

منوعات

الفكر

الثلاثاء 25 مارس 2025 م - العدد 14413

Tuesday 25 March 2025 - Issue No 14413

ص 22

جامعة أبوظبي تنضم إلى مبادرة
«جامعات الجيل الرابع» لتعزيز
التأثير المجتمعي في التعليم العالي

ص 27

آية سماحة:
"الكابتن" كوميديا مختلفة
تعتمد على المواقف



ما تأثير
الصيام
على مرضى
القولون
العصبي؟

ص 23

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

أفران الطين في الجزائر... عودة للقالبيد وفرص عمل جديدة

على قارعة أحد الطرق السريعة، قرر مجموعة من الشباب الجزائريين اقتناح مشروع بسيط يقوم على طهي الخبز التقليدي باستخدام أفوران الطين التي صنعوها بأنفسهم. هذه الفكرة لم تلبث أن لقيت إقبالا واسعا من قبل شريحة واسعة من المواطنين، الذين يفضلون الخبز التقليدي الخالي من المواد الكيميائية. أبو بكر، وهو شاب يبلغ من العمر 25 عاما، قرر خلال شهر رمضان أن يخوض تجربة طهي الخبز التقليدي باستخدام ما يعرف محليا بـ"كوشة العرب"، وهو الفن المصنوع من الطين. وأوضح أن الفكرة جاءت من رغبته في الحفاظ على الموروث الثقافي، إذ تعلم هذا الأسلوب من والدته وجدته، ما دفعه إلى عرضه مباشرة أمام الزبائن عبر بناء هذه الأفران. وفي تصريح لمراسلة سكاى نيوز عربية في الجزائر، ناهد زرواطي، قال بوبكر زرقان، أحد القائمين على المشروع: "طريقة صنع الفرن طبيعية مائة في المائة. ننقل من بلدية إلى أخرى ليجب الطين الذي يسمى بالبياضة، نخلطه ببقايا الشعير والقمح، وهكذا يكون كل شيء طبيعيا". وأضاف زرقان: "لدينا نوعان من الخبز التقليدي الذي نصنعه، الأول هو خبز الشعير أو كما نسميه الحامضة"، والثاني مصنوع من السميد والفرينة". ورغم أن التجربة لا تزال في بدايتها، إلا أن المشروع لقي استحسان العديد من الزبائن الذين يحرصون على شراء هذا الخبز التقليدي، خاصة مع رائحة ورق الديس المنبعثة من هذه الأفران، والتي تضفي طابعا خاصا للمذاق.

رجل يهاجم المارة بسكين في بريطانيا

أصيب 4 أشخاص في هجوم طعن في منطقة كينغستون ببرمنغهام البريطانية، حيث قام الجاني الذي كان يحمل سكيناً، بهجوم المارة بشكل عشوائي خارج المحلات التجارية في المنطقة. وقد هرعت الشرطة وخدمات الطوارئ إلى موقع الحادث، بعد تلقي بلاغات عن رجل يحمل سكيناً ويهاجم المارة. وفي البداية، أفادت الشرطة بأن الحادث أسفر عن إصابة شخصين، وتم نقلهما إلى المستشفى.

الببيض أو الأفوكادو... إليك المصدر الأغنى بالبروتين

لا شك في أن إضافة الأطعمة الغنية

بالبروتين إلى النظام الغذائي سواء

كان الشخص يحاول إنقاص الوزن

أو تحسين قوة العضلات،

يمكن أن يحدث فرقا

كبيرا، لكن الاختيار

بين أفضل الأطعمة

الغنية يبقى الأهم،

خصوصا أن الاختيار

بين اثنين من أكثر الأطعمة

الغنية بالبروتين مهمة صعبة.



مجموعة متنوعة من الوجبات.

أيهما أفضل؟

يعتمد الاختيار بين الأفوكادو والبيض إلى حد كبير على الأهداف الصحية الشخصية والاحتياجات الغذائية. فإذا كان الشخص يبحث عن طعام يمكنه تعزيز صحة القلب وخفض الكوليسترول وتوفير الدهون الصحية للصحة العامة، فإن الأفوكادو خيار ممتاز، خصوصا أنه يوفر كمية جيدة من الألياف، وهو أمر مفيد للهضم والتحكم في الوزن. من ناحية أخرى، إذا كان الشخص يتطلع إلى زيادة تناول البروتين، ودعم إصلاح العضلات، والاستفادة من العناصر الغذائية عالية الجودة وسهلة الامتصاص مثل فيتامين B12 والكلوتين، فإن البيض هو الخيار الأفضل. كما أن أسعاره معقولة ويعد أكثر تنوعا فيما يتعلق بخيارات الطهي، مما يجعله عنصرا أساسيا في العديد من الأنظمة الغذائية.

ولهذا فإن لكل من الخيارين مكانة في نظام غذائي متوازن. فإذا أمكن دمج كل من الأفوكادو والبيض في الوجبات اليومية سيوفر المرء مزايا غذائية متكاملة، عبر الاستفادة من الدهون الصحية والألياف والفيتامينات الموجودة في الأفوكادو، والبروتين والفيتامينات ومضادات الأكسدة الموجودة في البيض. وعندما يتعلق الأمر بالاختيار بين الأفوكادو والبيض كجزء من نظام غذائي صحي، فإن كلا الطعامين يقدمان فوائد غذائية رائعة، لكنهما يلعبان أدوارا مختلفة في الصحة العامة.

بسبب محتواها من مضادات الأكسدة.

كما أن الأفوكادو غني بأحماض أوميغا3- الدهنية وحمض الفوليك، وهو يدعم وظائف المخ والذاكرة ويقلل من خطر التدهور المعرفي. كما يساعد محتوى الكربوهيدرات المنخفض والألياف العالية في منع ارتفاع نسبة السكر في الدم، مما يجعله رائعا لمرضى السكر.

أما البيض، فأوضحت الدراسة أنه يعد مصدرا رائعا للبروتين الكامل، إذ إنه يوفر جميع الأحماض الأمينية الأساسية التسعة. كما تحتوي بيضة كبيرة واحدة على حوالي 70 سرعة حرارية و6 غرامات من البروتين و5 غرامات من الدهون (بما في ذلك الدهون غير المشبعة الصحية) ولا تحتوي على كربوهيدرات.

كذلك فإن البيض مليء بالعناصر الغذائية مثل فيتامين B12 وفيتامين D والكلوتين والسيلينيوم. كما يحتوي على اللوتين والزياكسانثين، وهما مفيدان لصحة العين.

ويعد أيضا مصدرا قويا للبروتين ودعم صحة العضلات، وغالبا ما يُعتبر الميار الذهبي لجودة البروتين بسبب ملف الأحماض الأمينية، خصوصا أن الكولين الموجود في البيض ضروريا لصحة الدماغ والوظيفة الإدراكية، بينما يدعم اللوتين والزياكسانثين صحة العين من خلال حماية شبكية العين.

كما أن مؤشر نسبة السكر في الدم له منخفض نسبيا، مما يساعد في تنظيم مستويات السكر في الدم وتعزيز الشعور بالشبع، كما أنه متعدد الاستخدامات ويمكن دمجه في

الببيض أم الأفوكادو؟

فقد كشفت دراسة هندية جديدة أن الأفوكادو فاكهة غنية بالعناصر الغذائية وغنية بالدهون الصحية، وخاصة الدهون الأحادية غير المشبعة، وهي صحية للقلب وتساعد على خفض الكوليسترول السيئ.

وأضافت أن ثمرة الأفوكادو متوسطة الحجم تحتوي على حوالي 240 سرعة حرارية و12 غراما من الكربوهيدرات (معظمها ألياف) و3 غرامات من البروتين و15 غراما من الدهون.

كما أنها مصدر ممتاز للفيتامينات مثل B وK وE وC. كما أن الأفوكادو غني أيضا بالعادن مثل البوتاسيوم الذي يساعد في تنظيم ضغط الدم، وفقا لموقع Times of India.

إلى ذلك، يقدم الأفوكادو فوائد صحية عديدة بسبب محتواه العالي من الدهون الصحية للقلب ومضادات الأكسدة، إذ ثبت أن الدهون الأحادية غير المشبعة الموجودة في الأفوكادو تعمل على خفض نسبة الكوليسترول الضار وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وتساعد الألياف الموجودة فيه على تحسين الهضم وتنظيم نسبة السكر في الدم والمساهمة في الشعور بالشبع، مما يجعلها طعاما ممتازا للتحكم في الوزن.

إضافة إلى ذلك، يعتبر غنيا بالبوتاسيوم، مما قد يساعد في الحفاظ على مستويات ضغط الدم الصحية. كما تعمل الفيتامينات الموجودة في الأفوكادو على تعزيز صحة الجلد ودعم وظيفة المناعة ومحاربة الإجهاد التأكسدي

فضائل دم تزيد خطر الإصابة بالسرطان... تعرف عليها

أظهرت الأبحاث أن أصحاب فصائل الدم A وB وAB قد يكونون أكثر عرضة للإصابة ببعض أنواع السرطان القاتلة. في الوقت نفسه، قد تحمي فصيلة الدم O سالب أو موجب من الإصابة بسرطان البنكرياس. ووجدت دراسة حديثة أجريت على 50 ألف شخص أن أصحاب فصائل الدم A وB وAB أكثر عرضة للإصابة بسرطان المعدة بنسبة 55 بالمئة، مقارنة بأصحاب فصيلة الدم O. ووجدت الدراسة أن أصحاب فصيلة الدم A أكثر عرضة للإصابة بسرطان الأمعاء. ووجدت دراسة أخرى، أجريت عام 2016 على ما يقرب من 18000 بالغ، أن أصحاب فصيلة الدم AB لديهم احتمالية أعلى للإصابة بسرطان الكبد بنسبة 45 بالمئة. ووجدت الدراسة نفسها أن أصحاب فصيلة الدم O وAB لديهم احتمالية أقل للإصابة بسرطان البنكرياس. وتشير إحدى النظريات إلى أن فصائل الدم تُنتج استجابات مختلفة للجهاز المناعي تجاه تهديدات مثل البكتيريا، مما يُحدث تغييرات في الخلايا تزيد من احتمالية الإصابة بالسرطان. ومع ذلك، حث خبراء آخرون على توخي الحذر عند تفسير الروابط بين فصيلة الدم والسرطانات. وأشاروا إلى أن أعداد المشاركين في الدراسات غالبا ما تكون صغيرة، وأن التجارب غالبا ما تفشل في مراعاة عوامل أخرى تزيد من خطر الإصابة بالسرطان، مثل تناول الكحول أو التدخين. وتُورث فصيلة الدم عن طريق الجينات الموروثة من الوالدين، ولا يمكن تغييرها.

القليل جداً من الكربوهيدرات خطر على القولون

الكيتو الغذائي، كوسيلة لضبط الوزن، وتقليل ارتفاع نسبة السكر في الدم. وبينما تشهد مناطق مختلفة من العالم زيادة ملحوظة في أعداد المصابين بسرطان القولون والمستقيم، امتدت إلى الفئة العمرية التي تقل عن 50 عاما، يسعى العلماء لتفسير أسباب هذه الظاهرة. وأجرى الدراسة باحثون من جامعة تورنتو، وتم التركيز على بكتيريا الإشريكية القولونية والتي ترتبط بحوالي 60% من حالات سرطان القولون والمستقيم. وأظهرت التجارب على الحيوانات أن النظام الغذائي منخفض الكربوهيدرات أدى إلى ترقيق الطبقة المخاطية في القولون التي تحمي من الميكروبات، وسج هذا بإتلاف الحمض النووي لخلايا القولون، وزيادة شيخوخة الخلايا.

قارنت دراسة كندية حديثة بين 3 أنظمة غذائية مختلفة و3 سلالات بكتيرية لمعرفة تأثيراتها على تطور سرطان (الأمعاء) القولون والمستقيم. وتبين أن اتباع نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات ومنخفض الألياف مع سلالة معينة من الإشريكية القولونية يمكن أن يؤدي إلى زيادة في الزوائد اللحمية في القولون، ما قد يؤدي إلى الإصابة بسرطان القولون والمستقيم.



