

وزارة الدفاع تدعم جمعية  
الإمارات للسرطان في إطار  
مبادرة «نحن معكم»



دينا حايك:  
الأغنية الجميلة، لا هوية  
لها من حيث اللهجة

## احذار.. تناول الكثير بهذه الطريقة يضر امعائك

من مراعي روسيا ومتغوليا القديمة إلى دفوف أكبر المتاجر العالمية، يشهد "الكثير" أو ما يعرف بـ"الحلب المخم" شعبية غير مسبوقة. وبينما تتسابق سلالس المتاجر في بريطانيا لتنبية الطلب الذي قفز بنسبة 400%، بدأ الأطباء في المملكة المتحدة يدقون ناقوس الخطر بشأن "الجانب الظلم" لهذا الشروب الذي يوسع بالخارج.

لا يعد "الكثير" مجرد بديل للزبادي، فهو يحتوي على ترسانة من البكتيريا الفاسدة "البروبيوتيك" تزيد بمقدار 10 إلى 20 ضعفاً مما يوجد في المنتجات التقليدية.

ويؤكد جورдан هاورث، خبير صحة الجهاز الهضمي في "The Microbiome Clinic" بلندن لصحيفة ديلي ميل أن الاستهلاك اليومي لهذا الشروب يحمل كـ"درع واقية" للجسم، حيث تساهم ميكروباته الصديقة في تعزيز صحة الأمعاء وتقليل مخاطر الإصابة بالسمينة وأمراض القلب والعدوى، ودعم الجسم ضد سرطان الأمعاء.

ورغم تصنيف "ملك البروبيوتيك"، إلا أن الانبهار بفوائده قد يتحول إلى كابوس صحي إذا لم يتم تناوله بحذر.

فقد أطلق خبراء صحة الجهاز

الهضمي سلسلة من التحذيرات

حول "الآثار الجانبية" التي قد

تصل في حالات نادرة إلى عدوى

مميتة.

يحتوي الكثير على نحو ملياري ميكروب في الحصة الواحدة، وهو ما يمثل "جحوماً بكتيرييا" يفاجئ للأمعاء غير المعتادة عليه. يوضح الخبرير جورдан هاورث أن هذه البكتيريا تبدأ فوراً في تخمير الكربوهيدرات "مثل الجوز والمكرونة" داخل الجسم، مما يؤدي إلى انتفاخ وتقلصات حادة، وإسهال مفاجئ، وتراكم مزعج للغازات. لذا ينصح بعده بربع كوب يومياً مع زيادة الكمية تدريجياً لتنبع الأمعاء فرصة للتأقلم.

تحتوي أوراق الخرشوف على مادة السيراتين، وهي مادة تزيد من إفراز الصفراء وبالتالي تعزز التخلص منها. لذلك، تُعد أوراق الخرشوف فعالة في علاج اضطرابات الكبد والمرارة. كما تُستخدم في حالات الإمساك العرضي، حيث يساعد زيادة إفراز الصفراء على تحسين الهضم.

تحتوي أوراق الخرشوف أيضاً على الستيروولات والفيتامينات والعديد من المعادن والعناصر النزرة مثل المغنيسيوم والبوتاسيوم. تعلم جميع هذه المكونات مع السيراتين لتعزيز فوائده على الكبد.

ويعتقد أن للخرشوف خصائص مضادة للأكسدة، قد تساعد في تجديد خلايا الكبد المعرضة للسموم المختلفة. وتُجرى حالياً دراسات لتأكيد هذه النتائج. إليك المزيد من فوائد الخرشوف الصحية في السطور الآتية:

## فوائد الخرشوف الصحية خصوصاً لصحة الكبد على درجة من الأهمية

العامل اليومي من حمض الفوليك. هذا العنصر الفايني ضروري للوقاية من عيوب الأنابيب العصبي يمكن تناول الخرشوف كجزء من نظام غذائي علاجي أو كجزء من وجباتنا اليومية. الجزء الصالح للأكل هو قلب النبات وقاعدته للأوراق فقط. يمكن استهلاكه بتناوله في السلطات أو مع صلصة الخل إذا كنت ترغبين في تناول الخرشوف كجزء من نظام غذائي لإنقاص الوزن، فاختاري الخرشوف بدون صلصة تقليل السعرات الحرارية. يمكنك أيضاً تناوله كمكمل غذائي، أو على شكل أمبولات، أو عصائر، أو سوادي، للاستفادة القصوى من خصائصه المُهَمَّة والمحسنة للهضم. كما يمكن إضافة الفجل الأسود، أو الشمر، أو الكركم إلى الخرشوف لزيادة فاعليته.

ينصح أيضاً بعدم الإفراط في استهلاك الخرشوف، فبدلاً

من تناوله بمفرده، إذ يُؤثر 33 سعرة حرارية فقط لكل 100 غرام، ويساهم الخرشوف في علاج متاعب الكبد. المغنيسيوم (الكلمة اليونانية الوصي بها هو 300 غرام 30% من الكمية اليومية الوصي بها هي 6 مللي ملليلتر) يساعد في تخفيف اضطرابات القلب والأوعية الدموية: هذه الخضراء غنية بمضادات الأكسدة الواقية، وخاصة بعادة المؤتون، وهي مضاد أكسدة قوي ضد أمراض القلب والأوعية الدموية.

فيما يذكر أيضاً الاتصال على فوائد المغنيسيوم في علاج الإمساك والانتفاخ، وتسهيل حركة الأمعاء. يحتوي الخرشوف على 5 غرامات من الألياف لكل 100 غرام. يساعد هذه الألياف فعالة في الواقاية من الإمساك. كما يحتوي الخرشوف على المؤتون، وهو سكر غير قابل للهضم، يحفز نمو البكتيريا النافعة في القولون، مما يعزز الهضم ويفصل الغازات.

غنى بالكالسيوم والفيتامين بي 9 والمغنيسيوم، تُوفّر حبة خرشوف متوسطة الحجم (300 غرام) 129 مللي من الكالسيوم، أي ما يعادل 15% من الانتاج اليومي. هذا المعدل ليس حكراً على منتجات الألبان أيضاً.

إنه ضروري لصحة العظام، ووظائف العضلات، وجهاز الدورة الدموية. ومنه مثل العديد من الخضراء

الورقية الخضراء (السلق واللفوف والسبانخ وغيرها).

يُعد الخرشوف غنياً بالفيتامين بي 9 (حمض الفوليك).

ويُوفّر الخرشوف من 10 إلى 17% من احتياج المرأة

## لماذا تحدث بذور الشيا ثورة في صحتك؟

صغيرة الحجم لكنها مليئة بالفوائد الغذائية، تعتبر بذور الشيا من أنواع السوبرفود التي تتوفر فوائد صحية متعددة. فهي غنية بالألياف والبروتين والدهون الصحية ومضادات الأكسدة، إضافة إلى المعادن الأساسية مثل الكالسيوم والحديد والمغنيسيوم والبوتاسيوم، كما تحتوي على كميات صغيرة من الفولات وفيتامينات A وC وE والزنك. تساعد بذور الشيا من تناول الشيا على تغذية الجسم الصحوي، حيث ينصح خبراء التغذية بتناول الألياف والجهاز المضمن، بما في ذلك تحسين ضغط الدم ومستويات السكر والكوليستيرول في الدم، وقد وصفها خبراء التغذية بأنها "سلاح علاجي ضد الأمراض الأيضية". وللاستفادة القصوى من بذور الشيا وتحجيم مشكل هضمي، ينصح خبراء التغذية بتناول الشيا من الاستهلاك. وقد أظهرت الدراسات الحديثة فوائدنا لصحة القلب والجهاز المضمن، بما في ذلك تحسين ضغط الدم ومستويات السكر والكوليستيرول في الدم، وقد وصفها خبراء التغذية بأنها "سلاح علاجي ضد الأمراض الأيضية". وللاستفادة القصوى من بذور الشيا وتحجيم مشكل هضمي، ينصح خبراء التغذية بتناول الشيا من الاستهلاك.

يمكن تناولها حفاظاً على التغذية إلى الزبادي، والحبوب، والسلطات، أو

المشويات، مفيدة للشعر والبشرة. مع ذلك، يجب شرب كمية كافية من الماء واللبن حفاظاً على انتفاخ في الجهاز الهضمي، ويفضل إدخالها تدريجياً إلى النظام الغذائي.

**خطأ شائع في الشيء قد يعرقل فقدان الوزن**

لا تقتصر رحلة إنقاص الوزن على الالتزام بالتمارين الرياضية أو الانتظام في النشاط البدني فحسب، بل تتطلب نظرية شاملة تأخذ في الاعتبار التفاصيل اليومية والعادات التي قد تعيق التقدم دون أن يلاحظها الشخص. فحتى مع ممارسة الرياضة بانتظام، قد يصل بعضهم إلى مرحلة ثبات الوزن نتيجةً لخطأ بسيط تكمن مؤثره.

