



صوت في أذنك قد يكشف

حالة تهدد حياتك

ص 23



مصر ترجئ افتتاح

المتحف المصري الكبير

قال رئيس الوزراء المصري مصطفى مدبولي، إنه تقرر إرجاء افتتاح المتحف المصري الكبير إلى الربع الأخير من العام الجاري في موعد سيجري تحديده لاحقا. وكان من المقرر افتتاح المتحف في 3 يوليو القادم.

وقال مدبولي لوسائل الإعلام المحلية في جولة بمحافظة البحيرة: "كل القرارات تشير إلى أن الصراع الموجود سيستمر لفترة ولن ينتهي خلال بضعة أيام، وبالتالي ستكون له تداعيات على المنطقة وعلى كل الأحداث المتوقعة"، في إشارة إلى المواجهة التي نشبت فجر أول من أمس الأول الجمعة بين إسرائيل وإيران.

وأضاف "الظروف الموجودة الناهرة التي تشهدها المنطقة لم تعد مناسبة أن نقيم هذه الفعالية بالشكل المهم جدا الذي نريد الاستفادة منه". وتابع قائلا: "وجدنا أنه من المناسب إرجاء هذه الفعالية الكبيرة حتى يكون لها الزخم العالمي المناسب، والأجواء تكون مناسبة. سيتم إرجاءه للربع الأخير من هذا العام.. تحديد اليوم بالضبط سيكون بناء على المعطيات خلال الفترة القادمة".

كلب ينقذ صاحبه

من فك دب!

في موقف عنوانه الوفاء والشجاعة ورد الجميل، أقبل كلب على إنقاذ رجل من هجوم دب شرس كاد أن يفتك بجسده.

وفي التفاصيل، بينما كان توغن يوشيهار، رئيس دير يوكوكو، وهو معبد تاريخي في نيفاتا في وسط اليابان، يأخذ كلبه "بيغل" تتيكو، في نزهة في الغابة بالقرب من المعبد في 29 مايو -آيار الماضي، حدث لقاء غير متوقع، حيث ظهر فجأة أمامهم دب طوله 1.6 مترا.

وفي حالة من الذعر، تعثر وسقط الراهب أثناء محاولته الهروب، مما أدى إلى خلع في كتفه الأيمن. وبحسب ما نشرته صحيفة "ساوث تشاينا"، فقد انطلق الكلب تشيكو بشجاعة نحو الدب ونبح بصراسة، حيث نجح في تخويشه وإبعاده ومطاردته.

الفرق بين فقدان الوزن وفقدان

الدهون وفق اختصاصية

من الشائع الخلط بين مصطلحي فقدان الوزن وفقدان الدهون، بالنسبة للكثيرات هذان المصطلحان واحد، حيث أنهما يساعدان في الدرجة الأولى على التحافة، ولكن إذا ذهبنا إلى الجانب التقني، فهناك اختلاف كبير بين الاثنين. يشير فقدان الوزن إلى انخفاض إجمالي في الكيلوجرامات، بما في ذلك العضلات والدهون والماء، من ناحية أخرى، يشار إلى فقدان الدهون بأنه حرق كم الدهون المتراكم بالجسم للوصول إلى الهدف المنشود. كلاهما يساعد على التخلص من الكيلوجرامات، ولكن من منظور الصحة، فإن فقدان الدهون أفضل بكثير من فقدان الوزن على المدى الطويل كما تشير كريستال بشي "اختصاصية التغذية والحاصلة على شهادة في التغذية الرياضية من الألعاب الأولمبية ومستشارة خدمات الطعام" في حديثها لـ "سيدتي".

التدريب، كما أنها تساعد على بناء كتلة خفيفة تجعلك يتكون الجسم من مكونات مختلفة مثل الدهون، وزن الجسم النحيل أو الكتلة الخالية من الدهون، والتي تشمل العضلات والعظام والماء والأعضاء وغيرها، كل هذه الأشياء يجب أن تكون موجودة في الجسم بنسب متساوية، عندما تزداد نسبة الدهون في الجسم تصبح عرضة للإصابة بأمراض مثل السمنة وارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول وأمراض القلب.

تختلف نسبة الدهون في الجسم بين المرأة والرجل ومستوى النشاط والعمر. يمكن أن يؤدي الحفاظ على نسبة دهون صحية في الجسم إلى جعل مظهرك أكثر تناسقا وتقليل خطر الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة.

يعتبر فقدان الدهون طريقة أكثر فاعلية لإنقاص الكيلوجرامات على المدى الطويل، وهو مفيد لصحتك بشكل عام. وبالمقارنة مع فقدان الوزن، فإن فقدان الدهون يستغرق وقتا أطول ولكنه يستحق ذلك الوقت لأنك لن تكتسبي الكيلوجرامات التي فقدتها مرة أخرى في غضون أسابيع قليلة، وهو أمر شائع في حالة فقدان الوزن فقط.

كل الحيل والوجبات الغذائية القاسية التي تعد بنتائج سريعة تساعدك فقط على إنقاص الوزن وليس الدهون. هناك طرق مختلفة لتتبع تقدمك عندما تحاولين إنقاص بعض الكيلوجرامات وأكثرها شيوعا هي آلة الوزن، إنها أسهل طريقة للحفاظ على الوزن الذي فقدته في فترة ما، ومع ذلك، لا يمكن ليزان الوزن معرفة ما إذا كنت تفقدين الوزن أو الدهون. لذلك تحتاجين إلى اختبار طرق أخرى لقياس الوزن مثل مقياس الدهون في الجسم أو موازين المقاومة الكهربائية الحيوية، فهي يمكن أن توضح لك هذه الكمية الدقيقة من الدهون التي فقدها الجسم.

نصائح فعالة لخسارة المزيد من الدهون تناولي المزيد من البروتين: كل خلية في أجسامنا مصنوعة من البروتين، إنها لبنة بناء الحياة، يمكن أن تساعد إضافة المزيد من البروتين إلى نظامك الغذائي في زيادة كتلة العضلات والتخلص من الدهون. قومي بأداء تمارين القوة: يمكن أن تساعد تمارين القوة على حرق الدهون لفترة طويلة بعد انتهاء جلسة التمرين.

يعتبر فقدان الدهون طريقة أكثر فاعلية لإنقاص الكيلوجرامات يتكون الجسم من مكونات مختلفة مثل الدهون، وزن الجسم النحيل أو الكتلة الخالية من الدهون، والتي تشمل العضلات والعظام والماء والأعضاء وغيرها، كل هذه الأشياء يجب أن تكون موجودة في الجسم بنسب متساوية، عندما تزداد نسبة الدهون في الجسم تصبح عرضة للإصابة بأمراض مثل السمنة وارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول وأمراض القلب.

تختلف نسبة الدهون في الجسم بين المرأة والرجل ومستوى النشاط والعمر. يمكن أن يؤدي الحفاظ على نسبة دهون صحية في الجسم إلى جعل مظهرك أكثر تناسقا وتقليل خطر الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة.

يعتبر فقدان الدهون طريقة أكثر فاعلية لإنقاص الكيلوجرامات على المدى الطويل، وهو مفيد لصحتك بشكل عام. وبالمقارنة مع فقدان الوزن، فإن فقدان الدهون يستغرق وقتا أطول ولكنه يستحق ذلك الوقت لأنك لن تكتسبي الكيلوجرامات التي فقدتها مرة أخرى في غضون أسابيع قليلة، وهو أمر شائع في حالة فقدان الوزن فقط.

كل الحيل والوجبات الغذائية القاسية التي تعد بنتائج سريعة تساعدك فقط على إنقاص الوزن وليس الدهون. هناك طرق مختلفة لتتبع تقدمك عندما تحاولين إنقاص بعض الكيلوجرامات وأكثرها شيوعا هي آلة الوزن، إنها أسهل طريقة للحفاظ على الوزن الذي فقدته في فترة ما، ومع ذلك، لا يمكن ليزان الوزن معرفة ما إذا كنت تفقدين الوزن أو الدهون. لذلك تحتاجين إلى اختبار طرق أخرى لقياس الوزن مثل مقياس الدهون في الجسم أو موازين المقاومة الكهربائية الحيوية، فهي يمكن أن توضح لك هذه الكمية الدقيقة من الدهون التي فقدها الجسم.

نصائح فعالة لخسارة المزيد من الدهون تناولي المزيد من البروتين: كل خلية في أجسامنا مصنوعة من البروتين، إنها لبنة بناء الحياة، يمكن أن تساعد إضافة المزيد من البروتين إلى نظامك الغذائي في زيادة كتلة العضلات والتخلص من الدهون. قومي بأداء تمارين القوة: يمكن أن تساعد تمارين القوة على حرق الدهون لفترة طويلة بعد انتهاء جلسة التمرين.

تقوية القلب وضبط ضغط الدم: وفقاً لزياباتا "تناول ما بين كوب وكوبين يوميا يحسن وظائف بطانة الأوعية الدموية، ويخفض الكوليسترول الكلي وضغط الدم الانبساطي،

سناپ شات.. أدوات جديدة لتسهيل إنشاء الفيديو

أعلنت منصة التواصل الاجتماعي "سناپ شات" عن مجموعة من الأدوات والخصائص الجديدة لتسهيل إنشاء المحتوى ومشاركته على المنصة. وستطلق المنصة خاصية "محرك التسلسل الزمني"، وطريقة جديدة لإنشاء مقاطع فيديو من الذكريات المحفوظة، وإمكانية حفظ القصص تلقائيا في الملفات الشخصية، وغيرها.

وقالت "سناپ شات" إن خاصية محرك التسلسل الزمني ستعطي منشئي المحتوى طريقة أكثر سهولة تحرير مقاطع الفيديو مباشرة على المنصة. كما تتيح الخاصية عرض الفيديو بترتيب زمني، ما يسهل قص المقاطع أو نقلها أو إعادة ترتيبها. وبمجرد ضبط التسلسل، يمكن للمستخدم إضافة العدسات، والموسيقى من مكتبة التسجيلات، واستخدام أدوات إبداعية أخرى. وقد تفني هذه الأداة المستخدمين عن الحاجة إلى تحرير مقاطع فيديو بسيطة على منصات تحرير خارجية مثل "كاب كت" قبل نشرها على "سناپ شات". كما سيتمكن منتجوا المحتوى من الوصول إلى قالب "إنشاء فيديو" جديد يتيح لهم اختيار بعض الذكريات، واختيار أغنية من مكتبة تسجيلات "سناپ شات"، واختيار قابليهم المفضل لإنشاء فيديو مجمع مخصص.

وسيتمكن المستخدمون قريباً أيضاً من حفظ قصصهم العامة تلقائيا في ملفاتهم الشخصية، مما يسمح للأخريين بمراجعة المحتوى.

