

منوعات

الفكر

ص 22

بلدية مدينة العين تطلق حملة «علمنا يستاهل»

ص 27

ميشال حوراني؛
لديّ طاقات وأفكار
وخبرة كبيرة



بدائل سهلة عن الصيام
المتقطع يوصي بها مختصون

ص 23

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

الثلاثاء 28 أكتوبر 2025 م - العدد 14592
Tuesday 28 October 2025 - Issue No 14592

اكتشاف ألماس نصف وردي نادر في منجم

في اكتشاف نادر جداً في عالم الجواهرات، عُثِر على ألماسة نصف وردية مذهلة في منجم كاروي الشهير في بوتسوانا، بوزن 37.41 قيراط (7.5 غرام)، وتتميز بحد فاصل واضح بين قسمها الوردي الداكن والقسم عديم اللون، وهو أمر نادر جداً نتيجة الظروف الجيولوجية الدقيقة اللازمة لتكوينه. ووصف الخبراء الماسة بأنها من أبرز الألماسات الوردية في التاريخ، حيث قال أوديد مانسوري، المؤسس المشارك لشركة HB Antwerp لتقطيع الألماس: "يتملك هذا الحجر القدرة على أن يصبح أحد أهم الألماسات الوردية التي تم تلميعها على الإطلاق، ولونه الغني يعكس التفرد الجيولوجي لنجم كاروي". تتكون الحجر قبل أكثر من 3 مليارات سنة تحت حرارة وضغط شديدين على عمق 150-200 كيلومتر تحت سطح الأرض. ويُعتقد أن اللون الوردي نجم عن تشوهات هيكلية دقيقة، بينما يؤدي التشوه المفرط إلى تحول اللون إلى البني. ومن المرجح أن القسم الوردي تشكل أولاً، يليه القسم عديم اللون لاحقاً. وليس هذا الألماس هو الأول من نوعه في المنجم، الذي سبق وأن أنتج جواهر ضخمة مثل سولويو "1.758 قيراط"، سيثونيا "549 قيراط"، وموستويدي "2.488 قيراط"، وهو أكبر ألماس تم اكتشافه خلال 120 عاماً.

يذبح توأمه بسبب خلاف مع زوجته

شهدت منطقة أنشراوادي في مقاطعة بولدهانا ولاية ماهاراشترا الهندية حادثة مأساوية هزت المجتمع المحلي، حيث قتل رجل ابنتيه التوأم البالغتين من العمر عامين بعد مشادة مع زوجته. وبحسب تقارير الشرطة التي نقلها موقع "ndtv"، تعرضت السلطات على الجاني باسم راهول شافان، المقيم في منطقة واشيم. وتطور الخلاف بين الزوجين أثناء رحلة كانت الأسرة تقوم بها، حيث قررت الزوجة مغادرة السيارة والعودة إلى منزل والديها. وعقب مغادرتها، أخذ شافان الطفلتين إلى منطقة غابات، وهناك ارتكب جريمة قتل مروعة بقطع حلقيهما، ويعد تنفيذ الجريمة، توجه مباشرة إلى مركز شرطة واشيم واعترف بما حدث.

رد ناري من صاحبة «أكبر شفاء في العالم» على الساخرين!

أنفتحت الشابة البلغارية أندريا إيفانوفافا أكثر من 20 ألف جنيه إسترليني للحصول على ما تصفه بـ "أكبر شفاء في العالم"، بعد خضوعها لـ 32 حقنة من حمض الهيالورونيك منذ عام 2018، لتتحول ملامحها بالكامل وتصبح حديث مواقع التواصل الاجتماعي. غير أن رحلتها نحو المظهر الذي تصفه بـ "الفريد والمختلف" لم تمر دون انتقادات حادة، فبعد أن نشرت مؤخراً صورة لها أثناء تناول الطعام في أحد المطاعم اليونانية، انتهالت عليها تعليقات تسخر من شكلها، متسائلة عما إذا كانت قادرة على الأكل أو تتظاهر بذلك. وكتب أحد المتابعين: "هل يمكنك الأكل بهذا الشكل؟"، بينما علق آخر بسخرية: "جربي مضاداً للحساسية لتخفيف التورم". بدورها، أكدت إيفانوفافا، البالغة من العمر 28 عاماً، أنها لا تواجه أي مشكلة في تناول الطعام، ولا تكتربث لما يقا لها منها، قائلة: "يصفني البعض بأنني قبيحة أو أبدو بشكل فج ومبالغ فيه، لكنني لا أهتم.. أحب أن أكون مختلفة عن الجميع". وبدأت أندريا رحلتها التجميلية قبل سبع سنوات بدافع شغفها بـ "الجمال الصناعي والمبالغ فيه"، كما تصفه، وأضافت عبر تيك توك: "منذ طفولتي أحببت المظاهر الغريبة والمثيرة للاهتمام.. لا أحب المظهر العادي أو الملل". ولم تقتصر التغييرات على شفتيها؛ فقد خضعت أيضاً لحقن في الذقن والفك والخددين، إضافة إلى عملية لتكبير الصدر، لتصبح ملامحها اليوم مختلفة كلياً عن صورتها القديمة.

لم يعد استماع الأطفال للحكايات مجرد رفاهية، بل أصبح خطوة بالغة الأهمية لتقوية لغة الصغار ومهارات قراءتهم. فقد أظهرت دراسة جديدة أن الاستماع إلى القصص والتحدث عنها يُرسي أساساً لتنمية اللغة والمهارات القرائية، وله فوائد اجتماعية وعاطفية. وفقاً لصحيفة Times of Malta.

وأفاد التقرير بأن وقت قراءة القصص في المنزل أو الحضانة أو المدرسة، يعتبر الفترة التي يختبر فيها الأطفال الصغار سحر الكتب.

لم تعد رفاهية.. دراسة تشدد على أهمية قراءة القصص للأطفال

نوعية ما يقرأون". وفي حين أن قراءة المزيد من النصوص كان يرتبط دائماً بالمهارات الأعلى في مجال القراءة والكتابة، إلا أن القليل من الدراسات هي التي اهتمت ببحث مدى تأثير نوعية المواد التي يختار الأطفال قراءتها. قام فريق الباحثين بعملية مسح لأكثر من 43000 طالب في إسبانيا، لتحديد عاداتهم في القراءة على مدى فترة ثلاث سنوات، بدءاً من سن 10 إلى 11. كما تحدث الباحثون إلى أولياء الأمور لتقييم مدى مشاركة كل منهم في تعليم أطفالهم، وكذلك عادات القراءة لديهم.

قراءة وكتابة ورياضيات ووجد الباحثون أن الأطفال، الذين يقرأون الكتب يومياً حققوا في المتوسط نتائج أفضل في مجال تعلم القراءة والكتابة، أي يملكون في جمعيتهم ما يعادل الحصول على ثلاثة أشهر إضافية من التعليم الثانوي. كما تبين أن هناك تأثيرات غير مباشرة على الأداء في مجالات تعليمية أخرى مثل الرياضيات. ولكن ثبت فعلياً لفريق البحث أن قراءة الصحف والمجلات لم يكن لها الفائدة نفسها، وحتى القصص القصيرة لم يكن لها إلا مجرد تأثير هامشي. وتأكد بما لا يدع مجالاً للشك أن تحسين مهارات القراءة والكتابة يحدث من خلال الممارسة ومحاولة قراءة النصوص الطويلة والصعبة.

ويقول الباحث جون جيريم، من جامعة لندن كولينج البريطانية: "على الرغم من أن التقدم لمدة ثلاثة أشهر قد يبدو محدوداً نسبياً بالنسبة لبعض الأشخاص، إلا أنه يعادل أكثر من 10% من سنوات الدراسة الثانوية الأكاديمية الثلاثة".

وسيلة قيمة يذكر أن اللغة والتواصل يعتبران مجالاً رئيسياً في التعليم الأساسي لمرحلة الطفولة المبكرة ونمو الأطفال من سن الولادة وحتى سن الخامسة. كما تُعد ممارسة القراءة الحوارية وسيلة قيمة لتنمية مهارات الخطابة لدى الأطفال الصغار، أي القدرة على التعبير عن الأفكار عند التحدث والاستماع بعناية والتواصل بفعالية.

دراسة مثيرة توصلت دراسة علمية إلى أن قراءة كتاب جيد هي أفضل طريقة لتعزيز معرفة القراءة والكتابة، حيث لا تؤدي قراءة المجلات ومطبوعات الكاريكاتير والصور الهزلية في محو الأمية، بحسب ما نشرته صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، نقلاً عن دورية Oxford Review of Education. تناولت الدراسة عادات القراءة لدى آلاف الطلاب، إلى جانب نتائج اختباراتهم الدراسية، ومدى إسهام الآباء في أمور تعليمهم. وتبين للباحثين أن الأطفال، الذين يقرأون كتباً "عالية الجودة" في أوقات فراغهم يحصلون على علامات أعلى في المدرسة كمراهقين، ويسبقون غيرهم بما يعادل ثلاثة أشهر في مجال دراساتهم.

دور مهم في الحياة ويقول كبير الباحثين، لويس أليخاندرو لوبيز أغودو، من جامعة ملقا الإسبانية: "إن القراءة مهارة أساسية تلعب دوراً رئيسياً في حياتنا". ويستطرد موضحاً: "إن نتائج الدراسة تقدم دليلاً إضافياً على أن الأمر لا يقتصر فقط حول ما إذا كان الشباب يقرأون أم لا، ولكن أيضاً ما هي

كذلك رأى أن قراءة القصص للأطفال الصغار تُعد نشاطاً ممتعاً بحد ذاته، لأنها تُرسي أيضاً أساساً لتنمية اللغة ومهارات القراءة، ولها فوائد اجتماعية وعاطفية. كما وأكدت الأبحاث على مدى عقود، أن هناك فرقاً واضحاً في المهارات اللغوية بين الأطفال الذين قضاوا وقتاً للقصص في المنزل وأولئك الذين لم يقضوه. وأشارت إلى أن القراءة الحوارية تؤثر على مفردات الأطفال، إضافة إلى نتائجهم في القراءة والكتابة. إلى ذلك، أشار البحث إلى أن 36 طفلاً يعانون من تأخر في المفردات قسّموا إلى مجموعات تشارك في القراءة المشتركة أو القراءة الحوارية المشتركة. وبينما أظهرت كلتا المجموعتين تحسناً، حققت مجموعة القراءة الحوارية مكاسب أكبر بكثير في المفردات. بدورها، قالت فويغ ديميسي، محاضرة أولى في تعليم مرحلة الطفولة المبكرة بجامعة شيفيلد هالام، إنه في عام 2024، نشرت لجنة الخطابة، وهي هيئة مستقلة تسعى إلى دمج الخطابة في المناهج الدراسية، تقريراً يُسلط الضوء على أهمية الخطابة. وأشار التقرير إلى أن الخطابة تُهيئ الأطفال والتلاميذ الصغار لمتطلبات حياتهم المستقبلية، حيث تكون ضرورية لأداء عرض تقديمي ومناقشة فكرة والمشاركة بثقة في الندوات الجامعية واجتماعات العمل. كذلك لفت التقرير إلى أن الوصول إلى تعليم خطابة عالي الجودة ليس متاحاً للجميع. واختتمت دكتورة ديميسي قائلة إن الفوائد اللغوية والاجتماعية والعاطفية لوقت القصة تعني أنه ينبغي اعتباره جزءاً أساسياً من منهج مرحلة الطفولة المبكرة، لا مجرد رفاهية أو إضافة.

