

مؤسسات محمد بن خالد
آل نهيان تحتفل بيوم زايد
للعمل الإنساني



فادي صبيح:
الدراما التلفزيونية تؤثر
بالناس بشكل كبير



لصيام صحي .. أطعمة
يجب تجنبها خلال السحور

الجوز البرازيلي ضحية إزالة الغابات في بوليفيا

يقصد فينتال مونيزو غابات الأمازون في بوليفيا بحثاً عن كميات من الجوز البرازيلي لهذا الموسم... ويتناهب كالألاف من جامعي هذه الفاكهة التي تُصدّر إلى بلدان كثيرة، قلق من استمرار عمليات إزالة الغابات التي تتسبب بانخفاض كميات المحاصيل ويقول الرجل البالغ 76 عاماً، وهو من سكان مجتمع صغير يضم 42 عائلة في كوبيخا الواقعة في منطقة بانسو الحدودية مع البرازيل، إن "الغابة تختفي..." لا أخيل حياتي من دونها". ويضيف "كنا نحصد حزاماً أكثر في السابق لكن الغابة تبتعد، مبدئياً قلقة من تراجع غابات الأمازون مع مرّ السنين بسبب إزالة الغابات.

ويتعزّن عليه راهناً السير مع خمسة من أبنائه السبعة الذين يمارسون قطف الجوز مثله، لنصف ساعة أو أكثر حتى يصلوا إلى منطقة حصاء، بينما كان في السابق يجتاز مسافة لا تتجاوز ربع ساعة.

ويظل نباتات كثيفة، يدخل في أعماق الغابة الرطبة ليحصد آخر كميات من ثمار الجوز للموسم الذي عادةً ما يمتد من كانون الأول-ديسمبر حتى آذار-مارس. وباستخدام منجل، يفتح القشرة البنية السمكية لثمار الجوز الأمازوني "اسمه العلمي بيرتوليتسيا اكيليسا"، وهي شجرة يصل ارتفاعها إلى 60 متراً وتعيش حتى ألف سنة.

في داخل الثمرة، يحتوي الجوز الذي يشبه الهلال بشكله، على المادة البيضاء الشهيرة في مختلف أنحاء العالم لفوائدها الصحية المتعددة.

ويجلب يوم واحد، يستطيع قاطف الجوز تعبئة حزمة وزنها 70 كيلوغراماً ثم يبعها بما يعادل 35 دولاراً.

في العام 2020، كانت بوليفيا المصدر الرئيسي لهذه الفاكهة المحروقة بفوائدها الغذائية، متقدمة بفارق كبير عن بيرو والبرازيل، بحسب المعهد البوليفي للتجارة الخارجية "ITCE".

علاج اعوجاج العمود الفقري بالرياضة .. أسالي طبيبك عنها



اعوجاج العمود الفقري

(الجنف) هو انحناء جانبي

غير طبيعي يصيب العمود

الفقري، هناك العديد من الأسباب للإصابة

بهذه الحالة، وحسب البيانات الصحية فإنه

يؤثر على أي شخص في أي عمر، وهناك أنواع

مختلفة من اعوجاج العمود الفقري.

معظم حالات الجنف تكون خفيفة ولا تسبب

أعراضاً لافتة، ولا تحتاج إلى علاج. يمكن

أن تسبب الحالات الشديدة شكلاً غير متساوٍ

وأثماً، قد يشمل العلاج ارتداء دعامة أو إجراء

عملية جراحية.

أنواع اعوجاج العمود الفقري

مجهول السبب: يأتي الانحناء الجانبي دون سبب واضح.

العصبية العضلية: مشكلة عصبية أو عضلية تسبب

الانحناء الجانبي للعمود الفقري.

الخلقي: حين يولد الشخص بانحناء جانبي في عموده

الفقري.

في بعض الأحيان، تظهر الحالة في وقت مبكر من العمر،

ويُحتمل أن تكون بداية الانحناء أثناء مرحلة البلوغ.

قد يسبب اعوجاج العمود الفقري أعراضاً تتراوح

من خفيفة إلى حادة، وقد يؤثر الاعوجاج الجانبي من

المهام الوظيفية الأساسية، مثل التنفس أو الجلوس أو

الانحناء أو المشي.

أعراض اعوجاج العمود الفقري

آلام منتصف أو أسفل الظهر

إحساس غير طبيعي في الذراعين أو الساقين

صعوبة الحفاظ على جسم مستقيم

صعوبة في التنفس أو ضيق في التنفس.

إذا كان لديك أي من هذه الأعراض، راجعي الطبيب على الفور.

القرأي أيضاً أفضل عشر رياضات تحتل الجسم وجعله مثالياً وفق اختصاصية

علامات تميز انحناء العمود الفقري

قد تشمل علامات انحناء العمود الفقري ما يلي:

أكتاف غير متوية.

خصر غير متساوٍ.

الوركين مرتفعان.

الميل المستمر إلى أحد الجانبين.

طول الساق غير متساوٍ.

تغييرات في مظهر الجلد أو ملمسه (الغمازات، بقع

الشعر، تغير لون الجلد). تحدث هذه على ظهرك

على طول عمودك الفقري.

إذا لاحظت أيًا من هذه العلامات، فاتصلي بالطبيب

لإجراء الفحص.

الرياضة واعوجاج العمود الفقري

قد يكون اعوجاج العمود الفقري عيباً خلقياً

تحدثي إلى الطبيب المعالج أو اختصاصي

العلاج الطبيعي حول الأنشطة الآمنة

للقيام بها، يمكن لمعظم الأشخاص

المصابين باعوجاج العمود الفقري

المشاركة في الأنشطة البدنية وممارسة

الرياضة، الحركة الروتينية يمكن أن

تقلل من شدة الأعراض، إذا كان النشاط

يسبب الألم، استمعي إلى جسدك وتوقفي.

لحسن الحظ، ممارسة الرياضة لن تجعل اعوجاج العمود

الفقري أسوأ، المشاركة في الألعاب الرياضية التي تعزز

المرونة والقوة يمكن أن تقلل من الأعراض التي يعاني

منها المريض.

رياضات تساعد في علاج اعوجاج العمود الفقري وأخرى

يجب تجنبها

السباحة: تزيد السباحة من القوة، حيث تتطلب من

الشخص استخدام جميع عضلاته في وقت واحد.

الجمباز: الجمباز يمكن أن يعزز مرونة الجسم ويحسن

القوة الأساسية.

تحدثي إلى الطبيب حول ما هو آمن بالنسبة لك. معظم

الأنشطة الرياضية، حتى رفع الأثقال، جيدة بشكل عام.

ومع ذلك، إذا خضع الشخص لعملية جراحية في الظهر،

فيجب عليه تجنب الرياضات التي تتطلب الاحتكاك

والأوعية الدموية.

وتنظراً لاحتماله على نسبة عالية من الكافيين، فإنه يسبب إفراز

العصارة في العدة وانتفاخ البطن.

كما أن الإفراط فيه يصيب الجسم بالجفاف أثناء صيام نهار

رمضان، نظراً لأنه مدر للبول، فيسبب الشعور بالعطش.

وإذا كنت من محبي الشاي، حاول تناوله بعد وجبة الفطور

باعتنا على الأقل.

نصف رجال ألمانيا يعانون العنف المنزلي

دعا خبراء إلى إنشاء المزيد من مراكز الحماية للرجال المتضررين من العنف وأطفالهم، على خلفية دراسة جديدة حول العنف في الشراكات الحياتية.

وقال فيليب مولر من معهد أبحاث الجريمة في ولاية سكسونيا السفلى في تصريحات لوكالة الأنباء الألمانية "د.ب.أ." إنه حتى الآن لا يوجد أي مكان تقريباً للرجال الذين يبحثون عن الحماية، وأضاف: "في المناطق الريفية لا توجد أي مساعدة على الإطلاق".

وفي مشروع بحثي للمعهد تم الاتصال بما يقرب من 12 ألف رجل تتراوح أعمارهم بين 18 و69 عاماً في استطلاع عبر الإنترنت، وشارك 1209 رجال منهم. كما أجرى الباحثون 16 مقابلة مع متضررين.

وبحسب نتائج الاستطلاع، فإن 54% من الرجال الذين شملهم الاستطلاع قد تعرضوا بالفعل للعنف في علاقة في حياتهم.

وتحدث ما يقرب من 40% عن التعرض لعنف نفسي، وحوالي 39% عن سلوك مسيطر من قبل شركائهم، وحوالي 30% تحدثوا عن تعرضهم لعنف جسدي.

وعلى الرغم من أنها كانت في الغالب أفعالاً بسيطة مثل الدفع بعيداً، ذكر المتضررون أنهم عانوا بشكل كبير من عواقب عنف الشريك، حيث شعر 66% منهم بعبء نفسي بسبب هذه الخبرات.

وقال مولر إنه يجب أن يكون هناك وعي اجتماعي أكبر بحقيقة أن الرجال يمكن أن يكونوا أيضاً ضحايا للعنف في العلاقات، مؤكداً في المقابل ضرورة عدم تحريض الجنسين ضد بعضهما البعض.

تجدر الإشارة إلى أن النساء هن اللاتي يعانين بشكل رئيسي من العنف في العلاقات، وفقاً لأحدث تقرير عن حالة العنف المنزلي الصادر عن مكتب الشرطة الجنائية الاتحادي في ألمانيا.

