

منوعات

الفكر

الثلاثاء 17 فبراير 2026 م - العدد 14686
Tuesday 17 February 2026 - Issue No 14686

ص 22

«عونك يا وطن» يوزّع 1500 طرد مير رمضاني على الأسر المتعففة تزامناً مع «عام الأسرة»

ص 27

أحمد أمين : الكوميديا الحقيقية لا تُصنع بالصراخ أو المبالغة



أنواع القولون العصبي وأحدث طرق التشخيص والعلاج

ص 23



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

«البحر البلاستيكي».. مدينة تطعم نصف مليار شخص

في جنوب إسبانيا، على طول ساحل الأندلس، تمتد مساحة شاسعة من البيوت البلاستيكية، تعرف باسم "البحر البلاستيكي" في أليريا، والتي تغطي أكثر من 30 ألف هكتار من الأراضي في خليج أليريا.

من الأعلى، قد تبدو هذه المنطقة كما لو كانت ثلوجاً جليدية أو صفائح جليدية قطبية، لكنها في الواقع شبكة ضخمة من الدفيئات الزراعية المصنوعة من الأسلاك المغطاة بالبلاستيك الأبيض، وهي مرئية حتى من الفضاء، بحسب تقرير "إيكونوميست".

ويبدأت هذه الدفيئات في الستينيات كحماية بسيطة للنباتات من الظروف القاسية، مثل ندرة الأمطار والرياح القوية، التي تصل سرعتها أحياناً إلى أكثر من 100 كم في الساعة.

وتقول إيكونوميست: "سرعان ما اكتشف المزارعون أن النباتات تحت البلاستيك تنمو بشكل أسرع وأنجح، ومن هنا بدأ بناء البيوت البلاستيكية بشكل مكثف". اليوم، تنتج المنطقة نحو 3.5 ملايين طن من الخضروات سنوياً، بما يكفي لإطعام نصف مليار شخص. تشمل المحاصيل: الشفط الحلو، الطماطم، البطيخ، الكوسة، الباذنجان والخيار، بحسب إيكونوميست.

كما أن البلاستيك ساعد في خلق مناخ محلي معتدل، حيث انعكس الضوء وقلل حرارة المنطقة بمقدار 3 درجات لكل عقد منذ التسعينيات، رغم ارتفاع درجات الحرارة العالمية. تحت البلاستيك، تصل درجات الحرارة أحياناً إلى 50 درجة مئوية، ما يجعل العمل صعباً وخطراً على صحة العمال، إذ يعمل أكثر من 70.000 عامل مهاجر لساعات طويلة مقابل أجور تقل عن الحد الأدنى للأجور في إسبانيا، ويعيش الكثير منهم في مساكن مؤقتة داخل "البحر البلاستيكي" مصنوعة من البلاستيك نفسه.



تُعد الأمومة مرحلة غنية بالتجارب، لكن بعد الولادة تواجه الكثير من النساء تحديات جسدية، مثل: اتساع الوركين، وزيادة حجم القدمين، وفقدان الشعر، والإفرازات المهبلية، والإمساك، وظهور علامات تمدد الجلد.

وللنساء اللواتي يعانين من زيادة الوزن بعد الولادة، يُعد التركيز على الأطعمة الصحية أمراً ضرورياً، ومن بين هذه الأطعمة يأتي الأناناس كخيار مفيد.

ووفقاً للدكتورة مانسي شارما، استشارية

أمراض النساء والتوليد، لموقع "هيلث

شوتس": "الأناناس منخفض السعرات

وغني بالألياف، ما يساعد على الشعور

بالشبع لفترة أطول. إدراجه ضمن نظام

غذائي متوازن يدعم التحكم بالوزن

وصحة الجسم بعد الولادة".

الأناناس بعد الولادة.. فاكهة تساعد على الشبع وتحسين الهضم

لكن جميع هذه الفوائد تعمل على تعزيز عادات الأكل الصحية وليست حرقاً مباشراً للدهون.

نصائح للامهات الجدد

الاعتدال أساس: الإفراط في تناول الأناناس قد يسبب الحموضة أو اضطرابات هضمية، وللأمهات المرضعات يمكن أن يؤدي أحياناً إلى اضطرابات معوية لدى الرضع.

التوازن الغذائي أولاً: وجبات متوازنة تحتوي على البروتين والدهون الصحية والكربوهيدرات المعقدة أهم من الاعتماد على فاكهة واحدة.

هل تناول الأناناس يومياً صحي؟
الأناناس فاكهة استوائية شهيرة بطعمها الحلو اللاذع وفوائدها الصحية العديدة، لكن هل من الأمن تناولها يومياً؟

يُعد الأناناس مصدراً غنياً بالفيتامينات والمعادن، خاصة فيتامين C والمنغنيز، وهما عنصران مهمان لتعزيز المناعة وتقوية العظام، كما يحتوي على الألياف التي تساعد على تحسين الهضم وتنظيم مستوى السكر في الدم، إضافة إلى إنزيم البروميلين المعروف بخصائصه المضادة للالتهابات والمساعدة على الهضم.

فقدان الوزن بعد الولادة

لطالما كان الجدل قائماً حول التركيز على إنقاص الوزن بعد الولادة أو الحفاظ على صحة الجسم من خلال التغذية السليمة.

وتوضح الدكتورة أرشانا باترا، أخصائية التغذية، أن الأناناس لا يحرق الدهون بشكل مباشر، لكنه يساهم في التحكم بالوزن من خلال انخفاض سرعته الحرارية، محتواه العالي من الماء، ووجود البروميلين.

وتضيف: "فقدان الدهون يعتمد على التوازن الكلي للسعرات، الصحة الهرمونية، جودة النوم، ومستوى النشاط البدني، خاصة بعد الحمل".

كيف يعمل الأناناس على الجسم؟

يُعد الأناناس غنياً بالألياف وفيتامين C والبروميلين، مما يمنحه فوائد متعددة بعد الولادة:

الألياف: تعزز الشعور بالشبع، وتقلل من تناول الوجبات الخفيفة غير الضرورية.

البروميلين: يساعد على هضم البروتين، وتقليل الانتفاخ واحتباس السوائل، مما يجعل البطن يبدو أكثر استواءً.

الحلاوة الطبيعية: تحد من الرغبة الشديدة في تناول الحلويات المصنعة.

كيف أصبح القط لاري الرمز الشعبي الأول في بريطانيا؟

يحتفل القط البريطاني الشهير «لاري» بمرور 15 عاماً على توليه منصبه غير التقليدي كـ"كبير صاندي الفئران" في مقر رئاسة الوزراء البريطانية 10 Downing Street. بعدما تحول إلى أحد أكثر الوجوه ثباتاً داخل المشهد السياسي المتقلب في المملكة المتحدة، خادماً تحت قيادة ستة رؤساء حكومات متعاقبين.

ويُنظر إلى القط الرمادي الأبيض، البالغ من العمر نحو 18 أو 19 عاماً، باعتباره رمزاً للاستقرار داخل مؤسسة سياسية كثيراً ما تشهد تغيرات سريعة، إذ اعتاد الظهور أمام الباب الأسود الشهير للمقر الحكومي في قلب لندن، خائفاً عدسات المصورين واهتمام الجمهور، ومتوقفاً شعبياً، وفق مراقبين، على السياسيين أنفسهم.

بدأت قصة لاري في شوارع لندن قبل أن يتم تبنيه في فبراير-شباط 2011 من ملجأ Battersea Dogs and Cats Home خلال فترة رئيس الوزراء آنذاك ديفيد كاميرون.

وكان الهدف في البداية أن يكون حيواناً أليفاً لأطفال عائلة كاميرون، قبل أن يتحول سريعاً إلى موظف رسمي يحمل لقباً حكومياً فريداً.

ووفق الموقع الرسمي للحكومة البريطانية، تشمل مهامه استقبال الضيوف، وفحص الإجراءات الأمنية، واختيار الأثاث الغنيق للقبولة، وهو توصيف طريف عزز صورته رمزاً شعبياً داخل مؤسسة شديدة الرسمية.

تناول «البابايا» على الإفطار.. عادة بسيطة بفوائد كبيرة

البابايا الناضجة يومياً على الإفطار: تحتوي البابايا على إنزيم "الباباين" الذي يساعد على تكسير البروتينات، ما يخفف العبء عن المعدة صباحاً ويساهم في تقليل الانتفاخ والشعور بالثقل.

يساعد محتوى البابايا من الألياف والماء على تهدئة بطانة المعدة وتنظيم الحموضة الناتجة عن الصيام الليلي، ما يجعلها مناسبة لمن يعانون حرقة خفيفة عند الاستيقاظ.

توفر الألياف القابلة للذوبان ترطيباً طبيعياً للأمعاء، ما يدعم حركة هضمية منتظمة دون التسبب بإجهاد أو تأثيرات ملينة قوية. غنى البابايا بـ "فيتامين سي" وبيتا كاروتين يساهم في تحفيز إنتاج الكولاجين وحماية خلايا الجلد، ما ينعكس على نضارة البشرة مع الاستهلاك المنتظم. رغم انخفاض سرعتها الحرارية، تمنح البابايا طاقة تدريجية بفضل السكريات الطبيعية والألياف، وتساعد على تقليل الجوع المفاجئ والرغبة في السكريات لاحقاً.

يُعد الإفطار حجر الأساس ليوم صحي ومتوازن، إذ ينعكس نوع الطعام الصباحي على الهضم ومستوى الطاقة والشعور العام بالنشاط. وتبرز البابايا الناضجة كخيار غذائي مثالي لوجبة الإفطار، لما تتميز به من سهولة الهضم وقيمته الغذائية العالية، إلى جانب فوائدها المتعددة لصحة الجسم.

وبحسب موقع "تايمز أوف إنديا"، فيما يلي ستة أسباب لتناول



هل تنطفي أنوار «عاصمة الفن» بسبب غلاء المعيشة؟

تواجه مدينة نيويورك، التي طالما شكلت قبلة لنجوم العالم وصناع الترفيه، موجة زروح متصاعدة في أساط الفنانين والعاملين في قطاعات السينما والتلفزيون والفنون، بفعل الارتفاع القياسي في تكاليف المعيشة. ويثير هذا التحول مخاوف متزايدة بشأن قدرة المدينة على الحفاظ على مكانتها كإحدى أهم العواصم الإبداعية عالمياً، في ظل بيئة معيشية باتت تضغط بقوة على مجتمعيها الفني. وأفاد تقرير صادر عن المركز من أجل مستقبل في المدينة " بأن عدد العاملين في القطاع الإبداعى، الذي يشمل السينما والتلفزيون والأزياء والإعلان، تراجع بنسبة 6.1% منذ عام 2019، وسط ضغوط مالية متزايدة دفعت كثيرين إلى البحث عن فرص في مدن أقل تكلفة مثل ميامي وادالاس وناشفيل. وقال خبراء إن جانحة كوفيد19- شكلت نقطة تحول رئيسية، حيث تضرر الفنانون بشكل أكبر من معظم القطاعات الأخرى، بينما ارتفعت تكاليف المعيشة بوتيرة أسرع من نمو الأجور، ويعمل نحو 326 ألف شخص في القطاع الثقافي في نيويورك، إلا أن كثيرين منهم لم يعودوا قادرين على تحمل النفقات.



