

ص 22

بلدية منطقة الظفرة تحثني باليوم
العالمي للعمل الإنساني بمبادرات
تعكس قيم العطاء والتكافل

ص 27

باسكال مشعلاني : « كيفك
اليوم » واقعية .. ولدت من
تفاصيل الحياة اليومية



اكتشاف بروتين داخل الخلايا قد
يكون مفتاح علاج السكري للأبد !

ص 23

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

دراسة: تبريد الصفائح الدموية يحافظ عليها لأسابيع

قال باحثون أجروا اختبارات بشأن استخدام الصفائح الدموية المبردة إن النتائج التي توصلوا إليها يمكن أن تزيد الإمدادات الضرورية لإنقاذ حياة من يعانون من نزيف بأكثر من ثلاثة أمثال. والصفائح الدموية هي أحد مكونات الدم الضرورية للتخثر ووقف فقدان الدم. وعادة ما يتم تخزين الصفائح الدموية المتبرع بها في درجة حرارة الغرفة، وتبلغ صلاحيتها من خمسة إلى سبعة أيام.

وفي 27 مستشفى في الولايات المتحدة وأستراليا، تلقى ألف فرد خضعوا لجراحات بالقلب إما صفائح دموية مخزنة في درجة حرارة الغرفة لمدة تقل عن سبعة أيام أو صفائح دموية مبردة.

وأفاد الباحثون في دورية «جاما، الصادرة عن الجمعية الطبية الأمريكية بأن الصفائح الدموية التي تم تبريدها لمدة تصل إلى ثلاثة أسابيع كانت فعالة في علاج النزيف بدرجة فعالية الصفائح الدموية نفسها المخزنة في درجة حرارة الغرفة.

وأشار الباحثون إلى أن نسبة كبيرة من 2.5 مليون وحدة من الصفائح الدموية المخزنة في درجة حرارة الغرفة التي يتم جمعها سنويا في الولايات المتحدة تهدر بسبب قصر مدة صلاحيتها. وقال الدكتور فيليب سبينلا رئيس فريق الدراسة من جامعة بيتسبرج في بيان «ستؤدي النتائج الجديدة إلى تحسين كبير في توافر الصفائح الدموية مع تقليل الهدر، مما سيسمح للمستشفيات البعيدة عن المدن الكبرى بتوفير هذا المنتج الدموي المنقذ للحياة لعلاج الأشخاص الذين يعانون من النزيف».

بيضة يوميا أم أكثر؟.. إليك الكمية الآمنة لصحة القلب والكوليسترول

ظل البيض لسنوات طويلة محط جدل بسبب احتوائه على الكوليسترول، إذ ربطه البعض بارتفاع مستويات الكوليسترول في الدم وزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب، بينما اعتبره آخرون مصدراً غنياً بالبروتين والعناصر الغذائية المهمة. ولكن الدراسات الحديثة تشير إلى أن تأثير الكوليسترول الموجود في الطعام يختلف من شخص إلى آخر، وأن تناول البيض باعتدال يمكن أن يكون جزءاً من نظام غذائي صحي لدى معظم الأشخاص الأصحاء.

وتوضح التوصيات الطبية أن تناول بيضة واحدة يوميا، أي نحو 7 بيضات أسبوعياً، لا يرتبط بزيادة ملحوظة في خطر الإصابة بأمراض القلب لدى غالبية الأشخاص.

وتحتوي البيضة الواحدة على نحو 200 ملغم من الكوليسترول، إلا أن تأثيره على مستويات الكوليسترول في الدم يكون أقل من تأثير الدهون المشبعة والمتحولة الموجودة في أطعمة مثل اللحوم المصنعة والزبدة والمقلبات. كما تشير بعض الأبحاث إلى أن تناول بيضتين يوميا قد لا يشكل خطراً على القلب لدى الأشخاص الأصحاء، خاصة عند اتباع نظام غذائي متوازن غني بالخضراوات والحبوب الكاملة ومنخفض الدهون غير الصحية.

ولا تقتصر فوائد البيض على البروتين؛ إذ تحتوي البيضة الكاملة على نحو 6 إلى 7 غرامات من البروتين عالي الجودة، إضافة إلى «فيتامين د»، والحديد، والكولين المهم لوظائف الدماغ والكبد. كما يحتوي صفار البيض على مضادات أكسدة مثل اللوتين والزياكسانثين، التي تدعم صحة العين. ويرى الخبراء أن المشكلة غالباً لا تكون في البيض نفسه، بل في طريقة تناوله، إذ إن إضافته إلى اللحوم المصنعة أو كميات كبيرة من الزبدة قد تجعل الوجبة أقل صحة بسبب ارتفاع الدهون المشبعة والصوديوم. ومع ذلك، قد يحتاج الأشخاص المصابون بارتفاع الكوليسترول الضار، أو السكري، أو أمراض القلب إلى استشارة الطبيب لتحديد الكمية المناسبة وفق حالتهم الصحية.

وتؤكد الأدلة الحالية أن البيض ليس غذاءً ضاراً كما كان يعتقد سابقاً، لكنه أيضاً ليس حلاً سحرياً للصحة، إذ يعتمد تأثيره على النظام الغذائي الكامل ونمط الحياة.

امتصاص «فيتامين د»

يُعد البيض من المصادر الطبيعية القليلة لفيتامين د، إلا أن خبراء التغذية يؤكدون أن الاستفادة منه تزداد عند تناوله مع الدهون الصحية، لأنها تساعد الجسم على امتصاص هذا الفيتامين بكفاءة أكبر. وينتمي «فيتامين د» إلى مجموعة الفيتامينات الذائبة في الدهون، إلى جانب الفيتامينات A و E و K، ما يعني أن امتصاصه يعتمد على وجود الدهون الغذائية التي تحفز إفراز العصارة الصفراوية والإنزيمات الهاضمة، مما يسهل انتقاله إلى مجرى الدم.

ورغم أن صفار البيض يحتوي على نسبة من الدهون الطبيعية، فإن إضافة مصادر أخرى للدهون

يُعد العامل الرئيس في رفع نسبته بالدم، مقارنة بالدهون المشبعة.

ويؤكد اختصاصيو التغذية أن الحفاظ على نظام غذائي متوازن يضم مصادر متنوعة لفيتامين د، والدهون الصحية على مدار اليوم، يظل العامل الأهم لتعزيز مستويات هذا الفيتامين في الجسم.

دراسات جديدة تحسم الجدل

أظهرت دراسات حديثة أن تناول البيض يوميا لا يرفع الكوليسترول الضار لدى معظم الأشخاص، ما يعيد الجدل حول تأثيره على صحة القلب والقيم الغذائية المرتبطة به. وبحسب خبراء تغذية، تحتوي البيضة الواحدة على نحو 180 إلى 200 ملغ من الكوليسترول، إلا أن الكوليسترول الغذائي لم يعد يُعد العامل الرئيس في رفع نسبته بالدم، مقارنة بالدهون المشبعة.

يعتقد البعض أن قشر الرمان يمكن أن يسهم في علاج الكبد الدهني نظراً لاحتوائه على مضادات الأكسدة. ولكن، هل يمكن الاعتماد عليه بالفعل للتخلص من دهون الكبد؟

يوضح الدكتور طارق الشبلاوي، استشاري أمراض الباطنة والسكري موقع «الكوسنتو»، مدى فعالية قشر الرمان في معالجة الكبد الدهني. ويقول إن قشر الرمان يحتوي على مركبات نباتية ومضادات أكسدة، وقد أظهرت بعض الدراسات على الحيوانات تأثيرات

إيجابية على الالتهاب والإجهاد التأكسدي. ومع ذلك، لا توجد أدلة كافية من الدراسات السريرية البشرية تثبت قدرته على علاج الكبد الدهني. ويشير الشبلاوي إلى أن الاعتماد على قشر الرمان أو وصفات شعبية كمصدر لعلاج الكبد الدهني قد يؤدي إلى تأخير العلاج الطبي الضروري، خاصة وأن الكبد الدهني غالباً ما يرتبط بالسمنة ومقاومة الإنسولين والسكري واضطرابات الدهون. وحول إمكانية تناول قشر الرمان، أكد الشبلاوي أنه لا ينصح به كعلاج مثبت لهذا المرض، وأن تناول كميات كبيرة منه قد يكون غير آمن بسبب اختلاف الجرعات والتركيزات بين المنتجات. ويشدد على أهمية استشارة الطبيب قبل استخدام أي مستخلصات عشبية، خاصة للأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الكبد أو يتناولون أدوية بانتظام.

