

ص 22

جامعة الإمارات
تشارك في «مهرجان
ليوا للربط 2026»

ص 27

فادي أبي سمرا: الفنان
هو الذي يتقن ما يقوم به،
ويؤديه بشغف وحب



شرب المياه بكثرة هل
ينظف الكلى فعلاً؟

ص 23



المراسلات: ص. ب 505

email.munawaat@alfajrnews.ae

الموت يغيب الموسيقار
هاني شنودة

غُيب الموت صباح أمس الموسيقار المصري هاني شنودة عن عمر ناهز 83 عاماً، بعد تعرّضه لوعكة صحية مفاجئة خلال الأيام الماضية دخل على إثرها في غيبوبة تامة، ليرحل أحد أبرز رموز الموسيقى الحديثة بعد مسيرة فنية امتدت لعقود ترك خلالها بصمة بارزة في تاريخ الفن العربي. وخيم الحزن على الواسطين الفني والإعلامي عقب إعلان وفاة الموسيقار الراحل، حيث نعاه عدد كبير من الفنانين والنقاد عبر منصات التواصل الاجتماعي، مستذكرين إسهاماته الفنية ومسيرته الحافلة بالألحان والتجارب الموسيقية المتفردة. وعبر الناقد الفني مصطفى حمدي عن حزنه لرحيل شنودة، مؤكداً أن مصر والعالم العربي فقدوا موسيقاراً استثنائياً لا يُعوض، مشيراً إلى أن ما تركه من أعمال فنية وقيم إنسانية سيظل حاضراً في ذاكرة الجمهور. كما نعى الإعلامي محمود سعد الموسيقار الراحل بكلمات مؤثرة، قائلاً: «مع السلامة يا عم هاني.. فنان جميل وصادق أمتنا ومضى.. شكراً لما قدّمتنا وخالص التعازي للأسرة وكلّ المحبين». ويُعد هاني شنودة أحد رواد الموسيقى الحديثة في مصر والعالم العربي، إذ أسس فرقة «المصريين»، التي شكلت علامة فارقة في تاريخ الأغنية المصرية، وأسهم من خلالها في تقديم رؤية موسيقية جديدة جمعت بين التجديد والحفاظ على الهوية الفنية.

كريستوفر نولان يبتعد
عن الإخراج لـ3 سنوات

كشف المخرج البريطاني الحائز على جائزة الأوسكار كريستوفر نولان، أنه يخطط لأخذ استراحة من الإخراج لمدة لا تقل عن ثلاث سنوات بعد الانتهاء من فيلمه الجديد «الأوديصة»، مؤكداً أن العمل على الفيلم اللحمي استنزف طاقته وطاقات فريقه إلى أقصى الحدود. وقال نولان، خلال مقابلة مع برنامج «توداي»، إن ضخامة إنتاج «الأوديصة»، جعلته يواجه تحديات غير مسبوقة، مشيراً إلى أن المشروع اختبر قدرة جميع المشاركين فيه على التحمل.

يهدد 4 فئات في الصيف ..
احذروا «سموم» البطيخ الخفية

مع الارتفاع الملحوظ في درجات الحرارة خلال فصل الصيف، والإقبال على تناول البطيخ كمنعش أول لمواجهة الصيف، فجر أخصائي التغذية العلاجية، محمد سليمان، مفاجأة طبية تحذر من تحول هذه الفاكهة الشعبية إلى مصدر خطر داهم يهدد صحة بعض الفئات، مؤكداً أن الإفراط في تناوله قد يحمل أضراراً صحية جسيمة تصل إلى حد السموم الخفية. وفي تصريحات خاصة لـ «إرم نيوز»، أوضح أخصائي التغذية العلاجية، محمد سليمان أنه رغم الفوائد الغذائية الهائلة للبطيخ كمنجم للفيتامينات «A, C, B6»، ومضادات الأكسدة التي تعزز المناعة وتدعم صحة القلب والجهاز العصبي، إلا أن تركيبته الغنية بالسكريات والمياه والبوليتاسيوم لا تناسب الجميع، وتتطلب الامتناع أو التقنين الصارم.

كما أن لبه الأحمر غني بالليكوبين، وهو مضاد أكسدة مسؤول عن لونه الأحمر، ارتبط الليكوبين بانخفاض الالتهابات وتحسن صحة القلب.

البطيخ وضغط الدم
يحتوي كوب من البطيخ على 100 ملغ من حمض الستروئلين الأميني الذي يستخدمه الجسم لإنتاج أكسيد النيتريك، الذي يعمل بدوره على إرخاء الأوعية الدموية وتوسيعها، ما ينعكس بشكل إيجابي على تنظيم ضغط الدم. ووجدت مراجعة حديثة، لدراسات سابقة، أن تناول ما بين 35 ملغ من الليكوبين المستخرج من الطماطم، وهي كمية تعادل حصة كبيرة من البطيخ، يرتبط بتحسن طفيف في عوامل الخطر المرتبطة بأمراض القلب والأوعية الدموية، خصوصاً ضغط الدم.

تناول البطيخ
دراسة أجريت في جامعة ولاية لويزيانا لمعرفة ما إذا كان صبر البطيخ يمكن أن يساعد في حماية وظيفة الأوعية الدموية أثناء الارتفاع المؤقت في مستويات السكر في الدم.

وكشفت النتائج أن العصير ساعد في الحد من التراجع المؤقت في وظيفة الأوعية الدموية الناتج عن ارتفاع سكر الدم، كما أثر في بعض مؤشرات تباين معدل ضربات القلب. كما يوفر كوب من البطيخ كمية مهمة من الفيتامين A الذي يدعم الجهاز المناعي ويحافظ على صحة الجلد والبصر. كما يحتوي البطيخ على نحو 12 ملغ من الفيتامين C المعروف بدوره في حماية الخلايا من التلف ودعم دفاعات الجسم الحيوية، إضافة إلى نحو 170 ملغ من البوليتاسيوم المهم للعضلات وتوازن السوائل.

امتصاص السكر في الدم.

أسرار البطيخ الأحمر
ينتظر كثيرون حلول فصل الصيف من أجل الاستمتاع بـ«البطيخ الأحمر»، الذي يعد من أكثر الفواكه انتشاراً بين البشر منذ قرون بفضل مذاقه الحلو وقوامه المقرمش وفوائده الكثيرة على الجسم، ما جعلها خياراً مفضلاً لدى فئات واسعة. وقالت اختصاصية التغذية ليلي ساوتر: «يتكون البطيخ من نحو 92% من الماء، لذلك يمكن أن يكون وسيلة مفيدة ولذيذة لتعزيز الترطيب، لكن لا توجد أبحاث تثبت أن البطيخ أكثر فائدة من الماء نفسه»، وفق ما نقلته صحيفة «ديلي ميل» البريطانية.

ويحتوي كوب من كمعيات البطيخ، أي نحو 152 غراماً أو ما يعادل شريحة تقريباً، على 46 سرعة حرارية فقط و9 غرامات من السكر، ما يجعله وسيلة صحية نسبياً لإشباع الرغبة في تناول الحلويات.

كما أن لبه الأحمر غني بالليكوبين، وهو مضاد أكسدة مسؤول عن لونه الأحمر، ارتبط الليكوبين بانخفاض الالتهابات وتحسن صحة القلب.

البطيخ والسرطان
يحتوي كوب من كمعيات البطيخ على نحو 12 غراماً من الكربوهيدرات وبين 7-10 ملغ من الليكوبين، ويخلو من الدهون والملح. ويعمل الليكوبين كمضاد للأكسدة ويحيد الجذور الحرة التي يرتبط تراكمها بالشيخوخة وأمراض مزمنة. وربط عدد من الدراسات بين تناول كميات كبيرة من الليكوبين وانخفاض خطر الإصابة بسرطان البروستاتا، لكن لم يثبت أن الليكوبين يمنع المرض.

وحدد خبير التغذية العلاجية الفئات التي يحظر عليها الإفراط في تناول البطيخ، أو يجب عليها الامتناع عنه تماماً في حالات معينة. وهم مرضى السكري، وذلك لأن البطيخ يمتلك نسبة عالية من الجلایسييميا، مما يؤدي إلى قفزات مفاجئة واحدة في مستويات سكر الدم. مرضى الكلى، وذلك لأن البطيخ يحتوي على نسبة عالية من البوليتاسيوم والمياه، ما يشكل عبئاً إضافياً خطيراً على الكلى الضعيفة التي تعجز عن تصريف السوائل، مما يهدد باختلال توازن الجسم.

مرضى القولون، حيث إن البطيخ يحتوي على سكر الفركتوز ومركبات الفودماب، مما يتسبب في اضطرابات هضمية حادة تشمل الانتفاخ، والغازات، والإسهال.

الأشخاص الذين يعانون من الحساسية النادرة، حيث تظهر عليهم أعراض تحسسية فور تناول الفاكهة مثل الطغخ الجدي وضيق التنفس. وطالب خبير التغذية العلاجية بالاعتدال في تناول البطيخ، معلقاً بقوله: «الاعتدال هو السر في الحفاظ على الصحة.. حتى الأشخاص الأصحاء قد يصابون باضطرابات هضمية إذا تناولوا البطيخ بكميات مفرطة دفعة واحدة..

وفي الختام قدم مجموعة من النصائح لفئات المتنوعة من تناول البطيخ، ومنها عدم تجاوز تناول 2 إلى 3 شرائح متوسطة يومياً كحد أقصى، الابتعاد عن تناول البطيخ ليلاً وقبل النوم مباشرة، متحاً لاضطرابات القولون والأرق الناتج عن التبول المتكرر.

لكنه وضع ضوابط صارمة لمرضى السكري، مؤكداً أنه في حال السماح الطبي، يُكتفى بتناول شريحة واحدة صغيرة جداً، ويفضل تناولها مع مصدر للبروتين أو الدهون الصحية كالمكسرات لإبطاء

تقلبات سكر الدم قد تؤثر في الذاكرة وصحة الدماغ

حذر طبيب من أن اضطراب مستويات سكر الدم لا يؤثر في الصحة الأيضية فحسب، بل قد ينعكس أيضاً على وظائف الدماغ والذاكرة مع مرور الوقت، مؤكداً أن الحفاظ على استقرار مستوى الجلوكوز يعد أحد العوامل المهمة للوقاية من التدهور الإدراكي وتقليل مخاطر الإصابة بالخرف.

