



حمية "الكينز" .. الحد من تناول الكربوهيدرات، والإكثار من تناول البروتينات والدهون



ص 22 «العين للتمور» يواصل فعالياتته ويتوج الفائزين بمزاينة «الخلاص»

ص 27 مارينال سركيس: المشاركة في الأعمال المعرّبة لا تعني التقليد

قطة تسقط طائرة «درون» عسكرية

أظهر مقطع فيديو انتشر على مواقع التواصل الاجتماعي، قطة ريفية وهي تسقط طائرة مسيرة أوكرانية بضربة واحدة قوية. ولم يتم تحديد مكان وقوع الحادث بدقة، ولكن ظهر في الفيديو أنه وبعد ضربة القطة، فقدت الطائرة توازنها واصطدمت بعمود كهربائي قريب ثم تحطمت. وقالت وسائل إعلام أوكرانية نقلا عن مصادر محلية، أن هذا الحادث وقع خلال اختبار للطائرة المسيرة داخل أوكرانيا.

ماذا قال باركر في أول تقرير بعد اقترابه القياسي من الشمس؟

أكدت وكالة ناسا أن مسبارها "باركر" في حالة "صحية" جيدة بعد تسجيله أقرب نقطة له على الإطلاق من سطح الشمس في 24 ديسمبر 2024. وأفاد المسبار بأن جميع أنظمتة وأجهزته العلمية تعمل بشكل طبيعي، بما في ذلك جمع بيانات علمية أثناء دورانه حول الشمس. وحقق المسبار إنجازاً جديداً بتحطيم رقمه القياسي السابق، إذ اقترب بمسافة 3.8 مليون ميل فقط من سطح الشمس، وانطلق بسرعة 430 ألف ميل في الساعة، وهي أسرع سرعة وصل إليها جسم من صنع الإنسان في التاريخ. واستقبل مركز العمليات التابع للمختبر الفيزيائي التطبيقي بجامعة جونز هوبكنز في ماريلاند إشارة من المسبار مساء الخميس، 26 ديسمبر، تؤكد نجاحه في اجتياز اللقاع مع الشمس بسلا.

وأظهرت بيانات التتبع التي بدأ المختبر في استقبالها في 1 يناير أن المسبار نفذ جميع الأوامر المبرمجة في أجهزة الحاسوب الخاصة به قبل المرور بالقرب من الشمس، وأن أدواته العلمية كانت تعمل خلال الرحلة. ومن المقرر أن يستمر إرسال البيانات عبر شبكة الفضاء العميق التابعة لناسا حتى يوم الخميس المقبل، بينما سيبدأ إرسال البيانات العلمية الشهر الجاري، عندما يكون المسبار في وضعية أفضل لإرسال البيانات بعدلات أعلى. يُذكر أن مسبار باركر يهدف إلى دراسة النظام الشمسي وتأثيره على الحياة اليومية للأرض كجزء من برنامج "العيش مع نجم" التابع لناسا، والذي تديره مركز جودارد لرحلات الفضاء في ماريلاند.

المشي لحرق دهون البطن العنيدة. . فوائد لا تحصى

لا شك أن دهون البطن عنيدة وفي معظم الأوقات يعتقد الأشخاص أن التمارين المكثفة هي ما يحتاجون إليه للتخلص منها. لكن وفق موقع Health Shots، فإن أنشطة بسيطة مثل المشي يمكن أن تؤدي إلى فقد سنتيمترات إضافية حول البطن. حيث قد تكون نزهة قصيرة في حديقة هي ما يحتاج إليه المرء لتقليل دهون البطن.

إن رياضة المشي هي شكل بسيط وفعال من التمارين التي تساعد على فقدان الدهون الزائدة في منطقة البطن.

علاوة على ذلك، تعد نشاطاً منخفض التأثير يمكن لأي شخص المشاركة فيه، بغض النظر عن العمر أو مستوى اللياقة البدنية. ويساعد المشي على حرق السعرات الحرارية وتعزيز عملية التمثيل الغذائي، وكلاهما ضروري لفقدان الوزن. كما أنه يعزز صحة القلب والأوعية الدموية، ويقوي العضلات، ويقلل من التوتر.

فيما يلي عدد من فوائد ممارسة المشي:

1. حرق السعرات الحرارية إن المشي في الصباح يساعد على حرق السعرات الحرارية، وبالتالي فإنه نشاط فعال لتقليل دهون البطن. توصلت دراسة، نُشرت في الدورية الغربية للطب، إلى أنه أثناء المشي، يستخدم الجسم الطاقة المخزنة على شكل سعرات حرارية لتغذية الحركة. وكلما قام الشخص لمسافات أطول أو فترات أكثر، حرق سعرات حرارية أكثر. مما يؤدي إلى انخفاض تدريجي في الدهون الكلية في الجسم، بما يشمل دهون البطن العنيدة التي غالباً ما تقاوم النظام الغذائي التقليدي وأساليب التمارين الرياضية.

من خلال دمج المشي المنتظم في الروتين اليومي، يمكن زيادة استهلاك السعرات الحرارية وتسريع رحلة فقدان الوزن.

2. تعزيز عملية التمثيل الغذائي يعد المشي المنتظم وسيلة فعالة لتعزيز عملية التمثيل الغذائي، وهو المحرك الذي يحرق عملية حرق السعرات الحرارية في الجسم. يقول خبير اللياقة البدنية ماهيش غانيكار: "عندما يشارك الشخص في نشاط بدني منتظم، مثل المشي، يستجيب جسمه عن طريق زيادة معدل الأيض"، ما يعني أن جسمه سيصبح أكثر كفاءة في حرق السعرات الحرارية حتى أثناء عدم تحركه بنشاط. إن ارتفاع معدل التمثيل الغذائي يعني حرق المزيد من السعرات الحرارية، مما يجعل من السهل فقدان الوزن والبقاء في صحة جيدة.
3. تقليل الشعور بالتوتر يعد المشي وسيلة ممتازة للاسترخاء وتخفيف التوتر، مما يمكن أن يفيد محيط الخصر بشكل غير مباشر. فعندما يشعر الشخص بالتوتر، يفرز جسمه الكورتيزول، المعروف أيضاً باسم "هرمون التوتر". يمكن لمستويات الكورتيزول المرتفعة أن تعزز تخزين الدهون في البطن. ويمكن للمشي المنتظم أن يساعد على التحكم في التوتر، وخفض مستويات الكورتيزول، وخلق بيئة أكثر ملاءمة لفقدان الدهون.
4. تحسين حساسية الأنسولين يمكن للمشي أن يحسن بشكل كبير حساسية الجسم للأنسولين، وهو الهرمون الحيوي المسؤول عن التحكم في نسبة السكر في الدم. توصلت دراسة، نُشرت في دورية

علم النفس التطبيقي، إلى حساسية الأنسولين المحسنة تتيح للجسم استخدام الجلوكوز كمصدر للطاقة بشكل أكثر كفاءة، مما يقلل من احتمالية تحويل الجلوكوز الزائد وتخزينه على شكل دهون، خاصة حول منطقة الوسط. يعمل المشي المنتظم على تحسين استجابة الخلايا للأنسولين، ما يؤدي إلى التحكم بشكل أفضل في الجلوكوز وتقليل خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.

– كيفية المشي لتقليل دهون البطن

1. زيادة الشدة: لتحقيق أقصى قدر من تمرين المشي، يجب استهداف وتيرة سريعة ترفع معدل ضربات القلب والتنفس. يمكن التبديل بين فترات المشي عالي الكثافة، حيث يدفع الشخص نفسه، وفترات التعلأ منخفضة الشدة. يمكن أن يؤدي أسلوب التدريب المتقطع هذا إلى زيادة حرق السعرات الحرارية والمساعدة في تقليل دهون البطن.
2. زيادة المدة: ينبغي العمل على ممارسة المشي السريع لمدة 30 دقيقة معظم أيام الأسبوع. يراعى زيادة مدة المشي تدريجياً كلما أصبح الشخص أكثر لياقة. إنها واحدة من أكثر التقنيات فعالية للمشي للتخلص من دهون البطن. كما يؤدي المشي السريع إلى رفع معدل ضربات القلب وحرق السعرات الحرارية والتخلص من دهون البطن.
3. تحسين الوضعية: يجب الالتزام بممارسة المشي مع توجيه الكتفين إلى الخلف مع الحفاظ على تأرجح الذراعين بشكل طبيعي. تهدف الوضعية الجيدة إلى تشغيل العضلات الأساسية، مما يساعد على شد وتقوية منطقة الوسط. تعمل تقنية المشي الصحيحة على تحسين الشكل العام، ما يساهم في تمرين أكثر فعالية وزيادة حرق السعرات الحرارية.
4. زيادة المقاومة: يمكن استخدام أوزان الكاحل أو أوزان المعصم لزيادة شدة التمرين. إذا كان الشخص يسعى إلى تقليل دهون البطن، يمكنه حمل حقيبة ظهر ثقيلة أثناء المشي. تعمل أوزان الكاحل والمعصم على زيادة المقاومة، مما يجبر العضلات على العمل بجهد أكبر، ما يؤدي إلى حرق السعرات الحرارية وفقدان الدهون بشكل سريع. تعمل حقيبة الظهر الموزونة أيضاً

ما سبب النمو الأسرع للشعر والأظافر لدى البعض؟

طوال التاريخ البشري المسجل، لعب الشعر والأظافر دوراً مهماً في الإشارة إلى هوية الشخص ومكانته الاجتماعية، حتى يمكن القول إن هذا النوع من العناية يفصل بين رجل الكهف ورجل الأعمال. وقد تساءلت ورقة بحثية جديدة من جامعة نيو ساوث ويلز في أستراليا، عن سبب نمو الشعر والأظافر لدى البعض أكثر من الآخرين. وبحسب "ذا كونفيرسيشن"، ينمو شعر رأسنا في المتوسط بمقدار سنتيمتر واحد شهرياً، بينما تنمو أظافرنا بمعدل يزيد قليلاً عن 3 ملمتيرات. إذن، ماذا سيحدث إذا توقفت العناية بالشعر والأظافر؟ الإجابة: عند ترك الشعر والأظافر دون مراقبة، يمكن أن يصل النمو إلى أطوال مذهلة. حالياً، تحمل الأوكرانية עליاء نصروها، الرقم القياسي العالمي لأطول خصلات شعر على امرأة حية، والتي يبلغ طولها 257.33 سم. وبالنسبة لأظافر اليد، فإن ديانا أرمسترونغ من الولايات المتحدة تحمل الرقم القياسي بـ 1306.58 سم.

الوراثة: الوراثة هي العامل الأكثر أهمية. في حين تختلف معدلات نمو الشعر بين الأفراد، إلا أنها تميل إلى أن تكون ثابتة بين أفراد الأسرة. وتتناثر الأظافر أيضاً بالوراثة، حيث يميل الأشقاء، وخاصة التوائم المتطابقة، إلى أن يكون لديهم معدلات نمو أظافر مماثلة.

العمر: يحدث العمر فرقاً في نمو الشعر والأظافر، حتى لدى الأشخاص الأصحاء.

يتمتع الأشخاص الأصغر سناً عموماً بمعدلات نمو أسرع بسبب تباطؤ عملية التمثيل الغذائي وانقسام الخلايا التي تأتي مع الشيخوخة. الهرمونات: ويمكن أن يكون للتغيرات الهرمونية تأثير. غالباً ما يعمل الحمل على تسريع معدلات نمو الشعر والأظافر، في حين أن انقطاع الدورة الشهرية، والمستويات العالية من هرمون التوتر، الكورتيزول، يمكن أن تبطئ معدلات النمو.

المشي في الشتاء يُعزز الصحة البدنية والعقلية

يؤثر المشي في الطقس البارد إيجابياً على صحة الإنسان البدنية والعقلية، بناءً على تقرير نشره موقع "NDTV".

دعم المناعة: ويعزز المشي في درجات الحرارة الباردة الدورة الدموية ويقوي جهاز المناعة.

ويساعد النشاط البدني المنتظم خلال فصل الشتاء الجسم في محاربة الأمراض الموسمية مثل نزلات البرد والإنفلونزا.

حرق السعرات الحرارية: ويعمل الجسم بجد أكبر للحفاظ على درجة حرارته الأساسية في الطقس البارد، مما يؤدي إلى حرق المزيد من السعرات الحرارية مقارنة بالمشي في الأجواء الأكثر اعتدالاً.

