

# منوعات

## الفكر

الثلاثاء 7 أكتوبر 2025 م - العدد 14574

Tuesday 7 October 2025 - Issue No 14574

ص 22

«التعليم والمعرفة» تفتتح

7 حضانات جديدة

ومدرستين خاصتين

ص 26

غنوة محمود: التجارب

الكثيرة التي مررتُ بها

جعلتني أصل إلى البطولة



5 طرق للحفاظ

على ليونة جسمك



ص 23

الملابس الذكية تغزو الأسواق..

راحة وأناقة بدون كي

تشهد صناعة الأزياء تحولاً جذرياً يقوده الابتكار التكنولوجي، إذ باتت الملابس الذكية والمستدامة تتصدر المشهد، مقدمة مفهوماً جديداً للراحة والأناقة، في آن واحد. وبعد أن كانت الأقمشة المتطورة كالضادة للبلقع أو المقاومة للبكتيريا محصورة في المجال الرياضي أو المهني، بدأت اليوم تتوسع لتغزو عالم الملابس الجاهزة، في خطوة تهدف إلى تسهيل الحياة اليومية ومراعاة البيئة معاً. وأوضح أوليفيه بالا، رئيس شركة "بالا تيكستيل" الفرنسية للمنسوجات المتقدمة، في حديث لوكالة الأنباء الفرنسية، أن الماركات الفاخرة والعلامات التجارية الكبرى تسعى اليوم إلى تقديم ما يتجاوز المظهر الجمالي، عبر دمج التكنولوجيا بالتصميم لتوفير الراحة والعلمية للمستهلكين. وأضاف أن الفكرة تقوم على "تصميم قطع تجمع بين الابتكار والأناقة والاستدامة، لتلبى احتياجات الناس في حياتهم اليومية". وفي هذا الإطار، برزت شركات ناشئة متخصصة في تطوير الملابس الذكية، من أبرزها ماركة "سبينا" الإسبانية التي تأسست عام 2016، وحازت مؤخراً الجائزة الوطنية للابتكار للشركات الصغيرة والمتوسطة لعام 2025. يقول مؤسسها، المهندس فيدي ساينز دو روبليس، إن الهدف هو "تطبيق أحدث التقنيات النسيجية في الملابس اليومية لجعلها أكثر راحة واستدامة".

من يطلق الرصاص عشوائياً

أطلق رجل النار في شارع مكتظ في مدينة "سيدني"، قبل أن يتم اعتقاله، بحسب ما أعلنت الشرطة الأسترالية. وكشفت الشرطة أن حادثة إطلاق النار من الشخص المسلح أسفرت عن سقوط شرين جريحا على الأقل في سيدني. وأعلنت الشرطة أن المشتبه به "كان يطلق النار على السيارات العابرة بلا أي تمييز، بما في ذلك مركبات الشرطة". وقال ستيفين باري من شرطة نيو ساوث ويلز "كان هناك ما بين 50 و100 طلقة فارية". وبعد ساعتين، أوقفت الشرطة رجلاً ستيانيا يشبهه في أنه مطلق النار في إحدى الشقق ونقلته إلى المستشفى بعد إصاباته تلقاها أثناء اعتقاله.

مستر بيست يفاجئ جمهوره

بفيديو سجّله قبل 10 سنوات

أثار صانع المحتوى الأمريكي جيمي دونالدسون، المعروف باسم مستر بيست، تفاعلاً واسعاً على منصات التواصل الاجتماعي بعد نشره مقطع فيديو قديم كان قد سجّله قبل 10 أعوام، وتحديداً في عام 2015.

وترك مستر بيست المقطع مجدولاً للنشر بتاريخ 4 أكتوبر- تشرين الأول 2025، كرسالة موجهة إلى نفسه في المستقبل، حين لم يكن يمتلك سوى 8 آلاف مشترك على قناته في "يوتيوب".

وظهر MrBeast في الفيديو وهو في السابعة عشرة من عمره، مخاطباً نسخته المستقبلية بقوله إن فشله في الوصول إلى مليون مشترك خلال عشر سنوات سيكون خيبة كبيرة في حياته.

هذه الجملة البسيطة التي قالها بعفوية شديدة قبل عقد من الزمن حملت معاني الطموح والإصرار، وبدت وكأنها نبوءة تحققت لاحقاً بشكل مضاعف مئات المرات، بعدما تجاوز عدد متابعيه اليوم 443 مليون مشترك.

تداول الجمهور مقطع مستر بيست القديم بكثافة، وامتلات المنصات بتعليقات تحمل الإعجاب والدهشة من مدى قدرته على تحويل حلم مراهق صغير إلى واقع ملموس، بينما رأى كثيرون أن الفيديو يجسد درساً عن الإيمان بالذات والتخطيط البعيد.

للمحافظة على الكلى..

8 خيارات فطور يجب تجنبها

الفطور يؤثر في صحة الجسم عامةً، وبالأخص في وظائف

الكلى التي تتولى تصفية الفضلات وضبط توازن السوائل

والأملاح.

وبعض أطعمة الفطور الشائعة تضع ضغطاً

إضافياً على الكلى، خاصة لدى من يعانون

ضعفاً في وظائفها أو أمراضاً سابقة.

وفيما يلي قائمة موجزة ومعدّلة

تسهّل قراءتها ونصائح عملية

لتفادي الأذى، وفقاً لما

نشرته "تايمز أوف

إنديا".

1. اللحوم المصنعة

تحتوي على صوديوم وفوسفور عال ومواد حافظة "نترات-نترت" مرتبطة بإجهاد الكلى. للحد من الضرر اختر بروتينات طازجة قليلة الدهون أو بيضاً مسلوقاً بدلاً منها.

2. حُبوب الفطور

فيما تعتبر حبوب الفطور غنية بالسكّر وفارغة من العناصر الغذائية، إذ ترفع مخاطر السمنة ومقاومة الإنسولين، وهما عاملان يزيدان خطر أمراض الكلى. وينصح خبراء الصحة باستبدالها بشوفان كامل الحبة أو

موسلي غير مُحلّى.

3. الزبادي المنكّه

كما يعتبر الكثير من الزبادي المنكّه خياراً غير صحي، إذ تحتوي على سكر مضاف وفوسفات صناعي قد يخل بتوازن المعادن ويجهد الكلى. والأفضل تناول زبادي عادي غير محلى مع فواكه طازجة أو بذور.

4. المخبّنات والمخبوزات المحلّاة

إلى ذلك تعد المخبّنات مليئة بالسكريات المكررة والدهون غير الصحية، حيث تسبب ارتفاعاً سريعاً في سكر الدم وتزيد الحمل على الكلى.

ومن البدائل الأفضل، مخبوزات من دقيق الحبوب الكاملة أو شوفان مخبوز منزلياً بتعليق قليلة.

5. سندويشات الفطور الجاهزة

وغالباً ما تحتوي ساندويشات الفطور الجاهزة على نسب عالية من الصوديوم والمواد الحافظة واللحوم المصنعة. والأفضل أن تحضّر ساندويشاً منزلياً بخبز حبوب كاملة وخضار وبروتين خفيف لتقليل الضغط على الكلى.

6. الدنولز سريعة التحضير

في حين تسبب الدنولز سريعة التحضير التحضير المرتفعة الصوديوم والMSG، جفافاً ورفع ضغط الدم مما يضر بالكلى.

وإن أردت دنولز، حضّرها بمرق قليل الصوديوم وخضار

طازجة وبروتين خفيف.

7. عصائر الفاكهة المعلبة

كما أن معظم العصائر المعلبة تحتوي على سكريات مضافة وتفتقر للألياف الموجودة في الفاكهة الكاملة، مما يسرّع مشاكل الوزن والتمثيل الغذائي ويجهد الكلى.

والخيار الأفضل، فاكهة كاملة أو عصير طازج قليل

السكّر.

8. الفطائر والوافل المغمورة بالشربات

أما الفطائر والوافل فهي مصنوعة من دقيق مكرر ومغطاة بشرباب غني بالسكّر "شرب الذرة عالي الفركتوز"، ما يزيد من خطر ارتفاع سكر الدم والسمنة وإجهاد الكلى.

والبدائل تشمل حبوب كاملة أو فطائر شوفان مع قليل من الفاكهة الطازجة وزبادي عادي.

فواكه تساعد على تطهير طبيعي للكلى

1-البطيخ

ثبت أنه غني بمحتوى الماء الذي يساعد على تطهير الجسم وطرد السموم مما يساعد أيضاً على العمل السلس للكلى مع الليكوبين والبيتواسيوم الموجودين في الفاكهة.

2-الليمون

وفقاً للخبراء، يساعد حمض الستريك الموجود في الليمون في منع حصوات الكلى عن طريق زيادة التبول المتكرر ويساعد ذلك في إزالة جميع أنواع السموم من الجسم.

3-التوت

إن التوت غني بمضادات الأكسدة ويُقال إنه يتمتع

بخصائص مضادة للالتهابات تساعد في منع التهابات

المسالك البولية وتعزيز صحة الكلى بشكل عام.

4-التوت البري

أما التوت البري فهو غني بالبروانثوسيانيدين PAC، وهي مضادات أكسدة قوية تساعد في تعزيز صحة الكلى.

كما أنها تخفض مستويات السيستاتين سي، وهو بروتين يعد مؤشراً على وظائف الكلى.

5-الخيار

يحتوي الخيار على نسبة عالية من الماء وله تأثير مدر للبول خفيف يساعد في تطهير الكلى.

6-الأناناس

يتميز الأناناس بمحتواه من مركب يسمى بروبوميلين، والذي يمكن أن يساعد في تقليل الالتهاب ودعم صحة الكلى.

7-التفاح

ثبت أن التفاح غني بالألياف وفيتامين C، مما يساعد في دعم عمل الكلى وتقليل خطر الإصابة بأمراض الكلى. ويُقال أيضاً أنه يخفض الكوليسترول وسكر الدم مما يساعد في تعزيز صحة الكلى.

دراسة: المشروبات الغازية قد

تزيد خطر الاكتئاب عند النساء

كشفت باحثون ألمان عن علاقة محتملة بين

استهلاك المشروبات الغازية وزيادة خطر الإصابة بـ الاضطراب الاكتئابي الزمن "MDD"، خاصة بين النساء، من خلال تأثيرها في ميكروبيوم الأمعاء.

ونُشرت الدراسة في المجلة الطبية JAMA بعنوان "استهلاك المشروبات الغازية والاكتئاب بسبب التغيرات في ميكروبيوم الأمعاء"، إذ ركز الباحثون على مجموعتين من البكتيريا الدقيقة في الأمعاء، هما Eggerthella و Hungatella، المرتبطتان سابقاً بالاضطراب الاكتئابي وأمراض أخرى مثل التهاب الأمعاء وسرطان الأمعاء. وشملت الدراسة 405 مرضى مصابين

دب يلاحق نجم

أتلتيكو مدريد وابنته

وثّق مقطع فيديو لحظة درامية عاشها النجم الأرجنتيني أنخيل كوريا، لاعب أتلتيكو مدريد السابق والمنضم حديثاً إلى فريق تيجيريس المكسيكي، عندما فوجئ بدب ضخم يقترب منه، بينما كان يحمل ابنته الصغيرة في أحد شوارع مدينة مونتيري.

وظهر كوريا، البالغ من العمر 30 عاماً، وهو يتراجع بسرعة إلى الخلف ممسكاً بطفله تياً بين ذراعيه، في محاولة للابتعاد عن الحيوان الذي ركض باتجاههما في مشهد أثار دعر العائلة. وتبين أن زوجته، سابرينا دي ماركو، هي من صورت هذا المشهد بهاقتها ونشرت الفيديو على حساباتها عبر وسائل التواصل الاجتماعي، موثقة لحظات الخوف التي تحولت لاحقاً إلى طرفة، بعدما قفز الدب في النهاية ألا يهاجم أحداً.

وعلفت على المقطع عبارة ساخرة قالت فيها: "جاءنا زائر اليوم"، فيما ظهرت الطفلة مبتسمة غير مدركة لخطورة الموقف.





## ضمن برنامج النخبة في كلية الهندسة

# الجامعة الأمريكية في الشارقة تتعاون مع «أودو» لتقديم مساق متخصص وتدريب مهني لطلبة الهندسة

التعاون يتيح للطلبة تدريباً عملياً على أنظمة تخطيط الموارد المؤسسية، والحصول على شهادات دولية، ونفاذاً إلى البرمجيات، وفرص تدريب مهني مرتبطة بالصناعة

•• الشارقة- الفجر

وقّعت الجامعة الأمريكية في الشارقة مذكرة تفاهم مع شركة "أودو"، وهي شركة رائدة عالمياً في حلول تخطيط الموارد المؤسسية مفتوحة المصدر، ضمن برنامج النخبة في كلية الهندسة في الجامعة، بهدف دمج مساق "أودو الجامعي" ضمن برامج كلية الهندسة في الجامعة، والذي يتيح للطلبة التعرف على الأنظمة المؤسسية، والحصول على شهادات احترافية معتمدة، ورسم مسارات مهنية واضحة.

