

ص 22

جامعة الإمارات تستشرف

أولويات البحث والتطوير

الجيوفضائي وتطبيقاته الوطنية

ص 27

رمضان 2027.. عابدهد

يعود إلى سوريا وتيم حسن

يجدد شراكته مع البرقاوي



نوعان من الحمية وأطعمة صحية

ص 23 تحميك من أمراض القلب دون أن تنتبه

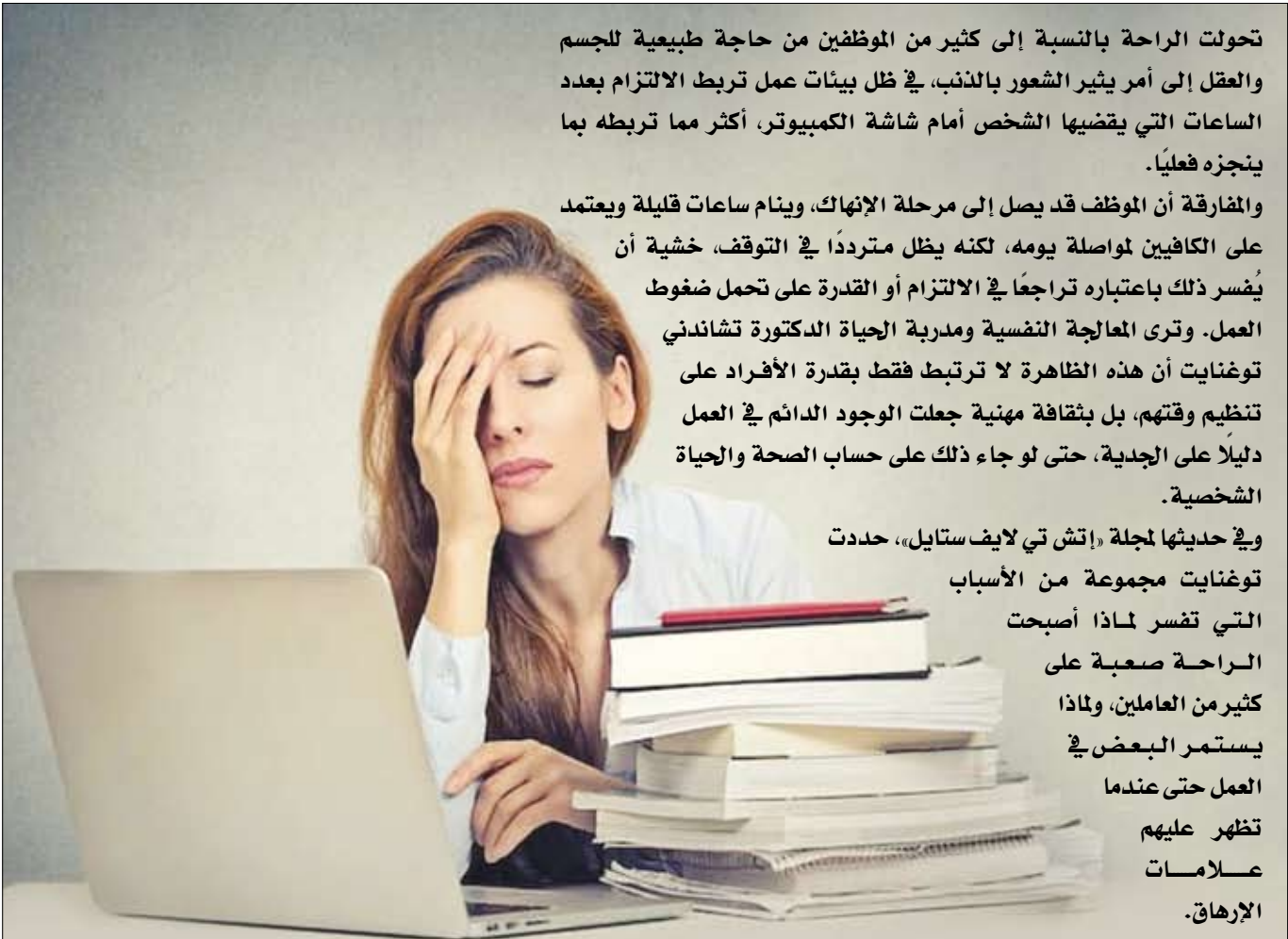
المراسلات: ص.ب 505  
email.munawaat@alfajrnews.ae

«البقرة الضاحكة»

تفقد ابتسامتها الشهيرة

أول مرة منذ 100 عام

في خطوة مفاجئة وأولى من نوعها منذ تأسيس العلامة التجارية عام 1921، تخلت البقرة الشهيرة في جبهة «البقرة الضاحكة، La Vache qui rit عن ابتسامتها المعتادة لحساب تعبير وجه جاد وحزين، وذلك ضمن حملة تسويقية جديدة أطلقتها شركة «Bel Brands في الولايات المتحدة تحت عنوان «البقرة غير الضاحكة». ووفقا لشبكة SuaraGarut، ID الإخبارية، ظهرت البقرة الحمراء على عبوات الجبنة في أكثر من 4700 متجر أمريكي دون ملامحها الضاحكة المألوفة، رفقة عبارة غامضة تقول: «نحتاج إلى التحدث». كما تضمنت الغلافات رمزا استجابيا «QR Code، ينقل المستهلكين إلى موقع إلكتروني مخصص للمبادرة، ينشر مقاطع فيديو تجسد البقرة في حالات من العزلة والحزن، كجلوسها وحيدة في مطعم أو على أرجوحة في حديقة عامة. وأوضحت جايمي بيرلشتاين، مديرة التسويق في الشركة بالولايات المتحدة، أن الهدف من المبادرة هو استغلال الرمزية التاريخية للاستسماء للفت الانتباه. وقالت: «على مدار أكثر من قرن، كانت البقرة الضاحكة تذكرنا بعدم أخذ الحياة بجدية مفرطة، وحين تصبح جادة فجأة، فإن الأمر يستحق الانتباه والتوقف عنده، ورغم أن الشركة لم تفصح بعد عن السبب المباشر للتغيير واستمرار الغموض حول المبادرة، إلا أن خبراء التسويق يرجحون ارتباط الحملة بـ«اليوم العالمي للصحة النفسية، الذي يصادف 10 أكتوبر. ويشير المتابعون إلى أن تعابير الحزن وعبرة «نحتاج إلى التحدث، هي تمهيد لتشجيع المجتمع على فتح حوارات مفتوحة حول الصحة النفسية والتعبير عن المشاعر بدلا من إخفائها. وبحسب خبراء التسويق، تُعد هذه المبادرة استخداما ذكيا لأحد أشهر رموز الهوية البصرية في العالم، حيث أثبتت العلامة أن إزالة عنصر بصري مألوف قد يكون أكثر تأثيرا وإشارة للفضول من إضافة عناصر جديدة.



## تعملين وأنت منهكة؟.. سبب خفي يجعلك تخشين أخذ استراحة!

بيانات العمل إلى علامة على النجاح. فعبارات من قبيل «لم أتم سوى أربع ساعات، أو «لم أحصل على إجازة منذ أشهر، قد تقال أحيانا بنبرة تحمل قدرا من التفاخر، وكأن قلة النوم والانفعال المستمر دليان على أهمية الشخص ومكانته المهنية. ويهذه الطريقة، يتحول الإرهاق من إشارة تحذيرية تستدعي التوقف إلى وسيلة لإثبات الالتزام والقدرة على تحمل الضغوط.

وترى توغنايت أن المشكلة تصبح أعمق عندما يبدأ الموظف في النظر إلى اعترافه بالتعب باعتباره نوعا من الضعف أو إشارة إلى إمكانية الاستغناء عنه.

**المشكلة ليست في قائمة المهام** ولا تعتقد المعالجة النفسية أن الحل يكمن فقط في زيادة قوة الإرادة أو استخدام تطبيق جديد لتنظيم الوقت والمهام. فاشكلة، بحسب رؤيتها، ترتبط أيضاً بالطريقة التي تكافئ بها المؤسسات موظفيها والمعايير المستخدمة لتقييم أدائهم. وترى أن التغيير الحقيقي يبدأ عندما تتوقف بيانات العمل عن مكافأة الموظف على مظهر الانفعال والإرهاق، وتنتقل إلى قياس ما أنجزه بالفعل. وفي ظل ثقافة تجعل ساعات العمل الطويلة مقياسا للالتزام، قد يصعب التوقف للحصول على الراحة لأصعب من مواصلة العمل نفسه، حتى عندما يكون الجسد والعقل في أمس الحاجة إليها.

على الوصول إليهم في أي وقت. وقد يجد الموظف نفسه يتابع بريده الإلكتروني أثناء تناول العشاء، أو يجيب عن مكالمة مرتبطة بالعمل خلال عطلة نهاية الأسبوع أو حتى أثناء إجازته. وبذلك، لم تعد الحدود بين العمل والراحة أكثر ضبابية فحسب، وإنما اختفت لدى بعض الموظفين بصورة شبه كاملة.

**الخوف على الوظيفة** وليلعب انعدام الشعور بالأمان الوظيفي دورا آخر في دفع الموظفين إلى مواصلة العمل حتى في أوقات الراحة. فالعقود قصيرة الأجل، وعمليات التسريح المفاجئة، والمنافسة على الترقيات، قد تخلق شعورا بأن على الموظف إثبات قيمته باستمرار. وفي مثل هذه البيئة، يمكن أن تتحول الإجازة أو حتى ساعات قليلة بعيدا عن العمل إلى مصدر للقلق. وتوضح توغنايت أن الشعور بالذنب لا ينشأ بالضرورة لأن الشخص يعتقد أن الراحة خطأ، وإنما بسبب خوف داخلي من أن يكون هناك شخص آخر يواصل العمل في اللحظة نفسها. وقد يصبح نتيجة لذلك أكثر قدرة على الاحتفاظ بوظيفته أو الحصول على فرصة أفضل.

