

# منوعات

## الفكر

الاثنين 20 يناير 2025 م - العدد 14358  
Monday 20 January 2025 - Issue No 14358

## دون أهمية غذائية.. هذا ما تفعله المشروبات السكرية بالصحة

قد تبدو المشروبات السكرية لذيذة للغاية بفضل المحليات المضافة، التي تستهدف مراكز التمتع في الدماغ، لكن وراء هذه المتعة الأولية، تكمن مخاطر صحية تهدد الإنسان على المدى الطويل.

تشير الأبحاث إلى أن هذه المشروبات، رغم مذاقها الجذاب، تفتقر إلى القيمة الغذائية، ويؤدي استهلاكها المستمر إلى زيادة خطر الإصابة بعدد من الأمراض مثل السمنة، مرض السكري من النوع 2، وأمراض القلب وتوسس الأستنان.

والمشروبات المحلاة بالسكر، التي تشمل الصودا، مشروبات الطاقة، العصائر، والمياه المنكهة، هي موضوع الدراسة.

وأظهرت دراسة جديدة أجراها باحثون من جامعة تافتس الأميركية أن المشروبات المحلاة بالسكر تساهم في إصابة أكثر من 1.2 مليون شخص بأمراض القلب، و2.2 مليون شخص بمرض السكري من النوع 2 سنويا على مستوى العالم.

ورغم الانخفاض الطفيف في استهلاك هذه المشروبات في بعض الدول، فإنها لا تزال تشكل تهديدا كبيرا للصحة العامة في العديد من البلدان، خصوصا في الدول النامية.

ويقول المؤلف الرئيسي للدراسة وأستاذ القلب والصحة العامة في جامعة تافتس الدكتور داريوش موزافاريان إن: " المشروبات المحلاة بالسكر يتم تسويقها بشكل مكثف في الدول ذات الدخل المنخفض والمتوسط، ما يزيد من خطر استهلاكها هناك".

وتعتبر الدراسة أن بعض الدول مثل المكسيك وكولومبيا شهدت معدلات مرتفعة من حالات السكري نتيجة للاستهلاك المفرط للمشروبات السكرية. وفي جنوب أفريقيا، ارتبط حوالي 28% من حالات السكري الجديدة و15% من حالات أمراض القلب الجديدة بتناول هذه المشروبات. وبحسب الدراسة، التي استندت إلى بيانات من 450 دراسة استقصائية تغطي نحو 2.9 مليون شخص من 118 دولة، ارتبط استهلاك المشروبات السكرية سنويا بزيادة 1.2 مليون حالة جديدة من أمراض القلب، و2.2 مليون حالة من مرض السكري من النوع 2.

وترى الباحثة الرئيسية في الدراسة، لورا لارا-كاستور، أنه من الضروري اتخاذ إجراءات عاجلة لحد من استهلاك هذه المشروبات، خاصة في الدول التي تواجه عبئا صحيا ثقيلا بسببها. وتضيف: " لا يمكننا الانتظار أكثر لتقليل استهلاك المشروبات السكرية على مستوى العالم، قبل أن يتفاقم الوضع وتختصر المزيد من الأرواح". وتتوالى التحذيرات من أن الجسم يهضم المشروبات السكرية بسرعة، ما يرفع مستويات السكر في الدم بينما لا تقدم أي قيمة غذائية تذكر.

## مبيعات مذهلة لذكرات ميركل

أعلنت دار نشر "كيبتهوير أند فيتش" الألمانية استمرار النجاح الكبير الذي حققته ذكرات المستشارة الألمانية السابقة أنغيلا ميركل بعنوان "الحرية: ذكريات 1954 – 2021". وقالت صاحبة دار النشر، كريستين غليب، في تصريحات للموقع الإلكتروني لصحيفة "فرانكفورتر أوفنايمه تسايتونغ" الألمانية: "تبيع حاليا نحو 12 ألف نسخة أسبوعيا، وهذا أمر مذهل". وفي كتابها المكون من 736 صفحة، والذي كتبته بالتعاون مع صديقتها المقربة منذ سنوات ومستشارتها السياسية بياته باومان، تستعيد المستشارة السابقة، البالغة من العمر 70 عاما، ذكريات حياتها وسيرتها المهنية.

وبيلع سعر الطبعة ذات الغلاف القوي 42 يورو.

وقالت غليب: "كان من المهم للغاية بالنسبة لنا ولؤلفتي الكتاب الوصول إلى جمهور الشباب أيضا.. المقابلة التي أجرتها المذيعة هاتسل بروغر مع السيدة ميركل حققت 1.5 مليون مشاهدة على يوتيوب". وأضافت أن العديد من المستخدمين شاركوا مقتطفات منها عبر مواقع التواصل الاجتماعي، موضحة أن جمهور الشباب أصبح يبدك على دراية بالكتاب.

وبحسب بيانات غليب، فإن حوالي ثلث القراء من الشباب الذين تقل أعمارهم عن 40 عاما، كما حضر العديد من الشباب أيضا حفلات توقيع الكتاب.

### ص 22

افتتاح معرض شتاء للتصوير الفوتوغرافي برأس الخيمة

### ص 27

نسرين أمين :  
هناك حالة توهج في الأعمال السينمائية

## ستغير حياتك .. 21 معلومة مذهلة عن البيض

لا شك أن البيض يحتوي على عناصر غذائية مهمة ترشحه لأن يكون أحداًفضل الأطعمة على الإطلاق.. فسواء كان الشخص يرغب في تناول البيض على الإفطار، أو كوجبة خفيفة خلال النهار، فهو يحتوي على كمية قوية من البروتين لكن أهمية البيض تتخطى مجرد مذاقه اللذيذ، فهناك بعض الحقائق الرائعة التي ربما لا يعرفها الكثيرون عنه. وفي ما يلي 21 معلومة مذهلة عن هذا الطعام، وكيفية اختيار الطازج منه، وفق صحيفة Times of India

1. تمييز البيض الطازج لمعرفة البيض الطازج، لا بد من النظر إلى الهياكل الخيطية البيضاء المعروفة باسم الكلازا الموجودة في صفار البوي. إذ تساعد هذه الأغشية المتلوية على تثبيت الصفار داخل القشرة. كما يعد وجود الكلازا في البضيبة مؤشراً على نضارتها، حيث تشير الألياف الأكثر سمكاً والبروز إلى بيضة ذات جودة أعلى.
2. البروتين في صفار وبياض البيض إلى ذلك، يحتوي كلاً من الصفار والبياض يحتويان على حوالي 3 غرامات من البروتين لكل منهما. رغم أن بياض البيض يعتبر تقليديا المصدر الرئيسي للبروتين بسبب انخفاض عدد السعرات الحرارية – 60 سرعة حرارية في صفار البيض مقارنة بـ 15 سرعة حرارية فقط في بياض البيض.
- لكن يمثل الصفار ايضا بالغذيات الدقيقة الأساسية التي تساهم في الصحة العامة، مما يجعلها جزءاً مهماً من النظام الغذائي.
3. مؤشر غذائي على عكس لون القشرة، يمكن أن يشير لون صفار البيض إلى محتواه الغذائي. فالدجاج الذي يستهلك نظاماً غذائياً غنياً بالأطعمة المصبوغة ينتج صفاراً أغمق. فعلى سبيل المثال، غالباً ما تحتوي الدجاجات الطليقة على صفار أكثر ثراءً بسبب نظامها الغذائي المتنوع الذي يتكون من الحشرات والأعشاب.
- وقد أظهرت الدراسات أن هذا الصفار الداكن يمكن أن يحتوي على مستويات أعلى بكثير من مضادات الأكسدة المفيدة مثل اللوتين والبيتا كاروتين.
4. شحمة الأذن بلون البيضة ولعل من المثير للاهتمام، أن تعرف أن شحمة أذن الدجاج يمكن أن تكشف عن لون البيض الذي ستضعه. فيشكل عام، تنتج الدجاجات ذات شحمة الأذن البيضاء بيضاً أبيض، بينما تضع الدجاجات ذات شحمة الأذن الحمراء أو البنية أو الداكنة بيضاً بنياً.
5. عمر الدجاجة هذا ويرتبط حجم البيضة(ارتباطاً مباشراً بعمر الدجاجة، إذ تميل الدجاجات الأكبر سناً إلى وضع بيض أكبر. يعد هذا أحد الاعتبارات المهمة بالنسبة للمستهلكين الذين قد يفضلون بيضاً أكبر أو أصغر حجماً للطهي والخبز.
6. البيض مفيد لصحة العينين إلى ذلك، يعتبر البيض مفيداً لصحة العين بسبب محتواه العالي من اللوتين والزياكسانثين، ما يساعد على الحماية من الضمور البقعي المرتبط بالعمر وإعتام عدسة العين. وتم علمياً ربط الاستهلاك المنتظم لهذه العناصر الغذائية بتحسين الرؤية وتقليل خطر الإصابة بأمراض العيون.
7. البيض خالي من الهرمونات أما من المفاهيم الخاطئة الشائعة أن بعض البويضات خالية من الهرمونات، لكن في الحقيقة جميع البويضات خالية بشكل طبيعي من الهرمونات، لأن استخدام



- أقصى قدر من الاحتفاظ بفيتامين D أثناء الطهي، يُفضل استخدام طرق مثل القلي أو السلق على البخار.
16. النظام الغذائي للدجاجة وبما أن نطاق ألوان الصفار – من الأصفر الشاحب إلى البرتقالي الداكن – يعتمد على النظام الغذائي للدجاجة، فإن الدجاج الذي يتغذى على الأطعمة الغنية بالكروتينات ينتج صفاراً أغمق بسبب امتصاص الصباغ أثناء عملية الهضم.
17. مدة تخزين البيض في البراد أما للحفاظ على البيض طازجاً لمدة تصل إلى خمسة أسابيع، فمن الأفضل تخزينه في علبة الأصلية في الثلاجة وليس في درجة حرارة الغرفة، بما يمنع نمو البكتيريا ويحافظ على الجودة عن طريق الحد من فقدان الرطوبة.
18. استخدامات الطب التقليدي ولعل من أغرب الأمور عن البيض، أنه استخدم في الطب التقليدي عبر الثقافات لخصائصه الغذائية. وفي الطب الصيني، يُعتقد أن تناول البيض يدعم صحة الأعضاء وتعتبرها نظم أخرى وسيلة مهمة لتعزيز حيوية الجسم.
19. العناية بالبشرة الطبيعية بالإضافة إلى التغذية، تم استخدام صفار البيض في إجراءات العناية بالبشرة بسبب خصائصه المرطبة. فمحتوى البيض الغني يجعله مكوناً فعالاً في أقنعة الوجه منزلية الصنع المناسبة للبشرة الجافة أو الجافة.
20. أكبر بيضة تم وضع أكبر بيضة دجاج تم تسجيلها على الإطلاق في عام 1956 وبلغ وزنها 454 غراما
21. أسمدة صديقة للبيئة أخيراً لكل من يرمي قشر البيض، نقدم معلومة مهمة جداً. فالقشر المطحون يعتبر بمثابة أسمدة طبيعية ممتازة بسبب محتواه العالي من الكالسيوم، مما يعزز نمو النباتات مع تقليل نفايات المطبخ، وهي ممارسة مستدامة للمزارعين.



"قهوة الصباح" ربما تقلل مخاطر أمراض القلب والوفاة المبكرة

ص 23

## مصر .. العثور على ديناصور عملاق جديد

نجح فريق من العلماء في تحديد نوع جديد من الديناصورات العملاقة ذات القرون التي عاشت في شمال أفريقيا منذ 95 مليون عام، رغم تدمير بقاياها المتحجرة أثناء الحرب العالمية الثانية.

