

«42 أبوظبي» تفتح باب التسجيل في برنامج التقييم لقبول الطلبة للعام 2025



أمير كرامة يخوض تجربة جديدة وممتعة في فيلم «الشاطر»



العيش قرب المطارات قد يضعف عضلة القلب

### قرية مصرية تبرع بـ8 شاحنات مساعدات إلى غزة

بجهود ذاتية، وتبرعات شخصية، اتجهت 8 شاحنات عملاقة، محملة بالأدوية والمواد الغذائية المتنوعة، والبطانيات والمحاصيل الزراعية، من قرية مصرية إلى قطاع غزة، وذلك بعد ساعات من إعلان بدء سريان الهدنة بين حماس وإسرائيل. وانضمت الشاحنات الثمانية التي خرجت من قرية "جوجر" التابعة لمركز طلخا في محافظة الدقهلية المصرية، إلى قافلة عملاقة من الشاحنات، تضم 260 شاحنة محملة بمختلف أنواع المساعدات الطبية والغذائية والمعيشية، والتي اتجهت إلى معبر رفح في طريقها إلى قلب القطاع. وقال عمر أحمد، وهو أحد الشباب الفاعلين في جمع التبرعات لصالح أهالي قطاع غزة، إن الشاحنات اتجهت إلى معبر رفح ضمن قافلة مساعدات كبيرة، لكن المختلف أن كل محتويات هذه الشاحنات هي تبرعات من الأهالي، ولم تلق أي دعم من الدولة. وأضاف، في تصريحات خاصة لـ"سكاى نيوز عربية"، أن عملية جمع التبرعات شهدت مواقف إنسانية لا يمكن نسيانها، مثل طفلة صغيرة في عمر السادسة، جاءت تحمل قلماً وكراسة رسم، وأرادت إرسالها إلى غزة لترسم بهما طفلة فلسطينية هناك. وتابع: "سيدة أخرى جاءت تحمل أدوية وبطانيات، وقالت إن هذه التبرعات من مصروف أطفالها الذين لا يتجاوز عمر أكبرهم 9 سنوات، ومن اختيارهم تبرعوا، حيث أنهم تأثروا بما حدث هناك على مدى العام الماضي".

### خلال أداء القسم.. حركة تخالف السائد من تراب

أدى الرئيس الأميركي دونالد ترامب اليمين وهو رافع يده اليمنى ولكن دون أن يضع اليسرى على الكتاب المقدس الذي كانت تحمله زوجته ميلانيا وهي بجانبه. ويقول أكاديميون إن هذا الإغفال الواضح ليس له تأثير عملي ولكنه آثار الفضول على الإنترنت. وعلى الرغم من فخامة مراسم التنصيب وقوة الخطاب فإن أكثر ما بحث عنه الأميركيون على ظهره فيما يتعلق بترابهم بعد ظهور أمس أن عدم وضع يده على الكتاب المقدس الذي يحتوي على النصوص المقدسة للمسيحيين واليهود.



الشاي الأخضر من المشروبات واسعة الانتشار حول العالم، وقد ازداد شيوع استخدامه في الأونة الأخيرة لفوائده العديدة ومنها لإنقاص الوزن. يمتاز بمحتواه العالي من الفلافونويدات، ومنها مركب يُدعى الكاتيشين، مضادات الأكسدة، المغنيسيوم، والكافيين.. يعمل الكاتيشين فيه على تكسير الدهون الزائدة عن حاجة الجسم، فيما يسرع الكافيين عملية الأيض عن طريق زيادة كمية الطاقة التي يستهلكها الجسم من حرق الدهون. حول أفضل وقت لشرب الشاي الأخضر لإنقاص الوزن تشير اختصاصية التغذية ميرنا الفتى من خلال هذا المقال إلى أنه يُفضّل على الريق أو بعد تناول الطعام بساعة للحصول على نتيجة مرضية.

## أفضل وقت لشرب الشاي الأخضر لإنقاص الوزن تعرفي إليه وفق اختصاصية

النوم، لأن الكافيين المتوفر به قد يسبب الشعور بالأرق عند استهلاكه ليلاً، بسبب خصائصه المنبهة. ما هي فوائد الشاي الأخضر الصحية يُعتبر الشاي الأخضر من المشروبات المفيدة، التي تسهم في علاج الكثير من الأمراض، من بينها: أمراض الأسنان كالتهيج والتهابات اللثة، الوقاية من الشلل الرعاش وزيادة كفاءة الأعصاب. يحتوي على نسبة كبيرة من مضادات الأكسدة؛ لذلك ينجح في قتل الخلايا السرطانية الخبيثة. يحد من ارتفاع الكوليسترول الضار في الجسم؛ مما يزيد من صحة وكفاءة القلب. يُستفاد منه في ضبط هرمون الأنسولين، وبالتالي تنظيم السكر في الدم، ووقاية جهاز البنكرياس من الأمراض الخطيرة. يعتبر موقياً طبيعياً لجهاز المناعة ورفع مقاومة الجسم تجاه الأمراض الخطيرة. يخلص الجسم من البكتيريا والفيروسات الضارة؛ فيرفع من كفاءة الجهاز الهضمي. يعالج الاكتئاب لأنه يحتوي على الثيانين، وهو عبارة عن حمض أميني يتواجد في أوراق الشاي، ويعمل على الاسترخاء والهدوء. يحمي من الشيخوخة المبكرة، يزيد من قوة المفاصل، ويستفاد منه في علاج أمراض الجهاز التنفسي مثل نزلات البرد والربو.. كما يستفاد منه في تحسين الذاكرة وتقويتها.

إن محتوى الشاي الأخضر من الكافيين يدعم خسارة الوزن، ويسهم في حرق دهون الجسم والسرعات الحرارية. فإن استهلاك 100 ملليجرام من الكافيين يعادل حرق 9 سعرات حرارية إضافية. يُفضّل شرب الشاي بعد فترة لا تقل عن ساعة من الانتهاء من تناول الطعام؛ لأنه يقلل من قدرة الجسم على امتصاص الكالسيوم، وبالتالي زيادة فرص الإصابة بهشاشة العظام. زيادة الأنيميا: إذا كنت تعانيين من نقص نسبة الهيموجلوبين بالدم، فعليك ترشيد استهلاكك اليومي من الشاي الأخضر، بحيث لا يزيد عن كوبين يومياً لأنه يؤثر على امتصاص الجسم للحديد. اختلال معدل السكر في الدم: يحتوي الشاي الأخضر على نسبة من الكافيين، التي تسبب اختلال مستوى السكر في الدم، لذا يُنصح لمرضى السكر بعدم تناوله بكميات كبيرة عند اتباع نظام غذائي لفقدان الوزن. إذا كنت ترغبين في حرق دهون الجسم، ينصح بتناول الشاي الأخضر بدون سكر قبل ممارسة التمارين الرياضية، لأن الدراسات أثبتت أن احتساءه في هذا الوقت من اليوم يحسن عملية التمثيل الغذائي ويرفع معدل الطعم، لأن تناوله بعد الوجبة مباشرة يمنع الجسم من تناول امتصاص بعض المعادن، مثل الحديد والنحاس والكروم. كما يراعى الابتعاد عن الشاي الأخضر قبل الخلود إلى

الشاي الأخضر على الريق والتنحيف يستمد الشاي الأخضر قدرته على حرق دهون الجسم من محتواه العالي من الكافيين والكاتيشين، اللذين يساعدان على فقدان الوزن الزائد عن طريق تعزيز عملية التمثيل الغذائي بحسب الدراسات. يحمل الشاي الأخضر على الريق فوائد صحية عديدة منها خسارة الوزن الزائد والتغلب على السمنة، نظراً لغناه بمضادات الأكسدة، فيتامين C، اليوتاسيوم، الكالسيوم، حمض الفوليك، فيتامين B، النحاس وحمض البانتوثينيك، الذي يسهم في حرق الدهون وزيادة كفاءة عملية التمثيل الغذائي. الشاي الأخضر على الريق يساهم في خفض الكوليسترول الضار، بالإضافة إلى أنه مفيد للدورة الدموية بشكل كبير، كما يُعتبر مسليلاً طبيعياً للدم ويرفع مناعة الجسم، يخفف الفم ويرطب الجسم ويحتوي على القليل من المنبهات الطبيعية. مفيد أيضاً لرياضات الباركنسون والزهايمر لأنه يساهم في التخفيف من الأعراض. تلعب مادة البوليفينول المتوفرة في الشاي الأخضر دوراً في خسارة الوزن، لأنها تُصنّف واحدة من مضادات الأكسدة التي تساهم في حرق الدهون، إذا قررت تناول الشاي الأخضر على معدة فارغة في أول ساعات الصباح. تُعتبر مادة الكاتيكين من مضادات الأكسدة، التي تمنع دهون الجسم من التراكم، كما تسهم في حرق السعرات الحرارية عن طريق زيادة درجة حرارة الجسم خاصة عند تناول الشاي الأخضر في الصباح وعلى الريق.

