

افتتاح المهرجان الدولي الثاني للتمور الباكستانية 2025

واثل جسار: "حب زمان" تجربة فنية تنبض بالمشاعر وتعكس واقعاً إنسانياً



إجهاد العين .. نصائح لتفادي خطر

ص 23 التعرض لشاشات الكمبيوتر والتلفزيون

تحذير عاجل من مقاعد

سيارات "قاتلة"، للأطفال

حذّر خبراء سلامة المستهلك من عودة ظهور مقاعد سيارات خطيرة للأطفال توصف بـ"القاتلة"، لا تزال تباع عبر الإنترنت رغم حظرها منذ أكثر من عقد من الزمن. ورُصدت هذه المقاعد الرخيصة، التي لا يتجاوز سعر بعضها 12 جنيهًا إسترلينيًا، على منصات تسوّق واسعة الانتشار مثل eBay وشين وشي و Wish، ما أثار موجة استياء ودعوات لتشديد الرقابة. وتكمن خطورة هذه المنتجات في عيوب جوهرية تجعلها عاجزة عن حماية الأطفال في حال وقوع حادث، مثل قاعدة المقعد الرقيقة، وعدم وجود نقطة مركزية لتحرير أحزمة الأمان، فضلًا عن غياب الحماية الجانبية الضرورية لتفادي إصابات الرأس عند الاصطدام. كما أثبتت اختبارات أمان أجرتها شركات مصنعة لمقاعد الأطفال أن الدمى المستخدمة في التجارب اندفعت عبر الزجاج الأمامي عند اختبار التصادم بسرعة 30 ميلًا في الساعة، بعدما فشلت الأحزمة في تثبيتها، وهو ما دفع خبراء السلامة إلى إطلاق وصف "القاتلة" على هذه المقاعد. وكانت منظمة "ويتش؟ البريطانية قد كشفت لأول مرة عن هذه المنتجات في عام 2014، وأجبرت المصنّات حينها على سحبها من الأسواق.

وفاة طفل بعد تعافيه من

الحصبة تعيد دق ناقوس الخطر

أعلنت السلطات الصحية في مقاطعة لوس أنجليس بالولايات المتحدة عن وفاة طفل نتيجة إصابته بمرض دماغي نادر يُعرف باسم التهاب الدماغ الشامل المتصلب تحت الحاد (SSPE)، وهو أحد المضاعفات المميتة التي قد تظهر بعد سنوات من الإصابة بفيروس الحصبة. وأوضحَت السلطات أن الطفل أصيب بالحصبة في مرحلة الرضاعة، قبل بلوغه العمر المسموح به لتلقي لقاح الحصبة والكشف والحصبة الألمانية (MMR)، ورغم تعافيه من المرض في ذلك الوقت، ظهرت لاحقًا أعراض SSPE، وهو مرض تقدمي يصيب الدماغ ويؤدي إلى تدهور إدراكي وتشنجات واضطرابات حركية قبل أن يقضي إلى غيبوبة ثم وفاة.

هل يكشف لسانك

أسرار قلبك الصحية؟

قد تكون العيون نافذة روحك، لكن لسانك يعكس صحة قلبك. دراسة حديثة قدمت في منصة HFA التابعة للجمعية الأوروبية لأمراض القلب (ESC) أظهرت أن الميكروبات الموجودة على سطح اللسان يمكن أن تساعد على تشخيص قصور القلب المزمن. وقال الدكتور تياهنوي يوان، من جامعة قوانغتشو للطب الصيني: "تبدو أسنة المرضى الصابين بقصور القلب مختلفة تمامًا عن الأصحاء. فاللسان الطبيعي أحمر شاحب مع طلاء أبيض، بينما يظهر لدى المرضى لسان أحمر مع طلاء أصفر، ويتغير المظهر مع تقدم المرض". وأظهرت الدراسة أن تركيب وكمية البكتيريا على اللسان تختلف بوضوح بين المرضى والأصحاء؛ ما يجعل ميكروبات اللسان أداة محتملة للفحص والمتابعة طويلة الأمد لقصور القلب. وشملت الدراسة 42 مريضًا يعانون قصور القلب المزمن و28 شخصًا سليمًا، وتم جمع عينات طلاء اللسان صباحًا قبل تنظيف الأسنان أو تناول الطعام.

وأكد الباحثون أن خمسة أنواع من البكتيريا كانت مميزة لدى مرضى قصور القلب مقارنة بالأصحاء، دون تدخل بين المجموعتين. وأضاف يوان: "نتائجنا تشير إلى أن ميكروبات اللسان، وسهولة الحصول عليها، يمكن أن تساعد على التشخيص والمراقبة، لكن الآليات التي تربطها بوظائف القلب تحتاج مزيد من الدراسة".



توجد أنشطة مثبتة علميًا تساعد في الحفاظ على نشاط الدماغ إلى جانب الاستمتاع بالوقت بشكل مثالي. بحسب ما جاء في تقرير نشره موقع Good Housekeeping، يمكن أن يكون الوقت قد حان لحياء هواية قديمة أو تجربة شيء جديد. تقول البروفيسورة فونيتا دوتسون، رئيسة قسم علم النفس العصبي في مستشفى بريغهام أند وومنز، ومؤلفة كتاب "حافظ على ذكاذك: علم صيانة الدماغ مع تقدمك في العمر"، إن "الانخراط في الهوايات من أفضل الطرق للحفاظ على صحة الدماغ"، مضيفة أن "العديد من الهوايات، مثل الإبداع الفني أو عزف الموسيقى، تحفز العقل، مما يعزز قدرة الدماغ على التكيف وبناء روابط جديدة". وتُساعد الهوايات على الشعور بالسعادة وتقليل التوتر، مما يحمي الذاكرة والإدراك. كما تقلل الهوايات المريحة، مثل الحكاية أو الاستماع إلى الموسيقى، والتي تُخفض مستويات التوتر أو تُعزز اليقظة الذهنية، من هرمونات التوتر مثل الكورتيزول،

والتي يُمكن أن تُساهم في القلق

والتدهور الإدراكي. وتُضيف

دوتسون أنها تزيد من إفراز

مواد كيميائية في الدماغ، مثل

الدوبامين والسيروتونين المرتبطين

بمشاعر السعادة والرفاهية.

منها الموسيقى والألغاز.. أفضل الهوايات لصحة الدماغ

2 - الموسيقى سواء كان الشخص يستمع إلى الموسيقى أو يغني أو يتعلم العزف على آلة موسيقية، فقد ثبت أن الموسيقى تحافظ على نشاط الدماغ. لم تحدد الأبحاث سبب فائدة الموسيقى للإنسان، ولكن إحدى النظريات تقول إنها تشرك أنظمة عصبية متعددة في الدماغ.

3 - البستنة

سواء كان الشخص يزرع الزهور أو الخضراوات أو الأعشاب، ثبت علميًا أن البستنة مفيدة للدماغ. فقد أظهرت إحدى الدراسات أن مستويات عوامل نمو أعصاب الدماغ المرتبطة بالذاكرة قد زادت بشكل ملحوظ بعد ممارسة البستنة، التي تُعطي البستنة شعورًا بالإنتاج

أيضًا.

4 - الفنون والحرف اليدوية

يُعد الإبداع اليدوي طريقة أخرى للحفاظ على صحة الدماغ. وتشير البروفيسورة دوتسون إلى أن إحدى الدراسات وجدت أن ممارسة الفنون البصرية، مثل التلوين والرسم العشوائي والرسم الحر، تنشّط القشرة الجبهية الأمامية الوسطى. يشعر المشاركون أن هذه الأنشطة تمنحهم الاسترخاء فضلًا عن تحسن في الإبداع وحل المشكلات في نهاية كل جلسة فنية.

5 - التطوع

تقول البروفيسورة دوتسون إن التفاعل الاجتماعي يُحافظ على نشاط الدماغ. كما يُنتج التطوع الشعور بالتواصل والهدف. كشفت نتائج إحدى الدراسات أن التطوع بشكل منتظم أو رسمي يرتبط بمستويات أعلى من الأداء الإدراكي بمرور الوقت، وخاصة الذاكرة

وتقول البروفيسورة مارغريت رايس، الأستاذة في قسمي جراحة المخ والأعصاب في كلية غروسمان للطب بـ"جامعة نيويورك": "إن تعلم نشاط جديد مُحفّز ومُجز. أظهرت العديد من الدراسات أن التجارب الجديدة والإيجابية تُعزز إفراز الدوبامين". إن ممارسة أي نشاط يُحفّز دائرة دماغية مُعينة يُقوّيها، حيث تؤدي الأفعال المتكررة إلى روابط تشابكية أقوى في المسارات الكامنة وراء السلوك المعنى.

تعدّ تقوية الروابط التشابكية عنصرًا أساسيًا في التعلّم والذاكرة.

وتقول البروفيسورة دوتسون: "يمكن أن يستغرق التعلّم وقتًا أطول بقليل ممّا كان عليه عندما كان الشخص أصغر سنًا، لكن الدماغ لا يزال قادرًا على التعلّم والتكيف. يحافظ الدماغ على اللدونة العصبية، أو قدرته على إعادة تنظيم وتكوين مسارات عصبية جديدة استجابة للتجربة، طوال العمر".

وتضيف البروفيسورة دوتسون أن الدراسات توصلت إلى أن كبار السن الأصحاء الذين يبدؤون هواية جديدة يُظهرون تغيرات إيجابية في أدمغتهم، مثل زيادة حجم مناطق الدماغ المختلفة وزيادة كفاءة المعالجة المعرفية. لكن تظهر الأبحاث أنه حتى الأشخاص الذين يعانون من ضعف إدراكي أو خرف يمكنهم الاستفادة معرفيًا وعاطفيًا من ممارسة الهوايات التالية:

1 - التمارين الهوائية

يتصدر النشاط البدني، مثل المشي السريع أو المشي لمسافات طويلة، قائمة الهوايات المفيدة. كشفت نتائج دراسة حديثة أن ممارسة الرياضة تُحسّن الوظائف الإدراكية لدى المشاركين في الدراسة في الخمسينيات من العمر فما فوق، بغض النظر عن حالتهم الإدراكية.

ارتفاع ضغط الدم لدى الأطفال يزيد مخاطر

الإصابة بأمراض القلب مع تقدم العمر

كشفت دراسة أمريكية أن ارتفاع ضغط الدم لدى الأطفال يندّر باحتمال الإصابة بأمراض القلب في مراحل لاحقة من العمر. وذكرت وكالة الأنباء الألمانية "د ب أ"، أن الدراسة التي نشرتها الدورية العلمية Journal of American Medical Association، أكدت أن الأطفال الذين يشكون من ارتفاع ضغط الدم في سن السابعة تتزايد لديهم احتمالات الوفاة بسبب أمراض القلب في منتصف سن الخمسينيات.

وشملت الدراسة نحو 38 ألف طفل ولدوا خلال الفترة ما بين 1959 و1966 وأصيبوا بمرض ارتفاع ضغط الدم وهم في السابعة من أعمارهم، وتمت متابعة حالتهم الصحية على مدار عقود. ولدى بلوغ المشاركين في الدراسة سن 54 عاما، توفّي نحو 500 منهم بسبب مشكلات صحية تتعلق بأمراض القلب.

وذكرت رئيسة فريق الدراسة من كلية طب جامعة نورث ويسترن فاينبرج الأمريكية، أن النتائج أظهرت ارتباطًا وثيقًا بين ارتفاع ضغط الدم في سن الطفولة واحتمالات الوفاة المبكرة بسبب أمراض القلب، مشيرة إلى أن ارتفاع ضغط الدم لدى الأطفال يزيد احتمالات الوفاة بنسبة تتراوح ما بين 40% و50% خلال خمسة عقود من حياة الفرد.

وأشارت الدراسة أيضًا إلى أن الأطفال الذين يرتفع ضغط الدم لديهم ولكنه يظل في الحدود الطبيعية سيتوفون أيضًا على الأرجح في سن مبكرة بسبب مشكلات في القلب.

ويرى الباحثون أن هذه النتائج تؤكد أهمية مراقبة ضغط الدم في سن مبكرة، وليس فقط لدى البالغين.

باحثون في «نيويورك أبوظبي» يوظفون

الذكاء الاصطناعي للتنبؤ بالرياح

طور باحثون في جامعة نيويورك أبوظبي نموذجًا للذكاء الاصطناعي يمكنه التنبؤ بسرعة الرياح الشمسية قبل أربعة أيام من هبوبها، مما يمثل تقدماً كبيراً مقارنة بالطرق الموجودة حالياً.

