

ص 22

الألعاب الشعبية في «الوثبة
لرطب».. ذاكرة المجتمع
تتجدد بالممارسة

ص 27

(Supergirl) يبتعد عن
نموذج البطل الخارق
المعصوم من الأخطاء



قلة النوم .. زيادة الوزن،

ص 23 تدهور مؤشرات الصحة الأيضية

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

الفروق والفوائد الصحية بين البصل الأبيض والأحمر

يعد البصل من أكثر الخضراوات استخداماً في الطباخ حول العالم، إذ يضيف نكهة مميزة على الأطعمة، إلى جانب العديد من الفوائد الصحية، إذ يحتوي على مجموعة من الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة والمركبات المفيدة لصحة الإنسان.

ويتوافر البصل بشكل رئيسي بنوعين، الأبيض والأحمر، ولكل منهما خصائصه الغذائية ونكهته المميزة التي تضفي قيمة للطعام والصحة على حد سواء. يتميز البصل الأبيض بلونه الفاتح وقشرته الرقيقة، كما يمتاز بمذاق أكثر حلاوة مقارنة بالبصل الأحمر، وله نكهة خفيفة تعطي طعاماً مميزاً للأطباق. فيما يتميز البصل الأحمر بلونه الأحمر الغني وقشرته السميك، كما أن مذاقه أكثر حدة مقارنة بالبصل الأبيض، فيميل مذاقه بين الحلاوة والحدة. يحتوي البصل الأبيض على نسب عالية من الماء ما يجعله قليل السعرات الحرارية، كما أنه غني بمضادات الأكسدة التي تحمي القلب والشرايين من تصلب بالإضافة إلى احتوائه على عدد من الفيتامينات أبرزها فيتامين سي.

ويساهم البصل الأبيض في دعم المناعة، حيث يحتوي على فيتامين سي والكبريت، كما يعمل على تحسين الهضم، حيث يحتوي البصل الأبيض على البريبايوتكس والألياف التي تغذي البكتيريا النافعة في الأمعاء، كذلك يعمل على تحسين صحة الجلد، فيتم استخدامه كعلاج لقشرة الرأس وتنشيط الدورة الدموية بفروة الرأس. أما البصل الأحمر فيحتوي على مركبات طبيعية وهي مضادات أكسدة قوية تعطي للبصل الأحمر لونه الطبيعي، كما أن البصل الأحمر يعمل على تعزيز الجهاز المناعي وتحسين مستويات الكوليسترول ومكافحة الالتهابات والفطريات الضارة.



المنكه، مثل حليب الشوكولاتة. يمكن أن يكون لهذه السوائل تأثير سلبي على صحتك بعدة طرق، بما في ذلك زيادة خطر الإصابة بما يلي السمنة، داء السكري من النوع الثاني، أمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان. قللي من تناول الكربوهيدرات المكررة: الكربوهيدرات المكررة هي كربوهيدرات أزيلت منها معظم العناصر الغذائية المفيدة والألياف. لا تنتج عملية التكرير سوى كربوهيدرات سهلة الهضم، مما قد يزيد من خطر الإفراط في تناول الطعام والإصابة بالأمراض. تشمل المصادر الغذائية الرئيسية للكربوهيدرات المكررة الدقيق الأبيض، والخبز الأبيض، والأرز الأبيض، والمشروبات الغازية، والمخبزات، والوجبات الخفيفة، والحلويات، والمعكرونة، وحبوب الإفطار، والسكريات المضافة. الصيام المتقطع: الصيام المتقطع هو نمط غذائي يتناوب فيه الصيام مع تناول الطعام. وهناك عدة طرق للصيام المتقطع، منها حمية 2:5، وطريقة 8:16، وطريقة الأكل-التوقف-الأكل. بشكل عام، تقلل هذه الطرق من إجمالي السعرات الحرارية المتناولة، دون الحاجة إلى تقييد السعرات الحرارية بشكل واع خلال فترات الأكل. قد يؤدي ذلك إلى فقدان الوزن. مع ذلك، لا تزال الآثار طويلة المدى بحاجة إلى مزيد من البحث.

شرب الشاي الأخضر «غير الحلي»: يتميز الشاي الأخضر بكونه طبيعياً وغني بمضادات الأكسدة. يرتبط شرب الشاي الأخضر بالعديد من الفوائد، مثل زيادة حرق الدهون والمساعدة في التحكم بالوزن. تناول المزيد من الفواكه والخضراوات: تعدّ الفواكه والخضراوات أطعمة مغذية للغاية، ومناسبة لمن يرغبون في إنقاص الوزن. إضافة إلى غناها بالماء والعناصر الغذائية والألياف، فهي عادة ما تكون منخفضة الكثافة الطاقية. وهذا يُتيح تناول كميات كبيرة منها دون استهلاك سعرات حرارية زائدة. أظهرت الدراسات أن زيادة تناول الفواكه والخضراوات يرتبط بفقدان الوزن.

عرضة للتسبب في عادات غذائية مقارنة بالأطعمة غير المصنّعة. احرصى على تخزين الأطعمة والوجبات الخفيفة الغذائية: أظهرت الدراسات الموثوقة أن نوعية الطعام الذي تحتفظين به في المنزل تؤثر بشكل كبير على وزنك وعاداتك الغذائية. من خلال توفير أطعمة غنية بالعناصر الغذائية باستمرار، تقللين من احتمالية تناولك أنت أو أفراد عائلتك أطعمة أقل فائدة. كما توجد العديد من الوجبات الخفيفة الغذائية سهلة التحضير والتناول أثناء التنقل، مثل الزبادي والفواكه الكاملة والمكسرات والجزر والبيض المسلوق. قللي من تناولك للسكر المضاف: يُعدّ تقليل تناولك للسكر المضاف طريقة رائعة لتحسين نظامك الغذائي والحفاظ على صحتك حيث يرتبط تناول كميات كبيرة من السكر المضاف ببعض الأمراض الشائعة في العالم، بما في ذلك أمراض القلب وداء السكري من النوع الثاني والسرطان.

اشربي الماء: هناك بالفعل صحة في الادعاء بأن شرب الماء يساعد على إنقاص الوزن. قد يساهم شرب الماء قبل الوجبات في تقليل السعرات الحرارية المتناولة، خاصة عند شربه قبل 30 إلى 120 دقيقة من الوجبة. يُعدّ الماء مفيداً جداً لفقدان الوزن عند استبداله بالسوائل الأخرى الغنية بالسعرات الحرارية والسكريات. اشربي القهوة «غير المحلاة»: القهوة غنية بمضادات الأكسدة ومركبات مفيدة أخرى. قد يساعد شرب القهوة على فقدان الوزن من خلال زيادة مستويات الطاقة وكمية السعرات الحرارية التي يتم حرقها. كما قد تقلل القهوة المحتوية على الكافيين من خطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني. علاوة على ذلك، تُعدّ القهوة السوداء خياراً ممتازاً لفقدان الوزن، لأنها تشعرك بالشبع مع احتوائها على سعرات حرارية قليلة جداً. قللي من السعرات الحرارية السائلة: تأتي السعرات الحرارية السائلة من العصائر مثل العصائر الغازية المحلاة، وعصائر الفاكهة، وعصائر الطاقة، والحليب

كيف تحصيلين على قوام ممشوق بدون أوزان وبخطوات بسيطة

لا يشترط امتلاك اشتراك في نادٍ رياضي أو رفع الأوزان للحصول

على قوام ممشوق ومتناسق. فبفضل تمارين وزن الجسم، والحركة اليومية، واتباع نظام غذائي متوازن، يمكنكِ نحت جسمكِ وتعزيز لياقتكِ بطريقة بسيطة وفعّالة من المنزل. ومع الالتزام والاستمرارية، ستلاحظين تحسناً في قوة عضلاتكِ، ومرونة جسمكِ، وشكل قوامكِ، دون الحاجة إلى أي معدات رياضية. في هذا المقال، سنتعرف على أفضل الطرق التي تساعدكِ على تحقيق قوام رشيق بدون أوزان، مع نصائح عملية للحصول على نتائج تدوم.

طرق طبيعية يُعدّ تقليل تناول الأطعمة المصنّعة، وشرب المزيد من الشاي الأخضر، وتناول البروبيوتيك، من الطرق الطبيعية التي تساعد على إنقاص الوزن. وتختلف سرعة فقدان الوزن باختلاف الطريقة.

تنتشر على الإنترنت معلومات خطأ كثيرة حول فقدان الوزن. معظم ما ينصح به مشكوك فيه، ولا يستند إلى أي أساس علمي. مع ذلك، توجد عدة طرق طبيعية أثبتت فعاليتها. إليك كيفية البدء كما جاء في موقع Healthline الطبي. أضيفي البروتين إلى نظامك الغذائي: يُعتبر البروتين أهم العناصر الغذائية لإنقاص الوزن. يحرق جسمك السعرات الحرارية عند هضم البروتين الذي تتناوله واستقلابه، لذا يمكن لنظام غذائي غني بالبروتين أن يُحسن عملية الأيض. كما يمكن لنظام غذائي غني بالبروتين أن يُشعرك بالشبع لفترة أطول، ويقلل من شهيتك. في الواقع، تشير بعض الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يتبعون نظاماً غذائياً غنياً بالبروتين يتناولون سعرات حرارية أقل يومياً. حتى تناول وجبة إفطار غنية بالبروتين، كالبيض مثلاً، ويقلل ركزي على الأطعمة الكاملة ذات المكونات الفردية: من أفضل الطرق لتحسين صحتك هو الاعتماد على الأطعمة الكاملة ذات المكونات الفردية في نظامك الغذائي. بذلك، تتخلصين من معظم السكريات والدهون المضافة والأطعمة المصنّعة. معظم الأطعمة الكاملة مشبعة بطبيعتها، مما يُسهل عليك الالتزام بالسعرات الحرارية المعتادة. كما يُزود تناول الأطعمة الكاملة جسمك بالعديد من العناصر الغذائية الأساسية التي يحتاجها لأداء وظائفه بشكل سليم. غالباً ما يكون فقدان الوزن نتيجة طبيعية لتناول الأطعمة الكاملة. قللي من الأطعمة المصنّعة: عادة ما تكون الأطعمة المصنّعة غنية بالسكريات والدهون والسعرات الحرارية المضافة. علاوة على ذلك، صُممت الأطعمة المصنّعة لتشجيعك على تناول أكبر قدر ممكن منها، وهي أكثر

لماذا يحمرّ وجهك فجلاً؟.. سر يميّز البشر عن جميع الكائنات

يُعد احمرار الوجه عند الشعور بالخجل أو الإحراج ظاهرة إنسانية فريدة، إذ يؤكد علماء أن البشر هم الكائنات الوحيدة التي تُظهر هذا التغير اللاإرادي في لون الوجه كاستجابة للمواقف الاجتماعية، وهو ما يجعله وسيلة صادقة للتعبير عن المشاعر.

وبحسب صحيفة «الغارديان»، يحدث احمرار الوجه نتيجة تنشيط الجهاز العصبي الودي، المسؤول عن استجابة «الكر أو الفر»، حيث يُفرز الدماغ هرمون الأدرينالين الذي يؤدي إلى توسع الأوعية الدموية في الوجه وزيادة تدفق الدم، فتظهر البشرة أكثر احمراراً أو دفئاً، باختلاف لون الجلد.

