

أذنوك وبرجيل القابضة
توسعان خدمات الرعاية
الصحية في منطقة الظفرة

كندة علوش : الدراما
التلفزيونية لم تمنعني من
مواصلة مشواري السينمائي



هل يستمر السعال لأكثر من 8 أسابيع؟..

قد يكون أكثر من مجرد كحة



إقبال متزايد للرجال على رياضة

«البيلاتس».. ما السبب؟

يشهد عالم اللياقة البدنية تحولاً لافتاً مع الإقبال المتزايد للرجال، وبخاصة هواة تمارين الأثقال ورفع الأجسام، على ممارسة رياضة «بيلاتس الإصلاح» Reformer Pilates، التي طالت ارتبطت ذهنياً بالنساء. ورغم الاعتقاد الشائع بين ممارسي الرياضات القاسية بأن هذه التمارين بسيطة، إلا أن تجارب النجوم والرياضيين أثبتت عكس ذلك تماماً.

وتعتمد هذه الرياضة على جهاز «الريفورمر»، وهو منصة متحركة مزودة برباط وزميركات قابلة للتعديل، تفرض على الممارس أداء حركات متوازنة ودقيقة على سطح غير ثابت. وتتطلب هذه العملية التحكم الكامل بالحركة بدلاً من الاعتماد على القوة العضلية الانفجارية الشائعة في الصالات الرياضية التقليدية.

وأوضحت تقارير رياضية، منها ما نشرته صحيفة «وول ستريت جورنال»، أن آتني الرياضيين يُفاجأون بالجهد الشديد والاهتزاز العضلي الذي يسببه هذا التمرين. وتعود صعوبة هذه الرياضة إلى أنها تستهدف العضلات الصغيرة والدقيقة المسؤولة عن التوازن والثبات، والتي غالباً ما تُهمل خلال تمارين الأثقال التقليدية التي تركز على العضلات الكبيرة على مقاعد ثابتة.

وعلق الممثل العالمي سيلفستر ستالون على صعوبة هذه التمارين مشيراً إلى أنها تبدو بسيطة اسماً ولكنها أشار مدربين متخصصون في أندية عالمية إلى أن نسبة المشاركة الرجالية في حصص البيلاتس ارتفعت لتصل إلى نحو 40% في بعض الأندية.



أغذية غنية بالأوميغا 3 عليك إضافتها إلى نظامك الغذائي

عندما نتحدث عن الأوميغا 3، غالباً ما تتجه الأنظار مباشرة إلى الأسماك الدهنية باعتبارها أحد أبرز مصادر هذه الأحماض الدهنية الأساسية. لكن الحصول على الأوميغا 3 لا يقتصر على المأكولات البحرية وحدها؛ إذ توجد مجموعة من الأغذية النباتية والمصادر الأخرى التي يمكن أن تمد الجسم بكميات جيدة منه. من بذور الكتان والشيا إلى الجوز وبعض الزيوت، تعرّجِ إلى أبرز البدائل الغنية بالأوميغا 3 وكيف يمكنك إدخالها بسهولة إلى وجباتك اليومية.

طرق سهلة لإضافة المزيد من أوميغا 3 إلى نظامك الغذائي
تُعدّ أحماض أوميغا 3 دهوناً أساسية يحتاجها الجسم للحفاظ على صحة القلب والدماغ والصحة العامة. ويوصي معظم الخبراء بتناول ما يقرب من 250 إلى 500 ملليغرام يومياً من أحماض أوميغا 3 الدهنية من نوعي EPA وDHA وسواء كنت من محبي الأسماك أو تفضّلين الأطعمة النباتية، فهناك طرق بسيطة ومتنوعة لإدراج أوميغا 3 في نظامك الغذائي حسبما ورد في موقع Verywellhealth.

استبدلي البيض العادي ببيض غني بأوميغا 3، يأتي البيض الغني بأوميغا 3 من دجاج تغذى على بذور الكتان أو الطحالب، مما يزيد من محتوى البيض من أوميغا 3، حيث تحتوي البضعة الواحدة المدعمة على حوالي 150 ملليغراماً من أحماض أوميغا 3 الدهنية. ولا يقتصر دور هذا البيض على توفير كميات أكبر من أوميغا 3 بحسب، بل قد يكون له أيضاً تأثير إيجابي على مستويات الدهون في الدم. أظهرت بعض الدراسات أن البيض المدعّم بأوميغا 3- يمكن أن يحسّن بشكل طفيف مستويات الكوليسترول الجيد (HDL) ويخفض مستويات الدهون الثلاثية. كما يوفر هذا البيض بروتيناً عالي الجودة وعناصر غذائية أساسية، مثل الكولين الذي يدعم وظائف الدماغ. يمكنك استخدام البيض المدعّم تماماً مثل البيض العادي؛ مخفوقاً، أو مقلياً، أو مسلوقاً بدون قشرة (poached) أو في تحضير الأومليت.

رشي بذور الكتان المحبونة على الزبادي أو الشوفان أو مشروبات السموزي. توفر المصادر النباتية، مثل بذور الكتان، حمض ألفا-لينولينيك (ALA)، وهو نوع من أحماض أوميغا 3- الدهنية التي يمكن للجسم تحويلها جزئياً إلى حمض إيكوسابتايونيك (EPA) وحمض دوكوساهيكسانويك (DHA) تحتوي لمعة كبيرة من بذور الكتان على حوالي 2.3 جرام من أحماض أوميغا 3- الدهنية. بفضل محتواها من أوميغا 3- والألياف، ترتبط بذور الكتان بمجموعة من الفوائد الصحية المحتملة؛ إذ يمكن لهذه المكونات أن تساعد في خفض الكوليسترول الضار (LDL)، وتحسين الهضم، ودعم استقرار مستويات السكر في الدم. كما تحتوي البذور على مركبات الليغان (lignans) التي تتمتع بخصائص مضادة للأكسدة وقد تساعد في دعم التوازن الهرموني. يمكنك إضافة بذور الكتان المحبونة إلى الزبادي، أو الشوفان، أو مشروبات السموزي، أو الشوفان المنقوع طوال الليل. كما يمكنك رشها فوق السلطات أو أطباق الحبوب لإضفاء نكهة تشبه المكسرات وتعزيز القيمة الغذائية للوجبة.

أضيفي بذور الشيا إلى وجبات الإفطار والوجبات الخفيفة؛ تُعدّ بذور الشيا واحدة من أغنى المصادر النباتية لحمض ألفا-لينولينيك (ALA)، حيث توفر حوالي 5 غرامات من هذا النوع من أوميغا 3 في كل حصة تعادل مملقتين كبيرتين. كما أنها توفر الألياف، ومضادات الأكسدة، والمعادن مثل الكالسيوم والمغنيسيوم، مما يجعلها إضافة غنية بالعناصر الغذائية لأي وجبة.

المزيد من الأغذية البديلة الغنية بالأوميغا 3
بذور القنب أوميغا 3 إلى جانب البروتين؛ توفر بذور القنب ALA، كما تحتوي على البروتين والدهون غير المشبعة. ويمكن تناولها دون تحضير معقد، إذ يمكن رشها على السلطة أو الشوفان أو الزبادي أو إضافتها إلى العصائر. وتتميز بنكهة خفيفة نسبياً، ما يجعل دمجها في الوجبات اليومية أمراً سهلاً دون تغيير كبير في مذاق الطعام.

زيت الكانولا مصدر نباتي يمكن استخدامه في الطهي؛ يحتوي زيت الكانولا على ALA، ويمكن أن يكون أحد الزيوت المستخدمة ضمن نظام غذائي متوازن. ويمكن

كيف تحصل على رائحة فم عطرة؟

تمثل رائحة الفم الكريهة أقصى درجات الحرج الاجتماعي، لدرجة تجعل الكثيرين منا يشعرون بخجل شديد يمنعهم من طلب المساعدة. غير أن تجاهل مشكلة رائحة الفم الكريهة قد لا يؤدي إلا إلى تفاقمها، كما أنها قد تكون ناجمة عن سبب لم يخطر ببالك قط.

وتوصلت أحدث مراجعة نشرت في «الجمعية الأمريكية لطب الأسنان» عام 2024 إلى أن المصدر الرئيسي لرائحة الفم الكريهة لدى 85-90% من الحالات ينبع من الفم نفسه. وأرجعت التحليلات، التي أجراها فريق بحثي من جامعة كاليفورنيا، ذلك إلى المركبات الكبريتية الطيارة التي تنتجها بكتيريا اللسان واللثة.

ويوصي الباحثون للتغلب على رائحة الفم الكريهة باتّباع التالي:

كشط اللسان باستخدام كاشطة مخصصة لتقليل البكتيريا بنسبة 70%.

المضمضة بالمستحضرات النشطة المكونة من مركب سترات الزنك وخلاصة الشاي الأخضر للقضاء على البكتيريا المنتجة للكبريت.

سقوط «معالج روحاني» باع الوهم عبر الإنترنت

تمكنت الأجهزة الأمنية في محافظة أسيوط بصعيد مصر، من ضبط أحد الأشخاص لاتهامه بالنصب والاحتيال على المواطنين والاستيلاء على أموالهم، من خلال الزعم بقدرته على العلاج الروحاني عبر «الإنترنت».

ووجهت الأجهزة الأمنية وجهات التحقيق والصربية إلى المتهم، اتهامات بممارسة الدجل والشعوذة، والترويج لنشاطه عبر مواقع التواصل الاجتماعي، بادعاء العلاج «أونلاين»، واستولى على ملايين الجنيهات من ضحاياه وزعم المعالج الروحاني المزعوم، قدرته على العلاج من جميع الأمراض المرتبطة بالأساليب الشيطانية، ممارسة مختلف أنواع الدجل في مقره بمدينة البداري في محافظة أسيوط، بالإضافة إلى إمكان الكشف والعلاج «أونلاين». ومع استمرار نشاطه لمدة طويلة، استطاع الحصول على مبالغ طائلة من ضحاياه، يقدرها مصدر أمّني تحدث لوقع «سكاى نيوز عربية»، بملايين الجنيهات، إذ إن الكشف عن طريق الإنترنت يكون بمبالغ مالية أكبر.

