

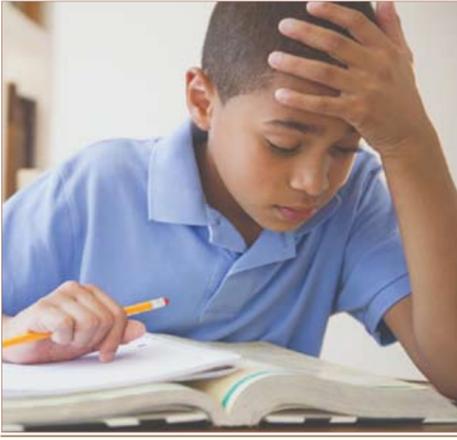
منوعات الفكر

ص 22

شرطة أبوظبي تعزز وعي
مستخدمي «الدراجات
الكهربائية» بالقيادة الآمنة

ص 27

ماجد المصري.. مسيرة
فنية بارزة وتواجد درامي
قوي يتوج به «أولاد الراعي»



كيف يحافظ الطالب على
تركيزه أثناء الصيام؟



ص 23

المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

الاثنين 23 فبراير 2026 م - العدد 14691
Monday 23 February 2026 - Issue No 14691

غولاش.. حلوى رمضان تزين موالد الأتراك منذ مئات السنين

تحافظ حلوى «غولاش» التركية على شعبيتها في رمضان منذ مئات السنين، مستفيدة من كلفتها البسيطة وطريقة تحضيرها السهلة، والأهم كونها من الحلويات الخفيفة قليلة الدسم والسكر. كما تصطف أوان مليئة بـ«غولاش» في واجهات محال الحلويات والأقراص التركية التي تباعها في شهر رمضان المبارك، متميزة بلونها الأبيض الناصع. و«غولاش» عبارة عن رقائق من عجينة نشا الذرة المخبوز والمبرّد، مضافاً إليه الحليب المحلى بشكل خفيف، وماء الورد، بجانب إضافات اختيارية أخرى من المكسرات والفواكه. وتعود جذور تلك الحلوى إلى نحو 500 عام، وترتبط بحقبة السلطنة العثمانية، لكنها لم تختف منذ ذلك الحين رغم بساطتها وظهور أصناف عديدة من الحلويات. وتشكل نكهة ماء الورد أو ماء الزهر في حلوى «غولاش» علامة مميزة لها عن أي حلويات مشابهة، لا سيما أن اسمها مشتق من كلمة «غل» التي تعني وردة في اللغة التركية. يخبز حلوى من نشا الذرة والماء على صاج أو سطح مستو ساخن، للحصول على رقائق بيضاء، يتم صف تلك الرقائق تدريجياً، عبر إضافة الحليب المحلى الدافئ فوق كل عدة رقائق. وتستمر عملية صف الرقائق وإضافة الحليب حتى الحصول على ارتفاع مناسب من الرقائق يسهل تقطيعه وتقديمه، ثم إضافة كمية قليلة من ماء الورد المخلوط مع آخر دفعة من الحليب المضاف فقط للشكل النهائي للحلوى.

عارض أزياء متهم بسرقة متجر فاخر

ألقت شرطة نيويورك القبض على عارض أزياء شاب، ووجهت إليه اتهامات تتعلق بعملية سطو استهدفت متجرًا فاخرًا في حي سوهو بمانهاتن، وفق ما أفادت وسائل إعلام أمريكية. وذكرت صحيفة «نيويورك بوست»، نقلًا عن الشرطة، أن عبد الله ديابي "21 عامًا" أوقف يوم الخميس 19 فبراير، ووجهت إليه تهمة السرقة الكبرى والسطو وحياسة ممتلكات مسروقة. ومثل ديابي أمام محكمة مانهاتن الجنائية، حيث دفع ببراءته، قبل أن يُرحّل عنه بكفالة مع وقف التنفيذ، على أن يعود للمثول أمام المحكمة في 18 مارس.

تُعد المعكرونة من الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات، وهي العنصر

الغذائي الأكثر تأثيرًا في مستويات سكر الدم. ومع ذلك، فإن

تناولها لا يعني بالضرورة فقدان السيطرة على السكر، إذا ما

رُوعيت مجموعة من الضوابط الصحية.

ويُعد حجم الكمية الخطوة الأولى والأهم. فالإفراط في

تناول المعكرونة يؤدي بطبيعة الحال إلى ارتفاع مستويات

الغلوكوز. ويوصي اختصاصيو التغذية بالاكْتفاء بحصة

معتدلة، على أن تكون جزءًا من وجبة متكاملة.

وليس الطبق الرئيسي الوحيد.

وتشير الأبحاث إلى أن طهي المعكرونة حتى تصبح

"أل دينتي" - أي محتفظة بقدر من الصلابة -

يساعد على إبطاء عملية الهضم، وبالتالي تقليل

الارتفاع السريع في سكر الدم. وفي المقابل، تؤدي

المعكرونة المطهية لفترة طويلة إلى استجابة

سكرية أعلى بسبب سرعة تحلل النشويات.

لمرضى السكري.. كيف تتناول المعكرونة بالصلاصة دون قلق؟

من نصف مرضى السكري أيضًا من مرض الكبد الدهني غير الكحولي (NAFLD)، والذي يمكن أن يتطور إلى تليف الكبد ويضعف وظائف الكبد. وتشير الدراسات السابقة إلى أن فقدان الوزن يحسن السيطرة على مرض السكري وحالات NAFLD، وأن تقبيل تناول الكربوهيدرات يحسن التحكم في مستويات السكر في الدم. وقام علماء من "جامعة جنوب الدنمارك"، بإشراك 165 شخصًا مصابًا ببدء السكري من النوع 2 بشكل عشوائي في تجربة إما باتباع نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات وعالي الدهون (LCHF) أو نظام غذائي عالي الكربوهيدرات قليل الدسم (HCLF) لمدة 6 أشهر.

طلب من المشاركين في كلتا المجموعتين تناول نفس العدد من السعرات الحرارية التي تساوي استهلاكهم للطاقة. تم توجيه المرضى الذين يتبعون نظامًا غذائيًا منخفض الكربوهيدرات بالألا يستهلكوا أكثر من 20% من سعراتهم الحرارية من الكربوهيدرات ولكن يمكن أن يحصلوا على 50-60% من السعرات الحرارية من الدهون، و20-30% من البروتين. فيما طلب من المشاركين في النظام الغذائي قليل الدسم تناول نصف سعراتهم الحرارية من الكربوهيدرات والباقي مقسم بالتساوي بين الدهون والبروتينات.

محظورًا لمرضى السكري، بل يمكن إدراجها ضمن نظام غذائي متوازن، شرط الالتزام بالتحكم في الكمية، واختيار المكونات الصحية، ومراقبة الاستجابة الفردية لسكر الدم.

هذا أفضل نظام غذائي يناسبكم

يمكن أن يساعد النظام الغذائي منخفض الكربوهيدرات مرضى السكري على تحقيق فقدان الوزن والتحكم في الغلوكوز بشكل أفضل مقارنةً بمنخفض الدهون، وفقًا لما نشره موقع SciTechDaily نقلًا عن دورية Annals of Internal Medicine. فوفقًا لنتائج تجربة عشوائية لأكثر من 100 شخص مصاب ببدء السكري من النوع 2، تمكن المرضى المشاركون في التجربة من تحقيق فقدان أفضل للوزن، وتحكم في الغلوكوز خلال تدخل لمدة 6 أشهر، باتباع نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات وعالي الدهون والسعرات الحرارية مقارنةً بنظام غذائي عالي الكربوهيدرات وقليل الدهون.

لم تستمر التغييرات بعد 3 أشهر من التدخل من الخضوع للتجربة، ما يشير إلى الحاجة إلى تغييرات غذائية طويلة الأجل للحفاظ على فوائد صحت ذات مغزى. ويعاني أكثر من 480 مليون شخص في جميع أنحاء العالم من مرض السكري من النوع 2. ويعاني أكثر

وعلى عكس الشائع، لا تُعد صلصة الطماطم الطبيعية سببًا رئيسيًا لارتفاع سكر الدم، إذ تحتوي على نسبة منخفضة من الكربوهيدرات، فضلًا عن مركبات نباتية مفيدة. لكن المشكلة تكمن في بعض الصلصات الجاهزة التي تحتوي على سكريات مضافة، ما يزيد العبء الكربوهيدراتي للوجبة.

ويُعد دمج المعكرونة مع مصادر البروتين مثل الدجاج، أو السمك، أو البقوليات، أو التفوف، إضافة إلى الخضروات الغنية بالألياف، خطوة أساسية لمرضى السكري. فهذه العناصر تُبطئ امتصاص الغلوكوز، وتساعد على استقرار مستويات السكر بعد الوجبة.

الاختيارات الأساسية

وليست كل أنواع المعكرونة متساوية من حيث التأثير على سكر الدم. فالمعكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة أو البقوليات تحتوي على ألياف وبروتين أكثر، ما يجعل استجابة السكر أكثر اعتدالًا مقارنةً بالمعكرونة البيضاء المكررة. وتشير دراسات إلى أن بعض العادات اليومية يمكن أن تُحدث فرقًا، مثل تناول الخضروات أو البروتين قبل المعكرونة، والمشي الخفيف بعد الوجبة، والحرص على التوازن العام للوجبة بدل التركيز على صنف واحد فقط.

ويؤكد خبراء التغذية أن المعكرونة ليست طعامًا

العشور على قبر عمه ألف عام في بنما

عثر علماء آثار في بنما على قبر يُقدّر عمره بنحو ألف عام، يحتوي على بقايا بشرية محاطة بقطع ذهبية وفخاريات مزخرفة، في مشهد يعكس مكانة اجتماعية رفيعة لأصحابها، ويعيد رسم ملامح الحياة قبل قرون طويلة. وعثر على القبر في موقع إله كانو الأثري بمنطقة ناتا، على بعد نحو 200 كيلومتر جنوب غرب العاصمة، بحسب ما جاء في وكالة فرانس برس. ويُعد هذا الموقع من أبرز الشواهد على الحضارات التي ازدهرت في المنطقة قبل وصول الأوروبيين في القرن السادس عشر. وأوضحت الباحثة جوليا مايو، السؤولة عن فريق التنقيب، أن البقايا العظمية كانت محاطة بمقتنيات ثمينة، بينها أساور وقرطبان وقلادة صخرية مزخرفة مزينة بزخارف تمثل خفافيش وتماسيح، وهي رموز يُعتقد أنها كانت تحمل دلالات روحية أو سحرية. وتشير هذه التفاصيل إلى أن الشخص المدفون كان يتمتع بمكانة عالية داخل مجتمعه. ويعود تاريخ القبر، بحسب الخبراء، إلى فترة تستراوح بين 800 وألف عام، وهي مرحلة ارتبط فيها الموقع بمجتمعات سكنت وسط بنما بين القرنين الثامن والحادي عشر.



معادن الشعر تفتح باباً

جديدًا لتشخيص باركنسون

كشفت باحثون في الصين عن مؤشر حيوي محتمل جديد لمرض باركنسون، قد يكون مثيرًا في شعر الإنسان، في خطوة قد تفتح الباب أمام وسائل تشخيص غير جراحية للمرض. واعتمدت الدراسة على تحليل عينات شعر من 60 مريضًا مشخصين بمرض باركنسون، ومقارنتها بعينات من أشخاص أصحاء من الفئة العمرية نفسها. وأظهرت النتائج، وفقًا لموقع "iScience"، وجود فروق واضحة في تركيبة المعادن، إذ تبين أن شعر المرضى يحتوي على مستويات أقل بكثير من الحديد والنحاس، مقابل مستويات أعلى من المغنيز والزنك. وبحسب ورقة بحثية نُشرت قبل المراجعة العلمية، يرى فريق البحث بقيادة عالم الأحياء مينغ لي من جامعة خبي، أن هذه النتائج تمتلك "إمكانات تشخيصية عالية للمرض، الذي لا يزال تشخيصه المبكر يمثل تحديًا طبيًا. ويشير الباحثون إلى أن الشعر يتمتع بميزة فريدة مقارنةً بالدم أو البول أو اللعاب، إذ يمكنه تسجيل تاريخ أطول للتعرض للمعادن والعناصر الثقيلة الناتجة عن النظام الغذائي أو البيئة، ما يجعله هدفًا واعداً للدراسات الحيوية. وفي تجارب موازية على نماذج الفئران، لاحظ الباحثون نمطًا مشابهًا، إذ سُجل انخفاض واضح في مستويات الحديد في الشعر، ترافق مع مؤشرات على خلل في الحاجز المعوي. وأظهرت التحليلات الجينية انخفاض نشاط الجينات المسؤولة عن امتصاص الحديد، مقابل زيادة نشاط جينات مرتبطة باكتساب الحديد من الميكروبات.

