

منوعات

الفكر

ص 22

«التعليم العالي» تعلن عن
تشكيل اللجنة الاستشارية
للتعليم العالي ومهارات المستقبل

ص 27

إيوان: أرفض الواقع
السلبى وأحاول تغييره
لأفضل



علاج الدماغ بالكهرباء ربما يقلل

خطر انتحار المصابين بالاكتئاب



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

الخلافا 1 يوليو 2025 م - العدد 14491

Tuesday 1 July 2025 - Issue No 14491

انخفاض منسوب المياه

يعرقل الملاحة في نهر الراين

قال متعاملون في أسواق السلع أمس إن موجة حر في غرب أوروبا أدت إلى انخفاض منسوب المياه في نهر الراين في ألمانيا مما أعاق الشحن ورفع تكاليفه على أصحاب البضائع بسبب الرسوم الإضافية مع عدم قدرة سفنهم على الملاحة في النهر بكامل حمولتها.

وقال المتعاملون إن انخفاض منسوب المياه حد من حركة الشحن في النهر الجنوبي دوسبورج وكولونيا بما في ذلك المنطقة الضيقة في كاوب.

وفي كاوب، لم تتمكن سفن الشحن من العبور إلا بنصف حمولتها وينحو 40 إلى 50 بالمئة من حمولتها في دوسبورج وكولونيا.

وتدفع المياه الضحلة مشغلي السفن إلى فرض رسوم إضافية على أسعار الشحن للتعويض عن عدم قدرة السفن على الملاحة والتحرك بكامل حمولتها، مما يزيد من الحاجة إلى سفن إضافية لنقل الشحنات ويزيد من التكاليف على أصحاب البضائع.

ونهر الراين طريق شحن مهم للسلع الأساسية مثل الحبوب والمعادن والخامات والفحم والمنتجات النفطية، بما في ذلك زيت التدفئة.

من المتوقع أن تشهد أجزاء من ألمانيا موجة حر شديد هذا الأسبوع، بما في ذلك منطقة الراين، وقد تصل درجات الحرارة إلى 40 درجة مئوية في كولونيا.

8 قتلى في حريق بمصنع أدوية

قالت السلطات الهندية الاثنين إن انفجاراً وحريقاً بمصنع للأدوية بولاية تيلانغانا بجنوب الهند، أودى بحياة ثمانية أشخاص على الأقل، وإصابة آخرين.

وانتشرت إدارة الإطفاء جثث 6 عاملين متحمة في منطقة صناعية على بعد 50 كيلومتراً من عاصمة الولاية حيدر أباد، حسبما قال مدير إدارة الإطفاء بالولاية جي في نارايانا راو لوكالة أسوشيتد برس.

وقال راوان شخصين آخرين توفيا متأثرين بالحروق التي لحقت بهما، وتم الإعلان عن وفاتهما في المستشفى، مضيفاً أنه يجري إزالة ركام وحدة الصناعات الدوائية في شركة سيشاني للبحث عن أي عاملين محاصرين.

اليوغا هي رياضة قديمة العهد تعود إلى آلاف

السنين، وتجمع بين ثلاثة عناصر: الجسد والعقل

والروح؛ لتحقيق الانسجام والتوازن. تشمل اليوغا

تمارين جسدية محددة (أسانا)، وتمارين التنفس

(براناياما)، بالإضافة إلى التأمل.

تُمارَس اليوغا اليوم على نطاق واسع في

عصرنا الحالي؛ لتحسين الصحة

الجسدية والنفسية، وتخفيف

التوتر، وتعزيز الاسترخاء.

وفي اليوم العالمي لليوغا، التقت

«سيدتي» اختصاصية علم النفس

فانيسا حداد، للاطلاع منها على مدى

تأثير اليوغا على الصحة النفسية.

فوائد ممارسة تمارين اليوغا على الصحة

النفسية لا تُقدَّر بثمن. ولعل أبرزها الآتي:

كيف تؤثر اليوغا على الصحة النفسية؟ اختصاصية علم النفس تُفدك

اختاري الوقت المناسب: خصصي 10 إلى 20 دقيقة يومياً لممارسة اليوغا، في وقت تشعرين فيه بالراحة والهدوء.

ركّزي على التنفس: لا تقلقي إن لم تكوني قادرة على أداء التمارين بدقة. التنفس الصحيح هو جوهر اليوغا. مارسي اليوغا بوعي وليس بتحدٍ: لا تقارني نفسك بأحد. كل جسد مختلف، وكل رحلة فريدة. استخدمي تطبيقات أو فيديوهات موثوقة: هناك منصات رائعة تساعدك على البدء بخطوات بسيطة وموجهة.

نصيحة اختصاصية في اليوم العالمي لليوغا
في هذا اليوم العالمي لليوغا، امنحي نفسك هدية: لحظة صمت، نفس عميق، وحركة وأعية. فينبِ ضغوط الحياة، وتقلبات المزاج، وتراكم المسؤوليات، تبقى اليوغا بوابتك للعودة: إلى ذاتك، إلى مركزك، إلى هدوئك العميق. تذكري أن العافية النفسية لا تعني غياب المشاكل؛ بل تعني وجود أدوات داخلية تساعدك على التعامل معها بمرونة وسلام. من دون أن تترك أثراً على صحتك. واليوغا هي من أهم تلك الأدوات. ابدئي اليوم، بخطوة صغيرة، ولكن اليوغا جزءاً من روتينك اليومي للعناية بذاتك.

تعزيز الوعي بالذات وتقديرها
اليوغا تتيح مساحة آمنة لـ: الاستماع إلى الجسد، ملاحظة المشاعر، وتقَبُّل الذات كما هي. مع الممارسة المنتظمة لليوغا، يبدأ الشخص في الشعور بارتباط أعمق مع نفسه؛ مما يعزز احترام الذات والثقة بالنفس. قد تهلك قراءة مساح اليامبو: اكتشفي ماهيته وفوائده الرائعة للاسترخاء وعلاج آلام الجسد

لماذا يجب أن تبدأي اليوغا اليوم؟
في اليوم العالمي لليوغا، خُذي لحظة لتفكر في احتياجتك النفسية. هل تشعرين بالقلق؟ هل ترغبين في تهدئة عقلك؟ هل تحتاجين إلى استراحة من الضغوط؟ اليوغا ليست فقط رياضة؛ بل رحلة داخلية نحو السلام والقبول. والأجمل من ذلك، أنه بإمكانك ممارستها من منزلك، من دون الحاجة إلى معدات معقدة.

نصائح لبدء ممارسة اليوغا
ابدئي ببساطة: أنت لا تحتاجين إلى أن تكوني مرنة أو خبيرة. هناك العديد من الدروس المخصصة للمبتدئين المتوفرة على يوتيوب.

الحد من القلق والتوتر
أثبتت العديد من الدراسات الحديثة، أن ممارسة اليوغا بانتظام تساعد في تقليل مستويات الكورتيزول، وهو هرمون التوتر. كما أن تادية تمارين التنفس العميق والتأمل، تساعد على تهدئة الجهاز العصبي السمباثي؛ مما يؤدي إلى انخفاض القلق، والشعور بالاسترخاء.

المساعدة في علاج الاكتئاب
اليوغا يمكن أن تكون داعماً مهماً في علاج الاكتئاب الخفيف إلى المتوسط. إن الحركات البسيطة والتنفس الواعي، تعزز إفراز هرمونات مثل السيروتونين والإندورفين؛ مما يساهم في تحسين المزاج والشعور بالراحة النفسية.

تعزيز التركيز والانتباه
ممارسة التأمل وتمارين التنفس، تساهم في تحسين مقدرة الدماغ على التركيز وتقوية الذاكرة والانتباه. وهذا الأمر له تأثير مباشر على الصحة النفسية؛ حيث يساعد في: تقليل التشَتُّت الذهني، وتخفيف أعراض اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه.

دواء للسكري يقلل

أيام الصداع النصفي

أفادت دراسة جديدة، استندت إلى تجربة سريرية، بأن دواء شائعاً لعلاج السكري نجح في خفض أيام الصداع النصفي الشهرية بأكثر من النصف. نجح الدواء في خفض ضغط سائل الدماغ وتقليل أيام الصداع بأكثر من النصف وعُرضت نتائج الدراسة اليوم في مؤتمر الأكاديمية الأوروبية لعلم الأعصاب لعام 2025 في هلسنكي حتى 24 يونيو -حزيران الحالي. وقال فريق البحث من جامعة نابولي: "إن دواء ليراجلوتايد ساهم في خفض أيام الصداع النصفي بأكثر من 50%. وتحسن الأداء اليومي للمرضى بشكل

ملحوظ، دون فقدان كبير للوزن. ويتوفر ليراجلوتايد بأسماء تجارية مثل "ساكسيندا وفيكثوزا"، وهو من نوعية أدوية السكري والتخفيف الجديدة، مثل أوزمبيك. ووفق "ساينس دايلي"، تفتح هذه النتائج آفاقاً جديدة لعلاج الصداع النصفي، فقد نجح الدواء في خفض ضغط سائل الدماغ، وأدى ذلك إلى خفض أيام الصداع النصفي الشهرية بأكثر من النصف.