يُعد برنامج النخبة في كلية الهندسة في الجامعة منصة استراتيجية لتعزيز الشراكات مع القطاع الصناعي، حيث يمنح طلبة الهندسة ميزة تنافسية عبر ربطهم بكبرى الشركات من مختلف القطاعات، كما يضمن من خلال التدريب العملي، والإرشاد الأكاديمي، والبحث المشترك، تزويد الطلبة بالمهارات التطبيقية اللازمة للنجاح في سوق عمل سريع التطور.

وبموجب هذا التعاون، تقوم الجامعة الأميركية في الشارقة بإدماج مساق "أودو الجامعي" في برامجها الهندسية، واكتساب الطلبة معرفة معمقة حول العمليات المؤسسية المدعومة بأنظمة تخطيط الموارد، وتشجيع الطلبة على تطبيق ما يتعلمونه في بيئات مهنية. يغطي المساق مختلف الجوانب التشغيلية مثل المشتريات، المبيعات وإدارة علاقات العملاء، وإدارة المخزون، والتصنيع، والموارد البشرية والحاسبة. يحصل الطالب بعد إنهاء البرنامج على دبلوم شركة "أودو"، وهو اعتماد دولي يعزز أفاقه المهنية. كما يُتاح لحاملي الدبلوم فرصة الالتحاق بتدريسي عملي في المكتب الإقليمي لشركة "أودو" في دبي، لاكتساب خبرة



طلبتنا لمستقبلهم المهني. فمن خلال دمج التدريب المؤسسي المتخصص والشهادات المعتمدة دولياً في مسيرتهم التعليمية، يتخرج طلبة الجامعة بأسس أكاديمية راسخة، واعتمادات عالية، وخبرات عملية قيمة. ويجسد هذا النموذج التعليمي سعينا نحو حلول تعليمية عالمية المستوى تمكن خريجينا من أن يصبحوا مبتكرين وقادة في الاقتصاد العالمي القائم على التكنولوجيا".

كما توفر شركة "أودو" للجامعة تراخيص مجانية كاملة من حزمة التعليم الخاصة بها، إلى جانب ورشات تدريبية لطلبة الجامعة وأعضاء هيئتها

مباشرة في دورات المبيعات، وتنفيذ الأنظمة، وأدوار دعم الأعمال. وسيتم إعداد أستاذ مختص لتدريس المساق عبر برنامج تدريبي متكامل من شركة "أودو"، مع متابعة مستمرة من استشاري تعليمي تابع للشركة. ولتعزيز خبرة الطلبة، يقدم خبراء شركة "أودو" ورشاً تقنية متخصصة في لغة بايثون وتطوير التطبيقات ضمن بيئة شركة "أودو"، لربط الجانب الأكاديمي بالتطبيق العملي.

وقال الدكتور هادي أحمد العلول، عميد كلية الهندسة في الجامعة الأمريكية في الشارقة: "يمثل هذا التعاون مع شره "أودو" محطة مهمة في إعداد



## لتعزيز المنظومة التعليمية في أبوظبي

# «التعليم والمعرفة» تفتتح 7 حضانات جديدة ومدرستين خاصتين

والعاطفي للأطفال، فيما يرتفع عدد المدارس الخاصة إلى 220 مدرسة تقدم مجموعة متنوعة من المناهج التعليمية عالية الجودة، بما يعزز التميز الأكاديمي والإبداع والنمو الشخصي لدى الطلبة.

الأمر بدأ من سنوات الطفولة المبكرة ومروراً بكافة مراحل التعليم التأسيسية، افتتحت دائرة التعليم والمعرفة - أبوظبي سبع حضانات جديدة بطاقة استيعابية إجمالية تبلغ 929 مقعداً، ومدرستين

•• أبوظبي- الفجر

في خطوة جديدة تهدف إلى تعزيز المشهد التعليمي في إمارة أبوظبي، وتوسيع الخيارات المتاحة أمام أولياء

## تستكشف مستقبل المحيطات وإزالة الكربون والذكاء الاصطناعي

# جامعة السوربون أبوظبي ومركز آسيا والمحيط الهادي للقانون البيئي بجامعة سنغافورة الوطنية يستضيفان ندوة دولية حول مستقبل الشحن وإدارة المحيطات المستدامة

الكربون في القطاع البحري ليست هدفاً بحد ذاتها، بل وسيلة للحفاظ على سلامة المحيطات". وفي إطار دور جومبوك شريكاً إقليمياً للمشاركة والتنفيذ في مهمة الإنجاز البحري ضمن فريق عمل رواد العمل المناخي رفيعي المستوى بالأمم المتحدة، تؤكد مبادرة محيطات الشرق الأوسط وشمال أفريقيا على أهمية التعاون بين مختلف القطاعات، ومشاركة جميع الجهات المعنية، بهدف دمج حماية التنوع البيولوجي والأنظمة البيئية في خطط التحول البحري، بما يحقق فوائد مستدامة للمناخ والطبيعة والمجتمعات. ومن المتوقع أن تُثمر الندوة عن عدة نتائج هامة، أبرزها نشر ملخص للسياسات يغطي ثلاثة محاور رئيسية تم التطرق إليها خلال الفعالية، وإصدار مقالة أكاديمية بعد مراجعتها من النظراء، بالإضافة إلى إطلاق مبادرات بحثية مستقبلية، وتعزيز التعاون بين الباحثين القانونيين، وصناع السياسات في دولة الإمارات، وقادة القطاع.

تواجه بحارنا. ونسعى من خلال حشد مختلف الجهات إلى تعزيز الحوار وتقديم توصيات عملية قائمة على المعرفة العلمية، بما يسهم في إحداث تأثير إيجابي في السياسات وتحفيز العمل الجماعي على الصعيدين الإقليمي والدولي". وبدورها، قالت الدكتورة جولين لين، الأستاذة المساعدة في كلية القانون بجامعة سنغافورة الوطنية ومديرة مركز آسيا والمحيط الهادي للقانون البيئي: "بواصل التعاون القائم بين مركز آسيا والمحيط الهادي للقانون البيئي وجامعة السوربون أبوظبي التطور والنمو عاماً بعد عام، ما يعكس التزامهما المشترك بالحفاظ على بيئة بحرية مستدامة. ونبذل جهوداً دؤوبة لتحقيق فوائد إقليمية تربط جنوب شرق آسيا بأوروبا والشرق الأوسط، بما يعزز أواصر التعاون عبر المحيطات".

ومن جانبها، قالت تاتيانا أنتونيي أبيل، مؤسسة ومديرة شركة جومبوك ورئيسة مبادرة محيطات منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا: "إن إزالة

الاستراتيجية الحديثة للمنظمة البحرية الدولية بشأن خفض انبعاثات الغازات الدفيئة، والتدابير القانونية والسياسات الرامية إلى معالجة الآثار البيئية لعمليات الشحن، ودور التقنيات المتقدمة، مثل الذكاء الاصطناعي والروبوتات، في حماية التنوع البيولوجي البحري. وتتطرق الجلسات أيضاً إلى آليات رصد التنوع البيولوجي في دول مجلس التعاون الخليجي، بما في ذلك توظيف التقنيات ذاتية التشغيل في مجال الحماية والبحث العلمي. ويختتم البرنامج بعرض مباشر لنصه بلو إيه آي (Blue AI)، وهي منصة مبتكرة للمواطنين تهدف إلى مواجهة تحدي التلوث البلاستيكي في النباتات البحرية بالخليج.

وتعليقاً على هذا الموضوع، قالت البروفيسورة ناتالي مارسيل-براز، مديرة جامعة السوربون أبوظبي: "تأتي هذه الندوة في إطار مبادرة عام المحيط التي أطلقناها، وتعكس التزامنا بتسخير المعارف والسياسات والابتكار لمواجهة التحديات الملحة التي

•• أبوظبي- الفجر

كشفت جامعة السوربون أبوظبي عن استضافة ندوة دولية يوم الثلاثاء 14 أكتوبر في حرم الجامعة بجزيرة الريم، بالتعاون مع مركز آسيا والمحيط الهادي للقانون البيئي بجامعة سنغافورة الوطنية. وتُعد هذه الندوة تحت عنوان "مستقبل المحيطات: تسريع وتيرة إزالة الكربون وتعزيز الابتكار في قطاع الشحن وحماية التنوع البيولوجي البحري من خلال القانون والسياسات والذكاء الاصطناعي"، بالتعاون مع سفارة سويسرا في دولة الإمارات ومملكة البحرين ومبادرة "محيطات الشرق الأوسط وشمال أفريقيا" التابعة لمؤسسة جومبوك.

وتأتي هذه الفعالية في إطار عام المحيط الذي أطلقته جامعة السوربون أبوظبي، لتؤكد التزام الجامعة الراسخ بتعزيز البحث العلمي المتخصص في علوم البحار، عبر معهد المحيطات التابع لها، والذي جرى افتتاحه خلال مؤتمر الأطراف كوب 28. وتجمع الفعالية نخبة من الخبراء الدوليين لمناقشة دور السياسات والقوانين والابتكارات في ضمان مستقبل يُنقل أكثر من 80% من حجم التجارة العالمية عبر الشحن، ويساهم بحوالي 3% من انبعاثات غازات الدفيئة على مستوى العالم، وفقاً للمنتدى البحري العالمي. وفي الوقت نفسه، تفرض الأنشطة البحرية عبئاً متزايداً على التنوع البيولوجي، بدءاً من التلوث السمعي وتشويه المواطن الطبيعية، ووصولاً إلى انتشار الأنواع الغازية. وفي ضوء ذلك، تركز الندوة على ثلاثة محاور مترابطة، وهي التحول نحو تقليل الانبعاثات الكربونية من قطاع الشحن، وحماية التنوع البيولوجي البحري، وتوظيف الذكاء الاصطناعي والروبوتات والحلول المناخية القائمة على الطبيعة لتعزيز حوكمة المحيطات.

ويتضمن البرنامج كلمات رئيسية تلقيها نخبة من القادة في مجال الاستدامة، وجلسات حوارية تستعرض



## يُصنّف ضمن الأنواع المهددة بالانقراض

# رصد «الوشق العربي» في محمية وادي الوريعة في الإمارات

•• وادي الوريعة، الفجيرة- الفجر

في خطوة مهمة نحو تعزيز جهود حماية الطبيعة، تم رصد الوشق العربي بعد غياب سنوات في محمية وادي الوريعة الوطنية - أول محمية جبلية في دولة الإمارات بإدارة هيئة الفجيرة للبيئة. وبعد هذا الكائن، المدرج ضمن القائمة الوطنية الحمراء للأنواع المهددة بالانقراض بشكل حرج، من أبرز الرموز الطبيعية في المنطقة. وقد تمت مشاهدته عبر كاميرات استتعار الحركة ضمن مبادرة "راقب الطبيعة" لرصد الحياة البرية، المدعومة من بنك المشرق والنفذة بالتعاون مع هيئة الفجيرة للبيئة وجمعية الإمارات للطبيعة.

وتعد إعادة رصد الوشق العربي إنجازاً هاماً، لأن كل مشاهدة جديدة له توفر معلومات قيمة لتقييم وضعه، وحماية موائله الطبيعية الضعيفة، وتطوير استراتيجيات فعالة للحفاظ عليه. ويؤكد هذا الظهور أن النوع، المهدد محلياً وإقليمياً، ما زال موجوداً في بيئته الطبيعية، وهو ما يعكس تأثير جهود حمايته ونجاح المناطق المحمية، ويستدعي تكثيف التدابير المستهدفة لمنع انقراضه. وبعد سنوات من عدم مشاهدته، شوهد في جبل حفيت عام 2019، ثم بالقرب من وادي شيص في مارس 2023، وأخيراً في وادي الوريعة عام 2025، بما يمنح أملاً متجدداً في استمراره وبقائه. يُعتبر الوشق العربي من أكثر الحيوانات المفترسة شهرة في المنطقة، ويمكن التعرف عليه بسهولة بفضل بنيهته القوية والخصلات السوداء المميزة على أذنيه. ويؤدي دوراً أساسياً في الحفاظ على التوازن الطبيعي للأنظمة الجبلية كأهم الحيوانات المفترسة، من خلال ضبط أعداد الفرائس. ورغم أنه من الكائنات الأصلية في جبال وصحاري دولة الإمارات وشبه الجزيرة العربية، إلا أن هذا القط الانعزالي، الذي ينشط غالباً ليلاً نادراً ما يُشاهد في الحياة البرية.

وقد تمكنت كاميرات استتعار الحركة المنتشرة في وادي الوريعة، بالتعاون مع هيئة الفجيرة للبيئة وبمشاركة خبراء البيئة ومتطوعي برنامج "قادة التغيير" التابع لجمعية الإمارات للطبيعة بالتعاون مع الصندوق العالمي للطبيعة، من التقاط صور للوشق العربي. وتعمل هذه الكاميرات بشكل تلقائي عند رصد أي حركة، سواء نهاراً أو ليلاً باستخدام الأشعة تحت الحمراء. ويأتي هذا الاكتشاف ليبرز سجل المحمية التي وثقت أيضاً وجود أنواع نادرة أخرى، مثل ثعلب بلانفورد الذي نادراً ما يُرصد في دولة الإمارات.