وبحسب موقع «فيري ويل هيلث»، أكد الدكتور صهيبي امتياز، أن استقرار سكر الدم يلعب دوراً أساسياً في الحفاظ على صحة الدماغ، مؤكداً أن الدماغ، رغم أنه لا يمثل سوى نحو 2% من وزن الجسم، يستهلك ما يقارب 20% من طاقة الجسم، ويعتمد بصورة رئيسية على الجلوكوز كمصدر للطاقة. وأشار إلى أن الإصابة بمقاومة الأنسولين أو مرض السكري قد تؤثر سلباً في وظائف الدماغ، لافتاً إلى أن بعض الباحثين يستخدمون مصطلح «السكري من النوع الثالث»، للإشارة إلى العلاقة المحتملة بين اضطراب إشارات الأنسولين ومرض ألزهايمر، رغم أن هذا الوصف لا يُعد تشخيصاً طبياً معتمداً. وأوضح امتياز أن الخطر لا يكمن في ارتفاع سكر الدم فقط، بل في التقلبات المتكررة بين الارتفاع والانخفاض، إذ يرتبط ارتفاع السكر المزمن بزيادة الالتهابات داخل الدماغ وتراجع كفاءة الروابط العصبية، ما قد يؤدي إلى ضعف الإدراك وارتفاع خطر الإصابة بالخرف الوعائي. كما أن نوبات انخفاض سكر الدم المتكررة قد تؤثر في مناطق مسؤولة عن الذاكرة واتخاذ القرار.

دراسة تكشف العلاقة بين الهوائ الذكية والصداغ النصفي

كشفت دراسة أجراها باحثون من مستشفى تايوان المركزي في الصين عن وجود ارتباط وثيق بين عدد من العادات اليومية وتكرار نوبات الصداع النصفي، مشيرة إلى أن تعديل هذه السلوكيات قد يسهم في تحسين إدارة الحالة والحد من تكرار النوبات. وأوضحت الدراسة أن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية يعد من أبرز الحفيزات المرتبطة بالإصابة بالصداع النصفي، إذ يمكن أن يعمل وهج الشاشات كمحفز مباشر للنوبات، في حين يؤدي التحديق المطول في الشاشة إلى توتر عضلات الرقبة والكتفين، بما يسهم في حدوث النوبة.

كما يرتبط الإفراط في استخدام الهواتف بتراجع جودة النوم وزيادة الشعور بالتعب خلال ساعات النهار. وفيما يتعلق بالنظام الغذائي، بيّنت نتائج الدراسة أن تناول كميات كبيرة من الدواجن قد يرتبط بزيادة خطر الإصابة بالصداع النصفي، بينما أظهرت النتائج أن شرب القهوة وتناول الأسماك الدهنية، مثل الماكريل والتونة، يسهمان في تقليل هذا الخطر. من جانبها، أكدت ببيا كوتر، مديرة جمعية «The Migraine Trust»، أهمية مراقبة العادات الشخصية والعمل على تعديلها للمساعدة في إدارة الصداع النصفي، مشددة على ضرورة أخذ فترات راحة منتظمة أثناء استخدام الشاشات، وضبط سطوع الشاشة وحجم النص لتقليل الإجهاد البصري، إلى جانب تحسين وضعية الجسم أثناء استخدام الهاتف للحد من الضغط على العضلات.

حجيات إنقاص الوزن قد تأتي بنتائج عكسية .. إليك السبب

حذرت عالمة متخصصة في صحة الأمعاء من اتباع الحميات الغذائية القهيدة بهدف إنقاص الوزن، مؤكدة أن تقليل كميات الطعام بشكل مفرط قد يؤدي إلى نتائج عكسية على المدى الطويل، واقتрحت بدلا من ذلك التركيز على إضافة أطعمة صحية إلى النظام الغذائي.

وبحسب صحيفة «ميرور» البريطانية، قالت الدكتورة ميجان روسي، أخصائية التغذية المعتمدة والحاصلة على درجة الدكتوراة في صحة الأمعاء، إنها لا تنصح باتباع الحميات القاسية، موضحة أن الدراسات تشير إلى أن تقييد الطعام قد يؤثر في طريقة استجابة الدماغ والجسم للجوع.

وأوضحت ميجان أن تقليل الطعام بشكل صارم يدفع الجسم إلى زيادة الشعور بالجوع، وخفض استهلاك الطاقة، وجعل مقاومة الرغبة في تناول بعض الأطعمة أكثر صعوبة؛ ما قد يزيد احتمالية الإفراط في تناول الطعام لاحقا.

كتاب قديم يشير الجدل .. هل
تنبأ بنهاى كأس العالم 2026؟

أثار مقطع فيديو متداول على مواقع التواصل الاجتماعي جدلا واسعا، بعدما زعم مستخدمون أن كتابا رياضيا قديماً تنبأ بالمباراة النهائية لبطولة كأس العالم 2026، بل وحدد هوية البطل أيضاً. ويظهر الفيديو صفحات من الكتاب تتضمن مباراة نهائية تجمع بين منتخب إسبانيا والأرجنتين، مع تنويع المنتخب الإسباني بلقب كأس العالم، وهو ما دفع آلاف المشجعين إلى تداول المقطع والتساؤل عما إذا كان الأمر مجرد مصادفة أم توقع تحقق قبل سنوات. وسرعان ما انتشرت القصة عبر منصات التواصل، خاصة مع المكانة التي يتمتع بها المنتخبان، إذ يعد كل من إسبانيا والأرجنتين من أبرز المرشحين للمنافسة على اللقب بفضل مستواهما القوي في السنوات الأخيرة. ورغم الانتشار الواسع للمقطع، لا توجد أي أدلة تشير إلى أن الكتاب كان يهدف إلى التنبؤ بنتائج البطولات المستقبلية، كما لا يوجد ما يثبت صحة الادعاءات المتداولة.

لتعزيز الترطيب والهضم ..
إليك أفضل وقت لتناول الخيار

معا على تليين البراز وتسهيل مروره، ما قد يقلل من خطر الإمساك ويعزز انتظام عملية الإخراج. وتشير البيانات الغذائية إلى أن الخيارة المتوسطة تحتوي على نحو 45 سرعة حرارية، و2 غرام من البروتين، و11 غراماً من الكربوهيدرات، و1.5 غرام من الألياف، مع كمية ضئيلة جداً من الدهون، بينما يؤدي تقشيرها إلى فقدان جزء من قيمتها الغذائية. وللاستفادة من فوائد الخيار، تنصح الأخصائية بإدخاله بطرق متنوعة في النظام الغذائي، مثل إضافته إلى السلطات والسندويشات، أو مزجه في العصائر، أو إضافته إلى الماء لإضفاء نكهة منعشة، كما يمكن استخدامه في الصلصات والمخللات أو تقديمه مع الحمص، والأفوكادو، والسلمون المدخن، أو تحضير حساء الخيار البارد.

يُعد الخيار من أكثر الخضراوات الغنية بالماء، ما يجعله خياراً مناسباً لدعم ترطيب الجسم وتعزيز صحة الجهاز الهضمي. ورغم ذلك، تؤكد أخصائية تغذية أنه لا يوجد وقت محدد يُعد الأفضل لتناوله، إذ يمكن الاستفادة من فوائده في أي وقت ضمن نظام غذائي متوازن. وتوضح أن الخيار يحتوي على نحو 95% من الماء، ما يجعله مصدراً غذائياً جيداً للمساهمة في تلبية احتياجات الجسم اليومية من السوائل، خاصة خلال الطقس الحار أو عند ممارسة النشاط البدني. كما أن جزءاً من احتياجات الجسم للترطيب يأتي من الأطعمة، وليس من المشروبات فقط. أما بالنسبة للهضم، فإن الخيار قد يساعد على تحسين حركة الأمعاء بفضل احتوائه على الماء والألياف، وهما عنصران يعملان

كيف تدفك الحياة المعاصرة نحو الانهيار النفسي؟

حذرت دراسة بيئية وسلوكية حديثة، نشرت في مجلة Behavioral Sciences، من أن التطور التكنولوجي والاجتماعي السريع للبشر بات يفوق قدرة أجسادنا وعقولنا على التكيف، مما يدفع العقل البشري إلى ما وراء حدوده الطبيعية ويسبب أزمات نفسية وصحية حادة. فوفقاً لباحثين من جامعات سغافورة، يعود أصل المشكلة إلى ما يُعرف بـ«عدم التوافق التطوري». وعلقت عالمة النفس عبر مئات الآلاف من السنين للعيش في مجموعات صغيرة ومألوفة، والاستجابة للتهديدات الفورية الملموسة. أما اليوم، فنحن نعيش في مجتمعات ضخمة ومتراصة رقمياً بشكل دائم، مما يضعنا تحت وطأة ضغوط وتنافسية مستمرة لا تتوقف. وعملت عالمة النفس البيئي سارة تشان، من جامعة سغافورة للتكنولوجيا والتصميم، قائلة: «غالبًا ما نعتبر التوتر والوحدة والقلق مشاكل شخصية أو مرتبطة بأسلوب الحياة، لكنها في الواقع انعكاس لعدم التوافق بين البيئات الحديثة التي نعيش فيها والظروف التي تطورت عقولنا وأجسادنا للتعامل معها». هذا المزيج يدفع الجسم للشعور بأنه تحت هجوم مستمر، مما يؤدي إلى أمراض تتراوح بين السممة والقلق المزمن والاحتراق النفسي. ولطرح العلماء فرضية أطلقوا عليها اسم «فرضية التناقض وعدم التوافق التطور الاجتماعي»، SEMCH، مؤكداً أن الحل لا يكمن فقط في تعزيز المرونة النفسية للأفراد، بل في إعادة تصميم مدننا ومجتمعاتنا لتوفر مساحات خضراء تقلل من الشعور بالاحتكاك.





منوعات الفكر 22

جامعة الإمارات تشارك في «مهرجان ليوا للزراعة 2026»



•• ليوا - وام

استعرضت كلية الزراعة والطب البيطري في جامعة الإمارات العربية المتحدة، بحضور معالي زكي أنور نسيبة، المستشار الثقافي لصاحب السمو رئيس الدولة، الرئيس الأعلى للجامعة، عدداً من الأبحاث العلمية الرائدة ضمن فعاليات الدورة الثانية والعشرين من مهرجان ليوا للزراعة 2026، الذي يقام خلال الفترة من 14 إلى 23 يوليو 2026 في مدينة ليوا بمنطقة الظفرة، وذلك في إطار التزام الجامعة بدعم الجهود الوطنية الرامية إلى تطوير القطاع الزراعي، وتعزيز الأمن الغذائي، والمحافظة على الإرث الزراعي المرتبط بشجرة النخيل.

