، حيث يعمل على تغذيته وترطيبه بعمق.

بالإضافة إلى ذلك، يُعرف زيت اللافندر بخصائصه المضادة للالتهابات، مما يجعله مفيدًا في علاج فروة الرأس الجافة. ومع ذلك، يجب تخفيف زيت اللافندر قبل استخدامه لتجنب أي تهيج أو حساسية.

وأخيرًا، يُعتبر زيت الزيتون من الزيوت الغنية بالفوائد، حيث يُستخدم لترطيب الشعر وتقويته، مما يجعله خيارًا شائعًا بين الكثيرين.

فوائد الزيوت الطبيعية للشعر

- زيت اللوز: يساعد على ترطيب الشعر وتنعيمه. يمتاز بخصائصه المضادة للالتهابات، ويعالج القشور الجافة وقشرة الرأس الناتجة عن الأكزيما والصدفية.
- زيت الارغان: يحفز نمو الشعر ويعالج الشعر الجاف. يحتوي على فيتامين E والأحماض الدهنية، مما يحمي الشعر من التلف ويعزز صحته.
- زيت الأفوكادو: يُستخدم كبلسم فعال للشعر الجاف، يعمل على تغذية الشعر وترطيبه بعمق، بفضل احتوائه على دهون أحادية ومتعددة غير مشبعة.
- زيت اللافندر: يمتاز بخصائصه المضادة للالتهابات، ويُستعمل في علاج فروة الرأس الجافة. يُفضل تخفيفه لتجنب التهيج.
- زيت الزيتون: يُعتبر خيارًا شائعًا لترطيب الشعر وتقويته، ويحتوي على فوائد متنوعة لتعزيز صحة الشعر.

طريقة وضع الزيت على

خصائص وفوائد

لقد تم استخدام هذه الممارسة في الهند لقرون عديدة، حيث تُعتبر جزءًا أساسيًا من الطب الأيورفيدا الذي يوصي بها كوسيلة للحفاظ على صحة الشعر. ومع مرور الوقت، انتشرت هذه العادة لتتجاوز حدود الممارسات الأيورفيدية، حيث أصبح الكثيرون يعتمدون عليها للحفاظ على صحة وحيوية شعرهم.

تشير بعض الدراسات إلى أن تدليك الشعر بالزيوت قد يساعد أيضًا في تقليل تساقط الشعر، مما يجعله خيارًا شائعًا بين العديد من الأشخاص. هناك تقنيات محددة لتطبيق الزيوت، بالإضافة إلى أنواع مختلفة من الزيوت التي يمكن استخدامها لتحقيق فوائد معينة، مما يتيح للأفراد اختيار الأنسب لاحتياجات شعرهم.

أفضل زيت للشعر

يعتبر زيت اللوز من الزيوت الطبيعية المفضلة بشكل كبير لصحة الشعر، حيث يُستخدم بشكل شائع لترطيب الشعر وتنعيمه. يمتاز زيت اللوز بخصائصه المضادة للالتهابات، مما يجعله فعالًا في معالجة القشور الجافة وقشرة الرأس، خاصة تلك الناتجة عن حالات مثل الأكزيما والصدفية. بفضل تركيبته الغنية، يمكن أن يساهم زيت اللوز في تحسين مظهر الشعر وجعله أكثر نعومة ولمعانًا.



استراتيجيات غذائية فعالة لتخفيف أعراض التهاب بطانة الرحم

على الرغم من توفر خيارات علاجية متعددة لألم بطانة الرحم، مثل الأدوية والجراحة، إلا أن هذه الحلول لا تناسب جميع النساء.

تعاني نسبة كبيرة منهن من أعراض مستمرة حتى بعد إجراء العمليات الجراحية. لذلك، اتجهت العديد من الدراسات إلى استكشاف

استراتيجيات غذائية يمكن أن تستخدمها النساء كعلاج تكميلي للتخفيف من هذه الحالة المؤلمة.

