

منوعات

الفكر

الأربعاء 12 أغسطس 2026 م - العدد 14829
Wednesday 12 Auguſt 2026 - Issue No 14829

ص 22

هيئة أبوظبي للتراث؛ أكثر

من 1500 مشاركة من 38 دولة
في «أمير الشعراء»

ص 27

ديزني تعيد Moana

إلى الشاشة برؤية
أكثر واقعية



ماذا يحدث لجسمك أثناء الطيران؟..

تأثيرات مفاجئة يكشفها الخبراء

ص 23



المراسلات: ص. ب. 505

email.munawaat@alfajrnews.ae

كنوز الفراعنة في سان

فرانسيסקو.. 130

قطعة أثرية نادرة

على بعد آلاف الكيلومترات من وادي النيل، وتحت أضواء خافتة تستحضر أجواء المقابر المصرية القديمة، تقف أقنعة مذهبة وتماثيل حجرية ومجوهرات وأدوات استخدمها المصريون قبل آلاف السنين، لتروي في قلب سان فرانسيسكو حكاية حضارة لا يزال بريقتها قادرا على عبور الزمن والقارات. ففي متحف دي يونغ، افتُتح مطلع أغسطس معرض «كنوز الفراعنة»، الذي يجمع 130 قطعة أثرية مصرية تمتد عبر نحو 3 آلاف عام من التاريخ، في أول محطة أميركية للمعرض الدولي الذي سبق أن استضافته روما.

ويستمر المعرض في سان فرانسيسكو حتى 31 يناير 2027.

لكن الزائر لا يدخل إلى قاعة تعرض ذهب الفراعنة وكنوز ملوكهم فحسب؛ ففكرة المعرض تقوم على تقديم صورة أوسع للحياة في مصر القديمة، من السلطة والألوهة والموت، إلى العمال والحرفيين وأدوات الحياة اليومية.

تتوزع القطع على 6 محاور موضوعية تستكشف السلطة الملكية والمعتقدات الدينية والحياة والموت والمجتمع، وصولا إلى الاكتشافات القادمة من «المدينة الذهبية»، قرب الأقصر. وتشمل المجموعة تماثيل ضخمة من الغرانيت وأقنعة جنانزية مذهبة وتوابيت ومجوهرات ذهبية وأثاث وأدوات شخصية، جاءت من مجموعات أثرية مصرية، بينها التحف المصري في القاهرة ومتحف الأقصر. ويبيض هذه القطع لم يسبق أن غادر مصر قبل هذه الجولة.

ومن بين أكثر القطع لفتا للأنظار قناع الدفن الذهبي للملك امنمويي، إلى جانب قطع مرتبطة بتويا، فضلا عن تماثيل لا تزال تحتفظ بأجزاء من أنوثها الأصلية بعد آلاف السنين.

هل الضحك أفضل دواء.. ما رأي علم النفس؟

لطالما سمعنا المقولة الشهيرة: «الضحك أفضل دواء». تُقال

هذه العبارة عندما نحاول مواسة شخص يمر بوقت صعب،

أو عندما نلاحظ كيف يمكن للحظات من المرح أن تُغيّر مزاجنا

بالكامل. لكن هل هذه المقولة صحيحة من منظور علم النفس؟

وهل يستطيع الضحك حقاً أن يكون علاجاً، أم أن الأمر مجرد

تعبير مجازي؟ ماذا تجيب اختصاصية علم النفس فانيسا

حداد حول هذا الموضوع؟

الضحك عملية نفسية وفسيولوجية

يرى علم النفس أن الضحك ليس مجرد استجابة لوقف مضحك، بل هو عملية نفسية وفسيولوجية معقدة تؤثر في الدماغ والجسم معاً. فعندما نضحك، يفرز الدماغ مجموعة من المواد الكيميائية مثل الإندورفين والدوبامين، وهما من الهرمونات المرتبطة بالشعور بالسعادة والراحة. كما ينخفض مستوى هرمون الكورتيزول، وهو الهرمون المسؤول عن التوتر والضغط النفسي. لذلك، يشعر الإنسان غالباً براحة نفسية بعد نوبة من الضحك الصادق. تشير العديد من الدراسات النفسية إلى أن الضحك يساعد في تخفيف مستويات القلق والاكتئاب الخفيف إلى المتوسط، خاصة عندما يكون جزءاً من التفاعل الاجتماعي. فالضحك مع الأصدقاء أو أفراد العائلة لا يخفف التوتر فحسب، بل يعزز أيضاً الشعور بالانتماء والدعم الاجتماعي، وهما عاملان أساسيان في الحفاظ على الصحة النفسية.

ولا يقتصر تأثير الضحك على المشاعر فقط، بل يمتد إلى الجسد أيضاً. فقد أظهرت الأبحاث أن الضحك يحفز الدورة الدموية، ويساعد على استرخاء العضلات، ويحسن عملية التنفس من خلال زيادة كمية الأكسجين التي تصل إلى الجسم. كما تشير بعض الدراسات إلى أنه قد يساهم في تقوية الجهاز المناعي بشكل غير مباشر، لأن انخفاض التوتر يساعد الجسم على أداء وظائفه بصورة أفضل. ينصح بالاطلاع إلى هرمونات السعادة والصحة.. أهميتها وطرق تعزيزها مع اختصاصية علم النفس

هل الضحك أفضل دواء

من منظور العلاج النفسي، ظهرت أساليب تُعرف باسم «العلاج بالضحك» أو «العلاج بالفكاهة»، حيث يتم استخدام الأنشطة المرحية والقصص الكوميديية وتمارين الضحك الجماعي كوسائل مساعدة لتحسين المزاج وتقليل الضغط النفسي. ورغم أن هذه الأساليب ليست علاجاً مستقلاً للاضطرابات النفسية، فإنها قد تكون مكملة للعلاج التقليدي، خاصة لدى الأشخاص الذين يعانون من ضغوط

تجاهلها، وإنما تعني القدرة على

رؤية جانب أخف من الحياة، مما يمنح العقل فرصة لإعادة تنظيم الأفكار والتعامل مع الضغوط بطريقة أكثر هدوءاً. ويعرف هذا في علم النفس بإعادة التقييم المعرفي، وهي مهارة تساعد على التكيف النفسي وزيادة المرونة في مواجهة التحديات.

ولإدخال المزيد من الضحك إلى حياتنا، لا نحتاج إلى انتظار المناسبات السعيدة فقط. يمكن لمشاهدة فيلم كوميدي، أو قضاء وقت مع أشخاص إيجابيين، أو مشاركة مواقف طريفة، أو حتى السماح لأنفسنا بالابتسام أكثر خلال اليوم، أن يصنع فرقاً ملحوظاً في حالتنا النفسية. فالسعادة لا تأتي دائماً بعد انتهاء المشكلات، بل قد تكون إحدى الوسائل التي تمنحنا القوة للتعامل معها.

في النهاية، يمكن القول إن علم النفس يؤكد أن الضحك يحمل فوائد حقيقية للصحة النفسية

والجسدية، لكنه ليس علاجاً سحرياً لكل شيء. فهو يخفف التوتر، يحسّن المزاج، يقوّي العلاقات الاجتماعية ويعزز قدرة الإنسان على التكيف مع ضغوط الحياة. لذلك، قد لا يكون الضحك أفضل دواء بالمعنى الحرفي، لكنه بلا شك أحد أكثر «الأدوية الطبيعية»، التي تمنحنا شعوراً بالراحة والأمل، عندما يكون جزءاً من حياة متوازنة تجمع بين الضغوط. إضافة إلى ذلك، يساعد الضحك الإنسان على تغيير طريقة نظرته إلى المواقف الصعبة. فالفكاهة الإيجابية لا تعني الاستهزاء بالمشكلات أو

الإفراط في السكر المضاف يضاعف مخاطر أمراض القلب



بالسكر يومياً يرفع خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 18%، بينما ترتفع النسبة إلى 21% لدى من يستهلكون مشروبين أو أكثر يومياً، حتى مع الالتزام بممارسة النشاط البدني الموصى به.

كما أشارت دراسة نُشرت في مجلة «جاما للطب الباطني» إلى أن الأشخاص الذين يحصلون على 25% أو أكثر من سعراتهم الحرارية من السكر المضاف كانوا أكثر عرضة للوفاة بأمراض القلب وأكثر من الضعف مقارنة بمن يستهلكون أقل من 10%.

حذر طبيب القلب الدكتور ديمتري يارانوف من أن السكريات المضافة، وليس الدهون المشبعة وحدها، قد تكون من أبرز العوامل التي تضر بصحة القلب دون ظهور أعراض واضحة في البداية، مشيراً إلى أنها تسهم في زيادة الالتهابات وارتفاع ضغط الدم واضطراب مستويات السكر والكوليسترول. وبحسب صحيفة «ميور»، البريطانية، أوضح يارانوف أن المشروبات المحلاة والوجبات الخفيفة والصلصات والأطعمة المصنعة التي تبدو «صحية» قد تحتوي على كميات كبيرة من السكر المضاف، ما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري. وتدعم هذا التحذير دراسة أجرتها كلية هارفارد تي إتش تشان للصحة العامة عام 2024، إذ أظهرت أن تناول مشروب محلى

سيجارة فور الاستيقاظ..

قد تقودك إلى مرض قاتل

إذا كنت ممن اعتادوا إشعال سيجارة فور الاستيقاظ وقبل تناول الإفطار، فالأمر يستحق التوقف عنده. فبحسب ما تكشفه دراسات عديدة، يعد التدخين على معدة فارغة واحداً من أسوأ ما يمكن أن يفعله الشخص بصحته. السيجارة التي تشعل «على الريق» لا تزيد فقط من ضرر التدخين المعتاد، بل تضاعف احتمال الإصابة بالسرطان.

ووفق دراسة نشرتتها مجلة مجتمع السرطان الأمريكي، فإن التدخين مباشرة بعد الاستيقاظ يجعل الشخص أكثر عرضة للإصابة بسرطان الرئة والرأس والرقبة.

وتبين أن الأشخاص الذين يدخنون أول سيجارة لهم خلال الفترة الممتدة بين 31 دقيقة و60 دقيقة بعد الاستيقاظ، ترتفع لديهم احتمالات الإصابة بسرطان الرئة بنسبة تتجاوز 30%، وقد تصل إلى 80% في بعض الحالات.

هل تتج مصر في استعادة (سوار تقيس الذهبي)؟

عاد «سوار تحتمس الذهبي»، إلى الواجهة مجدداً مع تصاعد المطالبات الشعبية باستعادة عدد من الكنوز المصرية الموجودة في المتاحف الأجنبية، على وقع استرداد بعض القطع الأثرية التي خرجت من البلاد بطرق غير مشروعة.

ويُعد السوار أحد أشهر قطع الحلي الملكية المنسوبة إلى عصر الملك تحتمس الثالث، أحد أعظم ملوك الأسرة الثامنة عشرة وصاحب الإمبراطورية المصرية الأوسع نفوذاً، قبل نحو 3500 عام. وبحسب دكتور مجدي شاك، كبير الأثريين بوزارة السياحة والآثار المصرية، صُنِع السوار من الذهب الخالص وزُين بأحجار كريمة وشبه كريمة مثل اللازورد والعقيق والزجاج الملون، كما يحمل التوقيع الملكي لتحتمس الثالث، ما يمنحه قيمة تاريخية وسياسية كبيرة، إذ لم يكن مجرد قطعة زينة، وإنما رمز للسلطة والشرعية الملكية.