ما هي الهوايات الأكثر جاذبية بين النساء؟

أظهر استطلاع أجرته منصة «Date Psychology»، أن القراءة تصدر قائمة الهوايات التي تجعل الرجل أكثر جاذبية في نظر النساء، وفقاً لصحيفة «ديلي ميل» البريطانية. وشمل الاستطلاع تقييم 74 هواية، حيث اعتبرت 98.2% من المشاركات القراءة من أكثر الهوايات جاذبية، تلاها تعلم اللغات الأجنبية، والعزف على آلة موسيقية، والطهي، والنجارة. وحظيت هوايات، مثل: الرسم، والكتابة، والتصوير الفوتوغرافي، وعلم الفلك، والمشي لسافات طويلة، والحدادة، والرماية بالقوس، بتقييمات مرتفعة. في المقابل، جاءت منتديات الذكورية العادية للنساء، ومتابعة المواد الإباحية، والمقامرة، والجدالات الإلكترونية بين أقل الهوايات جاذبية، فيما صنفت غالبية المشاركات تناول العملات المشفرة وال«كوسبلاي» وجمع مجسمات «فانكو بوب»، ضمن الهوايات الأقل جذباً. وتشير النتائج إلى تفضيل المشاركات للهوايات التي تعكس الإبداع والتعلم والنشاط والمهارات العملية، مع تأكيد متابعين أن ممارسة الهواية بصدق وشغف أهم من اختيارها بهدف إرضاء الآخرين.

الأكل قبل النوم ضربة مزدوجة للجهاز الهضمي والقولون

كشفت دراسة علمية حديثة، نشرت عبر منصة «ScienceDaily»، العلاقة بين التوتر والأكل المتأخر قبل النوم وتأثيرهما المضاعف على صحة الجهاز الهضمي والجسد. وأفادت الدراسة، التي قادتها الدكتورة هاريكا داديجيري من كلية الطب بجامعة نيويورك ومستشفى «سانت ماري»، أن الأكل المتأخر ليلاً قبل النوم مع وجود حالة من التوتر والقلق اليومي يتسبب بحدوث ما أسماه الباحثون «ضربة مزدوجة للجهاز الهضمي والقولون». وقدمت الدراسة، في المؤتمر العالمي «أسبوع أمراض الجهاز الهضمي» Digestive Disease Week 2026 - DDW -، وشملت تحليل بيانات أكثر من 11.000 مشارك في «المسح الوطني للصحة والتغذية». وخلصت الدراسة إلى أن الأشخاص الذين يعانون من التوتر العصبي ويستهلكون أكثر من 25% من سرعاتهم الحرارية اليومية بعد الساعة 9 مساءً، هم الأكثر عرضة للإصابة باضطرابات القولون الهضمية «مثل الإسهال أو الإمساك الشديدين». وبحسب الدراسة، تدمج التغذية المتأخرة والتوتر بين هرمونات القلق «مثل الكورتيزول» وبين تباطؤ حركة الهضم ليلاً، مما يعطل ميكروبيوم الأمعاء، ويقلل من تنوع البكتيريا النافعة التي تحتاجها القناة الهضمية خلال ساعات الراحة للنوم. وأكدت الدراسة على مفهوم حاسم في الطب الحديث وهو أن «توقيت تناول الطعام لا يقل أهمية عن نوعية الطعام نفسه»، وأن تأخير الوجبة الرئيسية للمساء يربك الدورة الطبيعية للجهاز الهضمي والساعة البيولوجية للنوم.

ضوءاء المرور تهدد بمرض باركنسون

كشفت دراسة جديدة أن ضوءاء المرور قد تزيد من خطر الإصابة بمرض باركنسون. وأجرت جامعة كوينهاغن في الدنمارك هذه الدراسة، التي أظهرت احتمالية ارتباط التعرض المستمر لضوءاء حركة المرور بزيادة خطر الإصابة بهذا المرض العصبي. وتابعت الدراسة وضع أكثر من 3.1 مليون شخص تتجاوز أعمارهم الأربعين على مدى 18 عاماً، ووجدت أن زيادة مستويات الضوءاء في المناطق السكنية ارتبطت بارتفاع خطر الإصابة بمرض باركنسون بنسبة 3%. وأوضح البروفيسور مارتن سورنسن، الشرف على الدراسة، أن العوامل البيئية تلعب دوراً إلى جانب العوامل الوراثية في زيادة مخاطر الإصابة بالمرض. ومرض باركنسون يؤثر على الجهاز العصبي، مسبباً مشاكل في الحركة والتوازن والسيطرة على العضلات، وبحسب منظمة الصحة العالمية، يعاني منه أكثر من 8.5 مليون شخص حول العالم. وأشار الباحثون إلى أن ضوءاء المرور الزمنية قد تسبب في زيادة التوتر واضطرابات النوم، مما يؤثر بدوره على صحة الجهاز العصبي. إلا أنهم أكدوا ضرورة إجراء المزيد من الأبحاث لفهم العلاقة وآليات تأثيرها بشكل أفضل.

«أوبن إيه أي» تطلق «تشات جي بي تي للمراهقين» بضوابط أمان جديدة

أعلنت شركة «أوبن إيه أي» الأمريكية، عن إطلاق نسخة متخصصة من تطبيقها الشهير تحت مسمى «تشات جي بي تي للمراهقين»، وسط تنامي قلق الباحثين والأهالي من اعتماد المراهقين العاطفي على «الروبوتات الحوارية».

تهدف هذه الخطوة إلى توفير بيئة رقمية آمنة للفاصرين، مع دمج أدوات رقابية أيوبية صارمة وميزات أمنية معززة للحد من المخاطر المرتبطة بالتفاعل مع الروبوتات الذكية.

وأوضحت الشركة أن هذه النسخة الجديدة سيتم تفعيلها بشكل تلقائي بمجرد تقدير عمر المستخدم بأنه أقل من 18 عاماً، أو في حال تعريف المستخدم لنفسه ضمن الفئة العمرية ما بين 13 و17 عاماً. وتوسع هذه المبادرة إلى تشجيع التفكير النقدي لدى اليافعين وحثهم على طلب الدعم الواقعي عند الحاجة، بدلاً من الاعتماد الكلي على الآلة.

بذور الكتان مسكن طبيعي لآلام الدورة الشهرية

يمكن أن تساعد بعض الأطعمة في تخفيف الأعراض المصاحبة للدورة الشهرية لدى النساء بصورة طبيعية، ومن بينها بذور الكتان، التي قد تعني عن تناول المسكنات، بحسب موقع «healthshots». وتساعد بذور الكتان التي تتميز بمحتواها العالي بأحماض أوميغا 3، على تخفيف آلام الدورة الشهرية، نظراً لخصائصها المضادة للالتهابات.

كما أن بذور الكتان تحتوي على مركبات نباتية تُدعى اللبيغان، تساهم في تخفيف الأعراض المصاحبة للدورة الشهرية، بما في ذلك الألم، بفضل فعاليتها في الحفاظ على توازن هرمون الإستروجين. وتقل تقلصات الجهاز الهضمي المرتبطة بالدورة الشهرية عند تناول بذور الكتان، لاحتوائها على الألياف الغذائية، التي تحسن عملية الهضم وتنظم حركة الأمعاء.

وكشفت دراسة منشورة في مجلة «Healthcare»، أن الألياف القابلة للذوبان المتوفرة ببذور الكتان تدعم البكتيريا النافعة بالأمعاء.

طريقة تناول بذور الكتان هناك أكثر من طريقة لتناول بذور الكتان، يمكن للنساء الاعتماد على إحداها أثناء الدورة الشهرية، وهي: -إضافة ملحقة أو معلقتين كبيرتين من بذور الكتان المطحونة إلى العصائر الطبيعية أو الزبادي أو دقيق الشوفان. -إضافة ملحقة أو معلقتين كبيرتين من زيت بذور الكتان إلى السلطة أو العصائر. -تناول منقوع بذور الكتان الدافئ.

حقيقة فعالية قشر الرمان في علاج الكبد الدهني

يعتقد البعض أن قشر الرمان يمكن أن يسهم في علاج الكبد الدهني نظراً لاحتوائه على مضادات الأكسدة. ولكن، هل يمكن الاعتماد عليه بالفعل للتخلص من دهون الكبد؟ يوضح الدكتور طارق الشبلاوي، استشاري أمراض الباطنة والسكري موقع «الكوسنتو»، مدى فعالية قشر الرمان في معالجة الكبد الدهني. ويقول إن قشر الرمان يحتوي على مركبات نباتية ومضادات أكسدة، وقد أظهرت بعض الدراسات على الحيوانات تأثيرات





منوعات الفجر 22

في «سيتي سنتر الزاهية» من 20 إلى 23 أغسطس

«مؤسسة القلب الكبير» تدعم 3,000 طالب وطالبة وتدعو مجتمع الإمارات لتجهيز الحقائب المدرسية لأطفال غزة ومصر

مريم الحمادي: التعليم حق لا ينبغي أن تحدده ظروف الطفل



نفخر بتوفير مساحة تتيح للعائلات والأفراد والمؤسسات تحويل عطائهم إلى دعم عملي للطلبة. ويمهّد التعليم الطريق نحو فرص أوسع، وتمنح هذه الفعالية أفراد المجتمع وسيلة مباشرة وهادفة لمساعدة الأطفال على بدء العام الدراسي وهم يمتلكون الأدوات والثقة التي يحتاجون إليها. ونثمن شراكتنا مع مؤسسة القلب الكبير، ونأمل أن تلهم هذه المبادرة أفراد المجتمع في مختلف أنحاء دولة الإمارات للمشاركة فيها ودعم أهدافها.

المشاركة متاحة للجميع

صممت الحملة لتوسيع نطاق المشاركة وإتاحة الفرصة أمام أكبر عدد ممكن من الداعمين، إذ تبدأ قيمة التبرع من 10 دراهم، بما يمكن الأفراد من داخل دولة الإمارات وخارجها من الإسهام في دعم تعليم 3,000 طالب وطالبة.

