

بلدية مدينة العين تطلق
فعاليات شهر الإمارات
للابتكار في المقر الرئيسي لها



أفلام صيف 2025 أسد
والشاطر ودرويش المصري
تتصدر قائمة المرشحين



ما هي
فوائد
ممارسة
الرياضة
للجسم
والعقل؟

طائرة كندية تتقلب على ظفرها وتغلف 17 مصاباً

أصيب 17 شخصاً على الأقل بجروح في تحطم طائرة تابعة لشركة "دلتا" على متنها 80 شخصاً، هم 76 راكباً وطاقم من أربعة أفراد، خلال هبوطها الاثنى عشر في مطار تورونتو بكندا وانقلابها، بحسب سلطات المطار. وقالت شركة الطيران إن رحلة إندفيور 4819 كانت بصدد الهبوط نحو الساعة 15:30 في أكبر مدينة في كندا آتية من مينيابوليس في ولاية مينيسوتا الأمريكية، عندما تحطمت، وقال جهاز الإسعاف إن 17 شخصاً أصيبوا، جرح ثلاثة منهم بالغة، وهم طفل ورجل سيني وامرأة أربعينية. من جهتها أعلنت دلتا أن عدد الجرحى هو 18. ونقل جميع المصابين إلى مستشفيات المنطقة، سواء بسيارات الإسعاف أو المروحيات، وفق الجهاز. ولم يتضح في الحال سبب الحادث، ولم يتبين كيف انقلبت الطائرة على ظهرها وتقطع جناحها، لكن السلطات أكدت عدم ضلوع أي طائرة أخرى في الحادث. وبتت محطات تلفزيونية محلية لقطات على شبكات التواصل الاجتماعي تظهر أشخاصاً يستعدون عن الطائرة المقلبة وهي من طراز سي آر جاي 900، وسط رياح قوية. ويبدأ في القطعات عناصر الإطفاء وهم يرشون الطائرة بماء مع تصاعد الدخان منها. وأشار مطار تورونتو بيرسون في المدينة الكندية عبر منصة إكس إلى "حادث أثناء هبوط طائرة تابعة لشركة دلتا بعد وصولها من مينيابوليس، مضيفاً أن "فرق الإغاثة تتسبب وتم العثور على جميع الركاب وأفراد الطاقم".

وفاء مخترع شوكولاتة
نوتيليا عن عمر 97 عاماً

توفي الكيميائي الإيطالي فرانسيسكو ريفيلا، الذي ارتبط اسمه بإنتاج أشهر كريمة شوكولاتة بالبندي في العالم، عن عمر ناهز 97 عاماً، تاركاً بصمة بارزة في صناعة الحلويات العالمية. عرف ريفيلا بلقب "أبوتوتيليا"، بعد أن لعب دوراً رئيسياً في تطوير أشهر كريمة بندي بالشوكولاتة في العالم. عمل ريفيلا لأكثر من 4 عقود مع شركة "فيريرو"، مساهماً في تطوير منتجات شهيرة مثل "نوتيليا"، و"تيك تاك"، و"كيندر".

تجربة صادمة على 315 ألف شخص.. الرياضة وحدها لا تكفي للوقاية من السرطان

كشفت دراسة جديدة ممولة من صندوق أبحاث السرطان العالمي، إن الحفاظ على وزن صحي وممارسة التمارين الرياضية بانتظام أكثر فعالية في تقليل خطر الإصابة بالسرطان من أي ممارسة بمفردها.

وبالمثل، فإن الأشخاص الذين لا يحققون إرشادات ممارسة الرياضة لديهم خطر متزايد للإصابة بالسرطان بنسبة 4%، حتى لو كانوا نحيفين حول الخصر، بمعنى أن عدم الالتزام بأي من الإرشادات زاد من خطر الإصابة بالسرطان بنسبة 15%.

وقارنت الدراسة بين الأفراد الذين استوفوا إرشادات منظمة الصحة العالمية WHO لكل من محيط الخصر (أقل من 88 سم للنساء و102 سم للرجال) ومستويات التمارين الرياضية مع أولئك الذين لم يستوفوا إرشاداتها. توصي منظمة الصحة العالمية بممارسة تمارين متوسطة الشدة من 150 إلى 300 دقيقة أسبوعياً، أو ممارسة تمارين قوية الشدة من 75 إلى 150 دقيقة، أو مزيج مكافئ من التمارين الهوائية (الايروبيكس) الأسبوعية المعتدلة والوقية.

أشبهت الدراسة المشي السريع جداً "بما يصل لحوالي 6 كم-س أو أسرع"، والتنظيف الشاق مثل غسل النوافذ أو التنظيف السريع، وركوب الدراجات بسرعة تصل إلى 16 كم في الساعة، أو لعب تنس الريشة. تشمل أمثلة النشاط القوي المشي لساعات طويلة، والركض بسرعة 8 كم-س أو أسرع، أو ممارسة كرة القدم أو كرة السلة أو التنس.

خطر متزايد بنسبة 15% خلال متابعة متوسطة لمدة 11 عاماً، أصيب ما يقرب من 30 ألف شخص في الدراسة بالسرطان. واكتشف الباحثون أن الأشخاص الذين لا يستوفون إرشادات منظمة الصحة العالمية بشأن محيط الخصر لديهم خطر متزايد للإصابة بالسرطان بنسبة 11%، حتى عندما يمارسون الرياضة بشكل كافٍ.

هل ينجح علاج الكوليسترول باستخدام مكملات غذائية؟

قال الدكتور ستيفن كابران إن بعض المكملات الغذائية يمكن أن تساعد في خفض مستويات الكوليسترول بشكل طبيعي، قبل استخدام الأدوية، لكن بعض المرضى يحتاجون إلى وصف أدوية ستاتين لعلاج الحالة. وبحسب "سوري لايف"، ادعى الدكتور كابران أنه ساعد المرضى باستخدام المكملات الغذائية بما في ذلك "أرز الخميرة الحمراء". وغالباً ما تستخدم هذه المادة في الطب الصيني، وتأتي من الخميرة المزروعة على الأرز الأبيض، وتحتوي على مركبات يمكن أن تساعد في مكافحة ارتفاع الكوليسترول. وقال إنه ساعد أشخاصاً في عيادته على خفض مستوى الكوليسترول باستخدام هذه الخميرة مع مكمل آخر هو النوم الكيولي. وقد وجدت دراسات موقوفة أن مكملات النوم تساعد على خفض الكوليسترول الكلي. ويوجد داخل أرز الخميرة الحمراء المركب النشط، موناكولين ك، وهو متطابق كيميائياً مع عقار الستاتين لوفاستاتين. يقال إنه يساعد في خفض مستويات الكوليسترول من خلال تثبيط إنتاج الكبد للكوليسترول. ويوجد مركب موناكولين ك بتركيزات أقل في مكملات أرز الخميرة الحمراء مقارنة بالستاتينات الموصوفة طبيياً، ما يؤثر على فاعليته الإجمالية. ووفق موقع "هيلث لاين" فإن أرز الخميرة الحمراء "قد يساعد القلب ويقلل مستويات الكوليسترول والالتهابات ونمو الخلايا السرطانية وخطر الإصابة بمتلازمة التمثيل الغذائي" ولكن يمكن أن يكون له أيضاً جوانب سلبية محتملة على الصحة، بما في ذلك الانتفاخ والغازات وآلام المعدة.

الأكسجين الطبي.. أزمة تهدد نصف سكان العالم

قال تقرير عالمي جديد إن تحديد أهداف الوصول الشامل وخرائط الطرق الوطنية والرعاية الأكثر بأسعار معقولة وسهولة الوصول إليها أمر حيوي للمساعدة في سد فجوة الأكسجين الطبي التي تؤثر على أكثر من نصف سكان العالم. وأفاد تقرير لجنة الصحة العالمية في مجلة لانست بأن الاستثمار المستقبلي في تعزيز أنظمة الأكسجين الطبي يمكن أن يكون له تأثير كبير، من خلال إنقاذ ملايين الأرواح وتحسين الاستعداد للوباء. وبحسب "مديكال إكسبريس"، يحتاج ما يقرب من 400 مليون طفل وبالغ إلى الأكسجين الطبي كل عام. وحدد التقرير أن أكثر من 5 مليارات شخص، 60% من سكان العالم، لا يستطيعون الوصول إلى خدمات الأكسجين الطبي الآمنة وبأسعار معقولة. وتم إطلاق اللجنة، التي يرأسها بشكل مشترك جامعة ماكيرييري في أوغندا، والمركز الدولي لأبحاث أمراض الإسهال في بنغلاديش، ومعهد أبحاث الأطفال مردوخ في أستراليا، ومعهد كارولينسكا في السويد وتحالف "إفري بريت كاوتنس" في الولايات المتحدة، في عام 2022 على خلفية جائحة كوفيد-19. وكلفت اللجنة بتقديم توصيات قابلة للتنفيذ للحكومات والصناعة والوكالات الصحية العالمية والجهات المانحة وقوة العمل في مجال الرعاية الصحية.