منوعات

الفكر

22

احتفاءً بمسيرة رئيس الدولة

محمد الفذ . . قيادة وريادة أمسية شعرية وطنية برعاية د . شما محمد في العين



والحرية، وركن الرسم الحي ، وركن الخط العربي، والتي لقيت اهتماماً كبيراً من الحضور. وأكد المنظّمون أن أمسية «محمد الفذ.. قيادة وريادة، تأتي ضمن رؤية ثقافية تسعى إلى ترسيخ قيم الولاء والانتماء، وتعزيز دور الشعر في توثيق مسيرة الوطن وقيادته، مشيرين إلى أن مثل هذه الفعاليات تجسد عمق التلاحم بين القيادة والشعب، وتعكس المكانة الرفيعة التي يحظى بها سموه في قلوب أبناء الوطن. واختتمت الأمسية بصورة جماعية جمعت الشعراء والمنظمين والشركاء، في مشهدٍ جسّد روح الوفاء والاعتزاز، في أمسية كتبت فيها القصائد محبةً، ورددت فيها الكلمات فخراً بقيادةٍ صنعت المجد ورسّخت الريادة.

عبّرت عن مشاعر الفخر والاعتزاز بالقيادة الرشيدة، واستحضرت مناقب قائد جعل من الرؤية منهجاً، ومن العمل قيمة، ومن الإنسان أولوية. كما حضّر عدد من الإعلاميين الذين واكبوا الحدث وغطّوا فعالياته، في أجواء ثقافية انسجمت بالرفقي والوفاء والانتماء. وتحلّل الأمسية تكريم الشعراء المشاركين تقديرًا لإبداعاتهم ومساهماتهم في إنجاح هذه الأمسية الوطنية، إلى جانب تكريم الشركاء الداعمين عرفاناً بدورهم الفاعل في دعم الحراك الثقافي وتعزيز الرسالة الوطنية التي حملتها الأمسية. صاحب الأمسية تنظيم عدد من الأنشطة، شملت توزيع إصدارات الشبيخة الدكتورة شما محمد خالد آل نهيان، إلى جانب ركن إرث زايد التراثي

العامري. والشعراء " منذر الكعبي ، على الخور ، ناصر النيايدي ، مريم النقبني ، حمدة المهيري ، ماجدة الجراح والإعلامي د. طحنون العميمي " والإعلاميين والمثقفين وكيار الضيوف من الأدباء والرسامين . واستهلّت الأمسية بعرض تضمنت أقوال صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، وسمو الشبيخة الدكتورة شما محمد خالد آل نهيان، وتضمّن البرنامج عرض فيديو بعنوان «محمد الفذ.. قيادة وريادة»، استعرض محطات مضيئة من مسيرة سموه، مسلطاً الضوء على رؤيته الثاقبة، ونهجه الراسخ في تمكين الإنسان، وترسيخ قيم العطاء والريادة، وبناء مستقبل مستدام لدولة الإمارات. وشهدت الأمسية حضور نخبة من الشعراء الذين قدّموا قصائد وطنية

تحت رعاية الشبيخة الدكتورة شما محمد خالد آل نهيان، رئيس مجلس إدارة مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية، نظم مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافي أمسية شعرية وطنية بمقر مكتبة زايد المركزية بمدينة العين بعنوان «محمد الفذ.. قيادة وريادة»، بالتعاون مع مكتبة زايد المركزية، احتفاءً بمسيرة صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس الدولة، حفظه الله. في بداية الأمسية رحبت سعادة مريم حمد الشامسي الأمين العام لمؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية بالشيخ سالم بن ركاض



جامعة الإمارات تنظم جلسة «نوابغ العرب» وتناقش إسهامات العقول العربية في العلوم والمجتمع

صياغة السياسات المجتمعية، وشارك في هذا المحور الدكتور نبيل صيدح، مدير وحدة أبحاث الغدد الصماء العصبية الحيوية في معهد مونتريال للأبحاث السريرية، والأستاذ الدكتور أسامة خطيب، أستاذ علوم الحاسب ومدير مختبر الروبوتات بجامعة ستانفورد، والدكتورة سعاد العامري، مؤسسة ومديرة مركز المعمار الشعبي «رواق» في فلسطين، فيما أدارت الجلسة الدكتورة لمياء الحمودي من جامعة الإمارات العربية المتحدة. واختتمت الجلسة بنقاش مفتوح مع الحضور، تلاه تكريم المتحدثين المشاركين، تقديرًا لإسهاماتهم العلمية والفكرية، في تأكيد على التزام جامعة الإمارات العربية المتحدة بدعم المبادرات الفكرية التي تعزز حضور العقول العربية في المشهد العلمي والعربي، وربط البحث العلمي بقضايا الإنسان والمجتمع.

الإسهامات العربية في مجالات العلوم الأساسية والتطبيقية، ودور البحث العلمي في دعم الابتكار واستشراف التحديات المستقبلية. وشارك في هذا المحور الأستاذة الدكتورة نيفين خشاب، عميد مشارك لقسم الهندسة والعلوم الفيزيائية وأستاذ علوم الكيمياء بجامعة الملك عبدالله للعلوم والتقنية في المملكة العربية السعودية، والأستاذ الدكتور بادي بلطجي، أستاذ متميز في الاقتصاد بجامعة سيراكيوز، فيما أدار الجلسة الدكتور عمر البستاني من جامعة الإمارات العربية المتحدة. كما ناقشت المحور الثاني بعنوان " الصحة والمجتمع والعلوم الإنسانية: الأثر الممتد للبحث العلمي العربي"، والتي ركزت على دور البحث العلمي في دعم الصحة العامة، وفيهم القضايا الاجتماعية، وتعزيز أثر العلوم الإنسانية في

والتفكير الإنساني عالمياً، وأسهمت في تشكيل مناهج التفكير والبحث العلمي في مختلف الحضارات. وأضاف معاليه أن المبادرة تؤكد حضور العقل العربي بوصفه عقلاً منتجاً للأفكار، موضحاً أن جامعة الإمارات تحرص، من خلال هذه الجلسة، على ربط المنجز العلمي بالبعد الإنساني، بما يسهم في توجيه البحث العلمي لخدمة الإنسان والمجتمع، ويعزز فهماً متوازناً لدور العلم في بناء المستقبل، مؤكداً أن التقدم الحقيقي لا يتحقق بالابتكار التقني وحده، بل بمنظومة معرفية متكاملة تجمع بين العلم والعنّي والمسؤولية. وتناولت الجلسة محورين رئيسيين: المحور الأول بعنوان " استشراف المستقبل: إسهامات العرب في العلوم والتكنولوجيا"، ناقش خلاله المتحدثون نماذج من

نظّمت جامعة الإمارات العربية المتحدة جلسة "نوابغ العرب"، وذلك في مسرح مكتبة جامعة الإمارات، بحضور نخبة من الحائزين على جائزة نوابغ العرب والخبراء وعدد من الأكاديميين والباحثين من داخل الدولة وخارجها. وافتتحت الجلسة بكلمة لمعالي زكي أنور نسيبة، المستشار الثقافي لصاحب السمو رئيس الدولة، الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات العربية المتحدة، أكد فيها أن مبادرة نوابغ العرب تمثل منصة فكرية تسهم في إعادة تسليط الضوء على الدور المحوري للعقول العربية في مسيرة العلم والمعرفة، مشيراً إلى أن الإسهامات العربية، تاريخياً وحاضرًا، شكلت جزءاً أصيلاً من تطور العلوم

للعام التاسع على التوالي وبحضور محمد بن مسلم بن حم

«عونك يا وطن» يوزّع 1500 طرد مير رمضاني على الأسر المتعففة تزامناً مع «عام الأسرة»



مستحقها بكل كفاءة وخصوصية، وبما يحفظ كرامة الأسر المستفيدة. وأضافت أن استمرارية المبادرة للعام التاسع على التوالي تعكس ثقة المجتمع ودعم الشركاء والمتبرعين، وهو ما يسهم في توسيع نطاق الأثر الإنساني للمبادرات التطوعية. وتأتي هذه المبادرة تأكيداً على أن العمل التطوعي في دولة الإمارات ليس جهداً موسمياً، بل نهجاً مستداماً يعزز قيم التضامن المجتمعي، ويضع الأسرة في صميم الاهتمام، انسجاماً مع توجهات الدولة ورؤيتها في بناء مجتمع متلاحم ومتراحم.

كما وجّه الشيخ الدكتور محمد بن مسلم بن حم العامري الشكر والتقدير إلى الجهات الداعمة والشركاء الذين أسهموا في إنجاح المبادرة، مؤكداً أن تكاتف المؤسسات والأفراد يجسد روح المسؤولية المجتمعية ويعكس الصورة الحضارية لدولة الإمارات في ميادين العمل الإنساني. من جانبها، أكدت الدكتورة سلام القاسم، منسق فريق «عونك يا وطن»، أن المبادرة تأتي استمراراً لرسالة الفريق في خدمة المجتمع، مشيرة إلى أن توزيع الطرود تم وفق آلية منظمة ومدروسة لضمان وصولها إلى

العامري أن دعم الأسر المتعففة خلال شهر رمضان المبارك يجسد نهج دولة الإمارات في ترسيخ قيم التراحم والتكافل، مشيراً إلى أن «عام الأسرة» يمثل محطة مهمة لتعزيز الاستقرار الأسري وترسيخ المبادئ المجتمعية الأصيلة التي قامت عليها الدولة. وقال: "إن العمل الإنساني المتواصل يعكس وعي المجتمع بمسؤوليته تجاه أفرادها، ويؤكد أن الأسرة ستظل الركيزة الأساسية في بناء مجتمع متماسك ومستقر، وأن دعمها واجب وطني يعزز مسيرة التنمية الشاملة."