عصير الطماطم قد يخفض

ضغط الدم ويحمي قلبك

أظهرت دراسة يابانية شملت 481 مشاركًا على مدار 12 شهرًا أن تناول عصير الطماطم يوميًا بين 84 و215 مل ساهم في خفض ضغط الدم لدى المصابين بارتفاع ضغط الدم أو ما قبل ارتفاعه، كما قلل الكوليسترول الضار في الدم. وأكد الباحثون أن هذه النتائج لم تختلف بين الجنسين أو الفئات العمرية المختلفة. ويرجع الباحثون هذه الفوائد إلى الليكوبين، مضاد الأكسدة القوي الموجود في الطماطم، الذي يساهم في تثبيط أكسدة البروتين الدهني منخفض الكثافة "LDL-C" ويقلل خطر تصلب الشرايين.

يُظهر بحث جديد أن شرب عصير الطماطم غير المملح قد يساعد على خفض ضغط الدم بشكل ملحوظ وتقليل مستويات الكوليسترول الضار، ما قد يُفيد ملايين الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. ويُعتبر ارتفاع ضغط الدم من الحالات الشائعة التي تُجبر القلب على بذل جهد أكبر لضخ الدم، مما يزيد العبء على القلب والأوعية الدموية، ويمكن أن يؤدي إلى مضاعفات صحية خطيرة مثل السكتات الدماغية وأمراض القلب.



تحت شعار «مسار التنمية المستدامة»

منوعات الفكر

22

جامعة الدول العربية تكرم سالم بن ركاض



الإمارات للسرطان، ضمن رواد الاستدامة تقديراً لمسيرتهم الرائدة وإسهاماتهم المؤثرة في دعم العمل البيئي وتعزيز مفاهيم الاستدامة على المستويين الوطني والعربي. ويأتي تكريم الشيخ د. سالم بن ركاض اعترافاً بدور سعاده البارز



تزامناً مع مرور عشر سنوات على إطلاق المسار المؤسسي للتنمية المستدامة منذ عام 2016.

بحضور معالي أحمد أبو الفيط الأمين العام للجامعة، حيث تم تكريم سعادة الشيخ الدكتور سالم بن ركاض رئيس مجلس إدارة جمعية

القاهرة - الفجر

نظمت الأمانة العامة لجامعة الدول العربية احتفالية بمناسبة اليوم العربي للاستدامة لعام 2026 تحت شعار «مسار التنمية المستدامة»

شرطة أبوظبي تعزز وعي مستخدمي «الدراجات الكهربائية» بالقيادة الآمنة



إلى جانب التأكيد على ضرورة الالتزام بقانون السير والمرور والتعليمات الصادرة من الجهات المختصة، بما يعزز من سلامة مستخدمي الطريق ويحد من السلوكيات الخطأ.

وقام قسم الضبط المروري خلال الحملة بمخالفة غير المنتظمين بالاشتراطات والقوانين، مع توعيتهم بمخاطر عدم الالتزام وما قد يترتب عليه من حوادث وإصابات جسيمة، في إطار نهج توعوي يعزز المسؤولية الفردية ويرسخ مفاهيم الوقاية والسلامة المرورية لدى مختلف فئات المجتمع. وشملت الحملة توزيع كتيبات توعوية على مستخدمي «السكوترات» ومرئادي المواقع المختلفة وأسرهام داخل جزيرة أبوظبي، تضمنت إرشادات توعوية مبسطة حول الاستخدام الآمن للدراجات الكهربائية، وأهمية الالتزام بالأنظمة والتعليمات المرورية، بما يسهم في رفع مستوى الوعي لدى هذه الفئة المستهدفة، وتوزيع هدايا رمزية على المنتظمين من مستخدمي «السكوترات»، تشجيعاً لهم وتحفيزاً على الاستمرار في التقيد بقانون السير والمرور واللوائح المنظمة، تأكيداً على حرص شرطة أبوظبي على تبني أساليب مبتكرة تجمع بين التوعية والتحفيز، وتعزيز جودة الحياة وتدعم مستهدفات السلامة المرورية في الإمارة.

أبوظبي - الفجر

نفذت إدارة المرور والدوريات الأمنية بقطاع العمليات المركزية في شرطة أبوظبي مبادرة توعوية ميدانية استهدفت مستخدمي الدراجات الكهربائية «السكوترات»، في جزيرة أبوظبي، وذلك بالتعاون مع الشريك الاستراتيجي مركز النقل المتكامل - أبوظبي للتقليل والتنسيق مع دوريات الضبط المروري ودورية السعادة، ضمن جهودها المستمرة لتعزيز السلامة المرورية والارتقاء بمستوى الالتزام بالقوانين واللوائح المنظمة لحركة السير. وأكدت شرطة أبوظبي حرصها على تكتيف التوعية الوجهة لمستخدمي وسائل النقل الحديثة، ومنها الدراجات الكهربائية، بما يواكب التوسع في استخدامها، ويسهم في ترسيخ ثقافة الالتزام والقيادة الآمنة، والحد من الحوادث والإصابات الخطرة، حفاظاً على الأرواح والممتلكات، وتعزيزاً لآمن وسلامة المجتمع. وتضمنت الحملة تقديم نصائح وإرشادات توعوية حول اشتراطات استخدام «السكوترات»، المصرح بها، وأهمية التقيد بالمسارات المخصصة، وارتداء معدات السلامة، وعدم استخدامها في الطرق غير المسموح بها.

عندما تنفتح القبضة لتصافح: الفنون القتالية ورياضات النزال كلفة جديدة للتعاون الدولي



وهي تشكل منصات للتحوّل الاجتماعي من خلال برامج «فادام»، وتعزيز رياضة المرأة، والمبادرات المدرسية للوقاية من العنف والتنمر. لقد تجسدت فلسفة فادام لأول مرة عام 2018 خلال الألعاب الافتتاحية في الكاميرون، حيث أقيمت 38 دولة أن القوة المنضبطة يمكن أن تصبح عاملاً للسلام. واليوم تتخذ هذه الفلسفة بعداً عالمياً. ستكون باريس 2027 الفضاء الذي يلتقي فيه التميز الرياضي بالثقافة ونقل المعرفة. ويقدم هذا الحدث مساراً مكملًا للمنتديات الدولية الكبرى: حيث لا تنفصل قيمة الفوز عن قيمة الحوار.



رؤية رجل واحد - السيد دومينيك ساتينانغ، المؤسس والرئيس، بطل العالم السابق في الكونغ فو، سفير معبد شاولين، وفارس وسام الشرف - الذي جاب 95 دولة على مدى عشر سنوات، ملتحقاً بكبار الأساتذة، ومنغمساً في تقاليد تعتبر الفنون القتالية مدرسة للحكمة منذ قرون. واليوم تجسد رسالة فادام في إنشاء شبكة عالمية من اللجان الوطنية في الدول الأعضاء في اليونسكو. وتهدف هذه اللجان إلى توحيد التنوع الكامل للفنون القتالية ورياضات النزال - سواء كانت أولمبية أو غير أولمبية، إضافة إلى الأساليب التقليدية المهتدة بالاندثار - ضمن إطار تسيقي وطني. إن الإعلان عن إقامة الألعاب في يوليو 2027 تحت رعاية اليونسكو كان ذروة حفل الافتتاح الرسمي للمقر العالمي للجنة في باريس في 31 يناير 2026. وقد شكّل هذا الحدث انتقال الحركة من فكرة ملهمة إلى مهمة مؤسسية عالمية. ولم يكن توقيع الاتفاق الاستراتيجي مع اليونسكو في ذلك اليوم مجرد نجاح دبلوماسي، بل كان إدماجاً مباشراً لفادام ضمن برنامج «Fit for Life»، الذي يعترف بالرياضة كأداة للصحة والاندماج والتنمية المستدامة. ولكن ما الذي يكمن وراء هذا الإنجاز؟ فادام ليست مجرد اتحاد. إنها ثمرة

موسكو - خاص

في زمن تتصاعد فيه التوترات الجيوسياسية وتتلشى فيه المرجعيات الثقافية، تبحث الإنسانية بإلحاح عن لغات عالمية جديدة للحوار. تقدم اللجنة الدولية لألعاب فادام (CIJFADAM) إجابة غير متوقعة بقدر ما هي قوية: هذه اللغة يمكن أن تجسدها الفنون القتالية ورياضات النزال. وقد خُدد بالفعل موعد لقائها العالمي الكبير: ألعاب فادام العالمية باريس 2027.

منوعات الفكر 23

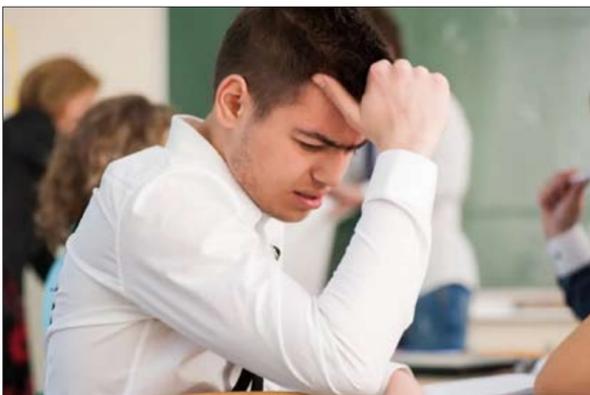


في وقت ينصرف فيه الكثيرون إلى العبادة في شهر رمضان، يضطر الكثير من التلاميذ للجمع بين الدراسة والواجبات الدينية. وللحفاظ على الطاقة والتركيز الكافيين، يُنصح الطلاب بالالتزام ببعض الممارسات خلال الشهر الفضيل.

وتوضح المتخصصة في علم النفس السلوكي الدكتورة رولا معلوف، أن للصيام فوائد معرفية ونفسية، إذ يساهم في تقليل الجهد المبذول في هضم الطعام والطاقة التي يحتاجها الجسم وبالتالي يؤدي إلى مزيد من التركيز والهدوء.

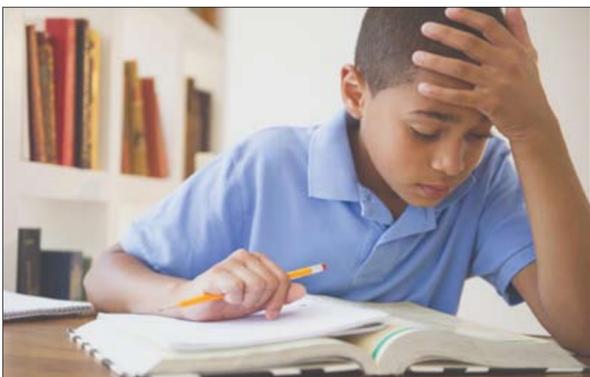
من المهم الابتعاد عن الاطعمة غير الصحية

كيف يحافظ الطالب على تركيزه أثناء الصيام؟



يعد من أهم مفاتيح جودة الدراسة في رمضان، مع ضرورة التنسيق، فمثلاً الدراسة من بعد السحور حتى الظهر، والاستكمال للدراسة من وقت الاستيقاظ وحتى الإفطار.

