

منوعات الفكر

الاثنين 26 أكتوبر 2026 م - العدد 14892

Monday 26 October 2026 - Issue No 14892

ص 22

فنانون محترفون يكشفون أسرار

رسم الشخصيات في «الشارقة للرسوم

المتحركة والقصص المصورة»

ص 27

باسم مغنية: السينما

ما زالت محطة أساسية في

علاقة الناس مع أبطالها



أطعمة ومشروبات قد ترفع

ص 23 ضغط الدم وتضر بصحة قلبك



المراسلات، ص ب: 505

email:munawaat@alfajrnews.ae

تحذير.. هوائيك

المفضلة قد تؤذي

صحتك النفسية

قد تتحول الهوايات التي يمارسها الأشخاص للهروب من ضغوط الحياة وتحسين حالتهم النفسية إلى مصدر جديد للتوتر والقلق، خصوصاً عندما يصبح تحقيق الإنجازات والتفوق على الآخرين أهم من الاستمتاع بالنشاط نفسه.

وحذر خبراء في الصحة النفسية من أن الإفراط في ممارسة الهوايات، سواء كانت الرياضة أو الرسم أو العزف، قد يؤثر سلباً في العلاقات الاجتماعية والحياة اليومية، رغم فوائدنا المعروفة للصحة الجسدية والنفسية.

وبحسب تقرير نشرته قناة Channel News "Asia"، أوضح اختصاصي علم النفس الرياضي إديغار شام أن تحقيق الإنجازات يمنح الدماغ شعوراً بالكمأة يرتبط بإفراز الدوبامين؛ ما يدفع الشخص إلى تكرار النشاط بحثاً عن الشعور نفسه.

لكن المشكلة تبدأ عندما ترتبط السعادة بالنتائج وحدها، إذ قد تؤدي الإصابات أو الإخفاقات أو تراجع الأداء إلى الإحباط والقلق وفقدان المتعة.

من جانبها، أكدت الاختصاصية النفسية جوليانا بانغ أن الهوايات تعزز المهارات والتواصل الاجتماعي، لكنها قد تصبح مرهقة عندما يربط الشخص قيمته الذاتية بمدى تفوقه فيها. حدد الخبراء مجموعة من المؤشرات التي تستدعي الانتباه، أبرزها قلب المزاج عند عدم ممارسة الهواية، وإهمال الأسرة والأصدقاء، والتضحية بالنوم والراحة، والاستمرار في النشاط رغم آثاره السلبية.

كما حذروا من تأثير وسائل التواصل الاجتماعي، إذ قد يتحول نشر الإنجازات إلى حاجة مستمرة للحصول على الإعجابات والتقدير؛ ما يجعل الرضا النفسي مرتبطاً بردود أفعال الآخرين.



يقدم كل من التفاح واليقطين فوائد صحية للجسم، لكن تأثيرهما في مستويات السكر في الدم يختلف وفقاً لمحتواهما الغذائي وطريقة تحضيرهما، في حين يوفر كلاهما الألياف التي تدعم صحة الجهاز الهضمي.

يُصنف التفاح ضمن الأطعمة ذات المؤشر الجلايسيمي المنخفض،

إذ يسجل نحو 36 نقطة على مقياس يتراوح بين صفر و100؛

ما يعني أنه أقل ميلاً إلى التسبب في ارتفاع سريع لسكر الدم

مقارنة بالأطعمة ذات المؤشر المرتفع.

وتحتوي تفاحة متوسطة الحجم من نوع "غالا" على

نحو 16.5 غرام من السكر الطبيعي و3 غرامات

من الألياف، التي تساعد على إبطاء امتصاص

السكر وتعزيز الشعور بالشبع. ومع ذلك، قد

يؤدي تناول التفاح مع السكر المضاف، كما في بعض الحلويات، إلى

زيادة تأثيره في مستويات سكر الدم.

أيهما أفضل لتنظيم السكر وتحسين الهضم؟

على مغنيسيوم أكثر من بذور اليقطين، بحسب مجلة "هيت". وأوضحت المجلة أن بذور اليقطين توفر 156 ملغ من المغنيسيوم لكل أونصة "28 غراماً"، أي نحو 37% من القيمة اليومية.

وتاليا قائمة الأطعمة الخمسة:

نخالة الأرز هي الأغنى في القائمة، وتوفر أيضاً نحو 6 غرامات من الألياف لكل أونصة، إضافة إلى فيتامينات مجموعة B. ويشير الخبراء إلى ارتباط إدخالها في الغذاء بدعم التحكم بالوزن وسكر الدم والدهون وضغط الدم، مع ضرورة اعتبار ذلك ضمن النظام الغذائي ككل. بذور القنب توفر 210 ملغ مغنيسيوم في الأونصة، إضافة إلى نحو 9.5 غرامات بروتين نباتي، ودهون متعددة غير مشبعة وفيتامين B6 والزنك. مسحوق الكاكاو يحتوي على 204 ملغ مغنيسيوم للأونصة، ويتميز باحتوائه على مركبات الفلافونول المضادة للأكسدة، والمقصود هنا cacao powder وليس بالضرورة مسحوق الكاكاو المعالج بالطريقة نفسها. الإمارات توفر 160 ملغ مغنيسيوم في كوب مطبوخ، إضافة إلى نحو 9.35 غرام بروتين و5.17 غرام ألياف. وهو حبوب كاذبة خالية من الغلوتين بشكل طبيعي.

السياخ المطبوخة توفر 157 ملغ مغنيسيوم في الكوب، إضافة إلى الفولات وفيتامينات A وE وK والحديد والمنغنيز ومركبات نباتية مضادة للأكسدة مثل اللوتين والزياكسانثين.

القشرة، على ألياف أبرزها البكتين، الذي قد يساعد على دعم انتظام حركة الأمعاء وصحة الميكروبيوم المعوي. ويمكن تناول التفاح كوجبة خفيفة بين الوجبات أو كبديل للحلويات الغنية بالسكريات والدهون. وتحتوي التفاحة متوسطة الحجم على نحو 95 سعرة حرارية، إلى جانب قرابة 4.4 غرام من الألياف، ما قد يساعد على الشعور بالشبع.

وقد يكون تناول التفاح قبل الوجبات مناسباً لمن يرغبون في التحكم بالشهية، إذ تشير بعض الأدلة إلى أن تناول الفاكهة الكاملة قد يبطئ إفراغ المعدة ويعزز الإحساس بالامتلاء؛ ما قد يقلل كمية الطعام المتناولة. في المقابل، قد يسبب التفاح لدى بعض الأشخاص الغازات أو الانتفاخ بسبب احتوائه على الفركتوز، لذلك قد يكون تناوله في وقت مبكر من اليوم أكثر راحة لمن يعانون هذه الأعراض، بدلاً من تناوله قبل النوم.

وتوفر التفاحة المتوسطة نحو 25 غراماً من الكربوهيدرات و19 غراماً من السكريات الطبيعية، إضافة إلى فيتامين "سي" ومركبات نباتية مضادة للأكسدة، مثل الكيرسيتين والكانثين. ويُفضل تناول التفاح كاملاً بدلاً من العصير أو المنتجات المضاف إليها السكر؛ لأن إزالة الألياف قد تقلل من تأثيره في الشبع وتؤدي إلى ارتفاع أسرع في سكر الدم. وقد يحتاج الصابون بتلازمة القولون العصبي أو حساسية التفاح إلى الحد من تناوله أو تجنبه وفق حالتهم الصحية، بينما يمكن لمريض السكري إدراجه ضمن نظام غذائي متوازن، مع تفضيل الثمرة الكاملة على العصير.

5 أطعمة تحتوي على مغنيسيوم أعلى من بذور اليقطين

حدد خبراء في التغذية قائمة من 5 أطعمة تحتوي

يتميز اليقطين الطازج أو المطبوخ من دون إضافات بانخفاض محتواه من السكر، إذ يحتوي كوب من اليقطين المطبوخ على نحو 5 غرامات من السكر و2.7 غرام من الألياف. ورغم أن المؤشر الجلايسيمي لليقطين يبلغ نحو 60 نقطة، فإنه يتمتع بحمل جلايسيمي منخفض، وهو مقياس يأخذ في الاعتبار كمية الكربوهيدرات في الحصة الغذائية وتأثيرها المتوقع في سكر الدم.

لكن طريقة التحضير تظل عاملاً مهماً؛ إذ قد تؤدي إضافة السكر إلى اليقطين، كما في فطيرة اليقطين، إلى زيادة تأثيره في مستويات السكر.

يوفر التفاح واليقطين أليافاً غذائية تدعم حركة الأمعاء؛ إذ تساعد الألياف غير القابلة للذوبان على زيادة كتلة الفضلات وتسهيل مرورها عبر الجهاز الهضمي، بينما تخذي الألياف القابلة للذوبان البكتيريا النافعة في الأمعاء، وقد تساعد على إبطاء امتصاص السكر وخفض الكوليسترول.

كما يحتوي التفاح على البكتين، وهو نوع من الألياف القابلة للذوبان يدعم صحة الأمعاء ويسهم في تنظيم مستويات الكوليسترول. ويمكن إدخال التفاح واليقطين إلى النظام الغذائي من خلال إضافتهما إلى السلطات والعصائر، أو تحضير حساء اليقطين وهريسه، أو خبز شرائح التفاح مع القرفة، مع تجنب الإفراط في السكر المضاف للحفاظ على فوائدهما الغذائية.

هذا أفضل وقت لتناول التفاح

يُعد التفاح من الفواكه الغنية بالألياف ومضادات الأكسدة؛ ما يجعله خياراً مفيداً لصحة الجهاز الهضمي، لكن لا توجد أدلة علمية تحدد وقتاً مثالياً لتناوله يناسب الجميع. ويحتوي التفاح، خصوصاً عند تناوله كاملاً مع

دواء فموي يبطئ أورام الدماغ العدوانية

تواجه بعض أورام الدماغ تحديات علاجية كبيرة، خصوصاً عندما تعاود النمو بعد الجراحة والعلاج الإشعاعي، فيما تبقى الخيارات المتاحة للمرضى محدودة. لكن نتائج تجربة سريرية جديدة تفتح باباً للأمل، عبر دواء فموي قد يساعد على إبطاء تطور هذه الأورام لدى مرضى يحملون تغيرات جينية محددة.

وبحسب تقرير نشره موقع "يوروبيوز"، أظهرت دراسة نُشرت في مجلة "نيتشر ميديسن" أن دواء أيبماسيكليب قد يحد من نمو الأورام السحائية عالية الدرجة، وهي أورام تنشأ في الأغشية المحيطة بالدماغ والحبل الشوكي، لدى مرضى لديهم طفرات جينية معينة أو اضطرابات في مسارات تنظيم انقسام الخلايا.

وشملت التجربة مرضى سبق أن خضعوا للجراحة أو العلاج الإشعاعي أو كليهما. ومن بين أول 24 مريضاً تلقوا الدواء، لم يسجل تقدم للمرض لدى 58% منهم خلال الأشهر الستة الأولى من العلاج. وبلغ متوسط الفترة التي عاشها المرضى دون تقدم المرض 10 أشهر، فيما وصل متوسط البقاء الإجمالي إلى 29 شهراً. ومع ذلك، لم تتضمن الدراسة مجموعة مقارنة، لذلك لا يمكن الجزم بأن الدواء وحده مسؤول عن هذه النتائج.

لماذا يُفضل الالتهاب بعض زراعات الأسنان؟

قد تستمر التهابات اللثة المحيطة بزراعات الأسنان رغم استخدام المضادات الحيوية، وفي بعض الحالات يتفاقم الالتهاب ليهيئ العظام التي تثبت الزرعة داخل الفك، وفقاً للخبراء. والآن، يسلم اكتشاف علمي جديد الضوء على عامل غير متوقع قد يفسر صعوبة علاج هذه المشكلة، وهو وجود جزئيات دقيقة تنفصل عن الزرعة المعدنية نفسها. وكشفت دراسة أجراها باحثون في جامعة روتجرز الأمريكية، ونشرت في مجلة "بي إن إيه إس نيكسوس"، أن جزئيات مجهرية من التيتانيوم المستخدم في زراعات الأسنان قد تحلل قدرة الجهاز المناعي على مقاومة البكتيريا، وتبقى الالتهاب نشطاً حتى عندما تنجح المضادات الحيوية في تقليل أعداد الميكروبات. وأوضح الباحثون أن تراكم البكتيريا على سطح الزرعة قد يخلق بيئة حمضية تؤدي إلى تآكل أجزاء دقيقة من المعدن. وعندما تنتقل هذه الجزئيات إلى الأنسجة المحيطة، قد تلتقطها خلايا مناعية تعرف باسم الخلايا البلعمية، لكنها تعجز عن تفكيكها والتخلص منها. وتؤدي هذه العملية إلى استمرار الاستجابة الالتهابية، بما يسهم في إضعاف قدرة الخلايا على مكافحة البكتيريا، وتضرر النظام المحيطة بالزرعة. وفي التجارب المخبرية، تراجعت قدرة الخلايا المناعية المعرضة لجزئيات التيتانيوم على ابتلاع البكتيريا إلى أقل من نصف مستوياتها الطبيعية.

اكتشاف آلية مناعية جديدة لمكافحة السرطان

كشفت دراسة علمية عن آلية جديدة يستخدمها الجهاز المناعي لمكافحة الأورام السرطانية، تعتمد على التعاون بين نوعين من الخلايا المناعية. ويعزز ذلك قدرة الجسم على مهاجمة الخلايا السرطانية والحد من نمو الأورام، ويفتح المجال أمام تطوير استراتيجيات علاجية جديدة تستفيد من المناعة الفطرية.

وأظهرت الدراسة، المنشورة في دورية "Science Immunology"، أن الخلايا المناعية الفطرية في المجموعة الثانية "ILC2s"، تستطيع تنشيط نوع من خلايا الدم البيضاء يُعرف باسم الخلايا الحمضية، وزيادة تراكُمها داخل الأورام، ما يعزز قدرة هذه الخلايا على مهاجمة الخلايا السرطانية.

وتشير النتائج إلى أن تنشيط مسار جزئي محدد داخل هذه الخلايا قد يوفر وسيلة لتعزيز الاستجابة المناعية المضادة للسرطان. لكن هذه النتائج لا تزال تجريبية، ولم تثبت بعد فاعلية هذا النهج في علاج المرضى.

