

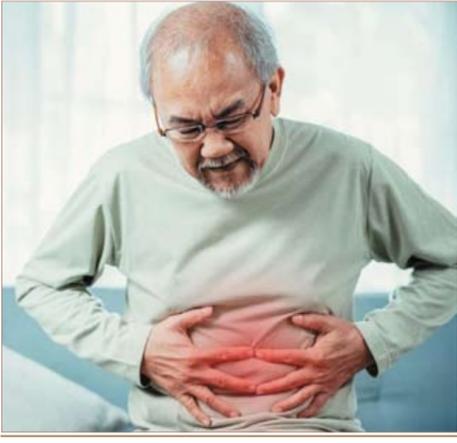
# منوعات الفكر

ص 22

مجلس جامعة الإمارات الرضائي الأول  
يناقش دور الأسرة وتكامل المؤسسات  
الأكاديمية في تعزيز الاستقرار المجتمعي

ص 27

كريستين ستيوارت.. كيف تحولت  
من فتاة حاملة في Twilight  
لمؤثرة في صناعة هوليوود



5 أسباب خفية وراء  
الانتفاخ المزعج



ص 23

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

الخميس 26 فبراير 2026 م - العدد 14694  
Thursday 26 February 2026 - Issue No 14694

## الثوم أم الزنجبيل.. أيهما الأفضل لدعم مناعتك؟

يُعرف كل من الثوم والزنجبيل بفوائدهما الغذائية وقدرتهما على دعم صحة الجهاز المناعي، لكن لكل منهما خصائص مميزة. يحتوي الثوم على نسب أعلى من البروتين والكربوهيدرات والفيتامينات والمعادن، مثل "فيتامين ج" والسيلينيوم، مقارنة بالزنجبيل. كما يُعتقد أن مركب الأليين في الثوم، الذي يتحول إلى الأليسين عند التقطيع أو المضغ، قد يعزز استجابة الجسم ضد بعض الفيروسات، رغم أن الدراسات على البشر لا تزال محدودة. أما الزنجبيل، فيحتوي على مضادات أكسدة قوية تساعد في حماية الخلايا من التلف الناتج عن الإجهاد التأكسدي، وقد يُسهم في الوقاية من الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب وبعض أنواع السرطان. كما يُعتبر مركب الجينجيرول الموجود فيه مفيداً في تخفيف أعراض البرد والتهاب الحلق. ولكل منهما فوائد صحية إضافية؛ فالثوم يُعرف بخصائصه المضادة للبكتيريا والفطريات والالتهابات، وقد يساهم في خفض ضغط الدم والكوليسترول ومنع تجلط الصفائح الدموية. بينما يساعد الزنجبيل على تحسين الهضم، وتخفيف الغثيان والانتفاخ، وتنظيم مستويات السكر، كما يُستخدم لتخفيف آلام الدورة الشهرية والتهاب المفاصل المحتمة. مع ذلك، قد يسبب الثوم النثء اضطرابات في المعدة وتهيج الجلد، وقد يزيد من خطر النزيف عند تناوله مع أدوية مميعة للدم. أما الزنجبيل، فقد يؤدي إلى حرقة المعدة والإسهال، ويؤثر على مستويات السكر لدى مرضى السكري، كما قد يزيد من خطر النزيف مع الكملات العالية الجرعة.



## تجربتي مع زيادة شرب الماء: رحلة إيجابية نحو صحة أفضل

والفضلات من الجسم عن طريق البول والعرق. تحسين صحة البشرة: شرب الماء يمنح البشرة نضارة، ويقلل من الجفاف والتشققات، ويساعد على تأخير ظهور التجاعيد. تنظيم درجة حرارة الجسم: يساعد الماء على تبريد الجسم، خاصة أثناء ممارسة الرياضة أو في الطقس الحار. المساعدة في إنقاص الوزن: شرب الماء يقلل الإحساس بالجوع، ويحد من تناول العصائر السكرية، مما يساعد على التحكم في الوزن. تقوية الأداء البدني: يحسن من كفاءة العضلات، ويقلل من الشعور بالإرهاق أثناء النشاط البدني. ربما تحتاجين إلى زيادة كمية السوائل الإجمالية التي تتناولين بناءً على عدة عوامل منها ممارسة الرياضة. إذا مارست أي نشاط يتسبب التعرق، فإنك تحتاجين إلى شرب المزيد من الماء لتعويض كمية السوائل المفقودة. ومن المهم شرب الماء قبل ممارسة التمارين الرياضية وبعد. الحالة الصحية العامة: يفقد جسديك السوائل عند الإصابة بالحمى أو القيء أو الإسهال. اشربي المزيد من الماء أو اتبعي نصيحة الطبيب بشرح محاليل تعويض السوائل. من الحالات الأخرى التي قد تستلزم زيادة كمية السوائل المتناولة: أنواع عدوى المثانة وحصى المسالك البولية. الحمل والرضاعة الطبيعية: تحتاج النساء الحوامل أو المرضعات إلى تناول المزيد من السوائل للحفاظ على مستوى الترطيب في أجسامهن.

كنت أشرب الماء أولاً، وغالباً ما يزول ذلك الشعور. وهذا ساعدني على الحفاظ على نمط حياة أكثر توازناً وصحة. تشير سارة من خلال حديثها أنه مع مرور الوقت، أدركت أن شرب الماء ليس مجرد عادة صحية، بل أسلوب حياة. فهو لا يتطلب جهداً كبيراً، ولكنه يعود بفوائد عظيمة على الجسم والعقل معاً. وتعلمت من خلال تجربتي أن الاهتمام بالأشياء البسيطة قد يُحدث فرقاً كبيراً في حياتنا. وفي الختام، كانت تجربتي مع زيادة شرب الماء تجربة ناجحة ومفيدة، أنصح الجميع بتجربتها والالتزام بها. فإلها نعمة عظيمة بين أيدينا، ومن واجبنا أن نحافظ على صحتنا من خلال شربه بانتظام؛ لأن الجسم السليم هو أساس الحياة السعيدة. ما رأيك اكتشاف اليوم العالمي للماء: اكتشفي أهمية شرب الماء بوفرة للصحة برأي اختصاصية.

تجربتي وتأثيرها على صحتي يعتبر الماء عنصراً أساسياً للحياة، فلا يمكن لأي كائن حي أن يستمر بدونه. ورغم هذه الحقيقة البسيطة، إلا أن كثيراً منا يهمل شرب الكمية الكافية من الماء يومياً، وكنت واحدة من هؤلاء الأشخاص. لم أكن أعطي شرب الماء أهمية كبيرة، وكنت أستبدلها بالعصائر الغازية أو العصائر المحلاة، إلى أن قررت خوض تجربة زيادة شرب الماء، والتي كان لها أثر واضح وإيجابي على حياتي. في البداية، لم يكن من السهل الالتزام بشرب كميات أكبر من الماء. كنت أنسى كثيراً، ولا أشعر بالعطش في أغلب الأوقات، لكنني بدأت بوضع خطة بسيطة، فصررت أحمل زجاجة ماء معي أينما ذهبت، وأحدد أوقاتاً معينة خلال اليوم للشرب، مثل بعد الاستيقاظ من النوم، وقبل الوجبات، وبعد ممارسة أي نشاط بدني. ومع مرور الأيام، أصبح شرب الماء عادة يومية لا أستغني عنها. كما قالت سارة "30 عاماً" من خلال حديثها عن تجربتها في زيادة شرب الماء: "أول تغيير لاحظته كان تحسّن مستوى نشاطي وتركيزي. كنت أشعر بالخمول والصعاب أحياناً دون سبب واضح، لكن بعد زيادة شرب الماء قلت هذه الأعراض بشكل ملحوظ. كما أصبحت أكثر قدرة على التركيز أثناء العمل، وصررت بأن ذهني أكثر صفاءً. أدركت حينها أن الجفاف قد يؤثر على أداء الإنسان دون أن ينتبه. أما من الناحية الصحية، فقد لاحظت تحسناً في عملية الهضم وانتظامها، بالإضافة إلى تحسّن ملحوظ في نضارة بشرتي. أصبحت بشرتي أكثر إشراقاً وأقل جفافاً، كما قلت مشكلات التيب والإرهاق. حتى نومي أصبح أفضل، إذ شعرت براحة أكبر في جسدي مع نهاية اليوم. ومن الأمور الإيجابية أيضاً أن زيادة شرب الماء ساعدتني على التقليل من تناول العصائر غير الصحية. فكلما شعرت بالجوع أو الرغبة في تناول شيء غير مفيد،