دراسة دولية: الأبوة تقلل الحب الرومانسي بين الزوجين

يعد دخول مرحلة الأبوة تجربة حياتية تغير حياة الكثير من الأزواج، إذ تجلب الفرح لكنها قد تفرض أيضاً تحديات على العلاقات الرومانسية. وبينما تشير بعض الدراسات إلى أن تربية الأطفال معاً يمكن أن تقوي العلاقة بين الشريكين، تشير دراسات أخرى إلى أن الأبوة قد تؤدي إلى ضغوط تقلل من رضا العلاقة. ومن بين هذه الضغوط: قلة النوم، والتعب المزمن، والمشاكل المالية، وصراعات بين العمل والحياة الأسرية. ومع ذلك، لم يتم توثيق تأثير الأبوة في العلاقات العاطفية بشكل متسق، وتبدو العوامل الثقافية ذات تأثير كبير. وأظهرت دراسة دولية واسعة النطاق، نشرت أخيراً في مجلة Human Nature بتاريخ 24 أكتوبر 2025، رؤى جديدة حول تأثير الأبوة في الحب الرومانسي. وقاد الدراسة أنجيكا زيلزنيوفيتش من جامعة فروتسواف في بولندا، وشارك فيها أكثر من 3100 متطوع من 25 دولة، بينها أستراليا، والهند، ورومانيا، والبرازيل، وبلجيكا وفيتنام. كان معظم المشاركين متزوجين "82%"، والبقية مخطوبين "18%". أكمل المشاركون جميعاً استبيان "مقياس ستيرنبرغ الثلاثي للحب"، وهو استبيان يستخدم لقياس ثلاثة مكونات رئيسية في العلاقات الرومانسية: الحميمية، والشغف، والالتزام. كما قدموا معلومات عن عدد أطفالهم وبيانات شخصية أخرى مثل العمر. وشارك الباحثون بين 699 شخصاً بلا أطفال و2,488 والدًا، وكشفت النتائج أن الآباء أبلغوا عن انخفاض واضح في الحب الرومانسي العام مقارنةً بمن ليس لديهم أطفال. وأظهرت التحليلات التفصيلية أن الحميمية والشغف، وهما يعدان أساسيين في العلاقة العاطفية، انخفضا بين الآباء، بينما ظل الالتزام مستقرًا نسبيًا. ومن المثير للاهتمام أن عدد الأطفال لم يزد من تأثير الانخفاض، مما يشير إلى أن مجرد وجود طفل واحد يمكن أن يؤثر في رضا العلاقة. ويربط الباحثون هذا الانخفاض في الحميمية والشغف بالضغوط الإضافية، والتعب، والمشاكل المالية المرتبطة بتربية الأطفال، والتي قد تحد من القرب العاطفي وتقلل من الانجذاب الجسدي والعاطفي بين الشريكين، مما يؤثر في رضا الزوجية. وتسلط الدراسة الضوء على أهمية بذل الأزواج جهوداً واعية للحفاظ على الروابط العاطفية عند الانتقال إلى مرحلة الأبوة. يمكن أن تساعد أنشطة مثل تخصيص وقت نوعي معاً، وتعزيز التواصل المفتوح، ودعم رفاهية بعضهم بعضاً في الحفاظ على الحميمية والشغف، رغم متطلبات تربية الأطفال.

ارتجاع المريء يزيد خطر النوبات القلبية بنحو الثلث

أظهرت دراسة أن الارتجاع الحمضي المزمن قد يزيد من خطر الإصابة ببنوية قلبية بنحو الثلث. ومرض الارتجاع المعدي المريئي حالة مزمنة يتدفق فيها حمض المعدة إلى المريء، وهو الأنبوب الذي يربط الحلق بالمعدة، مسبباً حرقة المعدة، وألمًا في الصدر وصعوبة في البلع. وبدون علاج، يمكن أن تسبب هذه الحالة تلفاً دائماً في المريء والجهاز التنفسي. وبحسب "دالي ميل"، يعتقد الباحثون الآن أنها قد تُعرض المرضى لخطر متزايد للإصابة ببنوية قلبية. وفي الدراسة الجديدة، حلل علماء في فيلادلفيا البيانات الطبية لأكثر من 1.3 مليون مريض عبر 6 دراسات لتحديد ما إذا كان الارتجاع المعدي المريئي عامل خطر للإصابة ببنوية قلبية. ووجدوا أن المصابين بالارتجاع المعدي المريئي لديهم خطر أعلى بنسبة 27% للإصابة ببنوية قلبية، مقارنةً بمن لا يعانون من هذه الحالة. ويعتقد الباحثون أن الالتهاب المزمن وفشل الجهاز العصبي الناتج عن ارتجاع المريء يُسهم في زيادة خطر الإصابة بهذا الخطر المتزايد. وكانت دراسات سابقة قد أظهرت أيضاً أن ارتجاع المريء وأمراض القلب المزمنة لهما عوامل خطر متشابهة.

وفاة طفل اختناقاً بحبة رمان

فُجِعَت الأوساط الشعبية في مدينة حلب السورية، بوفاة طفل عمره 3 سنوات، بسبب حبة رمان علقت في قصبته الهوائية، ما أدى إلى اختناقهِ حيث كان وحيداً. ونقلت "الوطن أون لاين"، عن الطبيب فهد مسكون، الذي حاول إنقاذ الطفل عند وصوله للمستشفى، قوله إن الطفل وصل مزرق الوجه، بعدما علقت حبة رمان واحدة في مجرى التنفس، ما أدى إلى اختناقهِ. وأضاف الطبيب أن جميع محاولاته لإنقاذ الطفل فشلت، بسبب انقضاء وقت طويل على انقطاع مجرى التنفس، حيث وصل جسد الطفل بارداً مزرقا، ما جعل جميع محاولات الإنعاش تفشل في إنقاذه. وأظهرت تفاصيل الحادثة، أن والدة الطفل أرادت تقديم الرمان لابنها نظراً لفوائده الكثيرة، لكنها تركته وحيداً ثم ذهبت إلى الحمام، وعادت بعد قليل لتجد ممدداً على الأرض وجسده مزرقاً من الاختناق.

خبراء: علاج وحيد يثبت فاعليته في تخفيف تيبس الركبة

قليل جداً من المرضى نحو العلاج الوحيد الذي ثبتت فاعليته في حماية مفاصلهم وتخفيف آلامهم: ممارسة الرياضة. وتُعد ممارسة الرياضة من أكثر العلاجات فعالية لحالات المفاصل المزمنة والموقعة مثل الفصال العظمي. وتُظهر الأبحاث في مختلف الأنظمة الصحية في أيرلندا والمملكة المتحدة والنرويج والولايات المتحدة النمط نفسه: يُحال أقل من نصف المصابين بهشاشة العظام إلى التمارين الرياضية أو العلاج الطبيعي من قبل مقدم الرعاية الصحية الأولية. ويُعتمد أكثر من 60% منهم على علاجات لا توصي بها الإرشادات، ويُحال حوالي 40% منهم إلى جراح قبل حتى تجربة الخيارات غير الجراحية. ولُفهم سبب هذه الأرقام المثيرة للقلق، من المفيد فهم تأثير التمارين الرياضية على المفاصل. هشاشة العظام أكثر أشكال التهاب المفاصل شيوعاً، حيث يُصيب بالفعّل أكثر من 595 مليون شخص حول العالم.

غالباً ما يُنظر إلى تيبس الركبتين وآلام الوركين وآلام المفاصل المزمنة على أنها جزء لا مفر منه من التقدم في السن. ولكن في حين يُعدّ الفصال العظمي أكثر أمراض المفاصل شيوعاً في العالم، يقول خبراء إن طريقة علاجه والوقاية منه لا تتوافق تماماً مع الأدلة العلمية. وبحسب صحيفة "إنديبندنت"، أفضل دواء لا يوجد في علب الأدوية أو غرف العمليات، بل في الحركة. ومع ذلك، في مختلف البلدان والأنظمة الصحية، لا يتم توجيه سوى عدد





في إطار سلسلة لقاءات «مجالس أبوظبي»

«أوقاف أبوظبي» تواصل لقاءاتها المجتمعية من خلال مجالس في مدينتي أبوظبي والعين حول دور الوقف في دعم التنمية المستدامة



المستقبلية. أكد سعادة فهد عبد القادر القاسم، المدير العام لهيئة الأوقاف وإدارة أموال القُصْر (أوقاف أبوظبي)، أن هذه اللقاءات تشكل منصة مهمة لتعزيز الوعي المجتمعي وترسيخ ثقافة الوقف كأداة فاعلة للتنمية المستدامة. وقال سعادته: "يجسد الوقف قيم العطاء والتكافل التي يقوم عليها مجتمعنا، ومن خلال مشاركتنا في مجالس أبوظبي نهدف إلى تعزيز التواصل مع أفراد المجتمع وتسهيل الضوء على دور الأوقاف في دعم التنمية في إمارة أبوظبي. ويعد وقف الحياة نموذجاً بارزاً في هذا الإطار، فهو مبادرة رائدة تهدف إلى إيجاد موارد مالية مستدامة لقطاع الرعاية الصحية وتحسين جودة حياة الفئات الأكثر ضعفاً، خاصة المرضى المصابين بالأمراض المزمنة وأصحاب الهمم، من خلال تمويل العلاجات الطبية وتوفير الأجهزة ودعم المرافق الصحية في الإمارة."

وكانت "أوقاف أبوظبي" قد شاركت ضمن سلسلة لقاءات "مجالس أبوظبي" في مدينة العين خلال شهر سبتمبر الماضي، حيث عُقدت جلسة في مجلس سالم بن لوتية العامري تناولت تعريف الوقف وأنواعه، واستعرضت مبادرات أوقاف أبوظبي المبتكرة لتعزيز الأثر الاجتماعي والاقتصادي.

.. أبوظبي- الفجر

في إطار مواصلة جهودها لتعزيز الوعي المجتمعي بدور الأوقاف كأداة تنموية مستدامة، نظمت هيئة الأوقاف وإدارة أموال القُصْر (أوقاف أبوظبي) جلسات توعوية في كل من مجلس الهواشم في مدينة أبوظبي، ومجلس منازل، ومجلس الجفير في مدينة العين، وذلك ضمن سلسلة لقاءات "مجالس أبوظبي" الهادفة إلى ترسيخ مفهوم الوقف وأثره الإيجابي في التنمية الاجتماعية والاقتصادية.

تم خلال الجلسات مناقشة مجموعة من القضايا الجوهرية المرتبطة بمفهوم الوقف، بدءاً من تعريفه وأنواعه، ووصولاً إلى دوره الحيوي في تحقيق التنمية الاقتصادية والاجتماعية ودعم استدامة الاقتصاد الدائري. كما تم التطرق إلى مبادرات "أوقاف أبوظبي" المبتكرة، وفي مقدمتها مبادرة "وقف الحياة" التي تعد نموذجاً رائداً للأوقاف الصحية الموجهة لتمويل خدمات الرعاية الصحية وتغطية نفقات العلاج للفئات الأكثر احتياجاً، ودعم المرضى المصابين بالأمراض المزمنة وأصحاب الهمم، وتعزيز قدرة المنظومة الصحية في الإمارة على مواجهة التحديات

.. أبوظبي- الفجر

تواصل حديقة الحيوانات بالعين دورها كوجهة مفضلة تجمع بين الناس والطبيعة في قلب مدينة العين التي تلقب بـ"مدينة الواحات"، وتضم الحديقة أكثر من 4.000 حيوان، مما يجعلها واحدة من أقدم وأكبر حدائق الحيوانات في منطقة الشرق الأوسط، حيث تستقبل العائلات من مختلف الأعمار لاكتشاف جمال الطبيعة، والتعرف على جهود الحفاظ على البيئة، وخلق ذكريات لا تُنسى.

تأسست "حديقة الحيوانات بالعين" في عام 1968 على يد القائد المؤسس المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان "رحمه الله"، بروية تهدف لحماية الحياة البرية المحلية. وبعد أكثر من 55 عاماً، ما زالت هذه الرؤية حية من خلال الجهود المستمرة التي تبذلها الحديقة في رعاية الحيوانات، وحماية الأنواع المهددة بالانقراض، وتوعية الأجيال القادمة بأهمية الحفاظ على البيئة.

