

الضوء الخافت خطر

يهدد القلب خلال النوم

كشفت دراسة حديثة عن أن التعرض حتى لقدر ضئيل من الضوء في أثناء النوم قد يؤدي إلى تغيرات في شكل عضلة القلب ووظيفتها، بما في ذلك زيادة سماكة جدرانها، وهو ما قد ينعكس سلباً على كفاءة القلب في ضخ الدم، وفقاً لشبكة «سي إن إن». وتشير الدراسة إلى أن هذا القدر الضئيل من الإضاءة قد لا يكون بريئاً تماماً؛ إذ يمكن أن يؤثر التعرض للضوء في أثناء النوم في شكل عضلة القلب ووظيفتها، وربما يزيد خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية في المستقبل.

وذكر الدكتور لو تشي، المؤلف الرئيسي للدراسة والأستاذ ومدير مركز أبحاث السمنة في جامعة تولين في نيو أورليانز، بالولايات المتحدة، إن «التلوث الضوئي يزر كعامل خطر جديد للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية». وقال: «تشير نتائجنا، إلى جانب الأدلة المستمدة من دراسات أخرى، إلى ضرورة أن يضع الأطباء وصناع السياسات الحد من التعرض للضوء ليلاً ضمن الاستراتيجيات المحتملة للوقاية من أمراض القلب». ويرى الخبراء أن مستوى الإضاءة في غرفة النوم يجب ألا يتجاوز 1 لوكس «lux، كحد أقصى، وهي درجة منخفضة جداً من الضوء تعادل أجواء مظلمة تقريباً. والدلوكس، هو وحدة قياس مستويات الإضاءة المعتمدة في النظام الدولي للوحدات. ويعادل مستوى إضاءة يبلغ 3 لوكس تقريباً ضوء القمر أو الضوء المنسرب من أسفل باب غرفة النوم المغلق، وفقاً للخبراء. ومن خلال الدراسة، وجد الباحثون أن جدران عضلة القلب لدى الأشخاص الذين تعرضوا لضوء تزيد شدته على 3 لوكس في أثناء النوم أصبحت أكثر سماكة، وهو ما أدى إلى تراجع كفاءة القلب في ضخ الدم.

ما سبب تزايد ظاهرة صرير الأسنان بين الشبان ؟

حذّر أطباء ومتخصصون في صحة الفم والأسنان من ارتفاع ملحوظ في معدلات الإصابة بظاهرة «صرير الأسنان» لا سيما بين فئة الشبان. وتأتي هذه التحذيرات في وقت تشير فيه التقديرات الطبية إلى أن شخصاً من بين كل أربعة يعاني من هذه الحالة، وغالباً دون دراية منه حتى تظهر الأعراض الجسدية المتمثلة في آلام الفك والصداع النصفي وتآكل طبقات الأسنان.

ووفقاً لتقرير نشرته «بي بي سي» أوضح خبراء أن ضغوط الحياة اليومية والقلق المستمر يشكلان المحرك الأساسي لهذه الظاهرة. فعند التعرض للتوتر، يدخل الجسم في حالة من التأهب العصبي تؤدي إلى انقباض العضلات، بحيث يتحمل الفك الجزء الأكبر من هذا الجهد العضلي، خصوصاً في ساعات النوم. وتؤكد الأبحاث النفسية أن صرير الأسنان أثناء الليل يعد وسيلة يستعين بها الجسم لتفريغ الشحنات العصبية والتراكمات النفسية التي لم يجر التعامل معها في النهار. ولا تقتصر مخاطر صرير الأسنان على الآلام العابرة، إذ يؤدي استمراره دون علاج إلى تغيير ملامح الوجه نتيجة تضخم عضلات الفك، إلى جانب تقصير التراكيبات السنية بشكل بالغ. وفي مقابل هذا الجانب السلبى، يرى بعض الباحثين أن تحريك الفك قد يكون له فوائد آلية كتحفيز إفراز اللعاب وتنشيط الدورة الدموية المتجهة نحو الدماغ، بل قد يكون مؤشراً حيوياً لتنبيه الجسم في حالات انسداد مجرى التنفس أثناء النوم. ويتطلب التعامل مع هذه الحالة نهجاً علاجياً متكاملًا، إذ يوصى الأطباء باستخدام الواقيات الليلية لحماية الأسنان، إلى جانب تقنيات الاسترخاء، والعلاج الطبيعي، وفي بعض الحالات اللجوء إلى حقن البوتوكس لتقليل تشنج عضلات الفك.

ص 22

مكتبة محمد بن راشد

تختتم مشاركتها في «كوميك

كون الشرق الأوسط 2026»

ص 27

كاتي يونس: «حب على

ورق» محطة جديدة في

مسيرتي الفنية

البطيخ أم الشمام . . أيهما أفضل للتحكم في مستوى سكر الدم؟

يُعدّ البطيخ والشمام من الفواكه المحببة خلال فصل الصيف، لكن تأثيرهما في مستوى السكر في الدم يختلف عند النظر إلى حجم الحصة ومحتوى الكربوهيدرات، وليس إلى المؤشر الجلايسيمي وحده. ويتميز البطيخ بمؤشر جلايسيمي مرتفع يتراوح بين 72 و80، ما قد يوحي بأنه يرفع مستوى السكر بسرعة. إلا أن هذه القيمة لا تأخذ في الاعتبار كمية الكربوهيدرات الموجودة في الحصة.

وهنا يأتي دور الحمل الجلايسيمي، الذي يجمع بين سرعة ارتفاع السكر وحجم الكربوهيدرات في الحصة. وبسبب احتواء البطيخ على نسبة عالية من الماء وقلة الكربوهيدرات نسبياً، يبلغ حمله الجلايسيمي نحو 5، ما يجعله خياراً مناسباً للتحكم في مستوى السكر عند تناوله

كما يوفر البطيخ عناصر غذائية مهمة، أبرزها الليكوبين وفيتامين «أ»، وقد أشارت بعض الأبحاث إلى فوائد محتملة لليكوبين في دعم مستويات السكر، إلا أن الأدلة لا تزال محدودة. ويبلغ المؤشر الجلايسيمي لشمام العسل نحو 62 إلى 65، وهو ضمن النطاق المتوسط. لكن كوباً واحداً منه يحتوي على نحو 15.5 غرام من الكربوهيدرات، مقارنة بنحو 11.5 غراماً في الكمية نفسها من البطيخ، ما يجعل الحمل الجلايسيمي للشمام أعلى قليلاً، عند نحو 5 إلى 8. ويتميز الشمام أيضاً باحتوائه على «فيتامين ج» والبوتاسيوم والألياف، لذلك يظل خياراً غذائياً صحياً.

يقدم هذا البحث منظوراً جديداً للصحة، يتجاوز بكثير التركيز المعتاد على السعرات الحرارية وفقدان الوزن. في التجربة، لم تكتسب الفئران التي اتبعت نظاماً غذائياً صارماً خالياً من السكر أي وزن. وبحسب المقاييس الصحية المعتادة، بدت بصحة جيدة تماماً.

مع ذلك، في الخفاء، تعطلت عملية الأيض لديهم، وأشارت هرموناتهم إلى أن أمعاءهم في حالة حرج، وفقدوا القدرة على التخلص من الجلوكوز من دمائهم. وهذا يشير إلى أنه حتى لو كنت نحيفاً، فقد تعاني من خلل في عملية الأيض إذا انهار نظامك البيئي المعوي.

ولفهم السبب، علينا أن ننظر إلى الميكروبات التي تعيش في الجهاز الهضمي، حيث تعتمد بعض أنواع البكتيريا النافعة على السكريات البسيطة للبقاء على قيد الحياة.

وعندما تتغذى هذه البكتيريا على الكربوهيدرات، فإنها تنتج مواد كيميائية حيوية. تساعد هذه المواد على الحفاظ على صحة بطانة الأمعاء ودعم قدرة الجسم على امتصاص العناصر الغذائية. كما أنها تُحفز إفراز هرمونات تساعد على تنظيم الشهية وتحسين استجابة الجسم للأنسولين.

وعندما يؤدي اتباع نظام غذائي خال من السكر إلى توقف إنتاج هذه المواد الغذائية، تفقد الخلايا البطانة للأمعاء مصدرها الرئيس للطاقة، ويبدأ حاجز الأمعاء بالانهيار. كما أن هذا النظام الغذائي الصارم يقضي على الميكروبات المفيدة التي تدعم جهاز المناعة.

وقد أدى ذلك إلى انتشار اعتقاد واسع النطاق بأنه إذا كان الإفراط في تناول السكر ساماً، فلا بد أن يكون

مخاطر خفية للامتناع عن تناول السكر

قد يبدو التحلي عن السكر تماماً من نظامك الغذائي أمراً صحياً، لكن دراسة حديثة تشير إلى أنه قد يسبب ضرراً أكثر من النفع.

وليس هذا من قبيل المصادفة، فقد ربطت عقود من البيانات بين الإفراط في تناول السكر والارتفاع العالي في أمراض مثل السمنة والسكري من النوع الثاني. ونتيجة لذلك، دأبت النصائح الصحية على التوصية بالخفض الجذري للسكر المضاف للوقاية من هذه الأمراض. أما الأشخاص الذين يعتمدون على الأطعمة المصنعة، فيتناولون دون قصد كميات كبيرة من السكريات المضافة، ما يزيد من خطر إصابتهم بالأمراض.

وقد أدى ذلك إلى انتشار اعتقاد واسع النطاق بأنه إذا كان الإفراط في تناول السكر ساماً، فلا بد أن يكون

لا يسبب تناول الفيتامينات المتعددة يومياً، لدى معظم الأشخاص الأصحاء، تأثيراً كبيراً في وظائف الكلى، إذ تعمل الكليتان باستمرار على تصفية الدم وإعادة امتصاص العناصر الغذائية التي يحتاج إليها الجسم، فيما تتخلصان من الفائض عبر البول.

ويختلف تعامل الجسم مع الفيتامينات بحسب نوعها وجرعتها ومكوناتها. فالفيتامينات الذائبة في الماء، مثل فيتاميني C ومجموعة B، تنتقل عبر الدم وتُصنّى بواسطة الكليتين، ثم يُعاد امتصاص ما يحتاج إليه الجسم، بينما يُطرح الفائض في البول. أما

أما



لماذا يجد الرجال صعوبة

في إنقاص الوزن؟

ص 23

فرنسا تطلق

حراس «يودا»

لحماية أقمارها !

لم يعد الفضاء الخارجي ملاذاً آمناً أو منطقة محايدة، بل تحول رسمياً إلى «ميدان معركة»، حيث تلعب الأقمار الاصطناعية المدنية والعسكرية دوراً حيوياً في إدارة المجتمعات والعمليات العسكرية.

وفي هذا السياق، تسعى فرنسا لحماية بنيتها التحتية الفضائية عبر تطوير برنامج «يودا»، التابع لـقيادة الفضاء الفرنسية، «CDE»، الذي يعتمد على إطلاق أقمار اصطناعية دورية للاستطلاع والمراقبة بحلول عام 2030. بحسب موقع «فوتورا ساينسز».