في تخفيف الألم. كما أشار الاستطلاع إلى أن المغنيسيوم ساهم في تحسين الحالة لدى 32% من المشاركات، بينما أفادت 26% بأن النعناع كان له تأثير إيجابي. وأخيرًا، أظهر الزنجبيل فعالية في تخفيف الألم لدى 22% من النساء، مما يبرز أهمية هذه المكملات في تحسين جودة الحياة.

الغازات والانتفاخ والألم. ومن جهة أخرى، أظهر النظام الغذائي المتوسطي، الذي يركز على الأطعمة النباتية وزيت الزيتون والسمك، تأثيرًا إيجابيًا على 29% من النساء. فيما يتعلق بالمكملات الغذائية، أظهرت النتائج أن الكركم كان له تأثير ملحوظ، حيث ساعد 48% من النساء

استهلاك منتجات الألبان، الغلوتين، الكافيين، والكحول قد يساهم في تخفيف الألم. شاركت في الاستطلاع 2388 امرأة مصابة بالانتفاخ البطاني الرحمي، حيث قامت حوالي 84% منهن بإجراء تغييرات غذائية، وأفادت 67% منهن بتحسّن في الأعراض. كما استخدمت 59% منهن المكملات الغذائية، واعتبرت 43% منهن أن هذه التغييرات قد ساهمت في تحسين حالتهن.

أظهر الاستطلاع تأثير التعديلات الغذائية على تخفيف الألم لدى النساء، حيث أشار إلى أن تقليل استهلاك الكحول ساهم في تخفيف الألم لدى 53% من المشاركات. كما أظهرت النتائج أن تقليل تناول الغلوتين ومنتجات الألبان كان لهما تأثير مماثل، حيث أفادت 45% من النساء بتحسّن حالتهن بعد تقليل هذه العناصر. بالإضافة إلى ذلك، لوحظ أن تقليل استهلاك الكافيين ساهم في تخفيف الألم لدى 43% من المشاركات، بينما أفادت 41% منهن بأن تقليل السكر المصنّع، الموجود في الأطعمة والمشروبات مثل الحلويات والمشروبات الغازية، كان له تأثير إيجابي.

علاوة على ذلك، أظهرت النتائج أن تقليل تناول الأطعمة المصنّعة، مثل اللحوم الباردة والوجبات الخفيفة، ساهم في تخفيف الألم لدى 38% من النساء. كما أشار الاستطلاع إلى أن اتباع نظام غذائي يتجنب الكربوهيدرات قصيرة السلسلة، والتي تشمل أنواع معينة من السكريات، ساعد 32% من المشاركات في تقليل

المزمن، الانتفاخ، اضطرابات في وظائف الأمعاء والمثانة، بالإضافة إلى الألم أثناء الجماع والعقم، مما يؤثر سلبًا على الصحة النفسية للنساء المصابات. في دراسة أجراها باحثون من جامعة إدنبرة، تم إجراء استطلاع لتقييم تأثير التغييرات الغذائية على تخفيف آلام التهاب بطانة الرحم. أظهرت النتائج أن تقليل

تُعتبر حالة التهاب بطانة الرحم من الحالات الشائعة، حيث تصيب حوالي 10% من النساء في سن الإنجاب. تتميز هذه الحالة بنمو نسيج مشابه لبطانة الرحم خارج الرحم، مما يؤدي إلى التهاب مزمن. وفقًا لموقع "مديكال إكسبريس"، فإن التهاب بطانة الرحم يمكن أن يتسبب في مجموعة من الأعراض المزجة، مثل الألم



منوعات

الفكر

27

أكدت ملكة جمال لبنان السابقة رهدف عبدالله أنها لا تشترط دور البطولة في الأعمال التي تُعرض عليها، معتبرة أنه لم يعد هناك وجود لمثل هذه الأدوار، بل حلت مكانها البطولات المشتركة.