دراسة: موجات الحر تتحرك

بسرعة أقل فأقل

تميل موجات الحر أكثر فأكثر إلى البقاء فوق المنطقة نفسها، ما يقام خلقتها، بحسب دراسة جديدة لاحظت أن سبب هذه الظاهرة يكمن في التغير المناخي.

وركزت الأبحاث السابقة على تواتر موجات الحرارة وشدها، إلا أن قلة منها قبل اليوم تناولت انتشارها المكاني والزمني.

وأوضح وي تشانغ، أحد معدّي الدراسة التي نشرتها مجلة "ساينس

أفانزس" في تصريح لوكالة فرانس برس أن موجات الحر تتحرك

كثيرها من ظواهر الطقس ومنها العواصف. ولاحظ أن موجات

الحر باتت في العقود الأخيرة تميل إلى "التحرك بسرعة أقل

" فأقل"، أي أنها "يمكن أن تبقى في منطقة ما لمدة أطول"، مما يسبب

"عواقب وخيمة للسكان". وأجرى الباحثون تحليلاً لموجات الحرارة

على مستوى العالم خلال الحقبة الممتدة من 1979 إلى 2020،

باستخدام نماذج تعتمد خصوصاً على الرصد بواسطة رادارات

الطقس والأقمار الصناعية.

وأظهرت تحليلاتهم أن سرعة موجات الحر انخفضت كل عقد بنحو

ثمانية كيلومترات في اليوم.

وتبين لهم أيضاً أن متوسط مدة موجات الحر ارتفع من نحو ثمانية

أيام في مطلع ثمانينيات القرن العشرين إلى 12 يوماً في نهاية الفترة

التي شملتها الدراسة.

وتوصلت الدراسة أيضاً إلى أن موجات الحر أصبحت تنتقل إلى

مسافة أبعد من ذي قبل، وأكدت الزيادة في وتيرة مثل هذه الأحداث.

ثم درس الباحثون دور التغير المناخي في هذه التحولات. واستخدموا

لهذا الغرض نماذج مناخية محاكاة سيناريوهين، أحدهما بوجود

انبعاثات الغازات الدفيئة والآخر من دونها، وقارنوها بالسلك

الطبيعي لموجات الحرارة.

البيت الأبيض يشكو سرقات

الصحفيين مقتنيات من طائرة الرئاسة

أثار تقرير صحفي أميركي ضجة في واشنطن بعد كشفه عن سلوك غير مقبول من قبل بعض الصحفيين المراقبين للرئيس على متن الطائرة الرئاسية، حيث يُباع عن سرقتهم مقتنيات الطائرة.

ووفقاً لتقرير نشر على موقع "بوليتيكو"، فإن العديد من الصحفيين يقومون بسرقة مقتنيات من غرفة المراسلين على متن الطائرة الرئاسية، بما في ذلك الأكواب وأطباق النبيذ المزينة بشعار الطائرة الرئاسية.

ويرافق الرئيس الأميركي عندما يسافر 13 صحفياً يجلسون في مقصورة في الجزء الخلفي من الطائرة الرئاسية.

وتقوم وسائل الإعلام بدفع تكاليف سفر الصحفيين، ويشمل ذلك الوجبات والمشروبات التي تقدم لهم على متن الطائرة.

ويوزع طاقم الطائرة فقط أكياساً صغيرة من حبات شوكولاته تحمل الختم الرئاسي وتوقيع الرئيس الأميركي. أما الأكواب وغيرها من الأواني التي تحمل شعار "إير فورس وان" فهي متاحة للشراء عبر الإنترنت، لكن يبدو أن هذا ليس كافياً بالنسبة للعديد من المراسلين الذين يسافرون على متن الطائرة الرئاسية، فقد وصف تقرير "بوليتيكو"

أصوات ارتطام الأطباق والأواني الزجاجية بعضها ببعض داخل حثائب الظهر الخاصة بالصحفيين أثناء نزولهم من الطائرة.

وقد بادرت رابطة مراسلي البيت الأبيض بإرسال تحذير شديد اللهجة إلى أعضائها بعدم الاحتفاظ بمقتنيات المراسلين كتذكارات، مع التأكيد على أن هذا السلوك لن يمر دون ملاحظة.

صحتك في رمضان .. احذر

تناول الشاي بعد الإفطار

يعتاد كثير من الناس على شرب الشاي بعد وجبة الفطور مباشرة، في شهر رمضان.

وتعد هذه العادة سيئة على الصحة، لاحتواء الشاي على مكونات تقلل من امتصاص الحديد والكالسيوم، وهي معادن من الضروري تواجدها في وجبة الإفطار.

كما يسبب تناوله مباشرة بعد الوجبة إلى اضطرابات في القلب والأوعية الدموية.

ونظراً لاحتماله على نسبة عالية من الكافيين، فإنه يسبب إفراز العصارة في العدة وانتفاخ البطن.

كما أن الإفراط فيه يصيب الجسم بالجفاف أثناء صيام نهار رمضان، نظراً لأنه مدر للبول، فيسبب الشعور بالعطش.

وإذا كنت من محبي الشاي، حاول تناوله بعد وجبة الفطور باعتنا على الأقل.



اليونان تعذر من حشرات

قضت على المحاصيل

حقت السلطات في "أتيكا" اليونانية المزارعين والمواطنين على الحذر من "أفة غازية" أكلت مليارات الأرزطال من المحاصيل في أفريقيا وأستراليا.

وتم بالفعل رصد ما تعرف بـ"دودة الحشد الخريفية"، في الوحدات الإقليمية في مناطق "لاكونيا"

و"أركليو" و"لاسيثي" و"شرق أتيكا"

و"أفيا" و"لسفوس" و"هانيا"، حسب صحيفة "كاثيميريني" اليونانية أمس

الأول السبت. وبالإضافة إلى الأعشاب، يمكن أن تلحق الحشرة أضراراً

بمحاصيل مثل القطن والكانولا والقرع والفول السوداني والبرسيم

والبصل والفاصوليا والبطاطا الحلوة والطماطم والبيذنجان والفلفل

والتبغ، بالإضافة إلى العديد من النباتات المنزلية. وتعيش هذه الأفة في

المناطق الاستوائية وشبه الاستوائية في الأمريكتين، وبحلول عام 2016، تم

اكتشافها في نيجيريا وساو تومي وبنين وتوجو وانتشرت منذ ذلك الحين إلى

أكثر من 30 دولة إفريقية.



برعاية شما محمد خالد آل نهيان

مؤسسات محمد بن خالد آل نهيان تحتفل بيوم زايد للعمل الإنساني

• العين - الفجر

نظمت مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية إفطاراً رمضانياً جماعياً برعاية الشيخة د. شما محمد خالد آل نهيان رئيس مجلس الإدارة احتفاءً بيوم زايد للعمل الإنساني تحت شعار "مبادئ الإنسانية نهج زايد" بحضور الأطفال الأيتام وأصحاب الهمم وجمع كبير من المدعوين والداعمين والمتطوعين بمقر المؤسسات بمنطقة المويجعي بالعين. وتأتي المناسبة احتفاءً بيوم زايد للعمل الإنساني استذكراً للدروس والعبر والخبرات التي خلفها زايد الخير ونقشها بذكارتنا لتكون سبيلاً ومنهاجاً لمواصلة الدرب على طريق العمل لإسعاد البشرية، إذ تأتي مناسبة 19 رمضان من كل

عام لتحقيق الأهداف الإنسانية التي رسمها زايد الخير، والعمل بالقيم النبيلة التي تحلى بها من أجل توفير الحياة الكريمة للإنسان وتجسيدها لعاني الحب والتسامح والعطاء. من جانبها أشادت الشيخة د. شما محمد خالد آل نهيان بتعاون ومشاركة المؤسسات والمتطوعين والأعضاء بفعالية يوم زايد للعمل الإنساني، مشيرة أن هذا اليوم المميز يأتي تزامناً مع الفعاليات الوطنية والمناسبات الاجتماعية والإنسانية التي تسعى قيادتنا الغالية بقيادة صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان "حفظه الله" بترسيخ قيم خالدة بالخصوصية الإماراتية وفي نفوس الأجيال القادمة، تحمل مبادئ التسامح والتلاحم المجتمعي والتعايش السلمي والعالمي والتواصل الإنساني من خلال الإرث القيمي

العظيم مؤسس الإمارات الوالد الشيخ زايد "رحمه الله" منهجاً يقتدى به من جيل إلى جيل. وأوضحت أن مساهمة مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان جاءت لتتشارك مع شركائها من الدوائر المحلية والحكومية لترجمة التطوع والتكاتف من أجل إحياء ثقافة الأجيال بقيم الإنسانية التي نستنبطها من منهجية زايد ومناقبه التي لا تغيب عن أي موقف أو مناسبة، وإحياء ذكرى وفاة أب ومؤسس الإمارات وقائد الأمة الإنسانية الذي اجتمعت عليه كل الثقافات والشعوب بأنه رمز الإنسانية، ونشر قيم التسامح بين الجاليات المختلفة بالدولة وترسيخ الثقافة والتوعية بالهوية الوطنية كمحطة أساسية تنتهجها مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان بمبادراتها وبرامجها المجتمعية.



تزامناً مع يوم «زايد للعمل الإنساني»

منح سالم بن ركاض جائزة وطني الإمارات للعمل الإنساني عن فئة «بصمة مجتمع»



العتاء وتكريم الأفراد والمؤسسات والهيئات التي تجسّد بفعاليتها قيم الخير والتسامح التي غرسها في نفوسنا المغفور له بإذن الله تعالى الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه. وأشد بالافتخار ومساهماتهم القيمة التي تعزز فاعلية المشاركة المجتمعية وترسخ مفهوم العمل الإنساني المستدام.

