

منوعات

الفكر

ص 22

نهيان بن مبارك يشهد حفل تخريج

الدفعة الـ14 «دفعة غينيس» في

الجامعة الأمريكية في الإمارات

ص 27

كريستينا صوايا:

انعدام الفرص التمثيلية

أبعدني عن الدراما



«الراحة القاتلة».. نمط حياة

ص 23 قد يكون أخطر مما نتخيل

الثلاثاء 9 ديسمبر 2025 م - العدد 14627

Tuesday 9 December 2025 - Issue No 14627

ابتكار مركبات من النحاس لمحاربة السرطان

نجح فريق علمي روسي في تطوير مركبات قائمة على النحاس قادرة على تدمير الحمض النووي للخلايا السرطانية، وتقديم بديل محتمل لعلاج السرطان التقليدي المعتمد على البلاتين، وفق ما ذكرته نشرة العلوم في سببيريا. ويستخدم دواء السيسبلاتين المصنوع من البلاتين على نطاق واسع لعلاج أنواع مختلفة من السرطان، إلا أن السمية العالية للدواء تمثل مشكلة كبيرة، إذ تؤثر في الخلايا السليمة وتسبب أضراراً للكلى والكبد والجهاز العصبي وأعضاء أخرى، وتبقى هذه الآثار الجانبية قائمة رغم محاولات تعديل الدواء.

واستندت الفرضية الجديدة وفقاً لـ"ناس"، إلى استبدال البلاتين بمعادن طبيعية موجودة في الجسم، مثل: النحاس أو الزنك أو الحديد، لتقليل الأضرار الجانبية، حيث تمتلك أنظمة الجسم طرقاً طبيعية للتخلص من هذه المعادن. وبناء على ذلك، ابتكر علماء نوفوسيبيرسك مركبات نحاسية ثنائية التكافؤ قادرة على تحفيز موت الخلايا المبرمج في أورام الحنجرة البشرية، مع إضافة جزء من مركب الفيروسين العضوي المعدني المعروف لتعزيز الفاعلية.

وأوضحت الباحثة يكاتيرينا يرماكوفا أن مركب الفيروسين العضوي يسمح باختراق الخلايا وإيصال مركب النحاس إليها، موفرةً آليات متعددة للتغلب على مقاومة الخلايا السرطانية.

هذا ما تفعله موزة واحدة يومياً بضغط دمك

تسلط أبحاث جديدة الضوء على الدور المهم الذي يمكن أن يؤديه الموز والأطعمة الغنية بالبوتاسيوم في تنظيم ضغط الدم، وفق مقال للكاتبة ماغي أونيل نُشر مؤخراً، بمراجعة طبية من اختصاصية التغذية سوزان فيشر. ويعد البوتاسيوم من العناصر الفيدة لصحة القلب، والموز من أكثر مصادره شيوعاً وسهولة، وتشير الدراسات إلى أن تناول البوتاسيوم بانتظام مع تقليل الصوديوم يمكن أن يساعد بشكل كبير على خفض ارتفاع ضغط الدم. وتحرّز دراسة حديثة نُشرت في مجلة علم وظائف الأعضاء الأمريكية، فسيولوجيا الكلى هذه الفكرة، إذ تؤكد أن البوتاسيوم يخفض ضغط الدم بينما يرفعه الصوديوم، ويشير الخبراء إلى أن أطعمة مثل الأفوكادو، والبطاطا، والبروكلي، والعدس، والفواكه المجففة، والقرع يمكن أن تكون فعالة أيضاً في تحسين صحة القلب وضغط الدم. وتوضح الدراسة أيضاً وجود اختلافات بين الرجال والنساء في الاستجابة للصوديوم والبوتاسيوم، فالنساء قبل سن اليأس عادة ما تكون استجابتهن لارتفاع الصوديوم أقل حدة مقارنة بالرجال من الفئة العمرية نفسها، لكن بعد سن الستين، ترتفع احتمالية الإصابة بارتفاع ضغط الدم لدى النساء لتتجاوز الرجال، ما يبرز أهمية اتباع نهج شخصي في علاج ارتفاع الضغط يعتمد على العمر والجنس والبيولوجي.

نوبة قلبية تباغت جراحاً أثناء عملية جراحية

في حادثة مؤثرة، توفّي جراح تركي داخل غرفة العمليات أثناء إجرائه عملية جراحية لمريضه، بعد أن تعرض لنوبة قلبية مفاجئة أنهت حياته، في مشهد صادم قلب الأادوار بين الطبيب والمريض. وفي التفاصيل، فقد تعرّض اختصاصي الجراحة العامة، الطبيب التركي عزيّز توركارسلان "55 عاماً"، لازمة قلبية حادة أثناء قيامه بإجراء عملية جراحية داخل إحدى المستشفيات الخاصة في قضاء صالحلي بمدينة مانيسا، مساء أمس الأول. وبحسب تقارير إعلامية، فإن الطبيب سقط أرضاً بشكل مفاجئ داخل غرفة العمليات أثناء قيامه بعمله، وسارع زملاؤه الأطباء والطاقم الطبي في المستشفى إلى تقديم الإسعافات الأولية له داخل غرفة العمليات فوراً، ونقلت حالته بشكل عاجل لمحاولات إنعاش مكثفة، إلا أن جميع الجهود الطبية باءت بالفشل، ليُعلن عن وفاته متأثراً بانهوبة القلبية. وفي مشهد مؤثر، نظمت إدارة المستشفى التي كان يعمل بها مراسم وداع رسمية أمام مبنى المستشفى، شارك فيها زملاؤه الأطباء، وموظفو المستشفى، وأفراد من عائلته وعدد كبير من محبيه، حيث خيّم أجواء الحزن على رحيل الطبيب الذي فارق الحياة وهو يؤدي واجبه الإنساني. يُذكر أن الطبيب الراحل كان متزوجاً وأباً لطفلين، ويعرف في منطقته بسيرته المهنية الطبية وخبرته الطويلة في مجال الجراحة العامة.

أوليفيا ياسي تتنازل عن

لقب ملكة جمال الكون

تنازلت أوليفيا ياسي، ممثلة ساحل العاج في الدورة 74 لمسابقة ملكة جمال الكون في بانكوك، تايلاند، عن لقب ملكة جمال الكون لأفريقيا وأوقيانوسيا، بعد أيام قليلة من تنويعها في 21 نوفمبر 2025.

وجاءت هذه الخطوة بعد أن حلت أوليفيا ضمن أفضل 5 متسابقات، لكنها أعلنت عن استقالتها عبر حسابها على إنستغرام مؤخراً، مشيرة إلى أسباب شخصية ورغبتها في البقاء وفيه لقيمتها. وأوضحت أنها تتخلى عن اللقب القاري وأي ارتباط مستقبلي بلجنة ملكة جمال الكون، لكنها ستحتفظ بلقب ملكة جمال ساحل العاج.

وتأتي خطوة ياسي في ظل سلسلة من الجدل حول مسابقة 2025، بما في ذلك مزاعم التلاعب بالنتائج واستقالة ثلاثة من الحكام قبل أيام من المسابقة. وسجلت أيضاً حالات مماثلة مثل استقالة بريغيتا شاباك من لقب ملكة جمال إستونيا بسبب خلافات مع المدير الوطني، مما أبرز التوترات داخل المنظمة.

هل النوم بعد الأكل يسبّب

السمنة؟ إليك الحقيقة العلمية

النوم مباشرة بعد الأكل لا يسبّب السمنة بشكل مباشر، لكنه

قد يساهم في زيادة الوزن مع الوقت لأسباب غير مباشرة، أهمها:

العادات المصاحبة له "وجبات ثقيلة، قلة حركة وسعرات

زائدة"، هي التي تؤدي إلى زيادة الوزن مع مرور الوقت.

تابعي الاجابة العلمية على سؤال: "هل النوم بعد الأكل يسبب

زيادة الوزن؟" في المقال الآتي.

ماذا يحدث عند النوم بعد الأكل؟

إليك ما يحدث في الجسم عند النوم بعد تناول الطعام: قلة الحركة: عندما تنامين بعد الأكل، يقل استهلاك الجسم للطاقة؛ فيُخزّن جزء أكبر من السعرات الزائدة على شكل دهون.

اضطراب الهضم: الجسم أثناء النوم لا يهضم الطعام بكفاءة، وقد يؤدي ذلك إلى حرقة المعدة أو ارتجاع الحمض.

خلل في تنظيم السكر والأنسولين: إن تناول وجبة كبيرة ثم النوم، قد يرفع مستويات السكر والأنسولين لفترة أطول؛ مما يعزز تخزين الدهون.

لتقليل الأثر، انتظري من 2 إلى 3 ساعات بعد الأكل قبل النوم، اجعلي وجبة العشاء خفيفة تحتوي على خضار وبروتين خفيف، وتجنّبي المقالي والسكريات، وحاولي المشي الخفيف بعد الأكل "10-15 دقيقة" لتحفيز الهضم.

أسباب تدفعك إلى تناول المزيد من الطعام في الليل عدم تناول كمية كافية من الطعام خلال اليوم، تؤدي إلى الشعور بالجوع في المساء. الحل في هذه الحالة يكمن في تناول كمية كافية من الغذاء الصحي خلال اليوم، يشتمل على: الكربوهيدرات، البروتينات والدهون. كما ورد في موقع Healthline.

كما أن: قلة النوم تزيد من الشعور بالتوتر وعدم الراحة النفسية، وبالتالي قد يؤدي ذلك إلى زيادة تناول الطعام خصوصاً في المساء. وعليه يُنصح بالنوم لفترة كافية لا تقل عن 6 ساعات خلال فترات الليل.

التسليّة والمتعة أثناء القيام بالأنشطة المسلية، مثل: الجلوس أمام التلفاز، أو استخدام الإنترنت في المساء، قد يؤدي إلى تناول المزيد من الطعام؛ خصوصاً المسليات، ك: رقائق البطاطس، الشوكولاتة، البسكويت، المكسرات وغيرها. من دون وعي، إلى حين الشبع أو الشعور بالذنب أو انتهاء المشاهدة. والحل هنا يكمن في أن تستبدلي بهذه الأطعمة الغنية بالسعرات، الطعام الهدي مثل: الخضروات كالخيار والجزر والخس، أو شرب الماء والصائتر الطبيعية. لكن يُنصح بتجنّب القهوة والشاي في الفترة المسائية.

تناول الغذاء غير الصحي يؤدي إلى حدوث تقلّبات في سكر الدم؛ مما يؤثر سلباً على الشعور بالجوع، وطلب المزيد من الطعام؛ خصوصاً السكريات والكربوهيدرات. والحل هنا يكون بضرورة تناول الغذاء الصحي، واتباع النظام الغذائي الصحي عند القيام بأنقاص الوزن.

التوتّر وضغوط الحياة اليومية، والتي يمكن حلّها عن طريق الاسترخاء، ممارسة الرياضة، شرب كميات كافية من الماء، إعطاء الجسم حقه من الراحة الجسدية

والنفسية، وتجنّب أيّة محفزات قد تؤدي إلى هذه التوتّرات.