ويشير شاك، في تصريح لـ«إرم نيوز»، إلى أن هذا السوار اكتُشف ضمن مقتنيات مقبرة زوجات تحتمس الثالث الأجنبيات في مدينة الأقصر بجنوب مصر، ويعد من أنواع نماذج صياغة الذهب في مصر القديمة.

كما يعكس الأثر مستوى مذهل في فنون صناعة المجوهرات آنذاك، حيث أظهر الحرفيون المصريون قدرة استثنائية على دمج الذهب بالأحجار الملونة في تصميمات دقيقة ما زالت تبهير خبراء الآثار حتى اليوم.

ويُعرض السوار حالياً في متحف «رومر – بلييتساويس» بمدينة هيلدسهايم الألمانية، إلا أن الطريق نحو استعادته يبدو أكثر تعقيداً مما يتصور عشاق الحضارة الفرعونية، إذ يرتبط بملف قانوني وتاريخي يمتد لأكثر من قرن، بحسب شاك.



منوعات الفجر

22

المبادرات تجمع البيئة والحرف والقهوة الإماراتية وتربط الذاكرة الوطنية بالاستدامة

مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافي يجسد قيم «عام الأسرة 2026» بمبادرات تراثية وبيئية في العين

•• العين-الفجر:

بتوجيهات من رئيس مجلس الإدارة سمو الشيخة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان حول مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافي التراث الإماراتي إلى تجربة حية تجمع الأسرة والأجيال، من خلال سلسلة من المبادرات الثقافية والبيئية التي شهدتها الأسبوع الأول من أغسطس في مدينة العين، وجمعت بين المعرفة والممارسة والتفاعل المجتمعي، بما يعكس قيم «عام الأسرة 2026»، ويعزز حضور الهوية الوطنية في تفاصيل الحياة اليومية. وجاءت مشاركات المركز ضمن توجه يضع التراث في قلب عملية بناء الإنسان، من خلال تقديمه بأساليب تفاعلية تنجح للأطفال والشباب والأسر والزوار من مختلف الجنسيات التعرف إلى الموروث الإماراتي وممارسته واكتشاف دلالاته، بما يحافظ على الذاكرة الثقافية ويعيد تقديمها بلغة تناسب الأجيال الجديدة. وشارك برنامج «شما محمد للتثقيف البيئي» في فعاليات

برنامج الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافي، من خلال ورشة «الزراعة المستدامة»، التي تناولت أهمية المحافظة على الموارد الطبيعية وتبني الممارسات الزراعية المستدامة، وربط المشاركين بالبيئة المحلية وما تحمله من قيم ومعارف متوارثة. وجاءت الورشة بوصفها مساحة تربط المعرفة بالسلوك، وتؤكد أن الاستدامة تبدأ من وعي الإنسان وعلاقته بمحيطه. وفي إطار إحياء الحرف والممارسات التراثية، شارك برنامج «إرث زايد التراثي والحرفي» في مبادرة «موسم الخراف» التي نظمتها بيت محمد بن خليفة، حيث استعرض عدداً من الحرف الإماراتية التقليدية، من بينها التلي والسدو، إلى جانب ورش تطبيقية أتاح للمشاركين صناعة نماذج تراثية بأيديهم. كما تناولت الجلسات التعريفية دلالات «موسم الخراف» في الحياة الإماراتية، وطرق حني التمر، بما يعكس العلاقة الوثيقة بين التراث الزراعي ونظم الحياة في المجتمع الإماراتي. واختتمت المشاركات بمساهمة المركز في مبادرة «حكاية قهوة وذكريات لعبة»

في واحة العين، حيث تعرّف الزوار من مختلف الجنسيات إلى ثقافة القهوة الإماراتية، ومكونات الدلال، وطرق إعداد القهوة وتقديمها وفق العادات الأصيلة، إلى جانب عروض حية للحرف اليدوية الإماراتية، في تجربة أتاحت للزوار الاقتراب من تفاصيل التراث عبر المشاهدة والحوار والممارسة. وتؤكد هذه المشاركات أن صون التراث لا يقتصر على حفظ الموروث، بل يمتد إلى إبقائه حاضرا في حياة الأسرة والمجتمع، وتحويله إلى معرفة قابلة للتجربة والتعلم ونقلها بين الأجيال، بما يعزز الهوية الوطنية ويعمق الانتماء ويجعل الثقافة أحد روافد جودة الحياة. وتأتي هذه الجهود انسجاماً مع رؤية سمو الشيخة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان، التي تضع الإنسان والثقافة والبيئة في مساحة متكاملة، وتؤكد أهمية تقديم التراث بأساليب معاصرة تحفظ أصالته وتوسع دائرة المستفيدين منه، بما يرسخ الموروث الإماراتي كجزء حي من الحاضر وجسر ممتد نحو المستقبل.



مؤسسة دبي لرعاية النساء والأطفال تنفذ مبادرة «الطف يجعلنا أقوى» وجلسات قرائية ضمن المخيمات الصيفية

•• دبي-الفجر:

ضمن جهودها المتواصلة للاستثمار في وعي الأطفال وتنمية مهاراتهم الاجتماعية والعاطفية، واصلت مؤسسة دبي لرعاية النساء والأطفال تنفيذ برامجها التوعوية ضمن المخيمات الصيفية، من خلال مجموعة من الأنشطة والتجارب التفاعلية الهادفة إلى ترسيخ قيم اللطف والتسامح وتقيل الذات والآخرين، وتعزيز الثقة بالنفس والقدرة على التعبير عن المشاعر والتعامل معها بصورة إيجابية. وشملت البرامج تنفيذ مبادرة «الطف يجعلنا أقوى» ضمن المخيمات الصيفية التي نظمتها فرجان دبي بالتعاون مع هيئة تنمية المجتمع وخدمة الأمين، واستفاد منها 260 طفلاً ضمن محطتين رئيسيتين: الأولى في مدارس دبي - البرشاء يوم 13 يوليو، بمشاركة 90 طفلاً، والثانية في مدارس دبي - الخوانيج يوم 22 يوليو، بمشاركة 170 طفلاً، في إطار حرص المؤسسة على استثمار الإجازة الصيفية في تقديم برامج نوعية تثري أوقات الأطفال، وتسهم في بناء شخصياتهم وتنمية مهاراتهم الحياتية ضمن بيئة آمنة وتفاعلية. وتضمن البرنامج سلسلة من الأنشطة المصممة بما يتناسب مع الفئات العمرية المستهدفة، من بينها نشاط «ضبط الغضب» من خلال تمارين التنفس التي تساعد الأطفال على إدارة انفعالاتهم، ونشاط «مشاعري مقبولة» لتعزيز الوعي بالمشاعر وتقبلها والتعبير عنها بطريقة صحية، إلى جانب نشاط «المرأة» الذي يشجع الأطفال على اكتشاف نقاط قوتهم وصفاتهم الإيجابية، بما يعزز الثقة بالنفس وتقدير الذات. وفي محطة صيفية أخرى، نفذت المؤسسة مخيماً بالتعاون مع مدرسة البحث العلمي - فرع الورقاء، امتد على مدار يومين واستفاد منه



200 طفلاً، حيث خُصص اليوم الأول لجلسة قرائية لقصة «قلم الرصاص الذي اكتشف نفسه»، التي تقدم بأسلوب قصصي وتفاعلي رسائل تعزز اكتشاف الذات وتقدير القدرات الفردية والثقة بالنفس، فيما شهد اليوم الثاني تنفيذ أنشطة مبادرة «الطف يجعلنا أقوى» في

تجربة جمعت بين التعلم والمتعة والتفاعل. وتأتي هذه البرامج انسجاماً مع «عام الأسرة»، ودعمًا لمستهدفات أجندة دبي الاجتماعية 33، من خلال تقديم مبادرات توعوية تعزز الصحة النفسية والاجتماعية للأطفال، وترسخ قيم الاحترام والتسامح

عبيد خلفان المزروعى، مهرجانات موسم الرطب نموذج لتكامل الفعاليات التراثية في إمارة أبوظبي

•• أبوظبي-الفجر:

أكد سعادة عبيد خلفان المزروعى، مدير عام هيئة أبوظبي للتراث بالإنابة، أن «موسم الرطب 2026، قدم نموذجاً متكاملًا لتنظيم الفعاليات الزراعية والتراثية على مستوى إمارة أبوظبي، واستثمر خصوصية كل منطقة في بناء موسم موحد يربط المناسبات بالأسواق والبرامج المجتمعية، ويعزز أثرها لدى المزارعين والمتجنيين والجمهور.



وأشار إلى أن هذه المؤشرات تترجم اتساع الأثر الزراعي والاقتصادي والمجتمعي للموسم، وتؤكد قدرة المهرجانات التراثية على تحفيز الجودة، وتنشيط الأسواق المحلية، وتحويل المعارف المرتبطة بالنخلة إلى ممارسة حاضرة في الإنتاج والحياة اليومية، بما يدعم استدامة الموروث الزراعي ويحفظ امتداده بين الأجيال. وكان موسم الرطب 2026 قد انطلق بتنظيم هيئة أبوظبي للتراث في ثلاث محطات شملت الدورة الـ 22 من «لبوا للرطب» في الفترة 14 - 23 يوليو الماضي، ثم الدورة الأولى من «العين للرطب» في الفترة 25-31 يوليو، وأخيراً «الوثبة للرطب» في الفترة 3-9 أغسطس، وذلك في إطار جهودها الرامية إلى تعزيز مكانة شجرة النخيل في المجتمع الإماراتي، وصون الموروث الثقافي المرتبط بها، ودعم القطاع الزراعي والمزارعين في إمارة أبوظبي.

هيئة أبوظبي للتراث: أكثر من 1500 مشاركة من 38 دولة في «أمير الشعراء»

•• أبوظبي-الفجر:



اللجنة إلى المرحلة الثانية من المقابلات التي يخوضون فيها تنافساً بمعايير مختلفة لاختيار الشعراء المتأهلين إلى مرحلة التنافس من السابقة في قائمة نهائية يبلغ عدد الشعراء فيها 10 شعراء، يتنافسون فيما بينهم للحصول على لقب إمارة الشعر للموسم الجديد. وتُعد المقابلات المباشرة، التي سيعُلقن عن موعدها عقب استكمال الفرز واعتماد قائمة المرشحين، من المحطات المهمة في مسيرة البرنامج، إذ تتجاوز كونها اختباراً أمام لجنة التحكيم، لتشكل ملتقىً شعرياً يجمع، على مدى أيام، عشرات المبدعين القادمين من دول ومدارس شعرية مختلفة. ويتيح هذا اللقاء للمشاركين فرصة للتعارف والحوار والاطلاع عن قرب على تجارب متنوعة، وتبادل الرؤى والخبرات حول القصيدة العربية وتحولاتها، بما يجعل أيام المقابلات مشهداً شعرياً مصغراً يسبق انطلاق المنافسات على المسرح. كما يضيف هذا التفاعل بعداً ثقافياً إلى تجربة المشاركة، يمتد أثره إلى ما هو أبعد من التأهل، بما ينشأ خلال هذه المرحلة من صلات بين المبدعين وتقارب بين الأجيال، وتوفير مساحة للتفاعل الشعري إلى جانب دورها الأساسي في اختيار المتأهلين إلى الحلقات المباشرة والوقوف على مسرح طاشن الراحة في أبوظبي للمناقشة على لقب أمير الشعراء. وتسعى هيئة أبوظبي للتراث، من خلال برنامج «أمير الشعراء» إلى دعم الشعر العربي الفصيح وتعزيز حضوره في المشهد الثقافي، عبر توفير بيئة تتيح اكتشاف المواهب والتعريف بها، ومنحها الفرصة لتطوير تجاربها والوصول إلى جمهور أوسع. كما يعمل البرنامج على توسيع دائرة الاهتمام بالقصيدة العربية، وإفساح المجال أمام أجيال جديدة لتقديم رؤاها وأساليبها الخاصة، بما يسهم في رفد الحركة الشعرية بطاقات إبداعية متنوعة، وتعزيز التواصل بين امتداد القصيدة العربية وما تضيئه إليها المواهب الجديدة.