وحاول الباحثون خلال دراساتهم فهم الدور الذي تؤديه الخلايا المناعية الفطرية في المجموعة الثانية في مقاومة السرطان، بعدما أشارت أبحاث سابقة إلى مشاركتها في تنظيم الاستجابات المناعية داخل الأنسجة. وتنتهي هذه الخلايا إلى جهاز المناعة الفطري، الذي يمثل خط الدفاع الأول في الجسم، ويتميز بقدرة على الاستجابة السريعة للتهديدات دون الحاجة إلى التعرف مسبقاً على مسببات المرض.

ما سر هوس جيل زد

بزجاجات ماء الهيدروجين؟

واجه هوس أبناء «الجيل زد» بشرب الماء المعزز بالهيدروجين انتقادات حادة لدرجة وصف ذلك بأنه "دجل محض"، وذلك في أعقاب تزايد شعبية هذه الصحة الصحية. وروج مؤثرون من "الجيل زد" لزجاجات مياه -قد يصل سعر الواحدة منها إلى 200 جنيه إسترليني- نحو 270 زارامي أن - زارامي أن إضافة الهيدروجين إليها توفر مجموعة من الفوائد الصحية، بدءاً من تحسين الوظائف الإدراكية وصولاً إلى تقليل التهابات. وادعى كاز سوير، وهو صانع محتوى أمريكي يتابعه أكثر من 8 ملايين شخص على "تيك توك"، أن مياه الهيدروجين ساهمت في زيادة مستويات طاقته ودعم نمط حياته "النشط للغاية". تُعرف هذه الزجاجات أيضاً باسم "القوارير المنتجة للهيدروجين"، وهي أوعية شرب متخصصة صُممت لإفراغ المياه العادية بغاز الهيدروجين المذاب، وفق صحيفة "تلغراف". وشهدت عمليات البحث على محرك "غوغل" عن زجاجات المياه الغنية بالهيدروجين زيادة بنسبة 130% خلال السنوات الخمس الماضية.

احذر ارتفاع ضغط الدم عند

الاستيقاظ.. هذه أبرز أسبابه

قد تكشف الدقائق الأولى بعد الاستيقاظ من النوم عن تغيرات في ضغط الدم لا يلاحظها كثيرون خلال بقية ساعات اليوم، إذ تسجل بعض الأشخاص قراءات أعلى في الصباح مقارنة بالمساء، ما يثير تساؤلات بشأن أسباب هذه الظاهرة ومدى ارتباطها بمشكلات صحية تستدعي القلق.

ورغم أن ارتفاع ضغط الدم صباحاً قد يكون استجابة طبيعية للتغيرات التي يمر بها الجسم مع بداية يوم جديد، فإن تكرار القراءات المرتفعة، خصوصاً لدى المصابين بارتفاع ضغط الدم، قد يشير إلى اضطرابات تتطلب المتابعة الطبية.

وبحسب موقع "Verywell Health"، فإن هناك مجموعة من العوامل البيولوجية والسلوكية التي تتحكم في مستويات ضغط الدم على مدار اليوم، بدءاً من طبيعة النوم وصولاً إلى النشاط البدني والتغيرات الهرمونية. لا يحافظ ضغط الدم على مستوى ثابت طوال اليوم، بل يتغير تبعاً لنشاط الجسم وساعته البيولوجية، التي تنظم عمليات حيوية عديدة، من بينها إفراز الهرمونات ومواعيد النوم والاستيقاظ. وخلال ساعات النوم، يميل ضغط الدم إلى الانخفاض بصورة طبيعية، قبل أن يبدأ بالارتفاع تدريجياً مع اقتراب موعد الاستيقاظ، بالتزامن مع استعداد الجسم لاستئناف نشاطه اليومي.

ما القيمة الغذائية الحقيقية

للأعشاب البحرية؟

تاييز.

وتقوم هذه البكتيريا بتخمير تلك المركبات إلى أحماض دهنية قصيرة السلسلة تسهم في صيانة وتجديد خلايا بطانة الأمعاء والحد من مخاطر سرطان القولون والمستقيم.

ومن جانب آخر، تعتبر الأعشاب البحرية مصدراً بروتينياً كاملاً يحتوي على الأحماض الأمينية الأساسية التسعة. ورغم أن كميات الاستهلاك العادية تغطي مقادير ضئيلة من البروتين، فإن نسبة البروتين في أعشاب "النوري" المجففة قد تصل إلى 47% من وزنها.

كما تفني هذه الأعشاب حمية النباتيين بفضل احتوائها على معادن مستمدة من مياه البحر، كالحديد الذي ينقل الأكسجين في الدم، وفيتامين "ب12" الضروري لصحة الأعصاب وكريات الدم الحمراء.

تُعد الأعشاب البحرية Seaweed أحد الأغذية الأساسية التقليدية في المجتمعات الساحلية، والتي تحظى باهتمام متزايد عالمياً كخيار غذائي مستدام وذي قيمة غذائية عالية. وتتعدد أنواعها القابلة للأكل لتشمل "النوري" المستخدم في إعداد السوشي، و"الواكامي" في الشوربات، و"الكومبو". وتتميز الأعشاب البحرية بخصائصها المعززة لصحة الأمعاء والجهاز الهضمي، حيث تحتوي على سكريات متعددة معقدة تغذي البكتيريا النافعة في الميكروبيوم المعوي، حسب ما جاء في صحيفة "نيويورك





منوعات الفكر 22

هل يصلح صوتك لشخصية كرتونية؟

«ركن الدباجة» يمنح زوار «الشارقة للرسوم المتحركة والقصص المصورة» فرصة اكتشاف مواهبهم

•• الشارقة-البحرين:

يحفظ كثيرون أصوات شخصياتهم الكرتونية المفضلة، ويستمتعون بتقليدها وترديد عباراتها الشهيرة، لكن كيف ستكون التجربة إذا أتحت لهم فرصة أداء هذه الشخصيات بأصواتهم؟ هذا ما يكتشفه زوار " ركن الدباجة" الذي خصصه مؤتمر الشارقة للرسوم المتحركة والقصص المصورة طوال أيامه.

ويتيح الركن، ضمن فعاليات الدورة الرابعة من المؤتمر التي تقام في "الجادة" بالشارقة خلال الفترة من 22 إلى 25 أكتوبر الجاري، للجمهور فرصة تجربة الأداء الصوتي، واستكشاف طبيعة أصواتهم ومدى ملاءمتها لدباجة الشخصيات الكرتونية، والتعرف إلى بعض المهارات التي

يحتاج إليها الممثل الصوتي لمنح الشخصية هويتها المميزة. كما يفتح الركن أمام أصحاب الأصوات والمواهب المتميزة فرصا للعمل في مجال الدباجة والأداء الصوتي.

صوت واحد وشخصيات متعددة

وتكشف التجربة للزوار جانباً من أسرار الدباجة، وكيف يمكن للصوت الواحد أن يؤدي شخصيات مختلفة من خلال تغيير النبرة وطبقات الصوت وسرعة الحديث وطريقة التعبير عن المشاعر. كما تتيح لهم التعرف إلى أهمية الإلقاء والتحكم بالصوت والقدرة على التعبير عن انفعالات الشخصية، وهي مهارات أساسية في الأداء الصوتي للرسوم المتحركة.

ويفتح الركن أمام الأطفال والبالغين ومحبى الرسوم المتحركة مجالاً لاكتشاف مواهب صوتية قد تكون كامنة لديهم، والتعرف إلى قدراتهم في عالم الدباجة والأداء الصوتي، كما يقدم للجمهور صورة أقرب عن عمل الممثلين الصوتيين الذين أسهمت أصواتهم في شهرة الكثير من الشخصيات الكرتونية وحضورها في ذاكرة المشاهدين.

ماذا يحدث خلف الميكروفون؟

وتسلط تجربة الركن الضوء على مهنة تقوم على مجموعة من المهارات والمراحل الفنية؛ إذ تبدأ دباجة الأعمال الكرتونية باختيار الأصوات المناسبة للشخصيات، وتمر بترجمة الحوار وتكييفه ليتناسب مع لغة الجمهور وثقافته، وصولاً إلى توجيه الممثلين أثناء التسجيل، وتحرير



من 30 ثانية إلى 5 دقائق

فنانون محترفون يكشفون أسرار رسم الشخصيات في «الشارقة للرسوم المتحركة والقصص المصورة»

•• الشارقة-البحرين:

كيف يمكن لرسم أن يلتقط حركة الجسد في 30 ثانية فقط، ويحول خطوطا سريعة إلى شخصية تنبض بالحياة؟ هذا ما اختبره المشاركون في ورشة "ارسم كالمحترفين"، ضمن فعاليات مؤتمر الشارقة للرسوم المتحركة والقصص المصورة، حيث كشف ثلاثة من فناني القصص المصورة، برنارد تشانغ، وهاري توليباو، وإريكا دأورسو، عن تقنيات رسم الشخصيات وتصوير الحركة، من خلال تدريبات عملية بدأت بوضعية لا تتجاوز 30 إلى 60 ثانية، وصولاً إلى رسم أكثر تفصيلاً خلال خمس دقائق. وركزت الورشة على مهارة رسم الإيماءات الحركية، التي تقوم على التقاط وركزت الورشة على مهارة رسم الإيماءات الحركية، التي تقوم على التقاط

الشخصيات، إذ تساعد التدريبات السريعة على تنمية الملاحظة وتحويل ما تلتقطه العين إلى خطوط تعبر عن الحركة مباشرة.

من الهيكل الداخلي إلى حركة الجسد

واستعرض الفنانون كيفية بناء الشخصية من الداخل إلى الخارج، بدءاً بتحديد خط منتصف العمود الفقري والكتفين والمفاصل، ثم فهم توزيع الوزن بين الساقين والأطراف، بما يساعد على رسم وضعيات متوازنة وظهار الالتواءات والتوترات العضلية التي تمنح الجسد حيويته. وأشاروا إلى أهمية الخطوط المنحنية في التعبير عن طبيعة الجسم البشري وحركته.

وخلال التدريبات، رسم المشاركون وضعيات مستوحاة من شخصيات القصص المصورة ضمن فترات زمنية محددة، مع التركيز على حركة

النزاعين والساقين وانحناء الجذع ونقاط ارتكاز الوزن. ثم انتقلوا إلى تمرين مدته خمس دقائق، أتاح لهم إضافة تفاصيل تشريحية وتطوير الشكل العام للشخصية، بعد أن تدربوا على التقاط جوهر الحركة في رسومات سريعة.

الشارع مساحة للتدريب.. والأخطاء جزء من التعلم

وأكد الفنانون أن تطوير مهارات رسم الحركة لا يقتصر على الورش الفنية، إذ يمكن للرسم ممارسة هذه التدريبات من خلال مراقبة الأشخاص في الأماكن العامة، ومحاولة التقاط حركاتهم ووضعياتهم خلال فترات وجيزة، بما يعزز سرعة الملاحظة وفهم الحركة وبناء الشخصيات. وشددوا على أهمية الممارسة المنتظمة وتقبل الأخطاء بوصفها جزءاً من عملية التعلم، إلى جانب تجربة أساليب رسم مختلفة وعرض الأعمال

الفنية للحصول على الملاحظات التي تساعد على تطويرها.

الشخصية لا تتحرك بمعزل عن محيطها

وتناولت الورشة دور المنظور والبيئة المحيطة في بناء المشهد الفني، موضحة أن عناصر المكان، مثل الأثاث والمكونات المحيطة بالشخصية، تساعد على تحديد سياق الحركة وإثراء القصة التي تنقلها الرزمة، وهو ما يفيد الفنانين في تطوير أعمال القصص المصورة والرسوم المتحركة ولوحات التخطيط البصري. كما برزت أهمية تبادل الخبرات وبناء العلاقات بين الفنانين، لما يتيحها التواصل من فرص للتعلم والتشجيع وتجاوز التحديات المهنية. وأكد المشاركون أن إتقان الأساسيات يتطلب الصبر والتدريب المستمر، حتى بالنسبة إلى الرسامين الذين يتطلعون إلى رسم الشخصيات المعروفة في القصص المصورة اليابانية وغيرها من الأنماط الفنية.

منتجون وخبراء في «الشارقة للرسوم المتحركة والقصص المصورة»: الأفكار الجيدة وحدها لا تكفي لإبرام صفقات الإنتاج

• محمود حميدة: بناء الشراكات مبكراً يعزز فرص إبرام صفقات الإنتاج

• عبدالله معتمصم: المنطقة تمتلك المواهب والجمهور وتحتاج إلى استثمارات تدعم الإنتاج

• أولفا ساكايبارا: امتلاك الملكية الفكرية أساس استدامة الاستوديوهات

•• الشارقة-البحرين:

أكد منتجون وخبراء في صناعة الرسوم المتحركة أن امتلاك أفكار إبداعية متميزة لم يعد كافياً لإبرام صفقات الإنتاج وجذب المستثمرين، في ظل ارتفاع تكاليف الصناعة وطول دورات تطوير المشاريع، مشددين على أهمية بناء الشراكات مبكراً، وفهم متطلبات الجهات العارضة، وتطوير نماذج تجارية تضمن استدامة الأعمال ووصولها إلى الجمهور العالمي.

جاء ذلك خلال جلسة "كيف تُبرم صفقات إنتاج الرسوم المتحركة؟"، ضمن فعاليات مؤتمر الشارقة للرسوم المتحركة والقصص المصورة، بمشاركة أولفا ساكايبارا، خبيرة الرسوم المتحركة، وعبدالله معتمصم، الشريك المؤسس والرئيس التنفيذي للإبداع في "سايناتي استديو"، ومحمود حميدة، الشريك المؤسس والرئيس التنفيذي لاستوديو "سمكة"، وأدارتها الإعلامية نسرين زواهره.