الابتعاد عن الضوضاء أثناء الدراسة، والبحث عن مكان هادئ للدراسة، وعدم استعمال الأجهزة الإلكترونية ومواقع التواصل الاجتماعي.



والتي يمكن استشارها خلال شهر رمضان المبارك، وعلى رأسها:

ضرورة وضع برنامج، أو روتين يومي وتخصيص وقت للمذاكرة خلال الفترات التي يشعر فيها الطالب بأقصى قدر من اليقظة والطاقة والنشاط منها الصباح الباكر (بعد السحور مثلاً)، أو في وقت متأخر من المساء.

اتباع قاعدة للدراسة، ويساعد تخصيص 25 دقيقة متواصلة للدراسة تتبناها 5 دقائق راحة على الحفاظ على التركيز المطلوب للدراسة، ثم تعاد الكرة مرة أخرى، وبعد عدة حلقات متتالية يمكن أخذ قسط راحة طويل بعض الشيء، وممارسة أي عمل ترفيهي مثل التحدث إلى صديق أو ممارسة الرياضة أو قراءة كتاب مفضل وما إلى ذلك، إذ تعد تلك أفضل طريقة للدراسة في رمضان وفي غيره.

الحفاظ على رطوبة الجسم خلال فترة الصيام، فالجفاف يؤدي إلى قلة التركيز والتشتت في الأفكار، لذا التأكد من شرب الماء أثناء السحور وبعد الإفطار.

التخطيط الجيد والحفاظ على التنظيم، إذ

أو التي تحتاج إلى مجهود أكبر من الطلاب لاستيعابها وبعد ذلك يتدرج للأسهل فالأسهل. تخصيص وقت للترفيه، الشعور بالملل يؤثر سلباً على تركيز الطلاب في رمضان. لذا من الضروري تخصيص ساعة إلى ساعتين يومياً للترفيه أو القيام بأنشطة غير المذاكرة، سواء مقابلة الأصدقاء أو مشاهدة مسلسل مناسب أو حتى الخروج لآداء صلاة التراويح أو ممارسة الرياضة، لأن لعب الرياضة بانتظام يعمل على تحفيز قدرات الطالب على الفهم والاستيعاب. الابتعاد عن الهاتف المحمول، في فترة الصيام يستخدم كثير من الطلاب هواتفهم في الألعاب أو تصفح مواقع التواصل الاجتماعي حتى لا يشعروا بالملل، وهذا يقلل من قدرتهم على التركيز على دراستهم، لذلك على الطالب أن يضع هاتفه بعيداً عن متناول يده أو إغلاقه.

الراحة قبل الإفطار، واستراحة بعد الأكل، حتى يكون الطالب مستعداً بعد الإفطار بساعتين للمذاكرة دون أن يكون مجهداً. لذلك ينصح بالمذاكرة بعد صلاة العشاء والتراويح. وعند البدء في المذاكرة، يكون الجسم في كامل طاقته، لذلك يجب البدء بالمواد العلمية الأكثر صعوبة



أفضل طرق المذاكرة في رمضان

وتقدم معلوف مجموعة من النصائح للحصول على أفضل طرق المذاكرة في رمضان، والتي تساعد الطلبة على التركيز والانتباه والقيام بواجباتهم:

الحفاظ على نمط معين من النوم، ومحاولة المحافظة على عدد ساعات نوم مناسبة، لأنه من المحتمل بقاء الطالب مستيقظاً لوقت متأخر في شهر رمضان، مما يسبب اختلاف نمط النوم، لذلك يجب تعديل نمط النوم لضمان الحصول على قسط جيد من الراحة حتى لا يتسبب في الإرهاق والتعب في فترة الدراسة. كما يُنصح بالحرص على النوم المعتدل، بحيث لا يزيد ولا يقل عن 8 ساعات، حتى لا يؤثر على التركيز والاستيعاب.

شرب الماء وتناول التمر، إذ يعتبر شرب الكثير من الماء خلال ساعات الإفطار من أهم الإجراءات لمنع الجفاف، الذي يؤثر على التركيز وقد يسبب الصداع، كما أنه من الضروري الإفطار على التمر لتعويض نقص السكر في الجسم وإمداده بالطاقة.

الهوس بالبروتين . . موضة غذائية قد تنتهي بمخاطر صحية خطيرة



ويوضح هوبسون: "الفتاح ليس في تناول المزيد من البروتين، بل في تناول البروتين الأفضل ضمن نظام غذائي متوازن. فالصحة لا تتحقق بالمبالغة في عنصر واحد، بل بالاعتدال والتنوع".



يتزايد الإقبال على تناول البروتين في السنوات الأخيرة بشكل غير مسبوق، إذ أصبح كثير من الناس - خصوصاً الرجال - يحرصون على إدخاله في كل وجبة، بل واستبعاد معظم العناصر الغذائية الأخرى.

لكن خبراء التغذية يحذرون اليوم من أن هذا الهوس بالبروتين قد يكون مضللاً، بل ومضراً بالصحة على المدى الطويل.

البروتين وسن اليأس

توضح الدكتورة فيديريكا أماتي، الباحثة في تطبيق الحمية الغذائية ZOE، أن احتياجات الجسم للبروتين تتغير بمرور الوقت، لكن ذلك لا يستدعي مضاعفة الاستهلاك. فخلال مرحلة انقطاع الطمث، تميل النساء إلى فقدان الكتلة العضلية والعظمية، إلا أن زيادة البروتين الحيواني وحدها لن تعالج المشكلة، بل قد تزيد من خطر الإصابة بأنواع معينة من السرطان.

وأظهرت دراسة أجريت بجامعة جنوب كاليفورنيا وشملت أكثر من 6000 شخص فوق سن الخمسين، أن اتباع نظام غذائي غني بالبروتين - يشكل فيه البروتين أكثر من 20% من السعرات اليومية - ارتبطت بزيادة خطر الإصابة بالسرطان والسكري والوفاة المبكرة. وخلصت الدراسة إلى أن من يتناولون كميات مرتفعة من البروتين كانوا أكثر عرضة للوفاة بسبب السرطان أربع مرات مقارنة بمن يستهلكون كميات معتدلة. ويشير البروفيسور تشارلز سوانتون، من مركز أبحاث السرطان في المملكة المتحدة، إلى أن اللحوم الحمراء والمصنعة تزيد خطر الإصابة بسرطان الأمعاء، فيما أظهرت دراسات أخرى أن الإفراط في البروتين قد يحفز نمو الأورام من خلال تنشيط مسارات خلوية مسؤولة عن النمو والانقسام.

كيف نحقق التوازن؟

بدلاً من التركيز على كميات البروتين أو تتبع الأرقام، ينصح الخبراء بالاهتمام بتنوع مصادر البروتين وجودتها. ويقول هوبسون: "أفضل نهج هو الجمع بين البروتينات الحيوانية والنباتية مثل العدس والبيض والمكسرات والصويا والأسماك والدواجن ومنتجات الألبان".

فعلى سبيل المثال، يمكن لرشة من البذور والمكسرات على الزبادي صباحاً أن توفر أكثر من 10 غرامات من البروتين، بينما يحتوي صدر الدجاج الصغير على نحو 30 غراماً، وهي كمية كافية لوجبة رئيسية.

التقدم في العمر.

ورغم أن البروتين يعد حجر الأساس في بناء العضلات والعظام والأنسجة، إلا أن تناوله بكميات مفرطة قد يؤدي إلى مشكلات صحية خطيرة، فعملية تكسير البروتين داخل الجسم تنتج فضلات مثل اليوريا والكالسيوم، التي تُصفى عن طريق الكلى. ومع زيادة البروتين، تتعرض الكلى لضغط إضافي قد يسبب تكون حصوات أو فشل كلوي مبكر.

ويحذر هوبسون من أن الإفراط في البروتين لا يعني صحة أفضل، بل قد يأتي على حساب عناصر غذائية أساسية أخرى مثل الألياف والفيتامينات والمعادن، ما يخل بتوازن النظام الغذائي العام.

البروتين وسن اليأس

توضح الدكتورة فيديريكا أماتي، الباحثة في تطبيق الحمية الغذائية ZOE، أن احتياجات الجسم للبروتين تتغير بمرور الوقت، لكن ذلك لا يستدعي مضاعفة الاستهلاك. فخلال مرحلة انقطاع الطمث، تميل النساء إلى فقدان الكتلة العضلية والعظمية، إلا أن زيادة البروتين الحيواني وحدها لن تعالج المشكلة، بل قد تزيد من خطر الإصابة بأنواع معينة من السرطان.

كيف نحقق التوازن؟

بدلاً من التركيز على كميات البروتين أو تتبع الأرقام، ينصح الخبراء بالاهتمام بتنوع مصادر البروتين وجودتها. ويقول هوبسون: "أفضل نهج هو الجمع بين البروتينات الحيوانية والنباتية مثل العدس والبيض والمكسرات والصويا والأسماك والدواجن ومنتجات الألبان".

فعلى سبيل المثال، يمكن لرشة من البذور والمكسرات على الزبادي صباحاً أن توفر أكثر من 10 غرامات من البروتين، بينما يحتوي صدر الدجاج الصغير على نحو 30 غراماً، وهي كمية كافية لوجبة رئيسية.

البروتين وسن اليأس

توضح الدكتورة فيديريكا أماتي، الباحثة في تطبيق الحمية الغذائية ZOE، أن احتياجات الجسم للبروتين تتغير بمرور الوقت، لكن ذلك لا يستدعي مضاعفة الاستهلاك. فخلال مرحلة انقطاع الطمث، تميل النساء إلى فقدان الكتلة العضلية والعظمية، إلا أن زيادة البروتين الحيواني وحدها لن تعالج المشكلة، بل قد تزيد من خطر الإصابة بأنواع معينة من السرطان.

كيف نحقق التوازن؟

بدلاً من التركيز على كميات البروتين أو تتبع الأرقام، ينصح الخبراء بالاهتمام بتنوع مصادر البروتين وجودتها. ويقول هوبسون: "أفضل نهج هو الجمع بين البروتينات الحيوانية والنباتية مثل العدس والبيض والمكسرات والصويا والأسماك والدواجن ومنتجات الألبان".

العقد ١٤٦٩١ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٣

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة: رويابت الروح لتجارة الملابس والأقمشة شركة الشخص الواحد د.م.م.
العنوان: مكتب رقم 1914-250 ملك عباس جويل فيض جويل خان - بر دبي - الخليج التجاري - الشكل القانوني: شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد د.م.م. رقم الرخصة: 1249797 رقم القيد بالسجل التجاري: 2107857 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 18/2/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 18/2/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو معارضة التقدم إلى المحامي المعين اتش ايه ام للتدقيق والحسابات العنوان: مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - دبي - بورسعيد - هاتف: 042973060 فاكس: 042973071 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان.

المسؤول المخول

العقد ١٤٦٩١ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٣

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي

اسم المصفي: اتش ايه ام للتدقيق والحسابات
العنوان: مكتب رقم 114 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - دبي - بورسعيد - هاتف: 042973071 فاكس: 042973060
بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية رويابت الروح لتجارة الملابس والأقمشة شركة الشخص الواحد د.م.م. وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 18/2/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 18/2/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو معارضة التقدم إلى المحامي المعين في مكتبه الكائن ببيانات على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان.

المسؤول المخول

العقد ١٤٦٩١ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٣

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة: إنترفيكس لخدمات رجال الاعمال د.م.م.
العنوان: مكتب رقم 211 ملك الشبيحة ريسه خليفة بن سعيد ال مكتوم - الوصل - بر دبي - الشكل القانوني: شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد د.م.م. رقم الرخصة: 1484407 رقم القيد بالسجل التجاري: 2561016 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 19/2/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 19/2/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو معارضة التقدم إلى المحامي المعين ركن الخبراء للتدقيق والاستشارات الضريبية د.م.م. العنوان: مكتب C-72 ملك حسين عبدالرحيم حسين بالساحل - الفروم - هاتف: فاكس: مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان.

