

ص 22

جامعة الإمارات تعقد لقاءً مع  
مدراء المؤسسات الإعلامية  
وتناقش إطلاق مبادرة «تواصل»



ص 27

وفاء عامر: «سلسل الأميرة»  
يتناول مجموعة من القضايا المهمة  
مثل الخيانة ومشاكل الأسرة



نصائح وأطعمة  
تساعدك على  
تحسين عملية  
الهضم



ص 23

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

## أم تعذر من أضرار منتجات التجميل للأطفال

شاركت بريطانية قصتها المؤلمة مع ابنتها، التي أصيبت بحروق في وجهها، بسبب قبلة طبعها على خدّها بينما كانت تضع ملمع شفاه، دون الانتباه لقراءة التحذيرات المرققة على غلاف المنتج.

ذكرت سارة ديفيز (41 عاماً)، من مدينة برايتون البريطانية، أن هدفها توعية الأمهات لتسليط الضوء على أهمية قراءة التحذيرات والتعليمات المرققة بالمنتجات التجميلية، لحماية الأطفال من الأضرار المحتملة.

بحسب تفاصيل قصتها، التي نقلها موقع "مترو"، ذكرت أنها استخدمت الأسبوع الماضي ملمع لتكبير الشفاه، ثم أخذت ابنتها آفا ديفيز سبير (5 أعوام) إلى حفلة عيد ميلاد. لكن بعد ساعتين من الحفل، قبلت ابنتها على خدّها، لتظهر على الفور علامة حمراء واضحة على شكل شفاة قبلة، وشعرت الطفلة بسخونة وألم شديد في موضع الاحمرار.

على الفور، غسلت سارة خد آفا بالماء، واصطحبتها على الفور إلى الصيدلية، حيث أعطيت مضادات الإلتهاب الجليدي "فيستامين"، بالإضافة إلى دهان وجهها بكريم مرطب مخصص للأطفال.

على الرغم من مرور أكثر من أسبوع على الحادثة، ما زالت العلامة الحمراء واضحة على وجه آفا، لكن حجمها تقلص والألم انخفض. أثارت الحادثة غضب والدة آفا، مما دفعها لطالبة الشركة المنتجة للملح الشفاه بوضع تحذيرات على المنتجات التجميلية، مؤكدة أن المعلومات المتعلقة بالمخاطر الصحية مكتوبة بخط صغير على الغلاف الخارجي، وليس على المنتج نفسه.

## اكتشاف الغرف مبكراً بعلاوتين .. تظهران قبل 11 عاماً

توصل مجموعة من الباحثين إلى نتيجة علمية مفادها أن علامتين من علامات الخرف لا علاقة لهما بالذاكرة قد تظهران قبل 11 عاماً من ظهور الأعراض المعروفة للمرض.

ووجد البحث الذي أجراه علماء في جامعة موناش في ميلبورن أن فقدان الوزن السريع وارتفاع مستويات الكوليسترول النافع قد يكونان من علامات التحذير المبكرة من الخرف.

نظر الفريق في صحة القلب والتمثيل الغذائي لـ 1078 شخصاً مصاباً بالخرف و 4312 شخصاً غير مصابين بهذه الحالة.

وجدوا أن الأشخاص المصابين بالخرف قد عانوا من فقدان الوزن بشكل أسرع. كما كان لديهم أيضاً مستويات أعلى من الكوليسترول النافع قبل حوالي خمس سنوات من التشخيص. مقارنة بأولئك الذين لم يصابوا بالخرف.

وقال الباحثون إن هذه النتائج توفر نظرة ثاقبة للتغيرات التي يمر بها الجسم قبل الإصابة بالخرف.

## إندونيسيا تستثمر 183 مليون دولار للوقاية من الوفاة المبكرة

أطلقت إندونيسيا برنامجاً للتحصن الصحي السنوي بالمجان في مبادرة تبلغ تكلفتها ثلاثة تريليونات روبية أي ما يعادل 183.54 مليون دولار "لوقاية من الوفيات المبكرة.

ووصفت وزارة الصحة البرنامج بأنه أكبر مشروع لها على الإطلاق. وقالت الوزارة إن البرنامج سيضمن لكل الإندونيسيين في نهاية المطاف إجراء فحص مجاني في أعيد ميلادهم.

وأضافت أن التحصن، وهو غير الزامى، يشمل قياس ضغط الدم واختبارات لتحديد احتمالات الإصابة بأمراض القلب، أو السكتة الدماغية وفحوصات للعين.

وقال وزير الصحة بودي جونايد صادقين الأسبوع الماضي إن البرنامج يستهدف في البداية الأطفال دون سن السادسة والبالغين من سن 18 عاماً فأكثر.

ووفقاً لبيانات منظمة الصحة العالمية، فإن الأسباب الرئيسية لوفاة في رابع أكبر دولة في العالم من حيث عدد السكان تشمل السكتة الدماغية وأمراض القلب والسل.

## عصير الجزر يزيد نمو الشعر ..

### أسطورة أم حقيقة؟

يمنحك تناول عصير الجزر الكثير من الفوائد الصحية، لكن ما صحة تأثيره السحري على زيادة نمو الشعر. فكرة شرب عصير الجزر يمكن أن تكون بمثابة "جرعة سحرية" لنمو الشعر بشكل أسرع أو أكثر كثافة هي فكرة جذابة، ولكن من المهم التعامل مع مثل هذه الادعاءات من منظور علمي، بحسب ما نشرته صحيفة Times of India. وعصير الجزر مليء بالفيتامينات والمعادن الأساسية التي تساهم في الصحة العامة، لكن لا يوجد دليل علمي قاطع يدعم فكرة أن تناوله وحده يمكن أن يعزز نمو الشعر بشكل مباشر.

يتميز عصير الجزر بأنه غني بالعناصر الغذائية الأساسية. وهو مصدر ممتاز للفيتامينات، وخاصة فيتامين A و C و B. إلى جانب المعادن مثل البوتاسيوم.

وترجع أهميته لنمو الشعر للأسباب التالية:

**فيتامين A:** إن الجزر غني بالبيتا كاروتين، الذي يحوله الجسم إلى فيتامين A. يلعب فيتامين A دوراً مهماً في الحفاظ على صحة الجلد والأغشية المخاطية. إنه ضروري أيضاً لإنتاج الزهم، وهو زيت طبيعي تفرزه الغدد الدهنية، ويساعد على ترطيب فروة الرأس والحفاظ على صحة الشعر. بدون كمية كافية من فيتامين A، ربما تصبح فروة الرأس جافة، مما يمكن أن يؤدي إلى ترقق الشعر وتكسره.

**فيتامين C:** يعد فيتامين C أحد مضادات الأكسدة القوية ويلعب دوراً رئيسياً في تركيب الكولاجين، وهو بروتين ضروري جداً لبنية الشعر. بعد الكولاجين جزءاً من مصفوفة بصليات الشعر، ويمكن لمستويات كافية من فيتامين C أن تدعم نمو الشعر الصحي من خلال تعزيز قوة ومرورته خصلات الشعر. كما يساعد فيتامين C الجسم على امتصاص الحديد، وهو عنصر غذائي حيوي لآخر لصحة الشعر.

**فيتامينات B:** يحتوي عصير الجزر على كميات صغيرة من فيتامينات B. بما في ذلك B6 و B12. تشتهر فيتامينات B بدورها في عملية التمثيل الغذائي للطاقة وانقسام الخلايا.

كما أشارت بعض الدراسات إلى أن بعض فيتامينات B، وخاصة البيوتين (فيتامين B7)، يمكن أن يكون لها تأثيرات إيجابية على نمو الشعر. وعلى الرغم من أهمية فيتامينات B للصحة العامة، إلا أن تأثيرها المباشر على نمو الشعر لا يزال قيد الدراسة.

**البوتاسيوم:** على الرغم من عدم ارتباطه بشكل مباشر بنمو الشعر، إلا أن البوتاسيوم معدن مهم للحفاظ على توازن السوائل في الجسم، مما يدعم بشكل غير مباشر بصليات الشعر الصحية. يساعد البوتاسيوم على تنظيم الإلكتروليتات، مما يساهم في ترطيب الخلايا بشكل صحيح، بما يشمل تلك الموجودة في فروة الرأس.

**دور النظام الغذائي في نمو الشعر**

يعتبر نمو الشعر عملية معقدة تتأثر بالعوامل الوراثية والهرمونات والعوامل البيئية المختلفة. ولكن تلعب التغذية دوراً هاماً في صحة بصليات الشعر ودورة نموه. إن اتباع نظام غذائي متوازن يتضمن الفيتامينات والمعادن الكافية يدعم صحة الشعر، ولكن من المهم فهم أنه لا يوجد

عناصر غذائي واحد يمكن أن يؤدي أيضاً إلى التسهم، مما يمكن أن يسبب ترقق الشعر أو حتى تساقطه. لذلك، فإن الاعتدال هو المفتاح عندما يتعلق الأمر باستهلاك فيتامين A. وبالمثل، في حين أن الجزر وعصير الجزر مفيدان للصحة العامة، إلا أنهما يجب أن يكونا جزءاً من نظام غذائي متوازن بدلاً من الاعتماد عليهما كعلاج وحيد لنمو الشعر.

**تحسين كثافته**

لم تدعم الأبحاث العلمية الجوهرية فكرة قدرة عصير الجزر على تعزيز نمو الشعر بشكل مباشر. ولكن أجريت دراسات على العناصر الغذائية الفردية الموجودة في عصير الجزر والتي لها آثار على صحة الشعر. أشارت بعض الدراسات إلى أن مكملات البيوتين قد تساعد في تحسين كثافة الشعر وتقليل تساقطه، وخاصة لدى الأفراد الذين يعانون من نقص البيوتين. كما أن نقص الحديد هو أحد الأسباب المعروفة لتساقط الشعر، وخاصة عند النساء. يلعب الحديد دوراً مهماً في إنتاج الهيموغلوبين، الذي يحمل الأكسجين إلى بصليات الشعر. يمكن أن تؤدي مستويات الحديد غير الكافية إلى تساقط الشعر الكربي، وهو نوع من تساقط الشعر يحدث عندما تدخل بصليات الشعر قبل الأوان مرحلة الراحة من دورة نمو الشعر. لكن يبقى أن الدراسات أظهرت أن مكملات الحديد يمكن أن تقيد فقط أولئك



الذين يعانون من نقص موجود.

### جرعة سحرية

وعلى الرغم من أن عصير الجزر يقدم فوائد صحية عديدة بسبب محتواه الغني من العناصر الغذائية، إلا أنه ليس "جرعة سحرية" لنمو الشعر. تتأثر صحة الشعر بمجموعة متنوعة من العوامل، بما في ذلك العوامل الوراثية والهرمونات، والتغذية العامة. في حين أن الفيتامينات مثل A و C و B تساهم في صحة بصليات الشعر والجلد، لا يوجد دليل قاطع على أن شرب عصير الجزر يؤدي بشكل مباشر إلى نمو الشعر بشكل أسرع أو أكثر كثافة.

### شعر مثالي

للحصول على صحة مثالية للشعر، من المهم الحفاظ على نظام غذائي متوازن يوفر جميع العناصر الغذائية الأساسية التي يحتاجها الجسم. بالإضافة إلى ذلك، تلعب عوامل نمط الحياة مثل إدارة الإجهاد وممارسة التمارين الرياضية بانتظام وممارسات العناية اللطيفة بالشعر أيضاً دوراً حاسماً في تعزيز صحة الشعر.

