

مستشفى الكورنيش أبوظبي
ينقذ توأماً متطابقاً من خلال
جراحة جينية رائدة

جودي فوستر في
ستينها: لم أعد
أبالي بشيء



8 أعراض محتملة

ص 23 للسرطان لا تتجاهلها أبداً



اكتشافات أثرية تبرز نفوذ ملكة مصرية كسرت احتكار الرجال للخلود

كشفت دراسة تاريخية وأثرية حديثة عن الدور الاستثنائي الذي لعبته الملكة المصرية "عنخ إس إن بيبي" الثانية، التي تعد من أوائل النساء اللواتي مارسن سلطة سياسية ودينية كاملة في مصر القديمة، بعدما طالبت لنفسها بمكانة وخلود كانا حكراً على الفراعنة الذكور.

وقبل قرون طويلة من حكم حتشبسوت وكليوباترا، أعادت الملكة المصرية "عنخ إس إن بيبي" الثانية "Ankhnepesy II" رسم حدود السلطة النسائية في مصر القديمة، بعدما جمعت بين النفوذ السياسي والمكانة الدينية، وطالبت لنفسها بخلود كان حكراً على الفراعنة الذكور.

ووفقاً لـ "ناشونال جيوغرافيك" يجسد تمثال صغير من الألباستر محفوظ في متحف بروكلين بنيويورك مكانتها الاستثنائية؛ إذ تظهر الملكة جالسة على العرش بينما يجلس ابنها الفرعون بيبي الثاني على ركبتيها. وعلى خلاف القواعد الفنية الصارمة في مصر القديمة، تظهر الملكة بحجم يتوق حجم الفرعون الصغير بمرتين، في دلالة واضحة على سلطتها خلال فترة وصايتها على الحكم، رغم أن ابنها يرتدي التاج الملكي.

وعاشت "عنخ إس إن بيبي" الثانية خلال عصر الدولة القديمة، في فترة اتسمت بالاضطرابات السياسية. وكانت زوجة الفرعون بيبي الأول، ثم أصبحت وصية على العرش عندما تولى ابنها الحكم في سن لم يتجاوز السادسة. ورغم المؤامرات داخل القصر والتهديدات الخارجية، نجحت في إدارة شؤون البلاد، ما مكن ابنها لاحقاً من الحكم لأكثر من 65 عاماً، في أطول فترة حكم في تاريخ مصر القديمة.

طالب مسلح يرتكب مجزرة داخل مدرسة

أعلنت السلطات الروسية، اعتقال طالب يبلغ من العمر 15 عاماً، يشتبه في تنفيذه هجوماً بسكين داخل مدرسة في ضواحي موسكو، أسفر عن مقتل طالب في العاشرة من عمره وحارس أمن، وإصابة عدد من الطلاب، في واقعة أثار صدمة واسعة داخل البلاد.

ساعة ذكية «سحرية» لإيقاف نوبات غضب الأطفال

في تطور لافت لدمج التكنولوجيا والصحة النفسية للأطفال، كشفت عبادة مايو عن نظام مبتكر يعتمد على ساعة ذكية مدعومة بالذكاء الاصطناعي، قادرة على تنبيه الآباء إلى نوبات الغضب الوشيكة لدى أطفالهم، ما يتيح التدخل المبكر واحتواء الموقف قبل تفاقمه.

ويتمتع النظام على رصد مؤشرات التوتر الفسيولوجية لدى الطفل، مثل تسارع ضربات القلب والتغيرات في الحركة، ثم إرسال هذه البيانات إلى تطبيق ذكي على هواتف الآباء، يُصدر تنبيهات فور اقتراب نوبة الغضب، ويدعو إلى التواصل المباشر مع الطفل في اللحظة المناسبة.

ووفق دراسة حديثة نُشرت في مجلة JAMA Network Open، ارتدى أطفال تتراوح أعمارهم بين 3 و7 سنوات، ويتلقون علاجاً تفاعلياً بين الآباء والأبناء في عبادة مايو، ساعات ذكية لمدة 16 أسبوعاً، وأظهرت النتائج أن التنبيهات مكنت الآباء من التدخل خلال أربع ثوانٍ فقط، وأسهمت في تقليص مدة نوبات الغضب الشديدة بمعدل 11 دقيقة، أي ما يقارب نصف الوقت المسجل عند الاعتماد على العلاج التقليدي وحده.

ولا تقتصر فوائد النظام على تهدئة الأطفال فحسب، بل تمتد إلى تعزيز الروابط بين الآباء والأبناء، وتحسين جودة التجارب اليومية في أماكن مثل الطائرات والمطاعم، بحسب تقارير متخصصة.

يحتوي الرمان كغيره من الفواكه، على كربوهيدرات تتحول إلى غلوكوز -سكر يستخدمه الجسم كمصدر للطاقة. ووفقاً لما نشره موقع "فيرى ويل هيلث" Very Well Health، يزعم بعض خبراء الصحة أن تناول الرمان على معدة فارغة يُعطي دفعة من الطاقة دون ارتفاع حاد في سكر الدم.

وعادة ما يروج خبراء الصحة لفكرة أن تناول الفاكهة على معدة فارغة يُقدّم فوائد صحية خاصة، ولكن لا يوجد دليل على أن هذه الممارسة تُساعد على الهضم أو امتصاص العناصر الغذائية.

تقول كارولين سوزي، أخصائية تغذية ومتحدثة باسم أكاديمية التغذية وعلم التغذية في دالاس، إنه للحصول على فوائد صحة القلب ومضادات الأكسدة، يجب التركيز على إدراج الرمان في النظام الغذائي بانتظام، مضيفة أن "الانتظام في تناول الرمان أهم من تناوله على معدة فارغة".

أيهما أفضل . . تناول حبات الرمان أم شرب عصيرها؟

عصير الرمان وسكر الدم ويمكن الحصول على العناصر الغذائية من بذور الرمان وعصيرها، لكن البذور فقط هي التي توفر الألياف. يحتوي كوب واحد من البذور على 19 غراماً من السكر و6 غرامات من الألياف، بينما يحتوي كوب واحد من العصير على 34 غراماً من السكر ولا يحتوي على ألياف. ونظراً لافتقار العصير إلى الألياف، فإن شربه على معدة فارغة يمكن أن يرفع نسبة السكر في الدم بشكل أسرع من تناول البذور. تساعد الألياف على إبطاء عملية الهضم وتمنع ارتفاع نسبة السكر في الدم بشكل مفاجئ. وللبروتين تأثير مماثل من خلال إبطاء امتصاص الكربوهيدرات.

"إذا كنت قلقاً بشأن ارتفاع نسبة السكر في الدم، فاختر البذور بدلاً من العصير، وحم بإقرانها بالبروتينات، مثل الزبادي اليوناني"، كما قالت سوزي. وتضيف سوزي: "يقدم الرمان قيمة غذائية هائلة. لا يهم وقت تناوله أو طريقة تناوله، سواء يتم إضافته إلى الزبادي أو دقيق الشوفان، أو يُضاف إلى السلطة، أو حتى تناوله عند الاستيقاظ صباحاً، فإن هناك العديد من الفوائد الغذائية"، كما يلي:

- 1- مضادات الأكسدة: يُطلق على الرمان غالباً اسم "الطعام الخارق"، فهو يحتوي على مضادات الأكسدة، مثل البوليفينول، التي تُساعد في الحماية من السرطان وأمراض القلب. يحتوي الرمان على ثلاثة أضعاف مضادات الأكسدة الموجودة في الشاي الأخضر، وهو مصدر شائع لمضادات الأكسدة. وأظهرت نتائج تجربة عشوائية حديثة أن مستخلص الرمان ساعد في خفض الالتهابات وخفض ضغط الدم، ويعود ذلك جزئياً إلى محتوى الفاكهة من مضادات الأكسدة.
- 2- خفض الالتهابات: ترتبط الشيخوخة بزيادة الالتهابات، والتي يُمكن أن تلعب أيضاً دوراً في الإصابة بمرض السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية والأمراض العصبية التنكسية. يُمكن أن يوفر الرمان طريقة منخفضة التكلفة لتقليل الالتهابات المرتبطة بالشيخوخة غير الصحية. وأظهرت دراسات أخرى أن تأثير الرمان المضاد للالتهابات يمكن أن يساعد الأشخاص في إدارة التهاب المفاصل الروماتويدي، وهو مرض مناعي ذاتي يمكن أن يسبب التهاباً في جميع أنحاء الجسم.
- 3- تعزيز الطاقة: يمكن للسكريات الموجودة في الرمان أن توفر دفعة سريعة من الطاقة حتى لو لم يتم تناول الفاكهة على معدة فارغة.
- 4- دعم صحة القلب: يساعد تناول الرمان في خفض ضغط الدم. ويمكن أن يزيد تناول بذور الرمان من تناول الألياف، مما يساعد أيضاً في الوقاية من أمراض القلب. وأضافت سوزي أن تناول الرمان يساعد في تحسين بعض عوامل الخطر القلبية الوعائية، مثل مؤشرات الالتهاب والإجهاد التأكسدي ومستوى الكوليسترول الجيد.