واستند الاكتشاف إلى صور أرضيفية لهيكل ديناصور مفترس، يبلغ طوله 10 أمتار، أطلق عليه Tameryraptor markgrafi.

وظهر الهيكل العظمي الأصلي في 1914 بع تنقيب في الواحات البحرية بمصر، ثم حُزن مع حفريات أخرى في مجموعة ولاية بافاريا لعمل الحفريات والجيولوجيا في ميونخ.

وفي ذلك الوقت، أدرج عالم الحفريات إرنست سترومر الحفريّة ضمن جنس Carcharodontosaurus، المعروفة بالحولية ذات الأسنان القرشية.

وكان هذا الديناصور من أكبر الحيوانات آكلة اللحوم البرية التي عاشت على الأرض، مماثلاً في حجمه للديناصور Tyrannosaurus rex الأصغر قليلاً في أمريكا الشمالية.

ومع ذلك، تعرضت معظم حفريات الديناصورات في ميونخ، بما فيها المستخرجة من مصر، للتدمير أثناء القصف خلال الحرب العالمية الثانية.

ولم تبق سوى ملاحظات الدكتور سترومر ورسوم توضيحية لبعض العظام، بالإضافة إلى صور الهيكل العظمي الأصلي. وتظهر الصور المحفوظة أجزاء من جمجمة الديناصور، وعموده الفقري، وأطرافه الخلفية قبل التدمير. وأدهشت هذه الصور فريق البحث، حيث قال ماكسيميليان كيلرمان، المد الأول للدراسة: "تفاجأنا تماماً بما رأيناه في الصور التاريخية. الحفريات التي تختلف تماماً عن Carcharodontosaurus التي عُثر عليها في المغرب".

## الحظ يطرق أبواب من يحملون اسم «كلينتون» أو «ترامب»

سعداء أولئك الذين حملوا بالصدفة اسم «دونالد ترامب، أو «بيل جيه كلينتون، وهم كثيرون، بحسب ما ذكرت الأسوشيتد برس. ووفقا للوكالة، فإن دونالد ترامب، وهو من قدامى المحاربين ويقيم في ألاباما، يقول إنه بسبب تطابق اسمه مع اسم الرئيس دونالد ترامب، غالبا ما يتلقى هدايا مجانية، في حين اعتاد وليام جيه كلينتون، الملقب ببيلي والمقيم في واشنطن العاصمة، تلقي رسائل بريدية مثيرة من السجناء يطلبون الحصول على عفو رئاسي. ومن المقرر أن يشارك من يحملون هذه الأسماء ممن عملوا في البيت الأبيض في حفل تنصيب ترامب، الرئيس المنتخب بمبنى الكابيتول اليوم الاثنين. وتحدثت وكالة أسوشيتد برس إلى أشخاص يحملون الأسماء نفسها للتعرف على ما يحدث لهم في حياتهم.

وقال وليام جيه. كلينتون، المقيم في تينيسي: "والدي بيل وهو ليس الرئيس الأسبق، لكن ترتيبه السابع في سلسلة الأنساب الخاصة بنا. لذلك، أنا الثامن، وابني البالغ من العمر 9 أشهر هو التاسع.. هناك بالتأكيد الكثير من النظرات المزدوجة، بالتأكيد وهذا يحدث يوميا، حيث إنني أواجه سؤال: هل «اسمك الحقيقي بيل كلينتون؟"

وحدث ذلك أيضا مع دونالد ترامب، المقيم في كلانتون، في ولاية ألاباما، حيث يقول: "لقد حصلت مرات عديدة على خدمات خاصة بالدرجة الأولى. وكانت هناك مرات قمت فيها بحجز غرف في فنادق وأعطوني غرفة مميزة مجاناً.. حسنا، شكرا جزيلاً لكم".

وأضاف "وقد تناولت كذلك بعض الوجبات المجانية في المطاعم".



## كيف تساعد المكسرات على إنقاص الوزن؟

أوردت مجلة "مراجعة أبحاث التغذية" أن المكسرات تساعد على إنقاص الوزن على الرغم من احتوائها على الكثير من السعرات الحرارية، وذلك وفقاً لدراسة علمية حديثة.

وأوضحت المجلة المتخصصة في التغذية أنه في تحليل لسبع دراسات حول تأثير الأنظمة الغذائية المقيدة بالسعرات الحرارية، لم يكن لأي منها تأثير سلبي على فقدان الوزن، عندما كانت المكسرات جزءاً من النظام الغذائي. وفي 4 من أصل 7 دراسات فقد الأشخاص، الذين تناولوا حوالي 40 إلى 80 غراماً من المكسرات يوميا، من 1 إلى 7 كغم أكثر.

وأوضحت المجلة أن المكسرات غنية بالأحماض الدهنية الصحية غير المشبعة والبروتينات النباتية والألياف الغذائية، التي تعزز الشعور بالشبع، وتلعب دوراً في تقليل تناول السعرات الحرارية الزائدة.

كما ترتبط المكسرات أيضاً بتحسين صحة الأمعاء والقلب والأوعية الدموية والتمثيل الغذائي والأداء الذهني العالي.



# منوعات الفكر

22

بمشاركة 15 مبدعاً من الإمارات و7 دول صديقة

## افتتاح معرض شتاء للتصوير الفوتوغرافي برأس الخيمة بمشاركة 15 مبدعاً من 8 دول تضمن 40 عملاً فنياً



دولة الإمارات العربية المتحدة باستخدام تقنيات التعريض الطويل أثناء النهار.

- بدر محمد السيد أصغر المشاركين من الهند ويقيم في أم القيوين في بيئة كابر الصحراوية ويبلغ من العمر 15 عاماً، وهو من عشاق الحياة البرية ومصور ناشئ، ومفتون بجانب الطبيعة منذ أن كان في الرابعة من عمره، مستوحى من والده، وهو مدرب محترف للحبوانات البرية، وقد غذت هذه التجربة المبكرة شغفه بالحوانات وسلوكياتها الطبيعية، والتي يوجهها الآن إلى التصوير الفوتوغرافي، ومتخصص بدر في اللقطات القريبة والتي تركز على السلوك، حيث يلتقط في أعماله جوهر الحياة البرية الفريد والقصص غير المروية ، ونال تقديرًا كبيرًا من حديقة الحيوانات البرية في عام 2024 بسبب تفانيه وموهبته، حيث يدير أيضًا برنامجًا تطوعيًا لإلهام الآخرين من جميع الأعمار للتواصل مع الحيوانات وتقدير الحياة البرية، ومع طموحاته بأن يصبح عالم حيوان ومصورًا محترفًا للحياة البرية، يواصل بدر الجمع بين رؤيته الفنية وحبه للحبوانات، بهدف المساهمة في الحفاظ عليها وزيادة الوعي بها من خلال عدسته.

- كارولين دينيشا من المملكة المتحدة درست التصوير الفوتوغرافي والرسومات في كلية إيستون للفنون والتصميم وتخرجت منها عام 1981، تابعت حلمها في أن تصبح فنانة ومصممة وسائط متعددة بدوام كامل بعد ختمها في عام 2015. وقد عرضت أعمالها في معارض كبرى بما في ذلك تشكيل ومهرجان رأس الخيمة للفنون التشكيلية، كما ظهرت في منشورات مثل مجلة "دانشيول" ومجلة "أريبيان بريس".
- ديفيد ليرمان من المملكة المتحدة عضو جمعية الإمارات للتصوير الفوتوغرافي مصور حائز على العديد من الجوائز، وقد أمضى سنوات تكوينه في السفر إلى عواصم الموضة في العالم كمصور محترف لعروض الأزياء ، واليوم يقضي معظم وقته في استكشاف وتصوير المناظر الطبيعية التي تحترق بسرعة، والهوايات والثقافة الإماراتية التقليدية ، شغوف بسرد القصص البصرية وتصوير المشاهد في الطبيعة والحياة التي تدعو المشاهد إلى استكشاف واكتشاف الفروق الدقيقة والأسرار الخفية، تتضمن أعماله في مجال المناظر الطبيعية عدة أيام وأحياناً أشهرًا في دراسة وزيارة مواقع محددة لالتقاط المشاهد من أفضل منظور وإضاءة، بطبيعته مشاريح عبارة عن استكشافات مكثفة طويلة الأمد ، على سبيل المثال، تضمنت مجموعة "الهجن" زيارة مضمار سباق الهجن في رأس الخيمة كل يوم جمعة وسبت على مدى أربع سنوات ، منها الأشهر الستة الأولى تضمنت التعرف على المضمار إلى الحد الذي يجعله غير مرئي للبشر والإبل على حد سواء لالتقاط صور حميمة تجسد الدراما الحقيقية وتعبير عن



- كما يشارك فاسيليكي الذي وُلد في أستراليا وانتقل إلى الخارج منذ عدة سنوات للسفر، وقبل أن يغادر المنزل، قال له أحد الأصقفاء: "عندما تكون في لندن، لا تنسَ أن تنظر إلى الأعلى، فالهندسة المعمارية هناك مذهلة"، وكان محققًا، كما ألهمتني نصيحته في شعار حياتي الذي اخترته بنفسي، "انظر دائمًا إلى الأعلى"، حتى لا أفقد الجمال في كل شيء من حولي ، وترى أن التصوير الفوتوغرافي هو شغفي منذ فترة طويلة، ولطالما أحبيت التقاط الجمال والفن في الحياة اليومية. "الحياة مليئة باللحظات الجميلة، تذكرها
- دومينيك دينجلر، مواليد ألمانيا 1984، ومنذ عام 2015، أصبحت الامارات موطنه، وهي المدينة التي عكست رحلتي الخاصة نحو التحول والنمو. وعلى مر السنين، استكشفت مجموعة متنوعة من المهن - الميكانيكي، والمهندس الكهربائي، والمدير - ولكن في عام 2021، أعاد اكتشاف شغف كان ينتظره بهدوء تحت السطح: التصوير الفوتوغرافي، في عام 2024، انصب تركيزه على تصوير المناظر الطبيعية الفنية، مع اهتمام خاص بتقنيات التعريض الطويل باستخدام مرشحات "ان دي" التي تسمح بتحويل المشاهد اليومية الصاخبة إلى مناظر هادئة تشبه الأحلام، حيث يبدو أن الزمن يمتد ويتوقف، بالنسبة لي، التصوير الفوتوغرافي هو أكثر من مجرد التقاط صورة؛ إنه لغة وحوار مع العالم وسيلة للتعبير عما لا يمكن التعبير عنه ، يهتم بالتفاصيل وأسمى جاهداً لتحقيق الهواة، لذا أسعى إلى إنشاء صور تتجاوز الصور الفوتوغرافية، فهي تأملات بصرية. ومن خلال عملي، أسعى جاهداً إلى منح المشاهدين فرصة للتوقف، ودعوة للتأمل، والاتصال بالهدوء العميق في الداخل، وشواطئ خيالية سريالية هو مشروع تصوير فوتوغرافي يهدف إلى توثيق المواقع البارزة على الشواطئ" والواجهات البحرية في

