

منوعات

الفكر

الأربعاء 19 أغسطس 2026 م - العدد 14835
Wednesday 19 Auguſt 2026 - Issue No 14835

ص 22

بلدية منطقة الظفرة تعزز

المشهد الحضري في مدينة

زايد بتجميل الجزر الوسطية

ص 27

سامح حسين :

"بوكس العيلة"

بداية مشروع



حقيقة الخبز الأبيض بين العلم

ص 23 ومواقع التواصل الاجتماعي

المراسلات: ص.ب 505
email.munawaat@alfajrnews.ae

انتفاخ البطن ليس

واحدا عند الجميع ..

كيف تعرف السبب؟

يبدو انتفاخ البطن بعد تناول الطعام مشكلة بسيطة في كثير من الأحيان، لكن تكرارها قد يدفع البعض إلى استبعاد أطعمة بعينها من النظام الغذائي، مثل الحليب والخبز والبقوليات، اعتقادا بأنها السبب المباشر وراء الأعراض. غير أن الانتفاخ لا يعني بالضرورة وجود كمية زائدة من الغازات داخل الأمعاء، كما أن الطعام الذي يسبب المشكلة لدى شخص قد لا يؤدي إلى أي أعراض لدى شخص آخر.

وبينما قد يكون الانتفاخ مؤقتا نتيجة تناول وجبة كبيرة أو الأكل بسرعة، فإنه قد يرتبط أيضا بالإمساك أو متلازمة القولون العصبي أو صعوبة هضم بعض مكونات الطعام.

يفرق الأطباء بين الانتفاخ، الذي يوصف عادة بأنه إحساس بالامتلاء أو الضغط داخل البطن، وبين تمدد البطن الذي يمكن ملاحظته من خلال زيادة محيطه. وقد يظهر أحدهما دون الآخر.

وتشير مراجعة خبراء للجمعية الأمريكية لأمراض الجهاز الهضمي «AGA»، إلى أن الانتفاخ قد يرتبط بعدة عوامل، من بينها اضطرابات التفاعل بين الأمعاء والدماغ، مثل متلازمة القولون العصبي وعسر الهضم الوظيفي، إضافة إلى الإمساك وعدم تحمل بعض الكربوهيدرات واضطرابات إخراج الغازات ومحتويات الأمعاء. كما يمكن لبعض العادات اليومية أن تزيد ابتلاع الهواء، مثل تناول الطعام بسرعة، أو الحديث أثناء الأكل، أو مضغ العلكة، أو الإكثار من المشروبات الغازية.

لكن التعامل مع الانتفاخ باعتباره نتيجة مباشرة لتراكم الغازات قد لا يكون دقيقا دائما، إذ يمكن أن تلعب حركة الأمعاء وحساسيتها للتمدد دورا مهما في ظهور الأعراض.

ماذا يحدث لجسمك عند التوقف عن تناول السكر؟ تغيرات مذهلة تبدأ خلال أيام

يُعد السكر المضاف من أكثر المكونات استهلاكاً في النظام الغذائي الحديث؛ إذ يدخل في العديد من الأطعمة والمشروبات اليومية، حتى تلك التي لا تتوقع احتواؤها عليه. ورغم أن تناوله باعتدال لا يُعد ضاراً لمعظم الأشخاص، فإن الإفراط فيه يرتبط بزيادة الوزن، اضطرابات سكر الدم، تسوس الأسنان، وارتفاع خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري من النوع الثاني. لذلك، يختار كثيرون تقليل السكر أو التوقف عن تناوله لفترات معينة. لنباحظوا تغيرات صحية وجسدية قد تبدأ بالظهور خلال أيام أو أسابيع، بحسب طبيعة الجسم والنظام الغذائي المتبع.

ما الذي قد يحصل لجسمك خلال التوقف عن تناول السكر

إذا تساءلت يوماً عما سيحدث إذا توقفت عن تناول السكر نهائياً، تابعي معنا الجواب، كما ورد في موقع Sciencenewstoday.

أول 24 إلى 48 ساعة: بداية الصدمة. في اللحظة التي تتوقفين فيها عن تناول السكر، يتفاعل جسمك بسرعة. تخيلي لسنوات، دُربت دماغك على الاستمتاع بكل قطعة حلوى. تلك الكعكات بعد العشاء؟ ارتفاع مفاجئ في السيروتونين والدوبامين. عندما ينقطع السكر، يشعر دماغك وجسمك بالذعر. خلال اليوم الأول أو اليومين الأولين بدون سكر، تبدأ مستويات الجلوكوز في الدم بالعودة إلى طبيعتها. يتنفس البنكرياس الصدمة من انخفاض إنتاج الإنسولين. ولكن مع بدء دماغك بالاشتياق لتلك الحبوب السكرية، قد تشعرين بالعصبية، أو الإرهاق، أو القلق والصداع. قد يشعر جسمك، خاصة إذا كان معتاداً على الارتفاعات المتكررة للسكر، وكأنه على وشك الانهيار. هذه هي أصعب مرحلة في الإقلاع عن السكر، وتستسلم للكثيرات عندها. لكن ما يليها هو بداية التحسن.

من اليوم الثالث إلى اليوم السابع: الرغبة الشديدة، تقلبات المزاج والعودة التدريجية. بحلول اليوم الثالث، لا ينزال جسمك بتيكيت مع نقص الجلوكوز سريع الاحتراق. ويدون مصدر الطاقة الأساسي، يبدأ جسمك بالبحث عن بدائل. تصبح الدهون مصدراً محتملاً للطاقة. لكن في هذه الأثناء، يضطرب دماغك بشدة. قد تشعرين برغبة جامحة في تناول السكريات، خاصة بعد الوجبات. بل قد تحلمين بالدونات. يتقلب مزاجك بشكل حاد، فتشعرين بالسعادة في لحظة، والإحباط في اللحظة التالية. قد تشعرين بتعب غير معتاد أو تجدين صعوبة في التركيز.

الأسبوع الثاني: طاقة جديدة تتجدد

يحدث شيء غير متوقع في الأسبوع الثاني تقريباً. تستيقظين بنشاط أكبر. يصبح مستوى السكر في دمك أكثر استقراراً، مما يعني انخفاضاً أقل في منتصف النهار أو الشعور بالخمول بعد الوجبات. يتحسن هضمك، حيث تبدأ بكتيريا الأمعاء في استعادة توازنها من دون الإفراط في تناول السكر المكرر الذي يغذي البكتيريا الضارة. حتى براعم التذوق لديك تبدأ بالتغير. تصبح الفاكهة أحلى مذاقاً. تبرز النكهات الطبيعية في الخضراوات والحبوب الكاملة. تبدأ حاسة التذوق لديك بالعودة إلى وضعها الطبيعي. كما يستقر مزاجك أيضاً. يتلاشى الشعور بالتوتر والعصبية ليحل محله الهدوء. وجسمك سعيد بذلك. لم تعودي تعاني من تقلبات مستوى السكر في الدم، وينصح بمتابعة كيميائية لحماية النساء من الإصابة بالسكري من النوع 2.

الأسبوع الرابع: بشرة صافية وهضم أفضل

بعد مرور شهر، تبدأ بشرتك بإظهار تحسن ملحوظ. يقل ظهور حب الشباب، يخفّ الاحمرار ويصبح ملمس البشرة أنعم. وقد تبدأ بشرتك بالتألق. لماذا؟ لأن السكر عامل رئيسي في الالتهابات. عندما تتجنبين السكر، تُمنح بشرتك فرصة للشفاء والتجدد. كما يتحسن هضمك بشكل كبير. يقل الانتفاخ، وتخفي حرقة المعدة. إذا كنت تعاني من أعراض القولون العصبي أو اضطرابات في حركة الأمعاء، فقد تصبح أكثر توازناً. ويبدأ محور الأمعاء والدماغ بالتعاي في أيضاً. الأمعاء، التي يُشار إليها غالباً باسم «دماغ الثاني»، تزدهر بالأطعمة الكاملة الغنية بالألياف، وليس بالسكر. ومع تنوع ميكروبيوم الأمعاء وتقويته، يتحسن جهاز المناعة لديك أيضاً.

قد تلاحظين أيضاً تغيرات في شهيتك. يخفي الجوع الشديد الذي كان يعقب تناول الوجبات الخفيفة السكرية، وتبدئين في فهم معنى الجوع الحقيقي. تأكلين حتى تشعرين بالشبع، لا بالتخمة، ويصبح الطعام وقوداً لا مصدراً للراحة.

شهر وما بعده: الوضع الطبيعي الجديد

بعد 30 يوماً من الامتناع عن السكر، يصل جسمك إلى وضع طبيعي جديد. لم تعودي تعتمدين على مصادر الطاقة الخارجية. يصبح التمثيل الغذائي لديك أكثر كفاءة، ويزداد حرق الدهون. قد تلاحظين فقداناً ملحوظاً في الوزن، ليس فقط نتيجة انخفاض السعرات الحرارية، بل أيضاً نتيجة انخفاض الالتهابات وتحسن التوازن الهرموني.

يتحسن صفاء ذهنك، وتزداد قدرتك على التركيز.

قد تجدين أن توازنها من السكر ليس باليسر، فحينئذٍ، قد يكون من المفيد أن تتناول السكر باعتدال، مع تجنب الإفراط فيه. فإفراط السكر في النظام الغذائي يمكن أن يؤدي إلى مشاكل صحية، مثل زيادة الوزن، ارتفاع ضغط الدم، ارتفاع نسبة السكر في الدم، وتسوس الأسنان، وارتفاع خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري من النوع الثاني. لذلك، من المهم أن تتناول السكر باعتدال، مع تجنب الإفراط فيه. فإفراط السكر في النظام الغذائي يمكن أن يؤدي إلى مشاكل صحية، مثل زيادة الوزن، ارتفاع ضغط الدم، ارتفاع نسبة السكر في الدم، وتسوس الأسنان، وارتفاع خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري من النوع الثاني. لذلك، من المهم أن تتناول السكر باعتدال، مع تجنب الإفراط فيه.

