

ص 22

منتدى المرأة في التكنولوجيا

2026 يعزز دور النساء في قيادة

مستقبل الذكاء الاصطناعي

ص 27

"خمسین / خمسین" .. دراما

تلخص معاناة المرأة مع

تهرب الرجل من مسؤولياته



محفزات مرض ألزهايمر

ص 23 قد تنشأ خارج الدماغ!



المراسلات: ص.ب 505

email.munawaat@alfajrnews.ae

متى يصبح إجراء فحص السكر التراكمي أمراً ضرورياً؟

يقيس اختبار السكر التراكمي A1C النسبة المئوية لخلايا الدم الحمراء التي تحتوي على هيموغلوبين مرتبط بالجلوكوز، ويشير تقرير لموقع medlineplus إلى الحالات التي يُنصح فيها بإجراء هذا الفحص. والجلوكوز هو نوع من السكر الموجود في الدم، ويُستمد من الأطعمة التي يتناولها الشخص. وتستخدم خلايا الجسم الجلوكوز للحصول على الطاقة، حيث يساعد هرمون الجلوكوز إلى الخلايا. وبحسب موقع medlineplus التابع لكتبة الطب الوطنية في أمريكا، فإنه في حالة الإصابة بمرض السكري، فإن الجسم لا ينتج كمية كافية من الإنسولين أو لا تستخدمه الخلايا بكفاءة؛ ونتيجة لذلك، لا يتمكن الجلوكوز من الدخول إلى الخلايا، مما يؤدي إلى ارتفاع مستوياته في الدم. ويرتبط الجلوكوز الموجود في الدم بالهيموغلوبين، وهو بروتين موجود في خلايا الدم الحمراء. ومع ارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم، تزداد كمية الهيموغلوبين المرتبطة بالجلوكوز. ويمكن لاختبار A1C أن يوضح الشخص مستوى الجلوكوز لدى الشخص خلال الأشهر الثلاثة الماضية لأن الجلوكوز يبقى مرتبطاً بالهيموغلوبين طوال فترة حياة خلايا الدم الحمراء، التي بدورها تعيش لمدة ثلاثة أشهر تقريباً.

رصد أول موجات راديوية من

كوكب خارج المجموعة الشمسية

تمكن علماء فلك للمرة الأولى من تحديد مصدر إشعاعات راديوية صادرة مباشرة من كوكب خارج المجموعة الشمسية، بعدما كان من الصعب الجزم بأن مثل هذه الإشعاعات تأتي من الكواكب نفسها وليس من النجوم التي تدور حولها. ورصد فريق من مركز هارفارد سميثسونيان للفيزياء الفلكية وجامعة أوريغسون إشعاعات متكررة وقصيرة من الكوكب «بيتا بيكتوريوس ب»، باستخدام مصفوفة «ميركات، الراديوية في جنوب أفريقيا، خلال 4 عمليات رصد أجريت في عامي 2025 و2026.

قبل تقشيرها . 7 فوائد

تدفعك لتناول الكاكا كاملة

يحرص الكثير من الأشخاص على تقشير فاكهة الكاكا

قبل تناولها، اعتقاداً منهم أن قشرتها غير صالحة

للأكل أو لا تحتوي على أي قيمة غذائية،

ولكن الحقيقة أن تناولها بقشرها يوفر

للجسم مجموعة العناصر المركبات

الغنية بالفوائد.

وتحتوي قشرة الكاكا على

مضادات الأكسدة، التي

على حماية خلايا

الجسم من التلف،

وتحسين صحة

الجهاز الهضمي ودعم

صحة العين.

فوائد تناول الكاكا بقشرها

1 - حماية خلايا الجسم من التلف عند تناول الكاكا بقشرها، يحصل الجسم على العديد من المركبات المضادة للأكسدة، مثل الفلافونويدات والكاروتينات والبوليفينولات. وتساعد هذه المركبات على حماية خلايا الجسم من التلف، بالإضافة إلى قدرتها على محاربة الإجهاد التأكسدي.

2 - الوقاية من التئكس البقيعي

يقل خطر الإصابة بمرض التئكس البقيعي عند تناول الكاكا بقشرها، لأن قشرتها تحتوي على بيتا الكاروتين واللوتين، اللذين يساهمان في دعم صحة العين.

3 - تحسين الهضم

تحسن صحة الجهاز الهضمي عند تناول الكاكا بقشرها، لأن قشرتها تحتوي على الألياف الغذائية، التي تحسن حركة الأمعاء، وتمنع الإصابة بالإمساك.

4 - فقدان الوزن

تناول الكاكا بقشرها يساهم في إنقاص الوزن، لأن أليافها الغذائية تحافظ على استقرار سكر الدم، وتزيد الشعور بالشبع والامتلاء.

5 - الوقاية من أمراض القلب

يصبح القلب أقل عرضة للإصابة بالأمراض عند تناول الكاكا بقشرها بانتظام، لأن مركبات الفلافونويد والتانينات تساعد على:

-خفض الكوليسترول الضار بالدم.

-تنشيط الدورة الدموية.

-خفض ضغط الدم المرتفع.

6 - الوقاية من السرطان

الموجودة في الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة أن تساعد في استعادة فيتامين ج، مما يعزز قدرته الوقائية. انخفاض خطر الإصابة بالالتهابات إضافة إلى تحييد الجذور الحرة، تُساعد مضادات الأكسدة في تقليل الالتهاب في الجسم، مما يجعل خلاياك أكثر صحة بشكل عام. ويُعد الالتهاب المزمن منخفض الدرجة عاملاً رئيسياً في إجهاد الخلايا، ويمكن أن يضعف قدرة الجسم على إصلاح وتجديد الأنسجة.

وتلعب مضادات الأكسدة البوليفينولية - الموجودة في أطعمة مثل الشاي الأخضر والشوكولاتة الداكنة والتوابل المختلفة - دوراً هاماً من خلال تعديل مسارات الالتهاب ودعم صحة الخلايا بشكل عام.

تشير الأبحاث إلى أن مضادات الأكسدة الموجودة في الفواكه والخضراوات والمكسرات والحبوب الكاملة

تساعد في الوقاية من الأمراض المزمنة عن طريق تحييد الجذور الحرة وتقليل الإجهاد التأكسدي.

وتربط الدراسات بين زيادة تناول مضادات الأكسدة وانخفاض خطر الإصابة بالأمراض، ويعود ذلك جزئياً إلى تأثيراتها المضادة للالتهابات.

تحسين صحة القلب تساعد مضادات الأكسدة على منع أكسدة البروتين الدهني منخفض الكثافة، «LDL أو الكوليسترول الضار».

وهذا يبطئ تراكم اللويحات في الشرايين، مما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.

كما أن تأثيراتها المضادة للالتهابات تُسهم في تحسين تدفق الدم ودعم صحة القلب.

وتشير الأبحاث إلى أن الحصول على مضادات الأكسدة من الأطعمة الكاملة أفضل لصحة القلب من الاعتماد على المكملات الغذائية.

يحتوي قشر الكاكا على نسبة عالية من مركبات البوليفينول، التي أظهرت بعض الدراسات قدرتها الكبيرة على الحد من الإصابة بالسرطان. 7 - محاربة الالتهابات تلعب مركبات البوليفينول في قشر الكاكا دوراً كبيراً في مكافحة الالتهابات المزمنة المسببة للتهاب المفاصل والسكري وأمراض القلب.

مضادات الأكسدة

تمنع مضادات الأكسدة تلف الخلايا عن طريق معادلة الجذور الحرة، وهي جزيئات غير مستقرة قد تلحق الضرر بالخلايا والحمض النووي، مما يؤدي إلى الشيخوخة والأمراض.

ورغم أن الجسم ينتج بعض مضادات الأكسدة، إلا أن الحصول على المزيد منها من الطعام يُعدّ أمراً بالغ الأهمية للحفاظ على الصحة.

وتشمل مضادات الأكسدة الرئيسية مايلي: فيتامين ج يوجد في الحمضيات والفلفل والطماطم، فيتامين هـ في المكسرات والبذور والأفوكادو، بيتا

كاروتين «موجود في الجزر والمانجو والمشمش، السيلينيوم في البيض والسلمك والأرز البني».

وعرض موقع «فيرى ويل هيلث، أبرز فوائد مضادات الأُسدة بالنسبة للجسم، وذلك كما يلي:

حماية الخلايا

تحمي مضادات الأكسدة الخلايا عن طريق تحييد الجذور الحرة وإيقاف التفاعلات الضارة، وهناك نوعان منها، الأول مضادات الأكسدة الداخلية التي تنتج بواسطة الجسم «مثل الجلوتاثيون»، ومضادات الأكسدة الخارجية التي تنتج من الأطعمة «مثل فيتامينات C وE والكاروتينات».

وتساعد مضادات الأكسدة الغذائية، وخاصة فيتامين ج، على منع تلف الخلايا، كما يمكن لبعض المركبات النباتية

المشروبات شديدة السخونة قد

تضاعف خطر الإصابة بسرطان المريء

يُمن يفضلون مشروباتهم دافئة. وأشارت نتائج الدراسة الدراسة، التي امتدت 14 عاماً و شملت نحو مليون رجل وامرأة في منتصف العمر في المملكة المتحدة، إلى أن شرب ستة مشروبات ساخنة أو أكثر يومياً يرتبط بزيادة خطر الإصابة. وقالت كيرين بابييه، خبيرة علم الأوبئة الغذائية في جامعة أكسفورد والمؤلفة المشاركة في الدراسة، إن حجم العينة الكبير يعزز الأدلة على ارتباط المشروبات شديدة السخونة بزيادة خطر الإصابة بسرطان المريء من نوع الخلايا الحرشفية.

وأضافت أن الأفضل هو الانتظار قليلاً حتى تنخفض حرارة المشروب إلى مستوى يمكن تناوله براحة، بدلاً من شربه وهو شديد السخونة.