ويعتقد الشيء من أكثر الأشخاص الذين شوعوا وانتهوا في برنامج فقدان الوزن، نظراً لسوطه وإمكانية ممارسته يومياً، غير أن طريقة أداء المشي قد تكون العامل الحاسم بين تحقيق النتائج أو تعرضاً. وهي مشهورة بـ"رسالة الشيا" التي تؤدي إلى حرق مزيد من السعرات الحرارية، إلا أن هذا الاعتقاد قد يأتي بنتائج عكسية. وقال بوب إين المقيم في مدينة أتلانتا الأمريكية، الضوء على أحد أكثر الأخطاء شوشاً المترتبة على فقدان الوزن، موضحاً كمية صحيف هذا الخطأ لتحقيق نتائج أفضل. يشير بوب إلى أن كثيرون يعتقدون أن تسريع وتيرة المشي سبب تناوله إلى حرق مزيد من السعرات الحرارية، إلا أن هذا الاعتقاد قد يأتي بنتائج عكسية. وقال بوب إن المشي سرعة مفرطة يرفع معدل ضربات القلب بشكل كبير، مما يحول الشاشة من تمرين استشفافي إلى تمرين كارديو على الشدة.

## دراسة: التوحد شائع بالقدر نفسه بين الذكور والإناث

أظهرت دراسة جديدة أن التوحد ربما يكون شائعاً بالقدر نفسه بين الإناث والذكور، وهو ما يعارض تقدیرات سابقة بشأن مدى انتشار هذا الاضطراب.

ويبينما من المعروف أن الأضطراب الذي يؤثر على الأعصاب والتطور يكون أكثر شوشاً بين الذكور في سن أصغر، وجدت الدراسة التي نشرتها باخثون في كلية الطب البريطانية تأثيراً واضحاً في مراحل عمرية لاحقة للفتيات يمحو هذا الفارق.

وأشار الباحثون إلى أن النتائج تسلط الضوء على الحاجة لدراسة مستفيضة حول سبب تضييق اضطرابات طيف التوحد في وقت متاخر لدى الإناث مقارنة بالذكور. وازداد انتشار اضطرابات طيف التوحد على مدى العقود الثلاثة الماضية، ويتم تشخيص ثلاثة ذكور مقابل كل أنثى. ويتم إجراء معظم التشخيصات في مرحلة الطفولة قبل سن الستين.

وتحليل معدلات التشخيص مع مرضي العمر، تابع باخثون في السويد والولايات المتحدة 2.7 مليون شخص ولدوا في السويد بين عامي 1985 و2022 منذ ولادتهم وحتى سن 37 عاماً كحد أقصى.

وبشكل عام، تم تشخيص 2.8 بالمائة من الأفراد بالتوحد في متوسط عمر 14 عاماً.

## عدوى جلدية شائعة يساء تشخيصها.. كيف تعرفها قبل أن تتفاقم؟

يحدّر الخبراء من حالة جلدية غالباً ما يساء تشخيصها، ما يؤدي إلى استمرار العدوى وتأخير العلاج. تُعرف الحالة باسم "القولبة" أو "قرح حمراء، غالباً على الوجه، بحسب تقرير نشرته "هافينغتون بوست".

ويشير الخبراء إلى أن القولبة أكثر شيوعاً لدى الأطفال الصغار، لأن جهازهم المناعي لم يتقدّم بالكامل، مما يجعلهم أكثر عرضة للعدوى البكتيرية.

يبدأ العدوى بقرح حمراء أو بثور، وقد تتفجر مسببة بقع ذهبية اللون تشبه رقائق الدرن، وتكون أحياناً حادة ومؤلّفة، ويمكن أن تنتشر إلى أجزاء أخرى من الجسم، كما يمكن أن تصاحبها تورم اللدغة المفاجأة أو حرارة خفيفة عند الأطفال.

ويقول اختصاصيون إن العلاج متأخر وسهل عند التشخيص الصحيح. للأطفال دون 11 شهراً، وفي حال وجود العدوى أثناء الرضاعة، أو لدى الأشخاص ذوي الملاعة الضعيفة، ينصح بحجز موعد لدى الطبيب.

أما باقي الحالات، فيمكن التوجه للصيدلية للحصول على ماء بلنط بالطبع بالماء والصابون وتتجنب الحك لتنقيل انتشار العدوى.

كما تنصص الأخصاصية أيام ماميلان، بخطوة الفروج بضمادة نظيفة والابتعاد عن الآخرين حتى تتحسن الأعراض أو يبدأ العلاج.

## تمارين الأيروبك تجعل الدماغ يبدو أصغر سنًا

أظهرت فحوصات التصوير بالرنين المغناطيسي تقريرياً مع كل تحسن ملحوظ في الياقة البدنية. للعلماء أن أدقّة الذين مارسوا الرياضة مدة 150 دقيقة أسبوعياً على مدار 12 شهراً، بدأ من العمر مرحلة حاسمة قد تجمّع فيها التمارين الرياضية، من خطر الإصابة بالخرف بعد عقوّة.

وبحسب "ستادي هاينز"، لا يزال العالم عاجزين عن تفسير هذه الظاهرة. فرغم قياس أن مستويات التنشيط بالرنين المغناطيسي تختلف بين الأشخاص، والأدلة التي تشير إلى ذلك تقتصر على مدار 7 أشهر.

وبحسب هذه الدراسة التي أجريت في جامعة بيسبرغ، عن تفسير هذه الظاهرة، فرغم قياس مستويات اللياقة البدنية، وتقويمها، وبعد 12 شهراً من التمارين، كان الدماغ لم يغير أي من هذه الموارد.

الدماغ لم يغير أي من هذه الموارد عند بداية التمارين، وأنه يغير مفهومات بالرنين المغناطيسي، التي تحلّلها خوارزميات التعلم الآلي، تغيرات بنوية قابلة للقياس مرتبطة بامتداد 7 أشهر.

وقبل بداية أي تمارين، كان دماغ ذو اللياقة المترافق الأفضل يتمتعون بالفعل بأدلة تغيرات عمر الدماغ، ما يجعل الأليات القلبية الوعائية المترافق المترافق، وتحسن الدورة الدموية، ويعزز الشيوخة المبكرة لخلايا الدماغ، عند تناول العصارات، ويساعد في تحسين القدرة على التعلم.

وتحسن الدورة الدموية، ويعزز الشيوخة المبكرة لخلايا الدماغ، عند تناول العصارات، ويساعد في تحسين القدرة على التعلم.



## أول روبوت في العالم بلغة جسد بشريّة

أشعل روبوت بشري جيد يحمل اسم "Moya" موجةً واسعةً من التفاعل على مواقع التواصل الاجتماعي في الصين، بعد انتشار مقاطع فيديو تظهر قدراته على الشاشة والتفاعل المصري والهارب تعبيرات وجه دقيقة تماهكي الإنسان بدرجة لافتة، وكشفت شركة "DroidUp" أن "Moya" الصنفية المخصصة في الروبوتات عن "Moya" خلال روبروسي في مدينة شنهاي، مؤكدة أنه يعد أول روبوت في العالم يعتمد بالكامل على تقنية "الذكاء الاصطناعي المترافق" "Embodied AI" التي تمكن الآلة من الإدراك والتفكير والتفاعل داخل البيئة الواقعية، وليس في العالم الرقمي فقط.

ووفقاً لمقاطع الفيديو التي نشرها موقع "ساوث شينج بوست"، يظهر الروبوت وهو يبتسم، ويوجه برأسه، ويرجع إلى التأثير الشبيه بـ"هافينغتون بوست" في الصين، بعد قطع أكثر من 130 ألف خطوة فوق الجبل في درجات حرارة متجمدة وصلت إلى 47.4 درجة مئوية، كما تجذب رسم شعار الألعاب الأولمبية الشتوية على سطح الجبل.



# الفنون

22



## وزارة الدفاع تدعم جمعية

### الإمارات للسرطان في إطار مبادرة «نحن معكم»

٠٠ أبوظبي - الفجر

قدمت وزارة الدفاع في دولة الإمارات دعمها لجمعية الإمارات للسرطان، في إطار مبادرة «نحن معكم»، تأكيداً على التزامها بالمسؤولية المجتمعية وحرصها على دعم مرضى السرطان ودوريها، وذلك تزامناً مع اليوم العالمي للسرطان.

وجاء هذا الدعم خلال زيارة رسمية برئاسة اللواء الركن إسحاق صالح البلوoshi، مساعد رئيس الأركان للقدرات، ودشن البرنامج العلاجي والإنسانية المقدمة لهم.

وتأتي هذه المبادرة ضمن التزام وزارة الدفاع بدعم القطاع المشتركة بوزارة الدفاع وعدد من الضباط إلى مدينة العين، ولقاء أعضاء جمعية الإمارات للسرطان في بيت محمد بن الصحي، وترسيخ قيم التكافل والتضامن الإنساني، والمساهمة في تحفيز الأجيال من المرضى ودعم رحلتهم العلاجية على مستوى الدولة.

