

«صحة» تكريم المتبرعين
بالدم المتميزين



"نص الشعب اسمه
محمد" .. كوميديا عن
الحب والزواج في رمضان



السمنة عند الأطفال .. بداية
الطريق للمشكلات الصحية

الثلوج تقطع 7 طرق
جبلية في لبنان

أفادت السلطات اللبنانية أمس الاثنين بأن سبعة طرق جبلية مقطوعة بسبب تراكم الثلوج.

وقالت غرفة التحكم المروري، في بيان صحفي أمس أوردته وكالة الأنباء اللبنانية، إن الطرق الجبلية المقطوعة بسبب تراكم الثلوج هي عيناتا - الأزرق، وكفريديان - حدث بعلبك، والعاقورة - حدث بعلبك، والهمرل - سير الضنية، والهمرل - القبيات، ومعاصر الشوف - كفريا، وتورين الفوقا - حدث الجبة.

وتوقعت دائرة التقديرات في مصلحة الأرصاد الجوية بالمديرية العامة للطيران المدني اللبناني استمرار تأثير المنخفض الجوي القطبي المنشأ "د" بطقس متقلب وشديد البرودة حتى اليوم الثلاثاء حيث يتحول إلى مستقر وبتأثير ارتفاع تدريجي بدرجات الحرارة. وحذرت مصلحة الأرصاد من تكوّن الجليد على الطرق الداخلية والجبلية التي تملو عن 500 متر خلال الليل وفي ساعات الصباح الأولى، مع بقاء احتمال هطول بعض الأمطار الخفيفة المتفرقة وثلوج خفيفة بدءاً من ارتفاع 400 متر بخاصة شمال البلاد.

اكتشاف «شبيه

كورونا» في الصين

أشار اكتشاف فيروس جديد يشبه فيروس كورونا وبصيف الخفافيش، في الصين، مخاوف بشأن جائحة صحية أخرى على غرار "كوفيد 19". ويشبه الفيروس الجديد المسمى إتش كي يو 5 - سي أو في 2، أو "HKU5-CoV-2"، الفيروس المسبب لمرض كورونا، كما أنه يستهدف المستقبل البشري نفسه، وفقاً لتقرير صحيفة "ساوث تشينا مورنينغ بوست" الصينية. ووجد الباحثون أن الفيروس الجديد يمكن أن ينتقل بين كائنات مختلفة، كما أنه قادر على نقل العدوى إلى البشر ومن شخص لآخر. وكان العلماء الصينيين تشغّلون في شي تشو هريك البحث في مختبر غوانغتشو، وعملت شي، المعروفة باسم "المرأة الخفاش"، على البحث في معهد ووهان لعلم الفيروسات في الصين، الذي تعرض لانتقادات باعتباره المصدر المحتمل لفيروس كورونا.

العادات الاستهلاكية في رمضان: ضرورة أم حماس زائد؟

مع اقتراب شهر رمضان، تتغير العادات الاستهلاكية بشكل ملحوظ، حيث يُقبل الناس على التسوق بشغف كبير، سواء لشراء مستلزمات الطعام أو تجهيز المنازل والديكورات الخاصة بهذا الشهر الكريم. ولكن يبقى السؤال: هل هذا التسوق ضرورة حقيقية أم مجرد حماس زائد يدفعه العروض الغرية والإعلانات المؤثرة؟ تشير الإحصاءات إلى أن 65% من الأشخاص يزيدون إنفاقهم قبل رمضان، فيما يفضل 30% التسوق عبر الإنترنت بدلاً من زيارة المتاجر التقليدية. وخلال الشهر، وخلال الإنفاق على الطعام والطلبات الجاهزة، مع زيادة في طلبات التوصيل بنسبة 40% مقارنة بالشهر الأخرى. شرب نصير، خبير التسويق الإلكتروني، يوضح خلال حديثه لسكاي نيوز عربية، أن هذا الارتفاع يعود إلى عدة عوامل: "في رمضان، تزيد الاحتياجات، وتطرح الشركات عروضاً جذابة، لكن التحدي هو التوازن بين الحاجة الفعلية والانجراف وراء الإغراءات". مايا طاهر، مديرة مهارات الحياة وخبيرة السلوك البشري، تسلط الضوء على الجانب النفسي لهذا السلوك قائلة: "الحملات الإعلامية في رمضان تبني على الشاعر، مثل أجواء العائلة واللذة، مما يحفز الناس على الشراء بدافع عاطفي أكثر من كونه حاجة فعلية". وتضيف طاهر أن الشعور بالضغط والتوتر قد يؤدي إلى الشراء كمحاولة للتخفيف من التوتر، لكن هذا الشراء العاطفي قد يتحول إلى دورة من الاستهلاك الزائد والندم لاحقاً. لتجنب التسوق غير المدروس، تقترح طاهر استراتيجيات بسيطة لكنها فعالة: "ضعي المنتجات في سلة التسوق، لكن انتظري يوماً قبل إتمام الشراء. ستجدين أن 80% من المشتريات قد لا تكون ضرورية". من جانبه، يؤكد نصر على أهمية وضع ميزانية واضحة: "إذا حددنا احتياجاتنا مسبقاً وربطناها بقدرتنا الشرائية، يمكننا الاستفادة من العروض دون الوقوع في فخ الإسراف".

بينما يهتم الكثيرون باحتفاظ البشرة بمظهر شبابي وتقليل الخطوط والتجاعيد مع التقدم في العمر، تتسارع الدراسات لإيجاد الحلول.

فقد نشر موقع Money Control،

دراسة جديدة قال فيها إن هناك

8 عناصر غذائية صحية

يمكن أن تساعد في تقليل

التجاعيد وتؤدي

إلى الحفاظ على

نضارة البشرة،

كما يلي:

حافظ على نضارة بشرتك .. 8 أطعمة تساعد في تقليل التجاعيد

- الكولاجين: يعد الكولاجين بروتيناً أساسياً يوفّر البنية والقوة والمرونة للبشرة، ويساعدها في الحفاظ على مظهرها الشبابي. مع التقدم في العمر، ينخفض إنتاج الكولاجين، مما يؤدي إلى ظهور التجاعيد. ولكن مع اتباع نظام غذائي متوازن غني بالأحماض الأمينية والفيتامينات والمزيد يمكن أن يحفز بشكل طبيعي إنتاج الكولاجين.
- مرق العظام: يعتبر مرق العظام أحد أفضل مصادر الكولاجين الطبيعي، وهو غني بالكولاجين والأحماض الأمينية والمعادن. كما يتم تصنيع مرق العظام من خلال غلي عظام الحيوانات والأنسجة الضامة، مما يؤدي إلى إطلاق الكولاجين والعناصر الغذائية الأخرى في المرق.
- الأسماك والمحاريات: توفر الأسماك مثل السلمون والتونة والمحاريات أحماض أوميغا-3 الدهنية والكولاجين، والتي تساعد في الحفاظ على مرونة الجلد وتماسكه. وتساعد أحماض أوميغا-3 الموجودة في الأسماك في تقليل الالتهاب وحماية الجلد من أضرار أشعة الشمس، بينما يدعم الكولاجين بنية الجلد.
- الدجاج: إن الدجاج مصدر رائع للكولاجين، وخاصة في أجزاء مثل الجلد والعضلات. كما أن الأنسجة الضامة في الدجاج تكون غنية بالبروتينات التي تدعم بنية الجلد. كما يمكن أن يساعد تناول الدجاج بانتظام في زيادة مستويات الكولاجين في الجسم، مما يؤدي إلى بشرة أكثر كثرة وتماسكاً ومرونة.
- البيض: لعل بيض البيض، على وجه التحديد، غني بالبروتين، وهو حمض أميني ضروري لإنتاج الكولاجين. يلعب البروتين دوراً حاسماً في الحفاظ على مرونة الجلد وترطيبه. يمكن أن يؤدي تضمين البيض في النظام الغذائي إلى دعم عملية إنتاج الكولاجين الطبيعية في الجسم، مما يؤدي إلى بشرة أكثر صحة وشباباً.
- الحمضيات: لا شك في أن البرتقال والليمون والليمون الحامض والغريب فروت غنية بفيتامين C، وهو ضروري لتخليق الكولاجين. إن فيتامين C هو أحد مضادات الأكسدة القوية التي تحمي البشرة من أضرار الجذور الحرة وتمتد لإنتاج الكولاجين.
- التوت: تعد الفراولة والتوت الأزرق والأحمر والأسود غنية بمضادات الأكسدة وفيتامين C، مما يحفز إنتاج الكولاجين. كما يساعد المحتوى العالي من مضادات الأكسدة في الأضرار البيئية، وبالتالي تعزيز صحة الجلد بشكل عام.
- الخضراوات الورقية: تحتوي السبانخ والكرنب وغيرها من الخضراوات الورقية الداكنة على الكلوروفيل، الذي يتمتع بخصائص مضادة للأكسدة، مما يمكن أن يزيد من إنتاج الكولاجين. كما أن هذه الخضراوات غنية بالفيتامينات والمعادن التي تدعم صحة الجلد بشكل عام. يمكن أن يساعد تناول الخضراوات الورقية بانتظام في تعزيز مستويات الكولاجين.
- الثوم: يحتوي الثوم على الكبريت والتورين وحمض الليبويد، والتي تساعد في إعادة بناء ألياف الكولاجين التالفة. ويعد محتوى الكبريت في الثوم إنتاج الكولاجين، بينما يساعد التورين وحمض الليبويد في إصلاح وصيانة بنية الجلد. يذكر أن كل الدراسات المختصة بالبشرة والعناية بها تحدثت عن عوامل فعالة للحفاظ على النضارة يدخل بينها النوم لمدة كافية، والغذاء الصحي، وشرب الماء، وأيضاً الأطعمة الصحية.