وتوفر الحديقة تجارب فريدة تبقى عالقة في أذهان الزوار، من لحظات مميزة للأطفال عند إطعام الزراف وروية يومه الصحراء عن قرب، إلى التعرف بعائلة الليمور، والاستمتاع بحكايات مربى الحيوانات في مختلف مناطق الحديقة الذي يشاركونهم معلومات قيمة.

واعتباراً من 1 نوفمبر 2025، يمكن للزوار

اكتشف حديقة الحيوانات بالعين من جديد

الحياة البرية والتراث وأكثر من 4000 حيوان

تجارب فريدة لجميع الأعمار تجمع بين المغامرة والاستكشاف والتفاعل المباشر مع الحيوانات



من الأنشطة الاستثنائية، حيث توفر "سفاري العين"، جولة خاصة للزوار بصحية مرشدين مختصين لاستكشاف المناظر الطبيعية، مع تقديم معلومات قيمة حول كيفية رعاية الحيوانات وحماية الأنواع المختلفة منها. وفي قلب الحديقة، يقع "مركز الشيخ زايد لعلوم



هذه التجارب لضمان راحة وسلامة الحيوانات والزوار وتعزيز الوعي البيئي لدى الضيوف. وللباحثين عن تجارب فريدة، تنتظرهم مجموعة

الاستمتاع بزيارة محمية الغوريلا الجديدة، إلى جانب معرض فرس النهر والتمساح الذي يعود بحلة جديدة. وتُشرف فرق متخصصة على

لحفاظ على سلامة العلم

بلدية مدينة العين تطلق حملة «علمنا يستاهل»

.. العين - الفجر

مقر البلدية، في أجواء وطنية تعبّر عن الولاء والانتماء للوطن والقيادة الرشيدة ، وهدفت إلى تعزيز الوعي بأهمية العلم كرمز للوطن والسيادة والوحدة الوطنية، من خلال محاضرات وورش توعوية حول آداب وأنظمة رفع العلم، وترسيخ روح الاتحاد والاعتزاز بالهوية الإماراتية. وأكدت بلدية مدينة العين أن إطلاق حملة علمنا يستاهل، يأتي في إطار جهودها المتواصلة لتعزيز الهوية الوطنية والمظهر العام لمنطقة العين، وتكريس ثقافة الاحترام والفخر بالرموز الوطنية، مشيرةً إلى أن العلم يمثل عنوان العزة والسيادة، وأن المحافظة عليه واجب وطني ومسؤولية مجتمعية مشتركة.

وضمن أعمال حملة "علمنا يستاهل"، شاركت بلدية مدينة العين في المبادرة الوطنية "علمنا فخرنا" تزامناً مع يوم العلم ، حيث تم توزيع 1000 علم على المواطنين والمقيمين من

أطلقت بلدية مدينة العين حملة توعوية تحت شعار "علمنا يستاهل"، بهدف تعزيز ثقافة الحفاظ على سلامة علم دولة الإمارات العربية المتحدة، وترسيخ قيم الولاء والانتماء الوطني في المجتمع، تزامناً مع اقتراب يوم العلم الذي يُعد مناسبة وطنية تجسد وحدة الشعب الإماراتي واعتزازه بقيادته الرشيدة ورموزه الوطنية. وأوضحت فاطمة الشامسي رئيس قسم التواصل المجتمعي ببلدية مدينة العين، تركّز حملة "علمنا يستاهل" على توعية أفراد المجتمع ومختلف الجهات بأهمية المحافظة على نظافة العلم وصيانته واستبداله عند تلفه،

لإطلاق أول برنامج للدراسات العليا في التربية باللغة العربية

مدارس برايتون كوليدج في دولة الإمارات تسجل إنجازاً تاريخياً بتعاونها مع جامعة باكنغهام

كوليدج دبي وأبوظبي والعين إلى هذا البرنامج المميز. بصفتنا الشريك الحصري لجامعة باكنغهام في هذه المبادرة في الإمارات، وانطلاقاً من التزامنا بتدريس اللغة العربية وفق أعلى المعايير في جميع مدارسنا، نواصل الاستثمار في كوادرنا من المعلمين والارتقاء بإمكاناتهم. ويحصل المعلمون من خلال هذه الشراكة على شهادة دراسات عليا معترف بها دولياً، لا تقتصر فوائدها على الاحتراف بخبراتهم فحسب، بل تعزز مهاراتهم أيضاً، كما سيثري هذا البرنامج تجربة تعلم الطلاب في اللغة العربية والثقافة والقيم.

ويعكس تعاوننا مع جامعة باكنغهام التزامنا بالهوية الثقافية والتميز الأكاديمي، ونحن متحمسون لرؤية ما ستثمر عنه هذه المبادرة من نتائج إيجابية متواصلة على مدارسنا وتعليم اللغة العربية في جميع أنحاء دولة الإمارات."

اللغة العربية بوصفها اللغة المفضلة للطلاب، وتعزيز ارتباطهم بالثقافة والقيم الإماراتية الأصيلة، بما ينسجم مع الأولويات الوطنية الرامية إلى تنمية مهارات التفكير النقدي والإبداع والتعلم مدى الحياة.

ويعد برنامج الدراسات العليا في التربية باللغة العربية من جامعة باكنغهام الأول من نوعه الذي تقدمه جامعة بريطانية، وهو يحاكي النموذج المرموق المعتمد في المملكة المتحدة، ويُدرّس باللغة العربية، بما يتماشى مع متطلبات النظام البريطاني في التعليم. ومن خلال الانضمام لهذا البرنامج، يحصل المعلمون في مدارس برايتون كوليدج على تدريب وفق أعلى المعايير الدولية، مما ينعكس على الطلاب بدروس أكثر تفاعلاً وفعالية في مواد اللغة العربية، والدراسات الإسلامية، والدراسات الاجتماعية.

وتعليقاً على هذا الموضوع، قال كريغ لامشيد، المدير العام لمدارس برايتون كوليدج التابعة لبلووم للتعليم: "يسرنا انضمام فرق تدريس اللغة العربية في مدارس برايتون

.. دبي- الفجر

أعلنت مدارس برايتون كوليدج في دبي وأبوظبي والعين، التابعة لبلووم للتعليم، عن تعاونها مع جامعة باكنغهام لإطلاق برنامج شهادة الدراسات العليا في التربية باللغة العربية، لتصبح أول مجموعة مدارس تعتمد المنهاج البريطاني في دولة الإمارات تبرم هذه الشراكة التاريخية.

وانضمم اثنا عشر معلماً للغة العربية من مختلف المدارس الثلاثة إلى الدفعة الأولى من البرنامج، مما يعكس التزام مدارس برايتون كوليدج بالارتقاء بمهارات المعلمين، ومساهمتها في تحقيق رؤية استراتيجية التعليم 33، وذلك بتوفير تعليم عالي المستوى لجميع الطلاب وفق أعلى المعايير الدولية، وتأتي هذه المبادرة استمراراً لبرنامج اللغة العربية الفعال الذي تقدمه مدارس برايتون كوليدج، والذي يهدف إلى التشجيع على اعتماد



منوعات الفكر 23

قد تظهر البدائل الحديثة للصيام المتقطع، مثل تقليل الكربوهيدرات ليومين في الأسبوع أو تناول الطعام ضمن نافذة زمنية يومية، أنها قد تمنح الفوائد الصحية نفسها تقريباً، لكن مع التزام أقل وضغط أقل على الشخص. مع ذلك، لا تُعتبر هذه البدائل "سحرية" ولا تغني عن نظام حياة صحي متكامل يشمل التغذية الجيدة والحركة والنوم الجيد وإدارة التوتر.



توفر فوائد مشابهة، مع مرونة أكبر وسهولة في التطبيق

بدائل سهلة عن الصيام المتقطع يوصي بها مختصون



والنوم، لتساعد الساعة البيولوجية للجسم. في النهاية قد تظهر البدائل الحديثة للصيام المتقطع، مثل تقليل الكربوهيدرات ليومين في الأسبوع أو تناول الطعام ضمن نافذة زمنية يومية، أنها قد تمنح الفوائد الصحية نفسها تقريباً، لكن مع التزام أقل وضغط أقل على الشخص. مع ذلك، لا تُعتبر هذه البدائل "سحرية" ولا تغني عن نظام حياة صحي متكامل يشمل التغذية الجيدة والحركة والنوم الجيد وإدارة التوتر.

المتقطع: استشر طبيبك أو متخصص تغذية، خصوصاً إذا كنت تعاني حالة صحية مزمنة، كالسكري أو أمراض الكبد، أو اضطرابات الأكل، وغيرها. اعتمد الأساليب البديلة لأسبوعين إلى شهر، لتقييم كيفية تعامل جسمك معها، أي مستوى الطاقة والشهية والنوم والهضم وأي أعراض جانبية. إذا اعتمدت الأكل ضمن نافذة زمنية يومية، حاول أن تجعل مواعيد بدء وانتهاء الأكل ثابتة وتتماشى مع إيقاعك اليومي



لم يكن تحت إشراف مختصين أو بتدرج. الأثر يختلف من شخص لآخر، فالتأثير يعتمد على عدة عوامل مثل عمر الشخص ونشاطه البدني وتركيبه جسده والحالة الصحية كمرض السكري أو مقاومة الأنسولين، وأيضاً ما إذا كان الهدف هو خسارة وزن أو تحسين علامات الأيض أو الحفاظ على الوزن.

كيف تختار البديل المناسب؟ إليك خطوات عملية إذا رغبت بتجربة بديل للصيام

قلة الدراسات الطويلة الأمد على البشر، إذ إن الكثير من التجارب حتى الآن قصيرة الأجل أو على حيوانات (مثل ذبابة الفاكهة)، ولذلك لا يمكن الجزم بأن النتائج ستكرر عند البشر أو ستكون مستدامة. التحكم في الكربوهيدرات قد يكون صعباً بعض الشيء، فتقليل الكربوهيدرات بصورة ملحوظة، حتى في يومين أسبوعياً، يحتاج إلى تخطيط واع، وقد يشعر البعض بالجوع أو التعب، وخاصة في الأيام الأولى. وقد يؤدي الالتزام به إلى خوف من الكربوهيدرات أو اضطراب في السلوك الغذائي إن

يعتبر الصيام المتقطع الذي بات أشبه بموضة رانجة في الأعوام الماضية، واحداً من أكثر الإستراتيجيات الغذائية شهرة حالياً، لما له من فوائد محتملة على الصحة، وخسارة الوزن، وتحسين حساسية الجسم للأنسولين. غير أن الالتزام بنمط الصيام غالباً ما يكون صعباً بالنسبة إلى البعض، ويطلب ضبطاً دقيقاً للوقت وتقيداً صارماً للسعرات أو لساعات الأكل. وأخيراً، أظهرت أبحاث علمية بدائل أخف قد توفر فوائد مشابهة للصيام المتقطع، مع مرونة أكبر وسهولة في التطبيق.

ما البديل الذي توصل إليه العلماء؟ في دراسة أجريت في جامعة "سري" University of Surrey البريطانية، تمت مقارنة أثر يوم صيام كامل أو يوم فيه خفض كبير في السعرات مع يوم يتم فيه استهلاك عدد عادي من السعرات لكن مع تقليل كبير للكربوهيدرات، ووجد الباحثون أن التغيرات الأيضية، مثل مدى فاعلية الجسم في التعامل مع الدهون بعد وجبة عالية الدهون والسكر، كانت متقاربة في الحالتين، أي إن الحد من الكربوهيدرات في يومين أسبوعياً قد يعطي فوائد صحية مشابهة لتلك المترتبة على الصيام أو تقليل السعرات بصورة صارمة. طريقة أخرى أقل تشدداً من الصيام الكامل هي ما يُعرف بـ Eating Window أو تناول الطعام ضمن نافذة زمنية يومية (مثلاً 8-12 ساعة)، والصيام خلال بقية اليوم. هذه الطريقة تخفض التقيد المرتبط بتحديد أيام صيام كامل، وتقدم مرونة أكبر لمواعيد الوجبات، وأظهرت دراسات أن هذه الطريقة، عند الالتزام بها، تحسّن مقاومة الأنسولين وتقلل الالتهاب وتؤدي إلى فقدان وزن مشابه في بعض الأحيان للصيام المتقطع.