• رأس الخيمة - الفجر

افتتح في ديزاين جاليري بمنطقة الرفاعة في رأس الخيمة معرض شتاء للتصوير الفوتوغرافي 2025 بإشراف المهندس طارق السلطان مؤسس ديزاين جالري الذي ضم مجموعة من الأعمال الفوتوغرافية الفنية التي تعكس رؤى إبداعية ومهارات استثنائية في التصوير ويعد فرصة مثالية للاستمتاع بأجواء فنية ملهمة والتعرف على أحدث الاتجاهات في هذا المجال وقال السلطان : المعرض يبدو مميزاً للغاية بمشاركة 15 مبدعاً من الإمارات و7 دول صديقة، قدموا 40 عملاً فنياً، سيكون منصة غنية بالتنوع الثقافي والإبداعي وهم الفنانين : عبيد سرور الماس وطارق صالح الأستاذ ومريم أحمد سعيد محمد " الامارات " د. نجم الدين حمزة " مصر " طيبة خان ومصطفى براشا " باكستان " كريستيان ماندي " الفلبين " اندريه ريب " كندا " ديفيد ليرمان وكارولين دينيش " المملكة المتحدة " بانثير سينجوبات وبدر محمد السيد " الهند " دومينك دانجلر " ألمانيا " هدى شاهزاد وفاسيليكا " أستراليا " وقالت الناقدة الفنية الأسبانية راكي ساولاني : إن وجود هذا العدد من الفنانين من خلفيات ودول مختلفة يعكس مدى الانفتاح والتعاون الفني، كما يُتوقع أن تكون الأعمال المقدمة تعبيراً عن تجارب ورؤى متنوعة تجمع بين الأصالة والحداثة حيث يشارك في المعرض

- الفنان الاماراتي عبيد سرور الماس مواليد 1955 وهو عضو مؤسس جمعية الإمارات للفنون التشكيلية ورئيس مرسوم رأس الخيمة، عُرضت أعماله محلياً وعلى المستوى العالمي، ومن أبرزها تلك التي عرضت في الجناح الإماراتي لبيئالي البندقية ، مهتم كثيراً بالطبيعة والبيئة الإماراتية ، وحرص دوما على إبراز جماليات التراث العمراني والتراث الشعبي ، وأشاد عبيد سرور بمبادرات المهندس طارق السلطان في ديزاين جالري في اكتشاف واستقطاب المواهب الإماراتية والمقيمة في شتى ألوان الفنون الشعبية ومن بين المشاركين طلال صالح الأستاذ الإماراتي وبفضل اهتمامه بالتفاصيل الفنية ومهاراته الإبداعية، يوفق طلال بين أدوار مهندس صيانة الطيران والصور الفوتوغرافية. ولد طلال عام 1986 في عائلة لها تاريخ في التصوير الفوتوغرافي، وكان والده عضواً مؤسساً لجمعية الإمارات للفنون التشكيلية ومصوراً موهوباً ، وأدى هذا إلى تعريف طلال بهذا النوع من الفن وأشعل في نفسه حب السرد القصصي البصري، وشاركت أعمال طلال في خمسة معارض فوتوغرافية مرموقة، كان أحدها معرضاً دولياً، حيث عرض أسلوبه الفريد الذي يؤكد على العلاقة بين الملمس والضوء والعاطفة. وتتجلى براعتهم الفنية وحساسيتهم الجمالية بشكل كامل في الطريقة التي يصورون بها أفكار المثابرة

«الصيحة» تجسيد للتواصل الفريد بين الإبل وملاكها بمهرجان الظفرة الختامي

## للإبل مقدرة استثنائية على معرفة صوت صاحبها حتى لو كان وسط مئات الأصوات

بالمهرجان، أن كل ناقة تحمل بصمة صوتية لصاحبها تحفظها في ذاكرتها السعمية، وعلى الرغم من علو الأصوات وتداخلها في نطاق المزاجية، إلا أن الناقة تملك القدرة على تمييز صوت صاحبها والرد عليه بأداء ذو حماس عال أثناء المزاجية، لافتاً إلى أن بعض ملاك الإبل يستخدمون صيحات متقطعة، بينما يضيف آخرون أصواتاً مثل الصفير أو كلمات متداخلة، وكل ذلك يساهم في تعزيز وقفة الناقة وجعلها أكثر جمالا".

مهرجان الظفرة للإبل ليس مجرد مسابقة لجمال الإبل، بل هو مشهد حي يعكس التراث الإماراتي العريق، من خلال "الصيحة"، يظهر التواصل الفريد بين الإبل وملاكها باعتباره جزءاً من هوية ثقافية غنية، تتداخل فيها الأصالة والفخر. ويعد المهرجان شاهداً حياً على إرث ثقافي يتناقل عبر الأجيال، ليظل حاضراً في وجدان المجتمع ويسهم في الحفاظ على الهوية الثقافية للإمارات.

حيث تلتفت إليه بثقة وكأنها تترك أن لحظتها للتألق قد حانت"، مضيفاً: "الإبل تتمتع بذاكرة استثنائية، فهي قادرة على العودة إلى موطنها الأصلي بعد سنوات طويلة، وصغيرها يستطيع العودة إلى المكان الذي رضع فيه آخر مرة، مما يعكس مدى ارتباطها العميق بحبيبتها وبمالكها، كما أن للإبل قدرة على تحديد مواقع المياه والأراضي العشبية من مسافات بعيدة، بفضل حاسة شمها القوية، ما يجعلها رمزاً للتكيف والقدرة على العيش في أصعب البيئات".

وأيدته الرأي علي بن هياي المنصوري، أحد ملاك الإبل المشاركة في المهرجان، الذي أكد أن "الصيحة" تلعب دوراً أساسياً في تحفيز الإبل أثناء المسابقات، فحينما ينادي صاحب الناقة عليها، تستجيب برفع رأسها وكأنها تبحر عن مصدر الصوت، ما يساعدها على إبراز معالم جمالها أمام لجنة التحكيم ويزيد من فرصها في الحصول على تقييم عال".

فيما قال عبدالعزيز محمد عايض القحطاني، مالك إبل مشاركة

موقع صاحبها، وهو ما يسعى كل مشارك إلى تحقيقه حتى يضمن انتباه ناqqته وتاليا رفع رأسها وإبراز جمالها أمام لجنة التحكيم.

وأجمع ملاك إبل مشاركة بمزايينات المهرجان أن "الصيحة" أو مناداة الإبل بأسمائها تعتبر من أبرز وسائل التحفيز التقليدية التي يستخدمها ملاك الإبل خلال المسابقات، فعند وقوف الناقة أمام لجنة التحكيم، ينادي صاحبها عليها بكلمات مألوقة لديها أو اسم مميز يحفزها على رفع رأسها واستعراض جمالها أمام الحضور، على الرغم من تعدد الأصوات واختلاط النداءات في ساحة المزاجية، مشيرين إلى أن الإبل تتمتع بقدرة استثنائية على التعرف على صوت صاحبها، فتستجيب له فوراً برفع رأسها بشموخ، وكأنها تقول: "أنا هنا، وأنا جديرة بالإعجاب".

وفي هذا السياق قال سليم بخيت المنهالي، مذبغ نتائج مزايينات الإبل وأحد ملاكها: "الإبل تستجيب لصيحة صاحبها بحركة مميزة ورشاقة لافتة،



# منوعات الفكر 23

أظهرت دراسة نُشرت، مؤخراً، في مجلة القلب الأوروبية أن الأشخاص الذين يشربون القهوة في الصباح أقل عرضة للإصابة بـ "أمراض القلب"، وخطر الوفاة المبكرة بشكل عام مقارنةً، بمن يشربون القهوة طوال اليوم.



لها تأثير كبير على الصحة العامة

## "قهوة الصباح" ربما تقلل مخاطر أمراض القلب والوفاة المبكرة

"تشير النتائج إلى أنه ليس فقط هل تشرب القهوة أو كم تشرب، ولكن أيضاً توقيت شربها هو الذي يهم. نحن عادة لا نقدم نصائح عن توقيت شرب القهوة في إرشاداتنا الغذائية، ولكن ربما يجب أن نفكر في ذلك في المستقبل".

ووجدت الدراسة أن شرب القهوة في الصباح له تأثير وقائي، بينما شرب القهوة في وقت متأخر من اليوم قد يكون له تأثيرات ضارة على الصحة العامة. وتوفر هذه النتائج رؤى جديدة في كيفية تأثير توقيت شرب القهوة على صحة القلب وطول العمر.

فشرب القهوة في الصباح قد يساهم في تقليل المخاطر المرتبطة بالموت المبكر وأمراض القلب، مما يدعو إلى التفكير في تعديل توقيت شرب القهوة كجزء من أسلوب حياة صحي، كما يقول الباحثون. كما تؤكد الدراسة أهمية إجراء تجارب سريرية مستقبلية لفهم تأثيرات توقيت شرب القهوة بشكل أعمق إذ يقول الباحثون إن التحقق من صحة هذه النتائج يجب أن يشمل مجموعات سكانية أخرى.

ووجدت الدراسة أن شرب القهوة في الصباح يوفر فائدة سواء كان الشخص يشرب بشكل معتدل (من كوبين إلى ثلاثة أكواب) أو بشكل مفرط (أكثر من ثلاثة أكواب). وهذه هي أول دراسة تختبر تأثير توقيت شرب القهوة على النتائج الصحية، وقال الباحثون:

ورغم أن القهوة تُستخدم لتحفيز اليقظة والتخفيف من النعاس بفضل تأثير الكافيين على الجهاز العصبي المركزي، فقد تبين أن شرب القهوة في وقت متأخر من اليوم قد يؤثر سلباً على الإيقاعات البيولوجية اليومية، مما قد يعدل من تأثير تناول القهوة على الصحة. لذلك، تساءلت الدراسة: هل يمكن لتوقيت شرب القهوة أن يؤثر على خطر الوفاة؟ وهل هناك أنماط شرب قهوة مرتبطة بذلك؟

قامت الدراسة باستخدام بيانات من مسح الصحة والتغذية الوطني الأمريكي وتم تقسيم توقيت شرب القهوة إلى ثلاث فترات: الصباح (من 4 صباحاً إلى 11:59 صباحاً)، الظهر (من 12 ظهراً إلى 4:59 مساءً)، والمساء (من 5 مساءً إلى 3:59 صباحاً). وأظهرت نتائج الدراسة أن الأشخاص الذين يشربون القهوة في الصباح كانوا أقل عرضة للوفاة بنسبة 16% مقارنةً بمن لا يشربون القهوة، وكانوا أقل عرضة للوفاة بسبب أمراض القلب بنسبة 31%. ولكن، لم تظهر نفس الفوائد لأولئك الذين يستهلكون القهوة طوال اليوم. لذا، استخدم الباحثون أسلوب "التحليل العنقودي" لتحديد أنماط توقيت شرب القهوة عند المشاركين؛ وتم تطبيق هذا التحليل على بيانات من أكثر من 40 ألف مشارك، وتم تقسيمهم بناءً على توقيت شرب القهوة. كما تم إجراء التحليل باستخدام النماذج الإحصائية لتقييم العلاقة بين هذه الأنماط والمخاطر الصحية.