تقتل حبیبها وتفصل

رأسه عن جسده

في واقعة صادمة أثارت جدلاً واسعاً، أقدمت نجمة أسترالية على قتل حبيبها وفصل رأسه عن جسده، في جريمة مروعة أحاطها الغموض بشأن الدوافع الحقيقية وراءها. ألقت الشرطة القبض على تاميكا سوين روز تشيسر وهي في حالة من "الذهول" بعد اتهامها بقطع رأس صديقها، الذي لا تزال السلطات تبحث عنه بيأس. ووجهت السلطات تهمة القتل لتاميكا البالغة من العمر 34 عاماً، وهي متسابقة سابقة في برنامج "الجميلة والذكي بأستراليا"، بعد يومين من العثور على بقايا صديقها غويلان ستوري، محروقة وممزقة على أرضية حمام شقة في بورت لينكولن، وفقاً لتقرير صحيفة "التلفراف". وتحركت الشرطة بعد تلقي بلاغ عن حريق صغير في المسكن يوم 17 يونيو -حزيران، بينما لا يزال الدافع وراء مقتلته المروع مجهولاً وكذلك رأسه أيضاً. بدوره، قال كبير رجال المباحث دارين فيلكي: إن "استعادة رأس جويلان لإعادتها إلى عائلته حتى يتمكنوا من الحصول على نتيجة سليمة، وإقامة جنازة ودفنه، هو جانب مهم جداً بالنسبة لنا".

رضيع ينجو بعد أيام

وحيداً بجوار جثة والدته

كشفت الشرطة في مدينة فينيكس بولاية أريزونا الأمريكية عن تفاصيل مؤلة لإنقاذ رضيع هزيل الجسد ظل وحيداً داخل شقة مغلقة عدة أيام عقب وفاة والدته بشكل مفاجئ، وذلك بعد تدخل سريع من الجيران الذين لاحظوا غياب الأم وعدم ظهورها منذ أيام رغم علمهم بولادتها مؤخراً.

وأظهرت مشاهد كاميرات الشرطة لحظة اقتحام رجال الأمن الشقة بعد تلقيهم طلباً لإجراء فحص سلامة من أحد الجيران، بحسب ما نقلته صحيفة "إنديبننت".

وظهر في التسجيلات ضابط يطل عبر نافذة مفتوحة لبيلع زملاءه قائلاً: "الرضيع هنا... إنه ما زال على قيد الحياة"، بينما بدت والددة الطفل ممددة بلا حراك على الأرض.

واضطر الضباط لكسر الباب الرئيسي والدخول بسرعة لإنقاذ الرضيع الذي وُصف بأنه "هزيل بشكل واضح" وكان ممدداً على سرير قريب.

وجرى تسليم الطفل فوراً لفريق الطوارئ التابع لإدارة الإطفاء، الذي نقله إلى المستشفى في حالة صحية حرجية، لكنه استجاب للعلاج الطارئ بشكل إيجابي. في سياق متصل، أكدت الشرطة أن الطفل تلقى رعاية طبية عاجلة، ويتوقع الأطباء أن يتعافى بالكامل بعد أيام من المعاناة، فيما تواصل الجهات المختصة التحقيق في ظروف وفاة الأم وأسبابها، مع تقديم إدارة رعاية الأطفال الدعم اللازم للفريق الطبي والأسرة.





منوعات

الفكر

22

لواكبة المتغيرات المتسارعة في سوق العمل العالمي

«التعليم العالي» تعلن عن تشكيل اللجنة الاستشارية للتعليم العالي ومهارات المستقبل

ومخرجات مؤسسات التعليم العالي وتقديم التوصيات اللازمة لتحسينها بما يتماشى مع مؤشرات التنافسية العالمية والاحتياجات الوطنية، ودعم المبادرات والتعاون المشترك بين مؤسسات التعليم العالي وتعزيز الشراكات مع القطاعين الحكومي والخاص لضمان توافق مخرجات التعليم العالي مع احتياجات سوق العمل. كما تتضمن مهام اللجنة دعم التنسيق بين مؤسسات التعليم العالي والمجالس البحثية والقطاعات الاقتصادية الرئيسية في الدولة، وتعزيز الحضور العالمي للدولة في قطاعي التعليم العالي والبحث العلمي من خلال تنظيم المؤتمرات والفعاليات العلمية، بالإضافة إلى تشكيل فرق فنية تخصصية تعمل على دعم تنفيذ المبادرات والشاريع المشتركة في مختلف القطاعات. وتأتي هذه الخطوة ضمن مبادرات الوزارة الرامية إلى رفع تنافسية قطاع التعليم العالي الوطني، وتعزيز حضوره الإقليمي والدولي، وضمان مواءمته مع مستهدفات الدولة الاستراتيجية، وفي مقدمتها بناء اقتصاد المعرفة، وتطوير الكفاءات الوطنية، وتمكين رأس المال البشري.

والصحة، والسياحة، والاستثمار وممثلين عن المجالس البحثية، بما يعكس التكامل بين منظومة التعليم العالي ومتطلبات التنمية الوطنية. وتم خلال الاجتماع الأول للجنة والذي عقد في مقر وزارة الموارد البشرية والتوطين استعراض واقع قطاع التعليم العالي في الدولة ودور اللجنة في تطوير القطاع وربطه بالتعليم العام ومتطلبات سوق العمل، وتعزيز تنافسيته العالمية من تفعيل قنوات التعاون مع المؤسسات الدولية والتعاون بين الجامعات والقطاع الصناعي ضمن إطار التقييم المعتمد، والتصنيفات العالمية وخطط تحسين ترتيبها، وتم استعراض مؤشرات التعاون بين الجامعات والقطاع الصناعي ضمن إطار التقييم المعتمد، بالإضافة إلى إطلاق مبادرة تجريبية لاستخدام الذكاء الاصطناعي في مؤسسات التعليم العالي، وتشكيل مجموعات عمل متخصصة لمتابعة تنفيذ المبادرات والتوصيات الصادرة عن اللجنة. وتشمل مهام اللجنة الاستشارية للتعليم العالي ومهارات المستقبل اقتراح خطط تطوير التعليم العالي ومواءمتها مع خطط تطوير التعليم العام لدعم تنفيذ التوجهات الوطنية ذات الأولوية، ومراجعة نتائج أداء

وتعزيز جاهزيتهم للمساهمة في بناء اقتصاد تنافسي قائم على المعرفة. وقال معالي الدكتور العور: "نؤمن في وزارة التعليم العالي والبحث العلمي بأن بناء منظومة تعليم عال ناجحة ومستدامة تتطلب تعزيز التعاون مع القطاعات الاقتصادية، والمعاهد البحثية، والمؤسسات الوطنية. ويجسد إطلاق هذه اللجنة رؤية الدولة في أن تكون منظومتنا التعليمية مفتوحة على التغيير، وقابلة للتطوير، وجاهزة لتزويد الطلبة بالمهارات والقدرات التي تؤهلهم لقيادة مسارات التنمية المستدامة." وأضاف معالي الدكتور عبدالرحمن العور: "نواصل العمل مع شركائنا في القطاعين الحكومي والخاص لإعادة تصميم منظومة التعليم العالي، وجعلها أكثر استباقية ومرنة، وأكثر ارتباطاً بالاحتياجات الاقتصادية والتقنية والاجتماعية، لضمان أن يحمل خريجوا المنظومة مؤهلات عالية الجودة، ومهارات تدعم طموحاتهم وتساهم بخدمة وطنهم." وتفصيلاً تضم اللجنة في عضويتها نخبة من القيادات الأكاديمية في مؤسسات التعليم العالي في الدولة، إلى جانب ممثلين عن المؤسسات الاقتصادية الكبرى في مجالات التكنولوجيا، والصناعة، والطاقة،

وأعلنت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي عن تشكيل اللجنة الاستشارية للتعليم العالي ومهارات المستقبل برئاسة معالي الدكتور عبد الرحمن العور وزير الموارد البشرية والتوطين ووزير التعليم العالي والبحث العلمي بالإنابة، كإحدى اللجان المنبثقة عن لجنة التعليم العالي التابعة لمجلس التعليم والتنمية البشرية والمجتمع. يأتي تشكيل اللجنة في إطار جهود الوزارة لتعزيز العمل المؤسسي التكاملي، وتماشياً مع توجهات تطوير التعليم العالي بالشراكة مع مختلف الجهات المعنية في الدولة، بما يساهم في بناء منظومة تعليمية تتسم بالمرونة والاستباقية، وقادرة على مواكبة المتغيرات المتسارعة في سوق العمل العالمي. وتعليقاً على ذلك، أكد معالي الدكتور عبد الرحمن العور أن تشكيل اللجنة يعكس التزام الوزارة بتطبيق نهج تشاركي وتكاملي يرسم ملامح مستقبل التعليم العالي، ويساهم في تأهيل الخريجين، وتطوير قدراتهم وإمكاناتهم،



مدارس الشراكات التعليمية تحتفل بتخريج الدفعة الأولى من طلبتها

تخريج 369 طالبا وطالبة من مدرسة الغد للشراكات التعليمية خريجو أول دفعة اكتسبوا خبرات نوعية تؤهلهم للمشاركة الفاعلة في بناء مستقبل مشرق لدولة الإمارات

كما حظي هذا النجاح بدعم إضافي من نخبة من الجهات الراعية، بما في ذلك شركة بترول أبوظبي الوطنية "أدنوك"، وجهاز أبوظبي للاستثمار، وأكاديمية أبوظبي البحرية و"الفايضة" (ADQ) ووزارة التعليم العالي والبحث العلمي، وبرنامج نافس، والمركز الدولي لفنون الطهي، وأكاديمية أبوظبي للضيافة - لي روش، حيث قدمت هذه الجهات برامج بعثات جزئية أو كاملة لتسجيل الطلبة في البرامج الأكاديمية. تجدر الإشارة إلى أنه وانطلاقاً من إدراك دائرة التعليم والمعرفة للدور الجوهري الذي تضطلع به الأسر في دعم المسيرة التعليمية للطلبة، يأتي هذا الإنجاز ليجسد ثمرة تعاون مشترك بين أولياء الأمور والمعلمين والمجتمع، ويعكس التزامهم الجماعي بتمكين الشباب وتوفير فرص نوعية تثري رحلتهم التعليمية. ومع انطلاق دفعة 2025 في مسيرتهم الجديدة، فإنهم لا يغادرون المدرسة مزودين بالمعارف والمهارات فحسب، وإنما يحملون معهم حساً عميقاً بالمسؤولية التي تدفعهم للمساهمة الفعالة في مسيرة التنمية والازدهار في دولة الإمارات.