برعاية مركز سالم بن حم الثقافية

## مركز العين للرعاية والتأهيل لأصحاب الهمم ينظم فعالية «الاستدامة في بلادي»



لبناء مستقبل أخضر وآمن للأجيال القادمة. وأكد الشيخ مبارك بن سالم بن حم العامري أن الاستدامة تمثل ركيزة أساسية في مسيرة دولة الإمارات، كما تعكس هذه المبادرات المجتمعية وعيها متقدماً بأهمية حماية البيئة. وتعزز دور أصحاب الهمم في الساهمة الفاعلة لبناء مستقبل مستدام ينماشى مع رؤية قيادتنا الرشيدة. من جانبها، أوضحت غبيشة مصوّر العامري أن الفعالية تأتي في إطار تكثيف أصحاب الهمم وإشراكهم في القضايا الوطنية، وقالت: نسعى من خلال هذه الفعاليات إلى تعزيز الوعي البيئي لدى الطلبة وأصحاب الهمم، وابراز قدرتهم في تقديم حلول ومبادرات تدعم الاستدامة البيئية والمجتمعية..

وتتجسد هذه الفعالية نموذجاً للتعاون المؤسسي

الثمر بين الجهات التعليمية والثقافية، بما يسهم في نشر ثقافة الاستدامة وتحقيق أهداف التنمية المستدامة في الدولة.

٠٠ العين - الفجر: شهدت فعالية «الاستدامة في بلادي» التي نظمها مركز العين للرعاية والتأهيل التابع لهيئة زايد لأصحاب الهمم، برعاية مركز سالم بن حم الثقافية، تنظيم معرض تفاعلي جسد مفاهيم الاستدامة البيئية من خلال مشاركات أصحاب الهمم ومبادرات مجتمعية مبتكرة، وذلك بحضور الشيخ مبارك بن سالم بن حم العامري، وغبيشة مصوّر العامري مديرية مركز العين للرعاية والتأهيل، وعد من الجهات والهيئات.

وجاءت الفعالية تحت شعار «لتكن جزءاً أخضر مستداماً ببلادنا»، واستندت على معرض تفاعلي أقيم في أصحاب الهمم ومارشرون آخرون من شباب ومبادرات مبتكرة بحسب مفاهيم الاستدامة البيئية، والحفاظ على الموارد الطبيعية، وترسيخ السلوكيات الإيجابية الداعمة



## شرطة أبوظبي تنفذ مبادرة توعوية لفئة العمال في مدينة العين

تعزيز منظومة التعاون والتكميل مع الشركاء المعنيين، بما يسهم في الارتقاء بمستويات السلامة وجودة الحياة، مشيرة إلى حرص شرطة أبوظبي على

إيصال الرسائل التوعوية بأساليب ميسّطة وبمختلف اللغات، بما يضمن فاعلية التواصل ووصول المعلومات إلى أكبر شريحة ممكنة من العمال.

وأوضح العميد سعيد حميد بن دلوج الظاهري مدير مديرية شرطة منطقة العين، أن المبادرات التوعوية ضمنت برامج تعرية يجراءها بالتعاون مع فريق إدارة الأزمات العمادية بامارة أبوظبي، وذلك في إطار الجهود الرامية إلى الوقاية من المخاطر المختلفة، وتعزيز الأمان المجتمعى، وترسيخ السلوكيات الإيجابية الداعمة للاستقرار والسلامة العامة في المدن والسكنات العمالية.

وأشار النقيب عبد الرحمن إبراهيم البلوoshi مدير فرع الشؤون العمالية في مديرية شرطة منطقة العين، إلى الحرص على التواصل المستمر مع المدن والسكنات العمالية والعامليين فيها، بهدف تعزيز وعيهم الوقائي في مختلف مناطق مدينة العين، ودعم الجيود الرامية إلى تحقيق السلامة العامة والاستقرار المجتمعى.



٠٠ العين - الفجر:

نفذت مديرية شرطة منطقة العين بقطاع الأمن الجنائي في شرطة أبوظبي مبادرة توعوية استهدفت فئة العمال في مدينة العين، بهدف تعزيز الوعي الأمني والوقائي، ونشر ثقافة الالتزام بالقوانين والأنظمة المعمول بها، وذلك من خلال تنظيم عدد من الورش والمبادرات التوعوية بالتعاون مع فريق إدارة الأزمات العمادية بامارة أبوظبي، وذلك في إطار الجهود الرامية إلى الوقاية من المخاطر المختلفة، وتعزيز الأمان المجتمعى، وترسيخ السلوكيات الإيجابية الداعمة للاستقرار والسلامة العامة في المدن والسكنات العمالية.

وأكمل اللواء سعيد سهيل الراشدي مدير قطاع الآمن الجنائي بشرطة أبوظبي، أن تنفيذ هذه المبادرات والورش التوعوية ينطوي على حرص شرطة أبوظبي على نشر ثقافة الالتزام بالقوانين ورفع مستوى الوعي لدى مختلف فئات المجتمع، بما في ذلك فئة العمال، مشدداً على أهمية



## «العين التراثي» يتوج الفائزون في يومه الخامس

٠٠ العين - الفجر

توجت اللجنة المنظمة لمهرجان العين التراثي الفائزون في «مزايقة الفرض» ضمن فعاليات الدورة الأولى لمهرجان التي تقام حالياً في أرض المعارض بمدينة العين تحت رعاية سمو الشيخ هزاع بن زايد آل نهيان، ممثل الحاكم في منطقة العين، بتتنظيم هيئة أبوظبي للترااث، وستستمر حتى 9 فبراير الجاري.

وتوّج ضيف الشرف السيد حياب

العرياني، وفي المركز الخامس

عبيد خلفان المزروعي المدير

التنفيذي لقطاع المهرجانات

والفعاليات في هيئة أبوظبي

للتراث الفائزون، حيث جاء

في المركز الأول «سلطان العرياني»، في

المركز الثاني «مطر على مفتاح

محمد الشامسي»، وحصل على

المركز الثالث «راشد بطي ديمشان

العرياني»، وفي المركز الرابع

«راشد خميس محمد خبيس

العرياني»، وفي المركز الخامس

«محمد سعيد محمد سلطان

العرياني». وبلغ عدد المشاركون

مطر بن حاذه الكتبى، وسعادة



# منوعات

# الفن

23



يصيب النساء بدرجة أكبر من الرجال

## فقدان الشهية العصبي .. اضطراب نفسي يرتبط بصورة الجسد



السيطرة على المشاعر أو المظروف الحياة، وليس بالطعام وحده.

**الأعراض والمضاعفات المحتملة**  
تظهر على المصابين بفقدان الشهية العصبي أعراض جسدية ونفسية، من بينها:  
- تناول الطعام وخفاف الجلد.  
- الشعور الدائم بالإرهاق والبرد.  
- مشكلات في الأسنان نتيجة القيء المتكرر لدى بعض الحالات.  
- اضطرابات نفسية مصاحبة مثل الاكتئاب والقلق والوسوس القهري.  
ويحد الأطباء من أهم العلاج قد يؤدي إلى مضاعفات صحية خطيرة، تشمل اضطرابات في القلب، والختال، التوازن الهرموني، وضعف العظام، ما يؤثر على الصحة العامة على المدى الطويل.

**كيف يتم العلاج؟**  
يشد الخبراء على أن التدخل المبكر يرفع فرص التعافي بشكل كبير.

يعتمد العلاج عادة على العلاج النفسي، خاصة العلاج السلوكي المعرفي (Cognitive Behavioral Therapy)، لمساعدة المريض على:  
- تحسين صورة الجسد.  
- تعزيز تقدير الذات.  
- التعامل مع القلق والمخاوف المرتبطة بالطعام والوزن.  
- إشراف طبي وغذائي لإعادة بناء عاداتأكل صحية بشكل آمن.  
- في بعض الحالات، قد تستخدم أدوية نفسية مثل مضادات الاكتئاب لعلاج اضطرابات المصاحبة، وليس كعلاج وحيد للحالة.  
وتؤكد الهيئات الصحية أن الدعم الأسري والمجتمعى يلعب دوراً محورياً في رحلة العلاج.

**رسالة توعوية**  
فقدان الشهية العصبي ليس خياراً أو مرحلة عابرة، بل اضطراب نفسي يحتاج إلى فهم وتعاطف وعلاج متخصص. وكسر الوصمة المرتبطة بالصحة النفسية

يعد فقدان الشهية العصبي (Anorexia Nervosa) أحد اضطرابات الأكل (Eating Disorders)، ويتميز بخوف شديد من زيادة الوزن واضطراب في صورة الجسد، مما يدفع المصاب إلى تقييد الطعام بشكل مفرط رغم النحافة الواضحة. ويؤكد المركز الاتحدادي للتوعية الصحية في ألمانيا أن هذا الاضطراب يصيب النساء بدرجة أكبر من الرجال، لا سيما الفتيات في سن المراهقة وبدايات الشباب، وهي مرحلة تتشكل فيها الهوية الشخصية وتزداد فيها الضغوط المرتبطة بالملهار.