## القرقيعان.. موروث شعبي خليجي يزين ليالي رمضان

تُطلّ عادة القرقيعان كل عام كواحدة من أكثر الطقوس الرضائية بهجة في عدد من دول الخليج العربي، حيث تتحول الأحياء السكنية بعد الإفطار إلى مساحات نابضة بالألوان والأهازيج، ويخرج الأطفال بملايسهم التراثية حاملين أكياسهم الصغيرة لجمع الحلوى والمكسرات في مشهد يعكس عمق الموروث الشعبي في المنطقة. وتُعرف هذه العادة بأسماء متقاربة تختلف من دولة إلى أخرى، لكنها تتفق في جوهرها القائم على إدخال الفرح إلى قلوب الصغار وتعزيز الروابط الاجتماعية بين الأهالي. ففي منتصف رمضان تحديداً، تترزين الشوارع وتعلو أصوات الأطفال وهم يرددون أناشيد شعبية توارثتها الأجيال، بينما يستعد السكان لاستقبالهم بما تيسر من حلويات وهدايا. وفي الإمارات، تجسد العادة في احتفال يُعرف أيضاً باسم "حق الليلة"، حيث تتداخل الرمزية الاجتماعية مع الطابع التراثي، وتتحول المناسبة إلى حدث ينتظره الأطفال بشغف كل عام. في الكويت، يُعد القرقيعان مناسبة اجتماعية راسخة، حيث تردي الأطفال أزياء تقليدية ويجوبون المنازل مرددين أهازيج خاصة بالمناسبة، فيما يحرص الكبار على المشاركة في الأجواء الاحتفالية التي تحمل طابعاً عائلياً واضحاً. المشهد ذاته يتكرر في البحرين، حيث تُعتبر المناسبة جزءاً من الهوية الثقافية، وتقام فعاليات شعبية وأسواق موسمية تعزز حضور هذا التقليد في الذاكرة الجمعية. أما في السعودية، فتتنوع مظاهر الاحتفال من منطقة إلى أخرى، مع حفاظها على العناصر الأساسية للعادة التراثية، بينما تحافظ قطر على طابع احتفالي لافت، يمتد من الأحياء السكنية إلى الفعاليات الثقافية التي تستعيد أجواء الماضي.

## الشوربة.. الطبق الرضائي الثابت في موائد إفطار العراقيين

يحافظ العراقيون على إحياء الكثير من الطقوس الرضائية، باستحضار تقاليد توارثوها من أسلافهم، ومن أبرزها الأطباق التقليدية التي تتصدر موائد إفطارهم وسحورهم، ومن بينها طبق الشوربة الثابت طيلة أيام الشهر. ويُعد هذا الطبق الأكثر حضوراً على مائدة الإفطار، ولا يمكن الاستغناء عنه لدى العوائل العراقية في مختلف المدن، ويبدأ الصائمون إفطارهم على هذا الطبق مع التمر واللبن. ولا يقتصر حضور هذا الطبق على التحضير المنزلي، حيث تحرص المطاعم المختلفة على إعداده وتحضيره قبيل الإفطار، لتقدمه لزيائهم قبيل الوجبات الرئيسية، كتقليد بات متعارفاً عليه ويشكل جزءاً من الهوية العراقية. وتتمتع أنواع الشوربة التي توضع على مائدة الإفطار يومياً، إلا أن أكثرها شيوعاً هي شوربة العدس التي تراقق أطباقاً رئيسية متنوعة يغلب عليها اللحوم والدجاج والسمك والحماشي وغيرها من الأطباق التي تترين بها موائد العراقيين الرضائية. وبالإضافة إلى طعمها اللذيذ وكونها من الوجبات الخفيفة على المعدة بعد ساعات طويلة من الصيام، فإنها من الأطباق ذات الفوائد الغذائية العالية، حيث تُعد وجبة متكاملة غنية بالبروتين النباتي والألياف والحديد، وتُساهم بتحسين الهضم واستقرار سكر الدم، وتوفر دفئاً وشعوراً بالشبع لفترات طويلة.

## تسهيل الرضع.. عادة بريئة تعالج مخاطر صحية كبيرة

يتجه العديد من الباحثين بشكل طبيعي لتسهيل وجنات أو شفاه الأطفال الصغار تغييراً عن المودة، غير مدركين أن هذه البساطة قد تنطوي على مخاطر صحية جدية، خصوصاً للرضع الذين لا يزال جهازهم المناعي في طور النمو. وأشار الدكتور سمر مظهر، طبيب الأسرة القيم في إنجلترا إلى أن ما يبدو لفئة بريئة يمكن أن ينقل فيروس الهربس البسيط من النوع الأول "HSV-1"، المعروف بقروح البرد، والذي قد يؤدي في بعض الحالات إلى مضاعفات تهدد حياة الطفل. بعد HSV-1 عدوى فيروسية شائعة تنتقل عبر التلامس المباشر، بما في ذلك التقبيل، ويمكن أن تنتقل حتى عند غياب أي أعراض ظاهرة. في ما يعرف باسم "الإفراز اللاعراضي"، يوضح الدكتور مظهر في حديثه لـ "هيلث شوتس": "قد يكون الفيروس موجوداً في اللعاب أو على الشفاه في أي وقت، حتى بدون قرحة أو حكة، ما يجعل أي اختلاط جسدي مباشر مع الأطفال الرضع محفوفاً بالمخاطر".

## «الخروج إلى البئر».. دراما

### تعاكم الواقع وتضعه قيد المسائلة

شهدت الحلقات الأولى من المسلسل الدرامي السوري "الخروج إلى البئر" تفاعلاً واسعاً على منصات التواصل الاجتماعي، لما طرحه من معالجة مباشرة لعاناة السجناء داخل سجن صيدنايا سيء السمعة، وأثر الغياب القسري على أسرهم، في تقاطع درامي يميز مشاعر الفقد والانتكاس مع تساؤلات غياب العدالة ويطش السلطة في سردية درامية مشحونة بتوازن دقيق. وتنتقل القصة الدرامية بموازاة بين أحلام الانتكاس الداخلي من جراء غياب الأب "سلطان الغالب"، الذي يُجسد دوره الفنان جمال سليمان، في مقابل حضور باهت للأسرة المرهقة بأثر الغياب، في تأكيد صريح على مركزية دور الأب بوصفه الرابط الحامي للأسرة في خضم الأزمات الحياتية الخائفة. وقد اختصر المشهد الافتتاحي للعمل مشاعر إنسانية عميقة بين طريعي الصراع، في مواجهة محتومة، ومشحونة بمرارة قاسية بين الأب المعتقل منذ خمسة أعوام، وبين أفراد الأسرة الذين يعانون أزمات طاحنة؛ بسبب غياب، يُفئد الأب مشاعر أبنائه الثلاث وزوجته نحو إثبات أنه لا ذنب له في غياب، بالتوجه إلى البئر لإلقاء نفسه فيه، في استعارة درامية تختزل حجم التفكك والتصعد الأسري، الذي خلفه غياب الأب القسري. وفي توازن درامي بين داخل وخارج سجن "صيدنايا"، تتكاتف الاحتمالات الدرامية بين معاناة أفراد الأسرة في الواقع الحياتي المشحون بالأحلام المتعثرة ومشاعر الخذلان، تُطرح تساؤلات فذة حول إمكانية النجاة تحت وطأة الضغوطات السياسية، والنفسية، والاجتماعية، والاقتصادية على حد سواء.

## دراسة تثبت أن الاكئاب ينخر العظام ويسبب الهشاشة

كشفت دراسة علمية حديثة عن مفاجأة كبيرة بوجود علاقة بيولوجية مباشرة بين الاكئاب وهشاشة العظام، حيث يتواصل الدماغ والعظام عبر محور فسيولوجي ثنائي الاتجاه يؤثر كل منهما على الآخر. وفقاً لما نقلته مجلة "sciencealert"، فقد نشر 3 أطباء أخصاب صينيون دراسة علمية مراجعة نظرية توضح أن الاكتئاب يؤثر على العظام من خلال محور فسيولوجي، والتي تنخفض عند علاج الاكتئاب. ويلعب بروتين الأوستيوبونتين الذي تفرزه العظام دوراً مضاداً للالتهابات في الدماغ ويعيد تشكيل الأنسجة العصبية. فيما تشير الدراسات الجينية إلى أن الأشخاص الذين يحملون متغيرات جينية مرتبطة بانتاج هذا البروتين أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب.

كشفت دراسة علمية حديثة عن مفاجأة كبيرة بوجود علاقة بيولوجية مباشرة بين الاكئاب وهشاشة العظام، حيث يتواصل الدماغ والعظام عبر محور فسيولوجي ثنائي الاتجاه يؤثر كل منهما على الآخر. وفقاً لما نقلته مجلة "sciencealert"، فقد نشر 3 أطباء أخصاب صينيون دراسة علمية مراجعة نظرية توضح أن الاكتئاب يؤثر على العظام من خلال محور فسيولوجي، والتي تنخفض عند علاج الاكتئاب. ويلعب بروتين الأوستيوبونتين الذي تفرزه العظام دوراً مضاداً للالتهابات في الدماغ ويعيد تشكيل الأنسجة العصبية. فيما تشير الدراسات الجينية إلى أن الأشخاص الذين يحملون متغيرات جينية مرتبطة بانتاج هذا البروتين أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب.



