

منوعات الفكر

الخميس 28 أغسطس 2025 م - العدد 14541

Thursday 28 August 2025 - Issue No 14541

ص 22

جمعية الإمارات
للسرطان تكرم السيدات
المتميزات في المجتمع

ص 27

علي الطيب: تحديد
نفسي في "220 يوم"
رغم صراعات "كرم"



5 خضراوات إذا تناولتها يوميا

ص 23 تنقذ «عقلك الثاني»: الأمعاء

المراسلات: ص ب 505

email:munawaat@alfajrnews.ae

بعد غضب ترامب..
مطاعم «كراكر باريل»
تعود لشعارها القديم

أعلنت سلسلة مطاعم "كراكر باريل" الأميركية مساء أمس الأول الثلاثاء التراجع عن تغيير تصميم شعارها بعد ردود فعل غاضبة، بما في ذلك انتقادات من جانب الرئيس الأميركي دونالد ترامب.

كانت الشركة قد أطلقت الأسبوع الماضي شعاراً بسيطاً مجدداً، أزيلت فيه صورة رجل عجوز يتكئ على برميل، كما أزيلت عبارة "متجر الريف القديم"، ليقتصر الشعار الجديد على اسم سلسلة المطاعم فقط.

وأشارت هذه الخطوة غضبا عبر الإنترنت، حيث اتهم محافظون السلسلة بأنها "تقدمية" بحسب وسائل إعلام أميركية.

ووفقا لشبكة "سي.بي.إس" التلفزيونية الأميركية، خسرت الشركة ما يقرب من 100 مليون دولار من قيمتها السوقية يوم الخميس الماضي عقب إعلان تغيير علامتها التجارية.

وأصدرت الشركة يوم الاثنين الماضي بيانا قالت فيه إنه كان بإمكانها "تقديم أداء أفضل في الكشف عن هويتنا وما ستكون عليه دائما". لكنها أكدت أيضا أنها ستتمسك بموقفها، مضيفة أن "أولد تايمر" سيبقى على قائمة طعام السلسلة، وفي لافتات الطرق، وسيعرض في متجرها الريفي.

وفي الأسس، علق ترامب على خطة الشركة في منشور عبر منصة تروث سوشال للتواصل الاجتماعي قال فيه: "على كراكر باريل العودة إلى الشعار القديم، والاعتراف بالخطأ بناء على ردود فعل العملاء، وإدارة الشركة بشكل أفضل من أي وقت مضى".

وبعد ساعات، قالت الشركة في بيان: "قلنا إننا نستمتع، وقد فعلنا. سيختفي شعارنا الجديد، وسيبقى شعارنا القديم"، وهو ما أضاف به البيت الأبيض.



للعناية بالشعر في الصيف .. كم
عدد المرات المثالية لغسله؟

مع ارتفاع درجات الحرارة والرطوبة في فصل الصيف، هنالك

سؤال يطرح نفسه دوما حول عدد المرات الموصى بها لغسيل الشعر

للمحافظة عليه. ويرى البعض أن غسل الشعر أقل هو الأفضل للحفاظ

على خصلاته، لكن توصيات طبيب أمراض جلدية تقلب هذه الفكرة رأساً

على عقب، حيث يؤكد أن غسل الشعر بكثرة يحميهِ عندما يتم الأمر بشكل

صحيح، وفقا لما جاء في تقرير نشره موقع CMU.

ففي فصل الصيف تفرز فروة الرأس بشكل طبيعي المزيد من الزهم - وهي مادة

دهنية - وتبذل الغدد العرقية جهداً إضافياً هذا إلى جانب أشعة الشمس ومياه

البحر المالحة والكلور في حمامات السباحة، مما يعرض الشعر للتلف.

لذا يؤكد طبيب الأمراض الجلدية ستيفانو ماريا سيريني، أن غسل الشعر بشكل متكرر في الصيف يساعد

على التخلص من هذه العناصر الضارة، ولكن فقط إذا

تم اختيار منتجات لطيفة ومغذية لا تجرد الشعر من

زيوته الطبيعية.

وإذا كان الشخص يعيش نمط حياة نشطاً - مثل السباحة

بانتظام أو ممارسة الرياضة في الهواء الطلق - فإن غسل

الشعر بانتظام يساعد على منع تراكم الأوساخ التي قد

تُهيج فروة الرأس.

أما أصحاب فروة الرأس العادية أو الجافة، فربما

يجدون أنهم لا يحتاجون إلى غسل الشعر كثيراً، لكنهم

يستفيدون من روتين خاص بالصفيف مصمم خصيصا

لاحتياجات فروة رأسهم.

عدد مرات غسل الشعر

ويتفق معظم أطباء الجلد على أن غسل الشعر من خمس

إلى ست مرات أسبوعياً خلال أشهر الصيف هو الأنسب

لأصحاب فروة الرأس الدهنية أو الهويات النشطة، حيث

تساعد هذه العناية المتكررة على إزالة العرق والزيت

والبقايا البيئية المتراكمة التي يمكن أن تجعل الشعر

يبعد باهتاً أو قتيلاً.

فروة الرأس الجافة

أما أصحاب فروة الرأس الجافة أو العادية، فعادةً ما يكون

غسل الشعر كل يومين إلى ثلاثة أيام كافياً للحفاظ على

توازنه. من الجيد تعديل روتين غسل الشعر بناءً على

الشعور بفروة الرأس - سواء كانت مثيرة للحكة أو دهنية

أو نظيفة.

تساقط الشعر وتلفه

يدحض الأطباء خرافة مهمة مفادها أن غسل الشعر

يوميًا لا يسبب تساقط الشعر أو تلفه عند القيام به

بشكل صحيح، ففي الواقع، يُحافظ الغسل المتكرر على

نظافة فروة الرأس ويديم توازن ميكروبيومها ويُقلل

من قشرة الرأس والتهابها.

منتجات وتقنيات مناسبة

يمكن سر الغسل المتكرر دون تلف الشعر في نوع الشامبو

وطريقة استخدامه. يُوصى أطباء الجلد باستخدام

شامبوهات مُخصصة للشعر المعرض لأشعة الشمس

والملح ومياه المساح. يجب البحث عن شامبوهات مرطبة

تحتوي على مكونات مثل الكيراتين وفلاتر الأشعة فوق

البنفسجية

ووفق "ساينس دايلي"،

استكشفت الدراسات

سبب صعوبة

مسامحة

بعض الناس

لأنفسهم،

الماء الساخن

كما أن درجة الحرارة مهمة. يُمكن أن

يُجفف الماء الساخن فروة الرأس والشعر،

لذا ينبغي اختيار الماء الفاتر لفتح مسام

الشعر بلطف وتنظيفها. وفي نهاية

عملية غسل الشعر يمكن شطفه بماء

باردة لإغلاق مسام الشعر، مما يُعزز

لحائه ويحمي الشعر المصبوغ.

تجفيف الشعر

عند تجفيف الشعر، يُفضل تجفيفه

بالحواء أو تجفيفه برفق بالمنشفة

لتجنب التلف. إذا كان هناك

ضرورة لاستخدام مجفف الشعر،

فيراعى ضبطه على درجة حرارة

منخفضة مع موزع هواء، وإبقاؤه

على مسافة آمنة من الشعر. وينبغي

تجنب أدوات التصفيف الحرارية، مثل مكواة فرد

الشعر، بعد التعرض لأشعة الشمس لأنها تزيد من

هشاشته.

تدليك فروة الرأس

يُحدث تدليك بسيط لفروة الرأس أثناء غسل الشعر

بالشامبو فرقاً كبيراً، فهو يُعزز الدورة الدموية، ويساعد

على إزالة الأوساخ والتراكمت، ويشجع على تجديد

الخلايا بشكل صحي وإصلاح البشرة.

روتين سهل

يمكن محاولة تنظيم غسل الشعر بما يتناسب مع

الأنشطة مثل بعد السباحة أو التمارين الرياضية أو

قضاء ساعات طويلة تحت أشعة الشمس، يُمكن للشامبو

- صابحاً أو مساءً - أن يُعش فروة الرأس بدون إفراط.

كما يُنصح باستخدام بلسم خفيف على منتصف الشعر

وأطرافه فقط لتجنب إرقاق الجذور.

الأمم المتحدة تنشئ فريقا دوليا معنيا بالذكاء الاصطناعي

أنشأت الجمعية العامة للأمم المتحدة فريقا من الخبراء العلميين في مجال الذكاء الاصطناعي كلفته بمساعدة المجتمع الدولي على اتخاذ قرارات مستنيرة في هذا الخصوص.

وفي ظل المخاوف المتنامية من التطوُّر السريع لتكنولوجيات ثورية قد تهدد الديموقراطية وحقوق الإنسان، التزمت الدول الأعضاء في الأمم المتحدة في يوليو-سبتمبر الماضي في سياق "ميثاق المستقبل" بإنشاء مجموعة من هذا القبيل لإرشاد الحوار الدولي بين الحكومات والجهات الفاعلة في هذا القطاع.

وبموجب قرار اعتمد الثلاثاء، أنشأت الجمعية العامة رسميا "الفريق العلمي الدولي المستقل للذكاء الاصطناعي" المكلف بتقديم "تقييمات علمية مستندة ببينات توجز وتحلّل في إطارها الدراسات القائمة حول وعود الذكاء الاصطناعي ومخاطره وتداعياته".

ومن شأن هذه التقارير السنوية أن "ترشد اتّخاذ القرارات من دون أن تتكسب طابعا ملزماً".

وأشاد الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش بإنشاء هذا الفريق الذي يشكل "وصلة أساسية بين الأبحاث المتطوّرة في مجال الذكاء الاصطناعي والسياسات المرسومة".