حمية مذهلة تجعل امرأة تفقد نصف وزنها

غير نظام غذائي له شعبية بين مستخدمي تيك توك يعرف باسم fad diet، حياة امرأة تبلغ من العمر 72 عاماً، حيث فقدت ما يقرب من نصف وزنها في عامين، وهو معدل أسرع لفقدان الوزن مما تراه عادة مع حقن التخسيس الراجحة مثل أوزمبيك. وبحسب "دايلي ميل"، بدأت البريطانية سو مايرسكوف، 72 عاماً، اتباع نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات في فبراير -شباط 2022، حيث تناولت جرعات كبيرة من الأدوية للسيطرة على مرض السكري من النوع 2، وبعد الحمية الأخيرة فقدت نصف وزنها وقد قللت من جرعة أدويةها اليومية، وتقول إنها تشعر بأنها أصغر بـعشرين عاماً. وقد أوصت هيئة الخدمات الصحية الوطنية بنظام غذائي يتضمن تناول 40-60 غراماً فقط من الكربوهيدرات يومياً "حوالي وعاء متوسط الحجم من المعكرونة" لعلاج مرض السكري من النوع 2 منذ عام 2018. وشاركت السيدة مايرسكوف، التي عانت من هذه الحالة لمدة 27 عاماً، في برنامج إنقاص الوزن منخفض الكربوهيدرات الذي تديره عيادة طبيية العام المحلية، وساعد هذا البرنامج، الذي تقوده الطبيبة العامة الدكتورة جاكى كرافن، 141 مريضاً على شفاء مرض السكري لديهم منذ أن قدمته العيادة قبل ست سنوات.

لماذا ترتبط مشروبات الصودا بمرض السكري؟

أظهرت عقود من الأدلة البحثية أن تناول الصودا بانتظام يرتبط بنتائج صحية أسوأ، وتشير أحدث دراسة حول هذا الموضوع إلى أن التأثيرات السلبية قد تكون ناتجة جزئياً عن ميكروبيوم الأمعاء. وفي هذه الدراسة، حدد الباحثون 9 أنواع بكتيرية يرتبط استهلاك الصودا بزيادة، ومع تحليل هذه الميكروبات للطعام، فإنها تنتج مركبات معينة أو مستقبلات. ووفق "مديكال نيوز توداي"، وجد العلماء أن هذه المواد الكيميائية مرتبطة بزيادة خطر الإصابة بالسكري من النوع 2. وقال فريق البحث من كلية ألبرت أينشتاين للطب في نيويورك: "من المرجح أن تكون الآلية التي يؤثر بها تناول الصودا على الصحة متعددة الأوجه. مثلاً، يعتقد الخبراء أن هذه العوامل



بريطانية تعبر السعودية سيراً على الأقدام

في تجربة فريدة من نوعها، حققت المستكشفة البريطانية أليس موريسون حلمها بعبور المملكة العربية السعودية سيراً على الأقدام، في رحلة تمتد لمسافة 1500 ميل من الحدود الشمالية إلى الحدود الجنوبية. وذكرت في مقالها بصحيفة التايمز، شغفها مع هذا التحدي وقالت في سن 11، أعطاني والدي نسخة من كتاب "الرمال العربية" لويلفريد شيسجر، الذي وثق تجاربه مع البدو في صحراء الربع الخالي. وشارت موريسون في قراءته وشعرت من قصة عبوره الربع الخالي على ظهر جمل مع رفاقه من البدو، برغبة في أن تصبح أول من يعبر من أقصى شمال المملكة إلى جنوبها سيراً على الأقدام، وهو ما تقوم به الآن موريسون البالغة 61 عاماً، بعد أن مرت 50 سنة على قراءتها للكتاب، ورحلة موريسون من مرحلتين: الأولى، قطع 925 كيلومتراً من منفذ "حالة عمار" السعودية على الحدود مع الأردن إلى منطقة المدينة المنورة، أكملتها يوم الجمعة الماضي. أما الثانية، فيطول 1500 كيلومتر إلى الحدود مع اليمن، وتبدأها حين يبرد الطقس في أكتوبر -تشرين الأول المقبل.



ضمن شهر الإمارات للابتكار

بلدية مدينة العين تطلق فعاليات شهر الإمارات للابتكار في المقر الرئيسي لها



- الفعالية منصة تجمع بين الأفكار المهمة والمشاريع المبتكرة لمواجهة التحديات الحالية والمستقبلية في مدينة العين
- جامعة الإمارات وكليات التقنية العليا تشاركان بـ 12 مشروعاً و43 من العارضين
- قاعة للروبوتات تقدم أحدث الابتكارات التقنية وتفتح الزوار فرصة للتعرف على تطبيقات التكنولوجيا المتقدمة

وكان من أبرز الفعاليات المصاحبة قاعة الروبوتات، التي تقدم أحدث الابتكارات التقنية وتمنح الزوار فرصة للتعرف على تطبيقات التكنولوجيا المتقدمة. إضافة إلى وجود ركن خاص بالأطفال المبتكرين حيث تم توفير زاوية مخصصة لعرض إبداعات طلبة رياض الأطفال التي تهدف إلى نشر ثقافة الابتكار.

هذا وقد شهدت الفعالية حضوراً واسعاً من مختلف المؤسسات، حيث شارك أكثر من 20 مؤسسة تعليمية، كما تم تسليط الضوء على 11 مشروعاً مبتكراً من جامعة الإمارات بمشاركة كلية الهندسة، وكلية العلوم وكلية تقنية المعلومات، كما كان هناك اهتمام بالغ من مركز واحة العقول ومكتب الملكية الفكرية وبراءة الاختراع في الجامعة، كما شهدت الفعالية مشاريع متنوعة من الجهات الحكومية والخاصة من خلال مشاريعهم المبتكرة وأفكارهم الإبداعية.

يعكس هذا التنوع في المشاركين المبتكرة تعزيز التعاون بين مختلف القطاعات لتشجيع الابتكار وتحفيز العقول الشابة على تقديم حلول خلاقة تساهم في تطور مدينة العين.

الجدير بالذكر أن هذه الفعالية أصبحت حدثاً سنوياً منذ

•• العين - الفجر

أطلقت بلدية مدينة العين فعاليات شهر الإمارات للابتكار في المقر الرئيسي للبلدية، حيث تأتي هذه الفعالية كمنصة متميزة تجمع بين الأفكار المهمة والمشاريع المبتكرة، حيث تأتي هذه الفعالية كمنصة متميزة تجمع بين الأفكار المهمة والمشاريع المبتكرة لمواجهة التحديات الحالية والمستقبلية في مدينة العين. حيث تسعى الفعالية إلى تعزيز جودة الحياة والارتقاء بالخدمات المقدمة للسكان وتعزيز جودة الحياة من خلال استعراض حلول مبتكرة قادرة على تحقيق تطورات القيادة الرشيدة نحو مستقبل أكثر إشراقاً.

تتميز فعالية هذا العام بمشاركة فعالة من بلدية مدينة العين عبر تقديم مجموعة من المشاريع الرائدة في مجالات متعددة تشمل الصحة العامة، تخطيط المدن، البنية التحتية، الحدائق والمتنزهات، وإدارة الفنية. حيث تسلط هذه المشاريع الضوء على أهمية الابتكار كوسيلة لتطوير العمليات والخدمات التي تخدم سكان المدينة، مع التركيز على تحقيق الاستدامة ورفاهية المجتمع.

مشاريع الهندسة والتكنولوجيا والعلوم البيئية والاستدامة والطرق والبنية التحتية والهندسة المعمارية إضافة إلى الذكاء الاصطناعي وعلوم البيانات والصحة والسلامة والطاقة ونظم المعلومات الجغرافية والعلوم التطبيقية والفنون والإبداع. وتضمنت القطاعات المشاركة كل من قطاع تخطيط المدن وقطاع البنية التحتية وأصول البلدية وقطاع خدمات البلدية وقطاع عمليات البلدية الفرعية- مركز وسط المدينة ومركز مزيد.