- ويمكن لمشتري «اي أند» التبرع عبر إرسال الرمز BTS26 برسالة نصية إلى الأرقام التالية:
- 7857 للتبرع بمبلغ 10 دراهم.
- 7859 للتبرع بمبلغ 50 درهماً.
- 7788 للتبرع بمبلغ 100 درهم.
- 7789 للتبرع بمبلغ 200 درهم.
- 7708 للتبرع بمبلغ 500 درهم.
- 7160 للتبرع بمبلغ 1.000 درهم.

كما يمكن لمشتري «دو» إرسال الرمز نفسه BTS26 إلى: 9965 للتبرع بمبلغ 10 دراهم، 9967 للتبرع بمبلغ 50 درهماً.

لبدء عامهم الدراسي باستعداد وثقة. وتدعم «العربية للطيران» عملية شحن هذه المستلزمات إلى مصر، بما يضمن وصول المساعدات التعليمية إلى مستحقيها. وفي الشارقة، ستخصص التبرعات لدعم الطلبة المسجلين في «مركز القلب الكبير التعليمي»، الذي يوفر مسارات تعليمية ومهنية للأطفال والشباب من الأسر المقيمة محدودة الدخل، بما يساعدهم على مواصلة تعليمهم والاستعداد لفرص مستقبلية أفضل.

مريم الحمادي: التعليم حق لا ينبغي أن تحدده ظروف الطفل

وقالت سعادة مريم الحمادي، عضو المجلس الاستشاري في «مؤسسة القلب الكبير»: «لا ينبغي لظروف أي طفل أن تحدد فرص حصوله على الأدوات الأساسية التي يحتاج إليها للتعلّم. ففي غزة، تحافظ المستلزمات التعليمية على صلة الأطفال بالتعلّم وسط ما يواجهونه من اضطرابات قاسية، بينما تمنح الحقيبة المدرسية المتكاملة الطلبة في مصر استعداداً أكبر لبداية عامهم الدراسي بثقة».

وأضافت: «تمنح هذه الحملة كل فرد دوراً واضحاً ومؤثراً، فالتبرع أو المشاركة في تجهيز حقيبة مدرسية أو الإسهام في تغطية رسوم طالب يمكن أن يزيل عائقاً مباشراً أمام مواصلة التعليم، ويحمل إلى كل طفل رسالة إنسانية واضحة: أن الظروف التي يمر بها لا تختصر مستقبله، وأن هناك مجتمعاً يقف إلى جانبه لحماية حقه في التعليم، ودعم قدرته على التمسك بطموحه وبناء حياة أفضل».

ومن جانبه، قال عبدالله البلوشي، مدير عام، مراكز التسوق في الشارقة، ماجد القطيم، في ماجد القطيم، يشكل إحداث أثر مجتمعي ملموس جزءاً أساسياً من نهجنا في جمع أفراد المجتمع حول مبادرات هادفة. ومن خلال استضافة فعالية تجهيز الحقائب المدرسية التابعة لمؤسسة القلب الكبير في سيتي سنتر الزاهية،

عام دراسي كامل.

أربعة أيام من العمل التطوعي في «سيتي سنتر الزاهية»

تدعو «مؤسسة القلب الكبير» أفراد المجتمع والعائلات والمؤسسات إلى المشاركة في فعالية تطوعية لتجهيز الحقائب المدرسية، تقام في «سيتي سنتر الزاهية» خلال الفترة من 20 إلى 23 أغسطس، دعماً للطلبة المستعدين لبداية عامهم الدراسي الجديد. وتستقبل الفعالية المشاركين يوميًا من الساعة 10 صباحاً حتى 11 مساءً، في الطابق الأول من المركز بجوار «هوم سنتر»، حيث يتعاون المتطوعون على تعبئة الحقائب بالدفاتر والقرطاسية وغيرها من المستلزمات الدراسية الأساسية التي ستوزع ضمن الحملة. وتمنح الفعالية أفراد المجتمع دوراً مباشراً في إعداد المساعدات التي ستصل إلى الأطفال قبل بدء العام الدراسي، بما يحوّل الرغبة في العطاء إلى مساهمة عملية تساعد الطلبة على دخول صفوفهم مستعدين للتعلّم والمشاركة.

ثلاثة مسارات تعليمية تجمعها غاية واحدة

تصل الحملة إلى الطلبة ضمن ثلاثة سياقات مختلفة، تجمعها غاية واحدة تتمثل في إبقاء التعليم في متناول الأطفال والشباب، بصرف النظر عن الصعوبات المادية أو النزاعات أو ظروف النزوح التي يواجهونها. وفي غزة، حيث يواصل النزاع تعطيل الحياة اليومية ومسارات التعليم، تسهم المستلزمات المدرسية في الحفاظ على صلة الأطفال بالتعلّم، أينما توفرت لهم فرص مواصلة. ويدعم «فارس الشهم» هذا المسار بصفته الشريك اللوجستي المسؤول عن شحن المستلزمات المدرسية إلى القطاع.

أما في مصر، فيحصل الطلبة على حقائب مدرسية متكاملة تضم الأدوات والمواد التي يحتاجون إليها

•• الشارقة-الفجر:

أطلقت «مؤسسة القلب الكبير» حملتها العالمية للعودة إلى المدارس لعام 2026، بهدف دعم 3,000 طالب وطالبة من خلال توفير حقائب مدرسية متكاملة للأطفال في غزة ومصر، والمساهمة في تغطية الرسوم الدراسية للطلبة المسجلين في «مركز القلب الكبير التعليمي» في الشارقة.

وتأتي الحملة مع اقتراب انطلاق العام الدراسي الجديد، في وقت يستعد فيه ملايين الأطفال للعودة إلى مقاعد الدراسة، بينما يواجه آخرون عاماً دراسياً جديداً من دون المستلزمات الأساسية أو الدعم المالي الذي يضمن لهم مواصلة تعليمهم.

وتحوّل الحملة مساهمات أفراد المجتمع إلى دعم تعليمي مباشر وملمس؛ إذ توفر للأطفال في غزة ومصر الحقائب والقرطاسية والمواد الدراسية الأساسية، إلى جانب دعم الطلبة من الأسر محدودة الدخل المسجلين في «مركز القلب الكبير التعليمي».

وتنفذ الحملة بدعم مجموعة من الشركاء الذين يسهمون في مختلف مراحلها؛ حيث يتولى «فارس الشهم»، بصفته الشريك اللوجستي، دعم شحن المستلزمات المدرسية إلى غزة، فيما تدعم «العربية للطيران» شحن الحقائب والمستلزمات المخصصة للطلبة في مصر. كما يوفر «سيتي سنتر الزاهية» التابع لـ«ماجد القطيم»، المساحة اللازمة لاستضافة الفعالية التطوعية التي تقام على مدار أربعة أيام في الشارقة.

وتتيح الحملة خيارات متعددة للمساهمة تتناسب مع إمكانيات المتبرعين؛ إذ يوفر التبرع بقيمة 200 درهم حقيبة مدرسية متكاملة ومستلزمات تعليمية أساسية لطالب واحد، بينما يسهم مبلغ 500 درهم في تغطية رسوم شهر دراسي في «مركز القلب الكبير التعليمي»، ويغطي مبلغ 7,000 درهم تكاليف تعليم طالب لمدة

عبد الله سعيد الكعبي يدير أولى جلسات «100 دقيقة مع قائد» باستضافة الدكتور محمد الكويتي



•• العين -الفجر:

ضمن مبادرة شبابية مستدامة تسعى إلى استضافة نخبة من القيادات والخبرات الوطنية، وإتاحة الفرصة للشباب للتعرف إلى تجاربهم ومساهماتهم المهنية ورؤاهم تجاه المستقبل، عبر حوارات مباشرة تتجاوز نقل المعرفة إلى الإلهام والتحفيز وبناء الوعي. وتؤكد المبادرة أهمية الاستثمار في الشباب بوصفهم شركاء في صناعة المستقبل، من خلال توفير منصات نوعية للحوار والتفاعل، وتعزيز قدرتهم على استيعاب التحولات المستقبلية، وتحويل المعرفة إلى مبادرات وممارسات تسهم في خدمة المجتمع ودعم مسيرة التنمية المستدامة في دولة الإمارات العربية المتحدة .

التي تأتي ثمرة للتعاون بين مجلس شباب مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان ومجلس الأمن السيبراني، بهدف تمكين الشباب من أداء دور مؤثر في نشر ثقافة الأمن السيبراني، وتعزيز الوعي الرقمي، والمساهمة في إيصال الرسائل التوعوية والممارسات الآمنة إلى مختلف فئات المجتمع في مدينة العين. وتعكس هذه المبادرة توجهها نحو تحويل المعرفة والخبرة الوطنية إلى أثر مجتمعي ملموس، من خلال منح الشباب مساحة حقيقية للتعلّم والحوار والمشاركة، وربطهم بالخبرات والقيادات التي أسهمت في بناء منظومة العمل الوطني في مختلف المجالات. وتأتي جلسة « 100 دقيقة مع قائد، كخطوة أولى

لحديقة الحيوان والأحياء المائية بالعين. وجاءت الجلسة لتفتح مساحة حوارية مباشرة مع أحد أبرز الخبراء الوطنية في مجال الأمن السيبراني، حيث تناولت عدداً من المحاور المرتبطة بجاهزية دولة الإمارات العربية المتحدة في مواجهة التهديدات السيبرانية، ومستقبل الأمن السيبراني في ظل التطورات المتسارعة في تقنيات الذكاء الاصطناعي، إلى جانب أهمية تعزيز الوعي الرقمي وترسيخ الممارسات الآمنة لدى أفراد المجتمع، ودور الشباب في الإسهام الفاعل في بناء منظومة رقمية أكثر أماناً واستدامة.