ومن المرتقب فتح باب الترشيح لاختيار 40 عضوا في الفريق يتولّون مهامهم لثلاث سنوات.

رسوب جماعي في مدرسة

يثير الجدل في مصر

أشارت واقعة رسوب جماعي في إحدى المدارس الإعدادية بمحافظة القليوبية في مصر، حالة من الجدل على وسائل التواصل الاجتماعي، وزادت من قلق المواطنين على مستوى التعليم في المدارس الحكومية. وشهدت مدرسة أجهور الكبرى الإعدادية بمحافظة القليوبية رسوب أكثر من 400 طالب دفعة واحدة.

ويتمنى الطلاب للصفين الأول والثاني الإعدادي، وهو ما أدى إلى تدخل جهات حكومية واتخاذ قرارات ضد بعض المعلمين ومنع الطلاب درجات "الرافة". وفي تصريح لـ سكاي نيوز عربية قال وكيل وزارة التعليم بمحافظة القليوبية مصطفى عبده إن عددا كبيرا من أولياء أمور طلاب مدرسة أجهور الكبرى قدموا بشكاوى لمديرية التربية والتعليم بالمحافظة، بسبب رسوب أبنائهم، متهمين إدارة المدرسة والمعلمين بالتقصير. وأضاف عبده، أن مديرية التربية والتعليم بالقليوبية شكلت على الفور لجانا قانونية لمراجعة أوراق امتحانات الطلاب وفحص النتائج بدقة.



منوعات الفكر

22

جامعة العين تستقبل الطلبة الجدد للعام الأكاديمي الجديد

ذياب بن طحنون يؤكد أن الاستثمار في التعليم هو استثمار في مستقبل الوطن للمرة الأولى هذا العام .. طلبة برامج الدكتوراة في تخصصات القانون، إدارة الأعمال، والتربية



التزايد في مجالات البحث العلمي، واعداد كوادر قيادية تمتلك القدرة على إنتاج المعرفة وتطوير الحلول المبتكرة للتحديات المجتمعية. كما أعلنت الجامعة عن تنظيم سلسلة من الأنشطة الأكاديمية والثقافية والرياضية خلال الفصل الأول، تهدف إلى تعزيز اندماج الطلبة في البيئة الجامعية وتنمية مهارات القيادة والعمل الجماعي لديهم، إضافة إلى إطلاق مبادرات مجتمعية تعكس دور الجامعة في خدمة المجتمع. وتواصل جامعة العين تعزيز مكانتها الأكاديمية محلياً ودولياً، بعد حصولها على الاعتماد المؤسسي من هيئة ضمان الجودة البريطانية QAA، وتصنيفها للعام 2025 في المرتبة 27 عربياً حسب تصنيف "كيو إس" للجامعات العربية، وضمن أفضل 500 جامعة على مستوى العالم وفق تصنيف "التايمز" للتعليم العالي للجامعات العالمية.

وفي إطار توسعها الأكاديمي وتماشياً مع متطلبات المرحلة المقبلة، طرحت جامعة العين هذا العام برامج أكاديمية نوعية في البكالوريوس والماجستير والدبلوم المهني في مجالات متعددة مثل التمريض، الذكاء الاصطناعي، والإعلام الرقمي، بما يعكس رؤيتها في إعداد خريجين قادرين على المنافسة في سوق العمل محلياً ودولياً. كما أطلقت كلية طب الأسنان كأول كلية من نوعها في إمارة أبوظبي، مجهزة بأحدث المختبرات والعيادات التعليمية التي تعتمد على التقنيات الرقمية المتطورة، وتهدف إلى إعداد أطباء أسنان مؤهلين قادرين على تقديم رعاية صحية متكاملة، والمساهمة في دعم قطاع الرعاية الصحية في دولة الإمارات، بما يعزز دور الجامعة في خدمة المجتمع وتحقيق استدامة المنظومة الصحية.

والتنمية والإبداع، وتعزز روح الانتماء والمسؤولية المجتمعية. وفي مستهل العام الأكاديمي الجديد، قال الشيخ ذياب بن طحنون بن محمد آل نهيان، رئيس مجلس أمناء جامعة العين: "إن الاستثمار في التعليم هو استثمار في مستقبل الوطن، وجامعة العين تؤكد عاماً بعد عام التزامها برسالتها في إعداد جيل واع ومؤهل قادر على الإسهام في نهضة الدولة ومسيرتها التنموية. ويسعدنا أن نرى هذا الإقبال المتزايد من الطلبة على الجامعة بما يعكس ثقة المجتمع في برامجها ومخرجاتها، ونسال الله لهم التوفيق والنجاح في مسيرتهم العلمية". وأضاف: أن جامعة العين تعمل على توفير بيئة تعليمية متطورة تواكب مستجدات العصر، وتطرح برامج أكاديمية حديثة في مجالات ناشئة مثل الأمن السيبراني، الروبوتات، والابتكار وريادة الأعمال، انسجاماً مع رؤية دولة الإمارات وخطتها المستقبلية في دعم الاقتصاد المعرفي وتعزيز دور الشباب في قيادة التحولات الوطنية.

•• العين - أبوظبي - الفجر

بدأت جامعة العين باستقبال طلبتها الجدد والقدامى إبداناً بانطلاق العام الأكاديمي الجديد 2025-2026، حيث امتلأت أروقة الحرم الجامعي في أبوظبي والعين بالحياة والنشاط مع عودة الطلبة إلى مقاعد الدراسة، استعداداً لرحلة علمية جديدة حافلة بالفرص والطموحات والإنجازات. شهدت الجامعة فعاليات ترحيبية خاصة بالطلبة المستجدين، تضمنت جولات تعريفية على الكليات والمختبرات الحديثة، إضافة إلى جلسات إرشادية قدمها أساتذة الجامعة وإدارتها لتعريفهم بالخدمات الأكاديمية والأنشطة الطلابية، بما يسهم في تهيئةهم للاندماج في المجتمع الجامعي. كما حظي الطلبة القدامى بلقاءات ودية مع الكادر الأكاديمي والإداري، جرى خلالها التأكيد على استمرار المسيرة التعليمية ضمن بيئة محفزة تدعم

بمناسبة يوم المرأة الإماراتية

جمعية الإمارات للسرطان تكرم السيدات المتميزات في المجتمع



جنباً إلى جانب دور الرجل في مسيرة التنمية المستدامة وقالت مروة آل علي رئيسة قسم المبادرات المجتمعية في بنك أبو ظبي الأول، إن المرأة الإماراتية هي شريك أساسي ومهم في تحقيق تطورات الوطن الغالي وبناء نهضته وازدهاره، وهذه المناسبة تجسد الاحترام والتقدير للنساء اللاتي يلعبن دوراً حيوياً في مختلف القطاعات، وتكريم المرأة الإماراتية يمثل تجسيدا حياً للرؤية الحكيمة في تمكين المرأة وتعزيز مكانتها محلياً ودولياً.

الحقيقي للنجاح والتميز للمرأة في المجتمع الإماراتي في كافة المجالات والمراكز والميادين، وأن الاحتفاء بيومها الوطني يمثل مناسبة تقدير ووفاء وتتمين لجهودها وإسهاماتها في بناء وتطوير قطاعات ومؤسسات الدولة، وذلك بفضل ودعم وتشجيع القيادة الرشيدة وسمو الشخبة فاطمة بنت مبارك "أم الإمارات"، رئيسة الاتحاد النسائي العام ورئيسة المجلس الأعلى للأمومة والطفولة الرئيسة الأعلى مؤسسة التنمية الأسرية، وبالتالي تسخير جميع الإمكانيات لتعزيز مكانة المرأة في المجتمع، وتطوير قدراتها

مناطق في إمارة أبو ظبي ومدينة العين، تخللها تقديم الدروع التذكارية والهدايا الرمزية، بمشاركة الشيخ الدكتور سالم محمد بن ركاض العامري رئيس مجلس إدارة الجمعية وأدم محمد البلوشي عضو مجلس إدارة الجمعية ومروة آل علي رئيسة قسم المبادرات المجتمعية في بنك أبو ظبي الأول، ومجدي راشد من قسم الشؤون المالية والإدارية، ومحمد عوض سليمان سكرتير الجمعية وعدد من أعضاء الجمعية. وأكد الشيخ د. سالم بن ركاض: أن يوم المرأة الإماراتية يجسد العنى

•• أبو ظبي - الفجر

احتفت جمعية الإمارات للسرطان بالتعاون مع بنك أبوظبي الأول "FAB" بمناسبة يوم المرأة الإماراتية، وأطلقت الجمعية مبادرة تكريم مجموعة من السيدات المتميزات في المجتمع، إضافة إلى تكريم عدد من التنبسيات والعاملات في الجمعية، تقديراً لجهودهن في العطاء والأعمال المجتمعية والإنسانية، وذلك من خلال جولة زيارات إلى منازلهن في عدة

ضمن مبادرة «عشر رحلات»

مبادرة إماراتية رائدة تعيد الأمل لـ 3 مرضى مبتوري الأطراف من فلسطين والولايات المتحدة والهند

من جانبه، أوضح البروفيسور الدكتور منجد المدرس، الذي يعد من رواد جراحة دمج العظام عالمياً منذ عام 2009، أن المرضى الثلاثة تم اختيارهم بعد تقييم سريري دقيق، وأنهم يتعاقدون بشكل جيد، وسيبدأون قريباً استخدام الأطراف الاصطناعية والخضوع لإعادة التأهيل. وأضاف: "منذ اليوم الأول الذي التقيت فيه بالدكتور شمشير، شعرت أنه صاحب رؤية استثنائية يسخر موارده لدعم الآخرين، يسعدني أن أكون جزءاً من هذه المبادرة التي تمنح المرضى الشباب فرصة للتطلع إلى مستقبل أفضل". هذا وتواصل دولة الإمارات تأكيد مكانتها كوجهة عالمية للرعاية الصحية الإنسانية، من خلال مبادرات نوعية تتجاوز الحدود، وتقدم الدعم الطبي للمحتاجين من مختلف دول العالم، دون تمييز، وتُعد مبادرة "عشر رحلات" نموذجاً على النقاء العطاء الإماراتي مع التميز الطبي، حيث تجسد روح التضامن العالمي الذي تنادي به الدولة، بقيادة مؤسسات مثل "برجيل القابضة"، وكوادر طبية عالمية مثل الدكتور منجد المدرس، ومع استمرار تنفيذ باقي العمليات خلال الأشهر المقبلة في مدينة برجيل الطبية، تبقى الرسالة راسخة في دولة الإمارات، مضمونها انه لا مستحيل في وجه الألم فكل من فقد طرفاً، قد يجد هنا بداية جديدة تنهي معاناته.