وأكدت الدراسة أن عوامل الخطر المرتبطة بنمط الحياة، وفي مقدمتها التدخين والكحول ثم السمنة، تظل أكثر أهمية، لذلك، إلى جانب تجنب المشروبات شديدة السخونة، توصي الدراسة بالحد من التدخين وتجنب الكحول قدر الإمكان.

أظهرت أكبر دراسة عالمية من نوعها حتى الآن، وجود ارتباط بين تناول المشروبات شديدة السخونة وارتفاع خطر الإصابة بسرطان المريء.

وبحسب الدراسة، التي أجراها باحثون من جامعة أكسفورد البريطانية ونُشرت في دورية International Journal of Cancer، فإن

الأشخاص الذين اعتادوا تناول الشاي أو القهوة بدرجة حرارة 65 مئوية

أو أكثر، كانوا أكثر عرضة للإصابة بسرطان المريء بنحو ثلاثة أضعاف مقارنة



كيف تُغيّر البيئة والعمر

تأثير جيناتنا الاجتماعية؟

أظهرت دراسة موسعة نشرتها دورية «نايتشر بيوفورال هيومان، أن الخريطة الجينية المحددة للسلوك الاجتماعي لدى الإنسان ليست ثابتة أو جامدة، بل تتغير وتتشكل بناءً على ثلاثة عوامل رئيسية: نوع السلوك الخاضع للقياس، والمرحلة العمرية للفرد، وهوية الشخص الذي يرصد هذا السلوك ويبلغ عنه. ويتجلى هذا التباين السلوكي في نواح متعددة، بدءاً من الأم التي تراقب طفلها الصغير وهو يتعلم أساليب المشاركة، مروراً بالعلم الذي يلاحظ كيفية بناء التلميذ لعلاقاته مع أقرانه في المدرسة، وصولاً إلى المراهق الذي يعبر بنفسه عن طبيعة علاقاته الاجتماعية. فقد فريق بحثي دولي يضم تحالف «EAGLE»، و«R2D2-MH»، الباحثين برئاسة معهد «ماكس بلانك، لعلوم اللسانيات النفسية في هولندا، تحليلاً جينياً شمل ما يقرب من 500 ألف ملاحظة سلوكية مأخوذة من أكثر من 73 ألف فرد، مع تقييمات متكررة امتدت من سن عامين حتى 29 عاماً؛ ما أتاح تتبع التغيرات النمائية عبر مراحل النمو المختلفة.

قلة نوم الأم في أواخر الحمل

ترتبط بزيادة وزن طفلها لاحقاً

قد لا يؤثر اضطراب النوم أثناء الحمل في الأم وحدها؛ إذ تشير دراسة جديدة إلى وجود ارتباط بين سوء جودة النوم في المراحل الأخيرة من الحمل ومسار زيادة وزن الطفل خلال سنواته الأولى.

وحلل الباحثون بيانات 645 زوجاً من الأمهات والأطفال ضمن دراسة «مخاطر الأمهات والنمو الناجمة عن الضغوط البيئية والاجتماعية، في لوس أنجلوس، مع متابعة نمو الأطفال منذ الولادة وحتى عمر عامين. وأظهرت النتائج أن 26% من الأمهات أبلغن عن جودة نوم سيئة خلال أواخر الحمل. وكان أطفال هؤلاء الأمهات أقل وزناً خلال الأشهر 6 الأولى، لكن وزنه أصبح أعلى بعد ذلك مقارنة بأطفال الأمهات اللاتي تمتعن بنوم أفضل.

وعند بلوغ الطفل عامه الأول، بلغ متوسط فارق الوزن 346.7 غرام، بينما وصل أكبر فارق إلى 751.5 غرام عند عمر 17 شهراً. وكان الارتباط أوضح لدى الذكور والأطفال الذين ولدوا في موعدهم الطبيعي.

وقالت كاري في. بريتون، الباحثة الرئيسية المشاركة في الدراسة، إن التعرض لعوامل معينة خلال مراحل الحمل الحساسة قد يؤثر في صحة الطفل لاحقاً. مشيرة إلى أن اضطراب النوم ربما يرتبط ببرمجة عمليات الأيض لدى الأم أو الطفل، أو بتغيرات في الالتهاب وتوزيع الدهون.

أما شياوران يانغ، الباحث الرئيس، فأكد أن اضطرابات النوم أثناء الحمل شائعة وغالباً ما يجري تجاهلها، داعياً إلى الاهتمام بجودة النوم ضمن الرعاية السابقة للولادة.

منوعات الفكر

22

•• العين-وام:

يواصل مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافي، تنفيذ برامجه ومبادراته المجتمعية والثقافية، مستهدفاً مختلف فئات المجتمع، من خلال مجموعة من المحاضرات والورش والزيارات والمشاركات التي تجمع بين المعرفة واللغة والهوية والتراث والوعي البيئي، وذلك بتوجيهات الشبيخة الدكتور شاما بنت محمد بن خالد آل نهيان، رئيسة مجلس إدارة مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية.

وشهد النصف الثاني من شهر سبتمبر نشاطاً متنوعاً للمركز، عكس تعدد مجالات برامجه وحرصه على تقديم محتوى يجمع بين المعرفة والتطبيق، ويسهم في ترسيخ القيم الوطنية والثقافية لدى الأجيال. وضمن مبادرة «بالعربية تواصلنا»، قدم المركز محاضرة «العربية لا تشيخ.. نحن الذين نبعد»، تناولت مكانة اللغة العربية وأهمية تعزيز حضورها في الحياة اليومية، في ظل التغيرات المتسارعة والتطور

التقني، مؤكدة أن المحافظة على اللغة مسؤولية تتجاوز استخدامها إلى جعلها حاضرة في الفكر والتواصل وصناعة المعرفة. وضمن برامجه الموجهة للطلبة، استقبل المركز طالبات عدد من المدارس، حيث قدم برنامج «الحرف الإماراتية التراثية»، مجموعة من الورش التطبيقية، كما قدم برنامج «إرث زايد التراثي» جلسة تضمنت ورشة «سنمنا الرقمي.. أخلاقنا خلف الشاشة»، إلى جانب

«مركز الشيخ محمد بن خالد» ينفذ برامج ثقافية وتراثية وبيئية متنوعة

التواجد البلدي - وسط المدينة. وتجسد هذه الفعاليات رؤية مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافي في تقديم برامج تجمع بين الثقافة والتراث واللغة والبيئة، وتحول المعرفة إلى ممارسة مجتمعية مستدامة، بما يعزز حضور الهوية الوطنية ويربط الأجيال بموروثها، ويفتح أمامها آفاقاً أوسع للمعرفة والمشاركة.

التعريف بالأزياء الشعبية الإماراتية.

وامتد حضور البرامج التراثية إلى «برنامج الأحد»، حيث شارك برنامج «إرث زايد التراثي والحرفية» في فعاليات مكتبة أجيال المستقبل، مقدماً لأعضائها ورشة «برواز الخوص» و«السود الدائري». وفي الجانب البيئي، شارك برنامج «شما محمد للتنظيف البيئي» في مبادرة «معا فلنزرع»، بمدرسة الإمارات الخاصة، التي نظمها مركز



منتدى المرأة في التكنولوجيا 2026 يعزز دور النساء في قيادة مستقبل الذكاء الاصطناعي

•• الشارقة-وام:

أكدت سمو الشبيخة بدور بنت سلطان القاسمي، رئيسة مجلس إدارة مجمع الشارقة للبحوث والتكنولوجيا والابتكار، أن مستقبل التكنولوجيا والابتكار يتطلب تعزيز دور المرأة وتمكينها من الانتقال من المشاركة إلى التأثير وصناعة القرارات التي ترسم ملامح المستقبل، مشددة على أهمية توفير بيئة تتيح للنساء تطوير أفكارهن وتحويلها إلى مشاريع وحلول ذات أثر.

جاء ذلك خلال افتتاح سموها الدورة السابعة من منتدى «المرأة في التكنولوجيا 2026»، الذي نظمه مجمع الشارقة للبحوث والتكنولوجيا والابتكار برعاية وحضور سموها، وتحت شعار «منظور 2050»، بمشاركة قيادات نسائية وحكومية وتنفيذية وباحثين ومبتكرين ورواد أعمال، لمناقشة التحولات التي تشهدها التكنولوجيا والاقتصاد والمجتمعات خلال العقود المقبلة. وقالت سموها: يبدو عام 2050 بعيداً، لكنه يتشكل بناءً على القرارات التي نتخذها، والأبحاث التي نهوّلها، والتقنيات التي نطورها، ومن هنا، لا بد أن تكون المرأة حاضرة بشكل فاعل ومؤثر في المواقع التي

تحدد فيها أولويات التكنولوجيا وأفاقها وغاياتها، وأن تمتلك الصلاحية اللازمة للتأثير في مخرجاتها.

وأضافت: أثبتت المرأة الإماراتية ما يمكن تحقيقه حين تقتنرن الفرصة بالثقة والمسؤولية، ومهمتنا اليوم هي البناء على هذا التقدم، وضمان تمكين النساء في كل مكان من أداء دور كامل في صناعة مستقبل تكنولوجيا يخدم الإنسان ويعزز ازدهار المجتمع.

