

ص 22

جزيرة ياس ومطار زايد الدولي
يستقبلان المسافرين السعوديين
بتجربة احتفالية مميزة



ص 27

.. Wednesday 2
بين حب الأمهات
والرعب منهن!



خطوات يومية تحمي العينين
وتحافظ على وضوح النظر

ص 23

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

سلسلة أعطال في ميكروفون الأمم المتحدة تثير الجدل

أثارت سلسلة من الأعطال التقنية في الميكروفون داخل قاعة الجمعية العامة للأمم المتحدة موجة جدل على منصات التواصل الاجتماعي، خاصة لتزامنها مع خطب مهمة لعدد من زعماء العالم بشأن الحرب على غزة والاعتراف بالدولة الفلسطينية.

الخطب الذي تكرر في أكثر من مناسبة، طال خطابات للرئيس التركي رجب طيب أردوغان، ورئيس الوزراء الكندي مارك كارني، والرئيس الإندونيسي براوو سوبيانتو.

وتزامنت هذه الانقطاعات مع مناقشات الحرب في غزة التي دخلت في مراحل أكثر عنفا، والاعتراف بالدولة الفلسطينية. وقطع صوت الرئيس الإندونيسي فجأة أثناء حديثه عن نية بلاده إرسال قوات حفظ سلام إلى غزة، أمس الأول الثلاثاء.

وبدت علامات الارتباك على المترجم الفوري، الذي عجز عن مواصلة الترجمة لتوان، قبل أن يستأنف البث الصوتي مجدداً.

وقبل ذلك بوقت قصير، تعرض خطاب الرئيس التركي رجب طيب أردوغان لخلل مماثل. وأثناء حديثه عن "الإبادة المستمرة في غزة ودعوته للاعتراف الفوري بدولة فلسطين، قال المترجم: "لا يمكن سماع الرئيس، صوته اختفى، قبل أن يصلح الخطب سريعا.

لطفية تتبرع لترميم جامع منوية التاريخي بنونس

قدمت الفنانة التونسية لطفية، ابنة مدينة منوية، تبرعا ماديا لدعم مشروع ترميم جامع منوية المعمور. في خطوة تعبر عن اعتزازها بجذورها وانتمائها لسقط رأسها. جاءت المبادرة بعدما علمت لطفية بأن الجامع مهدد بالانهيار، فسارعت إلى التواصل مع اللجنة المشرفة على أعمال الترميم لتقديم دعمها. وأعربت اللجنة عن تقديرها البالغ لهذه المساهمة التي وصفتها بأنها تجسد روح التضامن والانتماء، مؤكدة أن التبرع سيساهم في تسريع وتيرة الأشغال بما يتيح إعادة فتح الجامع أمام الصلطن قريبا. كما وجهت اللجنة شكرها لشقيق الفنانة، مختار العرفاوي، على دعمه المتواصل، وللشاذلي المديوني الذي كان له دور في ربط العائلة باللجنة المشرفة.

فوائد تناول الطماطم لصحة القلب والعيون ستهشك لغناها بالفيتامينات

الطماطم ليست مجرد ثمرة لذيدة تدخل في كثير من أطباقنا اليومية، بل هي كنز غذائي غني بالعناصر المفيدة التي تسهم في تعزيز الصحة العامة. ومن أبرز الفوائد الصحية للطماطم؛ أنها تدعم صحة القلب، وتحمي العيون من الأمراض المرتبطة بالتقدم في العمر. يعود الفضل في ذلك إلى احتوائها على مضادات الأكسدة والفيتامينات والمعادن الضرورية

ما هي فوائد الطماطم لصحة القلب؟

يعتبر القلب من أهم الأعضاء الحيوية في جسم الإنسان، والحفاظ على صحته يتطلب تغذية سليمة ومتوازنة. الطماطم تلعب دوراً مهماً في دعم صحة القلب، وذلك من خلال عدة آليات، سنذكرها تباعاً، كما جاء في موقع WebMD:

غنية بالليكوبين (Lycopene): وهو هو مضاد أكسدة قوي يعطي الطماطم لونها الأحمر المميز. وقد أظهرت العديد من الدراسات أن الليكوبين يقلل من مستوى الكوليسترول الضار (LDL) في الدم، يمنع تكسب الكوليسترول، وهو ما يؤدي إلى تقليل فرص انسداد الشرايين. يساعد في خفض ضغط الدم، وهو عامل مهم للوقاية من أمراض القلب.

تقلل من الالتهابات: الطماطم تحتوي على مركبات مضادة للالتهاب؛ مثل فيتامين سي C والبيتا كاروتين، والتي تساعد في تقليل الالتهاب المزمن المرتبط بأمراض القلب. تحسن وظيفة الأوعية الدموية: مركبات الفلافونويد الموجودة في الطماطم تساعد على تحسين مرونة الأوعية الدموية، مما يعزز تدفق الدم ويقلل من خطر الإصابة بتصلب الشرايين.

5 نصائح لتعزيز فوائد الطماطم لصحة القلب
دمج الطماطم في نظامك الغذائي اليومي: أضفها إلى السلطات، السندويشات، أو حضري عصيراً طازجاً. استخدمها في إعداد الشوربات والصلصات المنزلية، بدلاً من المعلبة.

الطماطم المطبوخة أفضل للقلب: تسخين الطماطم يزيد من امتصاص الجسم لمضادات الأكسدة مثل الليكوبين، لكن يفضل طهوها بدرجة حرارة معتدلة؛ لتجنب فقدان بعض الفيتامينات. تناولها مع دهون صحية: إضافة القليل من زيت الزيتون أو الأفوكادو يعزز امتصاص الليكوبين. احرص على التنوع: لا تعتمد فقط على الطماطم، بل اجعلها جزءاً من نظام غذائي غني بالفواكه والخضروات. من المهم الاطلاع على فوائد الليكوبين للنساء "خارقة" خصوصاً للوقاية من السرطان والزهايمر.

ما هي فوائد الطماطم لصحة العيون؟

العيون من أكثر الأعضاء تأثراً بالعوامل البيئية والعمر، والطماطم تقدم حماية طبيعية للعيون، بفضل تركيبها الغني؛ فهي: مصدر غني بفيتامين أ A: الطماطم تحتوي على البيتا كاروتين، وهو يتحول في الجسم إلى فيتامين A الضروري للرؤية الجيدة، خصوصاً في الإضاءة الخافتة. تقي من الضمور البقعي: الليكوبين واللوتين والزيكسانثين الموجودين في الطماطم هي من مضادات الأكسدة المهمة لصحة شبكية العين. وقد أظهرت الدراسات أن هذه المركبات

مركبات نباتية، مثل الليكوبين، اللوتين، والزيكسانثين، وهي من أقوى مضادات الأكسدة.

ما هي أبرز الفوائد الصحية للطماطم على الجسم؟

محاربة السرطانات: أثبتت الأبحاث أن للطماطم وما فيها من مواد غذائية القادرة على محاربة العديد من السرطانات، مثل سرطانات الجهاز الهضمي وسرطان الرئتين والبروستات، ويعود ذلك لاحتوائها على نسبة عالية جداً من مضاد أكسدة، يدعى الليكوبين، والتركز في قشرة الطماطم، وهو ما يعطي اللون الأحمر للطماطم، بالإضافة إلى احتوائها على فيتامينات A و C. كما دلت الأبحاث العلمية المذكورة في موقع MedicalNewsToday، السيطرة على مرض السكري؛ وفقاً لجمعية السكري الأمريكية، تعد الطماطم جزءاً مهماً من النظام الغذائي لمرضى السكري؛ لأنها غنية بالحديد وفيتامين C وفيتامين E، مما يساعد في تخفيف أعراض مرض السكري. كما وجد أن الليكوبين الموجود في الطماطم، إلى جانب المركبات الأخرى، يساعد في تقليل تأثير الإجهاد التأكسدي لدى المرضى السكري. تعد الطماطم مصدراً غنياً للألياف

الغذائية التي تساعد على تنظيم امتصاص السكر في الدم وإبطائه. خسارة الوزن؛ بإدخالك الطماطم ضمن وجباتك ونظامك الغذائي اليومي، فإن ذلك سوف يساعد على الشعور بالشبع وإمتلاء المعدة بدون إضافة سعرات حرارية عالية أو دهون، فهي تعد غنية في الألياف والماء وقليلة بالسعرات، وبهذا ستكون غذاءك الأمثل في حمية نزل الوزن. مقاومة التجاعيد وعلامات الشيخوخة؛ وجد أن لضاد الأكسدة القوي الذي تحتوي عليه الطماطم، وهو الليكوبين، العديد من الفوائد، ومنها المحافظة على البشرة وحمايتها من أشعة الشمس الضارة، ومنحه الترطيب اللازم، بالإضافة إلى محاربة الجذور الحرة، مما يجعلها تلعب دوراً كبيراً في مقاومة علامات الشيخوخة ومنها التجاعيد. الوقاية من هشاشة العظام؛ احتواء الطماطم على الكالسيوم والفسفور وفيتامين C وفيتامين K يلعب دوراً كبيراً في المحافظة على سلامة العظام وقوتها ونموها وتجديد خلاياها. ومن هذا المنطلق يأتي دور الطماطم في الوقاية من هشاشة العظام.

الوقاية من الإمساك؛ تعد الطماطم عالية في نسبة الماء والألياف، وبهذا تلعب الطماطم دوراً كبيراً في تسهيل عمل الأمعاء، وتحسين الهضم، والوقاية من الإمساك.

تقلل من خطر الإصابة بالضمور البقعي المرتبط بالعمر (AMD) وإعتام عدسة العين (Cataract).

تحمي من أضرار الأشعة فوق البنفسجية؛ مضادات الأكسدة في الطماطم تعمل كدرع واقية ضد الأضرار التي قد تسببها الأشعة فوق البنفسجية للعين، خاصة للأشخاص المعرضين لأشعة الشمس لفترات طويلة.

