

جمعية الإمارات للسرطان
توزع «السلال الرمضانية» على
الأسر المتعففة في إمارة أبوظبي



ياسر جلال :
الأهم لديّ تقديم العمل
الفني بشكل حقيقي



نوبات الذعر الليلية.. صراخ
ص 23 وخوف وتحرك بعنف أثناء النوم

موجات الحر الشديد تسرع الشيخوخة البيولوجية

توصلت دراسة جديدة إلى أن من تبلغ أعمارهم 56 عاماً أو أكثر، والذين يعيشون في مناطق بها المزيد من موجات الحر الشديد لديهم شيخوخة بيولوجية متسارعة. ويعني ذلك أن يؤثر المناخ الذي يعيش فيه الشخص على مدى سرعة تقدمه في السن ومستوى الخلايا. ويشير العمر البيولوجي إلى عمر خلايا الجسم، وليس مقدار الوقت الذي مر منذ الولادة. ووفق مجلة هيلث، لم يثبت البحث العلاقة السببية، وإنما فقط أن الحرارة الشديدة كانت مرتبطة بعمر بيولوجي أعلى. وأجرى البحث فريق من جامعة ساوث كاليفورنيا، ووجدوا أنه مقارنة بالذين يعيشون في مناطق أكثر برودة، فإن من يقيمون في مناطق بها حرارة شديدة أكثر توترًا، لديهم عمر بيولوجي متسارع. واستعان فريق البحث بعينات الدم المأخوذة من 3679 مشاركًا، أعمارهم 56 عاماً أو أكثر، مسجلين في دراسة الصحة والتقاعد الوطنية بالولايات المتحدة، وفحص الباحثون العينات التي تم جمعها في نقاط مختلفة على مدى 6 سنوات، بحثاً عن التغيرات الجينية، وهو مقياس لكيفية تأثير العوامل البيئية الخارجية على مفتاح "التشغيل" و"الإيقاف" للجينات الفردية من خلال عملية تسمى مثيلة الحمض النووي. ولقياس هذه التغييرات، استخدم الفريق الساعات الجينية، وهي أدوات تقدر العمر البيولوجي للخلايا.

ماسك يعلن تعرّض منصة إكس لهجوم سيبراني كبير

أعلن إيلون ماسك أن منصته إكس تعرّضت أمس الأول للاختراق لهجوم سيبراني كبير، ما أثار تساؤلات حول ما إذا كان الأمر ينطوي على استهداف للملياردير على خلفية سياساته أو ما إذا كان قراره صرف عدد كبير من موظفي ما كان يعرف بتويتر قد ارتدّ على شبكة التواصل الاجتماعي. وبيدأت ترد تقارير عن مشاكل تواجه منصة إكس صباح الاثنين، إذ أفاد مستخدمون في آسيا وأوروبا وأميركا الشمالية بتعثر ولوجهم المنصة، وفق موقع داروينتيكتور لرصد الأعطال على الإنترنت. وجاء في منشور ماسك على المنصة "كان هناك (وما زال) هجوم سيبراني على إكس".



هل يقلل استهلاك القهوة والشاي من فوائد الماء الوقائية؟ العلم يحسمها

أياك وشرب المياه وأقفاً من المعروف أن شرب الماء أساس ضروري للحفاظ على صحة الإنسان العامة، وذلك نظراً لما يلعبه السائل من دور حاسم في وظائف الجسم المختلفة، خصوصاً بالنسبة للعضم والدورة الدموية وتنظيم درجة الحرارة وامتصاص العناصر الغذائية. كما ينصح الأطباء بشرب الماء طوال اليوم، ويُفضل أن يكون ذلك في رشفات صغيرة، مع الانتباه إلى احتياجات الجسم من الترطيب. إلا أن تحديراً غريباً أطلقه المعينون بالأمر، منبهين من خطورة شرب الماء بوضعية الوقوف، وفق موقع Money Control. فقد شدد الدكتور هارث راوال، على ضرورة تناول الماء متجنبين تلك الوضعية، وذكر لذلك 7 أسباب: يمكن أن يؤدي شرب الماء أثناء الوقوف إلى تعطيل عملية الهضم. فعند الوقوف، يكون الجسم منتوفاً، ما يتسبب في مرور الماء عبر الجهاز الهضمي بسرعة كبيرة. وربما يؤدي هذا الاندفاع إلى تحلل وامتصاص غير صحيح للمغذيات، ما قد يشكل مشاكل في الجهاز الهضمي مثل الانتفاخ وعدم الراحة مرور الوقت. عندما يتم استهلاك الماء بسرعة في وضع الوقوف، فإنه يتجاوز عملية الترشح اللازمة في الكلى، ما يضع ضغطاً إضافياً على وظائفها الحيوية. وبمرور الوقت، يمكن أن يؤدي هذا الضغط إلى انخفاض كفاءة الكلى وزيادة خطر الإصابة بحصوات الكلى أو مشاكل الكلى الأخرى حيث يكافح الجسم لإدارة التدفق المفاجئ للسوائل.

بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية مقارنة بالرجال، ما يشير إلى أن الجنس البيولوجي يلعب دوراً مهماً في شدة المرض وتناجحه. وهدفت الدراسة إلى تقييم الضروقات بين الجنسين في استجابة الرجال والنساء لاستهلاك الماء والقهوة والشاي. وتم جمع بيانات النظام الغذائي باستخدام استبيان إلكتروني، وركز على كمية وتكرار استهلاك الماء والقهوة والشاي يوميًا. وتمت مقارنة هذه البيانات مع حالات الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية المسجلة في السجلات الطبية. وتم تشخيص 11098 حالة فشل قلب (2.4%)، و33426 حالة أمراض قلب تاجية (7.24%)، و9706 حالات سكتة دماغية (2.1%) بين المشاركين طوال فترة الدراسة. وكشفت النتائج أن استهلاك الماء كان له تأثير وقائي، حيث ارتبطت الكميات الأعلى (6 أكواب أو أكثر يوميًا) بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 13% لدى الرجال و4% لدى النساء. كما لوحظت تأثيرات إيجابية مماثلة بالنسبة لأمراض القلب التاجية والسكتات الدماغية. ومن ناحية أخرى، ارتبط الاستهلاك المرتفع للقهوة والشاي (6 أكواب أو أكثر يوميًا) بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 12-23%، مع تأثير أقوى لدى النساء. كما أن الاستهلاك المفرط للقهوة أو الشاي (أكثر من 8 أكواب يوميًا) زاد من خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية بنسبة 48% لدى الرجال و49% لدى النساء.

وأبانت النتائج أن استهلاك الماء كان له تأثير وقائي ضد خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، حيث ارتبطت الكميات الأعلى من الماء بانخفاض معدلات الإصابة. وعلى الجانب الآخر، ارتبط الاستهلاك المرتفع للقهوة والشاي (6 أكواب أو أكثر يوميًا) بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية في المستقبل. وكانت هذه العلاقات السلبية أقوى لدى النساء مقارنة بالرجال. واللافت أن استهلاك القهوة والشاي قلل من الفوائد الوقائية للماء، لكنه لم يلغها تمامًا. خاصة لدى المشاركين الذين يستهلكون كميات كبيرة من الماء مع شرب الشاي أو القهوة. وتشمل أمراض القلب والأوعية الدموية (CVD) مجموعة من الحالات التي تؤثر سلباً على القلب أو الجهاز الدوري أو الأوعية الدموية، مثل أمراض القلب التاجية (CHD) وفشل القلب (HF) وارتفاع ضغط الدم والسكتات الدماغية. وتعد هذه الأمراض السبب الرئيسي للوفيات غير المعدية في العالم. وكشفت دراسة عام 2020 أن 19.05 مليون حالة وفاة عالمياً تعزى إلى أمراض القلب والأوعية الدموية، بزيادة قدرها 18.71% عن العقد السابق، ما يبرز الحاجة إلى مزيد من الأبحاث والمبادرات الصحية للوقاية من هذه الأمراض. وتشمل العوامل المؤثرة في خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية الجينات، والسلوكيات (مثل النظام الغذائي والنوم والنشاط البدني والتدخين)، وأيضاً الجنس. ولفتت الأدبيات العلمية إلى أن النساء أكثر عرضة للوفاة