وظيفة غريبة في منتج سياحي تثير الجدل

اتبعنا إحدى المناطق الطبيعية الخلابة في وسط الصين، أسلوا غريباً لجذب أنظار السياح. عبر توظيف أشخاص يتظاهرون بالتوحش مقابل 500 يوان (70 دولاراً أمريكياً) يوميا. بدأت المنطقة التي تُعرف بـ "محمية شونونغجيا الطبيعية الوطنية" في مقاطعة هوبي في عملية التوظيف الغريبة في 7 يونيو -حزيران الجاري، حيث تقدم نحو 10 آلاف شخص للوظيفة، وفق ما نشرته صحيفة "ساوث تشاينا". تُدرج منطقة شونونغجيا السياحية في قائمة التراث العالمي لليونسكو، وتتميز بالبيئة البدائية والتنوع البيولوجي الغني والأساطير حول المتوحشين في جبالها يبلغ متوسط درجة الحرارة في الصيف بالمنطقة حوالي 20 درجة مئوية، مما يجعلها وجهة مفضلة. وبحسب إعلان توظيف، تخطط المنطقة إلى توظيف 16 شخصاً للعمل في الفترة من يوليو -تموز إلى أغسطس -آب هذا العام في الوظيفة الغريبة، حيث تشمل مسؤوليات عملهم ارتداء ملابس وحشية، والتجول في منطقة الغابة، والرقص والانخراط في تفاعلات أخرى مع السياح. سيطلب من الموظفين أيضاً تصوير عملهم، ونشر مقاطع الفيديو على منصات التواصل الاجتماعي، كما يتوقع منهم قبول وتناول أي طعام يُقدمه لهم السياح. وفقاً للإعلان. وقالت شركة السياحة إنه لم يتم تحديد حد للجنس أو العمر بالنسبة للمرشحين، ولكن يتعين عليهم تقديم وثائق طبية تثبت أنهم يتمتعون بصحة جيدة.

حشرة خطيرة تهدد سكان اسطنبول

يواجه السكان في إسطنبول بتركيا حالة صحية خطيرة تكمن في تزايد انتشار القراد والدغات المصاحبة له، لا سيما مع اقتراب فصل الصيف. ووفق ما ذكرت صحيفة زمان التركية، فقد كشفت إحصاءات رسمية عن تسجيل 7002 حالة لدغة قراد في إسطنبول منذ بداية العام الجاري حتى يونيو، بمعدل ينذر بالخطر خاصة مع اقتراب فصل الصيف. وتشير البيانات إلى أن 88 بالمئة من هذه الحالات (6165 حالة) تم رصدنا خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة فقط، مما يؤكد وجود موسمية واضحة لنشاط هذه الحشرات الخطيرة.

وأوضح مدير صحة إسطنبول، عبد الله أمره جونر، أن الغالبية العظمى من حالات اللدغات لا تشكل خطرا صحيا مباشرا، لكن المشكلة تكمن في أن بعض أنواع القراد قد تكون ناقلة لأمراض مميتة مثل حمى القرم الكونغو النزفية. ورغم تطمينه بعدم تسجيل أي إصابات محلية بهذا المرض في إسطنبول، إلا أن الأرقام تظل مقلقة نظرا للزيادة الكبيرة في عدد الحالات مقارنة بالأعوام السابقة. وحددت السلطات الصحية عدة فئات تتعرض لخطر أكبر، العاملون في القطاع الزراعي وتربية المواشي، سكان المناطق الريفية والقروية، مرتادو المتنزهات والغابات، عشاق الرحلات البرية والأنشطة الخارجية.

عريس يسقط مغشياً

عليه من جمال عروسته

فقد عريس برازيلي توازنه وسقط أرضاً عند المذبح في لحظة زفافه، بعدما غلبته مشاعره أمام جمال عروسه وتأثره العميق بالموقف. في مشهد درامي انتشر بسرعة على وسائل التواصل الاجتماعي وأثار تعاطفا واسعا وتفاعلا طريفا من المتابعين. وفي التفاصيل، فقد شهدت مدينة سالنتشي البرازيلية واحدة من أكثر لحظات الزفاف غرابة وتأثيرا، حين سقط العريس غوستافو شيمتز (25 عاما) مغشياً عليه أثناء وقوفه إلى جوار العروس، بعد لحظات من دخولها لإتمام مراسم الزواج. وأوضح الشاب لاحقا في تصريحاته لوسائل الإعلام أنه يعاني من القلق النفسي، وأن رهبة الموقف وجمال عروسه الأسر قد فاقت قدرته على التحمل في تلك اللحظة الفارقة. وأضاف: "عندما رأيت عروسي تتقدم نحوي وكانت أجمل من أي وقت مضى، شعرت بأن جسدي بدأ ينهار". وهو ما ظهر بوضوح في مقطع الفيديو الذي وثق لحظة سقوطه ببطء إلى الخلف، فيما هرع الكاهن والحاضرون لمساعدته قبل أن يرتطم بالأرض.

حفنة من التوت الأزرق تحمي

القلب والعقل والأمعاء

حث خبير تغذية وطبيب باطني على تناول حفنة يومية من فاكهة التوت الأزرق، والتي وصفها بأنها حل لصحة القلب والعقل والأمعاء.

وفي مقطع فيديو على إنستغرام، قال كارلوس أندريس زاباتا: "بصفتي طبيبا باطنيا وطبيب تغذية سريرية، أود أن أخبركم بما تقوله أحدث الأبحاث العلمية عن تناول التوت الأزرق يوميا". وأضاف "يجب علينا، إن أمكن، إضافة كوب واحد من التوت الأزرق الطازج أو المجمد أو المجفف بالتجميد يوميا إلى نظامنا الغذائي، فهذا "قرار بسيط ولكنه فعال لصحتك العامة".

وبحسب "سوري لايف"، أوضح الطبيب الفوائد التالية للتوت الأزرق:

1. تقوية القلب وضبط ضغط الدم: وفقاً لزياباتا "تناول ما بين كوب وكوبين يوميا يحسن وظائف بطانة الأوعية الدموية، ويخفض الكوليسترول الكلي وضغط الدم الانبساطي،

ويُحسن مرونة الأوعية الدموية. وكل ذلك بفضل الأنثوسيانين".

2. تقليل خطر الإصابة بالسكري: وكشف خبير التغذية أن تناول التوت الأزرق قد يُفيد المعرضين لخطر الإصابة بالسكري. وأضاف "من يتناولون حصتين أو أكثر من التوت الأزرق أسبوعيا يكونون أقل عرضة للإصابة بالسكري من النوع 2، وفي بعض الدراسات، يُحسن الاستهلاك اليومي حساسية الأنسولين، خاصة لدى المصابين بمقدمات السكري".

3. صحة الدماغ والإدراك: لا يُفيد التوت الأزرق القلب فحسب، بل يُفيد الدماغ أيضا. قال زاباتا: "يرتبط تناول التوت الأزرق بتحسين الذاكرة، وتسريع عملية المعالجة، وانخفاض خطر ضعف الإدراك"، مضيفا أن "هذا لوحظ لدى كبار السن الأصحاء والأشخاص الذين يعانون من ضعف إدراكي خفيف".



تقاضي شركة طيران بـ10

ملايين دولار لإصابتها بحروق

تحولت رحلة أوروبية حلم بها زوجان أمريكيان مسنّان إلى كابوس مؤلم، بعد أن تعرضت الزوجة لحروق بالغة بسبب كوب قهوة "شديد السخونة" سكب على حجرها خلال رحلة طيران، ما دفعهما إلى رفع دعوى قضائية ضد شركة الطيران مطالبين بتعويضات ضخمة.

وبحسب تفاصيل الدعوى التي نشرتها نيويورك تايمز، فإن الحادث وقع أثناء رحلة تابعة للخطوط الجوية الإسكندنافية كانت متجهة من كوبنهاغن إلى أوسلو، في طريق الزوجين أيمارا كوربو (78 عاما) وزوجها جوزيبي كوربو (86 عاما) إلى الانطلاق في رحلة بحرية حول الجزر البريطانية.

وأشارت أوراق القضية إلى أن مضيعة طيران سكيت كوباً من القهوة الساخنة جداً أثناء تقديمه، ما أدى إلى إصابة أيمارا بحروق شديدة في منطقة الفخذ، تسببت لها في ألم ومعاناة مستمرة، إلى جانب ندوب وتشوهات تجميلية، وهو ما وثقته صور أُرفعت بالدعوى، أظهرت مدى فداحة الإصابة.

وذكر محامي الزوجين أن الحادث ترك أثراً بالغا على حالتهما الجسدية والنفسية طوال فترة الرحلة، التي استمرت أكثر من أسبوعين، مشيراً إلى أن الزوجين المتقاعدين لم يتمكنوا من الاستمتاع بأي من مخططات السفر التي طالما انتظروها، وفقاً لما ورد في "نيويورك تايمز".



منوعات الفكر

22

استعراض إمكانات أبوظبي في علوم الحياة والطب الدقيق

وفد منظومة أبوظبي الصحية يستعرض قيادة الإمارة في الابتكار خلال زيارة إلى الولايات المتحدة

استعراض الإنجازات في مجالات الذكاء الاصطناعي والصحة الرقمية والأبحاث السريرية وعلوم الجينوم

تواصل وفد أبوظبي ريادتها الإقليمية في علوم الجينوم من خلال "برنامج الجينوم الإماراتي"، الذي نجح في جمع وتحليل أكثر من 800 ألف عينة، ليُشكل بذلك واحدة من أكثر قواعد البيانات الجينومية تطوراً على مستوى العالم. وتضم الإمارة أكثر من 90 منشأة بحثية مرخصة، تحتضن أكثر من 30 تجربة سريرية نشطة في مجالات الأورام والأمراض النادرة والمزمنة. وتمكن المنصات الصحية الرقمية المتقدمة في أبوظبي، مثل منصة "ملفي"، التي تضم أكثر من 5 ملايين سجل طبي، من توليد رؤى قائمة على تقنيات الذكاء الاصطناعي وأدلة العالم الواقعي، كما تسهم المبادرات الوطنية مثل مبادرة التأشير الذهبية في استقطاب الكفاءات للإمارة، حيث تم منح إقامات طويلة الأمد لأكثر من ألفي باحث ومتخصص في الرعاية الصحية من مختلف أنحاء العالم.

الحياة، معتزتين بانضمامنا إلى شركائنا في الولايات المتحدة لاستكشاف فرص تعاون جديدة تدفع عجلة الابتكار في الرعاية الصحية وترتقي بجودة حياة المجتمعات في دولة الإمارات وحول العالم." وخلال الزيارة، سيعقد الوفد أكثر من 20 اجتماعاً استراتيجياً وزيارة ميدانية لتعزيز الحوار مع قيادات الجهات المعنية من القطاعين العام والخاص في مختلف أنحاء الولايات المتحدة، بهدف تبادل المعرفة واستكشاف فرص الاستثمار، وتوقيع اتفاقيات جديدة تُسرّع من تبني الحلول الصحية المتقدمة. ويمثل الوفد منظومة الابتكار في أبوظبي، ويضم نخبة من الجهات من مختلف القطاعات، بما في ذلك مكتب أبوظبي للاستثمار، مبادرة بايو، M42، مدينة مصدر، كيزاد، بيورهيكل، StartAD والاتحاد للشحن.