ويركز المنتدى في دورته الحالية على دور المرأة كقائدة ومبتكرة وصاحبة قرار، وقادرة على الإسهام في تشكيل الصناعات والتقنيات التي ستحدد ملامح عام 2050 وما بعده، انطلاقاً من أن السؤال لا يتعلق فقط بشكل التكنولوجيا المستقبلية، وإنما بمن سيصممها ويقود الصناعات التي ستتشأ حولها ويحدد أثرها في المجتمعات والاقتصادات. وأكد سعادة حسين الحمودي، المدير التنفيذي لمجمع الشارقة للبحوث والتكنولوجيا والابتكار، أن المستقبل ليس وجهة يُنتظر الوصول إليها، وإنما نتيجة للخيارات التي يتم اتخاذها اليوم، مشيراً إلى أن تمكين المرأة في التكنولوجيا يسهم في توسيع قدرة المجتمعات على الابتكار والمنافسة وصناعة مستقبل أفضل. وقال إن المرأة الإماراتية أصبحت جزءاً فاعلاً من اقتصاد المعرفة

ومجالات العلوم والتكنولوجيا والبحث وريادة الأعمال، مؤكداً أهمية وجودها في قلب القرارات التي تشكل الصناعات والتقنيات القادمة، ومشيراً إلى أن المجمع يعمل على بناء منظومة تجمع الباحثين بالصناعة، ورواد الأعمال بالفرص، والتكنولوجيا بالاختبار والتطوير، والمواهب بالشراكات التي تمكنها من تحقيق أثر ملموس. وتأتي هذه الرسالة في وقت حققت فيه المرأة الإماراتية حضوراً متقدماً في مجالات العلوم والتكنولوجيا والبحث والابتكار والفضاء وريادة الأعمال؛ إذ تمثل النساء نحو 50 في المائة من القوى العاملة في البرنامج الوطني للفضاء، ونحو 80% من الفريق العلمي لمهمة الإمارات لاستكشاف المريخ «مسبار الأمل»، فيما تمثل النساء أكثر من 46 في المائة من خريجي تخصصات العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات، ونحو 70% من خريجي الجامعات في الدولة. وشهد المنتدى جلسات حوارية بمشاركة قيادات حكومية وتنفيذية وخبرات متخصصة من قطاعات التكنولوجيا والرعاية الصحية والبيئة وريادة الأعمال والاستدامة، تناولت مستقبل التكنولوجيا والقيادة في ظل التحولات المتسارعة، ودور الابتكار في معالجة التحديات المجتمعية، وأهمية تنوع وجهات النظر، إلى جانب الأمن السيبراني

شرطة أبوظبي تنظم فعالية «يوم المرأة الإماراتية» في متحف المربعة

•• أبوظبي-الفجر:

نظمت شرطة أبوظبي فعالية احتفالية بمناسبة يوم المرأة الإماراتية، في متحف المربعة بمدينة العين بحضور منسبات الشرطة وعدد من سيدات المجتمع، تضمنت عدداً من الفقرات والأنشطة التي سلطت الضوء على مسيرة المرأة في المجال الشرطي، وما تحظى به من دعم وتقدير في بيئة العمل. وتضمنت الفعالية جلسة حوارية تناولت دور المرأة وإسهاماتها في العمل الشرطي، واستعرضت أبرز التجارب والنماذج المهمة التي تعكس جهود الكوادر النسائية في أداء مهامها ومسؤولياتها بكفاءة واقتدار.

وشملت الفعالية جولة تعريفية في متحف المربعة، تعرف خلالها المشاركون على قسم الموروث الشرطي، واطلعوا على جانب من تاريخ العمل الشرطي ونماذج من الزي الشرطي القديم للمرأة، بما يعكس تطور حضورها في المؤسسة الشرطية عبر مختلف المراحل. وشهدت الفعالية مشاركة فرقة

شرطة أبوظبي الموسيقية، التي قدمت عدداً من المعزوفات الموسيقية الوطنية والتراثية، في أجواء احتفالية عكست الاعتزاز بالهوية الوطنية.



الجامعة القاسمية تستضيف معالي الشبيخة لبنى القاسمي في جلسة حوارية

•• الشارقة-الفجر:

استضافت الجامعة القاسمية معالي الشبيخة لبنى بنت خالد القاسمي في جلسة حوارية وذلك من مقر الجامعة أدارتها الإعلامية منى الرئيسي، رئيسة تحرير في هيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون، بحضور عدد من القيادات الأكاديمية والطلابات. واستعرضت معاليها محطات من مسيرتها المهنية والأكاديمية وتجربتها في العمل الحكومي والاقتصادي، باعتبارها من القيادات النسائية الإماراتية الرائدة وأول امرأة تتولى منصباً وزارياً في دولة الإمارات. كما تناولت تجربتها في عدد من الحقائب الوزارية، شملت الاقتصاد والتجارة الخارجية والتنمية والتعاون الدولي والتماسح.

وقدمت معاليها للطلابات رؤى وتوجيهات مستمدة من مسيرتها القيادية، مؤكدة أهمية الطموح والمبادرة وبناء المعرفة والانفتاح الواعي على الثقافات الأخرى، والاستفادة من الفرص المتاحة لخدمة الوطن والمجتمع.

وتحدثت عن تطور دور المرأة الإماراتية وإسهاماتها في مختلف مجالات التنمية، وما تحظى به من دعم متواصل من القيادة الرشيدة وفرص مكنتها من تحقيق حضور فاعل في مواقع العمل والقيادة، إلى جانب أهمية تحقيق التوازن بين المسؤوليات المهنية والعامة والأسرية. كما تناولت تجربتها في مجال التماسح، مؤكدة دور التنوع الثقافي في ترسيخ قيم التعايش



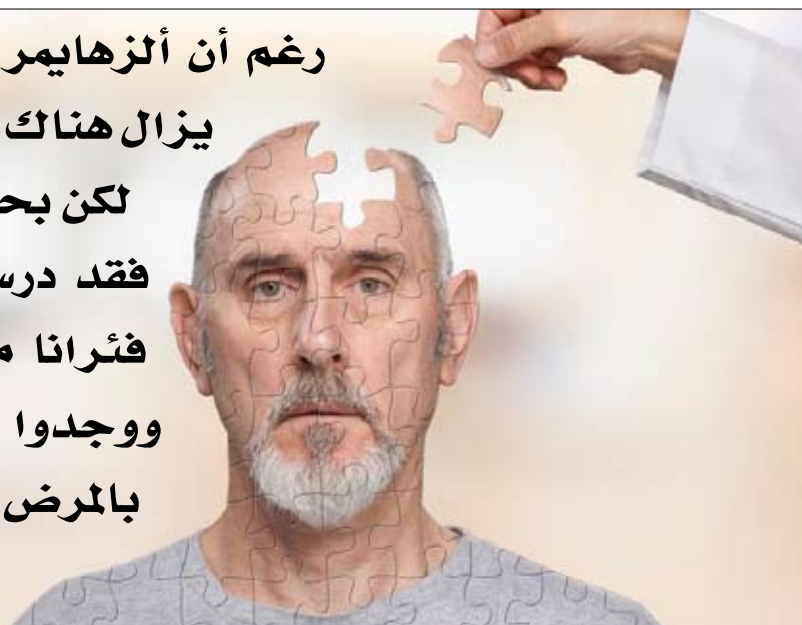
وبناء جسور التواصل بين المجتمعات. وتطرق إلى تجربتها الدراسية خارج الوطن، موجّهة رسائل إلى طالبات الجامعة القاسمية المبتريات بأهمية استثمار سنوات الدراسة في بناء المعرفة والثقة بالنفس وتوسيع الخبرات، مع التمسك

بالهوية والقيم الوطنية. وفي محور الشباب والتعليم وصناعة المستقبل، أكدت معاليها أهمية التعلم المستمر واكتساب المهارات اللازمة لمواكبة التغيرات، مشيرة إلى الدور المحوري للجامعة في بناء الشخصية وإعداد القيادات

إبداعية متنوعة.

منوعات الفكر 23

رغم أن ألزهايمر هو الشكل الأكثر شيوعا للخرف، إلا أنه ما يزال هناك الكثير مما لا يفهمه العلماء بشأن هذا المرض، لكن بحثا جديدا يقدم دليلا حيويا لكشف أصله. فقد درس باحثون في كلية الطب بجامعة واشنطن فئرانا معدلة وراثيا لديها مرض شبيه بـألزهايمر، ووجدوا أدلة على أن خلايا مناعية معينة مرتبطة بالمرض يتم تحفيزها فعليا بواسطة خلايا أخرى خارج الدماغ.



بحث جديد يقدم دليلا حيويا لكشف أصله

محفزات مرض ألزهايمر قد تنشأ خارج الدماغ!



يخططون لدراسة إمكانية استهداف عقد ليمفاوية محددة فقط للحصول على الفائدة مع تقليل الآثار الجانبية. نشرت النتائج في دورية Nature Neuroscience.

الخلايا المتفصنة في عمر متقدم ما يزال بإمكانه تقليل الضرر الدماغي لدى الفئران، وهي استراتيجية تحاكي العلاجات المحتملة لكبار السن المعرضين لخطر ألزهايمر، كما

وإذا استمر هذا العمل في تحقيق نتائج إيجابية، فقد يؤدي في النهاية إلى استراتيجيات جديدة ضد ألزهايمر. ويخطط الفريق الآن لاختبار ما إذا كان إزالة



آخر.

وفي الدراسة الجديدة على الفئران، قام الباحثون بتعديل جيني لإزالة الخلايا المتفصنة من العقد الليمفاوية خارج الدماغ ومن مواقع أخرى. وعندما فعلوا ذلك، بدا أنه يمنع تراكم المستويات العالية من الخلايا التافئة في الدماغ. والأكثر من ذلك، بدا أنه يقلل من الضرر الدماغي المتوقع للفئران مع بقاء إدراكها طبيعيا. ومن اللافت أن هذه التحسينات ظهرت رغم عدم انخفاض مستويات بروتين تاو غير الطبيعي في

بازالة أو منع نشاط هذه الخلايا التافئة، ما بدا أنه يقلل من الالتهاب والتلف العصبي الإضافي. وتتنشط الخلايا التافئة عادة بواسطة نوع آخر من الخلايا المناعية يسمى الخلايا المتفصنة (dendritic cells). وكان الباحثون مهتمين بشكل خاص بنوع يسمى الخلية المتفصنة التقليدية. لكن هناك عددا قليلا نسبيا من هذه الخلايا المتفصنة في الدماغ، وتلك الموجودة لا تبدو مسؤولة عن الضرر المرتبط بالخلايا التافئة في الدماغ المصاب بـألزهايمر، وفقا لأبحاث الفريق السابقة.

لذا قرروا البحث عن المصدر المحتمل في مكان محفز رئيسي.