المسؤول المخول

العقد ١٤٦٩١ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٣

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي

اسم المصفي: ركن الخبراء للتدقيق والاستشارات الضريبية د.م.م.
العنوان: مكتب C-72 ملك حسين عبدالرحيم حسين بالساحل - الفروم - هاتف: فاكس: بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية إنترفيكس لخدمات رجال الاعمال د.م.م. وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 19/2/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 19/2/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو معارضة التقدم إلى المحامي المعين في مكتبه الكائن ببيانات على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان.

المسؤول المخول

الإمارات العربية المتحدة

محكمة الفجيرة الإبتدائية

العقد ١٤٦٩١ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٣

إعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة الفجيرة الإبتدائية - محكمة التنفيذ المدنية - سانديب فيرما
إخطار دفع في القضية رقم 0002400/FUCEXCIBOUNC2025/0002400 فيشيكات المرتجعة إلى المحكوم عليه: سانديب فيرما
العنوان: إمارة الفجيرة - بتاية ALDIYAAR - شقة رقم 505 - شارع حمد بن عبيدالله - بالقرب من معتمد OLIVE GARDEN - موبايل رقم 0555530864
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عند ضحك لصالح المدعي المنقذ ضده (شركة مساهمة عامة) - في القضية المشار إليها أعلاه .
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب بحكم الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن الحكم المطبق لتتخذ كالآتي: المجموع المثلث شامل الرسوم والصاريف 29872.0
لذلك أتمت مكلف بتعيين ما جاء في السند التنفيذي المشار إليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ الإعلان / إعلانه بهذا الإخطار . وفي حالة تخلف (م) عن ذلك فإن المحكمة ستخضع بحكم إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

محاكم دبي

محكمة دبي الابتدائية

العقد ١٤٦٩١ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٣

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ٢٠٢٦/٢/٢٣ رقم ٢٠٠٠/٢٠٢٦/٢٠٢٧ تنفيذ تجاري

المنظورة: دائرة التنفيذ التاسعة عشر رقم ١٧١
موضوع التنفيذ: الزام التملك ضده بأن يؤدي للمنفذ لها مبلغ وقدره (١١٠٠٩.٥) درهم مقابل الشيك رقم (١١٢٢٤١) الصادر في تاريخ ٢٠٢٥/١١/٢٨ والرسوم والصاريف .
طالب التنفيذ: بنك أبوظبي الأول ش.م.ع.
عنوانه: الإمارات - إمارة أبوظبي - الجنباء - شارع الفيتاء - مبنى برج الوجبة الضفية - شقة ٦٠٢ - ٥٠٧٧٢١٠٧٢
المطوب: إعلانه: ١- أميت كومار جابرييل - صفته: منقذ ضده
موضوع الإعلان: قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامكم بتسديد ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنقذ به وقدره (١١٠٠٩.٥) درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة، بالإضافة إلى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الإعلان ولا فإن محكمة التنفيذ ستخضع الإجراءات القانونية بحكم لسداد المبلغ المنقذ به يتم إيداعه وحصول أي مبالغ إلى الحساب التالي الخاص بمكتب التنفيذ المثلث AE70026075120800217483 DC-VAC-ACCOUNT: 207-2026-300-000209332 Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة

محاكم دبي

محكمة دبي الابتدائية

العقد ١٤٦٩١ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٣

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ٢٠٢٦/٢/٢٣ رقم ٢٣٤٥/٢٠٢٦/٢٥٢ تنفيذ شيكات

المنظورة: دائرة التنفيذ التاسعة عشر رقم ١٧١
موضوع التنفيذ: الزام التملك ضده بأن يؤدي للمنفذ لها مبلغ وقدره (١١٠٠٩.٥) درهم مقابل الشيك رقم (١١٢٢٤١) الصادر في تاريخ ٢٠٢٥/١١/٢٨ والرسوم والصاريف .
طالب التنفيذ: بنك أبوظبي الأول ش.م.ع.
عنوانه: الإمارات - إمارة أبوظبي - الجنباء - شارع الفيتاء - مبنى برج الوجبة الضفية - شقة ٦٠٢ - ٥٠٧٧٢١٠٧٢
المطوب: إعلانه: ١- شهابت حسن سراج الاسلام - صفته: منقذ ضده
موضوع الإعلان: قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامكم بتسديد ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنقذ به وقدره (١١٠٠٩.٥) درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة، بالإضافة إلى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الإعلان ولا فإن محكمة التنفيذ ستخضع الإجراءات القانونية بحكم لسداد المبلغ المنقذ به يتم إيداعه وحصول أي مبالغ إلى الحساب التالي الخاص بمكتب التنفيذ المثلث AE32026075120800217065 DC-VAC-ACCOUNT: 253-2026-3345-000217065 Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة

محاكم دبي

محكمة دبي الابتدائية

العقد ١٤٦٩١ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٣

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ٢٠٢٦/٢/٢٣ رقم ٢٤٥٥/٢٠٢٦/٢٥٢ تنفيذ شيكات

المنظورة: دائرة التنفيذ التاسعة عشر رقم ١٧١
موضوع التنفيذ: الزام التملك ضده بأن يؤدي للمنفذ لها مبلغ وقدره (١١٢٢٤.٥) درهم مقابل الشيك رقم (١١٢٢٤١) الصادر في تاريخ ٢٠٢٥/١١/٢٨ والرسوم والصاريف .
طالب التنفيذ: بنك أبوظبي الأول ش.م.ع.
عنوانه: الإمارات - إمارة أبوظبي - الجنباء - شارع الفيتاء - مبنى برج الوجبة الضفية - شقة ٦٠٢ - ٥٠٧٧٢١٠٧٢
المطوب: إعلانه: ١- بويسواران سيلفاراچ - صفته: منقذ ضده
موضوع الإعلان: قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامكم بتسديد ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنقذ به وقدره (١١٢٢٤.٥) درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة، بالإضافة إلى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الإعلان ولا فإن محكمة التنفيذ ستخضع الإجراءات القانونية بحكم لسداد المبلغ المنقذ به يتم إيداعه وحصول أي مبالغ إلى الحساب التالي الخاص بمكتب التنفيذ المثلث AE70026075120800217480 DC-VAC-ACCOUNT: 253-2026-3455-000217480 Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة

محاكم دبي

محكمة دبي الابتدائية

العقد ١٤٦٩١ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٣

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ٢٠٢٦/٢/٢٣ رقم ٢٤٥٦/٢٠٢٦/٢٥٢ تنفيذ شيكات

المنظورة: دائرة التنفيذ التاسعة عشر رقم ١٧١
موضوع التنفيذ: الزام التملك ضده بأن يؤدي للمنفذ لها مبلغ وقدره (١١٠٠٩.٥) درهم مقابل الشيك رقم (١١٢٢٤١) الصادر في تاريخ ٢٠٢٥/١١/٢٨ والرسوم والصاريف .
طالب التنفيذ: بنك أبوظبي الأول ش.م.ع.
عنوانه: الإمارات - إمارة أبوظبي - الجنباء - شارع الفيتاء - مبنى البرج الضفي - شقة ٦٠٢ - ٥٠٧٧٢١٠٧٢
المطوب: إعلانه: ١- ارون كومويو مونيچا - صفته: منقذ ضده
موضوع الإعلان: قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامكم بتسديد ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنقذ به وقدره (١١٠٠٩.٥) درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة، بالإضافة إلى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الإعلان ولا فإن محكمة التنفيذ ستخضع الإجراءات القانونية بحكم لسداد المبلغ المنقذ به يتم إيداعه وحصول أي مبالغ إلى الحساب التالي الخاص بمكتب التنفيذ المثلث AE86026075120800217483 DC-VAC-ACCOUNT: 253-2026-3456-000217483 Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة

محاكم دبي

محكمة دبي الابتدائية

العقد ١٤٦٩١ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٣

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ٢٠٢٦/٢/٢٣ رقم ٢٤٦٦/٢٠٢٦/٢٥٢ تنفيذ شيكات

المنظورة: دائرة التنفيذ التاسعة عشر رقم ١٧١
موضوع التنفيذ: الزام التملك ضده بأن يؤدي للمنفذ لها مبلغ وقدره (٢١١٢٠.٥) درهم مقابل الشيك رقم (١١٢٢٤١) الصادر في تاريخ ٢٠٢٥/١١/٢٨ والرسوم والصاريف .
طالب التنفيذ: بنك أبوظبي الأول ش.م.ع.
عنوانه: الإمارات - إمارة أبوظبي - الجنباء - شارع الفيتاء - مبنى بتاية البرج الضفي - شقة ٦٠٢ - ٥٠٧٧٢١٠٧٢
المطوب: إعلانه: ١- زافني جابرييل فاجارو - صفته: منقذ ضده
موضوع الإعلان: قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامكم بتسديد ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنقذ به وقدره (٢١١٢٠.٥) درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة، بالإضافة إلى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الإعلان ولا فإن محكمة التنفيذ ستخضع الإجراءات القانونية بحكم لسداد المبلغ المنقذ به يتم إيداعه وحصول أي مبالغ إلى الحساب التالي الخاص بمكتب التنفيذ المثلث AE96026075120800217497 DC-VAC-ACCOUNT: 253-2026-3466-000217497 Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة

محاكم دبي

محكمة دبي الابتدائية

العقد ١٤٦٩١ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٣

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ٢٠٢٦/٢/٢٣ رقم ٢٤٦٦/٢٠٢٦/٢٥٢ تنفيذ شيكات

المنظورة: دائرة التنفيذ التاسعة عشر رقم ١٧١
موضوع التنفيذ: الزام التملك ضده بأن يؤدي للمنفذ لها مبلغ وقدره (٣٦٠٠٩.٥) درهم مقابل الشيك رقم (١١٢٢٤١) الصادر في تاريخ ٢٠٢٥/١١/٢٨ والرسوم والصاريف .
طالب التنفيذ: بنك أبوظبي الأول ش.م.ع.
عنوانه: الإمارات - إمارة أبوظبي - الجنباء - شارع الفيتاء - مبنى البرج الضفي - شقة ٦٠٢ - ٥٠٧٧٢١٠٧٢
المطوب: إعلانه: ١- شيريل جارسيا لوزادا - صفته: منقذ ضده
موضوع الإعلان: قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامكم بتسديد ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنقذ به وقدره (٣٦٠٠٩.٥) درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة، بالإضافة إلى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الإعلان ولا فإن محكمة التنفيذ ستخضع الإجراءات القانونية بحكم لسداد المبلغ المنقذ به يتم إيداعه وحصول أي مبالغ إلى الحساب التالي الخاص بمكتب التنفيذ المثلث AE32026075120800218649 DC-VAC-ACCOUNT: 253-2026-3836-000218649 Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة

محاكم دبي

محكمة دبي الابتدائية

العقد ١٤٦٩١ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٣

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ٢٠٢٦/٢/٢٣ رقم ٤١٦١/٢٠٢٦/٢٥٢ تنفيذ شيكات

المنظورة: دائرة التنفيذ السابعة رقم ١٢٨
موضوع التنفيذ: الزام التملك ضده بأن يؤدي للمنفذ لها مبلغ وقدره (٤١٦١.٤٤) درهم مقابل الشيك رقم (١١٢٢٤١) الصادر في تاريخ ٢٠٢٥/١١/٢٨ والرسوم والصاريف .
طالب التنفيذ: بنك أبوظبي الأول ش.م.ع.
عنوانه: الإمارات - إمارة أبوظبي - الجنباء - شارع الفيتاء - مبنى البرج الضفي - شقة ٦٠٢ - ٥٠٧٧٢١٠٧٢
المطوب: إعلانه: ١- ايجايورا شيهان لكامال فيرناندو - صفته: منقذ ضده
موضوع الإعلان: قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامكم بتسديد ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنقذ به وقدره (٤١٦١.٤٤) درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة، بالإضافة إلى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الإعلان ولا فإن محكمة التنفيذ ستخضع الإجراءات القانونية بحكم لسداد المبلغ المنقذ به يتم إيداعه وحصول أي مبالغ إلى الحساب التالي الخاص بمكتب التنفيذ المثلث AE32026075120800219712 DC-VAC-ACCOUNT: 253-2026-4161-000219712 Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة

محاكم دبي

محكمة دبي الابتدائية

العقد ١٤٦٩١ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٣

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ٢٠٢٦/٢/٢٣ رقم ٤٤٢٥/٢٠٢٦/٢٥٢ تنفيذ شيكات

المنظورة: دائرة التنفيذ التاسعة عشر رقم ١٧١
موضوع التنفيذ: الزام التملك ضده بأن يؤدي للمنفذ لها مبلغ وقدره (١٧٧٠٩.٥) درهم مقابل الشيك رقم (١١٢٢٤١) الصادر في تاريخ ٢٠٢٥/١١/٢٨ والرسوم والصاريف .
طالب التنفيذ: بنك أبوظبي الأول ش.م.ع.
عنوانه: الإمارات - إمارة أبوظبي - الجنباء - شارع الفيتاء - مبنى بتاية البرج الضفي - شقة ٦٠٢ - ٥٠٧٧٢١٠٧٢
المطوب: إعلانه: ١- محمد رمزيش رئيس الضفل - صفته: منقذ ضده
موضوع الإعلان: قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامكم بتسديد ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنقذ به وقدره (١٧٧٠٩.٥) درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة، بالإضافة إلى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الإعلان ولا فإن محكمة التنفيذ ستخضع الإجراءات القانونية بحكم لسداد المبلغ المنقذ به يتم إيداعه وحصول أي مبالغ إلى الحساب التالي الخاص بمكتب التنفيذ المثلث AE49026075120800220962 DC-VAC-ACCOUNT: 253-2026-4435-000220962 Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة

محاكم دبي

محكمة دبي الابتدائية

العقد ١٤٦٩١ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٣

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ٢٠٢٦/٢/٢٣ رقم ٤٦٠٠/٢٠٢٦/٢٥٢ تنفيذ شيكات

المنظورة: دائرة التنفيذ التاسعة عشر رقم ١٧١
موضوع التنفيذ: الزام التملك ضده بأن يؤدي للمنفذ لها مبلغ وقدره (٤٥٠٠) درهم مقابل الشيك رقم (١١٢٢٤٥) الصادر في تاريخ ٢٠٢٥/١١/٢٨ والرسوم والصاريف .
طالب التنفيذ: بنك أبوظبي الأول ش.م.ع.
عنوانه: الإمارات - إمارة أبوظبي - الجنباء - شارع الفيتاء - مبنى بتاية البرج الضفي - شقة ٦٠٢ - ٥٠٧٧٢١٠٧٢
المطوب: إعلانه: ١- بلجين اوجوستين جويسيد وموسيتين جويسيد - صفته: منقذ ضده
موضوع الإعلان: قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامكم بتسديد ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنقذ به وقدره (٤٥٠٠) درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة، بالإضافة إلى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الإعلان ولا فإن محكمة التنفيذ ستخضع الإجراءات القانونية بحكم لسداد المبلغ المنقذ به يتم إيداعه وحصول أي مبالغ إلى الحساب التالي الخاص بمكتب التنفيذ المثلث AE13026075120800221610 DC-VAC-ACCOUNT: 253-2026-4460-000221610 Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة

محاكم دبي

محكمة دبي الابتدائية

العقد ١٤٦٩١ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٣

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ٢٠٢٦/٢/٢٣ رقم ١٠٥١٦/٢٠٢٢/٢٥٢ تنفيذ شيكات

المنظورة: دائرة التنفيذ التاسعة عشر رقم ٢٢٩
موضوع التنفيذ: الموضوع الزام التملك ضده شركة غابرييل للظنارات ش.م.م. بأن يؤدي للمنفذ لها إجمالي مبلغ وقدره (٢٠٠٠٠) درهم قيمة الشيك رقم (١٧٢٢٣٠١٧) مسحوب على بنك أبوظبي الأول بتاريخ ٢٠٢٢/١١/١٦ .
طالب التنفيذ: بنك أبوظبي الأول ش.م.ع.
عنوانه: الإمارات - إمارة أبوظبي - الجنباء - شارع الفيتاء - مبنى بتاية البرج الضفي - شقة ٦٠٢ - ٥٠٧٧٢١٠٧٢
المطوب: إعلانه: ١- افا غنشري ليمتد - صفته: منقذ ضده
موضوع الإعلان: قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامكم بتسديد المبلغ المنقذ به وقدره (٢٠٠٠٠) درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة وعليه فإن المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ٧ يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان .

رئيس الشعبة

محاكم دبي

محكمة دبي الابتدائية

العقد ١٤٦٩١ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٣

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ٢٠٢٦/٢/٢٣ رقم ٩٢٦٦/٢٠٢٢/٢٥٢ تنفيذ شيكات

المنظورة: دائرة التنفيذ التاسعة رقم ٢٢٩
موضوع التنفيذ: الموضوع الزام التملك ضده بأن يؤدي للمنفذ لها إجمالي مبلغ وقدره (٤٤٠٧٥) درهم قيمة الشيكات أرقام (٠٠٠٤٥) مسحوبين على بنك أبوظبي الأول بتاريخ ٢٠٢٢/١١/٢٩ .
طالب التنفيذ: بنك أبوظبي الأول ش.م.ع.
عنوانه: الإمارات - إمارة أبوظبي - الجنباء - شارع الفيتاء - مبنى البرج الضفي - شقة ٦٠٢ - ٥٠٧٧٢١٠٧٢
المطوب: إعلانه: ١- سيبرو لنجميرات النطاق - صفته: منقذ ضده
موضوع الإعلان: قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامكم بدفع المبلغ المنقذ به وقدره (٤٤٠٧٥) درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة وعليه فإن المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ٧ يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان .

رئيس الشعبة

محاكم دبي

محكمة دبي الابتدائية

العقد ١٤٦٩١ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٣

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ٢٠٢٦/٢/٢٣ رقم ١٤٢٨٨/٢٠٢٢/٢٥٢ تنفيذ شيكات

المنظورة: دائرة التنفيذ التاسعة رقم ٢٣٠
موضوع التنفيذ: الموضوع الزام التملك ضده/جرين مارت للتجارة العامة د.م.م. بأن يؤدي للمنفذ لها إجمالي مبلغ وقدره (٤٥٠٠٠) درهم قيمة الشيك رقم (١٤٢٨٨) مسحوب على بنك الخليج الأول بتاريخ ٢٠٢٢/١٠/٢٠ .
طالب التنفيذ: بنك أبوظبي الأول ش.م.ع.
عنوانه: الإمارات - إمارة أبوظبي - الجنباء - شارع الفيتاء - مبنى البرج الضفي - شقة ٦٠٢ - ٥٠٧٧٢١٠٧٢
المطوب: إعلانه: ١- ويملته/عبدالقادر اسماعيل محمد جارو - صفته: منقذ ضده
موضوع الإعلان: ١- جرين مارت للتجارة العامة د.م.م. - صفته: منقذ ضده
موضوع الإعلان: قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامكم بتسديد ما ورد بالسند التنفيذي وقدره (٤٥٠٠٠) درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة وعليه فإن المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ٧ يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان .

رئيس الشعبة

محاكم دبي

محكمة دبي الابتدائية

العقد ١٤٦٩١ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٣

اعلان بالنشر في الدعوى رقم ٧٨/٢٠٢٦/٢٠٢٢ تجاري كلي

المنظورة: دائرة إدارة الدعوى الرابعة رقم ٤٠٣
موضوع الدعوى: دعوى حل شركة ذات مسؤولية محدودة (ماريوسا للتجارة د.م.م.) وتصفيتهما وفقاً لقانون الشركات الاتحادي .
المدعي: فلورينتين اسلم غونفير
عنوانه: الإمارات - إمارة دبي - بورسعيد - دبي - مبنى بتاية الموييس - شقة الطابق الاول ١٠٧ - ٥٣٣٥٥٥١
المطوب: إعلانه: ١- شركة ماريوسا للتجارة د.م.م. - صفته: مدعي عليه
عنوانه: الإمارات - إمارة دبي - بورسعيد - دبي - مبنى بتاية الموييس - شقة الطابق الاول ١٠٧ - ٥٣٣٥٥٥١
المطوب: إعلانه: ١- فلورينتين غونفير وموسيتين جويسيد وموسيتها محمد هاشم ميمون - مجمع دبي للاستثمار (ماريوسا للتجارة د.م.م.) وتصفيتهما وفقاً لقانون الشركات الاتحادي - وحدت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٦/٢/٢٤ الساعة ٩:٠٠ ص في قاعة التقاضي عن بعد لذا فأتمت مكلف بالحضور أو من يملك قانونياً وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات أو مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل .

رئيس القسم

محاكم دبي

محكمة الاستئناف

العقد ١٤٦٩١ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٣

مذكرة اعلان بالنشر (استئناف) في الاستئناف رقم ٨٥/٢٠٢٦/٢٢٢ استئناف عقاري

المنظورة: دائرة إدارة الدعوى الاستئنافية الرابعة رقم ٨٢٢
موضوع الاستئناف: استئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم: ٢٩١/٢٠٢٥ عقاري كلي والرسوم والصاريف والاعاب.
المتأنف: بايسيفيك فنتشرز ليمتد
عنوانه: الإمارات - إمارة دبي - دبي - شارع المكتوم - مبنى رفقة البطين بلازا- شقة ٤٠٦ - اعلى معتمد ٥١٧٨٥٠٢
المطوب: إعلانه: ١- افا غنشري ليمتد - صفته: الخصم المدخل
موضوع الإعلان: قد استأنف القرار/الحكم الصادر بالدعوى رقم: ٢٩١/٢٠٢٥ عقاري كلي، وحددت له جلسة يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٦/٢/٢٥ الساعة ٩:٠٠ ص بقاعة التقاضي عن بعد، وعليه يقتضى حضوركم أو إرسال وكيل معتمد نيوب عنكم فإن المحكمة ستباشر الاجراءات القانونية في غيابكم .

رئيس القسم

الإمارات العربية المتحدة

محكمة الفجيرة الإبتدائية

العقد ١٤٦٩١ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٣

اعلان مدعي عليه بالنشر في الدعوى رقم FUCFICICVS2025/0001075 مدني

الى المدعي عليه/ هيثم جابر محمد رستم - مصري الجنسية .
تعلمكم بان المدعي /شركة مجموعة الامارات للاتصالات (مجموعة اتصالات) ش.م.ع - قد أقام الدعوى المذكورة اعلاه للمطالبة (20.354.4) درهم لذا يجب عليكم الحضور امام محكمة الفجيرة الاتحادية ، المحكمة الابتدائية المدنية 2026/3/4 الساعة 9:00 لتقديم ما لديكم من دفاع ومستندات وفي حالة عدم حضوركم او ارسال وكيل معتمد نيوب عنكم فإن المحكمة ستباشر الاجراءات القانونية في غيابكم .

المحكمة الابتدائية المدنية

الإمارات العربية المتحدة

محكمة عجمان الإبتدائية

العقد ١٤٦٩١ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٣

اعلان مدعي عليه بالنشر في الدعوى رقم 00004108/FUCFICIRSTATE2025 عقاري

الى المدعي عليه: ناصر درويش علي عبدالله اسماعيل
مجهول محل الإقامة
اتم مكلف بالحضور جلسة 2026/3/10 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب جوابية على الدعوى مرفقاً بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة أيام من تاريخ النشر والنشر وللنظر في الدعوى المذكور رفقها اعلاه - مصطفك مدعي عليه.