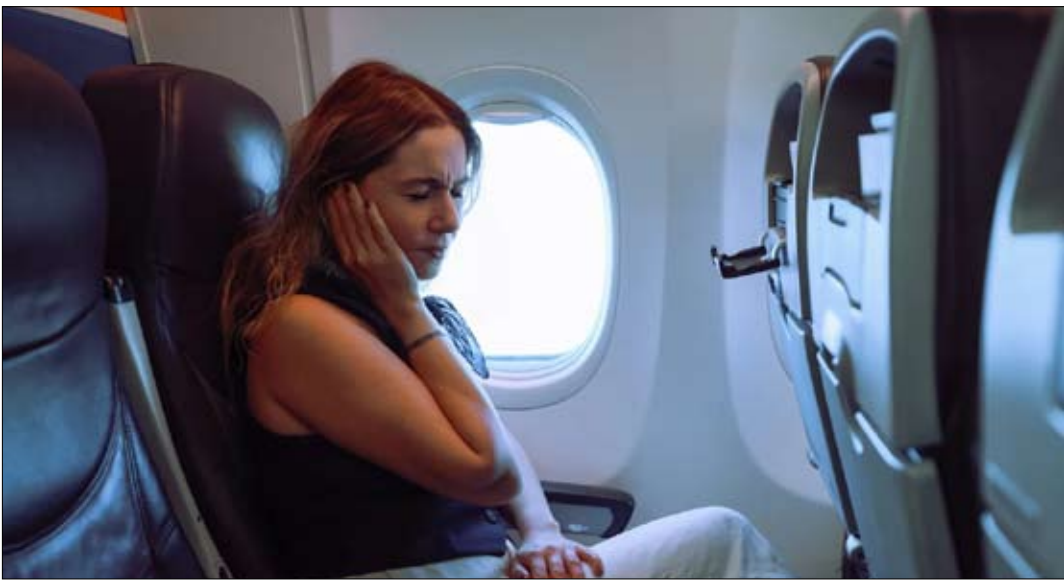


منوعات

الفكر

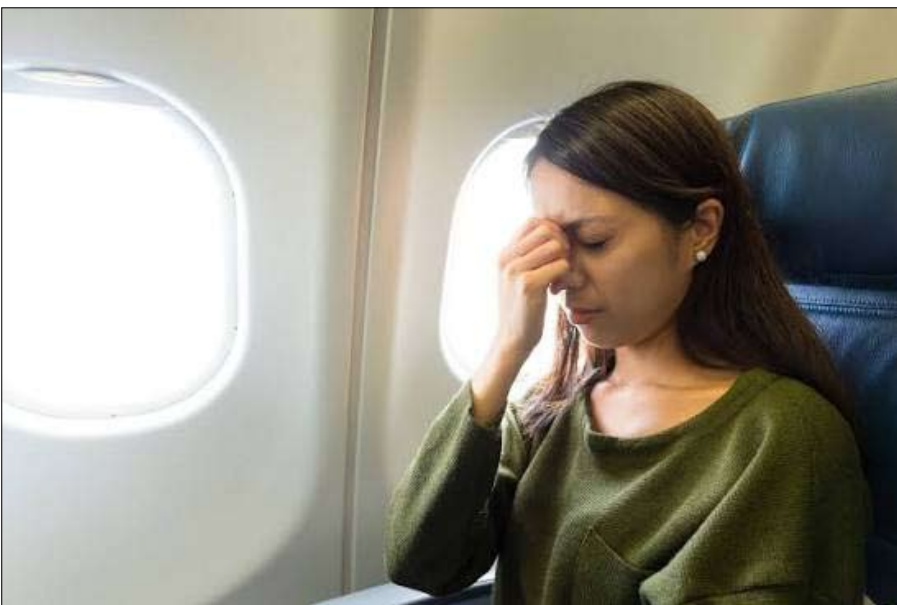
23

السفر على ارتفاع ٣٠ ألف قدم (ما يعادل ٩ إلى ١٠ كم تقريبا) ليس حالة طبيعية للإنسان، لذا فإن ظهور آثار جانبية متعددة أثناء الطيران أمر متوقع تماما، وفقا لما أكدته خبراء الصحة.



ظهور آثار جانبية متعددة أمر متوقع

ماذا يحدث لجسمك أثناء الطيران؟ . تأثيرات مفاجئة يكشفها الخبراء



ويعود السبب الرئيسي لهذه التأثيرات، بحسب البروفيسور آدم تايلور، خبير التشريح السريري في جامعة لانكستر، إلى "ضغط المقصورة" الذي يختلف عن الضغط على سطح الأرض، ما يؤدي إلى انخفاض مستويات الأكسجين، الأمر الذي يؤثر بشكل خاص في الأجهزة التي تحتوي على الهواء، مثل الجهازين الهضمي والتنفسي، لا سيما لدى الركاب الذين يعانون من أمراض مزمنة. كما تلعب الرطوبة المنخفضة داخل مقصورة الطائرة دورا مهما في استجابة الجسم لهذا التغير البيئي الكبير. وفيما يلي أبرز الآثار الجانبية للسفر بالطائرة:

الإغماء

يمثل الإغماء نحو ثلث الحالات الطبية الطائرة التي تحدث على متن الطائرات، وفقا للبروفيسور تايلور.

وأوضح الطبيب العام الدكتور روجر هندرسون أن انخفاض مستويات الأكسجين، إلى جانب الجفاف والجلوس لفترات طويلة، قد يسبب شعورا بالتعب غير المعتاد، وفي بعض الحالات قد ينخفض ضغط الدم بشكل مؤقت.

خاصة لدى الأشخاص الذين يعانون من الجفاف أو القلق، أو عند الوقوف المفاجئ بعد فترة طويلة من الجلوس، ما قد يؤدي إلى الدوخة أو حتى الإغماء في الحالات الشديدة.

وينصح الطبيب بشرب كميات كافية من الماء قبل الرحلة وخلالها، وتجنب الكحول، مؤكدا أن معظم هذه الأعراض تكون مؤقتة وتختفي بعد الهبوط، وأن بعض الإجراءات البسيطة قد تجعل الرحلة أكثر راحة.

تغير حاسة التذوق

وتقليل تناول الكحول للحد من هذه التأثيرات.

تورم الكاحلين

بعد تورم الكاحلين من الآثار الجسدية الشائعة للسفر الجوي، إذ توضع الدكتورة عاصمة حنيف، الطبيبة العامة في هيئة الصحة البريطانية، أن الجلوس لفترات طويلة يقلل تدفق الدم إلى الساقين، ما يؤدي إلى احتباس السوائل وظهور التورم.

وللوقاية من ذلك،

تنصح بالحركة المنتظمة أثناء الرحلة، وتحريك القدمين وتدوير الكاحلين بين الحين والآخر. وحذرت حنيف من أن تورم ساق واحدة فقط، خاصة إذا ترافق مع ضيق في التنفس أو ألم في الصدر، يستدعي تدخلا طبيا عاجلا، لأنه قد يشير إلى وجود جلطة دموية.

الخارجية، لكنها قد لا تتكيف بالسرعة الكافية، خصوصا لدى المصابين بالزكام أو الحساسية أو احتقان الجيوب الأنفية، ما يسبب الشعور بعدم الراحة أو ضعف السمع أو الأذن.

ولتخفيف هذه الأعراض، ينصح بالبلع أو التثاؤب أو مص الحلوى أثناء تغير الارتفاع.

جفاف الجلد والشفاة والعينين

بسبب انخفاض الرطوبة داخل مقصورة الطائرة إلى أقل من 20%،

وهي نسبة أقل بكثير من معظم البيئات الداخلية، يفقد الجلد والشفاة والعينان الرطوبة بسرعة، ما يؤدي إلى الجفاف والشعور بالتهيج.

وينصح الدكتور هندرسون بالإكثار من شرب الماء، واستخدام مرطب للبشرة قبل الرحلة وبعدها،

الطائرة إلى تمدد الهواء الموجود في الأمعاء، وهي الظاهرة نفسها التي تجعل زجاجات المياه وأكياس رقائق البطاطس تنتفخ بعد الإقلاع.

ولتجنب ذلك،

تنصح روسي بتجنب تناول وجبات كبيرة في يوم السفر، وتقسيم الطعام إلى خمس أو ست وجبات صغيرة، مع شرب كمية كافية من الماء، والمضغ ببطء، وتجنب الأطعمة الثقيلة والدهنية.

طنين الأذن

تعد آلام الأذن والشعور بالضغط والطنين من الأعراض الشائعة أثناء الإقلاع والهبوط، نتيجة التغيرات السريعة في الارتفاع.

وأوضح الدكتور هندرسون أن قناة استاكيوس تساعد عادة على موازنة الضغط بين الأذن الوسطى والبيئة

يشير الدكتور هندرسون إلى أن شعور الكثيرين بأن الطعام يفقد مذاقه على متن الطائرة ليس مجرد وهم، بل نتيجة طبيعية للهواء الجاف داخل المقصورة.

الذي يقلل رطوبة الأنف والشم، ما يؤثر في عمل براعم التذوق وحاسة الشم الضرورية للاستمتاع بالنكهات.

وتتأثر النكهات الحلوة والمالحة بشكل خاص، بينما تبقى النكهات المالحة ونكهة "الأومامي" (الطعم اللذيذ أو المستساغ) أقل تأثرا.

الانتفاخ أثناء الطيران

توضح الدكتورة ميغان روسي أن الشعور بالانتفاخ خلال الرحلات الجوية له تفسير علمي، إذ يؤدي انخفاض الضغط الجوي داخل المقصورة مع ارتفاع

طبيب قلب يكشف الطريقة الوحيدة لإبطاء شيخوخة عضلة القلب

أكثر دقة. وأضاف أن العديد من العادات التي يكتسبها الإنسان في سن مبكرة تلعب دورا مهما في تحديد صحة القلب والأوعية الدموية مستقبلا، لذلك يمكن للنشاط اليومي البسيط أن يكون بديلا فعالا عن الإجراءات الطبية المعقدة.

ولفت إلى أن تعديل النظام الغذائي يكتسب أهمية خاصة لدى كبار السن، إذ يبدأ الجسم بعد سن الخمسين بالتعامل بشكل أكثر حساسية مع الضغوط اليومية، ما يستدعي إعادة النظر في العادات الغذائية.

كما أن ممارسة الرياضة بانتظام تؤثر بعمق في وظائف الجسم، من خلال تحسين صحة الأوعية الدموية وتنظيم عمليات الأيض، في حين تساعد بعض التغييرات البسيطة في النظام الغذائي وتجنب العوامل الغذائية الضارة على تقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة.

على استراتيجية طويلة الأمد. وتدعم هذه النتائج الملاحظات المستخلصة من المتابعة الطويلة للمرضى الراغبين في الحفاظ على صحة أجسامهم. وقال: "يعد اتباع نمط حياة صحي للوقاية الوسيلة الأكثر فعالية حاليا، أما العوامل الطبية الأخرى فإما أنها غير فعالة أو أن تأثيرها لا يزال ضعيفا للغاية".