لقد وجدت الاختبارات أن تناول الطعام في وقت متأخر من الليل، قد أدى إلى تغييرات في عملية الأيض تشجّع على زيادة الوزن، هذه التغيرات ترتبط بإيقاع الساعة البيولوجية للجسم، المرتبط بدورة الضوء والظلام على مدار 24 ساعة. وتتضمّن تغيرات ملحوظة في مستويات هرموني: الجوع والشبع، الليبتين والجريلين، أدت إلى زيادة الجوع؛ حيث انخفضت مستويات هرمون الشبع "الليبتين"، وارتفعت مستويات هرمون الجوع "الجريلين"، بالإضافة إلى انخفاض معدل الأيض "حرق الطعام"، وتغيرات في الأنسجة الدهنية، مما يسهّل على الجسم تخزين الدهون.

ما رأيك بالاطلاع على: خطة مُحكمة لخسارة الوزن بعد فصل الصيف وفق اختصاصية

هل تناول الطعام ليلاً يزيد من وزنك؟

بيّنت الدراسات والأبحاث التي نُشرت في موقع Harvard Health، أن الأشخاص الذين يتناولون طعامهم في وقت متأخر في المساء، يزداد وزنهم بشكل أكبر عن الأشخاص الذين يتناولون طعامهم خلال اليوم وقبل الليل. وفي دراسة أخرى، أظهرت أن الأشخاص الذين يتناولون معظم طعامهم في المساء، كان مؤشر كتلة الجسم لديهم أكثر من الأشخاص الذين يتناولون طعامهم خلال اليوم وقبل المساء.

وفي دراسة مختلفة أيضاً، بيّنت أن الأشخاص الذين تناولوا الطعام خلال المساء "بين الساعة 11 مساءً و5 صباحاً" كان وزنهم أكثر من الأشخاص الذين لم يتناولوا أي طعام خلال هذه الفترة واكتفوا بتناول الطعام الاعتيادي خلال اليوم.

قد يسبّب تناول الطعام مساءً، خصوصاً قبل النوم مباشرة، في مشاكل تبدأ من عدم الراحة خلال النوم، وقد تنتهي بمشاكل أبعد؛ بدءاً من الارتجاع المعدي المريئي.

في النهاية، قد يكون السبب الرئيسي للسمنة هو تناول الطعام بكميات أكثر من احتياجات الجسم "سعرات حرارية أكثر" متبوعة بقلة النشاط البدني، وبالتالي قد يقول قائل: إنه في حال تم الاكتفاء فقط باحتياج الجسم من الطعام "السعرات الحرارية". وبغض النظر عن التوقيت؛ فإن ذلك لن يؤدي إلى زيادة الوزن. والجواب ببساطة، إن عملية زيادة الوزن والسمنة، هي عملية تراكمية. وأن زيادة الوزن تحصل عند تناول سعرات حرارية أكبر مما يتم حرقه.

نصائح للحفاظ على وزن صحي

النشروع في طريق فقدان الوزن، كما جاء في موقع National Institutes Of Health، لا

يتعلق بتقليل السعرات الحرارية التي تحصلين عليها أو بمواعيد تناول الأطعمة فقط، بل من المهم أن يكون هذا مصحوباً بالالتزام بنمط حياة صحي، يتضمّن على سبيل المثال لا الحصر: اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن، ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، والحصول على قسط كاف من النوم.

إن فهم تأثير تناول الطعام في وقت متأخر من الليل، على عملية التمثيل الغذائي وحرق الطعام، يمكن أن يغيّر قواعد اللعبة في رحلة فقدان الوزن، من خلال مراعاة عاداتك الغذائية؛ خاصة خلال ساعات المساء، يمكنك مساعدة جسمك بشكل أفضل على تحقيق أهدافك الصحية بشكل أكثر فعالية. استمري في تغذية جسمك بحكمة، وبذلك تصبحين أكثر صحة وسعادة!

جدول توصيات صحية وغذائية لوزن صحي

الهدف من هذا الجدول هو: تنظيم الساعة البيولوجية للجسم، تحسين الهضم، ومنع تراكم الدهون الناتجة عن الأكل العشوائي أو النوم بعد الوجبات، كما جاء في موقع Verywell Health. الفطور "من 7:00 إلى 8:30 صباحاً"

الهدف: تنشيط الأيض بعد النوم، وتثبيت مستوى السكر في الدم. أمثلة على فطور صحي: شوفان بالحليب مع القليل من العسل والفواكه. بيض مسلوq. قطعة خبز أسمر+ خضار طازجة، أو زبادي يوناني مع مكسرات خفيفة.

نصيحة: لا تؤخري الفطور أكثر من ساعتين بعد الاستيقاظ. الغداء "من 1:00 إلى 2:30 ظهراً"

الهدف: تزويد الجسم بالطاقة لبقية اليوم. أمثلة على غداء متوازن: صدر دجاج أو سمك مشوي+ خضار مطبوخة مسلوقة+ خضار مطبوخة، أو عدس أو صلصة: اشربي كوب ماء قبل الغداء بـ20 دقيقة؛ لتقليل الشهية.

وجبة خفيفة "من 4:00 إلى 5:00 عصرًا"

الهدف: منع الجوع الشديد قبل العشاء. نصيحة: شمره فاكهة أو حفنة مكسرات غير ملححة أو كوب زبادي أو كوب لبن قليل الدسم.

العشاء "من 7:00 إلى 8:00 مساءً"

الهدف: وجبة خفيفة تساعد على النوم من دون شعور بالتقل. أمثلة على عشاء صحي: عليّة تونة بالماء+ سلطة خضراء+ قطعة خبز أسمر صغيرة، أو شوربة خضار أو عدس، أو بيضة مسلوقة+ خضار مطبوخة على البخار.

نصيحة: احرصي على أن يكون العشاء قبل النوم بساعتين إلى ثلاث ساعات على الأقل.

هدية أم لطفها قد

تقودها للسجن

أعلنت شرطة ولاية شمال الراين هسفالنيا في غرب ألمانيا، أن طفلاً يبلغ من العمر خمس سنوات تسبب في اندلاع حريق أتى بالكامل على سيارة أحد الجيران، بعد أن استخدم لعبة نارية كانت والدته قد أهدتها له.

ووفقاً لبيان الشرطة، وصلت قيمة الأضرار الناتجة عن الحادث إلى نحو 30 ألف يورو.

وأوضحت الشرطة أن الأم، البالغة من العمر 42 عاماً، أشعلت مع طفلها لعبة نارية من النوع المحمول باليد والمعروفة باسم "مشررة"، داخل موقف سيارات تابع لمنطقة سكنية في مدينة هاغن.

وكانت الشرائط المتساقطة قد اشتعلت في أوراق أشجار جافة أسفل سيارة متوقفة، مما أدى إلى انتقال النيران إليها بسرعة.

وأشارت الشرطة إلى أن محاولات السيطرة على الحريق لم تنجح، ما أسفر عن احتراق السيارة بالكامل. قبل وصول فرق الإطفاء التي تمكن من منع امتداد النيران إلى المركبات الأخرى في الموقف.

وتباشر الجهات المختصة التحقيق مع الأم التي تواجه حالياً تهمة التسبب في حريق بالإهمال.

عودة خيول «بريزوالسكي»

البرية بعد قرن على انقراضها

نجحت جهود الحفاظ على الطبيعية في إعادة خيول «بريزوالسكي»، التي كانت قد أعلنت منقرضة في البرية، إلى سوب كازاخستان الوسطى.

هذه الخيول النادرة، وهي النوع الوحيد من الخيول الحية التي لم يتم ترويضها أبداً، اختفت من البرية بحلول عام 1969 بسبب الصيد وفقدان الموائل والمنافسة مع الماشية، وبقيت موجودة فقط في الأسر.

ووفقاً لـ"تاشونال جيوغرافيك"، تأتي عملية إعادة الإدخال كجزء من مبادرة طويلة الأمد لإنشاء مجسوعات ذاتية الاكتفاء في موائلها الأصلية، حيث تم نقل الخيول الولودة في الأسر من حدائق الحيوان الأوروبية بعناية عبر أكثر من 2000 ميل، أولاً

بالبطائرة العسكرية مع توقفات للترود بالوقود، ثم بالشاحنات إلى محمية التين دالا الطبيعية في كازاخستان.

وداعاً لآلام الكتف العادة..

علاجات جديدة وتدخل جراحي أقل

قد يؤثر التآكل والإصابة وبعض الحالات الطبية والتقدم في السن سلباً على وظيفة الكتف، وفي كثير من الأحيان، يمكن تجنب الجراحة، حيث يستجيب عديد من الأشخاص بشكل جيد لعلاجات غير جراحية، كالعلاج الطبيعي أو الحقن، وفي بعض الأحيان، قد تكون الجراحة لإصلاح الأوتار الممزقة ضرورية. ولكن في أحيان أخرى، تتفاقم حالة الكتف بشكل يفوق هذه الخيارات. وفي الماضي، كان هذا يؤدي إلى ألم مزمن وضعف. أما الآن، فهناك علاجات جديدة مصممة خصيصاً لمشاكل الكتف الأكثر تقدماً. بحسب "مديكال إكسبريس"، من بين العلاجات التي تم تطويرها حديثاً جهاز صغير (بالون) يتم إدخاله في الفراغ الذي توجد فيه الكفة المدورة للكتف، والتي تكون قد تضمرت، ويتم الإدخال باستخدام تقنيات جراحية نظيرية طفيفة التوغل.

وفي هذه الحالة، قد يستخدم جراح العظام "فاصل بالون" تحت الكتف. أيضاً، كبديل قد يزرع الجراح طعماً عبارة عن نسج خاص من متبرع لتغطية أو "ترقيع" الجزء العلوي من مفصل الكتف. ويسمى هذا الإجراء رأب الدرنّة، ويعمل بشكل مشابه للبالون لتوفير وسادة مكان الكفة المدورة للكتف. وبعد الجراحة، يساعد أخصائي العلاج الطبيعي المريض على إعادة تدريب عضلاته على تحريك الكتف باستخدام آليات أكثر فعالية. وعادةً ما يكون التعافي من هذه الإجراءات أسرع لأن الأوتار لا تحتاج إلى الشفاء كما هو الحال في جراحة الكفة المدورة التقليدية.

التقنية الأكثر حداثة هي استخدام غرسات مصممة خصيصاً بتقنية الطباعة ثلاثية الأبعاد، يمكن للجراح تغيير آليات الكتف للسماح لعضلات أخرى بتحريكه.

تصفح الهاتف قبل النوم قد

يعطل محور الأمعاء والدماغ

وأضاف أن هذا "يعطل كلاً من النوم وإيقاعات ميكروبيات الأمعاء". ونصح بإطفاء الشاشات قبل النوم بـ60 دقيقة على الأقل.