مكافحة الاضطراب العاطفي: يمكن أن يخفف التعرض للضوء الطبيعي، حتى في الأيام الملبدة بالغيوم، من أعراض الاضطراب العاطفي الموسمي، مما يقلل من المشاعر المرتبطة بالاكتئاب الشتوي.

صحة القلب: ويساعد المشي المنتظم، بغض النظر عن الموسم، في دعم صحة القلب. كما قد يجعل الطقس البارد النشاط البدني أكثر راحة وأقل إرهاقاً.

تحسين وظيفة الرئتين: التنفس في هواء الشتاء المنعش يمكن أن ينشط الجسم ويحسن من سعة الرئتين، طالما أن جودة الهواء جيدة.

مرونة المفاصل: يساعد المشي في الحفاظ على مرونة المفاصل، مما يخفف من التصلب الذي يزداد في الطقس البارد، كما أنه وسيلة لطيفة للحفاظ على النشاط دون إجهاد الجسم.

أسماك مزروعة بخلايا سرطانية «تتنبأ» بالعلاجات الأنسب للأورام

هل يستطيع أطباء الأورام اتخاذ قرارات أفضل بشأن علاج السرطان إذا استشاروا الأسماك؟

تهدف تجربة سريرية من المقرر أن تبدأ هذا الشهر في البرتغال إلى معرفة ذلك، وفق موقع "ساينس".

وتقود عالمة الأحياء التنموية ريتا فيور من مؤسسة شامباليمود هذه الدراسة التي تستمر لمدة 5 سنوات، وهي أول تجربة عشوائية يتلقى فيها المرضى عقاقير تم اختبارها مسبقاً في أجنة سمك الزرد المزروعة بخلايا سرطان المرضى.

وأظهرت الدراسات الاستيعادية أن ما يسمى بـ "أفاتار سمك الزرد" كان من الممكن أن يحدد العلاجات الناجحة إذا تم نشرها مسبقاً، وتريد فيور وزملاؤها الآن تحديد ما إذا كانت هذه القدرة يمكن أن تنفيد المرضى.

يقول ليونارد زون، عالم الأحياء المتخصص في الخلايا الجذعية من كلية الطب بجامعة هارفارد: "يبحث الجميع عن شيء أكثر قدرة على التنبؤ، بكيفية تأثير العلاجات على أورام المرضى، وهناك بالفعل مجموعة من تجسييدات السرطان الأخرى – بما في ذلك الفئران وذباب الفاكهة ومزارع الخلايا – وكلها تهدف إلى العمل كإرشادات اختبار شخصية للعلاجات، ولكن جميعها لها حدود، وإذا أظهرت الدراسة الجديدة أن الأسماك تتمتع بقيمة تنبؤية عالية، فسوف يؤديها الناس جميعاً".

يمكن أن تجعل الاختلافات في أورام المرضى – سمات مثل الجينات، والتمثيل الغذائي، وإمكانات النمو – اختيار العلاج المناسب أمراً محيراً لعلماء الأورام، نظراً لأن العديد من الخيارات المتساوية تقريباً قد تكون متاحة، فقد يضطر المرضى إلى تحمل علاج ضار تلو الآخر للاستقرار على علاج مساعد.



دراسة تحدد توقيت الولادة الأمثل لمريضات الضغط

أثقت دراسة أجراها باحثون في جامعة سينسيناتي الضوء على الإرشادات الحالية لتوقيت الولادة لدى الحوامل المصابات بارتفاع ضغط الدم المزمن، ووجد الباحثون أن الأسبوع الـ 39 هو المثالي، عندما يكون ارتفاع الضغط مزمناً.

وتدعو التوصيات الحالية إلى الولادة بين 37 و39 أسبوعاً، لكن هذه الإرشادات تستند إلى أدلة محدودة.

وبحسب موقع الكلية الأمريكية لأطباء التوليد وأمراض النساء "أو أند جي"، استخدمت هذه الدراسة، الأكبر حتى الآن، بيانات 227 ألف امرأة من فترة حديثة بين 2014 و2018، ما يضيف إلى أهمية نتائجها.

وأظهرت البيانات أن 3% إلى 10% من النساء الحوامل يعانين من ارتفاع ضغط الدم، وهو

هيلين ميرين تكشف عن تمرين عسكري لتعدي الشيفوخة

كشفت المثلة البريطانية هيلين ميرين عن تمرين عسكري مدته 12 دقيقة ساعدها في الحفاظ على قوامها الرائع لمدة 60 عاماً. وتشتهر المثلة البريطانية بعمر 79 عاماً، بمظهرها الذي يتحدى الشيخوخة وملابسها الرائعة على السجادة الحمراء.وإن كشفت عن روتين اللياقة البدنية، الذي ابتكره الجيش في الأصل، والذي كانت تمارسه كل يوم على مدار العقود الستة الماضية، وفق "دايلي ميل".

ويطلق على البرنامج اسم روتين XBX.

وهو ما يعني عشرة تمارين أساسية، وقد ابتكره الدكتور بيل أوريان في الخمسينيات من القرن الماضي للمجنذات الجديديات في القوات الجوية الكندية لتحسين مستويات لياقتهن البدنية. وبرنامج اللياقة البدنية هذا يتألف من 4 مخططات لـ 10 تمارين، مرتبة بترتيب تصاعدي من حيث الصعوبة، ويتم تنفيذ التمارين في كل مخطط دائماً بنفس الترتيب، وفي نفس حدود الوقت القصوى، وتنقسم المخططات إلى مستويات، وهناك 48 مستوى من المجموع، 12 في كل مخطط.



منوعات الفكر 22

جامعة الإمارات تكرم أصحاب المساهمات البحثية المتميزة

الرئيس الأعلى للجامعة: نتطلع إلى المستقبل برؤية ثابتة بأن تكون جامعة الإمارات من بين المؤسسات البحثية الرائدة في العالم



مؤسسة تعليمية تلبي احتياجات الوطن وتسهم في تقدمه وازدهاره. وقد أسهمت الجامعة ومازالت بشكل فعال في مسيرة التعليم العالي في الدولة، وعملت على إثراء البحث العلمي والابتكار، مع الحفاظ على أعلى معايير التميز الأكاديمي. وأشار معاليه " نتطلع إلى المستقبل برؤية ثابتة بأن تكون جامعة الإمارات "الجامعة الوطنية الأم" من بين المؤسسات البحثية الرائدة في العالم، إيماناً منا بأن البحث العلمي عالي الجودة هو حجر الزاوية لتحقيق هذه الطموحات" ووجه معاليه كلمته للباحثين " إن نجاحكم في وضع بصمة في المجالات العلمية العالمية المرموقة يعكس مستوى علمكم ويعزز سمعة الجامعة عالمياً، وهو مقياس ملموس لقيمة أبحاثكم، فكل إنجاز يعكس تأثير أفكاركم والإثر الذي تبثونه لأنفسكم وللمؤسسة. وأضاف معاليه، إن سمعة جامعة الإمارات كمؤسسة بحثية رائدة تعتمد بشكل كبير على جهودكم. إن أعمالكم تشكل مستقبل هذه الجامعة الرائدة، وأبحاثكم تفتح آفاقاً جديدة للمعرفة، وتعمل على معالجة التحديات المحلية والعالمية."

جدير بالذكر أنه تم تكريم 25 باحثاً، منهم 11 باحثاً من كلية الهندسة، و4 من كلية تقنية المعلومات، و3 باحثين من كلية الإدارة والاقتصاد، وباحثان من كل من كلية العلوم، وباحثان من كلية التربية، وباحثان من كلية الزراعة والطب البيطري، وباحث من كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.

الرئيس الأعلى للجامعة: نتطلع إلى المستقبل برؤية ثابتة بأن تكون جامعة الإمارات من بين المؤسسات البحثية الرائدة في العالم

•• العين - الفجر

كرم معالي زكي أنور نسيبة، المستشار الثقافى لصاحب السمو رئيس الدولة، الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات العربية المتحدة، عدداً من الباحثين أصحاب المساهمات البحثية الرائدة بناء على سجلات نشرهم في أفضل 1% من المجلات العالمية، وذلك يوم أمس في المبنى الهلالي بالجامعة. وأكد معالي زكي أنور نسيبة خلال كلمته على أن "جامعة الإمارات تحظى بتاريخ عريق من التميز والريادة، أسسه المغفور له بإذن الله الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، ففي عام 1976 كانت رؤيته أن تنشئ

بدورته الأولى

«العين للتمور» يواصل فعالياته ويتوج الفائزين بمزاينة «الخلاص»



على 30 ألفاً. وفي مزاد التمور ليوم أمس الأول الأحد، كانت أعلى قيمة بيع لصندوق من صنف "الزاملي" بقيمة 4 آلاف درهم، فيما بلغ مجموع المبيعات 139980 درهماً، وبلغت كمية التمور المباعة 3520 كيلوجراماً بإجمالي 1064 صندوقاً. وتشهد فعاليات مهرجان العين للتمور بدورته الأولى متابعة واسعة من الجمهور بمختلف الأعمار لبرامجه التراثية وأنشطته الترفيهية والتوعوية المتنوعة.

في المزاينة، حيث جاء في المركز الأول سيف مانع سيف مانع الشامسي، وجاء في المركز الثاني سلطان سعيد محمد سلطان العرياني، وحصل على المركز الثالث سهيل علي ربيع المزروعى، وجاء بالمركز الرابع حميد سعيد محمد سلطان العرياني، وفي المركز الخامس أحمد خميس حموده خميس العرياني. وبلغت قيمة جوائز المسابقة 226 ألف درهم لعشرة فائزين حيث يحصل صاحب المركز الأول على 50 ألف درهم، والثاني على 40 ألفاً، والثالث

وشهد يوم أمس الأول الأحد إعلان نتائج مزاينة "الخلاص" التي شارك فيها 21 متسابقاً بكمية تمور بلغت 1050 كيلوجراماً، فيما يستقبل المهرجان صباح اليوم مشاركات مزاينة "الدباس" التي ستعلن نتائجها في الفترة المسائية. وتوج عبيد خلفان المزروعى المدير التنفيذي لقطاع المهرجانات والفعاليات في هيئة أبوظبي للتراث بالإنابة، وسعادة محمد غانم المنصوري نائب الرئيس التنفيذي لشركة الفوعة للتمور، الفائزين

يواصل مهرجان العين للتمور بدورته الأولى فعالياته التي تقام تحت رعاية سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان، نائب رئيس الدولة، نائب رئيس مجلس الوزراء، رئيس ديوان الرئاسة، في واحة الهيلي بمدينة العين بتنظيم هيئة أبوظبي للتراث وتختتم الأربعاء المقبل.

•• العين - الفجر



الإمارات للسرطان تحفي بفوزها بأفضل جمعية نفع عام في أبوظبي وجائزة المريد في خدمة المجتمع على مستوى الدولة

من أعضاء مجلس إدارة الجمعية، وسعادة الشيخ الدكتور سالم بن ركاض العامري على قيادته الناجحة ودعمه المتواصل والمستمر إضافة إلى جهود فريق العمل المتميز والمتطوعين في كافة الفروع من أجل خدمة مصابي السرطان وذويهم، كما توجه بالشكر والثناء للجهات الداعمة والمتبرعين الكرام الذين هم شركاء في النجاح الدائم. وتعهد المدير التنفيذي للجمعية بمواصلة رفع راية العطاء الخيري والانساني من أجل توسيع دائرة الأمل وتحقيق أهداف الجمعية في خدمة مرضى السرطان. داعياً أفراد المجتمع والشخصيات من كافة الجهات إلى الانضمام والانتساب للجمعية.

من جهته قال عوض سالم الساعدي المدير التنفيذي إن الجمعية فخورة بما حققت لخدمة المجتمع من إنجازات، وفوزها بجائزتين كبيرتين، جائزة "اتصالات" للمزيد في خدمة المجتمع على مستوى الدولة، وجائزة أفضل جمعية ذات نفع عام في إمارة أبوظبي. لافتاً إلى أن هذه الجوائز ليست مجرد أوسمة أو دروع تقدم بل هي شهادة استحقاق على ما قدمته الجمعية من جهد وتفان وإخلاص في تحقيق رسالتها الإنسانية النبيلة. وأضاف: إن الجمعية تواصل رفع راية العطاء الخيري والانساني من أجل توسيع دائرة الأمل والتفاؤل وتحقيق أهدافها في خدمة مرضى السرطان. وشكر الساعدي كل

عوض سالم الساعدي، المدير التنفيذي وأعضاء مجلس إدارة الجمعية آدم محمد البلوشي وصالح خاطر وغوية البادي رئيسة فريق الدعم النفسي والعنوي والدكتور محمد السيد عبد الرحمن مدير تطوير الأعمال والأعضاء والمتطوعين من كافة الفروع. وعبر الشيخ د. سالم بن ركاض في كلمته عن اعتزاز جمعية الإمارات للسرطان بهذه الجوائز التي حصدها خلال العام المنصرم تقديراً لجهودها ومسيرتها في تحقيق الأثر الإيجابي للمجتمع وتقديم الرعاية والدعم اللازم لمرضى السرطان وأسره، ودورها في نشر الوعي المجتمعي بأهمية الوقاية والكشف المبكر عن السرطان .