كيف يُصلح ما يخلفه الأكل السيء؟

قد يبدأ الأمر بكوب من الأيس كريم خلال مشاهدة التلفزيون، ثم يمتد إلى قطعة كعك كبيرة في مناسبة اجتماعية، ثم المزيد والمزيد أثناء مشاهدة التلفزيون مساءً.

وتصف خبيرة التغذية فيكتوريا ويتنغتون هذه الدورات غير الصحية بـ"غريزية"، ولا يجب أن تجلب في صباح اليوم التالي شعوراً بالانزعاج والذنب، حيث يمكن إصلاح ذلك تدريجياً. وحسب "ديلي ميل"، تقول ويتنغتون: "لا تحاول التخلص من السكر بالتقيد، عد إلى روتينك الطبيعي، وكن لطيفاً مع نفسك، وركز على وجبات متوازنة تحتوي على جميع العناصر الغذائية الكبرى التي يحتاجها الجسمك."

ويستند هذا النهج إلى عقود من أبحاث التغذية السلوكية، التي تظهر أن تقيد الطعام بعد نوبة الإفراط فيه يزيد من احتمال العودة إلى الإفراط في تناوله. وتوضح ويتنغتون: مفهوم "ضبط النظام الغذائي"، وضع في 2002 من الباحثين جانيت بوليفي، وبيتر هيرمان، على أنه "الجهود المتواصلة للحد من تناول الطعام بوعي للتحكم في الوزن، بدل تناول الطعام استجابة لإشارات الجوع الطبيعية".

ووجدت دراستها أن هذه الاستراتيجية غالباً ما تأتي بنتائج عكسية، فالذين يضبطون نظامهم الغذائي بصرامة يميلون إلى الانشغال بالطعام أكثر، ويعانون من شهوة أقوى، ويكونون أكثر عرضة للإفراط في تناول الطعام عندما تتعطل قواعدهم الصارمة، بسبب التوتر أو المشاعر، أو حتى لحظة تدليل واحدة.



النهار تمثال الحرية «البرازيلي» أمام المارة بفعل الرياح

سقط التمثال العملاق الذي يحاكي رمز الحرية الأمريكي من ارتفاع أربعة وعشرين متراً، تاركاً وراءه سحابة من الغبار وحطاماً متناثراً في موقف السيارات، وأحزن ببطء أمام المارة العاجزين، قبل أن يستسلم للرياح الهائجة ويرتطم بالأرض في مشهد صادم هز مدينة غوايا البرازيلية. وقعت الحادثة عندما اجتاحت ولاية ريو غراند دو سول عاصفة شرسه حملت معها رياحاً بلغت سرعتها 90 كيلومتراً في الساعة، ووقف التمثال شامخاً أمام متجر هافان اللصم منذ افتتاحه قبل خمس سنوات، لكنه لم يصمد أمام غضب الطبيعة هذه المرة. والتقطت عدسات الكاميرات اللحظات المرعبة، حين بدأ التمثال يترنج ببطء شديد، كأنه يقاوم قوة خفية تسحب نحو الأرض، بينما وصلت السيارات اندفاعها على الطريق المجاور غافلة عما يحدث. وتجمعت قلوب المارة وهم يراقبون المعدن الثقيل يميل أكثر فأكثر، حتى جاءت اللحظة الحاسمة. وتحطم رأس التمثال إلى قطع صغيرة فور اصطدامه بالأرض.



منوعات الفجر 22

للعام السابع على التوالي

عونك يا وطن ينفذ مبادرة «كسوة شتاء» لدعم 3500 عامل وأسرته متعففة في العين



•• العين- الفجر

المستفيدين خلال فصل الشتاء، وترسيخ ثقافة العطاء والعمل التطوعي في المجتمع. وأكد الشيخ سعيد بن محمد بن حم العامري أن مبادرة «كسوة شتاء»، تمثل أحد أبرز البرامج الإنسانية التي يحرص الفريق على تنفيذها بشكل سنوي، مشيراً إلى أن استمرار المبادرة للعام السابع يعكس التزام الفريق برسائله المجتمعية، واستلهام قيم العطاء والتراحم التي أرسنها القيادة الرشيدة. وأضاف أن الفريق سيواصل جهوده في تنفيذ المبادرات التي تخدم الإنسان وتعزز التلاحم المجتمعي، بالتعاون مع الشركاء والداعمين. من جانبها، أوضحت الدكتورة سلام القاسم، منسق فريق عونك يا وطن التطوعي، أن المبادرة استهدفت توزيع كسوة

نفذ فريق عونك يا وطن التطوعي مبادرة «كسوة شتاء»، في منطقة العين، وذلك للعام السابع على التوالي، مستهدفاً 3500 عامل وأسرته متعففة، في إطار جهوده الإنسانية المستمرة لتعزيم قيم التكافل الاجتماعي ودعم الفئات المحتاجة، انسجاماً مع نهج دولة الإمارات في العمل الإنساني والتطوعي. وشهدت المبادرة مشاركة الشيخ سعيد بن محمد بن حم العامري، رئيس فريق عونك يا وطن التطوعي، حيث تأتي هذه المبادرة امتداداً لسلسلة من المبادرات المجتمعية التي ينفذها الفريق سنوياً، بهدف تخفيف الأعباء المعيشية عن

نجاح فريق طب الأجنة في علاج متلازمة نقل الدم بين التوائم

مستشفى الكورنيش أبوظبي ينقذ توأماً متطابقاً من خلال جراحة جنينية رائدة

ويفضل فريقنا التمييز والتقنيات الحديثة، استطعنا التدخل بفعالية وتحويل نتيجة كانت لتكون مساوية إلى قصة أمل. وتؤكد هذه الحالة على قدرات الجراحة الجنينية في دولة الإمارات والتزامنا بتوفير رعاية عالمية المستوى للأسر كلما أمكن ذلك. وأضاف الدكتور غاريت جيمس وارينج، طبيب استشاري طب الأجنة في مستشفى الكورنيش: "يمثل هذا الإنجاز محطة مهمة في مسيرة طب الأجنة في دولة الإمارات. إن إدارة حالة متلازمة نقل الدم بين التوائم الحادة متبوعة بمتلازمة TAPS في حمل واحد تتطلب دقة عالية وخبرة متعددة التخصصات. إن الولادة السليمة لهذا التوأم تثبت للأسر أن أكثر التدخلات تقدماً باتت متاحة محلياً دون الحاجة للسفر إلى الخارج." ويؤكد هذا النجاح الدور الريادي الذي يلعبه مستشفى الكورنيش كمركز متقدم لطب الأجنة في دولة الإمارات، كما يسلم الضوء على التزام شركة صحة بتقديم رعاية مبتكرة ومنقذة للحياة للأمهات والأطفال.

بفقر دم خطير بينما يُصاب الآخر بكثرة الحمر (زيادة كبيرة في عدد كريات الدم الحمراء)، مما يخلق خللاً مهدداً للحياة. وللتعامل مع هذه الحالة، قام فريق طب الأجنة في مستشفى الكورنيش بإجراء عملية نقل دم داخل الرحم واستقرار حالة الأم والجنينين. وبعدها تمت ولادة التوأم بصحة جيدة عند الأسبوع 33 من الحمل من خلال عملية قيصرية مجدولة. وقال الدكتور ويرنر غيرهارد ديهل، رئيس قسم طب الأجنة في مستشفى الكورنيش: "تظهر هذه الحالة المذهلة الإمكانيات الاستثنائية لطب الأجنة في إنقاذ الأرواح في أكثر حالات الحمل بالتوائم تعقيداً. متلازمة نقل الدم بين التوائم (TTTS) حالة خطيرة قد تصيب التوائم المتطابقة التي تشترك في مشيمة واحدة، ويمكن أن تصبح مهددة لحياة الجنينين إذا لم يتم علاجها. أما متلازمة فقر الدم وكثرة الحمر لدى التوائم (TAPS) فهي من المضاعفات النادرة بعد علاج TTTS بالليزر، حيث يُصاب أحد الجنينين بفقر دم بينما يُصاب الآخر بكثرة الحمر، مما يشكل خطورة كبيرة.

