

منوعات

الفكر

الخميس 27 أغسطس 2026 م - العدد 14842
Thursday 27 August 2026 - Issue No 14842

ص 22

مدينة الشيخ شخبوط الطبية
تطلق عيادة متكاملة ومتعددة
التخصصات لمرض الذئبة الحمراء

ص 27

مونیکا بيلوتشي:
العمر منحني مساحات
أوسع للإبداع



تناول الثوم بانتظام يحسن مؤشرات

ص 23 الدهون المرتبطة بصحة القلب



المراسلات: ص ب 505
email.munawaat@alfajrnews.ae

بعمر 90 عاماً.. وودي
أنّ يواصل مسيرته
السينمائية بفيلم جديد

يستعد المخرج الأمريكي وودي آلن، البالغ 90 عاماً، للعودة إلى عالم السينما من خلال فيلمه الروائي الحادي والخمسين، الذي من المقرر أن يبدأ تصويره في العاصمة الإسبانية مدريد في الخامس من أكتوبر المقبل. ويحمل الفيلم مؤقتاً اسم WASP 2026، على أن يجري تصويره في مدريد والمناطق المحيطة بها، فيما يُتوقع أن يتضمن العنوان النهائي اسم العاصمة الإسبانية، وفق شروط اتفاقية التمويل العام للمشروع. ويحظى الفيلم بدعم مالي من مؤسسات محلية، إذ خصص مجلس مدينة مدريد 1.5 مليون يورو، فيما قدمت حكومة منطقة مدريد المبلغ نفسه، ليصل إجمالي الدعم العام إلى 3 ملايين يورو من ميزانية تقديرية تبلغ 12 مليون يورو.

وفاة 15 رضيعاً جراء
حريق بمستشفى

ذكرت قناة «جيو.تي.في»، الباكستانية أمس أن ما لا يقل عن 15 رضيعاً لقوا حتفهم في حريق اندلع في مستشفى «العهد» في العاصمة إسلام آباد العام إلى 3 ملايين يورو من ميزانية تقديرية تبلغ 12 مليون يورو.

وفاة 15 رضيعاً جراء حريق بمستشفى

ذكرت قناة «جيو.تي.في»، الباكستانية أمس أن ما لا يقل عن 15 رضيعاً لقوا حتفهم في حريق اندلع في مستشفى «العهد» في العاصمة إسلام آباد العام إلى 3 ملايين يورو من ميزانية تقديرية تبلغ 12 مليون يورو.

لماذا يُعد النوم ضرورياً للصحة؟

يُعد النوم أمراً مهماً للحفاظ على صحة مثالية وعافية شاملة؛ فالحصول على قسط كافٍ منه – شأنه شأن ممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي متوازن – قد يساعد في الوقاية من مجموعة من المشكلات الصحية، بما في ذلك أمراض القلب والاكنتاب. ورغم أن نمط الحياة العصري في العديد من البلدان لا يولي دائماً الاهتمام الكافي لضرورة الحصول على قسط وافٍ من النوم، إلا أنه من المهم أن يحرص الأفراد على نيل قسط كافٍ منه بانتظام. وفيما يلي استعراض لبعض الفوائد العديدة التي يرتبطها المتخصصون في مجال الصحة بالحصول على قسط جيد من الراحة والنوم ليلاً، وفق ما أورده موقع medicalnewstoday..

بحثت دراسة أجريت عام 2017 في العواقب الصحية قصيرة وطويلة الأمد لاضطراب النوم. وقد أشار الباحثون إلى وجود روابط بين النوم والعديد من وظائف الدماغ. الذاكرة: قد يؤثر اضطراب النوم على عمليات معالجة المعلومات وتكوين الذاكرة. الأداء: يتأثر أداء الأفراد في العمل والمدرسة وغيرها من المجالات باضطراب النوم؛ ويشمل ذلك القدرة على التركيز، والاستجابة العاطفية، واتخاذ القرارات، والسلوكيات التي تنطوي على المخاطرة، والقدرة على التقدير والحكم على الأمور. الإدراك: قد يؤثر اضطراب النوم على الوظائف الإدراكية من خلال تأثيره على هرمونات التوتر.

كيف تحافظين على رشاقتك أثناء السفر؟ دليل التغذية الذكية

السفر لا يجب أن يكون سبباً لخسارة كل ما بنتيه من عادات صحية، فالهدف ليس الحرمان من متعة الطعام، بل تعلم كيفية تحقيق التوازن أينما كنت. تُعد فترة السفر والإجازات من أكثر الفترات التي يشعر فيها الكثيرون بأن الحفاظ على الوزن يصبح أمراً صعباً، فمع تغير الروتين اليومي، اختلاف مواعيد الوجبات، كثرة الدعوات والطعام، وتجربة أطعمة جديدة، قد نجد أنفسنا نتناول كميات أكبر من المعتاد من دون أن ننتبه، حسبما توضح اختصاصية التغذية دانة عراجي.

عدم التخلي عن العادات الصحية الحقيقة أن السفر لا يعني التخلي عن العادات الصحية، كما أن الاستمتاع بالطعام لا يعني بالضرورة زيادة الدهون. المشكلة غالباً لا تكون في وجبة واحدة أو حلوى خلال الإجازة، بل في تكرار بعض العادات غير المتوازنة طوال فترة السفر. الحفاظ على الرشاقة أثناء السفر يعتمد على مفهوم مهم جداً، وهو المرونة الغذائية، أي القدرة على الاستماع بالطعام، مع اتخاذ اختيارات ذكية تحافظ على توازن الجسم. لماذا تزداد صعوبة الحفاظ على الوزن أثناء السفر؟ قبل الحديث عن الحلول، من المهم فهم الأسباب التي تجعل السفر يؤثر على الوزن.

تغيير نمط الأكل: خلال الإجازات غالباً يحدث، تناول وجبات خارج المنزل بشكل متكرر. زيادة حجم الحصص. تجربة أطعمة جديدة. تناول الطعام بسبب المتعة وليس الجوع فقط. المشكلة ليست في تجربة الطعام المحلي، بل في فقدان الإحساس بالكميات. اضطراب النوم وتغيير الساعة البيولوجية: السفر، خصوصاً مع اختلاف التوقيت، قد يؤثر على النوم. قلة النوم تؤثر على هرمونات الشهية. هرمون الجريلين يزداد مع قلة النوم ويزيد الشعور بالجوع. أما هرمون اللبتين فينخفض، مما يقلل الإحساس بالشبع، لذلك قد نلاحظ أثناء السفر: رغبة أكبر بالسكريات. زيادة الشهية. صعوبة التحكم بالكميات.

كيف تختارين وجبات الطعام بنكا؟ تناول الطعام خارج المنزل لا يعني خسارة السيطرة. يمكن اتباع قاعدة بسيطة: نصف الطبق: خضار أو سلطة. ربع الطبق: مصدر بروتين، مثل دجاج، سمك، ولحم مشوي. ربع الطبق: كربوهيدرات، مثل أرز، بطاطا، وخبز.

نصائح عند طلب الطعام اختاري المشوي بدلاً من المقلّي معظم الوقت. طلي الصلصات بجانب الطبق. لا تتناولي الخبز والمقبلات تلقائياً إذا لم تكوني جائعة. تناولي الطعام ببطء للاستمتاع والشعور بالشبع.

كيف تستمتعين بالحلويات من دون زيادة الوزن؟ الإجازات مرتبطة غالباً بتجربة الحلويات المحلية، ومن غير الضروري منعها. الحرمان قد يؤدي إلى: رغبة أكبر بالطعام. تناول كمية أكبر لاحقاً. الأفضل: اختاري الحلوى التي تستحق التجربة فعلاً. تناوليها بوعي. اكتفي بكمية مناسبة.

هل تحمي القهوة خلاياك من الشيخوخة؟..

دراسة تقدم تفسيراً جديداً

أظهرت دراسة حديثة أن القهوة ومجموعة من مركباتها قد تتفاعل مباشرة مع بروتين داخل الخلايا مرتبط باستجابة الجسم للإجهاد والالتهابات، ما يقدم تفسيراً محتملاً لبعض الفوائد الصحية المرتبطة باستهلاك القهوة والتقدم في العمر. وأجرى باحثون من جامعة تكساس إيه آند إم دراسة مخبرية ركزت على مستقبل NR4A1، وهو بروتين يساعد في تنظيم نشاط الجينات ويؤدي دوراً في استجابة الخلايا للإجهاد وتلف الأنسجة. واختبر الباحثون مستخلصات من أنواع مختلفة من القهوة، إلى جانب عدد من مركباتها الكيميائية، ووجدوا أن مستخلصات NR4A1.