احتفت جمعية الإمارات للسرطان بحصولها على جائزة أفضل جمعية نفع عام للعام 2024 من دائرة تنمية المجتمع - أبوظبي، وجائزة "اتصالات" للمزيد في خدمة المجتمع على مستوى الدولة، ذلك في حفل أقيم بالمناسبة بمركز التنمية الأسرية جبل حفيت العين، بحضور سعادة الشيخ الدكتور سالم بن ركاض العامري، رئيس مجلس إدارة جمعية الإمارات للسرطان، وعدد من المسؤولين وممثلين عن الجمعيات والمؤسسات، إلى جانب حضور

•• أبو ظبي - الفجر

مريم المنصوري أصغر تاجرة في مهرجان العين للتمور بمنتجات مبتكرة من التمر



ومحبة للصغار والكبار. تقول مريم: إنها تعلمت أساسيات الطبخ من جدتها، التي تعدها مصدر إلهامها الأول في الحياة، حيث زرعت فيها حب التراث الإماراتي وأهمية تطوير المهارات، ومن خلال دعم أسرته وتشجيعها، نجحت في تصميم مشروعها الصغير الذي يعكس شغفها بعالم الطهي وريادة الأعمال. وعن طموحاتها المستقبلية، تحلم مريم بافتتاح محل كوفي شوب للأطفال يحمل طابعاً تراثياً، بهدف تعزيز الهوية الإماراتية بين الأجيال الناشئة بأسلوب مبتكر وجاذب. وتعد مشاركة مريم في مهرجان العين للتمور، دليلاً على أن الشغف والعمل الجاد لا يرتبطان بمرمر معين، بل هما دافع لتحقيق الأحلام، مهما كانت صغيرة.

في أجواء مفعمة بعبق التراث الإماراتي وأصالة النخيل، خفلت الطفلة مريم عبيد غانم المنصوري، البالغة من العمر 9 سنوات، الأضواء في مهرجان العين للتمور الذي تشهده دورته الأولى مدينة العين ويستمر حتى 8 من يناير الجاري. بفكرة مبتكرة تحمل روح المكان، اختارت مريم وهي أصغر تاجرة مشاركة في المهرجان، تقديم كيك التمر وكوكيز التمر، وهي منتجات مستوحاة من طبيعة المهرجان المرتكزة على التمور. استلهمت هذه الفكرة من واحة العين، أحد رموز التراث الإماراتي العريق، وأرادت أن تضفي لمستها الخاصة في تقديم التمور بطريقة حديثة

•• العين - الفجر

منوعات الفكر 23



يُعرف نظام "أتكينز الغذائي" بقلّة تناول الكربوهيدرات، والذي ابتكره اختصاصي أمراض القلب، روبرت سي أتكينز، في حقبة الستينيات من القرن العشرين. يهدف نظام أتكينز إلى الحد من تناول الكربوهيدرات، والإكثار من تناول البروتينات والدهون، ويتكون من مراحل متعددة لإنقاص الوزن وتثبيته. ويبدأ هذا النظام باتّباع خطة لتناول كميات منخفضة للغاية من الكربوهيدرات، ويُطلق عليه رسمياً "نهج أتكينز الغذائي".

يتكون من مراحل متعددة لإنقاص الوزن وتثبيته

حمية "أتكينز" . . الحد من تناول الكربوهيدرات، والإكثار من تناول البروتينات والدهون



الحصول على كميات كافية من العناصر الغذائية، أو الألياف. وقد يترتب على ذلك الإصابة بمشكلات صحية، مثل الإمساك والإسهال والغثيان. ومع ذلك، فإن تناول الكربوهيدرات الغنية بالألياف، وفي صورة حبوب كاملة الغنية بالعناصر الغذائية، يمكن أن يحسّن الخصائص الصحية للنظمّة الغذائية، مثل نظام أتكينز الغذائي.



غذائي يقلل عدد السعرات الحرارية على المدى القريب على الأقل، ويثمنل السبب الرئيسي لنقصان الوزن في هذا النظام في خفض إجمالي السعرات الحرارية المكتسبة عن طريق تناول كميات أقل من الكربوهيدرات، والتي تُعطي الجسم عادة أكثر من نصف ما يستهلكه من سعرات حرارية.

• الفوائد الصحية

يقول أنصار نظام أتكينز الغذائي إن خطته المقترحة لتناول الطعام تهدف إلى الوقاية من بعض المشكلات الصحية الخطيرة أو تحسينها؛ ومن بينها متلازمة الأيض، والسكري، وارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب. وعلاوة على ذلك، تحسّن أغلب الأنظمة الغذائية لإنقاص الوزن -وليس تلك التي تعتمد على خفض الكربوهيدرات فحسب- مستوى الكوليسترول، أو السكر في الدم، ولو بشكل مؤقت على الأقل. أشارت إحدى الدراسات إلى وجود تحسن في نسبة الدهون الثلاثية لدى الأشخاص الذين اتبعوا نظام أتكينز الغذائي، وهو ما يشير إلى تحسّن صحة القلب. لكن لم تُجر دراسات مهمة لإثبات ما إذا كانت تلك الفوائد تستمر على المدى البعيد، أو قدرة على إبقائه على قيد الحياة لمدة أطول أم لا.

مخاطر نظام أتكينز الغذائي

يرى أنصار نظام أتكينز الغذائي أن تقليل الحصّة الغذائية من الكربوهيدرات بشكل كبير في مرحلة مبكرة من البرنامج يمكن أن يسبب بعض الآثار الجانبية، ومن بينها:



الوزن والحفاظ على الصحة بشكل مثالي.

ويوصي بعدم الاضطرار إلى تجنب القطع الدسمه من اللحوم، أو التخلص من الدهون الزائدة. وبدلاً من ذلك، فإن الأهم هو التحكم في معدل الكربوهيدرات التي تتناولها. وبحسب نظام أتكينز، يؤدي تناول الكثير من الكربوهيدرات -وخاصة السكر والدقيق الأبيض والكربوهيدرات المكررة الأخرى- إلى العديد من المشكلات الصحية، والتي تؤدي بدورها إلى اختلال توازن السكر في الدم، وزيادة الوزن، والمشكلات القلبية الوعائية.

ومن أجل تحقيق هذه الغاية، يحذّر هذا النظام من تناول الكربوهيدرات. ويشجع على تناول المزيد من البروتين والدهون. ومع ذلك، يؤكد على أنه ليس نظاماً غذائياً غنياً بالبروتينات.

ومثل العديد من الأنظمة الغذائية، يخضع نظام أتكينز للتغيير باستمرار؛ فهو يشجع الآن على تناول المزيد من الخضراوات الغنية بالألياف، ويتضمن تغييرات تلبية احتياجات الأشخاص النباتيين المعتدلين، وكذلك النباتيين المتشددين. كما أنه يعالج المشكلات الصحية التي قد تظهر عند بدء اتباع نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات لأول مرة.

نتائج نظام أتكينز الغذائي

• فقدان الوزن

يقول أنصار نظام أتكينز الغذائي إنه يمكن خسارة الوزن بصورة كبيرة في أول أسبوعين من المرحلة الأولى، لكنهم يذكرون أيضاً أن تلك النتائج ليست قياسية. ينتج غالبية الأشخاص في إنقاص وزنه عند اتباع أي نظام

ما هدف نظام أتكينز الغذائي؟

يهدف نظام أتكينز الغذائي إلى تغيير عادات الأكل لديك للمساعدة على إنقاص الوزن وتثبيته. ويقول أنصاره إنه نهج غذائي صحي يمكن اتّباعه مدى الحياة. كما يقولون إنه نظام صحي يهدف إلى إنقاص الوزن، أو تعزيز الطاقة، أو المساعدة في علاج مشكلاتك الصحية، كارتفاع ضغط الدم، أو متلازمة الأيض.

لماذا قد تتبع نظام أتكينز الغذائي؟

من الأسباب التي قد تدفعك إلى اتباع نظام أتكينز الغذائي ما يلي:

- الاستمتاع بأنواع وكميات الطعام التي يتضمنها هذا النظام الغذائي.
- الرغبة في نظام غذائي يحد من بعض أنواع الكربوهيدرات للمساعدة على إنقاص الوزن.
- الرغبة في تغيير عادات الأكل بصفة عامة.
- الاعتقاد بأن هذا النظام الغذائي سيساعد في تحسين بعض الحالات الصحية التي تتلّك.
- الإعجاب بالمنتجات المرتبطة بنظام أتكينز الغذائي، مثل كتب الطهي والمشروبات الخفيفة وألواح البروتين الغذائية.
- استشر الطبيب قبل البدء في أي نظام غذائي لفقدان الوزن، ولا سيما إذا كنت مصاباً بأي حالات مرضية، مثل داء السكري.

ماذا يشمل نظام أتكينز الغذائي؟

يركّز نظام أتكينز الغذائي في الأساس على تناول كميات متوازنة من الكربوهيدرات والبروتينات والدهون؛ لإنقاص

4 أسباب رئيسية تلزمك بتناول مكملات فيتامين «د» يوميا

لا يقلق معظمنا من الحصول على فيتامين د عندما يكون الطقس مشمساً. ولكن، خلال فصل الشتاء قد يكون من الضروري تناول مكملات غذائية لضمان تلبية احتياجات الجسم من هذا الفيتامين المهم.



توك" تجربته مع مكملات فيتامين د، موضحاً أربع فوائد أساسية يمكن أن تستفيد بها أجسامنا من هذه الجرعات اليومية.

ويقول الطبيب عبر حسابه @doctorsethimd، إنه يتناول فيتامين د كل يوم لعدد من الأسباب، بما في ذلك تقليل مخاطر الإصابة بمشاكل المناعة الذاتية.

وفي الفيديو، قال الدكتور سيتي: "أربعة أسباب تجعلني أتناول فيتامين د يوميا كأخصائي أمراض الجهاز الهضمي. أولاً، يساعد فيتامين د جسمك على امتصاص الكالسيوم، وتقوية عظامك والحفاظ عليها بصحة جيدة. ثانياً، ينشط الخلايا المناعية لمحاربة العدوى ويقلل من خطر الإصابة بمشاكل المناعة الذاتية. ثالثاً، يُعرف فيتامين د باسم فيتامين أشعة الشمس، ولذلك يساعد على تحسين مزاجك ومحاربة الاكتئاب. رابعاً، يدعم قلبك عن طريق خفض ضغط الدم وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب".

وبحسب الخبراء الصحيين فإن فيتامين د يساعد على تنظيم كمية الكالسيوم والفوسفات في الجسم، وهذه العناصر الغذائية ضرورية للحفاظ على صحة العظام والأسنان والعضلات. ويمكن أن يؤدي نقص فيتامين د إلى تشوهات العظام مثل الكساح عند

نظراً لتراجع التعرض لأشعة الشمس في هذه الفترة. ولهذا السبب، سيكون من المفيد تناول مكملات فيتامين د لتحقيق الاستفادة اللازمة لصحتنا.

وشارك الدكتور سوراب سيثي، أخصائي أمراض الجهاز الهضمي، والذي يتابعه نحو 473 ألف شخص على "تيك

وتعد أشعة الشمس هي أفضل مصدر للحصول على فيتامين د، من خلال التعرض لها لفترات قصيرة. وذلك لأن الأشعة فوق البنفسجية، وبالتحديد النوع B ذات الطول الموجي القصير، تتفاعل مع الكوليسترول في الجلد (المعروف بـ 7-ديهيدروكوليستيرول)، لتحويله إلى فيتامين د.

ولأن إنتاج فيتامين د يعتمد بشكل أساسي على الأشعة فوق البنفسجية B، فإن قدرتنا على إنتاجه تنخفض خلال أشهر الشتاء،

ويحتاج الأطفال من سن عام واحد والبالغون 10 ميكروغرام (mcg) من فيتامين د يوميا. ويشمل ذلك النساء الحوامل والمرضعات والأشخاص المعرضين لخطر نقص فيتامين د. في حين يحتاج الأطفال دون سن العام إلى 8.5 إلى 10 ميكروغرام من فيتامين د يوميا.