رئيسي آخر محتمل لأعراض ألزهايمر: تراكم خلايا مناعية معينة تعرف بالخلايا التافئة (T cells) في الدماغ. ورغم أن تراكم بروتينات الأميلويد وتاو قد يظل جانبا مبكرا حاسما من المرض، فإن المستويات العالية من الخلايا التافئة، ربما بالتزامن مع نوع آخر من الخلايا المناعية يسمى الخلايا الدبقية الصغيرة، قد تكون هي المحرض الفعلي للضرر.

وفي دراسة سابقة على الفئران، قام الباحثون بإزالة أو منع نشاط هذه الخلايا التافئة، ما بدا أنه يقلل من الالتهاب والتلف العصبي الإضافي. وتتنشط الخلايا التافئة عادة بواسطة نوع آخر من الخلايا المناعية يسمى الخلايا المتفصنة (dendritic cells). وكان الباحثون مهتمين بشكل خاص بنوع يسمى الخلية المتفصنة التقليدية. لكن هناك عددا قليلا نسبيا من هذه الخلايا المتفصنة في الدماغ، وتلك الموجودة لا تبدو مسؤولة عن الضرر المرتبط بالخلايا التافئة في الدماغ المصاب بـألزهايمر، وفقا لأبحاث الفريق السابقة.

لذا قرروا البحث عن المصدر المحتمل في مكان محفز رئيسي.

ويعتقد الباحثون أن هذا الاكتشاف قد يساعد في إيجاد علاجات أكثر فعالية قادرة على مقاطعة هذه العملية. وقال المؤلف الرئيسي هاو هو، باحث ما بعد الدكتوراه في جامعة واشنطن: "هذا يعني أنه ليس علينا النظر إلى ألزهايمر داخل الدماغ فقط، بل علينا النظر إلى خارجه أيضا، يجب أن ننظر إلى هذا المرض بشكل أكثر شمولية. هذا مرض يؤثر على الدماغ، لكن الجسم بأكمله يشارك فيه فعليا".

الجهاز المناعي يتحول إلى عدو

تصبح أدمغة المصابين بـألزهايمر مزدحمة بالأشكال غير المطلوبة من بروتينين هما بيتا أميلويد وتاو. وقد جادل العديد من الباحثين منذ فترة طويلة بأن بروتين بيتا أميلويد على وجه الخصوص هو المحرك الرئيسي لتدمير الدماغ. لكن هذه الفرضية بدت أقل قوة مؤخرا، أو على الأقل أكثر تعقيدا مما كان مأمولا، إذ أظهرت أحدث علاجات مضادة للأميلويد فوائد متواضعة فقط في إبطاء تقدم المرض. وأشارت الأبحاث السابقة للفريق إلى محرك

هل الوجبات الخفيفة الغنية بالبروتين صحية فعلا؟

انتشرت في السنوات الأخيرة الوجبات الخفيفة الغنية بالبروتين من ألواح البروتين إلى الرقائق وغيرها من المنتجات التي تعد بكبح الشهية. لكن خبراء التغذية يحذرون من أن كلمة "بروتين" على العبوة لا تعني بالضرورة أن المنتج صحي أو متوازن، إذ قد تحتوي بعض هذه المنتجات على كميات مرتفعة من السكريات أو الصوديوم والدهون، مع افتقارها إلى الألياف والعناصر الغذائية الموجودة في الأطعمة الكاملة.



في مجلة Nature Reviews Endocrinology الضوء على تأثير الأظعمة الفائقة المعالجة في أنظمة تنظيم الشهية في الجسم. وتدعم هذه النتائج فكرة أن جودة الوجبة وتركيباتها الغذائية أهم من الاعتماد على عنصر واحد عند تقييم مدى فائدتها.

البروتين وحدها. وأظهرت دراسة عشوائية متقاطعة أجريت عام 2024 على ألواح الوجبات الخفيفة المحتوية على البروتين أن الشعور بالشبع يختلف باختلاف تركيبة المنتج، ما يشير إلى أن كمية البروتين وحدها لا تكفي لتحديد مدى قدرة الوجبة على كبح الجوع. كما سلطت دراسة نشرت عام 2025

الكربوهيدرات المكررة أو السكريات. لذلك، قد يجد الشخص نفسه جائعا بعد وقت قصير من تناول لوح بروتين، رغم اعتقاده أنه اختار وجبة خفيفة مشبعة.

ماذا تقول الدراسات؟ تشير أبحاث حديثة إلى أن تأثير الوجبات الخفيفة الغنية بالبروتين لا يعتمد على كمية

عملية الهضم وتعزيز الشعور بالشبع، لذلك قد لا تمنح المنتجات الغنية بالبروتين والفقرية بالألياف شعورا بالشبع يستمر لفترة طويلة. وتكمن أهمية الألياف أيضا في تأثيرها على استجابة الجسم للوجبة، إذ إن الوجبات التي تفتقر إليها قد تؤدي إلى تغيرات أسرع في مستويات سكر الدم، خاصة عندما تحتوي في الوقت نفسه على كميات كبيرة من

وغيرها من العناصر الغذائية. الألياف عنصر أساسي للشبع تعد الألياف من أهم العناصر التي تفتقر إليها بعض الوجبات الخفيفة الغنية بالبروتين. وتقول كارولين ميهان، أخصائية التغذية ومثقة مرضى السكري في مركز بن الطبي في فيلادلفيا، إن الألياف تساعد على إبطاء

ويعرف هذا الانطباع باسم "هالة الصحة"، وهي حيلة تسويقية تجعل المستهلك ينظر إلى المنتج على أنه صحي بسبب إبراز صفة إيجابية واحدة عليه، مثل كونه غنيا بالبروتين، من دون الانتباه إلى تركيبته الغذائية بالكامل.

البروتين وحده لا يكفي

توضح بيت تشيرفوني، أخصائية التغذية في مركز التغذية البشرية التابع لـ"كليفلاند كلينك"، أن انتشار هذه المنتجات ارتبط بالاعتقاد بأن معظم الأشخاص يحتاجون إلى زيادة استهلاكهم للبروتين. لكن التركيز على كمية البروتين قد يحجب حقيقة أن بعض هذه المنتجات لا يقدم قيمة غذائية متكاملة.

وتقول تشيرفوني إن بعض ألواح الوجبات الخفيفة والسكوتات الغني بالبروتين لا تختلف كثيرا عن ألواح الحلوى التقليدية من حيث جودة مكوناتها، لكن المستهلك قد يختارها لمجرد أن العبوة تبرز محتواها من البروتين. ويرى خبراء التغذية أن الوجبة الخفيفة المتوازنة لا تعتمد على البروتين وحده، بل تحتاج أيضا إلى الألياف والدهون الصحية

من يحتاج إلى مزيد من الجحذر؟ قد يحتاج الأشخاص المصابون بمقدمات السكري أو السكري أو مقاومة الأنسولين إلى الانتباه بشكل أكبر إلى تركيبة هذه المنتجات، لأن بعضهم قد يكون أكثر حساسية للتغيرات في مستويات سكر الدم. كما قد تسبب بعض المنتجات الغنية بالبروتين اضطرابات هضمية لدى بعض الأشخاص، خاصة عندما تحتوي على كميات مرتفعة من الصوديوم أو بعض الإضافات والمكونات التي قد لا يتحملها الجهاز الهضمي. وتنصح أخصائيات التغذية بمراقبة الأعراض التي تظهر بعد تناول هذه المنتجات، مثل الانتفاخ أو ألم المعدة أو اضطرابات الجهاز الهضمي، وعدم افتراض أن المنتج صحي لمجرد أنه يحمل عبارة "غني بالبروتين".





الامارات العربية المتحدة

محكمة عجمان الابتدائية

العدد ١٤٨٦٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٢٣

محكمة عجمان الابتدائية

إعلان حضور اجتماع بالاتصال المرئي عن بعد
في القضية رقم (AJCFICICIVS2026/0002462)
اعلان المدعي عليه بناء على ضوء التحري من خلال الرسائل النصية ورسائل الواتساب بأرقام الهاتف 0509934222 و 0566577451 بعد التأكد من عدليه الارقام
بناء على طلب : المدعي (د) : محمد ديدار العالم نور محمد - رمز التوثيق : TKvCv٢١
وعنوانه / العنوان عجمان هاتف : 0556159786
الى : المدعي عليه : محمد اسد محمد صائق - رمز التوثيق : ZyqPYW
اعلان المدعي عليه بناء على ضوء التحري من خلال الرسائل النصية ورسائل الواتساب بأرقام الهاتف 0509934222 و 0566577451 بعد التأكد من عدليه الارقام
ات مكلف بحضور الاجتماع المرئي رقم EM00158945 والتقرر بتاريخ 28/9/2026 الساعة 08.30 والذي سيبحث في محكمة عجمان الابتدائية دائرة دائرة دعاوى اليوم الواحد المدنية والتجارية
الاولى عن بعد بواسطة الاتصال المرئي عبر موقع وزارة العدل
https://smartjustice.moj.gov.ae/chrysalis/f/Meeting/search/
بوابة الجلسات الاجتماعية المرئية. شخصيا او بواسطة وكيل معتمد. أو قم بسماع الرمزم المبين أدناه بكاميرا الهاتف - بيانات الاجتماع : رقم الاجتماع : EM00158945
ويقدم تقديم مذكرة الجوابية على الدعوى وارفاق المستندات عبر النظام الالكتروني.
مكتب الخدمات القضائية



دعوة لحضور

إجتماع الخبرة المحاسبية الأول

العدد ١٤٨٦٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٢٣

المستأنف ضدها الثانية : شركة أنيار للتطوير العقاري (مساهمة مقفلة) (فرع دبي)
المستأنف ضدها الرابعة : شركة أنيار للتطوير العقاري (مساهمة عامة)
في الدعوى رقم 2026/63 إستئناف عقاري
بناء على تكليفنا من قبل محكمة دبي الابتدائية المؤقرة لأعمال الخبرة المحاسبية
في الدعوى أعلاه فقد حددنا يوم الثلاثاء الموافق 29/9/2026، في تمام الساعة
الرابعة والنصف عصرا ، موعدا لعقد الاجتماع الأول مكرر للخبرة المحاسبية
الأول عن بعد وذلك عن طريق تطبيق (ZOOM) لذا يرجى تثبيت البرنامج
ويطلب حضوركم أو من يمثلكم قانونا لحضور الاجتماع المذكور مع إرفاق كافة
المستندات المتعلقة بالدعوى، للتواصل على هاتف رقم 04/5821333 وفاكس
رقم 04/5705773 ص ب رقم 91153 - دبي،
بريد إلكتروني: expert@mazca.ae
ماز للمحاسبة القانونية - عضو في XLNC
الخبير المحاسبي / د. مشعل عبدالله الزرعوني