تصنعنا، من لحظة وصولي إلى أبوظبي، شعرتُ بأنني إنسان له قيمة، الجميع عاملني برقي وإنساني". وستتابع جوشوا برنامجه التأهيلي بعد الجراحة في فلوريدا بأمريكا، لكنه يخطط للعودة إلى الإمارات للاحتفال بشهر العسل، تقديراً للبلد الذي منحه فرصة جديدة للحياة.

من الهند إلى الإمارات بعد عقد من المعاناة من كيرالا في الهند، وصل شارون شيربان 33 عاماً، إلى أبوظبي بحثاً عن بداية جديدة، بعد أكثر من عشر سنوات من المعاناة بسبب حادث مروري تسبب في بتر ساقه اليمنى إلى جانب خسائر نفسية ومالية كبيرة تسبب فيها الحادث. وقال: "اضطررنا إلى بيع منزلنا لتوفير نفقات علاج، لسنوات اعتمدت على العكاز، وكنت أشعر أن المجتمع يراني كجسد ناقص مما أثر في نفسيته بالغ الأثر، بعدما تعرفت على تقنية دمج العظام، حاولت التقديم للعلاج، لكن التكاليف لعلاج مثل حالتي كانت باهظة، ثم تقيت بريراً إلكترونياً يُعلن عن ترشيحي ضمن مبادرة الدكتور شمشير، فعلمت أن فرصتي قد جاءت، منذ وصولي شعرت أنني أعامل بكامل الإنسانية والعطف، أمل أن تساعدني الجراحة في إعادة بناء حياتي المهنية".

كل مرحلة من علاجه، قائلاً: "هذه البلاد أصبحت ملاذاً للشفاء بالنسبة لي، حيث حصلت على أول طرف اصطناعي لي هنا بدعم من مبادرة من مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة، والآن أجري أول عملية دمج عظمي لقد أصبحت هذه البلاد ملاذاً للشفاء، لذلك أود أن أستخدم قصتي لإلهام الآخرين، ولإثبات أن التقنيات المتقدمة قادرة على تغيير المصير".

من لوزيانا إلى الإمارات بعد حادث دراجة نارية مأساوي عام 2024، فقد الشاب الأمريكي جوشوا أرنولد ذراعاه اليمنى وبصره في عينه اليسرى، في رحلة استمرت 22 ساعة من لوزيانا إلى أبوظبي كانت كفيلة بمنحه الأمل مجدداً، حيث خضع لعملية دمج عظمي غيرت مجرى حياته. قال جوشوا: "هذه الفرصة أنقذتني، قبل الحادث كنت مستقلاً، وبعده لم أتمكن جتى من إطعام نفسي، حينها شعرت أنني فقدت كل شيء أصبت بالانهيار النفسي مرات كثيرة خلال العام الماضي، لكنني كنت أؤمن أن الأمل قادم". يحلم جوشوا بأن يصبح مصدر إلهام لآخرين يعيشون تجارب مشابهة، ويقول: "أريد أن أظهر أن التحديات

الاصطناعية، حيث يتم تثبيت الطرف الصناعي مباشرة في العظم، ما يوفر للمريض قدرة حركة طبيعية أكبر، وراحة أعلى، واستقلالية في الحركة مما يساهم في تحسين حياته اليومية.

قصة أمل من فلسطين لأبوظبي أنس الجبجي هو شاب من فلسطين يبلغ 30 عاماً، خسر ساقه اليسرى وعينه اليمنى إثر انفجار قنبلة يدوية قديمة كان قد وجدها وهو طفل في 12 من عمره خلال رعي الأغنام في الضفة الغربية حيث يسكن هناك في إحدى القرى، عاش سنوات من التحدي، تنقل فيها بين ثماني أطراف صناعية في بلدان مختلفة، لكنه لم يشعر بالاستقرار حتى تلقى مكالمه من فريق الدكتور منجد. يقول أنس: "كانت فرحتي لا تتسع لهذا الكون عندما علمت أنني سأخضع للجراحة، لقد شعرت هنا في دولة الإمارات باحترام ورعاية خاصة لمن أجدها من قبل". نشأ أنس في مخيم يعانى من انقطاع الكهرباء والمياه والتهديدات الأمنية المستمرة، لم يفقد الأمل في التعليم، وهو اليوم يدرس الماجستير في الهندسة الكهربائية، ويمارس رياضة كمال الأجسام منذ عام 2016. وقد عبر عن امتنانه لمؤسسات دولة الإمارات التي دعمته في

•• أبوظبي - الفجر

في إنجاز إنساني وطبي نوعي، شهدت أبوظبي انطلاق أولى العمليات الجراحية ضمن مبادرة "عشر رحلات"، التي أعلن عنها مؤخراً الدكتور شمشير فيايليل المؤسس ورئيس مجلس إدارة برجيل القابضة، للتكفل بعلاج 10 مرضى من مبتوري الأطراف بقيمة إجمالية بلغت 4 ملايين درهم إماراتي ضمن مبادرات عام المجتمع، وقد أجريت ثلاث عمليات دقيقة لدمج الأطراف الاصطناعية تحت إشراف جراح العظام العالي البروفيسور الدكتور منجد المدرس في مدينة برجيل الطبية بأبوظبي. وتأتي المبادرة تكريماً لسمود الطفيلين شام وعمر، التاجيين من زلزال سوريا عام 2022، وتفتح باب الأمل لعشرات المرضى الذين يعانون من بتر الأطراف بسبب الحروب أو الحوادث أو الظروف الصحية القاسية، حيث وقع الاختيار على ثلاثة مرضى من فلسطين والولايات المتحدة والهند، بعد تقييم حالاتهم من قبل اللجنة الطبية التابعة للمبادرة، على أن يستفيد سبعة مرضى آخرين من هذه المبادرة خلال الأشهر المقبلة. وتُعد جراحة التكمال العظمي التي تم اعتمادها واحدة من أكثر الإجراءات الطبية ابتكاراً وتطوراً في مجال الأطراف



منوعات العقل 23



يعتبر كثير من العلماء أن "الأمعاء هي العقل الثاني للجسم"، إذ إنها تنتج كميات كبيرة من الناقلات العصبية مثل السيروتونين (هرمون السعادة)، بنسبة تفوق ٩٠ في المئة مما في الجسم.

ويعتقد أنها ترتبط مباشرة بالصحة النفسية المزاج، وحتى القدرات الإدراكية. لذا، ماذا علينا تناوله للحفاظ على صحة الأمعاء؟ يرى اختصاصيون في علم التغذية أن الخضراوات هي الوقود الأساس لهذا الجهاز الحيوي، إذ لا يقتصر الجهاز الهضمي على هضم الطعام فحسب، بل يشارك في دعم جهاز المناعة وإفراز الهرمونات.

تنتج كميات كبيرة من الناقلات العصبية

5 خضراوات إذا تناولتها يوميا تنقذ «عقلك الثاني»: الأمعاء



القولون التقرحي، لذلك فإن تناول وجبات غنية بالخضراوات يعد خط الدفاع الأول للجهاز الهضمي. ولا يقتصر الأمر على ذلك، فبعض الأنواع مثل البروكلي والكرفس غنية بمركبات كبريتية تحفز إنزيمات إزالة السموم في الكبد، مما يساهم في تحسين بيئة الأمعاء وتعزيز كفاءتها. ووفقاً لتقرير صادر عن منظمة الصحة العالمية، فإن تناول خمس حصص من الخضراوات يومياً قد يخفض خطر الإصابة بالتهابات الجهاز الهضمي المزمنة بنسبة تصل إلى 30 في المئة.

5 خضراوات تعزز صحة أمعائك

- من بين أكثر الأطعمة التي أثبتت الدراسات فعاليتها في دعم صحة الأمعاء تأتي مجموعة من الخضار، التي ينصح بتناولها يومياً. فالبروكلي، على سبيل المثال، يعد "الحارس الأخضر" للأمعاء، إذ تشير دراسة نشرتها جامعة إلينوي إلى أن مركب السلفورافين الموجود فيه يساهم في تقليل الالتهابات وتعزيز نمو البكتيريا النافعة. وللاستفادة القصوى من هذه الفوائد، ينصح بتناوله مطهواً على البخار أو إضافته طازجاً إلى السلطات، مما يحافظ على عناصره النشطة.
- أما السبانخ، فهو مصدر مهم للماغنيسيوم الذي يساعد في انقباض عضلات الجهاز

حركة الطعام داخله. يقول الدكتور مايكل روبرتس، الباحث في علوم التغذية، "الماء والألياف ثنائي مثالي لصحة الأمعاء، والخيار مثلاً ليس مجرد وجبة خفيفة، بل هو مصدر طبيعي للترطيب الداخلي يدعم عملية الهضم." كما أن هذا الترطيب الطبيعي يعزز من إنتاج العصارات الهضمية، ويسهل امتصاص العناصر الغذائية. ولهذا ينصح الأطباء بتناول الخضراوات الطازجة مع كل وجبة، خصوصاً في الطقس الحار، لدعم عملية الهضم وتجنب الإمساك.