بناء الشراكات قبل تطوير المشاريع وأوضح محمود حميدة أن إبرام صفقات الإنتاج أصبح أكثر صعوبة، وأن الاستوديوهات قد تمضي فترات طويلة في تطوير أفكارها قبل عرضها على القنوات والموزعين، لتواجه الرفض أو طلب تعديلات تعيد المشروع إلى مراحله الأولى. ودعا إلى إشراك الجهات العارضة في

النقاش منذ البداية، والتعرف إلى أهدافها والجمهور الذي تستهدفه، بما يساعد على تطوير مشاريع تستجيب لاحتياجات السوق. وأشار إلى أن الصفقات تبدأ قبل توقيع العقود، من خلال بناء العلاقات والثقة بين الشركاء، مستعرضاً تجربة استوديو "سمكة" الذي حول طلباً لإنتاج رسم توضيحي واحد إلى فيديو متكامل، فتح المجال أمام تعاون متكرر مع العميل، مؤكداً أهمية المبادرة واكتشاف فرص تتجاوز متطلبات العمل الأولية.

واعتبر حميدة أن تمويل المشاريع الأصلية

وامتلاك حقوقها من أبرز التحديات التي تواجه استوديوهات الرسوم المتحركة في المنطقة، لافتاً إلى أن بناء قاعدة جماهيرية عبر منصات التواصل الاجتماعي يمكن أن يسهم في جذب المستثمرين والمنتجين وشركاء الإنتاج.

منظومة استثمارية أكثر دعماً من جانبه، أوضح عبدالله معتمصم أن المنطقة تمتلك مواهب فنية وجمهوراً واسعاً يتابع الرسوم المتحركة، لكنها تحتاج إلى منظومة استثمارية أكثر دعماً لهذه الصناعة، خصوصاً

أن ارتفاع تكاليف الإنتاج وطول مدته يزيدان من المخاطر التي يتحملها المستثمرون مقارنة ببعض أشكال الإنتاج الأخرى.

وأشار إلى أن "سايناتي استديو" يعمل على الجمع بين تقنيات الذكاء الاصطناعي والمهارات الفنية لتحسين كفاءة الإنتاج وتقليل مخاطره، مؤكداً ضرورة أن يقود الفنان هذه الأدوات برؤيته الإبداعية. كما دعا إلى التعامل مع كل عمل رسوم متحركة بوصفه مشروعاً تجارياً مستقلاً، يمتلك رسالة وأهدافاً واضحة توجه قرارات الإنتاج والشراكات والتوزيع.

يساعدان الفنان على تطوير أدواته الإبداعية وتحديد المسار الأنسب له.

الملكية الفكرية والوصول إلى الأسواق العالمية وأكدت أولفا ساكايبارا أن نجاح صفقات الإنتاج يعتمد على تعاون متكامل يبدأ من تطوير الفكرة، ويمتد إلى الإنتاج والتوزيع والتسويق، مشيرة إلى أن بعض المشاريع قد تستغرق خمس سنوات منذ بدء مناقشتها حتى عرضها تلفزيونياً. وشددت على أهمية امتلاك الاستوديوهات حقوق الملكية الفكرية لأعمالها، بما يدعم نموها واستدامتها على المدى الطويل، إلى جانب بناء مجتمعات من المتابعين تسهم في تعزيز انتشار المشاريع.

وفي حديثها عن الوصول إلى الأسواق العالمية، أوضحت أن قدرة القصص على مخاطبة القيم الإنسانية المشتركة تمثل عنصراً أساسياً في نجاحها عبر الثقافات، مؤكدة أهمية فهم السياقات الثقافية واللغوية عند تطوير الأعمال أو نقلها بين الأسواق.

واتفق المشاركون على أهمية الاستفادة من الموروث الثقافي المحلي في ابتكار قصص وشخصيات متميزة، وتعزيز التعاون بين الاستوديوهات وتبادل الخبرات، بما يدعم تطور صناعة الرسوم المتحركة في المنطقة ويوسع فرص حضورها عالمياً.



منوعات الفكر 23

لا يعتمد التحكم في ضغط الدم على الأدوية والمتابعة الطبية فقط، بل تلعب العادات الغذائية اليومية دوراً مهماً في الحفاظ على مستوياته ضمن النطاق الصحي.

فالإفراط في تناول الملح والأطعمة الغنية بالصوديوم، إلى جانب المشروبات المحلاة وبعض المنتجات المصنعة، قد يجعل السيطرة على ضغط الدم أكثر صعوبة، ويزيد بمرور الوقت من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والكلى.



قد تجعل السيطرة عليه أكثر صعوبة

أطعمة ومشروبات قد ترفع ضغط الدم وتضر بصحة قلبك



المشوية ترفع الضغط مباشرة لدى كل شخص. ومن المهم التمييز بين هذه المسألة وبين محتوى اللحوم المقلية أو المصنعة من الصوديوم، إذ إن الإفراط في الملح يظل عاملاً معروفاً يمكن أن يؤثر في ضغط الدم.

ولذلك، يُنصح بتجنب تضخم اللحوم، واستخدام طرق طهي متنوعة، مثل الخبز والطهي في الفرن، واختيار تنبيلات قليلة الملح بدلاً من الخلطات الجاهزة الغنية بالصوديوم.

كيف تحافظ على ضغط الدم من خلال الطعام؟

يمكن أن يساعد إجراء تغييرات تدريجية في النظام الغذائي على تحسين التحكم في ضغط الدم، ومن أهم الخطوات:

– تقليل الملح المضاف أثناء الطهي وعلى المائدة.

– قراءة الملصقات الغذائية ومقارنة كمية الصوديوم بين المنتجات.

– تناول الخضراوات والفواكه والبقوليات والحبوب الكاملة بانتظام.

– اختيار المكسرات غير المملحة وتقليل اللحوم المصنعة.

– الحد من المشروبات المحلاة والمنتجات الغنية بالسكر المضاف.

– اختيار الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم، مثل بعض الخضراوات والبقوليات، وفقاً للاحتياجات الصحية؛ فالأشخاص المصابون بأمراض الكلى أو الذين يتناولون أدوية معينة قد يحتاجون إلى تقيد البوتاسيوم بناءً على توجيهات الطبيب.

ومن الضروري أن يتذكر المصابون بارتفاع ضغط الدم أن تعديل النظام الغذائي لا يغني

عن الأدوية التي وصفها الطبيب، ولا عن قياس الضغط والمتابعة المنتظمة. فالجمع بين التغذية المناسبة والنشاط البدني والعلاج الطبي يساعد على تقليل مخاطر المضاعفات وحماية القلب والكلى على المدى الطويل.



المحلي، مع الاستعانة بالأعشاب والتوابل لإضافة النكهة.

المشروبات المحلاة بالسكر

قد تحتوي بعض المشروبات الرياضية والمشروبات الغازية والقهوة المحلاة والمشروبات الجاهزة على كميات كبيرة من السكر المضاف. كما تحتوي بعض المشروبات الرياضية على الصوديوم، ما يجعل فحص مكوناتها أمراً مهماً للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم. ويسهم الإفراط في تناول السكر المضاف في زيادة الوزن، وقد يجعل التحكم في ضغط الدم أكثر صعوبة، خصوصاً عندما يصبح جزءاً متكرراً من النظام الغذائي.

ويظل الماء خياراً مناسباً للترطيب اليومي في معظم الحالات، بينما يمكن تقليل السكر المضاف تدريجياً عند تحضير المشروبات، والانتباه إلى أحجام العبوات وعدد الحصص التي تحتوي عليها.

خلطات التوابل الجاهزة

قد تحتوي خلطات التوابل الجاهزة على كميات كبيرة من الملح، خاصةً المنتجات المستخدمة لتتبيل اللحوم والدجاج أو إعداد الأطعمة ذات النكهات القوية. وقد يزداد استهلاك الصوديوم دون الانتباه عندما يضيف الشخص الملح مرة أخرى أثناء الطهي.

والبديل هو استخدام التوابل غير المملحة، مثل الفلفل الأسود والثوم والكزبرة والأعشاب المجففة، إلى جانب عصير الليمون والخل لإضفاء نكهة مميزة على الطعام.

وعند شراء أي خلطة جاهزة، يُفضل اختيار الأنواع التي لا تحتوي على ملح مضاف أو التي توفر كمية أقل من الصوديوم.

الصلصات والتنبيلات المعبأة



والبقوليات، مع اختيار المنتجات قليلة الملح وتجنب إضافة كميات كبيرة منه أثناء الطهي.

الشوربات والخضراوات المعبأة

قد تبدو الشوربات والخضراوات المعبأة خيارات سهلة وسريعة، لكنها قد تحتوي على كميات مرتفعة من الصوديوم، حتى عندما تكون مكوناتها الأساسية خضراوات أو بقوليات. ولذلك، يُنصح بمراجعة الملصق الغذائي قبل الشراء، ومقارنة كمية الصوديوم بين المنتجات المختلفة. ويمكن اختيار الأنواع المكتوب عليها «قليلة الصوديوم» أو «من دون ملح مضاف»، مع الانتباه إلى أن هذه العبارات لا تعني بالضرورة خلو المنتج تماماً من الصوديوم.

أما في المنزل، فيمكن تحضير الشوربات باستخدام الخضراوات الطازجة أو المجمدة ومرق غير مضاف إليه

ويمكن أن يؤدي الإفراط في تناول الصوديوم إلى احتفاظ الجسم بالماء، ما قد يرفع ضغط الدم ويزيد العبء على القلب والأوعية الدموية. كما تحتوي بعض هذه المنتجات على نسب مرتفعة من الدهون المشبعة، التي قد ترفع

مستويات الكوليسترول الضار عند الإفراط في تناولها.

ومن البديل التي يمكن الاعتماد عليها

الدجاج الطازج والأسماك



الموعد الأفضل للتوقف عن شرب القهوة لتجنب الأرق

يحتاج الجسم إلى فترة زمنية للتخلص من مفعول الكافيين، ما يعني أن فنجان القهوة الذي يُشرب في فترة بعد الظهر قد يظل مؤثراً في النوم ليلاً، وإن لم يشعر الشخص بذلك بصورة مباشرة. وقد أظهرت دراسة أسترالية أن تناول القهوة قبل النوم بأقل من ٨,٨ ساعات قد يؤثر في جودة

النوم، أي أن من ينام في الساعة العاشرة مساءً يفضل أن يكون آخر كوب قهوة قد تناوله نحو الساعة الواحدة ظهراً.

أجر كوب خطوة بسيطة لتحسين جودة النوم. ويمكن أيضاً اختيار الشاي الأخضر بدلاً للقهوة، إذ يحتوي على كمية أقل من الكافيين، إلى جانب "إل-ثيانين"، وهو مركب قد يساعد على الشعور بالهدوء مع الحفاظ على التركيز.



حدود الثانية ظهراً.

مشروبات الطاقة تحتاج إلى وقت أطول

يحتاج الأشخاص الذين يتناولون كميات أو مشروبات تحتوي على الكافيين قبل ممارسة الرياضة إلى التوقف عنها في وقت أبكر، بسبب ارتفاع كمية الكافيين فيها. ووجد الباحثون أن جرعة من مشروبات ما قبل التمرين تعادل نحو كوبين من القهوة، وينبغي تناولها قبل النوم بما لا يقل عن 13.2 ساعة. وبالتالي، إذا كان موعد النوم عند الساعة الحادية عشرة ليلاً، فالأفضل عدم تناول مشروب ما قبل التمرين بعد التاسعة والنصف صباحاً. ويعمل الكافيين على حجب تأثير "الأدينوزين"، وهي مادة تتراكم في الجسم خلال اليوم وتزيد الشعور بالتعب مع اقتراب موعد النوم. وعندما يمنع الكافيين تأثيرها، يبقى الجسم في حالة يقظة لفترة أطول. وتشير نتائج الدراسة إلى أن تناول الكافيين في وقت متأخر قد يقلل إجمالي مدة النوم بنحو 45 دقيقة، ويخفض كفاءة النوم بنحو 7%، كما يزيد الوقت اللازم للدخول في النوم بنحو تسع دقائق. كذلك، ارتبط الكافيين بانخفاض النوم العميق، إذ فقد المشاركون في الدراسة نحو 11.7 دقيقة من هذه المرحلة المهمة لاستعادة الطاقة ودعم وظائف الجسم. وبخصوص الكمية المناسبة من الكافيين، توصي إدارة الغذاء والدواء الأمريكية "FDA" بالحد من استهلاك البالغين 400 ملليغرام من الكافيين يومياً. ويحتوي كوب القهوة



ونشرت الدراسة في مجلة "Sleep Medicine Reviews"، بعد أن راجع الباحثون وحلّلوا نتائج 24 دراسة تطرقت إلى تأثير الكافيين في النوم. ووفقاً للنتائج، فإن تناول كوب قهوة يحتوي على نحو 107 ملليغرامات من الكافيين

الفجر

ADRA.

سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٨٩٢ بتاريخ ٢٦/١٠/٢٠٢٦

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :ليدجند
لتصميم المواقع والتسويق الالكتروني
رخصة رقم:CN 4122658 قد تقدموا إلينا بطلب:
إلغاء رخصة
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان
مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال أسبوع
من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير
مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة
حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

الفجر

ADRA.

سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٨٩٢ بتاريخ ٢٦/١٠/٢٠٢٦

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :هيشم
الخيارى للمقاولات العامة
رخصة رقم: CN 4453447 قد تقدموا إلينا بطلب:
إلغاء رخصة
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان
مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال أسبوع
من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير
مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة
حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

الفجر

ADRA.

سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٨٩٢ بتاريخ ٢٦/١٠/٢٠٢٦

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :بياتريس
بونزا لاستشارات ودراسات تسويقية
رخصة رقم: CN 6356645 قد تقدموا إلينا بطلب:
إلغاء رخصة
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان
مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال أسبوع
من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير
مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة
حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

الفجر

ADRA.

سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٨٩٢ بتاريخ ٢٦/١٠/٢٠٢٦

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :بلو
اليفنت لاستشارات الموارد البشرية
رخصة رقم: CN 4868031 قد تقدموا إلينا بطلب:
إلغاء رخصة
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان
مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال أسبوع
من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير
مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة
حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

الفجر

ADRA.

سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٨٩٢ بتاريخ ٢٦/١٠/٢٠٢٦

إعلان تصفية شركة

نوع الشركة: شركة ذات مسؤولية محدودة
الاسم التجاري: شركة بالحباله لإدارة العقارات ذ.م.م
عنوان الشركة: رخصة فورية
رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 4008707
التعديل الذي طرأ على الشركة:
1 - حل وتصفية الشركة
2 - تعيين السادة/ايس لتدقيق الحسابات ذ.م.م، كمصفي قانوني لشركة
بتاريخ 2026/10/15، وبناء على قرار محضر الجمعية العمومية غير
العادية الموقد لدى كاتب العدل بالرقم :2699073030
تاريخ التعديل:2026/10/24
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة المصفي المعين
خلال مدة 30 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

سلطة أبوظبي للتسجيل

الفجر

ADRA.

سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٨٩٢ بتاريخ ٢٦/١٠/٢٠٢٦

إعلان تصفية شركة

نوع الشركة: شركة، شركة الشخص الواحد ذ.م.م
الاسم التجاري: بوس جلوبال لاعمال الصيانة والتركيب-ذ.م.م-ش.ش.و.
عنوان الشركة: الدانة ، شرق 0.3 مبنى أ بي واي العقارية ذ.م.م
رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 5390340
التعديل الذي طرأ على الشركة:
1 - حل وتصفية الشركة
2 -تعيين السادة/شارتفورد لتدقيق الحسابات ذ.م.م، كمصفي قانوني
لشركة بتاريخ 2026/06/08 ،وبناء على قرار محضر الجمعية
العمومية غير العادية الموقد لدى كاتب العدل بالرقم :2699038541
تاريخ التعديل:2026/10/24
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة المصفي المعين
خلال مدة 30 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

سلطة أبوظبي للتسجيل

الفجر

ADRA.

سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٨٩٢ بتاريخ ٢٦/١٠/٢٠٢٦

إعلان تصفية شركة

نوع الشركة: شركة الشخص الواحد ذ.م.م
الاسم التجاري: نسمةهيلد لاستشارات التصميم الداخلي-ذ.م.م-ش.ش.و.
عنوان الشركة: الدانة ، شرق 0.6 مبنى شما بطي احمد خلف
رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 5926932
التعديل الذي طرأ على الشركة:
1 - حل وتصفية الشركة
2 -تعيين السادة/شارتفورد لتدقيق الحسابات ذ.م.م، كمصفي قانوني
لشركة بتاريخ 2026/10/22 ،وبناء على قرار محضر الجمعية
العمومية غير العادية الموقد لدى كاتب العدل بالرقم :2699074768
تاريخ التعديل:2026/10/24
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة المصفي المعين
خلال مدة 30 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

سلطة أبوظبي للتسجيل

الفجر

ADRA.

سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٨٩٢ بتاريخ ٢٦/١٠/٢٠٢٦

إعلان تصفية شركة

نوع الشركة: شركة الشخص الواحد ذ.م.م
الاسم التجاري: الريف للمواد الغذائية-شركة الشخص الواحد ذ.م.م
عنوان الشركة: مصفح ، مصفح 0.9 مبنى معالي الشيخ عبدالله محمد بن بطي
رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 1024563
التعديل الذي طرأ على الشركة:
1 - حل وتصفية الشركة
2 -تعيين السادة/الروية محاسبون قانونيون-ذ.م.م-ش.ش.و، كمصفي
قانوني للشركة بتاريخ 2026/10/21، وبناء على قرار محضر الجمعية
العمومية غير العادية الموقد لدى كاتب العدل بالرقم :2699074293
تاريخ التعديل:2026/10/24
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة المصفي المعين
خلال مدة 30 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

سلطة أبوظبي للتسجيل

الفجر

ADRA.

سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٨٩٢ بتاريخ ٢٦/١٠/٢٠٢٦

إعلان تصفية شركة

نوع الشركة: شركة ذات مسؤولية محدودة
الاسم التجاري: إقبليه لتجارة الملابس ذ.م.م-ذ.م.م
عنوان الشركة: تاجر أبوظبي
رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 6492390
التعديل الذي طرأ على الشركة:
1 - حل وتصفية الشركة
2 -تعيين السادة/مكتب دلتا لتدقيق الحسابات، كمصفي قانوني لشركة
بتاريخ 2026/10/23، وبناء على قرار محضر الجمعية العمومية غير
العادية الموقد لدى كاتب العدل بالرقم :2699075043
تاريخ التعديل:2026/10/24
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة المصفي المعين
خلال مدة 30 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

سلطة أبوظبي للتسجيل

الفجر

ADRA.

سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٨٩٢ بتاريخ ٢٦/١٠/٢٠٢٦

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :مخيز بلال
رخصة رقم:CN 1031496 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال الى 50000
تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة عبيد الله طريف خان 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف خالد صالح محمد بن حمودش الحضرمي
تعديل اسم تجاري من/ مخيز بلال
BILAL BAKERY
الى/ مخيز بلال - ذ.م.م - ش.ش.و.
BILAL BAKERY - L.L.C - S.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل
خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن
أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

الفجر

ADRA.

سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٨٩٢ بتاريخ ٢٦/١٠/٢٠٢٦

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :شركة استجابة الوطنية (ان ار سي)
انفيرونمينتل سيرفيس ا ع ذ.م.م رخصة رقم: CN 1078839
قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال من 150000 الى 300000
تعديل شكل قانوني من شركة ذات مسؤولية محدودة الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة إن ار سي (بي في ا ي) ليمنت N R C (B V L Ltd)
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف محمد سعيد على خلفان الكندي
تعديل اسم تجاري من/ شركة استجابة الوطنية (ان ار سي) انفيرونمينتل سيرفيس ا ع ذ.م.م
الى/ شركة استجابة الوطنية (ان ار سي) انفيرونمينتل سيرفيس ا ع - ذ.م.م - ش.ش.و.
NATIONAL RESPONSE CORPORATION (NRC) ENVIRONMENTAL SERVICES UAE L.L.C
الى/ شركة استجابة الوطنية (ان ار سي) انفيرونمينتل سيرفيس ا ع - ذ.م.م - ش.ش.و.
NATIONAL RESPONSE CORPORATION (NRC) ENVIRONMENTAL SERVICES - UAE - L.L.C - S.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل
خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي
حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

الفجر

ADRA.

سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٨٩٢ بتاريخ ٢٦/١٠/٢٠٢٦

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :زيتاسوفت لتصميم نظم وبرامج
الحاسب الآلي - ذ.م.م رخصة رقم: CN 5180461 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال الى 10000
تعديل شكل قانوني من شركة ذات مسؤولية محدودة الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة جمال حسين توفيق شخور 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف عصام الدين احمد عيدا لفتح عطاي
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف جمال حسين توفيق شخور
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف شيما محمد على الدين محمد جبران
تعديل اسم تجاري من/ زيتاسوفت لتصميم نظم وبرامج الحاسب الآلي - ذ.م.م
ZETASOFT COMPUTER SYSTEMS . AND SOFTWARE DESIGNING - L.L.C
الى/ سيجنيتشر تاشن للدكتور والصيانة العامة - ذ.م.م - ش.ش.و
SIGNATURE TOUCH FOR DECOR AND GENERAL - MAINTENANCE - L.L.C - S.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل
خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي
حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

الفجر

ADRA.

سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٨٩٢ بتاريخ ٢٦/١٠/٢٠٢٦

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :فيموس لواد البناء ذ.م.م
رخصة رقم: CN 2618761 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال الى 100000
تعديل شكل قانوني من شركة ذات مسؤولية محدودة الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة محمد رياس مانجالات فلاذيل 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف محمد رياس مانجالات فلاذيل
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف عبدالله هويشل احمد غانم المنهالي
تعديل اسم تجاري من/ فيموس لواد البناء ذ.م.م
FAMOUS BUILDING MATERIALS L.L.C
الى/ فيموس لواد البناء - ذ.م.م - ش.ش.و.
FAMOUS BUILDING MATERIALS - L.L.C - S.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل
خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي
حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

الفجر

ADRA.

سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٨٩٢ بتاريخ ٢٦/١٠/٢٠٢٦

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :مودرن جائف للمقاولات العامة ذ.م.م
رخصة رقم: CN 1444935 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال الى 150000
تعديل شكل قانوني من شركة ذات مسؤولية محدودة الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة براكاش كومار جايسوكهلال ثاكني 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف سعود عبدالعزيز عبد الرحيم احمد الشيباني
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف براكاش كومار جايسوكهلال ثاكني
تعديل اسم تجاري من/ مودرن جائف للمقاولات العامة ذ.م.م
MODERN GULF GENERAL CONTRACTING L.L.C
الى/ مودرن جائف للمقاولات العامة - ذ.م.م - ش.ش.و.
MODERN GULF GENERAL - CONTRACTING - L.L.C - S.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل
خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي
حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

الفجر

ADRA.

سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٨٩٢ بتاريخ ٢٦/١٠/٢٠٢٦

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :يوني بيلدرز للصيانة العامة ذ م
رخصة رقم: CN 1039434 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل شكل قانوني من شركة ذات مسؤولية محدودة الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة افضل خان محيي الدين جيانى 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف افضل خان محيي الدين جيانى
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف راشد عبدالله على محمد
تعديل اسم تجاري من/ يوني بيلدرز للصيانة العامة ذ م
UNI BUILDERS GENERAL - MAINTENANCE L.L.C
الى/ يوني بيلدرز للصيانة العامة - ذ.م.م - ش.ش.و.
UNI BUILDERS GENERAL - MAINTENANCE - L.L.C - S.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل
خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي
حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

الفجر

ADRA.

سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٨٩٢ بتاريخ ٢٦/١٠/٢٠٢٦

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :خيرات لبنان للخضار والفواكه ذ.م.م -
فرع رخصة رقم: CN 2758727 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة حليم نبيل سماحه 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف رواد نبيل سماحه
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف حليم نبيل سماحه
تعديل اسم تجاري من/ خيرات لبنان للخضار والفواكه ذ.م.م - فرع
KHAIRAT LEBANON VEGETABLE & FRUITS ESTABLISHMENT L.L.C - BRANCH
الى/ خيرات لبنان للخضار والفواكه - ذ.م.م - ش.ش.و - فرع
KHAIRAT LEBANON VEGETABLE . AND FRUITS - L.L.C - S.P.C - BRANCH
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل
خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي
حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

الفجر

ADRA.

سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٨٩٢ بتاريخ ٢٦/١٠/٢٠٢٦

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :صالون هيمان تاكور للرجال - ذ.م.م -
ش.ش.و رخصة رقم: CN 5604103 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة خوشييا تاكور 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف هيمان تاكور
تعديل اسم تجاري من/ صالون هيمان تاكور للرجال - ذ.م.م - ش.ش.و
HEMAN THAKUR GENTS SALON - L.L.C - S.P.C
الى/ صالون جانابور للرجال - ذ.م.م - ش.ش.و
JANAKPUR GENTS SALON - L.L.C - S.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل
خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن أي
حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

الفجر

ADRA.

سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٨٩٢ بتاريخ ٢٦/١٠/٢٠٢٦

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :مدرسة جولايال الفلبينية
رخصة رقم: CN 2020904 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال الى 100000000
تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م
تعديل اسم تجاري من/ مدرسة جولايال الفلبينية
THE PHILIPPINE GLOBAL SCHOOL
الى/ مدرسة جولايال الفلبينية - ذ.م.م - ش.ش.و.
THE PHILIPPINE GLOBAL - SCHOOL - L.L.C - S.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل
خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن
أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

الفجر

ADRA.

سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٨٩٢ بتاريخ ٢٦/١٠/٢٠٢٦

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :الشروق
ستوديو لخدمات التصميم
رخصة رقم: CN 6769620 قد تقدموا إلينا بطلب:
إلغاء رخصة
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان
مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل خلال أسبوع
من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير
مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة
حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

الفجر

ADRA.

سلطة أبوظبي للتسجيل
Abu Dhabi Registration Authority

العدد ١٤٨٩٢ بتاريخ ٢٦/١٠/٢٠٢٦

إعلان

تعلن سلطة أبوظبي للتسجيل بأن / السادة :ناينتي دقريز للمقاولات
رخصة رقم: CN 6632369 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال من 1000 الى 20000
تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية الى شركة ذات مسؤولية محدودة
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة بطي جمعه محمد احمد القبيسي 80%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/إضافة خميس عتيق عتيق القبيسي 20%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف بطي جمعه محمد احمد القبيسي
تعديل اسم تجاري من/ ناينتي دقريز للمقاولات
NINETY DEGREES CONTRACTING
الى/ ناينتي دقريز للمقاولات - ذ.م.م
NINETY DEGREES - CONTRACTING - L.L.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة سلطة أبوظبي للتسجيل
خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن السلطة غير مسؤولة عن
أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

سلطة أبوظبي للتسجيل

The stamp is from the Ministry of Justice (وزارة العدل) of the Kingdom of Saudi Arabia (المملكة العربية السعودية). It is dated ٢٠/١٠/٢٠٢٦. The subject is 'إعلان مدعي عليه بالنظر' (Statement of a defendant in a lawsuit). The text mentions 'لدى مكتب إدارة المحكمة الشارقة الابتدائية المدنية' (At the Civil Court of the First Instance in Sharjah). It includes a reference number 'SHHCICIV2026/0006448' and a date '٢٠٢٦/١٠/٢٠'. The stamp is signed by 'المحكمة الشارقة الابتدائية المدنية' (Civil Court of the First Instance in Sharjah) and 'محكمة الخدمات القضائية' (Judicial Services Court).

دعوة للحضور أمام الخبرة

العدد ١٤٨٩٢ بتاريخ ٢٦/١٠/٢٠٢٦

في القضية رقم 2026/1758 تجاري مصارف جزني
محكمة دبي الابتدائية

المدعي عليه : افو اتاند فيفيكاناتاند براسوبوانا ناو فيفيكاناتاند
بالإشارة الى اتاندينا خبرة مصرفية من قبل محكمة دبي الابتدائية - في القضية
رقم 2026/1758 تجاري مصارف جزني - دبي - القامة ضدك من المدعي / بنك
دبي التجاري س م ع فقد تقرر دعوتكم للتواصل او الحضور امام الخبرة والرد على
الادعاءات المقدمة من البنك المدعي وابداء دفعكم.