وفي بعض الأحيان يتم التعبير عن كمية فيتامين د بالوحدة الدولية (IU)، بحيث 1 ميكروغرام من فيتامين د يساوي 40 وحدة دولية. لذا فإن 10 ميكروغرام من فيتامين د تساوي 400 وحدة دولية.

الأطفال، وآلام العظام الناجمة عن حالة تسمى لين العظام عند البالغين. وجميع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 1 إلى 4 سنوات، يجب أن يتناولوا مكملات فيتامين د طوال العام.

ومن أواخر مارس إلى نهاية سبتمبر، يمكن لغالبية الناس صنع الكمية اللازمة من فيتامين د التي تحتاجها أجسامهم من ضوء الشمس.



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

 المملكة العربية السعودية الوزارة العامة	محاكم دبي التسويات المدنية	 محكمة دبي DUBAI COURTS
70683	العقد ١٤٣٥هـ / بتاريخ ٢٠٢٥/١/٧ اعلان رقمي للتكليف بالوفاة بالنشر في المنازعة رقم ٨٦٩٠/٢٥٢/٤٦١ نزاع محدد القيمة المطروحة : في التسويات الدولية للمنازعات القائمة التسعة رقم ٧٨ موضوع المنازعة : الوفا/ التصريح بغير الموت واعلان التنازل ضدما بنا حسب الاسود - ثانياً: معالجة باتزام الاعلان ضد ما بن ذوي النيات مبلغ فلسا (١٣٨٣,٩١١) درهم مائة والاثان وثلاثون اعلوا وثمانى عاين والاثان وثلاثون درهما ووحد ستون فلسا (العائلة، الدائنة، المدينه) بوجه : عن تاريخ الاخلاص الحاصل في حنى السداد المتعلق ، الثاماً: ادعاء المضي على الدعوى والحرم والتصرف. التمثيل : اذ هي في حق لتفجير الادعى ج.د.م عنوة المحلفات – امارة دبي – الهندية الاولى – يدي – دبي – الهندية – بين الجنسى السحال ١/شقة/ متجر ٩ طابق المطوري اعلاه، ١- الشرب بلوغ الجمع السبع – صفته: متنازع ضده موضوع الإعلان : قد اقام عليكم الدعوة المذكورة اعلامه والامكم بتنفيد ما ورد بالسند التنفيذي. الاجراء التي لنفذ به المدعي بالتقاضي او خزيته الحكمه : بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ٧ أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فلا محكمة التنفيذ تستخذ الاجراءات التنفيذية بحكمكم. رئيس القضاة	




محكمة دبي محكمة الاستئناف

70197

العقد ١٤٣٧ بتاريخ ٢٠٢٥/١/٧
مذكرة إعلان بالثبوت (استئناف)
في الاستئناف رقم: ٢٠٢٤/٢٠٢٤ استئناف مدني

المطروعة: دائرة إبداء العدواني الاستئنافية المعارضة رقم ٨٩
موضوع الاستئناف: استئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم: ٢٠٢١/٢٠٢٤ مدني والرسوم ولصاريف
والأتعاب.

المستأنف: المصطفى الأمريكي ذي ش.م.م.
عنوانه: إمارة دبي - بر دبي - شارع ميناء - بجانب مدرسة جيسس ويستستر - مقابل فندق الوهمييك -
مطابق رقم ٣١٩ - شارع ٥ - عاكلي، ٢٠١٠٤٩٢٠١٠ - هاتف ٥٥٥٥٢٥٢٠٢
إيميل: aakarmy@yahoo.com فاكس ٥٥٥٥٢٥٢٠٢ - ٤٣٣٠٠٠٠

المطول: إعلاناً - ١ - ضد استئناف إمارة - أبولونيوا ليدو إبيروار - ضمتها: مستأنف ضمتها
موضوع الإعلان: قد أقرتوا القرار/ الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠٢٤/٢٠٢٤ مدني، ومحدث أن
جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٥/١/٧ الساعة ١٠:٠٠، من بقاعة التفاوضي عن بعد، وعليه يقضي
محسوركم أو من يملككم قانوناً وبإدانة حالة تخلفكم مسجري محاكمكم غيبابياً.

د. نيس القسم



محكمة
القضاء
الدولة
الكويتية
Kuwait
Ministry of
Justice

محاكم دبي

محاكم دبي الاتحادية



محكمة
القضاء
دبي
DUBAI COURTS

70533

العدد ١٤٤٧ بتاريخ ٢٠٢٥/١/٧

اعلان رقمي لحكم بمثابة الحضورى بالنشر في الدعوى رقم: ٢٠٢٤/٤٠/١١٠١ مدني

المطوية في الدائرة الاتحادية المدنية العاشرة رقم ١٧

موضوع الدعوى : المطالبة بالزام المدين على التكاليف والتضامن والتضامن فيما بينهما ان يؤدى
التجديد مبلغ وقدره (٧٣٧٨٨,٥٠) درهم مع فوائد ومستأجرة وقسط ومضامنة ومضامون وبموجب
وسيلة وحسن ظني والفاصلة القانونية ٩ : من تاريخ الخالية القضائية وحتى السداد التام الزام الداعي
عليهما بالتسديد فيما بينهما بالرسوم والاضاريف وغلق الباب الحاماي .

الداعي مستشفي قديم الجاهمي
عنوانه اماره ١ - بر دبي - واجهه واحد في لسيكسواين - شارع الشيخ محمد بن زايد - مبنى مستشفى قديم
الجاهمي - رقم مكاني ٣٧٣١٣١٣١٣ - فاكس ٥٥٧٨٤٤١١١ - ص ٥٥٧٨٤٤١١١

الدعوى المستشفي قديم الجاهمي
٥٥٧٨٤٤١١١ - ALKEFAHADVOCATES@GMAIL.COM

المطوب الاطلاع : ١ - محمد حامد عبد حميد زكرياوي محمد حامد حامد بايول - صفته : مدعي عليه
الطبيب الاعلان : قررت محاكم دبي الاتحادية علان الحكم الصادر بتاريخ ٢٠٢٤/١/٣١ بمثابة
الحضوري لاطلاع على تفاصيل الحكم لايد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية والتدقيق .

رئيس القس

[illegible][illegible]



الإمارات العربية المتحدة

محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية



70555
العدد ١٤٣٤٧ بتاريخ ٢٠٢٥/١/٧

إعلان مفوض صدق بالشر

محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - علي عجمت بيجيت جمعة

إخطار دفع في القضية رقم 00099074 / SHXCXICOMS2024 تجاري

إلى المحكوم عليه: علي عجمت بيجيت جمعة - العنوان: امارة الشارقة منطقة مويج - بناية 104 رقم الهاتف: 5946 - رقم الترخيص: 104

حيث انه بتاريخ دع صدر الحكم المرفق صورده عند صدك لصالح الدعي المفوض: ماكسيمام تاجير السيارات، في القضية المشار اليها اعلاه، وبما ان المحكوم له المذكور، دع تقديم مطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي:

18447

لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (7 أيام) من تاريخ اعلانك/اعلانكم بهذا الإخطار، وب حالة تخلفك من ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية



الإمارات العربية المتحدة

محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية



70533
العدد ١٤٣٤٧ بتاريخ ٢٠٢٥/١١/٧

إعلان مدعي على النشر

لدى مكتب إدارة الدعوى المحكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم ٢٠٢٥/١١/٧/٥٠٠٠٦٦٢١ SHCAPCICOM52024 يتجاري

إلى المدعي عليه: شيروكو داندراج شي جانجاندار - مجهول محل الإقامة

بناء على طلب المدعي/عصر الف الإمارات الاسلامي ش.م.ح - وعنوانه: دبي - شارع الشيخ زايد - برج لطيفة - الطابق 38 مكتب 3801 هاتف 042544566

فاكس 97598 ش.ب: ٥٢٤٥٤٥٧٧ info@binharadvocates.ae

انت مكلف بالمتحضر بجلسة 2025/11/14 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 3) شخصيا أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مدعية جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة الاستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة أيام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها الاعلا - بوصفك مدعي عليه.

مكتب الخدمات القضائية



حكومة دبي
محاكم دبي



محاكم دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٤٤٧ بتاريخ ٢٠٢٥/١١/٧

افذار عدلي بالنشر

رقم (32-2025)

المنذرة: شركة ستينمير كيوب للمقارنات

المنذر اليهم: كولد بوينت للأعمال الكهروميكانيكية ش.م.ذ. - سامر برجس الطويل - راشد احمد محمد احمد الجزيري - مجهول محل الإقامة

فان انذرتل هذا الانذارا العدلي للمنذرت اليهم لسداد باقي قيمه الشيك رقم (000040) بالاضافة الى الغرامات والرسوم والمصاريف وذلك خلال 30 يوما من تاريخه واذ هسوف تتخذ المنذرة تجاه المنذر اليهم كافة الاجراءات القانونية المناسبة لالاخلاء العين المجرعة وسداد بدلات الايجار وضريبه القيمه المضافه حتى تاريخ الاخلاء والرسوم والمصاريف والغرامات المترتبة عليهم حسب شروط وبنود عقد الايجار حتى تاريخ الاخلاء التام .

الكتاب العدل



دولة
دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

حكومة دبي

محاكم دبي



دبي
DUBAI COURTS

70197

العدد ٢٠٢٥/١٧/١ بتاريخ

انذار عدلي بالتشهر

رقم (2025-31)



المقدمة: شركة ستينمير كيوب للمعارف

المخبر اليهم: بيت افنو تيك سوليوشن للتجارة ش.م.م - صاحبان تالانوتي بارامبيل

موجه من: تالانوتي بارامبيل - محمد جاسيل محمد علي محمد علي بينديناديا

معدولي محل الاقامة

فان انذار ترسل هذا الانذار العدلي للمخبر اليهم لفساد بدلات الاجرار مضاف اليه الزيادة القانونية حسب مؤشر التنظيم العقاري وضريبه القيمة المضافة من تاريخ 2024/11/10 بالاضافة الي الغرامات والرسوم والضاريف وذلك خلال 30 يوما من تاريخه والا سوف تتخذ المشررة تجاه المبرم اليهم كافة الاجراءات القانونية للتاسب للاحاد العين الاجرة وسداد بدلات الاجرار

بدلات الاجرار مضاف اليه الزيادة القانونية حسب مؤشر التنظيم العقاري وضريبه القيمة المضافة على الاحاد التام وسداد كافة الرسوم والغرامات المترتبة عليهم حسب عقد الاجرار وضريبه القيمة المضافة حتى تاريخ الاحلال التام .

الكاتب العدل





 مملكة السعودية وزارة العدل	دبي محاكم الابتدائية	 DUBAI COURTS
70021	العدد ١٤٣٨ بتاريخ ٢٠٢٥/١/٧ اعلان للنشر في الدعوى رقم: ١٦٦/٢٠٢٤ تجاري مصارف جزئي	

	الإمارات العربية المتحدة محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية	
70392	العقد ١٤٣٤هـ بتاريخ ٢٠٢٥/١٧ إعلان في القضية التنفيذية بالنشر إخطار دفع رقم القضية ٩6٨ /٢٠٠٤ AJXCXICIVS2024 مدني إلى المحكوم عليه : محمد شباب كويرات عبدالرحمن حيث انه قد صدر الحكم المرفق صورته عنه ضدك لصالح المدعي المتفذر:فيوتسر هومز للمقاترات ذ.م.ج، في القضية اشار اليها اعلاه، وبما ان المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ورفع الرسم المحدد لذلك، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف : 26443.0 لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (7) أيام من تاريخ اعلانك/ إعلانكم بهذا الإخطار ، وفي حالة تخلفك عن ذلك فإن المحكمة ستتحقق بإجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا. محكمة التنفيذ المدنية	

	الإمارات العربية المتحدة محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية	
70197	العدد ١٤٢٤٧ بتاريخ ١/٧ /٢٠٢٥ إعلان في القضاة المتنازعين بالشر أخطار دفع في القضية رقم ٢٠٢٥/٢٦٣٠٨ AJXCXCIV التجارية إلى المحكوم عليه: غلفا للاستثمارات العامة شركة مساهمة عامة (حاليا) سابقا/ شركة غلفا للمياه العذبة والصناعات التحويلية حيث أنه قد صدر الحكم المرفق صوره عنه ضد اخصاص المدعي المنفذ؛ مصنع الإمارات الوطني للصناعات البلاستيكية ذ.م.ح. في القضية المشار اليها اعلاه، وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن المحكوم المطلوب تنفيذه كالآتي: المجموع الكلي شامل الرسوم والضرائب ١٩٨٦٠٠٠. لذلك أنا مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (7) أيام من تاريخ اعلانك/اعلامكم بهذا الاخطار ، وفي حالة تخلفك عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحسبك اجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا	
	محكمة التنفيذ المدنية	



غرفة تجارة وصناعة عجمان

اعلان وحل وتصفية



العدد ١٤٣٤٧ بتاريخ ٢٠٢٥/١/٧

رقم الرخصة: 119736

صالون بيسيت تشويس اكسبريس للرجال ذ.م.د. - ش.ش.و

نعلن للجمع بان الشركة المذكورة اعلاه هي : صالون بيسيت تشويس اكسبريس للرجال ذ.م.د. - ش.ش.و. شركة الشخص الواحد ، تأسست في امارة عجمان بموجب قانون الشركات الاتحادي رقم (٨) لسنة (١٩٨٤) وتعديلاته مرخصة في دائرة التنمية الاقتصادية وسجلته بالتنمية الاقتصادية تحت رقم (١١٩٧٣٦) وقرر الشركاء حلها وتصفيتها وتعيين السيد.