اكتشاف السر الغامض وراء نشأة «الماس الأسود»

كشفت دراسة حديثة أجراها الباحث آتيليا ديميني وفريقه ونُشرت في دورية «جوندوانا ريسيرش»، عن فرضية جديدة تفسر المنشأ الغامض لماس «الكاربونادو، أو الماس الأسود الماسمي، حيث تم العثور عليه مقتصرًا على منطقتي البرازيل ووسط أفريقيا دون تحديد نوع الصخور الأساسية التي تشكل فيها.

وتوصل الباحثون، بعد فحص عينات من تشكيل «تومبادور، بالبرازيل باستخدام الأشعة السينية والجهاز الإلكتروني، إلى أن اصطداماً كوكبياً ضخماً بالنشيز القديم للأرض قد يكون المحرك الأساسي لهذه العملية. ووفقاً للنموذج المقترح، أدى اصطدام أجرام سماوية يتراوح حجمها بين 100 و200 كيلومتر إلى دفع رسوبيات غنية بالمواد العضوية من سطح الأرض بسرعة فائقة نحو أعماق الستار «المسيار، عبر عملية «اندحاق سريعة».

وفي أعماق الأرض وتحت الضغط والحرارة العاليين، تحول الكربون العضوي إلى ماس أسود متلئ بالفجوات والمسامات نتيجة السرعة الهائلة للاندحاق، قبل أن تعيد المغما المتصاعدة أجزاء منه نحو السطح، حيث تسربت المعادن إلى مسامه وتعرض لعمليات إذابة بواسطة السوائل، مما منحه سطحه الزجاجي الصقول الحالي.



بحضور مريم بنت محمد بن زايد

«صانعات المجد» تكرم أم الإمارات ورائدات إماراتيات، وشما بنت محمد تطلق كتاب «علمتي أمي حمدة»

الأثر الإنساني والمجتمعي الذي تتركه المرأة في حياة الآخرين، قائلة: في يوم المرأة الإماراتية نحن لا نحتفل بالمرأة، بل نحتفل بالأثر وأشارت إلى أن المرأة الإماراتية لم تكن يوما عنصرا ثانويا في مشروع التنمية، وإنما كانت شريكا أصيلا في بنائه، مستلهمة مسيرة سمو الشبيخة فاطمة بنت مبارك، ورؤية صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، رئيس الدولة، حفظه الله، التي تضع المرأة في قلب التنمية والاستثمار في المستقبل.

وكشفت الشبيخة الدكتورة شما عن جانب من علاقتها بوالدتها، مستعيدة رحلتها مع التعليم، والتحديات التي واجهتها، والدور الذي أدته والدتها في تعزيز قفتها بنفسها، ومنحها القوة لمواصلة طريقها.

واختتمت حديثها عن والدتها بالتأكيد أن الإرث الحقيقي للإنسان لا يُقاس فقط بما يحققه من إنجازات، وإنما بما يتركه من قيم ومحبة في نفوس الآخرين، معتبرة أن أعظم شهادة تحملها في حياتها هي أنها ابنة حمدة بنت محمد.

وعكست الاحتفالية من خلال تكريم رائدات العمل الوطني والمجتمعي والاحتفاء بتجربة الأمومة بوصفها مصدرا لبناء الإنسان، رسالة مفادها أن المجد لا تصنعه الإنجازات الفردية وحدها، بل تصنعه أيضا القيم التي يزرعها الإنسان في الآخرين، وتبقى حاضرة عبر الأجيال.



انتقالها بين الأجيال..

واستهلّت الشبيخة الدكتورة شما كلمتها في افتتاح الفعالية بالترحيب بسمو الشبيخة مريم بنت محمد بن زايد آل نهيان، مشيدة بنهجها في العمل وخدمة المجتمع، ومؤكدة أن قيمة العطاء الحقيقي تتجلى في الأثر الذي يصل إلى الناس، وأن المرأة التي تعمل بإخلاص تمنح غيرها الشجاعة لمواصلة العمل وصناعة التغيير.

وأكدت الشبيخة الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان، أن الاحتفاء بالمرأة الإماراتية ينبغي أن يتجاوز استعراض المنجزات إلى تقدير

مريم بنت محمد بن زايد آل نهيان. وتضمن الحفل إطلاق منصة شكرًا أم الإمارات التي تتيح مساحة عن التعبير للمحبة والوفاء والعرفان لسمو الشبيخة فاطمة بنت مبارك. كما شهدت الاحتفالية إطلاق الكتاب الجديد للشبيخة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان، بعنوان «علمتي أمي حمدة»، الذي تستلهم فيه تجربتها مع والدتها الشبيخة حمدة بنت محمد بن خليفة آل نهيان، مقدمة رؤية تربوية وإنسانية تتجاوز حدود السيرة الشخصية إلى التأمل في القيم التي تصنع الإنسان، ودور الأم في

•• أبوظبي-الفجر:

تحت رعاية سمو الشبيخة حمدة بنت محمد بن خليفة آل نهيان، وبحضور سمو الشبيخة مريم بنت محمد بن زايد آل نهيان، والشبيخة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان إلى جانب عدد من الشبيخات، شهدت أبوظبي احتفالية صانعات المجد، التي نظمتها مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية بمناسبة يوم المرأة الإماراتية.

وشهد الحفل، الذي أقيم في مركز طاقة بأبوظبي، تكريم أم الإمارات سمو الشبيخة فاطمة بنت مبارك والعديد من الشبيخات والمعالي وعدد من الشخصيات النسائية والقيادات المجتمعية كونهن نماذج إماراتية رائدة أسهمت في مسيرة تمكين المرأة والتنمية المجتمعية. إضافة إلى تكريم الرعيل الأول لسمو الشبيخة حمدة بن محمد بن خليفة آل نهيان والذي كان وما زال جزءا من رحلتها في الحياة.

وبدأ الحفل بتكريم خاص لسمو الشبيخة فاطمة بنت مبارك، أم الإمارات، رئيسة الاتحاد النسائي العام، رئيسة المجلس الأعلى للأمومة والطفولة، الرئيس الأعلى لمؤسسة التنمية الأسرية، تقديرا لدورها التاريخي في دعم المرأة الإماراتية منذ قيام الاتحاد، وإسهاماتها الممتدة في تمكينها وتعزيز مشاركتها في مختلف مجالات الحياة. وتسلمت التكريم تيباءة عن سموها، سمو الشبيخة

منوعات الفكر

22



ابتكار علمي إماراتي يحصد اعترافاً عالمياً ببراءة اختراع في الطب التجديدي

•• دبي-الفجر:

أعلن مختبر «فيرست ستيم سيل آند جينوميكس» FSG، عن تحقيق إنجاز علمي إماراتي بارز، عقب تقديم طلب براءة اختراع دولي بموجب معاهدة التعاون في مجال البراءات «PCT»، لتقنية مبتكرة مصممة لدعم مستقبل أبحاث أمراض القلب والطب التجديدي.

وقالت الدكتورة فاطمة الهاشمي، الرئيس التنفيذي لمختبر «فيرست ستيم سيل آند جينوميكس»: «يعكس هذا الإنجاز في مجال براءات الاختراع ملموحنا في أن تسهم العلوم الإماراتية بدور ملموس في مستقبل الرعاية الصحية عالمياً. ويتمثل هدفنا في تطوير ابتكارات تتصدى لتحديات طبية حقيقية، وتعزز مكانة دولة الإمارات في مجال البحوث الطبية الحيوية المتقدمة، وتسهم في تحسين حياة الأجيال القادمة».

ويحمل طلب البراءة عنوان «التوليد القابل للتوسع للأورغانويدات القلبية المشتقة من الخلايا الجذعية البشرية المحفزة متعددة القدرات»، ويمثل علامة فارقة في مسيرة الابتكار الطبي الحيوي في دولة الإمارات، ويعكس التزام FSG بتطوير حلول علمية عملية ذات أثر عالمي.

وقد حصل الابتكار على تقرير إيجابي من مكتب الملكية الفكرية الكوري، بما يؤكد استيفاءه للمتطلبات الأساسية للحصول على براءة الاختراع، والمتمثلة في الحداثة، والخطوة الابتكارية، وقابلية التطبيق الصناعي.

وبأسلوب مبسّط، يوفر الابتكار آلية قابلة للتوسع لإنتاج «أورغانويدات القلب»، وهي نماذج مخبرية صغيرة تحاكي بعض خصائص أنسجة القلب البشري. ويمكن لهذه النماذج مساعدة الباحثين على دراسة تطور أمراض القلب، وفهم استجابة الخلايا القلبية لمختلف الظروف، وتقييم العلاجات المحتملة ضمن بيئة بحثية محكمة. ومن خلال تمكين إنتاج الأورغانويدات القلبية على نطاق أوسع وبصورة أكثر اتساقاً، قد تساهم التقنية في دعم وتسريع الأبحاث المتعلقة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وتطوير الأدوية، والطب الشخصي، والعلاجات التجديدية.

ولا يمثل هذا الإنجاز علاجاً مباشراً أو شفاءً من أمراض القلب، بل يوفر للباحثين منصة علمية متطورة قد تسهم مستقبلاً في تطوير وتقييم علاجات أكثر أماناً وفعالية.

وقد تم تطوير الابتكار من خلال تعاون علمي دولي بين مختبر «فيرست ستيم سيل آند جينوميكس» في دولة الإمارات العربية المتحدة، ومختبر «مارغا ووالتر بول» MWBL، في كولونيا بألمانيا، بمشاركة البروفيسور كورت فالكوش والدكتور سركوت حمد. وجمعت هذه الشراكة خبرات متخصصة في علوم الخلايا الجذعية، ونمذجة أنسجة القلب، والطب التجديدي، بما يعكس أهمية التعاون الدولي في تطوير الأبحاث العلمية المعقدة وتحويل الاكتشافات المختبرية إلى تقنيات ذات تطبيقات أوسع.