وأكد الطبيب أن النظام الغذائي المتوازن والنشاط البدني المنتظم يظلان العاملين الأساسيين للحفاظ على وظائف الأعضاء، موضحا أن غياب النهج المنهجي في العناية بالصحة يسرع عمليات الشيخوخة في الجسم. كما أن قلة الحركة لفترات طويلة قد تؤدي إلى تغيرات سلبية في عضلة القلب، ما ينعكس على جودة الحياة مع التقدم في العمر.

وأشار إلى ضرورة إجراء دراسات علمية أساسية طويلة الأمد، تمتد لأكثر من 10 سنوات، لتقييم التغييرات المرتبطة بالعمر بصورة

يشير الدكتور يوري كونيف، أخصائي أمراض القلب، إلى أنه يمكن إبطاء تدهور عضلة القلب والحفاظ على صحتها من خلال تغيير نمط الحياة واتباع عادات صحية. وأوضح أن الأدوية المتوفرة حتى الآن لم تظهر تأثيرا ملحوظا في تجديد خلايا أنسجة القلب.

وأشار إلى أن الأطباء سيق أن توصلوا إلى أن خلايا عضلة القلب تخضع لتغيرات هيكلية كبيرة مع التقدم في العمر. وحدد العلماء الروس أربع علامات رئيسية لشيخوخة خلايا القلب، تؤثر في قدرتها على الانقباض ومستوى قدرتها على التحمل بشكل عام.

وأضاف أن الوسائل الطبية المستخدمة حاليا لعلاج تدهور حالة عضلة القلب لا تزال محدودة الفعالية في المرحلة الحالية من التطور العلمي، مؤكدا أن أي محاولات لإبطاء العمليات غير القابلة للعكس يجب أن تعتمد



"الفيبروميالجيا" ليست وهما..

اكتشاف يفسر سبب الآلام المزمنة المنتشرة في جميع أنحاء الجسم

وعلاج الفيبروميالجيا، مع التأكيد على أهمية فهم كيفية تفاعل العوامل الوراثية مع التعرضات البيئية وأحداث الحياة للإسهام في خطر الإصابة بهذه المتلازمة المعقدة. وتعد هذه الدراسة خطوة كبيرة نحو تأكيد الطبيعة البيولوجية للفيبروميالجيا، وفتح آفاق جديدة لعلاجها.

المرضى. وتتضمن أعراض الفيبروميالجيا الألم المنتشر، التيبس، التعب المزمن، الصداع، مشاكل القولون، وصعوبات في الذاكرة والتعلم. وغالبا ما يرافق الحالة القلق والاكتئاب، وهو ما بات مفهوما أكثر في ضوء هذه النتائج. ويأمل الباحثون أن تساعد هذه النتائج في تطوير طرق أفضل لتشخيص

يمكننا التأكيد أن النتائج حقيقية، وأن الفيبروميالجيا تمثل مشكلة في كيفية معالجة الدماغ للإشارات المؤلمة".

ومن أبرز النتائج التي توصلت إليها الدراسة، وجود صلة قوية بين خطر الفيبروميالجيا وجين HTT. وهي الطفرات نفسها التي تسبب مرض هنتنغتون، وهو اضطراب

تورنتو، مشيرا إلى أن المرضى "تعرضوا للتجاهل لعقود" وقيل لهم إن آلامهم "نفسية"، لكن الدراسة تغير هذا المفهوم جذريا.

وقالت البروفيسورة فرانسيس ويليامز من كلية كينغز كوليدج: "من خلال دراسة الحمض النووي لأكثر من مليوني شخص،

وحدد الفريق 26 منطقة في الجينوم البشري تحتوي على متغيرات جينية مرتبطة بزيادة خطر الإصابة بالألم العضلي الليفي المتقشّي (ما يعرف بالفيبروميالجيا - Fibromyalgia)، ما يؤكد أن هذه الحالة لها أساس بيولوجي واضح، بحسب ما قاله الدكتور مايكل وينبرغ من جامعة



دماغي وراثي نادر لا علاج له حاليا. كما يشير الباحثون إلى أن أحد المستقبلات التي تنظم مستويات هذا الجين يدرس بالفعل كهدف دوائي محتمل لمرض هنتنغتون، ما يفتح إمكانية الاستفادة من الأبحاث الدوائية الحالية لتطوير علاجات للفيبروميالجيا في المستقبل. وكشفت الدراسة أيضا عن تداخل جيني بين الفيبروميالجيا وحالات أخرى مثل آلام أسفل الظهر ومتلازمة القولون العصبي، وهو ما يفسر لماذا تميل متلازمات الألم المزمن إلى التكتل لدى بعض الأشخاص. وتقول البروفيسورة ويليامز إن استهداف "الآليات المشتركة" بين هذه الحالات قد يفيده مجموعة واسعة من



اكتشف باحثون عوامل وراثية جديدة

تزيد خطر الإصابة بالفيبروميالجيا،

وهو مرض مزمن يسبب آلاما منتشرة في

جميع أنحاء الجسم، ويؤثر على ٢ إلى

٦% من سكان العالم، وهو أكثر شيوعا

لدى النساء.

واعتمدت الدراسة، التي قادها فريق

عالمي من الخبراء شمل باحثين من كلية

كينغز كوليدج لندن، على تحليل الحمض

النووي لأكثر من ٢,٥ مليون شخص من

سنة دول (بريطانيا، أمريكا، فنلندا،

الدنمارك، آيسلندا، وإستونيا)، منهم

نحو ٥٥ ألف شخص شخصوا بالمرض.

 محاكم دبي	 محكمة دبي الابتدائية
العدد ٢٠٣١/أ/١٢ بتاريخ ١٤٨٢٩ هـ اعلان رقمي لحكم بمثابة الحضورى بالنشر في الدعوى رقم: ٦٥٨/٢٧١/١٦ تجارى جزئى	
المطروقة، في المادرة التجارية المدعى عليه عسمر محمد رقم ١٩٣ موضوع المطوعة : المطالبة بالزام الدائم علمهما بمبلغ قدره (١١٤١٩,٥٠) درهم والرسوم والمصاريف لصالح الخصومة والحامدة والقانونية بواقع ١٩ من تاريخ الاستئناف الحاصل في ٢٠٢٢/٥/٢٥ وحتى تمام السداد وشمول الحكم بالنفاذ الجبل بلا كفالة . شركة كيموول لاستشارات والتجارة الدولية (س.م.ل) - ميثاق ٢١ - مكتب ٣٠ - هاتف ٤٢٣٨٨٧٣ - عنوانه العامة : دبي - شارع ابو بكر الصديق - منطقة القصير - ٥٠٦٩٤٩١٩٩ - برید الكترونى m.fahmy@shaikhhalaw.com متحرک: ٥٠٦٩٤٩١٩٩ - رقم مكاتبه ٣١٨٢٩٥٢٩٥ - برید الكترونى المطلوب اعطاهما : ١- ان تكرر استوفائات (قرع دي) - ٢- كون كرافت س.د.م.م - مصفها - مدعي عليها موضوع الاعلان : فحوت محاكم دبي الابتدائية اعلامكم بالحكم الصادر بتاريخ ٢٠٢٢/٥/١٥ بمثابة الحضوري لاطلاع على تفاصيل الحكم لايد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية والتذكير. رئيس القسم	



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

حكومة دبي

محاكم دبي



محاكم دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٤٨٢٩/ب بتاريخ ١٢ / ٨ / ٢٠٢٦

إعلان بالنشر

إمارة دبي - دائرة محاكم دبي

محكمة الأحوال الشخصية

إعلان تغيير اسم

تقدمت السيدة/ زينب عبدالرسول ميرزا محمد ابوالمالح

- إماراتية الجنسية - إلى محكمة الأحوال الشخصية بدبي

بطلب تغيير اسم الأول من (زينب) إلى (عائشه) وعلى من

لديه اعتراض ان يتقدم به الى المحكمة المذكورة خلال شهر

من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس قسم خدمات الاحوال الشخصية



الإمارات العربية المتحدة
محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية

العدد ٢٠٢٣/أ/١٢ بتاريخ ٢٠٢٣

إعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة عجمان الاتحادية - محكمة التنفيذ الدنية - ستار جيجا استابلشمنتز ليمتد أوف - 01 كورب سترز ليمتد
إحطار رفع في القضية رقم (00004116/2023) AJCEXCR1STATE2026
عقاري

إلى المحكم عليه : ستار جيجا استابلشمنتز ليمتد أوف - 01 - العنوان امارات عجمان - مدينة الامارات
3 - صولات - طريق محمد بن زايد - بلدية جولد كورست دريم B - امارات الامارات P - لتقون رقم
Form 04265070Bottom of Form

كورب سترز ليمتد أوف - العنوان المقتضة ليدن - 19 - 07 كورفور دبالس - هاتف 02085540066
info@copperstones.net - رقم التتري 0208554116

حيث ان ال ١٥١٦٦ قد صدر الحكم المرقف ورقم عن ضدك لصالح الدني ايفنتس ايمبلاشمنتز - الجنسية
بريطاني - في القضية المشار اليها اعلاه ،

وبما ان المحكم له المذكور قد تقدم بطعن لتنفيذ الحكم المذكور ورفع المسمع المحدد لذلك ، وبما ان الحكم
المطعون لتنفيذ كالآتي : المجموع الكلي للماد الرسوم والصاريف 3021260

لذلك انت محكم بتفيذ ما جاء به السند المذكور المشار اليه اعلاه خلال (اثنة) يوما من تاريخ اعلانك
إعلامك بالحكم به ، الاصل ، وفي حالة تخلفك عن ذلك فأت بصفك بحصول جسيمة يوم - اوافق - الساعة
الاعلام المذكور ، وفي حالة تخلفك عن ذلك فأت بصفك بحصول اضرار اضرار التنفيد
الجبري المشرورة قانونا .