الشارقة، و«بصمة علم» توجّ بها نورة يوسف البلوشي، باحث سياسات واستراتيجيات في المجلس الوطني الاتحادي أما «بصمة رياضية» فهدت جائزة «بصمة وطن» إلى مركز دبي للأمن الإلكتروني، و«بصمة أمل» إلى محاكم دبي، و«بصمة ثقافة» إلى د. نورة ناصر الكربي، الأستاذ المساعد بجامعة

دوره الإيجابي في ترسيخ القيم الثقافية والعرفية، ومواصلة مسيرة العطاء التي رسختها القيادة الرشيدة. وهديت جائزة «بصمة وطن» إلى مركز دبي للأمن الإلكتروني، و«بصمة أمل» إلى محاكم دبي، و«بصمة ثقافة» إلى د. نورة ناصر الكربي، الأستاذ المساعد بجامعة

تحت رعاية سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي، رئيس المجلس التنفيذي، أقيم بقاعة الملتقى في مركز دبي التجاري العالمي، الحفل السنوي لجائزة «بصمة مجتمع» في دورتها 2024، في دورتها الحادية عشرة، تحت شعار "هذا ما كان يحبه زايد"، تزامناً مع يوم «زايد للعمل الإنساني». وكرم سمو الشيخ حشر بن



تحت رعاية محمد بن خليفة بن شخبوط آل نهيان

إقامة حفل الإفطار السنوي لجمعية أصدقاء التصلب اللويحي المتعدد

والمرح والمستشار الإعلامي الدكتور جاسم عبيد الزعابي مؤسس ومدير قناة أهل الدار وبعض أعضاء مجلس إدارة الجمعية والمنسبين و الفنان عادل احمد و المثل محمد احمد ومجموعة من مسؤولين الجهات الداعمة والشركات والرعاية الاستراتيجية للجمعية ونخبة من ممثلي وسائل الإعلام والتواصل الاجتماعي ومجموعة من مرضى التصلب اللويحي المتعدد وأهاليهم ومتطوعين ومتطوعات من كشافه أبوظبي. وفي نهاية حفل الإفطار الرمضاني قام سعيد سالم الحبيسي - رئيس مجلس إدارة جمعية أصدقاء التصلب اللويحي المتعدد بتكريم الشخصيات الداعمة لأنشطة الجمعية وجميع الرعاية تقديراً لجهودهم ومساهماتهم.

أقامت جمعية أصدقاء التصلب اللويحي المتعدد بدولة الإمارات العربية المتحدة ويمثلها سعيد سالم الحبيسي - رئيس مجلس إدارة الجمعية حفل الإفطار السنوي بمشاركة أبناء هيئة الرعاية الأسرية في فندق راديسون بلو بمدينة العين تحت رعاية محمد بن خليفة بن شخبوط آل نهيان - رئيس مجلس الشرف في جمعية أصدقاء التصلب اللويحي المتعدد وسعادة خليفة الكعبي - المدير التنفيذي للخدمات المساندة لهيئة الرعاية الأسرية ونخبة من ضيوف الشرف ومنهم الشاعر والممثل الإماراتي على التميمي



بالتعاون مع فريق «بالدماء نروييك يا وطن» التطوعي

جمعية الإمارات للتبرع بالدم تقدم مبادرة «رمضان معا» لتوعية السائقين قبل موعد الإفطار

توزيع 250 ألف وجبة كسر صيام على تقاطع ثلاث إشارات مرورية في مدينة العين ومدينة خليفة في أبوظبي

• العين - أبو ظبي



نظمت جمعية الإمارات للتبرع بالدم بالتعاون مع فريق «بالدماء نروييك يا وطن» التطوعي مبادرة كسر الصيام «رمضان معا 2» وذلك استمراراً للحملة التي أطلقت العام الماضي بالتعاون مع هيئة المساهمات المجتمعية معاً. وتهدف هذه المبادرة إلى توعية السائقين قبل موعد الإفطار، وللتزام بقواعد السير والمرور وذلك باتباع السرعات المحددة والمحافظة على المسافات الآمنة أثناء قيادتهم لركباتهم والانتباه عند الوصول إلى أماكن عبور المشاة في التقاطعات والإشارات المرورية للحد من الحوادث. وتأتي هذه المبادرة أيضاً ضمن خطة الجمعية الاستراتيجية التي تشجع الأفراد بجمع عصارهم والمؤسسات بتنوع خدماتها على الخدمة المجتمعية والعمل التطوعي والذي يحظى به كل عام أثناء رمضان تزامناً مع يوم زايد للعمل الإنساني وهو يوم تستعيد فيه دولة الإمارات العربية المتحدة ذكرى وفاة مؤسسها الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان طيب الله ثراه وتكرم إرثه في مجال العمل الإنساني والخيري. وتهدف هذه المبادرة إلى توزيع ما يقارب من 250 ألف وجبة كسر صيام على تقاطع ثلاثة إشارات

مرورية في مدينة العين ومدينة خليفة أ في أبوظبي. ويشارك في هذه المبادرة ما يزيد على 50 متطوعاً في كل إشارة، فضلاً عن المتطوعين في المناطق الأخرى حيث يصل عدد المتطوعين يومياً إلى 450 متطوعاً إضافة إلى المتطوعين من المؤسسات المشاركة يومياً. وتقوم الجمعية والفريق التطوعي بعدة مبادرات لتعبئة الصناديق على مدار الشهر لإعطاء فرصة لكبار المواطنين وفئة الأطفال واصحاب الهمم للمشاركة في هذه المبادرة ضمن ظروف تراعي وضعهم الصحي وإمكاناتهم

و تحافظ على سلامتهم. وما يميز هذه المبادرة هذا العام أنه تم مشاركة وجبات كسر الصيام مع بنك الدم في إمارة أبوظبي وإمارة دبي والشارقة دعماً للمتبرعين والعاملين في بنوك الدم وتقديراً لجهودهم في تعزيز التبرع بالدم خلال الشهر الكريم. وبالتزامن مع عدة مناسبات خلال شهر مارس تم توزيع هدايا رمزية على السائقين في يوم السعادة و يوم الأم و اليوم العالمي للتلازمة داون و يأتي هذا العمل بالتعاون مع القيادة العامة لشرطة أبوظبي التي وفرت دورية السعادة لتتشارك الجمعية في مثل هذه المناسبات.

منوعات

23

يساعد الصيام الجسم على إزالة السموم بشكل طبيعي، ولذلك، يوصي الخبراء بالانتباه إلى ما يجب على المرء تجنب تناوله في الإفطار والسحور على حد سواء للحصول على الفوائد المرجوة من الصوم.

المقلية تجعل الجهاز الهضمي يعمل بجهد أكبر

لصيام صحي . . أطعمة يجب تجنبها خلال السحور



اليوم، بل إنها غالباً ما تجعلك تشعر بالخموم بشكل لا يصدق بعد ساعة أو ساعتين فقط من السحور. وذلك لأن هذه الأطعمة تحتوي على سكريات بسيطة تطلق الطاقة بسرعة كبيرة وخلال فترة زمنية قصيرة. كما أنها ترفع مستويات السكر في الدم بسرعة بشكل يؤدي إلى إطلاق كميات كبيرة من الإنسولين، ما يجعلك تشعر بالتعب.

وهذا يعني أيضاً ضرورة تجنب أطعمة مثل الحبوب المكررة وكذلك الكربوهيدرات المكررة لأنها تحتوي أيضاً على سكريات بسيطة وقليلة الألياف، لذلك ستجعلك تشعر بالجوع بسرعة كبيرة.



جدا من السعرات الحرارية، لذلك من الشائع أن يزيد وزن الكثيرين خلال شهر رمضان. وبالإضافة إلى ذلك، فإن تجنب الدهون المشبعة الموجودة في المنتجات الحيوانية، مثل منتجات الألبان عالية الدهون واللحوم المصنعة والمقلية، وجميعها تستهلك بشكل كبير في شهر رمضان.

وتسبب هذه الأطعمة حرقة المعدة، وتفاقم ارتجاع الأحماض والالتهابات. وهي تحتوي على كميات كبيرة من السكر، مما يجعلها خياراً سيئاً للصيام.

وتحتوي المشروبات مثل القهوة والشاي الأخضر ومشروبات الطاقة وغيرها على نسبة عالية من الكافيين، وإذا استهلكها الصائم أثناء السحور، فإنها يمكن أن تترك الصائم عطشاً طوال اليوم.

واللحوم المصنعة والزبدة، وكذلك زيت جوز الهند وزيت النخيل (الموجود في العديد من الأطعمة المصنعة) يمكن أن يساعد على تحسين صحة القلب وتقليل خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم.

ويوصي الخبراء أنه إذا كنت ترغب في تناول الأطعمة المقلية، فإنه من الأفضل القيام بذلك فقط أثناء العشاء وليس أثناء الإفطار أو السحور.

والكربوهيدرات البسيطة أو المكررة هذه الأطعمة، مثل السكريات والدقيق الأبيض والمعجنات والتحريك والحبوب، توفر الرضا لمدة ثلاث إلى أربع ساعات فقط وهي منخفضة العناصر الغذائية الأساسية، ولذلك فإن تناولها في السحور لن يكون مفيداً.

