

مؤسسة فكر تحتفل بالذكرى الخامسة لتأسيسها بكلمة خاصة لركي نسيبة

شريف منير : إعادة تقديم الأعمال الناجحة تظل تجربة قابلة للتنفيذ



أدوية إنقاص الوزن قد ترتبط بتساقط الشعر لدى الرجال



اكتشاف أحافير في الصين قد تسد فجوة تاريخية في آسيا

كشفت دراسات حديثة نُشرت في مجلة «Nature»، عن أدلة أحفورية جديدة في كهف «بيانفو»، بمحافظة يونان جنوب غربي الصين، تسلط الضوء على سبل عيش إنسان «دينيسوفا»، المنقرض، الذي عاش في هذه المنطقة قبل نحو 134 ألف إلى 167 ألف عام. وتوضح النتائج أن هؤلاء البشر البدائيين، الذين انفصلوا عن الإنسان العاقل وممiliki الجينات النياندرتالية قبل مئات آلاف السنين، وجدوا في الهضاب الدافئة والحتوية على غابات صنوبرية متصدأ أثبت أنه «جنة صيد»، خلال العصور الجليدية العالمية. وطابق الباحثون من الأكاديمية الصينية للعلوم وفحصوا أكثر من 60 ألف شظية عظمية، ليتمكنوا من تحديد عظام جماجم وأسنان تعود لخمسة بقايا من بشر «دينيسوفا»، ما يجعل هذا الموقع الأغنى بهذه الاكتشافات خارج كهف سيبيريا الفعلي. وأظهرت الأدوات الحجرية والبقايا العظمية المكتشفة، التي تجاوزت 1300 قطعة أخرى، أن هذا النوع المجهول نسبياً كان يمتلك مهارات فائقة في صيد الحيوانات المتوسطة والكبيرة مثل الغزلان، واعتمد على تصنيع أدوات عظمية تشبه تلك التي استخدمها إنسان النياندرتال. واستمر استيطانهم للمنطقة لفترات تراوحت بين 30 ألفاً و120 ألف عام. ويرى العلماء أن هذه الاكتشافات تسد فجوة جغرافية مهمة في توزيع إنسان دينيسوفا عبر آسيا، خصوصاً أن نحو 5% من الحمض النووي لدى سكان جنوب شرق آسيا الحاليين يعود لهذه السلالة البشرية المنقرضة، ما يغير فهم العلماء لتاريخ التطور البشري والتكيف البيني في المنطقة.

تناول السردين الملعب يومياً.. هل يستحق التجربة؟

تناول السردين الملعب يومياً.. هل هو عادة صحية أم مخاطرة لا تستحق التجربة؟ قد يبدو السردين الملعب خياراً بسيطاً وسريعاً لا يحتاج إلى تحضير، لكنه في الحقيقة من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية المهمة. فهو يمد الجسم بالبروتين وأحماض أوميغا3- الدهنية، إلى جانب الكالسيوم وفيتامين D وفيتامين B12، ما يجعله وجبة جذابة خصوصاً لمن يبحث عن مصدر عملي ومغذٍ للسّمك. لكن هل يعني ذلك أن تناوله كل يوم فكرة جيدة؟ وهل تختلف فوائده ومخاطره بحسب نوع السردين الملعب وطريقة حفظه؟ ماذا تجيب الدكتورة في علم التغذية والغذاء سينتيا الحاج من خلال هذا الموضوع.

ما الذي يجعل السردين الملعب غذاءً مميزاً؟ يحتوي السردين على مجموعة من العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم، وأبرزها: البروتين يساعد في بناء العضلات والحفاظ على الكتلة العضلية. أوميغا3- وهي دهون مفيدة ترتبط بدعم صحة القلب والدماغ. الكالسيوم خصوصاً عند تناول السردين مع عظامه الطرية الصالحة للأكل. فيتامين B12 مهم لتكوين خلايا الدم ووظائف الجهاز العصبي. فيتامين D يساهم في صحة العظام ووظائف الجسم المختلفة.

كما أنه يوفر معادن أخرى مثل السيليเนียม والفوسفور.

هل تناول السردين يومياً آمن؟ ليس من الضروري أن يكون تناول السردين يومياً ضاراً لدى الشخص السليم، لكن الاعتدال والتنوع يطلان الخيار الأفضل. فالأسماك جزء مهم من النظام الغذائي، إلا أن التوصيات الغذائية عادة تشجع على تناول مجموعة متنوعة من الأسماك والمأكولات البحرية بدلاً من الاعتماد على نوع واحد بشكل يومي. كما أن كمية السردين ونوع المنتج مهمان. فبعض أنواع السردين الملعب قد تحتوي على كميات مرتفعة من الصوديوم، خصوصاً الأنواع المحفوظة بالصلصات أو المضاف إليها الملح.

ماذا عن الزئبق؟ من أكثر الأسئله شيوعاً عند الحديث عن تناول الأسماك بانتظام: هل يمكن أن يؤدي ذلك إلى تراكم الزئبق؟ السردين يُعد من الأسماك الصغيرة منخفضة الزئبق نسبياً، ولذلك يُعتبر عادة خياراً أفضل من بعض الأسماك الكبيرة التي تتراكم فيها كميات أعلى من الزئبق. ومع ذلك، يبقى التنوع بين أنواع الأسماك المختلفة فكرة جيدة.

من المهم التعرف الى أبرز مصادر الدهون الصحية المفيدة للقلب وفق اختصاصية تغذية.

هل السردين الملعب يختلف عن الطازج؟ السردين الملعب يمكن أن يكون مغذياً جداً، ولا

يحتوي السردين على مجموعة من العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم، وأبرزها: البروتين يساعد في بناء العضلات والحفاظ على الكتلة العضلية. أوميغا3- وهي دهون مفيدة ترتبط بدعم صحة القلب والدماغ. الكالسيوم خصوصاً عند تناول السردين مع عظامه الطرية الصالحة للأكل. فيتامين B12 مهم لتكوين خلايا الدم ووظائف الجهاز العصبي. فيتامين D يساهم في صحة العظام ووظائف الجسم المختلفة.

كما أنه يوفر معادن أخرى مثل السيليเนียม والفوسفور.

هل تناول السردين يومياً آمن؟ ليس من الضروري أن يكون تناول السردين يومياً ضاراً لدى الشخص السليم، لكن الاعتدال والتنوع يطلان الخيار الأفضل. فالأسماك جزء مهم من النظام الغذائي، إلا أن التوصيات الغذائية عادة تشجع على تناول مجموعة متنوعة من الأسماك والمأكولات البحرية بدلاً من الاعتماد على نوع واحد بشكل يومي. كما أن كمية السردين ونوع المنتج مهمان. فبعض أنواع السردين الملعب قد تحتوي على كميات مرتفعة من الصوديوم، خصوصاً الأنواع المحفوظة بالصلصات أو المضاف إليها الملح.

ماذا عن الزئبق؟ من أكثر الأسئله شيوعاً عند الحديث عن تناول الأسماك بانتظام: هل يمكن أن يؤدي ذلك إلى تراكم الزئبق؟ السردين يُعد من الأسماك الصغيرة منخفضة الزئبق نسبياً، ولذلك يُعتبر عادة خياراً أفضل من بعض الأسماك الكبيرة التي تتراكم فيها كميات أعلى من الزئبق. ومع ذلك، يبقى التنوع بين أنواع الأسماك المختلفة فكرة جيدة.

من المهم التعرف الى أبرز مصادر الدهون الصحية المفيدة للقلب وفق اختصاصية تغذية.

هل السردين الملعب يختلف عن الطازج؟ السردين الملعب يمكن أن يكون مغذياً جداً، ولا

كيف تقتل «الحلول السريعة» إبداع طفلك؟

ربما كان الجيل الماضي يفتقد إلى كثير من وسائل الرفاهية والمتعة التي فرضها التطور التكنولوجي في وقتنا الحالي والتي أصبحت متاحة بشكل كبير لهذا الجيل، إلا أن توفرها لا يعني بالضرورة استقراراً نفسياً وسلوكياً سليماً للأطفال، بل قد يكون على العكس تماماً وسبباً في حرمان الطفل من اكتشاف مهارات كاملة لديه. ولطالما كانت تربية الأطفال أحد التحديات الصعبة التي يواجهها الآباء منذ الأزل، ومن أبرز ما يُعاني منه الأطفال الملل ووقت الفراغ الذي يتم التعامل معه بطرق عدة وفقاً للبيئة التي يعيشون فيها ونمط الحياة والزمان. ويشعر كثير من الآباء بالمسؤولية تجاه أطفالهم ويسعون جاهدين لملء أوقات فراغهم لتجنب شعورهم بالملل، وبما أن الملل ليس تحدياً مبتزناً بمكان وزمان محددين، فإن علاجه وطريقة التعامل معه تختلف وتتغير وفقاً للظروف المحيطة. وفيما كان وقت الملل سابقاً يُملأ ببعض النشاطات وتنمية المهارات والتأمل، فإن نمط الحياة الرقمي المعاصر أسهم في تغيير طرق علاج الملل ووقت الفراغ من خلال إشغال الأطفال بالأجهزة الإلكترونية التي أدمن عليها كثير من الأطفال وأسهم في إضعاف قدرتهم على تحمل الفراغ والتكيف معه. وبدافع الحب والتخلص من الإزعاج أيضاً تحت وطأة ضغوط العمل والحياة الحديثة، يوجه الآباء أطفالهم إلى العالم الرقمي بمنحهم الهواتف المحمولة أو الأجهزة اللوحية للانشغال بها وقتل الملل، إلا أن ذلك ووفقاً لأخصائيين نفسيين «يقتل روح الابتكار والاكتشاف لدى الطفل ويجعله مستقيلاً للحلول العاجلة دون التفكير..