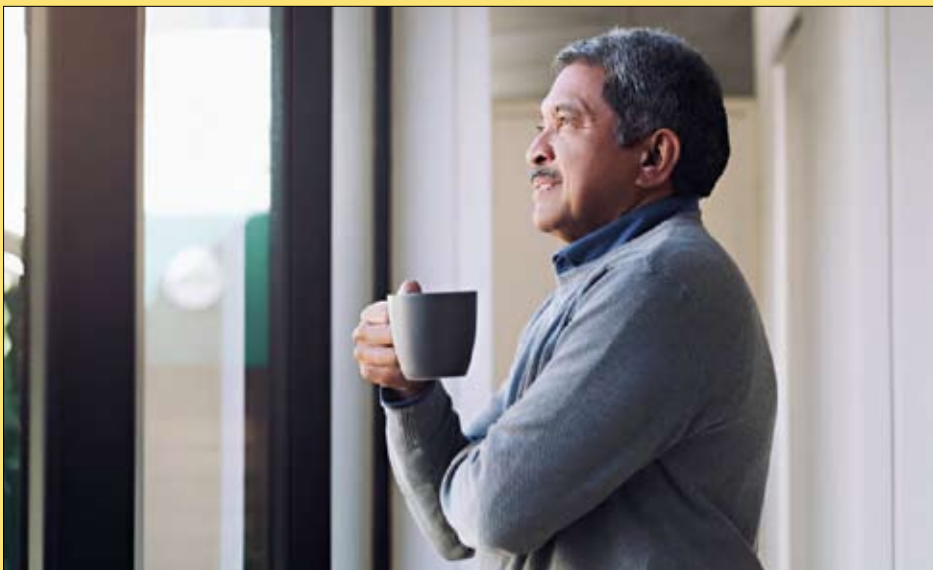
### ربط المعلومات

وتمكن الباحثون من ربط هذه المعلومات بسجلات الوفيات وأسباب الوفاة على مدار 9 إلى 10 سنوات ووجد أن حوالي 36% من المشاركين في الدراسة يشربون القهوة في الصباح (قبل الظهر)، و16% يشربون القهوة طوال اليوم (صباحاً، مساءً، وليلاً، بينما 48% من المشاركين لم يشربوا القهوة).

تشير إلى أن توقيت شرب القهوة قد يكون له تأثير كبير على الصحة العامة. وأظهرت الأدلة المتزايدة أهمية الإيقاع البيولوجي أو "الساعة البيولوجية" في تنظيم سلوكيات تناول الطعام والتمثيل الغذائي.

### تأثيرات سلبية

وأظهرت العديد من الدراسات أن شرب القهوة أكثر المشروبات استهلاكاً في العالم، بشكل معتدل، قد يرتبط بتقليل مخاطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، وأمراض القلب، والموت المبكر، ولكن يبقى التأثير المحتمل لاستهلاك القهوة بكميات كبيرة (أكثر من 3-5 أكواب يومياً) على خطر الوفاة مثار جدل. وتقدم دراسة جديدة نشرها مجلة القلب الأوروبية رؤية



## برودة القدمين قد تشير إلى "قاتل صامت"!

تعد برودة القدمين أمراً شائعاً ولا يستدعي القلق عادة. ورغم أن السبب الرئيسي غالباً ما يكون الطقس البارد، إلا أن الشعور ببرودة القدمين قد يكون أحياناً علامة على مشاكل صحية كامنة. ويعدّي الخبراء أن ارتفاع مستوى الكوليسترول قد يكون مسؤولاً عن برودة القدمين. ويعد من النادر اكتشاف أعراض ارتفاع الكوليسترول في وقت مبكر، ولهذا يسمى أحياناً بـ "القاتل الصامت".

(PAD)، ويتميز بارتفاع مستويات الكوليسترول بتسبب تراكم اللويحات في شرايين الساقين والقدمين، وهو ما يُعرف بتصلب الشرايين (Atherosclerosis). وهذا التراكم يمكن أن يضيق أو يسد الشرايين، ما يقلل من تدفق الدم ويسبب برودة القدمين. وعندما يكون تدفق الدم غير كاف، تكافح الأنسجة في الساقين والكاحلين والقدمين للحصول على الأوكسجين والعناصر الغذائية التي تحتاجها، ما قد يؤدي إلى مجموعة من الأعراض مع تقدم المرض. وبالإضافة إلى ذلك، فإن ضعف الدورة الدموية يزيد من خطر حدوث مشاكل صحية خطيرة، مثل النوبات القلبية والسكتات الدماغية. ومثل علاج ارتفاع الكوليسترول، يتم علاج مرض الشريان المحيطي بشكل رئيسي من خلال تغييرات في نمط الحياة. وتعد ممارسة الرياضة بانتظام والإقلاع عن التدخين من أهم التغييرات التي يمكن أن تخفف من أعراض مرض الشريان المحيطي وتقلل من الضغط الكاحلي المعضدي (ABPI). ولا يوجد علاج نهائي لمرض الشريان المحيطي، لكن تغييرات نمط الحياة والأدوية يمكن أن تساعد في تقليل الأعراض.

ويمكن أن يظل ارتفاع الكوليسترول غير مكتشف لسنوات أو حتى يظهر بعد أن يتسبب في مضاعفات صحية أخرى. ومع ذلك، قد تكون قدميك الباردتين نتيجة لضعف الدورة الدموية بسبب انسداد الأوعية الدموية الناتج عن ارتفاع الكوليسترول. ويُعرف هذا المرض بـ "مرض الشريان المحيطي".

يُعرف هذا المرض بـ "مرض الشريان المحيطي".







محكمة دبي  
DUBAI COURTS

محاكم دبي  
محاكم دبي الابتدائية



محكمة دبي  
DUBAI COURTS

العدد ١٤٢٥٨ بتاريخ ٢٠٢٥/١/٢٠

## اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

### 29714/2024/253 تنفيذ شيكات

تفاصيل الاعلان بالنشر

١- / الى / ورسيل دوجا (جيجيليس - مجهول محل الاقامة

بما ان / بنك رأس الخيمة الوطني (م.م) عرف دبي

قد اقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزمامك بتنفيذ ما ورد

بالسند التنفيذي و سداد المبلغ المنفذ به وقدره (45955.08) درهم الى

طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك

خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ

الاجراءات القانونية بمقتكم.

رئيس الشعبة



المملكة العربية  
السعودية  
Ministry of Justice

**محاكم دبي**

**محاكم دبي الابتدائية**



محاكم دبي  
DUBAI COURTS

**العدد ١٤٢٥٨/١٢٠ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/٢٠**

**اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر**

**29712/2024/253 تنفيذ شيكات**

**تفاصيل الاعلان بالنشر**

١/- جاكوب جون جيفراجيس - مجهول محل الإقامة

بما ان / بنك رأس الخيمة الوطني (م.ش.م) عرف دبي

قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزاكم بتنفيذ ما ورد

بالسند التنفيذي و سداد المبلغ المتفد به وقدره (11498.68) درهم

الى طالب التنفيذ أو خريزينة المحكمة ، بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة

وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ

الاجراءات القانونية بمحکم.

**الخبر**

**رئيس الشعبة**



مملكة العربية  
السعودية  
Ministry of Justice  
Kingdom of Saudi Arabia

**محاكم دبي**

**محاكم دبي الابتدائية**



محاكم دبي  
DUBAI COURTS

**العدد ١٤٢٥٨ بتاريخ ٢٠٢٥/١١/٢٠**

**اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر**

**29711/2024/253 تنفيذ شيكات**

**تفاصيل الإعلان بالنشر**

**١/ الى - عبد الكريم الجبلا كادافات - مجهول محل الإقامة**

**بما ان - بنك رأس الخيمة الوطني (م.م) فرع دبي**

**قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد**

**بالسند التنفيذي و سداد المبلغ المنفذ به وقدره (31125.5) درهم الى طالب**

**التنفيذ أو خزينة المحكمة ، بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال**

**7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات**

**القانونية بحقكم.**

**رئيس الشعبة**



المملكة العربية  
السعودية  
MINISTRY OF JUSTICE

## محاكم دبي

## محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي  
DUBAI COURTS

**العدد ١٤٣٥٨ بتاريخ ٢٠٢٥/١/٢٠**

### اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالشئ

### 29610/2024/253 تنفيذ شيكات

تفاصيل الاعلان بالان

١- جاسون بويترى فيجا - مجهول محل الإقامة

بما أن / بنك رأس الخيمة الوطني (ش.م.ع) فرع دبي

قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد

بالسند التنفيذي و سداد المبلغ المنفذ به وقدره (61456.6) درهم الى طالب

التنفيذ أو خريضة المحكمة ، بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال

7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات

القانونية بحكم.



**رئيس الشعبة**



محكمة دبي  
DUBAI COURT

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي  
DUBAI COURTS

العدد ١٤٢٥٨ بتاريخ ٢٠٢٥/١/٢٠

**اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر**

**تنفيذ شيكات 29605/2024/253**

تفاصيل الإعلان بالنشر

١- /ناينا محمد اشرف علي ناينا محمد – مجهول محل الإقامة

بما ان / بنك رأس الخيمة الوطني (م.ش.ع) فرع دبي

قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزاكم بتنفيذ ما ورد

بالسند التنفيذي و سداد المبلغ المنفذ به وقدره (47063.75) درهم الى

طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك

خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ

الاجراءات القانونية بمقتحم.

الخبر

**رئيس الشعبة**



المملكة العربية  
السعودية  
Ministry of Justice

## محاكم دبي

## محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي  
DUBAI COURTS

**العدد ١٤٢٥٨/١/٢ بتاريخ ٢٠٢٥/١/٢٠**

### اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

### 29603/2024/253 تنفيذ شيكات

تفاصيل الإعلان بالنشر

١- الى / بنك ليكوال محمد محمد بي - مجهول محل الإقامة

بما ان / بنك رأس الخيمة الوطني (ش.م.ع) فرع دبي

قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد

بالسند التنفيذي و سداد المبلغ المنفذ به وقدره (18708.5) درهم الى طالب

التنفيذ أو خريضة المحكمة ، بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال

7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات

القانونية بحقكم.



**رئيس الشعبة**



مملكة العربية  
السعودية  
Kingdom of Saudi  
Arabia

**محاكم دبي**

**محاكم دبي الابتدائية**



محكمة دبي  
دبي  
DUBAI COURTS

**العدد ١٤٢٥٨ بتاريخ ٢٠٢٥/١١/٢٠**

**اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر**

**29602/2024/253 تنفيذ شيكات**

تفاصيل الاعلان بالنشر

الى / 1- مداونتنا مانجو وييراسينجي - مجهول محل الإقامة

بما ان / بنك رأس الخيمة الوطني (م.ش) فرع دبي

قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد

باسند التنفيذي وسداد المبلغ المتفق به وقرده (108110.5) درهم الى

طالب التنفيذ أو خزانة المحكمة ، بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك

خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ

الاجراءات القانونية بمحکم.



**رئيس الشعبة**



المملكة العربية  
السعودية  
MINISTRY OF JUSTICE

## محاكم دبي

# محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي  
DUBAI COURTS

**العدد ١٤٢٥٨ بتاريخ ٢٠٢٥/١٠/٢٥**

## اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

### تنفيذ شيكات 29424/2024/253

تفاصيل الإعلان بالنشر

١- / تا جان موهان راو مارا ما بيدي راجو - مجهول محل الإقامة

بما ان / بنك رأس الخيمة الوطني (ش.م.ع) فرع دبي

قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد

بالسند التنفيذي و سداد المبلغ المتفق به وقدره (143195.5) درهم الى

طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك

خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ

الاجراءات القانونية بمقتكم.



**رئيس الشعبة**

The image shows the official stamp of the Dubai Courts. It is a rectangular stamp with a white background. On the left side, there is a circular emblem containing a stylized building and the text 'محكمة دبي' (Dubai Court) in Arabic and 'DEPARTMENT OF JUDICE' in English. To the right of the emblem, the text 'محاكم دبي' (Dubai Courts) is written in large, bold Arabic calligraphy. Below this, the text 'محاكم دبي الابتدائية' (Dubai Primary Courts) is written in a smaller font. On the right side of the stamp, there is a circular emblem containing a scale of justice and the text 'DUBAI COURTS' in English. The stamp is placed over a document that contains Arabic text, including a date '٢٠٢٥/١٢/٢٠' and a reference number '٢٩٧٢٠/٢٠٢٤/٢٥٣'.