إمام يمنع النساء من الصلاة بالمسجد يثير جدلا

أثار قرار إمام مسجد في المغرب جدلا واسعا على مواقع التواصل الاجتماعي، بعدما طلب من النساء عدم الحضور لأداء صلاة التراويح داخل المسجد مجددا، معلنا إغلاق جناح الصلاة الخاص بالنساء. وتداول رواد مواقع التواصل الاجتماعي في الساعات الأخيرة فيديو لإمام في أحد المساجد ضواحي مدينة تارودانت، وهو ينتقد سلوك بعض النساء داخل المسجد، زاعما أنهن يتسبن في إزعاج المصلين ويشوشن عليهم أثناء أداء الصلاة. وفي الفيديو، أبدى الإمام استياءه من بعض التصرفات التي وصفها بالفوضوية، مؤكدا أن عددا من النساء يتبادلن الأحاديث داخل المسجد بشكل يزعج المصلين. واعتبر الإمام وهو يوجه خطابه للنساء أن "صلاتهن في البيت أفضل من التوجه إلى المسجد"، مشيرا إلى أن جناح النساء في المسجد سيظل مغلقا ما لم تلتزم النساء بالقواعد المعمول بها عند دخول المسجد.



بمناسبة اليوم العالمي للكلى

مجلس بن حم الرمضاني ينظم ندوة صحية بالتعاون مع مستشفيات ميديكلينيك

الكلى يساهم بشكل كبير في الحد من تطورها إلى مراحل متقدمة، مشيراً إلى أن اتباع نمط غذائي متوازن، وممارسة الرياضة بانتظام، يساهمان في تعزيز وظائف الكلى وتقليل فرص الإصابة بالأمراض المزمنة. شهدت الندوة تفاعلاً كبيراً من الحضور، حيث تم طرح العديد من الأسئلة حول الوقاية من أمراض الكلى وطرق العلاج المتاحة، ما يعكس وعي المجتمع المتزايد بأهمية الرعاية الصحية والوقاية من الأمراض المزمنة. تأتي هذه الندوة في إطار الجهود المبذولة لتعزيز الوعي الصحي لدى أفراد المجتمع، وتسهيل الضوء على أهمية الوقاية والتشخيص المبكر للأمراض، لضمان حياة صحية أفضل للجميع.

والمقيمين، مشيداً بدور المؤسسات الطبية في نشر الوعي الصحي والوقاية من الأمراض. وقدم الدكتور محمد دقة، استشاري طب الأمراض الباطنية وأخصائي أمراض الكلى، محاضرة تحت عنوان: "صحة الكلى... وقاية وعلاج لحياة أفضل"، حيث تحدث عن أهمية التوعية الصحية بالكلية، مشيراً إلى أن أمراض الكلى تعد من المشكلات الصحية الشائعة التي يمكن الوقاية منها من خلال الفحوصات الدورية والالتزام بنمط حياة صحي. كما شدد على ضرورة شرب كميات كافية من الماء، والحد من تناول الأطعمة الغنية بالأملاح والسكريات، للحفاظ على صحة الكلى وتجنب المضاعفات. وأضاف الدكتور دقة أن الكشف المبكر عن أمراض

نظم مجلس بن حم الرمضاني ندوة صحية بالتعاون مع مستشفيات ميديكلينيك، بمناسبة اليوم العالمي للكلية، وذلك بحضور الشيخ مسلم بن حم العامري، إلى جانب عدد من الأطباء والمتخصصين، ونخبة من الشخصيات المجتمعية والإعلامية، وجمع من الحضور المهتمين بالقضايا الصحية. وخلال كلمته، أكد الشيخ مسلم بن حم العامري على اهتمام القيادة الرشيدة، وفي مقدمتها صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، رئيس الدولة، حفظه الله، بتطوير القطاع الصحي وتعزيز جودة الخدمات الطبية المقدمة للمواطنين

.. العين - الفجر



برعاية سالم بن ركاض

18 متسابقاً ومتسابقة في التصفيات النهائية لمسابقة تلاوة القرآن في منطقة العامرة



من القرآن الكريم، ومنوهاً بنجاح هذه المسابقة في دورتها للعام العاشر على التوالي، بما يعكس الاهتمام الكبير الذي توليه المدارس وبالتالي تعاون الأسرة لنشر ثقافة القرآن الكريم والحديث الشريف بين طلابها. وفي الختام تم توزيع الشهادات والمكافآت المادية على الفائزين، كما تم منح شهادات تقدير على المشاركين في المسابقة.

ولجنة التحكيم المشرفة على تنظيم المسابقة، إضافة إلى حضور أولياء الأمور الطلبة. وقال الشيخ حمد سالم بن ركاض إن مسابقة القرآن الكريم كانت ناجحة وشهدت مشاركة واسعة من الطلاب والطالبات في منطقة العامرة خلال شهر رمضان المبارك. مؤكداً على أهمية تشجيع الطلبة لتلاوة وحفظ أجزاء

بعنوان "ضيء الفرقان"، حيث فاز 18 متسابقاً ومتسابقة في التصفيات النهائية من أصل 100 طالب وطالبة شاركوا من مختلف الأعمار والمراحل التعليمية، وقدموا مهارات متميزة في التجويد وحفظ آيات القرآن الكريم، وذلك برعاية الشيخ الدكتور سالم بن ركاض العامري عضو المجلس الوطني الاتحادي سابقاً، وحضور الشيخ حمد سالم بن ركاض، وعدد من الأساتذة



.. العين - الفجر

شارك طلاب وطالبات منطقة العامرة بمدينة العين في حفل الدورة العاشرة لمسابقة تلاوة القرآن الكريم والدعاء لروح المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، التي أقيمت في مدرسة البحر الخاصة،

«الفجيرة الاجتماعية الثقافية» تختتم مسابقة القرآن الكريم الرابعة وتكرم شخصية العام الإسلامية

.. الفجيرة - الفجر



أحمد محمد على المركز الثاني، بينما حصل أحمد محمد أحمد على المركز الأول في المستوى الأول "4 أجزاء"، ونالت غلا عبد الله محمد المركز الثاني، وشيخة عبد الله الحمودي المركز الثالث.

الثاني، وملاك عمر علوش المركز الثالث. وفي فئة الأيتام حصل عمر خالد أحمد على المركز الأول في المستوى الأول "4 أجزاء"، فيما نالت ميثاء أحمد محمد المركز الأول في المستوى الثاني "3 أجزاء"، وحصل محمد

نوراً في القلوب، وسراجاً في الدروب. وقالت الدهماني: إن المسابقة ليست مجرد منافسة في الحفظ والتلاوة، بل هي رسالة سامية، تهدف إلى غرس حب القرآن في القلوب، وتعزيز القيم الإسلامية النبيلة في نفوس أبنائنا، ليكونوا نبراًساً يهتدي به الجيل الصاعد، وجيلاً يمتز بدينه ولغته وهويته. وقام الشيخ سعيد بن سرور الشرقي والدكتور خالد الظنحاني والدكتورة هدى الدهماني في ختام الحفل بتكريم الفائزين في المسابقة والاعادة والداعمين فضلاً عن تكريم لجنة تحكيم المسابقة. وقد حصلت برديس حمدي عبد المنعم على المركز الأول في المستوى الأول "3 أجزاء"، في فئة أصحاب الهمم، وعبد العزيز خالد علي المركز الثاني، ومحمد ناصر محمد المركز الثالث، فيما نال المركز الأول في المستوى الثاني "جزءين" سارة عبد الله محمد حسن، والمركز الثاني محمد سراج الدين، والثالث رامي محمد وسيم، وفي المستوى الثاني "جزء واحد" نالت غلا سلطان السويدي المركز الأول، وميثاء عبد الرحيم الحمادي المركز

توج الشيخ سعيد بن سرور الشرقي عضو المجلس الوطني الاتحادي الفائزين في مسابقة الفجيرة للقرآن الكريم في دورتها الرابعة التي نظمتها جمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية، وتستهدف فئة أصحاب الهمم والأيتام. جاء ذلك في الحفل الذي نظّمته الجمعية بمرسح الجمعيات ذات النفع العام بالفجيرة بحضور سعادة الدكتور الخير خالد الظنحاني رئيس مجلس إدارة الجمعية، والدكتورة هدى الدهماني رئيس اللجنة المنظمة للمسابقة، والدكتور حمد البقيشي المدير التنفيذي للجمعية، وموزة البهاحي المدير التنفيذي للأنشطة والبرامج. وكرمت الجمعية المطوع خميس علي بن داوود العبدولي، باختياره شخصية العام الإسلامية لمسابقة الفجيرة للقرآن الكريم، تقديراً وعرفاناً لدوره ومساهماته في خدمة الإسلام والمسلمين وإسهاماته البارزة في تعزيزها والإمامة والخطابة بإمارة الفجيرة، وبعد العبدولي منارة علم ودعوة، سخر عمره لنشر تعاليم الدين الحنيف. وأكد الدكتور الخير خالد الظنحاني رئيس مجلس إدارة الجمعية أن اختتام المسابقة في دورتها الرابعة يعد إنجازاً يضاف لإنجازات الجمعية، خاصة وأن مسابقة حفظ القرآن الكريم لأصحاب الهمم والأيتام تعد فرصة عظيمة لاهتمام الفئتين بالقرآن الكريم وعلومه، وأن المسابقة حافظ لهم لحفظ مزيد من الأجزاء، مشيراً إلى أن الجمعية سخرت كل قدراتها من أجل إنجاح المسابقة التي تنظمها للعام الرابع على التوالي في خضم الأجواء الرمضانية، مقدماً شكره للجنة المنظمة للمسابقة وللرعاة والداعمين والمتسابقين. بدورها رحبت الدكتورة هدى الدهماني رئيس اللجنة المنظمة للمسابقة خلال كلمتها في الحفل الختامي بالحضور في المحفل القرآني المبارك للاحتفاء بكونية من حفظه كتاب الله، الذين تسابقوا في ميادين التلاوة والتجويد، فأبدعوا وأجادوا، وكان القرآن لهم

في إطار جهودها المستمرة لتعزيز الابتكار الأكاديمي

جامعة أبوظبي تنضم إلى مبادرة «جامعات الجيل الرابع» لتعزيز التأثير المجتمعي في التعليم العالي

.. أبوظبي - الفجر



غسان عواد، مدير جامعة أبوظبي، "في ظل تسارع وتيرة التطورات العالمية، تُعدّ المبادرات المميّزة مثل "جامعة الجيل الرابع" ضرورية لتعزيز الابتكار والمرونة في مواجهة تحديات عصرنا المعقد. ونحن في جامعة أبوظبي ملتزمون برفع مستوى التميّز الأكاديمي وتمكين الطلبة وأعضاء هيئة التدريس من الحصول على الأدوات اللازمة لإحداث تغيير إيجابي وفهال في المنطقة وخارجها. ومن خلال شراكاتنا مع مؤسسات عالمية مرموقة، نستفيد من رؤى

أعلنت جامعة أبوظبي، في إطار سعيها الدائم لتعزيز الابتكار وتوسيع حضورها الأكاديمي العالمي، عن انضمامها رسمياً إلى مبادرة «جامعات الجيل الرابع»، وهي تجمع عالمي للجامعات المتميزة التي تسعى لإعادة رسم ملامح التعليم والارتقاء بالبحث العلمي ودفع عجلة التنمية المجتمعية من خلال تبادل المعرفة والخبرات وأفضل الممارسات. وتوسع جامعة أبوظبي من خلال مواءمتها مع مبادرة «جامعات الجيل الرابع»، إلى ترسيخ مكانتها كركيزة أساسية في منظومات الابتكار الإقليمية، موسعة تأثيرها ليتجاوز حدود التعليم والبحث التقليديين. وتهدف الجامعة، عبر التعاون المتم مع مؤسسات عالمية مرموقة، إلى الاستفادة من الرؤى القائمة على البيانات لتعزيز دورها المتطور في قطاع التعليم العالي. وفي هذا السياق، قال البروفيسور



منوعات الفكر 23



يعد شهر رمضان فرصة ذهبية للتخلص من العادات السلبية وإحداث تغيير إيجابي في الحياة الشخصية، حيث يتيح إمكانية بناء عادات جديدة تساهم في تحسين الحياة على المدى الطويل. ويساهم الصيام في رمضان في تحسين صحة الجسم والعقل بطرق عديدة، ويعتبر فرصة لتعزيز الصحة العامة خلال الشهر الفضيل.