أظهرت دراسة حديثة أن القهوة ومجموعة من مركباتها قد تتفاعل مباشرة مع بروتين داخل الخلايا مرتبط باستجابة الجسم للإجهاد والالتهابات، ما يقدم تفسيراً محتملاً لبعض الفوائد الصحية المرتبطة باستهلاك القهوة والتقدم في العمر. وأجرى باحثون من جامعة تكساس إيه آند إم دراسة مخبرية ركزت على مستقبل NR4A1، وهو بروتين يساعد في تنظيم نشاط الجينات ويؤدي دوراً في استجابة الخلايا للإجهاد وتلف الأنسجة. واختبر الباحثون مستخلصات من أنواع مختلفة من القهوة، إلى جانب عدد من مركباتها الكيميائية، ووجدوا أن مستخلصات NR4A1.

الإفراط في الطعام.

الشعور بالذنب.

صعوبة العودة للروتين.

الأفضل هو تغيير الفكرة إلى: «سأستمتع، لكن سأختار

لصوص سرقوا محاراً
بريع مليون دولار

أعلنت الشرطة الأسترالية أمس الأربعاء بدء عملية بحث مكثفة عن لصوص سرقوا مئات الآلاف من المحار. وقالت شرطة ولاية نيو ساوث ويلز إن القيمة الإجمالية للمحار المسروق تقدر بنحو 350 ألف دولار أسترالي 250 ألف دولار أميركي، وقد سُرِق من مزرعة محار بالقرب من بلدة تاري، إلى الشمال من سيدني. وسُرق أكثر من 300 كيس تحتوي على 400 ألف محارة. ودعت الشرطة الجمهور للإبلاغ عن أي معلومات لديهم حول السرقة، التي قالت إنها وقعت في وقت سابق من هذا العام، ولكن لم يُبلغ عنها إلا الثلاثاء. والمحار طبق رئيسي في قوائم الغداء وبوفيهات المأكولات البحرية في مختلف أنحاء أستراليا، وتشتهر الأنواع المحلية بنكهتها ومذاقها الغني. وصرح مزارع المحار رايان فريمان لهيئة الإذاعة الأسترالية «إيه بي سي» بأنه خسر ثلث محصوله.





منوعات الفكر

22

«علمني جدّي» . . عرض مسرحي للأطفال على خشبة مكتبة محمد بن راشد

.. دبي-الفجر:

ضمن جهودها لدعم المحتوى الثقافي والفني الموجه إلى الأجيال الجديدة، استضافت مكتبة محمد بن راشد في دبي، العرض المسرحي الموجه للأطفال «علمني جدّي»، في تعاون ثقافي وفني جمع بين مكتبة محمد بن راشد ومسرح دبي الوطني، ومن إنتاج صندوق الوطن، وتأليف وإخراج الفنان عبدالله صالح.

وقدّم العرض تجربة مسرحية تجمع بين المتعة والتعلّم، وتسليط الضوء على الفارق بين جيل ينغمس في عالم وسائل التواصل الاجتماعي، وآخر يوظف قدراته في الإبداع والابتكار، من خلال رحلة الطفل «محمد»، في اكتشاف معنى الصداقة الحقيقية وأهمية الصديق الوفي، في قالب قصصي ودرامي قريب من عالم الطفل. وسلّطت مسرحية «علمني جدّي» الضوء على عدد من القيم الإيجابية، وفي مقدمتها الصداقة والوفاء والمساندة والنصيحة، إلى جانب أهمية حسن اختيار الأصدقاء والوقوف إلى جانبهم. كما وظّفت المسرحية عناصر الحكاية والأداء والتفاعل المسرحي لتقديم هذه الرسائل بصورة غير مباشرة، تتيح للأطفال التفاعل مع الأحداث والشخصيات واستيعاب مضامينها من خلال التجربة والملاحظة. ويحمل عنوان «علمني جدّي» بعداً رمزياً يعكس أهمية التواصل بين الأجيال،



ودور الحكاية والخبرة والنصيحة في نقل القيم والمعارف إلى الأطفال. ومن خلال هذه العلاقة، يقدّم العرض مساحة يلتقي فيها خيال الطفل بخبرة الكبار، في تجربة مسرحية تعزز الحوار بين الأجيال وتؤكد قدرة الفن على أن يكون وسيلة للتعلّم وبناء الوعي إلى جانب



في ترسيخ القيم الإيجابية لدى الأجيال الجديدة. وتأتي استضافة العرض في إطار حرص مكتبة محمد بن راشد على تقديم تجارب ثقافية وفنية متنوعة للأطفال، وتعزيز حضور المسرح بوصفه أحد الأدوات الفاعلة في بناء وعي الطفل وتنمية خياله، من خلال



مدينة الشيخ شخبوط الطبية تطلق عيادة متكاملة ومتعددة التخصصات لمرض الذئبة الحمراء

.. أبوظبي-الفجر:

أطلقت مدينة الشيخ شخبوط الطبية، إحدى المنشآت الطبية التابعة لمجموعة «بيورهيلث»، عيادة متكاملة ومتعددة التخصصات لمرض الذئبة الحمراء، في خطوة تقدم نموذجاً منسقاً يتمحور حول المريض ويهدف إلى تبسيط رحلة العلاج للأشخاص المتابعين مع مرض الذئبة الحمراء. وتتيح العيادة الجديدة للمرضى الخضوع للتقييم من قبل فريق طبي متعدد التخصصات، ضمن نموذج الزيارة الواحدة، بدلا من التنقل بين إحالات متعددة ومواعيد مختلفة مع تخصصات عدة على مدى أسابيع أو أشهر. ويقوم أطباء الروماتيزم، وأمراض الكلى، والأمراض الجلدية، والأعصاب، وأمراض الدم، إلى جانب تخصصات أخرى، بتقييم المرضى بشكل مشترك، ووضع خطة علاجية منسقة خلال الزيارة نفسها. كما يستفيد المرضى من خدمات الصيدلة، والدعم النفسي، وغيرها من الخدمات المتخصصة، بما يضمن تقديم رعاية شاملة في كل مرحلة من مراحل رحلتهم العلاجية. وتعدّ الذئبة الحمراء مرضاً مناعياً ذاتياً مزمنًا، يصيب بشكل رئيسي النساء بين سن 15 و 45 عاماً، ويمكن أن يؤثر في عدد من أعضاء

الجسم، بما في ذلك المفاصل والجلد والكلى والدماغ والجهاز القلبي الوعائي. ووفقاً للاتحاد العالمي للذئبة الحمراء، تشكل النساء نحو 90% من المصابين بالمرض. كما قدرت دراسة عالمية واسعة النطاق حول انتشار المرض أن نحو 16.500 شخص في دولة الإمارات يعيشون مع الذئبة الحمراء. وعلى الرغم من انتشار المرض، لا يزال تشخيصه يشكل تحدياً كبيراً نظراً لطبيعته المعقدة وتنوّع أعراضه وتغيّرها في كثير من الأحيان، إذ قد يعاني العديد من المرضى من الأعراض لسنوات قبل التوصل إلى التشخيص الصحيح.

وتتمثل إحدى أبرز مزايا العيادة في توفير دعم شامل للنساء المصابات بالذئبة الحمراء والراغبات في تكوين أسرة. ونظراً لأن المرض يصيب النساء بشكل رئيسي خلال سنوات الإنجاب، تتيح العيادة للمريضات الوصول إلى خدمات متخصصة لتخطيط الحمل ومتابعته من خلال نموذج مشترك يجمع بين أمراض الروماتيزم والتوليد وأمراض الدم، بما يدعم التخطيط الآمن للحمل، وإدارة مخاطر الجلطات الدموية، وتنسيق الرعاية بين الأم والجنين. ويساعد هذا النهج المريضات على خوض تجربة الحمل بثقة أكبر، مع ضمان متابعة دقيقة من قبل فريق متعدد التخصصات طوال فترة رحلتهم العلاجية.

