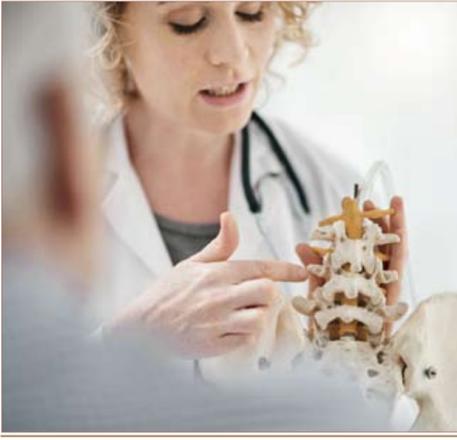


«ثقافة وسياحة أبوظبي»
تعلن برنامج «مؤتمر تيرا»
بالعين 2026

سايين:
الفن بالنسبة إليّ ليس
هواية، بل عشق



فحص روتيني سريع قد يقي الملايين
من مضاعفات هشاشة العظام



عاصفة شمسية عظمى تهدد

الأقمار الصناعية

أفاد مختبر علم الفلك الشمسي في معهد بحوث الفضاء التابع لأكاديمية العلوم الروسية بأن العاصفة المغناطيسية التي بدأت مساء أول أمس الأول الاثنين، على كوكب الأرض بلغت مستوى G4.7، وهو مستوى شديد الخطورة، مع توقعات بإمكانية وصولها إلى أقصى درجاتها G5 في حال استمرت خصائص الرياح الشمسية دون تغير. وأوضح المختبر أن هذا الاضطراب الجيومغناطيسي نجم عن وصول تيار كثيف من البلازما الشمسية إلى الأرض، أعقبه أقوى توهج شمسي سُجل منذ بداية العام الحالي، وقد وقع التوهج يوم الأحد وكان من الفئة X1.95، يُبعد أول توهج من الفئة X يُرصد خلال عام 2026.

وأشار العلماء إلى أن تدفق البروتونات الشمسية قرب الأرض وصل إلى أعلى مستوياته منذ أكثر من عشرين عاماً وهي مستويات لم تُسجل منذ 29 أكتوبر-تشرين الأول عام 2003، وهو التاريخ الذي سبق واحدة من أعنف العواصف المغناطيسية في القرن الحادي والعشرين.

وبالتوازي، أعلن مركز التنبؤ بالطقس الفضائي التابع للإدارة الوطنية للأرصاد الجوية الأمريكية أن عاصفة إشعاع شمسي من المستوى الرابع "S4" دخلت حيز التنفيذ، وصفت بأنها الأقوى منذ أكثر من عقدين، وأوضح المركز أن التأثيرات المحتملة تتركز بشكل رئيسي على الطيران، وإطلاق المركبات الفضائية، وتشغيل الأقمار الصناعية.

وحذر خبراء الطقس الفضائي من أن هذه العواصف قد تؤدي إلى اضطرابات في أنظمة الملاحة المعتمدة على الأقمار الصناعية، وانخفاض دقة نظام تحديد المواقع العالمي "GPS"، إضافة إلى مخاطر إشعاعية على رواد الفضاء وركاب الرحلات الجوية التي تمر عبر المسارات القطبية.



بعد فترات الاحتفالات الغنية بالمواد الدسمة والأطياب السكرية والمعجنات، يميل الجسم

إلى تخزين الدهون بسبب كثرة السكريات والدهون وقلة الحركة. وللعودة إلى مسار خسارة الوزن بطريقة صحية مع حلول العام 2026، يُفضّل تجنّب بعض الفئات من الأطعمة، أو التقليل منها إلى الحد الأدنى. والتطبيق هو

بعض النصائح التي تساهم في خسارة ما تمّ اكتسابه من وزن خلال فترة نهاية العام الماضي.

«سيدتي» تطلع من اختصاصية التغذية عبير أبورجيلي، عيادة Diet of The town، على التفاصيل.

نصائح ذكية لخسارة الوزن بعد فترة الاحتفالات؛ باشري بها منذ الآن

البروكلي، الهندياء، الخيار، الجرجير، الفطر... العودة إلى النمط الصحي الذي يتضمن ممارسة الرياضة لمدة 3 مرات في الأسبوع على الأقل. ضبط كمية الطعام الصحي المتناولة؛ لأن الأكل الفاضل عن حاجة الجسم ولو كان صحياً، أيضاً سوف يؤدي إلى زيادة الوزن. تحضير صلصة السلطة في المنزل، بمكونات منزلية خفيفة؛ لأن تلك الجاهزة، غالباً ما تكون محملة بالسكريات، وتحتوي على كمية جيدة من البروتين، مع الخضروات والتقليل من النشويات الصحية. التنبّه للسوائل التي تتناولها يومياً أيضاً؛ خصوصاً وأن غالبية الأشخاص يحتسبون عدد السعرات الحرارية المتأثرة من الطعام ويُغفلون السوائل التي يتناولونها، مثل أنواع القهوة الدسمة التي تحتوي على سعرات حرارية عالية، والسوائل الغازية والعصائر المحملة بالسكر. ويستبدل بهذه الأنواع، الماء والقهوة الخالية من الإضافات، الشاي الأخضر والسوائل العشبية الدافئة من دون سكر.

الفئات تحتوي على أملاح ومواد حافظة مرتفعة، دهون مشبعة غير صحية وسعرات حرارية عالية مقابل قيمة غذائية منخفضة. نصائح غذائية بعد انقضاء فترة الاحتفالات، يجب العودة إلى تنظيم نظامنا الغذائي من جديد وتدرجياً، تتابع خبيرة التغذية، شرط ألا نعتمد على مبدأ الحرمان، من خلال تطبيق الآتي: رسم خطة صحية لتقليل حجم الطعام المتناول خلال اليوم وزيادة الحرق، والالتزام بها. تنظيم الوجبات اليومية بدل اتباع حمية غذائية قاسية تفرق الجسم. شرب الماء بوفرة "نحو لترين يومياً" للتخلص من احتباس السوائل في الجسم. التقليل من الأطعمة الغنية بالملح والصوديوم خاصة، مثل المعلبات، الصلصات الجاهزة، الوجبات السريعة، التيسيس، البزورات. التركيز على البروتين الذي يؤمّن الشبع لوقت طويل ويحسن عملية الحرق في الجسم "مثل صدر الدجاج أو الحبش، اللحوم الحمراء الخالية من الدهون الظاهرة، السمك". الإكثار من الخضروات الغنية بالألياف "مثل الخس،

فئات من الأطعمة يجب الابتعاد عنها لخسارة الوزن تعدد اختصاصية التغذية مجموعة من الأطعمة التي يُفضل الابتعاد عنها لخسارة الوزن الحفاظ على صحة الجسم، وهي كالتالي: الحلويات والسكريات المكررة: مثل: الكعك، الشوكولاتة التجارية، والحلويات الشرقية.. فهي تؤدي إلى ارتفاع سريع في سكر الدم، زيادة تخزين الدهون والشعور بالجوع بعد وقت قصير. السوائل السكرية والعصائر الجاهزة: بما فيها السوائل الغازية، عصائر العلب، وعبوات الطاقة. فهذه السوائل غنية بالسعرات الفارغة، لا تعطي إحساساً بالشبع وتعيق حرق الدهون. الأطعمة المقلية والدهون المتحوّلة: مثل البطاطس المقلية، السمسوسك، الدجاج المقلي، والمعجنات الجاهزة. هذه الأطعمة عالية السعرات، تُبطئ عملية الأيض وتزيد الالتصاق في الجسم. الكربوهيدرات البيضاء المكررة: مثل الخبز الأبيض، الأرز الأبيض، المعكرونة المصنوعة من الطحين الأبيض. تؤدي هذه الفئة من الأطعمة إلى: تقلبات في مستوى السكر، زيادة الرغبة في الأكل وتراكم الدهون خصوصاً في البطن. الأطعمة المصنّعة والوجبات السريعة: مثل النقانق، المرتديلا، البرغر الجاهز، والوجبات المجمدة. هذه

التفكير الإيجابي يعزز المناعة

كشفت دراسة حديثة أن التفكير الإيجابي لا يقتصر على تحسين المزاج فقط، بل قد يؤثر فعلياً على صحة الجسم. فقد اكتشف باحثون في الأشخاص الذين يحفظون منطقة في الدماغ مرتبطة بالتوقعات الإيجابية أظهرت استجابة مناعية أقوى عند تلقي لقاح التهاب الكبد B. وتتركز هذه المنطقة، المعروفة باسم السقفية البطنية "VTA"، ضمن نظام المكافأة في الدماغ الذي يتحكم في الدافع والتوقع. ويعتقد العلماء وفقاً لصحيفة "ميروور"، أن نشاط هذه المنطقة قد يكون أحد أسباب تأثير الدواء الوهمي، حيث يلاحظ المرضى آثاراً إيجابية نتيجة توقعهم أن يكون للعلاج تأثير مفيد، حتى لو كان دواءً وهمياً. وفي الدراسة، قام الفريق بتدريب 85 مشاركاً سليماً على زيادة نشاط مسار المكافأة الدماغي من خلال استرجاع تجارب إيجابية سابقة. وأكدت فحوصات التصوير بالرنين المغناطيسي زيادة نشاط منطقة VTA، فيما أظهر المشاركون تحسناً واضحاً في استجاباتهم المناعية بعد تلقي اللقاح.

الماء البارد لإنقاص الوزن.. خرافة أم حقيقة صحية؟

أظهرت الدراسات أن شرب كوب واحد من الماء البارد يمكن أن يسهم في حرق السعرات الحرارية، ويعد خطوة بسيطة لكنها مفيدة عند دمجها في روتين صحي شامل. وعلى الرغم من أن هذه العادة وحدها لا تكفي لفقدان الوزن بشكل ملحوظ، إلا أنها تحفز الجسم على العمل بجهد أكبر للحفاظ على درجة حرارته الطبيعية، ما يؤدي إلى استهلاك طاقة إضافية. بحسب ما أكده الخبراء. وتحدث الخبراء عن عملية توليد الحرارة الطبيعية التي يقوم بها الجسم لتسخين الماء البارد عند دخوله إلى المعدة، حيث ترتفع درجة حرارة الماء تدريجياً إلى حرارة الجسم، ما يحرق حوالي 8 سعرات حرارية لكل كوب "250 مل". ووفقاً لدراسة نشرت في مجلة الغدد الصماء السريعة والتمثيل الغذائي، يمكن لشرب نصف لتر من الماء البارد زيادة معدل الأيض بنسبة تصل إلى 30% لمدة ساعة تقريباً. وعلى مدار اليوم، يمكن أن تضيق هذه العادة تأثيراً ملموساً؛ فشرب خمسة أكواب يومياً يحرق نحو 40 سعرة حرارية، أي حوالي 1200 سعرة في الشهر، ما يعادل جلسة تمارين خفيفة. وليس حرق السعرات هو الفائدة الوحيدة؛ فالأداء البارد ينشط الجسم ويزيد اليقظة، كما قد يخفف الشعور بالجوع مؤقتاً، مما يساعد على الحد من تناول الوجبات الخفيفة.

كيف يؤثر توقيت تناول الموز على الأداء الرياضي؟

الموز يُعد من أسهل مصادر الكربوهيدرات الطبيعية هضماً، ويحتوي على مزيج من الجلوكوز والفركتوز والسكروز والألياف، بالإضافة إلى البوتاسيوم والمغنيسيوم الضروريين لصحة العضلات وتوازن السوائل. لكن توقيت تناوله يمكن أن يؤثر على مستويات الطاقة، الأداء الرياضي، والتعب بعد التمرين. تناول الموز قبل النشاط البدني يوفر طاقة سريعة ومستقرة، ويعزز مخازن الجليكوجين في العضلات والكبد، ما يدعم الأداء والتحمل. كما يقلل من اضطرابات الجهاز الهضمي ويقلل التعب المبكر بفضل الألياف التي تبطئ امتصاص السكر تدريجياً، ويساعد البوتاسيوم على تقليل تشنجات العضلات. يعمل الموز على تجديد الجلوكوز ودعم استعادة مخازن الجليكوجين بعد التمارين المكثفة. كما يمد الجسم بالبوتاسيوم وفيتامين B6 ومضادات الأكسدة التي تقلل الإجهاد التأكسدي، وتساهم في الاسترخاء العضلي وتزويد الجسم، ما يجعله بديلاً طبيعياً لمشروبات الكربوهيدرات التجارية. ويمكن أن يكون الموز خياراً صحياً للوجبات الخفيفة، إذ يوفر سعوراً بالشبع دون زيادة السعرات، ويساعد على امتصاص الكربوهيدرات تدريجياً. تناوله مع الشوفان أو الزبادي أو زبدة المكسرات يعزز الشبع ويدعم التوازن الغذائي، كما يوفر حلاوة طبيعية بديلاً عن الحلويات المكررة.