حكومة الشارقة

دائرة القضاء

العدد ١٤٨٦٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٢٣

مذكرة إعلان حكم بالنشر
صادرة من محكمة الشارقة الابتدائية
في الدعوى رقم SHCFICICIVS2026/0004978 مدني
إلى المدعي عليه / محمد سعد محمد العدوي - الجنسية : مصري
تحيطكم علما بأنه بتاريخ 14/9/2026 قد حكمت عليك هذه المحكمة في
الدوى بالرقم أعلاه لصالح / المدعية / مها شعبان فتوح بسيوني العبد -
بالتالي : نص الحكم : حكمت المحكمة : في الشكل : يقبول الدعوى شكلا . في
الموضوع : بالزام المدعي عليه بان يؤدي للمدعية مبلغا وقدره 41.213 درهم،
والفائدة القانونية عنه بواقع 5% سنويا من تاريخ قيد الدعوى وحتى تمام
السداء ، مع الزامه بان يؤدي للمدعية مبلغا وقدره 3.000 درهم تعويضا عن
الضرر الادبي ، مع الزامه بالرسوم والصاريف . حكما قابلا للاستئناف خلال
المدة القانونية اعتبارا من اليوم التالي لنشره.
المحكمة الابتدائية المدنية



حكومة الشارقة

دائرة القضاء

العدد ١٤٨٦٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٢٣

مذكرة إعلان حكم بالنشر
صادرة من محكمة الشارقة الابتدائية
في الدعوى رقم SHCFICILABS2025/0001056 عمالي
إلى المدعى عليه / عبد الرحمن عبد الوحيد
المنوان : 10301400
تحيطكم علما بأنه بتاريخ قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى
بالرقم أعلاه لصالح / أجرة الشارقة ذ م - بالتالي : حكمت المحكمة
بمثابة الحضوري : قبول التظلم شكلا وفي الموضوع بالزام المتظلم ضده
بان يؤدي للمتظلم مبلغ 4177 درهم واعض العمال المتظلم ضده
من الرسوم والمصروفات. حكما قابلا للاستئناف خلال المدة القانونية
اعتبارا من اليوم التالي لنشره.
المحكمة الابتدائية المدنية



دولة الإمارات

للاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٨٦٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٢٣

شهادة محو قيد شركة تجارية من السجل التجاري
رقم الرخصة : 1498133
الشكل القانوني : فرع لشركة مقرها في إمارة أخرى
الاسم التجاري : مطعم مستر كينغ اناسال للمأكولات البحرية - ذ م - فرع
دبي - العنوان : محل رقم S16G - S15G ملك عقارات الفردان - ديرة
المريقات، تشهد دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي، بأن الشركة المذكورة
أعلاه قد تم محو قيدها من السجل التجاري بتاريخ 22/9/2026 وذلك
بعد استيفائها للإجراءات المخصوص عليها في القانون الاتحادي رقم 5 لسنة
1975 في شأن السجل التجاري والقانون الاتحادي رقم 8 لسنة 1984 بشأن
الشركات التجارية والقوانين اعدلة له.
ملاحظة : أي كشط أو شطب في هذه الشهادة يلغيها.
المسؤول المخول



الإمارات لتتفيذ الأحكام
Emirates Judgment Enforcement

العدد ١٤٨٦٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٢٣

محكمة الشارقة الأحكام
الإمارات لتنفيذ الأحكام
الموضوع : إعلان السند التنفيذي النشر
في القضية رقم (5566 لسنة 2026 تنفيذ الشيكات المترجمة)
إلى المطلوب ائتمونه (المنتد ضده) / راشد عبد الله خلفان محمد التتبي
وعنوانه : غير معلوم
لصالح (طالب التنفيذ) / بنك الإمارات دبي الوطني - ش م ع - العنوان / إمارة دبي - ديرة - شارع
بني ياس - بجوار غرفة تجارة وصناعة دبي - رقم مكاني (3113783794) - الهاتف المتحرك :
0553390175 - البريد الإلكتروني : info@abdualmaliklaw.ae
حيث انه بتاريخ 13/8/2026 صدر قرار المحكمة بوضع الضميمة التنفيذية على الشيكات المذكورة
الحكم وجعلها في قوة السند التنفيذي وبما أن الحكوم له المذكور أعلاه قد تقدم مطلب تنفيذ
السند التنفيذي ودفع الرسم المدد لذلك، وبما أن المبلغ المتقد لأجله شامل الرسوم والصاريف
258.957 درهم. لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء بالسند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7)
أيام من تاريخ إعلانكم . وفي حالة تخلفك عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ إجراءات التنفيذ
المقررة قانونا. وذلك لتعلم بما جاء به ونفذا لضموله قانونا.



حكومة الشارقة

دائرة القضاء

العدد ١٤٨٦٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٢٣

إعلان مدعى عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية
في الدعوى رقم SHCFICICIVS2026/0005416 تجاري
إلى المدعي عليه : شهزاد احمد جوندل خادم حسين - مجهول محل الإقامة
اعلان المدعى عليه نشرا في جريدة رسمية باللغتين العربية والانجليزية على أن
يتم ارفاق النخستين في النظام قبل موعد الاجتماع القادم في النظام.
انت مكلف بالحضور بجلسة 24/9/2026 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة
الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 11)
شخصيا او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا
بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر
وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقعها أعلاه - بوصفكم مدعي عليه.
حرر بتاريخ 21/9/2026
مكتب الخدمات القضائية



الامارات العربية المتحدة

محكمة الفجيرة الاتحادية الابتدائية

العدد ١٤٨٦٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٢٣

إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة الفجيرة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - محمد هاشم نجيب أبو الرب
إخطار دفع في القضية رقم 784198194710681
إلى الحكوم عليه : محمد هاشم نجيب أبو الرب
المنوان : الفجيرة / العميد شارع الغرفة بناية سوبر ماركت الماسة هاتف رقم 0503389333
ويحمل هوية إماراتية رقم 784198194710681
انت مكلف بالحضور بجلسة 24/9/2026 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة
الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 11)
شخصيا او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا
بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر
وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقعها أعلاه - بوصفكم مدعي عليه.
حرر بتاريخ 21/9/2026
مكتب الخدمات القضائية



حكومة الشارقة

دائرة القضاء

العدد ١٤٨٦٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٢٣

إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة - محكمة التنفيذ المدنية - شاميل سميات سوريجي
إخطار دفع في القضية رقم SHCEXCIBOUNCE2024/0006779
إلى الحكوم عليه : شاميل سميات سوريجي
المنوان : إمارة الشارقة - منطقة البرومك بناية المبنى 66 رقم شقة G02 هاتف
0504974246 : البريد : ssoori@gmail.com
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق عنه ضدك لصالح المدعي
المنفذ / بنك الإمارات دبي الوطني - ش م ع - في القضية المشار اليها أعلاه
وبما أن الحكوم له المذكور قد تقدم مطلب تنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المدد لذلك ،
وبما أن الحكوم المطلوب تنفيذ كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 206879.0
درهم. لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من
تاريخ إعلانكم / اعلاكم بهذا الإخطار . وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ
بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.
محكمة التنفيذ المدنية



دولة الإمارات

للاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٨٦٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٢٣

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : شارك تلك لتجارة الالكترونيات - ش ذ م - العنوان : مكتب رقم
201.9 ملك حديد سلطان حميد بن مويژه - الفر - الشكل القانوني : شركة ذات
مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م) ، رقم الرخصة : 1389513 رقم
القيد بالسجل التجاري : 2367866 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة
في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه
وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 15/9/2026 والموثق لدى كاتب العدل
محاكم دبي بتاريخ 15/9/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم
إلى المصفي المعين **أبوالمعاضي محمد لتدقيق الحسابات** - ش ذ م م العنوان :
مكتب رقم 308 ملك عبدالرازق على حسن الزرعوني - ديرة - مور العنز - شرق
هاتف : فاكس : مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال
(45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول



دولة الإمارات

للاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٨٦٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٢٣

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي : أبوالمعاضي محمد لتدقيق الحسابات - ش ذ م م
المنوان : مكتب رقم 308 ملك عبدالرازق على حسن الزرعوني - ديرة
مور العنز - شرق - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الاقتصاد
والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية شارك تلك
لتجارة الالكترونيات - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ
15/9/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 15/9/2026
وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه
الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق
الثبوتية وذلك خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول



دائرة القضاء - أبوظبي

إدارة الكاتب العدل والتوثيق

العدد ١٤٨٦٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٢٣

الموضوع : 182-2026 ط اذن - ت اسم - م - ر ب - أ ظ
تقدم المواطن (ريان يوسف عبدالغني نور محمد)
- بطلب إلى التركات - بدائرة القضاء بتغيير
اسمه من (ريان) إلى (سيف) فمن لديه اعتراض
يتقدم به الى القسم المذكور خلال 15 يوما من
تاريخ نشر الاعلان.
قاضي التوثيقات والادوونات



إشعار تصفية

العدد ١٤٨٦٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٢٣

شركة / POWER TECHNOLOGY FZCO - منطقة حرة (رخصة رقم
06268) والكلنة ب مدينة دبي المنطقة الحرة لطار هي ص ب ، دبي ، دولة الإمارات
العربية المتحدة ، والرخصة لدى سلطة المنطقة الحرة لطار دبي ، ترغب هذه الشركة
المذكورة في إعلان قرارها للكلنة والذي تم إتحاده بواسطة مجلس الإدارة في اجتماعه الذي
عقد بتاريخ 2026 سبتمبر 4 بشأن إغلاق وحل الشركة.
وفقا لذلك ، تهيب الشركة بأي طرف معني بالأمر ولديه أي مطالبات في مواجهتها عليه
تقديم هذه المطالبات خلال 45 يوما من تاريخ هذا الإعلان عن طريق البريد المسجل أو
الإصاال ب : السادة / POWER TECHNOLOGY FZCO
ص ب : دبي
دبي، دولة الإمارات العربية المتحدة
هاتف رقم : 97158542453
البريد الإلكتروني : majnazersa@gmail.com
لن يتم النظر في المطالبات التي ترد بعد انتهاء فترة الإضرار والحددة ب 45 يوما.