من الحالات بعد العلاج بالليزر لمتلازمة نقل الدم بين التوائم. وتؤدي هذه المتلازمة إلى إصابة أحد الجنينين

نادرة وخطيرة أخرى تُعرف باسم متلازمة فقر الدم وكثرة الحمر لدى التوائم (TAPS)، والتي تصيب نحو 13%



•• أبوظبي- الفجر

أعلنت شركة «صحة»، التابعة لمجموعة «بيورहित»، أكبر مجموعة للرعاية الصحية في منطقة الشرق الأوسط، عن إنجاز بارز في مجال طب الأجنة، حيث تمكن فريق الخبراء في مستشفى الكورنيش من إنقاذ حياة توأم متطابق بعد تعرض الحمل لمضاعفات نادرة مهددة للحياة. تمثلت الحالة في إصابة الأم بمتلازمة نقل الدم بين التوائم، وهي حالة خطيرة قد تحدث في حالات الحمل بالتوائم المتطابقة التي تشترك في مشيمة واحدة. تحدث المتلازمة عندما يؤدي تدفق الدم غير الطبيعي إلى حصول أحد الجنينين على كمية كبيرة من الدم بينما يحصل الآخر على كمية قليلة جداً، مما يعرض كليهما لخطر فشل القلب أو الإصابة بفقر الدم أو الوفاة. وقد نجح مستشفى الكورنيش في علاج الحالة باستخدام جراحة الليزر الجنينية بالمنظار، وهي عملية دقيقة تجري داخل الرحم لإغلاق الأوعية الدموية غير الطبيعية في المشيمة المشتركة. وبعد خمسة أسابيع، ظهرت مضاعفات

هيئة أبوظبي للتراث تشارك في المهرجان الدولي السابع للتمور الأردنية 2025



•• أبوظبي- الفجر:

شاركت هيئة أبوظبي للتراث في فعاليات المهرجان الدولي السابع للتمور الأردنية 2025، الذي أقيم في العاصمة الأردنية عمان، برعاية صاحب الجلالة الهاشمية الملك عبد الله الثاني بن الحسين المعظم، وبالتعاون مع وزارة الزراعة الأردنية وجمعية التمور الأردنية، وإشراف جائزة خليفة الدولية لنخيل التمر والابتكار الزراعي. وتأتي مشاركة الهيئة في إطار حرصها على تعزيز التعاون الثقافي والزراعي، ودعم المبادرات الإقليمية المعنية بصون التراث الزراعي، وتبادل الخبرات في مجالات زراعة النخيل وإنتاج التمور والابتكار الزراعي. وقال سعاد عبيد خلفان المزروع، المدير التنفيذي لقطاع المهرجانات والفعاليات في هيئة أبوظبي للتراث، أن مشاركة الهيئة في هذا المهرجان تعكس التزامها بدعم الفعاليات المتخصصة التي تسهم في إبراز مكانة النخيل والتمور كمصدر أصيل من عناصر التراث الثقافي والاقتصاد الزراعي المستدام، مؤكداً أهمية هذه المنصات في تعزيز تبادل المعرفة وبناء شراكات فاعلة مع الجهات المعنية على المستويين الإقليمي والدولي. وأضاف أن الهيئة تحرص من خلال مشاركتها الخارجية على الاطلاع على أفضل الممارسات والتجارب الناجحة في تنظيم المهرجانات التراثية المتخصصة، بما يدعم تطوير منظومة المهرجانات التراثية في دولة الإمارات، ويعزز حضورها في المحافل الدولية.

منوعات الفكر

23



كشفت دراسة جديدة أن عدداً كبيراً من الأشخاص يُرجئون الخضوع لفحوص تتعلق بأعراض يُشتبه في أنها أعراض مبكرة للسرطان، غالباً بسبب صعوبة تأمين موعد لدى الطبيب العام (اختصاصي الرعاية الصحية الأولية)، أو نتيجة الاستخفاف بخطورة الأعراض (دواعي قلقهم الصحية) التي يلاحظونها.

تختلف بحسب نوعه وموضعه والشخص المصاب

8 أعراض محتملة للسرطان لا تتجاهلها أبداً

الإنترنت، أو بالتوجه مباشرة إلى العيادة".
في رأي وينتر: "ليس من واجب الناس أن يعرفوا بأنفسهم المشكلات الصحية التي يعانونها، بل هذا من اختصاص الطبيب. لذا، لا تخش أن تطرح عليه مخاوفك، فليس في ذلك مضية للوقت".
لماذا إبلاغ طبيبك بهذه الأعراض مبكراً هو أمر مهم وحيوي؟
"إذا استمعت (راقبت أوجاعك) إلى جسدك وناقشت مع طبيبك أي تغيير يطرأ عليه، فقد يلعب دوراً حاسماً في النتائج الصحية لاحقاً. في معظم الحالات، لن يكون السبب سرطاناً، ولكن إذا كان كذلك، فإن اكتشافه مبكراً يخلف أثراً كبيراً فارقاً كبيراً في رحلة العلاج"، تختم وينتر.

أي طبيب تزور أولاً؟
يجب أن يكون الطبيب العام وجهتك الأولى دائماً عندما يعترضك أي قلق بشأن صحتك.
تقول وينتر: "كثيراً ما يشتكي الناس من صعوبة الحصول على موعد لدى طبيب الرعاية الصحية الأولية، ولكن من المهم الاستمرار في المحاولة. وتتوفر اليوم طرق عدة للتواصل مع طبيبك، سواء عبر الهاتف أو

4) تغيير عادات (حركة) الأمعاء
"إذا لاحظت تغييراً في عادات الأمعاء، مثل الإمساك أكثر من المعتاد أو زيادة مرات التبرز، عليك أن تخبر طبيبك"، توضح وينتر.
كذلك لا بد من مراجعة الطبيب في حال ظهور دم في البراز أو البول،
أو نزف مهبل غير مبرر (غير طبيعي) بين فترات الحيض أو بعد العلاقة الجنسية".
5) ضيق في التنفس
تضيف وينتر: "إذا شعرت، ومن دون سبب واضح، بضيق في التنفس أثناء أداء أنشطتك اليومية المعتادة، مثل إنجاز الأعمال المنزلية، عليك إبلاغ طبيبك بذلك."
6) سعال مستمر
تقول وينتر: "إذا استمر السعال لأكثر من ثلاثة أسابيع من دون أن يخف، أو إذا تغيرت طبيعته، أو بدأ يزداد سوءاً (يتأقلم)، فمن المهم مراجعة الطبيب".

7) ألم بلا سبب واضح
مع التقدم في العمر تصبح بعض الأوجاع رقيقاً مألوفاً لنا، غير أن أي ألم لا تفسر له أو يلازمك طويلاً، أينما كان موضعه في الجسد، ربما يكون إشارة إلى مشكلة صحية أكثر خطورة، توضح مديرة المعلومات الصحية.

8) تغيرات في البشرة
"إذا لاحظت تغييراً غير مألوف في أي مكان على بشرتك، كأن تغير بقعة في اللون أو الملمس أو لا تختفي مع مرور الوقت، فلا تتغاض عن ذلك وراجع طبيبك".
تنصح وينتر مضيئة: "ولن يرغب في التعمق في المسألة (معرفة مزيد من المعلومات)، تتوفر على الموقع الإلكتروني الخاص بمؤسسة "كانسر ريسيرش يو كاي" قائمة مفصلة بالأعراض المرتبطة بسرطان الجلد من نوع الميلانوما".

طبيب أو مختص صحي لفحصها وتقييمها بدقة.
1) ظهور كتلة أو تورم غير مألوف
"إذا لاحظت أي كتلة جديدة أو تورم غير معتاد في أي مكان من جسدك، عليك الخضوع لمعاينة طبية لدى طبيب الرعاية الأولية"، تنصح وينتر.
2) فقدان الوزن أو الشعور بالتعب من دون سبب واضح
"من بين الأعراض العامة للسرطان التي تؤثر في الجسم كله، فقدان الوزن غير المبرر (من غير سبب) أو الشعور المستمر بالإرهاق"، تقول وينتر. "مثلاً، إذا كنت تفقد الكيلوغرامات من دون أن تحاول ذلك (من دون اتباع حمية)، فهذا مؤشر يستدعي مراجعة طبيبك".
3) كدمات لا تفسر لها
تشير وينتر إلى أن "ظهور كدمات على الجسم من دون سبب واضح يندرج ضمن الأعراض العامة للسرطان أيضاً. كان تصاب بالكدمات بسهولة، من دون أن تتعرض لأي إصابة جسدية".

في بحث نهضت به "كانسر ريسيرش يو كاي" Cancer Research UK، وشمل استطلاع آراء 6.844 شخصاً في المملكة المتحدة عبر منصة الأبحاث "يوغوف" YouGov، قال 53 في المئة إنهم يتوقعون مواجهة صعوبة في حجز موعد لدى الطبيب العام، فيما أفاد 47 في المئة بأنهم واجهوا هذه الصعوبة فعلاً، واعتقد 44 في المئة أن أعراضهم غير خطيرة، في حين رأى 43 في المئة أنهم قادرين على التعامل معها بمعالجتها بأنفسهم.
وفي ضوء هذه النتائج، تؤكد ميغان وينتر، مديرة المعلومات الصحية في مؤسسة "كانسر ريسيرش يو كاي"، أن أي تغيير غير مفسر يجب إبلاغ طبيبك به. وفي ضوء هذه النتائج، تشدد ميغان وينتر، مديرة قسم المعلومات الصحية في "كانسر ريسيرش يو كاي"، على ضرورة إبلاغ الطبيب العام بأي تغيير غير مبرر يطرأ على الجسم. وقالت وينتر: "رسالتنا واضحة: عليك الخضوع لفحص طبي عند ملاحظة أي تغيير لا يتوافق مع نمطك الصحي المعتاد، لأن علامات السرطان وأعراضه متنوعة جداً، وتباين طريقة ظهورها من شخص إلى آخر. بناءً عليه، أنصت إلى جسدك جيداً (راقبه وانتبه لأي تغيرات)، وإذا لاحظت أي مؤشر غير مألوف أو لا يبدو طبيعياً، تواصل مع طبيبك".
في ما يلي ثماني علامات ينبغي دائماً عرضها على



مشروب من 3 مكونات بسيطة يعزز المناعة ويكافح الأمراض الموسمية

مع انتشار الأمراض الموسمية، يبحث الكثيرون عن علاجات منزلية فعالة لتخفيف الأعراض المزعجة. ومن بين الوصفات المتداولة، برز مشروب بسيط يحظى باهتمام كبير على منصات التواصل الاجتماعي بفضل فعاليته في تهدئة احتقان الحلق وتعزيز المناعة.