4 نصائح لصحة العيون باستخدام الطماطم
تناولي أطعمة غنية بالكاروتينات؛ الطماطم من أهم المصادر، ولكن أيضاً هناك الجزر، السبانخ، والبطاطا الحلوة. تناولها مع دهون صحية؛ إضافة القليل من زيت الزيتون أو الأفوكادو يعزز امتصاص الليكوبين. احرص على التنوع؛ لا تعتمد فقط على الطماطم، بل اجعلها جزءاً من نظام غذائي غني بالفواكه والخضروات. من المهم الاطلاع على فوائد الليكوبين للنساء "خارقة" خصوصاً للوقاية من السرطان والزهايمر.

5 نصائح لتعزيز فوائد الطماطم لصحة القلب
دمج الطماطم في نظامك الغذائي اليومي: أضفها إلى السلطات، السندويشات، أو حضري عصيراً طازجاً. استخدمها في إعداد الشوربات والصلصات المنزلية، بدلاً من المعلبة.

الطماطم المطبوخة أفضل للقلب: تسخين الطماطم يزيد من امتصاص الجسم لمضادات الأكسدة مثل الليكوبين، لكن يفضل طهوها بدرجة حرارة معتدلة؛ لتجنب فقدان بعض الفيتامينات. تناولها مع دهون صحية: إضافة القليل من زيت الزيتون أو الأفوكادو يعزز امتصاص الليكوبين. احرص على التنوع: لا تعتمد فقط على الطماطم، بل اجعلها جزءاً من نظام غذائي غني بالفواكه والخضروات. من المهم الاطلاع على فوائد الليكوبين للنساء "خارقة" خصوصاً للوقاية من السرطان والزهايمر.

ما هي فوائد الطماطم لصحة العيون؟

العيون من أكثر الأعضاء تأثراً بالعوامل البيئية والعمر، والطماطم تقدم حماية طبيعية للعيون، بفضل تركيبها الغني؛ فهي: مصدر غني بفيتامين أ A: الطماطم تحتوي على البيتا كاروتين، وهو يتحول في الجسم إلى فيتامين A الضروري للرؤية الجيدة، خصوصاً في الإضاءة الخافتة. تقي من الضمور البقعي: الليكوبين واللوتين والزيكسانثين الموجودين في الطماطم هي من مضادات الأكسدة المهمة لصحة شبكية العين. وقد أظهرت الدراسات أن هذه المركبات

البيت الأبيض يعلق على تعطل السلم الكهربائي بترامب وميلانيا

دعت المتحدثة باسم البيت الأبيض إلى "فصل فوري، لأي شخص قد يكون تسبب بتوقف مضاجئ سلم كهربائي لدى وصول الرئيس دونالد ترامب إلى مقر الأمم المتحدة في نيويورك.

وجاء في منشور للمتحدثة باسم البيت الأبيض كارولين ليفيت على منصة إكس "إذا قام شخص ما في الأمم المتحدة عمداً بإيقاف السلم الكهربائي عندما استخدمه الرئيس والسيدة الأولى، فيجب فصله فوراً وفتح تحقيق". وقال المتحدث باسم الأمم المتحدة ستيفان دوجاريك في تصريح لوكالة فرانس برس "إن شخصاً كان أمام الرئيس فعل غير قصد آتية الأمان"، لافتاً إلى أن السلم أعيد تشغيله لاحقاً.

وقبل لقائه كلمته في الجمعية العامة للأمم المتحدة، صعد ترامب خلف زوجته ميلانيا على سلم كهربائي سرعان ما توقف. وحافظ الرئيس والسيدة الأميركية الأولى على توازنهما ثم صعدا السلم. وسببت الحادثة انزعاجاً كبيراً لترامب الذي يبدي حساسية كبرى حيال أي خلل خلال إطلالاته العلنية.

وفي كلمته، قال ترامب "شيثان قدمتهما الأمم المتحدة لي هما سلم كهربائي سيئ وشاشة تلفين سيئة"، مشيراً إلى حادثة تقنية وقعت قبيل خطابه.

وبهذا الصدد قال المتحدث باسم المنظمة "لا تعليق لدينا لأن شاشة التلفين الخاصة بالرئيس الأميركي يديرها البيت الأبيض".

ولاحقا اشتكى ترامب من هذه الأعطال في منشور على تروث سوشيايل.

حليب الأم قد يتأثر بعدد من الجينات

تبرعت بها تسع مرضعات يعانين من انخفاض إدرار الحليب، وسبع أخريات لديهن إنتاج مرتفع من الحليب، و14 إنتاج الحليب لديهن طبيعي. وظهر أن هناك اختلافات في أنواع خلايا ومستويات ثلاثة جينات هي "جي-إل-بي-1. أن. بي-إل-إي. إن. 4" و"كيه-إل-إف. 10" لدى المرضعات.

وبما أن حليب الأم ينقل البكتيريا النافعة للأمعاء الرضيع، فقد أراد الباحثون أيضاً معرفة ما إذا كانت الجينات التي تؤثر على مستوى الحليب تؤثر أيضاً على صحة وتنوع البكتيريا في أمعاء الطفل، والتي يكون لها دور محوري في وظائف الجهاز المناعي والأعضاء والجهاز العصبي. وخلص الباحثون إلى أن مستويات إدرار الحليب لم تؤثر على البكتيريا المعوية أو الميكروبيوم لدى الأطفال.

باحثون إنهم تمكنوا من تحديد ثلاثة جينات ربما يكون لها تأثير على إمدادات الحليب لدى المرأة خلال محاولة إرضاع صغيرها. وذكر الباحثون في تقرير بدورية ساينس أدفانسز أنه في حين أن الدور الدقيق للجينات لم يتضح بعد، فإن النتائج "ستهدد الطريق لمزيد من الأبحاث في مجال إدرار الحليب... وستساعد الدراسات المستقبلية في فهم وتشخيص وعلاج مشكلات الرضاعة الطبيعية". وحلل الباحثون التركيب الجيني لكريات الدهون في الحليب والخلايا التي جاءت من بطانة قنوات الحليب في عينات حليب بشري طازج



إيطاليا تضبط شبكة سورية بتهمة تمويل أموال المخدرات إلى ذهب

قال ممثلو الادعاء في إيطاليا، إنهم فككوا شبكة يقودها سوريون متهمة بغسل عائدات تهريب المخدرات في إيطاليا وفرنسا، من خلال تحويل الأموال النقدية إلى سبائك ذهب. وذكر ممثلو الادعاء في ميلانو في بيان، أن شرطة الأموال اعتقلت 5 أشخاص في منطقتي بيدمونت ولومباردي شمال البلاد، وصادرت أيضاً 17 مليون يورو "20 مليون دولار". وأجرى التحقيق فريق مشترك يضم شرطة الضرائب الإيطالية للحرس الوطني الفرنسي في مرسيليا، بالتنسيق من المديرية الوطنية الإيطالية لمكافحة المافيا ومكتب الادعي العام في مرسيليا، إلى جانب وكالة الاتحاد الأوروبي للتعاون القضائي الجنائي "يوروبوست"، والشرطة الأوروبية "يوروبول". وقال ممثلو الادعاء إن المشتبه بهم جمعوا على مدى 10 أشهر أكثر من 17 مليون يورو من عائدات المخدرات، معظمها في فرنسا، ونقلوا الأموال في مركبات مزودة بحجرات مخفية إلى منطقة حول مدينة أليساندريا بمنطقة بيدمونت على الحدود مع فرنسا.



لدى شركات يابانية رائدة

منوعات الفكر 22

21 طالباً إماراتياً يكملون بنجاح برنامج التدريب الصيفي بمركز اليابان للتعاون الدولي



يمكن أن يقدموه من إسهامات مستقبلية في القطاعات الاستراتيجية لدولة الإمارات. أشاد ممثلو الشركات اليابانية المستضيفة بدافعية الطلبة الإماراتيين العالية، وشغفهم بالتعلم، والتزامهم الجاد، وهو ما يعكس جودة البرنامج وأثره الإيجابي.

أما ميرة جاسم شاهين إبراهيم البلوشي، طالبة في السنة الثانية بقسم الهندسة الكهربائية بكلية التقنية العليا، فقد وصفت تجربتها مع شركة

النشاط الإشعاعي البيئي بجامعة فوكوشيما، قائلاً: «لقد كان التدريب رحلة استثنائية أطلعتني بعمق على الجوانب التقنية والثقافية معاً. أدهشني لطف الشعب الياباني، وأشعر بالفخر لكوني أول متدرب إماراتي يرحب به هذا المعهد».

ورغم التحديات الثقافية واللغوية، فقد اكتسب الطلبة خبرات عملية قيمة من خلال تفاعلهم المباشر مع بيئة العمل

متخصصة من مؤسسات رائدة مثل جامعة خليفة للعلوم والتكنولوجيا وكلية التقنية العليا. كما قدمت التدريبات بصيغ مختلفة: إما بالكامل في اليابان، أو بالكامل في دولة الإمارات، أو بصيغة مزدوجة تجمع بين الدولتين. مما أتاح مرونة أكبر وخبرة أوسع للطلبة.

حيث بدأ البرنامج بدورات تمهيدية في مقر مركز في اليابان، شملت مهارات أساسية مثل اللغة اليابانية، وأداب العمل، بالبيئة المهنية اليابانية.



أعلن في أبوظبي عن إتمام برنامج التدريب الصيفي لهذا العام بنجاح. حيث أتاحت الفرصة لـ 21 طالباً إماراتياً للتدريب في 10 شركات يابانية مرموقة ومعهد بحثي، مما أتاح لهم تعزيز خبراتهم في تخصصات متنوعة.

البرنامج الفريد، الذي استمر ثمانية أسابيع، قدم خبرة عملية قيمة وانغماساً ثقافياً شاملاً، حيث أتاح للمتدربين فرصة الاطلاع على التكنولوجيا اليابانية المتقدمة من خلال التدريب في شركات عالمية كبرى، وكذلك في مؤسسات صغيرة ومتوسطة متميزة. شملت القطاعات التي مثلتها الجهات المستضيفة: الصناعات الثقيلة، أجهزة التحليل والقياس، الذكاء الاصطناعي، معالجة المعادن والمكونات، الطاقة البيئية، تصنيع الأغذية والخدمات، إضافة إلى مؤسسة بحثية بيئية. ويأتي هذا البرنامج برعاية وزارة الاقتصاد والتجارة والصناعة اليابانية، ضمن جهود أوسع لبناء كفاءات إماراتية قادرة على المنافسة في الساحة العالمية.