وتم نشر الدراسة في دورية "ملحقات مجلة الفيزياء الفلكية - Th eAstrophysicalJournalSupplementSerie S" العالمية. وعمل فريق الباحثين في جامعة نيويورك أبوظبي، بقيادة الباحث ما بعد الدكتوراه داتاراج دوري والباحث المشارك في مركز الفيزياء الفلكية وعلوم الفضاء "CASS" بالجامعة شرافان هاناسوجي، على تدريب نموذج الذكاء الاصطناعي باستخدام صور الأشعة فوق البنفسجية عالية الدقة من مرصد ديناميكا الشمس التابع لوكالة الفضاء الأمريكية - ناسا - "NASA" والسجلات التاريخية للرياح الشمسية. وعلى خلاف الأساليب الحالية ومنها أنظمة الذكاء الاصطناعي التي تحلل النصوص، فيعتمد النموذج المبتكر على تحليل صور الشمس لتحديد الظروف المرتبطة بتغيرات الرياح الشمسية. وأنتج هذا النظام تحسناً في دقة التنبؤ بالرياح الشمسية بنسبة 45% مقارنة بالأساليب المطبقة حالياً، وبنسبة 20 ٪ مقارنة بنماذج الذكاء الاصطناعي التقليدية.

وقال داتاراج، المؤلف الرئيسي للدراسة، إن هذه الطريقة تمثل خطوة كبيرة إلى الأمام في حماية الأقمار الصناعية وأنظمة الملاحة والبنية التحتية للطاقة التي تعتمد عليها الحياة الحديثة، لافتاً إلى أنه بدمج الذكاء الاصطناعي المتقدم مع رصدنا لتطورات ظروف الشمس، يمكننا تقديم تحذيرات مبكرة تساعد على حماية الأنظمة الحيوية على الأرض وفي الفضاء أيضاً.

يذكر أن جامعة نيويورك أبوظبي أسست أكثر من 90 مختبراً ومشروعاً للأساتذة، التي أنتجت مجتمعة ما يزيد عن 9200 بحث ومقال أكاديمي وكتاب علمي.

نقص القمامة يجبر مصانع

صينية على الإغلاق

شهدت الصين مؤخراً مفارقة لافتة، إذ اضطرت بعض محارق النفايات إلى الإغلاق نتيجة نقص المواد الخام، وفق ما ذكرته صحيفة "فاينانشال تايمز". ويرتبط هذا التراجع بعوامل عدة، أبرزها انخفاض الاستهلاك المحلي، والتراجع التدريجي في عدد السكان، إلى جانب تطبيق نظام متطور لإدارة وفرز النفايات. قبل نحو عقد، أنفقت بكين مليارات الدولارات لبناء مئات المصانع بهدف معالجة النفايات والحد من مخاطرها البيئية، في خطوة اعتُبرت آنذاك ضرورية لمواجهة أزمة "حصر القمامة" في المدن الكبرى. ولكن هذا الاستثمار الضخم أدى إلى فائض في القدرة الإنتاجية، لتجد بعض المصانع نفسها اليوم مضطرة إلى شراء نفايات من مناطق أخرى، أو تقليص نشاطها بشكل كبير. ويعود السبب الرئيسي لهذا النقص إلى السياسات الحكومية التي عززت إعادة التدوير والفرز المنزلي للنفايات، إضافة إلى حملات للحد من استهلاك البلاستيك والتشجيع على الاستهلاك المسؤول.

هل يعطل عصير التفاح

خصائص اللُّعاب المرطبة؟

الوقائية، ولكن وقت التعالّيج كان أسرع بكثير.

ويؤدي للعب دوراً هاماً في منع الاحتكاك والتهتكيريا في أفواهنا، من خلال تكوين طبقة زلقة على أسناننا، وهذه الطبقة الواقية تتأثّر بمشروبات مختلفة، لكن حتى الآن لم يكن واضحاً تماماً كيف ولاي مدة.

كما أنه يساعد في إصلاح التلف المبكر لدينا الأسنان.

وقال الباحث الرئيسي الدكتور مهدي مظهر من كلية طب الأسنان بجامعة بورتسموث: "لقد فوجئنا حقاً بهذه النتائج". لطالما ساد الاعتقاد بأن عصير التفاح، كغيره من المشروبات الحمضية، يضّر بصحة الفم، بما في ذلك الأسنان، على الفور. ومع ذلك، تُظهر أبحاثنا أن اللعب يؤدي دوراً حيويًا في حماية الفم وإصلاحه بسرعة لمنع حدوث تلف دائم.

وأضاف "لكن من المهم الإشارة إلى أن التعرض طويل الأمد لعصير التفاح – سواء بشربه مراراً أو عدم غسل الفم بالماء بعد رشفه – يمكن أن يكون له تأثير سلبي طويل الأمد على صحة الفم".





منوعات الفكر 22

برعاية وزير الأمن الغذائي والبحوث الفيدرالي في الجمهورية الإسلامية الباكستانية، وبدعم من دولة الإمارات

افتتاح المهرجان الدولي الثاني للتمور الباكستانية 2025



مشاركة 118 عارضا ومنتج للتمور من الإمارات، والأردن، ومصر، والمغرب، والمكسيك، وباكستان، وسوريا، وتركيا، وموريتانيا، وإثيوبيا

●● **كراتشي- الفجر**

افتتح معالي سعيد غني، الضيف الرئيسي، وزير إقليم السند، في كراتشي، المهرجان الدولي الثاني للتمور الباكستانية، بحضور معالي فايز أحمد، الرئيس التنفيذي لهيئة تنمية التجارة في باكستان، ومعالي الدكتور بخت عتيق الرميثي، القنصل العام، للتفصيل العامة لدولة الإمارات العربية المتحدة في كراتشي، الجمهورية الإسلامية الباكستانية، وسعادة الدكتور عبد الوهاب البخاري زائد أمين عام جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي، التابعة لمؤسسة إرث زايد الإنسانية بديوان الرئاسة بدولة الإمارات العربية المتحدة، وعدد من أعضاء السلك الدبلوماسي والخبراء والمختصين بزراعة النخيل وإنتاج التمور في الباكستان.

حيث عبر معالي سعيد غني، الضيف الرئيسي، وزير إقليم السند، عن سعادته للتعاون القائم بين البلدين الصديقين الإمارات العربية المتحدة والجمهورية الإسلامية الباكستانية على مختلف الصعد، كما وجه معاليه الشكر والتقدير لديوان الرئاسة بدولة الإمارات العربية المتحدة، على دعمه للمهرجان من أجل تنمية وتطوير قطاع زراعة النخيل وإنتاج التمور في الجمهورية الباكستانية. مؤكداً بأن هذا المهرجان قد ساهم في تعزيز التعاون الثمر بين وزارة الأمن الغذائي الوطني والبحوث، وهيئة تنمية الصادرات الباكستانية الشريك الاستراتيجي والأمانة العامة لجائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي لتعزيز الأمن الغذائي وتحقيق التنمية المستدامة.

كما أشار فايز أحمد الرئيس التنفيذي لهيئة تنمية التجارة الباكستانية، إلى نجاح الدورة الأولى من هذا المهرجان، التي عقدت العام الماضي، في إبراز إمكانات باكستان، وجذب المشتريين الدوليين، وتعزيز علاقاتنا الزراعية مع دولة الإمارات العربية المتحدة. واليوم، ومع زيادة عدد المعارضين والأجنحة الدولية وجلسات المعرفة، تُعزّز هذه النسخة الثانية هذا النجاح لفتح آفاق جديدة للتجارة والتكنولوجيا والاستثمار. ووجه جزيل الشكر إلى حكومة دولة الإمارات العربية المتحدة وجائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي على شراكتها القوية ودعمهما المستمر لقطاع نخيل التمر في باكستان.

بين البلدين، والتعاون الوثيق الذي يربط بين الشعبين والدولتين. مشيراً إلى جهود الأمانة العامة للجائزة في تنمية قطاع زراعة النخيل وإنتاج التمور على المستوى الوطني والإقليمي والدولي، بما ساهم في تعزيز الموقع الريادي لدولة الإمارات في هذا القطاع. مشيراً إلى الدور الذي قامت به الجائزة على مدى ثمانية عشر عاماً من النجاح التواصل عبر تنظيم سلسلة من المؤتمرات الدولية للتمور وسلسلة من مهرجانات التمور في عدد من الدول المنتجة والمصدرة للتمور، بقيادة صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، رئيس دولة الإمارات العربية المتحدة "حفظه الله".

كما أشار سعادة الأستاذ الدكتور عبد الوهاب البخاري زائد أمين عام جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي، التابعة لمؤسسة إرث زايد الإنساني بديوان الرئاسة، أن الجائزة قد حققت نجاحاً ملموساً في تنظيم سلسلة من مهرجانات التمور وصلت إلى ثلاث وستين مهرجاناً في تسع دول منتجة للتمور هي دولة الإمارات العربية المتحدة، جمهورية مصر العربية،

الملكة الأردنية الهاشمية، جمهورية السودان، الجمهورية الإسلامية الموريتانية، المملكة المغربية، الولايات المتحدة المكسيكية، الجمهورية الإسلامية الباكستانية، وجمهورية إثيوبيا الفيدرالية الديمقراطية. وهذا يؤكد على المكانة الدولية للجائزة ودورها المستمر كمصنعة لبناء الشراكات في تنمية وتطوير زراعة وإنتاج وتصنيع وتسويق التمور والارتقاء بهذا القطاع، وذلك بفضل ما تحظى به الجائزة من اهتمام صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس الدولة، "حفظه الله"، ودعم السمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان، نائب رئيس الدولة، نائب رئيس مجلس الوزراء، رئيس ديوان الرئاسة، ومتابعة معالي الشيخ نهيان مبارك آل نهيان وزير التسامح والتعايش، رئيس مجلس الأمناء. وإشراف سمو الشيخ ذياب بن محمد بن زايد آل نهيان، نائب رئيس ديوان الرئاسة للشؤون التنموية وأسر الشهداء، رئيس مجلس أمناء مؤسسة إرث زايد الإنساني.

وأضاف أمين عام الجائزة بأن المهرجان يتضمن أسوة ببقية المهرجانات التي تنظمها الجائزة، مسابقة للتمور الباكستانية شارك فيها 65 من مزارعي ومنتجي التمور يمثلون كافة مناطق الجمهورية الإسلامية الباكستانية، كما يتضمن المهرجان معرضاً دولياً للتمور بمشاركة واسعة من مزارعي ومنتجي ومصنعي ومصدري وتجار التمور في الباكستان، حيث وصل عددهم إلى 118 عارضا يمثلون الدول التالية، دولة الإمارات العربية المتحدة، جمهورية مصر العربية، الجمهورية الإسلامية الموريتانية، المملكة الأردنية الهاشمية، الجمهورية العربية السورية، المملكة المغربية، الولايات المتحدة المكسيكية، جمهورية إثيوبيا الفيدرالية الديمقراطية، الجمهورية التركية، ومن الجمهورية الإسلامية الباكستانية، إلى جانب ندوة علمية مرافقة للمهرجان شارك بها 12 باحثاً وخبيراً دولياً متخصصاً بزراعة النخيل وإنتاج التمور.

تكريم الفائزين بالمسابقة

جرت مراسم تكريم الفائزين بمسابقة التمور الباكستانية وسط فرحة كل المشاركين حيث جاءت النتائج على النحو التالي:

الفئة الأولى: أفضل أنواع التمور من صنف "أصيل"، فاز فيها عبد الباسط ميمون والفئة الثانية: أفضل أنواع التمور من صنف "دكي"، فاز فيها عرفان الله والفئة الثالثة: أفضل أنواع التمور من صنف "مزواتي"، فاز فيها صاغر أحمد.

الفئة الرابعة: أفضل صناعة بدوية من مخلفات نخيل التمر، فازت فيها ماري-ج سوهراب شادار والفئة الخامسة: أفضل مزرعة نخيل في باكستان، فاز فيها مناصفة مراد حسن وميان محسن قرشي والفئة السادسة: أفضل منتج غذائي من التمور الباكستانية، فاز فيها محمد افتخار خان.

الفئة السابعة: أفضل مصنع لتجهيز التمور في باكستان، فاز فيها محمد علي والفئة الثامنة: أفضل بحث علمي تطبيقي (ورقة بحثية) عن نخيل التمر في باكستان، فاز فيها د. وقاص وكيل.