ما الفوائد المحتملة لهذه البدائل؟ يتوقف المختصون في هذا المجال عند جملة فوائد محتملة، ومنها: تحسين الصحة الأيضية، مثل خفض مستويات السكر في الدم، وتحسين حساسية الأنسولين، وخفض الدهون الثلاثية هذا ما لوحظ عند استخدام نظام تقليل الكربوهيدرات مقارنة مع الصيام الكامل أو خفض السعرات. المرونة وسهولة الامتثال، إذ إن بدائل مثل تقيد الكربوهيدرات في بعض الأيام فقط أو الأكل ضمن نافذة زمنية يومية أسهل من الصيام الكامل أو الصيام لأيام متتالية، وهذا قد يزيد من إمكانية الاستمرار على المدى الطويل. تقليل أخطار نقص المغذيات أو التعب الزائد، لأن معظم البدائل لا تطالب بتقليل السعرات بشدة أو الصيام لساعات طويلة، مما يقلل احتمال حدوث آثار جانبية.

على رغم أن البدائل واعدة، لا تزال هناك نقاط عدة يجب أخذها بالاعتبار،

انفصال الشبكية.. حالة طبية نادرة لكنها تهدد البصر

أشارت مجلة "جيزوند بوند دي" الألمانية إلى أن انفصال الشبكية يعد من الحالات الطبية الشائعة لكنه شديد الخطورة، وقد يؤدي إلى فقدان دائم للبصر إذا لم يتم التعامل معه سريعاً.

وأفاد الأطباء الألمان بأن انفصال الشبكية يحدث عندما تنفصل الطبقة الحساسة للضوء في شبكية العين عن الطبقة الواقعة تحتها، مما يعرقل وصول التغذية الضرورية إلى الخلايا البصرية، ويؤثر سلباً على القدرة على الرؤية. وتشمل أبرز العلامات المبكرة لحدوث انفصال الشبكية ظهور ومضات ضوئية في الظلام ونقاط سوداء أو خيوط تتحرك في مجال الرؤية، إضافة إلى ظهور ظل داكن يتحرك من أسفل العين إلى الأعلى ورؤية ضبابية

أو محدودة، ويكون الأشخاص ذوو قصر النظر الشديد ومرضى السكري أكثر عرضة للإصابة، كما قد تلعب التغيرات المرتبطة بالعمر أو إصابات العين دوراً في زيادة المخاطر. وتشخص الحالة عادة من قبل طبيب العيون باستخدام فحص مباشر لشبكية العين، ويؤكد الخبراء أن سرعة التوجه إلى الطبيب عند ظهور أي من هذه الأعراض هي عامل حاسم لمنع حدوث تلف دائم في حساسية الإبصار. ويشير الأطباء إلى أن هذه العلامات قد تكون مؤشراً على مشكلات أخرى في العين أيضاً، ولذلك فإن عدم الانتظار واستشارة الطبيب فوراً يظل الخيار الأكثر أماناً للحفاظ على البصر وصحة العين.

أشارت مجلة "جيزوند بوند دي" الألمانية إلى أن انفصال الشبكية يعد من الحالات الطبية الشائعة لكنه شديد الخطورة، وقد يؤدي إلى فقدان دائم للبصر إذا لم يتم التعامل معه سريعاً. وأفاد الأطباء الألمان بأن انفصال الشبكية يحدث عندما تنفصل الطبقة الحساسة للضوء في شبكية العين عن الطبقة الواقعة تحتها، مما يعرقل وصول التغذية الضرورية إلى الخلايا البصرية، ويؤثر سلباً على القدرة على الرؤية. وتشمل أبرز العلامات المبكرة لحدوث انفصال الشبكية ظهور ومضات ضوئية في الظلام ونقاط سوداء أو خيوط تتحرك في مجال الرؤية، إضافة إلى ظهور ظل داكن يتحرك من أسفل العين إلى الأعلى ورؤية ضبابية

أشارت مجلة "جيزوند بوند دي" الألمانية إلى أن انفصال الشبكية يعد من الحالات الطبية الشائعة لكنه شديد الخطورة، وقد يؤدي إلى فقدان دائم للبصر إذا لم يتم التعامل معه سريعاً. وأفاد الأطباء الألمان بأن انفصال الشبكية يحدث عندما تنفصل الطبقة الحساسة للضوء في شبكية العين عن الطبقة الواقعة تحتها، مما يعرقل وصول التغذية الضرورية إلى الخلايا البصرية، ويؤثر سلباً على القدرة على الرؤية. وتشمل أبرز العلامات المبكرة لحدوث انفصال الشبكية ظهور ومضات ضوئية في الظلام ونقاط سوداء أو خيوط تتحرك في مجال الرؤية، إضافة إلى ظهور ظل داكن يتحرك من أسفل العين إلى الأعلى ورؤية ضبابية



حجت دراسة صينية الآباء على إعادة النظر في السماح لأطفالهم في السن الثالثة أو الرابعة باستخدام تطبيقات التواصل الاجتماعي أو بث الفيديوها مثل تيك توك. وبحسب الدراسة، فإن الأطفال في سن قبل المدرسة الذين يستخدمون مثل هذه التطبيقات "بإفراط" أكثر عرضة لأن يصبحوا شخصيات عنيفة أو غير اجتماعية مقارنة بالأطفال الآخرين في العمر نفسه. وأشارت الدراسة، التي نشرت في المجلة البريطانية لعلم النفس التطوري، إلى "حاجة الآباء والمعلمين إلى معالجة استخدام الأطفال في سن ما قبل المدرسة لتطبيقات الفيديو". وقال فريق الباحثين المنتمي لأغلبهم لجامعة جنوب غرب الصين في شونجشينج إن "الإفراط في استخدام مقاطع الفيديو القصيرة يرتبط بشكل سلبي بتحسين السلوكيات الاجتماعية، ويرتبط إيجاباً بالسلوكيات العدوانية". ويشير السلوك الاجتماعي الإيجابي عادة إلى الأفعال التي تبدو مفيدة للآخرين، وتميل إلى تعزيز التماسك الاجتماعي". وحذر الفريق البحثي من أن "الاستخدام المفرط لمقاطع الفيديو القصيرة بين أطفال في سن ما قبل المدرسة أصبح شائعاً بشكل متزايد"، موضحاً أنهم سعوا إلى توضيح كيفية تأثير التعرض لهذه التطبيقات على "تطور السلوك الاجتماعي" لدى الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 3 و6 سنوات. وهناك دراسات متعددة تربط استخدام الهاتف ووسائل التواصل الاجتماعي بالسلوك السلبي، وحتى مشاكل الصحة النفسية لدى البالغين.





الجمهورية الكويتية
STATE OF KUWAIT

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٤٥٩٢ بتاريخ ٢٠٢٨/١٠/٢٠

اعلان رقمي بالوفاة بالنشر

في التنفيد رقم ٢٥٨٨/٢٠٢٢/٢٥٣

شيكات

المطروقة: في دائرة التنفيذ الخامسة رقم ٣٢٧

موضوع التنفيذ: المطالبة بقيمة الشيك المرقم رقم (٢٨٠٣٨) الصادر عن ساندنس شاندركانت فيشاري والحسوب

عن بنك الامارات في الوطني (٥٨٠٠٠٠٠) درهم بعد دفعه عن سداد باقي مبلغ الشيك بقيمة (٢٢٠٣٠٠٠) درهم

عن كونين كعق المطالبة شامل المرسوم والصاريف (٢٤٨٠٠٠٠) درهم وهو المبلغ المقررة على الملتفد حسب سجلات البنك (مطالب التقييد)

مطالب التقييد: بنك الامارات في الوطني س.ج

عنوان الامارات: امارة دبي - ند الشبا ١ - ب - ٥٠٠٤٤٤٢١٠٠

المطوب: اعلانه، ١- ساندنس شاندركانت فيشاري - مستفدة، مستفد بنفده

المبلغ المتفد به وقرره (٢٤٨٠٠٠٠) درهم الى طالب التنفيذ ١٠ خزينة المحكمة. بالاضافة الى سداد المرسوم المقررة وذلك خلال ١٥ ايام من تاريخ نشر الاعلان والا فلا محكمة التنفيذ تستحدث الاجراءات القانونية بحقهم.

رئيسة الشعبة



محكمة
دبي الابتدائية

محاكم
دبي

محكمة
دبي الابتدائية



محكمة
دبي

DUBAI COURTS

70021

العدد ١٤٥٩٢ بتاريخ ٢٠٢٨/١٠/٢٥

إعلان رقمي للتكليف بالوفاة بالنشر

في التنفيذ رقم ٩١٢٤/٢٠٢٢/٢٥٣

تتخذ المحكمة

المختصة بـ دائرة التنفيذ التابعة رقم قسري ٩٣٣

موضوع التنفيذ : المطالبة بالتعويض عن قيمة الميراث المستحق رقم (٩١٤٣٧٠) والصادر عن محمد بشير سالم

والجانب وبنيته عن بنك الإمارات دبي الوطني بميزية (١٨٢٠,٠٠٠,٠٠٠) درهم والتبقي منه بعد توقف العمل

في عمالي هو (٢٥,٥٥٠,٠٠٠) درهم ليكون إجمالي المرسوم (٢٥٩١) .

طالب التنفيذ : بنك الإمارات دبي الوطني

توكله : الإمارات - إمارة دبي - د الشيا ١ - دبي - ٥٠٤٨١٣٨

المطوب : إمارة - ١ - محمد بشير سالم عليه - صفته : مستفيد - قسري ضد

موضوع الإعلان : قد أقام عليهم المحكمة المذكورة أعلاه والزامهم بتنفيذ ما ورد مسندته

التنفيذ وصاد المبلغ للشد بـ وقدره (٢٥٩١) درهم إلى بنك دبي للتنفيذ أو خزينة المحكمة بالإضافة

إلى الرسوم المقررة وذلك خلال ٧ أيام من تاريخ نشر الإعلان وإلا فلا حكم المحكمة التنفيذية تستخذ

الأجراءات القانونية بحكمهم.

رئيس الشعبة



محكمة دبي الابتدائية

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محكمة دبي

DUBAI COURTS

70021

العدد ٢٠٥٩٢/١٠/٢٨ بتاريخ

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ١٤٠٧٩/٢٠٢٢/٢٥٣ تنفيذ شيكات

المطروقة، بـ دائرة التنفيذ التاسعة عشر رقم ٧٩

موضوع التنفيذ: المطالبة بقيمة الشيكات المرجحة رقم (١٢٥) و (١٢٧٨٢) والصادرة عن شوثيرا فياس واسحوس ومن بنك الامارات دبي الوطني، بقيمة (١٢٠.٠٠٠) درهم و (٢٠.٠٠٠) درهم ليكون اجمالي مبلغ المطالبة مبلغ (١٤٠.٠٠٠) درهم برسم معامل الرسوم والخصائص .

طالب التنفيذ : بنك الامارات دبي الوطني

مؤنوله: الامارات - اماره دبي - الد الشيا - بر دبي - دبي - شقة ٢ - ٤٣١٠ - ٥٢٩٠٠٠٤٣١٠

المطوب: اعلان، ١ - شوثيرا فياس - صفته، مقدم ضده

موضوع الاعلان : قد اقام العلوى التفيذية المذكورة اعلان والزامكم بتنفيذ ما ورد بالاسف

الاعلان: وسداد المبلغ الشد في وقدره (١٢٥٢٠٥) درهم الى بنك التفيذ و خزينه المحكمه بالانصاف الى السداد المقرر وذلك خلال ٧ ايام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستخذ الاجراءات القانونية بمحكم.