وقال الدكتور عبدالقادر المصعبي، الرئيس الطبي التنفيذي لمدينة الشيخ شخبوط الطبية: «بالنسبة للعديد من المرضى، قد تكون الذئبة الحمراء حالة مزمنة تمتد مدى الحياة وتتطلب رعاية من عدة تخصصات. ويتمثل هدفنا في مدينة الشيخ شخبوط الطبية في توفير نموذج رعاية منسق يضع المريض في صميم كل قرار. وتعكس العيادة الجديدة التزامنا بتقديم رعاية متكاملة تتمحور حول المريض، وتسهّل الوصول إلى الخدمات، وتعزز التنسيق بين التخصصات، بما يمكن المرضى من الحصول على رعاية صحية متكاملة خلال وقت أسرع، ما ينسجم مع التزامنا الأوسع بتعزيز الوصول إلى خدمات رعاية أمراض المناعة الذاتية في أبوظبي». وعلى الرغم من أن الذئبة الحمراء تصنف كمرض واحد، إلا أنها قد تؤثر على عدة أعضاء في الجسم، مما يستدعي الرعاية الذاتية في أبوظبي». كما يتطلب التشخيص الدقيق في كثير من الحالات إجراء فحوصات موسعة تشمل تحاليل دم متخصصة، وقد تستدعي بعض الحالات أخذ خزعات من الجلد أو الكلى. ومن خلال التعاون الوثيق بين مختلف التخصصات، تدعم العيادة الوصول إلى التشخيص في الوقت المناسب والتدخل المبكر، بما يسهم في تقليل خطر تلف الأعضاء

على المدى الطويل والحد من تفاقم المرض. وقال الدكتور ممتاز خان، استشاري ورئيس قسم أمراض الروماتيزم في مدينة الشيخ شخبوط الطبية: «يقضي العديد من مرضى الذئبة الحمراء سنوات في البحث عن إجابات قبل الحصول على تشخيص دقيق أو خطة علاجية منسقة. وفي عيادتنا المتكاملة، تتم معاينة المرضى من قبل أخصائيي أمراض الروماتيزم والأمراض الجلدية وأمراض الكلى وأمراض الدم وطب الأعصاب معاً، في المكان نفسه وفي اليوم ذاته، ليتفقد الفريق على نهج موحد للتشخيص والعلاج. وهذا يؤدي إلى اتخاذ قرارات أسرع وأكثر دقة، وتشخيص مبكر، وإحداث فارق جوهري في النتائج الصحية على المدى الطويل». وتجدر الإشارة إلى أن عيادة الذئبة الحمراء تمثل خطوة مهمة تعكس التزام مدينة الشيخ شخبوط الطبية بتطوير الرعاية المتخصصة للمرضى الذين يعانون من حالات معقدة. من خلال الجمع بين تخصصات طبية متعددة ضمن نموذج رعاية منسق. تهدف العيادة إلى دعم التشخيص المبكر، وتحسين النتائج الصحية على المدى الطويل. ورفع الوعي بأمراض المناعة الذاتية، إضافة إلى تعزيز الأبحاث والتعليم والتميز السريري في رعاية مرضى الذئبة الحمراء على مستوى إمارة أبوظبي ودولة الإمارات والمنطقة.

عبر توفير حافلة لأغراض التوعية و150 حافلة لنقل الزوار

مشاركة مميزة لمواصلات الإمارات في «مهرجان الشيخ زايد الصيفي 2026»

.. أبوظبي-الفجر:

تزامناً مع استعداداتها المكثفة للعام الدراسي المقبل، اختتمت مواصلات الإمارات مشاركتها في «مهرجان الشيخ زايد الصيفي 2026»، الذي نظّمته اللجنة العليا لمهرجان الشيخ زايد في منطقة الوثبة بأبوظبي منذ 6 يوليو ولغاية 23 أغسطس الحالي. وجاءت مشاركة الشركة في المهرجان ضمن فعاليات حملتها السنوية «العودة إلى

المدرسة 2026-2027»، وشملت توفير 150 حافلة مدرسية لنقل ضيوف وزوار المهرجان، بأطقمها الكاملة من السائقين والمشرفات، إلى جانب تخصيص حافلة كهربائية نموذجية داخل موقع الفعالية لتوعية الطلبة من زوار المهرجان بـ«القاعدة الذهبية»، والتي تضمن سلامة الطلبة عبر تدريبهم على الطريقة الأمثل لل صعود إلى الحافلة والنزول منها أثناء الرحلات اليومية ما بين منازل الطلبة ومدارسهم، فضلاً عن توزيع الهدايا التوعوية على

الأطفال الزائرين. وحظيت هذه المشاركة بإقبال لافت من قبل الزوار، حيث جاءت منسجمة مع توجه المهرجان الذي يستهدف الأطفال والناشئة، ويجمع بين منح مواصلات الإمارات منصة مباشرة للتفاعل مع الطلبة والأسر وترسيخ ثقافة السلامة لديهم بأسلوب تفاعلي وممتع، بعيداً عن الطابع التقليدي للتوعية. وفي هذا السياق، قال سليمان الحمادي، رئيس عمليات النقل المدرسي ومستشار النقل

المدرسي بمواصلات الإمارات: «إن مشاركة مواصلات الإمارات في مهرجان الشيخ زايد الصيفي تجسد حرصها الراسخ على تلبية التزاماتها نحو المسؤولية المجتمعية عاماً، وحرصها على سلامة الطلبة المنقولين على نحو خاص، وتشكل امتداداً طبيعياً لرسالتها التي تقوم على اعتبار الطلبة أمانة في أعناقنا. لا سيما أننا في «عام الأسرة»، حيث نستشعر فيه مسؤولية مضاعفة تجاه دعم الأسر، ونحرص خلاله على تكثيف الجهود في توعية الطلبة وأولياء الأمور بقواعد

الاجتماعية.



منوعات الفكر 23

منذ قرون يستخدم الثوم غذاء وعلاجاً شعبياً، فيما تحاول الدراسات الحديثة تحديد مدى صحة الفوائد المنسوبة إليه، خصوصاً في ما يتعلق بصحة القلب والأوعية الدموية. وتشير أبحاث إلى أن تناوله بانتظام قد يساعد في تحسين مستويات الدهون في الدم، بفضل مركباته النشطة، وفي مقدمها "الأليسين".



بفضل مركبات نشطة أبرزها الأليسين

تناول الثوم بانتظام يحسن مؤشرات الدهون المرتبطة بصحة القلب



مستويات الكوليسترول، دُرست مركبات الثوم لما لها من خصائص مضادة للأكسدة والميكروبات، إلا أن قوة الأدلة تختلف بحسب الفائدة الصحية وطريقة تناوله، ولا تزال بعض الاستخدامات تحتاج إلى مزيد من الدراسات.

وقد يسبب تناول الثوم، خصوصاً النيئ أو بكميات كبيرة، حرقة أو اضطراباً في المعدة لدى بعض الأشخاص. أما وضع الثوم النيئ مباشرة على الجلد فلا يخلو من الأخطار، إذ وثقت تقارير طبية حالات تهيج وحروق كيميائية بعد استخدام الثوم المهروس موضعياً فترات طويلة.

الثوم ضمن المكملات

ولا يقتصر الاهتمام بالثوم على الدراسات المخبرية والسريية، إذ يظهر أيضاً ضمن المكملات التي يلجأ إليها بعض المرضى في السعودية. وأظهرت دراسة نشرت في مجلة "International Journal of Health Sciences"، وتناولت استخدام الأدوية والمستحضرات التي لا تحتاج إلى وصفة لدى مرضى سعوديين، أن 21.5 في المئة منهم استخدموا الثوم كمكمل غذائي.

غير أن هذه النتيجة تعكس مدى استخدامه فقط، ولا تثبت فعاليته في خفض الكوليسترول أو الوقاية من أمراض القلب.

يختلف بحسب الجرعة وطريقة تناول الثوم ومدة الاستخدام والحالة الصحية للأشخاص المشاركين في الدراسات.

كيف يؤثر الثوم في الكوليسترول؟

يُعزى التأثير المحتمل للثوم إلى احتوائه على مركبات نشطة بيولوجياً ذات خصائص مضادة للأكسدة، قد تسهم في الحد من إنتاج الكوليسترول في الكبد وتقليل أكسدة البروتين الدهني منخفض الكثافة، وهي عملية تؤدي دوراً في تكون لويحات تصلب الشرايين.

وبحسب الباحثين، قد تنعكس هذه التأثيرات إيجاباً على صحة القلب والأوعية الدموية، لكن ذلك لا يعني أن تناول الثوم وحده يقي من أمراض القلب أو الجلطات.

ويعد "الأليسين" من أبرز المركبات المرتبطة بخصائص الثوم الصحية، ويتكوّن عندما يتفاعل إنزيم "الألياز" مع مادة "الألين" بعد سحق الثوم النيئ أو مضغه. ولأن "الأليسين" مركب غير مستقر، قد تؤثر طريقة تحضير الثوم في كمية المركبات النشطة المتاحة منه. وتتوافر مستخلصات مختلفة من الثوم، من بينها الزيوت والأقراص.

وتشير منظمة الصحة العالمية في إحدى نشراتها الخاصة بالنباتات الطبية إلى أن متوسط الجرعة اليومية من الثوم الطازج يراوح ما بين غرامين وخمسة غرامات.

وفي هذا السياق، توصل باحثون من جامعة شنغهاي جياوتونغ إلى أن تناول الثوم بانتظام قد يسهم في خفض مستوى الكوليسترول الضار، أحد عوامل الخطر المرتبطة بتصلب الشرايين.