عدم توازن مستويات الصوديوم في الجسم يجعلك تشعر بالعطش الشديد أثناء الصيام، لذا حاول تجنب الأطعمة المالحة أو شديدة التتبيلة، وكذلك الأطعمة التي تحتوي على صلصة الصويا في وجبة السحور.

المشروبات التي تحتوي على الكافيين يمكن للمشروبات التي تحتوي على الكافيين أن تؤدي إلى

ويعد السحور وجبة ضرورية في شهر رمضان باعتباره يمكن أن يساعد على الحفاظ على الجسم على الطاقة، وبالتالي إبقاء الصائم نشطاً ويمنحه شعوراً بالشبع لأطول وقت ممكن من اليوم. ومن أجل ضمان الحصول على وجبة سحور صحية دون الإضرار بالجسم، يوصي الخبراء بضرورة تجنب الأطعمة التالية:

الأطعمة المقلية والدهنية
يكون هذا النوع من الطعام لذيذاً جداً عادة، إلا أنه لا يحتوي على أي قيمة غذائية، وفقاً للخبراء. ويمكن للأطعمة المقلية أن تجعل الجهاز الهضمي يعمل بجهد أكبر وبالتالي تجعل الجسم متعباً بسهولة. وعلى الرغم من أن الدهون ضرورية في نظامنا الغذائي، إلا أننا غالباً ما نستهلك أنواعاً خاطئة من الدهون وبكميات كبيرة جداً، من ذلك الجبن والزبدة واللحوم المصنعة والأطعمة المقلية، وجميعها تستهلك بشكل كبير في شهر رمضان.



نصائح للحفاظ على الصحة العقلية والعاطفية طوال شهر رمضان

يرتبط صيام شهر رمضان المبارك، بالحد من التوتر والقلق والاكتئاب عموماً، خاصة في ظل نمط الحياة السريع الذي نعيشه اليوم. ويشارك الدكتور جيوتي كابور، المؤسس وكبير الأطباء النفسيين في Manasthali، نصائح فعالة لتعزيز الصحة العقلية والعاطفية طوال شهر رمضان:



من عوامل التشييت. انتبه إلى إشارات جسديك واحترم احتياجاته أثناء الصيام. وإذا كنت تشعر بالتعب أو الإعياء، فامنح الأولوية للراحة والرعاية الذاتية.

حافظ على جدول نوم ثابت لدعم الوظيفة الإدراكية والمرونة العاطفية.

4. الانخراط مع المجتمع شارك تجاربك وتحدياتك وتجاهاتك مع الآخرين، وذلك لتوفير الدعم العاطفي وخلق بيئة داعمة للنمو الشخصي.

5. الامتنان فكر في الاحتفاظ بذاكرة امتنان لتوثيق لحظات التقدير، بغرض تعزيز الصحة العقلية والعاطفية.

6. الصلاة والتأمل خصص وقتاً كل يوم للصلاة أو التأمل أو التفكير الهادئ، وانخرط في الممارسات التي تساعد على تهدئة العقل وتركيز أفكارك، سواء كانت تمارين التنفس العميق أو التأمل أو

تقنيات اليقظة الذهنية. ويمكن لهذه الممارسات أن تعزز السلام الداخلي والمرونة العاطفية.

7. الوعي العاطفي اعترف بمشاعرك واحترمها طوال فترة الصيام، فمن الطبيعي أن تواجه تقلبات في مستويات المزاج والطاقة. واسمح لنفسك أن تشعر بكل ما يحدث دون إصدار أحكام، واستكشف آليات التكيف الصحية لإدارة التوتر أو التحديات العاطفية.

8. الحد من المحفزات الخارجية قلل من التعرض للمحفزات الخارجية التي قد تطفئ على حواسك أو تعطل سلامك الداخلي. وعزز لحظات السكون والعزلة عن طريق قطع الاتصال بالأجهزة الرقمية أو وسائل التواصل الاجتماعي أو غيرها

9. استمع إلى جسديك



دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤١١٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٤/١

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة: الحنونة
للماكولات رخصة رقم: CN 2734520
قد تقدموا إلينا بطلب:
إلغاء رخصة
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أسبوع
من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا 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 ١٤١١٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٤/١

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة: مؤسسة
الصحراء رزين لتصليح الاطارات
رخصة رقم: CN 1126969 قد تقدموا إلينا بطلب:
إلغاء رخصة
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أسبوع
من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا 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 ١٤١١٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٤/١

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة: الريم
ستور للرسم رخصة رقم: CN 3670730
قد تقدموا إلينا بطلب:
إلغاء رخصة
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أسبوع
من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا 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 ١٤١١٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٤/١

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة: بيرلي
سيكرت ديزاين للخياطة النسائية
رخصة رقم: CN 3963819 قد تقدموا إلينا بطلب:
إلغاء رخصة
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أسبوع
من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا 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 ١٤١١٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٤/١

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة: جزل
للعود رخصة رقم: CN 4845741
قد تقدموا إلينا بطلب:
إلغاء رخصة
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أسبوع
من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا 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 ١٤١١٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٤/١

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة: دريد
فائق لإدارة المشاريع رخصة رقم: CN 3964151
قد تقدموا إلينا بطلب:
إلغاء رخصة
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أسبوع
من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا 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 ١٤١١٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٤/١

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة: ورشة مطر
الكعبي للخراطة رخصة رقم: CN 1121883
قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل الشركاء تنازل وبيع
اضافة بخيته علي ناصر حميد الدرعي 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع
حذف سالم محمد مطر تعيب الكعبي
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة
التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا
الإعلان وإلا 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 ١٤١١٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٤/١

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة: خياط بانو جول
للرجال رخصة رقم: CN 4405386
قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل الشركاء تنازل وبيع
اضافة بخيته علي ناصر حميد الدرعي 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع
حذف احمد عبدالله عوض احمد المهيري
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة
التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا
الإعلان وإلا 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 ١٤١١٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٤/١

إعلان تصفية شركة

نوع الشركة: شركة الشخص الواحد ذ.م.م
الاسم التجاري: أومني إيفنتس- شركة الشخص الواحد ذ.م.م
عنوان الشركة: رخصة فورية
رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 4909290
التعديل الذي طرأ على الشركة:
1 - حل وتصفية الشركة
2 - تعيين السادة/ اكثيف دايريكيتوري للتدقيق- شركة الشخص الواحد
ذ.م.م، كمصفي قانوني للشركة بتاريخ: 2024/03/25، وذلك بناء على
قرار محضر الجمعية العمومية غير العادية، الموثق لدى كاتب العدل
بالرقم: 2024/03/31-109 تاريخ التعديل:
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة المصفي المعين
خلال مدة 30 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤١١٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٤/١

إعلان تصفية شركة

نوع الشركة: شركة ذات مسؤولية محدودة
الاسم التجاري: مطعم ذون ذ.م.م
عنوان الشركة: جزيرة ابوظبي، غرب 15-2، 0، فهد محمد عبدالله راشد
رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 1038486
التعديل الذي طرأ على الشركة:
1 - حل وتصفية الشركة
2 - تعيين السادة/ مكتب مجدي علي باسندوة للمحاسبة والمراجعة،
كمصفي قانوني للشركة بتاريخ: 2024/03/07، وذلك بناء على
قرار محضر الجمعية العمومية غير العادية، الموثق لدى كاتب العدل
بالرقم: 2405009811 تاريخ التعديل: 2024/03/30
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة المصفي المعين
خلال مدة 30 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤١١٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٤/١

إعلان تصفية شركة

نوع الشركة: شركة الشخص الواحد ذ.م.م
الاسم التجاري: انوفيتيف وايز للاستشارات والتجارة العامة- شركة الشخص
الواحد ذ.م.م
عنوان الشركة: تاجر ابوظبي
رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 3013007
التعديل الذي طرأ على الشركة:
1 - حل وتصفية الشركة
2 - تعيين السادة/ الرؤيوة محاسبون قانونيون، كمصفي قانوني للشركة
بتاريخ: 2024/03/06، وذلك بناء على قرار محضر الجمعية العمومية
غير العادية، الموثق لدى كاتب العدل بالرقم: 84/1-27/24
تاريخ التعديل: 2024/03/30
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة المصفي المعين
خلال مدة 30 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤١١٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٤/١

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة: مركز نايت ايفير لتجميل السيدات
رخصة رقم: CN 1030256 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال الى 60000
تعديل الشكل القانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م
تعديل الشركاء تنازل وبيع/اضافة ماي في كيو تاو 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف عبيد كامل مرسى احمد العامري
تعديل اسم تجاري من/ مركز نايت ايفير لتجميل السيدات
NIGHT EVER LADIES BEAUTY CENTER
الى/ صالون بيور بولوسوم لتجميل السيدات - ذ.م.م - ش.ش.و
PURE BLOSSOM LADIES BEAUTY SALON - L.L.C - O.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية
خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان وإلا 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 ١٤١١٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٤/١

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة: جولدن مارك للطباعة وتخليص
معاملات رخصة رقم: CN 4377686 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال الى 50000
تعديل الشكل القانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م
تعديل الشركاء تنازل وبيع/اضافة محمد عمران الدين محمد جاشم الدين 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف سليمان مسلم سالم احمد بن هلابي
تعديل اسم تجاري من/ جولدن مارك للطباعة وتخليص معاملات
GOLDEN MARK TYPING AND TRANSACTION FOLLOWING
الى/ جولدن مارك للسفريات - ذ.م.م - ش.ش.و
GLODEN MARKET TRAVELS - L.L.C - O.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية
خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان وإلا 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 ١٤١١٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٤/١

