

جامعة الإمارات تستعرض
أحدث ابتكاراتها في قمة
«بريدج» 2025

«إنبعث» متاهة سينمائية
من الصور والأزمنة
والأرواح المبعثرة



مسكنات الألم قد تكون
سبب صداعك!



قوى الديناميات، يكشف أسرار حياة الكائنات ما قبل التاريخ

تمسّن علماء الحفريات من اكتشاف نوع جديد من الزواحف الطائرة، أو البتروسورات، في بقايا قبة متحجر لديناصور عاش قبل 110 ملايين سنة في منطقة الأريبي البرازيل.
ووفقاً لموقع "ناشونال جيوغرافيك" يُظهر هذا الاكتشاف كيف يمكن لبقايا الهضم المتحجرة، التي تُعرف باسم regurgitalites، أن تكشف تفاصيل دقيقة عن الحياة القديمة وعلاقات الكائنات بعضها ببعض في البيئات القديمة.
ويُعرف النوع المكتشف باسم Bakiribu waridza، وهو بتروسور كان يرشح فراسه الصغيرة من المياه بطريقة مشابهة للفلامينغو اليوم. وقد صادف العثور على هذه البقايا بالصدفة حين عرض طالب على أستاذته كتلة صخرية تحتوي على عظام غير معتادة، تبين لاحقاً أنها تعود لنوع جديد لم يُرصد من قبل في صخور البرازيل من نفس الحقبة الزمنية. ووصفت عالمة الحفريات آئين غيلاردى الاكتشاف بأنه لم يكن مجرد حجر متحجر يحتوي على نوع نادر، بل كان مثالا استثنائياً على regurgitalite، أي بقايا قبة متحجر. هذه الحفريات، جنباً إلى جنب مع البراز المتحجر المعروف باسم coprolites، تُصنّف ضمن فئة أوسع تُعرف بـ bromalites، والتي توفر رؤى مباشرة حول النظام الغذائي للكائنات القديمة وطبيعة أجهزتها الهضمية، إضافة إلى تفاعل الأنواع المختلفة داخل البيئة نفسها.

ولادة 8 بطاريق إفريقية مهدة بالانقراض

أعلنت حديقة حيوان ماريلاند في بالتيمور عن فقس ثمانية فراخ جديدة من طيور البطريق الإفريقية المهدة بالانقراض. في موسم تكاثر يُعد نجاحه بارقة أمل للحفاظ على هذا النوع الذي يعاني تراجعاً حاداً في أعداده. وبحسب بيانات الحديقة، فقد انخفضت أعداد البطريق الإفريقي Spheniscus demersus بنحو 90% منذ مطلع القرن العشرين، ولا يتجاوز عددها في البرية اليوم 52 ألف طائر فقط، ما يجعل أي تكاثر ناجح خطوة مهمة في جهود الحماية العالمية.

مع دخول فصل الشتاء وتزايد الإصابات بأمراض

الجهاز التنفسي، من نزلات البرد والإنفلونزا إلى
الفيروس المخولي التنفسي وكوفيد-19، يؤكد
خبراء الصحة أن تعزيز المناعة لا يتوقف على
"فيتامين د" فقط كما هو شائع، بل يعتمد أيضاً
على مجموعة من العناصر الأساسية التي قد
تسهم في دعم دفاعات الجسم بشكل أكبر في
مواجهة ما وصفوه بـ "الوباء الرباعي"
للشتاء الحالي.

وبحسب تقرير لصحيفة "ديلي ميل" البريطانية، نصح الدكتور
دونالد غرانت، كبير المستشارين
الإكلينيكيين في "ذا إندبندنت
فارمسي"، بالتركيز على خمسة
مكملات غذائية رئيسية تساعد على
حماية الجسم من العدوى الموسمية
وتحافظ على النشاط خلال أشهر البرد
الطويلة.

5 مكملات غذائية تهّمكم في الشتاء.. ليس بينها «فيتامين د»

1 - فيتامين سي.. درع مضاد للأكسدة يُعدّ "فيتامين سي" عنصراً لا ينتجه الجسم بشكل طبيعي، لكنه أساسي في تكوين المناعة ومقاومة الفيروسات. ويساعد هذا الفيتامين على حماية الخلايا أثناء محاربة العدوى، ويوصى البالغون بتناول نحو 40 ملغراماً يومياً من مصادر طبيعية كالفاكهة الحمضية، والتوت، والفلفل الحلو، أو عبر المكملات الغذائية.

2 - الزنك.. سلاح المجر الزنك عنصر معدني يدعم نشاط خلايا المناعة ويساعد على التئام الأنسجة. وتظهر الأبحاث أن تناوله في الأيام الأولى من الإصابة بالبرد يمكن أن يخفف من حدة الأعراض ويقتصر مدتها. ويوجد الزنك في اللحوم الحمراء والبيض والماكولات البحرية، كما يتوافر كمكمل غذائي.

3 - المغنيسيوم.. حليفك في الأشهر المظلمة يشارك المغنيسيوم في أكثر من 300 عملية حيوية داخل الجسم، منها دعم الجهاز العصبي وتنظيم النوم والمزاج. ويؤكد د. غرانت أن المكملات الغنية بالمغنيسيوم خلال الشتاء تساعد على تحسين جودة النوم وتقليل الإرهاق الناتج عن قصر ساعات النهار، إذ يسهم في إنتاج هرمون الميلاتونين المسؤول عن تنظيم الساعة البيولوجية.

4 - أحماض "أوميغا-3".. غذاء الدماغ والقلب تتكون أحماض "أوميغا-3" من نوعين رئيسيين، هما EPA حمض الإيكوسابتانويك وDHA حمض الدوكوساهيكسانويك، وهما دهون صحية تلعب دوراً محورياً في دعم وظائف القلب والدماغ والرؤية، إضافة إلى خصائصهما المضادة للالتهاب. ويوصى بتناول ما بين 450 و500 ملغراماً يومياً من

EPA وDHA مجتمعين، وتُعد الأسماك الدهنية مثل السلمون والماكريل والسردين من أغناها. إلى جانب بدائل نباتية كالكتان والجوز.

5 - البروبيوتيك.. المناعة تبدأ من الأمعاء يشير الخبراء إلى أن سلامة الجهاز الهضمي هي أساس المناعة، فالميكروبات المفيدة في الأمعاء تساعد على امتصاص المغذيات ومقاومة البكتيريا الضارة. يمكن دعمها بالأطعمة الغنية مثل الزبادي والكفير أو بمكملات البروبيوتيك.

يؤكّد الأطباء أن الحفاظ على توازن هذه العناصر الخمسة - مع نظام غذائي متنوع ونوم كاف - يمثل أفضل خط دفاع طبيعي للجسم خلال موسم البرد، دون الحاجة إلى الإفراط في تناول الفيتامينات بشكل عشوائي.

وقالت الشرطة في بيان، إن رجال الأمن استجابوا لبلاغ عن اعتداء داخل منزل سايكس ليلة الاثنين، ليعثروا على الفنان البالغ 71 عاماً فاقداً للحياة، وأوضحت أن نجل الضحية، ميكا، 31 عاماً، كان داخل المنزل وقت وصول عناصر الشرطة، وتمت إحضاره على الفور للاشتباه في تورطه بالقضية.

ووفق البيان، تجري حالياً مراجعة ملف الحادث لدى مكتب المدعي العام في مقاطعة لوس أنجلوس، تهيئاً للنظر في توجيه اتهامات رسمية. وتشير سجلات سجن المقاطعة إلى أن ميكا محتجز بكفالة تبلغ مليوني دولار.

وأكدت الشرطة أن الحادثة تبدو مرتبطة بخلاف عائلي، ولا تشكل تهديداً للمجتمع، مشيرة إلى العثور على أداة داخل المنزل يجري التعامل معها ضمن التحقيق.

مقتل مغني الأوبرا غوبيلانت سايكس.. واعتقال ابنه

أوقفت شرطة ولاية كاليفورنيا نجل مغني الأوبرا الأمريكي غوبيلانت سايكس، بعد العثور على والده ميتاً داخل منزله في حادثة وصفتها السلطات بأنها "عائلية ومعزولة".

وقالت الشرطة في بيان، إن رجال الأمن استجابوا لبلاغ عن اعتداء داخل منزل سايكس ليلة الاثنين، ليعثروا على الفنان البالغ 71 عاماً فاقداً للحياة، وأوضحت أن نجل الضحية، ميكا، 31 عاماً، كان داخل المنزل وقت وصول عناصر الشرطة، وتمت إحضاره على الفور للاشتباه في تورطه بالقضية.

ووفق البيان، تجري حالياً مراجعة ملف الحادث لدى مكتب المدعي العام في مقاطعة لوس أنجلوس، تهيئاً للنظر في توجيه اتهامات رسمية. وتشير سجلات سجن المقاطعة إلى أن ميكا محتجز بكفالة تبلغ مليوني دولار.

وأكدت الشرطة أن الحادثة تبدو مرتبطة بخلاف عائلي، ولا تشكل تهديداً للمجتمع، مشيرة إلى العثور على أداة داخل المنزل يجري التعامل معها ضمن التحقيق.

تجربة تثبت فوائد حبة البركة المضادة للسمنة

توصلت تجربة سريرية ومختبرية حديثة في اليابان إلى أن حبة البركة "الكُمون الأسود" لها فوائد مضادة للسمنة. وأجريت التجربة في جامعة أوساكا متروبوليتان، وتضمنت شقين، الأول خلوي في المختبر، والثاني على البشر.

وفي التجربة السريرية على البشر، أظهر المشاركون، الذين تناولوا 5 غرامات من مسحوق بذور الكُمون الأسود يومياً - أي ما يعادل ملعقة كبيرة تقريباً - لمدة 8 أسابيع، انخفاضاً ملحوظاً في مستويات الدهون الثلاثية في الدم، والكوليسترول الضار، والكوليسترول الكلي. إضافة إلى ذلك، ارتفعت مستويات الكوليسترول الجيد في نهاية التجربة.