**ماذا يحدث فقدان الشهية العصبي؟**  
بحسب خبراء الصحة النفسية، لا يوجد سبب واحد

للإصابة، بل تداخل عدة عوامل، من أبرزها:  
- دني تقدير الذات وعدم الرضا عن الشكل الخارجي.  
- الضغوط المجتمعية والإعلامية التي تروج لمعايير جمال قائمة على النحافة الشديدة.  
- القلق والتوتر وعدم الاستقرار العاطفي.  
- الاستعداد الوراثي ووجود تاريخ عائلي لاضطرابات الأكل.  
- اتباع حميات قاسية في سن مبكرة أو تجارب سلبية متعلقة بالطعام في الطفولة.  
وتشير منظمة الصحة العالمية إلى أن اضطرابات الأكل غالباً ما ترتبط بمحاولات

لتجنب خبراء الصحة النفسية، لا يوجد سبب واحد للإصابة، بل تداخل عدة عوامل، من أبرزها:  
- دني تقدير الذات وعدم الرضا عن الشكل



## تحذير جديد .. الأطعمة فائقة المعالجة تعزز نمو الزوائد المهددة للسرطان



وجدت دراسة حديثة أن تناول الأطعمة فائقة المعالجة بانتظام يزيد احتمال إصابة النساء دون سن الخمسين بزوائد القولون، وهي تغيرات تعد مؤشرات مبكرة على خطر تطور سرطان الأمعاء. وتأتي الدراسة في ظل الارتفاع المضطرب في حالات سرطان القولون بين الفئات الأصغر سنا حول العالم، وهو ما يدفع الباحثين إلى البحث عن عوامل بيئية وغذائية قد تفسر هذا الاتجاه غير المأمول.

احتمال تطور سرطان القولون.  
وأشارت النتائج أيضاً إلى ارتباط قوي بين تناول المشروبات المحلاة صناعياً ومحسنات النكهة ومحظوظ الإضافات الغذائية وبين زيادة هذا الخطير.

وقال الدكتور أندرو تشاين، المعهد الرئيسي للدراسة وخبير علم الأوبئة في مستشفى ماساتشوستس العام: "تشهد زيادة مقلقة في سرطان الأمعاء لدى الشباب، ودور النظام الغذائي وميكروبوب الأمعاء وقلة النشاط البدني قد يكون جزءاً من تفسير هذا الاتجاه".

وأكّل الباحثون أن التعرض للعديد من المضادات الغذائية قد يضعف الحاجز المعيوي ويؤثّر في توازن البكتيريا المفيدة، ما يؤدي إلى تغيرات قد تمهد لنمو

الزوائد.

نماذج وتحذيرات

- تشمل الأعراض التي تستدعي مراجعة الطبيب:  
- تغيرات مستمرة في حركة الأمعاء.  
- الإسهال أو الإمساك المزمن.  
- ظهور مد في البطن.

- فقدان الوزن غير المبرر والتعب المستمر.

نشرت نتائج الدراسة في مجلة JAMA Oncology.

**تفاصيل الدراسة وأليتها**

أجرى فريق من خبراء السرطان في مشروع PROSPECT (الممول من مبادرة Grand Challenges)، تحليلاً لنتائج تجربة القولون لدى أكثر من 29 ألف امرأة تتراوح أعمارهن بين 25 و42 عاماً، ضمن دراسة سحة المرضات الثانية.

وجمع الباحثون بيانات المشاركين الصحية والغذائية على مدى سنوات طويلة عبر استبيانات دورية بدأ في أواخر الثمانينيات. واستبعدت النساء اللواتي لديهن تاريخ سارق من سلائل القولون أو القولون العصبي أو السرطان.

واعتمدت الدراسة في قياس كمية الأطعمة المستهلكة على نظام تصنيف فوهة، الذي يفرق بين







## القمة العالمية للحكومات .. غرفة دبي للاقتصاد الرقمي توقع اتفاقية مع شركة «كانفا» لتأسيس مقرها الإقليمي في دبي



لمنطقة، وتمكينهم من الوصول إلى مجموعة أدوات «كانفًا» لتحويل أفكارهم إلى واقع، ونحن متخصصون في المساعدة في إنجازات دبي. ومنذ إطلاقها في العام 2013، أحدثت «كانفًا» نقلة نوعية في عالم الاتصال المرئي عبر أداة تصميم سهلة الاستخدام وتمكن الأفراد وفرق العمل من إنشاء مجموعة واسعة من المحتوى المرئي، بدءاً من تصاميم وسائل التواصل الاجتماعي والعرض التقديمية، وصولاً إلى الواقع الافتراضي ومقاطع الفيديو.

«كانفأ» تأتي بهدف تعزيز قدرات الشركات الصغيرة والمتوسطة ودعم تطورها ضمن منظومة الاقتصاد الرقمي المتغيرة في دبي. من جانبه، قال كيليف اوبريريخت إن دبي تتحضر ملائين الأفراد الذين يبنون ويدعون على نطاق واسع، ويعكس هذا التعاون الإيمان المشترك بقوه الإبداع والتكنولوجيا.

وأضاف أن تأسيس مقر الشركة الإقليمي في دبي يتيح العمل بشكل أقرب مع الشركات الصغيرة والمؤسسات والمبدعين في جميع أنحاء العالم العربي، مما يعزز من مكانة دبي كمركز عالمي في الابتكار الرقمي.

قال معالي عمر سلطان العلماء، إن «كانفأ» يتوافق تماماً مع رؤى محمد بن راشد آل مكتوم، الذي يؤمن بـ«الابتكار كمحرك للتنمية»، ويسعى لجعل دبي ملائمة للاستثمار والابتكار.

وأوضح أن الهدف من إنشاء «كانفأ» هو تطوير قطاع الابتكار في دبي، وتقديمه كوجهة عالمية للاستثمار والابتكار، وتعزيز مكانة دبي كمركز عالمي في الابتكار والابتكار.

مركزًا عالميًا للابتكار، كما تعكس جاذبية الإمارة وجهة مفضلة لكبرى شركات التكنولوجيا العالمية.

كما ستحتاج شركة كافا، للشركات الصغيرة والمتوسطة التي تأسست حديثًا في دبي والإمارات阿肯尼亞 الوصول إلى حزم خدمات متقدمة ضمن منصتها المتخصصة في التصميم والاتصال المرئي، بهدف تمكين هذه الشركات لاحقًا عند الإطلاق الرسمي، من الاستفادة من أدوات متقدمة في مجالات التصميم والإنتاجية والابتكار، مما يساهم في تعزيز حضورها الرقمي، وتيسير عمليات إنشاء المحتوى، وتحفيز الابتكار، دون الحاجة إلى خبرات

متخصصة في التصميم. تم تطوير منصة «كانفًا» لتمكين الجميع من التصميم، حيث تلبي المنصة احتياجات الإبداع والتصميم للمؤسسات، والشركات الصغيرة، والمستهلكين، والطلاب في أكثر من 190 دولة حول العالم.

وتقدر القيمة السوقية لكانفًا بنحو 42 مليار دولار، ويستخدمها أكثر من 260 مليون شخص شهريًا، فيما تم إنشاء أكثر من 40 مليار تصميم عبر منصتها.

وتم إنشاء أكثر من 54 مليون تصميم على كانفًا، في دولة الإمارات العربية المتحدة، خلال عام 2025 فقط، ويستخدم المنصة حالياً مستخدم واحد من بين كل ثمانية من

## لرقة العالمية للحكومات تستكشف مستقبل دور الذكاء الاصطناعي في التحول الاقتصادي والنمو العالمي

موثوقة وقابلة للتلوّع، ودمج الذكاء الاصطناعي التوليدي ضمن أساليب العمل اليومي للمؤسسات، إلى جانب الاستثمار في البنية التحتية والمهارات المتميزة.

وتناولت الجلسة التحديات المرتبطة بارتفاع استهلاك الطاقة، وال الحاجة إلى مصادر طاقة نظيفة ومرنة، بما في ذلك الطاقة النووية المتقدمة، والهيدروجين، والحلول المبتكرة للتخزين والتبريد وأهمية التخطيط الاستباقي والتكامل بين قطاعات التكنولوجيا والطاقة، لضمان نمو مستدام لراكز البيانات يدعم التحول الرقمي المتواافق مع أهداف الاستدامة والبعد الجيوسياسي والاقتصادي لدور مراكز البيانات في إعادة تشكيل مستقبل الطاقة عالمياً.

وتناولت جلسة بعنوان «نظرة مستقبلية للبني الذكاء الاصطناعي في قطاع الأعمال»، ضمن احتفالية زايدلا الرئيس التنفيذي لمؤسسة «تومسون رويتز»، التحولات العميقية التي يحدثها الذكاء الاصطناعي في تماذج الأعمال وطرق اتخاذ القرار داخل المؤسسات.