الخبر

رئيس الشعبة

 مجلس دبي حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	 محكمة دبي دبي DUBAI COURTS
[70021]	العدد ١٤٥٩٢ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/٢٨ اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيد رقم ٩٧٤٩/٢٠٢٣/٢٥٢ تنفيذ شكايات المطروقة : دائرة التنفيذ التاسعة عشر رقم ٤٦٦ موضوع التنفيذ : المطالبة بقيمة الشيك المرجع رقم (٢٠٢٥٠١) والصادر عن بيرفيتكو جر باريتي كويبو والسحب من بنك الامارات دبي الوطنية رقم (٢٦٠٠٧) درهم . طالب التنفيذ : بنك الامارات دبي الوطني عنابة اماره : ١ - ناشيا - ١ بائية رقم ٠٨٩٢٤٨٨ - Q - المطلوب اعلاته : ١- بيرفيتكو جر باريتي كويبو - صفته: منفذ ضد موضوع الاعلان : قد اقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد باستند التنفيذي وسداد المبالغ المتقذه به وقدره (٢٦٠٧١) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمه ، بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ١٢ أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمكم.	الخبر



مجلس
حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محكمة
دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٤٥٩٢ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/٢٨

اعلان رقمي لتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيد رقم ٢٠٢٢/٢٥٢ ٧٩٩٩ تنفيد شيكات

المطوية، ١- دائرة التنفيد اشر على: ٧٩

موضوع التنفيد: المطالبة بالتسديد من قيمة المبرج المرحك رقم (٤٠٩٩٠٩) واصار من بنك الامارات دبي الوطني بجملة (٢٨٨٠٠٠ درهم) والمبني منه بعد عقد العمل من السداد بقيمة مبلغ (١٢٢,١٢٩,٠٠٠ درهم) تكون اجابتي عليه المطالب (٢٧٢١٢,٩٠٠ درهم) -

طالب التنفيد: بنك الامارات دبي الوطني

عنوانه: الامارات - اماره دبي - ند الشبا ١ - دبي - شارع ميدان - مبنى مهني ٥٠٨٥٥٢٩٥-Q

المطالوب: ايلانه ١- جورج كامل منور اسلمه - سفته: سفته ففده

موضوع الاعلان: قد اقام عليكم المحكمة التنفديته المذكورة اعلان والزامكم بتنفيذ ما ورد بالسند الموضوع: وسداد المبلغ للشد به وقرره (٢٧٢١٢,٩٠٠) درهم الى طالب التنفيد أو خزينة المحكمة. بالمتابعة الى سداد الدوره والقرره خلال ٧ ايام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيد ستستد الاجراءات القانونية بحكمكم.

الخبر

رئس الشعبة

[illegible][illegible][illegible]

 الوزارة الدولة القانونية حكومة فلسطين	محكمة دبي محكمة اقل الابتدائية	 DUBAI COURTS
[70642]	العدد ١٤٥٩٢ بتاريخ ٢٨ / ١٠ / ٢٠٢٥ اعلان بالشرع في الدعاوى رقم: ٣٥٧٢/٢٠٢٥/١١ مدني جزئي	المخبر

[illegible][illegible]



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محكمة دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٤٥٩٩ بتاريخ ٢٠٢٨/١٠/٢٥

اعلان رقمي للتكليف بالوفاة بالنشر

في التنفيد رقم ٢٠٢٨/١٠/٢٥/٢٤٤٤ تنفيد عمالي

70683

المطوية : ١٦ مطوية التنفيد الخاصة رقم ١٦٣

موضوع التنفيد : التنفيد العمالي رقم ٢٢٨/٢٠٢٥/٣٣١ رقمي واقراري ، بسماء الجائع لتفدية

وقدره (٣٠٠) درهم مائة للرسوم والاصاريف.

مطال : التنفيد : جيبو جبريل لوس

عنوانه الامارات : امارة دبي - جبل علي - شقة ١٠١ - ٢ - حيال مدينة هاوير ماركت - ٥٣٣٦٠٠٠٠

المطوب (١٦) : اذ كانت هناك طابقت التوقيين عبر مواقع التواصل الاجتماعي ، فتمتة ، فتمتة ضد

الاعلان : قد اقام عليهم اعلان التنفيدية الفورية اعلان والزامهم بتنفيذ ما ورد بهانسته اعلان بسماء الجائع

موضوع وقدره (٣٠٠) درهم الى طابقت التنفيد و اقرار المحكمة ، بالاضافة الى اعلان السداد الفوري وقدره ٧ خلال

ايام من تاريخ نشر الاعلان وان كان محكمة التنفيد تستخدم الاعازات الخاصة بتمتة

السداد الجائع الى اقراره او تحويل الى مبالغ الى الحساب الجائع الخاص بتمتة التنفيد

ACB10260751208000176556

DC-VA/ENP/ACT : 209-2025-2443-000176556

Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني



محاكم دبي
Dubai Courts



محاكم دبي
DUBAI COURTS

الغفر

اعلان رقمي لتكليف الوفاء بالنشر في التنقيذ رقم ٣٧

المطوية : ١٤٥٩٩/٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/٢٨

المصدر : بتاريخ ٢٠٢٤/٠٩/٢٧

موضوع الإعلان : مدفوع حسن محمد ابراهيم الحمادي - مستفدة - مبلغ مدته

المبلغ المتخذ هو ودرهه (٤٩٣٧١٠٠) درهم الى طالب التنقيذ او خزينة المحكمة ، بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة

وتلك خلال ٧ ايام من تاريخ نشر الاعلان والافان سداد محكمة التنقيذ التي ادرجتها بحكمته

لسداد المبلغ التقط به يتم ايداعه او تحويله الى مبلغ الى الحساب المالي الخاص بملف التنقيذ المالي

AET302607512080009654

DC-VAC-ACCOMT : 253-2025-3168-00009654

Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

[illegible][illegible]

 الجمهورية الكويتية Ministry of Justice State of Kuwait	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	 محاكم دبي DUBAI COURTS
70633	العدد ١٤٥٩٢ بتاريخ ٢٨/١٠/٢٠٢٥ اعلان بالنشر في الدعوى رقم: ٢٤٢٧/٢٠٢٥/١١ مدني جزئي المطروقة: في دائمة اية الدعوى التاسعة ٤١٢ موضوع الدعوى: مطالبة التزام المدين عليا مبلغ (١٩١٣٢) درهم فقط والقائمة القانونية % من تاريخ المطالبة وحتى تمام السداد والرسوم والصاريف. المدين: تومسون لتأجير السيارات ش.م.ذ. الادعاءات - ادعاءة في: بورجيس - ديرة - دبي - مبنى فولان بزنس سنتر - شقة محل رقم ٥٠٩١١٠-٥٠٩١٢-٥. المطالبة ايلالة: - ادعاءة ديالي فخر شرتشي - صفته: مدعي عليه مطالبة الادعاء: ادعاء عليه الدعوى وموضوعها مطالبة التزام المدين عليا مبلغ (١٩١٣٢) درهم فقط والقائمة القانونية % من تاريخ المطالبة وحتى تمام السداد والرسوم والصاريف - وحدت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٥/١٠/٢٨ الساعة ١٠:٠٠ ص في قاعة القضايا عن بعد لذا فانت كاتلك بالحضور أو من ممتلك قولونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات أو مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل. د. محمد القيس	العدد ١٤٥٩٢ بتاريخ ٢٨/١٠/٢٠٢٥ اعلان بالنشر في الدعوى رقم: ٢٤٢٧/٢٠٢٥/١١ مدني جزئي المطروقة: في دائمة اية الدعوى التاسعة ٤١٢ موضوع الدعوى: مطالبة التزام المدين عليا مبلغ (١٩١٣٢) درهم فقط والقائمة القانونية % من تاريخ المطالبة وحتى تمام السداد والرسوم والصاريف. المدين: تومسون لتأجير السيارات ش.م.ذ. الادعاءات - ادعاءة في: بورجيس - ديرة - دبي - مبنى فولان بزنس سنتر - شقة محل رقم ٥٠٩١١٠-٥٠٩١٢-٥. المطالبة ايلالة: - ادعاءة ديالي فخر شرتشي - صفته: مدعي عليه مطالبة الادعاء: ادعاء عليه الدعوى وموضوعها مطالبة التزام المدين عليا مبلغ (١٩١٣٢) درهم فقط والقائمة القانونية % من تاريخ المطالبة وحتى تمام السداد والرسوم والصاريف - وحدت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٥/١٠/٢٨ الساعة ١٠:٠٠ ص في قاعة القضايا عن بعد لذا فانت كاتلك بالحضور أو من ممتلك قولونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات أو مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل. د. محمد القيس

 دولة الكويت Ministry of Justice State of Kuwait	محامي محاكم دبي الابتدائية	 محاكم دبي DUBAI COURTS
[70683]	العدد ١٤٥٩٢ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/٢٨ اعلان رقمي لطلب بمثابة الحضورى بالنشر في الدعوى رقم ١٠٦٣/٢٠٢٥/عما لي جزئي	المحكمة

[illegible]

 دولة الكويت الوزارة القضاء	محاكم دبي محاكمة الاستئناف	 محكمة الاستئناف DUBAI COURTS
٧٠٦٤٠	العدد ١٤٥٩٢/١٠/٢٨ بتاريخ مذكرة إعلان بال نشر (استئناف) في الاستئناف رقم ١٩٥٠/١٣٠/٢٢٠ استئناف أحوال شخصية وموارث المطروحة في دائرة الدعاوى المدنية الثانية رقم ٨٢٠ موضوع الاستئناف : (استئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم ٨٢٠/أحوال مال غير مسلمين والزم الاستئناف ضدها بالردود والمصاريف وأتباع الإلزامية من درجتي التقاضي. الاستئناف، سمير كياشاند - عنوانه: الإمارات - مدينة : منطقة الخليج التجاري - دبي - شارع الإبراهيم - ١٤ - إ妃قة : ٩٠٢ - ٥٠٤٢٣٢٦١. وقبلته : مدافع عزيز عبدالله محمد عبدالله الحادي المطلوب: إعلانه ١- راجعين أرفقينه كياشاند - صفته : مستأنف ضده موضوع الإعلان : رد / استئناف / الحكم الصادر بالدعوى رقم ٨٢٠/أحوال مال غير مسلمين. حدثت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٥/١١/٣ الساعة ٩.٠٠ بفاعهة التقاضى عن بعد في منبئ الأحوال الشخصية في منطقة القرمود وعليه يقتضى حضوركم أو من يملككم قانونياً وفي حالة تخلفكم سنجري محاكماتكم غيابياً. رئيس القسم	الخ



الجمهورية
الكويتية
وزارة العدل

دبي

محكمة الاستئناف



محكمة الاستئناف
دبي
DUBAI COURT OF CASSATION

70692

العدد ١٤٥٩٢ بتاريخ ٢٨/١٠/٢٠٢٥

مذكرة إعلان بالنشر (استئناف)

في الاستئناف رقم: ٢٥٧/٢٨٧/٢٠٢٥ استئناف تظلم تجاري

الفرع

المطلوبة في دائرة احوال المسجلة والتفتيش - استئناف رقم ٨٩

موضوع الاستئناف : استئناف الحكم الصادر في التظلم رقم ١٨٣/٢٠٢٥ تظلم من أمر منع من السفر والرسوم والمصاريف والتجاري .