**الإرهاق يتحول إلى تفاخر** والأكثر لفتا أن التعب نفسه بدأ يتحول في بعض

الحضور أهم من الإنجاز إحدى المشكلات، وفق توغنايت، تكمن في الطريقة التي تقيس بها بعض المؤسسات التزام موظفيها. فبدلا من التركيز على حجم العمل المنجز وجودته، أصبح البقاء متاحا لأطول فترة ممكنة معيارا غير معلن للحكم على الموظف. وقد يُنظر إلى شخص يظل متصلا بالعمل حتى التاسعة مساء باعتباره أكثر التزاما، بينما قد يثير موظف آخر أنهى المهام المطلوبة منه خلال ست ساعات من العمل المركز ثم غادر انطباعا بأنه أقل تفانيا. وترى توغنايت أن هذه الثقافة تدفع الموظفين إلى محاولة الظهور باعتبارهم أشخاصا لا يمكن الاستغناء عنهم، بدلا من التركيز على الكفاءة نفسها. خصوصا عندما يشعرون بأن استقرارهم الوظيفي مرتبط بحضورهم المستمر.

**العمل دخل إلى المنزل** وزاد انتشار العمل عن بُعد من صعوبة الفصل بين الوقت المهني والحياة الخاصة. ففي السابق، كان الخروج من المكتب والعودة إلى المنزل يرسمان حدا واضحا لنهاية يوم العمل، ويمنحان العقل فرصة للانتقال إلى مساحة مختلفة. أما اليوم، فقد أصبح المكتب موجودا داخل المنزل بالنسبة إلى ملايين الأشخاص، وأصبحت رسائل البريد الإلكتروني والمكالمات وإصدارات العمل قادرة

انخفاض كثافة العظام قد يندذر

بتراجع القدرات الإدراكية

كشفت دراسة طبية حديثة أن فحوصات الأشعة المقطعية التي يخضع لها الأشخاص لأسباب تتعلق بالصدر قد تكشف معلومات إضافية عن صحة الدماغ، محذرة من أن انخفاض كثافة لعظام قد تندر بتراجع القدرات الإدراكية. و يرى الباحثون أن نتائج الدراسة التي أجرتها جامعة « جونز هوبكنز، الأمريكية قد تفتح المجال للاستفادة من صور الأشعة المقطعية التي يخضع لها المرضى أصلا لأسباب مختلفة، مثل فحص سرطان الرئة أو متابعة العقيدات الرئوية أو قياس ترسبات الكالسيوم. ووجد الباحثون المشاركون في الدراسة التي نشرت نتائجها مجلة «Radiology»، أن الأشخاص الذين لديهم كثافة أقل للمعادن في عظام العمود الفقري كانوا أكثر عرضة لتراجع القدرات الإدراكية بوتيرة أسرع، إلى جانب حدوث تغيرات أسرع في المادة البيضاء بالدماغ مع مرور الوقت. واستخدم الفريق البحثي تقنية للدكاء الاصطناعي لتحليل صور الأشعة المقطعية وقياس كثافة المعادن في فقرات العمود الفقري. وأظهرت النتائج، أن انخفاض كثافة العظام في بداية الدراسة ارتبط بتراجع أسرع في الأداء الإدراكي العام، كما وجد الباحثون لدى الأشخاص الذين سجلوا كثافة عظمية أقل زيادة أكبر في مناطق من المادة البيضاء في الدماغ، وهي أنسجة تحتوي على ألياف عصبية تساعد أجزاء الدماغ المختلفة على التواصل. وبحسب الفريق البحثي، قد يساعد اكتشاف انخفاض كثافة العظام مستقبلا في تحديد الأشخاص الذين يحتاجون إلى متابعة عوامل الخطر المرتبطة بصحة العظام والدماغ، لكن الباحثين أكدوا أن النتائج الحالية تشير إلى ارتباط بين الأمرين، وليس إلى علاقة سببية مؤكدة.

«سكتة العين».. ما عاقتها

المحتملة بأدوية إنقاص الوزن؟

حذر متخصصون في المجال الطبي من احتمال وجود صلة بين بعض أدوية وحقق إنقاص الوزن المنتمية إلى فئة ناهضات مستقبلات GLP-1، وحالة نادرة قد تسبب فقداناً مفاجئاً للرؤية تُعرف باسم «اعتلال العصب البصري الإقفاري الأمامي غير الشرياني»، أو «سكتة العين». وتشمل هذه الفئة أدوية مثل «أوزمبيك» و«ويغوي» و«مونجارو»، التي تُستخدم لعلاج السكري من النوع الثاني وإنقاص الوزن. وبدأ الباحثون خلال السنوات الأخيرة دراسة احتمال ارتباط هذه الأدوية بحالات NAION. بعد ظهور إشارات دفعت إلى إجراء مزيد من الأبحاث حول سلامتها.

وبحسب صحيفة «ميرور»، تحدث «سكتة العين» نتيجة انخفاض تدفق الدم إلى العصب البصري، ما قد يؤدي إلى فقدان مفاجئ للرؤية، غالبا في إحدى العينين، وتستدعي هذه الأعراض تقييما طبيا عاجلا. ورغم المخاوف المثارة، لم تثبت الدراسات حتى الآن أن أدوية GLP-1 تسبب بشكل مباشر في الإصابة بـNAION، فيما لا تزال طبيعة العلاقة المحتملة ودرجة الخطر قيد البحث. ومع تزايد استخدام أدوية وحقق إنقاص الوزن حول العالم، يواصل الباحثون والجهات الطبية متابعة آثارها الجانبية المحتملة، بما في ذلك الحالات النادرة التي قد تظهر مع استخدامها. من جانبها، أكدت شركة «نوفو نورديسك»، المنتجة لعقاري «أوزمبيك»، و«ويغوي»، أنها تتابع بيانات السلامة المتعلقة بأدوية GLP-1. وتتعامل مع التقارير الخاصة بالآثار الجانبية بجدية، مشيرة إلى أنها ستتخذ الإجراءات المناسبة إذا أظهرت البيانات الجديدة الحاجة إلى ذلك.

«مهرجان بابل» يستعد لنسخة

استثنائية بـ80 شخصية

تستعد مدينة بابل العراقية لاستضافة أدياء وفنانين من مختلف دول العالم خلال فعاليات مهرجان بابل للشعافات والفنون العالية، المقرر أن تبدأ في 8 من شهر تشرين الأول-أكتوبر المقبل حتى 16 من الشهر ذاته، في نسخة لافتة تحمل شعار «كلنا بابليون». ويشهد المهرجان في دورته 13 مشاركة نحو 80 اسما من القامات الأدبية والفنية والموسيقية من العراق ودول مختلفة، وأبرزهم الفنان اللبناني مارسيل خليفة، الذي سيتحدث عن تجربته الفنية العريقة في ندوة بافتتاح معرض الكتاب في المهرجان، الذي سيقوم بتكريمه.

وقال مدير المهرجان الشاعر علي الشلاه: «إن استضافة مارسيل خليفة تمثل إحدى أبرز محطات الدورة الجديدة، لما يمثله من حضور موسيقي وثقافي عربي وعالمي، لافتا إلى أن تجربته الفنية تحمل رسائل وطنية وإنسانية»، وفقا لصحيفة «الصباح» العراقية.

الموجات فوق الصوتية ترصد

نمو سرطان قاتل داخل الدماغ

طور باحثون تقنية جديدة تعتمد على الموجات فوق الصوتية تتيح مراقبة نمو الورم الأرومي الدبقي، أحد أكثر أنواع سرطان الدماغ شراسة، وتتبع التغيرات التي يحدثها في الأنسجة والأوعية الدموية المحيطة به. ونشرت نتائج البحث، الذي قاده مهندسون من معهد كاليفورنيا للتكنولوجيا، في مجلة iScience، حيث اختبر الفريق التقنية على ثلاثة فئران زُرعت في أدمغتها خلايا بشرية من الورم الأرومي الدبقي. وعلى مدار 11 يوما، استخدم الباحثون نظاما ثلاثي الأنماط من الموجات فوق الصوتية لتابعة تطور الأورام لدى الفئران، بما في ذلك تحديد موقع الورم، ورصد التغيرات في تدفق الدم المرتبطة بالنشاط العصبي، وتصوير الأوعية الدموية المحيطة به. وأظهرت الفحوصات أن الأورام النامية دفعت أجزاء من أنسجة الدماغ المجاورة عن مواقعها الطبيعية، كما تسببت في إعادة تنظيم شبكة الأوعية الدموية المحيطة بها. ورصد الباحثون كذلك تباطؤا في تدفق الدم داخل بعض الأوعية، مع مؤشرات على تضيق أو انسداد بعضها. ويمكن الفريق من إجراء الفحوصات على الفئران وهي مستيقظة وقادرة على الحركة، ما أتاح مراقبة التغيرات في الدماغ دون الحاجة إلى تدخل جراحي متكرر. ويعد الورم الأرومي الدبقي من أكثر أورام الدماغ الخبيثة صعوبة في العلاج، بسبب قدرته على التداخل مع الأنسجة السليمة والأوعية الدموية المحيطة به.



رائحة القهوة قد تحسّن

المزاج وتغيّر نشاط الدماغ

كما رصد الباحثون تحييراً في مؤشر محسوب من نشاط الدماغ الكهربائي EEG»، وصنفوه بأنه مرتبط بالاسترخاء، في حين لم تطرأ تغييرات واضحة على معدل ضربات القلب أو تباين معدل ضربات القلب. ويرى الباحثون أن تأثير رائحة القهوة قد يرتبط بقوة الصلة بين حاسة الشم ومناطق الدماغ المرتبطة بالعاطفة والذاكرة، إضافة إلى ارتباط رائحة القهوة لدى كثيرين بعادات الصباح والراحة، وتوقع الحصول على الكافيين.

قد لا تحتاج القهوة إلى الوصول إلى الشفاة حتى تؤثر في المزاج، إذ أظهرت دراسة يابانية أن استنشاق رائحتها وحده ارتبط بانخفاض مشاعر سلبية، وتغييرات في مؤشر لنشاط الدماغ المرتبط بالاسترخاء. وأجرى باحثون من جامعة «شوا» للصيدلة في اليابان دراسة شملت 20 طالبا جامعياً تتراوح أعمارهم بين 20 و29 عاما، إذ جلس المشاركون لمدة 5 دقائق بالقرب من قهوة محضرة حديثاً من دون تناولها. ووفق الدراسة المنشورة في مجلة Nutrients، أبلغ المشاركون بعد التعرض لرائحة القهوة عن انخفاض في مستويات التعب، والتوتر، والقلق، والارتباك والاكتئاب والإحباط، بينما لم تسجل زيادة ملحوظة في الشعور بالحيوية.