الجغرافية في تحسين سرعة الاستجابة للطوارئ وفي حالات الأمطار والفيضانات إضافة إلى مشروع جمع حالات الطرق في مدينة العين إضافة إلى مشروع القفص الذكي - ومشروع التوأمة الرقمية لمحطات تصريف مياه الأمطار - ومشروع إعادة تدوير مخلفات النخيل - إلى جانب مشروع الكرسي الذكي - ومشروع تدوير المخلفات الأسمتية ومخلفات النخيل

هذا وقد شملت مجالات المشاريع التي قدمت كل من



تصيب واحداً من كل 3000 إلى 5000 طفل حديث الولادة

مستشفى سلمى لرعاية الأطفال وتأهيلهم يحقق إنجازاً رائداً في علاج الحالات النادرة والمعقدة لدى الأطفال



مكنتها من البدء بتجارب التغذية الفموية. " وفي هذا السياق، صرح الدكتور محمد هلال الدسوقي، استشاري طب الأطفال في مستشفى سلمى لرعاية الأطفال وتأهيلهم: "التعامل مع هذه الحالة المعقدة يتطلب خبرة طبية متعددة التخصصات، وقد تمكن فريقنا المتخصص في مستشفى سلمى من تحقيق تقدم ملموس في حالتها، حيث أصبحت الآن تتنفس بشكل طبيعي وبدأت تتغذى عن طريق الفم. هذا الإنجاز يعكس قدرة المستشفى على معالجة أكثر الحالات ندرة وتعقيداً وتقديم رعاية تأهيلية شاملة." يذكر أن حالة الرضعية تستمر في إحراز تقدم ملحوظ، حيث نجحت في محاولات التغذية عن طريق الفم وتخضع لفحوصات دورية لمراقبة قدرتها البصرية. هذا الإنجاز يسلم الضوء على نهج الرعاية المتكاملة الذي تتبعه "صحة"، والذي يمزج بين أحدث التقنيات الطبية، والتعاون بين مختلف التخصصات، ونموذج الرعاية الذي يركز على المريض لتقديم رعاية عالية الجودة وسلسة عبر شبكة مراقفها.

تمارين تقوية الحركة وجلسات جماعية لتحسين المهارات الحركية والتفاعل الاجتماعي". أما العلاج الوظيفي فقد كان ضرورياً لمعالجة التحديات الناجمة عن تاريخها الطبي المعقد. وقالت سامينا فريد، أخصائية العلاج الوظيفي في مستشفى سلمى لرعاية الأطفال وتأهيلهم: "كانت تعتمد في البداية على أجهزة التنفس الصناعي والراحة في الفراش، ثم تمكنت الرضعية تدريجياً من الانتقال إلى الجلوس في مقعد سيارة ثم عربات الأطفال. وقد أدت هذه الإجراءات إلى تحسين قدراتها الوظيفية بشكل كبير، مما سمح لها بالتفاعل مع بيئتها الآخرين." ركز علاج النطق واللغة على مساعدة الرضعية في النطق والبلع. قالت سارانيا سانكار، أخصائية أمراض النطق واللغة بمستشفى سلمى لرعاية الأطفال وتأهيلهم: "ركز العلاج على مراقبة استعدادها للتواصل، وإجراء تجارب صمام الكلام التي مكنتها من إصدار الأصوات والتفاعل مع مقدمي الرعاية. ومع تحسن حالتها، أجريت دراسة عن البلع قادت إلى وضع خطة علاجية مخصصة

•• أبوظبي - الفجر

تمكنت شركة "صحة"، التابعة لـ "بيورهيل"، أكبر مجموعة للرعاية الصحية في الشرق الأوسط، من تعزيز مكانتها الرائدة في مجال رعاية الأطفال، وذلك من خلال نجاحها في علاج حالة مرضية صعبة في مستشفى سلمى لرعاية الأطفال وتأهيلهم.

وقد عالج المستشفى رضعية تبلغ من العمر ثلاثة أسابيع تم تشخيص حالتها على أنها مصاب بمرض اوجاج المفاصل الخلقى (AMC)، وهي حالة نادرة تصيب طفلاً واحداً من كل 3000 إلى 5000 طفل حديثي الولادة، ويعرف هذا المرض بعوارض تقلصات المفاصل.

كانت الرضعية، التي وُلدت قبل موعدها المحدد، تعاني من اختلالات نفسية حادة تطلبت تدخلاً طبياً عاجلاً، حيث قام الفريق الطبي بتنفيذ مجموعة من الإجراءات المتقدمة، بما في ذلك إجراء فغر القصبة الهوائية لمساعدتها على التنفس، وفغر العدة لتوفير التغذية الأساسية مباشرة، بفضل هذه التدخلات، إلى جانب التقييم العصبي الشامل، شهدت حالة الرضعية تحسناً ملحوظاً. وأظهرت نتائج التصوير بالرنين المغناطيسي للدماغ عدم وجود تشوهات، مما سمح بإلغاء خطة "عدم الإنعاش".

منذ إجراء التدخل الطبي، تمكنت الرضعية من التقدم بشكل ملحوظ، حيث استغنت عن جهاز التنفس الاصطناعي وتكيفت بنجاح مع صمام الكلام، وهي الآن تتنفس ذاتياً باستخدام هواء الغرفة. إلى جانب العلاجات الطبية، كان النجاح الذي حققته مستشفى سلمى نتيجة نهج علاجي شامل متعدد التخصصات يجمع بين العلاج الطبيعي والعلاج الوظيفي وعلاج النطق واللغة لضمان رعاية شاملة وتعاف فعال.

ولعب العلاج الطبيعي دوراً محورياً في الحفاظ على حركة مفاصل الرضعية وتحسينها، خاصة مع التقلصات الشديدة التي يسببها مرض اوجاج المفاصل الخلقى، وقالت فيفيان نيكاسو، أخصائية العلاج الطبيعي بمستشفى سلمى لرعاية الأطفال وتأهيلهم: "ركز العلاج المبكر على التوضع المناسب لتعزيز نطاق الحركة مع متابعة دقيقة لاحتياجاتها التنفسية، ومع استقرار حالتها، تم توسيع العلاج ليشمل

باحثون من جامعة الإمارات يطورون تقنية لمراقبة تدفق الدم بدون جراحة

•• العين - الفجر

طور باحثون من جامعة الإمارات العربية المتحدة تقنية جديدة لمراقبة تدفق الدم بشكل غير جراحي باستخدام مجسات كهروضغطية. التقنية التي تعتمد على مواد خاصة تولد إشارات كهربائية عند تعرضها للإجهاد، مما يساعد في قياس معايير حيوية مهمة مثل سرعة تدفق الدم ولزوجته.

النسخة الحسنة من هذه التقنية تقدم دقة أكبر في التفسير، وتعد أكثر فعالية من حيث التكلفة، مما يجعلها مناسبة للاستخدام في المستشفيات والمنزل على حد سواء. كما توفر هذه التقنية بيانات فورية يمكن أن تساعد في التنبؤ بالجلطات الدموية.

الأستاذ الدكتور محمود الأحمد، من كلية الهندسة، منسق فريق البحث، قال: "هدفنا هو تحسين تقنية موجودة لتكون أكثر دقة وسهولة في الاستخدام، بما يعود بالفائدة على المرضى والأطباء. كما أتاح هذا المشروع فرصة تدريب أربعة طلاب جامعيين في



منوعات العقل 23



هل فكرت يوماً في الأثر الذي تتركه الرياضة على جسمك وعقلك؟ إن ممارسة الرياضة ليست مجرد نشاط بدني، بل هي مفتاح لحياة صحية وسعيدة، وتمتد أهميتها لتشمل لياقة الجسم وصحة العقل على حد سواء! دعونا نستكشف سوياً فوائد ممارسة الرياضة للجسم والعقل.

ليست مجرد نشاط بدني، بل هي مفتاح لحياة صحية وسعيدة

ما هي فوائد ممارسة الرياضة للجسم والعقل؟



تعليمه في تحسين الصحة العامة، ولكن هل كنت تعلم أن لها تأثيراً إيجابياً أيضاً على بشرتك؟ فقد أثبتت العديد من الدراسات الفوائد العلمية لممارسة الرياضة على صحة البشرة، مثل:

- تحسين تدفق الدم: تعمل التمارين الرياضية على تحسين ضخ الدم في القلب، وبالتالي تنشيط الدورة الدموية لتحريك المزيد من الدم والأكسجين في جميع أنحاء الجسم، مما يساهم في تغذية خلايا البشرة، وتزويدها بالعناصر الغذائية الحيوية.
- إزالة السموم من الجلد: زيادة تدفق الدم الذي يجذب العناصر الغذائية المفيدة لخلايا الجلد يعمل أيضاً على إزالة السموم الضارة.
- الحفاظ على شباب البشرة: أثبتت الدراسات أن ممارسة التمارين الرياضية تقلل من ظهور علامات التقدم في السن على البشرة، وذلك من خلال إصلاح الحمض النووي، وتعزيز البروتينات الواقية، وتحسين مستويات الجلوكوز، والحفاظ على التواصل بين الخلايا.

