

منوعات العصر

ص 22

«رمضان في العين»
يختتم فعالياته بحضور
أكثر من 70 ألف زائر



ص 27

شريف سلامة: التوازن بين
الدراما النفسية والكوميديا
سر جاذبية «على قد الحب»



إرشادات ونصائح لصيام
أكثر راحة وأقل معاناة

ص 23

الثلاثاء 10 مارس 2026 م - العدد 14704
Tuesday 10 March 2026 - Issue No 14704

المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

العشيّة في القنيطرة .. من الطقوس الرمضانية

رغم تشابه الكثير من الطقوس والتقاليد الرمضانية بين المدن والمحافظات السورية، تتفرد كل محافظة بطقوس خاصة بها تميزها عما سواها، منها ما يرتبط بالتقاليد الاجتماعية، ومنها ما يرتبط بالأطباق التي تتصدر موائد الإفطار والسحور والتي تكون مستوحاة في كثير من الأحيان من التراث. ويُعتبر طقس "العشيّة" أحد الطقوس الرمضانية التي ما زال سكان محافظة القنيطرة جنوبي البلاد، محافظين عليه كجزء من الموروثات الشعبية ذات البعد الاجتماعي. و"العشيّة" عبارة عن ذبيحة يذبحها الأهالي في أحد أيام رمضان، ويُقام إفطار جماعي من لحوم هذه الذبيحة ويُدعى إليه الأقارب والجيران، وتهدف لتقوية أواصر الرحم وتعزيز الروابط الاجتماعية. ويقام هذا التقليد المتوارث لدى الأجيال حتى اليوم ويحرص عليه كثير من العوائل رغم الظروف المعيشية، على نية روح متوف من العائلة أو بنية الدعاء لأهل البيت. وتلجأ بعض العوائل لتوزيع الذبيحة بكاملها على الفقراء والمحتاجين بدلاً من إقامة إفطار جماعي، أو توزيع أجزاء منها على الأقارب والجيران بالإضافة إلى الفقراء والمحتاجين، في طقس شبيه بطقس أحذية العيد الذي يقضيه المسلمون في العالم أجمع في عيد الأضحى.

مصرع امرأة إثر سقوطها من لعبة في مدينة ملاح

توفيت أم تبلغ من العمر 28 عاماً إثر سقوطها من لعبة في مدينة ملاح سياحية في كولومبيا، بعدما أصيبت بجروح قاتلة نتيجة الهبوط من ارتفاع حوالي 15 قدماً. ووفقاً لصحيفة "لا برينسا"، كانت يوريس كريستيل كامبلا غارسيا مارتريكي، وهي أم لطفلة تبلغ من العمر أربع سنوات، تجلس على إطار اللعبة المعلقة في مدينة "إنترني فلوريس" في تشينابوكوتا يوم الخميس 5 مارس. وأظهرت لقطات حصلت عليها الصحفية يوريس كريستيل وهي ترتدي خوذة، وتبدو مترددة قبل النزول، مستسرة من أحد العاملين عن المرافقة، فاجابها مطمئناً: "لا تخافي".

أطعمة مثالية لوجبة سحور تساعدك على الصوم من دون صداع أو دوام



من المهم التعرف إلى فوائد الخس في السحور: القيمة الغذائية وأثره الصحي على الجسم

نصائح مهمة لتجنب الصداع والدوار أثناء الصيام
شرب كمية كافية من الماء "2-3 أكواب على الأقل في السحور".

تقليل الملح لتفادي العطش.

تجنب المشروبات المنبهة كالقهوة بكميات كبيرة.

الابتعاد عن السكريات السريعة التي تسبب هبوطاً مفاجئاً في الطاقة.

عدم تخطي وجبة السحور السحور المثالي هو الذي يجمع بين: الكربوهيدرات المعقدة، البروتين، الدهون الصحية، والفواكه الغنية بالسوائل والمعادن. هذا التوازن يحمي من الصداع والدوار ويمنحك صياماً مريحاً مليئاً بالطاقة والنشاط.

مكونات السحور المغذي: يجب أن يتضمن السحور المتوازن المكونات التالية:

الكربوهيدرات المعقدة: الحبوب الكاملة مثل الشوفان والأرز البني وخبز القمح الكامل والشعير، تطلق الطاقة ببطء، مما يشعر بالشبع لفترة أطول.

البروتين عالي الجودة: البيض والزبادي اليوناني واللبن والجبن القريش والبقوليات واللحوم الخالية من الدهون، تساعد في الحفاظ على كتلة العضلات وتعزيز الشعور بالشبع. الدهون الصحية: يوفر الأفوكادو والمكسرات والبذور وزيت الزيتون، طاقة مستدامة ويساعدك على الشعور بالشبع.

الأطعمة الغنية بالألياف: تساعد الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة على الهضم وتمنع الإمساك، وهي مشكلة شائعة خلال شهر رمضان.

الأطعمة والسوائل المرطبة: تساهم الفواكه الغنية بالماء مثل البطيخ والخيار والبرتقال، في زيادة كمية السوائل التي تتناولونها.

يمنح الجسم طاقة مستمرة، ويمنع الانخفاض المفاجئ في مستوى السكر بالدم.

فوائده: يقلل من الشعور بالجوع، يحافظ على استقرار السكر في الدم، ويمنع الصداع الناتج عن هبوط الطاقة. نصيحة: يمكن تناوله مع الحليب والمكسرات أو الفواكه الطازجة: زيادة القيمة الغذائية.

البيض: بروتين يشبع أطول فترة البيض مصدر ممتاز للبروتين عالي الجودة، ويساعد على الشعور بالشبع لفترة طويلة، مما يقلل من الإرهاق أثناء الصيام.

فوائده: يمنح طاقة ثابتة، يدعم التركيز ويقلل من الدوخة المرتبطة بالجوع. يفضل تناوله مسلوفاً أو على شكل عجة بالخضار مع خبز حبوب كاملة.

الزبادي واللبن: للتطبيب وصحة المعدة الزبادي غني بالبروتين والكالسيوم والبروبيوتيك التي تدعم صحة الجهاز الهضمي، كما يساعد على تقليل الشعور بالعطش خلال النهار.

فوائده: يعزز الترطيب، يحسن الهضم ويخفف من الصداع الناتج عن الجفاف. تمكن إضافة بذور الشيا أو ملحقة عسل الزيادة المفيدة.

الفواكه الغنية بالبوتاسيوم تمنع الدوار

الفواكه مثل الموز والبطيخ والتمر، تساعد على تعويض الأملاح والسوائل في الجسم، خاصة البوتاسيوم الذي يمنع التشنجات مع السحور، خيار مثالي.

فوائدها: تعويض المعادن المفقودة، تقليل احتمالية الصداع ودعم توازن السوائل في الجسم. تناول ثمرة موز أو بضع تمرات مع السحور، خيار مثالي.

المكسرات: دهون صحية لطاقة مستقرة

المكسرات غنية بالدهون الصحية والبروتين، مما يساعد على إبطاء الهضم والشعور بالشبع لفترة أطول.

فوائدها: طاقة طويلة الأمد، دعم صحة القلب وتقليل تقلبات سكر الدم. حفنة صغيرة كغني للحصول على الفائدة من دون إفراط.

خلال شهر رمضان، تصبح وجبة السحور عنصراً أساسياً للحفاظ على النشاط والتركيز خلال ساعات الصيام الطويلة. اختيار الأطعمة المناسبة لا يساعد فقط على تقليل الشعور بالجوع؛ بل يبقى أيضاً من الصداع والدوار الناتجين عن انخفاض السكر في الدم أو الجفاف. إليك دليلاً متكاملاً لأفضل أطعمة السحور، مع عناوين واضحة تساعدك على تنظيم وجبتك بشكل صحي ومتوازن.

أفكار عملية ولذيذة ومغذية لسحور
لحظات السكون قبل الفجر في رمضان لها مكانة خاصة؛ فعندما تستيقظ للسحور، فأنت لا تؤدين سنة نبوية مباركة فحسب؛ بل تهئين جسمك أيضاً ليوم الصيام. ما تختارينه من طعام في هذه الوجبة قبل الفجر، قد يحدث فرقا كبيرا بين الشعور بالنشاط والتركيز، أو العاناة من التعب والجوع عند الظهر، حسب ما ورد في موقع Johns Hopkins Aramco Healthcare.

يسهّل الكثيرون بأهمية السحور أو يتجاهلونه تماماً؛ لضيق الوقت أو قسوة الشبه في الساعات الأولى من الصباح. ومع ذلك، تظهر الأبحاث باستمرار أن السحور المخطط له جيداً، يُساعد في: الحفاظ على استقرار مستوى السكر في الدم، يُقلل من خطر الجفاف، ويُعزز صفاء الذهن طوال فترة الصيام. يُقدّم هذا الدليل أفكاراً عملية ولذيذة ومغذية لسحور، سهلة التحضير حتى وأنت في حالة الناس، سواء أكنت تفضلين شيئاً مالحاً أو حلواً أو سريعاً وبسيطاً، ستساعدك هذه الخيارات على بدء صيامك بداية موفقة.