## جامعة الإمارات تستشرف أولويات البحث والتطوير الجيوفضائي وتطبيقاته الوطنية



•• العين-الفجر:

وذلك في مركز الأعمال بالمبنى الهلالي في الحرم الجامعي. وتأتي الورشة في ظل الأهمية المتزايدة للبحوث الجيوفضائية، واتساع دور البيانات والتقنيات المكانية في فهم المدن والمجتمعات ودعم التنمية، بما يعزز دور الجامعات في تطوير هذه البحوث من خلال الخبرات متعددة التخصصات وتأهيل الكوادر الوطنية. كما يسهم الجمع بين التقنيات المتقدمة وفهم السلوك البشري واحتياجات المجتمع في إنتاج أبحاث ذات قيمة علمية تستجيب للأولويات الوطنية.

وتمت الورشة باحتفال بالعلماء والباحثين في العلوم الجيوفضائية ورصد الأرض والبيانات الفضائية والكفاءات الاصطناعية، ليحت سبل توظيف هذه المجالات في تطوير تطبيقات تدعم صنع القرار في القطاعات الحيوية. وناقش المشاركون التحديات التي تواجه الجهات الوطنية، وإمكان تحويلها إلى أسئلة ومشروعات بحثية قابلة للتنفيذ، بالاستفادة من الخبرات الأكاديمية والحكومية والإمكانات التقنية للقطاع الخاص.

وتمت الورشة باحتفال بالعلماء والباحثين في العلوم الجيوفضائية ورصد الأرض والبيانات الفضائية والكفاءات الاصطناعية، ليحت سبل توظيف هذه المجالات في تطوير تطبيقات تدعم صنع القرار في القطاعات الحيوية. وناقش المشاركون التحديات التي تواجه الجهات الوطنية، وإمكان تحويلها إلى أسئلة ومشروعات بحثية قابلة للتنفيذ، بالاستفادة من الخبرات الأكاديمية والحكومية والإمكانات التقنية للقطاع الخاص.

وتمت الورشة باحتفال بالعلماء والباحثين في العلوم الجيوفضائية ورصد الأرض والبيانات الفضائية والكفاءات الاصطناعية، ليحت سبل توظيف هذه المجالات في تطوير تطبيقات تدعم صنع القرار في القطاعات الحيوية. وناقش المشاركون التحديات التي تواجه الجهات الوطنية، وإمكان تحويلها إلى أسئلة ومشروعات بحثية قابلة للتنفيذ، بالاستفادة من الخبرات الأكاديمية والحكومية والإمكانات التقنية للقطاع الخاص.



في ملتقى الفنون التشكيلية والبصرية 2026

## «ربع قرن» تؤهل منتسبها لإحياء التراث الإماراتي بالفن المعاصر

تنفيذ جدارية تجسد فكرة إبداعية مستمدة من روافد التراث والسرديات الإماراتية، وفي إطار «المنتجات الإبداعية وفن التركيب»، تقود الفنانة عائشة الكعبي وفاطمة الكعبي تجربة «مواد مفتوحة، قلوب مفتوحة»، وهو عمل فني تركيبى يستكشف قيمة الترابط الأسري عبر إعادة ابتكار السرد، بمواد متنوعة، إلى جانب منتجات إبداعية تنقل روح العمل الفني إلى الحياة اليومية. وتتيح الورش للمنتسبين فرصة الانتقال من التعرف على التقنيات الفنية إلى اختبارها وتطبيقها ضمن أعمال تعكس رؤاهم الخاصة، مع تطوير مهارات التكوين والتصميم والتعامل مع الخامات والأدوات. كما تعزز التجربة قيم التعاون والعمل الجماعي بروح الفريق، وتبادل الأفكار، وتوزيع الأدوار، وتمنح المنتسبين فرصة للتعرف على ممارسات فنية متعددة تجمع بين الحرفة اليدوية والأساليب المعاصرة، في بيئة تشجع على المبادرة والتعبير عن الذات. ويعكس الملتقى توجه مؤسسة ربع قرن ومنظومة عملها الشمولية الهادفة إلى توفير تجارب متفردة تتجاوز حدود الورش التدريبية، لترتبط بين تنمية القدرات الإبداعية والتفاعل الثقافي والمشاركة المجتمعية، فضلاً عن حرص المؤسسة على وتوفير منصة لعرض إبداعات المواهب الصاعدة، وربط المفاهيم التقليدية للتعلم ورواية القصص بلغة الفن والتصميم المعاصرين، ويجسد حواراً تفاعلياً بين الموروث والتعبير الفني المعاصر، بما يرسخ مكانة الشارقة وجهة ثقافية وفنية نابضة بالحياة.



بين الحرف التقليدية والتعبير الفني المعاصر، في محاكاة للأشكال الهندسية والزخارف النباتية المستلهمة من التراث الإماراتي. كما يشهد الملتقى برنامجاً آخر يحمل عنوان «رسم الجداريات»، من تقديم الفنانة ضحى الحلامي، سيخوض المنتسبون خلاله تجربة

في إنتاج أعمال فنية تعكس رؤيتهم وتعزز ارتباطهم بالثقافة الوطنية. وبدأت الرحلة الفنية مع برنامج «تقنية الطباعة»، الذي قدمه الفنان خالد البنا، حيث تعرف المنتسبون خلال البرنامج إلى تقنيات الطباعة على القماش كسطح فني يحمل أنماطاً وألواناً في مزيج متناغم

•• الشارقة-الفجر:

في خطوة استراتيجية تهدف إلى صقل المهارات الفنية لمنتسبي مؤسساتها، وترسيخ الهوية الوطنية والثقافية في نفوسهم؛ أطلقت مؤسسة ربع قرن لصناعة القادة والمبتكرين، «ملتقى الفنون التشكيلية والبصرية 2026»، الذي يرافق الأطفال والناشئة والفنيات والشباب ممن تتراوح أعمارهم بين 6 و31 عاماً، في رحلة إبداعية شمولية تجمع بين التعلم والتجربة والإنتاج والعرض، ضمن مسار الفنون، وذلك خلال الفترة من 14 سبتمبر إلى 8 نوفمبر 2026. لتمكينهم من إحياء التراث الإماراتي وتحويله إلى حكايات نابضة بالحياة، تُروى بالفن المعاصر. ويأتي الملتقى هذا العام تحت عنوان «سروء»، المستلهم من عنصر تراثي إماراتي أصيل يرمز إلى التجمع والألفة وتبادل الحكايات وتعزيز التواصل المجتمعي، لتطوير مهارات المنتسبين، في إعادة توظيف هذا العنصر بأعمال فنية معاصرة، تروي تفاصيل رحلتهم الإبداعية من الورش والتجارب الفنية، وصولاً إلى معرض ختامي يقدمون التراث من خلاله برؤية بصرية تواكب روح العصر. يتيح الملتقى للمنتسبين فرصة التعرف على خفايا التراث الإماراتي، واستكشاف العلاقة بين الموروث والهوية الثقافية والتعبير الإبداعي، عبر حزمة نوعية من الورش التخصصية التي يقودها نخبة من الفنانين الإماراتيين، في مساحة حرة تمكنهم من التدريب على تقنيات مختلفة، وتفتح لهم آفاقاً رحبة للتصميم الإبداعي، والابتكار

## مجلس أولياء أمور الطلبة بدبا الحصن يحتفي بعباء المرأة الإماراتية في بناء القيم بتكريم 18 شخصية نسائية



•• الشارقة-الفجر:

خلال الحوار وتبادل الآراء والخبرات، بما عكس أهمية المبادرة، إيجاد قنوات تواصل فاعلة تتنح للمراة التعبير عن تجاربها وأفكارها، ومناقشة القضايا ذات الصلة بالأسرة والتربية والمجتمع، إلى جانب تعزيز التعارف والتكامل بين مختلف الفئات والجهات المشاركة. واختتم اللقاء بتكريم 18 شخصية قيادية نسائية في المجالين التربوي والمؤسسي على مستوى مدينة دبا الحصن، تقديراً لعطاءهن وإسهاماتهن في خدمة المجتمع، وما قدمته من جهود وتجارب أسهمت في دعم المسيرة التربوية والمجتمعية، وذلك تأكيداً على أهمية الاحتراف بالنماذج النسائية التي تترك أثراً إيجابياً في محيطها وتقدم نموذجاً في المسؤولية والعطاء.

ويعكس تنظيم اللقاء حرص مجلس أولياء أمور الطلبة بمدينة دبا الحصن على مواصلة مبادرة «جسور التواصل»، بوصفها منصة للتقارب والحوار وتبادل الخبرات، وتعزيز حضور الأسرة شريكاً أساسياً في المنظومة التربوية، إلى جانب دعم المبادرات التي تفتح المجال أمام أولياء الأمور والقيادات المجتمعية للمشاركة في صياغة تجارب تربوية ومجتمعية أكثر ارتباطاً باحتياجات الأبناء والأسرة.

نظم مجلس أولياء أمور الطلبة بمدينة دبا الحصن، التابع لدائرة شؤون الضواحي، اللقاء الثاني للسيدات ضمن مبادرة «جسور التواصل»، تحت عنوان «المرأة الإماراتية.. عطاء يصنع القيم»، بمشاركة نحو 50 سيدة من أولياء الأمور والقيادات التربوية والمؤسسية، وذلك في إطار جهود المجلس الرامية إلى تعزيز التواصل مع الأسرة، وتبادل الخبرات والتجارب، وترسيخ الشراكة المجتمعية في دعم العملية التربوية وبناء أجيال متمسكة بالقيم الإماراتية الأصيلة.

وجاء تنظيم اللقاء في سياق الاهتمام بالدور المحوري الذي تضطلع به المرأة الإماراتية في الأسرة والمجتمع، باعتبارها شريكاً فاعلاً في مسيرة التنمية، وعنصراً أساسياً في غرس القيم والمبادئ لدى الأبناء، وتحويلها من مفاهيم راسخة في الوجدان إلى سلوكيات وممارسات يومية تنعكس على تماسك الأسرة واستقرار المجتمع وتعزيز روح المسؤولية والعطاء. وشهد اللقاء تفاعلاً لافتاً من المشاركات، من

# منوعات الفكر 23

قد تبدأ حماية القلب من تفاصيل تبدو عادية على مائدة الطعام، فاختيار نوع الحبوب أو الدهون المستخدمة في الطهي، وحتى طريقة التعامل مع الملح والسكريات، كلها عادات يمكن أن تؤثر في صحة القلب والأوعية الدموية على المدى الطويل. ولا يتعلق الأمر بحرمان نفسك من الطعام، وإنما باختيار نمط غذائي متوازن يمكن الاستمرار عليه.