مكافحة الالتهابات

وتحتوي الخضراوات على مضادات أكسدة قوية مثل فيتامين C والبوليفينولات التي تلعب دوراً حاسماً في مكافحة الالتهابات داخل الأمعاء، التي قد تؤدي بدورها إلى أمراض أكثر خطورة مثل داء كرون والتهاب

لذلك فإن اختيار ما تضعه في طبقك يومياً قد يكون الفارق بين جهاز هضمي يعاني الاضطرابات، وآخر يعمل بكفاءة واتزان صحي. وذلك لأن الخضراوات غنية بالألياف التي لا تهضم في الأمعاء الدقيقة، بل تصل إلى القولون لتغذي بكتيريا البروبيوتيك، وهي بكتيريا مفيدة تنتج أحماضاً دهنية قصيرة السلسلة تساعد في تقوية بطانة الأمعاء وتقليل الالتهابات وتحسين امتصاص العناصر الغذائية. ويشير خبراء التغذية إلى أن الأشخاص الذين يتناولون كميات كافية من الألياف يتمتعون بتنوع أكبر في البكتيريا النافعة، وهو مؤشر قوي على صحة الجهاز الهضمي. على العكس، الأنظمة الغذائية الفقيرة بالخضراوات ترتبط بزيادة فرص الإصابة بمتلازمة القولون العصبي والإمساك المزمن. كما أن الألياف الموجودة في الخضراوات لا تغذي الأمعاء فقط، بل تمنحك إحساساً بالشبع لفترة أطول وتساعد في ضبط الوزن.

الترطيب ودعم حركة الأمعاء

ولا يقتصر دور الخضراوات على الألياف، بل إن بعضها مثل الخيار والكرفس يحتوي على نسبة عالية من الماء، مما يساهم في ترطيب الجهاز الهضمي ويسهل

الفوائد.

- ويعد البصل من أهم مصادر البروبيوتيك، تلك الألياف التي تعمل كغذاء للبكتيريا النافعة وتساعد في التكاثر والنشاط. وتؤكد أبحاث جامعة كينغز كوليدج لندن أن إدخال أطعمة غنية بالبروبيوتيك مثل البصل في النظام الغذائي يزيد من وفرة البكتيريا المفيدة بنسبة تصل إلى 20 في المئة، ويستخدم طازجاً في السلطات، أو مطهواً في الحساء لإضافة نكهة مميزة وفوائد إضافية. وأخيراً يمكن القول إن العناية بصحة الأمعاء تبدأ من مائدة الطعام، كما أن إضافة الخضراوات في نظامك الغذائي اليومي لا يمنحك فقط جهازاً هضمياً متوازناً، بل يفتح الباب أمام صحة عامة أفضل وطاقة متجددة، وحتى راحة نفسية ملاحظة.

عند تخميره يتحول إلى بروبيوتيك طبيعي يعيد التوازن الميكروبي في الأمعاء، وهو ما تدعمه دراسة صادرة عن المجلة الدولية لعلوم الغذاء والتغذية عام 2023، إذ أثبتت أن تناول الأطعمة المخمرة يحسن التنوع البكتيري بنسبة ملاحظة، وينصح الخبراء بإضافته طازجاً للسلطات أو تناوله كمخلل للحصول على هذه

هلامية تساعد في تنظيم الهضم وتعزيز نمو الميكروبات المفيدة. كما يحتوي على بيتا كاروتين الذي يدعم بطانة الأمعاء ويحميها من الالتهابات، ويفضل تناوله نيئاً كوجبة خفيفة أو مبشوراً في السلطات، فيما يمنح طهيهِ الخفيف قواماً ألطف من دون فقدان المواد الغذائية.

- وفي المقابل، يلعب الكرفس أو الملفوف دوراً مزدوجاً، إذ إنه

الهضمي وتحريك الطعام بكفاءة، إلى جانب أليافه التي تقضي من الإمساك، وهو ما أكدته الدكتورة ليندا براون بقولها "إضافة السبانخ إلى النظام الغذائي اليومي كفيلة بتحسين حركة الأمعاء خلال أسابيع قليلة". ويمكن تناوله طازجاً في السلطات، أو مزجه مع العصائر الخضراء والحساء للحفاظ على قيمته الغذائية.

- ويأتي الجزر كخيار غني بالألياف القابلة للذوبان، التي تتحول في الأمعاء إلى مادة



التوتر يجعلك تفرط في الأكل؟!!..

العلم يكشف السبب الخفي وراء شهيتك المفتوحة

كشفت دراسة أجراها علماء أمريكيون عن الأسباب التي تدفع بعض الأشخاص إلى تناول كميات أكبر من الطعام عند الشعور بالتوتر أو التعرض للضغوط النفسية.

وأشارت مجلة Food Quality and Preference إلى أن الدراسة التي أجراها علماء وباحثون من جامعة Texas A&M الدولية شملت 142 طالباً من

الآلية عبر التاريخ البشري كوسيلة لتعزيز فرص البقاء في فترات عدم الاستقرار أو شح الموارد. ويفسر ذلك لماذا تؤدي الضغوط النفسية والتوتر المزمن

– مواجهة حرمان اقتصادي، مثل فقدان العمل أو العجز عن سداد الديون، التعرض لبيئة خطيرة تنطوي على تهديدات بالعنف. بعد ذلك، عرّضت على المشاركين أزواج من صور أطعمة منخفضة وعالية السعرات الحرارية. وباستخدام تقنية تتبّع حركة العين، سجل الباحثون ما جذب انتباه المشاركين بشكل أسرع، وما ركزوا عليه بنظرهم لفترة أطول. كما طلب من المشاركين تقييم الأطعمة التي جذبتهُم، بالإضافة إلى تعبئة استبيانات حول شعورهم بالجوع، ووضعهم المالي، وتوقعاتهم بشأن ندرة الغذاء. أظهرت النتائج أن الطلاب لاحظوا الأطعمة عالية السعرات الحرارية بسرعة أكبر، وأطالوا النظر إليها لفترة أطول مقارنة بالأطعمة منخفضة السعرات. وكان هذا الميل أكثر وضوحاً بين أفراد المجموعة التي تخليت سيارتيو الحرمان الاقتصادي وندرة الموارد المستقبلية، حيث مالوا بشكل ملحوظ إلى اختيار الأطعمة الأكثر دسامة وغنى بالسعرات، وركزوا انتباههم عليها أكثر من غيرها. في المقابل، لم يلاحظ هذا النمط لدى الأشخاص الذين تخيلوا سيارتيو التهديد بالعنف، بينما أظهر بعض المشاركين الذين تخيلوا العيش في وضع آمن ومستقر اهتماماً أكبر بالأطعمة منخفضة السعرات. وأوضح الباحثون أن هذه النتائج تشير إلى وجود "آلية تطورية"، إذ في مواجهة التهديد أو عدم اليقين، مثل الحرمان الاقتصادي، يميل الجسم تلقائياً إلى البحث عن مصادر طاقة سريعة وعالية السعرات. وربما تطورت هذه

الجامعة. طُلب من كل مشارك تخيل نفسه في واحد من ثلاثة سيناريوهات: العيش في حياة مستقرة وميسورة،

Food Quality and Preference إلى أن الدراسة التي أجراها علماء وباحثون من جامعة Texas A&M الدولية شملت 142 طالباً من



[illegible][illegible]

 **الجمهورية العربية السورية**
محكمة عجمان الانتخابية الاستئنافية

70530

العدد ١٤٥٤١ بتاريخ ٢٨/٥/٢٠٢٥

إعلان مدعى عليه النشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الانتخابية - المحكمة الاستئنافية المدنية المدينة التجارية في الدعوى رقم ٢٠٠٠٧٣٤ /JACAPCOMS2025 /تجاري

إلى المدعي عليه : إم دي شمس العلم

مجهول محل الإقامة

أنت مكلف بالحضور بجلسة 27/8/2025 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية المحكمة الاستئنافية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى - الاستئناف 1) شخصيا أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور ومقهاا

اعلاه - بوصفك مدعي عليه.

حرر بتاريخ 14/8/2025

مكتب الخدمات القضائية



الإمارات العربية المتحدة

محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية

العدد ١٤٥٤١ بتاريخ ٢٠٢٥/أ/٢٨

٧٥٦٣

إعلان مدعى عليه بالتشتر

لدى مكتب إدارة الدوى محكمة عجمان الاتحادية المدنية الابتدائية

في الدعوى رقم ٠٠٠١/٩٨٨٢٠٢٥/JCFICIVS2025 أ)مدنى

إلى المدعي عليه : حسان حسين عثمان عثمان عثمان

مجهول محل الإقامة

انت مكلف بالحضور بجلسة 8/9/2025 أمام مكتب إدارة الدوى محكمة عجمان

الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية – مكتب رقم (مكتب مدير الدوى 2 – دائرة

اليوم الواحد) شخصيا أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى

مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر

وذلك للنظر في الدعوى المذكور رفعها اعلامه - بوصفك مدعى عليه.

حرب بتاريخ 20.8/2025 م.