والمعادتان الأخريان هما: تناول الطعام في وقت متأخر، وتناول الكافيين في المساء.

وبحسب "إنديان إكسبريس"، أوضح الدكتور أدِيثيا ناراجوند، استشاري أول في جراحة الجهاز الهضمي وجراحة الكبد والكلّى في مستشفيات سايتنيكير في بنغالورو أن التواصل بين الأمعاء والدماغ يتم " باستمرار عبر شبكة ثنائية الاتجاه من الأعصاب والخلايا المناعية والهرمونات. وعندما تتناول الطعام في وقت متأخر أو تُعرّض أنفسنا للضوء الأزرق من الهواتف ليلاً، يتلقى الدماغ إشارات تؤخر إفراز الميلاتونين، الهرمون الذي يُنظّم توقيت النوم وإيقاع الهضم".

محور الأمعاء والدماغ، وهو شبكة الاتصال ثنائية الاتجاه بين الجهاز الهضمي والدماغ، وقد حذّر أخصائي أمراض الجهاز الهضمي الدكتور سوراب سيثي، من أن بعض عادات النوم قد تلحق ضرراً صامتاً بهذا المحور.

وفي مقطع فيديو على إنستغرام، سرد الدكتور سيثي أخطاء النوم الشائعة التي قد تُعطّل هذه الصلة الدقيقة وتؤثر على كل من الهضم والمزاج.

ومن بين 3 عادات تؤثر على وقت النوم، وهو فرصة الراحة والتعالي للجسم، سلط الطبيب الضوء على أكثرها سوءاً، قائلاً: "إن تصفح هاتفك قبل النوم قد يُثبط إنتاج الميلاتونين، إذ يعيق الضوء الأزرق إشارات النوم الطبيعية لجسمك".





منوعات الفكر

22

نهيان بن مبارك يشهد حفل تخرج الدفعة الـ 14 «دفعة غينيس» في الجامعة الأمريكية في الإمارات



•• دبي - الفجر

شهد معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان وزير التسامح والتعايش ، الحفل السنوي لتخريج الدفعة الرابعة عشرة من طلبة الجامعة الأمريكية في الإمارات (AUE)، والتي حملت اسم "دفعة غينيس"، خلال احتفالية استثنائية أقيمت في فستيفال أرينا دبي ، بالتزامن مع احتفالات دولة الإمارات بعيد الاتحاد الـ 54.

وحظي الحفل بمشاركة واسعة من كبار الشخصيات، من بينهم معالي محمد صالح بن بدوة الدرمكي، الرئيس الفخري للجامعة، وسعادة اللواء الدكتور أحمد ناصر الريسي، رئيس مجلس أمناء الجامعة، وسعادة ميرزا الصايغ عضو مجلس أمناء الجامعة ، وسعادة خلف الصغير القيبيسي عضو مجلس أمناء الجامعة ، والدكتور مثنى غني عبد الرزاق، رئيس الجامعة، إضافة إلى أعضاء مجلس الأمناء، والهيئتين التدريسية والإدارية، وجموع غفيرة من أهالي الخريجين وضيوف الجامعة.

وشهدت الاحتفالية إعلان دخول الجامعة الأمريكية في الإمارات رسمياً موسوعة غينيس للأرقام القياسية عن أكبر غفرة في العالم، في إنجاز يعكس قدرة الجامعة على الابتكار وترسيخ الهوية الوطنية. وتسلمت الجامعة شهادة الرقم القياسي من ممثلة موسوعة غينيس السيدة مبالي نكوسي، قبل تقديم عرض مباشر للفترة الأكبر أمام الحضور. وأعرب معالي الشيخ نهيان بن مبارك عن سعادته بحضور تخريج دفعة جديدة ، تضم " 300 " خريج وخريجة ، في التخصصات المختلفة ، من الجامعة الأمريكية في الإمارات، كما عبر عن اعتزازه، بهؤلاء الخريجين

والخريجات، وهم ينتقلون إلى مرحلة جديدة من حياتهم ، ليكونوا أداة مهمة ، لتحقيق التقدم والتطور في الوطن والمنطقة ، بل والعالم .

وتابع معاليه : إن حضورنا اللبلى في هذا الاحتفال ، إنما يدل دلالة واضحة ، على ما حققته الجامعة الأمريكية في الإمارات ، من نجاح وتفوق ، هذا النجاح الذي يتجسد في حرص الجامعة ، على تحقيق مستويات عالية من التميز في الأداء ، وسعيها الدائم للحصول على الاعتماد الوطني والعالمي لبرامجها ، والتزامها الأكيد ، بتنمية الطالب ، وإعداده كي يكون قادراً تماماً ، على التعامل الذكي والفعال ، مع كافة تطورات العصر ، وتحدياته

وقال معاليه: إننا نحمد الله كثيراً ، أن الطالب يدرك تماماً ، أهمية الفرص المتاحة أمامه في هذه الجامعة ، يتفاعل معها بعزم وجدية ، في إصرار واضح، على تحقيق كافة آمال وتطلعات الوطن ، في أبنائه وبناته ، وبالتزام قوي، بالقيم والمبادئ الإنسانية النبيلة ، التي تشكل مسيرة الدولة ، وأعبأ في الوقت نفسه ، بالتطورات العالمية من حوله ، يفتح عليها ، ويتعامل معها ، بقدرة وكفاءة.

وأكد معاليه أن هذا الاحتفال السنوي المتجدد ، بالخريجين والخريجات ، إنما هو مناسبة مواتية ، نعر فيها عن الشكر الجزيل ، والتقدير الموفور ، لما تحظى به مؤسسات التعليم في الدولة ، من دعم وتأييد ومساندة ، من صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس الدولة "حفظه الله" ، ونشكر لسموه ، تأكيده الدائم ، على أهمية التعليم في الإمارات ، ونسجل لسموه ، حرصه القوي ، على تمكين شباب الوطن ، من العطاء والإنجاز . وأضاف معاليه: إننا اليوم ، إنما نعتر غاية الاعتزاز ، بالتوجيهات الحكيمة

، لصاحب السمو رئيس الدولة ، في ضرورة تعميق دور الكليات والجامعات ، في الإعداد السليم لأبنائه وبنات الوطن . وفي تأكيد عادات التعلم الدائم والمستمر لديهم ، وكذلك ، في تعميق ارتباطهم بالوطن العزيز ، وذلك بالإضافة إلى دور هذه المؤسسات الوطنية ، في تمكين دولتنا العزيزة ، من التناقص الفعّال ، في الحضار العالمي ، وأخذ مكانتها اللائقة به ، بين دول العالم أجمع . و قال معاليه: إن هذا الحفل كذلك ، إنما هو مناسبة طيبة ، نعر فيها عن الشكر الجزيل ، لصاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم ، نائب رئيس الدولة ، رئيس مجلس الوزراء ، حاكم دبي رعاه الله، ونشكر لسموه تأكيده دوماً ، على الأولوية القصوى، للتنمية البشرية ، في مسيرة الدولة ، وعلى أهمية إتاحة كافة الفرص والإمكانات، أمام أبناء وبنات الوطن ، للإسهام الفاعل ، في تحقيق التنمية والرخاء ، في كافة ربوع الدولة ، بل وفي المنطقة والعالم .

وتابع معاليه : أنتهز هذه المناسبة أيضاً ، كي أقدم بالتهنئة إلى أوليائه الامور ، وأصدقاء الخريجين والخريجات ، وأن أشاركهم فرحتهم وسعادتهم ، بما حققه هؤلاء الخريجون والخريجات ، من نجاح وإنجاز .

وقال معاليه : يسرني كذلك ، أن أحيي أفراد أسرة الجامعة ، وأن أعبر لهم عن جزيل الشكر والامتنان لقاء ما بذلوه من جهد طيب ، مع هذه الدفعة الجديدة، مع تمنياتي لهم جميعاً ، بدوام النجاح والتفويق ، ولهذه الجامعة، بكل تقدم وازدهار . وختم معاليه كلمته قائلاً: أما أنتم ، أيها الخريجون والخريجات ، فإني أقول : ألف مبروك لكم جميعاً ، راجياً بإذن الله، أن يكون كل منكم ، نموذجاً ناجحاً ، للخريج الموهل بحق ، حتى تكونوا دوماً ، مصدر فخر لجامعتكم ،

ضمن فعاليات مهرجان العين للكتاب 2025

مركز أبوظبي للغة العربية يكرم المشاركين في «كتابة وإدارة الجلسات الحوارية»

يستحقون أن يكونوا بيننا اليوم في هذا الصرح الشامخ الذي ما تزال أصداة حوارات أجدادنا تتردد في أرجائه لتذكركنا بأن الكلمة ركيزة أساسية في ثقافة دولة الإمارات التي قامت على الحوار البناء والانفتاح على جميع الرؤى التي تحقق الخير للإنسانية".

ونظم مركز أبوظبي للغة العربية البرنامج بالتعاون مع مجلس أبوظبي للشباب، واستهدف إعداد مجموعة من الشباب، وتأهيلهم بمهارات في كتابة الحوارات، وإدارة الجلسات الثقافية والعامة، من الراغبين بتنمية مواهبهم في كتابة الحوارات، وإدارة مناقشات بناءة، بهدف تطوير قدراتهم، وتمكينهم من عرض أفكارهم بلغة سليمة وواضحة، واكتساب مهارات إجراء الحوارات المثمرة، عبر تعلم أساسياتها، وصياغة الأسئلة المناسبة، وإنجاز الرسائل الأساسية، والتمكن من عناصر الإلقاء، وصولاً إلى التمتع بقدرة التفاعل الفوري، وكذلك تمكينهم من أدوات التخطيط والتحليل، وسقل قدراتهم في الإلقاء، والتواصل، وسرعة الاستجابة، والتعامل مع ضيوف الجلسات، والجمهور بأسلوب احترافي متوازن.



امتلاك مهارات العرض والنقاش بصوت واثق ومقنع". وأوضح سعادته: "اليوم نكرم فريقاً خضع أعضاؤه لعمليات تقييم واسعة، على يد خبراء محترفين، ولذا فإنهم

الجلسات، والتمكن من ضبط وقت الحوار، وتوزيع الأدوار، وتسلسل النقاش، إضافة إلى طرح أسئلة محفزة، والاستماع النشط، وطرق تحفيز الجمهور، كما تمكنوا من

المشاركون مراحل البرنامج بمهارة، وأثبتوا مواهبهم في إعداد النصوص، وإدارة الجلسات الحوارية، وفقاً لمعايير البناء والترابط والوضوح، كما تجلت مهاراتهم في تنظيم

•• العين- الفجر

كرم مركز أبوظبي للغة العربية، المشاركين في برنامج "كتابة وإدارة الجلسات الحوارية باللغة العربية"، في احتفالية خاصة تم تنظيمها في قصر المويجعي، ضمن مهرجان العين للكتاب 2025 الذي اختتمت فعالياته مؤخراً.

