

جامعة الإمارات تستضيف المؤتمر  
الثنائي الأول مع إيطاليا حول المواد  
المتقدمة لتعزيز التعاون البحثي

أسر ياسين يكشف  
عن تفاصيل مسلسلة  
الجديد في رمضان 2025



الطقس.. وتأثير على  
الصحة النفسية للمراهقين



### 3 علامات على استعمال الطفل المفرط للشاشات

شاركت ستيفاني كاركيس الخبيرة في التنمية الذاتية للأطفال 3 علامات تشير إلى أن الطفل ينظر إلى الشاشات لفترة طويلة من الوقت. وقالت: "غالباً ما تكون العلامات واضحة في الطريقة التي يشعرون بها ويتصرفون بها". ووفقاً لـ "سوري لايف"، العلامات هي: تغيرات الحالة المزاجية؛ وقالت كاركيس: "أول العلامات هي ملاحظة أنهم يبدووا في تبنى موقف سيئ". وأوضحت: "أن يكونوا غاضبين بعض الشيء، وأن يصرخوا، وأن يكون صوتهم حاداً عندما يتحدثون إليك". ويمكن أن تكون تغيرات الحالة المزاجية علامة على عدد من المشكلات، بما في ذلك اضطرابات المزاج مثل الاكتئاب. فإذا لاحظت أن موقف طفلك قد تغير لفترة طويلة من الزمن، فقد حان الوقت لإجراء محادثة معه لمعرفة ما يحدث بالنسبة لاستخدامه للهاتف والأجهزة اللوحية.

مشاكل النوم: العلامة الثانية هي التغيرات في أنماط نوم الأطفال. فإذا كانوا ينامون جيداً، والآن بدأوا في عدم القدرة على النوم ليلاً، أو يشعرون بالأرق الشديد في الليل، أو لا يستطيعون الاستيقاظ في الصباح، فهذه علامة أخرى. والسبب أن الشاشات تصدر ضوءاً أزرق، قد يربك الساعة البيولوجية للجسم، ويخضع أدمغتنا لاعتقاد أنه نهار بينما هو ليس كذلك. لذلك، يوصي الخبراء الصغار والبالغين بتجنب استخدام الشاشات قبل النوم بساعة أو ساعتين. مشاكل في المدرسة: العلامة الثالثة هي بداية الفوضى في الدراسة أو المدرسة، وتقول كاركيس: "ربما يبدأ الطفل الذي كان حسن السلوك في الانخراط في معارك، أو التعرض للتنمر، أو يبدأ المعلم في الشكوى منه". وتابعت: "قد يكون هذا النوع من الأشياء علامة على قضاء الكثير من الوقت أمام الشاشات".

بعض الناس يواجهون صداعاً متكرراً وآلاماً في الرأس إما بسبب الأرق ليلاً أو عدم الانتظام في النوم، أو بسبب ضغوط الحياة اليومية، أو غير ذلك من الحالات الشائعة

يواجه أغلب الناس حالات من الصداع بين الحين والآخر، وبعض الناس يواجهون صداعاً متكرراً وآلاماً في الرأس إما بسبب الأرق ليلاً أو عدم الانتظام في النوم، أو بسبب ضغوط الحياة اليومية، أو غير ذلك من الحالات الشائعة. إلا أن طبيباً أميركياً متخصصاً قرع جرس الإنذار لمن هم فوق الخمسين عاماً من العمر، وأطلق تحذيراً من بعض أنواع الصداع التي قال إنه يتوجب الانتباه لها وعدم تجاهلها.

## أنواع خطيرة من الصداع.. إياك أن تتجاهلها إذا كنت فوق الـ 50

على حد تعبيره. وتلدي الجفن وتوسع حدقة العين أما آخر علامة تحذيرية يتحدث عنها الدكتور بينغ فهي الصداع الذي يأتي مع تدلي جفن واحد، وتوسع حدقة العين ورؤية مزدوجة. وفي هذه الحالة، يحث الناس على طلب المساعدة الطبية على الفور لأنه قد يكون تمدد الأوعية الدموية، وهو وعاء دموي منتفخ يمكن أن ينفجر في أي وقت. وقال الدكتور بينغ: "أذكر هذا على وجه التحديد لأن هذه هي إحدى المرات القليلة التي يمكننا فيها اكتشاف تمدد الأوعية الدموية في المخ قبل تمزقه". وأضاف: "يمكن أن تكون هذه المجموعة المحددة من الأعراض ناجمة عن تمدد الأوعية الدموية الذي يضغط على العصب القحفي الثالث ويجب علاجه على وجه السرعة".

والنزيف تحت العنكبوتية هو نوع مميت بشكل خاص من السكتة الدماغية التي تنطوي على نزيف على سطح الدماغ، وبالإضافة إلى الصداع المفاجئ والشديد، يمكن أن يسبب هذا الصداع أيضاً آلاماً في الرقبة والقيء والتهابات. ويضيف الدكتور بينغ أنه قد تكون هناك أسباب أخرى لهذا النوع من الصداع. وقال: "تشمل هذه أشياء مثل RCVS وهو تضيق متقطع للأوعية الدموية في الدماغ وكذلك الخثار الوريدي الدماغية وهو جلطة في الوريد الرئيسي في الدماغ".

وكشف أحد الأطباء عن 3 أنواع من الصداع لا ينبغي تجاهلها أبداً لأنها قد تكون علامة تحذيرية لورم في المخ أو تمدد الأوعية الدموية أو عدوى خطيرة. ونقل تقرير نشرته جريدة "ديلي ميل" Daily Mail البريطانية، واطلعت عليه "العربية نت"، عن طبيب الأعصاب الأميركي الدكتور بايبيغ تشين، والمعروف باسم "دكتور بينغ"، قوله إنه على الرغم من أن معظم أنواع الصداع "غير ضارة"، إلا أن هناك علامات تحذيرية حاسمة يجب الانتباه إليها. وحذر الدكتور بينغ من أن هذه العلامات التحذيرية مثيرة للقلق بشكل خاص لدى الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 50 عاماً، حيث تصعب أمراض الدماغ أكثر شيوعاً في هذه السن.

#### صداع الرعد

ومن بين أكثر أنواع الصداع إشارة للقلق هو صداع الرعد. حيث يقول الدكتور بينغ: "هذا صداع حاد يصعب الصابون به بأنه عند درجة 10 من 10، أي أنه الأشد، ويصل هذا الصداع إلى ذروته في غضون دقيقة واحدة، أي أنه يزداد بسرعة بالغة، وعادة ما يصفه الناس بأنه أسوأ صداع في حياتهم". وأضاف أن "أهم شيء يجب فحصه هنا هو النزيف تحت العنكبوتية الذي يحدث عادة بسبب تمدد الأوعية الدموية الممزق، ولكن يمكن أن تكون هناك أسباب أخرى أيضاً".

## هل تتنبأ تغيرات الشخصية بالزهايمر؟

منذ عقود، يحاول العلماء التعرف على العلامات المبكرة لضعف الذاكرة، في محاولة لفحص أو حتى إبطاء بداية التدهور المعرفي. ويعتقد بعض الأطباء أن التغيرات الكبرى في الشخصية، مثل زيادة العصب، يمكن أن تكون بمثابة إنذار مبكر لمرض الزهايمر وأنواع أخرى من الخرف. لكن، بحسب "مديكال أكسبريس"، أحد علماء الاجتماع يقول لهؤلاء الأطباء: ليس بهذه السرعة. وفي دراسة حديثة للدكتور كاتسويا أوي أستاذ علم الاجتماع في جامعة نورثون أريزون، وجد أن التغيرات الكبرى في الشخصية تحدث لمجموعة كاملة من الأسباب، ولا تتنبأ بالضرورة بضعف الذاكرة.

وقال أوي: "بدأ الأطباء في النظر في كيفية تزامن التغيرات في الشخصية مع ضعف الذاكرة، وأنا أفهم السبب، إنها طريقة رخيصة وسريعة للبحث عن علامات مرض الزهايمر". وأضاف: "النتائج مثيرة، لكنها مضللة دون الاهتمام الكافي بجميع العوامل الأخرى التي يمكن أن تسهل تغييرات الشخصية، مثل الخسارة، وضغوط العمل، وضغوط الأسرة، وتغيرات الجسم وغيرها من الأشياء التي يمر بها الملايين منا مع تقدمنا في السن". وفي الدراسة، استخدم أوي وزميلته كينوثيا فريز من جامعة ولاية بنسلفانيا، بيانات تم جمعها من أكثر من 12000 أمريكي، أعمارهم 50 عاماً فأكثر، كجزء من دراسة الصحة والتقاعد التي أجريت من عام 2006 إلى عام 2006.



### هذا ما حصل لرجل عاش في البحر 25 عاماً

بعد 25 عاماً من إهماله وقتاً طويلاً على متن السفن السياحية، كشف رجل من كوبا عن تأثير صحي غريب أصابه نتيجة قضاء معظم وقته في البحر. ذكر ماريو سالسيدو، الشهير باسم "سوبر ماريو" أنه فقد القدرة على السير بخط مستقيم وأصبح يتأرجح أثناء مشيه على الأرض، وفقاً لما نقلته صحيفة ديلي ميل البريطانية. وأوضح أنه اعتاد التواجد على متن السفن، مما جعله يفقد الشعور بالراحة عند التواجد على اليابسة، حيث أصبح يشعر براحة أكبر حين يكون بين الأمواج. هذا التأثير لاحظته إيلين وارن، المؤسسة والرئيسة التنفيذية لشركة "فاميلي كروز كومبايون"، التي أكدت أن فقدان الثبات على الأرض يعد ظاهرة معروفة تسمى متلازمة أتم النزول، وتنتشر بين البحارة. وأشارت إلى أن الحياة الطويلة على متن السفن السياحية، رغم كونها تجربة ممتعة ومرحة، غير أنها عندما يتحول الشخص من عقلية الإجازة إلى العيش المستمر في البحر.

### خمسينية تفقد 77 كيلوغراماً بفضل هذه الحمية

نجحت امرأة بريطانية في إنقاص وزنها من قياس 30 إلى 12 في غضون عام واحد فقط، ليس بواسطة حقت التحديف، بل بفضل حمية غذائية طورت قبل أكثر من 40 عاماً، تعتمد على مشروبات "ميلك شيك" وحساء. ورفضت دونا ماكولسكي (50 عاماً) من جنوب شرق لندن، اللجوء إلى حقت فقدان الوزن وجراحات تكميم المعدة، مؤكدة أن اعتمادها على حمية كامبريدج التي ظهرت عام 1980، كان أفضل قرار اتخذته في حياتها، وفقدان وزنها أفضل هدية في عيد ميلادها 50. وقررت ماكولسكي الذي يبلغ طولها 162 سم ووزنها 159 كغ، تجربة حمية كامبريدج أو ما تعرف بالنظام الغذائي "1.1" التي عرفتها عن طريق منصة تيك توك. وتعتمد هذه الحمية على استبدال الوجبات بمشروبات مخفوقة "ميلك شيك" وأطعمة أخرى منخفضة السعرات مثل الحساء، والأوج البروتين، والوجبات الخفيفة، وفقاً لما ورد في صحيفة "دايلي ميل" البريطانية. وكانت ماكولسكي تتناول وجبة رئيسية واحدة يومياً، وبعد 18 شهراً، أصبح وزنها 82.5 كغ، مؤكدة سعادتها بقدرتها على ارتداء ملابس مقاس 12. لم يأت هذا القرار من فراغ، ولكن مرض ماكولسكي في 2020 وتطوره مع مرور السنوات، دفعها لاتخاذها في 2023، إذ عانت من صعوبة في البلع وانفلاق في الحنجرة، حتى تم تشخيصها بمرض "انحزاز المسطح" وهي حالة التهابية مناعية ذاتية تؤثر على الفم والحنجرة، وتعتمد أن تناولها أدوية الستيرويد، للعلاج ساهمت في زيادة وزنها، بالإضافة إلى عاداتها الغذائية الخاطئة مثل تناول الوجبات الخفيفة باستمرار، مثل المكسرات والشوكولا، حتى أصبح وزنها في 159 2023 كغ، وباتت تعاني من آلام مستمرة.



# منوعات الفكر

22

بالتعاون مع جامعة ساساري الإيطالية

## جامعة الإمارات تستضيف المؤتمر الثنائي الأول مع إيطاليا حول المواد المتقدمة لتعزيز التعاون البحثي

المؤتمر شهد مشاركة 24 متحدثاً من الإمارات وإيطاليا وألمانيا يمثلون نخبة من الجامعات والمؤسسات البحثية المرموقة

للمؤتمر البروفيسور جوليو سيرولو من جامعة بوليتكنيك ميلانو في اليوم الأول، والبروفيسور ستيفان ووتكه، الأستاذ الزائر بجامعة الإمارات، في اليوم الثاني.