سعادة شريك الحياة تؤثر على هرمون التوتر لديك

سعادة شريكك يمكن أن تخفض مستويات التوتر لديك، هذا ما أظهرته أبحاث جديدة وجدت أنه عندما يختبر شريكك مشاعر إيجابية، ينتج جسمك كمية أقل من هرمون الكورتيزول، وهو هرمون التوتر الأساسي. والمثير أن هذا التأثير أقوى حتى من اختبار مشاعر إيجابية بنفسك. وبحسب "ستادي فايندر"، لم يعترف فريق البحث من جامعة كاليفورنيا على أن المشاعر السلبية للشريك تؤثر بشكل كبير على مستويات الكورتيزول، ربما لأن الأزواج الأكبر سناً يطورون استراتيجيات لحماية بعضهم بعضاً من التوتر. وتؤكد نتائج البحث أن الحالة العاطفية لشريك الحياة قد تؤثر عليك على مستوى أعمق بكثير مما كان يعتقد. وفي هذه الدراسة، حلل فريق البحث بيانات 321 من الأزواج الأكبر سناً من كندا وألمانيا. ولم تكن هذه علاقات جديدة، فقد كان متوسط فترة الزواج 43 عاماً. وأكمل كل مشارك، تتراوح أعمارهم بين 56 و87 عاماً، استطلاعات الرأي عدة مرات يومياً لمدة أسبوع، وأبلغوا عن مشاعرهم مع تقديم عينات من اللعاب لقياس الكورتيزول. وأكمل الشركاء الاستطلاعات في نفس الوقت ولكن بشكل منفصل، لذلك لم يتمكنوا من التأثير على ردود بعضهم بعضاً. وأظهرت النتائج أنه عندما أفاد الأشخاص بأنهم يشعرون بإيجابية أكثر من المعتاد، كانت مستويات الكورتيزول لديهم أقل. ولكن عندما أبلغ شريك شخص ما عن مشاعر إيجابية أكثر من المعتاد، كان مستوى الكورتيزول لدى هذا الشخص أقل أيضاً، بغض النظر عن شعوره هو. بعبارة بسيطة، قد يكون مزاج شريكك الجيد مفيداً لجسمك، حتى لو لم تشاركه سعادته. وامتد هذا الارتباط إلى ما هو أبعد من القياسات اللحظية، إلى إجمالي إنتاج الكورتيزول اليومي. فعندما أبلغ شريك شخص ما عن مشاعر إيجابية أعلى من المعتاد طوال اليوم، أظهر هذا الشخص مستوى أقل من الكورتيزول الإجمالي لهذا اليوم. وكان هذا الارتباط أقوى لدى المشاركين الأكبر سناً، والذين أفادوا بأنهم أكثر سعادة في علاقاتهم. وفي بعض الحالات، كان تأثير مشاعر الشريك على الكورتيزول أقوى من تأثير مشاعر المرء نفسه.

في أي مرحلة من العمر يبدأ تفكيرك بالانحدار؟

كشف باحثون عن نقطة محددة في منتصف العمر، عندما تظهر خلايا أدمغتنا العلامات الأولى للبدء في الانحدار نحو الأسفل. واستناداً إلى فحوصات واختبارات الدماغ التي شملت 19300 فرد، فإن هذا العمر يبلغ في المتوسط نحو 44 عاماً، وهنا يبدأ الانكسار في الظهور بشكل ملحوظ، قبل أن يصل إلى أسرع معدل له في سن 67 عاماً. وبحلول الوقت الذي تصل فيه إلى سن التسعين، تتوقف سرعة شيخوخة الدماغ، ووفقاً للفريق الذي أجرى الدراسة الجديدة، بقيادة باحثين من جامعة ستوني بروك في الولايات المتحدة، فإن النتائج قد تكون مفيدة في اكتشاف طرق لتعزيز صحة الدماغ بشكل أفضل خلال المراحل اللاحقة من الحياة. وتقول ليليان ميخوكا بارودي، عالمة الأعصاب بجامعة ستوني بروك: "إن فهم متى وكيف تتسارع شيخوخة الدماغ يمنحنا نقاطاً زمنية استراتيجية للتدخل". وأضافت وفقاً لوقع "ساينس أليرت"، "لقد حددنا نافذة منتصف العمر الحرجة حيث يبدأ الدماغ في تجربة انخفاض الوصول إلى الطاقة، ولكن قبل حدوث ضرر لا رجعة فيه، وهو ما يسمى في الأساس بـ "الانحفاء" قبل "الكسر". وتمكن الفريق أيضاً من تحديد المحرك الرئيسي المحتمل لهذا التدهور، بمقاومة الأنسولين العصبية. وتشير النتائج إلى أنه مع تقدم أدمغتنا في العمر، يكون للأنسولين تأثير أقل على الخلايا العصبية؛ ما يعني أن كمية أقل من الجلوكوز يتم تناولها كطاقة، مما يبدأ بعد ذلك في كسر إشارات الدماغ.

علماء يكتشفون بكتيريا جديدة في القطب الجنوبي

أعلن فريق البعثة الاستكشافية الصينية الـ 41 في القطب الجنوبي، أن باحثين من معهد البحوث القطبية الصيني، قاموا بتحديد ونشر 6 أجناس جديدة و7 أنواع جديدة من بكتيريا القطب الجنوبي. وأفادت وكالة أنباء الصين الجديدة (شينخوا) أمس الأول الاثنين بأنه قد تم التوصل إلى هذه الاكتشافات من خلال تحليل عينات من القطب الجنوبي جمعت خلال رحلات متعددة. وقال فريق البعثة إن المعهد المذكور "نجح في توحيد معايير الحفاظ على أكثر من 3500 سلالة من الكائنات الحية الدقيقة القطبية، وجمع ما يقرب من 30 ألف عينة من 185 جنساً". وتوفر هذه المجموعة الواسعة أساساً نظرياً متيناً للاكتشاف المستقبلي، والاستفادة من الموارد الميكروبية القطبية الجديدة، بحسب فريق البعثة. ولطالما كانت النظم الإيكولوجية الفريدة من نوعها في القطبين الجنوبي والشمالي، والتي تشكلت بفعل العزلة الجغرافية الطويلة الأمد، نقية وتضخيم ثروة من السلالات الميكروبية الجديدة. وأوضح "شينخوا" أن هذه الكائنات الدقيقة تمثل مورداً قيماً لدراسة علم الوراثة البيولوجية وتنوع الأنواع، أما تطبيقاتها المحتملة فهي واسعة النطاق، إذ تشمل المستحضرات الصيدلانية البيولوجية وتطوير مستحضرات التجميل وإنتاج الإنزيمات الصناعية وحماية البيئات القاسية واستعادتها.

النوم 7 ساعات ليلاً يقي من نزلات البرد

في فصل الشتاء تنتشر نزلات البرد والإنفلونزا، ويقول الأطباء أن إحدى طرق الوقاية منها هو الحصول على قسط وافر من النوم ليلاً. وتقول الباحثة نانسي فولدرفري أخصائية أبحاث النوم في مركز كليفلاند الطبي في الولايات المتحدة إن "النوم ينطوي على أهمية بالغة في الحفاظ على سلامة الجهاز المناعي للجسم، وبالتالي فإننا بحاجة للحصول على قسط وافر من ساعات النوم ليلاً". وأضافت فولدرفري في تصريحات للموقع الإلكتروني "هيلث داي" المتخصصة في الأبحاث الطبية إن "انتظام دورة النوم والاستيقاظ يساعد في الحصول على نظام مناعي مثالي". وتؤكد أنه بدون الحصول على فترة كافية من النوم، لن يجد الجهاز المناعي الوقت الكافي لتجديد نشاطه والقيام بدوره في مكافحة الأمراض. وينصح الخبراء من مركز كليفلاند بضرورة أن يحصل البالغون على 7 ساعات من النوم ليلاً على الأقل. وتقول فولدرفري إنه في حالة الإصابة بالآرق أو عدم القدرة على النوم ليلاً، ينصح بعدم استخدام الهاتف المحمول قبل الخلود للنوم، وزيارة الطبيب في حالة الشكوى من بعض المشكلات مثل الغثيث أو الشعور بالاجهاد على مدار اليوم. وأكدت "إذا كنت تريد أن تحافظ على صحتك على المدى الطويل، فمن المهم الاهتمام بالنوم والتأكد من تلافي أي مشكلات صحية تحول دون الحصول على القدر الكافي من ساعات النوم".

الفطر فعال ضد الإنفلونزا

أظهرت دراسة حديثة أن الفطر الذي يُستخدم في العديد من الأطباق، قد يحمل في طياته فوائد صحية غير متوقعة. وإلى جانب ما وصلت إليه دراسات سابقة أن الفطر يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالالتهاب ويحسن نمو خلايا الدماغ ويعزز الحماية ضد السرطان، أظهرت دراسة جديدة أن الفطر قد يكون أيضاً سلاحاً فعالاً ضد الإنفلونزا. وأجرى فريق بحثي من جامعة ماكغيل في كندا دراسة على الفئران، حيث أظهرت النتائج أن الألياف الموجودة في الفطر، والمعروفة باسم "بيتا-جلوكان"، قد تساهم في تقليل التهابات الرئة الناجمة عن الإصابة بالإنفلونزا. وعند إعطاء الفئران جرعة من هذه الألياف، لاحظ الباحثون تحسناً في وظائف الرئة وتقليل في خطر الإصابة بمضاعفات خطيرة أو الوفاة بعد تعرضها للفيروس. وأكد أخصائي المناعة في جامعة ماكغيل، مازيار ديفانغاهي "د ساينس أليرت" أن "البيتا-جلوكان موجود في جدران خلايا جميع أنواع الفطريات، بما في ذلك تلك التي تعيش داخل جسم الإنسان وعلى سطحه".





•• المشاركة-الفجر:

وقعت وزارة التغير المناخي والبيئة وجامعة الشارقة مذكرة تفاهم بهدف دمج الخبرات العلمية والبحثية مع السياسات الحكومية لتحقيق أهداف التنمية المستدامة، وذلك في مقر الجامعة، حيث مثلت الوزارة الوكيل المساعد لقطاع التنمية الخضراء والتغير المناخي بالوكالة، ووقعها عن الجامعة سعادة الأستاذ الدكتور حميد مجول النعيمي، مدير الجامعة.

منوعات

الفكر

22

بهدف دمج الخبرات العلمية والبحثية مع السياسات الحكومية

وزارة التغير المناخي وجامعة الشارقة توقعان مذكرة تفاهم لتعزيز الاستدامة البيئية

بالانقراض عبر تطوير استراتيجيات متكاملة، واستخدام النباتات المحلية في احتجاز الكربون للمساهمة في خفض الانبعاثات. كما تسعى إلى تحقيق تنمية زراعية مستدامة في المناطق الجبلية من خلال توظيف التقنيات الحديثة مثل الاستشعار عن بُعد، والدكاء الاصطناعي، إضافة إلى تحسين وإدارة الموارد المائية، وتعزيز علوم المياه وتحسين التربة.