الجزر على التحدي هو أحد الأسباب المعروفة لتساقط الشعر، وخاصة عند النساء. يلعب الحديد دوراً مهماً في إنتاج الهيموغلوبين، الذي يحمل الأكسجين إلى بصليات الشعر. يمكن أن تؤدي مستويات الحديد غير الكافية إلى تساقط الشعر الكربي، وهو نوع من تساقط الشعر يحدث عندما تدخل بصليات الشعر قبل الأوان مرحلة الراحة من دورة نمو الشعر. لكن يبقى أن الدراسات أظهرت أن مكملات الحديد يمكن أن تقيد فقط أولئك

## أستراليا .. إنقاذ الكنغر من الانقراض

بـالتخصيب المختبري

في تطور يساهم بالحفاظ على الحيوانات المهددة بالانقراض، توصل فريق علماء أستراليين، من خلال التخصيب في المختبر، إلى إنتاج أجنة لحيوان "الكنغر"، الذي يعتبر الحيوان الرسمي في أستراليا. ونجح فريق بحثي من جامعة كوينزلاند في إنتاج 20 جنيناً باستخدام تقنية متطورة تستخدم عادة في البشر، حيث قاموا بجمع خلايا الحيوانات المنوية والبويضات من حيوانات كنغر نفقت في مستشفيات الحياة البرية. وفي المختبر، تمكنوا من تكوين أجنة الكنغر الرمادي، عبر حقن الحيوانات المنوية في بويضة ناضجة، مما يمثل إنجازاً علمياً بارزاً في هذا المجال، بحسب صحيفة "ذا غارديان" البريطانية.

قال قائد الفريق العلمي الدكتور أندريس غامبيني إن هذه التكنولوجيا يمكن استخدامها للحفاظ على التنوع الجيني في أنواع الحيوانات المعرضة لخطر الانقراض، مثل الكوالا والعديد من الحيوانات البرية. ولا يتطلب الحقن المجري وقررة من خلايا الحيوانات المنوية الحية، كما هو الحال بالنسبة لأساليب الحفاظ على التنوع الجيني مثل التلقيح الاصطناعي، حيث لا تعمل الحيوانات المنوية بشكل جيد بعد التجميد، وفقاً للبروفيسور غامبيني. وشدد على أن العلمية الجديدة لا تحتاج إلى ملايين الحيوانات المنوية على قيد الحياة، بل فقط إلى عدد قليل منها، لذلك فإن الخطوة العلمية التالية هي البدء في تحسين التكنولوجيا، وفهم المزيد من وظائف الأعضاء التناسلية. يأمل الفريق أن يتم تخزين الجينات المأخوذة من الحيوانات التي ماتت بسبب الافتقار أو المرض أو اصطدام السيارات كأجنة مجمدة، مما يمنح دعماً الطويلة على البيئة فضلاً لإدخال التنوع الجيني في النظم البيئية. لكن التلقيح الاصطناعي لن يكون الحل السحري لحماية الأنواع المهددة من الانقراض، بل هو مجرد أداة إضافية في مجموعة استراتيجيات الحفاظ على البيئة، إلى جانب تدابير مثل مراقبة أعداد السكان، إدارة التكاثر، وحماية الموائل. وأعرب الفريق عن أسفه لأن أستراليا تختير من أكثر الدول من العالم تعرضاً لانقراض أنواع من الثدييات، حيث فقدت 38 نوعاً خلال قرن من الزمن.

## شقيق أصالة يتدخل على خط أزمتها مع طارق العريان

دخل أنس نصري، شقيق أصالة نصري، على خط أزمة حذف أغانيها، وصراعها مع طليقتها المنتج طارق العريان. وقال أنس، في أول تعليق على حذف طارق العريان، أغنية "60 دقيقة حياة" لأصالة من منصة "يوتيوب"، إن ما يحدث بينهما نتيجة تراكمات ومجموعة أزمات، لكنه واثق ومتفائل من إنهاء هذه الخلافات بشكل ودي قريباً.

ولفت أنس، خلال تصريحات تلفزيونية، إلى أن الأغاني حتى لو جرى حذفها ستظل ملكيتها لشقيقته، وستبقى عاقلة في أذهان وقلوب محبيها. وكشف أنس، أنه سعى خلال الفترة الأخيرة للتدخل في المشكلة، قائلاً: "متفائل إن شاء الله، لن نذهب إلى محاكم أو قضاء، وستقوم بحل الموضوع بشكل ودي، لأن الحنين كثير، وفي أشياء حلوة كثير بتربطنا تعلقنا نتجاوز هذه الأزمة ببساطة".

كما أوضح أنس نصري، أنه عقد جلسات مع طارق العريان، مرات عديدة خلال السنوات الأربع الأخيرة لحل الأزمة الخاصة بالأغاني، وأزمات أخرى، مُختتماً حديثه بالقول: "القصة مش أغنية وتم حذفها، ده تعب ونجاح الأحق فيه الأول والأخير هي صولا، مش من حق أي حد إنه يزعم هذا النجاح والمجهود بعد كل هذه السنين".

وكان طارق العريان، أصدر بياناً الخميس الماضي، أكد خلاله أن حذف أغنية "60 دقيقة حياة" لأصالة، جاء نتيجة قرار منصة "يوتيوب"، التي أثبتت ملكيته الكاملة للعمل، من حيث الإنتاج وحقوق النشر والتوزيع، بعد تقديمه مستندات قانونية تؤكد أحقيته.

## ما أفضل نظام غذائي للصحة العقلية؟

علاج حالات الصحة العقلية من خلال النظام الغذائي وتغييرات نمط الحياة. ويستند هذا التوجه إلى أن الأمعاء هي موطن لتريليوناً من الميكروبات الحية التي لها العديد من الوظائف في الجسم، مثل تصنيع النواقل العصبية التي ترسل رسائل كيميائية إلى الدماغ لتنظيم النوم، والألم، والشهية، والعاطفة. وهناك شبكة معقدة من التفاعلات بين الاثنين، لدرجة أن الأمعاء أطلق عليها لقب "الدماغ الثاني".

قد يكون تناول نظام غذائي متوازن، وكثيف العناصر الغذائية أفضل خطة غذائية للمساعدة في تحسين الحالة المزاجية.

مثلاً، تشير بعض الأبحاث إلى أن تناول المزيد من الفاكهة والخضراوات مرتبطة بتحسين الصحة العقلية، وانخفاض مستويات التوتر، وزيادة الرضا عن الحياة.

كما يرتبط تناول المزيد من الألياف بتقليل الاستجابات والتوتر.

تشير الأبحاث إلى وجود صلة بين الأمعاء والدماغ، وأن تناول أطعمة معينة وتبني بعض العادات الغذائية يساعد في تحسين الحالة العاطفية والعقلية.

واليوم، يؤكد مجال ناشئ يسمى "الطب النفسي التغذوي" كيفية تأثير النظام الغذائي والتغذية على شعور الناس قلبياً. وبحسب "هيلث لاين"، يهدف هذا المجال إلى دعم



## الجزائر تقدم إجازة الأمومة

أعلنت الجزائر عن تمديد إجازة الأمومة للنساء العاملات، في خطوة طالما طالبت بها منظمات المجتمع المدني والحقوقيون والبرلمانيون. ورغم أن القرار لقي ترحيباً كبيراً، إلا أنه جاء مقيداً باستثناءات، ما جعله غير مرضٍ تماماً للكثير من النساء.

شاعنة جعفري، رئيسة المرصد الجزائري للمرأة، تعلق: "فرحتنا لم تكتمل، لأن القرار لم يشمل جميع الأمهات. فوفقاً لوزيرة الأسرة وقضايا المرأة، فإن هذه الإجازة الممتدة ستمنع فقط للأمهات اللواتي يلدن أطفالاً يعانون من إعاقات ذهنية أو خلقية أو يحتاجون إلى رعاية خاصة".

وأضافت جعفري أن المرأة الجزائرية بحاجة إلى إجازة أمومة ممتدة بشكل عام، وليس فقط في حالات خاصة. وأكدت خلال حديثها لسكاي نيوز عربية، على أهمية الرضاعة الطبيعية مشيرة إلى أن "إطالة مدة إجازة الأمومة ستعود بفوائد على الأم والطفل والمجتمع، وحتى على الاقتصاد، حيث إن تقليل الاعتماد على الألبان الصناعية المستوردة سيقلل من النفقات العامة للدولة".



لإيجاد منصة مستدامة تجمع بين البحث العلمي والخبرة الإعلامية

## جامعة الإمارات تعقد لقاءً مع مدراء المؤسسات الإعلامية وتناقش إطلاق مبادرة «تواصل»



المؤسسات الأكاديمية والإعلامية، مؤكداً على الدور الحيوي الذي يلعبه الإعلام في تشكيل الوعي المجتمعي وتحقيق التنمية المستدامة. وأشاروا إلى أن هذا اللقاء يمثل خطوة مهمة لتعزيز تبادل المعرفة والخبرات ويسهم في إعداد جيل من الإعلاميين والباحثين القادرين على مواكبة التطورات المتسارعة في هذا المجال، وأكدوا على أهمية تفعيل هذا التعاون على المدى الطويل، لضمان أن تكون المؤسسات الإعلامية في الدولة جزءاً فاعلاً في نقل وتطوير المعرفة الأكاديمية في مجالات متعددة، بما يتماشى مع الرؤية الطموحة لدولة الإمارات العربية المتحدة.

الرائدة في الدولة، من خلال إطلاق مبادرات من شأنها تطوير مهارات الطلاب والخريجين في المجال الإعلامي، والاستفادة من الرؤية الطموحة لهذه المؤسسات للمساهمة في إنتاج عدد من الأبحاث النوعية في المجالات الحيوية لوضع حلول مبتكرة للتحديات المختلفة، ورفد المؤسسات الإعلامية بمصادر أكاديمية وابتكارية، علاوةً على تعزيز الوعي الإعلامي من خلال تنظيم مؤتمرات حول أهمية الإعلام ودوره في بناء المجتمع. وأشاد مدراء المؤسسات الإعلامية بأهمية هذا اللقاء في تعزيز التعاون بين

وحضر اللقاء، سعادة الأستاذ الدكتور أحمد علي الرئيسي - مدير جامعة الإمارات بالإتائية- وسعادة محمد الحمادي - مدير عام وكالة أنباء الإمارات، وسعادة حمد الكعبي - رئيس تحرير صحيفة الاتحاد- وسعادة عبدالرحيم النعيمي - الرئيس التنفيذي للتسويق والاتصال في شبكة أبوظبي للإعلام، والصحفي محمد جاهين ممثلاً لجريدة الفجر وعدد من القيادات في الجامعة. وأكد سعادة الأستاذ الدكتور أحمد علي الرئيسي على أن هذا اللقاء يأتي تعزيزاً للشراكة الاستراتيجية بين الجامعة والمؤسسات الإعلامية

عقدت جامعة الإمارات العربية المتحدة لقاءً مع مدراء المؤسسات الإعلامية في الدولة لمناقشة فرص التعاون المثمر والشراكات المستقبلية، حيث تم خلال اللقاء مناقشة مبادرة "تواصل" لتطوير الإعلام الأكاديمي والمجتمعي، وخلق منصة مستدامة تجمع بين البحث العلمي المتقدم والخبرة الإعلامية لنشر المعرفة ودعم رؤية الدولة في بناء مجتمع قائم على الابتكار والمعرفة.