دراسة تصدم الآباء.. تلوث الهواء يرفع ضغط دم طفلك ويهدد قلبه

كشفت دراسة علمية أن التعرض للملوثات الهوائية في سن مبكرة يزيد مخاطر إصابة الأطفال بضغط الدم في سن الدراسة. وبحسب الدراسة التي نشرتها الدورية العلمية "أبحاث البيئة"، وجد الباحثون أن الجزيئات الدقيقة في الهواء يمكن أن تتسلل داخل الجسم في مرحلة تكون الجنين وبعد الولادة، وتؤثر على ضغط الدم لدى الطفل في مرحلة الدراسة، بل على صحة القلب على المدى الطويل. وأوضح الباحثون أن الجزيئات الدقيقة هي نوع من الملوثات تتكون في الضباب الدخاني، والتعرض لها حتى بمعدلات ضئيلة يؤثر على صحة الأطفال على المدى الطويل. وشملت الدراسة أكثر من 4800 طفل تتراوح أعمارهم ما بين 5 و12 عاماً، وتم خلال البحث قياس معدلات ضغط الدم لديهم ومقارنتها بمدى تعرضهم لتلوث الهواء خلال الحمل وأول عامين من حياتهم. وذكر الباحثون أن التعرض لتلوث الهواء قبل الولادة وبعدها مباشرة يرتبط بزيادة ضغط الدم، ولا سيما الضغط الانقباضي. وأظهرت الدراسة أيضاً أن التعرض لثاني أكسيد النيتروجين، لاسيما في المراحل الأخيرة من الحمل، يرتبط بانخفاض ضغط الدم جزئياً لدى الأطفال، لكن الفريق البحثي يرى ضرورة إجراء مزيد من الأبحاث في هذا الشأن. ويرى الباحثون أن هذه النتائج تبعث على القلق بصفة خاصة، لاسيما أن معدلات إصابة الأطفال بضغط الدم ارتفعت بنسبة 80% تقريباً خلال العقدين الماضيين.

حرقه المعدة المتكررة قد تتحول إلى مرض خطير.. أطباء يحذرون

حذر أطباء من أن حرقه المعدة المتكررة، التي يعاني منها ملايين الأشخاص حول العالم، قد لا تكون مجرد عرض عابر، بل قد تشكل مؤشراً على مضاعفات خطيرة في حال إهمالها أو استمرارها لفترات طويلة. وأوضح خبراء أن الإصابة المزمنة بمرض الارتجاع المعدي المريئي قد تؤدي، لدى نحو 10% من المرضى، إلى تطور حالة تُعرف طبيياً باسم «مريء باريت»، وهي تغيرات غير طبيعية تصيب خلايا بطانة الجزء السفلي من المريء. وأشار الأطباء إلى أن هذه التغيرات الخلوية تجعل المريء أكثر عرضة للتحول إلى مراحل ما قبل السرطان، وقد تتطور في بعض الحالات إلى سرطان المريء إذا لم يتم تشخيصها ومتابعتها طبياً في وقت مبكر. وأكد المختصون أن هناك أعراضاً تحذيرية يجب عدم تجاهلها، أبرزها حرقه شديدة أو متكررة، صعوبة في البلع، بحة صوت مزمنة، سعال مستمر، الإحساس بوجود كتلة في الحلق، أو ضعف الاستجابة للأدوية المعتادة. وشدد الأطباء على أن التشخيص المبكر والمتابعة الطبية المنتظمة ليعيان دوراً حاسماً في منع تطور هذه الحالة، وتقليل خطر التحول السرطاني.



تفاصيل ضبط كتر أنري، قبل بيعه

كشفت وزارة الداخلية في مصر تفاصيل ضبط «كتر من الثمينة»، التي تعود إلى الحضارة الفرعونية، فقد أُلقت القبض على شخصين بمحاولة المنيا، جنوبي البلاد، وبحوزتهما عشرات القطع، في ضربة جديدة لاحتريه التنقيب غير الشرعي عن الآثار. وقالت الوزارة، في بيان رسمي إن "معلومات وتحريات دقيقة أجراها قطاعا السياحة والآثار والأمن العام، بالتنسيق الكامل مع مديرية أمن المنيا، كشفت عن قيام شخصين بحيارة عدد كبير من القطع الأثرية داخل نطاق المحافظة، تمهيداً للتجار بها وتحقيق مكاسب مادية غير مشروعة". وأضاف بيان الوزارة أنه "عقب تفتيش الإجراءات القانونية اللازمة، تم استهداف المتهمين وضبطهم، إذ أسفرت عملية التفتيش عن العثور بحوزتهما على 53 قطعة أثرية متنوعة". وأشارت الوزارة في بيانها إلى أن القطع الأثرية "شملت تماثيل صغيرة وأجزاء حجرية ومقتنيات ينشئه في استخدامها الجنائزي، وجميعها تعود لعصر الدولة المصرية القديمة، ما يعكس قيمتها التاريخية والأثرية الكبيرة".



منوعات الفكر

22

برئاسة ذياب بن طحنون بن محمد

مجلس أمناء جامعة العين يناقش توسع البرامج الأكاديمية واستحداث مركز بحثي جديد

•• أبوظبي- الفجر

الذكاء والتكنولوجيا الخضراء. كما أشار المجلس إلى المسابقات الثقافية والعلمية والرياضية التي نظمتها الجامعة لطلبة مدارس العين وأبوظبي مع بداية العام الأكاديمي، والتي تهدف إلى تعزيز ثقافة الطلبة ومعارفهم ومهاراتهم.

وفي خطوة استراتيجية تسهم مع توجهات دولة الإمارات العربية المتحدة في مجالات الطاقة المتجددة، وإدارة الموارد المائية، والاستدامة البيئية، اعتمد المجلس استحداث مركز جامعة العين البحثي للطاقة والمياه والاستدامة، بما يعزز دور الجامعة البحثي في دعم الأولويات الوطنية.

وفي ختام الاجتماع، جرى التأكيد على أهمية تعزيز دور الجامعة في خدمة المجتمع، وربط منجزاتها الأكاديمية والبحثية باحتياجاته، انسجاماً مع مستهدفات رؤية الإمارات 2031، وبما يعكس ما تحقق خلال العام الماضي في إطار عام المجتمع. واختتم الشيخ ذياب بن طحنون بن محمد آل نهيان الاجتماع بالتأكيد على مواصلة دعم مسيرة الجامعة، وتعزيز حوكمتها، وتكامل جهودها الأكاديمية والبحثية والمجتمعية، بما يرسخ مكانتها كمؤسسة تعليمية رائدة على المستويين المحلي والإقليمي.

QS للجامعات العربية 2026، إضافة إلى المرتبة 15 عربياً في تصنيف اتحاد الجامعات العربية 2025، وهو ما يعكس وتيرة التطور المتسارعة التي تشهدها الجامعة على مختلف الأصعدة.

وناقش المجلس البرامج الأكاديمية الجديدة التي طرحتها الجامعة على مستويات البكالوريوس والماجستير والدكتوراه، مستعرضاً مستوى الإقبال المتزايد من الطلبة عليها، وما تعكسه من موازنة مع احتياجات سوق العمل، وتوجهات الجامعة الأكاديمية القائمة على التخصصات المستقبلية والمعرفة التطبيقية.

وفي إطار التفاعل مع المجتمع، استعرض الاجتماع سلسلة المؤتمرات الدولية والفعاليات العلمية المقبلة التي تعتمدها الجامعة لتنظيمها، والتي من أبرزها: المؤتمر الطلابي السنوي المزمع عقده تحت رعاية سمو الشيخة شاما بنت محمد بن خالد آل نهيان، تحت شعار "الذكاء الاصطناعي بلا حدود... رحلة الطلبة نحو المستقبل"، إلى جانب تنظيم المنتدى الرابع لطلبة الدراسات العليا في الصحة والعلوم الطبية الحيوية بالتعاون مع جامعة مؤنسا الماليزية، إضافة إلى مؤتمر كلية الأعمال حول الإدارة

مختبر الذكاء الاصطناعي، وتطوير مختبرات كلية الاتصال والإعلام، إلى جانب تطوير المرافق الترفيهية والخدمات، بما يواكب تطلعات الطلبة والعاملين ويوفر بيئة جامعية حديثة ومحفزة على الإبداع والتفاعل.

كما أطلع أعضاء المجلس على التطورات الأكاديمية التي شهدتها الجامعة خلال الفترة الماضية، لا سيما في ما يتعلق بتجديد الاعتمادات الأكاديمية لعدد من برامجها، في إطار التزام الجامعة المستمر بمعايير الجودة والتميز الأكاديمي. وتمت الإشارة كذلك إلى الجهود المتواصلة في دعم البحث العلمي، وتعزيز ثقافة النشر العلمي، والتوسع النوعي في قواعد البيانات العالمية، بما يعكس حضور الجامعة المتنامي في المجال البحثي.

واستعرض الأستاذ الدكتور غالب الرفاعي رئيس الجامعة، ما حققته جامعة العين من تقدم ملحوظ في التصنيفات الدولية، حيث جاءت ضمن أفضل 500 جامعة عالمياً وفق تصنيف تايمز للتعليم العالي 2026، وحقت المرتبة 558 عالمياً في تصنيف QS العالمي للجامعات 2026، إلى جانب تقدمها في التصنيفات العربية، بحصولها على المرتبة 17 عربياً في تصنيف تايمز للجامعات العربية 2026، والمرتبة 25 عربياً في تصنيف

برئاسة الشيخ ذياب بن طحنون بن محمد آل نهيان، عقد مجلس أمناء جامعة العين اجتماعه للعام الأكاديمي 2025-2026 في مقر الجامعة بأبوظبي، حيث ناقش الاجتماع عدداً من المحاور الاستراتيجية المرتبطة بمسيرة الجامعة التطويرية، وإنجازاتها الأكاديمية والبحثية، وتوجهاتها المستقبلية.

واستهل الاجتماع بكلمة ترحيبية ألقاها الشيخ ذياب بن طحنون بن محمد آل نهيان، أكد فيها أهمية الدور الذي تضطلع به جامعة العين كمؤسسة تعليمية وطنية تسهم في إعداد كوادر مؤهلة وقادرة على مواكبة التحولات المتسارعة في مجالات التعليم، والبحث العلمي، والتنمية المستدامة. وشدد على ضرورة الاستمرار في تعزيز جودة المخرجات التعليمية، وربطها باحتياجات المجتمع وسوق العمل، بما يحقق أثراً تنموياً مستداماً.

واستعرض الدكتور نور الدين عطاطر، نائب رئيس مجلس الأمناء، مستجدات التطوير الإنشائي في مقرتي الجامعة، والتي شملت استحداث

«ليالي الشعر» بمهرجان الظفرة للكتاب تثري الحركة الثقافية والفنية

•• الظفرة- وام



خلال أدائه الصادق والمتقن، مشيراً إلى أنها تعدّ أحد أقدم الآلات الوترية، وأكثرها ارتباطاً بالتراث العربي والشعر والقصص الشعبية والحياة البدوية، وهو ما دفعه للمتمسك بالعزف عليها والمشاركة في المهرجانات والأمسيات الشعرية المختلفة للحفاظ على إرثها الفني، ولا سيما أن عدد الذين يجيدون العزف عليها قليل جداً في العالم، وهو يخشى عليها من الاندثار.