في مختلف المجالات، وذلك بعد إجراء الدراسات والأبحاث العلمية اللازمة، ثم أضاف المدير قائلا: "نفتخر بهذا التعاون مع وزارة التغير المناخي والبيئة، والذي سيمكن الجامعة من المساهمة بخبراتها البحثية والأكاديمية في دعم الجهود الوطنية لمواجهة تحديات التغير المناخي وتعزيز الاستدامة البيئية على المستوى الوطني".

مجال حماية البيئة ومواجهة تحديات التغير المناخي، يعد أمراً بالغ الأهمية. من جانبه، أكد سعادة الأستاذ الدكتور حميد مجول النعيمي، أن الجامعة تعمل طبقاً لخطة استراتيجية، وأحد أهم محاورها الرئيسية هو خدمة وتنمية المجتمع، لذلك تعمل الجامعة على تعزيز دورها المجتمعي من خلال الشراكات الاستراتيجية مع المؤسسات والهيئات الوطنية، بهدف تقديم حلول مبتكرة للقضايا التي تواجه المجتمع

وتعليقاً على هذه الشراكة، أكدت سعادة الدكتورة العنود، أهمية جهود دولة الإمارات العربية المتحدة في مواجهة تحديات التغير المناخي وحماية التنوع البيولوجي، مشيرة إلى أن الشراكة مع جامعة الشارقة خطوة رائدة لتوحيد جهود القطاعين العام والأكاديمي، ما يعزز مساعي الدولة نحو تحقيق أهداف الاستدامة البيئية، ويسهم في بناء مستقبل أخضر. وأضافت أن توظيف البحث العلمي في صياغة سياسات فعالة في



جمعية الإمارات للسرطان توزع «السلال الرمضانية» على الأسر المتعففة في إمارة أبوظبي



إيمان زيتون، و منار إبراهيم، وعدد من المتطوعين الذين ساهموا في إيصال المساعدات إلى مستحقيها.

وقال عوض سالم الساعدي المدير التنفيذي لجمعية الإمارات للسرطان، إن الحملة التي تقوم بها الجمعية سنوياً حققت الأثر الإيجابي بالتعاون مع هيئة الهلال الأحمر الإماراتي، ومجلس الطوية في مدينة العين، ومبادرة "حفظ النعمة". وتوجه الساعدي بالشكر لكل من ساهم في دعم وإنجاح هذه الحملة، مؤكداً على استمرار الجمعية في تنظيم المبادرات الخيرية والإنسانية التي تعزز التضامن الاجتماعي وتقديم المؤازرة لمصابي السرطان وبالتالي رسم البسمة على وجوه الأسر المستفيدة خلال الشهر المبارك.

•• أبو ظبي - الفجر:

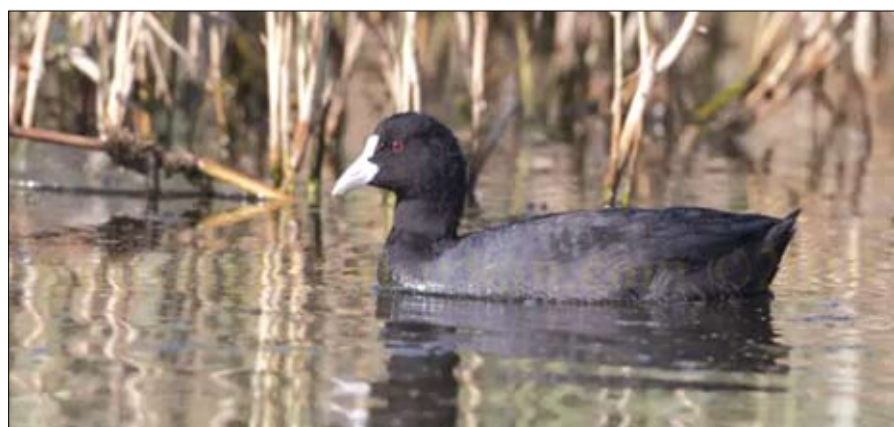


أول مرة .. طائر الغراء الأوراسي في سفاري العين

حيث تحتضن أشجاراً كثيفة، ومساحات عشبية واسعة، وبحيرات صناعية، إلى جانب تشكيلات صخرية تحاكي البيئات الطبيعية الإفريقية. وقد ساهمت هذه العوامل مجتمعة في استقطاب العديد من الطيور المهاجرة خلال فصل الشتاء، ويُعرف طائر الغراء الأوراسي بسلوكه غير الخجول، حيث يسبح في المياه المفتوحة وينتقل في الأراضي العشبية. كما أنه يتمتع بطابع عدواني وإقليمي، خصوصاً خلال موسم التكاثر، إذ يستخدم أرجله الطويلة لمهاجمة المنافسين. وعلى الرغم من تفرده في الطيران، إلا أنه قادر على قطع مسافات طويلة أثناء الهجرة الليلية. ويعزز هذا الإنجاز مكانة الحديقة كإحدى الجهات الرائدة في مجال الحفاظ على الطبيعة، وكمركز تعليمي لمراقبة الطيور وشفق الحياة البرية.

•• العين - الفجر:

رصدت حديقة الحيوانات بالعين لأول مرة في سفاري العين طائراً شتوياً زائراً غير شائع وهو "الغراء الأوراسي" خلال عملية المسح التي تقوم بها بشكل شهري لمراقبة التنوع البيولوجي الغني الذي تحتضنه، ويعد هذا الاكتشاف إضافة قيمة لجهود الحديقة المستمرة في مراقبة الطيور البرية. تعمل الحديقة على دراسة حركة الطيور، وتلاحظ أعدادها وأنواعها ومدة إقامتها وتوازن نتائج دراستها بنتائج دراسات أخرى في مجال هجرة الطيور، ومن أهم النتائج التي تم رصدها كثرة تواجدها في موسم الشتاء الذي يمتد من شهر أكتوبر حتى مارس. وتوفر سفاري العين بيئة مثالية لاستقطاب الطيور،



بحث سبل التعاون الأكاديمي والثقافي بين المؤسسات التعليمية

محمد بن حم يستقبل وفداً دبلوماسياً وأكاديمياً



للتقي على مائدة الإفطار لتحفل بقيم المحبة والتسامح، وتؤكد على أهمية تعزيز التواصل بين الشعوب والثقافات، سائلين الله أن يعم السلام والبركة في قلوب الجميع. يأتي هذا اللقاء تأكيداً على أهمية الحوار الحضاري والتواصل بين الثقافات، وترسيخاً لنهج دولة الإمارات في تعزيز قيم التسامح والانفتاح على مختلف الشعوب، ودعم الشراكات الأكاديمية التي تساهم في بناء جسور المعرفة والتفاهم المشترك.

سالم بن محمد بن حم.

وجرى خلال اللقاء تبادل الأحاديث الودية حول قيم التعايش والتسامح التي يعززها شهر رمضان المبارك، إضافة إلى بحث سبل التعاون الأكاديمي والثقافي بين المؤسسات التعليمية. وأشاد الحضور بأجواء الشهر الفضيل وما يحمله من معانٍ إنسانية تعزز التواصل بين الشعوب والثقافات وقال الشيخ الدكتور محمد بن حم: "إن أجواء الشهر الفضيل تعكس روح الوحدة والتآخي، ففي هذه الأيام المباركة

•• العين - الفجر:

استقبل الشيخ الدكتور محمد بن مسلم بن حم العامري في مجلسه بالعين، وفداً برئاسة سعادة أرتاك أفتيسيان، الفصّل العام لجمهورية أرمينيا، يرافقه البروفيسور سيمون مكيردي، نائب رئيس جامعة مردوخ للشراكات العالمية، والدكتور محمد بامطرف، مدير جامعة مردوخ دبي، وذلك على مائدة إفطار رمضانية بحضور الشيخ سعيد بن محمد بن حم والشيخ

منوعات العقل

23



حالات الذعر في أثناء النوم، هي نوبات من الصراخ والخوف الشديد والتحرك العنيف في أثناء بقاء الشخص نائماً. ويُعرف أيضاً بـ "حالات الذعر الليلية"، وغالباً تقترن حالات الذعر في أثناء النوم بالسير في أثناء النوم.

غالباً تقترن بالسير أثناء النوم

نوبات الذعر الليلية . صراخ وخوف وتحرك بعنف أثناء النوم

المضاعفات
- اضطراب النوم.
- انعاس المفرط في أثناء النهار.
- جرح الذات، أو في حالات نادرة شخص مقرب.
- الإحراج بشأن الرعب في أثناء النوم أو وجود مشكلات في العلاقات.

العلاج
- علاج أي حالة كامنة، إذا كان الذعر الليلي مرتبطاً بحالة طبية أو عقلية كامنة أو اضطراب آخر من اضطرابات النوم مثل انقطاع النفس الانسدادي النومي، فإن العلاج في هذه الحالة يستهدف المشكلة الكامنة.
- علاج التوتر، إذا كان التوتر أو القلق يلعبان دوراً في الذعر الليلي، فقد يقترح طبيبك زيارة معالج أو أخصائي. وقد يساعد العلاج السلوكي المعرفي أو التنويم المغناطيسي أو الارتجاع البيولوجي أو علاجات الاسترخاء.
- الإيقاظ التوقفي: يتضمن هذا الإجراء إيقاظ الشخص المصاب بالذعر الليلي قبل 15 دقيقة تقريباً من وقت وقوع الأحداث التي تسبب له الذعر. وبهذه الطريقة يظل الشخص مستيقظاً لعدة دقائق قبل النوم مجدداً. -الدواء: نادراً ما تُستخدم الأدوية لعلاج الذعر الليلي، خصوصاً لدى الأطفال. ولكن إن لزم الأمر، فقد يكون استخدام البنزوديازيبينات أو مضادات اكتئاب معينة فعالاً.