دراسة: آلية عصبية في الدماغ قد

تساعد على إيقاف الألم المزمن

نجح باحثون من جامعة واشنطن في اكتشاف «مفتاح سري» في الدماغ يمكنه إيقاف الألم المزمن الناجمة عن تلف الأعصاب. ويتمثل هذا المفتاح في مستقبلات تعرف باسم «مو»، توجد في منطقة محددة من الدماغ تُسمى «الموضع الأزرق». وتؤدي هذه المنطقة دوراً في إرسال إشارات الألم، إلا أن تنشيط مستقبلات «مو» يعمل كحاجز يمنع هذه الإشارات من الاستمرار. وتكمن أهمية هذا الاكتشاف في إمكانية استهداف منطقة الألم في الدماغ مباشرة، بدلاً من الاعتماد على مسكنات قوية تؤثر في مختلف أنحاء الجسم. ويساعد هذا الأسلوب الذي في تخفيف الألم الشديد، مع تقليل الآثار الجانبية الخطيرة المرتبطة بالمسكنات التقليدية، ولا سيما خطر الإدمان.

هذه الأدوية تؤثر على التذوق

يتساءل الكثير عن الأدوية التي قد تسبب تغيراً في طعم الفم، رغبة في الاطلاع على الأدوية التي يتضمن تأثيرها الجانبى هذا الشعور غير المرغوب. وهناك قائمة بالأدوية التي تؤثر على طعم الفم، استناداً إلى مصادر موثوقة مثل موقع «GoodRx». وتؤدي أدوية إلى تغير طعم الفم، وتتفاوت الأدوية في مدى تأثيرها على طعم الفم، إذ تؤدي بعضها إلى الشعور بمرارة، بينما تخلق أخرى إحساساً بمذاق معدني أو حامض أو غير معتاد. بالإضافة إلى ذلك، قد تصل هذه التأثيرات إلى ضعف أو فقدان كامل لحاسة التذوق.

ومن بين تلك الأدوية:

- المثبتات لعلاج اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط (ADHD).
- مضادات الهيستامين.
- مضادات الاكتئاب.
- المسكنات الأفيونية.

كما أن هناك أدوية تسبب طعمًا معدنيًا في الفم، ويُعد الطعم المعدني أو الحامض من الآثار الجانبية الشائعة لاستخدام المضادات الحيوية.

وأظهرت الأبحاث أن سبب ظهور الطعم المعدني يعود إلى تأثير المضادات الحيوية على توازن الزنك في الجسم، مما يسبب اضطراباً في التذوق.

علاجات تساعد على استعادة النظارة

مع ارتفاع درجات الحرارة وتغير نمط الحياة خلال فصل الصيف، تتعرض البشرة والجسم لعوامل قد تنعكس على مظهرهما، من الإجهاد وقلة النوم إلى السفر والتعرض المستمر للعوامل البيئية.

ولهذا تتجه بعض النساء إلى إجراءات تجميلية تهدف إلى تحسين مظهر البشرة ومنح الجسم شعوراً أكبر بالراحة والخفة، مع تقليل الخيارات التي لا تغير الملامح الطبيعية أو تتطلب فترات تعاف طويلة.

ومن بين هذه الخيارات، وفقاً لمواقع مختصة بالتجميل، يبرز مساج التصريف اللمفاوي وبعض تقنيات الليزر غير التشنيري، ومنها LaseMD. كإجراءات تستهدف احتياجات مختلفة، سواء على مستوى الجسم أو البشرة.

يعد مساج التصريف اللمفاوي من التقنيات التي تعتمد على حركات لطيفة وإيقاعية تستهدف دعم حركة السائل اللمفاوي في الجسم.

ويقدم هذا النوع من التدليك بهدف المساعدة على تحسين الدورة الدموية وتقليل الشعور بالانتفاخ الناتج عن احتباس السوائل، كما قد يكون خياراً مناسباً للأشخاص الذين يشعرون بثقل أو إجهاد في الجسم، خصوصاً بعد فترات السفر الطويلة.

الاحترار المناخي يفاقم

مخاطر الحر على كبار السن

سيعرض الاحترار المناخي كبار السن خلال العقود المقبلة لارتفاع في درجات الحرارة أشد خطورة مما كان متوقعا، وفق ما أظهرت دراسة نشرت الثلاثاء في مجلة «الانسيت بلانيتاري هيلث»، وتحظى نتائج هذه النماذج التي ابتكرها باحثون أميركيون في جامعة ستانفورد، بأهمية خاصة في ظل صيف يشهد موجات حر استثنائية في أوروبا وأميركا الشمالية. وسمى الباحثون إلى تحديد مدى تأثير الاحترار على تعرض كبار السن لمستويات حرارة لا تحتمل بحلول عام 2100. وحذر الباحثون من أن الدراسات السابقة قللت بشكل كبير من تقدير المخاطر التي يواجهها كبار السن، نظرا إلى اعتمادها على معلومات قديمة جزئيا. ويمكن السبب الرئيسي في مؤشر بالغ الأهمية وهو درجة الحرارة الرطبة. كما يوحي اسمها، فهي لا تأخذ في الحسبان درجة الحرارة فحسب، بل درجة الرطوبة أيضا، إذ تصبح الحرارة نفسها أكثر خطورة بشكل ملحوظ عند اقترانها برطوبة عالية.

دراسة تكشف تأثير تناول

الطماطم يوميا على الكبد

البالغين المصابين بالكبد الدهني.

وخلال التجربة المنشورة في مجلة Nutrients، اتبع المشاركون نظاماً غذائياً محدداً، مع تخصيص مجموعة لتناول الطماطم بصورة يومية، بينما اتبعت المجموعة الأخرى نظاماً خالياً من الطماطم للمقارنة. وشملت الكمية اليومية في مجموعة التدخل نحو 200 غرام من الطماطم الطازجة و50 غراماً من صلصة الطماطم، واستمرت التجربة لمدة ستة أسابيع. وتتوافق هذه الكميات وتصميم التدخل مع تفاصيل الدراسة المسجلة رسمياً. وفي نهاية الفترة، سجل الباحثون انخفاضاً في مستوى الدهون المتراكمة داخل الكبد لدى المشاركين في المجموعتين، إلا أن الانخفاض كان أكبر لدى المجموعة التي تناولت الطماطم. وتشير النتائج إلى احتمال وجود تأثير مستقل للطماطم على دهون الكبد؛ إذ لم يكن الانخفاض مرتبطاً بتغيرات كبيرة في الوزن أو تركيب الجسم.

قد لا تكون إضافة الطماطم إلى النظام الغذائي مجرد خيار غذائي شائع؛ إذ تشير دراسة حديثة إلى احتمال ارتباط تناولها يومياً بانخفاض تراكم الدهون في الكبد لدى أشخاص يعانون من مرض الكبد الدهني المرتبط بخلل التمثيل الغذائي. لكن الباحثين والخبراء يؤكدون أن النتائج ما تزال أولية، ولا تعني أن تناول الطماطم يمكن أن يحل محل العلاج الطبي أو التغييرات الأساسية في نمط الحياة. ويُعرف مرض الكبد الدهني المرتبط بخلل التمثيل الغذائي أو MASLD، بأنه حالة تتراكم فيها الدهون داخل الكبد، وترتبط عادة بعوامل مثل السمنة، وارتفاع ضغط الدم، واضطرابات سكر الدم وغيرها من عوامل الخطر الأيضية.

اختبر الباحثون تأثير تناول الطماطم على دهون الكبد لدى مجموعة من



صعود السلالم قد يخفف

خطر أمراض القلب

قد تكون إحدى أبسط العادات اليومية وسيلة فعالة لتعزيز صحة القلب وتقليل خطر الوفاة المبكرة، إذ أظهرت مراجعة علمية واسعة أن صعود السلالم بانتظام يرتبط بانخفاض كبير في احتمالات الوفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية، وكذلك الوفاة لأي سبب. وأجرى باحثون من جامعة إيسيت أنجليا في بريطانيا مراجعة منهجية وتحليلًا تلويًا نشرت في دورية «American Journal of Cardiovascular Drugs»، وشمل 9 دراسات بإجمالي أكثر من 480 ألف شخص تراوحت أعمارهم بين 35 و84 عامًا، وكان النساء يمثلن نحو 53% من المشاركين. ووجد الباحثون أن الأشخاص الذين يصعدون السلالم بانتظام كانوا أقل عرضة للوفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 39%، مقارنة بالأشخاص الذين لا يصعدون السلالم أو يصعدونها بدرجة أقل. كما ارتبط صعود السلالم بانخفاض خطر الوفاة لأي سبب بنسبة 24%.

وشملت أمراض القلب والأوعية الدموية التي تناولتها الدراسات النوبات القلبية والسكتات الدماغية وقصور القلب. وبحث الفريق في قواعد البيانات العلمية عن الدراسات التي تناولت العلاقة بين صعود السلالم وأمراض القلب أو الوفاة، حيث عثر على 1873 دراسة في البداية، قبل اختيار 9 دراسات استوفت معايير التحليل. وشملت الدراسات أشخاصًا أصحاء وآخرين لديهم تاريخ سابق من مشكلات القلب، بينما امتدت فترات المتابعة في بعض الدراسات لسنوات طويلة.



شيخة بنت سيف: العمل الإنساني يصنع أثراً يبقى... وكل أمنية نافذة أمل لطفل وأسرته



•• أبو ظبي - الفجر:

وأكدت أن مؤسسة «تحقيق أمنية» ستواصل العمل على توسيع شبكة شركائها ومبادراتها الإنسانية، وتعزيز حضورها المجتمعي، بما يساهم في الوصول إلى المزيد من الأطفال وأسرها، وترسيخ قيم التراحم والتكافل والعطاء التي تميز مجتمع دولة الإمارات. واختتمت الشبيخة شيخة بنت سيف بالقول: «يبقى العمل الإنساني رسالة حياة لا تعرف حدوداً، وكل يد تمتد بالعطاء قادرة على أن تصنع أملاً جديداً. وسنواصل في مؤسسة تحقيق أمنية العمل مع شركائنا ومجتمعنا حتى تبقى الفرحة أقرب إلى كل طفل ينتظر تحقيق أمنيتها.

وقد واصلت مؤسسة «تحقيق أمنية» خلال عام 2026 توسيع أثرها الإنساني، إذ تجاوز إجمالي الأمنيات المحققة منذ انطلاق مسيرتها في دولة الإمارات 8.900 أمنية، لتواصل تحقيق المزيد منها للأطفال الذين يواجهون أمراضاً خطيرة تهدد حياتهم داخل الدولة وخارجها. وأشادت الشبيخة شيخة بالدور المحوري الذي يقوم به شركاء المؤسسة وداعموها والمتطوعون وأفراد المجتمع، مؤكدة أن ما تحققة المؤسسة من أثر إنساني هو ثمرة تعاون مستمر يجمع مختلف القطاعات حول هدف مشترك يتمثل في إدخال الفرح إلى قلوب الأطفال وعائلاتهم.