وترى البروفيسورة صوفي سكوت، أن احمرار الوجه إشارة لا يمكن تزييفها، وهو ما يعزز الثقة بين الأشخاص؛ لأنه قد يعكس الاعتراف بالخطأ أو الشعور الحقيقي بالندم، ما يساهم في تهدئة التوترات الاجتماعية وتعزيز التعاون بين الأفراد.

ويشير الباحثون إلى أن هذه الاستجابة تطورت عبر التاريخ كوسيلة لتجنب النزاعات داخل المجموعات البشرية، إذ كانت تُظهر الخضوع أو الاعتذار دون الحاجة إلى مواجهة مباشرة، وهو ما ساعد على تقوية الروابط الاجتماعية.

ورغم أن كثيرين يشعرون بالانزعاج من احمرار وجوههم، فإن الدراسات تشير إلى أن معظم الناس يبالغون في تقدير مدى ملاحظة الآخرين لهذه الظاهرة، بينما يكون تركيز المحيطين منصّباً على الحديث أو التفاعل أكثر من ملاحظة تغير لون الوجه.

الذكاء الاصطناعي يعزز تشخيص اضطرابات النوم والتنبؤ بالأمراض

توصل باحثون إلى أن تحليل بيانات دراسات النوم الروتينية باستخدام الذكاء الاصطناعي يكشف مؤشرات حيوية خفية تتيح التنبؤ بظروف أوسع من المخاطر الصحية مقارنة بالمؤشرات التقليدية التي يعتمد عليها الأطباء.

وتُجرى دراسات النوم عادة لتشخيص انقطاع التنفس الانسدادي النومي، مع التركيز على مؤشر انقطاع التنفس ونقص التنفس، الذي يقيس متوسط عدد نوبات توقف التنفس أو انخفاضه خلال ساعة من النوم.

وفي الدراسة، حلّل الذكاء الاصطناعي أكثر من 10 آلاف دراسة نوم ليلية كاملة، وربط أنماط وظائف الأعضاء بالنتائج الصحية طويلة الأمد في السجلات الطبية للمرضى.

ووفقاً للدراسة المنشورة في دورية نيتشر، حدد النموذج خمسة أنواع فرعية من المرضى تختلف بصورة كبيرة في مخاطرها الصحية. وظهرت النتائج أن الأشخاص في الفئة الأعلى خطراً كانوا أكثر عرضة للوفاة خلال خمس سنوات بمقدار الضعف مقارنة بالفئة الأقل خطراً، وهو فرق لم يرصدته المؤشر التقليدي.

كما ارتفعت لدى هذه الفئة احتمالات الإصابة بقصور القلب بنسبة 65%، والنوبات القلبية بنسبة 84%، والضعف الإدراكي بنسبة 93%، فيما زادت احتمالات الإصابة بالرجفان الأذيني والصرع بأكثر من 200%.

وأشار الباحثون إلى أن النموذج تنبأ بالنتائج بدقة لدى الرجال والنساء، وأثبت كفاءته أيضاً عند اختباره على مجموعة مستقلة تضم أكثر من ستة آلاف مريض.

ياباني يولد الكهرباء من مصادر غير تقليدية

في منتصف سفح أحد التلال باليابان، يضاء ليلاً مختبر تجريبي صُمم على شكل مشتل زجاجي، مستمداً إنارته من طاقة كهربائية يولدها 1500 صندوق خشبي مملوء بالتربة والسماد العضوي. يواجه مبتكر هذا المختبر ساتوشي ناكاجاوا شكوكاً حيال فكرته، لكنه يؤمن بأن التكنولوجيا التي تمّد 800 مصباح «ليد» بالطاقة قد تساهم في معالجة معضلة الطاقة التي يواجهها العالم.

يقول ناكاجاوا وهو الرئيس التنفيذي لشركة «ترايبود ديزاين»، إنه «مع اقتراب عدد سكان العالم من 10 مليارات نسمة، ستصبح قضايا الطاقة بأهمية قضايا الغذاء نفسها». ويوضح الرجل البالغ 72 عاماً أنه ابتكر تقنية «جمع الطاقة الدقيقة»، MPC، التي تنتج استخراج تيارات كهربائية ضئيلة جداً من مواد مختلفة، من مثل النيد والخيزر.

ويستند نظامه إلى آلية عمل البطارية الفلظائية نفسها وهي أول بطارية كهربائية في العالم قادرة على توليد تيار مستمر، ابتكرها أليساندرو فولتا عام 1800. وتقوم هذه التقنية على إدخال أقطاب من الزنك والنحاس في مواد تحتوي على الرطوبة أو الأيونات، ثم جمع التيارات الكهربائية الضعيفة ولكن النتيجة الثابتة عن ذلك. يقول المصمم الصناعي والمهندس الياباني لوكا فانس برس «حتى لو كانت مساهمة بسيطة، أريد أن يتمكن الناس من إنتاج الكهرباء بأنفسهم من الأرض المحيطة بهم».

دراسة تهدم نظريات قديمة .. الاكتئاب ليس خللاً بالدماع

«السيروتونين، المعروفة بـ «مادة السعادة الكيميائية»، وقالت إن الاعتقاد السائد بنسبة 80% إلى 90% لدى السكان حول وجود سبب كيميائي يعد مفهومًا غير دقيق.

وذكرت جوانا مونكريف، أستاذة الطب النفسي في جامعة كوليدج لندن والمؤلفة الرئيسية للمراجعة، أن الأبحاث مكثفة الحجم لم تظهر أي رابط مباشر بين مستويات السيروتونين والإصابة بالمرض، موضحة أن إقناع المرضى بوجود خلل كيميائي غير مثبت يدفعهم إلى نظرة تشاؤمية تجعلهم يعتقدون أن حالتهم خارجة عن إرادتهم، مما يقلل من إقبالهم على العلاج النفسي.

خلصت مراجعة بحثية شاملة أجراها باحثون من جامعة «كوليدج لندن، إلى دحض النظرية الطبية الشائعة التي تربط بين الإصابة بمرض الاكتئاب والخلل الكيميائي في الدماغ.

وبيئت أن الأسباب الرئيسة لتدهور الحالة المزاجية تعود بشكل أقوى إلى الأحداث الحياتية السلبية وليس إلى نقص مادة «السيروتونين».

وأشارت الدراسة المنشورة في مجلة «مولكوبلار سايكياتري Molecular Psychiatry»- والتي استعرضت عشرات الأبحاث الممتدة لعقود- إلى عدم وجود أدلة علمية مقنعة تؤكد أن الاكتئاب ناجم عن انخفاض مستويات



هل يعالج عصير الصبار بطانة الأمعاء؟

انتشر في السنوات الأخيرة تناول عصير الصبار باعتباره وسيلة طبيعية لتحسين صحة الجهاز الهضمي، وسط ادعاءات بأنه قد يساعد على «إصلاح» بطانة الأمعاء، إلا أن الخبراء يؤكدون أن الأدلة العلمية المتوفرة ما تزال محدودة.

وتعد بطانة الأمعاء حاجزاً مهماً يحمي الجسم، إذ تسمح بمرور العناصر الغذائية والماء إلى الدم، بينما تمنع دخول البكتيريا الضارة والسموم. كما تعتمد صحتها على وجود خلايا مترابطة وطبقة مخاطية تدعم البكتيريا النافعة داخل الأمعاء. وتشير دراسات مخبرية وحيوانية إلى أن بعض مركبات الصبار قد تساعد في دعم صحة بطانة الأمعاء، من خلال تعزيز الروابط بين خلاياها، وزيادة إنتاج المخاط الواقي، وتقليل الالتهاب والإجهاد التأكسدي، إضافة إلى دعم توازن البكتيريا المعوية.



منوعات الفكر 22

الألعاب الشعبية في «الوثبة للرطب» . ذاكرة المجتمع تتجدد بالممارسة



•• أبوظبي-الفجر:

تستعيد ساحة الألعاب الشعبية في مخيم «مقيظنا»، ضمن الدورة الأولى من «الوثبة للرطب، المقامة في مهرجان الشيخ زايد الصيفي، أجواء اللعب الجماعي التي عرفتها الأحياء السكنية في الإمارات قديماً، إذ يمارس الأطفال ألعاب «الكرابي»، و«اليواني»، و«شد الحبل»، بتوجيهات المشرفين المختصين، ويتعلمون قواعدها من خلال الحركة والتنافس والتفاعل مع أقرانهم.

وتعتمد لعبة «الكرابي»، على أن يسلك اللاعب إحدى رجليه بيده، ويتحرك على قدم واحدة داخل مساحة محددة محاولاً إخراج منافسه منها، فيما يدخل المشاركون في «اليواني»، أرجلهم في «اليونية»، ويمسكون أطرافها بأيديهم، ثم يتقدمون بالقفز نحو خط النهاية، أما في «شد الحبل»، فينقسم المشاركون إلى فريقين يتقابلان عند طرفي الحبل، ويعتمد الفوز على توافق الحركة وتوقيت الجذب وتوزيع القوة بين أعضاء الفريق.

وتجمع هذه الألعاب بين النشاط البدني والتفاعل الاجتماعي؛ فهي تنمي التوازن والمرونة والسرعة وقوة التحمل والتوافق الحركي، فيما تعزز المشاركة الجماعية مهارات التواصل والعمل ضمن الفريق

جزءاً من تكوينها، وشكلت الحركة والخيال أساساً لاستمرارها. ويقدّم مخيم «مقيظنا»، ضمن «الوثبة للرطب» بدورته الأولى هذه الألعاب بوصفها ممارسة اجتماعية تحمل أسماءها وقواعدها وقيمها المتوارثة، ومن خلال تكرارها، يتعلم الأطفال مهارات التعاون والمنافسة الشريفة.

ويستقبل «الوثبة للرطب»، الزوار يومياً من الساعة الرابعة عصراً حتى العاشرة مساءً، فيما تنطلق أنشطة مخيم «مقيظنا»، بدءاً من الساعة العاشرة صباحاً.

والاحترام القواعد وتقبّل النتائج. كما تهين للأطفال مساحة للتفاعل المباشر مع أقرانهم، وبناء الثقة وتحمل المسؤولية والتنافس في إطار يجمع بين التعاون والروح الرياضية. كما تكشف الألعاب الثلاث جانباً من الوظيفة



طلاب موهوبون في الشعر النبطي يزورون جناح هيئة أبوظبي للتراث في الوثبة

•• أبوظبي-الفجر:

زار أربعة من الطلاب الموهوبين في الشعر النبطي من دائرة التعليم والمعرفة في أبوظبي، جناح هيئة أبوظبي للتراث، ضمن مخيم «مقيظنا، المشارك في «مهرجان الشيخ زايد الصيفي، بمنطقة الوثبة، وذلك في إطار الجهود الرامية إلى دعم المواهب الشابة وإبراز قدراتها الأدبية.

التراثية، بما يسهم في تعزيز ارتباط الأجيال الجديدة بالتراث الوطني وتنمية مواهبهم وإبداعاتهم. ويواصل جناح هيئة أبوظبي للتراث استقبال زواره حتى 23 أغسطس الجاري، مقدماً برنامجاً حافلاً بالورش والفعاليات والتجارب التفاعلية التي تتيح للزوار من مختلف الأعمار التعرف إلى عناصر التراث الإماراتي وممارستها، بما يعزز الهوية الوطنية ويسهم في استدامة الموروث الثقافي.