ضمن مبادرات «عام الأسرة»، واصل فريق «عونك يا وطن» التطوعي جهودهم الإنسانية للعام التاسع على التوالي، من خلال توزيع 1500 طرد مير رمضاني على الأسر المتعففة، بحضور الشيخ الدكتور محمد بن مسلم بن حم العامري، تأكيداً لقيم التكافل الاجتماعي وتعزيزاً لروح العطاء التي يتميز بها المجتمع الإماراتي. وأكد الشيخ الدكتور محمد بن مسلم بن حم

منوعات الفكر 23



تعد متلازمة القولون العصبي (Irritable Bowel Syndrome - IBS) من أكثر اضطرابات الجهاز الهضمي شيوعا، حيث يعاني منها ملايين الأشخاص حول العالم بأعراض تتراوح بين آلام البطن والانتفاخ واضطرابات حركة الأمعاء.

تختلف في الأعراض والعلاج

أنواع القولون العصبي وأحدث طرق التشخيص والعلاج

ويعتمد على نمط الحياة والنظام الغذائي والدعم النفسي والأدوية. وينصح المختصون بمراجعة الطبيب عند استمرار الأعراض لتحديد نوع القولون العصبي ووضع خطة علاج مناسبة.

يرى خبراء الجهاز الهضمي أن القولون العصبي يمثل تحديا صحيا عالميا بسبب انتشاره الواسع وتأثيره في الإنتاجية وجودة الحياة. كما أن اختلاف أنواعه وأسبابه يجعل العلاج فرديا

وتشير بيانات مايو كلينيك (Mayo Clinic) إلى أن نقص الألياف الغذائية والتغيرات الهرمونية قد تلعب دورا في تفاقم أعراضه.

3 - القولون العصبي المختلط (IBS-M) يجمع هذا النوع بين الإسهال والإمساك بالتناوب، ويعد من أكثر الأنواع تعقيدا من حيث التشخيص والعلاج. ووفقا لـ كليفلاند كلينيك (Cleveland Clinic)، فإن تحديد نوع القولون العصبي خطوة أساسية لأن بعض العلاجات تستهدف أنواعا محددة فقط.

كيف يتم تشخيص القولون العصبي؟ لا يوجد اختبار مخبري محدد لتشخيص القولون العصبي، ويعتمد الأطباء على متابعة الأعراض ومعايير طبية مثل "معايير روما"، إضافة إلى استبعاد أمراض أخرى أكثر خطورة مثل التهاب الأمعاء أو سرطان القولون.

أسباب محتملة للقولون العصبي تشير الدراسات الطبية إلى أن القولون العصبي قد يرتبط بعدة عوامل، من بينها: اضطراب محور الدماغ والأمعاء، تغيرات في بكتيريا الجهاز الهضمي، حساسية لبعض الأطعمة، التوتر والقلق.

وتؤكد هيئات صحية رسمية مثل الخدمة الصحية البريطانية (NHS) أن القولون العصبي اضطراب وظيفي مزمن لا يؤدي عادة إلى تلف دائم في الأمعاء أو زيادة خطر الإصابة بسرطان القولون، لكنه قد يستمر لفترات طويلة ويحتاج إلى إدارة مستمرة للأعراض.

لماذا يعد القولون العصبي مشكلة صحية عالية؟

وعلى الرغم من أنها لا تعد مرضا خطيرا أو مهددا للحياة، فإنها تؤثر بشكل كبير في جودة الحياة اليومية للمصابين. وتشير تقارير طبية حديثة إلى أن القولون العصبي ليس حالة واحدة، بل ينقسم إلى عدة أنواع تختلف في الأعراض والعلاج، ما يجعل التشخيص الدقيق أمرا ضروريا لوضع خطة علاج فعالة لكل مريض.

أنواع القولون العصبي 1 - القولون العصبي المصحوب بالإسهال (IBS-D) يعد هذا النوع من أكثر أشكال القولون العصبي انتشارا، حيث يعاني المصابون من إسهال متكرر مع تقلصات وآلم في البطن وانتفاخ. وبحسب تقرير نشره موقع هيلث (Health) المتخصص في الصحة، يرتبط هذا النوع غالبا بزيادة سرعة حركة الأمعاء أو اضطراب توازن البكتيريا المعوية.

2 - القولون العصبي المصحوب بالإمساك (IBS-C) يتميز هذا النوع ببطء حركة الأمعاء وصعوبة التبرز مع براز صلب أو متقطع.



زيادة محيط الخصر وتراكم الدهون في البطن من العلامات التحذيرية

كيف تحمي نفسك من مقاومة الأنسولين؟

تعد مقاومة الأنسولين من المشكلات الصحية الشائعة، وتحدث عندما تقل استجابة خلايا الجسم لهرمون الأنسولين، الذي يفرزه البنكرياس لمساعدة الجسم على امتصاص الغلوكوز من الدم واستخدامه كمصدر للطاقة. وبحسب بوابة استعلامات داء السكري الألمانية، يؤدي ضعف استجابة الجسم للأنسولين إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم، ما يزيد من خطر الإصابة بعدد من الأمراض المزمنة.

الخضراوات الصليبية مثل البروكلي والكرنب. - ثانيا: تناول الفواكه باعتدال، فرغم فوائدها، تحتوي الفواكه على سكر

السكر. لذلك ينصح بتناولها باعتدال، مع التركيز على الفواكه ذات المؤشر الغلايسيمي المنخفض مثل: التوت الداكن البابايا.

- ثالثا: ممارسة الرياضة بانتظام حيث تلعب الرياضة دورا محوريا في تحسين حساسية الجسم للأنسولين، والمساعدة على ضبط مستويات السكر في الدم، إلى جانب تعزيز الصحة العامة.

يجب أن يكون أقل من 100 ملغم/ديسيليتر في الصباح، وفقا للتوصيات الطبية.

سبل الوقاية ومواجهة مقاومة الأنسولين لمواجهة مقاومة الأنسولين وتقليل مخاطرها، تنصح بوابة استعلامات داء السكري الألمانية باتباع نمط حياة صحي يشمل: - أولا: تعديل النظام الغذائي التقليل من السكر والكربوهيدرات البسيطة الحد من تناول الخبز الأبيض والمعكرونة البيضاء والبطاطس استبدالها بالكربوهيدرات المعقدة مثل البقوليات الخضراوات الورقية كالسبانخ

مخاطر صحية خطيرة تشكل مقاومة الأنسولين عامل خطر رئيسيا للإصابة بعدد من الأمراض، أبرزها: - داء السكري من النوع الثاني. - أمراض القلب والأوعية الدموية. - السكتة الدماغية. - بعض أنواع السرطان. - اضطرابات عصبية مثل مرض الزهايمر.

كيف يتم تشخيص مقاومة الأنسولين؟ يمكن تشخيص مقاومة الأنسولين عبر قياس مستوى السكر في الدم أثناء الصيام، حيث

منطقة البطن. - نمط الحياة الخامل وقلة النشاط البدني علامات تحذيرية لا يجب تجاهلها يمكن الاستدلال على الإصابة بمقاومة الأنسولين من خلال عدد من الأعراض الشائعة، من بينها: - زيادة محيط الخصر وتراكم الدهون في البطن. - صعوبة فقدان الوزن رغم اتباع الحميات. - انخفاض مستوى الطاقة والشعور بالتعب المستمر

للأنسولين مع الشبخوخة. - انخفاض هرمون الإستروجين لدى النساء خلال مرحلة انقطاع الطمث. - زيادة الوزن وتراكم الدهون، خصوصا في

أسباب مقاومة الأنسولين ترتبط مقاومة الأنسولين بعدة عوامل، أبرزها: - التقدم في العمر، حيث تقل حساسية الجسم





محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي

DUBAI COURTS

70197

العدد ١٤٨٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٠١/١٧

اعلان رقمي للتكليف بالوفااء بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٠٢٥/٢٠٢٢/٥١٣٣ تنفيذ تجاري

المطروقة : دائرة التنفيذ السابعة عشر رقم ٤٧١

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٤-١٦٨ تجاري ب، بسداد المبلغ المقتضى في وقدره (١٦٩٨٧٨,٠٠) ش.م.ل شامل الرسوم والصاريف.

طالب التنفيذ : ايمان سميروري

مطلوب التنفيذ : علي مبراهيم النسيبي - ٩٧١٥-٩٨٨٠٠٥٠

الطالبات - المبررات - اذاعة مرقية - ٥١٣٣-٢٠٢٥

الحصول على اعلان : ١٠ اكتوبر اكتوبر - مملكة - تنفيذ

مواصلة الإعلان : في حالة قيام المدعى بالتكليف بالتكليف اعلان والزامه بتنفيذ ما ورد به بالسند التنفيذي

وساد التنفيذ البند في وقدره (١٦٩٨٧٨,٠٠) ش.م.ل ارجع الى طالب التنفيذ او خزينة المدعى او خزينة المدعى بالاضافة الى سداد الرسوم

الضرورة وذلك خلال ١٥ أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فلا تنفذ حكمه التنفيذي مستند الى اجراءات المناقشة بحكمه.

لسداد المبلغ المقتضى في بند اتمام اذاعة وتحويل اية مبالغ اية الحساب اية الخاص اية الهدف التنفيذي المائل

AE1702607512080094572

DUBAI-CV-ACCT:2007-2025-5163-0000194572

Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة

محكمة دبي

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



محاكم دبي
Dubai Courts



محاكم دبي
DUBAI COURTS

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

70197

العدد ٤٦٨٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١٧

اعلان رقمي للتكليف بالهواة بالنشر

في التنفيد رقم ٤٥/٢٠٢٢/٢٨٤

المستوفى، في مرامه الامارات، الثالثة ١٨٤

موضوع التنفيد: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٥/١٨١ تجاري مصادر جزئي، مصاد المبلغ المتقد به

وقدره (٣٠٠.٠٧٧.٧) درهم شامل الرسوم والنفقات القضائية والرسوم والعمولات المرتبطة ان وجد.

طالقات التنفيد، بتلك في التناجز ص/ح.

عنوان الامارات- اماره دبي - برجي دبي - شارع الشيخ زايد - مبنى جرسفونو كوميرشال هاوس - بناية نمية -

في الامارات - دبي - ١٥٧ - هاتف: ٠٠٩٩٩٩.٠٠ - ٠٩٩٩٩٩.٠٠ - ٠٩٩٩٩٩.٠٠ - ٠٩٩٩٩٩.٠٠

المطلوب التنفيذ، ١- ايمير كاتلازرا احيى دبي المرحمن حاجي كاتلازرا احيى الدين - مسفته مسفته

موضوع الاعلان : قد افاد مكتبه العدوي التذكيرة اذكرة واوراق التزم بتنفيذ ما به باسند التنفيد،

ومصاد المبلغ المتقد به وقدره (٣٠٠.٠٧٧.٧) درهم ان طال التنفيد و اذكرة المحكمة، بالاضافة الى اذكرة المرسوم

الفرقة وذلك خلال ٧ ايام من تاريخ نشر الاعلان وان طال محكمته التحصيل الاجراءات القانونية بحكم.