وأوضح الأستاذ الدكتور محمد عبد المحسن اليافعي، عميد كلية الزراعة والطب البيطري، أن مشاركة جامعة الإمارات في مهرجان ليوا للزراعة تجسد رسالتها الوطنية في توظيف البحث العلمي والابتكار لدعم قطاع النخيل وإنتاج التمور وتطوير القطاع الزراعي، من خلال استعراض أحدث الأبحاث والمشاريع التطبيقية في مجالات الزراعة المستدامة، وتقديم حلول علمية تساهم في تعزيز الأمن الغذائي واستدامة الموارد الزراعية.

وأشار إلى أن الجامعة تواصل تطوير منظومتها الأكاديمية والبحثية عبر توظيف التقنيات المتقدمة والزراعة الاصطناعية في الزراعة، وإعداد كوادر وطنية مؤهلة لقيادة مستقبل هذا القطاع الحيوي، إلى جانب تعزيز التواصل مع المزارعين والجهات الحكومية والقطاع الخاص، والتعريف ببرامج الكلية الأكاديمية والبحثية وخدماتها المجتمعية التي تدعم توجهات الدولة نحو الابتكار والاستدامة وتشجع الطلبة على

الانخراط في التخصصات الزراعية والبيطرية. واستعرض جناح الجامعة في المهرجان، مجموعة متكاملة من المشاريع العلمية والبحثية والمبادرات التطبيقية في مجالات الزراعة المستدامة والأمن الغذائي، مؤكداً دور الجامعة في توظيف البحث العلمي والابتكار لخدمة قطاع النخيل وتعزيز التنمية الزراعية في الدولة. وشملت المشاركة تقنيات متقدمة في الزراعة الذكية، وإنتاج التمور، والإكثار النسيجي، وتطوير منتجات النخيل ومشتقاتها العضوية، إلى جانب مشاريع تهدف إلى تحسين جودة التمور ورفع كفاءة الممارسات الزراعية باستخدام أحدث الحلول العلمية والتكنولوجية. كما ركزت المبادرات البحثية على المحافظة على الموارد



ضمن فعاليات صيف الشارقة

بلدية الحمرة تنظم ورشة «صنع يابداعي» لتعزيز ثقافة إعادة التدوير لدى الناشئة



•• الشارقة- الفجر

في إطار مشاركتها الفاعلة في برنامج "صيف الشارقة الرياضي"، المقام بتنظيم من نادي الحمرة، وتحت إشراف مجلس الشارقة الرياضي، نظمت بلدية الحمرة، ممثلة بإدارة الشؤون القانونية، ورشة إبداعية بعنوان "صنع يابداعي"، استهدفت منتسبي البرنامج، بهدف ترسيخ مفاهيم الاستدامة البيئية، وتعزيز ثقافة إعادة التدوير بأسلوب تطبيقي يجمع بين التعليم والإبداع.

وشهدت الورشة تفاعلاً مميزاً من المشاركين، الذين خاضوا تجربة عملية لتحويل العبوات البلاستيكية والمواد القابلة لإعادة التدوير

مفهوم الاستدامة إلى ممارسة واقعية، يتعلم من خلالها المشاركون كيف يمكن تحويل المواد البسيطة القابلة لإعادة التدوير إلى منتجات نافعة تحمل قيمة جمالية ووظيفية، بما يعزز لديهم ثقافة المحافظة على الموارد والابتكار في استثمارها.

أما الوظيفة أمنة الشامي، من إدارة الشؤون القانونية، عبرت أن الورشة تجسد توجه البلدية نحو دعم المبادرات التي تنمي الحس البيئي والإبداعي لدى الأبناء، وتساهم في بناء شخصيات قادرة على التفكير الخلاق وتحمل المسؤولية تجاه البيئة والمجتمع، مشيرة إلى أن الاستثمار الحقيقي يبدأ ببناء وعي الأجيال، وتمكينهم من اكتساب مهارات عملية تواكب متطلبات التنمية المستدامة.

في إنتاج أدوات عملية يمكن استخدامها في الحياة اليومية، بما يساهم في ترسيخ مفهوم الاستدامة وتحويل الأفكار البيئية إلى تطبيقات واقعية. من جهتها قالت علباء العويني من إدارة الشؤون القانونية في بلدية الحمرة، أن مشاركة البلدية في برنامج "صيف الشارقة الرياضي" تأتي انطلاقاً من مسؤوليتها المجتمعية وحرصها على الإسهام في إعداد جيل واع بقضايا البيئة والاستدامة، من خلال تقديم برامج نوعية تجمع بين التعليم والترفيه والتطبيق العملي. وأضافت: أن بلدية الحمرة تحرص على أن تكون برامجها الموجهة للناشئة منصات لبناء المعرفة وصلات المهارات وغرس القيم البيئية، وليس مجرد أنشطة ترفيهية، وجاءت ورشة (صنع يابداعي) لترجمة

إلى حامل أقلام مبتكر، مستخدمين خامات طبيعية ومواد بسيطة صديقة للبيئة، مع إتاحة المجال لكل مشارك لتصميم عمله وفق رؤيته الإبداعية ولسانته الفنية الخاصة. وركزت الورشة على تعريف المشاركين بأهمية إعادة استخدام المواد المستهلكة، وإبراز القيمة الاقتصادية والبيئية لإعادة التدوير، إلى جانب تنمية المهارات اليدوية والفنية، وتعزيز روح الابتكار والتفكير الإبداعي، بما ينسجم مع توجهات إمارة الشارقة في نشر الوعي البيئي وغرس السلوكيات الإيجابية لدى الأجيال الناشئة.

كما حرص فريق العمل من كوادر إدارة الشؤون القانونية بالبلدية على تقديم شرح عملي للمشاركين حول كيفية توظيف الموارد المتاحة



منوعات الفكر 23



ينتشر اعتقاد شائع بأن شرب كميات كبيرة من المياه "ينظف الكلى" ويطرد السموم من الجسم، لكن الصياغة العلمية الأدق أكثر حذراً هي أن شرب كمية كافية من السوائل يساعد الكلى على أداء وظيفتها الطبيعية، وربما يقلل خطر بعض المشكلات مثل تكون حصوات عند فئات معينة، لكنه لا يعمل كغسيل للكلى، ولا يعالج أمراض الكلى، ولا يعني أن الإفراط في شرب المياه أكثر فائدة دائماً.

التقليل مفيد لبعض المرضى..

شرب المياه بكثرة هل ينظف الكلى فعلاً؟



والكلى تنقي الدم بالفعل طوال الوقت، ليس لأنها "تفصل" بالماء، ولكن لأنها ترشح الفضلات والسوائل الزائدة وتحافظ على توازن الأملاح والمعادن وحموضة الدم.

وتنتج الكلى البول كوسيلة للتخلص من نواتج الفضلات، مثل اليوريا والكرياتينين، إضافة إلى ضبط كمية الماء والصوديوم والبوتاسيوم في الجسم، لذلك فإن دور الماء هنا هو المساعدة في الحفاظ على حجم سوائل مناسب يسمح للكلى بالعمل بكفاءة، وليس "تنظيفها" بطريقة مباشرة كما تروج بعض النصائح الشعبية.

توضح العديد من الدراسات أن الترطيب الجيد يساعد الكلى على التخلص من الفضلات عبر البول، ويساعد الأوعية الدموية على إيصال الدم إلى الكلى، لكن ذلك لا يعني أن شرب الماء بكميات زائدة يمنح فائدة إضافية عند كل الناس.

يتناولون أدوية تؤثر في توازن السوائل، أو المصابين بأمراض الكلى والقلب والكبد، لذلك لا توجد قاعدة واحدة تصلح للجميع مثل "اشرب 4 أو 5 لترات يومياً" دون النظر إلى الحالة الصحية والوزن والنشاط والمناخ.

أما ما يعرف ببرامج "تنظيف الكلى" أو "ديتوكس الكلى" بالماء أو العصائر أو الأعشاب، فلا توجد أدلة قوية على أنها تنقي الكلى السليمة أكثر مما تفعله الكلى طبيعياً.

الكلى، ما لم يكن الشخص مصاباً بفشل كلوي أو لديه سبب طبي يستدعي تقليل السوائل.

لكن هذه الفائدة لا تعني أن كل ألم في جانب الجسم أو كل مشكلة بالكلى يمكن حلها بزيادة شرب المياه، فإذا كانت هناك حصوة كبيرة، أو انسداد في مجرى البول، أو التهاب شديد،

أو تراجع في وظائف الكلى، فإن زيادة المياه وحدها لا تكفي وقد تكون غير مناسبة في بعض الحالات، كما أن الكلى المصابة بالفشل المتقدم قد لا تستطيع التخلص من السوائل الزائدة بكفاءة،

ما قد يؤدي إلى تورم وارتفاع ضغط الدم أو ضيق تنفس، ولذلك يحتاج مرضى الفشل الكلوي إلى تعليمات طبية محددة بشأن كمية السوائل.

وهناك أيضاً فرق بين شرب الماء الكافي وشربه بكثرة مفرطة،

فالإفراط في شرب المياه خلال وقت قصير قد يؤدي إلى انخفاض مستوى الصوديوم في الدم، وهي حالة تعرف باسم نقص صوديوم الدم.

وتذكر "مايو كلينك" أن شرب كميات مفرطة من الماء قد يخلق على قدرة الكلى على التخلص من الماء الزائد،

ما يؤدي إلى تخفيف الصوديوم في الدم، وقد تظهر أعراض مثل الغثيان، والصداع، والتشوش، والضعف، وفي الحالات الشديدة قد تحدث تشنجات أو فقدان وعي.

وتشير الدراسات إلى أن الكمية المناسبة من المياه تختلف بحسب العمر، والنشاط البدني، والطقس، والحمل، والرضاعة، والحالة الصحية.

وتؤكد الدراسات أن بعض مرضى الكلى أو القلب أو الكبد قد يُطلب منهم تقليل السوائل لا زيادتها.