واختتمت الأمسية بوصلة غنائية على أنغام آلة العود، قدمها الفنان الإماراتي خالد محمد بحضور عدد كبير من أهالي منطقة الظفرة. ويحرص مركز أبوظبي للغة العربية على تنظيم برنامج "ليالي الشعر: أصوات جنتها الناس" باعتباره منصة مهمة تجمع من خلالها أهم شعراء الشعر الشعبي في الدولة، سواء ممن تركوا بصمات خالدة في ذاكرة الشعر الشعبي أو من الذين ما زالوا يقدمون إبداعاتهم في المحافل المختلفة، إذ يعد الشعر الشعبي في الإمارات أسلوب حياة وعادة وتقليداً قامت عليه حياة الأجداد في القدم، كما أنه موروث غني وسجل حافظ وفق تاريخ حياة الإمارات عبر حقبة من الزمن.

يستضيف برنامج "ليالي الشعر: أصوات جنتها الناس"، أحد أهم فعاليات مهرجان الظفرة للكتاب، الذي ينظمه مركز أبوظبي للغة العربية، نخبة من شعراء وفناني المنطقة العربية ممن أسهموا في إثراء الحركة الثقافية والفنية، وحافظوا على التراث الشعبي لدولة الإمارات، ليحتفي بهم ويكرمهم عبر أمسيات تخلدها ذاكرة المكان.

وشهد المسرح الرئيس لحديقة مدينة زايد العامة، ضمن الدورة السادسة من المهرجان الذي يقام خلال الفترة من 19 إلى 25 يناير الجاري، أمسية تراثية قدمت أشهر الأشعار المحلية على ألسن أئمة الرابطة والعود، استهلها عازف الرابطة الفنان سلطان راشد المنعي، بأداء مبهج لعدد من أجمل قصائد المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان "طيب الله ثراه"، وقصيدة "وين شدو بدو الخويصرة" للشاعر أحمد بن علي الكندي المر رحمة الله، على أنغام آلة الرابطة. وأظهر سلطان المنعي حبه لآلة الرابطة، التي شغفه حبها منذ الصغر، من

«ثقافة وسياحة أبوظبي» تعلن برنامج «مؤتمر تيرا 2026» بالعين

•• أبوظبي- وام

ميدانياً في مجالات التخفيف من المخاطر، والتثبيث، والتعاي بقيادة المجتمع المحلي.

كما ستناقش حلقة عامة يقدمها المركز الدولي للعمارة التراثية، أهمية العمارة التراثية المعاصرة، وسبل تقارب المواد التقليدية مع ممارسات التصميم الحديثة. وسيُعد أيضاً اجتماع خبراء ICOMOS-ISCEAH خلال أيام المؤتمر.

وسيكون هناك حدثان رئيسيان يُشكّلان محطات بارزة خلال أيام المؤتمر: حفل توزيع جوائز مسابقة تُراب "TURAB Prize"، والإعلان عن جائزة تيرا للمشاهد الطبيعية والعمارة التراثية "Terra Landscape-Architectural Award"، وكلاهما يحتفي بالابتكار والتميز في العمارة التراثية على المستويين الإقليمي والعالمي.

وستتاح للمشاركين خلال أيام المؤتمر، فرصة استكشاف مدينة العين عبر سلسلة من الجولات التفاعلية المتخصصة، حيث تنطلق في عدة مسارات متوازية تُبرز ما تزخر به المدينة من تراث ثقافي وطبيعي غني.

كما ستتاح لهم، عقب اختتام أعماله، فرصة الانضمام إلى جولات ميدانية في أبوظبي وأمارات أخرى، مما يوفر لهم نطاقاً أوسع لاستكشاف التراث التراثي الغني في دولة الإمارات، ومشاهدتها الطبيعية الثقافية، ومبادرات الحفاظ في مختلف المواقع. ويُعدّ مؤتمر تيرا العالمي الرابع عشر للتراث المعماري التراثي "تيرا 2026" تجمّعاً عالمياً يركّز على جميع جوانب العمارة التراثية، التي تشمل المواقع الأثرية والمشاهد الطبيعية الثقافية والعمارة الجديدة، إضافة إلى تقنيات البناء التراثية القديمة والحديثة، ويهدف إلى تحفيز البحث والابتكار مع تشجيع الحفاظ على العمارة التراثية والاحتفال بها.

ويمثّل اختيار مدينة العين لاستضافة المؤتمر إنجازاً بارزاً لدولة الإمارات، كأول دولة عربية تستضيف هذا المؤتمر العالمي، ويجعلها مؤثرة في مجال العمارة التراثية إقليمياً ودولياً.

والتوصيات المتضمنة في إعلان مؤتمر تيرا الرابع عشر. كما تتناول جلسة منفصلة، ورشة الحفاظ على المستوطنات الحضرية التراثية بتنظيم من معهد جيتي للترميم (GCI)، التقنيات المتعلقة بحفظ التراث التراثي في المدن سريعة التطور، بينما تنقل ورشة الاستعداد للتعامل مع الكوارث في مجال التراث التراثي بتنظيم التحالف الدولي لحماية التراث مؤسسة أنف "ALIPH"، المشاركين إلى واحة القطارة لإجراء تجربة عملية في تقييم المخاطر والتخطيط للطوارئ.

خلال الفترة من 13 إلى 16 أبريل، سينطلق المؤتمر عبر سلسلة من الكلمات الرئيسية، والجلسات التزامنة، والجولات المصممة لاستكشاف مختلف جوانب المعرفة المعاصرة في مجال البناء التراثي.

وعقب الجلسات التزامنة، ستقدم مجموعة من الأنشطة القصيرة المساندة للبرنامج الرئيسي، لتوفر للمشاركين فرصاً إضافية للتعلم وتبادل الخبرات والمعرفة.

وتشمل أبرز الفعاليات إطلاق وتقديم تقرير التوجيهات الاستراتيجية من قبل "ISCEAH & GCI"، الذي يوضح الأولويات المشتركة للبحث العلمي، والحفظ، والتعاون العالمي.

واستناداً إلى ذلك، ستستكشف لجنة مخصصة حول كودات ومعايير البناء الهيكلي بتنظيم "ISCARSAH" كيف يمكن أن تدعم الإرشادات الموحدة المهنيين والجهات المعنية في مختلف المناطق، وتعزز فهمًا مشتركاً للمعايير التراثية واستراتيجيات الصلابة الهيكلية.

كما ستقدم جلسة متخصصة حول حفظ الأسطح المزخرفة في العمارة التراثية بتنظيم "GCI" مزيداً من الرؤى الفنية، مع التركيز على التحديات الناشئة في الحفاظ على التشطيبات الدقيقة والزخارف.

وسيتم تقديم وجهات نظر إضافية من خلال محاضرة قصيرة حول نتائج الدورة التدريبية عن تعاليم التراث الثقافي بعد الأزمات - "ICCROM & ALIPH"، والتي ستستعرض الدروس المستفادة

وسيتيح البرنامج التمهيد قبل انطلاق المؤتمر الفرصة للمشاركين لتعميق فهمهم للتراث التراثي من خلال سلسلة من ورش العمل المتخصصة الغامرة التي تمتد ليوم كامل.

وسيبداً البرنامج بمشروع مجتمعي إبداعي مشترك في أحد المواقع التراثية التاريخية في العين، حيث سيتم دعوة العامة للعمل بصورة مباشرة مع الحرفيين المحليين الخبراء والمشاركة في بناء هوية المكان بشكل جماعي.

وفي ورشة عمل "العمارة التراثية حول العالم" التي تستغرق خمسة أيام، يتكشف شكل جديد من التجارب التفاعلية الفنية، حيث يقوم 15 حرفياً ماهراً من ثلاث فئات بعرض تقنيات البناء الخاصة بهم ومشاركة خبراتهم بهذا المجال، في تبادلات غنية تظهر كيفية دعم المعرفة العالمية للحرفية المحلية.

وتعقد ورشة "تشكيل التراب رقمياً: بناء مستقبل متجاوب مع المناخ"، في نهاية شهر يناير، حيث يُدعى المعماريون والصحفون والتقنيون وأفراد المجتمع لتجربة النمذجة البرمجية، والتصنيع الروبوتي إلى جانب الأساليب التقليدية، ويمر المشاركون بتدريبات تبدأ من المفاهيم الرقمية وصولاً إلى النماذج الأولية المادية، مسهّمين بذلك في تصميم جناح تراثي متجاوب مع المناخ.

وخلال الفترة من 10 إلى 12 أبريل، سيشترك الحضور في مجموعة من الورش التي تفتح آفاقاً مختلفة لفهم التراث التراثي، حيث يمكنهم استكشاف العلاقة بين المشاهد الطبيعية الثقافية والاعتراف العالمي من خلال ورشة التراث العالمي والمشاهد الثقافية التراثية التي تنظمها اللجنة العلمية الدولية للمشاهد الثقافية "ISSCL"، أو الانضمام إلى الحرفيين النشيطين في ورشة مشاهد مختلفة، أفكار مختلفة التي تنظمها اللجنة العلمية الدولية لتحليل وترميم الهياكل المعمارية التراثية "ISCEAH" لخوض حوار يمتد لمدة يوم كامل إقرار النتائج



منوعات الفكر

23



إن إجراء فحص سريع للعمود الفقري كجزء من فحص العظام الروتيني قد يكشف عن كسور خفية تؤثر في ملايين الأشخاص. وهذه بالإضافة البسيطة، التي أوصى بها "المعهد الوطني للتميز في الصحة والرعاية" (بريطانيا) National Institute (for Health and Care Excellence (NICE)، من شأنها أن تقلل بصورة كبيرة من الألم والعجز لدى مرضى هشاشة العظام مع التقدم في العمر.

كسور فقرات العمود الفقري إحدى أكثر أنواع الكسور شيوعاً الناتجة عنه

فحص روتيني سريع قد يقي الملايين من مضاعفات هشاشة العظام



بكسور في الورك أو العمود الفقري. وأوضح السيد باور أن "هشاشة العظام تؤثر في ملايين في إنجلترا، وستساعد هذه التوجيهات متخصصي الرعاية الصحية في توجيه العناية للأشخاص الأكثر عرضة للخطر، مما يحسن جودة حياتهم ويضمن الاستخدام الأمثل لموارد الخدمات الصحية الوطنية".

ورحب كريغ جونز، الرئيس التنفيذي للجمعية الملكية لهشاشة العظام، بالتوجيهات الجديدة، لافتاً إلى أن "كسور الفقرات حالة شائعة وغير ظاهرة وغالباً ما تغفل، ومع ذلك، إذا بقيت من دون تشخيص، فإنها تسبب ألماً طويل الأمد وعجزاً وفقداناً للاستقلالية، مما يؤدي إلى خسارة الأفراد لـ 20 يوم عمل في المتوسط".

لن تحدث هذه التوجيهات فرقاً إلا إذا أدت النتائج إلى العلاج والمتابعة. ولهذا السبب، يجب أن يسير هذا الأمر جنباً إلى جنب مع التزام الحكومة بتوفير خدمات تنسيق عالية الجودة لرعاية الكسور في جميع أنحاء البلاد بحلول عام 2030. وإذا أردنا حماية الناس من سلسلة متتالية من الكسور التي يمكن الوقاية منها، فلا بد

من كسور الفقرات قد تترك أثراً مدمراً في جودة حياة الناس".

إن إدراج اختبارات كسور الفقرات أثناء فحوص كثافة العظام الروتينية سيساعد المتخصصين في الرعاية الصحية في تقديم الرعاية المناسبة للأشخاص في وقت أقرب.

وتقدر "الجمعية الملكية لهشاشة العظام" (بريطانيا) The Royal Osteoporosis Society نحو 2.2 مليون شخص في المملكة المتحدة يعانون كسوراً في العمود الفقري لم يجر تشخيصها.