ولا يشير الاسم هنا إلى الشخصية الخيالية الشهيرة في سلسلة «حرب النجوم»، بل هو اختصار تقني لـ«العيون المدارية للمظاهر الرقمية المرنّة»، وإن كان يتقاطع مع الشخصيات السينمائية في الحجم الصغير وهدف حماية السلام ومنع التهديدات الفضائية.

تعود بداية التحول العلمي والسياسي في الموقف الفرنسي إلى عام 2018، عندما كشفت وزيرة الجيوش الفرنسية السابقة، فلورنس بارلي، ولأول مرة، عن مناورات غير ودية نفذها قمر اصطناعي روسي بالقرب من قمر حكومي فرنسي-إيطالي. وكان ذلك الخطاب الصادر من مقر المركز الوطني للدراسات الفضائية «CNES» في تولوز بمثابة نقطة فارقة، حيث أعلنت فرنسا علناً لأول مرة اعتبار الفضاء مسرحاً للمواجهة الاستراتيجية.

وعقب ذلك بعام واحد، أصدرت باريس «استراتيجية الدفاع الفضائي»، معلنة عن نيتها الصريحة للدفاع عن مصالحها الفضائية، حتى وإن تطلب الأمر استخدام الوسائل النشطة.

دراسة: انخفاض في معدل

الكلام اليومي منذ عام 2005

تشير دراسة تحليلية جديدة للدراسات المتعلقة بالكلام من عام 2005 إلى عام 2019، إلى أن عدد الكلمات التي يتحدث بها كل شخص يتناقص عاماً بعد عام. ووجد الباحثون أن هذا التراجع أكثر وضوحاً بين الفئات العمرية الأصغر سناً.

ونُشرت الدراسة في مجلة «وجهات نظر في العلوم النفسية»، بعنوان «هل نزلق إلى الصمت؟» إننا نتحدث 300 كلمة أقل يومياً كل عام، ونقلها موقع theprint، ودرس الباحثون 22 دراسة شملت 2197 مشاركاً تتراوح أعمارهم بين 10 و94 عاماً في الولايات المتحدة والمكسيك وأستراليا وأوروبا.

ووجدوا أن الناس يتحدثون في المتوسط 338 كلمة أقل سنوياً بين عامي 2005 و2019.

وتشير الدراسة إلى انخفاض معدل الكلام اليومي بنسبة 28% خلال الفترة نفسها. وتظهر إحدى الدراسات التي أجريت عام 2007 أن الناس كانوا يتحدثون آنذاك حوالي 15959 كلمة يومياً، بينما يشير تحليل أحدث إلى أن هذا المتوسط يبلغ 12792 كلمة اليوم. ومن بين المشاركين، انخفض عدد الكلمات التي يتحدثها من هم دون سن الخامسة والعشرين بنحو 450 كلمة يومياً على مدار كل عام من فترة الدراسة. أما بالنسبة لمن تزيد أعمارهم عن 25 عاماً، فقد بلغ الانخفاض حوالي 314 كلمة.

وتشير الدراسة إلى أنه على الرغم من أن هذا العدد قد لا يبدو كبيراً، إلا أنه يتراكم ليصل إلى نحو 120 ألف كلمة أقل سنوياً.

ماذا يحدث لكليتيك عند تناول الفيتامينات المتعددة كل صباح؟

الفيتامينات الذائبة في الدهون، مثل A وD وK، فلا تتخلص الكلى منها بالطريقة نفسها، إذ يمكن تخزينها في الكبد والأنسجة الدهنية. ومع ذلك، تؤدي الكليتان دوراً مهماً في معالجة بعض هذه الفيتامينات، ولا سيما فيتامين D، الذي يتحول إلى صورته النشطة داخل الكلى للمساعدة في تنظيم مستويات الكالسيوم والفوسفور والحفاظ على صحة العظام.

وقد تحتوي الفيتامينات المتعددة أيضاً على معادن، مثل الكالسيوم والمغنيسيوم والزنك والحديد، ويمكن أن يؤثر الإفراط في تناول بعضها في توازن العناصر الغذائية داخل الجسم. وتختلف المخاطر لدى المصابين بأمراض الكلى أو الخاضعين لغسيل الكلى؛ إذ قد تصبح قدرة الجسم على التخلص من بعض العناصر الزائدة أقل كفاءة، ما قد يؤدي إلى تراكمها ومضاعفات صحية. وفي بعض الحالات، قد يوصي الأطباء بفيتامينات أو مكملات محددة لمرضى الكلى، خصوصاً عند وجود نقص غذائي أو احتياجات مرتبطة بغسيل الكلى، لكن ذلك يعتمد على الحالة الصحية ونتائج الفحوصات.

أما

أما



أمريكا تغلق انتهاء

تقشي داء السيكلوسبورا

أعلنت «المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والسيطرة عليها» أول أمس الأول الجمعة انتهاء تقشي داء السيكلوسبورا، حيث شهدته الولايات المتحدة خلال الصيف، مما يمثل تطوراً مهماً على صعيد الصحة العامة. وورد في التحديث الفيدرالي الصادر صباح الجمعة، أنه رغم انتهاء التقشي، فإن «إدارة الغذاء والدواء» الأمريكية ستواصل تحقيقاتها بشأن حالات العدوى بطفيلي السيكلوسبورا المرتبطة بخص «الآيسبيرغ» الوارد من وسط المكسيك، والذي سحبه شركة Taylor Farms de Mexico، من الأسواق. وقالت الوكالة: «لا تزال إدارة الغذاء والدواء واثقة من أن جميع كميات خس الآيسبيرغ التي شملها الاستدعاء المرتبطة بهذا التقشي المحدد للسيكلوسبورا قد أزيلت من الأسواق، إلا أنه ورغم انتهاء التقشي، فإن تحقيق إدارة الغذاء والدواء بشأنه لا يزال مستمراً».

مركز الشيخ محمد بن خالد الثقافي يستهل أنشطته لسبتمبر ببرامج تعزز الهوية الوطنية

حول عطاء المرأة الإماراتية ضمن برنامج «إرث زايد»، إلى جانب تطبيقات عملية في الحرف التراثية كالنثني والكروشيه والفنون التشكيلية.

ويواصل المركز تنفيذ مبادراته المجتمعية، ومنها استقبال الأعمال ضمن المشاركة الفنية «هي ترسم ملامح الغد، احتفاء بالمرأة الإماراتية، بما يدعم جهوده المستمرة في توفير مساحات مستدامة للإبداع والمحافظة على الموروث الأصيل.

وتضمنت الفعاليات تنظيم محاضرات تثقيفية شهدت حضوراً واسعاً، أبرزها محاضرة «كيف تبني عقلاً أكثر مرونة»، للدكتور محمد الأحبابي، ومحاضرة «خُلِقَ ليبنى وأُثِرَ يبنى» للأستاذة عائشة المهيري التي سلطت الضوء على نهج الشخبة الدكتورة شما في ترسيخ القيم المجتمعية المستدامة.

وتزامناً مع انطلاق العام الدراسي الجديد، استضاف المركز طالبات مدرسة أم كلثوم الثانوية بمدينة العين في سلسلة ورش تفاعلية، شملت التثقيف البيئي وإعادة التدوير، وجلسات حوارية

•• العين-وام:

استهل مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافي، بتوجيهات الشخبة الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان، رئيس مجلس إدارة مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية، فعالياته لشهر سبتمبر بحزمة متكاملة من البرامج والورش الثقافية والتراثية والفنية، الهادفة إلى تعزيز الوعي المجتمعي وترسيخ الهوية الوطنية.



خلال مشاركتها في «معرض موسكو الدولي للكتاب»

«الشارقة للكتاب» تعزز حضور الكتاب العربي في روسيا بشراكة جديدة مع «الإدارة العامة للمعارض والمهرجانات الدولية في موسكو»

• أحمد العامري: نبني قنوات مستدامة توسّع حركة الكتب والأفكار بين الثقافتين العربية والروسية

• خولة المجيني: نبني على معارض الكتب لتطوير فعاليات وشراكات مستدامة

لدى كل منهما.. وتنص المذكرة على تبادل الخبرات والتعاون في تنظيم معارض الكتب والفعاليات الأدبية، وتعزيز الحضور المتبادل في فعاليات الطرفين، بما يشمل توسيع مشاركة المؤسسات ودور النشر الروسية في «معرض الشارقة الدولي للكتاب، وبرامجه المهنية، وحضور هيئة الشارقة للكتاب والنashرين الإماراتيين والعرب في المعارض والمهرجانات الروسية.

وتشجع المذكرة مشروعات الترجمة المباشرة بين العربية والروسية وتبادل حقوق النشر، وتفتح قنوات للتواصل بين النashرين والمؤلفين والمترجمين وأصحاب الحقوق من الجانبين، بما يوسع فرص وصول الأعمال العربية إلى النashرين والقراء في روسيا، ويعزز في المقابل حضور الأدب والفكر الروسي، بما فيه الإنتاج المعاصر، لدى القارئ العربي.

يشار إلى أن الشارقة خلال مشاركتها ضيف شرف معرض موسكو الدولي للكتاب نظمت برنامجاً ثقافياً وترافياً واسع، وقدمت 59 مؤلفاً مترجماً إلى اللغة الروسية نخبة من الكتاب الإماراتيين والعرب، إلى جانب مشاركة عدد من دور النشر والمؤسسات الثقافية الإماراتية.

والمؤلفين وأصحاب الحقوق من الجانبين.. وأضافت: «القيمة الحقيقية لهذه الشراكة تكمن في تحويل التعاون المؤسسي إلى برامج وفعاليات مشتركة تجمع صنّاع الكتاب من الجانبين، وتوسّع حضور المؤسسات والنashرين الإماراتيين والروس في المعارض والفعاليات التي يقيمها الطرفان، بما يفتح المجال أمام تعاون مهني مستمر ومشروعات جديدة في النشر والترجمة وتبادل الحقوق..»

الشارقة شريك ثقافي مهم لروسيا

وقالت إيلينا غريبنينا، المدير العام لإدارة معارض الكتب والمهرجانات الدولية: «تمثل الشارقة شريكاً ثقافياً مهماً لروسيا، وقد أسهم حضورها في معرض موسكو الدولي للكتاب على مدى السنوات الماضية في تعريف الجمهور الروسي بصورة أوسع بالأدب والثقافة العربية.. ومن خلال هذه المذكرة، نتطلع إلى البناء على هذه العلاقة وتطوير فعاليات ومبادرات مشتركة تجمع المؤسسات والنashرين وصنّاع الكتاب من الجانبين، وتتيح للجمهور في روسيا والعالم العربي فرصاً أوسع للتعرف إلى الإنتاج الأدبي والثقافي

الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، التي جعلت من الكتاب والعرفه جسراً للتواصل بين الشعوب، وبتوجيهات سمو الشخبة بدور بنت سلطان القاسمي، رئيسة مجلس إدارة هيئة الشارقة للكتاب، نعمل من خلال شراكاتنا الدولية على ترسيخ حضور الشارقة في المشهد الثقافي العالمي، ونحرص على أن تقود هذه الشراكات إلى نتائج ملموسة، توسع حضور الكتاب العربي، وتبني علاقات مهنية تواصل نموها وتنتج فرصاً جديدة للتعاون بين الجانبين..»