### الخصر الكبير يوفر فائدة غير متوقعة لمرضى السكري

محيط الخصر الأكبر باعتدال يفيد مرضى السكري، هذا ما اكتشفه باحثون وجدوا أن العلاقة بين حجم الخصر والوفيات تتبع أنماطاً غير متوقعة، وتختلف بشكل كبير بين الرجال والنساء. ومن خلال تحليل بيانات أكثر من 6600 مريض بالسكري، تبين أن وجود محيط خصر أكبر بشكل معتدل كان مرتبطاً بمعدلات بقاء أفضل، وأن القياس الكبير الذي يعود بالفائدة يصل إلى 107 سم للنساء، و89 سم للرجال. وبحسب "ستادي فايندز"، وجد فريق البحث من مستشفى شمال جيانغسو الشعبي في الصين، أن العلاقة بين حجم الخصر والوفيات تتبع أنماطاً مختلفة حسب الجنس: منحني على شكل حرف U للنساء يكون فيه الخطر أعلى لدى صاحبات القياسات المنخفضة والعالية. وبالنسبة للرجال يأخذ المنحنى شكل حرف "J" للرجال، وفيه يزداد الخطر بشكل أكثر حدة في القياسات الأعلى. ويُطلق على هذه الظاهرة "مفارقة السمنة"، حيث تتحدى هذه النتائج الإرشادات الطبية التقليدية حول محيط الخصر لدى مرضى السكري، وتشير إلى أن القياسات المنلى قد تحتاج إلى تخصيص بناء على عوامل مثل الجنس. وأظهرت النساء المصابات بالسكري أدنى خطر للوفاة عندما بلغ محيط خصرهن 107 سم، وهو أعلى بكثير مما يُعتبر صحيحاً عادة. وبالنسبة للرجال، كانت النقطة المثالية 89 سم، وهي أقرب إلى التوصيات التقليدية ولكنها لا تزال مفاجئة في آثارها. وقد وجد الباحثون أنه لكل سنتيمتر زيادة في حجم الخصر تحت النقطة المثلى، شهدت النساء انخفاضاً في خطر الوفاة بنسبة 3%، بينما شهد الرجال انخفاضاً بنسبة 6%.

### فيروس معدل لوقف نمو السرطان

طور علماء في الصين فيروساً معدلاً موجوداً في الطيور، يتسبب في إنتاج الخلايا السرطانية للسكريات والتي يمكن للجهاز المناعي التعرف عليها ومهاجمتها بسهولة. وتم اختبار العلاج التجريبي على 23 مريضاً يعانون من 8 أنواع مختلفة من السرطان، بما في ذلك سرطان: الثدي، والرئة، والجلد، ولم يكن مرضهم قد استجاب للعلاجات القياسية. ووفق "دايلي ميل"، رأى جميع المرضى، باستثناء واحد، انكماشاً أو توقف نمو الأورام لديهم بعد تلقي الحقن مرة واحدة في الأسبوع، لمدة تتراوح بين 8 و12 أسبوعاً. كما اختبر العلماء العلاج على 5 قرود مصابة بسرطان الكبد، ووجدوا أن جميعهم عاشوا لفترة أطول من الذين حصلوا على دواء وهمي. والعلاج، المسمى INDV-GT، يعمل عن طريق خداع الجسم لإطلاق استجابة مناعية مماثلة لما يحدث أثناء رفض زرع الأعضاء. وحصل عالم الناعة والجراح يونغ شياو تشاو في جامعة قوانغشي الطبية في ناننينغ على الفكرة من دراسة المرضى الذين تلقوا عمليات زرع أعضاء من الخنازير، وهو مجال ناشئ وتجريبي في الطب.

### لندن تخطط لحاسوب خارق لتعدي واشنطن وبكين

تخطط حكومة المملكة المتحدة لإطلاق العنان للذكاء الاصطناعي، حيث استثمرت 225 مليون جنيه إسترليني (حوالي 275 مليون دولار أمريكي) في بناء Isambard-AI. وهو أسرع حاسوب عملاق في المملكة المتحدة. وذكر تقرير أن الحاسوب العملاق سيستفيد من الذكاء الاصطناعي للتعرف على عقاقير ولقاحات جديدة وقد بدأ العمل بالفعل، وفق "انترستينغ إنجينييرينغ". وكان "الذكاء الاصطناعي" الكلمة الطنانة لمعظم العام الماضي، وتستفيد شركات التكنولوجيا، الكبيرة والصغيرة، من هذه التكنولوجيا لتحسين عروضها، وفي حين جاءت معظم الأخبار من الولايات المتحدة والصين، تبنت المملكة المتحدة في السابق نهجاً حذراً في استخدام هذه التكنولوجيا. ونظراً لأن الحكومة تحاول المشروع، فهبتم نشر العمل بشكل أكثر مما لو نفذته شركة خاصة. وتأمل حكومة المملكة أيضاً أن تساعد مناطق نمو الذكاء الاصطناعي التي تم إنشاؤها من خلال تطوير مثل هذه البنية الأساسية في خلق فرص عمل ومشاريع جديدة ووضع المنطقة على قدم المساواة مع الولايات المتحدة والصين في تطوير خدمات العصر الجديد في هذا المجال.

### ترقية الموظف قد تتحول لكابوس.. أسباب تفاجئك

في وقت يسعى فيه الكثيرون للترقية في عملهم، إلا أن التقارير العالمية تشير إلى أن نحو 40 بالمئة من الموظفين يستقيلون بعد حصولهم على الترقية، فيما يعاني نصفهم من فقدان السيطرة على حياتهم الشخصية، ويشعر 35 بالمئة منهم بتدهور في صحتهم النفسية والجسدية نتيجة الضغط المتزايد. وتوضح خبيرة التنمية البشرية مروة كرورة، في حديثها للصحاح على سكاى نيوز عربية، أن الترقية قد تأتي مع "حواجز نفسية" تؤثر سلباً على الموظف. فتقول كرورة إن الموظفين الذين يسعون للترقية غالباً ما يواجهون "صدمة كبيرة" عند الانتقال من دورهم السابق إلى منصب إداري، حيث "تكتشف أن التحديات أكبر من قدرتها على التحمل"، ما قد يؤدي إلى اتخاذ قرار الاستقالة. وتستعرض كرورة الأسباب التي تجعل الترقية غير مريحة للبعض، ومنها التوقعات العالية، حيث قد يجد البعض أن المنصب الجديد لا يحقق التغييرات التي كانوا يتوقعونها، بل يتسبب في زيادة الضغوط وتدني التوازن بين العمل والحياة الشخصية. "المسؤوليات الجديدة قد تتطلب وقتاً أكبر من الموظف، مما يؤدي إلى خلل في حياته الاجتماعية والعائلية"، كما تشير كرورة. أسباب أخرى تستعرضها كرورة تتعلق بخيبات الدعم المؤسسي، حيث تقول: "إذا كانت المؤسسة لا توفر الموارد اللازمة لدعم النجاح في الدور الجديد، فإن الموظف قد يشعر بالعجز أمام هذه المسؤوليات المتزايدة". وهذا، بحسب كرورة، من العوامل الأساسية التي تدفع الموظف للاستقالة بعد الترقية. وتؤكد كرورة أنه على المؤسسات أن توفر "الدعم والموارد اللازمة للموظفين الجدد"، وخاصة أولئك الذين ينتقلون إلى المناصب الإدارية، من خلال تقديم التدريب والإرشاد المستمر لضمان النجاح في هذه المراحل الحرجة. الترقية، إذن، قد تكون فرصة كبيرة للتقدم، لكنها قد تتحول إلى عبء ثقيل إذا لم تكن هناك بيئة عمل داعمة وأدوات مساعدة لتحسين الأداء الشخصي والإداري.

## نصيحة عملية للتخلص من اصفرار الأسنان

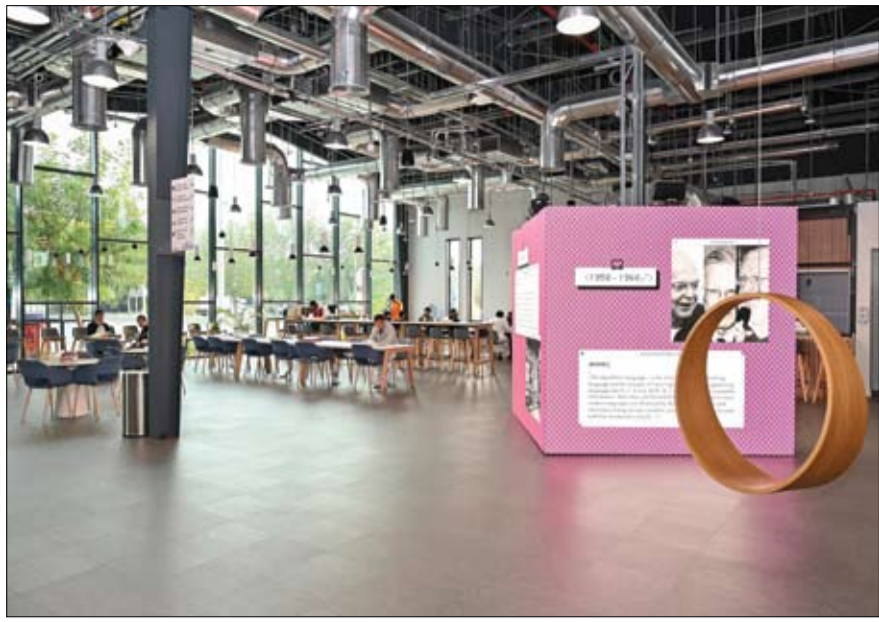
اصفرار الأسنان مشكلة مزعجة تؤرق الكثيرين، حيث أنه يسلب الابتسامة جمالها. وأوضح البروفيسور شتيهان تسييمر، المتحدث باسم مركز المعلومات للوقاية من التسوس باستعمال فرشاة الأسنان الكهربائية بإثارة، أن سبب اصفرار الأسنان شرب القهوة، وللتخلص من الاصفرار والتمتع بأسنان ناعمة البيضاء.