واطلع الطلاب خلال الزيارة على ما يقدمه الجناح من فعاليات وبرامج تراثية وتفاعلية تهدف إلى تنمية مهارات الطلبة والناشئة، وتعريفهم بالموروث الإماراتي، إلى جانب التعرف إلى المبادرات التي تسهم في صقل المواهب وتعزيز الاهتمام بالشعر النبطي بوصفه أحد أبرز عناصر الهوية الثقافية الإماراتية. كما قدّم الطلاب قصائد من الشعر النبطي، حيث ألقى كل منهم قصيدته أمام زوار الجناح، مستعرضين مواهبهم وإبداعاتهم

مركز سالم بن حم الثقافي يواصل فعاليات برنامجه الصيفي بمحطات توعوية وثقافية

•• العين -الفجر:

يواصل مركز سالم بن حم الثقافي تنفيذ فعاليات برنامجه الصيفي، الذي يضم باقة متنوعة من الأنشطة الثقافية والإبداعية والتوعوية، في إطار حرصه على استثمار أوقات النشء خلال الإجازة الصيفية، وتنمية معارفهم ومهاراتهم، وتعزيز القيم الإيجابية لديهم. وضمن محطات البرنامج، اختتم المركز سلسلة من الورش التوعوية التي نُفذت على مدار ثلاثة أسابيع بالتعاون مع قسم البرامج التوعوية بالإدارة العامة لشُرطة أبوظبي، وشملت أربعة محاور رئيسية هي: السلوك الإيجابي والسعادة، واتخاذ القرار ومهارة الرفض، والقُدوة الحسنة والصديق الصالح، وتنظيم الوقت والاستخدام الآمن للتقنية.

وقدّمت الورش بأساليب تفاعلية ركزت على بناء الشخصية، وتعزيز الثقة بالنفس، وتنمية مهارات اتخاذ القرار، وترسيخ مفاهيم المسؤولية والسلوك الإيجابي، إلى جانب نشر الوعي بالاستخدام الآمن للتقنيات الحديثة، بما يسهم في إعداد جيل واع وقادر على التعامل مع مختلف المتغيرات. وأكد الشيخ مسلم بن حم العامري، رئيس مجلس إدارة

مركز سالم بن حم الثقافي أن البرنامج الصيفي يجسد رؤية المركز في تقديم برامج متكاملة تجمع بين الثقافة والتوعية والإبداع، وتسهم في بناء شخصية النشء وتنمية قدراتهم في بيئة تعليمية جذابة ومحفزة. وقال: «نؤمن بأن تنمية وعي الأبناء وصقل مهاراتهم مسؤولية مشتركة، ولذلك نحرص على تقديم برامج نوعية بالشراكة مع المؤسسات الوطنية، بما يعزز منظومة القيم، ويرسخ ثقافة المسؤولية والإيجابية، ويدعم توجهات دولة الإمارات في الاستثمار بالإنسان.» وأضاف: «نفخر بالنتائج الإيجابية التي حققتها الورش التوعوية، وما شهدته من تفاعل مميز من المشاركين، ونتطلع إلى مواصلة تقديم فعاليات تثري معارفهم وتنمي مواهبهم ضمن البرنامج الصيفي، الذي لا يزال مستمراً ويزخر بالعديد من الأنشطة والورش المتنوعة.»

ويواصل البرنامج الصيفي بمركز سالم بن حم الثقافي تقديم فعالياته حتى نهاية شهر أغسطس، من خلال برامج ثقافية وإبداعية وأنشطة يقدمها نخبة من المختصين والمشاركين، إلى جانب مبادرات معرفية متنوعة، بما يحقق أهداف المركز في نشر الثقافة، وتنمية المهارات، وتعزيز المشاركة المجتمعية.



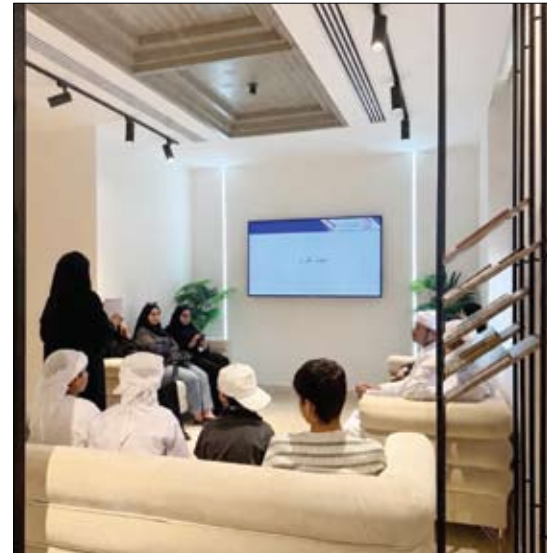
•• أبوظبي-الفجر:

أطلقت دائرة تنمية المجتمع – أبوظبي برنامج «قدوتي»، في إطار جهودها الرامية إلى تمكين الشباب الإماراتي بالمهارات والمعارف التي توسّع مداركهم، وتدعم قدرتهم على اتخاذ قرارات أكثر وعياً في مختلف مساراتهم الشخصية والاجتماعية والمهنية. ويمثل البرنامج فرصة تفاعلية تربط الشباب الإماراتي بأصحاب الخبرات من الموظفين والمتقاعدين، من خلال جلسات حوارية وورش عمل تتيح لهم الاستماع إلى تجارب واقعية والاستفادة من الخبرات المتراكمة، بما يعزز التواصل بين الأجيال ويسهم في نقل المعرفة والتجارب العملية والحياتية. ويهدف البرنامج إلى تعزيز ثقة الشباب بأنفسهم، وتطوير مهارات التفكير واتخاذ القرار، وترسيخ قيم الانتماء والهوية الوطنية والمسؤولية المجتمعية، إلى جانب رفع وعيهم بأهمية الأسرة، وتكوينها على أسس مستقرة، والاستفادة من خبرات الأجيال السابقة في التعامل مع مختلف المواقف والتحديات الحياتية الأسرية في مختلف مراحلها. وتتضمن المرحلة التجريبية من البرنامج ثلاثة محاور رئيسية تشمل بناء الشخصية والصلاة النفسية، ومهارة التفكير التحليلي واتخاذ القرارات المالية، واختيار الشريك والاستعداد للحياة الزوجية، وذلك بالتعاون مع عدد من الشركاء الاستراتيجيين والجهات الداعمة، من بينهم مبادرة «مديم»، والأكاديمية الوطنية لتنمية الطفولة، والمبادرة الإماراتية للاستدامة والرفاهية المالية «زود»، وصندوق أبوظبي للتقاعد، وادفاعة التمكين الحكومي.

وتنطلق أنشطة البرنامج في سبتمبر من العام الجاري، وتستمر لمدة شهرين؛

ويشترط للتسجيل في البرنامج أن يكون المتقدم إماراتي الجنسية، ومن سكان إمارة أبوظبي، وأن يتراوح عمره بين 18 و24 عاماً، مع الاستعداد للمشاركة الفاعلة في الجلسات والالتزام بالحضور وفق الجدول الزمني المحدد طوال مدة البرنامج. إضافة إلى المشاركة في أدوات التقييم قبل البرنامج وبعده للمساهمة في قياس الأثر. وقالت سعادة الدكتورة ليلي الهيفاس، المدير التنفيذي لقطاع الرعاية الأسرية والطفل بآبتي تنمية المجتمع – أبوظبي: «يأتي إطلاق برنامج قدوتي تجسيدا لتطلعات القيادة الرشيدة في الاستثمار في الإنسان، وتعزيز دور الشباب في مسيرة التنمية، وبناء مجتمع متماسك يستند إلى قيمه الوطنية ويستفيد من خبرات أبنائه في مختلف المراحل العمرية، بما يسهم في خلق جيل أكثر وعياً وثقة وقدرة على اتخاذ قرارات مسؤولة في حياتهم الشخصية والاجتماعية والمهنية.» وأضافت سعادتها، أن دائرة تنمية المجتمع تحرص على تطوير مبادرات نوعية تنطلق

من احتياجات المجتمع، وتسهم في تعزيز جودة حياة أفراد وأسره، من خلال توفير مساحات فاعلة للحوار والتعلم وتبادل الخبرات. ومن هذا المنطلق، يأتي «قدوتي»، بهدف دعم الشباب في مختلف مراحل حياتهم، ورفع وعيهم بأهمية الأسرة، وتكوينها على أسس مستقرة، وترسيخ مفاهيم المسؤولية والتكامل بين الفرد والأسرة والمجتمع. وأوضحت الدكتورة ليلي الهيفاس، أن أصحاب الخبرات من الموظفين والمتقاعدين يمثلون رصداً وطنياً ومجتمعياً مهماً، لا يملكونه من معارف وتجارب متراكمة يمكن أن تسهم في توجيه الشباب، وتوسيع مداركهم، ومساعدتهم على التعامل مع المواقف والتحديات المختلفة. مؤكدة أن البرنامج يسهم في بناء جسور تواصل أكثر استدامة بين الأجيال، وتعزيز التلاحم المجتمعي، وترسيخ قيم الانتماء والهوية الوطنية والمسؤولية المجتمعية، بما يدعم مشاركة الشباب في بناء مستقبلهم، ويعزز قدرتهم على الإسهام بفاعلية في تنمية مجتمع أبوظبي.



منوعات

الفكر

23

توصل باحثون إلى أن تقليل النوم بنحو ٨٠ دقيقة كل ليلة لمدة ٦ أسابيع، قد يؤدي إلى زيادة الوزن، في نتائج تضيف النوم إلى قائمة العوامل المؤثرة في السمنة، وصحة القلب، والتمثيل الغذائي. وأظهرت دراسات سريريتان، نشرت نتائجهما في دورية Annals of Internal Medicine، أن بالغين من أصحاب الخطر الأعلى للإصابة بأمراض القلب، والسكري، اكتسبوا في المتوسط نحو نصف كيلوجرام، أو ما يقارب رطلاً واحداً، بعد فترة من النوم القصير نسبياً مقارنة بنومهم المعتاد. وشملت الدراسات ٩٥ بالغاً كانوا ينامون عادة ٧ ساعات على الأقل كل ليلة.



عامل بيولوجي يؤثر في الوزن، والتمثيل الغذائي

قلة النوم . . زيادة الوزن ، وتدهور مؤشرات الصحة الأيضية



وأوضح زريقات أن المشاركين أصبحوا أكثر خمولاً حتى بعد احتساب أنهم ظلوا مستيقظين لفترة أطول بسبب تقليل النوم، معتبراً أن ذلك مهم؛ لأن قضاء وقت أطول في الجلوس يرتبط بزيادة خطر الإصابة بأمراض مزمنة. وتشير نتائج سابقة، لفريق البحث نفسه، إلى أن قلة النوم قد تؤثر في الجسم عبر أكثر من مسار؛ ففي دراسة على جزء من المشاركين، ارتبط تقليل النوم بزيادة مقاومة الإنسولين لدى نساء لديهن خطر أعلى للإصابة بمشكلات القلب والتمثيل الغذائي، وهي حالة تزيد احتمال الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.