في حين جرى تكريم أفضل ثلاث شخصيات ساهمت في خدمة قطاع زراعة النخيل وإنتاج التمور في الباكستان ليشمل التكريم أثار حسين كوخر، المدير العام لهيئة تنمية التجارة في باكستان الرئيس التنفيذي لشركة تطوير وتصدير البستنة في باكستان. والدكتور عطا الله خان، المدير العام لمجلس البحوث الزراعية الباكستاني - المركز الجنوبي للبحوث الزراعية، كراتشي. ورضوان حياة خان، أخصائي إنتاج زراعي، منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (الفاو)، إقليم بلوشستان.



الإمارات تبرز عناصر التراث المعنوي في معرض الفرس الجديدة بالمغرب



العربية، وأركان متخصصة بالبرامج التراثية والثقافية التي تركز الفروسية كجزء أصيل من الهوية الوطنية. ويُعد معرض الفرس الجديدة من أبرز التظاهرات العالمية المتخصصة في مجال الفروسية، حيث يجمع نخبة من الخبراء والمربين والمهتمين بالخيل من مختلف أنحاء العالم، ما يجعله فرصة مثالية لتعزيز التواصل الثقافي والتعريف بالتراث الإماراتي على نطاق واسع.

موروث الفروسية الإماراتي، من خلال منصات تفاعلية تستعرض سجلات الخيل العربية وسجل الأنساب الإلكتروني، ومعارض وثائق وصور تاريخية نادرة، إلى جانب التعريف بكأس الإمارات العالمي لجمال الخيول

●● **أبوظبي - الفجر**

تستعد دولة الإمارات لمواصلة حضورها الفاعل في معرض الفرس الجديدة بالملكة المغربية، من خلال جناح متكامل لهيئة أبوظبي للتراث وجمعية الإمارات للخيول العربية، في الدورة الـ 16 من المعرض الذي يقام خلال الفترة من 30 سبتمبر إلى 5 أكتوبر 2025، في مدينة الجديدة بالمغرب.

وتأتي المشاركة امتداداً لمسيرة نجاح بارزة سجلتها الدولة بحضورها في الدورة الماضية للمعرض، التي شكلت محطة استثنائية للتعريف بالتراث الإماراتي وتعزيز الحضور العربي في واحد من أبرز المحافل الدولية للفروسية.

ويسلط جناح الإمارات المشارك في دورة هذا العام الضوء على ثراء التراث الإماراتي المرتبط بالخيل والفروسية، من خلال برنامج متكامل يضم فعاليات وعروضاً تعريفية متنوعة تركز على عناصر التراث المعنوي، مثل فنون الأداء الشعبية، والأسميات والمسابقات الشعرية، والندوات والمحاضرات الأدبية.

ومن أبرز عناصر المشاركة، الفعاليات التفاعلية التي تتيح

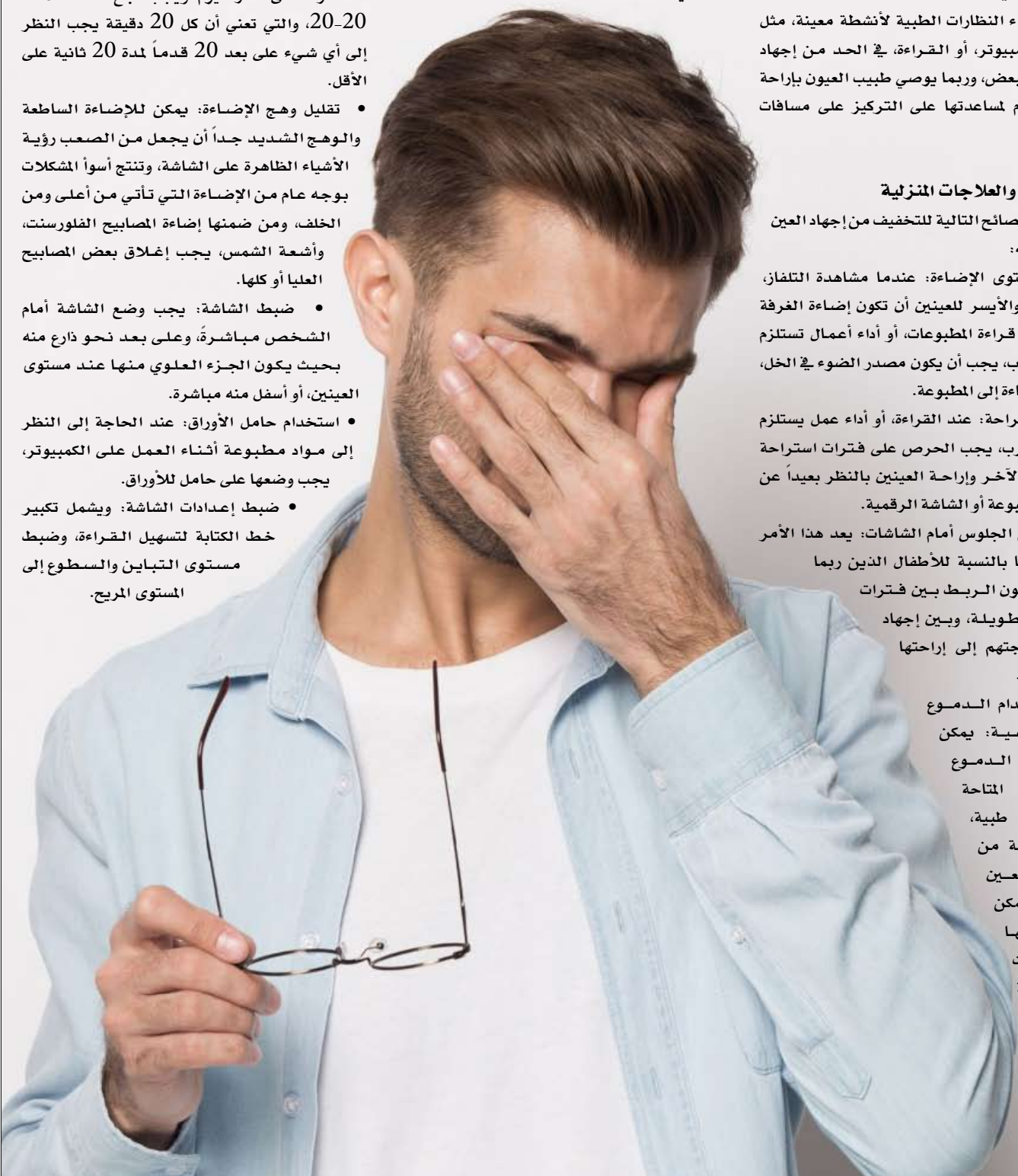
منوعات الفكر 23



إجهاد العين هو حالة مرضية شائعة تحدث عند تعرض العينين للإرهاق نتيجة الاستخدام المفرط، مثل القيادة لمسافات طويلة، أو التحديق في شاشات الكمبيوتر، والأجهزة الرقمية الأخرى. وربما يكون إجهاد العين مزعجاً، لكنه عادة لا يكون خطيراً، وتختفي الأعراض بمجرد راحة العينين، أو اتخاذ خطوات أخرى لتقليل الشعور بألم العين. وفي بعض الأحيان، يمكن أن تكون أعراض إجهاد العين حالة مرضية كامنة في العينين تحتاج إلى علاج.

إجهاد العين . . نصائح لتفادي خطر التعرض لشاشات الكمبيوتر والتلفزيون

أعراض إجهاد العين تشمل أعراض إجهاد العين: • التهاب العين أو الشعور بألم أو حرقة أو حكة بها. • العين الدامعة أو الجافة. • ضبابية الرؤية أو ازدواجها. • الصداع. • التهاب الرقبة أو الكتفين أو الظهر. • زيادة الحساسية للضوء، التي تُسمى "رهاب الضوء". • صعوبة التركيز. • الشعور بعدم القدرة على إبقاء العينين مفتوحتين.	التى تتطلب التركيز لوقت طويل. • التعرض للضوء الساطع، أو التوهج. • إجهاد العين عند محاولة الرؤية في الإضاءة الخافتة للغاية. • وجود مشكلة أساسية بالعين، مثل جفاف العين أو إبطار لم يُصحَّح، ويُعرف باسم "الخطأ الانكساري". • التعرض للضغط أو الإرهاق. • التعرض للهواء الجاف المتحرك من مروحة أو نظام تدفئة أو جهاز تكييف.	استخدام الكمبيوتر والأجهزة الرقمية استخدام أجهزة الكمبيوتر وغيرها من الأجهزة الرقمية الأخرى لفترات طويلة أحد الأسباب الأكثر شيوعاً التي تُسبب إجهاد العين. وتُطلق الجمعية الأميركية للبصريات على هذه الحالة اسم "متلازمة مشاهدة الكمبيوتر"، ويُطلق عليها أيضاً اسم "إجهاد العين الرقمي"، وتزيد خطورة الإصابة بهذه الحالة لدى من ينظرون إلى الشاشات لمدة ساعتين أو أكثر على التوالي كل يوم.	ومنع تكرار الأعراض. • تحسين جودة الهواء: من التغييرات التي تُسهم في الوقاية من جفاف العين استخدام جهاز مرطب للهواء، وضبط درجة الحرارة للحد من هبات الهواء، إلى جانب تجنب التدخين. • اختيار النظارة المناسبة: إذا كنت تحتاج إلى ارتداء نظارات، أو عدسات لاصقة، وكنت تعمل على جهاز كمبيوتر، ففكر في استخدام النظارات، أو العدسات اللاصقة المصممة خصيصاً للعمل على أجهزة الكمبيوتر. اسأل اختصاصي تصحيح البصر عن طلاءات وصبغات للعدسات التي قد تُفيدك في هذه الحالة أيضاً.	نصائح للعمل على الكمبيوتر استخدام الكمبيوتر من الأسباب الشائعة المسببة لإجهاد العين، ويمكن أن تساعد تدابير الرعاية الذاتية التالية في تخفيف بعض الضغط عن العين، ومنها: • الرمش بين الحين والآخر لإنعاش العينين: يرمش العديد من الأشخاص بشكل أقل من المعتاد عند عملهم على أجهزة الكمبيوتر، ما قد يؤدي إلى جفاف العين، ويساعد فتح العين وإغلاقها على إفراز دموع ترطب العينين وتنعشها، ولذلك يجب أن يكون الرمش عادة متكررة خاصة عند النظر إلى الشاشة. • فترات استراحة: يجب النظر بعيداً عن الشاشة عدة مرات على مدار اليوم، ويجب اتباع القاعدة 20-20-20، والتي تعني أن كل 20 دقيقة يجب النظر إلى أي شيء على بعد 20 قدماً لمدة 20 ثانية على الأقل. • تقليل وهج الإضاءة: يمكن للإضاءة الساطعة والوهج الشديد جداً أن يجعل من الصعب رؤية الأشياء الظاهرة على الشاشة، وتنتج أسوأ المشكلات بوجه عام من الإضاءة التي تأتي من أعلى ومن الخلف، ومن ضمنها إضاءة المصابيح الفلورسنت، وأضعة الشمس، يجب إغلاق بعض المصابيح العليا أو كلها. • ضبط الشاشة: يجب وضع الشاشة أمام الشخص مباشرة، وعلى بعد نحو ذراع منه بحيث يكون الجزء العلوي منها عند مستوى العينين، أو أسفل منه مباشرة. • استخدام حامل الأوراق: عند الحاجة إلى النظر إلى مواد مطبوعة أثناء العمل على الكمبيوتر، يجب وضعها على حامل للأوراق. • ضبط إعدادات الشاشة: ويشمل تكبير خط الكتابة لتسهيل القراءة، وضبط مستوى التباين والسطوع إلى المستوى المريح.
--	---	--	---	--