ما فاعلية مضادات الفيروسات في موسم البرد العالي؟

تفيد تقارير طبية بأن الأدوية المضادة للفيروسات مثل "تاميفلو" يمكن أن تقلل من مدة المرض، ويمكن أن تساعد في منع الإصابة بالمرض الشديد لدى المعرضين لخطر كبير. كما يعتبر موسم الإنفلونزا الحالي هو الأكثر شدة منذ عقد من الزمان، كما تبين بيانات الإصابة والوفيات ذات الصلة بالمرض في الولايات المتحدة. ووفق مجلة هيلث، يقلل دواء "تاميفلو" فترة العدوى بمعدل يوم، كما أنه يقلل شدة الأعراض. وتعمل مضادات الفيروسات على منع تكاثرها داخل الجسم، ويساعد ذلك المناعة على محاربة العدوى بشكل أفضل وأسرع. ويعد عقار تاميفلو أكثر مضادات الفيروسات شيوعاً المستخدمة لعلاج الإنفلونزا، وهناك 3 مضادات فيروسات أخرى معتمدة لعلاج الإنفلونزا في الولايات المتحدة: ريلينزا "زانايفير"، ورايبفاب "بيراميفير"، وزوفلوزا "بالوكسافير ماربوكسل"، وتعمل جميعها بالطريقة نفسها. ويمكن لمن تزيد أعمارهم عن 12 عاماً تناول جرعتين من "تاميفلو" يومياً إذا كانوا من الفئات التي يوصى لها بالدواء، وهي الفئات الأكثر ضعفاً أو تعرضاً للخطر، أو جرعة واحدة لمدة 10 أيام. ويشمل هذا الأشخاص الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة، أو أمراض الرئة، أو الذين يتناولون أدوية معينة تقلل من قدرتهم على مكافحة العدوى.

ساعة واحدة يومياً أمام الشاشة تقصر نظر الطفل

وجدت دراسة جديدة أن الأطفال الذين يقضون من ساعة إلى 4 ساعات ملتصقين بشاشة كل يوم يواجهون خطراً أعلى بكثير للإصابة بضعف النظر. وحذر الباحثون من أن الأطفال الذين يقضون ساعة واحدة فقط يومياً في النظر إلى أجهزتهم اللوحية أو الهواتف الذكية قد يرتدون نظارات قريبا، وهو ما بدأ يعرف بـ "جائحة قصر النظر". وراجع الباحثون بيانات من 45 تحقيقاً في العلاقة بين وقت الشاشة وقصر النظر، بمشاركة أكثر من 335 ألف طفل وشاب. وحسب "هيلث داي"، وجدت النتائج أن كل ساعة إضافية من وقت الشاشة الرقمية اليومي ارتبطت بزيادة احتمالات قصر النظر بنسبة 21%. وقال الباحثون إن الخطر زاد بشكل كبير من 1 إلى 4 ساعات من وقت الشاشة، ثم ارتفع بشكل تدريجي. وأشار الباحثون إلى أن هناك زيادة في حالة قصر النظر، مدفوعة إلى حد كبير بزيادة في الأنشطة الرقمية القريبة، مثل استخدام الكمبيوتر أو أداة الألعاب، وانخفاض في الأنشطة الخارجية. ولكن لم يتم العثور على أي ارتباط بين التعرض لأقل من ساعة والتأثير على النظر، ما يشير إلى عتبة أمان محتملة.

تقنية مبتكرة لتقليل أضرار البروستاتا دون جراحة

حقق باحثون من جامعتي رايس وفاندربيلت في الولايات المتحدة إنجازاً واعداً في مجال مكافحة سرطان البروستاتا، حيث نجحوا في تقليص حجم الأورام باستخدام مزيج مبتكر من علاج جزيئي صغير يعرف باسم (TRAIL) مع الموجات فوق الصوتية المركزة (FUS)، وفقاً لما نشر في مجلة Advanced Science. ويؤكد البحث الرئيسي، كينج، على الحاجة الملحة لتطوير خيارات علاجية أكثر فاعلية لسرطان البروستاتا المتقدم، خاصة أنه يعد ثاني أبرز أسباب الوفيات المرتبطة بالسرطان لدى الرجال في الولايات المتحدة، كما يصنف كأكثر أنواع السرطان شيوعاً في أكثر من 100 دولة. وتتميز هذه التقنية الجديدة بكونها غير جراحية، ما يتيح استفاداً دقيقاً لمواقع الأورام، مع تقليل الضرر المحتمل للأنسجة السليمة المحيطة. يأتي ذلك في ظل الآثار الجانبية الشديدة التي ترافق العلاجات التقليدية لسرطان البروستاتا، ما يجعل هذا النهج الجديد أكثر أماناً وفعالاً، ويعزز الاهتمام المتزايد بعلاجات الموجات فوق الصوتية المركزة (FUS). يواجه علاج (TRAIL) تحدياً رئيسياً يتمثل في قصر عمره داخل مجرى الدم، حيث لا يستمر تأثيره سوى نحو 30 دقيقة قبل أن يتم استقلابه، ما يستدعي تكرار الجرعات لتحقيق نتائج ملموسة، وهو ما قد يزيد من الآثار الجانبية ويسبب إزعاجاً للمريض.

كيف تغيرت النظرة إلى
مخاطر البيض على القلب؟



أعدت أبحاث جديدة التحقق من الفكرة الشائعة عن أن تناول البيض يرفع مستوى الكوليسترول، ما يشكل مخاطر صحية على الشرايين. وأظهرت مراجعة حديثة لبيانات دراسة كبيرة شارك فيها أكثر من 8 آلاف من كبار السن تمت متابعتهم على مدى 6 سنوات، أن تناول البيض وحده بين كبار السن يدعم صحة القلب ويقلل حتى من خطر الوفاة المبكرة. ووفق "مديكال إكسبريس"، أشارت نتائج الدراسة التي أجريت في جامعة كوينزلاند بأستراليا إلى أن امتصاص الجسم للكوليسترول الغذائي ليس جيداً كما كان يعتقد. وبدلاً من ذلك، تلعب الأطعمة مثل الدهون المشبعة والدهون المتحولة دوراً رئيسياً في مستويات الكوليسترول. ومصعد هذه الدهون هو اللحوم والأجبان وجليد الدجاج والسمن النباتي المهدرج. ونظراً لهذه التوصيات المتغيرة بمرور الوقت، والفروق الدقيقة في علم التغذية، فمن المفهوم أن يستمر البحث في البيض. والبيض مصدر جيد للبروتين، ويحتوي على فيتامينات ب، وحمض الفوليك، والأحماض الدهنية غير المشبعة، والفيتامينات التي تذوب في الدهون (أ، د، هـ، ك). والكولين، والمعادن. وتعود هذه المغذيات بخواص عديدة على وظائف الجسم وأعضاء مختلفة مثل العيون والعظام والشعر.

أستراليا تعزّم تغرام

أعلنت هيئة الرقابة على الإنترنت في أستراليا أمس الاثنين فرض غرامة على تطبيق تغرام تزيد عن 600 ألف دولار أميركي لتجاوزه مهلة نهائية للكشف عن كيفية تعامله مع محتوى "الإرهاب" وإساءة معاملة الأطفال. وقالت مفوضة السلامة الإلكترونية جولي إنمان غرانت إن تطبيق التراسل المشفر رد بعد أكثر من خمسة أشهر من المهلة النهائية التي حددت له في 6 أيار-مايو 2024 لإثبات امتثاله لإجراءات السلامة على الإنترنت. وكانت الهيئة قد سألت تغرام ومنصات أخرى في آذار-مارس من العام الماضي عما يفعلونه للكشف عن المحتوى المتعلق بـ "الإرهاب" والتطرف العنيف واستغلال الأطفال جنسياً، وفق ما ذكرت في بيان. وقالت إن تغرام لم يرد حتى 13 تشرين الأول-أكتوبر، ما أعاق عمل الهيئة لمدة نصف عام تقريباً. وأمام شركة تغرام التي عزّمت بمبلغ 958 ألف دولار أسترالي "613 ألف دولار أميركي"، 28 يوماً لسداد الغرامة، أو طلب المزيد من الوقت للسداد أو محاولة إلغاءها.