بيانات التواصل : جوال 0506243630
البريد الإلكتروني : expobaidshz@bct-ae.com

الخبير المصريح
د. عبيد سيف حمد الزعابي

الحكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

اقتصاد وسياحة
Economy and Tourism

الفرع

العدد ١٤٨٩٢ بتاريخ ٢٦/١٠/٢٠٢٦

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة: هافع بنوع التجارة - ش ذ م م

العنوان: مكتب رقم 401 ملك بيرة ووتر فرونت العقارية - הראس - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص (أو م.د) رقم الرخصة: 1042894 رقم القيد بالسجل التجاري : 2849133 بموجب بانه تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لبعثها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 16/10/2026 والموثق لدى كاتب العدل احكم دبي بتاريخ 16/10/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى الضعي المعين انقش ايه ام لتدقيق الحسابات

العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - بيرة - بور سعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 مصححاً به كافة المستندات والأوراق البيوتقنية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول





حكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI

الاقتصاد والسياحة
 Economy and Tourism

المالية
 Finance

العدد ١٤٨٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١٠/٢٦
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي: اتش ايه ام للتدقيق الحسابات
العنوان: مكتب رقم ٩١4 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب -
ديرة - بور سعيد - هاتف: 04-2973060 فاكس: 04-2973071 بموجب
هنا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه
لتصفيته هانغ دونغ للتجارة - ش د م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ
16/10/2026 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 16/10/2026
وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن
بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية
وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول


الحكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٨٩٢ بتاريخ ٢٦/١٠/٢٠٢٠

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة : **الفيحديف جلوبال للتجارة شركة الشخص الواحد ذ م م**
الانسان : **Owner by Dubai Municipality, Al Fahidi Bur Dubai**
Office 43-44 - **المكتب القانوني : شركة تأجير مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م) ، رقم الرخصة : 1260318 رقم العقيد بالسجل التجاري : 285119 بموجب**
هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لشيها
بإحلال الشركة المذكورة لعلام ، بموجب حكم في قرار محاكم دبي بتاريخ 05/10/2026
والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 05/10/2026 وعلى من لديه أي اعتراض
أو مطالبة التقدم إلى المحامي العيني ان بي ان مراجعة الحسابات ذ م م : **الانسان : 404 Owned by مجموعة سلطان للاستثمار ذ م م - 404 Owned by**
Office مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول




حكومة دولة فلسطين
 GOVERNMENT OF PALESTINE

للاقتصاد والسياحة
 Economy and Tourism

دولة فلسطين
 State of Palestine

العدد ١٤٨٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١٠/٢٦
 شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
 اسم المصفي: ان بي ان فراجة الجسائيات ش د م
 العنوان: Port Saheed Deira مجموعة سلطان للاستثمار ش د م -
 04 Owned by
 قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصنيفه اوفيسيتيف جلوبال لتجارة شركة
 الشخص الواحد ش د م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 05/10/2026
 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 05/10/2026 وعلى من لديه أي
 اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان
 المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30)
 يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول الخوّل

الحكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

القطاع الاقتصادي والسياحة
Economy and Tourism

القطاع

العدد ١٤٨٩٢ بتاريخ ٢٦/١٠/٢٠٢٦

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإبحلال شركة

اسم الشركة : سامارا كوكل تجارة قطع غيار أجهزة التكييف والتبريد ومكوناتها
شركة الشخص الواحد ذ م م : العنوان : Office 011 Owned by عبد القدروس
فريقه اوراق محمد بتاريخ العبديلي : Naif. Deira : الشكل القانوني : شركة ذات
مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م) ، رقم الرخصة : 1103605 رقم الفات
بالسجل التجاري : 100792 بموجب بيان فائره الاقتصاد والسياحه ذ م م بأنه
قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإبحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب
قرار محاكمه دبي بتاريخ 12/10/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكمه دبي بتاريخ
12/10/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المحضي العين ان يبي
ان لراجعه الحسابات ش ذ م م - مصطلحاً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك
خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المحول





حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

الإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٨٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١٠/٢٦

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

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

بموجب هذا تعلق الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور
أعلاه تصفية سامارا كول لتجارة قطع غير أجهزة التكييف والتبريد
ومكوناتها شركة الشخص الواحد ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ
12/10/2026 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 12/10/2026
وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي
خلال العتوان المذكور أعلاه، مصطلحاً بمدة كافة المستندات والأوراق الشهرية وذلك
خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

الاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدل
Justice

العدد ١٤٨٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١٠/٢٠

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة: أيبوس لتجارة المعايه - ش م م
العنوان: Office 5 Owned by الشيوخ زايد خالد عبد العزيز محمد القاسمي،
Al Garhoud. Deira - الشكل القانوني: شركة ذات مسؤولية محدودة،
رقم الرخصة: 1097028، رقم القيد بالسجل التجاري: 666515 بموجب
دليل نعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري
لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ
29/9/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 29/9/2026 وعلى
شروط أي اعتراض أو مطالبة بالتقدم إلى المحضي الخاص في سي اس للحسابات
ش م م عنوان: Burj Khalifa. Bur Dubai. مكتب سيليك Owned
Office 36 by - مصطلحاً مع كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال
(30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول





حكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI

للاقتصاد والسياحة
 Economy and Tourism

العدد ١٤٨٩٢ بتاريخ ٢٦/١٠/٢٠٢٦

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : في سي اس الحسابات ش ذ م م

العنوان : Burj Khalifa, Bur Dubai
 Office 36 by Burj Khalifa

بموجب هذا تعانل الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتنصيف ايبوس لتجارة المبادء السياحية في دبي بتاريخ 29/9/2026 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 29/9/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI



الدولة
الإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism



العدد ١٤٨٩٢ بتاريخ ٢٦/١٠/٢٠٢٦

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة : اس ال سي أي لخدمات إدارة الشوارع : ذ م م

العنوان : 1. Bur Dubai, Al Barsha - Owned by Office 1204 محمد عبد الرحيم محمد العلي

رقم الترخيص : 780969 رقم القيد بالسجل التجاري : 633388 بموجب بانه تعفن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 13/10/2026 والموثق لدى كاتب المحاكم دبي بتاريخ 13/10/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصنف المين أحمد أبو حامد

مبادئ مراجعة الجسائات - ذ م م العنوان : Oud Metha, Bur Dubai، عبدالله محمد عبدالله الحوسى السبيعي Office 411 - مطبوعة بموافقة كافة المستندات والأوراق الوثائقية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول





حكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI

للاقتصاد والتجارة
 Economy and Tourism

العدد ١٤٨٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١٠/٢٦

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مضي

اسم المضي: أحمد أبو أحمد مبادئ لراجمة الحسابات - ش ذ م م
 العنوان: Oud Metha, Bur Dubai
 المسمى: 411 Owned by
 السبب: بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة
 في دبي بأنه قد تم تعيين المذكور أعلاه لتصفية اس ال سي في إقتصادات
 إدارة الشاريح - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 13/10/2026
 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 13/10/2026 وعلى من لديه أي
 اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المضي المعين في مكتبته التكاليف بدني على العنوان
 المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30)
 يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

إعلان للمدعى عليهما الأولي

الحضور انتقال الخبرة

العدد ١٤٨٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١٠/٢٦

في الدعوى رقم 1531/2026 تجاري كلي - دبي

المدعى / جند مهنا دود الهولبي المنصوري - جلال محمد غلام مصطفى - اذكار قمرسو ابود
المدعى عليهما الأولي / سليل مطعم وأوليف ش.ذ.م.ج.
المدعى عليهما الثاني / علي باقوت علي علي البرامي

موجب الحكم التمهيدي الصادر من محاكم دبي عن المدعى الثاني المشار إليها أعلاه تم تدنينا خبراً أساسياً
في الدعوى المرفوعة من المدعى ضدكم وأخر، إذ يقتضي حضوركم انتقال الخبرة لقرار الشركة المدعى
عليها الأولي وذلك يوم الخميس الموافق 29/10/2026 في تمام الساعة 09.30 صباحاً بمقر المدعى
عليها الأولي بإمارة دبي بر دبي مرسى دبي - جي بي -إز - ملك مراس - محل رقم TB 20 - تم ضرورة تجهيز
كافة المستندات والمحاضر والأنظمة المحاسبية الخاصة بالشركة. وفي حال تخلفكم عن الحضور، سوف
تقتضى الخبرة أعمالها بمقتضى الأحكام. علوان وحرصاً لاستيفاء المدعى - إمارة دبي - منطقة الخليج التجاري
- إمارة أبوظبي تاور التجارة التامة للتقديرة - مدخل (ب) - الدور الرابع - مكتب رقم (405)
البريد الإلكتروني: asad.abbas@abbasaccounting.ae

الخبير الخاص / اسعد زهير عباس
رقم القيد (322)


إعلان تصفية
العدد ١٤٨٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١٠/٢٦
 تعلن شركة تالان ميدل ايسٲ - منطقة حرة ذ.م.م (رقم الرخصة : 103312) ، وللكان مقرها في
 الطابق الأرضي مبنى ذي ام سي - 5 - بي - جي - 642-00 مدينة دبي للإعلام، دبي الإمارات
 العربية المتحدة، والمرخصة من قبل سلطة دبي للتطوير عن قرارها الصادر بموجب قرار الأعضاء
 بشأن إعلان وحل شركة / تالان ميدل ايسٲ - منطقة حرة ذ.م.م
 وعليه، يُطلب من أي طرف ذي مصلحة مدعية لطالب تجاه الشركة تقديم مطالبة المستحقة
 خلال أربعين وأربعين (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان، وذلك عن طريق البريد المسجل أو
 من خلال التواصل عبر البيانات التالية :
 الشركة : تالان ميدل ايسٲ - منطقة حرة ذ.م.م
 العنوان : الطابق الأرضي مبنى ذي ام سي - 5 - بي - جي - 642-00 مدينة دبي للإعلام، دبي،
 الإمارات العربية المتحدة.
 رقم الهاتف : 00971527134305
 البريد الإلكتروني : richard.wiles@talan.com
 ن يتم النظر في المطالبات الواردة بعد انتهاء مهلة الخمسة والأربعين (45) يوماً

[illegible]



مجلس الدولة
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

70392

العدد ١٤٨٩٢ بتاريخ ٢٦/١٠/٢٠٢٦

اعلان رقمي لحكم بمثابة الحضورى بالنشر
في الدعوى رقم 82/2026/22 مدني كلي

الغرفة

إلى / 1. هارمش لال بيارا لال - مجهول محل الاقامة
بما أن / مستشفى ان ام سي التخصصي المحدودة فرع دبي
قررت محاكم دبي الابتدائية إعلانكم بالحكم الصادر بتاريخ
19/10/2026 بمثابة الحضورى ، للإطلاع على تفاصيل
الحكم لابد من استخدام خدمات محاكم دبي الإلكترونية
والذكية.

رئيس الشعبة



الإمارات العربية المتحدة

محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية

العدد ١٤٨٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١٠/٢٦

إعلان في القضية التفتيدية بالشر

إخطار دفع في القضية رقم 0005801/2026 AJCXCIRSTARTE عقاري

إلى المحكوم عليه : محسن عبدالله زهرى زاده

حيث أنه قد صدر الحكم المرفق بصورة عن ضدك لصالح المدعي
المتدفع في حال الاعتراض للاستئنافات - م د 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 كالتالي :

المجموع الكلي شامل الرسوم والمصاريف : 470161.0

لذلك أنت مكلّف بتسديده ما جاء في السند التنفيذي المشار إليه أعلاه خلال (7) أيام من
تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار . وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ
بحسبك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة عجمان الاتحادية

محكمة التنفيذ المدنية



الإمارات العربية المتحدة

محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية

العدد ٤٨٩٢ بتاريخ ٢٦ / ١٠ / ٢٠٢٠

إعلان يطلب مقدم

في القضية رقم 0005310/0005310/AJXCIBOUNCE2026 الشيكات المرتجعة

إلى المحكوم عليه (1) محمد هارون محمد اسحاق - العفوان : اعلان المنش ضدك على الامويل الوارد في افاده التحري zbdtyping1@gmail.com على ان يكون الاعلان بمراسة نصية باللغة الانجليزية ومرقفا به ترجمة للنص الاعلان للغة الانجليزية لتعكم بانك ملزم بالتفتيد في المحكمة الاتحادية محكمة التنيفيذ الدنية - قد قرررت في المنش المذكور اعطائك بن حاليه (٣) التنفيذ : جعي الى العافية واثبات استثنائات (د.م.) قد تقدمت اليك بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ، وجي الرسم المحدد لذلك وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي المجموع الكلي شامل الرسوم 37.859.00 درهم

لذلك : ادلك : ادتك مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار إليه أعلاه خلال 7 أيام من تاريخ إعطائك | اعلاكم بهذا الإخطار . وفي حالة تخلفك عن ذلك فإن المحكمة ستستخدم بمحك إجراءات التنفيذ الجبري المقرر قانونا.

محكمة عجمان الاتحادية

محكمة التنفيذ المدنية



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

الاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٨٩٢ بتاريخ ٢٠٢٦/١٠/٢٣

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

الشركة: **ادير لشحن - ش ذ م م**
المعنوان: **Office 38 Owned by Bur Al Quoz 1 Dubai**
الرقم: **1559138** قيد الفيد بالسجل التجاري : **1171741** بموجب
هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري
لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ
15/10/2026 والموثق لدى كاتب المحاكم دبي بتاريخ 15/10/2026
وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى الضفي معين ميثاء الزعابي
Trade Centre 19 Bur Dubai
حميد احمد بن دري Office 1101 Owned by
المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان
الأسفول المخول





الحكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

دبي
لِلاقتصاد والسَّاحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٨٩٢ بتاريخ ٢٦/١٠/٢٠٢٦

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين ماضي

اسم المضي: ميثاء الزعابي **تدقيق التدقيق الحسابات**

العنوان: Trade Centre 1 Bur Dubai 1101 by **Owned**

Office 1101 by بموجب هذا إعلان الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم

تعيين المضي المذكور أعلاه لتدقيق الحسابات - ش د م وذلك بموجب قرار

محاكم دبي بتاريخ 15/10/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ

15/10/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المضي المعين

في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات

والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول الخوّل

[illegible][illegible][illegible]



مجلس التعليم
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي
Dubai Courts

محكمة دبي الابتدائية

70197

العدد ١٤٩٩٢ بتاريخ ٢٠٢٣/١٠/٢٠

اعلان رقمي لتكليف بالوفاة بالنشر

في التنفيد رقم ٢٠٢٣/٧٥٢/١٩٤٤٤ تنفيذ شيكات

الخبر

المختارة، بـ إدارة التنفيذ الخاصة رقم ١٧٢

موضوع التنفيذ : وضع قصيدة التذكير على الشبكية المبرجحة والزام القنفذ سواء بأي ذنب لصالح كل من:

مبلغ تنفيذ : (٨,٩١٤,٥٠٠) شامل الرسوم والنفقات والخصومات

طبيعة التنفيذ : اية من موزون التجارة في ح.د.م.