مكتب الخدمات القضائية





العدد ١٤٥٤١ بتاريخ ٢٠٢٥/٨/٢٨

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة : في بي بي لعمليات التجارة وتركيب الإرضيات - ش ذ م م

رقم الرخصة : 763935

عنواها : مكتب رقم 906 ملك عرفان أحمد - حد حصه

الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة

رقم قيد بالسجل التجاري : 1241453 - بموجب هذا تعلن دبي دائرة الاقتصاد والسياحة بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب القرار الصادر من الجمعية العمومية للشركة بتاريخ 2025/8/6 والصدّق لدى السيد الكاتب العدل بتاريخ 2025/8/6 - وعلى من لديه اعتراض أو مطالبة التقدم الى المحضي الفني في مكتب 043 - OFF2 ملك محمد حميد حارب بورسعيد - هاتف : (04 - 22237773) هاتف متجر (050 - 5651150) مصطبعا معه كافة المستندات والأوراق التوثيقية وذلك في خلال 45 يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان.

دائرة الاقتصاد والسياحة

 **حكومة دبي**
GOVERNMENT OF DUBAI

 **اقتصاد والسياحة**
Economy and Tourism

 **اقتصاد والسياحة**
Economy and Tourism

العقد ١٤٥٤١ بتاريخ ٢٠٢٥/٨/٢٨

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مضي

اسم المضي: يوسف بن خالد تطبيق الحسابات

عنوانه: مكتب رقم OFF2- 0433 مكتب محمد سعيد حارب بور سعيد

موجب هذا تعلن بن دائرة الاقتصاد والسياحة بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بتعيين المضي المذكور اعلاه للقيام بتصفية في بي أعمال التجارة وتركيب الاعراض - ش د م

وتوكلناه: مكتب رقم 906 ملك عرفان احمد - حد حصه

ولذلك بموجب القرار الصادر من الجمعية العمومية للشركات بتاريخ 2025/8/6 والصادق على السيد الكاتب العدل بتاريخ 2025/8/6 وعلى من لديه اعتراض او مطالبة التقدم الى المضي المعين في مكتب OFF2- 0433 مكتب محمد سعيد حارب بور سعيد - هاتف: (04- 2223773) هاتف متحرك (050- 5561150) مصطحبا كافة مافة المستندات والاوراق التوثيقية وذلك في خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

دائرة الاقتصاد والسياحة



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

السياحة والاقتصاد
Economy and Tourism

السياحة والاقتصاد

العدد ١٤٥٤١ بتاريخ ٢٠٢٥/٨/٢٨

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة : تريمديسك للاستشارات - ش د م
رقم الرخصة : 1378353
مكتب رقم 0424/٨ جعفر عبدالله جعفر الزعوني - المر
الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة
رقم القيد بالسجل التجاري : 2348679.
موضوعنا : بموجبنا نحن تعلن في دائرة الاقتصاد والسياحة بأنه
قد تم الإحلال للشركة التجارية لدينا بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب القرار
 الصادر من الجمعية العمومية للشركاء بتاريخ 2025/6/25 والصادق لدى السيد الكاتب
 بتاريخ 2025/6/25 - وعلى من لديه اعتراض أو مطالبة التقدم الى المحضي الفني
 في مكتب 043 - OFF2 السيد محمد سعيد حارب بور سعيد - هاتف : (04 - 22237773)
 هاتف متحرك (050 - 5651150) مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك
 في خلال 45 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

دائرة الاقتصاد والسياحة


حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ٢٠٢٥/٨/٢٨ بتاريخ ١٤٥٤١ هـ

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : يوسف بن حامد تنفيذ الحسابات

عنوانه : مكتب 043 - OFF2 ملك محمد عبدلحاروب بوسعيد

موجود هذا التأشير في دائرة الاقتصاد والسياحة بأنه ، قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بتعيين المصفي المذكور اعلاه لقيامه بتصفية ، وتريديد للاستشارات - ش د م وعنوانها : مكتب رقم 0424/08 ملك جعفر عبدالله جعفر الزرعوني - الحر

وذلك بموجب القرار الصادر من الجمعية العمومية للشركاء بتاريخ 2025/6/25 والصق لدى السيد الكاتب العدل بتاريخ 2025/6/25 وعلى من لديه اعتراض او مطالبة التقدم الى المصفي المعين في المكتب 043 - OFF2 ملك محمد عبدلحاروب بوسعيد : هاتف : (2223773) 04 هاتف متحرك (5651150 - 050)

مصلحها به كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك في خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

دائرة الاقتصاد والسياحة

 **حكومة دبي**
GOVERNMENT OF DUBAI

الدولة الفلسطينية
Economy and Tourism

العقد ١٤٥٤١ بتاريخ ٢٠٢٥/٨/٢٨

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة : حضور أجل للوساطة التجارية شركة الشخص الواحد ذ م

رقم الرخصة : 139151

عنوانها : مكتب 44.43 ملك بلدية دبي - بر دبي - الفهيدى

الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد

القيد بالسجل التجاري : 2371040 - بموجب هذا تعلن بي دائرة الاقتصاد والسياحة بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لإجراء إحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب القرار الصادر من الجمعية العمومية للشركاء بتاريخ 2025/8/28 والصدق لدى السيد الكاتب

العقد بتاريخ 2025-08-28 وعلى من لديه اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي القيد في مكتب بتاريخ 04 - 043 OFF2 محمد سعيد حارث بورسعيد - هاتف : 04 - 22237733

هاتف متحرك (050 - 5651150) مصطبعا كافة عافة المستندات والأوراق التوثيقية وذلك في خلال 45 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

دائرة الاقتصاد والسياحة

 **الدولة الفلسطينية**
السلطة الوطنية
Economy and Tourism

 **حكومة دبي**
GOVERNMENT OF DUBAI

العدد ٢٠٢٥/أ/٢٨ بتاريخ ١٤٥٤١ هـ

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين ماضي

اسم المضي : يوسف بن حامد التليق الحيات

عنوانه : مكتب 043 - OFF2 ملك محمد سعيد حارب يوسف

موجوب هذا تعلن بني دائرة الاقتصاد والسياحة بأنه ، قد تم التأشير في السجل التجاري

لديها بتعيين المضي المذكور اعلاله للقيام بتصفية ، منصور اجل لتوسعة التجارية شركة

الشخص الواحد م - م ، وعنوانها : مكتب 44.43 ملك ماضي بي - بردي - الفهيد - وذلك

بموجب القرار الصادر من الجمعية العمومية للشركة ا بتاريخ 2025/8/19 والصدق

لدى السيد الكاتب العدل بتاريخ 2025/8/19 وعلى من لديه اعتراض او مطالبة التقدم

الى المضي المعين في مكتب 043 - OFF2 ملك محمد سعيد حارب يوسف - هاتف :

2223773 (04- هاتف متحرك 5651150) مصطبجا معه كافة المستندات

والاوراق البنوتية وذلك على خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان .

دائرة الاقتصاد والسياحة




الحكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI

الوزارة الاقتصادية والسياحة
 Economy and Tourism

العقد ١٤٥٤١ بتاريخ ٢٠٢٥/٨/٢٨

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة: هيكتاجون سماتز للحلول - ش ذ م هـ

العنوان: رقم مكتب 605 ملك عبدالله احمد عبدالله الموسى - المركز التجاري

الاول - الشكل القانوني: ش ذ م هـ مسؤولية محدودة، رقم الرخصة: 1164013 رقم

القييد بالسجل التجاري: 1933830 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة

في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة

أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2/7/2025 ووافق على كتاب العدل

محاكم دبي بتاريخ 2/7/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى

المحضي المعين ايه بي كيه صقر لتطبيق الاحكامات - ش ذ م هـ - العنوان: مكتب

رقم 106 ملك علي خليفة الطايع - القيصيص الصناعية الثانية - بيرة - هاتف:

04-2511585 فاكس: 04-2511586 هذا صهيحاً مع كافة الاستندات والأوراق

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

المسؤول الخو




حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

الفرج
اقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٥٤١/٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٨/٢٨

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعني ماضي

اسم المضي: ايه بي كيه سقر لتدقيق الحسابات - ش ذ م م

التعنوان: مكتب رقم 106 ملق خليفة عبدالله سيف - الفصيص الصناعية

الثمانية - بيرة - هاتف: ٤٥٤١١١٥٨٥ فاكس: ٤٥٤١١١٥٨٦

موجب هذا

تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي قد تم تعيين المذكور أعلاه لتصفية

هيكساكون سمارت للحلول - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ

2/7/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ **2/7/2025** وعلى

من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المضي المعين في مكتبه الكائن بدبي

على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك

خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول



دولة الكويت
GOVERNMENT OF KUWAIT

الاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

الجمهورية العربية السورية
SIRIA

٢٠٢٥/٨/٢٨ بتاريخ

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإنحلال شركة

اسم الشركة : اس كيه ادي تي اني سولوشينس - ش ذ م م

المعنوان : مكتب رقم 101 ملك شركة بدرى العقارية ش ذ م م - الفيصبي - ديرة - المركز التجاري الأول - الشكلا العفاني - الشكل القانوني : شركة مسؤولة محدودة ، رقم الرخصة : 1028277

رقم القيد بالسجل التجاري : 1672219 موجد بناء على طلب فدارة الإقتصاد والسياحة

في بي يانه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 27/7/2025 والواقى كتاب لدى العدل محاكم دبي بتاريخ 27/7/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى الضفي المعين إليه في مدة سقتر للتقديم (الحياتيات - ش ذ م م - العنوان : مكتب رقم 106 ملك علي خليفة عبدالله سيف - القصيص الصناعية الثانية - ديرة - هاتف : 04-2511585

فاكي : 04-2511586 مصطلحا أنه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