كيف يؤثر صيام رمضان على الجسم؟

يساعد صيام رمضان يساعد في تنظيم التمثيل الغذائي والحفاظ على توازن الطاقة وكتلة العضلات، وذلك بسبب تأثيره على إفراز بعض الهرمونات، حيث يؤدي إلى تعديل إفراز هرمونات مثل الأنسولين والغلوكاغون والكورتيزول وهرمون النمو، ما يساهم في الحفاظ على توازن صحي في الجسم.

يساعد الصيام في تنظيم مستويات الغلوكوز في الدم وتحسين حساسية الجسم للأنسولين، ما يقلل من خطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني ويحسن التحكم في مستويات السكر.

- **زيادة امتصاص العناصر الغذائية**
يساهم الصيام في تحسين امتصاص العناصر الغذائية من الطعام عند الإفطار، حيث يزيد إفراز هرمون "أديبونيكتين" الذي يساعد في امتصاص المغذيات بشكل أفضل من قبل العضلات ويقلل من تراكم الدهون في الجسم.

- **تعزيز وظائف الدماغ**
يعمل الصيام على زيادة إفراز "إندورفينات" (هرمونات السعادة)، ما يعزز المزاج ويحسن الرفاهية العامة. كما يساهم في تعزيز التركيز والذاكرة، ويقلل من التوتر والقلق. ويعزز أيضا الحماية العصبية من خلال آليات مثل زيادة إنتاج عامل التغذية العصبية المشتق من المخ (BDNF)، الذي يدعم نمو الخلايا العصبية وبقائها، ما يعزز الصحة العقلية والتركيز.

- **تعزيز الجهاز المناعي**
يساعد الصيام في تقوية الجهاز المناعي، من خلال تقليل الالتهابات وتعزيز قدرة الجسم على محاربة الأمراض، ما يعزز الصحة العامة ويقلل من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض.

- **تنظيم الهرمونات**

فوائد الصيام في رمضان

- **إزالة السموم**

يساعد الصيام الجسم في التخلص من السموم التي تتراكم في الجهاز الهضمي، كما يعزز الدورة الدموية ويعمل على تنظيف الأعضاء الحيوية مثل الكبد والكلى، ما يؤدي إلى تحسين صحة الجسم بشكل عام.

- **قمع الشهية**

مع مرور الوقت، يقل إفراز هرمون الغريلين المسؤول عن الشعور بالجوع، ما يؤدي إلى انخفاض الشعور بالجوع مع تقدم أيام الصيام. كما ينخفض حجم المعدة تدريجيا، ما يعزز الشعور بالشبع عند تناول الطعام.

- **انقاص الوزن**

يساعد الصيام في تقليل السرعات الحرارية المستهلكة، حيث يتكيف الجسم مع قلة الطعام ويبدأ في حرق الدهون المخزنة، ما يساهم في تقليل الوزن بشكل طبيعي وصحي. كما أن تقليل عدد الوجبات اليومية يساهم في تقليل تناول الطعام بشكل عام.

- **تحسين صحة القلب**

تشير الدراسات إلى أن الصيام يساعد في خفض مستويات الكوليسترول الضار في الدم، ما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والشرابين. كما يساهم في تقليل ضغط الدم وتحسين صحة الأوعية الدموية.

- **تحسين مستوى السكر في الدم**



ما تأثير الصيام على مرضى القولون العصبي؟

خلال شهر رمضان، يتساءل العديد من مرضى متلازمة القولون العصبي عن تأثير الصيام على حالتهم الصحية : هل يمكن أن يكون فرصة لتحسين أعراضهم أم أنه قد يزيد من تفاقم المشكلة؟.

ويمكن أيضا الالتزام ببعض الخطوات الهامة لضمان صيام صحي لمرضى القولون العصبي بينها :
- تجنب الأطعمة المقلية والدسمة والتي يمكن أن تزيد من تهيج القولون.
- تناول الأطعمة الغنية بالألياف، مثل الخضروات والفاكهة، ولكن بكميات معتدلة لتجنب الانتفاخ.
- تجنب المشروبات الغازية التي تزيد من الغازات والانتفاخ.
- تناول الطعام ببطء لتجنب عسر الهضم والانتفاخ.
- شرب كميات كافية من الماء خاصة بين الإفطار والسحور.
- تجنب الإفراط في تناول الطعام على الإفطار لتجنب الضغط على الجهاز الهضمي.
- إدارة التوتر من خلال ممارسة التأمل أو اليوغا، حيث يمكن أن يكون التوتر عاملا محفزاً لأعراض القولون العصبي.

القولون والمستقيم.
وأظهرت دراسات حديثة أن الصيام يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على صحة القولون والجهاز الهضمي. فالصيام يساعد على تحسين وظيفة الأمعاء عن طريق تقليل الالتهابات وتغيير تنوع الميكروبيوم المعوي. كما أن الصيام يعزز سلامة حاجز الأمعاء ويقلل من الإجهاد التأكسدي، ما يساهم في تخفيف التهابات القولون.
وبالإضافة إلى ذلك، يعمل الصيام على تحسين عمل "مركب النزوح الحركي" (Migration Motor Complex)، وهي موجات كهربائية تعمل على تنظيف الأمعاء من البكتيريا الضارة والمواد غير القابلة للهضم. وهذا يساعد على تحسين حركة الأمعاء وتوازن الميكروبات، ما قد يخفف من أعراض القولون العصبي.

تحذيرات لمرضى القولون العصبي
على الرغم من الفوائد المحتملة، فإن الصيام قد لا يكون مناسباً لجميع مرضى القولون العصبي. فبعض المرضى قد يعانون من تفاقم الأعراض بسبب الجوع أو الإفراط في تناول الطعام بعد الإفطار. كما أن نقص تناول الألياف والبروبيوتيك خلال الصيام قد يؤدي إلى تفاقم الأعراض لدى البعض. بينما قد يشعر بعض المرضى بتحسن ملحوظ في أعراضهم، لذلك، من المهم استشارة الطبيب قبل الصيام واتباع نظام غذائي صحي ومتوازن خلال شهر رمضان لضمان صيام آمن ومريح.

تشير الدراسات الحديثة إلى أن الصيام قد يكون له فوائد كبيرة لصحة الجهاز الهضمي، بما في ذلك تقليل الالتهابات وتحسين توازن الميكروبيوم المعوي. ومع ذلك، فإن النتائج تختلف من شخص لآخر، ما يجعل فهم العلاقة بين الصيام والقولون العصبي أمراً بالغ الأهمية لضمان صيام صحي وآمن.

ويعرف القولون العصبي بمتلازمة القولون المتهيج (IBS)، وهو من الأمراض الشائعة التي تصيب المعدة والأمعاء، وتشمل أعراض المرض تقلصات مؤلمة، وألم في البطن، وانتفاخ، وغازات، وإسهال أو إمساك أو كليهما. وتلعب العوامل الغذائية والضغط النفسي دورا كبيرا في تفاقم هذه الأعراض. وبحسب مؤسسة "مايو كلينك"، تظهر أعراض شديدة على عدد قليل فقط من المصابين بمتلازمة القولون المتهيج. ويتضمن البعض من السيطرة على الأعراض بالالتزام بنظام غذائي ومنظم حياة متزن، وتجنب التعرض للتوتر. ويمكن علاج الأعراض الأكثر شدة عن طريق الأدوية والاستشارة الطبية. ولا تغير متلازمة القولون المتهيج من طبيعة أنسجة الأمعاء، ولا تزيد من احتمالية الإصابة بسرطان



[illegible]

 حكومة دبي Government of Dubai	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	 محاكم دبي DUBAI COURTS
70392	العدد ١٤٤١٣ بتاريخ ٢٠٢٥/٢٠/٢٥ اعلان رقمي لقرار مسيب بالثشر في الدعوى رقم ٧٣٨/٢٠٢٥/١١ مدني جزئي المختومة في الدائرة الابتدائية المدنية الخامسة رقم ١٤٤١٣ موضوع: التفتيش : المطالبة بالتزام المدعي عليه بمبلغ وقدره (٢٧,١٨٤,٤٤) درهم والرسوم والصاريات وتعاب الحمامة والفائدة ٩ ٪ من تاريخ تسجيل الدعوى وحتى السداد التام ومضول الحكم بالنقد المجل بلا كفالة . المدعي : شركة مجموعة الامارات للاتصالات (مجموعة اتصالات) ش.م.ع توكله: الامارات - امارة دبي - بورسعيد - ديرة - دبي - ٥٤١٨٣٣٧-٧ المطلوب اعلانه ١- ناهيد شريف أنوار شريف - صفته : مدعي عليه موضوع الاعلان : قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانكم بالقرار الحبيب الصادر بتاريخ: ٢٠٢٥/٢/١٧ للإطلاع على تفاصيل القرار لابتد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية والذكية . رئيس الشعبة	الخبر



الوزارة
القانونية
State of Qatar
Ministry of Justice

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



دبي
القضاء
Dubai
Courts

العدد ١٤٤١٣ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٢٥

اعلان رقيي التكليف بالوفاة بالنشر

في التنفيذ رقم ٥٠٧٨/٢٠٢٤/٢٠٧ تنفيذ تجاري

المختصة: دائرة التنفيذ الثانية رقم ١٧٤

موضوع التنفيذ: التكليف بالصداق في الدعوى رقم ٢٠٢٤/٢٦٠/٢٠٢ تاريخ توقيع محدد الضمانة ، بسداد الجائزة الملتزم به وقدره (١٨٣٢٠٠) درهم مقابل الرسوم المحاسبية.

طالبت التنفيذ: بدفع ملوون للاختصاص في جرم الاختلاس.

عزارة العزائم المختار: ابو ظبي - جزيرة العزائم - برج الاكاس - الطابق ١٢ - مكتب ٢٠٢٣ - هاتف محترف: ٤٢٧٠٠٠٠٠ - بريد إلكتروني: ٥٥٧٨٠٠٠٠٠

بواسطة الخاتمة: شريفة محمد علي

الإعلان: لاجل تحقيق العدالة لمقتضىات جرم - صفة - قضاء مضد

الاعلان: اقام عليكم الدعوى المتكيفة المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ما وازر بالسند التنفيذي وسداد المبالغ المتدبة به وقدره (١٨٣٢٠٠) درهم على طالع التنفيذ و اقرار المحكمة ، بالإضافة الى اقرار المدعى بالوفاة والاعتراف وقدره ٧٠٠٠٠ درهم في تاريخ نشر الاعلان ، و ان هان محكمة التنفيذ ستسند الاجراءات القانونية بمقتضى

لسداد الجائزة الملتزم به وقدره ١٨٣٢٠٠ درهم وتحول الى مبالغ الى الحساب الخاص بمقتضى السند التنفيذي

AE25026075120800062508

DC-VAC-ACOUNT: 207-2024-5028-000062508

Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

[illegible][illegible]



الجمهورية
الدولة الكويت
Ministry of Justice
State of Kuwait

محكمة دبي

محكمة الاستئناف



DUBAI COURTS

70021
العدد ١٤٤١٣ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٢٥

إعلان رقمي للنشر بقيد دعوى

في الاستئناف رقم: ٢٢٤/٢٠٢٥/١٢٢٢ استئناف تنفيذ تجاري

المنظورة في بادرة ادعاء المستجلبه والتنفيذ - استئناف رقم ٨٩

موضوع الاستئناف : استئناف القرار رقم ١١٠ الصادر في التنفيذ رقم ٢٢٥/٢٠١٨ تنفيذ تجاري والرسوم والصاريات والادعاءات.