كما نشرت الأبحاث العلمية الداعمة للابتكار في مجلة Theranostics العلمية المحكمة دولياً، ما يتيح للباحثين والمختصين في الرعاية الصحية حول العالم الاطلاع على المنهجية والنتائج التي استند إليها طلب براءة الاختراع.

ومع مواصلة دولة الإمارات الاستثمار في الرعاية الصحية المتقدمة وعلوم الحياة والأبحاث الطبية، يبرز هذا الإنجاز كأحد الأمثلة على الدور المتنامي للمؤسسات الإماراتية في دعم التقدم العلمي والابتكار الطبي الحيوي.



مدينة الشيخ شخبوط الطبية التابعة لمجموعة بيورهيث تحصل على اعتماد «ماغنت» للتميّز التمريضي

بل يمثل أيضاً تكريماً لثقافة التميّز التي يبنيناها ورسخناها معا،

ويجسد اعتماد «ماغنت»، تميّز الكوادر التمريضية في مدينة الشيخ شخبوط الطبية، من خلال أدائها المتميز في مجالات الممارسة السريرية والتعليم والأبحاث. ويحمل العديد من أفراد الكادر التمريضي شهادات تخصصية ودرجات ماجستير، بالتوازي مع جهود مستمرة لتعزيز الخبرات التمريضية المتقدمة في مختلف الأقسام.

ويواصل الكادر التمريضي تطوير الممارسات القائمة على الأدلة، من خلال المساهمة في أكثر من 20 منشوراً علمياً محكّماً، مع الحفاظ على ثقافة الابتكار المدعومة ببيئة عمل تعزز المشاركة المهنية، وتؤكد على الالتزام المستدام بتقديم رعاية استثنائية للمرضى.

ويأتي هذا الإنجاز امتداداً لنهج مدينة الشيخ شخبوط الطبية الراسخ في تحقيق التميّز السريري والتعليم والبحث والابتكار، ويعزز دورها في تقديم رعاية صحية موثوقة وفق أعلى المعايير العالمية في أبوظبي ودولة الإمارات والمنطقة.

العلاجية والارتقاء بتجربة المرضى وتحقيق أثر مستدام للمجتمعات التي نخدمها،

ويؤدي الكادر التمريضي في مدينة الشيخ شخبوط الطبية دوراً محورياً ضمن نموذج الرعاية متعدد التخصصات، من خلال العمل جنباً إلى جنب مع الأطباء وأخصائيي المهن الصحية المساندة لرعاية الحالات الحرجة والمعقدة. ويضم فريق التمريض أكثر من 1.500 ممرض وممرضة مرخصين، يمثلون أكثر من 30 جنسية، ويحمل 97% منهم درجة البكالوريوس أو مؤهلاً علمياً أعلى.

وقالت زليخة الحوسني، الرئيس التنفيذي للتمريض في مدينة الشيخ شخبوط الطبية: «يُعد هذا الإنجاز ثمرة جهود، كل ممرض وممرضة، وكل عضو في الفريق ساهم في رحلتنا نحو الحصول على اعتماد (ماغنت). فقد أظهرت كوادرناتنا التمريضية مستويات استثنائية من المهنية والمرونة والتفاني، مع مواصلة السعي لتحسين النتائج العلاجية للمرضى وتطوير الممارسات المهنية التمريضية. ولا يقتصر هذا الاعتماد على ما حققناه من إنجازات فحسب،

الممارسات السريرية.

ويعزز هذا الاعتماد مكانة مدينة الشيخ شخبوط الطبية إحدى المؤسسات الرائدة في دولة الإمارات في مجال الرعاية المعقدة والحرجة، ويؤكد استثمارها المستمر في الجودة، وتطوير الكوادر الصحية، وتحسين النتائج العلاجية للمرضى.

ويقدم طموح إمارة أبوظبي في ترسيخ مكانتها وجهة عالمية للرعاية الصحية، من خلال الارتقاء بمعايير الجودة، وتعزيز تميّز القوى العاملة الصحية، وتطبيق معايير الرعاية المعترف بها دولياً.

وقال الدكتور مروان الكعبي، الرئيس التنفيذي لمدينة الشيخ شخبوط الطبية: «يمثل الحصول على اعتماد (ماغنت) محطة مهمة تعكس التزام مدينة الشيخ شخبوط الطبية المستمر ببناء ثقافة مؤسسية قائمة على التميّز والابتكار والمساءلة. ويعزز مكانتنا كمزود رعاية صحية عالية المستوى، ويديم مساهمتنا في تحقيق رؤية أبوظبي لتصبح مركزاً طبياً عالمياً. ومع تطلّعنا إلى المستقبل، نواصل التركيز على تحسين النتائج

أدنوك وبرجيل القابضة توسعان خدمات الرعاية الصحية في منطقة الظفرة

•• أبوظبي-الفجر:

وتشمل المبادرات قيد الدراسة تطوير مركز أدنوك للطب المهني ليصبح مركزاً صحياً متكاملًا، يجمع تحت مظلة خدمات الصحة المهنية والرعاية الوقائية وبرامج تعزيز الصحة. كما تدرس أدنوك وبرجيل القابضة فرص التنوع في خدمات العيادات الخارجية وجراحات اليوم الواحد في مختلف أنحاء منطقة الظفرة.

وتدعم الشراكة بين أدنوك وبرجيل القابضة طموحات أبوظبي في قطاع الرعاية الصحية، من خلال تعزيز حلول صحية متكاملة ومبتكرة ومستدامة، تضع الوقاية والرفاه وتحسين تجربة المرضى والتميز السريري في صميم أولوياتها.

شراكتنا مع برجيل القابضة التزام أدنوك بتوفير إمكانية الوصول إلى خدمات رعاية صحية عالية المستوى، وتعزيز الرعاية الصحية الوقائية والمهنية، وتحقيق نتائج صحية أفضل».

من جانبه، قال الدكتور شمشير فايايليل، المؤسس ورئيس مجلس الإدارة والرئيس التنفيذي لبرجيل القابضة: «تمثل المرحلة المقبلة من شراكتنا خطوة نحو بناء منظومة رعاية صحية متكاملة في منطقة الظفرة، تتجاوز مفهوم تشغيل المستشفى، وتجمع بين الصحة المهنية والوقاية والرعاية التخصصية والصحة الرقمية والخدمات السريرية المتقدمة، لتلبية احتياجات موظفي أدنوك وعائلاتهم وأفراد المجتمع».

في عام 2023، كما تستكشف أدنوك وبرجيل القابضة تطوير نموذج أكثر تكاملاً للرعاية الصحية، يركز على الوقاية ويتمحور حول احتياجات المرضى، ويشمل الرعاية السريرية المتقدمة، والصحة المهنية، والطب الوقائي، وبرامج الصحة والعافية، وحلول الصحة الرقمية، وخدمات الشيوخوخة الصحية، بما يسهم في تحقيق نتائج صحية أفضل وتعزيز تجربة المرضى.

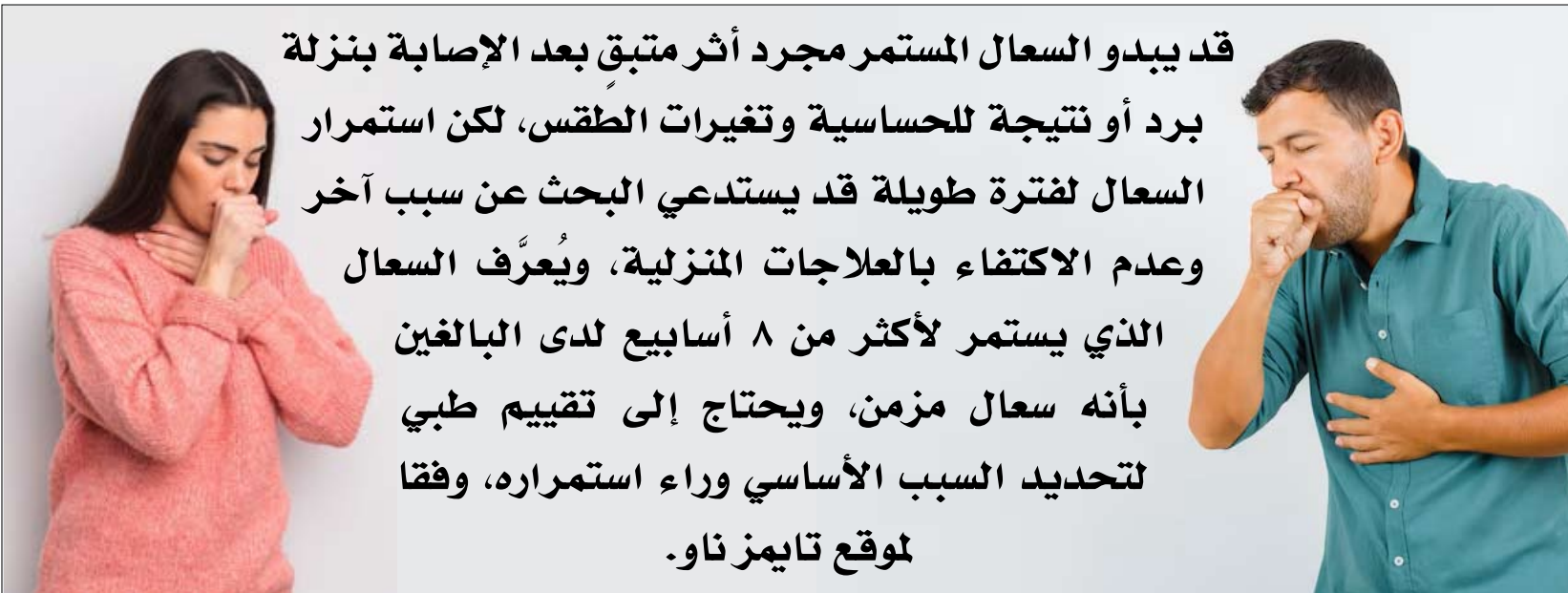
وقال خالد الحوسني، نائب الرئيس التنفيذي بالإنابة لدعم أعمال المجموعة في أدنوك: «تظل صحة ورفاه موظفينا وعائلاتهم والمجتمعات التي نعمل فيها أولوية استراتيجية بالنسبة لنا، وتعكس

في عام 2023، كما تستكشف أدنوك وبرجيل القابضة تطوير نموذج أكثر تكاملاً للرعاية الصحية، يركز على الوقاية ويتمحور حول احتياجات المرضى، ويشمل الرعاية السريرية المتقدمة، والصحة المهنية، والطب الوقائي، وبرامج الصحة والعافية، وحلول الصحة الرقمية، وخدمات الشيوخوخة الصحية، بما يسهم في تحقيق نتائج صحية أفضل وتعزيز تجربة المرضى.