وعادة ما يعرض على الأشخاص إجراء فحص امتصاص الأشعة السينية ثنائية الطاقة الذي يقيس كثافة العظام وقوتها، وذلك بعد خضوعهم لتقييم الأخطار من اختصاصي الرعاية الصحية.

لكن مسودة التوجيهات الجديدة الصادرة عن المعهد الوطني للتميز في الصحة والرعاية توصي أيضاً بتقديم الفحوص تلقائياً للأشخاص الذين تعرضوا لكسورين سابقين أو أكثر جراء سقطات بسيطة، أو الذين أصيبوا

وتقترح الجهة الرقابية على إنفاق "خدمات الصحة الوطنية" في بريطانيا دمج هذا الفحص السريع، الذي يستغرق بضع دقائق فقط، في فحوص كثافة العظام بتقنية قياس امتصاص الأشعة السينية ثنائية الطاقة (DXA) للأفراد الذين تبلغ أعمارهم 50 سنة فما فوق.

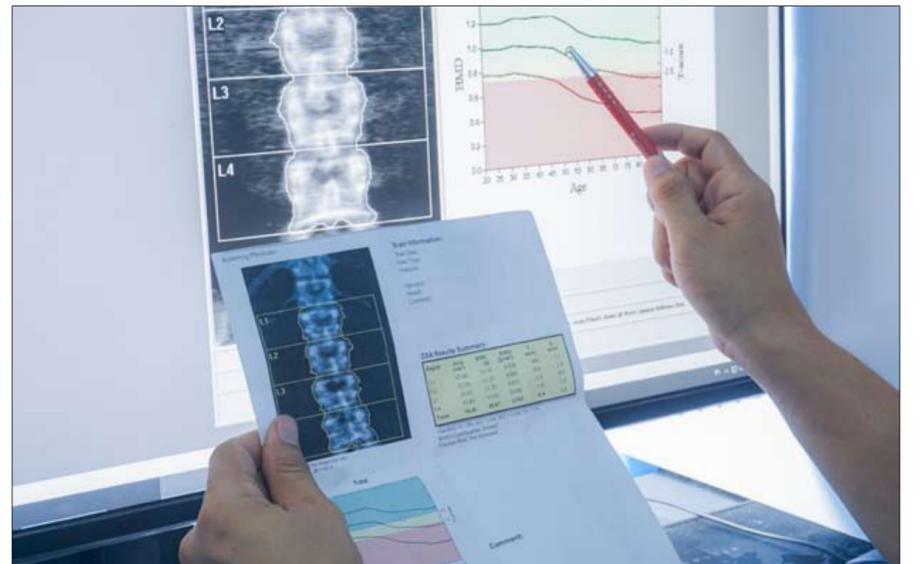
والأهم من ذلك، أنه يمكن إجراؤه باستخدام جهاز الفحص ذاته وفي الموعد نفسه.

وتؤثر هشاشة العظام على 3.8 مليون شخص في المملكة المتحدة، وبصورة خاصة النساء، إذ يفقدن كثافة العظام بوتيرة متسارعة في السنوات الأولى التي تلي انقطاع الطمث.

وبحسب المعهد الوطني للتميز في الصحة والرعاية، تعد كسور عظام العمود الفقري من أكثر أنواع الكسور شيوعاً الناتجة عن هشاشة العظام، وقد تكون مؤشراً على احتمالية حدوث مشكلات أخرى في العظام.

ومن جانبه، يقول إيريك باور، المدير الموقت لمركز الإرشادات في المعهد الوطني للتميز في الصحة والرعاية،

أن يبدأ هذا العمل بصورة عاجلة. وفي شهر مايو (أيار) الماضي، أكدت الحكومة أنها ستوفر 13 جهاز مسح جديد عظام إضافي سنوياً.



5 قواعد لتخزين الأدوية في صيدلية المنزل

يظن كثير من الناس أنه يمكن تخزين الأدوية في علبيها وتركها حتى الاستخدام التالي، دون إدراك أن ظروف التخزين تؤثر مباشرة على فعاليتها وسلامتها. ووفقاً للأطباء، تخزين الأدوية بصورة غير منظمة قد تجعل حتى الأدوية عالية الجودة عديمة الفائدة أو خطيرة. وإليك أبسط قواعد تخزين الأدوية في المنزل:



1. تخلص من الأدوية منتهية الصلاحية فوراً
يظن البعض أن الدواء لا يزال صالحاً بعد شهر واحد من انتهاء صلاحيته، وهذا اعتقاد خاطئ وخطير. الشركة المصنعة تضمن سلامة وفعالية الدواء خلال تاريخ الصلاحية فقط وفي ظل ظروف التخزين المناسبة. بعد انتهاء الصلاحية، قد تتغير التركيبة الكيميائية، تتلف المكونات الفعالة، وتزداد حدة الآثار الجانبية حتى لو كانت العبوة مغلقة.

2. مدة صلاحية الأدوية السائلة أقصر - الشرابيات، الحقن، المحاليل، والقطرات تتلف بسرعة وتصبح بيئة خصبة للميكروبات.

3. المراهم والأقراص على رفوف منفصلة - لا تخزن المراهم والكريمات والمواد الهلامية مع



الأقراص، لأن الأبخرة الدهنية للمراهم قد تغير تركيب الأقراص وتقلل فعاليتها أو تسبب تهيجاً في المعدة.

4. لا تخزن الأدوية في الحمام أو المطبخ - الحمام والتحاميل والجل: مكان بارد ومنفصل، وفي حال كانت العبوة تحتاج "الثلاجة"، فذلك شرط إلزامي.

5. اقرأ تعليمات الدواء دائماً - بعض الأدوية حساسة للضوء والحرارة، مثل مكملات الحديد واليود وفيتامينات B.

6. خزن البياضات والردادات في عبواتها الأصلية.

7. اتبع دائماً تعليمات التخزين المحددة على العبوة، عبارة "في مكان بارد" ليست مجرد توصية بل شرط لضمان سلامة الدواء.

مكاناً جافاً، مظلماً وبارداً بعيداً عن أشعة الشمس ومصادر الحرارة.

8. للأدوية السائلة، ضعها على رف منفصل في الثلاجة وليس في المجمدة.

9. لا تخزن الأدوية في الحمام أو المطبخ - الحمام والتحاميل والجل: مكان بارد ومنفصل، وفي حال كانت العبوة تحتاج "الثلاجة"، فذلك شرط إلزامي.

10. اقرأ تعليمات الدواء دائماً - بعض الأدوية حساسة للضوء والحرارة، مثل مكملات الحديد واليود وفيتامينات B.

11. خزن البياضات والردادات في عبواتها الأصلية.

12. اتبع دائماً تعليمات التخزين المحددة على العبوة، عبارة "في مكان بارد" ليست مجرد توصية بل شرط لضمان سلامة الدواء.

Notice By Publication the Expert's Meeting Session



Date 22/ 01/ 2026 Issue No : 14664
In Case No. 1132/2025 Real estate appeal

The Defendant: Olga Kaymashnikova
Kindly be informed that a banking expert has been appointed in the case filed against you by the claimant: Cameron Angad Rodtha. Therefore, you are required to appear, whether in person or through a legal representative, to attend the expert's meeting remotely, on Tuesday January 27th, 2026, at 12 pm through the electronic platform using Microsoft team App. So, I ask you to appear and call the appointed expert's office Phone No: 04/2691222, Email: info@nebrascapital.com and submit the documents that support your defenses at the session, if you fail to appear, the expert will proceed in your absence, in accordance with the powers conferred upon him by the law.
Kind Regards, Mohamad Dalmook Mohamad Bin Dalmook

JUDICIAL DEPARTMENT GOVERNMENT OF SHARJAH



Date 22/ 01/ 2026 Issue No : 14664
Notification by Publication for the Defendant

Before the case management office at the Sharjah Court- Civil Court of First Instance In Case No. SHCFICICPL2025/0007647/Civil
To the Defendant: Karim Mohamed Kamel Ahmed Salem.
Place of residence: Unknown
Second Defendant: Leonora Villaranda D'Souza-Filipino Nationality
Based on the request of the Plaintiff, Syed Aileen Ali.
The case has been filed against you in which the plaintiff claims the following: Registration of the Statement of Claim and notification of the defendant in accordance with the proper procedure. Obligate the defendants to pay an amount of AED 34,440, representing what they unlawfully took, and to pay AED 15,000 as compensation for material, moral, and psychological damages caused to the plaintiff, proven to be intentional and aimed to harm the plaintiff and misappropriate the amount due to him. Obligate the defendants to bear the legal fees and expenses. Include the judgment under immediate enforceability according to Article 229, Paragraph (5) of the Civil Procedure Law.
You are required to appear at the Hearing of 26/01/2026 before the Case Management Office, Sharjah Court- Civil Court of First Instance Office No. Case Manager Office No. (10) in person or through an authorized attorney, and to submit a plea to the case with all documents attached to it, within a period not exceeding ten days from the date of publication. To consider the case whose number is above-mentioned as a Defendant.
Office of Judicial Services/Aisha Ali Mohamed
JUDICIAL DEPARTMENT

Subject: Notice to Attend First Banking Expert Meeting



Date 22/ 01/ 2026 Issue No : 14664

Case No.: 298 of 2025 Commercial Banking - Dubai Courts
Defendants: 1st Defendant: Careland Events LLC, 2nd Defendant: The Filipino Private School, 3rd Defendant: Success Wisdom Management Consult and Training, 4th Defendant: Success Wisdom Management Consulting and Training - Branch, 5th Defendant: Success Wisdom for Professional Development Training LLC- Sharjah Branch, 6th Defendant: Susina natin to Restaurant LLC, 7th Defendant: Bulgogi Grill Restaurant LLC, 8th Defendant: Saint Zita Cleaning Services LLC, 9th Defendant: Filipino Institute LLC, 10th Defendant: Gabriel John Delim Rimando, 11th Defendant: Camille Joy Franco Rimando
Based on the decision of the esteemed Dubai Court and our assignment to conduct banking expertise in the aforementioned case, filed by the plaintiff / Al Ain Filing LLC-Dubai Branch, we have set today's date: Wednesday, January 28, 2026 Time: 3:45 PM To hold the first remote experience meeting via Zoom video and audio application, using the following link:
Join Zoom Meeting
https://us06web.zoom.us/j/84557287049?pwd=BT7l6kxG00AHm5mRMs9FrkYqE.1
Meeting ID: 845 5728 7049 Password: 112233
Accordingly, your presence or your legal representative is required to attend the aforementioned meeting and submit all documents related to the case and review the expert first-hand regarding any inquiries. In the event of any technical obstacles that prevent you from attending the meeting, please contact the following numbers: T: 04222257-0231044435
Banking Expert: Abdul Rahman Al-Balghoni/Registration Number in Dubai Courts: 269

GOVERNMENT OF SHARJAH JUDICIAL DEPARTMENT



Date 22/ 01/ 2026 Issue No : 14664
Application for Publication in the Enforcement Case

Publication Notice for Judgment Debtor
Sharjah Court-Civil Enforcement Court-STAR WORLD TOURISM, Abdullah Lal Jan Payment Notification in Case No. 0008892/SHCFCIBOUNC2025 - Returned Cheques
To: Judgment Debtor: STAR WORLD TOURISM Abdullah Lal Jan
Please be informed that on the date indicated, the attached judgment was issued against you in favor of the claimant, Riva Travel & Tourism LLC, in the above-mentioned case. The claimant has submitted a request for enforcement of the aforementioned judgment and has paid the prescribed fee. The judgment to be enforced is as follows: Total amount including fees and expenses: 102450.0
You are therefore obligated to comply with the enforcement order referred to above within seven (7) days from the date of this notification. In the event of your failure to comply, the Court will initiate compulsory enforcement measures as prescribed by law.
Judge: Ahmed Talat Abdelsadeq Mohamed
Sharjah Court/Civil Enforcement Court
Judicial Department

GOVERNMENT OF SHARJAH JUDICIAL DEPARTMENT



Date 22/ 01/ 2026 Issue No : 14664
Request for Advertisement in the Execution Case by Publication