وتتعلق أهمية شرب الماء بحصوات الكلى فقط، لأنها تتكون عندما تتركز أملاح ومعادن معينة في البول وتبدأ في تكوين بلورات،

وعند شرب كمية كافية من السوائل، يصبح البول أقل تركيزاً، ما يقلل فرصة التصاق البلورات وتكون الحصوات.

ولذلك يقول المعهد الوطني الأميركي للسكري وأمراض الجهاز الهضمي والكلى، إن شرب كمية كافية من السوائل، خصوصاً الماء، هو أهم إجراء غذائي للمساعدة في الوقاية من حصوات

الكلى تنقي الدم بالفعل طوال الوقت، ليس لأنها "تفصل" بالماء، ولكن لأنها ترشح الفضلات والسوائل الزائدة وتحافظ على توازن الأملاح والمعادن وحموضة الدم.

وتنتج الكلى البول كوسيلة للتخلص من نواتج الفضلات، مثل اليوريا والكرياتينين، إضافة إلى ضبط كمية الماء والصوديوم والبوتاسيوم في الجسم، لذلك فإن دور الماء هنا هو المساعدة في الحفاظ على حجم سوائل مناسب يسمح للكلى بالعمل بكفاءة، وليس "تنظيفها" بطريقة

مباشرة كما تروج بعض النصائح الشعبية.

توضح العديد من الدراسات أن الترطيب الجيد يساعد الكلى على التخلص من الفضلات عبر البول، ويساعد الأوعية الدموية على إيصال الدم إلى الكلى، لكن ذلك لا يعني أن شرب الماء بكميات زائدة يمنح فائدة إضافية عند كل الناس.

وتتعلق أهمية شرب الماء بحصوات الكلى فقط، لأنها تتكون عندما تتركز أملاح ومعادن معينة في البول وتبدأ في تكوين بلورات، وعند شرب كمية كافية من السوائل، يصبح البول أقل تركيزاً، ما يقلل فرصة التصاق البلورات وتكون الحصوات.

ولذلك يقول المعهد الوطني الأميركي للسكري وأمراض الجهاز الهضمي والكلى، إن شرب كمية كافية من السوائل، خصوصاً الماء، هو أهم إجراء غذائي للمساعدة في الوقاية من حصوات

الكلى تنقي الدم بالفعل طوال الوقت، ليس لأنها "تفصل" بالماء، ولكن لأنها ترشح الفضلات والسوائل الزائدة وتحافظ على توازن الأملاح والمعادن وحموضة الدم.

وتنتج الكلى البول كوسيلة للتخلص من نواتج الفضلات، مثل اليوريا والكرياتينين، إضافة إلى ضبط كمية الماء والصوديوم والبوتاسيوم في الجسم، لذلك فإن دور الماء هنا هو المساعدة في الحفاظ على حجم سوائل مناسب يسمح للكلى بالعمل بكفاءة، وليس "تنظيفها" بطريقة

مباشرة كما تروج بعض النصائح الشعبية.

توضح العديد من الدراسات أن الترطيب الجيد يساعد الكلى على التخلص من الفضلات عبر البول، ويساعد الأوعية الدموية على إيصال الدم إلى الكلى، لكن ذلك لا يعني أن شرب الماء بكميات زائدة يمنح فائدة إضافية عند كل الناس.

"شرب 4 أو 5 لترات يومياً" .. هل هي قاعدة صحيحة؟

تزداد خطورة الإفراط في الماء أثناء ممارسة الرياضة لفترات طويلة أو في الطقس الحار، إذا شرب الشخص كميات كبيرة جداً من المياه دون تعويض الأملاح، أو من



أطعمة قد تحميك من الالتهاب المزمن

يظهر تقرير حديث أن ملايين الأشخاص يعانون من أعراض مرتبطة بالالتهاب المزمن، مثل آلام المفاصل والعضلات وانخفاض الطاقة

وتشوش الذهن، وهي أعراض قد تؤثر بشكل ملحوظ على الحياة اليومية.



ويحذر خبراء الصحة من أن الالتهاب المزمن قد يتراكم تدريجياً مع مرور الوقت، ويرتبط بزيادة خطر الإصابة بأمراض خطيرة طويلة الأمد، من بينها داء السكري من النوع الثاني وأمراض القلب والأوعية الدموية والسمنة والتدهور المعرفي.

وتشير بيانات الدراسة إلى أن تأثير هذه الأعراض لا يقتصر على الجانب الجسدي فقط، إذ أفاد نحو نصف المشاركين بأنهم يعانون من انخفاض في مستويات الطاقة بسبب الالتهاب، بينما ذكر 31% أن الأعراض تؤثر سلباً على جودة النوم. كما قال أكثر من واحد من كل خمسة إن الأعراض تعيقهم عن ممارسة الرياضة، في حين أشار 20% إلى أنها تسبب لهم شعوراً بالحرج.

وعند التعامل مع هذه الأعراض، قال أكثر من نصف المشاركين إنهم يلجؤون إلى الراحة أو النوم عند تفاقم الحالة، بينما يعتمد 43% على مسكنات الألم التي تُصرف دون وصفة طبية. وفي المقابل، لا يتجاوز من يغيرون نظامهم الغذائي بشكل فعال نحو 21%. بإدخال أطعمة يُعتقد أنها تساعد في تقليل الالتهاب.

كما تكشف الدراسة عن وجود التباس لدى كثيرين بشأن الأطعمة المضادة للالتهاب، خصوصاً بين فئة الشباب. وعلى الرغم من أن الكركم والزنجبيل والخضراوات الورقية تُعرف بخصائصها المضادة للالتهاب، فإن ما يقارب ربع المشاركين أقرّوا بعدم معرفتهم بالأطعمة التي تنتمي إلى هذه الفئة.

وتوضح أخصائية التغذية كورين توين أن تناول الأطعمة الكاملة مثل الخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة والبقوليات والمكسرات والبذور يوفر عناصر غذائية مهمة، من مضادات الأكسدة والألياف والدهون الصحية، تساعد في دعم استجابة الجسم الطبيعية للالتهاب. وتوصي بتناول نحو 30 غراماً من الألياف يومياً.

كما تشير إلى أن أحماض أوميغا 3 الموجودة في أطعمة مثل الجوز وبذور الكتان قد تساعد في دعم تنظيم الاستجابة

ويحذر خبراء الصحة من أن الالتهاب المزمن قد يتراكم تدريجياً مع مرور الوقت، ويرتبط بزيادة خطر الإصابة بأمراض خطيرة طويلة الأمد، من بينها داء السكري من النوع الثاني وأمراض القلب والأوعية الدموية والسمنة والتدهور المعرفي.

وتشير بيانات الدراسة إلى أن تأثير هذه الأعراض لا يقتصر على الجانب الجسدي فقط، إذ أفاد نحو نصف المشاركين بأنهم يعانون من انخفاض في مستويات الطاقة بسبب الالتهاب، بينما ذكر 31% أن الأعراض تؤثر سلباً على جودة النوم. كما قال أكثر من واحد من كل خمسة إن الأعراض تعيقهم عن ممارسة الرياضة، في حين أشار 20% إلى أنها تسبب لهم شعوراً بالحرج.

وعند التعامل مع هذه الأعراض، قال أكثر من نصف المشاركين إنهم يلجؤون إلى الراحة أو النوم عند تفاقم الحالة، بينما يعتمد 43% على مسكنات الألم التي تُصرف دون وصفة طبية. وفي المقابل، لا يتجاوز من يغيرون نظامهم الغذائي بشكل فعال نحو 21%. بإدخال أطعمة يُعتقد أنها تساعد في تقليل الالتهاب.

كما تكشف الدراسة عن وجود التباس لدى كثيرين بشأن الأطعمة المضادة للالتهاب، خصوصاً بين فئة الشباب. وعلى الرغم من أن الكركم والزنجبيل والخضراوات الورقية تُعرف بخصائصها المضادة للالتهاب، فإن ما يقارب ربع المشاركين أقرّوا بعدم معرفتهم بالأطعمة التي تنتمي إلى هذه الفئة.

وتوضح أخصائية التغذية كورين توين أن تناول الأطعمة الكاملة مثل الخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة والبقوليات والمكسرات والبذور يوفر عناصر غذائية مهمة، من مضادات الأكسدة والألياف والدهون الصحية، تساعد في دعم استجابة الجسم الطبيعية للالتهاب. وتوصي بتناول نحو 30 غراماً من الألياف يومياً.

كما تشير إلى أن أحماض أوميغا 3 الموجودة في أطعمة مثل الجوز وبذور الكتان قد تساعد في دعم تنظيم الاستجابة



العدد ٤٨١٠ بتاريخ ٢٠٢١/٧/٢٦

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة : توب ليفينسي تجارة أدوات الاثارة ش.م.م
المعنوان : محرق رقم 04 ملك وقف محمد - ديرة - الرقة - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص (أ د م) . رقم الرخصة : 1376054
رقم القيد بالسجل التجاري : 2343894 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/7/16 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2026/7/16 وعلى من لديه أي اعتراض أو طلب الاعتراض التقدّم إلى المضي العرن أي ان مراجعة الحسابات ش.م.م .
المعنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش.م.م. بروسيدج هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الحكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

الدولة
الإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٨١٠ بتاريخ ٢٠٢٦/٧/٢١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي: أن بي أن لمرامحة الإصبات ش.م.م.
العنوان: مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش.م.م. -
بورسعيد - هاتف: فاكس:

بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور
أغلاء تصفية قويد برلينسي لتجارة أدوات الأمانة ش.م.م. وذلك
بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2026/7/20 والموافق لدى كاتب العدل
محاكم دبي بتاريخ 2026/7/16 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة
التقدم إلى المصفي العين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أغلاء،
مصلحياً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من
تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

70197

العدد ١٤٨١٠ بتاريخ ٢٠٢٦/٧/٢١

اعلان رقمي لحكم بمثابة الحضورى بالنشر

١١٨٩/٢٠٢٦/١٦ تجارى جزنى

تفاصيل الاعلان بتالنشر

إلى : ١ - اربتك للخدمات الهندسية ذ.م.م

مجهول محل الإقامة

بما ان : باور للتوظيف ذ.م.م

قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانكم بالحكم الصادر

بتاريخ: ٢٠٢٦/٧/١٤ بمثابة الحضورى للإطلاع على تفاصيل

الحكم لابد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية

والنكية .