مكتب الخدمات القضائية

حكومة الشارقة

دائرة القضاء

العقد ١٤٦٩١ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٣

مذكرة تبليغ مستأنف ضده /نشرا في القضية رقم 2025/1202 استئناف الشارقة - الدائرة الثانية صادر من محكمة استئناف الشارقة

الى المستأنف ضده الثاني: التوافق الذهنية لتجارة الأبواب والنوافذ بناء على الطلب المستأنف/خاله بسين محمود محمد عبدالرحمن
تعلمكم المحكمة بالاستئناف أفض الذكر اعلاه
لذلك نعلم بأن الاستئناف الأفض الذكر اعلاه سوف ينظر هذه المحكمة في تمام الساعة 10:30 من صباح يوم 2026/3/2 وذلك عبر تقنية الاتصال عن بعد عبر الرابط الذي سيرفح عبر برنامجه العدالة الذي وذلك للإجابة على الدعوى وتقديم ما لديك ببيانات وإحالة تخلفك عن الحضور أو عدم إرسال وكيل عنك في الوقت المحدد فإن المحكمة ستباشر نظر الدعوى في غيابك .

المحكمة الابتدائية المدنية

العقد ١٤٦٩١ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٣

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة: جاتل بوزنن لادارة التسويقيه ش.م.م.
العنوان: مكتب رقم F1-576 ملك نياز احمد ميمون محمد هاشم ميمون - مجمع دبي للاستثمار الاول - الشكل القانوني: شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد د.م.م. رقم الرخصة: 812699 رقم القيد بالسجل التجاري: 1815212 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 11/2/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 11/2/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو معارضة التقدم إلى المحامي المعين سالم الشاعر مراجعة الحسابات (فرع من ساندنر تشارترز تدقيق ومراجعة الحسابات) - شركة الشخص الواحد د.م.م. فرع دبي العنوان: مكتب رقم P2A - G05 ملك بديلة دبي الصناعية ش.م.م. - سيج شعب 3 - حاتف: فاكس: مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان.

المسؤول المخول

العقد ١٤٦٩١ بتاريخ ٢٠٢٦/٢/٢٣

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي

اسم المصفي: سالم الشاعر مراجعة الحسابات (فرع من ساندنر تشارترز تدقيق ومراجعة الحسابات) - شركة الشخص الواحد د.م.م. فرع دبي - العنوان: مكتب رقم P2A - G05 ملك بديلة دبي الصناعية ش.م.م. - سيج شعب 3 - حاتف: فاكس: بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية جاتل بوزنن لادارة التسويقيه ش.م.م. وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 11/2/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 11/2/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو معارضة التقدم إلى المحامي المعين في مكتبه الكائن ببيانات على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان.

المسؤول المخول



يسعى الذكاء الاصطناعي إلى جعل الفحص الذاتي للأمراض متاحاً للجميع، من خلال أدوات تتخطى الساعات الذكية والخواتم، لتشمل سماعات ترصد العلامات المبكرة لمرض ألزهايمر، وتطبيقاً يكشف عن علامات السرطان عبر قزحية العين.

سماعات ترصد علامات ألزهايمر وتطبيق يستطلع بؤادر السرطان عبر قزحية العين

يُمكن الجميع الكشف عن الأمراض مبكراً بالذكاء الاصطناعي



والتكنولوجيا الطريق لتصغير أجهزة الكشف، بعيداً من المعدات الثقيلة الموجودة في العيادات الطبية أو المستشفيات، وبأسعار جذابة بصورة متزايدة. وتستعد شركة "إيريهيلث" لطرح ملحق صغير للهواتف الذكية بسعر يقارب 50 دولاراً، مصمم لتصوير قزحية العين. ويعتمد هذا الملحق على علم القزحية، وهي تقنية ينظر إليها عادة على أنها غير موثوقة علمياً، ومع ذلك يبدي مؤسسو "إيريهيلث" قناعاتهم بفعاليتها في الكشف عن أي خلل في القزحون، وقريباً في الرنتين أو الكبد. ويشير المتحدث باسم الشركة تومي فان إلى أن هذه التقنية أظهرت معدل دقة يصل إلى 81 في المئة لدى المرضى الذين شُخصوا مسبقاً بسرطان القولون خلال اختبارات أجرتها الشركة.

التي حصلت على موافقة من إدارة الغذاء والدواء الأمريكية، بصورة أساسية خلال الليل، فتجمع البيانات لساعات عدة في كل مرة. وتتعاون الشركة الناشئة مع مستشفى "روتشيلد" و"لاريوازيير" في باريس لفهم الصلة بين هذه النبضات الكهربائية القصيرة ومرض ألزهايمر، وهي علاقة سبق أن تناولتها منشورات علمية. وتتبع سماعات "ناوكس" جودة النوم أيضاً، مع العلم أن أساور ذكية كثيرة تؤدي هذا الدور، لكن ليس المعصم هو الذي ينم بل الدماغ، بحسب فايو الذي يقول إن البيانات التي توفرها هذه الساعات "غير مباشرة".

تصغير أجهزة الكشف

لقد مهدت التطورات في مجال الذكاء الاصطناعي

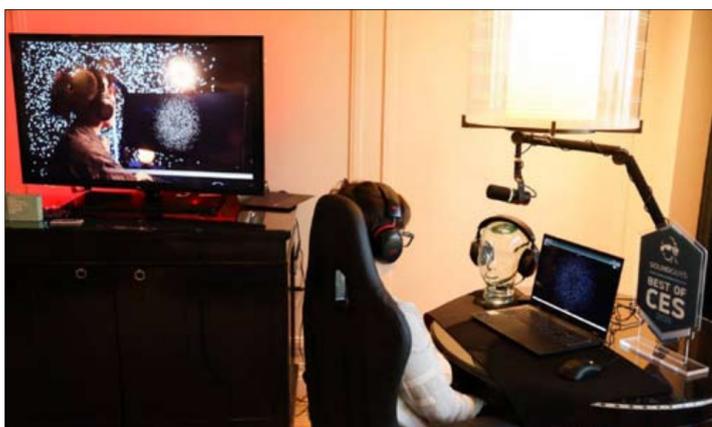
بي تي "أسبوعياً في شأن مسائل صحية. وأطلقت الشركة التي يترأسها سام ألتمان، الأربعة الماضي تطبيق "نشأت جي بي تي هيلث" الذي يستند إلى السجلات الطبية للمستخدم بعد موافقته، وبيانات تُجمع بواسطة عدد من تطبيقات الأجهزة المتصلة. وبالاستناد إلى التخطيط الكهربائي للدماغ (EEG) ابتكرت شركة "نيورابل" سماعة رأس تسجل نشاط الدماغ وتحلله. ويستطيع النموذج المتوافر حالياً في الأسواق تحديد تباطؤ نشاط الدماغ واقتراح فترات راحة، وتعمل "نيورابل" أيضاً على ابتكار سماعة أخرى تهدف إلى تحسين أداء لاعبي الألعاب الإلكترونية.

وإضافة إلى ذلك، تعمل الشركة الناشئة على تطوير ميزة تفران البيانات بسجل المستخدم، مما قد يكشف عن أي

يقول الرئيس التنفيذي لشركة "نيورابل" الناشئة رامسيس أكايد "لا يجدي الطب الوقائي نفعاً اليوم لأن الناس لا يرغبون في زيارة الطبيب بصورة دورية لإجراء فحوص. لكن ماذا لو عرفتم بالضبط متى تحتاجون إلى ذلك؟".

خواتم وأساور وساعات

تستطيع الخواتم والأساور والساعات الذكية التي ظهرت بصورة كبيرة في معرض الإلكترونيات الاستهلاكية الأخير في لاس فيغاس، مراقبة معدل ضربات القلب وضغط الدم ومستويات السكر في الدم بمعدلات متفاوتة من الدقة. وتلبي هذه الأدوات طلباً كبيراً من العامة، على ما وجدت دراسة نشرتها "أوبن أي أي" قبل أيام، تظهر أن أكثر من 200 مليون مستخدم للإنترنت يستشيرون "نشأت جي



انحراف يحتمل أن يكون مؤشراً إلى وجود مشكلة صحية، على ما يوضح رامسيس أكايد الذي تركز شركته على تطوير البرمجيات بالتعاون مع مصنعي الأجهزة. ويقول أكايد "يمكن لساعة (أبل) تشخيص مرض باركنسون، لكن فقط عندما يبدأ المستخدم بالشعور بالرعشة"، إلا أن التخطيط الكهربائي للدماغ يتيح رؤية علامات المرض قبل ظهور الأعراض الجسدية. ولا يشكل ذلك تشخيصاً بل إنذاراً مبكراً، يمكنه أيضاً تنبيه المستخدم إلى الاكتئاب أو بداية مرض ألزهايمر أو أمراض أخرى.

الكشف قبل الأعراض

ويبدي بعض الخبراء تحفظات في شأن قدرات أجهزة تخطيط الدماغ الكهربائي الشخصية، فتقول الأستاذة في جامعة "بوسلفانيا" والمتخصصة في دراسة منتجات الكشف الاستهلاكية أنا ويكسلر "لا أعتقد بأن ثمة ثقة كافية بها لرصد علامات هذه الأمراض، لكنها تؤكد في الوقت نفسه أن الذكاء الاصطناعي وسع من قدرات هذه الأجهزة". وتتعاون شركة "نيورابل" مع الجيش الأوكراني لتقييم الصحة النفسية للجنود العائدين من الجبهة، وكذلك لأسرى الحرب، إضافة إلى الكشف عن احتمال إصابتهم باضطراب ما بعد الصدمة. وابتكرت شركة "ناوكس" الفرنسية الناشئة سماعات تستند إلى التخطيط الكهربائي للدماغ متصلة بجهاز صغير مصمم خصيصاً لمرض الصرع. ويقول الطبيب المتخصص ورئيس قسم الابتكار فيها مارك فايلون الجهاز يرصد النبضات الكهربائية القصيرة وغير الطبيعية في الدماغ المعروفة بـ"سبايكس" التي تعتبر أكثر صعوبة في الكشف عنها من النوبات نفسها التي غالباً ما تكون "نادرة جداً"، وتُعد هذه النبضات مؤشراً لحال الصرع. على عكس سماعات "نيورابل"، توضع سماعات "ناوكس"



لا حاجة للبشر؟ رجل يدير شركته بالكامل عبر وكلاء ذكاء اصطناعي



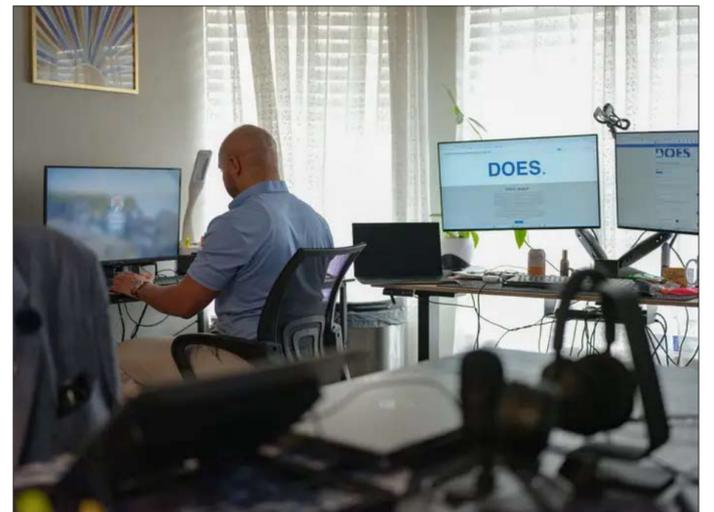
وبالنسبة له، لا يعد الذكاء الاصطناعي مجرد أداة، بل شريكاً يعزز قدرته على إدارة شركة كخص واحد، كذلك يعترف سنيدي بأن الذكاء الاصطناعي لا يمكنه استبدال الحكم البشري بالكامل، فعلى سبيل المثال يستطيع وكيله القانوني إعداد المسودات ومعالجة البيانات، لكن القرارات الحاسمة تبقى بيد محام بشري. وقال: "حتى لو اعتقدت أن الوكيل على صواب، فإنه لن يحل محل محام يمتلك ذلك السياق والخبرة والمهارات البشرية". ويتوقع سنيدي مستقبلاً هجيناً يعمل فيه البشر جنباً إلى جنب مع "رؤساء موظفين" من الذكاء الاصطناعي يتولون المهام المتكررة، ما يتيح للموظفين التركيز على الاستراتيجية والرعاية وحل المشكلات المعقدة. ورغم أنه لم يحدد موعداً لتوظيف بشر في شركته، فإن تجربته تعكس اتجاهها متنامياً قد يقلص العديد من الوظائف التقليدية، ويجعل الفرص تتركز في أيدي عدد أقل من أصحاب المهارات العالية، وبينما يبدو هذا السيناريو مقلماً لكثيرين، فإن كيفية تكيف البشر مع هذه التحولات ستظل مسألة يحسمها الزمن.