Advertisement to the Executed Against by Publication
Sharjah Court - Civil Execution Court - AL TAF AUTO REP W/SHOP MUHAMMAD MUSHTAQ AHMED KHAN Payment Notification in Case No. SHCFCIBOUNC2025/0009003 Bounced cheques
To: The Convicted [Party] AL TAF AUTO REP W/SHOP MUHAMMAD MUSHTAQ AHMED KHAN
Whereas on [Date:] a copy of the judgment attached hereto was issued against you in favor of the Plaintiff /The Executor Sharjah Insurance Company P.S.C in the case referred to above. And since the aforementioned Judgment Creditor has submitted a request to execute the mentioned judgment, and paid the fee prescribed for that, and since the judgment required to be executed is as follows: Grand Total including fees and expenses: 255,798.0. Therefore, you are assigned to execute what is stated in the executive writ referred to above within [7] days from the date of your advertisement with this notice. And in case of your failure to do so, the Court will take against you the compulsory execution procedures prescribed by law.
The Judge/Ahmed Talat Abdel Sadeq Mohamed
Sharjah Court/Civil Execution Court

GOVERNMENT OF DUBAI DUBAI COURTS



Date 22/ 01/ 2026 Issue No : 14664
A Digital Notice of claim for Payment by publication

In Execution No.: 98/2025/207-Commercial Execution
Considered in: Eleventh Execution Circuit No. 296
Subject of Execution: Execution of the judgment issued in Lawsuit No. (311/2024-Commercial), ordering payment of the executed amount of AED (200,700.50), inclusive of fees and expenses.
Applicant: ORYX MIX CONCRETE MANUFACTURING LLC, Address: UAE Dubai Industrial Area Bur Dubai - Sakh Shaabi Street-Building 4, Factory Floor 1, owned by Oryx Max-0502099055
Addressee: 1-ABRAR AZAM TECHNICAL SERVICES LLC, as Defendant
Subject of Notice: The lawsuit has been filed against you, obliging you to execute the terms set forth in the enforceable instrument and to pay the executed amount of AED 200,700.50 to the Applicant or to the Court Treasury, in addition to the prescribed fees, within seven (7) days from the date of publication of this notice. Failing such payment, the Enforcement Court shall take all legal measures against you. To pay the executed amount, any funds shall be deposited or transferred to the following account designated for the present execution file: AE380260751208000087645
DC-VAC-ACCOUNT: 207-2025-98-000087645 Emirates NBD

GOVERNMENT OF DUBAI DUBAI COURTS



Date 22/ 01/ 2026 Issue No : 14664
Digital Notification of a Payment Order by Publication

In Execution No.: 207/2025/3999-Commercial Execution
Before: The Eleventh Execution Circuit No. 296
Subject of Execution: Execution of the judgment issued in Case No. 483/2024 Commercial Partial, obliging the Defendant Establishment to transfer the ownership of the cars bearing plate Nos Y 47143, O 11537, and JJK 64376 in the condition it received them and at its expense, and rejecting other requests, and obliging it to pay fees, expenses, and one thousand Dirhams for attorney fees.
Execution Applicant: ANJAD IBRAHIM JABRI AL SAYED, Address: UAE, Emirate of Abu Dhabi Grand Mosque Airport Street Millennium Al Rawdah Hotel Building - Ground Apartment Opposite KFC-0509606722.
Party to be Notified: 1- ALFAKHAMAH AL MALAKIYYA FOR CAR RENTAL Capacity: Execution Debtor
Subject of Notification: The Execution Applicant has filed the aforementioned execution lawsuit against you, and you are obligated to execute what is stated in the executive writ and pay the execution amount of 24645.5 to the Execution Applicant or the Court Treasury, in addition to paying the prescribed fees within 7 days from the date of publishing this notification; otherwise, the Execution Court shall take legal measures against you. To pay the executed amount, deposit or transfer any amounts to the following account of the execution file: AE380260751208000172033
DC-VAC-ACCOUNT: 207-2025-3999-000172033 Emirates NBD

GOVERNMENT OF SHARJAH JUDICIAL DEPARTMENT



Date 22/ 01/ 2026 Issue No : 14664
Request for Publication of Judgment

Notice of Judgment for Publication
Issued by the Court of Sharjah, Civil Court of First Instance, in Case No. SHCFICICPL2025/0007409, Order for Payment.
To: Judgment Debtor: Sukumaran Subodh Kakkarak Sukumaran Kakkarakar, Address: 10544593
We hereby inform you that on the aforementioned date, this court has ruled against you in the case referred to above, in favor of Plaintiff: Puthen Purakal Kumaran Manoj.
Consequently: The Defendant is ordered to pay the Plaintiff the amount of Ten Thousand Dirhams, in addition to fees and expenses. All other claims are dismissed. This judgment is subject to appeal within the legally prescribed period, starting from the day following its publication.
Judge/Hameeduddin Sulaiman Khamis
Sharjah Court/Civil Court of First Instance

GOVERNMENT OF DUBAI DUBAI COURTS



Date 22/ 01/ 2026 Issue No : 14664
11/2026/225 Civil, Partial Details of Service by Publication

To: 1. Aqique Munawar ashqi hussain Munawar (Address Unknown)
Whereas Sara LHaddad has filed a case against you, the subject matter of which is a financial claim for the recovery of an amount of AED 50,300 (Fifty Thousand Three Hundred UAE Dirhams) and the payment of compensation in the amount of AED 20,000 (Twenty Thousand UAE Dirhams) for the material and moral damages arising from the receipt of the said amount without legal justification.
A hearing has been scheduled for Tuesday, 27 January 2026, at 9:00 AM, to be held in the Remote Litigation Hall, which may be accessed through the Dubai Courts electronic website - Public Services - Case Hearing Schedules. Accordingly, you are required to attend the hearing in person or through a legally authorized representative, and to submit any memoranda or documents you wish to rely upon to the Court at least three (3) days prior to the hearing date.

GOVERNMENT OF DUBAI DUBAI COURTS



Date 22/ 01/ 2026 Issue No : 14664
Notice by Publication

In lawsuit No. 654/2025/22 Civil, Plenary
Considered in: 10th Case Management Circuit No. 413
Subject of the Lawsuit: Obliging the Defendants, jointly and severally, pay the Plaintiff an amount of AED 9,000,000 (nine million AED) as civil compensation for material and moral damages resulting from the death of their ancestor, plus default interest at a rate of 5% from the date the lawsuit was filed until full payment, as well as obligating them to pay the fees, expenses, and attorney's fees.
Plaintiff: Lakshmi Vinu Vallyyavallappil Parani et al, Address: UAE-Emirate of Dubai, Port Said Deira-Dubai Al Maktoum Street Al Reem Tower Building Apartment 506- Next to Etisalat Building Mobile: 0565494739
Attorney: Hiba allaalidin hassan maani
Parties to be Notified: 1. RAHUL ANAND NATHWANI, in his capacity as Defendant 2. HOMERO RIVAS, in his capacity as Defendant
Subject of Notice: A Case was filed against you, the subject of which is to compel the Defendants, jointly and severally, to pay the Plaintiffs the amount of AED 9,000,000 (Nine Million AED) as civil compensation for material and moral damages resulting from the death of their predecessor, along with late payment interest at 5% from the date the Case was filed until full settlement, and to obligate them to pay the fees, expenses, and attorney's fees. A hearing has been scheduled on Tuesday, 27/01/2026, at 09:00 AM in the Remote Litigation Hall & BUILDING, DESC.

Call for Attending the First Accounting Expert Meeting



Date 22/ 01/ 2026 Issue No : 14664

Addressee/Defendant: Dasneem Thahira Noorulakram Mohammed Farook In Lawsuit No.: 564/2025, Partial, Real Estate
Based on our assignment by the Honorable Dubai Court to perform expert work in the aforementioned lawsuit, we scheduled the first remote Accounting Expert meeting for Thursday 29/01/2026, at 2:30 PM via (Zoom). You may contact us at our office located in Dubai, Sheikh Zayed Road, Mazaya Shopping Centre, Entrance 2007-2008, 2nd Floor, Tel: 042200272.
Therefore, you or your legal representative are required to attend the aforementioned meeting, with all documents related to this Lawsuit.
Masar Chartered Accountants
Accounting Expert/Saeed Khalil Al-Bannai

GOVERNMENT OF DUBAI DUBAI COURTS



Date 22/ 01/ 2026 Issue No : 14664
Notification by Publication of Judgment

In the Lawsuit No. 26/2025/660- Plenary Real Estate
To be Considered before: Fourth Plenary Real Estate circuit No. 99
Subject matter of the Lawsuit: Request for judicial dissolution of the contract executed between the Plaintiff and the Defendants for Unit No. 15-21C located in Risa Tower, Burj Al Barsha Heights Area.
To notify the Dubai Land Department for the transfer of ownership of Unit No. 15-21C in Risa Tower, Burj Al Barsha Heights Area, in the name of the Plaintiff.
The Plaintiff: REALTY CAPITAL MIDDLE EAST FZ LLC, Address: United Arab Emirates Emirate of Dubai Al Barsha First-Bur Dubai -Dubai Heights Street iRise Tower Building Apartment 3301-9714590628
To be notified: 1. FARIS SR HOMOOD, 2. ALIA ALA TOUKAN
Subject matter of the Notification: We hereby notify you that the Court, in its hearing held on 14-01-2026 regarding the above-mentioned case, ruled in favor of the Plaintiff. The Court ruled in presence of the Defendants to annul the sale contract dated 08/05/2008 for Unit No. 15-21C located in Risa Tower with a total area of 938 sq. ft. in Al Barsha Heights area, and ordered the re-registration of the unit in the name of the Plaintiff. The Court also obligated the Defendants to pay the Plaintiff an amount of (AED 120,000) One Hundred Twenty Thousand Dirhams as compensation and to bear the legal fees, expenses, and AED 1,000 for attorney's fees. The Judgment as if in presence of the Respondent is subject to appeal within thirty days from the day following this Notification by Publication.
Issued in the name of His Highness Sheikh Mohammed bin Rashid Al Maktoum, Ruler of Dubai, and publicly announced.

JUDICIAL DEPARTMENT GOVERNMENT OF SHARJAH



Date 22/ 01/ 2026 Issue No : 14664
Request for Notification in the Execution Case by Publication

Notification to Execution Respondent by Publication
Sharjah Court- Civil Execution Court- RAJESWARAN ROSHKUMAR KANJIRATHINAL Payment Notification in Case No. SHCFCICOMS2025/0009598-Commercial
To: The Convicted Party, RAJESWARAN ROSHKUMAR KANJIRATHINAL
Address: Sharjah, Karama, Iuu Building, Second Floor, Apartment No. 209, Phone No. 0566281686-0501234567
Whereas the judgment, a copy of which is attached, was issued against you in favor of the Execution Plaintiff, Emirates Islamic Bank Public Joint Stock Company, in the case referred to above. And whereas the mentioned Prevailing Party has submitted a request to execute the mentioned judgment, and paid the prescribed fee for the same, and whereas the judgment required to be executed is as follows: The Grand Total including the charges and the expenses: 113,377.00. Therefore, you are ordered to execute what is stated in the executive writ referred to above within [The Period] of (7) days from the date of notifying you with this notice. And in case of your default doing the same, then you are ordered to attend a hearing on day corresponding to it before the mentioned Court, and in case of your default doing the same, the Court shall take the compulsory execution, procedures prescribed by law against you.
Judge/Moatsem Ahmed Samir Abu Shady
Sharjah Court/Civil Execution Court

Notification of Expert Meeting



Date 22/ 01/ 2026 Issue No : 14664
In Case No. 3389 of 2025-Partial Commercial

By: Claimant: Shivendra Jha
Lawyer Othman Al Marzooqi Advocates & Legal Consultations
Against Defendants: Khaled Ibrahim Businessmen Services LLC, Tamer Benjamin Jurjis
Subject: The Appointment of an Accounting Expert in Case No. 3389 of 2025 - Partial Commercial 1, the accounting expert, Majed Yousef Hassan Mohammed, subject to the judgment rendered on 14/01/2016 appointing an accounting expert, and on 19/01/2026 we have been appointed as an expert in the instant case, that a hearing has been set to be held on Tuesday 27/01/2016, at 3:00 PM, a meeting will be held with the parties to the case via the Microsoft Teams video conferencing platform using the link below:
https://teams.microsoft.com/join/355922340350122p-tvRQdJ31XdLvkVoh9
Meeting ID: 355 922 340 350 12 Password: WC99E9K
Email: majid@lg.rs.maahmoud.elsee@lg.rs.ma
Phone: 042918222 Ext 209.05064422 0543045355
The Accounting Expert's Office/Majid Yousef Hassan Mohammed