وبحسب "مديكال إكسبريس"، يرتبط هذا التحسن في مستويات الدهون في الدم بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والوفاة المبكرة. وأجرى الفريق أيضاً تجارب خلوية لفهم العمليات المعنية. ووجدوا أن مستخلص بذور حبة البركة السوداء يثبط تكوين الخلايا الدهنية - أي تكوين وفضح قطرات الدهون وعملية التمايز. وقالت الدكتورة كوجيما-يوسا: "تشير هذه الدراسة بقوة إلى فائدة بذور حبة البركة السوداء كغذاء وظيفي للوقاية من السمنة والأمراض المرتبطة بنمط الحياة".

وحبة البركة من التوابل التي تُعزّز نكهة الكاري، وقد استخدمت بذورها منذ زمن طويل كنبات طبي في الطب التقليدي لخصائصها المضادة للأكسدة والالتهابات.

توصلت تجربة سريرية ومختبرية حديثة في اليابان إلى أن حبة البركة "الكُمون الأسود" لها فوائد مضادة للسمنة. وأجريت التجربة في جامعة أوساكا متروبوليتان، وتضمنت شقين، الأول خلوي في المختبر، والثاني على البشر.

وفي التجربة السريرية على البشر، أظهر المشاركون، الذين تناولوا 5 غرامات من مسحوق بذور الكُمون الأسود يومياً - أي ما يعادل ملعقة كبيرة تقريباً - لمدة 8 أسابيع، انخفاضاً ملحوظاً في مستويات الدهون الثلاثية في الدم، والكوليسترول الضار، والكوليسترول الكلي. إضافة إلى ذلك، ارتفعت مستويات الكوليسترول الجيد في نهاية التجربة.

وبحسب "مديكال إكسبريس"، يرتبط هذا التحسن في مستويات الدهون في الدم بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والوفاة المبكرة. وأجرى الفريق أيضاً تجارب خلوية لفهم العمليات المعنية. ووجدوا أن مستخلص بذور حبة البركة السوداء يثبط تكوين الخلايا الدهنية - أي تكوين وفضح قطرات الدهون وعملية التمايز. وقالت الدكتورة كوجيما-يوسا: "تشير هذه الدراسة بقوة إلى فائدة بذور حبة البركة السوداء كغذاء وظيفي للوقاية من السمنة والأمراض المرتبطة بنمط الحياة".

وحبة البركة من التوابل التي تُعزّز نكهة الكاري، وقد استخدمت بذورها منذ زمن طويل كنبات طبي في الطب التقليدي لخصائصها المضادة للأكسدة والالتهابات.



ممارسون أشباح يشوّهون الشباب بصالونات المنازل

أثار انتشار حقن البوتوكس والفيلر بين المراهقين مخاوف واسعة، بعد تعامل منظمات بريطانية مع حالات انتهت بتشوّهات واحتياج لعلاج طبي طارئ.

رصدت التقارير الواردة إلى منظمة "أنفايس دايركت سكوتلاند" ارتفاعاً في شكاوى الأسر حول ممارسين غير مسجلين يقدمون هذه الإجراءات داخل منازل المراهقين، ويعملون بطريقة غير خاضعة لأي رقابة. ووصفت المنظمة بعض مقدمي تلك الخدمات بـ "الممارسين الأشباح" الذين يزورون منازل المراهقين لإجراء الحقن التجميلية، مستغلين رغبة الشباب في تحسين مظهرهم دون رقابة كافية على مهلاتهم الطبية.

وحللت المنظمة 50 حالة من ملفاتها، اكتشفت أن 24 منها احتوت على تقارير تفيد بحدوث أضرار جسدية أو آثار جانبية سلبية، استدعى بعضها تدخلاً طبياً عاجلاً لإنقاذ الموقف. أشارت أشتون كولينز مؤسسة منصة "سيف فيس" إلى الدور المحوري لخصائص التواصل في دفع الشباب نحو تلك الإجراءات، موضحة أن الخوارزميات تعرض عروضاً مخفضة وإعلانات محدودة المدة تجعل الحقن التجميلية تبدو إجراءً بسيطاً كتهذيب الأظافر.

وأوضحت كولينز أن الفئة العمرية بين الثامنة عشرة والخامسة والعشرين تمثل 48% من حالات الشكاوى التي تتلقاها المنصة سنوياً، مؤكدة أن هذه الشريحة لا تدرک خطورة تلك الإجراءات الطبية.



منوعات الفكر 22

تحت عنوان «النساء يشكّن الثقافة ورأس المال»

شما بنت محمد... المرأة تتمتع بقدر فريدة على دمج رأس المال المادي بالثقافة، وعلى الربط بين الاستراتيجية والعاطفة، وبين التحليل و«الحدس»

ويمكنه إدارة محفظة لكنه لا يستطيع إدارة العلاقات. وخلال الجلسة، طرحت سؤال عبر رمز الاستجابة السريعة حول التحديات التي تواجه المرأة في قيادة الأسواق المالية، ودعت الشبحة الدكتورة شما الحضور إلى عدم انتظار الإذن، بل انتزاع القوة بالكفاءة والابتكار والجرأة على الاختلاف. وأكدت أن المرأة في أبو ظبي تمتلك اليوم القلم والورقة والدعم والإرادة لكتابة مستقبل الاقتصاد، وأن دورها لا يقوم على المنافسة، بل على استكمال الصورة الاقتصادية التي كانت ناقصة لقرون، حيث أن النمو الذي تشهده أبو ظبي هو نمو رأسي صاعد يتطلب مرونة لا تملكها إلا من تعرف كيف تكون أما وقائدة، ومحاربة ومفاوضة، وحاملة ومنفذة في آن واحد. وفي نهاية حديثها، عادت إلى السؤال الأول لتقول: «رأس المال محايد. لكن قيمة المال تتحدد بمن يسكه»، وأضافت: «عندما يسك الرجل المال، يبني غالباً برجاً، وعندما تسك المرأة المال، تبني غالباً جسراً. ونحن اليوم بحاجة إلى الجسور التي تربط مفردات العالم... وفي أبو ظبي، وفي هذا العالم المنقسم، نحن بحاجة إلى الجسور التي تربط الأبراج». واختتمت الشبحة الدكتورة شما الفعالية برسالة واضحة: «كوني شجاعة، كوني مختلفة... وكونوا أنتم رأس المال الحقيقي لهذا الوطن».

عصر اقتصاد المعنى ورأس المال الثقافي، حيث لم يعد المال مجرد أداة ربح، بل حاملاً للهوية والقيمة والمجتمع. وأكدت أن المرأة تتمتع بقدر فريدة على دمج رأس المال المادي بالثقافة، وعلى الربط بين الاستراتيجية والعاطفة، وبين التحليل و«الحدس»، حيث أوضحت أن الحدس الذي غالباً ما يُنسب للقيادات النسائية، هو «أعلى درجات معالجة البيانات»، وهي منطقة يعجز الذكاء الاصطناعي عن الوصول إليها. كما أشادت بالنهج الذي تتبعه أبو ظبي في بناء اقتصاد متوازن، يجمع بين القوة واللين، والرؤية والاستدامة، مؤكدة أن القيادة الحديثة تُقاس بقدرتها على الاحتواء لا الانسداد، وعلى التأثير العميق لا مجرد زيادة الأرقام. وأكدت المتحدثة أن النساء في بيئات العمل متعددة الثقافات يقمن بدور محوري في تفسير السياقات المختلفة وتحويل التباينات إلى طاقة إبداعية، واصفة للنساء بأنهن «مهندسات إعادة تنظيم الفوضى». واستشهدت بكلمات صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، رئيس الدولة حفظه الله، «المرأة في الإمارات تحطت مرحلة المساهمة في التنمية والتطوير إلى صانعة للإنجازات التي ترتقي بمكانة الوطن». وأشارت إلى أن الذكاء العاطفي أصبح اليوم «العملة التي لا تقدر قيمتها أمام الذكاء الاصطناعي»، لأن الروبوت يمكنه حساب المخاطر لكنه لا يستطيع استشعارها.

العالم، وأن الاقتصاد الحديث يحتاج إلى منظومات أكثر شمولاً ومرونة، تمثلها القيادة النسائية، مشيرة إلى



•• أبو ظبي - الفجر

شهد أسبوع أبو ظبي المالي "ADFW" فعالية بارزة نظمتها PGIM تحت عنوان "نساء يشكّن الثقافة ورأس المال"، حيث جرى خلالها استكشاف الدور المتصاعد للنمو الشامل ورأس المال الثقافي في إعادة تشكيل المشهد المالي العالمي، وكيف تقود أبو ظبي هذا التحول في المنطقة من خلال رؤية اقتصادية وإنسانية بعيدة المدى. وقدمت الكلمة الافتتاحية للفعالية الشبحة الدكتورة شما محمد خالد آل نهيان، فيما تولت تقديم الجلسة الحوارية نخبة من القيادات النسائية وهم: عائشة المنصوري، وكارولين فيني من PFI، والدكتورة فيكي واليا، وأدارت الحوار إيميرا سكوزو من PGIM. استوقفت الشبحة الدكتورة شما الحضور بسؤال استهلاكي لافت: «هل رأس المال ذكر أم أنثى؟» قبل أن تتابع في شرح رؤيتها حول حيادية رأس المال، وأن قيمته تتحدد بيد من يسكه وكيفية توجيهه. وأعلنت الشبحة الدكتورة شما أن مصطلح «تمكين المرأة» لم يعد يعكس الواقع الاقتصادي الحديث، مؤكدة أن المرأة اليوم ليست بحاجة إلى مقعد على الطاولة، لأنها أصبحت «هي الطاولة التي يُبنى عليها الاقتصاد الجديد». وشرحت أن النظام المالي القديم — القائم على المنافسة الحادة والقرارات الأحادية — لم يعد قادراً على مواكبة تعقيد