عنوان الامارات : امانة دبي - بريد - دبي - شارع الاتحاد - مبنى نفس المبنى بكتوري للسيارات

شقة معمرين رقم ١ - كينيت ٢ - مجمع سيد محمد بن علفا قراش - ٢٢٧٣٧٨٠٠

تاريخ التنفيذ : ١٠/٢٠٢٣ - تاريخ مزاد ح - جاد تاراييل بديكابل - مفتوحا: معنفذ عطفه

موضوع الإعلان : جاد علفك علفك التنفيذية المنكورة اعلاد والزامع بنتفقي ما ورد بالسنك التزميد

وساد التعليل المشذذ بـ الوكفره (١٩٩١,٤) درهم الى كل الشنفيد اى ذنبية المحكمه - بالاضافه الى سداد التزميد

المفررة وكفل خلال ١٢ ميا من تاريخ نشر الاعلان ولا فان الحساب التعليل سنستخذ الاجراءات العقابوية بحكمهم.

لسداد القنفذ بـ اية من اربع من تحويل اى الحساب التالى الخاص بشف التنفيذ المائل

ACCOUNT260751208000294706

DC-VAC-ACCNO2 : 253-206-19444-000294706

Emirates NBD بنك الامارات بنى الوطنى



صدر إعلان "ناسا" المنتظر الذي يطلب من شركات الفضاء الأميركية التجارية، بناء أول محطة فضاء دولية خاصة، لكن هذا الإعلان ينطوي على تحدٍّ لا يستهان به، إذ تتنافس شركات فضاء أميركية "ناشئة" على إنجاز المراحل المطلوبة منه، في ظل إحجام شركات الفضاء الخاصة الأميركية الكبرى مثل "سبيس إكس" و"بلو أوريجن" عن المشاركة في هذا الحدث.

منوعات

الفجر

26

ستضمن وجوداً بشرياً مستداماً وتمكينهم من إجراء البحوث العلمية والاستكشافية

3 شركات تتنافس لبناء محطة تستضيف رواد «ناسا» في مدار أرضي منخفض

قيمة المراحل اللاحقة من العقد مليارات الدولارات، إذ أعلنت "ناسا" أن المرحلة الثانية من مسابقة "الوجهات التجارية في المدار الأرضي المنخفض" التي ستطلق العام المقبل، ستشمل تمويل تطوير واعتماد محطات الفضاء، بينما ستشمل المرحلة الثالثة شراء أربع رحلات في الأقل لرواد فضاء "ناسا" إلى محطات الفضاء الخاصة. وخلال محادثات سابقة مع مزودي محطات الفضاء المحتملين، أشارت "ناسا" إلى أنها قد تترك مهمة توفير وسائل النقل للمتقاعدين، مما يعني ضمناً أن مسؤوليتهم هي تقديم خدمة متكاملة لوكالة الفضاء الحكومية". لكن، وضمن طلب العروض الجديد، تذهب وكالة الفضاء الحكومية الأميركية إلى أبعد من ذلك في دعمها لشغلي محطات الفضاء المحتملين. وكجزء من عروضهم، لا يُطلب من المتقاعدين تقديم ما يثبت وجود عقد موقع مع "بوينغ"، أو أي مزود نقل آخر.



فالبقاء في المدار الأرضي المنخفض يعني أن "ناسا" ستظل بحاجة إلى مكان لإجراء البحوث وتطوير التقنيات وتدريب الطواقم والاستعداد لبعثات القمر والمريخ. ويرى إيزاكمان أن محطات الفضاء التجارية قد توفر هذا الإمكان، مع خلق فرص جديدة للصناعة الأميركية وتمكين "ناسا" من تركيز مزيد من مواردها على البعثات "شبه المستحيلة المقبلة".

مشكلة النقل

وتُعد مشكلة نقل رواد الفضاء إلى المحطة الجديدة واحدة من أكبر المشكلات التي يعمل إيزاكمان على حلها لنجاح خطته هذه. ويعتبر هذا الأمر إشكالياً، لأن شركة "سبيس إكس" أعلنت نيّتها لإخراج مركبة "دراغون" الفضائية من الخدمة في أقرب وقت ممكن. ويؤكد خبراء فضاء أن موعد إخراج المركبة سيتزامن مع إخراج محطة الفضاء الدولية من مدارها عامي 2030 أو 2032، إذ لم تُقدّم "سبيس إكس" التي تمتلك المركبة الأميركية الوحيدة العاملة في هذا المجال حالياً، أية عروض لبيع مقاعد لشغلي محطات الفضاء الخاصة، مما دفع وكالة "ناسا" قبل أسابيع إلى المبادرة بتقديم 359 مليون دولار إضافية لدعم جهود "بوينغ" المستمرة لاعتماد مركبتها الفضائية "ستارلاينر" للرحلات المأهولة إلى مدار أرضي منخفض، بل إن "ناسا" عرضت ضمن طلب العروض الحالي "توفير النقل لأول أربع رحلات خدمة تابعة لها إلى المحطات الخاصة، مما يعني على الأرجح أنها ستساعد في إبرام الصفقات بين الشركات الخاصة و"بوينغ". ويُذكر أن "ناسا"، حددت في الوثائق الجديدة أيضاً سعراً واضحاً لرحلات الطاقم والشحن، إذ قُدّرت الوكالة أنه عام 2030، تبلغ كلفة رحلة طاقم بأربعة مقاعد 325 مليون دولار ورحلة شحن بـ 300 مليون دولار. ومن خلال عرضها توفير هذه الرحلات الأولية، تخفف "ناسا" عبئاً كبيراً عن مزودي محطات الفضاء الخاصة الذين سيضطلعون بالفعل بمهمة بالغة الصعوبة في بناء محطات الفضاء المدارية واختبارها وتشغيلها.

في المرحلة الأولى

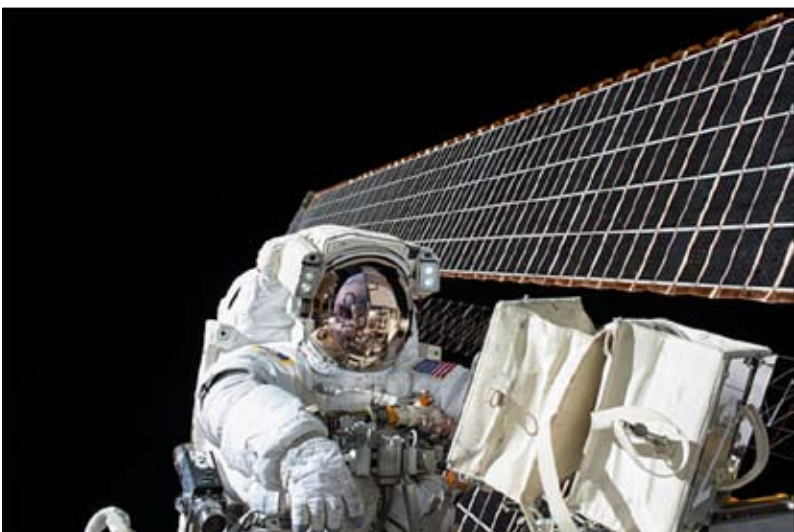
سوف يضمن الفائزون في المرحلة الأولى ما لا يقل عن 100 مليون دولار، فيما ستبلغ



360 صفحة، أوضحت "ناسا" خطتها، قائلة "سيضمن هذا وجوداً بشرياً مستداماً لـ ناسا" في المدار الأرضي المنخفض لتمكين رواد الفضاء من إجراء البحوث العلمية والاستكشافية". وأبدت شركات خاصة عدة، عملت لأعوام على تصميم وتطوير مثل هذه المحطات، حرصاً على "معرفة القدرات التي تسعى ناسا" إلى تحقيقها"، إذ قدمت الوثائق الجديدة التي نُشرت في طلب العروض بعض الإجابات للشركات الثلاث المتقدمة للمنافسة. كذلك وقّر موقع "أرسي تك" رابطاً يمكن عبره الاطلاع على نص طلب "ناسا" هذا بالكامل والذي وجّه الشركات لتقديم ردودها إلى الوكالة بحلول الثامن من ديسمبر (كانون الأول) المقبل، فيما أعلنت "ناسا" أنها تخطط لاختيار شركتين أو أكثر" خلال هذه المرحلة من المنافسة، وأنها تعتزم إصدار القرار النهائي للمنافسة في أبريل (نيسان) من العام المقبل.

استعداد لبعثات القمر والمريخ

وخلال بيان رافق نشره الوثائق الجديدة، حدّد إيزاكمان هدفه بوضوح من هذه العملية،



الفضاء الدولية. فشركة أكسيوم' هي الأكثر تقدماً وتمتلك عقداً مباشراً مع ناسا' لبناء محطة ستبدأ كوحدة ملحقة بمحطة الفضاء الدولية قبل أن تنفصل لاحقاً، بينما تعمل 'فوياجر' على مشروع ستارلاب' بالتعاون مع إيرباص' الأوروبية ضمن توجه دولي لبناء محطة تجارية جديدة، أما 'فاست' فهي شركة ناشئة تركز على بناء محطات صغيرة تعتمد على الجاذبية الاصطناعية وتخطط لإطلاق محطة "هافن1" كخطوة أولى قبل تطوير محطات أكبر في المستقبل".

مشكلة محطة الفضاء الدولية

وفق مجلة الفضاء الأميركية "أسترونومي"، فإن أكبر مشكلة تواجه محطة الفضاء الدولية اليوم هي أنها أصبحت قديمة وملينة بالشقوق والتسريبات الهوائية في الجزء الروسي خصوصاً، وفي منطقة نفق PrK المتصل بوحدة زفيردا تحديداً.

وتقول المجلة عن هذه المشكلة "هذه ليست مشكلة بسيطة، بل تهديداً يتكرر ويزداد مع الوقت،

وأدى بالفعل إلى وضع رواد الفضاء في حال إخلاء أكثر من مرة". كذلك فإن المحطة تجاوز عمرها التصميمي 15 سنة، وهي الآن في عامها 27 من التشغيل المستمر.

وأدى "التعرض الطويل للإشعاع والحرارة والميكرو-نيازك إلى تدهور المواد. وهناك مخاوف من فجوة زمنية بين إيقاف المحطة وبدء تشغيل محطات تجارية بديلة". وتعاني محطة الفضاء الدولية المشتركة الحالية شقوفاً خطراً، تتسبب بتسربات هوائية، وليس من المعلوم إلى متى ستظل صالحة للسكن، إذ يشكل تسرب الهواء التفاقم في الجزء الروسي من محطة الفضاء الدولية ضغطاً ليس فقط على هيكل المحطة المتقادم، بل أيضاً على الشراكة الأميركية -الروسية التي تقيتها في

وفي هذا السياق تقدمت "أكسيوم سبيس" و"فوياجر سبيس" و"فاست سبيس" لهذه المهمة، إذ تُعد هذه الشركات الثلاث أبرز الشركات المتنافسة على تمويل المرحلة الأولى لتطوير أول محطة فضائية خاصة، من شأنها أن تحل محل محطة الفضاء الدولية بحلول عام 2030. وستكون المحطة مكاناً لإقامة رواد "ناسا" في مدار أرضي منخفض، لتمكينهم من إجراء البحوث العلمية والاستكشافية.

تفاعل

عقب الإعلان، تفاعلت الشركات الثلاث إعلامياً مع الحدث. فـ"ستارلاب" الفضائية التابعة لمركبة "فوياجر" كانت أول المتحدثين. وقال الرئيس التنفيذي لشركة "ستارلاب" الفضائية مارشال سميث "يعدّ إصدار طلب تقديم العروض خطوة مهمة. ونحن نقدر أن ناسا' أخذت في الحسبان ملاحظات كل من قطاع الصناعة والحكومة. ونعتقد بأن ستارلاب' تمتلك أقوى خطة عمل وأفضل حل تقني لتكوين محطة الفضاء الأميركية المقبلة، وننتقل إلى المنافسة". أما شركة "أكسيوم سبيس"، فأعلنت ترحيبها بإصدار طلب تقديم العروض النهائي أيضاً. وقال المتحدث باسمها "يراجع فريقنا طلب تقديم العروض حالياً، ونحن متحمسون للخطوات التالية في هذه العملية. وبفضل أعوام خبرتنا في تنفيذ رحلات الفضاء المأهولة وتطوير المعدات المدارية، نحن على ثقة بأن العرض الذي ستقدمه لـ ناسا' سيثبت أن أكسيوم سبيس' هي الخيار الأمثل لتحقيق أهداف ناسا' في المدار الأرضي المنخفض".

ثم تحدثت شركة "فاست سبيس"، فأكدت هي الأخرى استعدادها للمضي قدماً في المنافسة.

يُذكر أن محطة الفضاء الدولية الحالية ليست ملكاً لدولة واحدة، فهي وفق موسوعات أوروبية، مشروع تتقاسمه خمس وكالات فضاء تمثل الولايات المتحدة وروسيا وأوروبا واليابان وكندا، إذ "تمتلك كل دولة الوحدات التي قامت ببنائها وإطلاقها، بينما تدار المحطة ككل عبر اتفاق دولي ينسق تشغيلها وصيانتها، مما يجعلها ملكية مشتركة موزعة بين شركاء دوليين لا يملك أيّ منهم المحطة بالكامل".