OpenAI، إلى جانب عتاد من إنفيديا، بنى نظاماً لا يكتب فيه وكلاء الذكاء الاصطناعي بتنفيذ التعليمات، بل يناقشون الأفكار، ويحللون المقترحات، ويقدمون ملاحظات نقدية. وأوضح سنيدي: "ذريت وكلاء الذكاء الاصطناعي لدي على الاعتراض وعدم الاكتفاء بقول نعم، أريدكم أن يختبروا أفكاراً ويساعدوني على رؤية النقاط العمياء". وأضاف أن "المجلس" يعقد اجتماعات افتراضية مستديرة لمراجعة الوثائق والمقترحات بشكل جماعي، ما يقلل من الأخطاء وفجوات المعرفة. ويستغرق تدريب كل وكيل نحو أسبوعين من العمل المكثف للوصول إلى مستوى الكفاءة المطلوب، لكن بعد تشغيلهم يصبح بإمكانهم إدارة مهام يصعب على مؤسس منفرد إنجازها وحده. ولا يقتصر أثر النظام على الكفاءة فحسب، بل أسهم أيضاً في تطوير قدرات سنيدي نفسه، وقال: "النماذج أصبحت أفضل، وكذلك طريقة صياغتي للأوامر. تعلمت كيف أجد الأولويات وأوفر السياق المناسب للحصول على نتائج دقيقة".

يتزايد القلق بشأن فقدان البشر وظائفهم بسبب الذكاء الاصطناعي، ويشعر كثير من العاملين بالفعل بتأثير ذلك، ففي قطاع التكنولوجيا أفادت تقارير بأن شركات مثل أمازون وجوجل سرحت موظفين، إما لخفض التكاليف من أجل الاستثمار في تقنيات الذكاء الاصطناعي، أو لأن الأنظمة المؤتمتة باتت قادرة على أداء مهام كان يتولاها البشر سابقاً.

ونقلت Business Insider عن آرون سنيدي، وهو رائد أعمال في مجال تقنيات الدفاع مقيم في فلوريدا، يدير شركته بالكامل من خلال إسناد أدوار مثل الموارد البشرية، وسلسلة التوريد، والاتصالات، والشؤون القانونية، وضبط الجودة، وإدارة البيانات إلى وكلاء ذكاء اصطناعي.

ويرى سنيدي أن هؤلاء الوكلاء يساعده على خفض التكاليف وتوفير ساعات عمل، مشيراً إلى أن البشر يستغرقون وقتاً أطول لإنجاز المهام كما أن توظيفهم مكلف. وقال سنيدي: "نشأت ما أسميه 'المجلس'، وهو يساعدي على توفير نحو 20 ساعة أسبوعياً، وهذا تقدير متحفظ للغاية"، ويتكون هذا المجلس من نحو 15 وكيل ذكاء اصطناعي، جرى تدريب كل واحد منهم على وظيفة محددة. وفي المركز يوجد وكيل يشغل دور "رئيس الموظفين"، يتولى ترتيب الأولويات وضمان التعامل أولاً مع الملفات الحساسة مثل الامتثال، والأمن، والجوانب القانونية، وبالنسبة لسنيدي الذي أطلق شركته كمؤسس منفرد، لا يعد الذكاء الاصطناعي مجرد وسيلة للراحة، بل شريان حياة حقيقي. ويرتكز انتقال سنيدي إلى نموذج تشغيل قائم بالكامل على الذكاء الاصطناعي على أكثر من عقد من الخبرة في المنصات الذاتية التشغيل، ما جعله من أوائل المتبنين لنماذج اللغة التجارية الكبيرة وأدوات الذكاء الاصطناعي. وباستخدام منصة ChatGPT للأعمال التابعة لشركة



منوعات

الفكر

27

يراهن الفنان المصري ماجد المصري في موسم رمضان الحالي على قصة من وحي القوة والنضوذ والخلافات العائلية، إذ يشارك بمسلسل "أولاد الراعي"، وهو عمل اجتماعي تشويقي ينسج حكاية ثلاثة أشقاء ينطلقون من جذور بسيطة ليصنعوا إمبراطورية مالية تهز عالم البيزنس، قبل أن تتحول الثروة إلى اختبار قاسٍ لروابط الدم.

ماجد المصري.. مسيرة فنية بارزة وتواجد درامي قوي يتوج بـ «أولاد الراعي»



في البرومو، تتصاعد المطاردات، ويقع البطل في قبضة شرطة أجنبية، مردداً عبارته اللافتة: "اعتبرني فاعل خير وفاعل شر في نفس الوقت"، كاشفاً عن شخصية مركبة تمشي على حافة النور والظل.

المسلسل، الذي يخوض به ماجد المصري المنافسة، من تأليف ريمون منار وإخراج محمود كامل، ويشاركه البطولة كوكبة من النجوم، في مقدمتهم خالد الصاوي وأحمد عيد وإيهاب فهمي ونيرمين الفقي وأمل بشوشة.

بداية الرحلة

رحلة ماجد المصري انطلقت من مدينة طنطا، بعد أن تخرج من كلية الشريعة بجامعة الأزهر. قرر التوجه نحو عالم الفن، متحدياً ذاته بين مسارات الغناء والتمثيل، قبل أن يستقر في الأخير على موهبته الحقيقية. كانت نقطة الانطلاق الحقيقية لماجد في عالم السينما من خلال فيلم "الجاسوسة حكمت فهمي" عام 1994، حين رشحه المخرج الراحل حسام الدين مصطفى ليكون جزءاً من عمل حمل اسماً لامعاً وسقط نجوم الصف الأول مثل نادية الجندي. وكان هذا الفيلم شهادة ميلاد فنية له، إذ ترك في قلوب الجمهور بصمة أولى ومميزة، وأغلق صفحة الغناء ليفتح أفق التمثيل الواسع أمامه.

توالى الأدوار السينمائية التي برع فيها، بأدوار ثانوية لكنها مهمة في أفلام عدة مثل "المرأة والساطور"، "سارق الفرح"، و"تفاحة"، حتى جاءت له الفرصة للانطلاق نحو البطولة المطلقة في

مسلسل "بحر"، الذي حقق من خلاله نجاحاً كبيراً، ما جعله يدخل بقوة إلى عالم الدراما التلفزيونية، ومسلسل "دواعي أمنية"، الذي يعتبره نقلة مهمة في مشواره.

مسلسلات بارزة

هذا النجاح سرعان ما ترجم في مسلسلات بارزة، من بينها التوأّم مع ليلى علوي عام 1997، والذي فتح له أبواب الشهرة الواسعة، وبدأ يعرف

كواحد من الوجوه المميزة في عالم الدراما، على مدار سنوات، تنوعت مشاركاته في الدراما، فتناول أدواراً مركبة بين الخير والشر، والرومانسية والتراجيديا، ما أكسبه قدرة فنية فريدة على التنقل بين طبقات الشخصية بأريحية عالية، إذ أبدع في عدد من الأعمال التي حققت صدى واسعاً، مثل "أحلام العاصف"، "خيال الظل"، "قصة حب"، "الطوفان"، و"زلزال"، إضافة إلى مشاركته في مسلسل "الاختيار" كضيف شرف في عدة حلقات.

شخصيات مختلفة

تعاون مع كبار المخرجين في مشواره الطويل، حظي ماجد بفرصة العمل مع كبار المخرجين والفنانين الذين شكلوا مدرسة فنية أصيلة، منهم داود عبد السيد، رأفت الميهي، حسام الدين مصطفى، سعيد مرزوق ومحمد عبد العزيز، الذين منحوه خبرات مكنته من بناء شخصية فنية متكاملة تجمع بين موهبة فطرية واجتهاد مستمر.

يرى ماجد المصري في الفن رسالة مستمرة للنمو والتطور، لا تتوقف عند محطة واحدة، فهو يواصل العطاء في دراما تشد الانتباه، تنقل المشاعر وتغوص في أعماق النفس البشرية، وبهذا يظل واحداً من ألمع نجوم الفن المصري المعاصر، بوجه يحمل خبايا الزمن وقصص الحياة التي لا تنتهي.

تميز ماجد المصري أيضاً بقدرته على تجسيد شخصيات درامية اجتماعية عميقة، بعيداً عن الكوميديا التي اعتبرها تخصصاً لأصحابها، فهو يفضل التمسك بالخط الدرامي الاجتماعي الذي

تنافس بمسلسل «حد أقصى» وتتناول قضية «غسيل الأموال»

روجينا.. تجارب درامية ناجحة رسخت مكانتها بين نجومات التلفزيون

تواصل الفنانة المصرية روجينا حضورها القوي وترسيخ مكانتها كأحدى أبرز نجومات الدراما التلفزيونية، إذ تخوض للعام السادس على التوالي سباق البطولة في الدراما الرمضانية، سبقها مشوار فني مليء بالنجاحات والإسهامات الفنية المميزة.

منذ الوهلة الأولى، اختارت روجينا مساراً مميزاً يتسم بحضورها الدرامي من خلال البحث في القضايا واستعراض هموم ومشكلات المجتمع وما يشغل الرأي العام، فبحثت العام الماضي في حق الكد والسعي في مسلسل "حسبة عمري"، وغاصت في انحراف النفس البشرية في مسلسل "انحراف" المأخوذ عن أحداث حقيقية، وارتدت ثوب الرجال في "ستهم" التي تتنكر في هيئة رجل حتى تواجه صعوبات الحياة، واليوم تنافس بمسلسل "حد أقصى" لتتناول قضية "غسيل الأموال" من خلال "صباح" التي يودع في حسابها مبلغ ضخم يزعج بها في دهاليز غسيل الأموال.

المسلسل، الذي يحمل رؤية درامية إنسانية جريئة تلامس قضايا اجتماعية معقدة تشغل الرأي العام، يحمل توقيع ابنتها المخرجة مايا أشرف زكي، التي تخوض تجربتها الإخراجية الأولى بعد فترة من العمل كمساعدة مخرج في عدد من الأعمال الفنية المهمة، لتتحمل المسؤولية في تجربة نجمة بحجم روجينا وتضع معها تصوراً مغايراً وزاوية جديدة تقدمها بشكل مختلف، وهو الأمر الذي يشير إلى تغير نوعي في فكر روجينا. فبعد نجاحات متتالية مع المخرجين رعوف عبد العزيز وأحمد شفيق، بدأت مؤخرًا في البحث عن دماء جديدة تتجدد معها الرؤية الفنية وتقدمها في شكل مغاير، إذ تحققت ذلك العام الماضي مع المخرجة مي ممدوح التي قدمت معها "حسبة عمري" في ثاني تجاربها الإخراجية.

تحاول روجينا التأكيد عبر تجاربها الدرامية الناجحة على البحث في الواقع وتحويله إلى وجبة درامية مشوقة، وهو ما يفسر سر نجاحها المتتالي، ويبدو أنها استمدت هذا من واقع تجاربها الدرامية عبر مشوارها الفني الطويل، مثل "حكايات زوج معاصر"، الذي قدم عبر حلقات منفصلة متصلة المشكلات الزوجية التي تواجه أي زوجين، و"غريب الدار"، و"سلطان الغرام" رفقة النجم الراحل خالد صالح، وغيرها من الأعمال المهمة التي رسمت مسيرة روجينا.