في خطوة تعزز الرعاية الصحية المجتمعية في أبوظبي

«صحة» تكرم المتبرعين بالدم المتميزين

(صحة) الراسخ ببناء منظومة رعاية صحية مرنة تقوم أساساً على التعاطف والدعم المجتمعي. ويمثل كل متبرع رؤيتنا لدولة الإمارات حيث تعتمد الرعاية الصحية على أفراد ملتزمين يكرسون أنفسهم لإحداث فرق حقيقي في حياة الآخرين.

وقال محمد العولقي، الفائز بالمرتبة الأولى في التكرير: «بالنسبة إلي، يمثل كل تبرع محاولة لمنح شخص ما الأمل وفرصة أخرى من أجل العيش، وإدراك مدى تأثير ذلك على شفاء شخص ما يدفعني إلى التبرع مجدداً. وأذ يشرفني الحصول على هذا التكرير، إلا أن المكافأة الأكبر بالنسبة إلي هي معرفة أن تبرعاتي بالدم تحدث فرقا حقيقيا. وأمل أن يشكل ذلك مصدر إلهام يدفع الآخرين إلى المبادرة للتبرع واختبار التأثير العميق للعطاء ومساعدة الغير».



العيساني وسويدب رايع كوفيللاكام، حيث قدم كل منهما 12 تبرعاً. وقال الدكتور حمد سيف النعيمي، مدير قسم الطب المساعد لخدمات بنك الدم: «يشكل المتبرعون بالفصادة شريان الحياة الحقيقي لنظام الرعاية الصحية، حيث يقدمون دماً مهماً للمرضى الذين يواجهون تحديات صحية شديدة، ولا تقتصر أهمية هذه الجائزة على تكريم المتبرعين، فهي تجسد التزام

89% الأمر الذي يعكس الالتزام القوي لدى المجتمع الإماراتي بدعم احتياجات الرعاية الصحية الحيوية. وتكرّم جائزة «بطل التبرع بالفصائح للعام» المتبرعين الذين أظهروا تفانياً متميزاً في هذا الصدد، حيث قام محمد العولقي، الذي تم تكريمه كأفضل متبرع، بإجراء 29 عملية تبرع منقذة للحياة، وجاء في المركز الثاني عمر بطي الذي أجرى 24 تبرعاً، بينما تقاسم المركز الثالث كل من أحمد علي ناصر

•• أبوظبي-الفجر:

كرّمت شركة «صحة»، التابعة لمجموعة «بيورهيلث»، الأفراد المتميزين الذين تبرعوا بدمهم بالدم لخدمات بنك الدم «أثراً مهماً في إنقاذ حياة المرضى في مختلف أنحاء الإمارة. وتكرّم جائزة «بطل التبرع بالفصائح للعام» المتبرعين الذين يسهم التزامهم في دعم المرضى الذين هم بأمرس الحاجة إلى التبرع بالدم، الأمر الذي يعكس رسالة «صحة» بضمان جعل الرعاية الصحية متاحة للجميع، وبناء منظومة رعاية صحية مرنة تقوم على المساهمات الفاعلة من أبناء المجتمع.

يذكر أن الإمارات تشهد طلياً متزايدة على مكونات دم معينة، حيث باتت المستشفيات في مختلف أنحاء البلاد تعوّل على حصولها على إمدادات مستمرة لتوفير العلاجات المنقذة للحياة للمرضى الذين يواجهون مرض السرطان، أو يخضعون لعمليات جراحية، أو يعانون من أمراض مزمنة. وتعدّ الفصادة، وهي عملية تبرع دقيقة ومخصصة تتضمن عزل مكونات محددة مثل الصفائح الدموية أو البلازما، محورية من أجل تلبية هذا الطلب. ويخالف عمليات التبرع التقليدية، تعمل الفصادة على استخلاص المكونات المطلوبة من الدم ثم إعادة ما بقي إلى المتبرع، الأمر الذي يجعلها مثالية للمرضى الذين يحتاجون إلى جرعات مركزة لدعم شفائهم أو علاجهم.

يذكر أن تبرعات الفصادة زادت هذا العام بنسبة



الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة تنظم أسبوع التوظيف

•• رأس الخيمة - الفجر:

اجتمع أكثر من 32 مؤسسة من مختلف القطاعات للتفاعل مع طلاب وخريجي الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة في أسبوع التوظيف السنوي الذي عقدهت الجامعة مؤخراً في حرمها الجامعي. وغطت الفعالية التي استمرت ثلاثة أيام السيرة الذاتية وتقنيات إجراء المقابلات، وتضمنت جلسات نقاشية للخبراء شارك فيها قادة من مختلف القطاعات، بما في ذلك هيئة رأس الخيمة لتنمية السياحة، وشركة «أليك» للتعمير في البناء وغيرها.

وشاركت مجموعة متنوعة من الشركات المحلية والدولية في هذا الحدث، مما أتاح للطلاب والخريجين فرصاً قيمة للتواصل، وفرصاً تدريبية وتوظيفاً محتملاً وفرص عمل بدوام كامل.

وقال الدكتور ديفيد أ. شميدت، رئيس الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة: «يواجه الخريجون اليوم أكثر من أي وقت مضى، تحديات في الحصول على أول وظيفة لهم بسبب ديناميكية سوق العمل المتغيرة. ونحن في الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة نتبع نهجاً شاملاً من خلال تنظيم أسبوع المهنة كل عام بهدف تمكين طلابنا من الاطلاع على الحقائق الميدانية لسوق العمل. لقد كان من دواعي سرورنا أن ترى العديد من أصحاب العمل وقادة الصناعة يعرضون فرص العمل المتاحة ويتبادلون النصائح مع طلابنا وخريجينا».

وقال الدكتور عماد يوسف حب الله، نائب الرئيس للتطوير المؤسسي والشؤون الخارجية في الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة: «مع هذه المجموعة القوية من الشركات والإقبال المثير للإعجاب من الطلاب والخريجين، تحول أسبوع التوظيف في الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة في رأس الخيمة 2025 إلى منصة لا تقدر بثمن للباحثين عن عمل لاستكشاف الأفق الوظيفية واكتساب رؤى من قادة القطاع واتخاذ الخطوة التالية نحو رحلة مهنية ناجحة».

وفي إطار التحضير لهذا الحدث، نظمت الجامعة أنشطة متنوعة، بما في ذلك عرض تقديمي للقيادة في كلية الهندسة المدنية في الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة، تلاه حلقة نقاش ناقش حول الاتجاهات المستقبلية في الهندسة المدنية وجلسة توعوية بعنوان «التعليم من أجل التوظيف» للتواصل مع المتخصصين في هذا القطاع.

ركز اليوم الثاني على النمو الشخصي والمهني، حيث تضمنت ورشة عمل على موقع لينكد إن حول العلامة التجارية الشخصية وجلسات نقاشيتين في القطاع مع ممثلين من هيئة رأس الخيمة لتنمية المهارات المهنية والتعليم من أجل التوظيف ومرجان. استكشفت الجلسة الأولى الاتجاهات والفرص المستقبلية في مختلف القطاعات، حيث غطت قطاعات التعليم والأعمال والضيافة والسياحة والهندسة. وسلطت الجلسة 2 الضوء على التميز في التصميم: العمارة والابتكار.

وشملت الشركات المحلية والعالمية المشاركة في الحدث: شركة ALEC للتعمير في البناء، هيئة رأس الخيمة لتنمية السياحة، مرجان، منتجج موفينيك جزيرة المرجان، منتجج ذا كوف روتانا، شركة ADC لأنظمة الطاقة، شركة سيليجاس د.م.م، شركة فيشر لاستشارات الموارد البشرية، فندق هيلتون جاردن إن- رأس الخيمة، فندق الريتز كارلتون رأس الخيمة، منتجج راديسون جزيرة المرجان برأس الخيمة، فنادق روف، هامبتون باي هيلتون جزيرة المرجان، مؤسسة عبد الله الغرير، شركة القصة الذهبية للاستشارات الهندسية، شركة داز كرافترز المهنية د.م.م، شركة الظبي للمقاولات د.م.م، بنك رأس الخيمة، مدرسة هارفيست الخاصة، جلفار، شركة رأس الخيمة للضيافة القابضة، مركز رأس الخيمة الدولي للشركات، واحة الأصول الرقمية برأس الخيمة، موانئ رأس الخيمة، منطقة رأس الخيمة الاقتصادية (راكنز)، مدارس تعليم أجيال، يونيسكوت العقارية، شركة الاتحاد للتأمين، مساكن وقرية الحمرا ريزيدنس، دار الهندسة المعمارية، التعليم من أجل التوظيف، الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة.



نادي الإمارات العلمي يخلق عالمياً..