وقالت الشبيخة شيخة بنت سيف إن رسالة مؤسسة «تحقيق أمنية» تنطلق من إيمانها بأن الأمنية ليست مجرد لحظة فرح عابرة، بل تجربة إنسانية قادرة على أن تمنح الطفل الذي يواجه حالة صحية حرجية مزيداً من الأمل والقوة، وأن تترك أثراً يمتد إلى أسرته ومحيطه. وأضافت: «في كل أمنية تتحقق، نرى كيف يمكن للأمل أن يفتح نافذة جديدة في حياة طفل، وكيف تستطيع لحظة صادقة من الفرح أن تمنح أسرة بأكملها قوة تستند إليها في مواجهة التحديات. فالعمل الإنساني الحقيقي لا يُقاس بما نقدمه فقط، بل بالأثر الذي يبقى في القلوب بعده».

أكدت حرم سمو الشيخ الدكتور سلطان بن خليفة بن زايد آل نهيان، مستشار صاحب السمو رئيس الدولة، الشبيخة شيخة بنت سيف بن محمد آل نهيان، رئيس مجلس الأمناء في مؤسسة «تحقيق أمنية»، أن اليوم العالمي للعمل الإنساني يشكل مناسبة لتجديد الالتزام بقيم الرحمة والعطاء والتكاتف، التي أرسنها دولة الإمارات نهجاً راسخاً في خدمة الإنسان وصون كرامته وإحداث أثر إيجابي ومستدام في حياته.

بلدية منطقة الظفرة تعزز المشهد الحضري في مدينة زايد بتجميل الجزر الوسطية



•• الظفرة - الفجر:

ويسهم المشروع في زيادة الرقعة الخضراء وإثراء المشهد البصري، إلى جانب إبراز الطابع العمراني المميز لمدينة زايد، بما يتناسب مع مستهدفات التنمية الحضرية المستدامة، ويعزز المكانة الجمالية لمنطقة الظفرة. وتؤكد بلدية منطقة الظفرة أن مشاريع التجميل والتشجير تمثل أحد المحاور الرئيسية في خططها التطويرية، لما لها من أثر مباشر في تحسين جودة الحياة ورفع مستوى رضا المجتمع، وتعزيز الاستدامة البيئية، من خلال توظيف نباتات وأشجار تتلاءم مع طبيعة المنطقة وتدعم هويتها المحلية. وتنفذ البلدية مبادراتها النوعية لتطوير المشهد الحضري، بما يعكس رؤيتها في إيجاد مدن عصريّة نابضة بالحياة، تتميز بجمالها الطبيعي، وتوفر بيئة مستدامة تلبي تطلعات السكان والزوار.

ضمن جهودها المتواصلة للارتقاء بالمشهد الحضري وتحسين جودة الحياة، تواصل بلدية الظفرة تنفيذ أعمال تجميل الجزر الوسطية على طريق الشبيخة سلامة بنت بطي في مدينة زايد، عبر توظيف عناصر طبيعية مستوحاة من البيئة المحلية، بما يضمن على الطريق طابعاً جمالياً يعكس هوية المنطقة ويعزز استدامتها. وتشمل الأعمال استخدام الأحجار الطبيعية وتنسيق الجزر الوسطية بزراعة أشجار البونسينا والكاسيا، وزراعة الأشجار المثمرة في الأحياء السكنية وذلك في إطار رؤية البلدية لتطوير المرافق والطرق وفق معايير تجمع بين الجمال والاستدامة، وتوفر بيئة حضرية أكثر جاذبية وراحة لمستخدمي الطريق.

بمنهجية متكاملة لاكتشاف وتطوير المواهب الكتابية

«ربع قرن» تطلق النسخة الثانية من «مجاورة»



•• الشارقة - الفجر:

التعرف إلى أشكال مختلفة من الكتابة الإبداعية، بما يساعد كل منتسب على اكتشاف المجال الأقرب إلى اهتماماته وقدراته، وتطوير مشروعه الكتابي بصورة تدريجية.

من الأمان تبدأ مساحة التعبير وتتميز النسخة الثانية لبرنامج مجاورة باهتمام خاص يتجسد في بناء الشعور بالأمان وإزالة رهبة الكتابة، عبر إتاحة الفرصة للمنتسب في البدء بتجربته الخاصة، واختيار أفكاره دون الخوف من الخطأ أو المقارنة بالآخرين، قبل الانتقال إلى مهام كتابية متطورة، ويعزز البرنامج هذه التجربة من خلال مجموعة من الألعاب والتدريبات المسرحية في مركز ربع قرن للمسرح وفنون العرض، في إطار التكامل بين المراكز التخصصية للمؤسسة، بما يدعم حضور المنتسب وقدرته على التعبير والتواصل والعمل الجماعي بروح الفريق. كما يركز «مجاورة» على منظومة تقييم متدرجة تبدأ برصد مستوى المنتسب ودرجة ثقته في الكتابة في مستهل البرنامج، مروراً بمتابعة تطوره وتفاعله مع التمارين الكتابية المختلفة خلال أيام البرنامج، وصولاً إلى مراجعة نتاجه في الختام ومقارنته بنقطة البداية،

الإبداعية؛ وتفتح أمامهم آفاقاً رحبة للإبداع والتأثير؛ ترجمة لرؤيتها الاستراتيجية «شريك مجتمعي في بناء وتمكين أجيال واعية ومؤثرة».

سعي مؤسسة ربع قرن لصناعة القادة والمبتكرين، إلى استحداث برامج تساهم في تحقيق الاستثمار الأمثل لطاقات منتسبي مؤسساتها، والارتقاء بقدراتهم

بما يساعد في تحديد نقاط قوته ونوع الكتابة الأقرب إلى قدراته، وتوجيهه نحو المسار الأنسب لمواصلة تطوير مهاراته. ويأتي برنامج «مجاورة»، ليؤكد

ضمن برنامج الشارقة لتدريب وتأهيل الباحثين عن عمل :

موارد الشارقة تؤهل 410 من الباحثين عن عمل عبر برنامج «الجاهزية المهنية لسوق العمل»

•• الشارقة - الفجر:

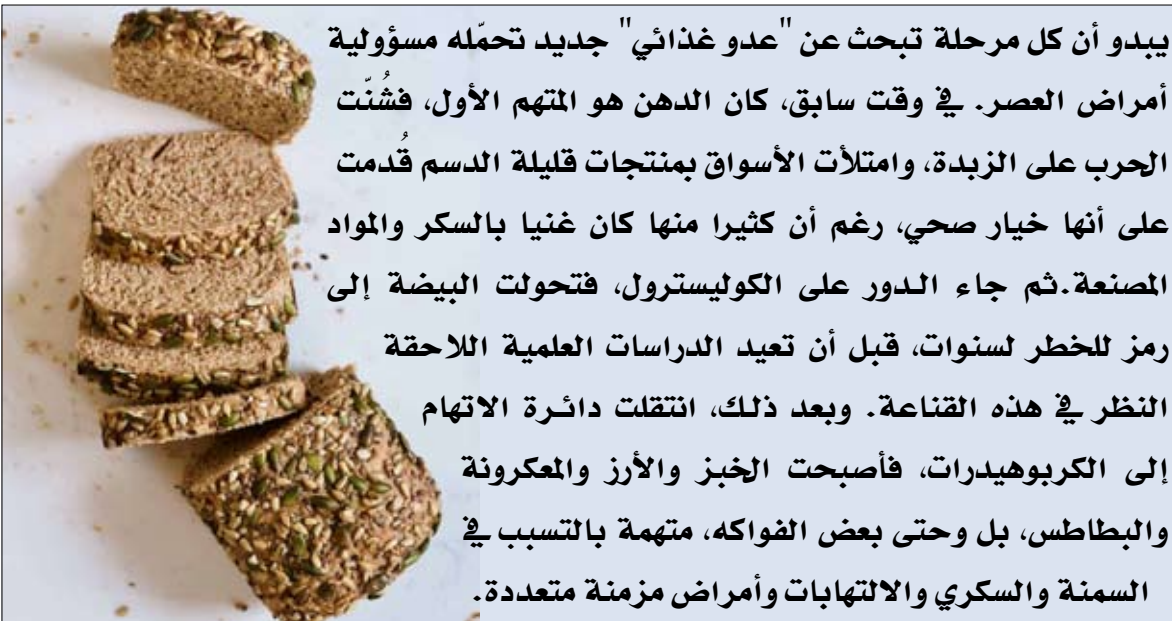
وتتنوع خطة التأهيل والتمكين للبرنامج لكل مجموعة 4 أيام تدريبية متتالية، تشمل ثلاثة محاور رئيسية، صممت بناء على دراسة دقيقة لواقع احتياجات السوق. المحور الأول : فهم سوق العمل والجاهزية المهنية، يركز هذا المحور على بناء وعي متكامل وقراءة دقيقة لدى المنتسبين حول واقع البيئة الاقتصادية والوظيفية الحالية والمستقبلية. المحور الثاني: السلوك المهني والاستعداد قبل التوظيف، ويستهدف هذا المحور صياغة السلوكيات وتطوير المهارات الشخصية والذاتية للمنتسبين، لضمان الالتزام بقيم التميز والإنتاجية قبل الحصول على الوظيفة.

ثلاثة أشهر متواصلة خلال الفترة من أغسطس الجاري وحتى أكتوبر المقبل لعام 2026. ويستهدف تأهيل وتدريب 410 منتسباً من مختلف مدن ومناطق إمارة الشارقة، حيث يتم تنفيذ البرنامج عبر عدة مجموعات تشمل المنطقة الشرقية والمنطقة الوسطى ومدينة الشارقة، لضمان تحقيق أعلى معايير الجودة والتركيز، وبما يضمن مخرجات عالية تلبي التطلعات المهنية لجهات العمل . وتسمى الدائرة من خلال هذا البرنامج إلى تزويد المشاركين بالحزمة الأساسية من المهارات السلوكية والتواصلية التي تتطلبها بيئات العمل ، تمهيداً لإلحاقهم بسوق العمل في الدوائر والمؤسسات والهيئات الحكومية.