وقال خالد الحوسني، نائب الرئيس التنفيذي بالإنابة لدعم أعمال المجموعة في أدنوك: «تظل صحة ورفاه موظفينا وعائلاتهم والمجتمعات التي نعمل فيها أولوية استراتيجية بالنسبة لنا، وتعكس



منوعات الغذاء 23



قد يبدو السعال المستمر مجرد أثر متبقٍ بعد الإصابة بنزلة برد أو نتيجة للحساسية وتغيرات الطقس، لكن استمرار السعال لفترة طويلة قد يستدعي البحث عن سبب آخر وعدم الاكتفاء بالعلاجات المنزلية، ويُعرّف السعال الذي يستمر لأكثر من ٨ أسابيع لدى البالغين بأنه سعال مزمن، ويحتاج إلى تقييم طبي لتحديد السبب الأساسي وراء استمراره، وفقا لموقع تايمز ناو.

من المهم مراجعة الطبيب لتحديد السبب بدلاً من الاعتماد على العلاج الذاتي

هل يستمر السعال لأكثر من 8 أسابيع؟ . قد يكون أكثر من مجرد كحة



الطبيب لتحديد السبب بدلاً من الاعتماد المتكرر على العلاج الذاتي. وقد يختلف العلاج بشكل كبير حسب السبب، إذ يعتمد التعامل مع السعال على ما إذا كان مرتبطاً بالربو، أو الحساسية، أو ارتجاع المريء، أو العدوى، أو التهاب المسالك الهوائية، أو أحد الأدوية، أو حالة صحية أخرى. كما أن مدة السعال ليست العامل الوحيد المهم؛ إذ ينبغي للطبيب معرفة طبيعة السعال، والأوقات التي يزداد فيها، وما إذا كان هناك محفزات معينة، والأعراض الأخرى المصاحبة له.

أزيز واضح أو صعوبة ملحوظة في التنفس، وإنما يكون السعال، وغالباً ما يكون جافاً، هو العرض الأساسي. وقد يصبح السعال أكثر وضوحاً أثناء الليل أو بعد ممارسة الرياضة. ارتجاع المريء يمكن أن يؤدي ارتجاع حمض المعدة إلى المريء إلى تهيج الأنسجة الحساسة وتحفيز السعال. وقد يكون السعال المرتبط بمرض الارتجاع المعدي المريئي أكثر وضوحاً أثناء الليل أو بعد تناول الطعام.

يمكن أن يؤدي التعرض المستمر لدخان السجائر والغيار وتلوث الهواء وغيرها من مهيجات الجهاز التنفسي إلى استمرار السعال. كما يمكن لبعض التهابات الجهاز التنفسي السابقة أن تترك المسالك الهوائية متهيجة لفترة طويلة بعد انتهاء العدوى الأصلية. شكل السعال قد يكشف السبب يمكن أن يقدم نمط السعال ومتى يحدث بعض الأدلة التي تساعد الطبيب على تحديد السبب. فالسعال الذي يظهر أو يزداد عند التعرض للهواء البارد أو أثناء ممارسة الرياضة أو عند استنشاق الروائح النفاذة أو جيوب اللقاح قد يرتبط بالربو أو حساسية الجهاز التنفسي. أما المدخنون الذين يعانون من سعال طويل الأمد، فقد يحتاجون إلى تقييم للكشف عن مرض الانسداد الرئوي المزمن.

هل يمكن أن تكون بعض الأدوية سبباً للسعال؟ نعم، يمكن لبعض الأدوية أن تسبب سعالًا مستمرًا لدى بعض الأشخاص، ومن بينها بعض الأدوية المستخدمة لعلاج ارتفاع ضغط الدم. لذلك، عند تقييم السعال المزمن، من المهم أن يعرف الطبيب جميع الأدوية التي يتناولها المريض. وفي حالات أقل شيوعاً، قد يؤدي وجود مهيج في قناة الأذن، مثل تراكم شمع الأذن، إلى تحفيز السعال المستمر.

لماذا قد يستمر السعال لفترة طويلة؟ يوضح الأطباء أن معظم حالات السعال التي تأتي بعد الإصابة بعدوى تنفسية تختفي خلال أسبوعين إلى 3 أسابيع، رغم أن بعض الحالات قد تستمر لفترة أطول. لكن استمرار السعال لأكثر من 8 أسابيع يستدعي إجراء فحوصات لمعرفة السبب، إذ يمكن أن يرتبط بعدة حالات صحية مختلفة.

التنقيط الأنفي الخلفي يُعد التنقيط الأنفي الخلفي أحد الأسباب الشائعة للسعال المستمر، ويحدث عندما يتسرب المخاط الناتج عن الحساسية أو مشكلات الجيوب الأنفية إلى الجزء الخلفي من الحلق. وقد يؤدي هذا المخاط إلى تهيج الحلق بصورة مستمرة، ما يحفز السعال.

الربو السعال يمكن أن يكون السعال المستمر أحياناً العلامة الرئيسية لنوع من الربو يُعرف باسم الربو السعال.

وعلى عكس الصورة المعتادة للربو، قد لا يصاحب هذا النوع



متى يمكن أن يكون السعال علامة على مرض أكثر خطورة؟ في بعض الحالات، قد يكون السعال المستمر مرتبطاً بحالات أكثر خطورة، بما في ذلك سرطان الرئة. كما يمثل مرض السل سبباً مهماً يجب وضعه في الاعتبار في المناطق التي ينتشر فيها المرض. وهذا لا يعني أن كل سعال مستمر يشير إلى مرض خطير، وإنما يؤكد أهمية تقييم السعال وفق مدته والأعراض المصاحبة وعوامل الخطر. علامات تحذيرية لا ينبغي تجاهلها يجب الانتباه بشكل خاص إلى السعال المستمر إذا صاحبه أي من الأعراض التالية: خروج دم مع السعال. ضيق تنفس غير مبرر. الشعور بضيق أو ضغط في الصدر. ارتفاع درجة الحرارة.



خطر صامت قد يزيد احتمالات النوبات القلبية والسكتات الدماغية

علاقة سببية مباشرة بين التوتر والالتهاب وتضرر القلب، بل تشير إلى ارتباط محتمل بين هذه العوامل. وقد تساعد النتائج مستقبلاً في تطوير فحوص دم تجمع بين مؤشرات الالتهاب والمعلومات الجينية لتحديد الأشخاص الأكثر عرضة لشكالات القلب في وقت مبكر. ورغم صعوبة معالجة بعض العوامل، مثل الفقر والاضغوط النفسية، يؤكد الباحثون أن خطوات مثل الإقلاع عن التدخين، والحد من السمنة، وتحسين النظام الغذائي، وممارسة النشاط البدني، يمكن أن تساهم في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب.

ويحدث الالتهاب المزمن منخفض الدرجة عندما يظل جهاز المناعة في حالة تأهب لفترات طويلة، حتى من دون وجود عدوى أو إصابة واضحة. وقد يرتبط ذلك بمجموعة من العوامل، من بينها الضغوط النفسية، ونمط الحياة، والظروف الاجتماعية والاقتصادية. وحلل الباحثون بيانات 488079 شخصاً من قاعدة بيانات بحثية في المملكة المتحدة، شملت صوراً للقلب، ومؤشرات دموية مرتبطة بالالتهاب، ومعلومات جينية، إضافة إلى بيانات عن 169 عاملاً بيئياً واجتماعياً، من بينها التدخين، والنشاط البدني، والنظام الغذائي، والنوم، والشعور بالوحدة

وجد باحثون أن الضغوط اليومية المستمرة لا تؤثر فقط في الحالة النفسية، بل قد تترك آثاراً على القلب أيضاً. إذ تبين أنها تحفز الالتهاب المزمن منخفض الدرجة الذي يرتبط بتغيرات في بنية القلب وزيادة خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية. وأجرى باحثون من إمبريال كوليدج لندن الدراسة، التي نشرت في "المجلة الأوروبية لأمراض القلب الوقائية"، بهدف فهم العلاقة بين الالتهاب المزمن وصحة القلب، والعوامل التي قد تساهم في حدوثه.