وركزت الجلسات العلمية الست على موضوعات متعددة تشمل الابتكارات في مجال الطاقة، والتقنيات البيئية، والتقدم الطبي الحيوي، والنظم البصرية، والتطبيقات الكهربائية والمغناطيسية، واستكشاف المواد ثنائية الأبعاد، كما أقيمت جلسة نقاش حول التعاون البحثي بين البلدين شارك فيها نخبة من الخبراء، وجلسة نشر علمي قدمها الدكتور نيفيل كومبتون، رئيس تحرير دار النشر العالمية "وايلي".

وعلى هامش المؤتمر، تم تنظيم جلستي مصطلحات علمية بمشاركة أكثر من 40 طالب دراسات عليا، حيث أتيح لهم عرض أبحاثهم أمام خبراء عالميين ومناقشتها لتعزيز خبراتهم العلمية. ويعكس هذا المؤتمر التزام جامعة الإمارات بتعزيز الابتكار والبحث العلمي، ودورها الرائد في دعم الشراكات الدولية التي تسهم في تقدم مجالات البحث والتطوير.



الجامعات والمؤسسات البحثية المرموقة، من بينها جامعة الإمارات، وجامعة نيويورك في أبوظبي، وجامعة خليفة، والجامعة الأمريكية في الشارقة، وجامعات إيطالية مثل جامعة ساساري وجامعة ميلانو وجامعة بادوفا، بالإضافة إلى جامعة

البروفيسور جوليو سيرولو من جامعة بوليتكنيك ميلانو في اليوم الأول، والبروفيسور ستيفان ووتكه، الأستاذ الزائر بجامعة الإمارات، في اليوم الثاني.



تقليداً يُقدِّم كل عامين بالتناوب بين الطرفين، لترسيخ التعاون البحثي المشترك ودفع عجلة التقدم العلمي عالمياً.

وأضاف معاليه: "هذا الحدث ليس مجرد تجمع علمي، بل هو منصة لبناء جسور التعاون وتبادل الأفكار، وتعزيز الشراكات المستدامة بين الباحثين من كلا البلدين، معرباً عن تطلعه لأن يصبح المؤتمر

•• العين - الفجر

استضافت جامعة الإمارات العربية المتحدة المؤتمر الثنائي الأول بين الإمارات وإيطاليا بعنوان "المواد المتقدمة للقرن الحادي والعشرين"، خلال الفترة من 3 إلى 4 فبراير 2025. وجاء هذا الحدث العلمي المتميز بالتعاون مع جامعة ساساري الإيطالية، كأول مؤتمر ثنائي بين البلدين في مجال المواد المتقدمة وتطبيقاتها، ويخطط لعقدته بشكل دوري كل عامين بالتناوب بين الإمارات وإيطاليا. بحضور معالي زكي أنور نسيبة، المستشار الثنائي لصاحب السمو رئيس الدولة، الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات العربية المتحدة، ونخبة من الخبراء والمختصين.

وأكد معالي زكي أنور نسيبة، الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات في كلمته خلال المؤتمر على: "أن المؤتمر يمثل محطة بارزة في مسيرة التعاون العلمي بين الإمارات وإيطاليا، مؤكداً على أن الابتكار في مجال المواد المتقدمة يفتح آفاقاً غير محدودة لتطوير حلول تقنية تُسهم في مواجهة التحديات العالمية، مثل تغير المناخ

بالتعاون مع جامعة ساساري الإيطالية

مضاد جديد لهرمون الاستروجين لرعاية أورام الثدي

## مركز فاطمة بنت مبارك أول من يشارك في تجربة سريرية علاجية حول أورام الثدي على مستوى دول مجلس التعاون الخليجي

تمثل جميع مرضانا في جهود البحث العالمية، وهو أمر حيوي بطبيعة الحال لتطوير خيارات علاجية فعالة ومصممة لتلبي احتياجات أفراد مجتمعنا". وأضافت الدكتورة أيضاً تورغوني المدير الطبي لشركة أسترازينيكا في دول مجلس التعاون الخليجي وباكستان قائلة: "لا يزال سرطان الثدي السبب الأول للوفيات المرتبطة بالسرطان في دولة الإمارات العربية المتحدة، تلتزم أسترازينيكا بالحد من خطر تكرار الإصابة بسرطان الثدي والمساهمة في نهاية المطاف في القضاء على سرطان الثدي كسبب للوفاة. نحن سعداء بمشاركة مواقع الإمارات العربية المتحدة في دراسة كامبريا2-، كما أننا نعمل على تحسين العدالة الصحية والدعوة إلى إدراج مجموعات سكانية متنوعة في تجاربنا السريرية العالمية.

متناول المرضى تزامناً مع إجراء المعرفة العالمية في كيفية تأثير مثل هذه العلاجات على شرائح سكانية مختلفة. ولاشك أن التجارب السريرية العلاجية تمثل معياراً ذهبياً في علم الأورام، وتقدم الدلائل العلمية الضرورية للتوصل لتأثيرات جديدة والقيادة على إيقاد شملة الأمل في قلوب المرضى. وتعد هذه التجربة أفضل أمل ممكن بالنسبة للمريض من المرض للوصول إلى خيار علاجي غير متاح بعد على نطاق عالمي واسع". وتضم الدراسة السريرية التي وصلت لمرحلتها الثالثة، نحو 5,500 ألف مشارك حول العالم، وترسخ مشاركة مركز فاطمة بنت مبارك فيها مكانته الرائدة في رعاية الأورام ودعم البحوث العالمية. ومن خلال تيسير سيل الوصول للتجارب السريرية المتطورة، يلتزم المركز بجسر الفجوة الراهنة في

مقارنة بالأدوية المتاحة حالياً. وتهدف هذه الدراسة لمقارنة الدواء الجديد لمريض. ومن خلال مضيه في إجراء البحوث والدراسات والتجارب السريرية، ينشط المركز في دراسة صحة سكان المنطقة لحد من تحديات عدم المساواة في القطاع الصحي. ولا تقتصر فائدة هذه المنهجية على تحسين الرعاية الشخصية فحسب، بل تساهم كذلك في تكوين صورة أوضح للنساء. وتم تصنيف هذا المرض في دولة الإمارات العربية المتحدة عام 2019 كسبب رئيسي للوفيات، إذ يتسبب بنحو 11.6% من وفيات السرطان سنوياً، وفقاً لإحصائيات وزارة الصحة ووقاية المجتمع. وبعنايته أول مركز متخصص من نوعه في دولة الإمارات، نجح مركز فاطمة بنت مبارك بإحداث تحول نوعي في رعاية الأورام على مستوى المنطقة عبر ابتكارات

مقارنة بالأدوية المتاحة حالياً. وتهدف هذه الدراسة لمقارنة الدواء الجديد لمريض. ومن خلال مضيه في إجراء البحوث والدراسات والتجارب السريرية، ينشط المركز في دراسة صحة سكان المنطقة لحد من تحديات عدم المساواة في القطاع الصحي. ولا تقتصر فائدة هذه المنهجية على تحسين الرعاية الشخصية فحسب، بل تساهم كذلك في تكوين صورة أوضح للنساء. وتم تصنيف هذا المرض في دولة الإمارات العربية المتحدة عام 2019 كسبب رئيسي للوفيات، إذ يتسبب بنحو 11.6% من وفيات السرطان سنوياً، وفقاً لإحصائيات وزارة الصحة ووقاية المجتمع. وبعنايته أول مركز متخصص من نوعه في دولة الإمارات، نجح مركز فاطمة بنت مبارك بإحداث تحول نوعي في رعاية الأورام على مستوى المنطقة عبر ابتكارات

مقارنة بالأدوية المتاحة حالياً. وتهدف هذه الدراسة لمقارنة الدواء الجديد لمريض. ومن خلال مضيه في إجراء البحوث والدراسات والتجارب السريرية، ينشط المركز في دراسة صحة سكان المنطقة لحد من تحديات عدم المساواة في القطاع الصحي. ولا تقتصر فائدة هذه المنهجية على تحسين الرعاية الشخصية فحسب، بل تساهم كذلك في تكوين صورة أوضح للنساء. وتم تصنيف هذا المرض في دولة الإمارات العربية المتحدة عام 2019 كسبب رئيسي للوفيات، إذ يتسبب بنحو 11.6% من وفيات السرطان سنوياً، وفقاً لإحصائيات وزارة الصحة ووقاية المجتمع. وبعنايته أول مركز متخصص من نوعه في دولة الإمارات، نجح مركز فاطمة بنت مبارك بإحداث تحول نوعي في رعاية الأورام على مستوى المنطقة عبر ابتكارات

•• أبوظبي - الفجر

بات مركز فاطمة بنت مبارك التابع لمستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي، جزء من مجموعة M42، أول مركز في دول مجلس التعاون الخليجي يشارك في تجربة سريرية علاجية عالمية ومتطورة لتقليل فرص تكرار الإصابة بسرطان الثدي. وتقوم هذه التجربة الممولة من قبل شركة "أسترازينيكا" بتقييم دواء جديد مضاد لهرمون الاستروجين، ينطوي على آفاق واعدة قد تجعله المعيار المقبل لرعاية مرضى سرطان الثدي بشرط إظهار نتائج دراسية ناجحة وفق المعايير والمواصفات التنظيمية. وتركز التجربة على دواء محدد من أسرة عقاقير التقليل الانتقائي لمستقبلات الاستروجين (SERD)، والمصمم لحجب المستقبلات بشكل أكثر كفاءة

تماشياً مع برامج تصفير البيروقراطية الحكومية

## «التعليم العالي» تمنح الترخيص المؤسسي لـ 16 مؤسسة تعليم عال في دبي

ومعهد بيرلا للعلوم والتكنولوجيا (بيتس بلان) دبي من الهند، وجامعة ديونوتفورت البريطانية، وكلية هولت المرخصة من قبل وزارة التعليم العالي الأمريكية، وجامعة لويس دبي من إيطاليا، ومانيل أكاديمي أوف هاير إيديوكيشن من الهند، وكلية اس اي ايه الجامعية من أستراليا، والجامعة الأوروبية من ألمانيا، وكلية سكيما لإدارة الأعمال من فرنسا وجامعة جورج تاون من الولايات المتحدة الأمريكية، الكلية العليا للتجارة من فرنسا، وجامعة مانستستر البريطانية. وكانت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي قد أبرمت اتفاقية تعاون مع هيئة المعرفة والتنمية البشرية في دبي بهدف تسهيل عمليات ترخيص واعتماد مؤسسات التعليم العالي في إمارة دبي، وذلك بهدف تعزيز جودة التعليم وضمان مطابقة المؤسسات التعليمية المحلية للمعايير الدولية، مما يسهم في استقطاب المزيد من

المؤسسي لحوالي 16 فرعاً لجامعات دولية في المناطق الحرة بدبي، خطوة مهمة في إطار اتفاقية التعاون مع شركائنا في وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، وفق أعلى معايير السرعة والكفاءة، بما يواكب مستهدفات استراتيجية التعليم 2033 في دبي الهادفة إلى ترسيخ مكانة دبي كوجهة رائدة للتعليم عالمي المستوى لجميع المراحل، وجذب المزيد من الطلبة الدوليين والتربويين، واستقطاب مؤسسات التعليم العالي الدولية المرموقة بما يضمن توفير فرص التعلم مدى الحياة، وتعزيز مكانة دولة الإمارات كمركز عالمي للابتكار والتميز الأكاديمي وتمكين قرارات الترخيص الوزاري طلبة هذه المؤسسات من الحصول على تصديق الوزارة على الشهادات وكشوف الدرجات وأية مستندات تخص الطلبة، وتؤكد اعتراف الوزارة بالشهادة الصادرة

إجراءات ترخيص مؤسسات التعليم العالي بين الوزارة وبين الجهات التعليمية المحلية بما يتماشى مع مستهدفات برنامج تصفير البيروقراطية الحكومية، ويضمن اختصار الوقت والإجراءات اللازمة لإتمام عملية الترخيص. وقال سعادة أحمد السعدي: "أتى من منح الترخيص المؤسسي لـ 16 مؤسسة تعليم عال في دبي بالتعاون مع هيئة المعرفة والتنمية البشرية في دبي، ويشمل ذلك مؤسسات تعمل في المناطق الحرة التابعة لإمارة دبي ولديها تصريح تعليمي لممارسة أنشطتها كفرع مؤسسة تعليم عال خارجية. وأفاد سعادة أحمد إبراهيم السعدي، وكيل وزارة التعليم العالي والبحث العلمي المساعد لقطاع عمليات التعليم العالي بالإبناة، مدير إدارة دعم التعليم الدولي والابتعاث بأن قرارات منح الترخيص المؤسسي تأتي في إطار جهود الوزارة الرامية إلى توحيد