الأحمر، والتدخين. وللتخلص منه، أوضح تسييمر أنه يجب تنظيف الأسنان جيداً مرتين في اليوم، بمجوج أسنان مخصص للتبييض، يحتوي على مواد كاشطة تساعد على إزالة التصبغات اللونية. كما أوصى البروفيسور الألماني باستعمال فرشاة الأسنان الكهربائية لإزالة التصبغات اللونية. وفي حالة التصبغات اللونية العنيدة، يجب تنظيف الأسنان على يد طبيب، وللتخلص من الاصفرار والتمتع بأسنان ناعمة البيضاء.



### قبة ميلانيا تراب تطفئ الأنظار

عندما دخل الرئيس دونالد ترامب القاعة المستديرة بمبنى الكونغرس (الكابيتول) الأمريكي لأداء اليمين، تحرك لتبديل زوجته ميلانيا، لكن القبة الكبيرة التي كانت تضعها السيدة الأولى طوال يوم التنصيب أعاقته. وحظيت تلك اللحظة والقبة باهتمام واسع النطاق على وسائل التواصل الاجتماعي. وأثنى البعض على إطلالتها، قائلين إن السيدة الأولى بدت أرستقراطية و"مذهلة"، وشبهها آخرون بشخصية اللصدة المحترفة الخيالية كارمن سانديجو وساءوا لها بما إذا كانت تحاول عبداً الابتعاد عن زوجها، ولماذا احتفظت بالقبة طوال اليوم. غير أن مصمم القبة الأمريكي إريك جافيتس قال إن هذا التصرف يتسق تماماً مع آداب السلوك. وقال جافيتس لروترز "مثلما تعلمون، ووفق التقاليد المتبعة، يجب وضع القبة طوال اليوم". مضيفاً: "لا تخلفها حتى تغير ملابسك لمناسبة أخرى". وطوال معظم يوم التنصيب، حجب القبة عيني ميلانيا عن معظم المشاهدين، كما ارتدت السيدة الأولى، التي نادراً ما كانت تحضر فعاليات حملة تراب الانتخابية في العام الماضي، سترة كحلية متوسطة الطول ذات صفين من الأزهار على الصدر من تصميم آدم لبيس، وهو مصمم أمريكي آخر.



# منوعات الفكر 22

بهدف تعزيز مهارات القوى العاملة المستقبلية في إمارة أبوظبي

## «42 أبوظبي» تفتح باب التسجيل في برنامج التقييم لقبول الطلبة للعام 2025

وتفتخر أكاديمية 42 أبوظبي بخريجياتها الذين شغلوا مناصب مؤثرة ضمن مجموعة واسعة من المؤسسات الرائدة، ما يسלט الضوء على التزامها بإعداد كفاءات جاهزة لدخول سوق العمل. وقد أثبت طلابها تميزهم من خلال تحقيق جوائز مرموقة في المسابقات الوطنية، ما يعكس مهاراتهم الفريدة ونهجهم الابتكاري.

وبهذا الصدد، قال الدكتور أحمد الشعبي، الرئيس التنفيذي بالإمارة لأكاديمية 42 أبوظبي: «نلتزم أكاديمية 42 أبوظبي بتزويد الجيل الجديد من المبتكرين بمهارات البرمجة والذكاء الاصطناعي اللازمة لدفع عجلة التحول الرقمي في إمارة أبوظبي والمساهمة في تعزيز اقتصادها الرقمي، حيث تقدم الأكاديمية للطلاب مسارات مهنية مباشرة وفرصاً للتدريب العملي على مشاريع حقيقية من خلال شراكاتها الاستراتيجية مع مجموعة واسعة من الجهات الرائدة على مستوى القطاع. ويسهم ذلك في تنمية مهارات الطلبة وتسهيل دخولهم إلى سوق العمل وفي ترسيخ مكانة أبوظبي كمركز عالمي رائد للتكنولوجيا والابتكار. وستواصل الأكاديمية العمل مع شركائها لبناء كوادر مؤهلة بالمهارات اللازمة لقطاعات المستقبل،

والمساهمة في دفع عجلة التحول نحو اقتصاد قائم على المعرفة في دولة الإمارات».

كما تتيح الأكاديمية لطلابها الذين يستكملون المرحلة التأسيسية في الأكاديمية، وأربع وحدات دراسية إضافية، إلى جانب 6 أشهر من التدريب، الحصول على شهادة معترف بها من قبل المركز الوطني للمؤهلات في تطوير البرمجيات كمعادل لدرجة الدبلوم.

ومنذ انطلاقتها، تمكنت الأكاديمية من استقطاب وتسجيل 900 طالب وطالبة، من بينهم 230 من مواطني دولة الإمارات، وذلك بما يسهم في دعم جهود أبوظبي لإنشاء بنية تحتية تعليمية متنوعة وشاملة تمكن الجيل المقبل من قيادة المستقبل.

وتجسد أكاديمية البرمجة 42 أبوظبي، التي أسست عام 2020، نوعاً جديداً من مدارس البرمجة الحديثة والابتكارية، وتعد الأكاديمية إحدى مبادرات دائرة التعليم والمعرفة - أبوظبي، والتي تهدف إلى دعم جهود التنمية المتواصلة في أبوظبي عبر توظيف استثمارات متعددة الجوانب لتطوير الأعمال والابتكار والأفراد.

التسجيل في الأكاديمية عدّة مراحل تبدأ باستكمال مرحلة اللعبة عبر الإنترنت والتي تقيّم المهارات التقنية وقدرة التحليل المنطقي والذاكرة، ومن ثم ينتقل المرشحون بعدها إلى مرحلة تسجيل الدخول، وهي عبارة عن جلسة إعداد أولي يتعرف فيها المتقدمون على برنامج (البيسين) ومنهجية التعليم المعتمدة في الأكاديمية، والمرحلة التي يتعين عليهم استكمالها للنجاح، ليبدأوا بعد ذلك مرحلة (البيسين)، وهي مرحلة التقييم الأخيرة والتي يمكن لمن يجتازها بنجاح الانضمام إلى برنامج الأكاديمية.

وستتاح للمرشحين الذين يجتازون برنامج التقييم النهائي لقبول الطلبة (البيسين) فرصة الاستفادة من شبكة الشركات الاستراتيجية الخاصة بالأكاديمية والتي تضم مجموعة من أهم المؤسسات والشركات من مختلف القطاعات والتخصصات من بينها دائرة التمكين الحكومي - أبوظبي، وشركة أبوظبي، وشركة مبادلة للاستثمار "مبادلة"، وشركة بترول أبوظبي الوطنية (أدنوك)، وشركة توتال للطاقة، ومجموعة "تاليس"، وشركة "بيكن رد"، وشركة إكترا أبوظبي، ومنظومة التكنولوجيا العالمية في أبوظبي - Hub71.

•• أبوظبي- الفجر

أعلنت أكاديمية 42 أبوظبي، أكاديمية البرمجة المبتكرة في أبوظبي، والتي تعتمد منهجية التعلم الذاتي المشترك عبر المشاريع العملية والألعاب، عن فتح باب التسجيل في برنامج التقييم لقبول الطلبة (البيسين)، والذي سينطلق في 3 فبراير 2025، بهدف اختيار المرشحين للانضمام إلى برنامج الأكاديمية، الذي يهدف إلى تعزيز مهاراتهم في البرمجة، وتمكينهم من القيام بدور محوري في قيادة التحول الرقمي في إمارة أبوظبي.

إن برنامج التقييم النهائي لقبول الطلبة، أو ما يعرف باسم برنامج "البيسين"، وهي كلمة فرنسية تعني "بركة السباحة"، هو مخيم تدريب مكثف مدته 25 يوماً يهدف إلى اختبار مهارات البرمجة للمرشحين، واستكشاف ميولهم ومدى التزامهم، واختيار المهويين للانضمام إلى برنامج الأكاديمية وبدء رحلة تعلم استثنائية.

ويمكن للراغبين بالانضمام إلى برنامج التقييم النهائي لقبول الطلبة (البيسين) التسجيل عبر الموقع الإلكتروني للأكاديمية، إذ تتضمن عملية

لدور علم الجينوم والذكاء الاصطناعي والرعاية الصحية الوقائية والطب الدقيق

## M42 تقود الحوارات الاستراتيجية في الرعاية الصحية خلال آراب هيلث 2025

### خبراء كليفلاند كلينك في الولايات المتحدة ولندن وأبوظبي يدعمون الجراحة الروبوتية والذكاء الاصطناعي وعلم الجينوم والتطور في الوقاية من السرطان

المؤسس المشارك لشركة جوفينيسنس ومؤسس منتدى Longevity Forum، والدكتور فيفيد رو، كبير مسؤولي الرعاية الطبية العالميين ونائب رئيس الرعاية الصحية في مايكروسوفت، وروثي كايدار، المدير الإداري للرعاية الصحية في منطقة أوروبا والشرق الأوسط وأفريقيا في مايكروسوفت، وأميت باترا، رئيس الرعاية الصحية في الإمارات العربية المتحدة في مايكروسوفت، والدكتور ستوارت إل شرايبر، الرئيس التنفيذي والمؤسس لشركة "أرينا بيو" في كليفلاند كلينك أبوظبي بتقديم الرعاية الصحية وعالية المستوى، مع الاستمرار بتطوير التعليم الطبي، والبحوث والابتكار. ولاشك أن الابتكار يأتي في صلب رسالتنا، إذ نعمل على مواصلة تطوير منهجيات سباقة وتقنيات متقدمة ترسي معايير جديدة في الرعاية الصحية العالمية. ويأتي آراب هيلث ليمنحنا فرصة ثمينة لمشاركة خبراتنا، وإيجاد شلة الابتكار، وتمكين مهنتي الرعاية الصحية من الارتقاء بمستويات تقديم الرعاية حول العالم".