الاستئناف: بريجنى ميشال جورمان
عنه/أولاد الأمارات : أمزادي - الطوار الصناعية الاولى - دبي - شارع الشيخ زايد - مبنى السفن الاستعمار
مكتب ٢٠٢ - ٥٠٥٥٥٥٨٢

المطوبر لملاته : كيلي للمعاواري ت.م.م - صفته : مستأنف ضد
الاستئناف : دعوى أقام عليها الموضوعها استئناف القرار رقم ١١٠ الصادر في التنفيذ
رقم ٢٢٥/٢٠١٨ تنفيذ تجاري والرسوم والصاريات والادعاءات - وحصلت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق
٢٠٢٥/٢/٢٥ الساعة ١٠:٠٠ من ص قاعة المناقصي عن بعد وفي اثناء تلك الجلسة بحضور و من يمثل
الادعاءات : الدكتور/ي - جداول جلسات الاستئناف اذ كانت جميع الحضور و من يمثل
القائولا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل.

رئيس السجل



الوزارة
الدولة
الكويتية

محاكم دبي

محكمة الاستئناف



DUBAI COURTS

70197

العدد ١٤٤١٣ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٢٥

مذكرة اعلان بالانشر (استئناف)

في الاستئناف رقم: ٢٠٢٥/٢/٢٥٤٩٥ استئناف تجاري

المطروحة في: دائرة الاستئناف التجارية الأولى رقم ٨٤

موضوع الاستئناف : إستئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم: ٢٣٢٨/٢٠٢٤ تجاري والرسم والصاريف والتاعاب.

المتأنت: محمد علي هاشم ابو القاسم

عنوانه: الإمارات - امارة دبي - بريمي - دبي - منطقة الديسكفري جاردنز - شارع رقم ٢ -

البنية رقم ١ - شقة رقم ١٠٧ - ٥٦٥٢٥٢٥٢٥٦

المطلوب اعلانهما : ١- قرار علي غلام علي ميمون ٢- اكسيربوس اسبيت للدلالة والاستثمار

ش.ذ.م.م - مضتمها : مستأنف ضمها

موضوع الاعلان : بد استئناف/ الحكم الصادر بالدعوى رقم: ٢٣٢٨/٢٠٢٤ تجاري. وحدثت لها

جلسة يوم الاحد الموافق ٢٠٢٥/٢/٢٥ الساعة ١٠:٠٠ بفاعه التقاضي عن بعد ، وعليه

يفتضى حضوركم او من يملككم قانونيا وب حالة تخلفكم ستجري محاكمتكم سرييا.

ن. نس. القس



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

70197

العدد ١٤٤١٣ بتاريخ ٢٠٢٥/٢٠/٢٥

إعلان رقمي للتكليف بالثغر

٢٠٨/٢٠٢٥/٥٧٧ تنفيذ مدني

تفاصيل الإعلان بالنشر

١/- وأمين جبرى - مجهول محل الإقامة
بما ان/ مستشفى الزهراء الخاص دبي ش.م.م.

قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد بالسند
التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٨٣٦٠,٥٩٩) الى طالب التنفيذ او خزينة
المحكمة بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 ايام من تاريخ نشر
الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الاجراءات القانونية بمقتم .

رئيس الشعبة



Emirates
NBD

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٤٤١٣ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٢٥

اعلان رقيي للتكليف بالوفاة بالنشر

في التنفيذ رقم ٩٤٣/٢٠٢٥/٢٥٢ تنفيذ شكايات

المطوية : ١٤٤١٣/٢٠٢٥/٢٥

موضوع التنفيذ : المطالبة بقيمة التبرع المرجع رقم (١٤٤١٠) والصادر من القنفذ هذه الي بنك الامارات بي الوطني بقيمة (١٠٠.٠٠٠) درهم مبلغ المطالبة المكونة من (١٠٠.٠٠٠) درهم

طالب التنفيذ : بنك الامارات بي الوطني رقم ٩٤٣/٢٠٢٥/٢٥٢

عنوانه : الامارات - إمارة دبي - دبي - شارع محمد المجاهد - مبنى فوك بي - شقة الخلفي - ٩٧٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤

موضوع المطالبة : إمارة دبي - دبي - شارع محمد المجاهد - مبنى فوك بي - شقة الخلفي - ٩٧٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤٤

مبلغ المطالبة : ١٠٠.٠٠٠ درهم

موضوع الاعلان : اقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد به بالسند التبرع وسداد المبلغ المنفذ به وقرره (٨٠٨٩٨) من ايام في طالب التنفيذ وخزيته الحكمه ، بالاضافه الي ايام الرسوم والقنرة وذلك خلال ايام ٣ من تاريخ نشر الاعلان والافان حكمه التنفيذ مستند بوجرات اجراءات يتحكم.

لسداد القنفذ بي نشر ايداعه ان يحولوا الي مبالغ الي ايام التالي الخاص بمبلغ القنفذ

AE202607151208000102400

DC-VAACOUNT/ : 253-2025-4931-000102400

Emirates NBD - بنك الامارات بي الوطني

[illegible]



دولة الكويت
الوزارة
القانونية

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محكمة دبي
دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٤٤١٣ بتاريخ ٢٠٢٥/٣/٢٥

اعلان رقيي التكليف بالوفاة بالنشر

في التنفذي رقم ٢٠٢٥/٣/٢٥ تنفذي شكايات

الخطوة: ١- إدارة التفتيش الثالثة رقم ٢٠٢٥/٣/٢٥

موضوع: التنفذي: الخاتمية بقبول المراجع الرقيي رقم (١٨٣١٠٠) ولإصدار من الختفذه الي البنك العربي التجاري بقية (٢٠٠٠٠٠) درهم مبلغ الخاتمية عاملا الورقة رقم (٧٠٨٠٠٠) درهم.

طالب التنفذي: السيد العربي بن علي

مؤهله: الامارات - امانة الشارقة - اجمال - الشارقة - شارع الكورنيش - مبنى معرض رقم ١ - ٩٧١٥٦٥١٠١٠١

موضوع الاعلان: قد اقدم عليكم الدعوي التنفذية بالوفاة اعلام واقراركم بتنفيذ ما ورد بالنسبة للتنفذي وسداد المبلغ المندرج به والقره (٧٠٨٠٠) درهم الي طالب التنفذي او خريفة المحكمة ، بالإضافة الي سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ٧ أيام من تاريخ نشر الاعلان وان هان محكمة التنفذي تستخدم الاجراءات القانونية بحكمهم.

لإسداد الختفذه من قبل إيمانها وتحويل الي مصالح التفتيش الختفذي بحمل التنفذي المائل

ACCA0260751208000104223

DC-VA-EC-VA-EC: 253-2025-5444-000104223

Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

[illegible][illegible][illegible]



دولة قطر
Ministry of Justice
State of Qatar

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

70197

العدد ١٤٤١٣ بتاريخ ٢٠٢٥/٣/٢٥

اعلان بالنشر

٢٥٠٠/٢٠٢٤/٤٠

٢٠٢٥/٣/٢٧

تفاصيل الإقامة

إلى : ١ - اليكسي شيرنيخ - مجهول محل الإقامة

بما ان : مستشفى برايم ش.ذ.م.م

قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانكم بالحكم الصادر بتاريخ: ٢٠٢٥/٣/٢٧

بمشاركة الحضور للإطلاع على تفاصيل الحكم لادب من استخدام

خدمات محاكم دبي الالكترونية والذكاء .

رئيس القسم

[illegible][illegible]

 دولة الكويت الوزارة العامة	محاكم دبي محكمة الاستئناف	 محاكم دبي DUBAI COURTS
70688	العقد ١٤٤١٣ بتاريخ ٢٠٢٥/٢٠/٢٥ مذكرة اعلان بالنقض (استئناف) في الاستئناف رقم: ٥٩٦/٢٠٢٥/٢٠٢٥ استئناف تجاري المستأنف: الشركة العامة للملاحة والتجارة (جنافو) ذ.م.ح. عنوانه: الإمارات العربية - دبي - شارع الشيخ زايد - مبنى برج المار - شقة ١١٠٦ - فندق جراندي جراتان ديفاكو للبحرين - اميان الرقابي وسيف الرقابي وواشد عباس - ٠٥٠٣٦٣٦٦١٧ - ومثله، إيمان يوسف محمد اسماعيل الرقابي الأطراف/إعلانهم: ١- ماجد حسين الضايي عبدالقادر ٢- رفيع القرية للتجارة ذ.م.ح. - مستفيدا مستألف ضامما تاريخ الإعلان : قد أسأفت الفرار/ المحضر بالدعوى رقم ٦٦١٨ لسنة ٢٠٢٤ن التجارية. وحدثت لها جلسة يوم الخميس الموافق / ١٠/ ١١/ الساعة ٩:٠٠ صباحا ، في بقاعة القضاةين عن بعد ، وعليه يقضى حضورك أو من يملكك قانونيا وبإ حالة تخلفكم ستجري محاكمتكم غيابيا. د.ب.س. القيس	

 حكومة دبي Government of Dubai	محاكم دبي	 محكمة دبي الابتدائية
70642 العدد ١٤٤١٣ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٢٥ اعلان رقمي لحكم بمشاةة الحضورى بالثشر فى الدعوى رقم: ٨٤/٢٠٢٤/١٣ عمالى جزئى المطلوب فى: الدائرة الابتدائىة المعاملية الرابعة رقم ٦٣ موضوع الدعوى : المطالبة بمستحقاق معاشية وقدرها (٣١٠٠٠) درهم ومذكرة عودة مبيع (٢٠٠٠) درهم والرسوم والضاريف ورقم التوكى MB2768010A10AE . الدعى: ادبيد احمد سهورهورى اشفاق احمد عنوانه: العنوان الجدياء حسب ما قد قدم من قبل الطرف -٠٥٢٣٩٠٧٠٠٠٠٠ المطلوب اعلانه :١- جايأ كيباتلال افترناضاولا ش.م.ج – صفته : مدعى عليه موضوع الاعلان : قررت محاكم دبي الابتدائية اعلاك نام بالحكم الصادر بتاريخ: ٢٠٢٥/٢/٢٠ بمشاةة الحضورى للإطلاع على تفاصيل الحكم لايد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية والدكية . رئيس القسم	الخبر	

[illegible]



الجمهورية
الكويتية
وزارة
الاقتصاد
والخطط

محاكم دبي

محكمة الاستئناف



دولة الكويت
الجمهورية
الكويتية
وزارة
الاقتصاد
والخطط

70021

العدد ١٤٤١٣ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٢٥

إعلان رقمي بالنشر بقيد دعوى

في الاستئناف رقم: ٢٢٤/٢٠٢٥/٢٣٢ استئناف تنفيذ تجاري

المطروقة، في دائرة احوال المسجلة والتفتيش - استئناف رقم ٨٩

موضوع الاستئناف: استئناف القرار رقم ١١٠ الصادر في التنفيذ رقم ٢٠١٨/٢٤٥ تنفيذ تجاري والرسوم والصاري والاعابي.

المتأنفد: بريوني ميشال جورمان

ضوءه: الامارات - امارتي دبي - الفوقر الصناعية الاولى - دبي - شارع الشيخ زايد - مبنى الشعار للاستثمار

مكتب ٢٠٢ - ٥٥٥٥٥٨٨٨

المطلوب ايلانه: - اوتويفي بيركاتسي د.ج.م - سفته - مستأنف ضده

الاعلان: - قد اقبل عليك التفتيش وموضوعها استئناف القرار رقم ١١٠ الصادر في التنفيذ رقم ٢٢٤/٢٠٢٥/٢٣٢ تنفيذ تجاري والرسوم والصاري والاعابي - وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٥/٢/٢٥ الساعة ١٠:٠٠ من في قاعة التفتيش من داتي التي اوصول اليها من خلال موقع محاكم دبي الالكتروني - في قاعة التفتيش العامة - محادل جلسات التفتيش اذ فانت مكتب المحضور او من يمتلك قانونيا عليك بتعديدهم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل.

