

منوعات

العصر

ص 22

جائزة المقال الإماراتي
تنظم «ملتقى كتاب
المقال الإماراتي»

ص 27

«آلة التدمير».. نقطة
انعطاف جذرية في
حياة دواين جونسون



6 أطعمة تقوي العظام

ص 23 وتحميها مع التقدم في العمر



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

الآنين 15 ديسمبر 2025 م - العدد 14632
Monday 15 December 2025 - Issue No 14632

العثور على حطام طائرة
اُخفيت مع ركابها قبل 50 عاماً

عثر فريق بحث تطوعي بواسطة "درون" مائية على حطام معدني في قاع بحر مرمرة في إسطنبول، يُعتقد أنه لطائرة ركاب سقطت عام 1975 وظل مسير ركابها الـ 42 مجهولاً. وكانت الطائرة المدنية قادمة من إزمير عندما سقطت في البحر قبيل الوصول لمطار إسطنبول لسبب غامض، ولم يعثر على الصندوقين الأسودين للطائرة، وظلت جثث ركابها في البحر دون انتشال كل تلك السنين. لكن البوتويير التركي، نديم كورو، قاد فريق بحث في البحر مقابل منطقة "بيوك تشيكمي جه" في غرب إسطنبول، لاستكشاف القاع في الموقع الذي يُعتقد أن الطائرة سقطت فيه، مستعيناً بـ "درون" (مسيرة) مائية يمكنها الغوص والتصوير. وكشفت المهمة عن وجود حطام معدني منحن يظهر بشكل واضح في الدقيقة 1:25 من الفيديو الذي نشره على حسابه في "يوتيوب"، وأعاد للواجهة قضية الطائرة المسيبة، وبين ركابها أقارب لمشاهير في تركيا. ويعتقد كورو وفريقه أن الحطام يعود لطائرة الخطوط الجوية التركية التي سقطت مساء يوم 30 يناير-كانون الثاني عام 1975 في جو عاصف، وكانت تحمل اسم "بورصة" ومن طراز "فوكو إف 28" هولندية الصنع.

فلسطين 36، يفتتح أيام

قرطاج السينمائية في تونس

انطلقت الدورة السادسة والثلاثون من أيام قرطاج السينمائية في تونس على مسرح الأوبرا بمدينة الثقافة السبت بعرض فيلم "فلسطين 36" للمخرجة آن ماري جاسر. وألقت المخرجة الفلسطينية كلمة في الحفل عبرت فيها عن إعزازها باختيار "فلسطين 36" لافتتاح المهرجان، قائلة إنه "شرف عظيم لكامل فريق العمل في ظل الظروف القاسية التي أتج فيها الفيلم". وأضافت أن الفيلم صنع خلال واحدة من أصعب وأسوأ الفترات في تاريخ الشعب الفلسطيني مشيرة إلى أن الحرب في غزة أثرت على عملية التصوير وتسببت في توقفها أربع مرات. يعرض المهرجان الممتد حتى 20 ديسمبر كانون الأول 165 فيلماً من 23 دولة موزعة على عدد من المسابقات الرسمية إلى جانب برامج احتفالية وأقسام موازية.



تظن الكثيرات أن العناية بالشعر تبدأ بالزيوت، الأقمعة، والمستحضرات التجميلية، لكن الحقيقة أن أساس الشعر الصحي يبدأ من داخل الجسم. فالشعر، مثل الجلد والأظافر، يعكس الحالة الغذائية والصحية العامة. التغذية المتوازنة تمنح بصيالات الشعر القوة، بينما يؤدي سوء التغذية إلى ضعف وتساقط وتقصف الشعر.

العناية بالشعر من الداخل: التغذية قبل العلاجات لتعزيز القوة واللمعان

ماسكات الشعر: يمكن أن يؤدي تطبيق قناع الشعر مرة واحدة على الأقل في الأسبوع إلى تحقيق المعجزات لشعرك، حيث يمكن أن يحسن قناع تنعيم وترطيب وتغذية الشعر لمان شعرك، ويمكنك استخدام مكونات من مطبخك أو شراء قناع للشعر. غيري الشامبو: تناسب تركيبات الشامبو المختلفة أنواع الشعر المختلفة، لكن يمكن أن يؤدي استخدام الشامبو، الذي يتحكم في الزيت على الشعر الخشن والجاف، إلى جعله مجهداً. وقد يعاني شعرك إذا كنت تستخدمين شامبو لا يناسب نوعه، لذا جربي تغيير الشامبو الخاص بك ولا حظي ما إذا كان شعرك يتسحب له بشكل جيد. اغسلي الشعر بالماء الفاتر: استخدام الماء الدافئ فقط يمكن أن يجعل شعرك جافاً، بينما استخدام الماء البارد فقط يمكن أن يجعل شعرك متيبساً. لكن استخدام الماء الفاتر لغسل شعرك بالشامبو والماء البارد للشطف النهائي يمكن أن ينعم الشعر ويعزز لمعانه، حيث يفتح الماء الفاتر البشرة ويزيل الأوساخ، أما الماء البارد (الماء في درجة حرارة الغرفة) يغلغ الجلد ويحافظ على رطوبة الشعر ويمنع تجعده.

الحد من السكر والكافيين لأنهما يضعفان امتصاص العناصر الغذائية. فالتوتر يؤثر سلباً على دورة نمو الشعر. احصلي على نوم كاف لدعم تجديد الخلايا. التغذية قبل اللجوء للعلاجات التجميلية قبل التفكير في العلاجات الخارجية مثل الكيراتين أو البروتين أو الزيوت، يجب أولاً تصحيح النظام الغذائي. فالعلاج الخارجي يُغطي نتائج مؤقتة، بينما التغذية الصحية تمنح شعراً صحياً من الجذور إلى الأطراف. كما جاء في موقع National Institutes Of Health. وأبدئي بتغذية بصيالات الشعر لديك قبل أن تغذي أطراف شعرك. من المفيد التعرف وفق اختصاصية.

شعر أكثر صحة ولمعاناً

الحصول على شعر لامع وصحي من أهم أحلام الفتيات، خاصة أن الكثيرات يعانين من مشاكل متعددة تجعلهن يبحثن عن طرق العناية بالشعر، سواء من خلال الوصفات الطبيعية أو شراء بعض المنتجات التي تساعدن على ذلك. قد يكون من السهل جعل شعرك أكثر لمعاناً دون إنفاق الكثير من الأموال، فإليك بعض الإرشادات كما جاءت في موقع WebMD: سرحي شعرك: يساعد تمشيط شعرك على الأقل مرتين أو ثلاث مرات في اليوم على تحسين الدورة الدموية. كما أنه يساعد على وصول العناصر الغذائية إلى بصيالات الشعر، وهذا يجعل شعرك أكثر صحة ولمعاناً. استخدمي ماسك الزيت: العلاج بالزيت يعمل بشكل جيد للشعر الباهت والخشن. يساعد الزيت على الاحتفاظ بالرطوبة ويجعل الشعر ناعماً ولامعاً. استخدمي زيت جوز الهند أو اللوز مرتين في الأسبوع. دلكي به فروة رأسك بحركة دائرية، وارتكبه لمدة 30-45 دقيقة ثم اشطفيه.

العلاقة بين التغذية وصحة الشعر الشعر يتكون أساساً من الكيراتين، وهو نوع من البروتينات يحتاج إلى عناصر غذائية محددة لينتج ويحافظ على جودته. بصيالات الشعر حساسة جداً لأي نقص في الفيتامينات أو المعادن، مما يجعل النظام الغذائي من أهم العوامل المؤثرة في سرعة نمو الشعر، قوته ولمعانه، مقاومته للتقصف والتساقط وتأخر الشيب المبكر، كما ورد في موقع Healthline الطبي.

ما هي العناصر الغذائية الأساسية لصحة الشعر؟ البروتينات هي أساس تكوين الشعر، ولعل أبرز مصادر البروتين هي: البيض، السمك، الدجاج، البقوليات والمكسرات. إن النقص يؤدي إلى شعر باهت وضعيف وسريع التسكس.

الحديد يساعد على نقل الأكسجين إلى بصيالات الشعر، وأبرز مصادره: هي: الكبد، السبانخ، العدس واللحوم الحمراء. نقصه من أكثر أسباب تساقط الشعر شوعاً، خصوصاً عند النساء.

الزنك: ضروري لنمو وتجديد خلايا فروة الرأس. أما مصادره فهي: المحار، المكسرات، البذور والحبوب الكاملة. نقصه يسبب القشرة وتساقط الشعر المفرط. الفيتامينات A, B, C, D, E. فيتامين A يحفز إفراز الزيوت الطبيعية في فروة الرأس. فيتامينات B خصوصاً البيوتين تعزز نمو الشعر وتقلل من تساقطه. فيتامين C يحفز إنتاج الكولاجين ويساعد في امتصاص الحديد. فيتامين D يحفز بصيالات الشعر للنمو. فيتامين E يحسن الدورة الدموية في فروة الرأس. ولعل أبرز مصادر هذه الفيتامينات هي الفواكه والخضروات الجذرية.

الحمض الدهنية (الأوميغا 3) تمنح فروة الرأس الترطيب والمرونة. ومن أبرز مصادرها: سمك السلمون، بذور الكتان، الجوز وزيت الزيتون.