عبدالله أشارت في هذا الحوار إلى أن ثمة معايير تحكم مشاركتها في أي عمل، تبدأ بالنص والدور ولا تنتهي بأن تكون «قيمة مضافة» فيه، كما تطرقت إلى سوء استخدام المشاهير لـ«السوشيال ميديا» وتأثيرها على صورتهم.



حضور في مجال التمثيل يرتبط بالنص المناسب والشخصية المناسبة

رهدف عبدالله: لم يعد هناك وجود للبطولات المطلقة

أعجبها مؤثرة في الحكبة أو في أحداث القصة. وفي الأساس لم يعد هناك وجود للبطولات المطلقة، بل هي تحولت إلى بطولات مشتركة، لأن الدراما هي من واقع الحياة، ولا يوجد بطل واحد في هذه الحياة التي هي عبارة عن مجموعة قصص لمجموعة من الأبطال. وكلما تمت مراعاة هذا التفصيل في السلسل اقتنع به الجمهور أكثر. والكتاب اللبنانيون أصبحوا يعتمدون هذا الاتجاه في نصوصهم، لأنهم ائتمنوا بأنه يجب أن تكون في السلسل الواحد قصص مختلفة، كما أن من الضروري مراعاة التجديد في النصوص وتقديم الأفكار الجديدة فيها. ولذلك، أجد أنني يمكن أن أحقق نفسي في دور مؤثر وليس بالضرورة أن يكون دور البطولة المطلقة. ومن تلفتك بين جيلك من الممثلات؟

– هناك الكثير من الممثلات الشابات والموهوبات، ومن دون ذكر أسماء، ولكنني اعترف بأنني مقصرة ولم أشاهد أعمالاً لغيري منذ فترة بعيدة.

• هل يمكن القول إن نور علي هي المثلة الأبرز حالياً بين نجومات الجيل الجديد؟

– أتابعها على تطبيق «إنستغرام»، وأحب كل ما تقدمه.

• وكيف تفسرين أسباب تركيز شركات الإنتاج على التعامل مع ممثلات محدّدات من دون الأخريات مع أن الساحة الفنية فيها عدد كبير من الممثلات الموهوبات؟

– يوجد إجماع حول هذا الرأي، ولأنه منتشر في الوسط، فلا بد أن يحصل التغيير، إذ لا يمكن لأي شيء أن يستمر إلى ما لا نهاية. وفي الفترة الأخيرة لاحظت الكتاب أنهم بحاجة إلى وجوه جديدة، ولكن الشركات تعتبر أن التعامل مع الوجوه التي تتمتع بال شهرة والانتشار يُبغِد عنها المخاطرة ويُيقِئها في الأمان. مع أن التوازن ضروري. وأعتقد أن هذا الأمر بدأ يتحقق عند بعض المنتجين ولكن ليس عند الجميع.

• كيف تصفين علاقتك بـ«السوشيال ميديا»، خصوصاً أن هناك تركيزاً كبيراً من الفنانين عليها؟

– من لا يطل في «السوشيال ميديا»، كأنه يعيش في المنفى. وأنا لا أشعر بالسعادة والراحة عندما أباغ في التواجد عليها، ولذلك أحاول أن أبتدل جهداً من أجل مشاركة الناس ببعض الأمور التي تهمني.

مع الحرص على أن أكون سعيدة في اللحظة التي أطل فيها، خصوصاً أنه تربط بيني وبين المتابعين علاقة تقوم على الثقة والصداقة، وأحاول أن أقدم لهم محتوى جيداً وراقياً.

• وهل توافقين على أن بعض النجوم يسببون استخداماً؟

– لا يحق لنا الحكم على أحد، لأن كل شخص يستخدم

يبرزوا وأن يثبتوا أنفسهم لاسيما إذا كانت مساحة الدور كبيرة. ومن الواضح أن صناعة الدراما تتطور وتتقدم نحو الأفضل.