تنفيذاً للتوجيهات السامية لصاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، في شأن تمكين الكفاءات الوطنية الشابة وتوفير الفرص التأهيلية والتدريبية النوعية لهم لتعزيز تنافسيتهم في قطاعات العمل، أعلنت دائرة الموارد البشرية بالشارقة عن إطلاق برنامج «الجاهزية المهنية لسوق العمل» الموجه لمنتسبي برنامج الشارقة لتأهيل وتدريب الباحثين عن عمل.

ويأتي البرنامج كخطوة استراتيجية ومحورية ممتدة على مدار

منوعات الفكر 23



يذهب بعضهم إلى وصفه بأنه "سم"!!

حقيقة الخبز الأبيض بين العلم ومواقع التواصل الاجتماعي معظم الإرشادات الغذائية توصي بأن تكون الحبوب الكاملة هي الخيار الأول

واليوم، يتصدر الخبز الأبيض قائمة الاتهام على منصات التواصل الاجتماعي. يكفي أن تتصفح تيك توك أو إنستغرام أو فيسبوك أو يوتيوب حتى تجد مقاطع تصفه بأنه "سكر خالص"، أو "غذاء ميت"، أو "غراء يلتصق بالأمعاء"، أو السبب الرئيسي للسكري، بل يذهب بعضهم إلى وصفه بأنه "سم".

هذه الرسائل جذابة لأنها تقدم إجابة سهلة لمشكلة معقدة، فالإنسان يميل بطبيعته إلى البحث عن سبب واحد واضح يفسر المرض وزيادة في الوزن وتراجع الصحة. لكن الجسم البشري لا يعمل بهذه البساطة.

لماذا نبحث عن مذنب؟

يميل الإنسان إلى اختزال الظواهر المعقدة في سبب واحد. فمن الأسهل أن نصدق أن السكري أو السمنة أو أمراض القلب سببها طعام بعينه، بدلا من تقبل أنها أمراض تنشأ من تفاعل طويل بين عوامل وراثية وهرمونية وبيئية وسلوكية، إضافة إلى العمر والنوم والتوتر والنشاط البدني والنمط الغذائي العام.

وقد درس علماء النفس هذا الميل منذ عقود. فعندما يواجه الإنسان ظاهرة معقدة، يبحث عن تفسير بسيط يمنحه شعورا باليقين. وعندما يخاف من المرض، يبحث عن عدو واضح يستطيع لومه.

وهذا ما تستغله منصات التواصل الاجتماعي. عبارات مثل "لا تأكل الخبز"، "ابتعد عن السكر"، "لا تشرب الحليب"، "توقف عن الغلوتين"، تمنح المتلقي يقينا زائفا، وتصنع له عدوا سهلا، وتشعره بأنه اكتشف سرا غاب عن الآخرين.

أما العلم فلا يقدم يقينا مطلقا، بل يتحدث بلغة الأدلة والاحتمالات وحدود المعرفة والاستثناءات. لكن الخوارزميات لا تكافئ التوازن، بل تكافئ الإثارة والخوف والحسم.

هل الخبز الأبيض غذاء مثالي؟

بالطبع لا. فالخبز الأبيض يُصنع من دقيق القمح بعد إزالة النخالة وجنين القمح. فلا يبقى غالبا إلا الجزء النشوي من الحبة. وبدلك يحتوي على ألياف أقل، ويفقد جزءا من الفيتامينات والمعادن والمركبات النباتية الموجودة في الحبوب الكاملة.

لهذا توصي معظم الإرشادات الغذائية بأن تكون

لمعظم الناس، فإنها قد تزيد تهيج الأمعاء أو الألم والانتفاخ والإسهال، وقد ترفع خطر الانسداد لدى بعض المرضى.

في هذه الحالات، يكون الخبز الأبيض، لقلة أليافه، أسهل هضمًا وأكثر احتمالا. ولا يعني ذلك أنه غذاء خارق، ولا أن الخبز الكامل ضار، بل يعني أن الغذاء يجب أن يناسب حالة الشخص.

هل يسبب السكري والسمنة؟

القول إن الخبز الأبيض يسبب السكري لأنه يرفع سكر الدم يتجاهل الفرق بين الاستجابة الطبيعية بعد الطعام والمرضى المزمن. فيعد تناول أي طعام يحتوي على الكربوهيدرات، يرتفع الجلوكوز بدرجات متفاوتة، ثم ينظمه الجسم عبر الإنسولين.

أما السكري من النوع الثاني، فهو مرض يتطور عبر سنوات نتيجة تفاعل معقد بين الاستعداد الوراثي ومقاومة الإنسولين، وزيادة الدهون، وقلة النشاط، والتقدم في العمر، واضطرابات النوم، والبيئة، والعادات الغذائية ككل. لا توجد دراسة تثبت أن الخبز الأبيض في حد ذاته يسبب السكري مباشرة.

نعم، الإفراط في تناول الأطعمة الغنية بالسعرات، ومنها الخبز الأبيض، قد يساهم في زيادة الوزن، وزيادة الوزن ترفع خطر السكري. لكن هذا يختلف عن القول إن شريحة خبز هي سبب المرض.

والأمر نفسه ينطبق على السمنة. فهي لا تنتج عن طعام واحد، بل عن استمرار تناول سعرات تفوق احتياجات الجسم، مع تأثير عوامل وراثية ونفسية وبيئية وهرمونية. ويمكن للخبز الأبيض أن يساهم في زيادة الوزن إذا أكل بكثرة، كما يمكن أن تفعل المكسرات أو التمر أو العصائر الطبيعية أو زيت الزيتون إذا أفرط فيها.

المشكلة في النمط لا في الشريحة

تخيل وجبتين. الأولى: خبز أبيض مع البيض وزيت الزيتون واللبن

السريرية، نجد أن استبدال الحبوب المكررة بالحبوب الكاملة قد يحسن بعض المؤشرات مثل الكوليسترول، والشبع، وصحة الجهاز الهضمي، وربما التحكم في سكر الدم بدرجة محدودة. وهذه فوائد حقيقية، لكنها لا تعني أن الخبز الأبيض غذاء سام.

هل يتحول الخبز إلى سكر؟

هذه من أكثر العبارات انتشارا. وهي تبدأ بحقيقة علمية، ثم تنتهي باستنتاج مضلل. نعم، الخبز الأبيض يحتوي على النشا، والنشا يتحلل أثناء الهضم إلى جلولوز. لكن الأمر نفسه يحدث مع الأرز والبطاطس والمعكرونة والشوفان والبقوليات، بل ومع كثير من الفواكه بعد هضم سكرياتها الطبيعية.

الجسم صُمم ليهضم الكربوهيدرات ويحولها إلى جلولوز، لأنه وقود أساسي لمعظم الخلايا، وخصوصا الدماغ. لذلك ليست المشكلة في أن الخبز يتحول إلى جلولوز، فهذه وظيفة طبيعية للجهاز الهضمي.

السؤال الحقيقي هو: كم نأكل؟ وماذا نأكل معه؟ وما طبيعة الوجبة ككل؟ فشرحية خبز تؤكل مع البيض وزيت الزيتون والخضروات لا تغطي الاستجابة نفسها لشرحية تؤكل مع المربى أو الشوكولاتة القابلة للدهن أو مشروب سكري. الطعام لا يعمل منفصلا عن بقية الوجبة.

هل يلتصق بالأمعاء؟

من أغرب الادعاءات أن الخبز الأبيض يتحول داخل الأمعاء إلى مادة لاصقة تمنع امتصاص الغذاء. ولا توجد أي دراسة تشريحية أو فسيولوجية أو كيميائية حيوية تدعم ذلك. فالخبز يخلط في المعدة بحمض الهيدروكلوريك والإنزيمات الهاضمة، ثم ينتقل إلى الأمعاء حيث يتعرض لإنزيمات البنكرياس والعصارات الهضمية، فتتحلل مكوناته إلى جزيئات صغيرة يمتصها الجسم. إنه يخضع للهضم الطبيعي مثل أي طعام قابل للهضم. أما فكرة تحوله إلى غراء، فهي خرافة غذائية لا علاقة لها بعلم وظائف الأعضاء.

متى يكون الخبز الأبيض أنسب؟

المفارقة أن هناك حالات صحية قد يكون فيها الخبز الأبيض هو الخيار الذي يوصي به الطبيب مؤقتا، وليس الخبز الكامل. وهذا يذكرنا بقاعدة مهمة: لا يوجد طعام صحي لكل الناس، ولا طعام ضار لكل الناس. في بعض أمراض الجهاز الهضمي، مثل داء كرون، أو التهاب القولون التقرحي أثناء النشاط، أو التهاب الروتوج الحاد، أو تضيق الأمعاء، أو بعد بعض العمليات الجراحية، قد يُنصح المريض بجمية قليلة الألياف لفترة محدودة. ورغم أن الألياف مفيدة

الخبوب الكاملة هي الخيار الأول متى أمكن. لأنها توفر أليافا أكثر، وتزيد الشعور بالشبع، وتغذي البكتيريا النافعة في الأمعاء، وترتبط ضمن نظام غذائي متوازن بانخفاض خطر أمراض القلب والسكري وبعض أنواع السرطان.

لكن المشكلة تبدأ عندما نفترض من عبارة صحيحة هي "الخبز الكامل أفضل" إلى عبارة مختلفة تماما هي "الخبز الأبيض ضار أو سام". فالقول إن خيارا ما أفضل من خيار آخر لا يعني أن الخيار الثاني مؤذ بالضرورة. المشي أفضل من الجلوس الطويل، لكن الجلوس ليس مرضا في حد ذاته. وبالمثل، فإن كون الخبز الكامل أكثر فائدة لا يعني أن الخبز الأبيض سبب مباشر للأمراض.

ماذا تقول الدراسات؟

من الأخطاء الشائعة في تفسير الدراسات الغذائية الخلط بين تحسين النظام الغذائي وادانة طعام بعينه. فعندما تقارن الدراسات بين أشخاص يتناولون كميات أكبر من الحبوب الكاملة وآخرين يعتمدون أكثر على الحبوب المكررة، غالبا ما تجد أن الفئة الأولى أفضل صحيا على المدى الطويل.

لكن السؤال الدقيق هو: هل السبب أن الخبز الأبيض ضار؟ أم أن الحبوب الكاملة مفيدة؟ الاستنتاج العلمي الصحيح هو أن استبدال الحبوب المكررة بالحبوب الكاملة قد يكون أكثر فائدة. أما الاستنتاج الخاطئ فهو أن الخبز الأبيض سام أو مسبب مباشر للأمراض.