مجالات الذكاء الاصطناعي والصحة الرقمية والأبحاث السريرية وعلوم الجينوم، إلى جانب تسليط الضوء على مجمع الصحة والطب واللياقة حياة مستدامة (HELM)، وتعزيز الشراكات الاستراتيجية طويلة الأمد مع الجهات الحكومية، والمؤسسات البحثية، ورواد الابتكار العلمي من مختلف أنحاء العالم. وفي هذا الإطار، قالت سعادة الدكتورة نورة خميس الغيثي، وكيل دائرة الصحة - أبوظبي: "تُجسد هذه الزيارة التزامنا برسم مستقبل الصحة من خلال التعاون والابتكار والرؤية المشتركة. وتمثل رؤيتنا في بناء منظومة صحية قائمة على التنوُّب والوقاية وتقديم الرعاية وضمان التعافي، بما يضمن تحقيق أفضل النتائج الصحية لاجتماعنا وللعالم أجمع. ولا يمكن تحقيق ذلك إلا من خلال شراكات فعالة وهدف مشترك لتحسين جودة

.. أبوظبي- الفجر

يتوجه وفد بقيادة دائرة الصحة - أبوظبي، الجهة التنظيمية لقطاع الرعاية الصحية في الإمارة، إلى الولايات المتحدة الأمريكية في زيارة استراتيجية تستمر حتى 21 يونيو الحالي. تؤكد هذه الزيارة قيادة أبوظبي العالمية في الابتكار الصحي، وتعكس رؤيتها الطموحة لإحداث تحول في القطاع الصحي، من خلال الابتكار والاستثمار والالتزام الراسخ بالتعاون العالمي. وستشمل الزيارة العاصمة واشنطن ومدينتي بوسطن وفيلادلفيا، بالترزامن مع مشاركة وفد منظومة الرعاية الصحية في أبوظبي في المؤتمر العالمي لمنظمة الابتكار في التكنولوجيا الحيوية 2025. أحد أبرز الفعاليات العالمية في مجال التكنولوجيا الحيوية. كما تستعرض الزيارة إنجازات الإمارة في



جوائز تصل قيمتها إلى 7 ملايين درهم إماراتي

جوائز دائرة التعليم والمعرفة تحتفي في نسختها الثانية بإنجازات المعلمين والبرامج التعليمية

اختتام النسخة الثانية من جوائز دائرة التعليم والمعرفة التي استقطبت أكثر من 500 مشاركة من مدارس ومؤسسات التعليم المبكر في أبوظبي



.. أبوظبي- الفجر

اختتمت جوائز دائرة التعليم والمعرفة نسختها الثانية بالإعلان عن الفائزين من المدارس الحكومية والخاصة ومدارس الشراكات التعليمية، حيث احتفت بالمساهمات الاستثنائية للمعلمين والمبادرات المدرسية ضمن منظومة التعليم المتطورة في أبوظبي، وذلك في إطار المهمة الرامية إلى تمكين المجتمعات المدرسية من تعزيز جودة التعليم والارتقاء بمعاييرها في الإمارة. وجاءت النسخة الجديدة من الجوائز بعد النجاح الذي حققته العام الفائت، حيث شملت هذا العام 16 فئة، بينها فئات جديدة سلطت الضوء على الابتكار في دمج الذكاء الاصطناعي، وبرامج الوقاية من التنمر، وجهود تعاون المدارس مع الدائرة. كما توسعت قائمة الجوائز لتشمل مؤسسات التعليم المبكر. وتولى خبراء مختصون تقييم أكثر من 500 مشاركة، لاختيار المبادرات الأكثر تأثيراً والجهود النوعية التي تسهم في بناء بيئات تعليمية حاضنة تدعم نمو الطلبة وإزدهارهم. كما احتفت الجوائز بالمدارس التي أظهرت تحسناً في مستوى تقدم الطلبة ومستوى تحصيلهم في التقييمات المعيارية الموحدة (SBA) في مواد اللغة الإنجليزية والرياضيات والعلوم، والتي بلغ عددها 17 مدرسة. تتجاوز جوائز دائرة التعليم والمعرفة حدود التكريم والاحتفاء بالجهود، إذ إنها دعوة حقيقية للعمل الهادف وتعزيز التميز، وهي تؤكد بأن جهود رعاية الابتكار وتعزيز ثقافة التعاون من

لواكبة متطلبات المستقبل. تجدر الإشارة إلى أن جوائز دائرة التعليم والمعرفة تهدف إلى إلهام ثقافة التحسين المستمر، حيث ستتاح للمدارس الفائزة فرصة

لواكبة متطلبات المستقبل. تجدر الإشارة إلى أن جوائز دائرة التعليم والمعرفة تهدف إلى إلهام ثقافة التحسين المستمر، حيث ستتاح للمدارس الفائزة فرصة

لواكبة متطلبات المستقبل. تجدر الإشارة إلى أن جوائز دائرة التعليم والمعرفة تهدف إلى إلهام ثقافة التحسين المستمر، حيث ستتاح للمدارس الفائزة فرصة

الشارقة للتمكين الاجتماعي تنفذ جولة تعريفية بمشروع «جيران النبي» في مدينة الشارقة للخدمات الإنسانية

.. الشارقة- الفجر

العمل الإنساني والاجتماعي في الإمارة، ونعزز بهذا التعاون معهم الذي يعكس قيم التكافل والترامح التي يتميز بها مجتمعنا في دولة الإمارات العربية المتحدة، ونسعى من خلاله إلى توسيع أطر التعاون بما يحقق الفائدة المشتركة لخدمة الفئات المستهدفة. وتابعت، توجه دعوة صادقة لكل فرد في مجتمعنا، دعوة بدأ بها صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى للاتحاد حاكم إمارة الشارقة -حفظه الله ورعاه- الذي كان في مقدمة المساهمين في المشروع والذي استلهه بقوله تعالى: " وفي ذلك فليتنافس المتنافسون " وندعوكم إلى المساهمة في المشروع الوطني "جيران النبي"، فهو فرصة عظيمة تترك أثر دائم، وعمل خيري مستمر ينعكس أثره على منتسبي المؤسسة، ويؤمن حياة كريمة ومستقرة لهم، فكل مشاركة تقربكم من جوار النبي في الجنة- بإذن الله.

التي تحث على التكافل وتعزيز جودة الحياة. وأضافت: في هذا الإطار يأتي دور المشروع تعزيزاً لمفهوم الوقف الإنساني، وأليات توظيف ريعه ضمن مجالات التمكين والرعاية الشاملة للأيتام من خلال تأمين مصادر دعم مستدامة تضمن الحياة الكريمة لهم. وأوضحت رئيس المدينة أن وقف "جيران النبي" يتماشى مع توجهات إمارة الشارقة في ترسيخ مبادئ العمل الإنساني، ويجسد ثقافة التكاتف المجتمعي وترسيخ نهج المسؤولية المؤسسية والمجتمعية. وختمت سعادة الشخة جميلة بالقول: إن المدينة تُخزّن بدعم مؤسسة الشارقة للتمكين الاجتماعي في هذا العمل الإنساني الكبير، متمنية للمؤسسة والمشروع دوام التوفيق والنجاح بإذن الله. وفي تصريح لسعادة منى بن هذه السويدي، مدير عام مؤسسة الشارقة للتمكين الاجتماعي، قالت: "إن مشروع جيران النبي يجسد رؤية المؤسسة في إيجاد حلول مستدامة تمكننا من تحقيق كفاية دائمة للأيتام وأسره، من خلال الشراكات المجتمعية مع مختلف أفراد جهات المجتمع، ونحن سعداء اليوم باستضافة مدينة الشارقة للخدمات الإنسانية، التي تمثل نموذجاً رائداً في

مشروع وقف "جيران النبي" مبادرة نوعية تهدف إلى رعاية وتمكين فاقدي الرعاية الأبوية، كما يُجسّد قيم التكافل الاجتماعي، ويُعزّز ثقافة العطاء في المجتمع، وأشدت

نفذت مؤسسة الشارقة للتمكين الاجتماعي جولة تعريفية بمشروعها الوطني "جيران النبي" في مقر مدينة الشارقة للخدمات الإنسانية الرئيسي بضاحية البديع "حي براشي"، بحضور سعادة الشخة جميلة بنت محمد القاسمي -رئيس مدينة الشارقة للخدمات الإنسانية، وسعادة الأستاذة منى عبد الكريم اليافعي مدير عام المدينة، وعدد من مديري الأقسام والموظفين، بهدف التعريف بأهداف المشروع ودوره في تعزيز الاستدامة الوقفية لخدمة الأيتام في إمارة الشارقة.

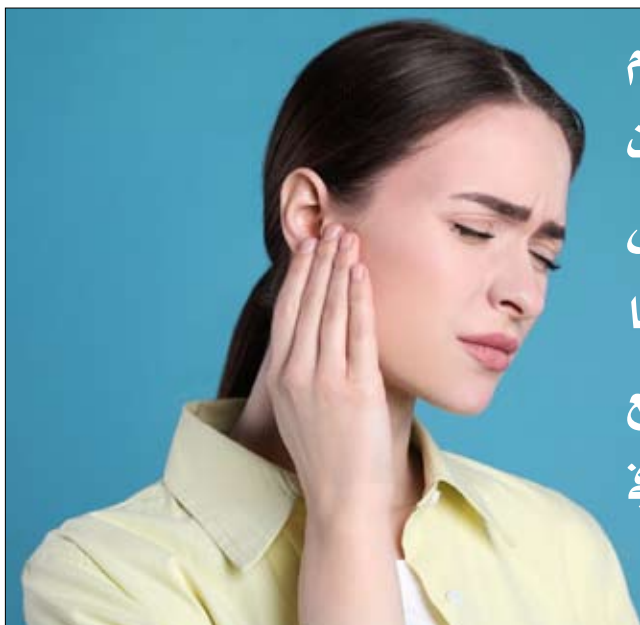
وخلال الجولة، استعرض فريق المؤسسة رؤية مشروع "جيران النبي"، الذي يأتي استلهاماً من القيم النبوية في كفاية الأيتام وتقديم الدعم المستدام لهم، حيث يتيح المشروع للمجتمع وأفراد المساهمة في دعم برامج ومشاريع التمكين المقدمة للأيتام من خلال المساهمة في المشروع، كما سلّط الضوء على الأثر التنموي والاجتماعي المتوقع من المشروع بالنسبة لفئات المستفيدة. وبهذه المناسبة، رحبت سعادة الشخة جميلة بنت محمد القاسمي بوفد مؤسسة التمكين الاجتماعي، وقالت: يعد



منوعات

الفكر

23



تتعدد الوصفات التي تعد الراغبين في إنقاص أوزانهم قوام رشيق في أسرع وقت. أغلب ما يقدم يكون في شكل وصفات "معقدة" تركز على نظام "حمية" قاس، يصعب على الكثيرين الالتزام به. على الرغم من كل ذلك، نجد بين ثانيا الوصفات الكثيرة التي تزخر بها مختلف المطبوعات والمواقع الإلكترونية، نصائح بسيطة وفعالة يمكن أن تساعد في التخلص من الدهون والوزن الزائد.

صوت في أذنك قد يكشف حالة تهدد حياتك



الظاهرة قد تكون ناتجة عن زيادة تدفق الدم بسبب:

- ممارسة التمارين المكثفة.
- الحمل.
- فرط نشاط الغدة الدرقية.
- فقر الدم.

إلا أنه حذر من أن الطنين النبضي قد يكون علامة على مشكلات أكثر خطورة، مثل: تمدد الأوعية الدموية وتصلب الشرايين (تضيق الشرايين) ووجود أورام تؤثر على تدفق الدم.

وأوضح أن الأورام المرتبطة بهذه الظاهرة تكون غالبا حميدة، لكنها تتطلب متابعة طبية دقيقة.

وبحسب هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية (NHS)،

فإن تمدد الأوعية الدموية يحدث عندما يضعف جدار أحد الأوعية الدموية، ما يؤدي إلى انتفاخه تحت ضغط الدم، تماما مثل انتفاخ البالون.