وتمكن الطلبة من تحقيق إنجازات متميزة على الصعيد المحلي، حيث يتطلع الطلبة للالتحاق بنخبة الجامعات والمؤسسات الأكاديمية في دولة الإمارات، بما في ذلك جامعة الإمارات العربية المتحدة، وجامعة خليفة، وجامعة السوربون أبوظبي، وجامعة محمد بن زايد للذكاء الاصطناعي، وأكاديمية ريدان، وجامعة أبوظبي، وجامعة زايد، وكلية فاطمة للعلوم الصحية، وكليات التقنية العليا، جامعة بوليتكنك أبوظبي، وأكاديمية أبوظبي البحرية وغيرها من المؤسسات الأكاديمية الرائدة. وعلى الصعيد الدولي، نجح الطلبة في الالتحاق بجامعات عالمية مرموقة، العديد منها مصنف ضمن أفضل 20 مؤسسة تعليمية على مستوى العالم، بما في ذلك جامعة ميلبورن، وجامعة نيو ساوث ويلز، وجامعة سيدني، وشمل القبول أيضاً جامعات مصنفة ضمن أفضل 100 جامعة عالمياً مثل جامعة موناخ، وجامعة أمستردام، وجامعة أوكلاند، وجامعة بوسطن، وجامعة غرب أستراليا، وجامعة أديلابيد، وجامعة ألبرتا، وكلية سافانا للفنون والتصميم، ومعهد مارانجونو.

ووصولاً إلى التخطيط المهني والإرشاد الجامعي المصمم وفق احتياجات كل طالب، إلى جانب التوجيه المستمر طوال رحلتهم التعليمية، مما ساعدهم في ترسيخ ثقتهم بأنفسهم، وتنمية قدرتهم على التكيف، وتعزيز مهارات التعلم المستمر مدى الحياة. بالإضافة إلى ذلك، اكتسب الطلبة خبرات عملية وقيمة من خلال شراكات مع جهات رائدة مثل توازن، ونادي الجزيرة، وبنك الإمارات دبي الوطني، وفندق هيلتون أبوظبي جزيرة ياس، والمركز الوطني للأرصاد الجوية والزلازل، وبيورهيلث، ومركز أبوظبي للخلايا الجذعية، ومجلس أبوظبي الرياضي، ودائرة الثقافة والسياحة، ودار تصميم حمدة الفهيم، وأكاديمية PASS Abu Dhabi الرياضية، والهلال الأحمر، ومؤسسة بسام فريشة للفنون، وجامعة خليفة، وفندق إرث، وشركة برايس ووترهاوس كوبرز (PwC). إذ أطلقت الشراكات ورش عمل ودورات تدريبية وتجارب عملية مميزة، ساهمت في توفير أكثر من ألف فرصة قبول جامعي في أفضل المؤسسات التعليمية الرائدة على مستوى دولة الإمارات والعالم.

احتفلت مدارس الشراكات التعليمية بتخريج أول دفعة من طلبتها، في حفل رسمي حضره أولياء الأمور والمعلمون، إلى جانب عدد من قيادات ومسؤولي القطاع التعليمي، وممثلين عن دائرة التعليم والمعرفة - أبوظبي، حيث شهد الحفل تخريج 369 طالباً وطالبة من مدرسة الغد للشراكات التعليمية دفعة عام 2025. اكتسب خريجو أول دفعة من مدارس الشراكات التعليمية معارف قيمة، وقيم راسخة، وخبرات نوعية تؤهلهم للمشاركة الفاعلة في بناء مستقبل مشرق لدولة الإمارات، ليشكل هذا الإنجاز نجاحاً أكاديمياً يمثل نقطة انطلاق نحو مرحلة جديدة مليئة بالفرص والإنجازات والتطور الشخصي. وحظيت دفعة خريجي عام 2025 بدعم يؤهلهم للرحلة المستقبلية، وذلك من خلال برامج التطوير المهني والأكاديمي الشاملة، بدءاً من ورش العمل التفاعلية لتعزيز المهارات الحياتية، مروراً بالإعداد لاختبار IELTS



شرطة أبوظبي تنفذ تمريناً لقياس مستوى الجاهزية بالتعاون مع الشركاء

نفذت القيادة العامة لشرطة أبوظبي بالتعاون مع وزارة الدفاع وهيئة أبوظبي للدفاع المدني والشركاء تمريناً أمنياً ميدانياً في المدينة التدرجية بمنطقة الحمراء وذلك بهدف قياس مستوى الجاهزية في مهام العمل الشرطي والأمني. وأكد العقيد ركن طيار الشيخ زايد بن حمد آل نهيان رئيس لجنة تطوير الدوريات الأمنية في القيادة العامة لشرطة أبوظبي أهمية التمرين في رفع الكفاءات، وتعزيز مستوى إلمام المشاركين بمنظومة الاستجابة، واتخاذ القرارات المتعلقة بالإجراءات الوقائية وتنفيذها، ضماناً لتحقيق سياسة التحسين المستمر، وفق أفضل الممارسات الدولية. وأوضح أن هذا التمرين يندرج في إطار التمارين المشتركة، ويعد من ضمن محاور مستوى الجاهزية وفعاليتها، التي تُنفذ وفق خطط وأدوار ومهام معتمدة للتدريب الدوري بمشاركة مختلف إدارات شرطة أبوظبي والشركاء مشيداً بتعاون الفرق في أداء التمرين وتنفيذ السيناريو بصورة ناجحة ودقيقة مما أسهم في تحقيق أهدافه.

منوعات

الفكر

23

كشفت مراجعة علمية شاملة نُشرت حديثاً عن نتائج قد تُحدث تحولاً في فهم فعالية العلاج بالتخليج الكهربائي (الصدمات الكبرائية) لدى المصابين بالاكتئاب الشديد، إذ تبين أن هذا النوع من العلاج يقلل خطر الانتحار بنسبة ٣٤ ٪ مقارنة بالعلاجات التقليدية مثل الأدوية المضادة للاكتئاب.



يُعتقد أنه يساهم في تحسين الحالة المزاجية وتخفيف الأعراض

علاج الدماغ بالكهرباء ربما يقلل خطر انتحار المصابين بالاكتئاب



إلى ارتفاع معدلات الاكتئاب، والانتحار في شتى أنحاء العالم. ويُمثل الانتحار السبب الرابع للوفاة بين الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 15، و29 عاماً، وترتبط حوالي نصف حالات الانتحار عالمياً باضطرابات مزاجية أبرزها الاكتئاب. لكن رغم التفاؤل الحذر الذي تبيّنه نتائج هذه الدراسة، لا تزال الأسئلة كثيرة. فكيف يمكن ضمان استخدام العلاج بالتخليج الكهربائي بشكل عادل وأمن لجميع المرضى؟ وهل سيكون بمقدور النظم الصحية في الدول النامية- التي تعاني أصلاً من نقص في خدمات الصحة النفسية- توفير هذا النوع من العلاج؟ وماذا عن آثاره الجانبية المحتملة مثل فقدان الذاكرة المؤقت أو الارتباك، والتي تُسجّل أحياناً بعد الجلسات؟

غير المستجيب للعلاج الدوائي. وتؤكد الهيئات الطبية العالمية، بما في ذلك الجمعية الأمريكية للطب النفسي، أن التخليج الكهربائي، عند استخدامه وفقاً للبروتوكولات المعتمدة وتحت إشراف مختصين، آمن وفعال. وتكتسب نتائج هذه الدراسة أهمية إضافية في ظل أزمة الصحة النفسية العالمية التي تزداد حدة عاماً بعد عام، فوفقاً لمنظمة الصحة العالمية، يعاني أكثر من 300 مليون شخص حول العالم من الاكتئاب، بزيادة قدرها 20 ٪ خلال العقد الممتد بين 2005 و2015.

تكون الأمر قد يكون أمر غير عملياً من الناحية الأخلاقية والعملية، ما يجعل الاعتماد على البيانات الملاحظية ضرورة لا خياراً. أما في ما يخص العلاجات الأخرى محل الدراسة- التحفيز المغناطيسي المتكرر عبر الجمجمة، وتحفيز العصب المبهم- فقد كانت النتائج أكثر تحفظاً، فالبيانات المتعلقة بالأول كانت محدودة، ولم تظهر الدراسات الصغيرة أي أثر يُعَدُّ به على معدلات الانتحار أو الأفكار الانتحارية، ما يعني أن تأثير هذا النوع من التحفيز العصبي لا يزال غير مثبت حتى الآن. ويعمل التحفيز المغناطيسي المتكرر عبر الجمجمة من خلال تسليط نبضات مغناطيسية متكررة وغير مؤلمة إلى مناطق محددة من الدماغ، خصوصاً القشرة الدماغية الأمامية، لتحفيز النشاط العصبي وتحسين المزاج، ويجرى عادة دون تخدير وفي العيادات الخارجية.

بالنخيل الكهربى بلغ 208 حالات، مقارنة بـ 988 حالة في مجموعة الرعاية التقليدية، كما سُجِّلَت 511 حالة وفاة لأي سبب في مجموعة التخليج الكهربى، مقابل 1325 حالة في المجموعة الأخرى. وترجم هذه الأرقام إلى انخفاض بنسبة 34% في خطر الانتحار، وتراجع بنسبة 30% في خطر الوفاة العامة بين المرضى الذين تلقوا العلاج بالتخليج الكهربائي.

Neuroscience في دورية Applied، الأولى من نوعها التي تجمع وتحلّل منهجياً الأدلة الأحدث من الدراسات السابقة لتثبت بشكل واضح ارتباطاً ملموساً بين العلاج بالتخليج الكهربائي، وتراجع معدلات الانتحار والوفيات العامة بين المصابين بالاكتئاب المقاوم للعلاج.