ومعظم الأدلة في هذا المجال تأتي من دراسات رصدية، وهي مهمة لكنها لا تثبت السببية بشكل قاطع. فالذين يتناولون الحبوب الكاملة غالبا يختلفون عن غيرهم في أمور كثيرة: فهم في المتوسط أكثر نشاطا، وأقل تدخينا، وأكثر تناولا للخضروات والفواكه، وأفضل التزاما بالفحوصات الطبية. لذلك يكرر العلماء قاعدة أساسية: الارتباط لا يعني السببية.

وعندما ننظر إلى التجارب

الخبوب الكاملة هي الخيار الأول متى أمكن. لأنها توفر أليافا أكثر، وتزيد الشعور بالشبع، وتغذي البكتيريا النافعة في الأمعاء، وترتبط ضمن نظام غذائي متوازن بانخفاض خطر أمراض القلب والسكري وبعض أنواع السرطان.

لكن المشكلة تبدأ عندما نفترض من عبارة صحيحة هي "الخبز الكامل أفضل" إلى عبارة مختلفة تماما هي "الخبز الأبيض ضار أو سام". فالقول إن خيارا ما أفضل من خيار آخر لا يعني أن الخيار الثاني مؤذ بالضرورة. المشي أفضل من الجلوس الطويل، لكن الجلوس ليس مرضا في حد ذاته. وبالمثل، فإن كون الخبز الكامل أكثر فائدة لا يعني أن الخبز الأبيض سبب مباشر للأمراض.

لماذا نبحث عن مذنب؟

يميل الإنسان إلى اختزال الظواهر المعقدة في سبب واحد. فمن الأسهل أن نصدق أن السكري أو السمنة أو أمراض القلب سببها طعام بعينه، بدلا من تقبل أنها أمراض تنشأ من تفاعل طويل بين عوامل وراثية وهرمونية وبيئية وسلوكية، إضافة إلى العمر والنوم والتوتر والنشاط البدني والنمط الغذائي العام.

وقد درس علماء النفس هذا الميل منذ عقود. فعندما يواجه الإنسان ظاهرة معقدة، يبحث عن تفسير بسيط يمنحه شعورا باليقين. وعندما يخاف من المرض، يبحث عن عدو واضح يستطيع لومه.

وهذا ما تستغله منصات التواصل الاجتماعي. عبارات مثل "لا تأكل الخبز"، "ابتعد عن السكر"، "لا تشرب الحليب"، "توقف عن الغلوتين"، تمنح المتلقي يقينا زائفا، وتصنع له عدوا سهلا، وتشعره بأنه اكتشف سرا غاب عن الآخرين.

أما العلم فلا يقدم يقينا مطلقا، بل يتحدث بلغة الأدلة والاحتمالات وحدود المعرفة والاستثناءات. لكن الخوارزميات لا تكافئ التوازن، بل تكافئ الإثارة والخوف والحسم.

هل الخبز الأبيض غذاء مثالي؟

بالطبع لا. فالخبز الأبيض يُصنع من دقيق القمح بعد إزالة النخالة وجنين القمح. فلا يبقى غالبا إلا الجزء النشوي من الحبة. وبدلك يحتوي على ألياف أقل، ويفقد جزءا من الفيتامينات والمعادن والمركبات النباتية الموجودة في الحبوب الكاملة.

لهذا توصي معظم الإرشادات الغذائية بأن تكون

الإرهاق الوظيفي .. مؤشرات خفية في المراسلات البريدية تكشفه قبل أشهر!

كشفت دراسة أجرتها شركة "ستاخانوفيتس" الروسية المتخصصة في التحليلات المؤسسية، أن بواذر الإرهاق الوظيفي الحاد يمكن اكتشافها من خلال رسائل البريد الإلكتروني التي يرسلها الموظف.

في الظروف الطبيعية، يتراوح وقت الرد على البريد بين ساعتين وأربع ساعات. أما في حالة الإرهاق النفسي، فيتضاعف إلى

12-8 ساعة، وفي 15% من الحالات قد يتجاوز 24 ساعة. ويعزو الباحثون السبب ليس إلى الكسل، بل إلى انخفاض إنتاج

الامتتان ك "شكرا" و "ممتاز" إلى الثلث. زمن الرد:

أما في مرحلة الإرهاق المزمن، فينخفض طول الرسالة بنسبة 40%، لتتراوح بين 10 و20 كلمة، وتختفي التحية في 78%

وبحسب تحليل البيانات التي جُمعت خلال عام 2026، فإن طول الرسائل الإلكترونية في المراسلات المهنية يرتبط بشكل مباشر بمستوى الإرهاق النفسي للموظف، إذ يتخذ النمط الكتابي شكلا متطرفا؛ إما اختصارا عدائيا مفرطا، أو إطالة فوضوية مفرطة. وأشار المحللون إلى أن هذه التحولات في نمط رسائل البريد الإلكتروني تصبح ملحوظة قبل شهرين إلى ثلاثة أشهر من إدراك الموظف نفسه لحالته، مما يجعل المراسلات أداة إنذار مبكر فعالة لاكتشاف هذه الحالة.



المفردات: قبل شهر واحد من ذروة الإرهاق على الموظف، تزداد نسبة العبارات السلبية في مراسلاته بنسبة 55%، وتتضاعف فيها كلمات مثل "مشكلة"، "مرة أخرى"، "فشل"، "لا فائدة" بنسبة 2.3 مرة، بينما تنخفض كلمات

تفاصيل التغيرات السلوكية: طول الرسالة: في الحالة الطبيعية، يتضمن البريد الإلكتروني تحية، وسياقا، وطبعا محددا، وخاتمة مهذبة، بمتوسط يتراوح بين 60 و120 كلمة (ما يعادل 3 إلى 5 جمل).



حكومة الشارقة

دائرة القضاء



العدد ١٤٨٣٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/١٩

إعلان مدعى عليه للنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية
الدعوى رقم ٢٠٢٠٤٩٦٧ SHCFCOMIS2026 شتاري
 إلى المدعى عليه : محمد شافي بيرواتي محمد شافي بيرواتي
 مجهول محل الإقامة

يتمثل المدعى من عاتكم تحميد أفبر جلسة للنظر في القضية في أسرع وقت ممكن
 (17972.90) درهم والقائدة القانونية بواقع 12% من
 الرسوم المحاسبية - الزام المدعى عليه بدفع الرسوم والصروفات - إعلان المدعى عليه
 بالنجاسة ولائحة الادعاء.

انت مكتب بالحضور، جلسة 2026/8/27 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة
 المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب قلم المدعى عليه رقم (9) شخصيا أو
 بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات
 وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة أيام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور
 رقمها - اعلام - بوسلك مدعى عليه

حرر بتاريخ 2026/8/18

مكتب الخدمات القضائية

 الجمهورية العراقية وزارة التعليم والبحث العلمي	محاكم دبي التسويات الدولية	
70197	العدد ١٤٨٣، بتاريخ ٢٠٢٣/٨/١٩	
	اعلان بالانشر رقم: ٥٧٦/٢٠٢٣/٩٠٤ تاريخ نزاع تعيين خبرة تجاري	الفخ

[illegible]

الحكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI



الإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism



العدد ١٤٨٢٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/١٩

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - تبعين مصفي

اسم الصفي: ايه & ام الانصاري لتدقيق الحسابات

النوع: مكتب رقم 1 2903- ملك سمو الشيخ هزاع بن زايد بن سلطان ال نهيان

المركز التجاري الأول - هاتف: 04-2955588 فاكس: 04-2955598

موجود داخل تمكين الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين الصفي المذكور

أعلاه تصفية بينتسنت للتجارة م.م.و ذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/8/13 والموقع لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/8/13 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى الصفي المعين في مكتبه المكان بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول الخول



العدد ١٤٨٢٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/١٩

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحتلال شركة

اسم الشركة : بيتنست للتجارة د.م.

العنوان : مكتب رقم ٥7 - 07 ملك محمد شهباز خان فياض خان - الخليج التجاري

الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد د.م.م. رقم الرخصة :

1509901 رقم الفيد بالسجل التجاري : 2612502 موجب هذا معلن دائرة الاقتصاد

والسياحة في دبي بأنه تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحتلال الشركة المكونة

أغدا ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/8/13 الموافق 2026/8/13

محكمة دبي بتاريخ 2026/8/13 وعلى من لديه أي اعتراض أو معاملة التقديم إلى

الصفحي المصين إليه & أم الاضرار في تدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 3- 2903-1

الاسم مسوؤم الشراخ بن زايد بن سلطان آل فهيان - المركز التجاري الأول - دبي

04.2955582 فاكس : 04.2955582 مصححيها معه كافة المستندات والأوراق

الثبوتية وذلك خلال (45) يوم من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول




حكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI

وزارة الاقتصاد والتجارة
 Economy and Tourism

الف
 ج
 د

العدد ١٤٨٢٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/١٩

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : السيد/ي لتدقيق الحسابات - ش.م.م
 العنوان : مكتب رقم 703 ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة
 هاتف : 04-2288982 فاكس :

بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور
 أعلاه لتنفيذ اجرو وإما للتجارة ش.م.م. وذلك بموجب قرار محاكم
 دبي بتاريخ 2026/8/17 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ
 2026/8/6 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




الحكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

الوزارة الاقتصادية والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٨٢٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/١٩

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإفحال شركة

اسم الشركة : أجرو وما للتجارة ش.ذ.م.م

العنوان : مكتب J - 0176 - 9 ملك مدينة دبي الصناعية ش.ذ.م.م - شح سبيع

2، الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 1072096 رقم

القييد بالسجل التجاري : 1745497 بموجب هذا إعلان وزارة الاقتصاد والسياحة

في بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإفحال الشركة المذكورة أعلاه

وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/8/17 والموفق في كتاب العدل

محاكم دبي بتاريخ 2026/8/6 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى

المصفي القانوني للتدقيق - الإفحالات - ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 703

ملك محمد سعيد خلف الوكيل - بومسعيد - ديرة - هاتف : 4-2288982 فاكس

مستصحلاً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ

نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

للإقتصاد والتجارة
Economy and Tourism

العدد ١٤٨٣٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/١٩

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : الصواف للتدقيق الحسابات ش.ذ.م.م.
العنوان : مكتب رقم 49 - G06 حاتم محمد وسيم خان محمد وسيم خان - الخليج التجاري
هاتف : -
فاكس : -

THE EXCHANGE

بموجب هذا تعين الإقتصاد والسياسة في بي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه
تصفية جلف تيكست للتجارة العامة ذ.م.م. وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ
2026/7/9 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/7/9 وعلى من
لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي العين في مكتبه الكائن بدبي على
العنوان المذكور أعلاه، مستطباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال
(45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول الخول






حكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI

ALJADID
 للاقتصاد والسياحة
 Economy and Tourism

الجديد

العدد ١٤٨٢٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/١٩

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة : جلف تيكنت للتجارة العامة م.م.