## العاذرون يدفعون الثمن.. دراسة تكشف تأثير السباقات الطويلة على خلايا الدم

كشفت دراسة علمية حديثة عن الرياضيين الذين يشاركون في سباقات طويلة لمسافات تتراوح ما بين 25 ميلاً إلى أكثر من 100 ميل تظهر لديهم مؤشرات على تكبير خلايا الدم الحمراء، مما يؤثر على كمية الغذاء والأكسجين التي تحصل عليها خلايا الجسم. ومن المعروف أن خلايا الدم الحمراء هي المسؤولة عن توصيل الأكسجين والمغذيات لخلايا الجسم وتخليصها من نفايات العمليات الفسيولوجية المختلفة، ومن أجل القيام بهذه الوظيفة، لا بد أن تكون خلايا الدم مرنة بما يكفي للمرور عبر الشعيرات الدموية الدقيقة في الجسم. وفي إطار الدراسة التي نشرتها الدورية العلمية "كريات الدم الحمراء والحديد" المتخصصة في أبحاث الدم، سحب فريق بحثي من جامعة كولورادو أنثوسيس الأمريكية عينات دم من 23 رياضياً قبل وبعد المشاركة في سباق عدو لمسافة 25 ميلاً أو ماراتون بطول 106 أميال، وقاموا بإجراء تحليلات لمعرفة معدلات البروتين والبلازما وخلايا الدم الحمراء والدهون وغيرها في العينات.



# منوعات الفكر 22

التأكيد على أهمية دمج مفاهيم المسؤولية المجتمعية والتماسك الأسري في البيئة التعليمية

## مجلس جامعة الإمارات الرمضاني الأول يناقش دور الأسرة وتكامل المؤسسات الأكاديمية في تعزيز الاستقرار المجتمعي



القيم والهوية الوطنية. كما ركزت الجلسة على محاور تطبيقية تتعلق بدور الجامعات في دعم منظومة الأسرة عبر البحث العلمي والمناهج والأنشطة اللا منهجية، مع التأكيد على أهمية دمج مفاهيم المسؤولية المجتمعية والتماسك الأسري في البيئة التعليمية. وتم استعراض آليات تطوير مبادرات توعوية وتثقيفية تستهدف الطلبة وأولياء الأمور، بما يسهم في مواجهة التحديات الاجتماعية المعاصرة وتعزيز ثقافة الحوار والتفاهم داخل الأسرة. وتمثل سلسلة المجالس الرمضانية لجامعة الإمارات منصة معرفية لتبادل الرؤى والخبرات ودعم المبادرات الوطنية ذات الصلة بالأسرة والمجتمع، انسجاماً مع رؤيتها في تعزيز الشراكة مع المجتمع وترسيخ دورها كمنارة للعلم والمعرفة.

حكومية أنشأت في العام 1976، تحمل إرث الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان "طيب الله ثراه"، وهي جزء من تاريخ دولة الإمارات العربية المتحدة، ومن خلال مسيرة 50 عاماً ساهمت الجامعة في تحقيق الاستراتيجيات الوطنية، وبناء الكوادر الوطنية المؤهلة، حيث رفدت للمجتمع أكثر من 85 ألف خريجاً وخريجة من جميع التخصصات، يتبوأ العديد منهم المناصب القيادية في الدولة".

وتناول المشاركون في الجلسة الأبعاد الاجتماعية والتربوية لدور الأسرة، وأهمية التكامل بين المؤسسات التعليمية والأسرة في إعداد أجيال واعية وقادرة على الإسهام الإيجابي في المجتمع، كما تناولت النقاشات سبل تطوير البرامج والمبادرات الأكاديمية الداعمة للاستقرار الأسري، وتعزيز منظومة

في ملتقى جامعة الإمارات الثقافي والاجتماعي. وأوضح سعادة الأستاذ الدكتور أحمد علي الرئيسي، مدير الجامعة، في كلمته أن تنظيم هذه المبادرة يأتي انسجاماً مع إعلان صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس الدولة، حفظه الله، بتخصيص هذا العام ليكون عاماً للأسرة، بما يجسد الرؤية الوطنية الرامية إلى تعزيز التلاحم الاجتماعي، وترسيخ قيم المسؤولية المشتركة، ويعكس تنظيم المجالس الرمضانية في جامعة الإمارات هذا التوجه الاستراتيجي عبر دعم الحوار المجتمعي، وتفعيل دور المؤسسات الأكاديمية، في خدمة المجتمع وتعزيز استقرار الأسرة باعتبارها نواة المجتمع وأساس تمتهته المستدامة". وأشار إلى أن "جامعة الإمارات العربية المتحدة كأول جامعة وطنية

•• العين - الفجر

نظمت جامعة الإمارات العربية المتحدة ضمن سلسلة مجالسها الرمضانية الجلسة الحوارية الأولى بعنوان "أهمية الأسرة ودور المؤسسات الأكاديمية في تعزيز دور الأسرة"، وذلك في إطار التزامها بدورها الثقافي والمجتمعي وسعيها إلى ترسيخ القيم وتعزيز التماسك الأسري. وتأتي هذه المبادرة امتداداً لجهود الجامعة في توفير منصات معرفية تناقش القضايا ذات الأولوية الوطنية وتسهم في تعميق الوعي المجتمعي، بحضور سعادة الأستاذ الدكتور أحمد علي الرئيسي - مدير الجامعة، ونخبة من الخبراء والأكاديميين والباحثين والمتخصصين من أعضاء الهيئة التدريسية، وذلك

المؤتمر والمعرض الدولي لطب العائلة يطلق ورقة عمل استراتيجية رائدة لتعزيز الرعاية الصحية الأولية وتكامل التأمين الصحي في دبي

## اعتماد نموذج الرعاية بقيادة الطبيب العام لضمان مستقبل مستدام للرعاية الصحية في 2026

ما سيؤثر بشكل كبير على طرق طرح الأدوية في السوق والنيات التعويض عنها. وفي الوقت نفسه، تشجع شركات التأمين على تصميم خطط قائمة على القيمة الرعاية الأولية والوقاية، مثل تقديم أقساط أقل أو مكافآت للأعضاء الذين يحددون طبيباً عاماً رئيسياً لهم، وهو ما يتوقع أن يحد من الاعتماد على خدمات الطوارئ المكلفة ويضمن استدامة مالية طويلة الأمد لتقاطع التأمين.

ومن خلال ورقة العمل يطلع قادة القطاع الصحي على رؤى وتدابير الجهات المنظمة للرعاية الصحية وشركات التأمين في دبي، بما يعزز دورهم كشركاء فاعلين في تحقيق نظام صحي عادل يقوم على المسؤولية المشتركة كما تؤكد الوثيقة أن تطور الرعاية الصحية لعام 2026 لم يعد مجرد رؤية مستقبلية، بل أصبح استحقاقاً وطنياً يتطلب تحركاً فورياً، وتخطيطاً دقيقاً، والتزاماً جاداً بتنفيذ الإصلاحات المرسومة، لضمان بناء منظومة صحية أكثر كفاءة وتوازناً واستدامة.

وسيعقد المؤتمر والمعرض الدولي لطب العائلة (IFM) بالتزامن مع مؤتمر ومعرض دبي الدولي للصحة والتكنولوجيا (دوفات) خلال الفترة من 24 إلى 26 مارس 2026، وينظم من قبل اندكس لتنظيم المؤتمرات والمعارض عضو في اندكس القابضة، ذات الخبرة الرائدة في تنظيم أبرز الفعاليات الطبية والعلمية في المنطقة. وتواصل اندكس من خلال هذه المؤتمرات رسالتها في دعم التطور العلمي والطبي، وتعزيز مكانة دبي كوجهة عالمية رائدة للابتكار والمعرفة في قطاع الرعاية الصحية.



استراتيجية تشمل تطبيق نظام مجموعات التشخيص التماثلة (DRG)، على جميع مستشفيات دبي (الحكومية والخاصة)، وهو من أفضل نظم الضمان الصحي المعمول بها عالمياً ويعد هذا الإصلاح تحولاً جوهرياً في طريقة تقديم الرعاية الصحية وتحفيزها في الإمارات، حيث يعزز التكامل بين الجهات المنظمة وشركات التأمين ومقدمي الخدمات الصحية، مع جعل أدوات الصحة الرقمية مثل منصة نابض وتقنيات الذكاء الاصطناعي عناصر أساسية في منظومة الرعاية.

كما تؤكد الورقة على ضرورة التزام قطاع صناعة الأدوية بالصناعات المعتمدة للأدوية، وأهمية ضمان تغطية جميع شركات التأمين للأدوية المدرجة في قائمة هيئة الصحة في دبي الموحدة، مع تنفيذ الضغوط المطلوبة،

مستندة إلى البيانات لكل مقيم في الإمارة، بما يعزز كفاءة النظام الصحي ويضمن حصول جميع المرضى على رعاية متساوية وعالية الجودة". إلى ذلك، تشير ورقة العمل إلى أن الرعاية الصحية الأولية يجب أن تصبح الركيزة الاقتصادية والسريرية الأساسية لنظام صحي مستدام، إذ أظهرت التجارب أن الدول التي تعتمد نماذج رعاية صحية يقومها الأطباء العامون تحقق نتائج صحية أفضل وتخفيض الإنفاق المؤسسي بشكل ملموس. وعلى الرغم من أن دبي تحقق تغطية تأمينية شبه شاملة لجميع السكان، يواجه النظام حالياً تحديات مرتبطة بنموذج الرعاية المعتمد على الأخصائيين والخدمات الخارجية الجزئية. وللمعالجة هذه التحديات، تقود مؤسسة دبي للضمان الصحي (DHIC) إصلاحات



المريض، لتحقيق أفضل النتائج السريرية، وتوفير فرص وصول متكافئة، وضمان استدامة النظام الصحي على المدى الطويل".