مكتب الخدمات القضائية

محكمة عجمان الاتحادية
محكمة التنفيذ المدنية

مكتب الخدمات القضائية

مكتب الخدمات القضائية

مسؤول المخول

مسؤول المخول

المسؤول المخول

المسؤول المخول

مسؤول المخول

مسؤول المخول

المسؤول المخول

المسؤول المخول

مسؤول المخول

مسؤول المخول

السؤال المخول

المسؤول المخول

مسؤول المخول

المسؤول المخول

السؤال المخول

المسؤول المخول

مسؤول المخول

مسؤول المخول

السؤال، المخول

المسؤول المخول



العدد ١٤٨٧٠ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٣٠

محكمة الشارقة الابتدائية

الإمارات لتنفيذ الأحكام

الموضوع : إعلان السند التنفيذي بالنشر

في القضية رقم (3931 لسنة 2026 تنفيذ الشكايات المرتجعة)

إلى المطلوب إعلان (المنفذ ضد) / نايف شكارا كادري بن عيادقار

وعنوانه : غير معلوم

لصالح (طالب التنفيذ) : مصرف الإمارات الإسلامية

العنوان / إمارة دبي - بر دبي - مدينة دبي الطبية مبنى رقم 16 الطابق الثالث - هاتف رقم :

04-3832290 مكاني رقم 3146691668 04-3832290

حيث أنه بتاريخ 23/6/2026 صدر قرار المحكمة بوضع الصيغة التنفيذية على الشكايات العالدة

التي تم طلب تنفيذ السند التنفيذي وبما أن المحكوم له المذكور أعلاه

ويعا أن مبلغ المنفذ لأجله شامل الرسوم والصاريف ودفع الرسم المحدد لذلك.

لذلك أتمت مكلف بتنفيذ ما جاء بالسند التنفيذي المشار إليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ إعلانكم

به، وفي حالة تخلفكم عن ذلك فإن المحكمة ستستخدم بحقكم إجراءات التنفيذ المقررة قانوناً. وذلك لعدم

بها جاء به وفقاً لقوله قانوناً.

الإمارات لتنفيذ الأحكام



العدد ١٤٨٧٠ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٣٠

إعلان منفذ ضد النشر

محكمة الشارقة - محكمة التنفيذ المدنية - إبراهيم محمد سعيد البهنساوي

إخطار دفع في القضية رقم 0005878 SHCXCIBOUNCE2026

موضوع الطلب : حيث تعذر إعلان المنفذ ضد على رقم هاتفه الواردة بالتحري بالسند

التنفيذي (مرفق افادة الإعلان) بناء عليه لتلتس من عدالة المحكمة المؤقرة التصريح

بإعلان المنفذ ضد عن طريق النشر.

قرار محكمة / إجابة الطلب بإعلان المنفذ ضد بالسند التنفيذي نشر

ملاحظة : على مقدم الطلب مراجعة الإمارات لتنفيذ الأحكام لدى محكمة الشارقة أو

الدخول على النصة الإلكترونية <https://ejc.ae>

أو للاستشارات التواصل عن طريق الهاتف : 600553355

(لسداد الرسم المقرر تمهيدا لاستكمال الإجراءات)

معتر سلطان

القاضي

عارف عقيل محمد آل علي



العدد ١٤٨٧٠ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٣٠

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : نيو ايج استيتس للتجارة شركة الشخص الواحد ذ م م

العنوان : مكتب رقم 101-12 ملك زياد عبدالله ابراهيم كلنداري - الميعصم

الاولى - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م).

رقم الرخصة : 1077076 رقم القيد بالسجل التجاري : 1754844 بموجب

هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري

لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ

24/9/2026 والوفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 24/9/2026

وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى الصفي المعين ان بي ان لمراجعة

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

ش ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق

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

المسؤول المخول



العدد ١٤٨٧٠ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٣٠

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

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

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

بورسعيد - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه

قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية نيو ايج استيتس للتجارة شركة

الشخص الواحد ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 24/9/2026

والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 24/9/2026 وعلى من لديه

أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى الصفي 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 ١٤٨٧٠ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٣٠

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : ريمار للخدمات البحرية - ذ م م

العنوان : مكتب C 1804-140 ملك نيكات سيليك - الخليج التجاري - الشكل

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

1526088 رقم القيد بالسجل التجاري : 2646905 بموجب هذا تعلن دائرة

الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال

الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 25/9/2026 والموفق

لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 25/9/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو

مطالبة التقدم إلى الصفي المعين عالية التدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم

102-17 ملك محمد بن الزبير - ديرة - القرمود - الهاتف : 04-2873327

الفاكس 04-2343599 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك

خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول



العدد ١٤٨٧٠ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٣٠

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : عالية تدقيق الحسابات

العنوان : مكتب رقم 102-17 ملك محمد بن الزبير - ديرة - القرمود -

الهاتف : 04-2873327 الفاكس 04-2343599 بموجب هذا تعلن

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

ريمار للخدمات البحرية - ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ

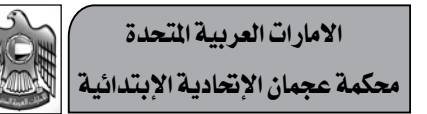
25/9/2026 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 25/9/2026

وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى الصفي 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 ١٤٨٧٠ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٣٠

إعلان في القضية التنفيذية بالنشر

إخطار دفع في القضية رقم 0005303 SHCXCIBOUNCE2026

إلى المحكوم عليه : ياسر رامز عيادقاري

حيث أنه قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي

المنفذ مصرف الإمارات الإسلامي - ش م ع - في القضية المشار إليها 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 : 111.169

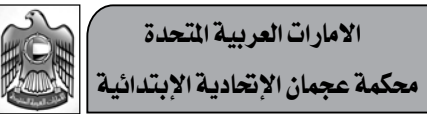
لذلك أتمت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار إليه أعلاه خلال (7)

أيام من تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن

الحكمة ستستخدم بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

محكمة عجمان الابتدائية

محكمة التنفيذ المدنية



العدد ١٤٨٧٠ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٣٠

إعلان في القضية التنفيذية بالنشر

إخطار دفع في القضية رقم 0005747 SHCXCIBOUNCE2026

إلى المحكوم عليه : جي ار سي يونيفرسال للتوكو ذ م م (شركة الشخص الواحد)

حيث أنه قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي

المنفذ شركة خليفة لتوزيع المياه - ذ م م - في القضية المشار إليها 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 : 7824.0

لذلك أتمت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار إليه أعلاه خلال (7)

أيام من تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن

الحكمة ستستخدم بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

محكمة عجمان الابتدائية

محكمة التنفيذ المدنية



العدد ١٤٨٧٠ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٣٠

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : سوبريم سلفيت لتجارة الملابس الجاهزة - ذ م م

العنوان : مكتب رقم 703 ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة -

بر دبي - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة. رقم الرخصة : 1385002

رقم القيد بالسجل التجاري : 2360085 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد

والمساهمة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة

المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 26/9/2026 والموفق

لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 25/9/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو

مطالبة التقدم إلى الصفي المعين رافانا لتدقيق الحسابات ذ م م ش و

العنوان : مكتب رقم 47 ملك عبدالله حمد محمد عبدالله الحريز ديرة القرمود

- هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة السندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال

(45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول



العدد ١٤٨٧٠ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٣٠

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : رافانا تدقيق الحسابات ذ م م ش و

العنوان : مكتب رقم 47 ملك عبدالله حمد محمد عبدالله الحريز ديرة

القرمود - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه

قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية سوبريم سلفيت لتجارة الملابس

الجاهزة - ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 26/9/2026

والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 25/9/2026 وعلى من لديه

أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى الصفي 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 ١٤٨٧٠ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٣٠

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : أوريج انترناشونال للنفط - ش ذ م م - العنوان : مكتب 238 ملك

طاهر بن عيادقاري بن موسى الصبي - ديرة - بورسعيد - الشكل القانوني : شركة

ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م). رقم الرخصة : 1431287 رقم

القيد بالسجل التجاري : 2445969 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة

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

وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 18/9/2026 والموفق لدى كاتب العدل

محاكم دبي بتاريخ 18/9/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم

إلى الصفي المعين السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م العنوان : مكتب رقم

703 ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة - هاتف : 04-2288982

فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً

من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول



العدد ١٤٨٧٠ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٣٠

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م

العنوان : مكتب رقم 703 ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة -

هاتف : 04-2288982 فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة

في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية أوريج انترناشونال

للنفط - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 18/9/2026

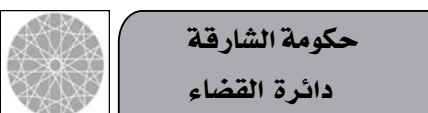
والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 18/9/2026 وعلى من لديه

أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى الصفي 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 ١٤٨٧٠ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٣٠

إعلان مدعى عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية

في الدعوى رقم SHCFCICOMS2026/0005767

إلى المدعي عليه : طلال عيادقاري ابراهيم - مجهول محل الإقامة

تعلمكم أن المدعى أقام الدعوى المذكورة أعلاه ويطلب فيها بالآتي :

1/ إلزام المدعى عليه بسداد مبلغ إجمالي وقدره (23.812) درهم للمدعية فوراً

والموافقة القانونية البالغ قدرها 12% /2. إلزام المدعى عليه بالرسوم والصاريفات

ومقابل انعاب المحاماة. أتمت مكلف بالحضور بجلسته 6/10/2026 أمام مكتب إدارة

الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى

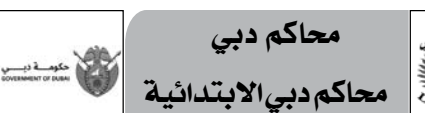
رقم 15) شخصياً أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقاً

بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة أيام من تاريخ النشر وذلك للنظر

في الدعوى المذكور رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه.

حرر بتاريخ 29/9/2026.

مكتب الخدمات القضائية



العدد ١٤٨٧٠ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٣٠

اعلان رقمي لتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٠٢٦/٩/٣٠ ٤٤٩٤ تنفيذ تجاري

المطروحة في دائرة التنفيذ نشر رقم ٢٠٢٦/٩/٣٠ ٤٤٩٤

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٦/٩/٣٠ ٤٤٩٤ أمر على عريضة تحكيم. بسداد المبلغ المنفذ به

والمقرر (١٩٩٠.٥٠٧١) درهم شامل الرسوم والصاريف .

طالب التنفيذ : صوفيا لفتنير ذ.م.