اهتمام روجينا بأعمال جادة وواقعية لم يمنعه من التنقل المرن بين الأدوار الكوميديا، والدراما الصعديا، والأعمال الرومانسية، ما جعلها ممثلة تمتلك أدوات فنية متعددة وقادرة على المنافسة بقوة في موسم رمضان الذي يشهد سنوياً زحاماً درامياً كبيراً، إذ نجحت في تقديم نفسها كنموذج مختلف، تفرد منفردة من خلال اختيارات درامية مميزة، مما جعلها رقماً صعباً في الدراما النسائية بعد سنوات من البطولات المشتركة، بأدوار وشخصيات تتطلب حضوراً تمثيلاً قوياً.

تحاول روجينا في الموسم الدرامي المقبل أن تستحضر لياقتها الفنية بمسلسل "حد أقصى"، الذي يحمل سيقاً



الفلفل

من أعلى الفواكه محتوى من اليود

أهم فوائد الفيفوا للصحة



تشير البروفيسورة يلينا أليكسينكو، الأستاذة في الجامعة الروسية للتكنولوجيا الحيوية، إلى أن تناول حبتين ناضجتين من الفيفوا يكفي لتلبية الكمية اليومية الموصى بها من اليود. وتشير البروفيسورة، إلى أن الفيفوا تعتبر أعلى الفواكه محتوى من اليود، إذ يحتوي كل 100 غرام من اللب، حسب نوع الثمرة، على ما بين 40 و60 ملغ من مركبات اليود، ما يجعل حبتين ناضجتين كافيتين لتلبية الكمية اليومية الموصى بها. وتنصح أليكسينكو بتناول الفيفوا طازجة، مع تقطيعها إلى نصفين وأكل اللب بملقعة، حيث يحتوي على أكبر قدر من العناصر الغذائية. أما القشرة، فهي صالحة للأكل وغنية بالألياف ومضادات الأكسدة، لكن قد تسبب تهيج الأغشية المخاطية لبعض الأشخاص، لذلك غالبا ما تقشر الفاكهة قبل الأكل. كما يمكن

تجميد الفيفوا، أو هرسها مع السكر، أو تجفيفها، أو تحويلها إلى مربى، مع التأكيد على أن التجميد السريع والتخزين في المجمد يحافظ على أكبر قدر من الفوائد الغذائية. وفقا لخبراء التغذية، تحتوي 100 غرام من الفيفوا على حوالي 60 سعرة حرارية، معظمها من الكربوهيدرات (15 غراما)، مع أقل من غرام واحد من الدهون والبروتين. كما تعد الفيفوا أغنى مصدر لفيتامين C بين الفواكه، إذ تحتوي 100 غرام منها على ما بين 41.89 و78.68 ملغ، أي أكثر من 40% من الحاجة اليومية للبالغين (90 ملغ للرجال و75 ملغ للنساء).

قرأت لك

فوائد الكزبرة



«الكزبرة، تعد من النباتات العشبية التي تنظف الجسم من السموم وتطرد لها للخارج، وتقي من العديد من الأمراض. ومن الفوائد الصحية «للكزبرة»، أنها تساعد في تنقية الكبد من الدهون، كما تمزج من وظائف الكلى وتمنع تكون الحصوات لها، إضافة إلى المحافظة على المستوى المعتدل للسكر في الدم. وتحثوي «الكزبرة» على العديد من المعادن التي تساعد في تنقية الجسم من السموم، إضافة إلى قيامها بجذب المعادن الثقيلة من الدم وتنقية الأعضاء الداخلية والأنسجة، بما يشبه عملية «غسل» للجسم. وتوجد طرق متعددة للاستفادة القصوى من نبات «الكزبرة»، منها:

سؤال وجواب

- كيف يمكن ان تتحرك العظام معا ؟

تتلاقى العظام في مواضع معينة هي المفاصل ويفضلها يمكن ان تتحرك مثل مفصل الركبتين والوركين ومفصل الكتف .. اما عظام الرأس فأكثريتها ملتصقة وثابتة لا يتحرك منها الا عظم الفك الاسفل .

- في أي محيط يوجد أكبر عدد من الجزر؟

في المحيط الهادي

- ما أكبر جزيرة بين الجزر التي تشكل اليابان؟
جزيرة هونشو



المثلة الأمريكية كارولينا ويدرا لدى حضورها فعاليات اليوم الصحي لشركة أبل تي في في سانتا مونيكا، كاليفورنيا. ا ف ب

علماء يكتشفون صلة بين بكتيريا

الأمعاء والصحة النفسية لدى الأطفال

اكتشف باحثون من جامعة كاليفورنيا الأمريكية أن تركيب بيئة الأمعاء في مرحلة الطفولة المبكرة قد يرتبط بخطر تطور القلق والاكتئاب واضطرابات عاطفية أخرى خلال سنوات التعليم في المدرسة. وتبين أن الأطفال الذين كانت بكتيريا Clostridiales و Lachnospiraceae هي السائدة في بيئة (ميكروبيوم) أمعائهم في عمر السنتين، كانوا أكثر عرضة لظهور أعراض القلق والاكتئاب لديهم عند بلوغهم السابعة والنصف من العمر. وأكد الباحثون أن هذا التأثير مرتبط بخصائص تكوين وصلات بين الشبكات العصبية في الدماغ المسؤولة عن المواقف، وقد تم تسجيل تغيرات في هذه الوصلات عبر فحوصات التصوير بالرنين المغناطيسي للدماغ في عمر السادسة. وتشير بريجيت كالاغان الباحثة الرئيسية في الدراسة إلى أن البكتيريا قد تشارك في تشكيل الدوائر العصبية خلال فترة حرجة من مراحل النمو، وأن المشاكل قد تستمر حتى مرحلة البلوغ في حال عدم اللجوء إلى عملية تصحيح ميكروبيوم الأمعاء.

التفاصيل المنهجية للدراسة:

وأجرى هذا البحث العلمي بناء على بيانات واردة من دراسة GUSTO السنغافورية التي شملت تحليل الحالة الصحية للأطفال في مراحل نمو مختلفة. وتضمنت مجموعة الدراسة 55 مشاركا، حيث تم أخذ عينات من برازهم في عمر السنتين، وأجري لهم التصوير بالرنين المغناطيسي في عمر 6 سنوات، وعندما بلغ الأطفال 7.5 عاما، قام أولياء أمورهم بتعبئة استبيانات حول سلوكهم.

الرابط بين بكتيريا الأمعاء والمخاض:

ويؤكد العلماء أن العلاقة بين تركيب الميكروبيوم والأمراض تتوافق مع نتائج دراسات مماثلة أجريت على البالغين حيث سبق أن رُبطت بكتيريا Clostridiales و Lachnospiraceae باستجابة الجسم للتوتر وحالات الاكتئاب. ويحتمل أن يكون بعض الأنواع داخل هذه المجموعات البكتيرية أكثر حساسية للعوامل غير المواتية وتشارك في آليات تكوين الاضطرابات العاطفية.

الخطوات المستقبلية:

ويرى العلماء ان الخطوة التالية هي فهم أنواع محددة داخل مثل هذه المجموعات من البكتيريا التي تؤثر على جسم الإنسان، وإمكانية تعديل مدى تأثيرها. وبعد الالتزام بالنظام الغذائي الصحي وتعاطي والكائنات المجهرية الطبية (البروبيوتيك) من بين الطرق الواقية المحتملة.

هل تعلم؟

- اخترع جهاز قياس الزلازل العالم الأمريكي تشارلز ريختر عام 1930 م .
- هل تعلم أن قلم الحبر الجاف الموجود في الوقت الحاضر اخترعه الصحفي المجري لاديسلو جوزيف بيرو وكان ذلك في الثلاثينات .
- ولد إيليا أبو ماضي عام 1889 م في لبنان وتوفي عام 1957 م .
- هل تعلم أن أهل الصين هم أول من اكتشفوا النار .
- تأسس الاتحاد الدولي لكرة القدم الفيفا عام 1904 م .
- الانترنت أو البوليس الدولي يعود تأسيسه إلى عام 1923 .
- السوق الأوروبية المشتركة تأسست عام 1958 .
- هل تعلم أن أول دولة عرفت لعبة الجولف هي اسكتلندا .
- هل تعلم أن كريستوفر كولومبوس هو مخترع الآلة الكاتبة وهو من الولايات المتحدة الأمريكية .
- هل تعلم أن هيرام مكسيم هو مخترع المدفع الرشاش .
- هل تعلم أن السيزموجراف هو جهاز تسجيل حدوث الزلازل .

قصة الراعي حنظلة

كان أحد الرعاة ويدعى حنظلة يعبر الصحراء مشيا على قدميه وسط هيب الحر وحرارة الشمس وقد أصابه الجوع والعطش.. وفي أثناء ذلك وجد جملا يعبر الصحراء وحيدا فمشى معه حتى هداه الجمال إلى ماء عذب، وهناك شرب حنظلة وارتوى كثيرا ولكن الجمال أخذ يشرب ويشرب وكأنه لا يشبع أبدا ولم يكن حنظلة يعرف أن الجمال يملأ سنامه حتى يستطيع أن يحمله ويعبر معه الصحراء ،وبعد فترة سار الاثنان حتى وصلا إلى واحة تسكنها قبيلة كبيرة ذلا فيها ضيفين كريمين ومكث فيها يومين حتى خيراهما كبير القبيلة من أن يعيشا معهما كأنهما فردان من القبيلة او يحملان الزاد والزواد ويرحلان فاختار حنظلة أن يعيش وسط افراد القبيلة .

أخذ حنظلة يفكر كثيرا في عمل يدر عليه ربحا يكفيه شر السؤال وهنا تذكر ماكان يفعل الجمال حينما ملأ سنامه بالماء ليستفيد منه اثناء الرحلة فجاءت له فكرة جميلة واخذ يبحث عن جلود الحيوانات القوية ثم ينظفها جيدا ويجعلها ملساء لامعة نظيفة خالية من الرائحة وبعد ذلك يقوم بخياطة متينة ولا يترك منها غير رقبة طويلة تربط منها بعد أن تملأ بالماء ليحملها من اراد السفر فوق ظهره لتعنيه على العطش وسط الصحراء ،وهكذا راجت فكرة حنظلة واطلق عليها اصحاب القبيلة وعاء الماء الجلدي ومنهم من سماها قرية ومنهم من سماها مطرة لأنها تحتفظ بالماء نظيفا طاهرا فعاش حنظلة في وسطهم كريم النفس عزيزا بما يكسبه من صناعة القرية وبعد ذلك لجأ إلى طريقة أخرى للكسب لم يكن يجيدها افراد القبيلة فقد كان يجيد صناعة بعض الاثاثات من الاخشاب فكان يتقن صناعة الاواني الخشبية وصناعة القوارب وغيرها فاستعان بالمواد الصمغية المستخرجة من الاشجار وحوافر الذئبان واستعان ايضا بامعاء الحيوانات الذبيحة واشياء كثيرة ليتقن عمله ولتخرج من بين يديه اشياء جيدة الصنع فاستطاعوا ان ينزلوا إلى النهر الصغير بقواربهم المتينة وعلمهم صيد الاسماك وتمليحها كما صنع لهم بعض الادوات الموسيقية البيئية وكان ايضا يعلمهم زراعة بعض انواع الخضروات والفاكهة حتى تحولت الواحة إلى جنة صغيرة تسكنها قبيلة سعيدة سميت بعد ذلك باسم حنظلة بعدها تزوج حنظلة من ابنة شيخ القبيلة واستحق أن يكون فخرا لهم وعنوانا لهم في كل أعمالهم الطيبة .