لسداد المبلغ، في مرامه اذ تحويل في مبلغ الي الحساب البنكي الخاص بتنفيذ المائل

AEI402607512080020840

DC-VA-ACCOUNT : 2024-2026-45-000208400

Emirates NBD - مرام الامارات في الوثني

رئيس الشعبة



الجمهورية
الدولة
الكويتية
KUWAIT
GOVERNMENT OF KUWAIT

محاكم دبي

Dubai Courts



المحاكم
دبي
DUBAI COURTS

70197
العدد ٤٦٦ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/١٧

القرار

اعلان رقمي للتكليف بالوفاة للبشر في التنفيد رقم ٨٠/٢٠٢٣م تنفيد شرعي

المختطو: في ملة تنفيد الاحوال رقم ١٩٨

موضوع التنفيد: تنفيد الحكم الصادر في الاقضية رقم ٢٥٠٢٣/٢٣٤ في ٢٠٢٣/٢/٢٥ - ١٣٨٢ / حالات زوجية

مادة المبدأ المنفذ به وقدره (٧٨٦٤٥): درهم شامل الرسوم والنفقات في تاريخ الاستحقاق .

طالقات: شيماء شريف محمود حمدي

عوانة الامارات: امرأة في . الجرحاء الامارة - بربري - شارع الاجران - مبنى الطبي ثاور - شقة ١٢٢ - ٩٩٩٣٦٥٠٠

المطلوب اعلانه: ١٠ سبتمبر ٢٠٢٣ فيرايا اوچونا - صفته، منصف ضده

موضوع الاعلان: في اقام حكمه البدوي التنفيدية المذكورة اعلام والزامهم بتكفيها من وبه والسند التنفدي

وساد المألفه: درهم (٧٨٦٤٥) درهم الي طالب التنفيد او خزينة المحكمة . بالاضافة الي سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ٧ ايام من تاريخ نشر اعلان وال الا في محكمة تنفيد مستنجد الاجراءات القانونية بحكمهم .

لساد المألفه: به يتم اعلان او تحويل الي مبلغ الي الحساب التالي الخاص بمفع التنفيد المائل

AE35026075120800029380
DC-VA-ACCOUNT : 2024-2026-80-00029380

Emirates NBD - بنك الامارات بنى الوئى

رئيس الشعبة

[illegible]



محاكم دبي

Emirates NBD



محاكم دبي الابتدائية

DUBAI COURTS

العدد ٤٦٨٦ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/١٧

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٥٣/٢٠٢٣/٢٩٠٨ تنفيذ شكايات

المطروقة ٢٣، دائرة التنفيذ التاسعة رقم ٢٣،

مقصود التنفيذ: الطالبة بقيمة المبلغ الموعود رقم (VEA9E9/VEA9E9) والصادر عن بنك دبي الاسلامي

مقبوض التنفيذ: (٧٨٣٠٨٠٠٠) درهم شامل الرسوم.

طالب التنفيذ: بنك دبي الاسلامي - شركة مساهمة عامة

عنوانه الامارة دبي - دائرة - شارع يوسف عبد الله بن علي - بنك دبي الاسلامي - رقم مكاني ٣١٦٥٠٩٤٣٧ - ٥٥٥٥٣٣٩٩١

المطروقة ٢٣، شارع علي بن ابي طالب - ضيقة - مقعد ضمد

مقصود الإعلان: في اقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة لبلاد والزمكم بتنفيذ ما ورد باسند الترميز

وسداد المبلغ الموعود به وقرره (٧٨٣٠٨٠٠٠) درهم الى بنك دبي التنفيذ و خزينة المحكمة - بالإضافة الى سداد الترميز

المقررة وذلك خلال ٧ أيام من تاريخ نشر اعلان ولا نال محكمته التنفيذ مستند الاجراءات القانونية بحكمكم.

لسداد المبلغ الموعود به يتم ابعاد اموالكم الى تحويل الى مبلغ الى الحساب التالي الخاص بعمف التنفيذ اذاتل

AE730260751208000218881

DA-VC-ACCOUNT : 253-2026-3908-4000218881

الخبر

Emirates NBD - بنك دبي الامارات دبي الوطني

| | |
|--|--|
|  <p>محاكم دبي</p> |  <p>محكمة دبي الابتدائية</p> |
| <p>العدد ١٤٦٨٦ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/١٧</p> <p>اعلان رقمي بمثابة الحضورى بالشرح في الدعوى رقم ٢٣٥٠/٢٠٢٣/١٦ تجاري جزئي</p> | |
| <p>المطوره في الابتدائية التجارية الجزئية المعاصرة رقم ١٩٧</p> <p>موضوع الدعوى : الحكم الزام المصارف عليها بان تؤدي لمبلغ (٩٩٠.٣١٠.٠) درهما تسعون الفا وثلاثمائة واثنان عشر درهما وثلاثة فروس . والفائدة التأخيرية عن هذا المبلغ بالغ ٥ ٪ من تاريخ الخطو العلوي وحتى التسداد الماتي مع تعميمها بالمسرم والمصاريف ومقابل اعاب المحاماة صنف النزاع رقم ١٩٧٨٠/٢٠٢٠</p> <p>القاضي للإشادة خروسة في د.م.</p> <p>عنوانه : الامارات - اماره دبي - القوز الصناعية الاولى - شارع القوز الصناعية الاولى - مبنى ورشة ملك دائرة المضاربات - مقابل محطة القوز لبياصات - ٥٣٣٣٣٨٠٠٠</p> <p>موضوع الاعلانه : اي اس ي س لقانون البتانة في د.م. - مقصده : مدعي عليه</p> <p>موضوع الاعلان : قررت محكمة دبي الابتدائية اعلائكم بالحكم الصادر بتاريخ ٢٠٢٣/٢/١٧ بمناوبة الحضورى للاطلاع على تفاصيل الحكم لايد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية والدكية.</p> <p>رئيس القسم</p> | |



الوزارة
الدولة
العدل
الكويتية

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



دبي
محكمة
القضاء
الابتدائية

70021
العدد ٤٦٨٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١٧

اعلان رقمي لقرار مسيب بالنشر

في التنفيذ رقم ٤٨٧٨/٢٠٢٥/٢٠٨ تنفيذ مدني

المطروقة في دائرة التنفيذ الرابعة عشر رقم ٣٨٩

موضوع التنفيذ : تنفيذ احكام الصادر في الدعوى رقم ١٢٥٠/٢٠٢٥ استئناف مدني ، والذي قضى بتعديل الحكم الصادر في الدعوى رقم ٨٥/٢٠٢٤ مدني كلى - بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٤١٤,٣٧٧,١١٥) درهم شامل الرسوم والصارف في الاتباع .

طالب التنفيذ : رئيس سويديوس ليندبيرج

عنوانه الامارات : عمارية - مجمع دبي للاستثمار الاول - دبي - شارع اليبليس جبل علي - دبي مبنى بيان - شقة مكتب ٧٥٠ - ٧٥٠ - ٥٠٥٠٠٤٠٤٠٠

المطلوب الاتهامات : ١- صابر بن علوان مبارك ٢- تاشواثان بولوين هاوس ش.د.م - صفتها صفتها

موضوع الاعلان : قررت محاكم دبي الابتدائية اعلاكم بالقرار المسبب الصادر بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١٠ للاطلاع على تفاصيل القرار لا بد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية والدكية .

رئيس الشبهة



المملكة العربية
السعودية
وزارة العدل

محاكم دبي

التسويات الدوية



محكمة دبي
دبي
DUBAI COURTS

70197

العدد ٤٢٦١ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١٧

اعلان بالشر

في المنازعة رقم: ٥١٤/٢٠٢٢/٤١١ نزاع محمد التقيمة

الفرع

المختومة، في التسوية الدوية للمنازعات الرابطة ومشروون رقم ٦٩٨
موضوع المنازعة: الطالبة بتسوية الحكم الصادر في الدعوى رقم:/..... في الزام الدعوى عليه
باسموس والاصراف والتاعام بالاحامه .
المتنازع: محمد عبدالعزيز محمد اوعلاله - مصري الجنسية - وبصفته والد (احمد محمد عبدالعزيز الحميد
السنة)؛
تواله مكتب التقيان وشركاهو للمحاماة والاستشارات القانونية - امارة دبي - شارع الشيخ زايد
- منطقة القاعة التجارية - رقم بـ برسيم - قرب برج اميريات وان - الطابق التاسع والعشرون - مكتب رقم
١٩٠-٦ هاتف ٥٠٤٢٩٧٩٨ - وبصفته: سبب افتاد محمد دويش المفلوج
المطوبون اعلان: ١- وسيم عيسى رضا محمد بخش - مقته - متنازع ضده
في الزام اعلان: قد اقام عليه الدعوى وموضوعها الطالبة بتسوية الحكم الصادر في الدعوى رقم
...../..... في الزام الدعوى عليه باسموس والاصراف والتاعام بالاحامه - وحددت لها جلسة يوم الخميس
١٩٠٧/٤/٢٠ الساعة ٩:٠٠ صباحا بقاعة التفاضل بين بعد ذات مفتك بالاحامه او من ممتلك
قانونيا وعليك بتقديمه ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمه قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل.
تدريس المس

[illegible][illegible]



الإمارات العربية المتحدة

محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية



70197

العقد ١٤٦٨٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١٧

إعلان مدعي عليه بالتشريع

في الدعوى رقم 0001799 /SHCFICIS2024 مدني

الى المدعي عليه: ايليزابيث جيل جاميراس بورجا - فيليبيني الجنسية

تعلمكم بأن المدعي: حلويات فراس فرع ه - قد أقام الدعوى المذكورة

اعلاه: حكمت المحكمة بتمثالي الحضورى بالزام المدعي عليها بأن تؤدي

للشركة المدعية مبلغا مقداره (١٤٦٨٦) درهم اربعة عشر الفا وستمئة

وخمسة وثمانون درهما وبالزامها بقائده قانونية سنوية بواقع %٠ من

تاريخ صيرورة هذا الحكم نهائيا وحتى تمام السداد شريطة الاتجاوز أصل

المبلغ المحكوم به والزمته بالمصاريف والرسوم وبمبلغ خمسمائة درهم مقابل

اتقاع المحاماة .