دائرة التنمية الاقتصادية

حكومة عجمان

العدد ١٤٨٦٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٢٣

رقم الرخصة 129681
غرفة تجارة وصناعة عجمان
قسم السجل التجاري
إعلان وحل وتصفية
الاسم التجاري : شايينغ ستار للتجارة العامة - ذ م
لنعلن للجمعية بان الشركة المذكورة أعلاه هي : شايينغ ستار للتجارة العامة - ذ م - شركة ذات
مسؤولية محدودة - تأسست في إمارة عجمان بموجب قانون الشركات الاتحادي رقم 8 لسنة
1984 وتعديلاته مرمضة في دائرة التنمية الاقتصادية وسجلته بالتنمية الاقتصادية تحت رقم
129681 وقرر الشركاء حلها وتصفيته وتعيين السيد
جمال لتدقيق الحسابات
مصفي قانوني لشركة كل من له أي حق أو اعتراض ولتقدم بن لمصفي القانوني المذكورة
أعلاه خلال مدة 45 يوما من تاريخ نشر الإعلان وعلى العنوان التالي :
إمارة عجمان ، هاتف
ص ب



الامارات العربية المتحدة

محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية

العدد ١٤٨٦٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٢٣

إعلان في القضية التنفيذية بالنشر
إخطار دفع في القضية رقم 0004239/2026/أجعلي تجاري
إلى الحكوم عليه : الريامي للمطاميل والخزائن - ذ م م
حيث انه قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي
المنفذ تجاه محمد إبراهيم ، الجنسية الإمارات العربية المتحدة
في القضية المشار اليها أعلاه.
وبما أن الحكوم له المذكور قد تقدم مطلب تنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المدد
لذلك، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف : 16280.0
لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام
من تاريخ إعلانكم / اعلاكم بهذا الإخطار . وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة
ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.
محكمة عجمان الاتحادية
محكمة التنفيذ المدنية



حكومة الشارقة

دائرة القضاء

العدد ١٤٨٦٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٢٣

إعلان مدعى عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية
في الدعوى رقم SHCFICICOMS2026/0005722 تجاري
إلى المدعي عليه : محمد متوس محمد هانيوسول ريفري
مجهول محل الإقامة
اعلان بالنشر ضد المدعى عليه - خارج الدولة - باللغتين العربية والانجليزية - على
أن يتم ارفاق النسختين في النظام قبل موعد الاجتماع القادم.
انت مكلف بالحضور بجلسة 24/9/2026 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة
الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 11)
شخصيا او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها
كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك
لنظر في الدعوى المذكور رقعها أعلاه - بوصفكم مدعي عليه.
حرر بتاريخ 22/9/2026
مكتب الخدمات القضائية



دولة الإمارات

للاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٨٦٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٢٣

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : مطعم نوج زون - ش ذ م م
المنوان : Shop 3 Owned by 3 Deira عقارات العيرير ذ م م - Oud.3 Deira
Al Muteena - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة الشخص
الواحد (ذ م م)، رقم الرخصة : 1433855 رقم القيد بالسجل التجاري : 2451518 بموجب
824471 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري
في المحكمة دبي بتاريخ 14/9/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ
17/9/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين أي
عالية لتدقيق الحسابات - مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية
وذلك خلال (30) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول



دولة الإمارات

للاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٨٦٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٢٣

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي : عالية لتدقيق الحسابات
بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي
المذكور أعلاه لتصفية مطعم نوج زون - ش ذ م م وذلك بموجب قرار
محاكم دبي بتاريخ 14/9/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم
دبي بتاريخ 14/9/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة
التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور
أعلاه، مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال
(30) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول



دولة الإمارات

للاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٨٦٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٢٣

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : بالم لتجارة السيارات الجديدة لاغراض التصدير ذ م م ش ش
و - العنوان : مكتب رقم 804 ملك هاني الصالح - الخليج التجاري - الشكل القانوني
: شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م)، رقم الرخصة : 1552090
رقم القيد بالسجل التجاري : 2701682 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة
في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ،
وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 16/9/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم
دبي بتاريخ 17/9/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي
المعين **ويلتهب لتدقيق الحسابات** - ش ذ م م العنوان : مكتب رقم OB-101-119
ملك ماجد الفطيم سيتي سنتر ديرة - ش ذ م م بورسعيد - هاتف : 04-2544767
فاكس : مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوما من
تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول



دولة الإمارات

للاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٨٦٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٢٣

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي : ويلتهب لتدقيق الحسابات - ش ذ م م
المنوان : مكتب رقم OB-101-119 ملك ماجد الفطيم سيتي سنتر
ديرة - ش ذ م م - بورسعيد - هاتف : 04-2544767 فاكس : بموجب
هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه
لتصفية بالم لتجارة السيارات الجديدة لاغراض التصدير ذ م م ش
ش وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 16/9/2026 والموثق لدى
كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 17/9/2026 وعلى من لديه أي اعتراض
أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان
المذكور أعلاه، مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال
(45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول



دولة الإمارات

للاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٨٦٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٢٣

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : ذا هورولوجيست للتجارة - ش ذ م م
المنوان : مكتب رقم 312-452 ملك مجموعة سلطان للاستثمار - بر دبي - عود
مينا - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م)،
رقم الرخصة : 1433855 رقم القيد بالسجل التجاري : 2451518 بموجب
هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري
في المحكمة دبي بتاريخ 14/9/2026 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ
17/9/2026 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين أي أن
لإرجاعة الحسابات ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار
ش ذ م م - بورسعيد - هاتف : فاكس : مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق
الثبوتية وذلك خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول



دولة الإمارات

للاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٨٦٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٢٣

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي : أن بي أن لمرامجة الحسابات ش ذ م م
المنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م -
بورسعيد - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة
في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية ذا هورولوجيست
للتجارة - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 17/9/2026
والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 17/9/2026 وعلى من
لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن
بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق
الثبوتية وذلك خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول



دولة الإمارات

للاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٨٦٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٢٣

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : أن يو آر جولياي لتجارة الغازات - ش ذ م م
المنوان : Owned by MOHAMED FAISAL AL AKBAR
Office 705 ALI. Burj Khalifa. Bur Duabi - الشكل القانوني
: شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م)، رقم الرخصة :
1319029 رقم القيد بالسجل التجاري : 573595 بموجب هذا تعلن دائرة
الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال
الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 10/9/2026
والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 10/9/2026 وعلى من لديه أي
اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين أي أن لمرامجة الحسابات ش
ذ م م مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (30) يوما
من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول



دولة الإمارات

للاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٨٦٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٩/٢٣

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي : أن بي أن لمرامجة الحسابات ش ذ م م
بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي
المذكور أعلاه لتصفية أن يو آر جولياي لتجارة الغازات - ش ذ م م
وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 10/9/2026 والموثق لدى كاتب
العدل محاكم دبي بتاريخ 10/9/2026 وعلى من لديه أي اعتراض
أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان
المذكور أعلاه، مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال
(30) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان
المسؤول المخول

منوعات

الفن

27

في توليفة درامية تجمع بين الكوميديا الاجتماعية والجريمة والأكشن، انطلق مسلسل "خمسین / خمسین" ليقدم حكاية مختلفة تضع المرأة في مواجهة ظروف لم تكن مستعدة لها، وتطرح تساؤلات حول المسؤولية الأسرية، والاختيارات التي قد تدفع الإنسان إلى تجاوز الحدود التي رسمها لنفسه.

المسلسل، الذي تجسّد بطولته الفنانة السورية كندة علوش، ينطلق من شخصية "رانيا"، وهي امرأة كرسّت سنوات من حياتها لأسرتها، وتخلّت عن مسارها المهني من أجل بيتها، قبل أن تجد نفسها فجأة أمام واقع جديد يفرض عليها إعادة ترتيب حياتها ومواجهة تحديات لم تكن في حساباتها.

تجسّد بطولته الفنانة السورية كندة علوش

"خمسین / خمسین" .. دراما تلخص معاناة المرأة مع تهزّب الرجل من مسؤولياته



أصعب تحدٍ بالنسبة لنا.

كواليس العمل

يتحدث مؤلف "خمسین/خمسین"، بحفاوة عن تعاونه مع الفنانة كندة علوش، مشيداً بحضورها ومشاركتها في تفاصيل العمل، قائلاً: "الكواليس كانت رائعة جداً، وخصوصاً مع الفنانة كندة علوش. تعاملها مختلف، وهي بطلة ونجمة العمل الأولى، لكنها طوال الوقت كانت تفكر معنا وتشارك في التفاصيل، فهي شخصية واضحة جداً، وسيدة راقية ومحترمة، والتعامل معها بالنسبة لي كان شيئاً عظيماً. ومن أكبر مزايا العمل أننا كنا محظوظين بوجودها معنا". وعن باقي أبطال العمل، يقول: "كواليس العمل مع الشباب كانت جميلة جداً، وكلهم نجوم وملتمزمون، وكانت الأجواء بيننا رائعة".