-احتمال القيام من على السرير والجري حول المنزل أو التصرف بعدوانية.
متى تزور الطبيب؟
-تكرر الحالة كثيراً.
-تأثير الحالة على نوم المصاب بنوبات الرعب أثناء النوم.
-مخاوف تتعلق بالسلامة، أو تؤدي إلى إصابة.
-تعذر القيام بالأنشطة خلال النهار بسبب فرط النعاس.

الأسباب
-تصنف نوبات الذعر النومي كسلوك أو خبرة غير مرغوب بهما في أثناء النوم.
ونوبات الذعر النومي هي اضطراب استثار، بمعنى أنها تحدث في أثناء مرحلة النوم N3، وهي أعمق مرحلة من نوم حركة العين غير السريعة (NREM).
هناك اضطراب آخر خاص بمرحلة نوم حركة العين غير السريعة وهو المشي في أثناء النوم، والذي يمكن أن يحدث مع نوبات الذعر النومي.

عوامل أخرى تسبب نوبات الذعر:
-الحمى.
-الضغط النفسي.
-الحرمان من النوم والإرهاق الشديد.
-اضطرابات مواعيد النوم أو السفر أو انقطاعات النوم.

تحدث نوبات الذعر الليلي عادةً في الثلث الأول إلى النصف الأول من الليل، ونادراً ما تحدث في أثناء القيلولة. وتُعد حالات الذعر في أثناء النوم مثل السير في أثناء النوم من حالات الخلل النومي وهي حالة مرفوضة تحدث في أثناء النوم. وتستمر نوبة الذعر في أثناء النوم من ثانية إلى بضع دقائق، وقد تمتد النوبات إلى وقت أطول.
وتصيب حالات الذعر في أثناء النوم 40% من الأطفال ونسبة أقل من البالغين، ومع ذلك، لا يُعد الخوف والذعر في أثناء النوم عادةً من الحالات التي تستدعي القلق. فمعظم الأطفال يتخلصون من حالات الذعر في أثناء النوم ببلوغ سن المراهقة.
وقد تتطلب حالات الذعر في أثناء النوم العلاج، إذا أدت إلى مشكلات بشأن عدم الحصول على النوم الكافي، أو كانت مصدراً للمخاطر التي تهدد السلامة.

الأعراض
-الحزن دون سبب.
-التحديق بعين واسعة.
-الركل والتقلب في الفراش.
-البكاء بصرخة أو صيحة مخيفة.
-عدم تذكر ما حدث في الصباح التالي.
-الاستيقاظ جالساً على السرير وظهور الذعر عليه.
-التعرق وصعوبة التنفس وتسارع نبضات القلب.
-صعوبة الاستيقاظ والارتباك عند الاستيقاظ.



هل يمكن لمرضى السكري الصوم أثناء شهر رمضان؟

الصيام في شهر رمضان آمن في بعض الأحيان على الرغم من إصابتك بالسكري، لكن عليك أن تتحدث إلى طبيبك قبل أن تبدأ في الصوم، ليوضح ما إذا كانت هناك مخاطر محتملة خاصة بالمضاعفات مثل ارتفاع أو انخفاض سكر الدم، والجفاف.

انخفاض أو ارتفاع سكر الدم قد تكون قادراً على الصوم بأمان خلال شهر رمضان إذا استوعبت المخاطر، وتمكنت من السيطرة على السكري لديك، واتبعت توصيات طبيبك بعناية.

2 - ضبط الجرعات العلاجية التي تتناولها
3 - مراقبة ظهور علامات انخفاض سكر الدم
4 - اتباع مقترحات طبيبك بخصوص طعامك، وشرايبك، وتدريبك
5 - استعد للتوقف عن الصوم إذا كنت تعاني من

إذا قمت بالصوم خلال شهر رمضان، وكنت تعاني من واحد أو أكثر مما يلي:
- داء السكري من النوع الأول
- داء السكري من النوع الثاني مع ضعف السيطرة على سكر الدم
- سجل حديث من سكر الدم المنخفض بشدة، أو سبق إصابتك بالحمض الكيتوني السكري
- سجل من الانخفاض الشديد في سكر الدم، أو عدم الوعي بسكر الدم المنخفض
- حالات مثل مرض الكلى الشديد، أو مضاعفات الأوعية الدموية
- السكري مع الحمل

مرض السكري، وسيقومون بضبط علاجاتك، أو جرعات الأنسولين الخاصة بك.

يمكن أن يقترح عليك طبيبك أن تتجنب الصوم إذا كنت عرضة لخطر حدوث مضاعفات. وإذا اخترت الصوم، فسيقوم طبيبك وفريق الرعاية المختص بداء السكري بتوفير مواد تعليمية لك خاصة بكيفية السيطرة على



حالات الصوم الآمن
ولكن قد يكون الصوم بالنسبة لك أكثر أماناً خلال شهر رمضان على الرغم من إصابتك بالسكري إذا كنت:
- تعاني من السكري من النوع الثاني الذي يمكن السيطرة عليه
- قادراً على السيطرة على السكري باستخدام العلاجات، أو الجلسات العلاجية المناسبة لنمط حياتك

5 خطوات للصيام الآمن
إذا اخترت الصوم خلال شهر رمضان، فإن طبيبك وفريق الرعاية المختص بمرض السكري سيقوم بالتوصية ب:
1 - المراقبة الدقيقة لمستويات سكر الدم لديك



دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٤٠٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٣/١٢

إعلان

تعلم دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :اير ماجيك للعقارات والصيانة العامة - د.م.م - ش.ش.و. رخصة رقم: CN 4604823 قد تقدموا إلينا بطلب: تعديل شكل قانوني من شركة الشخص الواحد د.م الى شركة ذات مسؤولية محدودة تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة احمد جلال محمد فريد جاد 20% تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة هاني سلامة عبدالسلام عكاشه 80% تعديل اسم تجاري من / اير ماجيك للعقارات والصيانة العامة - د.م.م - ش.ش.و. الى / اير ماجيك للعقارات والصيانة العامة - د.م.م - ش.ش.و. AIRMAGICREALESTATE AND - GENERAL MAINTENANCE - L.L.C - O.P.C

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة .

مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٤٠٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٣/١٢

إعلان

تعلم دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :رايز اوف ستونز لإدارة وتشغيل المصانع رخصة رقم: CN 5662818 قد تقدموا إلينا بطلب: تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد د.م.م تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة قاسم اسماعيل البليخي 100% تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف محمد عبدالغفار محمد صالح العوضي تعديل اسم تجاري من / رايز اوف ستونز لإدارة وتشغيل المصانع RISE OF STONES MANAGING AND - OPERATING FACTORIES الى / رايز اوف ستونز لإدارة وتشغيل المصانع - د.م.م - ش.ش.و. RISE OF STONES MANAGING - AND OPERATING FACTORIES - L.L.C - S.P.C

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة .

مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٤٠٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٣/١٢

إعلان

تعلم دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :دينسا لقطع غيار مكيفات الهواء د.م.م رخصة رقم: CN 4020100 قد تقدموا إلينا بطلب: تعديل رأس المال الى 150000 تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد د.م.م تعديل الشركاء تنازل وبيع / شاجي كوشوتيكيتيل جيورج من شريك الى مالك تعديل الشركاء تنازل وبيع / شاجي كوشوتيكيتيل جيورج من شريك الى مدير تعديل نسب الشركاء / حذف راشد خالد هادي عبدالله السعدي تعديل نسب الشركاء / شاجي كوشوتيكيتيل جيورج من 49% الى 100% تعديل نسب الشركاء / شاجي كوشوتيكيتيل جيورج من 49% الى 0% تعديل اسم تجاري من / دينسا لقطع غيار مكيفات الهواء د.م.م الى / دينسا لقطع غيار مكيفات الهواء - د.م.م - ش.ش.و. DENSA AIRCONDITION SPARE PARTS L.L.C

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة .

مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٤٠٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٣/١٢

إعلان

تعلم دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :مؤسسة الكروان للخدمات الزراعية رخصة رقم: CN 1105959 قد تقدموا إلينا بطلب: تعديل رأس المال الى 50000 تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد د.م.م تعديل الشركاء تنازل وبيع / عبدا لحافظ سليمان مصطفى العبادل من مالك الى مدير تعديل نسب الشركاء / عبدا لحافظ سليمان مصطفى العبادل من 100% الى 0% تعديل اسم تجاري من / مؤسسة الكروان للخدمات الزراعية الى / الكروان للخدمات الزراعية - د.م.م - ش.ش.و. ALKARAWAN FOR AGRI SERVICES - EST

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة .

مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٤٠٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٣/١٢

إعلان

تعلم دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :مركز كيكستارت للكراتية رخصة رقم: CN 4407390 قد تقدموا إلينا بطلب: تعديل رأس المال الى 50000 تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد د.م.م تعديل اسم تجاري من / مركز كيكستارت للكراتية KICKSTART KARATE CENTRE الى / مركز كيكستارت للكراتية - د.م.م - ش.ش.و. KICKSTART KARATE CENTRE - L.L.C - S.P.C

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة .

مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٤٠٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٣/١٢

إعلان

تعلم دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :مدرستنا الثانوية الانجليزية الخاصة رخصة رقم: CN 1005287 قد تقدموا إلينا بطلب: تعديل رأس المال الى 300000 تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد د.م.م تعديل اسم تجاري من / مدرستنا الثانوية الانجليزية الخاصة OUR OWN ENGLISH HIGH SCHOOL الى / مدرستنا الثانوية الانجليزية الخاصة - د.م.م - ش.ش.و. OUR OWN ENGLISH HIGH - SCHOOL - L.L.C - S.P.C

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة .

مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٤٠٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٣/١٢

إعلان

تعلم دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :يو جو كيدز للترفيه رخصة رقم: CN 5127462 قد تقدموا إلينا بطلب: تعديل رأس المال من 1000 الى 50000 تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد د.م.م تعديل اسم تجاري من / يو جو كيدز للترفيه YO GO KIDS ENTERTAINMENT الى / يو جو كيدز للترفيه - د.م.م - ش.ش.و. YO GO KIDS ENTERTAINMENT - L.L.C - S.P.C

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة .

مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٤٠٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٣/١٢

إعلان

تعلم دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :ألق لخدمات التنظيف - شركة الشخص الواحد د م رخصة رقم: CN 2925267 قد تقدموا إلينا بطلب: تعديل اسم تجاري من / ألق لخدمات التنظيف - شركة الشخص الواحد د م ALAQ CLEANING SERVICES - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C الى / كراج الصحارى الخضراء للسيارات - د.م.م - ش.ش.و. ALSAHARI ALKHADRA AUTO - GARAGE - L.L.C - S.P.C

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة .

مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٤٠٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٣/١٢

إعلان

تعلم دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :مركز كيكستارت للكراتية رخصة رقم: CN 5751334 قد تقدموا إلينا بطلب: تعديل اسم تجاري من / ميز ون للأثاث - د.م.م - ش.ش.و. MAYZONE FURNITURE - L.L.C - S.P.C الى / ميز اند للاثاث - د.م.م - ش.ش.و. MAYZ AND FURNITURE - L.L.C - S.P.C

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة .

مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٤٠٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٣/١٢

إعلان

تعلم دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :ذو سي سو براند للازياء رخصة رقم: CN 5227476 قد تقدموا إلينا بطلب: إلغاء رخصة فعلي كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة .

مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٤٠٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٣/١٢

إعلان

تعلم دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :اكشن لتخليص المعاملات رخصة رقم: CN 3970894 قد تقدموا إلينا بطلب: إلغاء رخصة فعلي كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة .

مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٤٠٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٣/١٢

إعلان

تعلم دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :بقالة فاستاج - شركة الشخص الواحد د م رخصة رقم: CN 5433917 قد تقدموا إلينا بطلب: تعديل شكل قانوني من شركة الشخص الواحد د.م.م الى شركة ذات مسؤولية محدودة تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة توصيف لابينا كيلات 90% تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة نوفل لابينا كيلات كونها احد منديان 10% تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف توصيف لابينا كيلات تعديل اسم تجاري من / بقالة فاستاج - شركة الشخص الواحد د م FASTAG BAQALA - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C الى / كويك 24 سفن ماركت - د.م.م QUICK 24 SEVEN SUPER MARKET - L.L.C

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة .

مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٤٠٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٣/١٢

إعلان

تعلم دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :محمد جهانجير عالم لزينة السيارات د.م.م رخصة رقم: CN 1069136 قد تقدموا إلينا بطلب: تعديل شكل قانوني من شركة ذات مسؤولية محدودة الى شركة الشخص الواحد د.م.م تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة محمد جهانجير عالم عبدالقادر 100% تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة محمد جهانجير عالم عبدالقادر تعديل نسب الشركاء / حذف صبري على عبدالله سعدي القشوري تعديل اسم تجاري من / محمد جهانجير عالم لزينة السيارات د.م.م MOHAMED JAHANGIR ALAM ACCESSORIES L.L.C الى / محمد جهانجير عالم لزينة السيارات - د.م.م - ش.ش.و. MOHAMED JAHANGIR ALAM - ACCESSORIES - L.L.C - S.P.C

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة .

مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٤٠٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٣/١٢

إعلان

تعلم دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :البراك للنقل العام - د.م.م - ش.ش.و. رخصة رقم: CN 3990040 قد تقدموا إلينا بطلب: تعديل شكل قانوني من شركة الشخص الواحد د.م.م الى شركة ذات مسؤولية محدودة تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة امير باجافان بابراميل محمد 99% تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة جمال خليفه عبدالله سيف انتهى 1% تعديل نسب الشركاء / حذف جمال خليفه عبدالله سيف النقبي تعديل اسم تجاري من / البراك للنقل العام - د.م.م - ش.ش.و. الى / البراك للنقل العام - د.م.م - ش.ش.و. AL BARAAK GENERAL TRANSPORT L.L.C - O.P.C

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة .

مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٤٠٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٣/١٢

إعلان

تعلم دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :دريم فيو لخدمات متابعة المعاملات - د.م.م - ش.ش.و. رخصة رقم: CN 2946083 قد تقدموا إلينا بطلب: تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة محمد شاهد عباس عباس على 100% تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف سابق عباس عباس على تعديل اسم تجاري من / دريم فيو لخدمات متابعة المعاملات - د.م.م - ش.ش.و. الى / دريم فيو لخدمات متابعة المعاملات - د.م.م - ش.ش.و. DREAM VIEW DOCUMENTATION - CLEARING SERVICE - L.L.C - S.P.C

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة .

مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٤٠٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٣/١٢

إعلان

تعلم دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :صالون كلاسك كراون للرجال - د.م.م رخصة رقم: CN 5230276 قد تقدموا إلينا بطلب: تعديل شكل قانوني من شركة ذات مسؤولية محدودة الى شركة الشخص الواحد د.م.م تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة سميه حنيف صاحب 100% تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف سميه حنيف صاحب تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف تيريز على عثمان غاني تعديل اسم تجاري من / صالون كلاسك كراون للرجال - د.م.م الى / صالون كلاسك كراون للرجال - د.م.م - ش.ش.و. CLASSIC CROWN GENTS SALON L.L.C

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة .

مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٤٠٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٣/١٢

إعلان

تعلم دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :التين لخدمات الطباعة رخصة رقم: CN 2206559 قد تقدموا إلينا بطلب: تعديل رأس المال الى 150000 تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد د.م.م تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة حسيناار ماجالانان بويالان مدين 100% تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف حمد دقيم على الفهيد الهاجري تعديل اسم تجاري من / التين لخدمات الطباعة AL THEN TYPING SERVICES الى / التين للطباعة والتصوير - د.م.م - ش.ش.و. AL THEN TYPING AND STUDIO L.L.C - S.P.C

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة .

مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٤٠٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٣/١٢

إعلان

تعلم دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :زد ايه اس لتنظيم المعارض رخصة رقم: CN 2650889 قد تقدموا إلينا بطلب: تعديل شكل قانوني من مؤسسة فردية الى شركة ذات مسؤولية محدودة تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة ظافر نواف محشو 99% تعديل الشركاء تنازل وبيع / عادل كمال احمد محمد من مالك الى شريك تعديل نسب الشركاء / عادل كمال احمد محمد من 100% الى 1% تعديل اسم تجاري من / زد ايه اس لتنظيم المعارض Z A S EXHIBITION ORGANIZING الى / زد ايه اس لتنظيم المعارض - د.م.م - ش.ش.و. Z A S EXHIBITION ORGANIZING - L.L.C

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة .

مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٤٠٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٣/١٢

إعلان

تعلم دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :ليستنج ستارز للاستثمار العقاري - د.م.م رخصة رقم: CN 5190888 قد تقدموا إلينا بطلب: تعديل نسب الشركاء / عليه عبدالله محمد برحه الطنجي من 99% الى 51% تعديل نسب الشركاء / عبدا الرحمن محمد حسن الغديري الحمادي من 1% الى 49% تعديل اسم تجاري من / ليستنج ستارز للاستثمار العقاري - د.م.م الى / ليستنج ستارز للاستثمار العقاري - د.م.م LISTING STARS PROPERTY - INVESTMENT - L.L.C

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة .

مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٤٠٢ بتاريخ ٢٠٢٥/٣/١٢

إعلان

تعلم دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :كنج رول لخدمات ادارة المنشآت - د.م.م رخصة رقم: CN 5676943 قد تقدموا إلينا بطلب: تعديل شكل قانوني من شركة ذات مسؤولية محدودة الى شركة الشخص الواحد د.م.م تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة ادايكالاسامي انطونيسيامي 100% تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف ادايكالاسامي انطونيسيامي تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف حارب على سلطان فرحان اللوغانى تعديل اسم تجاري من / كنج رول لخدمات ادارة المنشآت - د.م.م الى / كنج رول لخدمات ادارة المنشآت - د.م.م - ش.ش.و. KING ROLE FACILITIES - MANAGEMENT SERVICES - L.L.C

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة .

مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

الإمارات العربية المتحدة محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية
العدد 14402 بتاريخ 2025/03/12
مذكرة إعلان حكم بالنشر صادرة من المحكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الاتحادية المدنية في الدعوى رقم 2024/0003700/SHCFICOMS2024 تجاري

دولة الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية
العدد 14402 بتاريخ 2025/03/12
إعلان اخطار عدلي بالنشر الدعوى رقم MOJAU-2024-0259557 عدلي

الإعلان اخطار عدلي بالنشر
العدد 14402 بتاريخ 2025/03/12
إعلان بالنشر في الدعوى رقم 2025 لسنة 2025 تجاري كلى

مذكرة إعلان المدعى عليه بالنشر
العدد 14402 بتاريخ 2025/03/12
مذكرة إعلان المدعى عليه بالنشر لحضور اجتماع خيرة بالاتصال المرئي (برنامج ZOOM) في الدعوى رقم 2024 لسنة 2024 - تجاري

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل ادارة الكاتب العدل والتصديقات
العدد 14402 بتاريخ 2025/03/12
إخطار عدلي بالوفاة رقم العاملة MOJAU-2025-0308348

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية
العدد 14402 بتاريخ 2025/03/12
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفى اسم المصفي - مالات فستليتز مانجمنت سيرفيسيز ش م م

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية
العدد 14402 بتاريخ 2025/03/12
إعلان منفذ ضده بالنشر محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - طريق اللية تقاواتل تركيب وحدات

الإمارات العربية المتحدة محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية
العدد 14402 بتاريخ 2025/03/12
إعلان منفذ ضده بالنشر محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - طريق اللية تقاواتل تركيب وحدات

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية
العدد 14402 بتاريخ 2025/03/12
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفى اسم المصفي - ا ر ا تي لمرجعة الحسابات

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية
العدد 14402 بتاريخ 2025/03/12
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة اسم الشركة: فيرديري فريسيكو سوبرماركت ش م م

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية
العدد 14402 بتاريخ 2025/03/12
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفى اسم المصفي - كايبتال بلس لمرجعة الحسابات - ش م م

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية
العدد 14402 بتاريخ 2025/03/12
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة اسم الشركة: بلايتيا السياحة - ش م م

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية
العدد 14402 بتاريخ 2025/03/12
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفى اسم المصفي: اكسل للمحاسبة والتدقيق

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية
العدد 14402 بتاريخ 2025/03/12
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة اسم الشركة: سهير تجارة الطاقة - م م

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية
العدد 14402 بتاريخ 2025/03/12
إعلان مدعى عليه بالنشر لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الاتحادية المدنية التجارية

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية
العدد 14402 بتاريخ 2025/03/12
إعلان مدعى عليه بالنشر لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الاتحادية المدنية التجارية

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية
العدد 14402 بتاريخ 2025/03/12
إعلان بالنشر للحضور أمام الخبرة المتنازع ضده: شركة ماس كايبتال هولدنجز ليمتد ش م م

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية
العدد 14402 بتاريخ 2025/03/12
إعلان بالنشر الدعوى رقم MOJAU-2025-0311250 العاملة

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية
العدد 14402 بتاريخ 2025/03/12
إعلان مدعى عليه بالنشر لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الاتحادية المدنية التجارية

الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية
العدد 14402 بتاريخ 2025/03/12
إعلان مدعى عليه بالنشر لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الاتحادية المدنية التجارية

الإمارات العربية المتحدة محكمة دبي الابتدائية
العدد 14402 بتاريخ 2025/03/12
إعلان رقمي للتكليف بالوفاة بالنشر في التكليف رقم 2025/03/17/8107/2025/SHCFICOMS2025 تجاري

الإمارات العربية المتحدة محكمة دبي
العدد 14402 بتاريخ 2025/03/12
إعلان رقمي بالنشر بتعيين دعوى في الاستئناف رقم 2025/03/17/8107/2025/SHCFICOMS2025 تجاري

الإمارات العربية المتحدة محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية
العدد 14402 بتاريخ 2025/03/12
إعلان منفذ ضده بالنشر محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - محمد وفار محمد خان

الإمارات العربية المتحدة محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية
العدد 14402 بتاريخ 2025/03/12
إعلان منفذ ضده بالنشر محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - محمد وفار محمد خان

منوعات

الفن

27

قال الفنان ياسر جلال، إن الجزء الثاني من مسلسل "جودر"، المعروف في موسم دراما رمضان ٢٠٢٥، يتضمن مغامرات وأحداث أكثر تشويقاً، خاصة أن الجزء الأول انتهى بحادث مثير. وأوضح ياسر، خلال هذا الحوار، أن المسلسل كان مقرراً عرضه في جزء واحد مكون من ٣٠ حلقة، إلا أن الشركة المنتجة قررت تقسيمه إلى جزأين، كل منهما مكون من ١٥ حلقة، قائلاً: "أدركت أن هذا الأمر كان لصالح العمل، وليست به أي مشكلة، بعدما استشعرت حالة نجاح المشروع، وتفاعل الجمهور مع كل مشهد".

"جودر ٢" مكون من ١٥ حلقة، وهو تأليف أنور عبد المغيث، وإخراج إسلام خيرى، وبطولة ياسر جلال، وياسمين رئيس، ونور، وأحمد بدير.

"جودر" يتضمن مغامرات وأحداث أكثر تشويقاً

ياسر جلال : الأهم لديّ تقديم العمل الفني بشكل حقيقي

إثراء الدراما المصرية والعربية بأعمال راقية تشهد تطوراً وتنوعاً وتميزاً، متابعاً نجاح زملائي بمناخ نجاح لي، وللفن المصري عموماً. ولفت إلى اهتمامه الشديد بالمواد النقدية تجاه أعماله الفنية، ويحرص على متابعتها باستمرار، مبرراً ذلك بقوله: "استفيد كثيراً من النقد، ويساعدني على تطوير أدواتي، فهو شيء هام جداً لأي فنان". وأوضح أن هناك معايير يطبقها حال اختيار أعماله الجديدة، أبرزها أن يتضمن المشروع موضوعاً يهم الجمهور، والشخصية التي تجسدها تكون واقعية وقريبة منهم، حتى يتفاعلون معها بشكل إيجابي.

بمنطقة جبلية صعبة جداً، وسط أجواء شديدة البرودة، رغم ارتداء ملابس خفيفة تماشياً مع متطلبات الشخصية". وأضاف "لا أقت كثيراً أمام الصعوبات، الأهم لديّ تقديم العمل الفني بشكل حقيقي، كما أن الأعمال التاريخية عادة معروف عنها أنها تتضمن صعوبات عدة في تصويرها". وأشار إلى التحضيرات الخاصة بالمسلسل، خاصة وأنه يجسد شخصيتين، موضحاً أنه يعتمد على المذاكرة الجيدة، ودراسة الشخصيات وأبعادها، سواء على المستوى المادي، والنفسى والاجتماعي، تلك التحضيرات تساعدني على العاشية، وتقديمها بشكل واقعي". وتابع "تقديمي لشخصيتين في عمل فني واحد، كان يحمل صعوبة وتحدي في الوقت نفسه، خاصة أن كل منهما مختلفة تماماً عن الأخرى".

واستكمل قائلاً: "من أهم الأشياء التي ساعدتني في تقديم الشخصيتين، أنني صورت مشاهد كل شخصية بعيداً عن الأخرى، بمعنى أنني صورت مشاهد (شهر يار) أولاً، ثم (جودر)، وهذا الأمر ساعدني في التركيز جيداً".

جزء جديد

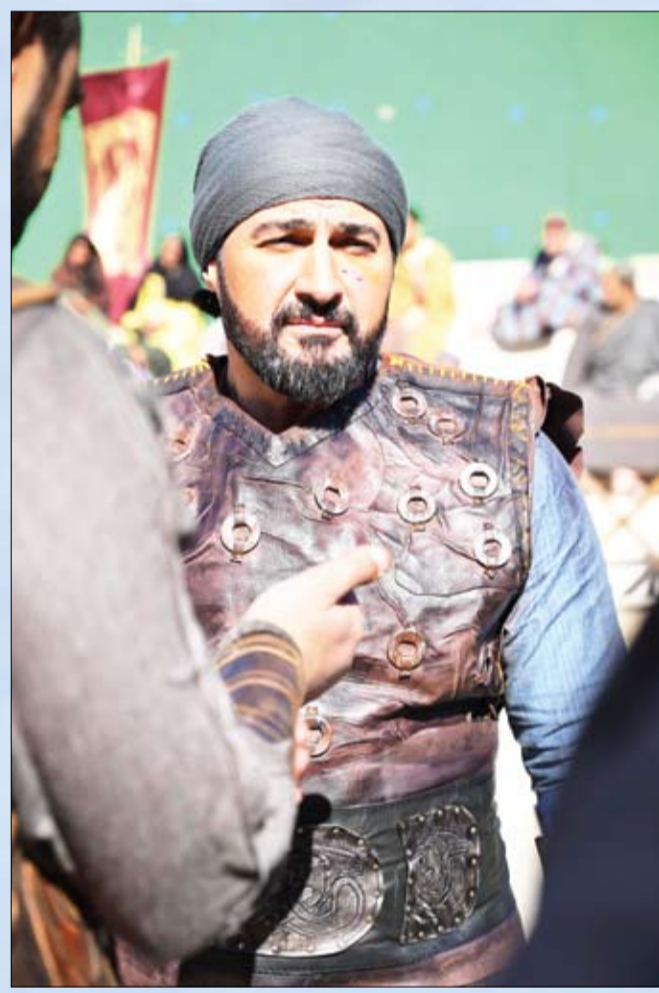
وكشف ياسر جلال، عن احتمالية تقديم جزءاً ثالثاً من مسلسل "جودر"، بينما القرار النهائي لم يُحسم بعد، لافتاً إلى أن السيناريست أنور عبد المغيث، انتهى مؤخراً من كتابة المعالجة الدرامية. وأكد أن "هذا الأمر يتوقف على ردود فعل الجمهور تجاه الجزء الثاني، فضلاً عن موقف الشركة المنتجة، إذا كانت متحمسة هي الأخرى للمشروع من عدمه". وأضاف "لم اعتد تقديم مسلسل مكون من عدة أجزاء، خاصة وأني أحب التنوع في الأعمال التي أقدمها، لكن نجاح مسلسل (جودر)، وارتباطي بالشخصية على مدار عامين، قد يدفعني لخوض التجربة، حال اتفاق كل الأطراف وبشكل نهائي على تقديم الجزء الثالث". ولفت إلى أن عرض المسلسل مدبلجاً على إحدى المنصات الرقمية الروسية، خلال الفترة الماضية، أسهم في وصول الدراما المصرية إلى العالمية.