إلى جانب أهميته الرُوحية، يُؤدي السحور ووظائفه فسيولوجية أساسية. فعند تناول وجبة متوازنة قبل الفجر، يُخزن الجسم الجليكوجين في الكبد والعضلات، والذي يصبح مصدر الطاقة الرئيسي خلال الساعات الأولى من الصيام.

تشير دراسة نشرت في المجلة البريطانية للتغذية، إلى أن الوجبات التي تحتوي على كربوهيدرات بطيئة الهضم وبروتين كاف، تساعد في الحفاظ على استقرار مستوى السكر في الدم لفترات طويلة، وهذا يُترجم إلى طاقة مستدامة، تركيز أفضل، وتقليل الشعور بالجوع أثناء الصيام.

الشوفان: طاقة تدوم طويلاً
يُعدّ الشوفان من أفضل الخيارات لسحور؛ لأنه غني بالألياف والكربوهيدرات المعقدة التي تُهضم ببطء، مما

كيف تتجنب الإمساك خلال شهر رمضان؟

يواجه كثير من الصائمين خلال شهر رمضان مشكلة الإمساك نتيجة تغير نمط الطعام وساعات الأكل والنوم، إلى جانب قلة شرب الماء خلال ساعات الليل. ورغم أن هذه المشكلة تعد شائعة في رمضان، إلا أن خبراء التغذية يؤكدون أن اتباع عادات غذائية بسيطة يمكن أن يحذ منها ويحافظ على صحة الجهاز الهضمي طوال الشهر. تغير العادات الغذائية: يشير مختصون إلى أن الإمساك في رمضان غالباً ما يرتبط بتناول وجبات ثقيلة وفقيرة بالألياف، أو الاعتماد على الأطعمة المقلية والدسمة على مائدة الإفطار. كما أن قلة الحركة بعد الإفطار وقلة شرب السوائل بين الإفطار والسحور قد تزيد من بطء حركة الأمعاء.

الإكثار من الألياف: تعد الألياف الغذائية من أهم العناصر التي تساعد على تنظيم حركة الأمعاء. وينصح الأطباء بإدراج الخضراوات الطازجة والسلطات والفواكه في وجبتي الإفطار والسحور، إضافة إلى الحبوب الكاملة مثل الشوفان والخبز الأسمر. كما يوصى بتناول التمر بكميات معتدلة عند الإفطار، لما يحتويه من ألياف تساهم في تحسين عملية الهضم.

شرب الماء بانتظام: يؤكد مختصون أن الجفاف أحد الأسباب الرئيسية للإمساك خلال الصيام، لذلك ينصح بتوزيع شرب الماء بين الإفطار والسحور بدلاً من تناوله بكميات كبيرة دفعة واحدة.

ماذا يحدث لمستويات طاقتك عند تناول بذور الشيا؟

تُعد بذور الشيا من الأطعمة الصغيرة في حجمها، لكنها غنية بالعناصر الغذائية التي تدعم الصحة العامة؛ إذ تحتوي على مجموعة واسعة من الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة، إضافة إلى البروتين والألياف والدهون الصحية. ورغم أن بعض الأشخاص يلجؤون إلى تناول بذور الشيا لزيادة النشاط، فإن الدراسات تشير إلى أن تناول نحو 30 غراماً منها قبل التمرين أو المنافسات الرياضية لا يمنح دفعة فورية من الطاقة. ومع ذلك، فإن إدراجها ضمن النظام الغذائي اليومي قد يساعد في دعم مستويات الطاقة على المدى الطويل بفضل محتواها الغذائي المتنوع. وتعد الكربوهيدرات المصدر الأساسي للطاقة في الجسم، حيث تتحول إلى جلوكوز يستخدمه الجسم لإنتاج الطاقة. وتحتوي بذور الشيا على كمية جيدة من الكربوهيدرات التي تساعد في تزويد الجسم بالطاقة تدريجياً. كما يساهم البروتين الموجود فيها في إبطاء عملية الهضم، مما يساعد على إطلاق الطاقة بشكل أكثر استقراراً ويمنح شعوراً أطول بالشبع. وتوفر بذور الشيا أيضاً دهوناً صحية، خصوصاً أحماض أوميغا 3 الدهنية، التي قد تساعد على تحسين عملية التمثيل الغذائي وتحويل الطعام إلى طاقة بكفاءة أكبر. وتلعب الألياف الغذائية دوراً مهماً كذلك؛ إذ تساعد على إبطاء الهضم وتعزيز الشعور بالشبع لفترة أطول. كما يمكن أن تدعم إنتاج بعض المركبات التي يستخدمها الجسم كمصدر للطاقة.

بدليل حق التقيف .. أغانيك المفضلة تنقص وزنك

كشفت باحثون نمساويون عن طريقة مبتكرة وبسيطة للتحكم في الشهية والحد من الإفراط في تناول الطعام، قد توفر بديلاً عن الإجراءات المكلفة مثل حقن حرق الدهون.

وأظهرت دراسة حديثة أجرتها جامعة غراتس، أن الاستماع إلى أغنية مفضلة أثناء تناول الطعام قد يقلل الرغبة الشديدة في تناول الحلويات والأطعمة الدسمة، بينما يؤدي الاستماع إلى موسيقى غير محبوبة إلى نتائج عكسية، حيث تزيد الرغبة في الوجبات غير الصحية.

الدراسة شملت 106 متطوعين في العشرينيات من العمر، طلب منهم الاستماع إلى مقطوعات يحبونها أو يكرهونها أثناء جلوسهم أمام طاولة مليئة بالحلويات والفواكه.

واستخدم الباحثون كاميرات لتتبع حركة أعين المشاركين لتحديد ما يجذب انتباههم أكثر، بالإضافة إلى تسجيل اختياراتهم للطعام. وأظهرت النتائج التي نشرت في مجلة Appetite، أن المشاركين الذين استمعوا لموسيقى مفضلة اختاروا بشكل أكبر خيارات صحية مثل التنب، بينما أظهر أولئك الذين اضطروا للاستماع إلى أغاني غير محبوبة ميلاً أكبر نحو الحلويات السكرية.

كبار السن والتسمم المنزلي .. كيف تحميهم من المخاطر؟

حذر خبراء في مجال الصحة من تزايد حوادث التسمم العرضي بين كبار السن، فقد أصبح الأشخاص الذين تزيد سنهم على 65 عاماً أكثر عرضة للوفاة بسبب هذه الحوادث بمقدار الضعف مقارنة ببقية السكان. وأظهرت الأبحاث الأخيرة ارتفاعاً ملحوظاً في حالات تناول كبار السن منتجات منزلية سامة عن غير قصد، مثل بخاخات التنظيف، كبسولات الغسيل، المواد الكيميائية المستخدمة في الحدائق، إضافة إلى تناول جرعات زائدة من الأدوية.

وأكد الخبراء وفقاً لـ "الديلي ميل" أن كبار السن أكثر عرضة للخطر بسبب عوامل عدة، منها الخرف الذي قد يسبب ارتباكاً حول استخدام المنتجات المنزلية، وضعف البصر الذي يجعل قراءة الملصقات والتحذيرات أمراً صعباً، إلى جانب تعدد الأدوية التي يتناولونها يومياً، ما يزيد من خطر الجرعات الخطأ أو الخلط بينها.

من جانبها، قالت ربيكا غاي، مديرة السياسات في RosPA: "الالتفات لشؤون قليلة يمكن أن يمنع ابتلاع أحدهم منتجاً ساماً. هذه الحوادث ليست نادرة، بل متوقعة ويمكن الوقاية منها".

وتشمل الإرشادات: حفظ منتجات التنظيف والغسيل في خزائن مغلقة أو عالية وبعيداً عن متناول كبار السن. تخزين الأدوية في منظمات خاصة بعيداً عن الأنظار.

اضطراب PMDD .. عندما تتجاوز أعراض الدورة الشهرية الحدود الطبيعية

يُعد اضطراب ما قبل الحيض الشديد "PMDD" حالة صحية تؤثر على 3-8% من النساء في سن الإنجاب، ويتميز بأعراض جسدية ونفسية شديدة تتجاوز أعراض متلازمة ما قبل الحيض "PMS" الشائعة.

وتشمل الأعراض التعب الشديد، الصداع النصفي، تقلبات المزاج الحادة، القلق، أحياناً حتى العدوانية أو سلوكيات غير معتادة.

ووفقاً لتقرير نشره موقع "بي بي سي" تظهر أعراض PMDD بشكل دوري قبل الدورة الشهرية بفترة أسبوع إلى أسبوعين، وتختفي بعد بدء

الدورة. ويُعتقد أن هذه الحالة ناتجة عن استجابة غير طبيعية للجسم للتغيرات الهرمونية، حيث تصبح النساء المصابات أكثر حساسية لهرموني الإستروجين والبروجيستيرون.