ثانياً: فوائد ممارسة الرياضة للصحة النفسية والذهنية

لا تقتصر فوائد ممارسة الرياضة على الجسد فقط، بل تمتد إلى تحسين الصحة العقلية والذهنية، والتي تتضمن الآتي:

- 1 - المساعدة على حالات الاكتئاب والقلق: تزيد التمارين الرياضية من مستويات الإندورفين، مما يحسن المزاج، ويقلل من الاكتئاب والقلق. ويمكن أن تكون الرياضة بديلاً فعالاً لأدوية الاكتئاب.
- 2 - تقليل التوتر: يقلل النشاط البدني من التوتر عن طريق تحفيز الهرمونات العصبية، مما يحسن المزاج، ويعزز من القدرة على التعامل مع التحديات.
- 3 - زيادة احترام الذات والثقة بالنفس: تحسين اللياقة البدنية والقوة يعززان من الثقة بالنفس والاحترام الذاتي، مما يؤثر إيجابياً على الصورة الذاتية.
- 4 - المساعدة على النوم بشكل أفضل: تساعد التمارين الرياضية في تنظيم الساعة البيولوجية، وتحسن من جودة النوم، وتخلق حالة هدوء للعقل.
- 5 - تعزيز وظائف الدماغ: تعزز التمارين الرياضية من القدرات العقلية، ويشمل ذلك تحسين الذاكرة والمهارات الإبداعية، بالإضافة إلى زيادة القدرة على التركيز.

في آخر الأمر، نكتشف أن ممارسة الرياضة تمثل استثماراً لحياة صحية، فهي تساهم في تحقيق التوازن بين الجسد والعقل، مما يؤدي إلى تحسين جودة الحياة بشكل عام. ولذلك، يجب أن يكون النشاط البدني جزءاً لا يتجزأ من حياة الفرد، بغض النظر عن العمر أو مستوى اللياقة البدنية. ابدأ اليوم بتخصيص وقت للنشاط البدني ضمن روتين حياتك اليومي!

يؤدي إلى زيادة معدل حرق الدهون والحفاظ على كتلة العضلات، وهو أمر ضروري للحفاظ على الوزن والحفاظ على الكتلة العضلية.

- 2 - تقوية العضلات والعظام: من فوائد ممارسة الرياضة للجسم أيضاً أنها تلعب دوراً حيوياً في بناء العضلات والعظام القوية والحفاظ عليها. أظهرت إحدى الدراسات أن بعض الأنشطة مثل رفع الأثقال تحت على بناء العضلات عندما تُرافق بتناول كمية كافية من البروتين. هذا وتعزز ممارسة الرياضة إفراز الهرمونات التي تزيد قدرة العضلات على امتصاص الأحماض الأمينية، مما يساهم في نموها، ويقلل من انهيارها.

مع التقدم في العمر، يصبح الأشخاص أكثر عرضة لخطر فقدان الكتلة العضلية ووظيفتها، مما يزيد خطر التعرض للإصابات. لذا، تُعتبر ممارسة الرياضة بانتظام أمراً ضرورياً لتقليل فقدان العضلات والحفاظ على قوتها مع تقدم السن.

- 3 - تقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة: تُعد قلة النشاط البدني المنتظم سبباً رئيسياً للإصابة بالأمراض المزمنة، وقد ثبت أن ممارسة الرياضة بانتظام تعمل على تحسين حساسية الأنسولين وصحة القلب وتكوين الجسم، كما يمكنها أيضاً خفض ضغط الدم ومستويات الكوليسترول، وفيما يلي قائمة بالأمراض المزمنة التي تلعب الرياضة دوراً مهماً في تقليل خطر الإصابة بها:

- السكري نوع 2: من فوائد ممارسة الرياضة يومياً تأخير أو منع مرض السكري من النوع 2، بالإضافة إلى فوائد الرياضة الصحية للكثير من الأشخاص الذين يعانون مرض السكري من النوع الأول.
- أمراض القلب: تقلل التمارين الرياضية من عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب الوعائية، وهي أيضاً وسيلة علاج للأشخاص الذين يعانون أمراض القلب والأوعية الدموية.
- أنواع عديدة من السرطان: تساعد التمارين الرياضية في تقليل خطر الإصابة بالعديد من أنواع السرطان، بما في ذلك سرطان الثدي والقولون والمستقيم وبطانة الرحم والمراة والكلية والرئة والكبد والمبيض والبنكرياس والبروستاتا والغدة الدرقية والمعدة والمريء.
- ارتفاع الدهون: يساهم النشاط البدني المنتظم المعتدل في زيادة نسبة الكوليسترول الجيد (HDL) مع الحفاظ على أو تعويض الزيادات في نسبة الكوليسترول الضار (LDL). كما تظهر الأبحاث أن ممارسة التمارين الهوائية ضرورية لخفض مستويات LDL.
- ارتفاع ضغط الدم: النشاط البدني المنتظم يساعد على خفض ضغط الدم، مما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكريات الدماغية.

وبذلك نستنتج أن عدم ممارسة التمارين الرياضية بانتظام - حتى على المدى القصير - يمكن أن يؤدي إلى زيادة دهون منطقة البطن بشكل كبير، مما قد يزيد خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني وأمراض القلب. لهذا السبب يوصى بممارسة الرياضة بشكل منتظم لتقليل دهون البطن وتقليل خطر الإصابة بإحدى هذه الأمراض المزمنة.

- 4- الحفاظ على صحة البشرة: ندرج جميعاً فوائد ممارسة الرياضة للجسم والدور الحيوي الذي

أولاً: فوائد ممارسة الرياضة للصحة الجسدية

ستتعرف فيما يلي على أهم فوائد ممارسة الرياضة للجسم:

- 1 - المساعدة على تقليل الوزن: أظهرت بعض الدراسات أن الخمول يُعد عاملاً رئيسياً في زيادة الوزن والسمنة. ولنتمكن من فهم دور التمارين الرياضية في إنقاص الوزن، لا بد أن نفهم العلاقة بين التمارين الرياضية وبنل الطاقة، إذ ينفق جسم الإنسان الطاقة بثلاث طرق، وهي:

- هضم الطعام
- ممارسة التمارين
- الحفاظ على وظائف الجسم مثل ضربات القلب والتنفس

عند اتباع نظام غذائي معين، يمكن أن يؤدي خفض السرعات الحرارية إلى تباطؤ معدل الأيض لديك، ما قد يؤدي إلى تأخير فقدان الوزن على نحو مؤقت، ولكن على عكس ذلك، أثبتت الدراسات أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تزيد معدل التمثيل الغذائي لديك، والذي يساهم في حرق المزيد من السرعات الحرارية لمساعدتك على إنقاص الوزن، بالإضافة إلى ماسبق، أظهرت الدراسات أن الجمع بين التمارين الرياضية وتدريب المقاومة يمكن

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : سوبر ستار لايف للوساطة العقارية - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 3F.018 ملك مريم محمد احمد العتيبه - البراحة - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 1114165 رقم القيد بالسجل التجاري : 1832955

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 : 04-2288982 فاكس :
بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية سوبر ستار لايف للوساطة العقارية - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 6/11/2024 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 6/11/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة - هاتف : 04-2288982 فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : فيرس للعقارات ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 106 ملك علي خليفة عبدالله سيف - القيصيص الصناعية الثانية - ديرة - هاتف : 04-2511585 فاكس : 04-2511586 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية فيرس للعقارات ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 7/2/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 7/2/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ايه بي كيه صقر لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 106 ملك علي خليفة عبدالله سيف - القيصيص الصناعية الثانية - ديرة - هاتف : 04-2511585 فاكس : 04-2511586 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي : ايه بي كيه صقر لتدقيق الحسابات
العنوان : مكتب رقم 106 ملك علي خليفة عبدالله سيف - القيصيص الصناعية الثانية - ديرة - هاتف : 04-2511585 فاكس : 04-2511586 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية فيرس للعقارات ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 7/2/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 7/2/2025 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