إلى ذلك، قال سعادة سعيد حمدان الطنجي، المدير التنفيذي لمركز أبوظبي للغة العربية: "انطلق البرنامج، في إطار جهود مركز أبوظبي للغة العربية، لتعزيز اللغة العربية وتمكينها، لتستكمل منظومة مميزة من البرامج والدورات التدريبية، الهادفة إلى تشجيع أبناء المجتمع على مزيد من القراءة، والإطلاع، والحوار، والمناقشة الهادفة، والمعرفة المستدامة، بوصفها أدوات أساسية في إثراء الهوية الثقافية وترجمة مبادئ عام المجتمع".

وأضاف سعادته: "سرنا الإقبال اللافت على البرنامج، وحرص المشاركين على اكتساب مهارات جديدة تشكل لهم إضافة عملية ومعرفية في حياتهم المهنية، فلقد اجتاز

المؤتمر يناقش تكامل الطبيعة والتقنية والمجتمع بمشاركة 75 متحدثاً دولياً

جامعة أبوظبي تنظم المؤتمر الدولي الثالث لمستقبل أكثر استدامة 2025

•• أبوظبي- الفجر

تحت رعاية معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان، وزير التسامح والتعايش، تنظم جامعة أبوظبي المؤتمر الدولي الثالث لمستقبل أكثر استدامة 2025، بالتعاون مع المرصد الدولي لتصنيف الجامعات والتميز الأكاديمي. ويُقام المؤتمر يومي 10 و11 ديسمبر 2025 في قصر الإمارات ماندارين أورينتال بأبوظبي، بمشاركة نخبة من الخبراء والعلماء وصناع القرار والباحثين لاستكشاف حلول تجمع بين التكنولوجيا والمجتمع والبيئة.

ويُعد المؤتمر هذا العام تحت شعار "صناعة المستقبل: تكامل الطبيعة والتكنولوجيا والمجتمع"، حيث يسلط الضوء على دور الابتكار في دعم الاستدامة وتعزيز جودة الحياة. وعلى مدى يومين، يجتمع أكثر من 75 خبيراً لمناقشة أبرز التقنيات الحديثة، من الذكاء الاصطناعي إلى الطاقة المتجددة، ودورها في دعم التنمية المستدامة وتعزيز الشمول وبناء مجتمعات

قادرة على التكيف مع التغيرات.

وقال البروفيسور غسان عواد، مدير جامعة أبوظبي ومستشار المؤتمر: "يشهد العالم نمواً بوتيرة متسارعة تقوده التكنولوجيا الحديثة؛ فالذكاء الاصطناعي وتقنيات المناخ وأنظمة الطاقة الجديدة تعيد تشكيل المجتمعات والاقتصادات. وقد أثبتت دولة الإمارات حضورها في مقدمة هذا التحول، من نتائج مؤتمر المناخ إلى أهداف مئوية الإمارات 2071. وتعمل جامعة أبوظبي على ضمان أن يكون الابتكار منسجماً مع الطبيعة ويضع الإنسان في مركز الاهتمام. ومن خلال المؤتمر الدولي الثالث لمستقبل أكثر استدامة، نساهم في جمع قادة الفكر لتطوير حلول عملية للتحديات الحالية وبناء مجتمعات مرنة وقادرة على المعرفة".

ويستجيب المؤتمر مع أهداف الأمم المتحدة للتنمية المستدامة ورؤية الإمارات طويلة المدى في هذا المجال، حيث يهدف إلى تعزيز الشراكات البحثية والتعاون بين القطاعات وتطوير السياسات الداعمة للاستدامة.

ومن المتوقع أن يستقطب المؤتمر أكثر من 800 مشارك من 90 دولة، مع تقديم أكثر من 1200 ورقة بحثية وعرض 500 مشاركة ضمن عشرة مسارات متخصصة. كما سيشهد مشاركة 75 جامعة ومؤسسة دولية، إلى جانب فرص للنشر العلمي، وورش عمل متخصصة حول منظومات الابتكار ودور الجامعات في المستقبل.

وقالت البروفيسور شيرين فاروق، مساعد مدير جامعة أبوظبي لشركات الدولية والتأثير ورئيسة المؤتمر: "يكس هذا المؤتمر الوعي العالمي المتزايد بشأن الاستدامة والتكنولوجيا والمجتمع أصبحت قضايا مترابطة. ونسعى إلى تحويل هذا الوعي إلى خطوات عملية من خلال ربط الباحثين والجهات الحكومية والقطاع الخاص لتسريع الابتكار الذي يخدم المجتمعات ويتماشى مع رؤية الإمارات للاستدامة. وأمل أن يساهم المؤتمر في تحقيق تأثير إيجابي محلياً وعالمياً".

ومن بين أبرز المتحدثين الرئيسيين المشاركين: سعادة

البروفيسور إبراهيم الهاجري، رئيس جامعة خليفة للعلوم والتكنولوجيا. وسعادة المهندس شريف العلماء، وكيل وزارة الطاقة والبنية التحتية لشؤون الطاقة والبترول – الإمارات

والبروفيسور روبرت يان سميثس، رئيس جامعة آيندهوفن للتكنولوجيا – هولندا والسيدة كلوديا بيتنو، مستشارة العمل الخيري والاستدامة لدى سمو الشيخ مروان بن محمد بن راشد آل مكتوم – الإمارات والبروفيسور فالديما سيفينسكي، رئيس المرصد الدولي لتصنيف الجامعات والتميز الأكاديمي والبروفيسور ليو تشينينغ، رئيس مجلس أعمال دول بريكس

والدكتور محمد العيساتي، نائب رئيس خدمات البيانات والتحليلات في دار نشر عالمية والبروفيسور باتريزيا لومباردي، نائب رئيس جامعة البوليتكنيك في تورينو لشؤون الاستدامة – إيطاليا والسيدة شذى الهاشمي، مستشارة أهداف التنمية المستدامة في وزارة شؤون مجلس الوزراء – الإمارات.

«التعليم العالي» تسحب الاعتراف بالمؤهلات الصادرة عن جامعة «ميدأوشن»

أعلنت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي عن سحب الاعتراف بالمؤهلات الصادرة عن جامعة "ميدأوشن" Midocan University، والتي اتخذت لها مكتباً في إمارة الفجيرة، وذلك عقب تنفيذ زيارة رقابية مشتركة مع هيئة المنطقة الحرة في الإمارة، كشفت عن مخالفات جهرية تتعلق بآليات التشغيل، وضوابط تقديم البرامج الأكاديمية، ومدى التزام المؤسسة بالضوابط والمعايير الوطنية المعتمدة. وتبين للوزارة أن المكتب التنفيذي للمؤسسة في إمارة الفجيرة، يقدم خدمات تسجيل، وينفذ برامج تعليمية بدون الحصول على الاعتماد المطلوب من قبل الوزارة، كما يمارس أنشطة تعليمية لا تتوافق مع التشريعات المنظمة لعمل مؤسسات التعليم العالي، ولا تستوفي اشتراطات الحكومة المؤسسية أو متطلبات الاعتماد والجودة، بما في ذلك تقديم برامج أكاديمية إلكترونية، بدون وجود آلية واضحة لضمان الجودة، ووجود تباين كبير في بيانات أعداد الطلبة والبرامج، مقارنة بما تم رسده ميدانياً. وبناء على الملاحظات المرصودة نفذت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي عملية تحقق شاملة وتقييم فني؛ بهدف التأكد من التزام المؤسسة بالاشتراطات والمعايير الوطنية المعتمدة، وبناء على النتائج تقرر سحب الاعتراف بالمؤهلات الصادرة عن الجامعة، وتغيير حالة الجامعة ضمن قوائم الاعتراف المعتمدة لدى الوزارة إلى غير معتمدة"، وتغيير نتيجة الاعتراف بالمؤهلات الصادرة عنها، وفقاً للإجراءات التنظيمية المعتمدة. يأتي هذا الإجراء في إطار حرص الوزارة على حماية مصلحة الطلبة، وضمان موثوقية المهلات العلمية، ورفع جودة منظومة التعليم العالي في الدولة، وضمان التزام كافة المؤسسات التعليمية بالمعايير التنظيمية التي تكفل توفير بيئة تعليمية موثوقة، ومنع أي أنشطة أو ممارسات تعليمية غير مرخصة أو مضللة.

منوعات الفكر 23



تجعلنا ثقافة الراحة اليوم نطلب الطعام بسهولة، ونحضر الاجتماعات، وتواصل مع الأصدقاء، كل ذلك أثناء الجلوس على الأريكة، لكن هذا النمط من الحياة قد يكون أخطر مما نتخيل. وتبسيط الضوء على مخاطر الخمول، ابتكر فريق تطبيق المشي WeWard نموذجا فريدا يسمى "سام"، يظهر الشكل المتوقع للشخص قليل الحركة بحلول عام ٢٠٥٠. ويتميز النموذج بعينين غائرتين وبشرة باهتة وقدمان متورمتان و"رقبة تقنية"، ليقدم صورة مروعة لتأثير الحياة المستقرة على الجسم.

نموذج صادم يظهر آثار الخمول على الجسم في المستقبل

«الراحة القاتلة» . . نمط حياة قد يكون أخطر مما نتخيل



- تساقط الشعر
الإجهاد المزمن وضعف الدورة الدموية وانعدام التغذية الصحية يقلل وصول الأكسجين والمغذيات إلى فروة الرأس، ما يضعف بصيالات الشعر ويسرع تساقطه.

- إجهاد العين الرقمي
التركيز الطويل على الشاشات يقلل الرمش، ما يؤدي إلى جفاف العين واحمرار وتشوش الرؤية وصدايح وصعوبة التركيز.

- مشاكل جلدية
ضعف الدورة الدموية يقلل وصول المغذيات للجلد، ما يفاقم الأكزيما، يسبب شحوب البشرة، وظهور هالات سوداء حول العينين.

آثار أخرى محتملة
تشمل زيادة التوتر والقلق وأعراض الاكتئاب وارتفاع خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان وأمراض القلب، السكري وارتفاع ضغط الدم.

العلوي من الظهر، ما يعرف بـ"رقبة التكنولوجية"، ويؤدي إلى آلام مزمنة في الرقبة والكتفين وصعوبة الحفاظ على الوضعية الصحيحة.

- تصلب المفاصل والتهابها
غياب الحركة يقلل ليونة المفاصل ويجعلها متيبسة، خاصة في الركبتين والوركين، ما يزيد احتمال الإصابة بالتهاب المفاصل التنكسي مع مرور الوقت.

- تورم الكاحلين والدوالي
الجلوس الطويل يبطئ تدفق الدم، ما يؤدي إلى تراكم السوائل في القدمين والكاحلين، مسببا التورم والدوالي، وفي الحالات الأكثر خطورة، زيادة خطر الجلطات الدموية.

- الشيخوخة المبكرة
التعرض المستمر للضوء الأزرق من الأجهزة الرقمية قد يسرع علامات الشيخوخة وفقد تصبغ الجلد.