8 جوائز تفتح أبواب التحدي في بطولة الروبوت بالولايات المتحدة



•• دبي-محمود علياء:

حقق نادي الإمارات العلمي إنجازاً جديداً في مجال الروبوت والذكاء الاصطناعي، حيث تأهل للمشاركة في البطولة العالمية «فيكس للروبوتات التعليمية»، والتي ستقام في الولايات المتحدة الأمريكية خلال الفترة من 6 إلى 14 مايو المقبل. يأتي هذا التأهل بعد أداء متميز في البطولة الوطنية للروبوت التي نظمتها مؤسسة ربع قرن بمجمع الشارقة للبحوث والتكنولوجيا خلال الفترة من 22-23 فبراير الجاري، والتي توج فيها طلبة النادي بـ 8 جوائز مرموقة، من بينها المركز الأول في البطولة، وجوائز المهارات الفردية، بالإضافة إلى جائزتي التميز والتصميم بفرعيه للمرحلتين المتوسطة والمتقدمة.

تمكّن طلبة النادي، خلال فترة إعداد مكثفة امتدت لنحو ستة أشهر، من اكتساب خبرات متعددة في البرمجة المتقدمة، والتصميم المبتكر، والتعامل مع المشكلات ووضع الحلول الفعالة، مما ساهم في تطوير مهاراتهم التقنية والإبداعية بشكل ملحوظ. وقد تأهل أربعة فرق من مختلف أنحاء العالم للتنافس في البطولة العالمية، بعدما حصروا المراكز الأولى في البطولة الوطنية وجوائز التميز والتصميم. تعدّ البطولة العالمية للروبوت «فيكس» واحدة من أقوى المسابقات العالمية في مجال الروبوتات التعليمية، حيث تجمع فرقاً من مختلف أنحاء العالم للتنافس في تطوير الروبوتات الذكية وتنفيذ تحديات معقدة تتطلب مهارات عالية في البرمجة والتصميم الميكانيكي وحل المشكلات. ويحرص نادي الإمارات العلمي على المشاركة السنوية في هذه البطولة، تأكيداً على تميزه وريادته في هذا المجال، وسعيه الدائم لتطوير مهارات الطلبة وتأهيلهم وفق أحدث المعايير العالمية. تهدف البطولة إلى تحقيق مستويات عالية من النجاح والابتكار، عبر تعزيز التفكير المنطقي، وتنمية المهارات الفنية والشخصية الضرورية للطلبة، بما يسهم في

إعدادهم لمواجهة متطلبات القرن الحادي والعشرين. كما تسهم المسابقة في غرس روح التحدي والمنافسة البناءة بين المشاركين، من خلال تكليفهم بمهام محددة تتطلب التفكير الإبداعي والعمل الجماعي والابتكار التقني.

ويُعتبر تأهل نادي الإمارات العلمي لهذه البطولة العالمية إنجازاً يعكس مستوى التميز والتفوق الذي يتمتع به الطلبة، ويؤكد قدرة النادي على إعداد جيل مبدع وموهب لتحقيق الريادة في المجالات التقنية والهندسية. أشاد بلال البدر، رئيس مجلس إدارة ندوة الثقافة والعلوم، بالإنجاز المتميز الذي حققه نادي الإمارات العلمي في البطولة الوطنية للروبوت وتأهله للمشاركة في البطولة العالمية بالولايات المتحدة، مؤكداً أن هذا التفوق يعكس القدرات الإبداعية للمهارات التقنية التي يتمتع بها شباب الإمارات في مجالات العلوم والتكنولوجيا.

وأضاف البدر، إن الفوز بـ 8 جوائز مرموقة، من بينها المركز الأول وجوائز التميز والتصميم، يؤكد أن أبناءنا قادرين على المنافسة عالمياً وتحقيق الريادة في المجالات التقنية والابتكارية. نحن فخورون بهذا الإنجاز الذي يعكس الاستمرار الناجح في العقول المبدعة، ويؤكد أهمية دعم المواهب الشابة وتعزيز ثقافة الابتكار والبحث العلمي.

وأكد البدر أن نادي الإمارات العلمي سيواصل دعمه للإمارات كواحدة من الدول الرائدة في مجالات التكنولوجيا والابتكار.

وأعرب الدكتور عيسى البستاني، رئيس نادي الإمارات العلمية، عن فخره الكبير بالإنجاز الذي حققه طلبة النادي في البطولة الوطنية للروبوت، والذي توجّ فريقنا بتحقيق الفوز في البطولة العالمية، ونؤكد التزامنا في نادي الإمارات العلمي بتوفير بيئة محفزة لتأهيل الطلاب، ونواصل مسيرة التميز العلمي والتكنولوجي لدولة الإمارات.

إعدادهم لمواجهة متطلبات القرن الحادي والعشرين. كما تسهم المسابقة في غرس روح التحدي والمنافسة البناءة بين المشاركين، من خلال تكليفهم بمهام محددة تتطلب التفكير الإبداعي والعمل الجماعي والابتكار التقني.

ويُعتبر تأهل نادي الإمارات العلمي لهذه البطولة العالمية إنجازاً يعكس مستوى التميز والتفوق الذي يتمتع به الطلبة، ويؤكد قدرة النادي على إعداد جيل مبدع وموهب لتحقيق الريادة في المجالات التقنية والهندسية. أشاد بلال البدر، رئيس مجلس إدارة ندوة الثقافة والعلوم، بالإنجاز المتميز الذي حققه نادي الإمارات العلمي في البطولة الوطنية للروبوت وتأهله للمشاركة في البطولة العالمية بالولايات المتحدة، مؤكداً أن هذا التفوق يعكس القدرات الإبداعية للمهارات التقنية التي يتمتع بها شباب الإمارات في مجالات العلوم والتكنولوجيا.

وأضاف البدر، إن الفوز بـ 8 جوائز مرموقة، من بينها المركز الأول وجوائز التميز والتصميم، يؤكد أن أبناءنا قادرين على المنافسة عالمياً وتحقيق الريادة في المجالات التقنية والابتكارية. نحن فخورون بهذا الإنجاز الذي يعكس الاستمرار الناجح في العقول المبدعة، ويؤكد أهمية دعم المواهب الشابة وتعزيز ثقافة الابتكار والبحث العلمي.

وأكد البدر أن نادي الإمارات العلمي سيواصل دعمه للإمارات كواحدة من الدول الرائدة في مجالات التكنولوجيا والابتكار.

وأعرب الدكتور عيسى البستاني، رئيس نادي الإمارات العلمية، عن فخره الكبير بالإنجاز الذي حققه طلبة النادي في البطولة الوطنية للروبوت، والذي توجّ فريقنا بتحقيق الفوز في البطولة العالمية، ونؤكد التزامنا في نادي الإمارات العلمي بتوفير بيئة محفزة لتأهيل الطلاب، ونواصل مسيرة التميز العلمي والتكنولوجي لدولة الإمارات.

مفوضية الاعتماد الأكاديمي في الدولة تجدد اعتماد برامج البكالوريوس في كلية الهندسة في أميركية الشارقة

•• الشارقة-الفجر:

بوزارة التعليم العالي والبحث العلمي في دولة الإمارات العربية المتحدة هي الجهة الرسمية المسؤولة عن ترخيص مؤسسات التعليم العالي وتقييم برامجها الأكاديمية لاعتمادها. وهي تعمل بالتنسيق مع الجهات المحلية والدولية لضمان الحفاظ على المعايير الأكاديمية، والارتقاء بجودة تجربة الطلبة التعليمية في مؤسسات التعليم العالي. وشمل تجديد الاعتماد برامج بكالوريوس العلوم في كل من تخصصات الهندسة الكيميائية، والهندسة المدنية، وهندسة الحاسوب، وعلوم الحاسوب،

والهندسة الكهربائية، والهندسة الصناعية، والهندسة الميكانيكية. ويعزز هذا الاعتماد الوطني حضور الكلية على الساحة العالمية، إذ جاء بالتزامن مع حصولها على الاعتماد الأكاديمي من مجلس الاعتماد للأكاديمية في 30 سبتمبر 2030.

وقال الدكتور فادي أحمد العلول، عميد كلية الهندسة في الجامعة الأميركية في الشارقة: «إن تجديد اعتماد برامجنا شهادة على جودة برامجنا الأكاديمية، ويؤكد مكانة الكلية بصفتها إحدى المؤسسات الرائدة في تعليم الهندسة على المستويين الإقليمي والدولي. لقد كان التزامنا بالابتكار، وترسيخ النهج الأكاديمي الصارم، وتعزيز الشراكات مع القطاع الصناعي، حجر الأساس في بلوغ هذا التميز. نحن ملتزمون في كلية الهندسة بتخريج كوادر مهنية قادرة على التألق في سوق عمل سريع التطور. وستواصل العمل على تطوير برامجنا وبرامجنا الأكاديمية بما يلبي تطلعات طلبتنا واحتياجات شركائنا في القطاع الصناعي، إلى جانب خدمة المجتمع الهندسي الأوسع.