العنوان : مكتب رقم 14 - 11 - 123 - عدد ملك محمد علي جاسم المرزوقي - الفوز الأولى

2026/7/9 - ALMARZOUQI- 14- 11 - رقم التأشير : ذات مسؤولية محدودة - رقم الرخصة

2026/7/9 - رقم القيد بالسجل التجاري : 2015271 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد

والسياحة في يومياته قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ،

وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/7/9 والموفق لدى كاتب القيد محاكم دبي بتاريخ

2026/7/9 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى الضمعي المعين الصواف لتدقيق

الحسابات ش.م.م. العنوان : مكتب رقم 49 - G06 حاكم محمد وسيم خان محمد

وسيم خان - الخليج التجارية THE EXCHANGE - هاتف : فاكس : محمدياً مع كافة

المستندات والأوراق والشؤون خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول





حكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI

للاقتصاد والسياحة
 Economy and Tourism

الفخري

العدد ١٤٨٣٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/١٩

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي: ان بي ان لمراجحة الحسابات ش ذ م م
 العنوان: مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد -
 هافس ، فاكس :

بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه
 تصفية موبيل مدرل لتجارة الطماطخ التزلية شركة الشخص الواحد ذ.م.م. وذلك
 بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/8/12 والوقوف لدى كاتب العدل محاكم
 دبي بتاريخ 2026/8/12 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى
 المصفي العرين 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





الحكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

الاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العجمي

العدد ١٤٨٣٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/١٩

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة: موبيل مدلر تجارة المطابخ المنزلية شركة الشخص الواحد ذ.م.م

المعنوان: رقم مكتب B71 - ملك كابتيلل باونيد - المدينة - ديرة - الشكل القانوني:

شركة ذات مسؤولية محدودة - الشكل الواحد ذ.م.م، رقم الرخصة: 1376934 رقم

القييد بالسجل التجاري: 2345900 بموجب تعين دائرة الاقتصاد والسياحة و

دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك

بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/8/12 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ

2026/8/12 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى القاضي المعين أي إن

مراجعة الحاصلات ش ذ م م المعنوي رقم مكتب 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار

ش ذ م م - بوسعيد - هاتف: فاكس: مصطلحها مع كافة المستندات والأوراق النوبتية وذلك

خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

الإمارة
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

البحرين
Bahrain

العدد ١٤٨٣٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/١٩

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : أن بي ان لمرامجة الحسابات ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للتأمينات ش ذ م م - بور سعيد -
هاتف :
بموجب هذا تعين الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه
تصفية اطلس دايناميك للتجارة ش.م.م. وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ
2026/8/5 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/8/5 وعلى من
لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبته الكائن بدبي على
العنوان المذكور أعلاه، مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال
(45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول الخول

الحكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI



دبي
الاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism



العدد ١٤٨٣٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/١٩

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة : اطلس داتابيك للتجارة ش.ذ.م.
العنوان : مكتب رقم 317 - 518 طابق المستودع الاول ش.ذ.م. - بر دبي - النخول -
التمثيل القانوني : شركة ا د مسؤولية محدودة - الشخص الواحد ذ.م. ، رقم الرخصة :
1253877 رقم الفيد بالسجل التجاري : 2116040 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 2026/8/5 والموافق على كتاب العدل محاكم دبي
بتاريخ 2026/8/5 وعلى علم دبي أي اعتراض أو مطالبة للتقدم إلى الضفي المحين ان
يبي ان لمراجعة الحسابات ش ذ م ه العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان
للاستثمار ش ذ م ه ، بومسعيد - هاتف : فاكس : مصطلحاً معه كافة المستندات والأوراق
الموثوقة والبيانات خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

 **حكومة دبي**
GOVERNMENT OF DUBAI

 **اقتصاد والسياحة**
Economy and Tourism

 **الغرفة التجارية**

العدد ١٤٨٣٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/١٩

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي: أن بي أن لمراجعة الحسابات ش ذ م م

العنوان: مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد -

هاكس: فاكس:

موجود بما تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية اف او ايه للتجارة العامة ش.م.م. وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/8/4 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/8/4 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






العقد ١٤٨٣٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/١٩
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإنحلال شركة
اسم الشركة: افادو ايه للتجارة العامة ذ.م.م
العنوان : مكتب رقم 02 - 1905 ملك عباس جواد قريض خان - بربري - الخليج التجاري - الشكल الطائفي - شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد ذ.م.م ، رقم
الرخصة : 1029622 رقم القيد بالسجل التجاري : 2241208 بموجبها تعلن دائرة
الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة
المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محكم بين بتاريخ 2026/8/4 والموافق لدى كاتب
العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/8/4 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى
المحضي العرين ان بي ان لمراجعة الحسابات ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 404 ملك
مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بر سعيد - هاتف : فاكس : مصطلحاً معه كافة
المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول



الجمهورية العربية السورية
DUBAI COURT

محاكم دبي

محكمة الاستئناف



محكمة دبي
DUBAI COURT

70197

العدد ١٤٨٣٥ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/١٩

مذكرة إعلان بالنشر (استئناف)

في الاستئناف رقم ٢٠٠٧/٢٠٢٣/٢٠٠٠ استئناف مدني

الغفر

المطوّرة، في دائرة إدارة الدعاوي الاستئنافية السابعة رقم ٨٥٨

موضوع الاستئناف : استئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم: ٢٠٢٤/٢٠٢٣ مدني والرسوم والصاريف والاعتاب.

المستأنف: لورين مايكل ناستوريكا

عنوانه: الامارات - دبي - القرموه - شارع رقم ١٠٤ - بناية بوشقر - بلوك B - الدور الثالث - مكتب رقم ٣٠٢ - هاتف رقم ٥٧٨٨٠٣٨٠ - الفاكس رقم ٥٧٨٨١٢٦٢٢٩

وميلته: فهد عبيد الله قمبر محمد

الطوبى ابلانه - ١- كارل غايستش - صفتة - مستأنف صده

موضوع الإعلان : قد أستاذت الفراق/ الحكم الصادر بالدعوى رقم: ٢٠٢٤/٢٠٢٣ مدني. وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٣/٨/٢٤ الساعة ٩:٠٠ ببقاعة التقاضي من بعد، وعليه يقتضى حضوركم او من يمثلكم قانونيا وفي حالة تخلفكم ستجري محاكمتكم غيابيا.

رئيس القسم

[illegible][illegible]



محكمة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

70197

العدد ١٤٨٣٥ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/١٩

إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

١٣٩٧/٢٠٢٦/٢١١ تنفيذ عقاري



تفاصيل الإعلان بالنشر

١/٧ - زينث كابتال اند ديزاين ش.م.د. - منطقة حرة

مجهول محل الإقامة

بما ان/داويت شيبرو بيليتي

قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد بالسند

التنفيذى وسداد المبلغ المتخذ به وقدره (٢٤٧٢٩٩,٥) الى طالب التنفيذ او خزينة

المحكمة بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 ايام من تاريخ نشر

الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستسخذ الاجراءات القانونية بحكمكم .

رئيس الشعبة

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

 حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI

للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

الفرع

 حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI	
---	---

للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

الفرع

 حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI	
---	---

للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

الفرع

 حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI	
---	---

للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

الفرع

 حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI	
---	---

للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

الفرع

 حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI	
---	---

للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

الفرع

 حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI	
---	---

للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

الفرع

 حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI	
---	---

للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

الفرع

 حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI	
---	---

محاكم دبي
التسويات الودية

 حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI	
---	---

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

 حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI	
---	---

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

 حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI	
---	---

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

 حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI	
---	---

للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

الفرع

 حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI	
---	---

للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

الفرع

 حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI	
---	---

للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

الفرع

 حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI	
---	---

للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

الفرع

 حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI	
---	---

للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

الفرع

 حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI	
---	---

للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

الفرع

 حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI	
---	---

للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

الفرع

 حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI	
---	---

للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

الفرع

 حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI	
---	---

للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

الفرع

 حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI	
---	---

للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

الفرع

منوعات الفن 27



غادة إبراهيم تنضم إلى فريق فيلم «الفيل ع الدريفيل»

انضمت الفنانة غادة إبراهيم لفريق فيلم "الفيل ع الدريفيل" بطولة الفنان أحمد فهمي وأسماء جلال، في أول تعاون سينمائي بينهما، وتدور أحداثه في إطار كوميدي يمزج بين الفانتازيا والكوميديا . الفيلم بطولة أحمد فهمي، أسماء جلال، حاتم صلاح، وبيومي فؤاد، إضافة إلى عدد كبير من ضيوف الشرف ومن تأليف شريف الليثي وإخراج أحمد عبد الوهاب . وكان صناع «الفيل ع الدريفيل» قد بدأوا تصوير الفيلم، حيث يجمع العمل أحمد فهمي وأسماء جلال، وسط تحضيرات مكثفة لانتهاه من التصوير خلال الفترة المقبلة، تمهيدا لطرحة في دور العرض. وتدور أحداث الفيلم في إطار يجمع بين الكوميديا والمواقف الاجتماعية، بينما يراهن صناعه على الكيمياء بين أحمد فهمي وأسماء جلال، إلى جانب مشاركة مجموعة من النجوم. غادة إبراهيم، أحمد فهمي، أسماء جلال، فيلم الفيل ع الدريفيل، أخبار الفن وكان آخر عمل سينمائي شاركت فيه غادة إبراهيم هو فيلم "فاصل من اللحظات اللذيذة" بطولة الفنان هشام ماجد وهنا الزاهد إخراج أحمد الجندي .