محكمة التنفيذ المدنية



٧٠٣٩٢

الإمارات العربية المتحدة

مملكة عمان

الجمهورية الديمقراطية



العدد ٢٠٢٦/أ/١٢ تاريخ ٢٠٢٦/٨/١٢

إعلان منقذ للنشر

مملكة عمان الإتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - أسامة حاتم

إخاطر دفع إلى القضية رقم AJCEXCIBOUNCE2026/0004158 الشكايات المرتجة

إلى المحرم عليه ، أسامة حاتم

الضمان/امارة عمان - الحميدية - شارع الساميين - فيلا رقم 25 - بالقرب من حديقة الحميدية - رقم مكاني 41236587٨١ - موبايل رقم 0545247379

حيث ان تاريخ دفع ضد المحرم المبلغ موزون عن ذلك اصالح المدعي بتلك المدعي الاسلاسي (شركة مساهمة عامة - ع. القضية الشار الشار الهلال - ومما ان المحرم المذكور قد تقدم بطلب التنفيذ مساهمة عامة - دفع الرسم المذكور ، ذلك ، وما ان المحرم المطلوب تنفيذ كالاتي : المجموع 152274.٠

التي شاملة الرسوم والاصرافات) 152274.٠

ذلك ان مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (الدة) يوما من تاريخ اعلانك / إعلانك بهذا الإخطار ، وفي حالة تخلفك عن ذلك فأت مكلف بحضور جلسة يوم - الموافق - الساعة - أمام المحكمة المذكورة ، وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستخضع بحكم إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

الحكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

الجمهورية العربية السورية
Economy and Tourism

العدد ١٤٨٢٩ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/١٢

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإتحلال شركة

اسم الشركة : جميع اقش اري بي للتعاقل الالكتروني ش.م.د.
العنوان : مكتب رقم 236 - ٢٣٦ - ملك عبدا الرحمن حسن محمد الرستامى - برىبى -
البرشاء الاولى، مكمل الفاوئى : مكمل الفاوئى : رقم الرخصة : رقم الرخصة : 848156، رقم القيد
بالسجل التجارى : 1441738، موبج عبدا لعن دائرة الاقتصاد والسباحة بى بى بانه قى تم
التأشير بى السجل التجارى بىبها بإتحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك موبج قرار محاكم
بى بتاريخ 2026/8/3 والموافق قى كاتب العدل محاكم بى بى بتاريخ 2026/8/3 على بى
لبى بى اعراض او مطالبة (تقديم اى الصفى المعلن اقش اى بى م لتتقيق الحىساتى اعنوان :
مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاىر الشباب - برىة - بور سعبد - حافظ
04-2973060 : فاكس، 04-2973071 : مصلحاً بىبها كافة المستندات والاقواق البىبوىة
ودلك خلال (45) يوماً بن تاريخ مشروءه البىبوىة

المسؤول المخول



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

الاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

الغرفة التجارية
Chamber of Commerce

العدد ١٤٨٢٩ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/١٢

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : التشاريه ام لتدقيق الحسابات
العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة -
بور سعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071

بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي أنه قد تم تعيين المصفي المذكور
أعلا تصنيفه مجمع اشر اي في للتعاقل الالكتروني ش.م.ذ. وذلك بموجب
قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/8/3 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ
2026/8/3 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في
مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحبا معه كافة المستندات
والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI



لِلاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism



لِلثقافة
Culture

العدد ١٤٨٢٩ بتاريخ ١٢ / ٢٠٢٦/٨

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : اثش اس اى لخدمات الجوده ش.ذ.م.م.

العنوان : مكتب رقم 2204 - 055 - ملك دبي افستمنت بروبريتيز - الرقة - الشكّل القانوني : ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة : 6815717 رقم القيد بالسجل التجاري : 1107808 بموجب هذا تعلن إدارة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/7/27 ، وبوسعيّد - بركة ، هاتف : 04-2288982 فاكس : مصطحيّد السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م ش عنوان : مكتب رقم 703 ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - بركة ، هاتف : 04-2288982 فاكس : مصطحيّد معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

المجلس
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدل
القضاء

العدد ١٤٨٢٩/ ١٢ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/١٢

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي: السعودي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م

العنوان: مكتب رقم 703 محكم سعيد خلف الفيت - بورسعيد - ديرة -

هاتف: 42-2288982 فاكس: 42-2288982

في بي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية اقتس ائس اى لخدمات الجوده ش.ذ.م.م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/7/27 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/7/2 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الجمهورية
Economy and Tourism

حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

ش. ذ.م.ع

العدد ٤٨٢٩٩ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/١٢

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - وإنحلال شركة
اسم الشركة : اركيه جي كورپوريشن للاستشارات الإدارية شركة الشخص الواحد ذ.م.ع
العنوان : مكتب رقم 2 - E24 - جبل صياح سالم محمد غانم الشاسمي - جبل علي
الصناعية (الحي) : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد
ذ.م.ع ، رقم الرخصة : 1188193 رقم العقيد بالسجل التجاري : 1983847
موجوب بناءً على إعلان الشركة في دي بانه ذ.م.ع تم تأشير في السجل
التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه . وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ
2026/8/3 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/7/30 وعلى من
لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المحضي العيني السويدي لتدقيق الحسابات
ش. ذ.م.ع : انعوان : 703 مكتب : 703 محمد معين خلف الغيث - بور سعيد - ديرة
- هاتف : 44-2288982 - فاكس : 44-2288982
وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

**حكومة دبي**
GOVERNMENT OF DUBAI



الإمارات العربية المتحدة
Economy and Tourism



العدد ١٤٨٢٩ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/١٢

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : السعودي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م

النوعان : مكتب رقم 703 محمد سعيد خلف الفيتي – بورسعيد – ديرة –

هافت : 44-2288982 فاكس : بموجب باه تعلن الإقتصاد والسياحة في

دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتنفيذ أركيه جي كريتيف للتأشيرات

الإدارية شركة النخيل الواحد ذ.م.م. وذلك بموجب قرار محكم دبي بتاريخ

2026/8/3 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/7/30 وعلى

من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي

على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك

خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول



حكومة الشارقة

دائرة القضاء



العدد ١٤٨٢٩ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/١٢

إعلان مدعي عليه بالنشر

في الدعوى رقم 0001206 /SHCFICICOMS2026 / تجاري

إلى المدعي عليه : شهادت حسين محمد شايخ – بنجلاديش الجنسية

نعلنكم بأن المدعي/ طريق الثور لتأجير السيارات ذ.م.م – باكستاني الجنسية

قد أقام الدعوى المذكورة اعلاه للمطالبة بحكمته بمئائة الحضورى

بإلزام المدعي عليه بأن يؤدي للمدعية مبلغ وقدره (13926) درهم والقائدة

القانونية بواقع 4% ما تاريخ المطالبة وحتى السداد التام وبإلزامه بالرسوم

والصروفات ورفض مزاد عن ذلك من طلبات. حرر بتاريخ 1/7/2026 م.

الحكمة الابتدائية المدنية

إعلان بالنشر

العدد ١٤٨٢٩ ب/تاريخ ٢٠٢٦/٨/١٢

الدعوى رقم 2026/4275 تجاري دائرة القضاء حكومة الشارقة

المدعى عليه: محمد فهمي عبد الودود جندل الرفاعي

بالإشارة إلى الحكم الصادر بتاريخ 6 أغسطس 2026 بخبرنا في الدعوى

أعلاه نتخطركم بأنه تم تحديد موعد اجتماع الخبرة يوم الاثنين الموافق 17

أغسطس 2026 الساعة 12:30 ظهر على أن يتم التواصل مع مكتب الخبير

قبل موعد الاجتماع لإعلامكم بالاجراءات والآلية المتبعة لعقد الاجتماع بالتاريخ

والتوقيت المبين أعلاه علماً بأن بيانات التواصل مع مكتب الخبير هي هاتف

رقم: 042691222 - بريد الكتروني: info@nebrascapital.com

محمد دلول محمد بن دلول

خبير مصر في

تقديم رقم 635

[illegible][illegible][illegible]



محاكم دبي
Dubai Courts

العدد ١٤٢٩٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٨/١٢

إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ٨٧٢/٢٠٢٢/٩٢ تنفيذ تجاري



محاكم دبي
DUBAI COURT

70392

المختصة: ٣٠٢ - دائرة التنفيذ الثالثة - شهر رقم ٣٠٢

موضوع التنفيذ: تكليف الصادر بحكم الدعوى رقم ١٠٢٥/٢٠٢٢ تجاري، بسداد المبلغ المقتضى به وقدره (١٩٣.٢٠٠) درهم شامل الرسوم والصرفيات.

مطالب التنفيذ: شركة كولا كوكا البتة المتعثرة والمتوقفة.

عنوانه: الإمارات - أمارة دبي - مجري - مبنى ج - شارع الشيخ زايد - مبنى إعمار بيزنس بارك ٤ - شقة ٤ - طابق ١٨٧٠.

الطوبى: (٤) - رافع غومريه لامتثالاً لاشتراطات البشروعات التجارية وإدارتها في د.م. - صفته: مفضل ضده

موضوع الإعلان: هذا اقام عليكم الدعوى المذكورة بالأعلى والتكليف الصادر بموجبها ورد بالسند التنفيذي، بسداد المبلغ المقتضى به وقدره (١٩٣.٢٠٠) درهم إلى طالب التنفيذ أو خريجه المحكم، بالإضافة إلى اداء الرسوم المقررة وذلك خلال ١٢ يوم من تاريخ نشر الإعلان ولا فإن عدمكم التمسك بتنفيذ الاجراءات القانونية بحكمكم.

لسداد المبلغ المقتضى به يتم ادماهاو أو تحويلها إلى مبالغ إلى الحساب التالي الخاص بمبلغ التنفيذ:

AE410260751208000219845
 DCA-VACC-ACCOUNT : 207-2026-872-000219845

Emirates NBD بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعيبة

الحكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

الجمهورية
اقتصاد وسياحة
Economy and Tourism

العجز

العدد ٢٠٢٦/أ/ ١٢ بتاريخ ١٤٨٢٩

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : ستارة في إستشارات الاندية الصحية والياقة البدنية شركة

الشخص الواحد م.د.م

المعاون : مكتب رقم 2610 مكتب كافش دافوسم - بر دبي - برج خليفة - الشكل القانوني
الحد ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد م.د.م - رقم الرخصة : 1311153 رقم
القييد بالسجل التجاري : 2245559 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في
دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك
بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/4/21 والوفق لدى كاتب العدل محاكم دبي
بتاريخ 2026/3/11 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي أمين
يسري وشركاه للاستشارات وتديق الحسابات انومان : مكتب رقم 703 مكتب يسري
عادل أمين - بر دبي - الخليج التجاري - هاتف : فاكس : مصطحبها مع كافة المستندات
والأوراق البنوية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول



 الوزارة الاقتصادية Ministry of Economy	محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية	 محكمة دبي DUBAI COURT
[70197]	العدد ١٤٨٢٩ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/١٢ اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ٢٢٨ المختصة في دائرة التنفيذ السابعة رقم ٢٢٨ موضوع التنفيذ: الخاطبة بسمية القحطاني المرحضة رقم (٤٣) والصادر عن الشرف بقيمة (٧.٠٠٠٠). طالب التنفيذ : علي وشراء العطارات ا.د.م. التنفيذ الامارات - امارة دبي - الكرامة - بريمي - دبي - شارع زعيم - مبنى مونتانا - شقة مكتب رقم ٥٠٦ - ٥٠٦ الخطوات لإزالة، أو من أجل إخراج المحرك: موسود الاعلان : قدم عليه مقدم التفتيشية المذكورة للاطلاع والزامكم بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي الفترة للتعهد به وفترة (٧١٨,٩,٨) درهم الى ان تنفيذ أو خزينة المحكمة .بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ١٥ أيام من تاريخ نشر الاعلان واذا لم يتم التنفيذ مستخدم الاجراءات القانونية بحكمه لسداد التكاليف عند بلادياد او تحويل اي مبالغ الي الحساب التالي الخاص بالتنفيذ الممثل AES30260751208000235925 DC-VAC-Account: 252002-8402-000235925 Emirates NBD بنك الإمارات دبي الوطني	الخبر

[illegible]

 الوزارة الدولة القضاء	محاكم دبي محكمة الاستئناف	 DUBAI COURTS
[70392]	العدد ١٤٨٢٩ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/١٢ اعلان رقمي لحكم قطعي بالنشر في الدعوى رقم: ٢٠٢٠/٢٢٥/ استئناف احوال شخيفية وموارث المطورة ع: داره الثانية الشخصية الثانية استئناف رقم ١٠٠ موضوع الاستئناف : استئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٥/٢٢٥ احوال نفس مسلمين . الاستئناف بدوي الويجه عنوانه : الامارات - امارة دبي - بورسعيد - ديرة - دبي - مبنى نهاية بزنس افيتيو - شقة ١١١ - خلف وكالة نيسان - ٥٠٣٩٩٩٩٩٦٠ الطلبو اعلامه : ١- احمد ابو الفتوح محمود ابراهيم - صفته : مستأنف ضده موضوع الاعلان : بقررت محكمة الاستئناف اعلانكم بالحكم القطعي الصادر بتاريخ ٢٠٢٣/٤/٣٠ بماثية الحضورى للإطلاع على تفاصيل الحكم لايد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية والذكية .	٧٠٣٩٢



الجمهورية الفلسطينية
دولة فلسطين
Ministry of Justice
State of Palestine

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
Dubai Courts

70197
العدد ١٤٨٢٩/١٢ بتاريخ ٢٠٢١/٨/١٢

اعلان رقمي لحكم بمثابة الحضورى بالنشر في الدعوى رقم: ٢٢/٢٠٢١/١١٧، عمالي جزئي المناطق الحرة

المطروحة في: الدائرة الابتدائية العمالية الثالثة رقم ٢٥

موضوع الدعوى: مطالبة بمستحقات عمالية يبيع (٢٩٥,٣٦٣,٢٢) درهم اماراتي .