نمط الحياة والتغذية اليومية للشعر القوي تناول وجبات متوازنة غنية بالبروتين والفيتامينات. اشربي كميات كافية من الماء يومياً (8 أكواب على

جذور الخرف قد تبدأ منذ الطفولة والشباب

غالباً ما يُربط مرض الخرف بكبار السن، لكنه لا يظهر فجأة، إذ تبدأ بعض عوامل الخطر قبل ولادتنا، فيما تظهر أخرى مع تقدمنا منذ الطفولة وحتى مرحلة الشباب. وتشير الأبحاث الحديثة وفقاً لمجلة "لانسييت" إلى أن هذه الفترة قد تكون أفضل وقت للتدخل للحد من الخرف في المستقبل. وحددت دراسات سابقة مجموعة متنوعة من عوامل الخطر القابلة للتعديل، لكنها تفيد بشكل محدود إذا تم التعامل معها بعد بدء التدهور العصبي، ما دفع الباحثين للتركيز على المراحل الأولى من الحياة لإيجاد حلول وقائية محتملة. وأظهرت دراسة سويدية وتشكية أن بعض عوامل الولادة مرتبطة بزيادة طفيفة في خطر الإصابة بالخرف لاحقاً. ورغم أن بعض هذه العوامل، مثل مشاركة الرحم مع توأم، خارجة عن السيطرة، فإن عوامل أخرى مثل تقارب فترات الحمل أو الحمل بعد سن 35 عاماً قد تكون قابلة للتخطيط واتخاذ القرار الأبوي بشأنها.

وفي دراسة أخرى تناول فريق من المعهد العالمي لصحة الدماغ "GBHI" في إيرلندا، عوامل الخطر لدى الشبان بين 18 و39 عاماً، وجمع خبراء من 15 دولة لوضع خطة مدى الحياة لتعزيز صحة الدماغ.

ومن بين عوامل الخطر التي رصدتها الباحثون: نمط الحياة مثل الإفراط في الشرب والتدخين والخمول البدني والعزلة الاجتماعية، وعوامل بيئية مثل التعرض للتلوث، وإصابات الدماغ الرضية، وفقدان السمع أو البصر، وانخفاض مستوى التعليم.

دراسة عالمية تكشف تأثير

الحمية النباتية على نمو الأطفال

كشفت دراسة شاملة أجرتها فرق بحثية من الولايات المتحدة وإيطاليا وأستراليا أن الأطفال النباتيين معرضون إلى أن يكونوا أقل وزناً وأقصر قاماً، مقارنة بأقرانهم الذين يتناولون اللحوم. ونشرت الدراسة في مجلة Critical Reviews in Food and Nutrition Science and Nutrition، حيث حلت بيانات 48 ألف طفل ومراهق من 18 دولة، بما في ذلك 7280 طفلاً نباتياً و1289 طفلاً نباتياً صرفاً، مستندة إلى 59 دراسة سابقة شملت أعماراً من مرحلة الرضاعة حتى أواخر المراهقة. وأظهرت النتائج أن الأطفال النباتيين كانوا أخف وزناً بمقدار 0.69 كغ وأقصر بـ 1.19 سم، بينما كان النباتيون الصنف أخف وزناً بـ 1.17 كغ وأقصر قاماً بـ 3.64 سم مقارنة بأكلي اللحوم. كما سجلت المجموعتان مؤشر كتلة جسم أقل، ما يعكس نمط نمو أخف.

كما لاحظ الباحثون انخفاض كتلة الدهون ومحتوى المعادن في العظام لدى الأطفال النباتيين والنباتيين الصنف، مما يسلم الضوء على أهمية المراقبة الدقيقة للنمو الغذائي في هذه الفئة العمرية، بحسب صحيفة دايلى ميل.

وأظهرت الدراسة اختلافات غذائية واضحة، فقد استهلك الأطفال النباتيون كميات أكبر من الألياف والحديد وحمض الفوليك وفيتامين C والمغنيسيوم، بينما كانوا يحصلون على طاقة وبروتين ودهون وفيتامين B12 أقل. أما النباتيون الصنف، فكانت أنماطهم مشابهة مع انخفاض ملحوظ في استهلاك الكالسيوم.

ورغم بعض الفوائد الصحية مثل خفض مستويات الكوليسترول الكلي وLDL الضار وتعزيز صحة القلب، حذر الباحثون من نقص العناصر الغذائية الأساسية إذا لم يتم تعويضها بالمكملات الغذائية. وقالت البروفيسورة مونيكا دينو من جامعة فلورنسا: "تشير مراجعتنا إلى أن الأنظمة الغذائية النباتية المخطط لها جيداً والمدمومة بمكملات يمكن أن تلبى احتياجات الأطفال الغذائية وتدعم نموهم الصحي".

عقار فايزر يؤخر تفاقم المرحلة الرابعة من سرطان الثدي

أظهرت نتائج مرحلة متقدمة من تجربة علاجية أن عقار توكيسا لشركة فايزر ساهم بدرجة كبيرة، وبالتوازي مع علاج المداومة، في تأخير تطور سرطان الثدي لدى المصابات بسرطان الثدي النقلي الإيجابي لبروتين "إتش.إي. آر2"، أو المرحلة الرابعة من السرطان. وينتمي توكيسا، المعروف كيميائياً باسم توكاتينيب، إلى فئة دوائية تُعرف باسم مثبطات كيناز التيروسين التي تمنع بروتين إتش.إي. آر2. في الخلايا السرطانية، مما يساعد على إبطاء نمو الورم أو إيقافه. واعتمد الدواء بالفعل للاستخدام في علاج سرطان القولون والمستقيم وسرطان الثدي في مراحله المتأخرة. وأكملت المريضات، وعددهن 654، وجميعهن مصابات بالمرحلة الرابعة من السرطان، التداوي بالعلاج الكيميائي بالإضافة إلى أدوية الأجسام الضادة، هيرسيبتين "تراستوزوماب" وبيبرجيتا "بيرتوزوماب"، التي تنتجها شركة روش، وذلك دون تطور للمرض. وانتقلن جميعاً إلى علاج المداومة باستخدام عقاري هيرسيبتين وبيبرجيتا، وتم تعيين عقار توكيسا أو عقار وهمي لهن بصورة عشوائية. وفي فترة متابعة بلغت 23 شهراً في المتوسط، تبين عدم تفاقم المرض بين المريضات اللاتي تلقين عقار توكيسا على مدى أكثر من عامين. وتشير البيانات المعروضة في ندوة سان أنطونيو لسرطان الثدي والمنشورة في دورية "كلينيكال أوفكولوجي" إلى تسجيل تحسن بلغ 8.6 أشهر مقارنة بالمريضات اللاتي تلقين العلاج الوهمي.

الجلوس فترات طويلة يضر

بالتوازن حتى بين الشباب

أظهرت دراسة جديدة أن كثرة الجلوس وقلة النشاط البدني يمكن أن تضعف التوازن والقدرة على المشي، حتى لدى الشباب الأصحاء. وتسلط الدراسة، التي أجريت في كلية العلاج الطبيعي بجامعة كلاركسون، الضوء على أهمية الحركة أكثر والجلوس أقل للتنقل على المدى الطويل والسلامة اليومية. وبحسب "مديكال إكسبريس"، فحصت الدراسة وأظهرت النتائج اختلافات واضحة بين مستويات النشاط، حيث تمتع الأشخاص الأكثر نشاطاً والذين قضوا وقتاً أقل في الجلوس بتوازن أقوى وتحكم أفضل أثناء المشي، وخاصة عند الاستدارة. أما الذين جلسوا لفترات طويلة مع الاستمرار في ممارسة الرياضة بانتظام، فقد أظهروا أن النشاط البدني يمكن أن يخفف من بعض الآثار السلبية للجلوس.

أظهرت دراسة جديدة أن كثرة الجلوس وقلة النشاط البدني يمكن أن تضعف التوازن والقدرة على المشي، حتى لدى الشباب الأصحاء. وتسلط الدراسة، التي أجريت في كلية العلاج الطبيعي بجامعة كلاركسون، الضوء على أهمية الحركة أكثر والجلوس أقل للتنقل على المدى الطويل والسلامة اليومية. وبحسب "مديكال إكسبريس"، فحصت الدراسة وأظهرت النتائج اختلافات واضحة بين مستويات النشاط، حيث تمتع الأشخاص الأكثر نشاطاً والذين قضوا وقتاً أقل في الجلوس بتوازن أقوى وتحكم أفضل أثناء المشي، وخاصة عند الاستدارة. أما الذين جلسوا لفترات طويلة مع الاستمرار في ممارسة الرياضة بانتظام، فقد أظهروا أن النشاط البدني يمكن أن يخفف من بعض الآثار السلبية للجلوس.



ابتكار يد إلكترونية

بقدرات إرادية مستقلة

قال باحثون إن اليد الإلكترونية التي يتحكم بها برنامج ذكاء اصطناعي، ولكن بتوجيه من المبتور، تقدم أفضل محاكاة لمهارة اليد الطبيعية. وفي هذا التطوير الجديد، يبرمج الذكاء الاصطناعي مسبقاً لتوجيه اليد إلى أوضاع مختلفة، باستخدام مستشعرات الضغط والتقارب. وبحسب "هيلث داي"، أفضل طريقة لتحسين تحكم المبتورين باليد الإلكترونية أصبحت تحاكي الحياة بشكل كبير، إلا أن التحكم بها لا يزال غير سهل أو يديهي.

وقال الباحث الرئيسي مارشال تراوت، من مختبر علم الأعصاب والروبوتات بجامعة يوتا: "على الرغم من أن الأذرع الإلكترونية أصبحت تحاكي الحياة بشكل كبير، إلا أن التحكم بها لا يزال غير سهل أو يديهي". وأضاف تراوت: "سيستلخ ما يقرب من نصف المستخدمين عن أطرافهم الاصطناعية، وغالباً ما يعززون ذلك إلى ضعف التحكم فيها والعبء الإدراكي الذي تسببه".

لتعزيز التكامل المؤسسي في التوظيف الدامج وزارة الأسرة تنظم ملتقى «شراكة وطنية لتمكين أصحاب الهمم»

نظمت وزارة الأسرة ملتقى وطنياً في مجال التوظيف الدامج لأصحاب الهمم تحت شعار "شراكة وطنية لتمكينهم"، بمشاركة ممثلين عن الجهات الاتحادية والمحلية، ومؤسسات القطاع الخاص المعنية بتوظيف وتمكين أصحاب الهمم، وذلك في إطار جهود الوزارة الرامية إلى تحقيق أعلى مستوى من التكامل المؤسسي لضمان توظيف دامج وحقيقي يعكس رؤية دولة الإمارات في تمكين جميع أفراد المجتمع.