•• أبوظبي - الفجر

منذ انطلاق البرنامج في عام 2012 بلغ عدد خريجي 125 طالباً، مع توسع ملحوظ في نطاقه. وقد ضمت دفعة هذا العام 14 طالبة



بمناسبة اليوم الوطني

جزيرة ياس ومطار زايد الدولي يستقبلان المسافرين السعوديين بتجربة احتفالية مميزة

ورلد جزيرة ياس أبوظبي. واحتفت هذه المبادرة باليوم الوطني للمملكة العربية السعودية في أجواء استثنائية عكست مكانة جزيرة ياس أبوظبي كوجهة عالمية رائدة للضيافة والترفيه، ومحفطة فريدة لخلق ذكريات عائلية لا تنسى.

السعودية القادمة إلى العاصمة في مبادرة مميزة لقيت تفاعلاً واسعاً من المسافرين العائلات وصغارهم الذين حظوا باستقبال خاص، وحصلوا على حقائب ترحيبية تضم هدايا مميزة من عالم فيراي، وياس ووترورلد، وعالم وارنر براذرز، وسي

للمسافرين القادمين من المملكة العربية السعودية بمناسبة الاحتفال باليوم الوطني السعودي. وتألقت صالة الوصول في المطار أجواء احتفالية مميزة، حيث استقبلت شخصيات عالم وارنر براذرز المحبوبة «توم أند جيري»، أولى الرحلات

نظمت «جزيرة ياس» بالتعاون مع «مطار زايد الدولي» تجربة استقبال مميزة

حديقة الحيوان بالعين تطلق برامج تعليمية جديدة



•• دبي - الفجر

نظمت القيادة العامة لشرطة دبي، ممثلة في مبادرة «التزامك سعادة»، محاضرة توعوية بالتعاون مع مجلس دبي الرياضي، لطلبة مجمع زايد التعليمي بالخوانيج، بهدف التوعية بالتزامات الجمهور الرياضي في الملاعب التي ينص عليها القانون الاتحادي رقم 8 لسنة 2014 بشأن أمن المنشآت والفعاليات الرياضية.

وأكد الملازم نايب سلطان الكتيبي، أن مبادرة «التزامك سعادة» تستهدف تعزيز التواصل مع الجماهير الرياضية، وتوحيد الجهود لإسهام الجماهير عبر ترسيخ ثقافة التشجيع الإيجابي من خلال الاستفادة المثلى من وسائل التواصل الاجتماعي، وذلك لنقل الرسائل الإيجابية، وثقافة النقد البناء بين جميع أطراف اللعبة، بما يعكس الوجه الحضاري للدولة في ملاعبنا الرياضية.

وقال إن المبادرة تعمل على نشر الوعي لدى الجمهور بحدود التشجيع ومدى خطورة التعبير عن المشاعر بصورة سلبية تجاه الآخرين، وأن يعي الجمهور جيداً التزاماته طبقاً للقانون الاتحادي في شأن أمن المنشآت والفعاليات الرياضية.

ولفت الملازم الكتيبي إلى أن مواد القانون الاتحادي بشأن أمن المنشآت والفعاليات الرياضية، تضمن تحقيق كل إجراءات السلامة للرياضيين ولخلفاء المنشآت في الدولة، وذلك وفق معايير وضوابط أمنية متطورة بما يتماشى مع المعايير الدولية المتبعة لتنظيم الجوانب الأمنية في المهرجانات والفعاليات الرياضية بأعلى مستوياتها.



الحديقة ومركز الشيخ زايد لعلوم الصحراء وسفاري العين، يقودها فريق من المرشدين المتمرسين الذين يجمعون بين الخبرة والشغف. وإلى جانب البرامج الحديثة، تحافظ الحديقة على برامجها الثقافية التراثية التي أسرت أجيالاً من الطلاب، مثل رحلة في عالم الآثار

•• العين - الفجر

تطلق حديقة الحيوان بالعين مع بداية العام الدراسي الجديد مجموعة من البرامج التعليمية المبتكرة التي تجمع بين المعرفة والمرح، وتفتح أمامهم أبواب الاكتشاف من الحضارة وحتى الصف العاشر.

ومع هذه الانطلاقة التعليمية المبهجة تدعو حديقة الحيوان بالعين طلبة المدارس للاستمتاع بفرصة تعلم واكتشاف فريدة من نوعها حيث سيحظى المشاركون بفرصة مختلفة للتعلم بعيداً عن روتين الصفوف التقليدية.

وتنتظر المشاركين الصغار من الحضارة للصف الثالث مغامرات حافلة بالمتعة مثل سفاري الحواس، وحكايات الحيوانات، وعروض الدمى الشائقة، بالإضافة إلى تجربة فريدة في عالم «الحارس الصغير» و«المزارع الصغير».

أما طلبة الصف الرابع حتى السابع، فهم على موعد مع مغامرات استكشافية أوسع، حيث يتعرفون على النظام البيئي وتحديات صونه، ويعيشون تجربة «الحياة في توازن» إلى جانب رحلة مشوقة في عالم الطيور، وختامها تحدٍ مثير مع «حماة الصحراء».

كما أعدت الحديقة لطلبة الصف الثامن حتى العاشر ورشاً عملية تفتح أمامهم آفاق التفكير المستدام، من خلال تسليط الضوء على الشكليات البيئية التي يعاني منها كوكب الأرض، وتشجيعهم على ابتكار حلول عملية تحاكي مفاصل الاستدامة.

ولا تقف المغامرات التعليمية عند هذا الحد، إذ تمتد لتشمل جولات مدرسية منتظمة في أرجاء

منوعات الغذاء

23

قد لا يعلم الجميع أن الحفاظ على صحة بصرنا لا يحتاج إلى جهد كبير، بل إلى

بعض العادات البسيطة

إليك أهم سبع نصائح وفق الأطباء والدراسات الحديثة، والتي

يمكن أن نعتمدها يومياً

لنحمي عيوننا ونحافظ

على وضوح النظر لأطول

فترة ممكنة.



تحدث فارقاً كبيراً على المدى الطويل

خطوات يومية تحمي العينين وتحافظ على وضوح النظر



معقدة، يكفي أن تجعل الراحة من الشاشات والنوم الجيد والتغذية الصحية والوقاية من الشمس جزءاً من روتينك. خطوات يومية صغيرة تحدث فارقاً كبيراً على المدى الطويل، فالعينان تستحقان عناية يومية لأنهما ثروتك التي لا تعوض.



لكن الأبحاث أكدت أن النشاط البدني المنتظم يحسن الدورة الدموية، مما يزيد من تدفق الأوكسجين والمواد الغذائية إلى العينين، ويقلل في الوقت نفسه من أخطار الأمراض المزمنة التي تؤثر في البصر مثل السكري وارتفاع ضغط الدم. ومما لا شك فيه أن ممارسة الرياضة بصورة دورية يعطيك جسماً رقيقاً، لكنها أيضاً تساعد في الحصول على صحة عين أفضل خصوصاً، لأن ممارسة التمارين الرياضية تقلل من ارتفاع ضغط العين، ولها قدرة كبيرة على حماية العين من الأمراض المرتبطة بارتفاع نسبة السكري والضغط والكوليسترول والدهون الثلاثية.



بالحد الأدنى على بعد 50-70 سم من العين، مع وضعها أسفل مستوى النظر قليلاً، لتقليل الضغط على العينين والرقبة.

شرب كميات كافية من المياه يومياً

الترطيب عنصر أساس في الحفاظ على صحة العينين. وكشفت دراسات أن الجفاف العام في الجسم يرتبط مباشرة بجفاف العين وضعف طبقة الدموع، وبخاصة عند كبار السن، لذا علينا أن نحصل على قدر كاف من المياه بصورة يومية كي نتجنب جفاف العينين ونحافظ على صحتها. وهنا يوصي الأطباء بشرب ما لا يقل عن ثمانية أكواب من الماء يومياً.

نظام غذائي معزز للبصر

توفر أطعمة معينة العناصر الغذائية الأساس لدعم صحة العين على المدى الطويل ومكافحة الأمراض التنكسية، ومن الضروري إدخال الأطعمة الغنية للعينين بصورة يومية في وجباتنا، ومنها مثلاً الجزر واللث واللفت والسلمون والبرنقال واللوز، فيما تساعد الأطعمة التي تحوي الزنك، منها البازلاء والفسق واللحوم الحمراء والدجاج على تحسين مقاومة العينين للتلوث.

وفي تأكيد أهمية الغذاء في الحفاظ على صحة العينين، أثبتت دراسة أجرتها المعاهد الوطنية للصحة الأمريكية أن تناول مضادات الأكسدة مثل فيتامين C وE والزنك واللوتين يقلل من خطر الإصابة بالتنكس البقعي بنسبة 25% في

العين هي أغلى ما نملك، فهي التي نرى بها تفاصيل حياتنا ونعيش من خلالها لحظاتها الكبيرة والصغيرة، لكن مع كثرة استخدام الهواتف والكمبيوتر والتلفزيون صارت العيون تتعب أكثر من قبل، وبدأ أكثر يعانون مشكلات مثل الجفاف أو ضعف النظر حتى في سن صغيرة، وصولاً إلى حد فقدان بعض الرؤية تماماً. فيما قد لا يعلم الجميع أن الحفاظ على صحة العينين لا يحتاج جهداً كبيراً، بل إلى بعض العادات اليومية البسيطة مثل أخذ فترات راحة والأكل الصحي، والحرص على النوم الجيد. في هذا التقرير نعرض لكم أهم سبع نصائح وفق الأطباء والدراسات الحديثة، والتي يمكن أن نعتمدها يومياً لنحمي عيوننا ونحافظ على وضوح النظر لأطول فترة ممكنة.