جمال لتدقيق الحسابات

مصطفى قانوني للشركة فعلى كل من له اى حق او اعتراض التقدم به للمصفى القانوني المذكورة اعلاه خلال مدة (٤٥) يوما من تاريخ نشر الاعلان وعلى الاعوان التالي: امارة عجمان ، هاتف: ٠٦٥٧٩٠٠٠٠ ، ب.ب:

[illegible][illegible]



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

70688
العدد ١٤٣٤٧ بتاريخ ١٤/٧/٢٠٢٥

إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

٩٧٢٠/٢٠٢٢/٢٥٢ تنفيذ شيكات

تفاصيل الإعلان بالنشر

١/ - على حسي عبد الله مراد - مجهول محل الإقامة
بما ان/ ستورون للتكنولوجيات

قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد بالسند
التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٩١٩٥) الى طالب التنفيذ او خزينة
المحكمة بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ٧ ايام من تاريخ نشر
الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستتحذ الاجراءات القانونية بحسبكم .

رئيس الشعبة

 محكمة القضاء الدولة STATEMENT OF CASE	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	 محاكم دبي DUBAI COURTS
70688	العقد ١٤٣٤٧ بتاريخ ١/٧/٢٠٢٥ إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر ١٤٤٢٩/٢٠٢٣/٢٥٣ تنفيذ شيكات تفاصيل الإعلان بالنشر ١/ الى - عامر عبد الحكيم خميس سالم صالح - مجهول محل الإقامة بما ان/ سنسرون لثلاثكرونيات قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد بالسند التنفذي وصادا المبلغ المنفذ به وقدره (٢٣٦٩٤) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ٧ أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمهم رئيس الشعبة	الخبر



مملكة
السعودية
Ministry of Justice
Kingdom of Saudi Arabia

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

70688

العقد ١٤٣٤٧/١/٧ بتاريخ ٢٠٢٥/١/٧

إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

٢٧٩٧٠/٢٠٢٤/٧٥٣ تنفيذ شيكات



تفاصيل الإعلان بالنشر

١/ الى - أحمد حسن الماس علي - مجهول محل الاقامة

بما ان /سنثرون للتلاوثرويات

قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد بالسند

التنفيذي وسداد المبلغ التقضى به وقدره (٤٠٢٢٥,٥) الى طالب التنفيذ او خزينة

المحكمة بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر

الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بغير ابطاء

رئيس الشعبة



مملكة
السعودية
Kingdom of Saudi Arabia
Ministry of Justice

محاكم الدولة

التسويات الودية



محكمة دبي
Dubai Courts

70392
العدد ١٤٣٢هـ بتاريخ ١/٧/٢٠٢٥

الاعلان رقمي بالنشر بقتيد دعوى

في الملائحة رقم: ٢٤٦١/٢٠٢٤/١١٩١٩ نزاع محدد القيمة

المطروحة: التسوية الودية للمنازعات الخامسة رقم رقم ٧٦٤

موضوع النزاع: المطالبة الداعي على مبلغ وقدره (١٥٢٩٢) درهم خمسة عشر ألف ومئتان وتسعة وستون درهما ومائتين والاربعين والاربعين الفاضلية بواقع ٥٪ من تاريخ المطالبة القضائية وحتى السداد التام.

المطعون: ويسلا لتأجير السيارات ش.م.خ.

موضوع الاعلان - تاريخ النشر: الفوق الضمانية الثالثة - دبي - شارع رقم ٤ - مبنى ثمانية ويسلا - موزور - شقة الثانية - MTR - ١١٣١ - ٥٠٧٠٠٠.

المطعون بإعلا - رضا مختار محمد علي ابداي - صفته : متنازع ضده

موضوع الاعلان : قد اقام عليك الدعوى وموضوعها الاعلان الداعي على مبلغ وقدره (١٥٢٩٢) درهم خمسة عشر ألف ومئتان وتسعة وستون درهما والاربعين والاربعين الفاضلية بواقع ٥٪ من تاريخ المطالبة القضائية وحتى السداد التام. وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق: ٢٠٢٥/٧/١٠ الساعة: ١٠:٠٠ صباحا بواقع التقاضي عن بعد بالتصفى ادق من مكتب الاعلان لها من خلال موقع محاكم دبي الالكتروني - Dubai Courts - جداول جلسات القضايا ادق ذات المنصف بالبحر أو من يمكنك قانونيا وعطيل بمتابعة ما لديك من مذكرات أو مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الاقل.

رئيس القسم



دولة دبي
العدل
العدل

حكومة دبي

محاكم دبي



محكمة
القضاء
دبي

70533

العدد ١٤٣٤٧ بتاريخ ١/٧/٢٠٢٥

اعلان بالنتشر

رقم (2024/1/8)

المقرر: احمد جدي عبدالحميد الفتوي - مصري الجنسية - لارائه 0563877640

المقرر: المحامي جاسم بن الصبيح الساسي - تونسي الجنسية - يحمل بطاقة هوية اماراتية رقم: 054445244 - صيرة - الامارات - هاتف 054445244

2024/1/156141 رقم بالنتشر

الموضوع: صيغة التصريح بعلان التندر بالنتشر لارائه رقم 2024/1/156141

١- تحت اذن التندر، قرر ائزاز عدلي للتندر ايتهم وتم تصديقه ايت كتاب العدل بدبي تحت رقم محضر 2024/1/156141

لذلك وكل ما تقدم بالنشر - التندر ايتهم - بضرورة دفع المصحات التمرصدة بدتمته مبلغ وقدره (30000) لارائه، وفي درهم اماراتي ايتهم لافير موزع للائزاز وتلك خلال ٥ ايام من استلامه هذا الاعلان واللائزاز سيصدر بالتاكيد كافة الاجراءات القانونية ايتهم تضمنت له حقه واخطايت بالتمويض المتاسب عن اي عطل او عجز تعرض له التندر مع تصميم التندر ايتهم الروم والهدايت القضائية واعباي الاماماد وحيت ان اي تبرك ب: اعلان التندر ايتهم باللائزاز مره اخرى بالنتشر باحدى ااماركم.

٢- بالتشيت للنشر، ايتهم التاكيد بالتواظفة على اصدار ااماركم بالتبرع ايتهم باللائزاز مره اخرى بالنتشر باحدى ااماركم البويمية .

الكاتب العدل

إعلان بالنشر

العدد ١٤٣٤٧ بتاريخ ٢٠٢٥/١٧

70197

في الدعوى رقم 2024/108 تجاري مصارف جزني

ضد المدعي عليه: ثروت محمد تغفرا ابو الجعد ابراهيم

القائمة من: بنك الامارات دبي الوطني

بما ان هناك دعوى مقامة ضدكم بحكمه دبي الابتدائية تحت الدعوى رقم ٢٠٢٤/١٠٨ تجاري مصارف جزني - وحيث انتم تدنبا خبيرا مصرفيا في الدعوى المذكورة اعلاه فلاننا وعملا باحكام قانون الإثبات لسنة ١٩٩٢ منصوص أعمال الخبرة أمام المحاكم ندعوكم لحضور اجتماع الخبرة عن بعد عن طريق تطبيق ZOOM وذلك يوم الجمعة الموافق: ٢٠٢٥/١٠/٢٥ في تمام الساعة ١١:٠٠ صباحا ويرجى منكم إرسال كافة المستندات المؤيدة والمثبتة لدفاعكم قبل حضوركم للاجتماع .

الخبير الجسائي والصري

محمد سعيد الشريف

رقع الهاتف 048520362



الجمهورية الكويتية
Ministry of Justice
COURT OF APPEALS

محاكم دبي

محكمة الاستئناف



محكمة دبي
DUBAI COURTS

70197

العدد ١٤٣٤٧ بتاريخ ٢٠٢٥/١/٧

مذكرة إعلان بالنتشر (استئناف)

في الاستئناف رقم: ٢٠٢٥/٢٠٢١/٢٢٧٨ استئناف تجاري



المختومة، في دائرة الاستئناف التجارية العدد رقم: ٢٠١

موضوع الاستئناف : استئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم: ١٤٣٤٢ ٢٠١٩ تجاري كئي والرسوم والحاصلات والاعاب.

المستأنف، مجموعة أومالعة المالية ا.م.م - وأخرون
عنوانه: المارة عبي - شارع المطار - منطقة بومردح - بناية نقطة الأعمال المجازين - مكتب رقم ٩ - هاتف: ٥٠٠١٠٠٠٠ - بريد الكتروني: INFO@OMALCEA - مكاني : ٣٣٤٥٠١٩٦٦ - ٥٠٣٣٣٥٠١

IBAN AE090500000000000000020106942

المطوبل إعلان : ١- مريم جيمس خليلهيلي - شركة سرة القابضة ا.م.م - مستأنف ضدهما
موضوع الاستئناف : ٢- أدتأنف الفزار/الحكم الصادر بالدعوى رقم / : وحدهد كل حصة يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٥/١/٨ الساعة ١٠:٠٠ من بناية القاضي عن بعد ، وعليه يقتضى جلسة م.م عن ممتلكم قانونيا وفي حالة تخلفكم ستجري محاكمتكم غيابيا.

رئيس القسم

أصبحت واقعية جداً بالنسبة لأبطالها

16 فيلم رعب تسببت بصدمة نفسية لمثليها

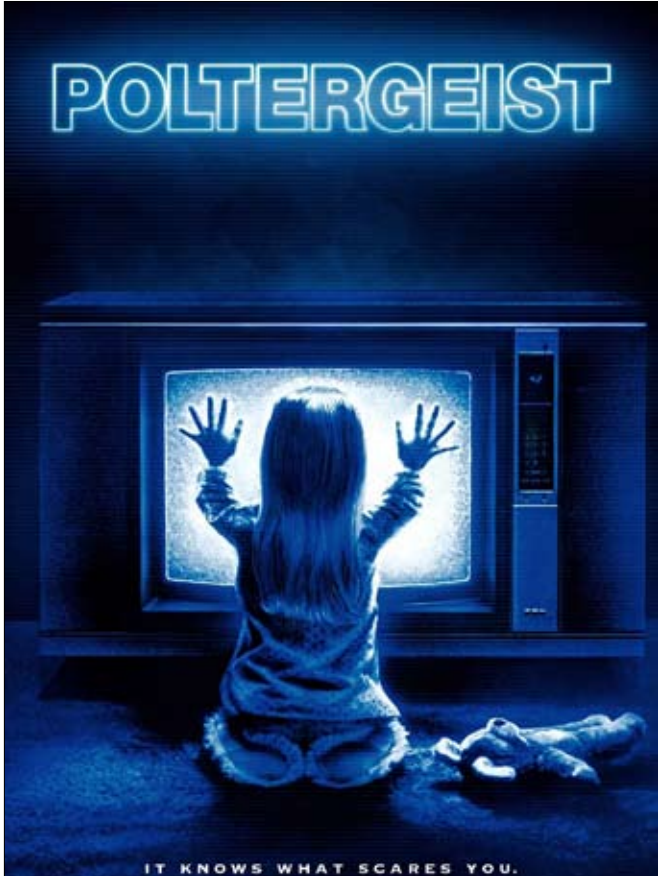
التمثيل في أفلام الرعب ترك أثراً عاطفياً مدمراً على بعض الأبطال المعروفين وجعلهم يعانون حتى في حياتهم

الواقعية بعيداً من الكاميرات

أفلام الرعب لديها القدرة على إخافتنا وإمتاعنا في الوقت نفسه، سواء كان ذلك من خلال مشهد مخيف مفاجئ يجعل

قلبك يتنبض بسرعة، أو مشهد مزعج للغاية لدرجة أنه يجعلك لا تنام ليلاً. قدرة أفلام الرعب على تقديم أكثر

جوانب الإنسانية خبثاً تجعل هذا النوع من الأفلام أسرة جداً.