هدف مشترك

وعن المناسبة في موسم دراما رمضان 2025، قال: "لا أرى المسألة من ذلك المنظور، بل أراها مشاركة من كل الفنانين لتقديم أعمال فنية جيدة لإسعاد الجمهور، فهدفنا جميعاً هو

صعوبات

واستعرض ياسر جلال، الصعوبات التي واجهها خلال تصوير مسلسل "جودر"، منها التصوير في أماكن مختلفة، متابعاً "صورت 3 أيام في المغرب،



عصام عمر : سعيد بالمشاركة في «نص الشعب اسمه محمد» وأفضل البطولة الجماعية

كما أحب كثيراً الأعمال القريبة من الناس في أحداثها، والمسلسل من هذه النوعية.. ويشترك في بطولة مسلسل «نص الشعب اسمه محمد»، وهو من نوعية الدراما الكوميدية، كل من رانيا يوسف، مايان السيد، هاجر السراج، شيرين، محمد محمود ودنيا سامي، وهو من تأليف محمد رجاء، وإخراج عبدالعزيز النجار. في جانب آخر، عبّر عصام عمر عن سعادته بالنجاح الجماهيري تجاه فيلمه الأخير «البحث عن منفذ لخروج السيد رامبو»، وقال: «أنا وكل أسرة الفيلم، كنا سعداء بالاستقبال الرائع للعمل، سواء في المهرجانات التي شارك فيها على المستويين العربي والعالمي (البحر الأحمر وفينسيا)، أو بعد طرحه في دور العرض، وكل عناصر النجاح توافرت في الفيلم (الكتابة والممثلين والإخراج)، علاوة على طبيعة الشخصيات القريبة من الناس..»

أعرب الفنان المصري عصام عمر عن سعادته بالحضور في الموسم الدرامي الرمضاني الحالي، عبر المشاركة في مسلسل «نص الشعب اسمه محمد»، وأضاف في تصريح، أنه يفضل الأعمال الدرامية غير الطويلة (15 حلقة)، حتى لا يحدث ملل لدى جمهور المشاهدين، وأعجبه كثيراً ورق المسلسل، ويتنظر ردود فعل الجمهور على العمل. وفيما لفت إلى أن أكثر شيء جذبته لـ «نص الشعب اسمه محمد»، هو الكتابة المميزة والدور المختلف، الذي لم يقدمه من قبل ويتسم بالعمق الشديد، تمنى أن يستقبله الجمهور بشكل إيجابي ويتفهم تصرفات كل شخصية ومميزاتها وعيوبها. وأردف عمر «أنتني إلى المدرسة التي تفضل أعمال البطولات الجماعية، أكثر من البطولات التي تعتمد على شخص واحد وكل قصة هي التي تحدد أبطالها وخطواتها، وفي النهاية الفن عمل جماعي قائم على فريق ضخم وليس إبداع شخص واحد، ونجاح (مسار إجباري)، وهو بطولة جماعية أيضاً، في سياق دراما العام الماضي، فتح الباب أمام جيل كامل،

مى سليم تطرح أحدث أعمالها الغنائية في عيد الفطر

تطرح النجمة مى سليم أحدث أعمالها الغنائية أغنية "اتعلقت بيه" الذي انتهت من تصويرها على طريقة الفيديو كليب في تركيا على مدا يومين، أول أيام عيد الفطر المقبل ٢٠٢٥، حيث تضع مي اللمسات الأخيرة على الكليب ليكون جاهز لاطلاقه في الوقت المحدد.

أغنية "اتعلقت بيه" تعد أول أغاني مى سليم فى عام 2025، والأغنية من كلمات خالد خيرناس، ألحان ياسر نور، توزيع عمرو عبد الفتاح، ماستر ماهر صلاح وأخراج الكليب زياد خورى، وتنتهى الأغنية لنوعية الأغاني السريعة.

"أخينا" آخر أغاني مى سليم

يذكر أن مى سليم طرحت آخر أعمالها الغنائية، "أخينا" في أغسطس 2024، والأغنية كلمات أحمد عيسى، وألحان مدين، وتوزيع ومكس وماستر أمين نبيل، صولو أوج محمود شاهي، تقول كلمات الأغنية: "كان مستوي الطموحات عالي .. والدنيا حلوة ووردية.. قال إني من النوع الغالي.. قال انه دايب في عنيا.. وفضل يقول اشعار وكلام.. وأنا في الحاجات ده بدوب يا سلام.. وبدوب بخطي معاه تقدمام .. التلج ساح وقلب مايا".

يذكر أن مى سليم تتواجد في موسم رمضان الجاري 2025 على محطات الإذاعة من خلال مسلسل هايدى ونوفل وبشارتها في بطولة العمل محمد نشأت، إيناس عز الدين، بمشاركة شروق محمد، دينا وشاحي، أحمد سعد، علي الطيب، إيهاب الزناتي، هبة المهدي، دنيا، وهو من تأليف هشام يحيى، وينذع على الراديو 9090 يومياً في رمضان الساعة الثالثة والنصف عصراً.

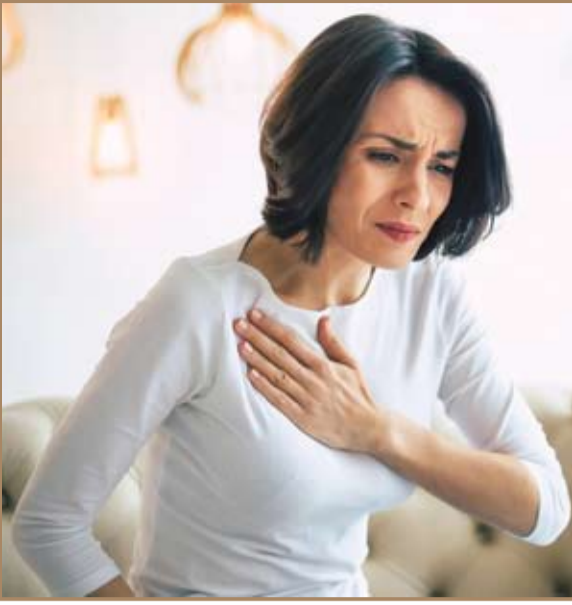
قصة المسلسل الإذاعي هايدى ونوفل

وتدور أحداث مسلسل هايدى ونوفل حول رجل الأعمال "عبد العزيز نوفل الحاددي" و"حسني الخشابي"، وهما من كبار موردي الحديد والخشب لشركات المقاولات، ويسعى الاثنان لحماية ثروتها وضمان استمرار شراكتها التجارية عن طريق زواج ابن عبد العزيز نوفل الحاددي (نوفل)، بابنة شريكه (هايدى). ومع ذلك، فإن هايدى ونوفل لا يوافقان على هذه الخطوة ويقرران كل يوم عمل حيلة جديدة لإحياء هذه الزيجة.



الفكر

4 عادات تزيد مخاطر السرطان والنوبات القلبية



كما دعا إلى تجنب الخبز والمعكرونة المصنوعة من الدقيق المكرر، مؤكداً أن 80% من التحكم في الوزن يعتمد على النظام الغذائي، بينما 20% فقط يعود إلى التمارين الرياضية. وأضاف: "التمارين مفيدة، لكن يجب أن تكون حريصاً على ما تضعه في فمك".

والأوعية الدموية والنوبات القلبية والسكتات الدماغية. لا تدخن".

وفي تحذيره الثاني، نصح بتجنب الكحول، قائلاً إنه رغم أن لكل شخص الحق في اتخاذ قراراته بشأن جسده، إلا أن إلغاء الكحول من حياته كان من أكثر القرارات المؤثرة التي اتخذها. وأضاف: "الكحول سام لكل خلية في جسمك. كانت خطوة التخلص منه أحد قراراتي المحورية".

أما في اقتراحه الثالث، فحث على تقليل تناول المشروبات الغازية أو التخلص منها تماماً. وأكد جيريمي على ضرورة استبدال هذه المشروبات بماء أو شاي أخضر لتحسين الصحة.

كشف جراح القلب، الدكتور جيريمي لندن، عن 4 عادات يتجنبها تماماً للحفاظ على صحته وجسده.

وأكد عبر "تيك توك" أن بعض الخيارات في نمط حياتنا قد تزيد من خطر الإصابة بأمراض خطيرة مثل السرطان والسكتات الدماغية دون أن تكون على دراية بذلك.

ويضم أول هذه العادات التي يتجنبها جيريمي "التدخين"، مؤكداً أنه من أسوأ الأشياء التي يمكن أن يفعلها الإنسان لجسمه.

وقال: "التدخين يدمر الرئتين ويزيد من مخاطر الإصابة بسرطان الرئة وأمراض القلب

أربع طرق فعالة لتجنب الخرف

يشير نسيان الشخص للأمر والخطط المهمة، وصعوبة استيعاب المعلومات الجديدة، والقلق والأرق، إلى أن دماغه لا يستطيع التعامل مع عبء العمل اليومي ويحتاج إلى الراحة.