ويظل اضطراب PMDD غير مفهوم بشكل كاف، وغالباً ما يتم تشخيصه خطأ على أنه PMS عادي أو اضطراباً نفسية أخرى. هذا النقص في الوعي يؤدي إلى تجاهل النساء اللواتي يعانين من الحالة، ويمنعن من الحصول على العلاج المناسب، الذي قد يشمل العلاج الهرموني أو تدابير طبية أخرى.

وفي بعض الحالات النادرة، قد تؤدي الأعراض الشديدة إلى سلوكيات متطرفة أو مواقف قانونية معقدة، لكن أغلب النساء لا يظهرن أي تغييرات سلوكية غير معتادة.



البسبوسة .. حلوى تقليدية تصيف لسة مميزة على مائدة رمضان

تحتل حلوى البسبوسة مكانة بارزة على موائد الإفطار في رمضان، حيث تجمع بين الطعم الحلو والمكونات البسيطة مثل السميد، السم، السكر، جوز الهند، والقطر، مع إضافات متنوعة من المكسرات والفستق. وتعد البسبوسة جزءاً من التراث الرمضاني الذي يحافظ على أجواء المشاركة والكرم بين العائلات والجيران. وتحرس كثير من العائلات على إعداد البسبوسة لتضمن لظمان الطعم الأصلي والمظهر الجذاب، مع ابتكار نكهات حديثة مثل جوز الهند أو الشوكولاتة، لتناسب الأذواق المعاصرة، دون فقدان الطابع التقليدي للحلوى.

تقدم البسبوسة عادة بعد الإفطار، لكن بعض الأسر تختار تقديمها أيضاً في وجبة السحور، لما تتمتع به من سهولة التحضير ومذاق لذيذ يعزز الطاقة بعد ساعات الصيام الطويلة. وتشير الدراسات الغذائية إلى أن البسبوسة، عند تحضيرها بمكونات طبيعية، توفر طاقة معتدلة تساعد الصائمين على استعادة النشاط، ما يجعلها خياراً شعبياً ومفضلاً لمائدة رمضان.



منوعات الفكر

22

5 ملايين درهم استفاد منها ألف مريض مع أسرهم من 24 جنسية على مستوى الدولة

جمعية الإمارات للسرطان تقيم إفطاراً لـ 65 متعافياً ومريضاً في «يوم زايد للعمل الإنساني»



• العين - الفجر
نظمت جمعية الإمارات للسرطان تزامناً مع يوم زايد للعمل الإنساني، إفطاراً جماعياً لـ 65 شخصاً من مرضى السرطان المتعافين والمصابين الذين قدمت الجمعية لهم ولعائلاتهم الدعم المعنوي والمادي، وتخلل الإفطار الذي أقيم في فندق ايليا بمدينة العين، تسليط الضوء على التجارب والتحديات التي مر بها المرضى والتأثير الإيجابي الذي أحدثته الجمعية في حياتهم والأخذ بأيديهم وصولاً لمرحلة التعافي وبر الأمان ونشر الأمل والتفاؤل في نفوسهم، وبالتالي تعريف المجتمع بقصص النجاح في قهر السرطان.
حضر حفل الإفطار كل من أعضاء مجلس إدارة الجمعية ومسؤولي عدد من الجهات الحكومية والطبية والصحية وعدد من الأطباء والطبيبات مشاركة المتعافين والمرضى على مائدة الإفطار.
وأكد الشيخ الدكتور سالم محمد بن ركاض رئيس مجلس إدارة جمعية الإمارات للسرطان في كلمته على الدعم المستمر للمرضى والوقوف إلى جانبهم وموازنتهم في كافة التحديات لكي يبقى الأمل حليفهم والعزيمة طريقتهم. لافتاً إلى أن الجمعية تواصل العمل على توسيع نطاق الخدمات العلاجية والنفسية، وتعزيز الشراكات المجتمعية، بما يسهم في استدامة الدعم وتحقيق أثر إنساني مستدام في حياة المرضى وأسره والوقوف إلى جانبهم بمختلف أشكال الدعم المادي والمعنوي والنفسية.
من جهته قال د. آدم محمد البلوشي المدير التنفيذي للجمعية إن الجهود في دعم المرضى أثمرت خلال العام 2025، في أحداث فارق كبير في قطاع مكافحة مرض السرطان، حيث ساهمت الجمعية بأكثر من 5 ملايين درهم استفاد منها حوالي ألف مريض مع أسرهم من 24 جنسية مقيمة على أرض الدولة شملت تغطية تكاليف العلاج والتأمين الصحي والعمليات وجلسات العلاج الكيماوي ودعم أسر المرضى في المعيشة والإيجارات. وتقدم البلوشي بالشكر لكل الداعمين والشركاء وأصحاب الأيدي البيضاء على دعمهم للجمعية في تخفيف معاناة المرضى، وإعادة الأمل، وصناعة فرق حقيقي في حياة الكثيرين.
وفي الختام تم تكريم المتعافين من السرطان، إضافة إلى إعلاميين والمؤثرين ورواد التواصل الاجتماعي.

في أجواء احتفالية عكست روح الشهر الفضيل

«رمضان في العين» يختتم فعالياته بحضور أكثر من 70 ألف زائر



• العين - الفجر
وأكدت مئة الكويتي رئيس قسم الفعاليات بلدية مدينة العين، إن فعاليات رمضان في العين هذا العام هدفت إلى تعزيز الروابط المجتمعية وإحياء العادات والتقاليد المرتبطة بالشهر الفضيل، إلى جانب توفير مساحة ترفيهية وثقافية تجمع أفراد المجتمع في أجواء مميزة تعكس أصالة التراث الإماراتي.
وأضافت الكويتي، كما تضمنت الفعاليات برامج وورش عمل تعليمية، ومسابقات ثقافية، إضافة إلى عروض فنية وتراثية جذبت الزوار وأسهمت في إثراء تجربة الحضور طوال أيام الشهر الكريم.
وأشارت الكويتي، إلى أن الإقبال الكبير الذي شهدته الفعاليات يعكس نجاحها في استقطاب الزوار وتلبية تطلعات المجتمع، مؤكداً استمرار العمل على تطوير هذه الفعاليات في الأعوام المقبلة لتكون أكثر تنوعاً وشمولية.
واختتمت الفعاليات وسط إشادة واسعة من الزوار بالمستوى التنظيمي والأنشطة المقدمة، التي أسهمت في خلق أجواء رمضان مميزة عززت من مكانة العين كوجهة ثقافية وسياحية خلال الشهر الفضيل.

شرطة أبوظبي تنفذ مبادرة «خير الأيام» بالتعاون مع الشركاء الاستراتيجيين

• أبوظبي - الفجر
فحوصات طبية مجانية، وتنفيذ برامج توعوية وصحية تسهم في تعزيز الوعي بأهمية المحافظة على الصحة واللياقة خلال شهر رمضان المبارك. وأوضح أن الفعالية تضمنت كذلك أنشطة ترفيهية ومسابقات متنوعة صاحبها جوائز رمزية، بما أسهم في إدخال السرور إلى نفوس المستفيدين وتعزيز أجواء الألفة والتلاحم المجتمعي، مؤكداً أن التعاون مع الشركاء الاستراتيجيين يعكس تكامل الجهود بين مختلف الجهات لخدمة المجتمع وتحقيق مستهدفات جودة الحياة.
وأشار إلى أن هذه المبادرة تجسد رؤية القيادة الرشيدة في ترسيخ العمل الإنساني وتعزيز ثقافة العطاء، وتأتي ضمن سلسلة من المبادرات المجتمعية والإنسانية التي تنفذها شرطة أبوظبي على مدار العام، دعماً لاستراتيجيتها الهادفة إلى تعزيز الأمن المجتمعي الشامل وبناء مجتمع أكثر تماسكاً واستدامة، وترسيخ جسور الثقة والتواصل الإيجابي مع مختلف فئات المجتمع.

نفذت مديرية شرطة المناطق الخارجية بشرطة أبوظبي مبادرة "خير الأيام" في منطقة مصفح، بالتعاون مع مركز التواجد البلدي - مصفح، ومستشفى لايف كير بمصفح، ومستشفى ال ال اتش بمصفح، وسلطة السكن العمالي التابعة لمجموعة موانئ أبوظبي، وعدد من الشركاء الاستراتيجيين، وذلك تزامناً مع يوم زايد للعمل الإنساني، الذي يجسد إرث العطاء الإنساني للمغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، ويعكس القيم الراسخة التي أرساها في ميادين العمل الخيري والإنساني. وأكد العقيد يوسف محمد المهيري مدير مركز شرطة مصفح، أن المبادرة تأتي في إطار حرص شرطة أبوظبي على تعزيز المسؤولية المجتمعية وترسيخ قيم التضامن والتكافل، مشيراً إلى أنه تم توزيع 3000 وجبة إفطار على العمال في منطقة مصفح، إلى جانب تقديم



منوعات

العقل

23



إن كنت تعاني الصيام رغم ثلاثة أسابيع من الشهر الكريم، فهذا يعني أن ثمة ممارسات غير صحية تؤثر على مدى الإجهاد، والشعور بالجوع والعطش. وتؤدي عديد من الممارسات الخاطئة خلال شهر رمضان الكريم إلى خسارة مكاسب الصيام الصحية، رغم كل التوجيهات الدينية بترشيد الطعام والشراب، وحتى نوعيات الأطعمة التي يجب أن يبدأ بها المسلم لحظة الإفطار، لذا إليك بعض الإرشادات والنصائح لصيام أكثر راحة وأقل معاناة.