حلمي وصول المسرح لكل محافظات مصر سامح حسين: "بوكس العيلة" بداية مشروع

في وقت يبحث فيه المسرح عن طرق جديدة لاستعادة جمهوره، اختار الفنان سامح حسين أن يخوض تجربة مختلفة لا تكتفي بتقديم عرض مسرحي، وإنما تسعى إلى جعل المسرح متاحًا أمام أكبر شريحة ممكنة من الجمهور، ومن هنا جاءت مسرحية "بوكس العيلة" لتكون أولى خطوات مشروعه "المسرح للجميع"، الذي يضع الوصول إلى مختلف محافظات الجمهورية هدفًا أساسيًا له، مع تقديم عروض بأسعار مناسبة وفي أماكن توفر للجمهور تجربة مشاهدة متكاملة.

وأكد سامح حسين، في تصريحات خاصة لـ"موقع القاهرة الإخبارية"، أن "بوكس العيلة" ليست مجرد مسرحية جديدة، وإنما تمثل الانطلاقة الأولى لمشروع فني وثقافي أكبر، موضحًا أنه يسعى من خلاله إلى إعادة الجمهور إلى المسرح، والوصول بالعروض إلى المناطق والمحافظات التي قد لا تتوافر فيها فرص كافية لمشاهدة المسرحيات. وأوضح أن من أهم أهداف المشروع تقديم تذاكر بأسعار أقل من المعتاد، حتى يتمكن أكبر عدد من الأسر والجمهور من حضور العروض، فضلًا عن نشر ثقافة المسرح وعودة الأهالي لاصطحاب أولادهم والذهاب للمسرح مثل السابق، متعة وترفيه وتسليية وتنوير وتوعية. وعن ردود الفعل على العرض، قال سامح حسين إن الإقبال "أكثر من ممتاز" والجمهور مستمتع بالعرض، لافتًا إلى أن الحجوزات تسير بشكل جيد جدًا، إلى جانب تلقيه عروضًا لتقديم المسرحية في عدد من المحافظات، وهو ما يراه مؤشرًا إيجابيًا على نجاح الفكرة وقابلية انتقالها إلى جمهور أوسع. وشدد على أن "بوكس العيلة" لن تكون العمل الوحيد ضمن مشروعه "المسرح للجميع"، مؤكدًا أن الفكرة تقوم على تقديم مجموعة متنوعة من العروض المسرحية، وأن هدفه الأساسي هو التجول بهذه الأعمال في مختلف أنحاء الجمهورية. وقال: "لن تقتصر المبادرة على عمل واحد، وإنما سيكون هناك أكثر من عرض مسرحي، وهدف أن أطوف بها جميع محافظات مصر". وأكد سامح حسين أنه لا يضع سقفًا زمنيًا للمشروع، مشيرًا إلى أنه يرغب في الاستمرار في تقديم أعمال جديدة طالما سمحت له الظروف بذلك، مضيفًا: "ليس هناك موعد لانتهاه المشروع، أكملته في أن تتوسع المبادرة خلال الفترة المقبلة، وأن تصبح عروضها حاضرة في مختلف محافظات الجمهورية، بما يعيد المسرح إلى الجمهور ويمنح العائلات فرصة أكبر للاستمتاع بالفن.



بعد 10 سنوات . تفاصيل الجزء الثاني من «نيللي وشريهان»

إلى التعاون من أجل حل لغز "ميكي" والوصول إلى ميراث جدهما "مكاوي أبو الخير". وخلال رحلة البحث عن الميراث، تخوض نيللي وشريهان سلسلة من المغامرات والمواقف الكوميديا، في إطار جمع بين الكوميديا والتشويق، وهو ما أسهم في ارتباط الجمهور بال شخصيتين وتحقيق المسلسل نجاحا واسعا وقت عرضه.

عُرض ضمن موسم رمضان 2016، وحقق وقتها نجاحا جماهيريًا لافتًا، وقدم دنيا وإيمي سمير غانم في إطار كوميدي جمع بين المغامرة والمواقف الطريفة. ودارت الأحداث حول ابنتي العم "نيللي" و"شريهان"، إذ جسدت دنيا شخصية فتاة ثرية ومدللة، بينما قدمت إيمي شخصية فتاة بسيطة، وتضطرران



الأول، أكد أحمد السبكي أن تقديم أجزاء جديدة من الأعمال الناجحة ليس أمرًا غريبًا، لافتًا إلى أن الدراما والسينما شهدتا العديد من التجارب التي عادت بأجزاء جديدة بعد سنوات من تقديم الأجزاء الأولى. وقال: "ليس أمرًا غريبًا، وسبق أن قدمنا أعمالا من أجزاء، سواء في الدراما من خلال مسلسل رمضان كريم، أو في السينما مثل فيلم شقو، الذي نعمل حاليًا على تقديم جزء ثانٍ منه".

مصير أدوار سمير غانم ودلال عبدالعزيز وحول مصير الشخصيات المرتبطة بالفنانين الراحلين سمير غانم ودلال عبدالعزيز، شدد "السبكي" على أن الجزء الجديد لن يشهد إسناد أدوارهما إلى فنانين آخرين، مؤكدًا أن صناع العمل اختاروا تقديم حكاية جديدة بأبطال جدد، دون محاولة استبدال الشخصيات التي ارتبطت بهما. وأكد أن الجزء الثاني سيعتمد على أحداث وشخصيات جديدة، مع استمرار دنيا وإيمي سمير غانم في البطولة.

حقيقة مشاركة محمد سلام وعن الجدل المثار حول مشاركة الفنان محمد سلام في الجزء الثاني، أوضح أحمد السبكي أن الحديث عن انضمامه إلى فريق العمل سابق لأوانه، خاصة أن المشروع لا يزال في مرحلة الكتابة. وقال: "ما زال العمل في مرحلة الكتابة، ولم نستقر بعد على باقي فريق العمل، ولم نتأكد مشاركة محمد سلام حتى الآن".

قصة الجزء الأول وكان الجزء الأول من مسلسل "نيللي وشريهان"

وأكد المنتج أحمد السبكي أن بطلتي العمل، دنيا وإيمي سمير غانم، تعاقدتا بالفعل على تقديم الجزء الثاني، موضحًا في تصريحات خاصة لـ"القاهرة الإخبارية" أن السيناريو يكتبه كريم يوسف، وإخراج أحمد الجندي. وأوضح السبكي أن الجزء الثاني يتكون من 30 حلقة، وأن العمل لن يكون امتدادًا تقليديًا لأحداث الجزء الأول، وإنما يقدم قصة جديدة وشخصيات جديدة وأبطالًا مختلفين، مع الاحتفاظ بالشخصيتين الرئيسيتين اللتين ارتبط بهما الجمهور منذ عرض المسلسل للمرة الأولى.

لماذا يعود المسلسل بعد 10 سنوات؟ وعن سبب اتخاذ قرار تقديم جزء ثانٍ من "نيللي وشريهان" بعد مرور عقد كامل على عرض الجزء

بعد مرور نحو ١٠ سنوات على النجاح الذي حققه مسلسل "نيللي وشريهان"، تعود شخصيتا نيللي وشريهان إلى الشاشة من جديد في موسم رمضان ٢٠٢٧، في جزء ثانٍ يحمل ملامح مختلفة من حيث الأحداث والأبطال، مع استمرار دنيا وإيمي سمير غانم في تقديم الشخصيتين الرئيسيتين.



الفكر

كيف تخفض الكوليسترول الضار دون أدوية؟



عنصرًا أساسيًا، إذ يوصى بممارسة ما لا يقل عن 150 دقيقة أسبوعيا من النشاط البدني المعتدل، مثل المشي السريع أو السباحة، إلى جانب حصتين أسبوعيا من التمارين عالية الشدة». وأضافت أن هذه الإجراءات مجتمعة تسهم بشكل كبير في الحد من خطر الإصابة بتصلب الشرايين ومضاعفاته، مؤكدة أن التقييم الدقيق للمخاطر واختيار العلاج المناسب أو تعديله يتطلبان استشارة طبيب مختص. وأشارت إلى أن ارتفاع مستوى الكوليسترول الضار نادرا ما يحدث بصورة مفاجئة، بل يكون عادة نتيجة مجموعة من العوامل، تشمل قلة النشاط البدني، والنظام الغذائي الغني بالدهون، والتدخين، وتناول الكحول، وبعض الأدوية، فضلا عن عدد من الحالات المرضية، مثل قصور الغدة الدرقية، الذي يؤدي إلى انخفاض إنتاج الهرمونات وإبطاء عملية الأيض، إضافة إلى أمراض الكلى والسكري. كما قد تلعب العوامل الوراثية دورا في ارتفاع مستوى الكوليسترول.

تؤكد الدكتورة يكاترينا باوكوفا، أخصائية أمراض القلب، أن اتباع نظام غذائي صحي، وتجنب الأطعمة الدهنية والمُدخنة، مع ممارسة الرياضة بانتظام، يساعد على خفض الكوليسترول الضار. وأوضحت أن الكوليسترول مادة دهنية ضرورية لعمل الخلايا، كما يدخل في تصنيع فيتامين D والهرمونات الجنسية. وينتقل في الدم عبر نوعين من البروتينات الدهنية: البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة (LDL) المعروفة بالكوليسترول الضار، والبروتينات الدهنية عالية الكثافة (HDL) المعروفة بالكوليسترول النافع. وعندما يرتفع مستوى كوليسترول LDL، يترسب على جدران الأوعية الدموية، ما يزيد من خطر الإصابة بتصلب الشرايين، واحتشاء عضلة القلب، والسكتة الدماغية. وقالت، «يجب أولا مراجعة النظام الغذائي، من خلال تقليل استهلاك منتجات الألبان كاملة الدسم، واللحوم الدهنية، والنشاق، والأحشاء، وصفار البيض، واستبدالها باللحوم قليلة الدهن، والخضراوات، والفواكه، والحبوب الكاملة. كما يعد النشاط البدني

دراسة: تقليل السكر في أول 1000

يوم من الحياة يخفض خطر ألزهايمر

توصلت دراسة حديثة إلى أن تقييد السكر في الألف يوم الأولى من الحياة يرتبط بانخفاض ملحوظ في مخاطر الإصابة بأمراض الدماغ والعقل، وعلى رأسها ألزهايمر، في مراحل العمر المتقدمة. وكشفت الدراسة الجديدة أن تقليل استهلاك السكر خلال فترة الحمل حتى عمر السنتين، قد يخفض خطر الإصابة بمرض ألزهايمر بنسبة تصل إلى 46%، كما يقلل من مخاطر الاكتئاب والقلق والخرف بشكل عام. وتشير النتائج أيضا إلى أن بعض الفوائد الصحية قد تبدأ حتى قبل الولادة.