يُعد هذا الفيلم الذي أنتجه المخرج ستيفن سبيلبرغ أحد أكثر الإصدارات الملعونة على الإطلاق، مع حدوث جرائم قتل ووفيات في موقع التصوير خلفت قصصاً أكثر رعباً من أي شيء عُرض على الشاشة. أسهم التوتر المقلق في موقع التصوير جعل المثلة جوبيت ويليامز، التي تلعب دور الأم في فيلم المنزل المسكون، تصاب بالذعر حتى في منزلها. خلال مقابلة مع "أسألني أي شيء" Ask Me Anything على منصة "ريديت" Reddit عام 2014، أوضحت ويليامز: "لأنه كان من المفترض أن نخاف كثيراً، اعتقدت أن أعصاب الجميع كانت مشدودة. لم أكن أعيش في لوس أنجلوس وقتها، لذلك كنت أقيم في شقة مستأجرة، وبدأت ألاحظ أنه في كل ليلة عندما أعود إلى المنزل من التصوير متعبة ومنهكة، تكون الصور على الجدران مائلة. وكنت أقوم بتعديلها".

وأضافت "وفي اليوم التالي، كنت أعود، وتكون الصور مائلة مرة أخرى. وكان ذلك يجعلني دوماً أشعر بالقلق بعض الشيء بشأن المكان الذي كنت أقيم فيه. ولكنني أدركت في النهاية أن الصور تميل لأنني أغلق الباب بقوة عند الخروج!"

"رعب إيمييتيفيل" The Amityville (Horror) 2005

خضعت الشخصية المرحلة المعتادة للممثل راين ريتولتز للاختبار أثناء تصوير فيلم "رعب إيمييتيفيل" عام 2005. لم يكن انجراف جسد صياد ميت إلى البحيرة بالقرب من المنزل الذي كان يصور فيه الشيء الوحيد الذي حصل، بل ادعى ريتولتز أن أشياء غريبة بدأت تحدث للممثلين ومطاقم العمل في الليل. قال الممثل الكندي لموقع "موفي ويب" MovieWeb "أعتقد أن الكثير من الناس يخلطون مثل هذه الأشياء لبيع فيلمهم، ولكن حدثت بعض الأشياء الغريبة".

الكثير من أفراد الطاقم كانوا يستيقظون في الساعة 3:15 فجراً، وهو الوقت الذي حدثت فيه جميع الطغائع في المنزل في الفيلم في كل مرة. اعتقد أنه كان أمراً لا شعورياً، تقرأ النص وهجاء تستيقظ في الساعة 3:15 فجراً".



مجلة "إسكواير" Esquire عام 2021، قال الممثل غونار هانسن، الذي لعب دور ليندرفايس، أن مشهد مائدة العشاء، الذي تتعرض فيه المثلة مارلين بورنس للتعذيب من قبل عائلة الفيلم السادية، "محفور" في ذاكرته. وأوضح قائلاً: "أعتقد أن السبب هو اليأس في هذا المشهد. في تلك المرحلة، كنا على وشك الانهيار عصبياً. وأخبرتني مارلين عن مدى فظاعة المشهد بالنسبة لها لأنها كانت مرعوبة... ربطها بكرسي ثم وجود هؤلاء الرجال يلوحون فوقها باستمرار، وأعتقد أننا جميعاً كنا فقدنا عقلنا بعض الشيء بحلول ذلك الوقت".

"مشروع الساحرة بلير" The Blair Witch Project (Witch Project) 1999

أكثر ما جعل فيلم "مشروع الساحرة بلير" واحداً من أنجح الأفلام عام 1999 هو الذعر الحقيقي والشعور باليأس الذي تمكن الممثلون من نقله. وفقاً للمخرجي الفيلم، دانييل ميريك وإدواردو سانشيز، فإن خوف الممثلين كان حقيقياً في أغلب الأوقات. يصرف النظر عن التبه في الغابة، تعرض النجوم أيضاً لتعقب بخلسة من ميريك وسانشيز، اللذين ذهبا إلى حد هز خيم الممثلين في الليل. في أحد المشاهد، يُسمع صوت المثلة هيدر دوناهو وهي تصرخ "ما هذا بحق الجحيم؟" على شيء خارج الكاميرا. من دون معرفتها، كان ذلك المخرج الفني ريكاردو مورينو، يركض إلى جانب الممثلين مرتدياً ملابس داخلية طويلة بيضاء، وجوارب بيضاء، وجوارب نسائية بيضاء على رأسه.

"فضائي" (Alien) 1979

الحصول على ردود فعل حقيقية وغير مزيفة، اختار المخرج ريدلي سكوت عدم إخبار فريق عمل فيلم "فضائي" ما كان على وشك حدوثه في المشهد الأسطوري الذي ينطلق فيه كائن فضائي من صدر الممثل جون هيرت. واحدة من أكثر الردود واقعية كانت رد فعل المثلة فيرونكا كارترايت، والتي وفقاً لما قاله الكاتب روناك شوسيت، "أغمي



"إت، Chapter Two" الثاني 2019 (It, Chapter Two) بعد أدائه دور البطولة في الجزء الثاني من الفيلم، الذي صدر الجزء الأول منه عام 2017، اعترف الممثل جيمس مكافوي بأن أداء زميله بيل سكارسغارد لدور بينيوايز كان مخيفاً لدرجة أنه جعله يعاني من الكوابيس. وقال الممثل الإسكتلندي في حديث لوكالة "بي أي" (برس أسويسين) البريطانية، "الشيء الوحيد الذي أتذكره فعلاً هو أنني كنت مستلقياً على جانبي في السرير وكان هو في السريرة معي. كان يربت على ظهري بلطف ويقول، 'استيقظ، جيمس، استيقظ'. كنت مرعوباً، وتظاهرت بالنوم. فكرت أنه يجب عليّ أن أنظاھر بالنوم. لدي الكثير من الكوابيس حول بينيوايز، لكن هذا الكابوس الوحيد الذي أذكره تحديداً".

"وراثي" 2018 (Hereditary)

لدى المخرج آري أستر إرث من ترك مثليه مدمرين عاطفياً بعد الانتهاء من المشاركة بأحد أفلامه. قبل فيلم "منتصف الصيف"، أصدر مخرج فيلم "وراثي" عام 2018، الفيلم الذي يعقد بطله الممثل أليكس وولف أنه تركه مصاباً بنوع من اضطراب ما بعد الصدمة. وفي حديث مع موقع "فايس" Vice، أوضح الممثل، "من الصعب وصف الأمر بوضوح. إنه مجرد شعور. لا أعتقد أنه ينعكس المرور بمثل هذه التجربة من دون أن تصاب بعدها بنوع من اضطراب ما بعد الصدمة. عندما بدأت الحديث عن الموضوع، شعرت بطوفان من ومضات الهراء المزج الذي مررت به، أبقتني مستيقظاً طوال الليل حتى دخلت في تلك الفترة بحالة من المازوشية العاطفية من خلال محاولة استيعاب كل شعور سلبي".

"البريق" 1980 (The Shining)

زاد تعامل المخرج ستانلي كوبريك السيئ مع المثلة شيلي دوفال أثناء تصوير فيلم "البريق" من أدائها الهستيري، وبخاصة بعد أن أجبرها على إعادة تصوير مشهد واحد 127 مرة، وهو رقم قياسي. وقد تسبب ذلك بأثار جانبية حادة، إذ يقال إنها أصيبت بالجفاف بسبب كثرة البكاء، وكذلك فقدت خصللات من شعرها. في كتاب "كل شيء عن كوبريك" The Complete Kubrick من تأليف ديفيد هيويز الصادر عام 2000، قالت دوفال: "من مايو (أيار) إلى أكتوبر (تشرين الأول)، كنت أعاني صحياً بصورة متكررة بسبب الضغط الكبير الناتج من الدور. لقد دهغني وضغطني ستانلي أكثر من أي وقت مضى. إنه أكثر دور لعبته صعوبة".

"مجزرة منشار تكساس" The Texas Chainsaw Massacre (Chainsaw Massacre) 1974

على رغم اعتبار فيلم "مجزرة منشار تكساس" فيلماً ممويماً، إلا أن اللحظة الأكثر رعباً في الفيلم لا تتضمن أي عنف على الإطلاق. في حديثه مع



منوعات الفن 26

ولكن بغض النظر عن كمية الصدمة التي تسببت بها مشاهدة هذه الأفلام، إلا أننا نجد الراحة بمعرفة أن ليس هناك من يتعرض حقاً للأذى أو للخطر، أو هذا ما نود أن نظنه...

طوال تاريخ السينما، حاول صناع الأفلام والممثلون بذل أقصى جهدهم من أجل تحقيق رؤيتهم. وعندما يتعلق الأمر بأفلام الرعب، قد يعني هذا رفع المعايير إلى حد كبير، مما يترك أثراً عاطفياً مدمراً على فريق العمل ويجعلهم يعانون في حياتهم الواقعية بعيداً من الكاميرات. فيما يلي 16 فيلم رعب كانت مخيفة لدرجة أنها سببت صدمة نفسية للممثلين العاملين بها.

"سايكو" 1960 (Psycho)

في حديث مع صحيفة "نيويورك تايمز" عام 1996، اعترفت المثلة جانيت لي بأنها "توقفت عن الاستحمام بالمش" بسبب الأثر الذي تركه بها مشهدها الشهير في الفيلم حين طُغت الشخصية التي كانت تؤدي دورها حتى الموت في فندق "بيتش موتيل". وقد لجأت إلى اتخاذ تدابير صارمة عند زيارتها لكان به دش فقط، إذ أوضحت قائلة: "أناكد من أن أبواب ونوافذ المنزل مغلقة، وأترك باب الحمام وستارة الدش مفتوحين. أقف دائماً مقابل الباب وأراقب، بغض النظر عن مكان الدش".

"منتصف الصيف" Midsommar (2019)

اعتبر ثلاثة أشخاص على الأقل من فريق عمل "منتصف الصيف"، فيلم الرعب الإسكندنافي للمخرج آري أستر، بمعاناتهم من مشكلات نفسية بعد تصوير الفيلم. المثلة الرئيسة فلورنس بيو، التي لعبت دور داني، قالت لبيوكاست "أوف مينيو" Off Menu عام 2023 أنها وضعت نفسها في "مواقف سيئة للغاية ربما لا يلجأ إليها ممثلون آخرون"، لتمثيل الصدمة النفسية التي كانت تمر بها شخصيتها. وأضافت: "كنت أضع أفكاراً في عقلي وكانت فقط تزداد سوءاً وكأية. أعتقد أنه بحلول النهاية، قد أسأت إلى نفسي على الأغلب، بل بكل تأكيد، من أجل الوصول إلى هذا المستوى من الأداء". حتى الممثلين الثانويين قد شعروا ببدء الفيلم. قال الممثل جاك رينور لموقع "كوليدر" Collider إنه كان عليه التركيز على صحته النفسية طوال مدة التصوير. Emptire قال الممثل ويل بوتلر لمجلة "إمباير" Empire "لقد كان مخيفاً جداً، وبعد ذلك بقيت أنام بجانب والدتي حتى بلغت 15 سنة. كنت مرعوبة".

"هالوين" 1978 (Halloween)

كان عمر المثلة كايل ريتشاردز عندما قامت بالمشاركة بفيلم "هالوين" تسع سنوات فقط، وعلى رغم أن تصوير الفيلم لم يخفها، إلا أن مشاهدة الفيلم في العمر القلتي ترك داخلها أثراً عميقاً. عام 2013، قالت ريتشاردز لموقع "هوليوود ديلي نيوز"، "لم يكن لدي أي فكرة عما كنت سأواجهه. مشاهدة الفيلم للمرة الأولى كاملاً كانت مختلفة تماماً (عن التصوير). لقد كان مخيفاً جداً، وبعد ذلك بقيت أنام بجانب والدتي حتى بلغت 15 سنة. كنت مرعوبة".