دراسة يابانية تكشف فوائد وجبة الافطار وخطورة اهمالها

تناول العشاء في ساعات متأخرة، كجزء من استراتيجية وقائية شاملة للحفاظ على صحة العظام، وتدعو إلى إعادة النظر في أنماط الحياة اليومية التي قد تبدو بسيطة لكنها تحمل آثاراً صحية بعيدة المدى.	انخفاض مستويات النشاط البدني، وقلة النوم، وهي عوامل تتداخل مع بعضها البعض لتؤثر سلباً على بنية العظام وقوتها. الدراسة اليابانية تسلط الضوء على أهمية الانتظام في تناول الوجبات، لا سيما وجبة الإفطار، وتجنب	من 927 ألف مشارك من المواطنين اليابانيين الذين تجاوزت أعمارهم العشرين عاماً، أتاح للباحثين فرصة دراسة أنماط الحياة اليومية وتأثيرها على صحة الهيكل العظمي، لا سيما في ما يتعلق بكسور الورك والذراع والساق الناتجة عن ضعف كثافة العظام. وقد أظهرت النتائج أن الأشخاص الذين يتخطون وجبة الإفطار معرضون لخطر الإصابة بكسور العظام بنسبة تصل إلى 18%، بينما يرتفع هذا الخطر بنسبة 11% لدى المدخنين، ويصل إلى 8% عند من يتناولون العشاء في وقت متأخر من الليل. الدكتور ناكاجيما أوضح أن هذه العادات الغذائية غير الصحية لا تؤثر فقط على العظام بشكل مباشر، بل ترتبط أيضاً بتراكم مجموعة من عوامل الخطر الأخرى المرتبطة بنمط الحياة، مثل انخفاض النشاط البدني، والتدخين، واضطرابات النوم. وأشار إلى أن هذه السلوكيات مجتمعة قد ترفع نسبة الإصابة بهشاشة العظام والكسور الناتجة عنها إلى 23%، مما يعكس التأثير التراكمي لهذه العوامل على صحة العظام. وبحسب ما نقلته منصة "هيلث داي"، فإن الأشخاص الذين يهملون وجبة الإفطار يعانون غالباً من نقص في العناصر الغذائية الأساسية لصحة العظام، وعلى رأسها الكالسيوم وفيتامين د، وهما عنصران حيويان في الحفاظ على كثافة العظام والوقاية من الهشاشة. كما أضاف الباحثون أن من بين العادات الأخرى التي تسهم في زيادة خطر الإصابة بكسور العظام، الاستهلاك اليومي للكحول،	في دراسة حديثة أجرتها جامعة نارا الطبية في اليابان، كشف فريق بحثي بقيادة الدكتور هيروكي ناكاجيما عن وجود علاقة مباشرة بين ممارسات غذائية يومية شائعة وصحة العظام، حيث أظهرت النتائج أن تجاهل تناول وجبة الإفطار وتناول العشاء في وقت متأخر يرتبطان بشكل واضح بزيادة احتمالات الإصابة بهشاشة العظام وما يترتب عليها من كسور في مناطق مختلفة من الجسم. التحليل الذي شمل بيانات صحية وفحوصات طبية لأكثر من 927 ألف مشارك من المواطنين اليابانيين الذين تجاوزت أعمارهم العشرين عاماً، أتاح للباحثين فرصة دراسة أنماط الحياة اليومية وتأثيرها على صحة الهيكل العظمي، لا سيما في ما يتعلق بكسور الورك والذراع والساق الناتجة عن ضعف كثافة العظام. وقد أظهرت النتائج أن الأشخاص الذين يتخطون وجبة الإفطار معرضون لخطر الإصابة بكسور العظام بنسبة تصل إلى 18%، بينما يرتفع هذا الخطر بنسبة 11% لدى المدخنين، ويصل إلى 8% عند من يتناولون العشاء في وقت متأخر من الليل. الدكتور ناكاجيما أوضح أن هذه العادات الغذائية غير الصحية لا تؤثر فقط على العظام بشكل مباشر، بل ترتبط أيضاً بتراكم مجموعة من عوامل الخطر الأخرى المرتبطة بنمط الحياة، مثل انخفاض النشاط البدني، والتدخين، واضطرابات النوم. وأشار إلى أن هذه السلوكيات مجتمعة قد ترفع نسبة الإصابة بهشاشة العظام والكسور الناتجة عنها إلى 23%، مما يعكس التأثير التراكمي لهذه العوامل على صحة العظام. وبحسب ما نقلته منصة "هيلث داي"، فإن الأشخاص الذين يهملون وجبة الإفطار يعانون غالباً من نقص في العناصر الغذائية الأساسية لصحة العظام، وعلى رأسها الكالسيوم وفيتامين د، وهما عنصران حيويان في الحفاظ على كثافة العظام والوقاية من الهشاشة. كما أضاف الباحثون أن من بين العادات الأخرى التي تسهم في زيادة خطر الإصابة بكسور العظام، الاستهلاك اليومي للكحول،	تناول العشاء في ساعات متأخرة، كجزء من استراتيجية وقائية شاملة للحفاظ على صحة العظام، وتدعو إلى إعادة النظر في أنماط الحياة اليومية التي قد تبدو بسيطة لكنها تحمل آثاراً صحية بعيدة المدى.
--	--	--	--	--



منوعات

الفجر

25

المسابقات والمهرجانات المصاحبة ستقام ضمن فعاليات مهرجان الشيخ زايد بالوئية الذي نحرص على التواجد فيه سنوياً باعتباره منصة وطنية مهمة للاحتفاء بالهوية الثقافية والتراثية، وفرصة مثالية للتواصل مع أفراد المجتمع وتعزيز الوعي بدور القطاع الزراعي في دعم الأمن الغذائي والاستدامة، حيث تنظم الجائزة ضمن جناحها في المهرجان خمسة مهرجانات رئيسية تشمل «مهرجان الوئية الزراعي، مهرجان الوئية للثروة الحيوانية، مهرجان الوئية الغذائي، مهرجان الزهور، ومهرجان العسل، وذلك بهدف تعزيز التفاعل المجتمعي مع الأنشطة الزراعية والغذائية، وإبراز جودة وتنوع الإنتاج المحلي، وتشجيع المستهلكين على دعم المنتج الوطني.

ودعت اللجنة العليا المنظمة للجائزة جميع المزارعين ومربي الثروة الحيوانية والمزارع التجارية على مستوى الدولة إلى المشاركة في الجائزة والتسجيل قبل تاريخ 15 ديسمبر 2025 عبر الموقع الرسمي: WWW.smaea.ae كما يمكن للراغبين بالتسجيل أو الاستفسار التواصل عبر الهاتف أو تطبيق واتساب على الرقم: 971 54 289 3389. وتتم الجائزة بعدة مراحل متكاملة تبدأ بعد إغلاق باب التسجيل، حيث تنطلق المهرجانات والمسابقات المصاحبة طوال فترة مهرجان الشيخ زايد، ثم تبدأ مرحلة التقييم المكتبي لوثائق المشاركة، والتقييم الميداني للمتأهلين التي تتولى تنفيذها لجان متخصصة تقوم بزيارة المزارع والعزب المتأهلة ميدانياً، لتقييمها بناءً على معايير دقيقة وشروط محددة تم وضعها من قبل لجنة فنية تضم نخبة من الخبراء والمتخصصين في مجالات الزراعة النباتية والحيوانية، بالإضافة إلى مجالات الابتكار الزراعي.

وعقب الانتهاء من عمليات التقييم الميداني يتم تسليم النتائج للمتأهلين ومن ثم اعتماد النتائج النهائية، تمهيداً لتكريم الفائزين خلال حفل ختامي رسمي يقام في مارس 2026، بحضور كافة المشاركين في الجائزة، وعدد من الشخصيات المعنية بالقطاع الزراعي والأمن الغذائي في الدولة.

تجدر الإشارة إلى أن جائزة الشيخ منصور بن زايد للتميز الزراعي شهدت خلال دوراتها الثلاث السابقة مشاركة واسعة، حيث بلغ عدد المشاركين في الفئات الرئيسية للجائزة 1127 من مختلف إمارات الدولة، في حين بلغ عدد الفائزين 162 ممن استوفوا معايير التميز في مجالات الزراعة والإنتاج الحيواني، وقد تجاوز إجمالي قيمة الجوائز المالية المقدمة في تلك الدورات 26.7 مليون درهم، بما يعكس مكانة الجائزة كأحد أبرز محفزات التطوير والابتكار في القطاع الزراعي على مستوى الدولة.



المال في دعم كل من الاستثمارات الموجهة لتحقيق النمو وتحقيق عوائد للمساهمين خلال النصف الأول من عام 2025. وقد عزز الإصدار الناجح لصكوك خضراء بقيمة 700 مليون دولار أمريكي ضمن إطار التمويل الأخضر الخاصة بالشركة، الميزانية العمومية وزاد من مستويات السيولة، مدعومة بتصفيات ائتمانية من الدرجة الاستثمارية من وكالتي «موديز»، و«فيتش».

وفي الوقت نفسه، تعمل «تبريد»

وأضافت، «إن الجائزة هذا العام، وتزامنا مع عام المجتمع 2025، تعد امتداداً لهذا التوجه الوطني، حيث تركز على الإنسان والمجتمع من خلال إشراك فئات جديدة وتحفيز المزارعين على المساهمة في تعزيز الأمن الغذائي، وإننا نعتبر هذه الجائزة مسؤولية وطنية وجزءاً من التزامنا بدعم جهود الدولة لتحقيق الاكتفاء الذاتي وتنمية الاقتصاد الزراعي.

كما أعربت عن شكرها للجنة العليا لمهرجان الشيخ زايد الذي يحتضن الفعاليات المصاحبة للجائزة ويعطي المهرجانات والمسابقات المصاحبة زخماً كبيراً طوال فترة المهرجان. من جانبه أكد سعادة أحمد خالد عثمان، أنه تم تطوير معايير الجائزة وألياتها لضمان الشفافية والعدالة، مع توسيع نطاق المشاركة وتبني معايير دقيقة تركز على الابتكار والاستدامة وكفاءة الإنتاج، بهدف بناء منظومة وطنية للتميز الزراعي تحفز التنافس الإيجابي وتعزز قيمة المنتج المحلي.

وأوضح سعادته، أن فئات الجائزة في نسختها الرابعة تتوزع على أربع فئات رئيسية تشمل مختلف مكونات القطاع الزراعي الحيوي في الدولة، وتشمل جائزة (أفضل مزرعة وعزبة متميزة) وتضم ثلاث فئات فرعية هي: فئة المزرعة المتميزة، فئة العزبة المتميزة، وفئة مشاريع الشباب، وذلك بهدف دعم الإنتاج المحلي وتشجيع رواد الأعمال الشباب على الاستثمار في هذا القطاع الحيوي، وجائزة (التقنيات الزراعية) والحلول الذكية التي الزراعية، وتهدف إلى إبراز الابتكارات التكنولوجية والحلول الذكية التي تسهم في تعزيز كفاءة الإنتاج واستدامته، وأشار إلى أن جائزة المزارع التجارية تضم فئتي المزارع التجارية للإنتاج النباتي الحيواني، وكذلك الأمر بالنسبة لجائزة المزرعة والمزرعة المتميزة والتي تؤكد على أهمية تمكين المرأة الزراعية وإبراز دورها في تعزيز منظومة الأمن الغذائي. ومن جانبه، أشار سعادة مبارك القصيلي المنصوري، إلى أن جميع

للجائزة في دعم الاستدامة والابتكار بالقطاع الزراعي، وتعزيز تأثيرها الإيجابي على قطاع الزراعة في دولة الإمارات العربية المتحدة.

وقالت سعادة موزة سهيل المهيري، «يسرنا الإعلان عن انطلاق الدورة الرابعة من جائزة الشيخ منصور بن زايد للتميز الزراعي، التي تؤكد مكانة القطاع الزراعي كركيزة أساسية للأمن الغذائي والاقتصادي في دولتنا». وأضافت، «أتوجه بأصدق عبارات الشكر والعرفان إلى سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان نائب رئيس الدولة، نائب رئيس مجلس الوزراء، رئيس ديوان الرئاسة رئيس مجلس إدارة هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية، على رعايته الكريمة ودعمه المتواصل لهذه الجائزة، التي أصبحت منصة رائدة لتكريم رواد الزراعة والإبداع في هذا المجال الحيوي على مستوى الدولة». وأشارت إلى أن إطلاق الدورة الرابعة يأتي تنويعاً لنجاحات الدورات السابقة، وترسيخاً لمكانة الجائزة كمحرك وطني لتعزيز جودة الممارسات الزراعية، ورفع تنافسية الإنتاج المحلي، ودعم الاستدامة الزراعية والأمن الغذائي، تماشياً مع رؤية القيادة واستراتيجية أبوظبي.

ولفتت سعادتها إلى أن الدورة الحالية تشهد توسعاً ملحوظاً في نطاقها والفئات المستهدفة، حيث تبلغ القيمة الإجمالية للجوائز 10 ملايين درهم، تُوزع على 4 فئات رئيسية و13 فئة فرعية، إلى جانب 77 مسابقة و5 مهرجانات متنوعة ضمن فعاليات مهرجان الشيخ زايد. وأكدت أن المعايير وآليات المشاركة قد جرى تطويرها «لتبلي تطوعات جميع الفئات، من مزارعين ومربين ومشاريع شبابية، بما في ذلك المزارعات والمربيات»، موضحة أن الدورة الحالية تركز على «تعزيز الابتكار في أساليب الزراعة والإنتاج الحيواني، وقياس الكفاءة عبر مؤشرات دقيقة مثل استخدام الموارد والبصمة المائية والعائد الاقتصادي. بما يتوافق مع متطلبات الزراعة الذكية والمستدامة عالمياً».