وقام الباحثون بتقييم تأثير ثلاثة أنواع من العلاجات العصبية على الأفكار والسلوكيات الانتحارية لدى مرضى الاكتئاب الشديد، شملت التخليج الكهربائي، والتحفيز المغناطيسي المتكرر عبر الجمجمة، وتحفيز العصب المبهم. العلاج بالتخليج الكهربائي إجراء طبي يُستخدم لعلاج الاكتئاب الشديد، واضطرابات نفسية أخرى من خلال تمرير تيارات كهربائية قصيرة، ومنضبطة إلى الدماغ لتحفيز نوبة صرعية قصيرة ومُتحكّم بها، مما يؤدي إلى تغييرات في كيمياء الدماغ يُعتقد أنها تساهم في تحسين الحالة المزاجية وتخفيف الأعراض.

ويُجرى هذا العلاج تحت التخدير العام وتحت إشراف فريق طبي متخصص، وعادة ما يُستخدم عندما لا تستجيب الحالات الحادة للعلاجات الأخرى مثل الأدوية أو العلاج النفسي، وقد أثبت فعاليته، خصوصاً في الحالات التي تنطوي على ميول انتحارية أو اكتئاب مقاوم للعلاج.

من أصل 1352 دراسة علمية أولية تم فحصها، اختار الباحثون 26 دراسة توافرت فيها معايير جودة دقيقة وشروط صارمة للتضمين، بما في ذلك توثيق مفصل لطريقة العلاج، ومعدلات الانتحار، والوفيات والأفكار الانتحارية. ووفقاً للبيانات التي جُمِعت من 11 دراسة تناولت العلاج بالتخليج الكهربائي تحديداً، تم تحليل نتائج علاج 17890 مريضاً خضعوا لذلك العلاج، ومقارنتها بنتائج 25367 مريضاً تلقوا رعاية تقليدية كالعلاج الدوائي. وأظهرت النتائج أن عدد حالات الانتحار في مجموعة العلاج



إمكانات العلاج بالتخليج الكهربائي تشكل هذه الدراسة تطورا مهما في فهم إمكانات العلاج بالتخليج الكهربائي، لا سيما أن هذا النوع من العلاج يواجه منذ عقود سمعة سلبية في الإعلام والرأي العام، وكثيرا ما يُصوّر ذلك العلاج كإجراء عنيف أو غير إنساني، رغم أنه، ومنذ ظهوره في الثلاثينيات، تطوّر بشكل ملحوظ ليصبح اليوم أحد أكثر العلاجات فعالية في حالات الاكتئاب الشديد



تحيط بنا طوال الوقت . . أخطر مسببات الحساسية

يعاني البعض من ظهور أعراض الحساسية أثناء تواجدهم في المنزل دون أن يدركوا أن بعض مسببات الحساسية تحيط بهم طوال الوقت.

والطّلع الجلدي، وتُعد المواد التي تحتوي على الكلور، والفورمالدهيد، والفيثولات خطيرة بشكل خاص.

حساسية الحيوانات الأليفة العطس، وسيلان الأنف، وحكة العينين، والطفح الجلدي.

ومع التعرض الطول لها قد يعاني الشخص من أمراض تنفسية أكثر خطورة.

الجلدي.

العفن؛

عث الغبار هي كائنات مجهرية تعيش في غبار المنزل. يُفضل الأماكن الدافئة والرطبة، مثل أغطية الأسرة والأثاث المنجد والسجاد والستائر، وتتغذى هذه الكائنات على جزيئات جلد الإنسان الميت، وتعتبر فضلاتها مسببات حساسية قوية يمكن أن تُسبب أعراضاً تُشبه أعراض الزكام منها: سيلان الأنف، العطس، احتقان الأنف، السعال، حكة واحمرار في العينين، والطفح

الحشرات؛ تعد فضلات الصراصير والحشرات الأخرى، مثل البراز وجزيئات الغطاء الكيبتيني، مسببات حساسية قوية، ويمكن أن تسبب أعراضاً تنفسية، بما في ذلك سيلان الأنف، والسعال، والصفير في الصدر، وردود فعل جلدية.

المواد الكيميائية المنزلية؛ تحتوي العديد من منتجات التنظيف والغسيل على مواد كيميائية يمكن أن تهيج الجهاز التنفسي والجلد، ويمكن أن تسبب الأبخرة المنبعثة من هذه المنتجات السعال، والعطس، وسيلان الدموع، وحكة الجلد،

الحيوانات الأليفة؛ يحتوي شعر الحيوانات الأليفة ولعابها وبرها على مواد يمكن أن تسبب ردود فعل تحسسية. تنتشر هذه المواد بسهولة في جميع أنحاء المنزل، ويمكن أن تبقى في الهواء وعلى الأسطح لفترات طويلة، وتشمل أعراض

تنتشر جزيئات العفن في المناطق الرطبة سيئة التهوية، مثل الحمامات والأقبية والمطابخ، قد يؤدي استنشاق هذه الجزيئات إلى ردود فعل تحسسية، بما في ذلك احتقان الأنف، والسعال، والصفير في الصدر، وتهيج الجلد،





حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٤٤٩١ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/١

إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

٢٠٢٥/٧/١٦١٨ تنفيذ شيكات

تفاصيل الإعلان بالنشر

١-/ ليوفى كاتالباو سليمان

مجهول محل الإقامة

بما ان/ بنك دبي الاسلامي - شركة مساهمة عامة

قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد بالسند

التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقرره (٤١٠.٥٠) الى طالب التنفيذ او خزينة

المحكمة بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر

الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمكم -

رئيس الشعبة

٢٠٢٥/٧/١٦١٨



مجلس
حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم
دبي
DUBAI COURTS

70197

العدد ١٤٤٩١ بتاريخ ٢٥٠٧/٧/١

إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

٢٠٢٤/٧٠٢٤/١٢٨٤ تنفيذ تجاري

تفاصيل الإعلان بالنشر

١- / ك بي جيه للمقاولات ش.ذ.م.م

مجهول محل الإقامة

بما ان/ شركة الغاز المتحدة يونيغاز ذ.م.م

قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١٠٦٧١,٥٢) الى طالب التنفيذ و خزينة المحكمة بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحكمه.

رئيس الشعبة

 الوزارة الدولة القضاء الكويتية	محاكم دبي محاكم دبي الاقتصادية	 DUBAI COURTS
70533	العدد ٢٠٥٨/٧/١ بتاريخ اعلان بالشر في الدعوى رقم: ٢٠٥/٢٠٢٠/١٦ تجاري جزئي	الخبر

[illegible][illegible]

فقدان جواز سفر فقد المدعو / عامر محمد عبدالرزاق ابو شعيره، اردني الجنسية - جواز سفره رقم (Q758291) من يجده عليه الاتصال بتليفون رقم 0508154915	فقدان جواز سفر فقد المدعو / جون فرناندس لوييس فرناندس ، هندي الجنسية جواز سفره رقم (S6676303) - يرجى ممن يعثر عليه تسليمه بالسفارة الهندية او اقرب مركز شرطة بالامارات.
فقدان جواز سفر فقد المدعو / محمد عادل محمد اقبال مالكانى محمد	فقدان جواز سفر فقد المدعو / نيميشا بوشباسيرى جونسالجي

هندي الجنسية - جواز سفره رقم (X592093) من يجده عليه الاتصال بتليفون رقم 0543261260	- جواز سفره رقم (N8723110) من يجده عليه الاتصال بتليفون رقم 0559307014
---	---



محكمة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محكمة دبي
DUBAI COURTS

70392

العدد ١٤٤٩/٢٠٧/١ بتاريخ

إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

٢٠٢٥/٢٠٢٠/١٦١٩ تنفيذ شيكات



تفاصيل الإعلان بالنشر

١/-) عبدا لطيف عبدا الهادي صالح بهدر

مجهول محل الإقامة

بما ان/بنك دبي الاسلامي - شركة مساهمة عامة

قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد بالسند

التنفيذي و سداد المبلغ المنفذ به وقدره (١١٠٠٩١,٥) الى طالب التنفيذ او خزينة

المحكمة بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر

الإعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بحقكم .

رئيس الشعبة

[illegible]

 الوزارة الدولة الفلسطينية	محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية	 DUBAI COURTS
[70197]	العدد ١٤٤٩هـ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/١ اعلان بالشر في التزام دفع جرتي المختومة بـ [رقم التماسه رقم ٤١٣] موضوع الدعوى : - ا- التزام الدعي عليه بان يؤدوا للدميع مبلغ (١٠٠٠٠٠) درهم مائة الف درهم فقط بالتزامن والتضام تعويضا عن الاضرار المادية والنفسيه التي لحقت بالدعيا من جراء فعل الدعي عليه - التزام التزام الدعي عليه بالنسوه والصرف لصالح الامانة . والمسيرين وتعليمة الدعي ع-ج-م . واصوب الالتزامات - اقرار اوحيي - اقرار القروطين - مبني بتلبية الالزام لتتامين - معبى الطلق ٥ / مكتب ١٥٠١ / رقم مكاتبى ١٥٠١ / ٢٠٢٥٠٣١٧٠٢٠٠ المختول لاطلاعه : - شهير مدعى دوليسيم - مسنته : ضلع عليه موضوع الاعلان : قد احكم عليك المدعو وموضوعها - ا- التزام الدعي عليه بان يؤدوا للدميع مبلغ (١٠٠٠٠٠) درهم مائة الف درهم فقط بالتزامن والتضام تعويضا عن الاضرار المادية والايدي والنفسية التي لحقت بالدعيا من جراء فعل الدعي عليه - التزام التزام الدعي عليه بالنسوه والصرف لصالح الامانة - محدثا على مسنة يوم انعقاد الموافق ٢٠٢٥/٧/٨ الساعة ١٠:٠٠ ص في عة القاضي عن بعد لذا فأت وحيد بانحضور او من يملك قانونيا وبمساعدة مقدميه ما الديك من مداركات او مستندات للمحكمه قبل الجلسة بتلذذه آيام عله الافاق.	الخبر