رسالة العمل

يوضح المؤلف المصري أن الهدف الأول هو أن يستمتع الجمهور بالمسلسل، لكن في الوقت نفسه يخرج منه بظرة مختلفة تجاه بعض الأشخاص والظروف التي قد يمرون بها. ويضيف: "هناك مواقف صعبة يمكن أن تخرج من الإنسان أشياء يستحيل أن يفعلها في الظروف الطبيعية، لأن الإنسان قد يجد نفسه يفعل شيئاً لا يشبه مبادئه عندما يوضع تحت ضغط أو يمر بظروف استثنائية". وحول إمكانية استمرار التجربة في جزء ثانٍ، يعرب عمرو أبو زيد عن ترحيبه بالفكرة، مؤكداً أن عالم المسلسل يسمح بمزيد من الأحداث.



"رانيا" بطلة العمل لا تريد فقط أن تحصل على حقها، وإنما تصبح مع الوقت جزءاً من حكاية أكبر، فتساعد نساء أخريات أو جزءاً من النساء اللواتي يعيشن ظروفًا مشابهة لظروفها".

تحدي الشخصية

يوضح المؤلف أن "رانيا" شخصية عاشت لسنوات حياة مستقرة وهادئة، ويقول: "رانيا كانت تعيش حياة مستقرة وهادئة، وراضية بما تفعله كأم وزوجة، وتبذل كل ما لديها حتى يستمر البيت بالطريقة التي تؤمن بها. لكنها تجد نفسها في لحظة ما وحيدة تماماً، وكل ما حاولت أن تبنيه وتظهره طوال السنوات الماضية ينهار". ويضيف: "المشكلة أنها بعد أن ضحت بأشياء كثيرة، من بينها أنها لم تعمل وتفرغت للبيت، تجد نفسها مطالبة بأداء أدوار لم تكن مستعدة لها. هي لم تحصل على فرصة لتجهيز نفسها لهذه المرحلة، لأنها اختارت طوال السنوات الماضية أن تضع كل طاقتها في أسرتها".

ويؤكد أن هذا الجانب كان أحد أهم التحديات التي واجهت الشخصية: "هناك ظروف صعبة يمكن أن تتعرض لها المرأة بسبب غياب الزوج وعدم تحمله المسؤولية، وكنا نحاول أن نرى كيف يمكن أن تتطور الأمور في هذه الحالة، لذلك تجد رانيا نفسها أمام تحدٍ كبير وصعب".

المتنوع

عن طبيعة العمل، يؤكد عمرو أبو زيد أن "خمسین / خمسین" لا ينتمي إلى الكوميديا التقليدية، ويقول: "كنا نحاول أن نقدم توليفة متنوعة وخفيفة على الناس.

ومن قلب هذه الفكرة، حاول المؤلف عمرو أبو زيد تقديم معالجة تجمع بين قضية اجتماعية حقيقية وأجواء خفيفة لا تخلو من المفارقات والجريمة، بعيداً عن المعالجة التقليدية أو المباشرة.

فكرة العمل

يؤكد المؤلف المصري عمرو أبو زيد موقع "القاهرة الإخبارية"، أن فكرة العمل جاءت من متابعة أخبار وقصص تحدثت من وقت لآخر، وتكون في الغالب أخباراً سوداوية عن سيدات يواجهن مشكلات مع أزواجهن أو طليقاتهن بسبب تخلي الرجل عن مسؤولياته، سواء بعدم الإنفاق أو الابتعاد والهروب من تحمل مسؤولياته، وهي أمور تحدث بشكل متكرر.

ويقول: "في بعض هذه الحالات تضطر المرأة إلى اتخاذ رد فعل قد يكون عنيفاً أو سوداويًا أو حتى إجرامياً. ومعظم القصص التي كنا نراها كانت تأخذ هذا الاتجاه، فبدأنا نفكر: ماذا لو كانت هناك امرأة تريد أن تحصل على حقها، لكن بطريقة مختلفة، وبمعالجة خفيفة لا تعتمد على الإجرام بشكل مباشر؟".

ويضيف: "من هنا جاءت الفكرة، وهي أن

جلسات عمل مكثفة تجمع ريهام عبد الغفور ومها الوزير من أجل موسم رمضان 2027

وتعكف مها الوزير خلال الفترة الحالية على كتابة حلقات المسلسل، تمهيداً لبدء التحضيرات النهائية للعمل خلال الفترة المقبلة، على أن يتم الإعلان عن باقي التفاصيل تبعاً.

ومن المقرر أن يتم الإعلان عن مخرج المسلسل خلال الفترة القريبة المقبلة، وذلك بالتزامن مع استكمال التعاقدات الخاصة بفريق العمل والكشف عن الأبطال المشاركين في البطولة.

ويأتي مسلسل ريهام عبد الغفور الجديد ضمن الأعمال التي تستعد للمنافسة في موسم رمضان 2027، وسط ترقب للكشف عن تفاصيل القصة والشخصيات وباقي فريق العمل خلال الفترة المقبلة.

كانت ريهام عبد الغفور قد قدمت مسلسل حكاية نرجس، ولاقي نجاحاً كبيراً وقت عرضه في رمضان الماضي، إخراج سامح علاء، وشارك في بطولة المسلسل كلا من حمزة العيلي، وأحمد عزمي، تامر نبيل، وآخرون.

تعقد الفنانة ريهام عبد الغفور

والمؤلفة مها الوزير جلسات

عمل من أجل مسلسل ريهام

عبد الغفور الجديد،

والمقرر عرضه ضمن موسم

دراما رمضان ٢٠٢٧، في

عمل جديد يجمعها

للمرة الأولى ضمن

مشروع درامي

مرتقب، من

إنتاج محمد

مشيش.



بعد نجاح «راجعين يا إسكندرية»..

كارولينا كرم تطرح أغنياتها «زهايمر»

تواصل الفنانة اللبنانية كارولينا كرم خطواتها الفنية بإطلاق أحدث أعمالها الغنائية «زهايمر»، وذلك بعد النجاح الذي حققته أغنياتها «راجعين يا إسكندرية»، إلى جانب نشاطها الفني وإحيائها عدداً من الحفلات الضخمة خلال الفترة الماضية، من بينها حفل إيجيبت فان زون (Egypt Fan Zone).

وتأتي الأغنية الجديدة في إطار حرص كارولينا كرم على تقديم أعمال غنائية متنوعة، والتعاون مع مجموعة من صناع الموسيقى والإنتاج الفني، بالتزامن مع استمرار حضورها على الساحة الفنية.

أغنية «زهايمر» من كلمات محمد الجمل، وألحان شريف إسماعيل، وتوزيع موسيقي وميكس وماسترينج مؤمن ياسر، فيما تولى محمد صالح شحاتة مهمة الإخراج، والعمل من إنتاج جورج جان.

ويأتي طرح «زهايمر» بعد الحضور الذي حققته كارولينا كرم من خلال أغنية «راجعين يا إسكندرية»، لتواصل بعدها تقديم أعمال غنائية جديدة لجمهورها، بالتزامن مع نشاطها في إحياء الحفلات والفعاليات الفنية.

وتستعد كارولينا كرم من خلال إصدارها الجديد لمواصلة حضورها الفني، وطرح المزيد من الأعمال الغنائية خلال الفترة المقبلة.



الفكر

هل يساعد الثوم في إزالة الترسبات من الأوعية الدموية؟

ووفقا له، يجب في حالة تصلب الشرايين، تحديد أسباب التغيرات والعوامل التي تدعم العملية المرضية. ومن المهم جدا في هذه الحالة الاهتمام بالتغذية وممارسة النشاط البدني لأنهما جزء مهم من نهج علاجي شامل. وتجدر الإشارة، إلى أن لويحات تصلب الشرايين هي ترسبات الكوليسترول على البطانة الداخلية للشرايين. ويرتبط ترسبها بتطور تصلب الشرايين، ما يؤثر على امداد أعضاء الجسم بالدم.

أشار ألكسندر شيشونين أخصائي الأوعية الدموية الدماغية إلى أن الثوم جزء صحي من النظام الغذائي، ولكن لا يمكن استخدامه للتخلص من لويحات تصلب الشرايين. ووفقا له، يحتوي الثوم على مادة فعالة بيولوجيا ذات خصائص وقائية للأوعية الدموية، ومضادة للالتهابات، ومضادة للبكتيريا. علاوة على ذلك، يفيد بطانة الأوعية الدموية ووظائف الأمعاء. ويحذر الطبيب من زيادة كمية الثوم في النظام الغذائي على أمل تحقيق تأثير علاجي ملحوظ. بالطبع الثوم منتج غذائي، ولكنه ليس علاجا لتصلب الشرايين. لأنه إذا تشكلت لويحات تصلب الشرايين، فلا يمكن بل من المستحيل التخلص منها بواسطة الثوم وحده.

الثوم مع إضاءة الأنوار.. هل يؤثر على صحة القلب؟

قد يبدو الثوم مع ترك مصباح جانبي أو التلفزيون مضاءً أمراً غير ضار، لكن التعرض المنتظم للضوء أثناء الليل قد يؤثر على الساعة البيولوجية للجسم وجودة النوم، وهو ما قد ينعكس بمرور الوقت على بعض العوامل المرتبطة بصحة القلب والأوعية الدموية.

لماذا يحتاج الجسم إلى الظلام أثناء النوم؟
يعمل جسم الإنسان وفق إيقاع يومي يمتد لنحو 24 ساعة، ويشارك في تنظيم النوم والاستيقاظ وإفراز الهرمونات ودرجة حرارة الجسم وعدد من العمليات الأيضية. ويُعد الضوء والظلام من أهم الإشارات التي تساعد الجسم على ضبط هذه الساعة الداخلية؛ إذ يشير الظلام إلى أن الوقت قد حان للراحة، بينما يرتبط الضوء بزيادة اليقظة. وعند التعرض للضوء أثناء الليل، خاصة بشكل متكرر، قد يتأثر إنتاج هرمون الميلاتونين، الذي يلعب دوراً مهماً في تنظيم دورة النوم والاستيقاظ.