## نوعان من الحمية وأطعمة صحية تحميك من أمراض القلب دون أن تنتبه



لذلك من المهم قراءة الملصقات الغذائية والانتباه إلى كمية الصوديوم والسكريات المضافة في المنتجات، خاصة الأطعمة الجاهزة والمعبأة.

**تغييرات صغيرة يمكن الاستمرار عليها**  
لا يشترط تحسين النظام الغذائي تغيير كل العادات مرة واحدة، إذ يمكن البدء بخطوة بسيطة مثل زيادة تناول الخضراوات والفواكه، أو استبدال الزبدة بزيت الزيتون، ثم إضافة تغييرات أخرى تدريجيًا. والأهم أن يكون النظام الغذائي نمطًا صحيًا يمكن الاستمرار عليه، وليس حمية مؤقتة لفترة قصيرة، مع الاهتمام بالنشاط البدني المنتظم وتجنب التدخين. وبشكل عام، توصي الإرشادات الصحية بممارسة النشاط البدني بانتظام، بينما تختلف الاحتياجات الغذائية والحركية من شخص لآخر وفقًا للعمر والحالة الصحية وعوامل الخطورة، لذلك يمكن للطبيب أو أخصائي التغذية تحديد الأنسب لكل شخص.



والمكرنة المصنوعة من الحبوب الكاملة. وتساعد الألياف الغذائية في دعم مستويات صحية للكوليسترول، كما يرتبط تناول الحبوب الكاملة بانخفاض مخاطر عدد من عوامل الخطورة المرتبطة بأمراض القلب.

**الأسماك الدهنية.. مصدر لأوميغا 3**  
تحتوي الأسماك الدهنية على أحماض أوميغا 3 الدهنية، إلى جانب البروتين، مع احتوائها عادةً على دهون مشبعة أقل من بعض مصادر البروتين الحيواني الأخرى.

ومن أبرز الخيارات التي يمكن إدراجها ضمن النظام الغذائي: السلمون والماكريل والأنشوجة وبعض أنواع التونة.

**المكسرات والبذور والبقوليات**  
توفر المكسرات مجموعة من العناصر الغذائية والمركبات التي تدعم صحة القلب، كما يرتبط تناولها ضمن نظام غذائي متوازن بانخفاض مخاطر الإصابة بأمراض القلب.

وتعد البذور غير المملحة خيارًا آخر يمكن إضافته إلى الوجبات، بينما توفر البقوليات مثل العدس والحمص وفول الصويا واللباز البروتين والألياف ومضادات الأكسدة، ويمكن أن تساعد في دعم مستويات صحية لضغط الدم والكوليسترول.

**ماذا عن اللحوم ومنتجات الألبان؟**  
إذا كنت تتناول اللحوم الحمراء، فمن الأفضل اختيار القطع الأقل في الدهون المشبعة، كما يمكن الاعتماد على الدواجن والأسماك كمصادر أخرى للبروتين.

أما منتجات الألبان، فقد ارتبطت التوصيات التقليدية باختيار الأنواع قليلة الدسم بسبب انخفاض محتواها من الدهون المشبعة، لكن

**الخضراوات والفواكه.. أساس الطبق الصحي**  
توفر الخضراوات والفواكه مجموعة من الفيتامينات والعناصر الغذائية ومضادات الأكسدة التي تساعد في دعم صحة القلب والأوعية الدموية. ويمكن الاستفادة من الخضراوات والفواكه الطازجة أو المجمدة أو المعلبة، بشرط الانتباه إلى المنتجات التي تحتوي على كميات إضافية من السكر أو الصوديوم أو الزبدة أو الصلصات.

**الحبوب الكاملة.. مصدر مهم للألياف**  
تحتفظ الحبوب الكاملة بأجزاء الحبة الأساسية، ومنها النخالة والبذرة والسويداء، ولذلك توفر عناصر غذائية مهمة مثل فيتامينات مجموعة ب والحديد والألياف. ومن أمثلتها الشوفان والشعير والأرز البني والدرّة وخبز القمح الكامل



وفقًا لتقرير نشره موقع Verywell Health. يركز النظام الغذائي المخصص لصحة القلب على الأطعمة الكاملة مثل الخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة والأسماك والمكسرات والبقوليات، مع الحد من الأطعمة شديدة التصنيع والسكريات المضافة والدهون المشبعة والصوديوم.

**حمية البحر المتوسط.. خيار غني بالأطعمة الكاملة**  
تُعد حمية البحر المتوسط من الأنماط الغذائية التي ترتبط بصحة القلب،

إذ تعتمد على الخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة والمكسرات والبذور، مع استخدام زيت الزيتون كمصدر رئيسي للدهون. وتشمل هذه الطريقة كميات قليلة إلى متوسطة من منتجات الألبان والبيض والأسماك والدواجن، مع تقليل الأطعمة المصنعة والمكررة والأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من السكر والملح.

**حمية داش.. غذاء يدعم صحة القلب والضغط**  
تركز حمية داش، وهي اختصار للأساليب الغذائية لوقف ارتفاع ضغط الدم، على الخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة، إلى جانب منتجات الألبان قليلة الدسم أو الخالية منه، والأسماك والدواجن والبقوليات والمكسرات والزيت النباتية. كما تهتم بتقليل الدهون المشبعة والمتحولة، خاصة الموجودة بكميات مرتفعة في بعض اللحوم الدهنية ومنتجات الألبان كاملة الدسم وبعض الزيوت الاستوائية، بالإضافة إلى الحد من المشروبات السكرية والحلويات.

## تناول جزرة واحدة يوميًا يساعد على تحسين الهضم ويعزز انتظام حركة الأمعاء

"هل ستُحدث جزرة واحدة تغييرًا جذريًا في عملية الهضم؟ كلا"، هذا ما قالته أليسون نيوف، أخصائية التغذية، وأضافت: "تحتوي جزرة متوسطة الحجم على حوالي ١,٥ جرام من الألياف، وهي كمية ضئيلة مقارنة بالكمية اليومية الموصى بها من الألياف للبالغين، والتي تتراوح بين ٢٥ و٣٨ جرامًا."

صعوبة في تحمل الخضراوات النيئة، وفقًا لما ذكرته ليندسي هول، أخصائية التغذية، وأضافت: "يؤدي طهي الجزر إلى تليين قوامه، مما قد يجعله أسهل في الهضم". وأضافت: "إن طهي الجزر يزيد في الواقع من التوافر البيولوجي للبيتا كاروتين، مقارنة بالجزر النيء، لذلك فإن الجزر النيء والمطبوخ لهما مكان في النظام الغذائي الصحي"، كما قال نيوف، من الأمور الأخرى التي يجب مراعاتها أن تناول كميات كبيرة جدًا من الجزر، على مدى فترة طويلة قد يُسبب أيضًا داء الكاروتين في الدم، حيث يتراكم البيتا كاروتين ويُكسب الجلد لونًا أصفر أو برتقاليًا، وأوضح نيوف أن هذه الحالة غير ضارة وتزول عادةً بعد انخفاض تناول البيتا كاروتين.

القابلة للذوبان الموجودة في الجزر بواسطة البكتيريا في الأمعاء، كما يحتوي الجزر على نوع من الألياف يُسمى رامنوغالاكتوران I (RG-I)، والذي تشير الأبحاث إلى أنه قد يكون له تأثيرات حيوية. -يساعد على تسهيل عملية إخراج البراز: تحتفظ الألياف القابلة للذوبان بالماء في الجهاز الهضمي، مما يساعد على إبقاء البراز أكثر ليونة ويدعم حركة الأمعاء المنتظمة.

**هل يجب أن تكون الجزرة نيئة؟**  
بالنسبة لمعظم الناس، من غير المرجح أن يسبب تناول جزرة نيئة يوميًا أي مشاكل، لكن الخضراوات النيئة ليست مريحة للجميع بنفس القدر. قد يجد الأشخاص ذوو الجهاز الهضمي الحساس، بمن فيهم المصابون بمتلازمة القولون العصبي أو الذين يعانون من نوبة التهاب الأمعاء،

متنوعة من الفواكه والخضراوات والفاصوليا والحبوب الكاملة والبقوليات على مدار اليوم، وليس مجرد نوع واحد من الطعام، هو ما يساعد حقًا على تغيير ميكروبيوم الأمعاء لديك". هذا لا يعني أن تناول الجزرة يوميًا أمرٌ عديم الفائدة، بل يعني ببساطة أن تناول الألياف بشكل عام أهم من الالتزام بكمية محددة من الجزر.

**كيف يدعم الجزر عملية الهضم فعليًا؟**  
بحسب نيوف، قد تساعد الجزر في دعم عملية الهضم كجزء من نظام غذائي غني بالألياف بعدة طرق، مثل: -تعزيز انتظام حركة الأمعاء: يحتوي الجزر على ألياف غير قابلة للذوبان، مما يضيف حجمًا للبراز ويساعده على التحرك عبر الجهاز الهضمي. -دعم بكتيريا الأمعاء الصحية: يمكن تخمير الألياف

الأبحاث التي تتناول الجزر والهضم بشكل خاص محدودة، فبينما تشير دراسات قديمة إلى أن تناول كميات أكبر من الجزر أو ألياف الجزر قد يزيد من حجم البراز، إلا أن هناك القليل من الأبحاث التي تختبر تأثير الجزر على جوانب أخرى من صحة الجهاز الهضمي، مثل الإمساك أو عدد مرات التبرز،

كما لا يوجد دليل قاطع على أن تناول جزرة نيئة واحدة يوميًا يُقدم فائدة هضمية محددة. قالت نيوف: "إن تناول مجموعة





**حكومة رأس الخيمة**  
**دائرة المحاكم**

مستكم رأس الخيمة  
Ras Al Khaimah Courts

العدد ١٤٨٦٩ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٢٩

اعلان بومعد جلسة إدارة دعوى بالنشر  
رقم الدعوى 2026/573 ابتدائي تجاري

بناء على طلب مدعي / وادي من مقاولات البناء ذ م أ الجنسية  
الى مدعى عليه / حسن علي محمد انصار علي - الجنسية /  
بنجلاديشي. فأنت مكلف بالحضور امام شخصيا او بواسطة  
وكيل معتمد عنك في الساعة 10.00 من يوم الاربعاء الموافق  
2026/09/30 ، للإجابة على الدعوى وتقديم ما لديك من  
بيانات ودفع، وفي حالة تخلفك عن الحضور أو إرسال وكيل عنك  
في الوقت المحدد فإن المحكمة ستباشر الدعوى غيابيا.