• بما أنك لم تشاركي حتى الآن إلا في الدراما اللبنانية وهي غير منتشرة عربياً، فكيف يمكن أن يتشجع المنتجون على التعامل معك في أعمال تباع في الأسواق العربية؟

– نعيش في عالم رقمي، وكل المسلسلات تُطرح على منصة أو أخرى بما في ذلك «يوتيوب»، ولم يعد عرضها محصوراً في التلفزيون. ولذا، لم يعد هناك خوف على المسلسل اللبناني من عدم انتشاره، ولكن يفترض بالكتاب أن يكتبوا قصصاً من واقع المجتمع الذي ينتمون إليه وليس من واقع مجتمع آخر، لأن هذا الأمر يؤثر على حضورنا ووجودنا في المجال.

• وهل تشترطين أدوار البطولة الأولى في حال توافر العرض لسلسل تركي معرب؟

– أبداً، وما يستهويني أكثر هو أن تكون الشخصية التي

هل مازلت منفتحة على عروض الدراما التركية العربية، خصوصاً أنك أبديت استعداداً واضحاً للمشاركة فيها؟

– وصلتني بعض العروض، ولكنها لم تكن مناسبة لي، لأنني أعتبر أنه يوجد فارق بين التواجد مجرد التواجد وبين التواجد لتحقيق هدف محدد. ولكن يبقى لكل ممثل وجهة نظره وقناعاته في هذا الموضوع. ملعبي هو الإعلام، وتقديم البرامج هو مهنتي الأساسية حالياً، أما بالنسبة إلى مجال التمثيل، فإن حضوري فيه يرتبط بالنص المناسب والشخصية المناسبة.

• ولكن غالبية الممثلين، وحتى النجوم، لا يوفرون فرصة للتواجد في الدراما التركية العربية لأنها تلبى طموحهم على المستويين المادي والمعنوي؟

– كل ما يهمني هو النص والدور وأن أكون قيمة مضافة في أي عمل أتواجد فيه. وأنا سعيدة لأن فرص العمل في مجال التمثيل زادت لأنها تصب في مصلحة الممثلين، خصوصاً الوجوه الجديدة، لأنهم من خلالها يمكن أن



سيد رجب يتعاقد على مسلسل "لينك"

آخر أعمال سيد رجب في الدراما، مسلسل "بيت الرفاعي" الذي تم عرضه في رمضان 2024 ومن بطولة أمير كرارة، أحمد رزق، سيد رجب، ميرنا جميل، محمد لطفي، تامر نبيل، صفاء الطوخي، ملك قورة، رحاب الجمل، إيناس كامل، عابدة رياض، أحمد فؤاد سليم، أحمد عبد الله، الطفلة ليا سويدان، والمسلسل من تأليف بيتر ميمي وهند عبد الله وعمرو أبو زيد، وإخراج أحمد نادر جلال.

وفي السينما ينتظر سيد رجب طرح فيلم "Dogs 7" خلال الفترة المقبلة، وهو بطولة كريم عبد العزيز، أحمد عز، تارا عماد، سيد رجب، سلمان خان، ناصر القصبي، وعدد كبير من ضيوف الشرف أبرزهم هنا الزاهد، هالة صدقي، ساندريلا، وعدد آخر من الفنانين، والعمل قصة المستشار تركي آل الشيخ وفريق Big Time وسيناريو وحوار محمد الدباح، وإخراج المخرجين العالميين Belal و Adel.

تعاقد الفنان سيد رجب على بطولة مسلسل جديد يحمل اسم "لينك" من تأليف محمد جلال وإخراج محمد عبد الرحمن حماقي وإنتاج شركة إيمان لاين أحمد بلال وإيمان أبو الذهب، ومقرر بدء تصويره خلال الأسابيع القليلة المقبلة بعد الانتهاء من التحضيرات والتعاقد مع الفنانين المشاركين في البطولة حسبما أكد منتج العمل أحمد بلال لـ اليوم السابع.