كيف تفسد الحيوانات الأليفة جودة النوم؟

كشفت دراسة، أن سماح الملايين من أصحاب الحيوانات الأليفة لقططهم وكلابهم بمشاركتهم غرفة النوم أو السرير يؤثر سلباً في جودة النوم ويزيد من أعراض الأرق. جاء ذلك في ورقة بحثية صدرت نتائجها عن دراسة شملت عينة تمثيلية على مستوى الولايات المتحدة من 1500 بالغ أمريكي، ونُشرت في مجلة «ساينتفك ريبورتس». وأشارت مقارنة تحليلية بين عادات نوم الذين يشاركون أسرتهم مع حيواناتهم الأليفة لبعض الوقت خلال الليل ومن لا يفعلون ذلك، إلى أن الفئة الأولى سجلت مؤشرات نوم أضعف وأعراض أرق أكثر حدة، حتى بعد ضبط الفروقات الديموغرافية. كما كشفت النتائج عن ملمح فارق بين نوع الحيوان، حيث ثبت وجود تأثير سلبي واضح في نوم من يشاركون السرير مع الكلاب، بينما لم يُسجل أي دليل على تأثير سلبي مماثل لدى من يشاركون السرير مع القطط. وأظهرت الدراسة أن 93% من المشاركين كانوا يعتقدون أن مشاركة السرير مع حيواناتهم لها تأثير إيجابي أو محايد في نومهم، مما يعكس غياب الوعي لدى معظم الناس بالتأثيرات السلبية الفعلية التي يتعرضون لها ليلاً. ورغم أن الحيوانات تمنح أصحابها شعوراً بالألفة والراحة وتعزز الصحة النفسية والنشاط البدني خلال النهار، يرى الخبراء أن جزءاً من هذه الفوائد يضعف بسبب فقدان ساعات النوم الليلية، وتكمن المشكلة في أن الحيوانات تشكل مصادر دائمة للضوضاء الليلية والحرارة الزائدة والحركة المفاجئة، ما يعطل خلود الإنسان إلى النوم أو استمراريته في الاستغراق فيه.

بين الحقائق والمخاوف الطبية العمل بعد 35!

تتزايد في المجتمعات المعاصرة رغبة الكثير من النساء في تأخير خوض تجربة الأمومة إلى ما بعد منتصف الثلاثينيات، وتعدد الأسباب خلف هذا الخيار، بدءاً من استكمال التعليم العالي، والسعي لنيل الاستقرار المهني والمالي، وصولاً إلى الانتظار لحين التثبت من الجاهزية الشخصية والعائلية. ورغم أن هذه الظاهرة أصبحت شائعة ومألوفة، إلا أن مصطلح «عمر الأمومة المتقدم»، الذي يطلقه الأطباء على الحمل بعد 35 لا يزال يثير القلق في نفوس العديد من السيدات. في هذا السياق، يؤكد خبراء الصحة لصحيفة «ديلي ستار»، أن هذا المصطلح ليس تشخيصاً لمرض، بل هو مجرد تصنيف طبي يهدف إلى ضمان تقديم رعاية مخصصة ومتابعة دقيقة للأم والجنين طوال فترة الحمل. ويوضح الخبراء أن الكلية الأمريكية لأطباء النساء والتوليد حددت سن 35 ك بداية لهذه المرحلة، في حين يطلق مصطلح «عمر الأمومة المتقدم» على الحمل بعد سن 45، وهو بديل أكثر دقة واحتراماً للمصطلحات القديمة المستبعة. ومع التغيرات البيولوجية الطبيعية التي ترافق التقدم في العمر وتراجع جودة البويضات، تزداد احتمالات التعرض لبعض المضاعفات الصحية. وتشير الدراسات إلى أن خطر الإجهاض يرتفع تدريجياً بعد 35، ليصل إلى نحو 53% بعد سن 45. كما تتزايد فرص الإصابة بسكري الحمل، وارتفاع ضغط الدم، وتسمم الحمل، وتأخر نمو الجنين داخل الرحم، فضلاً عن الولادة المبكرة. إلا أن هذه المخاطر ليست حتمية، وتمر العديد من النساء فوق 35 بتجارب حمل آمنة ومكتملة دون أدنى مشكلات.

ليس مجرد نكهة.. ماذا يحدث لجسمك عند تناول البصل؟

على «إنستغرام»، إلى أن الكيرسيّتين يرتبط أيضاً بخصائص مضادة للالتهاب، وقد يكون له دور داعم لصحة القلب، إلى جانب تأثيراته المحتملة في الالتهابات التي تصيب العضلات والمفاصل. رغم أن البصل لا يُنظر إليه عادة باعتباره أحد المصادر الرئيسية للألياف، فإنه يمكن أن يضيف كمية منها إلى النظام الغذائي اليومي.

ويحسب غانباث، يمكن أن توفر البصلة الكبيرة ما يتراوح بين غرامين و2.5 غرام من الألياف الغذائية.

وتؤدي الألياف دوراً مهماً في صحة الجهاز الهضمي، كما تساهم ضمن نظام غذائي متوازن في دعم صحة الأمعاء وتنظيم عملية الهضم.

على «إنستغرام»، إلى أن الكيرسيّتين يرتبط أيضاً بخصائص مضادة للالتهاب، وقد يكون له دور داعم لصحة القلب، إلى جانب تأثيراته المحتملة في الالتهابات التي تصيب العضلات والمفاصل. رغم أن البصل لا يُنظر إليه عادة باعتباره أحد المصادر الرئيسية للألياف، فإنه يمكن أن يضيف كمية منها إلى النظام الغذائي اليومي.

ويحسب غانباث، يمكن أن توفر البصلة الكبيرة ما يتراوح بين غرامين و2.5 غرام من الألياف الغذائية.

وتؤدي الألياف دوراً مهماً في صحة الجهاز الهضمي، كما تساهم ضمن نظام غذائي متوازن في دعم صحة الأمعاء وتنظيم عملية الهضم.

غياب ميلانيا عن مؤتمر ترامب يثير التساؤلات

اختارت ميلانيا ترامب البقاء في العاصمة واشنطن وعدم مرافقة زوجها الرئيس الأمريكي دونالد ترامب إلى مؤتمر الحزب الجمهوري الخاص بانتخابات التجديد النصفي، مفضلة المشاركة في فعالية ركزت على أعمال التجديد والتطوير في البيت الأبيض. وكان ترامب قد ألقى خطاباً استمر قرابة ساعتين خلال تجمع الحزب الجمهوري الذي عقد في دالاس بولاية تكساس يومي 9 و10 سبتمبر، فيما بقيت السيدة الأولى في واشنطن للمشاركة في قمة المواقع الرئاسية، التي نظمتها الجمعية التاريخية للبيت الأبيض. وأثقت ميلانيا، البالغة من العمر 56 عاماً، كلمة خلال القمة التي استمرت ثلاثة أيام، ونشرت مقاطع من مشاركتها عبر منصة «إكس»، متحدثة عن أهمية التصميم والحفاظ على الطابع التاريخي للمواقع الرئاسية. وقالت، «إن التصميم المتميز يتجاوز مجرد الجاذبية الجمالية؛ فهو يشكل تجاربنا الحياتية، ويعزز التعاون، ويعكس الكرامة، ويلمح الطموح، ويخلق شعوراً بالانتماء إلى كيان أكبر..



منوعات الفكر 22

مؤسسة فكر تحتفل بالذكرى الخامسة لتأسيسها بكلمة خاصة لزكي نسيبة



وجهات النظر، وتشجيع الحوار حول قضايا المنطقة. وتضمنت الفعالية أيضاً جلسة حوارية مع معالي زكي نسيبة، أدارتها دبي أبو الهول، تحت عنوان «قوة الأفكار: لماذا تعد محط اهتمام المؤسسات العرفية؟»، تناولت نموذج دولة الإمارات الناجح في الانفتاح على مختلف الثقافات، والفرص والتحديات التي تواجه المؤسسات العرفية اليوم. أسست مؤسسة فكر عام 2021 كمركز أبحاث مستقل متخصص في الشؤون الدولية، ونشرت منذ تأسيسها أكثر من 120 إصداراً وبحثاً، وتعاونت مع أكثر من 70 كاتباً، ونظم 110 فعاليات استضاف خلالها عدداً من المتحدثين، كما استقبلت 90 وفدًا دبلوماسياً. وتضم مكتبة المؤسسة مجموعة فريدة تتجاوز 15 ألف كتاب في مجالات الدبلوماسية والشؤون الخارجية والثقافة.

فهتل هذه المجتمعات لا تنشأ سريعاً، بل تُبنى بتأنٍ، وتستند إلى الثقة المتبادلة، والسخاء الفكري، واستمرارية اللقاء والتفاعل.. من جانبها، قالت دبي أبو الهول، مؤسسة ورئيسة مؤسسة فكر: «يزخر العالم العربي بالأفكار والمفكرين والمحللين، إلا أن وجهات النظر الإقليمية لا تزال مهمشة في النقاشات العالمية التي تسهم في تشكيل السرديات حول منطقتنا. وعليه، تأسست مؤسسة فكر لاستعادة السردية وكسر الصور النمطية عن منطقتنا، ولتوفر منبراً نحن في أمس الحاجة إليه لطرح الأفكار وتبادل وجهات النظر والإسهام في صياغة النقاشات المتعلقة بالسياسات الدولية.. وأشارت أبو الهول إلى إطلاق برنامج الخليج العام، ومجموعة العمل حول السياسات الخارجية للخليج هذا العام، ضمن مبادرات مؤسسة فكر الرئيسية لجمع الخبراء الإقليميين، وتقريب

أدوات أساسية لفهم العالم والإسهام في تشكيل ملامح مستقبله. فمن خلال برامج الزمالة، والإصدارات، والشراكات، والنقاشات، والمكتبة، تتيح المؤسسة لدولة الإمارات أن تسهم بفاعلية في إثراء النقاشات العالمية وتعميق فهم التحولات الدولية.. كما أكد معاليه أهمية الدور الذي تضطلع به المؤسسات العرفية، وفي مقدمتها مؤسسة فكر، في إنتاج الأبحاث وبلورة المقترحات الداعمة لعمليات صنع القرار، مشدداً على مسؤولية هذه المؤسسات في ترسيخ الاستقلال الفكري والشفافية والنزاهة، بوصفها قيماً أساسية لعملها ورسالتها. وفي معرض حديثه عن مستقبل المؤسسة، قال معالي زكي نسيبة: «لعل من أبرز ما حققته مؤسسة فكر، على مدى خمسة أعوام، بناء مجتمع معرفي أخذ يتشكل حول ممارسة الحوار الجاد والمسؤول.