الحكمة الابتدائية للدرجة الاولى



70535

حكومة الشارقة

دائرة القضاء



العدد ١٤٨٦ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٧

إعلان منفضه بالنشر

محكمة الشارقة - محكمة التمييز المدنية - منيب الله خلجي لطف اور الرحمن
إخطار دفع في القضية رقم (0009212) من SHCXCICIVS2025 مدني

إلى المحكوم عليه : منيب الله خلجي لطف اور الرحمن

حيث انه بتاريخ حد صدر الحكم المرقف صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ / حسن سالم مادلون مادلون - في القضية المشار اليها اعلاه وبما ان المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ورفع الرسوم المحدد منه، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف 102860.0 درهم.

لذلك اتت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التمييزي اشارة اليه اعلاه خلال (7) أيام من تاريخ اعلانك / اعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك اجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية



حكومة الشارقة
دائرة القضاء



70021
العقد ١٤٨٦/٢/١٧ بتاريخ

مذكرة اعلان حكم بالنشر

صادرة من محكمة المحكمة الشارقة - المحكمة الابتدائية المدنية

في الدعوى رقم 0007071/2025 SHCFICICOMS تجاري

الى المحكوم عليه/ البهيرام مواليدهارن مدهوري مواليدهارن

10533957

المعتمد:

النيان: علما بان بتاريخ قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى المذكورة بالرقم

اعلا لصالح/ العلماة العتيبة بتأجير السيارات م.ذ.م. بالتالي: حكمت المحكمة بمقايمة

الحضورى بالتزام الدعي عليه بدائنه للمدعية مبلغ (2720) درهم والفائدة بواقع

5% سنويا من تاريخ المطالبة القضائية وحتى تمام السداد على ان تتجاوز الفائدة

القضبي به الزمته بالرسوم والمصاريف - حكما قابلا للاستئناف خلال احدى المداوينة

اعتبارا من اليوم التالي لنشره .

الحكمة الابتدائية المدنية



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI



اقتصاد والسياحة
Economy and Tourism



الخليج

العدد ١٤٦٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١٧

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإصدار شركة

اسم الشركة: ديمو ستار لاستشارات ودراسات تسويقية ش.ذ.م.م.

العنوان : مكتب رقم 408 - 04 الشيفخ سهيل مكتوم جمعة آل مكتوم - بورسعيد

الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 1388953 رقم المقيّد

بالسجل التجاري : 2307873 موبج دنا تعلن مائة الاقتصاد والسياسة في بيانه

قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإصدار الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب

قرار محاكم دبي بتاريخ 30/12/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ

30/12/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى الضفي المعلن أي إلى

أثر مراجعة الحسابات ش.ذ.م.م. العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان

للاستثمار ش.ذ.م.م - بورسعيد - هاتف : فاكس : مصلحاً معه كافة المستندات والأوراق

التوثيقة ولتكون خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول





حكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI

الدفاع
 للدفاع

للإقتصاد والسياحة
 Economy and Tourism

العقد ١٦٨٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١٧

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي

اسم المصفي : الوحدة لمراجعة الحسابات والاستشارات الادارية - حسن المزريقي

العنوان : مكتب رقم 706 - ملك قاسم سلطان عبدالرحمن الهنا - بدرة - المزمر - هاتف 042979412. فاكس: 042979413

بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياسة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية اشرف الشريف للتجارة العامة ش.م.م. وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 29/1/2026 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 9/2/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقديم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق البنوية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

25

[illegible][illegible]

إعلان للنشر لاجتماع خبرة

الفرصة

70197

العقد ١٤٣٦٦ بتاريخ ٢٠٣٦/٠٧/١٧

في الدعوى رقم 1234/2025/322 استئناف عقاري

المستأنف ضدهم - ٢ هادي يوسف ثبيت - فورسايت لتجارة الآلات والعدات التقنية د.م - ٤
فورسايت للصناعات الاستمئية د.م - ٥ كاتاليس فيفاداس للمقاولات د.م - ٦
الميريد الالكترونى: info@foresightgcc.com
foresightheavymachinery@gmail.com
fgfhaht76@gmail.com

نفاذا على حكم محكمة الاستئناف بإعادة الدعوى الى الجبير الهندسى /علي أحمد محمد سعيد
بغاذا عن المحامي السابق نذبه امام محكمة اول درجة في الدعوى رقم ٢٠٢٤/٩٨ عقاري لإعادة
مباشرة الامورية بتفويضك باذنه سيتم عقد اجتماع خبرة عن بعد مع الأطراف في يوم الخميس
الموافق: ٢٠٢٦/١٩/١٢ الساعة العاشرة صباحا ١٠:٠٠ واسطة برنامج زوم - يرجى تزويد الجبير
بمذكره شارحة - مع حافظة مستندات تؤيد دفاعكم ودفوعكم - يرجى تزويد الجبير بالمستندات
المذكورة قبل الاجتماع وذلك خلال ثلاثة ايام من تاريخ هذا الخطأ .

الخبير/الهندس /علي أحمد لافان
0506969555 نصال
ghafan69@gmail.com
الميل: ghafan69@gmail.com

إعلان بالنشر اجتماع خبرة حساسية عن بعد

الفرقة

70197

٢٠٣١/٧/١٧ بتاريخ

٢٠٣١/٧/١٧

الدعوى رقم 2025/4843 تجاري جزئي - ذبي

بصفتي أنا/فاطمة حاجي الحمادي خبير حساسي مكلفة من قبل مقام محكمة ذي الابتدائية

المرفوعة من المدعية/جيرمن تويكاو مانوفالكتفريغ الترشاشوال من ح-م.ذ.م

ذات المدعي عليه/فضل احمد نصار احمد

فاؤنا قد فررنا دعوى التضييق فضل احمد نصار احمد

بصفته المدعي عليه بالدعوى المذكورة للاجتماع مع الخبيرة عبر البريد

الالكتروني: info@ayjauditing.com - يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/٧/١٩ الساعة

الرابعة (٤:٠٠) مساء عبر برنامج التواصل ZOOM من خلال الرابط:

https://us05web.zoom.us/j/83915667138?pwd=KjRmJkxRZTZhUWV6bkU4HjFmDaaU.LU.1

أو الاتصال على هاتف رقم ٢٨٠٠-٤٣٣٠ وذلك لتقديم ما لديهم من مستندات أو دفعو أو

مذكرات.

الخبيرة

فاطمة حاجي الحمادي

[illegible]



دولة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محكمة الاستئناف



محكمة دبي
DUBAI COURTS

70021

العدد ١٤٦٨٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٠٧/١٧

مذكرة إعلان للنشر (استئناف)

في الاستئناف رقم: ٢٢٧/٢٠٢٢/٢٠٥ استئناف تجاري



المطورة، ب: دائرة إدارة الدعاوى الاستئنافية الثالثة رقم ٨٦١

موضوع الاستئناف: استئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم: ٥٠١/٢٠٢٠ تجاري كلي والرسوم والضرائب والتأجيل.

المتأسف: شركة مجموعة منيف النهدي التجارية

عنوانه: الامارات - دبي - دبي - بورسعيد - ديرة - دبي - ميني دبي الوطنية للتأمين - شقة ٨٠٤ - ٩٧١٤٦٦٥١١٣٧

وميلته: راشد عبدالله حسن عبود الحفيتي

الطوابع: اعلانه - ١- شركة هيسو كازو للصناعات المعدنية المحدودة - صفة - متأسف ضده

موضوع الإعلان: قد أستاذت الفقرار الحكم الصادر بالدعوى رقم: ٥٠١/٢٠٢٠ تجاري كله

وحدثت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/٧/٢٠ الساعة ٩:٠٠، من بقاعة التفاوضي عن بعد

و عليه يفتضى حضوركم او من يمثلكم قانونيا وفي حالة تخلفكم ستجري محاكمتكم غيابيا.

رئيس القسم

[illegible]

| | | |
|---|--|---|
|  | <h2>محاكم دبي</h2> <h2>محاكم دبي الابتدائية</h2> |  |
| <div>70197</div> | <p>العدد ١٤٦٨٦ بتاريخ ٢٠٢٣/٠٤/١٧</p> <p>مذكرة إعلان بالنشر (استئناف)</p> <p>مدني ١٥٥/٢٠٢٣/٢٠٠ استئناف مدني</p> <p>تفاصيل الإعلان بالنشر</p> <p>الى المستأنف ضدّه ١/- قاضي شرف الدين احمد قاضي شمس الدين احمد - مجهول محل الإقامة بما ان المستأنف / السماء القضية للنقل باشاحتاح ش.م-م. - ويمثله: أحمد علي محمد منصور الزيودي / قد استأنف/ الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٣٤٧/٢٠٢٥ مدني جزئي - وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٣/٠٤/٢٣ الساعة ٠٩,٠٠ صباحا بقاعة التقاضي عن بعد وعليه يقتضي حضوركم او من يمثلكم قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتكم غيابيا</p> <p>رئيس الشعبة</p> |  |



المملكة العربية السعودية
MINISTRY OF JUSTICE
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

محاكم دبي

محكمة الاستئناف



محاكم دبي
DUBAI COURTS

70683

العدد ١٤٣٨٦ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/١٧

مذكرة إعلان بالشتر (استئناف)

في الاستئناف رقم: ٢٠٢٣/٢٠٥/١٣٤ استئناف تجاري



المطروحة، في دائرة إدارته العدالي الاستئنافية الثالثة رقم ٨٢١

موضوع الاستئناف : استئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم: ١٦/٢٠٢٥/٠٥٢/٢ تجاري جزئي

والرسوم والمصاريف والتاعاب.

المستأنف: وموئيدنا ناث شاتوفيدى

مؤنونه: الامارات - اماره دبي - الرفاعه - برودي - شارع برودي - مكتب جوارتوفيدى للمحاسبه

- التطبيق الرضوي - ٥٨٣٠، ٥٥٥٠٢.

المطوب: ابلانله - ١- كاشف سيد حسين الدين حسين - صفته : مستأنف ضده

موضوع الاعلان : قد استأنف/ الحكم الصادر بالدعوى رقم: ١٦/٢٠٢٥/٠٥٢/٢ تجاري جزئي.

وحدث لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٣/٢/٢٣ الساعة ٩،٠٠ من بقاعه التقاضي عن بعد،

وعليه يقتضى حضوركم او م من يملككم قانونيا وفي حالة تخلفكمم ستجري محاكمكمم غيابيا.