شهد اللقاء الإعلان عن مبادرة « سفراء العين للأمن السيبراني» ،

انطلقت في مدينة العين أولى جلسات مبادرة «100 دقيقة مع قائد»، التي أدارها عبد الله سعيد الكعبي، نائب رئيس مجلس شباب مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان . واستضافت الجلسة سعادة الدكتور محمد الكويتي، رئيس الأمن السيبراني لحكومة دولة الإمارات، في لقاء شبابي جمع بين الخبرة الوطنية والطموح الشبابي، واحتضنه مركز الشيخ زايد لعلوم الصحراء بمدينة العين، باستضافة مجلس شباب المؤسسة العامة

بلدية منطقة الظفرة تحتفي باليوم العالمي للعمل الإنساني بمبادرات تعكس قيم العطاء والتكافل

•• الظفرة -الفجر:

الفرح والأمل، بما يسهم في بناء مجتمع أكثر تماسكاً وترابطاً.

الإنساني قيمة مجتمعية تتجاوز تقديم الدعم، لتصل إلى مشاركة الآخرين مشاعرهم وصناعة لحظات من

وتجسد الفعالية رسالة اليوم العالمي للعمل الإنساني في تعزيز التضامن والتكاتف، والتأكيد على أن العمل

فئات المجتمع، بما يعكس نهج دولة الإمارات الراسخ في دعم العمل الإنساني ونشر ثقافة العطاء.



نظمت بلدية منطقة الظفرة، ممثلةً في فريق التواجد البلدي، فعالية إنسانية بمناسبة اليوم العالمي للعمل الإنساني، في مبادرة تعكس قيم العطاء والتكافل المجتمعي، وتقديراً للجهود التي يبذلها العمال ودورهم في دعم مسيرة التنمية والحفاظ على جودة الحياة في مدن منطقة الظفرة. وتضمنت الفعالية عدداً من المبادرات الإنسانية، شملت زيارة المرضى والأطمنائن عليهم، وتقديم الهدايا والمبادرات التي أسهمت في إدخال الفرح والسرور إلى نفوسهم، إلى جانب مشاركة العمال لحظات إنسانية مميزة، والتعبير عن التقدير لعطائهم وجهودهم التواصل.

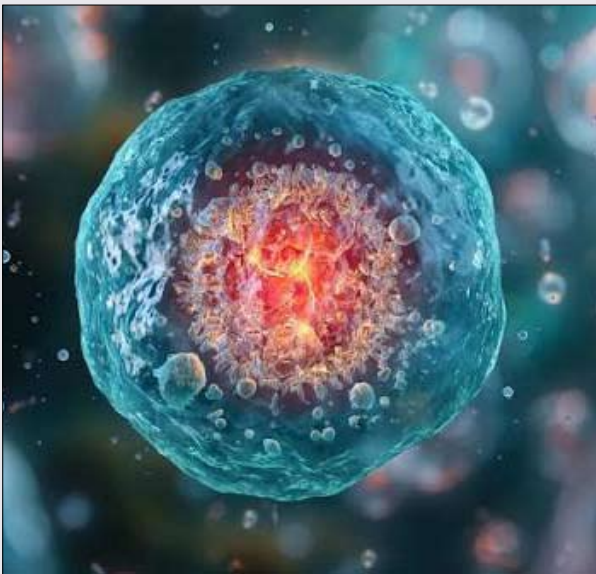
وأكدت البلدية أن تنظيم هذه المبادرات يأتي انطلاقاً من حرصها على ترسيخ قيم المسؤولية المجتمعية والرحمة والتراحم، وتعزيز روح المشاركة والتواصل مع مختلف

منوعات الفكر 23



ارتعاش الجفن المتكرر.. عرض بسيط أم إنذار لمشكلة صحية؟

كشفت البروفيسورة تاتيانا شيلوفا، أخصائية طب العيون، أن ارتعاش العين الشائع لا يحدث في العين نفسها، بل ينتج غالبا عن تشنج عضلات الجفن العلوي أو السفلي، ووفقا لها، تُعرف هذه الحالة باسم ارتعاش الجفن العضلي، وهي في الغالب حالة غير خطيرة تزول من تلقاء نفسها. تقول: "من أكثر أسباب ارتعاش الجفن شيوعا قلة النوم، والإرهاق، والضغط النفسي، والعمل لفترات طويلة أمام الكمبيوتر، والإفراط في تناول القهوة، والشاي المركز، ومشروبات الطاقة، إضافة إلى جفاف وتهيج سطح العين، والكحول، والتدخين، وبعض الأدوية. وفي معظم الحالات، يكفي تنظيم ساعات النوم، وتقليل إجهاد العين، وأخذ فترات راحة من استخدام الشاشات، والحد مؤقتا من تناول الكافيين." وتضيف أنه في حال ترافق ارتعاش الجفن مع جفاف العين، أو الشعور بالحرق، أو الإحساس بوجود جسم غريب أو رمل داخل العين، فمن الضروري مراجعة طبيب عيون. تقول: "لا ينبغي تناول المغنيسيوم أو أي مكملات غذائية أخرى لمجرد ظهور ارتعاش في الجفن، من دون استشارة الطبيب. فمن الضروري التأكد من وجود نقص في العناصر الدقيقة، وعدم افتراض ذلك استنادا إلى عرض واحد فقط. وإذا استمر الارتعاش لأكثر من أسبوع إلى أسبوعين، أو تكرر بصورة منتظمة، أو ازداد شدة، أو ترافق مع احمرار، أو ألم، أو تورم، أو إفرازات، أو تشوش في الرؤية، فيجب مراجعة طبيب عيون." وتشير إلى أنه ينبغي أيضا استشارة طبيب أعصاب إذا امتدت التقلصات إلى عضلات أخرى في الوجه، أو اقتصرت على جانب واحد منه، أو تسببت في انغلاق لا إرادي وقوي للجفن. وتوضح: "قد لا يكون الأمر مجرد ارتعاش بسيط في الجفن، بل قد يشير إلى تشنج الجفن أو التشنج النصفي للوجه. لذلك، يجب طلب العناية الطبية العاجلة عند ظهور أعراض مثل عدم تناسق الوجه، أو التشنج، أو ضعف في الذراع أو الساق، أو صعوبة الكلام، أو ازدواج الرؤية، أو الصداع الشديد، أو التراجع المفاجئ في الرؤية. ففي حين يرتبط ارتعاش الجفن قصير الأمد غالبا بالتعب والإجهاد، فإن التشنج الطول، أو المتفاقم، أو الممتد إلى عضلات أخرى يستوجب تقييما طبيا لتحديد سببه."



كشف باحثون عن بروتين صغير مخفي داخل جينوم الميتوكوندريا البشرية، قد يساعد في تفسير أسباب بعض أشكال مرض السكري من النوع الثاني، ويمهد الطريق لعلاجات جديدة.

يعد خطوة مهمة نحو فهم أعمق للآليات البيولوجية

اكتشاف بروتين داخل الخلايا قد يكون مفتاح علاج السكري للأبد!

ألف بالغ، في دراسة تفاعل على مستوى الجينوم الميتوكوندري، تمكنوا خلالها من تحديد تعدد أشكال النوكليوتيدات المضرة (SNP) المرتبط بمرض السكري من النوع الثاني. وتعد أشكال النوكليوتيدات المضرة هو اختلاف شائع في حمض نووي واحد داخل الجين، ويمكن أن يؤثر على كيفية استجابة الأفراد للأدوية أو العوامل البيئية أو الأمراض، والمثير أن هذا المتغير الجيني تحديدا يقع داخل الجين المسؤول عن إنتاج بروتين صغير جديد مشتق من الميتوكوندريا، أطلق عليه الباحثون اسم MENTSH. والخطر أن هذا المتغير الجيني يعطل "كودون البدء" للجين، أي الجزء الذي يأمر الخلية ببدء إنتاج البروتين، ما يعني أن حاملي هذا المتغير قد لا ينتجون بروتين MENTSH بشكل طبيعي، وهذا قد يفسر سبب ارتفاع معدلات السكري بشكل غير متناسب لدى البعض. ولم يكتف الباحثون بتحديد المتغير الجيني، بل أكدوا أن MENTSH هو بروتين حقيقي ونشط بيولوجيا، من خلال تجارب زراعة الخلايا وتقنيات مطياف الكتلة التي كشفت وجوده فعليا، ثم انتقلوا إلى اختبار تأثيره في نماذج حيوانية، حيث أعطوا الفئران المصابة بالسمنة ومرض السكري إما البروتين الطبيعي MENTSH أو نظائر معدلة وراثيا أكثر قوة. وكانت النتائج مشجعة للغاية، إذ أدى إعطاء MENTSH إلى تحسين استجابة الخلايا للإنسولين، بينما منعت النظائر المعدلة زيادة

الأنسجة الضامة. لكن دراسات سابقة على الحيوانات أظهرت أن تقليله يطيل عمر الذباب والقوارض، كما أثبتت تجارب بشرية أن خفض البروتين يساهم في استقرار السكر بالدم وتقليل الوزن، حتى لدى من يستهلكون سرعات حرارية إجمالية أعلى.