كيف يمكن أن يرتبط ضوء الليل بصحة القلب؟
قد يؤدي اضطراب الساعة البيولوجية وسوء جودة النوم بشكل متكرر إلى التأثير في عدد من العمليات التي ترتبط بصحة القلب، مثل تنظيم ضغط الدم ومعدل ضربات القلب والتمثيل الغذائي. كما ارتبطت قلة النوم واضطراب الإيقاع اليومي بعوامل خطر أخرى لأمراض القلب والأوعية الدموية، من بينها ارتفاع ضغط الدم، والسمنة، واضطرابات التمثيل الغذائي، ومرض السكري. ولا يعني ذلك أن الثوم بجوار مصباح مضاء في ليلة واحدة سيؤدي إلى مشكلة في القلب، وإنما يرتبط القلق بشكل أكبر بالتعرض المتكرر للضوء ليلاً كجزء من نمط حياة مستمر.

هل كل أنواع الإضاءة الليلية لها التأثير نفسه؟
ليس بالضرورة فقد تختلف التأثيرات وفقاً لشدة الضوء ونوعه ومدة التعرض ومكانه. كما أن ترك التلفزيون يعمل أثناء النوم، أو استخدام الأجهزة الإلكترونية لفترات طويلة قبل النوم، قد يزيد التعرض للضوء ويؤثر في جودة النوم، خصوصاً إذا كان ذلك يحدث بصورة مستمرة. ولا تزال هناك حاجة إلى مزيد من الأبحاث لتحديد التأثيرات طويلة المدى لمستويات وأنواع الإضاءة الليلية المختلفة على صحة القلب والأوعية الدموية.

من يحتاج إلى الاهتمام أكثر ببيئة النوم؟
تكتسب جودة النوم أهمية خاصة لدى الأشخاص الذين لديهم بالفعل عوامل خطر لأمراض القلب والأوعية الدموية، مثل ارتفاع ضغط الدم، والسكري، والسمنة، أو أمراض القلب. وفي هذه الحالات، يمكن أن تكون تهئية بيئة نوم جيدة جزءاً من مجموعة الإجراءات المرتبطة بنمط الحياة الصحي، إلى جانب التغذية المناسبة والنشاط البدني والالتزام بالعلاج الموصوف طبياً.



الممثلة السويدية أليسيا فيكاندر خلال جلسة تصوير فيلم «غرفة الصدى» في المسابقة الرسمية

للدورة 83 من مهرجان البندقية السينمائي الدولي. «ا ف ب»

قرأت لك

الريحان



كشفت دراسة برازيلية حديثة أن نبات الريحان الأمريكي يمتلك خصائص وقائية مذهلة ضد شيخوخة الدماغ، إذ يساعد على تقليل الالتهابات والإجهاد التأكسدي وتحسين وظائف الذاكرة. وأظهرت

الدراسة أن مستخلص نبات الريحان الأمريكي (Ocimum americanum) يتمتع بقدرة ملحوظة على حماية الدماغ من التغيرات المرتبطة بالتقدم في العمر. ووفقاً لما نشرته مجلة Nutrients، توصل علماء من الجامعة الفيدرالية في ريو غراندي بالبرازيل إلى أن هذا المستخلص يقلل من الإجهاد التأكسدي والالتهابات في منطقة الحصين، المسؤولة عن التعلم والذاكرة. وخلال التجارب المخبرية على فئران كبيرة في السن، لوحظ أن تناول مستخلص الريحان أدى إلى خفض مستويات أشكال الأكسجين التفاعلية، ومنع تلف الأغشية الخلوية. كما ساهم في تقليل السيوكينات الالتهابية مثل TNF-α و IL-1β، مما يعزز دوره كمضاد طبيعي للالتهاب.

ويعزو الباحثون التأثير الوقائي العصبي للريحان إلى احتوائه على مركبات فينولية قوية مضادة للأكسدة، أبرزها حمض الروزمارينيك وحمض الكلوروجينيك.

سؤال وجواب

• تعتبر زهرة يالانغ يالانغ من اقدم الزهور العطرية المعروفة فماذا يعني اسمها؟

زهرة الازهار

• ما المصطلح الطبي الذي يعني فقدان الذاكرة؟

أميبيا

• ما الكوكب الذي يقارب الأرض في الحجم والكتلة؟

الزهرة

• أي انواع اللائي أثنى وأغلى ؟

الاسود والازرق

• اول من أنتج الحديد الزهر عام 600 قبل الميلاد هم؟

الصينيون

• متى أنشأ أول متحف للأعراق البشرية في كوبنهاغن في الدنمارك ؟

عام 1846

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الطنان هو الطائر الوحيد الذي يمكنه أن يطير إلى الوراء.
- هل تعلم أن النعامة لا تستطيع الطيران فعليا.
- هل تعلم أن البكتريا هي الشكل الأكثر شيوعا للحياة على الأرض. فهي ميكرو كائنات حية . وهي تتألف من خلية واحدة فقط، ولديها بعض المظاهر لكل من النباتات والحيوانات. هناك ما لا يقل عن ألفي جنس من البكتيريا، وهي عمليا تعيش في كل مكان وأي مكان ورغم أن معظم البكتيريا تقتل بواسطة الحرارة القصوى فيعضها يعيش في الينابيع الساخنة أما الجليد فهو يوقف نموها لكنه عادة لا يقتل.
- معظم البكتريا هي إما غير ضارة أو عمليا مساعدة لأشكال أخرى من الحياة فالبكتريا مثلاً تسبب التعفن والتحلل للنباتات والحيوانات الميتة. وهي أيضا تلعب دورا هاما في العمليات الهضمية للإنسان والحيوانات الأخرى.
- هل تعلم أن حمض المعدة قوي للغاية لدرجة أنه قادر على إذابة المعدن.
- هل تعم أن الفوريفلا، تصنع كل يوم عش جديد للنوم.
- هل تعلم أن حديقة سنترال الواقعة في نيويورك أكبر من ولاية موناكو.

قصة جحا والقبر المسحور

كان لجحا بيت كبير وجميل له حديقة واسعة وجاء وقت اضطر فيه جحا إلى ان يعرض بيته للبيع ولكن قبل ذلك وافته فكرة غريبة هي ان يستمر في المجيء إلى البيت والراحة فيه فيبنى وسط الحديقة شاهد من الرخام أي لوحة زخامية كبيرة كتب عليها هنا ترقف جتني الحبيبة الغالية الساحرة التي تليي كل ما يطلب منها.. رحم الله جدتي. باع جحا بيته بمبلغ كبير جداً شريطة ان يأتي كل يوم ليجلس مع قبر جدته لتبليي طلباته كما يزعم ووافق صاحب البيت الجديد على ذلك وهنا حضر جحا في اليوم الأول وجلس ساعتين بجوار قبر جدته يبكيها ويقول انه يعيش بعيداً عنها ويرجو منها ان تسامحه ويظل يبكي إلى ان يرق قلب صاحبة البيت فتأتى له بالطعام والشاي .. استمر كل يوم يأتي على هذه الحال وبدأ من ساعتين انتهى إلى ان يأتي كل يوم منذ الصباح وحتى مساء نفس اليوم فيتناول الاططار والغذاء والعشاء وهو يبكي. مع تكرار زيارات جحا لقبر جدته احس صاحب البيت بالضيق وبأنه يعيش في بيت وجحا وليس في بيته فقد اصبح يشاطرهم طعامهم ويفترش ارض الحديقة لينام وكأنه في بيته تماماً، وفي احد الأيام سمع جحا صاحب البيت يقول لزوجته ان جحا قد زودها كثيراً يا ام العيال فهو يأتي منذ الصباح وحتى المساء وكأنه في بيته وكل ذلك بسبب هذا القبر اللعين الذي يقول ان جدته ترقف فيه وهي تبلي كل ما يطلب منها فهل هذا معقول انت تصدقين ان الاموات يلبون طلبات الاحياء فقالت زوجته لا ادري ولكن ما رأيك ان نجرب ان نطلب منها شيئاً عندما يذهب جحا تأتي إلى القبر ونطلب منه شيئاً فقال حسناً نطلب مائة دينار ولننظر ان حدث ذلك فعلاً فسيمكنا ان نصبح اثرياء ان جعلنا الناس يدهفون نقوداً مقابل زيارة الشاهد ليلبي طلباتهم .. فوجئ جحا بهذا العرض وقرر امراً .. ذهب إلى باب الحديقة ثم فتحه وغلقه بصوت عالي واسبغ واختبأ بين الشجيرات فظن اهل البيت انه رحل فأسرع الرجل وزوجته ووفقا بجوار القبر وقالت المراه اتمنى ان تبلي ندائي ايها السيدة الكريمة وتمنحيني مائة دينار فقط وهنا سمع الاثنان اثن خفيف صادر من القبر فخافا ودخلا البيت مسرعين فقام جحا وتسلم مائة دينار فوق القبر وذهب إلى بيته وفي الصباح وجد صاحب البيت المائة دينار فوق القبر فصرخ حتى اتت زوجته وكادا الاثنان يبعغان ارضا من شدة فرحهما .. بعد قليل اتى جحا ومعه المبلغ الذي قبضه من بيع البيت وقال للرجل سامحني لا استطيع ان اعيش بعيداً عن جدتي فقد جاءت لي في المنام وقالت عد إلى بيتك هنا كاد صاحب البيت ان يصاب بصدمه فصرخ وقال احبت زوجتي البيت هي والاولاد ولا يمكن ان اتركه لك سأعطيك بعض المال وتتركه لي .. وحاول كثيراً مع جحا حتى وصلا في النهاية إلى ان دفع صاحب البيت إلى جحا الثمن مضاعفاً مرة أخرى طمعاً في استغلال القبر لتحقيق كل طلباتهم وخرج جحا امامهم وهو يبكي ويقول سامحيني يا جدتي سامحيني لقد احبك اصحاب البيت مثلي تماماً وسيقومان بالواجب فأرجو ان تبلي لهم كل طلباتهم.