ويهدف الملتقى، الذي عُقد في نادي الشرطة للرياضة والرماية جمان تحت عنوان: "التكامل المؤسسي لتعزيز توظيف أصحاب الهمم في دولة الإمارات"، إلى تعزيز دور الجهات المعنية بتشغيل أصحاب الهمم وتوحيد الجهود الوطنية نحو تحقيق توظيف دامج ومستدام، يعكس رؤية الدولة في تمكين جميع فئات المجتمع وضمان مشاركتهم الفاعلة في التنمية الشاملة. وأكدت سعادة حصة عبد الرحمن تهلك وكيل الوزارة المساعد لقطاع التنمية في وزارة الأسرة، على التزام الوزارة الراسخ بدعم مسيرة التمكين الاجتماعي والاقتصادي لأصحاب الهمم، وقالت سعادتها: "يشكل تمكين أصحاب الهمم ركيزة أساسية في مسيرة التنمية الشاملة لدولة الإمارات، باعتباره مسؤولية وطنية مشتركة تستدعي تكاتف الجهود وتكامل الأدوار بين الجهات الاتحادية والمحلية والقطاع الخاص". وأضافت سعادتها: "إن تعزيز العمل المؤسسي الدامج يُعد أحد أهم المسارات التي نعول عليها لضمان مشاركة فاعلة ومستدامة لأصحاب الهمم في سوق العمل، بما يسهم مع رؤية قيادتنا الرشيدة في بناء مجتمع متماسك وشامل لا يترك أحداً خلفه". وشهد الملتقى تسليط الضوء على الخطط والبرامج المتخصصة التي صممتها الوزارة لدعم مختلف الجهات العاملة في الدولة خلال رحلة التوظيف الدامج من خلال تقديم التدريب والاستشارات المتخصصة، واقتراح الترتيبات التيسيرية المعقولة التي تضمن استمرار الموظفين من أصحاب الهمم ونموهم المهني داخل بيئات عمل دامج، كما تناول الملتقى أبرز التشريعات والسياسات الوطنية ذات الصلة، بما في ذلك القانون الاتحادي رقم "29" لسنة 2006 بشأن حقوق أصحاب الهمم، والسياسة الوطنية لتمكين أصحاب الهمم، وقرار مجلس الوزراء رقم "43" لسنة 2018 بشأن دعم عمل أصحاب الهمم، وقدم مصادر تقارير وطنية ودولية متتابعة تطورات التوظيف وتحليل الوضع الراهن، عقد اجتماعات تنسيقية بين ممثلي الجهات العامة في مجال التشغيل، وتطوير آليات لتبادل البيانات والمعلومات بهدف تجنب الازدواجية وتسهيل المتابعة، بالإضافة إلى تطوير معايير وطنية لتهيئة بيئات العمل لضمان شمولها لجميع الفئات، وتنفيذ برامج تدريب مشتركة لتعزيز قدرات المؤسسات في التوظيف الدامج.



بالتعاون مع مكتبة محمد بن راشد

جائزة المقال الإماراتي تنظم «ملتقى كتاب المقال الإماراتي»



•• دبي- الفجر:

نظمت جائزة المقال الإماراتي بالتعاون مع مكتبة محمد بن راشد، ملتقى كتاب المقال الإماراتي، بحضور معالي محمد أحمد المر، رئيس مجلس إدارة مؤسسة مكتبة محمد بن راشد آل مكتوم، والدكتور محمد سالم المزروعى، عضو مجلس الإدارة، وبمشاركة مجموعة من الكتاب والباحثين والإعلاميين المهتمين بصناعة المقال، حيث شكّل الملتقى مساحة حوارية جمعت الخبرات وناقشت تطوّر هذا الفن ودوره في المشهد الثقافي والإعلامي.

وهدف الملتقى إلى تسليط الضوء على مكانة الكاتب الإماراتي في المشهد الثقافي المحلي والعربي، وفتح آفاق جديدة للحوار بين المبدعين والمؤسسات الثقافية، بما يسهم في تطوير فن المقال وتعزيز حضوره كأداة للتعبير والتأمل في قضايا المجتمع.

وتضمن برنامج الملتقى عقد ندوة متخصصة ناقشت تطور فن المقال الاجتماعي والإماراتي عبر عقود، والتحوّلات التي شهدتها في ظل التغيرات

الثقافية والإعلامية الرائدة، وذلك بمشاركة الدكتور عبد الخالق عبد الله، أستاذ العلوم السياسية ورئيس مجلس أمناء جائزة المقال الإماراتي، والناقدة الدكتورة مريم الهاشمي، وجمال الشحي، عضو مجلس إدارة مكتبة محمد بن راشد، إلى جانب تنظيم ورشة تدريبية، أدارها المدرب محمد خميس، بعنوان «فن كتابة المقال المؤثر»، موجهة للكتاب الشباب، حيث ركزت على تطوير أدوات الكتابة وأساليبها، وبناء المقال بوصفه أداة للتعبير والاستقصاء، وقدرته على ملامسة قضايا المجتمع.

وشهد الملتقى تنظيم برنامج مهني Match Making، الذي أتاح للكتاب فرصة التواصل المباشر مع دور النشر والمؤسسات الثقافية ليحث فرص التعاون المستقبلية، بالإضافة إلى تنظيم معرض خاص سلط الضوء على أبرز إصدارات المقال الإماراتي المعاصرة من أعمال رواد هذا الفن وإسهاماتهم في إثراء المشهد الأدبي.

وعلى هامش ملتقى كتاب المقال الإماراتي، جرى إطلاق كتاب «مقالات الدورة الأولى لجائزة المقال الإماراتي 2025»، الذي يوثق الأعمال المشاركة في النسخة الافتتاحية للجائزة ويقدم رؤية شاملة حول تحولات

كحاضنة للمعرفة والثقافة وملتقى للإبداع العربي.

Educational Partner Nominating the Students to a training from National Practical Training Program Offers screen and a notification to be sent to the Student to Accept / Reject the nomination

Educational Partner Nominating the Students to a training from Students Dashboard and a notification to be sent to the Student to Accept / Reject the nomination

ورشة عمل افتراضية بمشاركة 350 ممثلاً عن 46 جامعة

«التعليم العالي» تعرف الجامعات بالمنصة الوطنية للتدريب العملي للطلبة

وجاءت الورشة في إطار حرص الوزارة على رفع مستوى الوعي بالنظم الجديدة لدى مؤسسات التعليم العالي، وتعزيز فهم آليات استخدام المنصة ومتطلبات الحوكمة المرتبطة بها، بما يسهم في تطوير برامج تدريب عملي عالية الجودة، تتوافق مع أولويات الدولة في بناء اقتصاد معرفي قائم على المعرفة والابتكار ومهارات المستقبل. وتخللها فقرة للرد على استفسارات المشاركين، والتي تحورت حول الجوانب الفنية والتشغيلية للمنصة، وآليات الربط بين المؤسسات التعليمية وجهات التدريب، ومعايير اعتماد الفرص العقود التدريبية، ومعايير اختيار جهات التدريب، وكيفية الاستفادة من البيانات والتحليلات التي توفرها المنصة في تحسين جودة المخرجات التعليمية، بما يلبي حاجة سوق العمل.

المشاركة، والبدء في استخدام المنصة. وشهدت الورشة حضوراً وتفاعلاً كبيرين، حيث حضرها أكثر من 350 كادراً أكاديمياً وإدارياً ممثلين عن 46 مؤسسة تعليم عال بالدولة، حيث استعرض خلالها فريق الوزارة الأداة الإرشادية وآليات استخدام المنصة، والزايا الرئيسية لها، وكيفية استخدامها بفاعلية، وتخللها أيضاً تقديم إرشادات حول كيفية الاستفادة من فرص التدريب العملي المتاحة.

كما تم تقديم شرح مفصل حول آليات التسجيل في المنصة، وإدارة العقود التدريبية، ومعايير اختيار جهات التدريب، وكيفية الاستفادة من البيانات والتحليلات التي توفرها المنصة في تحسين جودة المخرجات التعليمية، بما يلبي حاجة سوق العمل.

•• أبو ظبي - الفجر:

عقدت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ورشة عمل افتراضية؛ لتعريف مؤسسات التعليم العالي بالدولة، بأبرز خصائص وآليات استخدام المنصة الوطنية للتدريب العملي للطلبة التعليم العالي، التي أطلقت مؤخراً، بالشراكة بين "وزارة الموارد البشرية والتوطين، ووزارة التعليم العالي والبحث العلمي، ومجلس تنافسية الكوادر الإماراتية -برنامج ناس".

وأكدت الوزارة أن هذه الورشة تأتي ضمن سلسلة ورش أسبوعية، تستهدف مؤسسات التعليم العالي بالدولة؛ للتعريف بمزايا المنصة وسبل الاستفادة منها، داعية جميع مؤسسات التعليم العالي المعنية

انطلاق فعاليات مهرجان «أيام العربية» في أبوظبي

•• أبوظبي - وام:

انطلقت أمس الأول فعاليات الدورة الثالثة من مهرجان "أيام العربية"، الذي نظمه مركز أبوظبي للغة العربية التابع لدائرة الثقافة والسياحة في أبوظبي في منارة السعديات بأبوظبي.

وعقد المهرجان تحت شعار "جونا عربي"، وجاء اليوم الافتتاحي حافلاً بالتجارب الثقافية التي عكست ثراء الثقافة العربية بين أصالتها وحداثتها، من خلال برنامج غني وتفاعلي.

وضمن فعاليات المهرجان، عُقد مؤتمر الذكاء الاصطناعي وتعليم اللغة العربية بالشراكة مع جامعة نيويورك أبوظبي، وناقش كيفية إعادة الذكاء الاصطناعي تشكيل تعليم اللغة العربية.

وشارك في المؤتمر أكاديميون ومصممون ورجال صناعة سياسات في جلسات استعرضت أساليب التقييم المدعومة بالذكاء الاصطناعي، وأدوات التعلم التكيفي، والممارسات داخل الفصول الدراسية، ما شكل حالة من التفاعل الفكري.