اتباع قاعدة 20-20-20 والابتعاد عن الشاشات

ليست بالمفاجأة أن نقول لكم إن قضاء وقت طويل في النظر إلى الشاشات بكل أنواعها وأحجامها هي مشكلة العصر بالنسبة إلى كل الأجيال، وهنا تنصح الجمعية الأمريكية لطب العيون ضمن تقرير لها يعود لعام 2020 أن تطبق قاعدة 20-20-20 النظر كل 20 دقيقة إلى جسم يبعد 20 قدماً لمدة 20 ثانية، وهذه الخطوة تقلل بصورة ملحوظة من أعراض الجفاف والتعب البصري. في المقابل تجنبوا التحديق في الشاشات لفترات طويلة، وعند حصول الأمر يجب أن تكون الشاشة

استخدام نظارات شمسية مناسبة

قد يعتقد كثير أن النظارات الشمسية موضة لا أكثر، أو بالحد الأقصى تبعد أشعة الشمس "المزعجة" في بعض الأحيان، لكنها في الحقيقة نظارات تحمي عيوننا أيضاً ويجب ألا نهمل ارتداؤها يومياً أثناء خروجنا خلال النهار، وفي كل الفصول. فالتعرض الطويل لأشعة الشمس من دون حماية يزيد من خطر الإصابة بالمياه البيضاء والتنكس البقعي المرتبط بالعمر، وبالتالي ارتداء نظارات شمسية بمعيار UV400 ضرورة وليست رفاهية.

ممارسة الرياضة؛ فوائد للجسم وللعينين

قد يتساءل بعض "ما علاقة الرياضة بالعين؟"،

التدخين ضرر مباشر على العينين

التدخين لا يضر فقط الرئتين والقلب، بل يعد عدواً صامتاً لصحة العينين أيضاً. ويكشف تقرير صادر عن المعهد الوطني للعيون الأمريكي قبل أعوام أن المدخنين أكثر عرضة للإصابة بالمياه البيضاء والتنكس البقعي بمعدل الضعف مقارنة بغير المدخنين. ويزيد من احتمالية الإصابة بالزرق ويقاقم جفاف العينين، فضلاً عن ذلك فهو قد يتلف شبكية العين ويسبب فقدان البصر. لذا فإن الابتعاد عن التدخين هو بالتأكيد مكسب صحي بصورة عامة، وللعينين أيضاً.

لم العادات اليومية مهمة؟

العين كأي عضو آخر في الجسم، تتأثر بما نفعله كل يوم. إهمال هذه العادات قد يؤدي إلى إرهاب



دراسة علمية تكشف فوائد الكرز في تحسين وظائف الدماغ وتقليل الالتهابات المرتبطة

توصلت دراسة علمية حديثة أجرتها جامعة كينت البريطانية إلى نهج جديد للاستفادة من ثمار الكرز

غير الصالحة للاستهلاك، وذلك من خلال تحويلها إلى مسحوق طبيعي يتمتع بخصائص بيولوجية قد

تساهم في تخفيف الأعراض المصاحبة لمرض الخرف في مراحله المبكرة والمتوسطة.

سابقة حول فوائد الأطعمة الغنية بمركب الأنثوسيانين، والذي يتواجد بكثافة في الفواكه والخضروات ذات اللون الأحمر والبنفسجي، مثل التوت الأزرق والأسود، الكرز، الرمان، العنب الأسود، اللبؤف الأحمر، اليبانجان، الكشمش الأسود، البرقوق الأسود، الفاصوليا السوداء، والأرز الأسود. وقد ارتبط تناول هذه الأطعمة بانخفاض معدلات الالتهاب وتقليل خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني وأمراض القلب.

وفي هذا السياق، كشفت دراسة صينية أن تناول 320 ملغ من الأنثوسيانين مرتين يومياً أدى إلى انخفاض مؤشرات الالتهاب لدى الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع الكوليسترول. كما أظهرت تجربة أخرى أن استهلاك ما بين 30 إلى 60 غراماً من التوت يومياً ساهم في تقليل خطر الإصابة بالسكري بنسبة 5%. وفي تجربة إضافية، تبين أن تناول 200 مل من عصير الكرز يومياً لمدة 12 أسبوعاً ساعد في خفض ضغط الدم لدى المشاركين.

ورغم أن الأبحاث المتعلقة بدور الأنثوسيانين في الوقاية من السرطان لا تزال في مراحلها الأولية، إلا أن هذا المركب يصف ضمن مجموعة الفلافونويدات، وهي فئة من مضادات الأكسدة القوية التي يُعتقد أنها تلعب دوراً في الحد من تطور الأورام، وفقاً لما نشرته صحيفة "ذا صن" البريطانية.

وظائف الدماغ، وهو ما يجعل المسحوق المستخرج من الكرز التالف خياراً واعداً في مجال التغذية العلاجية. اعتمد الفريق البحثي في إعداد المسحوق على ثمار كرز تم حصادها في مقاطعة كينت، وكانت مخصصة لعمليات معالجة دقيقة إلى مسحوق يتميز بنشاط بيولوجي أعلى المسؤولة.

من جانبها، أشارت الدكتورة سارة بلاكييرن، المؤلفة الأولى للدراسة، إلى أن الفريق اعتمد على منهجية تجمع بين التحليل العلمي الدقيق والتجارب المخبرية منخفضة التكلفة، بهدف إثبات قدرة المسحوق على تقديم فوائد مزدوجة، سواء على مستوى صحة الإنسان أو في إطار الحفاظ على البيئة. وأكدت أن النتائج الأولية تفتح المجال أمام تطوير منتجات غذائية جديدة تعتمد على مكونات طبيعية ذات فعالية مثبتة. وتتوافق هذه النتائج مع ما أظهرته دراسات

ويعتمد هذا الابتكار على إعادة تدوير الفائض الزراعي وتحويله إلى منتج غذائي فعال، في خطوة تجمع بين الاستدامة البيئية والفائدة الصحية. ويُعزى التأثير الإيجابي لهذا المسحوق إلى احتوائه العالي على مضادات الأكسدة، لا سيما مركبات الأنثوسيانين والكوريسيتين، التي تُعرف بقدرتها على مقاومة الالتهابات وتعزيز الحماية العصبية، مما يساهم في الحد من التدهور المعرفي المرتبط بتقدم العمر. وقد أظهرت الدراسة أن هذه المركبات تلعب دوراً محورياً في دعم



العقد ١٤٥٦٤ بتاريخ ٢٠٢٥/٩/٢٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : شركة درايف ويل لاصلاح الميكانيكي للمركبات - ذ م م
العنوان : مكتب رقم S26 مؤسسة دبي للتجارة - بر دبي - راس الخور الصناعية الثانية - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م) ، رقم الرخصة : 1213008 رقم القيد بالسجل التجاري : 2034812 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 11/9/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 11/9/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **أش ايه ام للتدقيق الحسابات** العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بور سعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973060 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العقد ١٤٥٦٤ بتاريخ ٢٠٢٥/٩/٢٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : **أش ايه ام للتدقيق الحسابات**
العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بور سعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية شركة **درايف ويل لاصلاح الميكانيكي للمركبات** - ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 11/9/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 11/9/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن على دبي العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العقد ١٤٥٦٤ بتاريخ ٢٠٢٥/٩/٢٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : **دافة دبي للسياحة البحرية** - ذ م م
العنوان : مكتب رقم 2 ملك شركة الإمارات للخدمات البديقة والكهرباء - ذ م م - بر دبي - عود ميناء - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م) ، رقم الرخصة : 612058 رقم القيد بالسجل التجاري : 2324558 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 24/7/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 24/7/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **أحمد أبو أحمد مبادئ لمراجعة الحسابات** ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 411 ملك عبدالله محمد عبدالله الوسى - بر دبي - عود ميناء - هاتف : 04-8866575 فاكس : 04-8866575 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العقد ١٤٥٦٤ بتاريخ ٢٠٢٥/٩/٢٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : **أحمد أبو أحمد مبادئ لمراجعة الحسابات** ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 411 ملك عبدالله محمد عبدالله الوسى - بر دبي - عود ميناء - الهاتف : 04-8866575 فاكس : 04-8866575 بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية دافة دبي للسياحة البحرية - ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 24/7/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 24/7/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن على دبي العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العقد ١٤٥٦٤ بتاريخ ٢٠٢٥/٩/٢٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : **عمران حسن لتأجير السيارات** - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 391 - SH - 51 ملك مدينة دبي الصناعية ش ذ م م - سبخ شعيب 2 - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م) ، رقم الرخصة : 1415491 رقم القيد بالسجل التجاري : 2414014 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 18/9/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 18/9/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ان بي ان لمراجعة الحسابات ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بور سعيد - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العقد ١٤٥٦٤ بتاريخ ٢٠٢٥/٩/٢٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : **ان بي ان لمراجعة الحسابات** ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بور سعيد - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **عمران حسن لتأجير السيارات** - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 18/9/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 18/9/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن على دبي العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العقد ١٤٥٦٤ بتاريخ ٢٠٢٥/٩/٢٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : **جلوري التجريدي للتجارة العامة** - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 703 ملك محمد سعيد خلف القيث - بور سعيد - ديرة - هاتف : 04-2288982 فاكس : بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **جلوري التجريدي للتجارة العامة** - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 23/9/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 22/9/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن على دبي العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العقد ١٤٥٦٤ بتاريخ ٢٠٢٥/٩/٢٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : **السويدي للتدقيق الحسابات** - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 703 ملك محمد سعيد خلف القيث - بور سعيد - ديرة - هاتف : 04-2288982 فاكس : بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **جلوري التجريدي للتجارة العامة** - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 23/9/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 22/9/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن على دبي العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العقد ١٤٥٦٤ بتاريخ ٢٠٢٥/٩/٢٥