المستأنف: بنك أبوظبي التجاري - فرع

المراد: الامارات - امارة دبي - بر دبي - الكرامة - شارع أم هورير - جوار مختبر دبي المركزي - بناية ٤٠٠٤٠٤٠٤ الطابق الخامس - بوليغ ٢٠٢٥/١١٢١٤٠٠ - Bor

وبتمتله: مكي أحمد عبد العزيز يوسف الصياغ

الاعلان: ١ - كينسور كعمار باهجاشد دارا باهجاشد باكملدارا - صفة - متناصف ضمه

موضوع الاعلان : قد استأنف/ الحكم الصادر بالموعد في ١٨٣ رقم لسنة ٢٠٢٥ تظلم من أمر منع من السفر - وحددت لها جلسة يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٥/١١/١٢ الساعة ١٠:٠٠ للتناقص عن باهجاشد باكملدارا - صفة - متناصف ضمه

بعد ، وعليه يقتضى حضوركم او من يملككم قانونيا في حالة تحلفكم سحجري باهجاشد باكملدارا - صفة - متناصف ضمه

رئيس القسم



الوزارة
الدولة
الكويتية

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم
الدولة
دبي

العدد ١٤٥٩٢ بتاريخ ٢٨/١٠/٢٠٢٥

رعلان قرار بالتنفيذ

في التنفيذ رقم ٢٨٤/٢٠٢٥/٨٠٢ تنفيذ مصارف

70197

الخبر

١٨٦

المطوية: في دائرة التنفيذ الرابطة رقم ١٨٦

موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٦/٩ تجاري مصارف دبي، بسداد المبلغ المتخذ في قدره (١,٢٠٠,٣٧٤/٧٦) درهم، شامل الرسوم والضرائب وقضايا التنفيذ بالرسوم والغرامات المرتبطة

أ. ن. ج. د.

طالب التنفيذ: بنك الإمارات دبي الوطني ش.م.ع.

موضوع المطالبة: قرض محاكم دبي الابتدائية ائتماني لاسداد قيمة القسط المتخذ في المطالبة رقم (١٢٠٦٧٤/٧٦) درهم خلال خمسة عشر موعدا من تاريخ التوقيع والاسليم مع اقراره عن طريق الزامية ودفع لنصف المدة ٢٨٨ درهم

قانون الاجراءات المدنية - بيانات التعليل: منطقة الخليج التجاري - مكتب رقم ٧٥٤ - رقم تمائي اترس اوفيسيس - قطعة الارض رقم ٨٢)



المملكة العربية السعودية
الوزارة العامة للعدل

محاكم دبي

التسويات الودية



محكمة دبي
DUBAI COURTS

#70683
العدد ٢٠٥٠/١٠/٢٨ بتاريخ

اعلان بالشر

في المنازعة رقم: ٢٠٥٠/٤٦١/٢٠٢٥ نزاع محدد القيمة

المطروحة في التسوية الودية للمنازعات العاصرة رقم ٧٥٩

موضوع المنازعة : عقالة مالية بالتزام المدعي عليها بأن تؤدي للمدعي مبلغ وقدره (٧٥٠٠) سبعة الاف وخمسمائة ومائة الف الفاتونية بواقع ٥٠٠ من تاريخ قيد الدعوى .

المتنازع بلال بوس محمد بوس

عنه/الامارات : أمال راس الخيمة - الجزيرة الحمراء (الزباب) - رأس الخيمة - شارع محمد بن زايد - مبنى فلقة ٩ شقة ٩٠١٢٥ - ٤٠١٢٥

المطوبى إعلامه : - مذكرة الهجرة قيد حدود لخدمات متعينة المعاملات - صفته : متنازع ضده

موضوع الاعلان : قد اقام عليه المدعى وموضوعها عقالة مالية بالتزام المدعي عليها بأن تؤدي للمدعي مبلغ وقدره (٧٥٠٠) سبعة الاف وخمسمائة ومائة الف الفاتونية بواقع ٥٠٠ من تاريخ قيد الدعوى . وحديث لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٥/١١/٢٠ الساعة ٩.٠٠٠ صباحا للتعاضد التقاضي من بعد لدان فالت مكلف بالحضور او من يملك القبول وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قيد الجلسة بثلاثة ايام على الأقل.

 الوزارة دولة الكويت Ministry of Justice State of Kuwait	محاكم دبي التسويات الودية	 محاكم دبي دبي Dubai Courts
70392	العدد ١٤٥٩٢ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/٢٨ اعلان بالنتش في المنازعة رقم: ٢٠٢٥/٢١١/١٢٣٢٢ نزاع محدد القيمة المطروحة في التسوية الودية للمنازعات التسعة عشر على ٦٧٦ موضوع المنازعة : المطالبة بمبلغ (٥,١٩,٤٥) درهم بالإضافة للنفوائد القانونية بواقع ٥ % حتى تمام السداد . الشركة الوطنية لتأجير السيارات ش.م.م. عنوانه: الإمارات - إمارة دبي - الكرامة - بويدي - دبي - شارع الكرامة - مبنى اركو - ٥٢٩٧٧٢٧٤٠ المطوب إعلانه : -١- الطراف ارجا اشيا خان - صفته : متنازع ضده موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمبلغ (٥,١٩,٤٥) درهم بالإضافة للنفوائد القانونية بواقع ٥ % حتى تمام السداد- حدثت لها جلسة يوم الجمعة الموافق: ٢٠٢٥/١٠/٣١ الساعة: ٩:٠٠، صباحا بقاعة التقاضي عن بعد لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات أو مستندات المحكمة في الجلسة بثلاثة أيام على الأقل. نفس القسم	 الوزارة دولة الكويت Ministry of Justice State of Kuwait



الوزارة
الدولة
الكويتية
Ministry of Justice
State of Kuwait

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم
دبي
DUBAI COURTS

70683

العدد ٤٥٩٢ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/٢٨

اعلان رقمي بالنشر بقيد دعوى

في الدعوى رقم ٢١٢٦/٢٠٢٥/١١٢ عمالي قرار وزاري

المطروحة في دائرية الدارة الدعوى العمالية الثالثة رقم ٤١٨

موضوع الدعوى : المطالبة استئناف في القرار الصادر في الشكوى MB2934445885AE.

المعي: ارتد التصميم وتنفيذ الحقائق ش.م.م.

عنوانه: الخطيب الرفيعي ٠٥٥١٣.١١٦.

المطلوب اعلانه : عن اثر الدين على فلال غواصة - صفته : مدعي عليه

موضوع الاعلان : قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة استئناف في القرار الصادر في الشكوى MB2934445885AE - وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٥/١٠/٢٩ الساعة ٩.٠٠ ص في قاعة النقاشي عن بعد والتي يمثلها الوصوي اليها من خلال موقع محاكم دبي الالكتروني - الخدمات العامة - جداول جلسات القضايا - فانت مكتب بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات أو مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

د. نسيم القسه


الفرج
إعلان اجتماع خبره
العدد ١٤٥٩٢ بتاريخ ٢٨/١٠/٢٠٢٥
في الدعوى رقم 899/2025 تجاري كلي
 الدعوى المقامة ضد المدعى عليها : تحالف شركة غنوتل للنقل والمواصلات العامة وشركة غنوتل الخليج للمواصلات ش د م
 من قبل المدعية : كيوس أي لأستشارات الإدارية - شركة الشخص الواحد ش د م
 بما أنه هناك دعوى مقامه ضد المدعى عليها بحكم من تحت رقم 899/2025 تجاري كلي م، وحيث أنه
 قد تم تبنيها منسوبة لمحاسبيا بـ (فيلبا وعمل بأحكام القانون الاتحادي رقم 35 لسنة 2022
 بشأن إصدار قانون الأليات لدعمك وحضور اجتماع الخبرة) أو من يمتلككم قانونا والذي سوف يعقد
 بمكتن على العنوان الموضوع أدناه وذلك يوم الجمعة الموافق 31/10/2025 في تمام الساعة
 11:00 ظهرا مع إحضار كافة المستندات المؤيدة لوقعتكم في الدعوى. عود ميثاء، شارع أم هرير،
 بالقرب من سمرال اك متكوم القادم من بناية بجاهه ديرة، بناية الصجر، أسفل البناية مومز أو اس
 للمفروشات، خلف البناية نادي النصر الرياضي، المطابق الثاني مكتب رقم 207.



بنك الإمارات دبي الوطني

بنك الإمارات دبي الوطني



دارسة القضاء

70533

العدد ١٥٥٩٢ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/٢٨

محكمة القضاة

قسم الإمارات لتنشيط الحياة

القضية التأسيسية رقم ٩٠١٠ لسنة ٢٠٢٤

إعلان عن فتح عقار بالاعلى (شرا)

العدد ١٥٥٩٢ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/٢٨

محكمة القضاة

قسم الإمارات لتنشيط الحياة

القضية التأسيسية رقم ٩٠١٠ لسنة ٢٠٢٤

إعلان عن فتح عقار بالاعلى (شرا)

العدد ١٥٥٩٢ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/٢٨

محكمة القضاة

قسم الإمارات لتنشيط الحياة

القضية التأسيسية رقم ٩٠١٠ لسنة ٢٠٢٤

إعلان عن فتح عقار بالاعلى (شرا)



الوزارة
الدولة
الكويتية
القانونية
GOVERNMENT OF KUWAIT
MINISTRY OF JUSTICE

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم
دبي
دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٤٥٩٢ بتاريخ ٢٨/١٠/٢٠٢٥

اعلان بالنشر

في الدعوى رقم 3079/2025 احوال نفس مسلمين

المطروزة : إدارة إدارة الدعوى الثانية والعشرين رقم 428

موضوع الدعوى : لائحة دعوى للمطالبة بالطلاق للضرر والحضانة والنفقات المستحقة

المدعى : سهير محمود سعد الدين - عنوانه : الإمارات - إمارة دبي - دبي - شارع شارع

المدعى به : منى بتاية الرقيبة - شقة 505 - 0503435430

المطلوب اعلانه : ١. فلولون في - صفته : مدعى عليه

موضوع اعلان : قد اقام المدعي عليه دعوى لمطالبة لائحة دعوى للمطالبة بالطلاق للضرر والحضانة والنفقات المستحقة. حدثت لها مسألة في الخمينين الموافق 30/10/2025 الساعة 9,00 صباحا في قاعة التقاضي عن بعد في مبنى الاحوال الشخصية في منطقة الفروهود

لذا فانت مكلف بالبحضو او من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة ببلارة أيام على الاقل.

رئيس الشعبة

[illegible]

منوعات الفكر 27

يَعتبر الفنان ميشال حوراني أن أزمة الهوية التي يعاينها لبنان تنسحب على مجالات عدة بينها الدراما اللبنانية التي لم تؤسس حتى الآن هوية خاصة بها.

حوراني صاحب الباع الطويلة في مجال التمثيل والتقديم والتعليم، قرر أن يستفيد من طاقاته ومواهبه الأخرى، وقال إنه يعكف حالياً على كتابة مسلسل درامي والتحضير لإخراج حلقة تلفزيونية كتجربتين جديدتين في مجال تخصصه الفني.



أجد في الكتابة متعةً فكريةً وتمريناً لعقلي ومهاراتي قبل أي شيء آخر

ميشال حوراني: لدي طاقات وأفكار وخبرة كبيرة

وحين أشعر بأنني أريد أن أكون في مجال الكتابة سأتواجد، وعندما أشعر بأنني أريد التواجد في مجال الإخراج سأفعل ذلك، ولكنني لا أكُرس نفسي كاتباً ومُخرجاً، بل أنا ممثل قبل أي شيء. وما أقوم به سيكون إلى جانب التمثيل لأنني أرغب في استثمار طاقاتي الكثيرة وأعتبر أنه لا يحق لي ذُفنها.

وما طبيعة مشروعك الإخراجي؟

– هي حلقة تلفزيونية، عبارة عن تجربة محلية جديدة نقوم ببناها حالياً، ولا أعرف إلى أين يمكن أن أصل من خلالها، وهي ليست مشروعاً حتى الآن وعلى أساسها يمكن أن أبني مشروعاً. وأعمل وفق هذه الطريقة. وعندما أقدم أي تجربة، أدرسها جيداً واكتشف نواقصها، خصوصاً أنها مبنية على قدرات فردية وجماعية مع أشخاص يؤمنون بأنهم يريدون تقديم فنّ خارج إطار التركيبات الكبيرة. هو مسار صعب، لكنه لذيق وفيه الكثير من التحدي، وأتحدث عنه في الوقت المناسب.