معارض الكتب فرص تعاون ممتدة

وأكدت خولة المجيني، منسق عام المعارض والمهرجانات في هيئة الشارقة للكتاب، أن المذكرة تنقل التعاون بين الجانبين إلى مسار عملي ومستمر، وقالت: «ننظر إلى معارض الكتب بوصفها نقطة انطلاق لعلاقات مهنية لا تنتهي بانتهاء أيام المعرض، وهذه المذكرة تتيح لنا البناء على اللقاء المباشر بين المؤسسات وصنّاع النشر، وتحويله إلى برامج ومشروعات وفرض تعاون تمتد على مدار العام، وتجمع النashرين والمترجمين

وتهئية مسارات جديدة أمام المحتوى وصنّاعه للوصول إلى جمهور أوسع في العالمين العربي والروسي.

فرصة لتوسيع مساحة اللقاء بين الثقافتين

وقال سعادة أحمد بن ركاض العامري، الرئيس التنفيذي لهيئة الشارقة للكتاب: «تتجاوز الكتب حدود اللغة والجغرافيا، وتمنح الشعوب فرصة لأن ترى العالم من خلال تجارب بعضها بعضاً، وبين الثقافتين العربية والروسية إرث أدبي وفكري غني، يحمل الكثير مما يستحق أن يُقرأ ويُكتشف من جديد، وأن يصل إلى أجيال جديدة من القراء.. ومن هنا، نرى في هذه المذكرة فرصة لتوسيع مساحة اللقاء بين الثقافتين، والبناء على ما يجمعهما من روابط أدبية ومعرفية، فقد جاءت امتداداً لمسار من التعاون الثقافي بين الشارقة وروسيا، شهد خلال السنوات الماضية حضوراً متبادلاً في عدد من الفعاليات والمشروعات الثقافية، من أبرزها اختيار الشارقة عام 2019 أول ضيف شرف عربي في تاريخ معرض موسكو الدولي للكتاب..»

وأضاف: «يجسد هذا التوجه رؤية صاحب السمو

•• الشارقة-الفجر:

وقّعت هيئة الشارقة للكتاب في موسكو مذكرة تفاهم مع الإدارة العامة لمعارض الكتب والمهرجانات الدولية، وهي منظمة مستقلة غير ربحية، بهدف توسيع التعاون في تنظيم معارض وفعاليات الكتب، وتعزيز حركة الترجمة وتبادل حقوق النشر بين اللغتين العربية والروسية، إلى جانب دعم المشاركة المتبادلة للنashرين والمؤسسات الثقافية في فعاليات البلدين.

وجاء توقيع المذكرة خلال مشاركة «هيئة الشارقة للكتاب، في «معرض موسكو الدولي للكتاب، حيث وقّعتها عن الهيئة خولة المجيني، منسق عام المعارض والمهرجانات في هيئة الشارقة للكتاب، فيما وقعتها عن الجانب الآخر إيلينا غريبنينا، المدير العام لإدارة معارض الكتب والمهرجانات الدولية، المنظمة المستقلة غير الربحية. وتهديد المذكرة إلى بناء إطار مستدام للتعاون بين المؤسستين، يحوّل التواصل بينهما من مشاركات مرتبطة بالفعاليات إلى علاقة مؤسسية ممتدة، تتيح تطوير مبادرات مشتركة، وتوسيع شبكة العلاقات بين العالمين في صناعة الكتاب في الجانبين،

«خليفة التربوية» تدشن برنامج

ورش التميز التطبيقية محليا وعربيا

•• أبوظبي - وام:

أكدت الأمانة العامة لجائزة خليفة التربوية إحدى مؤسسات «مؤسسة إرث زايد الإنسانية»، أهمية دورها ورسالتها في نشر التميز في الميدان الأكاديمي والتعليمي والتربوي على مستوى الدولة والوطن العربي وكذلك على مستوى العالم، مشيرة إلى اعتزاز الجائزة بما حققتة من أثر إيجابي على المستويات كافة منذ انطلاق مسيرتها في العام 2007، كمبادرة وطنية رائدة ترسخ ثقافة التميز لدى مختلف عناصر العملية التعليمية من خلال ما تطرحه من مجالات تواكب العصر وتستشرف المستقبل لدعم تطوير منظومة تعليم حديثة لبناء الأجيال وإعدادهم للغد.

جاء ذلك خلال تدشين الأمانة العامة للجائزة لبرنامج ورش التميز التطبيقية الذي انطلق أمس بمشاركة عدد من الخبراء والأكاديميين المتخصصين بالإضافة إلى عدد من الفائزين في الدورات السابقة بما يعزز من تبادل الخبرات مع المرشحين المحتملين للدورة العشرين التي تتضمن طرح 10 مجالات موزعين على 18 فئة، وهي الشخصية التربوية الاعتبارية التي تمنح للشخصيات التي قدمت إسهامات بارزة لمسيرة التعليم على المستويين المحلي والعربي، وكذلك مجال جائزة خليفة العالمية للتعليم المبكر الذي يتضمن فئتين، هما فئة البحوث والدراسات، وفئة البرامج والمناهج والمنهجيات وطرق التدريس، وتشرف عليها لجنة مانحة تضم عددا من الخبراء والمتخصصين في التعليم المبكر للطفولة على مستوى العالم.

كما تشمل المجالات المطروحة للدورة العشرين مجال التعليم «فئة المعلم المبدع محليا وعربيا، وفئة الأداء التعليمي المؤسسي»، وفئة المعلم المبدع محليا وخدمة المجتمع «فئة المؤسسات، وفئة الأسر الإماراتية المتميزة»، وأصحاب الهمم «فئة الأفراد، وفئة المؤسسات والمراكز، ومجال الإبداع في تدريس اللغة العربية «فئة المعلم المتميز، وفئة الأستاذ الجامعي المتميز محليا وعربيا»، ومجال التعليم العالي «فئة الأساتذ الجامعي المتميز»، ومجال البحوث التربوية «فئة البحوث التربوية، ومجال التأليف التربوي للطفل «فئة الإبداعات التربوية، وفئة بحوث دراسات أدب الطفل»، ومجال المشروعات والبرامج التعليمية فئة الأفراد، وفئة المؤسسات، وفئة الطلاب، وفئة الابتكار والذكاء الاصطناعي في التعليم والتي تطرح لأول مرة في هذه الدورة بهدف إبراز الجهود البحثية والتطبيقية والحلول التربوية المبتكرة التي تسهم في تطوير منظومة التعليم والتعلم عبر توفير التقنيات الرقمية والذكاء الاصطناعي بما يعزز جودة التعليم.

في تجربة شبابية ملهمة جمعت القراءة والفن والكوميكس

مكتبة محمد بن راشد تختتم مشاركتها في «كوميك كون الشرق الأوسط 2026»

الكتاب تجربة سردية بصرية تجمع بين المغامرة وموضوعات مرتبطة بالطبيعة والمناخ، ويعكس قدرة القصص المصورة على تقديم قضايا وتجارب إنسانية بلغة بصرية تتجاوز الحدود، وتقترب من اهتمامات أجيال مختلفة.

من قراءة الكوميكس إلى صناعته

وشكلت الورشة التفاعلية التي قدمها الفنان الإيطالي جيوفاني ريجانو، رسام كتاب «عالي»، إحدى أبرز التجارب التي قدمتها المكتبة خلال المعرض، حيث أتاحت للمشاركين التعرف عن قرب إلى عدد من المراحل والأدوات التي تقوم عليها صناعة القصص المصورة. وتناولت الورشة مراحل بناء الشخصيات والخلفيات وتطوير الصفحة وتنظيم العناصر البصرية والسردية، بما منح المشاركين فرصة لفهم كيفية انتقال الفكرة من التصور الأولي إلى صفحة مصورة متكاملة.

وقال «ريجانو»، «إن الورشة أتاحت للمشاركين التعرف إلى مجموعة من الأدوات والتقنيات العملية المستخدمة في صناعة القصص المصورة». وأضاف «تناولنا مراحل بناء الصفحة المصورة خطوة بخطوة، بدءاً من دراسة الشخصيات والخلفيات، وصولاً إلى تنظيم العناصر البصرية والسردية ودمجها بطريقة تسهم في تقديم قصة متكاملة وواضحة للقارئ».

وتأتي مشاركة مكتبة محمد بن راشد في «كوميك كون الشرق الأوسط 2026، امتداداً لرسالتها في توسيع الوصول إلى المعرفة، والتفاعل مع مختلف فئات المجتمع، ولا سيما الشباب، من خلال منصات وتجارب ثقافية تواكب اهتماماتهم.

هذا المجال ويقرب هذا الفن من جمهور أوسع، وأشار إلى أن «مكتبة الشباب، في مكتبة محمد بن راشد تجسد جانباً من هذا التوجه، إذ تضم أكثر من 20 ألف كتاب في مجموعة واسعة من المجالات والموضوعات، بما في ذلك الروايات والخيال العلمي والفنون والقصص المصورة والكوميكس والمناغا، إلى جانب المصادر والخدمات الرقمية والبرامج الثقافية والإبداعية الموجهة إلى الشباب.

تجربة أقرب إلى اهتمامات الشباب

وشهدت منصة مكتبة محمد بن راشد خلال أيام المعرض تفاعلاً من الزوار، الذين تعرفوا إلى «مكتبة الشباب، ومجموعاتها وخدماتها المختلفة، إلى جانب مزايها العضوية وما تتيجها من إمكانية استعارة الكتب والوصول إلى المصادر والكتب الإلكترونية وقواعد البيانات الرقمية، والاستفادة من مرافق المكتبة وبرامجها وفعاليتها على مدار العام. كما سلطت المشاركة الضوء على تنوع المحتوى الذي توفره المكتبة للأجيال الجديدة، في إطار توجيهها لمواكبة تطور اهتمامات الشباب وأنماط تفاعلهم مع المعرفة، وتقديم القراءة باعتبارها تجربة مفتوحة على أشكال متعددة من الأدب والفن والإبداع.

«عالي».. قصة تعبر الثقافات

واستعرضت مكتبة محمد بن راشد خلال مشاركتها كتاب «عالي، الصور، الذي أصدرته باللغة العربية، في إطار جهودها لإتاحة أعمال عالية متميزة أمام القارئ العربي، والوصول بمحتوى يجمع بين السرد والكلمة والصورة إلى شريحة أوسع من القراء الشباب. ويقدم



منوعات الفكر 23

كشفت دراسة جديدة أن الرجال قد يجدون صعوبة أكبر في إنقاص الوزن عندما تقدم لهم النصائح في إطار "الحمية الغذائية"، لأنهم غالباً ما ينظرون إلى الحميات باعتبارها أمراً يخص النساء.