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة: نور القمر للتجارة العامة
رخصة رقم: CN 3719603 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال الى 150000
تعديل الشكل القانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م
تعديل الشركاء تنازل وبيع/اضافة عبدالرحمن كاليبالين عبدالله مسيلار كاليبالين 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف عبدالرحمن محمد عبدالكريم محمد عبدالكريم الشحي
تعديل اسم تجاري من/ نور القمر للتجارة العامة
NOOR AL QAMAR GENERAL TRADING
الى/ نور القمر للتجارة العامة - ذ.م.م - ش.ش.و
NOOR AL QAMAR GENERAL TRADING - L.L.C - O.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية
خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان وإلا 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 ١٤١١٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٤/١

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة: خياط جوهرة الربيع للرجال
رخصة رقم: CN 2066548 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال الى 20000
تعديل الشكل القانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م
تعديل الشركاء تنازل وبيع/اضافة سيد مير جنت مير 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف خالد عبدالله ابراهيم علي البلوشي
تعديل اسم تجاري من/ خياط جوهرة الربيع للرجال
JOUHARA AL RABEEA GENTS TAILOR
الى/ خياط جوهرة الربيع للرجال - ذ.م.م - ش.ش.و
JOUHARA AL RABEEA GENTS TAILOR - L.L.C - O.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية
خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان وإلا 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 ١٤١١٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٤/١

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة: الجبل الذهبي للمقاولات العامة
رخصة رقم: CN 1065529 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال الى 49000
تعديل الشكل القانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م
تعديل الشركاء تنازل وبيع/اضافة ماهر ابو صيف عبدالرحيم اسماعيل 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف محمد خالد محمد علي الحمادي
تعديل اسم تجاري من/ الجبل الذهبي للمقاولات العامة
GOLDEN MOUNTAIN GENERAL CONTRACTING
الى/ الجبل الذهبي للمقاولات العامة - ذ.م.م - ش.ش.و
GOLDEN MOUNTAIN GENERAL CONTRACTING - L.L.C - O.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية
خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان وإلا 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 ١٤١١٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٤/١

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة: اباسين للخياطة والاقمشة
رخصة رقم: CN 4559628 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال الى 100000
تعديل الشكل القانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م
تعديل الشركاء تنازل وبيع/اضافة اسامه احمد زمران الله 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف بخيته علي ناصر حميد الدرعي
تعديل اسم تجاري من/ اباسين للخياطة والاقمشة
ABASEEN TAILORING AND TEXTILES
الى/ اباسين للخياطة والاقمشة - ذ.م.م - ش.ش.و
ABASEEN TAILORING AND TEXTILES - L.L.C - O.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية
خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان وإلا 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 ١٤١١٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٤/١

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة: الرعاية الجيده لنقل الركاب بالحافلات
المؤجرة رخصة رقم: CN 1555459 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال الى 200000
تعديل الشكل القانوني من مؤسسة فردية الى شركة ذات مسؤولية محدودة
تعديل الشركاء تنازل وبيع/اضافة بيشيش فاليبيكات فاسو فاسو فاليبيكات 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/احمد موسى حسن محمد الزعابي من مالك الى شريك
تعديل نسب الشركاء/ احمد موسى حسن محمد الزعابي من 100% الى 5%
تعديل اسم تجاري من/ الرعاية الجيده لنقل الركاب بالحافلات المؤجرة
WELL CARE PASSENGERS TRANSPORT VIA RENTED BUSES
الى/ الرعاية الجيده لنقل الركاب بالحافلات المؤجرة - ذ.م.م
WELL CARE PASSENGERS TRANSPORT VIA RENTED - BUSES - L.L.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية
خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان وإلا 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 ١٤١١٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٤/١

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة: ملحمه بيست بونيك ذ.م.م
رخصة رقم: CN 5174652 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل الشكل القانوني من شركة ذات مسؤولية محدودة الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م
تعديل الشركاء تنازل وبيع/اضافة عرفان علي ذو الفقار علي 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف علي حسن محمد بشير
تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف عرفان علي ذو الفقار علي
تعديل اسم تجاري من/ ملحمه بيست بونيك - ذ.م.م
BEST UNIQUE BUTCHERY - L.L.C
الى/ ملحمه بيست بونيك - ذ.م.م - ش.ش.و
BEST UNIQUE BUTCHERY L.L.C - O.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية
خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الاعلان وإلا 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 ١٤١١٧ بتاريخ ٢٠٢٤/٤/١

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة: مطعم وبيتزا الريدان
رخصة رقم: CN 4813672 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال الى 50000
تعديل الشكل القانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م
تعديل اسم تجاري من/ مطعم وبيتزا الريدان
ALRAYDAN PIZZA RESTAURANT
الى/ مطعم فته و صنوبر - ذ.م.م - ش.ش.و
FATTA WAWANAWBAR RESTAURANT - L.L.C - O.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية
خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن
أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)



منوعات الفجر

26

شهدت احتفالية جمعية الناشرين الإماراتيين بمناسبة مرور 15 عاماً على انطلاقتها

بدور القاسمي تطلق «صندوق الشارقة لاستدامة النشر . انشر» بقيمة 10 ملايين درهم لبناء منظومة متكاملة لدعم قطاع النشر

والناشرين، مما ساهم في تطوير الصناعة في الدولة. وقال: إن رعاية المهنيين المستمرة لمسيرة عمل الجمعية كانت العامل الجوهري في النجاحات التي حققتها طوال عقد ونصف من الزمن، وستبقى جوهر إنجازاتنا في المراحل المقبلة. وأضاف: إن ما تحقق عبر رحلتنا يثبت ما يمكن تحقيقه عندما تتوحد الرؤى وتتضافر الجهود. في رصيدنا كثير من النجاحات لنفخر بها، لكن ما زال في جعبتنا الكثير من الأهداف المستقبلية التي علينا العمل لتحقيقها. وإذ نتطلع إلى الأعوام والعقود المقبلة، فإن تجديد الالتزام بالتعاون والتكامل والعمل الجماعي هو خارطة طريقنا لمواصلة مسيرتنا نحو مستقبل مشرق تكون فيه الإمارات مركزاً للنشر العربي، وتكون فيه للنشر الإماراتي بصمة مميزة في استدامة عالم النشر والثقافة عالمياً.



•• الشارقة-الفجر:

أطلقت الشارقة الشارقة بدور بنت سلطان القاسمي، المؤسسة ورئيسة الجمعية الناشرين الإماراتيين، «صندوق الشارقة لاستدامة النشر.. انشر»، الذي تبلغ قيمته 10 ملايين درهم ويهدف إلى حشد منظومة دعم متكاملة لقطاع النشر مكونة من رأس المال والخبرات ومنصات تسريع الأعمال وتشجيع الابتكار، حيث يأتي بالشراكة بين الجمعية وهيئة الشارقة للكتاب وبالتعاون مع مدينة الشارقة للنشر.

وشاركها متتالية. وكشف العامري أن الأهداف الاستراتيجية لـ «صندوق الشارقة لاستدامة النشر.. انشر» تتجسد في العمل على تطوير قطاع النشر عبر احتضان ودعم الناشرين الجدد، والناشرين أصحاب الأفكار التي تشكل إضافات نوعية لقطاع النشر في دولة الإمارات العربية المتحدة، وذلك عبر العمل على ثلاث محاور رئيسية وهي محور النمو والذي سيعمل على تنمية قدرات الناشرين الحاليين من خلال برنامج مسرعة أعمال مصمم خصيصاً لهم، وتمويل شركاتهم، ومحور الابتكار الذي يشجع على الابتكارات والإبداعات، وتسهيل المشاريع المبتكرة في مجال تكنولوجيا النشر، ومحور الانطلاق لدعم الناشرين الصاعدين عن طريق حاضنة أعمال، وتوفير الإرشاد الأولي، الأدوات، والدعم المجتمعي الذي يحتاجونه ليكونوا إضافات نوعية تحدث فوارق حقيقية في قطاع النشر الإماراتي والعالمي.

وتوجه سعادة عبدالله الكعبي، رئيس جمعية الناشرين الإماراتيين بالشكر والامتنان لصاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، على دعمه المستمر لصناعة النشر. كما تقدم بالشكر للشيخة بدور بنت سلطان القاسمي على دعمها الراسخ لقطاع النشر الإماراتي والعالمي.

ووجه سعادة عبدالله الكعبي، رئيس جمعية الناشرين الإماراتيين بالشكر والامتنان لصاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، على دعمه المستمر لصناعة النشر. كما تقدم بالشكر للشيخة بدور بنت سلطان القاسمي على دعمها الراسخ لقطاع النشر الإماراتي والعالمي.

ووجه سعادة عبدالله الكعبي، رئيس جمعية الناشرين الإماراتيين بالشكر والامتنان لصاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، على دعمه المستمر لصناعة النشر. كما تقدم بالشكر للشيخة بدور بنت سلطان القاسمي على دعمها الراسخ لقطاع النشر الإماراتي والعالمي.