تتبع الريادة في مجالات التقنيات المتقدمة والذكاء الاصطناعي وحلول الهندسة والأمن الرقمي

جامعة الإمارات تستعرض أحدث ابتكاراتها في قمة «بريدج» 2025 وتطلق تحدي «جسر الابتكار» لدعم المواهب الطلابية



الابتكارات النوعية، من بينها: مشروع TruShield، وهي منصة صممها الطالبين، أمنة الشامي ومهرة السفاين، لتقديم حل لحماية الهوية الرقمية في زمن يمكن فيه للذكاء الاصطناعي استنساخ الصورة والصوت والشخصية خلال ثوان، ومنصة «صوت نبض المتعاملين الذكي» المشروع عبارة عن منصة مبتكرة تعتمد على الذكاء الاصطناعي لسح منصات التواصل الاجتماعي مثل إنستغرام وتيك توك ويوتيوب لرصد المحتوى المتعلق بالهجرة، ثم تلخيصه وتحويله إلى رؤى قابلة للتنفيذ تساعد أصحاب الاختصاص على اتخاذ قرارات مستنيرة وبشكل استباقي. كما استعرضت طالبات مشاريعهم وتحويل أفكارهم إلى حلول قابلة للتطبيق. وقال: «إن مشاركة طلبتنا في منصة جامعة الإمارات في قمة بريدج تؤكد قدرتهم على تقديم نماذج ابتكارية تتعامل مع تحديات المستقبل، وتعكس في الوقت نفسه التزام الجامعة بتهيئة بيئة محورها الإبداع، وتشجيعهم على تحويل أفكارهم إلى منتجات ومشاريع ذات أثر حقيقي». وأضاف: «نحن نؤمن بأن الاستثمار في عقول الشباب هو الركيزة الأساسية لبناء اقتصاد معرفي مستدام، ومن هنا تأتي أهمية دعمهم في المحافل الدولية التي تتيح لهم عرض ابتكاراتهم أمام نخبة من الخبراء والمستثمرين». وشهدت منصة الجامعة في القمة استعراض مجموعة من

الابتكارات النوعية، من بينها: مشروع TruShield، وهي منصة صممها الطالبين، أمنة الشامي ومهرة السفاين، لتقديم حل لحماية الهوية الرقمية في زمن يمكن فيه للذكاء الاصطناعي استنساخ الصورة والصوت والشخصية خلال ثوان، ومنصة «صوت نبض المتعاملين الذكي» المشروع عبارة عن منصة مبتكرة تعتمد على الذكاء الاصطناعي لسح منصات التواصل الاجتماعي مثل إنستغرام وتيك توك ويوتيوب لرصد المحتوى المتعلق بالهجرة، ثم تلخيصه وتحويله إلى رؤى قابلة للتنفيذ تساعد أصحاب الاختصاص على اتخاذ قرارات مستنيرة وبشكل استباقي. كما استعرضت طالبات مشاريعهم وتحويل أفكارهم إلى حلول قابلة للتطبيق. وقال: «إن مشاركة طلبتنا في منصة جامعة الإمارات في قمة بريدج تؤكد قدرتهم على تقديم نماذج ابتكارية تتعامل مع تحديات المستقبل، وتعكس في الوقت نفسه التزام الجامعة بتهيئة بيئة محورها الإبداع، وتشجيعهم على تحويل أفكارهم إلى منتجات ومشاريع ذات أثر حقيقي». وأضاف: «نحن نؤمن بأن الاستثمار في عقول الشباب هو الركيزة الأساسية لبناء اقتصاد معرفي مستدام، ومن هنا تأتي أهمية دعمهم في المحافل الدولية التي تتيح لهم عرض ابتكاراتهم أمام نخبة من الخبراء والمستثمرين». وشهدت منصة الجامعة في القمة استعراض مجموعة من

شاركته جامعة الإمارات العربية المتحدة في فعاليات قمة بريدج BRIDGE Summit 2025 عبر منصة استعرضت من خلالها عدد من المشاريع البحثية والابتكارات الطلابية التي تعكس قيادة الجامعة في مجالات التقنيات المتقدمة والذكاء الاصطناعي وحلول الهندسة والأمن الرقمي. وأكد سعادة الأستاذ الدكتور أحمد علي الرئيسي مدير جامعة الإمارات، أن مشاركة الجامعة في هذا الحدث العالمي تأتي تجسيدا لرؤيتها في تعزيز دورها كمرکز بحثي وابتكاري رائد، مشيراً إلى أن الجامعة مستمرة في دعم الطلبة والباحثين لمواصلة تطوير

رواد الصناعة والمستثمرين. وقد حظيت منصة الجامعة بإقبال كبير من زوار القمة، الذين أبدوا اهتماماً واضحاً بالمشاريع مبتكرة لمشكلات معاصرة.

تحت شعار «نصنع الأثر... نلهم التغيير»

اكتمال التحضيرات لانطلاق المنتدى الدولي لصناع التغيير 2025 في دبي

سنية متجددة تعزز من حضور المنتدى كمنصة عالمية لصناعة التغيير. وخلال اجتماعها الأخير، استعرضت اللجنة العليا المنظمة، البرنامج النهائي للمنتدى واعتماد مسارات الجلسات وورش العمل، مؤكدة جاهزية كل الترتيبات التنظيمية لاستقبال المشاركين وضيوف الحدث، بما يظهر الصورة المشرفة والفاعلة لدولة الإمارات في صناعة الأثر. ويتضمن المنتدى في اليوم الأول جلسات رئيسية حول القيادة المجتمعية التأثيرية ومستقبل الإنسان في ظل المجتمع الرقمي، إلى جانب عرض تجارب مهمة لصناع التغيير، وختام اليوم بتكريم المشاركين والتقاط الصور التذكارية. أما اليوم الثاني فيشهد ورشاً تدريبية في الابتكار والذكاء الاصطناعي

أعلنت مؤسسة غيشة للفعاليات والتدريب عن اكتمال الاستعدادات النهائية لانطلاق النسخة الأولى من المنتدى الدولي لصناع التغيير 2025، المقرر عقده يومي 19 و20 ديسمبر الجاري في فندق كوينتورن دبي، تحت شعار «نصنع الأثر... نلهم التغيير». ويقام المنتدى بالشراكة مع مجلس سفراء السلام والتسامح والتنمية المستدامة بالملكة المتحدة، وكلية إكسفورد الدولية في لندن، ومعهد بصمة للتدريب بدبي، وسط مؤشرات بمشاركة واسعة ونخبوية من قادة التغيير ورواد الابتكار وصناع الأثر ورواد العمل الجماعي، ليكون الحدث محطة لانطلاق لنسخ

أعلنت مؤسسة غيشة للفعاليات والتدريب عن اكتمال الاستعدادات النهائية لانطلاق النسخة الأولى من المنتدى الدولي لصناع التغيير 2025، المقرر عقده يومي 19 و20 ديسمبر الجاري في فندق كوينتورن دبي، تحت شعار «نصنع الأثر... نلهم التغيير». ويقام المنتدى بالشراكة مع مجلس سفراء السلام والتسامح والتنمية المستدامة بالملكة المتحدة، وكلية إكسفورد الدولية في لندن، ومعهد بصمة للتدريب بدبي، وسط مؤشرات بمشاركة واسعة ونخبوية من قادة التغيير ورواد الابتكار وصناع الأثر ورواد العمل الجماعي، ليكون الحدث محطة لانطلاق لنسخ



•• دبي - الفجر

منوعات العقل

23



يكتشف كثير من الأشخاص أن الأدوية التي يتناولونها لتخفيف الصداع قد تكون هي نفسها السبب في استمراره أو تفاقمه. وتعرف هذه الحالة باسم الصداع الناتج عن الإفراط في تناول الأدوية، وهي ظاهرة طبية موثقة جيدا، لكنها قابلة للعلاج في معظم الحالات بمجرد تشخيصها بدقة.

بسبب الإفراط في تناولها

مسكنات الألم قد تكون سبب صداعك!



يعد علاج هذا النوع من الصداع تحديا، لأن المريض غالبا لا يدرك أن الدواء الذي يخفف ألمه هو السبب الحقيقي وراء استمرار الصداع. ويتمثل العلاج الأمثل في التوقف التدريجي عن الدواء تحت إشراف طبيب حتى التوقف الكامل عنه. وقد يخشى المريض تفاقم الألم أثناء تقليل الجرعة، لذا فإن التعاون المستمر مع الطبيب ضروري لتأكيد التشخيص ومتابعة التحسن ووضع خطة علاجية مناسبة. ورغم أن السبب الدقيق لتفاقم الصداع نتيجة بعض الأدوية لا يزال غير مفهوم تماما، فإن الصلة بينهما مؤكدة علميا، ما يجعل الوعي بهذه الظاهرة خطوة أساسية نحو الوقاية والعلاج. التقرير من إعداد دان بومغاردت، المحاضر الأول في كلية علم النفس وعلم الأعصاب، جامعة بريستول.



سواء بعد تناول المسكنات لفترة طويلة. ويحدث ذلك عادة بعد استخدام منتظم للأدوية لمدة ثلاثة أشهر أو أكثر. ويمكن أن يصيب هذا النوع من الصداع الأشخاص الذين يعانون من الصداع النصفي أو صداع التوتر أو حتى آلام الظهر والمفاصل. وغالبا ما يلجأ المرضى إلى عدة أنواع من المسكنات بجرعات متزايدة دون وعي بأنهم عالقون في حلقة مفرغة. والمسكنات الشائعة ليست بريئة تتراوح الأدوية المسببة لهذه الحالة من المسكنات القوية مثل الكوديين - المستخدم بعد الإصابات أو العمليات الجراحية - إلى المسكنات الشائعة مثل الباراسيتامول والإيبوبروفين. بل إن بعض التركيبات، مثل الكوكودامول، تجمع بين الباراسيتامول ومادة أفيونية في دواء واحد. وعلى الرغم من أن الباراسيتامول يعد آمنا عند الالتزام بالجرعات الموصى بها، إلا أن الإفراط في استخدامه أو تجاوز الحد اليومي يمكن أن يؤدي إلى مضاعفات خطيرة مثل فشل الكبد. كما تشير دراسات إلى أن استخدامه بانتظام قد يسبب صداعا مزمنًا لدى بعض الأفراد.