حققت إيرادات قياسية في النصف الأول مدفوعة بنمو قدراتها التشغيلية

مساهمو «تبريد» يوافقون على أول توزيعات أرباح نصف سنوية في تاريخ الشركة

تبريد بما يعادل تقريباً ضعف القدرة التشغيلية المضافة خلال عام 2024 بالكامل. وتؤكد المساهمات القوية من أسواق دولة الإمارات والمملكة العربية السعودية مكانة الشركة كممثل إقليمي، ومهدد الطريق للمرحلة التالية من النمو. وفي الوقت نفسه، واصلت «تبريد» تنفيذ استراتيجيتها طويلة الأجل من خلال إنجاذبين بارزين هما صفقة الاستحواذ على «بال كولنج»، وتوقيع اتفاقية امتياز «نحلة

سنوي لتصل إلى 1.11 مليار درهم، وبلغ صافي الأرباح 276 مليون درهم، مدعوماً بزيادة قوية في الطلب على خدمات التبريد ونمو كبير في القدرات في الأسواق الرئيسية. وكانت «تبريد» قد واصلت تحقيق معدلات نمو قوية خلال النصف الأول من عام 2025، حيث وصل إجمالي قدراتها التشغيلية إلى 1.37 مليون طن تبريد بعد إضافتها لرقم قياسي للفترة التشغيلية قدره 41.6 ألف طن

•• أبوظبي-الفجر:

أكدت الشركة الوطنية للتبريد المركزي (تبريد)، شركة تبريد الناطق الرائدة عالمياً والدرجة في سوق دبي المالي تحت اسم «تبريد، بالرمز (DPM، Tabreed)، وافقة المساهمين في اجتماع الجمعية العمومية على توزيع أرباح نصف سنوية بقيمة 6.5 فلس للسهم، بما يعادل 184.9 مليون درهم، عن فترة النصف الأول من عام 2025. وتصل هذه الخطوة أول توزيعات أرباح مرحلية في تاريخ «تبريد»، الممتد منذ 27 عاماً، ما يعكس الأداء القياسي للشركة في النصف الأول من العام الجاري، حيث ارتفعت الإيرادات بنسبة 3% على أساس



مذكرة تفاهم بين «سفن إكس» والبريد الأردني لتعزيز التعاون الرقمي

وللتكامل البريدي يعزز الربط بين المجتمعات ويواكب توجهات الاقتصاد الرقمي. من جانبها، أكدت هنادي الطيب حرص البريد الأردني، على تعزيز الشراكات مع الأطراف الإقليمية والدولية، مشيرة إلى أن مذكرة التفاهم تجسد أهمية التحول الرقمي في قطاع البريد واللوجستيات، ودوره في دعم الشركات الصغيرة والمتوسطة والتجار ورواد الأعمال للوصول إلى الأسواق العالمية. وأوضحت أن التعاون مع سفن إكس (7X) خطوة جديدة نحو ترسيخ مكانة الأردن على خارطة الخدمات البريدية واللوجستية العالمية، انسجاماً مع رؤية المملكة في بناء اقتصاد رقمي متكامل ومستدام يعزز تنافسية الاقتصاد الوطني.

ويأتي هذا التعاون في إطار الدور الذي تضطلع به دولة الإمارات لتعزيز الشراكات الدولية وتطوير شبكات البريد والخدمات اللوجستية، بما يعكس التزامها بدعم بناء اقتصاد رقمي متكامل ومستدام على المستويين الإقليمي والدولي.

وفي مقدمتها منصة "وصلة للبريد"، التي تُعد أول سوق رقمي عالمي يربط بين المتخلفين البريديين، ويفتح أمام الشبكات الوطنية منافذ إلى التدفقات البريدية والتجارية العالمية، بما يسهم في رفع كفاءة عمليات النقل والتوزيع وخفض التكاليف التشغيلية. وتدعم المذكرة وصول الشركات الصغيرة والمتوسطة والبايعين المحليين إلى سوق التجارة الإلكترونية العالمية عبر حلول شحن موفوقة وشفافة تعزز تنافسية المنتجات الأردنية في الأسواق الخارجية. وقال طارق الواحدى الرئيس التنفيذي لمجموعة سفن إكس (7X)، إن الاتفاق يعكس متانة العلاقات الأخوية بين دولة الإمارات والمملكة الأردنية الهاشمية، ويؤكد التزام المجموعة بتعزيز التعاون الدولي في بناء منظومة بريدية حديثة وذكية، بما يسهم في ترسيخ دور البريد كمعصر محوري في التنمية الاقتصادية وتمكين التجارة الإلكترونية.

وأشار إلى أن حلول المجموعة الرقمية الرائدة، وفي مقدمتها منصة «وصلة للبريد»، ستسهم في دعم جهود التحول الرقمي وتقديم نموذج عالمي

شراكات جديدة في معرضي ISM الشرق الأوسط و «العلامات التجارية الخاصة»

عرضت منتجات جديدة تشمل مستحضرات العناية بالأطفال، والعناية المنزلية، ومستحضرات التجميل الرياضية، ومنتجات اللواقيح من الشمس، مشيراً إلى التفاعل الإيجابي مع عملاء من مختلف القطاعات بدءاً من سلاسل الصيدليات والفنادق وصولاً إلى صناعات المحتوى. ويعد معرض «ISM الشرق الأوسط» منصة رائدة للابتكار واكتشاف أحدث التوجهات الاستهلاكية. كما شهد المعرض جلسات نقاشية ضمن مؤتمر الخبراء تناولت أحدث التوجهات في عالم الحلويات والوجبات الخفيفة، بمشاركة نادار سايفول،

الوجبات الرئيسية، ما أسهم في نشاط غير مسوق في أروقتها، حيث سعى المشترون لاكتشاف أحدث التوجهات في عالم الحلويات والوجبات الخفيفة، واستعرض تجار التجزئة فرص زيادة فئات منتجاتهم ودخول أسواق جديدة، تزامناً مع تسجيل منطقة الشرق الأوسط وأفريقيا أسرع نمو في قيمة مبيعات منتجات العلامات التجارية الخاصة عالمياً. وجمعت فعاليات المعرض بين كبار الصناعين والمشتريين العالميين، حيث شهد اجتماعاً بين أحمد عودة، مالك مصنع «جيه إيه» للشوكولاتة، وفيروز رحمانتوليف من مكتب وزارة الاستثمار الأوزبكية في الإمارات، لمناقشة فرص تصدير الشوكولاتة

•• دبي-وام:

شهد اليوم الثاني من فعاليات معرضي «ISM الشرق الأوسط» و «العلامات التجارية الخاصة في الشرق الأوسط» 2025 في مركز دبي التجاري العالمي، توافد كبار تجار التجزئة والموزعين والمشتريين العالميين، بهدف عقد شراكات تجارية استراتيجية تسهم في تسريع نمو أعمالهم على الصعيد الدولي، في ظل الإقبال الاستثنائي على المنتجات الغذائية الخفيفة والوجبات السريعة، التي يتناولها 91% من المستهلكين مرة واحدة يومياً على الأقل. ووفق بيانات المعرض، يفُضّل 58% من الأشخاص الوجبات الخفيفة على

•• دبي-وام:

أعلنت مجموعة سفن إكس (7X)، القابضة في قطاعات التجارة والنقل والخدمات اللوجستية والممثل الرسمي لعضوية دولة الإمارات في الاتحاد البريدي العالمي، عن توقيع مذكرة تفاهم مع البريد الأردني، تهدف إلى تعزيز التعاون في مجالات الخدمات البريدية، وتطوير الاتفاقيات الثنائية، ودعم مسيرة التحول الرقمي.

جرى توقيع المذكرة على هامش مؤتمر الاتحاد البريدي العالمي الثامن والعشرين «دبي 2025»، عقب اجتماع وفد مجموعة سفن إكس (7X) مع وفد المملكة الأردنية الهاشمية برئاسة هنادي الطيب، مدير عام البريد الأردني، لمناقشة آفاق تطوير التعاون المشترك وتبادل الخبرات بما يسهم في دعم القطاعين البريدي واللوجستي في البلدين.

وتركز مذكرة التفاهم على دعم التحول الرقمي للبريد من خلال الاستفادة من الحلول الرقمية المتقدمة التي تقدمها «سفن إكس»



 الوزارة الدولة القانونية KUWAIT GOVERNMENT	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	 DUBAI COURTS
[70197]	العدد ١٤٥٥٧ بتاريخ ٢٠٢٥/٩/١٧	
اعلان رقمي للتكليف بالوفاة بالنشر في التنفيذ رقم ٢٠٢٥/٧٢٣/١٩٥١٣ تنفيذ شيكات		
المختارة : دائرة التنفيذ اربعة عشر رقم ٣٨٩ موضوعة التنفيذ : المحاطة بعمدة الشيكات المرحومة بالإقرار (٠٠١٢٠٦٠٠٠) والصدر عن برطوطيا التجاري بغيمه (٥٥٢، ١٣٠٠١٢) - درهم الامارات العربيه. طالب التنفيذ : دكتور اسلامي - شركة سافانا للمصنوعه عائلة المازاري - دولة - امارات العربية المتحدة - رقم مكاني ٣١٩٦٤٠٠٠٠ - ٣١٩٦٤٠٠٠٠ الخاضع لإعلان : دكتور الامين الجارني ابا الخليله عمر جـ م - مسكنه - منفذه مده موضوع الإعلان : دفع اقام عليهكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذها وما دونهما للتنفيذ وسداد الجلب رقم قيد وهو (٥٥٢٠١٣٠٠١٢) - درهم اى طالب التنفيذ اخرى خابطة . بالإضافة الى اداء الرسوم المقررة وذلك خلال ٧ أيام من تاريخ نشر الاعلان ولا يمكن محاقلة التنفيذ مستند الاجراءات الخاصة بحكمته . تسديد الديون القرضه بنظم ايجاز (١) تدوير اى مبالغ اى الحسابات الخاصه بصفتك التنفيذ ائتملى AEO1206075120800158222 DC-VAC-ACCOUNTS : 25-2025-19513-000158222 Emirates NBD – بنك الإمارات دبي الوطني		
رئيس الشعبة		



الجمهورية العربية السورية
REPUBLIC OF SYRIA

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



دبي
DUBAI COURTS

70673

العدد ٢٥٥٧/٩/١٧ بتاريخ

اعلان رقيقي للتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٠٩٩٢/٢٠٥٧/٢٥٢

شركات

الخبر

المختورة : دائرة التنفيذ ايامه عشر رقم ٣٩٨

موضوع التنفيذ : اعلان المقتضد ضمهها بالانكشاف والتضامن فيما بينهم بسداد مبلغ وقرره (٢٠٠٠٠) دولاره من المذ

مدرسه

طالبت : المصلحة التجارية واسمها ابراهيم ج.م.ج

مطلوبه : الامارات - اماره - م.ج - من الصلاحيه - م.ج

العدد : ٥٠١٦٦٠٠٠ - المصلحة : العربي - ٥٠١٦٦٠٠٠

المطلوب : اعلانه - ايفاء فواتير ايفاء - م.ج - مصلته - مصلته

موضوع الاعلان : اداء اكمه الدعوى التنفيذيه اذ اعلاه والزامهم بتنفيذ ما ورد بالنشر والتنفيذ وسداد المبلغ

مقرره وقرره (٢٠٠٠٠) في طالع التنفيذ اذ عجزته الحكمه - بالاضافه الى سداد الرسوم المقرره وذلك خلال ٧

ايام من تاريخ نشر الاعلان واذا كان محكمه التنفيذ ستدفع الى الحساب الخاص بالقانونيه بمختم.