القابلة للذوبان والمركبات النباتية. وحسب المصدر، لا يعتبر الليمون فاكهة صحية فحسب، بل يتميز أيضاً بطعم ورائحة مميزين ولطيفين ما يجعله إضافة رائعة للأطعمة والمشروبات. وتشير Healthline إلى أن العسل غني بالعناصر الغذائية ومضادات الأكسدة، وله خصائص مضادة للبكتيريا. فالعسل غير المعالج بشدة يحتوي على العديد من المركبات النباتية النشطة بيولوجياً ومضادات الأكسدة المهمة، مثل الفلافونويد والأحماض الفينولية. وتميل الأنواع الداكنة من العسل إلى تقديم مضادات أكسدة أكثر من الأنواع الفاتحة. ويمكن لهذا المزيج الطبيعي أن يشكل خط دفاع أولي فعال للتغلب على أعراض البرد والإنفلونزا، خاصة مع تغير الفصول وانتشار الفيروسات.



وتشارك إحدى مستخدمات "تيك توك" عبر حسابها @thewellnessspot وصفة من ثلاثة مكونات، مشيرة إلى أنها ستساعد على تحسين الأعراض بسرعة.
وقالت إن شاي الزنجبيل بالعسل والليمون الذي حظي بإعجاب واسع عبر المنصة الاجتماعية، يساعد في تخفيف الغثيان والالتهابات وتقوية الجهاز المناعي.
وتتلخص الوصفة في غلي شرائح الزنجبيل الطازج لمدة 10-20 دقيقة، ثم إضافة عصير الليمون والعسل الطبيعي حسب الرغبة.
ويعد الزنجبيل من أكثر المكونات فعالية في مكافحة الأمراض، حيث يحتوي على مركبات مضادة للالتهابات والفيروسات.
ويقول موقع Healthline إن الزنجبيل يتمتع بالعديد من الفوائد الصحية. وقد يساعد على الهضم، ويقلل الغثيان، ويدير التهاب المفاصل، ويخفف أعراض الدورة الشهرية.
والليمون مفيد أيضاً، حيث يحتوي على كمية عالية من فيتامين سي والألياف



حكومة الشارقة
دائرة القضاء

العدد ١٤٦٣٥ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١٨
إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة - محكمة التنفيذ المدنية - محمد نهاد الغزي
إخطار دفع في القضية رقم 0007691/2025 SHCXCICOMS تجاري

إلى المحكوم عليه : محمد نهاد الغزي
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي
المنفذ / مصرف الإمارات الإسلامي (شركة مساهمة عامة)
في القضية المشار إليها أعلاه
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن
الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 114995.0 درهم.
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في المسند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ
إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك
إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

حكومة الشارقة
دائرة القضاء

العدد ١٤٦٣٥ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١٨
إعلان منقذ ضده بالنشر وبمراسلة نصية
محكمة الشارقة - محكمة التنفيذ المدنية
إخطار دفع في القضية رقم 0007097/2025 SHCXCIBOUNCE تجاري

إلى المحكوم عليه : جونسون كالاتياراميل جوي
العنوان : الإعلان بالنشر وبمراسلة نصية على رقم الهاتف 0501824199
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي
المنفذ / بنك دبي الاسلامي (شركة مساهمة عامة)
في القضية المشار إليها أعلاه
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن
الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 26541.0 درهم.
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في المسند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ
إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار.

محكمة التنفيذ المدنية

حكومة الشارقة
دائرة القضاء

العدد ١٤٦٣٥ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١٨
إخطار بموعد اجتماع الخبرة
في القضية رقم 280 لسنة 2025 تجاري مصارف كلي - دبي

المدعي : بنك أبوظبي التجاري
بوكالة : أوبنكر سالم للحمالة والاستشارات القانونية
إلى المطلوب إعلانه : المدعي عليه (1) : شاوناس عمر حاجي شولاموغات
(2) محمد شاهد عبداللطيف خان ، (3) عمر تاناراكاتيل علوي تاناراكاتيل
بناءً على تكتلنا من محكمة دبي المؤلفة خيرياً في الدعوى المذكورة أعلاه، فقد حددنا يوم الثلاثاء
23/12/2025 في تمام الساعة العاشرة صباحاً موعداً لعقد اجتماع الخبرة الأول عن بعد ، وعليه
تتطلب حضوركم أو من يملكتم قانوناً لحضور اجتماع الخبرة مع إرسال كافة ما لديكم من مستندات
متعلقة بالدعوى، وعليكم مراجعة الخبرير أولاً بأول على بيانات التواصل المذكورة أعلاه بشأن أية
استفسارات والتابعة تطورات إجراءات تنفيذ المأمورية وإستلام المستندات والتعليق عليها. وبتكتم
التواصل معنا لتزويدكم بإبرامات الاجتماع على التواوين التالية :
الخبير/ سعيد الشاردر الفلاسي
Email : expert@alshardr.com - تليفون : 042555155.
رقم القيد بمحاكم دبي 133

حكومة الشارقة
دائرة القضاء

العدد ١٤٦٣٥ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١٨
إخطار بموعد اجتماع الخبرة
في الدعوى رقم 696/2025 تعيين خبرة - دبي

المتنازع ضدها الثانية : أمينات بروبريتيز سفيتين ليمتد - المتنازع ضدها الثالثة : أمينات
كوسنيت للإستثمار - م م م - في الدعوى المذكورة أعلاه بناء على تكليف محكمة دبي، بتعيين
خبيراً حسابياً في الدعوى المذكورة أعلاه المرفوعة : كودس للإستشارات م م م (المتنازع) ضدكم،
وعليه يرجى حضوركم في جلسة الخبرة أو وكيلاً معتمداً بتمتكم وتقديم ما لديكم من مستندات
تخص الدعوى وذلك يوم الإثنين الموافق 22/12/2025م في تمام الساعة 09:00 صباحاً
عن بعد من خلال تطبيق الاتصال المرئي تطبيق (Microsoft Teams) بإرسال الرابط
الخاص بالاجتماع يرجى التواصل على البريد التالي mafbgi@malfbgi.com أو
الأرقام التالية - موبيل : 0506551333 - هاتف : 044328643
الخبير (الحسابي) محمد علي خليفة بن حيدان الفلاسي
رقم القيد (234)

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٦٣٥ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١٨
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي

اسم المصفي : سويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 703 ملك محمد سعيد خلف الفيت - بورسعيد - ديرة -
هاتف : 04-2288982 فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة
في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية هريكويستي هولستيك
لخدمات التدريب الرياضي - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ
16/12/2025 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 16/12/2025
وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن
بديبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية
وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المحول

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٦٣٥ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١٨
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : هريكويستي هولستيك لخدمات التدريب الرياضي - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 1-501 ملك سالم احمد عبدالله بن دسمال السويدي - الفوز
الصناعية الأولى - بر دبي - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة -
الشخص الواحد (م م م)، رقم الرخصة : 1279193 رقم القيد بالسجل التجاري :
2543052 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في
السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي
بتاريخ 16/12/2025 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 16/12/2025
وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين السويدي لتدقيق
الحسابات - ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 703 ملك محمد سعيد خلف الفيت -
بورسعيد - ديرة - هاتف : 04-2288982 فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات
والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المحول

حكومة الشارقة
دائرة القضاء

العدد ١٤٦٣٥ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١٨
إعلان مدعى عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الإستئنافية المدنية
في الدعوى رقم 0001807/2025 SHCAPCICOMS مدني

إلى المدعي عليه : الشيخة العنود احمد عبدالرحمن الأحمد ال ثاني
مجهول محل الإقامة
انت مكلف بالحضور بجلسته 24/12/2025 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة
الشارقة المحكمة الإستئنافية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 2)
شخصياً او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقاً بها
كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة أيام من تاريخ النشر وذلك للنظر
في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.
حضر بتاريخ 17/12/2025

مكتب الخدمات القضائية

حكومة الشارقة
دائرة القضاء

العدد ١٤٦٣٥ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١٨
إعلان مدعى عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الإستئنافية المدنية
في الدعوى رقم 0001807/2025 SHCAPCICOMS مدني

إلى المدعي عليه : الشيخ عبدالرحمن احمد عبدالرحمن الأحمد ال ثاني
مجهول محل الإقامة
انت مكلف بالحضور بجلسته 24/12/2025 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة
الشارقة المحكمة الإستئنافية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 2)
شخصياً او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقاً بها
كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة أيام من تاريخ النشر وذلك للنظر
في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.
حضر بتاريخ 17/12/2025