وخلال فعاليات آراب هيلث 2025، سيتمكن الزوار من التواصل مع خبراء M42 عبر عدة منصات، بما يشمل جلسات الريادة الفكرية المعتمدة للتعليم الطبي المستمر مقدمة من كليفلاند كلينك الولايات المتحدة بما يشمل خبراء مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي، إلى جانب الجلسات الحوارية التفاعلية والنقاشات الأخرى ضمن منصة M42. وستنطلق اليوم الأول بكلمة ملهمة للعضو المنتدب والرئيس التنفيذي لمجموعة M42 بعنوان "القضية الملحة للوقاية في عالم اليوم". إضافة لذلك، سيقام مسير M42 كل من ديميتريس مولافاسيليس، الرئيس التنفيذي لمنصة الرعاية العالمية للمرضى في M42، والدكتور فهد المرزوقي، المدير التنفيذي لمنصة الحلول الصحية المتكاملة في M42، وكريم شاهين، المدير التنفيذي لمنصة الحلول الصحية الرقمية في M42. وخلال أيام الحدث الأربعة، سيحظى الزوار بفرصة حضور محاضرات، وجلسات حوارية، ونقاشات،



ومقابلات هامة مع نخبة من قادة الرعاية الصحية من M42 وشبكتها، فضلاً عن مجموعة بارزة من قادة القطاع على المستويين المحلي والإقليمي من القطاعين العام والخاص، مثل دائرة الصحة - أبوظبي، وجمعية الإمارات الطبية، ومركز أبوظبي للصحة العامة، وستقدم M42 منصة للقادة الدوليين مثل ريتشارد مارشال، الرئيس التنفيذي لشركة جوفينيسنس، وجيم ميلون،

الاستجابة للمرض نحو نماذج الرعاية الوقائية، وحشد جهود جميع الأطراف المعنية لسير الفجوات الحاضرة في قطاع الرعاية الصحية.

وستنقد النسخة الخمسين من معرض الحوارات والنقاشات حول مجالات التعاون الحيوية على المستويين المحلي والدولي دعماً للتقدم العالمي في قطاع الرعاية الصحية، خلال مشاركتها في معرض ومؤتمر آراب هيلث 2025.

وتعتبرها الشريك الصحي العالمي للحدث، أكد العضو المنتدب والرئيس التنفيذي لمجموعة M42 حسن جاسم النويس على أن ريادتها العالمية في القطاع الصحي تضعها في صدارة المبادرات لإحداث تحول جذري في القطاع للمساعدة في صناعة عالم أكثر صحة وعادلة. وفي خضم المشهد العالمي الراهن الذي تواجه فيه الدول ارتفاعاً في تكاليف الرعاية الصحية وضغوطاً جمة على الأنظمة الصحية وارتفاع وتيرة انتشار المرض، شدد النويس على الحاجة الملحة للتحول من أسلوب الرعاية القائم على



في صلب استراتيجيات الرعاية الصحية، ولن يكون ذلك ممكناً دون تعزيز علاقات التعاون على مستوى العالم. وخلال آراب هيلث، نشجع على الحوار وتبادل المعارف وإبرام علاقات التعاون المؤثرة، بما يمكن مختلف الأطراف المعنية من شتى مجالات منظومة الرعاية الصحية من توحيد جهودهم وصناعة مستقبل أكثر مرونة ومسؤولاً للرعاية الصحية وقائم على أحدث التقنيات".

تستعد M42، الشركة الرائدة عالمياً في قطاع الصحة والمدمومة بالذكاء الاصطناعي والتكنولوجيا، بقيادة الحوارات والنقاشات حول مجالات التعاون الحيوية على المستويين المحلي والدولي دعماً للتقدم العالمي في قطاع الرعاية الصحية، خلال مشاركتها في معرض ومؤتمر آراب هيلث 2025.

وباعتبارها الشريك الصحي العالمي للحدث، أكد العضو المنتدب والرئيس التنفيذي لمجموعة M42 حسن جاسم النويس على أن ريادتها العالمية في القطاع الصحي تضعها في صدارة المبادرات لإحداث تحول جذري في القطاع للمساعدة في صناعة عالم أكثر صحة وعادلة. وفي خضم المشهد العالمي الراهن الذي تواجه فيه الدول ارتفاعاً في تكاليف الرعاية الصحية وضغوطاً جمة على الأنظمة الصحية وارتفاع وتيرة انتشار المرض، شدد النويس على الحاجة الملحة للتحول من أسلوب الرعاية القائم على

•• أبوظبي- الفجر

الاستجابة للمرض نحو نماذج الرعاية الوقائية، وحشد جهود جميع الأطراف المعنية لسير الفجوات الحاضرة في قطاع الرعاية الصحية.

وستنقد النسخة الخمسين من معرض الحوارات والنقاشات حول مجالات التعاون الحيوية على المستويين المحلي والدولي دعماً للتقدم العالمي في قطاع الرعاية الصحية، خلال مشاركتها في معرض ومؤتمر آراب هيلث 2025.

وتعتبرها الشريك الصحي العالمي للحدث، أكد العضو المنتدب والرئيس التنفيذي لمجموعة M42 حسن جاسم النويس على أن ريادتها العالمية في القطاع الصحي تضعها في صدارة المبادرات لإحداث تحول جذري في القطاع للمساعدة في صناعة عالم أكثر صحة وعادلة. وفي خضم المشهد العالمي الراهن الذي تواجه فيه الدول ارتفاعاً في تكاليف الرعاية الصحية وضغوطاً جمة على الأنظمة الصحية وارتفاع وتيرة انتشار المرض، شدد النويس على الحاجة الملحة للتحول من أسلوب الرعاية القائم على

## ركن الأطفال في مهرجان الظفرة.. تعزيز للروح الجماعية وإعلاء لقيم التعاون والتعاقد



التي تعزز الروح الجماعية بين الأطفال وتعلي عندهم من قيم التعاون والتعاقد والمنافسة الشريفة، كما تعودهم على أهمية الإنجاز وترسخ روح التطلع في نفوسهم. كما يفرح المهرجان مساحات إضافية للأطفال من خلال محلات سوق الظفرة التراثي، ومنطقة الترفيه المخصصة لهم.

وتنظم الألعاب الشعبية ضمن فعاليات المهرجان لما لها من دور في تحقيق استدامة التراث بالمحافظة على اتصال التقاليد بين الأجيال المختلفة، من خلال ممارسة الألعاب النابعة من البيئة الإماراتية التي مارسها الآباء والأجداد، كما يحقق تنظيفها عدة أهداف تربية واجتماعية فهي من الأنشطة

يعد متابعة ومشاركة واسعة من الأطفال وزوار المهرجان لاسيما الأسر، حيث تشمل ألعاب البنات مثل "الشبير" و"الصحف" و"الصقلة" و"وين سيفي" وغيرها، وألعاب الأولاد مثل "البواني"، و"شد الحبل"، و"الكرايبي"، و"الميت"، و"المطرح"، ويحصل المشاركون في الألعاب على جوائز متنوعة.

•• الظفرة- الفجر

يجد الأطفال بمختلف الأعمار مساحات واسعة للترفيه والتعلم ضمن أنشطة المحطة الختامية لمهرجان الظفرة بدورته الـ 18، الذي يستمر حتى 30 يناير الجاري بمدينة زايد في منطقة الظفرة، حيث خصصت اللجنة المنظمة العديد من البرامج التي تلبى اهتماماتهم كما تتسق مع طبيعة المهرجان، مثل الألعاب الشعبية، والورش الفنية وغيرها.

ويستمتع ركن الأطفال في المهرجان على عدة أنشطة فنية منها نشاط التلوين الذي يتعرف الأطفال من خلاله إلى عدد من العناصر التراثية، منها أنواع الطيور مثل والحباري، والحيوانات مثل السلوقي، والحصان، والإبل، كما يتعرف الأطفال إلى مستلزمات الصقارة، والبرقع الإماراتي، والملابس والأقمشة التراثية ومسمياتها، والألعاب الشعبية للأولاد والبنات وأنواعها، ويتم تعليق إبداعات الأطفال في نهاية كل ورشة تلوين على جدار مخصص لهذا الغرض فيما يشبه معرضاً فنياً في الهواء الطلق متاحاً لأعين زوار المهرجان.