Emirates
NBD

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



DUBAI COURTS

العدد ١٤٤٩١/٧/٢٠١٧ بتاريخ

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

في التنقيض رقم ١٤٢٢٥/٢٠٢٥/٢٥٣

تنفيذ شكايات

٧٠١٩٧

٢٠١٧/٧/١٤٤٩١

١٤٢٢٥/٢٠٢٥/٢٥٣

١٤٢٢٥/٢٠٢٥/٢٥٣

١٤٢٢٥/٢٠٢٥/٢٥٣

١٤٢٢٥/٢٠٢٥/٢٥٣

١٤٢٢٥/٢٠٢٥/٢٥٣

١٤٢٢٥/٢٠٢٥/٢٥٣

١٤٢٢٥/٢٠٢٥/٢٥٣

١٤٢٢٥/٢٠٢٥/٢٥٣

١٤٢٢٥/٢٠٢٥/٢٥٣

١٤٢٢٥/٢٠٢٥/٢٥٣

١٤٢٢٥/٢٠٢٥/٢٥٣

١٤٢٢٥/٢٠٢٥/٢٥٣

١٤٢٢٥/٢٠٢٥/٢٥٣

١٤٢٢٥/٢٠٢٥/٢٥٣

١٤٢٢٥/٢٠٢٥/٢٥٣

١٤٢٢٥/٢٠٢٥/٢٥٣

١٤٢٢٥/٢٠٢٥/٢٥٣

١٤٢٢٥/٢٠٢٥/٢٥٣

١٤٢٢٥/٢٠٢٥/٢٥٣

١٤٢٢٥/٢٠٢٥/٢٥٣

١٤٢٢٥/٢٠٢٥/٢٥٣

١٤٢٢٥/٢٠٢٥/٢٥٣

١٤٢٢٥/٢٠٢٥/٢٥٣

١٤٢٢٥/٢٠٢٥/٢٥٣

١٤٢٢٥/٢٠٢٥/٢٥٣

١٤٢٢٥/٢٠٢٥/٢٥٣

١٤٢٢٥/٢٠٢٥/٢٥٣

١٤٢٢٥/٢٠٢٥/٢٥٣

١٤٢٢٥/٢٠٢٥/٢٥٣

١٤٢٢٥/٢٠٢٥/٢٥٣

١٤٢٢٥/٢٠٢٥/٢٥٣

١٤٢٢٥/٢٠٢٥/٢٥٣

١٤٢٢٥/٢٠٢٥/٢٥٣

١٤٢٢٥/٢٠٢٥/٢٥٣

١٤٢٢٥/٢٠٢٥/٢٥٣

١٤٢٢٥/٢٠٢٥/٢٥٣

١٤٢٢٥/٢٠٢٥/٢٥٣

١٤٢٢٥/٢٠٢٥/٢٥٣

١٤٢٢٥/٢٠٢٥/٢٥٣

١٤٢٢٥/٢٠٢٥/٢٥٣

١٤٢٢٥/٢٠٢٥/٢٥٣

١٤٢٢٥/٢٠٢٥/٢٥٣

١٤٢٢٥/٢٠٢٥/٢٥٣

١٤٢٢٥/٢٠٢٥/٢٥٣

١٤٢٢٥/٢٠٢٥/٢٥٣

١٤٢٢٥/٢٠٢٥/٢٥٣

١٤٢٢٥/٢٠٢٥/٢٥٣

١٤٢٢٥/٢٠٢٥/٢٥٣

١٤٢٢٥/٢٠٢٥/٢٥٣

١٤٢٢٥/٢٠٢٥/٢٥٣

١٤٢٢٥/٢٠٢٥/٢٥٣

١٤٢٢٥/٢٠٢٥/٢٥٣

١٤٢٢٥/٢٠٢٥/٢٥٣

١٤٢٢٥/٢٠٢٥/٢٥٣

١٤٢٢٥/٢٠٢٥/٢٥٣

١٤٢٢٥/٢٠٢٥/٢٥٣

١٤٢٢٥/٢٠٢٥/٢٥٣

١٤٢٢٥/٢٠٢٥/٢٥٣

١٤٢٢٥/٢٠٢٥/٢٥٣

١٤٢٢٥/٢٠٢٥/٢٥٣

١٤٢٢٥/٢٠٢٥/٢٥٣

١٤٢٢٥/٢٠٢٥/٢٥٣

١٤٢٢٥/٢٠٢٥/٢



مملكة العربية
السعودية

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٤٤٩هـ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/١

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٥٢/٢٠٢٥/١٠٠٠١ تنفيذ شيكات

المطروقة، في دائرة التنفيذ الخامسة شرقهم ٣١٧

موضوع التنفيذ: المطالبة بقيمة الشيك المرجع رقم (٠٠٠٠٠) والصادر عن بنك الشرق بقيمة (٦١٨٥٠) درهم .

طال التنفيذ: احمد هسانه معيدات والى ابناها وقطعت بقراره

عنوان المطالبة: الامارات العربية المتحدة - امارة دبي - دبي - ٥٨٣٣١٢٠

المطور: اعلان - ١- القصة: فواتير التاجيل ش.م.د - مضمونة - مبلغ دفعه

موضوع الاعلان: قد افادكم بكمية الدوى المتكفولة المذكورة والى الوارثين بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي

وسامد البائع المندف به وقرره (٢٠١٥.٥) اعلان الى طالب التنفيذ و ورثته الحكمة بالاضافة الى سداد الرسوم

القررة وذلك خلال ٦ أيام من تاريخ نشر الاعلان والى اهاب محكمة التنفيذ استخذ الاجراءات القانونية بحكمكم.

سداد البائع المندف به يتم ايداعه في تحويل الى مبالغ الى الحساب التالي الخاص بحلاف التنفيذ المجلد

AE08026075120800012746
DC-AC-VAC-ACCOUNT: 253-2025-12006-00012746

Emirates NBD - بنك الامارات دبي الوطني

فقدان جواز سفر فقد المدعو / انو كوتتوديل راماكريشنان كوتتوديل ، هندي الجنسية - جواز سفره رقم (N1755491) من يجده عليه الاتصال بتليفون رقم 0549936609	فقدان جواز سفر فقد المدعو / ارشديب سينغ جورجيت سينغ ، هندي الجنسية - جواز سفره رقم (V7380001) من يجده عليه الاتصال بتليفون رقم 0561044770
فقدان جواز سفر فقد المدعو / ايمانويل جوى ستودارد ، بريطانيا	فقدان جواز سفر فقد المدعو / سوزان بليسيد كيساكي ، اوغندا

رقم (142399041)	رقم (A00307661)
من يجده عليه	من يجده عليه
الاتصال بتليفون رقم	الاتصال بتليفون رقم
0555335310	0543851203



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

70683

العدد ٢٥٥٨/٧/١ بتاريخ ١٤٤٩/٧/١

اعلان رقمي لقرار مسيب بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٤٧٤/٢٠٢٤/٢٠٨ تنفيذ مدني



المطروحة في: دائرة التنفيذ السابعة رقم ٢٢٨

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٤/١٦٠٣/٢٠٢ مدني ، بسداد المبلغ المتخذ به وقدره (٢٤٩٥٠,٥٠) درهم والقائدة القانونية شاملًا للرسوم والحاصلات .

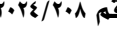
طالب التنفيذ : محمد سيف علي خان

عناؤه: الامارات - امارة دبي - رأس الخور الصناعية الثانية - دبي - ٩٧١٥٥٨٥٥٨٨٨٨

المطلوب اعلاؤه : ١- رتل يميزون - مسعته : منفذ ضده

موضوع الاعلان : قررت محاكم دبي الابتدائية اعلاكم بالقرار المسيب الصادر بتاريخ: ٢٠٢٥/٥/٦ لئلا تطلع على تفاصيل القرار لابد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية والذكية .

رئيس الشعبة



 حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	 محاكم دبي DUBAI COURTS
[70392]	العدد ٢٥٥٨/٧/١ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/١ اعلان رقمي للتكليف بالوفاة بالبشر في التكليف رقم ٦١٩/٢٠٢٥/٢٤٤ تنفيذ مصارف	الخبر

[illegible]

الخاصة في ما قد أُنشئت خلفها بالبحر، أو في ممتلكات قانونية وأخرى بتعليمات من مكتب من مكبرات أو مستندات المحكمة قبل
المحاكمة (ملاحظة أنباء على الأقل).

رئيس القسم

محكمة دبي

محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٤٩هـ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/٢٥

اعلان رقمي للنشر بتقايدي دعوى

في الدعوى رقم: ٢٠٢٥/٧/٢٠٨٠ تجاري جنني

محكمة دبي
DUBAI COURTS

70392

٢٠٢٥/٧/٢٥

١٤٤٩هـ

[illegible]

المقطع رقم ٢٠١٩/٢٠١٩) بقرار من طالب التنفيذ ا/ عزيزة الحكمة بالاضافة الى اقرار الرسوم القانونية و ذلك خلال أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستبتدئ الاجراءات القانونية بحكم

للسداد الملتزم الخلف به يتم ايداعه و تحويله الى مبالغ الى الحساب ائتماني الخاص بتنفيذ المقتضى

AE57260751208000062223

DC-VAC-ACCOUNT : 208-2024-3439-000062223

Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعيبة



محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي

DUBAI COURTS

العقد ١٤٤٩١ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/١٠

اعلان رقيقي لحكم بمباتنة ايجسوري بالنشر

التي لدعوى رقم 61/2024 تجاري كلي

المختومة في : القاهرة الكلية التجارية الاولى رقم ٣١

موضوع الدعوى : الخطأية بالنزاع المادى عليها بالتضامن والتضامن بمبلغ وقدره (884327.78 درهم) مع تعويض (1785449.5 درهم) والرسوم والصاريف واتعاب

الحجامة والفائدة 5% من تاريخ الاستحقاق وحتى اداء التهام.