ويمكن أن يظهر هذا التمدد في أي جزء من الجسم، لكنه أكثر شيوعا في الدماغ والشريان الرئيسي الذي ينقل الدم من القلب إلى الجسم.

وغالبا لا يسبب تمدد الأوعية الدموية الدماغي أي أعراض إلا إذا تمزق، ما يؤدي إلى نزيف تحت العنكبوتية، وهي حالة خطيرة جدا قد تسبب تلفا في الدماغ.

وتشمل أعراض تمزق تمدد الأوعية الدموية في الدماغ:

- صاع مفاجئ وحاد.
- تصلب الرقبة.
- حساسية للضوء.
- غثيان وتقيؤ.

وأوضح الدكتور عبد الباري أن بعض حالات الطنين النبضي ناتجة عن زيادة الوعي بتدفق الدم داخل الأذن، والتي قد تحدث بسبب فقدان السمع.

وأضاف: "عندما يصبح الشخص أقل وعيا بالأصوات المحيطة به، يمكن أن يصبح الصوت الناتج عن تدفق الدم أكثر وضوحا".

الأوعية الدموية في القلب والرقبة، وإجراء اختبار سمع.

وقد يوصي الطبيب أيضا بإجراء تحليل دم، حيث يمكن أن يؤدي انخفاض مستويات فيتامين B12 أو الحديد إلى حدوث الطنين النبضي.

وفي بعض الحالات، قد تتطلب الحالة تصويرا متقدما باستخدام الرنين

المغناطيسي والأشعة المقطعية، أو الموجات فوق

الصوتية.

وأشار

عبد الباري

إلى أن هذه

حذر أحد الأطباء من أن سماع صوت إيقاعي في الأذن،

يعرف باسم الطنين النبضي (PT)، قد يكون مؤشرا على مشكلات صحية تتراوح بين أسباب حميدة، وأخرى خطيرة.

يحدث هذا الطنين عندما يتزامن الصوت الذي يسمعه الشخص مع نبضات قلبه، وهو

من تغيرات في تدفق الدم أو زيادة الوعي بتدفق الدم بالقرب من الأذن.

وأكد الدكتور أحمد عبد الباري، الذي يتابعه أكثر من 326 ألف شخص على "تيك توك"، أن هذه الحالة

تكون غالبا غير خطيرة، لكنها تستدعي استشارة طبية، خاصة إذا كانت مستمرة أو تزداد سوءا.

وأوضح أن التشخيص يبدأ عادة بـ:

فحص جسدي شامل، والاستماع إلى

لماذا يعتبر التوت الأزرق مفتاحا للصحة المثالية؟

وهو من الفواكه الأقل في نسبة السكر، ما يجعله أحد أفضل الخيارات للوجبات الخفيفة".

فوائد التوت الأزرق لصحة القلب

التوت الأزرق يمكن أن يحسن مستويات الكوليسترول، ويخفض ضغط الدم، ويدعم صحة القلب والأوعية الدموية. ووفقا لدراسة نشرت في عام 2023 في مجلة American Journal of Clinical Nutrition

فإن البالغين الذين تناولوا كوبا من التوت الأزرق يوميا شهدوا تحسنا في مستويات الكوليسترول الضار (LDL)، الذي يسد الشرايين.

وبالإضافة إلى ذلك، وجدت دراسة عام 2024 أن الاستهلاك المنتظم للتوت الأزرق ساعد في خفض ضغط الدم، ما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.

غذاء للدماغ

أظهرت الأبحاث أن التوت الأزرق يمكن أن يعزز الوظائف الإدراكية، ويحسن الذاكرة، ويبطئ التدهور العقلي المرتبط بالعمر. وفي دراسة أجرتها جامعة سينسيناتي عام 2022، وجد الباحثون أن كبار السن الذين تناولوا التوت الأزرق يوميا أظهروا تحسنا في الأداء الإدراكي ووظائف الدماغ، كما ظهر في فحوصات التصوير بالرنين المغناطيسي.

مليء بمضادات الأكسدة

يطلق العلماء على التوت الأزرق اسم "الفاكهة الخارقة" بسبب احتوائه على مستويات عالية جدا من مضادات الأكسدة مقارنة بالفواكه والخضروات الأخرى. وتساعد مضادات الأكسدة في محاربة الجذور الحرة التي تدمر الخلايا. ويعزز اللون الأزرق للتوت إلى مجموعة قوية من مضادات الأكسدة تسمى الأنثوسيانين، والتي تساعد في حماية الجسم من الإجهاد التأكسدي والالتهابات، وهما من الأسباب الرئيسية وراء الشيخوخة والأمراض.

يعرف التوت الأزرق بكونه "فاكهة خارقة" بفضل تركيزه العالي من مضادات الأكسدة والفيتامينات والألياف، ما يجعله خيارا مثاليا لدعم الصحة العامة والوقاية من العديد من الأمراض. وبالإضافة إلى فوائده الصحية، يتميز التوت الأزرق بأنه منخفض السعرات الحرارية، حيث يحتوي كل كوب على نحو 80 سعرة حرارية فقط، معظمها ماء. كما أن تناول حفنة صغيرة منه يمكن أن يشعرك بالشبع. وتقول أليكسيس سويان، أخصائية التغذية المسجلة في كليفلاند كلينيك: "التوت الأزرق مصدر رائع للألياف ومضادات الأكسدة،



تجارب الطفولة المؤلمة قد تزيد من خطر الإصابة بأمراض مزمنة

للإساءة وكان لديهم شخص بالغ يشعرهم بالأمان كانوا أقل تأثرا صحيا بتلك التجارب في مرحلة البلوغ.

وأوضحت أندى ماكنيل، طالبة الدكتوراه في كلية فاكتر-إنوينتاش للعمل الاجتماعي، أن "العلاقات الداعمة تلعب دورا مهما في التخفيف من الآثار الصحية السلبية للإساءة، رغم الحاجة إلى مزيد من البحث لتحديد الآليات الدقيقة لهذا التأثير".

ولم يقتصر التأثير الإيجابي للعلاقات الداعمة على الأطفال الذين تعرضوا للإساءة فحسب، بل شمل أيضا من لم يتعرضوا لها. فقد وجدت الدراسة أن غياب شخص بالغ داعم في المنزل يزيد من احتمالات الإصابة بالمشكلات الصحية الجسدية بنسبة 20% إلى 40%. كما يضاعف خطر الإصابة بالاعتكاب في مرحلة البلوغ.

وأشارت إسمي فولر تومسون، مديرة معهد دورة الحياة والشيخوخة بجامعة تورنتو، إلى أن "غياب بيئة آمنة ومستقرة في مرحلة الطفولة قد يكون له تأثير سلبي على الصحة لا يقل خطورة عن التعرض للإساءة الجسدية".

نشرت الدراسة في مجلة Child Maltreatment.



تعد الطفولة مرحلة حاسمة في تشكيل صحة الإنسان الجسدية والنفسية على المدى الطويل، حيث تؤثر التجارب المبكرة بشكل مباشر على جودة الحياة في مراحل لاحقة. وفي دراسة حديثة تناولت هذا الموضوع بعمق، سعى الباحثون لفهم طبيعة هذه العلاقة ومدى تأثيرها على مختلف الجوانب الصحية والنفسية للبالغين.

واستندت الدراسة إلى بيانات نظام مراقبة عوامل الخطر السلوكية لعامي 2021 و2022، والتي شملت أكثر من 80 ألف مشارك بالغ في الولايات المتحدة. وكشف فريق البحث أن الأفراد الذين تعرضوا للإساءة الجسدية أو الجنسية في طفولتهم يواجهون مخاطر صحية مضاعفة مقارنة بمن لم يتعرضوا لأي إساءة. وتشمل هذه المشكلات أمراضا مثل الذئبة الصدرية، والتهاب المفاصل والربو ومرضى الاضطهاد الرئوي المزمن والنوبات القلبية، إضافة إلى اضطرابات نفسية مثل الاعتكاب والإعاقة، حتى بعد أخذ العوامل الاجتماعية والصحية الأخرى في الاعتبار.

وأظهرت الدراسة أن من تعرضوا للإساءة الجنسية فقط كانوا أكثر عرضة بنسبة 55% إلى 90% للإصابة بهذه المشكلات، بينما ارتفعت النسبة بين من تعرضوا للإساءة الجسدية فقط بمعدل يتراوح بين 20% و50%.

وأكدت شانون هولز، الباحثة في معهد دورة الحياة والشيخوخة بجامعة تورنتو، أهمية هذه النتائج، قائلة: "لا يدرك الكثيرون التأثيرات الطويلة الأمد للصددمات المبكرة على الصحة في مراحل متقدمة من العمر. وتوضح دراستنا مدى الارتباط الوثيق بين التعرض للإساءة في الطفولة وبين مجموعة واسعة من المشكلات الصحية لاحقا".

ويحث الباحثون أيضا في دور وجود شخص بالغ داعم في حياة الطفل. ووجدوا أن الأطفال الذين تعرضوا

 مملكة السعودية KINGDOM OF SAUDI ARABIA	محاكم دبي	 DUBAI COURTS
	محاكم دبي القضائية	



محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي

DUBAI COURTS

70108

العدد ١٤٤٧٩ بتاريخ ٢٠٢٥/١٦

اعلان رقمي للتكليف بالوفاة بالنشر

في التنفيز رقم ٢٠٢٥/٢٠٢٤/١٠٦١٤ تنفيذ شيكات

الغرفة

المطوية، بـ، طرة، الحامية طرة، طرة ٧٩٩

موضوع التنفيز: المطالبة بقيمة المبلغ المرجع له - (٢٠٢١-٢٠٢٠-٢٠١٩-٢٠١٨-٢٠١٧-٢٠١٦-٢٠١٥-٢٠١٤-٢٠١٣-٢٠١٢-٢٠١١-٢٠١٠-٢٠٠٩-٢٠٠٨-٢٠٠٧-٢٠٠٦-٢٠٠٥-٢٠٠٤-٢٠٠٣-٢٠٠٢-٢٠٠١-٢٠٠٠-١٩٩٩-١٩٩٨-١٩٩٧-١٩٩٦-١٩٩٥-١٩٩٤-١٩٩٣-١٩٩٢-١٩٩١-١٩٩٠-١٩٨٩-١٩٨٨-١٩٨٧-١٩٨٦-١٩٨٥-١٩٨٤-١٩٨٣-١٩٨٢-١٩٨١-١٩٨٠-١٩٧٩-١٩٧٨-١٩٧٧-١٩٧٦-١٩٧٥-١٩٧٤-١٩٧٣-١٩٧٢-١٩٧١-١٩٧٠-١٩٦٩-١٩٦٨-١٩٦٧-١٩٦٦-١٩٦٥-١٩٦٤-١٩٦٣-١٩٦٢-١٩٦١-١٩٦٠-١٩٥٩-١٩٥٨-١٩٥٧-١٩٥٦-١٩٥٥-١٩٥٤-١٩٥٣-١٩٥٢-١٩٥١-١٩٥٠-١٩٤٩-١٩٤٨-١٩٤٧-١٩٤٦-١٩٤٥-١٩٤٤-١٩٤٣-١٩٤٢-١٩٤١-١٩٤٠-١٩٣٩-١٩٣٨-١٩٣٧-١٩٣٦-١٩٣٥-١٩٣٤-١٩٣٣-١٩٣٢-١٩٣١-١٩٣٠-١٩٢٩-١٩٢٨-١٩٢٧-١٩٢٦-١٩٢٥-١٩٢٤-١٩٢٣-١٩٢٢-١٩٢١-١٩٢٠-١٩١٩-١٩١٨-١٩١٧-١٩١٦-١٩١٥-١٩١٤-١٩١٣-١٩١٢-١٩١١-١٩١٠-١٩٠٩-١٩٠٨-١٩٠٧-١٩٠٦-١٩٠٥-١٩٠٤-١٩٠٣-١٩٠٢-١٩٠١-١٩٠٠-١٨٩٩-١٨٩٨-١٨٩٧-١٨٩٦-١٨٩٥-١٨٩٤-١٨٩٣-١٨٩٢-١٨٩١-١٨٩٠-١٨٨٩-١٨٨٨-١٨٨٧-١٨٨٦-١٨٨٥-١٨٨٤-١٨٨٣-١٨٨٢-١٨٨١-١٨٨٠-١٨٧٩-١٨٧٨-١٨٧٧-١٨٧٦-١٨٧٥-١٨٧٤-١٨٧٣-١٨٧٢-١٨٧١-١٨٧٠-١٨٦٩-١٨٦٨-١٨٦٧-١٨٦٦-١٨٦٥-١٨٦٤-١٨٦٣-١٨٦٢-١٨٦١-١٨٦٠-١٨٥٩-١٨٥٨-١٨٥٧-١٨٥٦-١٨٥٥-١٨٥٤-١٨٥٣-١٨٥٢-١٨٥١-١٨٥٠-١٨٤٩-١٨٤٨-١٨٤٧-١٨٤٦-١٨٤٥-١٨٤٤-١٨٤٣-١٨٤٢-١٨٤١-١٨٤٠-١٨٣٩-١٨٣٨-١٨٣٧-١٨٣٦-١٨٣٥-١٨٣٤-١٨٣٣-١٨٣٢-١٨٣١-١٨٣٠-١٨٢٩-١٨٢٨-١٨٢٧-١٨٢٦-١٨٢٥-١٨٢٤-١٨٢٣-١٨٢٢-١٨٢١-١٨٢٠-١٨١٩-١٨١٨-١٨١٧-١٨١٦-١٨١٥-١٨١٤-١٨١٣-١٨١٢-١٨١١-١٨١٠-١٨٠٩-١٨٠٨-١٨٠٧-١٨٠٦-١٨٠٥-١٨٠٤-١٨٠٣-١٨٠٢-١٨٠١-١٨٠٠-١٧٩٩-١٧٩٨-١٧٩٧-١٧٩٦-١٧٩٥-١٧٩٤-١٧٩٣-١٧٩٢-١٧٩١-١٧٩٠-١٧٨٩-١٧٨٨-١٧٨٧-١٧٨٦-١٧٨٥-١٧٨٤-١٧٨٣-١٧٨٢-١٧٨١-١٧٨٠-١٧٧٩-١٧٧٨-١٧٧٧-١٧٧٦-١٧٧٥-١٧٧٤-١٧٧٣-١٧٧٢-١٧٧١-١٧٧٠-١٧٦٩-١٧٦٨-١٧٦٧-١٧٦٦-١٧٦٥-١٧٦٤-١٧٦٣-١٧٦٢-١٧٦١-١٧٦٠-١٧٥٩-١٧٥٨-١٧٥٧-١٧٥٦-١٧٥٥-١٧٥٤-١٧٥٣-١٧٥٢-١٧٥١-١٧٥٠-١٧٤٩-١٧٤٨-١٧٤٧-١٧٤٦-١٧٤٥-١٧٤٤-١٧٤٣-١٧٤٢-١٧٤١-١٧٤٠-١٧٣٩-١٧٣٨-١٧٣٧-١٧٣٦-١٧٣٥-١٧٣٤-١٧٣٣-١٧٣٢-١٧٣١-١٧٣٠-١٧٢٩-١٧٢٨-١٧٢٧-١٧٢٦-١٧٢٥-١٧٢٤-١٧٢٣-١٧٢٢-١٧٢١-١٧٢٠-١٧١٩-١٧١٨-١٧١٧-١٧١٦-١٧١٥-١٧١٤-١٧١٣-١٧١٢-١٧١١-١٧١٠-١٧٠٩-١٧٠٨-١٧٠٧-١٧٠٦-١٧٠٥-١٧٠٤-١٧٠٣-١٧٠٢-١٧٠١-١٧٠٠-١٦٩٩-١٦٩٨-١٦٩٧-١٦٩٦-١٦٩٥-١٦٩٤-١٦٩٣-١٦٩٢-١٦٩١-١٦٩٠-١٦٨٩-١٦٨٨-١٦٨٧-١٦٨٦-١٦٨٥-١٦٨٤-١٦٨٣-١٦٨٢-١٦٨١-١٦٨٠-١٦٧٩-١٦٧٨-١٦٧٧-١٦٧٦-١٦٧٥-١٦٧٤-١٦٧٣-١٦٧٢-١٦٧١-١٦٧٠-١٦٦٩-١٦٦٨-١٦٦٧-١٦٦٦-١٦٦٥-١٦٦٤-١٦٦٣-١٦٦٢-١٦٦١-١٦٦٠-١٦٥٩-١٦٥٨-١٦٥٧-١٦٥٦-١٦٥٥-١٦٥٤-١٦٥٣-١٦٥٢-١٦٥١-١٦٥٠-١٦٤٩-١٦٤٨-١٦٤٧-١٦٤٦-١٦٤٥-١٦٤٤-١٦٤٣-١٦٤٢-١٦٤١-١٦٤٠-١٦٣٩-١٦٣٨-١٦٣٧-١٦٣٦-١٦٣٥-١٦٣٤-١٦٣٣-١٦٣٢-١٦٣١-١٦٣٠-١٦٢٩-١٦٢٨-١٦٢٧-١٦٢٦-١٦٢٥-١٦٢٤-١٦٢٣-١٦٢٢-١٦٢١-١٦٢٠-١٦١٩-١



الإمارات العربية المتحدة

محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية



70392
العدد ١٤٤٧٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٦/١٦

إعلان في القضية التنفيذية بالنشر

إخطار دفع في القضية رقم AJXCXCICOMS2023 / 0003155 تجاري

إلى المحكوم عليه : طارق محمد خير اسماعيل محمد خير

حيث انه بتاريخ دفع صدر الحكم رقم القوة عنة ضدك لصالح المدعي المتنفذ: المستقبل لتأجير السيارات والاعمال ومؤسسات فريدة - في القضية المشار اليها اعلاه .

وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذة كالاتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف 11162.0

لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (7) أيام من تاريخ إعلانك / وإعلامتك بهذا الإخطار ، وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بمحقق إجراءات التنفيذ الجبري المبررة قانونا.

محكمة التنفيذ الابتدائية



إشعار تصفية

العقد ١٤٤٧٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٦/١٦

70642

شركة Oki Europe Limited - Branch منطقة حرة (رخصة رقم 693) والتكاملة بد
 مدينة دبي المنطقة الحرة لطوار دبي، ص ب دبي، دولة الإمارات العربية المتحدة، والمرخصة
 لتي سلعطة المنطقة الحرة لطوار دبي، ترغب هذه الشركة المذكورة في إعلان قرارها للتكافة
 والذي تم إتخاذها بواسطة مجلس الإدارة في إجتماعه الذي عقد بتاريخ 2025 May 6
 بشأن إغلاق وحل الشركة.
 وفقاً لذلك، تتهيب الشركة على طرف معني بالأمر ولديه أي مطالبات في مواجهتها عليه
 تقديم هذه المطالبات خلال 45 يوماً من تاريخ هذا الإعلان عن طريق البريد المسجل أو
 الاتصال بـ:
 Oki Europe Limited - Branch / السادة/
 ص ب دبي:
 دولة الإمارات العربية المتحدة
 هاتف رقم: 971543886677
 البريد الإلكتروني: Shunsuke.Mochizuki@okieurope.com
 إن يتم النظر في المطالبات التي ترد بعد إنتهاء فترة الإشعار والمحدد بـ 45 يوماً.





حكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI

دولة الكويت
 دولة الكويت
 دولة الكويت

الاقتصاد والسياحة
 Economy and Tourism

العدد ١٤٤٧٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٥/١٦
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي
 اسم المصفي: السعودي لتدقيق الحسابات ش.م.م.
 العنوان: مكتب رقم 704 - ملك محمد سعيد خلف الفيت - بورسعيد - ديرة - هاتف
 ٢٢٨٢٨٨٩٢٢ فاكس:

بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور
 أعلاه لتصفية ام اي ايه موديلار لإدارة المشاريع ش.م.م. وذلك بموجب قرار
 محاكم دبي بتاريخ 1/05/2025 والموقع لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ
 1/05/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين
 في مكتبته الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات
 والأوراق والشبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول الحول

إِعْلَانَاتِكُمْ فِي

الْعَرَبِ

هـ

تزامناً مع اليوم العالمي للأرشيف، ونظراً لأهمية الوصف الأرشيفي في إطار السياق

الأرشيف والمكتبة الوطنية يسلط الضوء على أحدث المعايير الأرشيفية التي أطلقها المجلس الدولي للأرشيف

.. أبوظبي-الضجر:

بالتزامن مع اليوم العالمي للأرشيف الذي جاء هذا العام تحت شعار "الأرشيف متاح للجميع"، وضمن مساعيه للارتقاء بالعمل الأرشيفي في دولة الإمارات العربية المتحدة، نظم الأرشيف والمكتبة الوطنية ندوة تفاعلية بعنوان: "معايير السجلات في السياق" سلط فيه الضوء على أهمية هذا المعيار في فهم السجلات وإتاحتها للمستفيدين.

تطبيقه، والتحدي الذي تواجهه الأرشيفات من جراء عدم تطبيقه؛ مشيراً إلى أن السجل المحفوظ قد يكون وثيق الصلة بمئات من مواضيع البحث أو الأحداث التاريخية، وأنه قد يوجد سجل واحد في أكثر من سياق، وشرح أهمية تطبيق المعيار في كشف العلاقة بين السجلات وما تحتويه من بيانات وصفة كالمكان والزمان والشخصيات، وترابط هذه المعلومات؛ ما يسهم في تعزيز إتاحة المواد الأرشيفية والبيانات الرقمية لفائدة متخذي القرارات والباحثين والمستخدمين كافة. وتحدثت الأستاذة أمل عبد الحميد من الأرشيف والمكتبة الوطنية عن أهمية هذا المعيار في ظل التحول الرقمي وزيادة أعداد الوثائق في الجهات الحكومية، وأوضحت أهمية الدراسات الأكاديمية المتخصصة في مجال الأرشيف، في تأهيل الأجيال لمواكبة التطور في هذا المجال، وسلطت الضوء على العلاقة بين الأرشيف والمكتبة الوطنية وجامعة السوربون أبوظبي التي خصصت برامج أكاديمية عليا في مجال الأرشيف، وهذه الدراسة تساعد على إدارة الوثائق بما يحفظ تاريخ الدولة ورصيدها الوثائقي، وتسهم في إعداد جيل لديه القدرة على حمل مسؤولية الأرشيفات ومواكبة المتغيرات في مبادئها.