## مؤسسات محمد بن خالد تشارك في مهرجان الزهور بالعين

تلوين العالم بالأخضر والتي تهدف إلى إعادة التدوير، كذلك ورشة لمسات فنية، حياة خضراء، وورشة رسم على الأواني الفخارية والزراعة فيها، والجدير بالذكر أن فعاليات مهرجان الزهور مستمرة حتى تاريخ 17 فبراير 2025.

الورد، حكاية ورد، وردة المحبة. ويشترك برنامج شما محمد للتثقيف البيئي تحت شعار أخضر أزرق دائم تحقيقاً لأهداف التنمية المستدامة وتعزيزاً للحملة الوطنية "زرع الإمارات" بورش إبداعية أبرزها: "بتلات الإبداع،



على 1.5 مليون زهرة و54 مجسم بالزهور والعديد من الورش والعارض والمسابقات على مدار 10 أيام بحديقة الصاروخ تحت شعار "نخطط ونخدم لغد أفضل". جاءت مشاركة المؤسسات بفعاليات مهرجان الزهور بالتعاون مع بلدية مدينة العين والتي أطلقت مهرجان العين للزهور ويحتوي المهرجان

## مهرجان الوثبة للتمور بأبوظبي يستقبل 2.4 طن تمور فاخرة ويواصل مسابقات دورته الثانية

الهواتف الذكية "مهرجانات تمور الإمارات"، المتوفر على متجرى أبل ستور وجوجل بلاي، إذ يمكن للراغبين بالمشاركة التسجيل في المسابقات الـ6 المتبقية، والإطلاع على كتيب المهرجان المتاح على منصات التواصل الاجتماعي "تراثنا" التابعة لهيئة أبوظبي للتراث والتعرف على الجدول الزمني الخاص بالمسابقات، والشروط والتعليمات ومواعيد التسليم، والإعلانات الخاصة بالمهرجان. ويشترط للمشاركة في المسابقة ألا تقل الكمية المراد المشاركة بها عن 10 عبوات بوزن 2 كجم لكل عبوة، وأن تكون التمور مطابقة

مشاركة نحو 120 منتج ومصنع للتمور، وتضمنت المشاركات 1200 عبوة احتوت على تمور إماراتية فاخرة من أصناف (الخلاص، الفرض، الدياس بومعان، الشيشي، الزامل)، ويوزن بلغ نحو 2400 كيلوجرام من التمور الفاخرة، فيما تميزت المشاركات بنماذجها المبتكرة والجذابة من عبوات تغليف التمور، واستخدام مواد صديقة للبيئة، وبوزن خفيف وتصاميم تراعي جودة العبوة وسهولة الحمل، وتم ترتيب حيات التمور داخل العبوة بتناسق ودقة في الحجم. والتسجيل في مسابقات مهرجان الوثبة للتمور متاح على مدار الساعة عبر تطبيق

استقبل مهرجان الوثبة للتمور 2.4 طن من التمور الفاخرة ضمن مسابقات دورته الثانية، التي تقام تحت رعاية سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان، نائب رئيس الدولة، نائب رئيس مجلس الوزراء، رئيس ديوان الرئاسة، ويتنظيم هيئة أبوظبي للتراث، فيما تواصل المنافسات ومحلات بيع التمور لغاية 28 فبراير الجاري، ضمن فعاليات مهرجان الشيخ زايد في منطقة الوثبة بأبوظبي. ونظم المهرجان منذ انطلاقة 6 مسابقات لتغليف التمور السادة والمحشوة، إذ سجلت



## حديقة الحيوانات بالعين تحتفل بيوم البيئة الوطني الثامن والعشرين بتوزيع شتلات على الزوار

التزامها المستمر بتنظيم مثل هذه المبادرات البيئية، التي تتماشى مع رؤية الدولة في الحفاظ على الموارد الطبيعية، وتسهم في غرس القيم البيئية وتعزيز الشعور بالمسؤولية تجاه الطبيعة. وأوضحت أن هذه الفعالية تأتي ضمن جهود حديقة لدعم المبادرات البيئية وتشجيع الزوار على المساهمة في حماية البيئة من خلال زراعة الأشجار والنباتات، مما يسهم في تحسين جودة الهواء وزيادة المساحات الخضراء

# منوعات الغذاء

23

قد تُنغص مشكلات الهضم يومك، وتعطل سير حياتك في حال كانت مستمرة، وقد لا يتوقف الانزعاج الذي تشعر به عند هذا الحد، بل من الممكن أن يتعدى ذلك إلى مشكلات صحية أشد، ولذلك إليك بعض النصائح التي تساعدك على تحسين عملية الهضم، وتتيق من تفاقم مشكلاته.



تتيق من تفاقم مشكلاته

## نصائح وأطعمة تساعدك على تحسين عملية الهضم

1. اعرف أكثر عن جهازك الهضمي

الجهاز الهضمي هو أنبوب عضلي يمتد من الفم إلى فتحة الشرج، وهو كيان كامل يعمل باستمرار كوحدة واحدة، بدءاً من عملية المضغ والتهوية بالإخراج، واللتان تحدث بينهما سلسلة كاملة من عمليات الهضم بخطوات دقيقة، يعمل هذا الجهاز خلالها على تقطيع الطعام إلى جزيئاته الصغيرة، ليتمكن الدم من امتصاصها، ونقلها إلى الخلايا المختلفة كطاقة تستهلكها في النمو وإعادة البناء. وقد تصيبه في بعض الحالات بعض الاضطرابات التي تسمى بسوء الهضم.

2. اتبع عادات الأكل الصحية

طريقة تناولك للطعام، ونوع الطعام الذي تتناوله لهما دور أساسي في عملية الهضم، فالممارسات الصحية البسيطة، مثل: الأكل ببطء، والمضغ الجيد، وتنوع الأصناف الغذائية في الوجبة الواحدة، جميعها عوامل تحسن عملية الهضم. أما عن الأصناف الغذائية التي ننصحك بتناولها، فهي كالتالي:

• الألياف

يوصي أخصائيو التغذية بتناول 30 غراماً من الألياف يومياً، فهي مثالية لتسهيل عملية الهضم، ومنع الإصابة بالإمساك، ومصادرها الأساسية هي:

- القمح الكامل.
- الأرز البني.
- الفواكه.
- الخضراوات.
- الفاصولياء.
- الشوفان.

وإذا كنت تعاني حساسية ضد الجلوتين، فيمكنك الابتعاد عن القمح والشوفان، والاكتماء بتناول مصادر الألياف الأخرى.

• مصادر البروتين قليلة الدسم

الأطعمة الغنية بالبروتين أكثر صعوبة في الهضم من غيرها، ويمكن أن تسبب لك الشعور بألم وحرقة في المعدة، لذلك ولتخفيف العبء عن نظامك الهضمي، قلل من تناول الأطعمة الدهنية، واختار اللحوم الخالية من الدهون، وقم بطهوها عن طريق الشوي بدلاً من القلي. وابتعد عن اللحوم الغنية بالدهون، وعن مصادر الدهون المشبعة أو المهدرجة، واستبدلها بمصادر البروتين التي تحتوي على نسب من الدهون النافعة، كالأسماك مثلاً.

3. اشرب الماء بقدر كاف

البقاء رطباً أمر بالغ الأهمية لعملية هضم سليمة، حيث تمتص الألياف الماء الذي تشربه مساعداً بذلك في عملية تمرير الفضلات، وترطيب البراز، وشرب كوب من الماء مع كل وجبة هو طريقة فعالة لضمان الترطيب الكافي.

4. كن حذراً مع التوابل

بينما يمكن للكثير من الناس تحمل الأطعمة الحارة والتوابل، قد يواجه البعض عسر الهضم بسببها، حيث يمكن أن تؤدي التوابل الحارة، وغير الحارة، مثل: الثوم، والبصل، والبهارات؛ إلى حرقة المعدة، فإذا كنت حساساً لهذه الأطعمة، فمن الأفضل لك تناولها باعتدال أو تجنبها تماماً.

5. كن على معرفة بالأطعمة التي تسبب لك الحساسية

قد تسبب بعض الأطعمة مشاكل هضمية لبعض الأشخاص، كالحمضيات والقمح والبصل. كما يعاني البعض من حساسية اللاكتوز الموجود في مشتقات الألبان، ولذلك من المهم أن تكون على معرفة كاملة بالأطعمة التي تسبب لك الحساسية، وتجنب تناولها تماماً لتتقن نفسك من مشكلات الجهاز الهضمي.

6. انتبه لما تشربه

قد تزيد المشروبات المحتوية على الكافيين، والمشروبات الغازية؛ من حمض الهيدروكلوريك في المعدة مسببة الحموضة، لذلك، ومن أجل هضم أفضل، تناول المشروبات الخالية من الغازات، وغير المحتوية على الكافيين مثل الحليب، والماء. أما إذا كنت بحاجة إلى الكافيين، حاول ألا

تتناول ما يزيد عن كوب أو كوبين يومياً.

7. تجنب الإفراط في تناول الطعام

الإفراط في تناول الطعام يمكن أن يسبب ضغطاً زائداً على الجهاز الهضمي، التحكم في الحصص الغذائية هو استراتيجية أساسية تمنع تحميل المعدة فوق طاقتها، كما تمنع الارتدادات المريئة الناتجة عن ذلك، إليك بعض الطرق الفعالة لإدارة حجم الحصص الغذائية التي تتناولها يومياً:

- استخدام طبقاً أصغر.
- تجنب تناول كميات كبيرة من الكربوهيدرات.
- استخدم أكواب القياس لتقدير الكميات لكل صنف غذائي.
- قاوم الرغبة في عدم ترك بقايا طعام.
- أعط نفسك 20 دقيقة لتقرر فيما إذا كنت بحاجة إلى حصص إضافية عن التي تناولتها.
- احرص على التحقق من المصنقات الغذائية للحصول على معلومات حول الحصص الغذائية لكل صنف غذائي.
- اضبط الحصص التي تتناولها عند تناول الطعام في الخارج.

8. تحكّم بساعتك البيولوجية

صمم لنفسك نمطاً غذائياً ثابتاً يساعدك على تحسين عملية الهضم والامتصاص، ويجعلها أكثر كفاءة، بحيث تقلل من تناول الطعام بعد الغروب، وتحافظ على تناسق أوقات الوجبات.

9. نم باسترخاء

يمكن أن يكون التوتر عائقاً كبيراً أمام الهضم، إذا كنت تعاني التوتر، فإن تقنيات الاسترخاء، مثل: التنفس العميق، والتأمل والتمارين، ستكون فعالة جداً في التعامل مع التوتر وتقليله، مما يؤثر في الهضم على نحو إيجابي.

10. استشر طبيبك

تعاون مع طبيبك وأخبره كل ما يخص تاريخك الصحي والمرض، فإجابتك الدقيقة عن نظامك الغذائي وعاداتك الغذائية اليومية ستكون مفتاحاً لحل مشاكل الهضم التي تعاني منها. سواء كان الحل بتغيير نظامك الغذائي، أو بتناول العلاجات الدوائية، أو حتى تناول "البروبيوتيك".