رئيس القسم

| | |
|--|--|
|  <p>محاكم دبي</p> <p>التسويات الودية</p> |  <p>محكمة دبي</p> <p>DUBAI COURTS</p> |
| <p>العدد ١٤٦٨٦ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/١٧</p> <p>اعلان التصفير</p> <p>في المنازعة رقم: ٢٠٢٦/٢٢١/أشتر نزاع محدد القيمة</p> <p>المطوّرة في التسوية الودية للمنازعات الخاصة بشرع رقم ٧٦ موضوع المنازعة : المطالبة بمبلغ قدره (٣٥٩,١٠٦,٩٨) ريال والفائدة المضافة %٥ من تاريخ المطالبة القضائية وحتى السداد التام .</p> <p>المنازعان: رويبال كرون للخدمات والتجارة -م.جـ.م. وآخرون عنوانه الإمارات - امارة دبي – عود ميمي – برودي – شارع أم هريز الثانية – مبنى المحكمة العليا بدبي – شقة الأول مكتب ١٠٧ - ٢٣٨ +٩٠١٠٠ - ويمثله احمد علي صالح ناصر المزومي</p> <p>الاطلوب اعلانه :- ١- ماغات بدوي – صفته : متنازع ضد موضوع الاعلان :- دفع اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بمبلغ قدره (٣٥٩,١٠٦,٩٨) ريال والفائدة المضافة %٥ من تاريخ المطالبة القضائية وحتى السداد التام . وحدث لها جلسة يوم الاربعاء الموافق /٢٠٢٦/٠٢/١٥ الساعة : ١٠:٠٠ صباحا امام القاضي علي عبد لناذ فاتت منكند بدحوري مع ٢٠٢٦/٢٢١/أشتر نزاع محدد القيمة عليك بتقديم ما لديك من مدارك او مستندات لمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل.</p> <p>رئيس القمم</p> | |

الحكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

الجمهورية العربية السورية
Economy and Tourism

الفرع

العقد ١٤٨٦٠ بتاريخ ٢٠٢٣/٧/١٧

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة : سبون لمسات التجارية ش.ذ.م.م.

العنوان : مكتب 108 طابق الخامسة مرهه احمد الغريمر - ديرة - القصيص الثانية - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 1263020 رقم القيد بالسجل التجاري 2134177 ؛ بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 30/5/2025 وبتوقيق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 30/5/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى القاضي المعين في أي مس تحقيق القضايا بت.د.م.م. العنوان : مكتب 1501 - ملك بابي هشنشا - بر دبي - تيكوم - الثانية الأولى - هاتف : 042219920 فاكس : 042219934 مصطحبا كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول





حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

الإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

الجمهورية العربية السورية
Arabic Republic of Syria

العقد ١٤٦٨٦ بتاريخ ٢٠٢٣/٢/١٧

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين ماضي

اسم المصفي : م.م. سي تديق الحيايات ش.م.م.
العنوان : مكتب 1501 - مجمع بابي شهنتشا - بر دبي - تيكوم - النطقة الاولى - هاتف :
0442219934 / 0442219920

موضوع هذا تعين الاقتصاد والسياسة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور اعلاه
لتصفيه سيون للوساطة التجارية ش.م.م. وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ
30/5/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 30/5/2025 وعلى من
لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على
العنوان المذكور اعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق المطلوبة وذلك خلال
(45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول الخويل

| | | |
|---|---|---|
|  <p>GOVERNMENT OF DUBAI</p> | <h1>محاكم دبي</h1> <h2>محاكم دبي</h2> |  <p>DUBAI COURT</p> |
| <p>[70692]</p> | <h3>العقد ٤٦٨٦٠ بتاريخ ٢٠١٧/٠٩/٢٠</h3> <h3>اعلان بيع عقار للتقش</h3> <h3>في التصفية رقم 66/2025/250 في البعثة مروهون</h3> | <h1>البيع</h1> |



Emirates NBD

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



DURAI COURT

العدد ١٦٨٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١٧

اعلان رقمي للتكليف بالوفاة بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٠٢٦/٢٥٢/٤٧٥ تنفيذ شيكات

المختومة، ب: إدارة التنفيذ الخامسة عشر رقم ٤٧٦

موضوع التنفيذ: المطالبة بدين الشيك والادراج فيه (٢٠٠٠٠٠٠) والصادر عن بنك دبي بقيمة (٢٠٠٠٠٠) والبالغ الاجمالي (٢٠٠٠٠٠٠) درهم شامل الرسوم والخصم لطالب التنفيذ.

طالب التنفيذ: جميع الحل حاجي دير

عنوان الامارات العربية المتحدة - إدارة جبريمان - منطقة طباطبائية

٢٠٢٢.٠٢.١٧

١- نجم العرش للشحن س.م.ح - صفته: منفذ ضده

موضوع الإعلان: قد افاد بكمية الدوي التنفيذي الشيكية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ما وبالسند التنفيذي وسداد اللغذ فيه وقرره (٢٠٢٠٠٠٠) درهم الى طالب التنفيذ و اذ اذ الحزمة: بالإضافة الى سداد التميز

المقررة وذلك خلال ١٥ أيام من تاريخ نشر اعلان وان افان محكمة التنفيذ سستند الى الاجراءات القانونية بحكمه.

لسداد اللغذ فيه ويتم اذاجع وتحويل الى مبالغ الى صاحب اللغذ الخاص بصفته الممثل

AEI801600751208000206418

DA-VCAC-ACCTUMT: 253-2026-475-000206418

Emirates NBD بنك الامارات دبي الوطني

رئيس الشعبة

[illegible]



دولة قطر
QATAR
EMIRATE OF QATAR

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

70741

العقد ١٤٦٨٦ بتاريخ ٢٠٢١/٢/١٧

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٩٢٣/٢٠٢١/٢٥٢ تنفيذ شكايات

المطروقة في دائرة التنفيذ الخامسة رقم ١٧٢

موضوع التنفيذ: المطالبة بقيمة الشيكات المزعومة رقم (١٤٦٩٤٨٦) الصادر عن بنك دبي الاسلامي بقيمة (١٠٠.٤٥٨.٠٠٠) درهم شاملة الرسوم .

موضوع التنفيذ: بنك دبي للتكليف بالوفاء بالنشر - ساهمة عامة

عنوانه القانوني: ديرة - شارع بويعس - حي ساهية عامة - دبي - إمارة دبي - رقم مكاني ٢١٩٠٩٤٣٧ - ٥٠٣٣٣٠٣٣٠

الطول: ١٤٨٠م ، ١٠٠ متر عريض بالمطابق للوزن - مسطحة - صلبة - حديد

موضوع الإعلان: قد افاد عليكم المحامي المدعوي التنفيذ المذكورة الاعلان والزامكم بتنفيذ ما ورد بالنداء التنفيذي الصادر بالتكليف بدفع وقرره (١٠٠.٤٥٨.٠٠٠) درهم على بنك دبي للتكليف والزامكم بالحكمة - بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك وفقا لمبدأ ٧ من تاريخ نشر الاعلان والزامكم بتنفيذ مستند الاجراءات القانونية بحكمكم.

لسداد القيمة نقدية بطلب من اربابها وع تحويل الى مبالغ الى الحساب التالي الخاص بمكتب التنفيذ اذائل

AES805600151208000216919

DAC-VAACOUNT : 253-252-3293-000216919

Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني



دولة قطر
QATAR
EMIRATE OF QATAR

رئيس الشعبة

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



محكمة دبي
Emirates NBD



محكمة دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٤٦٨ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١٧

اعلان رقمي للتكليف بالوفاة بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٥٥٢/٢٠٢٥/٢٧ تنفيذ تجاري

70392

المختطه: ٢٠٢٢/٢/١٧ تاريخ التنفيذ السابعه عشر رقم ٤٧١

موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٥٥٢/٢٠٢٥/٢٧ بفساد الجلبع المنفذ به وقدره (١٣٩٥٠٠٠٠) دولار للرسوم والحاصلات

طالب التنفيذ: مستشفي زليخة د.م.م

عنوانه الامارات العربية المتحدة - شارع الشارقة - الجاز - الشارقة - شارع كورنيش الجيرة الحزام ٣ مركز

٥٠٠٥٧٨-٤٤٤

الخطوات لإعلان: ١- حمزة حماني - صفته: منفذ ضده

موضوع الإعلان: في اقامه تكليف التنفيذيه المذكوره اعلان وارحامهم بتنفيذ ما يوجبه وبالسند التزويدي

مصاد الجلبع المنفذ به وقدره (١٣٩٥٠٠٠) درهم في اقامه الطالبين واخرية المحكمه: بالإضافة الى سداد الترميز

القررة وذلك خلال ١٧ أيام من تاريخ نشر اعلان والاعلان في اقامه طالب التنفيذ مستند الاجراءات القانونية بحكمهم.

لسداد الجلبع المنفذ به يتم ايداع المبلغ في تحويل الى مبالغ الى الحساب التالي الخاص بمنفذ التنفيذ المائل

AE920AC60751208000138514

DC-VA-ACCOUNT : 207-2025-2553-000138514

Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة



المجلس التنفيذي
حكومة دبي
Government of Dubai

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
دبي
DUBAI COURTS

70392

العدد ١٤٦٨٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١٧

اعلان رقمي رقم بماتية الحضوري بالانشر في الدعوى رقم: ٢٠٢٥/١/٢٠٥١ مدني جزئي

المختارة: في الدائرة الابتدائية المدنية الخامسة رقم ١٩

موضوع الدعوى: المطالبة بمبلغ (٤٨,٨٠١) درهم تسعة وأربعمئة ألف وثمانمائة وواحد درهم على سبيل التعويض الذاتي والضمان وبدل فوات التكلفة بالإضافة إلى الفوائد القانونية ٩٩ سنوياً من تاريخ أحداث التعويض بتاريخ: ٢٠٢٤/١٠/١٥ وحتى تمام الأداء بتاريخ رقم ٢٠٢٤/١١/٢٥ - ٢٠٢٥/٠١/٢٥

المضي: جوالان الشاهات تجارت وصناعي اوقوم شركتي - فرع دبي

عنوانه: الامارات - اماره دبي - المركز التجاري الاولى - شارع شارع الشيخ زايد - مبنى فندق البريموث الطابق ١٥ - مكتب ١٣٠١ - ٥٠٤٩٨٩٦٢

الطوبى: اعلاحه - ١- محمد جمال الورالدين الشهاوى - صفته: مدعي عليه

موضوع: الاعلان - قررت محاكمه دبي الابتدائية اعلاحه المحاكم بالصادر بتاريخ: ٢٠٢٢/٢/١٧ بماتية الحضوري للإطلاع على تفاصيل الحكم لايد من استخدام خدمات محاكمه دبي الالكترونية والنيابة

رئيس القسم

منوعات الفكر 27

لم يكن الفنان المصري أحمد أمين مجرد ممثل كوميدي يُجيد إضحاك الجمهور، بل صاحب فلسفة ورؤية فنية، فكسر الصورة النمطية للكوميديان، عبر مسار قائم على الوعي بقضايا مجتمعه، والرهان على الفكرة، والبحث الدائم عن منطقة وسطى تجمع بين المتعة والعمق. فمنذ بداياته، بدا واضحاً أن مشروعه الفني يتجاوز حدود الإفيه إلى كوميديا نابغة من الموقف والواقع، ومن التاريخ، ومن الإنسان نفسه.