ومعالجة المواد الأرشيفية بما يسهل عمليات إتاحتها حسب السياسات الأرشيفية. واستعرض مستشار الأرشيف ديفيد فريكر أسباب اهتمام المجلس الدولي للأرشيف بمعيار الوصف الأرشيفي في إطار السياق، وآليات تطبيقه، ولفت إلى الفائدة من

تطبيقات الذكاء الاصطناعي في عصر التحول الرقمي. وأكد المطيري أهمية هذا المعيار في توفير الإتاحة وتعزيز دورها، ووضع إطار ونهج علمي في تطبيق وتبني التقنيات المتطورة والناشئة في هذا الميدان، وسيكون لهذا المعيار دوره أيضاً في تحليل المحتويات

ويعتمد على نموذج بياني وعلى مبادئ البيانات المرتبطة مما يتيح تمثيلاً أكثر واقعية وديناميكية لكيفية إنشاء السجلات واستخدامها وحفظها، وهذا ما يعزز إمكانية الوصول إلى المعلومات الأرشيفية، ويسهم في ربطها بشكل أكثر فاعلية مع

ومن جانبه أشار الدكتور حمد المطيري مدير إدارة الأرشيفات إلى أن معيار "السجلات في السياق" هو إطار حديث يتجاوز النماذج الهرمية التقليدية، وهو يركز على العلاقات المعقدة بين السجلات والسياقات المحيطة بها كالأشخاص والمؤسسات والوظائف والأحداث،

منسجماً مع رؤية الأرشيف والمكتبة الوطنية في تطوير بنيتها الرقمية، والتزامه بمفاهيم الشفافية، والإتاحة، والتكامل، بما يضمن وصولاً فعالاً إلى الذاكرة الوطنية عبر قواعد بيانات متصلة، ومنصات ذكية، وبوابات رقمية مفتوحة.

وقال سعادته: إن تبني هذا المعيار يعزز قدرتنا على تقديم خدمات أرشيفية أكثر ترابطاً وعمقاً؛ إذ يسهم في بناء منظومة وصف معرفية أكثر دقة، تسهل الربط بين المعلومات، وتتيح سرداً أرشيفياً شاملاً يوضح السياق ويثري المحتوى. ويأتي هذا التوجه

افتتح الندوة سعادة الدكتور عبد الله ماجد آل علي مدير عام الأرشيف والمكتبة الوطنية بكلمته التي أكد فيها أن العالم قد احتفى باليوم العالمي للأرشيف، وذلك لأهمية الأرشيفات في توثيق حضارات الأمم وحفظ ذاكرتها وموروثها ومصادر تاريخها، وهي الشاهد الذي لا يمكن الاستغناء عنه، وهي تسهم بشكل بناء في بناء الهوية الوطنية، وموئل الباحثين في الشؤون التاريخية. ثم تطرق لمساعي الأرشيف والمكتبة الوطنية من أجل تبني أفضل وأحدث المعايير والممارسات التي ترتقي بالعمل الأرشيفي في دولة الإمارات العربية المتحدة، وأما عن هذا المعيار الأرشيفي المبتكر الذي أطلقه المجلس الدولي للأرشيف حديثاً فيبادر الأرشيف والمكتبة الوطنية لتبنيه كونه معيار يُعنى بربط السجلات بمختلف السياقات التي تتصل بها من أجل فهمها وإتاحتها للمستفيدين بكفاءة عالية، مشيراً إلى أن هذا المعيار يمثل نقلة نوعية في فهم السجلات ووصفها، فهو يصف الوثيقة والسجلات التاريخية ضمن شبكة من العلاقات المتكاملة؛ تشمل السياق الإداري والاجتماعي والقانوني، وهوية الجهة المنتجة، وروابطها مع وثائق وسجلات أخرى.

زايد العليا و(باحثي الإمارات) يطلقان مجلتين علميتين محكمتين في مجالات التأهيل وعلم النفس التطبيقي

.. أبوظبي-وام:

أعلنت مؤسسة زايد العليا لأصحاب الهمم ومركز باحثي الإمارات للبحوث والدراسات، عن إطلاق "المجلة العلمية الدولية لدراسات التأهيل والإعاقة" و"المجلة الإماراتية العلمية لعلم النفس التطبيقي"، وذلك ضمن شراكة إستراتيجية ورؤية مشتركة تهدف إلى تعزيز المعرفة المتخصصة في مجالات التأهيل والصحة النفسية، وتوفير منصات بحثية رصينة تسهم في ترسيخ مكانة الإمارات كمركز إقليمي وعالمي للإنتاج العلمي المبتكر. وتخضع المجلتان لمعايير مراجعة

علمية صارمة أمام لجان تحكيم مختصة من الخبراء والأكاديميين، كما تم اعتمادها وفهرستها في قواعد بيانات دولية مرموقة. وشهدت المجلتان تفاعلاً واسعاً منذ الإعلان عنهما، حيث تلقى المركز أكثر من 134 مشاركة بحثية، وسيتم نشر أكثر من 20 ورقة بحثية علمية كاملة، إلى جانب مشاركة أكثر من 100 مساهمة علمية وبحثية إضافية قيد المراجعة حالياً. وتعدّ المجلتان امتداداً لجهود علمية مشتركة سابقة، أبرزها إطلاق قاموس علم النفس الإماراتي، الروسي بعدة لغات، وتطوير

تطبيق GPT المتخصص في علم النفس، بالإضافة إلى الانتهاء من النسخة الفرنسية من القاموس، ليصبح متاحاً بأربع لغات مختلفة، بما يسهّل الوصول للباحثين والخبراء من المنطقة وأوروبا ويعزز التبادل العلمي بين الثقافات. وقد سجّل الموقع الإلكتروني لهذه المبادرات أكثر من 5 ملايين مشاهدة، فيما بلغ عدد زيارات وقراءات القاموس أكثر من 100 ألف زيارة حتى الآن. وأكد سعادة عبدالله عبد العالي الحميدان، الأمين العام لمؤسسة زايد العليا لأصحاب الهمم، أن المعرفة المتخصصة والبحث

العلمي هما حجر الأساس في تطوير منظومات الرعاية والتأهيل، مشيراً إلى أن الشراكة مع مركز باحثي الإمارات تُترجم هذه الرؤية إلى مبادرات واقعية تخلق فرقاً ملموساً في حياة أصحاب الهمم والمجتمع ككل، وأوضح أن إطلاق مجلات علمية محكمة، وتطوير مراجع معرفية متعددة اللغات، يعكس وعي المؤسسة العميق بدور العلم في تمكين الإنسان، وتحقيق تنمية شاملة مستدامة. وقال الدكتور فواز حبال، الأمين العام للمركز، إن هذه المبادرات تأتي استجابة فعلية لحاجات مجتمعية ملحة في مجالات تُعدّ

محورية في تحسين جودة الحياة، داعياً الباحثين إلى المساهمة الفاعلة بمحتوى علمي يواكب هذه التوجهات. وسيتم إصدار العدد الأول من المجلتين خلال فعاليات النسخة الثانية من الكونغرس الأوروبي العربي الطبي، المقرر عقده في الفترة من 9 إلى 11 أكتوبر 2025 والذي ينظمه "باحثي الإمارات" بالشراكة مع مؤسسة زايد العليا في مركز أبوظبي للطاقة، تحت شعار "الحلول التطبيقية في طب التأهيل وعلم النفس" وبمشاركة واسعة من المختصين والباحثين من مختلف أنحاء العالم.



"الإمارات للمكتبات" تنظم برنامجاً تدريبياً حول الذكاء الاصطناعي في المساحات الإبداعية

نظمت جمعية الإمارات للمكتبات والمعلومات برنامجاً تدريبياً بعنوان "تعزيز الإبداع والابتكار من خلال الذكاء الاصطناعي في مساحات الصناعات والمكتبات"، بمشاركة 78 من موظفي وموظفات المكتبات المدرسية من مختلف مدارس الدولة، وذلك في إطار جهود الجمعية لتعزيز المعرفة الرقمية وتوظيف التقنيات الحديثة في بيئات التعلم والمكتبات.

وسلط البرنامج، الذي يأتي بالتعاون مع عدد من المؤسسات التعليمية، الضوء على سبل توظيف تقنيات الذكاء الاصطناعي في دعم الإبداع داخل المساحات المخصصة للمبتكرين في المكتبات، وتفعيل دور هذه المساحات كبيئات حاضنة للأفكار والمشاريع المستقبلية، خصوصاً في ظل تسارع التحولات الرقمية عالمياً. وتضمن البرنامج عروضاً تقديمية وتدريباً تطبيقية هدفت إلى بناء قدرات المشاركين، وتعريفهم بأحدث أدوات الذكاء الاصطناعي التي يمكن دمجها في الخدمات المكتبية، بما في ذلك تحليل البيانات، وتخصيص المحتوى، ودعم عمليات البحث الذكي والتعلم التفاعلي. قال فهد علي المعمرى، رئيس مجلس إدارة جمعية الإمارات للمكتبات والمعلومات: "نسعى في الجمعية إلى ترسيخ ثقافة الابتكار في بيئة المكتبات، بما يتماشى مع رؤية الدولة في استشراف المستقبل، ويُعدّ الذكاء الاصطناعي أحد الأدوات الأساسية التي يمكن أن تسهم في تطوير خدمات المكتبات وتمكين الكوادر العاملة فيها من تقديم تجارب معرفية أكثر تفاعلية وجودة". وأضاف المعمرى أن التعاون مع المدارس يأتي في إطار الشراكة المستمرة لتطوير مهارات العاملين في هذا القطاع، وبناء جيل قادر على مواكبة التحول الرقمي في المجال المعرفي، مشيراً إلى أهمية مواصلة تنظيم مثل هذه المبادرات النوعية التي تواكب مستجدات العصر وتفتح آفاقاً جديدة للتميز في مجال المكتبات والمعلومات.



منوعات

الفكر

27

أبذل جهداً كبيراً كي لا أشبه نفسي في أعمال قَدَمْتُها سابقاً

كارول عبود: أرفض أن يتم حصري في كادر شخصيات معينة

تُعتبر كارول عبود من الممثلات الأكثر طلباً وتواجداً على الشاشات ويمكن وصفها بـ «الجوكر النسائية» في الدراما اللبنانية والعربية نظراً لقدرتها على إقناع المشاهد في أدوارها التي تنتقيها بحرص ودقة. عبود تقول إن وجودها الدائم هو سيف ذو حدين، فهو إيجابي من ناحية، ولكنها تخاف من ناحية أخرى أن يمل الناس منها.

• في رأيك، ما الذي يميزك عن سائر الممثلات، خصوصاً أن المُنْتَجين يتمسكون بك في أعمالهم نظراً لقدرتك على التنوع وتقديم مختلف الأدوار، بينما الممثلات الأخريات يمكن أن يبرزن في عمل معين ثم يختفين لفترة طويلة قبل أن يظهرن مجدداً في عمل جديد؟
- وأنا أشكر المنتجين لحرصهم على أن أتواجد في أعمالهم، ولكنني أسأل نفسي دائماً: هل يمكن أن يلعب وجودي الدائم على الشاشة دوراً ضدي وأن يكون سبباً في ملل الجمهور مني؟ وبالتالي، إليّ، أعتبر أن مشاركتي الدائمة في أعمال المُنْتَجين



بلدنا يمر في ظروف صعبة جداً ولأن فرص العمل ليست متساوية أمام الجميع، وعليه يصبح من يرفض دوراً وكأنه يرفض النعمة، وهذا قد يكلفه غالباً لأنه يمكن أن يجلس في بيته من دون عمل، كما يمكن أن يوضع فيتو على اسمه. ولكن لو أن الظروف في لبنان طبيعية، يجب أن يكون لدى الممثل مثل هذا الهامش. هناك أسباب عدة يمكن أن تدفع الممثل لأن يقول كلا، ولكنه يجبر أحياناً على أن يقول نعم لأنه يريد أن يعيش كونه رب العائلة وأولاده يذهبون إلى المدرسة وعليه أن يدفع إيجار البيت واشتراك المؤلّد الكهربائي والماء. نحن فقدا رفاهية أن نقول كلا، مع أنها ليست رفاهية في الواقع، بل هي حق مكتسب للممثل.