ما هي البروبيوتيك؟

"البروبيوتيك" هي بكتيريا مفيدة توجد بشكل طبيعي في الأمعاء، وقد تساعد على علاج بعض حالات اضطرابات الهضم، بما في ذلك متلازمة الأمعاء المتهيّجة. وهي متاحة كمكملات غذائية على شكل أقراص دوائية، أو في الأطعمة مثل الزبادي. وإذا كنت تفكر في إدراجها في نظامك الغذائي، فمن المستحسن أن تستشير طبيبك أولاً، خاصة إذا كان لديك مخاوف صحية متعلقة بأمراض مزمنة أو مناعية.

وهناك العديد من العوامل التي تؤثر في عملية الهضم، وفهم هذه العملية النشطة، وتأثير الأطعمة المختلفة عليها يساعدك على بناء نظام غذائي صحيح، قادر على الرفع من كفاءة الهضم، وتخليصك من الأعراض المزجة التي تتعايش معها كل يوم.

اتب النصائح التي زدناك بها خلال هذا المقال، واستعد لعيش حياة يملؤها النشاط وتخلو منها الاضطرابات الهضمية المزجة.

## اللياقة البدنية قد تكون السلاح الأقوى في مواجهة السرطان



البقاء على قيد الحياة لدى المرضى.

وفي دراسة أخرى نشرتها المجلة ذاتها، تبين أن الجمع بين التمارين الرياضية المنتظمة والحفاظ على وزن صحي، خاصة خسر أنحف، يقلل خطر الإصابة بالسرطان بشكل كبير مقارنة بالتركيز على أحدهما فقط.

وشملت الدراسة أكثر من 315 ألف مشارك، وأكدت أن اتباع نهج شامل يجمع بين

النشاط البدني ووزن صحي يحقق أفضل النتائج.

وقالت الدكتورة هيلين كروكر، مساعدة مدير الأبحاث في صندوق أبحاث السرطان العالمي: "إن التركيز على نمط

حياة صحي شامل، بما في ذلك الحفاظ على وزن مناسب وممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي صحي، هو المفتاح

لتقليل خطر الإصابة بالسرطان".

وتشير هذه الدراسات إلى أهمية اللياقة البدنية والنشاط الرياضي في تحسين فرص البقاء

على قيد الحياة لمرضى السرطان والوقاية منه.

كشفت دراسة حديثة أن القوة العضلية واللياقة البدنية تقللان خطر وفاة مرضى السرطان بشكل كبير، خاصة عند اعتماد خطط تمارين رياضية مصممة خصيصاً.

أجرى فريق البحث من جامعة "إديث كوان" الأسترالية تحليلاً شاملاً، شمل بيانات 47 ألف مريض يعانون من أنواع

مختلفة من السرطان وفي مراحل متعددة.

وأظهرت النتائج، التي نشرتها المجلة البريطانية للطب

الرياضي، أن مرضى السرطان في المراحل المتقدمة (3 أو 4) الذين

يتمتعون بقوة عضلية ولياقة بدنية جيدة، انخفض خطر وفاتهم

بنسبة 46%-8%. أما مرضى سرطان الرئة والجهاز الهضمي، فقد

سجلوا انخفاضاً في خطر الوفاة بنسبة 41%-19%.

وأشار الباحثون إلى أهمية استخدام قوة العضلات كمؤشر لتحديد

خطر الوفاة لدى مرضى السرطان. وأضافوا: "يمكن لأنشطة تقوية

العضلات أن تساهم في تحسين متوسط العمر المتوقع وزيادة معدلات





**إعلان بالنشر**  
**لحضور اجتماع الخبرة المصرفية الأول**

**العدد ١٤٣٧٧ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/١١**  
70392

**في الدعوى رقم ٢٠٢٥/٢/١١ بتاريخ 2024/898 استئناف عقاري - محاكم دبي**

العلن إليه / المستأنف ضدها / ضحايق حسن فرمان اراء  
بناء على قرار محكمة دبي القروية وتطبيقاً لأعمال الخبرة المصرفية في الدعوى المشار إليها أعلاه،  
القائمة من المتأنف الأول / ادويش اصغر فرماني بور وماستأنف الثاني / تراحم ستار للوساطة العقارية ش.م.م  
فقد حددنا يوم اليوم / الإثنين - الموافق 2025/2/17 في تمام الساعة 3.15 صباحاً ، لعقد إجتماع الخبرة الأول "عن  
بعد" عبر تطبيق ZOOM المرئي والصوتي من خلال الرابط التالي:  
https://us06web.zoom.us/j/83126374060?pwd=0erWf4b26H2S6wp  
AjarsdT9ecpXf.1  
- Meeting ID : 831 2637 4060 - Passcode : 112233  
وعليه يتطلب حضوركم أو من يملككم قانوناً لحضور الاجتماع المذكور وتقديم المستندات المتعلقة بالدعوى ومراجعة  
الخبير أولاً بأول بشأن أية استفسارات وحال وجود أي معوقات تقنية تحول دون حضور الاجتماع يرجى التواصل على  
الأرقام التالية : 0501663444-042292257  
الخبير المصري / عبدالرحمن البغدوني  
رقم القيد بمحاكم دبي 269

**إعلان بالنشر**  
**لحضور اجتماع الخبرة المصرفية الأول**

**العدد ١٤٣٧٧ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/١١**  
70392

**في الدعوى رقم 2024/7101 تجاري - الشارقة**

العلن إليه / المدعي عليه / براديب كمرانوليشيوري كاتالور  
بناء على قرار محكمة دبي القروية وتطبيقاً لأعمال الخبرة المصرفية في الدعوى المشار إليها أعلاه،  
القائمة من المدعي / مصرف الإمارات الإسلامي (شركة مساهمة عامة)  
فقد حددنا يوم اليوم / الإثنين - الموافق 2025/2/17 في تمام الساعة 4.00 مساءً ، لعقد إجتماع الخبرة الأول "عن  
بعد" عبر تطبيق ZOOM المرئي والصوتي من خلال الرابط التالي:  
https://us06web.zoom.us/j/87279619925?pwd=CvKoJUqrqMTbP5  
AzPCOmQssZhRoPd.1  
- Meeting ID : 872 7961 9925 - Passcode : 112233  
وعليه يتطلب حضوركم أو من يملككم قانوناً لحضور الاجتماع المذكور وتقديم المستندات المتعلقة بالدعوى ومراجعة  
الخبير أولاً بأول بشأن أية استفسارات وحال وجود أي معوقات تقنية تحول دون حضور الاجتماع يرجى التواصل على  
الأرقام التالية : 0521044435-042292257  
الخبير المصري / عبدالرحمن البغدوني  
رقم القيد بمحاكم دبي 269

**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية**

**العدد ١٤٣٧٧ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/١١**  
70197

**إعلان مدعى عليه بالنشر**  
**في الدعوى رقم 2024/0001081 AJCFISHPAF2024 الأحوال الشخصية**

إلى : المحكوم عليه / احمد غلام سبحان - باكستاني الجنسية  
تعلمكم بان المدعي تعينه شمس العالم ، بنجلاديشي الجنسية  
قد اقام الدعوى المذكورة أعلاه للمطالبة بمخالعه المدعي عليه مقابل تنازلي عن  
جميع حقوقه و الرسوم والصاريف ، لذا يجب عليكم الحضور أمام محكمة عجمان  
الاتحادية الابتدائية يوم الخميس الموافق 3-6-2025 الساعة 9.00 من لتقديم  
ما لديكم من دفاع ومستندات ، وفي حالة عدم حضوركم أو إرسال وكيل معتمد يتوب  
عنكم فإن المحكمة ستباشر الاجراءات القانونية في غيابكم.  
30/1/2025  
حرر بواسطة الموظف  
الحكمة الابتدائية المدنية

**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية**

**العدد ١٤٣٧٧ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/١١**  
70711

**إعلان مدعى عليه بالنشر**  
**لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية**  
**في الدعوى رقم 2025/0000176 SHCFICCOMS2025 تجاري**

إلى المدعي عليه : خديجة ثرييو فيفيديسون - مجهول محل الإقامة  
بناء على طلب المدعي (٥) بنك دبي الإسلامي - ش.م.ع وعنوانه / إمارة دبي - ديرة - بالقرب  
من دوار الساعة الجيش الرئيسي لينك دبي الإسلامي ص ب رقم 1080 دبي هاتف رقم  
04/2075436 04/2075436 فاكس رقم 04-2954111 رقم مكاني 3141894477  
انت مكلف بالحضور بجلسة 13/2/2025 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة  
الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 3) 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 باللغتين العربية والاجنبية وذلك للنظر  
في الدعوى المذكور رفقها اعلا - بوصفك مدعي عليه.  
3/2/2025 م.  
مكتب الخدمات القضائية

**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية**

**العدد ١٤٣٧٧ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/١١**  
70021

**إعلان مدعى عليه بالنشر**  
**لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية**  
**في الدعوى رقم 2024/0007445 SHCFICCOMS2024 تجاري**

إلى المدعي عليه : محمد ناجي محمد ابراهيم القط  
مجهول محل الإقامة  
انت مكلف بالحضور بجلسة 13/2/2025 الساعة الثامنة والنصف صباحا  
أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية المحكمة الابتدائية  
المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى) 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  
رقمها اعلا - بوصفك مدعي عليه.  
9/2/2025 م.  
مكتب الخدمات القضائية

**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية**

**العدد ١٤٣٧٧ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/١١**  
70591

**إعلان مدعى عليه بالنشر**  
**في الدعوى رقم 2024/0003639 AJCFICIGR12024 تظلم**

إلى : المدعي عليه : محمد ناصر محمد ناصر القحطاني - قطري الجنسية  
تعلمكم بان المدعي تومى انتوني دياس - هندي الجنسية  
قد اقام الدعوى المذكورة أعلاه للمطالبة ب0.0  
لذا يجب عليكم الحضور أمام محكمة عجمان الاتحادية ، المحكمة الابتدائية المدنية  
أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية المحكمة الابتدائية  
يوم الثلاثاء الموافق 11/2/2025 الساعة 9.00 لتقديم ما لديكم من دفاع  
ومستندات ، وفي حالة عدم حضوركم أو إرسال وكيل معتمد يتوب عنكم فإن المحكمة  
ستباشر الاجراءات القانونية في غيابكم.  
10/2/2025  
حرر بواسطة الموظف  
الحكمة الابتدائية المدنية

**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية**

**العدد ١٤٣٧٧ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/١١**  
70392

**إعلان مدعى عليه بالنشر**  
**لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية**  
**في الدعوى رقم 2025/0000792 SHCFICCOMS2025 تجاري**

إلى المدعي عليه : عمارة راشد أحمد الهلالي - مجهول محل الإقامة  
بناء على طلب المدعي / شركة مجموعة الإمارات للاتصالات (مجموعة اتصالات) ش.م.ع  
قد اقامت عليك الدعوى وتطالب فيها : أولا ، التصريح بقبيل الدعوى وتحديد اهرب دعوى  
يخطر بها الخصوم. ثانيا ، الزام المدعي عليه بان يؤدي للمدعية مبلغ وقدره 27.257.18  
درهم بالإضافة للنفاءة القانونية 9% من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام مع شمول الحكم  
بالنفاءة المجل بلا كفالة. ثالثا ، الزام المدعي عليه بالرسوم والصاريف ومقابل اعاب المحاماة.  
انت مكلف بالحضور بجلسة 17/2/2025 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة  
الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 10) شخصيا أو  
بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك  
خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رفقها  
اعلا - بوصفك مدعي عليه. حرر بتاريخ 10/2/2025 م.  
مكتب الخدمات القضائية