الممارسات الخاطئة تؤدي إلى خسارة مكاسب الصيام الصحية

إرشادات ونصائح لصيام أكثر راحة وأقل معاناة



الدون، بمن فيهم الأطفال والمراهقون، خاصة تلك الأضرار التي تؤثر على القلب والأوعية الدموية بشكل مباشر، وقد يساعد على ذلك استخدام طرق بديلة للطهي مثل، التسوية بالخيار، أو استخدام القلايات الهوائية بكميات زيت قليلة، أو السلق، والخبز.

كن بطيئاً مقلًا
أنت لست جملًا" هكذا سيضحك خبير التغذية بشأن تناول كثير من الطعام والشراب في وجبتي الإفطار والسحور، استعدادا للصيام، حيث الحيرة ما بين الشعور بالجوع والمعاناة مع عسر الهضم والشعور بالثقل، لذا ربما من الحكمة أن تكون بطيئا للغاية في أثناء تناولك الطعام والشراب، إذ تشير مجموعة من الدراسات العلمية إلى الفوائد الجمة للإبطاء، وربما استخدام الشوكة لتقليل سرعة الأكل وحجمه، مهما كنت جائعا جدا، فمثلا، تقول دراسة أن تناول الطعام ببطء يزيد من الشعور بالشبع، ويسمح بوقت أكبر بين الوجبات، قبل أن يشعر المرء بالجوع من جديد، وتقول أخرى إن هذا يقلل من استهلاك الطعام، مع فرصة أكبر للمعدة من أجل هضم أفضل.

تناول طعاما حقيقيا
في دليلها لصيام صحي ومرح، نشرت جامعة كورنيل وصفا طيبا، كان من بين بنوعها الأساسية تناول الطعام الحقيقي، لا نتحدث هنا عن الحلوى، أو الأكلات الدسمة، ولكن عن تنوع حقيقي، يتضمن اختيار الحبوب الكاملة والخضروات، والفاكهة، والبروتينات الخالية من الدهون، وكذلك الدهون الصحية، كزيت الزيتون والمكسرات، والشوويات المقعدة، وذلك من أجل تزويد الجسم بجميع العناصر الغذائية التي يحتاجها خلال الصيام. بعد التمر من أبرز الأطعمة المرتبطة

تأخير السحور
من أهم أسرار الصيام الناجح والمريح تأخير السحور قدر الإمكان، مع اختيار مكونات صحية، إذ يني السحور في وقت متأخر من الليل بما يحتاجه الجسم في اليوم التالي من المغذيات، حسب دراسة ماليزية، أشارت إلى المغذيات الفريدة في وجبة السحور، خاصة إذا تم تضمينها التمر، وتأخيرها إلى الثلث الأخير من الليل، هكذا تتحول تلك الوجبة إلى غذاء مثالي ليوم جديد من الصيام الصحي، الذي يتكفل -بدره- بتحقيق مجموعة من النتائج الصحية، على رأسها ضبط ضغط الدم، وتقليل دهون الجسم، وتحسين حساسية الجسم للإنسولين، مع ضبط المؤشرات الحرارية.



لا للكثافة والمايونيز أصبحت العادات الغذائية أكثر فقرا خلال العقود الثلاثة الماضية، مع انخفاض تناول الفواكه، والخضروات، والحبوب الكاملة والبقوليات، والزيادة الحادة في تناول الأطعمة الغنية بالسكريات، والأملاح، والدهون، وتنصح منظمة الصحة العالمية بتجنب الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من الملح مثل اللحوم المصنعة، والمخللات، والمقرمشات، والكاتشاب، والمايونيز، والمسطردة، مع التوصية بإزالة "الملحة" تماما عن مائدة الطعام.

الأمر ذاته ينطبق على الحلوى بأنواعها، خاصة تلك الحلويات الرمضانية، ربما لهذا السبب أطلقت منظمة الصحة العالمية دعوة للتخلي عن السكريات تحت شعار "أحب نفسك أكثر من الكثافة".

تجنب الدهون وابتعد عن "المحمرات"
عبر موقعها الرسمي، تحذر منظمة الصحة العالمية من الإسراف في تناول الدهون والأغذية الغامرة بالزيوت في وجبة الإفطار بشهر رمضان الكريم، أو حتى البقاء أمامها على المائدة لوقت طويل. قد تتمثل الآثار القصيرة الأمد لتناول الأطعمة الدهنية في الشعور بالثقل وعسر الهضم، لكن الخطر الطويل الأمد للأنظمة الغذائية التي تحتوي نسبة عالية من الدهون تتمثل في عدة مشاكل صحية شديدة، على رأسها عدم انتظام عملية التمثيل الغذائي لحمض الصفراء، فضلا عن السمنة، وهي أمور لا يمكن تلافيها حتى ولو عن طريق النشاط البدني، لذا إن كنت ترغب في مميزات مثل الشعور بالخفة، وبهضم أفضل وطاقمة أكبر، فربما حانت اللحظة للتوقف عن تضمين الإفطار الأطعمة القليلة والمشبعة بالدهون، ربما يتحول هذا إلى نظام حياة للأسرة بالكامل، لتجنبهم أضرار

الدهون، بمن فيهم الأطفال والمراهقون، خاصة تلك الأضرار التي تؤثر على القلب والأوعية الدموية بشكل مباشر، وقد يساعد على ذلك استخدام طرق بديلة للطهي مثل، التسوية بالخيار، أو استخدام القلايات الهوائية بكميات زيت قليلة، أو السلق، والخبز.



تحذيرات صحية من الشموع المعطرة داخل المنازل

تشير الشموع المعطرة التي تُستخدم لإضاءة أجواء دافئة في المنازل مخاوف صحية متزايدة، بعدما أشارت دراسات حديثة إلى أن احتراقها قد يطلق مواد كيميائية وجسيمات دقيقة يمكن أن تضر بالصحة.

ويحذر خبراء من أن بعض مكونات الشموع قد تساهم في تلوث الهواء داخل المنازل. ومن أبرز هذه المكونات شمع البارافين، المادة الأكثر شيوعا في صناعة الشموع المنتجة بكميات كبيرة.

ويعد البارافين منتجا ثانويا لتكرير البترول، ما يجعله منخفض التكلفة وفعالا في تثبيت العطور والألوان، ويسوق أحيانا تحت اسم "الشمع المعدني"، رغم أنه في الأصل مشتق من البترول.

وعند احتراق شموع البارافين، قد تنبعث كميات ضئيلة

ويؤدي احتراق الشموع كذلك إلى إنتاج هيدروكربونات مثل الألكانات والألكينات، وهي مركبات تشكل عند احتراق المواد العضوية، وتوجد أيضا في مصادر أخرى مثل عوادم السيارات وعمليات الاحتراق المختلفة.

وإلى جانب ذلك، قد تنتج شموع البارافين كميات من السخام أكبر من تلك الصادرة عن كثير من الشموع النباتية، خاصة إذا كان الفتيل طويلا أو كان احتراق الشمعة غير منتظم. وقد يترك هذا السخام بقعا سوداء على الجدران والأسقف والأسطح القريبة.

وتزداد هذه الآثار في الأماكن سيئة التهوية، حيث تتراكم نواتج الاحتراق في الهواء الداخلي بدلا من أن تتبدد. ويؤكد الخبراء أن فتح النوافذ أو تقليل مدة إشعال الشموع يمكن أن يساعد في تقليل التعرض لهذه الملوثات.

وفي هذا السياق، أوضح باحث من جامعة آرهوس في الدنمارك، في مقال نشره موقع "كونفرسيشن"، أن الجسيمات المنبعثة من احتراق الشموع متناهية الصغر، إذ يبلغ حجمها نحو سبعة إلى ثمانية نانومترات فقط. وهي أصغر بكثير من الجسيمات الناتجة عن الطهي التي يصل حجمها إلى نحو 80 نانومترا، ما يجعلها أكثر قدرة على اختراق الرئتين والوصول إلى مجرى الدم.

كما يحتوي دخان الشموع على غازات ومواد ضارة، من بينها ثاني أكسيد النيتروجين والهيدروكربونات العطرية متعددة الحلقات، وهي مركبات ترتبط بزيادة الالتهابات وخطر الإصابة بالسرطان.