السؤول المخول





حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

اقتصاد والتجارة
Economy and Trade

المالية
Finance

العدد ١٤٥٤١ بتاريخ ٢٠٢٥/٨/٢٨

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين ماضي

اسم المضي: ايه بي كيه مسقر تدقيق الحسابات - ش د م م

العنوان: مكتب رقم 106 طابق خليفة عبدالله سيف - القصيص الصناعية

الثانية - ديرة - هاتف: 4-2511585 فاكس: 4-2511586 موبجيب هذا

تعلن الاقتصاد والسياسة في بيانه قد تم تعيين المذكور اعادة تصنيفه

اس كيه ايه دي اي تي سولوشنيس - ش د م وذلك بموجب قرار محاكم دبي

بتاريخ 2/7/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2/7/2025

وعلى من لديه اي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المضي المعين في مكتبه الكائن

بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية

وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول



العقد ١٤٥٤١ بتاريخ ٢٠٢٥/٨/٢٨

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين ماضي

اسم المضي : أحمد أبو أحمد مبادئ لجامعة الحسابات ش ذ م م
التنوان : مكتب 411 ملك عبدالله محمد عبدالله الموسى - برنسي - عود ميهاء -
الهاتف : 04-8866575 فاكس : 04-8866575 بموجب بيان تعلن الاقتصاد
والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المضي المذكور أعلاه لتصفية بيريجرين سكبرس
لخدمات التجزئة الاجري للبيان ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ
21/8/2025 والموافق لدى كاتب المحاكم دبي بتاريخ 21/8/2025
وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المضي المعين في مكتبة الكائن
بديبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية
وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول





حكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI

الاقتصاد والسياحة
 Economy and Tourism

الفهرس

العدد ١٤٥٤١ بتاريخ ٢٠٢٥/٨/٢٨

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مضمي

اسم المضمي: أتش ايه ام تدقيق الحسابات

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

دبيرة - بور سعيد - هاتف: ٢٩٣٧٠٦٠ - فاكس: ٠٤٢٩٣٧٠١٢١ موبجوب

هذا لتعلن الاقتصاد والسباحة في بلد قائم بتعين المضمي المذكور أعلاه لتصفية

اميزينج فورست للديكور - ش د م وذلك موبجوب قرار محاكم دبي بتاريخ

21/8/2025 والموقع لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 21/8/2025 وعلى

من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المضمي المعين في مكتبه الكائن بدبي

على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك

خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

 حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI	 الاقتصاد والسياحة Economy and Tourism	 الفجر
العدد ١٤٥٤١ بتاريخ ٢٠٢٥/٨/٢٨		
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة اسم الشركة : المدينة الناعمة للخدمات الفنية - ذ م م المنوان : مكتب F-55 ملك صباح سالم محمد غانم الناصبي - بر دبي - جبل علي الصناعية الأولى - الشك النفاوني - ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 1307246 رقم القيد بالسجل التجاري : 2217711 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك وفق قرار محاكم دبي بتاريخ 21/8/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 21/8/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي العين أي في أن مراجعة الاستبيات في ذ م م العنوان : مكتب رقم 404 ملك صاحب سلطان الاستعمار م - م - بوسعيد - هاتف : فاكس : مصححيا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان المسؤول المخول		



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

الاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

السياحة

العدد ١٤٥٤١ بتاريخ ٢٠٢٥/٨/٢٨

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مضي

اسم المضي: أن بي أن لراحة الحسابات ش ذ م م

العنوان: مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م - بورسعيد

هاتف: فاكس: بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم

تعيين المضي المذكور أعلاه لتصفية المعلن التابعة للحكومات اطفية - ذ م م

وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 21/8/2025 والموثق لدى كاتب

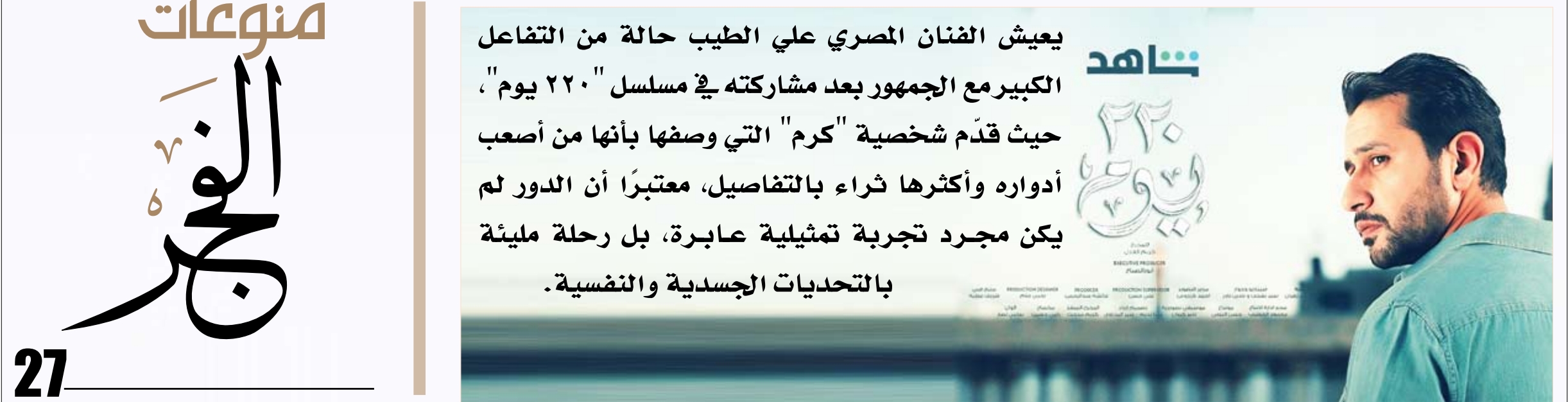
العدل محاكم دبي بتاريخ 21/8/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو

مطالبة التقدم إلى المضي العين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور

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

من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول



أنقست 10 كيلو من وزني.. ومشهد إهانتني أمام خطيبتي الأصعب

علي الطيب: تحديث نفسي في "220 يوم" رغم صراعات "كرم"

المسلسل من تأليف أمين جمال وشريف يسري، وإخراج محمد أسامة، ومن إنتاج حسن عسيري، ويُعرض على قناة MBC مصر ضمن موسم العروض خارج السياق الرمضاني. وكان علي الطيب قد شارك في الموسم الرمضاني الماضي من خلال مسلسل "الشرفة"، الذي تصدر بطولته الفنان أحمد داود، إلى جانب مريم الخشت، صبري فواز، سارة أبي كنعان، وياسر عزت. وتناول العمل قضية غسل الأموال ضمن إطار اجتماعي تشويقي غامض، حيث قدم أحمد داود شخصية محاسب يُدعى حازم، بينما جسدت مريم الخشت دور زوجته،



تصوير مشاهده في مسلسل شاهد قبل الحذف، الذي يجمعه بالفنانة تارا عماد، وذلك بعد أن تقرر تغيير اسم العمل من "ولاد الأبالسة" إلى عنوانه الجديد. ويخوض الطيب من خلال هذا المشروع تجربة درامية مختلفة، حيث يؤدي دور شاب تخرج من كلية التجارة ويعمل في إحدى شركات خدمات العملاء، قبل أن يجد نفسه متورطاً في سلسلة من الأحداث المشوقة، إثر اكتشافه أن والده، الذي يجسد شخصيته الفنان كمال أبو رية، تعرض لظلم كبير في قضية غامضة، ما يدفعه إلى الانخراط في رحلة بحث مضنية لكشف ملابسات ما جرى والوصول إلى الحقيقة الكاملة.

ويضم العمل مجموعة من الفنانين، من بينهم تارا عماد، سما إبراهيم، محمد رضوان، محمود عزب، سلوى عثمان، صفاء جلال، سماح السعيد، سمر علام، عمر القاضي، ومحمد عبد الجواد، إلى جانب عدد من طلبة معهد فنون مسرحية، في توليفة تمثيلية تجمع بين الخبرة والوجوه الجديدة. ويأتي

العدل أخذ مساحته لخروجه بشكل مناسب لأنه يضم أربعة شخصيات داخل المشهد، وله انعكاس مهم فهو بداية ظهور تفاصيل كرم، خصوصاً أن خطيبته لم تكن تعرف الكثير عنه وأنه كان بوزن زائد من قبل".

تحضيرات العمل كشف "الطيب" أن الاستعداد للشخصية لم يتوقف عند الجانب النفسي فقط، بل شمل تغييرات جسدية مهمة، موضحاً: "كان عليّ أنافس عشرة كيلو إضافية لارتداء البذلة الثقيلة المخصصة للشخصية، وخضعت لتجارب عديدة لتخفيفها بما يتناسب مع ظروف التصوير، كان هناك تحديثات أخرى مرتبطة بحرارة الطقس وصعوبة التعامل مع الأقنعة المستخدمة، التي كان من اللازم إزالتها دون إلحاق أذى بالجلد، وهذا كان تحدي نجح فيه فريق العمل".

وأشار إلى أنه حرص على تدوين أدق التفاصيل في دفتر خاص لتفادي أخطاء "الراكور"، مؤكداً أنه يفضل الإعداد المكثف قبل بدء التصوير. أعرب علي الطيب عن سعادته بالتعاون مجدداً مع الفنان كريم فهمي بعد "حكايات بنات"، مؤكداً أن مشاركته مع النجمة صبا مبارك كانت تجربة مريحة للغاية، فيما اعتبر أن ميرا دياب -التي تجسد شخصية خطيبته عليا- كانت مفاجأة سارة. وأضاف أن جميع أبطال العمل كانوا على قلب واحد بهدف تقديم عمل متكامل ومختلف.