وسلط المنتدى الضوء على التسارع في تطوير تماذج الذكاء الاصطناعي ووكلاء الذكاء الاصطناعي وبني الاستدلال المتقدمة، التي تتضمن أطر الحكومة التقليدية أمام تحديات متزايدة، وتكشف تماذج السباق العالمي على الحوسنة والبيانات والمواهب ما يؤكد أهمية مواكبة الدول لتحقيق التوازن بين الابتكار من جهة، والنزاهة العلمية، وتقدير السلامة، وجاهزية البنية التحتية، واتاحة الوصول الشامل من جهة أخرى، لا سيما مع تصاعد الطلب على الحوسنة وتزايد الضغوط المفروضة على الأداء.

A man in a suit stands at a white podium on a stage, speaking into a microphone. Behind him is a large, illuminated screen displaying a slide from the World Government Summit. The slide features a grid of images and text related to artificial intelligence and its impact on society. The background is blue with the summit's logo and name.

1.4 مليون طلب لمركبات الأجرة عبر  
القنوات الذكية في عجمان خلال 2025

٢٠٢٥-٢٠٢٣: عجمان وام: سجلت هيئة النقل في عجمان خلال عام ٢٠٢٣ ارتفاعاً ملحوظاً في الطلب

على خدمات مرتكبات الأجرة من خلال القنوات الذكية، حيث بلغ إجمالي طلبات 1.412.019 طلباً، منها 1.351.094 طلباً عبر التطبيقات الذكية، فيما استقبل مركز الحجز والتوزيع التابع للهيئة 60.925 طلباً، مما يعكس تنوع قنوات تقديم الخدمة وسهولة وصولها إلى جميع

أكّدت الهيئة أنّ هذا النمو الكبير في الطلبات يعكس نجاح خطط تطوير منظومة النقل في الإمارة وحرصها المستمر على توفير قنوات متعددة للتواصل مع الجمهور والتعاملين، بما يسهم في رفع جودة الخدمات وتحسين تجربة التعاملين داخل عجمان وخارجها.

أضافت أنّ التعاملين يمكنهم الاستفادة من هذه القنوات بشكل مباشر سريعاً، من خلال التطبيقات الذكية ، حيث تتيح هذه القنوات خدمة متكاملة وسلسة لتلبية احتياجات الجمهور، بما يعكس التزام الهيئة بتطبيق أعلى معايير الجودة والكفاءة في تقديم خدمات النقل.

أكّدت الهيئة أنها ستواصل العمل على تطوير آليات تقديم الخدمة وتوسيع نطاق القنوات الرقمية، بما يواكب التطور التكنولوجي والطلب المتزايد من سكان الإمارة وزوارها، ويعزز من مكانة عجمان نموذجاً رائداً في تقديم خدمات النقل الذكي والتطور على مستوى الدولة.

«إيفاد»: 750 مليون شخص حول العالم يعانون انعدام الأمن الغذائي

٥٠ دبى وام:

لأنهم العادي اي ما يقارب 50 / مليون إنسان واحد ان الجوع لا يزال  
تهدىء مالياً كبيراً.

وأوضح معاليه في تصريح لوكالة أنباء الإمارات «وام» خلال مشاركته في  
القمة العالمية للحكومات 2026 أن العديد من مناطق أفريقيا تشهد  
موجات متزايدة من الجفاف والفيضانات ما يؤدي إلى تضرر صغار  
المزارعين وفقدانهم مصادر رزقهم ..مشيراً إلى أن الصدمات المناخية  
تسهم بشكل مباشر في تفاقم الجوع وانعدام الأمن الغذائي وكم أن تزايد  
النزعات في العالم يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالجوع حيث يغذى كل منهما

الأخر. وأشار إلى أنه في الوقت الذي تشهد فيه بعض مناطق العالم مثل أمريكا الجنوبية وأسيا تحسناً نسبياً لا تزال أفريقيا القارة الأكثر تضرراً.. منها إلى أن التقدم في جهود الحد من الفقر والأمن الغذائي لا يزال بطيئاً في العديد من المناطق.

أعرب معاليه عن تطلعه للعمل المشترك مع صندوق أبوظبي للتنمية في مجال التمويل التنموي مشيراً إلى التعاون القائم مع دولة الإمارات للر牋بة المتعددة في مجالات التكنولوجيا وتوظيف نماذج الذكاء الاصطناعي في القطاع الزراعي بهدف تبادل أفضل الممارسات وتعزيز نقل المعرفة.

أشاد معاليه بدور دولة الإمارات الرئيسي في مجال التكنولوجيا.. معرباً من تطلعه لأن تصبح مركزاً عالمياً للأمن الغذائي من خلال الشراكات

## «سلامة» تقر إصدار صكوك الزامية

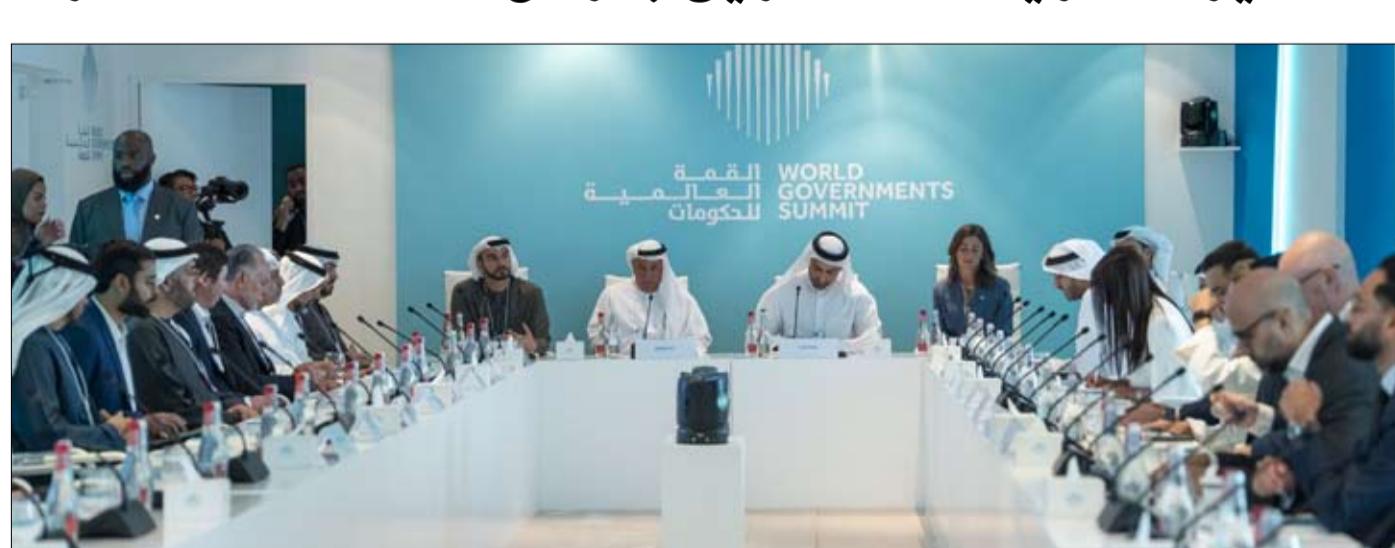
## التحوة، بمشاركة مستثمرين، استدعت تحويل

علنت الشركة الإسلامية العربية للتأمين «سلامة» موافقة مساهميها على مشاركة مستثمرين استراتيجيين في إصدار الصكوك الإذارية للتحويل وذلك في خطوة محورية ضمن خطة إعادة هيكلة رأس المال ودعم استراتيجيتها التحويلية متعددة السنوات بما يعزز متانة مركزها المالي يرسخ مسار نموها المستدام.

أك عيسى علي بن سالم الزعابي رئيس مجلس إدارة سلامة أن مشاركة مستثمرين استراتيجيين تعكس إيمانهم بقدرة الشركة على بناء مجموعة تأمين تكافلي مرنة وتنافسية مشيرا إلى أن دعمهم يسهم في تعزيز قاعدة رأس المال ومواصلة الاستثمار في الأفخاذ البشرية والبنية التحتية والحكومة وتعزيز الحضور في السوق بما يحقق قيمة مستدامة

A photograph of a press conference or general assembly meeting. Three men are seated at a long table covered with a white cloth. From left to right: a man in a white traditional Saudi headdress (ghutrah and agal) and a light-colored robe; a man in a dark suit and tie; and a man in a dark suit and tie. They are positioned in front of a dark green backdrop featuring the Salama logo (a stylized 'S' inside a circle) and the text 'سالمة SALAMA' in Arabic and English, followed by 'اجتماع الجمعية العمومية' and 'GENERAL ASSEMBLY MEETING' in both Arabic and English.

«قمة الحكومات» .. غرفة دبي للاقتصاد الرقمي تنظم طاولة نقاش مستدبة لتعريف المستثمرين ب فرص الاستثمار المخاطرة



بالإضافة إلى واقع وتوجهات استثمارات رأس المال المخاطر في دبي، إلى جانب أهم القطاعات التقنية الواحدة للاستثمار خلال السنوات الخمس المقبلة.