فقدان شهادات اسهم

فقدت المدعوة/زونية مسعود عدى الزراعي إماراتية الجنسية شهادة اسهم رقم 102203 بعدد 270 سهما وشهادة رقم 121597 بعدد 27 سهما وشهادة رقم 111434 بعدد 7 اسهم صادرة جميعها من شركة الإتصالات (من يجدها عليه التواصل مع الفرع الرئيسي لشركة اتصالات او رقم تليفون 055 8222224

المسؤول المخول

العقد ١٤٥٦٤ بتاريخ ٢٠٢٥/٩/٢٥

إخطار بموعد اجتماع الخبرة

70197
في القضية رقم 224 لسنة 2025 تجاري مصارف كلي - دبي المدعي : بنك راس الخيمة الوطني - ش م ع بوكالة : دار المحكمة للمحاماة والاستشارات القانونية إلى المطلوب إعلان : المدعي عليها الأولى : السالفة لمقاولات البناء بناء على تكتيفا من محكمة دبي المؤجرة خبيراً في الدعوى المذكورة أعلاه، فقد حددنا يوم الاثنين 29/9/2025 في تمام الساعة العاشرة والنصف صباحاً موعداً لعقد اجتماع الخبرة الأول من بعد، وعليه يتطلب حضوركم أو من يمثلكم قانوناً بحضور اجتماع الخبرة مع ارسال كافة ما لديكم من مستندات متعلقة بالدعوى ،وعليكم مراجعة الخبير أولاً بأول على بيانات التواصل المذكورة أعلاه بشأن أية استفسارات والتابعة تطورات اجراءات تنفيذ المأمورية وإستلام المستندات والتعقيب عليها، ويمكنكم التواصل معنا لتزويكم برابط الاجتماع على العنوانين التالية :
الخبير/ سعيد الشارح الفلاسي
رقم القيد بمحاكم دبي 133
رقم القيد بوزارة العدل 449
Email : expert@alsharid.com - تليفون : 042555155

المسؤول المخول

العقد ١٤٥٦٤ بتاريخ ٢٠٢٥/٩/٢٥

حكومة الشارقة دائرة القضاء

70482
إعلان مدعى عليه بالنشر لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية في الدعوى رقم 0004998/SHCFICIS2025 مدني إلى المدعي عليه : ماجدة تركي - مجهول محل الإقامة وإلى المدعي عليه : احمد عبدالفتاح احمد عبدالفتاح مجهول محل الإقامة
انت مكلف بالحضور بجلسة 7/10/2025 الساعة الثامنة والنصف صباحاً أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم 7 (مكتب مدير الدعوى) شخصياً او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقاً بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.
حرر بتاريخ 23/9/2025 م.

المسؤول المخول

العقد ١٤٥٦٤ بتاريخ ٢٠٢٥/٩/٢٥

الامارات العربية المتحدة محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية

70688
إعلان مدعى عليه بالنشر لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية المدنية - زليخة حسين محمد إخطار دفع في القضية رقم 0004992/CEXCIBOUNC2024/0004998 الشركات المرتفعة موضوع الطلب / تحديت 1. التمس قبول طلب اعلان السند التنفيذي بالنشر حيث تعذر اعلان المتفد ضدها على عنوانها وعلى الهاتف الوارد بالتحري ومن تم تعذر اعلانها على مقر عملها الوارد بالتحري نلتمس قبول اعلانها بالنشر قرار المحكمة / لا مانع ملاحظة / على مقدم الطلب الدخول على المتصة الإلكترونية <https://eje.ae> (تقديم طلباتكم و سداد الرسم المقرر تمهيداً لاستكمال الاجراءات) 600553355
ولا استفسارات التواصل من طريق الهاتف : 600553355
محكمة عجمان الاتحادية محكمة التنفيذ المدنية

المسؤول المخول

العقد ١٤٥٦٤ بتاريخ ٢٠٢٥/٩/٢٥

الامارات العربية المتحدة محكمة عجمان الاتحادية الاستئنافية

70688
إعلان مدعى عليه بالنشر لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية المدنية الاستئنافية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم 0000610/AJCPCIBANK2025 الافلاس إلى المدعي عليه : مساء الجبرية لتجارة الأدوات الحديدية - ذ م م مجهول محل الإقامة
انت مكلف بالحضور بجلسة 08/10/2025 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية المحكمة الاستئنافية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى - الإستئناف 1) شخصياً او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقاً بها كافة الاستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.
حرر بتاريخ 23/9/2025 م.

المسؤول المخول

العقد ١٤٥٦٤ بتاريخ ٢٠٢٥/٩/٢٥

الامارات العربية المتحدة محكمة عجمان الاتحادية الاستئنافية

70688
إعلان مدعى عليه بالنشر لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية المدنية الاستئنافية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم 0000610/AJCPCIBANK2025 الافلاس إلى المدعي عليه : ميتلاف للتأمين مجهول محل الإقامة
انت مكلف بالحضور بجلسة 08/10/2025 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية المحكمة الاستئنافية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى - الإستئناف 1) شخصياً او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقاً بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.
حرر بتاريخ 23/9/2025 م.

المسؤول المخول

العقد ١٤٥٦٤ بتاريخ ٢٠٢٥/٩/٢٥

الامارات العربية المتحدة محكمة عجمان الاتحادية الاستئنافية

70688
إعلان مدعى عليه بالنشر لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية المدنية الاستئنافية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم 0000610/AJCPCIBANK2025 الافلاس إلى المدعي عليه : موديرنا لقنولات البناء - ذ م م مجهول محل الإقامة
انت مكلف بالحضور بجلسة 08/10/2025 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية المحكمة الاستئنافية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى - الإستئناف 1) شخصياً او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقاً بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.
حرر بتاريخ 23/9/2025 م.

المسؤول المخول

العقد ١٤٥٦٤ بتاريخ ٢٠٢٥/٩/٢٥

الامارات العربية المتحدة محكمة عجمان الاتحادية الاستئنافية

70688
إعلان مدعى عليه بالنشر لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية المدنية الاستئنافية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم 0000610/AJCPCIBANK2025 الافلاس إلى المدعي عليه : الاتحاد العربي لمقاولات البناء مجهول محل الإقامة
انت مكلف بالحضور بجلسة 08/10/2025 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية المحكمة الاستئنافية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى - الإستئناف 1) شخصياً او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقاً بها كافة الاستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.
حرر بتاريخ 23/9/2025 م.

المسؤول المخول

العقد ١٤٥٦٤ بتاريخ ٢٠٢٥/٩/٢٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : **جوانفج للتقنيات** - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 164-1 ملك ناعمة محمد عبدالله بن دسمال السويدي - القوز الصناعية 1 - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 1464684 رقم القيد بالسجل التجاري : 2517788 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 27/8/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 27/8/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ان بي ان لمراجعة الحسابات ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بور سعيد - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العقد ١٤٥٦٤ بتاريخ ٢٠٢٥/٩/٢٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : **ان بي ان لمراجعة الحسابات** ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بور سعيد - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **جوانفج للتقنيات** - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 27/8/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 27/8/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن على دبي العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العقد ١٤٥٦٤ بتاريخ ٢٠٢٥/٩/٢٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : **ايه اند دي للاستثمار** - ذ م م
العنوان : مكتب رقم C1801-72 ملك نيكات سيليك - بر دبي - الخليج التجاري - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م) ، رقم الرخصة : 1497609 رقم القيد بالسجل التجاري : 2587931 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 15/9/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 15/9/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ان بي ان لمراجعة الحسابات ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بور سعيد - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العقد ١٤٥٦٤ بتاريخ ٢٠٢٥/٩/٢٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : **ان بي ان لمراجعة الحسابات** ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بور سعيد - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **ايه اند دي للاستثمار** - ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 15/9/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 15/9/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن على دبي العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العقد ١٤٥٦٤ بتاريخ ٢٠٢٥/٩/٢٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : **حامد كاسي للتقنيات** - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 1F31 ملك ناعمة محمد عبدالله حمد البندر المهيري - نايف - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 1005493 رقم القيد بالسجل التجاري : 1639547 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 17/9/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 17/9/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ان بي ان لمراجعة الحسابات ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بور سعيد - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العقد ١٤٥٦٤ بتاريخ ٢٠٢٥/٩/٢٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : **ان بي ان لمراجعة الحسابات** ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بور سعيد - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **حامد كاسي للتقنيات** - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 17/9/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 17/9/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن على دبي العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العقد ١٤٥٦٤ بتاريخ ٢٠٢٥/٩/٢٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : **بيهورف لتقنية المعلومات** ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 2009 ملك تيفيسنتس كوربوريشن- بر دبي - برج خليفة - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 642292 رقم القيد بالسجل التجاري : 1062650 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 11/7/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 11/7/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ان بي ان لمراجعة الحسابات ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بور سعيد - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العقد ١٤٥٦٤ بتاريخ ٢٠٢٥/٩/٢٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : **ان بي ان لمراجعة الحسابات** ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بور سعيد - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية **بيهورف لتقنية المعلومات** ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 11/7/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 11/7/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن على دبي العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

منوعات

الفكر

27

في حوار للمخرج الكندي المعروف ديفيد كروننبرج لمجلة Sight & Sound عدد أغسطس ٢٠٢٥، يقول: "أشاهد الأفلام غالباً لأرى الناس الموتى، أريد أن أراهم مرة أخرى، أن أسمعهم، ولذلك فإن السينما، بشكل ما، هي ماكينه ميته مغطاة بالأكفان، بشكل ما، السينما أشبه بالمقبرة".

تذكرت كلمات كروننبرج وأنا أشاهد حلقات الموسم الثاني من مسلسل Wednesday الذي بدأت منصة نتفليكس في بثه مؤخراً، بعد مرور ٣ سنوات تقريباً على بث موسمه الأول في ٢٠٢٢.



فتاة سوداوية تحب التحقيق في الجرائم وتقضي وقتها بين المقابر

Wednesday 2. بين حب الأمهات والرعب منهن!