GOVERNMENT OF DUBAI DUBAI COURTS



Date 22/ 01/ 2026 Issue No : 14664
Digital Notice of Payment by Publication

In Execution No. 211/2026/41-Real Estate Execution
Presented before: 15th Execution Department No. 397.
Execution Subject: Executing the judgment issued in Case No. 590/2025/26 Real Estate Plenary, for the payment of the executed amount of (AED 151341.5), including costs, expenses, and execution proceedings fees and associated fines, if any.
Claimant: SRS Real Estate Developer LLC. Address: UAE Emirate of Dubai Trade Center First Al Salam Tower Building Apartment 1105 Tel: 0507679001 Dubai Sheikh Zayed Road - Sheraton Grand -
Addressee: 1- MANI ALI KHOSHNOOD, Capacity: Enforcee.
Notice Subject: The Execution Proceeding mentioned above has been filed against you, requiring you to enforce the contents of the Executive Instrument and pay the awarded amount of (AED 151341.5) to the Claimant or the Court Treasury, in addition to paying the prescribed fees within 7 days from the date of publishing this notice, otherwise the execution court will take legal actions against you. To pay the awarded amount, any amounts shall be deposited or transferred to the following account of the present execution file: AE360260751208000207616
DC-VAC-ACCOUNT: 211-2026-41-000207616 Emirates NBD

GOVERNMENT OF DUBAI DUBAI COURTS



Date 22/ 01/ 2026 Issue No : 14664
Notice and assignment to fulfill by publication

Execution No. 253/2026/12-Cheques Execution
Held In: Seventh Execution Department, No. 228.*
Execution Subject: Claiming the value of the returned check No. (000008) issued by Emirates NBD Bank in the amount of (60000 AED)
Execution request: Rajkumar Shewakramani, Address: Address of the Emirate of Dubai, Bur Dubai, Dubai Al Fahidi Street Juma Al Majid Building Grand Market 3rd Floor Office 15 next to Ali Bin Abi Talib Mosque.
To be notified: 1- Maksim Selenez, Description: Executor against him
Subject of Notice: The above-mentioned enforcement lawsuit has been filed against you, and you are required to comply with the execution order and pay the enforced amount of AED 61,409.5 to the execution applicant or the court treasury, in addition to paying the prescribed fees, within 7 days from the date of publication of this notice. Otherwise, the Enforcement Court will take legal action against you. To pay the enforced amount, any payments must be deposited or transferred to the following account associated with the present enforcement case
AE380260751208000204830
DC-VAC-ACCOUNT: 253-2026-12-000204830 Emirates NBD

GOVERNMENT OF DUBAI DUBAI COURTS



Date 22/ 01/ 2026 Issue No : 14664
Notice and assignment to fulfill by publication

Execution No. 253/2026/516-Cheques Execution
Held In: Seventh Execution Department, No. 471.*
Execution Subject: Claiming the value of the returned check No. (000002) issued by Mashreq Bank in the amount of (50000 AED)
Execution request: Rajkumar Shewakramani, Address: Address of the Emirate of Dubai, Bur Dubai, Dubai Al Fahidi Street Juma Al Majid Building -Grand Market-3rd Floor-Office 15 next to Ali Bin Abi Talib Mosque.
To be notified: 1- Devika Mohanan Pillai Mohanan Pillai Raghavan Pillai Description: Executor against him
Subject of Notice: The above-mentioned enforcement lawsuit has been filed against you, and you are required to comply with the execution order and pay the enforced amount of AED 51,209.5 to the execution applicant or the court treasury, in addition to paying the prescribed fees, within 7 days from the date of publication of this notice. Otherwise, the Enforcement Court will take legal action against you. To pay the enforced amount, any payments must be deposited or transferred to the following account associated with the present enforcement case
AE380260751208000206610
DC-VAC-ACCOUNT: 253-2026-516-000206610 Emirates NBD

GOVERNMENT OF DUBAI DUBAI COURTS



Date 22/ 01/ 2026 Issue No : 14664
Notice and assignment to fulfill by publication

Execution No. 253/2026/525-Cheques Execution
Held In: Seventh Execution Department, No. 471.*
Execution Subject: Claiming the value of the returned check No. (000001) issued by Mashreq Bank in the amount of (30000 AED).
Execution request: Rajkumar Shewakramani, Address: Address of the Emirate of Dubai, Bur Dubai, Dubai Al Fahidi Street - Juma Al Majid Building Grand Market-3rd Floor-Office 15 next to Ali Bin Abi Talib Mosque.
To be notified: 1- Prajot Budhrani Lal Chand Budhrani, Description: Executor against him
Subject of Notice: The above-mentioned enforcement lawsuit has been filed against you, and you are required to comply with the execution order and pay the enforced amount of AED 30,809.5 to the execution applicant or the court treasury, in addition to paying the prescribed fees, within 7 days from the date of publication of this notice. Otherwise, the Enforcement Court will take legal action against you. To pay the enforced amount, any payments must be deposited or transferred to the following account associated with the present enforcement case
AE840260751208000206655
DC-VAC-ACCOUNT: 253-2026-525-000206655 Emirates NBD

United Arab Emirates Ajman First Instance Federal Court



Date 22/ 01/ 2026 Issue No : 14664
Notice to Defendant by Publication

At the Case Management Office of the Ajman Federal Court, Federal First Instance Civil Court in Case No. AJCFICCOMS2025/0002865 Commercial
To the Defendant: Rakshanda Khattak Samiullah, Residence Unknown:
The plaintiff, Car House Cars Rental, represented by its owner, Hasan Ahmed Hasan Abdulla Al Hammadi, filed a lawsuit against the defendant, Rakshanda Khattak Samiullah, a Pakistani national, requesting the following. The scheduling of the earliest possible hearing - That the defendant be ordered to pay the plaintiff the sum of AED 7,855 plus legal interest of 12% from the date of the claim until full payment.
That the defendant be ordered to pay court fees and expenses.
You are required to appear at the session on 03/02/2026 before the Case Management Office of the Ajman Federal Court, Federal Primary Civil Court - Office No. (Case Manager's Office No. 1- one day circle) in person or through an authorized representative. You must submit a written response to the case, accompanied by all relevant documents, within a period not exceeding ten days from the date of publication. This is for consideration in the aforementioned case, in which you are named as the defendant.
Judicial Services Office/Hamda Mohamed Hassan Al Ali

United Arab Emirates Ajman First Instance Federal Court



Date 22/ 01/ 2026 Issue No : 14664
Notice of judgment

in case number AJCFICIRSTATE2025/0002896, Real Estate
Defendant(s) Chasel World LLC, a Limited Liability Company
Address: Dubai, Sheikh Zayed Road, Gold and Diamond Park, Emaar Building No. 6, P.O. Box 21446/6799. Prior notification was not possible based on Aramex's statement that the company was closed. We request notification through publication in the newspaper.
Regarding the aforementioned lawsuit filed by Plaintiff: Ali Khalifa Ali Khalifa Al Shamsi. We hereby inform you that the judgment shown below was issued against you on 12/11/2025. You have the right to appeal this judgment before the Ajman Federal Court, Civil Court of First Instance, within [number] days, starting from the day following the day of your notification. If no evidence of an appeal is submitted within the aforementioned period, the judgment will become final against you, and legal procedures will be initiated for its enforcement.
The judgment The Court ruled: Firstly, the sale contract dated 02-06-2007, for property unit number (1903) located on the (19th) floor of the Emirates City Towers project in the Emirate of Ajman is rescinded. Secondly, the defendant company is ordered to refund the plaintiff the sum of AED 148,980 (one hundred forty-eight thousand nine hundred eighty dirhams). Thirdly, the defendant company is ordered to pay the plaintiff the sum of AED 20,000 (twenty thousand dirhams) as compensation for damages incurred, as detailed in the grounds for the judgment. Fourthly, the defendant company is ordered to pay legal interest at a rate of 5% from the date of this judgment's execution until full payment, and is also ordered to pay the court fees and expenses.
Omar Abdulkarim Abdul
Ajman Federal Court/Civil Court of First Instance

GOVERNMENT OF DUBAI DUBAI COURTS



Date 22/ 01/ 2026 Issue No : 14664
Notice by publication

In Case No. 39/2026/10-Commercial Banking Fully
Considered in Case Management Circuit Fifteen, No. 417
Subject of the Case: A claim demanding that the defendants be jointly obligated to pay the sum of 10,509,761.78 dirhams (ten million five hundred and nine thousand seven hundred and sixty-one dirhams and seventy-eight fils) with legal interest at a rate of 12% per annum from the due date until full payment, and obligating them to pay the fees, expenses and attorney's fees.
Plaintiff: National Bank of Fujairah (PJSC), Address: United Arab Emirates Dubai Bur Dubai Dubai Boulevard Street - Emaar Square 4 Building - Apartment 2, 2nd Floor-Office No. 208- Mohammed Al Serkal Law Firm and Legal Consultants 0508888640.
Represented by Mohammed Thamer Yaqoub Yousef Al Sarkal
Defendant to be Notified: 1. Technical Art Concepts "TACME" - Defendant. 2. HyperNym FZ LLC-Defendant. 3. Voltas Limited - Defendant.
Subject of the Notice: A lawsuit has been filed against you, and its subject matter A claim demanding that the defendants be jointly obligated to pay the sum of 10,509,761.78 dirhams (ten million five hundred and nine thousand seven hundred and sixty-one dirhams and seventy-eight fils) with legal interest at a rate of 12% per annum from the due date until full payment, and obligating them to pay the fees, expenses and attorney's fees. A hearing has been scheduled for Thursday, 29-01-2026, at 9:00 AM in the remote courtroom. Therefore, you or your legal representative are required to attend, and you must submit any memoranda or documents you have to the court at least three days before the hearing.

United Arab Emirates Umm Al Quwain Federal Court of First Instance



Date 22/ 01/ 2026 Issue No : 14664
Announcement by publishing in Execution Case

Announcement by publishing to the Party Against Whom Execution is Carried Out Umm Al Quwain Final Court-Civil Execution Court - Monjur Karim Abul Khaver Payment Notification in Case No. UAQCEXCIBOUNC-2025/0000512 Bounced Checks
To: Party Against Whom Execution is Carried Out/Monjur Karim Abul Khyer-Nationality: Bangladeshi
Address: Announcement by publishing
Whereas the attacked judgment was issued against you in favor of the applicant for execution A.K.M. Shamim Mohammed Khurshid Alam Nationality: Bangladeshi - in the case referred to above. And whereas the aforementioned party in whose favor the judgment was issued has submitted a request for the execution of the said judgment and paid the prescribed fees. Since the judgment to be enforced is as follows: Total amount, including fees and expenses: AED 15,950/- publication fee.
The attached copy of the judgment may have been issued against you, the applicant for enforcement, Mr. Shamim Mohammed Khurshid Alam. Given that the judgment creditor has access to the handheld device and has paid the trial fee, thus enabling enforcement as follows: Therefore, you are required to comply with the aforementioned writ of execution within [7] days from the date of your notification of this notice. In the event of your failure to do so, the court will take the legally prescribed enforcement measures Judge

Notice by Publication



Date 22/ 01/ 2026 Issue No : 14664

I, Walid Khamis Suwaidan, a court-appointed accounting expert assigned by the Dubai Courts to conduct the expert examination in Civil Full Bench Case No. (572/2025), hereby announce that we have decided to summon: First Defendant: Mohammed Ashraf Birjada Kati Konahavaran Kotti Birjada Kati. Second Defendant: Sharif Kalati Bashir Kalati
in order for them, or their legally authorized representatives, to attend at our office in their capacity as defendants in the above-refer

منوعات

الفن

27



«تيك توك» منصة فعّالة تساعد الفنان

قرّرت الفنانة اللبنانية سابين معاودة نشاطها الفني من لبنان الذي غادرته إلى قبرص عام ٢٠١٨، وهي في صدد التحضير لأكثر من عملٍ فني، بينها مسلسل جديد وأغنية جديدة وسلسلة من الحفلات.