بناء اقتصادها القائم على المعرفة وتطويره، فإنه من الضروري أن تواكب المعايير المعتمدة في مؤسسات التعليم العالي طموحاتنا الوطنية. نحن سعداء بأن أكاديمية الهندسة في الشارقة قد استوفت من جديد معايير الاعتماد الأكاديمي بكفاءة وتميز. وستواصل في مفوضية الاعتماد الأكاديمي بوزارة التعليم العالي والبحث العلمي العمل على دعم وتمكين كافة مؤسسات التعليم العالي في الدولة لتكون أكثر مرونة وتنافسية، بما يمكنها من تخريج مزيد من الكفاءات

بوزارة التعليم العالي والبحث العلمي في دولة الإمارات العربية المتحدة هي الجهة الرسمية المسؤولة عن ترخيص مؤسسات التعليم العالي وتقييم برامجها الأكاديمية لاعتمادها. وهي تعمل بالتنسيق مع الجهات المحلية والدولية لضمان الحفاظ على المعايير الأكاديمية، والارتقاء بجودة تجربة الطلبة التعليمية في مؤسسات التعليم العالي. وشمل تجديد الاعتماد برامج بكالوريوس العلوم في كل من تخصصات الهندسة الكيميائية، والهندسة المدنية، وهندسة الحاسوب، وعلوم الحاسوب،

والهندسة الكهربائية، والهندسة الصناعية، والهندسة الميكانيكية. ويعزز هذا الاعتماد الوطني حضور الكلية على الساحة العالمية، إذ جاء بالتزامن مع حصولها على الاعتماد الأكاديمي من مجلس الاعتماد للأكاديمية في 30 سبتمبر 2030.

وقال الدكتور فادي أحمد العلول، عميد كلية الهندسة في الجامعة الأميركية في الشارقة: «إن تجديد اعتماد برامجنا شهادة على جودة برامجنا الأكاديمية، ويؤكد مكانة الكلية بصفتها إحدى المؤسسات الرائدة في تعليم الهندسة على المستويين الإقليمي والدولي. لقد كان التزامنا بالابتكار، وترسيخ النهج الأكاديمي الصارم، وتعزيز الشراكات مع القطاع الصناعي، حجر الأساس في بلوغ هذا التميز. نحن ملتزمون في كلية الهندسة بتخريج كوادر مهنية قادرة على التألق في سوق عمل سريع التطور. وستواصل العمل على تطوير برامجنا وبرامجنا الأكاديمية بما يلبي تطلعات طلبتنا واحتياجات شركائنا في القطاع الصناعي، إلى جانب خدمة المجتمع الهندسي الأوسع.

منوعات العقل

23



تُعد السمنة في مرحلة الطفولة من الحالات الطبية الخطيرة التي يصاب بها الأطفال والمراهقون. فهي بالتحديد مقلقة؛ لأن الوزن الزائد يضع الأطفال عادة على بداية طريق المشكلات الصحية التي كانت تُعد فيما سبق مشكلات خاصة بالبالغين، مثل السكري وارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول. كما يمكن أن تؤدي السمنة في مرحلة الطفولة إلى عدم تقدير الذات والاكتئاب.

السمنة عند الأطفال.. بداية الطريق للمشكلات الصحية



بانتظام، مثل الوجبات السريعة والمخبوزات والوجبات الخفيفة الجاهزة، في زيادة وزن طفلك. ويمكن أن تسبب الحلوى وأطباق الحلو في زيادة الوزن أيضاً، وتشير أدلة كثيرة إلى المشروبات السكرية، بما في ذلك عصائر الفاكهة والمشروبات الرياضية، كمسببات للسمنة لدى بعض الأشخاص.

- قلة ممارسة التمارين الرياضية: الأطفال الذين لا يمارسون التمارين الرياضية أكثر عرضة لزيادة الوزن؛ لأنهم لا يحرقون كمية كبيرة من السعرات الحرارية. كما يُسهم قضاء وقت طويل في أنشطة الخمول، مثل مشاهدة التلفزيون أو لعب ألعاب الفيديو، في زيادة المشكلة. هذا بالإضافة إلى أن البرامج التلفزيونية غالباً ما تتضمن إعلانات عن الأطعمة غير الصحية.
- العوامل العائلية: إذا كان طفلك من عائلة يتسم أفرادها بزيادة الوزن، فقد يزداد وزنه. ويحدث ذلك خاصة إذا كان الطفل ينشأ في بيئة تتوافر فيها الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية بشكل دائم، وينعدم فيها الاهتمام بالأنشطة البدنية.
- العوامل النفسية: قد يزيد التوتر الشخصي والوالدي والأسري من خطر إصابة الطفل بالسمنة. حيث يتناول بعض الأطفال الطعام بشكل مفرط للتغلب على المشكلات أو لمعالجة بعض المشاعر مثل التوتر أو محاربة الملل. وقد تكون لدى والديهم ميول مماثلة.
- تناول أدوية معينة: يمكن أن تزيد بعض الأدوية التي تُصرف بوصفة طبية من خطر الإصابة بالسمنة. تشمل هذه الأدوية البريدنيزون، والليثيوم، والأميتريبتيلين، وباروكستين Paxil، وجابابنتين (Neurontin، Gralise وHorizant)، وبروبرانولول (Inderal وHemangeol).

الأعراض ليس شرطاً أن يكون كل الأطفال ذوي الوزن الزائد مصابين بالسمنة. فبعض الأطفال تكون بنيتهم الجسدية أكبر من المتوسط، وعادة ما يكتسب الأطفال كميات مختلفة من دهون الجسم في مختلف مراحل النمو. لذلك، قد لا تعرف من مجرد النظر إلى طفلك ما إذا كان الوزن مصدراً للقلق على صحته أم لا.

ويعد مؤشر كتلة الجسم، الذي يُوفر معياراً للوزن بالنسبة إلى الطول، هو المقياس المقبول لزيادة الوزن والسمنة. يمكن أن يستخدم طبيب الأطفال مخططات النمو ومؤشر كتلة الجسم، ويجري فحوصات أخرى إذا لزم الأمر لمساعدتك على معرفة ما إذا كان وزن طفلك يمكن أن يسبب له مشكلات صحية أم لا.

الأسباب المشكلات المتعلقة بنمط الحياة، مثل قلة ممارسة الأنشطة بشكل كبير واكتساب الكثير من السعرات الحرارية من الأطعمة والمشروبات، هي العوامل الرئيسية للإصابة بالسمنة في مرحلة الطفولة.

لكن قد تؤدي العوامل الوراثية والهرمونية دوراً كذلك.

عوامل الخطر هناك عدة عوامل غالباً ما تعمل معاً وتزيد من خطر زيادة الوزن لدى طفلك:

- النظام الغذائي: قد يتسبب تناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية

الوقاية لوقاية طفلك من زيادة الوزن، يمكنك:

- حذر له مثلاً يُحتذى به. قدم له أطعمة صحية وشجعه على ممارسة الأنشطة البدنية المنتظمة واحرص على تحويل ذلك إلى اهتمام عائلي. وبذلك سيستفيد الجميع، ولن يشعر أحد من أفراد العائلة بالعزلة.
- اجعل الوجبات الخفيفة الصحية خياراً متاحاً. تتضمن الخيارات وجبة فشار مصنوع بماكنة الهواء الساخن من دون إضافة الزبدة أو وجبة فواكه مع لبن قليل الدسم أو جزر صغير الحجم مع حمص أو وجبة حبوب كاملة مع حليب قليل الدسم.
- قدم أصناف طعام جديدة عدة مرات. لا داعي للشعور بالإحباط إذا لم يعجب طفلك على الفور بالطعام الجديد. عادة ما يستغرق الأمر عدة مرات من تجربة الطعام حتى يقبله طفلك.
- اختر مكافآت غير الطعام. من السلوكيات السيئة إعطاء وعد بتقديم الحلوى للطفل مقابل السلوك الحسن.
- تأكد من حصول طفلك على قسط كافٍ من النوم. تشير بعض الدراسات إلى أن الحصول على قدر قليل للغاية من النوم قد يزيد من خطر الإصابة بالسمنة. كما أن الحرمان من النوم قد يسبب اختلالاً في توازن الهرمونات ما يؤدي إلى زيادة الشهية.

هل تساعد المكملات الطبيعية في علاج الاكتئاب؟

لا يمكن أن تكون العلاجات الطبيعية للاكتئاب بديلاً عن التشخيص والعلاج الطبي، كما أن كونها طبيعية لا يعني دائماً أنها آمنة. ومع ذلك، يبدو أن هناك مكملات عشبية وغذائية معينة تكون فعالة لبعض الأشخاص.

لكن تحتاج للمزيد من الدراسات لتحديد أي من هذه العلاجات الأكثر فاعلية وما الآثار الجانبية التي قد تسبب بها. فيما يلي بعض المكملات التي يروج لها الموقفين على أنها تساعد في علاج الاكتئاب:

- نبتة سانت جون: لم تعتمد هيئة الغذاء والدواء الأمريكية هذا المكمل العشبي لعلاج الاكتئاب في الولايات المتحدة، ولكنه متوفر بالسوق. ويمكن أن يسبب أدنوسيل ميثيونين الغثيان والإمساك في حالة تناوله بجرعات كبيرة.
- الأحماض الدهنية أوميغا 3: توجد هذه الدهون في السمك الذي يعيش في المياه الباردة، ويزور الكتان، وزيت الكتان، والجوز، وبعض الأطعمة الأخرى.