بطلة المسلسل "وينزداي"، إحدى أفراد عائلة "أدامز" غريبة الأطوار، مهووسة بالموت والموتى، تحب قضاء وقتها بين المقابر، وهوايتها حل جرائم القتل الغامضة، وسوداوية المزاج، ترتدي الأسود دائماً، لديها حساسية من الألوان، شريحة الكلام، متشائمة، ساخرة، ووجهها يخلو من التعبير، أما عبارتها الأكثر شهرة في المسلسل فهي: "أعرف أين تدفن كل الجثث في نيفرمور"!

أكاديمية النيوذيين

و"نيفرمور" هي المدرسة الداخلية التي تدرس فيها "وينزداي"، التي تحمل اسم أكاديمية نيفرمور للنيوذيين (الموهوبين)، وتدور بين أروقها (والمقابر المجاورة) معظم أحداث الموسم الأول والثاني من Wednesday. لا شيء ينجح مثل "النيوذيين" هذه الأيام، خاصة إذا كانوا يتمتعون بالجمال والشباب، وقد سحرت "وينزداي" بأداء النجمة الشابة جينا أورتيجا ملايين المعجبين في أنحاء العالم، خاصة من الشباب والمراهقين، وقد حظي الموسم الأول بـ 252 مليون مشاهدة ليصبح أكثر الأعمال الناطقة بالإنجليزية نجاحاً على منصة نتفليكس (لا يسبقه سوى الموسم الأول من Squid Game الذي حقق 265 مليون مشاهدة، ويشارك هائل عن أقرب منافسيه).

في موسمها الثاني يواصل Wednesday نجاحه على المستوى الفني، بل يفوق الأول تشويقاً وبراعة في التنفيذ، بتوقيع المخرج الفريد من نوعه تيم بيرتون، الذي يبدو نفسه وكأنه أحد شخصيات عائلة أدامز، بملابسه ونظاراته السوداء وعالته السينمائي الغريب، ونبرته المرعبة الساخرة.. ويمكن أن أضيف أنه يبدو وكأنه والد "وينزداي" في المسلسل، ووالد جينا أورتيجا في الواقع! تيم بيرتون، في الحقيقة، يمكن أن يعتبر والد هذا الجيل الذي يعشق الغرابة والسوخ والموتى بأنواعهم ويقتني أن نذكر بعض أعماله مثل Beetlejuice، الذي صنع منه جزءاً ثانٍ في العام الماضي، شاركت فيه جينا أورتيجا كابتنة للعائلة غريبة الأطوار الحاملة بالعفارية والسوخ، ويمكن أن نذكر أيضاً Edward Scissorhands، بجانب فيلمه Bride of Corpse التيتميز عن باقيها.

بيرتون البالغ من العمر 67 عاماً يعود لWednesday، خاصة في موسمه الثاني، إلى شبابه مجدداً، حيث يخرج

مخترع "العائلة" على صفحات مجلة The New Yorker وتحتوي تجسدها على يد جينا أورتيجا، ويبدو تطور الشخصية وكأنه تلميح مسيرة النساء الشباب على مدار العقود التسعة الماضية.

على صفحات The New Yorker، كانت مجرد فتاة صامته حزينة تقف عادة على حافة صور العائلة من ناحية، بينما شقيقها الأصغر الشقي يقف على الناحية الأخرى، ومثل بقية أفراد العائلة لم يكن لديها اسم بعد.

في مسلسل "السيات كوم" الذي عرض على شاشة التلفزيون الأمريكي 1964، حصلت الفتاة على اسمها، استلمت من مشهدين يقوم فيها المسخان الرجلان بقتل الأم المسيطرة، كما لو أنه يؤكد أن وراء كل مسخ نفسي أم ساعات معاملته. بجانب علاقة "موريتشيا" نفسها بأمتها التي تعكس مشاكل علاقاتها مع ابنتها "وينزداي" ويتبعين على الأبناء والأم والحفيدة حل هذه المشاكل في النهاية، يضاف إلى ذلك شخصية زميلة أخرى الطفلة ليزا لورنج، وظهرت بملابسها السوداء المعتادة وضميرتها، كما رقصت الرقصه الشهيرة التي ميزت الشخصية، والتي استغلها بيرتون ببراعة في موسمي مسلسل نتفليكس، ولكن ال"سيات كوم" غلبت عليه الكوميديا وخطا من جو الرعب القوطي الذي اتسمت به الأعمال اللاحقة.

وعلى عكس شخصية "وينزداي" ولكن الفيلم الذي أنتج مباشرة لنواي The Addams Family قيمته Addams Family Values و اللذين أخرجهما باري ليفنسون في بداية التسعينيات بـ "وينزداي" جديدة قوية بأداء كريستينا ريتشي، لتكشف عن جانبها السادي المظلم وتلذذها بتعذيب أخيها الأصغر باجرتي (في ال"سيات كوم" كانت أصغر منه) ودفن قطعة حية وأشعل النار في مسرحية المدرسة في المشهد

هذا الخط وجود علاقات معقدة مماثلة مع الأمهات لدى الشخصيات الأخرى. ومن الغريب أن المسلسل يحتوي على مشهدين يقوم فيها المسخان الرجلان بقتل الأم المسيطرة، كما لو أنه يؤكد أن وراء كل مسخ نفسي أم ساعات معاملته. بجانب علاقة "موريتشيا" نفسها بأمتها التي تعكس مشاكل علاقاتها مع ابنتها "وينزداي" ويتبعين على الأبناء والأم والحفيدة حل هذه المشاكل في النهاية، يضاف إلى ذلك شخصية زميلة أخرى الطفلة ليزا لورنج، وظهرت بملابسها السوداء المعتادة وضميرتها، كما رقصت الرقصه الشهيرة التي ميزت الشخصية، والتي استغلها بيرتون ببراعة في موسمي مسلسل نتفليكس، ولكن ال"سيات كوم" غلبت عليه الكوميديا وخطا من جو الرعب القوطي الذي اتسمت به الأعمال اللاحقة.

في الموسم الأول كانت "وينزداي" حاضرة بين قصتي حب، واحدة مع زميلها تايلر (هانتر دوهان)، والثانية مع أستاذها (بيرسي هينز وايت)، ولكن تايلر يتحول إلى "هايد" المسخ القاتل، وينتهي الموسم الأول بإيداعه الصحة، أما وايت فيتحول إلى "مسخ" في الواقع، حيث يتعرض لادعاءات بالتحرش والعنصرية، فيتم استبعاده من المسلسل، ليحل محله في الموسم الثاني النجم ستيف بوتشيمي في دور مدير المدرسة الجديد، المريب. في الموسم الثاني تركز "وينزداي" على عملها البوليسي، خاصة بعد أن تتناهى روية عن موت "إبيد"، ثم لاحقاً عن موت أحد أفراد عائلة أدامز. تحاول "وينزداي" أيضاً استعادة قواها الخفية التي فقدتها نتيجة بعض الأخطاء والعيوب الشخصية، والتي ستعلم هذا الموسم أن تتخلص منها، كما سيتعين عليها أن تعالج مشكلتها مع أمها موريتشيا (كاشرين زيتا جونز)، حيث تعاني كل منهما من فقدان الثقة في الأخرى.

رحلة "وينزداي" إلى الرشد صحيح إن مدرسة "نيفرمور" تشبه مدرسة "هوجارتس" هاري بوتر، ولكن الشارق أن عائلة أدامز" تحضر بكامل أفرادها هنا خارج المدرسة داخلها ما يميز مضمون العمل باعتباره رحلة فتاة في مرحلة البلوغ تصل لرشد عندما تفهم وتحل مشاكلها العائلية. من الطريف تتبعت مسيرة شخصية "وينزداي" منذ ظهورها لأول مرة في 1938، بريشة الفنان تشارلز أدامز

ويتنح ويشارك في صياغة السيناريو الذي كتبه كل من ألفريد جوخ ومايلز ميلار، وفوق ذلك يبدو مرتبطاً بجبل الصغار الذين يشاهدون العمل كما لو أنه واحد منهم.

من الطريف إعادة قراءة ومشاهدة أعمال بيرتون المبكرة (حيث كان يرسم ويكتب الأشعار ويصنع أفلام التحريك القصيرة) والتي تحمل شخصيات تشبه "وينزداي" وعائلتها كثيراً!

لا وقت للحب في الموسم الأول كانت "وينزداي" حاضرة بين قصتي حب، واحدة مع زميلها تايلر (هانتر دوهان)، والثانية مع أستاذها (بيرسي هينز وايت)، ولكن تايلر يتحول إلى "هايد" المسخ القاتل، وينتهي الموسم الأول بإيداعه الصحة، أما وايت فيتحول إلى "مسخ" في الواقع، حيث يتعرض لادعاءات بالتحرش والعنصرية، فيتم استبعاده من المسلسل، ليحل محله في الموسم الثاني النجم ستيف بوتشيمي في دور مدير المدرسة الجديد، المريب. في الموسم الثاني تركز "وينزداي" على عملها البوليسي، خاصة بعد أن تتناهى روية عن موت "إبيد"، ثم لاحقاً عن موت أحد أفراد عائلة أدامز. تحاول "وينزداي" أيضاً استعادة قواها الخفية التي فقدتها نتيجة بعض الأخطاء والعيوب الشخصية، والتي ستعلم هذا الموسم أن تتخلص منها، كما سيتعين عليها أن تعالج مشكلتها مع أمها موريتشيا (كاشرين زيتا جونز)، حيث تعاني كل منهما من فقدان الثقة في الأخرى.