وأظهرت تجارب بحثية أن التعرض لانبعاثات الشموع قد يسبب تغيرات بيولوجية مثل تهيج الممرات التنفسية وارتفاع مؤشرات الالتهاب وانخفاض وظائف الرئة، إضافة إلى تأثيرات محتملة في القلب والأوعية الدموية. وتعد

من المركبات العضوية المتطايرة مثل البنزين والتولوين والפורمالديهايد، وهي مواد تنتج أيضا عن عمليات احتراق أخرى، وقد تسبب تهيج الجهاز التنفسي عند ارتفاع مستوياتها، كما تصنف بعضها مواد مسرطنة.

وقد تساهم العطور الاصطناعية المضافة إلى الشموع المعطرة في زيادة الانبعاثات، إذ يمكن أن تطلق بعض خلطات العطور مواد تعرف بالفثالات، تُستخدم لإطالة ثبات الروائح، وقد ربطت بعض الدراسات بينها وبين اضطرابات في الجهاز الهرموني.

ثم الانتقال إلى مجرى الدم، حيث قد تسبب التهابات وتضييق الأوعية الدموية وارتفاع ضغط الدم، كما يمكن أن تعزز الإجهاد التأكسدي الذي يضر بالخلايا والحضم النووي.

ويصح الخبراء لتقليل المخاطر باستخدام عدد أقل من الشموع أو استبدالها ببدايل "LED"، مع تقييم الفوائد بانتظام، وتجنب التيارات الهوائية التي تزيد السخام، وعدم إشعال الشموع بالقرب من الأشخاص المصابين بأمراض تنفسية، إضافة إلى تهوية الغرفة جيدا بعد استخدامها.



الإمارات العربية المتحدة
محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية

العدد ١٤٧٠٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/١٠
إعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية
في الدعوى رقم 0003332/2025/AJCFICICOMS تجاري
إلى المدعي عليه : إبراهيم عبدالله أحمد رشادية
مجهول محل الإقامة

انت مكلف بالحضور بجلسة 2026/3/23 أمام مكتب إدارة الدعوى
محكمة عجمان الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (1) مكتب
مدير الدعوى) شخصيا أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية
على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة
أيام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رفقها اعلا - بوصفك
مدعي عليه.

مكتب الخدمات القضائية

الإمارات العربية المتحدة
محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية

العدد ١٤٧٠٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/١٠
إعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية
في الدعوى رقم 0000323/2026/AJCFICICOMS تجاري
إلى المدعي عليه : خشمو باهين بيخا بيخا باهاى
مجهول محل الإقامة

انت مكلف بالحضور بجلسة 2026/3/12 الساعة 9:00 صباحا أمام
مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية -
مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 4) شخصيا أو بواسطة وكيل معتمد ،
وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال
مدة لا تزيد على عشرة أيام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور
رفقها اعلا - بوصفك مدعي عليه.

مكتب الخدمات القضائية

محاكم دبي
التسويات الودية

العدد ١٤٧٠٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/١٠
إعلان رقمي لحكم بمثابة الحضور بالنشر
في المنازعة رقم: ٩٤٠/٢٠٢٥/٩٠٠ نزاع محدد القيمة
المنظورة: في المنازعة الودية للمنازعات الثانية عشر رقم ٧٦٦
موضوع التنشيد: الموضوع المطالب بالزام المدعي عليها بسداد مبلغ وقدره (١٢٨٤٩,٣٨) درهم
والفائدة القانونية %٩ من تاريخ الاستحقاق وحتى تمام السداد والرسوم والصاريف .

التنازع: شركة الخليج للطباعة والتغليف ذ.م.ج.
عنوانه: الإمارات - إمارة أبوظبي - الوحدة - ابوظبي - مبنى مصنع A٨ - شقة مصنع A٨ -
رقم الهاتف ٠٠٧٧٤٩٢٣٣ - البريد الإلكتروني ٠٠٧٧٤٩٢٣٣@gpp.ae.com -
الخطوط لإعلامه: ١ - سببتم للصناعات ش.ذ.م.ج - صفته: متنازع ضده
موضوع الإعلان: قررت التسويات الودية اعلائكم بالحكم الصادر بتاريخ ٢٠٢٥/٨/٢٥ بمثابة
الحضور للإطلاع على تفاصيل الحكم لايد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية
والذكية.

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٧٠٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/١٠
إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ١٧٠٠/٢٠٢٦/٢٨٤ تنفيذ مصارف
المنظورة: دائرة التنفيذ المدنية عشر رقم ٩٦٦
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٥/٩١١ تجاري مصارف جزئي ، بسداد المبلغ المتقد به
وقدره (٤١٠٢٤٠) درهم شامل للرسوم والصاريف وخصامات التنفيذ بالرسوم والغرامات المرتبطة ان وجد .
طالب التنفيذ: بنك أبوظبي التجاري

عنوانه: إمارة دبي - منطقة الخليج التجاري - شارع الأصايل - برج كريستال - مكتب ١٠١ - ٠٥٣٣٣٩٧٧
الخطوط لإعلامه: ١- اركان مساعد ناصر حسين التميمي - صفته: منفذ ضده
موضوع الإعلان: قد أقم عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي
وسداد المبلغ المتقد به وقدره (٤١٠٢٤٠) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، بالإضافة الى سداد الرسوم
المرتدة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستتخذ الاجراءات القانونية بحكمك.
لسداد المبلغ المتقد به يتم ايداعه و تحويل اى مبالغ الى الحساب التالي الخاص بمكتب التنفيذ التالي
AE3026075120800220548
DC-VAC-ACCOUNT : 284-2026-170-000220548
Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٧٠٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/١٠
إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٩٧١/٢٠٢٦/٢٠٧ تنفيذ تجاري
المنظورة: دائرة التنفيذ الثالثة عشر رقم ٣٠٢
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٥٩٢/٢٠٢٥ تجاري مصارف جزئي ضد المنفذ ضدهم
والمستأنفة بالرقم ٢٠٢٥-٢٨٥٨ استئناف تجاري وحيث أصبح الحكم قابلا للتنفيذ بعد وضع الصيغة التنفيذية
عليه ومزمع للمنفذ ضدهم .
طالب التنفيذ: بنك ابوظبي التجاري

عنوانه: إمارة دبي - منطقة الخليج التجاري - شارع الأصايل - برج كريستال - مكتب ١٠١ - ٠٥٣٣٣٩٧٧
الخطوط لإعلامه: ١- محمد فارس - صفته: منفذ ضده
موضوع الإعلان: قد أقم عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي
وسداد المبلغ المتقد به وقدره (٢٥٨١٩,٢٤) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، بالإضافة الى سداد الرسوم
المرتدة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستتخذ الاجراءات القانونية بحكمك.
لسداد المبلغ المتقد به يتم ايداعه و تحويل اى مبالغ الى الحساب التالي الخاص بمكتب التنفيذ التالي
AE3026075120800221602
DC-VAC-ACCOUNT : 207-2026-971-000221602
Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٧٠٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/١٠
إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٩٧١/٢٠٢٦/٢٠٧ تنفيذ تجاري
المنظورة: دائرة التنفيذ الثالثة عشر رقم ٣٠٢
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٥٩٢/٢٠٢٥ تجاري مصارف جزئي ضد المنفذ ضدهم
والمستأنفة بالرقم ٢٠٢٥-٢٨٥٨ استئناف تجاري وحيث أصبح الحكم قابلا للتنفيذ بعد وضع الصيغة التنفيذية
عليه ومزمع للمنفذ ضدهم .
طالب التنفيذ: بنك ابوظبي التجاري

عنوانه: إمارة دبي - منطقة الخليج التجاري - شارع الأصايل - برج كريستال - مكتب ١٠١ - ٠٥٣٣٣٩٧٧
الخطوط لإعلامه: ١- نورا زبون لآين للنقل ش.ذ.م.ج - صفته: منفذ ضده
موضوع الإعلان: قد أقم عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي
وسداد المبلغ المتقد به وقدره (٢٥٨١٩,٢٤) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، بالإضافة الى سداد الرسوم
المرتدة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستتخذ الاجراءات القانونية بحكمك.
لسداد المبلغ المتقد به يتم ايداعه و تحويل اى مبالغ الى الحساب التالي الخاص بمكتب التنفيذ التالي
AE89026075120800221600
DC-VAC-ACCOUNT : 207-2026-971-000221600
Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٧٠٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/١٠
إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ١٢٩/٢٠٢٦/٢٨٢ تنفيذ قرار عمالي
المنظورة: دائرة التنفيذ الرابعة رقم ١٨٦
موضوع التنفيذ: تنفيذ القرار الصادر في الشكوى العمالية رقم MB304002807AE بسداد المبلغ المتقد
به وقدره (٧٥٧٧) بالإضافة الى رسوم التنفيذ شاملة المعرفة والابتكار وقدره (١٧٣) درهم .
طالب التنفيذ: عبدالله كارتو على بوست كارتو