ولا تقتصر المشكلة على المسكنات فقط، فحتى أدوية التريبتان المستخدمة لعلاج نوبات الصداع النصفي قد تسبب "صداع الإفراط في الاستخدام" عند تناولها بصورة مفرطة. وقد يظن البعض أن الإفراط يعني تجاوز الجرعة اليومية المسموح بها، لكن الأمر لا يقتصر على ذلك. فحتى الالتزام بالجرعة، عند تكرار الاستخدام لفترات طويلة، قد يؤدي إلى الصداع. فعلى سبيل المثال، يمكن أن تظهر الأعراض إذا استخدم الباراسيتامول أو مضادات الالتهاب غير الستيرويدية لمدة 15 يوما أو أكثر شهريا، أو عند استخدام المواد الأفيونية عشرة أيام فقط في الشهر. لذا، يُنصح بمراجعة الطبيب عند الحاجة لاستخدام أي مسكن للألم لفترة طويلة - حتى وإن كان متاحا دون وصفة طبية - لأن القابلية للإصابة تختلف من شخص لآخر.

طريق العلاج

ضرورة التشخيص الدقيق تتعدد أسباب الصداع المحتملة، لذلك يعد أخذ التاريخ الطبي المفصل والفحص السريري خطوة أساسية لتحديد مصدر الألم، وقد تستدعي بعض الحالات إحالة المريض إلى اختصاصي. ويمكن التحدي أمام الأطباء في التفرقة بين الصداع الناجم عن مشكلة خطيرة وذلك الناتج عن أسباب حميدة، مع التأكيد أن الصداع "غير الخطير" يمكن أن يؤثر بشدة على جودة الحياة اليومية.

علاج الصداع يعتمد على نوعه يختلف العلاج تبعاً لنوع الصداع، فالصداع النصفي يمكن التعامل معه بأدوية مضادة للغثيان أو حاصرات بيتا، بينما قد يستفيد الصابون بصداع مرتبط بالقلق أو الاكتئاب من دعم الصحة النفسية. كما تساهم تغييرات نمط الحياة - مثل ممارسة الرياضة وتحسين النظام الغذائي - في تقليل نوبات الصداع المزمن. ويلاحظ الأطباء أحيانا نوعا آخر من الصداع يتسم بنمط واضح، إذ يبدأ أو يزداد

5 عادات نوم سيئة تسبب شيخوخة الدماغ قبل الأوان

توصلت دراسة جديدة إلى أن عادات النوم السيئة لا تؤثر فقط على مزاجنا وتركيزنا خلال النهار، بل قد تسرع من شيخوخة الدماغ بشكل ملحوظ. فبعد تحليل أنماط نوم أكثر من ٢٧ ألف شخص في منتصف العمر وكبار السن، اكتشف الباحثون أن الذين يعانون من أسوأ عادات النوم كانت أدمغتهم أكبر بمعدل عام كامل من أعمارهم الفعلية.



جميع المشاركين في الدراسة لم تظهر عليهم أي علامات لأمراض عصبية في البداية، ما يؤكد دور عوامل نمط الحياة في الحفاظ على شباب الدماغ. نشرت الدراسة في مجلة eBioMedicine.

- الشيخوخة
- النوم أقل من 7 ساعات ليلا
- الشعور المفرط بالتعب أثناء النهار
وقد اعتبر الباحثون كل عادة من هذه العادات أنها عامل مستقل يساهم في تسريع شيخوخة الدماغ. وأظهرت النتائج أن كل عادة نوم سيئة يمارسها الشخص تضيق نصف عام إضافي إلى عمر دماغه البيولوجي. وكان للسهر والشيخوخة التأثير الأكبر على الإطلاق. والأكثر إثارة للقلق أن 59% من المشاركين في الدراسة يعانون من جودة نوم متدنية، بينما كان أقل من النصف (41%) فقط يتمتعون بعادات نوم صحية. وهذه النسبة توضح أن مشاكل النوم تمثل ظاهرة شائعة تؤثر على غالبية الأشخاص، ما يزيد من خطورتها على الصحة العامة وصحة الدماغ على المدى الطويل. ويرجع العلماء أن السبب وراء هذه الظاهرة يكمن في الالتهايات التي تنتج عن قلة النوم، حيث تحفز قلة الراحة الليلية استجابات التهابية في الجسم قد تؤدي مع الوقت إلى تلف ذهني وزيادة خطر الإصابة بأمراض مثل الخرف. ووتكمن أهمية هذه النتائج في أنها تقدم أدلة دامغة على أن الحفاظ على نوم صحي ليس رفاهية، بل ضرورة حتمية للحفاظ على صحة الدماغ على المدى الطويل، خاصة وأن

وركزت الدراسة على خمس عادات نوم رئيسية تزيد من - السهر ليلا
عمر الدماغ بيولوجيا، وهي: - المعاناة من الأرق



العقد ١٤٦٢٩ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : جاك تويت لغسل السيارات - ذ م م

العنوان : مكتب رقم OFF2-023 ملك محمد سعيد حارب - ديرة - بورسعيد - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م) رقم الرخصة : 1345468 رقم القيد بالسجل التجاري : 2284836 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 8/12/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 9/12/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المين سمات فيجن لمراجعة الحسابات العنوان : مكتب رقم 806-021 ملك سعيد غانم عبدالله الفلاسي - القريبات - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العقد ١٤٦٢٩ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : سمات فيجن لمراجعة الحسابات

العنوان : مكتب رقم 806-021 ملك سعيد غانم عبدالله الفلاسي - القريبات - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية جاك تويت لغسل السيارات - ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 8/12/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 9/12/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المين 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

العقد ١٤٦٢٩ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : اس بي اي سي جوليا للتجارة - ذ م م

العنوان : مكتب رقم 305-534 ملك خالد البرحيم شعبان - ديرة - القرمود - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة - رقم الرخصة : 1039232 رقم القيد التجاري : 1689618 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 13/10/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المين ان بي ان لمراجعة الحسابات ذ م م العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العقد ١٤٦٢٩ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : ان بي ان لمراجعة الحسابات ذ م م

العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية اس بي اي سي جوليا للتجارة - ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 13/10/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 13/10/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المين 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

العقد ١٤٦٢٩ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : شركة هيا سكة لتجارة الأسماك والحيوانات البحرية الطازجة ذ م م ش و - العنوان : الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م) رقم الرخصة : 1489247 رقم القيد بالسجل التجاري : 2570255 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 25/11/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 25/11/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المين ان بي ان لمراجعة الحسابات ذ م م العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العقد ١٤٦٢٩ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : ان بي ان لمراجعة الحسابات ذ م م

العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية شركة هيا سكة لتجارة الأسماك والحيوانات البحرية الطازجة ذ م م ش و وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 25/11/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 25/11/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المين 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

العقد ١٤٦٢٩ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : اي كور ايتريجي للتجارة العامة - ذ م م

العنوان : مكتب رقم 1301-1302 ملك براهيم سترات (ش ذ م م) ديرة - رفة البيطين - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة - رقم الرخصة : 1337322 رقم القيد بالسجل التجاري : 2273598 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 28/11/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 28/11/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المين ايه بي كيه صقر لتدقيق الحسابات ذ م م العنوان : مكتب رقم 106 ملك على خليفة عبدالله سيف - الضيبي الصناعية الثانية - ديرة - هاتف : 04-2511585 فاكس : 04-2511586 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العقد ١٤٦٢٩ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : ايه بي كيه صقر لتدقيق الحسابات ذ م م

العنوان : مكتب رقم 106 ملك على خليفة عبدالله سيف - الضيبي الصناعية الثانية - ديرة - هاتف : 04-2511585 فاكس : 04-2511586 بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية اي كور ايتريجي للتجارة العامة - ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 28/11/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 28/11/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المين 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

حكومة دبي

محاكم دبي

العقد ١٤٦٢٩ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١١

انذار عدلي

رقم محرر الكاتب العدل : انذار 1/2025/2213748

المندرج : يسرى عادل امين عبدالجبار عباد

المندرج اليه : سكايلابن كسيب لتأجير بيوت العطلات

العنوان : 1

انه في يوم الاثنين الموافق 08-12-2025 في الساعة 07:42:00 AM بتاحية الخليج التجاري ستاديل تاوور مكتب رقم 813، أنا أحمد محمد محمد حسين ابو سليمه المعلن بالحكمة انتقلت للإبلاغ بالطلب لإعلانه سكايلابن كسيب لتأجير بيوت العطلات وتم الانتقال طبقا لرقم قطعه الارض رقم 3460487 هناك لم أجد مكتب بهذا الرقم على العنوان المذكور ولم أجد الشركة المطلوب إبلاغها وتم الاتصال بالطلب إبلاغه ولم يرد وتم الاتصال بهاتفنا الإرشاد وأجاب السيد يوسف يوسف بصفته موظف بالمكتب وأفاد بعدم علمه بعنوان المطلوب إبلاغه لذا تعذر الإعلان.