المملكة العربية السعودية  
Ministry of Justice

## محاكم دبي

## محاكم دبي الابتدائية



محكمة دبي  
DUBAI COURTS

**العدد ١٤٢٥٨/١٢٠ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/٢٠**

### اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

### 29873/2024/253 تنفيذ شيكات

**تفاصيل الإعلان بالنشر**

١/ الى / خارجا جنصره خان باتان باتان - مجهول محل الإقامة

بما ان / بنك رأس الخيمة الوطني (ش.م.ع) فرع دبي

قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزاعم بتنفيذ ما ورد

بالسند التنفيذي وسداد المبلغ التفت به وقدره (91619.82) درهم الى

طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك

خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ

الاجراءات القانونية بمحکم.



رئيس الشعبة



مملكة  
السعودية  
MINISTRY OF JUSTICE

## محاكم دبي

## محاكم دبي الابتدائية



محكمة دبي  
DUBAI COURTS

**العدد ١٤٣٥٨ بتاريخ ٢٠٢٠/١٠/٢٥**

### اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

### 29875/2024/253 تنفيذ شيكات

**تفاصيل الاعلان بالنشر**

١- الى / سرينى اداهاكوريشان مينون فارانات رادهاكريشنان - مجهول محل الإقامة - يمان ا/ بنك رأس الخيمة الوطني (ش.م.ع.) فرع دبي

قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي و سداد المبلغ المنفذ به و قدره (105147.45) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستخذن الاجراءات القانونية بمحکم.



رئيس الشعبة



مملكة  
السعودية  
Ministry of Justice  
of Saudi Arabia

## محاكم دبي

## محاكم دبي الابتدائية



دبي  
القضاء  
DUBAI COURTS

**العدد ١٤٢٥٨/١٢٠ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/٢٥**

### اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

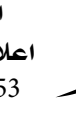
### 29052/2024/253 تنفيذ شيكات

**تفاصيل الاعلان بالنشر**

١/ روبريت فيرجاي كاستيلينو بايتيتي كاستيلينو - مجهول محل الإقامة - بمان ان / بنك رأس الخيمة الوطني (ش.م.ع) فرع دبي

قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (131176.3) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستتحذر الاجراءات القانونية بفتحكم.

رئيس الشعبة





مملكة العربية  
السعودية  
Ministry of Justice  
Kingdom of Saudi Arabia

## محاكم دبي

## محاكم دبي الابتدائية



محكمة دبي  
DUBAI COURTS

**العدد ١٤٢٥٨/٢٠ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/٢٥**

**اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر**

**28884/2024/253 تنفيذ شيكات**

**تفاصيل الاعلان بالنشر**

الى / 1- نذائين جوى ديجو ياركوني - مجهول محل الإقامة

بما ان / بنك رأس الخيمة الوطني (م.ش.م) فرع دبي

قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزمامك بتنفيذ ما ورد

بالسند التنفيذي و سداد المبلغ المنفذ به وقدره (31099.93) درهم الى

طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك

خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ

الاجراءات القانونية بمقتكم.



رئيس الشعبة

محكمة دبي  
Court of Dubai

محكمة دبي الابتدائية  
DUBAI COURTS

العدد ٤٢٥٨ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/٢٠

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر  
7236/2023/253 تنفيذ شيكات

تفاصيل الاعلان بالنشر

الى / 1- بيجيتال لايف للتجارة - ش م م - مجهول محل الإقامة  
بما ان / بنك رأس الخيمة الوطني (ش.م.ع.)  
قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد  
بالسند التنفيذي وسداد المبلغ النقص به وقدره (1579396.97) درهم  
الى طالب التنفيذ أو خزانة المحكمة ، بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة  
وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ  
الاجراءات القانونية بمحکم.

رئيس الشعبة



مجلس الدولة  
Ministry of Justice  
State of Dubai

## محاكم دبي

## محكمة الإستئناف



محكمة دبي  
DUBAI COURTS

70392
العدد ١٤٣٥٨/١/٢٠ بتاريخ ٢٠٢٥/١/٢٠

### مذكرة إعلان بالنشر (استئناف)

### في الاستئناف رقم 32/ 39 استئناف عقاري

المطروقة في : دائرة إدارة الدعاوى الاستئنافية الرابعة رقم 822

موضوع الدعوى : لائحة استئناف

مناوئة : استرقاط سائر التطوير العقارات - ش د م

مستأنف : إسماعيل - إسمارة بدوي - برودي - برودي - شارع الشيخ زايد - مبنى برج لطيفة - شقة مكتب 6230-0503656230

مستأنف عليه : أميرة محمد صفر محمد الصوري

الطوبى وإعلانه : 1. زبير محمد فاتي - صفته : مستأنف ضده

أصدر استئناف الحكم الصادر بالدعوى رقم 32/ 39 استئناف عقاري.

وحدد لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق 2025/1/21 الساعة 9.00 صباحا بقاعة التنازلي عن بعد

وعليه يقتضي حضوركم أو من يمثلكم قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكماتكم غيابيا.

رئيس الشعبة



**العقد ١٤٣٥هـ بتاريخ ٢٠٢٥/١/٢٠**

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

اسم الشركة: **هانوليم اودمور التجارة مواد البناء - ش ذ م م**  
 العنوان: **مكتب رقم 1003 ملك محمد احمد ادريس الهادي - بريدي - الخليج التجاري - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة, رقم الرخصة : 9008875**  
 رقم الفيد بالسجل التجاري : **1580848** بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإتحال الشركة المذكورة أعلاه , وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ **14/1/2025** والوفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ **14/1/2025** وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة للتقدم إلى الصفي العرين ان يي ان مراجعة الحسابات ش ذ م م العنوان : **مكتب رقم 404 كة مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بروسيد - هاتف : فاكس : مصلحيا مع كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان**

**المسؤول الخول**





**الحكومة دبي**  
 GOVERNMENT OF DUBAI

**اقتصاد**  
 الاقتصاد والسياحة  
 Economy and Tourism

**الوزارة**  
 وزارة  
 Ministry

العدد ١٤٢٥٨ بتاريخ ٢٠٢٥/١/٢٠

**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 الاقتصاد والسياحة في دبي  
 بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لمصفيه هانويل اومدور لتجارة مواد  
 البناء - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم في بتاريخ 14/1/2025  
 الموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 14/1/2025 وعلى من  
 لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي  
 على العنوان المذكور أعلاه ، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية  
 وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان

**المسؤول الخوّل**




**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإنتحال شركة**  
**العنوان : مكتب رقم 05-01544 OFFICE 5-01544** **ملك ناصر عبدالله حسين لوتاه - مطار**  
**دبي الدولي - ديرة - القناتوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد**  
**(م.م) رقم الرخصة : 1299387 رقم القيد بالسجل التجاري : 2206802 بموجب**  
**دعا تعلق دائرة الاقتصاد والسجادة ، في بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديره**  
**إباحتلال الشركة المذكورة السابقة ، وقد بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 16/1/2025**  
**والوفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 16/1/2025 وعلى من لديه أي اعتراض**  
**أو مطالبة التقدم إلى المصفي الخين اتش اليه ام تديق الحسابات بإعتبار : مكتب**  
**9144 ملك مؤسسة محمد بن راشد مكتوب من تاريخ نشر هذا الإعلان - ديرة - بموجب -**  
**04-297360 فاكس : 04-2973071 مصطبحة مع كافة المستندات والأوراق**  
**التبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان**

**المسؤول المخول**





**حكومة دبي**  
**GOVERNMENT OF DUBAI**

**الجمهورية**  
**للإقتصاد والسياحة**  
**Economy and Tourism**

**البحر**

**العدد ١٤٢٥٨ بتاريخ ٢٠٢٥/١١/٢٠**

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

**اسم المصفي : اتش ايه ام لتدقيق الحسابات**  
**التعنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب -**  
**ديرة - بور سعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 بموجب**  
**هذا الإعلان والاقتصاد والسياسة في دي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية**  
**وايت هورس كابيتال للاستثمار ش ذ م ه وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ**  
**16/1/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 16/1/2025**  
**وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن**  
**بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية**  
**وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان**

**المسؤول المخول**

  
الحكومة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

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

اسم الشركة: سبلي تيلك لتجارة المعدات العملية - ش د م م  
رقم مكتب م.02-314 ملك بسمه درويش جاسم درويش فخر - الحبيصي  
الشكل القانوني: شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ش د م م)، رقم  
الخصصة: 1306573، رقم القيد بالسجل التجاري: 2216469، بموجب هذا تعلن  
دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال  
الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محكم في بتاريخ 16/1/2016 والرقم  
لدى كاتب العدل المحامي في بتاريخ 16/1/2016 وعلى من لديه أي اعتراض أو  
مطالبة التقدم إلى القاضي الجنين انشائه (45) لتدقيق الحسابات المالية - مكتب  
رقم 914 داخل مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - بور سعيد -  
هاتف: 04-2973060 فاكس: 04-2973071، متصلة معه كافة المستندات  
والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

**الأسفول المخول**

**حكومة دبي**  
GOVERNMENT OF DUBAI

**اقتصاد والسياحة**  
Economy and Tourism

**السياحة**

**العدد ١٢٤٥٨ بتاريخ ٢٠٢٥/١/٢٠**

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

**اسم المصفي : اتش ايه ام تدقيق الحسابات**

**العنوان : مكتب رقم ٩١٤ ٥١٦ مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب -**

**ديرة - بور سعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 بموجب**

**هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه**

**لتصفيته سيلاي تيك لتجارة المعدات العملية - ش ذ م ذ وذلك بموجب قرار**

**محاكم دبي بتاريخ 16/1/2025 والموافق لدى كاتبه العدل محاكم دبي بتاريخ**

**16/1/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين**

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

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

**المسؤول الخو**





**الحكومة دبي**  
**GOVERNMENT OF DUBAI**

**اقتصاد والسياحة**  
**Economy and Tourism**

**الأخبار**

**العدد ١٤٢٥٥ بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/٢٠**

**شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإتحال شركة**  
**اسم الشركة : سيق للاستثمار - ش ذ م م**  
**العنوان : مكتب رقم 03-01 شسه محمد ابراهيم السويدي - ديرة - المر - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة**  
**رقم الترخيص : 10666607** قيد بإتحال بالسجل التجاري : 2065083  
**موضوع هذا تعن إدارة الاقتصاد والسجاة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإتحال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ ٢٠٢٥/١٢/٢٠ والواقع لدى كاتب المحاكم دبي بتاريخ 2025/12/25 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المحضي المعين أتش**  
**ايه ام لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم ٩١4 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بر سويد - هاتف : 29730670 - فاكس : 04-2973071**  
**مصحطها مع كافة الاستندات والأوراق الشبوتية وذلك خلال (45 يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان)**

**المسؤول المحول**









**حكومة دبي**  
**GOVERNMENT OF DUBAI**

**الإقتصاد والسياحة**  
**Economy and Tourism**

**العلم**

**العدد ١٤٢٥٨ بتاريخ ٢٠٢٥/١/٢٠**

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

**اسم المصفى : اتش ايه ام التدقيق الحسابات**

**العنوان : مكتب رقم ٩١٤ مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب -**

**ديرة - بو سيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071**

**هذا إعلان الإقتصاد والسياحة في شأن تعيين المصفى المذكور أعلاه لتصنيفه**

**سبق للاستثمار - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 9/1/2025**

**والحقوق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 9/1/2025 وعلى من لديه أي**

**اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفى المعين في مكتبه التالكين بدبي على العنوان**

**المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45)**

**يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان**

**المسؤول المخول**

# أفضل من الخبراء.. الذكاء الاصطناعي يتفوق في الكشف عن سرطان المبيض

أظهرت دراسة جديدة بقيادة باحثين من معهد "كارولينسكا" السويدي أن النماذج القائمة على الذكاء الاصطناعي يمكن أن تتفوق على الخبراء البشريين في تحديد سرطان المبيض، من خلال



صور الأشعة فوق الصوتية.