مكتب الخدمات القضائية

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٦٣٥ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١٨
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي

اسم المصفي : ار او تي لمرجعة الحسابات
العنوان : مكتب رقم 1 ملك شركة التايوودة العقارية - ديرة - بورسعيد - هاتف
04-2940885 فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد
والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية فورديس
للتقنيات - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 13/11/2025
والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 13/11/2025 وعلى من لديه أي
اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بديبي على العنوان
المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45)
يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المحول

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٦٣٥ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١٨
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : فورديس للتقنيات - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 36-301 ملك عمران على لشاري على اصغر لشاري - الخليج
التجاري - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (م م م)،
رقم الرخصة : 1262655 رقم القيد بالسجل التجاري : 2174249 بموجب
هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري
لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ
13/11/2025 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 13/11/2025
وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ار او تي لمرجعة
الحسابات العنوان : مكتب رقم 1 ملك شركة التايوودة العقارية - ديرة - بورسعيد -
هاتف : 04-2940885 فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات
والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المحول

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٦٣٥ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١٨
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي

اسم المصفي : السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 703 ملك محمد سعيد خلف الفيت - بورسعيد - ديرة -
هاتف : 04-2288982 فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في
دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية تريكس اعد تيلز لخدمات
إدارة المشاريع - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 5/12/2025
والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 3/12/2025 وعلى من لديه أي
اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بديبي على
العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك
خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المحول

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٦٣٥ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١٨
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : تريكس اعد تيلز لخدمات إدارة المشاريع - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 3-62 ملك منذ عبدالغفور غلوم حسين - الخبيصي - الشكل
القانوني : ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة : 1113918 رقم القيد بالسجل
التجاري : 1832425 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد
تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب
قرار محاكم دبي بتاريخ 5/12/2025 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ
3/12/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين
السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 703 ملك محمد
سعيد خلف الفيت - بورسعيد - ديرة - هاتف : 04-2288982 فاكس : مصطحباً
معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا
الإعلان

المسؤول المحول

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٦٣٥ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١٨
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي

اسم المصفي : اكوفات لمرجعة الحسابات
العنوان : مكتب رقم 802 ملك فخر الدين نادر داهودوالا - الخليج التجاري - هاتف
فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي
المذكور أعلاه لتصفية 777 للقطارات وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ
17/12/2025 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 17/12/2025
وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن
بديبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية
وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المحول

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٦٣٥ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١٨
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : 777 للقطارات
العنوان : مكتب رقم 1108-74 ملك سوبهاجيت سريمانني - بر دبي - الخليج التجاري
- الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (م م م)، رقم
الرخصة : 705770 رقم القيد بالسجل التجاري : 1393728 بموجب هذا تعلن
دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال
الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 17/12/2025
والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 17/12/2025 وعلى من لديه أي
اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين اكوفات لمرجعة الحسابات العنوان
: مكتب رقم 802 ملك فخر الدين نادر داهودوالا - الخليج التجاري - هاتف : فاكس
: مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ
نشر هذا الإعلان

المسؤول المحول

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٦٣٥ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١٨
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي

اسم المصفي : انش ايه ام لتدقيق الحسابات
العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب -
ديرة - بورسعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 بموجب
هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه
لتصفية مركز هيتاليتي الطبي - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ
12/12/2025 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 12/12/2025
وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن
بديبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية
وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المحول

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٦٣٥ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١٨
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : مركز هيتاليتي الطبي - ش ذ م م
العنوان : محل 21 ملك دبي لاند ريزيدنسز - بر دبي - الحبيبة السادسة - الشكل
القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (م م م) رقم الرخصة
768307 رقم القيد بالسجل التجاري : 2160299 بموجب هذا تعلن دائرة
الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال
الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 12/12/2025
والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 12/12/2025 وعلى من لديه أي
اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين انش ايه ام لتدقيق الحسابات العنوان
: مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بور
سعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 مصطحباً معه كافة
المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المحول

حكومة الشارقة
دائرة القضاء

العدد ١٤٦٣٥ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١٨
مذكرة إعلان حكم بالنشر
صادرة من محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية
في الدعوى رقم 0006890/2025 SHCFICICOMS مدني

إلى : المحكوم عليه / علاء عبد العزيز سيد - العنوان : 10526714
تحيطكم علماً بأنه بتاريخ قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى
بالرقم أعلاه لصالح / المشرق للسياحة والمعطلات - علياء رفعت فواد
محمد البيار بصفتها شريكة ومديرة في المشرق للسياحة - بالتالي
: حكمت المحكمة بمنايا الحضورى / بالترام المدعى عليه بان يؤدي
للمدعية مبلغاً وقدره 5000 درهم (خمسة الاف درهم) تعويضاً مادياً
وأدبياً والزمتها بالمصاريف والرسوم. حكماً قابلاً للاستئناف خلال المدة
القانونية اعتباراً من اليوم التالي لنشره.

المحكمة الابتدائية المدنية

حكومة الشارقة
دائرة القضاء

العدد ١٤٦٣٥ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١٨
مذكرة إعلان حكم بالنشر
صادرة من محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية
في الدعوى رقم 0006359/2025 SHCFICICOMS تجاري

إلى : المحكوم عليه / رضا همامون همامون خان - العنوان : 10510953
تحيطكم علماً بأنه بتاريخ قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى بالرقم أعلاه لصالح /
شركة مجموعة الإمارات للاتصالات (مجموعة اتصالات) ش ذ م م بالتالي : حكمت المحكمة
بمنايا الحضورى / الترام المدعى عليه بان يؤدي للمدعية مبلغ (18.348.76) (ثمانية
عشر الف وثلاثمائة وثمانية واربعون درهم وستة مئتين فلس) والفاصلة قانونية بواقع
5% من تاريخ قيد الدعوى وحتى تمام السداد على الا تزيد عن اصل المبلغ المقضى به.
ثانياً : الترام المدعي عليه بالرسوم والصورفات و (500 درهم) مقابل اتعاب المحاماة. حكماً
قابلاً للاستئناف خلال المدة القانونية اعتباراً من اليوم التالي لنشره.

المحكمة الابتدائية المدنية

حكومة الشارقة
دائرة القضاء

العدد ١٤٦٣٥ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١٨
مذكرة إعلان حكم بالنشر
صادرة من محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية
في الدعوى رقم 0005925/2025 SHCFICICOMS مدني

إلى : المحكوم عليه / نون فوياج للجرم م م م م م - العنوان : 10493245
حسين محمد رشيد - العنوان : 10493246
تحيطكم علماً بأنه بتاريخ قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى بالرقم أعلاه لصالح
عبدالله حسين محمود أسمر - بالتالي : حكمت المحكمة بمنايا الحضورى / الترام
المدعى عليها بالتضامن والتضامن والحصم الدخل بان يؤدي للمدعي مبلغ وقدره
26.6505 دولارات امريكي او ما يعادله بالدرهم الإماراتي مبلغ 98.000 درهم (ثمانية
وتسعون الف درهم إماراتي) وبالترام بزيادة قانونية سنوية عن هذا المبلغ بواقع 5%
من تاريخ قيد الدعوى وحتى تمام السداد شرطاً الا
تجاوز اصل المبلغ المقضى به والزمتها بالمصاريف والرسوم. حكماً قابلاً للاستئناف خلال
المدة القانونية اعتباراً من اليوم التالي لنشره.

المحكمة الابتدائية المدنية

حكومة رأس الخيمة
دائرة المحاكم

العدد ١٤٦٣٥ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١٨
إعلان بموعد جلسة إدارة دعوى بالنشر
رقم الدعوى 2025/874 ابتدائي تجاري

بناء على طلب مدعي / ليثري لأظفنة البنية - ش ذ م م - الجنسية
إلى المدعى عليه / الصمود لقنوات البناء ذ م م الجنسية
فأنت مكلف بالحضور أمام شخصياً او بواسطة وكيل معتمد منك في الساعة 8:00 من يوم الأربعاء
الموافق 24/12/2025، لإجابة على الدعوى وتقديم ما لديك من بيانات ودفع ، وفي حالة
تخلفك عن الحضور أو إرسال وكيل عنك في الوقت المحدد فإن المحكمة ستباشر الدعوى غيابياً،
طلبات المدعي : 1. تسجيل النزاع وقيدته وفق الإجراءات والضوابط المعمول بها أمام محكمتكم
المؤلفة بمركز التسوية الودية للمنازعات وإعلان المتنازع ضدها بصورة منه. 2. التزم المتنازع ضدها
المدعى عليها) بسداد مبلغ وقدره (15,225) درهم - خمسة عشر الفاً ومائتان وخمسة وعشرون
درهماً. 3. التزم المدعي عليها بالرسوم والصاريف والأتعاب - والفاصلة القانونية بواقع 9% سنوياً
من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام والرسوم والصاريف والأتعاب المحاماة.