احتفلت مؤسسة فكر، يوم السبت، بالذكرى الخامسة لتأسيسها خلال فعالية خاصة، بحضور معالي زكي نسيبة، المستشار الثقافي لصاحب السمو رئيس الدولة والرئيس الأعلى لجامعة الإمارات العربية المتحدة، وسفراء كل من المملكة المتحدة وإستونيا لدى دولة الإمارات، والقنصل العام لأوكرانيا، والقنصل العام لبيلاروسيا، إلى جانب عدد من شركاء المؤسسة والمتعاونين معها وضيوفها. وفي كلمة خاصة بهذه المناسبة، وصف معالي زكي نسيبة الذكرى الخامسة لتأسيس مؤسسة فكر بأنها محطة بارزة في مسيرتها، قائلاً: «تجسد مؤسسة فكر قناعة راسخة بأن المعرفة والحوار والشراكات الفكرية تمثل

•• دبي-الفجر:



جامعة أبوظبي تتعاون مع بيرسون لإعداد الجيل المقبل من مصممي ألعاب الفيديو

نفخر بشراكتنا مع جامعة أبوظبي للإسهام في رسم مستقبل التعليم العالي من خلال حلولنا الرقمية المتقدمة. ومن خلال الجمع بين محتوى أكاديمي يتطوره نخبة من الخبراء، ومنتسخ ماثقة مثل MyLab & Mastering. وأحدث أدوات الذكاء الاصطناعي، توفر للطلبة وأعضاء الهيئة التدريسية تجربة تعليمية تفاعلية ومخصصة لاحتياجاتهم. وتجسد هذه الشراكة التزامنا المشترك بالابتكار وإتاحة فرص التعليم للجميع، وتمكين الجيل القادم من القادة بالمعارف والمهارات التي تدعم نجاحهم وتطورهم المستمر على امتداد مسيرتهم المهنية.. وسيسهّم التعاون بين جامعة أبوظبي وبيرسون في إعداد جيل من الكفاءات والمواهب المتخصصة لدعم قطاع الألعاب الإلكترونية سريع النمو في دولة الإمارات، حيث بلغت إيرادات منصات الألعاب الرقمية 2.7 مليار درهم في عام 2025، وفقاً للهيئة الوطنية للإعلام. ويشكل هذا القطاع الواعد جزءاً أساسياً من الاقتصاد الرقمي للدولة، الذي يمثل بدوره أحد المحاور الرئيسية لرؤية «نحن الإمارات 2031».

القطاعات الرئيسية. وسيسهّم تعاوننا مع بيرسون في تعزيز برنامج بكالوريوس الآداب في تصميم ألعاب الفيديو، بما يدعم مستهدفات الاستراتيجية الوطنية للاقتصاد الرقمي الرامية إلى ترسيخ مكانة دولة الإمارات مركزاً عالمياً للاقتصاد الرقمي. وطرحت جامعة أبوظبي برنامج بكالوريوس الآداب في تصميم ألعاب الفيديو عام 2025، وهو الأول من نوعه على مستوى المنطقة الذي يمنح شهادة مزدوجة معتمدة بالتعاون مع معهد روببكا الفرنسي، ل يتيح للطلبة تعليمًا أكاديميًا متخصصًا وخبرات تطبيقية تؤهلهم للعمل في قطاع الألعاب والوسائط التفاعلية. وفي إطار اتفاقية التعاون، ستعمل بيرسون أيضاً على استقطاب طلبة جامعة أبوظبي للانضمام إلى «برنامج سفراء بيرسون»، الذي يعتمد معايير اختيار عالية، ويتيح للمشاركين اكتساب خبرات عملية قيمة، إلى جانب الاضطلاع بدور فاعل في دعم زملائهم الطلبة ومساعدتهم على تحقيق النجاح. من جانبه قال نقولا عبد المسبح، رئيس التعليم العالي لمنطقة الخليج والشرق العربي وآسيا الوسطى في شركة بيرسون إديوكيشن ليمتد:

تنظيم ورش عمل لتنمية مهارات أعضاء الهيئة التدريسية، وجلسات تدريبية حول منتجاتها، وندوات متخصصة في التعليم والتعلم، فضلاً عن مبادرات لتعزيز جاهزية الطلبة لسوق العمل وتوسيع تفاعلهم مع قطاعات الأعمال. وسيركز التعاون على توظيف الذكاء الاصطناعي في تعزيز التعلم والتعليم الرقمي في مجالي تصميم ألعاب الفيديو والفنون الإبداعية، إلى جانب دعم البحث والابتكار. وتتسجم هذه الاتفاقية مع رؤية دولة الإمارات للارتقاء بمنظومة التعليم إلى أفضل المستويات العالمية، وتعزيز التخصصات النوعية المرتبطة بالقطاعات ذات الأولوية، بما يدعم تنويع الاقتصاد الوطني، وتنمية القدرات التكنولوجية، وترسيخ دعائم الاقتصاد القائم على المعرفة. ويهذه المناسبة، قال البروفيسور غسان عواد، مدير جامعة أبوظبي: «نحرص في جامعة أبوظبي على بناء شراكات استراتيجية فاعلة مع القطاعين الحكومي والخاص، بما يسهم في تزويد طيلبتنا بمهارات تواكب متطلبات المستقبل وتمكنهم من دخول سوق العمل بثقة عالية، ووضع بصمتهم بصورة فاعلة في مسيرة التنمية الوطنية عبر

كشفت جامعة أبوظبي عن تعاونها الاستراتيجي مع شركة «بيرسون إديوكيشن ليمتد»، لدعم برنامج بكالوريوس الآداب في تصميم ألعاب الفيديو، الذي تقدمه كلية الآداب والتربية والعلوم الاجتماعية في الجامعة. وفي إطار هذه الشراكة، ستكون بيرسون الشريك المفضل للبرنامج في مجال المحتوى الأكاديمي والتعلم الرقمي، إلى جانب المبادرات ذات الصلة، بما يسهم في تطوير تجربة تعليمية تواكب التطلعات المستقبلية لقطاع ألعاب الفيديو. وستتيح بيرسون لجامعة أبوظبي الوصول إلى المحتوى ومنصات التعلم الرقمي، وخدمات الدعم الأكاديمي، وخبراء متخصصين، ومستشارين تربويين، إلى جانب إتاحة الفرصة أمام الطلبة للحصول على شهادات اعتماد رقمية معترف بها من بيرسون، بما في ذلك شارات الاعتماد الرقمية عبر منصة Pearson Credly. من خلال المشاركة في الأنشطة التعليمية المؤهلة. كما ستسهم بيرسون في

•• أبوظبي-الفجر:

شرطة الفجيرة تطلع على أحدث تقنيات الأمن والذكاء الاصطناعي في معرض شيامن 2026 بالصين



والاستفادة من أفضل الممارسات، بما يعزز كفاءة العمليات وجودة الخدمات الأمنية والجاهزية المستقبلية، ويرسخ منظومة أمنية ذكية ومستدامة تدعم أمن المجتمع وجودة الحياة. وضم وفد القيادة العامة لشرطة الفجيرة المشارك في المعرض العديد من محمد سعيد الهامور البهاجي، مدير إدارة الاستراتيجية وتطوير الأداء، رئيساً للوفد، وعضوية كل من المقدم د. مريم أحمد الكعبي، والمقدم د. مريم درويش الهاشمي، والرائد د. خالد سليمان الزامل الحمودي.

والتقنيات المستقبلية، شملت الروبوتات الأمنية، وغرف العمليات المتقدمة، وتقنيات كشف الوسائط المزيّفة، والتحليلات الذكية عبر شبكات الكاميرات، والتجهيزات القابلة للارتداء، إضافة إلى حلول تطوير الطائرات المسيّرة وفق متطلبات تشغيلية مخصصة تلبي احتياجات العمل الأمني. وتأتي هذه المشاركة ضمن جهود القيادة العامة لشرطة الفجيرة لمواكبة التحولات العالمية في مجال التقنيات الأمنية والشرطية، واستكشاف الحلول المبتكرة

•• الفجيرة -الفجر:

شرطة أبوظبي تعزز جاهزية الشباب للمستقبل ضمن برنامج «عطارييف»



والاستخدام الآمن للتقنيات الحديثة ووسائل التواصل الاجتماعي، والأمن والسلامة والعمل التطوعي، إلى جانب وشملت المحاضرات، بمشاركة عدد من الجهات والتخصصات الشرطية، موضوعات السلامة المرورية، والوقاية من الجرائم الإلكترونية والمخاطر الرقمية،

شركاء أساسيين في تعزيز الأمن والسلامة وخدمة الوطن والمجتمع والمشاركة بفاعلية في مسيرة التنمية. وشملت المحاضرات، بمشاركة عدد من الجهات والتخصصات الشرطية، موضوعات السلامة المرورية، والوقاية من الجرائم الإلكترونية والمخاطر الرقمية،

•• أبوظبي-الفجر:

شاركت القيادة العامة لشرطة أبوظبي ممثلة في مجلس شباب شرطة أبوظبي بفعاليات برنامج الجاهزية الوطنية «عطارييف»، الذي تنظمه المؤسسة الاتحادية للشباب، بهدف تعزيز جاهزية الشباب للمستقبل وتمكينهم بالمعارف والمهارات وترسيخ قيم الهوية الوطنية والمسؤولية المجتمعية وخدمة الوطن. وقدمت ضمن البرنامج محاضرات توعوية وإرشادية في كليات التقنية العليا، استهدفت 310 من الشباب والشابات، بواقع 210 مشاركين من مدينة أبوظبي و100 مشارك في مدينة العين.

وأكد الرائد خالد محمد النعيمي، رئيس مجلس شباب شرطة أبوظبي، أن مشاركة شرطة أبوظبي وهيئة أبوظبي للدفاع المدني في البرنامج تجسد الحرص على تعزيز الوعي الأمني والمسؤولية المجتمعية لدى الشباب، وتمكينهم بالمهارات التي تعزز جاهزيتهم للمستقبل، باعتبارهم

منوعات الفكر 23

أظهرت مراجعة علمية محدثة أجرتها مؤسسة "كوكرين" أن السجائر الإلكترونية المحتوية على النيكوتين قد تساعد المدخنين على الإقلاع عن التدخين بمعدلات أعلى من بعض الوسائل التقليدية. ويعد التدخين من أبرز أسباب المرض والوفاة التي يمكن الوقاية منها، ويتسبب في أكثر من ٧ ملايين وفاة سنوياً، من بينها نحو ١,٦ مليون وفاة بين غير المدخنين بسبب التعرض للتدخين السلبي، وفقاً لمنظمة الصحة العالمية.