مطالبا: انانيا جابن فافن كومار جابن

مضوءا: الامارات - اماراة دبي - الصعود الاولى - دبي - شارع الشيخ زايد - مبنى بزنس

سنترال تاول بي شقة ٣٢٠٤ - ٥٨١٤٢٨٧٢٠٠

المطلوب لإعلان: ١- ائتروبرايس جروت بائرنز ش.م.م- منطقة حرة - صفته : مدعي عليه

موضوع لإعلان: قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانكم بالحكم الصادر بتاريخ: ٢٠٢١/٧/٢٢

بمباية الحضورى للإطلاع على تفاصيل الحكم لايد من استخدام خدمات محاكم دبي

الالكترونية والدائرة الابتدائية العمالية الثالثة رقم ٢٥

رئيس القسم

[illegible]

الحفاظ على روح العمل الأصلي وإضافة تجربة إنسانية وثقافية أعمق

ديزني تعيد Moana إلى الشاشة برؤية أكثر واقعية



قال صناع النسخة الحية من فيلم Moana إن العمل الجديد لا يستهدف إعادة إنتاج فيلم الرسوم المتحركة الذي حقق نجاحاً واسعاً منذ عرضه عام ٢٠١٦، وإنما تقديم تجربة سينمائية جديدة تحافظ على جوهر القصة والشخصيات، مع توظيف إمكانات التصوير الحي لإضفاء مزيد من الواقعية والعمق العاطفي على الأحداث، مؤكداً أن المشروع استند إلى احترام الثقافة البولينية وإشراك أبناء المنطقة في مختلف مراحل الإنتاج، من التمثيل وحتى الموسيقى والتصميمات.

فعلياً في المحيط قبالة سواحل هاواي باستخدام القارب الحقيقي، كما استخدمت خزانات مياه ضخمة لتنفيذ مشاهد الإبحار والعواصف، مشيراً إلى أن لاجايا خضعت لتدريبات وتنفيذ مشاهد صعبة داخل خزانات، يصل عمقها إلى نحو ثلاثة أمتار، بينما تولت فرق متخصصة، من بينها عناصر مدربة من القوات البحرية، تأمين التصوير تحت الماء، في محاولة لجعل إحساس البحر حقيقياً قدر الإمكان قبل استكمال المشاهد بالمؤثرات الرقمية.

وأكد المخرج أن الواقعية لم تقتصر على المياه، بل امتدت إلى بناء القرية باستخدام المؤثرات البصرية، مع الحرص على ألا تبدو هذه الشخصيات مجرد نسخ رقمية من الفيلم الأصلي، وإنما كانتات تتلاءم مع العالم الواقعي الذي تدور فيه أحداث النسخة الجديدة.

نموذج مختلف للأميرات ديزني
ورأى كايل أن شخصية Moana تمثل نموذجاً مختلفاً للأميرات ديزني، لأنها لا تعتمد على قصة رومانسية تقليدية، وإنما على رحلة لاكتشاف الذات وتحمل المسؤولية، معتبراً أن النسخة الحية تحافظ على هذه الفكرة الأساسية، لكنها تمنح الشخصية مساحة أكبر للتعبير عن صراعاتها الداخلية من خلال الأداء التمثيلي المباشر.

وقال إن إحدى الرسائل التي أراد الفيلم التأكيد عليها هي أن الإنسان ليس مضطراً للاختيار بين هويته وطموحه، بل يمكنه الجمع بين الاثنين. مستشهداً بالأغنية المحورية I Am Moana التي تعبر عن قدرة البطلة على أن تكون ابنة الجزيرة والمستكشفة في الوقت نفسه. وأضاف أن هذه الفلسفة انعكست أيضاً على طريقة تقديم النسخة الحية، إذ حرص على أن يشعر الجمهور بأنه يشاهد فيلماً جديداً يحمل روح العمل الأصلي، وليس إعادة إنتاج حرفية لشاهد يعرفها مسبقاً، مشيراً إلى أن بداية الفيلم تختلف عن النسخة الرسومية، كما أعيدت كتابة وتنفيذ عدد من المشاهد بما يتناسب مع طبيعة الأداء الحي، مع الاحتفاظ باللمحظات الأكثر ارتباطاً بذاكرة الجمهور.

البحث عن الهوية
وفي حديثها عن تطور شخصية Moana، قالت لاجايا إن ما يميز بطلات ديزني في السنوات الأخيرة هو قربهن من الواقع، إذ يعشن مشكلات تشبه ما يمر به المراهقون في الحياة اليومية، سواء البحث عن الهوية أو محاولة إثبات الذات أو الاختلاف مع الأسرة، معتبرة أن هذه العناصر تجعل الشخصية أكثر قدرة على التواصل مع الأجيال الجديدة مقارنة بالنماذج الكلاسيكية القديمة.

وأضافت أن تجربة العمل مع دوين كاشيرين لاجايا لتجسيد شخصية Moana، مؤكداً أن فريق الإنتاج قدم اختياراً أدائياً مثالياً، حيث لعبت لاجايا دور Moana، وهي من أصل بولينيزي، مما يعزز من واقعية الفيلم. وأضافت أن فريق التصوير حرص على أن يكون لاجايا تجربة حقيقية، حيث لم تكن مجرد ممثلة، بل أصبحت جزءاً من فريق العمل، مما ساعد على خلق شخصية أكثر عمقاً وأصالة.

كاشيرين لاجايا لتجسيد شخصية Moana، مؤكداً أن فريق الإنتاج راجع أكثر من 32 ألف طلب ضمن اختيارات أداء مفتوحة، قبل أن يشاهد تسجيلها وهي تؤدي أغنية How Far I'll Go.

وقال إن الدافق الأول من الاختيار كانت كافية لإقناعه بأنها البطلة التي يبحث عنها، لأنها جمعت بين الصفات الأساسية للشخصية، مثل الشجاعة والتعاطف وخفة الظل والقدرة على الجمع بين القوة والهشاشة، إضافة إلى ما وصفه بـ "الحضور الفطري" الذي يصعب تفسيره لكنه يميز بعض الممثلين منذ اللحظة الأولى، معتبراً أن الفيلم لم يكن من الممكن أن يبدأ فعلياً قبل العثور على بطلة.

تجربة جديدة
من جانبها، وصفت كاشيرين لاجايا التجربة بأنها كانت بمثابة دخول مباشر إلى صناعة السينما من أكبر أبوابها، لكون الفيلم يمثل أول بطولة سينمائية في مسيرتها، وقالت إن كل مرحلة مرت بها، من اختبارات الأداء إلى التصوير ثم الجولة الإعلامية، كانت تجربة جديدة بالكامل، لكنها اعتبرت فرصة للتعلم السريع، مستفيدة من وجود فريق عمل يمتلك خبرة كبيرة في هذا النوع من الإنتاجات الضخمة.

وأضافت أن مشاهدة النسخة الأصلية عندما كانت في التاسعة من عمرها جعلت الشخصية رقيقة منها منذ سنوات، ولذلك شعرت بمسؤولية كبيرة تجاه الأطفال الذين سيشاركون النسخة الحية، معربة عن أملها في أن يجدوا فيها الإلهام نفسه الذي وجدته هي في الفيلم الأصلي، ولكن هذه المرة من خلال شخصيات حقيقية على الشاشة. وقالت إن أكثر ما اكتشفته خلال تجسيد الشخصية هو حجم الشجاعة التي تحتاجها فتاة صغيرة لتتحدى جزييرتها بمفردها في رحلة وسط المحيط بحثاً عن مصيرها، موضحة أن الفيلم الرسومي يجعل هذه المغامرة تبدو سهلة نسبياً، بينما أتاح لها الأداء الحي إدراك صعوبة التجربة وما تتطلبه من ثقة بالنفس وإصرار على اتخاذ القرار رغم معارضة الآخرين.

وعن كواليس التصوير، أشارت لاجايا إلى أن أصعب الأيام كانت تلك التي استلزمت العمل داخل المياه، إذ كانت تعود إلى القارب بعد كل لحظة وهي مبللة بالكامل، ثم يعاد تجهيزها لتصوير لقطة جديدة، معتبرة أن التحدي الأكبر لم يكن الماء نفسه، بل تخيل العالم الذي تراه الشخصية، لأن معظم المشاهد صوّرت داخل أحواض مياه أو استوديوهات وليس في المحيط المفتوح، ما تطلب منها الاعتماد على الخيال لإقناع المشاهد بأنها تنظر إلى أفق لا وجود له أثناء التصوير.

عالم واقعي
وأوضح كايل أن الفريق لم يعتمد بالكامل على المؤثرات البصرية، إذ جرى تصوير عدد من اللقطات

من سؤال رئيسي لازم فريق العمل منذ المراحل الأولى للتحضير، وهو كيفية تقديم فيلم يعرفه ملايين المشاهدين دون أن يتحول إلى نسخة طبق الأصل من العمل الأصلي، موضحاً أن الهدف لم يكن "تصحيح" الفيلم الرسومي أو استبداله، وإنما إعادة تقديمه من خلال ممثلين حقيقيين يرضون إحساساً مختلفاً على الشخصيات، مع الحفاظ على القيم والرسائل التي جعلت الفيلم الأصلي يحظى بهذه الشعبية.

وأضاف أن وجود ممثلين حقيقيين يمنح القصة طاقة مختلفة، إذ تصبح العلاقات الإنسانية أكثر حضوراً، بينما تسمح الكاميرا باكتشاف تفاصيل جديدة في الشخصيات، مشيراً إلى أن الفيلم يتضمن مشاهد أضيفت خصيصاً للنسخة الحية، إلى جانب إعادة تقديم الأغنيات الشهيرة بأداء جديد يشج

مع طبيعة العمل السينمائي. وأوضح أن خلفيته في المسرح الغنائي لعبت دوراً أساسياً في صياغة الفيلم، خاصة أن الموسيقى بالنسبة له ليست عنصراً منفصلاً عن السرد، بل وسيلة تكشف الشخصيات وتدفع الأحداث إلى الأمام، وهو ما سهل تعاونه مجدداً مع لين مانويل ميراندا، الذي وصفه بأنه شريك فني يعرف منذ أكثر من عقدين، وأن أغنياته كانت بمثابة "بو صلة" لفريق العمل طوال مراحل التصوير، لأنها تحدد بوضوح الحالة النفسية للشخصيات ومسار تطورها. وتحدث كايل مسطوفاً عن اختيار

وجاءت تصريحات المخرج توماس كايل، والمثلة كاشيرين لاجايا، والمؤلف الموسيقي لين مانويل ميراندا خلال مؤتمر صحفي نظمته لمصوتي جوائز الجولدن جلوب، حضرته "الشرق" افتراضياً، قبل طرح الفيلم، حيث استعرضوا كواليس الإنتاج والتحديات التي واجهت نقل أحد أشهر أفلام ديزني إلى نسخة حية.