سيفاً ذا حدين. فأنا أشكر الله عليها لأنني مطلوبة في وقت جيد وفي عمر لا زال أشعر معه بأنني قادرة على العطاء قبل أن أتقدم في السن كثيراً، ولكن من ناحية ثانية أخرى فإنني أبذل جهداً كبيراً كي لا أشبه نفسي في أعمال قَدَمْتُها سابقاً وكى أقدم أدواراً لم يسبق أن أدّيت مثلها وتكون مقاربتي للأمور ونوع التمثيل الذي أقدمه مختلفة من مشروع إلى آخر، بحيث يراني الجمهور شخصاً آخر في كل مشروع جديد.
• وهل أنت مستعدة للخضوع للتجميل من أجل تحقيق الاستمرارية وقيل أن يتقدم بك السن أكثر كما قلت؟
- لن أخضع للتجميل كي أبدو بنت 20.
• ليس المقصود من وراء التجميل أن تبدي بنت 20، بل الحرص على تحسين الشكل من أجل الاستمرار في المهنة؟
- التحسين في الشكل ليس مرفوضاً، وكما نهتم المثلة بشهرتها أو بلباقتها الجسدية من خلال القيام ببعض التمارين الرياضية يمكنها أيضاً إجراء بعض التحسينات الشكلية كي تحب الكاميرا إطلالتها عندما تقف أمامها، لأن المثلة تخاف أن تنفر الكاميرا منها. ولكن الكاميرا لا تحب في الوقت نفسه الوجه المبالغ في جميله، لأن ملامحه تختفي ولا يعود بالإمكان التمييز بين ضحك المثلة وبين بكائها. ولذلك، أحرص تجميلياً كممثلة على تحقيق التوازن بين أن يظل وجهي مقبولا وآلا أبدو «مهرهرة» أمام الكاميرا، وبين أن لا أنحول دمية من الجصصين، كي تبقى تعابير الحيوية والحياة ظاهرة على وجهي وكى تبرز أحاسيسي وردود أفعالي من خلال تقاسيمي.
• وهل يمكن القول إنك قادرة على تقديم الأدوار التي تعجز عن تقديمها الممثلات الأخريات عدا عن أن المُنْتَجين يحصرون المثلة في غالبية الأحيان في أدوار معينة كدور الأم مثلاً؟
- بصراحة، لا أحب التحدث عن نفسي، ولكن بعض الممثلات يحرصن على الذهاب بعيداً في الشخصية وعلى تقديم أدوار مختلفة بحيث لا يكون للدور الجديد علاقة بالأدوار السابقة التي قَدَمْتُها على الشاشة. والأمله على ذلك كثيرة، ومن دون ذكر أسماء كي لا يزعج البعض مني. ولا شك أنني واحدة من هؤلاء الممثلات لأنني قادرة على التنوع كثيراً في أدوري ولا يمكن حصري في نوع واحد من الأدوار وهذا ما أرفضه رفضاً قاطعاً. كما أن المُنْتَجين والكتاب يتجنبون هذا الأمر، وحتى عندما يعرضون عليّ دوراً شبيهاً بشخصية قَدَمْتُها سابقاً، فإنني أحاول أن أذهب به بعيداً من خلال أدائي وتركيبه الشخصية وأن أضيف إليها بحيث يفتنح المخرج بأنني أريد أن ألعب في هذه المساحة وليس في المساحة التي قَدَمْتُها سابقاً، وإن كان الدور السابق ناجحاً. وعادة تبني شركات الإنتاج والكتاب الأدوار الجديدة على الأدوار الناجحة التي سبق أن قَدَمْتُها الممثل، ولذلك يفترض به أن يرفض ذلك أو أن يبني على نجاح شخصية سبق له أن قَدَمْتُها، لأن هذا يضر في مصلحته ولا يفيده.
• ولكن بعض الممثلين يخافون رفض بعض الأدوار التي قَدَمُوا مثلها سابقاً؟
- أنا أرفض أن يتم حصري في كادر شخصيات معينة، وإذا حصل ذلك فإنني أعتذر عنها. يجب أن يكون لدى الممثل هامش القبول والرفض، لكن هذا الأمر غير متوافر في لبنان، لأن

لطيفة تعلق العمل على ألبومها الجديد بسبب رحيل شقيقها



تعيش النجمة التونسية لطيفة حالة من الحزن بسبب رحيل شقيقها والذي وافته المنية أمس السبت، حيث أعلنت النجمة لطيفة عن وفاة شقيقها وعلقت على صفحة التواصل الاجتماعي إنستجرام: "أخويا في ذمة الله، الله يرحمك يا أخويا يا غالي، لسه كنت بتكلمني أمبارح يا نور الدين، الله يصبرنا على غرافك يا أطيب يا غالي يا ملاك في صفة إنسان الله يرحمك يا روجي يا غالي ويفعلك في جنة النعيم بإذن الله".
تأتي وفاة شقيق لطيفة في الوقت الذي كانت مشغولة فيه بتحضيراتها المكثفة لطرح ألبومها الغنائي الجديد، والمقرر صدوره خلال شهر يوليو المقبل، ومن المقرر أن تعود لطيفة لوضع اللمسات النهائية على الألبوم، ولكن بعد تخطي حالة الحزن التي تعيش فيها حالياً.
ويضم الألبوم تعاونات فنية مميزة مع نخبة من أبرز شعراء وملحنين الوطن العربي، من بينهم الشعراء: حسام سعيد، مصطفى حدوة، إسلام الجريني، محمد الشافعي، محمود كلازا، وعليم، كما تتعاون مع المحنّين: إسلام السقا، غريب، مصطفى الشعيبي، وجابر جمال.
أما التوزيع الموسيقي فيشارك فيه مجموعة من الأسماء البارزة، مثل: محمد ياسر، مصطفى تيامو، إيهاب كلو بيكس، زيزو فاروق، وأحمد الحداد، ويشرف على الهندسة الصوتية ياسر أنور.
ويحمل الألبوم عدداً من الأغنيات المنتظرة، من بينها: "نورتنا" و "قلبي ارتاح"، ويُنْتَظَر أن يكون إصداراً فنياً يجمع بين الكلاسيكية والأصالة بلمسة عصرية.
وكانت آخر أعمال لطيفة الأغنية العاشرة من ألبومها الجديد "مفيش ممنوع"، والتي تحمل عنوان "زعمة لأياس" وجاءت على طريقة الفيديو كليب، وذلك عبر منصة الفيديوهات "يوتيوب"، والأغنية من كلمات الشاعر ياسين الحمزاوي، وألحان وتوزيع أمين القلسي، ميكس وماستر بيشوي مجدي.
وأغنية أخرى بعنوان "الحياة سكرة"، وهي من كلمات عمرو المصري، ألحان سامر أبو طالب وتوزيع أمين نبيل، وميكس وماستر مصطفى رؤوف، والكليب من إخراج وليد ناصيف وتمت توقيده بالذكاء الاصطناعي Ai.

رامي جمال يطرح "محسبتهاش" يوليو المقبل

يضع النجم رامي جمال اللمسات النهائية على ألبومه الجديد الذي يحمل عنوان "محسبتهاش"، استعداداً لطرحه مطلع شهر يوليو المقبل عبر جميع المنصات الرقمية ومواقع التواصل الاجتماعي. ويحمل الألبوم عدداً من المفاجآت لجمهور رامي، أبرزها دويتو غنائي يجمعه لأول مرة مع الفنان حمزة نمرة، بالإضافة إلى تعاون ثانٍ مع المطرب التونسي نورودو، في تجربة فنية تمزج بين الأساليب الموسيقية المختلفة.
ويأتي هذا الألبوم بمشاركة نخبة من أبرز صنّاع الأغنية في مصر، حيث يضم تعاونات مع أحمد المالكى، أحمد عبد السلام، وسام عبد المنعم، بلال سرور، أحمد أمين، إيهاب عبد العظيم، سامر أبو طالب، محمد ياسر، كما يشارك رامي جمال نفسه في تلحين بعض أغاني الألبوم، ما يضيف بُعداً شخصياً خاصاً لهذا العمل الفني.
يذكر أن نجاح كبير حققه النجم رامي جمال خلال عام 2024، بعد تألقه بمسيرة غنائية كبيرة، رامي لا يختلف عليه اثنان أنه من أهم نجوم الغناء والتلحين في مصر والوطن العربي، لحن لعدد كبير من المطربين من ضمنهم إليسا ونوال الزغبى وشيرين عبد الوهاب وأمال ماهر وأنغام ومصطفى قمر ورامى عياش ومحمد فؤاد ومحمد حماقي وتامر حسنى وحسن الجسمي وهيفاء وهبى ومى سليم وفضل شاکر وفريق واما وساموزين وكريم أبو زيد وغيرهم.



الفكر

دراسة تكشف دور الحمضيات في تحسين المزاج

الباحثون بدراسة أخرى مماثلة بعنوان "دراسة التحقق من نمط حياة الرجال"، والتي أظهرت أيضا علاقة عكسية بين مستويات بكتيريا Faecalibacterium prausnitzii والإصابة بالاكنتاب. ويشير الباحثون إلى أن تأثير البرتقال لا يمكن مقارنته مباشرة بمضادات الاكنتاب التقليدية، نظرا لاختلاف طبيعة الوقاية عن العلاج. ومع ذلك، يمكن أن يكون استهلاك الحمضيات جزءا من استراتيجية متكاملة للوقاية من الاكنتاب إلى جانب العلاجات الدوائية. ويأمل الفريق في إجراء تجارب سريرية للتأكد من أن تناول الحمضيات يمكن أن يساهم في الوقاية من الاكنتاب أو حتى المساعدة في تخفيفه في بعض الحالات. نشرت الدراسة في مجلة Microbiome.