ورصد الباحثون، في دراسة أخرى، علامات التهاب في القلب لدى رجال ونساء من أصحاب الخطر القلبي المرتفع بعد فترة من النوم المقيد، وتعزز النتائج فكرة أن النوم يجب أن يعامل كجزء أساسي من الوقاية من السمنة، والأمراض المزمنة، إلى جانب الغذاء والنشاط البدني.

قيود الدراسة
وقال الباحثون إن التصميم العشوائي المتقاطع للدراسة يمنحها قوة علمية؛ لأنه يسمح بمقارنة كل مشارك بنفسه في مرحلتي النوم الطبيعي والنوم الأقل، لكنهم أشاروا إلى أن عدد المشاركين كان محدوداً، وأن مدة الدراسة قصيرة، وأن النتائج لا يمكن تعميمها مباشرة على الأشخاص الأصحاء تماماً؛ لأن المشاركين كانوا أصلاً من أصحاب الخطر القلبي، والتمثيل الغذائي المرتفع. وتظهر الدراسة أن النوم ليس عنصراً ثانوياً في الصحة، بل عامل بيولوجي يؤثر في الوزن، والتمثيل الغذائي. ولا تعني النتائج أن السهر ليلية أو ليلتين يؤدي إلى السمنة، لكنها تشير إلى أن نقص النوم عندما يصبح عادة متكررة قد يساهم بمرور الوقت في زيادة الوزن، وتدهور مؤشرات الصحة الأيضية.

أن النظر إلى زيادة الوزن باعتبارها مشكلة يمكن حلها فقط عبر تحسين الطعام، وزيادة النشاط البدني قد يكون تبسيطاً شديداً؛ لأن النوم يمثل عاملاً آخر مهماً في صحة الجسم. وتكتسب الدراسة أهمية؛ لأنها لم تختبر الحرمان الشديد من النوم، كما في تجارب سابقة كان المشاركون فيها ينامون 4 ساعات فقط أو أقل، وبدلاً من ذلك، حاول الباحثون محاكاة نمط أكثر شيوعاً في الحياة اليومية، حيث ينام كثيرون 5 أو 6 ساعات في الليلة بسبب العمل، أو السهر، أو استخدام الشاشات.

تأثير النوم على الصحة
وقال الباحث الأول في الدراسة، فارس زريقات، أستاذ طب التغذية المساعد في جامعة كولومبيا إن زيادة نصف كيلوجرام خلال 6 أسابيع قد تبدو محدودة، لكنها مهمة؛ لأن الدراسة صُممت لتعكس نمط نوم قد يستمر لدى كثير من البالغين لفترات طويلة.

وأضاف أن فقدان أقل من ساعة ونصف من النوم يومياً، إذا استمر عاماً كاملاً، قد يؤدي إلى زيادة وزن ذات أهمية طبية. ولم تقتصر التغييرات على الوزن؛ إذ وجد الباحثون أن وقت الخمول زاد في المتوسط بنحو 17 دقيقة يومياً خلال فترة تقليل النوم، وكانت الزيادة أكبر لدى الرجال، والنساء بعد انقطاع الطمث؛ إذ اقتربت من 30 دقيقة يومياً.

قلة النوم وزيادة الوزن
خلال إحدى مراحل التجربة، طلب الباحثون من المشاركين تأخير موعد نومهم المعتاد بنحو 90 دقيقة لمدة 6 أسابيع. وفي مرحلة أخرى، عاد المشاركون إلى نمط نومهم الطبيعي. واستخدم الباحثون أجهزة بالمعصم لتابعة النوم والحركة، كما قاسوا الوزن، ومحيط الخصر، وتركيب الجسم وبعض الهرمونات المرتبطة بالجوع وتنظيم الطاقة.

وقالت الباحثة الرئيسية في الدراسة، ماري بيير سانت أونج، أستاذة طب التغذية بجامعة كولومبيا في الولايات المتحدة، إن النتائج تشير إلى أن النوم الكافي قد يساعد في تقليل خطر زيادة الوزن، والأمراض المرتبطة بالسمنة، مثل أمراض القلب، والسكري. وأضافت

المطارق الجزيئية . . تقنية واعدة تقتل خلايا السرطان بتمزيقها

في مواجهة السرطان، اعتاد الطب الحديث على ثلاثة أسلحة كبرى: الجراحة لاستئصال الورم، والعلاج الكيميائي لمهاجمة الخلايا سريعة الانقسام، والإشعاع لتدمير الحمض النووي داخل الخلايا الخبيثة، ثم جاءت العلاجات المناعية والموجهة لتضيق فصولاً جديدة.

الطويلة.تستمد هذه التقنية جاذبيتها من أنها تفتح خيالا علاجيا جديدا: خلية سرطانية تُستهدف بجزيء صغير، ثم يُسلط عليها ضوء مناسب، فتتهز الجزيئات المرتبطة بغشائها وتفكك خلال دقائق. لكنها في الوقت نفسه تطرح أسئلة ضخمة: كيف تضمن ألا تتأثر الخلايا السليمة؟ كيف نصل إلى الأورام العميقة؟ هل يصل الضوء بجرعة كافية؟ هل يمكن استخدام التقنية في أورام منتشرة لا في ورم واحد؟ وما الآثار طويلة المدى؟

نجاح جزئي
لا ينبغي أن يحجب الانبهار بهذه النتائج حقيقة أن

وحواجز فيزيولوجية معقدة. لذلك فإن عبارة "قتل 99 % من الخلايا" لا ينبغي أن تُفهم كملاج جاهز أو وعد قريب للمرضى.

تقنية ميكانيكية
ما يميز التقنية أنها ميكانيكية أكثر من كونها كيميائية. في العلاج الكيميائي مثلا، يهاجم الدواء عمليات حيوية داخل الخلية، وقد تطور الخلايا السرطانية مقاومة عبر طرد الدواء أو تغيير الهدف أو إصلاح الضرر. أما هنا، فالفكرة تقوم على تمزيق الغشاء نفسه بحركة جزيئية، وهو ما يجعل بعض الباحثين يعتقدون أن مقاومة الخلايا لها قد تكون أصعب. لكن هذا يبقى افتراضا بحثيا يحتاج إلى إثبات واسع في نماذج أكثر تعقيدا ثم في البشر.

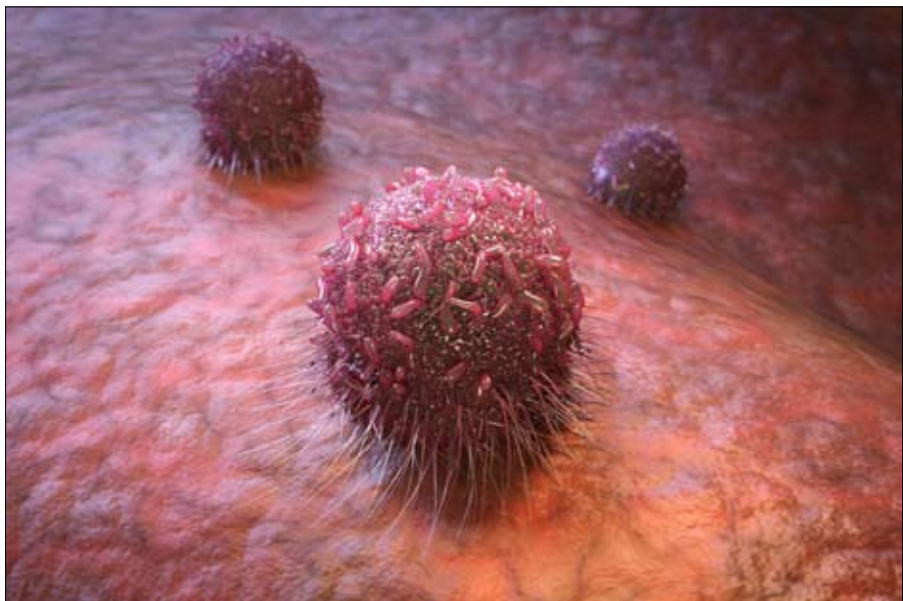
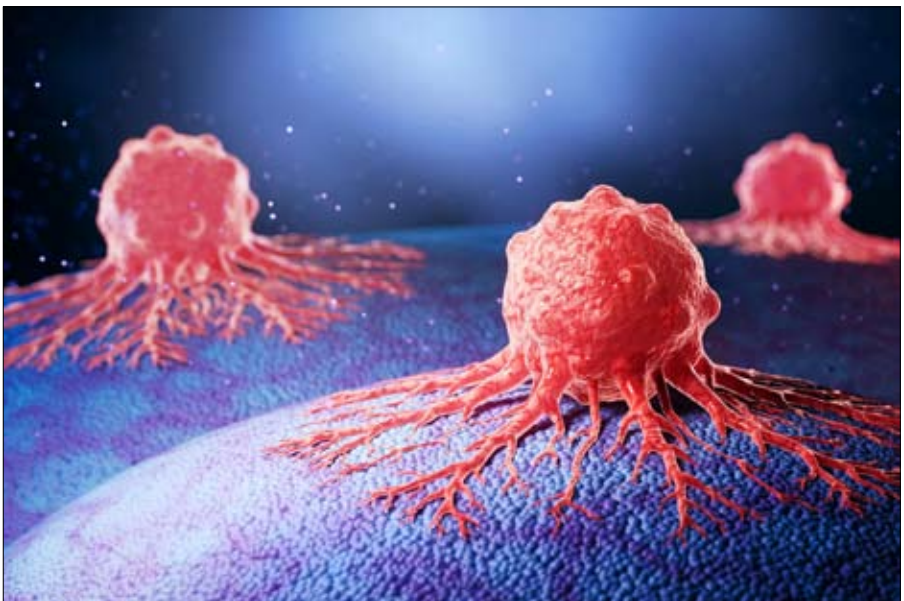
أهمية الضوء القريب من الأشعة تحت الحمراء أنه يخترق الأنسجة بعمق أكبر من الضوء المرئي. وهذا قد يسمح مستقبلا باستهداف أورام داخلية دون الحاجة إلى فتح جراحي كبير، إذا أمكن توصيل الجزيئات إلى الورم بدقة وتنشيطها في المكان المطلوب فقط. لكن هذه "إذا" كبيرة، لأن توصيل الجزيئات إلى الورم دون تراكم خطير في أعضاء أخرى هو أحد أعقد تحديات الطب النانوي والعلاجات الضوئية.

في أواخر 2024، نشر الفريق أبحاثا إضافية عن نسخ متعددة من هذه "المطارق الجزيئية"، في محاولة لفهم خصائصها وسلامتها وكيف يمكن تعديلها لاستهداف أنواع مختلفة من السرطان بدقة أكبر. كما أشارت الأبحاث إلى أن جرعات منخفضة من الجزيئات غير المنشطة قد تدخل الخلايا الطبيعية ثم تُزال منها بسرعة نسبية، وهو ما قد يكون مؤشرا أوليا على مسار محتمل للسلامة، لكنه ليس بديلا عن دراسات السمية

في التجارب الأولى المنشورة في نيتشر كيمستري (Nature Chemistry)، استطاعت هذه التقنية قتل 99 % من خلايا سرطانية في أطباق المختبر. وفي نماذج فئران مصابة بالميلانوما (Melanoma)، أصبح نصف الحيوانات خاليا من السرطان بعد العلاج، بحسب ما نقلته ساينس أليرت (ScienceAlert) عن الدراسة والبيانات البحثية الأصلية.