عنوانه : الإمارات - إمارة دبي - منطقة الخليج التجاري - دبي - بناية كوفي باي - الطابق ١٢ - ١٣٠٦ -

٢٠٢٦/٩/٣٠

المطروحة بإعلان : ١- بي أي سي للخدمات ذ.م.م (حالياً) - اتش ايل جي للخدمات ذ.م.م (سابقاً) - صفته :

موضوع الإعلان : قد أقام عليه الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه وإلزامكم بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي

وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١٩٩٠.٥٠٧١) درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، بالإضافة إلى سداد الرسوم

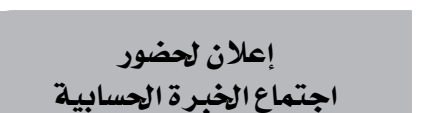
المقرر وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الإعلان ولا فإن محكمة التنفيذ ستستخدم الإجراءات القانونية بحقكم.

لسداد المبلغ المنفذ به يتم إيداع أو تحويل أي مبالغ إلى الحساب التالي الخاص بمبلغ التنفيذ التالي

ACCOUNT : 207-400283447-00026494-00026494

DD-VAC-Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة



العدد ١٤٨٧٠ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٣٠

في الدعوى رقم 2286/2026 استئناف تجاري

يعن الخبر السامي / راشد أحمد الخبير مبارك

في الدعوى رقم 2286/2026 استئناف تجاري

في الدعوى رقم 2286/2026 استئناف تجاري

في الدعوى رقم 2286/2026 استئناف تجاري

في الدعوى رقم 2286/2026 استئناف تجاري</

منوعات
الفجر
27



قالت الضانة كندة علوش إن مسلسل "٥٠/٥٠"، الذي تتصدر بطولته وانطلق عرضه مؤخراً عبر منصة "يانجو بلاي"، يناقش قضية اجتماعية تمس الكثير من البيوت، وي طرح تساؤلات بشأن مسؤولية الرجل تجاه أسرته، وما يمكن أن تواجهه المرأة حين تجد نفسها مضطرة إلى تحمل المسؤولية بمفردها.

مسلسل "50/50" يناقش قضية اجتماعية تمس الكثير من البيوت

كندة علوش : الدراما التلفزيونية لم تمنعني من مواصلة مشواري السينمائي

الأخيرة، أوضحت علوش أن غالبية العروض الجديدة التي وصلتها جاءت من الدراما التلفزيونية، وتميزت بموضوعات مختلفة شجعتنا على خوضها.

وسادت على أن تركزها على الدراما التلفزيونية لم يمنحها من مواصلة حضورها السينمائي، إذ انتهت من تصوير ظهور خاص في فيلم "حبة مني"، الذي يقوم ببطلته محمد ممدوح، وهدي الهنتي وعلي صبحي، ومن تأليف أحمد عماد وإخراج مريم الحمدي.

وقالت إنها تنتظر عرض الفيلم الذي تظهر فيه ضيفة شرف من خلال شخصية "صفاء"، وهي زوجة وأم لطفلين، مشيرة إلى وجود مساحة مشتركة بينها وبين الشخصية، لكونها أيضاً أما لطفلين.

وأوضحت أن الدور لا يتضمن مشاهد صعبة بالمعنى التقليدي، لكنه شديد الحساسية ويتطلب قدراً كبيراً من الصدق والمشاعر الخاصة حتى يصل إلى المشاهد ويلاصقه.

صداقة وشغف فني

وأشارت علوش إلى أن صداقة قوية تربطها بالمخرجة مريم الأحمدى، مؤكدة إعجابها بشغفها الفني وبالأعمال التي تقدمها.

وأضافت أن صداقة تجمعها وزوجها الفنان عمرو يوسف بالفنان محمد ممدوح، وأنها من المتابعين والمعجبين باختياراته الفنية. ويوضح فيلم «حثة مني» مجموعة من التساؤلات حول معنى الأبوة والأمومة، والخوف على الأبناء، والقرارات الصعبة التي قد يضطر الآباء إلى اتخاذها، والمسافة الفاصلة بين الرغبة في حماية الأبناء ومنحهم المساحة الكافية لخوض تجاربهم الخاصة. ويتنحور الأحداث حول أب يواجه أزمة مالية قاسية تدفعه إلى عالم تجارة الأعضاء، ليدخل في صراعات أخلاقية وإنسانية مرتبطة بالتضحية من أجل العائلة.

ضيف الشرف

وعن تكرار ظهورها ضيفة شرف في أكثر من عمل خلال الفترة الأخيرة، بعدما شاركت أيضاً في فيلم "الست لما" مع يسرا ودره وباسميين رئيس،

قالت كندة علوش إن هذا النوع من المشاركة يمثل في كثير من الأحيان تحية إلى صناع العمل.

وأكدت أن ظهور ضيف الشرف ينبغي أن يكون مؤثراً وذا قيمة داخل الأقدام، حتى لو كانت مساحة الشخصية محدودة، مشيرة

إلى أن معظم النجوم خاضوا هذه التجربة، وأنها ليست أمراً جديداً في السينما.

وأضافت: "قد أظهر ضيفة شرف في فيلم تتصدر بطولته فنانة صديقة، وبعد فترة قد تظهر هذه الصديقة ضيفة شرف في فيلم أتولى أنا بطولته".

من ياسميناً العبد، ومعترّ هشام، وحزمة دياب، وانتصار، وحازم إيهاب، وهبة عبد العزيز ومحمد عبده، إضافة إلى عدد من ضيوف الشرف، بينهم عمرو يوسف، وأحمد فهمي، وحاتم صلاح، وفدوى عابد وشيماء سيف.

المسلسل من تأليف عمرو أبو زيد وأحمد هاشم، وإخراج أحمد عبد الوهاب، وإنتاج سالي والي.

تحويلات مرتقبة

وعن ردود الفعل التي تلقفتها بعد عرض الحلقات الأولى، قالت شوش إنها كانت إيجابية ومشجعة، ورأت فيها تأكيداً على صواب قرارها بالمشاركة في العمل.

وأوضحت أن الجمهور شعر باختلاف الشخصية والمسلسل، مشيرة إلى أن الحلقات المقبلة ستشهد تطورات عديدة وتحولات كبيرة في شخصية "رائيا". مع تصاعد المواجهة التي تدخلها لاستعادة حياتها وكرامتها.

وتدور أحداث المسلسل حول "رائيا"، وهي محامية تنهار حياتها فجأة بعد اختفاء زوجها وتركها ولابنتها الوحيد، وبينما تحاول لليلة شتات حياتها، تقرر الانتقام وخوض معركة لاستعادة كرامتها وتحقيق العدالة، مستعينة بابنها المراهق، بطل سباقات الدراجات، الذي يتحول تدريجياً إلى حليفها الأقرب في هذه المواجهة.

مشاهدة من دون فواصل

وفي حديثها عن عرض الأعمال الدرامية عبر منصات البث، أكدت كندة علوش أن هذه المنصات أصبحت تمتلك قاعدة جماهيرية واسعة، وأن الشاهدة من خلالها تمنح الجمهور متعة مختلفة عن المشاهدة التقليدية عبر شاشة التلفزيون.

ورأت أن مشاهدة المسلسلات من دون فواصل إعلانية طويلة تمثل إحدى أبرز مزايا المنصات، قائلة إن الجمهور يحب متابعة العمل بعيداً عن "أغزو الإعلان" الذي يقطع مساحة كبيرة من زمن المشاهدة، وقد الغزو المتلقي باللح واليتشتت.

"حكاية المتاهة"

وكشفت كندة علوش عن تعاقدتها على بطولة "حكاية المتاع"، ضمن سلسلة "الجريمة الكاملة"، مؤكدة أنها تنتظر بدء التصوير بشغف، بعدما جذبته فكرة الحلقات وطبيعة الأحداث.

وأشادت بالنص الذي كتبه المؤلف أحمد حسني، موضحة أنه صاغ الحلقات بطريقة تحافظ على التشويق والغموض منذ انطلاق الأحداث وحتى نهاية الحلقة الأخيرة.

ويتبنى العمل، الذي يتولى إخراجها عمرو موسى، إلى دراما الجريمة والغموض، ويستمد أحداثه من وقائع وقضايا حقيقية.

حضور تليفزيوني وسينمائي

وعن ارتباط اسمها بعدد من الأعمال التلفزيونية خلال الفترة

وأوضحت علوش، أن شخصية "رانيا" التي تجسدها في السلسل هي زوجة وأم تتعرض لموقف صعب يقلب حياتها رأساً على عقب، بعدما يخفي زوجها بصورة مفاجئة ويتركها مع ابنهما الوحيد، فتبدأ رحلة جديدة تحاول خلالها استعادة توازنها وكرامتها.

وأضافت أن أكثر ما جذبها إلى الشخصية هو ما تحمله من تناقضات؛ إذ تبدو متسلطة في بعض المواقف، بينما تكشف في مواقف أخرى عن قدر كبير من الحنان والحساسية، خاصة في علاقتها بابنها.

وقالت: "رانيا شخصية متناقضة، فهي متسلطة وحنونة، في الوقت نفسه، وهذا التناقض كان من أكثر العناصر التي جذبتني إلى العمل".

كواليس مليئة بالألغة

وحول مشاركتها عدداً من الفنانين الشباب في بطولة المسلسل، أعربت كندة علوش عن حماسها لهذه التجربة، مؤكدة أن علاقتها بزملائها كانت متميزة، وأن كواليس التصوير اتسمت بالفكاهة والألفة.

وأشارت إلى أن فريق العمل كان ينتظر عرض المسلسل منذ فترة، خصوصاً أن التصوير انتهى قبل عدة أشهر، لافتة إلى أن العمل يضم أيضاً مجموعة كبيرة من النجوم والنجمات الذين يظهرون بوصفهم ضيوف شرف.

ويشارك في بطولة "50/50"، إلى جانب كندة علوش، كل



«مطلوب عائلیاً» «ولا كان عالماً»

فیلمان جدیدان فی دور العرض بموسم الخریف

أن تنقلب حياته رأساً على عقب بعد تورطه في سلسلة من الأحداث والمطاردات.