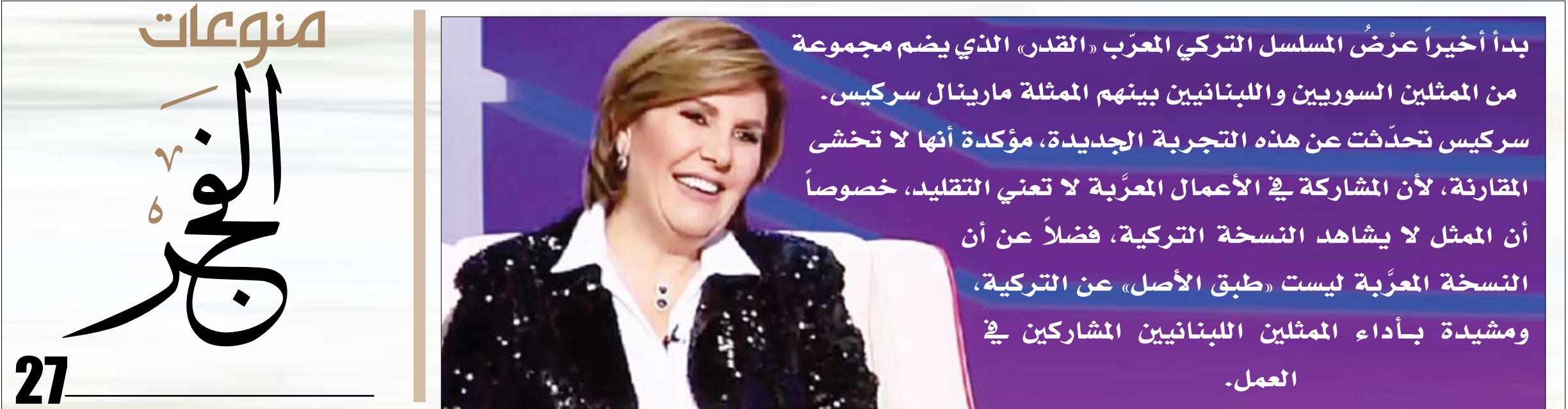
"بوسيشن" 1981 (Possession)

وفقاً للمخرج أندجي جولافسكي، حاولت بطله الفيلم إيزابيل أدماني، والتي فازت بجائزة أفضل ممثلة في مهرجان كان السينمائي عن أدائها في فيلمه الحاد عن لاغرافات (نوع من أدب الرعب يركز على الأمور الغامضة وغير المفهومة بدلاً من مشاهد العنف)، الانتحار بعد رؤية النسخة النهائية من الفيلم. وأثناء حديثه عام 2000 في فيلم وثائقي عن مسيرته المهنية، قال المخرج البولندي: "أعتقد أنني كنت مسؤولاً عن ذلك. اللوم يقع عليّ. إذا لعب شخص ما دوراً في أحد أفلامي ثم مر بشيء من هذا القبيل، فهذا يعني أن هناك شيئاً لم ألاحظه".

من جهتها، قالت أدماني في حديث لمجلة "إنترفيو" Interview عام 2023، "أذكر، إذا سمحت لي بتقديم مقارنة من مسيرتي المهنية وبعض المواقف مع (المخرج) أندجي جولافسكي، كان هناك نوع من العنف الشديد وافقت على المشاركة به. ولكنني أدركت مع مرور السنين أنه لا يمكنني القبول به مرة أخرى أبداً، وأنه كان جزءاً مما يدور في عقلي الباطن".

"الطيور" 1963 (The Birds)

تزعم المثلة تيببي هيدر أنهما تعرضت للتعذيب من قبل طيور حقيقية تم تدريبها على نقرها في فيلم المخرج ألفريد هتشوك الكلاسيكي بعد أن توقفت الطيور الآلية عن العمل. وفي حديث مع مجلة "فوغ" Vogue عام 2016، قالت: "لم أكن خائفة أبداً، كنت فقط مرهقة وأعيش شكلاً من أشكال الصدمة، وظللت أقول لنفسي مراراً وتكراراً أنني لن أسمع له بكسري". بعد أن



سعيدة بمشاركتها في المسلسل التركي المعرب «القدس»

مارينال سركيس : المشاركة في الأعمال المعرّبة لا تعني التقليد



جداً وكلهم من نجوم الصف الأول وأصدقاء لي، وأتمنى لهم النجاح والتوفيق في هذا العمل.

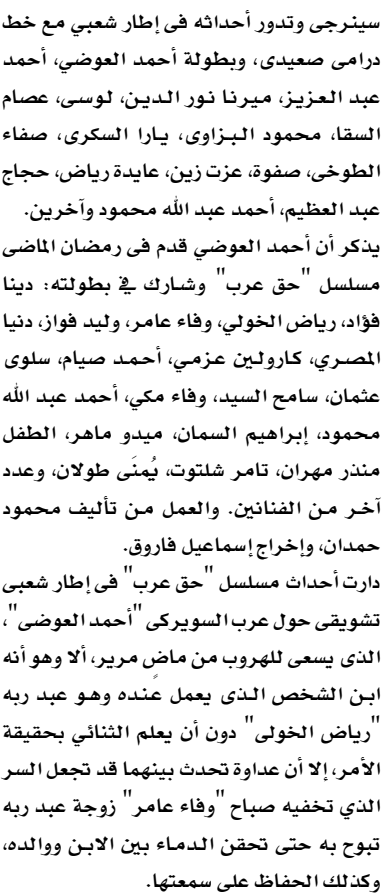
- المشاهد العربي يتبع اليوم النجم الذي يحبه. هل يمكن القول إن انتشار الممثلين اللبنانيين عربياً في الأعوام الأخيرة شجّع شركات الإنتاج على تقديم دراما لبنانية بوجود لبنانية معروفة عربياً؟
- ماغي بوغصن تعبت وكثت من أجل أن تصنع اسماً لها، ولم يتحقق هذا الأمر بسهولة. واللبناني محبوب عربياً سواء كان ممثلاً أو مغنياً، وعندما تفتح أمامه الفرصة يتمسك بها ويبرع، لأنه ملتزم ويعمل بشكل احترافي ومبدع. لا أخاف على اللبناني لأنه قادر على أن يثبت نفسه في أي مجال يتواجد فيه، ولكنني أخاف من الظروف التي يمكن أن تقف في وجهه وألا تفتح له الفرص التي يستحقها.

التعامل مع المخرج التركي أصعب بسبب عائق اللغة، بينما المخرج اللبناني هو ابن البلد ويفهم أحاسيس الممثل اللبناني وأفكاره ولا يحتاج كي نفسر له لماذا نحن نقدم الدور بطريقة معينة، بينما يتفاجأ المخرج التركي بأدائنا أحياناً ويتساءل عن السبب الذي دفعنا للتعبير بطريقة معينة، فنجيب بأننا نعبر بهذه الطريقة في لبنان، لأنهم لا يعرفون تقاليدنا وتراثنا. هم ينفذون عملاً معرباً ولكن بالطريقة التركية، إلا أنهم لا يعترضون أبداً على الأداء بل فرحوا بنا كثيراً وكوّنوا صداقات معنا.

- وما الذي لم يجيبك بالتجربة؟
- السفر لفترة طويلة والابتعاد عن لبنان والبيت والعائلة واشتياقي إلى سريري ووسادتي.
- وهل أمضيت كل فترة التصوير في تركيا؟
- بل عدت إلى لبنان أخيراً لقضاء فترة الأعياد فيه على أن أعود مجدداً إلى تركيا لاستكمال التصوير. المسلسل بدأ عرضه بينما نحن مستمرّون بتصوير حلقات جديدة.
- وهل أنت مستعدة ل تكرار التجربة؟
- لا أعرف، وكل شيء يرتبط بالعرض والظروف. وحالياً أنا سعيدة بالعمل الذي أشارك فيه. أملك القدرة على التكيف وبإمكان أولادي أن يزوروني في تركيا.
- شركة mbc. كانت لطيفة معي خلال الحرب في لبنان وعرضت على مجموعة من الممثلين إحضار أولادهم إلى تركيا. وبناء عليه جاءت ابنتي ومكثت معي أسبوعين كاملين لأن الأوضاع في لبنان كانت صعبة جداً، ونحن كممثلين كنا متعبين ونشعر بالقلق بسبب ما يحصل، وهم كانوا ودودين جداً وحاولوا مساندتنا ودعمنا نفسياً من هذه الناحية، وأشهد لهم بذلك.
- ما رأيك بالخطوة التي أقدمت عليها شركة «ايغل فيلمز» للاحية إنتاج مسلسل لبناني خاص بالموسم الدرامي الرمضاني 2025؟
- أهئنا ماغي بوغصن على هذه الخطوة كما أهئنا زوجها المنتج جمال سنان لأنهما يحاولان استعادة أمجاد الدراما اللبنانية. ولا أقلل بكلامي من شأن الممثلين السوريين، ولكن هناك دراما محلية خاصة بكل بلد. وكما أن هناك دراما سورية محلية، يوجد أيضاً دراما لبنانية محلية. ويشترك في هذا المسلسل ممثلون رائعون



أحمد العوضي يستأنف تصوير مسلسل «فهد البطل» للعرض في رمضان المقبل



سينرجي وتدور أحداثه في إطار شعبي مع خط درامي صعيدي، وبطولة أحمد العوضي، أحمد عبد العزيز، ميرنا نور الدين، لوسي، عصام السقا، محمود البزاي، يارا السكري، صفاء الطوخي، صفوة، عزت زين، عايدة رياض، حجاج عبد العظيم، أحمد عبد الله محمود وآخرين.

يذكر أن أحمد العوضي قدم في رمضان الماضي مسلسل "حق عرب" وشارك في بطولته: دينا فؤاد، رياض الخولي، وفاء عامر، وليد فواز، دنيا المصري، كارولين عزمي، أحمد صيام، سلوى عثمان، سامح السيد، وفاء مكي، أحمد عبد الله محمود، إبراهيم السمان، ميدو ماهر، الطفل منذر مهران، تامر شلتوت، يُمنى طولان، وعدد آخر من الفنانين. والعمل من تأليف محمود حمدان، وإخراج إسماعيل فاروق.

دارت أحداث مسلسل "حق عرب" في إطار شعبي تشويقي حول عرب السويسكي "أحمد العوضي"، الذي يسعى للهروب من ماضٍ مريع، ألا وهو أنه ابن الشخص الذي يعمل عنده وهو عبد ربه "رياض الخولي" دون أن يعلم الثنائي بحقيقة الأمر، إلا أن عداوة تحدث بينهما قد تجعل السر الذي تخفيه صياح "وفاء عامر" زوجة عبد ربه تبوح به حتى تحقن الدماء بين الابن ووالده، وكذلك الحفاظ على سمعته.



يستأنف الفنان أحمد العوضي تصوير مسلسله فهد البطل اليوم الأحد في أحد ديكورات العمل، وهو المسلسل المقرر عرضه في رمضان المقبل 2025، من تأليف محمود حمدان، وإخراج محمد عبد السلام، وإنتاج سينرجي، وكان قد صور العوضي وفريق عمل المسلسل مشاهدة

أحمد داود يبدأ تصوير مسلسل «الشرنقة»



بدأ المخرج محمود عبد الثواب توبة التحضيرات والاستعدادات لمسلسل أحمد داود الشرنقة (اسم مؤقت) المقرر عرضه في رمضان المقبل، من تأليف عمرو سمير عاطف، وإنتاج أروما استديوز، وإشراف عام مصطفى العوضي، حيث من المقرر أن ينطلق التصوير خلال أيام، والمسلسل مكون من 15 حلقة ويُعرض على منصة watch it.

ويشارك في بطولة العمل بجانب أحمد داود: مريم الخشت، وياسر عزت، وصبري فواز، على الطيب، وآخرون، ومن المقرر عرضه الإعلان عن باقي الممثلين الفترة المقبلة.

ويعرض حالياً لأحمد داود فيلم الهوى سلطان، وتدور أحداث الفيلم في إطار رومانسي اجتماعي لايث عن العلاقات والحب بين الأصدقاء، والفيلم من بطولة منة شلبى، أحمد داود، أحمد خالد صالح، جيهان الشماشرجي، سوسن بدر، خالد كمال، فدوى عابد، نورين أبو سعدة، عماد رشاد، وتأليف وإخراج هبة يسري، وانتهى مؤخراً المخرج محمود عبد الثواب توبة من مسلسل رقم سرى بطولة الفنانة ياسمين رئيس، وحقق العمل نجاحاً كبيراً وقت عرضه على شاشة dmc.