وتمت أيضاً مناقشة توجهات المستثمرين من حيث التركيز على الاستثمار عبر صناديق متخصصة مقارنة بالاستثمار المباشر في الشركات التقنية، بالإضافة إلى بحث سبل دعم زيادة تركيز الاستثمارات على القطاعات التقنية مقارنة بالقطاعات التقليدية الأخرى.

مستدام وتحقيق عوائد طويلة الأجل. وتم خلال اللقاء تسليط الضوء على النجاحات التي تتحقق دبي في بناء منظومة متكاملة للأبتكار وريادة الأعمال، بما يتماشى مع أهداف أجندة دبي الاقتصادية، D33، ويحشد رويتها كمدينة تصنع المستقبل تستقطب العقول والاستثمارات من مختلف أنحاء العالم.

وناقش المشاركون عدداً قضايا ومحاور شملت أفضل الممارسات في استثمارات رأس المال المخاطر بالنسبة للشركات الناشئة، وكبرى الصناديق الاستثمارية، مما يخلق فرصاً استثمارية واسعة ومتعددة لرواد الأعمال والمستثمرين على حد سواء. وتعرف المشاركون في طاولة النقاش المستديرة على مكانة الريادية التي تحتلها دبي في مشهد الشركات الناشئة على المستوى العالمي، وريادتها كبيئة جاذبة للشركات الناشئة العاملة في مجالات التكنولوجيا عالية النمو، إذ توفر الإمارة بيئة أعمال استثنائية تدعم الابتكار التكنولوجي وريادة الأعمال الرقمية، وتمكن الشركات من تحقيق نمو وشبكات العلاقات الواسعة التي تربط بين المستثمرين ورواد الأعمال، كلها عوامل داعمة وفاعلة تسعد الشركات الناشئة على التوسيع ليس فقط في المنطقة، بل عالمياً أيضاً.

ولفت معاليه إلى أن دبي باتت وجهة استثمارية وآئية للشركات الناشئة ورأس المال المخاطر على المستوى الدولي، لافتة إلى أنه، ومع استمرار التطور في مجال التكنولوجيا والتتحول الرقمي، تمضي دبي قدماً في تعزيز مكانتها منصة حيوية للشركات الناشئة



## «قمة الحكومات» .. سعيد الطاير يسلط الضوء على دور الذكاء الاصطناعي في التحول بقطاع الطاقة

أصبح من هويتها الأساسية وثقافتها واستراتيجيتها وعملائها التبغية في مختلف مراحل إنتاج ونقل وتوزيع الطاقة والمياه، وصولاً إلى تحسين تجربة المتعاملين، مشيرة إلى أن هذا التوجه سهم في خفض التكاليف التشغيلية، ورفع الانتاجية، واستقطاب الاستثمارات، إضافة إلى خلق فرص عمل نوعية في مجالات تطوير البيانات وصيانة الأنظمة الذكية.

وأستعرض معالي الطاير أبرز محطات توظيف الذكاء الاصطناعي في منظومة البيئة، بدءاً من إطلاق الموقف الافتراضي الذكي (رماس)، الذي أتى إجابة حتى الآن على أكثر من 12 مليون استفسار حول تدخل شرعي، وتؤسس «رماس»، الد Razzaq الرقمية لهيئة كهرباء ومياه دبي، ولدى الهيئة خارطة طريق متكاملة للذكاء الاصطناعي تهدف إلى جعلها أول مؤسسة دعامية في العالم، قائلةً على إنشاء مراكز بيانات متقدمة عبر شركة «مورو»، التابعة لدبي الرقمية، من بينها أكبر مركز بيانات أخضر في العالم يعمل بالطاقة الشمسية وفق غيبيات لأذواق القياسية العالمية، والموجود في مجمع محمد بن راشد آل مكتوم للطاقة الشمسية، إضافة إلى برنامج الهيئة للفضاء (سيبس)، الذي يضم الذكاء الاصطناعي لتعزيز التخطيط والصيانة ومراقبة أصول الشبكة.

وتطور معالي الطاير للذكاء الاصطناعي في رفع كفاءة وانتاجية المشاريع في مجمع محمد بن راشد آل مكتوم للطاقة الشمسية عبر تحسين دوارات تنفيذ الأثواب الكهروضوئية والتثبيت باتجاهها، إضافة إلى تعزيز تكامل أنظمة تخزين الطاقة مع الشبكة.



٢٠ دبي - وام:

أكمل معالي سعيد محمد الطاير، العضو المنتدب الرئيس التنفيذي لهيئة كهرباء ومياه دبي، أن العالم يمر بمرحلة مفصلية يشكل فيها التحول في قطاع الطاقة ركيزة أساسية لبناء أنظمة أكثر استدامة، تعتمد على دعم الذكاء الاصطناعي في عمليات الانتاج والنقل والتوزيع، بما يسمى في خفض الأثر البيئي، وتعزيز التناهية، ورفع مردودية البنية التحتية وكفاءة استخدام الموارد، بما يمكن القطاعات الاقتصادية من التوسيع والمجتمعات من الازدهار. جاء ذلك خلال كلمة ألقاها معاليه بعنوان «تحول قطاع الطاقة المدعوم بالذكاء الاصطناعي»، ضمن فعاليات القمة العالمية للحكومات 2026، استعرض فيها بعض الرؤى والتجارب الرائدة بدبي ودولة الإمارات في هذا المجال.

وأوضح معاليه أن التحول في قطاع الطاقة لا يهدى بمحض ذاته، بل محركاً رئيسياً للنمو الاقتصادي المستدام، مشيراً إلى أن تحقيق تحول شامل في هذا القطاع يتوجب توظيف ثقافات الثورة الصناعية الرابعة، بما مقتضها الذكاء الاصطناعي الذي يشهد نمواً متزاهاً على مستوى العالم، وتوقى أن يرتفع حجم سوقه من نحو 300 مليار دولار في عام 2024 إلى 4.8 تريليون دولار بحلول عام 2033.

وأشار معالي الطاير إلى أن التحديات العالمية التي يشهدها العالم بحلول عام 2027 تتوجه نحو 40% من التحكم في الموارد، وذلك من خلال تحسين كفاءة الطاقة في المنشآت، الدعامة بالذكاء الاصطناعي والتحليلات التنبؤية والاتخاذ القرارات الذكية، ماساً بـ«الذكاء الاصطناعي»، الذي يقود إلى زيادة كبيرة في الطلب على الطاقة، إضافة إلى تحسين دوارات تنفيذ الأثواب الكهروضوئية والتثبيت باتجاهها، إضافة إلى تعزيز تكامل أنظمة تخزين الطاقة مع الشبكة.

## راكز تعمق شراكتها مع مجتمع الأعمال الهندي عبر جولة ترويجية شملت عدداً ملائماً



الجنسيات مثل رویال جلف إنديستريز، وهايندرز، وأشوك ليلاند، وأم إس إل (MSSL)، وبايدور انداشوار، ومن خلال مواصلة التواجد الميداني وتقييد حملات ترويجية مختصة حسب القطاعات، توصل راكز ترويج مكانتها كوجهة مفضلة لشركات الهندية الساعية إلى تحقيق نمو مستدام من دولة الإمارات نحو الأسواق العالمية.

وقال رامي جلاذ، الرئيس التنفيذي للتأسيس والتشغيل والتوزيع بثقة إنطلاقة من دولة الإمارات، وتحتاج إلى الترويجية المكانة المتقدمة لدولة وتحل الهندي من أبرز أسواق المستثمرين لدى راكز، حيث تشهد العلاقات الثنائية سلسلة اجتماعات مع شركات من مختلف القطاعات، بما في ذلك شركات المنتج والصوب والطاقة المتعددة والخدمات، إضافة إلى شركات صناعية متعددة بالطاقة، تستكشف فرص التوسيع وإنشاء مشاريع قوية يوفر مسارات واسحة وفعالة.

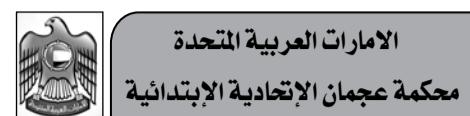
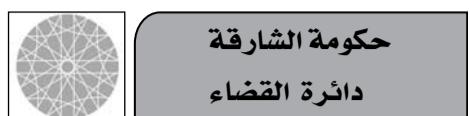
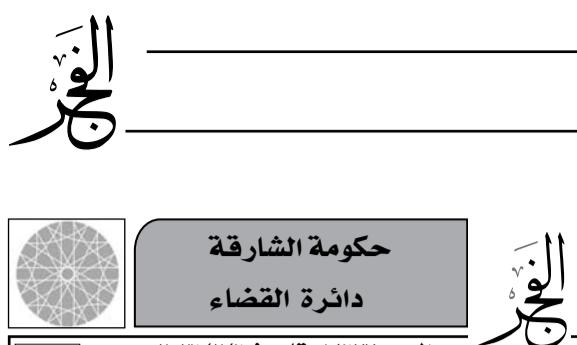
الرائدية، تقوم على تكامل الجهود وتنسق عمليات

التنفيذ والتقييم، بما يدعم تطوير مشاريع زراعية مستدامة ترتكز على تعزيز سلاسل القيمة الزراعية، وتحسين جودة حياة السكان في المناطق الريفية، وزيادة قدرة المجتمعات على التكيف مع مختلف التغيرات المناخية والاقتصادية. من جانبه، قال أشرف درويش، يجسد التعاون مع صندوق أبوظبي للتنمية نموذجاً متقدماً للشراكات التي تعزز تنسيق الجهد التنموية، وتوسيع نطاق الاستثمار في المشاريع الزراعية ومن خلال هذا الإطار المؤسسي، سنعمل على تحسين الموارد والخبرات لدفع عجلة النمو الاقتصادي، وتلبية احتياجات المجتمعات الريفية، بما يسمى في تعزيز الأمن الغذائي ودعم العمل المناخي.