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : سيلفر روك للتجارة العامة - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 408 ملك محمد عمر علي - ديرة - القريبات - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م)، رقم الرخصة : 751495 رقم القيد بالسجل التجاري : 1879536 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 7/2/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 7/2/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ايه بي كيه صقر لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 106 ملك علي خليفة عبدالله سيف - القيصيص الصناعية الثانية - ديرة - هاتف : 04-2511585 فاكس : 04-2511586 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي : ايه بي كيه صقر لتدقيق الحسابات
العنوان : مكتب رقم 106 ملك علي خليفة عبدالله سيف - القيصيص الصناعية الثانية - ديرة - هاتف : 04-2511585 فاكس : 04-2511586 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية سيلفر روك للتجارة العامة - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 7/2/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 7/2/2025 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

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : انترمودال قلوبال للشحن ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 537 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - بورسعيد - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 690716 رقم القيد بالسجل التجاري : 1117486 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 4/1/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 9/1/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ايه بي كيه صقر لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 106 ملك علي خليفة عبدالله سيف - القيصيص الصناعية الثانية - ديرة - هاتف : 04-2511585 فاكس : 04-2511586 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي : ايه بي كيه صقر لتدقيق الحسابات
العنوان : مكتب رقم 106 ملك علي خليفة عبدالله سيف - القيصيص الصناعية الثانية - ديرة - هاتف : 04-2511585 فاكس : 04-2511586 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية انترمودال قلوبال للشحن ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 4/1/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 9/1/2025 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

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : يونيكراش هيلثي سنكس - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 13-4403 ملك احمد مير هاشم احمد الخوري - المركز التجاري الأول - بر دبي - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 952888 رقم القيد بالسجل التجاري : 1566481 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 31/1/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 31/1/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين الجيبرودي لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 204 - ملك عبدالله الشعالي - ديرة - هور العنز - هاتف : 04-2389721 فاكس : 04-2389722 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي : الجيبرودي لتدقيق والمحاسبة
العنوان : مكتب رقم 204 - ملك عبدالله الشعالي - ديرة - هور العنز - هاتف : 04-2389721 فاكس : 04-2389722 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية يونيكراش هيلثي سنكس - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 31/1/2025 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

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : اكاديمية اتيلو سايلر للتدريب في مجال الحاسوب - ش ذ م م
رقم الرخصة : 1357883
عنوانها : مكتب رقم 215 ملك شركة الرستمانى العقارية (ش ذ م م) - ديرة - القروود - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م) رقم القيد بالسجل التجاري : 2305777 بموجب هذا تعلن دبي دائرة الإقتصاد والسياحة بأنه، قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكور اعلاه ، وذلك بموجب القرار الصادر من الجمعية العمومية للشركاء بتاريخ 2025/2/12 والصادق لدى السيد الكاتب العدل بتاريخ 2025/2/12 وعلى من لديه اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه OFF2 - 043 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 الإعلان.

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي : يوسف بن خادم لتدقيق الحسابات
عنوانه : مكتب : OFF2 - 043 ملك محمد سعيد حارب بورسعيد
بموجب هذا تعلن دبي دائرة الإقتصاد والسياحة بأنه، قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بتعيين المصفي المذكور اعلاه للقيام بتصفية ، أكاديمية اتيلو سايلر للتدريب في مجال الحاسوب - ش ذ م م - وعنوانها : مكتب رقم 215 ملك شركة الرستمانى العقارية (ش ذ م م) - ديرة - القروود - وذلك بموجب القرار الصادر من الجمعية العمومية للشركاء بتاريخ 2025/2/12 والصادق لدى السيد الكاتب العدل بتاريخ 2025/2/12 وعلى من لديه اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه OFF2 - 043 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 الإعلان.

محكمة عجمان الابتدائية
دائرة التنفيذ
العدد ١٤٢٨٤ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/١٩
وزارة العدل - محكمة عجمان الاتحاديّة الابتدائية
الإمارات تنفيذ الأحكام
الموضوع : إعلان السند التنفيذي بالنشر
في القضيّة رقم 1 لسنة 2022 تنفيذ أحوال شخصية
إلى المطلوب إعلانته (المنفذ / منفذ) / على بن سعيد بن عبد الرواحي
عنوانه : غير معلوم
لصالح المنفذ له / شهزاد مادم
تلكم وتلكم بتنفيذ ما جاء في الشيكات المرجمعة سند التنفيذ.
وبما أن السند له قد تقدم بطلب تنفيذ الشيكات مرجمعة (سند التنفيذ) والرفقة بملف التنفيذ أعلاه ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن سند التنفيذ المطلوب تنفيذهُ الجموع الكلي شاملًا الرسوم والصاريف مبلغ ومقداره (30700) درهم.
بموجب هذا أنت مكلّف بتنفيذ ما جاء أعلاه خلال (7) سبعة أيام من تاريخ اليوم التالي لتبليغك، وفي حالة تخلفك عن ذلك فإن المحكمة ستخذ بحقك الإجراءات القانونية.
عن / المحاكمات تنفيذ الأحكام
محكمة عجمان الابتدائية
الإمارات تنفيذ الأحكام

محكمة عجمان الابتدائية
وزارة العدل
العدد ١٤٢٨٤ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/١٩
الإعلان اخطار عدلي بالنشر
الدعوى رقم MOJAU-2024-0260561 عدلي
بناء على طلب المخطر / مختر لإزالة الجماع - ش ذ م م - الإمارات الجنسية
إلى المخطر اليه : محمد رحيم ميهيلى - بريطاني الجنسية
الموضوع : بالترام المدعى عليه بأن يؤدي لطلاب المبلغ المطلب به.
لذلك : حيث أن المدعى يتوجه إليكم بهذا الإعلان ويطلبكم بموجبه بسداد المبلغ المطلب به لصالح المدعي وذلك في موعد اقضاه خمسة أيام من تاريخ الإعلان، والا سيقوم المخطر باتخاذ كافة الطرق القانونية مع تمسلكم كافة التعويضات القانونية والرسوم والصاريف القضائية وانعاب المحاماة ان وجدت.
رئيس مكتب ادارة الدعوى
محكمة عجمان الاتحاديّة الابتدائية

محكمة الشارقة الاتحاديّة الابتدائية
العدد ١٤٢٨٤ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/١٩
إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة الاتحاديّة - محكمة التنفيذ المدنيّة - محمد سعيد شيروتا باراميل
إخطار دفع في القضية رقم SHCEXCIBOUNCE2024/0006123 للشيكات المرجمعة
إلى المحكوم عليه : محمد سعيد شيروتا باراميل
العنوان : الشارقة شارع جمال عبد الناصر
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ فيصل الدين شيرالجان فران كوتري حاجي ، الجنسية هندي
في القضية المشار اليها أعلاه
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب تنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالتالي : الجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 253350.0
لذلك أنت مكلّف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (30)أيام من تاريخ إعلانك
إعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فأتت (م) مكلّف (ين) بحضور جلسة يوم - الموافق - الساعة - أمام المحكمة المذكور. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.
محكمة التنفيذ المدنيّة

حكومة رأس الخيمة
دائرة المحاكم
العدد ١٤٢٨٤ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/١٩
إعلان بموعد جلسة إدارة دعوى بالنشر
رقم الدعوى 2025/27 منازعات ايجارية
بناء على طلب مدعي / رنده مازن احمد عواد الجنسية / الأردن
الى مدعى عليه / طوني اوليفيرا - الجنسية / البرازيل
أنت مكلّف بالحضور امام مكتب إدارة الدعوى بمحكمة رأس الخيمة شخصياً او بواسطة وكيل معتمد عنك في الدعوى رقم 2025 / 27 منازعات ايجارية وذلك في الساعة 9.00 صباحا من يوم الاربعاء 26/2/2025
مدير الدعوى

محكمة الشارقة الاتحاديّة الابتدائية
العدد ١٤٢٨٤ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/١٩
إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة الاتحاديّة - محكمة التنفيذ المدنيّة - البنا للتطوير العقاري ويمثله مديرها محمد طبع علي السميع عبدالوهاب فاه القابضة ويمثله فيصل علي موسى اللقيني
إخطار دفع في القضية رقم SHCEXCICIVS2025/0000059 مدني
إلى المحكوم عليه : محمد تاييل محمد حنيف
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ ايزي لاين لخدمات التوصيل
في القضية المشار اليها أعلاه
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب تنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالتالي :
الجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 27321.0 درهم
لذلك أنت مكلّف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ إعلانك
إعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.
محكمة التنفيذ المدنيّة