قال الدكتور علي حسن الحمودي مدير إدارة التنوع البيولوجي والموارد الطبيعية بهيئة الفجيرة للبيئة: "أتاني عودة ظهور الوشق العربي في وادي الوريعة، بالتزامن مع احتفائنا بيوم المائل العالمي، ليؤكد الدور الحيوي لهذه المحمية كملاذ آمن للأنواع النادرة والمهددة بالانقراض. ومنذ سنوات، تتعاون الهيئة مع جمعية الإمارات للطبيعة لحماية هذا المشهد الطبيعي الفريد وإدارته، بالاعتماد على برامج علمية دقيقة وطويلة الأمد للرصد والحفاظ على الطبيعة. ومن خلال مبادرة راقب الطبيعة وبالتعاون مع بنك المشرق، نفخر بإشراك أفراد المجتمع في مسوحات التنوع البيولوجي، الأمر الذي يعزز الوعي بغنى النظم البيئية الجبلية في دولة الإمارات ويبرز أهمية العمل الجماعي للحفاظ عليها".

وقال الدكتور أندرو غارندر، رئيس قسم حماية التنوع البيولوجي في جمعية الإمارات للطبيعة: "يمثل رصد الوشق العربي مجدداً فرصة نادرة تستدعي التحرك الجاد. فهذا القط البري يعد ركناً أساسياً في استقرار النظم البيئية، إلى جانب قيمته الثقافية ودوره المحتمل كرمز للترويج للسياحة البيئية في المنطقة. ونحن ممتنون للدعم الكبير من هيئة الفجيرة للبيئة وبنك المشرق الذي ساعدنا على توثيقه بالصور. لكن من المهم أن ندرك أن تسجيلاً واحداً لا يكفي ولا يضمن استعادة نوع الكائن على المدى البعيد، ولهذا فإن هذا الاكتشاف يستوجب إجراءات عاجلة وخططا واضحة لحمايته وضمان بقاءه".

وعملت منى الغرير، رئيسة مجموعة التسويق والاتصال المؤسسي في بنك المشرق، "نحضر في المشرق بدعم مبادرة راقب الطبيعة، التي لا تقتصر أهميتها على جمع بيانات أساسية لجهود حماية البيئة فحسب؛ بل تساهم أيضاً في إشراك المجتمع وتشجيعه على المشاركة الفاعلة في صون التراث الطبيعي لدولة الإمارات. ويؤكد إعادة اكتشاف الوشق العربي مدى خطورة التحديات التي نواجهها، وأهمية الاستمرار في الاستثمار في التنوع البيولوجي، فالنقصية لا تتعلق بحماية نوع واحد فقط، بل بضمان بقاء النظم البيئية التي تدعم الحياة وتخدم الأجيال الحالية والمستقبلية." حتى الآن، جمعت مبادرة راقب الطبيعة أكثر من 1836 مشاركاً سجلوا ما يزيد عن 13600 مشاهدة للحياة البرية مستخدمين الأدوات العلمية جنباً إلى جنب مع مساهمات المشاركين في أنشطة علم المواطنة، ما يوفر قاعدة معرفية مهمة لتقييم حالة الأنواع الرئيسية من الكائنات الحية وتطوير استراتيجيات فعالة للحفاظ عليها.

يعود اسم الوشق أو كاركال إلى الكلمة التركية كاراكولاك التي تعني "الأذن السوداء". وقد جرى قديماً تدريبيه في الشرق الأوسط والهند لصيد الطيور. أما اليوم، فيُعد الوشق العربي من الأنواع المهددة بالانقراض بشكل حرج وفق القائمة الحمراء الوطنية لدولة الإمارات، إذ يُرجّح أن الأعداد المتبقية في البرية لا يتجاوز 250 من البالغين. ويؤكد ذلك الدور الحيوي للمحميات الطبيعية مثل وادي الوريعة في حماية الأنواع النادرة وضمان استمرارها.





# منوعات الفكر 23



تفقد العضلات كثافتها بدءاً من منتصف الثلاثينيات، ولكن الخبر السار أن الاعتماد على روتين يعزز من مرونة الجسم يحارب هذا التأثير السلبي للتقدم في العمر، إذ ينصح المتخصصون باختيار طريقة يسيرة لتعزيز صحة العظام والمفاصل لمواجهة التيبس والتشنج الذي تفاقمه قلة الحركة

تعزز حركة العضلات والمفاصل

## 5 طرق للحفاظ على ليونة جسمك

التي تتضمن حركة يمكن أن تساعد في الحفاظ على اللياقة والليونة، ويطلب الأطباء على موقع "movenetics"، المختص بالعلاج الطبيعي وإعادة التأهيل، بالاستماع إلى متطلبات الجسم، وتعديل الروتين بناء على ذلك، لضمان الحفاظ على المثابرة التي تضمن نتيجة مرضية، وكذلك اللجوء إلى المتخصصين إذا اقتضت الحاجة.

### لا تنس الطعام

المواظبة على نظام رياضي مهما كان بسيطاً يتطلب مغذيات متنوعة مثل الألياف والفيتامينات والمعادن، فالفاكهة الطازجة والخضراوات والبروتين يجب أن تكون ضمن النظام الغذائي الأساس، لتساعد العضلات والأنسجة في أن تكون بأفضل حالاتها، والأهم عدم إزعاج الجسد بفرض أذواق غير مستحبة من الأكل، بل تناول المطلوب المفيد المحبوب، كي لا يكون الأمر عبئاً إضافياً يهدد استمرارية التجربة.

لأداء مهماتك اليومية العادية، فيمكنك تجربة الرياضات الرائجة مثل الـ "كارديو" الذي يشير إلى الأنشطة الرياضية القوية وغالبيتها تكون ضمن مجموعة الرياضات الهوائية التي تعزز صحة القلب، أو "بيلاتس" الذي يستهدف تقوية العضلات الأساسية وتحسين مرونتها مثل الظهر والبطن من خلال وضعيات حركية بطيئة تعتمد أيضاً على التنفس العميق لاستعادة التوازن والمرونة، كذلك تنصح كلية الطب في جامعة "هارفارد" باعتماد اليوغا والـ "تاي تشي" في برنامج تعزيز مرونة الجسم، بالممارسة مرات عدة أسبوعياً.

### لعب لا تتألم كن مثابراً

ينصح خبراء الصحة والعلاج الطبيعي بالبدء ببطء وبصورة تدريجية لأن الألم ليس هدفاً أبداً، بل الهدف عدم جعل الاهتمام بمرونة الجسم أمراً مرهقاً يثقل الكاهل، ولهذا ينبغي أن تكون الحصة اليومية من الرياضة ممتعة ومدمجة في النشاط الاعتيادي حتى الوقوف والجلوس وممارسة الألعاب

جهاز رياضي، إنها الطريقة الأسهل التي قد يهملها بعضهم بسبب إيقاع الحياة المعتمد على استعمال السيارات حتى في أقرب المشاوير، ويقول المدرب الأميركي المحترف والرياضي والمتخصص في العلاج الطبيعي كيلي ستاريت إن المشي هو الرياضة التي تعمل على تحسين كفاءة الأوتار والأنسجة والعظام والعضلات بالمواظبة عليها، خاصة مع التقدم في العمر وفقدان كثافة العضلات وإصابتها بالضعف، إذ يصبح حلاً فاعلاً في تناول الجميع، ويعتبر من بين أفضل وأيسر التمارين الهوائية التي تضم أيضاً السباحة وركوب الدراجات وتستخدم عضلات الجسم الكبيرة، فتفكي 25 دقيقة يومياً في المشي لتحقيق الأهداف.

### تمارين الـ "ترند"

الـ "ترند" في الرياضات المفيدة ليس عيباً، بل هي طريقة مثالية للتعود على نظام الحياة الصحي، فسواء كنت رياضياً متحمساً أو تسعى ببساطة إلى تحسين طريقتك في الحركة

### الإطالة والتمدد

مرونة الجسم تحسن من أداء النشاط اليومي وتخفف تشنج العضلات وآلام المفاصل وتزيد من تدفق الدم، كما تسهم في الاسترخاء الذهني، وتعتبر تمارين الإطالة والتمدد كلمة السر في المرونة، فوفقاً لموقع المؤسسة الطبية البارزة "كليفلاند كلينك"، فهي تختبر قدرة العضلات والمفاصل على الحركة في كامل مداها من دون ألم أو تصلب، فمن الممكن ممارستها في أوضاع ثابتة أو ديناميكية، ولهذا تبدو مفضلة لدى كثير نظراً إلى سهولتها وقلة متطلباتها البدنية، وهي هنا تعتبر بداية مثالية للغاية، وتأثيراتها فاعلة بصورة ملموسة، لكن قبل كل شيء ينصح بعدم نسيان تمارين الإحماء قبل ممارسة أية تدريبات عموماً لتهيئة الجسم وتجنب الإصابات وزيادة تدفق الأوكسجين.

### المشي

بهذه البساطة، إمش في المنزل أو في محيط سكنك أو حتى على

مع توجه كثير من المؤسسات إلى زيادة معدلات العمل من المنزل لأن هذه الوسيلة توفر الوقت والجهد والتنفقات، لكن هناك كلفة باهظة اتساع دائرة الكسل وقلة الحركة، إذ يجد الموظفون أنفسهم يتحركون في نطاق ضيق للغاية، فربما لا يتجاوزون حدود الغرفة لمدة ساعات، بعد إلغاء بند التحرك والذهاب إلى مقر العمل، وإلغاء بند التأنيق وحتى بند الاهتمام بالوزن والمظهر العام، وهنا تبرز عواقب جانبية كضريبة للراحة المزمنة طويلة الأمد، وهي ضعف العضلات وفقدان كثافة العظام التي للمفاجأة غير السارة تبدأ في منتصف الثلاثينيات بصورة تلقائية وفقاً لآراء الأطباء، ولهذا تبرز أهمية اتباع نظام يعزز مرونة الجسم، بخاصة أن أزمات تيبس المفاصل ليست حكرًا على الذين لا يخرجون من المنزل إنما على معتنقي أنظمة الحياة اليومية غير الصديقة لصحة العظام بصورة عامة والبعيدة من اللياقة، ولهذا ينصح المتخصصون باتباع روتين يسهم في مرونة الجسم ما دام أن ليست هناك أسباب طبية مانعة.



يهدد الطريق نحو ابتكار استراتيجيات علاجية أكثر دقة

## اكتشاف جديد عن السبب الحقيقي وراء التهاب القولون المزمن

ثمة اكتشاف علمي سار خرج بها علماء من جامعة غراتس الطبية بالنمسا، حول آلية جديدة تفسر أحد أسباب الالتهاب المزمن في مرض التهاب القولون التقرحي، الذي يفوق عدد المصابين به خمسة ٥ ملايين شخص حول العالم.

والدراسة، وفق الباحثين، تسلط الضوء على أهمية النظر إلى الميكروبيوم المعوي من زاوية جديدة، ولا تقتصر فقط على نوعية البكتيريا الموجودة، بل تمتد إلى ما تفرزه هذه البكتيريا، وكيفية تفاعل جهاز المناعة مع هذه الإفرازات. والتهاب القولون المزمن هو مرض يصيب الأمعاء الغليظة، يتمثل في التهاب وتقرحات متكررة في بطانة القولون، ويسبب الإسهال المتكرر وآلام البطن ونزفاً شرجياً وإرهاقاً مستمراً. ومن بين أسبابه خلل في جهاز المناعة مع عوامل وراثية وبيئية، ويحتاج المصاب به إلى متابعة طبية وعلاج طويل الأمد للسيطرة على الالتهاب ومنع المضاعفات.