ومن الأنشطة الفنية الأخرى في الركن، هناك التشكيل باستخدام الصدف، وتزيين الزخارف، وصناعة الأساور، وهي أنشطة تهدف إلى الجمع بين الترفيه وبين تحفيز الأجيال الجديدة على الإبداع، وتساعد في الكشف عن مواهبهم وتشجيعهم على صقل وتطوير مهاراتهم عن طريق ممارستها وتوجيههم إلى أفضل السبل للمحافظة عليها وتنميتها. كما يقيم الركن نشاطاً يومياً للألعاب الشعبية للأولاد والبنات

## حديقة الحيوانات بالعين ترصد طائر الكوكل الآسيوي المهاجر النادر

•• العين - الفجر

رصدت حديقة الحيوانات بالعين طائر الكوكل الآسيوي المهاجر النادر خلال عملية المسح التي تقوم بها بشكل شهري وذلك لمراقبة التنوع البيولوجي للطيور والبحث عن أهمية بيئات الحديقة كموطن للحياة البرية لها تحديداً من حيث أنواعها وأعدادها والموائل الجاذبة لها. وتعمل الحديقة على دراسة حركة الطيور البرية بشكل شهري، وتلاحظ أعدادها وأنواعها ومدة إقامتها ومقارنة نتائج دراستها بنتائج دراسات أخرى في مجال حجرة الطيور، ومن أهم النتائج التي تم رصدها كثرة تواجدها في موسم الشتاء الذي يمتد من شهر أكتوبر حتى مارس، ويبلغ عدد أنواعها التي تم رصدها حتى الآن 121 نوعاً.

وتوفر الحديقة البيئة المناسبة والتضاريس الجاذبة للطيور مثل الأشجار الكثيفة، والحشائش، بالإضافة إلى البحيرات الصناعية المتواجدة في سفاري العين،



# منوعات الفكر

23

أظهرت دراسة قادها باحثون من كلية لندن أن الأشخاص الذين يعيشون بالقرب من المطارات ويتعرضون لمستويات عالية من ضوضاء الطائرات قد يكونون أكثر عرضة لضعف وظيفة القلب، ما يزيد من احتمالية الإصابة بالنوبات القلبية واضطرابات القلب التي تهدد الحياة، وكذلك السكتات الدماغية.

استندت الدراسة المنشورة في "دورية الجمعية الأميركية لأمراض القلب" إلى فحص بيانات مفصلة لتصوير القلب من ٣٦٣٥ شخصاً يعيشون بالقرب من ٤ مطارات رئيسية في إنجلترا.



## بسبب المستويات العالية من الضوضاء

# العيش قرب المطارات قد يضعف عضلة القلب

أو توسع الشرايين، وتباطؤ الهضم، كما يمكن أن تؤدي إلى إفراز هرمون الكورتيزول (هرمون التوتر) الذي يمكن أن يزيد من الشهية ويسبب زيادة الوزن. وكشفت هذه الدراسة عن ارتباط خطير بين التعرض لضوضاء الطائرات والمشاكل الصحية القلبية، مما يسلب الضوة على الحاجة إلى تقليل هذه المخاطر من خلال اتخاذ تدابير للتقليل من التلوث الصوتي الذي يؤثر على حياة ملايين الأشخاص حول العالم.

أن "بين ربع ونصف الارتباط بين ضوضاء الطائرات وفرق بنية القلب كان يتعلق بارتفاع مؤشر كتلة الجسم بين المشاركين الذين تعرّضوا لمستويات عالية من ضوضاء الطائرات، بينما كان بين 9% إلى 36% من الارتباط متعلقاً بارتفاع ضغط الدم لدى هؤلاء المشاركين الذين تعرّضوا لضوضاء الطائرات نهاراً". وفي الدراسة الجديدة، تم فحص قلوب المشاركين باستخدام التصوير بالرنين المغناطيسي، وكان المشاركون يعيشون بالقرب من مطارات هيثرو، وجاتويك، وبرمنجهام أو مانشستر.

وقالت المؤلفة الرئيسية للدراسة، جابي كابتور، الأستاذة في معهد علوم القلب والأوعية الدموية في كلية لندن، والاستشارية في أمراض القلب في مستشفى "رويال فري" بلندن: "دراستنا هي دراسة ملاحظة، وبالتالي لا يمكننا الجزم بأن مستويات ضوضاء الطائرات العالية هي التي تسببت في هذه التغيرات في بنية القلب ووظيفته. ومع ذلك، تشير النتائج إلى أن هناك ارتباطاً بين التعرض المستمر لضوضاء الطائرات والمشاكل الصحية للقلب".

وقارن الباحثون بين قلوب الأشخاص الذين يعيشون في مناطق معرضة لمستويات عالية من ضوضاء الطائرات مع أولئك الذين يعيشون في مناطق ذات مستويات منخفضة من الضوضاء. ووجد الباحثون أن الأشخاص الذين يعيشون في مناطق يتعرضون فيها لمستويات ضوضاء الطائرات أعلى من المستويات الموصى بها كان لديهم عضلات قلب أكثر تصلباً وكثافة، مما جعلها أقل قدرة على التمدد والانكماش، وأقل كفاءة في ضخ الدم عبر الجسم. وكان هذا التأثير أكثر وضوحاً لدى الأشخاص الذين تعرّضوا لمستويات أعلى من ضوضاء الطائرات في الليل، وهو ما قد يرجع إلى عوامل مثل اضطراب النوم، حيث يكون الناس في الغالب في منازلهم خلال الليل، وبالتالي يكونون أكثر تعرضاً للضوضاء.

وأشارت دراسات سابقة إلى أن التعرض لمستويات عالية من الضوضاء الجوية يمكن أن يؤدي إلى زيادة ضغط الدم والسمنة. وأظهرت الدراسة الجديدة أن هذين العاملين كان لهما دور كبير في ارتباط ضوضاء الطائرات بتغيرات في بنية القلب ووظيفته. وقد تم ربط زيادة ضغط الدم والسمنة بارتفاع مستويات ضوضاء الطائرات، مع تأثيرات خاصة على الأشخاص الذين تعرّضوا لضوضاء الطائرات أثناء النهار.

وأشار المؤلف الأول للدراسة، كريستيان توبريسيانو، إلى



# تأثيرات سلبية لـ "اللحوم النباتية" على الصحة العقلية

أظهرت دراسة جديدة ارتباطاً بين تناول بعض الأطعمة النباتية والآثار السلبية على الصحة العقلية. درس باحثون من جامعة ساري بالمملكة المتحدة بيانات أكثر من 500 ألف شخص من البنك الحيوي البريطاني، وقارنوا بين الأشخاص الذين يتناولون البدائل النباتية للحوم (منتجات غذائية تُصنع باستخدام مكونات نباتية تهدف إلى محاكاة طعم وملبس اللحوم الحيوانية) وأولئك الذين لا يتناولونها. وتعد "اللحوم النباتية"، التي تستخدم في صناعة البرغر والنقانق "المزيفة"، فإن العلاقة بين هذه الأطعمة والالتهابات والاكتئاب تحتاج إلى مزيد من البحث والدراسة. وتأتي هذه الدراسة بعد اكتشاف آخر يشير إلى أن تناول الأطعمة النباتية فائقة المعالجة قد يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 15%.

ويؤكد العلماء أن المواد المضافة في هذه الأطعمة قد تسبب التهابات تؤدي إلى مشكلات صحية أكبر على المدى الطويل. نشرت الدراسة في مجلة Food Frontiers.



# أكثر من مجرد انتعاش.. شرب الماء وأثره على الصحة

كشفت دراسة جديدة عن الفوائد الصحية المتعددة لشرب كميات كبيرة من الماء. راجع باحثون من جامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو (UCSF) 18 دراسة سابقة، شملت 48 مشاركاً في التوسيط، وأظهرت النتائج أن شرب الماء بكثرة له تأثيرات إيجابية على الصحة. وعلى الرغم من أن الأبحاث المتعلقة باستهلاك كميات كبيرة من الماء، مثل شرب أكثر من 8 أكواب يومياً، لم تتوصل إلى استنتاجات ثابتة بسبب اختلاف النتائج بناء على عوامل مثل الجنس والعمر والبيئة، إلا أن هذه المراجعة أظهرت أن شرب الكثير من الماء لا يقتصر فقط على الشعور

بالانتعاش. وأفاد الدكتور بنيامين بريير، طبيب المسالك البولية في جامعة كاليفورنيا، أن الأبحاث الدقيقة حول هذا الموضوع كانت محدودة، لكن في بعض المجالات كانت هناك فوائد واضحة وذات دلالة إحصائية. وحدد فريق البحث عدداً من الفوائد الصحية الأكثر أهمية المرتبطة بشرب المزيد من الماء، وهي تقليل خطر الإصابة ببحصوات الكلى والمساعدة في إنقاص الوزن. كما أظهرت بعض الدراسات الفردية أن شرب المزيد من الماء يمكن أن يساعد في الوقاية من الصداع النصفي وتقليل التهابات المسالك البولية والتحكم في مرض السكري وخفض ضغط الدم.