رئيس القسم



دولة الكويت
Ministry of Justice
State of Kuwait

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محكمة دبي
DUBAI COURTS

70392

العدد ١٤٤١٣ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٢٥

اعلان رقمي لتكليف الوفاة بالنشر

في التنفيذ رقم ٥٠٥/٢٠٢٥/٢٠٩ تنفيذ عمالي

المطلوبه: «دائرة التنفيذ الخامسة رقم ١٨٧»

موضوع التنفيذ: بصدد تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ١١١٢/٢٠١٤/٢٠٩ الصادر بتاريخ ٢٠١٤/١٢/٢٣ رقم ٢٠١٤/٢٠٩ قرار وازاري.

طالب التنفيذ: ريم عفيف صالح

مطلوب التنفيذ: - الشيخ التاجر: شارع المستقبل - بناية ايريس سي - مكتب ٢٤٠ - ٥٠١٠٨١٧٧٠ - ٢٤٠ - ٥٠١٠٨١٧٧٠

المطلوب اطلاقه: - مسعود م. ج - ٢٢١ - مسكنه، ضيق مذهب

موضوع الاعلان: قد دفاع عليه محكمه التنفيذيه المذكوره اعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي.

وسداد المبلغ المستد به وقدره (٢١٩١٠٠) درهم الى طالب التنفيذ و ا خزينة المحكمه ، بالإضافة الى سداد الرسوم

القراره وذلك خلافاً لآثاره من نشر لتقرير الاعلان والادان الى طالب محكمه التنفيذيه مستخدماً الاجراءات القانونية بحكمكم.

لإصدار المبلغ للشخص بتم ايرادها و تحويزها الى مبالغ الى الحساب المالي الخاص بالنسبة التنفيذ المائل

AEI40260751208000102573

DV-AC-VAACOUNTS - 209-2025-050-000102573

Emirates NBD

بذلك الامارات دبي الوطني

دعوى الشعيه



الوزارة
الدولة الكويت

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم
دبي
DUBAI COURTS

70392

العدد ١٤٤١٣ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٢٥

اعلان رقمي لقرار مسيب بالنشر

في التنفيذ رقم ٥٥٤٤/٢٠٢٢/٢٠٧



المختورة : دائرة التنفيذ الثالثة رقم ١٨٥

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٨-٢٠٢٢ استئناف تجاري ، بسداد المبلغ المقض به وقدره (٦,٨٩٧,٣٥,٣٨) درهم شاملا للرسوم والمصاريف .

طالب التنفيذ : بنك الفجيرة الوطني - فرع دبي

عنوانه : الإمارات - امارة دبي - بر دبي - دبي - شارع خالد بن الوليد - مبنى بناء بنك الفجيرة الوطني - ٥٥٥١٥٩٦١٢

المطلوب لإعلانه : -١- كارتيك سارجنام سارجنام - باسكارن كارويا - صفتهما : منفذ دسهما موضوع الاعلان : قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانكم بقرار المسيب الصادر بتاريخ: ٢٠٢٥/٢/٢٤ لإطلاع على تفاصيل القرار لايد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونيكية .

رئيس المحكمة

[illegible]

منوعات الفكر 25

قد تسبب التغذية اللازمة للرضاعة الطبيعية الحيرة والارتباك لبعض الأمهات، فإذا كنتِ ترضعين طفلك رضاعة طبيعية، فأنتِ تقدمين له العناصر الغذائية التي تدعم نموه وصحته. ورغم ذلك، فقد تكون لديكِ أسئلة بشأن أفضل الأطعمة والمشروبات ومدى تأثير نظامك الغذائي على حليب الثدي وعلى طفلك.



بعيدا عن الحيرة والارتباك

6 أسئلة وأجوبة للأمهات بخصوص التغذية اللازمة للرضاعة الطبيعية



مكملات غذائية تحتوي على فيتامين D.

- ما الأطعمة والمشروبات التي ينبغي تجنبها أثناء الرضاعة الطبيعية؟
- ينبغي الحذر من تناول أطعمة ومشروبات معينة أثناء فترة الرضاعة الطبيعية مثل الكحول والكافيين والسمك.
- وقد تكون المأكولات البحرية مصدراً غنياً بالبروتين وأحماض أوميغا 3 الدهنية. وبالرغم من ذلك، فإن معظم المأكولات البحرية تحتوي على الزئبق أو غيره من المواد الملوثة. وقد يُشكل تعرض حليب الثدي لكميات زائدة من الزئبق خطراً على نمو طفلك.
- ومع ذلك، كوني على حذر من العصائر والمشروبات السكرية؛ إذ يمكن أن تتسبب الكميات الهائلة من السكريات في زيادة الوزن، أو يمكن أن تؤدي إلى ضياع مجهوداتك في خسارة الوزن المكتسب أثناء الحمل.
- كما يمكن أن يسبب تناول كمية كبيرة من الكافيين مشاكل أيضاً. ضعي لنفسك حداً بآلا تزيد المشروبات التي تحتوي على الكافيين عن كوبين إلى 3 أكواب (16 إلى 24 أونصة) يومياً. قد يتسبب وجود الكافيين في حليب الثدي في توتر طفلك أو أرقه عند النوم.
- ماذا عن النظام الغذائي النباتي والرضاعة الطبيعية؟
- إذا كنتِ تتبعين نظاماً نباتياً، فمن الضروري اختيار الأطعمة التي توفر لك العناصر الغذائية التي تحتاجينها. على سبيل المثال:
- اختاري الأطعمة الغنية بالحديد والبروتين والكالسيوم، واحرصي على تناول المصادر النباتية للحصول على البروتين.
- أما العناصر الغنية بالكالسيوم فتشمل مشتقات الحليب والخضراوات الخضراء الداكنة، كما يجب تناول احرصي المكملات الغذائية.
- أما في حال كنتِ لا تتناولين الأطعمة المعززة بفيتامين D بالقدر الكافي مثل حليب البقر وبعض حبوب الإفطار وتعرضين للشمس بحدود، فقد تحتاجين إلى

و227 جراماً (8 أونصات) من اللبن.

- ما الأطعمة التي ينبغي تناولها أثناء الرضاعة الطبيعية؟
- يجب التركيز على الاختيارات الصحية التي تساعد على زيادة إدرار الحليب. اختاري أطعمة غنية بالبروتين مثل اللحوم خفيفة الدهن والبيض ومنتجات الألبان والبقوليات والعدس والمأكولات البحرية قليلة الزئبق. واختاري أنواعاً متعددة من الحبوب الكاملة، بالإضافة إلى الفاكهة والخضراوات.
- إن تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة أثناء الرضاعة الطبيعية يساعد على تغيير نكهة حليب الثدي، فيتذوق طفلك نكهات مختلفة قد تساعد على تقبل تناول الأطعمة الصلبة بسهولة في المستقبل.
- وللتأكد من حصولكِ أنتِ وطفلكِ على كل الفيتامينات الضرورية، قد يوصي الطبيب بالاستمرار في تناول المكملات الغذائية التي تحتوي على فيتامينات متعددة ومعادن يومياً حتى تطفلي طفلك.
- ما مقدار السوائل اللازمة أثناء الرضاعة الطبيعية؟
- اشربي عندما تشعرين بالعطش، واشربي المزيد إذا كان بولك يبدو باللون الأصفر الداكن، يمكنك شرب كوب من الماء أو مشروب آخر في كل مرة ترضعين فيها

نمو الطفل . . العلامات الهامة في الفترة من 10 إلى 12 شهراً

الخطأ، لذا، امدح طفلك عندما يتخذ خيارات جيدة. ووجهه بعيداً عن المواقف الخطيرة.

علامات تنذر بوجود مشكلة ما :

- لا يزحف أو يسحب باستمرار جانباً واحداً من الجسم أثناء الزحف.
- لا يستطيع الوقوف مع المساعدة.
- لا يستخدم الإيماءات مثل التلويح أو هز الرأس.
- لا يثرثر أو يحاول نطق كلمات مثل "ماما" أو "بابا".
- لا يبحث عن الأغراض التي أخفيت أمام عينيه.- لا يشير إلى الأغراض أو الصور.

يساعد تركيب بوابات بين الغرف على إبقاء طفلك سريع الحركة في أماكن آمنة. احرص على تركيب أقفال حماية الأطفال على الأبواب والخزانات.

- احتضن طفلك واقراً له قصة؛ خصص وقتاً للقراءة كل يوم ولو لدقائق قليلة، ففي هذا العمر، قد يحب طفلك الكتب التي بها صور أشكال أو رسومات أو أنشطة.
- استمر في الحديث معه؛ تحدث إلى طفلك متى استطعت وامنحه فرصة للرد، فالحديث طريقة البالغين، وليس حديث الأطفال، يعلم طفلك تقليد الكلمات بشكل صحيح.
- ضع حدوداً؛ لا يفهم طفلك الشيء الصواب من

من أحد، ويسحبون أنفسهم إلى وضع الوقوف، كما أن الزحف والحبو والمشي مع التشبث بأثاث المنزل سيؤدي في النهاية إلى سير الأطفال بمفردهم. وفي عمر 12 شهراً، قد يخطو العديد من الأطفال خطواتهم الأولى من دون دعم.- تنسيق أفضل لحركة اليد مع العين؛ بإمكان معظم الأطفال في هذا السن إطعام أنفسهم بقطع صغيرة رقيقة من الأطعمة، حيث يمكنهم مسك الطعام بين الإبهام والسبابة، وقد يكون بإمكانهم استخدام اللقطة، وقد يستمتع الطفل بطرق المكعبات مع بعضها، ويضع الأغراض في حاويات ثم يخرجها.
- تطور اللغة؛ يستجيب معظم الأطفال في ذلك

تتضمن مراحل النمو الرئيسية للأطفال حديثي الولادة من سن 10 إلى 12 شهراً، الحبو وتحسين التناسق بين اليد والعين.

ويتحرك الرضيع باستمرار، ولا شيء يجعله أكثر سعادة من إسقاط ملعقة من على كرسي الطعام المرتفع مراراً وتكراراً، إذ تصبح كلمة "لا" هي الكلمة المسيطرة على الوضع.

ما الذي يمكنك توقعه؟

من سن 10 إلى 12 شهراً، من المرجح أن تلاحظ على طفلك ما يلي:

- تحسن المهارات الحركية؛ معظم الأطفال في هذا السن يمكنهم الجلوس من دون مساعدة



إصدار كتاب جديد لتعليم لغة القرآن بأسلوب شامل



وأسلوبه، يوفر الكتاب للمتعلمين أساساً قوياً لفهم لغة القرآن. تتضمن التمارين المتدرجة مهارات القراءة والكتابة والتحدث والفهم، بينما تضيي وحدات تلاوة القرآن والحديث والخط العربي الأبعاد الروحية والفنية للقرآن، ممّا يعمّق ارتباطهم بنصه وتعاليد.

يتميز الكتاب بربط اللغة العربية القرآنية باللغة اليومية، ومن خلال دمج المفردات المشتقة من القرآن في سياق واقعي، يتبنى الكتاب نهجاً تواصلياً قائماً على الكفاءة يبني مهارات لغوية عملية ضمن إطار مفردات القرآن والثقافة الإسلامية. يجمع كتاب "لغة القرآن" بين أساليب تعليم اللغة العربية الحديثة والمحتوى القرآني الأصلي، حيث يقدم مفردات موجّهة وسياقات أمثلة تناسب طلاب اليوم من عمر 14 عاماً فأكثر.