وأجرى باحثون من جامعة أنغليا روسكين في بريطانيا مقابلات مع ٢٤ رجلاً تبلغ أعمارهم ٣٠ عاماً فأكثر، للتعرف على تجاربهم مع برامج إنقاص الوزن والأسباب التي تجعل الالتزام بها صعباً.

ووجد الباحثون أن الرجال ينظرون غالباً إلى كلمة "حمية" بصورة سلبية، ويربطونها ببرامج قاسية قصيرة الأمد تتطلب جهداً كبيراً وقوة إرادة، ويصعب الاستمرار فيها.

غالباً ما ينظرون إلى الحميات باعتبارها أمراً يخص النساء

لماذا يجد الرجال صعوبة في إنقاص الوزن؟



تشتري له التفاح بدلاً من الشوكولاتة، مضيفاً: "هذا يمثل نصف المعركة".

كما وجد الباحثون أن وجود "رفيق" أو "موجه" يرافق الرجل خلال رحلة إنقاص الوزن يمكن أن يكون مفيداً في الحفاظ على الالتزام.

وأشار الباحثون إلى أن البرامج الموجهة إلى الأزواج قد تكون فعالة بشكل خاص، خاصة إذا اعتمدت على الدعم المتبادل بدلاً من التركيز على فكرة الحمية والحرمان.

المنافسة والمظهر قد يشجعان الرجال

كشفت الدراسة أن الدوافع الرئيسية التي تدفع الرجال إلى محاولة إنقاص أوزانهم ترتبط بصورة الجسم والمظهر، إلى جانب المخاوف الصحية.

وأشار عدد من المشاركين إلى شعورهم بالخجل من مظهرهم أو عن

الصور التي يظهرهم فيها، فيما تحدث آخرون عن مخاوف صحية، من بينها الخوف من الإصابة بنوبة قلبية.

ويرى الباحثون أن برامج إنقاص الوزن الموجهة إلى الرجال قد تحقق نتائج أفضل إذا ركزت على أهداف واضحة وسهلة التطبيق، إلى جانب المكافآت المبكرة وعنصر المنافسة، بدلاً من تقديمها باعتبارها "حمية" تتطلب التخلي عن الأطعمة المفضلة ونمط الحياة المعتاد.

وكتب فريق البحث أن المبادرات الموجهة إلى الرجال ينبغي أن تعتمد على البساطة وسهولة التطبيق، مع تحقيق نتائج ملموسة في وقت مبكر، والاستفادة من قدر مدروس من التنافس الاجتماعي المرتبط بالمظهر.

ويرى الباحثون أن التعامل مع زيادة الوزن لدى الرجال قد يتطلب تجاوز فكرة "الحمية" التقليدية، والتركيز بدلاً من ذلك على تغييرات يمكن الاستمرار فيها على المدى الطويل.

PLOS One: "فيما يتعلق بالرجال تحديدًا، ينظر عادة إلى الحميات الغذائية واتباعها بصورة سلبية، إذ ترتبط بتجارب واقعية تتطلب جهداً شاقاً وتنتهي غالباً بالفشل".

وأضافوا أن الرجال ينظرون إلى الحمية الغذائية باعتبارها "مجالاً نسائياً"، وأن معظم المبادرات المرتبطة بها تبدو لهم "عامة" و"مقيدة".

وأفاد المشاركون بأنهم يحققون نجاحاً أكبر في إنقاص الوزن عندما يحصلون على دعم شريكاتهم، أو عندما تساعدهم الشريكة في تنظيم اختياراتهم الغذائية.

وقال أحد الرجال: "تساعدني زوجتي كثيراً؛ فهي تدفعني بقوة وتوبخني عندما أبدأ في العودة إلى تناول الدونات".

وقال مشارك آخر إن شريكته

وقال أحد المشاركين في الدراسة: "بمجرد ذكر كلمة حمية، يتبادر إلى ذهن الجميع تلقائياً مفهوم القيود والحرمان".

وأضاف مشارك آخر: "عندما أفكر في فرض أي نوع من القيود أو اتباع حمية، أشعر بأن جزءاً مني يتمرد على ذلك".

الحمية الغذائية.. "مجال نسائي"

أظهرت المقابلات أيضاً أن الرجال أقل انخراطاً في ما يعرف بـ"ثقافة الحمية"، كما أنهم لا يميلون عادة إلى الحديث عن أوزانهم أو مظهرهم مع أصدقائهم.

ويرى الباحثون أن هذه النظرة قد تكون أحد الأسباب التي تجعل الرجال أقل إقبالاً على برامج إنقاص الوزن التقليدية.

وكتب الباحثون في مجلة



صعود السلالم قد يقلل خطر الوفاة بأمراض القلب

محددة.

وأشار الباحثون إلى أن جميع الدراسات اعتمدت على معلومات قدمها المشاركون بأنفسهم، ولم تراقب استخدامهم للسلالم بشكل مباشر، وهو ما يمثل أبرز أوجه الفصول في المراجعة، ويعني أن النتائج تظهر ارتباطاً بين النشاط وانخفاض مخاطر الوفاة، لكنها لا تثبت بمفردها أن صعود السلالم هو السبب المباشر في ذلك.



سواء في المنزل أو مكان العمل أو أثناء التنقل، ما يجعله خياراً عملياً للأشخاص الذين لا يمكنهم وقتاً كافياً لممارسة الرياضة.

وأوضحت بادوك أن الاختيار بين السلالم والمصعد قد يكون فرصة بسيطة لإضافة النشاط البدني إلى اليوم،

مشيرة إلى أن حتى فترات النشاط القصيرة يمكن أن تعود بفوائد على صحة القلب.

ولم تحدد الدراسة عدد مرات صعود السلالم اللازمة للحصول على هذه الفوائد، إذ أشار الباحثون إلى الحاجة لمزيد من الأبحاث لتحديد المستوى الأمثل من النشاط.

لكن المراجعة البحثية أشارت إلى دراسة كبيرة وجدت أن صعود نحو ستة طوابق يومياً، أي ما يعادل نحو 60 درجة، قد يرتبط بفوائد لصحة القلب.

وتنسجم هذه النتائج مع دراسات سابقة استند إليها الفريق البحثي،

ووجدت أن ممارسة صعود السلالم لبضع دقائق يومياً قد تساعد في تقليل بعض عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب، ومنها ارتفاع ضغط الدم.

ويعود ذلك جزئياً إلى أن صعود السلالم يتطلب من عضلات الجسم بذل جهد أكبر من المشي على سطح مستو،

ما يؤدي إلى استهلاك الطاقة بوتيرة أسرع وارتفاع معدل ضربات القلب لتوفير المزيد من الأكسجين والعناصر الغذائية للعضلات.

كما تعمل عضلات أخرى على الحفاظ على توازن الجسم واستقامته أثناء الصعود، وهو

المشاركة في البحث، إن النتائج أظهرت ارتباطاً ثابتاً بين صعود السلالم وانخفاض مخاطر الوفاة الناجمة عن أمراض القلب والأوعية الدموية والوفاة لأي سبب آخر.

وأضافت أن صعود السلالم يختلف عن الذهاب إلى الصالة الرياضية أو تخصيص وقت لممارسة التمارين،

لأنه نشاط يمكن إدماجه بسهولة في الحياة اليومية،

وخلال فترة متابعة بلغ متوسطها 14 عاماً، وجد الباحثون أن الأشخاص الذين يصعدون السلالم بانتظام كانوا أقل عرضة للوفاة بأمراض القلب بنسبة 39% مقارنة بمن لا يصعدونها،

كما انخفض لديهم خطر الوفاة لأي سبب بنسبة 24% مقارنة بمن اعتادوا استخدام المصعد.

وقالت الدكتورة صويي بادوك، طبيبة القلب



كشفت دراسة جديدة أن عادة بسيطة يمكن دمجها في الروتين اليومي قد تحمل فوائد مهمة لصحة القلب. إذ ارتبط صعود السلالم بانتظام بانخفاض خطر الوفاة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وكذلك انخفاض خطر الوفاة لأي سبب، مقارنة باستخدام المصعد أو السلم المتحرك.

وحلل باحثون من جامعة إيست أنجليا في المملكة المتحدة بيانات تسع دراسات شملت أكثر من ٤٥٠ ألف شخص، تراوحت أعمارهم بين ٣٥ و٨٤ عاماً، مع تمثيل متقارب للرجال والنساء.

[illegible][illegible][illegible]

محكمة دبي
DUBAI COURT

العدد ٤٨٥٦٤ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٤
70392

إعلان رقمي لتكليف بالوفاة بالنشر
في التنفيذ رقم ٤٠٧٦/٢٠٢٣/٢٠٢ تنفيذ تجاري

المختارة، في الدائرة التنفيذية السابعة عشر رقم ٤٧١
موضوعه: التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى التجارية رقم ١٦٦٢/٢٠٢١ تجاري جزائي، بسداد المبلغ المقضى به
١٠٨٨,٩٤٣,٤١ درهم شامل الرسوم والنفقات
موضوعه: التنفيذ: ضمانات الحكم الصادر في الدعوى التجارية رقم ١٠٨٨,٩٤٣,٤١ درهم شامل الرسوم والنفقات
عنوان التنفيذ: شارع الاتحاد - حي الميراث - المنطقة المركزية - شقة مكتب ١١٠٤
مطلوبة دفعة أولى سنتين - ٢٠٢٣-٢٠٢٤
المطلوب الاعلان: ١٤ لاوترايند كافيه د.ج.م - مسقط، مسقط ضمد
موضوع الاعلان: في اقامكم اعلان التنفيذ المذكورة الاعلان والتكليف اياهم وبالسند التنفيذي وسداد
المبلغ المقضى به وقدره (١٠٨٨,٩٤٣,٤١) درهم على طالب التنفيذ او خزينة المحكمة، بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة
وذلك خلال ٢ ايام من تاريخ نشر الاعلان والافان على محكمة التنفيذ مستند الاجراءات القانونية بحكمكم.
لسداد المبلغ المقضى به يتم ايداعها او تحويل اياها لمبالغ ايلي الحساب التالي الخاص بتسديد المبلغ التنفيذي
الاحل
A:AE32602751208000275498
DCC-VAC-ACCOUNT: 207-2026-4076-000275498
Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة

[illegible]

 دولة الكويت Ministry of Justice	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	 DUBAI COURTS
70197	العدد ١٤٨٥٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/١٤ اعلان رقيقي قرار بسبب النشور في التنفيذ رقم ١٣٧٨٦/٢٠٢٢/٢٥٢ تنفيذ شيكات	الفرع

[illegible][illegible]

 محاكم دبي	 DUBAI COURT
محاكم دبي الابتدائية	
العدد ١٤٨٥٦ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٤ اعلان بالتشتر ٧١٢٤ /٢٠٢٣/١١ مدني جزئي	