وتقدم الدراسة المنشورة في دورية "نيتشر ميديسن" (Nature Medicine) نتائج واعدة في مجال التشخيص الطبي باستخدام الذكاء الاصطناعي.



على ضرورة إجراء المزيد من الدراسات قبل فهم الإمكانيات الكاملة لنماذج الشبكة العصبية وفيوها السريرية.

وقال المؤلف المشارك في الدراسة، فيليب كريستيانسن، وهو طالب دكتوراه في مجموعة إبيستين البحثية إن "مع الاستمرار في البحث والتطوير، يمكن أن تصبح أدوات الذكاء الاصطناعي جزءاً أساسياً من الرعاية الصحية في المستقبل، مما يخفف العبء عن الخبراء ويعزز موارد المستشفيات، لكن علينا التأكد من أنها قابلة للتكيف مع بيئات سريرية ومجموعات مرضى متنوعة".

وفي الوقت الحالي، يجري الباحثون دراسات سريرية استباقية لتقييم الأمان والفاعلية العملية لأداة الذكاء الاصطناعي في العيادات. كما سيشمل البحث المستقبلي دراسة عشوائية متعددة المراكز لدراسة تأثيرها على إدارة المرضى وتكاليف الرعاية الصحية.

82.6% للخبراء و77.7% لغير الخبراء. وتشير النتائج إلى أن نماذج الشبكة العصبية يمكن أن تقدم دعماً قيمياً في تشخيص سرطان المبيض، خاصة في الحالات التي يصعب تشخيصها وفي الأماكن التي تعاني من نقص في الخبراء في مجال الأشعة فوق الصوتية.

كما يمكن للنماذج المعتمدة على الذكاء الاصطناعي تقليل الحاجة إلى التحويلات إلى الخبراء.

رعاية أسرع وأكثر فعالية في سيناريو محاكاة لتحديد الحالات، قلل دعم الذكاء الاصطناعي من عدد التحويلات بنسبة 63%. ومن معدل التشخيص الخاطئ بنسبة 18%. ما قد يؤدي إلى تقديم رعاية أسرع وأكثر فاعلية من حيث التكلفة للمرضى الذين يعانون من مشاكل في المبيض. على الرغم من النتائج الواعدة، يشدد الباحثون

على التفريق بين الأورام الحميدة والخبيثة في المبايض، وذلك بعد تدريب واختبار الذكاء الاصطناعي على أكثر من 17 ألف صورة أشعة فوق صوتية من 3652 مريضة في 20 مستشفى في 8 دول.

وقارن الباحثون قدرة النماذج التشخيصية مع مجموعة كبيرة من الخبراء وفاحصي الأشعة فوق الصوتية الأقل خبرة.

وأظهرت النتائج أن النماذج المعتمدة على الذكاء الاصطناعي تفوقت على كل من الخبراء والأطباء في تحديد سرطان المبيض، إذ حققت دقة بلغت 86.3% مقارنة بـ

وقالت المؤلفة الأولى للدراسة، إليزابيث إبيستين، وهي أستاذة في العلوم السريرية بمعهد كارولينسكا، إن الأورام المبيضية شائعة وغالباً ما يتم اكتشافها بالصدفة.

وأضافت إبيستين أن "هناك نقصاً كبيراً في عدد الخبراء في مجال الأشعة فوق الصوتية في العديد من أجزاء العالم"، مما يثير القلق بشأن التدخلات غير الضرورية والتأخيرات في تشخيص السرطان.

وأوضحت: "لذلك أردنا أن نتحقق مما إذا كان الذكاء الاصطناعي يمكن أن يكمل الخبراء البشريين في هذا المجال".

وطوّروا الباحثون نماذج شبكة عصبية قادرة

## منوعات الفجر 26



### كيف نتجنب تشقق الشفاه في الشتاء؟

تشير الدكتورة إيرينا ترويسكايا أخصائية الأمراض الجلدية والتجميل إلى أن تشقق الشفاه في الشتاء مشكلة تواجه معظم الناس. ولكن لماذا تشقق الشفاه؟

ووفقاً لها، يعود السبب في ذلك إلى اختلاف بنية جلد الشفاه عن بنية الجلد الموجود في أجزاء أخرى من الجسم.

أولاً- هو أرق بكثير من مناطق أخرى من الوجه والجسم، لعدم وجود طبقة قرنية واقية. لذلك الشفاه أكثر عرضة لتأثير عوامل الوسط المحيط.

ثانياً- يحتوي جلد الشفاه على عدد أقل من الغدد الدهنية، ما يجعلها أكثر عرضة للجفاف والتشققات، لأن الزهم يعمل كمرطب طبيعي وحاجز وقائي للبشرة.

ثالثاً- ينخفض خلال موسم البرد، مستوى الرطوبة في الهواء، ما يؤدي إلى فقدان الجلد للرطوبة. يؤدي الهواء البارد والرياح إلى جفاف الجلد، ما قد يؤدي إلى تفاقم المشكلة.

رابعاً- قد يرتبط جفاف الشفاه بنقص الفيتامينات مثل مجموعة فيتامينات A و E و C وأوميغا 3.

وتقول: "للحفاظ على مظهر الشفاه صحياً وجميلاً خلال موسم البرد، يجب اتباع عدد من التوصيات- يجب استبعاد نقص بعض المواد والفيتامينات في الجسم عن طريق إجراء التحاليل اللازمة التي يقرها الطبيب. يجب اتباع نظام لشرب الماء، ونظام غذائي صحي ومتوازن يحتوي على نسبة جيدة من البروتين النباتي أو الحيواني الأصل". ووفقاً لها، يجب في الشتاء استخدام مستحضرات محتوية على زيوت طبيعية وفيتامينات وشمع لترطيب الشفاه.

### تحذير للنساء.. «خطر صحي مقلق» يرتبط بتراكم الدهون في منطقة البطن!

كشفت دراسة جديدة عن خطر صحي مثير للقلق يرتبط بتراكم الدهون في منطقة البطن، التي تضم أعضاء مثل الكبد والبنكرياس.

واكتشف باحثو جامعة "غرب أستراليا" أن زيادة الدهون في منطقة البطن، يزيد من خطر الإصابة بالآلأم المزمن في أجزاء عديدة من الجسم. ويضاف هذا إلى قائمة المخاطر المؤكدة المرتبطة بتراكم الدهون حول الخصر، بما في ذلك زيادة خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2.

وفي الدراسة، فحص الباحثون البيانات الصحية لأكثر من 32 ألف بريطاني (متوسط أعمارهم 55 عاماً)، حيث خضع كل مشارك لفحص التصوير بالرنين المغناطيسي لبطنه لقياس كمية الدهون حول الأعضاء الداخلية مثل الكبد والبنكرياس، والمعروفة طبياً باسم الدهون الحشوية.

وقاس فريق البحث أيضاً كمية الدهون الموجودة تحت الجلد مباشرة. كما طلب من المشاركين تحديد ما إذا كانوا قد عانوا من أي آلم في الرقبة أو الكتف أو الظهر أو الورك أو الركبة، أو في جميع أنحاء الجسم.

وبعد عامين، تم إجراء التقييمات مرة أخرى على 638 شخصاً في المجموعة.

وكشفت النتائج أن زيادة نسبة الدهون في منطقة البطن، ارتبطت بزيادة فرص الإبلاغ عن الآلم. كما ارتبط الوزن الزائد مع مؤشر كتلة الجسم (BMI) الأعلى بفرصة أكبر للآلم.

ووجدت الدراسة أن النساء اللواتي لديهن مستويات أعلى من الدهون حول أعضائهن وتحت الجلد، كن أكثر عرضة بنسبة 60% للإصابة بآلم مزمن في جميع أنحاء الجسم. وبالمقارنة، كان الرجال أكثر عرضة بنسبة 13% فقط للآلم المزمن.

وقال فريق البحث: "ارتبطت المستويات الأعلى من الأنسجة الدهنية بزيادة احتمالات الإبلاغ عن الآلم المزمن لدى كلا الجنسين. وكانت تقديرات التأثير المطلق أكبر نسبياً لدى النساء منها لدى الرجال".

وأوضح أن الاختلاف بين الجنسين قد يكمن في التباين في توزيع الدهون والهرمونات. ويعتقد الباحثون أن الدهون الزائدة قد تؤدي إلى الالتهاب، وهي العملية التي يطلق بها الجسم مواد كيميائية استجابة للضرر، ما يحفز الاستجابة المناعية. نشرت الدراسة في مجلة Regional Anescence & Pain Medicine.



### العلماء يكتشفون تغيرات في دماغ المرأة لها علاقة بالحمل



ملحوظ في حجم المادة الرمادية، وهو ما كان يخص بعض مناطق الحصين (6-8%)، وكذلك النواة المذنبة وبعض المناطق القشرية المرتبطة بالانتباه والعواطف.

ولاحظ الباحثون أن هذه التغيرات في بنية المادة الرمادية تتزايد تدريجياً مع تطور الجنين ولم تختف حتى بعد الحمل. وفي المقابل، زاد حجم المادة البيضاء في دماغ الحامل المقيمة في كاليفورنيا بشكل ملحوظ خلال الثلثين الأول والثاني من الحمل، ولكن بعد ولادة الطفل عاد هذا المؤشر إلى القيم الأساسية بحلول جلسة التصوير بالرنين المغناطيسي الأولى. ويأمل الخبراء أن تساعد هذه الدراسة اللاحقة لهذه التغيرات في بنية المادة البيضاء والرمادية على فهم كيفية قيام الهرمونات المختلفة التي يتم إنتاجها أثناء الحمل بتنشيط "برنامج الأمومة" في دماغ المرأة وتغيير بنيتها. وأن فهم ذلك سيسجل من الممكن فهم العمليات التي تؤدي إلى تغييرات في سلوك النساء عندما يكون لديهن أطفال، وكذلك معرفة سبب إصابة بعض النساء اللطيف باكتئاب ما بعد الولادة.

قام علماء الأعصاب، لأول مرة، بتتبع كيفية تغير وظيفة دماغ المرأة في فترة الحمل. ووجد العلماء أن ذلك يؤدي إلى انخفاض طويلى المدى في حجم المادة الرمادية في دماغ المرأة وإلى زيادة مؤقتة في حجم المادة البيضاء. أفادت بذلك الخدمة الصحفية لجامعة "كاليفورنيا" في سانتا باربارا.

وقالت إميلي جاكوبس الأستاذة في جامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو: "للمرة الأولى تمكنا من مراقبة تغيرات تحدث في بنية دماغ المرأة الحامل في أثناء إنجاب طفل. وإن حقيقة وجود هذه التغيرات وكذلك أبعادها تشير إلى أن دماغ المرأة البالغة يمكن أن يحافظ على مستوى عال من اللدونة لفترة طويلة، وقدرة الجهاز العصبي على تغيير وظائفه، ويحتمل أن يساعد ذلك دماغ المرأة على التكيف مع تربية الأطفال".