مدير الدعوى

**العدد ١٤٨٦٩ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٢٩**

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة**

اسم الشركة : ج ر ا ز س ا ن ا س ط تطبيقات وخدمات الذكاء الاصطناعي شركة  
الشخص الواحد ش م م - العنوان : مكتب رقم G01-692 ملك نياز احمد ميون محمد  
هاشم ميون - مجمع دبي للاستثمار 1 - للشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة  
الشخص الواحد ( ش م م ) - رقم الرخصة : 1348053 رقم القيد بالسجل التجاري :  
2288527 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في  
السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ  
11/5/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 11/5/2026 وعلى من لديه أي  
اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين اكسل للحاسبة والتدقيق العنوان : مكتب رقم  
1602 - ملك فخر الدين بروجيوتيز ليمتد - بر دبي - برج خليفة - هاتف : 04-4322251  
فاكس : 04-3609689 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45)  
يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

**المسؤول المخول**

**العدد ١٤٨٦٩ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٢٩**

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي**

اسم المصفي : اكسل للحاسبة والتدقيق  
العنوان : مكتب رقم 1602 - ملك فخر الدين بروجيوتيز ليمتد - بر دبي - برج  
خليفة - هاتف : 04-4322251 فاكس : 04-3609689 بموجب هذا  
تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية  
ج ر ا ز س ا ن ا س ط تطبيقات وخدمات الذكاء الاصطناعي شركة  
الشخص الواحد ش م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 11/5/2026  
والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 11/5/2026 وعلى من لديه أي  
اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان  
المذكور أعلاه ، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال  
(45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

**المسؤول المخول**

**العدد ١٤٨٦٩ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٢٩**

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة**

اسم الشركة : فونل لخدمات الهندسة البحرية - ش م م - رقم الرخصة : 1548484  
عنوانها : مستودع S05 ملك مؤسسة دبي العقارية - ديرة - ام رمول  
الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة  
رقم القيد بالسجل التجاري : 2693742  
بموجب هذا تعلن دبي للاقتصاد والسياحة بأنه ، قد تم التأشير في السجل التجاري لديها  
بانحلال الشركة المذكور اعلاه ، وذلك بموجب القرار الصادر من الجمعية العمومية للشركاء  
بتاريخ 2026/7/9 والصدق لدى السيد الكاتب العدل بتاريخ 2026/7/9 وعلى من لديه  
اعتراض او مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتب F04 - P2A ملك مدينة دبي الصناعية  
بر دبي - سيج شعيب 3 - هاتف : (04- 2223773) هاتف متحرك (050 - 5651150)  
مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك في خلال 45 يوماً من تاريخ نشر هذا  
الاعلان.

**المسؤول المخول**

**العدد ١٤٨٦٩ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٢٩**

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي**

اسم المصفي : يوسف بن خاتم لتدقيق الحسابات  
عنوانه : مكتب F04 - P2A ملك مدينة دبي الصناعية بر دبي - سيج شعيب 3  
بموجب هذا تعلن دبي للاقتصاد والسياحة بأنه ، قد تم التأشير في السجل التجاري لديها  
بتعين المصفي المذكور اعلاه للقيام بتصفية ، نوزل لخدمات الهندسة البحرية - ش م م  
و عنوانها : مستودع S05 ملك مؤسسة دبي العقارية - ديرة - ام رمول  
وذلك بموجب القرار الصادر من الجمعية العمومية للشركاء بتاريخ 2026/7/9  
والصدق لدى السيد الكاتب العدل بتاريخ 2026/7/9 وعلى من لديه اعتراض او  
مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتب F04 - P2A ملك مدينة دبي الصناعية بر دبي  
- سيج شعيب 3 - هاتف : (04- 2223773) هاتف متحرك (050 - 5651150)  
مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك في خلال 45 يوماً من تاريخ نشر  
هذا الاعلان.

**المسؤول المخول**

**العدد ١٤٨٦٩ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٢٩**

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة**

اسم الشركة : وايت اوك تجارة المواد الغذائية - ش م م - العنوان : مكتب رقم  
E-16-2105 ملك كاترا لخدمات إدارة المشاريع ش م م - الخليج التجاري - الشكل  
القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد ( ش م م ) ، رقم الرخصة  
847847 رقم القيد بالسجل التجاري : 1773356 بموجب هذا تعلن دائرة  
الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال  
الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 29/7/2026  
والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 29/7/2026 وعلى من لديه أي  
اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ان بي ان لمرجعة الحسابات ش م م  
م العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش م م - بورسعيد -  
هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45)  
يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

**المسؤول المخول**

**العدد ١٤٨٦٩ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٢٩**

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي**

اسم المصفي : ان بي ان لمرجعة الحسابات ش م م  
العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش م م -  
بورسعيد - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في  
دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية وايت اوك تجارة المواد  
الغذائية - ش م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 29/7/2026  
والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 29/7/2026 وعلى من  
لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن  
بدبي على العنوان المذكور أعلاه ، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق  
الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

**المسؤول المخول**

**العدد ١٤٨٦٩ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٢٩**

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة**

اسم الشركة : بريغفام سايكلو للمواد الغذائية - ش م م  
العنوان : مكتب رقم 6F-48 ملك بدر سيف سعود الجابري - بر دبي - البرشاء  
الاولى - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة : 1120317  
رقم القيد بالسجل التجاري : 1845897 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد  
والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة  
المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 14/7/2026 والموثق  
لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 14/7/2026 وعلى من لديه أي اعتراض  
أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ان بي ان لمرجعة الحسابات ش م م  
العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش م م - بورسعيد  
- هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال  
(45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

**المسؤول المخول**

**العدد ١٤٨٦٩ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٢٩**

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي**

اسم المصفي : ان بي ان لمرجعة الحسابات ش م م  
العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش م م -  
بورسعيد - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي  
بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية بريغفام سايكلو للمواد  
الغذائية - ش م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 14/7/2026  
والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 14/7/2026 وعلى من  
لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن  
بدبي على العنوان المذكور أعلاه ، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق  
الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

**المسؤول المخول**

**حكومة الشارقة**  
**دائرة القضاء**

**العدد ١٤٨٦٩ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٢٩**

**إعلان منقذ ضده بالنشر**

**محكمة خورفكان - محكمة التنفيذ المدنية - نادر علي راشد الصم النقيبي**  
**إخطار دفع في القضية رقم 0000441/KHCXCIBOUNCE رقم الشكايات المرتجعة**  
إلى المحكوم عليه : نادر علي راشد الصم النقيبي  
العنوان : إمارة الشارقة - مدينة خورفكان - هاتف رقم 0509996198  
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي  
المندف / الشاهين لسياحة - ش م م - في القضية المشار اليها أعلاه  
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ،  
وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 21693.50  
برهم، لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من  
تاريخ إعلائك / إعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ  
بحسب إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

**محكمة التنفيذ المدنية**

**العدد ١٤٨٦٩ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٢٩**

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة**

اسم الشركة : الفيريتا لخط الملابس شركة الشخص الواحد ش م م  
العنوان : مكتب رقم M07-13 ملك مركز إسكوبونيتا للأعمال - الخليج التجاري  
الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد ( ش م م ) ، رقم  
الرخصة : 1191442 رقم القيد بالسجل التجاري : 1990851 بموجب هذا  
تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها  
بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 3/9/2026  
والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 3/9/2026 وعلى من لديه أي اعتراض  
أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ار ان جي لتدقيق الحسابات - ش م م العنوان :  
مكتب 2303 ملك ار ان جي للاستشارات الادارية - ش م م - بر دبي - الخليج التجاري  
هاتف : 04-2765667 فاكس : 04-2765667 مصطحباً معه كافة المستندات  
والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

**المسؤول المخول**

**العدد ١٤٨٦٩ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٢٩**

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي**

اسم المصفي : ار ان جي لتدقيق الحسابات - ش م م  
العنوان : مكتب 2303 ملك ار ان جي للاستشارات الادارية - ش م م - بر دبي - الخليج  
التجاري - هاتف : 04-2765667 فاكس : 04-2765667 بموجب هذا تعلن  
الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية الفيريتا  
لخط الملابس شركة الشخص الواحد ش م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي  
بتاريخ 3/9/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 3/9/2026  
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**

**إشعار تصفية**

**العدد ١٤٨٦٩ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٢٩**

السادة مدرسة كلارين ش م م (الرقصة رقم : 759982) مدرسة ملك شركة اس  
اي جي انترناشونال للاستثمارات - الفوز الاولى - الرخصة لدى سلطة دائرة التنمية  
الاقتصادية ، ترغب في أن تعلن عن قرارها عبر مجلس الإدارة المتخذ في الاجتماع المنعقد  
بتاريخ 10/7/2026 بخصوص إغلاق وتصفية السادة مدرسة كلارين ش م م  
وعليه ، فإننا نطلب بوجه من أي طرف لديه مطالبات ضد الشركة بتقديم مطالباته  
المستحقة خلال 45 يوماً من تاريخ هذا الإخطار عبر البريد المسجل أو الإتصال :  
اسم الشركة : شركة فايد لتدقيق الحسابات - ش م م  
المكتب رقم 3408 الطابق 34 ، برج سيتايدل ، الخليج التجاري  
رقم الهاتف : 971 4 4215777  
إيميل : dubai@kaidauditing.com  
نيت يتم النظر في المطالبات المستلمة بعد فترة الإشعار البالغ 45 يوماً.