ومع ذلك، لم تكن الدراسات التي تمت مراجعتها صارمة بما يكفي لإثبات علاقة سببية بين شرب الماء والفوائد الصحية. من جهة أخرى، يظل الجفاف موضوعاً مثيراً للاهتمام في الأبحاث الصحية، حيث ارتبط نقص الماء في الجسم بقصر العمر وزيادة خطر الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة. ويستخدم الماء للحفاظ على برودة الجسم والتخلص من السموم، وبالتالي من الضروري تعويض فقدانه باستمرار. ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، يُنصح الرجال بشرب حوالي 3.2 لتر من الماء يومياً (ما



محاكم دبي  
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٣٦٠ بتاريخ ٢٠٢٥/١/٢٢  
إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر  
في التنفيذ رقم ٢٤٤٠/٢٠٢٤/٢٥٢ تنفيذ شيكات

محاكم دبي  
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٣٦٠ بتاريخ ٢٠٢٥/١/٢٢  
إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر  
في التنفيذ رقم ٦٠٧/٢٠٢٤/٢٥٢ تنفيذ شيكات

محاكم دبي  
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٣٦٠ بتاريخ ٢٠٢٥/١/٢٢  
إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر  
في التنفيذ رقم ٣٠٠٤٤/٢٠٢٤/٢٥٢ تنفيذ شيكات

محاكم دبي  
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٣٦٠ بتاريخ ٢٠٢٥/١/٢٢  
إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر  
في التنفيذ رقم ٢٠٢٥٧/٢٠٢٤/٢٥٢ تنفيذ شيكات

محاكم دبي  
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٣٦٠ بتاريخ ٢٠٢٥/١/٢٢  
إعلان رقمي لحكم قطعي بالنشر  
في الدعوى رقم ٢١٠٦/٢٠٢٤/٤٠٠ مدني

محاكم دبي  
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٣٦٠ بتاريخ ٢٠٢٥/١/٢٢  
إعلان رقمي لحكم قطعي بالنشر  
في الدعوى رقم ٢٧٠٩/٢٠٢٤/٤٠٠ مدني

محاكم دبي  
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٣٦٠ بتاريخ ٢٠٢٥/١/٢٢  
إعلان رقمي لحكم قطعي بالنشر  
في الدعوى رقم ١٤٤/٢٠٢٤/١١١ مدني جزئي

محاكم دبي  
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٣٦٠ بتاريخ ٢٠٢٥/١/٢٢  
إعلان رقمي لحكم قطعي بالنشر  
في الدعوى رقم ٢٧١٢/٢٠٢٤/٤٠٠ مدني

محاكم دبي  
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٣٦٠ بتاريخ ٢٠٢٥/١/٢٢  
إعلان رقمي لحكم بمثابة الحضور بالنشر  
في الدعوى رقم ١٤٣٧/٢٠٢٤/٤١ عقاري

محاكم دبي  
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٣٦٠ بتاريخ ٢٠٢٥/١/٢٢  
إعلان رقمي لحكم بمثابة الحضور بالنشر  
في الدعوى رقم ١٣٩٢/٢٠٢٤/٤١١ عقاري

محاكم دبي  
التسويات الودية

العدد ١٤٣٦٠ بتاريخ ٢٠٢٥/١/٢٢  
إعلان رقمي بالنشر بقيد دعوى  
في المنازعة رقم ١٤٢٥٥/٢٠٢٤/٤١١ نزاع محدد القيمة

محاكم دبي  
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٣٦٠ بتاريخ ٢٠٢٥/١/٢٢  
إعلان رقمي بالنشر بقيد دعوى  
في الدعوى رقم ٤٠٢٥/٢٠٢٤/٤٢٠ تجاري

الإقتصاد والسياحة  
Economy and Tourism

العدد ١٤٣٦٠ بتاريخ ٢٠٢٥/١/٢٢  
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

الإقتصاد والسياحة  
Economy and Tourism

العدد ١٤٣٦٠ بتاريخ ٢٠٢٥/١/٢٢  
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

الإقتصاد والسياحة  
Economy and Tourism

العدد ١٤٣٦٠ بتاريخ ٢٠٢٥/١/٢٢  
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

الإقتصاد والسياحة  
Economy and Tourism

العدد ١٤٣٦٠ بتاريخ ٢٠٢٥/١/٢٢  
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

الإقتصاد والسياحة  
Economy and Tourism

العدد ١٤٣٦٠ بتاريخ ٢٠٢٥/١/٢٢  
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

الإقتصاد والسياحة  
Economy and Tourism

العدد ١٤٣٦٠ بتاريخ ٢٠٢٥/١/٢٢  
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

الإقتصاد والسياحة  
Economy and Tourism

العدد ١٤٣٦٠ بتاريخ ٢٠٢٥/١/٢٢  
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

الإقتصاد والسياحة  
Economy and Tourism

العدد ١٤٣٦٠ بتاريخ ٢٠٢٥/١/٢٢  
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

محاكم دبي  
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٣٦٠ بتاريخ ٢٠٢٥/١/٢٢  
إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر  
في التنفيذ رقم ٦١٦٤/٢٠٢٤/٢٠٧ تجاري

محاكم دبي  
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٣٦٠ بتاريخ ٢٠٢٥/١/٢٢  
إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر  
في التنفيذ رقم ٦١٦٤/٢٠٢٤/٢٠٧ تجاري

محاكم دبي  
التسويات الودية

العدد ١٤٣٦٠ بتاريخ ٢٠٢٥/١/٢٢  
إعلان بالنشر  
في الدعوى رقم ١٣٢/٢٠٢٥/١١١ مدني جزئي

محاكم دبي  
التسويات الودية

العدد ١٤٣٦٠ بتاريخ ٢٠٢٥/١/٢٢  
إعلان رقمي بالنشر بقيد دعوى  
في المنازعة رقم ١٣٣٩٠/٢٠٢٤/٤١١ نزاع محدد القيمة



## منوعات

# الفكر

27



## أحمد مكي .. بلطجي تأب في مسلسل «الغاوي» رمضان 2025

يجسد النجم أحمد مكي شخصية شاب يدعى شمس الغاوي من منطقة شعبية في مصر القديمة يقوم بأعمال البلطجة، وذلك خلال أحداث مسلسل الغاوي الذي يتواصل تصويره للعرض في شهر رمضان المقبل 2025، ويقرر شمس التوبة عن الأعمال التي يقوم بها والبحث عن مهنة حلال ولكن يواجه العديد من التحديات.

مسلسل الغاوي ينتمي لتوعية أعمال الـ 15 حلقة وهو من تأليف طارق كاشف ومحمود زهران وإخراج مائندو العدل وإنتاج شركة سينرجي وبطولة أحمد مكي وعائشة بن أحمد وعمرو عبد الجليل، أحمد بدير، أحمد كمال، محمد لطفي، ولاء الشريف، كرم جابر، هاجر عفيفي، أبيوسف، تامر شلتوت، وضيف الشرف كزبرية ويقدم مكي خلال أحداثه الدراما الشعبية لأول مرة.

وقرر النجم أحمد مكي الخروج من عباءة شخصية الكبير أوى التي قدمها في خلال 8 مواسم في دراما رمضان، واستقر على الابتعاد عن الكوميديا تماماً في مسلسل "الغاوي" الذي يقدم خلال أحداثه الدراما الشعبية للمرة الأولى في مشواره الفني، ليبدل مكي في تحد جديد بترك المنطقة الآمنة التي كان يلعب فيها خلال السنوات الماضية والدخول في منطقة جديدة بعيدة تماماً عن الكوميديا.

وكان أحمد مكي قد بدأ رحلته مع الكبير أوى عام 2010، ثم انطلق بعدها وقدم الجزء الثاني عام 2011، ثم الثالث عام 2013 وتلاه الرابع عام 2014، والذي سجل آخر مشاركات دنيا سمير غانم، وبعدها قدم مكي الجزء الخامس عام 2015، وتوقف بعد ذلك عن تقديم أجزاء جديدة حتى عاد بعد 7 سنوات بالجزء السادس في شهر رمضان 2022، ثم السابع في العام التالي 2023، وأخيراً الجزء الثامن في رمضان الماضي 2024.

يستمر الفنان أمير كرارة حالياً تصوير فيلمه الجديد الذي يحمل عنوان الشاطر، حيث من المتوقع أن يتم الإعلان عن موعد عرضه قريباً. وقد قام كرارة بمشاركة أول صورة من كواليس الفيلم عبر حسابه على إنستجرام، حيث ظهرت في الصورة سيارة مشتعلة، مما يثير فضول الجمهور حول أحداث الفيلم.

يواصل تصوير مسلسله الجديد «ظروف غامضة»

## أمير كرارة يخوض تجربة جديدة وممتعة في فيلم «الشاطر»

تدور أحداث فيلم «الشاطر» في إطار يجمع بين الأكشن والكوميديا، ويعتمد أمير كرارة على نجاحه السابق في هذا النوع من الأفلام، خاصة بعد النجاح الكبير الذي حققه فيلمه الأخير «البيع»، الذي عُرض في عام 2023. يبدو أن كرارة يسعى لتقديم تجربة جديدة وممتعة لجمهوره من خلال هذا العمل.

يضم فيلم الشاطر مجموعة من النجوم المميزين، حيث تشارك في البطولة هنا الزاهد، بالإضافة إلى الفنان اللبناني عادل كرم ومصطفى غريب، إلى جانب عدد من ضيوف الشرف الذين سيضيفون لمسة خاصة على الفيلم. الفيلم من تأليف أحمد الجندي وكريم يوسف، ويقوم بإخراجه أحمد الجندي، مما يضمن تقديم عمل فني متميز يجذب الأنظار.