.. أبوظبي-الفجر:

أصدر الأستاذ ناصر محمد سليم، المحاضر الأول في اللغة العربية في جامعة نيويورك أبوظبي والدكتور خالد شحو، أستاذ الدراسات العربية والإسلامية في معهد تيسير، كتاباً ثنائي اللغة بالإنجليزية والعربية لتعليم اللغة العربية يحمل عنوان "لغة القرآن". يهدف هذا المرجع الشامل إلى سد الفجوة لأولئك الذين يسعون لتعلم لغة القرآن الكريم، حيث يوفر للمتعلمين من المستويين الابتدائي والمتوسط تجربة تعليمية غامرة تتعدى المهارات اللغوية الأساسية.

يتبع الكتاب نهجاً فريداً يجمع بين أساسيات اللغة العربية وسياقها الثقافي الغني. وبتركيز على أبجدية القرآن ومفرداته

منوعات
الفجر
26

بدور القاسمي تعلن الموعد الرسمي للمؤتمر يومي 7 و8 أبريل

الشارقة تجمع 575 من قادة النشر والتوزيع من 92 دولة في الدورة الرابعة من «مؤتمر الموزعين الدولي» أحمد العامري: المؤتمر منصة عالمية لمعالجة تحديات توزيع الكتب وتوفير بيئة محفزة لنمو صناعتها

.. الشارقة-الفجر:

أعلنت الشبيخة بدور بنت سلطان القاسمي، رئيسة مجلس إدارة هيئة الشارقة للكتاب، الموعد الرسمي لانعقاد الدورة الرابعة من "مؤتمر الموزعين الدولي"، يومي 7 و8 أبريل المقبل، في "مركز إكسبو الشارقة"، والذي يعد الحدث الأول من نوعه على مستوى العالم الذي يجمع أكثر من 575 مشاركاً من موزعي وناشري وبائعي الكتب منصة لمناقشة عدد من القضايا الحورية في صناعة النشر والتوزيع، بالإضافة إلى تعزيز التواصل وترسيخ الشراكات، إلى جانب استكشاف فرص الأعمال، وتبادل الرؤى.

ويهدف المؤتمر إلى تعزيز التعاون والتبادل العربي، واستكشاف الفرص الجديدة في قطاع توزيع الكتب، وتطوير استراتيجيات مبتكرة لنمو أسواق الكتاب العالمية، من خلال مجموعة من الجلسات الحوارية وورش العمل والخطابات التي يقدمها نخبة من الخبراء والمتخصصين في النشر والتوزيع على مستوى العالم. ويمكن للمهتمين بالمشاركة الاستفادة من الفرص التي يوفرها المؤتمر، من خلال التسجيل للحضور عبر الرابط: <https://bookseller.ae/en/home>

لحلّ فعالة لتحديات توزيع الكتب وفي تعليقه على المؤتمر، قال سعادة أحمد بن ركاض العامري، الرئيس التنفيذي لهيئة الشارقة للكتاب: "على الرغم من أن التقنيات الحديثة اختصرت المسافات وقزّرت الأنساق، إلا أن قطاع توزيع الكتب لا يزال يواجه تحديات كبيرة، وهو ما يسعى مؤتمر الموزعين الدولي إلى معالجته منذ انطلاقه، عبر طرح الحلول الفعالة، وتعزيز الحوار بين الموزعين والناشرين وصناع الكتاب في العالم. وبفضل رؤية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو



المجلس الأعلى حاكم الشارقة، وتوجيهات الشبيخة بدور بنت سلطان القاسمي، رئيسة مجلس إدارة هيئة الشارقة للكتاب، أصبح المؤتمر منصة عالمية تسهم في تطوير قطاع توزيع الكتب، وتوسيع آفاق النشر، وتقديم الفرص لدور النشر والموزعين للوصول إلى قراء جدد في مختلف الأسواق.

وأضاف العامري: "يأتي تنظيم المؤتمر في إطار التزام الشارقة بتعزيز صناعة الكتاب، وتوفير بيئة محفزة لنمو قطاع النشر والتوزيع، ومواكبة التحولات الرقمية



التي تشكل ملامح سوق الكتاب، حيث يبحث في دور الذكاء الاصطناعي في قطاع بيع الكتب، وكيف يمكن استخدامه في تعزيز اكتشاف الكتب وزيادة المبيعات وتحسين العمليات التشغيلية. كما يتناول استراتيجيات التسويق الحديثة عبر وسائل التواصل الاجتماعي، ودور مدوني الكتب على الإنترنت في الترويج للمؤلفات وتعزيز ارتباط القراء بالمحتوى الأدبي.

وفي ظل التغيرات التي تشهدها صناعة الكتاب، يناقش المؤتمر أهمية إدارة البيانات في قطاع النشر والتوزيع، وكيفية توظيفها في تحسين تجربة العملاء وتطويع استراتيجيات البيع، إلى جانب استعراض آليات تنويع العروض والأنشطة داخل المكتبات لجذب فئات جديدة من القراء، وتبسيط الضوء على أهمية الكتب التي توضع في قاعات الانتظار وعلى طاولات الاستقبال، ودورها في بناء مجتمعات ثقافية جديدة.

تعزيز التفاعل المجتمعي وتنمية ثقافة القراءة وتناقش المؤتمر أيضاً سبل تعزيز دور الفعاليات الثقافية في دعم قطاع النشر، من خلال جلسة مخصصة حول تأثير المهرجانات الأدبية في تحفيز الحراك الثقافي ودورها في خلق تفاعل أعمق بين الجمهور والكتاب. كما يقدم المؤتمر ورش عمل حول تطوير وإدارة نوادي الكتب كأداة فعالة لتعزيز القراءة التفاعلية، وسبل تشجيع الأطفال والمراهقين على القراءة عبر استراتيجيات مبتكرة في المكتبات والمدارس. وبما أن التجارة الإلكترونية باتت تشكل أحد المحاور الأساسية في قطاع النشر، يبحث المؤتمر في كيفية بناء مشاريع تجارة إلكترونية ناجحة ومستدامة في سوق الكتاب، بالإضافة إلى استعراض أفضل الممارسات لتنظيم فعاليات ثقافية ناجحة في المكتبات، ودورها في تعزيز الحضور الجماهيري وإثراء تجربة زوار المكتبات.



ندوة الثقافة والعلوم تكرم ناصر عراق على مسيرته المهنية

.. دبي-الفجر:

كرمت ندوة الثقافة والعلوم الروائي والكتاب الصحفي ناصر عراق لمخادرته الإمارات وعودته إلى وطنه الأم (مصر)، حضر اللقاء بلال البدر رئيس مجلس الإدارة وعلي عبيد الهامي نائب الرئيس ود. صلاح القاسم المدير الإداري ود. سعيد حارب ود. عبد الخالق عبدالله ود. عبدالرزاق الفارس والفنان خالد الجلاف وجمع من الإعلاميين والمهتمين.

استهل الجلسة بلال البدر بكلمة عبر فيها عن صعوبة وداع إنسان كان صديقاً وأخاً وزميل عمل استفاد منه الكثير، وأكد أن عودة ناصر عراق لوطنه الأم سيكون على أمل اللقاء الدائم وليكون ممثلاً لجلة حروف عربية في مصر ليكسبها رصيذاً جديداً في التعرف على مصر والخطاطين والكتاب المتخصصين في فن الخط

العربي، وذكر البدر أن رحلة عمل ناصر عراق في الإمارات ممتدة وقد عرف إلى جانب عمله الصحفي عرف عبر كتابته وإبداعه ورواياته التي تعرف القارئ الإماراتي عليه من خلالها. وأشاد علي عبيد الهامي بعمل وعطاء ناصر عراق المهني، وذكر أنه من السهل على الإنسان أن يكون صحفياً أو روائياً أو مؤرخاً أو فناناً تشكيلياً، إلا أن ناصر عراق يجمع كل هذه الفنون الإبداعية والتي فقلها عبر دراسته ومسيرته المهنية الطويلة.

وقد أتى عراق إلى الإمارات عام 1999 عندما أتى للمشاركة في مجلة الصدى وتأسيس دار الصدى ثم شارك في إصدار مجلة دبي الثقافية عام 2004 وكان مديراً لتحريرها، وبعدها عمل في ندوة الثقافة والعلوم مديراً لتحرير مجلة حروف عربية.

وأضاف الهامي أن محطات أعمال عراق

الروائية أوصلته إلى عدة جوائز منها القائمة الطويلة لجائزة البوكر رواية (العاطل)، والأزليكية حصل بها على جائزة كتار، إلى جانب الكثير من الإنجازات المهنية والإعلامية والأدبية، وكل هذا الإبداع يرشحه للحصول على جائزة العويس للإبداع في دورتها المقبلة. وقال د. عبد الخالق عبدالله أنه يعتز بصداقة ومعرفته ناصر عراق ويعتبره مبدعاً من الطراز الأول، وهو قارئ لكل روايته البديعة، وأضاف أن ناصر شخص يتسم بالتواضع والخلق الجميل ويعتبر قدوة في السلوك النبيل، وتسكن الإمارات قلبه دائماً وهو يسكن في وجدان كل من عرفه في الإمارات، ولا وداع لناصر عراق سيستمر التواصل والمحبة.

وذكر محمد القفدي أنه تنامغ في علاقته مع ناصر عراق ومعرفته مكسب دائم، باعتباره مبدع وكاتب ومؤرخ قل أن يجمع شخص كل

هذه المعارف إلى جانب أخلاقه وأدبه الجم. وعلق الشاعر والإعلامي جمال مطر بأن ناصر عراق ذو ذاكرة فذة يحفظ الأرقام والتواريخ وكأنه استعار رنة عداء أسقطها على فكره، وكأنه قرر منذ صغره أن يكون حكاء فحفظت ذاكرته كل الشخصيات والتواريخ والسير، وهذا ذكاء الكاتب عندما يعجب ويتأثر بشخصية يحفظ كل ما يتصل به. وذكر د. سعيد حارب أننا أمام شخصية عربية أسهمت في الثقافة المحلية، وجزء كبير من مكون ثقافة الإمارات هي إسهامات أخوة ومبدعين عرب شاركوا العمل الثقافي الإماراتي وتفاعلوا معه، ساهموا في العمل الإعلامي والثقافي فأصبحوا زاوية كبيرة في الثقافة المحلية الإماراتية، استمتعنا بما كتبوا وعملوا في أي ميدان ثقافي.

وتدخل الإعلامي محمد عبدالمقصود عن

علاقته بناصر عراق الإنسان الذي تأثر به الكثيرون، وأعتبر أن تجربة عراق لمهمة وثرية بالنظر لعدد الروايات التي أنتجها والجوائز التي حصل عليها، وعراق مساند وداعم لكثير من الشباب والكتاب. وذكر الفنان التشكيلي تاج السر حسن أنه يجمعه مع ناصر عراق الكثير من الأمور الإنسانية والفنية، ويقدر ما جمعت بينهما جدية العمل إلا أن المرح كان رفيق في تلك الصحبة، إلى جانب حرصه على المعرفة والاستفسار عن المعلومة المفيدة والتفاصيل الدقيقة، وهو الإنسان نفسه منذ عرفته حتى اليوم. وأشار الفنان والخطاط خالد الجلاف إلى مساهمة ناصر عراق في تحرير مجلة حروف عربية ومساهماته الثقافية المختلفة في الإمارات، التي زادت مخزونه الفني والحروي على وجه الخصوص. وختم ناصر عراق

اللقاء أن الإمارات ودبي بالنسبة له أمر بالغ العذوبة والعتاب للفرق، وأنه ولد مرتين مرة في القاهرة عام 1961، ومرة أخرى عندما جاء لدبي عام 1999 والتي فتحت أمامه باباً جديداً من المعرفة، منذ جاء للمشاركة في تأسيس دار الصدى، ثم مجلة دبي الثقافية وأخيراً مديراً لتحرير مجلة حروف عربية، تلك المسيرة التي أكسبته مهارات ومعارف وحكمة تعلمها من دبي التي تمنح وتكافئ بسخاء الجاد والدؤوب والموهوب، حيث كبر أبنائه وتعلموا وكبروا في الإمارات، وكل كتابته لا توي الإمارات ودبي حقهما. وأثنى عراق على فترة عمله بالندوة وما اكتسبه من صداقات وزمالات لا تنسى. واختتم اللقاء بهدايا تذكارية ورمزية وتمنيات الجميع للزميل ناصر عراق ببداية جديدة ومبدعة كما عهدناه دائماً.