مملكة العربية
السعودية
Ministry of Justice
Kingdom of Saudi Arabia

محاكم دبي

التسويات الودية



محكمة دبي
دبي
DUBAI COURTS

70392
العدد ٢٠٣٩/٩/١٤ بتاريخ ١٤٨٥٦

اعلان رقمي بحكم بمثابة الحضور بالنش

في المنازعة رقم: ٢٠٣٩/٩/١٤/٢٠٣٩/٥٢١ نزاع تجاري صغير

المطوية، في التسوية الودية للمنازعات المشروون رقم ٥٥٩

موضوع المنازعة: اولاً: قيد الدعوى وتحديد أقرب جرس لتظاهرة واعلان المدعي عليها بالاحالة الدعوى

أصولاً - ثانياً: التزام المدعي عليها بأن يؤدي المدعية مبلغ قدره (٥٥,١٧٧,٥٠) درهم اربعة وخمسون

الف وستمائة وسبعة عشر درهم وخمسون فلساً - بالإضافة الى الفائدة التأخيرية بدو باع ٥ ٪ من تاريخ

الاستحقاق الحاصل ٢٠٢٥/١٢/٣١ وحتى السداد التام - ثالثاً: التزام المدعي عليها بالرسم والمصاريف

ومقابل الغاب الاحكاماً

المتنازع ايجل ستى للتقنيات ذ.م.ح

عنوانه: الإمارات - امارة دبي - بومرسيد - ديرة - دبي - شارع آل مكتوم - مبنى برج السمود ٢ - شقة

[illegible]



مملكة
السعودية
Ministry of Justice
Kingdom of Saudi Arabia

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محكمة دبي
دبي
DUBAI COURTS

70392



جامعة الشارقة
UNIVERSITY OF SHARJAH

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محكمة دبي
DUBAI COURTS

70392

العقد ١٤٨٥٦ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/١٤

اعلان رقمي لحكم بمثابة الحضورى بالنشر

في الدعوى رقم: ٢٢٤/٢٠٢٥/٢٩ تجاري مصارف كلي



المختومة في: دائرة المصارف الكلية رقم ٢٥٠

موضوع الدعوى : دعوى (المطالبة بالزام المدعي عليهم بالتضامن والتكافل الانفراد بأن يؤدوا للمدعى مبلغ وقدره ١١,٩٧٥,٠٠٠ درهم .

المدعى: بنك ملي ايران

عنوانه: الامارات - امارة دبي - دبيرة - دبي - شارع رقة البطيئن - مبنى داماس - شقة ١٥٠١ - ٤٦٠٤٦-٥٥٢٠

المطلوب اعلانها : ١- إلى المثلل بازركاني مارين تجارت باساركاذ - ٢- اصغر علي اكبر رضائي - مستشعنا : مدعي عليهم

موضوع الإعلانه : بقررت محاكمة دبي الابتدائية اعلانكم بالحكم الصادر

[illegible]

٢٠٢٣/٩/١٧ الساعة: ٩:٠٠ من في الساعة التقاضي عن بعد أدلت مكتب المحضر و من مكتب قانوني وإعلامي
تقديم ما يليك من مذكرات ومستندات المحكمة قبل التظلمة بإتمام على الأقل

رئيس القسم

الفرع

اقتصاد

للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٨٥٦ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٤

شهادة التسجيل التجاري - بإنحلال شركة

اسم الشركة: مصالح الامان لخدمات إدارة المشاريع شركة الشخص الواحد ذ م م

- العنوان: مكتب رقم 44-43 ملكية دبي - بر دبي - القهيدي - الشكل القانوني:

شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ.م.م): رقم الرخصة: 1210027 رقم

الصيد بالسجل التجاري: 2029794 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة

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

موضوع الإعلان : قررت محكمة دبي الابتدائية اعلانكم بالحكم الصادر بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٧ بمباشرة الحضور للإطلاع على تفاصيل الحكم لايد من استخدام خدمات محكمة دبي الابتدائية والدكية . رئيس القسم

العدد ١٤٨٥٦/٩/٢٠٢٦

شهادة التأشير في السجل التجاري - تبعين مصفي

اسم المصفي : ايه & ام الامان للتقريب الحسابات

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

المركز التجاري الاول - هاتف : 04-2955582 فاكس : 04-2955598

بموجب هذا تعلن الإقصاد والسباحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور

أفلاذه لتصفية مصال الامان لخدمات إدارة المشاريع شركة الشخص

عليهما بأن يؤدّيا لمؤتمريه مبلغ وقدره ٥٥٥٠٠ (خمس مئة وخمسون ألفا وخمسمائة وستة وثمانون درهماً - من العوائد القانونية بوقدر ٥٥٥٠٠) من تاريخ الاستحقاق وحتى السداد الثاني - وحدث لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/٩/١٥ الساعة ٩:٠٠ ص. من قاعة النقاضى عن بعد والتي يمكن الوصول اليها من خلال موقع محاكم دبي الإلكتروني - الخدمات العامة - جداول جلسات القضايا لذا فالت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونياً وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات أو مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلثة أيام على الأقل.

رئيس القسم

الف

إعلان بالنشر

العدد ١٤٨٥٦ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٤

في الدعوى رقم 2026-2436 تقاري جزئي - دبي

فاكتون ستي ماركتس - ذ م د (الدعوى عليها)

بناء على تكتليفنا من قبل محكمة دبي المؤجرة كبير حسابي في الدعوى رقم (2026-2436) تقاري جزئي - دبي المؤجرة من (شركة الراعي الإمارات ش ذ م د) فقد حددنا يوم الاثنين الموافق 14/9/2026 في تمام الساعة 4:٠٠ م. الرابعة مساء لتعد الامتثال لأحكام الخبرة عن بعد عن طريق برنامج teams. ويمكنكم التواصل معنا لتوريدنا برابط الاجتماع على العنوان التالي :

abdulla@abstrac auditing.com

٨ & الانصاري تدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 1 2903-٢٠٠٣ ملك سمو الشيخ
هزاع بن زايد بن سلطان آل نهيان - المركز التجاري الاول - هاتف : 04-2955582
فاكس : 04-2955598 مع مكافئة المستندات والأوراق الشبوتية وذلك خلال
(45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخوّل


حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI



دبي
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism



العدد ١٤٨٥٦ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٤

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإنحلال شركة

اسم الشركة : إلترياد فينتيج ليبوت العطلات - ش د م
العنوان : ADEL MOHAMED ALI JASIM ALMARZOUQI AL GOZE FIRST
- الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 1493783
بالسجل التجاري : 2579942 موجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي
بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك
موجباً على صاحبها أن يتردد في موعد 10.9.2023 قبل الساعة ١٢ ظهراً من مكتب السجل التجاري

لدى كاتب العدل محام دبي بتاريخ 8/9/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المحامي العين في مكتبته الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

لنا يتطلب حضوركم أو من يمثلكم قانوناً لحضور الاجتماع المذكور مع إرسال مذكرة جوابية وكافة المستندات المتعلقة بالدعوى، ومعالجة إجراءات تنفيذ المأمورية.

الخبير (الحجاسي) /عبدالله اسماعيل احمد الهاشمي
 رقم القيد بوزارة العدل 722
 رقم القيد بمحاكم دبي 251

التعين اكسل للمحاسبة والتدقيق العنوان : مكتب رقم 1602 - ملك فخر الدين بربويبريتز ليمتد - بربوي - برج خليفة - هاتف : 04-4322251 04-4322251 فاكس : 04-3609689 04-3609689 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الشفوية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول الخوّل

بتاريخ 10/7/2020 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى
المصفي المعين في مكتبه التالين بدبي على العنوان المذكور أعلاه ، مصطحباً معه
كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا
الإعلان

المسؤول المخول

وكنت المحمّد مكتب إدارة الشؤون بإختصار شركة الاتحاد للحجوج السياحية ش.م.ع. "مسيرة من
 يد الحكيم" والخاصة بإجراءات تقديم اسم المدين/ إبراهيم اسماعيل عبد الرحمن حسين الحوسني، في السجل
 الخاص بالمصريين.
 د. خالد مرشد - جاسبات فندقية - مكتب (401-353) أوك - مكتب أوك - مكتب أوك
 1. تليفون - 043417740 - 0422066244 - 0589323011 - بريد الكتروني
 intranface@intra.ae
 الجدير به شؤون إعادة التنظيم المالي والمصارف وتصنيفه الاموال
 د. علي راشد الكيتوبي

تقديم هذه المطالبات خلال 45 يوماً من تاريخ هذا الإعلان عن طريق البريد المسجل أو
 الفسحة / السيد / د. مومينيلك ادوين - جون تان
 إسم استشاري الخدمات استكشاف
 ص ب : دي اس بي - ايش إس بي و يو كيو - 1-062
 دبي، دولة الإمارات العربية المتحدة - هاتف رقم: 971585006835
 الإلكتروني: Dominic@locationsecure.com
 إن يتم النظر في المطالبات التي ترد بعد انتهاء فترة الإشعار المحددة بـ 45 يوماً.

عجمان الإتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير
الدعوى 2 - دائرة اليوم الواحد) شخصيا أو بواسطة وكيل معتمد، وتقديم
مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد
على عشرة أيام من تاريخ النشر وذلك للظفر في الدعوى المذكور رقمها اعلاه
بوفسك مدعي عليه، حرر بتاريخ 7/9/2026م،
مكتب الخدمات القضائية

يرجى الاتصال على
هاتف: 024488300 - فاكس: 024489891
email: advt@alfajrnews.ae

واجهت البشرية عبر التاريخ تحولات تقنية عدة أعادت تعريف مفهوم التواصل، من اختراع المطبعة مروراً بالهاتف ووصولاً إلى مواقع التواصل الاجتماعي، وفي كل مرة كانت هذه التحولات تثير تساؤلات حول مدى تأثيرها في الاتصال البشري.



لماذا نفضل محادثة برامج الذكاء الاصطناعي بدلاً من الصديق؟

هل أصبحت الآلة منافساً عاطفياً حقيقياً للبشر



قائمة على التمجيد والتغافل عن العيوب إلى استشارة قائمة على النقد البناء، عبر تغيير طريقة صياغة الأسئلة، فبدلاً من "ما رأيك في فكرتي؟" استخدم "ما هي أضعف ثلاث نقاط في فكرتي هذه؟" أو "لو كنت خصمي، كيف تواجه حجتي؟"، فأنت هنا تجربها على الخروج من دور المدّاح إلى دور المحلل الناقد. كذلك أطلب منه تمثيل أدوار متعارضة، فيقوم بدور شخص يختلف معك جذرياً، فقل له "الآن تحدث كأنك صديقي المحافظ الذي يخاف من المخاطرة" أو "رد عليّ كأنك مديري السابق الذي كان دائماً ينتقد تفاصيلي"، وبذلك تكسر نمط الإرضاء، وتدرب عقلك على تقبل وجهات النظر المتناقضة. وعندما يقدم لك نقداً حقيقياً ومفيداً، أثن عليه صراحة بأن تقول "هذا النقد مفيد جداً، استمر بهذا الأسلوب"، وعندما يكرر الإطراء الفارغ، صحح له "هذه إجابة مسطحة، أريد تحليلاً أكثر عمقا".