محكمة الشارقة الاتحاديّة الابتدائية
العدد ١٤٢٨٤ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/١٩
إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة الاتحاديّة - محكمة التنفيذ المدنيّة - محمد تاييل محمد حنيف
إخطار دفع في القضية رقم SHCEXCICOMS2025/0000613 تجاري
إلى المحكوم عليه : محمد تاييل محمد حنيف
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ ايزي لاين لخدمات التوصيل
في القضية المشار اليها أعلاه
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب تنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالتالي :
الجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 27321.0 درهم
لذلك أنت مكلّف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ إعلانك
إعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.
محكمة التنفيذ المدنيّة

محكمة عجمان الاتحاديّة الابتدائية
العدد ١٤٢٨٤ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/١٩
إعلان في القضية التنفيذية بالنشر
إخطار دفع في القضية رقم AJCEXCICIVS2023/0003050 مدني
إلى المحكوم عليه : محمد باسم نذير خليفة
حيث انه قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ رايوه علي علي العبد ، الجنسية مصري، فيما محمد حسين محمد الغنام ، الجنسية مصري ، في القضية المشار اليها أعلاه.
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب تنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالتالي :
الجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 71843.0
لذلك أنت مكلّف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ إعلانك
إعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.
محكمة عجمان الاتحاديّة
محكمة التنفيذ المدنيّة

محكمة أم القيوين الاتحاديّة الابتدائية
العدد ١٤٢٨٤ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/١٩
إعلان مدعى عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة أم القيوين الاتحاديّة - المحكمة الابتدائية المدنيّة الاتحاديّة
في الدعوى رقم UAQCFCICIVS2025/0000034 مدني
إلى المدعي عليه : شميله عظيم محمد عظيم
مجهول محل الإقامة
أنت مكلّف بالحضور بجلسته 24/2/2025 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة أم القيوين الاتحاديّة المحكمة الابتدائية المدنيّة - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى) شخصياً او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقها بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة أيام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رفقها اعلاه - بوصفك مدعى عليه.
حرر بتاريخ 18/2/2025 م.
مكتب الخدمات القضائية

محكمة عجمان الاتحاديّة الابتدائية
العدد ١٤٢٨٤ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/١٩
إعلان مدعى عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحاديّة - المحكمة الابتدائية المدنيّة الاتحاديّة
في الدعوى رقم AJCFCICIVS2024/0003800 مدني
إلى المدعي عليه : اجوب لوتس
مجهول محل الإقامة
أنت مكلّف بالحضور بجلسته 26/2/2025 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحاديّة المحكمة الابتدائية المدنيّة - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى 1) شخصياً او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقها بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة أيام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رفقها اعلاه - بوصفك مدعى عليه.
حرر بتاريخ 18/2/2025 م.
مكتب الخدمات القضائية

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : توماس نيتس للانثيوم - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم (S6) ملك الشيخ خالد عبدالعزیز محمد صقر القاسمي الصناعية الرابحة - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 126409 رقم القيد بالسجل التجاري : 1479082 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 20/1/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 14/2/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ليدر لمرجعة الحسابات العنوان : مكتب رقم 306 ملك الشيخ خالد عبدالعزیز محمد صقر القاسمي - ديرة - القروود - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

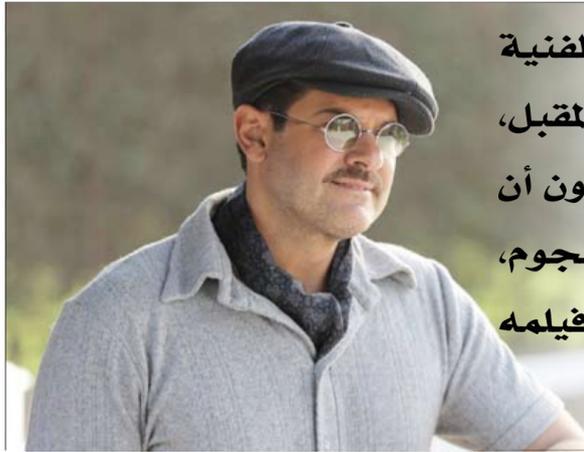
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي : ليدر لمرجعة الحسابات
العنوان : مكتب رقم 306 ملك الشيخ خالد عبدالعزیز محمد صقر القاسمي - ديرة - القروود - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية توماس نيتس للانثيوم - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 20/1/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 14/2/2025 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

إعلان بالنشر
العدد ١٤٢٨٤ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/١٩
الدعوى رقم : 535 لسنة 2024 (تجاري)
المنظورة لدى محكمة أم القيوين الاتحاديّة المحكمة الابتدائية المدنيّة الرفوعة من : اتحاد الخليج للخدمات الهندسية والقرارات ذ.م.م - ضد : السادة / الخيام قنارات البناء ذ.م.م.
المدعى عليها : السادة / الخيام قنارات البناء ذ.م.م.
أنت مدعوه للحضور شخصياً او بواسطة وكيل معتمد لا اجتماع الخبرة الهندسية المقرر عنده الساعة الثالثة عشر يوم الثلاثاء الموافق 2025/2/25 وذلك عبر التواصل المرئي ميكروسوفت تيمز بعد مسح الكود المبين أسفله على أن ترسلوا كافة المستندات التي ترغبون في تقديمها للخبير على البريد الإلكتروني المبين في بيانات التواصل.
الخبير / رامة زياي سمي مينا
رقم القيد بوزارة العدل 709 - افنة الثالثة
osamary@gmail.com
971567654131 & 971503059075

منوعات

الفكر

27



يستعد عدد من النجوم في الساحة الفنية لخوض غمار موسم الصيف السينمائي المقبل، حيث يطرحون أفلامهم الجديدة التي يأملون أن تحقق إيرادات مرتفعة. من بين هؤلاء النجوم، يبرز محمد رمضان الذي يراهن على فيلمه الجديد **أسد**.

أفلام صيف 2025 «أسد» و«الشاطر» و«درويش المصري» تتصدر قائمة المرشحين



أسد بدأ الفنان محمد رمضان مؤخرًا تصوير فيلمه الجديد بعنوان أسد، إلا أنه توقف عن العمل بسبب انشغاله بتصوير برنامج مدفع رمضان، الذي سيرعرض على قناة dmc خلال شهر رمضان لعام 2025. وقد أفادت مصادر خاصة أن تصوير فيلم أسد من المقرر أن يستأنف بعد انتهاء شهر رمضان، في استوديوهات الحصن بالملكة العربية السعودية.

فيلم أسد ينتمي إلى فئة الأكشن التاريخي، ويتميز بميزانية إنتاجية كبيرة، مما يجعله تحديًا خاصًا لمحمد رمضان هذا العام. يأتي هذا الفيلم كفرصة لتعويض غيابه عن الساحة الدرامية، حيث لم يشارك في أي عمل درامي خلال شهر رمضان بعد نجاحه الكبير في مسلسل جعفر العمدة الذي عرض في موسم 2023. تدور أحداث فيلم أسد حول فترة ثورة العبيد، حيث يجسد محمد رمضان شخصية علي بن محمد الفارسي الذي يُباع في سوق العبيد، ويقود ثورة الزنوج ضد الجيش العباسي. كما يتضمن الفيلم قصة رومانسية مع أميرة تؤدي دورها رزان جمال، وتدور الأحداث في عام 1280 ميلادية خلال حقبة المماليك. يجتمع الفيلم بين رمضان والمخرج المصري العالي محمد دياب لأول مرة. يضم فيلم أسد مجموعة من أبرز نجوم السينما المصرية، مثل محمد رمضان وماجد الكدواني ورزان جمال وكامل الباشا وعلي قاسم وأحمد عبدالحاميد وإسلام مبارك ومحمود السراج. الفيلم من تأليف وإخراج محمد دياب.

على أن هذا الفيلم سيكون نقطة انطلاق جديدة له في عالم الكوميديا. يحمل فيلم الشاطر في طياته العديد من المفاجآت المثيرة، حيث يشارك في بطولته أمير كرارة وهنا الزاهد، بالإضافة إلى الفنان اللبناني عادل كرم ومصطفى غريب ومحمد القس. الفيلم من تأليف أحمد الجندى وكريم يوسف، بينما يتولى أحمد الجندى مهمة الإخراج.