مدير الدعوى

حكومة رأس الخيمة
دائرة المحاكم

العدد ١٤٦٣٥ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١٨
مكتب إدارة الخبراء
دائرة محاكم رأس الخيمة - مكتب إدارة الدعوى
إعلان بالنشر للحضور أمام الخبير الحسابي
دعوى رقم 2025/913 ابتدائي تجاري

إلى المدعي عليهم : 1- ماجد سلطان محمد العسم السويدي.
2- بومى عبد الرزاق محمد عبد الباسم.
3- تيسير لوكالة الخيرية.

في الدعوى المذكورة لقامة ضدكم من المدعي : حسين محمد فطين علي باسطن
بتعيين حضوركم جلسة الخبرة عبر الاتصال المرئي أمام الخبير الحسابي / محمد ممدوح في موعد
الاجتماع المقرر بحدده يوم الجمعة بتاريخ 26/12/2025 ، الساعة 10:00 صباحاً، وتقديم ما لديكم
من مستندات وبيانات ودفع وتوريد مؤتمتكم في الدعوى. للحصول على رابط الاجتماع يرجى التواصل مع
الخبير عبر البريد الإلكتروني: m_galal@courts.rak.ae

دائرة محاكم رأس الخيمة
مكتب إدارة الخبراء
الخبير المالي والمصرفي - محمد ممدوح

حكومة الشارقة
دائرة القضاء

العدد ١٤٦٣٥ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١٨
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي

اسم المصفي : ان بي ان لمرجعة الحسابات ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للإستثمار ش ذ م م - بورسعيد
هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم
تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية دار العلال للنشر والتوزيع ش ذ م م وذلك
بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 24/9/2025 والموثق لدى كاتب العدل
محاكم دبي بتاريخ 24/9/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة
التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بديبي على العنوان المذكور أعلاه،
مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من
تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المحول

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٦٣٥ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١٨
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : دار العلال للنشر والتوزيع ش ذ م م
العنوان : محل رقم 58 ملك بديلة دبي - ديرة القصيم الصناعية - الشكل القانوني
: ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 681594 رقم القيد بالسجل التجاري :
1107889 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في
السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي
بتاريخ 24/9/2025 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 24/9/2025
وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ان بي ان لمرجعة
الحسابات ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للإستثمار ش
ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية
وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المحول

الامارات العربية المتحدة
محكمة عجمان الاتحادية الاستئنافية

العدد ١٤٦٣٥ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/١٨
إعلان مدعى عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الإستئنافية المدنية الاتحادية
في الدعوى رقم 0001211/2025 AJCAPCICOMS تجاري

إلى المدعي عليه : احمد السعيد المنوده عبدالحميد
مجهول محل الإقامة
انت مكلف بالحضور بجلسته 31/12/2025 أمام مكتب إدارة الدعوى
محكمة عجمان الاتحادية المحكمة الإستئنافية المدنية - مكتب رقم (مكتب
مدير الدعوى - الإستئناف 3) شخصياً او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم
مذكرة جوابية على الدعوى مرفقاً بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا
تزيد على عشرة أيام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها
اعلاه - بوصفك مدعي عليه.
حضر بتاريخ 16/12/2025 م.

مكتب الخدمات القضائية

منوعات

الفكر

27

السينما طريقة للتواصل مع الناس

جودي فوستر في ستينها : لم أعد أبالي بشيء

لا يبدو اللقاء بجودي فوستر كحدث سينمائي عابر، بل تواصل إنساني عميق. فمن علاقتها بالشاشة إلى صورتها كامرأة تتقدم في العمر، ينساب حديثها

صادقاً وغير متكلف.

"اندبندنت عربية" التقت هذه القامة البارزة في عالم السينما التي حصلت على تكريم خاص خلال الدورة الثانية والعشرين من مهرجان مراكش الدولي للفيلم، حيث عرض أحدث أفلامها "حياة خاصة" (Private Life) للمخرجة الفرنسية ريبكا زلوتوفسكي.



تجسد فوستر في العمل، دور طبية نفسية تفقد إحدى مريضاتها، فتقرر التعمق في ظروف موتها مقتنعة بأن الزوج يقف وراء الجريمة، وتستعين في هذه المهمة بطليقتها الذي يؤدي دوره دانيال أوتوي. تنشأ كيميائية مثالية بين النجمين على الشاشة، في ما تتألق فوستر بأداء سلس بالفرنسية.

والمعروف أن فوستر تتحدث هذه اللغة بطلاقة بفضل والدتها التي عرفتتها مبكراً إلى الثقافة الفرنسية، لكنها انتظرت نحو عشرين سنة قبل أن تعود إلى فيلم ناطق بالفرنسية منذ مشاركتها في فيلم جان بيار جونييه الناجح "خطوبة طويلة جداً" A Very Long Engagement الصادر عام 2004.

تقول فوستر "كنت أرغب فعلاً بالمشاركة في فيلم مستقل في فرنسا، فهذا كان مهماً بالنسبة إلي، لكنني كنت بحاجة إلى قصة. أحياناً في الأفلام المستقلة - التي أحبها بالنسبة - يكون التركيز بالكامل على الشخصية وينتهي الفيلم قبل أن يغوص في الحكاية، وعندما لا تتوفر قصة بين يدي، لا أعرف ببساطة ماذا أفعل! أحتاج إلى قصة لأشعر بأنني أستطيع إضافة شيء إلى الفيلم، لذلك انتظرت حتى وجدتها في فيلم ريبكا. وتضيف "أشعر بالحزن تجاه من يقاومون الزمن".

من المؤكد أنها امرأة واثقة ومذهلة تماماً تلك التي تفتتح حديثها عن العمر بالقول "عندما بلغت الستين، استيقظت فجأة لأكتشف أنني لم أعد أبالي بشيء بعد الآن! كل التفاصيل التي كانت تزجني - من المناقشات إلى سؤال هل أنا جيدة بما

أفضل الأدوار في مسيرتها. تقول "عندما تكون مهووساً بشيء ما، سواء لأسباب واعية أو غير واعية، يجب أن تلاحق هوسك. هذا ما يقودك إلى الاختيار الصحيح، ويعد القتال من أجله تمريناً مهماً. عليك إقناع المخرج بشرح سبب هوسك بالمشروع وما ستقدمه له، بينما تتحلى بالتواضع وتعترف بأنك لست خياره الأول، لكنك تريد أن تكون خياره الثاني!".

بعد أن تحولت في أجزاء من المغرب، تعترف الممثلة والمخرجة بإعجابها بالمناظر الطبيعية في البلاد، التي تحفز على تصوير الأفلام وتجعلها تفكر في التعاون مع صانعي أفلام محليين. تقول "لا نتاح لنا فرصة متابعة كثير من الأفلام العربية في الولايات المتحدة، وعندما نحصل على فرصة نضطر للانتظار حتى موسم الجوائز في أكتوبر (تشرين الأول). أأمل أن أشاهد مزيداً من أعمال المنطقة الفنية، وأنا فعلاً متحمسة لذلك!".

إنها إنسانة منفتحة حقاً وفنانة متعددة الأبعاد؛ تذكرنا بجودي فوستر من خلال فنها وحديثها بأن الإنسانية ما زالت جميلة وتستحق الاستماع بها، رغم التقلبات المظلمة التي يسلكها العالم، تاركة لنا نصيحة واحدة تختصر مسيرتها الفنية بأكملها وعقلها كامرأة استثنائية.

أفلام أثرت بها

السينما طريقة للتواصل مع الناس وقول "هذا أنا ... فمن أنت؟". تقول فوستر "أفلام كثيرة تركت أثراً في. لكن "صمت الحملان" Silence of the Lambs كان على الأرجح العمل الذي غير مسار حياتي الفنية، بوصفه فيلماً إنسانياً ونسويًا بعمق. تجربة تصويره مع فريق اعتبره إلى حد كبير عائلي، كانت ربما أفضل ما أنجزناه معنا طوال مسيرتنا الفنية جميعاً".

لم تسمح الممثلة الحائزة جوائز عدة للنجاح أن يصيبها بالفور، وتعترف أن السر يكمن في أن يكون المرء حاضراً في حياته. وهذا ما فعلته عندما كانت تربي ابنها في سنواتها الأولى، ولم تكن تقبل سوى أدوار يتم تصويرها في نيويورك أو لوس أنجلوس. توضح "عليك أن تشارك في الحياة، تقرأ الأخبار، تستمع إلى موسيقى جديدة، وتفهم الاتجاهات السائدة، إذا كنت تريد فعلاً أن تضيف شيئاً إلى الأفلام التي تمثل فيها. لذلك لا حاجة للعجلة".

رغم حصولها على عدة جوائز أوسكار وغولدن غلوب وغيرها، لم تكن فوستر دائماً الخيار الأول للمخرجين، لكنها تحافظ على علاقة صحية مع الرفض، وتكشف عن سر نجاحها في التعامل معه، ما مكنتها من الحصول على

يكفي؟" اختفت تماماً".