رئيس القسم

 

الإمارات العربية المتحدة

محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية

العدد ١٤٨١٠ بتاريخ ٢٠٢٦/٧/٢١

مذكرة إعلان حكم النضر

صادرة من محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية

في الدعوى رقم 10282232AT/2025/0000198 عتري
إلى : **الحكومة** / رياض مصطفى عوض النحوي : **المخوان : 10282232**

نحيطكم علماً بأنه بتاريخ 2025/4/23 قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى المذكورة بالرقم أعلاه لصالح : **مؤسسة فخرات عجمان (عفا) باتالي** : حكمت المحكمة : **أولاً : بإتمام الدعي عليك بأن يؤدي للمؤسسة الدعية مبلغ وقدره (943.829) درهم** تسعةمائة وثلاثة وأربعين ألفاً وثمانمائة وتسعة وعشرون درهماً - وبالفائدة القانونية بواقع 5% من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام - ثانياً: وإلزام الدعي عليه أن يسدد مبلغ وقدره (48000) درهماً وثمانية وأربعون ألفاً درهم تعويضاً للمؤسسة الدعية على نحو ما ورد بأسباب الحكم وإلزامته بالرسوم والمصاريف وخمسماية درهم مقابل أعلى المحاماة .

حكماً قابلاً للتلاشتكاف خلال الةدة القانونية اعتباراً من اليوم التالي لنشره .

الدعوة المدنية



المملكة العربية
السعودية
Ministry of Justice
Kingdom of Saudi Arabia

محاكم دبي

التسويات القضائية



محكمة دبي
DUBAI COURTS

[70197]
العدد ١٤٨١٠ بتاريخ ٢٠٣٦/٧/٢١

إعلان بالنشر

تفصيل نزاع تجاري - صغير

تفاصيل الإعلان بالنشر

إلى المتنازعة ضد : - سي اس ايه للخدمات الفنية ذ.م.ح - مجهول محل الإقامة
بمان التنازع : عبدالوهاب خان مشاورات التجارة المسجلة
قدرة أقيم الدعاوى وموضوعها مخالفات المدعى عليها بما لا تزيد للمدعية مبلغ وقدره
(٣٠٥,٤٧٠,٣٤) درهم ثلاثمائة وخمسة وأربعمائة وسبعون درهماً واربعة وثلاثون
فلس وفائدة القانونية بواقع ٩ % من تاريخ رفع الدعاوى وحتى تمام البسداد.
وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٣٦/٧/٢٧ الساعة ٩,٠٠٠ صباحاً بى قاعة
التقاضي عن بعد لذا فأنت مكلف بالحضور أو بتمثيلك قانونياً وعليك بتقديم ما
لديك من مذكرات أو مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم


إشعار تصفية
العدد ١٤٨١٠ بتاريخ ٢٠٢٦/٧/٢١
 شركة / M S K ELECTRONICS FZCO - منطقة حرة (رخصة رقم 05410) -
 والكتلة ٥٠ مدينة دبي المنطقة الحرة لطار دبي ص ب ، دبي ، دولة الإمارات العربية المتحدة
 والمقرضة لدى سلطة المنطقة الحرة لطار دبي ، ترغب هذه الشركة المذكورة في إعلان
 فراقها للكتلة والذي تم إتخاذ بواسطة مجلس الإدارة في إجتماعه الذي عقد بتاريخ 17 JULY
 2026 وفقاً لذلك ، تهيب الشركة إلى طرف معني بالأمور ولديه أي مطالبات في مواجهتها عليه
 تقديم هذه المطالبات خلال 45 يوماً من تاريخ هذا الإعلان عن طريق البريد المسجل أو
 الاتصال ب :
 السيد / M S K ELECTRONICS FZCO
 ص.ب - دبي - دولة الإمارات العربية المتحدة
 هاتف رقم : 971505714250
 البريد الإلكتروني : haithammaddafa@gmail.com
 حيث يتم النظر في المطالبات التي ترد بعد انتهاء فترة الإشعار والحددة بـ 45 يوماً.

الفرجة

إعلان بالشر

تبليغ صادر عن لجنة الخبرة

العدد ٢٠٢٦/٧/٢١ بتاريخ

الدعوى 2026/784 نزاع تعيين خبرة تجاري

التي انضمتهم ضد المصطفى والملائكة والاربعاء: ١- من ولد وديع مخلطة حود ج.د - ٢- لايف - ٣- مكرين لماردة السويديش ج.د - ٣- ام ام بي ج.د - ٤- م.م

مكتمل بموجبه بأنه تم توكيلنا بمهمة الخبرة في الدعوى 2026/784 نزاع تعيين خبرة تجاري - محكمة

التي انضمتها للامانة ضدكم من قبل المختارة فيل ديميكو.

ندعوكم بمستكم طرقة في معرفة الشئار اهلها في الدعوى المذكورة ومطابقكم مع الامانة والتمسككم على الامانة ضدكم

والتمسكم من اللجنة لسلامة مستكم من الامانة والتمسكم من الامانة والتمسكم من الامانة والتمسكم من الامانة

الاوراق المذكورة من اجل سلامة الاعضاء منهم أي من النزاع نشر على الانترنت من اجل الامانة من اجل الامانة من اجل الامانة

التمسكم بضرورة اعلان سلامة الاعضاء منهم أي من النزاع نشر على الانترنت من اجل الامانة من اجل الامانة من اجل الامانة

من اجل الامانة والتمسكم من الامانة والتمسكم من الامانة والتمسكم من الامانة والتمسكم من الامانة

عنا بان يكون طرقة طرقة في معرفة الشئار اهلها في الدعوى المذكورة ومطابقكم مع الامانة والتمسككم على الامانة ضدكم

www.masters.ac

مطابقكم بامانة مستكم طرقة في معرفة الشئار اهلها في الدعوى المذكورة ومطابقكم مع الامانة والتمسككم على الامانة ضدكم

المرافق: مكتم رقم 4001 - مني فندق ابيس اهلها في الدعوى المذكورة ومطابقكم مع الامانة والتمسككم على الامانة ضدكم

١١٩١ - 7191 - رقم مكاني

0097142221148- 0097142233355 - رقم ارضي

expertbassam@masters.ac - البريد الالكتروني

3095695348 -

عن لجنة الخبرة التندبة

الخيبري الباشي - ب.بسم عول



مجلس الدولة
Ministry of Justice
STATE OF DUBAI

حكومة دبي

محاكم دبي



محاكم دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٤٨١٠ بتاريخ ٢٠٢٦/٧/٢١

إعلان بالنشر

إمارة دبي - دائرة محاكم دبي

محكمة الأحوال الشخصية

اعلان تغيير اسم

تقدم إلينا/ زيد علي خديم عبدالله المعمرى - إمارتي
الجنسية - إلى محكمة الأحوال الشخصية بطلب تغيير اسمه
من (زيد علي خديم عبدالله المعمرى) إلى (زايد علي خديم
عبدالله المعمرى) وعلى من لديه اعتراض ان يتقدم به الى
المحكمة المذكورة خلال شهر من تاريخ نشر هذا الاعلان.

قسم خدمات الاحوال الشخصية

إعلان لحضور اجتماع اللجنة الحاسوبية

العدد ١٤٨١٠ بتاريخ ٢٠٢٦/٧/٢١

الدعوى 2026/2255 تجاري جزئي

يعلن الخبير الحسابي /راشد احمد الشيخ مبارك، التذلل بـ الدعوى المذكورة اعلاه بموجب الحكم الصادر عن عدالة عين محكمة الموافرة بتاريخ: 2026/7/13 المرفوعة من المدعي /اتش و آيس للوساطة العقارية ش.م.خ. ضد المدعى عليه /مكاسب للاستثمارات العقارية اس بي فيف كينسد وعليه يعلن الخبير الرقمي المدعى عليه /مكاسب للاستثمارات العقارية اس بي فيف كينسد ومن اجله يفتتح لمختبر اجتماع الخبراء الحاسوبية يوم الثلاثاء الموافق: 2026/7/28/09 الساعة 03:00 مساءً عبر تطبيق زوم على الرابط:

<https://us06web.zoom.us/j/4669944016?pwd=UJZVMzU1VWpjdUk0bDk0bzWGpwNFlfZjZkdz09>

أو الحضور بمقر مكتبنا القانوني بعد يتمتعة دور العتد ثرابو قبل بيل شارع الاتحاد بين وزارة العمل والعمال الفلاني مقابل محطة مترو القيادة بناية الشيخ راشد بن خليفة الحكوم الدور الاول - مكتب ل18 وبر 119 وأحضار كافة الوثائق والمستندات التي تؤيد موقفكم في الدعوى حتى نستطيع ان نأخذ أهملة المكالمة لنا وفقا للتقاعد والاصول وبج الوقت المحدد للاستفسار الاتصال على الرقم ف: 042686888 - هاتف متحرك: 0543092666

الخبير الحسابي /راشد احمد الشيخ مبارك



الوزارة
Ministry of Justice
State of Kuwait



محكمة دبي
DUBAI COURTS

محاكم دبي الابتدائية

70392

العدد ٤٨١٠ بتاريخ ٢٠٢٣/٧/٢١

اعلان رقمي للتكليف بالوفاة بالنشر

في التفتيز رقم ٩٤١٠/٢٠٢٣/٢٣ تنفيذ محرر كاتب عدل

المطروقة : دائرة التنفيذ الرابعة شرق رقم ٣٨٩

موضوع التفتيز : تنفيذ اقرار مديوني

طالب التفتيز : كايي بي.د.م.

عنوانه : الامارات - امارة دبي - مرمي - شارع الشيخ زايد - مبنى اميرك بارس ١ -

٥٠١٢٨٠٩٧

المطلوب اعلانه : - شاهيل منسوري شيبير احمد - سقته ، مقفله ، مقفله

موضوع الاعلان : اداء عليه الديون التفتيزية المذكورة اعلاه والالتزام بتنفيذ ما ورد بالسند

التفتيزي وسداد المبلغ المتخذ به وقرره (٥٣٣٠) درهم الى طالب التفتيز او خزينة المحكمة ،

باضافة الى سداد الرسوم المقررة واذل خلال ١٢ ايام من تاريخ نشر الاعلان والا فلا حكم

التفتيز يستند الاجراءات القانونية بحقه.