إجراءات ترخيص مؤسسات التعليم العالي بين الوزارة وبين الجهات التعليمية المحلية بما يتماشى مع مستهدفات برنامج تصفير البيروقراطية الحكومية، ويضمن اختصار الوقت والإجراءات اللازمة لإتمام عملية الترخيص. وقال سعادة أحمد السعدي: "أتى من منح الترخيص المؤسسي لـ 16 مؤسسة تعليم عال في دبي بالتعاون مع هيئة المعرفة والتنمية البشرية في دبي، ويشمل ذلك مؤسسات تعمل في المناطق الحرة التابعة لإمارة دبي ولديها تصريح تعليمي لممارسة أنشطتها كفرع مؤسسة تعليم عال خارجية. وأفاد سعادة أحمد إبراهيم السعدي، وكيل وزارة التعليم العالي والبحث العلمي المساعد لقطاع عمليات التعليم العالي بالإبناة، مدير إدارة دعم التعليم الدولي والابتعاث بأن قرارات منح الترخيص المؤسسي تأتي في إطار جهود الوزارة الرامية إلى توحيد

إجراءات ترخيص مؤسسات التعليم العالي بين الوزارة وبين الجهات التعليمية المحلية بما يتماشى مع مستهدفات برنامج تصفير البيروقراطية الحكومية، ويضمن اختصار الوقت والإجراءات اللازمة لإتمام عملية الترخيص. وقال سعادة أحمد السعدي: "أتى من منح الترخيص المؤسسي لـ 16 مؤسسة تعليم عال في دبي بالتعاون مع هيئة المعرفة والتنمية البشرية في دبي، ويشمل ذلك مؤسسات تعمل في المناطق الحرة التابعة لإمارة دبي ولديها تصريح تعليمي لممارسة أنشطتها كفرع مؤسسة تعليم عال خارجية. وأفاد سعادة أحمد إبراهيم السعدي، وكيل وزارة التعليم العالي والبحث العلمي المساعد لقطاع عمليات التعليم العالي بالإبناة، مدير إدارة دعم التعليم الدولي والابتعاث بأن قرارات منح الترخيص المؤسسي تأتي في إطار جهود الوزارة الرامية إلى توحيد

•• دبي - الفجر

إجراءات ترخيص مؤسسات التعليم العالي بين الوزارة وبين الجهات التعليمية المحلية بما يتماشى مع مستهدفات برنامج تصفير البيروقراطية الحكومية، ويضمن اختصار الوقت والإجراءات اللازمة لإتمام عملية الترخيص. وقال سعادة أحمد السعدي: "أتى من منح الترخيص المؤسسي لـ 16 مؤسسة تعليم عال في دبي بالتعاون مع هيئة المعرفة والتنمية البشرية في دبي، ويشمل ذلك مؤسسات تعمل في المناطق الحرة التابعة لإمارة دبي ولديها تصريح تعليمي لممارسة أنشطتها كفرع مؤسسة تعليم عال خارجية. وأفاد سعادة أحمد إبراهيم السعدي، وكيل وزارة التعليم العالي والبحث العلمي المساعد لقطاع عمليات التعليم العالي بالإبناة، مدير إدارة دعم التعليم الدولي والابتعاث بأن قرارات منح الترخيص المؤسسي تأتي في إطار جهود الوزارة الرامية إلى توحيد

## الجامعة الأميركية في الشارقة وجامعة إيوا في البندقية تعززان التعاون الأكاديمي بين الإمارات وإيطاليا

مبادرات مشتركة تشمل تبادل الطلبة في المرحلة الجامعية، والتعاون البحثي، وفرص التطوير المهني، فضلاً عن وضع هذه الشراكة أسساً لمزيد من التعاون المستقبلي بما يتماشى مع رسالتنا الجامعتين. وقال سعادة عبدالله علي السبوسي، سفير دولة الإمارات العربية المتحدة لدى إيطاليا: "تمثل هذه الشراكة بين الجامعة الأميركية في الشارقة وجامعة إيوا في البندقية خطوة مهمة في تعزيز الروابط الثقافية والأكاديمية والمهنية بين دولة الإمارات وإيطاليا. وهي تجسد التزامنا المشترك

مبادرات مشتركة تشمل تبادل الطلبة في المرحلة الجامعية، والتعاون البحثي، وفرص التطوير المهني، فضلاً عن وضع هذه الشراكة أسساً لمزيد من التعاون المستقبلي بما يتماشى مع رسالتنا الجامعتين. وقال سعادة عبدالله علي السبوسي، سفير دولة الإمارات العربية المتحدة لدى إيطاليا: "تمثل هذه الشراكة بين الجامعة الأميركية في الشارقة وجامعة إيوا في البندقية خطوة مهمة في تعزيز الروابط الثقافية والأكاديمية والمهنية بين دولة الإمارات وإيطاليا. وهي تجسد التزامنا المشترك

مبادرات مشتركة تشمل تبادل الطلبة في المرحلة الجامعية، والتعاون البحثي، وفرص التطوير المهني، فضلاً عن وضع هذه الشراكة أسساً لمزيد من التعاون المستقبلي بما يتماشى مع رسالتنا الجامعتين. وقال سعادة عبدالله علي السبوسي، سفير دولة الإمارات العربية المتحدة لدى إيطاليا: "تمثل هذه الشراكة بين الجامعة الأميركية في الشارقة وجامعة إيوا في البندقية خطوة مهمة في تعزيز الروابط الثقافية والأكاديمية والمهنية بين دولة الإمارات وإيطاليا. وهي تجسد التزامنا المشترك

مبادرات مشتركة تشمل تبادل الطلبة في المرحلة الجامعية، والتعاون البحثي، وفرص التطوير المهني، فضلاً عن وضع هذه الشراكة أسساً لمزيد من التعاون المستقبلي بما يتماشى مع رسالتنا الجامعتين. وقال سعادة عبدالله علي السبوسي، سفير دولة الإمارات العربية المتحدة لدى إيطاليا: "تمثل هذه الشراكة بين الجامعة الأميركية في الشارقة وجامعة إيوا في البندقية خطوة مهمة في تعزيز الروابط الثقافية والأكاديمية والمهنية بين دولة الإمارات وإيطاليا. وهي تجسد التزامنا المشترك

مبادرات مشتركة تشمل تبادل الطلبة في المرحلة الجامعية، والتعاون البحثي، وفرص التطوير المهني، فضلاً عن وضع هذه الشراكة أسساً لمزيد من التعاون المستقبلي بما يتماشى مع رسالتنا الجامعتين. وقال سعادة عبدالله علي السبوسي، سفير دولة الإمارات العربية المتحدة لدى إيطاليا: "تمثل هذه الشراكة بين الجامعة الأميركية في الشارقة وجامعة إيوا في البندقية خطوة مهمة في تعزيز الروابط الثقافية والأكاديمية والمهنية بين دولة الإمارات وإيطاليا. وهي تجسد التزامنا المشترك

•• الشارقة - الفجر

مبادرات مشتركة تشمل تبادل الطلبة في المرحلة الجامعية، والتعاون البحثي، وفرص التطوير المهني، فضلاً عن وضع هذه الشراكة أسساً لمزيد من التعاون المستقبلي بما يتماشى مع رسالتنا الجامعتين. وقال سعادة عبدالله علي السبوسي، سفير دولة الإمارات العربية المتحدة لدى إيطاليا: "تمثل هذه الشراكة بين الجامعة الأميركية في الشارقة وجامعة إيوا في البندقية خطوة مهمة في تعزيز الروابط الثقافية والأكاديمية والمهنية بين دولة الإمارات وإيطاليا. وهي تجسد التزامنا المشترك



# منوعات الفكر 23



البرودة قد تسبب الاكتئاب.. والحرارة تؤدي لمشكلات الانتباه

## الطقس.. وتأثير على الصحة النفسية للمراهقين

كشفت دراسة جديدة عن تأثير الطقس على الصحة النفسية للمراهقين، حيث أظهرت النتائج أن التعرض لدرجات حرارة منخفضة في هولندا يرتبط بزيادة المشكلات النفسية الداخلية مثل القلق والاكتئاب، بينما يؤدي التعرض لدرجات حرارة دافئة في إسبانيا إلى زيادة مشكلات الانتباه.



بإسبانيا ارتبطت بزيادة مشكلات الانتباه لدى المراهقين. ويُعتقد أن الحرارة تؤثر على الجسم من خلال زيادة الانتهابات وارتفاع مستويات الكورتيزول، واضطراب النوم، مما يؤدي إلى تأثيرات على الانتباه والسلوك.

اضطراب النوم

تشير الأدلة العلمية إلى أن اضطراب النوم الناتج عن ارتفاع درجات الحرارة الليلية قد يكون عاملاً وسيطاً يفسر هذه العلاقة، حيث أظهرت دراسات سابقة أن اضطراب النوم يؤثر سلباً على أداء مهام الانتباه.

وفيما يخص المشكلات السلوكية الخارجية، لم تجد الدراسة أي ارتباط بدرجات الحرارة. ورغم النظريات التي تشير إلى أن الحرارة قد تزيد من العدوانية، إلا أن الدراسات الحديثة لم تؤكد هذه الفرضية بشكل قاطع.

تسلط هذه النتائج الضوء على تأثير التغيرات المناخية على الصحة النفسية للمراهقين، مع الحاجة الملحة لزيد من الأبحاث لفهم هذه العلاقة في مختلف الظروف المناخية.

وتشير الدراسة إلى أهمية تطوير استراتيجيات صحية عامة تهدف إلى التخفيف من التأثيرات السلبية للمناخ على الصحة

النفسية، خاصة مع تزايد وتيرة تغير المناخ عالمياً.

وبيّنت الدراسة، التي تعتمد على بيانات دقيقة لدرجات الحرارة داخل أماكن السكن، أن هذه التأثيرات ظهرت بشكل رئيسي خلال الشهرين السابقين لتقييم الحالة النفسية.

وتسلط هذه النتائج الضوء على أهمية فهم تأثيرات التغيرات المناخية على الصحة النفسية للشباب، مع ضرورة تبني استراتيجيات صحية للتكيف مع هذه التغيرات.

واستهدفت الدراسة، المنشورة في دورية الجمعية الطبية الأميركية، تقييم العلاقة بين التعرض لدرجات الحرارة والمشكلات النفسية، بما في ذلك المشكلات الداخلية (مثل القلق والاكتئاب)، والمشكلات الخارجية (مثل العدوانية)، ومشكلات الانتباه، لدى المراهقين في هولندا وإسبانيا.

درجات الحرارة والصحة النفسية

شملت الدراسة 3 آلاف و934 مشاركاً من هولندا، و885 مشاركاً من إسبانيا، وركزت على تحليل درجات الحرارة اليومية خلال الفترات التي سبقت تقييم الأعراض.