تتم دراسة المكملات كعلاج محتمل للاكتئاب وأعراضه لدى المصابين بالاضطراب ثنائي القطب، ورغم أن هذا المكمل يعتبر آمناً بوجه عام، فإنه ينطوي على مذاق السمك، وقد يتفاعل مع أدوية أخرى في حالة تناوله بجرعات كبيرة.

- الزعفران: قد يُحسن مستخلص الزعفران من أعراض الاكتئاب، وقد تسبب الجرعات العالية في آثار جانبية خطيرة.
- هيدروكسيبتريبتوفان: قد يؤدي المكمل المعروف دوراً في تحسين مستويات السيروتونين، وهي مادة كيميائية تؤثر على الحالة المزاجية، لكن الأدلة أولية فقط وهناك حاجة إلى المزيد من البحوث.
- كما أن المنتجات الغذائية وتلك الخاصة بالحميات لا تخضع لرقابة إدارة الغذاء والدواء الأمريكية بنفس الطريقة التي تراقب بها الأدوية، فلا يمكن التيقن دائماً من ماهية ما تتناوله أو من سلامته، لذلك يفضل إجراء بعض البحوث قبل البدء في تناول أية مكملات غذائية.



العدد ١٤٢٨٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٢٥ 70646 محكمة ابوظبي التجارية ابتدائي الدائرة الاولى

العدد ١٤٢٨٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٢٥ 70197 اعلان المستأنف ضدهم بالنشر للحضور امام الخبرة

دولة الامارات العربية المتحدة وزارة العدل محكمة عجمان الابتدائية العدد ١٤٢٨٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٢٥

حكومة دبي محاكم دبي العدد ١٤٢٨٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٢٥ 70392 اذار عدلي بالنشر رقم المحرر (350/2025)

العدد ١٤٢٨٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٢٥ 70197 اعلان رقمي لتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ٢٥٣/٢٠٢٤/١١٧٩٥

العدد ١٤٢٨٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٢٥ 70197 اعلان رقمي بالنشر في الدعوى رقم ١٠٠٠/٢٠٢٤/٢٥٧٧ احوال نفس مسلمين

العدد ١٤٢٨٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٢٥ 70545 اعلان رقمي لتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ٢٥٢/٢٠٢٤/٢٤٥٠٦ تنفيذ شيكات

العدد ١٤٢٨٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٢٥ 70197 اعلان رقمي بحكم بمثابة الحضور في الدعوى رقم ١١٢٢/٢٠٢٤/٤١ عقاري

العدد ١٤٢٨٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٢٥ 70197 اعلان رقمي لتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ٢٠٧/٢٠٢٥/٣٨٦٨ تنفيذ تجاري

العدد ١٤٢٨٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٢٥ 70519 اعلان رقمي بحكم بمثابة الحضور في الدعوى رقم ٢٨٨٥/٢٠٢٤/٤٢٠٤٢ تجاري

العدد ١٤٢٨٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٢٥ 70197 اعلان رقمي بحكم قطعي بالنشر في الدعوى رقم ٥٥٢/٢٠٢٤/٤٠٤٠٢ مدني

العدد ١٤٢٨٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٢٥ 70197 اعلان قرار بالتنفيذ في التنفيذ رقم ٢٣١/٢٠٢٥/٢٠٧ تنفيذ تجاري

العدد ١٤٢٨٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٢٥ 70392 اعلان رقمي بالنشر في التنفيذ رقم ٥٨٢/٢٠٢٥/٢٠٨ تنفيذ مدني

العدد ١٤٢٨٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٢٥ 70533 اعلان رقمي بالنشر في التنفيذ رقم ٦٥٠/٢٠٢٥/٢٠٨ تنفيذ مدني

العدد ١٤٢٨٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٢٥ 70533 اعلان رقمي بالنشر في التنفيذ رقم ١٠٢٧٧/٢٠٢٥/٢٠٨ تنفيذ مدني

العدد ١٤٢٨٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٢٥ 70591 اعلان رقمي بالنشر بقيد دعوى في التنفيذ رقم ٥٨٢/٢٠٢٥/٢٠٨ تنفيذ مدني

العدد ١٤٢٨٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٢٥ 70392 اعلان بالنشر في الدعوى رقم ٤٢/٢٠٢٢/٢٣٤٤ تجاري

العدد ١٤٢٨٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٢٥ 70392 اعلان رقمي لتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ١٤٠٤/٢٠٢٥/٢٥٣ تنفيذ شيكات

العدد ١٤٢٨٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٢٥ 70392 اعلان رقمي لتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ٢١٤١٥/٢٠٢٢/٢٥٣ تنفيذ شيكات

العدد ١٤٢٨٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٢٥ 70791 اعلان بالنشر تفاصيل الإعلان بالنشر إلى المدعي عليه: ١- صابرين سمير عباس جمعة محمد - مجهول محل الإقامة

العدد ١٤٢٨٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٢٥ 70642 اعلان رقمي لتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ٢٥٣/٢٠٢٤/١١٧٩٥ تنفيذ شيكات

العدد ١٤٢٨٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٢٥ 70392 اعلان رقمي بالنشر في الدعوى رقم ١٠٠٠/٢٠٢٤/٢٥٧٧ احوال نفس مسلمين

العدد ١٤٢٨٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٢٥ 70533 اعلان رقمي بالنشر في الدعوى رقم ١٠٢٧٧/٢٠٢٥/٢٠٨ تنفيذ مدني

العدد ١٤٢٨٩ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٢٥ 70533 اخطار عدلي رقم العملة ٥٢٩5719 MOJAU-2025

منوعات

الفكر

27

يخوض الفنان المصري الشاب عصام عمر أول بطولة مطلقة له في دراما رمضان ٢٠٢٥، من خلال مسلسل "نص الشعب اسمه محمد"، وذلك بعد النجاحات التي حققها مؤخراً على مستوى السينما والتلفزيون، في مسلسل "بالطو أبيض"، و"مسار إجباري"، ثم فيلم "البحث عن منفذ لخروج السيد رامبو".
تدور أحداث المسلسل المكون من ١٥ حلقة، في إطار "لايت كوميدى"، حول "محمد" الذي يقع في حب زميلته في العمل، فهل يستطيع أن يتزوجها، أم يقع في شر أعماله، وتُحاصره المشاكل من كل مكان؟
المسلسل المقرر عرضه على قناة "mbc مصر"، بطولة رانيا يوسف، ومايان السيد، وهاجر السراج، وشيرين، ومحمد محمود، ومحمد عبد العظيم، ودنيا سامي وغادة إبراهيم، والعمل تأليف محمد رجاء، وإخراج عبد العزيز النجار.

أول بطولة مطلقة للفنان الشاب عصام عمر

"نص الشعب اسمه محمد" . . كوميديا عن الحب والزواج في رمضان



أجيال مختلفة
أما مايان السيد، اعتبرت أن دورها في مسلسل "نص الشعب اسمه محمد" مختلف عن شخصيتها تماماً، ولم يسبق لها تقديمه من قبل، الأمر الذي يُشكل تحدياً كبيراً بالنسبة لها.
وقالت إن: "ما يميز هذا العمل، أنه يمزج بين النجوم الشباب والكبار، وهناك توافق وكيمياء كبيرة ظهرت بين المشاركين"، موضحة أن المسلسل يُخاطب كل أفراد الأسرة بصورة راقية وجذابة.
فيما لفتت هاجر السراج، إلى تجديد تعاونها مع المخرج عبد العزيز النجار، بعد مسلسل "حالة خاصة"، قائلة: "رُحمتي لهذا العمل، وسعدت به لأنني أقدم شخصية جديدة علي من حيث الشكل والمحتوى".
وأضافت أن "السلسل خطوة مهمة في مشواري المهني، ويقدر التحدي والإحساس بالسؤولية الذي يرافقني، إلا أنني أعتقد أن ذلك القلق هو عامل صحي يُساعدني على تقديم شخصيتي في أفضل صورة".
وأوضحت أن تركيبة المسلسل تمزج بين أجيال مختلفة من الفنانين، وفي الوقت ذاته يناقش موضوع اجتماعي مختلف في إطار كوميديا الموقف وبصورة جذابة وشيقة، مؤكدة أنه عندما تكون هناك ثقة متبادلة مع فريق العمل سيعمل الجميع في تناغم كبير سينعكس على المنتج النهائي.
ومن جهتها، رأت الفنانة شيرين، أن الأحداث خلال التصوير أعادتها لأجواء مسلسل "عيون" الذي قدمته في بدايتها الفنية بضميمة النجوم فؤاد المهندس ويونس شلبي وسناء جميل، حيث الأعمال الاجتماعية التي تدور في إطار العائلة، وتقدم المراحل العمرية المختلفة، وهو جزء من

متينياً أن يستقبل الجمهور العمل بصورة إيجابية، ويتقبل تصرفات الشخصيات، ويتفهمها ويحترم اختلافها ومميزاتها وعبوبها.
وأوضح عصام، في بيان صحافي، أن "الدراما عملية متكاملة ومستمرة، وكل قصة عند روايتها هي التي تحدد أبطالها سواء كبار أو شباب"، مؤكداً أنه من المدرسة التي تُفضل تقديم الأعمال الجماعية، وكل فنان يؤدي دوره وقصته في الأحداث، إذ لا يحبذ كثيراً الأعمال التي تتمحور كلها حول شخص واحد.