وقال فريق WeWard في مدونته: "إذا كنت تبحث عن شيء مخيف في عيد الهالوين هذا، فما عليك سوى النظر إلى ما قد يكون عليه مستقبلنا إذا استمررنا في إعطاء الراحة أهمية أكبر من الحركة اليومية". وأضاف: "بدعم من الأبحاث الطبية، يظهر نموذج "سام" التأثير البدني طويل المدى والمخاطر الصحية الناتجة عن حياة تتسم بقلة الحركة والإفراط في استخدام الشاشات".

أبرز المخاطر الصحية للراحة المفرطة
- زيادة الوزن ودهون الجسم
الكسل يقلل من حرق السعرات الحرارية ويبطئ الأيض، ما يؤدي لتخزين الطاقة غير المستخدمة على شكل دهون حول منطقة البطن، ما يزيد خطر الإصابة بالسمنة والسكري وأمراض القلب.

- وضعية الجسم السيئة
الجلوس الطويل أمام الشاشات يسبب انحناء الرأس والجزء



كم خطوة تحتاج للمشي يوميا لتحمي عقلك من ألزهايمر؟



قال باحثون إن ممارسة التمارين الرياضية اليومية ولو بمعدلات متوسطة قد تبطئ تطور مرض ألزهايمر لدى كبار السن المعرضين لخطر الإصابة بهذه الحالة.

وقالت الدكتورة واي-ينغ ياو، المؤلفة الرئيسية للدراسة في مستشفى ماس جينيرال بريغهام في بوسطن: "نشجع كبار السن المعرضين لخطر ألزهايمر على النظر في إجراء تغييرات صغيرة على مستويات نشاطهم، لبناء عادات مستدامة تحمي صحتهم الدماغية والإدراكية أو تفيدها".
يؤثر الخرف على ما يقدر بـ 50 مليون شخص في جميع أنحاء العالم، ويعد مرض ألزهايمر السبب الأكثر شيوعا له. وترتبط الحالة بتراكم شكلين سامين من البروتينات في الدماغ، وهما لويحات أميلويد بيتا وتشابكات تاو. والنسبة لأولئك الذين ارتفعت لديهم مستويات الأميلويد في خط الأساس، وكانت عدد الخطوات الأعلى بينهم مرتبطا بمعدلات أبطأ للتراجع الإدراكي وتراكم متأخر لبروتينات تاو. وبين الأفراد قليلي الحركة، كان تراكم تاو والتراجع الإدراكي أسرع بشكل ملحوظ. وعلى الرغم من أن العلماء لا يستطيعون استبعاد علاقة سببية عكسية، حيث تؤدي التغيرات الدماغية المبكرة في ألزهايمر إلى تقليل المشي في سن الشيخوخة، إلا أن البيانات تشير إلى أن النشاط البدني وقائي. قالت ياو: "نحتاج إلى تجارب عشوائية محكمة لإثبات السببية، لكن من المشجع جدا أن النشاط البدني قد يساعد في تعديل مسار تطور المرض لدى الشخص. إذا كان لديهم أميلويد، فقد يكون معدل التراجع أبطأ إذا كانوا أكثر نشاطا بدنيا". كيف يمكن للتمارين أن تساعد يبقى غير واضح، لكن النشاط البدني يحسن تدفق الدم، ويقلل الالتهاب ويرفع مستويات بعض الهرمونات وعوامل النمو، وكلها قد تلعب دورا. وقالت ياو: "فيما يتعلق بالآليات المحتملة، هذا هو السؤال الملبوني الذي نريد النظر فيه في الدراسات المستقبلية". وهناك حاجة إلى مزيد من البحث، بما في ذلك التجارب السريرية، لمعرفة التأثير المباشر للنشاط البدني على الوقاية من الخرف وإبطاء تقدمه وعلى الأسباب المرضية الكامنة.

وغالبا ما يشجع الخبراء الناس على تحقيق 10 آلاف خطوة يوميا كجزء من الروتين الصحي، لكن دراسة جديدة وجدت أن 3 آلاف خطوة أو أكثر تبدو قادرة على تأخير التغيرات الدماغية والتراجع الإدراكي الذي يعاني منه مرضى ألزهايمر. وأظهرت نتائج الدراسة التي استمرت 14 عاما أن التراجع الإدراكي تأخر بمتوسط ثلاث سنوات لدى الأشخاص الذين مشوا 3000 إلى 5000 خطوة يوميا، وسبع سنوات لدى أولئك الذين حققوا 5000 إلى 7000 خطوة يوميا.



[illegible][illegible]



الجمهورية
الكويتية
Ministry of Justice
State of Kuwait



محكمة دبي
DUBAI COURT

محاكم دبي الابتدائية

محاكم دبي الابتدائية

70197

العدد ٤٦٣٧ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/٩

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

في المحكمة رقم ٢٧١٧٩/٢٠٢٥/٢٥٣ تنفيذ شيكات

الخبر

المختومة، في بادرة التنفيذ الخامسة عشر رقم ٤٧٧

موضوع التنفيذ : المطالبة بقيمة المبلغ المرحج رقم (٠٠٠٠٠٠) والصادر عن بنك يو بيمية (٢٣٠٠٠٠) المطالبة بقيمة المبلغ المرحج رقم (٢٣٠٠٠٠) والصادر عن بنك يو بيمية (٢٣٠٠٠٠) المطالبة بقيمة المبلغ المرحج رقم (٢٣٠٠٠٠) والصادر عن بنك يو بيمية (٢٣٠٠٠٠)

المختومة، في بادرة التنفيذ الخامسة عشر رقم ٤٧٧

موضوع التنفيذ : المطالبة بقيمة المبلغ المرحج رقم (٠٠٠٠٠٠) والصادر عن بنك يو بيمية (٢٣٠٠٠٠) المطالبة بقيمة المبلغ المرحج رقم (٢٣٠٠٠٠) والصادر عن بنك يو بيمية (٢٣٠٠٠٠) المطالبة بقيمة المبلغ المرحج رقم (٢٣٠٠٠٠) والصادر عن بنك يو بيمية (٢٣٠٠٠٠)

المختومة، في بادرة التنفيذ الخامسة عشر رقم ٤٧٧

موضوع التنفيذ : المطالبة بقيمة المبلغ المرحج رقم (٠٠٠٠٠٠) والصادر عن بنك يو بيمية (٢٣٠٠٠٠) المطالبة بقيمة المبلغ المرحج رقم (٢٣٠٠٠٠) والصادر عن بنك يو بيمية (٢٣٠٠٠٠) المطالبة بقيمة المبلغ المرحج رقم (٢٣٠٠٠٠) والصادر عن بنك يو بيمية (٢٣٠٠٠٠)

محكمة دبي الابتدائية

محكمة دبي الابتدائية

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI



السياحة
Economy and Tourism



الرقابة
Economic Regulation

العدد ١٤٦٢٧ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/٩

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة : وايوني للإدارة التسيويقية

العنوان : مكتب رقم 0268-114 ملك شركة بيان المتحدة للتجارة العامة - مجمع دبي للاستثمار الأولي - الإكسل الفانويي ، ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 823984

رقم القيد بالسجل التجاري : 186851 بموجبها تمنح دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 13/10/2025 والواقف لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 13/10/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين أليفيت فيسرست مراجعة الحسابات م م م العنوان : مكتب رقم 3001-325 ملك اركون مارين للاستثمار س د م م - ديرة - القريبات - هاتف : 04-2424336 ، فاكس : 04-2529866 مصححاً معه كافة المستندات والأوراق التوثيقية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

 **حكومة دبي**
GOVERNMENT OF DUBAI

 **دبي**
اقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

 **الف**

العدد ١٤٦٢٧ بتاريخ ١٢/٩/٢٠٢٠

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : اليقيت فيرست لمرجعة الحسابات ش ذ م م

التعنوان : مكتب رقم 3001-325 ملك ارتكو ماراين للاستثمار ش ذ م م - ديرة -

المرقيات : هاتف : 04-2424336 فاكس : 04-2529866 بموجب هذا تعلن

الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية وإيفاء

للأدلة التسوية وذلك بموجب قرارل محاكم دبي بتاريخ 13/10/2025

والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 13/10/2025 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



العدد ١٤٦٣٧، بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/٩

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإنتحال شركة

اسم الشركة : شركة الساعد التجارية ذ م م

المنوان : رقم مكتب M06 **ملا محمد فاروق عبد الواحد محمد عقيل فكري - الطين -**
المشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م) ، رقم الرخصة :
203708 **رقم القيد بالسجل التجاري : 1522332** **موجب هذا تعفن وزارة الاقتصاد**
والسياحة في ما بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنتحال الشركة المذكورة علاد
ذلك بموجب قرار حكومي بتاريخ 26/11/2025 **والتوفيق على هذا العمل العدل حكاهم**
في بتاريخ 26/11/2025 وعلى ما لم يدعي أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى الضفي
الذين أقيمت فيرست لمرجعة الإحصاءات ش ذ م م المنوان : رقم مكتب 3001-325
ملك التوقي مزالين للاستثمار ش ذ م م - بيردة - الحريات - هاتف : 04.2424336 **فاص**
04.2529866 - مصطحي معه كافة المستندات والأوراق التوثيقية وذلك خلال (45)
يوماً من تاريخ نشره هذا الإعلان

المسؤول المخول


حكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI


اقتصاد
 الاقتصاد والسياحة
 Economy and Tourism


الغرفة التجارية

العقد ١٤٦٢٧ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/٩

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : اليقيت فيرست لمرجعة الحسابات ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 325-3001 ملك اريكو مارلين للاستثمار ش ذ م م - ديرة -
الهاتف : 42424336 - فاكس : 2529866-04
الرقم التجاري : ٢٦/١١/٢٠٢٥
الموعد الذي كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 26/11/2025 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 الخو

الحكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

دبي
اقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

السجل التجاري

العدد ٢٠٢٥/١٢/٩ بتاريخ

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة: باقونيق للاستشارات الإدارية ش ذ م م

العنوان: مكتب رقم 706 ملك أحمد محمد بن محمد - بر دبي - مخول - الشكل القانوني: ذات مسؤولية محدودة - رقم الرخصة: 970959 رقم القيد بالسجل التجاري: 2116921 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري بإحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 25/11/2025 ولدى توقيع كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 28/11/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعلن

علياء للمحاسبة القانونية العنوان: مكتب رقم 301-364 ملك ليدر للعقارات - ذ م - السوق الكبير - هاتف: فاكس: صاحبها مع كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول




حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

الاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العجم

العدد ١٤٦٧٢٧ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/٩

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة
اسم الشركة : آي يو لايتنغ تريدينغ شركة الشخص الواحد ذ م م
العنوان : IC1-WRH- 038 - IC1-WRH- 038 - G01
الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م) رقم
الخصصة : 1433606 بموجب الفئيد بإسجل التجاري : 2451039 بموجب
هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري
لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ
4/12/2025 والموثق لدى كاتب العدل بمحكمة دبي بتاريخ 4/12/2025 وعلى
م لديه أي اعتراضات أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين أن يي أن مراجعة
الخصمات ذ م م اتعاون : رقم تأشير 404 مع مجموعة سلطان للاستثمار
ذ م م - بورصيد - هاتف : فاكس : مصطبعا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية
وذلك خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول





حكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI

الاقتصاد والسياحة
 Economy and Tourism

وزارة
 الاقتصاد والسياحة
 Economy and Tourism

العدد ١٤٦٢٧ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/٩
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
 اسم المصفي: ان بي ان لمراجعة الحسابات ش ذ م م
 العنوان: مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م -
 بورسعيد - هاتف: فاكس: بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي
 بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية لي بولانييتيف تريدينج شركة
 الشراكة (الواحد من ذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 4/12/2025
 الموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 4/12/2025 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



الوزارة
Ministry of Justice
State of Kuwait

محاكم دبي

التسويات الوادية



دبي
DUBAI COURTS

70392
العدد ١٤٢٧/١٢/٢٠٢٥ بتاريخ

اعلان رقمي لقرار مسبب بالنشر

في المنازعة رقم ١١٨٦٧/٢٠٢٥/٤٦١ نزاع محدد القيمة

المطروحة: التسوية الودية للمنازعات المدنية رقم ٧٥٧

موضوع المنازعة : المطالبة بالزاد من اقسامات الدفعة على مبلغ وقدره (٧٨.٠٠٠.٧٤) درهم والرسوم والصاريف وتعايب الحماية والفائدة ٩ % من تاريخ تسجيل الدعوى وحتى السداد التام وشمول الحكم بالنفاذ المجمل بل كامله .