الكاتب العدل

العقد ١٤٦٢٩ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١١

دعوة لحضور اجتماع الخبرة

في الدعوى رقم 2899/2025 تجاري جزئي

يدعو الخبير الحسابي في الدعوى أعلاه، المدعي عليها (أشنادا لتجارة الرخام والحجر الطبيعي ش.ذ.م.م.) لحضور اجتماع الخبرة بالصوت والصورة "عن بعد" سواء شخصها أو بواسطة وكيل قانونياً عنها والمقرر عقده يوم الأربعاء الموافق 03/12/2025 الساعة الثالثة ظهراً، أو في غضون إسبوع من تاريخ نشر هذا الإعلان أيهما أقرب ، وفي تلك الحالة يطلب من الخصم المدخل التواصل مع أمينة سر الخبرة الأستاذة / منال على هاتف رقم 04-2500251 ، أو متحرك : 0507862887

الاميل : expert.farahat@farahatco.com

الخبير الحسابي / محمد فرحات قيد رقم 89

حكومة الشارقة

دائرة القضاء

العقد ١٤٦٢٩ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١١

إعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة - محكمة التنفيذ المدنية

إخطار دفع في القضية رقم 0008927/SHCXCEBINCOUR2025

إلى المحكوم عليه : محمد فتحي رمضان ابوهاشم

العنوان : إمارة الشارقة الجاز بناية عليه، شقة رقم 05 بالقرب من الجاز جرانده شارع جمال عبدالناصر موبيل رقم 0568208555

حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المؤقت رقم 05 بالقرب من الجاز جرانده شارع جمال المنقذ / بتلك في الاسلامي (شركة مساهمة عامة)

في القضية المشار اليها أعلاه

وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب تنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالتالي:

المجموع الكلي شامل الرسوم والضرائب 21250.0

لذلك أتى مكتب تنفيذي ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار.

محكمة التنفيذ المدنية

العقد ١٤٦٢٩ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١١

إعلان بالنشر

الدعوى رقم 6559 لسنة 2025 تجاري

محكمة الشارقة الابتدائية

حضور اجتماع الخبرة في الدعوى رقم 6559 لسنة 2025 تجاري المدعي عليه الاول : بتلك مصغر المدعي عليه الثاني : مارك ايريك غريغالدو ساندانس

بناءاً على تكليف محكمة الشارقة الابتدائية الوافرة - بنسبي خبيراً مصرياً في الدعوى المذكورة أعلاه - عليه تم دعوى لحضور جلسة الخبرة أو وكيلها معتمداً بتمتكم وتقديم ما لديكم من مستندات الدعوى وذلك يوم الاثنين الموافق 15/12/2025 في تمام الساعة 01:00 ظهراً في مقر مكتب الخبير : عبد المجيد المرزوقي والتكليف بمدينة ابوظبي - الخالدية - بناية الشيخ سيف بن محمد - الاحلية بلك A - الطابق M01 - يرجى التواصل للمصالح على رابط الاجتماع : هاتف رقم / 026222318 هاتف رقم 0501224175 ama02004@amauae.com

الخبير المصري عبد المجيد محمد المرزوقي

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

العقد ١٤٦٢٩ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١١

إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ٧٥٦٢٢/٢٠٢٥/٢٥٣ تنفيذ شيكات

المنظورة في دائرة التنفيذ السامية رقم ٢٢٨

موضوع التنفيذ : المطالبة بمبلغ الشيك المرجع رقم (١٦٧٠٦٣) الصادر عن بنك دبي الاسلامي بقيمة (١٨٠٢٠٠) درهم عملة الامارات

طالب التنفيذ : بتلك في الاسلامي - شركة مساهمة عامة

عنوان امارة دبي - ديرة - شارع بورسعيد - بناية بتلك دبي الاسلامي - رقم مكاني ٢١٩٨١٤٣٧ - ٠٥٣٢٠٣٥٠٠

المطوب إعلان : ١ - الكتبت جاين باوان كومار جاين - صفته، منقذ ضده

موضوع الإعلان : قد أقم عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنقذ به وقدره (١٨٠٢٠٠) درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، بالإضافة إلى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ١٢ أيام من تاريخ نشر الإعلان إلا فان محكمة التنفيذ ستخضع الاجراءات القانونية بحكم لسداد المبلغ المنقذ به يتم ايداع أو تحويل أي مبالغ إلى الحساب البنكي الخاص بمكتب التنفيذ التالي

AEI5026075120800019444

DC-VAC-ACCOUNT: 253-2025-27562-00019444

Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة

محاكم دبي

محكمة الاستئناف

العقد ١٤٦٢٩ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١١

مذكرة اعلان بالنشر (استئناف)

في الاستئناف رقم: ١٧/٢٠٢٥/٢٤٤، إلتماس إعادة نظر عقاري - استئناف المنظورة في دائرة إدارة الدعاوي الاستئنافية الأولى رقم ٨١٩

موضوع الاستئناف : إلتماس إعادة نظر في الحكم الصادر في الاستئناف رقم ٩١٩ لسنة ٢٠٢٤ استئناف عقاري -

المتنس: شركة كونتور للتطوير العقاري ذ.م.م.

عنوانه: الإمارات - امارة دبي - القوز الصناعية الثانية - دبي - شارع ٢١٢ - مبنى قطعة رقم ٣١٥ - ٥٣٣٠٠٣٣٠ - الهاتف المتحرك ٥٣٣٠٠٣٣٠ - البريد الإلكتروني ٥٣٣٠٠٣٣٠ - mohsen@saad.co.ae

المطوب إعلان : ١ - سيليكت للوساطة العقارية - صفته، ملتصق ضده

موضوع الإعلان : قد اتتمس/الحكم الصادر بالدعوى رقم ٩١٩ لسنة ٢٠٢٤ استئناف عقاري، وحدث لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٥/١٢/١٠ الساعة ٩:٠٠ ص بقاعة التقاضي عن بعد وعليه يقتضى حضوركم أو من يملككم قانونياً وفي حالة تخلفكم ستجري محاكمتم غيابياً.

رئيس القسم

محاكم دبي

التسويات الودية

العقد ١٤٦٢٩ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١١

إعلان بالنشر

في المنازعة رقم: ١٩٨١/٢٠٢٥/٢٠٥ نزاع محدد القيمة

المنظورة في التسوية الودية للمنازعات العمارة رقم ٧٨

موضوع النزاع : التمس المنزعة من عدالة المحكمة الوافرة الحكم الوافرة التكرم بالتصريح بتسجيل وتحديد أقرب جلسة لتطرحها مع إعلان النزاع ضدها بين : ثانياً النزاع ضدها بان تدفع للمنازعة مبلغ وقدره (٢٠٠٠٠٤١) درهما عربيين الف ودرهما واحد واربعين قنسا مع الفائدة القانونية بواقع ٥% من تاريخ فيه هذه الدعوى وحتى تمام السداد - ثالثاً النزاع ضدها بالرسوم والضرائب ومقابل العاب المحاماة -

النزاع: شركة مجموعة الامارات للاتصالات (مجموعة الصالات) ش.م.ع

عنوانه: الإمارات - امارة دبي - ديرة - دبي - شارع ياس - مبنى برج الصالات - شقة الطابق الرابع - ٥٠١٢٣٣٨

المطوب إعلان : ١ - نهج العجب الصافي الفتي - صفته، متنازع ضده

موضوع الإعلان : قد أقم عليكم الدعوى وموضوعها تلمس المنزعة من عدالة المحكمة الوافرة الحكم الوافرة التكرم بالتصريح بتسجيل النزاع وتحديد أقرب جلسة لتطرحها مع إعلان النزاع ضدها بين : ثانياً النزاع ضدها بان تدفع للمنازعة مبلغ وقدره (٢٠٠٠٤١) درهما عربيين الف ودرهما واحد واربعين قنسا مع الفائدة القانونية بواقع ٥% من تاريخ فيه هذه الدعوى وحتى تمام السداد - ثالثاً النزاع ضدها بالرسوم والضرائب ومقابل العاب المحاماة - وحدت لها جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠٢٥/١٢/١٨ الساعة ٩:٠٠ صباحاً بقاعة التقاضي عن بعد لذا فأتى مكتب بالحضور أو من يملككم قانونياً ويخضع بتنظيم ما لديكم من مذكرات ومستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

العقد ١٤٦٢٩ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١١

إعلان بالنشر

في الدعوى رقم: ١٩٩٩/٢٠٢٥/١٠٥ احوال نفس غير مسلمين

المنظورة في دائرة إدارة الدعوى الثانية والعشرين رقم ٤١٨

موضوع الدعوى : إصدار الحكم بتعليق المدعي عليها من الدعي وفقاً لأحكام المواد ٤/٣ و ٨ و ٧ و ١٣ من قانون رقم ٢٠٢٢/٤١ في شأن الأحوال الشخصية المدني والزام المدعي عليها بكافة الرسوم والضرائب ومقابل العاب المحاماة -

الخصم: رويد عودو اسكتور

عنوانه: الإمارات - امارة دبي - منطقة الخليج التجاري - دبي - شارع الشيخ زايد - مبنى اسكتور - شقة ٢١٠٠٠٨٨٨٨٠ - ٠٥٠٠٠٠٠٠٠

المطوب إعلان : ١ - جيهان شوكرى - صفته ، مدعي عليه

موضوع الإعلان : قد أقم عليكم الدعوى وموضوعها إصدار الحكم بتعليق المدعي عليها من الدعي وفقاً لأحكام المواد ٤/٣ و ٨ و ٧ و ١٣ من قانون رقم ٢٠٢٢/٤١ في شأن الأحوال الشخصية المدني والزام المدعي عليها بكافة الرسوم والضرائب ومقابل العاب المحاماة - وحدت لها جلسة يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٥/١٢/١٧ الساعة ٩:٠٠ صباحاً - ٩:٠٠ من ص قاعة التقاضي عن بعد في مبنى الأحوال الشخصية في منطقة القرمود لذا فأتى مكتب بالحضور أو من يملككم قانونياً ويخضع بتنظيم ما لديكم من مذكرات ومستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم

العقد ١٤٦٢٩ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١١

إشعار تصفية

شركة / UZ CAPITAL HOLDING FZCO منقطة حرة رخصة رقم 05472) والكاتبة بي المنطقة الحرة قطار دبي ، ص ب ، دبي ، دولة الإمارات العربية المتحدة ، والرخصة لدى سلطة المنطقة الحرة قطار دبي ، ترغبه هذه الشركة المذكورة في إعلان قرارها لتكافة والذاتي تم تخاذه بواسطة مجلس الإدارة في إجتماعه الذي عقد بتاريخ 2025 نوفمبر 17 بشأن إغلاق وحل الشركة.