عنوانه: الإمارات - إمارة دبي - جيرة - شارع سوق مرشد - مبنى نباية أحمد محمد - شقة الطابق ١٠١ -
الخطوط لإعلامه: ١- انا سكار فلتن ش.ذ.م.ج - صفته: منفذ ضده
موضوع الإعلان: قد أقم عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي
وسداد المبلغ المتقد به وقدره (٧٥٧٧) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، بالإضافة الى سداد الرسوم
المرتدة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستتخذ الاجراءات القانونية بحكمك.
لسداد المبلغ المتقد به يتم ايداعه و تحويل اى مبالغ الى الحساب التالي الخاص بمكتب التنفيذ التالي
AE72026075120800206192
DC-VAC-ACCOUNT : 282-2026-139-000206192
Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٧٠٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/١٠
إعلان بالنشر
رقم ١٢٤٢/٢٠٢٥/٢٠
تفاصيل الإعلان بالنشر
إلى المدعي عليهم : ١- البنت تي بي ايه ذ.م.ج - فرع أبو ظبي - ٢- حكتك لتوروكس لخدمات استعادة
مطالبيات ايرافك الصحية ذ.م.ج (مصنفها الشخصية ومصنفها مالكة لكل من المدعي عليها الاولى
والثانية والثالثة) - ٣- بروكتر لخدمات استعادة المطالبيات ش.ذ.م.ج حاليا - المصايد سابقا فور شات تي
بي ايه هيلنكسر ش.ذ.م.ج - ٤- ستارويل هيلث مانجمنت فري زون ش.ذ.م.ج - مجهول محل الإقامة
بما ان المدعي المشتكى الايراني - دبي

عنوانه: إمارة دبي - منطقة الخليج التجاري - شارع الأصايل - برج كريستال - مكتب ١٠١ - ٠٥٣٣٣٩٧٧
الخطوط لإعلامه: ١- محمد فارس - صفته: منفذ ضده
موضوع الإعلان: قد أقم عليك الدعوى وموضوعها التزام المدعي عليهم بالتضامن فيما بينهم بقيمة المدفونية مبلغ
وقدره (٢٠٢١,٥٣٦) درهم مويونان وواحد وعشرون الف وخمسةمئة وواحد وثلاثون درهما والفاصلة
القانونية بواقع %٥ من تاريخ دفع المدعى وحتى السداد التام - التزام المدعي عليهم بالرسوم
والصاريف والغاب والحاماة .
وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٦/٣/٢٥ الساعة ١٠:٠٠ صباحا في قاعة التقاضي عن بعد
لندا فانت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات أو مستندات
للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٧٠٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/١٠
إعلان بالنشر
رقم ١٢٩٢/٢٠٢٦/٢٠٧ تنفيذ تجاري
المنظورة: دائرة التنفيذ الثالثة عشر رقم ٣٠٢
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٥٩٢/٢٠٢٥ تجاري مصارف جزئي ضد المنفذ ضدهم
والمستأنفة بالرقم ٢٠٢٥-٢٨٥٨ استئناف تجاري وحيث أصبح الحكم قابلا للتنفيذ بعد وضع الصيغة التنفيذية
عليه ومزمع للمنفذ ضدهم .
طالب التنفيذ: بنك ابوظبي التجاري

عنوانه: إمارة دبي - منطقة الخليج التجاري - شارع الأصايل - برج كريستال - مكتب ١٠١ - ٠٥٣٣٣٩٧٧
الخطوط لإعلامه: ١- محمد فارس - صفته: منفذ ضده
موضوع الإعلان: قد أقم عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي
وسداد المبلغ المتقد به وقدره (١٦,٧٥٠) درهم قيمة أماب حمامة بالإضافة الى الفائدة القانونية
بواقع %٥ من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام .
وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠٢٦/٣/٢٥ الساعة ١٠:٠٠ صباحا في قاعة التقاضي عن
بعد لذا فانت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات أو
مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم

الإمارات العربية المتحدة
المحكمة الاتحادية العليا

العدد ١٤٧٠٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/١٠
إعلان بالنشر
رقم 0000038/FSCSUCICOMS2026
إعلان صحيفة الطعن
بوكالة المحامي/ د.هادف جوعان راشد
الى: شركة الفاحر لتجارة التبيغ والوكالات ذ.م.ج
ليكن معلوما لديكم بان حكم الاستئناف رقم 0000208 /AJCAPCICOMS2025
الصادر بتاريخ 2026/1/14 قد تم الطعن عليه بالنقض من طرف الطاعن/
الفاخر لتجارة التبيغ ش.ذ.م.ج. مصنع الفاخر للتبيغ المتعالج ش.م.ج عثمان احسان
عثمان مطويوب ، في الطعن المشار اليه اعلاه وعليكم ايداع مذكرة دفاعكم مشفوعة
بمسند توكيل المحامي الموكل عنكم وبالمستندات التي يرى تقديمها لدى مكتب ادارة
الدعوى في موعد أقصاه خمسة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان .
المحكمة العليا الدعاوى المدنية

الإمارات العربية المتحدة
المحكمة الاتحادية العليا

العدد ١٤٧٠٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/١٠
إعلان بالنشر
رقم 0000038/FSCSUCICOMS2026
إعلان بالنشر
بوكالة المحامي/ د.هادف جوعان راشد
الى: شركة الفاحر لتجارة التبيغ والوكالات ذ.م.ج
ليكن معلوما لديكم بان حكم الاستئناف رقم 0000208 /AJCAPCICOMS2025
الصادر بتاريخ 2026/1/14 قد تم الطعن عليه بالنقض من طرف الطاعن/
الفاخر لتجارة التبيغ ش.ذ.م.ج. مصنع الفاخر للتبيغ المتعالج ش.م.ج عثمان احسان
عثمان مطويوب ، في الطعن المشار اليه اعلاه وعليكم ايداع مذكرة دفاعكم مشفوعة
بمسند توكيل المحامي الموكل عنكم وبالمستندات التي يرى تقديمها لدى مكتب ادارة
الدعوى في موعد أقصاه خمسة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان .
المحكمة العليا الدعاوى المدنية

الإمارات العربية المتحدة
المحكمة الاتحادية العليا

العدد ١٤٧٠٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/١٠
إعلان بالنشر
رقم 0000038/FSCSUCICOMS2026
إعلان بالنشر
بوكالة المحامي/ د.هادف جوعان راشد
الى: شركة الفاحر لتجارة التبيغ والوكالات ذ.م.ج
ليكن معلوما لديكم بان حكم الاستئناف رقم 0000208 /AJCAPCICOMS2025
الصادر بتاريخ 2026/1/14 قد تم الطعن عليه بالنقض من طرف الطاعن/
الفاخر لتجارة التبيغ ش.ذ.م.ج. مصنع الفاخر للتبيغ المتعالج ش.م.ج عثمان احسان
عثمان مطويوب ، في الطعن المشار اليه اعلاه وعليكم ايداع مذكرة دفاعكم مشفوعة
بمسند توكيل المحامي الموكل عنكم وبالمستندات التي يرى تقديمها لدى مكتب ادارة
الدعوى في موعد أقصاه خمسة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان .
المحكمة العليا الدعاوى المدنية

الإمارات العربية المتحدة
المحكمة الاتحادية العليا

العدد ١٤٧٠٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/١٠
إعلان بالنشر
رقم 0000038/FSCSUCICOMS2026
إعلان بالنشر
بوكالة المحامي/ د.هادف جوعان راشد
الى: شركة الفاحر لتجارة التبيغ والوكالات ذ.م.ج
ليكن معلوما لديكم بان حكم الاستئناف رقم 0000208 /AJCAPCICOMS2025
الصادر بتاريخ 2026/1/14 قد تم الطعن عليه بالنقض من طرف الطاعن/
الفاخر لتجارة التبيغ ش.ذ.م.ج. مصنع الفاخر للتبيغ المتعالج ش.م.ج عثمان احسان
عثمان مطويوب ، في الطعن المشار اليه اعلاه وعليكم ايداع مذكرة دفاعكم مشفوعة
بمسند توكيل المحامي الموكل عنكم وبالمستندات التي يرى تقديمها لدى مكتب ادارة
الدعوى في موعد أقصاه خمسة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان .
المحكمة العليا الدعاوى المدنية

الإمارات العربية المتحدة
المحكمة الاتحادية العليا

العدد ١٤٧٠٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/١٠
إعلان بالنشر
رقم 0000038/FSCSUCICOMS2026
إعلان بالنشر
بوكالة المحامي/ د.هادف جوعان راشد
الى: شركة الفاحر لتجارة التبيغ والوكالات ذ.م.ج
ليكن معلوما لديكم بان حكم الاستئناف رقم 0000208 /AJCAPCICOMS2025
الصادر بتاريخ 2026/1/14 قد تم الطعن عليه بالنقض من طرف الطاعن/
الفاخر لتجارة التبيغ ش.ذ.م.ج. مصنع الفاخر للتبيغ المتعالج ش.م.ج عثمان احسان
عثمان مطويوب ، في الطعن المشار اليه اعلاه وعليكم ايداع مذكرة دفاعكم مشفوعة
بمسند توكيل المحامي الموكل عنكم وبالمستندات التي يرى تقديمها لدى مكتب ادارة
الدعوى في موعد أقصاه خمسة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان .
المحكمة العليا الدعاوى المدنية