الدراما الجماعية
ومن جانبه، أبدى عصام عمر، حماسه الشديد لتقديم "الشخصيات المرسومة بعمق"، والتي تقدم البشر بمختلف أنماطهم وتصرفاتهم الطبيعية التي تحمل الخطأ والصواب،



وأوضح أن "السلسل له خصوصية كبيرة، والرجال تحديداً سيفهمونه أكثر، لأنه يمس مرحلة عمرية يتعرض لها الرجال بعد الزواج ومشاعر معينة تتغير أو تتجه لشخص آخر، ونحن حرصنا على تقديم هذا الإطار، دون أن نفقد روح المرح والكوميديا التي تُغلف الإطار وتُتابع "السلسل به روح الأعمال الدرامية التي ارتبطنا بها في الماضي ولدينا حنين تجاهها"، مختتماً حديثه بأنه يميل أكثر لتقديم المسلسلات ذات الـ 15 حلقة أو أقل، حيث يُمكنه ذلك من التكثيف الدرامي.

رسالته بصورة مُبهنة تدعو المشاهد للتفكير، حتى لو كانت في إطار ساخر أو اجتماعي، لافتاً إلى أن هذا المشروع كتبه منذ عدة سنوات، وكان قيد التنفيذ أكثر من مرة، حتى أتاحت الفرصة لتقديمه الآن.
ورأى أن طبيعة الأحداث تتناسب جداً مع عدد الحلقات، وهو من بداية الكتابة كان يرى أن هذا الشكل هو الأنسب للقصة.
فيما شدد المخرج عبد العزيز النجار، على حرصه منذ بداية اختيار فريق العمل، على التنوع بين عناصر الشباب والخبرة والوصول لتوليفة فنية تُقدم تنوع ومُتعة للمشاهدين.

دور الدراما أن يجد المشاهد نفسه على الشاشة في أنماط وشخصيات تعبر عنه والأفكار التي تشغله، مؤكدة أن "العمل يمس طبقات كثيرة في المجتمع".
دعوة للتفكير
وبدوره، قال الكاتب محمد رجاء، إن اسم السلسل قفز إلى ذهنه في أثناء الكتابة وتحديداً بعد نهاية الحلقة الرابعة، مشيراً إلى أن الاسم يعكس أكثر من مدلول، فهو مستقى من دراما الحلقات، ويُعطي أيضاً معنى أن هناك حالات كثيرة في المجتمع لديها نفس القصة.
وأوضح أنه يميل إلى تقديم



حقوق فيلم ولاد رزق 3 الذي يقوم ببطولته أحمد عز نجاحاً استثنائياً في دور العرض السينمائية خلال الفترة الأخيرة، حيث أفادت مصادر خاصة أن فريق العمل بدأ بالفعل التحضير للجزء الرابع من الفيلم. من المقرر أن يبدأ تصوير هذا الجزء الجديد في شهر يونيو المقبل.

جائزة الفيلم المفضل خلال حفل توزيع جوائز Joy Awards الذي أقيم في يناير الماضي بالملكة العربية السعودية. وقد سعد لاستلام الجائزة كل من المخرج طارق العريان والمنتج موسى عيسى والمؤلف صلاح الجهيني.
تدور أحداث فيلم ولاد رزق 3 حول مجموعة من الأصدقاء الذين اعتادوا على حياة الجريمة والسرقة، لكنهم يقررون في البداية الابتعاد عن هذا العالم المظلم والبحث عن فرص جديدة في مجالات مختلفة. ومع ذلك، تتغير الأمور عندما يجدون أنفسهم مجبرين على العودة إلى عالمهم القديم، حيث يتعين عليهم تنفيذ مهمة إجرامية تعتبر الأخيرة لهم.
في هذا الجزء، يتألق أحمد عز بدور رضا رزق، الأخ الأكبر الذي يتولى قيادة العمليات الإجرامية. رضا ليس مجرد مجرم، بل هو أيضاً رجل أعمال يمتلك معرض سيارات، بينما يجسد عمرو يوسف

«ولاد رزق 3» نجاح ساحق واستعدادات مكثفة للجزء الرابع في يونيو المقبل



يواصل ولاد رزق 3 تصدره لقائمة الأفلام الأكثر تحقياً للإيرادات في تاريخ السينما المصرية، حيث تمكن من جمع إيرادات تقترب من 260 مليون جنيه خلال 27 أسبوعاً من العرض.
في سياق متصل، حصل فيلم ولاد رزق 3 على

صاح الجهنيني وإخراج طارق العريان

الفيلك

علاج مشكلات الغدة الدرقية دون اللجوء للهرمونات



ويحسب الطبيب فإن اضطراب عمل الغدة الدرقية قد يكون بسبب نقص بعض العناصر في الجسم، مثل اليود والحديد أحياناً، لذا يجب على الطبيب إجراء التحاليل اللازمة لتحديد نقص هذه العناصر، وتعويضهما عبر المكملات أو وصف حمية غذائية غنية بالدهون والأسماك واللحوم الحمراء وبعض أنواع الخضروات والفواكه. علماء روس يكتشفون دور فيتامين "B5" في علاج قرحة المعدة

وأضاف: "قد يحدث خلل في هرمونات الغدة الدرقية بسبب نقص بعض البروتينات والأنزيمات في الجسم، مثل نقص التيروسين، وفي هذه الحالة قد توصف للمريض مكملات تحتوي على التيروسين أو يوصف له نظام غذائي لتعويض نقص هذه المادة في الجسم". وأشار تيروشكين إلى أن مشكلات الغدة الدرقية قد يكون سببها الإجهاد المزمن وقلة النوم والإفراط في العمل، وهذه العوامل تسبب تباطؤ وظيفة الغدة الدرقية، وفي هذه الحالة ينصح الأطباء بالراحة وعدم إجهاد الجسم لتعود وظائف الغدة إلى عملها بشكل طبيعي.

يلجأ بعض الأطباء للأدوية الهرمونية لعلاج مشكلات الغدة الدرقية، لكن توجد طرق بسيطة وأمنة دون الحاجة لتلك الأدوية. يقول الطبيب الروسي وأخصائي الغدد الصماء، رومان تيروشكين: "اللامبالاة، والاضطراب، وتساقط الشعر، والوزن الزائد، كل هذه علامات قد تدل على وجود مشكلات في الغدة الدرقية، لذا يجب مراجعة الطبيب في حال ظهورها.. في بعض الحالات ليس من الضروري أن يستخدم الطبيب الأدوية الهرمونية في العلاج، بل يجب معرفة سبب المشكلة من خلال إجراء التحاليل والفحوصات المطلوبة".

يكثر استهلاكه في المنطقة العربية الحليب الحيواني الأكثر فائدة!

أظهرت دراسة حديثة أن بعض الأطعمة قد تحمل فوائد صحية كبيرة، مثل تقليل مخاطر الأمراض المزمنة وتعزيز صحة الجهاز الهضمي، ما يسلم الضوء على أهمية اختيار الغذاء المناسب لصحة أفضل. ووفقاً للدراسة، فإن حليب الجمل قد يكون بديلاً أفضل لحليب الأبقار بفضل خصائصه المضادة للبكتيريا والحساسية.

وقال باحثون من جامعة إديث كوان في أستراليا إن حليب الجمل يحتوي على جزيئات بروتينية قصيرة نشطة أكثر بشكل طبيعي مقارنة بحليب الأبقار. وعلى الرغم من أن العلماء كانوا يعرفون أن حليب الجمل يمكن أن يكون أقل تسبباً في الحساسية مقارنة بحليب الأبقار، فإن الدراسة الجديدة، التي نُشرت في Food Chemistry، تؤكد أنه يملك أيضاً قدرة أعلى على إنتاج جزيئات تتمتع بخصائص مضادة للبكتيريا ومضادة لارتفاع ضغط الدم.

وتشير الأبحاث إلى أن هذه المركبات النشطة يمكن أن تعوق بشكل انتقائي بعض العوامل المرضية. وبالتالي، فإن حليب الجمل يخلق بيئة صحية في الأمعاء ومن المحتمل أن يساعد على تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب في المستقبل. ومع ذلك، تحتاج فعالية هذه الجزيئات النشطة في حليب الجمل إلى مزيد من الاختبارات.