مسلسل لينك مقرر عرضه على شاشات المتحدة للخدمات الإعلامية خلال موسم الأوف سيزون، ويسجل رابع أعمال ويسجل "شركة إيمان لاين" بعدما قدمت مسلسلات "سوشيال" من 15 حلقة بطولة أحمد زاهر، ميرنا نور الدين، جيهان خليل، و"دوبامين" بطولة ريم مصطفي، محمد كيلاي، باسل الزارو، بسنت شوقي، تيام مصطفي قمر والثالث "أسيل" بطولة فراء جليل، باسل الزارو.



رامي عياش يحتفل بـ25 عاماً من النجاح بألبوم جديد ومتنوع

بعد طرحه لأغنية "اسم الله"، التي تعد أولى أغنيات ألبومه الجديد "رامي 25"، يستعد النجم اللبناني رامي عياش لإطلاق باقي أعمال هذا الألبوم المرتقب، الذي يعكس مسيرة فنية حافلة تمتد على مدار 25 عاماً من النجاح والتألق.

يضم الألبوم مجموعة متنوعة من الأغاني التي تعبر عن محطات مختلفة في حياة رامي الفنية، ويتوقع أن يقدم من خلالها تجديدات موسيقية ومفاجآت غنائية تبرز نضجه الفني وتنوع أدواقه، ومن المقرر أن يُطرح الألبوم خلال الأيام القادمة عبر جميع منصات التواصل الاجتماعي والمنصات الرقمية. على صعيد آخر، كان آخر أعمال رامي عياش أغنية "ولا شي"، من كلمات وألحان نبيل خوري، وتوزيع تميم، والتي عزت كلماتها عن حالة من الألم والفقدان، حيث يقول فيها: "مسكر على قلبي الباب وهربان من كل الناس.. بعدها تغيرت كثير وصاير بلا إحساس.. أنا كنت منج وحيبتها وشبابي خسرته معها.. أنا قلبي وعبوني عطيتها ولا شي بين معها.. ولا شي".

كما طرح رامي أيضاً أغنيته "Sway" بالعربي عبر قنواته الرسمية على يوتيوب ومنصات البث الرقمي، حيث قام بصياغة الكلمات واللحن بنفسه، وأضرف على التوزيع الموسيقي ألكسندر ميساكيان. مؤخراً، أطلق رامي عياش أغنيته الرومانسية "ما بنسك" التي نالت إعجاب الجمهور، عبر يوتيوب وجميع المنصات الرقمية، إضافة إلى محطات الراديو. الأغنية تتميز بتوزيع موسيقي أوركسترا عالي، شارك فيه 44 عازفاً، وتم تسجيلها في أحد استوديوهات العاصمة الأوكرانية كييف، مع أداء مقغم بالإحساس والتعبير عن رسالة واضحة ومؤثرة.



الفكر

فئة من الأشخاص عليها تجنب الفراولة



هذه المشكلات تجنب تناول الفراولة".
وتشير الطبيبة، إلى أنه، يمكن أن يظهر لدى الشخص رد الفعل التحسسي تجاه الفراولة بصورة مشكلة جلدية.
وتقول: "عموما لا تسبب الفراولة أي أمراض حادة إذا غسلت جيدا ومملوءة برطوبة طبيعية، أي أن تركيبتها طبيعية".
ووفقا لها، ولكن قد تسبب الفراولة المستوردة بعض المشكلات، لأن الجسم يميل إلى رفض المنتجات المصنعة والمضاف إليها مواد مختلفة. لذلك يجب معرفة مصدر ثمار الفراولة والتأكد من أنها طبيعية والتحقق من كثافتها.