وترجع المراجعة، المنشورة في دورية Cell Press Blue الليفية 21، الذي يرتفع عند انخفاض البروتين في الجسم، ويعمل على زيادة إنفاق الطاقة وتحسين التحكم بالسكر وتقليل الالتهاب.

لكن الباحثين يحذرون من أن معظم الأدلة مستقاة من دراسات حيوانية، وقد لا تنطبق بالكامل على البشر. كما تشير المراجعة إلى أن بعض الأحماض الأمينية - وهي لبنات بناء البروتين - قد تحفز عمليات بيولوجية تزيد خطر السمنة والالتهابات والأمراض المرتبطة بالتقدم في العمر عند الإفراط في تناولها.

ويوضح الدكتور دادي لامينغ، المشرف على المراجعة من جامعة ويسكونسن-ماديسون، أن الفوائد العضلية للبروتين واضحة لدى الرياضيين والنشطاء، لكنه يضيف: "بما أن معظم الناس خاملون نسبيا، فإن الكثيرين يستهلكون بروتينا يفوق حاجتهم الفعلية، ما قد يكون له عواقب صحية سلبية على المستوى السكاني". ويستنتي لامينغ بعض الفئات مثل كبار السن، الذين يحتاجون كميات أكبر من البروتين، لكنه ينصح البالغين الخاملين بأن الأطعمة المدعمة بالبروتين قد لا

الأسف حتما في الميتوكوندريا (محطات توليد الطاقة داخل الخلايا)، يشفر أيضا بروتينات صغيرة تؤثر بشكل كبير على وظائف الجسم. وتضيف الدراسة الجديدة من جامعة كاليفورنيا الجنوبية، بقيادة البروفيسور بينشاس كوهين، عميد



هل يؤدي الإفراط في استهلاك البروتين إلى الموت المبكر؟

حذرت مراجعة علمية شاملة من أن تناول كميات مفرطة من مساحيق ومخفوقات البروتين قد يؤدي إلى مخاطر صحية جسيمة، تصل إلى الوفاة المبكرة.

يتعارض هذا الطرح مع ما يروجّه العديد من مؤثري اللياقة البدنية على منصات التواصل الاجتماعي من فوائد مطلقة للبروتين في إنقاص الوزن وبناء العضلات.

العمر فقط". غير أن البروفيسور بول غرينهاف، أستاذ أيض العضلات في جامعة نوتنغهام، أعرب عن تحفظه، مشيرا إلى أن المراجعة تعتمد أساسا على أبحاث على القوارض والحشرات، محذرا من أنها "ليست نماذج تمثل شيخوخة البشر بدقة".

تقدم الفوائد المتوقعة. ويعتقد أن التمارين المنتظمة تحمي الرياضيين من الآثار السلبية للإفراط في البروتين، لأن أجسامهم تستخدمه بكفاءة لبناء عضلات قوية وصحية. وخلص إلى أننا "نحتاج إلى تخصيص توصيات البروتين بناء على العمر ومستوى النشاط البدني معا، وليس على

والأنسجة الضامة. لكن دراسات سابقة على الحيوانات أظهرت أن تقليله يطيل عمر الذباب والقوارض، كما أثبتت تجارب بشرية أن خفض البروتين يساهم في استقرار السكر بالدم وتقليل الوزن، حتى لدى من يستهلكون سرعات حرارية إجمالية أعلى.

وترجع المراجعة، المنشورة في دورية Cell Press Blue الليفية 21، الذي يرتفع عند انخفاض البروتين في الجسم، ويعمل على زيادة إنفاق الطاقة وتحسين التحكم بالسكر وتقليل الالتهاب.

لكن الباحثين يحذرون من أن معظم الأدلة مستقاة من دراسات حيوانية، وقد لا تنطبق بالكامل على البشر. كما تشير المراجعة إلى أن بعض الأحماض الأمينية - وهي لبنات بناء البروتين - قد تحفز عمليات بيولوجية تزيد خطر السمنة والالتهابات والأمراض المرتبطة بالتقدم في العمر عند الإفراط في تناولها.

ويوضح الدكتور دادي لامينغ، المشرف على المراجعة من جامعة ويسكونسن-ماديسون، أن الفوائد العضلية للبروتين واضحة لدى الرياضيين والنشطاء، لكنه يضيف: "بما أن معظم الناس خاملون نسبيا، فإن الكثيرين يستهلكون بروتينا يفوق حاجتهم الفعلية، ما قد يكون له عواقب صحية سلبية على المستوى السكاني". ويستنتي لامينغ بعض الفئات مثل كبار السن، الذين يحتاجون كميات أكبر من البروتين، لكنه ينصح البالغين الخاملين بأن الأطعمة المدعمة بالبروتين قد لا

القلب، وإطالة العمر. ويعزو الباحثون ذلك إلى تحسين التمثيل الغذائي، وتقليل الالتهابات، والحد من تلف الخلايا المسرع للشيخوخة. ويؤكد الخبراء أن البروتين ضروري لنظام غذائي متوازن، إذ يساعد في إصلاح وبناء الألياف العضوية والأعضاء



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٨٣٦ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٢٠
70197

إعلان بالنشر
في الدعوى رقم: ٣٦٥٠/٢٠٢٦/١١ مدني جزئي

المنظورة في دارة إدارة الدعوى التاسعة عشر رقم ٢٢٧
موضوع الدعوى : دعوى مطالبة بمبلغ وقدره (٧٥٠,٠٠٠) درهم تعويضاً عن الأضرار المادية والخسوية التي لحقت بالمدعي من جراء الحادث الذي تعرض له .
المدعي: دانيي لاسمين جوماديوا
عنوانه: الإمارات - إمارة دبي - ديرة - دبي - شارع بني ياس - مينى توين تاورز - شقة ٢١٠٤ - ٥٦٦٦٥٨٥٠
المدعى عليه: ١- شيبانيريت سينغ نيرمال سينغ - صفته : مدعي عليه
موضوع الإعلان : قد أقام عليك المدعى وموضوعها دعوى مطالبة بمبلغ وقدره (٧٥٠,٠٠٠) درهم تعويضاً عن الأضرار المادية والخسوية التي لحقت بالمدعي من جراء الحادث الذي تعرض له - وحدث لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٦/٨/٢٥ الساعة ٩,٠٠ ص في قاعة التقاضي بعد لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونياً وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات أو مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.
رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٨٣٦ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٢٠
70392

إعلان رقمي لحكم بمثابة الحضورى بالنشر
في الدعوى رقم: ١٠٢٤/٢٠٢٦/٢٢ مدني كلي

المنظورة في الدائرة الكلية المدنية الأولى رقم ٣٣
موضوع الدعوى : المطالبة بالزام المدعي عليه بسداد مبلغ وقدره (١٥,٠٠٠,٠٠٠) خمسة عشر مليون درهم إماراتي مع الزامه بالفائدة القانونية بواقع ١٢ ٪ من تاريخ الاستحقاق ٢٠٢٠/٨/٣ وحتى السداد التام مع الزامه بالتعويض المناسب عن الأضرار المادية والأدبية الناتجة عن التأخير في السداد .
المدعي: جمال صبري عبدالسيد الديب - مصري الجنسية
عنوانه: الإمارات - إمارة دبي - مدينة دبي - أبو عيبل - ديرة
المدعى عليه: ١- مهنت عبدالحق فاضل السعدي - صفته : مدعي عليه
موضوع الإعلان : قررت محاكم دبي الابتدائية إعلانكم بالحكم الصادر بتاريخ: ٢٠٢٦/٨/٣ ص في قاعة التقاضي لإطلاع على تفاصيل الحكم لايد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية والذكية .
رئيس القسم

الامارات العربية المتحدة
محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية

العدد ١٤٨٣٦ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٢٠
70392

إعلان مدعى عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية
في الدعوى رقم: 77/0002477/2026 AJCECIVIS مدني

إلى المدعي عليه : خالد محمد مصري - مجهول محل الإقامة
إعلان بالنشر باللغة العربية
رفع المدعي/مصطفى اسماعيل احمد ابراهيم - ضد المدعي عليه/ مصطفى اسماعيل احمد ابراهيم - سوري الجنسية - اولاً: الزام المدعي عليه بأن يؤدي للمدعي مبلغ وقدره 30.000 ثلاثون ألف درهم تعويضاً مادي وأدبي - ثانياً: الزام المدعي عليه الرسوم والمصروفات ومقابل اتعاب المحاماة
انت مكلف بالحضور بجلسة 2026/8/31 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى 1 - دائرة اليوم الواحد) شخصياً أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقة بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه -
2026/8/19
مكتب الخدمات القضائية