في مسار الشراكة بين صندوق أبوظبي للتنمية و«إيفاد»، يوسع مدارك راكز من خلال تطوير مشاريع قوية يوفر مسارات واسحة وفعالة.

الرائدية، ويفوّت على الرؤساء





العدد ١٤٦٧٧ بتاريخ ٢٦/٢/٢٠٢٦  
مذكرة إعلان حكم بالنشر  
صادرة من محكمة محكمة الشارقة - المحكمة الابتدائية المدنية  
في الدعوى رقم SHCFICIPCL2025 / 0003418 أمر أداء  
إلى المحكوم عليه/ اسواق النجوم للتجارة ذ.م.م - ش.ش. و  
العنوان: 10391675  
نحيطكم علمًا بأنه بتاريخ قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى المذكورة  
بالرقم اعلاه لصالح/مركز ديرة للتجارة ش.ذ.م.م بالتالي نص الحكم  
نامر بالزام المدعي عليه أن تؤدي للمدعي مبلغا وقدره (14296) درهم  
والزمتها بالفائدة بمقدار 5% سنويا من تاريخ قيد الدعوى وحتى تمام  
السداد والزمتها بالرسورفات - حكما قابلا للاستئناف خلال المدة القانونية  
اعتبارا من اليوم التالي لنشره .  
المحكمة الابتدائية المدنية

العدد ١٤٦٧٧ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٢  
اعلان منفذ ضده بالنشر  
محكمة الشارقة - محكمة التنضيد المدنية  
اخطار دفع في القضية رقم ٠٠٠٩٧٨٧ SHCEXCICOMS2025  
الى المحكوم عليه : كمال علي عزام - العنوان: الشارقة - موطنه - بناية رقم ٢٠٥٢ - شقة ٥٥٥٢٥٥٤٦٣ - واعلنته بر رسالة نصية على الهاتف رقم ٥٥٥٢٥٥٤٦٣  
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ / مجموعة الامارات للاتصالات (مجموعة الاتصالات) ش.م.ع - في القضية المشار اليها أعلاه وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد بذلك ، وبينما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالتالي: المجموع الكلي شامل المرسوم والمصاريف ٦٨٩٦٥.٠  
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السندا التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (٧) أيام من تاريخ اعلانك / اعلانكم بهذا الاخطار .  
محكمة التنفيذ المدنية

العدد ١٤٦٧٧ بتاريخ ٢٠٢٦/٦/٢  
مذكرة اعلان حكم بالنشر  
صادرة من محكمة محكمة الشارقة - المحكمة الابتدائية المدنية  
في الدعوى رقم SHCFICICIVS2025 / 0002161 / 10331011  
لى المحكوم عليه / وليد ديوانى - العنوان: ١٠٣٣١٠١١  
حيثيطلكم علما بأنه بتاريخ قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى المذكورة بالرقم اعلاه  
الصالح / مبارك سليمان محمد راشد بورسلى باتفاق نص الحكم حكمت المحكمة حضوريا بالنسبة  
للمدعى عليهما الاولى وبمتابة الحضورى للمدعي عليه الثاني / بالزام المدعي عليهما الاولى  
والمدعي عليه الثاني متضامنين بأن يؤديا للمدعي مبلغا مقداره حمصة الاف درهم توبيخا  
دببا وبالزامهم متضامنين بفائدة قانونية سنوية عن هذا المبلغ بواقع ٥% من تاريخ صدوره  
لحكم ثانىاً وحتى تمام السداد شريطة الاتجاوز أصل المبلغ المقتضى به والزمنه متضامنين  
بالمصاريف والرسوم وبمبلغ خمسة درهم مقابل اتعاب المحاماة ورفقت معاذا ذلك من  
طلبات - حكما قابلا للاستئناف خلال المدة القانونية اعتبارا من اليوم التالي لنشره .  
المحكمة الابتدائية المدنية

العدد ١٤٦٧٦ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٦  
إعلان في القضية التنفيذية بالنشر  
إخطار دفع في القضية رقم ٠٠٦١١٥ AJCEXCICOMS2025  
الى المحكوم عليه: هشام الدسوقي محمد الطحان  
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ: اميرة  
تاجير السيارات والاحفاليات - في القضية المشار اليها أدعلاه .  
بما أن المحكم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد  
ذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالتالي : المجموع الكلي شامل الرسوم  
المصاريف ٨٥٠٥.٠  
ذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في الاستد التنفيذى المشار اليه أدعلاه خلال (٧) أيام  
من تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار ، وفي حالة تختلف (م) عن ذلك فإن  
الحكومة ستنفذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبri المقررة قانوناً.  
محكمة التنفيذ المدنية



العدد ١٤٦٧٧ بتاريخ ٢٦/٢/٢٠٢٦  
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة  
اسم الشركة : فاسكو ورلد وايد للتجارة العامة ش.ذ.م.م  
العنوان : محل رقم 154 ملك مركز وايفي - بربدي - ام هرير 2 - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد ذ.م.م - رقم الرخصة : 686252 رقم القيد  
بالسجل التجاري : 2121599 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محكم دبي بتاريخ 27/1/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 27/1/2026 وعلى من نديه أي امتناع أو مطالبة المتقدم إلى القصي المعين إنشكيه ام اس مراجعة الحسابيات ش.ذ.م.م العنوان : مكتب رقم 11 - 1901 ملك التنمية الوطنية للتطوير والاستثمار العقاري - بربدي - برج خليفة - هاتف : فاكس : مصطفى  
معه كافة المستندات والأوراق البوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان المسؤول المخول

حكومة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ١٤٦٧٧ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٦

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة: بلاي ماسترز لتطوير البرمجيات ش.ذ.م.م.

العنوان: مكتب رقم 2405 ملك الشيخة ندى احمد على ال ثاني - الخليج التجاري - الشكل  
لقانوني: ذات مسؤولية محدودة - رقم الرخصة: 124955 رقم القيد بالسجل التجاري  
2131237 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في  
السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ  
28/10/2025 والموقت لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 28/10/2025 وعلى من لديه  
أى اعتراض أو مطالبة تقدم إلى المعني أعلاه & أملاكه لتدقيق الحسابات

العنوان: مكتب رقم 1- 2903 - ملك سمو الشيخ هزاع بن زايد بن سلطان آل نهيان - المركز  
التجاري الاول - هاتف: 042955582 - فاكس: 042955598 مصطبحاً معه كافة  
المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول



The image shows the official logo of the Court of First Instance of Dubai. It features a central emblem with a sword and scales, surrounded by Arabic and English text. The Arabic text reads 'محاكم دبي' (Courts of Dubai) and 'DUBAI COURTS'. The English text reads 'GOVERNMENT OF DUBAI' and 'COURT OF FIRST INSTANCE'. Below the emblem is a date '١٤٦٧' (1947). The logo is set against a white background with a blue border.