وتوضح الدكتورة بيلينا كوروشون الأخصائية في مجال الطب المضاد للشيخوخة، خبيرة التغذية كيفية تحسين الحالة وتجنب الاضطرابات المعرفية الخطيرة في المستقبل.

ووفقاً لها، يعتبر ظهور ضعف بسيط في الذاكرة، وانخفاض سرعة معالجة المعلومات، ومشكلات في التركيز لدى الشخص، علامات على زيادة العبء على الدماغ التي غالباً ما لا يشعر بها المحيطين به. وقد تتفاقم هذه الأمراض مع الإجهاد، ولكنها لا تشير إلى تطور الخرف. ولكن خطر الإصابة بخلل إدراكي خطير لدى الأشخاص الذين يعانون من ضعف ذاتي أعلى بكثير من غيرهم. لذلك لا ينبغي إهمال الوقاية:

1- اتباع "قاعدة الطماطم الأربع" - أي تنظيم يوم العمل إلى فترات: 25 دقيقة عمل - 5 دقائق استراحة. بعد أربع دورات من هذا القبيل، يلزم أخذ قسط من الراحة لمدة 30 دقيقة. سيساعد هذا الدماغ على التعامل وتجنب الإرهاق.

2- عدم إهمال النشاط البدني لأنه يعمل على تحسين تدفق الدم والدورة الدموية الدقيقة في أوعية الدماغ.

3- استخدام تمارين التأمل والتنفس لتشتيت الانتباه عما يحدث والاسترخاء، ويمكن الاستماع إلى الموسيقى المفضلة والتركيز على الحالة الداخلية.

4- استخدام المكملات والمضافات الغذائية بعقلانية. تساعد هذه المنتجات على تحسين التركيز وتحسن الروابط العصبية وتدعم القدرات الإدراكية للدماغ.

فواكه يجب تناولها في الشتاء

يقال تنوع النظام الغذائي للإنسان في فصل الشتاء، مقارنة بالمواسم الأخرى من العام، حيث يزداد تناوله للأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية، والأطعمة القلبية والمالحة والدسمة.

ووفقاً للأطباء تؤدي هذه الرقابة إلى التعب السريع وزيادة الوزن وسوء المزاج والخمول. فما هي الفواكه التي يحتاجها الجسم في الشتاء؟

الرمان- يخفف الرمان مستوى الضغط ويزيل اختلال توازن الجذور الحرة ويقوي جدران الأوعية الدموية ويقلل الالتهابات ويمنع تصلب الشرايين ومفيد لصحة العيون.

الموز- يحمي الأوعية الدموية والقلب كونه مصدراً مهماً للبوتاسيوم. وله تأثير إيجابي على الميكروبات.

الكاكي (البرسيمون)- تحسن هذه الفاكهة صحة الأمعاء وتخفف مستوى الالتهابات في جدران الأمعاء وهي مفيدة للعدوى البكتيرية وتحسن المزاج ومستوى الطاقة ومفيدة لحاسة البصر.



الممثلة الهندية ريكا لدى حضورها حفلاً احتفاءً بالسلسلة الوثائقي الهندي «بالغة الهندية The Roshans»، في مومباي. (ا ف ب)

قرأت لك

الزبيب



يضي الزبيب مذاقاً شهياً ونكهة مميزة على الأطعمة، كما يتمتع بفوائد صحية جمة.

وأوضح خبير التغذية مارتن روتكوفسكي من أكاديمية الحياة الصحية في مدينة أوبرورسل الألمانية، فوائد الزبيب: يعد الزبيب بمثابة حلوى صحية غنية بالطاقة.

وأضاف روتكوفسكي أنه على الرغم من فقدان العنب للكثير من محتوى الماء الموجود فيه خلال مرحلة التجفيف، إلا أن ذلك لا يتسبب في تشقق طبقاته الخارجية الرقيقة المرنة، ومن ثم لا يمكن للكائنات الدقيقة اختراقه ولا يوجد أي داع لاستخدام المواد الحافظة معه.

وبذلك يظل العنب محتفظاً بمكوناته المفيدة لصحة الإنسان. وأردف: يزداد محتوى الكربوهيدرات والمواد الغذائية داخل العنب بعد تجفيفه بمعدل يراوح بين أربعة إلى خمسة أضعاف.

يذكر أن السكر بنوعيه الفركتوز والغلوكوز يُمثل أكثر من 60% من مكونات الزبيب. وأوضحت جابريل كاوفمان من مركز استعلامات المستهلك في مدينة بون الألمانية أنه يُمكن للجسم امتصاص الغلوكوز بشكل مباشر من دون أن تعمل العصارة الهضمية على تفكيكه.

سؤال وجواب

- ما نسبة الملح في مياه البحر؟

يحتوي ماء البحر على كمية كبيرة من الاملاح تصل نسبتها إلى 35 جراماً في كل ليتر ويشكل ملح الطعام منها 27 جراماً.

- ما تأثير خروج ثاني أكسيد الكربون على الجسم؟
عندما يخرج ثاني أكسيد الكربون من جسم الإنسان فإنه يفقد من 75 إلى 85 جراماً في اليوم نتجه لذلك.

- ما كمية الماء التي تتبخّر من الرئتين؟
يتبخّر من الرئتين يومياً ما بين 150 - 500 جرام من الماء.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن حجم القلب يختلف من شخص إلى آخر وكذلك أبعاده . أما وزنه المتوسط فهو ٣٢٥غم بالنسبة للرجال أما متوسط وزنه عند النساء فهو ٢٤٥غم ولكن يتفاوت مع حجم الجسم ووزنه.
- هل تعلم أن معدّل خفقات القلب يصل إلى ٧٢ خفقة في الدقيقة أو ٤٣٢٠ خفقة في الساعة أو ٣٧٨٤٣٢٠٠ في السنة.
- هل تعلم أن سمك جلد الإنسان لا يزيد عن 2 ملم ، و سمك جلد الفيل يبلغ 25 ملم ، و جلد الإنسان يحتوي على عدة آلاف من الغدد التي تفرز العرق بينما جلد الفيل خال من هذه الغدد باستثناء جفون العينين
- هل تعلم أن عمر الفرد لا يتجاوز في المتوسط ثلاثين سنة
- هل تعلم أن الذبابة تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة
- هل تعلم أن الكبد عند الأشخاص المدمنين على الكحول يكون أسمن أو أضخم من كبد الأشخاص الغير مدمنين لأن الكبد يُسَمّن بالمسكرات فيصبح ماوى للشحوم وبالتالي يتشَمّع الكبد وهناك أسباب أخرى لتشَمّع الكبد ولكن الإدمان في مقدمتها.
- الكبد يسمى بأعضاء عديدة في عضو واحد لكثرة وظائفه وهل تعلم أن كبد الكثير من الحيوانات يستعمل كعلاج فعال لفقير الدم الخبيث.
- هل تعلم أن الرجال الذين تخطّوا سن الثلاثين أو الأربعين أكثر تعرّضاً للقرحة من غيرهم

قصة صداقة الدولفين

ذات صباح مشرق جميل زاده هدوء البحر جملاً جاء أحد الصطافيين مبكراً لينعم بهذا الهدوء فجلس على الشاطئ يستمتع بكل ما حوله حين لفت نظره من بعيد ما ظنّه سمكة ضخمة لكنه كان دولفينا جميلاً رمادي اللون كان كمن يلهو في عرض البحر فهو يقفز عالياً ثم يعود إلى الماء فيطفو من جديد مصدراً صوتاً وكأنه ينادي على من يجلس هناك، قام الرجل فغير الشاطئ ووصل إلى الماء ووقف ينظر للدولفين وكانت المياه تغطي وسطه تقريبا وظل ينظر للدولفين وهو يظنه يلعب معه لكن الدولفين اقترب واخذ في هز رأسه ثم عاد أدراجه إلى الماء وهو ينظر إلى الرجل فأحس أنه يريد ان يقول له شيئاً.. ورغم دهشته قال ماذا أخاف أنا سياح ماهر، ربما هو في مأزق لننظر فيما وراءه بالفعل نزل الرجل إلى الماء وحشماً يخفي الدولفين غطس الرجل وراءه وعلى عمق ليس بكثير رأى الرجل دولفينا صغيراً جميلاً وقد انحسر جسده وسط حطام مركب صغيرة ولا يستطيع منها فكاً ففهم لماذا كان الدولفين يفعل ذلك انه يطلب النجدة، صعد الرجل إلى سطح الماء ليأخذ نفساً عميقاً ثم نزل مرة أخرى إلى الماء وقام بعمل صعب لكنه جيد وانقذ على اثره ذلك المسكين الصغير ثم سلمه لأمه وصعد مسرعاً إلى سطح الماء وسبح إلى الشاطئ وجلس يستريح وبعد فترة كان الدولفين وصغيره يقفزان فرحاً ويلقيان تحيتهما للرجل.. مر يوم قبل ان يعود الرجل إلى مكانه مرة أخرى فوضع كرسيه وجلس للصيد ولم يمض وقت طويل حتى كان الدولفين يلقي عليه التحية ببعض القفزات الجميلة اسعدت صاحبتنا وخفت عليه وطأة جلسته هذه التي لم يفز فيها الا ببضع سمكات صغيرات.. وبعد مضي وقت فوجئ الرجل بالدولفين وقد قفز على سطح الماء وفي فمه سمكة كبيرة سحب بها قريبا من الرجل وكأنه يقدمها هدية فضحك الرجل كثيراً وقال أشكرك كثيراً لكن يا عزيزي هديتك هذه معناها أنني بالفعل أستطيع ان اقول الدولفين صديقي.

مساحة للتلوين