لسداد المبلغ به يتم ايداعه او تحويله الى مبالغ الى الحساب التالي الخاص بصف التفتيز المثلل

AE:180260751208000259156

DC-VAC-ACCOUNT : 227-2026-941-000259156

Emirates NBD - بنك الامارات بي الوطني

الف



حكومة دبي
Government of Dubai

محاكم دبي

محاكم الابتدائية



محكمة دبي
DUBAI COURTS

العدد ٤٨١٠ بتاريخ ٢٠٢٣/٧/٢١

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

في التفتيز رقم ٩٢٥/٢٠٢٣/٢٧٧ تنفيذ محرر كاتب عدل

المشورة: ١، دائرة التفتيز الرابعة رقم ٣٨٩

موضوع التفتيز: تنفيذ اقرار مدنيوني.

الطلب: التفتيز: كايي ش.د.م.

عنوانه الامارات: اماره دبي - شارع ابراهيم بن يونس برك ١ - ٩٢٧ - ١٢٨٠٠٥٠

الخطوط الامارات: ١ - فايديا خان شارع داي خان - صفة - متحف صمد

الاعلان: اذ افاد القاضي التفتيزي ان التفتيزي المذكورة والزامه التفتيزي ما ورد بالسند، التفتيزي وسداد التفتيزي له وبقره (٢١٠٤٠٠) درهم في طلب التفتيزي و ا خزينة المحاكم، بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ٧ ايام من تاريخ نشر الاعلان والافان محكمة التفتيزي ستخذ الاجراءات القانونية بحسبكم.

لسداد االانقذ به يتم ايداع او تحويل اي مبالغ الي الحساب التالي الخاص بمكتب التفتيزي المثل

AE8046260751208000257871

DC-VAC-ACCOUNT : 227-2026-935-000257871

Emirates NBD - بنك الامارات دبي الوطني

رئيس الشعبة

[illegible][illegible][illegible][illegible]

محاكم دبي
Dubai Courts

العدد ١٤٨١٠ بتاريخ ٢٠٢١/٧/٢٠

إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيد ٢٠٢١/٧/٢٠ ٣٧٣٩

المشروط، في إطار التنفيد الحامية عشر رقم ٢٩٩

مؤرخه التنفيد: تنفيد الحكم الصادر في الدعوى رقم ٣٧٤٠/٢٠٢١ لجراي جنزاني، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٣.٣٣٤.٨١٠) درهم شامل للرسوم والصاريف وفضلا لتنفيذ الاجراءات المرفوعة امامه.

طالب التنفيد: سبريج كوتز

عنوانه الامارات - اماره دبي - منطقة القديس التجارتي - دبي - شارع البرج - ميم 01٤ - ١٤

٢٠٢١/٧/٢٠

المطلوب (إعلان): كيو ايه سي لخدمات البناء ش.م.ذ - منفعة، صفه ضمه

مؤرخه الاعلان: قد اقيم عقد التنفيد الدعوي التنفيدية المذكوره اعلان والزامهم بتنفيذ ما واد بالسند التنفدي

وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٣.٣٣٤.٨١٠) درهم الى طالب التنفيد و اخذتني المحكمه: بالاضافه الى سداد التنفدي

الخبره المذكور للاخلال في ايام من تاريخ نشر الاعلان و الى ان محكمه التنفيد تستنشد الاجراءات القانونية بحسبهم.

لسداد المبلغ المنفذ به وقدره اموالهم و تحويل اموالهم الى محكمه التنفيد لصالح طالب التنفيد الاعلان

AE640260751208002609095
DCL-VAC-ACCOUNT : 207-2026-3739-000260995

Emirates NBD

بند الامارات دبي الوطني

رئيس الشعبة

 مجلس الدولة الوزارة القانونية	محكمة دبي التسويات الدولية	 DUBAI COURTS
70392	العقد ١٤٨١٠ بتاريخ ٢٠٢٦/٧/٢١ اعلان النشر في المنازعة رقم: ٢٠٢٦/٥١٠/١٩٨٧ نزاع مدني - صغير	

[illegible]



وزارة العدل
Ministry of Justice
State of Kuwait

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



دبي
DUBAI COURTS

العدد ٤٨١٠ بتاريخ ٢٠٢٣/٧/٢١

اعلان رقمي لحكم بمثامنة الحضور بالئشر

في الدعوى رقم: ٢٠/٢٠٢٥/٨٤٠ تجاري كلي

70392

المختومة في الدائرة الكلية التجارية الاولى رقم ٢٣

موضوع الدعوى: الزام اهل عليهم بان يتضامنا في سداد (٣.٧٦٢.٠٠٠) درهم المدعيه

والضامه القانونيه ٩/٩ من تاريخ الاستحقاق الى ١٥/٠٢-٢٠٢٤ حتى السداد بالتخلاف تعويض

مادي واذي (١٠٠٠٠) درهم عن الاضرار المادية والعنونه والزامهم بالرسوم والحسرواات

المضي، الجواب لتجاره ش.د.م.

عنوانه: الامارات - اماره دبي - النشئة الاولى - شارع امارات هيلز - شارع ١٢ ن - بناية

جافيزينس بلوم الاداري - الطابق ٢/٠٢-٤/٠٤ - ٩١٨٠-٥٦١٨

الخطوب: اعلانه - ١- ا ر بي دي جينيرال تريتيدنس ش.د.م - منطقة حرة - سقته - مدعي

عليه

موضوع الاعلان : قررت محاكم دبي الابتدائية لا حكم بالحكم الصادر بتاريخ: ٢٠٢٣/٥/٢١

عنوانه: الحضورى لإطلاعه عن تفاصيل الحكم كلا من استخدام خدمات محاكم دبي

الالكترونية والديكية .

رئيس القسم

 **الإمارات العربية المتحدة**
محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية

العدد ١٤٨١٠ بتاريخ ٢٠٢١/٧/٢٠

إعلان في القضية التنفيذية بالنشر

إخطار دفع في القضية رقم 0003734 /2026 AJCEXCIVCS

إلى المحكوم عليه ، عيلة حواتي
حيث انه قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي
مقتضى ضوابط عبدالكريم شرقة ، الجنسية السورية - في القضية المشار اليها أعلاه وبما
أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب للتنفيذ الجبري للحكم ودفع الرسم المحدد لذلك
، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالاتي : المجموع التلي شامل الرسوم والمصاريف :
35611.0
لذلك أتت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام
من تاريخ إعلانك / إعلانك بهذا الإخطار. وبإ حاله تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة
ستتخذ بمحك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة عجمان الاتحادية
محكمة التنفيذ المدنية

إعلاناتكم في
الغد
يرجى الاتصال على
هاتف: 024488300 - فاكس: 024489891
email: advt@alfajrnews.ae

منوعات

الفن

27

يجيد الممثل اللبناني فادي أبي سمرا، كل الأدوار، ويملك تجربة فنية واسعة تشكل السينما والتلفزيون والمسرح، كما يُعتبر من بين الممثلين الأكثر طلباً. أبي سمرا، تولى تدريب ملكة جمال لبنان السابقة ياسميناً زيتون، التي ظهرت معه في مسلسل «خمس أرواح» إلى جانب قصي خولي وكاريس بشار، ويقول في حوار مع «الراي» إنه يتوقع لها مستقبلاً باهراً، خصوصاً أنها أبدت شغفاً كبيراً بالتمثيل واحساساً عالياً في الأداء. كما يرى أن «كل شخص يتقن عمله جيداً، أياً كان هذا العمل، هو فنان»، مؤمناً بأن الإنسان يجب أن يقوم بما يتقنه، «أما الذي لا يملك القدرة عليه، فلا ينبغي أن يدعي معرفته».



لا يمكن أن أقدم تنازلات عندما يتعلق الأمر بالشروط الفنية

فادي أبي سمرا: الفنان هو الذي يتقن ما يقوم به، ويؤديه بشغف وحب



• توليت تدريب ملكة جمال لبنان السابقة ياسميناً زيتون، فهل تتوقع أن تصبح نجمة في المستقبل وكيف وجدها كممثلة؟
– ياسميناً كانت تملك أولاً رغبة كبيرة جداً وشغفاً واضحاً، كما كانت محبة للعمل وتمتلك قدرات جيدة أيضاً، ولقد قمت بتدريبيها لفترة وكانت متجاوبة للغاية، وتتمتع بإحساس عال. وفي تجربتها الأولى في مسلسل «خمس أرواح» ظهرت بصورة جيدة، وكانت صادقة في أدائها، ولم تخف من الكاميرا، بل كانت جريئة. لذلك، أرى أنها قدمت بداية جيدة ومشجعة، خصوصاً أنها تملك الإصرار والشغف والموهبة.
• وهل تتوقع أن تصبح نجمة في المستقبل؟
– أتوقع أن تتطور كثيراً في المرحلة المقبلة، وأتحدث هنا انطلاقاً من الفترة التي قمت بتدريبيها فيها، ومن خلال النتائج التي رأيتهَا مع تراكم العمل والتدريب. أعتقد أنها ستحقق نتائج جيدة مستقبلاً.
أما مسألة النجومية، فتبقى مرتبطة بالجمهور وبنظرة الناس، لكنني أرى أمامها مستقبلاً واعداً وتطوراً مهماً.
• ما مشاريعك للمرحلة المقبلة؟
– انتهيت أخيراً من تصوير آخر أعمالِي في تركيا التي أمضيت فيها أكثر من أربعة أشهر، وحالياً أعيش فترة صيفية مخصصة للراحة مع العائلة، وليس لدي مشاريع مؤكدة بعد، بل يجب أن ننتظر الشهرين أو الثلاثة المقبلة لنرى ما هي المشاريع المطروحة.
في المقابل، تراودني فكرة تقديم عمل مسرحي جديد مع عصام بوخالد، ولكن الأفكار لا تزال عامة وفي طور التجميع والعمل عليها، ولم نحسم شيئاً بشكل نهائي ومن الممكن أن تتبلور الأمور مع نهاية الصيف تقريبا.