سابين تحدثت عن يأسٍ تراه في عيون بعض النجوم ونجاح غير متوقع لبعض الأعمال كما عن نجوم تحبهم وأثروا في حياتها.

سابين : الفن بالنسبة إليّ ليس هواية، بل عشق

القلب. وعندما أسمعه لا أصدق وأقول: «ما هذا الصوت؟ كيف يمكن أن يكون بهذه القوة والجمال؟»، والفنان الراحل ملحم بركات كان صوته جميلاً جداً.

أريد أن أتحدث عن أمر شخصي يتعلّق بأدم ولم أقله من قبل، وهو أنه قدّم لي خدمة كبيرة جداً فنياً وإنسانياً وشكّلت نقطة تحوّل في مسيرتي.

عندما تعاملت مع مروان خوري في أغنية «آخر همك»، شعرت بأنها مختلفة عن «إبعتلي إيميل» وأغنيات البوب التي قدّمتها، ووقتها أردت أن أقدم شيئاً رومانسياً يُظهر موهبتي أكثر، لأنّ الناس كانوا يرون أنني أقدم بوب ناجحاً ولا يعرفون حدود صوتي أو حجم موهبتي.

ولذلك كانت «آخر همك» بالنسبة إليّ امتحاناً: إما أن أتقنها، أو أن تمرّ مروراً عادياً، فالتصّل بأدم وقتلت له: «أريد منك خدمة، ففاجأني بقوله «من عيوني»»

ثم قُصّدتني في بيتي وجلس ساعات معي حيث كان يغني لي المقطع، ويشرح لي أين يجب أن أضع الإحساس، وأين أتنفّس، وكيف أقدم الجملة، تماماً كما لو أنني أمام أستاذ موسيقى.

ومن يسمع الأغنية يشعر بأن بضمّته فيها. وعندما دخلت الاستوديو مع الموزّع جاد بعقليني ومروان خوري، سجّلت الأغنية خلال نصف ساعة فقال لي مروان: «واو، لأنني كنت جاهزة تماماً وتعلّمت درسي. ولذلك، أنا ممتنة جداً لأدم، ولا أنسى أبداً ما فعله لأجلي. تخيلي، أي فنان يفعل هذا؟»

• الفنان الراحل من نفسه...

- صحيح... هناك فنانون أكثر وقفاً وجانبياً، ولا أنسى أي شخص قدّم لي رأياً أو نصيحة أو دعماً في الغناء أو في أي تفصيل فني، وبينهم ملحم بركات الذي قدّم لي أغنيتين هما «أنا عيوني بحبّوك» و«ممنوع يزعل هالحلو» وأتيح لي أن أحيي معه نحو 14 حفلة، وهذا الأمر أضاف الكثير إلى مسيرتي.

لأن جمهور «الموسيقار» الراحل كبيرٌ وراسخٌ ومُحبٌّ للفن الحقيقي، والغناء إلى هذا الجمهور مسؤولية كبيرة ويجب أن أقدم له أفضل ما لدي.

يريد الشهرة ومن جميع الأجيال، ولكن الناس يفضلون الفنان القريب منهم، وهذا هو هدفي لأنني أريد أن يستمرّ الناس في محبتهم لي ولأعمالي، فأنا فنانة ولست بلوغر ولا مؤثرة.

• إلى إيليسا، من الفنانة اللواتي تريهّن قريبات من الناس؟

- نوال الزغبى لديها هذا الجانب وأشعر بأنها قريبة من الناس في مقابلاتها. هناك الكثيرات في الحقيقة.

• وبالنسبة إلى الفنانين الرجال؟

- أحب آدم كثيراً وناصيف زيتون بطريقة حديثة وتواضع واحترامه، كما أحب رامي عياش.

• ملحم زين معروف بصدقه وتواضعه أيضاً؟

- نعم، كما أنه صاحب صوت قوي جداً وحساس ويصل إلى

لا يستطيعون مشاهدة كل شيء.

• وهل العرض من شركة إنتاج عربية أو لبنانية؟

- عربية.

• هل يمكن القول إن الفنانين الذين غابوا في الأعوام الأخيرة مرّوا بظروف شبيهة بظروفك أم أن هناك غربة على الساحة الفنية؟

- الوضع في البلد أثر على الجميع، وليس على الفنان وحده. كل الأعمال توقفت، والوضع المالي أثر علينا كما على الجميع. لكن السزّ يكمن في الاستمرارية، وهذا ليس كلاماً مكرّراً، بل حقيقة. أحياناً لا يكون النقص في الفنان.

بل تكون هناك مشكلة مع الفريق الذي يتعامل معه لأنه لا يتقبّل أفكاره، وهذا الأمر يجعله يتقدّم من اندفاعته ويبطئ مسيرته الفنية، ولكن الفنان مجبر على التعامل مع إدارة أعمال لأنه لا يستطيع أن يفعل كل شيء لوحده، ولو أنه يعمل بمفرده لكان الوصول أسهل لأنه لا يتقصه شيء.

• وفي النهاية الظروف تختلف بين فنان وآخر، وربما هناك من وجد أنه لا يستطيع الإنتاج، ولكنني أفرح كثيراً عندما

أشاهد على مواقع التواصل الاجتماعي فنانين كنت أتابعهم في صغري، وما يحصل في لبنان يُجزي في كل العالم، لأن الفن لا يتوقّف على جيل معين.

• هل تعتقد أن بعض الفنانين أصيبوا باليأس فعلاً؟

- نعم، وأرى ذلك في عيونهم.

• حتى الأسماء الكبيرة؟

- هناك غياب للفرح في عيون بعض النجوم والنجمات، هم يطرحون أعمالاً جديدة، ولكن الأغنيات التي تنتشر اليوم، لا عالبال ولا عالخاطر..

• الناس يريدون الجديد ووجوهاً جديدة؟

- وجّهي ليس مستهلكاً، مع أنني

بدأت باكراً جداً في الفن قبل أكثر من 20 عاماً، وهناك من بدأوا قبلي بكثير وهم ناجحون ومستمرّون.

• نقصد الجيل الذي

يكبرك؟

- الله يكتب النجاح في توقيت معين، كما يتوقف الأمر على الطريقة التي يعتمدها الفنان في تعامله مع الناس وفي طريقة غنائه، لأن التواضع مهمٌ وضروري.

وليس مطلوباً أن يرى الفنان نفسه وكأنه «سوبر ستار» أو «ميغا ستار»، لأن الناس يريدون أن يشعروا بأنه يشبههم ويوجد شيء مشترك بينه وبينهم سواء في ملابسهم أو شكلهم أو جسمهم.

الجميع يحبون إيليسا، ليس لأن أغنياتها جميلة فقط، بل لأنها عفوية وطبيعية ومهضومة ويشعرون بأنها تشبههم.

• وهناك من يضعون حواجز بينهم وبين الناس...؟

- طبعاً، وعلى طريقة

المدرسة الفنية القديمة.

الكل

• بعدما حققت النجومية ابتعدت لفترة، واليوم تطلّين عبر «تيك توك»... ماذا؟

- حين بدأت الأوضاع في لبنان تتدهور، شعرت بأن الأمور لن تُحلّ بسرعة، بل يحتاج الأمر وقتاً طويلاً، ثم توجّهت إلى والدي، وبعدها حصلت الثورة (انتفاضة 17 أكتوبر 2019)، ثم جاءت جائحة كورونا واندلعت الحرب.

إلا أنني شعرت بأن الإنسان لا يمكنه البقاء جالساً بلا حركة، خصوصاً بلاد تعيش أزمات متواصلة.

فقررت السفر إلى قبرص، لأنها الأقرب إلى لبنان وهناك عملتُ فعلاً، وكان أمراً غريباً لأنّ اللغة المتداولة فيها هي اليونانية، وكنت الفنانة الوحيدة العربية هناك، ولذلك استفدت كثيراً. هناك

جالية عربية كبيرة من لبنانيين وسوريين وعراقيين وأردنيين وفلسطينيين، وهذا ساعدني كي أتابع عملي وآلا أبقى في المنزل مكتئبة.

• لكن الأوضاع في لبنان مازالت غير مستقرة؟

- صحيح، أعلم ذلك ولكننا تموّذنا. خلال الحرب لم أستطع العودة، وفور انتهائها رجعتُ مباشرة، لأنني لا أستطيع الابتعاد عن بلدي كثيراً.

• وبصراحة، لا يوجد بلد يشبه وطننا، والغربة صعبة، لغة مختلفة، عادات مختلفة، طريقة تفكير مختلفة، مع أنني لو كنتُ في دولة عربية لشعرتُ ببعض الانتماء.

• وهل أصدرتُ أعمالاً جديدة طوال فترة وجودك في الخارج؟

- آخر ما كنتُ أعمل عليه كان مسلسلات، وكليبات، وحفلات، وعندما بدأتُ المشكلات سافرتُ.

• ما هو آخر مسلسل شاركتُ فيه؟

- «فخامة الشك».

• ولماذا اخترت أن تكون إطلا لانتك عبر «تيك توك»؟

- لأنه منصة فعّالة تساعد الفنان. في البداية لم أكن أتابعه، لكنني اكتشفتُ أنه يستقطب جمهوراً واسعاً يتابع الموسيقى ويشبه إلى حد ما جمهور «استغرام».

ومن المفيد أن تنتشر الأغنية على مختلف المنصّات، وهذا الأمر يشكّل دفْعاً للفنان.

أحياناً تُنزل فيديو كليب ولا يحصل على متابعة كبيرة، ثم فيديو آخر يحصل على مشاهدات ضخمة فيجذب الناس إلى حساب الفنان ويتابعونه أكثر.

• وفي النهاية، كل عمل يساعد الآخر بطريقة أو أخرى.

• وماذا حققت من خلال هذا الظهور؟

- جاءتني فرص عمل فعلية من خلال 3 فيديو كليبات نشرتها وأصبحتُ «فايرال»، مع أنني لم أكن أتوقّع ذلك، لأنني لست ناشطة كثيراً على المنصّة، وكان الأمر غريباً. وقد نشرّت مقاطع من أغنياتي، وفي اليوم التالي انتشرت في شكل كبير.

• أي أغنيات؟

- «باركولي يا بنات»، «آخر همك»، «إبعتلي إيميل» و«بيني وبيتك يا هالليل»، وهي أغنيات يحبّها الناس ويعرفونها.

• وعملياً، كيف تُرجمت هذه المشاهدات إلى فرص عمل؟

- جاءني عرضٌ عمَلٍ خارج لبنان، وأحياناً تأتي الفرص من حيث لا تتوقع.

• وهل تفكرين بإصدار أغنية جديدة والعودة بقوة؟

- بالتأكيد. الفن بالنسبة إليّ ليس هواية، بل عشق. هناك من يقول إنه يحب الغناء منذ الطفولة، أما أنا فالغناء جزء من شخصيتي ولا يمكن نزعه مني، وفي الليل أكتب أفكاراً، وأستمع إلى الموسيقى.

• أملك موهبة الغناء، وإذا لم أستخدمها أعب نفسي. ورغم أنني توقفت عن الكليبات والإصدارات الجديدة، لكنني بقيتُ أستخدم طاقتي الفنية.

• وهل تعملين حالياً على أغنية جديدة؟

- نعم، بإذن الله.