تدور أحداث Moana، النسخة الحية الجديدة من فيلم ديزني المرحش لجائزة الأوسكار، حول الشابة موانا (كاشيرين لاجايا) التي تستجيب لنداء المحيط، وتنطلق للمرة الأولى خارج الشعاب المرجانية التي تحيط بجزيرة موتونوي، في رحلة بحرية محفوفة بالمخاطر برفقة ماموي (دوين جونسون)، بهدف إعادة الإزدهار إلى شعبها وإنقاذ موطنها.

ويشارك في بطولة الفيلم أيضاً رينا أوين في دور الجدة تالا، وجون توي في دور الزعيم توي، وفرايكي أدامز في دور سينا، بينما يتولى إخراج توماس كايل، ويشارك في إنتاجه دواين جونسون، وبو فلين، وداني جارسيا، وهيرام جارسيا، ولين مانويل ميراندا، الذي يشارك أيضاً في كتابة الأغنيات الأصلية

إلى جانب أوبييتايا فواي ومشارك مانسينا، فيما وضع مانسينا الموسيقى التصويرية للفيلم.

سؤال رئيسي
وقال كايل إن المشروع انطلق



منوعات الفيلم



والعادات، بحيث يشعر سكان المنطقة بأن الفيلم يمثلهم بصورة صحيحة. وأضاف أن ديزني تولي أهمية متزايدة للثقافة، مستشهداً بالنقاش الذي دار أثناء تطوير النسخة الأولى حول تصميم شخصية Maui، عندما اعترض المستشارون الثقافيون على ظهوره أصلع الرأس، مؤكداً أن شعره يمثل جزءاً من قوته الروحية في الموروث الشعبي، وهو ما دفع فريق العمل إلى إعادة تصميم الشخصية بما يتوافق مع الثقافة المحلية.

وأشار ميراندا أيضاً إلى أن اهتمامه لا يقتصر على كتابة الأغنيات، بل يمتد إلى دعم المواهب الجديدة، من خلال برامج تدريب وتمويل تساعد الفنانين من خلفيات متنوعة على دخول صناعة المسرح والسينما، معتبراً أن توسيع فرص المشاركة أمام الأجيال الجديدة يمثل امتداداً طبيعياً للمبادئ التي قادته إلى كتابة أعمال مثل In the Heights وHamilton.

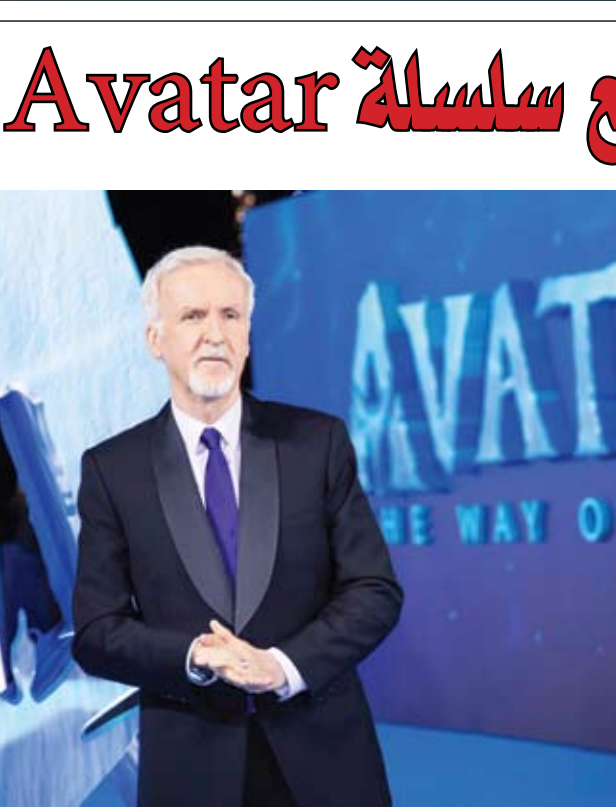
واتفق المشاركون في المؤتمرين على أن النسخة الحية من Moana لا تسعى إلى منافسة الفيلم الأصلي، بل إلى تقديم قراءة مختلفة له تستفيد من إمكانات السينما الحديثة، مع الحفاظ على الرسائل التي جعلت العمل أحد أكثر أفلام ديزني تأثيراً خلال العقد الأخير، وفي مقدمتها الإيمان باللهوية، والبحث عن الذات، واحترام التراث الثقافي، وقوة الموسيقى في نقل القصص عبر الأجيال.



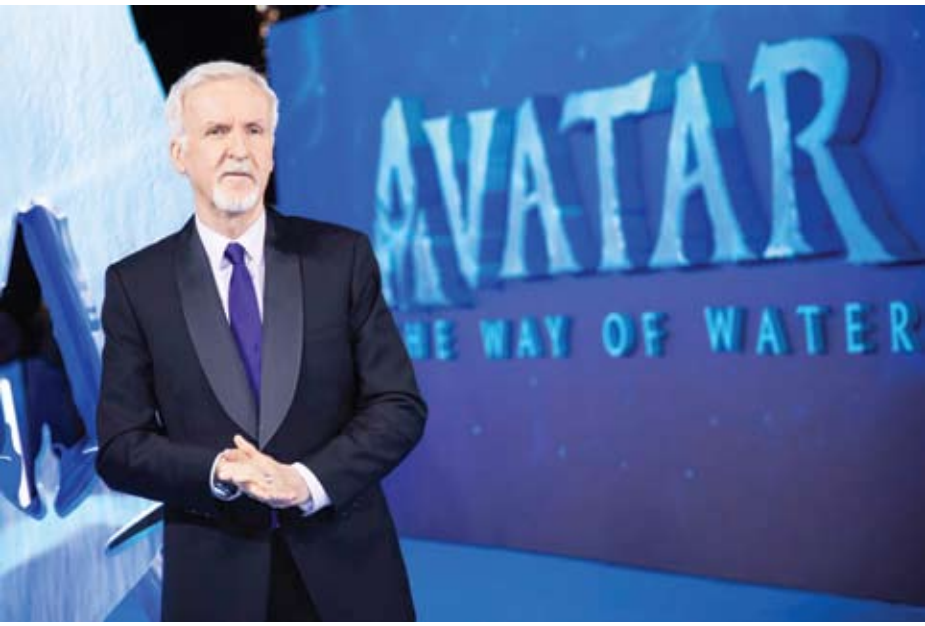
الهائد، قبل أن يضيف هو كلماته بما يتناسب مع الشخصيات والدراما، معتبراً أن فهم الثقافة يأتي قبل كتابة وأشار إلى أن أغنيات مثل You're Welcome استندت إلى أساطير حقيقية عن شخصية Maui، وأن البحث في الموروث الثقافي كان جزءاً أساسياً من عملية الكتابة، مؤكداً أن التعاون مع المستشارين الثقافيين في ديزني ساعد على تقديم هذه العناصر بصورة تحترم التراث المحلي ولا تكتفي بتوظيفه كخلفية بصرية.

وأضاف أن الكتابة للفيلم الحي لم تختلف عن الفيلم الرسومي، لأن الهدف في الحالتين واحد، وهو أن تدفع الموسيقى الأحداث إلى الأمام وتعبير عن الشخصيات، مستشهداً بالأغنية التي ترافق المواجهة الأخيرة في الفيلم الأصلي، والتي قال إنها جاءت نتيجة لضرورة على أن تكون الذروة الدرامية معتمدة على الموسيقى لا على الحوار فقط.

مصادقية إضافية
ورأى ميراندا أن أحد أهم أسباب إنتاج النسخة الحية يتمثل في منح أبناء جزر المحيط الهادئ فرصة لتجسيد ثقافتهم بأنفسهم أمام الكاميرا، وليس فقط من خلال الرسوم المتحركة، مؤكداً أن وجود مئات الممثلين والفنيين من أبناء المنطقة منح الفيلم مصداقية أكبر، وأن فريق العمل بذل جهداً كبيراً للتأكد من دقة الملابس والزخارف والعمارة



جيمس كامبيرون يلمّح إلى اقتراب نهاية رحلته مع سلسلة Avatar



كامبيرون مرتبطاً بالجزءين الرابع والخامس من Avatar، وتشير التقارير إلى أن جزءاً من تصوير الفيلم الرابع قد أنجز بالفعل. وكان المخرج قد لج بعد إصدار Fire and Ash إلى رغبته في تقليل تدخله المباشر في كل تفاصيل إنتاج الأفلام المقبلة، كما كشف في مايو الماضي عن طموحه لإنجاز الجزأين القادمين في نصف المدة وبثلثي تكلفة الأجزاء السابقة.

وبالتالي، لا يبدو أن كامبيرون يعلن نهاية Avatar، بقدر ما يبدو أنه يعيد التفكير في حجم الدور الذي يريد أن يلعبه داخل هذا العالم، وربما في شكل المرحلة الأخيرة من مسيرته السينمائية.

وكم منها أحتاج إلى إخراجه بنفسه، مقابل كتابته أو إنتاجه والعمل مع مخرجين آخرين؟"

وأشار المخرج إلى أنه بدأ بالفعل في مراجعة مجموعة من المشاريع التي تهمه، محاولاً تحديد الأعمال التي يمكن أن يكون لها التأثير الأكبر، ليس فقط فنياً، ولكن أيضاً على العالم الذي سيتركه لأبنائه. وقال كامبيرون: "لم أتخذ هذه القرارات بعد. ما زلت في مرحلة انتقالية، وأخطئ لما يمكن أن نسميه الفصل الأخير." وأضاف كامبيرون: "لا أعرف إن كان الفصل الأخير سيستغرق عاماً أو عشرين عاماً، لكن سترى." ورغم هذه التصريحات، لا يزال

2026 عن مجمل إنجازاته، تحدث كامبيرون عن خطته المستقبلية، قائلاً إن عالم Avatar استحوذ على جزء كبير من مسيرته خلال السنوات الـ21 الماضية.

تصريحات جيمس كامبيرون
وأوضح كامبيرون أنه بعد أن بدأ العمل على المشروع عام 2005، أخذ استراحة قصيرة لبناء غواصة والغوص إلى أعماق نقطة في المحيط، قبل أن يعود إلى السلسلة ويواصل العمل عليها بشكل متواصل حتى الآن. وأضاف كامبيرون: "هذه هي اللحظة التي أنظر فيها حولي وأسأل نفسي: ما القصص الأخرى التي أريد سردها؟

يبدو أن المخرج الكندي جيمس كامبيرون بدأ يفكر جدياً في الابتعاد عن عالم Avatar بعد أكثر من عقدين من العمل المتواصل على السلسلة، مؤكداً أنه يتطلع إلى سرد "قصص أخرى" خلال المرحلة المقبلة من مسيرته.

تفاصيل سلسلة Avatar
وكان كامبيرون قد أخرج الأجزاء الثلاثة الأولى من السلسلة، وأخراً Avatar: Fire and Ash، بينما لا يزال من المقرر طرح الجزئين الرابع والخامس في عامي 2029 و2031.