دراسة مثيرة للجدل: السجائر الإلكترونية وسيلة فعالة للإقلاع عن التدخين



وشملت مراجعة "كوكرين" 80 تجربة عشوائية محكمة شارك فيها 29861 شخصاً، بينها 9 تجارب جديدة أضيفت إلى التحديث الأخير. وتأتي المراجعة ضمن مشروع علمي مستمر يتم تحديثه كلما ظهرت أدلة جديدة.

وأظهرت المراجعة أدلة عالية اليقين على أن السجائر الإلكترونية المحتوية على النيكوتين تساعد على الإقلاع عن التدخين بمعدلات أعلى مقارنة ببدائل النيكوتين، مثل لصقات النيكوتين والعلكة. ووفقاً للنتائج، ينجح نحو 4 أشخاص إضافيين من كل 100 في الإقلاع عن التدخين عند استخدام السجائر الإلكترونية المحتوية على النيكوتين مقارنة ببدائل النيكوتين.

كما سجلت السجائر الإلكترونية المحتوية على النيكوتين معدلات إقلاع أعلى من السجائر الإلكترونية الخالية من النيكوتين، مع نجاح نحو شخصين إضافيين من كل 100 في الإقلاع.

وظهرت معدلات إقلاع أعلى أيضاً عند مقارنة السجائر الإلكترونية بعدم تلقي أي مساعدة أو بتلقي دعم سلوكي، مثل الاستشارات الفردية والبرامج الجماعية، لكن الباحثين اعتبروا الأدلة في هذه المقارنات أقل يقيناً بسبب احتمال وجود تحيز في بعض الدراسات.

وقالت الدكتورة

جيمي هارتمان-

بويس، المعدة

الرئيسية

للمراجعة

والباحثة في جامعة

ماساتشوستس في

أمهرست، إن النتائج

تقدم أدلة قوية على أن السجائر

الإلكترونية المحتوية

وزيادة احتمال الانتقال إلى تدخين منتجات التبغ.

وسيلة انتقالية وليست نهاية الطريق

وقالت الدكتورة نيكولا ليندسون، الباحثة الرئيسية في المراجعة من جامعة أكسفورد، إن صعوبة الإقلاع عن التدخين تجعل من المهم توفير خيارات متعددة للمدخنين، خاصة أن كثيراً منهم يحاولون التوقف أكثر من مرة قبل النجاح.

وأضافت أن السجائر الإلكترونية المحتوية على النيكوتين ليست خالية تماماً من المخاطر، لكنها أقل ضرراً من التدخين التقليدي، وهي مقارنة مهمة بالنسبة إلى الأشخاص الذين ما زالوا يدخنون السجائر.

وترى هارتمان-بويس أن التحول من السجائر التقليدية إلى السجائر الإلكترونية يمكن أن يمثل خطوة انتقالية نحو التخلص من الاعتماد على النيكوتين، وليس هدفاً نهائياً بحد ذاته. وأوضحت أن توفير بديل أقل ضرراً قد يكون مفيداً للأشخاص الذين لم تنجح معهم الوسائل الأخرى المساعدة على الإقلاع. ويصح معدو المراجعة الراغبين في الإقلاع عن التدخين بالتواصل مع خدمات دعم الإقلاع أو استشارة مقدمي الرعاية الصحية لاختيار الوسيلة المناسبة، مع التأكيد على أن الهدف النهائي يظل التخلص من التدخين والاعتماد على النيكوتين.

المخاطر في المنتجات غير المرخصة أو تلك التي تحتوي على مواد أخرى، مثل رباعي هيدروكانابينول (THC).

وحذرت هارتمان-بويس من مخاطر استخدام المنتجات غير المرخصة، مشيرة إلى مشكلات محتملة تشمل عدم استقرار البطاريات ووجود مواد كيميائية ضارة. ودعت الراغبين في استخدام السجائر الإلكترونية بهدف الإقلاع إلى اختيار المنتجات التي خضعت للاختبار وحصلت على موافقة الجهات التنظيمية في بلدانهم.

وفي المقابل، تحذر منظمات وهيئات صحية كبرى، بينها منظمة الصحة العالمية، من أن السجائر الإلكترونية لا تخلو من المخاطر،

فهي تعرض المستخدمين للنيكوتين ومواد كيميائية قد تكون ضارة. كما تشير هذه الجهات مخاوف خاصة بشأن استخدامهما من جانب الأطفال والمراهقين، لما قد يترتب عليه من إدمان للنيكوتين

الحاجة إلى مزيد من الدراسات لم تجد المراجعة دليلاً على زيادة الأضرار الجسيمة المرتبطة باستخدام السجائر الإلكترونية بهدف الإقلاع عن التدخين، لكن الباحثين شددوا على الحاجة إلى مزيد من الدراسات التي تتابع المستخدمين لفترات طويلة.

وأكد الباحثون أن النتائج تتعلق تحديداً بالسجائر الإلكترونية المحتوية على النيكوتين والخاضعة للرقابة. وقد تختلف



أدوية إنقاص الوزن قد ترتبط بتساقط الشعر لدى الرجال

كشفت دراسة حديثة عن ارتباط محتمل بين استخدام أدوية GLP-1 الشائعة لعلاج السكري والسمنة، وبين زيادة خطر الإصابة بتساقط

الشعر النمطي لدى الرجال الذين لديهم استعداد وراثي لهذه الحالة.



لماذا يرتبط تساقط الشعر بهذه الأدوية؟

أبلغ بعض مستخدمي أدوية GLP-1، من الرجال والنساء، عن ترقق الشعر وتساقطه بعد بدء العلاج. وكان التفسير الأكثر شيوعاً حتى الآن هو أن فقدان الوزن السريع قد يؤدي إلى تساقط مؤقت للشعر. وتعمل أدوية GLP-1 على تنظيم مستويات السكر في الدم وتقليل الشهية، وهو ما يساعد على فقدان الوزن. وفي بعض الحالات، يعود نمو الشعر إلى طبيعته بعد عدة أشهر من استقرار الوزن.

لكن الدراسة الجديدة تقدم دليلاً جينياً يشير إلى أن العلاقة قد لا تكون مرتبطة بفقدان الوزن وحده، وإنما قد يكون لدى بعض الأشخاص استعداد وراثي يجعلهم أكثر عرضة لتساقط الشعر عند ارتفاع نشاط مسار GLP-1.

وترى لين بيتوخوفا، الباحثة الرئيسية في الدراسة والأستاذة المساعدة في قسم رونالد أو. بيرلمان للأمراض الجلدية وقسم صحة السكان في كلية غروسمان للطب بجامعة نيويورك، أن النتائج قد تفتح الباب أمام تطوير طرق لتحديد الأشخاص الأكثر عرضة لتساقط الشعر قبل بدء العلاج. وقالت بيتوخوفا إن الدراسات المستقبلية قد تساعد في تحديد بعض الرجال، وربما النساء أيضاً، الذين لديهم استعداد وراثي أعلى لتساقط الشعر، قبل وصف أدوية GLP-1 لهم.

ومع ذلك، شددت بيتوخوفا على الحاجة إلى مزيد من الأبحاث لفهم الآلية البيولوجية التي قد تربط نشاط GLP-1 بنمو بصيلات الشعر، كما يخطط الباحثون لدراسة ما إذا كانت العلاقة نفسها موجودة لدى النساء.

نشرت نتائج الدراسة إلكترونياً في مجلة Investigative Dermatology.

وأظهرت نتائج الدراسة التي أجراها باحثون في مركز لانغون الطبي بجامعة نيويورك، أن الرجال الذين يحملون عوامل وراثية مرتبطة بالتعبية الأندروجينية، وهي الشكل الأكثر شيوعاً من تساقط الشعر لدى الرجال، قد يواجهون زيادة قدرها 7% في خطر فقدان الشعر عند استخدام أدوية من فئة محفزات مستقبلات الببتيد الشبيهة بالغلوكاغون-1 ("GLP-1"، مثل "أوزمبيك" و "ويغو" و "زيباوند").

وركز الباحثون على جين GLP1R، الذي يرتبط بإنتاج بروتينات مستقبلات GLP-1 في الجسم. ويستخدم نشاط هذا الجين مؤشراً على مستوى نشاط مستقبلات GLP-1. إذ يعني ارتفاع نشاطه زيادة عدد هذه المستقبلات.

وقارن الباحثون البيانات الجينية المرتبطة بنشاط GLP1R بالبيانات الجينية لدى الرجال المصابين بالتعبية الأندروجينية، وهي حالة وراثية تؤدي إلى تساقط الشعر تدريجياً، غالباً من مقدمة الرأس ومنطقة أعلى فروة الرأس.

وأظهرت المقارنة وجود ارتباط بين زيادة نشاط GLP1R والاستعداد للإصابة بالتعبية الأندروجينية، ما يشير إلى احتمال وجود صلة بيولوجية بين نشاط GLP-1 وتساقط الشعر.

وللتأكد من أن هذه العلاقة لا ترتبط بعوامل أخرى، أخذ الباحثون في الاعتبار مجموعة من العوامل المعروفة أو المحتملة التي قد تؤثر في تساقط الشعر، من بينها ارتفاع ضغط الدم ومقاومة الإنسولين وانخفاض مستويات هرمون التستوستيرون.

ورغم تعديل التحليلات وفقاً لهذه العوامل، بقيت الزيادة في خطر تساقط الشعر المرتبطة بنشاط GLP-1 عند نحو 7%.