نبذة عن الشركات الثلاث

جمع موقع علمي أميركي يعمل بتقنية الذكاء الاصطناعي معلومات مختصرة عن الشركات الثلاث التي تتنافس في هذا المشروع، وجاء فيه "تُعد شركات أكسيوم سبيس' و فوياجر سبيس' و فاست سبيس' من أبرز الجهات الأميركية التي تعمل على تطوير محطات فضائية خاصة بعد انتهاء عمر محطة

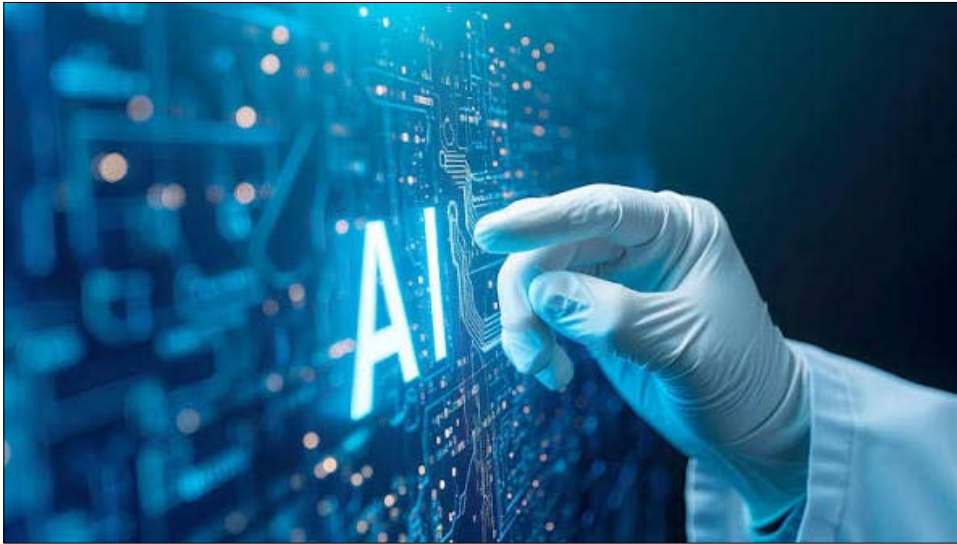
طبيب ذكاء اصطناعي أدق من البشري بضعفين

قال باحثون في شركة "مايكروسوفت" إنهم طوروا أداة تعتمد على الذكاء الاصطناعي لتشخيص المرضى خطوة بخطوة تماماً كما يفعل الأطباء، وإن الأداة أظهرت دقة تفوق دقة الأطباء بأكثر من المثلين في التعامل مع الحالات الطبية المعقدة، وفقاً لدراسة نشرت أمس الخميس في مجلة "ساينس".

والصطناعي مع المشكلة الطبية، من خلال محاكاة فريق من الخبراء السريريين الذين يتعاونون معاً للوصول إلى التشخيص.

وعادة ما تتبع نماذج الذكاء الاصطناعي الطبية الحالية نهجاً شاملاً وفورياً، يحلل جميع أعراض المريض ونتائج المختبرات والفحوص التصويرية دفعة واحدة للوصول إلى تشخيص.

وبفضل المنسق الذي يتولى إدارة الخطوات المؤدية إلى التشخيص، يقرر نموذج الذكاء الاصطناعي أولاً الأسئلة التي ينبغي طرحها حول التاريخ الطبي للمريض والأمور المهمة التي يتعين التركيز عليها في الفحص البدني. وبناء على العيّنات التي يجمعها، يقرر النموذج الفحوص الطبية المطلوبة، ويحلل نتائجها، ثم يطلب إجراء اختبارات إضافية إذا لزم الأمر. وأوضح الباحثون، في مقابلة أجريت معهم، أن النظام يعمل باستمرار على تحديث فرضياته وخطط العمل الخاصة به.



مايكروسوفت للذكاء الاصطناعي دومينيك كينج، الذي يعمل فريقه على تطوير التكنولوجيا الجديدة، "أصبح الذكاء الاصطناعي بارعاً للغاية في تحقيق نسبة نجاح تبلغ 100 في المئة في تلك الأسئلة".

وأضاف "لكن بالطبع، هذا لا يمت إلى الواقع بصله، فلم يسبق أن جاءني مريض يحمل معه ملخصاً منظماً لحالته".

ووجد الباحثون أيضاً أن كلفة عمليات التشخيص تكون أقل عندما يقوم نظام التنسيق بتحديد خطوات الفحص والتشخيص، مقارنة بما يحدث عندما يقوم الأطباء البشريون بذلك.

وفي اختبار شمل تشخيص أكثر من 300 حالة طبية معقدة وغير مألوفة، أظهر النموذج المعتمد على منسق التشخيص دقة تفوق مثلي دقة أطباء التخصص العام الذين يستعينون بالراجع الطبية وشبكة الإنترنت. كذا تفوقت هذه الأداة على الأطباء البشر، عند اختبارها باستخدام سيناريوهات مستمدة من قاعدة بيانات ضخمة لحالات دخول أقسام الطوارئ. وأشار الباحثون إلى أن التقييمات التي تجري للمقارنة بين هذه الأنظمة والأطباء البشر، تعتمد عادة على أسئلة متعددة الخيارات. وقال نائب الرئيس التنفيذي لوحدة الصحة في

منوعات

الفكر

27



يمضي الممثل اللبناني باسم مغنية في اختياراته الفنية محتكماً إلى وعي ممثل لا يبحث عن كثرة الحضور بقدر ما يهمله أن تكون لكل تجربة قيمتها وموقعها في مسيرته. وبين الدراما والسينما، يواصل البحث عن الشخصيات التي تمنحه مساحة مختلفة للتعبير، وهو ما يظهر في المشاريع التي يعمل عليها حالياً، وفي طريقة حديثه عن الأدوار الجديدة التي مازال يحوط بعضها بالكثير من السرية قبل الإعلان عنها.

لكل تجربة قيمتها وموقعها في مسيرتي الفنية

باسم مغنية: السينما مازالت محطة أساسية في علاقة الناس مع أبطالها

ثقيلة وتتناول قضية تحصل في كل مجتمعاتنا العربية، وتحمل في طياتها رسالة مهمة جداً للجيل الحالي وكل الأجيال الأخرى. إلى جانب الحضور اللافت لأعمال الغموض والجريمة والإثارة، هناك أيضاً حضور للأعمال الكوميدية في موسم رمضان. كيف تنظر إلى تلازم هاتين الموجتين من الأعمال؟

– من الجميل جداً أن تكون لدينا أعمال كوميدية، خصوصاً في رمضان، ونحن نفتقر إلى وجود الأعمال الكوميدية، إذ إن هناك قلة من الأعمال الكوميدية التي تقدّم في الموسم الرمضاني. بالنسبة إليّ، يجب أن يكون هناك توازن بين الأعمال الدرامية والأعمال الكوميدية، ولكن الأعمال الدرامية هي التي تطفئ فيه، مع أنني أفضل العكس، لأنني كمشاهد أستمتع بمشاهدة الكوميديا، مع أنني من أكثر الممثلين الذين يقدمون في الدراما والتراجيديا. وأنا لا أجد أن هناك توازناً بينهما، ولذلك يجب أن يزيد عدد الأعمال الكوميدية وأن تكون موجودة أكثر في الشهر الفضيل، طبعاً إلى جانب الأعمال التي فيها سوداوية وتعب، لكي يتحقق التوازن بين النوعين، خصوصاً أن هناك جمهوراً كبيراً يفضل مشاهدة الأعمال الكوميدية على الأعمال الدرامية، والعكس صحيح أيضاً.

• كيف تنظر إلى فوزك بجائزة «الموريكس دور» عن دورك في رمضان الفائت، وهل هناك توجه لشاركتك في أي عمل في الموسم الرمضاني المقبل؟

– لا شك أنني كنت سعيداً جداً بهذه الجائزة التي حصلت عليها من «الموريكس دور»، كونه مهرجاناً مهماً جداً على مستوى لبنان والوطن العربي، ومن الجميل أن أخرج وأحتفي بهذه الجائزة. لكن جائزتي أخذتها من الناس من خلال أرائهم وتعليقاتهم عن الدور، وسدقا، لا أقول هذا الكلام لمجرد الكلام، بل هو يعبر عن حقيقة شعوري، حتى إنني ما زلت حتى الآن أسمع أصداً إيجابية عن الدور، والكل يسألني عنه في أي مكان أتواجد فيه.

بعض الأشخاص يحصلون على الجوائز، لكن فعلياً على أرض الواقع لا يكون هناك تفاعل مع الناس، وأنا حصلت على جائزتي من الجمهور، ولذلك أنا فخور جداً بجائزتي في «الموريكس دور»، كما كل الزملاء. أنا أعجب كثيراً في عملي، ونجاحي لا يأتي بالمصادفة، وهذا الأمر يعرفه كل فريق العمل عني، ويمكن، إذا سُئل عنه، أن يخبر عن كواليس العمل وكيف أنني أنفاني في عملي وأعطي الدور من قلبي، حتى إنني غالباً ما أعود إلى البيت وأنا متعب جداً جسدياً ومعنوياً، ولذلك من الطبيعي أن أفرح بكل ما أحصل عليه نتيجة كل هذا التعب وهذا الجهد.

أما بالنسبة إلى مشاركتي في الموسم الرمضاني المقبل، فإن هذا الأمر لم يُحسم بعد. وبصراحة، لديّ عملاً أقرأهما حالياً، وربما أختار واحداً منهما وقد لا أختار شيئاً، لأنني لا أحب أن أقدم على خطوة ناقصة.

عادةً، تكون بداية الحلقات بطيئة عند كتابتها، ولذلك لا يمكن أن أحسم موقعي حتى الآن. أحد هذين العاملين في لبنان والثاني خارجه، وأنا أحاول أن أحدد في أي عمل منهما يمكن أن أشارك فيه، وإن شاء الله أوفق بالعمل المناسب الذي يمكنني من الحضور في الموسم الرمضاني 2027.

خولي؟
– حالياً لا أستطيع أن أتحدث عن الدور، لأن الشركة نفسها لم تعلن حتى الآن عن أسماء الممثلين ولا عن الأدوار أو تفاصيل المسلسل. لكن يمكنني القول إن هناك ثلاثية جميلة جداً تجمع بيني وبين رزان جمال وقصي خولي، وستكون الشخصيات الثلاث مترابطة مع بعضها، ويوجد الكثير من الأمور المشتركة بينها.

• نلاحظ أن هناك توجهاً كبيراً في الدراما العربية في هذه المرحلة إلى إنتاج أعمال «الجريمة والإثارة والغموض»، حتى إنها تحولت إلى «ترند»، خصوصاً في مصر. كيف تنظر إلى هذا النوع من المسلسلات وانتشاره؟

– أعمال الجريمة والغموض لطالما كانت موجودة، وربما الآن، مع وجود المنصات، أصبحتنا نشاهد الكثير من الأعمال المصرية والسورية والخليجية والأردنية واللبنانية، وأصبحتنا نشاهد الكثير من الأعمال التي تتناول هذه الموضوعات التي كانت موجودة أصلاً في أعمال هذه البلدان، لكننا لم نكن نشاهدها كلها معاً، ولذلك نحن نشعر اليوم بأنها أصبحت كثيرة. الكل يعرف أن كل دول العالم العربي والعالم فيها جرائم وغموض. والناس أصبحوا يحبون أن يحلوا وأن يتابعوا المسلسلات التي تجعلهم يجلسون ويفكرون ويتشاركون مع الممثلين والعمل في حل المشكلة الموجودة فيها، وهذه تعتبر لعبة مشتركة بين المشاهد والمسلسل.

وهذا النوع من المسلسلات يختلف عن المسلسلات التي تتناول القضايا الحالية والاجتماعية، ولكنه مرغوب، لأن هناك جيلاً جديداً من المشاهدين يحب أن يحل وأن يبحث، وهو يختلف عن الجيل القديم الذي كان يحب أن يشاهد قصة سهلة وواقعية وطبيعية. وطبعاً، كلا الجيلين مازال موجوداً حتى الآن، لكن بعد العولة يميل الجيل الجديد إلى متابعة هذه النوعية من المسلسلات.

• تشهد مصر حالياً موجة غير مسبوقة من الإنتاجات السينمائية، ماذا يمكنك أن تخبرنا عن فيلمك مع الفنان هاني سلامة، الذي تأخر عرضه، وكيف تتوقع أن تكون المنافسة في حال تم عرضه قريباً؟

– مصر سباقاً دائماً في مجال السينما، والتنافس في مصر كبير جداً، وأكبر من أي تنافس آخر في باقي الدول العربية. الناس يحبون السينما، وهذا الأمر أفسه بنفسي، ولذلك أرى أن السينما مازالت محطة أساسية في علاقة الناس مع أبطالها.

وبالنسبة إلى الفيلم الذي يجمعني بالممثل هاني سلامة، فلا أعتقد أنه تأخر، ولكن ربما نحن استغرقنا وقتاً إضافياً في تصويره، لأنه تم تصوير معظم مشاهد في لبنان، والفريق المصري عانى كثيراً من الناحية اللوجستية، وأنا صوّرت جزءاً كبيراً من مشاهدي في لبنان والجزء المتبقي في مصر، ومازال أمامنا يومان وننتهي من التصوير، ولذلك من المفترض أن يعرض قريباً، لكنني لا أعرف الموعد تحديداً، وبحسب ما فهمت، أعتقد أنه سيكون خلال الشتاء المقبل.

التجربة جميلة جداً، وتقاسمت أنا وهاني بطولة الفيلم معاً، بدورين جميلين جداً، وأتوقع أن يحبهما الناس كثيراً. قصة الفيلم

في هذا الحوار، يتحدث مغنية عن عمله الجديد «مافيا»، وهو بطولة مشتركة تجمع بينه وبين الممثلة رزان جمال والممثل قصي خولي، وعن تجربته السينمائية مع هاني سلامة، التي شارفت على الاكتمال بعد تصوير جزء كبير منها في لبنان، إلى جانب رؤيته لما يفرضه انتشار المنصات من تغيير في ذائقة الجمهور وتنوع القصص التي تصل إليه، ويتوقف عند صعود أعمال «الجريمة والغموض»، وقدرتها على إشراك المشاهد في تفاصيل الحكاية وتحويله إلى طرف في عملية البحث والتحليل، كما يتحدث عن حاجته إلى مزيد من التوازن بين الدراما والكوميديا في موسم رمضان.