كما قدم المهرجان البرنامج التدريبي للسرد القصصي بالتعاون مع سي إن بالعربية، والذي زود الجيل الجديد من صناع المحتوى بمهارات إعلامية عملية ومتقدمة.

وخلال الكلمة الافتتاحية، أكد سعادة الدكتور علي بن تميم، رئيس مركز أبوظبي للغة العربية، أن أيام العربية، لم تعد مجرد احتفالية سنوية تتزامن مع اليوم العالمي للغة العربية الذي أقرته اليونسكو، بل أصبحت منصة ثقافية تدعو إلى استعادة العلاقة باللغة العربية بوصفها لغة حياة، وتقدم تجارب مبتكرة في الموسيقى والفنون والثقافة، وتدعم القطاعات الإبداعية وتثريها بروح العربية لتقدمها في حلل عصرية جذابة.

كما جسدت فعاليات المهرجان رؤية أبوظبي في تمكين اللغة العربية لتكون جسراً يصل الإرت والتقاليد الحضاري الفريد بنسيج الحاضر، ويقدمه بالابتكار والإبداع والخيال نحو مستقبل مشرق.

وتجلى ثراء الأهمية الثقافية في القاعة الرئيسية خلال الجلسة الحوارية "النقمة والقصيدة: التراث مصدراً للإبداع المعاصر"، التي شهدت نقاشاً عميقاً بين المغنية لينا شاميان والشاعر الدكتور مهدي منصور بإدارة روان الحلو.

وفي برنامج "الحكايات حول موقدة النار"، أضفت الموسيقى والسرد القصصي أجواءً استثنائية على جلسة "الشعر الغنى: حكايات على وتر"، بمشاركة فايز السعيد وعلي الخوار، ورافقهما عازف العود علي حسن خسروي. وتناولت الجلسة الويسيقى بوصفها وعاء للذاكرة ووسيلة لنقل القصص والقيم والتاريخ عبر الأجيال.

منوعات العقل

23

تشكل العظام الدعامة الأساسية لجسم الإنسان، وتحتاج إلى عناية خاصة للحفاظ على قوتها وصلابتها مع مرور الوقت. ويعد الكالسيوم العنصر الأهم في بنائها، إذ يكون نحو 99% من مكوناتها، لكنه معدن لا يستطيع الجسم إنتاجه ذاتياً. فهو لا يقتصر على تقوية العظام فحسب، بل يساهم أيضاً في انقباض عضلة القلب وعمل الإنزيمات الهضمية وتنظيم وظائف الجهاز العصبي.



منها البروكلي والفاصولياء

6 أطعمة تقوي العظام وتحميها مع التقدم في العمر



5. الفاصولياء
تعد الفاصولياء مصدراً غنياً بالماغنسيوم، الذي يساعد الجسم على الاستفادة من الكالسيوم وفيتامين (د).
وتوصي بيلجيريبي بإضافتها إلى السلطات أو الأطباق المطهية لتعزيز قيمتها الغذائية.

6. مرق العظام
على الرغم من أن مرق العظام لا يحتوي على نسبة عالية من الكالسيوم، إلا أنه غني بالكولاجين، البروتين الأساسي في بناء العظام والأنسجة. وتقول بهوانيا لوهيا إن الكولاجين يشكل نحو 90% من البروتين الموجود في العظام، ويساعد في الحفاظ على كثافتها ومرونتها.



وتوصي هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية بتناول 700 ملغ من الكالسيوم يوميا، لكن عند نقصه، يبدأ الجسم في سحب هذا المعدن من العظام لتعويض النقص، ما يؤدي تدريجياً إلى ضعفها. ورغم أن منتجات الألبان تعد المصدر الأشهر للكالسيوم، فإن خبراء التغذية يشيرون إلى مجموعة من الأطعمة الأخرى التي تغذي العظام وتدعم صحتها مع التقدم في السن. وفيما يلي أبرز 6 أطعمة أثبتت الدراسات فعاليتها في تعزيز قوة العظام:



1. البروكلي
أبداً بإضافة البروكلي إلى نظامك الغذائي، فهو ليس مجرد خضار صحي، بل مصدر مهم للكالسيوم والفيتامينات. وتقول خبيرة التغذية البريطانية ثانيا بيلجيريبي، إن كوباً واحداً من البروكلي المطهو يحتوي على نحو 45 ملغ من الكالسيوم، إضافة إلى فيتامينات A و C و K. الضرورية لصحة العظام.
وتنصح بيلجيريبي بتجنب الإفراط في تناول السبانخ والسلق لاحتوائهما على حمض الأكساليك الذي يعيق امتصاص الكالسيوم.

2. الخوخ المجفف
يعد الخوخ المجفف من أغنى الفواكه بالعناصر المعدنية، مثل الكالسيوم والمغنيسيوم والبوتاسيوم، إلى جانب الألياف التي تعزز صحة الجهاز الهضمي. وأظهرت دراسة من جامعة ولاية بنسلفانيا أن تناول خمس إلى ست حبات من الخوخ المجفف يوميا يحافظ على كثافة العظام لدى النساء بعد انقطاع الطمث ويقلل خطر الكسور. ويمكن تناوله بمفرده أو إضافته إلى العصيدة والمخبوزات، مع الاعتدال بسبب محتواه من السكر الطبيعي.

3. الأسماك المملحة
تعتبر الأسماك الزيتية المملحة، مثل السردين والماكريل، من أهم مصادر الكالسيوم، لأننا نستهلكها بأكملها بعظامها الصغيرة الغنية بالمعادن.



بغض النظر عن الكمية ونوعيتها

شرب القهوة في الصباح قد يسهم في طول عمرك

تشير دراسة حديثة ربما مبهجة لعشاق القهوة إلى أن القهوة الصباحية قد تطيل عمر الإنسان، مع الأخذ في الاعتبار وفق الدراسة "التوقيت والكمية إذ إنهما عاملان مهمان".

التوقيت أهم من الكمية

وتقول الدراسة التي نشرت في مجلة القلب الأوروبية العام الحالي إن الأشخاص الذين يشربون القهوة في الصباح تقل نسبة خطر الوفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية وخطر الوفاة بصورة عامة مقارنة بمن يشربون القهوة طوال اليوم. مؤلف الدراسة البروفيسور لو تشي من جامعة تولين الأمريكية يؤكد أن الأبحاث التي توصل إليها تشير إلى عكس ما يتوقعه كثير من الناس، وهي وفق قوله "لا يزيد تناولها من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية"، بل العكس "يقلل من خطر الإصابة ببعض الأمراض المزمنة"، مثل داء السكري من النوع الثاني. ولفت البروفيسور إلى أمر مهم وهو "وقت تناولها، إذ يفضل الصباح أكثر من أي وقت آخر".

وأجريت الدراسة على 40725 بالغاً، سئل المشاركون عن جميع الأطعمة والمشروبات التي تناولوها في يوم واحد في الأقل، بما في ذلك ما إذا كانوا يشربون القهوة وكميتها ووقت تناولها، وشملت الدراسة مجموعة فرعية من 1463 شخصاً، طلب منهم إكمال مذكرات طعام وشراب مفصلة مدة أسبوع كامل.

وتوصلت النتائج إلى أن نحو 36 في المئة كانوا من شارب القهوة الصباحية وهم أقل عرضة للوفاة لأي سبب بنسبة 16 في المئة، وأقل عرضة للوفاة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 31 في المئة. وبالنسبة إلى 16 في المئة من الأشخاص الذين كانوا يشربون القهوة طوال اليوم لم يلاحظ بالنسبة

إلهم أي انخفاض في خطر الوفاة، والأمر الصادم في الدراسة أن النتيجة هي نفسها بالنسبة إلى عينة الـ 481 في المئة وهم الذين لا يشربون القهوة مطلقاً.

3 أكواف

وتشير الدراسة إلى أن تناول القهوة في الصباح باعتدال أي ما بين كوبين إلى ثلاثة في اليوم يجعل الاستفادة منها أكبر بخاصة انخفاض الأخطار الصحية. يشير مؤلف الدراسة إلى أنها أول دراسة تختبر أنماط توقيت شرب القهوة ونتائجها الصحية، وهي التي تشير نتائجنا إلى أن الأمر لا يقتصر على نوع القهوة أو كميتها بل على وقت شربها أيضاً، ويضيف "لا تقدم عادة نصائح حول التوقيت في إرشاداتنا الغذائية، ولكن ربما ينبغي علينا التفكير في هذا الأمر مستقبلاً". وعن تفضيل الصباح في شرب القهوة، قد تكون التفسيرات المحتملة لتفضيل الصباح هو أن تناول القهوة بعد الظهر أو المساء قد يسبب اضطراباً في الساعة البيولوجية ومستويات هرمونات مثل الميلاتونين، وهذا بدوره يؤدي إلى تغيرات في عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، مثل الالتهابات وارتفاع ضغط الدم. يذكر أن دراسة آثار القهوة في صحة الإنسان تحظى باهتمام كبير على مدى العقدين الماضيين.