حتى لو كان قاسياً"، فالذكاء الاصطناعي يعيد تشكيل استجاباته بناءً على تقييمك اللحظي، فأنت تدربه تدريجاً على أن يكون أكثر موضوعية.

والأهم أن تغير فلسفة استخدامك له وأن تعيد تعريف العلاقة معه، بالتوقف عن عدّه صديقاً، وأن تمنح مشاركتك الحقيقية للبشر فقط وتضع قواعد تفاعل صارمة وتتوقف عن الاستعانة به في القرارات العاطفية الحساسة ليظل مخصصاً للشؤون العملية أو المعرفية فقط.

وفي النهاية، أنت من يحدد طبيعة العلاقة، الذكاء الاصطناعي مجرد مرآة تعكس ما تطلبه منها، إذا طلبت النقد، فسينقدك. وإذا طلبت الإطراء، فسيمدحك. والقصة كلها تتلخص في الأسئلة التي تطرحها عليه.

صديقك رأيي الحقيقي لإرضائك، فأنت تفقد فرصة رؤية أخطائك وعيوبك، وتظل أسيراً لـ "غرفة الصدى" حيث تعتقد بأنك دائماً على صواب، وتراجع مهاراتك في تقبل الآراء المخالفة، مما يجعلك أكثر هشاشة في مواجهة العالم الخارجي.

ثم لا شعورياً، تبدأ بالشك بـ "هل هو يوافقني الرأي لأنه فعلاً مقتنع، أم لأنه يخاف من إغضابي؟"، وهذا الرياء يخلق مسافة نفسية، ومع الوقت تتآكل الثقة الحقيقية. وفي النهاية عندما تمتد على صديق لا ينتقد أبداً، تصبح مع الوقت أقل قدرة على تحمل أي اختلاف في الرأي مع الآخرين، وترفع توقعاتك بخصوصهم فتتوقع من كل شخص في حياتك أن يرضيك، وهذا غير واقعي، مما يسبب خيبات أمل متكررة في علاقاتك الأخرى، إذ لا توجد علاقة بلا طرفين يتبادلان العطاء، وعندما تعتاد على العلاقة مع الذكاء الاصطناعي أنت تعتاد على العمق على تلقي الإشباع الفوري لحاجاتك العاطفية من دون التفكير في ما يجب عليك تقديمه ضمن هذه العلاقة، وربما ينسحب هذا النمط على علاقاتك البشرية بصورة أو بآخرى.

والآن... الأكيد لو كان لديك صديق بهذه الصفات لرغبت مباشرة في تغيير ديناميكية العلاقة معه.

الإرضاء الدائم

وعندما تكتشف سقوط علاقتك مع الذكاء الاصطناعي في فخ الإرضاء الدائم، تذكر بأنك أنت من يملك زمام التحكم كاملاً، لأن الذكاء الاصطناعي ببساطة أداة ترمج بمدخلاتك أنت. ومن هنا يبدأ بخطوات عملية لتغيير ديناميكية العلاقة من صداقة

حين تخلط بالهلوسة التقنية المعروفة لدى هذه النماذج. وهذا بالضبط ما رصده باحثون آخرون أكدوا أن التفاعل الأسري بات يحتل المرتبة الثانية في حياة كثير، لأن الوقت المخصص للحديث محدود بطبيعته، إما أن نتحدث مع رفيق الذكاء الاصطناعي، أو نتحدث مع الإنسان الذي يشاركنا المنزل، في تحذير يمكن تسميته "فخ الرفقة المزيفة"، إذ اعتاد البشر على صقل شخصياتهم عبر الاختلاف بالرأي وخيبات الأمل، بينما تقدم لهم الآلة قبولاً مطلقاً لا يتقاطع مع أي من تعديلات الحياة الواقعية، مما يضعف من قدرات البشر النفسية على مواجهتها على أرض الواقع.

الأكيد أن هذا النوع من العلاقات يرضي نزعة حب السيطرة في النفس البشرية، فمنتج الذكاء الاصطناعي سيكون كما تريد أن يكون تماماً، سيقف معك ويستجيب لإرضائك ولن يحكم عليك أو ينتقدك كما يفعل أصدقاؤك البشر. وهذا الوصف الذي يمكن عدّه حلماً وردياً في عالم العلاقات البشرية، خاصة لدى الطامحين للحصول على القبول طوال الوقت، هو في الحقيقة قاتل بطيء للنمو الشخصي وفهم الصداقة الحقيقية على وجه العموم، فهو يقدم لك علاقة "المرأة المسطحة"، في حين أن الصديق الحقيقي ليس من يعكس صورتك فقط، بل من يجرؤ على قول "هذا خطأ" عندما تخطئ. وعندما لا يجرؤ أحد غيره على ذلك.

وحيث يفقد الصديق دور الناقد البناء، تتحول العلاقة إلى مبارزة تمجيد تصبح فيها الصداقة سطحية ومملة، لأن التحدي الفكري والعاطفي هو ما يمنح العلاقات عمقها. فالنقد البناء، حتى لو كان غير مريح، هو المحرك الفعلي للتغيير. لكن عندما يخفي

الذكاء الاصطناعي يقدم للبشر قائمة من التأثيرات الإيجابية التي لا تُعد ولا تحصى، إلا أن تأثيره في علاقتنا وصحتنا النفسية يظل سلاحاً ذا حدين، ففي حين يعيد تشكيل كيفية تواصلنا وارتباطنا ببعضنا بعضاً بطرق عميقة، يحمل في الوقت ذاته مجموعة من التهديدات والخوف، كالاستبدال والعزلة والتباعد الرقمي وأزمة الثقة والخصوصية وتعزيز التحيزات الرقمية وغرف الصدى وغيرها الكثير.

الرفقة المزيفة

في ورقة بحثية نشرت في مجلة "اتجاهات العلوم المعرفية"، حذر الباحث دانييل شانك وزملاؤه في "جامعة ميسوري" الأمريكية من أن قدرة الذكاء الاصطناعي على الدخول في حوارات طويلة الأمد تفتح صندوقاً جديداً للشعور، على حد وصفه. فبعد أسابيع وأشهر من المحادثات المكثفة، يمكن أن يتحول تطبيق المحادثة بالنسبة إلى المستخدم إلى الرفيق الذي يعرف كل تفصيل في حياته ويبدو مهتماً بشؤونه اهتماماً لا يتزعزع.

والمشكلة، بحسب الفريق البحثي، أن هذا الاهتمام وهمي في جوهره، فالبرنامج لا يهتم بمعنى الكلمة، بل ينتج استجابات مصممة لإطالة أمد التفاعل، مما يجعل حتى المحادثات القصيرة عرضة للتضليل

لكن التحول الحالي يختلف جذرياً عن كل ما سبقه، فلمرة الأولى في تاريخ التطور البشري، لا نستخدم التكنولوجيا لمجرد التواصل مع إنسان آخر عبر أداة، ليصبح التواصل مع الأداة نفسها، تلك التي عززت حضورها لتفرض نفسها كبديل عن الإنسان. وهذا التحول من أداة إنتاجية وسيطة إلى كائن افتراضي مواز وشريك عاطفي، يمثل نقطة عطف غير مسبوقة في تاريخ العلاقات الاجتماعية، إذ أصبحت الآلة منافساً عاطفياً حقيقياً للبشر.

وتسلل الذكاء الاصطناعي بهدوء إلى أعماق زوايا النفس البشرية، وبات يخوض في تفاعلاتنا العاطفية والاجتماعية. لكن ما الذي يجعل إنساناً يفضل محادثة برنامج على محادثة صديقه؟

بات هذا السؤال يطرح بصورة جدية بعدما لاحظ باحثون أن نسبة كبيرة من مستخدمي تطبيقات الرفقة الرقمية ينظرون إليها على أنها شريك حقيقي يستحق الثقة والوقت. وبينما يتوسع حضور هذه التطبيقات في حياة الملايين، يتزايد القلق من أن تكون الراحة التي توفرها العلاقات الاصطناعية على حساب قدرة البشر على تحمل تعقيدات العلاقات البشرية.

فهي تستجيب فوراً وتتكيف بصورة مطلقة مع رغبات المستخدم وتتجنب الخلافات إلى أقصى حد ممكن، مما يمنح المستخدم شعوراً زائفاً بالاهتمام والكمال، ومع الوقت يعيد هذا التفاعل المبرمج تشكيل توقعاتنا النفسية، فنبدأ بمقارنة البشر العاديين، بكل ما يحملونه من تقلبات مزاجية وعيوب، بالآلة المطيعة. وهذا الخلل بالإدراك يهدد بتفكيك الروابط الإنسانية القائمة على الصبر والاحتواء والتمسك.

الاستجابة والتكيف

تتعلم النماذج اللغوية والروبوتات الذكية بصورة أساس على ثلاثي الاستجابة والتكيف والتجنب،



خطوات اكتشاف الصور المصنوعة بالذكاء الاصطناعي قبل تصديقها

وتاريخ نشرها، وتحقق مما إذا كانت وكالات الأنباء أو المواقع الإخبارية الموثوقة نشرت الصورة نفسها.

5. استخدم البحث العكسي عن الصور

يمكن الاستعانة بأدوات البحث العكسي لمعرفة ما إذا كانت الصورة ظهرت من قبل على الإنترنت، وأين نُشرت للمرة الأولى، وما السياق الأصلي لها.

6. لا تعتمد على علامة واحدة

وجود خطأ في الصورة لا يعني بالضرورة أنها مصنوعة بالذكاء الاصطناعي، كما أن غياب الأخطاء الواضحة لا يثبت أنها حقيقية. لذلك من الأفضل الجمع بين

من شكل الحروف وترتيبها؛ إذ قد تواجه بعض أدوات توليد الصور صعوبة في إنتاج نصوص واضحة ومنطقية داخل الصور.

3. افحص الإضاءة والظلال

انتبه إلى اتجاه الإضاءة والظلال على الأشخاص والأشياء. وجود ظلال غير متناسقة أو انعكاسات غير منطقية قد يكون مؤشراً على أن الصورة مولدة أو معدلة رقمياً.

4. ابحث عن مصدر الصورة

لا تعتمد على الصورة وحدها، بل ابحث عن مصدرها

خطوات اكتشاف الصور المصنوعة بالذكاء الاصطناعي

1. دق في التفاصيل الصغيرة

ابداً بفحص الوجه واليدين والأصابع والعينين والأسنان. إلى جانب تفاصيل الملابس والخلفية، وقد تظهر في بعض الصور المولدة أخطاء غير منطقية أو تفاصيل مشوهة.

2. راقب النصوص الموجودة داخل الصورة

إذا كانت الصورة تحتوي على لافتات أو كلمات، تحقق

أصبحت الصور المصنوعة باستخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي أكثر انتشاراً على مواقع التواصل الاجتماعي، وبات من الصعب أحياناً التفرقة بينها وبين الصور الحقيقية، خاصة مع التطور السريع في أدوات توليد الصور، ومع انتشار الصور المفبركة التي قد تُستخدم في نشر معلومات مضللة أو الترويج لأحداث لم تقع، يمكن للمستخدم اتباع مجموعة من الخطوات البسيطة قبل تصديق أي صورة أو إعادة نشرها.