هذه النتيجة مثيرة بلا شك، لكنها تحتاج إلى قراءة منضبطة. فالنجاح في المختبر لا يعني نجاحا تلقائيا في جسم الإنسان. في المختبر تكون الخلايا مكشوفة ومنظمة وقابلة للوصول المباشر، بينما داخل الجسم يعيش الورم وسط أوعية دموية ومناعة وأنسجة سليمة

لكن الفكرة التي يعرضها باحثون من جامعة رايس وشركاؤهم تبدو مختلفة تماما: ماذا لو أمكن قتل الخلية السرطانية لا بتسميمها، بل بتمزيق غشائها من الداخل بحركة جزيئية شديدة السرعة؟ يطلق الباحثون على هذه الفكرة اسم "المطارق الجزيئية" (Molecular Jackhammers). وهي تعتمد على جزيئات أمينوسيانين (Aminocyanine)، وهي أصباغ صناعية مستخدمة بالفعل في التصوير الطبي. عند تعريض هذه الجزيئات لضوء قريب من الأشعة تحت الحمراء، تبدأ في الاهتزاز بتناسق مذهل، يصل إلى نحو 40 تريليون ذبذبة في الثانية، بما يكفي لإحداث قوة ميكانيكية تمزق غشاء الخلية السرطانية.



الجمهورية العربية السورية
GOVERNMENT OF SYRIA

الجمهورية العربية السورية
Economy and Tourism

العقد ١٤٢٤هـ / بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٦

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة: / اومانيات التجارة العامة ذ.م.ش.و.

العنوان: مكتب رقم 204 ملحق بوزارة الاقتصاد - AMAN MOHAMMAD HUSSAIN ALJAZIRI

الممثل القانوني: شركة ذات مسؤولية محدودة - الشاخيز اوامد ح.م.ش.و. رقم الرخصة: 1543339

رقم القيد بالسجل التجاري: 2795683 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في بيان أنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/8/4 والموافق لدى كاتب العدل بمحاكم دبي بتاريخ 2026/8/4 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين **السويدي لتدقيق الحسابات ش.ذ.م.ش.** العنوان: مكتب رقم 703 - ملك محمد سعيد خلف الغيث - بوزسعيد - ديرة - هاتف: 042288982 فاكس: مستطحيباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول



حكومة الشارقة

دائرة القضاء



العدد ١٤٨٤٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٦

إعلان بالحكم الصادر بالنشر

في الدعوى رقم 12/0000121 / KHC/FICICIVS2026

إلى المحامي عليا ، خديجة موسى المدعى المرحوم محمد البوشوي ، الجنبية الامارات العربية المتحدة - رقم الهوية 0564248848 - 784198987359704 - ٢٠٢٦/٨/٦ - رقم الهاتف ٠٥٥٦٤٢٨٨٤ - وتعلن رسالة نصية على رقم الهاتف ٠٥٥٦٤٢٨٨٤

بالدعوى المتنازع اعلان الرفع عنه المدعى مدعيه الله الحكم العمادي ، الجنبية الامارات العربية المتحدة - رقم الهوية 784199250548189 - ٢٠٢٦/٨/٦ - رقم الهاتف ٠٥٥٦٤٢٨٨٤ - ٢٠٢٦/٨/٦ - رقم الهاتف ٠٥٥٦٣٣٧٣٣

تبلغ اذ ٤٤٤ - رقم الهاتف ٠٥٥٦٣٣٧٣٣

تتعلق اذ هذا صديق الحكم اعلان اذ الحق في الاستئناف على هذا الحكم امام محكمة قورقون الجنبية الابتدائية خلال مدة ٣٠ يوما ابتداء من اليوم الذي يدرج بتعلق بهذا الاعلان وفي حالة عدم تقديم ما يفيد استئناف الحكم الصادر خلال المدة المذكورة فإن الحكم يصبح قطعيًا ويستتدع الاجراءات القانونية لتتخذ

الحكم حكمت بحكمه بموافقة الحضورى وبازام الحكم عليا بما لنزوي المدعى مبلغ وقدره (عشرون الف درهم) والمائدة القانونى بواقع ٥% من رقم التظلمة الضامات الصال 2026/5/23 وحتى تمام اعداد شريطة ان يتجاوز اصل الجعلي القاضي به وهكفت ما ملكه من طليات.

الحكمة الابتدائية المدنية

[illegible][illegible]



الإمارات العربية المتحدة
محكمة عجمان الابتدائية

العج

العدد ١٤٨٢٤ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٦

مذكرة إعلان حكم بالشر

صادرة من محكمة محكمة عجمان الاتحادية، المحكمة الابتدائية المدنية
في الدعوى رقم ٢٠٢٥/٠٠٠٠٠٦٤٨ QJCFIRSTAR25 عتراضي
إلى الحكومة على براهيمي، إبراهيم السيد محمد رخا - عتوان، 10296926

يحيطكم علما بأنه بتاريخ ٢٠٢٥/٠٨/٠٦ قد تم إصدار حكم في الدعوى المذكورة بالرقم أعلاه لصالح مؤسسة عفاتر عجمان (عفا) بالتالي: حكمت المحكمة بالاداء التزام المزمع عليه بأن يؤدي للمؤسسة المدنية مبلغ وقدره 79.000 درهم تسعة وسبعون ألف درهم - ثانيا: بالتأجيل المزمع عليه بأن يؤدي للمؤسسة المدنية قيمة فائدة المزمع عليه بنواقع 5% من تاريخ تقديم هذا الحكم للتنفيذ وحتى اتمام التام - ثالثا: والزام المزمع عليه أن يسدد مبلغ وقدره (16.000) درهم سنو على قدر الض

رهم فعوضا للمؤسسة المدنية على نحو ما وبسباب الحكم والزامه بالرسوم والاصرافيف وخمسةاشر درهم مقابل اعباء المحاماة - حكما قابلا للاستئناف خلال المدة القانونية اعتبارا من التاتالي نشره .

المحكمة الابتدائية المدنية



حكومة الشارقة

دائرة القضاء



العقد ١٨٢٤/أ/٦ بتاريخ ٢٠٢٦

إعلان بالحكم بالنشر

في الدعوى رقم 7841998735970/أ/1

إلى المدعي عليها : خديجة موسى المدعى عن أحمد البوشوي / الخوفاة / الجانية المتحدة - رقم الهوية: 78419898735970/أ/1 - خوفاة - رقم الهاتف 0562428848

وقضت بمراسلة عبية على رقم الهاتف 0562428848

بالدعوى المتثار إليها والمرفعة من أحمد محمد عبيد الله أحمد الحمادي ، الجانية المرافرة / رقم الهوية: 784199250548189 - أنطوان الشارقة - خوفاة - الجعاه

بنت ٤٦٤ - رقم الهاتف 050993793

تمتلك هذا حكم صادر ابتداء الحكم الجرائد والحق في الاستئناف على هذا الحكم أمام محكمة خوفاة المحكمة الابتدائية المدنية خلال مدة 30 يوما ابتداء من اليوم الذي في تاريخ تملك بهذا الإعلان وفي حالة عدم تقديم ما يفيد استئناف الحكم الصادر خلال المدكورة فإن الحكم يصبح نهائيا بحلف واستنجد بالإجراءات القانونية للتشديد.

الحكم: حكمت المحكمة بتأجيل الدعوى بالزائم المدعي عليها بأن تؤدي للخصم مبلغ وغرم (عشرون ألف درهم) والنفاءة والدعوى أصل ٩5 من تاريخ المطالبة القضائية الحاصل في 26/5/23 (عشرون وحتى تمام السداد شرطه) ألا يتجاوز أصل المبلغ الخفضي به ورفضت ما عدا ذلك من طلبات.

المحكمة الابتدائية المدنية

[illegible][illegible]

 الجمهورية الدولة الكويت وزارة التعليم والبحث العلمي	محاكم دبي التسويات الودية 
70197	العدد ١٤٨٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٦ العنوان بالتشعر في المنازعة رقم: ٥٧٩/٢٠٢٦/أ عن نزاع تجاري - صيفر

[illegible][illegible][illegible]



السلطة الفلسطينية
Ministry of Justice
State of Palestine

محاكم دبي

محكمة دبي الابتدائية



محكمة دبي
DUBAI COURT

العدد ١٤٨٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٦

اعلان رقمي لحكم بمثابة الحضور في النشر

في الدعوى رقم ٢٠٢٦/٢٠٢٦/٢٤٤ تقاري كلي

70197

المختطوطة ب: المحكمة التجارية الأولى رقم ٢٠

موضوع الدعوى : المطالبة بإتمام الدعوى عليهم بالتضامن والتكافل بالنقد بالمتبرّد في مذهبهم بموجب الضوابط الموضوع الدعوى مبلغ (٣,٢٠٠,٠٠٠) درهم المدمجة مع الفائدة القانونية بنسبة ٥ % من تاريخ الاستحقاق وحتى السداد التام مع الرسوم القضائية والعماب والعماب .

الخصم الجبروا سائر التجارة العامة في د.م.د.

عنوانه الإمارات : اماره دبي - منطقة الخليج التجاري - دبي - شارع المستقبل - مبنى ايرس دبي تاور

شفة - ١٦١ - ٠٥٣٣٦٤٤٤

المطلوب الاعلان : ١ وبقضير تجارة الاتلاش د.م.د - صفة مدعي عليه ٢ - بهروز بهزي - صفة : الخصم المدخل - شركة بهمني للتصنيع والتكنولوجيا الصناعية د.م.د - صفة : مدعي عليه

موضوع الإعلان : قررت محاكم دبي الابتدائية اطلاق الحكم بالحكم الصادر بتاريخ ٢٠٢٦/٢/١٨ بمثابة الحضور للاطلاع على تفاصيل الحكم لاين مع استخدام خدمات محاكم دبي الابتدائية والذاتية

رئيس القسم



مجلس الدولة
دولة دبي
COUNCIL OF STATE
DUBAI

محاكم دبي

محكمة الاستئناف



محكمة دبي
دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٤٢٤/أ/ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٢٠

مذكرة إعلان بالشر (استئناف)

في الاستئناف رقم: ٢٠٢٦/٢٠٥/٢٥٩٥ استئناف تجاري

المطروعة في: دائرة إدارة الدعاوى المدنية السادسة رقم ٨٣

موضوع الاستئناف : استئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم: ٢٠٢٦-٧٧/٢٠٦ تجاري كلي والرسوم والمصاريف والاتعاب.

المستأنف: ووشك مهندي مروج ثريتي - وأخرون

عناؤه: الامارات - امارة دبي - ديرة - دبي- شارع بوسعيد - مبنى ملك ميثاء علي عبدالله العويس - شقة مكتب رقم ٤٠٤ - ٥٥١١٨٢٨٥٠ - وبمقتله: راشد أحمد عريب ميثاء الصوريدي

المطوب: اعلانه - كانيكيس جوليان يزمن ماجنمته ٣-٤ - صفته : مستأنف ضده

موضوع الاستئناف : قد استأنف الفرار/الحكم الصادر بالدعوى رقم: ٢٠٢٦/٧٧/٢٠٦ تجاري كلي، وحدت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٦/١١/٢٠ الساعة ٩:٠٠ ص ببقاعة التقاضي عن بعد وعليه، يقتضى حضوركم او من ينشكم قانونا في حالة تحللكم سحري محاكمكم غيايبا.