وتؤكد الدراسة نتائج سابقة تشير إلى أن حليب الجمل يخلو من البروتين المسبب للحساسية الرئيسي في حليب الأبقار، وهو لاكتوغلوبين بيتا (β-lactoglobulin) أو اختصاراً β-Lg، وبالتالي يوفر بديلاً صحياً لحليب الأبقار لأولئك الذين يعانون من حساسية لاكتوغلوبين بيتا.

ويقول الباحثون: "الدراسة الضريفة لتوصيف البروتينات المسببة للحساسية في حليب الجمل والأبقار أظهرت أن حليب الجمل يحتمل أن يكون أقل تسبباً في الحساسية نظراً لعدم وجود لاكتوغلوبين بيتا". ووجدت الدراسة أن مستوى اللاكتوز في حليب الجمل أيضاً أقل مقارنة بحليب الأبقار، حيث يحتوي حليب الأبقار عادة على نحو 85-87% ماء، و3.8-5.5% دهون، و2.9-3.5% بروتين، و4.6% لاكتوز. أما حليب الجمل فيحتوي على نسبة ماء أعلى قليلاً تتراوح بين 87-90%، ومحتوى بروتين يتراوح بين 2.15% و4.90%، ودهون تتراوح بين 1.2 إلى 4.5%، ولاكتوز بنسبة تتراوح بين 3.5-4.5%.

ويقول الباحثون إن النتائج الأخيرة قد تؤدي إلى تطوير منتجات ألبان غنية بالعناصر الغذائية.

وحالياً، يأتي 81% من الحليب الذي يستهلك في جميع أنحاء العالم من الأبقار، بينما تمثل الجمال المصدر الخامس بعد الجاموس والماعز والأغنام.

وتشكل الجمال نحو 0.4% فقط من الإنتاج العالمي للحليب، ويركز إنتاجها في الغالب في مناطق قاحلة من العالم بما في ذلك الشرق الأوسط. ومع ذلك، يمكن لبعض المناطق شبه الجافة مثل أستراليا، زيادة الإنتاج والاستهلاك أيضاً.



مايكي ماديسون في غرفة الفائزين مع جائزة أفضل ممثلة عن دورها في فيلم «أنورا»، بحفل توزيع جوائز الأكاديمية البريطانية للأفلام والتلفزيون «بافتا»، لعام 2025. (رويترز)

قرأت لك

حبة البركة



تتعدد الفوائد الصحية لحبة البركة في مختلف استخداماتها إضافة لمذاقها المميز وتوصية الرسول صلى الله عليه وسلم بتناولها، للحفاظ على الصحة والتغلب على الأمراض. وتقول دكتورة منال شرف الدين استشارية التغذية العلاجية: إن حبة البركة مفيدة جداً في علاج الانتفاخ وعسر الهضم لاسيما عند الأطفال. وتشير إلى أنها مفيدة في حالات الحموضة التي تلازم المرأة خلال الأشهر الأخيرة من الحمل وتعد علاج فعال لأوجاع البطن. ويمكن استخدامها للتخفيف من الصداع عن طريق نقعها في الماء أو دقها وتناولها في شكل مشروب للتخلص من وجع الرأس.

سؤال وجواب

- متى تبدأ الفنونو الدمية للطفل في العمل ؟ بعد خمسة أسابيع من ولادته
- شجر ضخم قد يبلغ قطره ثمانية أمتار وفي أفريقيا؟ البايوب
- أين تقع آثار برسيبوليس؟ جزيرة صقلية
- ما هي المدينة الليبية التي تقع عند ملتقى الحدود التونسية الجزائرية ؟ غدامس

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الذباب ينقل العديد من الأمراض للإنسان وأهم هذه الأمراض: مرض الرمد الصديدي ومرض التراخوما ومرض الإسهال وغيرها. ولذلك تجب مكافحة الذباب ومنع تواجده وذلك بالتدابير التالية: التخلص من القمامة بشكل جيد، وضع سلك شبك على النوافذ، رش بعض المبيدات في أماكن تواجد الذباب للقضاء عليها. أما مرض الملاريا فهو ينتقل بواسطة بعوض خاص يسمى الأنوفيل.
- هل تعلم أن العنب ينضج عند وضعه في الميكروويف.
- الخنازير لا يمكنها أبداً أن تنظر للسماء في الأعلى.
- هل تعلم أن الأصبع الأكثر حساسية هو أصبع السبابة الأقرب إلى الإبهام.
- الستائر الفينيسية اخترعت في اليابان.
- هل تعلم أن كرة الغولف تحتوي على حوالي 336 تجويف.
- هل تعلم أن غابات الأمازون المطيرة تنتج نصف إمدادات العالم من الأوكسجين.
- هل تعلم أن عدد عضلات جسم الإنسان 639 عضلة مختلفة وأن أقوى هذه العضلات هي العضلة الماضغة بين الفكين وليس عضلة الساعد. وأن أكبر هذه العضلات هي عضلة الفخذ.

قصة القطة البيضاء

يحكى ان احد الصيادين وجد قطة صغيرة بيضاء داخل الغايه فأشفق عليها ان يأكلها حيوان شرس وهي بهذه الرقة فقرر ان يأخذها لأبنته الصغيرة تلعب بها .. وضعها داخل جرابه الكبيرة وراء ظهره فانامت قليلاً اول الامر ثم استيقظت لتخربش الجراب ثم تخرج منه وتسقط على الأرض فداستها عجلات عربته الثقيلة التي يجرها خلفه فسمع مواءها ونظر خلفه مسرعاً ليحدها وسط الطمي .. رفعها ونظفها ووجدها بخير فقال لها حمداً لله وجود الطمي الكثير هنا أنتذك والو لا كانت الأرض صلبة لفرمتك عجلات العربية، اسرع للبيت ومنحها لأبنته التي نظفتها بالماء جيداً وجففتها وجعلت لها مكاناً تنام فيه وهي سعيدة بذلك وبدأت القطة تلعب داخل المنزل وتقفز من هنا وهناك وفي لحظات ذهبت لأحد الأركان ونظرت لشيئين اعجبها واسرعت بأبتلاعهم وكانت الأبنة تراقبها فصرخت وقالت ابتلعت القطة سم الفئران .. جاء الصياد بسرعة واستطاع ان يدخل طرف حزامه داخل فم القطة وافرغ معدتها وانقذها وراقبها يومين حتى شفيت .. بعدها خرجت لتلعب واخذت تقفز وتنتط وفي آخر نطه لها والتي كانت قوية جداً سقطت داخل بئر الماء صرخت البنت الصغيرة وجرت مع امها لتلقى بدلوا الماء داخل البئر فدخلت فيه القطة وسحبها الأم وانقذتها وهي في غيظ شديد .. تسلت القطة من فراشها وصعدت إلى سطح البيت فوجدت برجاً صغيراً اسود تخرج منه ورائح شهية اقتربت لتتأمل ومدت رقبته كثيراً فأختل توازنها وسقطت داخل مدخنة البيت لتسقط فوق الموقد الذي كانت الأم لتوها قد رفعت من عليه اناء به ماء مغلي ولأن الشعلة مازالت ساخنة فقد سمعت القطة الشقية وجعلتها تقفز وترتطم بالحائط مما افرغ الأم التي اسرعت بوضع علاج للحروق على فروتها المسخة، رقدت القطة لتعود بعد ايام لشفائها فوجدت مكاناً دافئاً منعزلاً معتماً دخلت فيها ووقدت بهدوء واذا بالأم تأتي لتضع فيه بعض الأخشاب لتوقدها فأسرعت لتقفز خارجة قبل ان تشتعل وتصبح مشوية .. صرخت الأم وهلعت لما كانت ستعمله بالقطة الصغيرة .. خرجت القطة وهي تجري ثم فترت فوق احدى الأشجار لترقد على احد الأغصان واخذت تلعب مع احدى الفراشات وتلف وتدور ولم ترى تلك الأغصان المتشابكة التي التفت حول رقبته فجأة زلت اقدامها الصغيرة وكادت تسقط لكنها علقت من رقبته وكادت تخنق ولأن الأبنة خرجت تبحث عنها سمعت مواءها الضعيف واسرعت لأنيها لينقذها .. عادت القطة للمنزل ودخلت تحت سرير الأبنة الصغيرة لتتراح في هدوء ولم تمر دقائق حتى دخلت البنت الغاضبة والتي قررت امها ان تلقي بالقطة خارجاً فأرتمت فوق فراشها بعنف مما جعله يسقط بها فوق رأس القطة التي صرخت، جاء الأب ليرف السرير ويجد القطة الجريحة فأخذها وخاط جرحها لدى الطبيب لينقذها من جديد وهنا قال لأبنته اننا قطة بسبعه ارواح كادت تموت سبعه مرات وانقذتها لكنني لن اعيش عمري انقذ فيها .. في الصباح اخذها معه إلى الغايه وتركها هناك، انهي عمله وعاد للبيت فوجدتها تنام مع ابنته في فراشها .. اسلم امره لله وتقبل وجودها في بيته شريطة انه لن يتدخل لانقاذها مرة اخرى !.

مساحة للتلوين