**ولا كان عالبال يجمع نور النبوي
وياسمينا العبد**
يعرض في السينمات 21 أكتوبر امن نضس
الشهر، الذي يجمع الفنان نور النبوي والصفانة
ياسمينا العبد في بطولة العمل،
بينما ينطلق في سينمات الوطن العربي يوم
29 أكتوبر.

ويشارك في بطولة الفيلم عدد من الفنانين، من بينهم أشرف عبد الباقي ومروان المسلماني وجود السفياي، والعمل من تأليف إياد صالح وإخراج أحمد عماد، وإنتاج Film Square للمنتج أحمد بدوي.

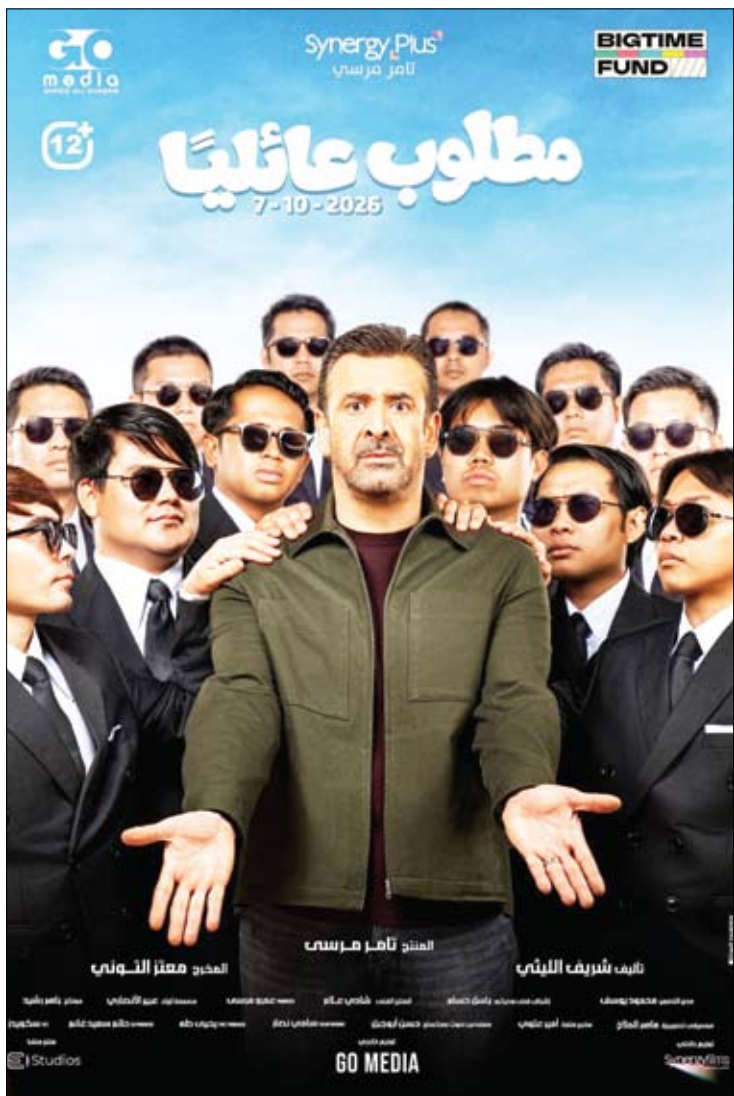
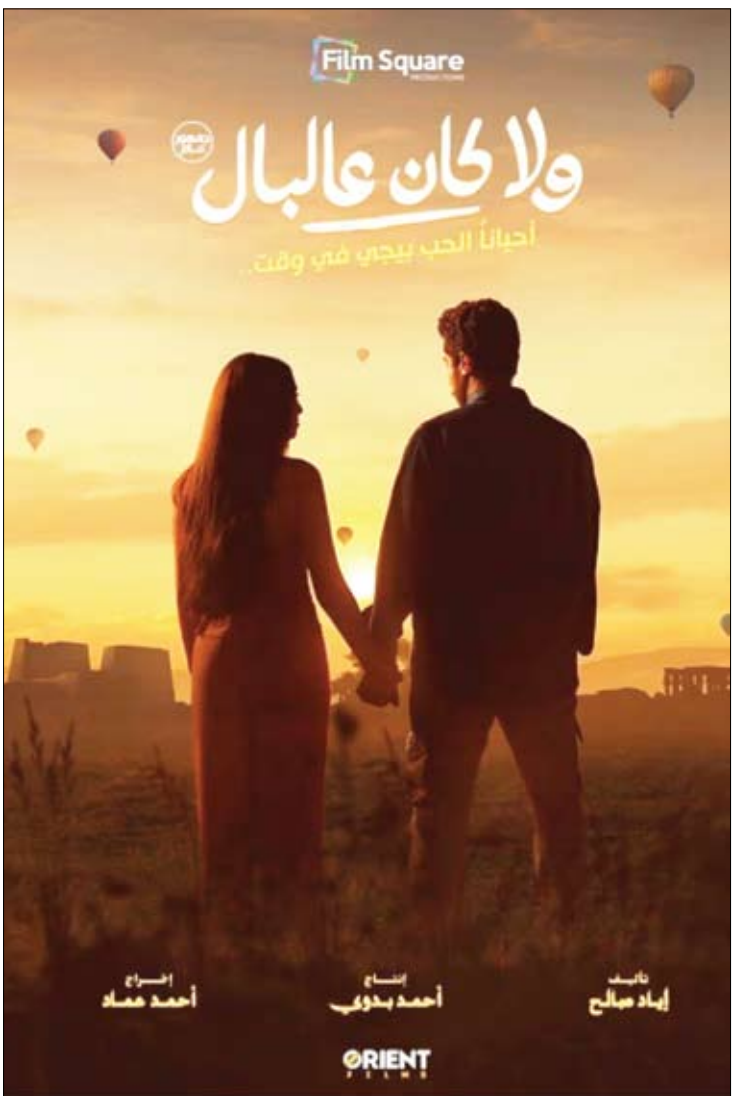
وكان صناع الفيلم قد طرحوا البرومو الرسمي، الذي كشف عن أجواء تجمع بين الرومانسية والإثارة والتشويق، مع التركيز على العلاقة بين الشخصيتين اللتين يجسدهما نور النبوي وإياسينا العيد.

تستعد دور العرض السينمائي لاستقبال فيلمين جديدين خلال شهر أكتوبر المقبل، بالتزامن مع انطلاق موسم أفلام الخريف، حيث يلتقي الجمهور مع فيلم «مطلوب عائلياً» بطولة كريم عبد العزيز وياسمين صبري، وفيلم «ولا كان عالبال» بطولة نور النبوي وياسمين العبد.

يبدأ عرض فيلم «مطلوب عائلياً» في دور العرض المصرية يوم 7 أكتوبر المقبل، وهو من بطولة كريم عبد العزيز وياسمين صبري، في ثنائي تعاون سينمائي بينهما.

ويشارك في بطولة الفيلم كل من مصطفى خاطر، وسارة بركة، وسامي مغاوري، إلى جانب عدد من الفنانين وضيوف الشرف، ومن بينهم أحمد فهمي ونسرين أمين.

والفيلم من تأليف شريف الليثي، وإخراج معز التوني، وإنتاج سينرجي بلس، وتدور أحداثه في إطار يجمع بين الكوميديا والأكشن، حيث يجسد كريم عبد العزيز شخصية «فاروق»، الذي يعمل مديراً لأحد محلات السوبر ماركت، قبل



الفكر

اللحوم قد تكون سلاح لمحاربة الضعف البدني في الشيخوخة



أخرى، ولوحظ لدى معظم المجموعات التي شملتها الدراسة. يشير الباحثون إلى أن النتائج التي توصلوا إليها تبين أن تناول كميات كافية من اللحوم قد يكون أحد العوامل المساهمة في الحفاظ على اللياقة البدنية في الشيخوخة. وللحفاظ على القوة البدنية في الشيخوخة ينصح الأطباء بممارسة النشاطات البدنية بانتظام، واتباع نظام صحي غني بالبروتينات والفيتامينات واستهلاك مساعدات الهضم الطبيعية بكميات معتدلة مثل عصير الليمون أو خل التفاح، وفحص مستوى البروتين الكلي في الدم بانتظام.

لديهم، وهي حالة يصبح فيها الشخص أضعف وأقل قدرة على تحمل الأعباء البدنية والمهام اليومية. وتم رصد الوهن لدى 16.9% من المشاركين، وازداد انتشاره مع التقدم في السن، حيث ارتفعت النسبة من 13.2% بين الفئات الأصغر سنا من كبار السن إلى 32.8% في الفئة العمرية الأكبر. وأظهرت النتائج أن الأشخاص الذين تناولوا الكمية الموصى بها من اللحوم أقل عرضة للإصابة بالوهن بنسبة 30% تقريبا مقارنة بمن تناولوا كمية أقل من الموصى بها، وظل هذا الارتباط قائما حتى بعد احتساب عوامل

أظهرت دراسة أجراها علماء صينيون ونشرتها مجلة Frontiers in Nutrition أن تناول كميات كافية من اللحوم يرتبط بانخفاض خطر تراجع القوة البدنية والقدرة على التحمل لدى كبار السن. شملت الدراسة 5484 شخصا من سكان مدينة نانجينغ الصينية، تبلغ أعمارهم 60 عاما وأكثر، حيث درس الباحثون نظامهم الغذائي وقيموا مؤشرات «الوهن الشيخوخي»