ووفقاً لما نشرته مجلة "Frontiers in Pharmacology"، أجرى الباحثون تحليلاً شمل 22 دراسة تناولت تأثير الثوم في مستويات الدهون في الدم، وأظهرت النتائج ارتباط تناوله بانخفاض ملحوظ إحصائياً في مستويات الكوليسترول الكلي والبروتين الدهني المنخفض الكثافة (LDL).

هل تتفق الدراسات على النتيجة؟

على رغم النتائج الإيجابية، لم تتفق الدراسات على مدى تأثير الثوم في مستويات الدهون في الدم، فقد أظهرت أبحاث سابقة نتائج متفاوته، في حين خلصت تحليلات أحدث إلى نتائج أكثر إيجابية وأشارت مراجعة شملت 22 دراسة إلى أن تناول الثوم ارتبط بانخفاض مستويات الكوليسترول الكلي والضر، وأن التأثير كان أكثر وضوحاً في بعض الدراسات التي استمرت فترات أطول.

ووجد تحليل تلوي نشر عام 2024، وشمل 21 تجربة عشوائية وأكثر من 1600 مشارك، ارتباط تناول الثوم بانخفاض الكوليسترول الكلي والدهون الثلاثية والبروتين الدهني المنخفض الكثافة، إلى جانب ارتفاع طفيف في البروتين الدهني

المرتفع الكثافة.

وتشير هذه النتائج إلى احتمال وجود أثر إيجابي للثوم في مستويات الدهون، لكن حجم هذا التأثير قد

فوائد صحية أخرى
وتحذيرات
إلى جانب تأثيره
المحتمل في



ليس بديلاً عن العلاج

وتؤكد المتخصصة بالتغذية ديمة عبدالله أن الثوم لا يعد بديلاً مباشراً من الأدوية الخافضة للكوليسترول، خصوصاً لدى الأشخاص الذين ترتفع مستوياتهم لديهم بصورة واضحة أو لديهم تاريخ مرضي مع أمراض القلب.

وتضيف أن إدخاله ضمن النظام الغذائي يمكن أن يكون جزءاً من نمط حياة صحي يشمل التغذية المتوازنة والنشاط البدني وتقليل الدهون المشبعة، إلى جانب العلاج الطبي عند الحاجة.

وينصح الأشخاص الذين يتناولون أدوية مضادة للتخثر أو الأسبرين باستشارة الطبيب قبل استخدام مكملات الثوم، إذ قد تزيد خطر النزف وتتداخل مع بعض الأدوية.

أسباب الانتفاخ بعد تناول سلطة الخيار والطماطم

الطبيب بتناول السلطة بكميات معتدلة، ومضغ الخضراوات جيداً، وتقشير الخيار وتقطيعه إلى قطع صغيرة عند الحاجة. كما ينصح بتناولها مع مصدر للبروتين، مثل السمك أو الدجاج أو الجبن القريش، وتقليل استهلاك الخبز والمشروبات الغازية والحلويات.

وأكد أن سلطة الخيار والطماطم، عند تناولها باعتدال، تبقى خياراً صحياً ضمن النظام الغذائي، وتوفر فوائد غذائية تتجاوز أي انزعاج مؤقت قد تسببه لدى بعض الأشخاص.

مشيرا إلى أن الشعور بعدم الراحة يرتبط غالباً بكمية الطعام وطبيعة الجهاز الهضمي لكل شخص، وليس بمزيج الخضراوات نفسه.

وحدد بيلوسوف بعض الإضافات التي قد تزيد من إنتاج الغازات عند وضعها في السلطات، ومنها البقوليات، والملفوف، والبصل، والمشروبات الغازية،

والحلويات. كما تزداد احتمالية حدوث الانتفاخ لدى الأشخاص الذين يعانون من عدم تحمل اللاكتوز عند تناول الصلصات الكريمة. ووفقاً له، فإن الحصة المناسبة من السلطة للبالغين تتراوح عادة بين 200 و300 غرام.

وينصح الطبيب بزيادة كمية الألياف في النظام الغذائي تدريجياً لتخفيف الضغط على الجهاز الهضمي. كما ينبغي على الأشخاص المصابين بأمراض مزمنة في الجهاز الهضمي أو الذين خضعوا لعمليات جراحية تناول الخضراوات الطازجة بحذر، واستشارة الطبيب عند استمرار الأعراض.

وأكد بيلوسوف ضرورة التمييز بين الانتفاخ الطبيعي الناتج عن تناول الطعام والأعراض التي تستدعي مراجعة الطبيب. فإذا ظهر الانتفاخ بعد تناول كمية كبيرة من الطعام واختفى خلال ساعات قليلة، فلا يدعو ذلك للقلق. أما استمرار الانتفاخ أو الألم، أو ظهور نزيف، أو فقدان للوزن، أو أعراض ليلية، فيتطلب استشارة أخصائي. ولتقليل احتمالية حدوث الانتفاخ، يوصي

بالانزعاج، بل الألياف الغذائية وبعض أنواع الكربوهيدرات الموجودة فيها، والتي لا تهضم بالكامل في الأمعاء الدقيقة. وعند وصولها إلى الأمعاء الغليظة تصبح غذاءً للبكتيريا التي تنتج

الغازات، وهو ما يظهر بشكل خاص لدى الأشخاص الذين يعانون من فرط حساسية الأمعاء أو متلازمة القولون العصبي.

وقال: "تحتوي الخضراوات الطازجة على كميات كبيرة من الماء والألياف غير القابلة للهضم. وإذا كان الشخص لا يتناولها بانتظام ثم أكل كمية كبيرة من السلطة دفعة واحدة، فقد يؤدي ذلك إلى زيادة مؤقتة في إنتاج الغازات. وغالباً ما يكون هذا الأمر غير خطير ويزول تلقائياً."

وشدد الطبيب على أهمية طريقة تحضير السلطة، موضحاً أن إضافة كمية قليلة من الزيت النباتي تساعد على امتصاص الفيتامينات، في حين قد تؤدي المايونيز والصلصات الدسمة إلى إبطاء عملية الهضم والتسبب في الشعور بالثقل. كما أن الإفراط في الملح قد يزيد من احتباس السوائل، بينما قد تسبب الأطعمة شديدة البرودة تقلصات معوية لدى بعض الأشخاص.

وأوضح أن الاعتقاد الشائع بعدم توافق الخيار والطماطم لا يستند إلى أدلة علمية مقنعة،

تُعد سلطة الخيار والطماطم من أشهر أطباق الصيف الصحية، لاحتوائها على الفيتامينات والألياف ونسبة عالية من الماء، إلا أن هذا الطبق البسيط والمألوف قد

يتسبب أحياناً في اضطرابات هضمية.

ووفقاً للدكتور يفغيني بيلوسوف، أخصائي أمراض الجهاز الهضمي، فإن الخضراوات نفسها ليست السبب الرئيسي للشعور



العدد ١٤٨٤٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٢٧

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : الرابح السريع لنقل البضائع بالشاحنات الثقيلة ش.ذ.م.م

العنوان : مكتب رقم 622 - 8 ملك مدنيته دبي الصناعية - سيج شيب 2 - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 1401078 رقم القيد بالسجل التجاري : 2387813 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/8/19 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/8/19 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين أن يبي ان لراجعة الحسابات ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : 04-2973060

بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية كمفوت للضيافة ش.ذ.م.م. وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/7/22 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/7/22 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين أن يبي ان لراجعة الحسابات ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٨٤٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٢٧

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : أن يبي أن لراجعة 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 لتصفية الرباع السريع لنقل البضائع بالشاحنات الثقيلة ش.ذ.م.م. وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/8/19 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/8/19 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

العدد ١٤٨٤٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٢٧

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : كمفوت للضيافة ش.ذ.م.م

العنوان : مكتب رقم 038 - 1905 ملك عباس جلال خاني فيض جلال خان - برج خليفة - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 1233684 رقم القيد بالسجل التجاري : 2074990 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/7/22 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/7/22 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين أن يبي ان لراجعة الحسابات ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٨٤٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٢٧

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : أن يبي أن لراجعة 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 لتصفية كمفوت للضيافة ش.ذ.م.م. وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/7/22 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/7/22 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

العدد ١٤٨٤٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٢٧

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : شتزر للتصوير الفوتوغرافي ش.ذ.م.م

العنوان : مكتب رقم 707 - 0145 ملك الشيب سهيل مكتوم جمعة آل مكتوم - بورسعيد - ديرة - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد ذ.م.م. رقم الرخصة : 935006 رقم القيد بالسجل التجاري : 0 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/8/11 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/8/11 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين أن يبي ان لراجعة الحسابات ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٨٤٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٢٧

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : أن يبي ان لراجعة 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 لتصفية شتزر للتصوير الفوتوغرافي ش.ذ.م.م. وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/8/11 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/8/11 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

العدد ١٤٨٤٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٢٧

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : سمات الندي تجارة مواد البناء ش.ذ.م.م

العنوان : مكتب رقم 1002/1003 ملك دراجيا مهاج - الخليج التجاري - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد ذ.م.م. رقم الرخصة : 1515886 رقم القيد بالسجل التجاري : 2625074 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/8/24 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/8/24 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين اتش ايه ام لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بورسعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٨٤٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٢٧

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : اتش ايه ام لتدقيق الحسابات

العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بورسعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071

بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية سمات الندي تجارة مواد البناء ش.ذ.م.م. وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/8/24 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/8/24 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

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٨٤٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٢٧

إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

١٢٤١٤/٢٠٢٢/٢٥٢ تنفيذ شيكات

تفاصيل الإعلان بالنشر

إلى المتخذ ضد/ ١- شوك سافا لداس فاسانداني - مجهول محل الإقامة

بما أن طالب التنفيذ/الجوزاء لواء البناء

ويتمل: منال عبد الرحمن ابراهيم

قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامكم بدفع المبلغ المتخذ به وقدره (٢١٤٩٥) إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة وعليه فإن المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحسب حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان .

رئيس الشبهة

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٨٤٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٢٧

إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

١٢٤١٤/٢٠٢٢/٢٥٢ تنفيذ شيكات

تفاصيل الإعلان بالنشر

إلى ١- المتألية لاسقف والقواطع ش.ذ.م.م

مجهول محل الإقامة

بما أن/الجوزاء لواء البناء

قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المتخذ به وقدره (٢١٤٩٥) إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة بالإضافة إلى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الإعلان والا فلا فإن محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحسبكم .

رئيس الشبهة

محاكم دبي

التسويات الودية

العدد ١٤٨٤٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٢٧

إعلان رقمي لحكم بمثابة الحضور بالنشر في المنازعة رقم: ٢٠٢٦/٥٢١/٢٤ نزاع تجاري - صغير

المنظورة في: التسوية الودية للمنازعة الثانية عشر رقم ٦٦

موضوع المنازعة : فإن الدعية تطالب من عدالة المحكمة بالاتي اول الزام المدعي عليها بأن تؤدي للمدعية مبلغ وقدره (٧٨,٩٨١,٢٢) درهم ثمانية وسبعون الف وتسعمائة واحد وثمانون درهما مضاف اليه فائدة قانونية قدرها ١٢ تسري من تاريخ قيد الدعوى وحتى السداد التام - ثانيا الزام المدعي عليها بالرسوم والصاريف ومقابل تعاب المحاماة .

المتنازع: ادفاقد اسبابات تركيب اذواق العازلة ش.ذ.م.م

عنوانه: الامارات - امانة دبي - بر دبي - شارع الشيخ زايد - مبنى اعزاز بيزنس بارك ٤ - شقة ٤٠٥ مجمع إعمار للأعمال - دبي

١٠٠١٢٧ - ٠٠١٢٧

المدعي عليه الثاني: صغير صغير بدياس ،

الزام المدعي عليها بالتضامن بأن يؤديا للمدعية مبلغ وقدره 61.250 درهم واحد وستون الف ومائتان وخمسون درهم قيمة المبلغ المتسولي عليه - الزام المدعي عليها بالتضامن بأن يؤديا للمدعية مبلغ وقدره (50.000) درهم خسون الف درهم مضافا عن الاضرار المالية والاذنية التي تعرضت لها - الزام المدعي عليها بالتضامن بالرسوم والصاريف ومقابل تعاب المحاماة .

انت مكلف بالحضور بجلسة 2026/8/31 أمام مكتب إدارة الدعوى (مكتب مدير الدعوى رقم 338) شخصيا أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رفهاها اعلاه - بوصفك مدعي عليه - حرر بتاريخ: 2026/8/26

مكتب الخدمات القضائية

محكمة الشارقة

دائرة القضاء

العدد ١٤٨٤٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٢٧

مذكرة إعلان حكم بالنشر

صادره من محكمة الشارقة الابتدائية

في الدعوى رقم 2026/0002994 SHCFICICIVS2026

إلى المدعي عليه: 1- شركة سيرفسز فيلج ش.م.م - 2- شهاب بيلكال كونهيمويدين بيلكال ، الجنسية هندي

تحيطكم علما بأنه بتاريخ 2026/8/13 قد حكمت عليكم هذه المحكمة في الدعوى المذكورة بالرقم اعلاه لصالح/ شركة الشارقة للتأمين ش.م.م بالتالي نص الحكم حكمت المحكمة حضوريا للجمع عدا المدعي عليها الثانية والثالثة بالزام المدعي عليها الثانية والثالثة بالتضامن بينهما بأن يؤديا للشركة المدعية مبلغا مقداره 42274.07 درهم اثنان واربعون الفا ومائتان واربعة وسبعون درهما وسبعة فلووس - وبإلزامهما متضامتين بفاضة قانونية سنوية عن المبلغ المقتضى به بواقع 5% من تاريخ صيرورة الحكم نهائيا وحتى تمام السداد شريطة الا تجاوز أصل المبلغ المحكوم به والزمتهما متضامتين بالصاريف والرسوم وبمبلغ خمسمائة درهم مقابل تعاب المحاماة .

الحكمة الابتدائية المدنية

محكمة عجمان الابتدائية

العدد ١٤٨٤٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٢٧

مذكرة إعلان حكم بالنشر

صادرة من محكمة عجمان الابتدائية - المحكمة الابتدائية المدنية

في الدعوى رقم 2026/0002726 A/CJFICIRSTADE2025 عقاري

إلى : المحكوم عليه : كفاد أحمد محمد ، العنوان : 10467144

تحيطكم علما بأنه بتاريخ 2026/1/21 قد حكمت عليكم هذه المحكمة في الدعوى المذكورة بالرقم اعلاه لصالح / مؤسسة عقارات عجمان (عقل) بالاتي : حكمت المحكمة : أولا ، بسحب عقد بيع لوحدة السكنية المقتلعة في السوان 4 - شقة رقم 1404 - برج B4 - ابراج سيتي تاورز - بإمارة عجمان

ثانيا ، الزام المدعي عليه برره الوحدة السكنية المقتلعة في السوان 4 - شقة رقم 1404 - برج B4 - ابراج سيتي تاورز - بإمارة عجمان إلى المؤسسة المدنية ، خالية من الأشخاص والشواغل ،

ثالثا ، صرحت المحكمة المفوضة الدعية بتسويل الملكية الجدية لعودة السكنية المقتلعة في السوان 4 - شقة رقم 1404 - برج B4 - ابراج سيتي تاورز - بإمارة عجمان باسمها لدى دائرة الأراضي والتنظيم العقاري بإمارة عجمان على نفقة المدعي عليه،

رابعا ، بإلزام المدعي عليها بأن تسد إلى المؤسسة الدعية رسوم الصيانة والخدمات لتلك الوحدة من نفس الفترة.

خامسا ، بإلزام المدعي عليه بأن تؤدي للمفوضة الدعية مبلغا مقداره (32000 درهم) (ثلاثمئة وعشرون ألف درهم) تعوضا عما أسفاه من ضرر ورفق ما ورد بأسياب السعد .

الزمه المدعي عليه بأنه فائدة قانونية مقدراها ١5% إلى المبلغ المقتضى به من تاريخ تاريخ تقديمه اياكم الحكم للتنفيذ وحتى السداد التام ، والزمتهما بالرسوم والصاريف وبمبلغ ألف درهم مقابل تعاب المحاماة.

الحكمة الابتدائية المدنية

محكمة الشارقة

دائرة القضاء

العدد ١٤٨٤٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٢٧

إعلان مدعي عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة - المحكمة الاستئنافية المدنية

في الدعوى رقم 2026/0001088 SHCAPCICOMS2026

إلى المدعي عليه : شركة بلو فاين للبرنشر ش.ذ.م.م. - مجهول محل الإقامة

انت مكلف بالحضور بجلسة 2026/8/31 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الاستئنافية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 338) شخصيا أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رفهاها اعلاه - بوصفك متستأف ضده حرر بتاريخ: 2026/8/26

مكتب الخدمات القضائية

محكمة الشارقة

دائرة القضاء

العدد ١٤٨٤٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٢٧

إعلان مدعي عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة - المحكمة الابتدائية المدنية

في الدعوى رقم 2026/0004596 SHCFICICIVS2026

إلى المدعي عليه : ١- صغير صغير بدياس - مجهول محل الإقامة

الاعلان المدعي عليه الاول والثاني نشر باللقمة العربية والانجليزية

المدعي: هندي اوبنكر اوبنكر مامون ايجيالكافا

المدعي عليه الاول: فيصل بالرات أحمد كونهي بالراميات

المدعي عليه الثاني: صغير صغير بدياس ،

الزام المدعي عليها بالتضامن بأن يؤديا للمدعية مبلغ وقدره 61.250 درهم واحد وستون الف ومائتان وخمسون درهم قيمة المبلغ المتسولي عليه - الزام المدعي عليها بالتضامن بأن يؤديا للمدعية مبلغ وقدره (50.000) درهم خسون الف درهم مضافا عن الاضرار المالية والاذنية التي تعرضت لها - الزام المدعي عليها بالتضامن بالرسوم والصاريف ومقابل تعاب المحاماة .