وحصل الخبراء على معلومات مماثلة في أثناء مراقبة الصحة ووظائف الدماغ لامرأة من كاليفورنيا تبلغ من العمر 38 عاماً أنجبت طفلاً نتيجة إجراء التلقيح الصناعي. وفام الباحثون بدراسة بنية دماغها قبل ثلاثة أسابيع من بدء الحمل باستخدام ماسح التصوير بالرنين المغناطيسي، كما أجروا 20 دراسة مماثلة في مراحل مختلفة من الحمل، وكذلك في أول عامين بعد ولادة الطفل. أشارت المقارنة اللاحقة لهذه الصور إلى أن بداية الحمل الأول للمرأة في حياتها يصاحبها الكثير من التغيرات في بنية الدماغ بأكمله بشكل عام، وفي بنية المادة البيضاء والرمادية بشكل خاص.

وعلى سبيل المثال، وجد الباحثون أن الحمل أدى إلى انخفاض صغير (2-5%) ولكن

منوعات

الفن

27

تعيش صراعات عديدة مع أحمد السقا وطارق لطفي في "العتاولة 2"

## نسرین أمين : هناك حالة توهج في الأعمال السينمائية

تنافس الفنانة نسرین أمين، في موسم دراما رمضان ٢٠٢٥، من خلال مسلسل "العتاولة ٢" للمخرج أحمد خالد موسى، إذ تواصل تصوير مشاهدنا في الفترة الحالية.

وأكدت نسرین، خلال هذا الحوار "، أنها تجسد شخصية جديدة تماماً، لا علاقة لها بأي شخصية في الجزء الأول، وستعيش صراعات عديدة مع أحمد السقا وطارق لطفي اللذان يجسدان شخصيتي "نصار" و"خضر" على الترتيب.

عبد العزيز، وتدور أحداثه في إطار تشويقي أكشن.

أعمال جديدة

وكشفت نسرین أمين، عن أعمالها الفنية الجديدة، منها مسلسل "حرب الجبالي"،

التي انتهت من تصويره قبل فترة في

بيروت، موضحة أنها تقدم خلال

الأحداث شخصية شريرة،

وتتعامل بقسوة مع زوجها

والمحيطين بها.

واستطردت قائلة:

"المسلسل تدور أحداثه

حول الصراع على المال

بين العائلات وأصحاب

النفوذ، بمعالجة درامية

معاصرة وواقعية، إذ تظهر

الأحقاد والأطماع بين الأخوة الذين

يعيشون في بيت واحد".

وأشارت إلى مشاركتها في فيلم "جبل الحريم"

المقرر طرحه في صالات السينما قريباً، حيث تجسد

دور صحفية تعيش عدة مواقف صعبة، متابعه "الفيلم

يصنف رعب،

رغم أنه يناقش قضايا المرأة في إطار اجتماعي مليء بالإثارة

والتشويق".

وأكدت أن "الفيلم نسائي بحت، ولا يشارك به أي ممثلين رجال،

وأتمنى أن يضيف للعمل للسينما المصرية لأنه فكرة تقدم لأول مرة"،

مشيرة إلى أن غالبية مشاهد الفيلم جرى تصويرها في منطقة جبلية،

لذلك كان هناك قدراً كبيراً من الصعوبات والمخاطر.

ويشارك في بطولة الفيلم، سوسن بدر، ووفاء عامر، ونانسي صلاح، ونهال

عنبر،

والعمل تأليف فتحى الجندي، وإخراج حسام سلامة.

وأشارت بالانتعاشة التي تشهدها السينما حالياً،

قائلة إن: "هناك حالة توهج في الأعمال السينمائية مؤخراً، بجانب تحقيق

إيرادات ضخمة،

وسط تنوع كبير في الأفلام المعروضة، وأتمنى استمرار المنتجين في دعم

الصناعة والحفاظ على تميز عناصرها".

وأرجعت أسباب انضمامها لـ"العتاولة 2"

دون أي مسلسل آخر في رمضان المقبل، إلى

أن الشخصية التي تقدمها مختلفة تماماً

عن تجاربها السابقة، وهو ما يُشبع رغباتها في

التنوع والتجديد بعيداً عن التكرار.

وأبدت حماسها لهذا المسلسل، خاصة وأن الجزء

الأول حقق نجاحاً كبيراً في رمضان الماضي، لذا

تتوقع أن يحظى الجزء الجديد باهتمام جماهيري

ضخم، نظراً لتطور الأحداث وتصاعدها بشكل

تشويقي، وظهور شخصيات جديدة.

"العتاولة 2" بطولة أحمد السقا، وطارق لطفي،

وباسم سمرة، وزينة، وفيضي عبده، ونسرین أمين،

والعمل تأليف مصطفى جمال هاشم، وإخراج أحمد

خالد موسى، وتدور أحداثه في إطار شعبي تشويقي أكشن.

"فهد البطل"

وكشفت نسرین أمين، عن أسباب انسحابها من مسلسل "فهد

البطل" بطولة الفنان أحمد العوضي، والمقرر عرضه في رمضان

المقبل، مؤكدة أن تضارب مواعيد التصوير مع "العتاولة 2"

دفعها للاعتذار، لاسيما وأنها فشلت في التنسيق بين العملين.

وأضافت "كانت لدي رغبة كبيرة في مشاركة أحمد العوضي في

بطولة المسلسل،

وأتمنى أن أتعاون معه قريباً في مشروع فني آخر".

وأشارت إلى تعاونها الأول مع الفنان محمد سعد، في فيلمه الجديد

"الداش" الذي يعود به إلى السينما بعد سنوات من الغياب،

موضحة أنها تجسد خلال الأحداث دور راقصة.

وتابعت "رغم تقديمي تلك الشخصية في مشروع سابق، إلا أن

التفاصيل في التجربة الجديدة مختلفة تماماً، خاصة وأني على

تدريب على الرقص لفترة طويلة قبل التصوير، لإتقان الدور بشكل

جيد".

وأوضحت أن "الدور تضمن العديد من المشاهد الصعبة جداً، والتي

تطلبت تحضيرات طويلة،

وغالبيتها جمعتني مع محمد سعد"، متابعه "أعتبر هذا الفيلم

إضافة قوية لسيرتي السينمائية".

ويشارك في بطولة الفيلم، كل من: باسم سمرة، وخالد

الصاوي، وزينة، والعمل تأليف جوزيف فوزي، وإخراج سامح

## سما إبراهيم تتضم لأبطال مسلس الحب كله بطولة أسرياسين في رمضان 2025

يواصل المخرج تامر محسن تصوير مسلسل الحب كله بطولة النجوم أسرياسين ودياب ومي عز الدين، المقرر عرضه في رمضان 2025، من إنتاج ميديا هب سعدي -جوهر، وهو العمل المكون من 15 حلقة، من تأليف تامر محسن ومها الوزير، حيث انتهى محسن من تصوير ما يقرب من اسبوعان من العمل حتى الآن.

وانضمت الفنانة سما إبراهيم إلى أبطال العمل، حيث تجسد شخصية محورية في أحداث المسلسل، إذ تقدم شخصية والدة أسرياسين في أحداث المسلسل الذي

تدور أحداثه في إطار تشويقي اجتماعي.

وتشارك سما إبراهيم في بطولة فيلم البحث عن منفذ السيد رامبو بطولة

عصام عمر، والذي يعرض في السينمات حالياً، كما يعرض

لها مسلسل موضع عائلي 3 بطولة ماجد الكدواني

وحمد روضان ومحمد شاهين وآخرون، إخراج أحمد

الجندي.

يشار إلى أن آخر أعمال المخرج تامر محسن مسلسل

لعبة نيوتن بطولة منى زكي، محمد فراج، محمد

ممدوح، سيد رجب، عائشة بن أحمد، مايان السيد،

أسامة الهادي، الممثل المصري الأمريكي آدم الشرفاوي،

محمد التاجي، سيناريو وإشراف على الكتابة

مها الوزير، وتضم ورشة السيناريو

والحوار الكاتب: مها الوزير،

سمير عبد الناصر، محمد

الشخبيني وعمّار صبري،

من إنتاج شركة Media

Hub (سعدي - جوهر)،

تأليف وإخراج تامر محسن.

## شيرين عبد الوهاب تقدم أغنية جديدة من ألحان رامي صبري

تعاون النجمة شيرين عبد الوهاب في أغنية جديدة، من كلمات أيمن بهجت قمر، وألحان رامي صبري، وتوزيع الموسيقى أحمد إبراهيم، ومن المقرر أن يتم طرحها الأيام المقبلة على جميع منصات السوشيال ميديا. كانت أحييت شيرين عبد الوهاب حفلاً مميزاً خلال شهر ديسمبر الماضي وسط حضور جماهيري كبير، في دبي، وقدمت شيرين للحضور عدداً كبيراً من أغانيها الرومانسية التي يحبها الجمهور لعل أبرزها "إللي يقابل حبيبي"، "مشاعر"، "كدابين"، "متحاسبينش"، "بص بقى"، "بتغنى أنساك"، "صبري قليل"، "أه يا ليل"، "على باللي" وتفاعل الجمهور مع هذه الأغاني.

وأحييت أيضاً شيرين حفلاً غنائياً في الكويت، بحضور عدد من صناع ألبومها الأخير وصناع المزيكا، منهم الموزع توما والشاعر عزيز الشافعي، والملحن مدين، والشاعر تامر حسين، وتألقت بعدد كبير من أغانيها التي تفاعل معها الحضور.

يذكر أن شيرين عبد الوهاب طرحت ألبومها الجديد "عودتي الدنيا" العام الماضي، وواجهت صعوبات في طرح الأغاني على منصاتهما بسبب النزاع القانوني مع شركة روتانا وذلك أدى إلى حذف الأغاني من المنصات الرسمية، هذا الأمر دفع "شيرين" إلى تدشين قناة رسمية، عبر تطبيق "واتساب"، وطرحت أغاني الألبوم ومنها: "عودتي الدنيا، ابتسمت، هنحتل، إللي يقابل حبيبي، بتغنى أنساك، عسل حياتي، قالك نسيني".



# الفكر

## علاج الصداع من دون أدوية



تشير الدكتورة أنا تيريوخوفا أخصائية طب الأعصاب وعلاج الألم المزمن إلى أن الصداع إشارة من الجسم إلى أنه بحاجة إلى الراحة والرعاية الذاتية. ووفقا لها، يعتبر صداع التوتر أكثر أنواع الصداع شيوعا، ومع ذلك لا يعرف سببه بالكامل. ويحدث غالبا نتيجة الإجهاد المزمن وتوتر العضلات، ويمكن أن يصاحبه شعور بثقل وضغط في الرأس، وتوتر في الرقبة والكتفين.