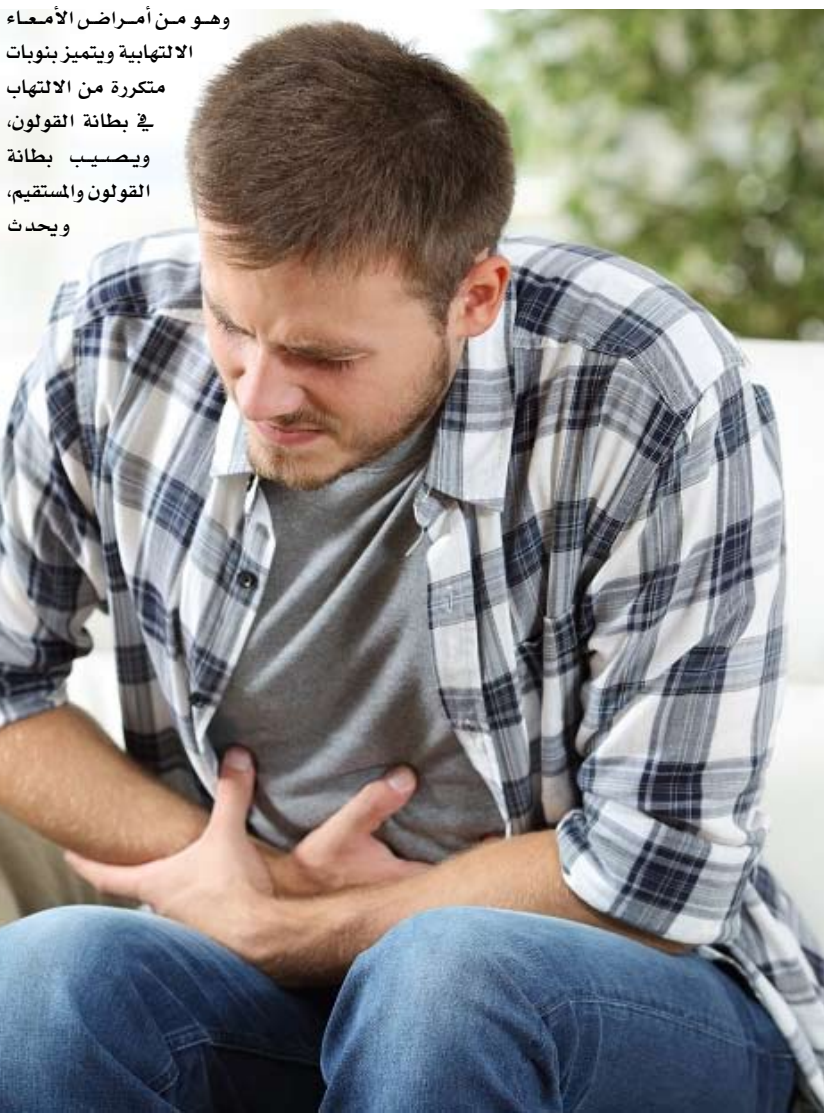
حسان طروادة وشبه الباحثون هذه الآلية بـ "حصان طروادة"، إذ تبدو الحويصلات المغلفة بروتينية أو غير ضارة، لكنها في الحقيقة تحمل شحنات التهابية يتم إدخالها إلى الخلايا المناعية من طريق الجسم المضاد "IgA"، مما يؤدي إلى تفاعل الالتهاب. ولا يستجيب المرضى بشكل جيد للعلاجات التي تستهدف الجهاز المناعي أو يعانون نكسات متكررة. ويفسر الباحثون أن هذه الحويصلات البكتيرية قد تشكل هدفاً علاجياً جديداً، يمكن من خلاله تطوير علاجات تمنع تكون الحويصلات، أو تغليفها بـ "IgA"، أو حتى تعوق تفاعلها مع المستقبل (CD89).



التهابات وتقرحات سطحية في الغشاء المخاطي المبطن للقولون. وعلى رغم أن أسبابه الدقيقة ظلت عقوداً غير مفهومة، فإن الفريق البحثي الدولي توصل إلى نتائج قال إنها "تمهد الطريق نحو ابتكار استراتيجيات علاجية أكثر دقة، وتساعد في تقليل الالتهاب المزمن لدى المرضى الذين لا يستجيبون للعلاجات الحالية أو يعانون نكسات متكررة، ونشرت النتائج". وكشف الفريق البحثي في الدراسة التي نشرت بدورية "Nature Communications"، عن آلية جديدة ومثيرة تسهم في نشوء هذا الالتهاب المزمن. وبعد تحليل عينات من سوائل القولون وأنسجة مرضى القولون التقرحي، اكتشف الباحثون أن البكتيريا الموجودة في الأمعاء لا تؤثر فقط من خلال وجودها المباشر، بل أيضاً من خلال إفرازها حويصلات مجهرية صغيرة تعرف باسم "الحويصلات البكتيرية خارج الخلية" (BEVs). وتحمل هذه الحويصلات مكونات بكتيرية مثل البروتينات وأجزاء من الحمض النووي ومادة تحفز الالتهاب.

### نتائج عكسية

ولملاحظ، وفق الدراسة، أن عدداً كبيراً من هذه الحويصلات يكون مغلفاً بنوع من الأجسام المضادة يسمى "IgA"، وهو في الأصل يؤدي دوراً في حماية الأغشية المخاطية من البكتيريا الضارة، إلا أن هذا التغليف، في هذه الحال، يؤدي إلى نتيجة عكسية. وترتبط هذه الحويصلات المغلفة بـ "IgA" مباشرة بمستقبل خاص على بعض الخلايا المناعية في الأمعاء يدعى "CD89"، وعندما يحدث هذا الارتباط تستجيب الخلايا المناعية بصورة مفرطة، وتطلق استجابة التهابية قوية تؤدي إلى تلف الأنسجة واستمرار الالتهاب في القولون. وتم التوصل لأول مرة إلى أن الحويصلات البكتيرية الصغيرة، التي كانت تعتبر سابقاً مجرد نفايات خلوية أو أدوات نقل بكتيرية، تؤدي دوراً محورياً في نشوء الالتهاب عند تغليفها بـ "IgA".





[illegible]



دولة قطر  
QATAR

## محاكم دبي

## محاكم دبي الابتدائية



DURAI COURTS

**العدد ١٥٧٤ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/٧**

# اعلان رقمي للتكليف بالوفاة بالنشر

## في التنفيذ رقم ٢٠٢٧/٢٠٢٥/٢٨٨١ تنفيذ تجاري

المطوية، في دائرة التنفيذ الاحكامية بمرقم رقم ٢٩١  
موضوع التنفيذ: الحكم الصادر في الدعوى رقم ٥٥٣٣/٢٠٢٥/٢٠٢٥ تاريخ مصادقة القضية، وبمصادق السيد القاضي في وقدره (١٩٩٩، هـ) درهم شاملا لمرافعة والمصاريف.

طال التنفيذ: تاريخ المراجعة والبرر والموافقة للاقتضاه في ش.د.ج.ج.  
عنوانه الامارات: إمارة دبي - الجبسي - مبنى دبي - الجبسي - مبنى ملك شركة البحري المزروعى - شقة مكتب رقم ١٨٠ - ١٩٩٩، هـ.

موضوع الامتثال: ١- مهني في مكتب نشر - مؤسسة فردية - صفته: حشد

موضوع الامتثال: ٢- اقام تعليمات التنفيذ والتنفيذية والاعادة والاعوام بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي والسداد التنفيذي اذ مبلغ ١٩٩٩، هـ درهم (١٩٩٩، هـ) درهم في طالع التنفيذ واخرية الحكم، بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ١٥ أيام من تاريخ نشر الاعلان واذا كان محصنة التنفيذ تستخدم الامارات القانونية بمحكم.

لسداد المبلغ القيد في يتم ايداع و تحويل الى مبالغ الى الحساب التالي الخاص بحمل تنفيذ المائل

AE280260751208000170415

DQ-AC-VAC-2007-2025-3881-000170415

Emirates NBD

بند الامارات دبي الوطني

# البحري

**رئيس الشعبة**

[illegible][illegible][illegible]



مملكة  
العربية  
السعودية  
السلطنة  
الدينية

## محاكم دبي

## محاكم دبي الابتدائية



محكمة  
دري  
دري  
دري

70197

### العدد ١٥٧٤ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/٧

### الاعلان رقمي بالنشر بقيد دعوى

### في الدعوى رقم/٢٠٢٥/١٢٠١ مدني جنزي

المطروقة في دائرة إدارة الدعوى السادسة عشر رقم ٣٩٩  
 المدعي: ناصر سعيد ابراهيم بن عصفان المنصورى  
 عنوانه الامارات - دبي - دولة - قفوة - ٥٠٩٩٩٧٧٠٠٠  
 المطلوب ايلانه : ١- مؤسسة القنطرة الزرقاء لخدمات إدارة المشاريع - صفته : مدعي عليه  
 موضوع الإعلان : قد اذعن مقدم الدعوى وموضوعها الى الزم المدعى عليها بالتضامن بسداد مبلغ  
 وقدره (١٢٠٠٠) درهم ثلثه شتره المدعى المزمع بالتمتلكة والتمتلكة بالتمتلكة بموجب رقم ١٢ عن تاريخ تحويل المبلغ الحاصل  
 في تاريخ ٢٠٢٤/١١/١٣ حتى تمام السداد - ثانياً الزم المدعى عليها بالرسوم والحسوفات ومقابل اعباء  
 المحاماة - وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٥/١٠/١٤ الساعة ٩:٠٠ ص في قاعة الاجتماع -  
 عن بعد واذا لم يتمكن الفصول منها من خلا موقع محاكم دبي الالكتروني - الخدمات العامة - جداول  
 جلسات القضايا لا فالت فتمتلك بالجنسور أو من يمتلك قانونياً وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات  
 او مستندات للمحكمة قبل ابتلاءة أيام أيام الأجل.

### رئيس القسم

|                                                                                                                                                          |                                                                                                                                        |                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>دولة دبي<br/>العدل<br/>Ministry of Justice<br/>State of Dubai</p> | <h1>محاكم دبي</h1> <h2>محاكم دبي الابتدائية</h2>                                                                                       |  <p>محكمة دبي<br/>القضاء<br/>DUBAI COURTS</p> |
| <p>[70197]</p>                                                                                                                                           | <p><b>العدد ١٤٥٧٤ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/٧</b></p> <p><b>اعلان رقمي للنشر بقيد دعوى</b></p> <p><b>في الدعوى رقم: ٢٢٠/٢٠٢٥/١١ مدني جزئي</b></p> | <p><b>الخبر</b></p>                                                                                                              |



حكومة دبي  
محاكم دبي



محكمة دبي  
دبي كورت

العدد ١٤٥٧٤ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/٧

**أفاد عدلي بالتشهر**

**رقم 1802776/1/2025**

المُندَر: حسن طالب عبدالله طالب الحطاس

بوكالة المحامين/ محمد علي الدهباشي وعبد الرحمن جنيد - وجابر الاميري ومروعة الشغوني

المُندَر اليها (الثانية/سي/إي) ترحجي م.د.م.س.

يكتفم المُنْدَر بفساد مبلغ 3.000.000 دولار امريكي (ثلاثة ملايين دولار امريكي) او ما يعادله بالدرهم الاماراتي مع الفائدة القانونية 12% من تاريخ الاستحقاق وحتى تمام السداد وذلك خلال خمسة أيام من تاريخ استلامها لدى الانذار والاي سيضطر لاتخاذ كافة الاجراءات القانونية في مواجهتهم لتحصيل المبالغ المترصدة في مذمتهم بالاضافة الى كافة الرسوم والمصاريف والفوائد - مع حفظ كافة الحقوق الاخرى للمُنْدَر في القانون او العقد او العرف.

**الكاتب العدل**

70535

العدد ١٤٥٧٤ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/٧

حكومة الشارقة  
دائرة القضاء

إعلان مفتع ضده بالشر

محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ الدولية - عباس محمد ابراهيم ابراهيم  
إخطار دفع في القضية رقم SHCEXCICPL2025 /0005408 أمر أداء

إلى الحكومه عليه : عباس محمد ابراهيم ابراهيم

حيث انه بتاريخ قد صدر احكام المرقف صورة عن ضحك لصالح المدعي المنفذ / زياد  
خالد لطيف المسكون - في القضية المشار اليها أعلاه وبما أن المحكوم له المذكور قد  
تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن الحكم المطلوب  
تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي ضاملا الرسوم والصرافيف 67713.0 درهم.

لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7)  
أيام من تاريخ اعلانك / اعلانكم بهذا الإخطار. وبما حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن  
الحكومة ستسبح بحقك بإجراء احكام التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ الدولية



حكومة دبي  
Government of Dubai

## محاكم دبي

## محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي  
DUBAI COURTS

70392

العدد ١٤٥٧٤ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/٧

### إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

### ٢٠٢٥/٢٠٢٢/٢٢٢٢٢ تنفيذ شيكات

تفاصيل الإعلان بالنشر

الى ١- واحد ثيروفات عبدالقادر عبدالقادر حاجي

مجهول محل الإقامة

بما ان/بنك دبي الاسلامي - شركة مساهمة عامة

قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد بالسند

التنفيذى وسداد المبلغ النذبه به وقدره (٢٧٩١٠,٥) الى طالب التنفيذ او خزينة

المحكمة بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر

الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستخذ الاجراءات القانونية بحكمكم .