واستخدام الأدوية وصحتهم العامة. وأظهرت التحليلات أن النساء اللواتي استهلكن كميات كبيرة من الحمضيات كن أقل عرضة للإصابة بالاكنتاب مقارنة بغيرهن، في حين لم يظهر تأثير مماثل للفواكه الأخرى مثل التفاح أو الموز. ووجدت الدراسة أن تناول برتقالة واحدة يوميا قد يقلل من خطر الإصابة بالاكنتاب بنسبة 20%. ويعود هذا التأثير المحتمل إلى دور الحمضيات في تعزيز نمو نوع من البكتيريا المعوية يعرف باسم Faecalibacterium prausnitzii. ويعتقد الباحثون أن هذه البكتيريا تؤثر على المسار الأيضي S-adenosyl-L-methionine cycle I، ما يساعد في تنظيم إنتاج السيروتونين والدوبامين، وهما ناقلان عصبيين يلعبان دورا أساسيا في تحسين المزاج. وتأكيد النتائج، استعان

تكتشف دراسة جديدة عن ارتباط وثيق بين النظام الغذائي والصحة العقلية، ما يسلط الضوء على دور بعض الأطعمة في التأثير على الحالة المزاجية. استعرض فريق من الباحثين من جامعة هارفارد العلاقة بين استهلاك أنواع معينة من الفواكه وتغيرات في تركيبة بكتيريا الأمعاء، بهدف فهم تأثيرها المحتمل على وظائف الدماغ والنواقل العصبية المرتبطة بالمزاج. واعتمد الباحثون على بيانات من دراسة صحة الممرضات الثانية (NHS2)، التي بدأت عام 1989 بهدف رصد عوامل الخطر للأمراض المزمنة لدى النساء. وشملت الدراسة أكثر من 100 ألف امرأة، يقدمن بشكل دوري معلومات مفصلة حول نمط حياتهن ونظامهن الغذائي



تأثير تسوس الأسنان على صحة القلب والمفاصل

تشير طبية الأسنان، يلينا مارتينغا إلى أن تسوس الأسنان حالة شائعة تضر بصحة الفم، كما يمكن أن يضر بشكل خطير بأعضاء وأجهزة الجسم، بما فيها القلب والمعدة والكبد. ووفقا لها، يتطور التسوس على خلفية التعرض لمجموعة من البكتيريا. وإذا ترك دون علاج، فإن أنسجة الأسنان المصابة تتدهور تدريجيا، ويلتهب العصب، وتتشكل الأكياس في الجذور. وتقول: "يمكن أن يؤدي انتقال العدوى إلى ما هو أبعد من الأسنان، إلى تطور التهاب الجيوب الأنفية وحتى التهاب العظم والنقي. وبما أن السبب الرئيسي لتسوس الأسنان هو العدديات، فإنه غالبا ما يصبح سببا لالتهاب اللوزتين المتكرر و التهاب الأذن ونزلات البرد المتكررة. وعندما تدخل إلى مجرى الدم، فإنها قد تؤدي إلى إثارة عمليات التهابية في القلب والمفاصل". وتلفت الطبية الانتباه إلى أن يؤر العدوى الزمنة الناجمة عن تسوس الأسنان غير المعالج تضعف المناعة في تجويف الفم، ما يسهل تسلس الفيروسات والبكتيريا إلى الجسم. وتقول: "إعمال علاج تسوس الأسنان، هو الطريق المباشر لفقدان الأسنان، ما يؤثر سلبا على عملية مضغ الطعام، ما قد يؤدي بدوره إلى أمراض المعدة والكبد". ووفقا لها، يؤدي تسوس أضراس العقل إلى مشكلات صحية معينة، لأنه لا يساهم فقط في تدمير الأسنان المجاورة، بل يمكن أن يسبب أيضا تغييرات لا رجعة فيها في المفصل الصدغي الفكي.

أسباب ارتعاش جفن العين

يشير الدكتور فلاديمير مارتينوف أخصائي طب الأعصاب إلى أن شرب القهوة والكحول وقلة النوم والتوتر وتقص بعض المعادن في الجسم قد تكون من أسباب ارتعاش جفن العين. ويقول: "يطلق على ارتعاش جفن العين، تقلص عضلات الجفن، أي تقلص عضلات الجفن بشكل لا إرادي، ويمكن أن يحدث هذا لأي شخص من وقت لآخر. وغالبا ما يكون السبب هو التعب أو قلة النوم، أو قضاء وقتا طويلا أمام الكمبيوتر". ويشير الطبيب، إلى أن نقص بعض الفيتامينات يؤثر أيضا في الجهاز العصبي ويمكن أن يسبب تقلصات لا إرادية في عضلات الجفن. ويقول: "يمكن أن يؤدي الإفراط في تناول القهوة ومشروبات الطاقة والكحول إلى إثارة الجهاز العصبي، ونقص بعض الفيتامينات والعناصر المعدنية في الجسم مثل المغنيسيوم والبوتاسيوم ومجموعة فيتامينات B تسبب اختلال عمله". وبالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يؤدي جفاف العين إلى تقلص عضلات الجفن. كما يمكن أن يكون السبب وجود التهابات في منطقة العين، أو ردود فعل تحسسية.



الممثل الأمريكي كايبو دودويت والممثلة الأمريكية مايا كيا لوها يحضران العرض الأول لفيلم ديزني الجديد 'لILO وStitch'، في هوليوود. ا ف ب

قرأت لك

الكوسا
تعتبر الكوسا مصدرا مهما للمواد الغذائية، لذلك تستحق أن تكون لها مكانة خاصة في النظام الغذائي، ولكن لا ينصح بالإفراط في تناولها. وتقول الدكتورة ناديجدا بودكوريثوفا: "تحتوي الكوسا (القرع) على العديد من الفيتامينات والمعادن بما فيها فيتامينات A وB وC وحمض الفوليك وأحماض أوميغا-3 الدهنية المتعددة غير المشبعة وغيرها. والكوسا مفيدة للوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية وخاصة من اضطراب ضربات القلب لأنها تحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم والمغنيسيوم". ووفقا لها، الكوسا غنية بمضادات الأكسدة والألياف الغذائية، ما يساعد على تحسين عملية الهضم وخفض مستوى الكوليسترول والسكر في الدم. كما أنها تحتوي على سرعات حرارية قليلة ما يجعلها مفيدة لمن يرغب في الحفاظ على وزنه طبيعيا. ويمكن تناول الكوسا مطهية ومشوية أو مطبوخة على البخار وحتى نيئة مع السلطات. وتشير الطبيبة إلى أن الكمية التي يمكن تناولها تعتمد على النظام الغذائي والخصائص الفردية، ولكن بصورة عامة يمكن تناول 200-300 غرام في اليوم. ووفقا لها، يمكن أن يؤدي الإفراط في تناول الكوسا إلى انتفاخ البطن والإسهال وخاصة لدى الأشخاص الذين لديهم جهاز هضمي حساس، لأنها غنية بالألياف الغذائية والفركتانز (بوليمير من جزيئات الفركتوز) - كربوهيدرات لا تتسطر ولا تمتص في الأمعاء الدقيقة وهي بمثابة غذاء للبكتيريا القولون. كما أن الإفراط في تناولها نادرا ما يسبب اختلال توازن الكهرل (الإلكتروليت) وخاصة لدى الأشخاص الذين يعانون من أمراض الكلى.

سؤال وجواب

- **رموش عين الانسان هل تتجدد؟**
- نعم تتجدد رموش عين الانسان باستمرار، ويبلغ متوسط عمر الرمش الواحد حوالي 150 يوما .
- **ماذا تعرف عن درجة حرارة الماء قبل الغليان ؟**
- الماء يبلغ درجة حرارة عالية قبل الغليان تفوق درجته أثناء الغليان
- **ما هو مقدار الوقت الذي تنامه الفقمة ؟**
- الفقمة تنام مدة لا تتجاوز دقيقة ونصف فقط .
- **ما هي أشهر فواكه جزر هاواي ؟**
جزر هاواي تنتج أكثر من ثلث احتياج العالم من الاناناس .

هل تعلم؟

- هل تعلم أن عدد البكتيريا المتواجدة في جسم الإنسان تُقدر بعشرة أضعاف عدد الخلايا الحية.
- هل تعلم أن الفراعنة كانوا يستعملون البصل الحلو كشكل من أشكال الحلويات.
- هل تعلم أن الفيل يعبر عن حزنه بالبكاء.
- هل تعلم أن حرير العنكبوت أقوى 5 مرات من الفولاذ.
- هل تعلم أن النسور لا تموت ولكنها تتحدر بسبب المرض.
- هل تعلم أن الأنف والأذن من الأعضاء الوحيدة في جسم الإنسان التي لا تتوقف عن النمو طوال فترة الحياة.
- هل تعلم أن جسم الإنسان يتكون من 100 تريليون خلية تقريبا.
- هل تعلم أن سرعه الضوء 300 ألف كلم في الثانية.
- هل تعلم أن دب الباندا حديث الولادة يكون أصغر حجماً من الفأر.
- هل تعلم أن نبضات القلب تتأثر بحجم الجسم ، فعند ضربات قلب الإنسان العادي ثمانين ضربة في الدقيقة .. و في الفيل 25 ضربة في الدقيقة .. و في الفأر 700 ضربة في الدقيقة .. أما قلب الصنفور فعند ضرباته 1000 ضربة في الدقيقة.
- هل تعلم أن الطفل حديث الولادة يبكي في المتوسط مدة 113 دقيقة يوميا .. و الدموع التي يفرزها تساعد كثيراً على رعاية صحته العامة ..
- هل تعلم أن معدة الإنسان تحتوي على ما يقارب 35 مليون غدة هضمية.

قصة الغرور

كانت النملة صاحبة غرور قاتل لذلك كانت ترى نفسها اجمل نملة في الوجود ورغم شكوى الصديقات منها الا ان ملكتهم لم تستطيع ان تفعل شيئا فالغرور مثله مثل المرض يأخذ وقته ثم يشفي صاحبه منه.. كان بيت النمل يعج بهم والجميع يعملون في جد واخلاص ونشاط والملكة تراقبهم وهي سعيدة.. لكنها فجأة وجدت النملة الغرورة هي تمشي بدون فائدة تذكر وقد تركت الجميع يعملون بدون ان تمد يد المساعدة.. فجاءت الملكة اليها وقالت لن اطلب منك العمل مع من يعملون ولن اقول لك ان من يعمل هو من يأكل ويعيش هنا في حمايتي لذلك سأطلب منك التفكير اما ان تعيش هنا كما تعيش وتفعلي ما تفعل وتمتثلي لأمرى او ترحلي وتبحثي لنفسك عن مكان آخر.

بالطبع لن تستطيع ان تعيش وحدها هكذا فكرت.. ولن تستطيع ان تبني لنفسها بيتا وحدها.. هذا صحيح لكن ربما ساعدها جمالها ان تجد من يساعدها وخرجت ومشت تختال بنفسها وسط الزهور والطبيعة الجميلة ولم تنظر امامها او تحت اقدامها لذلك وقعت في مستنقع صغير ولان النمل معروف عنه انه يفرق في شبر ماء فقد اخذت تصرخ وتطلب المساعدة والعون ونسيت جمالها وغرورها فهي الان تحتاج إلى من ينقذها فهي تواجه الموت الذي لم ولن يفلح معه جمال ودلال، ومع صرخاتها سمعتها مجموعة من صديقاتها كن يحملن بذرة كبيرة فتركها وهين لرؤيتها فضحكن وقالت احداهن.. هيا.. هيا ايها الجمال انقذ صاحبتك.. هيا ايها الجمال صارع الوحل قبل ان يهطل الخطر وتضع.. هيا ايها الجمال القوي المتعجرف انقذ صاحبتك النافهة.. هنا عرفت انها بحق نافهة فلم ينقذها جمالها وعجرفتها لذلك بكت بشدة وقالت وسط دموعها لكم كل الحق نسيت نفسي ولم اعرف قدرها الا الآن فالجمال لن يدوم لي.. لكم كل الحق ولكن سيدوم الاصدقاء والاخوات وسائر المملكة، تأثرن بذلك لاحساسهن بصدفها فدفعن لها قشة قوية ركبتهها وعادت وسط اخواتها وصديقاتها لتبدأ عصر جديد نسيت فيه الغرور والجمال فقط تمتن ان تتزوج وتنجب نملة اجمل منها بكثير ولكن لن تعلمها الغرور ابدا.