بطولة صدقي صخر، نادرين فرج، عمرو وهبة، أحمد الرافعي، نادين رامي الطمباري، أحمد الشامي، رانيا منصور، باسل الزازرو، محمد سليمان، أحمد شاهين، كريم محجوب، محمد عبده، ومن تأليف محمد سليمان عبد المالك، وإنتاج شركة أروما للمنتج تامر مرتضى، وإشراف عام مصطفى العوضي، ويتمتع العمل على دراما التشويق والإثارة والألغاز.

حمية غذائية تساعد على تخفيف الألم المزمن

معاناة من الألم بغض النظر عن وزنه. ويشير الباحثون إلى أن التحسن كان أكثر وضوحا لدى النساء اللاتي كان نظامهن الغذائي أكثر توازنا، وكن بحالة بدنية أفضل. أما عند الرجال، فكان التأثير أقل وضوحا. ووفقا للباحثين قد يكون للخصائص المضادة للأكسدة وللالتهابات الموجودة في الأطعمة الصحية دور في تقليل الألم. ولكنهم لم يحددوا ما إذا كان سوء التغذية يسبب الألم أو بالعكس الألم المزمن يؤدي إلى تدهور نوعية النظام الغذائي.

استقلا. ووفقا لها، أجرى العلماء تجربة لمعرفة ما إذا كان من الممكن التخلص من الألم المزمن بطريقة غير دوائية، شملت 654 متطوعا بالغاً من أستراليا. 57 بالمئة منهم من النساء. ملأ المشاركون في المرحلة الأولى استبيانات عن نظامهم الغذائي خلال العام الماضي ثم قدموا معلومات حول صحتهم. وأظهرت نتائج التجربة أن من تناول الأطعمة التي أوصى بها خبراء الصحة الأستراليون - الخضروات، الفواكه، الحبوب الكاملة، اللحوم الخالية من الدهون ومنتجات الألبان، كان أقل

اتضح لعلماء جامعة جنوب أستراليا أن اتباع نظام غذائي صحي متوازن يمكن أن يقلل بشكل كبير من شدة الألم المزمن. وتشير مجلة Nutrition Research إلى أن الألم المزمن هو حالة شائعة ومنهكة جدا، ويعاني منها ما يقرب من 30 بالمئة من سكان العالم. وهذا الألم لا يؤدي وظيفة وقائية ويصبح مرضا



منوعات

الفكر

تحذير من تأثير حقن إنقاص الوزن على فعالية علاج سرطان الثدي

حذر خبراء من أن حقن إنقاص الوزن التي يعتمد عليها الكثير من الأشخاص المصابين بالسمنة أو مرض السكري قد تؤثر سلبا على فعالية علاج سرطان الثدي.

تعد الأدوية، مثل "أوزمبيك" و "ويغوي" التي تستخدم لمساعدة الأشخاص في فقدان الوزن، من أحدث العلاجات التي تبشر بمصر جديد في مكافحة السمنة، إذ تساعد على تقليص وزن الجسم بنسبة تصل إلى 20%.

لكن دراسة حديثة أظهرت أن هذه الأدوية قد تعرقل استجابة الجسم للعلاج الكيماوي والعلاج المناعي، ما يعني أن المرضى الذين يتناولون هذه الأدوية قد يكونون أقل استجابة للعلاج وأكثر عرضة لعودة السرطان.

وفي الدراسة، تابع الأطباء مئات النساء المصابات بسرطان الثدي الثلاثي السلبي في مراحله المبكرة أثناء وبعد العلاج. وكان عدد قليل من النساء يتناولن أدوية GLP-1s (مثل أوزمبيك وويغوي) أثناء تلقي العلاج. وعند إجراء الفحوصات بعد عامين، أظهرت النتائج أن 28% فقط من النساء اللاتي تتناولن هذه الأدوية استجبن بشكل كامل للعلاج وشفين من السرطان. وفي المقابل، كانت النسبة بين النساء اللاتي لم يتناولن هذه الأدوية 63%.

ما يشير إلى تأثير سلبي لهذه الأدوية على فعالية العلاج. وقالت الدكتورة بيتانيا سانتوس، أخصائية الأورام في المركز الطبي بجامعة تكساس ساوث ويسترن في دالاس، والتي قدمت الدراسة في ندوة سرطان الثدي في سان أنطونيو: "قد يكون من الضروري التفكير بعناية في استخدام أدوية GLP-1s أثناء علاج سرطان الثدي".

كما اكتشف الباحثون أن أدوية GLP-1s قد تسببت إلى خلايا الورم والخلايا المناعية في العينات المأخوذة من المرضى. ورغم أن تفسير هذه النتائج لم يكن واضحا بالكامل، فإن هذا قد يعني أن هذه الأدوية تجعل الخلايا السرطانية أكثر مقاومة للعلاج التقليدي.

وأضاف الدكتور جون غليس، استشاري الأورام السريرية في المملكة المتحدة: "نعلم أن السمنة تزيد من خطر الإصابة بالسرطان، لذا فإن أدوية مثل "أوزمبيك" قد تساعد في تقليل هذا الخطر. ولكن من الضروري إجراء مزيد من الأبحاث لفهم العلاقة بين هذه الأدوية وعلاج السرطان".

وفي أعقاب هذه النتائج، دعا الخبراء إلى الحذر في استخدام أدوية إنقاص الوزن أثناء علاج السرطان، وأكدوا على ضرورة إجراء أبحاث إضافية لفهم تأثيراتها بشكل أفضل. ورغم النتائج السلبية التي أظهرتها الدراسة، أشار بعض الخبراء إلى أن أدوية GLP-1 قد تساعد في تقليل خطر الإصابة بالسرطان. وقد أظهرت دراسات سابقة أن هذه الأدوية قد تكون مفيدة في الوقاية من بعض أنواع السرطان. وقالت أخصائية سرطان الثدي، الدكتورة ليز أوريوردان: "هذه دراسة مهمة، وهناك حاجة إلى مزيد من البحث لفهم تأثير أدوية GLP-1 على خلايا السرطان. إذا ثبت أن هذه الأدوية تجعل الخلايا السرطانية أقل استجابة للعلاج، فإن ذلك قد يزيد من احتمالات عودة السرطان. ولكن من ناحية أخرى، قد تكون هذه الأدوية مفيدة في الحفاظ على الوزن بعد انتهاء العلاج، ما يقلل من احتمالات تكرار الإصابة". وأضافت: "نحن بحاجة إلى مزيد من الأبحاث لفهم التأثيرات الدقيقة لهذه الأدوية وكيفية التعامل مع المرضى الذين يتناولونها أثناء وبعد العلاج".



المثلة الكوميدي الأمريكية نيكى جلاسر لدى حضورها حفل توزيع جوائز جولدن جلوب السنوي في بيفرلي هيلز، كاليفورنيا. (ا ف ب)

قرأت لك

الكركم



كشفت دراسة صحية عن العديد من فوائد الكركم، مشيرة إلى أنه يحمي القلب ويطرد السموم من الجسم ويقي من السرطان.

وأظهرت الدراسة أن الكركم يعد حبيب القلب؛ حيث إنه يحتوي على مادة (كركومين)، التي تمنع تجلط الدم باعتبارها أحد مضادات الأكسدة، ما يحد من خطر الإصابة بالآزمات القلبية والسكتات الدماغية.

وأضافت أن الكركم يمتاز بتأثير مُضَبِّط للالتهابات؛ لذا فهو يسهم في تخفيف آلام التهابات المعدة والروماتيزم والأمراض الجلدية، بالإضافة إلى أنه يتمتع بتأثير مُطَهِّر؛ حيث إنه يساعد على شفاء الجروح والحروق الصغيرة ويحول دون الإصابة بالعدوى.

وأظهرت نتائج العديد من الدراسات أن الكركم يكافح نمو الخلايا السرطانية ويحد من انتشار الأورام. ويعزز المواد الفعالة، التي يحتوي عليها الكركم، عملية إصلاح خلايا المخ، مما يسهم في محاربة الإصابة بمرض الزهايمر.

ومن ناحية أخرى، يُستخدم الكركم في الطب الصيني لعلاج الاكتئاب؛ حيث أظهرت بعض الدراسات أن تناول الكركم بانتظام يخفف من أعراض الاكتئاب على نحو فعال.

سؤال وجواب

- ما اسم المدينة التي كانت آخر معاقل المسلمين في الاندلس؟
 - مدينة غرناطة
- من القائل ان الزمن يتباطأ بازدياد السرعة؟
 - أينشتاين
- من مكتشف ميكروب الدفتريا؟
 - العالم لوفر
- في اي سنة هجرية احتفل المسلمون بعيد الفطر المبارك لأول مرة؟
 - في السنة الثانية من الهجرة

هل تعلم؟

- أن الذبابة التي نستعين بها، هي أخطر كائن حي على وجه الأرض، وذلك لأنها تستطيع أن تنقل النفايات والمخلفات من مكان إلى آخر، ومن كائن حي إلى كائن آخر.
- أن عدد النجوم الموجودة في السماء كثيرة جداً لأنها تساوي أضعاف عدد حبيبات الرمال على سطح الأرض.
- هل تعلم أن التمساح الأمريكي و التمساح الإفريقي وفرس البحر تقضي فترات نومها في الوقت الذي تطفوا فيه على الماء خصوصاً عندما يكون الماء دافئاً وهي تحب أن تسند رؤوسها إلى ظهور زملائها.
- أن مسامير الحديد لا تصلح في تثبيت خشب البلوط وذلك بسبب المادة الكيميائية الموجودة في الخشب والتي تتسبب في صدأ المسامير.
- أن كلمة (لماذا) في الإنجليزية ليست فقط أداة استفهام بل هي اسم لنوع من أنواع البقر.
- أن الحيوان المسمى بالكسلان وهو حيوان يقيم في أشجار الغابات . يختبئ في غطاء خضن من النباتات حتى لا يظهر منه سوى رأسه.
- أنه بإمكانك رؤية النجوم وأنت في النهار ، انظر إلى قاع بئر في وضح النهار وسوف ترى النجوم المتلألئة.
- هل تعلم أن أول معركة بحرية إسلامية هي (ذات الصواري) التي وقعت في البحر المتوسط بين المسلمين والبيزنطيين في عهد عثمان بن عفان سنة 34هـ وانتصر فيها المسلمون.
- هل تعلم أن غاز ثاني أكسيد الكربون الموجود في الجو في الوقت الحالي أكثر بحوالي 8000 ألف مرة من السنوات الماضية.

قصة الأرنب الصغير

خرج الأرنب الصغير من جحرة صباحا وهو يبتسم ويقفز في شقاوه فقال لاهمه امي لا اريد الافطار فأنا سأخرج للبحث عن افطار شهى حول البيت فقالت الأم أنت صغير وخاف عليك ،فقال: لن اذهب بعيدا اعدك . وذهب الارنب يقفز هنا وهناك يبحث عن طعام لكنه وجد فراشه جميله تطير فأخذ يقفز خلفها حتى اضاع طريقه لكنه لم يقلق بل قال لنفسه ابحث عن الطعام والماما تبحث عني ولكن لم يستطع تنفيذ ما قاله فقد احس بمن يتبعه فخطر فوجد ذئب يبحث عن افطار شهى فخاف وجرى قبل ان يكون هو نفسه هذا الافطار ،واخذ الذئب يجري ورائه ولم ينفذ الارنب الصغير غير الحشائش الكثيفة الطويلة التي خبأته وبعد ان ذهب الذئب جاء الضبع يشمشم على فريسه فخاف الارنب وجرى فوجد امامه الثعلب ويسرعه قال الارنب اتقذني من الضبع ارجوك وسأكون صديقا لك .. فرح الثعلب بهذه الهدية وبهذا الارنب المجنون الذي يريد ان يكون صديقه وجرى خلف الضبع يخيفه حتى طرده من المكان ولما عاد إلى الارنب وجده يقفز مسرعا هربا منه فأخذ يناديه تعال ايها الارنب لنبقى اصدقاء فصرخ الارنب وقال امي قالت لي لا تصاحب الاكبر سنا واسنانا واخضى الارنب مسرعا مستكملا قفزاته السريعة حتى وجد امامه جدول الماء ومن هناك عرف مكان جحره فاسرع إلى امه وقال امي اسرعي اريد افطارا شهيا من يدك فقالت له لماذا لم تقطر في الغابة ،فقال له اجد شيء أكله ولكن كان كل من قابلني يريد ان يأكلني.