العقد ١٤٦٢٢ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : ذا ويست لاب للاستثمار - ش ذ م م
العنوان : مستودع رقم 2 وايسات ملك حسن سعادت - بر دبي - جبل علي الصناعية الأولى - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة - رقم الرخصة : 1067869 رقم القيد بالسجل التجاري : 1737551 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 11/12/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 11/12/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين اتش ايه ام لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بور سعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973060 (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المحول

العقد ١٤٦٢٢ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : اتش ايه ام لتدقيق الحسابات
العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بور سعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 11/12/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 11/12/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المحول

العقد ١٤٦٢٢ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : توكور موتورز لتجارة السيارات لاغراض التصدير ش ذ م م
العنوان : مكتب 1F.046 ملك عبيد بخت خلفان السويدي - حور العنز - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م)، رقم الرخصة : 1436328 رقم القيد بالسجل التجاري : 2456800 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 13/11/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 13/11/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين اتش ايه ام لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بور سعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 بموجب هذا الإعلان

المسؤول المحول

العقد ١٤٦٢٢ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : اتش ايه ام لتدقيق الحسابات
العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بور سعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 13/11/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 13/11/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المحول

العقد ١٤٦٢٢ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : توكور موتورز للتجارة - ش ذ م م
العنوان : مكتب 1F.046 ملك عبيد بخت خلفان السويدي - حور العنز - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م)، رقم الرخصة : 1436330 رقم القيد بالسجل التجاري : 2456804 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 13/11/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 13/11/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين اتش ايه ام لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بور سعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 بموجب هذا الإعلان

المسؤول المحول

العقد ١٤٦٢٢ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : اتش ايه ام لتدقيق الحسابات
العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بور سعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 13/11/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 13/11/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المحول

العقد ١٤٦٢٢ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : فيزافوي للسفر والسياحة - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 707-SM1-02-707 ملك محمد سعيد حارب - ديرة - بورسعيد - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م)، رقم الرخصة : 1292776 رقم القيد بالسجل التجاري : 2191537 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 3/12/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 3/12/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ان بي ان لمرامحة الحسابات ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المحول

العقد ١٤٦٢٢ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : ان بي ان لمرامحة الحسابات ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية فيزافوي للسفر والسياحة - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 3/12/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 3/12/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المحول

العقد ١٤٦٢٢ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١٥

مذكرة اعلان بالنشر (استئناف) في الاستئناف رقم: ٤٩٤/٢٠٢٥/٢٢٤

المختوفة في: دائرة إدارة الدعوى المستجدة والتفويض - استئناف رقم ٨٩ موضوع الاستئناف : استئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٥/٩٦/٩٦ منعا موزعية تنفيذ شيكات والرسوم والصاريف والتعاقب.

الاستئناف: محمد جاويد عبد الستار
عنوانه: الامارات - امارة دبي - بورسعيد - ديرة - دبي - مبنى قرية الأعمال بلوك B - شقة مكتب ٥١٣ - ٥١٣٣٣٣٤٥

الطلب: إعلانه - ١ - محمد كوثر خان - صفته : مستأنف ضده
موضوع الإعلان : قد استأنف القرار/الحكم الصادر بالدعوى رقم: ٢٠٢٥/٩٦/٩٦ منعا موزعية تنفيذ شيكات . وحدثت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٥/١١/١٠ من بقاعة المناظرة عن بعد ، وعليه يقتضى حضوركم أو من يمثلكم قانونيا وفي حالة تحاكمكم ستجري محاكمكم غيابيا.

رئيس القسم

العقد ١٤٦٢٢ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١٥

اعلان بالنشر في الدعوى رقم: ٤٢٨٤/٢٠٢٥/١٦

المختوفة في: دائرة إدارة الدعوى العادية عشر رقم ٨٥١
موضوع الدعوى : لائحة دعوى بالزام المصفي عليها بأن يسددا للعدمية المبلغ المترسدة في دعوتها وهو مبلغ (٢٣,٥٧٦) درهم ثلاثة وعشرون الف وخمسة مئة وستة وسبعون درهم مع الفائدة القانونية ١٠٪ من المبلغ المستحق وحتى السداد التام
المضي: الرحابة لتأجير السيارات ذ.م.م
عنوانه: الامارات - امارة دبي - الفهودو - ديرة - دبي - مبنى القهوهو كيمبوتلي - شقة ٢١٤ - مكتب ٥١٣٣٣٣٤٥

الطلب: إعلانه - ١ - كينج واي لتأجير السيارات ش.ذ.م.م - صفته : مدعي عليه
موضوع الإعلان : قد اقام عليك الدعوى وموضوعها لائحة دعوى بالزام المصفي عليها بأن يسددا للعدمية المبلغ المترسدة في دعوتها وهو مبلغ (٢٣,٥٧٦) درهم ثلاثة وعشرون الف وخمسة مئة وستة وسبعون درهم مع الفائدة القانونية ١٠٪ من تاريخ الاستحقاق وحتى السداد التام . وحدثت لها جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠٢٥/١٢/١٨ الساعة ١٠:٠٠ من بقاعة المناظرة عن بعد فانت فالتك مكالمة بحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات و مستندات لتحمكة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل.

رئيس القسم

العقد ١٤٦٢٢ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١٥

اعلان رقمي بالنشر بقيد دعوى في الدعوى رقم: ٤٢٩١/٢٠٢٥/١١

المختوفة في: دائرة إدارة الدعوى العادية عشر رقم ٤٢٩
موضوع الدعوى : لائحة دعوى بالزام المصفي عليها بالتزامها بالتضامن والقيام بها بنموه بأن يؤدوا للعدمية مبلغ قدره (٤١٨٢٨٦) درهم وأحد وعشرون الف وستة وخمسة مئة وستة وسبعون درهم مع الفائدة القانونية ١٠٪ من تاريخ الاستحقاق وحتى السداد التام والرسوم والصاريف والتعاقب والحامه.
المضي: مستشفي هيبه الجامعي
عنوانه: امارة دبي - بورسعيد - ديرة - دبي - مكتب ٤٤٤-٤٤٤-٤٤٤ - بريده الإلكتروني ٤٤٤-٤٤٤-٤٤٤@ALKEFAHADVOCATESGMAIL.COM
الطلب: إعلانه - ١ - رامين شرما فارماديشا شرما - صفته : مدعي عليه
موضوع الإعلان : قد اقام عليك الدعوى وموضوعها لائحة دعوى الزام ومطالبة المصفي عليها بالتضامن والقيام بها بنموه بأن يؤدوا للعدمية مبلغ قدره (٤١٨٢٨٦) درهم وأحد وعشرون الف وستة وخمسة مئة وستة وسبعون درهم مع الفائدة القانونية ١٠٪ من تاريخ الاستحقاق وحتى السداد التام والرسوم والصاريف والتعاقب والحامه . وحدثت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٥/١٢/١٢ الساعة ١٠:٠٠ من بقاعة المناظرة عن بعد والتي يمكن الوصول اليها من خلال موقع محاكم دبي الإلكتروني . من أجل جلسات القضايا اذا فالت مكالمة بحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات و مستندات لتحمكة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل.

رئيس القسم

العقد ١٤٦٢٢ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١٥

اعلان رقمي لقرار مسيب بالنشر في المنازعة رقم ٨١٠/٢٠٢٥/٢٥٤

المختوفة في: دائرة منازعات تنفيذ الشيكات الترويجية رقم ٩٨
موضوع المنازعة : يتلخص المنازعة من عدالة الحكم المرفوع الفسخ له بالنأي الا ورسومه مستحقة و قد تنفيذ الاجراءات على علم التنفيذ وفقا لما في النص في الفقرة الموضوعية من التصديق . ثانياً: اسبانيا ااحالة الشيكات موضوع الدعوى مجتمعة إلى المختبر الاحصائي لاثبات تزوير حيدت تلك الشيكات على المنزاع بمعرفة واطراف الشيكات وضمانها الاور والثنائي الثاء . ثالثاً: التزام على كل من المصفي والشيكاتي والبراق الرشي والبراق المحققه وان تحفظه فان تطلبه مسدداً لتلك الشيكات واكتفاداً من مهام مسدداً لتلك الشيكات من توقيع الكفيل والبراق استبدالاً للشيكات هذه الاور والشيكات على يافس وتسلمها الى المنزاع هذه التلتي وصولا لحقيقة الوفاء وبين حيدت وسبب تحرير الشيكات وسبب تحريرها واسباب العلاقة في طريق الدعوى وسنوها وما يعيد احالة المنازعة هذه التلتي للشيكات وسبب حصوله على هذا الشيكات وصولا لاثبات ان المنزاع هذه التلتي تحصل على الشيكات من المنزاع هذه الاور وايشاق قيام المنزاع هذه الاور بالاستيلاء على الشيكات التناه سطر المنزاع وتسلمها على المنزاع هذه التلتي وذلك بغرض الاستيلاء على مال المنزاع بدون وجه حق وتحميد .
عنوانه: الامارات - امارة دبي - بورسعيد - ديرة - دبي - شارع الشيخ زايد - مبنى شايه لطيفه - شقة ١١٠٠B - الطابق ١١ - مكتب ٥١٣٣٣٣٤٥

موضوع الإعلان : قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانكم بالقرار المسيب بالنشر بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١٢ للاطلاع على تفاصيل القرار ليد من استخدام خدمات محاكم دبي الإلكتروني والكفيل .

رئيس الشعبة

العقد ١٤٦٢٢ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١٥

اعلان رقمي بالنشر بقيد دعوى في الدعوى رقم: ٥٢١/٢٠٢٥/٢٢١

المختوفة في: دائرة إدارة الدعوى العادية عشر رقم ٢٢١
موضوع الدعوى : لائحة دعوى بالزام المصفي عليها بالتضامن بأن يؤدوا للعدمية مبلغ قدره (٢٣,٥٧٦) درهم ثلثا التزامهم بتعويض اصابة فرد (٥٠٠,٠٠٠) درهم عن الاضرار الابديه والطوبية التي رقت بالمركة - ثلثا التزام المصفي عليه بالموافقة القانونية بواقع ١٥٪ من تاريخ المطالبة القضائية وحتى السداد التام - راعا التزام المصفي عليها بالرسوم والصاريف والتعاقب والحامه .
المضي: سجين يوسف - حور العنز
عنوانه: الامارات - امارة دبي - الحميرية - دبي - شارع الخليج - مبنى التوفدة - شقة الطابق 3 - مكتب ٣٦١ - ٥١٣٣٣٣٤٥

الطلب: إعلانها - ١ - ايبيكي اوبديكا للتشوكو - حستين محمود الصبار محمود - صفتهما : مدعي عليها
موضوع الإعلان : قد اقام عليك الدعوى وموضوعها اولا الزام المصفي عليها بالتضامن بأن يؤدوا للعدمية مبلغ قدره (٢٣,٥٧٦) درهم ثلثا التزامهم بتعويض اصابة فرد (٥٠٠,٠٠٠) درهم عن الاضرار الابديه والطوبية التي رقت بالمركة - ثلثا التزام المصفي عليه بالموافقة القانونية بواقع ١٥٪ من تاريخ المطالبة القضائية وحتى السداد التام - راعا التزام المصفي عليها بالرسوم والصاريف والتعاقب والحامه . وحدثت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٥/١٢/١٧ الساعة ١٠:٠٠ من بقاعة المناظرة عن بعد والتي يمكن الوصول اليها من خلال موقع محاكم دبي الإلكتروني . الخدمات العامة - جدول جلسات القضايا اذا فالت مكالمة بحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات و مستندات لتحمكة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل.