كما أكد الدكتور باكول موخري، المتخصص في الشؤون التنظيمية والسياسات الصحية، المدير الأول لقسم الأدلة الواقعية في شركة إيكويفا، أن ورقة العمل ترسم رؤية شاملة لمنظومة الرعاية الصحية، تركّز على الوصول الأول للطبيب العام، وتعزيز الشفافية في تكاليف المرضى الداخليين والخارجيين، والابتكار في مجال الصحة الذكية، بما يضع معياراً عالمياً جديداً للرعاية الصحية العادلة والفعالة في دبي. وأضاف الدكتور موخري: "دبي تعمل على صياغة مستقبل تتلاقى فيه الرعاية الأولية، والذكاء الرقمي، وأنظمة التأمين الموحدة، لتوفر رحلة صحية متكاملة وسلسلة

التقدمة وحلول التكنولوجيا وخدمات البحث السريري (CRO)، والتي شغلت دور الشريك العربي الرسمي لهذه المناقشة العلمية وأصبحت متاحة للتحميل الفوري عبر منصة مركز المعرفة للمؤتمر والمعرض الدولي لطب العائلة، ما يتيح لصناع القرار والأطباء والمختصين والجهات المعنية الاستفادة من توصياتها ومخرجاتها الاستراتيجية.

بدورها قالت الدكتورة ابتسام البستكي، رئيسة اللجنة العلمية للمؤتمر: "تؤكد نتائج جلسة العمل على أهمية التنسيق بين تطبيق نظام فئات التشخيص ونموذج الرعاية الصحية الأولية العزز، ما لذلك من أثر بالغ في تمكين مسارات رعاية متكاملة لتعزيز الوقاية والتدخل المبكر، وضمان أن تدعم آليات التمويل الرعاية الصحية عالية الجودة، والتي تركز على صحة

•• دبي - الفجر

في إطار الاستعداد لانطلاق الدورة الثالثة عشرة من المؤتمر والمعرض الدولي لطب العائلة (IFM) والتي تهدف إلى تحسين جودة تطوير منظومة الرعاية الصحية الأولية، أعلنت اللجنة المنظمة للحدث عن إطلاق ونشر ورقة عمل استراتيجية بعنوان "تعزيز الرعاية الصحية الأولية وتكامل التأمين الصحي في دبي: إطار شامل لنظام فئات التشخيص للمرضى الخارجيين والطب عن بعد، والصحة الذكية"، في خطوة نوعية تعكس التزامها بدعم تطوير منظومة الرعاية الصحية محلياً ودولياً. وتقدم الورقة نموذجاً لخطة عملية ومتكاملة لدعم التحول الذي تقوده هيئة الصحة بدبي نحو نموذج الرعاية الصحية القائمة على القيمة من خلال مبادرات استراتيجية أبرزها مبادرة "إعادة"، التي تهدف إلى تحسين جودة الرعاية ونتائجها الصحية بدلاً من التركيز على حجم الخدمات، مع ضمان كفاءة الإنفاق وتعزيز صحة المجتمع كأولوية قصوى، مع التركيز على نموذج الطبيب العام ليكون المسؤول الأول والأساسي عن الرعاية الصحية للرعاية الصحية وتطبيق نظام مجموعات التشخيص للمرضى الخارجيين بطريقة فعالة ومتقدمة.

وتعد ورقة العمل ثمرة نقاشات اجتماع الطاولة المستديرة رفيعة المستوى الذي عقد في إطار الدورة الرابعة عشرة من المؤتمر والمعرض الدولي لطب العائلة (IFM) وأعدت الورقة شركة إيكويفا، الزود العالمي الرائد للتحليلات

## بلدية مدينة العين تنظم فعالية «أمسيات التواجد

## البلدي الرمضانية 2026» في مختلف المراكز البلدية

•• العين - الفجر

المنتجة عبر توفير منصات لعرض منتجاتها والتعريف بها، إلى جانب تقديم أمسيات رمضانية ثقافية وترفيهية تسهم في ترسيخ قيم الشهر الفضيل، بالإضافة إلى فقرات للمشغولات اليدوية وأنشطة ترفيهية متنوعة تعزز جودة الحياة وتثري المشهد المجتمعي في مدينة العين.

وتقام الفعالية في عدة مراكز للتواجد البلدي تشمل: رماح، العامرة، مزيد، وسط المدينة، الهير، المقام، النود، زاخر، الطوية، هيلي، فلهج هزاع، بما يضمن وصول الفعاليات إلى مختلف مناطق مدينة العين. وتؤكد بلدية مدينة العين حرصها على تنظيم فعاليات نوعية تسهم في تعزيز المشاركة المجتمعية وترسيخ الهوية الثقافية، مشيرة إلى أن «أمسيات التواجد البلدي الرمضانية، تمثل منصة تجمع بين الترفيه الهادف والتوعية المجتمعية، وتوفر مساحة تفاعلية للأسر والأطفال والشباب للاستمتاع بأجواء رمضان مميزة. ودعت بلدية مدينة العين أفراد المجتمع إلى زيارة مواقع الفعاليات والاستمتاع بالبرامج والأنشطة المصاحبة، مؤكدة استمرارها في إطلاق المبادرات التي تعزز الروابط المجتمعية وتدعم الموروث الثقافي في المدينة.

تنظم بلدية مدينة العين فعالية «أمسيات التواجد البلدي الرمضانية 2026»، خلال الفترة من 25 فبراير إلى 14 مارس 2026، وذلك في عدد من الحدائق والمرافق التابعة لها في مختلف مناطق المدينة، ضمن جهودها لإحياء الأجواء الرمضانية الأصيلة وتعزيز التفاعل المجتمعي. وأوضح سعيد عبدالله الجابري - رئيس قسم تطوير المرافق والفعاليات المجتمعية تهدف الفعالية إلى عكس أصالة الموروث الشعبي وإحياء العادات الرمضانية من خلال تنظيم باقة متنوعة من الأنشطة الثقافية والترفيهية التي تستهدف جميع فئات المجتمع، في أجواء تعزز الترابط الأسري وقيم التألف والتسامح التي يتميز بها شهر رمضان المبارك.

وأضاف سعيد الجابري كما تحرص بلدية مدينة العين من خلال هذه الفعالية إلى تنشيط مرافقها من خلال مراكز التواجد البلدي في كل منطقة وتعزيز الاستفادة منها كمراكز مجتمعية فاعلة، إضافة إلى تمكين الأسر



# منوعات الفكر

23



## كيف تخزين الجبن للحفاظ على نكهته الطازجة؟

سلط عدد من الخبراء الضوء على أن تخزين الجبن بطريقة غير صحيحة يؤدي إلى فقدان نكهته الطازجة بسرعة، ويؤثر على جودة الأجبان المختلفة ما يفقدنا قيمتها الغذائية. وأوضحت جيل ألين، مديرة قسم التميز في المنتجات في البحث والتطوير بشركة تيلاموك، أن "أسوأ خطأ يمكن ارتكابه عند تخزين الجبن هو وضع أنواع مختلفة معا في العبوة نفسها". وقالت: "على سبيل المثال، إذا وضعت الجبن الأزرق مع الشيدر في العبوة نفسها، فإن الخمائر والعفن المختلفة تتفاعل، ويصبح الشيدر وسطا مثاليا لتغذية جراثيم العفن الأزرق". ووفقا لآلين، يفضل دائما الاحتفاظ بالجبن في عبواته الأصلية، مع تثبيت الطرف المفتوح بشرط مطاوي بعد استخدام ما تحتاجه. وأضافت: "يمكنك استخدام بدائل مثل ورق الشمع أو أكياس الجبن، فهي توفر بيئة مثالية لتخزين الجبن".

التجميد: متى يكون مناسباً؟ يمكن تجميد الجبن، لكن يجب اتباع قواعد معينة للحفاظ على الجودة: تجنب تجميد قطع الجبن الكبيرة، إذ يوقف التعتيق ويغير الملمس والنكهة. يُنصح بتجميد الجبن المبشور فقط، واستخدامه لاحقا في الطهي لأنه يذوب بسهولة. تتحمل الأجبان الصلبة التجميد لمدة تصل إلى شهرين، بينما لا تتحمل الأجبان الطرية مثل الفيتا والجبن الكريمي الظروف نفسها، إذ تصبح سائلة عند الذوبان. في حال كانت الوصفة تتطلب جبنا طريا، مثل صلصة المعكرونة، يمكن تجميده مؤقتا للحفاظ عليه.

التجميد: متى يكون مناسباً؟ يمكن تجميد الجبن، لكن يجب اتباع قواعد معينة للحفاظ على الجودة: تجنب تجميد قطع الجبن الكبيرة، إذ يوقف التعتيق ويغير الملمس والنكهة. يُنصح بتجميد الجبن المبشور فقط، واستخدامه لاحقا في الطهي لأنه يذوب بسهولة. تتحمل الأجبان الصلبة التجميد لمدة تصل إلى شهرين، بينما لا تتحمل الأجبان الطرية مثل الفيتا والجبن الكريمي الظروف نفسها، إذ تصبح سائلة عند الذوبان. في حال كانت الوصفة تتطلب جبنا طريا، مثل صلصة المعكرونة، يمكن تجميده مؤقتا للحفاظ عليه.