مفاجآت الأحداث وعن ردود الأفعال، أوضح الطيب: "بعض المشاهدين ذهبوا إلى توقع مسارات القصة بدقة، وهو ما أراه دليلاً على اندماجهم مع العمل". كما وصف المسلسل بأنه "خطوة مهمة في مسيرته الفنية"، مشيراً إلى أن تفاعل الجمهور مع "كرم" منحه طاقة إضافية.

مشروع جديد من جهة أخرى باشر الفنان علي الطيب مؤخرًا

تناقضات الشخصية يقول "الطيب" في تصريحاته لموقع "القاهرة الإخبارية" عن تفاصيل الشخصية كما لمسها: "كرم يعيش مشاعره في الداخل، يخشى البوح بها خوفاً من الرفض أو الخسارة، فيجد نفسه أمام اختيارات لا تعكس إرادته الحقيقية، ومن هنا تنشأ حالته النفسية المليئة بالتناقضات، وهو ما يدفعه إلى قرار إنفاص وزنه وممارسة الرياضة بعيداً عن الحلول الطبية السريعة". ويضيف: "كنت أريد أن أظهر طبيعياً بحيث لا يبدو مصطنعاً، أو مبالغاً، وشخصية كرم ستكشف عن مزيد من الصراعات والانفعالات في الحلقات المقبلة".

أصعب اللحظات وعن المشاهد التي تطلبت مجهوداً خاصاً، وصف علي الطيب مشهد الإهانة الذي يتعرض له "كرم" أمام خطيبته بأنه "الأصعب"، المخرج كريم

غادة عادل تعود للدراما الاجتماعية عبر مسلسل وتر حساس 2 بدور جديد كلياً

باشر فريق إنتاج مسلسل وتر حساس 2 تصوير مشاهد العمل في الثاني والعشرين من يوليو الماضي، حيث تتولى الفنانة غادة عادل بطولة الجزء الجديد، مجسدة شخصية امرأة تدبر أتيليه متخصصاً في تصميم الأزياء، وذلك ضمن حبكة درامية مختلفة كلياً عن أحداث الموسم الأول. ويأتي هذا التغيير في البطولة بعد أن كانت الفنانة صبا مبارك قد قدمت شخصية سلمى في الجزء الأول، إذ لا تعود هذه الشخصية في الموسم الثاني، ولا تربطها أي صلة بالدور الجديد الذي تؤديه غادة عادل. ويشارك الفنان كمال أبو رية في العمل بشخصية مصمم أزياء، وهو والد الشخصية التي تقدمها غادة، في إطار درامي يعيد تشكيل العلاقات الأسرية والمهنية ضمن سياق اجتماعي مشوق. كما يشهد الجزء الجديد

وقد تميز الجزء الأول بتناول قصة سلمى، طبيبة التجميل التي واجهت سلسلة من التحديات بعد وفاة زوجها في حادث، لتجد نفسها في مواجهة ماضٍ غامض وعلاقة عاطفية معقدة أدخلتها في دوامة من الأزمات النفسية والاجتماعية. وقد نال العمل حينها إشادة واسعة من الجمهور والنقاد، لما حملته من معالجة درامية عميقة لقضايا إنسانية، ما شكل دافعاً لتقديم موسم جديد أكثر اتساعاً وتنوعاً على مستوى الشخصيات والأحداث.

أزياء، وهو والد الشخصية التي تقدمها غادة، في إطار درامي يعيد تشكيل العلاقات الأسرية والمهنية ضمن سياق اجتماعي مشوق. كما يشهد الجزء الجديد



كندة علوش تتصدر بطولة مسلسل ابن النصابة وتشكل فريقاً لعمليات احتيال منظمة

بدأ عدد من نجوم الموسم الدرامي خارج السياق الرمضاني تصوير أعمالهم الجديدة تمهيداً لعرضها خلال الفترة المقبلة، من بينهم الفنانة كندة علوش التي تخوض تجربة درامية مختلفة من خلال مسلسنها الجديد "ابن النصابة"، حيث تقدم شخصية امرأة تواجه تحولات جذرية في حياتها بعد أن يتخلى عنها زوجها، فتقرر العمل كمديرة مكتب محاماة، وتدخل عالم النصب بمساعدة مجموعة من الشخصيات التي تشكل فريقاً متكاملاً ضمن سياق الأحداث.

وتجسد كندة علوش في هذا العمل شخصية ربة منزل تحمل شهادة في القانون، إذ تخرجت من كلية الحقوق، وتجد نفسها مضطرة إلى إدارة مكتب محاماة بعد انهيار حياتها الزوجية، لتبدأ رحلة جديدة تتسم بالمخاطر والتحديات، حيث تتخبط في عمليات نصب منظمة بمشاركة فريق متنوع من الشخصيات. وتؤدي الفنانة ياسميناً العبد دور محامية تحت التدريب داخل المكتب الذي تديره كندة، بينما يظهر الفنان حمزة دياب في دور ابن الشخصية الرئيسية التي تقدمها علوش، في إطار درامي يجمع بين التشويق والتقلبات النفسية. ويضم مسلسل "ابن النصابة" مجموعة من الفنانين، من بينهم انتصار، ياسميناً العبد، حمزة دياب، معتز هشام، حازم إيهاب، إلى جانب عدد من ضيوف الشرف الذين يشاركون في الحلقات، منهم شيماء سيف وفدوى عابد. ويأتي العمل من تأليف عمرو أبو زيد وأحمد هشام، وإخراج أحمد عبد الوهاب، ومن إنتاج سالي والي، في مشروع درامي يُرتقب أن يضيف إلى رصيد كندة علوش تجربة جديدة تحمل طابعاً مختلفاً عن أعمالها السابقة.

وكانت كندة علوش قد ظهرت مؤخراً في مسلسل "إخواتي"، الذي دارت أحداثه في إطار اجتماعي شعبي مشوق، حيث شاركت البطولة إلى جانب نبلي كريم وروبي وجيهان الشماشجي، في قصة تتمحور حول أربع شقيقات تنقلب حياتهن رأساً على عقب بعد مقتل زوج إحداهن، في واقعة كانت قد رأتها في منامها،

لتبدأ بعدها رحلة البحث الجماعي عن مخرج قانوني يُبعد عنها تهمة القتل، وسط سلسلة من الأحداث المتشابكة التي تعيد تشكيل العلاقات بين الشخصيات وتكشف عن أسرار دفينية.



الفكر

أمراض القلب ليست بسبب الكوليسترول وحده .. عوامل خفية تهدد صحتك



والخمول وقلة الحركة، والاستهلاك المنتظم للأطعمة السريعة والأطعمة فائقة المعالجة، إلى جانب العمليات الالتهابية الخفية داخل الجسم". وأشار الدكتور كاريزو إلى أن أمراض القلب والأوعية الدموية لا تزال من بين الأسباب الرئيسية للوفاة على مستوى العالم، موصياً باتباع نهج شامل لتقييم المخاطر من خلال مراقبة الوزن، والنشاط البدني، ومستوى سكر الدم، وضغط الدم بشكل منتظم، وذلك للوقاية من هذه الأمراض الخطيرة.

هو السبب الوحيد للنوبات القلبية هو اعتقاد خاطئ. فمرض القلب والأوعية الدموية يتطور نتيجة عوامل متعددة، ويُعد ارتفاع الكوليسترول واحدا فقط منها. أما الأسباب الحقيقية الكامنة خلف الإصابة بالنوبة القلبية، فعادة ما ترتبط بمزيج من الاضطرابات الأضية، ونمط الحياة غير الصحي، والالتهابات المزمنة". وأضاف: "هناك عوامل خطيرة أخرى ترفع بشكل كبير من احتمالية الإصابة بالنوبة القلبية، مثل مقاومة الإنسولين، وارتفاع مستوى الفلوكوز في الدم، وارتفاع ضغط الدم.

يعتقد البعض أن ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم هو العامل الأساسي في الإصابة بالنوبات القلبية، لكن هناك العديد من العوامل الأخرى التي قد تسهم في حدوث هذه الحالة الصحية الخطيرة. وفي هذا السياق، قال الطبيب وأخصائي أمراض القلب دافيد كاريزو، في مقابلة مع مجلة Vanitatis،