أطعمة شائعة الاستهلاك ترتبط بارتفاع مخاطر الإصابة بأمراض مزمنة

كشف باحثون عن ارتباط استهلاك الأطعمة فائقة المعالجة بارتفاع مخاطر الإصابة بعدد من الأمراض المزمنة، بينها السرطان والسكري وأمراض القلب، إلى جانب زيادة خطر الوفاة المبكرة. ووجد الباحثون أن كل 100 غرام إضافية من هذه الأطعمة يتم تناولها يوميا ترتبط بزيادة خطر الإصابة بآزمة قلبية كبرى بنسبة 14%، وارتفاع خطر الإصابة بالسرطان بنسبة 4%، وزيادة خطر الوفاة لأي سبب بنسبة 3%. وتشمل الأطعمة فائقة المعالجة منتجات شائعة مثل رقائق البطاطا (الشيبس)، والبسكويت، والحلويات، وجيوب الفطور، والخبز المقطع، والوجبات الجاهزة. وقد تعامل 100 غرام من هذه الأطعمة كمية صغيرة نسبيا، مثل شريحتين سميكتين من خبز المتاجر الكبرى، أو ثلاث إلى أربع قطع من «ناغتس» الدجاج، أو نحو ثلث بيتزا مجمدة. وحلل الباحثون نتائج 51 دراسة شملت أكثر من ثمانية ملايين شخص تتراوح أعمارهم بين 23 و77 عاما في أمريكا الشمالية وأوروبا وآسيا وأوقيانوسيا، وتابعت بعض الدراسات المشاركين لفترات وصلت إلى 32 عاما. وأظهرت النتائج أن الأشخاص الأكثر استهلاكاً للأطعمة فائقة المعالجة كانوا أكثر عرضة بنحو الربع للإصابة بالنبويات القلبية أو السكتات الدماغية، أو السمنة، أو القلق والاكتئاب، مقارنة بمن يستهلكون كميات أقل منها. كما ارتفع خطر الإصابة بمشكلات في الجهاز الهضمي بنسبة 31%، فيما كان خطر الوفاة المبكرة أعلى بنحو الخمس. ووجدت الدراسة أيضا أن كل زيادة بنسبة 10% في حصة الأطعمة فائقة المعالجة من النظام الغذائي ارتبطت بزيادة خطر الإصابة بالسكري بنسبة 16%.

ويرى الباحثون أن عدة عوامل قد تفسر هذه العلاقة، من بينها احتواء كثير من هذه المنتجات على كميات مرتفعة من السكر والملح، وانخفاض محتواها من الألياف، إضافة إلى تأثير بعض الإضافات الغذائية والمركبات التي تتكون خلال عمليات التصنيع والطهي. ومن بين هذه المركبات مادة «الأكريلاميد»، التي تتكون عند طهي الأطعمة النشوية في درجات حرارة مرتفعة، وتوجد في منتجات مثل رقائق البطاطا والبسكويت. لكن الباحثين شددوا على أن النتائج لا تثبت أن الأطعمة فائقة المعالجة تسبب الأمراض بشكل مباشر، إذ تعتمد بعض الدراسات على ما يتذكره المشاركون عن الأطعمة التي تناولوها، كما توجد عوامل أخرى، مثل الدخل والتعليم والنشاط البدني واستهلاك الكحول، قد تؤثر في النتائج. وقال البروفيسور غونتر كونلي، عالم علوم الغذاء في جامعة «ريدينغ»، إن قياس كمية الطعام التي يتناولها الأشخاص أمر صعب، مشيرا إلى أن تعريف الأطعمة فائقة المعالجة ليس واضحا دائما، وقد تختلف طريقة تصنيف بعض المنتجات، مثل الخبز.



الممثلة ماريانا دي جيرولامو لدى حضورها عرض فيلم «الحصان البري التاسع» في الدورة 83 لمهرجان البندقية السينمائي الدولي. «ا ف ب»

قرأت لك



اللوز
أكدت الدكتورة الفرنسية ماري بلومي، خبيرة التغذية الفرنسية أهمية الفوائد الصحية للوز والزيت الخاص به، والذي يعمل على امتصاص حموضة عصارة المعدة، حيث يفضل تناول زيت اللوز بعد تناول الطعام لحماية جدار المعدة. وأوضحت الخبيرة الفرنسية، أن اللوز غنى بالألياف والبروتين كما أنه يساعد على الشبع، ويفضل تناوله بين الوجبات الغذائية، حيث تحتوي 20 حبة لوز على 160 سعرا حراريا، كما أنه غنى بأوميجا – 9 وفيتامين هـ، ولديه القدرة على إيقاف الجلطات التي تسد الشرايين ومنظم للضغط بفضل المستويات المرتفعة للبولتاسيوم الذي يعمل على استبعاد الملح كما يعمل على اختراق الكوليسترول السيئ والتخلص منه في البراز. وأضافت بلومي أن اللوز عبارة عن كوكثيل من مضادات الأكسدة، ويحتوي على الزنك والحديد وفيتامين هـ و ب – 9 وهو، مفيد للعضلات بسبب الماغنسيوم ومفيد للعظام بفضل الكالسيوم، ومفيد للجلد ومن الأفضل خلطة مع الفاكهة الغنية بفيتامين سي، مثل البرتقال والكيوي والمانجو، وهو كذلك غنى بفيتامين بي – 3 ويسهل عملية الهضم.

سؤال وجواب

- من الشاعر الذي مهد لقيام دولة باكستان؟
- الشاعر محمد إقبال.
- من هو صاحب البيت الذي قال فيه النقاد هو البيت الوحيد الذي ليس فيه مطعم؟
- الحظيئة.
- من الشاعر الملقب بالشاعر القروي؟
- رشيد سليم الخوري
- ما المقصود بالروتين؟
- العادة المتكررة الرتيبة
- من هم عبيد الشعر؟
- الشعراء الذين يبدلون ويغيرون في شعرهم حتى يبدو في أحسن صورة.

هل تعلم؟

- إذا ذاب كل الجليد الموجود في القارة القطبية الجنوبية فإن مستوى المحيطات والبحار سيرتفع بمعدل 70 متراً، وهو الأمر الذي يعني أن ربيع اليابسة سيغمره الماء.
- تحتوي شبكية العين على نحو 135 مليون خلية حسية مسؤولة عن التقاط الصور وتمييز الألوان.
- يستطيع رأس الثعبان أن يلدغ حتى بعد مرور نصف ساعة على بتره.
- مجموع البحيرات الموجودة في كندا وحدها يزيد عن عدد البحيرات الموجودة في جميع دول العالم مجتمعة.
- في العام 1471 شهدت مدينة بازل السويسرية إعدام دجاجة بعد أن حوكت رسميا بتهمة كونها شيطانا متنكراً في صورة دجاجة وذلك لأنها وضعت بيضة ذات ألوان غريبة.
- جميع كواكب المجموعة الشمسية تدور حول محورها من الغرب إلى الشرق باستثناء كوكب الزهرة الذي يدور من الشرق إلى الغرب.
- تستطيع الذبابة المنزلية أن تنقل الجراثيم لمسافة تصل إلى 25 كيلو مترا من مصدرها الأصلي.
- هل تعلم أن الكنغر يعتبر أحد أغرب وأقدم أجناس الحيوانات الموجودة على الأرض اليوم. وهو يتواجد بكثرة في أستراليا، ويشتهر بجراجه الموجود على بطنه الذي يحمل فيه صغيره بعد الولادة. يقف الكنغر المكتمل النمو بطول حوالي مترين. ولديه أرجل أمامية قصيرة ذات مخالب صغيرة، ورجلان خلفيتان طويلتان جدا وهما اللتان تمكنان الكنغر من القفز لمسافات طويلة تصل أحيانا إلى 6 أمتار.

قصة بائع السعادة

هناك من أعلن انه يبيع السعادة ومن يشعر انه بحاجة اليها فليأتي اليه .. وهكذا حدث في مدينتنا لذلك فلم ينتظر عم مسعود صاحب البقالة الكبيرة في مدينتنا فذهب إلى الحكيم بائع السعادة وهو حزين مكتئب واخذ يصرخ ويقول لا يأتي إلى دكانتي احد ،لا يحدثني احد ، ليس لي اصدقاء كثيرين ،بضاعتني ستفسد ان لم ابعها ،لا اكسب ولا أستطيع العيش هكذا فلماذا يقاطعني الناس انا اسير على صراط مستقيم وبكى بحرقة ،كانه طفل صغير..استمع اليه الحكيم بائع السعادة ثم قال له اذهب ثم تعال بعد ثلاثة ايام ستجد الدواء، وفي هذه الفترة كان الحكيم يمر كل يوم من الشارع الذي يقع به دكان عم مسعود ويجلس طويلا ينظر اليه ويراقبه بدون ان يراه وبعد 3 ايام ذهب عم مسعود إلى الحكيم وقال جئت طالبا الدواء فأين هو فقال له هو داخل هذه الزجاجه عليك ان تضعها في المحل وتخفيها ولا تمد يدك عليها اسبوعين بعدها عندما تفتحها وتتناول ما فيها ستصبح اسعد رجل ولكن بشرط ان تبتسم لا تترك الابتسامة خسرت او كسبت ضع على وجهك ابتسامة جميلة ولا تترك كلمات الحمد والشكر واستقبل الناس بأحسن ما يكون الترحاب والتهليل ولو مر يوم عليك بدون ذلك سيفسد الدواء، ولأن عم مسعود كان مستعدا لكل شيء فقال حسنا هذا امر بسيط وفي الصباح وجد الناس عم مسعود يقف في دكانه يرحب بهم ويلقي تحيته هنا وهناك وعلى وجهه ابتسامة جميلة فيبدأ الناس يقتربون منه للحديث معه او لشراء بعض احتياجاتهم وهكذا مر الاسبوعان وفي نهايتهما كان عم مسعود قد اعتاد الابتسام والضحك ومقابلة الناس بوجه بشوش سعيد بعدها ذهب واتى بالزجاجة فلم يجد فيها شيئا فعاد مسرعا الي الحكيم الذي قال له نعم لم يكن فيها شيء، السعادة ضاعت منك لعدم وجود الابتسامة والرضا وعندما عادوا اليك عادت السعادة .. الآن هم اصدقاء ومازال الحكيم يبيع السعادة.

مساحة للتلوين