يعد سرطان الثدي أحد أكثر أنواع السرطان شيوعا بين النساء في العالم، وأحد الأسباب الرئيسية للوفيات المرتبطة بالسرطان. ورغم خطورته، يؤكد الأطباء أن جزءا كبيرا من حالات الإصابة يمكن الوقاية منه أو التقليل من احتماله من خلال تغييرات بسيطة ومستدامة في نمط الحياة.



تعديلات بسيطة في نمط الحياة يمكن أن تحدث فرقا كبيرا

## سرطان الثدي . . أبرز عوامل الخطر وخطوات الوقاية اليومية

ما بين 50% و80%. لذا، يُنصح بالخضوع لاستشارة وفحص وراثي لتحديد مستوى الخطر ووضع خطة متابعة مناسبة. كثافة نسيج الثدي: الثدي الكثيف يجعل اكتشاف الأورام أصعب عبر الفحوص التقليدية، وقد يستدعي إجراء فحوص إضافية مثل التصوير بالموجات فوق الصوتية أو بالرنين المغناطيسي. خطوات فعالة للوقاية وتقليل الخطر - الكحول: ترتبط المشروبات الكحولية بزيادة خطر الإصابة بسرطان الثدي. اتباع نظام غذائي صحي: النظام الغذائي المتوسطي الغني بالخضراوات والفواكه وزيت الزيتون قد يقلل الالتهابات في الجسم. تناول منتجات الصويا باعتدال يعتبر آمنا، لكن يفضل تجنب مكملاتها عالية الجرعة. تقليل السكر والأطعمة المصنعة يساعد في الحفاظ على وزن صحي، وهو عامل وقاية مهم. لا يُنصح بتناول المكملات دون استشارة طبية، إذ قد تتفاعل بعض الأنواع مع

علاجات السرطان. الحفاظ على النشاط البدني: ممارسة 150 دقيقة من النشاط المعتدل أسبوعيا - مثل المشي السريع - أو 75 دقيقة من النشاط المكثف - مثل الجري - تساعد في خفض خطر الإصابة وتحسين الصحة العامة. تجنب التدخين: التدخين العادي والإلكتروني يزيدان خطر أنواع متعددة من السرطان، بما فيها سرطان الثدي، كما يسببان أضرارا مباشرة للرنيتين والأوعية الدموية. إدارة التوتر: رغم عدم وجود دليل قاطع على أن التوتر يسبب سرطان الثدي، إلا أن ارتفاع هرمون الكورتيزول المزمن قد يؤدي إلى التهابات في الجسم تساهم في زيادة الخطر. كما أن السيطرة على التوتر تساعد في الحفاظ على ضغط الدم وسكر الدم ضمن المستويات الصحية. وتؤكد الدكتورة لو أن الخطوة الأهم هي الفحص المبكر المنتظم، إلى جانب مناقشة الطبيب حول الحاجة إلى الفحص الجيني في حال وجود تاريخ عائلي للإصابة.

ذروته لدى النساء فوق السبعين. وتوصي الدكتورة لو ببدء تصوير الثدي بالأشعة (الماموغرام) في سن الأربعين والاستمرار فيه سنويا، مشيرة إلى أن الفحص المبكر يساهم في خفض معدلات الوفاة بالمرض. التغيرات الهرمونية: يؤثر توقيت الدورة الشهرية وسن اليأس على مستوى التعرض لهرمون الإستروجين، الذي يلعب دورا في نمو خلايا الثدي. فالبدء المبكر للدورة (قبل سن 12 عاما) أو تأخر انقطاع الطمث (بعد سن 55 عاما) يزيد من فترة التعرض للإستروجين، وبالتالي من خطر الإصابة. الحمل والرضاعة: النساء اللواتي أنجبن أول طفل بعد سن الثلاثين أو لم يكملن فترة الحمل قد يكن أكثر عرضة للإصابة. ومع ذلك، تظهر الأبحاث أن الرضاعة الطبيعية تقلل من خطر الإصابة، فضلا عن فوائدها الصحية الأخرى. التاريخ العائلي والوراثة: وجود تاريخ عائلي للإصابة بسرطان الثدي أو الطفرات الجينية BRCA1 و BRCA2 يرفع احتمال الإصابة إلى

وتوضح الدكتورة شيلى لو، أخصائية أورام الثدي في مركز "راش إم دي أندرسون" لسرطان، أن بعض عوامل الخطر ثابتة لا يمكن تغييرها، لكن "تعديلات بسيطة في نمط الحياة يمكن أن تحدث فرقا كبيرا في صحة الثدي". عوامل الخطر الرئيسية - العمر: يزداد خطر الإصابة بسرطان الثدي تدريجيا بعد سن الأربعين، ويبلغ



ليست كلها مرتبطة بما تأكله..

## 5 أسباب خفية وراء الانتفاخ المزعج

يكشف خبراء تغذية أن الشعور بالانتفاخ بعد تناول الطعام لا يرتبط دائما بما نأكله أو نشربه، بل قد يكون نتيجة لعوامل متعددة داخل الجسم، بعضها مرتبط بالهرمونات أو التوتر.



يسبب الأعراض لكل شخص. وعن طرق التخفيف السريعة، توصي ديريشاير ب: - شرب كميات كافية من الماء حتى في حالات احتباس السوائل. - تناول شاي النعناع لتهديئة المعدة. - ممارسة المشي الخفيف أو وضع كمادات دافئة. - تجنب الملابس الضيقة التي تضغط على البطن. كما تشجع على تسجيل العادات الغذائية ومراقبتها توقيت ظهور الانتفاخ لتحديد مسبباته بدقة، لافتة إلى أن نوبات الانتفاخ قد تزيد أثناء العطلات أو المناسبات بسبب الإفراط في تناول الطعام. وفي إطار الوقاية طويلة الأمد، تنصح الخبيرة بالجمع بين الاهتمام بصحة الأمعاء وإدارة التوتر، من خلال ممارسة التنفس العميق والحفاظ على الترطيب وتناول وجبات صغيرة منتظمة، إلى جانب النشاط البدني اليومي. أما في الحالات التي يستمر فيها الانتفاخ لفترة طويلة أو يتكرر كثيرا، فتؤكد ديريشاير ضرورة استشارة الطبيب، خاصة إذا ترافق مع أعراض مثل ألم البطن والحُمى والدم في البراز أو فقدان الشهية، لأن هذه العلامات قد تشير إلى مشكلات صحية أعمق.

مشيرة إلى أن الغازات المعوية تظل السبب الأكثر شيوعا. ويتمثل الانتفاخ عادة في شعور بالامتلاء والضغط في البطن، وزيادة مؤقتة في حجمه لدرجة أن الملابس قد تبدو ضيقة رغم ثبات الوزن. وفي الحالات الشديدة، قد يصدر البطن أصواتا مزعجة أو تتكرر حالات التجشؤ والغازات. أما بالنسبة للنساء، فتؤكد ديريشاير أن التغيرات الهرمونية أثناء الدورة الشهرية تسبب احتباس الماء والرغبة في تناول أطعمة دسمة، ما يؤدي إلى انتفاخ مؤقت. كما يمكن أن تظهر التورمات في الوجه أو الكاحلين بعد الرحلات الطويلة أو تناول بعض الأدوية. وفيما يتعلق بالأطعمة المسببة للانتفاخ، تشير الخبيرة إلى أن القائمة لا تقتصر على الفاصوليا، بل تشمل: - البقوليات مثل الحمص والعدس. - المشروبات الغازية ومنتجات الألبان. - الأطعمة الغنية بالفولوتين والحليات الصناعية. - الوجبات السريعة الدهنية والأطعمة الحارة. وتنصح بتقليل تناول الخضراوات الصليبية مثل الكرنب والقرنبيط وبراغم بروكسل لتخفيف الغازات، مؤكدة أن الحل ليس في الامتناع التام، بل في الاعتدال والوعي بما

وتوضح الدكتورة إيما ديريشاير، أخصائية التغذية في مجال الصحة العامة، أن الانتفاخ ليس حالة واحدة، بل يأتي في خمسة أشكال مختلفة، وهي: - انتفاخ الغازات الناتج عن أطعمة مثل الفاصوليا والمشروبات الغازية. - الانتفاخ احتباس الماء الذي قد يظهر في الوجه أو الأطراف. - الانتفاخ الهرموني المصاحب لتقلبات الدورة الشهرية. - انتفاخ حساسية الطعام الناتج عن عدم تحمل بعض المكونات. - الانتفاخ الناتج عن بطء الهضم. وأن الأسباب قد تتداخل، فاحتباس السوائل والإمساك والظق وحتى سرعة تناول الطعام، يمكن أن تؤدي جميعها إلى الشعور بالانتفاخ.





محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٤٦٩٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٦
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ١٦٥٩/٢٠٢٦/٢٥٢ تنفيذ شيكات

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٤٦٩٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٦
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٤٥٢٦/٢٠٢٦/٢٥٢ تنفيذ شيكات

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٤٦٩٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٦
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٩٢٧/٢٠٢٦/٢٥٢ تنفيذ شيكات

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٤٦٩٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٦
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ١٠١١/٢٠٢٦/٢٠٨ تنفيذ مدني

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٤٦٩٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٦
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٩٥/٢٠٢٦/٢٤٤ تنفيذ مصارف

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٤٦٩٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٦
اعلان بالنشر
في الدعوى رقم: ٤٨/٢٠٢٦/٢٩ تجاري مصارف كلي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٤٦٩٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٦
اعلان بالنشر
في الدعوى رقم: ١١٧/٢٠٢٦/١٠٥ احوال نفس غير مسلمين

محاكم دبي
محكمة الاستئناف
العدد ١٤٦٩٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٦
مذكرة اعلان بالنشر (استئناف)
في الاستئناف رقم: ٢٤/٢٠٢٦/٢١١ استئناف نزاع تأمين

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٤٦٩٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٦
اعلان بالنشر
في الدعوى رقم: ٤٥/٢٠٢٦/١١ مدني جزئي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٤٦٩٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٦
اعلان بالنشر
في الدعوى رقم: ١٦٤١/٢٠٢٦/٤١١ نزاع محدد القيمة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٤٦٩٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٦
اعلان بالنشر
في الدعوى رقم: ٤٥/٢٠٢٦/١٠٠ احوال نفس مسلمين

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٤٦٩٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٦
اعلان رقمي بالنشر بقيد دعوى
في الدعوى رقم: ١١١/٢٠٢٦/١١ مدني جزئي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٤٦٩٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٦
اعلان رقمي بالنشر بقيد دعوى
في المنازعة رقم: ٢٠٢٦/٢/٤١١ نزاع محدد القيمة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٤٦٩٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٦
اعلان رقمي بالنشر بقيد دعوى
في المنازعة رقم: ٢٠٢٦/٢/٤١١ نزاع محدد القيمة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٤٦٩٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٦
اعلان رقمي بالنشر بقيد دعوى
في المنازعة رقم: ١٥٧١/٢٠٢٦/٤١١ نزاع محدد القيمة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٤٦٩٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٦
اعلان رقمي بالنشر بقيد دعوى
في المنازعة رقم: ٢٣٧٠/٢٠٢٦/٤١١ نزاع محدد القيمة

محكمة دبي
محكمة دبي الاقتصادية
العدد ١٤٦٩٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٦
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

محكمة دبي
محكمة دبي الاقتصادية
العدد ١٤٦٩٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٦
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مضمي

محكمة دبي
محكمة دبي الاقتصادية
العدد ١٤٦٩٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٦
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

محكمة دبي
محكمة دبي الاقتصادية
العدد ١٤٦٩٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٦
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مضمي

حكومة الشارقة
دائرة القضاء
العدد ١٤٦٩٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٦
اعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية

حكومة دبي
محاكم دبي
العدد ١٤٦٩٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٦
اعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية

حكومة الشارقة
دائرة القضاء
العدد ١٤٦٩٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٦
اعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية

حكومة دبي
محاكم دبي
العدد ١٤٦٩٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٦
اعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي
العدد ١٤٦٩٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٦
اسم المصفي: ان بي ان لمرامجة الحسابات ش.م.ذ.م

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
العدد ١٤٦٩٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٦
اسم الشركة: ستريلا ليفينج للاستشارات الادارية ش.م.ذ.م

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي
العدد ١٤٦٩٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٦
اسم المصفي: شركة قابلد لتدقيق الحسابات ش.م.ذ.م

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
العدد ١٤٦٩٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٦
اسم الشركة: كارتكرز زون للتجارة ش.م.ذ.م

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي
العدد ١٤٦٩٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٦
اسم المصفي: ان بي ان لمرامجة الحسابات ش.م.ذ.م

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
العدد ١٤٦٩٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٦
اسم الشركة: ميرت لاعمال الخدمات الفنية ش.م.ذ.م

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي
العدد ١٤٦٩٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٦
اسم المصفي: يوسف بن خالد لتدقيق الحسابات

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
العدد ١٤٦٩٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٦
اسم الشركة: استوديو لوكيوس للانتاج ش.م.ذ.م

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٤٦٩٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٦
إعلان بالنشر

محاكم دبي
التسويات الودية
العدد ١٤٦٩٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٦
إعلان بالنشر

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٤٦٩٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٦
إعلان بالنشر

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٤٦٩٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٦
إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

حكومة الشارقة
دائرة القضاء
العدد ١٤٦٩٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٦
مذكرة إعلان حكم بالنشر

الامارات العربية المتحدة
محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية
العدد ١٤٦٩٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٦
إعلان مدعي عليه بالنشر

دائرة القضاء - أبوظبي
إدارة الكاتب العدل والتوثيق
العدد ١٤٦٩٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٦
الموضوع: 622-2025- ط اذن م- ب- اظ

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٤٦٩٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٦
إعلان رقمي بالنشر بقيد دعوى

حكومة الشارقة
دائرة القضاء
العدد ١٤٦٩٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٦
إعلان منقذ ضده بالنشر

الامارات العربية المتحدة
محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية
العدد ١٤٦٩٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٦
إعلان في القضية التنفيذية بالنشر

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٤٦٩٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٦
إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٤٦٩٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٦
إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٤٦٩٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٦
إعلان بيع عقار بالنشر

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٤٦٩٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٦
إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
العدد ١٤٦٩٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٦
إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل
العدد ١٤٦٩٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٦
رقم العاملة MOJAU\_2026- 0424687

## منوعات

# الفكر

27



لم تكن كريستين ستيوارت مجرد نجمة شابة لمع نجمها في سلسلة رومانسية ناجحة، بل أصبحت اليوم واحدة من أكثر الأصوات تأثيراً وجرأة داخل صناعة السينما العالمية، فمن فتاة حاملة جسدت شخصية "يلا سوان" في سلسلة Twilight، إلى مخرجة ومنتجة وصاحبة مشروع ثقافي سينمائي، شقت ستيوارت طريقاً مختلفاً أعاد تعريف مكانتها داخل هوليوود وخارجها.

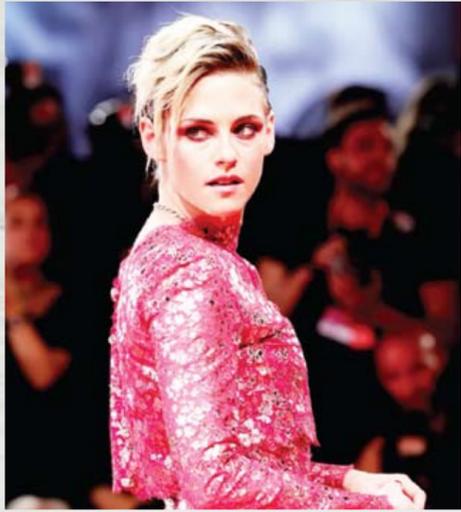
رحلة تحول فكري وثقافي داخل صناعة لطالما وضعت الممثلات في أدوار محددة

## كريستين ستيوارت . . كيف تحولت من فتاة حاملة في Twilight لمؤثرة في صناعة هوليوود

في الإخراج السينمائي. وتري ستيوارت أن البيئة الأوروبية أكثر انفتاحاً على التجريب ودعم الأصوات الفنية الجديدة، مقارنة بالمنامح الصناعي الصارم في هوليوود.

عودة محتملة إلى Twilight . . . لكن بشروط وفي مفاجأة لافتة، أعربت ستيوارت عن اهتمامها بإعادة تقديم سلسلة Twilight الشهيرة.

ولكن هذه المرة من خلف الكاميرا، في خطوة تعكس تحولها الكامل من نجمة شابة إلى صانعة قرار فني تمتلك رؤية مستقلة. فرحلة كريستين ستيوارت ليست مجرد انتقال مهني، بل تحول فكري وثقافي داخل صناعة لطالما وضعت الممثلات في أدوار محددة، وبين الإخراج، وشراء دور العرض، وانتقاد النظام السائد، ترسخ ستيوارت صورتها اليوم كأحدى الشخصيات المؤثرة والمستقبل السينما، لا كتجربة شاب فقط، بل بصوت فني يسعى إلى كسر القواعد وإعادة تعريف الإبداع.



طريقة تعامل هوليوود معها فور انتقالها إلى العمل كمخرجة، قائلة إن الشعور بأن الآخرين يأخذونها على محمل الجد تغير تماماً عندما لم تعد ترى فقط كممثلة، وذلك وفقاً لموقع geo.tv. وأضافت: "يتم التعامل مع الممثلات بطريقة سيئة جداً، لا بد أن أقول ذلك. هناك من يعتقد أن أي شخص يمكنه أن يكون ممثلاً. لكن أول مرة جلست لأحدث عن فيلمي كمخرجة، شعرت بأنهم يتحدثون معي كأنني شخص لديه عقل".

شراء دار عرض تاريخية، نفوذ ثقافي جديد وجاء قرار كريستين ستيوارت بشراء دار عرض سينمائية تاريخية في لوس أنجلوس ليؤكد انتقالها من مجرد نجمة إلى فاعلة حقيقية في المشهد السينمائي. بالاستثمار في دور العرض لم يكن خطوة تجارية بقدر ما كان موقفاً ثقافياً، يعكس رغبتها في حماية السينما المستقلة وخلق مساحة بديلة بعيداً عن هيمنة الشركات الكبرى ومنطق الربح السريع.