هل الشاي مفيد بعد الطعام؟

تنتشر عادة شرب الشاي بعد تناول الطعام مباشرة على نطاق واسع، إلا أن هذه العادة قد تنطوي على بعض المخاطر الصحية، لذا يُفضل تجنبها. وفقا للدكتورة ليلينا ناسانكايفا، أخصائية أمراض المناعة والحساسية، قد يُعيق شرب الشاي مباشرة بعد تناول الطعام بعض العمليات الفسيولوجية والكيميائية الحيوية المرتبطة بالهضم. وتوضح: "أولا، يحتوي الشاي على مركبات التانين، وهي مركبات بوليفينولية ذات خصائص قابضة واضحة. تتفاعل هذه المواد مع الجزيئات الغذائية الكبيرة — وخاصة البروتينات مثل الكولاجين والغلوتين — لتشكيل مركبات غير قابلة للذوبان، ما يُعيق عمل الإنزيمات المسؤولة عن تحليل البروتينات، مثل البيبسين. ونتيجة لذلك، تتعطل عملية التحلل البروتيني، ما يؤدي إلى الشعور بالثقل، والانتفاخ، وآلام البطن". وتضيف أن مركبات التانين تقلل كذلك من نشاط إنزيمي الأميليز والليباز، وهما ضروريان في عملية استقلاب الكربوهيدرات والدهون. وهذا يؤدي إلى إبطاء التحلل المائي للنشويات والدهون الثلاثية، وبالتالي انخفاض التوافر الحيوي لهذه العناصر الغذائية. وتتابع: "تناول السوائل، بما في ذلك الشاي، في أثناء تناول الطعام، يُخفف من تركيز العصارة المعدية، ويزيد من درجة حموضة الوسط، ما يقلل من نشاط الإنزيمات المعتمدة على حمض الهيدروكلوريك، خاصة عند تناول أطعمة غنية بالبروتين. وتشير البيانات التجريبية إلى أن نشاط العصارة المعدية قد ينخفض بنسبة تتراوح بين 30 إلى 50% عند تناول الشاي أثناء أو بعد الطعام". وتلفت إلى أن التانينات تؤثر أيضا على امتصاص بعض العناصر الدقيقة، إذ تُشكل مركبات ضعيفة الذوبان مع الحديد غير الهيمي، والكالسيوم، والزنك، والمغنيسيوم. وتقول: "ضعف امتصاص الحديد — خصوصا لدى من يعانون نقصا كامنا، كالناتياتين والنساء الحوامل — قد يؤدي إلى الإصابة بفقر الدم الناتج عن نقص الحديد. أما نقص الكالسيوم والمغنيسيوم، فيُرتبط بخطر الإصابة بهشاشة العظام، والاضطرابات العصبية العضلية، ومتلازمة التشنج. كما يؤدي نقص الزنك إلى ضعف وظائف المناعة الفطرية وتراجع قدرة الجلد على التجدد". وتحذر ناسانكايفا من شرب الشاي الساخن جدا (بدرجة حرارة تزيد على 70 درجة مئوية) بعد تناول الطعام، إذ قد يلحق الضرر بالغشاء المخاطي للمريء والمعدة نتيجة الحرارة، مما قد يؤدي إلى الإصابة بالتهاب المريء التآكلي أو التهاب المعدة. أما شرب الشاي البارد، فقد يُسبب اضطرابات هضمية أخرى. وتختتم بقولها: "الوقت الأمثل لشرب الشاي هو بعد مرور 30 إلى 60 دقيقة من تناول وجبة خفيفة، أو 90 إلى 120 دقيقة بعد تناول وجبة غنية بالبروتينات والدهون. ويُفضل اختيار أنواع الشاي الأبيض أو العشبي خفيف التحمير، مثل البابونج، والنعناع، والزنجبيل. كما يُنصح بتجنب الشاي الأسود والأخضر القوي، خاصة عند إضافة الحليب إليه، وكذلك المشروبات الساخنة جدا بعد الأكل مباشرة".



الممثلة الأمريكية أمي بريمان لدى حضورها مهرجان تيليفرس لأكاديمية التلفزيون في لوس أنجلوس. ا ف ب

قرأت لك

محاذير تناول المكسرات



يؤكد الأطباء وخبراء التغذية أن للمكسرات خصائص مفيدة تساعد على تخفيض مخاطر الإصابة بالخرف، وتحتوي على الفيتامينات والعناصر المعدنية وأحماض دهنية متعددة غير مشبعة.

وتشير الدكتور لودميلا سوخوروكوفا أخصائية أمراض الجهاز الهضمي إلى أن المكسرات فعلا مفيدة للصحة، ولكن الأشخاص الذين يعانون من الحساسية وأمراض الجهاز الهضمي عليهم تناولها بحذر.

وتقول: "يجب على الأشخاص الذين يعانون من الحساسية وأمراض الجهاز الهضمي المختلفة، مثل متلازمة القولون العصبي، والتهاب المعدة، والتهاب البنكرياس، تناول المكسرات بحذر. ولتقليل مخاطر تناولها، يفضل نقع المكسرات في الماء الدافئ طوال الليل. يعتقد أن النقع يساعد عن طريق تنشيط إنزيم فيتاز، على تقليل محتوى حمض الفيتيك الذي يمنع امتصاص العناصر الغذائية".

ووفقا للخبيرة، يجب في حالة وجود اضطرابات في عمل الجهاز الهضمي وقرحة، وأمراض جلدية، استبعاد الصنوبر من النظام الغذائي، ويشمل هذا أيضا الأشخاص الذين يعانون من عدم تحمل فردي.

سؤال وجواب

• ما المصطلح الطبي الذي يعني فقدان الذاكرة؟

أميبيا

• ما الكوكب الذي يقارب الأرض في الحجم والكتلة؟

الزهرة

• أي انواع اللاتئ أثمن وأغلى ؟

الاسود والازرق

• اول من أنتج الحديد الزهر عام 600 قبل الميلاد هم؟

الصينيون

• متى أنشأ أول متحف للأعراق البشرية في

كوبنهاغن في الدنمارك ؟

عام 1846

• تعتبر زهرة يلانغ يلانغ من اقدم الزهور العطرية

المعروفة فماذا يعني اسمها؟

زهرة الازهار

هل تعلم؟

- هل تعلم أن بإمكانك حرق سعرات حرارية وأنت نائم أكثر منها وانت جالس تشاهد التلفاز.
- هل تعلم أن الضفادع لا تشرب الماء عادة، فهي تمتص أغلب الرطوبة التي تحتاجها من خلال جلدها.
- كلب دلمسي المرقط يكون أبيض اللون فقط عند الولادة.
- هل تعلم أن الطنان هو الطائر الوحيد الذي يمكنه أن يطير إلى الوراء.
- هل تعلم أن النعامة لا تستطيع الطيران فعليا.
- هل تعلم أن البكتريا هي الشكل الأكثر شيوعاً للحياة على الأرض. فهي ميكرو كائنات حية . وهي تتألف من خلية واحدة فقط، ولديها بعض المظاهر لكل من النباتات والحيوانات. هناك ما لا يقل عن ألفي جنس من البكتريا، وهي عمليا تعيش في كل مكان وأي مكان ورغم أن معظم البكتريا تقتل بواسطة الحرارة القصوى بعضها يعيش في الينابيع الساخنة أما الجليد فهو يوقف نموها لكنه عادة لا يقتل.

قصة جحا والقبر المسحور

كان لجحا بيت كبير وجميل له حديقة واسعة وجاء وقت اضطر فيه جحا إلى ان يعرض بيته للبيع ولكن قبل ذلك واثته فكرة غريبة هي ان يستمر في المجيء إلى البيت والراحة فيه فبنى وسط الحديقة شاهد من الرخام أي لوحة رخامية كبيرة كتب عليها هنا ترقد جدتي الحبيبة الغالية الساحرة التي تلبى كل ما يطلب منها.. رحم الله جدتي.

باع جحا بيته بمبلغ كبير جداً شريطة ان يأتي كل يوم ليجلس مع قبر جدته لتلبي طلباته كما يزعم ووافق صاحب البيت الجديد على ذلك وهنا حضر جحا في اليوم الأول وجلس ساعتين بجوار قبر جدته يبكيها ويقول انه يعيش بعيدا عنها ويرجو منها ان تسامحه ويظل يبكي إلى ان يرق قلب صاحبة البيت فتأتي له بالطعام والشاي .. استمر كل يوم يأتي على هذه الحال وبدأ من ساعتين انتهى إلى ان يأتي كل يوم منذ الصباح وحتى مساء نفس اليوم فيتناول الافطار والغداء والعشاء وهو يبكي. مع تكرار زيارات جحا لقبر جدته احس صاحب البيت بالضيق وبأنه يعيش في بيت وجحا وليس في بيته فقد اصبح يشاطرهم طعامهم ويفترش ارض الحديقة لينام وكأنه في بيته تماما، وفي احد الأيام سمع جحا صاحب البيت يقول لزوجته ان جحا قد زودها كثيرا يا ام العيال فهو يأتي منذ الصباح وحتى المساء وكأنه في بيته وكل ذلك بسبب هذا القبر اللعين الذي يقول ان جدته ترقد فيه وهي تلبى كل ما يطلب منها فهل هذا معقول انت تصدقين ان الاموات يلبون طلبات الاحياء فقالت زوجته لا ادري ولكن ما رأيك ان نجرب ان نطلب منها شيئا عندما يذهب جحا تأتي إلى القبر ونطلب منه شيئا فقال حسنا نطلب مائة دينار ولننظر ان حدث ذلك فعلا فسيمكنا ان نصبح اشرياء ان جعلنا الناس يذهبون نقودا مقابل زيارة الشاهد ليلبي طلباتهم .. فوجئ جحا بهذا العرض وقرر امرا .. ذهب إلى باب الحديقة ثم فتحه وغلقه بصوت عالي وارسع واثبتا بين الشجيرات فظن اهل البيت انه رحل فأسرع الرجل وزوجته ووقفا بجوار القبر وقالت المرأة اتمنى ان تلبى ندائي ايها السيدة الكريمة وتمنحيني مائة دينار فقط وهنا سمع الاثنان اثنين خفيف صادر من القبر فخافا ودخلا البيت مسرعين فقام جحا وتسلم ووضع مائة دينار فوق القبر وذهب إلى بيته وفي الصباح وجد صاحب البيت المائة دينار فوق القبر فصرخ حتى اتت زوجته وكادا الاثنان يقعان ارضا من شدة فرحهما .. بعد قليل اتى جحا ومعه المبلغ الذي قبضه من بيع البيت وقال للرجل سامحنى لا استطيع ان اعيش بعيدا عن جدتي فقد جاءت لي في المنام وقالت عد إلى بيتك هنا كاد صاحب البيت ان يصاب بصدمه فصرخ وقال احبت زوجتى البيت هي والاولاد ولا يمكن ان اتركه لك سأعطيك بعض المال وتتركه لي .. وحاول كثيرا مع جحا حتى وصلا في النهاية إلى ان دفع صاحب البيت إلى جحا الثمن مضاعفا مرة اخرى طمعا في استغلال القبر لتحقيق كل طلباتهم وخرج جحا امامهم وهو يبكي ويقول سامحيني يا جدتي سامحيني لقد احبك اصحاب البيت مثلي تماما وسيقومان بالواجب فأرجو ان تلبى لهم كل طلباتهم.