منوعات

الفكر

27

قالت الممثلة المصرية آية سماحة، إن مسلسل "الكابتن" الذي تنافس به خلال موسم دراما رمضان، يتناول موضوعاً جديداً، وبه كوميديا مختلفة تعتمد على المواقف، وفي الوقت نفسه يحمل رسائل وأهداف عدة، لذا استشعرت نجاحه مبكراً، وتفاعل الجمهور معه.

واعتبرت أن تعاونها الأول مع أكرم حسني، بمثابة إضافة كبيرة لمشوارها، كونه يقدم أعمالاً كوميدية مهمة ومختلفة وتحمل رسائل قيّمة، ويملك جماهيرية كبيرة، كما يعطي مساحة كبيرة للظهور والتميز لكل الفنانين الذين يشاركونه أعماله الفنية، متابعه "أنا واحدة من جمهوره، وأتابع كل أفلامه ومسلسلاته".

تتربط طرح فيلمها الجديد "من أيام الجيزة"،

آية سماحة: "الكابتن" كوميديا مختلفة تعتمد على المواقف



التوني، ودخلت معه في نقاشات عدة، حتى جرى الاستقرار على الشكل النهائي الذي ظهر على الشاشة".
وأشادت بتعاونها مع المخرج معتر التوني، إذ تعتبره واحداً من أهم مخرجي الكوميديا في مصر، قائلة: "استفدت بالعمل معه في المسلسل، وكذلك المنتج كريم أبو ذكري الذي كان يتواجد معنا بشكل دائم في كل مراحل المشروع".

"أشغال شقة جداً"

وأشارت إلى مشاركتها كضيفة شرف في مسلسل "أشغال شقة جداً" بطولة هشام ماجد، وأسماة جلال ومصطفى غريب، وإخراج خالد دياب، مؤكدة سعادتها بهذه المشاركة، كون الجزء الأول حقق نجاحاً جماهيرياً كبيراً. وأضافت "استمتعت جداً بالتواجد في المسلسل، وكواليس التصوير كانت مبهجة، وسعدت أيضاً برودود فعل الجمهور".
وعن المنافسة، قالت إنها تكون دوماً لصالح الفنان والجمهور أيضاً، موضحة أن "كل الفنانين يسعون لتقديم أعمال جيدة ومتنوعة تجذب الجمهور وتحقق النجاح، وعموماً العمل الجيد يفرض نفسه".
وأكدت أن "موسم دراما رمضان 2025، به أعمال مميزة، فحققت نجاحاً كبيراً، ولفتت أنظار الجمهور، وهذا أمر صحي وإيجابي، لأنه ليس من الطبيعي أن يقتصر النجاح على مسلسل أو اثنين فقط، فالكمل يعمل ويجتهد من أجل التميز".
ولفتت إلى حرصها الدائم على تقديم أعمال فنية مختلفة تشهد قدراً كبيراً من التنوع والاختلاف، بعيداً عن التكرار.

فيلم جديد

وقالت آية سماحة، إنها تتربط طرح فيلمها الجديد "من أيام الجيزة"، في موسم أفلام عيد الفطر المقبل، وتشارك في بطولته بجانب إياد نصار، وعمرو عبد الجليل، ومحمد لطفي وحاتم صلاح، والعمل فكرة هيثم سيد، وتأليف أمجد الشرقاوي وشادي محسن، وإخراج مرقس عادل، وتدور أحداثه في إطار اجتماعي كوميدي تشويقي.
وأشارت إلى فيلمها الأخير "6 أيام" الذي عُرض في يناير الماضي، وشاركها البطولة أحمد مالك، قائلة: "أعتبره من أهم أعمالي الفنية، نظراً لطبيعة القصة التي تحمل قدراً كبيراً من الإنسانية والرومانسية والتي تشبهني كثيراً".
ولفتت إلى أن شخصية "عاليا" التي جسدها خلال الأحداث، تشبهها إلى حد كبير، إذ هناك فترات عاشتها في حياتها الواقعية، متابعه "شعرت أن الفيلم قريب جداً مني، واستمتعت بالتجربة رغم كل الصعوبات والتحديات التي واجهتها في التصوير".

"الكابتن" قصة أيمن الشايب، وسيناريو وحوار عمرو الدالي، وإخراج معتر التوني، ويشارك في البطولة بجانب أكرم وآية، كل من: سوسن بدر، ورحمة أحمد، وسامي مغاوري، وميمي جمال، ومحمد رضوان وأحمد عبد الوهاب، وتدور أحداثه في إطار كوميدي فانتازي، على مدار 15 حلقة.

كواليس

وأوضحت آية سماحة، خلال حوارها مع "الشرق"، أن شخصية "سما" التي تجسدها داخل المسلسل، تعد جديدة ومختلفة عليها تماماً، خاصة في شكل الكوميديا التي تقدمها.
واستعرضت آلية التحضير لتلك الشخصية، قائلة: "بدأت العمل بقراءة الشخصية جيداً وتطورها على مدار الحلقات، والتركيز على شكل ملابسها وأداءها، وكنت أقترح تفاصيل وأفكار جديدة على المخرج معتر



لكشف العالم الخفي والغامض

"منتهي الصلاحية" .. دراما مصرية عن عالم المراهقات الرقمية

يخوض الفنان محمد فراج، أولى بطولة تلفزيونية مطلقة في موسم دراما رمضان ٢٠٢٥، من خلال مسلسل "منتهي الصلاحية"، الذي يعرض عبر قناة "mbc مصر" رمضان.

وتدور أحداث المسلسل في إطار اجتماعي مُثير، يرصد العالم الخفي للمراهقات التي بدأت تنتشر بين قطاعات من الشباب وأفسدت حياة الكثيرين، وذلك من خلال شخصية "صالح" الشاب الطموح الذي يسجن ظلم لتغيير حياته

ويشارك في بطولة المسلسل بجانب محمد فراج، كل من: ياسمين رئيس، وهبة مجدي، وخالد سرحان ومحمود الليثي، ودنيا ماهر، وتامر نبيل، وسامي مغاوري وحسن مالك، ولعمل تأليف محمد هشام عبيد، وإخراج تامر نادي.

تأثير سلبي

ومن جانبه، قال الفنان محمد فراج، في بيان صحافي، إن: "فكرة المسلسل نابعة من المخرج والمؤلف، وعندما عُرضت علياً أعجبت بها جداً، وأعتقد أنها أول مرة يُناقش عمل درامي فكرة المراهقات الالكترونية وتأثيرها السلبي على عقول الشباب".
وكشف تفاصيل الشخصية التي يجسدها داخل المسلسل، موضحاً أنه يؤدي دور "صالح الفايز" شاب عاش حياة غير مُستقرة عائلياً، لكنه يتمتع بدرجة كبيرة من الذكاء والمهارة، وفي لحظات تحدث مُتغيرات قلب حياته بسببها رأساً على عقب.
وحول مدى تأثير المشاهدين بالشخصية التي قد تُقدم سلوك غير سوي، رأى أن "الدrama تُخلق من القصص والحواديت المُستقاة من الشارع، والمشاهد لن يتقبل النصيحة المباشرة، والأفضل أن تُقدم بصورة غير مباشرة حتى يكون هناك إقتناع حقيقي بما يُقدم".
وأشار إلى تعاونه الأول مع المخرج تامر نادي، من خلال



سيشعر بها المشاهد".

وقائع حقيقية

وبدوره، أشار الكاتب محمد هشام عبيد، إلى أن "اختيار اسم (منتهي الصلاحية) المقصود به الكثير من الأشياء التي تنتهي صلاحيتها بعد فترة، وينطبق ذلك على العلاقات الإنسانية وسلوكيات الشخص نفسه التي قد تخفى وتتغير بعد انتهاء صلاحيتها".
وأوضح أن "الأفكار أيضاً قد يكون لها مدة صلاحية قابلة للانتهاء، وأعتقد أن هناك الكثير من الأفكار التي يُناقشها المسلسل على مستويات مختلفة نهدف لأن تصل إلى كل الطبقات بدرجات متفاوتة من التفكير".
وأشار إلى أن "هناك بعض الأحداث التي يتناولها العمل مُستقاة من أحداث ووقائع حقيقية، وهذه أحد أدوار الدراما التي تُلقى الضوء على المناطق الشائكة في المجتمع ومناقشتها وعدم التعقيم على أي قضايا، لأن كشف كل القضايا في رأيي وطرحتها للرأي العام هي ظاهرة صحية".
وقال إن "الكثير من أحداث المسلسل جرى تصويرها في أماكن مفتوحة، وهو نتاج مناقشات كثيرة مع المخرج تامر نادي، حيث إننا نهدف إلى تناول قضية تهيم طبقات مختلفة في المجتمع، لذلك كان من الطبيعي أن يكون التصوير في أماكن تناسب طبيعة الأحداث".

"منتهي الصلاحية"، قائلاً: "بمجرد أن بدأنا جلسات العمل تلاقت أفكارنا بصورة كبيرة، وعموماً أنا أحب دائماً التعامل مع كتاب ومخرجين مُختلفين في الأفكار والرؤى، لأن ذلك يمنح الفنان طاقات كبيرة للتجدد وتقديم أنماط وأفكار غير تقليدية".

دور توعوي

أما الفنان محمود الليثي، أوضح أنه يجسد شخصية "فتحي" الذي يعمل بالتدريس، ولديه صفات سيئة كثيرة، ويستهدف جمع المال بأي طريقة على حساب الكثير من وحول القضية التي يُناقشها المسلسل، أكد أنه فوجيء بانتشار هذه المراهقات بصورة كبيرة بين قطاعات من المواطنين، موضحاً أن "العمل سيلامس جانب كبير من المشاهدين، وتتمنى أن يصل الدور التوعوي الذي يُقدمه بصورة غير مباشرة".
فيما تظهر الفنانة دنيا ماهر، بشخصية "صفاء"، وهي مُحامية وأم، قائلة إن: "المسلسل يُناقش قضية مُختلفة وجديدة ولم تُطرح من قبل في الدراما، وأعتقد أن العمل سيثير الجدل بصورة لافتة".
وعن تصوير أغلب الأحداث في الميادين والشوارع، أشارت إلى أن "ذلك في منتهي الصعوبة بالنسبة لفريق العمل بالكامل، ولكنه بالتأكيد سيضيف مصداقية وموضوعية

دراسة: ضبط معدلات ضغط الدم يحمي من الخرف

بحُدود 120 ملم زئبق كانت أدمغتهم أكثر صحة وإدراكهم أفضل، وهذا يشير إلى أن ضبط معدلات ضغط الدم على المدى الطويل يحمي الإنسان من الخرف ومشكلات ضعف الإدراك. وتشير العديد من الدراسات الطبية إلى أن الإنسان قد يصاب بالخرف نتيجة إصابات بالرأس، أو نتيجة مشكلات في الأوعية الدموية تمنع وصول الكميات المطلوبة من الأوكسجين إلى الدماغ، كما أن العوامل الوراثية لها دور أحياناً بالإصابة بهذا المرض، أو قد يصاب الإنسان بالخرف بعض تعرضه للجلطات والسكتات الدماغية.