وهذا لذلك ، تهيب الشركة إلى طرف معني بالأمر ولديه أي مطالبات في مواجهتها عليه تقديم هذه المطالبات خلال 45 يوماً من تاريخ هذا الإعلان عن طريق البريد المسجل أو الاتصال بـ

الساد / UZ CAPITAL HOLDING FZCO

ص ب ، دبي

دولة الإمارات العربية المتحدة

هاتف رقم : 971582223750

البريد الإلكتروني : manager@uzholding.com

نتم التمس في المطالبات التي ترد بعد انتهاء فترة الإعزاز والمحدد بـ 45 يوماً.

العقد ١٤٦٢٩ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١١

إعلان بالنشر

إعلان حضور اجتماع الخبرة الصربية

في الدعوى رقم 2025/1036 تجاري مصارف جزئي - دبي

بين الخبير المصرفي / ماهر محسن ناصر الصميري المنتدب في الدعوى المذكورة أعلاه بتأما في قرار قنص الخبرة الصادر من محكمة دبي الابتدائية بتاريخ 19/11/2025 لترفعه من المدعي / ضد المشرق (ش.م.ع) ضد المدعي عليه / ديشان اسد الله عفا محمد ، بمن الخبير المصرفي المدعي عليه / ديشان اسد الله عفا محمد وذلك لحضور اجتماع الخبرة الصربية يوم الأربعاء الموافق 17/12/2025 في تمام الساعة الثالثة عشرًا (03:00 صباحاً) وذلك عبر تقنية الاتصال المرئية (عبر برنامج زووم) عبر الرابط التالي:

https://us06web.zoom.us/j/4669944016?pwd=U1ZVMUZlVWpUd2ljbk05WGpwNFUzZz09

كما يرجى ارسال كافة المستندات والأوراق وولات حضور قبل موعد الجلسة عن طريق البريد الإلكتروني التالي :

maheralsayari7@gmail.com

للاستفسار يرجى الاتصال على رقم 026454696

الخبير المصرفي

ماهر محسن ناصر الصميري - قيد رقم 270

العقد ١٤٦٢٩ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١١

إعلان بالنشر

في الدعوى رقم 6196/2025 مدني - الشارقة

موعد للاجتماع وتقديم المستندات

رود المعرفة للخدمات الفنية ش.ذ.م.م. - الصفة المدعي

جوهر علي فهير جوهر ورواني - الصفة المدعي عليه

برجاء حضور المدعي عليه اجتماع الخبرة الهندسية المرعي بخصوص القضية المذكورة عالية، في يوم الخميس الموافق 18/12/2025 الساعة 01:00 ظهراً، وذلك عن طريق برنامج التواصل الاجتماعي زووم عبر الرابط أدناه.

Join Zoom Meeting

https://us05web.zoom.us/j/88057783474?pwd=tbakkCHQVWwqlclF4ZEtF7YbWZkajA1

Meeting ID: 880 5778 3474

Meeting ID: 880 5778 3474

Passcode : 2JUJTK

0508150553-0562116754

لتواصل مع الخبير : 0508150553-0562116754

الخبير الهندسي المنتدب

م / فريد عبد المتعم فريد محمد

العقد ١٤٦٢٩ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١١

حكومة الشارقة

دائرة القضاء

إعلان مدعي عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية

في الدعوى رقم 77/0006577/SHCFICICOM2025 تجاري

إلى المدعي عليه : الضواء الحقيقية لتجارة الألبان البقاء ذ م م - مجبول مرقع الإقامة

تلمكلم أن المدعية التصور الحقيقي لتجارة الأدوات الكهربائية ذ م م

جلسة لتطرحها وإعلان المدعي عليها من الدعي وفقاً لأحكام المواد ٤/٣ و ٨ و ٧ و ١٣ من قانون رقم ٢٠٢٢/٤١ في شأن الأحوال الشخصية المدني والزام المدعي عليها بكافة الرسوم والضرائب ومقابل العاب المحاماة - وحدت لها جلسة يوم الأربعاء الموافق 17/12/2025 الساعة ٩:٠٠ صباحاً - ٩:٠٠ من ص قاعة التقاضي عن بعد في مبنى الأحوال الشخصية في منطقة القرمود لذا فأتى مكتب بالحضور أو من يملككم قانونياً ويخضع بتنظيم ما لديكم من مذكرات ومستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

مكتب الخدمات القضائية

العقد ١٤٦٢٩ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : ذا سيذر كلوب لتأجير السيارات - ش ذ م م

العنوان : مستوع S.111 ملك مؤسسة دبي العقارية - القوز الصناعية 4 الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م) رقم الرخصة : 1106948 رقم القيد بالسجل التجاري : 1854323 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 4/12/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 4/12/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المين السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 703 ملك محمد سعيد خلف الفيت - بورسعيد - ديرة - هاتف : 04-2288982 فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العقد ١٤٦٢٩ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م

العنوان : مكتب رقم 703 ملك محمد سعيد خلف الفيت - بورسعيد - ديرة - هاتف : 04-2288982 فاكس : بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية ذا سيذر كلوب لتأجير السيارات - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 4/12/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 4/12/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المين 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

العقد ١٤٦٢٩ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : رويال فيتر تمعدات المواهب الفنية ش ذ م م

العنوان : مكتب رقم 02/06 ملك ماجد سلطان عبدالرحمن سيف الشامسي - المحيطة الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م) رقم الرخصة : 118246 رقم القيد بالسجل التجاري : 1841569 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 10/12/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 08/12/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المين السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 703 ملك محمد سعيد خلف الفيت - بورسعيد - ديرة - هاتف : 04-2288982 فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العقد ١٤٦٢٩ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م

العنوان : مكتب رقم 703 ملك محمد سعيد خلف الفيت - بورسعيد - ديرة - هاتف : 04-2288982 فاكس : بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية رويال فيتر تمعدات المواهب الفنية ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 10/12/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 08/12/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

منوعات

الفكر

27

ينتمي بي غان إلى مجموعة المياو العرقية، وقد درس السينما أكاديمياً قبل أن ينطلق إلى الساحة الدولية قبل نحو عقد من الزمن، مع فيلمه الطويل الأول "كايلي بلوز" الذي نال عنه جائزة أفضل مخرج مساعد في مهرجان لوكارنو. يحكي الفيلم قصة طبيب ريفي يقوده بحثه عن ابن شقيقه المفقود إلى قرية غامضة تتقاطع فيها الأزمنة وتتداخل الأحلام بالذكريات. أما فيلمه الثاني "رحلة يوم طويل إلى الليل"، فشارك في قسم "نظرة ما" في مهرجان كان، وفيه تابعنا عودة شاب إلى مسقطه بعد سنوات من الغياب، في رحلة بحث عن المرأة التي أحبها يوماً ولم تفارق ذاكرته.

المخرج الصيني بي غان يحول الواقع إلى خيال ملموس

«إنبعث» متاهة سينمائية من الصور والأزمنة والأرواح المبعثرة



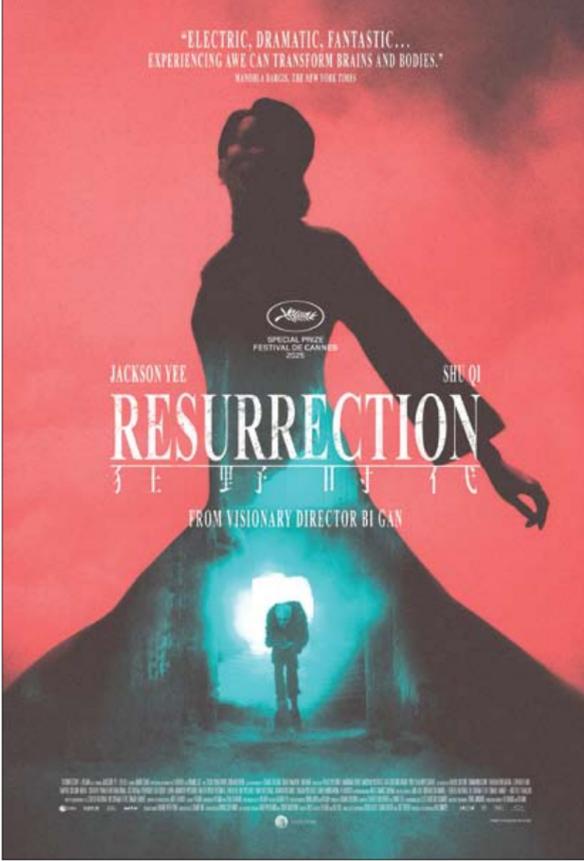
أن ينتهي الفيلم بنهاية خيالية علمية، لكنه عدل عنها مفضلاً العودة إلى الجذور، كتحية للسينما الصامتة من دون تكرارها حرفياً. عند تطرقه إلى مرجعيته الجمالية، يتحدث بي غان عن شغفه بالسينما الصامتة، وعن شخصيات مثل باستر كيتون وتشارلي تشابلن. ويوضح أن الفيلم بدأ بفكرة بسيطة، لكنه تعقد أثناء التنفيذ بسبب تشابك الأفكار والرموز. بعد تجربته السينمائية السابقة، التي أثارت جدلاً في الصين، يؤكد أن فيلمه هذا يحمل هوية واضحة: عمل فني خالص، يهدف إلى منح الراحة والعزاء للمشاهدين في عالم يتغير كثيراً. أما عن اللقطات الطويلة، التي أصبحت من سماته، فيصفها كوسيلة مختلفة في كل فيلم. في "كايلي بلوز" كانت عن الزمن، وفي "رحلة يوم طويل إلى الليل" كانت عن الذاكرة، أما هنا فهي عن نهاية العالم.