واستندت الدراسة، التي نشرتها مجلة npj Aging، إلى ظاهرة طبيعية فريدة وفرتها الحرب العالمية الثانية، حين كانت المملكة المتحدة تفرض نظام تقنين صارم على السكر.

فخلال تلك الفترة وبعدها بعدة سنوات، لم يكن الأطفال دون سن الثانية يحصلون على حصة من السكر. ولكن بعد انتهاء سياسة التقنين في سبتمبر 1953، تضاعف استهلاك البالغين للسكر تقريبا.

وقد استغل الباحثون هذه الظروف الطبيعية لإجراء دراستهم، لأنه من غير الأخلاقي تقييد غذاء طفل عمدا في تجربة علمية. فقام فريق من الباحثين في الصين بتحليل السجلات الصحية لـ60394 شخصا ولدوا بين عامي 1951 و1956، والمسجلين في البنك الحيوي البريطاني، وهو قاعدة بيانات طبية ضخمة.

وقسم الباحثون المشاركين إلى ثلاث مجموعات: الأولى تعرضت للتقنين أثناء وجودها في الرحم فقط، والثانية أثناء وجودها في الرحم والطفولة المبكرة معا، والثالثة كانت مجموعة ضابطة لم تخضع للتقنين في أي من الفترتين.

وأظهرت النتائج أن من تعرضوا لتقييد السكر في الألف يوم الأولى كانوا أقل عرضة للإصابة بالخرف بنسبة 27%، وبألزهايمر بنسبة 46%، وبالقلق بنسبة 20%، وبالاكتئاب بنسبة 11%، مقارنة بالمجموعة الضابطة. ولم يراي تأثير على مرض باركنسون.

كما حلل الباحثون صور الرنين المغناطيسي لـ9053 شخصا من المشاركين، ووجدوا أن أدغة من تعرضوا للتقنين كانت تبدو أصغر سنا بمعدل 0.39 سنة من المتوقع، كما كانت بعض المناطق المرتبطة بالذاكرة والإدراك، مثل الحصين والمهاد، أكبر حجما.

ويشير فريق البحث إلى أن هذه النتائج تدعم وجود ارتباط بين التغذية المبكرة وصحة الدماغ على المدى الطويل، لكنهم يؤكدون أن هناك حاجة لمزيد من الدراسات على مجموعات سكانية حديثة لتأكيد هذه النتائج، ويشددون على ضرورة تكرارها قبل تحويلها إلى توصيات صحية أو سريرية.



الممثلة وعارضة الأزياء الفرنسية إستييل ليفيبور لدى وصولها لحضور حفل موناكو الخيري السنوي السابع والسبعين. «ا ف ب»

قرأت لك

زيت النعناع



اكتشف علماء جامعة كاشان الإيرانية للعلوم الطبية، أن زيت النعناع يمكن أن يخفف الألم ويحسن جودة النوم لدى المرضى بعد عمليات القلب الجراحية.

وتشير مجلة British Medical Journal

إلى أن العمليات القلب هي عملية خطيرة تتطلب إجراء شق في عظم القص ودعم عملية التنفس ميكانيكيا. وهذان العاملان مرتبطان بشعور المريض بألم حاد وشديد و بالإجهاد و الأرق. ويسمح استخدام مسكنات الألم بالتعالج بصورة أسرع ويخفض من خطر حدوث مضاعفات ما بعد العملية الجراحية. ولكن من جانب آخر لا يجبد استخدام الادوية المسكنة لفترة طويلة. لذلك يسعى الباحثون إلى إيجاد وسيلة تخفف الألم دون أن يكون لها آثار جانبية.

وقد أجرى العلماء الإيرانيون تجربة شارك فيها 64 متطوعا بالغا قسموا إلى مجموعتين خضعوا جميعهم لعملية جراحية في القلب. وصف الباحثون للمجموعة الأولى زيت النعناع الطيار 0.1 ملليلتر(10 بالثة زيت) يعطى لهم عبر جهاز التنفس. وبالإضافة إلى ذلك استنشقوا الزيت العطري من خلال أجهزة الاستنشاق. أما لعلاج أفراد المجموعة الثانية فقد استخدم الباحثون الماء العادي. وكان أفراد المجموعتين متناظرين من حيث العمر والوزن ونوع العملية الجراحية ومدة التخدير العام ومستوى تخفيف الألم.

سؤال وجواب

• من اكتشف كريات الدم الحمراء؟

-مالبيغي

• من مكتشف طريقة تجفيف الحليب؟

- بارمانتبه

• من اكتشف التخدير بالكولفورم؟

-سمبسون

• من اكتشف البنزين ؟

-كيكول

• من اكتشف أمريكا ؟

- كريستوف كولومبوس

هل تعلم؟

- هل تعلم أن شجرة السنديان (البلوط الضخمة) تمثل البيئة الملائمة لعدد كبير من الأنواع الحيوانية. ففيها ثلاثة مواطن منفصلة: الجذور والجذع والأغصان. بين الجذور يعيش عدد كبير من الحيوانات التي تفيد الشجرة إلى حد بعيد منها الديدان التي تهوي التربة بالبحور التي تحفرها، ويشكل الجذع موطناً للحشرات بالدرجة الأولى وتبني السناجب والعصافير أوكارها داخل الجذوع المجوفة. أما الأغصان فهي أغنى مواطن الشجرة وتؤوي الدبابير والفراشات والعناكب وأنواعا مختلفة من الطيور.
- هل تعلم أن الموطن الأصلي للأناناس هو في منطقة شرق آسيا. وأن الموطن الأصلي لحيوان الشينشلا موجود في أمريكا الجنوبية وأن الموطن الأصلي للشعب النورماندي موجود في اسكتلندا.
- هل تعلم إن البكاء والابتسام والضحك هي طرق الإنسان للتعبير عن مشاعر معينة، وأنه لا يمكن لأي حيوان أن يستعمل هذه الطريقة للتعبير عن شعوره، فالحيوان له طريقته الخاصة للتعبير عن الألم، وتختلف هذه الطريقة من حيوان إلى حيوان. وهي تتراوح بين إصدار الأصوات والحركة والتصرف العام.
- أما البكاء فهو ينتج عادة عند الإنسان انهيار الدموع. أما عند الحيوان فذلك لا يحدث.. وهذا لا يعني أن الحيوان لا ينتج الدموع، فهو ينتج الدموع لغسل تغذية العين. والضحك أيضاً ظاهرة إنسانية وليست حيوانية، مع أن بعض الحيوانات قد تعطيك انطباعاً بأنها تضحك لكنها بالحقيقة لا تفعل ذلك كما يفعله الإنسان. فالإنسان يقوم بذلك نتيجة تحليل لأمر معين بالدماغ وهذا ما لا تستطيع الحيوانات فعله.

قصة الخراف الأذكيا

وقف اربعة خراف يتعاركون على الطعام القليل الذي امامهم كل منهم يريد ان يأكله وحده فعلا صياحهم وتسابكت قروونهم كل منهم يريد ان تكون الغلبة له.. فصرخ احدهم بأن يحتكموا إلى اقرب من يمر بهم ووافق الجميع على ذلك وانتظروا فمر عليهم الثعلب، نظروا له ونظر اليهم وعرف ان بينهم شيئا فقال ما بالكم هل هناك امر ما؟ فقال: اولهم تريدك ان تحكم بيننا من منا يأكل هذا الحشيش فهو قليل ولا يكفى الا لواحد فقط، فقال الثعلب يأكله الزعيم منكم.. فقالوا ليس بيننا زعيم. قال حسنا دعوني افكر، جلس الثعلب يفكر في امر ما.. ثم قال سأتمشى قليلاً.. لا تذهبوا فأنما اعتدت ان افكر وانا اتمشى.. غاب عنهم دقائق ثم عاد وقال: لتتفرقوا وليختبأ كل واحد فيكم في مكان، ثم سادور حول نفسي وانا مغضم العينين بضع مرات وعندما اقف سيقوم الذي في قبالة رأسي بأكل الحشيش كله، فقال اضخمهم امنحنا لحظة للتفقق واخذ اصحابه وابتعدوا عن الثعلب، ثم قال اشم رائحة خيانة واشم رائحة الذئب النتنه، ولو اختبأ كل واحد منا في مكان فمن الممكن ان ينهشنا واحدا تلو الآخر، ولكن نحن معاً نستطيع ان نقف امام الثعلب والذئب ما رأيكم؟، فقال احدهم: نعم اتفق معك فلنقتضي عليهما قبل ان يقضيا علينا.. خرج الجميع وقال اضخمهم للثعلب، وافئنا، اغضض عيناك وسندور حولك ثم نخبئ ننتظر منك الخير الكثير فضحك الثعلب، وقال سأصرخ على من اراد امام عيناى عندما اتوقف عن الدواران.. هيا .. وقف الثعلب واغضض عينيه وخبئاً الخراف بعد ان انتزع احدهما بضع شعيرات من صوف صاحبه وألقى بها فوق بضع شعيرات قصيرة، بدأ الثعلب يدور ويدور حتى تعب ثم توقف وفتح عيناه فوجد كمية من الشعيرات الصوف بين الشجيرات فأخذ يقترب وهو يقول هنا بين هذه الشجيرات خروف هو من سيأكل الحشيش وفي الحال قفز بين الشجيرات وجاء الذئب مسرعاً وقفز ايضا بين الشجيرات ولكنه لا يدري ان الثعلب قفز قبله فقلته خروفا تحته فقتض منه قزمة كبيرة فصرخ الثعلب متألماً بشدة وهو يقول هذا انا يا صديقي.. انا الثعلب حبيبيك، وقبل ان يفيق الذئب كانت الخراف الأربع قد اجتمعوا عليهم نطحاً بقروونهم فأوسعوهم ضرباً وفر الثعلب والذئب ووقف الخراف الأربعة يضحكون على ما حدث وهم يتناولون الحشائش معاً.

مساحة للتلوين