حكومة الشارقة
دائرة القضاء

العدد ١٤٨٣٦ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٢٠
70392

إعلان مدعى عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة - محكمة التنفيذ المدنية
في الدعوى رقم: SHCEXCISUBDIS2026/0005387 منازعة التنفيذ الموضوعية

إلى المدعي عليه: محمد أحمد خلف - مجهول محل الإقامة
أولاً: من حيث الفول التنازع معلقاً بأوضاعها الشككية والاعراض القانونية المقررة - ثانياً: في الموضوع - 1- وقف وإلغاء كافة إجراءات التنفيذ في الدعوى التنفيذية رقم 3347/2026 تنفيذ شيكات الصادرة ضد 368 المتنازعين لحين الفصل في المنازعة الماثلة واستمرارها بالنسبة للمتنازع ضده الثاني - 2- إلغاء القرار الصادر من دائرة التنفيذ في الدعوى التنفيذية رقم 3347/2026 تنفيذ شيكات وما تضمنته من وضع الصيغة التنفيذية على الشيكات سند التنفيذ وجعلها في قوة السند التنفيذي وذلك ليحلال السند التنفيذي وإلغاء كافة الأثناء القانونية الختارية على هذا القرار - 1- وقف وإلغاء القرار الصادر بمنع المتنازع الأول من السفر لانه الحارس القضائي على الحيوانات - 2- القضاء بانتفاء صفة ورثة ضامنة ورعاية وضامون لصيغة السيارات وكيل خدمات والقضاء ببراءة دمة المتنازعين من الدين الخاص بالتنازع ضده الأولى - ثالثاً: الزام المتنازع ضدهما بالرسوم والمصروفات ومقابل اتعاب المحاماة
انت مكلف بالحضور بجلسة 2026/8/27 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة محكمة التنفيذ المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 9) شخصياً أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقة بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه -
2026/8/19
مكتب الخدمات القضائية

الامارات العربية المتحدة
محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية

العدد ١٤٨٣٦ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٢٠
70197

إعلان منفذ ضده بالنشر
محكمة عجمان الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - سجاد احمد خيال بت محمد محمد الزور
إخطار دفع في القضية رقم: 0000252/2026 AJCECIVIS مدني

إلى المحكوم عليه : سجاد احمد خيال بت - عنوان: العنوان الأول عجمان - الإمارات العربية المتحدة - رقم مكاني 0762144700 - العنوان الثاني: دبي - الرشدية فيلا 55
محمد حمزة محمد الزور - العنوان: العنوان الأول عجمان - الإمارات العربية المتحدة - رقم مكاني 0762144700 - العنوان الثاني: دبي - الرشدية فيلا 55
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرقف صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ، ناقضت كاور جورويت سينغ - الجنسية هندي - في القضية المشار إليها أعلاه .
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ورفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي: الجعوم الكلي لصالح الرسوم والصريف 264230.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (أربعة) يوماً من تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار ، وفي حالة تخلفك عن ذلك فانت مكلف بحضور جلسة يوم - الموافق - الساعة - أمام المحكمة المذكورة ، وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخدم بحكم إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.
محكمة التنفيذ المدنية

حكومة رأس الخيمة
دائرة المحاكم

العدد ١٤٨٣٦ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٢٠
70392

إخطار دفع بالنشر
رقم الملف 2025/2843 تنفيذ تجاري

بناء على طلب / المحكوم له / شركة الشارقة لتأمين ش.ذ.م.ج - الجنسية
إلى المحكوم عليه / مكتب العربي لتأجير السيارات ش.ذ.م.ج - الجنسية
ليكن معلوماً لديك بأن محكمة رأس الخيمة قد أصدرت بحضلك حكماً بتاريخ 2025/11/11 في القضية 2365/2025 بالزامك بدفع مبلغ وقدره 37488.00 درهماً شامل الرسوم والصاريـف.
وبما أن المحكوم له اعلاه قد تقدم بطلب لتنفيذ حكم وسجل بالرقم المشار اعلاه ، فأنت مكلف بتنفيذ ما جاء اعلاه خلال 7 أيام من تاريخ التبليغ وفي حال تخلفك عن ذلك فإن المحكمة ستستخدم بحكم الاجراءات القانونية المناسبة لتنفيذ الحكم ، والرسوم المرتبة عليك - الملاحقات -
قسم التنفيذ

حكومة رأس الخيمة
دائرة المحاكم

العدد ١٤٨٣٦ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٢٠
70392

إخطار دفع بالنشر
رقم الملف 2025/1836 تنفيذ تجاري

بناء على طلب / المحكوم له / كتلولوب ش.ذ.م.ج - الجنسية
إلى المحكوم عليه / الرباعية لواء البناء ش.م.ج - ذ.م.ج - الجنسية
ليكن معلوماً لديك بأن محكمة رأس الخيمة قد أصدرت بحضلك حكماً بتاريخ 2023/11/23 في القضية 885/2023 بتداني تجاري ، بالزامك بدفع مبلغ وقدره 439621.88 درهماً شامل الرسوم والصاريـف.
وبما أن المحكوم له اعلاه قد تقدم بطلب لتنفيذ حكم وسجل بالرقم المشار اعلاه ، فأنت مكلف بتنفيذ ما جاء اعلاه خلال 7 أيام من تاريخ التبليغ وفي حال تخلفك عن ذلك فإن المحكمة ستستخدم بحكم الاجراءات القانونية المناسبة لتنفيذ الحكم ، والرسوم المرتبة عليك - الملاحقات -
قسم التنفيذ

دائرة القضاء - أبو ظبي
إدارة الكاتب العدل والتوثيق

العدد ١٤٨٣٦ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٢٠
70392

الموضوع : 2026-109 طاذن ت اسم م- ر ب- أ ط

تقدمت المواطنة (ايمان محمود عبد الرب عبدالله الكندي) بطلب إلى دائرة القضاء بتغيير اسمها من (ايمان) إلى (شبيخة)، فمن لديه اعتراض يتقدم به الى القسم المذكور خلال 15 يوماً من تاريخ نشر الاعلان. على ان يصلنا ردكم الكريم خلال 7 أيام من تاريخ ارسال الرسالة الموافقة في 2026/7/6
قاضي التوثيق والادونات

الجزيرة
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٨٣٦ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٢٠
70392

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة : الخوري لتأجير المركبات ش.ذ.م.م.
العنوان : مكتب رقم 1 ملك محمد طيب خوري لمطارات - رأس الخور الصناعية الثانية - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 662116 رقم القيد بالسجل التجاري : 1163940 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/8/6 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/8/6 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في العنوان **فارس وشركاه ش.ذ.م.م** العنوان : مكتب رقم 310 ملك مجموعة سلطان للاستثمار - بورسعيد - هاتف : 042211102 فاكس : 042211103
مستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول

الجزيرة
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٨٣٦ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٢٠
70392

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : فارس وشركاه ش.ذ.م.م.
العنوان : مكتب رقم 310 ملك مجموعة سلطان للاستثمار - بورسعيد - هاتف : 042211102 فاكس : 042211103
بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية الخوري لتأجير المركبات ش.ذ.م.م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/8/6 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/8/6 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 المخول

الجزيرة
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٨٣٦ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٢٠
70392

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة : تشيفتاين امجيك للتجارة ش.ذ.م.م.
العنوان : مكتب رقم 093 - M5 ملك الشيخ زايد ملك عبدالعزيز محمد القاسمي - الفروخ، الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 1417059 رقم القيد بالسجل التجاري : 2424570 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/7/13 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/7/13 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين اشن ايه ام لتطبيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بورسعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول

الجزيرة
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٨٣٦ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٢٠
70392

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : اشن ايه ام لتطبيق الحسابات
العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بورسعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071
بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية تشيفتاين امجيك للتجارة ش.ذ.م.م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/7/13 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/7/13 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 المخول

الجزيرة
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٨٣٦ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٢٠
70392

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة : انكور أوشن لإدارة السفن ش.ذ.م.م.
العنوان : مكتب رقم 14 - 2103 ملك عمران علي لاشاري علي اصغر لاشاري الخليلج التجاري ، الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 1398677 رقم القيد بالسجل التجاري : 2383762 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/8/6 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/8/6 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **السويدي لتدقيق الحسابات** ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 703 ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة - هاتف : 04-2288982 فاكس : 04-2288982
مستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول

الجزيرة
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٨٣٦ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٢٠
70392

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 703 ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة - هاتف : 04-2288982 فاكس : 04-2288982
بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية انكور أوشن لإدارة السفن ش.ذ.م.م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/8/6 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/8/4 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 المخول

الجزيرة
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٨٣٦ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٢٠
70392

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة : مهدي برايم جير لتدريـب ش.ذ.م.م.
العنوان : مكتب رقم 111 ملك عبدالله درويش علي رحمانى زباد - الرفة ، الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 1111339 رقم القيد بالسجل التجاري : 1826809 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/8/18 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/8/17 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ايه & ام الانصاري لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 1- 2903 ملك سمو الشيخ هزاع بن زايد بن سلطان ال نهيان - المركز التجاري الأول - هاتف : 04-2955582 فاكس : 04-2955598
مستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول

الجزيرة
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٨٣٦ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٢٠
70392

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : ايه & ام الانصاري لتدقيق الحسابات
العنوان : مكتب رقم 1- 2903 ملك سمو الشيخ هزاع بن زايد بن سلطان ال نهيان - المركز التجاري الأول - هاتف : 04-2955582 فاكس : 04-2955598
بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية مهدي برايم جير لتدريـب ش.ذ.م.م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/8/18 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/8/17 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 المخول

الجزيرة
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٨٣٦ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٢٠
70392

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة : ميليبور ديفنس للتجارة ش.ذ.م.م.
العنوان : مكتب رقم 1906 - 045 ملك عباس جواد خان فيض جول خان - الخليج التجاري، الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة - رقم الرخصة : 2355907 بموجب هذا تعلن القيد بالسجل التجاري : 2621617 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/6/30 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/7/2 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **السويدي لتدقيق الحسابات** - ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 703 ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة - هاتف : 04-2288982 فاكس : 04-2288982
مستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول

الجزيرة
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٨٣٦ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٢٠
70392

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 703 ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة - هاتف : 04-2288982 فاكس : 04-2288982
بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية ميليبور ديفنس للتجارة ش.ذ.م.م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/6/30 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/7/2 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 المخول

الجزيرة
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٨٣٦ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٢٠
70392

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة : أرم اثيرناوشونال لحضر قنوات التمديدات الخدمية ش.ذ.م.م
العنوان : مكتب رقم 112 ملك فير انصمتنت بروبورتيز (شركة ذات مسؤولية محدودة) - ديرة - الرفة ، الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد ذ.م.م ، رقم الرخصة : 2192294 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/8/17 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/8/4 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **السويدي لتدقيق الحسابات** - ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 703 ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة - هاتف : 04-2288982 فاكس : 04-2288982
مستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول

الجزيرة
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٨٣٦ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٢٠
70392

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 703 ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة - هاتف : 04-2288982 فاكس : 04-2288982
بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية أرم اثيرناوشونال لحضر قنوات التمديدات الخدمية ش.ذ.م.م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/8/17 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/8/4 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 المخول

الجزيرة
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٨٣٦ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٢٠
70392

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة : أرم برايم للاستشارات الادارية ش.ذ.م.م.
العنوان : مكتب رقم 112 - ملك دبي انصمتنت بروبورتيز (شركة ذات مسؤولية محدودة) - ديرة - الرفة ، الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد ذ.م.م ، رقم الرخصة : 1382501 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/8/17 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/8/4 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **السويدي لتدقيق الحسابات** - ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 703 ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة - هاتف : 04-2288982 فاكس : 04-2288982
مستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول

الجزيرة
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٨٣٦ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٢٠
70392

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 703 ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة - هاتف : 04-2288982 فاكس : 04-2288982
بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية أرم برايم للاستشارات الادارية ش.ذ.م.م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/8/17 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/8/4 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 المخول

الجزيرة
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٨٣٦ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٢٠
70392

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة : أرم اثيرناوشونال للتجارة العامة ش.ذ.م.م.
العنوان : مكتب رقم 112 - ملك الشبيخة ندى احمد علي الثاني - الرفة ، الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد ذ.م.م ، رقم الرخصة : 2169114 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/8/17 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/8/4 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **السويدي لتدقيق الحسابات** - ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 703 ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة - هاتف : 04-2288982 فاكس : 04-2288982
مستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول

الجزيرة
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٨٣٦ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٢٠
70392

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 703 ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة - هاتف : 04-2288982 فاكس : 04-2288982
بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية أرم اثيرناوشونال للتجارة العامة ش.ذ.م.م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/8/17 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/8/4 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 المخول

منوعات الفن 27

رحاب الجمل.. شخصية جديدة ومختلفة في «الفيل ع الدرفيل»

تواصل الفنانة رحاب الجمل تصوير مشاهد في فيلم الفيل ع الدرفيل، داخل مدينة الإنتاج الإعلامي، حيث تكثف من تصوير دورها خلال الفترة الحالية، بالتزامن مع استمرار المخرج أحمد عبد الوهاب في إنجاز مشاهد العمل.

شخصية جديدة ومختلفة

وتظهر رحاب الجمل خلال أحداث الفيلم في شخصية مختلفة تمامًا عما قدمته من قبل، حيث حرصت على تقديم شكل جديد للشخصية، سواء من ناحية الأداء أو التفاصيل الخاصة بها، لتكون واحدة من الشخصيات الالفة ضمن أحداث الفيلم. وتشارك رحاب الجمل بكثافة في أحداث الفيل ع الدرفيل، إذ تجمعها العديد من المشاهد والمواقف المهمة مع أبطال العمل، في إطار الأحداث التي تمزج بين الكوميديا والمواقف غير التقليدية.

أبطال وفريق عمل الفيلم

ويواصل فريق الفيلم التصوير بشكل مكثف خلال الفترة الحالية، تمهيداً لالنتهاء من أكبر عدد من المشاهد، استعداداً للمرحلة المقبلة من العمل، الذي يضم مجموعة كبيرة من النجوم، من بينهم أحمد فهمي وأسماء جلال وحاتم صلاح ويومي فؤاد، إلى جانب رحاب الجمل.



ألبوم جديد تراهن من خلاله على التنوع والتجديد

باسكال مشعلاني: «كيفك اليوم» واقعية.. وُلدت من تفاصيل الحياة اليومية



عادت الفنانة اللبنانية باسكال مشعلاني، إلى الساحة الغنائية بألبوم جديد تراهن من خلاله على التنوع والتجديد، بالتزامن مع طرح أغنيتها "كيفك اليوم"، التي حققت تفاعلاً جيداً منذ إطلاقها.

وتكشف باسكال مشعلاني لموقع "القاهرة الإخبارية" عن كواليس الأغنية، وتفاصيل ألبومها الجديد، وأسباب تأخر طرحها، إلى جانب رؤيتها للبساطة في الأغنية المصورة وحرصها على تقديم ألوان موسيقية تناسب مختلف الأجيال.

وُلدت من تفاصيل الحياة اليومية بسيطة وقريبة من الجمهور".

تؤكد باسكال مشعلاني أن فكرة أغنيتها الجديدة "كيفك اليوم" جاءت من الحياة الواقعية، ومن تفاصيل بسيطة اعتاد الناس على استخدامها في حياتهم اليومية، مؤكدة أن اختيارها لهذه الأغنية جاء نتيجة شعورها بأنها قريبة من الناس وتشبههم.

وأضافت: "نحن دائماً نقول كلمة "كيفك"، وقررنا أن أطرحها ضمن أغنيات الألبوم، والحمد لله جاءت في وقتها،

وحققت صدى واسعاً، وأحبها الجمهور، وهذه الأغنية تحمل خصوصية كبيرة بالنسبة إلى اللبنانيين، كونها من العبارات اليومية التي تستخدم للتعبير عن الاهتمام والسؤال عن الآخر، وهو ما جعلها عنواناً مناسباً لأغنية



قدمتها، وهذا الأمر أحبه الناس".

الحرب في لبنان

وعن تأخر صدور ألبوم كامل، كشفت باسكال مشعلاني أن الظروف التي مرت بها لبنان خلال الفترة الماضية،

وخاصة تداعيات الحرب، كانت من الأسباب التي حالت دون طرح العمل في موعد سابق، مشيرة إلى أنها فضلت الانتظار حتى تصبح الظروف أكثر ملاءمة. وأشارت إلى أن الألبوم سيُطرح بشكل كامل خلال شهر أكتوبر المقبل، مؤكدة أنها حرصت على أن يكون العمل مختلفاً من حيث الألوان الموسيقية والأساليب التي تقدمها.

ألبوم متنوع

وأكدت

شيكو: سعيد جداً بنجاح «صقر وكناريا» ونجهز لجزء ثانٍ من الفيلم

أعرب الفنان شيكو عن سعادته الكبيرة بالنجاح الذي يحققه فيلم صقر وكناريا في دور العرض السينمائي، مؤكداً أن ردود الفعل الجماهيرية والإيرادات التي حققها الفيلم أسعدته وفريق العمل بشكل كبير.

التفكير في استكمال التجربة بجزء ثانٍ وقال شيكو في تصريحات خاصة لـ اليوم السابع إنه سعيد جداً بإيرادات الفيلم، مشيراً إلى أن النجاح الذي حققه صقر وكناريا شجع فريق العمل على التفكير في استكمال التجربة، مؤكداً أنهم يعملون حالياً على التحضير للجزء الثاني من الفيلم. وأضاف شيكو أن فكرة الجزء الثاني أصبحت قيد التطوير، مع الاستفادة من النجاح الذي حققه الجزء الأول، لافتاً إلى أن التفاصيل الخاصة بالجزء الجديد سيتم الكشف عنها خلال الفترة المقبلة.

شيكو: لم أحسم مشاركتي في رمضان 2027 وعن مشاركته في موسم رمضان المقبل، أوضح شيكو أن الأمر لم يُحسم حتى الآن، مؤكداً



أنه لم يتخذ قراراً نهائياً بشأن العمل الذي يمكن أن يشارك به خلال الموسم الرمضاني المقبل، وأن الفترة القادمة ستشهد حسم موقفه بشكل أكبر.