في مسلسل "النص الثاني" .. يستخدم الكوميديا كأداة للوصول إلى التاريخ بأسلوب مشوق

أحمد أمين : الكوميديا الحقيقية لا تُصنع بالصراخ أو المبالغة



النص من مجرد نثال سيئ السمعة إلى بطل شعبي، ينخرط في تأسيس حركة مقاومة وطنية ضد الاحتلال الإنجليزي، ويصبح جزءاً من شبكة معقدة من الصراعات السياسية.

يأتي الجزء الثاني استكمالاً لمسار التحول الذي شهده البطل في الموسم الأول، حيث يعيد عبد العزيز النص تشكيل فريقه القديم من جديد، في محاولة لحماية ابنه من جهة، وللاستمرار في أداء دور يخدم مصالح مصر من جهة أخرى، في أجواء تسبق اندلاع الحرب العالمية الثانية.

وتشهد الأحداث تصاعداً في وتيرة الصراع، مع دخول البطل في ألعاب جاسوسية مزدوجة لصالح مصر في أعقاب الحرب العالمية الثانية، وسط العديد من المفارقات التاريخية والكوميديا، فضلاً عن اختبارات أخلاقية صعبة، تُطرح من خلالها أسئلة حول معنى البطولة.

وحود التضحية، وثنم الانحياز للوطن.

يمزج "النص الثاني" بين الطابع الكوميدي والبعد التاريخي، في توليفة باتت تمثل توقيعاً خاصاً لأحمد أمين، حيث تُستخدم الكوميديا كأداة للوصول إلى التاريخ بأسلوب مشوق ويجعله قريباً من المشاهد البسيط، دون أن يفقد قيمته الفنية أو عمقه الدرامي.

الاجتماعية أو التاريخية، أو حتى الأعمال ذات الطابع الإنساني العميق. كما وسع نطاق حضوره الفني من خلال تجربة الـ Stand Up Comedy التي بدأها العام الماضي، وقدم من خلالها عروضاً داخل مصر وخارجها، ساعياً إلى نشر نموذج للكوميديا المعاصرة التي تحترم عقل الجمهور وتلامس وجدانه.

"النص" .. شغف خاص بالتاريخ

من الملامح اللافتة في اختيارات أحمد أمين انجذابه الواضح إلى الأعمال المستلهمة من التاريخ، خاصة تلك التي تعيد قراءة الماضي من زاوية إنسانية، وتكشف عن أبطال شعبيين لم تصنفهم الكتب الرسمية.

هذا الشغف تجسد بوضوح في مسلسل "النص"، الذي قدم الجزء الأول منه في رمضان 2025 وحقق نجاحاً ملحوظاً، ليعود في رمضان 2026 بالجزء الثاني تحت عنوان "النص الثاني"، ليواصل تجسيد شخصية عبد العزيز النص، وهي شخصية مستوحاة من مذكرات نثال حقيقي نُشرت في عشرينيات القرن الماضي، وكشفت عن "عالم خفي مليء بالأسرار والاعتراقات والتفاصيل الصادمة عن حياة اللصوص في تلك الفترة".

العمل يقدم تحولاً درامياً لافتاً، إذ ينتقل عبد العزيز

وصاحب فيديوهات لا تتجاوز الـ 30 ثانية، والتي حققت انتشاراً كبيراً، قبل أن يلفت الأنظار بقوة من خلال برنامجه الشهير "البلاطو"، الذي شكّل نقطة تحول مهمة في مسيرته، حيث قدم كوميديا قائمة على الملاحظة الدقيقة والسخرية الذكية من تفاصيل الحياة اليومية، بعيداً عن الابتذال أو المبالغة.

نجاح "البلاطو" فتح أمامه أبواب التمثيل، ليبدأ رحلة جديدة في الدراما التلفزيونية، ويثبت سريعاً أنه يمتلك أدوات ممثل قادر على التنوع، وليس مجرد مقدم محتوى ساخر. جاءت أدواره الأولى لتؤكد امتلاكه حساً تمثيلياً عالياً، وقدرة على بناء الشخصية من الداخل، مع الحفاظ على خفة ظله الطبيعية.

كوميديا بلا افتعال

يؤمن أحمد أمين بأن الكوميديا الحقيقية لا تُصنع بالصراخ أو المبالغة، بل تنبع من الصدق وفهم النفس البشرية، لذلك يحرص دائماً على تقديم شخصيات تشبه الناس، وتعيش أزماتهم، وتضحك من تناقضاتهم.

هذا التوجه جعله لا يتردد في خوض تجارب مختلفة، سواء في الدراما

على مدار سنوات قليلة، استطاع أحمد أمين أن يضع اسمه كأحد أبرز نجوم جيله، ليس فقط بسبب نجاح أعماله جماهيرياً، وإنما لأنه قدم نموذجاً مختلفاً للفنان الذي يختار أدواره بعناية بل ويشارك في صياغتها، ويحرص على أن تحمل كل تجربة بصمته الخاصة. فهو لا يتعامل مع التمثيل كوظيفة، بل كمشروع حياة، يسعى من خلاله إلى تطوير أدواته باستمرار، واكتشاف مناطق جديدة في الأداء، وعدم التوقف عند نجاح بعينه.

رحلة الـ 30 ثانية للبطولة المطلقة

عرف الجمهور أحمد أمين في البداية ككاتب ساخر



يزن السعيد : «امبارح» تحمل رسالة إنسانية

كشف الفنان الأردني يزن السعيد عن تفاصيل أحدث أعماله الغنائية «امبارح»، والتي طرحها - أخيراً - ضمن مسيرته الفنية المتجددة، مؤكداً أنها تعبر عن حالة إنسانية صادقة يعيشها كثيرون، وتتوقف عند مشاعر الفقد والحنين ووجع الذكريات.

وأوضح السعيد أن «الأغنية من كلمات الشاعر محمد عليان وألحان عماد تاج، وتوزيع وفواصل موسيقية لعمر إسماعيل، وقد جاءت وفق قالب موسيقي عاطفي يمزج بين الشجن والدفع، ليعكس الحالة الشعورية للنص ويقدم تجربة وجدانية قريبة من إحساس المستمع، لا سيما في أجواء الشتاء التي تعزز الإحساس بالحنين والذكريات».

وأضاف «(امبارح) بمثابة تذكير يألا نؤجل المشاعر، ولا نأخذ من نحبهم كأمر مُسلم به، لأننا لا نعرف متى قد يختفون من حياتنا. فأحياناً نفقد أشخاصاً اعتقدنا أنهم باقون للأبد، لكننا لا ندرك قيمتهم الحقيقية إلا عندما يصبحون مجرد ذكريات».

وفي زاوية متصلة بالتوزيع الموسيقي، أشار السعيد إلى أن «العمل مع المؤرخ عمر إسماعيل جاء بهدف خلق مساحة صوتية تخدم الإحساس من دون أن تطفئ على الكلمة، إذ إنه اعتمد على هدوء الإيقاع وبساطة الآلات مع تصاعد تدريجي مدروس، ما منح الأغنية بعداً شعورياً أعمق وترك المجال لصوت الفنان والنص ليكونا في الواجهة».

وأردف «لعب التوزيع دوراً أساسياً في ترجمة المشاعر الداخلية للأغنية، حيث جاءت الفواصل الموسيقية كامتداد للحالة النفسية، تعكس الصمت والحنين أكثر مما تعتمد على الزخم أو الإيقاع السريع».

أما على الصعيد المرئي، فقال «أجريت جلسة تصوير خاصة بالأغنية في دبي بعدسة الصورة الصربية بوجانا، حيث جاءت الصور بأسلوب فني يعكس الأجواء الشتوية والبعد العاطفي للعمل، لتكتمل الحالة الشعورية للأغنية بصرياً وتعزز حضورها الفني».



تواصل النجمة سهر الصايغ تصوير مسلسل درش بطولة مصطفى شعبان، والذي يعرض على قناة ON حصرياً ضمن مسلسلات رمضان 2026، وتجسد سهر الصايغ دور "حسنه" وهي فتاة مصرية شعبية أصيلة وهي زوجة مصطفى شعبان ضمن أحداث العمل.

قصة مسلسل درش

تدور أحداث مسلسل درش في إطار شعبي حول عامل عطارة يعود إلى الحارة بعد غياب، ليتفاجأ أنه عاش أكثر من حياة مزدوجة، وتتقاطع الخيوط بين الماضي والحاضر.

أبطال مسلسل درش

مسلسل درش يُعرض في 30 حلقة، ومن بطولة مصطفى شعبان، سهر الصايغ، رياض الخولي، سلوى خطاب، جيهان خليل، أحمد فؤاد سليم، محمد علي رزق، هاجر الشرنوبلي، عابدة رياض، سارة نور، غادة طلعت، محمد دسوقي، وطارق النهري، وعدد من ضيوف الشرف أبرزهم لقاء الخميسى وداليا مصطفى وميرهان حسيب، والعمل من تأليف محمود حجاج، وإخراج أحمد خالد أمين، وإنتاج شركة سينرجي.

مفارقة القهوة . . سرّ جديد وراء فعالية علاجات الاكتئاب

زيادة إفراز مادة الأدينوزين في الدماغ، وهي مادة كيميائية تُهدئ نشاط الخلايا العصبية وتساعد على استقرار الحالة المزاجية خلال ساعات قليلة من الجلسة العلاجية. لكن الدراسة بينت أن الكافيين يمنع مستقبلات الأدينوزين في الدماغ — وهي نفس المستقبلات التي يعتمد عليها العلاج لتحقيق تأثيره. ونتيجة لذلك، قد يؤدي مجرد فنجان قهوة واحد إلى تقليل فعالية جلسة العلاج جزئياً. ووصف الخبراء هذه الظاهرة بـ "مفارقة القهوة"، إذ تشير الأبحاث السابقة إلى أن الاستهلاك المنتظم للقهوة يقلل من خطر الإصابة بالاكتئاب، بينما يمكن أن تؤدي جرعة من الكافيين قبل جلسة العلاج بالكيتامين أو الصدمات الكهربائية إلى إضعاف تأثيرها. ويخطط الفريق البحثي لإجراء تجارب سريرية إضافية لتحديد مدى تأثير عادة شرب القهوة على نتائج علاج الاكتئاب، وما إذا كان الامتناع المؤقت عن الكافيين قبل الجلسات قد يعزز فعالية العلاج. وأشار مؤلفو الدراسة إلى أن فهم العلاقة بين الكافيين والأدينوزين قد يفتح آفاقاً جديدة لتطوير علاجات أدق وأكثر أماناً للاكتئاب دون الحاجة إلى أدوية إضافية.