الإمارات العربية المتحدة
المحكمة الاتحادية العليا

العدد ١٤٧٠٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/١٠
إعلان بالنشر
رقم 0000038/FSCSUCICOMS2026
إعلان بالنشر
بوكالة المحامي/ د.هادف جوعان راشد
الى: شركة الفاحر لتجارة التبيغ والوكالات ذ.م.ج
ليكن معلوما لديكم بان حكم الاستئناف رقم 0000208 /AJCAPCICOMS2025
الصادر بتاريخ 2026/1/14 قد تم الطعن عليه بالنقض من طرف الطاعن/
الفاخر لتجارة التبيغ ش.ذ.م.ج. مصنع الفاخر للتبيغ المتعالج ش.م.ج عثمان احسان
عثمان مطويوب ، في الطعن المشار اليه اعلاه وعليكم ايداع مذكرة دفاعكم مشفوعة
بمسند توكيل المحامي الموكل عنكم وبالمستندات التي يرى تقديمها لدى مكتب ادارة
الدعوى في موعد أقصاه خمسة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان .
المحكمة العليا الدعاوى المدنية

الإمارات العربية المتحدة
المحكمة الاتحادية العليا

العدد ١٤٧٠٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/١٠
إعلان بالنشر
رقم 0000038/FSCSUCICOMS2026
إعلان بالنشر
بوكالة المحامي/ د.هادف جوعان راشد
الى: شركة الفاحر لتجارة التبيغ والوكالات ذ.م.ج
ليكن معلوما لديكم بان حكم الاستئناف رقم 0000208 /AJCAPCICOMS2025
الصادر بتاريخ 2026/1/14 قد تم الطعن عليه بالنقض من طرف الطاعن/
الفاخر لتجارة التبيغ ش.ذ.م.ج. مصنع الفاخر للتبيغ المتعالج ش.م.ج عثمان احسان
عثمان مطويوب ، في الطعن المشار اليه اعلاه وعليكم ايداع مذكرة دفاعكم مشفوعة
بمسند توكيل المحامي الموكل عنكم وبالمستندات التي يرى تقديمها لدى مكتب ادارة
الدعوى في موعد أقصاه خمسة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان .
المحكمة العليا الدعاوى المدنية

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٧٠٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/١٠
إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٢٨/٢٠٢٦/٢٨٤ تنفيذ مصارف
المنظورة: دائرة التنفيذ المدنية عشر رقم ٩٦٦
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٥/٩١١ تجاري مصارف جزئي ، بسداد المبلغ المتقد به
وقدره (٤١٠٢٤٠) درهم شامل للرسوم والصاريف وخصامات التنفيذ بالرسوم والغرامات المرتبطة ان وجد .
طالب التنفيذ: بنك أبوظبي التجاري

عنوانه: إمارة دبي - منطقة الخليج التجاري - شارع الأصايل - برج كريستال - مكتب ١٠١ - ٠٥٣٣٣٩٧٧
الخطوط لإعلامه: ١- احمد بن روح الله روح الله - صفته: منفذ ضده
موضوع الإعلان: قد أقم عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي
وسداد المبلغ المتقد به وقدره (٤١١٩٧,٣٣) درهم شامل للرسوم والصاريف وخصامات التنفيذ بالإضافة الى سداد الرسوم
المرتدة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستتخذ الاجراءات القانونية بحكمك.
لسداد المبلغ المتقد به يتم ايداعه و تحويل اى مبالغ الى الحساب التالي الخاص بمكتب التنفيذ التالي
AE30026075120800225378
DC-VAC-ACCOUNT : 284-2026-228-000225378
Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٧٠٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/١٠
إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٢٨/٢٠٢٦/٢٨٤ تنفيذ مصارف
المنظورة: دائرة التنفيذ المدنية عشر رقم ٩٦٦
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٥/٩١١ تجاري مصارف جزئي ، بسداد المبلغ المتقد به
وقدره (٤١١٩٧,٣٣) درهم شامل للرسوم والصاريف وخصامات التنفيذ بالإضافة الى سداد الرسوم
المرتدة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستتخذ الاجراءات القانونية بحكمك.
لسداد المبلغ المتقد به يتم ايداعه و تحويل اى مبالغ الى الحساب التالي الخاص بمكتب التنفيذ التالي
AE69026075120800216528
DC-VAC-ACCOUNT : 253-2026-3183-000216528
Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٧٠٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/١٠
إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٥٧٦٧/٢٠٢٦/٢٥٢ تنفيذ شيكات
المنظورة: دائرة التنفيذ الثامنة عشر رقم ٢٣٣
موضوع التنفيذ: المطالبة بقيمة الشيك المرجح رقم (٠٠٠٠٠٠) والصادر عن بنك الإمارات دبي الوطني بقيمة
وقدره (٩٤,٨٨٠) درهم شامل الرسوم .
طالب التنفيذ: بنك دبي الإسلامي - شركة مساهمة عامة

عنوانه: إمارة دبي - جيرة - شارع بور سعيد - نباية بنك دبي الإسلامي - رقم مكاتب ٢١٩٤٠٩٢٣٧ - ٢١٩٤٠٩٢٣٧ - ٠٥٠١٢٢٢٢٢٠٠
الخطوط لإعلامه: ١- ليزاكار باراتيس فلويس - صفته: منفذ ضده
موضوع الإعلان: قد أقم عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي
وسداد المبلغ المتقد به وقدره (٩٤٨٨٠) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، بالإضافة الى سداد الرسوم
المرتدة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستتخذ الاجراءات القانونية بحكمك.
لسداد المبلغ المتقد به يتم ايداعه و تحويل اى مبالغ الى الحساب التالي الخاص بمكتب التنفيذ التالي
AE3026075120800225403
DC-VAC-ACCOUNT : 253-2026-3183-000225403
Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٧٠٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/١٠
إعلان رقمي بالنشر بقيد دعوى
في الدعوى رقم: ٥٩١/٢٠٢٦/١١ مدني جزئي
المنظورة: دائرة الإدارة الدعوى الثامنة عشر رقم ٤٢٦
موضوع الدعوى : المطالبة بالزام المدعي عليه بسداد مبلغ وقدره (٤٤٤٩,٥٧) درهم اربعة وعشرون الفا وربعمائة
وسنة واربعم درهما وسبعة وخمسون فلما مع الفائدة القانونية بواقع %٥ من تاريخ رفع الدعوى وحتى السداد التام
المدعي عليه بالرسوم والصاريف ومقابل انجاب الحاماة .
التمريض شركة مجموعة الامارات للاتصالات (مجموعة الصالات) ش.م.ج
عنوانه: الإمارات - إمارة ابوظبي - الدانة - شارع سيجي - ٢٠ - مبنى المكتب الرئيسي للاتصالات - ٠٥٤٢٠٨٢٠
الخطوط لإعلامه: ١- ايم جويل ضاهر - صفته: مدعي عليه
موضوع الإعلان: قد أقم عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليه بسداد مبلغ وقدره (٤٤٤٩,٥٧)
درهم اربعة وعشرون الفا وربعمائة وسنة واربعون درهما وسبعة وخمسون فلما مع الفائدة القانونية بواقع %٥
من تاريخ رفع الدعوى وحتى السداد التام المدعي عليه بالرسوم والصاريف ومقابل انجاب الحاماة .
وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٦/٣/١٦ الساعة ١٠:٠٠ ص من قاعة التقاضي عن بعد والتي يمكن الحضور اليها من
خلاف موقع محاكم دبي الالكتروني - الخدمات العامة - جدول جلسات القضايا لذا فانت مكلف بالحضور أو من
يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات أو مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٧٠٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/١٠
إعلان رقمي بمحضر حجز بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٢٨/٢٠٢٦/٢٥٢ تنفيذ شيكات
المنظورة: دائرة التنفيذ التاسعة رقم ٢٣٣
موضوع التنفيذ : المطالبة بقيمة الشيك المرجح رقم (٠٠٠٠٠٠) والصادر عن بنك ابوظبي
التجاري بقيمة أربعة ملايين ومئتان الف درهم فقط لا غير .
طالب التنفيذ : الوعد للوساطة العقارية

عنوانه: الإمارات - إمارة دبي - الفروود - جيرة - دبي - شارع الفروود - مبنى اوكدبا - شقة
٣٠٦ - جانب محطة في جو - ٥٠٨٣٨٣٨٠
الخطوط لإعلامه: ١- اسد عبدالله فريد عبدالله - صفته : منفذ ضده
موضوع الإعلان : قررت محاكم دبي الابتدائية اعلائكم بالقرار الصادر بتاريخ ٢٠٢٥/٨/٢٥
بأنه تم الحجز على أموالكم الخاصة للاطلاع على تفاصيل القرار والدعوى لايد من استخدام
خدمات محاكم دبي الالكترونية والذكية .