**العدد ١٤٨٦٩ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٢٩**

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة**

اسم الشركة : سيني بيروتنكك تجارة معدات البحرية - ش م م  
العنوان : مكتب رقم F01 ملك شركة سيني التجارية ش م م - مدينة دبي الملاحية -  
الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد ( ش م م ) ، رقم الرخصة :  
646577 رقم القيد بالسجل التجاري : 2121110 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد  
والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة  
أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 3/12/2025 والموثق لدى كاتب العدل  
محاكم دبي بتاريخ 3/12/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى  
المصفي المعين ان بي ان لمرجعة الحسابات ش م م م العنوان : مكتب رقم 404 ملك  
مجموعة سلطان للاستثمار ش م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة  
المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

**المسؤول المخول**

**العدد ١٤٨٦٩ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٢٩**

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي**

اسم المصفي : ان بي ان لمرجعة الحسابات ش م م - العنوان : مكتب  
رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش م م - بورسعيد - هاتف :  
فاكس : بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين  
المصفي المذكور أعلاه لتصفية سيني بيروتنكك تجارة معدات البحرية -  
ش م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 3/12/2025 والموثق  
لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 3/12/2025 وعلى من لديه أي  
اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على  
العنوان المذكور أعلاه ، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية  
وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

**المسؤول المخول**

**العدد ١٤٨٦٩ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٢٩**

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة**

اسم الشركة : الساحة الراقية للعقارات - ش م م  
العنوان : مكتب رقم 102-17A ملك محمد بن الزبير - ديرة - القفهود  
الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة الشخص الواحد ( ش م م ) ، رقم الرخصة  
1594769 رقم القيد بالسجل التجاري : 2797713 بموجب هذا تعلن دائرة  
الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال  
الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 20/8/2026 والموثق  
لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 20/8/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو  
مطالبة التقدم إلى المصفي المعين عالية لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم  
102-17A ملك محمد بن الزبير - ديرة - القفهود - الهاتف : 04-2873327  
- الفاكس 04-2343599 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك  
خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

**المسؤول المخول**

**العدد ١٤٨٦٩ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٢٩**

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي**

اسم المصفي : عالية لتدقيق الحسابات  
العنوان : مكتب رقم 102-17A ملك محمد بن الزبير - ديرة - القفهود  
- الهاتف : 04-2873327 - الفاكس 04-2343599 بموجب هذا  
تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه  
لتصفية الساحة الراقية للعقارات - ش م م وذلك بموجب قرار  
محاكم دبي بتاريخ 20/8/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي  
بتاريخ 20/8/2026 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**

**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة عجمان الابتدائية**

**العدد ١٤٨٦٩ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٢٩**

**إعلان في القضية التنفيذية بالنشر**  
**إخطار دفع في القضية رقم 0000289/KHCXCIBOUNCE رقم الشكايات المرتجعة**  
إلى المحكوم عليه : ابوزيد ابراهيم حمدي فضلول  
حيث انه قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي  
المتنفذ في جا العقارية للاستثمارات ( ش م م ) - في القضية المشار اليها أعلاه.  
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ،  
وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :  
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 50226.0  
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام  
من تاريخ إعلائك / إعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة  
ستتخذ بحسب إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

**محكمة عجمان الابتدائية**  
**محكمة التنفيذ المدنية**

**العدد ١٤٨٦٩ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٢٩**

**إعلان مدعى عليه بالنشر**

**لدى مكتب إدارة الدوى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية**  
**في الدعوى رقم 00003920/KHCXCICIVIS2026 مدني**  
إلى المدعي عليه : بدر الدين مصطفى امين قصصه  
مهجول محل الإقامة  
والى المدعى عليه : احمد محمد محمد الديب  
مهجول محل الإقامة  
انت مكلف بالحضور بجلسة 01/10/2026 الساعة الثامنة والنصف صباحاً أمام  
مكتب إدارة الدوى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب  
مدير الدوى) شخصياً أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى  
مرفقاً بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك  
للتظير في الدعوى المذكور رفقها اعلاه - بوصفك مدعى عليه .  
حرر بتاريخ 24/9/2026 م.

**مكتب الخدمات القضائية**

**العدد ١٤٨٦٩ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٢٩**

**محكمة خورفكان - دائرة التنفيذ**  
**إخطار دفع في القضية التنفيذية رقم 0000393/KHCXCICOMS2026 رقم الشكايات المرتجعة**  
إلى المندف / المحكوم له : مؤسسة دينار لخدمات متعلقة لمعاملات  
التمويل ، خورفكان ، هاتف رقم 97158858917 وتعلن بالنشر لعدم الإمتثال على عنوان خطيقي لها وتسليم إعلانها بالتحكم من  
طريق النشر - رمز التفتيش : Lmvyx643  
لنظركم من أنه بتاريخ ..... قد صدر الحكم المذكور صورة عنه  
ضدك لصالح المندف / المحكوم عليه : محمد حاتم ميا  
العنوان : (التبريرة مسلة هاتف 333UJIK - رقم التفتيش 0553834151)  
في الدعوى رقم 0000026/KHCMECICOMS2026  
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي ،  
(إعلانكم : المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 2646905 موعداً لعقد اجتماع  
الخبرة المصرفية ، وذلك عن بعد من خلال الاتصال المرئي عبر تطبيق (Zoom) - لذا ، يرجى  
حضوركم أو من يمثلكم قانوناً في الموعد المحدد أعلاه ، وتقديم كافة المستندات المتعلقة بموضوع  
الدعوى ، وللإطلاع مع مكتب الخبرة والحصول على رابط الاجتماع وإرسال مستنداتكم، يرجى  
التواصل عبر البريد الإلكتروني ، wasim.jabr@yahoo.com  
د. د. يوسف جبر - قيد رقم بوزارة العدل 630

**قسم التنفيذ - دائرة القضاء**

**دعوة لحضور**  
**اجتماع الخبرة المصرفية**

**العدد ١٤٨٦٩ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٢٩**

**في القضية رقم 2026/5160 تجاري - محكمة الشارقة الابتدائية**  
المدعي : بنك الإمارات دبي الوطني  
المعلن اليه : المدعى عليها / عبود نهد فهد بن حاجي المطيري  
في القضية رقم 5160 لسنة 2026 تجاري - محكمة الشارقة الابتدائية  
بناءً على تكتليتي نحن الخبراء المصرفي / د. د. وسيم محمد هاشم جبر من قبل محكمة الشارقة  
الابتدائية المدنية المؤجرة مباشرة أعمال الخبرة المصرفية في الدعوى المشار إليها أعلاه، فقد  
تحدد يوم الأربعاء الموافق 30/9/2026 الساعة العادية صباحاً، موعداً لعقد اجتماع  
الخبرة المصرفية، وذلك عن بعد من خلال الاتصال المرئي عبر تطبيق (Zoom) - لذا ، يرجى  
حضوركم أو من يمثلكم قانوناً في الموعد المحدد أعلاه ، وتقديم كافة المستندات المتعلقة بموضوع  
الدعوى ، وللإطلاع مع مكتب الخبرة والحصول على رابط الاجتماع وإرسال مستنداتكم، يرجى  
التواصل عبر البريد الإلكتروني ، wasim.jabr@yahoo.com  
د. د. يوسف جبر - قيد رقم بوزارة العدل 630

**إعلان بالنشر دعوة لحضور**  
**اجتماع الخبرة الحسابية عن بعد**

**العدد ١٤٨٦٩ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٢٩**

**في الدعوى رقم 1321/2026 نزاع تجاري - صفي - دبي**  
بمضي أنا / ريم محمد أحمد كاجور العممي الخبرة الحسابية المكلفة من قبل مقام محكمة دبي المؤجرة  
في الدعوى رقم 1321/2026 نزاع تجاري - صفي - دبي.  
المرفوعة من المتنازعة : كينيلاند كيبيل تروينج ش.م.ج.  
ضد / المتنازع ضدها : السون للإنشاءات ش.م.م.  
فإننا قد قررنا دعوة السادة / السون للإنشاءات ش.م.م.  
بعضها للتنازع ضد المدعى المذكور للاجتماع مع الخبرة اليوم الثلاثاء الموافق 29/9/2026  
الساعة الواحدة (01.00) طمراً عبر برنامج التواصل ZOOM من خلال الرابط التالي  
https://us04web.zoom.us/j/72255623224?pwd=k8M33uf2EgMhYUcakiNEQbt2u6T1m.1  
أو الاتصال على هاتف رقم 04/2517720 في البريد الإلكتروني reem.alnuaimidxb@gmail.com  
تلك لتقديم ما لديهم من مستندات أو دفع أو مذكرات

**الخبير الحسابي**  
**ريم محمد أحمد كاجور العممي**

**العدد ١٤٨٦٩ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٢٩**

**إعلان بالنشر**  
**لحضور اجتماعات الخبرة**

**في الدعوى رقم 1523/2026 تجاري مصارف - جزني - دبي**  
**إعلان المدعي عليه بالنشر لحضور جلسة خبرة**  
حيث تم اتدائهاننا خبرعيا بالمدعى سافة الذكر الغامة من المدعى / اميكس (الشرق  
الأوسط) ش.م.ج. (م) الإمارات (حاليا) شركة امريكنا كمبريس (الشرق الأوسط) ش.م.ج.  
(سابقا) والخصمكم فيها بمصكمم : المدعى عليه / ماركو لينجيني  
فإننا نخطركم بحضور اجتماع الخبرة المرئي المحدد له تاريخ الاثنين 2026/10/05 الساعة  
10 صباحاً وذلك عبر تطبيق زووم عن طريق الرابط التالي : يرجى تقديم كافة ما لديكم  
من مستندات مؤيدة ترسل على البريد الإلكتروني info@expertmalik.com  
هاتف : 042599888  
Meeting ID : 823 2626 8215  
Passcode : 786637

**الخبير الحسابي والمصري في**  
**ابراهيم عبد الملك اهلي**  
**قيد رقم (1) بمحاكم دبي**

**العدد ١٤٨٦٩ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٢٩**

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة**

اسم الشركة : ريمار لخدمات البحرية - ش م م - العنوان : مكتب رقم 140-  
C1804 ملك نيكات سايكلو - الخليج التجاري - الشكل القانوني : شركة  
ذات مسؤولية محدودة الشخص الواحد ( ش م م ) ، رقم الرخصة : 1526088  
رقم القيد بالسجل التجاري : 2646905 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد  
والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة  
المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 25/9/2026 والموثق  
لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 25/9/2026 وعلى من لديه أي اعتراض  
أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين عالية لتدقيق الحسابات العنوان :  
مكتب رقم 102-17A ملك محمد بن الزبير - ديرة - القفهود - الهاتف :  
04-2873327 - الفاكس 04-2343599 مصطحباً معه كافة المستندات  
والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