المنازاع : شركة مجموعة الامارات للاتصالات (مجموعة اتصالات) ش.م.ع
عنوانه: الامارات - امارة دبي - بورسيعد - ديرة - دبي - ٥٤٢٨٨٧٧-٧

المطلوب اعلانه : ١- ماجد علي بن الفخار احمد بن صفوة : متنازع ضده

موضوع الاعلان : قررت التسويات الوادية اعلامكم بالقرار المسبب الصادر بتاريخ: ٢٠٢٥/١١/١٤

للمطالعة على تفاصيل القرار بالزاد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية والدنيك .

رئيس الشعبية

[illegible]



مملكة الكويت
دولة الكويت
Ministry of Justice
State of Kuwait

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



دولة الامارات
Dubai Courts

العدد ٤١٢٧ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/٩

اعلان رقمي بحكم بمثابة الحضورى بالنشر

في الدعوى رقم: ٤٠٤٨/٢٠٢٥/١١ مدني جزئي

المختومة بـ: الباننة (الرقم الثانية رقم ٢٢)

موضوع الدعوى: الزام المدعي عليه بأن يؤدي للمدعية قيمة الفواتير موضوع المطالبة بمبلغ إجمالي وقدره (٩٨,٧٢٤,٧٧) درهم، ثمنه المدعي عليه وشعروا على بيع وسيعملاته واربعة وثلاثون درهم وسبعة وسبعون فلس (٩٨٧٠,٧٢٤,٧٧) درهم اجمالي عليه بالثبوت والصاريف ومقابل اقرار المدعي عليه بمبلغ ائتمانه مع المزارع ٩٨٧٠/٢٠٢٥/٠٤

المدعي: شركة مجموعة الامارات للانصالات (مجموعة انصالات) ش.م.ع

المدعي عليه: امارة دبي - منطقة الخليج التجاري - شارع الاضاليل - برج كريستال - مكتب ١٠٤ - ٠٣٣٩٠٠٧٠

المدعى عليه: ١- امان الله محمد اسماعيل - صفته : مدعى عليه

موضوع الإعلان: قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانه الحكم الصادر بتاريخ: ٢٠٢٥/١١/٢٥ بمثابة الحضورى للإطلاع على تفاصيل الحكم لايد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية والدكية.

رئيس القسم

محاكم دبي

محكمة الاستئناف الابتدائية

العقد ١٤٦٢٧ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/٩

اعلان رقمي قاضي قطعي بالنشر

في الدعوى رقم: ٢٨٨٠/٢٠٢٥/١٦ تجاري جزئي

المختومة في الابتدائية التجارية الجزئية العاشره رقم ١٤٧

موضوع الدعوى : المطالبة بالزام المدعى عليها بتسديد مبلغ ٩٢٠٠٠٠ درهم وتسعون الف وثمانين وسبعون درهماً والقلادة القانونية له من تاريخ رفع الدعوى حتى تمام السداد والرسوم والضاريف وبسد اطلاق الحمايل.

المدعي: الرياض للنقل العام ش.ذ.م.ح - عنوانه الامارات - امارة الشارقة - الخان - شارع كوريش الخان - بيجوار مصرف الشارقة العامة ح.م.ح - دوار البريق - مبنى اساسي - شقة ٥٤ - ٥٠٤١٢١٦٧ - ٥٠٤١٢١٦٧

المدعى عليه : بينو بيكون دي مكس ش.ذ.م.ح - صفته : مدعي عليه

موضع الاعلان : قررت محكمتي في الابتدائية اعلاك بمحاكم القطعي الصادر بتاريخ ٢٠٢٥/١١/١٣/١٣ بمقتضى الحضورى للاطلاع على تفاصيل الحكم لايء من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية والذكية

رئيس القسم

 مملكة قطر Ministry of Justice State of Qatar	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	 محاكم دبي DUBAI COURTS
70392	العقد ١٤٦٢٧ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/٩ إعلان رقمي لقرار مسبب بالتشريح ٢٠٢٥/١١/١١ ١٢٨٨٥/٢٠٢٥/٢٥٢ تنفيذ شيكات	تفاصيل الإعلان بالتشريح ١/ - عبد الرحيم فائق عبد عبدالحافظ بمجهول محل الإقامة بمجان/ سامي علي كزار جمع ادريس قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانكم بالقرار المسبب الصادر بتاريخ ٢٠٢٥/١١/١١ للإطلاع على تفاصيل القرار لايد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية والذكية .



وزارة العدل
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٤٦٢٧ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/٩

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيد رقم ٢٥٢٣/٢٠٢٥/٢٧٦٢٠ تنفيذ شيكات

المطروقة: ١- دائرة التنفيذ الخامسة شرق رقم ١٧٣

موضوع التنفيذ: القالة بقيمة الشيك المرجع رقم (٠٠٠٠٠٠/٠٠٠٠٠٠) والصادر عن بنك الشرق الجديد بقيمة (٢٥٥,٩٤٥).

طالب التنفيذ : ميلان سمول

طالب الإبراء : شركة الإرفاق - دبي

المطروقة: ١- د. أحمد محمد أحمد جمال - مستشار، شعبة تنفيذ شكاوى

موضوع الإبراء : قد قام عليناكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد بالاسند التنفيذي رقم ٢٥٢٣/٢٠٢٥/٢٧٦٢٠ ندم على طالب التنفيذ و خريته الحكمة . بالإضافة الى سداد المرسوم المقرر وذلك خلال ١٥ أيام من تاريخ نشر اعلان والافان حكمه التنفيذي سنستخذ الامارات القانونية بحكمه.

لسداد اعلان التنفيذ بعد يوم ١٥ من تاريخ اصدار و تحويج اي مبالغ الى الحساب الخاص بملف التنفيذ المثلل

AC180260751208000194651

DC-VAC-ACCOUNT : 253-2025-27620-000194651

Emirates NDB | بنك الإمارات دبي الوطني



Emirates NBD
Dubai

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



DUBAI COURTS

العدد ٤١٢٧ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/٩

إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٥٣/٢٠٢٥/١٩١٥٦ تنفيذ شكايات

المطوية رقم: ١٢/مادة التنفيذ التاسعة رقم: ٢٣

موضوع التنفيذ: يميلع وقدره (١٣٣,٠٠٠ درهم) بموجب معاملات بين طالبة التنفيذ والنفذ ضدها رقم ٢٣

قد المنفذ ضدها مبلغ وقدره (١٣٣,٠٠٠ درهم) طبق حكم التنفيذ بتجريح شكايات يميلع الخواص رقم ١٩١٥٦

طالبة التنفيذ: محمد أمين هاني خرمي

عنوانه: الإمارات إمارة دبي - أويوهي، مبنى رقم ١٠ شارع الاتحاد - مبنى وأصل بيزنس - ١٠٣-١٠٣-٥٥٨٩٠٠٠

الجواب: (إعلان) ١- ديتيش كوارتر كومار شارع ١٠٣ - صفتا - منفذ ضده

موضوع الإعلان : قد افاد عليكم المدعون التنفيذ المشكورة اطلاق والزامكم بتنفيذ ما وبه والسند التنفيذي

موضوع التنفيذ: يميلع وقدره (١٣٣,٠٠٠ درهم) بين طالبة التنفيذ وأخرية الحكمه : بالاضافه الى سداد الرسوم

القررة والنفذ خلال ١٠ أيام من تاريخ نشر النشر اعلان والى ما حكمه من التنفيذ مستند الاجراءات القانونية بحكمهم.

لسداد الفلج المنفذ به يتم اعلان في التحصيل واي مبالغ الى الحساب التالي اجمالي يميلع التنفيذ اذائل

AE606260751208000187191

DC-VAC-ACCOMT : 253-2025-19157-0001187191

Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

[illegible]

[illegible][illegible]

 المملكة العربية السعودية	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	 DUBAI COURTS
70353	العدد ١٤٢٣/١٢/٩ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/٩ اعلان رقمي بترقية التصديق دعوى في الدعوى رقم: ٢٥٠/٢٠٢٥/٢٩ تجاري مصرف كلي	الخبر



دولة الكويت
الوزارة
القضاء

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محكمة
القضاء
دبي
DUBAI COURTS

70392

العدد ٤٦٢٧ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/٢٥

إعلان التشر

في الدعوى رقم: ٤٦٢٧/٢٠٢٥ احوال نفس مسلمين

المطروعة في إدارة الدعوى الابتدائية الرابعة والعشرين رقم: ٤٦٢٥

موضوع الدعوى : لائحة دعوى طلاق للضرر ونفقة زوجية سابقة وفتتي العدة والمعة واليثاب

وعدة وحضانة بنوة .