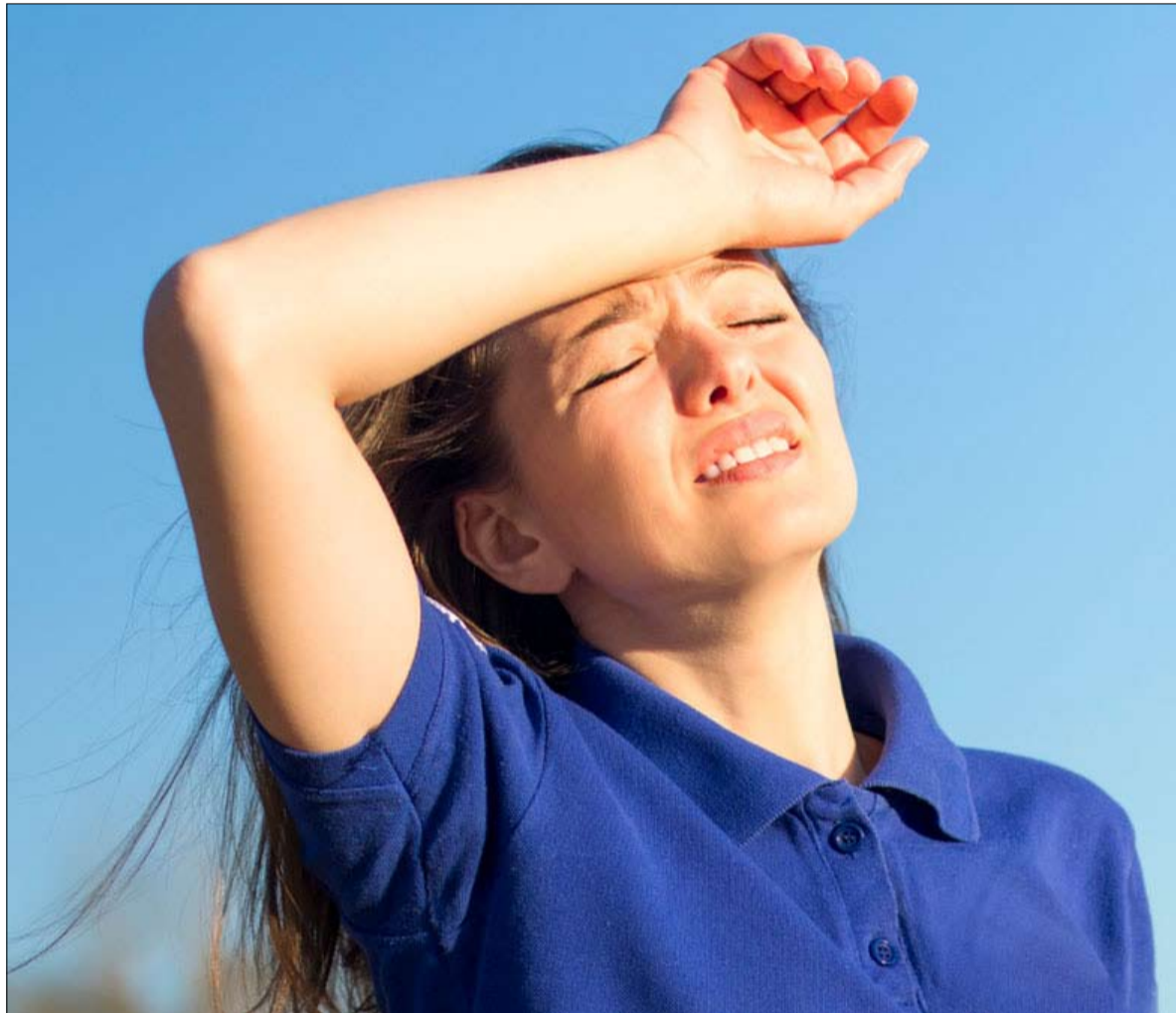
أوضحت الدراسة أن التعرض لدرجات حرارة منخفضة، بين 3.3 درجة مئوية و12.4 درجة مئوية، في هولندا، ارتبط بزيادة المشكلات الداخلية مثل القلق والاكتئاب.

وتشير الأبحاث إلى أن التعرض للبرد يسبب اضطرابات في وظائف الجسم، بما في ذلك الدماغ، نتيجة لردود فعل فسيولوجية مثل ضيق الأوعية الدموية، والالتهابات، والرعشة.

ورغم أن بعض الدراسات السابقة لم تجد ارتباطاً بين البرد والمشكلات النفسية عند استخدام بيانات واسعة النطاق، إلا أن هذه الدراسة، بفضل دقتها العالية، تمكنت من الكشف عن هذه العلاقة.

وقد يعود غياب الارتباط في إسبانيا إلى عدم كفاية التعرض للبرد لتحفيز استجابة فسيولوجية، حيث كانت درجات الحرارة فيها أقل برودة من نظيرتها في هولندا.

على الجانب الآخر، كشفت الدراسة أن التعرض لدرجات حرارة دافئة، بين 15.6 درجة مئوية و24.3 درجة مئوية، في ثلاث مناطق



## محيط الخصر قد يحدد خطر الإصابة بالسرطان!

كشفت دراسة جديدة أن محيط الخصر يمكن أن يكون مؤشراً رئيسياً لاحتمال الإصابة بالسرطان، حتى لو كان الشخص يمارس الرياضة بانتظام.



القوية، أو مزيج من الاثنين. وتشمل الأنشطة المعتدلة: المشي السريع والتنظيف الشاق وركوب الدراجات، بينما تشمل الأنشطة القوية: الجري وركوب الدراجات السريعة وكرة القدم، على سبيل المثال.

وتعود العلاقة بين زيادة محيط الخصر وزيادة خطر الإصابة بالسرطان إلى تأثير الدهون الزائدة على مستويات الهرمونات في الجسم، حيث تؤدي إلى زيادة هرمونات مثل الاستروجين والتستوستيرون والأنسولين، مما يسبب التهابات تؤدي إلى زيادة فرص الإصابة بالسرطان.

وقد أظهرت دراسات سابقة أن ممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي صحي يقللان من خطر الإصابة بالسرطان. وقال الباحثون في مقال نشر في المجلة البريطانية للطب الرياضي: "الالتزام بإرشادات منظمة الصحة العالمية لمحيط الخصر والنشاط البدني أمر ضروري للوقاية من السرطان؛ إن تلبية أحد هذه الإرشادات فقط غير كافٍ".

وقالت الدكتورة هيلين كروكر، المديرية المساعدة للأبحاث والسياسات في صندوق أبحاث السرطان العالمي الذي مول الدراسة: "تؤكد هذه النتائج أهمية اتباع نهج نمط حياة شامل بدلاً من التركيز على عامل واحد للحد من خطر الإصابة بالسرطان. الحفاظ على وزن صحي، وخصوصاً الحفاظ على محيط الخصر ضمن الحدود الموصى بها، إلى جانب ممارسة النشاط البدني واتباع نظام غذائي صحي، جميعها خطوات حاسمة للوقاية من السرطان".

شملت الدراسة، التي تعد واحدة من أكبر الدراسات التي تستكشف العلاقة بين حجم الخصر والنشاط البدني، أكثر من 315 ألف شخص، حيث أجرى باحثو جامعة ريفنسبورغ في ألمانيا مقارنة بين الأشخاص الذين استوفوا إرشادات منظمة الصحة العالمية الخاصة بحجم الخصر أو النشاط البدني وأولئك الذين لم يلتزموا بها. وخلال متابعة استمرت 11 عاماً، أصيب حوالي 30 ألف شخص بالسرطان.

وتبين أن الرجال والنساء الذين يعانون من زيادة الوزن في منطقة الخصر يواجهون خطراً متزايداً للإصابة بالسرطان بنسبة 11%، بينما يزيد هذا الخطر بنسبة 4% لدى الأشخاص الذين لا يلتزمون بإرشادات منظمة الصحة العالمية بشأن التمارين الرياضية، حتى إذا كانوا نحيفين.

كما تبين أن عدم الالتزام بأي من الإرشادات يزيد من خطر الإصابة بالسرطان بنسبة 15%. وبيد الخطر عندما يتجاوز قياس الخصر 102 سم (40 بوصة) للرجال و88 سم (35 بوصة) للنساء، وهي الحدود الموصى بها من قبل منظمة الصحة العالمية. وتوصي المنظمة بممارسة 150-300 دقيقة من التمارين المعتدلة في الأسبوع، أو 75-150 دقيقة من التمارين



**العقد ١٤٣٧٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٥**  
**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي**  
اسم المصفي : ان بي ان لمرامجة الحسابات ش ذ م م  
العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 4/12/2024 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 4/12/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان  
المسؤول المخول

**العقد ١٤٣٧٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٥**  
**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة**  
اسم الشركة : ساحة بيتز لألعاب التسلية والترفيه - ش ذ م م  
العنوان : محل رقم S4 ملك علي خميس علي بولحية - ديرة - المر - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (م.م)، رقم الرخصة 1239946، رقم القيد بالسجل التجاري : 2087927 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 4/12/2024 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 4/12/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ان بي ان لمرامجة الحسابات ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان  
المسؤول المخول

**العقد ١٤٣٧٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٥**  
**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي**  
اسم المصفي : ان بي ان لمرامجة الحسابات ش ذ م م  
العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية لاسي للخدمات الفنية - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 8/1/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 8/1/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان  
المسؤول المخول

**العقد ١٤٣٧٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٥**  
**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة**  
اسم الشركة : لاسي للخدمات الفنية - ش ذ م م  
العنوان : مكتب رقم 10-201 ملك تاجر العقارية - وادي الصفا 5 - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (م.م)، رقم الرخصة 1399946، رقم القيد بالسجل التجاري : 2386053 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 8/1/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 8/1/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ان بي ان لمرامجة الحسابات ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان  
المسؤول المخول

**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة عجمان الاتحادي الابتدائية**  
العقد ١٤٣٧٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٥  
إعلان في القضية رقم ٢٠٢٥/٢/٥  
إخطار دفع في القضية رقم ٢٠٢٥/٢/٥  
إلى الحكومة عليه : محمد السيد عبدالرحمن حسب الله الحاج حيث انه قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ ممي لتأجير السيارات - في القضية المشار اليها أعلاه. وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذة كالآتي :  
المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف : 11524.0  
لذلك اتمت مكلف تنفيذي ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ إعلانك / وإعلامك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.  
محكمة عجمان الاتحادي  
محكمة التنفيذ المدنية

**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة الشارقة الاتحادي الابتدائية**  
العقد ١٤٣٧٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٥  
إعلان منفذ ضده بالنشر  
محكمة الشارقة الاتحادي - محكمة التنفيذ المدنية - الزامية لتجارة معدات الطابع إخطار دفع في القضية رقم ٢٠٢٥/٢/٥  
إلى الحكومة عليه : الزامية لتجارة معدات الطابع حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ ساليين عيسى صالح ساليين الحمادي في القضية المشار اليها أعلاه  
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذة كالآتي :  
المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف 105907.0 درهم  
لذلك اتمت مكلف تنفيذي ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ إعلانك / وإعلامك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.  
محكمة التنفيذ المدنية

**العقد ١٤٣٧٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٥**  
**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي**  
اسم المصفي : ان بي ان لمرامجة الحسابات ش ذ م م  
العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية ايريو بيزنس للخدمات الفنية - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 8/1/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 8/1/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان  
المسؤول المخول

**العقد ١٤٣٧٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٥**  
**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة**  
اسم الشركة : ايريو بيزنس للخدمات الفنية - ش ذ م م  
العنوان : مكتب رقم 0  
الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (م.م)، رقم الرخصة : 1399942، رقم القيد بالسجل التجاري : 2386046 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 8/1/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 8/1/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ان بي ان لمرامجة الحسابات ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان  
المسؤول المخول

**العقد ١٤٣٧٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٥**  
**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي**  
اسم المصفي : السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م  
العنوان : مكتب رقم 704 ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة - هاتف : 2288982-04 فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية فاطمه وسوكند لخدمات إدارة المشاريع - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 3/2/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 31/1/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان  
المسؤول المخول

**العقد ١٤٣٧٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٥**  
**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة**  
اسم الشركة : فاطمه وسوكند لخدمات إدارة المشاريع - ش ذ م م  
العنوان : مكتب رقم 44-43 ملك بلدية دبي - بريدبي - الفهيدى - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة : 1138517، رقم القيد بالسجل التجاري 1882768 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 3/2/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 31/1/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 704 ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة - هاتف : 2288982-04 فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان  
المسؤول المخول

**العقد ١٤٣٧٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٥**  
**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي**  
اسم المصفي : اتش ايم لتدقيق الحسابات  
العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بورسعيد - هاتف : 2973060-04 فاكس : 04-2973071 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية ركن الاروي لتجارة النفايات والخلفات ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 30/1/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 30/1/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان  
المسؤول المخول

**العقد ١٤٣٧٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٥**  
**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة**  
اسم الشركة : ركن الاروي لتجارة النفايات والخلفات ش ذ م م  
العنوان : مكتب رقم F-04.3 ملك ماجد سلطان عبدالرحمن سيد الشاسي - ديرة - المظينة - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (م.م)، رقم الرخصة : 1114579، رقم القيد بالسجل التجاري : 1833818 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 30/1/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 30/1/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين اتش ايم لتدقيق الحسابات عنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بورسعيد - هاتف : 2973060-04 فاكس : 04-2973071 بموجب هذا الإعلان  
المسؤول المخول

**العقد ١٤٣٧٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٥**  
**مذكرة إعلان بالنشر (استئناف)**  
إلى : المحكوم عليه / عمران خان عبدالوكيل - العنوان : 10226335  
تحيطكم علماً بأنه بتاريخ قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى بالرقم أعلاه لصالح / نور اغا حامد ، بالتالي : حكمت المحكمة بمنابة حضوريا بالزام المدعى عليه بان يؤدي الى المدعي مبلغ مقداره مائة وثلاثون الف درهم ، والزامه بالرسوم والمصروفات ومبلغ الف درهم مقابل ألعاب الحمامة ، ورفضت ما دعا عدا ذلك من طلبات. حكماً قابلاً للاستئناف خلال المدة القانونية اعتباراً من اليوم التالي لنشره.  
الحكمة الابتدائية المدنية