انت مكلف بالحضور بجلسة 2026/9/3 أمام مكتب إدارة الدعوى (مكتب مدير الدعوى رقم 338) شخصيا أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رفهاها اعلاه - بوصفك مدعي عليه - حرر بتاريخ: 2026/8/26

مكتب الخدمات القضائية

محكمة الشارقة

دائرة القضاء

العدد ١٤٨٤٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٢٧

إعلان مدعي عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة - المحكمة الابتدائية المدنية

في الدعوى رقم 2026/0004971 SHCFICICOMS2026

إلى المدعي عليه : ١- الحسن الدين خدمات النحن البحري - مجهول محل الإقامة

يتناه على طلب المدعي (اس سي جونسون ادسون اينك) قد أقام عليك دعوى مطالبك فيها أولا فريد الدعوى والتصریح بسداد رسمها القانوني وإعلان المدعي عليه بإلحاحه الدعوى - ثانيا بالزام المدعي عليه بسداد مبلغ وقدره 312.543.12 درهما فقط اجمالي مبلغ وقدره (ثلاثمئة واثنى عشر الفا وخمسمائة وثلاثة واربعون درهما واثنى عشر فلما) تعويضا عن الضرر المادي والخسائر والفات والضرر الاوى - ثالثا الزام المدعي عليه بالفائدة القانونية 5% من تاريخ المطالبة القضائية ولحين تمام التنفيذ والرسوم والصاريف وتعاب المحاماة لا اعلان المدعي عليه نشر بالفتنن العربية والانجليزية .

انت مكلف بالحضور بجلسة 2026/9/2 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى 10) شخصيا أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رفهاها اعلاه - بوصفك مدعي عليه - حرر بتاريخ: 2026/8/25

مكتب الخدمات القضائية

العدد ١٤٨٤٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٢٧

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : هيونسياس لاستشارات الادارية ذ.م.م

العنوان : مكتب رقم 14 - E ملك الشايح العقارية شركة الشخص الواحد ش.ذ.م.م - بورسعيد - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة - رقم الرخصة : 1407666 رقم القيد بالسجل التجاري : 2399315 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/8/18 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/8/18 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين اتش ايه ام لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بورسعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٨٤٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٢٧

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : اتش ايه ام لتدقيق الحسابات

العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بورسعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071

بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية هيونسياس لاستشارات الادارية ذ.م.م. وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/8/18 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/8/18 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

العدد ١٤٨٤٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٢٧

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : وفييرا اكتيف لادارة المشاريع ش.ذ.م.م

العنوان : مكتب رقم 103 - 364 ملك شركة تطوير مجمع دبي للاستثمار - مجمع دبي للاستثمار الثانية - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد ذ.م.م - رقم الرخصة : 1224261 رقم القيد بالسجل التجاري : 2662169 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/8/20 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/8/20 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين اتش ايه ام لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بورسعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٨٤٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٢٧

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : اتش ايه ام لتدقيق الحسابات

العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بورسعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071

بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية وفييرا اكتيف لادارة المشاريع ش.ذ.م.م. وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/8/20 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/8/20 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

العدد ١٤٨٤٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٢٧

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : ويليك تجارة الاثاث الكتني ذ.م.م

العنوان : مكتب رقم 101 - 40 ملك محمد عبد الرحمن البحر - الخبيسي - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة - رقم الرخصة : 1460555 رقم القيد بالسجل التجاري : 2508926 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/8/24 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/8/24 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين اتش ايه ام لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بورسعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٨٤٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٢٧

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : اتش ايه ام لتدقيق الحسابات

العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بورسعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071

بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية ويليك تجارة الاثاث المكتبي ذ.م.م. وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/8/24 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/8/24 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

العدد ١٤٨٤٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٢٧

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : تورويكس للسياحة ش.ذ.م.م

العنوان : مكتب رقم 101 - 499 ملك علي احمد محمد درويش - ديرة - هور العنز - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد ذ.م.م - رقم الرخصة : 1400726 رقم القيد بالسجل التجاري : 2387142 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/8/21 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/8/21 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين اتش ايه ام لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بورسعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٤٨٤٢ بتاريخ ٢٠٢٦/٨/٢٧

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : اتش ايه ام لتدقيق الحسابات

العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بورسعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071

بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية تورويكس للسياحة ش.ذ.م.م. وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/8/21 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/8/21 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

منوعات

الفكر

27

بعد عقود من الحضور اللافت على الشاشة، لا تزال "مونिका بيلوتشي" تبحث عن الشخصيات التي تفاجئها قبل أن تفاجئ جمهورها. فالنجمة الإيطالية، التي ارتبط اسمها بأدوار تركت بصمتها في السينما العالمية، تخوض هذه المرة تجربة مختلفة تمامًا في فيلم Ketticè لتظهر في شخصية تجمع بين القسوة والهشاشة والكوميديا السوداء، وتؤكد أن العمر لم يحد من خياراتها، بل منحها مساحة أوسع لاكتشاف جوانب جديدة في أدائها.

في فيلم Ketticè تجمع بين القسوة والهشاشة والكوميديا السوداء

مونیکا بيلوتشي: العمر منحني مساحات أوسع للإبداع



موضحة: "ما يعجبني في عملي هو عنصر المفاجأة، يعجبني عندما يأتي إلي المخرجون بأفكار لم تخاطر ببالي، رغم أنني أعمل في هذا المجال منذ سنوات طويلة، ما زلت أشعر بالحماس والشفغ تجاه عملي". كما تتحدث بيلوتشي عن التغيرات التي تطرأ على الممثلة مع التقدم في العمر، مؤكدة أن هذه التغيرات لا تعني بالضرورة تراجع القدرة على الإبداع، بل يمكن أن تفتح الباب أمام التعبير عن جوانب مختلفة من الحياة.

وتقول: "تغير أجسادنا، بالطبع، لكننا نستطيع التعبير عن جوانب أخرى من الحياة لم تكن نستطيع التعبير عنها سابقاً، لم أكن لأستطيع أداء دور حفلة عيد الميلاد" عندما كنت في الثلاثين أو الأربعين من عمري، كنت بحاجة إلى مزيد من الخبرة لتجسيد هذه المشاعر". وترى بيلوتشي أن الممثلات في الوقت الحالي يتمتعن بفرص أكبر للاستمرار في العمل مقارنة بالأجيال السابقة، قائلة: "نحن الممثلات اليوم محظوظات للغاية لأننا نملك فرصة مواصلة العمل حتى بعد بلوغنا سن الرشد، في الماضي، كان من المستحيل الاستمرار في العمل بعد سن الأربعين، صحيح أن التقدم بطيء، لكن الأمور تتغير". ورغم استمرارها في خوض تجارب فنية جديدة، وتعاونها مع مخرجين من أجيال مختلفة، تؤكد بيلوتشي أن الفن، رغم أهميته، لا يحتل المرتبة الأولى في حياتها. وتختتم حديثها قائلة: "أحب ما أفعله، وأنا ممثلة جداً لأنني ما زلت أملك فرصة القيام بأشياء مثيرة للاهتمام، لكن الحياة أهم". ثم تؤكد رسالتها بعبارة تختصر رؤيتها للحياة والعمل: "الحياة أقوى من الفن".

موقع التصوير - بمعنى إيجابي، قبل أن تضيق ضاحكة: "كان يعرف وجهته جيداً". وخلال العام الجاري، تعاونت بيلوتشي مع عدد من المخرجين الشباب، من بينهم ماريو سولي توفيازي، وليا ميسوس، التي شهد مهرجان كان السينمائي العرض الأول لفيلمها "حفلة عيد الميلاد"، إلى جانب عادل العربي وبلال فلاح في فيلم Seven Dogs بطولة أحمد عز وكريم عبد العزيز.