رئيس القسم

العقد ١٤٦٢٢ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١٥

اعلان رقمي لحيكم بمثابة الحضور بالنشر في الدعوى رقم: ٥٢٢٢/٢٠٢٥/١٦

المختوفة في: الابتدائية التجارية الجزئية السادسة رقم ١٠١
موضوع الدعوى : المطالبة بالزام المصفي عليها ببيع وقدره (٢٠١٣٨٩) درهم والرسوم والصاريف والتعاقب والحامه والفائدة ١٥٪ من تاريخ المطالبة القضائية وحتى السداد التام مع علم المنزاع رقم ١١٧٢٢٢٤٤
المضي: شركة جالكو ذ.م.م
عنوانه: الامارات - امارة دبي - بورسعيد - ديرة - دبي - شارع ام هرير - مبنى برج النوف - شقة ٨٠٤ - مكتب ٥١٣٣٣٣٤٥

الطلب: إعلانه - ١ - فلورا بورتينج لخدمات السفر ذ.م.م - فرع دبي - صفته : مدعي عليه
موضوع الإعلان : قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانكم بالحكم الصادر بتاريخ: ٢٠٢٥/١٢/١٧ بمشايه الحضورى للاطلاع على تفاصيل الحكم ليد من استخدام خدمات محاكم دبي الإلكتروني والكفيل .

رئيس القسم

العقد ١٤٦٢٢ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١٥

اعلان بيع عقار بالنشر في التنفيذ رقم: 9985/2025/253

المختوفة في: دائرة التنفيذ السادسة عشر رقم 47١
موضوع التنفيذ : المطالبة بقيمة المذراع والبراق 000025 والصادر بموجب رقم (30147354) من قرار التنفيذ رقم 0526700254
زايد: ميريده لوجي ستور - عذبة الطوق 1002
موضوع الإعلان : قد تم بيع العقار المذكور بواقع 17,12/2025 الساعة 11:00 صباحاً وذلك بحضور اخصائى الخبرة الطرد يوم الاربعاء الموافق 17/12/2025 الساعة 11:00 صباحاً . راجع جدول الاجتماع :
٢٠٢٥/١٢/١٧ - يوم الاربعاء الموافق 17/12/2025 الساعة 11:00 صباحاً - راجع جدول الاجتماع :
https://us06web.zoom.us/j/8373287262?pwd=Q3sAemcKw8B9KutTq9hPK9EHFH.1
بيانات الدعوى :
Meeting ID : 837 328 7262 . Passcode : 965865
يرجى الحضور بالوقت المحدد وتقديم مستندات الوبية بالدعوى علما بأنه في حال تحاكمكم من الحضور على غير سبب سيشاور أماتها وفقا للتسليمات الخاصة بالخدمة لها قانوناً
للتواصل الاتصال بـ 0506688365

ثابتة عن اللجنة / الجيبير العسائي
ظافر محمد كنان الجيرة / قيد رقم 112 محاكم دبي

العقد ١٤٦٢٢ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١٥

مذكرة اعلان المدعى عليه بالنشر لحضور اجتماع خيرة بالاحتمال المرئي (Zoom) في الدعوى رقم 1146 لسنة 2025 - تجاري كلي

الى السيد / المصفي عليه : صادق علي عيسى اذلكان
تحكمكم علماً انه تم اثباتها لجنة خبراء حسابية بالمطالبة اعادة والحقوقه منكم من السادة / المصفي : كاتم مسدداً على مقداني ، وشبهه بالتكوير معلنين او من يمثلكم بالاحضور اخصائى الخبرة الطرد على يوم الاربعاء الموافق 17/12/2025 الساعة 11:00 صباحاً وذلك بحضور المرئي عبر الرابط التالي : تاريخ وموعد الاجتماع : يوم الاربعاء الموافق 17/12/2025 الساعة 11:00 صباحاً . راجع جدول الاجتماع :
https://us06web.zoom.us/j/8373287262?pwd=Q3sAemcKw8B9KutTq9hPK9EHFH.1
بيانات الدعوى :
Meeting ID : 837 328 7262 . Passcode : 965865
يرجى الحضور بالوقت المحدد وتقديم مستندات الوبية بالدعوى علما بأنه في حال تحاكمكم من الحضور على غير سبب سيشاور أماتها وفقا للتسليمات الخاصة بالخدمة لها قانوناً
للتواصل الاتصال بـ 0506688365

العقد ١٤٦٢٢ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : ريفتور للتجارة - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 4-2M4 ملك بسمة درويش جاسم درويش فخرو - ديرة - الخبيصي - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م)، رقم الرخصة : 1096684 رقم القيد بالسجل التجاري : 1794998 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 3/12/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 3/12/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ان بي ان لمرامحة الحسابات ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المحول

العقد ١٤٦٢٢ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : ان بي ان لمرامحة الحسابات ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 3/12/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 3/12/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ان بي ان لمرامحة الحسابات ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المحول

العقد ١٤٦٢٢ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : فالتيس للتجارة - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 4-1M4 ملك بسمة درويش جاسم درويش فخرو - الخبيصي - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م)، رقم الرخصة : 1096675 رقم القيد بالسجل التجاري : 1794973 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 10/12/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 10/12/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ان بي ان لمرامحة الحسابات ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المحول

العقد ١٤٦٢٢ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : ان بي ان لمرامحة الحسابات ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية فالتيس للتجارة - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 10/12/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 10/12/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ان بي ان لمرامحة الحسابات ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المحول

العقد ١٤٦٢٢ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : اس اف ا للوساطة العقارية - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 202-222 ملك ديار للتطوير - ش م ع - الخليج التجاري - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 1096699 رقم القيد بالسجل التجاري : 1795429 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 11/12/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 11/12/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ان بي ان لمرامحة الحسابات ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المحول

العقد ١٤٦٢٢ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : ان بي ان لمرامحة الحسابات ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية اس اف ا للوساطة العقارية - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 11/12/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 11/12/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المحول

العقد ١٤٦٢٢ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : ميفاب انجينيرينج للصناعة - ش ذ م م
العنوان : مصنع ميفاب انجينيرينج للصناعة - مدينة دبي الصناعية - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 582279 رقم القيد بالسجل التجاري : 81356 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 10/12/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 10/12/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين عالية لتدقيق الحسابات ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 039-1705 ملك بنك الفجيرة الوطني ش م ع - الخليج التجاري - العنوان : مكتب رقم 04-2873327 الفاكس 04-2343599 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المحول

العقد ١٤٦٢٢ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : عالية لتدقيق الحسابات
العنوان : مكتب رقم 039-1705 ملك بنك الفجيرة الوطني ش م ع - الخليج التجاري - العنوان : مكتب رقم 04-2873327 الفاكس 04-2343599 بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية ميفاب انجينيرينج للصناعة - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 10/12/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 10/12/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المحول

منوعات

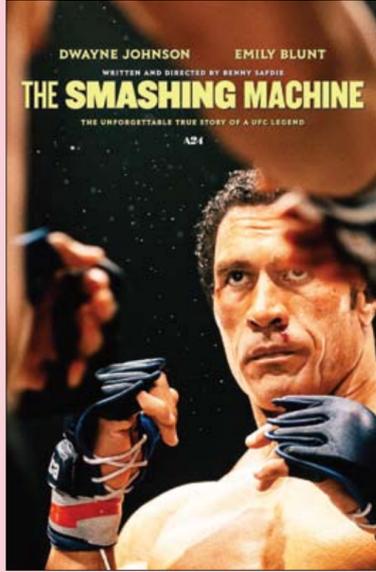
الفكر

27

مقتبس من الوثائقي الذي صدر عام 2002 عن حياة مقاتل الفنون القتالية المختلطة مارك كير

«آلة التدمير» .. نقطة انعطاف جذرية في حياة دواين جونسون

عندما يدخل دواين جونسون القفص في فيلم المخرج الأميركي بيني سافدي "The Smashing Machine" لا نسمع الهتاف المعتاد، ولا نرى ألعاباً نارية ولا تلك الابتسامة التي التصقت بصورة "ذا روك". ما نراه رجل في أزمة صامتة. جسد بني كحصن، لكنه يؤوي روحاً على وشك الانهيار.



الفيلم، المقتبس من الوثائقي الذي صدر عام 2002 عن حياة مقاتل الفنون القتالية المختلطة مارك كير ليس احتفاءً بالعنف أو الانتصار، بل تأمل في هشاشة السيطرة. سافدي، الذي يعمل هنا منفرداً بعيداً من شقيقه جوش (يعملان عادة معاً على غالبية مشاريعهما السينمائية).

أنقاض السيطرة تجري أحداث

يتعامل مع قصة كير بوصفها موضوعاً ومجازاً في آن، رياضي يستطيع تحطيم الآخرين بقوته، لكنه عاجز عن التعايش مع آله الداخلي. ومن خلال هذا المجاز، يهدم سافدي أسطورتين في آن، أسطورة الذكورة الأميركية اللامتكسرة، وأسطورة دواين جونسون الهوليوودية.