يرى بي غان أن العصر الحديث يسعى للسيطرة على كل شيء، حتى على الأحلام، بينما هو يعتبر أن القبول بعدم السيطرة هو جوهر الوجود الإنساني، وأن السينما، شأنها شأن الأحلام، تجد حياتها في الغموض واللاوعي. في مقابلة مع جريدة "ليبراسيون"، يروي أن رؤيته للعالم مشبعة بنوع من البراءة، تلك التي يمتلكها الرضيع. هناك لحظة أساسية بالنسبة إليه في تاريخ السينما: ظهور القطار على الشاشة للمرة الأولى، مشهد جعل الناس يقفزون من مقاعدهم رعباً، وهذه بنظره، أجمل وأبهج فكرة يمكن أن يتخيلها عن علاقة الجمهور بالفيلم. يقول: "لكن مع مرور الزمن وتطور التقنيات السينمائية، أصبح المشاهدون مدججين، وأصبح من الصعب جداً أن يشعروا مجدداً تلك الدرجة من الانفعال والدمشة. لذلك أرغب في إنجاز أفلام تستعيد الإحساس البدائي الأول، أفلام تحرك الجمهور جسدياً وتوقظ فيهم مشاعر كانت قد خمدت".



يأتي فيلمه الأحدث "إنبعث"، الثالث له، ليؤكد نضجه الفني واتساع أفقه البصري. في كان، نال جائزة خاصة "تقديرًا لفرادته الجمالية وجرأته في معالجة الزمن والذاكرة بصورة حائلة، ولو أنه لا يخلو من "الكيتش". لا يحكي الفيلم قصة بالمعنى المتعارف عليه، بقدر ما يزرع شظاياها في ذهن المشاهد، صانعا تيهانه في متاهة من الصور والأزمنة والأرواح المبعثرة. لا يبدأ من نقطة ولا ينتهي عند أخرى، إنما يتبلور كقصيدة سوربالية تحاول القبض على ما تبقى من الحلم. "الحالم الأخير"، الذي يؤذي دوره جاكسون يي، هو الرجل الوحيد القادر على التسلسل إلى اللاوعي، في مجتمع نسي كيف يحلم، فصار هذا الحلم فعلاً من أفعال الخيال العلمي. الأنسة شو (شو كي) تدخل إلى أحلام هذا الكائن، باستخدام قدرتها على إدراك الأوهام...

هناك ستة فصول في الفيلم، كل واحد منها مرتبط بحاسة من الحواس الخمس، ومعها الروح كخاتمة. كل فصل بمثابة باب نحو عالم مواز، الشخصية المركزية لا تعيش الزمن، بقدر ما تنغمسه، تنتقل من جسد إلى آخر، من شعور إلى تقيضه، كأنها الحلم وسيلتها الوحيدة للبقاء. استغرق تصوير الفيلم أكثر من عام، تخللته توقفات كثيرة بحثاً عن الإلهام. الرؤية البصرية التي يطرحها بي غان تتجاوز التجريب، إنها أشبه بمحاولة لخلق لغة سينمائية، تتقاطع فيها الظلال الحادة مع الزوايا الغريبة، والألوان المطفئة مع الضوء المتقلب. يستدعي المخرج موروث السينما التعبيرية الألمانية، لكنه لا يكتفي بالاقتراس، فيعيد تشكيله ليلائم هواجسه. خلف الكاميرا، يعمل مدير التصوير دونغ جينغونغ على تحويل الواقع إلى خيال ملموس. المرات تؤدي إلى حالات ذهنية فيما الضوء يضل. كل لقطة تبدو كأنها حلم التفتتته الكاميرا في غفلة من الزمن. أراد بي غان



السينما، كيان يرمز إلى تطور الوعي الإنساني عبر الصور المتحركة. يشير أيضاً إلى أن عنوان الفيلم بالإنجليزية يحمل دلالة دينية مرتبطة بفكرة بعث السينما وجمالها، بينما العنوان الصيني يعبر عن قسوة القرن العشرين. وينتهي الفيلم كما يبدأ، داخل قاعة سينما، في حركة دائرية تؤكد دورة الميلاد والانبعاث الفني. كان من المقرر

تجربة حسية بعيداً من التفسير العقلاني، فخلص إلى تحية للسينما مشبعة بالرموز والأحجية والإحالات، جاعلاً فعل المشاهدة تجربة انغماس كاملة. يوضح بي غان في مقابلاته أن المشروع بدأ برغبة في استكشاف القرن العشرين وتاريخ السينما من خلال فصول متعددة، تستخدم مثلاً واحداً في أزمنة مختلفة، في رحلة يقودها ما يسميه "وحش



تايلور سويتف تفاجئ جمهورها بظهور مرتقب في برنامج ستيفن كولبير



يستعد معجبو النجمة العالمية تايلور سويتف لفجأة جديدة، حيث من المقرر أن تظهر سويتف في برنامج The Late Show مع ستيفن كولبير اليوم الأربعاء، في ظهور بعد الثالث لها ضمن برامج السهرات بعد ظهورها في برنامجي Jimmy Kimmel Live و "Late Night with Seth Meyers"، وذلك للترويج لألبومها الثاني عشر The Life of a Showgirl. وجاء الإعلان عن هذا الظهور بطريقة طريفة، حيث نشر ستيفن كولبير فيديو يظهر فيه وهو يرقص على أنغام أغنية سويتف "Opalite". قبل أن تختتم اللقطة بظهور صديقة ترافيس كيلسي مرتدية سترة كارديجان مريحة. وفي الكالمته الهاتفية، رحبت سويتف بالقدم قائله: "مرحباً ستيفن"، في إشارة إلى أغنيته الشهيرة Fearless.

تقاصيل جولتها The Eras Tour يأتي هذا الظهور قبل يومين فقط من العرض الأول لمسلسلها الوثائقي المرتقب The Eras Tour المكون من ستة أجزاء على منصة ديزني+. والذي يقدم لمحات من وراء الكواليس لمراحل إعداد حفلاتها الماراثونية التي تستمر ثلاث ساعات، إضافة إلى مقاطع صوتية من والدتها أندريا سويتف وظهور نجوم مثل إد شيران، سابرينا كاربنتر، وفلورنس ويلش.

ليوناردو دي كابريو ينتقد الـ AI؛ الفن الحقيقي لا يصنعه سوى الإنسان

مشيراً إلى إمكانية اعتباره أداة مساعدة لصناع الأفلام الشباب. وقال دي كابريو: "قد يكون الذكاء الاصطناعي وسيلة لتعزيز رؤية مخرج شاب ليصنع شيئاً لم نره من قبل"، لكنه في الوقت نفسه أبدى قلقه من تأثير هذه التكنولوجيا على العاملين الذين قد تتأثر وظائفهم بشكل مباشر. ورغم اعترافه بقدرات الذكاء الاصطناعي المبهرة في بعض المجالات، بقي ديكابريو ثابتاً على قناعاته الأساسية: "أن جوهر الفن يجب أن يبقى إنسانياً". وأضاف: "أعتقد أن أي شيء يمكن أن يُعتبر فناً حقيقياً يجب أن يأتي من الإنسان". واستشهد دي كابريو بظاهرة الأغاني المؤلفة عبر الذكاء الاصطناعي، حيث يتم دمج أصوات مختلفة لإنتاج مقطوعات مذهلة للحظات، لكنها سرعان ما تتلاشى دون أثر، وقال: "تسمع أغنية تبدو وكأن مايكل جاكسون يغني بأسلوب The Weeknd أو مقطعاً من A Tribe Called Quest بصوت يشبه آل غرين... فتقول: رائع، لكنها تختفي بعد 15 دقيقة وسط زحام المحتوى العابر لا يوجد ارتباط حقيقي، لا توجد إنسانية.



فتح النجم العالمي ليوناردو دي كابريو قلبه للحديث عن الذكاء الاصطناعي ودوره المتصاعد في صناعة السينما، مؤكداً أن التكنولوجيا رغم قدرتها على الابتكار لن تحل أبداً محل الإبداع الإنساني. وفي مقابلة جديدة مع مجلة Time التي اختارته مُرَفَّه العام، تحدث بطل Titanic عن رؤيته لمكان الذكاء الاصطناعي داخل الصناعة،

الفكر

طريقة بسيطة وفعالة لمعالجة الحزن والاكتئاب



أن تفريد الطيور يعزز التنظيم العاطفي الطبيعي بطريقة بسيطة وفعالة. ويفسر الخبراء هذه النتيجة بأن الاستماع للأصوات الطبيعية لا يتطلب جهداً ذهنياً أو تركيزاً عالياً، على عكس التأمل الذي يحتاج إلى ممارسة مستمرة ووعي عميق. ولهذا السبب، تعد الأصوات الطبيعية مفيدة للأشخاص الذين يعانون من ضعف التركيز أو انخفاض المزاج، إذ تعمل بلطف وعضوية على تحسين الحالة النفسية واستعادة التوازن الداخلي.