وتقول بيلوتشي عن تجربتها في العمل مع هذا الجيل الجديد من المخرجين: "الأمر مثير للاهتمام، فهناك تبادل حقيقي، كما تعلمون؟ يأتون بعالمهم الخاص، ورؤيتهم، وحماسهم، وأنا آتي بخبرتي". وتشير بشكل خاص إلى تجربتها مع ليا ميسوس، قائلة: "ليا ميسوس مخرجة شابة، لكنها تحظى باحترام كبير في فرنسا، كما منحتني فرصة أداء دور جميل لم أؤدي مثله من قبل". وتوضح أن الشخصية التي قدمتها في "حفلة عيد الميلاد" تختلف عنها بصورة كبيرة، مضيفة: "إنها شخصية بعيدة كل البعد عن طبيعتي، وإنها ترغب في العيش في عزلة، وهو عكس شخصيتي تماماً". وتواصل مونيكابيلوتشي اختيار أدوارها الفنية، بحسب ما تصفه، "بدافع الحس"، بعيداً عن الحسابات التقليدية المتعلقة بحجم الدور أو مساحته.

وتتذكر تجربتها مع المخرج الراحل ديفيد لينش في مسلسل Twin Peaks، قائلة: "عندما عملت مع ديفيد لينش، كان لي مشهد واحد فقط، لكن في بعض الأحيان، لا يهم حقاً إن كان الدور صغيراً، حيث أحب أن أكون حرة". وتؤكد أن ما يجذبها إلى التمثيل هو عنصر المفاجأة،

وفي حديثها مع مجلة "فاراي تي"، تكشف بيلوتشي تفاصيل تجربتها مع الفيلم، وعملها مع المخرج الشاب جيوفاني تورورتشي، إلى جانب رؤيتها لتطور أدوار المرأة مع التقدم في العمر، وعلاقتها بالهنة التي لا تزال تمنحها، بحسب وصفها، "الحماس والشفغ".

وعن تجربتها الجديدة في فيلم Ketticè، قالت بيلوتشي: "لم يسبق لي أن قمت بشيء كهذا"، فالفيلم من إخراج جيوفاني تورورتشي، وقد عُرض للمرة الأولى ضمن فعاليات مهرجان لوكارنو السينمائي.

وتصف بيلوتشي طبيعة الشخصية التي تقدمها في الفيلم قائلة: "كنت في موقع التصوير بملايس النوم، أحمل سكيناً في يدي، وأردتي خفي، لقد تخلت هذه المرأة عن أنوثتها".

وتدور أحداث Ketticè في مدينة باليرمو الإيطالية عام 2012، حيث يتتبع الفيلم قصة المراهق جوليو، الذي يزداد شعوره بالضياء مع مرور الوقت، حتى بعد لقائه بفتاة مرحلة تدعى كيتي، وكذلك والدته.

وترى بيلوتشي أن تجسيد شخصية هذه الزوجة والأم كان تجربة لافتة، إذ تقول إن الشخصية تعكس حالة من القلق والإحباط الكامنين خلف الصورة المثالية التي يحاول المجتمع الراقى المتداعي الحفاظ عليها، فهي امرأة تعيسة ومريرة، تحمل في داخلها قدراً كبيراً من الغضب المكبوت، لكنها لا تجد وسيلة حقيقية للتعبير عنه أو التخلص منه.

وفي الوقت الذي تكافح فيه الشخصية من أجل إيجاد نوع من التوازن في حياتها، تتسم علاقتها بابنها بدرجة كبيرة من



مفاوضات جديدة لعودة جاك سبارو

هل يعود جوني ديب إلى قراصنة الكاريبي؟

يبدو أن النجم الأمريكي جوني ديب يقترب من العودة إلى عالم "قراصنة الكاريبي" بعد سنوات من الغياب، بعدما أكد المنتج جيرى بروكهايمر أن مفاوضات تجري حالياً مع النجم للظهور مجدداً بشخصية الكابتن جاك سبارو في الجزء السادس من السلسلة الشهيرة، حسبما نشر موقع geo.tv

جيرى بروكهايمر يؤكد المفاوضات وخلال فعاليات معرض D23 التابع لشركة ديزني، كشف بروكهايمر أن فريق العمل يجري محادثات مع جوني ديب، موضحاً أنهم يعملون حالياً على سيناريو الفيلم، معرباً عن أمله في أن تكتمل المفاوضات ويتم تنفيذ المشروع. ويأتي هذا التصريح ليعيد الحديث عن إمكانية استعادة ديب لدوره الشهير، بعدما ظلت مشاركته في مستقبل السلسلة غير مؤكدة لسنوات.



أغنية لـ «جانيت جاكسون» غيرت حياة ماثيو ماكوهي



كشف النجم ماثيو ماكوهي أن أغنية That's the Way Love Goes للمغنية جانيت جاكسون كانت سبباً غير متوقع وراء قراره بالإقلاع عن تدخين الحشيش.

تصريحات ماثيو ماكوهي

وقال ماكوهي، خلال حديثه مع مجلة Rolling Stone ضمن فقرة "حياتي في عشر أغنيات"، إنه استمع إلى الأغنية الشهيرة بشكل متكرر في ليلة عيد ميلاده، بعدما جرب نوعاً قوياً من الحشيش كان مختلفاً عما اعتاد عليه.

وروى الممثل أنه كان في طريقه إلى حفلة عيد ميلاده عندما أعطاه أحد أصدقائه سيجارة حشيش، وبعد أن دخن منها في سيارته، بدأ يستمع إلى أغنية جاكسون، قبل أن يكتشف لاحقاً أنه ظل يستمع إليها 24 مرة متتالية.

وقال ماكوهي ساخراً إنه عندما نزل من السيارة للذهاب إلى الحفلة، كان الجميع قد غادروا وانتهت المناسبة، مضيفاً: "أحب الأغنية، لكنني لم أحب الحشيش".

أغنية غيرت حياة ماثيو ماكوهي

وحققت That's the Way Love Goes نجاحاً كبيراً عند طرحها عام 1993، إذ تصدرت قائمة Billboard Hot 100 لمدة ثمانية أسابيع، كما وصلت إلى المركز الثاني في المملكة المتحدة، وأصبحت واحدة من أشهر أغنيات جانيت جاكسون.

الفكر

إذا كنت تعاني الأرق . . ابتعد عن هذه الأطعمة قبل النوم

واللحوم الدهنية، والصلصات، تؤثر سلبا في جودة النوم. وقالت: «تستغرق هذه الأطعمة وقتا أطول للهضم، لذلك يواصل الجهاز الهضمي العمل بنشاط في الوقت الذي ينبغي فيه أن يستعد الجسم للنوم. كما أنها قد تسبب ثقلا في المعدة، أو شعورا بعدم الارتياح، أو حرقة المعدة، وهو ما ينعكس سلبا على جودة النوم». وأشارت الطبيبة إلى أن الإفراط في تناول البروتين في وجبة العشاء، خاصة إذا كانت متأخرة، ليس خيارا مثاليا. وأضافت: «الإفراط في تناول البروتين مساء يزيد العبء على الجهاز الهضمي، وقد يسبب الشعور بالثقل ويؤخر الاستغراق في النوم». ونصحت بتناول وجبة العشاء قبل النوم بساعتين إلى ثلاث ساعات، موضحة أن تناول الطعام مباشرة قبل الخلود إلى النوم يبقى عملية الهضم نشطة ويحفز إفراز هرمونات مرتبطة بعملية الأيض، مثل الأسيتولين والبيتيد الشبيه بالغلوكاغون، ما قد يعطل آليات الجسم الطبيعية للاستعداد لنوم هادئ.

أفادت الدكتورة أوكسانا ميخاليوفا، أخصائية الغدد الصماء وخبيرة التغذية، بأن نوعية وجبة العشاء تؤثر مباشرة في جودة النوم، وليس الإفراط في تناول الطعام وحده. وأوضحت أن بعض الأطعمة تحفز الجهاز العصبي أو تزيد العبء على الجهاز الهضمي، ما يجعل النوم أكثر صعوبة ويؤثر في جودته. وقالت: «يجب تجنب الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على الكافيين قبل النوم. فكثيرون يعتقدون أن الكافيين يقتصر على القهوة، بينما يحتوي الشاي المركز والشوكولاتة أيضا على كميات ملحوظة منه. لذلك، إذا كان الشخص يعاني من صعوبة في النوم، فمن الأفضل تجنب هذه المنتجات خلال ساعات المساء». وأضافت أن الأطعمة الدسمة والثقيلة، مثل الوجبات السريعة، والمأكولات المقلية،

طبيب يحذر من تناول البذور بقشورها

يشير الجراح ألكسندر أومتوف إلى أن الجهاز الهضمي لا يستطيع هضم قشور البذور، محذرا من أن تناولها بانتظام قد يؤدي إلى تهيج المعدة أو تفاقم أعراض متلازمة القولون العصبي. ووفقا له، غالبا ما تتراكم الأوساخ والغبار على قشور البذور، لذلك فإن تناولها وهي ملوثة قد يزيد من خطر الإصابة باضطرابات معوية أو عدوى بكتيرية. ولهذا السبب، ينبغي على الأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة في الجهاز الهضمي توخي الحذر عند تناول البذور بقشورها. وينصح الطبيب بتقشير البذور قبل تناولها، مؤكدا أنه لا داعي للقلق في حال ابتلاع كمية صغيرة من القشرة عن طريق الخطأ، إذ يتخلص منها الجسم بشكل طبيعي. كما نفى الاعتقاد الشائع بأن تناول البذور بقشورها قد يؤدي إلى التهاب الزائدة الدودية. وقال: «يحدث التهاب الزائدة الدودية نتيجة انسدادها، لكن ابتلاع البذور بقشورها لا يعد من أسبابه الشائعة. وترتبط الحالات غالبا بعوامل أخرى، مثل تراكم كتل متكلسة داخل الزائدة (حصاة الزائدة الدودية)، أو الأورام، أو الطفيليات، أو تضخم الأنسجة اللمفاوية». ووفقا للطبيب، فإن حجم البذور وقشورها لا يجعلها قادرة عادة على سد الزائدة الدودية، لذلك لا ينبغي ربط تناولها بالإصابة بالتهاب الزائدة، إذ تعود معظم الحالات إلى أسباب أخرى تؤدي إلى انسدادها.