رجل بنى حياته على فكرة السيطرة على خصومه، وعلى طعامه، وعلى أفعاله، لكنه يعيش رهينة الأدوية والوهم. كير جونسون يقبس طعامه بالفراغ ويدرب جسده حتى الانهيار، لكنه يفضل في ضبط أذق تفاصيل الحياة اليومية. حين تخطئ شريكته "دون" (إميليا بلانت) في تحضير وجبة أو في كبح غضبها، تنكسر العلاقة على خطوط خفية من التوتر والكبت. وعلى رغم أن سافدي يتخلل هنا عن الطاقة الفوضوية التي ميزت أعماله السابقة مثل "Uncut Gems"، فإنه يحتفظ بتلك الكثافة النفسية التي صارت بصمته. رجاله دائماً أسرى لحركتهم التي لا تتوقف، لكن هذه المرة، حين تباطؤ الحركة، يصبح الاختناق هو النتيجة.

الجسد كترزاة

حين أعلن عن اختيار جونسون للدور، استقبل كثر الخبر بشك. فالرجل الذي بنى مسيرته على صورة الجسد اللامع من "Fast & Furious" إلى "Black Adam" بدأ بعيداً من دور كهذا. لكن رهان سافدي كان واضحاً، أن يستخدم تلك الصورة ضد صاحبها. كير جونسون هنا ليس أسطورة بل تشريح، ليس بطلاً بل رجل يتفكك أمامنا. الأداء متقشف إلى حد الصمت. نادراً ما يرفع صوته، وملامحه تحمل

توتراً مكبوتاً، كأنه يدرك أن درعه بدأ يتصدع. حتى جسده يتغير، أكثر ضخامة وثقلًا، أقل الشهرة والإدمان والانضباط القاسي على السيطرة على حياته. عذبة سافدي تتحرك كعين ثابتة، صبوراً، قريبة وناقية، أكثر مما يجب. ترصد التآكل البطيء لتماسك كير الداخلي. المشاهد القتالية مصممة بواقعية مذهلة، لكنها خالية من أي مجد بصري، كل ضربة تهبط ثقيلة بلا انتصار، والدماء تسيل، والوجوه تتورم، والجسد يتآكل أمامنا في الزمن الحقيقي. ما يظهر أمامنا صورة

رجل بنى حياته على فكرة السيطرة على خصومه، وعلى طعامه، وعلى أفعاله، لكنه يعيش رهينة الأدوية والوهم. كير جونسون يقبس طعامه بالفراغ ويدرب جسده حتى الانهيار، لكنه يفضل في ضبط أذق تفاصيل الحياة اليومية. حين تخطئ شريكته "دون" (إميليا بلانت) في تحضير وجبة أو في كبح غضبها، تنكسر العلاقة على خطوط خفية من التوتر والكبت. وعلى رغم أن سافدي يتخلل هنا عن الطاقة الفوضوية التي ميزت أعماله السابقة مثل "Uncut Gems"، فإنه يحتفظ بتلك الكثافة النفسية التي صارت بصمته. رجاله دائماً أسرى لحركتهم التي لا تتوقف، لكن هذه المرة، حين تباطؤ الحركة، يصبح الاختناق هو النتيجة.

توتراً مكبوتاً، كأنه يدرك أن درعه بدأ يتصدع. حتى جسده يتغير، أكثر ضخامة وثقلًا، أقل الشهرة والإدمان والانضباط القاسي على السيطرة على حياته. عذبة سافدي تتحرك كعين ثابتة، صبوراً، قريبة وناقية، أكثر مما يجب. ترصد التآكل البطيء لتماسك كير الداخلي. المشاهد القتالية مصممة بواقعية مذهلة، لكنها خالية من أي مجد بصري، كل ضربة تهبط ثقيلة بلا انتصار، والدماء تسيل، والوجوه تتورم، والجسد يتآكل أمامنا في الزمن الحقيقي. ما يظهر أمامنا صورة

رجل بنى حياته على فكرة السيطرة على خصومه، وعلى طعامه، وعلى أفعاله، لكنه يعيش رهينة الأدوية والوهم. كير جونسون يقبس طعامه بالفراغ ويدرب جسده حتى الانهيار، لكنه يفضل في ضبط أذق تفاصيل الحياة اليومية. حين تخطئ شريكته "دون" (إميليا بلانت) في تحضير وجبة أو في كبح غضبها، تنكسر العلاقة على خطوط خفية من التوتر والكبت. وعلى رغم أن سافدي يتخلل هنا عن الطاقة الفوضوية التي ميزت أعماله السابقة مثل "Uncut Gems"، فإنه يحتفظ بتلك الكثافة النفسية التي صارت بصمته. رجاله دائماً أسرى لحركتهم التي لا تتوقف، لكن هذه المرة، حين تباطؤ الحركة، يصبح الاختناق هو النتيجة.

رجل بنى حياته على فكرة السيطرة على خصومه، وعلى طعامه، وعلى أفعاله، لكنه يعيش رهينة الأدوية والوهم. كير جونسون يقبس طعامه بالفراغ ويدرب جسده حتى الانهيار، لكنه يفضل في ضبط أذق تفاصيل الحياة اليومية. حين تخطئ شريكته "دون" (إميليا بلانت) في تحضير وجبة أو في كبح غضبها، تنكسر العلاقة على خطوط خفية من التوتر والكبت. وعلى رغم أن سافدي يتخلل هنا عن الطاقة الفوضوية التي ميزت أعماله السابقة مثل "Uncut Gems"، فإنه يحتفظ بتلك الكثافة النفسية التي صارت بصمته. رجاله دائماً أسرى لحركتهم التي لا تتوقف، لكن هذه المرة، حين تباطؤ الحركة، يصبح الاختناق هو النتيجة.

بأن يرى مكسوراً، وضائعاً، وإنساناً. ما ينجزه مع سافدي ليس مجرد سيرة ذاتية لمقاتل، بل عملية استعادة ذات. إنها قصة رجل يُنيق، يجرب أخيراً على الخسارة ويظل واقفاً بعد ذلك.

"The Smashing Machine" عمل قاس ومتواضع في آن، فيلم عن العنف يرفض التطهير، وعن الرجولة بعدما تسحب منها أقمعتها. يثبت سافدي أنه قادر على الجمع بين الدقة العقلانية والتعاطف الإنساني، بنظرة لا تبرر ولا تحاكم. أما دواين جونسون، فلمرة الأولى في مسيرته، لا يؤدي دور "ذا روك"، بل يقف ضده. يهدم الأسطورة التي صنعت شهرته، وفي ذلك الهدم، يولد من جديد، ليس نجماً، بل ممثل حقيقي. لا ينتهي العمل بانتصار، بل بقبول.

وفي النهاية، كير ليس بطلاً بل ناج. يخرج من الإدمان والانتكاس بحذر وهدوء. المشهد الأخير الذي يظهر فيه مارك كير الحقيقي يكرس الفكرة، النجاة، لا النجاح، هي الجائزة الحقيقية. لا رفع للقبضات، لا لحظة تجسيد على انتصار، فقط استمرار. فقط البقاء على قيد الحياة.



كريستين ستيوارت تهاجم قيود صناعة الترفيه وتدعو إلى كسر النظام

أعربت النجمة العالمية كريستين ستيوارت عن غضبها من الشكل الحالي الذي تعمل به صناعة الترفيه، مؤكدة أن المجال يحتاج إلى هزة كاملة قبل أن يتمكن الفنانون من الإبداع بحرية.

لكنها أوضحت أن بعض القوانين والشروط والهياكل التي تم وضعها خلقت حواجز غير معقولة، تمنع الفنان من التعبير عن نفسه، وتابعت قائلة إن صناعة السينما أصبحت تميل فقط للأعمال الضخمة أو ذات الميزانيات الكبيرة، مما يجعل إنتاج أفلام أصغر أو أكثر تجريبية مهمة شبه مستحيلة.

عام من الصراع لإخراج فيلمها الجديد

كشفت بطلة Twilight أنها خاضت صراعاً استمر قرابة عام لتتمكن من إخراج فيلمها الجديد The Chronology of Water. مشيرة إلى أن الطريق نحو تنفيذ العمل كان مليئاً بالعقبات التنظيمية والبيروقراطية.

ورغم تصريحاتها الحادة أكدت ستيوارت أنها تخطط لتقديم فيلم جديد قريباً، وتعبّر عن أملها في أن يلقي النجاح: "قد يظن البعض أنني مجنونة لأقول ذلك، لكنني أؤمن أنه يمكننا النجاح".

ستيوارت، الصناعة تحتاج إلى كسر كامل للنظام

المثلة البالغة من العمر 35 عاماً انتقدت في مقابلة مع نيويورك تايمز ما وصفته بـ"العقبات الضخمة" التي باتت تعطل الفنانين، قائلة: "نحن في نقطة محورية، وأعتقد أننا جاهزون لكسر كامل للنظام.. وهذا لا يشمل كل القطاعات فقط، بل تحديداً الصناعة التي أعيش فيها، صناعة الترفيه"، وأضافت ستيوارت أن الوضع أصبح خانقاً لدرجة أن المبدعين قد يضطرون إلى سرعة أفلامهم من أجل تنفيذ أفكارهم كما يريدون.

نظام لا يسمح بالإبداع

النجمة أكدت احترامها الكبير للثقافات ودورها الحيوي،



الفكر

طريقة بسيطة لتحسين التمثيل الغذائي في الجسم

كشفت دراسة أجراها علماء جامعة توركو في فنلندا عن طريقة بسيطة للحفاظ على الصحة وتحسين عملية استقلاب الأغذية في الجسم. وأشارت مجلة الطب والعلوم الرياضية (SJMS) إلى أن الدراسة أظهرت أن تقليل مدة الجلوس اليومي بمقدار نصف ساعة فقط يمكن أن يحسن بشكل ملحوظ قدرة الجسم على استخدام الدهون والكربوهيدرات لإنتاج الطاقة. وأوضح الباحثون أن النشاط البدني الخفيف — مثل المشي لمسافات قصيرة أو الوقوف والمشي أثناء التحدث على الهاتف — يساعد في استعادة المرونة الأيضية، أي قدرة الجسم على التبديل بين مصادر الطاقة. وشارك في الدراسة 64 شخصا قليلي الحركة معرضين لخطر الإصابة بأمراض القلب والسكري من النوع الثاني. وبعد متابعة استمرت ستة أشهر، لاحظ العلماء أن المشاركين الذين قللوا من فترات جلوسهم اليومية تحسنت لديهم مؤشرات التمثيل الغذائي وزادت قدرتهم على حرق الدهون.