تواصل الفنانة اللبنانية دينا حايّك، مسيرتها، ولكنها لا تنكر أنها تبذل جهداً مُضاعفاً بعد انكفاءٍ فرَضه عليها المرض. حايّك، تحدثت إلى عن عملها الجديد، ظروفها الفنية، الوضع الفني ومواضيع مختلفة في هذا الحوار:



## الحيل الجديد يتجه إلى أنماط موسيقية مختلفة

دینا حايك؛ الأغنية الجميلة، لا هوية لها من حيث اللهجة

ما زالت النية موجودة؟

- فكرة التمثيل ليست بعيدة عنّي، ولكنّي أخوض هذه التجربة يجب أن يكون إلى جانبني فريق عمل متّمرس يساعدني على إخراج أفضل ما عندي، لأنّ التمثيل تجربة جديدة لم أخضّها سابقاً، ولكن أحبّ أن أقدّم عليها.
- هل تفضّلين التراجيديا أو الكوميديا؟
  - أفضل التراجيديا، وفي الأساس أشعر بأنّ الكوميديا من اختصاص المصريين لأنّهم شعب خفيف الدم بالفطرة، وطبعاً في لبنان هناك من برعوا فيها، وبينهم ماغي بو غصن وأسماء أخرى.
  - هل من مشاريع جديدة؟
    - أسمع مجموعة أغانيات كي اختار بينها، وأرغب بأن تكون أغنيتي المقبلة قريبة على مستوى الإحساس من «سحر الغرام» و«درّب الهوى» و«كتبتلك»، ولكن ليس بالضرورة من النمط نفسه.
    - تقصّدين قريبة من أعمال فضل شاكر الأخيرة؟
      - كانت هناك موجة معينة، وأتى فضل شاكر وطرح مجموعة حلوة وناجحة، وهذا يؤكد أن الموجة السائدة ليست بالضرورة ما يريده الناس. ففي فترة من الفترات، كانت غالبية الأغانيات تنتهي إلى نمط معين، رغم أن بعض الفنانين لم يتمّسوا له. وبالنسبة إلى فضل شاكر، فهو طرح أعمالاً من اللون الغنائي الذي يُعرف به، مع أنه قدّم أيضاً اللون الشعبي الراقص، وكذلك فعلت شيرين عبد الوهاب ووائل كفوري الذي طرح ثلاث أو أربع أغانيات مهضومة أحبّها الناس وهذا ليس خطأ، ولكنّه في الوقت نفسه لم يبتعد عن لونه الغنائي الرومانسي.
- حقّ العمل وهل علم وأعرّف كيف إذا دعمت العمل أتقدّم بل سابقّي لـ، ويُجبر الفنان زيف. لا أقول إنه الدعم مطلوب كفارق بين شراء الحصول على أرقام و وبين استخدام السوشيل ميديا بطريقة معينة تساعد على إيصال العمل إلى الناس، وأنا مع الخيار الثاني.
- أكثر من مرة عربّت عن رغبتك بالتمثيل . هل

The image is a large, high-contrast photograph of a woman's face and upper torso. She has dark, wavy hair and is wearing a light-colored, possibly white, top with a subtle texture. Her gaze is directed towards the right of the frame. The background is dark and indistinct. The entire photograph is surrounded by a decorative border. This border consists of a thin white line, followed by a wider dark border, and then a final thin white line. Within this border, there is a repeating pattern of small, stylized Arabic calligraphy. In the center of the border, there is a larger, more prominent text in a different, larger font. The overall effect is that of a framed portrait or a magazine cover.

• الفنان إنسان ويمكن أن يمر بظروف صعبة، والحياة ليس ورديّة دائمًا، بل ربما المصابع التي يمر بها أكبر. ولكن من يحبونه يبقون إلى جانبه، علمًا أنه إذا طال غيابه فإنهم ينسونه لا شعورياً. إنها طبيعة الحياة والإنسان.

• وهل اكتشفت الناس على حقيقتهم؟

• البعض يبقى إلى جانبنا والبعض الآخر ينسحب، ونحن نتعلم من تجاربنا ونرى الأمور في شكل أوضح وأكثر وعيًا. دائمًا يقال إنه في المرض والموت نكتشف حقيقة الناس، لأن الحياة ليست كلها أفراح. وكما يقال عند زواج شخصين «معًا في السراء والضراء»، فإن الأمر ينسحب على الأصدقاء أيضًا، إذ نكتشف من كانوا إلى جانبنا لأنهم يحبوننا أو مجرد أنهم يقumen بواجهم، علمًا أنني أعتبر أنه إذا كانت المسألة لا تتبع من القلب فمن دونها أفضل. والأمر لا يقتصر على وحدي، بل على كل الناس، ولذلك يقال إن الإنسان عندما يكبر ويمر بأزمة يصبح أكثر وعيًا. العمر ليس مجرد رقم، بل نُضج ونَعْلَم من التجارب والأخطراء، إذ يتغير وعيُنا وتصرّفنا ونُصْبِح أكثر مسؤولية ونعرف كيف نحافظ على عملنا وأصدقائنا وبيتنا.

• كيف تصفين علاقتك بـ«السوشيوال ميديا»؟

• الواقع التواصلي سهلّ الطريق على الفنانين الجدد، بينما نحن كنا نتعجب كثيراً من أجل أن تنتشر الأغنية، ولم تكن تتوافر بين أيدينا أدوات كثيرة لاستخدامها في نشر أعمالنا. واليوم، في ظل الانفتاح الكبير، ساهمت

• طرحت أغنيتك «برواز كبير» باللهجة المصرية، وهي أغنية ضمن سلسلة أعمال طرحتها خلال الفترة الأخيرة ويبدو أنك ستتابعين السير في الاتجاه نفسه. كيف تتحدين عنها؟

- الأغنية من إنتاج شركة «لإيف ستايبلز ستوديوز»، إخراج بتول عرفة، كلمات محمد التجار، الأحان محمد يحيى وتوزيع أسامة عبد الهادي. الأغنية خفيفة ولطيفة وطابعها شعبي، وحقق «الفيديو كليب» من إطلالق قبل شهر أكثر من 9 ملايين مشاهدة على «يوتيوب». وقد أحببت أن أقدم هذا اللون بعد أغنية «تعلمت» ذات الطابع الرومانتي.

• إذا التنويع ضروري، خصوصاً في هذه المرحلة حيث يُقال إن ذوق الجمهور بات محيّراً؟

- التنويع مهم دائماً، ومن الجميل أن ينوع الفنان، لكن مع الحفاظ على لونه الأساسي حتى لا تضيع هويته، ولا مشكلة في التنويع عندما يكون مدروساً. غنيت باللهجتين المصرية والخلجية، ولكنني أحببت أغنية «برواز كبير»، وشعرت بأنها قريبة من القلب، عدا عن أنني أحب هذا اللون الغنائي، والأغانيات الفرحة الشعبية الراقصة.

• هل هناك لون غنائي لديك رغبة داخلية بتقديمه ولكنك متريدة؟

- لا يوجد شيء محدد، ودائماً أقول إن الأغنية الجميلة، لا هوية لها من حيث اللهجة، وقد غنيت تقريرياً غالبية اللهجات، ولكن هناك لهجات لم أغن بها بعد، بينها «الرأي» وهو لون جميل أيضاً.

• لكن إليسا كانت صريحة مثلك وتحدثت عن مرضها ولم تتأثر فناء؟

قليلًا، وأصبحت الكلمات أكثر بساطة وسلامة، وتشبه المفردات التي نستخدمها في أحاديثنا اليومية، علماً أن الأغنية ليست كلاماً فقط، بل كلام ولحن وتوزيع.

• وكيف تردين على من يعتبر أن التوزيع أصبح أهتم من اللحن؟

- التوزيع يُعطي روحًا للأغنية، إذ يمكن أن يكون اللحن بسيطاً والأغنية خفيفة ولدينة، فيأتي التوزيع وينحها الروح، ولكن اللحن مهم وأساسي جداً.

• من المعروف أنك ابتعدت خلال الفترة الماضية عن الساحة بسبب بعض الظروف الصحية الطارئة، فهل تجدين صعوبة في العودة بعد الغياب؟

- الفنان، كأي إنسان آخر، يمكن أن تفترضه ظروف صعبة، حياتية أو شخصية. وظروفه الصحية أجبرتني على الابتعاد عن الساحة، لكن الفن يحتاج إلى متابعة دقيقة ويأخذ الكثير من وقت الفنان، وابتاعده يوثر على مسيرته، وعندما يقرر العودة تواجهه بعض الصعوبات.

• إذا أنت الآن تبدلين جهداً مضاعفاً؟

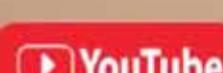
- بالطبع، لأن الغياب أثر فنياً عليّ كثيراً، مع أنني حظيت بدعم كبير من الناس. أحياناً، كنت أسمع أن الفنانين يُخفون مرضهم كي لا يتأثر عملهم، ولم أكن أصدق. ولكن تبين لي أن هذا الكلام صحيح، لأن المتهدين يتزدرون في التعامل معهم ويخافون من أي انتكasse طارئة يمكن أن تحصل لأحدهم.

• لكن إليسا كانت صريحة مثلك وتحدثت عن مرضها ولم تتأثر فناء؟

## D i n a H a y e

## برواز کبیر

**4 MILLION  
+VIEWS**



# أحمد العوضي يخوض رحلة مشوقة في مسلسل على كلامي من الملاكمه لتجارة السيارات

ينافس النجم أحمد العوضي بقوة في ماراثون دراما رمضان ٢٠٢٦، من خلال مسلسل علي كلاي، الذي يواصل من خلاله تقديم الدراما الشعبية

اسوکه، ومن المقرر عرض العمل حضریاً على سا

يُخوض أحمد العوضي خلال العمل رحلة اجتماعية مشوقة، إذ يجسد شخصية علي وهو شاب في منتصف الثلاثينيات بارع في تلاقيمه، ويعمل في تجارة السيارات مع أحد رجال الأعمال الذي يعيش في كنفه، ومع تطور الأحداث يُخوض العديد من المصراعات وكانت آخر أعمال أحمد العوضي في الدراما مسلسل فهد البطل، وإخراج محمد عبد السلام.