**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية**

**العدد ١٤٣٧٧ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/١١**  
70392

**إعلان مدعى عليه بالنشر**  
**لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية**  
**في الدعوى رقم 2025/0000627 SHCFICCOMS2025 تجاري**

إلى المدعي عليه : عبدا السلام مهيسر عبدالعزيز مهيسر - مجهول محل الإقامة  
إعلان المدعي عليه نشر بالغة المدعية مبلغ وقدره 29.676.36 درهم بالإضافة للنفاءة  
القانونية 9% من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام مع شمول الحكم بالنفاد المجل بلا  
كفالة. الزام المدعي عليه بالرسوم والصاريف ومقابل اعاب المحاماة.  
انت مكلف بالحضور بجلسة 20/2/2025 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة  
الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 10) شخصيا أو  
بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك  
خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رفقها  
اعلا - بوصفك مدعي عليه. حرر بتاريخ 10/2/2025 م.  
مكتب الخدمات القضائية

**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية**

**العدد ١٤٣٧٧ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/١١**  
70392

**إعلان مدعى عليه بالنشر**  
**لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية**  
**في الدعوى رقم 2025/0000623 SHCFICCOMS2025 تجاري**

إلى المدعي عليه : فيد علي فيسر جوهر روبراي - مجهول محل الإقامة  
الزام المدعي عليه بان يؤدي للمدعية مبلغ وقدره 30.408.83 درهم بالإضافة للنفاءة  
القانونية 9% من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام مع شمول الحكم بالنفاد المجل بلا  
كفالة. الزام المدعي عليه بالرسوم والصاريف ومقابل اعاب المحاماة.  
انت مكلف بالحضور بجلسة 20/2/2025 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة  
الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 10) شخصيا أو  
بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك  
خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رفقها  
اعلا - بوصفك مدعي عليه.  
10/2/2025 م.  
مكتب الخدمات القضائية

**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية**

**العدد ١٤٣٧٧ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/١١**  
70392

**إعلان مدعى عليه بالنشر**  
**لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية**  
**في الدعوى رقم 2025/0000481 SHCFICCOMS2025 تجاري**

إلى المدعي عليه : حسام عبدالقادر الحمد  
مجهول محل الإقامة  
انت مكلف بالحضور بجلسة 18/2/2025 الساعة الثامنة والنصف صباحا  
أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية المحكمة الابتدائية  
المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى) 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  
رقمها اعلا - بوصفك مدعي عليه.  
9/2/2025 م.  
مكتب الخدمات القضائية

**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية**

**العدد ١٤٣٧٧ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/١١**  
70197

**إعلان مدعى عليه بالنشر**  
**لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية**  
**في الدعوى رقم 2025/0000599 SHCFICCOMS2025 تجاري**

إلى المدعي عليه : جوني والحباري اركولو - مجهول محل الإقامة  
بناء على طلب المدعي (٥) / مصرف الإمارات الإسلامي (ش.م.ع)  
وعنوانه / الإمارات - إمارة دبي - بر دبي - شارع الشيخ زايد - برج لطيفة - مكتب  
3607 - هاتف رقم 043599997  
انت مكلف بالحضور بجلسة 18/2/2025 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة  
الشارقة الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم  
3) 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 رفقها اعلا - بوصفك مدعي عليه.  
10/2/2025 م.  
مكتب الخدمات القضائية

**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة دبي الفجيرة الاتحادية الابتدائية**

**العدد ١٤٣٧٧ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/١١**  
70392

**إعلان منقذ ضده بالنشر**  
**محكمة دبي الفجيرة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية**  
**إخطار دفع في الضريبة رقم 2024/0000562 DAEXCIBOUNCE2024 البيكات التريجة**

إلى المحكوم عليه : مروان علي أحمد العليش العنتلي  
العنوان : العنوا ن الإمارات ، إمارة الفجيرة ، منطقة دبي الفجيرة ، شارع الشيخ حمد ، بجوار مستشفى  
دبي الفجيرة ، رقم الهاتف 0509883445 تثابت بمستندات عقد المراجعة ، وكذا على عنوان البريد  
الالكتروني - والتأكد من العائدية بريد الكتروني allghes@yahoo.com  
حيث انه بتاريخ ٥ من صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي  
ويعا ان المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور وفق الرسم المحدد لذلك ، وبما ان الحكم  
المطلوب تنفيذة كالاتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 33864.50 درهم  
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (7) ايام من تاريخ اعلانك  
بإعلامك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ  
الجبري المقررة قانونا.  
محكمة التنفيذ المدنية

**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة أم القيوين الاتحادية الابتدائية**

**العدد ١٤٣٧٧ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/١١**  
70392

**إعلان منقذ ضده بالنشر**  
**محكمة أم القيوين الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - مروان محمد علي حسن ال علي**  
**إخطار دفع في الضريبة رقم 2024/0000271 UAQEXCIBOUNCE2024 شبيكات التريجة**

إلى المنقذ ضده : مروان محمد علي حسن ال علي (يعلن بالنشر)  
قد تقدم طالب التنفيذ / بنك دبي الإسلامي بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ،  
ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذة كالاتي : المجموع  
الكلي شامل الرسوم والصاريف 142974.00 درهم.  
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال  
(7) ايام من تاريخ اعلانك / وإعلامك بهذا الإخطار.  
وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ  
الجبري المقررة قانونا.  
محكمة التنفيذ المدنية

**الامارات العربية المتحدة**  
**محكمة خورفكان الاتحادية الابتدائية**

**العدد ١٤٣٧٧ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/١١**  
70591

**إعلان مدعى عليه بالنشر**  
**في الدعوى رقم 2024/0000349 KHCEXCIBOUNCE2024 دائرة التنفيذ**

إلى المحكوم عليه / المنقذ ضده / عصام بن أحمد النوايري  
وعنوانه / الإمارات إمارة الشارقة خورفكان المدني خورفكان خلف شارع الكوريش شارع عمرو بن العاص  
سجل ملك محمد محمد عبيدالله فكري في مركز العلاج الأول الطبي. الهاتف : 0522443316  
0522443317  
ضدك لصالح المدعي / المنقذ / عبيدالله بن محسن بن محسن النحيان - وعنوانه : الإمارات  
العربية المتحدة الشارقة الرحمانية كمشه 3 بجانب حديقة كمشه الهاتف : 343 55 971  
7398 - البريد الإلكتروني : ab1mh11@gmail.com  
نحطركم من أنه قد صدر الحكم المرفق صورة عنه  
في الدعوى رقم 2024/0000349 KHCEXCIBOUNCE2024  
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور. وفق الرسم المحدد لذلك ، وبما ان الحكم  
المطلوب تنفيذة كالاتي : المجموع الاجمالي 271423.50 درهم  
موجب هذا أن مكلف بتنفيذ ما جاء اعلاه خلال 7 ايام من تاريخ اليوم التالي لتبليغكم. وفي حالة تخلفك  
عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك إجراءات القانونية.  
محكمة التنفيذ المدنية

**الامارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**

**العدد ١٤٣٧٧ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/١١**  
70197

**إعلان مدعى عليه بالنشر**  
**لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية**  
**في الدعوى رقم 2025/0000599 SHCFICCOMS2025 تجاري**

إلى المدعي عليه : حيدر سالم علي سالم الدرعي - المدعي عليه / شركة الإمارات للاتحادي  
القضية التنفيذية رقم 3183 لسنة 2024  
إعلان بيع عقار بالزاد العلني لمنقذ ضده  
المدفد ضده / حيدر سالم علي سالم الدرعي - المدعي عليه / شركة الإمارات للاتحادي  
القضية التنفيذية رقم 3183 لسنة 2024  
الحكموي A/314 - رقم الهاتف 05044774890  
لصالح طالب التنفيذ / بنك ابوظبي الأول  
تعلم محكمة الشارقة الاتحادية المدنية الاتحادية للجميع بأنه سيمنع مزاد علني على موقع الإمارات للمزادات WWW.  
emiratesauaction.ae في تمام الساعة الخامسة مساء يوم الثلاثاء الموافق 2025/2/25 ، وذلك لبيع العقار  
العائد ملكيتها للمنفذ ضده وأوصاف العطر على النحو التالي :-  
العطر رقم 1/359 ملك بمنطقة الجملة بإمارة الشارقة ، بسعر التمنين 18.200.000 درهم والعطر عبارة عن ،  
بنائة كسبة تجارية عطر ارضي ، عطر موفات سيارات ، 11  
توجب على الراغب بالاشتراك بالمزادة ان يقدم موكب مبلغ بقيمة 20% من التمن المقدر للعطر.  
على من يريد بالزاد أو الاستفسار من ذلك من مرقعة قسم المحزوات والبيع والمخامدة أو الموقع الإلكتروني للمزادات  
للمزادات WWW.emiratesauaction.ae وذلك قبل موعد البيع وعلى كل من له اعتراض التقدم باعتراضه  
معرزا ايام بما يبرزه من مستندات قبل الموقع المحدد للبيع بطلانة ايام على الأقل.  
شركة الإمارات لتنفيذ الأحكام  
محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية

**الامارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**

**العدد ١٤٣٧٧ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/١١**  
70197

**إعلان مدعى عليه بالنشر**  
**لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية**  
**في الدعوى رقم 2025/0000599 SHCFICCOMS2025 تجاري**

إلى المدعي عليه : حيدر سالم علي سالم الدرعي - المدعي عليه / شركة الإمارات للاتحادي  
القضية التنفيذية رقم 3183 لسنة 2024  
الحكموي A/314 - رقم الهاتف 05044774890  
لصالح طالب التنفيذ / بنك ابوظبي الأول  
تعلم محكمة الشارقة الاتحادية المدنية الاتحادية للجميع بأنه سيمنع مزاد علني على موقع الإمارات للمزادات WWW.  
emiratesauaction.ae في تمام الساعة الخامسة مساء يوم الثلاثاء الموافق 2025/2/25 ، وذلك لبيع العقار  
العائد ملكيتها للمنفذ ضده وأوصاف العطر على النحو التالي :-  
العطر رقم 1/359 ملك بمنطقة الجملة بإمارة الشارقة ، بسعر التمنين 18.200.000 درهم والعطر عبارة عن ،  
بنائة كسبة تجارية عطر ارضي ، عطر موفات سيارات ، 11  
توجب على الراغب بالاشتراك بالمزادة ان يقدم موكب مبلغ بقيمة 20% من التمن المقدر للعطر.  
على من يريد بالزاد أو الاستفسار من ذلك من مرقعة قسم المحزوات والبيع والمخامدة أو الموقع الإلكتروني للمزادات  
للمزادات WWW.emiratesauaction.ae وذلك قبل موعد البيع وعلى كل من له اعتراض التقدم باعتراضه  
معرزا ايام بما يبرزه من مستندات قبل الموقع المحدد للبيع بطلانة ايام على الأقل.  
شركة الإمارات لتنفيذ الأحكام  
محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية

**الامارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**

**العدد ١٤٣٧٧ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/١١**  
70392

**إعلان منقذ ضده بالنشر**  
**محكمة أم القيوين الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - مروان محمد علي حسن ال علي**  
**إخطار دفع في الضريبة رقم 2024/0000271 UAQEXCIBOUNCE2024 شبيكات التريجة**