العل

عنوانه: الإزمات - إدارة بي: القوة الصناعية الرابعة - دبي - شارع رقم 21، مبنى مستودع
 رقم الإزمات - S01 - OP01 سيجوار ووشة ستندباد الإصلاح السيارات - 0565658222
 المطلوب إعلان: 1. أكوا فورم ووتر كرافت - مسفته: مدعى عليه
 موضوع الإعلان: قررت محاكم بي الابتدائية إعلانكم بالتحكم الصادر بتاريخ 26/6/2025
 بمناية الحضور، للإطلاع على تفاصيل الحكم لايد من استن اصدار خدمات محاكم دبي
 الالكترونية والدكية.

رئيس الشعبة



دولة قطر
State of Qatar

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محكمة دبي
DUBAI COURTS

70197

العدد ١٤٤٩/٧/١ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/١

اعلان رقمي لقرار مسبق بالنشر

في الدعوى رقم ١١/٢٠٢٥/٧/١ مدني جزئي

المختارة في المائرة الابتدائية المدنية السابعة رقم ١٢٤

موضوع الدعوى : الزام المدني عليها بالتضامن والتضامن باب بؤيا للدعوية مبلغ (٢٠٠,٠٠٠) درهم اماراتي والفاصلة القانونية وبموجب ٩ : من تاريخ المطالبة القضائية وحتى تمام السداد .

الطراف : سكون تكافل (مساهمة عامة) سابقا لشركة العربية الابتدائية لتأمين شـ.م.ج - تكافل - إسكانا لتأمين

عنوانه: اماراة دبي - بربري - منطقة برج خليفة - شارع الشيخ زايد - ٤٨ - برج جيت - الطابق ١٤ بالقرب من محطة مترو برج خليفة/ دبي مول - هاتف ٠٠٩٤٤٢٠٠١ - بريد الكتروني ٠٥٠٩٤٢٠١

courts@adglegal.com

المطوب (إعلان) ١ - ٤: شهابز اكر محمد اكر - قسمة - حصة - امدعي عليه

موضوع الإعلان : قررت محكمة دبي الابتدائية اعلاكم بالقرار الصادر بتاريخ ٢٠٢٥/٧/١٧ لاطلاع على تفاصيل ال قرار من استخدام خدمات محاكم دبي للاكترونية والدكية .

رئيس الشعبة



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محكمة دبي
DUBAI COURTS

70392
العدد ٢٠٢٥/٧/١ بتاريخ

إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

الجز

١٤٢٨/٢٠٢٥/٢٥٢ تنفيذ شيكات

تفاصيل الإعلان بالنشر

١/ الى - محمد شفيق لطيف احمد

مجهول محل الواقعة

بما ان/ بنك دبي الاسلامي - شركة مساهمة عامة

قد اقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٢٠١٥١٥٠٥) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان ولا فان محكمة التنفيذ ستستد الاجراءات القانونية بحكم.



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محكمة الاستئناف



محكمة دبي
DUBAI COURTS

70021

العدد ١٤٤٩هـ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/١

مذكرة اعلان بالانشر (استئناف)

في الاستئناف رقم: ٢٠٢٥/٢٠٠٠/ استئناف مدني

الجزء

المتطوعة في: دائرة إدارة المناوأي الاستئنافية الثانية عشر رقم: ٨٣٣

موضوع الاستئناف : إستئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم: ٢٠٢٥/٨٥ مدني كلي والرسوم والمصاريف والاتعاب.

المتأنتف: دينيس سوفيديوس ليندبيرج

عنوانه: الامارات - امارة دبي - مجمع دبي للإستثمار الأول - شارع اكسبو جبل علي - مبنى هيمن بيان - شقة ٩٠٧ - ٥٥٥٥٥٥٥٨٣ - ويهملته: عبدالله عمر سويفت محمد الهاجري

المتطوب: علاذهم : ١-٠١-١٧ في التث القابضة رقم: ٢٠٢٥-٣-٢٠٣ صابر بن علوان مبارك ٣- ناضويال بوليون

هاوس ش: ٢٠٣-٣-٣ صفتهم : متأنتف مقدم

موضوع الاعلان : الحكم الصادر بالاعتد، رقم: ٢٠٢٥/٨٥ مدني، كلي. محدث لما حلسته

وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٥/٧/٢ الساعة ٩.٠٠ من بقاعة التقاضي عن بعد،
وعليه يقضي حضوركم أو م منتمكم قانونياً وفي حالة تخلفكم ستجري محاكمكم غيابياً.
رئيس القسم

المقدم في شهر ربيع الأول (١٤٢٠هـ) إلى طالب التنفيذ أو خريجة المحكمة بالمخالفة إلى أداء الرسوم المقررة وذلك خلال
 أيام من تاريخ نشر الاعلان ولا فإن محكمة التنفيذ ستخضع الاجراءات القانونية بهمكهم
 لتسديد المبلغ المدفوع به ويتم ايداءه وا تحويل الى مبالغ الى الحساب المالي الخاص بتنفيذ المائل
 AEY20266751208000137253
 DC-VAC-ACCOUNT : 208-2025-2296-000137253
 Emirates NBD بنك الإمارات دبي الوطني

دريش الشعبية



وزارة العدل
Government of Dubai

محاكم دبي

التسويات الودية



محكمة دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٤٤٩/٧/١ بتاريخ ٢٠٢٥/٧/١

اعلان بالפשר

في المنازعة رقم: ٢٠٢٥/٤١٦/٧١٧٢ نزاع محدد القيمة

المطروعة في التسوية الودية للمنازعات الثالثة عشر رقم ٧٦

موضوع المنازعة : محاسبة بـ (١٨,٠٣٧,٥٢٠ درهم) والقوائد والبنود القانونية بواقع ٥٥ حصة من السداد .

المتنازع : زعييل بتأجير السيارات بـ ٥٠٠م.

ضمان الامارات : امانة دبي - الكرامة بـ ٥٠٠م - صيد الكرم بـ ٢٥٠م - شقة ٢ - ١٥٩٠ - ٥٠٠م.

المطلب إعلانه : ١- فادي كيوان - مسته : متنازع ضده
موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى وموضوعها مطالبة بـ (١٨٠,٣٧,٥٢) درهم والفوائد القانونية
بواقع ٥% حتى تمام السداد- وحدث لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٥/١/٢٠ الساعة: ١٠,٠٠ صباحا
بقاعة التقاضي عن بعد إذ تأتت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من
مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلثة ايام على الأقل.

منوعات

الفكر

27

فترة الغياب رحلة تعلم وتغيير على المستويين الشخصي والفني

إيوان : أرفض الواقع السلبي وأحاول تغييره للأفضل

بعد أن نجح الفنان اللبناني إيوان في تثبيت أقدامه كأحد أبرز المطربين الشباب قبل نحو ١٨ عاماً منذ طرح أولى أغنياته "قول إنشالله"، تبعها أغنيات بلهجات مختلفة وأعمال من تأليفه وألحانه، ابتعد في هدوء لسنوات طويلة دون سبب واضح، ليقرر بعد هذه الفترة العودة مجدداً بأغنيته الجديدة "شطبنا"، التي تحمل العديد من الرسائل.



فنان، وعندما تختلط الألوان الموسيقية وتتشابك التجارب يُقدّم فن حي وحقيقي يصل لكل الناس .

مجال التمثيل

وعن دخوله لمجال التمثيل مجدداً، يقول: "دخلت مجال التمثيل من قبل لكنني بعدت عن الفن كله بسبب الظروف التي تحدثت عنها سابقاً، وحالياً لدي رغبة قوية في إعادة هذه التجربة لأنها تُخرج مني جوانب مختلفة وتعبّر عني بشكل أعمق، وأؤمن بأن التمثيل نوع جميل من الفن، وأشعر بحب وتواصل خاص معه، لكن شروطي واضحة جداً وهي أنني أريد نصّاً قوياً ومميزاً، وأن يكون هناك مخرج محترف قادر على إخراجي بأفضل صورة، وفريق عمل جيد يساعدني على تطوير مهاراتي التمثيلية ويخرج مني أشياء جديدة، وأتمنى خوض تجربة التمثيل مع نجوم مميزين مثل كريم عبد العزيز وياسمين عبد العزيز ومنة شلبي، إضافة إلى الكثير من المواهب الجديدة التي تحمل طاقة وحيوية فنية كبيرة".

وأكد "إيوان" أن طموحه الأكبر هو أن يترك بصمة جيدة ومميزة في عالم الغناء، وأن يقدم الكثير من الأغنيات المميزة التي تلمس قلوب الناس وتعبر عن مشاعرهم، قائلاً: "أستعد حالياً لتجربة غنائية جديدة باللهجة اللبنانية، وستكون أغنية صيفية خفيفة تحمل روح الإيجابية والبهجة، وبعدها سأطرح أغنية باللهجة المصرية".



تجربة شخصية

وعن سبب اختياره للعودة إلى الساحة الغنائية من خلال أغنية "شطبنا"، باللهجة المصرية، يقول: "اللهجة المصرية بالنسبة لي لها مكانة كبيرة، فقد بدأت بها مشواري الفني ودائماً أشعر أنها قريبة مني ومعبرة عن مشاعري بشكل كبير، وعندما عرضت علي الشركة المنتجة هذه الأغنية تحمسّت للغاية وشعرت أنها مختلفة وجديدة، خاصة أنها ليست رومانسية فقط بل بها لسة من السخرية ومحاولة للتخلص من كل الأمور السلبية التي من الممكن أن تؤثر عليك".