**العقد ١٤٣٧٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٥**  
**مذكرة إعلان حكم بالنشر**  
صادرة من محكمة الشارقة الاتحادي - المحكمة الابتدائية المدنية في الدعوى رقم 2024/0006471/SHCFICIVS مدني  
إلى : المحكوم عليه / عمران خان عبدالوكيل - العنوان : 10226335  
تحيطكم علماً بأنه بتاريخ قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى بالرقم أعلاه لصالح / نور اغا حامد ، بالتالي : حكمت المحكمة بمنابة حضوريا بالزام المدعى عليه بان يؤدي الى المدعي مبلغ مقداره مائة وثلاثون الف درهم ، والزامه بالرسوم والمصروفات ومبلغ الف درهم مقابل ألعاب الحمامة ، ورفضت ما دعا عدا ذلك من طلبات. حكماً قابلاً للاستئناف خلال المدة القانونية اعتباراً من اليوم التالي لنشره.  
الحكمة الابتدائية المدنية

**العقد ١٤٣٧٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٥**  
**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي**  
اسم المصفي : يوسف بن خادم لتدقيق الحسابات  
عنوانه : مكتب 043-022 OFF2، ملك محمد سعيد حارب بورسعيد  
بموجب هذا تعلن في دائرة الإقتصاد والسياحة بأنه ، قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بتعيين المصفي المذكور اعلاه لتقييم بتصفية ، بروكسيما مزود خدمات الشركات - ش ذ م م - عنوانها : مكتب رقم 203.033 ملك احمد محمد بن هاشم احمد الخوري - المركز التجاري الاول في دبي  
بموجب هذا الإعلان في الجمعية العمومية للشركاء بتاريخ 2025/1/29 والمصدق لدى السيد الكاتب العدل بتاريخ 2025/1/29 وعلى من لديه اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتب 043-022 OFF2، ملك محمد سعيد حارب بورسعيد - هاتف : (04- 2223773) هاتف متحرك (050- 5651150) مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك في خلال 45 يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.  
المسؤول المخول

**العقد ١٤٣٧٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٥**  
**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة**  
اسم الشركة : بروكسيما مزود خدمات الشركات - ش ذ م م  
رقم الرخصة : 1390943  
عنوانها : مكتب رقم 203.033 ملك احمد محمد بن هاشم احمد الخوري - المركز التجاري الاول في دبي  
بموجب هذا الإعلان في الجمعية العمومية للشركاء بتاريخ 2025/1/29 والمصدق لدى السيد الكاتب العدل بتاريخ 2025/1/29 وعلى من لديه اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتب 043-022 OFF2، ملك محمد سعيد حارب بورسعيد - هاتف : (04- 2223773) هاتف متحرك (050- 5651150) مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك في خلال 45 يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.  
المسؤول المخول

**العقد ١٤٣٧٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٥**  
**إعلان بالنشر بالجريدة اليومية**  
اعمال لجنة الخبراء  
المدعي عليه الثانية / ان جي أس جلف ليمتد.  
بالإضافة للموضوع أعلاه و معلقاً على تعيين لجنة الخبراء في الدعوى 2024/4329 تجاري بموجب الحكم التمهيدي الصادر عن مقام محكمة دبي المؤرخة بتاريخ 25/11/2024 بقبضتي حضوركم أو من يمثلكم قانوناً لإمرامجة الخبير الحسابي / مصعب منصور عير وسائل التواصل الثانية : المكتب / أمانة محاسبين قانونيون  
عنوان بريد الكتروني COURT@AMANACAC.AE  
و ذلك يوم الخميس الموافق 06/02/2025 في تمام الساعة الرابعة والنصف مساءً وخلاف ذلك مرامجة الخبير الحسابي في موعد الساعة 7 أيام عمل من تاريخ نشر هذا الإعلان وذلك لتقديم كافة و جميع المستندات بخصوص موضوع الدعوى.  
أمانة محاسبين قانونيون  
الخبير الحسابي / مصعب منصور

**العقد ١٤٣٧٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٥**  
**مذكرة إعلان حكم بالنشر**  
صادرة من محكمة عجمان الاتحادي - المحكمة الابتدائية المدنية في الدعوى رقم 2024/0001596/AGJCFIRSTATE عقاري  
إلى : المحكوم عليه / عجمان لاند العقارية، العنوان : 10091203  
تحيطكم علماً بأنه بتاريخ 2024.8.21 قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى المذكورة بالرقم أعلاه لصالح / فخرى جميل محمد الجبري ، بالتالي ، حكمت المحكمة : أولاً برفض عقدي الرمي رقم 2015 و 2016 الخريزين في 22/5/2012 عن الموحدين ارقام 110 و 111 ، ثانياً ، بإلزام الشركة المدعي عليها بأن ترد للمدعي مبلغاً وقدره (517.000 درهم) وخمسائة وسبعة عشر ألف درهم) والشاهد القانوني بواقع 65% من تاريخ رفع الدعوى وحتى تمام السداد. خاسماً ، بإلزام الشركة المدعي عليها بأن تؤدي للمدعي مبلغاً وقدره (30000 درهم) (ثلاثون ألف درهم)) تعويضاً عما أصابه من أضرار وفق ما وزه بأسباب الحكم والفائدة القانونية بواقع 65% من تاريخ صيرورة هذا الحكم نهائياً وحتى تمام الوفاء ، و الزمته بالرسوم والمصاريف ومبلغ ألف درهم مقابل ألعاب الحمامة. حكماً قابلاً للاستئناف خلال المدة القانونية اعتباراً من اليوم التالي لنشره.  
الحكمة الابتدائية المدنية

**العقد ١٤٣٧٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٥**  
**إعلان إجتماع الخبرة**  
المقامة من : المدعي / بركولا بويو لاندروب - ذ.م  
بوكالة / مكتب مدور، الرعايا للمصفاة والاستشارات القانونية  
صد / المدعي عليها / بيتس بيزنس جروس للتجارة العامة ش.ذ.م.  
الموضوع : مهمة الخبرة المحاسبية  
في الدعوى رقم 9 لسنة 2024 - تجاري جزئي  
نعلن نحن الخبير الحسابي / ماجد يوسف حسن محمد، بموجب الحكم الصادر بجلسته 01-13/2025 بندب خبير حسابي بتاريخ 2025.01.23 تم تعييننا خبيراً للمدعي (المتة أنه تم تحديد جلسة يوم الاثنين الموافق 02-10-2005 في تمام الساعة 10 ظهراً للاجتماع باطراف الدعوى حضورياً بعبكته المكتبية بالتزامن بالمعنوان أدناه. عنوان : دبي المركز التجاري - شارع الشيخ زايد - عمارة لأمال - مكتب رقم 1004  
في المركز التجاري : 2-09 https://goo.gl/maps/UEoB3PjLrInZ3v5 majid@lgs.ae . Mahmoud.ouse@lgs.ae  
تلف : 04291822 Ext 209  
0543045355 - 0506446422  
الخبير الحسابي  
ماجد يوسف حسن محمد

**العقد ١٤٣٧٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٥**  
**إعلان بالنشر**  
حضور إجتماع الخبرة  
في الدعوى رقم 3630 لسنة 2024 تجاري - دبي  
بصفتي الخبير الحسابي / محمد حمد حميدى التصوري المكلف من قبل محكمة دبي بإجراء أعمال الخبرة في الدعوى رقم (3630) (2024) تجاري - دبي.  
فقد قررنا دعوة المصفي عليه الأتوي / شاندراسيكاران سوندرامورتى ارسوندرامورتى من أجل الحضور أو من يمثله قانوناً لإجتماع الخبرة بصفته المدعي عليه الأول بالدعوى المذكورة بالرقم أعلاه والمقامة من قبل المدعي / نوهرفوك للاستشارات التجارية شركة الشخص الواحد (ذ.م.م). - علي أن يكون الحضور بقمتر مكتبتنا : الكائن في دبي - النهدة 1 - برج م - 6 - المبنى الإداري - مكتب رقم 601، وذلك يوم الخميس القادم الموافق 06/02/2025 في تمام الساعة الواحدة والنصف ظهراً (PM 01:30).

**العقد ١٤٣٧٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٥**  
**محاكم دبي**  
**محكمة التمييز**  
العقد ١٤٣٧٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٥  
إعلان صحيفة طعن بالنشر  
في الطعن رقم: ٢٢/٢٠٢٥/٤٤٥ طعن تجاري  
المطروحة في: الدائرة التجارية الثانية - تمييز رقم ٥١٧  
موضوع الطعن : قبول النقض شكلاً وموضوعاً ونقض الحكم المضمن فيه حالته الى محكمة الطعن/الإعلان : ١- اليوم الجديد لتبنيته المعلومات ش.ذ.م. - صفته: مضمن ضد موضوع الإعلان : - ينفكتم بنسخة من صحيفة الطعن المقدمة من الطاعن ولكم الحق في تقديم مذكرة بالدفاء خلال خمسة عشر يوماً من تاريخ تبليغكم للاعلان.  
رئيس القسم

**العقد ١٤٣٧٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٥**  
**محاكم دبي**  
**محكمة دبي الابتدائية**  
العقد ١٤٣٧٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٥  
إعلان رقمي لحكم بمنابة الحضور بالنشر  
في الدعوى رقم: ١٢٤٨/٢٠٢٢/٤٢٢ تجاري مصارف  
المطروحة في: المصراف التجارية العامة رقم ٣٦١  
موضوع الدعوى : بتعيين المصفي من عاتك المفرة لفضاء بالاتي الا قبول طلب الاعلان والتصريح بسداد رسم الاعلان واطلان الخصوم المدخلين بطلب الاعلان - ثانياً وبالنتيجة الحكم بالزام المدعي عليهم والخصوم المدخلين بالتزامن والنظام فيما بينهم بان يؤديوا للمدعي مبلغ وقدره (٣٦١,٠٠٠) أربعمائة وواحد وثلاثون ألف درهم اماراتي - اضافة للفائدة القانونية بواقع ١٢% من تاريخ رفع الدعوى وحتى السداد التام - ثالثاً الزام المدعي عليهم والخصوم المدخلين بان يؤديوا للمدعي تعويضاً جازياً عن الأضرار المالية والادبية التي لحقت به من جراء الاستيلاء على أمواله مبلغاً وقدره (٥٠,٠٠٠) درهم خمسين ألف درهم - رابعاً شمول الحكم بالتألف المحل وبلا كالة - خامساً الحكم بالزام المدعي عليهم والخصوم المدخلين بالرسوم والمصاريف القضائية والعمال الاحمامة المدعي وبنسب حدود الجهر  
عنوانه الاعلان : ١- امارة دبي - ديرة - دبي - ٥٥١٠٢٥٨  
الطلب الاعلان : ١- لاوريت سيلع سورجان شيخ - محمد يوسف محمد ارشاد - مشوش التوني التوني - مصطفي المصطفى  
موضوع الاعلان : قررت محاكم دبي الابتدائية اعلامكم بالحكم الصادر بتاريخ: ٢٠٢٤/١١/٢٢ بمبائة الحضور للاطلاع على تفاصيل الحكم ليريد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية والتدكية.  
رئيس القسم

**العقد ١٤٣٧٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٥**  
**محاكم دبي**  
**محكمة دبي الابتدائية**  
العقد ١٤٣٧٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٥  
إعلان رقمي لحكم بمنابة الحضور بالنشر  
في الدعوى رقم: ١٢٤٨/٢٠٢٢/٤٢٢ تجاري مصارف  
المطروحة في: المصراف التجارية العامة رقم ٣٦١  
موضوع الدعوى : بتعيين المصفي من عاتك المفرة لفضاء بالاتي الا قبول طلب الاعلان والتصريح بسداد رسم الاعلان واطلان الخصوم المدخلين بطلب الاعلان - ثانياً وبالنتيجة الحكم بالزام المدعي عليهم والخصوم المدخلين بالتزامن والنظام فيما بينهم بان يؤديوا للمدعي مبلغ وقدره (٣٦١,٠٠٠) أربعمائة وواحد وثلاثون ألف درهم اماراتي - اضافة للفائدة القانونية بواقع ١٢% من تاريخ رفع الدعوى وحتى السداد التام - ثالثاً الزام المدعي عليهم والخصوم المدخلين بان يؤديوا للمدعي تعويضاً جازياً عن الأضرار المالية والادبية التي لحقت به من جراء الاستيلاء على أمواله مبلغاً وقدره (٥٠,٠٠٠) درهم خمسين ألف درهم - رابعاً شمول الحكم بالتألف المحل وبلا كالة - خامساً الحكم بالزام المدعي عليهم والخصوم المدخلين بالرسوم والمصاريف القضائية والعمال الاحمامة المدعي وبنسب حدود الجهر  
عنوانه الاعلان : ١- الملتاح برسام بهرات - صفته : مدعي عليه - سيد الفخار سيد حسين - صفته : الخصم المدخل - سام لال ماهاشي - صفته : الخصم المدخل - كبير اللاتال التوني - صفته : مدعى عليه - ه - يوسف الرحا مين المصطفى - صفته : الخصم المدخل  
موضوع الاعلان : قررت محاكم دبي الابتدائية اعلامكم بالحكم الصادر بتاريخ: ٢٠٢٤/١١/٢٢ بمبائة الحضور للاطلاع على تفاصيل الحكم ليريد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية والتدكية.  
رئيس القسم