التي يمكن مناقشتها، سواء في القصة أو التمثيل أو الإخراج أو غير ذلك، لكنني لا أعتقد أن «السوشيال ميديا، وحدها هي التي ساهمت بنجاح «خمس أرواح» بل إن بعض العناصر الموجودة فيه هي التي دفعت الناس إلى تداول مواضيع معينة مرتبطة به، وهذا أفاده كثيراً. وفي الوقت نفسه، استفادت «السوشيال ميديا» أيضاً من هذا التفاعل. بمعنى، أن الطرفين استفادا من بعضهما بعضاً؛ فالذين روجوا للعمل عبر المنصات الرقمية حصلوا على مشاهدة وانتشار، والعمل بدوره استفاد من كثافة حضوره على وسائل التواصل.
• تعمل في المسرح والسينما والتلفزيون، كما أنك أخرجت أعمالاً وأقمت ورش تدريب في التمثيل. فهل يمكن القول إن الفنان الحقيقي هو الذي يتقن العمل في أكثر من مجال؟
– برأيي، كل شخص يتقن عمله جيداً، أياً كان هذا العمل، هو فنان. الفنان من وجهة نظري، هو الذي يتقن ما يقوم به، ويؤديه بشغف وحب، ويعبر عنه بصديق ويصل إلى الناس من خلاله. هناك أشخاص قد لا يمتلكون موهبة التمثيل، لكن لديهم موهبة العمل، كالكتابة في الإخراج. أما أنا، فأعتبر نفسي أولاً ممثلاً، لكن لدي أيضاً تجارب في الإخراج المسرحي والكتابة، وبحكم دراستي للمسرح واحتكاكي بعدد كبير من الأساتذة الكبار وخبرتي في المسرح والتمثيل، أصبحت لدي قدرة معينة على تدريب الأشخاص الفنونيين للتمثيل، ولقد لاحظت أن الأشخاص الذين تدربوا معي يحققون نتائج جيدة، ولذلك أقوم من وقت إلى آخر بتنظيم ورش عمل أو تدريب بعض الأشخاص. لكنني في النهاية أؤمن بأن الإنسان يجب أن يقوم بما يتقنه، أما الذي لا يملك القدرة عليه، فلا ينبغي أن يدعي معرفته.

الأمر صحيح إلى حد كبير.
• هل توافق بأن الدراما أصبحت ترتبط بالترند، بمعنى أن الأعمال التي تحظى بالانتشار على وسائل التواصل الاجتماعي هي التي تُشاهد أكثر، وليس بالضرورة الأعمال الأعلى قيمة؟
– هناك أمر ألاحظه كثيراً، وهو أن الدراما نفسها باتت تتأثر ب«الترند». بمعنى، أن هناك مشاهد أو تعابير تُصاغ داخل الأعمال وكان القائمين عليها يفكرون مسبقاً بأنها ستصبح مادة راجحة على وسائل التواصل الاجتماعي، وبالتالي تساهم في نجاح العمل. لكنني شخصياً أرى أن هذه أمور مصطنعة وخارجة عن جوهر الدراما. لكن في الوقت نفسه، أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي اليوم أدوات مهمة جداً للانتشار وتحقيق الوصول إلى الجمهور، ولذلك بات حضورها أمراً واقعاً. ومع ذلك، أفضل أن يبقى العمل الدرامي ضمن إطاره الدرامي، وألا يبنى أساساً على فكرة تحقيق الانتشار عبر «السوشيال ميديا»، بل أن نستخدم هذه المنصات للترويج للعمل بعد إنجازه.
• لكن يبدو أن هذه الخطة ناجحة. فمثلاً مسلسل «خمس أرواح» الذي شاركت فيه استفاد كثيراً من «الترند»؟
– نعم، «الترندات» تظهر باستمرار، وهناك كثير من الأمور التي تحقق انتشاراً واسعاً وتصبح ناجحة، ثم يبدأ الآخرون بتقليدها. وهذا أمر موجود بطبيعة الحال. أما بالنسبة إلى «خمس أرواح»، فإن الذين كتبوا منشورات أو تحدثوا عنه، ساهموا في توسيع انتشاره بين الجمهور، وأثاروا فضول من لم يشاهده لكي يتابعه. وأرى أن هذا أمر طبيعي ومطلوب في الدراما. فكلما تم الترويج للعمل بشكل أكبر، زادت فرص الناس في مشاهدته. وبخمس أرواح، كان من السلسلات التي حظيت فعلاً بانتشار واسع على وسائل التواصل الاجتماعي.

• لكن ألا ترى أن كان هناك شيئاً من المبالغة في منشورات وفيديوهات «السوشيال ميديا» الخاصة بالسلسلة حيث شعر البعض بأنها هي التي صنعت نجاحه، وهل في هذا الكلام ظلم له؟
– بحسب المقصود بالمبالغة. أما إذا كان المقصود أن «السوشيال ميديا» وحدها هي التي صنعت نجاح العمل، فلا أوافق على ذلك. لا يوجد عمل خال من الملاحظات أو من النقاط

مهنتي وأحب أن أقدم شيئاً يحبه الناس ويشعرون بأنه مختلف.
• لكن يبدو واضحاً جداً أن الممثلين عموماً كانوا في السابق أكثر صرامة في شروطهم، أما اليوم فأصبحوا أقل تشدداً. هل توافق على ذلك؟
– نعم، إلى حد ما. فنحن نعيش ظروفاً صعبة في البلد، كما أن شروط الإنتاج ليست متوافرة دائماً. وهناك حالة من القلق تجعل شركات الإنتاج تتردد أحياناً في تنفيذ الأعمال أو المضي فيها. وقلة الأعمال تؤدي بطبيعة الحال إلى انخفاض فرص العمل، وهذا يؤثر قلق الممثلين، ويدفع بعضهم إلى تقديم تنازلات، لأن الممثل يريد أن يعمل ويستمر ويطور نفسه. ومن هنا، فإن الظروف العامة، سواء كانت ظروف البلد أو الوضع الأمني أو ظروف الإنتاج، هي التي تؤدي إلى ما أشرت إليه. مثلاً، في رمضان الماضي، كان من المفترض أن يكون عدد الأعمال أكبر مما شاهدناه، لكن الظروف لم تسمح بذلك. ورأس المال جبان كما يقال، وعندما يكون الوضع غير مستقر، يضطر المستثمرون إلى التوقف خوفاً من الخسائر. لذلك، فإن عملنا يتأثر كثيراً بالوضع الأمني، وهذا

• يقال إن كثرة الظهور ليست جيدة للممثل، وفي رمضان الماضي لم يكن لدي أي عمل، وقد خصصت تلك الفترة للمسرح وسافرت إلى فرنسا وقدمت عرضاً مسرحياً وقمت بجولة فنية. لذلك، كانت السنة الماضية سنة مسرح بالنسبة إليّ. أما هذه السنة، فقد ظهرت في عملين على الشاشة، إذ كان لدي مسلسل في رمضان، ثم شاركت في مسلسل مقتبس عن الدراما التركية. أنا موجود، ولكن ليس بشكل كثيف جداً، وأحاول أن أكون حاضراً دائماً في المناسبات، خصوصاً في شهر رمضان. في النهاية، أنا ممثل وهذه مهنتي، وطالما لدي مسلسلات وعروض أعمل عليها، فأنا أمارس مهنتي، وعندما تأتي فترة راحة أرتاح. من الجيد أن يبقى الإنسان حاضراً ويعمل، وأن يستمر الناس في مشاهدته.

• ومتى يمكن أن تقدم كممثل تنازلات بسبب الظروف الصعبة؟
– لا يمكن أن أقدم تنازلات عندما يتعلق الأمر بالشروط الفنية. فإذا شعرت بأن الدور لا قيمة له أو أن العمل ضعيف، فإنني أرفضه. أما في ما يتعلق ببقية الأمور فلا مشكلة، فهذه مهنتنا في النهاية. والأمر الأساسي الذي لا أتنازل عنه هو طبيعة الدور، وأن تكون له مساحة حقيقية، وأن أكون قادراً على تقديم شيء جديد من خلاله في السلسلة. لكن إذا شعرت بأنني مجرد «تكملة عدد»، فأفضل عندها ألا أعمل، لأنني أحب



ميرنا جميل: «الكراش» يتناول قضية

الفوارق الاجتماعية وتأثيرها على العلاقات



عبرت الفنانة المصرية ميرنا جميل، عن سعادتها بتكرار التعاون مع الفنان أحمد داود، في فيلم «الكراش»، الذي انطلق عرضه في دور السينما مؤخراً، ضمن أفلام الموسم السينمائي الصيفي.
وأوضحت جميل، أن تعاونها الأسبق مع أحمد داود من خلال مسلسل «بابا وماما جيران»، الذي عرض في شهر رمضان الماضي، خلق بينهما مساحة تفاهم ظهرت للمشاهد على الشاشة.
وبالعودة إلى فيلم «الكراش»، فأشارت إلى أنه يتناول قضية الفوارق الاجتماعية وتأثيرها على العلاقات، في إطار رومانسي كوميدي بسيط، مبنية أنها تجسد من خلاله شخصية سيدة أعمال طموحة وناجحة، وقوية الشخصية، كما تعيش قصة حب مع محاسب بسيط، يجسد دوره الفنان أحمد داود.
وذكرت أن أجواء الكوميديا خلال الفيلم قائمة على الموقف، وهذا ما يجعل المشاهد يتفاعل مع الأحداث بشكل أكبر، ليجد نفسه في الكثير من المواقف اليومية التي يعيشها الأبطال.
لافتة إلى أن العمل يحمل رسالة مفادها أن المشاعر الإنسانية الحقيقية أقوى من أي فوارق مادية أو طبقية.
وألحت على أن «الكراش» ينتمي إلى أفلام الكوميديا الرومانسية، وهو من بطولة أحمد داود، ميرنا جميل، شيرين رضا، مريم الجندي وحسن أبو الروس، ومن إخراج محمود كريم.
ورداً على سؤال، حول نشاطها الحالي، كشفت جميل، عن انشغالها في تصوير فيلم جديد بعنوان «الساحل الشرير»، مع الفنانين علي ربيع، وأوس أوس وهالة فاخر، وهو من إخراج عمرو صلاح.

فيلم «الكراش» الذي انطلق عرضه في دور السينما مؤخراً، ضمن أفلام الموسم السينمائي الصيفي.



الفكر

طريقة فعّالة تساعد في الإقلاع عن التدخين



تمرين واحدة في الحد من الرغبة الشديدة في التدخين لمدة 30 دقيقة تقريبا بعد انتهائها. ووفقا للباحثين لا ينبغي أن تحل التمارين البدنية محل الأساليب المثبتة للإقلاع عن التدخين كالعلاج الدوائي والاستشارات المتخصصة، غير أنها يمكن أن تشكل إضافة بسيطة ومتاحة تساعد في تجاوز أصعب اللحظات خلال محاولات الإقلاع عن التدخين. ويعتبر التدخين من أخطر الأسباب التي تؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بسرطان الرئة والفم، وأمراض القلب والشرابيين، فضلا عن مخاطره على صحة الدماغ والجهاز العصبي بشكل عام.