ووجه سعادة عبدالله الكعبي، رئيس جمعية الناشرين الإماراتيين بالشكر والامتنان لصاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، على دعمه المستمر لصناعة النشر. كما تقدم بالشكر للشيخة بدور بنت سلطان القاسمي على دعمها الراسخ لقطاع النشر الإماراتي والعالمي.

ووجه سعادة عبدالله الكعبي، رئيس جمعية الناشرين الإماراتيين بالشكر والامتنان لصاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، على دعمه المستمر لصناعة النشر. كما تقدم بالشكر للشيخة بدور بنت سلطان القاسمي على دعمها الراسخ لقطاع النشر الإماراتي والعالمي.

ووجه سعادة عبدالله الكعبي، رئيس جمعية الناشرين الإماراتيين بالشكر والامتنان لصاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، على دعمه المستمر لصناعة النشر. كما تقدم بالشكر للشيخة بدور بنت سلطان القاسمي على دعمها الراسخ لقطاع النشر الإماراتي والعالمي.

ووجه سعادة عبدالله الكعبي، رئيس جمعية الناشرين الإماراتيين بالشكر والامتنان لصاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، على دعمه المستمر لصناعة النشر. كما تقدم بالشكر للشيخة بدور بنت سلطان القاسمي على دعمها الراسخ لقطاع النشر الإماراتي والعالمي.

ووجه سعادة عبدالله الكعبي، رئيس جمعية الناشرين الإماراتيين بالشكر والامتنان لصاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، على دعمه المستمر لصناعة النشر. كما تقدم بالشكر للشيخة بدور بنت سلطان القاسمي على دعمها الراسخ لقطاع النشر الإماراتي والعالمي.

ووجه سعادة عبدالله الكعبي، رئيس جمعية الناشرين الإماراتيين بالشكر والامتنان لصاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، على دعمه المستمر لصناعة النشر. كما تقدم بالشكر للشيخة بدور بنت سلطان القاسمي على دعمها الراسخ لقطاع النشر الإماراتي والعالمي.

ووجه سعادة عبدالله الكعبي، رئيس جمعية الناشرين الإماراتيين بالشكر والامتنان لصاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، على دعمه المستمر لصناعة النشر. كما تقدم بالشكر للشيخة بدور بنت سلطان القاسمي على دعمها الراسخ لقطاع النشر الإماراتي والعالمي.

ووجه سعادة عبدالله الكعبي، رئيس جمعية الناشرين الإماراتيين بالشكر والامتنان لصاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، على دعمه المستمر لصناعة النشر. كما تقدم بالشكر للشيخة بدور بنت سلطان القاسمي على دعمها الراسخ لقطاع النشر الإماراتي والعالمي.

ووجه سعادة عبدالله الكعبي، رئيس جمعية الناشرين الإماراتيين بالشكر والامتنان لصاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، على دعمه المستمر لصناعة النشر. كما تقدم بالشكر للشيخة بدور بنت سلطان القاسمي على دعمها الراسخ لقطاع النشر الإماراتي والعالمي.

ووجه سعادة عبدالله الكعبي، رئيس جمعية الناشرين الإماراتيين بالشكر والامتنان لصاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، على دعمه المستمر لصناعة النشر. كما تقدم بالشكر للشيخة بدور بنت سلطان القاسمي على دعمها الراسخ لقطاع النشر الإماراتي والعالمي.



منوعات

الفكر

27



يتصاعد التشويق والإثارة في مسلسل «ولاد بديعة»
ومعهما تتضاعف الانتقادات الموجهة إليه كما أي عمل
فني آخر.

وفي لقاء مع الفنان فادي صبيح، الذي يقدم شخصية
«عارف الدباغ» في المسلسل، تحدث عن دوره، وعن
الانتقادات التي توجّه إليه كما تحدث عن وضع
الدراما السورية ومستقبلها، مؤكداً أنه لا يوجد عمل
فني بلا عيوب أو أخطاء.

سعيد لاختياري لتقديم شخصية «عارف الدباغ» في «ولاد بديعة»

فادي صبيح: الدراما التلفزيونية تؤثر بالناس بشكل كبير



الذي يقدم شخصيته تيسير ادريس «شايف المصلحة شو
غرفت من عمري».

• كيف تقدر تعاطف الناس مع الشخصية مع أنك
تقدم دور الرجل الشرير؟

- هذا صحيح، وغالبية الناس يقولون إننا كرهناه ولكننا
في الوقت نفسه لا نستطيع أن نكرهه، بل أحببناه. التمثيل
مهمة، ومهما كان نوع الدور يجب أن يلعبه الممثل وأن
يجبه، ويقبل به، وإذا لم يجبه يهرب منه. وأعتبر أن نوع
الشخصية سواء كانت خيرة أو شريرة هي مهمة بالنسبة
للممثل وعليه أن يكملها على أكمل وجه.

• كيف تنظر إلى الانتقادات التي تلاحق المسلسل
والهجوم الذي يشنه البعض عليه بسبب بعض
المشاهد؟

- نحن في شهر رمضان المبارك، ولا شك في أنه تتخلل
المسلسل بعض المشاهد المستغرقة للناس، وسأسميها مشاهد
دافئة.

لا يوجد عمل من دون عيوب أو أخطاء أو ملاحظات،
ولكن في النهاية نحن نركز على الشكل وتعاطي الناس ورد
فعلهم. والنجاح الذي يحققه «ولاد بديعة» كلنا نخرح به
لأننا، وإن كنا غير متعصبين، فسنتقول إنها دراما سورية
ولا بد أن يكون فيها ما يستفز.

• هنا نقصد بكلامك الجرة في المسلسل؟

- نعم.

• وماذا تقول عن مشهد إعدام القطط الذي تعرّض
أيضاً لانتقادات كثيرة؟

- المخرجة نشرت توضيحاً بالنسبة لهذا المشهد، وفيديو
يؤكد أنه تم تخدير القطط ولم تمت أي قطرة. رشا
شربتجي إنسانة تحب وتحترم الحيوانات الأليفة كثيراً،
ولكن ليس الجميع مثلها. فأننا مثلاً لا يمكن أن نحمل
كلباً في بيتي ورشا لديها كلب في بيتها وتهتم به منذ 10
سنوات.

• صحيح ان رشا أوضحت الأمر وعرضت مشاهد
فيديو من كواليس التصوير وأشارت إلى أن القطط لم
تتعرض للأذى، ولكن المشهد النهائي الذي رآه غالبية
الناس على الشاشة كان مستفزاً وصادمًا. حتى ان البعض
أثار إلى أنه يشجع على العنف، فهل كنت تفضل لو أنها
استغنت عنه؟

- ربما كان الأفضل أن يتم التحدث عن هذا الموضوع من
خلال خبرية بمعنى أن القطط ماتت أو أهدمت، لكن من
دون أن يشاهد الناس المشهد على الشاشة. في النهاية لا
توجد دراما تتفق مع الجميع.

• هل ترى أن الدراما تؤثر بالناس إلى هذا الحد وترتبي
الأجيال على الصبح أو الخطأ؟

- لا شك في ذلك، لأن الدراما التلفزيونية تدخل كل
البيوت ويشاهدها الأطفال ويتأثرون بها في لحظة من
اللحظات. مهمة الفن طرح كل وجهات النظر، سواء كان

مدى التباين الذي يُمكن أن أقدمه في هاتين المرحلتين
العمريتين مع أنه لا يفصل بينهما إلا 13 عاماً، وهذه
الأعوام لا تفرق كثيراً على مستوى ملامح الشخص
وايقاع الشخصية. وأنا سعيد جداً أنه تم اختياري لهذه
الشخصية الجميلة والمتعددة البعد.

كما أن ما أضاف على الدور أن عارف الدباغ يعاني مرض
السرطان في الرئة، والممثل يتكئ عادة على هذه الحالة.
وقد أظهرت الحلقات التي تم عرضها أنه يعاني من
السعال نتيجة التدخين وتأثير المواد الكيماوية التي
تستخدم في الدباغة. وقد قلت في أحد المشاهد لـ أبو الوفا

• ما أكثر ما تفكك في دور «عارف الدباغ» الذي تقدّمه
في مسلسل «ولاد بديعة»؟

- الممثل يملك ثقة بنفسه، ولكن هناك ميل عند الجميع
لتقييم الأدوار بالأمتار، أي من مساحة الدور وعدد
مشاهده وفعالية الشخصية. وبالنسبة إليّ، أحبّ الأدوار
المهمة والمختلفة وأدوار البطولة، ولكنني أحببت أن أتحدى
بدوري في المسلسل مع أن عدد مشاهدته لا يتعدى 32
مشهداً. وأكثر ما لفتني إليه أنه من مرحلتين زمنيتين
مختلفتين، وهما 50 عاماً في المرحلة الأولى و63 في
الثانية، أي عندما يكبر الأولاد. وقد تساءلت قليلاً عن



دراما رمضان؟

- في رأيي أن المنصات نواة جيدة تتيح الفرصة أمام الفنان
الليبناني أو السوري أو الخليجي كي يرى ما أنجزه خلال
10 أو 5 سنوات مثلاً. وإذا وجدت منصة سورية يوماً ما

وتراكتت فيها أعماله على مدار سنوات عدة، فلا شك
أنني سأشعر بالفخر عدا عن أنها تُشكل عائداً ومردوداً
وجدوى اقتصادية لصاحبها. ولا أفهم في هذه الأمور
كثيراً، لكن أصحاب الشأن يعرفونها جيداً. مسلسل
«الحشاشين» مثلاً يُعرض بشكل حصري على إحدى
المنصات وقناة «دي إم سي».