مجموعة كبيرة من الفيتامينات والمعادن".
وبالإضافة إلى ذلك تؤثر المواد المفيدة الموجودة في الفراولة على حدة الرؤية، والوظائف الإدراكية، وتدعم بيولوجيا الدم، بالإضافة إلى سلامة وقوة ومرونة جدار الأوعية الدموية.
ولكن، على الرغم من هذه الفوائد العديدة للفراولة، وفقا لها، يجب على الأشخاص الذين يعانون من حساسية حبوب لقاح البتولا تجنب تناولها.
وتقول: "في ظل وجود مثل هذه الاستجابة المناعية، قد تسبب الفراولة رد فعل تحسسي وتسبب مشكلات معينة.
لذلك يجب على الأشخاص الذين يعانون من مثل

تشير الدكتورة مارغاريتا كوروليوفا خبيرة التغذية إلى أن الفراولة من الفواكه الصيفية المفضلة لدى الكثيرين، ولكن الإفراط في تناولها غالبا ما يشكل خطرا على الصحة.
ووفقا لها، الفراولة فاكهة صحية للغاية، غنية بالعناصر الدقيقة المهمة.
وتقول: "الفراولة مصدر للبولىفينول ومضادات الأكسدة، ويفضلها نحارب شيخوخة الجسم ونعزز المنظومة، ونوفر الحماية من الأورام وحتى نزلات البرد لأنها تحتوي على

علامات مقلقة لأمراض الكبد

يشير الدكتور بيتر كاتشينكو أخصائي أمراض الجهاز الهضمي والكبد إلى أن اصفرار الجلد، وانتفاخ البطن، واحمرار راحة اليد علامات تشير إلى أمراض الكبد.
ووفقا له، يعتبر الكبد عضوا "صامتا" إلى حد ما لأنه عادة لا يظهر أي مؤشر على المرض، باستثناء التهاب الكبد الحاد المصحوب باليرقان.
وتظهر أولى علامات المرض عادة في مرحلة تليف الكبد، عندما تموت خلاياه. ويصاب المرض تضخم البطن بسبب تراكم السوائل فيه، بالإضافة إلى احمرار راحة اليد.
وبالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تشمل أعراض تليف الكبد فقدان القدرة على تحديد المكان، وارتعاش اليدين، وفي المرحلة الشديدة - غيبوبة كبدية، التي تؤدي إلى فقدان الوعي وعدم الاستجابة لأي منبهات خارجية وحتى قد لا يستجيب لاسمه.
ويقول: "لا يمكن الكشف عن أمراض الكبد إلا بعد إجراء فحص دم كيميائي حيوي، الذي يظهر زيادة في المؤشرات التي تشير إلى وجود مشكلة". وتجدر الإشارة إلى أن المشروبات الكحولية والأطعمة الدهنية والمقلية تؤثر سلبا في صحة الكبد، لأنها تزيد من أعباءه وتسبب تلف خلاياه التي تحل الدهون محلها.

أغذية تهيئنا من كسور العظام عند الشيخوخة

يعاني العديد من الناس من مشكلات هشاشة العظام مع التقدم بالنس، ويعرضهم هذا الأمر أحيانا لإصابات خطيرة مثل الكسور أو يفقدوهم القدرة على الحركة.
أشارت مجلة European Journal of Nutrition إلى أن باحثين من فنلندا أجروا دراسة تتعلق بمشكلات العظام وآلية الوقاية منها، وقاموا بتحليل صحة أكثر من 14 ألف امرأة على مدى 25 عاما مع دراسة العادات الغذائية لهن، واكتشفوا أنه ومن بين أفضل الطرق للوقاية كسور العظام المرتبطة بالعمر، تناول منتجات الألبان السائلة على المدى الطويل، مثل الحليب ومنتجاته الرائبة والزبادي.
وأظهرت نتائج الدراسة أن النساء اللواتي تناولن منتجات الألبان السائلة بانتظام انخفض لديهن خطر الإصابة بأي كسور بنسبة 26%، وانخفض لديهن خطر الإصابة بكسور هشاشة العظام بنسبة 36%. مقارنة بالنساء اللواتي لا يتناولن منتجات الألبان تماما. ومن المثير للاهتمام أن العامل الجيني لدى النساء لم يؤثر على خطر الإصابة بالكسور بشكل عام، ولكنه ارتبط بانخفاض احتمالية الإصابة بكسور المورك.
وأخذت الدراسة في الاعتبار عوامل عديدة: العمر، والنشاط البدني، ومؤشر كتلة الجسم، وتناول فيتامين D والكالسيوم، بالإضافة إلى وجود أدوية تؤثر على صحة العظام.
وتشير النتائج إلى أن الاستهلاك المعتدل لمنتجات الألبان يمكن أن يؤدي وظيفة وقائية، وخاصة فيما يتعلق بالعظام المعرضة لمشكلات الهشاشة. ويؤكد الكثير من الأطباء وخبراء التغذية على ضرورة تناول منتجات الألبان بانتظام كونها تعتبر مصدرا مهما للكالسيوم الضروري لصحة العظام ولاحتوائها على العديد من الفيتامينات والأملاح المعدنية الدهون الصحية الضرورية لصحة الجسم بشكل عام.