وبعكس التيار الهوليوودي السائد وصورة الجمال المصنوع في عصرنا، تظهر فوستر متصالحة جداً مع نفسها بعينيها عميقتي الزرقاء والخطوط الطبيعية على وجهها الذي لا تفارقه الابتسامة كما يبدو.

ربما يعود ذلك إلى نشأتها أمام الكاميرا منذ كانت في الثالثة من عمرها، إذ بدأت مسيرتها المهنية في الإعلانات التجارية قبل أن تحصل على أول دور عالى لها في سن الثانية عشرة مع فيلم "سائق التاكسي" Taxi Driver لـ مارتن سكورسيزي. وتذكر لقاءها الأول بروبرت دي نيريو، "في البداية لم يثر إعجابي، كان صامتا وبالكلاد تحدث معي، ما جعلني أظن حينها أن التمثيل ممل. لكن الصورة تغيرت تماماً حين شرح لي أنه كان يتعمد الصمت ليبنى شخصيته بدلاً من مجرد أدائه الدور والحوار".

كان ذلك أيضاً أول ظهور دولي لها، إذ شارك "سائق التاكسي" في مهرجان كان، لتجد فوستر نفسها - وهي مراهقة - تتولى إجراء معظم المقابلات الصحفية بالفرنسية بدلاً من سكورسيزي ودي نيريو وهارفي كيتل، الذين فروا من صخب الاهتمام الإعلامي بعدما قوبل الفيلم بصيحات استهجان في عرضه الأول.

شاكيرا تختتم 2025 بحفليتين في فلوريدا

تواصل النجمة العالمية شاكيرا جولتها الموسيقية العالمية، معلنة إضافة خمس حفلات جديدة تستكمل بها رحلتها الفنية بين ٢٠٢٥ و٢٠٢٦. وتختتم الفنانة الكولومبية عام ٢٠٢٥ بإحيائها حفلين مميزين يومي ٢٧ و٢٨ ديسمبر في ولاية فلوريدا، ضمن سلسلة عروض هارد روك لايف، واصفة هذه المحطة الختامية بأنها ستكون "ذكرى لا تُنسى" لجمهورها.

جولة المكسيك 2026

ومع بداية العام الجديد، تخوض شاكيرا ثلاث محطات جديدة ضمن جولتها العالمية الناجحة Las Mujeres Ya No Lloran. تحييها في المكسيك خلال فبراير 2026، بعد الطلب الهائل من الجمهور الذي شهد حضورها القوي في المكسيك خلال 2025.

وتبدأ جولتها في المكسيك، بإحياء حفلا في ملعب فيكتور مانويل رينا بتوكستلا جوتيريز (تشياباس) يوم 21 فبراير 2026، كما تقوم بإحياء حفلا الثاني في ملعب كارلوس إيتورا الذي في ميريدا (يوكاتان) وذلك يوم 24 فبراير 2026، في حين تختتم جولتها في المكسيك في ملعب جي إن بي سيجوروس في مكسيكو سيتي يوم 27 فبراير 2026.

نجاح قياسي في مكسيكو سيتي الإقبال الجماهيري اللافت على

حفلات شاكيرا في 2025 لعب دوراً رئيسياً في توسيع الجولة؛ إذ أحييت الفنانة 12 حفلاً كاملاً العدد داخل ملعب جي إن بي سيجوروس في مكسيكو سيتي، أكبر صالة للفعاليات الضخمة في البلاد، وسط حضور تجاوز 780 ألف متفرج، وهو ما عزز ارتباط شاكيرا بجمهورها المكسيكي.

ورسخت قوتها كواحدة من أكثر الفنانات تأثيراً في المنطقة. وتعد شاكيرا الفنانة اللاتينية الأكثر مبيعاً في تاريخ الولايات المتحدة، وواحدة من أبرز الأسماء التي أثرت في المشهد الموسيقي العالمي خلال العقود الأربعة الماضية.

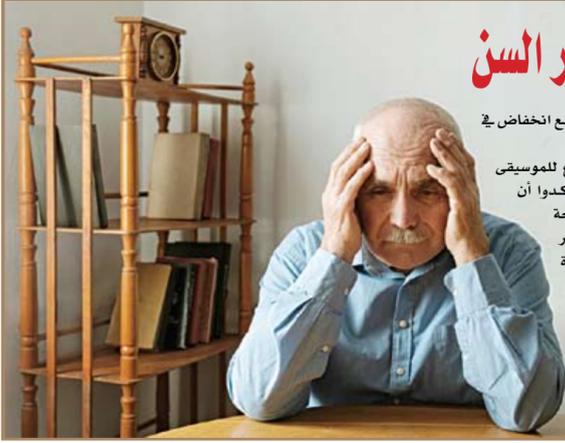
انطلاقها العالمية بدأت مع ألبومها الشهير Laundry Service عام 2001، فيما حصلت أغنياتها الشهيرة Hips Don't Lie عام 2006 من صدارة قوائم البوب الأمريكية. وفي 2024، أصدرت شاكيرا ألبومها الثاني عشر Las Mujeres Ya No Lloran الذي حقق إنجازاً تاريخياً.

بجعلها أول امرأة تنصدر ألبوماتها قوائم بيلبورد اللاتينية عبر أربعة عقود. كما شاركت أخيراً في الموسيقى التصويرية لفيلم الرسوم المتحركة Zootopia 2 من إنتاج ديزني، بأغنية "Zoo" التي كتبها وقدمتها بالتعاون مع إد شيران وويليك سلاتكين.



الفكر

اكتشاف طريقة بسيطة لمحاربة التدهور المعرفي لدى كبار السن



توصل باحثون من جامعة موناخ في ألمانيا لاكتشاف طريقة بسيطة تساعد على محاربة التدهور المعرفي عند كبار السن. وأشارت مجلة (IJGP) إلى أن الدراسة التي أجراها العلماء بينت أن الاستماع المنتظم للموسيقى في سن الشيخوخة يمكن أن يحارب الخرف ويبطئ بشكل ملحوظ من وتيرة التدهور المعرفي. قام العلماء خلال الدراسة بتحليل بيانات أكثر من 10800 شخص تزيد أعمارهم عن 70 سنة، ودرسوا حالتهم الصحية وقدراتهم الإدراكية وعاداتهم اليومية مثل الاستماع إلى الموسيقى، وأظهرت النتائج أن الأشخاص الذين يستمعون إلى الموسيقى بانتظام انخفض لديهم خطر الإصابة بالخرف بنسبة 39%، وانخفضت معدلات الضعف الإدراكي لديهم بنسبة 17%، كما أظهر العزف على الآلات الموسيقية تأثيراً واضحاً على الصحة العقلية أيضاً، حيث أدى إلى انخفاض خطر الإصابة بالخرف بنسبة 35%، وسجل الأشخاص الذين جمعوا بين الاستماع إلى

الموسيقى والعزف على الآلات الموسيقية أفضل النتائج، مع انخفاض في المخاطر بنسبة 33%. وأشار الباحثون إلى أن العلاقة السببية بين الاستماع للموسيقى والصحة العقلية لم تثبت بعد بشكل قاطع، لكنهم أكدوا أن الموسيقى يمكن أن تكون استراتيجية سهلة ومتاحة لدعم صحة الدماغ في سن الشيخوخة. وهذا الأمر مهم في ظل ازدياد معدلات الشيخوخة في العالم وزيادة أعداد المصابين بالأمراض التنكسية العصبية المرتبطة بالعمر. وفي ضوء عدم وجود علاجات فعالة للخرف حتى الآن، دعا الباحثون إلى الاهتمام بالطرق غير الدوائية للحفاظ على الصحة الإدراكية، مثل الاستماع إلى الموسيقى، وممارسة النشاط البدني بانتظام، والاجتماعية، وممارسة النشاط البدني بانتظام.

عادة يابانية بسيطة تساعدك

على التحكم في وزنك

يتبع بعض من أكثر الناس صحة وطول عمرا في العالم فلسفة "هارة هاتشي بو"، القائمة على الاعتدال في تناول الطعام. وتتبع هذه الفلسفة من التعاليم الكونفوشيوسية اليابانية، وتشجع على تناول الطعام حتى يشعر الشخص بالشبع بنسبة 80% تقريبا، دون إفراط أو حرمان.

وفي السنوات الأخيرة، اكتسبت هذه الممارسة اهتماما كبيرا كوسيلة محتملة للمساعدة في إنقاص الوزن، لكنها في جوهرها ليست نظاما غذائيا مقيدا، بل هي نهج يعزز الوعي والامتثال للطعام، ويدعو إلى التباطؤ أثناء الأكل وفهم إشارات الجسم الطبيعية للجوع والشبع.

وتوضح الدراسات أن ممارسة "هارة هاتشي بو" قد تقلل من إجمالي السعرات الحرارية اليومية، وتساهم في خفض زيادة الوزن على المدى الطويل، وتقليل متوسط مؤشر كتلة الجسم (BMI).

وتتشارك فلسفة "هارة هاتشي بو" في المبادئ مع مفاهيم الأكل الواعي والحدسي، التي تساعد على التعرف على إشارات الجوع والشبع الداخلية، والحد من الأكل العاطفي، وتحسين جودة النظام الغذائي بشكل عام.