منوعات الفكر 27



بعد أكثر من ١٠ سنوات كرستها للمسرح والسينما، تخوض الفنانة اللبنانية كاتي يونس تجربة جديدة في الدراما التلفزيونية من خلال مسلسل "حب على ورق"، في انتقال ترى أنه جاء في توقيتته المناسب، خصوصاً أن العمل منحها فرصة لتقديم شخصية مختلفة، ضمن تجربة عربية واسعة تجمع بين الرومانسية والكوميديا.

قرار الانتقال إلى الدراما جاء بعد سنوات طويلة من العمل في المسرح والسينما

كاتي يونس: «حب على ورق» محطة جديدة في مسيرتي الفنية

دليل على امتلاك العمل هويته الخاصة".

المسرح حاضر دائماً

تكشف كاتي يونس عن وجود أكثر من مشروع جديد قيد التحضير، لكنها تفضل عدم الكشف عن تفاصيلها قبل أن تصبح الأمور نهائية.

وتؤكد رغبتها في الاستمرار في الدراما، لكنها في الوقت نفسه تتمسك بالمسرح الذي يحتل مكانة أساسية في مسيرتها ولا ترغب في الابتعاد عنه.

أما في اختياراتها المقبلة، فتطمح إلى تقديم أدوار مختلفة عما قدمته سابقاً، وأن تجد في كل شخصية جديدة تحدياً حقيقياً يوسع أدواتها كممثلة ويعمق فهمها لنفسها.

وتختصر رؤيتها للمرحلة المقبلة في فكرة واضحة: "ليس المهم أن تكون حاضرة فقط"، بل أن تحمل كل تجربة جديدة شيئاً مختلفاً تقدمه للجمهور.

بزملائها، ومن بينهم هيا مرعشلي وأنس طيارة، اللذان استمتعتهما بالعمل معهما. وترى أن اختلاف الخلفيات والتجارب بين الممثلين أضاف غنى إلى العمل، مؤكدة أنها تحب الكواليس التي تجمع بين الضحك وخفة الدم، وفي الوقت نفسه يحافظ الجميع فيها على الجدية وروح الفريق.

نجاح فاق التوقعات

رغم تفاؤلها بالعمل، كانت تدرك أن نجاح أي مسلسل لا يمكن ضمانه مسبقاً، خصوصاً عندما يكون نسخة عربية عن عمل معروف، وهو ما يجعل المقارنة أمراً طبيعياً، وتقول: "ردود فعل الجمهور، كانت جميلة جداً، والنجاح تجاوز توقعاتي. والأهم أنني لمست أن المشاهدين لم يتعاملوا مع حب على ورق باعتباره مجرد نسخة عن عمل آخر، وإنما ارتبطوا بالشخصيات والقصة والنسخة العربية نفسها، وهذا

جانب الاشتغال على تفاصيلها الخارجية، مثل طريقة الكلام والحركة وردود الفعل. وتلفت إلى أن أكثر ما جذبها في شخصية "نهي"، أنها ليست شخصية أحادية، بل تحمل تناقضات ونقاط قوة وضعف، وهو ما منحها كمثلة مساحة حقيقية للتجريب واللعب.

نقاط تشابه واختلاف

تعترف كاتي يونس بوجود بعض الصفات المشتركة بينها والشخصية، ولا سيما العفوية والجدية في العمل، إلا أن الاختلافات بينهما كانت أكبر، وهو ما جعلها تستمتع أكثر بأدائها. وتعتبر أن عالم "نهي" الداخلي كان من أكثر العناصر التي أثارت اهتمامها، فهي لا تقول كل ما تفكر فيه أو تشعر به، وإنما تكشف الكثير من خلال نظراتها وتصرفاتها. ومن هنا، وجدت الفنانة اللبنانية أن الصمت أحياناً يمكن أن يكون أكثر تعبيراً من الكلام.

التحدي

كان الحفاظ على ثبات "نهي" من أكبر التحديات التي واجهتها كاتي يونس، خصوصاً مع امتداد التصوير لنحو 8 أشهر، وانتقال الشخصية بين مجموعة واسعة من المواقف، وتقول: "حرصت على ألا يكون كل مشهد منفصلاً عن الآخر، وألا تتكرر ردود أفعال الشخصية بالشكل نفسه. كما حاولت الابتعاد عن الصورة النمطية التي قد تقع فيها بعض الشخصيات في الأعمال الرومانسية الكوميدية، وتقديم "نهي" بصورة إنسانية حتى في المواقف التي تتطلب قدراً من المبالغة.

وعن تفاعل الجمهور مع الشخصية كان مفاجأة سعيدة بالنسبة لها، التي ترى أن أجمل لحظة بالنسبة إلى الممثل هي عندما تخرج الشخصية من نطاق العمل وتصبح جزءاً من حياة الجمهور.

وتشير إلى أن التعليقات التي ركزت على التفاصيل الصغيرة في شخصية "نهي" كانت الأكثر أهمية بالنسبة إليها؛ لأنها تؤكد أن الشخصية وصلت إلى المشاهدين كإحساس، وليس فقط كصورة أو من خلال الأحداث".

كواليس العمل

تصف الفنانة اللبنانية كواليس العمل بأنها كانت جميلة، وسادها التعاون والمحبة بين أفراد الفريق، مشيدة

طبيعية بعيداً عن الابتذال أو المبالغة. وعن تحضيرها للشخصية، لم تكف بحفظ الحوار، بل ركزت على فهم الشخصية من الداخل، ومحاولة اكتشاف مخاوفها ورغباتها ودوافعها، إلى

وتجسد كاتي يونس شخصية "نهي"، التي وجدت فيها مساحة غنية للبحث والتفاصيل، بعيداً عن الشخصيات ذات اللون الواحد. وبين تحديات التصوير الذي امتد لنحو 8 أشهر، والتفاعل اللافت من الجمهور، تبدو تجربة "حب على ورق" محطة جديدة في مسيرة فنية تحرص يونس على أن تبقى متنوعة.

تجربة جديدة

توضح كاتي يونس لموقع "الفاخرة الإخبارية" أن قرار الانتقال إلى الدراما جاء بعد سنوات طويلة من العمل في المسرح والسينما، قائلة إن الوقت أصبح مناسباً لخوض تجربة جديدة، وإن "حب على ورق" كان فرصة جذابة لم ترغب في تفويتها.

وتشير إلى أن المشاركة في عمل عربي بهذا الحجم، إلى جانب فريق متنوع، شجعتها على خوض التجربة، خصوصاً أنها تميل في الأساس إلى الدراما والمآثر الثقيلة. وترى أن وجودها في مسلسل رومانسي كوميدي شكّل تحدياً حقيقياً؛ لأنها كانت حريصة على تقديم الشخصية بطريقة



حاتم صلاح يخوض البطولة المطلقة في السينما والدراما خلال 2027

يستعد الفنان حاتم صلاح لخوض تجربة البطولة المطلقة في السينما والدراما خلال عام ٢٠٢٧، من خلال فيلم ومسلسل جديدين تعاقداً على بطولتهما، ويعمل حالياً على التحضيرات الخاصة بهما، تمهيداً لبدء التصوير خلال الفترة المقبلة، على أن يتم عرض العملين في ٢٠٢٧، وتأتي هذه الخطوة استكمالاً لحالة التوهج الفني التي يعيشها حاتم صلاح خلال الفترة الأخيرة.

أولى بطولاته السينمائية في مراجيح

على مستوى السينما، تعاقداً حاتم صلاح على بطولة فيلم جديد يحمل اسم "مراجيح"، ليخوض من خلاله أولى بطولاته السينمائية المطلقة، ويجسد خلال أحداث الفيلم شخصية مسجل خطر يحاول التوبة وتغيير حياته من أجل ابنه، والفيلم من تأليف مصطفى سليمان، وإشراف عام على الكتابة محمد الدياب، وإخراج محمود عزت، ومن المنتظر بدء تصويره قريباً، تمهيداً لطرحه في عام 2027.

بدلة وفستان أول بطولة مطلقة في رمضان

وفي الدراما التلفزيونية، تعاقداً حاتم صلاح على بطولة مسلسل جديد يحمل اسم "بدلة وفستان"، يخوض من خلاله أولى بطولاته المطلقة في موسم دراما رمضان 2027، وتدور الأحداث في إطار اجتماعي كوميدي، ويتكون من 15 حلقة، وتأليف مصطفى حمدي، وإخراج محمود عزت، ومن المقرر بدء التحضيرات النهائية والتجهيز للتصوير خلال الفترة المقبلة.

الانطلاقة من مسلسل على باب العمارة

وتعد هذه التجربة خطوة جديدة في مشوار البطولة المطلقة بالنسبة للفنان حاتم صلاح، خاصة بعد النجاح الذي حققه في مسلسل "على باب العمارة"، الذي خاض من خلاله تجربة

البطولة الأولى عام 2023، وحقق نجاحاً لافتاً وقت عرضه حصرياً على منصة watch it وشارك في بطولته أية سماحة وعدد آخر من الفنانين.

آخر أعمال حاتم صلاح السينمائية

آخر أعمال حاتم صلاح، فيلم "الكلام على إيه - أول ليلة" الذي تم عرضه خلال موسم عيد الأضحى 2026، ينتمي إلى نوعية الأعمال الاجتماعية الكوميدية،

حيث تدور أحداث الفيلم حول الفترة الأولى من حياة العروسين،

وكيف يمكن للحظات التي يخططان لها ويحلمان بها أن تتحول إلى سلسلة من المفاجآت والمواقف المختلفة، في إطار كوميدي ساخر يرصد عدداً من التفاصيل الإنسانية المرتبطة بالعلاقات الزوجية.

الفكر

طبيب عيون يوضح أسباب التدهور الحاد في بصر التلاميذ



ووفقا له، يشخص قصر النظر غالبا لدى أطفال المدارس الذين تتراوح أعمارهم 7-9 سنوات. بحلول هذا الوقت، تكون مقلتا العينين قد تكيفتا مع الإجهاد، ويصبح التأثير التراكمي ملحوظا أثناء الفحص. وبحلول الصف الثامن، يعاني أكثر من نصف الطلاب من درجة ما من قصر النظر. ويؤكد البروفيسور أن الآباء غالبا ما يلجؤون إلى الرعاية الطبية عندما يكون قصر نظر طفلهم شديدا، بعد أن كانوا يعزّون الأعراض سابقا إلى الإرهاق الطبيعي. ووفقا له، هناك عدة علامات تشير إلى مشكلات في الرؤية لدى أطفال المدارس. يبدأ الطفل بالتحديق عند النظر إلى اللاتفات أو أرقام الحافلات، ويحتمى بشدة عند قراءة كتاب، ويشكو أيضا من صداع مسائي أو شعور بوجود رمل في عينيه.