الإمارات لتفليذ الأحكام
Emirates Judgment Enforcement



العدد ١٤٨٥٧ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/١٥

محكمة الشارقة الابتدائية

الإمارات لتفليذ الأحكام

الموضوع: إعلان السند التنفيذي بالنشر

في القضية رقم (4067 لسنة 2026 تنفيذ الشكايات المرجعة)

إلى المطلوب لإعلانه (التنفيذ ضد) / محصلة الساحة

وعنوانه: غير معلوم

صالح (طالب التنفيذ) / شركة ليبرتي للاستثمارات العقارية

الضمان / الضاربة - الضمانية - 4 - الشايع خليفة - مكتب رقم 101 ملك فروند للاستثمار

حيث أنه بتاريخ 18/6/2026 صدر قرار المحكمة بفتح دعوى الضمان الصفية التنفيذية على الشكايات العالدة اليكم وجعلها في قوة السند التنفيذي وبما أن المحكوم له المذكور أعلاه

قد تقدم بطلب تنفيذ السند التنفيذي ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن المبلغ المتنفذ تجلّه شاملًا الرسوم والضرائب و40,368 درهم.

حيث أنه تم مكلف تنفيذكم بأداء بالسند التنفيذي المشار إليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ إعلانكم ذلك، فالتحلف من لدن ذلك المحكمة مستخدم بحكمهم إجراءات التنفيذ المقررة قانونًا، وذلك للعلم بما جاء به وبأنه نافذًا لعموله قانونًا.

الإمارات لتفليذ الأحكام



الإمارات لتففيذ الأحكام
Emirates Judgment Enforcement

العقد ١٤٨٥٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٥

محكمة المرافعة الابتدائية
الإمارات لتففيذ الأحكام

الموضوع: إعلان السند التنفيذي النشر
في القضية رقم (٥٤٦٧ لسنة ٢٠٢٦ التنفيذية الشكايات (الرجعة)

إلى المطلوب إعلانته (التقاضي ضد) / مرواد جلال عبدالحميد أحمد حسين وعنوانه: غير معلوم

الصالح (طالب التنفيذ) / بنك الإمارات دبي الوطني - ش.م.خ. / العنوان / إمارة دبي - ديرة - شارع ياس - بجوار عرفة تجارة وصناعة وفي رقم مكاني 3113783794

حيث أنه بتاريخ 10/8/2026 قرار المحكمة بوضع الصيغة التنفيذية على الشكايات المقدمة اليكم وجعلها في قوة السند التنفيذي وبما أن المحكوم له المذكور أعلاه قد تقدم بطلب تنفيذ السند التنفيذي ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن المبلغ المتفق لأجله شاملاً الرسوم والتأصيلات 474,764 درهم.

لذا أتت مكلف تنفيذكم ما جاء بالاسند التنفيذي للنشر إليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ إعلامكم، وفي حالة تخلفكم عن ذلك أن السند التنفيذي ستجذب بحقكم إجراءات التنفيذ المقررة قانوناً. وذلك لتعلم بما جاء به ونفاذاً لقضوته قانوناً.

الإمارات لتففيذ الأحكام

 الإمارات لتفليذ الأحكام Emirates Judgment Enforcement	
العدد ١٤٨٥٧ / بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٥ دائرة القضاء - محكمة الشارقة شركة الإمارات لتفليذ الأحكام القضية التنفيذية رقم 2884 لسنة 2021 إعلان بيع عقار بإثره العيني للمنفذ ضده (نشرا)	
الى السيد المنفذ : 2، الى احمد محمد بن الوائلي - ح ج م لصالح المنفذ له ، بملك الإيجار بمبي الوائلي - ح ج م اعن شركة العقارات للجميع بما يستتبع ذمه من وذلك على موقع الإمارات للتمرازات WWW.emirates.ae في تمام الساعة الخامسة مساء يوم الثلاثاء الموافق 2026/9/29 وذلك ببيع العقار المذكور المستندة على ملكه واخرجه وصافيه على النحو التالي : العقار المسند رقم (176/٢١٦٣٣) ملك الوقوف رقم (119/٢١٦٣٣) ملك بمنطقة الحان بإمارة الشارقة ، سعر التقييم : 525000 درهم ، سعر بداية العرض لاعلى ملكه : 262500 درهم والعقار يقع ن ، عة رقم 301 بصفحة 114 ووقف رقم 114 بصفحة 5 بترتيب الدور الرابع يتوجب على الراغب بالاشتراك بالمزايدة ان يقدم بموجب حجز ومبلغ مقداره 20% من المثلث لنقد لتفاد . على من يرغب بالشراء او الاستئصال عن كل مرجع مسجل في محضر وقيد البيع والحق الاقتصادي للإمارات للتمزازات WWW.emirates.ae وذلك على فري موعد البيع وعلى كل من اعترض التقدم باعتراضه موزراً ايام بما يهرود من مستندات بل المحكمة الجنائية على الاقل.	
عن / شركة الإمارات لتفليذ الأحكام محكمة الشارقة	

[illegible]



الإمارات لتنفيذ الأحكام
Emirates Judgment Enforcement



الغرفة

العدد ١٤٨٥٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٥

دائرة القضاء - محكمة الإمارات شركة الإمارات لتنفيذ الأحكام القضية التنفيذية رقم 3926 لسنة 2025 إعلان بيع عقار بإثارة العلني للمنفذ ضده (نشرا)

إلى المتخذ / س / م - ضمان محمود محمود حفتره و/ي - ر/ضوي محمود مويوش

الصالح للنفذ لـ / بك يدي الإسلامي - ش / م ج

تعلن شركة الإمارات للتجميع إنباء سيقتضه قرار علني وذلك وفق موقع الإفرازات WWW.Emiratesauction.ae

بموجب عقد التأمير الصادر رقم ١٢٠٢٠٦/٢٠٢٣، ٢٠٢٣/٠٩/١٥ الموافق ٢٠٢٣/٠٩/١٥، وذلك ببيع العقار

الموجود أوصافه على النحو التالي : - الوحدة السكنية رقم (1233/162) من منطقة الخان الكبير التابعة،

بمنطقة التجمين ، مساحتها 450,000 درهم، والمغار عبارة عن : شقة رقم 101 ع/الغابق 8 بيرج ٢٠٠

يتوجب على الراغب بالإشتراك بالمزايدة أن يقدم بموجب شيك مصدق بقيمة 20% من الثمن المقدر لتفقد

خلفي من يرغب بالشراء أو الاستفسار عن ذلك مراد مبرج مساح الجوازات والهجرة والمخكمة أو الموقع الإلكتروني

لإفرازات WWW.Emiratesauction.ae وذلك وفق موعد البيع العلني وعلى كل من له اعتراض التقدم

باعتراضه موعزا إما بغيره من مستندات قبل الموقع الجديد بكتابة أيام على الأقل.

**عن / شركة الإمارات لتنفيذ الأحكام
محكمة الشارقة**



الإمارات لتنفيذ الأحكام
Emirates Judgment Enforcement



الفتح

العدد ١٤٨٥٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٥

دائرة القضاء - محكمة الاحكام

شركة الامارات لتنفيذ الاحكام

القضية التنفيذية رقم 3926 لسنة 2025

إعلان بيع عقار بئازه العلني (نشرا)

١. المثلث ضخم / ٢. محدد رضوان محمود فكرة والي / ٣. رضوي محمود درويش

الصالح المثلث / ٤. بكتك بكتك الاسلامي - ش.م.ع

تعلن محكمة الاحكام لتجميع الباعين سيقتض ذلك علي وعزلت علي موقع الامارات للمعاذات WWW.Emirates.auction.com / ٥. تمام الساعة الخامسة مساء يوم الاثنين الموافق 2026/9/29، وذلك لبيع العقار الموصوفه على النحو التالي : - الوحدة السكنية رقم (1233/162) في منطقة الخان بإمارة الشارقة، مساحتها 450,000 م2، ومغار عيارين ع : شقة رقم 101 في الطابق 8 بيرج ر و ١

يتوجب على الراغبين بالمزايدة بالمزايدة ان يقدمون بموجب شيك مصدق بقيمة 20% من المثلث المقدم.

علي من يرغب بالشراء او الاستفسار عن ذلك مرادج قسم المحاورات والبيع والمحكمه او المواقع الالكترونية

للمارات للمعاذات WWW.Emirates.auction.com وذلك قبل موعد البيع وعلى كل من له اعتراضات التقدم باعتراسه معروضا اياها بما يهرون من مستندات قبل الموقع المحدد بئازه بئازه ايلي على الاعلان.

عن / شركة الامارات لتنفيذ الاحكام

محكمة الاحكام



الهلال كابيتال

إعلان نشر اجتماع خبرة

العدد ١٤٨٥٧ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/١٥

في القضية 1520/2026 تجاري مصارف جزني

المرفوعة من : ١. نور بنتك (مساهمة عام)، ٢. بنك دبي الإسلامي (شركة مساهمة

أمام - بوكالة : حبيب الملا ومشاركون

ضد المدعى عليه : محمد الحارثيوسيان بايتيل بايتيل الحارثيوسيان ابراهيم

بالإشارة إلى كتاب محكمة دبي المؤرخ في 14/9/2026 والمتضمن تكليفي خبراً

في القضية المذكورة أعلاه منحيكم علماً بان تقرر عقد اجتماع الخبرة في القضية

المذكورة بامتن الاثنين الموافق 29/9/2026 الساعة 11:00 صباحاً على أن يلتزم

المدعى عليه بالانضال بهاتفت مكتب الخبرير لإعلامه بإجراءات والالية المتبعة لعقد

الاجتماع المراد عقده بالتاريخ والتوقيت المين أعلاه ... علماً أن بيانات التواصل مع

مكتب الخبرير هي : هاتف رقم 04/2999000.

بريد إلكتروني : experts@alhalalcapital.ae

الخبير احمد ماجد لوتاه - رقم قيد (111)



حكومة الشارقة
دائرة القضاء

القرار رقم ١٤٨٥٧/٩/١٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٥

إعلان منفذ ضده النشر

محكمة الشارقة - محكمة التنفيذ المدنية - حسن عباس محمد رفيق

إخلاء حفر في القضية رقم 00000195 / SHCEXCIBOUNCE2024 / شكايات المرتجعة

إلى المحكوم عليه - حسن عباس محمد رفيق

الضمان : إمارة الشارقة المحطة الصناعية 3 بنايات 3 اسلام رقم 42 هاتف 05446363616

البريد : MALIKHASU321@GMAIL.COM

حيث ان بتاريخ من صدر الحكم المرقف صورة عند مكتب المدعي

المنفذ : بنك الإمارات دبي الوطني - ش م ع - في القضية المشار اليها اعلاه

وبما ان المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك،

وبما ان المحكوم المطلوب تنفيذة كالاتي :

المجموع ليك شامل الرسوم والصافيرفي 178870.0 درهم.