• وهل أنت مشارك في هذه الحلقة إنتاجياً؟

– هذا المشروع ينفذ بالشراكة والحب والشغف وله خصوصية، وأنا أحاول من خلاله اختبار المخرج الموجود في داخلي والإفادة من الخبرات التي راكمتها طوال الأعوام الكثيرة الماضية لتقديم تجربة فنية صغيرة ولكن يُبنى عليها.

الإنتاج ليس مجرد مال، بل هو جهد وطاقّة وشغف. ووجودي كفنان تُعلّم وعمل واكتسب الخبرات يحتم علي أن أستمز في التمرين وتطوير نفسي واكتشاف مساحات جديدة موجودة في داخلي كمُبدع، وليس الاكتفاء بعمل تمثيلي بين فترة وأخرى.

يفترض بالإنسان أن يبحث دائماً وأن يدخل مساحات يُبدع فيها. مثلاً، في «عاطل عن الحرية»، قدمتُ دوراً فيه مخاطرة فنية كبيرة من خلال شخصية رجل شرير مقتصد ومهوس. وهو شكل عندي تحدياً وأدخلني مرحلة جديدة في تجربتي كممثل، وأتاح لي متعة اختبار مساحة جديدة وفكر جديد.

وأنا أؤمن بهذا الخط، وبأن على الفنان أن يوسع دائماً دائرة مساحته وأن يخاطر كي لا يراوح مكانه.

طروفتنا كممثلين لا تؤمن لنا الكثير من فرص العمل، والفائدة الوحيدة التي يمكن أن نحققها من قلة العمل هي عدم اليأس، والاستمرار في البحث وتقديم إبداع من نوع آخر. وإذا راجعت مسيرتي الفنية يتبين أنني حققت نقلات في حياتي المهنية ودخلت مساحات جديدة عندما كنتُ أواجه أزمات شخصية أو عامة تتعلق بالمشكلات التي مرّ وبمرّ فيها لبنان.

وعندما اتجهتُ إلى الإعلام لأقدم برنامج «ساعة وفا»، الذي استمرّ سنتين على الهواء، كنتُ أمرّ بأسوأ مراحل حياتي... وأنا على اقتناع بأنه يمكن تحويل الأزمات إبداعات.

• هل اتجهت نحو الكتابة لأنها تؤمن لك أمواراً تمثيلية أيضاً؟

– لا أفكر بهذه الطريقة، ولكن أثناء كتابة المسلسل خصصتُ دوراً لي مع أن هذا الأمر لم يكن هدفاً. كما أردتُ دخول مساحة جديدة من العمل الفني بعدما اختبرتُ التعليم والتمثيل والإخراج المسرحي والإعلام، والإفادة من القدرات التي أملكها. وجاءت اللحظة المناسبة في الحرب، فقررتُ الكتابة. وعند التنفيذ سيكون لي أحد الأدوار الأساسية مع أن التمثيل لم يكن الهدف، بل لأنني أجد في الكتابة متعةً فكريةً وتمريناً لعقلي ومهاراتي قبل أي شيء آخر.

المسلسل ليس عادياً، بل يطرح إشكاليات العلاقات الإنسانية من زاوية علم النفس، لأنّ مها غلبوني، وهي متخصصة في المسرح ومُعالِجة نفسية، والمسلسل يطرح كيفية تعاملنا للثنائيات مع الأحداث وكيف يدبرنا العامل النفسي في حالات الوعي واللاوعي، فهو الوجه الأساسي الذي يحدد تصرفاتنا وردود أفعالنا.

• هل هذا يعني أنك لست راضياً عن النصوص التي تقدّمها الدراما؟

– في الأساس هناك ندرة في الأعمال، ولكن ما يُقدّم جيد ويساهم في التأسيس لمفهوم الإنتاج الدرامي اللبناني. نحن لم نؤسس خلال الأعوام الطويلة الماضية لهوية درامية لبنانية حقيقية ترتبط بمجتمعنا وتاريخنا وأدبنا، وهذا مرده إلى عدم وجود تراكم في الأعمال وعدم وجود صناعة درامية تستوعب عدداً كبيراً من الكتاب. وكانت النتيجة نصوصاً متشابهة، ولم تتمكن من تشكيل هوية حقيقية للمسلسل اللبناني بالمعنى الفكري والأدبي والتاريخي والاجتماعي والسياسي.

• وما الذي يحول دون ذلك؟

– نحن لا نقتصنا القدرات، بل عَجَلَة دراميةً كبيرة، وإنتاج أكبر يستعين بعدد أكبر من الكتاب، وجرأة في مقاربة الموضوعات. كما يُقتصنا الصدق مع أنفسنا لأن المحاذير كثيرة ومن بينها عدم تسمية الأمور بأسمائها فتادياً لإظهار الأمر وكأنه مع فريق ضد آخر في المسائل ذات الطابع الطائفي أو السياسي أو الحزبي. فالتركيبة اللبنانية شائكة جداً والتعاطي معها ليس سهلاً على الإطلاق، وهذا ما يجعل المنتجين يبتعدون عن حقل الألغام.

لا أحد يملك الحقيقة والنصوص لا تعكس الحقيقة، لكننا لا نستطيع أن نمنع الكاتب من أن ينقل نظرتَه إلى الأمور. نحن في لبنان نعاني أزمة هوية وطن، وهي أصعب من قضية دراما تلفزيونية أو سينمائية... ما هي هوية لبنان؟ على أي أساس بُني هذا الوطن وعلى أي أساس هو مستمر؟ وتالياً، فإن من يعيش أزمة هوية، تنسحب أزماته على كل المجالات الأخرى، سواء في الإعلام أو في التعبير الفني.

الأزمة تكمن في تركيبة لبنان. فهذه التركيبة ومنذ قيام دولة لبنان الكبير هي هجينة وليست أصيلة، وبدأت مصطنعة وكانت جيدة في بعض المراحل، ولكنها ليست حقيقية، بل بُنيت على أساس الطوائف والزعامات والأحزاب، وليس على المواطنة والدولة المدنية. ولذلك، فإن ما يفرّق بيننا كلبانين أكثر مما يجمع بيننا، وهذا أمر مُحزّن جداً. وعندما قدمت أول مسرحية لي كمسرحي تَخَرّج، كتبتُ إلى وطني الذي لم أعرفه بعد، وكتبْتُ يومها في العشرين من عمري. وحتى الآن، رغم مرور كل هذه الأعوام، أنا لا أعرف وطني.

• كل الممثلين يتحدثون عن أهمية النهوض بالدراما اللبنانية، فهل تكتب عملاً محلياً أم مشتركاً؟

– بل أكتب عملاً مشتركاً، لأن هذه التجربة تُعدّ الأولى لي في الكتابة، ولأن الدراما المحلية تعاني ندرة في الإنتاج. أنا إنسان واقعي، ولنفترض أنني كتبتُ نصاً محلياً، فلاشك أن مصيره سيكون في الدرج أو في «اللابتوب».

هي تجربة فكرية فنية أتمنى أن تصل إلى مكان ما، وكي يتحقق ذلك يجب أن أتمد مساراً معيناً.

لم أطرح نفسي كاتباً، وربما أكرر التجربة بعد خمس سنوات إذا كانت النتيجة جيدة، وربما أعتبر الكتابة ملعباً لي تماماً كملاعب الإخراج الذي أمارسه حالياً من خلال عمل تلفزيوني لا يمكن أن أتحدث عنه الآن. لدي طاقات وأفكار وخبرة كبيرة، وعندما أشعر بأنني أحب أن أكون في مجال معين فلن أتردد.

هدى المفتي تشارك في فيلمي «بنات فاتن» و«شمس الزناتي»



تشارك الفنانة هدى المفتي في فيلمين خلال الفترة المقبلة، الأول بعنوان شمس الزناتي أمام النجم محمد إمام، وإخراج أحمد خالد موسى، حيث من المقرر أن تبدأ تصوير مشاهد الأيام المقبلة.

فيلم شمس الزناتي – البداية بطولة محمد إمام، وباسم سمرة، ومحمود عبد الغنى، ومحمد ثروت، واحمد خالد صالح، وخالد أنور، وأحمد عبد الحميد، وسارة بركة وإسلام خالد، والفيلم مستوحى من العمل السينمائي الشهير الذي يحمل نفس الاسم وقدمه الزعيم عادل إمام عام 1991، حيث تدور أحداث النسخة الجديدة قبل 15 عاماً من أحداث الفيلم الأصلي، لتكشف عن البدايات الأولى لتكوين فرقة الزناتي. كما تشارك هدى المفتي في فيلم بنات فاتن حيث تجسد ابنة يسرا خلال أحداثه، وتم الانتهاء من أحداثه، حيث تظهر هدى مرتدية الحجاب ليناسب مع طبيعة الشخصية التي تقدمها وكذلك البيئة التي تعيش فيها مع والدتها ووالدها. ولقّقت مؤخراً الفنانة هدى المفتي الأنظار خلال فعاليات مهرجان الجودة السينمائي السبت الماضي، بعدما ظهرت بإطلالة ملفته خلال حفل العشاء الذي أقيم على شرف النجمة العالمية كيت بلانشيت بعد حضور فيلمها أب أم أخت أخ، حيث حيث ارتدت فستاناً طويلاً باللون الأزرق المزين بنقوش دائرية سوداء، مكتشف من الأعلى أظهر جراتها وأبرز أنوثتها بشكل كبير.

محمد سلام شاب يكافح من أجل حياة كريمة فى مسلسل «كارثة طبيعية»



أعلنت منصة watch it عرض مسلسل كارثة طبيعية بطولة الفنان محمد سلام، وكتبت عبر صفحتها الشخصية عرض المسلسل قريباً، ما أثار تفاعلاً كبيراً من رواد السوشيال ميديا بعد الإعلان عن عرض المسلسل، حيث يعد سلام من أبرز نجوم الكوميديا في مصر.

تدور أحداث مسلسل كارثة طبيعية حول شاب من أسرة بسيطة، متزوج حديثاً، يكافح لبناء حياته من الصفر وسط تحديات وضغوط يومية، ويسعى رغم الظروف الاقتصادية القاسية لتأمين حياة كريمة لعائلته.

يذكر أن آخر أعمال محمد سلام في الدراما مسلسل "الكبير أوي" الجزء الثامن، الذي عرض ضمن مناقشات سياق رمضان الماضي 2024، وهو من بطولة أحمد مكي، رحمة أحمد، بيومي فؤاد، مصطفى غريب، هشام إسماعيل، سماء إبراهيم، حسين أبو حجاج، حاتم صلاح، وغيرهم من الفنانين، بالإضافة إلى ظهور عدد من ضيوف الشرف، والعمل من إنتاج شركة سينرجي، تأليف مصطفى صقر، محمد عز الدين، وإخراج أحمد الجندي.

الفكر

دراسة تحذيرية: منتجات غذائية شائعة للأطفال تساهم في السمنة المبكرة



يسكوييت دايجستيف الموجه للبالغين. وفي ضوء هذه النتائج، دعا خبراء تغذية الحكومة إلى اتخاذ إجراءات صارمة، بما في ذلك فرض قيود على تصنيع وتسويق هذه المنتجات، بل وطرح فكرة حظر إضافة السكريات إلى الأطعمة الموجهة للأطفال.

وحذرت كاشرين جينر، مديرة "تحالف صحة السمنة"، من أن رفوف المتاجر مليئة بمنتجات معالجة ومليئة بالسكر تسوق كخيارات صحية ما يضلل الآباء ويقوض جهودهم لحماية صحة أطفالهم. وقالت: "هذه المنتجات تهيب الأطفال لعادات غذائية غير متوازنة، وتؤدي إلى السمنة وتسوس الأسنان، وتحيط نوايا الآباء الذين يسعون لتقديم الأفضل".