ويضيف: "عشت ظروفًا شخصية صعبة بعد غيابي عن الساحة وقررت القضاء على كل المشكلات والعقبات التي كانت تعطلني وتؤخرني، فهذا العمل بالنسبة لي ليس مجرد أغنية بل خطوة فنية جديدة ورسالة أوجهها لنفسي وللجمهور، بأنني أرفض الواقع السلبي وأحاول تغييره للأفضل، وفي هذا الكليب جسدت الفكرة من خلال موظف مكتبي روتيني يرفض الاستسلام للواقع ويحاول كسر قيوده ويخلق تغييراً في حياته، وأحببت هذه القصة لأنها تعبّر عن تجربتي التي عشتها وعن الطاقة التي أحاول بعثها لكل الناس التي تمر بالتحديات".

تردد وفرحة

عبر "إيوان" عن سعادته الكبيرة بالتفاعل الإيجابي الذي لقيته أغنيته الجديدة "شطبنا"، التي طرحها قبل شهرين وشكلت عودته الرسمية إلى الساحة الفنية بعد غياب، إذ يقول: "ردود الفعل كانت أكثر من رائعة وشاهدت تفاعلاً كبيراً على مواقع التواصل الاجتماعي من مختلف الأعمار والفئات، وهو ما أسعدني للغاية، والجميل في الأمر أن التفاعل لم يكن فقط لأن موضوع الأغنية يحمل جانباً رومانسياً، بل لأن الرسالة أعمق من ذلك وهي أنك تستطيع أن تتخلص من كل ما هو سلبي وتشطب على الأشياء التي تعيقك أو تؤثر عليك نفسياً".

ويضيف: "ترددت في البداية قليلاً، لأن الناس تعودوا عليّ في اللون الرومانسي، وهو اللون الأقرب لي فعلاً، لكن في "شطبنا"، حاولت إدخال لمسة ساخرة وخفيفة، وكنت قلقاً ألا يتقبلها الجمهور أو يراها خروجاً مفاجئاً عن المألوف، لكن النتيجة كانت عكس ذلك تماماً، الناس أحبوا الفكرة وتفاعلوا معها بشكل طبيعي وعفوي، وما يميز هذه الأغنية أنها خفيفة الظل لكنها ليست ركيكة وتحمل طاقة إيجابية وروحاً مرحة بتقنية فنية محسوبة، وهذا ما جعلها قريبة من الناس".

الانفتاح الموسيقي

وفي حديثه عن المشهد الموسيقي المعاصر، أبدى الفنان والممثل اللبناني إعجابه الكبير بتجارب الجيل الجديد من الفنانين، مؤكداً انفتاحه الكامل عن التعاون معهم ومشيداً بما يقدمه الفنان المصري ويجز، قائلاً: "أنا من الناس التي تحب التعاون مع الأجيال الجديدة وأرى ذلك مفيداً فنياً ويخلق حالة من التجدد والتوازن بين الخبرة والطاقة الجديدة، ويطبعني أحب الموسيقى الجديدة واكتشافها وفهمها والتغيير جزء مهم من حياة أي

ساندي : سعدت بتجربة تصميم بوستر «في عز الضهر»



كشفت الفنانة ساندي كواليس مشاركتها في فيلم في عز الضهر الذي يعرض حالياً في السينمات المختلفة من خلال قيامها بتصميم بوستر العمل، معبرة عن سعادتها الشديدة بتلك التجربة.

وقالت ساندي لـ "اليوم السابع" إن فيلم في عز الضهر هو التجربة الأولى لها في بوسترات الأطفال، بعد أن تعاونت مع عدد من المطربين خلال بوسترات الأغاني والألبومات مثل رامي جمال ورامي صبري وكارمن سليمان وغيرهم، لافتة إلى أنه تم إنتاج البوستر باستخدام أدوات الذكاء الاصطناعي وليس من خلال جلسات تصوير، إلى جانب مساعدة المخرج مرقس عادل لها بكل تفاصيل العمل.

كما لفتت إلى أنها تعمل حالياً على أغنيتين جديدين، إحداهما، ستطرحها على شكل "إنيمي ميوزك"، موضحة "مانا شبه الإنيمي فالتناس هتتعرف إنه أنا، ولكنها درامية شوية فممكن أطرحها في الشتاء".

فيلم في عز الضهر بطولة مينا مسعود، إيمان العاصي، شيرين رضا وبيومي فؤاد ومحمد علي رزق وجميلة عوض ومحمود البزأوي ومحمود حجازي وأحمد عزيز ومحمد عز وهو من إنتاج الإخوة المحدثين وتأليف كريم سرور وإخراج مرقس عادل.

"في عز الضهر" هو أول فيلم مصري عالمي من بطولة النجم العالمي مينا مسعود، وتدور أحداثه حول رحلة شاب مصري يتم تجنيده في أخطر مافيا دولية، لكنه يعود فليده ويختار الطريق الأصعب: الخلاص والهوية. ويعرض في السينمات خلال الوقت الحالي بجانب في عز الضهر، 3 أفلام مختلفة، وهي فيلم المشروع X بطولة النجم كريم عبد العزيز وإخراج بيتر ميمي، وفيلم "ريستات" بطولة تامر حسني وهنا الزاهد وإخراج سارة وفيق، وفيلم سيكو بطولة عصام عمر وطه سدوقي، وإخراج عمر المهندس.

أروى جودة طيبة وزوجة ياسر جلال في «للعذالة وجه آخر»



تقدم الفنانة أروى جودة شخصية طيبة خلال أحداث مسلسل للعذالة وجه آخر، مع النجم ياسر جلال، والمكون من 15 حلقة، ومقرر عرضه على إحدى المنصات الرقمية قريباً، من إخراج محمد يحيى مورو، حيث تعيش أروى جودة في رخاء داخل أحد الكومبوندات الفخمة ولديهما ابن عمره 18 عاماً، وتدور الأحداث في فلك الابن والمذيع ياسر جلال.

مسلسل للعذالة وجه آخر مكون من 15 حلقة تأليف عمرو الدالي وإخراج محمد يحيى مورو، ومن بطولة ياسر جلال الذي يجسد دور مذيع تليفزيوني، وأروى جودة التي تظهر في دور زوجته، ومحمد علاء جامايكا الذي يلعب شخصية ضابط شرطة، والفنانة الشابة نوران ماجد إضافة إلى عدد

آخر من الفنانين. وقدم ياسر جلال آخر أعماله مسلسل "جودر 2" في شهر رمضان الماضي، وشارك في بطولته نور اللبنانية، ياسمين رئيس، تارا عماد، وفاء عامر، جيهان الشماشجي، عبد العزيز مخيون، أحمد بدير، وليد فواز، آيتن عامر، هنادي مهنا، محمود البزأوي، محمد التاجي، سامي مغاوري، عايدة رياض، أحمد فتحي، مجدي بدر، محمد علي رزق، أحمد كشك، أحمد ماجد وتأليف أنور عبد المغيث وإخراج إسلام خيرى.مسلسل "جودر" مأخوذة عن حكاية جودر الصياد التي وردت في كتاب ألف ليلة وليلة، وتروي مغامرات شاب مصري شجاع يمر بأحداث استثنائية مليئة بالسحر والغرائب، حيث يواجه أعداء غامضين، ويخوض رحلات محفوفة بالمخاطر بحثاً عن كنوز مفقودة، بينما يحاول فك ألغاز الماضي التي تربطه بوالده الراحل وأخوته.

الفكر

فوائد صحية مثبتة لزيت عباد الشمس



أما الزيت غير المكرر فيمكن إضافته إلى السلطات والوجبات الجاهزة لتحقيق أقصى فائدة. وبالتالي، يمكن أن يصبح زيت عباد الشمس العادي وسيلة فعالة واقتصادية للحفاظ على الصحة. وتجدر الإشارة إلى أن عبارة "خال من الكوليسترول" على عبوات الزيت هي مجرد خدمة إعلانية، عليه أبدا. لذلك يمكن لزيت عباد الشمس عالي الأولييك أن يخفض مستوى الكوليسترول "الضار" في الجسم بفضل احتوائه على فيتوسترولات.

الدهنية، التي تؤثر إيجابيا على عملية التمثيل الغذائي للغلوكوز، وتساعد على خفض مستواه في الدم. وتجعل هذه الخاصية الزيت مفيدا للوقاية من النوع الثاني من داء السكري. كما يساعد حمض الأولييك الجسم على التحكم في مستوى السكر بشكل أفضل، والحفاظ على عملية التمثيل الغذائي الصحية. ويشير الطبيب، إلى أن تناول 3-4 ملاعق صغيرة فقط من زيت عباد الشمس عالي الأولييك يوميا يحسن حالة الجهاز العصبي، ويخفض مستوى الغلوكوز والكوليسترول في الدم. ولكن من المهم استخدام أنواع مختلفة من الزيوت بشكل صحيح: يفضل استخدام الزيت المكرر للقلي على درجات حرارة عالية،

يشير الدكتور سيرغي أغابكين إلى أن زيت عباد الشمس، أكثر صحية مما يُعتقد، ويحض في نفس الوقت الخرافات الشائعة، ويذكر الفوائد الصحية المثبتة لهذا الزيت. ويشير أغابكين إلى أن زيت عباد الشمس غير المكرر غني بفيتامين E، الذي يحمي الخلايا العصبية من الإجهاد التأكسدي، ويساعد هذا المضاد القوي للأكسدة على الوقاية من مرضي ألزهايمر وباركنسون، إذ يقاوم فيتامين E بفعالية تأثير الجذور الحرة التي تتلف خلايا الدماغ. ويمكن أن يصبح الاستهلاك المنتظم لهذا الزيت حماية طبيعية للجهاز العصبي. ووفقا له، يحتوي زيت عباد الشمس على حمض الزيت (حمض الأولييك) - أحماض أوميغا 9

تحذير طبي.. أثر جانبي غير متوقع لعلاج شائع لتساقط الشعر

حذر عدد من الأطباء من مخاطر استخدام بخاخ شائع لعلاج تساقط الشعر دون إشراف طبي، بعد أن تسبب الدواء في نمو لحية غير متوقع لدى امرأة شابة.