إلى المنقذ ضده : مروان محمد علي حسن ال علي (يعلن بالنشر)  
قد تقدم طالب التنفيذ / بنك دبي الإسلامي بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ،  
ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذة كالاتي : المجموع  
الكلي شامل الرسوم والصاريف 142974.00 درهم.  
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال  
(7) ايام من تاريخ اعلانك / وإعلامك بهذا الإخطار.  
وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ  
الجبري المقررة قانونا.  
محكمة التنفيذ المدنية

**الامارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**

**العدد ١٤٣٧٧ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/١١**  
70197

**إعلان مدعى عليه بالنشر**  
**لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية**  
**في الدعوى رقم 2025/0000599 SHCFICCOMS2025 تجاري**

إلى المدعي عليه : حيدر سالم علي سالم الدرعي - المدعي عليه / شركة الإمارات للاتحادي  
القضية التنفيذية رقم 3183 لسنة 2024  
إعلان بيع عقار بالزاد العلني لمنقذ ضده  
المدفد ضده / حيدر سالم علي سالم الدرعي - المدعي عليه / شركة الإمارات للاتحادي  
القضية التنفيذية رقم 3183 لسنة 2024  
الحكموي A/314 - رقم الهاتف 05044774890  
لصالح طالب التنفيذ / بنك ابوظبي الأول  
تعلم محكمة الشارقة الاتحادية المدنية الاتحادية للجميع بأنه سيمنع مزاد علني على موقع الإمارات للمزادات WWW.  
emiratesauaction.ae في تمام الساعة الخامسة مساء يوم الثلاثاء الموافق 2025/2/25 ، وذلك لبيع العقار  
العائد ملكيتها للمنفذ ضده وأوصاف العطر على النحو التالي :-  
العطر رقم 1/359 ملك بمنطقة الجملة بإمارة الشارقة ، بسعر التمنين 18.200.000 درهم والعطر عبارة عن ،  
بنائة كسبة تجارية عطر ارضي ، عطر موفات سيارات ، 11  
توجب على الراغب بالاشتراك بالمزادة ان يقدم موكب مبلغ بقيمة 20% من التمن المقدر للعطر.  
على من يريد بالزاد أو الاستفسار من ذلك من مرقعة قسم المحزوات والبيع والمخامدة أو الموقع الإلكتروني للمزادات  
للمزادات WWW.emiratesauaction.ae وذلك قبل موعد البيع وعلى كل من له اعتراض التقدم باعتراضه  
معرزا ايام بما يبرزه من مستندات قبل الموقع المحدد للبيع بطلانة ايام على الأقل.  
شركة الإمارات لتنفيذ الأحكام  
محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية

**الامارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**

**العدد ١٤٣٧٧ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/١١**  
70197

**إعلان مدعى عليه بالنشر**  
**لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية**  
**في الدعوى رقم 2025/0000599 SHCFICCOMS2025 تجاري**

إلى المدعي عليه : حيدر سالم علي سالم الدرعي - المدعي عليه / شركة الإمارات للاتحادي  
القضية التنفيذية رقم 3183 لسنة 2024  
إعلان بيع عقار بالزاد العلني لمنقذ ضده  
المدفد ضده / حيدر سالم علي سالم الدرعي - المدعي عليه / شركة الإمارات للاتحادي  
القضية التنفيذية رقم 3183 لسنة 2024  
الحكموي A/314 - رقم الهاتف 05044774890  
لصالح طالب التنفيذ / بنك ابوظبي الأول  
تعلم محكمة الشارقة الاتحادية المدنية الاتحادية للجميع بأنه سيمنع مزاد علني على موقع الإمارات للمزادات WWW.  
emiratesauaction.ae في تمام الساعة الخامسة مساء يوم الثلاثاء الموافق 2025/2/25 ، وذلك لبيع العقار  
العائد ملكيتها للمنفذ ضده وأوصاف العطر على النحو التالي :-  
العطر رقم 1/359 ملك بمنطقة الجملة بإمارة الشارقة ، بسعر التمنين 18.200.000 درهم والعطر عبارة عن ،  
بنائة كسبة تجارية عطر ارضي ، عطر موفات سيارات ، 11  
توجب على الراغب بالاشتراك بالمزادة ان يقدم موكب مبلغ بقيمة 20% من التمن المقدر للعطر.  
على من يريد بالزاد أو الاستفسار من ذلك من مرقعة قسم المحزوات والبيع والمخامدة أو الموقع الإلكتروني للمزادات  
للمزادات WWW.emiratesauaction.ae وذلك قبل موعد البيع وعلى كل من له اعتراض التقدم باعتراضه  
معرزا ايام بما يبرزه من مستندات قبل الموقع المحدد للبيع بطلانة ايام على الأقل.  
شركة الإمارات لتنفيذ الأحكام  
محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية

**الامارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**

**العدد ١٤٣٧٧ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/١١**  
70392

**إعلان منقذ ضده بالنشر**  
**محكمة أم القيوين الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - مروان محمد علي حسن ال علي**  
**إخطار دفع في الضريبة رقم 2024/0000271 UAQEXCIBOUNCE2024 شبيكات التريجة**

إلى المنقذ ضده : مروان محمد علي حسن ال علي (يعلن بالنشر)  
قد تقدم طالب التنفيذ / بنك دبي الإسلامي بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ،  
ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذة كالاتي : المجموع  
الكلي شامل الرسوم والصاريف 142974.00 درهم.  
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال  
(7) ايام من تاريخ اعلانك / وإعلامك بهذا الإخطار.  
وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ  
الجبري المقررة قانونا.  
محكمة التنفيذ المدنية

**الامارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**

**العدد ١٤٣٧٧ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/١١**  
70197

**إعلان مدعى عليه بالنشر**  
**لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية**  
**في الدعوى رقم 2025/0000599 SHCFICCOMS2025 تجاري**

إلى المدعي عليه : حيدر سالم علي سالم الدرعي - المدعي عليه / شركة الإمارات للاتحادي  
القضية التنفيذية رقم 3183 لسنة 2024  
إعلان بيع عقار بالزاد العلني لمنقذ ضده  
المدفد ضده / حيدر سالم علي سالم الدرعي - المدعي عليه / شركة الإمارات للاتحادي  
القضية التنفيذية رقم 3183 لسنة 2024  
الحكموي A/314 - رقم الهاتف 05044774890  
لصالح طالب التنفيذ / بنك ابوظبي الأول  
تعلم محكمة الشارقة الاتحادية المدنية الاتحادية للجميع بأنه سيمنع مزاد علني على موقع الإمارات للمزادات WWW.  
emiratesauaction.ae في تمام الساعة الخامسة مساء يوم الثلاثاء الموافق 2025/2/25 ، وذلك لبيع العقار  
العائد ملكيتها للمنفذ ضده وأوصاف العطر على النحو التالي :-  
العطر رقم 1/359 ملك بمنطقة الجملة بإمارة الشارقة ، بسعر التمنين 18.200.000 درهم والعطر عبارة عن ،  
بنائة كسبة تجارية عطر ارضي ، عطر موفات سيارات ، 11  
توجب على الراغب بالاشتراك بالمزادة ان يقدم موكب مبلغ بقيمة 20% من التمن المقدر للعطر.  
على من يريد بالزاد أو الاستفسار من ذلك من مرقعة قسم المحزوات والبيع والمخامدة أو الموقع الإلكتروني للمزادات  
للمزادات WWW.emiratesauaction.ae وذلك قبل موعد البيع وعلى كل من له اعتراض التقدم باعتراضه  
معرزا ايام بما يبرزه من مستندات قبل الموقع المحدد للبيع بطلانة ايام على الأقل.  
شركة الإمارات لتنفيذ الأحكام  
محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية

**الامارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل**

**العدد ١٤٣٧٧ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/١١**  
70197

**إعلان مدعى عليه بالنشر**  
**لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية**  
**في الدعوى رقم 2025/0000599 SHCFICCOMS2025 تجاري**

إلى المدعي عليه : حيدر سالم علي سالم الدرعي - المدعي عليه / شركة الإمارات للاتحادي  
القضية التنفيذية رقم 3183 لسنة 2024  
إعلان بيع عقار بالزاد العلني لمنقذ ضده  
المدفد ضده / حيدر سالم علي سالم الدرعي - المدعي عليه / شركة الإمارات للاتحادي  
القضية التنفيذية رقم 3183 لسنة 2024  
الحكموي A/314 - رقم الهاتف 05044774890  
لصالح طالب التنفيذ / بنك ابوظبي الأول  
تعلم محكمة الشارقة الاتحادية المدنية الاتحادية للجميع بأنه سيمنع مزاد علني على موقع الإمارات للمزادات WWW.  
emiratesauaction.ae في تمام الساعة الخامسة مساء يوم الثلاثاء الموافق 2025/2/25 ، وذلك لبيع العقار  
العائد ملكيتها للمنفذ ضده وأوصاف العطر على النحو التالي :-  
العطر رقم 1/359 ملك بمنطقة الجملة بإمارة الشارقة ، بسعر التمنين 18.200.000 درهم والعطر عبارة عن ،  
بنائة كسبة تجارية عطر ارضي ، عطر موفات سيارات ، 11  
توجب على الراغب بالاشتراك بالمزادة ان يقدم موكب مبلغ بقيمة 20% من التمن المقدر للعطر.  
على من يريد بالزاد أو الاستفسار من ذلك من مرقعة قسم المحزوات والبيع والمخامدة أو الموقع الإلكتروني للمزادات  
للمزادات WWW.emiratesauaction.ae وذلك قبل موعد البيع وعلى كل من له اعتراض التقدم باعتراضه  
معرزا ايام بما يبرزه من مستندات قبل الموقع المحدد للبيع بطلانة ايام على الأقل.  
شركة الإمارات لتنفيذ الأحكام  
محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية



## منوعات

# الفكر

27

تواصل الفنانة وفاء عامر حالياً تصوير مشاهدتها في مسلسل الأميرة الذي تشارك فيه مع ياسمين صبري، والمقرر عرضه خلال موسم دراما رمضان لعام ٢٠٢٥. في هذا العمل، تجسد وفاء عامر شخصية والددة ياسمين، مما يضيف بعداً جديداً لعلاقتها الفنية. المسلسل يعد من الأعمال المنتظرة في الموسم الرمضاني، حيث يتوقع أن يحقق نجاحاً كبيراً بفضل القضايا الاجتماعية التي يتناولها.