أفاد البروفيسور إغور أزنأوريان أخصائي طب العيون أن أطفال المدارس قد يعانون من انخفاض في حدة البصر خلال تكيف أعينهم مع الظروف الجديدة والإجهاد البصري عند النظر إلى الأشياء القريبة. ويقول: «تبدأ عين الطفل الذي يحرق في دفتر أو كتاب أو هاتف لساعات طويلة بالاستطالة لتوفير الطاقة اللازمة للأنشطة التي تتطلب تركيزا بصريا دقيقا. ويعرف هذا بـ«قصر النظر المدرسي». بالطبع لا يحدث التكيف بين ليلة وضحاها، بل يستغرق عدة سنوات. لذلك، فإن أطفال الصف الأول، الذين لم يبلغ عبء عملهم ذروته بعد، يعانون من تدهور أقل في البصر. تبدأ المشكلات بالظهور عندما يصل الوقت الذي يقضونه في «العمل عن قرب، إلى حد حرج».

قرأت لك

الرمان الحلو



تحتوي ثمر الرمان الحلو على 10% مواد سكرية، 1% حامض الليمون، 84% ماء، 3% رماد قشر الرمان بعد تجفيفه وحرقه، 3% بروتين، 3% ألياف وعناصر مرة وفيتامينات (A، B، C) ومقادير قليلة من الحديد والفوسفور والكبريت والكالسيوم واليوتاس والمنغنيز وفي بذوره ترتفع نسبة المواد الدهنية 7-9%. يعتبر الرمان غني بعناصره الغذائية وخاصة بالفيتامينات وله خواص وقائية وعلاجية عظيمة فهو مسكن للألام ومخفض للحرارة ويفيد في حالات العطش الشديد أثناء الطقس الحار وقايض لحالات الإسهال ومانع للنزيف وخاصة الناتج عن البواسير والأغشية المخاطية.

حيث عصير الرمان يشفي بعض حالات الصداع وأمراض العيون وخاصة ضعف النظر وإن مغلي أزهار الرمان يفيد في علاج أمراض اللثة وترهلها، تساعد على إيقاف النزف وعلاج الإسهال المزمن، على قطع السيلان الأبيض من المهبل.

سؤال وجواب

- ما هو اسم اكبر بحيرة في كوكب الأرض؟
 - بحيرة قزوين.
- ما هي أكبر قارات العالم مساحة؟
 - قارة آسيا.
- ما هو نظام الحكم المتبع في اليابان؟
 - الحكم الامبراطوري.
- أي من العلوم هو الأقدم في تاريخ البشرية؟
 - علم الفلك.
- كم عدد ألوان الطيف التي يتكون منها قوس قزح؟
 - سبعة ألوان.

3 عوامل تسرع الشيخوخة وتؤثر على الصحة العامة

كشف خبير في الطب الوظيفي أن العادات اليومية والعوامل البيئية قد تؤثر على صحة الخلايا وسرعة الشيخوخة البيولوجية. وأشار الدكتور ويل كول، إلى أن نمط الحياة الحديث يسهم في اختلال وظائف الخلايا، ما ينعكس سلبا على الالتهاب والنوم والعمليات الحيوية الأخرى. وقال كول لشبكة Fox News Digital: «لم تتغير جينائنا منذ آلاف السنين، لكن عالمنا تغير بشكل كبير في فترة زمنية قصيرة جدا. إنها الأطعمة التي نتناولها أو لا نتناولها، والسموم البيئية التي لم تكن موجودة من قبل، والإجهاد والصدمات النفسية». وأضاف أن هذه الضغوط قد تؤدي إلى ما يسميه «مشكلة الشيخوخة المتسارعة»، حيث يصبح العمر البيولوجي للشخص أكبر من عمره الزمني، مشيرا إلى أن «العديد من الأشخاص في العشرينات والثلاثينات والأربعينات لديهم خلايا شخص مسن، وهذا أمر شائع لكنه ليس طبيعيا». وأوضح كول أن الكثيرين قد يتجاهلون أعراضا مثل ضبابية الدماغ والتعب بدلا من استشارة الطبيب، رغم أن هذه الأعراض قد تكون مؤشرا مبكرا على اختلال وظائف الخلايا يسبق التشخيص الطبي بسنوات. وحدد كول ثلاثة عوامل رئيسية تعطل التواصل بين الخلايا وتخلق «ضوضاء خلوية»، قد تسرع الشيخوخة والأمراض:

الأول: النظام الغذائي غير الصحي

تناول الأطعمة المسببة للالتهابات، مثل السكريات والدهون المشبعة، وعدم الالتزام بنافذة زمنية محددة لتناول الطعام، يمنع الجسم من الحصول على وقت كاف للهضم والصيام، ما يحرم الجسم من فرصة التنظيف الذاتي وإعادة التوازن.

الثاني: التلوث البيئي

يمكن للتعرض للسموم، مثل المبيدات الحشرية والمواد الكيميائية الأبدية (PFAS) والفطريات والبكتيريا، إضافة إلى التعرض للضوء الأزرق المنبعث من الهواتف والأجهزة الإلكترونية الأخرى في الليل، أن يعطل الساعة البيولوجية ويخل بالنوم.

الثالث: الإجهاد المزمن والصدمات والانفصال

أشار كول إلى أن الصدمات غير المعالجة ونقص التواصل الاجتماعي أو الروحي قد تزيد «الضوضاء الخلوية»، ويوضح كول أن الأبحاث تشير إلى أن الانتماء إلى مجتمع داعم، أو حتى قضاء وقت في الطبيعة، يمكن أن يحسن الصحة ويطيل العمر مستشهدا بأبحاث ربطت بين المشاركة الدينية أو الروحية وتحسين المؤشرات الصحية، مع التأكيد على أن الفائدة قد تأتي من أي نظام عقائدي أو مجتمع أو حتى التواصل مع الطبيعة. واختتم كول بالقول إن الضغوط الحديثة قد تؤثر على الجسم بطرق غير مرئية، مضيفا: «تصبح الخلية مشوشة ولا تعرف كيفية العمل أو إصلاح نفسها. تحتاج فقط إلى منح أجسادنا فرصة للقتال لتسمع من خلال الضوضاء». وأكد أن معالجة الصحة البدنية والعقلية والعاطفية والروحية قد تساعد في تقليل «الضوضاء الجينية»، وتحسين الصحة العامة.



المتلة الأمريكية تايلور ديردن لدى حضورها حفل توزيع جوائز إيمي الـ78 في لوس أنجلوس. «ا ف ب»

هل تعلم؟

- هل تعلم أن العنبر يستخرج من أمعاء حوت العنبر وهو مادة قيمة في صناعة العطور
- هل تعلم أن زرقاء البهامة كانت تبصر الشيء من مسيرة ثلاثة أيام
- هل تعلم أن أول من أشاروا إلى تفتت الحصى في المثانة هم الأطباء العرب
- هل تعلم أن – الرؤية – تعني تحريك العينين و إدارتهما لتسديد النظر على الهدف
- هل تعلم أن الجاذبية على القمر تساوي سدس الجاذبية على الأرض
- هل تعلم أن الذهب يوزن بالجرام و الماس بالقيرات
- هل تعلم أن عدد بحور الشعر هو : ستة عشر بحراً
- هل تعلم أن آلة الاسطرلاب آلة فلكية لقياس ارتفاع الكواكب
- هل تعلم أن أول حيوان سار على قدميه في التاريخ هو الديناصور
- هل تعلم أن أول إنسان حاول الطيران هو من اصل عربي واسمه عباس بن فرناس
- هل تعلم أن الرازي اول من استخدم الخيوط في الجراحة
- هل تعلم أن اول دبابية في العالم كانت موجودة في بريطانيا
- هل تعلم أن أن أشعة الليزر أقوى من أشعة الشمس بأربع مرات
- هل تعلم أن اللغة المالطية هي أكثر اللغات تأثراً باللغة العربية

قصة الفتى المدلل

ابا صالح رجل عجوز عاش حياته يشقى ويتعب حتى أصبح من أغنياء قريته، في احد الأيام جلس في داره ينظر لابنه صالح وهو حزين.. لم يكن لديه غيره لذلك كان يوفّر له كل ما يتمناه ورغم ذلك جاءت الأمور على عكس ما تمنى الاب فلم يكن صالح غير فتى مدلل وحيد لا يأبه بشيء لا يعمل ولا يفكر في العمل لذلك قال ابا صالح لزوجته ام ابنة عندما اموت لن يعرف صالح قيمة المال بل سيصرفه على هواه وملذاته وسينتهي المال في زمن قليل بعدها ربما تعيشون في فقر وربما لا تجدون ما تعيشون فيه كيف تصلح حاله؟

فكرت ام صالح كثيرا ثم قالت اترك الامر لي ربما استطعت ان افعل معه شيء .. ذهبت الام بطيبتها وحنانها إلى ابنها وقد احتنت رأسها وظهر عليها الحزن وعندما اقترب منها صالح وسألها ماذا بك يا امي .. بكت بحرارة من كل قلبها وبالبطبع فهي تبكي لحزنها على ولدها لكنها ادعت ان حزنها سببه لا يهمه فقال بل يهمني كل ما يجري هنا احكي لي ارجوك .. فقالت وتقسّم ان لا تقول لابيك فقال اقسم فقالت الام ان اباك يمر بظروف مالية سيئة جدا وقد خسر معظم ماله في احدى الصفقات والان نحن على وشك ان لا نجد قوت يومنا وهو لا يريد ان يخبرك فهو يقول انك فتى مدلل ولست برجل حتى تتحمل هذا الخبر وانك لن تهتم بالامر وتعيش على امل ان ترث ما ستركه لتعبت به كيف لو عرفت انه لن يترك لنا غير الفقر.

حزن صالح بسبب ما اصاب والده وايضا حزن لان والده لا يراه الا فتى مدللا.. فنام ليلته قلقا وفي الصباح كان قد عزم على امرا ما فخرج من فوره يبحث عن عمل يقوم به ويكسب منه ما يسد احتياجاته وابيه وامه .. وبالفعل مع سعيه الجاد وجد عملا وقبّله بل وداوم عليه منذ الصباح الى المساء وفي نهاية الاسبوع الاول منحه صاحب العمل اجرتة فاخذها وهو سعيد ويكاد قلبه ان قفز فرحا وحمل المال لوالده وكأنه يحمل كنزا وذهبوا لوالده وقال له يا ابي هذا المال كسبته من عملي فامسك الاب الدنانير والقى فيها في الموقد فانزعج صالح واسرع وامسك الدنانير وكاد ان يحرق اصابعه وقال ماذا.. انا تعبت في هذا المال لاتي به.. ولماذا تفعل ذلك. ابتسم الاب واخذ المال من يده وقال الان انت بالفعل ولدي وهذا المال كسبته من تعبك واحسست بطعمه وكيف هو غالي لقد اسعدت قلبي وتستحق ان ترث اموالي بعد ان عرفت كيف تعبت لاوفر لك هذا المال.

مساحة للتلوين