رئيس القيس



المملكة العربية
السعودية
Ministry of Justice
Kingdom of Saudi Arabia

محاكم دبي

محكمة الاستئناف



محكمة دبي
DUBAI COURTS

70197

العدد ٢٠٢٣/٨/٦ بتاريخ

مذكرة اعلان بالنشر (استئناف)

في استئناف رقم: ٢٠٢٣/٢٠٥/٢١٥ استئناف تجاري

الخبر

المطوية، في دائمة إدارة الدعاوى الاستئنافية السادسة رقم ٨٣، موضوع الاستئناف : استئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم: ٨٢/٢٠٥/٢١٥ تجاري مصارف كئي والرسوم والخصائص والاعباء.

المستأنف، بنك أبوظبي التجاري

عنوانه: الإمارات - أمارة دبي - بر دبي - منطقة الكرامة - شارع ام هريز - جوار مختبر دبي المركزي

وبمجالته زرعة: الطابق الخامس - مكتب ٥١٣١٢٤٠٠ - B -

وبمجالته: عمر الشيخ سيد أحمد الشيخ

المطوبل بإعانة: ١ - شركة دي ا بي اس إدارة المنشآت ش.ذ.م.م - صفته : مستأنف صرفة

موضوع الإعلان : قد استأنف القرار/ الحكم الصادر بالمحكمة رقم: ٨٢/٢٠٥/٢١٥ تجاري مصارف كئي.

وحدثت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٣/٨/١٠ الساعة ١٠.٠٠ ص بقاءة التقاضي من بعد، وعليه يقتضى حضوركم او من ينتملكم قانونيا وبه حالة تخلفكم ستجري محاكماتكم غيابيا.

رئيس القسم



الجمهورية العربية السورية
DUBAI COURT

محاكم دبي

محكمة الاستئناف



محكمة دبي
DUBAI COURT

70197

العدد ١٤٨٢٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٦

مذكرة اعلان للنشر (استئناف)

في الاستئناف رقم: ١٥٤١/٢٠٢٦/٢٠٠ استئناف مدني

القرار

المطروقة في دائمة إدارة الدعوى الاستئنافية المسماة رقم ٨٥٨

موضوع الاستئناف : استئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم: ٢٠٢٦/٥١٦/٢٠٠ مدني جزئي والرسوم والحاصلات والاعايب.

المستأنف، أي كيه سي لصالح المركبات
عنوانه الإمارات - إمارة دبي - بومبيج - ميرة - دبي - شارع بومبيج - مبنى بناءة قرية الأعمال
٩١١ - ٩٩٨٨ - ٥٥٠٠٠.

ويتمتعه عبدالرحمن نصيب عبدالرحمن بن نصيب
الطوبى لإعلان : ١ - فلاديمير كوشيف - صفته : مستأنف ضد
موضوع الإعلان : قد استأنف القرار /الحكم الصادر بالمحكمة الجزئية رقم: ٥١٦/٢٠٢٦/٢٠٠ مدني جزئي. وحدثت
في جلسة يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٦/٨/١٢ الساعة ٩:٠٠ ببقاعة التقاضي بن بعد ، وعليه
يقتضى حضوركم أو من يملككم قانونيا وفي حالة تخلفكم سحري محاكمكم كالتالي

رئيس القسم



حكومة الشارقة

دائرة القضاء



العدد ١٤٨٤٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٦

إعلان مدعى عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة المحكمة الشارقة المحكمة الابتدائية الدنية

في الدعوى رقم 7/SHCFICIV2026/0004483

مديني

إلى المحامي المدعي، ناجور عمران نوحاش - مجهول محل الإقامة

إعلان المحامي المدعي نشرًا - الزام المدعي بدفع وسداد مبلغ وقدره 1.789.718,39 درهمًا مليونًا وسبعمائة وتسعة ومائتا ألف ومائتين وأربعة عشر درهمًا أماراتياً وتسعة وتسعون لآلآوناً وثلثاً - وما يتربط به من فوائد بوالقاع 9% من تاريخ الموعود بوفاء حتى تمام السداد طلب مستعجل بمنع المدعي عليه من السفر - الزام المدعي عليه بالتسليم والاعجاب والصاريف .

انت مكلف بالحضور بجلسته 11/8/2026 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية الدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 10) خصصاً او بواسطة وكيل معتمد، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقها بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رفعتها اعادة - بوصفك مدعي عليه - حرر بتاريخ 4/8/2026 م.

مكتب الخدمات القضائية

الحكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI



اقتصاد وسياحة
Economy and Tourism

العلم

العدد ١٤٨٤/أ/٦ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٦

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإنحلال شركة

اسم الشركة: ثري بي ورفكوس للاستشارات الموارد البشرية ش.ذ.م.م
العنوان: مكتب رقم 905 - 011 مركز صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان
التجاري، الشكل القانوني: شركة مساهمة محدودة، رقم الرخصة:
1462577 رقم القيد بالسجل التجاري: 2513377 موضح هنا نعلن بقراره إقضاء
والسياسة به في بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة
أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/6/29 والموافق لدى كتاب العدل
محاكم دبي بتاريخ 2026/6/29 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى
المصفي المالي اتش ايه ام لتدقيق الحسابات العنوان: مكتب رقم 914 مؤسسة
04-2973060 هاتف: 04-2973060 - بريد: بور سعيد - هاتف:
04-2973071 مضمناً كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال
فاكي: يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول



محاكم دبي
Emirates NBD



محكمة دبي
DUBAI COURT

محاكم دبي الابتدائية

70197

العدد ١٤٨٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٦

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالشر

في التنفيذ رقم ٢٥٦٦/٢٠٢٦/٢٠٧ تنفيذ تجاري



المختومة في دائرة التنفيذ الثالثة رقم ١٤٨

موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٥/٧٤١٤ تجاري، بسداد المبلغ المتقد به وقرده (١٧٨٧٤,٨١) درهم شامل الرسوم والصاريف.

طالب التنفيذ: د. هاشم ولكي المحاميس ش.ح.م

مؤداه التنفيذ: امارة دبي، المركز التجاري الاولى - شارع الشيخ زايد - منطقة - طبقية - طقة ٦٠٨ - ٥٨٧٤١٤٦١

الطوبى لإعانة: ١ - مؤسسة كوميونيتي لخدمات التنظيف - صفته: قاضد

الطوبى لإعلان: قد اقم عليكم الدعوى التنفيذية اذلال والزامكم بتنفيذ ما وبه والسند التزوي

وسداد اذلال التقدف به وقرده (١٧٨٧٤,٨١) درهم الى طالب التنفيذ و اخذتكم المحكمه : بالافادة الى سداد التزوي

القررة دلال خلال ١٠ ايام من تاريخ نشر اذلال وال و الى محكمه اذلال تنفيذ مستند الاجراءات القانونية بحكمكم.

لسداد اذلال التقدف به يتم اياما و اخرون الى مبالغ الى الحساب التالي بحكم اذلال التنفيذ اذلال

AE9202607512080016026623

DCL-VAC-ACCOUNT : 207-2026-3566-00026623

Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعية

رئيس الشعية



الجمهورية الكويتية
دولة الكويت
Ministry of Justice
State of Kuwait

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



دبي
Dubai Courts

70197

العقد ١٤٨٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٢٠

اعلان رقمي لتكليف بالوفاة بالنشر

في التنفيذ رقم ٤١١/٢٠٢٦/٢٧ تنفيذ تجاري

الخبر

المختارة، في مازمة التفتيش الثالثة عشر رقم ٢-٢٠٢٦

موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٨٤/٢٠٢٦/٢٧ اتجاري صغير، بسماد الجاني القنفذ في وقدره (٢٠٨٧٨.٠) درهم شاملا الرسوم والنسب

طالب التنفيذ: الرئيس التجاري د.ج.م

عنوان الامارات: اماره دبي - بيره - شارع الاتحاد - مبنى اركيدا - شقة ٣ - بجانب محطة مترو الفروهر - ٥١٦٤٤٥٨٠

المطلوب: اعلانه، على الجاهي فحالات التذييل د.ج.م - صفته: منفذ فصد

موضوع الإعلان: قد اناكم بكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلانا وارزماكم بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي

وساد المبلغ المقتد به وقدره (٢٠٨٧٨.٠) درهم على التفتيش او خزينة المحكمة بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة ودخلات و٧ أيام من تاريخ نشر الاعلان ولا على محكمه التنفيذ مستند الاجراءات القانونية بحكمهم

لسداد المبلغ المقتد به وتبريداع او تحويل اي مبالغ الى الحساب التالي الحساب البنكي بصف التفتيش اذلات

AACE52062751208000277987
 DCL-VAC-ACCOUNT : 207-2026-421-000277987
 - Emirates NBD - بنك الامارات دبي الوطني

رئيس الشعيه



منوعات الفكر 27



يعد "سوبر غيرل" (Supergirl) اختباراً حقيقياً للمرحلة الجديدة من عالم شركة "دي سي" التي يقودها جيمس غان وبيترسافران. فالفيلم، الذي أخرجه كريغ غيليسبي وكتبت السيناريو الخاص به أنا نوغيرا، هو ثاني أفلام هذا العالم الجديد، الذي يسعى إلى إعادة بناء السلسلة برؤية مختلفة.

فيلم يسعى إلى إعادة بناء السلسلة برؤية مختلفة

(Supergirl) يتعد عن نموذج البطل الخارق المعصوم من الأخطاء

ويفسر ذلك أيضا قلة الاعتماد على مشاهد "الأكشن" المتلاحقة، فالفيلم يراهن على تنوع البيئات والشخصيات والمواقف للحفاظ على اهتمام المتفرج. فمع كل كوكب جديد يكشف العمل عن ثقافة مختلفة أو مجتمع آخر، ويضيف المزيد من التعقيد إلى عالم "دي سي" الناشئ، وتصبح هذه الرحلة الحدث الرئيسي، بينما تأتي المواجهات كنتيجة طبيعية لما تفرضه هذه الرحلة من تحديات.

ومن هنا يبرز أحد أهم إنجازات "سوبر غيرل"، وهو توسيع العالم السينمائي خارج حدود الأرض. فبينما يظل فيلم "سوبرمان" (Superman) مرتبطاً بالأرض والصراعات التي تدور عليها، ينطلق الفيلم الأحداث إلى فضاء أكثر رحابة، مستعرضاً عددا من الكواكب التي يتميز كل منها بطابعها البصري المختلف، في سبيل إقناع المتفرج بأن هذا الكون يضم حضارات متعددة، بما يجعل الفيلم يبدو أقرب إلى عالم "حرب النجوم" (Star Wars) منه إلى أفلام الأبطال الخارقين المعتادة.

وتعكس هذه الرؤية كذلك على إيقاع الفيلم، الذي يبدو أكثر حيوية من "سوبرمان". كما أن التنقل المستمر يمنح المخرج فرصة لتقديم مشاهد بصرية متنوعة، ويجنب العمل التكرار الذي قد يصاحب الأفلام التي تدور معظم أحداثها في بيئة واحدة.

الموسيقى وجايسون موموا..