صناعة سينما خائفة وعبرت ستيوارت عن غضبها الصريح من الشكل الحالي لصناعة الترفيه، مؤكدة أن المجال يحتاج إلى "هزة كاملة" حتى يتمكن الفنانون من الإبداع بحرية. وفي مقابلة مع نيويورك تايمز، انتقدت ما وصفته بـ "العقبات الضخمة" التي بانت تعطل الفنانين، قائلة: "نحن في نقطة محورية، وأعتقد أننا جاهزون لكسر كامل للنظام، خصوصاً في صناعة الترفيه". وأضافت أن الوضع أصبح خائفاً إلى درجة أن بعض المبدعين قد يضطرون إلى سرقة أفلامهم لتنفيذ أفكارهم كما يريدون، في إشارة إلى القيود الصارمة التي تفرضها الشركات الكبرى.

نظام لا يسمح بالإبداع ورغم تأكدها احترام النقابات ودورها الحيوي، أوضحت ستيوارت أن بعض القوانين والهياكل التنظيمية تحولت إلى حواجز غير منطقية تمنع الفنان من التعبير عن نفسه. وأكدت أن صناعة السينما بانت تميل بشكل شبه كامل إلى الأعمال الضخمة ذات الميزانيات العالية، ما يجعل إنتاج الأفلام الصغيرة أو التجريبية مهمة شبه مستحيلة.

الهجرة الفنية إلى أوروبا وكشفت كريستين ستيوارت مؤخرًا عن خططها للانتقال إلى أوروبا في مراحل مقبلة من مسيرتها الفنية، مؤكدة أن الرئيس الأمريكي دونالد ترامب وسياساته الأخيرة كانا من الأسباب الرئيسية وراء هذا القرار، خاصة بعد تجربتها الأولى

البدليات، شهرة مبكرة وقالب واحد دخلت كريستين ستيوارت عالم الشهرة الواسعة في سن مبكرة، وارتبط اسمها عالمياً بسلسلة Twilight، التي حققت نجاحاً جماهيرياً ضخماً. لكنها في الوقت نفسه وضعتها داخل قالب الممثلة التجارية المرتبطة بأدوار بعينها. ورغم الشعبية الجارفة، لم تحف ستيوارت يوماً شعورها بالضيق من حصرها في صورة النجمة الرومانسية، ما دفعها لاحقاً للبحث عن أدوار أكثر تعقيداً في السينما المستقلة، والعمل مع مخرجين أصحاب رؤى فنية مختلفة.

التحول الكبير، من أمام الكاميرا إلى خلفها شهدت مسيرة ستيوارت نقطة تحول مفصلية مع دخولها عالم الإخراج، خاصة بعد تجربتها الأولى في فيلم The Chronology of Water. وفي مقابلة مع صحيفة The Times البريطانية، تحدثت بصراحة عن التحير الجذري في



## إيما ستون تنفي شائعات تجسيد شخصية «ميس بيجي»

بأنه «أكبر إهانة لميس بيجي، على حد تعبيرها. إيما ستون بغبطة La La Land ساخرة، لن أسمح بسحب اسمها إلى الوحل بهذه الطريقة. لماذا قد أؤدي دور نجمة حقيقية؟»، في إشارة إلى المكانة الأيقونية التي تتمتع بها شخصية ميس بيجي. وأضافت إيما ستون بروح مرحة: «هي الأعظم... ماذا تصدقون؟ بالطبع لن أؤدي شخصية ميس بيجي، ولا جينيفر لورانس أيضاً. نحن لا نقارن بها. هل أنتم جادون؟». واختتمت حديثها قائلة: «ميس بيجي ستؤدي دور ميس بيجي، ولو سمعت بهذا الاقتراح لغادرت المكان فوراً». مشروع مشترك بعد نجاحات سينمائية بين إيما ستون وجينيفر لورانس يأتي هذا المشروع بعد نجاح فيلم Bugonia الذي شاركت فيه إيما ستون، وفيلم Die My Love من بطولة جينيفر لورانس، حيث قررتا خوض تجربة إنتاجية مشتركة قائمة على إعادة تقديم شخصية ميس بيجي في عمل حي. وكانت جينيفر لورانس أول من كشف عن المشروع خلال ظهورها في بودكاست Las Culturistas الذي تقدمه بوبين يانغ ومات روجرز العام الماضي. وفي وقت لاحق، وخلال استضافتها في برنامج The Tonight Show، أوضحت لورانس أن فكرة الفيلم ولدت أثناء فترة الإغلاق خلال جائحة كورونا، بعد حديث دار بينهما وبين إحدى صديقاتها. وقالت لورانس: «قالت لي صديقتي إن ميس بيجي أيقونة نسوية، وأضافت: سيكون من المضحك لو تم إلغاء ميس بيجي، إلا أنها سارت بالتأكيد أن هذه الفكرة ليست حبكة الفيلم، لكنها كانت الشرارة الأولى التي دهفتهم لبدء تطوير المشروع. ومن المقرر أن يتولى كتابة الفيلم الكاتب المسرحي كول إسكولا، الحائز على جائزة توني، فيما لم يتم حتى الآن الإعلان عن موعد طرح الفيلم في دور العرض.

علقت النجمة العالمية إيما ستون على الشائعات المتداولة بشأن تجسيدها شخصية الدمية الشهيرة ميس بيجي في الفيلم الحي المنتظر الذي تعمل على إنتاجه مع صديقتها المغربية جينيفر لورانس،



## أنجلينا جولي: ندوب جسدي رمز القوة واخترت الجراحة لأبقى أطول وقت مع أطفالي

تحدثت النجمة العالمية أنجلينا جولي عن معنى الندوب في حياتها، مؤكدة أنها تنظر إليها اليوم باعتبارها رموزاً للقوة والاختيار الواعي، لا مجرد آثار جسدية.

تصريحات أنجلينا جولي وفي مقابلة حديثة مع إذاعة فرائس إنتر، كشفت الممثلة والمخرجة الحائزة على جائزة الأوسكار أنها تعلمت تقبل آثار عملية استئصال الثديين الوقائية التي خضعت لها عام 2013، بعد اكتشاف حملها لطفرة جينية تزيد من خطر إصابتها بسرطان الثدي. وقالت جولي إن اهتمامها بالندوب ينبع من إيمانها بأنها تحمل قصص أصحابها وتجاربهم، موضحة أن ندوبها تمثل قراراً شخصياً اتخذته لتتمكن من البقاء إلى جانب أطفالها لأطول فترة ممكنة. وأضافت أنها ممتنة لامتلأها فرصة اتخاذ خطوة استباقية لحماية صحتها.

قرارات أنجلينا جولي وجاء قرار جولي متأثراً بتاريخ عائلتها الصحي، حيث توفيت والدتها مارشيلين برتراند عن عمر 56 عاماً بعد صراع مع سرطان المبيض والثدي، وبعد خضوعها لفحوصات جينية، اكتشفت جولي أنها تحمل طفرة BRCA1، ما يرفع احتمالية إصابتها بسرطان الثدي بشكل كبير. وفي مقالها الشهير بصحيفة نيويورك تايمز عام 2013 بعنوان "خيارى الطبي"، كشفت جولي أن الجراحة خفضت خطر إصابتها بالمرض من 87% إلى أقل من 5%. في خطوة أثارت آنذاك نقاشاً عالمياً حول الفحوصات الجينية والجراحات الوقائية. كما أشارت أنجلينا جولي في حديثها الأخير إلى فقدانها والدتها في سن مبكرة، مؤكدة أنها تسعى لتجنيب أطفالها تجربة مماثلة، مضيفاً أن الحياة الكاملة لا تخلو من الندوب، سواء كانت جسدية أو معنوية.



# الفكر

## حمية غذائية تعزز صحة الدماغ

في الأمعاء وعودة مؤشرات استقلاب الدماغ إلى مستويات طبيعية. ويرى الباحثون أن حمية الكيتو قد تشكل استراتيجية غذائية شخصية لتقليل خطر الأمراض العصبية التنكسية، خاصة لدى النساء المعرضات وراثياً للإصابة بمرض ألزهايمر. ورغم فوائدها، حذرت بعض الدراسات من مخاطر محتملة، إذ أشارت تجربة جامعة الصحة في تكساس إلى أن الحمية قد تزيد من شيخوخة الخلايا والإجهاد التأكسدي لدى ذكور الفئران.

وأظهرت التجارب على فئران التجارب أن النظام الغذائي زاد عدد البكتيريا النافعة مثل *Lactobacillus johnsonii* و *L. reuteri*، في حين انخفضت مستويات الكائنات الدقيقة الانتهازية الممرضة. وارتبطت هذه التغييرات بتحسين وظائف الميتوكوندريا، توازن النواقل العصبية، واستقلاب الدهون في الدماغ، وهي عوامل مهمة للصحة الإدراكية. وكان التأثير ملحوظاً بشكل خاص لدى إناث الفئران الحاملة لجين APOE4، حيث ساعدت الحمية على استعادة تنوع الميكروبات والدماغ.

ذكرت مجلة *Journal of Neurochemistry* أن دراسة أجراها علماء من جامعة ميسوري الأمريكية كشفت عن فوائد حمية غذائية شهيرة في تعزيز صحة الدماغ والوقاية من الخرف. وكشفت الدراسة أن اتباع حمية الكيتو قد يقلل من خطر الإصابة بمرض ألزهايمر، من خلال تأثيرها المشترك على الأمعاء والدماغ.