ومن موقع الفنان الذي يحرص على أن يكون اختياره محسوباً، يتناول مغنية في حديثه علاقته بجائزة «الموريكس دور»، وما تمثله له، قبل أن يكشف عن خطواته المقبلة في رمضان، حيث يقرأ عمليين، أحدهما في لبنان والآخر خارجه، من دون أن يستعجل حسم قراره. فهو ينظر إلى العمل بوصفه مسؤولية تتطلب منه الوقت والجهد والافتناع قبل أن يتحول إلى إطلالة جديدة أمام الجمهور.

• ماذا يمكنك أن تكشف عن دورك في مسلسل «مافيا»، وكيف تتحدث عن الثلاثية التي تجمع بينك وبين رزان جمال وقصي

ياسمين العبد تدخل المنافسات السينمائية بفيلمين متتالين

تستعد الفنانة الشابة ياسمين العبد لخوض المنافسات السينمائية بفيلمين جديدين خلال الفترة المقبلة، بالتزامن مع حالة النشاط الفني التي تعيشها على مستوى السينما والدراما التليفزيونية، حيث ينطلق فيلمها "ولا كان على البال" بمشاركة الفنان نور النبوي خلال شهر أكتوبر الجاري، فيما تنتظر طرح فيلمها الثاني "ممسوس" قريباً.

من تأليف إياد صالح، وإخراج أحمد عماد، وإنتاج أحمد بدوي، وتدور أحداثه في إطار كوميدي رومانسي اجتماعي، حول شاب يعمل مرشداً سياحياً، يجد نفسه مسؤولاً عن فوج سياحي متعدد الجنسيات في مدينة الأقصر، قبل أن يقع بالصدفة في حب فتاة تجسد دورها ياسمين العبد، وتعمل هي الأخرى مرشدة سياحية.

ياسمين العبد تخوض تجربة الرعب في ممسوس وفي السياق نفسه، تنتظر ياسمين العبد طرح فيلمها الثاني "ممسوس"، الذي تصدر بطولته في تجربة تعتمد على البطولة الشبابية، حيث تستعد الشركة المنتجة لطرحه خلال الفترة المقبلة، بعدما بدأت عمليات الدعاية بطرح البوستر الأول للفيلم تهيئاً للكشف عن موعد عرضه، ويشارك في بطولة الفيلم عمر رزق، ويوسف رافت، وعبد الرحمن محمد، وتارا عبود، إلى جانب عدد من ضيوف الشرف، والعمل من تأليف صلاح الجهيني، وإخراج ياسر الياسري.

ولا كان على البال ينطلق فيلم "ولا كان على البال"، الذي تتقاسم ياسمين العبد بطولته مع نور النبوي، في دور العرض السينمائية المصرية يوم 21 أكتوبر الجاري، على أن يبدأ عرضه في الوطن العربي يوم 29 أكتوبر، وذلك بعد الانتهاء من تصويره قبل عدة أشهر، وصُورت معظم أحداث الفيلم في مدينة الأقصر، وسط المعالم الأثرية والمعابد القديمة، إلى جانب تصوير عدد من المشاهد في القاهرة.

فيلم "ولا كان على البال"



مضادات حيوية شائعة قد تؤثر في نظم القلب

يشير طبيب القلب الدكتور دينيس سوكولوف إلى أن بعض المضادات الحيوية من فئة الماكروليدات، مثل أزيثروميسين وكلاريثروميسين، قد تؤثر في النشاط الكهربائي للقلب. ويقول: "لنتصور ما قد يحدث لمريض يعاني بالفعل من اضطراب في نظم القلب، ثم يبدأ في تناول ما تبقى

لديه من أزيثروميسين أو كلاريثروميسين. فيبعض المضادات الحيوية قد تؤثر في النشاط الكهربائي للقلب، لذلك من المهم جدا التأكد من توافقها مع الأدوية الأخرى، وعدم تناول المضادات الحيوية من دون استشارة الطبيب".

ووفقا له، قد تؤدي هذه الأدوية إلى تثبيط قنوات البوتاسيوم في خلايا القلب، ما يؤثر في عملية إعادة الاستقطاب ويطيل فترة QT في تخطيط كهربية القلب. وتمثل فترة QT المدة الزمنية بين بداية موجة Q ونهاية موجة



منوعات

الفكر

قرأت لك

التوت الأزرق



أظهرت دراسة علمية حديثة أن المركبات الموجودة في التوت الأزرق، وخاصة الأنثوسيانين، تؤثر على مستوى السكر في الدم وتكوين الميكروبات المعوية لدى مرضى السكري من النوع الثاني.

شملت الدراسة 15 شخصا بالغاً من المصابين بالسكري

من النوع الثاني، وقسم المشاركون لمجموعتين، الأولى حصلت على 400 ملليغرام من مستخلص أنثوسيانين التوت الأزرق يوميا، بينما لم يتناول أفراد المجموعة الثانية أي مكملات غذائية لمدة ستة أشهر. وعلى الرغم من عدم تحقيق تحسنات ذات دلالة إحصائية في مستويات الهيموغلوبين السكري (HbA1c) لدى أفراد المجموعة الأولى، فقد لوحظت مؤشرات إيجابية في خفض مستويات الغلوكوز في الدم لديهم.

وتبين للباحثين أيضا أن تناول مكملات الأنثوسيانين التي يتم الحصول عليها من التوت الأزرق يؤدي إلى تغيير ملحوظ في تكوين الميكروبات المعوية، حيث قلل من وفرة بكتيريا الفيرميكوتس، وهي بكتيريا قد تحفز الالتهاب، وزاد من وفرة بكتيريا البيكتيرويدس، وهي بكتيريا مرتبطة بتحسين عملية التمثيل الغذائي.

كما لاحظ الباحثون أن تناول هذا المكمل الغذائي أدى إلى زيادة مستويات الأحماض الدهنية قصيرة السلسلة في البراز، ما يدل على تحسن عمليات التمثيل الغذائي في الجسم.

وتشير هذه النتائج إلى أن مستخلص التوت الأزرق قد يكون عنصرا مساعدا مفيدا في علاج مرض السكري من النوع الثاني.

سؤال وجواب

• هل تعرف كم لتر دم موجود في الإنسان؟

- يحتوي جسم الإنسان على 6 لتر من الدم.

• الزرافة لها لسان طويل فكم طوله؟.

- حوالي 45 سم.

• كيف نقيس الصوت؟

- عن طريق الديسبل.

• لماذا تظهر النباتات باللون الأخضر في الغالب؟

- لأنها تحتوي على مادة الكلوروفيل

الموسيقى ودقات القلب.. تأثيرات تتجاوز

تحسين المزاج وتصل إلى ضغط الدم

أفادت عالمة النفس إيرينا كراشكينا بأن الموسيقى تؤثر ليس فقط على الحالة النفسية للشخص، بل أيضا على وظائف القلب والأوعية الدموية، بما في ذلك معدل ضربات القلب وضغط الدم.

ووفقا لها، ترتبط استجابة الجسم للموسيقى بكيفية معالجة الدماغ للأصوات واستجابته لها عاطفيا. فمن خلال الجهاز العصبي، تستطيع الموسيقى تغيير توازن النشاط بين الجهازين العصبيين الودي واللاودي، المسؤولين عن اليقظة والاسترخاء على التوالي.

وتقول: "يلاحظ تأثير واضح للإيقاع ومستوى صوت المقطوعة الموسيقية. فعلى سبيل المثال، قد تزيد الموسيقى السريعة والإيقاعية والصاخبة من اليقظة، وتسرع نبضات القلب والتنفس، وترفع مستوى ضغط الدم مؤقتا. أما المقطوعات الأبطأ ذات الإيقاع السلس والمتوقع، فتساعد عادة على الاسترخاء، وإبطاء نبضات القلب، وخفض مستوى ضغط الدم قليلا".

وتشير الخبيرة إلى أن نوع الموسيقى ليس هو المهم بقدر خصائصها واستجابة الشخص لها. فعلى سبيل المثال، يمكن للموسيقى الكلاسيكية أو الآلية، والأغاني المفضلة، وحتى أصوات الطبيعة، أن يكون لها تأثير مهدئ، طالما أنها لا تثير توترا عاطفيا.

وقد أظهرت البحوث أن الاستماع المنتظم إلى الموسيقى الهادئة قد يخفض مستوى ضغط الدم والقلق قليلا، حتى لدى الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم. وأظهرت بعض الدراسات أن هذا التأثير الإيجابي يلاحظ بعد جلسات تتراوح مدتها بين 20 و30 دقيقة.

ووفقا لها، لا يمكن للموسيقى أن تحل محل علاج ارتفاع ضغط الدم، بل تستخدم فقط كطريقة مكملة للاسترخاء وتخفيف التوتر. وبالطبع، تلعب الخصائص الفردية، كالعمر ومستوى التوتر والحالة الصحية والتفضيلات الموسيقية، دورا مهما.

وقد يكون للموسيقى نفسها دور مهم، حيث يمكن أن تهدئ شخصا ما، بينما تثير مشاعر شخص آخر. لذلك، يمكن استخدام الموسيقى كأداة مساعدة في إعادة تأهيل مرضى القلب والأوعية الدموية، حيث يمكن دمجها أثناء الاسترخاء وتمارين التنفس وجلسات التأمل.

ووفقا لها، من المهم اختيار مستوى صوت مناسب، فالصوت العالي جدا قد يسبب تهيجا وعدم راحة بدلا من الاسترخاء. وقد يكون الاستماع إلى الموسيقى بهدوء لمدة 15-30 دقيقة مثاليا إذا كان يساعد فعلا في تخفيف التوتر.

وعموما، يمكن للموسيقى أن تؤثر إيجابيا على معدل ضربات القلب وضغط الدم ومستوى التوتر. وقد يختلف تأثيرها من شخص إلى آخر، لذلك لا توجد قائمة تشغيل علاجية محددة. وللحفاظ على صحة القلب، ينبغي استخدام الموسيقى كأداة مكملة فقط، إلى جانب التدابير الوقائية والعلاج الموصوف.



الممثلة الأمريكية إيزابيل ماي لدى حضورها حفل توزيع جوائز «إم تي في» للأغاني المصورة في مسرح «بيكوك» في لوس أنجلوس. أ ف ب

هل تعلم؟

- اصغر نبات زهري قطره 1.5 – 5.7 مم واسمه وليفا ويعيش على المستنقعات .
- إذا قمت برج بيضة بشكل جيد فإن باستطاعتك أن توقفها على قاعدتها . إذ أن من خلال الرج سوف ينتخب الغشاء الفاصل بين المح والاح ، وسوف يهبط المح إلى قاع البيضة.
- دودة الإسكارس تبيض أكثر من مليون بيضة في الشهر و تنجب أكثر من مليون دودة
- كانت ألاسكا (الولاية الأمريكية) تابعة لروسيا حتى عام 1867، حيث قامت الأخيرة ببيعها للولايات المتحدة مقابل مبلغ 7200000 دولار، وذلك بسبب بعدها عن موسكو حيث تبعد ما يزيد عن 8000 ميل، وفي عام 1958 أصبحت ألاسكا الولاية رقم 49 من الولايات الأمريكية .
- يعود الفضل للساعاتي الفرنسي انطوان روديبية في إبتكار أول منبه صباحي وذلك في عام 1847
- أسرع حيوان في العالم هو الفهد الصياد فهو يستطيع أن يجري بسرعة 112كم في الساعة ولكن لمسافة لا تزيد عن 300 متر فقط.
- العنصر الوحيد المكون للماس هو الكربون الصاخي .
- شعر اللحية لدى الرجل قوي جدا ويعادل في قوته ومتانته متانة سلك من النحاس في نفس قطر شعره.
- اكبر شجرة هي شجرة الخشب الاحمر ارتفاعها 83 م ومحيطها عند القاعدة 30 م وتوجد في امريكا .
- نمو ظفر إصبعك الوسطى هو أسرع بينما نمو ظفر إبهامك هو الأبطأ .
- الحيوان الوحيد الذي يستطيع أن يخرج معدته إلى الخارج هو نجم البحر.
- البرازي من أوائل الذين أشاروا إلى الجراحة التجميلية كفرع من فروع الجراحة.

قصة الأمنيات

جلس جحا وصديقه يتحدثان عن أمانيتهما فقال جحا: أتمنى أن يكون لي 100 صديق يحبونني وأحبهم، وتمنى جاره ان يكون لديه أموال كثيرة ومزارع وخيول ومواش، فقال جحا ميراث الدنيا في الاولاد والاصدقاء.

فقال الرجل بل فيما لديك من مال .

واستمر النزاع حتى اتفقا على ان يثبت كل منهما لصاحبه صدق الكلام.

خرج جحا من بيته في جولة كبيرة عاد بعدها وقد أصبح لديه مائة صديق.. أما صاحبه فذهب يجمع الأموال بكافة الطرق حتى أصبح غنيا جدا في فترة بسيطة.

ولما تقابلا حتى كل منهما لصاحبه ماذا فعل، فكان جحا سعيدا بأصدقائه.

في إحدى الأيام أحب جحا ان يختبر أصدقائه ومدى حبههم له فدار عليهم يدعي افلاسه وخسارته لتجارته فأسرع الجميع بعرض خدماتهم عليه وأموالهم وتجارتهم حتى يقف على قدميه مرة أخرى، وأغدقوا عليه العطايا والهدايا ففرح جدا بذلك وقال: بحق الصديق وقت الضيق .

اما صاحبه فقد اتت الأمطار على مزروعاته فخربتها وهربت خيوله وتفرقت مواشيه التي لا يستطيع رعايتها وحده ، كما خسر أمواله الكثيرة في لعب القمار لأنها جاءت من هباء، وهنا تقابل مع جحا فقال له جحا: عرفت ما حدث لك، فيكى الرجل وقال: عدت كما كنت لا مال ولا صديق ،لا بيت ولا شئ .

فقال جحا: ولكن لديك صديق ..أنا وتستطيع أن تعتمد علي وتطلب ما تريد ولكن عدني أن تعمل وتكد وتتعب ليكون عندك مالا تعبت فيه وعندها ستستطيع أن تحافظ عليه، فقال الرجل: حقا الصديق وقت الضيق وهو لا يضع لك المال يضع.