الدعي : ائناس عبدالباسط عبدالستار العدوي

عنه: الإمارات - اماراة دبي - دولة - دبي - لد الحمير - فيلا رقم ٤٤ - هاتف رقم ٥٠٦٣٣٦٣٨٣

٥٠٥٥٥٥٥٥

المطلوب اإلأعانه ١- محمد محمود عبالفتي محمود - سفته : مدعي عليه

موضوعه وعوضه لائحة دعوى طلاق للضرر ونفقة زوجية

سابقة وفتتي العدة والمعة واليثاب وحضانة بنوة . وحدث لد جلسه يوم الاثنين الموافق

٢٠٢٥/١٢/١٥ الساعة ٩:٠٠ في قاعة التفتاح في بدع في مبنى الإقتدال المتخصصه في

منطقة الفرهود لد فأت مكلف بالبحور و او ممتلكاتونوليا وليعك بتقديم ما لديد من

مذكرات او مستندات للمحكمه قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم





حكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI

الجزيرة
 الاقتصاد والسياحة
 Economy and Tourism

العدد ١٤٦٢٧ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/٩
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - تبعين مصفي
 اسم المصفي : اتش ايه ام تدقيق الحسابات
 العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب -
 ديرة - بور سعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 بموجب
 براءة تعلق النشاط : السياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية
 جي اس سي سمات للاستثمارات الادارية ش ذ م و وذلك بموجب قرار
 محاكم دبي بتاريخ 20/11/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ
 20/11/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين
 في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات
 والأوراق الوثائقية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول الخو



«بيت بيوت»، برنامج اجتماعي يتناول قصصاً حقيقية

كريستينا صوايا: انعدام الفرص التمثيلية أبعديني عن الدراما

تطل ملكة جمال لبنان السابقة كريستينا صوايا من خلال «بيت بيوت»، وهو برنامج اجتماعي يتناول قصصاً حقيقية ويضيء على خبرات عاشها الضيف في حياته وبيته ويمكن أن تكون درساً للآخرين أو عبرة لهم، كما يُمكن ألا يتعدى حدود الفضفضة والتعاطف. صوايا، التي برزت في التقديم، لها تجارب غنائية وتمثيلية أيضاً وهي تؤكد أنها مستمرة في الغناء، موضحة أن انعدام الفرص التمثيلية جعلها بعيدة عن الدراما كما الكثير من الممثلين اللبنانيين.

– لا أتحدث انطلاقاً مما سمعته، بل أيضاً مما تعرّضت له شخصياً.
• تقصدين إما التنازل وإما عدم الحصول على فرصة؟
– لا يُنظر إلى المرأة على أنها أثبتت نفسها بموهبتها، بل يُنظر إليها كسلة وجسد، مع أنه يمكن أن يتم التعامل معها كموهبة مهمة ويمكن أن تؤمن بنجاحها عائداً مالياً انطلاقاً من رواج أعمالها. فلماذا يصرار إلى التركيز على الجسد والجنوح نحو الأهواء الخاصة والشخصية؟
• وهل الفنانة التي لا تتنازل لا تحقق شيئاً؟
– لا شك في أن هناك منتجين محترمين وأصحاب قدر وقيمة وأنا لا أريد أن أعمم، ولكن في غالبية الأحيان يُطلب من المرأة التنازل، وأنا أرفض ذلك، بل أريد الفرصة لأثني مجتهدة وموهوبة وأملك القدرات المطلوبة.
• هل تتحدثين هنا غناءً أو تمثيلاً؟
– في كلا المجالين، حتى في الغناء يحتاج الفنان إلى إنتاج، ولذلك أنتج على حسابي الخاص ولا توجد شركة تتولى إنتاج أعمالي، ولايف ستايل، هي الشركة الوحيدة التي أنتجت لي أغنية واحدة وهم كانوا محترمين جداً معي ولم تحصل أي تجاوزات. هم يعملون وفق إستراتيجية معينة ولا يتعاملون مع الفنان في شكل حصري ولا ينتجون ويصورون كل أعمال الفنان، بل يختارون أغنية ويصورونها ثم يطرحونها في السوق، والفنان يكمل الباقي ويقوم بالتسويق لها، وهذه الخطوة ليست سهلة على الإطلاق.
• ... خصوصاً على «السوشيال ميديا»؟
– هناك من يظن أن طرح الأعمال على «السوشيال ميديا» أمر يسير، وهذا الكلام غير صحيح، لأن الأغنية تحتاج إلى دعم كبير كي تصل إلى الناس، بل إن الدعم المالي ضروري لضمان وصول العمل الفني.
• هل تحضرين مشاريع فنية جديدة؟
– نعم هناك أغنية جديدة سأطرحها خلال الفترة المقبلة.



الأشخاص إلى المشاهدين كي يستخلصوا منها العبر، وربما يجد البعض أنفسهم في هذه القصص.
• ولماذا لم نشاهدك في أعمال تمثيلية مع أن مجال التمثيل متنوع وهناك وفرة في الأعمال التي تصوّر وتُعرض؟
– توجد عروض، لكن في لبنان وبعد الظروف التي مررنا بها، لا يوجد الكثير من الشركات التي تُنتج.
• لكن هناك شركتان تقريباً تنتجان أكثر من 15 عملاً سنوياً؟
– هذا جيد، ولكن الوجود نفسه تكرر في كل أعمالهما. ذُكِرَ مني، لكن ألا يوجد ممثلون قديرون من أصحاب التجارب المهمة يجلسون في بيوتهم من دون عمل؟
• ... وكيف تفسرين حدوث ذلك؟
– من ناحية، بسبب المحسوبيات، ومن ناحية أخرى بسبب لعبة التسويق. فهناك أسماء معينة تعودوا على العمل معها لأن اسمها «بييع»، ولذلك هم يستمرون معها ولا يفصحون المجال أمام الأسماء الأخرى... وهنا أحاول أن أضع نفسي مكان شركات الإنتاج وأن أحلّل الأمور من وجهة نظرها.
• وهل هذا يعني أن اسمك لا يبيع؟
– كل فنان ناجح اسمه يبيع، ولكن يجب توفير الفرص له كي يُبرز ويُنتج بدور معين، وعندما لا بد وأن يصبح من الأسماء التي تبيع. كلنا بدأنا من مكان معين، وعندما تُعطى للشخص الفرصة المناسبة يثبت نفسه ويستمر... هكذا هي الحياة.
• وبالنسبة إليك ألم تثبتي نفسك في التمثيل؟
– طبعاً أثبتت نفسي، ولكن المُنتجين الذين كنتُ أتعامل معهم توقفوا عن الإنتاج.
• مروان حداد عاد إلى الإنتاج بعمل جديد يجمع في بطولته بين كارلوس عازار وريتا حايك.
– هذا صحيح، ولكنه توقف عن الإنتاج لفترة طويلة. كلنا يعرف الظروف الصعبة التي يمر بها لبنان منذ العام 2019 بدءاً بالثورة ومروراً بـ «كورونا»، التي قلبت الدنيا وغيّرت المعادلات والمقاييس وجعلت الناس تتبع في بيوتها وأدخلت العالم في ركود، وتوقف معها الإنتاج. نحن في لبنان نعرضنا لضربات مؤلمة سياسياً واقتصادياً وصحياً، وبعدها وقعت الحرب وقبلها انفجار الرقفاً.
• هل تشعرين أنك محظوظة أم أن الحظ لم يقف إلى جانبك 100 في المئة؟
– لا علاقة للحظ، بل بوجود أشخاص يؤمنون بالشخص ويؤمنون له الفرص المناسبة. ولا أنكر أنني حصلت على بعض الفرص، لكن الفرصة الكبيرة التي أَسْتَحَقُّها لم تأتِ حتى الآن. كما توجد مسألة أخرى لا بد من التوقف عندها وهي أن قلّلت جداً هم الأشخاص والمُنتجون الذين يتعاملون مع المرأة انطلاقاً من موهبتها وبراعتها وقدرتها على إثبات نفسها، بل هم يحاولون الاستفادة منها بطرق أخرى، وهذه الأمور تحصل كثيراً في مجالنا، وأتحدث هنا في شكل عام ولا أشمل الجميع بكلامي بل الفئة الأكبر منهم.
• لا شك أنك من الوسط وتعرفين كواليسه؟

• يبدو واضحاً تَمَيَّزك في تقديم برنامج «بيت بيوت»، وتفاعلك مع الضيوف؟
– صحيح أنني أحاول كإعلامية المحافظة على المهنية والموضوعية، لكن الشعور الإنساني في داخلي يجعلني أتعاطف مع قصص الضيوف والمواقف الصعبة التي يمرّون بها ثم لا ألبث أن أتماسك ولا أسمح لمعاطفتي بالسيطرة عليّ.
البرامج الاجتماعية من أصعب أنواع البرامج التي يمكن تقديمها، وهي مختلفة تماماً عن الترفيهية التي تتعلق بالنجوم والموسيقى والألعاب، والمسؤولية فيها كبيرة، إذ تنقل قصة



فادية عبد الغني تنضم لأبطال مسلسل «أولاد الراعي»

انضمت الفنانة فادية عبد الغنى لأبطال مسلسل أولاد الراعي، بطولة النجم ماجد المصري، المقرر عرضه في رمضان المقبل، من إخراج محمود كامل، وإنتاج ريمون مقار، حيث من المقرر أن تقدم فادية دوراً محورياً في أحداث العمل الذي يدور حول ٣ أشقاء تدور بينهم أزمات كبيرة.



مسلسل الراعي أبرز مشروعات ماجد المصري في الوقت الحالي
ربما يكون أبرز مشروعات ماجد المصري في الوقت الحالي هو بطولته لمسلسل الراعي، الذي يعتبر خطوة جديدة في مسيرته الفنية، في هذا العمل، يظهر ماجد في شخصية مختلفة عن تلك التي اعتاد الجمهور رؤيتها، حيث يقدم دوراً قوياً ومعقداً يتطلب منه عمقاً درامياً كبيراً، ما يجعله في تحدٍ مستمر لتقديم الأفضل.
ماجد المصري يشارك كضيف شرف في فيلم السلم والتعبان
يشار إلى أن ماجد المصري يشارك كضيف شرف في فيلم السلم والتعبان بطولة عمرو يوسف وأسماء جلال، ويشارك في بطولة العمل كلا من ظافر العابدين، حاتم صلاح، فدوى عابد، وإيه



سليم، وهبة عبد العزيز. ويضم الفيلم مجموعة من النجوم، يتقدمهم عمرو يوسف وأسماء جلال، ويشاركهم البطولة كل من ظافر العابدين، ماجد المصري، حاتم صلاح، فدوى عابد، هبة عبد العزيز، وآية سليم، فيما تظهر الفنانة القديرة سوسن بدر كضيفة شرف، الفيلم من قصة وإخراج وإنتاج طارق العمريان، وشارك في كتابته أحمد حسنى، بينما يتولى الإنتاج موسى عيسى.

الفكر

عصير الطماطم يحمي الرجال بعد الأربعين من أمراض القلب

فهدت تسخين الطماطم وإضافة القليل من الزيت، يزداد امتصاص الليكوبين بشكل ملحوظ". وأشارت غوزمان إلى أن كوبا واحدا من عصير الطماطم يحتوي على نحو 20 ملغ من فيتامين C، إضافة إلى بعض فيتامينات مجموعة B وعنصري البوتاسيوم والمغنيسيوم. وبيّنت أن البوتاسيوم يساعد القلب على النبض بسلاسة ويمنع تمدد الأوعية الدموية الناتج عن ارتفاع ضغط الدم. وأكدت الخبيرة أن عصير الطماطم مفيد بشكل خاص لمن يراقبون مستوى ضغط دمهم وصحة قلوبهم، ولن يتبعون حمية غذائية، إذ تحتوي 100 مل فقط على 20-17 سعرة حرارية، مشيرة إلى أنه يُنصح بتناوله غير مملح، خاصة لمن يعانون من التورم.