بالالتزامن مع دراسة العروض

الفكر

تحذير طبي من الإفراط في استخدام مكملات الكالسيوم

تتراوح بين 20% و30%، كما يرفع خطر تكوّن حصوات الكلى بنحو 20%.

ونصح لادوخين الأشخاص الذين يعانون من تساقط الشعر بفحص مستويات الحديد والنحاس والزنك، نظرا لدورها الأساسي في إنتاج الكيراتين، موصيا بالحصول على هذه العناصر من مصادرها الطبيعية، مثل المأكولات البحرية والبقوليات والحبوب والمكسرات.

كما حذر من أن الإفراط في تناول الكالسيوم قد يعيق امتصاص الحديد والزنك في الجسم.

وشدد الطبيب على ضرورة إجراء الفحوصات الطبية واستشارة الطبيب قبل تناول أي مكمل غذائي، مع التأكد من مستوى فيتامين D، الذي يؤدي دورا أساسيا في تعزيز امتصاص الكالسيوم من الغذاء.

والأحماض الأمينية المحتوية على الكبريت، بينما يقتصر الدور الرئيسي للكالسيوم على دعم صحة العظام والجهاز العصبي».

وأضاف: «تناول مكملات الكالسيوم لا يحسن صحة الشعر أو الأظافر، إذ يتجه الكالسيوم إلى العظام أو يبقى في مجرى الدم، كما أنه لا يفيد مينا الأسنان، التي يكتمل تكوينها بين سن 13 و15 عاما، وتحتاج للحفاظ عليها إلى الفلورايد الموجود في معجون الأسنان». وحذر الطبيب من أن الاستخدام العشوائي لهذه المكملات قد يؤدي إلى ارتفاع مستوى الكالسيوم في الدم لمدة تصل إلى ثمانى ساعات بعد تناول الجرعة. وأضاف أن تناولها بانتظام دون حاجة طبية لمدة خمس سنوات قد يزيد خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة

حذر الطبيب الروسي مكسيم لادوخين من أن تناول مكملات الكالسيوم غير المنضبط ودون إشراف طبي أو مبرر صحي قد يؤدي إلى مضاعفات خطيرة تهدد الصحة.

وقال الطبيب في مقابلة مع صحيفة «غازيتارو» الروسية: «يلجأ بعض الأشخاص إلى تناول مكملات الكالسيوم بشكل عشوائي، اعتقادا منهم بأنها تحسن صحة الشعر والأظافر ولكن هذا الاعتقاد غير صحيح. فهذه الأنسجة تعتمد أساسا على الكيراتين



قرأت لك

عصير البرتقال



اتضح للعلماء أن تناول كمية كبيرة من عصير البرتقال يخفض مستوى ضغط الدم، وتناول كوب واحد يوميا منه يساعد على تجنب مشكلات في القلب. وتشير صحيفة Daily Express إلى أن الدكتورة كاري راكستون من مركز علوم عصير الفواكه في بليجيكا (Fruit Juice Science Centre)، أوضحت خصائص هذا المشروب الشائع، مشيرة إلى أن تناول كوب واحد من عصير البرتقال يوميا يخفض ضغط الدم الانقباضي بمقدار

3 ملم عمود زئبق والانياسطي بمقدار 2 ملم عمود زئبق.

وتقول الدكتورة: «يحتوي البرتقال وعصير البرتقال أيضا على بوليفينول نباتي يسمى هسبريدين، الذي يساعد على إسترخاء الأوعية الدموية، ما يسهل على الجسم التحكم بضغط الدم. ولكن يمتص الجسم هذا البوليفينول من العصير أفضل من امتصاصه من البرتقال الكامل، لقلة كمية الألياف الموجودة في البرتقال الكامل، ما يمنع الجسم من امتصاص الهسبريدين، كما أن عصير البرتقال مصدر للبيوتاسيوم الذي يساعد على التحكم بضغط الدم».

وتضيف الدكتورة: يتحول الهسبريدين في جسم الإنسان بعد عملية الهضم إلى هسبرتين. وتقول: «هذا المركب الجديد الذي يسمى هسبرتين، يساعد على إسترخاء الأوعية الدموية، ما يؤثر في مستوى ضغط الدم، خاصة لدى الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية».

ووفقا لبيانات منظمة الصحة العالمية، بلغ عدد الذين يعانون من ارتفاع مستوى ضغط الدم في العالم عام 2020 أكثر من مليار شخص، ثلثهم لا يعلم بذلك. ويتم معالجة واحد من كل عشرة مرضى.

سؤال وجواب

ما هو معنى اسم «أديس أبابا»؟

الزهرة الجديدة

من مكتشف معدن اليورانيوم ؟

الكيميائي الالماني مارتن كلايروت هو مكتشف اليورانيوم .

من هم أول من استخدم التفرخ الاصطناعي للدواجن؟

المصريون القدماء

ما المقصود بالحكم العربي؟

الحكم الذي لا تراعى فيه قواعد القانون العام



الممثلة الأمريكية ميلاني باكسون لدى حضورها العرض الأول لفيلم

«Descendants، Wicked Wonderland»، في لوس أنجلوس. «ا ف ب»

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الرازي أول من استخدم الخيوط في الجراحة
- هل تعلم أن أشعة الليزر أقوى من أشعة الشمس بأربع مرات
- هل تعلم أن اللغة المالطية هي أكثر اللغات تأثراً باللغة العربية
- هل تعلم أن العنبر يستخرج من أمعاء حوت العنبر وهو مادة قيمة في صناعة العطور
- هل تعلم أن أول من أشاروا إلى تفتيت الحصى في المثانة هم الأطباء العرب
- هل تعلم أن – الرأرأة – تعني تحريك العينين و إدارتهما لتسديد النظر على الهدف
- هل تعلم أن الجاذبية على القمر تساوي سدس الجاذبية على الأرض
- هل تعلم أن الذهب يوزن بالجرام و الماس بالقيرات
- هل تعلم أن عدد بحور الشعر هو : ستة عشر بحراً
- هل تعلم أن ضوء الشمس لا يتخلل مياه البحر أكثر من 400 م
- هل تعلم أن كثافة كوكب زحل قليلة جدا بحيث انك لو جعلت هذا الكوكب يسقط في بحر وسيع لطفا على سطحه
- هل تعلم أن قلم الرصاص مصنوع من الجرافيت
- هل تعلم أن آلة الإسطرلاب آلة فلكية لقياس ارتفاع الكواكب
- هل تعلم أن اول حيوان سار على قدميه في التاريخ هو الديناصور
- هل تعلم أن اول انسان حاول الطيران هو من اصل عربي واسمه عباس بن فرناس

قصة الواعظ

كان هناك رجل ينتكر في ثياب الهانمين في حب الله فكانت الناس تلجأ اليه ليباركها من المرض ومن إحدى العصابات التي كان يطلق عليها العصابة السوداء لأنهم كانوا يتشجعون بالسواد فلا ترى منهم غير عيون بارزه شريرة يسلبونهم ما يملكون وأحيانا يختطفون إحدى البنات ثم يجدها الناس وقد قتلت ورميت في الجبل بعد ايام من اختطافها.

استمر الحال هكذا مع هذه القرية الضعيفة يأتي افراد العصابة يصرخون طالبيين مالاً وغلاباً وحيوانات ثم يخفون حتى جاء وقت اقتراب احد الشباب من ابيه وقال: ابي اريد ان أصرح لك بشيء في صدري.. ان صوت زعيم هذه العصابة يشبه صوت واعظ القرية، واقسم اني عندما سمعته ظننته هو، فانا ابدا لم ارتح اليه.

فنظر الأب العجوز وقال: كان في صدري هذا الشئ ولم استطع البوح به.. لن نتكلم كثيراً ، اذهب واجمع من أصدقائك من تحب ودعمهم يأتون سرا .

استمر الشاب وأصدقائه يجتمعون سرا لعدة ايام وكل يوم يزداد عددهم واتفق الجميع على خطة تتطلب الحرس التام، وفي اليوم المنتظر كان احد الحماليين يجر عربته وعليها كمية كبيرة من القش، فسقطت على الأرض وتفرقت وامتلأ المكان بها، كان المكان هو مركز مرور أفراد العصابة، انه مكانا ضيق لدخل ساحة واسعة هي القرية وسوقها.. جاء من سكب الزيت على القش وبعض المواد التي تشتعل، وجاء من ذر البارود ووقفوا على المدخل الضيق ليمنعوا خروج الناس، وهنا اندلعت النيران فجأة من تحت أرجلهم لتطوقهم بخيولهم التي صرخت وصهلت كثيرا وألقت بهم على الأرض وسط النيران، وقاموا بجرون مسرعين ليطفئوا النار التي أمسكت بهم وسط طلقات رصاص شباب القرية، وحين نزع زعيمهم عنه غطاء رأسه الذي أمسكت به النيران فاذا به واعظ القرية، وهنا فقط عرف الناس ما عشوا فيه من خداع وغش، يومها لم ينجو احد من تلك العصابة بل حرص الشباب على قتلهم جميعا وقتل ذلك الكابوس الذي عاشوا فيه زمنا.

مساحة للتلوين