الممثلة الهندية مانوشي تشيلار لدى حضورها حفل إطلاق فيلمها الجديد «مالك» في مومباي. ا ف ب

قرأت لك

العسل



يعتبر العسل من أقدم المنتجات الغذائية التي عرفها الإنسان واستخدمها في التغذية، ويمكن القول أنه من أقدم الأطعمة الشهية. وتشير تانزيلا تشابايغا، الباحثة في قسم القوقاز بمعهد الأنثروبولوجيا التابع لأكاديمية العلوم الروسية، إلى أن ذكر العسل جاء في الكثير من الأساطير والنصوص الدينية والاكتشافات الأثرية. وبالإضافة إلى مذاقه اللذيذ له الكثير من الخصائص المفيدة. وتقول: "تؤثر خصائص العسل على نطاق واسع في جسم الإنسان. وقد جاء ذكره في أقوال الأنبياء ورسالت التوحيد وأفعالهم، حيث كانوا يتداوون به ويأكلونه ويضيفونه إلى مختلف الأطباق والفضائل. يحتوي العسل على مركبات البولىفينول المضادة للأكسدة والالتهابات. كما يساعد العسل في حماية الجسم من الالتهابات المزمنة. ويساعد تناوله على الوقاية من السرطان وتصلب الشرايين. كما يستخدم العسل لأغراض الوقاية من الفيروسات والطفيليات". وتشير الباحثة، إلى أن العسل مصدر طبيعي للطاقة يساعد على تعزيز منظومة المناعة ويحسن عملية الهضم وله خصائص مضادة للبكتيريا والالتهابات. كما يؤثر إيجابيا في مستوى الكوليسترول ويخفض مستوى ضغط الدم وخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، ويحافظ على حدة الرؤية ويحمي الخلايا من الجذور الحرة ويحسن الحالة العامة للجسم. ولكن يجب أن نعلم، أن العسل منتج عالي السرعات الحرارية. لذلك يجب تناوله باعتدال.