تفاصيل تصنع الفارق
ينجح "سوبر غيرل" في توظيف عناصره الفنية للحفاظ على حيوية السرد، فالموسيقى التصويرية تؤدي دوراً أساسياً في ضبط إيقاع الفيلم، بينما تمنح مشاهد الأكشن زخماً إضافياً وتخفف من حدة الانتقالات بين الدراما والكوميديا. ويظهر هذا الدور بصورة أوضح لأن الفيلم يعتمد، في الأساس، على التنقل المستمر بين البيئات والشخصيات، فتساعد الموسيقى في الحفاظ على وحدة التجربة، فلا يشعر المشاهد باضطراب الإيقاع رغم تعدد المحطات.

ومن العناصر التي تضيف حيوية مماثلة جايسون موموا في شخصية لوبو، الذي يسجل أول ظهور سينمائي له داخل عالم "دي سي" الجديد. ورغم أن مساحة ظهوره محدودة، فإن موموا يفرض حضوره بكاريزما لافتة، مستفيداً من شخصيته الساخرة والعنيفة، ليمنح الفيلم جرعة من المرح تخفف من جديته.

ورغم هذه المزايا، لا يخرج "سوبر غيرل" في النهاية عن كونه فيلماً ينتمي إلى القالب المألوف لأفلام الأبطال الخارقين، إذ يعاني من بعض النقائص السينمائية، ويعود الفضل الأخير إلى الحلول التقليدية التي لا تختلف كثيراً عن الأعمال التي سبقته، سواء في عالم "دي سي" أو "مارفل" (Marvel). لكنه، في المقابل، ينجح في تقديم تجربة أكثر خفة وحيوية بفضل موسيقاه، والأداء التمثيلي للمشاركات والشاركين فيه، واختياراته الإخراجية، ليصنع فيلماً متوسطاً في مجمله، لكنه يمتلك من التفاصيل ما يجعله أكثر تميزاً من كثير من الأعمال التي تشبهه.

أفلام الطريق (Road Movie)، لكن داخل فضاء كوني مترامي الأطراف، فلا تنحصر أحداثه في مدينة أو كوكب واحد. فحبكة العمل تدفع البطلتين إلى الانتقال المستمر بين الكواكب لمطاردة الشرير، لتصبح كل محطة جزءاً من تطور الشخصيتين، ومغامرة تستهدف اكتشاف جوانب جديدة من حياة البطلة، واختبار علاقتها برفيقتها، وهو ما منح الفيلم إيقاعاً أكثر تنوعاً من البناء التقليدي الذي يعتمد على تصاعد متواصل للمعارك.



"سوبر غيرل" من بطولة ميلي ألكوك وماتياس شونارتس وإيف ريديلي وجايسون موموا وديفيد كوريسويت وديفيد كرومهلتنز وإيميلي بيتشام. ويستند إلى سلسلة القصص المصورة "سوبر غيرل: امرأة المستقبل" (Supergirl: Woman of Tomorrow) لكتاب توم كينغ والرسامة بيليكس إيفلي، مع إعادة صياغة تناسب المشروع السينمائي الجديد.

بطلة لا تسعى إلى المثالية

اعتادت أفلام الأبطال الخارقين أن تبدأ بقصة نشأة بطلها، غير أن "سوبر غيرل" يختار مساراً مختلفاً، فيلقي بالمتفرج في قلب الأحداث، قبل أن يكشف في منتصف الفيلم تقريباً عن ماضي كارا/سوبر غيرل (ميلي ألكوك). ويمنح هذا التأجيل الشخصية مساحة ليتعرف إليها المتفرج من خلال أفعالها وعلاقتها بمن حولها.

تنطلق أحداث الفيلم من لقاء بين كارا الخارقة والفتاة المراهقة روثي (إيف ريديلي)، التي تطلب مساعدتها في تعقب الشرير المسؤول عن مقتل عائلتها، لتبدأ رحلة تمتد عبر الكواكب، تتخللها مطاردات ومواجهات. وبينما تنشغل الشخصيتان بالمهمة، يعود الفيلم لاحقاً إلى قصة كارا، وكيف نجت من انهيار

كريبتون، وهي التجربة التي تركت الأثر الأهم في تكوينها النفسي. سوبر غيرل، أو كارا، ليست النسخة المؤننة من سوبرمان كما ظهرت العديد من الشخصيات النسائية الأخرى داخل عالم الأبطال الخارقين، بل يرسم الفيلم لها شخصية أكثر تعقيداً؛ فهي شابة ساخرة، وسريعة الغضب، ومندهشة أحياناً، تحمل آثار الصدمة التي عاشتها منذ طفولتها. ولا تنشغل كارا بإثبات أنها شخصية مثالية، أو أنها طيبة مثل كلارك كينت/سوبرمان، بل هي ناجية من ماضٍ صعب، وهو ما ينعكس على قراراتها وطريقة تعاملها مع روثي خلال الفيلم.

وقد منح هذا التوجه ميلي ألكوك فرصة لتقديم أداء مختلف عن النسخ السابقة للشخصية، إذ اعتمدت على إبراز هشاشة كارا بقدر قوتها، وهو ما جعل أداءها مميزاً. ومن خلال هذه الشخصية، يتعد الفيلم عن نموذج البطل الخارق المعصوم من الأخطاء، ليقدّم بطلة تبدو أكثر إنسانية، ويجعل رحلة اكتشافها لنفسها لا تقل أهمية عن أي مواجهة تخوضها خلال الأحداث.

رحلة عبر المجرة لبناء عالم جديد

بعيدا عن القالب التقليدي لأفلام الأبطال الخارقين، يتبنى "سوبر غيرل" بنية أقرب إلى

كريستوفر نولان يشيد بصناع الأفلام الشباب لرفضهم تقنيات الذكاء الاصطناعي

أشاد المخرج العالمي كريستوفر نولان، بصناع الأفلام من الشباب gen Z، لرفضهم التقنيات الحديثة من الذكاء الاصطناعي، والتي تضيف الكثير من التحريف للأفلام، ونقلت الكثير من الصحف العالمية تصريحات المخرج الحائز على جائزة أوسكار، والتي قال فيها عن AI: "إنها تأتي في وقت غير مناسب تماماً".

بينما يستعد كريستوفر نولان لأخذ المشاهدين في رحلة سينمائية بتقنية إيماكس، يُبدي تفاؤله بمستقبل صناعة الأفلام دون استخدام الذكاء الاصطناعي، وأقرّ نولان بأن ليس كل تطبيقات الذكاء الاصطناعي "عديمة الفائدة أو عديمة الجدوى"، موضحاً أن الذكاء الاصطناعي يأتي



الأكثر واقعية وتفاعلية". وأشاد نولان بصانعي الأفلام الشباب، مثل المخرج كاري باركر (مخرج فيلم Obsession) وكين بارسونز (مخرج فيلم Backrooms)، لاستخدامهم المؤثرات العملية كلما أمكن، مشيراً إلى أن "الشباب لا يشعرون" من أعمالهم، وأضاف نولان: "أعتقد أن السينما حيوية وأساسية، وهي مستمرة في التطور، فندينا الآن أصوات شابة جديدة رائعة في عالم السينما، تضفي لمستها الخاصة على هذا الفن وتطوره." لا يزال استخدام الذكاء الاصطناعي في هوليوود موضوعاً ساخناً في السنوات الأخيرة، وقد أيدت نقابة ممثلي الشاشة (SAG-AFTRA) إطار سياسة الذكاء الاصطناعي الذي وضعته إدارة ترامب، والذي يدعو الكونجرس إلى سن تشريعات تتضمن ضوابط أبوية، وحماية حقوق الملكية الفكرية، وحماية التعديل الأول للدستور، وتوسيع نطاق تطوير القوى العاملة في مجال الذكاء الاصطناعي، والسماح لمراكز البيانات بتوليد طاقتها الخاصة، وإزالة العوائق القانونية التي تحد من ابتكار الذكاء الاصطناعي.

هالي بيرى تحسم الجدل حول عودة شخصية ستورم في Avengers: Doomsday

وضعت النجمة الحائزة على الأوسكار هالي بيرى حداً للتهنئات بشأن عودة شخصيتها الشهيرة ستورم في فيلم Avengers: Doomsday، إلا أن إجابته لم تكن كافية لإقناع الإعلامي الأمريكي أندي كوهين. وخلال استضافته أبطال فيلم Crime 101، في برنامجه Radio Andy، عبر SiriusXM، ومن بينهم هالي بيرى، وكريس هيمسورث، ومارك روفالو، استغل كوهين الفرصة لطرح السؤال الذي يشغل عشاق مارفل.

هل ستعود ستورم؟

بعد أن أكد كريس هيمسورث انتهاء تصوير Avengers: Doomsday، توجه كوهين بالسؤال إلى هالي بيرى قائلاً: «هناك فيلم ضخم في الغرفة اسمه ستورم، في إشارة إلى شخصية البطلة التي قدمتها في سلسلة «X-Men»، وأضاف مازحاً: «هل يمكنك أن تنظري في عيني وتعطيني أي شيء؟».

هالي بيرى: لن تشاهدوا ستورم

وسط ضحكات الحضور، اكتفت بيرى بهز رأسها بالنفي، قبل أن يكرر كوهين سؤاله عما إذا كان الجمهور سيرى شخصية ستورم في الفيلم، وردت النجمة بحسم: «لا، لن تشاهدوا ستورم». ورغم الإجابة الواضحة، اعترف كوهين بأنه لا يصدقها، مشيراً إلى أنها ربما تخفي الحقيقة حفاظاً على أسرار مارفل، لكن بيرى ردت ضاحكة: «أنا شخص جدير بالثقة، وأقول الحقيقة بالفعل».

مارك روفالو خارج الاستجواب

وفي ختام الحوار، مازح كوهين النجم مارك روفالو، مؤكداً أنه لن يطرح عليه أي أسئلة تتعلق بأفلام مارفل، في إشارة إلى شهرته بالكشف عن تفاصيل وأسرار الأفلام عن طريق الخطأ خلال المقابلات.

الفكر

طبيب يحذّر من تجاهل بعض حالات الصداع



بالضغط الشديد وكان جسماً صلباً يضغط على جانبي الرأس، مشيراً إلى أن هذا النوع من الصداع ينشأ نتيجة التوتر أو الإجهاد العضلي المطول، مؤكداً على ضرورة معالجة أسبابه كونه يقلل من جودة الحياة وقد يتحول مع الوقت إلى صداع مزمن. وكانت الدكتورة ناتاليا كاديموفا، أخصائية طب الأعصاب في روسيا قد حذرت مؤخرًا أيضًا من أن الصداع الذي يصاحبه تشوه في الوجه، أو اضطراب في الكلام، أو الصداع الذي لا يتأثر بالمسكنات والأدوية، قد يكون مؤشراً على جلطة دماغية، وفي حال ظهور هذه الأعراض يجب على المريض طلب الإسعاف فوراً.