أفادت الدكتورة يكاتيرينا غوزمان بأن عصير الطماطم يقلل الالتهابات والتورم وخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية لاحتوائه على مركب الليكوبين ولا سيما لدى الرجال بعد سن الأربعين. وقالت الدكتورة إن الطماطم الحمراء تحتوي على مادة الليكوبين، وهي مضاد أكسدة قوي يحمي الخلايا من الشيخوخة والالتهابات ويقلل خطر الإصابة باحتشاء عضلة القلب وبعض أنواع السرطان، مثل سرطان البروستاتا. وأضافت: "هذا ليس سحرا، بل علم وكيمياء، وقد أثبتت عشرات الدراسات فعالية الليكوبين. والأمر اللافت أن الليكوبين لا يتأثر بالحرارة، لذلك يُعد عصير الطماطم أو الطماطم المطهية على نار هادئة أكثر فائدة من الطماطم الطازجة.



قرأت لك

البروكلي



يعتبر البروكلي معينا لا ينضب من الفيتامينات والعناصر الغذائية المهمة لصحة الانسان إلا أن آية حمايته للشرايين لم تكن معلوم تفاصيلها حتى الآن الى أن توصل فريق من العلماء البريطانيين إلى تفسير وكشف النقاب عن هذه الآلية.

فقد توصل فريق من العلماء بالكلية الملكية إلى دلائل علمية جديدة تشير إلى أحتواء البروكلي وعدد من الخضراوات الورقية على مركبات كيميائية تعمل على تعزيز ورفع كفاءة الآليات الدفاعية الطبيعية في الجسم لحماية الشرايين ووقايتها من الجلطات المسببة للالزمات القلبية. وكشفت الأبحاث الأولية التي أجريت على فئران التجارب أن المركب الكيميائي الطبيعي "سولفورافين" المتواجد في البروكلي لديه القدرة على إشارة وتعزيز عمل البروتينات الواقية والمدافعة عن الشرايين لوقايتها من الإصابة بالجلطات الخطيرة . تأتي هذه الدراسة لتفسر بالدليل القاطع فوائد الخضراوات خاصة البروكلي لصحة الانسان ولتدعم الصيحات المطالبة بضرورة زيادة الاستهلاك من الخضراوات المفيدة لصحة القلب.

سؤال وجواب

• ما وزن الهواء ؟

يرتفع الهواء فوق فامتنا مائة ميل تقريبا وعلى الرغم من كونه يبدو لنا عديم الوزن فإنه يضغط على الأرض ككل الأجسام الصلبة إنه بوزن 10طن طول على كل ياردة مربعة من الأرض

• ما هو البرق الخُلب ؟

لا يبدووا البرق الخلب على شكل خط متعرج يخترق السماء كالبراق العادي إنه ومضه مفاجئة تعم الفضاء لا يختلف في تكوينه عن البرق العادي إنه بكل بساطة برق نراه يخترق الغيوم البرق الخلب غير مصحوب بمطر

• لماذا تبدو لنا السماء زرقاء اللون ؟

اثناء النهار يتسلل ضوء الشمس ليصل الى عيوننا لا تتحرك الشمس جميعها بخط مستقيم اللون الأبيض هو في الحقيقة جميع الألوان (الوان قوس قزح) ممتزجة ينتشر اللون الأزرق في كافة أرجاء الفضاء ليصل الينا من مختلف زوايا الكون ولهذا تبدو لنا السماء زرقاء.

حقيقة فوائد فيتامين C في الوقاية من الأمراض

أوضح الدكتور ألكسندر مياسنيكوف أن الاعتقاد الشائع حول فيتامين C بأنه يقي من نزلات البرد والأمراض الخطيرة مثل السرطان وأمراض القلب غير دقيق، مشيرا إلى أن الأمر أكثر تعقيدا مما نظن. وأشار الطبيب إلى أن فيتامين C عنصر غذائي ضروري لا يستطيع جسم الإنسان إنتاجه بنفسه، على عكس معظم الكائنات الحية، لذا يجب الحصول عليه من مصادر طبيعية مثل الخضروات والفواكه والتوت وثمر الورد وبراعم بروكسل والفلفل. وأضاف أن هذا الفيتامين يشارك في إنتاج الكولاجين، واستقلاب الحديد والنحاس، كما يعمل كمضاد أكسدة يحمي الخلايا. ومع ذلك، فإن تناول كميات كبيرة منه على شكل مكملات لا يزيد من فعاليته، إذ إن الجسم لا يمتص سوى قدر محدود، وما يزيد عن حاجته يُطرح خارجا، وقد يسبب الجرعات الزائدة آثارا سلبية. وأشار مياسنيكوف إلى أن الدراسات الحديثة لم تثبت أن فيتامين C يقلل من خطر الإصابة بالسرطان أو الجلطات الدموية عند تناوله كمكمل غذائي، مؤكدا أن النظام الغذائي الغني بالفواكه والخضروات الطازجة هو الطريقة الأفضل لتأمين حاجة الجسم من هذا الفيتامين بشكل طبيعي وأمن.

مصادر غير بحرية لليود

تشير الدكتورة أولغا تشيرنيتسكايا، أخصائية الغدد الصماء، إلى أن الإنسان يحصل على اليود عادة من المأكولات البحرية والأسماك، لكنها توضح أيضا أن هناك أطعمة غير بحرية غنية باليود أيضا. تشير الدكتورة أولغا تشيرنيتسكايا، أخصائية الغدد الصماء، إلى أن اليود من المغذيات الدقيقة الأساسية لوظائف الجسم، مؤكدة أنه ضروري لتخليق هرمونات الغدة الدرقية. "يحتوي جسم الشخص السليم على 15-20 ملغ من اليود، يتراكم 70-80٪ منه في الغدة الدرقية، ويتراوح الاحتياج اليومي بين 100 و200 ميكروغرام. لا ينتج الجسم اليود بنفسه، بل يحصل عليه من مصادر خارجية"، بحسب ما توضحه الخبيرة. وللحصول على كمية كافية من اليود، توصي تشيرنيتسكايا بتناول الأطعمة الغنية به بانتظام، مثل: -المأكولات البحرية: الأسماك، الأعشاب البحرية، الطحالب، وزيت السمك. -الأطعمة غير البحرية: البيض، منتجات الألبان، البطاطس، الفاصوليا، السبانخ، الثمار الطازجة والمجففة. كما أشارت إلى أهمية استخدام الملح المعالج باليود كوسيلة فعالة لتعويض نقص هذا العنصر الغذائي. وحذرت الخبيرة من أن كمية اليود تقل في الطعام عند التخزين الطويل أو المعالجة الحرارية بنسبة 30-80٪، مؤكدة على ضرورة اتباع نظام غذائي متوازن وتناول مكملات اليود عند الحاجة. وأضافت تشيرنيتسكايا أن نقص اليود قد يؤدي إلى اضطرابات الغدة الدرقية، الأجهزة، التخلف البدني والعقلي لدى الأطفال، ومتلازمة نقص اليود الخلفي (القماءة المتوطنة)، وزيادة وفيات الفترة المحيطة بالولادة.



المثلة الطفلة التايوانية نينا يي لدى حضورها حفل توزيع جوائز الحصان الذهبي السينمائي الثاني والستين في تايبيه. ا ف ب

هل تعلم؟

- هل تعلم أن وزن الفيل يصل إلى 5 أطنان ومع ذلك تصل سرعته إلى 40 كم / الساعة
- هل تعلم أن المشوار الذي يقطعه الدم في مجراه كل يوم يبلغ 168 مليون ميل
- هل تعلم أن الطفل الطبيعي يبدأ في تركيز عينيه على الأشياء المتحركة وتحريك أطرافه في الأسبوع السادس من العمر ، وفي الفترة ذاتها يستجيب للأصوات المفاجئة
- هل تعلم أن صداع الشقيقة يصيب الأطفال أيضا ولكن بنسب أقل مما يصيب الكبار
- هل تعلم أن الجسم البشري يتكون من 206 قطعة عظم
- هل تعلم أن الزرافة لطول رقبتها في لا تنام في اليوم الواحد إلا تسع دقائق و ليست على مرة واحدة إنما على ثلاث مراحل كل مرة ثلاث دقائق
- هل تعلم أن شرايين الجسم البشري يبلغ طولها 600000 كم
- هل تعلم أن الحوت يستطيع البقاء ساعة تحت المياه بدون تنفس
- هل تعلم أن الحوت الأزرق هو أكبر حيوان على الكرة الأرضية
- هل تعلم أن الحيتان الزرقاء تستطيع التخاطب بواسطة غنائها على مسافة850 كم
- هل تعلم أن نافورة الماء التي تدفع من رأس الحوت فوق جمجمته يصل إرتفاعها أحيانا إلى 9 أمتار

قصة

الطيور الملونة

غضب الطبيعة على الغابة الجميلة لان الاشجاركانت ترفض ان يقف عليها الغراب والطيور ترفض ان تصادق الغراب حتى النهر رفض ان يشرب منه الغراب فيبكي الغراب كثيرا وقال ما ذنبي ان يكون لوني اسود وشكلي ليس جميلا ما ذنبي وبكى كثيرا وعاش حزينا وحيدا لكن احدا لم يعره اي اهتمام.. دعت امه ان يصبح الجميع مثله بلون اسود حتي يشفيه الله مما هو فيه من حزن وفي الصباح استيقظت الطيور لتجد نفسها فقدت الوانها الجميلة واصبحت سوداء فقط ووجدت الاشجار نفسها عاجزة عن الحركة وتجمدت واصبحت كالحجارة توقف مياه النهر عن الجريان وصارت مثل الزجاج فاندesh الجميع وصرخت احدي الاشجار وقالت ماذا حدث فقالت العجوز انه غضب الطبيعة لقد اغضبتموها والان لقد صارت جميع الطيور سوداء والمياه مثل الزجاج لا يستطيع احد ان يشربها ولا تستطيع الاشجار ان ترفض من يقف عليها فاحس الجميع بندمهم وقالوا صحيح كنا نعرف الغراب بلونه فكان مميزا وعصفور الكناري لونه اخضر وطانر الحناء بطوقه والحمام اصبح كله اسود فاين المطوقة والرمادية الحنون والعصافير كلها اختلطت ..كم نحن اسفون ليت النهر يجري فنحن عطشى سنموت كم نحن اسفون ،ولا نستطيع الحركة فمن سحر ك الهواء ياليتنا ما ا غضبنا الطبيعة وبات كل شئ يبكي ندما فمسحت دموعهم قلب الطبيعة وقالت لقد سامحتكم لقد سامحتكم ومنذ ذلك الوقت والجميع اصدقاء حتى الغراب .

مساحة للتلوين