بالعديد من المشكلات الصحية المزمنة. وفحص فريق البحث 632 منتجاً من علامات تجارية رائدة مثل Ella's Kitchen و Heinz، شملت وجبات خفيفة وحبوب إفطار وأكياس هريس وبرطمانات طعام. وأظهرت النتائج أن بعض هذه المنتجات يستمد ما يصل إلى 89% من سعراته الحرارية من السكر. ورغم أن بعض المنتجات لا تصنف ضمن فئة UPFs، مثل هريس الفاكهة، ولا تحتوي على سكر مضاف، إلا أنها تظل غنية بالسكريات "الحرّة" الناتجة عن تكسير الفاكهة، ما يجعلها مصدراً كبيراً للسكر. بل وجد الباحثون أن ألواح الوجبات الخفيفة الخاصة بالأطفال تحتوي، في المتوسط، على ضعف كمية السكر الموجودة في

حذرت دراسة بريطانية من مخاطر الأطعمة فائقة المعالجة الموجهة للأطفال، مؤكدة أنها تمهد الطريق لتبني عادات غذائية غير صحية تؤدي إلى السمنة وتسوس الأسنان منذ سن مبكرة. وكشفت الدراسة، التي أجراها باحثون من جامعة ليدز، أن نحو ثلث المنتجات الغذائية المخصصة للرضع والأطفال الصغار (31%) تصنف ضمن فئة "الأطعمة فائقة المعالجة" (UPFs)، وهي أطعمة تُنتج بكميات كبيرة وتحتوي على مكونات صناعية وإضافات متعددة، وقد ثبت ارتباطها

مفاجأة علمية في مواجهة مقدمات السكري

في دراسة سريرية دقيقة، كشف باحثون عن تأثيرات مذهشة للفسق الحلبى على صحة الأمعاء لدى المصابين بمقدمات السكري. وتعرف مقدمات السكري (Prediabetes) بأنها حالة صحية تسبق الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، حيث ترتفع مستويات السكر في الدم عن المعدل الطبيعي، ولكنها لا تصل إلى الحد الذي يشخص فيه المرض بشكل كامل. وإذا لم يتم اتخاذ إجراءات وقائية، مثل تحسين النظام الغذائي وزيادة النشاط البدني وإدارة الوزن، يمكن أن تتطور هذه الحالة إلى سكري كامل.

وتشير التقديرات إلى أن ما يقارب 70% من المصابين بمقدمات السكري قد يصابون بالسكري من النوع الثاني في المستقبل، ما يجعل الكشف المبكر والتدخل في هذه المرحلة أمراً بالغ الأهمية للوقاية. وتضمنت الدراسة الجديدة 51 مشاركاً خضعوا لبروتوكول بحثي محكم تم تصميمه على مرحلتين، كل منهما استمرت 12 أسبوعاً مع فترة فاصلة بينهما لضمان عدم تأثير النتائج بأثار الجزء الأول من التجربة. وبنهاية الدراسة، تلقى جميع المشاركين كلا من النظامين الغائيين (نظام الفسق والنظام الغذائي العادي الغني بالكربوهيدرات). وتم جمع عينات البراز وتحليلها باستخدام تقنية تسلسل جين 16S rRNA، والتي تساعد على تصنيف البكتيريا بناء على تركيبها الجيني. ولاحظت الدكتورة كريستينا بيترسن أن المشاركين الذين تناولوا الفسق الحلبى شهدوا انخفاضاً في عدة مجموعات بكتيرية مرتبطة بنتائج أيضاً غير مرغوب فيها.

وقالت: "انخفضت مستويات بكتيريا Blautia hydrogenotrophica - وهي بكتيريا تساعد في إنتاج مركبات يمكن أن تتراكم في الدم وتضر بصحة الكلى والقلب - بعد استهلاك الفسق. كما انخفضت مستويات بكتيريا Eubacterium flavonifractor، التي تقوم بتفكيك المركبات المضادة للأكسدة الضيدة الموجودة في أطعمة مثل الفسق".

وعلى الرغم من هذه النتائج الواعدة، يحذر الباحثون من أن الآلية الدقيقة لتحويل هذه التغيرات الميكروبية إلى فوائد صحية ملموسة ما زالت تحت الدراسة، كما أن التأثيرات قد تختلف حسب العمر والجنس والحالة الصحية. وهناك حاجة لمتابعة المشاركين لفترات أطول لتقييم الفوائد بعيدة المدى.

وتفتح هذه الدراسة الباب أمام إعادة النظر في التوصيات الغذائية لمرضى مقدمات السكري، حيث تشير النتائج إلى أن مجرد استبدال وجبة خفيفة واحدة يومياً بالفسق الحلبى قد يحدث تحولات عميقة في الميكروبيوم المعوي، ما قد يساهم في الوقاية من تطور المرض. ومع ذلك، يؤكد العلماء على ضرورة إدماج هذه الاستراتيجيات ضمن نمط حياة متكامل يشمل التغذية المتوازنة والنشاط البدني.



الممثلة الفرنسية أليس فيال خلال جلسة تصوير لفيلم «النفس المثالية» ضمن فعاليات مهرجان سينيرومان السينمائي في مدينة نيس الفرنسية. ا ف ب

قرأت لك

الشوفان



إن الشوفان من الوجبات الأساسية في أي نظام تخسيس وذلك لأن سعراته الحرارية قليلة، مشيراً إلى أن الكوب الواحد منه يحتوي على 130 سعراً حرارياً.

كما أنه غني بالألياف الغذائية والبروتينات مع نسبة قليلة من الدهون. ويساعد الشوفان أيضاً على تنظيم مستوى سكر الدم وتقليل مخاطر مرض السكري كما يساعد على التخلص من الكوليسترول الضار بالجسم.

ويعد الشوفان خالياً من الجلوتين ولذلك فهو آمن لمن يعانون حساسية الجلوتين.

وأثبتت بعض الدراسات أن الشوفان يحتوي على مواد تحمي من السرطان وخاصة سرطان الثدي كما يحتوي على مضادات للأكسدة تحمي القلب من المواد الضارة المسببة للأمراض، كما يقوي المناعة.

ويمكن تناول الشوفان مع حليب خالي الدسم أو حليب الصويا كما يمكن استخدامه في عمل الخبز أو مع الخضروات.

سؤال وجواب

• ما هو الطائر الذي يطلق عليه التم؟

الوز الأبيض الأمريكي

• ماذا كان اسم سيارة مرسيدس قبل أن تأخذ هذا الاسم ؟

جيلينيك

• تم تصغير صورة في إحدى الصفحات على آلة تصوير إلى 60 ٪ من حجمها الأصلي ثم تم تصغير الصورة الناتجة بنسبة 20 ٪ فما هي نسبة التصغير النهائية من حجم الصورة الأصلي ؟ 48%

• ما اصل كلمة الذرة المستخدمة في المصطلح الكيميائي؟

يوناني وتعني الغير قابل للقسمة

هل تعلم؟

- هل تعلم أن خسوف القمر يعني أن يحتجب نور القمر خلف الشمس فلا يبدو أبداً.
- هل تعلم أن العالم الإسلامي الخوارزمي اشتهر بعلمه بالرياضيات وأنه وراء إيجاد عمليات الجذر ويعطي المعادلات الرياضية الأخرى وأنه هو مبتكر علم الجبر.
- هل تعلم أن أول من بنى المدارس في الإسلام هو نظام الملك الملقب بقوم الدين واسمه الحسن بن علي بن اسحق بن العباس وهو أول من لقب ب آتاتك. وهو أول من بنى المدارس لطلاب العلم فبنى نظامية بغداد، ونظامية نيسابور، ونظامية طوس ونظامية أصبهان. وكان أول من ولي التدريس في المدرسة النظامية ببغداد أبو اسحاق الشيرازي شيخ الشافعية .في وقته.
- هل تعلم أن أول من ترجمت له كتب الكيمياء والطب والفلك وغيرهما من الكتب الفلسفية هو خالد بن يزيد بن معاوية بن أبي سفيان الأمير الأموي الذي زهد بالخلافة حبا بالعلم وانصرف يؤلف ويترجم كتب الكيمياء والعلوم المختلفة.
- هل تعلم أن الراديوم إكتشفه الفيزيائي الفرنسي بياركوري وزوجته البولونية ماري في عام 1898.
- هل تعلم أن نظرية النسبية إكتشفها العالم الألماني الأصل والأميريكي الجنسية الفيزيائي ألبرت آينشتاين الذي نشر هذه النظرية في العام 1905 م.
- هل تعلم أن استخدام الرادار لأول مرة كان في الحرب العالمية الثانية في العام 1939.

قصة الحرية

كان احد الملوك ظالماً إلى درجة كبيرة ولم يكن يرحم كبيراً او صغيراً من بطشه وكان له مقوله دائماً يرددھا ان افراد شعبه ما هم الا كلاباً لديه فنار احد شباب المملكة ويديعى عابد ثورة كبيرة وصرخ في الناس يحفزهم على التخلص من هذا الكابوس ومن الظلم والطغيان ويقول لهم انهم لو عاشوا تحت حكم هذا الملك فلن يكون خلفهم جيلاً آخر لأن الملك سيبيد الشعب كله من الجوع والعطش والمرض.. ثار الشعب ضد الملك ثورة عارمة لكن الملك بقواده استطاعوا ان يخرسوا الناس ويهدوهم بالحديد والنار وأرسل الملك قواده للبحث عن الشاب الذي حرضهم لكن عابد كان قد هرب تحت الحاح امه إلى خارج المملكة فھام على وجهه في الصحراء حتى كاد يهلك ولولا ان احد القوافل لحقته ما كان بقي له يوماً آخر، ترك رئيس القافلة عابد تحت ايدي ابنته الكبيرة لتعتني به فقامت على علاجه حتى استرد عافيته واکمل معهم رحلتهم..وعندما سأله رئيس القافلة عن وجهته قال له اني لا اتجه إلى أية مكان بل كنت فاراً من ظلم الملك، زاد ترحيب رئيس القافلة بعابد واستضافه حتى وصل إلى اخته وهناك زاد اكرام الرجل لعابد ثم عرض عليه ان يتزوج ابنته ويعيش بين اهل قبيلته فوافق عابد على الفور لما احس به من قبول تجاه الفتاة.. ولكن سعادته لم تستمر كثيراً فهناك كان احد شباب القبيلة يكيد له وقد امثلأ قلبه كرها بسبب زواج عابد من ابنة رئيس القبيلة وقد كان الشاب يريدھا لنفسه لذلك استدرک الشاب عابد إلى مبارزة بينهما فلم يستطيع عابد ان يرفض ذلك والا اتصف بالجن والخوف فنزل وبارزه واستطاع ان يقتله فزاد مقداره في القبيلة وأصبح له مكانة عظيمة فعاش سنوات رزق فيها بأولاد حين استطاع احد افراد القبيلة ان يذهب بتجاره إلى مدينة عابد ويعود بأخبارهم التي تثبت ان الملك ما زال يقتل بأهل مدينته، احس عابد بقبضته في قلبه وأصر ان يعود إلى المملكة ليرى امه ويعود بها ولكن زوجته خافت عليه فقال لها ان شاء ربي لي العودة فلن أتاخر وان لم يشأ فأذكرني حكايتي لأولادي. ودع عابد زوجته واتجه إلى مدينته من فوره فوصلھا ليل اليوم الثالث فتسلل إلى بيت امه ودق بابھا ففتحته والربع يملأ قلبها وعندما شاهدته لم تصدق عينھا لكنها راحت في بكاء شديد وهى تتمتم انها كانت تحس بعودته وانھا ستره قبل موتھا.. اشفق عليها ولدها وهدء من روعھا لكنها كادت تصرخ وهى تقول انه لا يمر يوماً دون ان يعبر هذا المكان جنود الملك وانھا تستحلفه بالله ان يعود حيثما كان فقال انه لن يترك المكان حتى تأتي معه وخوفاً عليه الممت اشياءھا البسيطة وركبت معه جواده وخرجا من المدينة تحت ستار الليل يحفظھما الذي لا يفغل ولا ينأم، ووصل بها سالمة إلى حيث توجد زوجته وأولاده لتعيش معه ما بقي لها من عمر تنعم بالحرية والكراما.