لسداد المبلغ في طالع والى تحويل الى مبالغ الى الحساب الخاص بالنشر بمختم

AED40260751208000163559

DC-VAC-AMCAT : 253-2025-20992-000163559

Emirates NBD - بنك الامارات دبي الوطني

رئيس الشعبة

رئيس الشعبة

 الوزارة الدولة القضاء دولة الكويت	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	 DUBAI COURTS
[70445]	العقد ١٤٥٥٧ بتاريخ ٢٠١٥/٩/١٧ اعلان رقمي للتكليف بالوفاة بالنشر في التنقيذ رقم ٢٥٢/٢٠١٥/٢٠١٦ تنفيذ قرارات هيئة التأمين المطروحة : مذكرة التنفيذ السابعة رقم ٢٨ موضوعه: التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في المرافعة التأسيسية (١٥/٢٠١٥ ق.أول)، بمسداد المبلغ المتخذ به وقدره (١٦.٤٨٩،٠) درهم شاملا التكاليف والاصناف. طالب التنفيذ: اعلان التأمين بن ذم مقفلة -خروج دبي عنوانه: الإمارات – امارة دبي – مبنى برج السلام - شقة ط ٣٧ – مكتب ٣٧٠ - ٣٨٠، ٥٥٥٥٢٨٠. الأطراف: ١- حسن احمد شرى - صفته: حفيد ضمد موضوع الاعلان : قد افاد محكمه الدوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزاعم بتكفيده ما ورد بالسند التنفيذي ومسدد المبلغ المتخذ به وقدره (١٦٤٨٩،٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة .بالاضافة الى سداد الترميد المفررة وتداول خلال ١٥ أيام من تاريخ نشر الاعلان وان كان المحكم المستند الاجراءات القانونية بحكمهم. لسماد التنفيذ قد تم إيراد اعان وتحصيل الى مبلغ الى الحساب التالي لحساب الجعف التنفيذ المائل AEO70260751208000160899 DC-VAC-ACCOUNT : 252-2525-1206-000160899 NRBD Emirate - مكتب الإمارات بن الوطني رئيس الشعبة	الخبر



وزارة العدل
State of Dubai
Ministry of Justice

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محكمة دبي
Dubai Courts

70642
العدد ١٤٥٥٧ بتاريخ ٢٠٢٥/٩/١٧

القرار

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيد رقم ٢٠٢٥/٢٠٨/٢٩١٧ تنفيذ مدني

المنظرة : دائرة التنفيذ السابعة ٢٢٨
 موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٢٧/٢٠٨/٢٥١١ مدني جزئي ، بسداد المبلغ المقتضى به وقرره
 (١٠٣٢٩.٠٠) درهم للعامل للرسوم والاصراف .
 طالب التنفيذ : محمد نعيم امينش
 عنوانه : الإمارات - اماره دبي - نافذ - ب.ف. ٤٧٨٠ - ٤٥٥٧٠
 المطلوب ايلاعا : محمد حنون علي عبيدالعزيز - صفة : متعهد مقدمه
 أصول الاجلاد : قد اتمى مقدم الطلب التنفيذي التوفيقية لاعادة الوفاء والزامه بتنفيذ ما ورد به بالسند التنفيذي
 وسداد المبلغ المقتضى به وقرره (١٠٣٢٩.٠٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة . بالإضافة الى سداد الرسوم
 المقرره وذلك خلال ٧ أيام من تاريخ نشر الاعلان وان كان محكمه التنفيذ ستشدد الاجراءات القانونية بحكمه .
 لسداد المبلغ في كل ٢٢ ايام او تحويين الى ٢٢ ايام : الى الحساب التالي الخاص بطلب التنفيذ اذ ان

AC-00260751208000152446
Emirates NBD

DC-VAC-AEEN942025-2917-000152446
بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة

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



الجمهورية العربية السعودية
وزارة العدل

محكمة دبي

التبعية الودية



دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٤٥٥٧ بتاريخ ٢٠٢٥/٩/١٧

اعلان بالشر

في المنازعة رقم: ١٠٤٢٢/٢٠٢٥/١١ نزاع محدد القيمة

المطروحة في التبعية الودية للمعاملات الترابية على رقم ٧٣٦

موضوع المنازعة: (الموضوع) الخلية بازمام عليها بالتضامن بسداد مبلغ وقدره (٥٥٥٥٥) درهم

بسامد اربوعون والمائة وخمسة وخمسة وخمسون درهم جريا عن الاضرار المالية والدية والتفسيه.

جيتين جهاانك زانجيكات زانفاناس

شغلان: ١- امارة دبي - دبيرة - القهروم - بناية وييد افنديو - الطابق الاول - شقة ٢١٠ - ٥٥٥٥٦٢٩٩

المطوبر اعلامان: ١- جيجيريت دايو وايمليل ٢- ارسلان شقيق محمد شقيق ٣- محمد عمر جعفر ٤- بسامد زيشان اسلم خان محمد اسلم - متنازع ضمن

موضوع الاعلان : قد اقام عليك الدعوى وموضوعها الخلية بازمام عليها بالتضامن بسداد مبلغ وقدره (٥٥٥٥٥) درهم خمسة واربعون الفا وخمسة وخمسة وخمسون درهم جريا عن الاضرار المالية والدية والتفسيه - وقد كانت لها جلست يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٥/٩/٢٣ الساعة: ١٠:٠٠ صباحا بفاعه القاضي عن بعد ذات قاعة المحاضروا من ميتيك فلونابا عليك بتقديم ما اديلك من مذكرات او مستندات للتحكم في الجلسة بثلاثة ايام على الاقل.

رئيس القسم



Emirates
NBD

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٤٥٥٧ بتاريخ ٢٠٢٥/٩/١٧

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيد رقم ٢٠٢٩٢/٢٠٢٥/٢٥٣

تفديذ شيكات

المختوم: (بمارة التنفيد المبرمة برقم ٣٩٩
موضوع التنفيد: الاعلانية بطلب دفع الشيكات المبرمة برقم ١١١٢٤٣١) والصارن من بنك دبي الاسلامي بجهة (٣٣.٣٩٠٠٠)،
مؤدب التنفيد : بنك دبي الاسلامي، الشريعة العامة مصادقة
شواهد الامارات : امانة دبي - عدو عيتا - برامي - شارع ام هزير - مبنى الاصرام - طابق ٣١٤ - نادي النصر -
الامارات

المختوم: (بمارة التنفيد المبرمة برقم ٣٩٩
موضوع التنفيد: الاعلانية بطلب دفع الشيكات المبرمة برقم ١١١٢٤٣١) والصارن من بنك دبي الاسلامي بجهة (٣٣.٣٩٠٠٠)،
مؤدب التنفيد : بنك دبي الاسلامي، الشريعة العامة مصادقة
شواهد الامارات : امانة دبي - عدو عيتا - برامي - شارع ام هزير - مبنى الاصرام - طابق ٣١٤ - نادي النصر -
الامارات

٢٠٢٥/٩/١٧

[illegible][illegible]



مملكة العربية
السعودية
Kingdom of Saudi
Arabia

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
دبي
DUBAI COURTS

70392

العدد ١٤٥٥٧ بتاريخ ٢٠٢٥/٩/١٧

إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

تنفيذ تجاري ٢٠٢٥/٢٠٢٥/٣٢٢٥



تفاصيل الإعلان بالنشر

١- إلى طائر النورس (اتش إيه سي) للصناعة ش.م.م

مجهول محل الإقامة

بما أن عبر البحار لتحصيل الديون

قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٥٣٩,٠) إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة بالإضافة إلى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الإعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمه.

رئيس الشبهة



مملكة
السعودية
Ministry of Justice

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

70197

العدد ١٤٥٥٧ بتاريخ ٢٠٢٥/٩/١٧

إعلان رقمي لقرار مسيب بالنشر

تنفيذ تجاري ٧٢٠٧/٢٠٢٢/٢٠٧



تفاصيل الإعلان بالنشر

١/- بلوايز لتجارة المواد الغذائية ش.ذ.م.م.

مجهول محل الإقامة

بما ان/ شركة بلاستيك السعودية لازمة التغليف

قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانكم بالقرار المسبب الصادر

بتاريخ: ٢٠٢٥/٩/٢٢ للإطلاع على تفاصيل القرار لابد من استخدام

خدمات محاكم دبي الالكترونية والذكية .

رئيس الشعبة

 الوزارة الدولة القانونية	محكمة دبي محاكم الابتدائية	 DUBAI COURTS
[70021]	العدد ٢٥٥٧ / بتاريخ ١٧/٩/٢٠٢٥ رقم ٢٨٠ / ٢٠٢٥ بالشرع طلب الدعوى رقم ٢٠٧/٢٠٢٥ تجاري مصارف جزئي	الفجر

[illegible]



السلطة الفلسطينية
Ministry of Justice
State of Palestine

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



دوراي كورتس
DURAI COURTS

العدد ١٤٥٥٧ بتاريخ ٢٠٢٥/٩/١٧

اعلان رقمي بمحضر حجز بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٧٥٧/٢٠٢٥/٢٠٠ تنفيذ مدني

المطروقة في دائرة التنفيذ السابعة رقم ٢٢٨

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٥/٩/٢٢٠٥ أقر على عرضية صيغة تنفيذية ، بسداد المبلغ المتخذ به وقدره (٧٧٠٧١٤,٥) درهم شامل للرسوم والاصاريف .

طالب التنفيذ : عبدالله صالح علي عبدالله جناحي

عنوانه : الامارات - مدينة ابوظبي - منطقة خليفة - ابوظبي - شارع الفاضلين - مبنى بناءة دبي دبي الاسلامي سابقا - المزة ائزئين - مكتب رقم ١٠ - بجانب بنك ابوظبي الاول - ٥٠٢٧١٧١٤٠٠

المطلوب ايلانه : محمد صلاح راجد عبدالله هادي - مسفته ، مقفلة صهه

عنوانه : الامارات - اقررت محاكم دبي الابتدائية اعلانكم بالصادر بتاريخ: ٢٠٢٥/٩/١٧ بأنه تم الحجز على اموالكم الخاصة للاطلاع على تفاصيل القرار والدعوى لابد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية في الدعية .

[illegible][illegible][illegible]

 مجلس الدولة الهيئة القضائية	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	 DUBAI COURTS
70688	العقد ١٤٥٥٧ بتاريخ ٢٠٢٥/٩/١٧ اعلان بالتشتر في الدعوى رقم: ٢٠٢٥/١١/٣٣٥٧ مدني جزئي	الفصل الثاني

[illegible][illegible]

 السلطة الفلسطينية Ministry of Justice	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	 DURAI COURTS
70392	العقد ١٤٥٥٧ بتاريخ ٢٠٢٥/٩/١٧ اعلان رقمي بالانشر بقبيل دعوى في الدعوى رقم: ١٩١/٢٠٢٥/٢٩٨؛ تظلم من امر منع من السفر المطروعة : دائرة التظلمات والمستجبل رقم ١٩٠ موضوع الدعوى : تظلم من قرار امر منع من السفر . الطرفون : بنك دبي ايربان عضواؤا : الامارات - امارة دبي - بربردي - دبي - شارع رفاة البطين - مبنى امناس تاوار - شقة ١٠٥١ - ٢٠٢٥-١٢-١٦ المطلوب اعلانه :- احسن احمد هزري - صفته : متظلم ضد موضوع الاعلان :- قد افاد عليك الدعوى وموضوعها نظلم من قرار امر منع من السفر - وحدث لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٥/٩/٢٢ الساعة ١٠:٠٠ ، في قاعة التفاضل عن بعد والتي يمكن الوصول اليها من خلال موقع محاكم دبي الالكتروني - الخدمات العامة - جداول جلسات القضايا لذا تأكدت منك بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات و مستندات للمحكمة قبل الجلسة بنقلادة على أعلى الامل. رئيس القسم	الخبر

منوعات

الفن

31



مسلسل جديد يجمع مي عز الدين ومرقس عادل في رمضان 2026

أعلنت الفنانة المصرية مي عز الدين عن مشاركتها في الموسم الدرامي الرمضاني لعام 2026، حيث تستعد لتقديم عمل جديد يتولى إخراجة المخرج مرقس عادل، في خطوة تعزز حضورها المستمر في الساحة الفنية وتؤكد حرصها على تقديم أعمال متنوعة تواكب تطورات المشهد. وجاء هذا الإعلان خلال ظهورها الأخير في برنامج "ضييف" الذي يقدمه الإعلامي معتز الدمرdash عبر قناة الشرق، حيث استعرضت مي عز الدين جوانب متعددة من مسيرتها الفنية، وتحدثت بصراحة عن علاقاتها المهنية والإنسانية بعدد من رموز الفن المصري، من بينهم الفنان القدير عادل إمام، والنجمتان يسرا وعيلة كامل. اللقاء شكل مساحة مفتوحة لتسليط الضوء على تجاربها الشخصية والمهنية، منذ انطلاقها الأولى في فيلم "رحلة حب" إلى جانب الفنان محمد فؤاد، والذي اعتبرته نقطة تحول أساسية في مشوارها الفني.

وخلال الحوار، تناولت مي عز الدين أبرز المحطات التي مرت بها، مشيرة إلى أنها قدمت أكثر من أربعين عملاً تنوعت بين السينما والدراما التلفزيونية والمسرح، وهو ما ساهم في ترسيخ حضورها لدى الجمهور العربي. وأكدت أن التنوع في الأدوار كان خياراً واعياً، نابعاً من رغبة في تحدي نفسها فنياً وتقديم شخصيات مختلفة تعكس الواقع وتلامس مشاعر المشاهدين. كما تحدثت عن الصعوبات التي واجهتها في بداياتها، مشددة على أن المثابرة والالتزام المهني كانا من العوامل الحاسمة في استمرارها وتحقيقها للنجاح.