**العقد ١٤٣٧٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٥**  
**محاكم دبي**  
**محكمة الشارقة الاتحادي الابتدائية**  
العقد ١٤٣٧٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٥  
إعلان حكم  
في الدعوى رقم 2024/0004556/SHCFICIVS مدني  
إلى : المدعي عليه (١) احمد اسد حميد خان حسينية باكستاني  
العنوان : امارة دبي - داون تاون - برج كتن - ٣٧٤  
الدعوى المشار اليها أعلاه المرفوعة من : المدعي (٢) محمد رضوان باري  
بموجب هذا الإعلان في الجمعية العمومية للشركاء بتاريخ 2025/1/29 والمصدق لدى السيد الكاتب العدل بتاريخ 2025/1/29 وعلى من لديه اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتب 043-022 OFF2، ملك محمد سعيد حارب بورسعيد - هاتف : (04- 2223773) هاتف متحرك (050- 5651150) مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك في خلال 45 يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.  
المسؤول المخول



•• أبوظبي-الفرج:

توج الشيخ زايد بن حمد بن حمدان آل نهيان، ومعالي فارس خلف المزروعى، رئيس هيئة أبوظبي للتراث، الفارس السعودي راشد آل جميان المري بلقب "فارس المنكوس" للموسم الرابع، وذلك في الأمسية الختامية التي أقيمت مساء أمس الأول الإثنين على مسرح شاطئ الراحة في أبوظبي.

حضر التتويج سعادة عبدالله مبارك المهيري مدير عام هيئة أبوظبي للتراث بالإناوبة، والمديرون التنفيذيون للقطاعات في الهيئة، والسيد سعيد بن كراز المهيري مدير برنامج "المنكوس"، وأعضاء لجنة التحكيم محمد بن مشيط المري، وشايح العيالي، وحمود جلوي، ومتعب بن كروز المري، وسط حضور جماهيري كبير من عشاق فن المنكوس.



بينما قال محمد بن مشيط: "أنت مسك الختام"، مشيداً بأدائه وحسن اختياره للنص. راشد آل جميان المري فارس المنكوس للموسم الرابع تم الإعلان عن الفائزين بالمراكز الستة في أمسية القصة، حيث حصل الفرسان على درجات لجنة التحكيم من أصل 60 درجة، وهي مجموع التقييم خلال الحلقتين النهائية ونصف النهائية. وتصدر راشد آل جميان القائمة بـ 59 درجة، يليه محمد بن مشيط الهجري الذي حصل على 57 درجة، فيما نال ذيب صالح المري 56 درجة، وجاء عبد الهادي آل حميدان المري بـ 55 درجة، بينما حصل كل من سيد علي المري وصياد محمد اليامي على 54 درجة.

أما الدرجات النهائية، التي تم فيها احتساب نسبة تصويت الجمهور من 40 درجة، فقد جاءت حاسمة في توزيع المراكز الستة، فحل عبد الهادي آل حميدان المري من السعودية في المركز السادس برصيد 56 درجة، متقدماً عليه صياد محمد اليامي من السعودية في المركز الخامس بـ 57 درجة. وجاء سعيد علي المري من قطر في المركز الرابع بعد أن حصل على 58 درجة، فيما حل ذيب صالح المري من السعودية في المركز الثالث بـ 63 درجة. أما الوصافة، فكانت من نصيب حمد بن مشيط الهجري من السعودية بـ 64 درجة، ليذهب اللقب أخيراً إلى راشد آل جميان المري من السعودية الذي توج فارساً للمنكوس في موسم الرابع بعد حصوله على 78 درجة. أكثر المؤدين التزاماً بلحن المنكوس،

إسدال الستار عن الموسم الرابع في أمسية القصة

## تتويج راشد آل جميان من السعودية بلقب فارس المنكوس

صاحب المركز السادس على 100 ألف درهم إماراتي، والمركز الخامس على 150 ألف درهم، بينما نال المتسابق الذي يحل في المركز الرابع 200 ألف درهم أما صاحب المركز الثالث فينال 300 ألف درهم، فيما يحصل الوصيف على 500 ألف درهم، بينما يحصل الفائز بالمركز الأول ولقب "فارس المنكوس" على جائزة قدرها مليون درهم إماراتي.

تألق فرسان المنكوس في أمسية القصة استهل الأمسية الختامية الثامنة من برنامج "المنكوس" بأداء مميز من فرسان النخبة الستة، حيث تناضوا على تقديم أغان المنكوس من خلال قصيدة ولحن من اختيارهم.



بعد ذلك، جاء دور المتسابق راشد آل جميان من السعودية، الذي نال إشادة واسعة من أعضاء اللجنة، حيث أثنى حمود جلوي على أدائه المتميز والمختلف، موضحاً أنه منح المدود حقها وأظهر ثقة عالية، مشيداً بحسن اختياره للنص. كما أشاد متعب بن كروز بأدائه منذ بداية البرنامج، وهو ما وافقه عليه محمد بن مشيط، مشيراً إلى إبداعه ونجاحه بتجاوز مراحل البرنامج بالكرت الذهبي. بدوره، أكد شايح العيالي أن راشد يمتلك

أبنة التنافس في الحلقة الختامية (المرحلة الخامسة)، حيث يتنافس ستة متسابقين، وتقوم لجنة التحكيم بتقييم أدائهم من خلال مرور واحد، يقدم خلاله كل متسابق أداءً منفرداً لقصيدة من اختياره على لحن المنكوس، وفي نهاية الحلقة، يتم جمع درجات لجنة التحكيم من الحلقتين نصف النهائية والختامية لكل متسابق، والتي شكلت 60% من الدرجة النهائية، بينما يتم اعتماد 40% من تصويت الجمهور. وبناءً على المجموع النهائي، يتم تحديد ترتيب المتسابقين وإعلان الفائز بلقب "فارس المنكوس"، إلى جانب توزيع الجوائز، حيث يحصل

من نجوم الموسم الرابع إلى قائد مسيرة العطاء والإنجاز صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس الدولة "حفظه الله".

افتتحت مقدمة البرنامج العنود بدر الأمسية الختامية بالترحيب بالحضور والمشاهدين، إلى جانب أعضاء لجنة التحكيم، واستهلّت الحلقة بالأبيات الشعرية: الله يطول عمر من عز الترات وأوجد برامج للصيد وللطرب شيخن ماتنجب مثله بطون الأناث

وينا على المجموع النهائي، يتم تحديد ترتيب المتسابقين وإعلان الفائز بلقب "فارس المنكوس"، إلى جانب توزيع الجوائز، حيث يحصل

تخدم 117 جنسية وتحضن 912 من أقدم الكتب والمخطوطات بخمس لغات

## قرن من العطاء المعرفي... مكتبات الشارقة تحضن أكثر من 790 ألف مصدر و15 مليون مورد إلكتروني



تضم المخطوطات، والكتب، والوثائق، والخرائط التاريخية النادرة، مما يتيح للباحثين الوصول إلى هذه الكنوز العرفية من أي مكان وفي أي وقت. بالإضافة إلى ذلك، تم تحويل جميع الخدمات إلى إلكترونية، بما في ذلك تسجيل العضوية والدفع والاستعارة والحجز والتجديد وإرجاع الكتب، مما يوفر تجربة مستخدم سلسة وفعالة. كما تم تقديم خدمات على مدار الساعة، مثل خدمة إرجاع الكتب من خلال السيارة، والخازن الذكية للاستعارة، لتلبية احتياجات المستخدمين المتنوعة.

رؤية مستقبلية طموحة

تؤكد مكتبات الشارقة العامة من خلال هذه الخدمات المتطورة على دورها المحوري في بناء مجتمع المعرفة، وتوسع إلى أن تكون نموذجاً يحتذى به في مجال المكتبات العامة على مستوى المنطقة والعالم. ومع مرور مئة عام على تأسيسها، تواصل المكتبات تحقيق رؤيتها في توفير بيئة محفزة للإبداع والابتكار، ولتلبية احتياجات المتعلمين من جميع الفئات والأعمار، والمساهمة في بناء مجتمع أكثر معرفة واطلاعا.

عصر جديد من الإنجازات ويمثل مرور مئة عام على تأسيس مكتبات الشارقة العامة منعطفًا تاريخيًا يؤكد التزام الإمارة بتطوير خدماتها الثقافية والعرفية للجمهور. وفي هذا الإطار، تم إنشاء قاعة مخصصة للمكتوفين مزودة بكتب برايل وكتب إلكترونية وأجهزة مساعدة، ما يمثل نقلة نوعية في خدمة هذه الفئة، ويوفر لهم فرصًا متساوية للتعلم والقراءة. كما تم تطوير مستودع مكتبات الشارقة الرقمي ونظام الإعارة الإلكترونية، مما يضمن الحفاظ على الكتب النادرة والمواد السمعية والبصرية وتوفيرها للأجيال القادمة.

خدمات رقمية متكاملة

وتواكب مكتبات الشارقة التطور التكنولوجي السريع من خلال تسهيل الإعارة الإلكترونية والقراءة والبت الإلكتروني للمحتوى السمعي

•• الشارقة-الفرج:

في الوقت الذي تحضن فيه مكتبات الشارقة العامة بمئويتها هذا العام، فإنها تقدم للمؤسسات العرفية والبحثية في المنطقة والعالم نموذجاً يحتذى في عالم المكتبات وإدارة توسيع مصادر المعرفة. فاليوم، تمتلك المكتبات إرثاً فريداً يتجسد في أكثر من 791,328 مصدراً معرفياً متنوعاً، تشمل كتباً، مخطوطات نادرة، مواد صوتية وبصرية، أشرطة، فيديوهات، وكتب برايل، مما يجعلها إحدى أبرز المراكز الثقافية في المنطقة.

وفي عصر التحول الرقمي، أصبحت مكتبات الشارقة منصة شاملة للمصادر الإلكترونية، حيث تتيح لزوارها الوصول إلى أكثر من 15 مليون مورد إلكتروني، تتضمن كتباً إلكترونية وصوتية، مقالات، مجلات، أطروحات جامعية، وخرائط، وأكثر من 10 لغات. إلى جانب ذلك، يعكس وجود مواد بـ 40 لغة أجنبية، بالإضافة إلى الإنجليزية والعربية، التزام المكتبات بخدمة مجتمع متنوع يضم ما يزيد على 117 جنسية.

بالتعاون مع مكتبة الكونغرس في واشنطن

## مركز جمعة الماجد يسلط الضوء على المخطوطات الشرقية في مكتبة الكونغرس

عمدة الأحكام من كلام خير الأنام لعبد الغني القدسي، منسوخة سنة 1541م، ونسخة من فتح الباقي بشرح ألفية العراقي لتركيا الأنصاري، منسوخة سنة 1630م. أما في مجال المخطوطات العلمية فقد ذكر رسالة في أنواع تدارك الخطأ الواقع في التدبير لابن سينا، يعود تاريخ نسخها إلى القرن الثامن عشر الميلادي، ونسخة من كتاب الفوائد في معرفة علم البحر والقواعد للملاح والجغرافيه المشهور أحمد بن ماجد، يعود تاريخ نسخها إلى القرن الخامس عشر الميلادي.

وشهدت المحاضرة تفاعلاً كبيراً من الحضور، حيث طرحوا العديد من الأسئلة على الدكتور مهني، الذي بدوره أجاب عليها جميعاً. وفي ختام المحاضرة قدم المركز شكره للمحاضر على تعاونه في تقديم هذه المحاضرة القيمة.

ودوريات نادرة.

وتحدث المحاضر بعد ذلك عن أهم وأقدم الكتب والمخطوطات التي تقتنيها المكتبة، ومنها إنجيل ماينز العملاق، أحد آخر الأناجيل المكتوبة على شكل مخطوطة في غرب أوروبا، والذي نُسخ عام 1453م، وإنجيل جوتنبرغ، الذي يعد أول كتاب مطبوع في العالم عام 1455م. ثم انتقل للحديث عن المخطوطات الشرقية التي تضمها المكتبة، ومنها: مخطوطة لبعض الآيات من سورة القصص، تعود إلى القرن الحادي عشر الميلادي، مكتوبة بالخط الكوفي على ورق الرق (المصنوع من جلد العجل)، ومخطوطة من كتاب الإقتان في علوم القرآن لجلال الدين السيوطي، منسوخة عام 1700م.