وفي حديثه بعد حصوله على جائزة الحاكم العام للفنون الأدائية لعام

الفكر

زراعة الأسنان التجميلية قد تسبب الإصابة بالسرطان

ارتفعت حالات ساركوما العظام التي تصيب الفكين..
من جهته أشار الطبيب الروسي والأخصائي في أمراض الفم، إيغور كوزمين إلى أن ترقق العظم حول الغرسة السنية يحدث غالباً نتيجة ثلاثة عوامل رئيسية: انخفاض الحمل الطبيعي على النسيج العظمي، والإصابات البكتيرية، بالإضافة إلى الاختيار غير المناسب لنوع الغرسة نفسها.
وتأتي هذه التحذيرات في وقت يشهد فيه الإقبال على عمليات التجميل السنية ازدياداً ملحوظاً، ما يفرض ضرورة استشارة طبية شاملة قبل الإقدام على أي إجراء جراحي، لا تقتصر على الجانب الجمالي فحسب، بل تشمل تقييم الحالة الصحية العامة للفم والعظام.

حدّر الأكاديمي الروسي في مجال الجراحة الترميمية والأشعة، إيغور ريشيتوف من أن اللجوء إلى زراعة الأسنان دون مراعاة التغيرات الطبيعية في الفم، قد يسبب أمراضاً خطيرة منها السرطان.
وقال ريشيتوف في مقابلة مع وكالة تاس الروسية: «اللجوء إلى زراعة الأسنان بدافع جمالي بحت، دون مراعاة التغيرات الطبيعية في الإطباق، قد يشكل عامل خطر للإصابة بالسرطان. إطباق الأسنان (طريقة تطابق الأسنان العلوية والسفلية) يتغير مع التقدم في العمر، وذلك نتيجة يتكيف الهيكل العظمي مع الأحمال اليومية، تثبت زرعات الأسنان دون دراسة دقيقة لوضعية الفك قد يسبب احتكاكا وقرحا متكررة في الغشاء المخاطي للفم نتيجة سوء الإطباق. هذه الاحتكاكات المزمنة تشكل عاملاً محفزاً مهماً لخطر تطور الأورام السرطانية». وأضاف: «مع انتشار زراعة الأسنان بشكل واسع في الآونة الأخيرة

رابط غير متوقع بين تناول البيض واللحم وحالة قلبية خطيرة

في تطور علمي لافت، كشفت دراسة حديثة عن رابط غير متوقع بين بعض الأطعمة الشائعة واضطراب خطير في نظم القلب، ما يفتح الباب أمام فهم جديد للعلاقة بين صحة الأمعاء وسلامة القلب. ووفقاً لدراسة نشرت في مجلة Journal of Clinical Investigation، فإن تناول أطعمة مثل صفار البيض ولحم البقر قد يرتبط بزيادة خطر الإصابة بالرجفان الأذيني، وهو اضطراب في نظم القلب يعد من أبرز أسباب السكتات الدماغية وفشل القلب.

ويعزو الباحثون هذا الارتباط إلى مركب كيميائي يعرف باسم أكسيد ثلاثي ميثيل الأمين (TMAO)، الذي يتكون في الأمعاء نتيجة هضم بعض العناصر الغذائية. ويحفز كل من الكارنيتين والكولين، الموجودين بكميات كبيرة في صفار البيض، ولحم البقر، والكبد، بكتيريا الأمعاء على إنتاج هذا المركب، الذي ينتقل بعد ذلك إلى مجرى الدم وقد يؤثر في وظيفة القلب. ولاختبار هذه الفرضية، حلل باحثون من عيادة «كليفلاند، الأمريكية عينات دم لأكثر من خمسة آلاف مشارك في الولايات المتحدة. وبعد استبعاد تأثير عوامل الخطر الأخرى، مثل التقدم في العمر، وارتفاع ضغط الدم، والسمنة، تبين أن الأشخاص الذين سجلوا أعلى مستويات من مركب TMAO في الدم كانوا أكثر عرضة للإصابة بالرجفان الأذيني بنسبة 70% مقارنة بمن كانت مستوياتهم أقل، ما يشير إلى أن هذا المركب قد يمثل عامل خطر مستقلاً. ولدعم هذه النتائج، أجرى الفريق تجارب على الفئران، فُسمت خلالها الحيوانات إلى مجموعتين: تلقت الأولى نظاماً غذائياً غنياً بالكولين، بينما خضعت الثانية لنظام غذائي اعتيادي. وأظهرت النتائج إصابة الفئران في المجموعة الأولى بالرجفان الأذيني في وقت أبكر من المجموعة الأخرى.

وفي خطوة إضافية، استخدم الباحثون دواء تجريبياً يسمى «أيودوميثيل كولين» (Iodomethylcholine)، يعمل على تثبيط البكتيريا المعوية المسؤولة عن تحويل الكولين إلى مركب TMAO، ما أدى إلى تأخير ظهور اضطراب نظم القلب لدى الفئران. ومع ذلك، أكد الباحثون أن هذا الدواء لم يخضع بعد لتجارب على البشر، ولا يزال في مراحله البحثية الأولى. وقال الدكتور روبرت كويت، أخصائي الفيزيولوجيا الكهربية في عيادة «كليفلاند، والمؤلف الرئيسي للدراسة: «تركز معظم العلاجات الحالية على التعامل مع الرجفان الأذيني بعد ظهوره، لكن نتائجنا تشير إلى إمكانية التدخل في مرحلة مبكرة من خلال تعديل النظام الغذائي».

وأضاف الباحثون أن هذه النتائج تعزز الأدلة المتزايدة على الدور المحوري لبكتيريا الأمعاء في صحة القلب والأوعية الدموية، وقد تمهد الطريق لاستراتيجيات وقائية جديدة تستهدف بكتيريا الأمعاء.



ماليا بايلز لدى حضورها العرض الخاص لفيلم «كيب فير» في مدينة نيويورك. «ا ف ب»

قرأت لك

الكيوي



إلى أن الكيوي فاكهة ممتازة للوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية.

ووفقاً لها، أهم خاصية لهذه الفاكهة هي حرق الدهون التي تسد الشرايين.

وتقول، «الكيوي ضروري جداً لمن يعاني من اضطراب عملية التمثيل الغذائي للدهون. وهذه الفاكهة غنية بفيتامين C وحمض الفوليك وفيتامين B6، لذلك يجب تناولها للوقاية من نقص الفيتامينات. كما يحفز الكيوي إنتاج الكولاجين ويمنع ظهور الشيب المبكر. لذلك يمكن تسميته بمنتهج الشباب والجمال».

وتضيف، الكيوي مفيد جداً للنساء الحوامل، لأنه يحتوي على البوتاسيوم الضروري لعمل قلب الحامل والجنين بصورة طبيعية، بالإضافة إلى أنه يساعد على امتصاص الحديد، ويقلل من احتمال الإمساك. ولكن على الرغم من هذه الفوائد، يجب على من يعاني مشكلات في المعدة وحساسية من الحمضيات ومن له استعداد للإصابة بالإسهال، الامتناع عن تناول الكيوي.

سؤال وجواب

- من هو منشئ حدائق بابل المعلقة؟
- نبوخذ نصر
- كم يبلغ ارتفاع قمة افرست؟
- 29 ألف قدم
- إلى أي لغة تنتمي كلمة طباشير؟
- إلى اللغة التركية
- يطلق اسم الكَحَال على
- طبيب العيون
- من هو مخترع التلسكوب؟
- غاليليو
- من اول من رسم الحمامة كرمز للسلام؟
- بيكاسو

هل تعلم؟

- يستطيع الفأر أن يقطع باسنانه اثنايبي الرصاص، وعوازل الاسلاك الكهربائية
- يتكون جسم الانسان من 20 بليون خلية، تموت منها في كل ثانية 50 مليون خلية في حين تولد 50 مليون خلية جديدة.
- أجمل قبر هو قبر (تاج محل) في الهند.
- منارة الاسكندرية في مصر من العجايب السبع قد اندثرت.
- يطلق (أرض الكنانة) على مصر. وقد أطلقه عمرو بن العاص لأنها محفولة بين صحراويين كما تحفظ الكنانة السهام.
- للحوت ثقب زوجية او فردية اعلى الرأس يتنفس بها ويتجه إلى سطح الماء، والثافورة التي يطلقها من اعلى الرأس هي عبارة عن الزفير.
- عمان عاصمة الاردن.. كان يطلق عليها اسم فيلادلفيا في العهد الروماني
- التأمل يوميا لمدة 15 دقيقة يخفض ارتفاع ضغط الدم.
- يستطيع العقرب الصوم لثلاث سنوات متتالية
- ينسج العنكبوت خيطا طوله 30 متر
- الجاموس لا ينام لكنه فقط يغمض عينيه

قصة المرأة البخيلة

كان هناك امرأة تستمتع دائما بالكذب ..نعم لا تستطيع أن تعيش إلا بالكذب وكأنه طعامها وشرابها فكانت تقول انها فقيرة وتتسول من الناس رغم ثرائها.. كانت تقول انها مريضة وتنتظر بالمرض ليحفظ الناس عليها حتى خرجت عليهم يوما في كامل صحتها وقالت شفاني الله بفضل حليب عنزة من يشربه يعطيه الله الشفاء بل الصحة الابدية انظروا لي ياها من منعة ان تحس بذلك الشباب ينضج منك فهل الناس وجاء كل مويض ويأسوا اليها يريد بعض حليب العنزة فقالت ابيعهم لكم ..وبالفعل كانت تحلب العنزة امامهم وتبيعهم الحليب بسمرا عالي جدا واستمر الحال معها هكذا ومن يأتي ليقول ان الحليب لم يفعل له شيء تقول يجب ان تستمر اربعين يوما :دارت الايام ولم يحس اي من المرضى بالتحسن المنتظر وفي نفس الوقت مرضت هي ايضا وبدا المرض يأكل في جسدها وشعر الجميع فجاء من يسالها لماذا لاتتناولين حليب عنزاتك الشافية العافية فكانت تقول انا لست مريضة بل انا حزينة فقط فايي مريض واريد السفر لرؤيته ..فاحس احدهم برغبتها في الهرب فصرخ وقال ايتها الكاذبة تريدين الهروب من كذبتك الشنعاء.. حليب هذه العنزة لايفعل شيء وانت تظاهرت بغير ذلك لتكسبي من ورائنا الكثير فزوجتي تعرفك وتعرف كم انت كاذبة وان لم ترد لي نقودي سأقتلك وعزتلك هذه ..خافت المرأة وردت للرجل فتوقده ليسكت لسكت لكن الجميع بدأوا بمطالبتها بماولهم التي اخذتها كذبا وادماعوهاكذا اضطرت المرأة لرد الاموال الي اصحابها وهي نادمة علي لخسارتها تلك الاموال مما زادها مرضا حتى اغلقت بابها عليها ولم تعد تخرج لبيع الحليب او حتي لشراء طلباتها فقامت احدى جاراتها لزيارتها والسؤال عليها ربما اصابها مكروه وبالفعل عندما فتحت الباب ودخلت وجدتها تنازع لحظاتها الاخيرة ولم ينفعها حليب عنزاتها وماتت تاركة ورائها اموالا كثيرة وضع حاكم البلدة يده عليها وحول دارها الي دار للتيتام بني لها ملحقا واسعا ووضع الاموال رهن تصرف صفوة من افاضل المدينة حتي يعوض علي المرأة الكاذبة البخيلة ما لم تصرفه لوجه الله ربما رحم الله روحها وادخلها الجنة .

مساحة للتلوين