وتطرقت الفنانة خلال اللقاء إلى الجوائز والتكريمات التي نالتها على مدار السنوات، سواء داخل مصر أو في المحافل العربية، معربة عن امتنانها لكل من دعمها في مشوارها، ومعتبرة أن هذه التكريمات تمثل حافزاً إضافياً للاستمرار في تقديم أعمال تليق بثقة الجمهور. كما عبرت عن رؤيتها للفن باعتباره مسؤولية ورسالة، مؤكدة أن اختيار الأدوار يجب أن يتبع بعناية فائقة، بما يضمن تقديم محتوى صادق ومؤثر.

وفي سياق الحديث عن علاقاتها المهنية، كشفت مي عز الدين عن تقديرها الكبير للفنانة يسرا، مشيرة إلى أنها تعلمت منها الكثير خلال فترة العمل المشترك، ووصفت تلك التجربة بأنها محطة مهمة في حياتها المهنية. كما أعربت عن افتقاده للفنانة عيلة كامل، مؤكدة احترامها الكامل لقرارها بالابتعاد عن الساحة الفنية، ووصفتها بأنها فنانة قوية لا تعتمد على الاستعراض، وتتميز بهدونها وتواضعها خلف الكواليس، على عكس حضورها القوي على الشاشة.

أما عن علاقتها بالفنان عادل إمام، فقد تحدثت مي عز الدين عن مواقف إنسانية ومهنية جمعتها بالزعيم، مشيرة إلى دعمه المتواصل لها، وذكرت أنه طلب تكريمها في إحدى المناسبات، وعرضها على أفراد أسرته، كما تواصل معها عقب عرض مسلسل "دلع بنات" وأشاد بأدائها، قائلاً إنها قدمت عملاً مميزاً. وفي جانب آخر من اللقاء، تناولت مي عز الدين الحديث عن إمكانية تقديم جزء رابع من فيلم "عمر وسلمى"، حيث عبرت عن سعادتها الكبيرة بفكرة العودة إلى هذا العمل، الذي اعتبره من أحب الأفلام إلى قلبها.

نظراً لجمهوره الواسع وتجربتها الناجحة فيه، مؤكدة أن العمل مع الفنان تامر حسني يحمل دائماً طابعاً خاصاً ومميزاً. كما تطرقت إلى أحدث أعمالها الدرامية، مسلسل "قلبي ومفتاحه"، الذي عرض خلال موسم رمضان 2025، وشاركتها بطولته الفنان أسر ياسين، مشيرة إلى أن هذه التجربة كانت مؤثرة بالنسبة لها، وأن نجاح المسلسل في الموسم الرمضاني شكل علامة فارقة في مسيرتها الفنية، لما حمله من مضمون إنساني وأداء تمثيلي ترك أثراً لدى الجمهور.

يترك الفنان اللبناني وائل جसार بصمة مميزة بصوته مع كل عمل فني يطرحه للجمهور، ومؤخراً قدّم "جسار" أغنية جديدة حملت اسم "حب زمان"، ليؤكد بها مكانته كواحد من الأصوات المؤثرة في الوطن العربي، مقدماً للجمهور تجربة فنية تنبض بالمشاعر وتعكس واقعاً إنسانياً.

تجمع بين الإيقاع الجميل والرومانسية والإحساس العالي

وائل جसार: "حب زمان" تجربة فنية تنبض بالمشاعر وتعكس واقعاً إنسانياً



يؤكد وائل جसार موقع "القاهرة الإخبارية" أن أغنية "حب زمان" تعد تجربة فنية مميزة على كل المستويات، إذ يقول: " شعرت بها بصدق منذ اللحظة الأولى، فهي تحمل اللون الغنائي الذي أعشقه، وتجمع بين الإيقاع الجميل والرومانسية والإحساس العالي، إلى جانب كلماتها المؤثرة التي أحببت أن أشاركها مع الجمهور، والحقيقة أن التفاعل معها كان رائعاً للغاية، وسعدت به".

ويضيف: " تأخرنا قليلاً في إصدار الأغنية خلال الموسم الصيفي بسبب ضغط العمل، ولكن كما يُقال، كل تأخير فيه خير، لاسيما أنني أردت تقديم شيء جديد ومختلف يليق بالجمهور".

وفيما يتعلق برسالة الأغنية ومضمونها العاطفي، أوضح جसार أنها عمل فني يعكس واقعاً نعيشه جميعاً، رغم تحفظه الشخصي على بعض معانيها، قائلاً: " الأغنية هي تجسيد فني لفكرة موجودة في مجتمعاتنا للأسف، وهي أن المحب قد يشعر بالذنب أو الخطأ مجرد أنه أحب بصدق. وأنا شخصياً لا أحيد هذا المفهوم، لكننا نقدم الفن للناس واقع الناس، ونعبر عن مشاعر قد لا يقدر البعض على البوح بها".

أما عن التعاون الفني في هذا العمل، أكد جसार أن العلاقة التي تجمعهم بفريق الأغنية تتجاوز حدود العمل، فهي قائمة على المحبة والاحترام: " الشاعر أحمد أبو زهرة، والمحن أحمد زعيم، والموزع أحمد علي، إخوة قبل أن يكونوا شركاء عمل. نحن فريق متكامل، نعمل بمحبة وصدق، ونضع مصلحة الأغنية والجمهور في المقام الأول، وسعدت للغاية بالتعاون مع هذا الفريق الذي قدم عملاً مميزاً نال إعجاب الجمهور".

الفنان الحقيقي

وفي سياق الحديث عن معنى "حب زمان"، قال جसार: "الحب يبقى حباً في كل زمان، لكن ما تغير هو الناس.

حب الماضي كان قناعة وبساطة، أما اليوم فالمظاهر تلعب دوراً كبيراً، وهذا ما أفقد العلاقات عمقها الحقيقي للأسف".

وأوضح جसार: "الفنان الحقيقي يعيش حالة حب دائمة، سواء تجاه فنه أو جمهوره، وعندما أغني، أضع مشاعري كاملة في كل كلمة، واعتقد أن هذا الصدق هو ما يجعل الأغنية تصل إلى قلوب الناس. أنا دائماً في حالة حب وشجن، وهذا ما يمنحني القدرة على إيصال الإحساس".

الأغنية الرومانسية

يشير جसार إلى أن الأغنية الرومانسية ما زالت حاضرة بقوة في ذوق الجمهور العربي، حيث يقول: "رغم انتشار الأغنيات التجارية السريعة، إلا أن الناس ما زالت متعطشة للفن الصادق الذي يلامس المشاعر. الأغنيات الرومانسية التي تحمل إحساساً عالياً وتُطرب السمع لم تعد كثيرة، ولكن الجمهور ما زال يطلبها ويحبها".

ودعا وائل جसार إلى الحفاظ على الذوق العام ومحاربة الانحدار الفني، من خلال تقديم الفن الجيد، قائلاً: "نحن كفنانيين مسؤولون عن تقديم أعمال محترمة وراقية. بالفن الجميل نحارب الأغاني الهابطة ونرتقي بالذوق العام.

لكل أغنية جمهورها وذوقها، ولكن يبقى الأهم أن نعمل بصدق وبأعلى جودة، لأن الجمهور يستحق الأفضل دائماً".

جيهان الشماشرجي تشارك أحمد حاتم بطولة فيلم «أول ليلة»

نادر جلال. ويُشارك في العمل عدد من النجوم، من بينهم غادة عبد الرزاق، حاتم صلاح، رشدي الشامي، أحمد الرفاعي، وأحمد عبد الوهاب. وتدور أحداث الفيلم حول شخصية أحمد الذي يعود إلى مصر بهدف الزواج من ضحي، إلا أن خططه تتعطل بشكل مفاجئ بعد تعرض خاله أحمد لحادث غامض يفقد على إثره الذاكرة، ليكتشف لاحقاً أن خاله يقود إمبراطورية إجرامية خطيرة، في حبكة تجمع بين التشويق والدراما.

كما تنتظر جيهان الشماشرجي طرح فيلم "فرقة الموت"، الذي يُشارك في بطولته الفنان أحمد عز، ويأتي من تأليف صلاح الجيهني وإخراج أحمد علاء الديب. ويضم العمل مجموعة من النجوم، من بينهم أسر ياسين، منة شلبي، ومحمود حميدة، في تجربة سينمائية تحمل طابعاً درامياً وتشويقياً، يُرتقب عرضها خلال الفترة المقبلة.



مشيرة إلى أن أول ظهور لها أمام الكاميرا كان من خلال مسلسل "لعبة النسيان"، حيث خاضت تلك التجربة دون معرفة دقيقة بالضغوط المهنية داخل موقع التصوير، إلى درجة أنها لم تكن تميز بين المخرج ومساعدته في ذلك الوقت.

وخلال حوارها التلفزيوني مع الإعلامية إسماعيل يونس ضمن برنامج "صاحبة السعادة" الذي يُعرض على شاشة DMC، تحدثت جيهان عن خلفيتها الأكاديمية، موضحة أنها التحقت بكلية الآداب قسم اللغة الإنجليزية، رغم أن رغبتها الأساسية كانت التقديم لكلية الفنون الجميلة، وهو المجال الذي لطالما ارتبط بشغفها الفني منذ سنوات مبكرة. وأضافت أنها كانت تعمل منذ المرحلة الثانوية، ما دفعها إلى اختيار حضور محاضرات محددة خلال فترة دراستها الجامعية، في محاولة للتوفيق بين الدراسة والعمل.

وأشارت إلى أن اهتمامها الحقيقي لا يزال منصّباً على الفنون التشكيلية، لا سيما في مجال تشكيل المعادن، مؤكدة امتلاكها ورشة خاصة عملت فيها لفترات طويلة على صياغة وتصميم قطع فنية من الذهب والفضة والبرونز، وهو المجال الذي تعتبره امتداداً لشغفها الإبداعي ومصدراً لتعبيرها الفني الأصلي.

وكانت جيهان قد شاركت في الموسم الرمضاني السابق من خلال مسلسل "أخواتي"، الذي تولت بطولته الفنانة ليلى كريم، وكتب نصه السيناريست مهاب طارق، فيما أخرجه المخرج محمد شاكر خضير.

وضم العمل نخبة من النجوم، من بينهم روبي، كندة علوش، حاتم صلاح، نبيل عيسى، إلى جانب مجموعة من ضيوف الشرف، أبرزهم محمد ممدوح وأحمد حاتم، في توليفة درامية تناولت قضايا اجتماعية متنوعة ضمن سياق إنساني مؤثر.

وعلى صعيد السينما، يُعرض حالياً للفنانة جيهان الشماشرجي فيلم "أحمد وأحمد"، الذي يجمع في بطولته بين الفنانين أحمد السقا وأحمد فهمي، ويأتي من تأليف أحمد درويش وإخراج أحمد

باشرت الفنانة جيهان الشماشرجي مؤخراً تصوير مشاهدتها ضمن أحداث الفيلم السينمائي الجديد "أول ليلة"، الذي يتصدر بطولته الفنان أحمد حاتم، ويأتي من تأليف الكاتب أحمد بدوي وإخراج المخرج ساندرو كنعان. ويُقدم العمل في إطار كوميدي خفيف، يجمع بين الطرافة والدراما الاجتماعية، في تجربة جديدة تسعى إلى تقديم محتوى سينمائي يلامس اهتمامات الجمهور المعاصر.

وفي تصريح صحفي نقلته منصة القاهرة 24، أوضحت جيهان الشماشرجي أنها بدأت بالفعل تصوير مشاهدتها في فيلم أول ليلة، مشيرة إلى أنها لم تحسم بعد مشاركتها في الموسم الرمضاني المقبل لعام 2026، حيث لم يتم التعاقد على أي عمل درامي حتى الآن.

في سياق آخر كشفت الفنانة جيهان الشماشرجي أن دخولها إلى عالم التمثيل لم نتيجة تخطيط مسبق، بل جاء بمحض المصادفة،



الفكر

15 دقيقة يوميا من المشي بهذه الطريقة قد تنقذ حياتك

ويقول الدكتور وي تشنغ، قائد فريق البحث: "لقد قدمنا دليلا ملموسا على أن نشاطا بسيطا مثل المشي السريع يمكن أن يكون سلاحا فعالا في مواجهة الموت المبكر. وهذه رسالة أمل مهمة، خاصة للمجتمعات التي تعاني من محدودية الموارد".