سؤال وجواب

- ما هو اليراع؟
- القلم.
- ما هي الفرائص؟
- العضلة بين الكتف والندي.
- ما أقصى مدى لنمو الشعر في السنة الواحدة ؟
- 15 سم
- أين و متى استخدم نظام إشارة المرور لأول مرة في العالم ؟
- أمريكا عام 1918 م
- ماذا تعني كلمة القاموس في اللغة العربية؟
- البحر الواسع.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن جميع الحشرات الصغيرة تملك جهازاً عصبياً مركزه الدماغ الذي يستلم الأحاسيس ويرسل الأوامر إلى بعض العضلات لتقوم بعمل معين. وبالنسبة إلى دم الحشرات فهو ليس أحمر مثل دم الإنسان لأنه لا يحتوي على الأوكسجين وبالتالي لا يحتوي على كريات حمرة.
- هل تعلم أن أطول مسافة طيران تم تسجيلها للدجاج هي 13 ثانية.
- هل تعلم أن الطيور تحتاج للجاذبية الأرضية لتتمكن من ابتلاع طعامها.
- هل تعلم أن أطول الأنهار في العالم هو نهر النيل و طوله 40157 ميلا يليه نهر الأمازون فنهر المسيسيبي
- هل تعلم أن أكبر محيطات العالم هو المحيط الهادي و مساحته 64 مليون ميلاً و أكبر عمق فيه 36201 قدماً
- هل تعلم أن رمال الصحراء تخفي تحتها خزانات مياه جوفية ضخمة
- هل تعلم أن غصن الزيتون يرمز إلى السلام ، ويكثر شجر الزيتون في بلاد حوض البحر المتوسط ، وأن شجر الزيتون تعمر 200 سنة
- هل تعلم أن الصينيون هم الذين اخترعوا البوصلة ، ونقلوها بعد ذلك إلى البحارة العرب ، الذين كانوا يجوبون شمال المحيط الأطلسي وقد قام أهل البندقية بجلب البوصلة بعد أسفارهم التجارية إلى بلاد المشرق
- هل تعلم أن أول من وضع صورة على العملة هو الإسكندر المقدوني
- هل تعلم أن نابليون بونابرت كان يقضي وقت فراغه في حل الألغاز
- هل تعلم أن دم جراد البحر عديم اللون ولكن عند تعرضه للأوكسجين يتحول إلى اللون الأزرق.
- هل تعلم أن أنثى حيوان المدرع يمكن أن تنجب 4 جراء في وقت واحد وكلها من نفس الجنس.

قصة أمنيات الطفولة

كان خالد من المتفوقين في مدرسته حين اعلنت المدرسة عن مسابقة كبيرة الفائز فيها سيفوز برحلة جميلة وساعة قيمة.. هذا ما انا في حاجة اليه ساعة قيمة، كانت هذه أمنية خالد فاباه لا يستطيع ان يشتري له واحدة غالبية اذن سيحصل عليها من هذه المسابقة واستعد الجميع ،بذل خالد كل جهد وسهر كثيرا راجع كتبنا واختزن معلومات كثيرة وقيمة فهو سيحتاج لكل عون وكل معلومة حتى جاء اليوم المرتقب صفت الطاولات والكراسي وبدأ المتنافسون فرق المدارس تتنافس الجميع يبذل جهده عشر مدارس اشتركت في هذه المسابقة تقابلت كل مدرستين حتى اقتربت النهاية ..نعم الان بقيت مدرستان فقط انها مدرسة خالد والمدرسة المنافسة لها وبدأت الاسئلة تتوالى وخالد وزميله يبذلان جهدا كبيرا كان النصيب الاكبر لخالد لغزارة معلوماته وتقوفه على زميله اما المدرسة الاخرى فكان طالiban يبذلان جهدا خارقا ليتفوقا عليه وكانت الاسئلة تنهمر عليهم وكأنها رصاصات يجب تحاشيها ولكن لم يستطعا ذلك فقد بدأت علامتهما تقل وترتفع علامات خالد وزميله وبدأ الصباح يعلو والتشجيع يزداد والوقت يكاد ينتهي وعندما أطلقت صفارة النهاية واعلنت المدرسة الفائزة كانت مدرسة خالد فضفك الجميع بحرارة وجاء مدير المدرسة ليقول لقد شرفني ان يكون لدينا طالب مثل خالد اهنته واعترف ربما عنده من معلومات كثيرة ليست لدى مديره .. فضحك الجميع لهذا المديح وصفقوا وجاء الوقت للجوائز والفائز الاول كان خالد فاز بساعة قيمة هدية من المدرسة ورحلة جميلة له ولزميله وشهادة تقدير جميلة لكل منهما سيعلفها على الحائط لتكون ذكرى وعاد للبيت بلبس الساعة ويحمل شهادة التقدير ويحلم بالرحلة المنتظرة .