لا وقت للحب في الموسم الأول كانت "وينزداي" حاضرة بين قصتي حب، واحدة مع زميلها تايلر (هانتر دوهان)، والثانية مع أستاذها (بيرسي هينز وايت)، ولكن تايلر يتحول إلى "هايد" المسخ القاتل، وينتهي الموسم الأول بإيداعه الصحة، أما وايت فيتحول إلى "مسخ" في الواقع، حيث يتعرض لادعاءات بالتحرش والعنصرية، فيتم استبعاده من المسلسل، ليحل محله في الموسم الثاني النجم ستيف بوتشيمي في دور مدير المدرسة الجديد، المريب. في الموسم الثاني تركز "وينزداي" على عملها البوليسي، خاصة بعد أن تتناهى روية عن موت "إبيد"، ثم لاحقاً عن موت أحد أفراد عائلة أدامز. تحاول "وينزداي" أيضاً استعادة قواها الخفية التي فقدتها نتيجة بعض الأخطاء والعيوب الشخصية، والتي ستعلم هذا الموسم أن تتخلص منها، كما سيتعين عليها أن تعالج مشكلتها مع أمها موريتشيا (كاشرين زيتا جونز)، حيث تعاني كل منهما من فقدان الثقة في الأخرى.

لا وقت للحب في الموسم الأول كانت "وينزداي" حاضرة بين قصتي حب، واحدة مع زميلها تايلر (هانتر دوهان)، والثانية مع أستاذها (بيرسي هينز وايت)، ولكن تايلر يتحول إلى "هايد" المسخ القاتل، وينتهي الموسم الأول بإيداعه الصحة، أما وايت فيتحول إلى "مسخ" في الواقع، حيث يتعرض لادعاءات بالتحرش والعنصرية، فيتم استبعاده من المسلسل، ليحل محله في الموسم الثاني النجم ستيف بوتشيمي في دور مدير المدرسة الجديد، المريب. في الموسم الثاني تركز "وينزداي" على عملها البوليسي، خاصة بعد أن تتناهى روية عن موت "إبيد"، ثم لاحقاً عن موت أحد أفراد عائلة أدامز. تحاول "وينزداي" أيضاً استعادة قواها الخفية التي فقدتها نتيجة بعض الأخطاء والعيوب الشخصية، والتي ستعلم هذا الموسم أن تتخلص منها، كما سيتعين عليها أن تعالج مشكلتها مع أمها موريتشيا (كاشرين زيتا جونز)، حيث تعاني كل منهما من فقدان الثقة في الأخرى.

لا وقت للحب في الموسم الأول كانت "وينزداي" حاضرة بين قصتي حب، واحدة مع زميلها تايلر (هانتر دوهان)، والثانية مع أستاذها (بيرسي هينز وايت)، ولكن تايلر يتحول إلى "هايد" المسخ القاتل، وينتهي الموسم الأول بإيداعه الصحة، أما وايت فيتحول إلى "مسخ" في الواقع، حيث يتعرض لادعاءات بالتحرش والعنصرية، فيتم استبعاده من المسلسل، ليحل محله في الموسم الثاني النجم ستيف بوتشيمي في دور مدير المدرسة الجديد، المريب. في الموسم الثاني تركز "وينزداي" على عملها البوليسي، خاصة بعد أن تتناهى روية عن موت "إبيد"، ثم لاحقاً عن موت أحد أفراد عائلة أدامز. تحاول "وينزداي" أيضاً استعادة قواها الخفية التي فقدتها نتيجة بعض الأخطاء والعيوب الشخصية، والتي ستعلم هذا الموسم أن تتخلص منها، كما سيتعين عليها أن تعالج مشكلتها مع أمها موريتشيا (كاشرين زيتا جونز)، حيث تعاني كل منهما من فقدان الثقة في الأخرى.

الرائع الذي تلعب فيه زعيمة قبيلة من السكان الأصليين يشعلون النار في القرية ويشبون البيض أحياء! هذا العنف الغلف بالكوميديا والفلسفة التي تحملها شخصية وينزداي وراء البشر ولكن حيا للضعفاء وقلبا مشتملي هذا النجاح. وينزداي أورتيجا بملامحها اللاتينية وجمالها "الشرقي" الغامض وسوداويتها وساديتها التي تخفي احتقاراً لشعور البشر ولكن حيا للضعفاء وقلبا مشتملي بالحب (تجسدان في المسلسل من خلال علاقتها بزميلاتها وتاييلور) هي نموذج لبنات اليوم في كل مكان، ولذلك ليس غريباً أن تصبح معبودة المشاهدين والمشاهدين الشباب. هي أيضاً رمز للمنيوذين والمختلفين بأنواعهم، وليس غريباً أن تضم أكاديمية "نيفرمور" طلبة وطالبات من أمريكا اللاتينية وكوريا ومصر (من خلال الممثل الشاب موسى مصطفي) وغيرهم من الجنسيات والأعراق.. بجانب عائلة أدامز الأصلية التي ظهرت ذات يوم لتجسد الأقلية من الغرباء الخفيين، ولكنها اليوم تجسد الغالبية! أما جمهور المسلسل فينتظر من الآن الموسم الثالث الذي أعلن عنه.

أنطونيو بانديراس وفورست ويتكر يجتمعان في "طفلة روز"

بدأت المخرجة تروودي ستايلر تصوير فيلمها الجديد "Rose's Baby" "طفلة روز" في المملكة المتحدة، وهو عمل رومانسي كوميدي درامي يضم نخبة من النجوم العالميين، على رأسهم أنطونيو بانديراس، إلى جانب فورست ويتكر المعروف بفيلمه The Last King of Scotland، وأورسولا كوربيرو حزمة Money Heist، وإيفا بيرثيستل من Bad Sisters، وريتشارد إي جرات من Saltburn، وأرينزي كيني بطل Tuesday. تدور أحداث الفيلم حول "الفارو" أو أنطونيو بانديراس وزوجته السابقة "سافرون" التي تجسد دورها إيفا بيرثيستل، ويحاولان تجاوز خلافات الطلاق المعقدة للحفاظ على مصلحة ابنتهما "روز" وتؤدي دورها الممثلة الشابة إيدن هاميلتون، حسبما ذكرت صحيفة deadline.

إلى جانب الأبطال الرئيسيين، يشارك في الفيلم كل من سيلينا تان، وميكي سمنر وجوردان ناش. والسيناريو كتبه كل من كاميليا جريفيين وكليو كين، بينما تتولى ستايلر الإخراج والإنتاج بالتعاون مع سيلين راتراي. الجدير بالذكر أن أنطونيو بانديراس أنهى أخيراً تصوير فيلم Tony من إنتاج A24، الذي يروي قصة حياة أنطونيو بوردين أحد أشهر الطهاة في الولايات المتحدة الأمريكية، كما كان كاتباً وصانع أفلام وثائقية وشخصية تلفزيونية معروفة.



فيلم 1949 يعيد البولندي بافليكوفسكي إلى أجواء الحرب الباردة

بدأ المخرج البولندي بافيل بافليكوفسكي، تصوير فيلمه الروائي الطويل 1949، الذي يعود به بعد غياب نحو 7 سنوات، منذ أن أخرج فيلمه الشهير Cold War "حرب باردة" الصادر عام 2018، الذي رُشح 3 جوائز أوسكار. المخرج الحائز على جائزة الأوسكار، يصور الفيلم في بولندا وألمانيا وإيطاليا، ويشارك في تأليف الفيلم مع هينك هاندلوجتن، وتدور أحداثه في قلب أوروبا المنهكة بعد الحرب العالمية الثانية، حيث يتتبع علاقة الكاتب الألماني الشهير توماس مان "هانس تيشلر" بابنته إريكا "ساندرا هولر" المرشحة للأوسكار عن Zone of Interest. وينطلق الاثنان في رحلة على متن سيارة بويك سوداء، من فرانكفورت الخاضعة للنفوذ الأمريكي وصولاً إلى فايمار الواقعة تحت السيطرة السوفيتية، في مواجهة مباشرة مع الخراب الأخلاقي والسياسي لتلك الفترة، حسبما ذكرت صحيفة "هوليوود ريبورتر". ويشارك في بطولة الفيلم أوجست ديل، وأنا مادل، وديفيد ستريسو، وتيو ترييس. والفيلم يعيد بافليكوفسكي إلى الثيمات التي تميزت بها أعماله السابقة، وتناقش الهوية، الروابط العائلية والحب ووسط صراع القيم في أوروبا ما بعد الحرب. ويجتمع المخرج مجدداً مع فريقه الفني المعتاد، وعلى رأسهم مدير التصوير المرشح للأوسكار لوكاش زال، مصممة الأزياء ألكسندرا ستاشكو، المؤنثير بيوتر هويتشيك، مصمماً الديكور كاتارزينا سوبانسا ومارسيل سلاوينسكي، والموسيقار مارسيسكي.



الفكر

«أوميغا-3» لمكافحة نوبات الصداع المزمن!



تدعم وظائف القلب والدماغ والجهاز العصبي والجهاز المناعي، وتحسن صحة الجلد والشعر والأظافر. ولا يستطيع جسم الإنسان تصنيعها بنفسه، لذا تكتسب هذه المركبات من الطعام. ويُعتقد أن نقص أحماض "أوميغا-3" في الجسم وزيادة أحماض "أوميغا-6" يؤدي إلى اختلال التوازن، ويزيد من خطر الإصابة بالعديد من العمليات الالتهابية. وغالبا ما يحصل الجسم على أحماض "أوميغا-6" من الحلويات، والوجبات الجاهزة، واللحوم المصنعة، لذا لا يُفضل الإكثار من تناول هذه الأطعمة. بينما يمكن الحصول على أحماض "أوميغا-3" من الأسماك، وحبوب الكتان، والجوز، وبعض أنواع المكسرات.