## مضاد أكسدة يحارب الشيب

كشفا أطباء متخصصون أن النظام الغذائي الغني بمضادات الأكسدة يمكن أن يساعد في تأخير ظهور الشيب ويحافظ على لون الشعر الطبيعي. وتفسر ليزلي كيني، مؤسسة "أوكسفورد هيلث سيان"، آلية تكون الشيب بأنها مرتبطة باستجابة الجسم للتوتر. فعند التعرض للضغط، ينتج الجسم هرمون الأدرينالين الذي يتحول إلى بيروكسيد الهيدروجين. وعند عدم توفر مضاد الأكسدة "الغلوتاثيون" بكميات كافية، يخرج هذا المركب عبر بصيالات الشعر ما يؤدي إلى تفتيحه من الداخل. ويمثل الغلوتاثيون الذي يتكون من ثلاثة أحماض أمينية مضاد الأكسدة الرئيسي في الجسم، لكن مستوياته تنخفض بسبب سوء التغذية والتوتر والتقدم في العمر. وتوضح كيني أن انخفاض مستويات هذا المضاد يظهر بشكل واضح في الشيب المبكر. وتدعم هذا الرأي خبيرة الشعر جيل لي، مشيرة إلى أن الأشخاص الذين يعانون من الشيب المبكر في العشرينات والثلاثينات من العمر لديهم مستويات أعلى من الإجهاد التأكسدي ومستويات أقل من مضادات الأكسدة مثل الغلوتاثيون. ولتعزيز مستويات الغلوتاثيون، يوصي الخبراء بتناول:

- الخضروات مثل البروكلي والسبانخ والأفوكادو والثوم
- الفواكه مثل البطيخ والبرتقال والخبث
- البروتينات مثل اللحوم قليلة الدسم والمكسرات والبيض

ورغم فوائد الغلوتاثيون، تحذر لي من أن تعزيز مضادات الأكسدة وحده لا يكفي لتعويض الآثار السلبية للتدخين وتناول الكحول والإفراط في الأطعمة المصنعة. ومن جهة أخرى، يشكك بعض الخبراء مثل مارتا تيكسيرا في فعالية مكملات الغلوتاثيون، مشيرين إلى عدم وجود أدلة سريرية كافية تثبت قدرتها على منع أو عكس الشيب، خاصة أن عملية صبغ الشعر معقدة ولا يمكن لمضادات الأكسدة وحدها استعادة الخلايا الصبغية التالفة. ويتفق جميع الخبراء في النهاية على أن اتباع نظام غذائي صحي غني بمضادات الأكسدة، وتجنب العادات الضارة، وإدارة التوتر، تشكل معاً أفضل استراتيجية للحفاظ على صحة الشعر، حتى لو لم تقدم حلاً سحرياً للشيب.



الممثلة اليابانية أنا ساواي لدى حضورها فعاليات اليوم الصحي لشركة Apple TV + في سانتا مونيكا، كاليفورنيا. ا ف ب

## قرأت لك

### الكربن



قال علماء إنهم اكتشفوا أسباب قدرة بعض النباتات، مثل الكربن والهروكلي، على تقليل خطر الإصابة بمرض سرطان الأمعاء. وتوصل العلماء إلى أن هذه الخضراوات من فصيلة الصليبيات مفيدة بالنسبة للأمعاء بدون شك، لكن تفسير ذلك مازال غير واضح. وخلص فريق العلماء التابع لمعهد فرانسيس كريك إلى أن ثمة مواد مضادة لسرطان تنتج أثناء هضم الخضراوات. وقال معهد بحوث مكافحة السرطان في بريطانيا إنه توجد أسباب كثيرة تدعو إلى تناول المزيد من الخضراوات. وركزت الدراسة على كيفية تغيير الخضراوات جدار الأمعاء، وذلك من خلال الاستعانة بتجارب على الفئران وأمعاء مصغرة تنمو في المختبر.

## سؤال وجواب

### ما هو السبب في انتشار الطاعون في الماضي؟

- هو نقص القطط، مما أدى لغزو الفئران للعالم.

### ما هي وظائف الطحال؟ وأين يوجد؟

- الطحال يوجد تحت الحجاب الحاجز مباشرة في الجانب الأيسر ومن الصعب تصنيفه وتحديد صفاته لأن وظائفه متعددة ومتنوعة ومتعلقة بالكبد والدم والدورة الدموية وأهم وظائفه هي تلك التي تتصل بالدم وأنه خزان لخلايا الدم الأحمر ويلعب دوراً كبيراً في الدفاع ضد عناصر العدوى والالتهابات وسيتي الأمراض، ويساعد الطحال في تكوين خلايا الدم الأحمر ويقوم بتدمير الجسيمات الحمراء المتكسرة محمراً بذلك البيليروبين والحديد.

### كيف كان أول شكل من أشكال الكتابة؟

- أول أشكال الكتابة كانت عبارة عن رسومات أي كتابة مصورة، فقد كان القدماء يرسمون كتابتهم على الواح من الطين وعلى الجدران وأول صور حقيقية للورق كانت ورق البردي، بعدها استخدم الرومان واليونانيون فرشاة رفيعة من شعر ذبول الحيوانات في الكتابة وكان العرب قديماً يستخدمون ريش الطيور في الكتابة.

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن رمال الصحراء تخفي تحتها خزانات مياه جوفية ضخمة
- هل تعلم أن غصن الزيتون يرمز إلى السلام ، ويكثر شجر الزيتون في بلاد حوض البحر المتوسط ، وأن شجر الزيتون تعمر 200 سنة
- هل تعلم أن الصينيون هم الذين اخترعوا البوصلة ، ونقلوها بعد ذلك إلى البحارة العرب ، الذين كانوا يجوبون شمال المحيط الأطلسي وقد قام أهل الهندوقية بجلب البوصلة بعد أسفارهم التجارية إلى بلاد المشرق
- هل تعلم أن أول من وضع صورة على العملة هو الإسكندر المقدوني
- هل تعلم أن نابليون بونابرت كان يقضي وقت فراغه في حل الألغاز
- هل تعلم أن أقدم جسر في العالم يعود تاريخه إلى 850 ق م و يقع في تركيا و هو عبارة عن جسر حجري فوق نهر مليس في تركيا
- هل تعلم أن مطار برودام بهولندا يقع في منطقة تنخفض عن مستوى سطح البحر بمقدار 4.5 متر
- هل تعلم أن أقرب نجم إلى الأرض هي الشمس و تبعد حوالي 93 مليون ميل
- هل تعلم أن أطول الأنهار في العالم هو نهر النيل و طوله 40157 ميلا يليه نهر الأمازون فنهر المسيسيبي
- هل تعلم أن أكبر محيطات العالم هو المحيط الهادي و مساحته 64 مليون ميلاً و أكبر عمق فيه 36201 قدماً

## قصة الحطاب

حمل الحطاب فأسه ويلطته وذهب إلى الغاية يحتطب وقد صحب معه أبنه لأول مرة ودخل الحطاب الغاية وأخذ يتجول فيها وينظر، الأشجار المختلفة منها الصغير والكبير والضخم لكنه لم يقطع شيئاً فسأله ابنه هناك شجرة كبيرة هنا لماذا لا تقطعها يا أبي؟ فقال: إنها شجرة مثمرة يا بني وهذا موسمها وبعد حوالي شهرين موعد ثمارها فحرام علي قطعها.. لقد كنت أحمل اليك الثوت منها.. وتركها وتقدم للامام قليلاً ، وأخذ يحتطب بعض الاغصان الجافة وجذع شجرة مكسور بفعل شيخوخته، فجاء الابن اليه وقال: تعال وانظر يا أبي هذه شجرة جميلة عريضة وخشبها جيد أقطعها. فنظر اليه الحطاب وقال: انها شجرة شابة ستعطينا في المستقبل الخير الكثير، أتركها تأخذ دورتها في الحياة. ثم أشار ابنه على شجرة أخرى وقال: اذن أقطع هذه. فدار الحطاب حولها وقال: أحب هذه الشجرة وأحب ان أجلس في جذعها الذي يشبه الكوخ الصغير، فكنت احتمي فيها من المطر، واناول من جذعها مادة صمغية أتاجر فيها، فأتركها فتسعيد نشاطها.. رد الابن: يا أبي أحترت معل... هيا هذه الشجرة التينة تنسكب من ورائها الكثير. فقال الحطاب : بل سنخسر الكثير فهذه تثمر النبق الذي تحبه. فقال الولد: اذن لا خشب اليوم. فقال الاب: سنجد حاجتنا، لا تقلق، ان عملنا هذا يتطلب الرحمة والصبر، يمكننا البحث داخل هذه الغابة الكبيرة عن الأشجار الساقطة والجذوع المكسورة وغيرها، لكن دعنا لا نخسر اشجاراً مثمرة ربما تطعمنا وتطعم غيرنا ايضاً ، فهناك من يعتمد على ثمار الغابة في معيشتهم وإن أنت اتخذت هذا المبدأ في حياتك ان تعطى كل شيء حي حقه في ان يحيا، فسبارك الله فيه ويمنحك الرزق من عنده، ولتفعل ما عليك وأترك لله يفعل ما يشاء.

## مساحة للتلوين