لذلك نكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (7) أيام من تاريخ

إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفكم (م) عن ذلك فإن المحكمة ستخضع بحكمكم

إجراءات التنفيذ الجبري المبذورة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية



حكومة الشارقة

دائرة القضاء

العدد ١٤٨٥٧/٩/١٥ بتاريخ ٢٠٢٣

الحكماء

تنفيذية الشار



محكمة الشارقة - محكمة التنفيذ المدنية - أمام النيابة العامة في فينكاتاتارام ورامالينجام

احظر دفع في القضية رقم 000089008/2023 SHEXCIBOUNCE203 شكايات المزمع

إلى الحكومة عليه: أمام لجانج ملامج فينكاتاتارام ورامالينجام

الضمان: إمارة الشارقة كالآتي: ٢ افربر ٢٠٢٣ ملامج شارع جمال عبدا تاناصر سوريمركت المايا هانت

VEEENNNNNNNNS@GMAIL.COM بريدي: 052277755

حيث ان الجانج دفع في صدر الحكم افربر صوة عنه دفع لصالح المضي

المقضى بملك الإمارات دبي الوطني - ج ع - في القضية المشر اليها اعله

ويعان ان الحكومة له المذكور بد تقديم طلب لتنفيذ الحكم المذكور وقفع الرسم الحدد لذلك، وبعان ان

18850.0

ذلك ان مكلف بتنفيذ ما جاء به ائسة التنفيذية المشر ان اعله خلال (7) ايام من تاريخ

اعله / ملك / اذ ملكتم بهذا الاطخا. وبع حالة تحلفك (د) مكلف (ن) بحضور

جلسة يوم - الموافق - الساعة - أمام المحكمة المذكورة، وبع حالة تحلفك (د) من ذلك فإن المحكمة

ستحبد بحقق اجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

[illegible]



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI



اقتصاد
Economy and Tourism



دبي
Dubai

العدد ٤٨٥٧/٩/١٥ بتاريخ ٢٠٢٣

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإنحلال شركة

اسم الشركة: خليل سهيل للتجارة - ش ذ م م العنوان: Port Saeed, Deira, Office 403

النسخة: النسخة هي مكتوب جمعة آل مكتوم، الشريك القانوني، رقم ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (م.م)، رقم 1468611، رقم الإحصاء بالسجل التجاري: 746412، بموجب هذا الإعلان، فإن إدارة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 4/9/2026 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 4/9/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى القاضي المعين أحمد أبو أحمد بمبادئ لائحة الحسابات ش ذ م م - مصطلحاً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول






حكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI

للاقتصاد والسياحة
 Economy and Tourism

العجل
 EJLAT

العدد ٤٨٥٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : أحمد أبو أحمد مبادئ لمرآة الحسابات ش ذ م م
 العنوان : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين
 المصفي المذكور أعلاه لتصفية خليل سهيل للتجارة ش ذ م م وذلك
 بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 4/9/2026 والموافق لدى كاتب العدل
 محاكم دبي بتاريخ 4/9/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة
 التقدم إلى المصفي المعين في مكتبته الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه،
 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً
 من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول




العدد ١٤٨٥٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - وإنحلال شركة

اسم الشركة : فيزيه كافييه - ش ذ م ح - العنوان : محل رقم 14-13 ملك
مروان محمد احمد المهيبي - الكرامة - الشكل القانوني : ذات مسؤولية
محدودة - الشخص الواحد (ذ م ح) ، رقم الرخصة : 1405731 رقم القيد
بالسجل التجاري : 2395922 بموجب هذا تعلن إدارة الاقتصاد والسياحة
في بيانه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة
أغلاؤه ، وذلك بموجب قرار محاكمه في بتاريخ 27/8/2026 وذلك لدى كتاب
العدل محاكمه ببي بتاريخ 27/8/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة
التقدم إلى المصفي العرين حسين الهاشمي لمراجعة الحسابات ذ م ش س
١٥ : 04-3885519 هاتف : 308 مكتب قرار ناصر احمد لواته - بيرة - ٠٤ - مهرير - هاتف
والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

السوق الخول





حكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI

للإقتصاد والسياحة
 Economy and Tourism

العدد ١٤٨٥٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : حسين الهاشمي لمراجعة الحسابات ذ م ش و
 العنوان : مكتب رقم 308 ملك ناصر احمد لواته - ديرة - ام هيرب - هاتف
 04-3885518 فاكس : 04-3885518 بموجب هذا تعلن الإقتصاد
 والسياحة و دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **فيبريغ**
كافيه - ش ذ م و وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 27/8/2026
 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 27/8/2026 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 الخوّل

حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

الجمهورية العربية السورية
Economy and Tourism

العدد ٤٨٥٧/٢ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة: **دوم لتأجير العقارات ذ.م.م**

العنوان: **رقم مكتب F101-152 ملك ابراهيم محمد شريف السلاح - ديرة - نايف - الشمل القانوني - شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (د.م.م) ، رقم الرخصة 1411658 ، رقم القيد بالسجل التجاري : 2406899 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي أنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محكم بتاريخ 9/9/2026 الموافق 11/10/2026 كاتب العدل محكم دبي بتاريخ 9/9/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المضي الخمين ابي جيه باول اف سي ابي لمرجعة الحسابات - ذ.م.م ش.ش والعنوان : مكتب M16-10 من محمد سالم بخيت اب خبيت الفلاسي - بردبي - هنو العز شرق - هاتف : فاكس : مصطبعا معه كافة المستندات والأوراق البوتونية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان**

المسؤول المخول

 **حكومة دبي**
GOVERNMENT OF DUBAI

 **اقتصاد وسياحة**
Economy and Tourism

 **العدل**

العدد ١٤٨٥٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي: **ايه جييه باول اسي ايه لراجعة الحسابات - ذ م ش ش**
والعنوان : مكتب رقم M16 ملك محمد سالم بختيت ال بختيت الفلاسي
بر دبي - هور المنز شرق - هاتف : فاكس : بموجب باء تعلن الإقتصاد
والسياحة و دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور اعلاه لتصفية دوم **اللاجوري**
للقارات - ذ م و ذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ **11/9/2026** والموثق
لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ **9/9/2026** وعلى من لديه أي اعتراض
أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور
اعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق البتوية وذلك خلال (45) يوماً
من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الحكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

الجمهورية العربية السورية
Economy and Tourism

العراق

العدد ١٤٨٥٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإنحلال شركة

اسم الشركة : فاي 71 لإدارة التسويق - ذ م م

المعنوان : مكتب رقم 44.43 ملك بلدية دبي - بر دبي - الفهيدبي - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 1153516 رقم القيد بالسجل التجاري : 1912707 بموجب هذا تعلن إدارة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 10/9/2026 ولتؤتي القيد كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 10/9/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبات التقدم إلى القاضي المعلن أن ياتي ان مراجعة الحسابات ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 404 مجمع مجموعة سلطان لستامشار ش ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول الخو





حكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI

الاقتصاد والسياحة
 Economy and Tourism

العدد ١٤٨٥٧ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/١٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : ان بي ان لمراجعة الحسابات ش ذ م م
 العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م -
 بورسعيد - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة
 في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية فاي 71 لإدارة
 التسييق : ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 10/9/2026
 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 10/9/2026 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




الحكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

الدولة
الإمارات العربية المتحدة
UAE
Economy and Tourism

العدد ٤٨٥٧/٢٠٢٦ تاريخ ٢٠٢٦/٩/١٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة : تي ارسى للتجارة العامة - ش ذ م م

المعنوان : مكتب رقم 1912-74 ملك عباس جلول خان فيض جلول خان -

الخليج التجاري - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة :

1484347 رقم القيد بالسجل التجاري : 2559868 بموجب هذا تعلن

دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه تم التأشير في السجل التجاري لديها

بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ

1/9/2026 ، والموثق على طائفة العدل محاكم دبي بتاريخ 1/9/2026 وعلى

مديري أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي الخمين أي بي ان مراجعة

الخصومات ش ذ م م المعنوية : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان

لاستثمار ش ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : مصطبعا معه كافة المستندات

والأوراق التوثيقية وذلك خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان

للسؤال





حكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI

الاقتصاد والتجارة
 Economy and Tourism

المالية
 Finance

العدد ١٤٨٥٧ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : ان بي ان لمراجعة الحسابات ش ذ م م
 العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م -
 بورسعيد - هافت : فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في
 دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية تي آر سي للتجارة
 العامة - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 1/9/2026
 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 1/9/2026 وعلى من لديه
 أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على
 العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة الاستندات والأوراق الثبوتية
 وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

منوعات

الفن

27

تعيش الفنانة ميمي جمال حالة من النشاط الفني خلال الفترة الحالية، في عدد من الأعمال التي تجمع بين الكوميديا والدراما الاجتماعية، وفي مقدمتها فيلم "ريد فلاج"، الذي تقدم خلاله شخصية تحمل قدرًا كبيرًا من الخصوصية في حياة بطل العمل، إلى جانب استعدادها للعودة إلى شخصية الجدة "فوزية" في الجزء الرابع من مسلسل "كامل العدد".

بين الكوميديا والدراما الاجتماعية

ميمي جمال . . تعيش حالة من النشاط الفني

أحمد وزوجته، التي تعمل مديرة لإحدى شركات الدعاية والإعلان، حيث تنقلب حياتهما إلى سلسلة من المواقف الساخرة والمفارقات غير المتوقعة، مع تسلسل الشكوك وسوء الفهم إلى علاقاتهما وتتصاعد الأحداث وسط مشاعر الغيرة والأسرار

والصغار، والجميع يسألني عنها، حتى عندما كنت في الساحل الشمالي، كان الجمهور يقابلني في الشارع وكان متشوقًا لرؤية العمل". وأضاف: "هناك روح من الدفء تغلب على العمل ككل، ولذلك أنا متحمسة للغاية لتقديم جزء رابع منه، ونتظر انتهاء المؤلفتين من كتابة حلقات العمل". يُذكر أن الجزء الثالث من مسلسل "كامل العدد" عُرض خلال موسم رمضان 2026، وشارك في بطولته كل من دينا الشربيني وشریف سلامة وإسعاد يونس وحسين فهمي وإنجي المقدم وميمي جمال وأحمد كمال وألفت إمام وتميم عبده وأحمد جمال سعيد وسمر علام وحمنة دياب وجاسيكا حسام الدين ولينا صوفيا ومالك عماد وسيليا محمد سعد ومريم الخشت وأحمد بهاء ويوسف عمر وصالح عبدالنبي ويوسف جبريال، والمسلسل من تأليف رنا أبو الريش ويسر طاهر، وإخراج خالد الحلفاوي.