حقق فيلم البيع الذي قام ببطولته أمير كرارة نجاحاً كبيراً في موسم عيد الأضحى 2023، حيث تنافس بقوة على صدارة شباك التذاكر. بعد انتهاء فترة عرضه في دور السينما، استمر الفيلم في جذب المشاهدين عبر المنصات الرقمية، وخاصة على منصة نتفليكس العالمية، حيث حقق نسب مشاهدة مرتفعة في يناير من العام الماضي. هذا النجاح يعكس تفاعل الجمهور مع العمل، مما يجعله واحداً من أبرز الأفلام في تلك الفترة.

يضم الفيلم مجموعة من النجوم البارزين إلى جانب أمير كرارة، مثل ياسمين صبري وياسم سمرة ومحمد أنور ومحمد عبدالرحمن ومحمد عبدالعظيم، بالإضافة إلى الطفل جان رامز. كما شهد الفيلم ظهور عدد من ضيوف الشرف، من بينهم منة شلبي التي قدمت صوتها فقط، وانعام سالوسة ورحاب الجمل. الفيلم من تأليف إيهاب بلبل وإخراج حسين المنباوي، مما يضيف إلى قوته الفنية والتقنية.

في مجال الدراما، يواصل أمير كرارة تصوير مسلسله الجديد «ظروف غامضة»، الذي يشارك فيه كل من آية سماحة وصدقي صخر. يتميز المسلسل بطابع الرعب التشويقي، ويتكون من 10 حلقات، حيث يتولى تأليفه محمد ناير وإخراجه محمد بكير. حالياً، يتم التعاقد مع باقي أبطال العمل، مما يشير اهتمام الجمهور حول ما سيقدمه كرارة في هذا المشروع الجديد.

كان من المقرر أن يبدأ الفنان أمير كرارة تصوير مسلسله الجديد بعنوان أعراض انسحاب خلال الفترة الماضية، إلا أن التصوير تم تأجيله مؤخراً. يشارك في بطولة هذا العمل الفنانة كندة علوش، ويعتبر من الأعمال الدرامية المخصصة للمنصات الرقمية. المسلسل من تأليف إسلام حافظ وإخراج محمد سلامة، ويُتوقع أن يقدم تجربة درامية جديدة ومختلفة للجمهور.

في سياق آخر، قرر أمير كرارة عدم المشاركة في موسم دراما رمضان 2025، حيث يعود ذلك إلى انشغاله بعدة مشاريع فنية أخرى. يأتي هذا القرار بعد أن حقق نجاحاً كبيراً في رمضان 2024، حيث استطاع أن يترك بصمة واضحة في الساحة الدرامية. غيابه عن الموسم المقبل يثير تساؤلات حول الأعمال التي سيظهر فيها لاحقاً.

تدور أحداث المسلسل الذي عُرض في رمضان الماضي في إطار اجتماعي شعبي، حيث شارك فيه عدد من النجوم البارزين مثل أحمد رزق وسيد رجب وميرنا جميل ومحمد لطفي. العمل من تأليف بيتر ميمي وعمرو أبو زيد وهند عبدالله، وإخراج أحمد نادر جلال، وقد لاقى استحسان الجمهور والنقاد على حد سواء، مما يعكس قدرة أمير كرارة على تقديم أعمال مميزة تلائم قضايا المجتمع.

مسلسل يجمع مجموعة من النجوم البارزين

## هدى الإتربي : «العتاولة 2» لن يخلو من الكوميديا والمفاجآت

تستعد الفنانة هدى الإتربي للعودة إلى الشاشة الصغيرة في موسم دراما رمضان ٢٠٢٥ من خلال مسلسل «العتاولة ٢»، الذي يشارك في بطولته النجم أحمد السقا. يأتي هذا بعد النجاح الكبير الذي حققته في الجزء الأول من المسلسل، حيث جسدت شخصية دينا التي لاقت استحسان الجمهور. وقد أثارت هدى حماس المتابعين بإعلانها عن بدء تصوير الجزء الثاني، مما جعلهم يتطلعون بشغف لرؤية تطورات شخصيتها.

Production، مما يضمن جودة العمل وتقديمه بشكل احترافي.

في سياق آخر، حققت هدى الإتربي نجاحاً ملحوظاً من خلال مسلسل نقطة سود، الذي يجمعها مع أحمد فهمي، ويُعرض حالياً على منصة شاهد وقنوات mbc. يتكون المسلسل من 50 حلقة، وقد أصبح من بين الأعمال الأكثر مشاهدة على منصة شاهد في الفترة الحالية، مما يعكس تفاعل الجمهور الكبير مع القصة والشخصيات. وقد صرحت هدى الإتربي بأنها ترفض تصنيف شخصيتها ليلي في نقطة سود على أنها شخصية سامة، مشيرة إلى أن تصرفاتها ناتجة عن ماضيها الصعب. وأوضحت أن الشخصية تعاني من صراعات داخلية، حيث تجد نفسها محاصرة بين حبها لشخص معين والتهديدات التي تتعرض لها من شخص آخر يستغل ماضيها. هذا التحدي في الأداء تطلب منها جهداً كبيراً، حيث تسعى لتقديم شخصية معقدة تعكس مشاعر متناقضة بين الحب والخوف.

في تصريحاتها الأخيرة، عبرت هدى الإتربي عن سعادتها الكبيرة بالتفاعل الإيجابي الذي تلقته من الجمهور حول شخصية دينا، حيث أكدت أن التعليقات التي وصلتها تعكس حماس المشاهدين للجزء الجديد. وأشارت إلى أن العديد من المتابعين أطلقوا عليها لقب قنبلة الجيل، وهو ما يعكس التأثير الإيجابي الذي تركته في قلوبهم. كما أكدت أن الجمهور ينتظر بفارغ الصبر ما ستقدمه في العتاولة 2، مما يعكس مدى ارتباطهم بشخصيتها. في سياق حديثها عن الجزء الثاني، أكدت هدى أن شخصية دينا ستظل تحتفظ بجوانبها المرحة، لكنها ستظهر في هذا الجزء بعمق درامي أكبر. وأوضحت أن العمل لن يخلو من الكوميديا والمفاجآت، مما يعد بمزيد من الإثارة والتشويق للمشاهدين. كما أعادت هدى التذكير بنجاح الجزء الأول، حيث أشارت إلى أن الأغنية التي غناها حسن شاكوش خلال الأحداث كانت لها دور كبير في تعزيز شعبية المسلسل، مما جعلها تشعر بالفخر لما حققته من نجاحات.

قصة مسلسل العتاولة 2، هو عمل درامي شعبي مشوق يتكون من 30 حلقة، ويجمع مجموعة من النجوم البارزين في الساحة الفنية، مثل أحمد السقا، طارق لطفي، زينة، باسم سمرة، هدى الإتربي، مصطفى أبو سريع، وميمي جمال. كما يشارك في هذا الجزء عدد من النجمات مثل فيفي عبده ونسرين أمين وشراء جليل. المسلسل من تأليف مصطفى جمال هاشم وإخراج أحمد خالد موسى، ويُنتج بواسطة شركة Cedars Art



# الغفلة

## علامة غير عادية لأمراض القلب والأوعية الدموية



الأذن، يكون مصحوباً بفقدان السمع)، الصدمة الصوتية، مرض مينير -مرض غير قبيح في الأذن الداخلية".

وبالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تظهر الضوضاء في الأذن بسبب عوامل نفسية- التوتر والقلق ومتلازمة التعب المزمن.

وتقول: "يمكن أن تسبب العوامل الميكانيكية مثل هذه الأحاسيس أيضاً. مثلاً وجود سدادات شمعية أو أجسام غريبة تدخل قناة الأذن- الشعر بعد قص الشعر. الإرهاق وشرب القهوة والكحول والنيكوتين. هذه المواد تؤثر على الدورة الدموية والجهاز العصبي ويمكن أن تسبب طنين الأذن".

حركة الرأس المفاجئة أو تغير وضعية الجسم أو عند المضغ أو البلع.

وتقول الطبيبة: "ولكن إذا كانت هذه الأصوات دائمة ومصحوبة بأعراض أخرى تثير القلق فيجب استشارة الطبيب لأن الطبيب المختص فقط يمكنه تشخيص سبب حفيف الأذن الذي يحدث تحت تأثير عوامل مختلفة- سواء العمليات الفسيولوجية أو التأثيرات الخارجية. من بينها مشكلات الأنف والأذن والحنجرة: التهاب الأذن الوسطى (التهاب الأذن الوسطى الحاد، التهاب البوق بعد الغوص أو السفر الجوي)، فقدان السمع الحسي العصبي (بالإضافة إلى طنين

يمكن أن تكون الخشخشة (حفيف) والضوضاء والطنين في الأذن من أعراض الإصابة بأمراض مختلفة، بما فيها أمراض القلب والأوعية الدموية.

ووفقاً للدكتورة ألكسندرا غيرشيفسكايا أخصائية أمراض الأنف والأذن والحنجرة، يمكن أن تشير هذه العلامات إلى ارتفاع مستوى ضغط الدم، تصلب الشرايين واضطرابات في الدورة الدموية.