وتشير إلى أنه يمكن التخلص من هذا الصداع دون تناول أدوية إذا كان يحدث أقل من 15 مرة في الشهر. ووفقا لها، أفضل وسيلة للتخلص من الصداع هي التدليك العلاجي للرأس ومنطقة العنق، الذي يزيل الألم ويريح الجهاز العصبي ويستعيد تدفق الدم. وبالإضافة إلى ذلك تنصح الطبيبة للوقاية من صداع التوتر بعدم البقاء فترة طويلة في وضع غير مريح، وقضاء المزيد من الوقت في الهواء الطلق، والتحرك أكثر، وتجنب التعب الجسدي والعاطفي، والاهتمام بالنوم والنظام الغذائي. كما توصي بضرورة إتقان تمارين

التنفس واليوغا، التي تعزز الاسترخاء، ومحاولة تجنب المواقف العصبية والإجهاد العاطفي. وتنصح الطبيبة بعدم تحمل وتجاهل الصداع المتكرر والشديد. وتقول: "يمكن أن يؤدي تجاهل الصداع الناتج عن التوتر إلى تعزيز الأنماط العضلية والعاطفية غير الصحيحة. كما أن التشنج العضلي المستمر يؤدي إلى حدوث ألم مزمن، ويزيد من سوء الحالة الصحية العامة ويقلل من جودة الحياة. ويمكن أن يسبب الإفراط في استخدام المسكنات، وتطور هذه الحالة إلى صداع أسوأ وأكثر خطورة".

## ماذا يعني سماع صوت ضربات القلب عند النوم؟

يشير الخبراء إلى أن سماع صوت ضربات القلب أثناء الاستلقاء في السرير، ليس مدعاة للقلق في معظم الحالات، لكنه أحيانا قد يستدعي زيارة الطبيب. ويوضح الدكتور أنتوني يون، الجراح المعتمد والمتخصص في جراحة التجميل، أن سماع ضربات القلب أثناء الاستلقاء على أحد الجانبين أمر شائع، خاصة إذا كنت في غرفة هادئة للغاية. ومع ذلك، قد يشير تكرار سماع هذا الصوت إلى حالة تُعرف بـ"الطنين النابض"، والتي قد تحتاج إلى تقييم طبي للكشف عن أسبابها. وقال الدكتور يون: "إذا كنت أحيانا تستلقي على أحد الجانبين وتسمع صوت ضربات قلبك، فغالبا ما يكون ذلك بسبب الشرايين السباتية (carotid artery) التي تكون قريبة من الوسادة. ولكن إذا كنت تسمع ضربات قلبك بشكل متكرر أثناء الاستلقاء على أحد الجانبين أو عند الوقوف، فقد يكون ذلك علامة على طنين نابض (pulsatile tinnitus)".

### ما هو الطنين النابض؟

الطنين النابض هو حالة نادرة نسبيا. ويعاني المصابون بها من سماع ضجيج أو صوت دوري في أذن واحدة أو كليهما، يشبه الهمهمة أو الأصوات المائية (مثل الصوت الناتج عن غسالة أو مكينة كهربائية). ويعتقد أن هذا الصوت يحاكي إيقاع ضربات القلب.

### ما الأسباب وراء الطنين النابض؟

يحدث الطنين النابض بسبب اضطرابات في تدفق الدم في الشرايين والأوردة القريبة من الأذن أو حولها. ويشدد الدكتور يون على أنه "رغم أن الحالة حميدة عادة، إلا أن هناك بعض الأسباب المحتملة المثيرة للقلق، لذا فمن الأفضل استشارة الطبيب". ويمكن أن يحدث الطنين النابض بسبب انسداد الأذن، أو ارتفاع ضغط الدم، أو تضيق في الأوعية الدموية (الشرايين أو الأوردة) في الرأس والرقبة، أو وجود اتصال غير طبيعي بين الشرايين والأوردة، أو أورام حميدة في الرأس أو الرقبة، أو ارتفاع الضغط داخل الدماغ، وفي حالات أقل شيوعا، فقر الدم أو الحمل، ما يجعل القلب يعمل بجهد أكبر. ويتم تشخيص الحالة عبر فحص الأذن والرقبة والرأس، بالإضافة إلى اختبارات السمع والتصوير الطبي للأوعية الدموية. ولحسن الحظ، تُظهر الدراسات أن ما يقارب 70% من المرضى يكتشفون سبب الضوضاء التي يعانون منها. ويقول الدكتور ديفيد هيرنك، أخصائي الأنف والأذن والحنجرة، إن معظم الحالات تكون غير ضارة، مشيرا إلى أنه "إذا لم يخف الطنين بعد بضعة أسابيع أو أصبح مزعجا للغاية، من الأفضل استشارة الطبيب".



المثلة الهندية خوشي كابور لدى حضورها حفل إطلاق فيلمها الرومانسي القادم باللغة الهندية Loveyapa في ممباي. (ا ف ب)

## قرأت لك

### عصائر الخضار



أعلنت الدكتورة يلينا سولوماتينا، خبيرة التغذية الروسية، أن عصائر الخضروات هي الأكثر فائدة للجسم. لأنها تحتوي على نسبة منخفضة من السكر. وتشير الخبيرة في حديث تلفزيوني، إلى أن عصائر الخضروات مفيدة لصحة الإنسان أكثر من غيرها. وتقول: "عندما نعصر الفواكه، غالبا ما نرمي الفضلات الصلبة الناتجة. أي الألياف الغذائية. ما يمكن أن يسبب السكر الموجود خصوصا في الفواكه الحلوة، زيادة حادة في مستوى الغلوكوز في الدم". وتضيف، أي أن الشخص في هذه الحالة كأنها يتناول شراب السكر. وتشير الأخصائية، إلى أن عصائر الخضروات تحتوي على نسبة منخفضة من الأحماض العضوية أيضا، التي تسبب تهيج المعدة والجهاز الهضمي بكامله. وتقول، "يساعد عصير الشوندر على تخفيض مستوى ضغط الدم. وعصير الكرفس يخفف الجسم جيدا وله تأثير مدر للبول، تماما مثل عصير البطيخ. ويحتوي عصير الجزر على بيتا كاروتين، التي تحسن الرؤية في الغسق وتقوي الغشاء المخاطي". وتضيف، يمكن تناول عصير الخضروات مباشرة بعد تحضيرها، لأن عناصرها الغذائية تتلف بسرعة، باستثناء عصير الشوندر الذي يجب تركه فترة معينة لكي يستقر، لأنه يحتوي على النترات.

## سؤال وجواب

### من مترجم كتاب الف ليلة وليلة إلى الفرنسية ؟

الكاتب الفرنسي انطوان بالاند هو من ترجم الف ليلة وليلة الي الفرنسية عام 1704 معلما بان الف ليلة وليلة هي من اشهر القصص المنوعة العربية التي لها شعبية كبيرة منذ تم تأليفها في العصر العباسي الأول والتي ترجمت الي لغات عديدة.

### ماذا يطلق على مجموعة الخيالة؟

كوكبه

### ماذا يطلق على مجموعة الخيل؟

رعيل

### متى ظهر اول جهاز تكييف في العالم ؟

أول جهاز تكييف في العالم هو تكييف هوائي ظهر في امريكا للعالم الامريكي ستيف كارير عام 1912 والذي مازال له اسمه في عالم المكيفات.

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن فرس النهر يقتل البشر أكثر من أي حيوان آخر في أفريقيا.
- شعرة حيوان الرنة جوفاء من الداخل كالأنبوب.
- الجلد هو أكبر جهاز في جسم الإنسان.
- وهل تعلم أن الحوت يستطيع البقاء ساعة تحت المياه بدون تنفس
- ارتداء السماعات لمدة ساعة واحدة فقط، سوف يزيد من البكتيريا في أذئك بنسبة 700 مرة.
- نسبة 80 % من عمليات السطو يرتكبها أشخاص تتراوح أعمارهم ما بين 13-21.
- نصف الجرائم يرتكبها أشخاص تقل أعمارهم عن 18 سنة.
- هناك مليون نملة مقابل كل إنسان في العالم.
- الأطفال حديثي الولادة لديهم 350 عظمة، وفي سن الخامسة تندمج لتصبح 206 عظمة.
- هل تعلم أن وزن الطئن من الحديد بعد أن يصدأ تماما يصبح ثلاثة أضعان .
- أن غصن الزيتون يرمز إلى السلام ، ويكثر شجر الزيتون في بلاد حوض البحر المتوسط ، وأن شجر الزيتون تعمر 200 سنة .

## قصة الغوريلا والصيد

في إحدى الغابات كان يوجد مجموعة من (الغوريلا) تعيش في سلام وهدوء .. حتى جاء يوم استطاع احد الصيادين ان يصطاد احدى صغار الغوريلا الذي شرد بعيدا يلعب مع بعض اصدقائه فسقط في ايدى الصياد. كان ذلك الصياد من قرية مجاورة للغابة لذلك وعندما عرفت الام بما حدث لصغيرها ثارت وهاجت وشاركتها في ذلك القطيع بأكمله الذي كان يرأسه ذكر من ذكور الغوريلا ضخيم الجسد وقوى جدا عندما ينور لا احد يستطيع ان يقف امامه ولان الغوريلا تتصرف كالانسان تماما فقد وضعت خطة للهجوم على قرية الصياد لاستعادة الصغير.. اسرع القطيع الكبير الذي يقدر عدده بالعشرات بالخروج من الغابة باتجاه القرية وعندما وصلوا اليها قاموا بالالتفاف حولها وهم يمسكون في ايديهم جذوع الاشجار الكبيرة وكمية من ثمار جوز الهند اليابسة اخذوا يقدفون بها ابواب البيوت الصغيرة ويصفقون بايديهم بشدة وهم يصرخون وكأنهم يطالبون برجوع الصغير بل لقد متعوا اي من سكان القرية من المشي في شوارعها مما اخاف القرية وافزعها وفضى الناس داخل بيوتهم حتى صباح اليوم الثاني وثلا هموا بالخروج فوجئوا بان الغوريلا لم تبارح مكانها ولم يتركوا القرية بل باتوا منتظرين خوفا من اخراج الصغير من القرية. لذا لم يستطيع اى احد مبارحة بيته خوفا من غضبهم وعندما مر وقت لم يسلم فيه الصغير اليهم اخذت الغوريلا تقذف الابواب وتصرخ بل وحاولوا نزع بعض الابواب من مكانها مما سبب الفرع للساكن ويانت صرخاتهم من داخل البيوت فهم يعرفون كيف هو غضب الغوريلا عند ذلك الحد قام كبير القرية بإرسال رجاله إلى الصيد لتسليم الصغير اليهم حتى يغادروا القرية ولكن الصياد لم يأبه فهو ينتظر مبلغا ضخما من وراء ذلك الصغير فقام بلفه داخل غطاء وحاول الهروب به من باب المنزل الخلفي وبعد ان وضعه في سيارته وادارها حدث ما افزعها وخافه فقد ظهرت مجموعة من الغوريلا الضخمة امام السيارة ووقفت لا تبالي بشئ بل لقد كثرت عن انياب قاطعه وعيون حمراء وتوتر شديد وبعد ان فكر الصياد في صدمهم بالسيارة والهرب تراجع خاصة ان مجموعة اخرى جاءت لتقفز فوق السيارة وبدأت في هزها بقوة فارتعب ورفع الغطاء عن الصغير وفتح له الباب لينزل ويذهب لأهله فاستقبلواه استقبالا حاراً وبعد ان اطمأنوا إلى انه لم يصب باي مكروه هجموا على بيت الصياد وهم يهيمهمون ويزمجرون مما افزع اهله فخرجوا هاربين فدخل ذكر الغوريلا الضخم إلى البيت ثم خرج ليصفق بيده وكأنه اطمأن لعدم وجود احد داخله واعطاهم اشارة من يده ليذكوا البيت دكاً وكأنه تحذير للصيد ولكل من في القرية بعدم تكرار ذلك مرة اخرى ،وعادوا إلى القرية يحملون صغيرهم وعاد الهدوء للقرية بعد ان فقدت احد بيوتها.