وعلى الرغم من أن الدراسة اعتمدت على تقارير المشاركين الذاتية عن نشاطهم البدني - وهو ما قد يشمل بعض الأخطاء - إلا أن حجم العينة الكبير ومدة المتابعة الطويلة تعطي النتائج مصداقية كبيرة. كما أن بساطة التوصية تجعلها قابلة للتطبيق من قبل الجميع تقريبا، دون الحاجة إلى معدات خاصة أو تكاليف باهظة.

مجتمعات غالبا ما يتم إغفالها في الأبحاث الطبية، حيث شملت العينة نسبة كبيرة من السود (66%) وذوي الدخل المحدود، ما يثبت أن فوائد المشي السريع تشمل الجميع بغض النظر عن العرق أو المستوى الاقتصادي.

والأكثر إثارة أن هذه الفائدة لم تقتصر على تقليل خطر الوفاة بشكل عام، بل امتدت لتشمل بشكل خاص أمراض القلب والأوعية الدموية.

ويشرح الباحثون أن المشي السريع يعمل على تحسين كفاءة القلب، وخفض ضغط الدم، والمساعدة في التحكم بالوزن، ما يقلل من العوامل المسببة لأمراض القلب.

كشفت دراسة جديدة عن طريقة بسيطة وغير مكلفة لتعزيز الصحة بين جميع شرائح المجتمع، وقد تكون الفارق بين الحياة والموت. قام فريق بحثي من مركز فاندربيلت لعلم الأوبئة بتحليل بيانات 79856 مشاركا من مختلف الأعراق والخلفيات الاقتصادية، وتابعوا حالتهم الصحية على مدى 16 عاما في المتوسط. وكانت النتائج مذهلة، حيث أن أولئك الذين اعتادوا المشي بخطى سريعة لمدة ربع ساعة يوميا انخفضت لديهم احتمالية الوفاة المبكرة بنسبة 20% مقارنة بمن لم يمارسوا هذا النشاط. وما يجعل هذه الدراسة فريدة هو تركيزها على

تناول الطعام الصحي في هذه المرحلة العمرية قد يحميك من الخرف

يؤثر النظام الغذائي بشكل مباشر على صحة الدماغ والوظائف الإدراكية، خاصة مع التقدم في العمر.

وبهذا الصدد، سعى فريق من الباحثين إلى استكشاف العلاقة بين نمط التغذية ومدى تأثيره على نشاط الدماغ والقدرة المعرفية مع التقدم في السن. وتتبّعوا العادات الغذائية لـ 512 شخصا بريطانيا على مدار 11 عاما، كما قيّموا نسبة محيط الخصر إلى الورك لدى 664 شخصا خلال فترة متابعة استمرت 21 عاما. واستخدموا التصوير بالرنين المغناطيسي واختبارات الأداء الإدراكي لتقييم المشاركين في بداية الدراسة، ثم أعادوا الاختبارات عند بلوغهم السبعين، لرصد أي تغيرات في القدرات المعرفية.

وكشفت الدراسة أن الالتزام بنظام غذائي صحي في الخمسينيات والستينيات من العمر قد يساعد في تقليل خطر الإصابة بالخرف. وأظهرت النتائج أن تناول الأسماك والبقوليات والخضراوات، مع تقليل الحلويات، قد يؤخر تطور هذا الاضطراب العصبي بنسبة تصل إلى 25%.

ووجد باحثو جامعة أكسفورد أن اتباع نظام غذائي متوازن بين سن 48 و70 عاما يعزز نشاط مناطق الدماغ التي غالبا ما تبدأ في التراجع قبل ظهور أعراض الخرف. كما تبين أن الأشخاص الذين لديهم نسبة دهون أقل حول منطقة الخصر يتمتعون بذاكرة أفضل وقدرة أكبر على التكيف مع تقدمهم في السن.

وأوضحت الدراسة أن الأنظمة الغذائية غير الصحية أصبحت أكثر انتشارا عالميا، ما أدى إلى ارتفاع معدلات الإصابة بأمراض القلب والسكري والسمنة، وهي جميعها عوامل خطر رئيسية للخرف. وأكد الباحثون أهمية الانتباه إلى تأثير النظام الغذائي والسمنة على وظائف الدماغ، لا سيما في مناطق مثل الحصين، المسؤول عن الذاكرة والتذكّر. وكشفت النتائج أن الأشخاص الذين اتبعوا نظاما غذائيا صحيا في منتصف العمر أظهروا تحسنا ملحوظا في الاتصال بين الحصين الأيسر والنص القذالي، وهو الجزء من الدماغ المسؤول عن المعالجة البصرية. كما ارتبط تحسين النظام الغذائي بتطور المهارات اللغوية وتحسين الوظائف الإدراكية.

تجدر الإشارة إلى دراسات سابقة أظهرت أن الشيخوخة تؤثر على الصحة بطرق متعددة، حيث تبدأ تغيرات، مثل تباطؤ الأيض وتدهور صحة القلب، بالظهور بشكل ملحوظ عند سن 44 و60 عاما. وأوصى باحثون من جامعة ستانفورد بأن ممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي متوازن قد يساعدان في التخفيف من هذه التغيرات وتقليل خطر الإصابة بالخرف. نشرت الدراسة في JAMA Network Open.



الممثلة الكندية صوفيا غالاسو لدى حضورها العرض الأول لفيلم «فراكتشالين»، خلال مهرجان تورنتو السينمائي الدولي -ا ف ب

قرأت لك

المشمش.. فوائد ومحاذير



كشف عالم الأحياء جيورجي سوسليانوك الأستاذ المشارك في جامعة التكنولوجيا الحيوية الروسية كيفية اختيار المشمش وما هي فوائده ومن عليهم تجنب تناوله.

ويشير العالم، إلى أن المشمش غني بالفيتامينات والعناصر المعدنية مثل الكاروتينات وفيتامينات C وE والبيوتين، وكذلك مجموعة فيتامين B والبوتاسيوم والمغنسيوم وغيرها من العناصر المعدنية.

ولكن وفقا له، لا ينصح الأشخاص الذين يعانون من أمراض الجهاز الهضمي والكبد أو داء السكري أو الذين لديهم حساسية بتناول المشمش. ويقول: يفضل عند شراء المشمش، اختيار ثمار كثيفة ذات لون واحد، خالية من التشققات وذات سطح جاف. وكقاعدة عامة، المشمش الناضج لونه برتقالي ووجود بقع خضراء عليه يشير إلى عدم نضج الثمرة، كما أن وجود بقع داكنة عليه قد يشير إلى أن الثمرة بدأت تتعفن. وعند الضغط على المشمش برفق لا ينبغي أن يتشوه شكل الثمرة، أي يجب أن تكون مرنة". ويوصي العالم بعدم شراء ثمار المشمش التي فيها تشققات أو متضررة، لأنه من خلا لها يمكن للجراثيم والبكتيريا وحتى بوغ العفن أن تدخل إلى لبها.

ووفقا له، المشمش منخفض السرعات الحرارية ومع ذلك يساعد على إرواء العطش ومغذي، حيث تتضمن الكاروتينات الموجودة فيه عمل شبكية العين وتدعم رؤية جيدة، وتساعد على تقوية جهاز المناعة، كما يحمي فيتامين E الخلايا من التلف الذي تسببه الجذور الحرة.

سؤال وجواب

ماذا تعرف عن قوة نسيج العنكبوت ؟

إن الخيط الذي ينسجه العنكبوت أقوى بكثير من سلك مصنوع من الفولاذ له سمك خيط العنكبوت نفسه .

كم هي سرعة النظام الشمسي ؟

النظام الشمسي الذي تنتمي اليه هذه الأرض يجري في الفضاء بسرعة 400 كيلو متر في الثانية الواحدة

متى ظهر أول قط على وجه البسيطة ؟

يقدر العلماء ان أول قط ظهر على وجه الارض قبل 40 مليون عام في العصر الصخري الادنى.

ما هو الاسم الذي كان يطلق قديماً عن الذهب؟

الأصفر الرنان.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الحلزون يستطيع أن يزحف على طول حافة سكين حاد بدون أن يؤذي نفسه في أقل شيء. في الحقيقة الحلزون هو مخلوق عجيب بطرق عدة، فهو لا يضيع، فلديه فطرة ترشده بالعودة إلى مخبئه مهما تجول بعيداً، ومع أن الحلزون قد يزن أقل من 15 غ، فهو يستطيع أن يجر خلفه وزناً قد يصل إلى أكثر من 450 غ. والحلزون الذي يعيش في الصدفة له جسم يتلاءم مع لفة الصدفة، وله عضلات قوية تمكنه من جر جسمه بكامله داخل الصدفة عندما يحيق به الخطر. وكوقاية إضافية عندما يكون الجسم في الصدفة، هناك قرص قرني عند الطرف يغلّق الفتحة بإحكام.
- هل تعلم أن الحيوان الذي ينام ستة أشهر ويستيقظ ستة أشهر هو الفأر، فمعلوم أنه ينشط خلال فصل الصيف ليلاً نهائراً. وعند مجيء فصل الشتاء فإنه يأوي إلى مخبئه تحت الأرض حيث يرقد فيه حتى انقضاء فصل الشتاء.
- هل تعلم أن أسرع الحيوانات على الأرض هو الفهد وأسرع المخلوقات هو الصقر حيث تبلغ سرعته أثناء انقضاضه على فريسته من الجو حوالي 360 كلم في الساعة.
- هل تعلم أن في العالم أكثر من 2000 نوع مختلف من الأفاعي، وأن منها من يصل طولها إلى 21 متراً وتسمى هذه الأفعى (الأناكندة) وهي تعيش في أميركا الجنوبية، وهناك حية هي الأقوى في العالم وهي أفعى (البوا المقتترسة) مع أن طولها لا يتجاوز 5 أمتار، وهي تعيش في أميركا الوسطى والجنوبية، وكذلك هناك أفعى الكوبرا الخطيرة والحية ذات الأجراس المسامية الظهر التي تعتبر أثقل الأفاعي السامة

قصة المتسول

اعتاد احد المتسولين أن يمر على حينا كل يوم ليتسول من الجالسين على المقاهي او المحال واحتى العابرين مما يوجدون به وبالطبع كان يمر على أماكن اخرى لا يدري عنها شيئا لكنني في يوم ما لمحته في احد الاحياء المعروفة يتسول بجانب المسجد هنا، وفي جلسة على احد المقاهي بين ثلاثة شبان قال احدهم ان هذا الرجل يتسول في اليوم ما يقبضه احدنا في نصف شهر وانا وافق انه مليونير فقال صديقه انه في النهاية متسول، لكن احدهم اسرع وقال ربما يتصنع التسول وفي اخر الليل يذهب ليصرف كل ذلك على هواه .. لماذا لا نراقبه اندش الجميع من هذه الفكرة المجنونة التي طرأت فجأة، فقال احدهم نعم، لم لا .. ربما عرفنا ما يفعله بكل ما يتسوله طوال النهار واعتقد ان الان الوقت متأخر ويعد ان يمر من هنا علينا ان نسير وراه .

وكان لهم ما ارادوه فقد ساروا يراقبونه بدون ان يدري حتى تعبت ارجلهم من السير فقد اخذ يمشي قرابة النصف ساعة ويزيد حتى وصل إلى منطقة معروفة بماوى الفقراء وكلها عشب واكواخ خشبية يسكنها اناس قاحطون .. وعندما وصل المتسول فعل شيئا غريبا وعجيبا .. فقد اخذ يمر على تلك الاكواخ الخشبية والعشش ويخبط عليها او ينادي او يصفق بيده فتخرج امرأة لتمد يدها وتأخذ بعض المال وتشكره وتدعو له بطول العمر .. هكذا سار الحال حتى نهاية ذلك الحي فلم يمر بباب إلا ونادى على من فيه ليعطيهم ما فيه التصيب ولكن لا يدعون له وعندما انتهى من التوزيع دخل احد الاكواخ الخشبية ليغيب داخلها ربما 10 دقائق ولما هممتا بالانصراف رأيناها يخرج علي دقائق احد الطبول التي كان يقرعها صبي صغير مليح الوجه .. وخرج الجميع ايضا اندمجوا في غناء شعبي جميل وبعض المشحات ثم اقاموا ما يشبه حلقات الذكر في المولد .. فانصرفنا من هناك ونحن منهشين من ذلك المتسول وكلنا تساؤلات عما رأيناها لذا كررنا ما قمنا به لعدة ايام وكلها متشابهة يتسول ليعطي اهل حيه الفقراء ومعظمهم سيدات او رجال مسنون ومقعدون وينتهي يومه بسهرة وسط ذلك الجمع الذي يعتبره ابا روحيا لهم .