رئيس الشعبة



مجلس الدولة  
Ministry of Justice  
State of Qatar

## محاكم دبي

## محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي  
DUBAI COURTS

70392

**العدد ١٤٥٧٤ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/٧**

## إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

## ٢٠٢٥/١٠/٧ ٢٢١١٢/٢٠٢٥/٢٥٢ تنفيذ شيكات

تفاصيل الإعلان بالنشر

إلى /- سيد خليفه مبران محمد يوسف حممد

مجهول محل الإقامة

بما أن/ بنك دبي الاسلامي - شركة مساهمة عامة

قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد بالسند

التنفيذى وسداد المبلغ المتخذ به وقدره (٣٢٨٤٩,٥) الى طالب التنفيذ او خزينة

المحكمة بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر

الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بفحكم

**رئيس الشعبة**



محكمة دبي  
DUBAI COURTS

## محاكم دبي

## محاكم دبي الابتدائية



محكمة دبي  
DUBAI COURTS

70392

**العدد ١٤٥٧٤ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/٧**

## إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

## ٢٠٢٥/٧/٢١٨١٦ تنفيذ شيكات

تفاصيل الإعلان بالنشر

الى/ -/ سبير انجيلات عبدا للرحمن بيتا باتياتلا

مجهول محل الإقامة

بما/ ان/ بنك دبي الاسلامي - شركة مساهمة عامة

قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد بالسند

التنفيذى وسداد المبلغ التذنب به وقدره (٢٢٩٤,٥) الى طالب التنفيذ او خزينة

المحكمة بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ٧ أيام من تاريخ نشر

الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمكم .

**رئيس الشعبة**



حكومة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

## محاكم دبي

## محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي  
DUBAI COURTS

70392

**العدد ١٤٥٧٤ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/٧**

## إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

## تنفيذ شيكات

تفاصيل الإعلان بالنشر  
الى ١- / حاتم محمد حسن  
مجهول محل الإقامة

بما ان/بنك دبي الاسلامي - شركة مساهمة عامة

قد اقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد بالسند

التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٣٧٩٦٩,٥) الى طالب التنفيذ او خزينة

المحكمة بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 ايام من تاريخ نشر

الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمكم .

**رئيس الشبهة**



مملكة  
السعودية  
Kingdom of Saudi  
Arabia

## محاكم دبي

## محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي  
Dubai Courts

70392

**العدد ١٤٥٧٤ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/٧**

## إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

## ٢٠٢٥/٧/٢٨١٣/٢٢ تنفيذ شيكات

تفاصيل الإعلان بالنشر

الي ١- / علي محمد علي احمد

مجهول محل الإقامة

بما ان/ بنك دبي الاسلامي - شركة مساهمة عامة

قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد بالسند

التنفيذتي وسداد المبلغ النذف به وقدره (١٩٦٢٦,٥) الى طالب التنفيذ او خزينة

المحكمة بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر

الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمكم .



## رئيس الشعبة



محكمة دبي  
DUBAI COURT OF JUSTICE



محكمة دبي  
DUBAI COURTS

## محكمة دبي الابتدائية

**70392**

العدد ١٤٥٧٤ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/٧

### محكمة رقيي لقرار مسيب بالنشر

### في العلوى رقم ٤٧٢/٢٠٢٥/٢٠ تجاري كلي

الخبر

المختومة، في المادنة الكلية التجارية الاولى رقم ٣١

مجلس القدي، اول ايام المادنة العلوية على بن يودي ابي المدي ما عية عدد (١٠٩,٥٢١) وحدة يتكون بما

عادل قيمته مبلغ (١٠٤٧٢,٨٧٨) دولار امريتي او ما يعادله المادنة الاماراتي (٤٣,٠٠٠,٩٨٨) درهم

واربعين مئة وسبعة وستة وتسعة وثمان مئة درهم فقط لا غير - بالاضافة الى الفوائد القانونية

بواقع ٢١ من مليون المستحق للحاصل في ٢٠١٩/٨/٧ التاريخ على كتاب هو او بترتير الخبرة - وحتى

تمام المادنة - فاعاد المادنة الرقيي على الشراء وسعيه ومقابل الكتاب اعادة

عنوا: نديم جيري لبيس

مادنة: الامارات - اماره دبي - مديرية - في شارع سوسايد - في صال بيتز ينترس مشقة - ٢٠١ - سيني

سنتر ديرة - ٥٥٨١٤ - ٥٥٨١٤

الطلبو: اعلانه ١ - من الجير لاور باكرمال - صفته: مدعي عليه

موضوع الاعلان: قبرت محاكم دبي الابتدائية اعلانكم بالجور المسيب اصدار بتاريخ ٢٠٢٥/٨/٢٢ للاطلاع

على تفاصيل القرار لريد من استخدام خدمات محاكم دبي للاقترونية والدقية.

رئيس الشعيه

[illegible][illegible]

|                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>السلطة الفلسطينية<br/>دولة فلسطين<br/>Ministry of Justice<br/>State of Palestine</p> | <h2 style="margin: 0;">محاكم دبي</h2> <h2 style="margin: 0;">محاكم دبي الابتدائية</h2>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  <p>محاكم دبي<br/>دبي<br/>DUBAI COURTS</p> |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">70197</div>                                                                         | <p><b>العدد ١٤٥٧٤ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/٧</b></p> <p><b>اعلان بالنشر</b></p> <p><b>في الدعوى رقم: ١٠٠/٢٠٢٥/٢٧٤٢ احوال نفس مسلمين</b></p> <p>المطروحة في: (إدارة الدعوى الابتدائية الخامسة والعشرين رقم ٤٢٧ موضوع العطفى: دخول الدينى عليها في طاعة الدينى .</p> <p>المدعى: مصطفى ابراهيم محمد مامون ابراهيم</p> <p>المدعى عليه: الامارات - ادارة ١ - الجناة - دبي - مبنى مبنى ماريتا داياموند - شقة شقة ١٠٥١٥</p> <p>٠٥٦٦٤١٤٢٢</p> <p>المطروح بإلحاحه: ١- فارووز باختيارزودا - صفته: مدعى عليه</p> <p>موضوع الإعلان: قد أقام عليك الدعوى وموضوعها دخول الدينى عليها في طاعة الدينى - وحددت</p> <p>أجلها جلسة يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٥/١٠/٨ الساعة ١٠:٠٠ في قاعة التقاضي عن بعد في مبنى الأحوال الشخصية بمناظرة القروود لندا فأتت منكف بالحضور أو من يملكك قانونيا وعليك بتقديم ادعاء من لديك من مذكرات أو مستندات للمحكمة قبل الجلسة بإقامة بلاية على الأقل.</p> <p><b>رئيس القسم</b></p> |                                                                                                                               |

 **الامارات العربية المتحدة**

**محكمة عجمان الاستئنافية**

**العدد ١٤٥٧٤ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/٧**

**إعلان مدعى عليه بالنشر**

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية المحكمة الاستئنافية المدنية الاتحادية  
في الدعوى رقم ٠٠٠٩٠٩٤٩ /2025AJCPCICOMS تجاري

إلى المدعي عليه : صلاح الدين محبوب محمد عوضه

مجهول محل الإقامة

انت كلفنا بالحضور بجلسته 2025/10/22 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة  
عجمان الاتحادية المحكمة الاستئنافية المدنية - مكتب رقم ( مكتب مدير الدعوى  
الاستئناف 3 ) شخصيا أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على  
الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة تزيد على عشرة ايام من تاريخ  
النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رفقها اعلاه - بوصفك مدعي عليه. حرر  
بتاريخ 2025/10/6

**مكتب الخدمات القضائية**

 **الامارات العربية المتحدة**

**محكمة عجمان الاتحادية الاستئنافية**

**العدد ١٤٥٧٤ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/٧**

**إعلان مدعى عليه بالشر**

لدى مكتب إدارة الدوى محكمة عجمان الاتحادية المحكمة الاستئنافية المدنية الاتحادية  
في الدعوى رقم ٢٠٠٠٠٩٩٨/JAPCPCOMS2025/اتجاري

إلى المدعي عليه : نصير عبدالرزاق حسن

مجهول محل الإقامة

اجتمع بالجلسة بحضور 2025/10/22 أمام مكتب إدارة الدوى محكمة  
عجمان الاتحادية المحكمة الاستئنافية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدوى  
الاستئناف 3) شخصيا أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على  
الدوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة أيام من تاريخ  
النشر وذلك للتحظر في الدعوى المذكور رفعها اعلاه - بوصفك مدعي عليه. حرر  
بتاريخ 2025/10/6

**مكتب الخدمات القضائية**

 **الإمارات العربية المتحدة**

**محكمة عجمان الاتحادية الاستئنافية**

**العدد ١٤٥٧٤ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/٧**

**إعلان مدعي عليه بالنشر**

لدى مكتب إدارة الدوى محكمة عجمان الاتحادية المحكمة الاستئنافية المدنية الاتحادية  
في الدعوى رقم ٢٠٠٨٥٨٤٤/JA/CAPCOMS2025 اتجاري

إلى المدعي عليه : سيد احمد بكرى عبد الواحد محمد خير

مجهول محل الإقامة

أنتهت بكلف بالحضور بجلسته 2025/10/8 أمام مكتب إدارة الدوى محكمة  
عجمان الاتحادية المحكمة الاستئنافية المدنية - مكتب رقم ( مكتب مدير الدوى  
الاستئناف 3 ) شخصيا أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على  
الدوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة تزايد على عشرة ايام من تاريخ  
النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رفقها اعلاه - بوصفك مدعي عليه . حرر  
بتاريخ 2025/10/6

**مكتب الخدمات القضائية**

|                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>الوزارة<br/>الدولة<br/>القانونية<br/>Ministry of Justice<br/>State of Kuwait</p> | <h2>محاكم دبي</h2> <h2>محاكم دبي الابتدائية</h2>                                                                                                        |  <p>DURAI COURTS</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p>[70642]</p>                                                                                                                                                            | <p><b>العقد ٤٥٧٤، بتاريخ ٢٠١٧/١٠/٢٥</b></p> <p><b>اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر</b></p> <p><b>في التنفيذ رقم ٥٧٨١/٢٠٢٥/٢٨٢ تنفيذ قرار عمالي</b></p> | <p><b>الخبر</b></p> <p>المختصة في دائره التنفيذ الشاملة رقم ١٣٧<br/>موضوع التنفيذ تنفيذ القرار الصادر بالشكر العمالية رقم MB29205005A2 بسداد الجلسه لخصه وفي مقدمه (٩١١٥-هـ) درهم شامل الرسوم والصاريف.<br/>طالب التنفيذ : برتاني اهلوي ابوعلوي<br/>عنوانه الامارات - امارة دبي - شارع ١٠١ - ١٢٤ - مبنى طبقه ١٧ - مركز الشاطئ جمرات - ٥١٩٦٤٧٠٠.</p> <p>المطلوب اداءه : ايلييت ميورس الكاديبي شي د.ج.م - صفته، حاضنه مضمده<br/>المبلغ المطلوب اداءه هاهم عليه كذا التنفيذ الابتدائية المذكورة خلال وزايمه بتنشيط ما ورد بالسند والتنفيذ وسداد المبلغ المستحق وفي مقدمه (٩١١٥-هـ) درهم الى طالب التنفيذ او خزنة المحكمة ، بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر هذا الاعلان وان كان محكمة التنفيذ تستخدم الاجراءات القانونية بمحكمه .<br/>لسداد الجلسه لخصه في يتم اداها مع تحويل اي مبلغ الى الحساب التالي لصالح مصرف التمويل ائتمال AER802600751208000144097<br/>DV-CAC-ACCOUNT : 282-2025-5281-000144097<br/>Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني</p> <p><b>رئيس الشعبة</b></p> |

[illegible]



 **حكومة دبي**  
GOVERNMENT OF DUBAI

 **دبي**  
الاقتصاد والسياحة  
Economy and Tourism



**العدد ٢٠٢٥/١٠/٧ بتاريخ ١٤٥٧هـ**

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

**اسم المضي :** ان بي ان لمرافعة الحسابات ش.ذ.م.م

**العنوان :** مكتب رقم 404 مجمع مجموعة سلطان للاستثمار ش.ذ.م.م - بور سعيد

**هاتف :** فاكس :

**موجوب بناءً على تعاليم الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المضي المذكور أعلاه**

**لتصنيعة كيان اكس اي لتجارة المواد الغذائية ش.ذ.م.م. وذلك بموجب قرار**

**محاكم دبي بتاريخ 30/9/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ**

**2/10/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المضي المعين**

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

**والأوراق البتونية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشره في هذا الإعلان**

**المسؤول المخول**



دخلت غنوة محمود، عالم التمثيل في ٢٠١٠، وأطلقت في عدد من المسلسلات اللبنانية والعربية المشتركة، ما ساعدها على الانتشار في شكل أوسع.

ومع أنها تميزت في الأعمال اللبنانية، ولكنها حققت حضوراً أكبر في مصر من خلال مشاركتها في عشرات الأعمال، وهي انتهت قبل أيام من تصوير فيلم «شلة ثانوي» الذي تجسد فيه دور البطولة.

وتقول غنوة محمود إنها تعبت في شق طريقها وتدرجت في المهنة حتى وصلت إلى ما هي عليه اليوم. وتؤكد أن مطالبة الجمهور بها هو الذي أكسبها مكانتها وحضورها الجماهيري في مصر والدول العربية.