علاجات هؤلاء الناس في مشافي الولايات المتحدة وبورتوريكو، إذ انقسم المرضى إلى قسمين، قسم تلقى علاجات لضبط معدلات ضغط الدم الانقباضي ليبقى عند معدل 120 ملم زئبق، وقسم تلقى علاجات لضبط هذا المعدل ليبقى بحُدود 140 ملم زئبق. وخلال الدراسة التي استمرت لسبع سنوات راقب العلماء البيانات التي تتعلق بالحالة الصحية للمرضى والبيانات الطبية التي تتعلق بقدراتهم الإدراكية. وأظهرت الدراسة أن الأشخاص الذين تلقوا علاجات لتبقى معدلات ضغط الدم لديهم

أظهرت دراسة أجراها علماء من جامعة ويك فورست الأمريكية أن ضبط معدلات ضغط الدم يحمي من تدهور الحالة الصحية للدماغ ومن الإصابة بالخرف.

وتبعاً لمجلة Neurology العلمي فإن العلماء أجروا دراسة شملت 9361 شخصاً بالغاً ممن يعانون من مشكلات ارتفاع الضغط،متوسطاًعماهم 50 سنة، وخلالها قام العلماء بمتابعة



منوعات

الفكر

قرأت لك

المشمش.. الفوائد والمحاذير

كشف عالم الأحياء جيورجي سوسليانوك الأستاذ المشارك في جامعة التكنولوجيا الحيوية الروسية كيفية اختيار المشمش وما هي فوائده ومن عليهم تجنب تناوله.

ويشير العالم، إلى أن المشمش غني بالفيتامينات والعناصر المعدنية مثل الكاروتينات وفيتامينات C و E والبيوتين، وكذلك مجموعة



فيتامين B والبوتاسيوم والمغنيسيوم وغيرها من العناصر المعدنية. ولكن وفقاً له، لا ينصح الأشخاص الذين يعانون من أمراض الجهاز الهضمي والكبد أو داء السكري أو الذين لديهم حساسية بتناول المشمش. ويقول: "يفضل عند شراء المشمش، اختيار ثمار كثيفة ذات لون واحد، خالية من التشققات وذات سطح جاف. وقاعدة عامة، المشمش الناضج لونه برتقالي ووجود بقع خضراء عليه يشير إلى عدم نضج الثمرة، كما أن وجود بقع داكنة عليه قد يشير إلى أن الثمرة بدأت تتعفن. وعند الضغط على المشمش برفق لا ينبغي أن يتشوه شكل الثمرة، أي يجب أن تكون مرنة". ويوصي العالم بعدم شراء ثمار المشمش التي فيها تشققات أو متضررة، لأنه من خلالها يمكن للجراثيم والبكتيريا وحتى بوغ العفن أن تدخل إلى لبها.

ووفقاً له، المشمش منخفض السرعات الحرارية ومع ذلك يساعد على إرواء العطش ومغذي، حيث تضمن الكاروتينات الموجودة فيه عمل شبكية العين وتدعم رؤية جيدة، وتساعد على تقوية جهاز المناعة، كما يحمي فيتامين E الخلايا من التلف الذي تسببه الجذور الحرة.

سؤال وجواب

متى ظهر أول قط على وجه البسيطة ؟

يقدّر العلماء أن أول قط ظهر على وجه الأرض قبل 40 مليون عام في العصر الصخري الأدنى.

ما هو الاسم الذي كان يُطلق قديماً عن الذهب؟

الأصفر الرنان.

ماذا تعرف عن قوة نسج العنكبوت ؟

إن الخيط الذي ينسجه العنكبوت أقوى بكثير من سلك مصنوع من الفولاذ له سمك خيط العنكبوت نفسه .

كم هي سرعة النظام الشمسي ؟

النظام الشمسي الذي تنتمي إليه هذه الأرض يجري في الفضاء بسرعة 400 كيلو متر في الثانية الواحدة



المثلة الأمريكية بليك ليفلي تصل إلى العرض العالمي الأول لفيلم «Another Simple Favor»، خلال مؤتمر ومهرجان SXSW في تكساس. (ا ف ب)

ما الذي يثير تطور فقر الدم؟

يشير الدكتور ألكسندر مياسنيكوف إلى أنه في أغلب الأحيان، يجري الحديث عن فقر الدم عندما يشتر الجسم إلى الحديد.

ولكن، لا يحصل فقر الدم فقط عن نقص الحديد. ويشير إلى المظاهر المختلفة لهذا المرض. ووفقاً له، يصاحب فقر الدم العديد من الأمراض، ويساعد فحص الدم السريري في تحديد نوعه. وتسمح نتيجته بعدد من الاقتراضات. فمثلاً، قد يشير انخفاض الهيموغلوبين مع انخفاض متوسط حجم الكريات الدموية (MCV) إلى فقر الدم الناجم عن نقص الحديد. وفي حالة فقر الدم المصاحب لنقص فيتامين B12 و B9 فإن قيمة MCV تكون أعلى من الحالة السابقة. وبناء على هذه المعلومات، يطلب الطبيب إجراء فحوصات إضافية.

أما ارتفاع البيليروبين وارتفاع البوتاسيوم ولون العين الأصفر فإنه يشير إلى تدمير خلايا الدم الحمراء وفقر الدم الانحلالي.

ويشير مياسنيكوف، إلى أنه يمكن أن يحدث فقر الدم بسبب النزيف وأمراض مزمنة، مثل السرطان والالتهابات. ولكن في أغلب الأحيان يكون نقص الحديد سبباً للإصابة بفقر الدم.

ويقول: "تعاني امرأة من كل أربع نساء من فقر الدم بدرجات مختلفة، ناجم عن نقص الحديد بسبب فقدان الدم بصورة دورية منتظمة".

الضحك .. علاج سحري لجفاف العين

وجدت دراسة جديدة أن الضحك، الذي ارتبط بتخفيف التوتر والألم المزمن وتقوية جهاز المناعة، يمكن أن يقدم فائدة كبيرة لصحة العينين أيضاً.

وقال علماء من المملكة المتحدة والصين إن الضحك يمكن أن يكون بديلاً فعالاً للقطرات الطبية المستخدمة في علاج جفاف العين الشائع.

وفي الدراسة، شرع فريق البحث في تقييم فعالية وسلامة تمارين الضحك لدى المرضى الذين يعانون من أعراض مرض جفاف العين.

وشملت التجربة 283 شخصاً، تتراوح أعمارهم بين 18 و45 عاماً، تم تشخيصهم بهذه الحالة باستخدام درجة مؤشر مرض سطح العين (OSDI).

واستخدم بعض المشاركين قطرات حمض الهيالورونيك الصوديوم 4 مرات في اليوم لمدة 8 أسابيع، بينما تم تكليف البعض الآخر بمجموعة من تمارين الضحك خلال الفترة نفسها.

وبعد 8 أسابيع، تم قياس تغييرات درجات عدم الراحة على سطح العين في الأسبوعين العاشر والثاني عشر.

وكان متوسط درجة OSDI في مجموعة تمارين الضحك أقل مقارنة بأولئك الذين استخدموا قطرات العين، ما يشير إلى أن الضحك كان أكثر فعالية في علاج الحالة.

وأظهرت تمارين الضحك أيضاً تحسناً كبيرة في مقاييس أخرى لصحة العين، مثل الرطوبة بعد الرمش، ووظيفة الغدة الدهنية التي تساعد في منع الدموع من التجفّف بسرعة كبيرة، والصحة العقلية بشكل عام.

وفي ورقة بحثية نشرت في مجلة BMJ، قال العلماء إن الضحك قد يكون بديلاً رخيصاً وفعالاً للقطرات.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الحيوان الذي ينام ستة أشهر ويستيقظ ستة أشهر هو الفأر، فمعلوم أنه ينشط خلال فصل الصيف ليلاً نهاراً. وعند مجيء فصل الشتاء فإنه يأوي إلى مخبئه تحت الأرض حيث يبرد فيه حتى انقضاء فصل الشتاء.
- هل تعلم أن أسرع الحيوانات على الأرض هو الفهد وأسرع المخلوقات هو الصقر حيث تبلغ سرعته أثناء انقضاضه على فريسته من الجو حوالي 360 كلم في الساعة.
- هل تعلم أن في العالم أكثر من 2000 نوع مختلف من الأفاعي، وأن منها من يصل طولها إلى 21 متراً وتسمى هذه الأفعى (الأناكندة) وهي تعيش في أميركا الجنوبية، وهناك حية هي الأقوى في العالم وهي أفعى (البوا المفترسة) مع أن طولها لا يتجاوز 5 أمتار، وهي تعيش في أميركا الوسطى والجنوبية، وكذلك هناك أفعى الكوبرا الخطيرة والحية ذات الأجراس الماسية الظهر التي تعتبر أقل الأفاعي السامة
- هل تعلم أن الحلزون يستطيع أن يزحف على طول حافة سكين حاد بدون أن يؤدي نفسه في أقل شيء. في الحقيقة الحلزون هو مخلوق عجيب بطرق عدة. فهو لا يضيع، فلدیه فطرة ترشده بالعودة إلى مخبئه مهما تجول بعيداً، ومع أن الحلزون قد يزأ أقل من 15 غ، فهو يستطيع أن يجر خلفه وزناً قد يصل إلى أكثر من 450 غ. والحلزون الذي يعيش في الصدفة له جسم يتلاءم مع لفة الصدفة، وله عضلات قوية تمكنه من جر جسمه بكامله داخل الصدفة عندما يحيق به الخطر. وكوقاية إضافية عندما يكون الجسم في الصدفة، هناك قرص قرني عند الطرف يغلّق الفتحة بإحكام.

قصة المتسول

اعتاد احد المتسولين أن يمر على حينا كل يوم ليتسول من الجالسين على المقاهي او المحال اوحتى العابرين مما يجودون به وبالطبع كان يمر على أماكن أخرى لاندري عنها شيئا لكنني في يوم ما لمحته في احد الاحياء المعروفه يتسول بجانب المسجد هنا، وفي جلسة على احد المقاهي بين ثلاثة شبان قال احدهم ان هذا الرجل يتسول في اليوم ما يقبضه احدنا في نصف شهر وانا وافق انه مليونير فقال صديقه لكنه في النهاية متسول، لكن احدهم اسرع وقال ربما يتصنع التسول وفي اخر الليل يذهب ليصرف كل ذلك على هواه .. لماذا لا نراقبه اندش الجميع من هذه الفكرة المجنونة التي طرأت فجأة، فقال احدهم نعم، لم لا .. ربما عرفنا ما يفعله بكل ما يتسوله طوال النهار واعتقد ان الان الوقت متأخر وبعد ان يمر من هنا علينا ان نسير وراءه .

وكان لهم ما ارادوه فقد ساروا يراقبونه بدون ان يدري حتى تعبت ارجلهم من السير فقد اخذ يمشي قرابة النصف ساعة ويزيد حتى وصل إلى منطقة معروفة بماوى الفقراء وكلها عشش واكواخ خشبية يسكنها اناس قاحطون .. وعندما وصل المتسول فعل شيئا غريبا وعجيبا .. فقد اخذ يمر على تلك الاكواخ الخشبية والعشش ويخبط عليها او ينادي او يصفق بيده فتخرج امرأة لتمد يدها وتأخذ بعض المال وتشكره وتدعو له بطول العمر .. هكذا سار الحال حتى نهاية ذلك الحي فلم يمر بيباب إلا ونادى على من فيه ليعطيهم ما فيه التصيب والكل يدعونه له وعندما انتهى من التوزيع دخل احد الاكواخ الخشبية ليغيب داخلها ربما 10 دقائق ولا هممنا بالانصراف رأيناها يخرج علي دقائق احد الطبول التي كان يقرعها صبي صغير مليح لوجه .. وخرج الجميع ايضا اندمجوا في غناء شعبي جميل وبعض الموشحات ثم اقاموا ما يشبه حلقات الذكر في الولد ..فانصرفنا من هناك ونحن مندهشين من ذلك المتسول وكلنا تساؤلات عما رأيناها لذا كررنا ما قمنا به لعدة ايام وكلها متشابهة يتسول ليعطي اهل حيه الفقراء ومعظمهم سيدات أو رجال مسنون ومقعدون وينتهي يومه بسهرة وسط ذلك الجمع الذي يعتبره ابا روحيا لهم .

مساحة للتلوين