كشفت ميمي جمال، في تصريحات لوقع "القاهرة الإخبارية"، تفاصيل الشخصية التي تقدمها ضمن أحداث فيلم "ريد فلاج"، موضحة أنها تجسد شخصية "الدادة حبيبة"، وهي المربية التي تولت رعاية شخصية "شريف"، التي يجسدها الفنان أحمد حاتم، منذ طفولته بعد وفاة والدته.

وقالت ميمي جمال: "أقدم خلال الفيلم شخصية الدادة حبيبة، وهي مربية أحمد حاتم، الذي يجسد شخصية شريف، والدته توفيت وهو طفل، وأنا التي ربيتها، ولذلك أصبحت بالنسبة إليه أمه ومربيته وخازنة أسرارها". وأضافت أن طبيعة العلاقة بين "حبيبة" و"شريف" تجعلها الشخص الأقرب إلى معرفة تفاصيل حياته، موضحة: "أعرف عنه كل شيء حتى لو لم يخبر به أحدًا، فأنا الاستثناء الوحيد في حياته، بينما يلعب الفنان شريف منير دور والده وهو تربي حريمي". وأعربت ميمي جمال عن تفاؤلها بالفيلم، مشيرة إلى أنه ينتمي إلى الأعمال الكوميدية الخفيفة، ومتمنية أن يحظى بإقبال الجمهور عند طرحه يوم 18 سبتمبر الجاري.

وتسرد أحداث "ريد فلاج" في إطار كوميدي حول الطيار

أحمد وزوجته، التي تعمل مديرة لإحدى شركات الدعاية والإعلان، حيث تنقلب حياتهما إلى سلسلة من المواقف الساخرة والمفارقات غير المتوقعة، مع تسلسل الشكوك وسوء الفهم إلى علاقاتهما وتتصاعد الأحداث وسط مشاعر الغيرة والأسرار

والصغار، والجميع يسألني عنها، حتى عندما كنت في الساحل الشمالي، كان الجمهور يقابلني في الشارع وكان متشوقًا لرؤية العمل". وأضاف: "هناك روح من الدفء تغلب على العمل ككل، ولذلك أنا متحمسة للغاية لتقديم جزء رابع منه، ونتظر انتهاء المؤلفتين من كتابة حلقات العمل". يُذكر أن الجزء الثالث من مسلسل "كامل العدد" عُرض خلال موسم رمضان 2026، وشارك في بطولته كل من دينا الشربيني وشریف سلامة وإسعاد يونس وحسين فهمي وإنجي المقدم وميمي جمال وأحمد كمال وألفت إمام وتميم عبده وأحمد جمال سعيد وسمر علام وحمنة دياب وجاسيكا حسام الدين ولينا صوفيا ومالك عماد وسيليا محمد سعد ومريم الخشت وأحمد بهاء ويوسف عمر وصالح عبدالنبي ويوسف جبريال، والمسلسل من تأليف رنا أبو الريش ويسر طاهر، وإخراج خالد الحلفاوي.

كشفت ميمي جمال، في تصريحات لوقع "القاهرة الإخبارية"، تفاصيل الشخصية التي تقدمها ضمن أحداث فيلم "ريد فلاج"، موضحة أنها تجسد شخصية "الدادة حبيبة"، وهي المربية التي تولت رعاية شخصية "شريف"، التي يجسدها الفنان أحمد حاتم، منذ طفولته بعد وفاة والدته.

وقالت ميمي جمال: "أقدم خلال الفيلم شخصية الدادة حبيبة، وهي مربية أحمد حاتم، الذي يجسد شخصية شريف، والدته توفيت وهو طفل، وأنا التي ربيتها، ولذلك أصبحت بالنسبة إليه أمه ومربيته وخازنة أسرارها". وأضافت أن طبيعة العلاقة بين "حبيبة" و"شريف" تجعلها الشخص الأقرب إلى معرفة تفاصيل حياته، موضحة: "أعرف عنه كل شيء حتى لو لم يخبر به أحدًا، فأنا الاستثناء الوحيد في حياته، بينما يلعب الفنان شريف منير دور والده وهو تربي حريمي". وأعربت ميمي جمال عن تفاؤلها بالفيلم، مشيرة إلى أنه ينتمي إلى الأعمال الكوميدية الخفيفة، ومتمنية أن يحظى بإقبال الجمهور عند طرحه يوم 18 سبتمبر الجاري.

وتسرد أحداث "ريد فلاج" في إطار كوميدي حول الطيار

شريف منير: إعادة تقديم الأعمال الناجحة تظل تجربة قابلة للتنفيذ

بعد مرور نحو ٢٣ عامًا على عرض فيلم "سهر الليالي"، الذي أصبح واحدًا من أبرز الأفلام الاجتماعية في تاريخ السينما المصرية، يستعد صناع العمل لتقديم جزء ثانٍ منه، بعد أن تعاقد رسميًا المخرج كريم الشناوي لتولي مهام إخراج العمل، بينما يجري السيناريست تامر حبيب كتابة العمل، ما حمس الجمهور، خاصة مع ارتباط الفيلم الأول بذكريات جيل كامل من المشاهدين، حيث حقق نجاحًا كبيرًا منذ طرحه عام ٢٠٠٣.

كشف الفنان شريف منير لوقع "القاهرة الإخبارية"، عن رأيه في فكرة تقديم جزء جديد من "سهر الليالي"، كما تحدث عن ذكرياته مع الفيلم الأول وموقفه من المشاركة في الجزء الثاني.

الجمهور هو الحكم

وعن رأيه في تقديم جزء ثانٍ من "سهر الليالي"، أكد شريف منير أن إعادة تقديم الأعمال الناجحة تظل تجربة قابلة للتنفيذ، لكن نجاحها يتوقف على مستوى الجزء الجديد وقدرته على تقديم إضافة حقيقية.

وقال: "المحاولات مطلوبة، والجمهور هو الذي يحكم، هناك أعمال من كثرة جمالها وحلاوتها، إذا لم يُقدم الجزء الجديد منها بشكل أقوى بكثير من الجزء الأول، فمن الأفضل ألا يُقدم".

موقفه من المشاركة

وحول إمكان مشاركته في الجزء الثاني

ليلة تجمع أصدقاء وزوجًا في حفل عيد ميلاد ابنة أحدهم، خالد "فتحي عبد الوهاب" ويبري "منى زكي"، قبل أن تكشف السهرة عن العديد من الخلافات والأزمات التي تعاني منها العلاقات العاطفية بين الأزواج.

ومع تصاعد الخلافات، يجتمع الرجال الأربعة ويقررون الابتعاد عن القاهرة ومشكلاتها، والسفر إلى الإسكندرية في محاولة للاستمتاع بوقتهم وإعادة حساباتهم.

للتواني الأحداث في إطار اجتماعي يناقش العلاقات الإنسانية والزوجية وتعيدياتها.

وشارك في بطولة الجزء الأول من الفيلم عدد كبير من النجوم، من بينهم منى زكي، أحمد حلمي، شريف منير، حنان ترك، علا غانم، وفتحي عبد الوهاب، العمل من تأليف تامر حبيب وإخراج هاني خليفة.

قصة الفيلم

تدور أحداث فيلم "سهر الليالي" خلال

الفكر

أسباب طنين الأذن وهل يستدعي القلق



الصوتية أو التصوير بالرنين المغناطيسي. وتقول: «فيما يتعلق بالمكونات العصبية والوعائية لطنين الأذن، فإنه قد يحدث عند ارتفاع مستوى ضغط الدم، وتصلب الشرايين في أوعية الرأس والرقبة، والتواءات الأوعية الدموية المرتبطة بتغيرات تنكسية حادة في العمود الفقري العنقي. وغالبا ما يكون نابضا، متزامنا مع نبضات القلب. في مثل هذه الحالات، قد يوصي الطبيب بتقييم تدفق الدم الدماغي- تصوير الأوعية الدموية الدماغية بالموجات فوق الصوتية، والتصوير بالرنين المغناطيسي للدماغ، وفحوصات الدم.

الأكثر شيوعا هو تلف الخلايا الشعرية المتخصصة في الأذن الداخلية. وقد يحدث هذا نتيجة التعرض المطول للضوضاء، أو التغيرات التصليبية، أو تناول بعض الأدوية. كما يمكن أن ينتج الطنين عن تراكم شمع الأذن. وتشمل الأسباب الأقل وضوحا للطنين: الإجهاد المزمن، واضطراب القلق، واضطرابات الفصل الصدغي الفكي، ونقص الحديد، ونقص فيتامين B12». وتشير الطبيبة إلى أنه في حال الاشتباه بوجود مشكلة وعائية، يركز الأطباء على طبيعة الطنين النابضة، التي قد تحدث مع تصلب الشرايين، أو ارتفاع مستوى ضغط الدم، أو انحراف الأوعية الدموية في الرقبة. وفي مثل هذه الحالات، ينصح المريض عادة بإجراء فحص بالموجات فوق

تشير الدكتورة يكاترينا ديميانوفسكايا، أخصائية طب الأعصاب، إلى أن طنين الأذن، المعروف باسم رنين الأذن، قد تكون له أسباب متعددة، تتراوح بين انسداد بسيط بشمع الأذن ونقص الحديد. ووفقا لها، هذه الحالة ليست مرضا قائما بذاته، بل هي مجرد مؤشر على خلل في الجهاز الناقل للإشارات الصوتية من الأذن إلى الدماغ. وتقول: «طنين الأذن ليس مرضا قائما بذاته، بل هو عرض. وتعدد أسبابه. يحدث الطنين عندما يتعطل انتقال الإشارات الصوتية من الأذن الخارجية إلى مراكز السمع في الدماغ. وقد يحدث هذا الخلل في أي مكان- في قناة الأذن، أو في عصب، أو في منطقة الدماغ المسؤولة عن تمييز الأصوات. والسبب

هل تغطي وجبة الإفطار يسبب الخرف فعلا؟

تابع علماء يابانيون حالة 283 ألف شخص أعمارهم فوق 72 عاما خلال عدة سنوات لتحديد ما إذا كانت أنماط التغذية مرتبطة بتطور الخرف الشيخوخي، وتوصلوا إلى نتيجتين بسيطتين. أولا، أولئك الذين يتناولون العشاء متأخرا (أقل من ساعتين قبل النوم، أكثر من ثلاث مرات أسبوعيا) لديهم خطر الإصابة بالخرف أعلى بنسبة 17 بالمئة. ثانيا، أولئك الذين يتجاهلون وجبة الإفطار بانتظام (أكثر من ثلاث مرات أسبوعيا) لديهم خطر الإصابة بالخرف أعلى بنسبة 13 بالمئة.