ويؤثر التركيز على الوعي أثناء الأكل وسيلة مستدامة لدعم العادات الصحية طويلة المدى، ويقلل خطر استعادة الوزن الذي يحدث بعد اتباع الحميات التقليدية. كما أن المشاركة في الوجبات والتواصل أثناء الأكل يعزز المعنى والرضا النفسي، وهو من العوامل التي تساهم في طول العمر.

نصائح لتجربة "هارة هاتشي بو":
- راقب جسدك قبل الأكل: تأكد من أن الجوع حقيقي - جسدي وليس عاطفيا أو مجرد عادة.

- ابتعد عن المشتتات: تناول الطعام دون شاشات لتتمكن من متابعة إشارات الشبع.

- تمهل واستمتع بكل لقمة: الأكل ببطء يساعد على إدراك الوقت المناسب للتوقف.

- استهدف الشبع التام لا التخم: الشعور بالرضا بنسبة 80% من الشبع يكفي.

- شارك وجباتك: الحوار أثناء الأكل يعزز المعنى والمتعة.

- ركز على التغذية: اجعل وجباتك غنية بالفيتامينات والمعادن والألياف والطاقة.

- مارس التعاطف مع الذات: لا يلزم تناول الطعام بشكل مثالي، الهدف هو الوعي والاستماع للجسم.

وقد لا تناسب هذه الفلسفة جميع الفئات، مثل الرياضيين والأطفال وكبار السن أو من لديهم احتياجات غذائية محددة، لكنها تعكس مبدأ أوسع للاعتدال الواعي، يقوم على التناغم مع الجسد واحترام الجوع وتقدير الطعام كوقود - وهي عادة صحية مستدامة تستحق التجربة.

التقرير من إعداد أيسلينج بيجوت، محاضرة في علم التغذية، جامعة كارديف متروبوليتان.



الممثلة والموسيقية الأمريكية جاكى تون لدى حضورها احتفال مجلة Elle للنساء في هوليوود، كاليفورنيا. 18 آب

قرأت لك

الكوسا



تعتبر الكوسا مصدرا مهماا للمواد الغذائية، لذلك تستحق أن تكون لها مكانة خاصة في النظام الغذائي، ولكن لا ينصح بالإفراط في تناولها.

وتقول الدكتورة ناديجدا بودكورتوفا: "تحتوي الكوسا (القرع) على العديد من الفيتامينات والمعادن بما فيها فيتامينات A وB وK وC وحمض الفوليك وأحماض أوميغا3-

الدهنية المتعددة غير المشبعة وغيرها. والكوسا مفيدة للوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية وخاصة من اضطراب ضربات القلب لأنها تحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم والمغنيسيوم".

ووفقا لها، الكوسا غنية بمضادات الأكسدة والألياف الغذائية، ما يساعد على تحسين عملية الهضم وخفض مستوى الكوليسترول والسكر في الدم. كما أنها تحتوي على سعرات حرارية قليلة ما يجعلها مفيدة لمن يرغب في الحفاظ على وزنه طبيعيا. ويمكن تناول الكوسا مطهية ومشوية أو مطبوخة على البخار وحتى نيئة مع السلطات.

وتشير الطبيبة إلى أن الكمية التي يمكن تناولها تعتمد على النظام الغذائي والخصائص الفردية، ولكن بصورة عامة يمكن تناول 200-300 غرام في اليوم.

ووفقا لها، يمكن أن يؤدي الإفراط في تناول الكوسا إلى انتفاخ البطن والإسهال وخاصة لدى الأشخاص الذين لديهم جهاز هضمي حساس، لأنها غنية بالألياف الغذائية والفركتانز (بوليمير من جزئيات الفركتوز) - كربوهيدرات لا تتشطر ولا تمتص في الأمعاء الدقيقة وهي بمثابة غذاء للبكتيريا القولونية. كما أن الإفراط في تناولها نادرا ما يسبب اختلال توازن الكهرل (الإلكتروليت) وخاصة لدى الأشخاص الذين يعانون من أمراض الكلى.

سؤال وجواب

• ما هي أشهر فواكه جزر هاواي؟

جزر هاواي تنتج أكثر من ثلث احتياج العالم من الأناناس.

• رموش عين الانسان هل تتجدد؟

- نعم تتجدد رموش عين الانسان باستمرار، ويبلغ متوسط عمر الرمش الواحد حوالي 150 يوما.

• ماذا تعرف عن درجة حرارة الماء قبل الغليان؟

- الماء يبلع درجة حرارة عالية قبل الغليان تفوق درجته أثناء الغليان

• ما هو مقدار الوقت الذي تنامه القملة؟

- القملة تنام مدة لا تتجاوز دقيقة ونصف فقط.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن سرعه الضوء 300 الف كلم في الثانية.
- هل تعلم أن دب الباندا حديث الولادة يكون أصغر حجماً من الفأر.
- هل تعلم أن نبضات القلب تتأثر بحجم الجسم ، فعدد ضربات قلب الإنسان العادي ثمانين ضربة في الدقيقة .. وفي الفيل 25 ضربة في الدقيقة .. وفي الفأر 700 ضربة في الدقيقة .. أما قلب الصقور فعدد ضرباته 1000 ضربة في الدقيقة.
- هل تعلم أن الطفل حديث الولادة يبكي في المتوسط مدة 113 دقيقة يوميا .. والدموع التي يفرزها تساعد كثيراً على رعاية صحته العامة ..
- هل تعلم أن معدة الإنسان تحتوي على ما يقارب 35 مليون غدة هضمية.
- هل تعلم أن عدد البكتيريا المتواجدة في جسم الإنسان تقدر بعشرة أضعاف عدد الخلايا الحية.
- هل تعلم أن الفراثة كانوا يستعملون البصل الحلو كشكل من أشكال الحلويات.
- هل تعلم أن الفيل يعبر عن حزنه بالبكاء.
- هل تعلم أن حرير العنكبوت أقوى 5 مرات من الفولاذ.
- هل تعلم أن النسور لا تموت ولكنها تنتحر بسبب المرض.
- هل تعلم أن الأنف والأذن من الأعضاء الوحيدة في جسم الإنسان التي لا تتوقف عن النمو طوال فترة الحياة.

قصة الغرور

كانت النملة صاحبة غرور قائل لذلك كانت ترى نفسها اجمل نملة في الوجود ورغم شكوى الصديقات منها الا ان ملكتهم لم تستطع ان تفعل شيئا فالغرور مثله مثل المرض يأخذ وقته ثم يشفي صاحبه منه .. كان بيت النمل يعج بهم والجميع يعملون في جد وخلص ونشاط والملكة تراقبهم وهي سعيدة.. لكنها فجأة وجدت النملة الغرورة هي تمشي بدون فائدة تذكر وقد تركت الجميع يعملون بدون ان تمد يد المساعدة.. فجاءت الملكة اليها وقالت لن اطلب منك العمل مع من يعملون ولن اقول لك ان من يعمل هو من يأكل ويعيش هنا في حمايتي لذلك سأطلب منك التفكير اما ان تعيش هنا كما تعيش وتفعل ما فعل وتمتلي لامري او تحلني وتبختي لنفسك عن مكان آخر.

بالطبع لن تستطيع ان تعيش وحدها هكذا فكرت.. ولن تستطيع ان تبني لنفسها بيتا وحدها.. هذا صحيح لكن ربما ساعدها جمالها ان تجد من يساعدها وخرجت ومشت تحتال بنفسها وسط الزهور والطبيعة الجميلة ولم تنظر امامها او تحت اقدامها لذلك وقعت في مستنقع صغير ولان النمل معروف عنه انه يفرق في شهر ماء فقد اخذت تصرخ وتصرخ وتطلب المساعدة والعون ونسيت جمالها وغرورها فهي الان تحتاج إلى من ينقذها فهي تواجه الموت الذي لم ولن يفلح معه جمال ودلال، ومع صرخاتها سمعتها مجموعة من صديقاتها كن يحملن بذرة كبيرة فتركنها وذهبن لرؤيتها فضحكن وقالت احدهن .. هيا.. هيا ايها الجمال انقذ صاحبك.. هيا ايها الجمال صارع الوحل قبل ان يهطل المطر وتضيع.. هيا ايها الجمال القوي المتجرف انقذ صاحبك التافهة.. هنا عرفت انها بحق تافهة فلم ينقذها جمالها وعجزفتها لذلك بكت بشدة وقالت وسط دموعها لكم كل الحق نسيت نفسي ولم اعرف قدرها الا الآن فالجمال لن يدوم لي.. لكم كل الحق ولكن سيدوم الاصدقاء والاخوات وسائر الملكة، تأثرن بذلك لاحساسهن بصدقها فدفعن لها قشة قوية ركبتهها وعادت وسط اخواتها وصديقاتها لتبدأ عصر جديد نسيت فيه الغرور والجمال فقط تمتن ان تتزوج وتنجب نملة اجمل منها بكثير ولكن لن تعلمها الغرور ابدا.



مساحة للتلوين