نوع شائع من التوابل قد يحارب العدوى الفيروسية بفعالية كبيرة

تزايد الاهتمام العالمي بالوقاية من العدوى الفيروسية بعد جائحة "كوفيد-19". ما دفع الباحثين إلى دراسة المكونات الغذائية الطبيعية التي قد تعزز الدفاع المناعي للجسم. وركزت هذه الدراسات على فهم كيفية دعم الجهاز المناعي بوسائل يومية بسيطة، بهدف تقليل مخاطر الإصابة بالفيروسات الخطيرة وتحسين الصحة العامة. وبهذا الصدد، أظهرت دراسة حديثة أجرتها جامعة شينشو اليابانية أن بذور الهيل، المتوفرة بسهولة على رفوف متاجر البقالة، تحتوي على مركبات قد تساعد الجسم في مقاومة بعض الفيروسات. فهذه البذور تعزز إنتاج الإنترفيرونات من النوع الأول، وهي بروتينات أساسية في الوقاية من العدوى الفيروسية.

التجارب المخبرية

أجرى الباحثون تجارب على خلايا رئة بشرية تعرف باسم خلايا A549، والتي تُستخدم كنموذج لأمراض الرئة وأبحاث السرطان وتطوير الأدوية. وعولجت هذه الخلايا بمستخلص بذور الهيل ثم عُرضت لمحاكاة عدوى فيروسية لدراسة تأثير البذور على إنتاج الجزيئات المضادة للفيروسات. وأظهرت النتائج أن المستخلص، وخاصة المكون النشط "1.8 سيول"، ينشط أجهزة استشعار داخل الخلايا تتعرف على المادة الوراثية للفيروس، ما يحفز إنتاج السيستوكينات والإنترفيرونات من النوع الأول.

وفي الدراسة، حضر الباحثون مستخلص بذور الهيل بالماء الساخن (CSWE) بغلي قرون الهيل المطبوخة لمدة ساعة، ثم فصلوا المكونات باستخدام جهاز الطرد المركزي وتجنيف السائل بالتجميد للحصول على مسحوق يذاب لاحقاً في الماء لاستخدامه في التجارب.

وأكد الباحثون أن النتائج قد تفتح آفاقاً لاستخدام الهيل في الصحة والطب، رغم أن الطريقة العملية ليست سهلة التطبيق في المنزل. وأوضحوا أن الهيل، المعروف منذ القدم بخصائصه الطبية، قد يكون أيضاً عاملاً طبيعياً مضاداً للفيروسات.

وقال الدكتور تاكيشي كاواهارا من جامعة شينشو: "تأمل أن توفر هذه الدراسة منظوراً جديداً حول الخصائص المضادة للفيروسات في الطعام، وأن تسلط الضوء على مكونات غذائية يمكن أن تساعد في الوقاية اليومية من العدوى".

وأشار الدكتور مايكل عزيز، خبير طول العمر في نيويورك، إلى أن الهيل قد يساعد على خفض ضغط الدم إلى جانب قدرته على مكافحة الإنفلونزا، مستنفاً إلى دراسة أجريت على أكثر من 500 مريض، معظمهم يعانون من زيادة الوزن أو السكري من النوع الثاني، حيث لوحظ انخفاض ملحوظ في الالتهابات وضغط الدم عند تناول الهيل.

وأظهرت دراسة أخرى أن الهيل يمكن أن يكون مضاداً للبكتيريا والفطريات ويساعد على التئام الجروح حيث شفيبت الفئران المعالجة بمستخلص الهيل أسرع من غيرها، ما يعزز احتمالية استخدامه في مجال الصيدلة الطبيعية.

نشرت الدراسة في مجلة Foods.



الممثلة الأمريكية سكارليت سبيزل لدى حضورها العرض الأول لفيلم Wicked: For Good في مركز ليكولون للفنون المسرحية في نيويورك. ا ف ب

قرأت لك

الينسون

أوضح الدكتور أحمد الخطيب، أخصائي التغذية العلاجية والسمنة والنحافة، جامعة القاهرة، أن هناك فوائد صحية عديدة لتناول مشروب الينسون الدافئ وأهمها، أنه



مسكن للألم، ويساعد على تهدئة ألم البطن "المغص" عند الأطفال، في حالة معاناة الطفل من الإصابة بنزلات البرد، وكذلك يقلل ألم البطن التي تتعرض لها السيدات فترة الدورة الشهرية.

ويفيد تناول مشروب الينسون في علاج التهابات الحلق، الناتجة عن الإصابة بنزلات البرد والأنفلونزا، وكذلك في حالة إصابة الشخص بالسعال الشديد والمصاحب لوجود بغم، وتقليل حدة الألم السعال الشديدة.

لذلك ينصح الدكتور أحمد، بالاهتمام بتناول مشروب الينسون المفيد لصحة الكبار والأطفال، بدلا من المشروبات الغنية بالكافيين، التي يتسبب الإفراط في تناولها في الإصابة ببعض الأضرار الصحية العديدة.

سؤال وجواب

- ما اسم الغدد التي تقوم بتنقية الدم وتطهيره؟
الغدد الليمفاوية
- كم عدد ضربات نبض الطفل في الدقيقة؟
85 نبضة
- من بين الجحوش الخمسة، ما هي الجحاشة الأقل فعالية؟
جحاشة النشم
- نقار الخشب ينقر جذوع الأشجار ليضع بيضه في الثقوب لجمائيتها... فما هي سرعة نقار الخشب في النقر؟
سرعته أكثر من 8 مرات في الثانية أي حوالي 500 مرة في الدقيقة
- من أين يستخرج الظلين؟
من أحد أنواع شجر البلوط

هل تعلم؟

- أكبر جزء من فيتامينات الفاكهة يوجد في قشرها ولذلك ينبغي أن نأكلها بقشرها.
- عصير الفاكهة وحده يجب تناوله بسرعة فالانتظار يعرض فيتاميناته لأكسدة الهواء كما أن بعض الأنواع تفسد بسرعة وأهمها الجزر.
- من خل ال تحليل دموع البشر تبين أنها تحتوي على مواد كيميائية مسكنة للألم يفرزها المخ عندما يبكي الإنسان.
- إذا مات الفيل وهو واقف فإنه يظل واقفاً لبضع ساعات قبل أن يسقط أرضاً.
- زئير الأسد يمكن سماعه من على مسافة 8 كيلومترات
- النعامة تعيش حتى 75 عاما وتظل قادرة على التكاثر حتى سن الخمسين.
- في مصر الفرعونية كان الأسبوع يتألف من 10 أيام.
- يتعين على معدة الإنسان أن تفرز ببطانة مخاطية جديدة كل أسبوعين وإلا فإنها ستهضم نفسها.
- هناك نوع من النمل يشتهر باسم (النمل السفاح) وذلك لأنه لأنه يشن غارات على مستعمرات النمل المجاورة له حيث يقتل ملكاتها وينهب محتوياتها ثم يفتاد عددا من ذلك النمل ويجبره على العمل كعبيد لديه!
- لسان القط سلاحه الدائم فهو مملوء بغدد تفرز سائلا يعضد جرحه عدة مرات حتى يلتئم.
- روى أحد الباحثين أنه سمع عن طائر قام بتجبير قدمه المكسورة باستخدام الطين وعيدان الحطب.

قصة اللص والأمين!

تقابل رجلان في أحد الأسواق احدهما طيب يرضى بما قسمه الله فيحمل للناس اغراضهم مقابل مبلغ بسيط او يقوم باداء بعض الاعمال في المحال بأجر، اما الآخر فهو خبيث يتصلص على الناس ربما يستطيع ان يسرق شيئا او يحاول ان يعمل في المحال الكبيرة المزدهمة ليستطيع ايضا ان يسرق ما تطوله يده.. تقابل الرجلان في دكان واحد فقد استأجرهما صاحب الدكان لتنظيف مخازنه واخذ يراقب الطيب والخبيث. اخذ الرجل الخبيث يتجول في المخازن وكلما رأى شيئا صغيرا غالبا اخذه ووضع في جيبه او صدره وكلما رأى شيئا يُوكل تناول منه حتى امتلأت معدته بل لقد جلس لأخذ قسط من النوم اما الطيب فكان يعرف ان الله هو الذي يراه فعمل بهمة ونشاط وامانة حتى انتهى من التنظيف والترتيب والتحميل في الوقت الذي شبع فيه الخبيث نوما فلما استيقظ سأل ان كان صاحب الدكان جاء فقال الطيب لم يحضر ولم يرك ناما .. هنا دخل صاحب الدكان فما كان من الخبيث الا ان تظاهر بانها اخر عمل في يده ثم جلس على الارض وقال كفاني تعبنا اليوم كثيرا وجعنا ايضا فضحك صاحب الدكان وقال نعم سأحضر الطعام حالا .. وصفق بيديه فدخل رجلان عملاقان هما ولدديه وقال لهما هذا يريد ان يأكل ويرتاح واطار على الطيب وذاك يريد ان يأكل ويرتاح وينظف نفسه ..واشار على الخبيث فأخذ الرجل الطيب إلى الدكان وقدم له الطعام الشهوي وفرأشا للراحة ومبلغا محترما نظير تعبهم، ثم دخلا وامسكا بالخبيث وقلباه رأسا على عقب فأوقعاه كل ما في جيبه وصدره ثم نفضاه جيدا من كل ما سرقه وبعد ذلك لقناه درسا قويا واعطياه ضربا مبرحا كاد ان يصيبه بعاهات مختلفة ومن ثم القياه خارج الطريق ووقف احدهما ليعلن ان هذا الرجل لص وفاق وحذار من التعامل معه مما دفع الرجل الخبيث ان يجري مسرعا خارج السوق قبل ان يتكاثل عليه الآخرون اما الطيب فقد طلبه صاحب الدكان عاملا لديه بأجر جيد جزاء امانته وطيبته .