**المسؤول المخول**

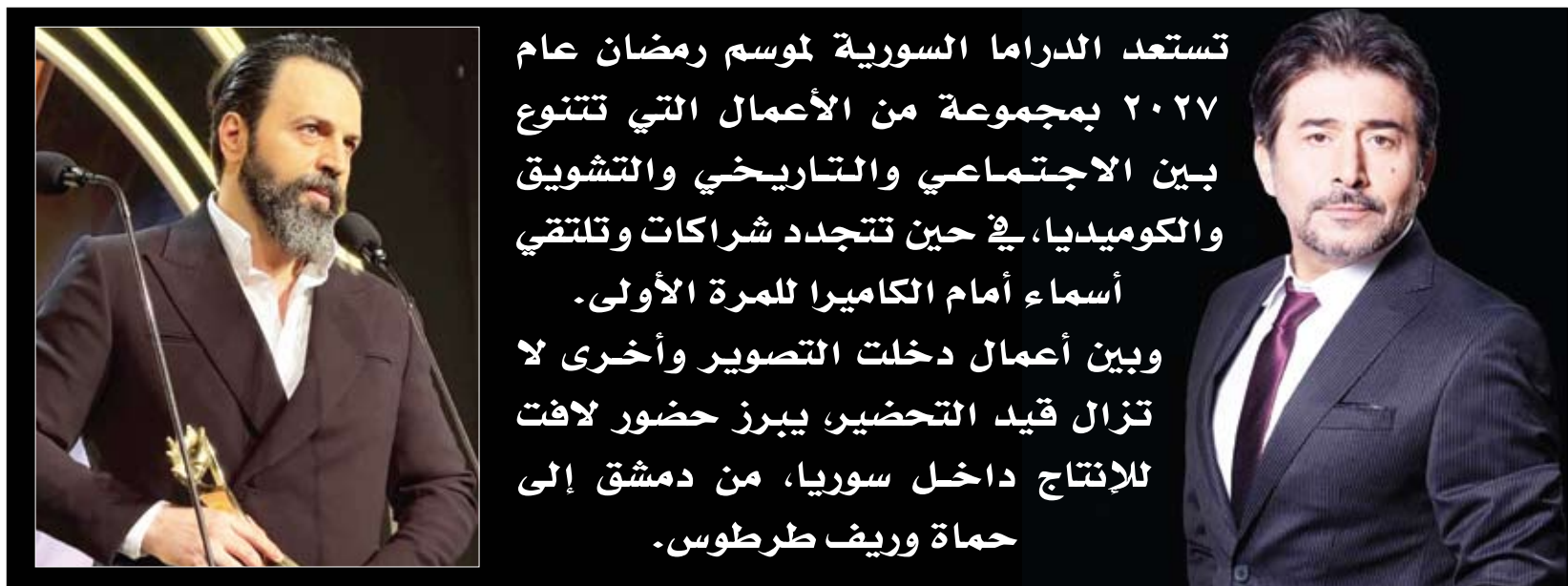
**العدد ١٤٨٦٩ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٢٩**

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي**

اسم المصفي : عالية لتدقيق الحسابات  
العنوان : مكتب رقم 102-17A ملك محمد بن الزبير - ديرة - القفهود -  
الهاتف : 04-2873327 - الفاكس 04-2343599 بموجب هذا تعلن  
الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية  
ريمار للخدمات البحرية - ش م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ  
25/9/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 25/9/2026  
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**

# منوعات العصر 27



تستعد الدراما السورية لموسم رمضان عام ٢٠٢٧ بمجموعة من الأعمال التي تتنوع بين الاجتماعي والتاريخي والتشويق والكوميديا، في حين تتجدد شراكات وتلتقي أسماء أمام الكاميرا للمرة الأولى. وبين أعمال دخلت التصوير وأخرى لا تزال قيد التحضير، يبرز حضور لافت للإنتاج داخل سوريا، من دمشق إلى حماة وريف طرطوس.

الخريطة بدأت تأخذ شكلا أكثر تنوعا للموسم المقبل

## رمضان 2027.. عابد فهد يعود إلى سوريا وتيم حسن يجدد شراكته مع البرقاوي



مشروع سوري-مصري تدور أحداثه حول عائلة مصرية تصل إلى دمشق للمطالبة بإرثها في منزل، فتجد نفسها في مواجهة عائلة سورية تقيم فيه.

"بيت الياسمين"... البيئة الشامية بحكاية مختلفة

تحضر البيئة الشامية في خريطة رمضان 2027 عبر مسلسل "بيت الياسمين"، لكن بعيدا عن الصيغة التقليدية التي اعتادت أعمال هذا النوع تقديمها.

بدأ تصوير العمل في أحياء دمشق القديمة، وهو من تأليف قاسم الويس وإخراج عمار تميم وإنتاج "شاميانا"، ويجمع عبد الممعم عماديري ونادين خوري وعبير شمس الدين وأمانة والي ودانا جبر ووائل زيدان وغيرهم.

تدور الحكاية داخل منزل دمشقي تتقاطع فيه العلاقات والصراعات بين شخصياته، مع حضور للحب والخيانة والنفوذ، إلى جانب الفانتازيا والتشويق.

بين التاريخ والدراما الاجتماعية والتشويق والكوميديا، تتسع خريطة الدراما السورية لرمضان 2027، مع مشروعات تعيد أسماء وشراكات إلى الواجهة، وأخرى تذهب إلى حكايات وبيئات مختلفة.

لكن الأهم أن التصوير داخل سوريا يعود بقوة إلى المشهد، من دمشق القديمة إلى حماة وريف طرطوس، في وقت تنجه فيه بعض الأعمال إلى حلفاء أقصر، بينما تواصل أخرى الرهان على الثلاثين حلقة.

ومع استمرار التحضيرات، تبقى بعض العناوين والتفاصيل قابلة للتغيير، لكن الخريطة بدأت تأخذ شكلا أكثر تنوعا للموسم المقبل.



وتأخر التحضيرات.

الكوميديا تحضر بثلاثة أعمال مختلفة في الخط الكوميدي، تتنوع مشروعات رمضان 2027 بين الكوميديا الاجتماعية والسخرية من ظواهر الحياة اليومية. فقد أنهى "خارج التغطية" تصويره بين دمشق وقرية السودا في ريف طرطوس، وقدمت شريجي في رمضان 2026 "مطبخ المدينة"، وكان "الخروج إلى البئر" آخر أعمال سامر رضوان، وهو العمل الذي تناول أحداث سجن صيدنايا. المشروع الجديد من إنتاج شركة "فيلمرز"، وطرح خلال التحضيرات باسم "سور سبعة"، قبل أن يحسم اسمه إلى "كولومبيا". وهو عمل من 30 حلقة، لا تزال تفاصيل حكايته وبقية أبطاله تتكشف تدريجيا، مع التحضير لبدء التصوير في سوريا. وكانت أمل عرفة قد اعتذرت عن المشاركة بسبب صعوبة تنسيق مواعيدها مع أعمال أخرى



خلال "سعادة المجنون" إلى جانب سلافة معمار، يستعد لخطوة مختلفة في الموسم المقبل، إذ يعود إلى مواقع التصوير داخل سوريا بعد نحو سبع سنوات، من خلال "أدو وأولاد"، المقرر عرضه في رمضان 2027. وكان "دقيقة صمت" عام 2019 آخر أعماله التي صُورت داخل سوريا، حيث كان تركيزه على الأعمال المشتركة. "أدو وأولاد" من كتابة علاء المهنا وזהير الملا وإخراج تامر إسحاق، وتدور حكايته حول أب يعود إلى أبنائه بعد غياب طويل، ليكتشف أن السنوات التي قضاها بعيدا تركت أثرا عميقا في العائلة، ويجد نفسه أمام مفارقة أن اسمه مسجل رسميا "متوفى". أما بسام كوسا، فيدخل رمضان 2027 بعمليتين مختلفتين: الأول "العاصي"، والثاني مشروع اجتماعي معاصر جديد يستعد لتصويره في دمشق، من كتابة بلال مارتيني ومجد ماضي وإخراج مروان بركات، ولم يُعلن اسمه النهائي بعد.

"العاصي"... التاريخ السوري في الواجهة "العاصي" هو من أكثر الأعمال التي اكتملت ملامحها، وقد انتهى تصويره بعد نحو سبعة أشهر، في عمل يجمع المخرج الليث حجو بالكاتبين رايف وهبي ونجيب نصير، ويستند العمل إلى رواية "السوريون الأعداء" للكاتب فوز حداد.

يتناول المسلسل مرحلة مرتبطة بمدينة حماة في ثمانينيات القرن الماضي، في مساحة تجمع الاجتماعي والسياسي والتاريخي. والعمل من بطولة بسام كوسا وسلوم حداد وفادي صبيح ويارا صبري وعدد من نجوم الدراما السورية. العمل لا يستند إلى اسم نجم واحد، بل إلى فريق يحمل ثقلا فنيا، كما يطرح موضوعا شديد الحساسية، وهو ما يجعل "العاصي" واحدا من المشروعات التي ستدخل الموسم وهي محملة بأسئلة أكبر من مجرد المنافسة الرمضانية.

تيم حسن وسامر البرقاوي.. شراكة تتجدد مع "هلال"

يواصل تيم حسن شراكته الفنية مع المخرج سامر البرقاوي في مسلسل "هلال"، في تعاون بدأ عام 2015 مع "تشيللو" واستمر أكثر من عقد، في أعمال كان آخرها "مولانا" الذي عُرض في رمضان الماضي.

ويأتي "هلال" ليضيف محطة جديدة إلى هذه الثنائية، في مشروع من إنتاج شركة "الصباح" لرمضان 2027، على أن يبدأ تصويره في دمشق خلال أكتوبر/تشرين الأول المقبل، ولا تزال تفاصيل القصة والشخصيات قيد التكمين، في حين لم يحسم اسم البطولة حتى الآن، وهو ما يجعل المشروع واحدا من الأعمال التي تتشكل تفاصيلها تدريجيا قبل انطلاق التصوير.



# الفكر

## تجاهل تملل الساقين يؤدي إلى الأرق المزمن وأمراض القلب



الليلية إلى اختلال الإيقاع الحيوي الطبيعي والإصابة بأمراض قلبية، وفي حالات نادرة، تصيب هذه الحالة اليدين أيضا. وأضاف: « يكمن الخطر، في حال عدم العلاج، في اضطرابات النوم المزمنة والأحاسيس الحسية المزجة المستمرة، والتي تُعد مصدرا للتوتر. وهذا بدوره يُقلل من جودة الحياة وقد يزيد من خطر الإصابة بأمراض الأوعية الدموية، إذا استمرت هذه الحالة لأكثر من أربعة أسابيع، فمن الضروري استشارة الطبيب ومعالجة الجهاز العصبي.»