فيتامين يرتبط نقصه بزيادة خطر الإصابة بالخرف

أظهرت دراسة نشرتها مجلة Neurology Open Access أن نقص فيتامين D في منتصف العمر، يرتبط بتطور مرض ألزهايمر.

قام العلماء أثناء الدراسة بتحليل بيانات 793 مشاركا من دراسة «فرامفهام للقلب»، بلغ متوسط أعمارهم 39 عاما وقت سحب عينات الدم، وبعد 16 عاما، خضع المتطوعون لتصوير مقطعي بالإصدار البوزيتروني (PET) لقياس مستويات تراكم كل من بروتين «تاو» وبروتين «بيتا أميلويد»، وهما المادتان المرتبطتان بتطور مرض ألزهايمر.

وأظهرت النتائج أن ارتفاع مستوى فيتامين D في منتصف العمر يرتبط بانخفاض كمية بروتين «تاو» في الدماغ، وكان هذا الارتباط أكثر وضوحا في المناطق الدماغية التي تتأثر غالبا في المراحل المبكرة من ألزهايمر، مثل الفص الصدغي والمناطق المسؤولة عن الذاكرة. في المقابل، لم تسجل الدراسة أي علاقة بين فيتامين D وتراكم بروتين «بيتا أميلويد».

يؤكد الباحثون أن الدراسة لم تجد سوى ارتباط إحصائي فقط، ولا تثبت أن تناول مكملات فيتامين D يقي من الخرف، مع ذلك، قد يكون نقص هذا الفيتامين في منتصف العمر عامل خطر قابل للتعديل لحدوث تغيرات عصبية تنكسية مبكرة، وهو ما يستدعي مزيدا من الدراسات للتحقق منه.

وكانت دراسة نشرتها مجلة Frontiers in Nutrition العلمية قد أظهرت أيضا أن نقص فيتامين «D»، قد يرتبط بزيادة كبيرة في خطر الإصابة بسرطان الرأس والرقبة.



المثلة الكندية إميلي فانكامب لدى حضورها مهرجان تيليفيرس الافتتاحي لأكاديمية التلفزيون في لوس أنجلوس. «ا ف ب»

قرأت لك

فوائد الشاي



كشفت دراسات أجراها علماء من الولايات المتحدة أن تناول الشاي الأسود له تأثير مضاد لأنواع من السرطان. وشاركت في هذه الدراسات نساء من مختلف الأعمار، وطلب الباحثون من مجموعة منهن تناول الشاي فقط كمشروب، وسمح للأخريات بتناول أي مشروب يرغبن به باستثناء الشاي. وأجرى الباحثون فحوصات طبية شاملة للمشاركات قبل بداية الدراسة وعقب انتهائها. وبينت النتائج أن تناول الشاي بصورة دورية ساعد في حصول تغيرات إيجابية في الهرمونات، فمثلا استقر استقلاب هرمون الإستروجين في أجسامهن. ويرى العلماء أن هذا الاستقرار في استقلاب الإستروجين والمحافظة على نسبة الطبيعية، ضمن لأجسام النساء وقاية ضد السرطان مقارنة بالمشاركات الأخريات اللواتي تناولن مشروبات مختلفة باستثناء الشاي، ما يشير إلى أن ارتفاع تركيز هذه الهرمون يزيد من احتمال الإصابة بالسرطان.

سؤال وجواب

• من صاحب رواية الحرب والسلام.

تولستوي

• من راشد القصة القصيرة في الأدب العربي في العصر الحديث؟

محمود تيمور.

• من هو عميد الأدب العربي؟

طه حسين

• ماذا تعني كلمة فرعون؟

البيت الكبير

هل تعلم؟

- الكرب أحد أنواع الخضروات التي تساعد في التخلص من تشمع الكبد.
- هناك الكثير من أنواع الأعشاب التي أثبتت نجاحها في علاج أمراض الكلى مثل البقدونس.
- الثوم أحد النباتات التي تساعد بشكل كبير على تطهير الأمعاء والتخلص من الديدان المعوية.
- أعشاب الينسون من الأعشاب التي لها القدرة على التخلص من الصداع والتخلص من التهابات الأعصاب.
- من الأعشاب التي تساعد على إدرار الحليب لدى الأم هي الحلبة.
- هل تعلم أن الصينيون هم الذين اخترعوا البوصلة ، ونقلوها بعد ذلك إلى البحارة العرب ، الذين كانوا يجوبون شمال المحيط الأطلسي وقد قام أهل الهندوقية بجلب البوصلة بعد أسفارهم التجارية إلى بلاد المشرق
- هل تعلم أن أول من وضع صورة على العملة هو الإسكندر المقدوني
- هل تعلم أن أكثر اللغات شيوعا في دول العالم هي لغة الماندرين الصينية واللغة الإسبانية واللغة الإنجليزية. حسب عدد المتحدثين بها.
- هل تعلم أن كلمة Dreamt التي تعني (حلمت) هي الكلمة الوحيدة التي تنتهي ب mt في اللغة الإنجليزية.
- توبوليتو هو اسم ميكي ماوس إيطاليا.
- هل تعلم أن دم جراد البحر عديم اللون ولكن عند تعرضه للأكسجين يتحول إلى اللون الأزرق.

قصة جحا المخادع

كان يسكن بجوار جحا رجل غليظ الظل والقلب وشرس الطباع، ودائم التلصص على بيت جحا وكانت اذنه حادة السمع لذا كان جحا يقول لزوجته دائما ان هذا الرجل ستدخله اذنه جهنم ولان جحا كاد يختنق من كثرة محاولة خفت صوته وزوجته وكاد ينسى الكلام فقد قرر ان يجعل هذا الجار يتوب عن التلصص والتتصت عليهم فاتفق وزوجته على أمر ما .

وقف جحا وزوجته يتكلمان بجانب حائط منزلهما الملاصق للجار وقال لها بصوت هادي يا زوجتي العنيدة هنا أحسن مكان لوضع قطع الذهب فلن يفكر أي لص في وجود ذهب في الحائط وايضا نستطيع ان ننام مطمئنين حتى نستيقظ للسفر مع بواذر الفجر وان لم نرغب في ذلك المكان فعلينا ان نخبئه داخل تجويف عامود السرير فأيهما تفضلين فقالت دعني افكر وسأخبرك بعد ان استيقظ من النوم .

أخذ الجار يفكر في ذلك الكنز ويستعجل ان يسافر جحا وزوجته.. وعند الفجر خرج جحا من بيته وهو يقول اغلقي الباب جيدا، وجعلا الجار يسمع صوت اغلاق الباب ومشى جحا ودخلت زوجته إلى غرفتها بدون ان يدري الجار ذلك فقد ظن سفرهما معا..اسرع جحا إلى صاحب الشرطة في الوقت الذي جهز فيه الجار نفسه وقام بفتح باب بيت جحا ودخل متلصصا يبحث عن الفتحة في الحائط التي خبأ فيها جحا الذهب وقد قام بفتح أكثر من مكان في الحائط معتمدا على عدم وجود أحد في البيت ولما يأس قال اذن سأجدها في تجويف عامود السرير، ودخل إلى غرفة النوم يتحسس عامود السرير لتظهر له فجأة زوجة جحا بشراستها وتعارك معه عراقا عنيفا لم يرحمه منه غير دخول صاحب الشرطة الذي كان جحا قد ذهب اليه ليلفغه نية جراهم السطو على منزله اليوم وهذا ما تحقق بالفعل القي القبض عليه ليصحبه صاحب الشرطة في رحلة إلى السجن يرتاح فيها جحا من تصرفاته الشرسة.

مساحة للتلوين