وفي موضوع الحديث الشريف استعرض المحاضر نسخة من

•• دبي-الفرج:

أقام مركز جمعة الماجد للثقافة والتراث بدبي، بالتعاون مع مكتبة الكونغرس في واشنطن، يوم أمس الأول الاثنين، محاضرة افتراضية بعنوان "المخطوطات الشرقية في مكتبة الكونغرس"، قدمها الدكتور مهني الصالحي، المتخصص في شؤون العالم العربي بقسم الشرق الأدنى ودائرة إفريقيا والشرق الأوسط بمكتبة الكونغرس. وقد حضر المحاضرة نخبة من الأكاديميين العرب المهتمين بالمخطوطات الشرقية.

استعرض الدكتور مهني في بداية محاضراته تاريخ مكتبة الكونغرس والخدمات التي تقدمها المكتبة لجمهور الباحثين والدارسين، بالإضافة إلى ما تحتويه من كتب مطبوعة ومخطوطات ووثائق



## منوعات

# الفكر

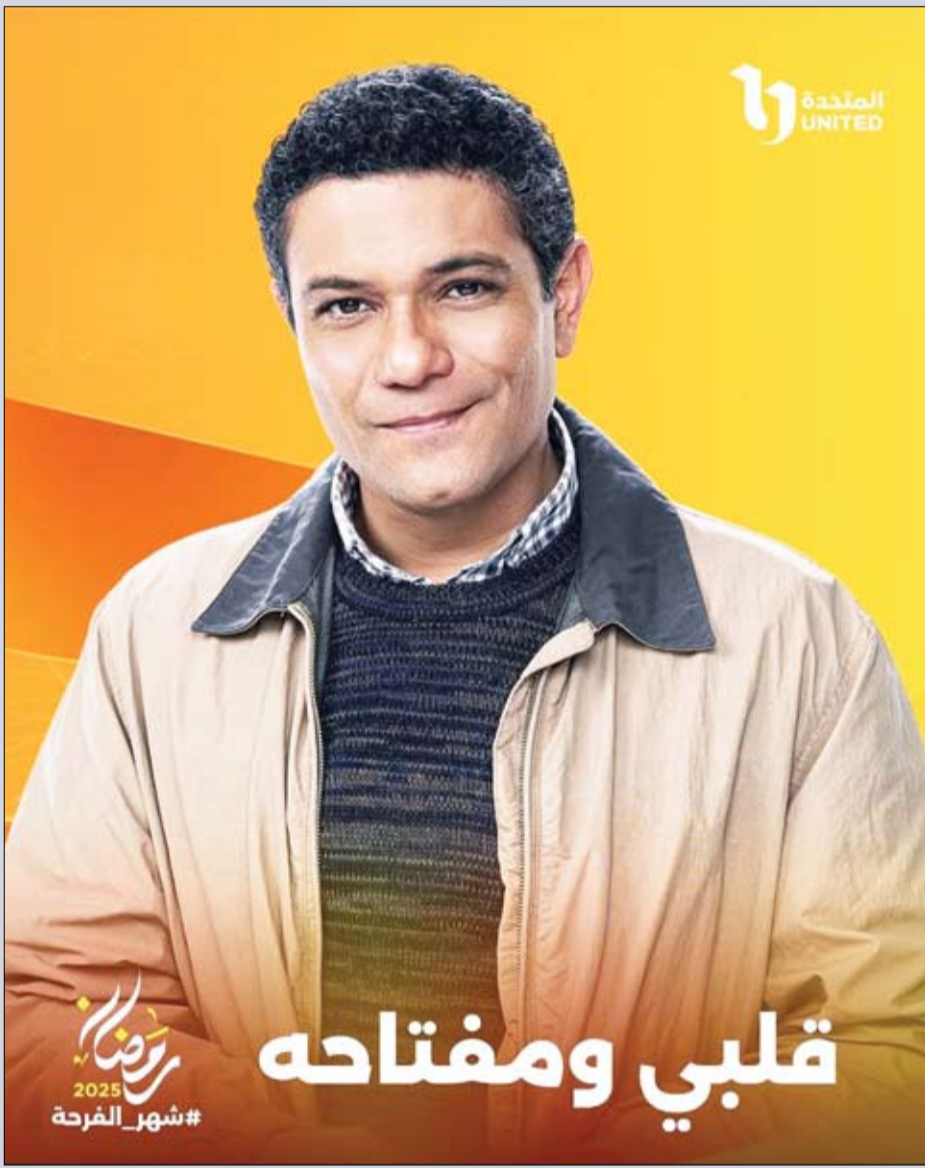
27

يستمر الفنان أسر ياسين حالياً تصوير مسلسله الجديد الذي من المقرر أن يُعرض في موسم دراما رمضان لعام ٢٠٢٥. وقد تم تغيير اسم العمل من الحب كله إلى قلبي ومفتاحه، وهو الاسم النهائي الذي تم اعتماده للمشروع. يُعتبر هذا العمل من الأعمال المنتظرة بشغف من قبل الجمهور، حيث يحمل في طياته العديد من المفاجآت التي ستجذب المشاهدين.



من الحب كله إلى قلبي ومفتاحه

## أسر ياسين يكشف عن تفاصيل مسلسله الجديد في رمضان 2025



Media Hub

يُذكر أن أسر ياسين قد شارك في موسم رمضان الماضي 2024 بمسلسل بدون سابق إنذار، الذي حقق نجاحاً ملحوظاً. وقد شاركته في البطولة الفنانة عائشة بن أحمد، حيث دارت أحداث المسلسل في إطار اجتماعي درامي تشويقي، مما أضاف إلى رصيد أسر ياسين الفني وأظهر قدراته التمثيلية المتنوعة. تدور أحداث مسلسل بدون سابق إنذار حول التوترات الزوجية التي تنشأ بين الزوجين نتيجة لتحديات الحياة، حيث يواجهان صدمة كبيرة بعد اكتشاف إصابة ابنتهما بالسرطان. ومع تقدم الأحداث، تتكشف حقائق صادمة عندما يتبين أن الطفل المصاب ليس ابنتهما الحقيقي، مما يؤدي إلى تصاعد الصراعات والشاكل بينهما، ويعكس المسلسل تعقيدات العلاقات الأسرية وكيف يمكن أن تؤثر الأزمات الصحية على الروابط العائلية.

تم عرض المسلسل في النصف الثاني من شهر رمضان، ويتكون من 15 حلقة، حيث يضم مجموعة من النجوم البارزين مثل أسر ياسين، عائشة بن أحمد، أحمد خالد صالح، نهال عنبر، حنان سليمان، وإسلام حافظ. العمل من تأليف أي كفاينة وإخراج هاني خليفة، وقد لاقى استحساناً من قبل الجمهور والنقاد على حد سواء، لما يتضمنه من دراما مؤثرة وقضايا اجتماعية هامة.

في سياق متصل، يُعتبر مسلسل موعد مع الماضي الذي قدمه أسر ياسين مؤخراً على منصة نتفليكس، من الأعمال الناجحة التي حققت نسب مشاهدة مرتفعة. يعكس هذا النجاح قدرة ياسين على تقديم أدوار متنوعة ومؤثرة، مما يعزز مكانته في الساحة الفنية ويؤكد على موهبته الكبيرة في التمثيل. تدور أحداث مسلسل موعد مع

تدور أحداث مسلسل قلبي ومفتاحه في إطار رومانسي شعبي، حيث تقع الأحداث في حي العمرانية، مما يضفي طابعاً محلياً مميزاً على القصة. يتكون المسلسل من 15 حلقة، ويشارك في بطولته مجموعة من النجوم البارزين، منهم أشرف عبدالباقي ومي عز الدين ودياب وأحمد خالد صالح وسماء إبراهيم وعائدة رياض. العمل من تأليف تامر محسن ومها الوزير، ويقوم بإخراجه تامر محسن، بينما يتولى محمد السعدي إنتاجه عبر شركة



حالة ترقب دائم لما سيحدث لاحقاً. السلسل من تأليف محمد المصري وإخراج السدير مسعود، ويأتي بإنتاج مجموعة كاريزما بالتعاون مع المنتج المنفذ محمد مشيش. يجسد العمل رؤية فنية متميزة، حيث يتم تقديم القصة بأسلوب يجذب المشاهدين ويشعل حماسهم، مما يجعله واحداً من الأعمال الدرامية المنتظرة في الموسم الحالي.

حاسمة. يتكون المسلسل من ثمان حلقات، ويجمع في طاقمه مجموعة من النجوم البارزين مثل محمود حميدة، شريف سلامة، شيرين رضا، صبا مبارك، ركين سعد، محمد ثروت، محمد علاء جاميكا، وتامر نبيل. كل شخصية تضيف بعداً جديداً للقصة، مما يزيد من تعقيد الحكاية ويجعل المشاهدين في

الماضي في إطار درامي مشوق يتناول موضوع الجريمة والغموض، حيث يقوم أسر ياسين بدور يحيى، الذي ينطلق في رحلة محفوفة بالمخاطر لكشف ملابسات مقتل شقيقته نادية، التي تجسد شخصيتها هدى المفتي. مع تقدم الأحداث، تتعدد الأمور ويصبح كل من حوله مشبوهاً، مما يضعه في مواقف صعبة تتطلب منه اتخاذ قرارات

## تشارك بثلاثة أعمال كوميدية جديدة في دراما رمضان 2025

# دنيا سامي .. نشاط فني يعكس تطور مسيرتها الفنية

تمر الفنانة دنيا سامي بفترة من الزخم الفني اللافت، حيث تمكنت من تأمين مكانتها في موسم دراما رمضان لعام ٢٠٢٥ من خلال ثلاثة أعمال درامية دفعة واحدة، حيث ستتولى فيها أدواراً كوميدية مميزة. هذا النشاط يعكس تطور مسيرتها الفنية وقدرتها على تقديم محتوى متنوع يجذب الجمهور.



مجموعة من النجوم البارزين مثل عصام عمر ورائيا يوسف ومايان السيد وهاجر السراج. بالإضافة إلى محمد محمود وشيرين ومحمد عبدالعظيم ودنيا سامي وألفت إمام. المسلسل من تأليف محمد رجاء وإخراج عبدالعزيز النجار. في سياق آخر، تشارك دنيا سامي في مسلسل جديد يحمل عنوان 8 باكو، والذي من المقرر أن يُعرض خلال شهر رمضان لعام 2025. يجمع هذا العمل بين دنيا سامي وهدى المفتي، ويتميز بطابعه الاجتماعي الخفيف، ويتكون أيضاً من 15 حلقة. يضم العمل

مجموعة من النجوم البارزين مثل عصام عمر ورائيا يوسف ومايان السيد وهاجر السراج. بالإضافة إلى محمد محمود وشيرين ومحمد عبدالعظيم ودنيا سامي وألفت إمام. المسلسل من تأليف محمد رجاء وإخراج عبدالعزيز النجار. في سياق آخر، تشارك دنيا سامي في مسلسل جديد يحمل عنوان 8 باكو، والذي من المقرر أن يُعرض خلال شهر رمضان لعام 2025. يجمع هذا العمل بين دنيا سامي وهدى المفتي، ويتميز بطابعه الاجتماعي الخفيف، ويتكون أيضاً من 15 حلقة. يضم العمل

الإخراج من نصيب حسام علي، ويأتي هذا العمل تحت إنتاج شركة أروما، بإشراف المنتج محمد جبيلي، مما يضمن تقديم محتوى متميز يجذب المشاهدين. في سياق متصل، تشارك الفنانة دنيا سامي في مسلسل آخر يحمل عنوان نص الشعب اسمه محمد، الذي يقوم ببطولته عصام عمر. يُصنف هذا العمل ضمن الأعمال الكوميدية، حيث يجسد عصام شخصية مهندس تكيف يعمل في المطار، ويطمح للزواج. يتناول المسلسل مواقف كوميدية تتعلق بحياته اليومية وتحدياته في البحث عن شريكة حياته، مما يضفي طابعاً خفيفاً وممتعاً على الأحداث. مسلسل نص الشعب يحمل عنواناً يبرز شخصية رئيسية تدعى محمد، ويضم العمل 15 حلقة. يشارك في البطولة

المسلسل في الثلاثينات من القرن الماضي، حيث يلعب أحمد أمين دور عبدالعزيز النص، الذي يسمى للثوية والبحث عن مصدر رزق حلال، لكنه يجد نفسه متورطاً في صراعات سياسية وأحداث غامضة. مع تطور الأحداث، تتعدد الأمور، ليصبح النص شخصية محورية تتحول من مجرد نشال إلى بطل شعبي تتناقل الأجيال قصته. يُعرض مسلسل النص في 15 حلقة، ويضم مجموعة من النجوم البارزين في الساحة الفنية، منهم أسماء أبو اليزيد، صدقي صخر، حمزة العيلي، دنيا سامي، سامية طرابلسي، محمد ناصر، وعبدالرحمن محمد. العمل من تأليف شريف عبدالفتاح وعبدالرحمن جاويش ووجيه صبري، بينما تتولى شركة Pensell إدارة المحتوى.