الأم. ويُمكن تمييزها من خلال الأحاسيس التي تظهر عند الخلود إلى النوم، والمربطة بتغيرات كيميائية عصبية. قد يكون المرض أوليا نتيجة أسباب وراثية، أو عرضيا، مرتبطا بنقص الحديد والمغنيسيوم وفيتامينات B ، أو داء السكري، أو إدمان الكحول، أو أمراض الغدة الدرقية، كما تُصيب هذه المتلازمة 20% من النساء الحوامل، وتترافق مع مرض باركنسون.»

حذرت طبيبة الأعصاب الروسية مارينا أنيكينا من أن الأحاسيس المزجة في الساقين التي تظهر ليلا قد تشير إلى متلازمة تملل الساقين، وهو اضطراب يسبب الأرق ومشكلات صحية خطيرة. وقالت الطبيبة: « غالبا ما يدل هذا المرض على نقص الحديد أو داء السكري، وإذا لم يتم علاجه قد يدخل الشخص في حالة من التوتر.. الحالة التي يشعر فيها المريض بأحاسيس مزعجة في الأطراف، تظهر في وقت الراحة خلال المساء والليل، وتجبره على القيام بحركات لتخفيف

## العناصر الأرضية النادرة.. تلوث خفي قد يؤثر على وزن المواليد

أظهرت دراسة أجريت في الصين وجود صلة بين التعرض الحوامل للعناصر الأرضية النادرة وزيادة احتمالات انخفاض وزن المواليد، مع تسجيل بعض العناصر أو تركيباتها معدلات خطر أعلى بكثير من غيرها. وحلل باحثون بقيادة وانغ يوجي في جامعة هواتشونغ للعلوم والتكنولوجيا عينات بول من 4891 امرأة أنجبن في مستشفى ووهان للأمومة وصحة الطفل بين عامي 2012 و2014. وقاس الفريق 13 عنصرا من العناصر الأرضية النادرة، من بينها السيريوم والإيتريوم واللانثانوم، لمعرفة ما إذا كان التعرض لها مرتبطا بنتائج الولادة. ووجد الباحثون أن ارتفاع تركيز عنصر أرضي نادر واحد بمقدار ميكروغرام واحد لكل غرام ارتبط بزيادة تتراوح بين 25.6% و51.4% في احتمالات انخفاض الوزن عند الولادة، بعد مراعاة عوامل مثل عمر الأم ومؤشر كتلة الجسم.

وعند فحص التعرض لجميع العناصر الـ13 في وقت واحد بنموذج إحصائي مصمم لتقييم التأثيرات المضافة للمخاليط الكيميائية، وفق ما ذكرته صحيفة South China Morning Post، كانت النتيجة الإجمالية تشير إلى أن المزيج المدروس يضعف تقريبا احتمالات انخفاض الوزن عند الولادة. بل إن بعض التحليلات التي شملت عناصر منفردة أو تركيبات منها سجلت احتمالات أعلى من ذلك، إذ تجاوزت 3 أو حتى 4 أضعاف، وكان السيريوم العنصر الأكثر تأثيرا في هذا المزيج، إذ ساهم وحده بنحو نصف الضرر المقدر.

ومن المهم التوضيح أن حالات انخفاض الوزن عند الولادة كانت قليلة نسبيا في مجموعة الدراسة، إذ لم تتجاوز 0.8%. كما صنف 7.9% من المواليد بأنهم صغار بالنسبة لعمر الحمل. واللافت أن الباحثين لم يجدوا صلة واضحة بين التعرض لهذه العناصر وصغر حجم المولود مقارنة بعمر الحمل.

وهذا يعني أن النتائج تربط بين هذه العناصر وانخفاض وزن المولود فقط، ولا تثبت أن التعرض لها يعيق نمو الجنين.

### لماذا تعد النتائج مهمة؟

تزداد أهمية العناصر الأرضية النادرة في صناعات تتراوح من الإلكترونيات والطاقة المتجددة إلى أنظمة الدفاع المتقدمة، كما يمكن أن يؤدي تعدينها ومعالجتها إلى إطلاق معادن وملوثات أخرى في البيئات المحيطة. ومع ذلك، يحذر الباحثون من تفسير النتائج كدليل قاطع على السببية، حيث تطوحي الدراسة على العديد من القيود، أبرزها أن التعرض قيم باستخدام عينة بول واحدة، وهي قد لا تعكس بدقة تعرض الأم طوال فترة الحمل، خاصة أن تركيزات بعض المواد تتغير بمرور الوقت.

ويقول الباحثون إن النتائج تحتاج إلى تأكيد عبر دراسات مستقبلية أكبر وأكثر شمولاً، لأن البحث يفتقر ارتباطا قانما على الملاحظة. ورغم أن التحليل عدل عدة عوامل مركبة محتملة، فإن عوامل أخرى غير مقاسة قد تساهم أيضا في العلاقة الملحوظة.



الممثلة الفلبينية ليا سالونغا تعبر عن سعادتها خلال حفل تكريمها بنجمة في ممشى المشاهير في هوليوود، لوس أنجلوس. (د ا ف ب)

## قرأت لك

### فوائد شاي الكركديه



الكركديه مصدر جيد لمضادات الأكسدة مثل فيتامين C والكاروتينات والأنثوسيانين، وتعمل هذه المركبات على حماية الجسم من الإجهاد التأكسدي وتحميد الجذور الحرة المسؤولة عن تلف الخلايا.

بينت دراسات أن مكملات

الكركديه وشايه تساعد على خفض ضغط الدم، ويشبه تأثيره بعض الأدوية.

وأثبت الكركديه فعاليتيه في خفض مستويات الكوليسترول مقارنة بأنواع الشاي الأخرى.

ويساعد شاي الكركديه بفضل خلوه من السكر على الإحساس بالشبع، ما يساهم في الحفاظ على الوزن الصحي والتحكم فيه.

وأظهرت دراسة على الحيوانات عام 2015 أن مستخلص الكركديه خفض تراكم الدهون في كبد فئران مصابة بالسمنة، كما حمت مضادات الأكسدة التي يوفرها الكركديه الكبد من الإجهاد التأكسدي.

أظهرت دراسات مخبرية أن الكركديه قد يساعد في علاج الالتهابات البكتيرية بشكل طبيعي.

تحسن مركبات الفلافونويد والأحماض العضوية في شاي الكركديه حساسية الجسم للإنسولين.

وفي إحدى الدراسات أسهم الكركديه في خفض مستويات السكر المرتفعة لدى بعض البالغين، كما يعتبر هذا المشروب غير المحلى خيارا مناسباً لمرضى السكري.

## سؤال وجواب

### - من هو مكتشف النيتروجين؟

هو دانيال رذرفورد كيميائي اسكتلندي اكتشف النيتروجين عام 1772 .

### -مما يصنع الفلين ؟

الفلين يصنع من لحاء نوع من اشجار البيلوط وهوبلوط الفلين حيث يتم تقشيريه وصناعة الفلين منه وهو يتميز بانه خفيف جدا ومقاوم للماء اي ان الماء لاينفذ منه

-ما هي أكبر ثلاث محيطات في العالم من حيث الاتساع؟ المحيط الهادي - المحيط الأطلسي - المحيط الهندي

## هل تعلم؟

- عظام الحمامة تزن أقل من ريشها.
- الديك لا يمكنه أن يصيح إلا بتمديد رقبته.
- الدلافين يمكنها سماع الأصوات تحت الماء عن بعد 24 كيلومتر.
- المقص اخترع في مصر القديمة على أقرب ترجيح.
- حيوان الشيهم يمكنه السباحة في الماء.
- اللفت يصيح لونه أخضر عند حرقه.
- الولايات المتحدة تلتف 7000 طن من العملة البالية والمهترئة كل عام.
- الأميركيين ينفقون يوميا حوالي 10 ملايين دولار على رقائق البطاطس.
- أول عملة ورقية تم استخدامها في الصين.
- الأكسجين والكربون والهيدروجين والنيتروجين يشكلون 90% من جسم الإنسان.
- الضوء هو عبارة عن موجة مغناطيسية.
- الزرافة ليس لديها حبال صوتية.
- معظم الطيور تأكل ضعفي وزنها من الطعام يوميا.

## قصة الحمامات والصيد

وقفت مجموعة كبيرة من الحمام لالقطاط الحب من على الارض وقد انشغلن تماما بذلك فجاءت حمامة بيضاء جميلة تصرخ عليهم وتقول يا ويكمن لقد وقفن على شبكة الصيد الماكر فلو جاء الآن وسحبها لوقعن لكن فيها فأسرعت الحمامات وطارت من طارت واشتكت خيوط الشبكة مع ارجل بعضهن وقد اخذن فترة حتى استطنعن الطيران ولم يبق غير واحدة أخذت تحاول الهروب من الشبكة لكن لا محال: حتى جاء الصيد فنظر فوجدها وحدها في الشبكة وقال.. حمامة واحدة فقط ايتها الماكرات وماذا سأفعل بواحدة.. ففكرها وذهب ربما يأتي غيرها فواحدة لا تكفي.

عندما ذهب الصيد قالت الحمامة لزميلاتها لا تقفن هكذا هيا فلنحمل الشبكة ونطير بها لكان آخر حتى نقتل صديقتنا، فنزلت الحمامات وقمن بحمل الشبكة من اطرافها وفيها الحمامة الاخرى حتى نزلن في مكان آخر يقع فيه جحر احد الفئران وهو صديق لهن ونادين عليه فخرج وقام بواجبه واطلق سراح الحمامة الاسيرة.. بعدها وقفن يضحكن فقالت احداهن اعرف اين يوجد الصيد الان هيا فلنحمل الشبكة ونطير بها ولنلقيها عليه .. ضحك الجميع وقمن بحمل الشبكة والطيران بها وعلى اطراف البحيرة القين الشبكة لتنزل فوق رأس الصيد الذي فوجيء بنفسه اسير شبكته والحمامات تطير فوق رأسه يهدلن ويفنئن فغضب وهاج وقال انا المخطيء لو اخذت الشبكة وصديقتكن فيها لتكنن الآن باقيات ايها الحمامات الماكرات .

## مساحة للتلوين