درويش المصري
في سياق آخر، أعلنت الشركة المنتجة لفيلم درويش المصري الذي يقوم ببطولته عمرو يوسف، عن تحديد الصيف المقبل كموع

كريم عبد العزيز ومنى زكي يغيبان عن دراما رمضان 2025

غيب كل من كريم عبد العزيز ومنى زكي عن سباق دراما رمضان لعام 2025، لكن يبدو أن الثنائي سيظهران هذا العام بشكل مختلف. حيث أفادت مصادر أن منى زكي ستشارك كريم في إعلان مدينتي، الذي من المقرر أن يُعرض على القنوات الفضائية خلال شهر رمضان، ويأتي هذا الإعلان تحت إشراف المخرج مروان حامد.

في الوقت الحالي، يركز كريم عبد العزيز على تصوير فيلمه الجديد The Seven Dog، الذي يستند إلى قصة تركي آل الشيخ ويشارك في إنتاجه فريق Big Time. يُعتبر هذا الفيلم من أكبر الإنتاجات العربية حتى الآن، حيث تصل ميزانيته إلى أكثر من 40 مليون دولار. يُعد هذا الفيلم الأول الذي يتم تصويره في استوديوهات الحصن Big Time، ويضم مجموعة من النجوم العرب والعالميين، مثل أحمد عز وهنا الزاهد وناصر القصبي، بالإضافة إلى كريم عبد العزيز. الفيلم من إخراج الثنائي العالي عادل العربي وبلال فلاح، اللذين قدما سابقًا فيلم Bad Boys 3 على صعيد آخر، ينتظر كريم عبد العزيز عرض فيلمه الأرض السوداء في عيد الأضحى المقبل، حيث تم تصوير مشاهد منه في عدة مواقع منها



أحمد زاهر وابنته ملك في مسلسل «سيد الناس» رمضان 2025

تشارك ملك زاهر في مسلسل سيد الناس الذي يجمعه مع عمرو سعد ووالدها أحمد زاهر، حيث من المقرر أن يُعرض في موسم دراما رمضان لعام 2025. وقد علمت مصادر خاصة أن ملك ستظهر في العمل بشخصية ابنة أحمد زاهر.

تدور أحداث مسلسل سيد الناس في إطار اجتماعي شعبي، حيث يجسد عمرو سعد شخصية المعلم جارحي الذي يخرج من السجن في الحلقة الأولى. يسعى جارحي للانتقام من أعدائه الذين خانوه، بينما يلعب أحمد زاهر دور الجاس، الذي يعد خصمًا رئيسيًا لجارحي في القصة. يتكون المسلسل من 30 حلقة ويضم مجموعة من النجوم البارزين مثل أحمد زكي، ريم مصطفى، بشري، إلهام شاهين، وغيرهم. العمل من تأليف الكاتب الصحفي خالد صلاح وإخراج محمد سامي، ويُنتج بواسطة صادق الصباح.

تعيش الفنانة ملك زاهر فترة من النشاط الفني الملحوظ، حيث حققت نجاحًا كبيرًا من خلال مشاركتها في مسلسل ساعته وتاريخه 2، في إطار مشاريعها الفنية المقبلة، تنتظر ملك زاهر تحديد موعد عرض مسلسل



وسماء إبراهيم وملك أحمد زاهر ومحمود ياسين جونيور. كما شهد العمل ظهور عدد من ضيوف الشرف مثل ماجد المصري وعصاف شعيب وتامر عبد المنعم. المسلسل من تأليف محمد سيد بشير وإخراج شيرين عادل، وإنتاج أحمد السبكي.

الفكر

متى يشكل الصداع عند الأطفال خطورة على الحياة؟



مفاجئ شديد للغاية لا يطلق، مثل ضربة على الرأس؛ فقدان الوعي بعد ظهور الصداع؛ ظهور التشنجات؛ إدراك غير كاف للعالم؛ تدهور مفاجئ في الرؤية؛ وخدر في أجزاء مختلفة من الجسم؛ ارتفاع درجة الحرارة إلى أكثر من 38 درجة؛ تكرار النوبات أو اشتداد الألم. وتقول: "تؤدي محاولات تحديد أسباب وطرق علاج الصداع ذاتياً باستخدام العلاجات الشعبية المنزلية، في أغلب الأحيان إلى تشويه المظاهر السريرية للمرض، ما قد يصعب من الصعب تشخيص السبب بدقة. أما طرق الفحص الحديثة فتساعد في كل حالة محددة على تحديد السبب الحقيقي للصداع، وعلاجه وإعادة المريض إلى الحياة الطبيعية".

تجاهل الصداع المتكرر أبداً". وتقول: "لا يكون الصداع في حالات كثيرة عملية مرضية رئيسية، بل يصاحب مرضاً آخر، ويكون أحد أعراضه، وأحياناً يكون خطيراً. وتشمل هذه الحالات: التسمم الخطير في الجسم (على سبيل المثال، بالأمراض الفيروسية أو التسمم الغذائي)، التهابات البلعوم الأنفي، تطور مشكلات في العمود الفقري العنقي، تسبب اضطراب تدفق الدم إلى الدماغ، آفات معدية في القشرة وأنسجة الدماغ". وتشير الطبيبة، إلى أن أحد الأسباب الشائعة للصداع هو اختلال التوتر العضلي الوعائي، وخاصة خلال فترة البلوغ. ومن الأعراض الإضافية التي قد تشير إلى أن الطفل يعاني من حالة خطيرة وتحتاج إلى دخول المستشفى بشكل عاجل هي: ألم

يعتبر الصداع مشكلة منتشرة وهو أحد الأسباب التي تتطلب زيارة طبيب الأعصاب. ويعاني من الصداع الكبار والصغار. ويجب عدم تجاهل بعض حالات الصداع خاصة بين الأطفال لأنها خطيرة على حياتهم. وتشير الدكتورة غالينا نيفريوزينا، أخصائية طب أعصاب الأطفال، إلى أن أنواع الصداع أكثر من 300 نوع مختلف. ويحاول الناس في أغلب الحالات علاج الصداع بتناول أدوية مسكنة، ويراجعون الأطباء فقط عند استمرار الألم وعدم فائدة المسكنات. ووفقاً لها، يجب أن يعلم الجميع أن تكرر نوبات الصداع قد يكون أعراضاً لمرض ما، لا يمكن تحديده وعلاجه مبكراً إلا من قبل طبيب مختص، الذي يحدد نوعه والعوامل الرئيسية المسببة. لذلك يجب عدم

تأثيرات أدوية إنقاص الوزن على مجموعة واسعة من الأمراض

سلطت دراسة جديدة الضوء على الفوائد المحتملة لأدوية السكري الشائعة في معالجة مجموعة واسعة من الحالات الصحية، بما في ذلك الخرف، رغم تحذير الخبراء من اعتبارها "الحل السحري". جاءت الدراسة بمثابة علامة فارقة في مجال أدوية إنقاص الوزن من الجيل الجديد (GLP-1)، مثل "أوزمبيك" و"يفويج" و"مونجارو"، التي أحدثت ثورة في مكافحة السمنة.

وتعمل أدوية GLP-1 على محاكاة وظيفة هرمون يفرز الأنسولين، ما يساعد في مكافحة السمنة والحالات المرتبطة بها عبر إبطاء إفراغ المعدة وقمع الشهية. وتعد هذه الأدوية من أبرز التطورات الطبية في السنوات الأخيرة، ما أسفر عن عائدات ضخمة لشركات الأدوية الكبرى مثل "نوفو نورديسك" (أوزمبيك/يفويج) وإيلي ليلي (مونجارو).

وأظهرت دراسات سابقة أن فوائد أدوية GLP-1 قد تتجاوز فقدان الوزن وعلاج السكري، حيث أظهرت تحسناً لدى المرضى في مجموعة من المشكلات الصحية مثل الخرف وأمراض القلب والأوعية الدموية وإدمان الكحول. وقد أكدت الدراسة الجديدة نتائج هذه الأبحاث وأضفت مزيداً من التفاصيل حول التأثيرات الواعدة لهذه الأدوية.

وفي الدراسة، استخدم الباحثون بيانات صحية من مئات الآلاف من المحاربين القدامى في الولايات المتحدة. وقارنوا بين مجموعتين من مرضى السكري: الأولى تتلقى العلاج القياسي، والأخرى تتناول أدوية GLP-1.

ووجدت الدراسة أن مستخدمي أدوية GLP-1 كان لديهم خطر أقل في التعرض لاستخدام العقاقير والاضطرابات النفسية أو التشنجية واضطرابات العصبية المعرفية، مثل مرض ألزهايمر وأنواع أخرى من الخرف، بالإضافة إلى اضطرابات التخثر وأمراض القلب والأبيض وأمراض الجهاز التنفسي.