أظهرت دراسة أجراها باحثون من جامعة أديلايد الأسترالية أن ممارسة النشاط البدني بانتظام تساعد في الإقلاع عن السجائر وتقليل الرغبة الشديدة في التدخين. أجرى الباحثون مراجعة لنتائج 59 دراسة تتعلق بالرياضة وتأثيرها إدمان السجائر، شملت أكثر من 9000 شخص، وقاموا بتقييم تأثير كل من التمارين الرياضية الفردية وبرامج التمارين الرياضية طويلة الأمد على الإقلاع عن التدخين، وعلى شدة الرغبة بتدخين السجائر، وعلى أعراض الانسحاب بعد ترك التدخين. وتبين أن الأشخاص الذين يمارسون النشاط البدني بانتظام كانت لديهم احتمالية الإقلاع التام عن التدخين أعلى بنسبة 15%، واحتمالية الامتناع عن التدخين لمدة سبعة أيام متتالية على الأقل أعلى بنسبة 21%، وعلاوة على ذلك، قلص المشاركون الذين يمارسون الرياضة معدل التدخين اليومي بمقدار سيجارتين، حتى أن جلسة

خمس عادات صباحية ضارة بالصحة

يوضح الطبيب البريطاني ديفيد واينشتاين أخصائي أمراض الباطنية، ما هي العادات الصباحية الشائعة التي تؤثر سلبا على الصحة.

- ووفقا له، هذه الأخطاء هي-
 - أكبر الأخطاء هو شرب القهوة فور الاستيقاظ. لأنه بعد ليلة من النوم، يحتاج الجسم في المقام الأول إلى الماء، والقهوة، بتأثيرها المدر للبول، قد تزيد من الجفاف وتسبب الصداع.
 - تناول عصائد الحبوب السريعة التحضير. لأنها عادة ما تكون غنية بالسكر وقليلة القيمة الغذائية.
 - تخطي وجبة الإفطار تماما، إذ يعتبر تخطي هذه الوجبة عادة ضارة جدا، لأنه قد يؤدي إلى جوع شديد وإفراط في تناول الطعام لاحقا.
 - تفقد الهاتف فور الاستيقاظ، لأن الشخص يرى سيل الأخبار والرسائل في الصباح الذي يزيد من مستوى التوتر، ما يؤثر سلبا على الصحة النفسية.
 - عدم ممارسة حتى نشاط بدني خفيف. وينصح بممارسة تمارين خفيفة أو المشي لتحسين الدورة الدموية قبل القيادة أو العمل على الكمبيوتر.

علماء يطورون ضمادات من كولاجين

سمك القد تسرّع التئام الجروح

أظهرت تجارب أجراها علماء معهد الكيمياء في جامعة لوباتشيفسكي الحكومية بمدينة نيجني نوفغورود الروسية فعالية ضمادات جروح مبتكرة مصنوعة من هيدروجيل قائم على كولاجين سمك القد. وأسهمت هذه المادة في تسريع التئام الحروق الحرارية لدى حيوانات المختبر. وأظهرت النتائج تعال في الأنسجة المتضررة بالكامل لدى جميع الفئران بعد 28 يوما من العلاج، مع عودة نمو الضاء في المناطق المصابة. ونُشرت نتائج الدراسة في مجلة Polymers. وأكد الباحثون أن الضمادات الجديدة تتفوق من حيث سرعة وجودة التئام الجروح على الضمادات التجارية المصنوعة من كولاجين الأنقار، المستخدمة حاليا في المؤسسات الطبية. وقالت رئيسة مختبر الأبحاث في البتروكييمياء بمعهد الكيمياء، الدكتوروة ليودميلا سيمينيتشيفا، إن كولاجين سمك القد أقرب في تركيبه إلى كولاجين الإنسان، ما يساعد على اندماجه بسهولة في أنسجة الجلد، ويسهم في وقف النزيف بسرعة أكبر، فضلا عن تمتعه بخصائص مضادة للبكتيريا والفطريات، الأمر الذي يسمح باستخدام الضمادات دون الحاجة إلى تعقيم مسبق، بما في ذلك في الظروف الميدانية.



المثلة الأمريكية تايانا تايلور خلال جلسة تصوير قبل حضورها عرض أزياء شاتيل النسائية ضمن أسبوع الموضة في باريس. «ا ف ب»

قرأت لك

الكمثرى



أثبتت التجارب التي أجراها العلماء أن العلاج بالروائح يمكن أن يصبح الطريقة الأكثر فعالية في تخفيف الوزن. وقسم الباحثون المتطوعين إلى مجموعتين وطلبوا من إحدى المجموعتين، الانتظار في غرفة عطرورها برائحة الكمثرى الطازجة قبل بضعة دقائق، وبعد مضي 15 دقيقة، نقلوهم مع افراد المجموعة الأخرى إلى غرفة ثانية فيها أطباق مختلفة من المواد الغذائية. وطلبوا من كل مشارك اختيار ثلاثة أطباق من المواد الغذائية المعروضة في الغرفة، وتبين من نتيجة الاختبار، أن رائحة الكمثرى لم تؤثر في اختيار الطبق الأساسي والفواكه، ولكنها أثرت جداً عند اختيار الطبق الثالث، حيث اختار 3 أفراد المجموعة الثانية المعجنات بالشوكولاتة، في حين أغلب افراد المجموعة الاولى التي وضعت في غرفة مشبعة برائحة الكمثرى، وأوضحت النتائج أن رائحة الفواكه، وبالذات الكمثرى، يمكن أن تلعب دوراً مهماً في اختيار المواد الغذائية.

سؤال وجواب

- يطلق أسم الكَحَال على - طبيب العيون
- من هو مخترع التلسكوب؟ - غاليليو
- من اول من رسم الحمامة كرمز للسلام؟ - بيكاسو
- من هو منشئ حدائق بابل المعلقة؟ - نبوخذ نصر
- كم يبلغ ارتفاع قمة افرست؟ - 29 ألف قدم
- إلى أي لغة تنتمي كلمة طباشير؟ - إلى اللغة التركية

هل تعلم؟

- الجاموس لا ينام لكنه فقط يغمض عينيه
- يستطيع الفأر أن يقطع باستانه انابيب الرصاص، وعوازل الاسلاك الكهربائية
- يتكون جسم الانسان من 20 بليون خلية، تموت منها في كل ثانية 50 مليون خلية في حين تولد 50 مليون خلية جديدة.
- منارة الاسكندرية في مصر من العجائب السبع قد اندثرت.
- يطلق (أرض الكتانة) على مصر. وقد اطلقه عمرو بن العاص لأنها محفولة بين صحراويين كما تحفظ الكتانة السهام.
- للحوت ثقب زوجية او فردية اعلى الرأس يتنفس بها ويتجه إلى سطح الماء، والثناظورة التي يطلقها من اعلى الرأس هي عبارة عن الزفير.
- عمان عاصمة الاردن.. كان يطلق عليها اسم فيلادلفيا في العهد الروماني
- سكر الخشب له نفس مميزات السكر العادي ، مع أنه ليس له نفس الطعم .
- عندما يتغفن البيض يصبح محتواه من الزلال الأبيض أكثر ميوعة.
- تسمع أثنى الجندب بقوائمه.
- يأكل الحززون أوراق الشجر عن طريق جرشها بواسطة اللسان، ويمكن أن تصل أسنان الحززون إلى 25.000 سن
- الفئران لا تستطيع التقبؤ.

قصة المرأة الكاذبة

كان هناك امرأة تستمتع دائما بالكذب.. نعم لا تستطيع أن تعيش إلا بالكذب وكأنه طعامها وشرابها فكانت تقول انها فقيرة وتتسول من الناس رغم ثرائها.. كانت تقول انها مريضة وتنتظر بالمرض ليعطف الناس عليها حتى خرجت عليهم يوما في كامل صحتها وقالت شفائي الله بفضل حليب عزة من يشربه يعطيه الله الشفاء بل الصحة الابدية انظروا لي يا لها من متعة ان تحس بذلك الشباب ينضج منك فهل الناس وجاء كل مويض ويأسا اليها يريد بعض حليب العنزة فقالت ابيعه لكم.. وبالفعل كانت تحلب العنزة امامهم وتبيعهم الحليب بسعرا عالي جدا واستمر الحال معها هكذا ومن يأتي ليقول ان الحليب لم يفعل له شيء تقول يجب ان تستمر اربعين يوما ،دارت الايام ولم يحس اي من المرضى بالتحسن المنتظر وفي نفس الوقت مرضت هي ايضا وبدا المرض ياكل في جسدها وشعر الجميع فجاء من يسألها لماذا لاتتناولين حليب عزرائلك الشافية العاقبة فكانت تقول انا لست مريضة بل اناحزينة فقط فابي مريض واريد السفر لرؤيته ..فاحس احدثهم برغبتها في الهرب فصرخ وقال انتها الكاذبة تريدين الهروب من كذبتك الشنعاء..حليب هذه العنزة لايفعل شيء وانت تظاهرت بغير ذلك لتكسبي من ورائنا الكثير فزوجتي تعرفك وتعرف كم انت كاذبة وان لم تردي لي نقودي سأقتلك وعنزتك هذه ..خافت المرأة وردت للرجل تقوده ليستك لسكت لكن الجميع بدأوا بمطابقتها باموالهم التي اخذتها كذبا وادعاهوكذا اضطرت المرأة لرد الاموال الي اصحابها وهي نادمة علي لخسارتها تلك الاموال مما زادها مرضا حتي اغلقت بابها عليها ولم تعد تخرج لبيع الحليب او حتي لشراء طلباتها فقامت إحدى جارتها لزيارتها والسؤال عليها ربما اصابها مكروه وبالفعل عندما فتحت الباب ودخلت وجدتها تنازع لحظاتها الاخيرة ولم ينفعها حليب عزرائتها وماتت تاركة ورائها اموالا كثيرة وضع حاكم البلدة يده عليها وحول دارها الي دار للايتام بني لها ملحقا واسعا ووضع الاموال رهن تصرف صفوة من افاضل المدينة حتي يعوض علي المرأة الكاذبة البخيلة ما لم تصرفه لوجه الله ربما رحم الله روحها وادخلها الجنة.

مساحة للتلوين