نشرت الدراسة في مجلة APHQB

قسم المشاركون إلى مجموعتين: الأولى استمعت إلى تسجيلات لتفريد الطيور، بينما خضعت الثانية لجلسة تأمل قصيرة. وأظهرت النتائج أن الطيريتين قللتا مستوى الحزن وساعدتا في استعادة الهدوء العاطفي، إلا أن تأثير أصوات الطيور كان أوضح لدى المشاركين الذين ظهرت عليهم علامات الاكتئاب. وأوضحت البيانات أن الذين استمعوا إلى أصوات الطيور سجلوا تعافياً أسرع في معدل ضربات القلب، وهو مؤشر حيوي يعكس قدرة الجسم على التكيف مع التوتر النفسي. ويشير الباحثون إلى

كشفت دراسة أجراها علماء من جامعة تشجيانغ الصينية عن طريقة بسيطة تساعد في التغلب على الحزن والاكتئاب. أظهرت الدراسة أن الاستماع إلى الأصوات الطبيعية، مثل تفريد الطيور، يمكن أن يساعد على تخفيف الشعور بالحزن بدرجة مماثلة لتأثير تمارين التأمل والتنفس واليوغا، بل ويؤثر إيجابياً على الجهاز العصبي ويساعد في استعادة توازنه. وشملت الدراسة 187 طالباً جامعياً، كان بعضهم يعاني من أعراض الاكتئاب. وبعد عرض مقاطع فيديو حزينة عليهم،

عادة خاطئة في طهي الدجاج قد تنشر بكتيريا قاتلة

حذر خبراء الصحة من طريقة خاطئة يمارسها كثيرون في طهي الدجاج حول العالم، دون أن يدركوا أنها قد تعرضهم لبكتيريا خطيرة تهدد صحتهم.

فعلى الرغم من شيوع غسل الدجاج النيء قبل الطهي بهدف تنظيفه، يؤكد الخبراء أن هذه الخطوة تزيد من خطر التلوث الغذائي بدلاً من الوقاية منه، وذلك من خلال نثر قطرات الماء الملوثة على الأسطح والأطعمة المجاورة.

وقال مجلس معلومات سلامة الأغذية الأسترالي في بيان حديث إن فكرة غسل الدواجن قبل الطهي "مجرد خرافة خطيرة".

ويؤكد الخبراء أن غسل الدجاج يؤدي إلى نثر بكتيريا السالونيللا والإشريكية القولونية، وهي من أبرز مسببات التسمم الغذائي.

وتوضح نوبي أميدور، أخصائية التغذية وخبيرة سلامة الغذاء في نيويورك، أن "شطف اللحوم لا يزيل البكتيريا كما يُعتقد، بل يزيد من خطر تلوث حوض المطبخ وأسطح العمل بسبب تطاير الماء الحامل للبكتيريا".

وفي دراسة أجرتها إدارة الزراعة الأمريكية، تبين أن 60% من الأشخاص الذين غسلوا الدجاج وجدت بكتيريا في أحواضهم بعد الغسل، وظلت كامنة في 14% من الأحواض حتى بعد تنظيفها. كما نزلت 26% من المشاركين البكتيريا من الدجاج إلى الحس المستخدم في السلطة، ما يرفع خطر التسمم الغذائي.

ولتجنب هذه المخاطر، يوصى بما يلي:

- تحضير الخضروات والأطعمة غير المطبوخة قبل التعامل مع اللحوم النيئة.

- تنظيف جميع الأسطح والأدوات التي لامست الدواجن النيئة أو سائلها جيداً بالماء والصابون.

- طهي اللحوم جيداً للقضاء على البكتيريا؛ بحيث تصل درجة حرارة طهي الدواجن إلى نحو 74 درجة مئوية، واللحوم المفرومة إلى 71 درجة مئوية، بينما تكون لحوم الأبقار والضأن آمنة عند 63 درجة مئوية.

- مسح الملوّثات بمنشفة ورقية مبللة بدلاً من الغسل، مع غسل اليدين مباشرة بعد ذلك.

ويقول الخبراء إن الطهي الجيد هو الطريقة الوحيدة الآمنة للقضاء على البكتيريا، وأن غسل الدجاج النيء لا يظفره، بل يلوّث مطبخك.



الملكة الكورية الجنوبية لي سون بين لدى حضورها حفل توزيع جوائز Blue Dragon Film Awards في سيول. ا ف ب

قرأت لك

الأناناس

تحتوي فاكهة الأناناس على العديد من الفيتامينات والمعادن المهمة للجسم، كما تحتوي على مضادات الأكسدة والإنزيمات التي تكافح الأمراض. غني بمجموعة خاصة من مضادات الأكسدة تسمى فلافتنويدات التي يتفرغ ستة آلاف نوع. والوجبة الغنية بمضادات الأكسدة تقلل مخاطر الإصابة بأمراض مزمنة مثل السكري والقلب.



يساعد الأناناس على

الهضم عبر مجموعة من الإنزيمات تسمى بروميلين التي تفتت جزيئات البروتين مما يسهل هضمها.

يقلل مخاطر الإصابة بالسرطان

يساعد ما به من إنزيمات وفيتامينات ومعادن في تقوية جهاز المناعة.

تخفيف آلام المفاصل

تخفيف آلام جراحات الأسنان

يذكر أن كوب واحد من الأناناس يحتوي على 82.5 سعر حراري ويوفر 131 بالمتة من احتياجات الجسم اليومية من فيتامين سي وكذلك 76 بالمتة من الاحتياجات اليومية من المنجنيز.

سؤال وجواب

- ما أقصى مدى لنمو الشعر في السنه الواحدة ؟
- 15 سم
- أين ومتى استخدم نظام إشارة المرور لأول مرة في العالم ؟
- أمريكا عام 1918 م
- من مؤلف كتاب «الإبانة عن أصول الديانة» ؟
- أبو الحسن علي بن اسماعيل الأشعري
- سور الصين العظيم أطول بناء أنزه الانسان يبلغ ارتفاعه 39 قدما وعرضه 33 قدما فكم يبلغ طوله ؟
- 2400 كم

هل تعلم؟

- هل تعلم أن اللغة المالطية هي أكثر اللغات تأثراً باللغة العربية
- هل تعلم أن العنبر يستخرج من أمعاء حوت العنبر وهو مادة قيمة في صناعة العطور
- هل تعلم أن زرقاء اليمامة كانت تبصر الشيء من مسيرة ثلاثة أيام
- هل تعلم أن أول من أشاروا إلى تفتت الحصى في الثامنة هم الأطباء العرب
- هل تعلم أن - المرأة - تعني تحريك العينين وإدارتهما لتسديد النظر على الهدف
- هل تعلم أن الجاذبية على القمر تساوي سدس الجاذبية على الأرض
- هل تعلم أن الذهب يوزن بالجرام والماس بالقيراط
- هل تعلم أن عدد بحور الشعر هو : ستة عشر بحراً
- هل تعلم أن آلة الاسطرلاب آلة فلكية لقياس ارتفاع الكواكب
- هل تعلم أن أول حيوان سار على قدميه في التاريخ هو الديناصور
- هل تعلم أن الرازي اول من استخدم الخيوط في الجراحة
- هل تعلم أن اول دبابة في العالم كانت موجودة في بريطانيا
- هل تعلم أن أشعة الليزر أقوى من أشعة الشمس بأربع مرات

قصة حنظلة والجمال

كان أحد الرعاة ويدعى حنظلة يعبر الصحراء مشياً على قدميه وسط لهيب الحر وحرارة الشمس وقد أصابه الجوع والعطش... وفي أثناء ذلك وجد جملاً يعبر الصحراء وحيداً فمشى معه حتى هداه الجمال إلى ماء عذب، وهناك شرب حنظلة وارتوى كثيراً ولكن الجمال أخذ يشرب ويشرب وكأنه لا يشبع أبداً ولم يكن حنظلة يعرف أن الجمال يملأ سنامه حتى يستطيع أن يحمله ويعبر معه الصحراء، وبعد فترة سار الاثنان حتى وصلا إلى واحة تسكنها قبيلة كبيرة نزلوا فيها ضيفين كريمين ومكث فيها يومين حتى خيراهما كبير القبيلة من أن يعيشا معهما كأنهما فردان من القبيلة او يحملان الزاد والزواد ويرحلان فاتخار حنظلة أن يعيش وسط افراد القبيلة.

أخذ حنظلة يفكر كثيراً فيعمل يدر عليه ريحا يقيه شر السؤال وهنا تذكر ماكان يفعل الجمال حينما ملأ سنامه بالماء ليستفيد منه اثناء الرحلة فجاءت له فكرة جميلة واخذ يبحث عن جلود الحيوانات القوية ثم ينظفها جيداً ويجعلها ملاء لامة نظيفة خالية من الرائحة وبعد ذلك يقوم بخياطة متينة ولا يترك منها غير رقبة طويلة تربط منها بعد أن تملأ بالماء ليحملها من اراد السفر فوق ظهره لتعينه على العطش وسط الصحراء، وهكذا راجت فكرة حنظلة واطلق عليها اصحاب القبيلة وعاء الماء الجلدي ومنهم من سماها قربة ومنهم من سماها مطرة لأنها تحتفظ بالماء نظيفاً طاهراً فعاش حنظلة في وسطهم كريم النفس عزيزاً بما يكسبه من صناعة القربة وبعد ذلك لجأ إلى طريقة أخرى للتكسب لم يكن يجيدها افراد القبيلة فقد كان يجيد صناعة بعض الاكاثان من الاخشاب فكان يثقف صناعة الاواني الخشبية وصناعة القوارب وغيرها فاستعان بالمواد الصمغية المستخرجة من الاشجار وحوافر الذبائح واستعان ايضا بامعاء الحيوانات الذبيحة واشياء كثيرة ليثقف عمله ولتخرج من بين يديه اشياء جيدة الصنع فاستطاعوا ان ينزلوا إلى النهر الصغير بقواربهم المتينة وعلمهم صيد الاسماك وتعليقها كما صنع لهم بعض الادوات الموسيقية البيئية وكان ايضا يعلمهم زراعة بعض انواع الخضروات والفاكهة حتى تحولت الواحة إلى جنة صغيرة تسكنها قبيلة سعيدة سميت بعد ذلك باسم حنظلة بعدها تزوج حنظلة من ابنة شيخ القبيلة واستحق أن يكون فخراً لهم وعنواناً لهم في كل أعمالهم الطيبة.

مساحة للتلوين