وقال عالم الأوبئة، زياد العلي، إن السمنة مرتبطة بمشاكل صحية متعددة، وأن أدوية GLP-1 تساعد المرضى على إنقاص الوزن. لكنه أضاف أن لهذه الأدوية تأثيرات مباشرة أيضاً على مجموعة واسعة من الحالات الصحية.

ورغم هذه الفوائد، حذر الباحثون من أن هذه الدراسة لا يمكن أن تؤخذ كدليل قاطع على فعالية الأدوية في علاج جميع الأمراض. وأوضحوا أن هذه الأدوية قد تكون مفيدة في بعض الحالات، لكن من المبكر جداً اعتبارها علاجاً سحرياً.

كما أكد الباحثون أن النتائج الحالية مبنية على بيانات لمجموعة محددة من المرضى، وبالتالي لا يمكن تعميمها على الجميع. وأكد ديبيندر جيل، عالم الأدوية في "نوفو نورديسك"، أن الدراسة تعتبر خطوة مهمة في مجال البحث الطبي، لكنه حذر من أن المرضى يجب ألا يتناولوا أدوية GLP-1 بناء على نتائج هذه الدراسة فقط، بل يجب انتظار نتائج دراسات سريرية أوسع وأطول أمداً. نشرت الدراسة في مجلة Nature Medicine.



الممثلة والمغنية والمخرجة والعارضة الفرنسية المولودة في الولايات المتحدة أرييل دومباسل خلال حضورها عرض مجموعة شانيل ضمن أسبوع الموضة في باريس. (ا ف ب)

قرأت لك

الزنجبيل والمناعة

اكتشف علماء معهد بيولوجيا النظم الغذائية بجامعة ميونخ للتكنولوجيا وجود مادة في الزنجبيل تنشط خلايا المناعة في الجسم.

وتشير مجلة Molecular Nutrition & Food Research إلى أن الباحثين وضعوا خلال الاختبارات المخبرية كمية صغيرة من



مادة الجينجيرول (مركب كيميائي في الزنجبيل) اللاذعة الموجودة في الزنجبيل، على مزارع الخلايا وراقبوا التفاعل الحاصل. وكما هو معروف هذه المادة بالذات تسبب الإحساس بالحدة التي يشعر بها المستقبل TRPV1 الموجود على سطح الخلايا العصبية.

وتضمنت الخطوة الأولى في هذه الاختبارات تحديد المستقبل على سطح الخلايا الحبيبية المتعادلة، الذي يعتبر أهم عنصر في منظومة المناعة. وهذه الخلايا تشكل حوالي ثلثي خلايا الدم البيضاء وهي ضرورية لمحاربة مسببات الأمراض الخارجية.

وتضمنت الخطوة الثانية وضع محاليل مختلفة التركيز لمادة الجينجيرول على سطح الخلايا. واتضح للباحثين أن وضع حتى 15 ميكروغراماً من المادة لكل لتر تكفي لجعل الخلايا المناعية في حالة تأهب قصوى. وأن استجابة الخلايا التي تعرضت لبيتيد يحاكي العدوى البكتيرية كانت أقوى بنسبة 30 بالمئة مقارنة بخلايا المجموعة الضابطة.

سؤال وجواب

• ما هو المكان الذي يعيش فيه النحل؟

- خلية.

• من هو العالم الذي اخترع الديناميت؟

- ألفريد نوبل.

• ساعة بييج بين الشهيرة موجودة في أي مدينة؟

-توجد في مدينة لندن.

• ما المقياس الذي يُستخدم في قياس سرعة السفن؟

- العقدة.

• من الشعب الذي ابتكر لعبة الدومينو؟

- الشعب الصيني.

• ما هو الحيوان الذي يعد الأثقل بين جميع حيوانات كوكب الأرض؟

- الحوت الأزرق.

هل تعلم؟

- أن أول من عرف القمح، هم المصريون القدماء، عام 5400 قبل الميلاد
- عندما يقعد الأخطبوط إحدى أذرعه الطويلة، تنمو ذراع بديلة لها تدريجياً فيما بعد.....
- الكلب يستطيع أن يسمع دقات الساعة وهو على بعد 40 قدماً.
- الزرافة إذا انزلت ووقعت على الأرض مع انفراج سيقانها، فهي لن تستطيع القيام مرة أخرى ويمكن أن تظل هكذا إلى أن تموت.
- الفران لا تحب رائحة الثعناخ.
- أن كل الكائنات تحرك فكها السفلي عند الأكل، عدا التمساح الذي يحرك فكه العلوي
- أن قلب الذبابة يخفق 1000 مرة في الدقيقة الواحدة
- أن أضخم أنواع العناكب تعيش في البرازيل، ويصل وزنها إلى 85 جراماً
- أن أثقل حيوان في العالم هو الحوت الأزرق
- أغلب الأسماك التي في أعماق عميقة جداً .. عمياء
- الفرس يستطيع أن يظل شهراً كاملاً واقفاً على أقدامه
- أن أكثر الحيوانات حدة في السمع هي الذئب والحمرير

قصة البهلوان

خرج البهلوان من خيمته يتجول في الأرض الواسعة التي نصبت عليها خيمة السيرك، اخذ ينظر هنا وهنا وكأنه تائه لا يعرف ماذا يريد، لفت نظره بضع أطفال يمرحون هنا وهناك يبحثون عن حيوانات السيرك ويبحثون أيضاً عن البهلوان، كم يحبون البهلوان وهم يحبون الدب والفيل، حسناً ليخرج لهم هو أيضاً يحبهم .. اسرع اليهم ففاجئهم وزادت فرحتهم وعلت ضحكاتهم .. دقائق وكان المكان يسبح بالأطفال .. ففضوا حوالي الساعة يلعبون ويمرحون مع البهلوان ثم انصرفوا ليقوم بتأدية تدريباته وتناول افطاره. جلس يحسني قهوته لكنه شرد، تذكر أطفاله الثلاثة او كما يقول ملائكته الثلاثة كم هو معذب، انفصل عن امهم واستطاعت ان تأخذهم وتعلمهم لأنه لا يصلح لهم .. هي ترى ذلك، ترى انه بهلوان ولا يصلح لرعاية أطفاله لكنها لا ترى انه انسان يتعذب من اجلهم .. كم يحبهم وعندما اقترب منه صديقه ناكي اخذ يحكي له كم هم في جمالهم مثل الملائكة وهم يحبهم، يتمنى لو رآهم او يرونه، لا يطمع في اكثر من ان يراهم ولكن امهم قوية وتعرف كيف تسيطر عليهم وتحرمهم من والدهم لأنه بهلوان، عندما انتهى كلامه جلس يبكي ولم يراه غير ناكي انه الان يرى الانسان وليس البهلوان.

بقي على عيد ميلاد البهلوان خمسة ايام سيتم عامة الخامس والأربعين .. قرر السيرك ان يحتفل به وقرر تاكي ان يقدم لصديقه وحببيه البهلوان هدية عمره، كانت الأيام تمر بسرعه عندما حان موعد عيد الميلاد، اليوم يحتفل السيرك بعيد ميلاد البهلوان احتفال رائع، واحتفل تاكي معهم ثم انصرف مبكراً ولم يري صديقه البهلوان يجمع هداياه الكثيرة ويتسلم للناس وللأطفال ولم يري احد دموعه ومن رآها فلظنها دموع الفرح، وفي آخر الليل وصلت سيارة تاكي، ولم يهتم احد .. هذا شأن عادي لكنهم عندما لاحظوا نزوله من السيارة ومعه ثلاثة اطفال يشبهون الملائكة التفوا حوله ليتساءلوا من هؤلاء .. وصرخ تاكي على صديقه البهلوان اخرج ايها البهلوان تعالى لتأخذ هديتك والا سأجعلك تندم العمر كله، خرج البهلوان في كامل زينته تقديراً لصديق عمره .. ولم يكذب يمشي خطوتين حتى رأى امامه ملائكته الثلاثة فأنهار على ركبتيه ليضمهم في حضنه ويبكي بكاء الفرح والسعادة .. انه حقاً في قمة سعادته فلا يوجد في هذه الدنيا اجمل او احلى او اغلى من اطفاله .. يوماً لن ينساه وهدية لن ينساها وجميلاً لن ينساه لصديقه تاكي، قضى الأطفال الليل في حضن والدهم البهلوان ثم اخذهم صباحاً في صحبة تاكي ليعود بهم إلى امهم .. يوماً لا ينسى وكلما اجتمع معهم كل يوم جمعه تذكر عيد ميلاده الخامس والأربعين انه حقاً يوم مولده.