وسجل الأطباء حالة لامرأة فرنسية تبلغ من العمر 28 عاما، بدأت باستخدام بخاخ "مينوكسيديل" بتركيز 5% مرتين يوميا لعلاج الثعلبية الأندروجينية، وهي نوع شائع من تساقط الشعر مرتبط بعوامل وراثية واختلالات هرمونية.

ورغم اتباعها للجرعة الموصى بها، أدى ارتداعها شعرا مستعارا خلال النهار وقبعة ضيقة أثناء النوم إلى امتصاص جسمها كميات زائدة من الدواء عبر فروة الرأس، ما نتج عنه نمو مفرط للشعر في الوجه والذراعين والساقين.

وأوضح الأطباء أن انسداد فروة الرأس المستمر بفعل أغشية الرأس المحكمة أدى إلى ما يُعرف بـ"الامتصاص الجهازي"، أي تسرب "مينوكسيديل" إلى مجرى الدم بمستويات تتجاوز الحد الآمن، ما تسبب في آثار جانبية واسعة.

وكانت المريضة تعاني قبل العلاج من بقعة صلعاء كبيرة في أعلى الرأس، إلى جانب فقر دم خفيف ونقص فيتامين (د)، وكلاهما يؤثر على صحة بصيلات الشعر. ووافق استخدام "مينوكسيديل" علاجات أخرى، منها:

– مكملات الزنك وفيتامين (د).

– العلاج الضوئي (LED).

– حقن البلازما الغنية بالصفائح الدموية (PRP).

وعقب شهرين من بدء العلاج، لاحظت نموًا غير طبيعي للشعر في أماكن لم يكن يُفترض أن يتأثر بها الدواء، ما دفع الأطباء إلى مراجعة أسباب الحالة.

وأكد الأطباء، في تقرير نُشر بإحدى المجلات الطبية، أن "مينوكسيديل"، رغم فعاليته، قد يؤدي إلى فرط نمو الشعر إذا استُخدم بشكل مفرط أو في ظروف تعزز الامتصاص الجهازي.

وحذروا من أن ارتداء أغشية الرأس الضيقة بعد وضع العلاج قد يعزز امتصاص الدواء عبر الجلد، داعين إلى توجيه المرضى بشكل واضح لتجنب الاستخدام الخاطئ.

يُباع "مينوكسيديل" في الولايات المتحدة تحت الاسم التجاري Rogaine، وتبلغ الجرعة اليومية الآمنة حسب توصيات إدارة الغذاء والدواء الأمريكية 1 مل مرتين يوميا (أي ما يعادل 6 بخات).

وفي حين تقتصر الآثار الجانبية الشائعة للدواء على تهيج فروة الرأس أو تغير في ملمس الشعر، فقد تم توثيق حالات نادرة لنمو غير مرغوب فيه للشعر، خاصة عند استخدامه بتركيزات مرتفعة أو بطريقة غير مناسبة.

وقد توقفت المرأة عن استخدام "مينوكسيديل" وخضعت لاحقا لجلسات إزالة الشعر بالليزر، بينما واصلت العلاجات الداعمة الأخرى تحت إشراف طبي.



الممثلة الأمريكية جوديث لايت خلال جلسة تصوير ضمن مهرجان مونت كارلو التلفزيوني في إمارة موناكو. ا ف ب

قرأت لك

الشاي الأخضر



كشفت دراسة حديثة أن شرب الشاي الأخضر يمكن أن يساعد في تقليل السممة وكذلك الالتهابات في الأمعاء.

وأظهرت النتائج، التي نشرت في مجلة الكيمياء الحيوية الغذائية، أن الفئران التي تتغذى على نظام غذائي غني بالدهون تستكمل مع الشاي الأخضر اكتسبت وزناً أقل بنحو 20 % كانت مقاومتها للأنسولين أقل من الفئران التي تغذت على نظام غذائي مماثل بدون الشاي.

وكانت الفئران التي تتغذى على نظام غذائي يحتوي على مستخلص الشاي الأخضر بنسبة 2% تتمتع بصحة أمعاء محسنة، بما في ذلك الميكروبات المفيدة في الأمعاء ونفاذ أقل في جدار الأمعاء، وهي حالة تسمى (الأمعاء المتسربة). أكثر من تلك التي تناولت نظاماً غذائياً بدون تسريب، وتعد الأمعاء المتسربة مشكلة في الإنسان تساهم في انتشار التهاب منخفض الدرجة. وقال الباحث الرئيسي ريتشارد برونو، الأستاذ بجامعة ولاية (أوهايو) : توفر الدراسة دليلاً على أن الشاي الأخضر يشجع نمو بكتيريا الأمعاء الجيدة، وهذا يؤدي إلى سلسلة من الفوائد التي تقلل بشكل كبير من خطر السممة. وأضاف أن الشاي الأخضر يحمي أيضاً من حركة السموم الداخلية – المكون البكتيري السام – من أحشائهم وفي مجرى الدم، كما يرتبط شرب الشاي الأخضر بانخفاض خطر الإصابة بأمراض السرطان والقلب والكبد.

سؤال وجواب

• ماذا يطلق على مجموعة الخيل؟

– رعييل

• ماذا يطلق على مجموعة الخيالة؟

– كوكبه

• من صاحب رواية الحرب والسلام.

– تولستوي

• ما هو الميزان الصربي الذي ترد إليه الكلمات؟

– الفاء والعين واللام (فعل)

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الماء يكون حوالي 90 بالمائة من وزن الجسم
- هل تعلم أن حجم القلب يختلف من شخص الى آخر وكذلك أبعاده . أما وزنه المتوسط فهو 325غم بالنسبة للرجال أما متوسط وزنه عند النساء فهو 245غم ولكن يتفاوت مع حجم الجسم ووزنه
- هل تعلم أن الفواكه كافة وبالأخص الحمضيات والطماطم -البندورة- تحوي كمية كبيرة من فيتامين ج ويفضل أكل الخضروات الحاوية على الفيتامين طازجة لغناها بالفيتامين
- هل تعلم أن نقص فيتامين ب الموجود في الخمائر واللبن والبيض واللحم والأجاص والفول والحنطة غير الصنعة والحبوب كالفاصولياء واللوبياء والبطاطا يؤخر النمو ويشوّه ويسبب تهيجات واضطرابات في الأعصاب وامساكا حاداً
- هل تعلم أن فيتامين ج 2 حيوي ولا غنى عنه للجسم ويساهم في الكلس وتنظيم الدورة الدموية ونقصه يؤدي الى مرض الاسقربوط والنزلات الصدرية على أنواعها
- هل تعلم أن فيتامين أ الموجود في ، زيت السمك وزيت كبد الحوت وصفار البيض والزبدة والقشدة والخضروات الصفراء طويلة الأوراق والجزر والكمثرى لازم لنمو الطفل ونقصه يعوق عملية النمو والافراط في تناوله يسبب ضغطاً متزايد في الدماغ ودوار وصداغ وتساقط الشعر ويشقق الجلد والشفاه ويغير في تكوين العظام ويؤلم المفاصل

قصة ضابط المباحث

خلعت فرفورَة أساورها ونامت.. وفي الصباح لم تجد الأساور في مكانها.. فتفتت بيتها، فلم تجدها فقالت: ابلغ الشرطة.. دخلت مكتب ضابط المباحث، فوجدت الضابط قفطاً يلبس ملابس الضباط.. فقالت: ياخبر!! جئت لياكلنّي!! وخرجت تجري.. لكن القط عرف سبب خوفها، فنادها: تعالّي لاتخافى منى.. أنا هنا في خدمة الشعب.. أطمأنّ ورجعت تقول له: سرق بيتي.. ضاعت أساوري.. خرج الضابط ومساعدُه مع فرفورَة.. خرج ليعاين البيت، ويعرف كيف حدثت السرقة.. وكان يفكر وهو يمشي معها في الطريق وصلوا إلى حديقة البيت.. ونظر المساعد إلى الأرض وصاح قائلاً.. كان هنا ثعبان!! لا بد أن يكون هو اللص الخبيث.. مشى الثلاثة وراء طريق الثعبان حتى وصلوا إلى جحره، فقال المساعد: هنا اختفى اللص، وأخفى المسروقات.. وأمسك مجرفة وراح يحفر الجحر، واستعد الضابط لقتل الثعبان بالمسدس.. اما فرفورَة فقالت: الثعبان يأكلني.. ووقفت بعيداً حفر المساعد حفر، حتى قلب الجحر لكنه لم يجد الثعبان ولم يجد الأساور.. فقال الضابط: نبحث في مكان آخر.. وطلع الثلاثة إلى حجرة النوم، ونظر الضابط في كل مكان فيها، ثم سأل فرفورَة قائلاً: أين وضعت الأساور بعد خلفها؟ فأشارت إلى الشباك وقالت: هنا، هنا وضعتها كما تموتد أن اضعها كل ليلة.. نظر الضابط من الشباك وضحك.. ونزل الثلاثة يجرّون، وقال الضابط لمساعدِه: تسلق هذه الشجرة ونظر في عش الغراب الذي عليها.. وجد المساعد الأساور في العش، فأمسكها بيده وصاح: وجدتها.. وجدتها.. فقال الضابط لفرفورَة: لا تتركي الشباك مفتوحاً عند النوم!!

مساحة للتلوين