في مسلسل النص، تشارك دنيا سامي في البطولة إلى جانب الفنان أحمد أمين، حيث تجسد شخصية زوجته. تتعرض الشخصية لمواقف كوميدية متعددة تتكشف مع تقدم الأحداث، مما يضفي طابعاً مميزاً للعمل ويعزز من تفاعل المشاهدين مع القصة والشخصيات. يعتبر مسلسل النص من الأعمال الاجتماعية الكوميدية، وقد كان يحمل في البداية اسم مذكرات نشال، وهو مستوحى من كتاب للباحث التاريخي أيمن عثمان. تدور أحداث



# الفكر

## علماء: تناول اللحوم الحمراء يؤدي إلى شيخوخة الدماغ

يقضي بتقليل تناول اللحوم الحمراء إلى الإرشادات الغذائية الخاصة بدعم الصحة المعرفية. وعلى الرغم من أن هذه الدراسة لا تستطيع التأكيد أن تناول اللحوم الحمراء يؤدي مباشرة إلى الخرف، إلا أنها تقدم أدلة قوية على وجود تلك الصلة بفضل حصة كبيرة من البيانات تم تحليلها. من الجدير بالذكر أن اللحوم الحمراء التي لم يتم حفظها أو معالجتها إضافيا قبل الاستهلاك لم تكن مرتبطة بزيادة خطر الإصابة بالخرف. وقال عالم الأنظمة الغذائية (دانيال وانغ) من كلية الصحة العامة بجامعة هارفارد: "نأمل أن تحفز نتائجنا المزيد من الاهتمام بالصلة بين التغذية وصحة الدماغ".

أظهرت دراسة جديدة طويلة الأمد أجراها باحثون من كلية الصحة العامة بجامعة "هارفارد" وجود صلة بين تناول اللحوم الحمراء (مثل لحم البقر أو الضأن أو الخنزير) وزيادة خطر الإصابة بالخرف. وقام العلماء بتحليل بيانات صحية لمدة 10 سنوات عن صحة 133771 شخصا من قاعدتي البيانات الأمريكيتين، تمت متابعتهم حتى سن 43 عاما. وكشف التحليل أن متوسط تناول ربع وجبة أو أكثر من اللحوم الحمراء المصنعة يوميا، أي ما يعادل نصف شريحة من لحم الخنزير المقدد مرتبطة بزيادة خطر الإصابة بالخرف بنسبة 13%، مقارنة بمن يتناولون كميات أقل من اللحوم. كما أن كل نصف وجبة إضافية يوميا تسرع من شيخوخة الدماغ المعرفية بحوالي 1.6 سنة. وجاء في مجلة Neurology أنه يمكن أن يضاف بند



## قرأت لك

البابريكا



تحوي البابريكا على فيتامين (أ) بالإضافة للبيتا كاروتينات، والمفيدان لصحة العين، لذلك فهي تخفف من أضرار أشعة الشمس الضارة المحتملة، وتحسن الرؤية الليلية، وكذلك تميمها من الأمراض التي قد تحدث مع تقدم العمر. احتوائها على

عنصر الزنك ومضادات الأكسدة، أيضا يكسبها خواص تحسن من صحة الجلد، وتزز إنتاج الكولاجين في البشرة، ولذلك فهو يجدد خلايا البشرة ويخفف علامات الشيخوخة ومظاهر التقدم بالمر. غنية بالألياف الغذائية، وبالتالي فهي تقييد في علاج مشاكل جهاز الهضم كالغازات واضطرابات المعدة. مفيدة للقلب، إذ تنشط الدورة الدموية وتخفف مستويات الكوليسترول الضار. علاج آلام الأسنان، والتهاب المفاصل، وتقوية العظام. تحسين جودة النوم، وتخفف الإصابة من بعض الأمراض العصبية، مثلا الزهايمر. لها استخدامات أخرى أيضا: كعلاج الملاريا والحمى، كذلك تطبق على الجلد لتخفيف ألم القوباء المنطقية (الهربس النطاقي).

## سؤال وجواب

### هل تتشابه الأيائل في كل انحاء العالم؟

لا الأيائل التي تعيش في شتى انحاء العالم تختلف من مكان لآخر وتختلف في الشكل ايضاً والحجم ويحمل كل منها اسم وعلى سبيل المثال منها صغير الحجم كالبروكيت واليودو في امريكا الجنوبية، ذكور الأيائل كلها تحمل قرونا ماعدا غزال المسك وغزال الماء الصيني، اناث ايائل الكاريبو تحمل قرونا كالدكور تماماً .. وهكذا نجد الاختلاف.

### متى لمع اسم اينشتاين؟

في سنة 1905 حينما كان اليرت اينشتاين في السادسة عشر من عمره ظهرت له اربع مقالات في احدى المجلات الألمانية تعرض بعض آرائه الهامة والتي كان من بينها نظرية النسبية وسرعان ما جعلته تلك الآراء من المشهورين.

### اين يوجد سهل ما بين النهرين؟

في الطريق إلى البحر يمتد نهر دجلة والفرات عبر سهل خصيب عريض كان يعرف قديماً باسم بابل، وهو تلك المنطة التي يطلق عليها ما بين النهرين.



عارضة أزياء تقدم تصميمًا لإيمان أيسي خلال أسبوع الموضة النسائية الراقية في باريس. (ا ف ب)

## تحاكي تأثير أوزمبيك..

## وسيلة طبيعية لكبح الشهية!

كشفت دراسة حديثة أن تمارين رياضية محددة يمكن أن تساعد في تقليل الشهية بشكل مشابه لتأثير الحقن التي تعادل هرمونات الجوع مثل "أومبيك".

وفي الدراسة، قاس فريق من الباحثين في جامعة فيرجينيا تأثير التمارين الرياضية على هرمون "غريلين"، المعروف بأنه الهرمون المسؤول عن شعورنا بالجوع.

وجند الفريق 14 شخصا بالغاً تتراوح أعمارهم بين 18 و55 عاماً، وهم ليسوا من الأشخاص الذين يمارسون الرياضة بانتظام لكنهم يتمتعون بصحة جيدة، وطلب من المشاركين الصيام طوال الليل وتجنب التمارين الشاقة والكحول والتبغ والكافيين لمدة 12 ساعة قبل كل اختبار.

وبعد ذلك، أكمل كل مشارك 3 جلسات تجريبية: الأولى كانت جلسة راحة بدون أي تمرين، وتضمنت الثانية ركوب الدراجات متوسطة الشدة، والثالثة ركوب دراجات عالية الشدة. ووجهت الاختبارات بناء على زيادة التنفس لدى المشاركين والتي كانت تشير إلى بداية مستوى الجهد البدني الشاق.

وأظهرت النتائج أن التمارين عالية الشدة (مثل التدريب المتقطع عالي الكثافة (HIIT) كانت أكثر فعالية في تقليل مستويات هرمون "غريلين" مقارنة بالتمارين متوسطة الشدة. وعند سؤالهم عن شعور الجوع بعد التمرين، أفاد المشاركون بأنهم شعروا بجوع أقل بعد التمرين عالي الشدة.

وأشار الباحثون إلى أنه رغم النتائج المثيرة التي توصلوا إليها، فإن هناك حاجة إلى مزيد من البحث لتحديد "الكمية" المثلى من التمارين الرياضية التي يمكن أن تساعد في التحكم في الشهية، خاصة في الفئات العمرية المختلفة. وقد ذكروا أيضاً أن التمارين التي تتجاوز "عتبة اللاكتات"، وهي النقطة التي يبدأ فيها الجسم في الشعور بالإجهاد بسرعة أثناء التمرين، قد تكون ضرورية لتقليل الشهية.

وتتزامن هذه الدراسة مع الارتضاع الكبير في استخدام الحقن التي تعادل هرمونات الجوع مثل "أوزمبيك" و"ويغوي" و"مونجارو"، التي يستخدمها مئات الآلاف من الأشخاص لمساعدتهم في فقدان الوزن. وقد أظهرت الدراسات أن هذه الحقن تقلل من شهية المستخدمين وتساعدهم على فقدان وزنهم، كما يعتقد أن هذه الحقن تقلل من خطر الإصابة بالنوبات القلبية بنسبة تصل إلى 20% لدى المرضى الذين يعانون من السمنة.

نشرت نتائج الدراسة في مجلة Endocrine Society.

## هل تعلم؟

- يبلغ عدد دقات قلب الحوت 9 دقات في الدقيقة الواحدة .
- هل تعلم أن الإمام البخاري اسمه الحقيقي أبو عبد الله محمد بن اسماعيل ولد عام 194 هـ .
- هل تعلم أن المرجان يستخرج من البحر المتوسط أما البحر الأحمر فهو أكثر البحار امتلاء بالشعب المرجانية ويوجد من المرجان ثلاثة أنواع هي الأحمر والأسود والأصفر .
- هل تعلم أن العظم يمثل 15 % من وزن أي إنسان والدم يمثل 5 % من وزن الإنسان .
- مكتشف فيتامين C هو الدكتور جيمس ليند عام 1747 .
- مكتشف فيتامين D هو الدكتور ماك كولم عام 1920 .
- بنى خوفو الهرم الأكبر سنة 3700 ق . م .
- يبلغ طول سور الصين العظيم 7300 كم .
- تبلغ درجة الحرارة فوق سطح القمر ما بين 150 درجة فوق الصفر و 120 درجة تحت الصفر .
- هل تعلم أن المخترع الأمريكي كلاين روك هو مخترع الانترنت .
- إن أول إعلان في التاريخ كان في شكل بيت من الشعر نظمه الشاعر ربيعة بن عامر الملقب بالدرامي فقد حضر إليه أحد التجار يشكو نفاذ كل الخمرات التي يبيعها عدا السوداء فلم يشترها أحد منه .. فنظم الشاعر قصيدة وأرسلها لأحد الشعراء ليتغنى بها .. وكتب في مطلعها :.. قل للمليحة في الخمار الأسود .. ماذا فعلت بناسك متعبد . ولما انتشرت هذه القصيدة لم تبق واحدة لم تشتتر خمارة أسود فنفدت كل الخمرات لدى التاجر بل أنه باعها بسعر مرتفع

## قصة الثعلب والخراف

حضر الثعلب إلى مكان مبيت الخراف واخذ يدور حول المكان حتى لمح الخروف الكبير فصرخ فيه وقال ماذا تريد ايها الثعلب اعراب عن وجهي والا تطحتك.. فجلس الثعلب على خلفيته وقال متلعنا حزينا .. جئت اطلب منك قرضا بعض الحبوب او بعض الحشائش او حتى بعض الفول فانا مريض جدا ولا استطيع الصيد واولادي بيكون في البيت وأهمهم تركت البيت منذ فترة لعدم استطاعتي توفير الطعام لهم .. ارجوك افرضني بعض ما يؤكل وسأكون شاكرا لك واعدك بأني سأحضر بنفسي واطفالي إلى هنا لا عيبه لك.. نظر الخروف اليه وقال له اذن انتظر هنا وسأذهب واحضر لك بعض الفول.. فقال الثعلب لا تعذب نفسك استطيع ان ادخل معك واحمل الفول بنفسي فقال الخروف وهو يتراجع يظهره للخلف: لا انتظر ساعدو حالا ثم دخل الخروف إلى بيته وخرج مرة اخرى ومعه عدا لا ياس به من الخراف انتقوا حول الثعلب فجأة وقال الخروف الكبير للثعلب: كاذب لانك لا تأكل الحشائش والفول والحبوب لقد اتيت لتأكل لحم الخراف ايها الثعلب الماكر وما انا اجمع لك الخراف لتختار منها ما يؤكل فرد الثعلب مرتعبا خائفا لا اشكرك لقد توقفت عن اكل اللحوم منذ فترة واصبحت نباتيا لذلك سأصرف في الحال، فقال الخروف اذن لقد اصبحت نباتيا ولست في حاجة إلى اسنانك القوية وهجأة نطحه الخروف نطحه قوية في فمه وتبعه خروفا آخر ثم رفسه رفسة لا بأس بها ارسلته بعيدا بدون اسنان فأطلق ساقيه للريح وهو يقول بالفعل لقد اصبحت نباتيا الآن .. اشكركم!