فهل يعني هذا أن من يتجاهل وجبة الإفطار سيصاب بالخرف عاجلا أم آجلا؟ ووفقا للبروفيسور ميخائيل كوريياكين، قد تبدو هذه النسب متواضعة، لكنها ذات دلالة إحصائية نظرا لحجم العينة الكبير. ولكن هذا لا يعني أن تناول العشاء متأخرا أو إهمال وجبة الإفطار يسبب الخرف. لأن هذا ليس سببا بل مجرد ارتباط. ويمكن اعتباره علامة تحذيرية مبكرة. قد يبدأ الشخص بفقدان روتينه اليومي، أو فقدان شهيته، أو نسيان تناول الطعام لسنوات عديدة قبل أن يشخصه الأطباء. وبالإضافة إلى ذلك، ليس الأمر بهذه البساطة، وكما هو معروف غالبا ما يعاني الأشخاص الذين يتناولون الطعام متأخرا من اضطراب النوم، أو داء السكري، أو زيادة الوزن، أو التدخين بكثرة، أو إدمان الكحول. ولكن حتى مع أخذ هذه العوامل في الاعتبار، يبقى الخطر قائما، ولا يمكن استبعاد تأثير وقت تناول الطعام تماما.

لماذا يؤثر وقت تناول الطعام على الدماغ؟

وفقا للبروفيسور، لدينا ساعة بيولوجية داخلية (إيقاع يومي). في الليل، تتباطأ جميع أجهزة الجسم، ولا يكون البنكرياس مستعدا لكمية كبيرة من الطعام. وتناول الطعام في وقت متأخر من الليل يؤدي إلى ارتفاع حاد في مستوى الغلوكوز والأنسولين، ما يؤثر سلبا مع مرور الوقت على الأوعية الدموية والخلايا العصبية. وعلاوة على ذلك، يساعد الصيام المتقطع (الفترة التي تفصل بين العشاء والفتور) الخلايا على «التنظيف الذاتي». وتسمى هذه العملية بالالتهام الذاتي. فإذا تناول الشخص عشاء دسما في وقت متأخر من الليل ثم تخطى وجبة الفتور، فمن المرجح أن يبطل الإفراط في تناول الطعام مساء هذه الفائدة.

ووفقا له، الدراسة اليابانية، هي إضافة قيمة إلى معارفنا. لأنه بناء على هذه البيانات، يمكننا تقديم توصيات بسيطة: - حاول تناول العشاء قبل النوم بثلاث إلى أربع ساعات. لأنه يفيد الدماغ والمعدة والنوم والوزن.

- لا يجب تخطي وجبة الفتور بانتظام، خاصة كبار السن. لأنه حتى وجبة خفيفة في الصباح تساعد على ضبط عملية الأيض طوال اليوم. - لا يؤثر تناول العشاء متأخرا أو تخطي وجبة الفتور مرة واحدة في الشهر، ولكن يبقى النظام هو الأهم.

ويتضح من هذا أن أهمية النظام الغذائي لا تقل عن أهمية مكونات الأطعمة في الحفاظ على صحة الجسم مع التقدم في السن. وللحفاظ على صفاء الذهن في الشيخوخة، يجب الاهتمام بنوعية الطعام، وبمواعيد تناوله، وهذا الأمر بسيط، ومجاني، ولا يتطلب أدوية.



الملكة الكندية راشيل بلانشارد لدى حضورها حفل توزيع جوائز إيمي الـ78 في لوس أنجلوس. «ا ف ب»

قرأت لك

فوائد الكوسا



تقول الدكتورة سفيثانا فوس، خبيرة التغذية الأوكرانية، الكوسا ليست غنية با فيتا مينا ت والمعادن، ومع ذلك تؤثر إيجابيا

في الأمعاء وتخفف من خطر تصلب الشرايين ومن تكون حصى بكيس المرارة. ووفقا لها، الكوسا، من الخضروات التي لم تقدر قيمتها الغذائية، على الرغم من أنها غنية بالكروتينات واللوتين وأيزومير زياكسانثين (تحتوي 100 غرام على 35.4بالمئة من حاجة الجسم اليومية منها). «هذه المواد قادرة على التراكم في أنسجة العين وتوفير حماية فعالة للروية».

وتضيف، كما تحتوي الكوسا على حمض الاسكوربيك وحمض الفوليك بنسبة 17 بالمئة و4 - 5 بالمئة على التوالي وتحتوي على البوتاسيوم بنسبة 11 بالمئة، بالإضافة إلى الألياف الغذائية. وتقول فوس، «الكوسا ضرورية بصورة خاصة للأشخاص قليلي الحركة. لأن الألياف الغذائية تؤثر إيجابيا في ميكروبيوم الأمعاء وتزيد من البكتيريا المفيدة وتكبح نشاط البكتيريا الضارة. وبالإضافة إلى هذا تربط الألياف الغذائية الكوليسترول والأحماض القاعدية في الأمعاء وتخرجها من الجسم. وهي بذلك تقلل من خطر تصلب الشرايين وتكون الحصى في كيس المرارة». وتضيف، لذلك يجب أن يحتوي النظام الغذائي اليومي على 25-30 غراما من الألياف الغذائية.

سؤال وجواب

• ما المقصود ببنت الفلا؟

- الإبل

• من هم الشعراء الصعاليك في العصر الجاهلي؟

- عروة بن الورد والشنفري والسليك بن السلكة وتأبط شرا.

• ما الحيوان الذي يُعرف بأبو الأخطل؟

- البغل.

• ما هي المستحيلات في اللغة؟

- الغول والعنقاء والخل الوفي

هل تعلم؟

- الجاذبية على القمر تساوي سدس الجاذبية على الأرض .
- العضوان الوحيدان في جسم الإنسان اللذان لا يتوقفان عن النمو طوال الحياة هما الأنف والأذنان.
- تحتوي معدة الإنسان على نحو 35 مليون غدة هضمية.
- أطول كلمة إنجليزية يمكن أن تكتب دون تكرار حرف واحد مرتين هيuncopyrightables وهي تتألف من 16 حرفا.
- الزعيم النازي أدولف هتلر كان ينوي تغيير اسم مدينة برلين إلى جرمانيا.
- يوجد أكثر من 50 ألف نهر في الصين.
- الطماطم أشهر (فاكهة) في العالم ويباع منها أكثر مما يباع من الموز.
- طوال القرون السادس عشر والسابع عشر والثامن عشر كان الأطباء الأوروبيون يستخدمون التبخ لمعالجة سلسلة من المشاكل الصحية مثل الصداع وتسوس الأسنان والتهاب المفاصل وحتى رائحة الفم الكريهة.
- أقدم سجادة في العالم مصنوعة من الوبر و الصوف باللونين الأحمر و الأبيض اكتشفت عام 1947م ويعود تاريخها إلى القرن الخامس قبل الميلاد و توجد حاليا في مدينة (ليننجراد).
- نظام الحكم في اليابان إمبراطوري .

قصة النهر

كانت مياه النهر تجري وتلعب مرحلة فرحه عندما جاء احدهم والقي بداخلها بقايا كثيرة ثم ذهب فتوقفت المياه عن الجريان وحزنت كثيرا لتشكي لوالدها النهر الكبير مأساتها وكيف تتمنى ان يحافظ عليها الناس فلا يرمون فيها الاشياء القذرة فقالت موجة صغيرة وهي تبكي جرحتي بعض اللعب يوما وانا لعب وبكيت كثيرا وقالت اخرى رمى شخص ما بعض الحجارة واصابني آه . كم هو قاس فقالت اختها نعم لقد اصابتني ايضا حجارة ويسبب مصنع الكيماويات ماتت سمكاتي آه كم انا حزينة فقالت الام وانا ايضا تألم قسمكاتي تموت وهناك من تتركنا وتهرب إلى مكانا اخر متى يحس الناس بنا فقال النهر الكبير حسنا من الآن سنختفي ولن نعود الابد ان يعرف الناس قيمتنا ،واختفت مياه النهر ليصرخ الناس هلعا ماذا سيفعلون بلا مياه وكيف سيعيشون فصرخ رجل وقال كنت احسن ان النهر سيغضب يوما ما ويختفي فنحن لا نعامله باحترام انظروا ماذا يوجد بقاعه وماذا نلقي بداخله حتى نعرفه لماذا تركنا النهر الكبير ،وتجمع الناس نادمين على معاملتهم للنهر ولكن احدا منهم قال لن ينفع الكلام هيا لننظف قاع النهر قبل ان تغيب الشمس وبالفعل لم تمض لحظات الا وتدلّت الحبال لينزل شباب القرية إلى قاع النهر ينظفونه ويستخرجون ما فيه من بقايا وحجارة واخشاب فعلق احدهم وقال كم اخجل من ذلك .. وعندما غربت الشمس ذهب الجميع للنوم والراحة وهم نادمين على ما فعلوه سابقا ،وفي الصباح استيقظ الجميع على صوت مياه دافقة تملن انها جاءت شاكرة لهم جهدهم وانها لن تتركهم مرة اخرى .

مساحة للتلوين