ولا شك في أن المنصة مشروع طويل الأمد وربحه المادي
كبير ودورته الاقتصادية طويلة وهو مشروع مُربح
ومُهم.

هناك اختلاف أو توافق معها، وهذا الأمر جازم ومشروع.

• وهل تتوقع أن تظل نهضة الدراما السورية محصورة
في الموسم الرمضاني أم أنها يُمكن أن تنهض أيضاً باقي
أشهر السنة؟

- نشأنا وتربيتنا على أن مسلسل رمضان يختلف عن
كل الإنتاجات، وأتمنى لو أن هناك شهراً آخر إلى جانب
رمضان المبارك يكون موسمًا للعروض الدرامية وأن
تتولى إحدى المحطات المهمة تقديم مسلسلات من 10
أجزاء سورية، أو خمسة أجزاء لبنانية أو العكس، إفساحاً
أمام التنافس بطاقتها وممثلها ومُخرجها المهمين.

وأتمنى أن يتوافر سوق درامي آخر مهم إلى جانب موسم
رمضان الدرامي الذي ينتظره كل الناس.

• هل هذا يعني أن أعمال المنصات لم تتمكن من منافسة

سمية الخشاب: شخصية «غالية» لا تشبهني في شيء

الإشارة والتشويق حول امرأة تمر بالعديد من الظروف خلال عملها
تحاول تخطيها.

ويشارك في بطولته صلاح عبدالله، سماء إبراهيم،
محمود عبداً لغني، محمد القس، هالة فاخر،
ومن تأليف محمود حمدان، وإخراج
إبرام نشأت.

وتقدم سمية الخشاب ضمن أحداث
المسلسل شخصية غالية أبو الذهب
وهي شخصية جديدة عليها تماماً
كما صرحت من قبل متمنية أن
ينال المسلسل إعجاب جمهورها.



كشفت الفنانة سمية الخشاب عن ما يشبهها مع شخصية غالية أبو
الذهب التي تقدمها في مسلسل «100 راجل» والذي يعرض حالياً.
وقالت سمية الخشاب: شخصية غالية لا تشبهني في شيء ولكن هناك
بعض الصفات التي قد تجمع بيننا منها الجدية، وبعيدا عن هذا الأمر
ليس هناك إنسان على وجه الأرض لم يتعرض إلى الظلم بشكل أو
بآخر.

وأضافت سمية الخشاب: غالية تعرضت لظلم كبير وعاشت حياة
صعبة مع والدها وتحاول أن تنتقم ممن ظلم والدها.
وكشفت الفنانة سمية الخشاب عن ارتدائها الحجاب والنقاب
ضمن أحداث مسلسلها «100 راجل» والذي يتنافس به
في السياق الرمضاني الحالي.

وقالت سمية الخشاب: ان شخصية غالية تمر بكثير

من التطورات والتحويلات
في الشخصية وهي
من طبقة شعبية
وترتدي الحجاب
ولم أقلق من هذا
الأمر.

وأضافت سمية: كما
لم أقلق من ارتداء
النقاب ضمن أحداث
المسلسل حيث تستعين
غالية أبو الذهب التي أقدم
شخصيتها في العمل به كنوع
من التخفي.

المسلسل تدور أحداثه في إطار من

عمرو مهدي: سعيد بمشاركتي في مسلسل «الحشاشين»



أعرب الفنان المصري عمرو مهدي عن سعادته
بمشاركته في مسلسل «الحشاشين»، الذي
يعرض حالياً في موسم الدراما في شهر رمضان
الكريم، كونه من الأعمال الفنية التاريخية
الضخمة.

مهدي، الذي ظهر مجسداً دور السلطان «أب
أرسلان»، الذي قتل في الحلقة الثانية، تحدث
عن الشخصية التي أداها. لافتاً إلى أن صاحبها
هو ثاني حكام الأتراك السلاجقة ولقب
بـ(سلطان العالم) و(السلطان الكبير) و(الملك
العادل). وردود الأفعال التي تلقيتها على
دوري الحمد لله إيجابية، سواء من الجمهور
أو النقاد. وأضاف في تصريح «العمل كبير،
ونحن نقرب من نصف أيام الشهر الكريم،
وردود الأفعال كبيرة وإيجابية، والمسلسل
حديث الناس، وهناك جمهور كبير ينتظر
الحلقات يوميا، وتتابع ردود الأفعال، ونحن
سعداء، وهناك حرص كبير من فريق العمل،
على أن يخرج العمل بصورة قوية، خصوصاً أن
السياق في موسم دراما رمضان 2024 قوي،
وهناك أعمال كثيرة متنوعة ومتميزة».

وأردف «المسلسل فيه عمل كبير على مدار
الساعة، والتصوير يستغرق وقتاً طويلاً
ومجهوداً كبيراً، من قبل العاملين في
المسلسل، حتى يكون على هذا الشكل الذي
يراه المشاهدون، وسعيد بالعمل مع الفنان
كريم عبدالعزيز، والمخرج بيتر ميمي، وشركة
المتحدة للخدمات الإعلامية وشركة سنبرجي
(تامر مرسي)، وأتمنى أن يكتتمل العمل
بالنجاح والتوفيق».

4 آلاف خطوة يومية قد تحميك من تلف دماغي مزمن

راجي: " بدعم بحثنا الدراسات السابقة التي أظهرت أن النشاط البدني مفيد لعقلك. ولا تقلل التمارين الرياضية من خطر الإصابة بالخرف فحسب، بل تساعد أيضا في الحفاظ على حجم الدماغ، وهو أمر بالغ الأهمية مع التقدم في العمر". وقالت الدكتورة سمية ميسامي، الأستاذة المساعدة في علم الأعصاب في معهد سانت جون للسرطان ومركز صحة الدماغ في المحيط الهادئ: "يربط بحثنا بين النشاط البدني المنتظم وحجم الدماغ الأكبر، ما يشير إلى فوائد وقائية عصبية". ويعتمد هذا على العمل السابق لهذه المجموعة، حيث يربط حرق السعرات الحرارية من الأنشطة الترفيهية بتحسين بنية الدماغ.

الرامية، التي تساعد في معالجة المعلومات، والمادة البيضاء، التي تربط مناطق الدماغ المختلفة، وكذلك الحصين، المهم للذاكرة، كانت جميعها أكثر وضوحا لدى ممارسي التمارين الرياضية. وقال الدكتور ديفيد ميريل، المؤلف المشارك في الدراسة ومدير معهد علم الأعصاب في المحيط الهادئ: "لقد وجدنا أنه حتى المستويات المعتدلة من النشاط البدني، مثل القيام بأقل من 4000 خطوة يوميا، يمكن أن يكون لها تأثير إيجابي على صحة الدماغ. وهذا أقل بكثير من 10 آلاف خطوة المقترحة في كثير من الأحيان، ما يجعلها هدفا أكثر قابلية للتحقيق بالنسبة لكثير من الناس". وأضاف الباحث الرئيسي الدكتور سايروس

تعمل التمارين الرياضية على تعزيز صحة أجزاء الدماغ المهمة للذاكرة والتعلم، ما يفسر كيف يمكن للتمارين أن يمنع الإصابة بالخرف. وأولئك الذين يمشون أو يركضون أو يمارسون الرياضة بانتظام، تطور لديهم حجم هذه الأجزاء الرئيسية في الدماغ. وتتبع بحث أجراه مركز صحة الدماغ التابع لمعهد علم الأعصاب في المحيط الهادئ (PBHC) والذي نُشر في مجلة Alzheimer's Disease، العلاقة بين ممارسة التمارين الرياضية بانتظام وتحسين صحة الدماغ. ودرس العلماء بيانات التصوير بالرنين المغناطيسي لأدمغة أكثر من 10 آلاف شخص، ووجدوا أن المادة



الفكر

دراسة تجل نغز أسباب الحكمة المستمرة!

لطالما اعتقد العلماء أن الحكمة المستمرة لدى الأشخاص الذين يعانون من أمراض جلدية مثل الأكزيما، كانت بسبب الالتهاب. ولكن للمرة الأولى، أظهر العلماء أن الحكمة المرتبطة بالأكزيما قد تكون ناجمة عن آلية مختلفة تماما.

وفي دراسة هي الأولى من نوعها على الفئران والخلايا البشرية، وجد فريق البحث في جامعة هارفارد أن سلالة من البكتيريا غير الضارة عادة والتي تعيش في أنوف الناس وجلدهم، يمكن أن تغزو خلايا الجلد وتسبب رغبة لا يمكن السيطرة عليها في الحك.

وقال الدكتور إسحاق تشيو، معد الدراسة وأستاذ علم المناعة في كلية الطب بجامعة هارفارد: "لقد حددنا آلية جديدة تماما وراء الحكمة، وهي بكتيريا Staph aureus، الموجودة في كل مريض تقريبا يعاني من حالة مزمنة من التهاب الجلد".

ويمكن أن تلهم هذه النتائج علاجات موضعية جديدة لوقف الحكمة الزمنة لدى الأشخاص الصابين بالأكزيما وغيرها من الحالات.

ولدى المرضى الذين يعانون من الأكزيما، يتم التخلص من توازن ميكروبيوم الجلد، أو البكتيريا الصحية والزيوت التي تحميها، ما يسمح للبكتيريا الضارة بالانتشار.