ويسمع الشخص في حالة حفيف الأذن أصواتاً مختلفة بما فيها الصفير. وقد تكون هذه الأعراض وقتية وطبيعية، تظهر مثلاً أثناء

## «مواد كيميائية أبدية» خطيرة في الساعات الذكية وأساور اللياقة البدنية!

أظهرت دراسة جديدة أن الساعات الذكية وأجهزة تتبع اللياقة البدنية قد تعرض المستخدمين لمواد كيميائية ضارة تعرف بـ المواد الكيميائية الأبدية".

ويوجد الباحثون أن الأساور المصنوعة من مواد باهظة الثمن، خاصة المطاط الاصطناعي المفلور، تحتوي على مستويات عالية من نوع من هذه المواد الكيميائية يعرف بـ حمض بيرفلوروهكسانويك (PFHXA)، وهو مركب مرتبط بمخاطر صحية.

ويعد حمض بيرفلوروهكسانويك نوعاً من "المواد الكيميائية الأبدية"، المعروفة باسم الفاعلات بالسطح الفلورية (PFAS) التي تتميز بخصائصها الطاردة للماء والدهون والعرق، ما يجعلها شائعة الاستخدام في مجموعة واسعة من المنتجات الاستهلاكية، بدءاً من الملابس المقاومة للبلع وصولاً إلى المنتجات الرياضية.

ومع ذلك، فإن الثبات البيئي لهذه المركبات وعدم تحللها يشكلان مصدر قلق، نظراً لإمكانية ارتباطها بمشاكل صحية.

وفحص الباحثون خلال الدراسة التي نشرتها مجلة Environmental Science & Technology Letters، نحو 22 سواراً لساعات ذكية وأجهزة تتبع اللياقة البدنية، وقيموا محتوى الفلورين كمؤشر لوجود مركبات الفاعلات بالسطح الفلورية (PFAS).

ووجدوا أن جميع الأساور التي تم الإعلان عنها على أنها مصنوعة من المطاط الفلوري (fluoroelastomers)، وهو مطاط صناعي معروف بمتانتها، تحتوي على مستويات يمكن اكتشافها من الفلور.

ومن المثير للقلق أن سوارين لم يتم الإعلان عن أنهما يحتويان هذه المواد أظهرتا آثار المادة الكيميائية أيضاً، ما يشير إلى مشكلة أوسع نطاقاً للتلوث.

والأساور التي يزيد سعرها عن 30 دولاراً كانت تحتوي على مستويات أعلى بكثير من حمض بيرفلوروهكسانويك (PFHXA) مقارنة بالأساور الأرخص، مع تركيزات تجاوزت 16 ألف جزء لكل مليار (ppb)، وهي أرقام تظهر ارتفاعاً كبيراً عند المقارنة بمنتجات أخرى مثل مستحضرات التجميل التي تُظهر متوسط 200 جزء لكل مليار.

وبينما يُعتقد أن حمض بيرفلوروهكسانويك (PFHXA) يضاف خلال عملية التصنيع كمادة خافضة للتشنج السطحي (أو التوتر السطحي، وهو لتأثير الذي يجعل الطبقة السطحية لأي سائل تتصرف كورقة مرنة)، فإن المعلومات عن مدى امتصاصها عبر الجلد والمخاطر الصحية الناجمة عن التعرض لها لفترات طويلة ما تزال غير واضحة.

وأظهرت دراسات أولية أن كميات كبيرة من هذه المواد يمكن أن تخترق الجلد عند الاستخدام الطبيعي.

وتوصي أليسا ويس، المؤلفة الرئيسية للدراسة، المستهلكين باختيار أساور مصنوعة من السيليكون كبديل أكثر أماناً وبأسعار معقولة.

وينصح أيضاً بقراءة وصف المنتجات وتجنب شراء الأساور التي يعلن عن احتوائها على المطاط الفلوري.



الممثلة الأمريكية إيل فانينج لدى حضورها حفل توزيع جوائز المجلس الوطني للمراجعة في نيويورك. (ا ف ب)

## قرأت لك

البردقوش

يقول الدكتور السيد حماد، أخصائي التغذية العلاجية بالمعهد القومي للتغذية، بالقاهرة، إن البردقوش من الأعشاب الطبية المفيدة، فهو يحتوي على بعض العناصر الغذائية مثل الكالسيوم والحديد ومضادات الأكسدة.



وأشار إلى أن هناك فوائد صحية عديدة ومفيدة لصحة الإنسان من تناول البردقوش سواء كمشروب ساخن أو بارد ومنها، أنه يساعد على تحسين أداء الجهاز الهضمي من خلال زيادة إفراز إنزيمات هضمية، ويساعد في تقليل حدوث الإمساك، ويعمل كمطهر ومضاد للبكتيريا والفطريات، ويساهم في تخفيف الآرق والقلق نظراً لاحتوائه على العديد من المهدئات ومضادات الاكتئاب الطبيعية، ويساعد في تخفيض الضغط بالدم، ويساهم في تقوية عضلة القلب، ويعمل على تنشيط الدورة الدموية وتخفيض نسبة الكوليسترول بالدم.

ينصح بتناوله للنساء فترة الدورة الشهرية لفوائده في تنظيم هرمونات الأنوثة والتي تساعد في تنظيم الدورة الشهرية.

## سؤال وجواب

• ما معنى كلمة يونسكو؟

اليونسكو هي اختصار لاسم منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة وهي واحدة من الهيئات العديدة التابعة للأمم المتحدة

• لماذا توجد اغنام ذات ذيل سمين؟

هذه الأغنام تنتشر سلالاتها في آسيا خاصة وشمال أفريقيا فتجد ان لها اذيان سمان لأنها تختزن الدهن في هذا الذيل مثل الجمل تماماً حتى ان هناك رعاة للأغنام يريحون اذيان اغنامهم على صناديق خشبية او عربات صغيرة من شدة قتلها

• ما معنى كلمة اوزي

الأوزي هي ذكور الحملان التي بلغت من العمر اربعة اشهر وكثيراً من الناس يفضلون شرائها عند هذا السن لحمها الجميل الطري اللذيذ

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن السلحفاة هي الحيوان التي يحفظ عظمه في لحمه
- هل تعلم أن الدلفين يخلق عين واحدة عندما ينام
- هل تعلم أن السلحفاة والذبابه والافعى لا تمتلك حاسة السمع
- هل تعلم أن أقوى عضلة في جسم الإنسان هي عضلة الفك
- هل تعلم أن الجسم يحتمل حرارة حتى 128 درجة مئوية
- هل تعلم أن الأذن اليسرى أضعف سمعاً من الأذن اليمنى
- هل تعلم أن سمك جلد الإنسان لا يزيد عن 2 ملم ، و سمك جلد الفيل يبلغ 25 ملم ، و جلد الإنسان يحتوي على عدة آلاف من الغدد التي تفرز العرق بينما جلد الفيل خال من هذه الغدد باستثناء جفون العينين
- هل تعلم أن عمر القرد لا يتجاوز في المتوسط ثلاثين سنة
- هل تعلم أن الذبابة تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة
- هل تعلم أن النسور لا تموت و لكنها تنتحر بسبب المرض
- هل تعلم أن - الدلفين - هو أذكى الحيوانات الثديية
- هل تعلم أن الافراط في أخذ بعض أنواع الفيتامينات يؤدي الى التسمم
- هل تعلم أن الفيل يبكي عندما يكون حزين
- هل تعلم أن الحصان يموت اذا قطع ذيله

## قصة الضفدع المسكين

سأل علي امه: لماذا يا امي تنفق الضفادع ليلاً بذلك الصوت الحزين لكنها تسكت في النهار ولا يكاد يسمع لها صوت فقالت الام سأحكى لك: لقد خلق الله الضفدع بدون رقبة وسبحانه في خلقه وكانت الضفادع تنفق بصوت عال حزين منذ ان تستيقظ وحتى تمام بدون ان تنظر هنا او هناك او للأعلى بل للأسفل فقط وتقلق الجميع حتى جاء يوم وقف فوق الشجرة كروان واخذ يصيح بصوته الجميل فسمعت الضفدعة واخذت تنفق بصوتها الحزين المعالي وكأنها تعترض على ندائه الجميل فصاح الكروان: مالك ايتها الضفدعة حزينة فقالت ولماذا لا اكون حزينة اعيش في ضفة نهر وسط الطين والوحل والماء العكر ولا ارى غير ديدان صغيرة واسماكاً ضئيلة يخافني الاطفال ولا يلعبون معي فقال الكروان ايتها المسكينة ارفعي رأسك عاليا وحاولي ان تنظري حولك .. انظري لخلق الله النظري لهذا الجمال الشجر البديع والازهار الرائحة والجو الصحو وشمي هذه الرائحة رائحة الحشائش الخضراء الندية واسمعي هذه الاصوات العصفير والطيور كلها تغرد تزفرك والاطفال صوتهم ملائكي يلعبون ويمرحون تشاركهم اشعة الشمس الذهبية، هذا كله جمال من صنع الخالق الدنيا جميلة فلا تضسدي جمالها بحزنك وعندما رأيت الضفدعة كل ذلك وسمعت ماقاله الكروان سكتت عن التفتحة وهي في عجب من كل ماحولها فلم تعط نفسها ولو مرة واحدة فرصة لتعرف ما حولها ومنذ ذلك الحين باتت الضفدعة تسكت في النهار لتستمتع بجمال الدنيا وتلهم معها ثم تتذكر مومها في الليل فتنتفق حزينة .