الجمهور ذكي ويحتاج إلى وقت كي يتعرف على الفنان

## غنوة محمود: التجارب الكثيرة التي مررتُ بها جعلتني أصل إلى البطولة

• كيف تحدثين عن أول بطولة سينمائية في مصر؟  
- سعيدة بالتقدم الذي أحرزته. ومع أنني في المجال منذ مدة بعيدة ولم أصل إلى ما أنا عليه بسرعة، فإني مستمتعة جداً بالخطوات الثابتة التي أحققها مع أنها بطيئة. لو لعبتُ البطولة منذ مدة طويلة لما كنتُ ربما قبلتُ بالأدوار الثانوية في الأعمال المشتركة، ولكن التجارب التي مررتُ بها جعلتني أستفيد من كل تجربة إلى أن وصلتُ إلى البطولة، بثبات.  
• هل تقصدين أن موهبتك وتدرجك بالمهنة أوصلاك إلى البطولة، خصوصاً أن هناك من يصلون إليها بسرعة قياسية؟  
- هذا صحيح. ولكن من تصبح بطلة بسرعة غالباً ما تعتمد على «السند» أو العلاقات، أما أنا فاعتمدتُ على أدواي. وكل دور لعبتهُ كأن يؤمن لي الدور الذي يليه. هذا الأمر جعلني مطلوبة من الجمهور ولم أتعهد على شبكة علاقات. هناك فارق بين أن يطلبينا القِيمون على الدراما في أعمالهم لأنهم يعرفوننا، وبين أن يطالبهم الجمهور بهذا الحضور. ولذلك، احتجتُ إلى وقت أطول حتى أثبت نفسي. والجمهور ذكي وهو يحتاج إلى وقت كي يتعرف على الفنان جيداً ويقنع به. وأنا بدأتُ في مصر منذ العام 2014 وهذه ليست مسألة سهلة.

• هل يمكن القول إن مصر أنصفتك أكثر من لبنان؟  
- لا يمكن أن نصف الواقع بهذه الطريقة، لأن الإنتاج في لبنان محدود. لكن عندما كان يتأمن الإنتاج كانوا يطلبونني لمسلسلات ضخمة عُرضت على «تلفكس»، وشاهد.. لا يمكن أن نعلم

النتجيين اللبنانيين، لأن عدد الممثلين في لبنان كبير جداً ولا يمكن جمعهم في عمل أو عمليْن، أي أن المشكلة تكمن في ندرة المسلسلات.

• المقصود أن كثيراً من الممثلين خاضوا تجارب درامية في مصر ولكنهم لم يستمروا لسبب أو لآخر، بينما أنت تمسكت بمصر والمصريين تمسكوا بك؟

- ليس في إمكان الجميع أن ينتظر وأن يعيش في مصر وأن يتكيف مع ثقافة المصريين ويتعلم لهجتهم. وأنا أحببتُ مصر والشعب المصري وتأقلمت على العيش هناك كأنني أعيش في بلدي، ولم أشعر بأنني أبذل جهداً خلال كل الأعوام الماضية، بل أقول إن التجربة تستحق، خصوصاً عندما يتعلق الأمر بالوجود مع نجوم كبار وأن أكون على قدر المسؤولية. وأنا لذي الصبر الكافي لأستمر وأتعلم وأصبح مخضمة، لأنني لا يمكن أن أقف أمامهم إذا لم أكن أملك ثقة كاملة بأنني سأنجح بذلك.

• من الواضح أنك كنت حريصة على التنوع في أعمالك، خصوصاً أن البعض يربط تجاربه بموسم درامي معين أو نوع معين من الأعمال كالمشتركة أو المحلية أو العربية؟  
- ركزت قليلاً على الدراما المصرية لأنها تتطلب جهداً وأصعب من سواها،

ولذلك لم أتمكن من الحضور في غيرها، أما اليوم فأشعر بأنني منفتحة على جميع العروض، بحسب الدور، سواء كان العمل لبنانياً أو مصرياً أو سورياً أو مغرباً، المهم أن يكون الدور جيداً وأستطيع تقديمه في شكل مميز لأن المشاهد يتابع الفنان أينما كان. لا شك في أن الأعمال المغربية ناجحة وأنا لم أشارك فيها حتى الآن، لكن تركيزي الأول والآخر هو على الدور.

• هل ترغبين بخوض تجربة المغرب؟  
- نعم، خصوصاً أنها طويلة، فالممثل يبيع أكثر عندما يعيش مع الشخصية نفسها لفترة طويلة ويشعر بتمتة أكبر. وهناك فارق بين مسلسل ينتهي تصويره خلال 3 أشهر ومسلسل آخر يستغرق تصويره 9 أشهر ومع الشخصية نفسها.

• كم يستفيد الممثل عندما يقف إلى جانب نجوم كبار؟  
- سبق أن تقاسمتُ مع بيومي فؤاد، بطولة خامسة عُرضت في رمضان الماضي وقبلها في عمل جمعتني بالنجمتين نبيلة عبيد وناديا الجندي ومن إنتاج شركة «الصباح». لا شك أن التعامل مع أي نجم مصري كبير يضيف إلى تجربتي، ونحن نربينا على أفلامهم ومسلسلاتهم. ونجوم فيلم «شلة ثانوي»، يشهد لهم بالإبداع.

• كثيرون يعتبرون أن السينما تتراجع والمسرح ينتعش لأن المنصات أخذت إلى حد ما دور السينما؟

- السينما تبقى سينما ومكانها محفوظ، ومهما شاهدنا أعمالاً على المنصات، فإننا نسرع إلى السينما عندما نسمع بطرح أفلام جديدة، كما أن أفلام السينما يُعاد عرضها على المنصات.

• ولكن غالبية شركات الإنتاج العالمية تنتج أفلامها لمصلحة المنصات، ولذلك هناك من يعتبر أن السينما تراجعت كدور عرض وليس كأفلام؟

.... ولكن هذا لا يعني أنه لم يعد هناك وجود للسينما، بل كل مجال يحافظ على مكانته ووجوده.

• في لبنان يشهد المسرح انتعاشاً على حساب السينما؟

- طالما كانت السينما تعاني في لبنان وهو بلد لا يتجاوز عدد سكانه الـ 4 ملايين نسمة، بينما يبلغ عدد سكان مصر أكثر من 100 مليون وهم يهتمون للسينما كثيراً، ولكن هذا لا يلغي نجاح الكثير من الأفلام اللبنانية.

• هل يمكن القول إن هناك نجوماً مطلوبين للسينما وآخرين للدراما التلفزيونية وأن نجاح الممثل في أي مجال منهما لا يضمن نجاحه في الآخر؟

- لا أعرف على أي أساس يتم اختيار الممثلين في كل مجال، ولكنني أعرف جيداً أن كلهم يحبون الوجود في السينما لأنها تتميز بنكهة مختلفة.

أبحث عن الشخصية التي تستفزني كممثلة

## ريم مصطفى: أسعى أن تكون خطواتي ثابتة حتى وإن كانت بطيئة

أكدت الفنانة ريم مصطفى أن الشكل الرومانسي الذي تدور فيه أحداث فيلم "حين

يكتب الحب" كان الدافع الأول وراء انجذابها للمشاركة فيه، مشيرة إلى أن السينما

افتقدت هذا اللون منذ سنوات لصالح أفلام الأكشن والكوميديا، وقد آن الأوان لعودة

الرومانسية والاجتماعية وغيرها لتأخذ مكانها الطبيعي على خريطة الإنتاج.

لا تخطيط مسبق وكشفت ريم مصطفى أنها لا تضع خطة مسبقة لتحديد وجهتها الفنية بين السينما والتلفزيون والمسرح، مضيفة: "أنا ممثلة ألبّي نداء الدور والشخصية، لا يهمني الوسيط بقدر ما يهمني مضمون العمل، وأسى أن تكون خطواتي ثابتة حتى وإن كانت بطيئة".

وصفت فيلم حين يكتب الحب بأنه يمثل مرحلة جديدة في مسيرتها السينمائية، موضحة أنها تعشق التمرد وترفض الاستسلام للحصار الذي قد يفرضه الشكل أو التكوين الجسدي على الممثل، وقالت: "أحاول دائماً إثبات أنني لا أعتمد على الجمال أو المظهر، بل أبحث عن أدوار تستفزني كممثلة وتمنحني فرصة لتقديم طاقة جديدة".

واحساسه وقدرته على اكتشاف مناطق جديدة في كل ممثل". وأكدت مصطفى أن السينما العربية أدركت مؤخراً أن التعاون بين جهات الإنتاج هو السبيل لتجاوز الكبوات، مشيرة إلى أن تنوع وانتشار المنصات الرقمية ساهم في اقتحام الدراما لمجالات جديدة من حيث النوعية ومستوى التنفيذ.

وأبدت سعادتها بحالة النشاط السينمائي مؤخراً، قائلة: كل ظهور سينمائي بالنسبة لي يكون مختلفاً عن الآخر، ففي "مستر إكس" كنت ضيفة شرف، أما "أهل الكهف" فكان تجربة فنية مميزة تحمل اسم الكاتب الكبير توفيق الحكيم إلى جانب نخبة من النجوم.

محسن بن منصور، سارة بركة ونانسي صلاح.

عمل عربي مشترك

أشارت ريم مصطفى إلى أن الفيلم يجمع ممثلين من مصر وسوريا وتونس إلى جانب كتاب وإنتاج من الخليج، ما يجعله "عملاً موجهاً لكل بيت عربي". وأوضحت أن أحداثه تناقش مفهوم الحب بشكل معاصر في ظل الضغوط الاجتماعية والظروف المتغيرة.

وعن التعاون مع المخرج محمد هاني، قالت: "رغم أنها تجربتي الأولى، فإنه يمتلك رؤية واضحة وأدوات فنية ظهرت بوضوح خلال جلسات العمل، ولا يعنيني إن كان المخرج في بدايته أو له تاريخ طويل، فالأهم هو رؤيته

وقالت مصطفى: "معياري الوحيد في اختيار أعمالي هو ما يقدمه الدور من قيمة وتأثير، لذلك قد أظهر قليلاً، لكن ظهوري دائماً يكون عبر عمل يترك بصمة لدى الجمهور". ترى الفنانة أن وجود أكثر من نجم في عمل واحد يفتح المجال للتنافس الإيجابي ويحفز الجميع لتقديم الأفضل، وهو ما يتبحه الفيلم الجديد الذي يشارك في بطولته أحمد الفيشاوي، معتصم النهار، شيري عادل، جميلة عوض، سوسن بدر،





على هامش قمة شعوب العالم .. ( الفجر ) تلتقي مؤلف كتاب ( ترامبوتوبيا )

## روبندر ساشديف؛ الكتاب يحل شخصية ترامب ويعيد اكتشاف ثقافة أمريكا ويقدم نصائح لقادة العالم للتعامل مع «ترامبوتوبيا»

.. موسكو- د. شريف الباسل:

على هامش قمة شعوب العالم التي عقدت في العاصمة الروسية موسكو مؤخراً التقت (الفجر) الكاتب الهندي وخبير الجغرافيا السياسية، والثقافة الأمريكية، والشخصية الإعلامية البارزة، روبندر ساشديف مؤلف كتاب (ترامبوتوبيا).

من الوهلة الأولى عندما نظرت إلى الكتاب، وتأملت في اسمه انتابني شعور أنه مجلد يتحدث في المقام الأول عن نرجسية الرئيس الأمريكي دونالد ترامب، وشخصيته السيكوباتية كشخص مندفع يرى كل شيء من منظوره، وهو قادر على استغلال كل شيء في المجتمع وقوانينه، ونظمه، ومؤسساته لتحقيق مصالحه، وتجسيد مواقفه السياسية، وشعاراته الشعبوية، وأولوياته الاقتصادية، والاجتماعية

وهنا سألت الكاتب الكبير روبندر ساشديف عن كتابه وماذا يعنيه بالـ «الترامبوتوبيا»، وهل يدور كتابه حول شخصية ترامب وسيرته الذاتية، والمواقف التي مر بها في مراحل عمره المختلفة؟ أم تعدى هذه الجوانب لتضيء على محاور أخرى يستفيد منها القاري؟

نظر الدكتور ساشديف إلى غلاف الكتاب وقال: في جوهره، يجمع كتاب ترامبوتوبيا بين العمق التحليلي، والاستشراف الاستراتيجي، مقدماً للقراء شرحاً للقوى المؤثرة، ومجموعة أدوات للتعامل معها في سياقات واقعية.

«ترامبوتوبيا، دليل شامل يُسلط الضوء على شخصية دونالد ترامب وسياساته الانتقائية، ويفكك في الوقت نفسه معالم اليوتوبيا التي يسعى إلى بنائها، لكن هذا الكتاب لا يقتصر على ترامب فحسب، بل يتناول أمريكا - ثقافتها، وتناقضاتها، ومتفرق طرقها.