وهذا يشمل الميكروبات العنقودية الذهبية، والتي توجد عادة على الجلد أو في الأنف وعادة ما تكون غير ضارة. وقد تسبب التهابات الجلد والتسمم الغذائي وتجرحهم الدم.

ثم قاموا بعد ذلك بتعريض الفئران للمكورات العنقودية الذهبية، ما تسبب في إصابتها بحكة شديدة تفاقمت على مدار عدة أيام وأدت إلى تلف الجلد.

وقام الفريق بتعديل إصدارات مختلفة من ميكروب المكورات العنقودية الذهبية للعثور على الإنزيمات المسؤولة عن الحكمة. وعادة ما تغزو البكتيريا الجلد وتطلق 10 إنزيمات مختلفة.

وقال الباحثون إن إنزيما يسمى V8، يعمل مثل مقص جزيني، يقوم بقص جزء من بروتين PARI الذي يبطن الخلايا العصبية في الجلد، ما يؤدي إلى قيام PARI بإطلاق إشارة عبر الخلايا العصبية الجلدية وحتى الدماغ، وبالتالي الرغبة في الحك.

ووجد الفريق أيضا أن خلايا الدم البيضاء الالتهابية، التي يتم تنشيطها في حالات الجلد مثل الأكزيما والحساسية الأخرى، لا تؤدي إلى الحكمة.

وقال الدكتور ليون دينغ، معد الدراسة الرئيسي وباحث ما بعد الدكتوراه في مختبر الدكتور تشيو: "عندما بدأنا بالدراسة، لم يكن من الواضح ما إذا كانت الحكمة نتيجة التهاب أم لا. أظهرنا أن هذه الأشياء يمكن فصلها، وأنه ليس من الضروري أن يكون لديك التهاب حتى يسبب الميكروب الحكمة، ولكن الحكمة تؤدي إلى تفاقم الالتهاب على الجلد".

ويساعد PARI على تجلط الدم، لذلك أعطى الباحثون الفئران الصابة بالحكة دواء مضادا للتخثر معتمداً من قبل إدارة الأغذية والعقاقير (FDA) منتج PARI من بدء التفاعل المتتالي. وتضاءلت الرغبة في الحك إلى حد كبير، وكذلك تلف الجلد الناتج عن الحكمة.

ويخطط الباحثون أيضا لاختبار ما إذا كانت البكتيريا الأخرى يمكن أن تؤدي إلى الحكمة لدى المرضى الذين يعانون من أمراض جلدية. نشرت الدراسة في مجلة الخلية.



بائع يبيع محلات خلال شهر رمضان المبارك في كشك بالقرب من سوق السمك في مدينة بنغازي شمال شرق ليبيا. (ا ف ب)

قرأت لك

الأفوكادو

تعد فاكهة الأفوكادو من هبات الطبيعة إلى صحتك وجمالك، فهي غنية بالكثير من الفيتامينات إلى جانب مضادات الأكسدة، كما تساعد في الحماية من الإصابة بأمراض القلب والسرطان، تحارب العطش وهي مفيدة جدا في خسارة الوزن.

كذلك تتمتع نواة الأفوكادو بمواد المضادة للاكسدة، كما انها تقلل من حصول الالتهابات في الجسم.

ولن يعانون من مشاكل في المعدة كالاسهال، عليكم بتناول نواة الافوكادو كونها فعالة في التخلص من هذه المشكلة. كذلك فانها مفيدة في منع وتقليل القرحة في المعدة والحد من مشاكل الجهاز الهضمي.

وبما انها تقلل من حدوث الالتهابات في الجسم، فانها بالتالي تحارب تشكل او نشوء الأورام في الجسم، وهي قوية ايضا في محاربة الخلايا المتطفرة في الجسم ما يعني المحافظة على نضارة وشباب الجسم.

ولا يخفى على احد ان افضل الماسكات المستخدمة لشد وترطيب البشرة ومحاربة آثار الشيخوخة هي تلك المحتوية على الافوكادو.

لبذور الافوكادو فعالية كبيرة في تعزيز مناعة الجسم والوقاية من الإصابة بأمراض العظام، ولن يرغبون بالاحتفاظ بمعدل الجلوكوز ثابتا في الدم ننصحكم بتناول نواة الافوكادو.

يتم نزع النواة من داخل حبة الافوكادو وطحنها ثم وضعها في كيس بلاستيكي وتكسيرها، ليتم بعدها خلطها في الخلاط واستخدامها كبودرة على الاطباق وفي كافة الوجبات.

سؤال وجواب

- ما الكوكب الذي يقارب الأرض في الحجم والكتلة؟
الزهرة
- ما أكبر جزيرة بين الجزر التي تشكل اليابان؟
جزيرة هونشو
- في أي محيط يوجد أكبر عدد من الجزر؟
في المحيط الهادي
- ما المصطلح الطبي الذي يعني فقدان الذاكرة؟
أميبيا
- ما هي أكبر ثلاث محيطات في العالم من حيث الاتساع؟
المحيط الهادي - المحيط الأطلسي - المحيط الهندي

هل تعلم؟

- هناك عدد من الطيور لا يستطيع الطيران بتاتا كالنعامة، والريه (نعامة صغيرة) في جنوب أمريكا. والأيمو في استراليا وعدد من الطيور الأخرى. جميعها ثقيلة جدا للطيوران فليس هناك من طائر عملاق ويستطيع الطيران.
- والنعامة من الطيور العملاقة. فهي تكون بطول مترين عندما تكون مكتملة النمو وأحياناً بارتفاع 2.5 متراً. وتزن من 70 إلى 130 كغ.
- لكن الطيور التي لا تستطيع الطيران في بعض الحالات تعوض عن هذا بسرعتها الهائلة. فالخبراء يؤكدون بأن النعامة أسرع طائر في الجري. وهي كذلك أسرع من الحصان العربي السريع، فقد تصل سرعتها إلى حوالي 60 كلم في الساعة. وتتجاوز قفلةتها حوالي 8.5 أمتار.
- هل تعلم أن أكبر حديقة حيوانات وطنية هي حديقة تسافو الوطنية في كينيا بأفريقيا.. وتتألف من سهول جافة مكشوفة مغطاة بالأعشاب الاستوائية. يأتيها الزائرون من كل أنحاء العالم لمشاهدة الحيوانات البرية المختلفة والطيور وغير ذلك. وهناك لا يمكنك التنقل سيراً على الأقدام خوفاً من الحيوانات المفترسة، بل يمكنك التنقل عبر السيارات الخاصة التابعة للحديقة.
- هل تعلم أن هناك 70 مليون رأس غنم في نيوزيلندا مقابل 4 ملايين نسمة من السكان.
- أصغر طائر في العالم هو طائر طنان النحل وتم العثور عليه في كوبا.

قصة الطفل القزم

يحكي انه في قديم الزمان كان يعيش رجل طيب القلب هادئ النفس حلو الكلام يحبه كل من يعرفه لكنه كان فقيرا ووحيداً لم يزر من زوجته بطفل لكنه كان يحبها فيبقى عليها.. وفي أحد الايام دعت الزوجة ربيها ان يرزقها بطفل حتى لو كان قزماً او اقل من القزم لكنه طفل، فهل من مجيب؟ حملت الزوجة وانجبت بعدها طفلاً صغيراً بحجم الكف اسماء والده كركور، عاش كركور وبقي على هذا المقاس لا يكبر ابداً لكنه كان يمتاز بخاصية عجيبة وغريبة، فبعد ان اتم العشر سنوات امتنع عن الاستحمام الا عند اول ضوء للفجر، وقال لو وضعتوا الماء على جسدي سأكبر جدا ولا يسعني هذا البيت، فضحكت الام وضحك الاب. فقال كركور: حسناً هيا سيروا خلفي وعند نبع النهر وضعت الام على كركور ملء كفيها ماء وفي الحال انتفض كركور وانتفض ليكبر ويكبر ويصبح بحجم الاب والام واضاعت المرات، ثم قال بصوت جهوري الان هذا سرى وسركم.. كتم الاب هذا السر حتى جاء وقت طلب فيه الحاكم من اهالي القرية ان يتركوها ويرحلوا لانه سيحعل منها قصراً عظيماً وحدائق غناء فسبحه لابنته الاميرة، فغضب الناس وثاروا، لكنه اطلق عليهم كلابه وحراسه. واول من تأذى من ذلك كان والد كركور.. فقد ضربه احد الحراس فادمى رأسه، فهزعت ام كركور وصرخت، ومن بعيد جاء كركور يجري وعرف ماحدث.. فنار وتطايير الشر من عينيه، واقسم ان يهد قصر الحاكم على رأسه. فوقف الحراس يضحكون ورفسه أحدهم بقدمه والى به عند النهر، وبالصبح لم تزل لاحظات حتى كان كركور ينتفض ويكبر واصبحت قدمه وحدها بحجم ثلاثة رجال، فمد يده وجمع حراس الحاكم ومشى إلى القصر وأقاهم ثم مد كفيه واخذ يضرب القصر حتى هذه هدا ودكه دكا وجعله مثل فطيرة، واخذ يرفع التراب والحجارة ويلقي بها بعيداً حتى نظف المكان ثم صرخ وقال: الان لا يوجد حاكم فالحاكم بينكم هو الله، عيشوا في سلام واشكروا الله، ومشى كركور واختفى في الظلام، حتى جف الماء وعاد كما كان كركور الصغير.