منوعات

الفكر

أدوية التخسيس تقدم فائدة مذهشة لمرضى الفشل الكلوي

تمنح أدوية إنقاص الوزن المتكررة مرضى الفشل الكلوي في مرحلته الأخيرة فرصة جديدة للحياة. إذ تعد السمّنة أحد أكبر العوائق أمام التأهل لزراعة الكلى، حيث يُستبعد غالباً المرضى ذوو مؤشر كتلة الجسم المرتفع من قوائم انتظار الزراعة بسبب المخاطر الجراحية وتأثير الوزن على نتائج العملية. وكشفت دراسة جديدة، أجرتها كلية الطب بجامعة سانت لويس بالتعاون مع أطباء SSM Health، أن دواء "سيماغلوتايد" — المكوّن النشط في أدوية شهيرة مثل "أوزمبيك" و "ويغوي" — يمكن أن يساعد هؤلاء المرضى على فقدان الوزن والتأهل لزراعة الكلى.

أبرز النتائج:

- فقد المرضى ما معدله 9.3 كغ بعد عام واحد من العلاج.
- أدرج نحو نصف المرضى (48.3%)، الذين لم يكونوا مؤهلين سابقاً، في قوائم انتظار زراعة الكلى.
- توقف أكثر من ثلث المرضى المعتمدين على الأنسولين عن استخدامه تماماً.

وقال الباحث الرئيسي، الدكتور فرانسيس ج. وايد، أستاذ الطب الباطني المساعد وأخصائي طب السمّنة: "تمثل السمّنة عائقاً كبيراً في مجال زراعة الأعضاء. قد يكون المرضى مرشحين مثاليين، ولكن إذا كان مؤشر كتلة الجسم لديهم مرتفعاً جداً، فغالباً ما يُهمَلون. تظهر هذه النتائج أن العلاجات الطبية الجديدة يمكن أن تساعد في سد هذه الفجوة". وأوضحت الدكتورة كريستا لينتين، معدة الدراسة والمديرة المساعدة لقسم أمراض الكلى بجامعة سانت لويس: "تظهر النتائج إمكانات كبيرة لدواء سيماغلوتايد كخيار واعد وغير جراحي لدعم فقدان الوزن ومساعدة المزيد من المرضى على التأهل لزراعة الأعضاء". وأظهرت الدراسة أن "سيماغلوتايد" جيد التحمل بشكل عام، وكانت أعراض الجهاز الهضمي أكثر الآثار الجانبية شيوعاً، حيث توقف نحو 16.7% من المرضى عن العلاج بسببها. وشددت الدراسة على أهمية الرعاية متعددة التخصصات، إذ يتلقى المرضى دعماً متكاملًا يشمل استشارات غذائية وإرشادات رياضية ومتابعة دورية، إلى جانب العلاج الدوائي. نشرت الدراسة في مجلة Clinical Transplantation.



الممثلة الفرنسية آنا موغاليس لدى وصولها إلى عرض أزياء شانيل لربيع وصيف 2026، ضمن أسبوع الموضة الراقية في باريس. ا ف ب

قرأت لك

عصائر الخضراوات



أعلنت الدكتورة يلينا سولوماتينا، خبيرة التغذية الروسية، أن عصائر الخضراوات هي الأكثر فائدة للجسم، لأنها تحتوي على نسبة منخفضة من السكر. وتشير الخبيرة في حديث تلفزيوني، إلى أن عصائر الخضسروات مفيدة لصحة الإنسان أكثر من غيرها.

وتقول، "عندما نعصر الفواكه، غالباً ما نرمي الفضلات الصلبة الناتجة. أي الألياف الغذائية، ما يمكن أن يسبب السكر الموجود خصوصاً في الفواكه الحلوة، زيادة حادة في مستوى الغلوكوز في الدم". وتضيف، أي أن الشخص في هذه الحالة كأنما يتناول شراب السكر. وتشير الأخصائية، إلى أن عصائر الخضراوات تحتوي على نسبة منخفضة من الأحماض العضوية أيضاً، التي تسبب تهيج المعدة والجهاز الهضمي بكامله. وتقول، "يساعد عصير الشوندر على تخفيض مستوى ضغط الدم. وعصير الكرفس ينظف الجسم جيداً وله تأثير مدر للبول، تماماً مثل عصير البطيخ. ويحتوي عصير الجزر على بيتا كاروتين، التي تحسن الرؤية في الغسق وتقوي الغشاء المخاطي". وتضيف، يمكن تناول عصير الخضراوات مباشرة بعد تحضيرها، لأن عناصرها الغذائية تتلف بسرعة، باستثناء عصير الشوندر الذي يجب تركه فترة معينة لكي يستقر، لأنه يحتوي على النترات.

سؤال وجواب

• ماذا يطلق على مجموعة الخيالة؟

كوكبه

• ماذا يطلق على مجموعة الخيل؟

رعيل

• متى ظهر أول جهاز تكيف في العالم ؟

أول جهاز تكيف في العالم هو تكيف هواني ظهر في امريكا للعالم الامريكي ستيف كارير عام 1912 والذي مازال له اسمه في عالم المكيفات.

• من مترجم كتاب ألف ليلة وليلة إلى الفرنسية ؟

الكاتب الفرنسي انطوان بالاند هو من ترجم الف ليلة وليلة الي الفرنسية عام 1704 معلماً بان الف ليلة وليلة هي من اشهر القصص المنوعة العربية التي لها شعبية كبيرة منذ تم تأليفها في العصر العباسي الأول والتي ترجمت الي لغات عديدة.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الشخص العادي يقضي 25 عاما من عمره نائماً.
- هل تعلم أن فرس النهر يقتل البشر أكثر من أي حيوان آخر في أفريقيا.
- شعرة حيوان الرنة جوفاء من الداخل كالأنبوب.
- الجلد هو أكبر جهاز في جسم الإنسان.
- هل تعلم أن الحوت يستطيع البقاء ساعة تحت المياه بدون تنفس
- ارتداء السماعات لمدة ساعة واحدة فقط، سوف يزيد من البكتيريا في أذنك بنسبة 700 مرة.
- نسبة 80 ٪ من عمليات السطو يرتكبها أشخاص تتراوح أعمارهم ما بين 13-21.
- نصف الجرائم يرتكبها أشخاص تقل أعمارهم من 18 سنة.
- هناك مليون نملة مقابل كل إنسان في العالم.
- الأطفال حديثي الولادة لديهم 350 عظمة، وفي سن الخامسة تندمج لتصبح 206 عظمة.
- هل تعلم أن وزن الطن من الحديد بعد أن يصدأ تماماً يصبح ثلاثة أطنان .
- أن غصن الزيتون يرمز إلى السلام ، ويكثر شجر الزيتون في بلاد حوض البحر المتوسط ، وأن شجر الزيتون تعمر 200 سنة .
- أن رمال الصحراء تخفي تحتها خزانات مياه جوفية ضخمة .

قصة الغوريلا والصيد

في احدى الغابات كان يوجد مجموعة من (الغوريلا) تعيش في سلام وهدوء .. حتى جاء يوم استطاع احد الصيادين ان يصطاد احدى صغار الغوريلا الذي شرد بعيداً يلعب مع بعض اصدقائه فسقط في ايدي الصياد. كان ذلك الصياد من قرية مجاورة للغابة لذلك وعندما عرفت الام بما حدث لصغيرها ثارت وهاجت وشاركتها في ذلك القطيع بأكله الذي كان يرأسه ذكر من ذكور الغوريلا ضخم الجسد وقوى جدا عندما يتور لا احد يستطيع ان يقف امامه ولان الغوريلا تنصرف كالانسان تماماً فقد وضعت خطة للهجوم على قرية الصياد لاستعادة الصغير... اسرع القطيع الكبير الذي يقدر عدده بالعشرات بالخروج من الغابة باتجاه القرية وعندما وصلوا اليها قاموا بالالتفاف حولها وهم يسكون في ايديهم جذوع الاشجار الكبيرة وكمية من ثمار جوز الهند اليابسة اخذوا يقذفون بها ابواب البيوت الصغيرة ويصفقون بايديهم بشدة وهم يصرخون وكأنهم يطالبون برجوع الصغير بل لقد منعوا اي من سكان القرية من المشي في شوارعها مما اخاف القرية وافزعها وبقى الناس داخل بيوتهم حتى صباح اليوم الثاني ولما هموا بالخروج فوجئوا بان الغوريلا لم تبارح مكانها ولم يتركوا القرية بل باتوا منتظرين خوفاً من اخراج الصغير من القرية. لذا لم يستطع ا اي احد مبارحة بيته خوفاً من غضبهم وعندما مر وقت لم يسلم فيه الصغير اليهم اخذت الغوريلا تقذف الابواب وتصرخ بل وحاولوا نزع بعض الابواب من مكانها مما سبب الفزع للسكان وبيات صراخاتهم من داخل البيوت فهم يعرفون كيف هو غضب الغوريلا عند الحد قام كبير القرية بإرسال رجاله إلى الصياد لتسليم الصغير اليهم حتى يغادروا القرية ولكن الصياد لم يأبه فهو ينتظر مبلغا ضخماً من وراء ذلك الصغير فقام بلفه داخل غطاء وحاول الهروب به من باب المنزل الخلفي وبعد ان وضعه في سيارته وادارها حدث ما افزعه واخافه فقد ظهرت مجموعة من الغوريلا الضخمة امام السيارة ووقفت لا تبالي بشئ بل لقد كشرت عن انياب قاطعه وعيون حمراء وتوتر شديد وبعد ان فكر الصياد في صدمهم بالسيارة والهرب تراجع خاصة ان مجموعة اخرى جاءت لتتفقد فوق السيارة وبدأت في هزها بقوة فارتعب ورفع الغطاء عن الصغير وفتح له الباب لينزل ويذهب لالهله فاستقبلوا استقبالاً حاراً وبعد ان اطمأنوا إلى انه لم يصب باي مكروه هجموا على بيت الصياد وهم يهيمهون ويزمجرون مما افزع اهله فخرجوا هاربين فدخل ذكر الغوريلا الضخم إلى البيت ثم خرج ليصفق بيده وكأنه اطمأن لعدم وجود احد داخله واعطاهم اشارة من يده ليذكوا البيت دكاً وكأنه تحذير للصيد ولكل من في القرية بعدم تكرار ذلك مرة أخرى ،وعادوا إلى القرية يحملون صغيرهم وعاد الهدوء للقرية بعد ان فقدت احد بيوتها.