مع اقتراب الأمة من الذكرى الـ 250 لتأسيسها، يُجادل المؤلف أن أمريكا لم تعد بوتقة، أو طبق سلطة، بل حلبة ملاكمة، حيث تخوض حركة «جعل أمريكا عظيمة مجدداً» (MAGA) وقوتها المضادة من اليسار الليبرالي، والتي يُطلق عليها اسم «كاغا» (KAGA)، معركة شرسة من أجل روح الجمهورية.

من تطور الأحزاب السياسية الأمريكية منذ ستينيات القرن الماضي إلى انبعاث ثقافة «دونفاذر» (Donfather) واحتمالية ثورة العملات المشفرة الوشيكة بقيادة ترامب، يُقدم هذا الكتاب تحليلاً شاملاً ومنظماً.

يخصص أكثر من ثلث الكتاب الذي بين يديك لنصائح استراتيجية - أدوات عملية وفائلة مُصممة لتجهيز القادة والدبلوماسيين والرؤساء التنفيذيين، وجماعات المصالح للتعامل بفعالية مع تعقيدات أمريكا الترامبية. سواء كنت تدعم ترامب أو تُعارضه، أو ترغب ببساطة في فهمه، فإن كتاب «ترامبوتوبيا، قراءة أساسية لأي شخص مهتم بحاضر أمريكا، والعالم

ومستقبلهما، أو مُستثمر فيهما.

وأضاف ساشديف: في كتاب «ترامبوتوبيا» - وهو كتاب يشكل جزءاً منه دليلاً، وجزءاً منه تأملًا، وجزءاً منه دليلاً استراتيجياً لفهم أحد أكثر الشخصيات السياسية تأثيراً في التاريخ المعاصر: دونالد ترامب. ومع ذلك، فإن هذا الكتاب في نهاية المطاف لا يتناول رجلاً واحداً فحسب - بل يتناول بنية النفوذ، والهوية، والسلطة في أمريكا اليوم،



وكيف تعيد هذه البنية تشكيل العالم من حولها. وردا على سؤال حول محتوى الكتاب، وفهرسته، ومدى الارتباط بينها قال: يتألف الكتاب من خمسة أجزاء، وينتقل من التحليل إلى التطبيق، يبدأ بفك رموز شخصية ترامب، ورؤيته للعالم، ثم يبحث في كيفية توظيف وسائل الإعلام والهوية التجارية، والفوضى كأدوات للهندسة السياسية، يواصل الكتاب بحثه الثقافي في القوى التي

حتى يرى الشعب الأمريكي كله أو على الأقل مناصروه أنفسهم وعالمهم ومستقبلهم في مرآة ترامب. وقبل أن أطلع على أي صفحة من صفحاته اعتقدت أنه يمكنني بكل سهولة توقع ما بداخله، فالعالم كله يرى بوضوح الحلم (الترامبي) القائم على شعار شعبي جاذب بعنوان (لنجعل أمريكا عظيمة مجدداً - أو أميركا أولاً) ومحاولة ترسيخها في الأذهان لتصبح دستوراً غير مكتوب.. لكن هذا الحلم قد يكون بالنسبة للبعض كابوساً سياسياً مزعجاً يوقظهم على الانقسامات الداخلية، والصراعات مع الخصوم، والابتعاد عن التعددية والانفتاح، إذا تظل (الترامبوتوبيا) فكرة إشكالية يراها أنصار ترامب مستقبلاً ذهبياً، ويرى فيها خصومه خطراً على الديمقراطية الليبرالية.

مكنت من صعوده، ويقدم تحليلاً مفصلاً لمفهوم «ترامبوتوبيا» كنظام، ويختتم بمجموعة من الأطر الاستراتيجية للتعامل مع واقعه.

### 1. تعرّف على دونالد ترامب؛

يُشرّح هذا القسم الافتتاحي التأثيرات التكوينية لترامب من منظور منظم - من ديناميكيات العائلة، إلى دوائر النخبة في نيويورك في ثمانينيات القرن الماضي، ويحلل شخصيته من خلال أطر نفسية، واجتماعية لشرح المنطق الكامن وراء غرائزه، وقراراته.

### 2. تعرف على السياسة البصرية لترامب؛

يقدم هذا الجزء مفهوم «السياسة البصرية» (البصريات الإعلامية + الجغرافيا السياسية)، ويكشف أسلوب ترامب الفريد في إبراز قوته، ويستكشف كيف تعكس صورته العامة، وتكتيكاته في عقد الصفقات، واستخدامه للإفلاس، والتلاعب الإعلامي، استراتيجية مُتعمدة، وإن كانت غير تقليدية.

### 3. إعادة اكتشاف ثقافة أمريكا؛

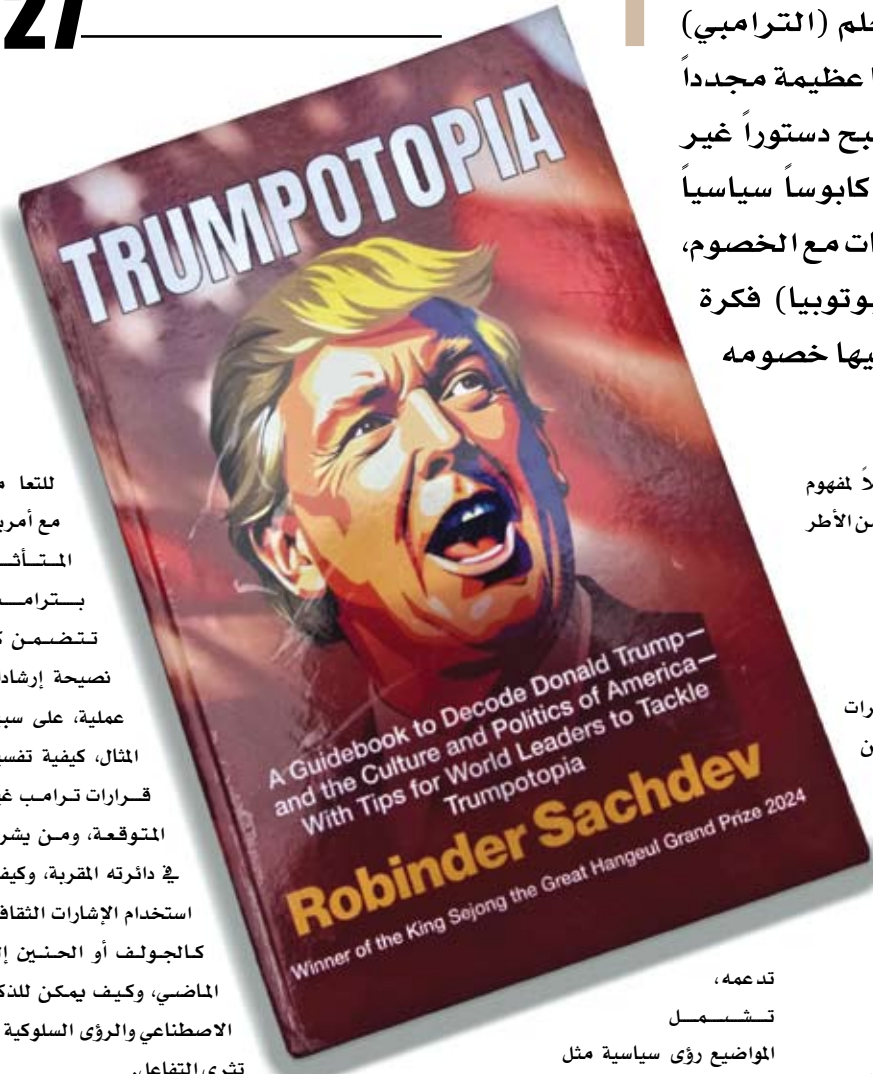
يعيد هذا القسم صياغة السياق الوطني الذي شكل ترامب وأعاد تشكيله، ويتعمق في صورة أمريكا الذاتية، وتحولات هويتها، والرموز الثقافية الكامنة وراءها، ويغطي التحليل التطور السياسي لليمين، واليسار منذ ستينيات القرن الماضي، ويدرس كيف أعادت الحروب الثقافية تعريف الحياة المدنية.

### 4. تعرّف على ترامبوتوبيا؛

هنا، يعرف الكتاب مفهوم ترامبوتوبيا ويتتبع تطوره، ويستكشف الركائز الأيديولوجية، والطموحات المؤسسية، والعائير السلوكية التي

## منوعات

# الفجر



للتعا مل مع أمريكا المتأثرة بـترامب، تتضمن كل نصيحة إرشادات عملية، على سبيل المثال، كيفية تفسير قرارات ترامب غير المتوقعة، ومن يشرك في دائرته المقربة، وكيفية استخدام الإشارات الثقافية كالجولف أو الحنين إلى الماضي، وكيف يمكن للذكاء الاصطناعي والرؤى السلوكية أن تثرى التفاعل.

وفي نهاية عرضه للكتاب يؤكد مؤلفه على أنه جميع الأحوال سواء كنت تقرأ كصانع سياسات، أو رجل أعمال، أو باحث، أو مواطن مهتم، فإن هذا الكتاب مصمم ليكون شاملاً ومجزأ، كل فصل مستقل بذاته، مع المساهمة في فهم شامل، ومكتمل لعالم ترامبوتوبيا.

تدعمه، تشمل المواضيع رؤى سياسية مثل مشروع ٢٠٢٥، ومحفزات عاطفية مثل الحنين إلى الماضي، ومستقبلاً متخيلاً مثل الجو الوطني المقترح ليوم أمريكا الأول.

### 5. نصائح لقادة العالم للتعامل مع ترامبوتوبيا؛

يُقدم هذا القسم الأخير تسعة أدلة استراتيجية

### نبذة عن المؤلف:



روبندر ساشديف خبير عالمي مُعترف به في الجغرافيا السياسية والثقافة الأمريكية، شخصية إعلامية بارزة، نُشرت أفكاره ومقابلاته في أكثر من 10.000 بث منشور على مدار الخمسة والعشرين عاماً الماضية، بما في ذلك شبكات CNN وCNBC وBBC وصحيفة وول ستريت جورنال، ونيويورك تايمز، وواشنطن بوست. عمل كأستاذ مساعد في الجامعة الأمريكية بواشنطن العاصمة، وقدم المشورة لكبار السياسيين، كما ظهر عمله في العلاقات الدولية في دراسات حالة وأبحاث دكتوراه في جامعات رائدة، في العام 2021، وصفته دراسة نُشرت في مجلة الجمعية الأمريكية للعلوم السياسية، أعدها زملاء ما بعد الدكتوراه في جامعة جورج تاون، بأنه أحد الشخصيات المؤثرة.

## علي العلا يتسلم الدكتوراه الفخرية في مجال الإبداع والابتكار الفني من الجامعة الافروأسيوية

.. أسامة عبد المقصود : الشارقة

منحت الجامعة الافروأسيوية درجة الدكتوراه الفخرية للشيخ علي بن عبد الله العلا في مجال الإبداع والابتكار الفني، وبدوره أكد على ضرورة الاهتمام بالفنون التشكيلية والنحت لاستمرار الحفاظ على الموروث الثقافي لدولة الإمارات، وذلك من خلال الدراسة الجامعية المتخصصة وعقد ورش عمل لاستقطاب المواهب من الشباب والفتيات، مشيراً إلى الاستفادة من الخدمات المستعملة وإعادة تدويرها في قالب فني وإبداعي، بهدف ربط التراث بالحاضر حضر مراسم حفل منح درجة الدكتوراه

الفخرية للشيخ الدكتور علي العلا في مجال الإبداع والابتكار الفني من الجامعة الافروأسيوية، سعادة الدكتور مهندس خالد النابلسي نائب رئيس الاتحاد الدولي للمثقفين العرب، نائب رئيس المنظمة العربية لدعم المواهب، والأستاذ الدكتور أحمد صبحي نائب رئيس الجامعة والفريق المرافق، ولفيف من أعضاء الاتحاد ومجموعة من الإعلاميين ومع بدء مراسم منح الدكتوراه الفخرية، قام الشيخ علي العلا بارتداء عباءة ووشاح الدكتوراه، كما تلي قرار مجلس الجامعة الدكتور أحمد صبحي، الذي جاء نصه " تتشرف الجامعة الافروأسيوية بأن تمنح

هذه الشهادة للشيخ الفنان علي بن عبد الله العلا، وذلك تقديراً لإسهاماته الرائدة والمتميزة في مجالات الإبداع والابتكار الفني، ولا سيما النحت في الخشب وبإبداعه أعمال فنية مستدامة ذات قيمة ثقافية وجماالية عالية، كما يعكس هذا التكريم جهوده المتميزة في دعم استدامة الفنون وصوت التراث الفني الأصيل بما يعبر عن التلاقح الحضاري والإنساني بين الإبداع الفني والهوية الثقافية، وبناء على قرار مجلس الجامعة رقم ( ٢٠٢٥/٠١١ ) للسنة الجامعية ٢٠٢٥/٢٠٢٦ فقد تقرر منح سعادته درجة الدكتوراه الفخرية في مجال الإبداع والابتكار الفني، وتتمنى الجامعة