تخوض رحلة الأمومة للمرة الثالثة

## وفاء عامر: «مسلسل الأميرة» يتناول مجموعة من القضايا المهمة مثل الخيانة ومشاكل الأسرة



الأزمات التي تعصف بحياتها. تتعرض رحيل مواقف قاسية تصل بها إلى السجن، مما يغير مجرى حياتها بشكل جذري، حيث تنتقل من حالة الفقر إلى الثراء. المسلسل يتكون من 15 حلقة، ويضم مجموعة من النجوم البارزين مثل أحمد صلاح حسني، محمد كيلاني، وهاجر الشرنوبلي، بالإضافة إلى آخرين. العمل من تأليف محمد عبدالمعطي وبإسناد حسين، وإخراج محمد عبدالسلام، وقد لاقى استحسان الجمهور لما قدمه من رسائل قوية حول قوة المرأة وقدرتها على التغلب على الصعوبات. تشارك الفنانة وفاء عامر كضيفة شرف في مسلسل فهد البطل الذي يقوم ببطولته أحمد العوضي، والذي من المقرر أن يعرض خلال موسم دراما رمضان المقبل. تأتي هذه المشاركة بعد نجاحها في مسلسل حق عرب الذي عرض في رمضان الماضي. تدور أحداث فهد البطل في مدينة سمالوط بمحافظة المنيا، حيث يتناول العمل قصة شعبية صعيدية تتكون من 30 حلقة. يجسد أحمد العوضي في هذا المسلسل شخصية صناعي رخام، الذي يترك قريته في الصعيد ويتوجه إلى القاهرة، حيث يواجه العديد من التحديات بما في ذلك دخوله السجن في بداية الأحداث. يضم العمل مجموعة من النجوم البارزين مثل أحمد عبدالعزيز، ميرنا نور الدين، لوسي، كارولين عزمي، عايدة رياض، وصفاء الطوخي، بالإضافة إلى حجاج عبدالعظيم ومحمود البزاوي. المسلسل من تأليف محمود حمدان وإخراج محمد عبدالسلام، ويُنتج بواسطة شركة سينرجي.

تجدر الإشارة إلى أن هذه ليست المرة الأولى التي تؤدي فيها وفاء عامر دور والددة ياسمين صبري، فقد سبق لها أن قدمت نفس الشخصية في فيلم أبو نسب الذي عرض في ديسمبر 2023، حيث جمعها العمل مع الفنان محمد إمام. كما أن وفاء قد أدت دور والددة ياسمين في مسلسل جبل الحلال عام 2014، الذي كان من بطولة الراحل محمود عبد العزيز، حيث كانت شخصية صالحي التي قدمتها ياسمين صبري هي أول أدوارها في الدراما. مسلسل الأميرة يتميز بإطار اجتماعي تشويقي، حيث يتناول مجموعة من القضايا المهمة مثل الخيانة ومشاكل الأسرة. يتكون المسلسل من 30 حلقة، ويضم مجموعة من النجوم البارزين مثل نيقولا معوض، عابد عناني، مها نصار، وعزت زين. العمل من تأليف محمد سيد بشير، وإخراج شيرين عادل، وانتاج مها سليم. في موسم دراما رمضان لعام 2024، تألقت ياسمين صبري من خلال مسلسل رحيل، الذي قدم قصة مشوقة تدور في إطار اجتماعي. المسلسل سلط الضوء على قوة المرأة وقدرتها على الاعتماد على نفسها في مواجهة التحديات، حيث عكست الأحداث الظروف الصعبة التي تعيشها النساء في المناطق الشعبية، مما أفضى عمقاً إنسانياً على القصة. تجسد ياسمين صبري في العمل شخصية رحيل وهندان، وهي فتاة من بيئة شعبية تعمل كمهندسة، وتواجه العديد من

## «ما اختلفنا 2» عمل كوميدي سوري يجمع بين الفكاهة وخفة الظل

يستعد أبطال مسلسل «ما اختلفنا 2»، للظهور أمام الجمهور العربي في عمل كوميدي سوري يتميز بنكهة فريدة تجمع بين الفكاهة وخفة الظل. من المقرر أن يعرض المسلسل خلال الموسم الدرامي الرمضاني 2025، الذي يبدأ في بداية شهر مارس المقبل، مما يثير حماس المشاهدين لتابعة أحداثه الشيقة. يمثل الجزء الثاني من مسلسل ما اختلفنا تجربة فريدة من نوعها في مجال النقد الاجتماعي الساخر، حيث يسلم الضوء على مجموعة من القضايا التي تهم المشاهد العربي. وقد تجلى ذلك بوضوح في الجزء الأول من المسلسل، الذي استطاع أن يعبر عن هواجس ومشاعر شريحة واسعة من المجتمع العربي بأسلوب طريف وجذاب. يتضمن الجزء الجديد من المسلسل أكثر من 100 لوحة فنية مستوحاة من الواقع، تم معالجتها بأسلوب فني مبتكر وكاريكاتوري. يتناول المسلسل مجموعة من القضايا الشخصية والهومو اليومية التي يواجهها الإنسان العربي، بالإضافة إلى القضايا الكبرى مثل الحكم والسلطة والغربة، فضلاً عن

الحياة ومنصة WATCH IT. يضم العمل مجموعة من الفنانين المميزين مثل هاجر أحمد، أحمد بدير، إلتصار، أحمد فؤاد سليم، سلوى عثمان، منذر رياحنة، أحمد عبدالله محمود، طارق النهري، وعلاء زينهم. المسلسل من تأليف محمد الشواف وإخراج مرقس عادل، ويُعتبر من الأعمال الدرامية التي تلامس قضايا اجتماعية مهمة، مما يجعله محط أنظار الجمهور خلال شهر رمضان. في خبر مفاجئ، أعلن الفنان المصري مصطفى شعبان عن زواجه من هدى الناظر، وذلك خلال ظهوره في برنامج واحد من الناس الذي يقدمه الإعلامي عمرو الليثي على قناة الحياة. جاء هذا الإعلان في ليلة رأس السنة، مما أفضى طابعاً احتفالياً على المناسبة، حيث عبر شعبان عن سعادته الكبيرة بهذا القرار الذي كان قد تم تأجيله لفترة. وأوضح مصطفى شعبان خلال اللقاء أنه كان قد قرر الزواج منذ فترة، إلا أن الظروف العائلية، وخاصة مرض والده، حالت دون تنفيذ هذا القرار في الوقت المحدد. بعد أن تعافى والده، أصر على ضرورة زواج ابنه، مما دفعه إلى اتخاذ الخطوة بشكل سريع. وأشار إلى أن الحفل كان عائلياً وبسيطاً، حيث تم تحديد أكثر من موعد للإعلان عن الزواج، لكن الظروف لم تكن دائماً ملائمة.

## خلال الموسم الرمضاني القادم

## مصطفى شعبان يتألق باللون الصعيدي في مسلسل «حكيم باشا»

أعمال مصطفى شعبان، الذي عُرض في رمضان 2024. تدور أحداث المسلسل في إطار اجتماعي شعبي، حيث يستعرض عالم تجارة السمك وما يواجهه التجار من صراعات. يجسد مصطفى شخصية العلم، وهو تاجر سمك يواجه تحديات كبيرة بعد أن يُسجن والده بسبب قضية مخدرات، مما يضعه في مواجهة مع تجار السوق الكبار. كما تلعب سهر الصايغ دور زوجته الصيدلانية، مما يضيف بعداً إنسانياً إلى القصة. يتكون المسلسل من 30 حلقة، وقد تم عرضه على قناة المعلم أيضاً. مصطفى شعبان من تأليف محمد الشواف وإخراج أحمد خالد أمين، ويُتوقع أن يقدم تجربة درامية مميزة للجمهور. في سياق آخر، يُعتبر مسلسل المعلم الذي أنتجته شبكة MBC، من الأعمال التي تلامس قضايا اجتماعية مهمة، مما يجعله محط أنظار الجمهور خلال شهر رمضان. في خبر مفاجئ، أعلن الفنان المصري مصطفى شعبان عن زواجه من هدى الناظر، وذلك خلال ظهوره في برنامج واحد من الناس الذي يقدمه الإعلامي عمرو الليثي على قناة الحياة. جاء هذا الإعلان في ليلة رأس السنة، مما أفضى طابعاً احتفالياً على المناسبة، حيث عبر شعبان عن سعادته الكبيرة بهذا القرار الذي كان قد تم تأجيله لفترة. وأوضح مصطفى شعبان خلال اللقاء أنه كان قد قرر الزواج منذ فترة، إلا أن الظروف العائلية، وخاصة مرض والده، حالت دون تنفيذ هذا القرار في الوقت المحدد. بعد أن تعافى والده، أصر على ضرورة زواج ابنه، مما دفعه إلى اتخاذ الخطوة بشكل سريع. وأشار إلى أن الحفل كان عائلياً وبسيطاً، حيث تم تحديد أكثر من موعد للإعلان عن الزواج، لكن الظروف لم تكن دائماً ملائمة.

عمل درامي يتكون من 30 حلقة، ويجمع مجموعة من النجوم البارزين في الساحة الفنية، حيث يتصدر البطولة مصطفى شعبان إلى جانب دينا فؤاد، رياض الخولي، سهر الصايغ، ومنذر رياحنة. كما يشارك في العمل أحمد فهمي، محمد نجاتي، هاجر الشرنوبلي، أحمد صيام، سلوى خطاب، سلوى عثمان، حازم إيهاب، وسارة نور. المسلسل من تأليف محمد الشواف وإخراج أحمد خالد أمين، ويُتوقع أن يقدم تجربة درامية مميزة للجمهور. في سياق آخر، يُعتبر مسلسل المعلم الذي أنتجته شبكة MBC، من الأعمال التي تلامس قضايا اجتماعية مهمة، مما يجعله محط أنظار الجمهور خلال شهر رمضان. في خبر مفاجئ، أعلن الفنان المصري مصطفى شعبان عن زواجه من هدى الناظر، وذلك خلال ظهوره في برنامج واحد من الناس الذي يقدمه الإعلامي عمرو الليثي على قناة الحياة. جاء هذا الإعلان في ليلة رأس السنة، مما أفضى طابعاً احتفالياً على المناسبة، حيث عبر شعبان عن سعادته الكبيرة بهذا القرار الذي كان قد تم تأجيله لفترة. وأوضح مصطفى شعبان خلال اللقاء أنه كان قد قرر الزواج منذ فترة، إلا أن الظروف العائلية، وخاصة مرض والده، حالت دون تنفيذ هذا القرار في الوقت المحدد. بعد أن تعافى والده، أصر على ضرورة زواج ابنه، مما دفعه إلى اتخاذ الخطوة بشكل سريع. وأشار إلى أن الحفل كان عائلياً وبسيطاً، حيث تم تحديد أكثر من موعد للإعلان عن الزواج، لكن الظروف لم تكن دائماً ملائمة.

أعلن الحساب الرسمي لقناة cbc عبر منصة إنستجرام عن إطلاق الإعلان التشويقي الأول لمسلسل حكيم باشا، الذي يقوم ببطولته النجم مصطفى شعبان، والذي من المقرر أن يعرض خلال موسم دراما رمضان لعام 2025. وقد جاء في المنشور: الدراما الصعيدية نورت، استعدوا لرحلة من المتعة في مسلسل حكيم باشا، الذي سيُعرض على شاشات المتحدة في رمضان 2025.