• وهل هي باللهجة اللبنانية؟

- لم أجد حتى الآن، لأنني أركز حالياً على الحفلات، فهي مهمة جداً للفنان كونها التجربة العملية التي تكشف للإنسان أين يجب أن يطوّر نفسه، وما الذي يحبه الجمهور أو لا يحبه، كما أنها تمنحني دافعاً كبيراً وسأستمر بها، ليس فقط في لبنان، بل في الدول العربية، تماماً كما كنتُ أفعل في قبرص، خصوصاً أنني اكتسبتُ خبرة كبيرة فيها. وسأصدرُ أغنيات جديدة كما سأحيي الحفلات لأن كلاهما مهمّان.

• وماذا عن التمثيل؟

- تلقّيتُ عرضاً قبل أيام عدة وفي انتظار الاتفاق عليه.

العمل قصير، ولا يهمني سواء كان طويلاً أو قصيراً أو إذا عُرض خارج موسم رمضان المبارك. ولا أؤمن بأن التمثيل محصور في الشهر الفضيل فقط، بل يهمني أن يكون العمل جيداً ويطيباً وإني أضيف إليه.

• مسلسل «أحمد وكريستينا» عُرض في رمضان وحقّق النجاح، و«فخامة الشك» بُتّ خارج رمضان ونجح جداً.

أحياناً هناك أعمال جيّدة تُظلم في رمضان لأن الناس يتابعون أعمالاً مُنافسة وفي توقيت العرض نفسه، وبطبيعة الحال هم



الفكر

أعراض خفية لداء السكري

الطيفية، مثل الخدوش أو الجروح السطحية. وتوصي الطبيب بضرورة استشارة الطبيب في حال ظهور مثل هذه الأعراض، لتشخيص السبب وعلاجه مبكراً. وتقول: "قد يشير ألم البطن المفاجئ، والغثيان الشديد، والتقيؤ المستمر الذي لا يخفف الألم، إلى الإصابة بالنوع الأول من داء السكري. وقد تكون هذه الأعراض ناتجة عن الحمض الكيتوني، وهو تراكم الأسيتون في الجسم نتيجة ارتفاع مستوى السكر في الدم لفترة طويلة. وفي حال ظهور هذه الأعراض، يجب الاتصال بالإسعاف فوراً، لأن عدم تلقي العلاج قد يؤدي إلى غيبوبة سكرية".

يحتفل باليوم العالمي لداء السكري سنوياً في 14 نوفمبر. وبهذه المناسبة كشفت الدكتورة مارغريتا بيلوسوفا اختصاصية الغدد الصماء بعض الأعراض غير الواضحة لهذا الداء. ووفقاً لها، هناك عدد من الأعراض غير المحددة، التي قد تكون علامات على الإصابة بداء السكري، تشمل كلا نوعيه. وتشير الطبيبة إلى أنه من بين هذه الأعراض فقدان البصر المؤقت. لأن ارتفاع مستوى السكر في الدم خلال فترة طويلة يمكن أن يسبب تغيرات معينة في شبكية العين، التي بدورها قد تؤدي إلى انخفاض حدة البصر. وبالإضافة إلى ذلك، قد يشير التعب والضعف

المصابون بـ«كوفيد طويل الأمد»

يحملون في دماهم علامات غريبة!

كشفت دراسة علمية حديثة عن اكتشاف قد يشكل نقلة نوعية في فهم حالة "كوفيد طويل الأمد"، إذ رصد الباحثون تجمعات دقيقة غير طبيعية في دماء المصابين بهذا الاضطراب المزمن

وقام الباحثون من جامعة ستيلينبوش في جنوب إفريقيا بفحص عينات دم من مصابين وغير مصابين بـ"كوفيد طويل الأمد". وتوصلت الدراسة المنشورة في مجلة The Journal of Medical Virology إلى أن المصابين بالحالة المزمنة كانت لديهم كميات أكبر من الجلطات الدقيقة المرتبطة بشبكات معقدة تعرف باسم "مصادر العدلات خارج الخلية" (NETs).

ويعتقد أن "كوفيد طويل الأمد" حالة معقدة تنتج عن مزيج من العوامل، بما في ذلك استمرار وجود الفيروس أو استجابة مناعية غير طبيعية للعدوى الأولية. لكن بعض الأبحاث تشير إلى أن أعراض الحالة، مثل الإرهاق المستمر وضبابية الدماغ، قد تكون مرتبطة بالالتهاب المزمن ومشاكل تخثر الدم.

وفي هذه الدراسة، تبين للباحثين أن مرضى "كوفيد طويل الأمد" يحملون في دماهم مستويات مرتفعة من مؤشرات حيوية تدل على وجود الجلطات الدقيقة وشبكات العدلات. ولكن اللافت أنهم وجدوا ترابطاً عضوياً واضحاً بين هذه الجلطات والشبكات في أجسام المصابين.

ويفسر الباحثون هذه الظاهرة بأن شبكات العدلات قد تشكل درعاً واقياً يحول دون تخلص الجسم من هذه الجلطات الدقيقة، ما يقدم تفسيراً محتملاً لاستمرار معاناة المرضى من أعراض "كوفيد طويل الأمد" لفترات مطولة. ويرجحون أن زيادة تكون هذه الشبكات يعزز استقرار الجلطات الدقيقة في مجرى الدم، ما يؤدي إلى آثار سلبية تساهم في استمرار المتلازمة.

وعلى الرغم من أهمية هذه النتائج، إلا أنها لا تمثل الحل النهائي للفرز "كوفيد طويل الأمد"، فمدى مساهمة هذه الجلطات في التسبب بالمرض ما يزال غير محدد بدقة.

ونظراً لتعقيد هذه الحالة، يرجح أن تكون هذه الجسيمات مسؤولة عن الإصابة فقط لدى بعض المرضى دون غيرهم. ومع ذلك، يمكن لهذا العمل أن يساعد الأطباء في تطوير فحوصات تشخيصية دقيقة للحالة. حيث طور الفريق خوارزمية تميز بدقة بين المصابين بـ"كوفيد طويل الأمد" والأصحاء، بناءً على المؤشرات الحيوية المميزة.

مع استمرار معاناة الملايين حول العالم من "كوفيد طويل الأمد"، يمثل هذا الاكتشاف خطوة مهمة نحو فهم آليات هذه الحالة المعقدة وفتح آفاق جديدة للعلاجات المستقبلية.



الممثلة الأمريكية نيكوليت نوبل لدى حضورها العرض الأول لفيلم The Chronology of Water في لوس أنجلوس. ا ف ب

قرأت لك

الأناناس



من صيدلية الطبيعة الأناناس الذي يحتوي على خليط من المواد الغذائية التي تحارب الالتهابات وتقضي على البكتيريا بما فيها تلك الموجودة في الحلق، ويقول خبراء: إن شراب الأناناس أكثر فعالية بحوالي 5 مرات

في علاج السعال الناتج عن الانفلونزا من الشراب الموجود في الصيدليات، فبالإضافة إلى النسبة العالية من فيتامين سي، يحتوي هذا الشراب على مادة البروميلين، وهي عبارة عن أنزيم يمتلك خصائص مضادة للالتهابات.

وهذا المزيج من المواد الغذائية التي يحتويها عليها الأناناس، يساعد على محاربة المرض وقتل البكتيريا، بما في ذلك تلك الموجودة في الحلق، وفي الواقع فقد وجدت الدراسات أن شراب الأناناس الطازج يساعد على تخفيف الحماض أسرع بخمس مرات من شراب السعال التقليدي بحسب موقع لايف هاك.

ويمكن أن يستخدم شراب الأناناس لعلاج أي نوع من السعال، طالما لم يكن ناتجاً عن أمراض أكثر خطورة كالالتهاب الرئوي، فإذا كان لديك نزلة برد، يفضل اللجوء إلى عصير الأناناس فهو صحي وأقل تكلفة وطعمه أفضل بكثير من شراب السعال.

سؤال وجواب

• اين يوجد اغزر مصدر للسماك في العالم ؟

يوجد بالقرب من شواطئ جزيرة سردينيا الإيطالية، وهناك مصدر اخر عرض ساحل المحيط الهادي لأمريكا الشمالية.

• من مخترع فرشاة الاسنان ؟

فرشاة الاسنان اول من ابتكرها هو وليام اديس البريطاني الذي اراد تنظيف اسنانه بقطعة من القماش فلم يحصل علي نتيجة جيدة فجاء بقطعة من الخشب وصنع بها عدة ثقوب ملأها ببعض القش فاعطته نتيجة جيدة وبعد ذلك فتح دكانا لانتاج فرش الاسنان بخامات جديدة.

• ما الفرق بين القطب الشمالي والقطب الجنوبي؟

- القطب الشمالي بحر تغطيه الثلوج والقطب الجنوبي أرض تغطيتها الثلوج

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الذبابة تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة
- هل تعلم أن النسور لا تموت و لكنها تنتحر بسبب المرض
- هل تعلم أن - الدلفين - هو أذكى الحيوانات الثديية
- هل تعلم ان القدس احتلت على مدى التاريخ 24 مرة
- هل تعلم أن اقدم جسر في العالم يعود تاريخه إلى 850 ق م و يقع في تركيا و هو عبارة عن جسر حجري فوق نهر مليس في تركيا
- هل تعلم أن قلب الطائر الطنان ينبض أكثر من ألف مرة في الدقيقة.
- هل تعلم أن العيسوب لديه 6 أرجل ولكن لا يمكنه المشي.
- هل تعلم أن التمساح لا يمكنه تحريك لسانه.
- هل تعلم أن مطار بروكسل في هولندا يقع في منطقة تنخفض عن مستوى سطح البحر بمقدار 4.5 متر
- هل تعلم أن أقرب نجم إلى الأرض هي الشمس و تبعد حوالي 93 مليون ميل
- هل تعلم أن سمك جلد الإنسان لا يزيد عن 2 ملم ، و سمك جلد الفيل يبلغ 25 ملم ، و جلد الإنسان يحتوي على عدة آلاف من الغدد التي تفرز العرق بينما جلد الفيل خال من هذه الغدد باستثناء جفون العينين
- هل تعلم أن عمر القرد لا يتجاوز في المتوسط ثلاثين سنة

قصة الفيل الضخم

اجتمع فيل ضخم وفضفة صغيرة على حافة بئر للماء فوقف الفيل يشرب بنهم ونظرت اليه الضفدعة الصغيرة واخذت تشرب ايضاً، ثم التفت الفيل للحشائش واخذ يأكل بشراسة وذهبت الضفدعة تصدر نقيقاً ضعيفاً.. هنا نظر إليها وقال: ماذا تفعلين ايها البهائم أتقدينني؟ فقالت: وما لا.. كيفما تفعل افعل.. استطيع ان اشرب ان اكل ان اتنقق.

فقال لها الفيل: انا الفيل استطيع فعل كل شي وانت لا تستطيعين عمل اي شيء.. ومد خرطوميه وكسر جذع شجرة قريبة منه ووقف به بعيداً وقال: ايها النافهة هل تستطعين فعل ذلك، نظرت الضفدعة حولها ثم ابتعدت وابتعدت وابتعدت ثم جاءت بفزة هائلة لتحشر نفسها في خرطوم الفيل الذي اخذ يصرخ وينفث خرطوميه بعصبية ويطيح به شمالاً وييميناً ويخبطه في جذوع الاشجار ثم يعيد نفسه بقوة مرة اخرى والضعفة الصغيرة قد انتفخت بحيث اصبح من صعب على الفيل اخراجها.

وهنا انهارت قوى الفيل ونزل على الارض بجسده وكأنه قارب على الموت، فخافت الضفدعة وانكمشت على نفسها ثم خرجت من خرطوم الفيل وقفزت بعيداً فتنفس الفيل الصعداء وقام يقف على قدميه وهو في غيظ شديد من تلك الضفدعة التي لا تساوي بجانب حجمه شيئاً، وقال: ايها الضفدعة اعترف ان لكل مخلوق شأنه على هذه الارض ولن استهين بقوة احد بعد ذلك مهما كانت ضالته حجمه واشكره لانك اعطيتني درسا لن انساه.

ومن يومها والفيل والضعفة اصدقاء يخرجون معا ويشربون معا ويأكلون معا وربما نمت في وجهها الماء فأطاح بها بعيدة وهي سعيدة بذلك .

مساحة للتلوين