لسيادته التوفيق واستمرار عطائه المتميز في إثراء التراث الفني الأصيل" وتسلم شهادة الدكتوراه الفخرية باللغتين العربية والانجليزية . وضمن الشيخ الدكتور علي العلا، دور الجامعة في إرساء القيم المعرفية ونشر الثقافة والحفاظ على الهوية الفكرية، معرباً عن سعادته بالتواجد لاستلام الدكتوراه الفخرية من هذه الجامعة العريقة، موجهاً الشكر إلى الدكتور أحمد صبحي نائب رئيس الجامعة ومجلس الجامعة على قراراتهم منحه شهادة الدكتوراه الفخرية، وفي ختام الحفل تم التقاط الصور التذكارية



## إيطاليا تصدر 21 لوحة منسوبة لسلفادور دالي من معرض في بارما يشتبه في تزويرها

صارت السلطات الإيطالية 21 عملاً فنياً مشتبهاً بتزويرها، منسوبة إلى سلفادور دالي، من معرض فني ضخم بعنوان "دالي، بين الفن والأسطورة" موقع "artnews". افتتح المعرض، الذي يضم 80 رسماً ونقشاً ونسجياً، في قصر تاراسكوني، أمرت محكمة في روما بالمصادرة بعد أن انتفتق فرقة مكافحة الجرائم الفنية

الأعمال غير أصلية، فسيتمين على أولئك الذين أقاموا المعرض تبرير سبب عرضهم لأعمال غير أصلية، وبالطبع، قد يكونون مسؤولين عن بعض جرائم تزوير الفن . وقال ستيفانو أوبيليو، المدعي العام المشارك في التحقيق، لصحيفة The Art Newspaper أن TPC أرسل كتالوج المعرض إلى مؤسسة Gala-Salvador Dalí في مدينة

فيجيريس الكاتالونية في فبراير، وأكدت المؤسسة أنه لم يتم استشارتها بشأن العرض. أعربت مؤسسة دالي عن شكوكها للكارابينيري فيما يتعلق بثلاث رسومات وسلسلة من المطبوعات . انتظرت فرقة مكافحة الجرائم الفنية الإيطالية حتى عرض الأعمال في بارما قبل مصادمة العرض، وفقاً لأوبيليو.

تتألف الأعمال المصادرة من 18

مطبوعة حجرية وثلاث رسومات، ويُقال إنها كانت جزءاً من مجموعة أعارها إيطاليان، نظمت شركة نافيغاري، ومقرها باليرمو، معرض "دالي، بين الفن والأسطورة". وتقوم وزارة الثقافة الإيطالية حالياً بتفتيش الأعمال، والتي قد تصدر نهائياً في حال ثبوت تزويرها، وقد يُحاكم المشتبه بهم بتهمة التزوير أو الاتجار المتعمد في أعمال مزيفة.





# العمود الفقري

## نصائح يومية بسيطة لتجنب آلام الظهر المزمنة



يعاني ملايين الأشخاص حول العالم من آلام الظهر المزمنة والمفاجئة، ويعتبر العمود الفقري أحد أعقد الهياكل الهندسية في جسم الإنسان. وكشف جراح عمود فقري رائد، كولين ناتالي، وهو استشاري جراحة العمود الفقري في مستشفى Princess Grace، عن عادات يومية بسيطة تساعد في حماية العمود الفقري، ونصائح هامة لمن يعانون من آلام الظهر.

ورصد ناتالي أن أنماط الحياة الخاملة وانتشار العمل المكتبي ساهمت في زيادة انتشار مشاكل الظهر. وأكد أن "أفضل طريقة للحفاظ على صحة العمود الفقري هي الحركة المستمرة،

وليس مجرد الاعتماد على كرسي مريح أو ارتفاع شاشة مناسب". وأضاف أن أخذ فترات راحة منتظمة خلال العمل، مثل ضبط منبه كل ساعة للنهوض والتحرك، يعد أمراً ضرورياً للحفاظ على صحة الظهر. لأن الحركة تساعد على تمرين العضلات وتحميل الأنسجة بطريقة تدعم قوة الهيكل العظمي. وأشار إلى أن هذه النصيحة مهمة بشكل خاص للأشخاص دون سن 35 عاماً، الذين لا يزالون في مرحلة بناء كتلة العظام، حيث تشكل هذه الفترة ذروة كثافة العظام.

وحذر ناتالي من أن عدم تكوين عادات صحية في الشباب قد يؤدي إلى فقدان كتلة العظام فيما بعد، لكنه طمأن بأن البقاء نشيطاً وممارسة الحركة مناسب لجميع الأعمار، حتى لمن تجاوزوا سنوات البناء. وأوضح أن الخوف من الألم يدفع الكثيرين إلى الخمول، لكنه أكد أن الاستمرار

في الحركة - مع تعديل التمارين حسب شدة الألم - هو أفضل ما يمكن فعله لتقوية العمود الفقري. ولمن يعانون من آلام الظهر، نصح باستبدال التمارين عالية التأثير، مثل الجري، بتمارين أكثر لطفاً مثل البيلاتس أو السباحة عند تفاقم الألم. وإذا استمر الألم أكثر من 6 أسابيع مع العلاج الطبيعي وتناول مسكنات الألم دون وصفة طبية، يُنصح بزيارة الطبيب، الذي قد يحيل المريض إلى أخصائي لإجراء تصوير بالرنين المغناطيسي. وأشار إلى أن 90% من حالات آلام الظهر تتحسن بالعلاج الطبيعي ومسكنات الألم دون الحاجة إلى تدخلات طبية معقدة. كما أكد أهمية الحفاظ على نظام غذائي صحي، يتضمن تناول البروبيوتيك يوميًا، والابتعاد عن الأطعمة المصنعة والسكر المكرر، واتباع نظام غذائي مضاد للالتهابات.

## قرأت لك

### الملفوف المخلل



أعلن الدكتور أندريه زولوتاريوف، أخصائي التغذية الروسي، أن الملفوف المخلل أكثر فائدة للصحة من الملفوف الطازج. ويشير الطبيب في حديث لراديو "سبوتنيك"، إلى أن الملفوف مادة غذائية

غنية بالفيتامينات بما فيها فيتامين C، الذي يصبح أكثر نشاطا في الملفوف المخمر. لذلك كان البحارة يأخذون معهم الملفوف المخمر في رحلاتهم البحرية الطويلة، لتجنب الإصابة بمرض الاسقربوط ونقص الفيتامينات. كما أن للملفوف المخمر فوائد أخرى.

ويقول، "غالبا ما ننسى خاصية فريدة للملفوف المخمر، وهي تحسين حالة ميكروبيوم الأمعاء. لأنه يحتوي على نسبة عالية من الألياف الغذائية، التي تعتبر مفيدة ومغذية لميكروبيوم الأمعاء، حيث تعتمد منظومة المناعة إلى حد كبير على عمل الأمعاء".

ويضيف، يفضل غسل الملفوف المخمر قبل تناوله، لتقليل ملوحته وإزالة الخل قدر الإمكان. كما قد يحتوي الملفوف المخمر الذي يباع في الأسواق على نسبة عالية من المواد الحافظة ومحسنات النكهة التي تستخدم لإطالة مدة صلاحيته.

ويشير الأخصائي، يصبح الملفوف أكثر فائدة عند إضافة الجزر إليه عند تخميره.

ويؤكد الطبيب، على أن الملفوف المخمر ليس مفيدا للجميع، حيث على من يعاني من التهاب المعدة والقرحة وأمراض الجهاز الهضمي الأخرى تناوله بحذر.

## سؤال وجواب

### • ما هو السجع في البلاغة؟

اتفاق أواخر الجمل في الحرف.

### • من هو الشاعر الملقب بالأخطل الصغير؟

الشاعر اللبنياني بشارة الخوري

### • من هو شاعر الدولة الاموية؟

الأخطل

### • ما هو الجناس في البلاغة؟

اتفاق كلمتين في اللفظ واختلافهما في المعنى.

### • ما هو الكوع وما هو البوع؟

الكوع أطول عظمة في إبهام اليد والبوع أطول عظمة في إبهام القدم.



المثلة البريطانية نعومي واتس قبل عرض مجموعة فيراغامو في أسبوع الموضة النسائية في ميلانو. ا ف ب

## هل تعلم؟

- القيصر الروسي بيتر الأكبر كان يفرض الضرائب على من يطلقون لحاهم وكانت قيمة الضريبة تتناسب طرديا مع طول وحجم اللحية.
- الذهب عيار 24 قيراطا ليس ذهبيا خالصا بنسبة 100 في المائة بل يحتوي على نسبة ضئيلة من النحاس ، وذلك أن الذهب الخالص مئة في المائة يكون ليثا كالتصلصال لدرجة انه يصبح من الممكن تشكيله باليددين.
- يقوم أفراد إحدى القبائل الماليزية بغسل أجسام أطفالهم الرضع بالبيرة (الجمعة) لاعتقادهم أن ذلك يحميهم من الإصابة بالأمراض.
- الملكة فيكتوريا (1837) كانت أول ملكة انكليزية عاشت في قصر باكنغهام اللندني.
- النعامة لا تدفن رأسها في الرمال هربا من الخطر بل بحثا عن الماء.
- لاحظ العلماء أن الثمنل (بيتئاب) كالبيشر عندما يستيقظ من نومه في الصباح.
- في مصر الفرعونية، كانت جثث نساء النبلاء تترك لبضعة أيام قبل أن تبدأ إجراءات تحنيطها، وكان الهدف من وراء ذلك هو السماح للجثة كي تفقد رونقها ونضارتها حتى لا تبدو مثيرة في نظر المحنطين.

## قصة الأسير والحارس العجوز

كان الأسير يجلس قابعاً خلف الجدران الكبيرة السوداء التي نخرتها المياه وهو دافع العينان فقد جعله عصفوراً يقف على شباك زنزائته يتذكر امه واباه وأخوته وأهله وقريته يتذكر حريته فبكى .. نعم بكى وهو ذليل فمن اين له الهناء بين الحجارة الصماء. جاء الحارس العجوز ببعض الصحنون يضعها فوق بعضها ويفرقها على السجناء الأسرى فنظر حال هذا الشاب ووجد دموعه الغزيرة تغسل وجهه البرئ فرق له وحزن وقال له: ايها الفتى هذا صحنك فتناول الطعام حتى لا تمرض: فقال له: ليتني اموت، فماذا افعل بداخل تلك الحجرات الضيقة اللتنة، وماذا جنيت؟ هل لأنني ادافع عن ارضي وشريفي وعرضي، لو لم افعل لكتنت جباناً وانا لست جباناً.. ويكي مرة أخرى واسلم نفسه للدموع. فتحركة الحارس ورحل يكمل عمله، في المساء كان الحارس يقبع في فراشه وعقله يدور ويدور يفكر في هؤلاء الشباب الذين اسروا ووضعوا خلف الاسوار وتركوا في حراسة مجموعة من الحثالة السكارى.. انهم في عمر اولاده الذين يعيشون بعيدا في بلده.. كان من الممكن ان يتعرضوا لما تعرض له هؤلاء الشباب.. هو نفسه يكره حوائط وجدران هذا السجن الذي جاء يعمل فيه رغماً عنه، هو نفسه سجين لكنه خارج القضبان، حسناً عليه ان يساعدهم فهو مثلهم سجين، يكره الظلم والظالم، الله سيساعده ويمتحنه حريته عن قريب فهو مريض وعلى وشك الموت، ولن يستطيع احد عقابه فله قدم في الدنيا وقدم في الآخرة، وهذه فرصته ليفعل خيراً ربما يكافئه الله عليه.

بعد يومين احس الحارس بغصة في قلبه وكان روحه تريد ان تذهب عنه، فذهب إلى مطبخه وحمل كل ما وجد من سكاكين واعطى كل سجين سكيناً داخل صحن الطعام، ثم ذهب لحجرتة حتى خرج باقي الحراس للسهر في الهواء المطلق وتناول الخمر، فعاد أدراجة وذهب إلى السجناء واخذ يفتح الأبواب ثم يدخل ليهمس ببعض كلمات (استودعك الله انا راحل إلى السماء بعد قليل وسأتركك الباب مفتوحاً فلا تخرج الا في الوقت المناسب)، وسبحان الله الذي يفعل في عبادده ما يشاء انتهى الحارس من فتح كل الأبواب وعاد إلى غرفته ليמות في فراشه بهوده حين طغى النوم على الحراس السكارى فتهاوى كل منهم إلى الأرض في نوم عميق وتسلل اول الهاربين الأسير الصغير ورأى من أمامه وخلفه زنازين أخرى تفتح في هدوء ولم يمض وقت طويل حتى هرب جميع السجناء بدون ان يلقوا نظرة وداع على الحارس العجوز لكنهم كلما تذكروه قرأوا له الفاتحة في صباح عيد التحرير وكل منهم يحمل بين طيات ذكرياته ويتذكروا خطوط وجهه العجوز الكثيرة التي فاقت سنين عمرهم.