حصل على نظام غذائي تقليدي (بنسبة طبيعية من أحماض أوميغا-3 وأوميغا-6)، وقسم آخر حصل على نظام غذائي يحتوي على كميات أكبر من أحماض "أوميغا-3" الدهنية، وكميات أقل من أحماض "أوميغا-6". وبعد مراقبة المشاركين لمدة 12 أسبوعا، أظهرت النتائج أن من حصلوا على نسب أكبر من أحماض "أوميغا-3" في غذائهم انخفضت مدة الصداع لديهم بمعدل يومين شهريا، كما تراجعت معدلات الألم لديهم بنسبة 30% مقارنة بأفراد المجموعة الثانية. وأظهرت تحاليل الدم للمشاركين أن من حصلوا على كميات أكبر من "أوميغا-3" ارتفعت في أجسامهم مستويات العوامل المضادة للالتهابات. وأشار الباحثون إلى أن أحماض "أوميغا" الدهنية

كشفت دراسة أمريكية حديثة أن اتباع نظام غذائي غني بأحماض "أوميغا-3" الدهنية قد يساعد في التخفيف من نوبات الصداع المزمن. وأشارت مجلة Journal of Neurotrauma إلى أن القائمين على الدراسة أخضعوا 122 شخصا ممن يعانون من صداع ما بعد الصدمة لبرنامج غذائية محددة. قُسم المشاركون إلى قسمين: قسم

مواد كيميائية شائعة في الحياة اليومية قد تزيد من خطر الإصابة بالسكري

كشفت دراسة حديثة أن التعرض لـ "المواد الكيميائية الأيدية" الموجودة في الأدوات اليومية قد يزيد من خطر الإصابة ببدء السكري من النوع الثاني.

وحلل فريق من الباحثين في نيويورك السجلات الصحية وعينات الدم لـ 360 شخصا، حيث قارنوا بين المصابين حديثا ببدء السكري من النوع الثاني وغير المصابين.

وأظهرت النتائج أن الأشخاص الذين كانت مستويات مركبات "بيرفلورو ألكيل" (PFAS) في دمائهم مرتفعة، كانوا أكثر عرضة للإصابة بالسكري بنسبة تصل إلى 31%.

وتُستخدم مركبات PFAS، وهي مواد كيميائية صناعية معروفة بصلابتها ومقاومتها للحرارة والدهون والماء، في العديد من المنتجات الاستهلاكية مثل الأثاث المقاوم للبقع وأغلفة الطعام ومستحضرات التجميل ورسومات إطفاء الحرائق وأواني الطهي غير اللاصقة. وتعرف هذه المركبات بقدرتها على البقاء في البيئة والأجسام لفترات طويلة، ما أكسبها لقب "المواد الكيميائية الأيدية".

وأوضحت الدراسة أن مركبات PFAS تؤثر على عمليات حيوية مهمة، مثل تخليق الأحماض الأمينية واستقلاب الأدوية، وهما عاملان رئيسيان في تنظيم مستويات السكر في الدم.

وقال الدكتور فيشال ميديا، كبير معدي الدراسة والأستاذ المساعد في الطب البيئي بكلية إيكاب للطب في مستشفى ماونت سيناي: "تتواجد مركبات PFAS في عدد لا يحصى من المنتجات اليومية، وتتراكم بسبب صعوبة تحللها في البيئة وفي أجسام البشر".

وأكد الباحثون أهمية النظر في التعرض البيئي إلى جانب العوامل الوراثية ونمط الحياة عند دراسة عوامل خطر داء السكري.

كما أشار الدكتور داماسكيني فالسي، الأستاذ المشارك في الصحة العامة والطب البيئي، إلى أن مركبات PFAS ترتبط بزيادة خطر الإصابة بعدد من الأمراض المزمنة مثل السمنة وأمراض الكبد والسكري.

وكانت دراسات سابقة قد ربطت مركبات PFAS بالسرطان وأضرار الجهاز المناعي والتناسل، كما أظهرت دراسة أمريكية أن 98% من الأمريكيين يحملون هذه المركبات في دمائهم.

وتعد دراسة مستشفى ماونت سيناي من أوائل الدراسات التي توضح تأثير PFAS على المسارات الأيضية لدى سكان حضريين متنوعين، ما يسلط الضوء على أهمية الحد من التعرض لهذه المركبات.

وتأتي هذه النتائج في وقت تتصاعد فيه المناقشات الدولية حول ضرورة إدراج فيود على مركبات PFAS في معاهدة الأمم المتحدة المقبلة بشأن البلاستيك، حيث اتخذت عدة دول، بينها دول الاتحاد الأوروبي، إجراءات للحد من استخدامها في المنتجات الاستهلاكية.



الممثلة البريطانية إيرين دوهيرتي مع جائزة أفضل ممثلة مساعدة في مسلسل قصير أو مختارات أو فيلم من مسلسل «المراهقة»، خلال حفل توزيع جوائز إيمي في لوس أنجلوس. ا ف ب

قرأت لك

البصل

كشف العلماء أن تناول البصل بانتظام يؤدي إلى تطور المكة الفكرية لدى الإنسان فهو ينظف خلايا الدماغ ويجدها، ما يؤدي إلى تحسين الذاكرة وإلى تغييرات عاطفية إيجابية. وقد عرفت فوائد



البصل منذ القدم، حيث يدخل في تركيبه مختلف الفيتامينات والمعادن المفيدة. لذلك فهو من الخضار الأساسية في غذاء الإنسان، يساعد على التخلص من أمراض عديدة ويقوي المناعة. وتدخل في تركيب البصل مركبات كبريتية، تجدد عند وصولها إلى الدم نشاط الدماغ من خلال تأثيرها على مناطق معينة فيه، وهذا التأثير يؤدي إلى تحسين الذاكرة وظهور مزاج إيجابي لدى الإنسان. ويؤكد العلماء على أن ثلثي المواد المفيدة في البصل تبقى بعد معالجته حراريا. تحتوي أوراق البصل الخضراء على فيتامين سي وبيروثينات وسكريات.

سؤال وجواب

- من هي عميدة الأدب الإسباني في العصر الحديث؟
روسا تشائل
- من صاحب قصيدة البردة؟
كعب بن زهير.
- من صاحب قصيدة نهج البردة؟
- أحمد شوقي.
- كم يبلغ عدد أسماء الأسد في اللغة العربية؟
1500 اسم.
- من يُضرب به المثل في الخطابه؟
سحبان بن واثل.
- ما المقصود بالْعُقَار؟
الخمير.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن نظرية النسبية إكتشفها العالم الألماني الأصل والاميركي الجنسية الفيزيائي البرت أينشتاين الذي نشر هذه النظرية في العام 1905 م.
- هل تعلم أن الحيوان الذي ينام ستة أشهر ويستيقظ ستة أشهر هو الفأر، فمعلوم أنه ينشط خلال فصل الصيف ليلا نهارا. وعند مجيء فصل الشتاء فإنه يأوي إلى مخبئه تحت الأرض حيث يبرد فيه حتى انقضاء فصل الشتاء.
- هل تعلم أن أسرع الحيوانات على الأرض هو الفهد وأسرع المخلوقات هو الصقر حيث تبلغ سرعته أثناء انقضاه 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 مترا وتسمى هذه الأفعى (الأناكندة) وهي تعيش في أميركا الجنوبية، وهناك حية هي الأقوى في العالم وهي أفعى (البوا المقترسة) مع أن طولها لا يتجاوز 5 أمتار، وهي تعيش في أميركا الوسطى والجنوبية، وكذلك هناك أفعى الكوبرا الخطيرة والحية ذات الأجراس المسماة الظهري التي تعتبر أخطر الأفاعي السامة.
- هل تعلم أن استخدام الرادار لأول مرة كان في الحرب العالمية الثانية في العام 1939.
- هل تعلم أن خسوف القمر يعني أن يحتجب نور القمر خلف الشمس فلا يبدو أبداً.
- هل تعلم أن العالم الإسلامي الخوارزمي اشتهر بعلومه بالرياضيات وأنه وراء إيجاد عمليات الجندر ويعطي المعادلات الرياضية الأخرى وأنه هو مبتكر علم الجبر.
- هناك أكثر من 10 تريليون خلية حية في جسم الإنسان.
- الأشجار ليس لها متوسط عمر متوقع، ويمكن أن تعيش إلى أجل غير مسمى.
- أكثر من 500 نيزك تضرب الأرض كل عام.

قصة جحا المخادع

وقف جحا ذات مرة وسط السوق يدعو الناس حوله ثم علا صوته وهو يقول ايها الناس هل تعلمون ما سأقول لكم فرد الحاضرون كلا .. لا تعلم. فقال: اذا كنتم لا تعلمون فما فائدة الكلام ثم غادر المكان، وفي اليوم التالي حدث نفس ما حدث ثم سألهم السؤال نفسه فأجابوه نعم نعرف. فقال ما دمتم تعلمون فما فائدة الكلام وتركهم وغادر وهم في حيرة واتفقوا بعد ذلك ان يجيب نصفهم بنعم ونصفهم بلا.. وفي اليوم الثالث وقف جحا يسأل فأجابوه نصفهم تعلم والنصف الآخر لا تعلم.. فقال جحا حسنا من يعلم يقول لمن لا يعلم ثم غادر المكان وقد سخر من الجميع .. وفي المساء عند رجوعه لبيته وقف رجلا ن ضحكا الجحفة وقطعا عليه الطريق فسأله احدهم وقد اشتهر في وجهة سكتينا: هل تعلم ما سأفعل بك فقال نعم اعلم.. ثم جره الاخر وهو يلوح بقبضته: وهل تعلم ما سأفعل بك: فقال: نعم اعلم.. ثم اردف وهو ينظر إلى كيس في يده وقال لكنكما لا تعلمون ماذا سأمنحكما.. انها أعلى هدية في حياتي.

اغمضا اعينكم وسأعد من واحد إلى 3 ثم افتحا اعينكم ومن يأخذه اولا هو الفائز.. اطاعه الرجلان .. طمعا وأغلقا اعينهما .. بدأ جحا يعد من واحد إلى 3 وهو يبتعد ثم القى الكيس وسطهما وفر هاربا فتعارك الأثنان حتى ادمايا بعضهما من يفتح الكيس ويأخذ ما فيه ثم قررا ان يتقاسما ما فيه، وعندما فتحا شلتهما المفاجأة فقد كان في الكيس نعل قديم ممزق، اغتاظا وامسك كل منهم بفرقة من النعال يضرب بها صاحبه غيظا اما جحا فقد ارسل اليهما رساله بصوته العالي انه نعل ابي ورفقه عنه منذ عشرين عاما.