يظهر مصطفى شعبان في الإعلان مرتدياً الزي الصعيدية، وهو الزي الذي سيظهر به خلال أحداث المسلسل، مما يمثل تجربة جديدة له في عالم الدراما الصعيدية، حيث لم يسبق له أن قدم مثل هذه الأدوار في مسيرته الفنية. هذا الظهور يعكس التزامه بتقديم شخصية تتماشى مع أجواء العمل الدرامي وتفاصيله الثقافية. تدور أحداث مسلسل حكيم باشا حول عالم تجارة الآثار والصراعات العائلية في صعيد مصر، حيث يجسد مصطفى شعبان شخصية كبير إحدى العائلات الصعيدية، الذي يواجه لعنة القراعنة مع تطور الأحداث. يتناول المسلسل التحديات والمغامرات التي يمر بها الأبطال في إطار درامي مشوق، مما يعد بمشاهدة مثيرة للجمهور في رمضان المقبل. مسلسل حكيم باشا هو



## حكيم باشا

# الفكر

## خبرة تغذية: نقص البروتين يؤدي إلى تكرار نزلات البرد

أعلنت الدكتورة صوفيا كوفانوف خبيرة التغذية أن نقص البروتين في النظام الغذائي هو السبب في تكرار الإصابة بنزلات البرد والأمراض الموسمية الأخرى. وتقول: "يعتقد الجميع أن تناول البروتين هو فقط من أجل نمو العضلات، ولكن في الواقع، الحديث يدور عن منظومة المناعة وتطبيع كافة العمليات ووظائف جميع أجهزة الجسم. لذلك، إذا كان النظام الغذائي للشخص يفتقر إلى البروتين، فسوف يعاني من مشكلات في منظومة المناعة وأمراض متكررة". وتشير موضحة، إلى أنه إذا أظهرت المؤشرات الطبية أن الشخص لا يمكنه تناول البروتينات الحيوانية لأسباب طبية، فعليه تعويضها بالبروتينات ذات الأصل النباتي.

حيث يمكنه الحصول على الدهون من المكسرات والزيوت النباتية والفواكه، مثل الأفوكادو، مع مراعاة حاجة جسمه دون الحاجة للإفراط في تناول الطعام أو الجوع. ووفقا لها، تتضمن "الحمية الغذائية للمناعة" تغذية سليمة ومتوازنة، مشيرة إلى إمكانية إضافة العناصر المعدنية والفيتامينات للنظام الغذائي عن طريق تناول أطعمة غنية بها تدعم الجسم أثناء نزلات البرد. وتقول: "مثلا، إذا تحدثنا عن فيتامين C الذي يساعد، ويعمل بشكل عام ليس فقط كداعم، ولكن أيضا كمضاد للأكسدة، فيجب إضافة الحمضيات إلى النظام الغذائي، خاصة في فصل الشتاء".



## إلى ماذا يشير لون اللسان؟

يعتبر تغير لون اللسان أمرا مهما جدا لأنه قد يدل على أمراض يعاني منها الشخص. فما هو لون اللسان الطبيعي، وما هي الألوان التي تشير إلى الأمراض التي تصيب الإنسان؟

ويشير الدكتور محمد داخيلوف، إلى أن هذه الأمراض غالبا ما تؤثر على حالة الأسنان واللثة واللسان.

ووفقا له، يمكن للسان أن يخبر الشخص عن صحته أكثر مما يعتقد. فمثلا غالبا ما يشير الغطاء الأبيض على اللسان إلى الإصابة بعدوى فطرية أو الجفاف، كما يمكن أن يظهر بسبب سوء نظافة الفم. لذلك يجب أن نعلم أن اللسان مثل الأسنان، يحتاج إلى التنظيف مرتين يوميا - صباحا ومساء. وذلك باستخدام فرشاة أسنان عادية، أو مكشطة خاصة، أو فرشاة تحتوي على وسادات على الظهر لتنظيف اللسان.

وبالإضافة إلى ذلك يمكن أن يكشف نسيج اللسان حالة الشخص الصحية لأن سطح اللسان يحتوي عادة على مناطق ناعمة ومناطق ذات حليمات، مسؤولة عن إدراك التدفق. ولكن ظهور الشقوق والأخاديد علامة تشير إلى نقص التغذية، ما يؤثر على الصحة العامة للجسم.

ويقول: "أحد يشير اللسان المتضخم والمتورم إلى قصور الغدة الدرقية (نقص هرمونات الغدة الدرقية) أو رد فعل تحسسي. والحساسية خطيرة لأنها في بعض الحالات قد تؤدي إلى تطور حالة "وذمة كوينتي" أو الصدمة التأقية - وهي حالات تهدد الحياة".

ويمكن أن تكون التقرحات أو البقع الموجودة على اللسان أعراضا لعدوى، أو أمراض المناعة الذاتية، أو في حالات نادرة، السرطان. ويمكن أن يكون الشعور بالحرقان أو الألم علامة على نقص الفيتامينات، أو اختلال التوازن الهرموني، أو داء السكري.

ويقول: "يجب الاهتمام بلون اللسان. فمثلا لسان الشخص السليم يكون باللون الوردي. ولكن اللون الوردي الباهت يشير إلى نقص الحديد أو فقر الدم، في حين قد يشير اللون الأحمر الفاتح إلى نقص الفيتامينات أو ارتفاع درجة حرارة الجسم. أما اللون الأبيض فيرتبط بالإصابة بعدوى فطرية أو الجفاف، والآخر يشير إلى قلة إفراز اللعاب ما يؤدي إلى تفاقم عملية تنظيف تجويف الفم من البكتيريا المرضية".

ويشير الطبيب إلى أن اللسان الأسود المشعر قد يكون أحد الآثار الجانبية لتناول مضادات الحيوية، أو أحد أعراض عدوى فطرية (مثل داء المبيضات)، أو عدوى بكتيرية، أو جفاف الفم أو داء السكري، أو حتى فيروس نقص المناعة البشرية. ولحسن الحظ، فإن هذه الأنواع من التغييرات غالبا ما تكون مؤقتة وتختفي بالنظافة والعلاج المناسبين.

أما اللون الأصفر، فقد يكون علامة على وجود اضطراب في عمل الجهاز الهضمي والكبد أو المرارة. وأحيانا يشير إلى اختلال توازن البكتيريا في تجويف الفم أو الجفاف أو التهاب في الجهاز التنفسي أو عدوى فطرية. ووفقا له، يمكن أن يرتبط تغير لون اللسان بسوء النظافة وتدخين السجائر التقليدية أو الإلكترونية وتناول الكحول.



الممثلة الهندية كالكى كويتشلين لدى حضورها حدثا للكشف عن مسلسلها الإلكتروني القادم Bhay في مومباي. (ا ف ب)

## قرأت لك

فوائد الكوسا



تقول الدكتورة سفيتلانا فوس، خبيرة التغذية الأوكرانية، الكوسا ليست غنية بالفيتامينات والمعادن، ومع ذلك تؤثر إيجابيا في الأمعاء وتخفف من خطر تصلب الشرايين ومن تكون حصى بكتيس المرارة. ووفقا لها، الكوسا، من الخضروات التي لم تقدر قيمتها الغذائية، على الرغم من أنها غنية بالكربوهيدرات واللوتين وأيزومير زيكسانثين (تحتوي 100 غرام على 35.4 بالمئة من حاجة الجسم اليومية منها). "هذه المواد قادرة على التراكم في أنسجة العين وتؤدي لحماية فعالة للرؤية". وتضيف، كما تحتوي الكوسا على حمض الاسكوريك وحمض الفوليك بنسبة 17 بالمئة و4-5 بالمئة على التوالي وتحتوي على البوتاسيوم بنسبة 11 بالمئة، بالإضافة إلى الألياف الغذائية. وتقول فوس، "الكوسا ضرورية بصورة خاصة للأشخاص قليلي الحركة. لأن الألياف الغذائية تؤثر إيجابيا في ميكروبيوم الأمعاء وتزيد من البكتيريا المفيدة وتكبح نشاط البكتيريا الضارة. وبالإضافة إلى هذا تربط الألياف الغذائية الكوليسترول والأحماض القاعدية في الأمعاء وتخرجها من الجسم. وهي بذلك تقلل من خطر تصلب الشرايين وتكون الحصى في كيس المرارة". وتضيف، لذلك يجب أن يحتوي النظام الغذائي اليومي على 25-30 غراما من الألياف الغذائية.

## سؤال وجواب

- ما الحيوان الذي يُعرف بابو الاخطل؟  
- البغل.
- ما هي المستحبات في اللغة؟  
- القول والعناء والخل والوعى.
- ما المقصود بنبات الفلأ؟  
- الإبل.
- من هم الشعراء الصعاليك في العصر الجاهلي؟  
- عروة بن الورد والشنفرى والسليك بن السلعة وتأبط شرا.

## هل تعلم؟

- العضوان الوحيدان في جسم الإنسان اللذان لا يتوقفان عن النمو طوال الحياة هما الأنف والأذنان.
- تحتوي معدة الإنسان على نحو 35 مليون غدة هضمية.
- أطول كلمة إنجليزية يمكن أن تكتب دون تكرار حرف واحد مرتين هي uncopyrightables وهي تتألف من 16 حرفا.
- الزعيم النازي أدولف هتلر كان ينوي تغيير اسم مدينة برلين إلى جرمانيا.
- يوجد أكثر من 50 ألف نهر في الصين.
- الطماطم أشهر فاكهة في العالم ويبيع منها أكثر مما يباع من الموز.
- طوال القرون السادس عشر والسابع عشر والثامن عشر كان الأطباء الأوروبيون يستخدمون التبخع لمعالجة سلسلة من المشاكل الصحية مثل الصداع وتسوس الأسنان والتهاب المفاصل وحتى رائحة الفم الكريهة.
- أقدم سجادة في العالم مصنوعة من الوبر والصوف باللونين الأحمر والأبيض اكتشفت عام 1947م ويعود تاريخها إلى القرن الخامس قبل الميلاد وتوجد حاليا في مدينة (ليننجراد).
- نظام الحكم في اليابان إمبراطوري .
- الجاذبية على القمر تساوي سدس الجاذبية على الأرض .

## قصة النهر

كانت مياه النهر تجري وتلعب مرحلة فرحه عندما جاء احدهم والى بدأخلها بقايا كثيرة ثم ذهب فتوقفت المياه عن الجريان وحزنت كثيرا لتشتكي لوالدها النهر الكبير مأساتها وكيف تمنى ان يحافظ عليها الناس فلا يرمون فيها الاشياء القذرة فقالت موجة صغيرة وهي تبكي جرحتي بعض العلب يوما وانا العب وبكيت كثيرا وقالت اخرى رمى شخص ما بعض الحجارة واصابني أه . كم هو قاس فقالت اختها نعم لقد اصابتني ايضا حجارة وبسبب مصنع الكيماويات ماتت سمكاتي أه كم انا حزينة فقالت الام وانا ايضا اتألم فسمكاتي تموت وهناك من تتركنا وتهرب إلى مكانا اخر متى يحس الناس بنا فقال النهر الكبير حسنا من الان سنختفي ولن نعود الا بعد ان يعرف الناس قيمتنا ،واختفت مياه النهر ليصرخ الناس هلعا ماذا سيفعلون بلا مياه وكيف سيعيشون فصرخ رجل وقال كنت احس ان النهر سيغضب يوما ما ويختفي فنحن لا نعامله باحترام انظروا ماذا يوجد بقاعه وماذا لنقى بداخله حتى نعرفه لماذا تركنا النهر الكبير ،تجمع الناس نادمن على معاملتهم للنهر ولكن احدا منهم قال لن ينفع الكلام هيا لتنظف قاع النهر قبل ان تغيب الشمس وبالفعل لم تمض لحظات الا وتدلث الحبال لينزل شباب القرية إلى قاع النهر ينظفونه ويستخرجون ما فيه من بقايا وحجارة واخشاب فلعق احدهم وقال كم اخجل من ذلك .. وعندما غربت الشمس ذهب الجميع للنوم والراحة وهم نادمن على ما فعلوه سابقا ،وفي الصباح استيقظ الجميع على صوت مياه دافقة تلعن انها جاءت شاكرة لهم جهدهم وانها لن تتركهم مرة اخرى .