ضاغطاً أو نابضاً أو مفرطاً في التمدد، وكذلك موقع الألم وتوقيت ظهوره وارتباطه بتناول الأدوية. وأضاف: «هناك مؤشرات تستدعي طلب الإسعاف فوراً في بعض الحالات، وهي عندما يصاب الشخص بصداع مفاجئ شديد لأول مرة، أو صداع يعقب إصابة في الرأس، أو ظهور أعراض عصبية مصاحبة كازدواجية الرؤية، أو تنميل في الوجه أو الأطراف، أو اضطرابات في النطق، أو ضعف عضلي في اليدين أو الساقين». وتطرق الطبيب بشكل خاص إلى ما يعرف بـ «صداع التوتر»، وهو أكثر أنواع الصداع شيوعاً، والذي يصفه المرضى بأنه شعور

حذر الطبيب الروسي، أرتيوم تولمتشيف من أن تجاهل بعض أنواع الصداع قد يسبب عواقب صحية خطيرة. وقال الطبيب في مقابلة مع صحيفة «غازيتارو»، الروسية: «يجب الانتباه لبعض حالات الصداع فقد تكون مؤشراً لسكتة دماغية أو ورم أو التهابات في الدماغ». تقييم طبيعة الألم له أهمية قصوى، سواء كان الألم

دراسة حديثة تقب الفاهيم حول تراكم الدهون في الجسم

أظهرت دراسة جديدة أجراها علماء من جامعة ميشيغان أن تراكم الدهون في الجسم ليس السبب الوحيد للاضطرابات الأيضية، بل إن فقدان أنواع من الدهون يؤدي إلى الإصابة بأمراض استقلابية خطيرة. وأشارت مجلة Medical Xpress إلى أن هذه الدراسة تعيد تشكيل النظرة السائدة حول أضرار تراكم الدهون في الجسم، وتظهر أن فقدان أنواع معينة من الدهون يؤدي إلى أمراض خطيرة تشمل السكري وتليف الكبد الدهني. ركّز الباحثون أثناء الدراسة على مرض وراثي نادر يعرف بـ«الضمور الشحمي الجزئي العائلي من النوع الثاني» (FPLD2)، حيث يفقد المصابون طبقتهم الدهنية تحت الجلد تدريجياً حتى تختفي. والمفارقة أن المرضى الذين تم تشخيصهم بهذا المرض، رغم فقدانهم للدهون، تبين أنهم يعانون من مرض الكبد الدهني، ومقاومة الأنسولين، واضطرابات أيضية خطيرة أخرى، وهو ما يبدو متناقضاً مع التلق الطبي السائد. وعلمت البروفيسورة إليف أورال، المشاركة في الدراسة قائلة: «داء السكري من النوع الثاني كان يُنظر إليه دائماً على أنه خلل في خلايا بيتا في البنكرياس، لكن الحقيقة أن صحته مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بحالة الخلايا الدهنية.. فقدان الأنسجة الدهنية السليمة قد يكون بنفس خطورة زيادتها، وهذا الاكتشاف يقدم منظوراً جديداً لفهم طبيعة الاضطرابات الأيضية». ويرى الباحثون أن فهم آليات تدمير الأنسجة الدهنية في الجسم قد يمهّد الطريق لتطوير علاجات جديدة لمجموعة واسعة من الأمراض الأيضية.

مخاطر شرب القهوة مع مشروبات الطاقة

حذرت الدكتورة زهرة سالباعاروفا أخصائية أمراض القلب من تناول القهوة مع مشروبات الطاقة لأنه يشكل خطورة خاصة على حياة مرضى القلب والمراهقين والحوامل. وأوضحت أن تناول القهوة ومشروبات الطاقة معاً قد يؤدي بسهولة إلى تجاوز الجرعة الآمنة من الكافيين. وقالت: «تحتوي عليه مشروب الطاقة الواحدة، في المتوسط، على ما بين 80 و160 ملليغراماً من الكافيين، بينما يحتوي فنجان القهوة على 80 إلى 120 ملليغراماً إضافية. وعند تناولهما معاً، يسهل تجاوز الجرعة الآمنة، التي تبلغ 200 ملليغرام في الجرعة الواحدة و400 ملليغرام يوميا لمعظم البالغين الأصحاء، وفقاً لتوصيات الجمعية الأوروبية لسلامة الأغذية». وأضافت أن الجرعات المرتفعة من الكافيين تحفز إفراز الأدرينالين، ما يؤدي إلى تسارع ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم، وزيادة حاجة عضلة القلب إلى الأكسجين، وقد يتسبب ذلك في خفقان القلب، والقلق، والارق، والرعشة، والصداع. وأشارت إلى أن الجمع بين القهوة ومشروبات الطاقة يشكل خطراً خاصاً على المصابين بارتفاع ضغط الدم، واضطرابات نظم القلب، وأمراض القلب، فضلاً عن المراهقين والنساء الحوامل. وقالت: «لا تقتصر آثار مشروبات الطاقة على الكافيين فقط، إذ إنها غالباً ما تحتوي أيضاً على الفوارانا (Paullinia cupana)، التي يعد مستخلصها مصدراً إضافياً للكافيين، إلى جانب حمض التورين (Taurine) ومنبهات أخرى، لذلك يجب أخذ تأثير هذه المكونات مجتمعة في الاعتبار».



الممثلة الصينية فان بينغ بينغ لدى حضورها عرض أزياء روبرت وون للأزياء النسائية لخريف وشتاء 2026-2027 ضمن أسبوع الموضة في باريس. «ا ف ب»

قرأت لك

الموز الناضج والموز الأخضر



كشف الدكتور بافل إيسنبايف أخصائي تخفيض الوزن، الفرق بين الموز الناضج والموز الأخضر، وأيهما يجب على مريض داء السكري تجنب تناوله. ويقول الأخصائي: «الموز الناضج أكثر حلاوة وأكثر لذة من الموز غير الناضج لأنه أكثر ليونة، أي أن هضمه أسهل وهذا مهم للأشخاص الذين يعانون من حساسية الهضم، كما أنه غني بمضادات الأكسدة، ما له تأثير إيجابي على الجسم- يحمي من الشيخوخة والإجهاد». أما الموز غير الناضج (الأخضر) فيحتوي على النشا المقاوم الذي يساعد على شفاء الأمعاء وتحسين الميكروبيوم، وتخفيض مستوى الكوليسترول الضار وتحسن حساسية الأنسولين وحتى يخفف خطر الإصابة بسرطان الأمعاء. ويقول: «زيادة نسبة النشا تعني انخفاض نسبة السكر، لذلك يعتبر الموز الأخضر مثالياً للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع مستوى السكر في الدم وداء السكري. كما أن له خصائص البروبيوتيك، ما يساعد على تحسين حالة الميكروبيوم المعوي».

سؤال وجواب

• ما هو الطائر الوحيد الذي تقع فتحة أنفه بمقدمة منخاره؟
- طائر الكيوي.

• ما هو الطائر الذي يستخدم رجليه في الوقوف لكنه لا يستطيع أن يمشي ولا يستطيع وضع رجليه أمام بعضهما البعض؟
- طائر الطنان.

• ما هو الكوكب الذي إذا استطاع الإنسان أن يقف عليه، سيبطل وزنه حينها الضعف تقريباً عن وزنه على الأرض؟
- كوكب المشتري.

• ما هي أقرب المواد الكيميائية في تركيبها إلى دم الإنسان؟
- مياه البحر.

• كم عدد البيض الذي يمكن أن تضعه أنثى نجم البحر كل يوم؟
- حوالي 200 مليون بيضة يومياً.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن أكثر اللغات شيوعاً في دول العالم هي لغة الماندرين الصينية واللغة الإسبانية واللغة الإنجليزية. حسب عدد المتحدثين بها.
- هل تعلم أن كلمة Dreamt التي تعني “حلمت” هي الكلمة الوحيدة التي تنتهي بـ mt في اللغة الإنجليزية.
- مدينة بيرث هي المدينة الأكثر جاذبية في أستراليا.
- هل تعلم أن اليود هو عنصر كيميائي شبه معدني من مجموعة مولات الملح. وهو جسم صلب ذو لون رمادي ضارب إلى السواد، يتميز بريق معدني ورائحة مزعجة. وهو يتخذ شكل قضيبات متبلرة. وهو يتواجد بشكل اليودورات في مياه البحر والنباتات البحرية، وهو يستخرج عادة من رماد أشنة اللامينارية. ولليود استعمالات عدة في المجال الطبي، فهو يستعمل خارجياً كمطهر وداخلياً في معالجة الغدة الدرقية والأمراض الغدية وتصلب الشرايين والروماتيزم.
- هل تعلم أن هناك أكثر من 40 ألف جنس من الذباب منتشرة في جميع أنحاء العالم. منها الذباب المنزلي العادي المألوف، ومنها أيضاً الذباب الأسود المنتشر في الغابات الشمالية الذي يحتشد في الربيع بأعداد لا حصر لها، وتصل درجة عضته إلى أن تؤدي إلى قتل الإنسان. وللعلم فقط، فإن جناح الذبابة يتحرك في الثانية الواحدة أكثر من 330 مرة.
- هل تعلم أن حرف E هو أكثر الحروف استخداماً في اللغة الإنجليزية.

قصة البغاء.. المضاد

عند قدوم الاجازة الصيفية وامعانا في كسر الملل والوقت الطويل اصر الابناء على شراء بغاء وكان هذا الاصرار بالاجماع مما اضطر الاب إلى الذهاب إلى سوق المدينة والذي توجد به اعداد شتي من الطيور لشراء البغاء المطلوب.. وبعد جولة كبيرة فيه لم يجد طلبه فاخبره احدثهم بوجود مزاد للطيور يستطيع ان يجد فيه طلبه ومن هنا انطلق الوالد في طريقه إلى المزاد الكبير، عندما دخل الوالد المزاد فوجي بمجموعة كبيرة من الطيور بما فيها بعض الببغاوات وعندما سمع صوت البائع ينادي على احد الببغاوات بانه احسن الانواع، ليق في كلامه، نظيف دائماً، لا يأكل كثيراً ولا يصدر ضجيجا، اسرع الاب بالاشتراك في ذلك المزاد وبدأت المزايدة من 052 ريالاً فاضاف الاب 05 فسمع من يقول ثلاثمائة وخمسين فاضاف 05 فسمع من يقول اربعمائة وخمسين فاضاف مره ثانية 05 فقال الصوت خمسمائة وخمسين وهكذا حتى الـ 007 فلم يزد احد عليها وهنا فرح الاب وحدث نفسه بانه ظفر بصفقة جيدة بسبب هذا السعر الكبير.

وعندما هم بالذهاب إلى المئمن لدفع المبلغ المطلوب واستلام البغاء قرر ان ينظر للببغاء نظرة اخيرة ليتأكد من ان تقوده لم تنهب سدى.. فاقترب منه وحاول الامساك به فما كان من الببغاء الا وان صرخ فيه وقال له: يا عبيط.. يا عبيط.. فاستعجب الاب من سلاطة لسان هذا الطير الوقح وفي نفس الوقت احس ان هذا الصوت ليس غريباً وفكر قليلاً ثم نظر للببغاء وقال له 052 فقال الببغاء ثلاثمائة وخمسين.. فزاد الاب خمسين فقال الببغاء اربعمائة وخمسين وهنا ضجت القاعة بالضحك فقد اكتشف ان الببغاء هو من كان يزايد على سعره فقال له: ايها الوقح لم تكن مخطأ انا فعلاً اكون عبيطاً لو اشتريتك، لن اربح البائع منك فالتبقت هنا فالتما الاثنان صفقة خاسرة وحمدا لله اني لم ادفع فيك فلساً.

مساحة للتلوين