رئيس الشعبة

الإمارات العربية المتحدة
محكمة دبا الفجيرة الاتحادية الابتدائية

العدد ١٤٧٠٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/١٠
إعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم 0000020/DAFFICICIVS2026 مدني
الى المدعي عليه (1) تاسر بن علي بن رميح المحطيري - الجنسية سعودي
العنوان: إمارة الفجيرة - مدينة مويج - منطقة مويج - منطقة مويج - رقم المكاتب 365421596 -
منزل رقم 363 - هاتف رقم 0501449907 - يعلن المدعي عليه عبر تطبيق واتساب
بالدعوى المشار اليها اعلاه المرفوعة من المدعي: معاذ عبد الجليل الطلمحة.
بلغت أهلك قد صدر ضدك الحكم المين أدناه والحق به في الاستئناف على هذا الحكم أمام محكمة
محكمة دبا الفجيرة الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية خلال امدت القانونية ابتداء من اليوم
الذي في تاريخ تبليغك بهذا الاعلان وبه حالة عدم تقديم ما يفيد استئناف الحكم الصادر خلال
المدت المذكورة فإن الحكم يصبح قطعا بحكم وتتخذ الاجراءات القانونية لتنفيذه .
الحكم: حكمت المحكمة بمعالجة الحضورى بالزام المدعي عليه بأن يؤديا للمدعي مبلغ 5000 درهم
تويضا وبنسب ايبيا والزامه بالرسوم والصاريف .

محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية

العدد ١٤٧٠٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/١٠
إعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الاستئنافية المدنية الاتحادية
في الدعوى رقم 0000077/AJCAPCICIVS2026 مدني
إلى المدعي عليه : محمد انور ميمون محمد عارف
مجهول محل الإقامة

انت مكلف بالحضور بجلسة 2026/3/11 أمام مكتب إدارة الدعوى
محكمة عجمان الاتحادية المحكمة الاستئنافية المدنية - مكتب رقم (مكتب
مدير الدعوى) الاستئناف 3) شخصيا أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم
مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا
تزيد على عشرة أيام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رفقها
اعلا - بوصفك مدعي عليه.

مكتب الخدمات القضائية

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٧٠٤ بتاريخ ٢٠٢٦/٣/١٠
مذكرة إعلان بالنشر (استئناف)
رقم ٢٢٥/٢٠٢٦/٢٠٠ استئناف مدني
تفاصيل الإعلان بالنشر
الى المستأنف ضدهم / ١- رونالد دافيد جون دونيت ٢- فرانسيسكا صالح
٣- احمد دافيد غزال - مجهول محل الإقامة بما ان المستأنف / مارك بيرغ
- قد استأنف القرار/ الحكم الصادر بالدعوى رقم ٦٢٧ لسنة ٢٠٢٥ مدني
كلي - وحدث لها جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠٢٦/٣/١٢ الساعة ١٠:٠٠
صباحا بقاعة التقاضي عن بعد وعليه يقتضي حضوركم او من يمثلكم
قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمكم غيابيا

رئيس الشعبة

تعد شجرة السدر (*Ziziphus spina-christi*) واحدة من أكثر الأشجار انتشاراً في المناطق الصحراوية وشبه الاستوائية، وتتمتع بمكانة تاريخية عميقة في الطب التقليدي بدول الشرق الأوسط وشمال أفريقيا.

هذه الشجرة كثيفة الأغصان لم تكن مجرد مصدر للظل، بل عرفت بكونها "صيدلية طبيعية" متكاملة، إذ ارتبط اسمها بعلاج مجموعة واسعة من المشكلات الصحية، بدءاً من قشرة الرأس وتساقط الشعر وانتهاءً بالتهابات الجهاز الهضمي والجلد.

وقد أثبتت الدراسات الحديثة فعالية هذا العلاج التقليدي لا سيما في مجال العناية بالشعر، هنا نسلط الضوء على أبرز فوائده وطرق استخدامه.

زيته يمنح شعرك لمعانا وترطيبا عميقا

كيف يرهم السدر شعرك ويحمي فروة رأسك؟



ماسك الترميم واللمعان (لشعر المقصف والجاف):
ستحتاجين إلى خلط ملعقتين من بودة السدر مع ملعقة كبيرة من زيت الأرغان (أو زيت السدر) وإضافة ملعقتين من الزبادي. وزعي الماسك من الجذور حتى الأطراف وتركه لمدة 20-30 دقيقة قبل الشطف بماء فاتر.

خلطة تعزيز لون الحناء:
اخلطي نسبة متساوية (1:1) من بودة السدر وبودة الحناء الطبيعية، ثم اصفي شعرك بالزنجبيل. يساعد السدر في هذه الخلطة على تثبيت لون الحناء لفترة أطول وزيادة عمق اللون واللمعان.

ما وراء العناية بالشعر.. السدر في الطب التقليدي بالإضافة إلى فوائده في تقوية الشعر، اشتهر السدر لقرون بوصفه علاجاً لعدد من الأمراض في الطب التقليدي في أماكن جغرافية مختلفة، ففي إثيوبيا استخدم السدر في الوصفات الشعبية لعلاج أمراض الجلد والتهابات، وأصبحت تطبيقاته في الطب التقليدي جزءاً لا يتجزأ من الثقافة، إذ دونت هذه الممارسات في المخطوطات الدينية القديمة والموسوعات الدوائية التقليدية. وفي مناطق أخرى مثل السودان وإيران استخدمت المواد المستخلصة من جذور السدر وأوراقه وأزهاره في علاج الأمعاء كما استخدمت لعلاج الملاريا والروماتيزم والإسهال ولدغات العقارب. وفي البحرين استخدمت مستخلصات النبات لعلاج الجروح والقشرة وتساقط الشعر، وفي تركيا وفلسطين تستخدم الأوراق والشمار لعلاج الالتهابات الجلدية والإمساك.

من ناحية أخرى، أكدت نتائج الأبحاث المخبرية والتحليلات الكيميائية صحة الاستخدامات الشعبية لشجرة السدر التي تقدم حلولاً علاجية ملموسة، إذ أظهرت التحليلات الكيميائية قدرة مستخلصات جذور السدر على محاربة بكتيريا إي كولاي (E. coli) بكفاءة عالية تقترب من المضادات الحيوية القياسية، كما ثبت أنها مفيدة لصحة الجهاز الهضمي وأيضاً تساهم في تسريع التئام الجروح الجلدية بفضل خصائصها المطهرة والمعقمة.

الجذور ويقلل من التساقط الناتج عن ضعف الشعر أو نقص التغذية.

الحفاظ على اللون الطبيعي ومقاومة الإجهاد التأكسدي يعد السدر مصدراً غنياً بمضادات الأكسدة القوية مثل فيتامين "سي" ومركبات "الفلافونويد". هذه المواد تعمل كخط دفاع أمامي ضد "الجذور الحرة" التي تنتج عن التلوث وأشعة الشمس وتسبب في تدمير الخلايا الصبغية (الميلانين).

من خلال تحييد هذه الجزيئات الضارة، يساعد السدر في الحفاظ على بريق اللون الطبيعي وتأخير ظهور الشيب المبكر، وهو ما يجعله بمثابة علاج وقائي للشعر.

كيف تدرجين السدر في روتين العناية بشعرك؟
لتحقيق أقصى استفادة من السدر، يمكن إدراجه في الروتين الأسبوعي عبر الطرق التالية:

- شامبو السدر المنظف (للشعر الدهنية والحساسة): تستطعين تحضير شامبو السدر بنفسك في المنزل باستخدام 3 ملاعق كبيرة من بودة السدر مع الماء الدافئ. اخلطي المزيج حتى يصل لثوام يشبه الزبادي، ثم دلكي به الشعر المبلل لمدة 3 دقائق ثم اشطفيه جيداً. يعمل هذا الخليط على إزالة الدهون الزائدة دون تجفيف الخصلات.
-

بين البودة والزيت تتجلى قوة السدر في قدرته على التكيف مع مختلف مشكلات الشعر، وذلك بفضل بنيته الغنية بالمركبات الكيميائية المعقدة التي تعمل على تنظيف وتقوية الألياف من الجذور.

تستطعين الاستفادة من هذه المركبات عبر إدخال السدر في روتينك اليومي للعناية بالشعر، إذ يمكن استخدامه بشكلين أساسيين:

- بودة السدر: تنتج من تجفيف أوراق السدر وطحنها بعناية، وتتميز باحتوائها على مركبات "السابونين" التي تعمل كمخلف طبيعي يكون رغوة خفيفة، وهو ما يجعلها بديلاً مثالياً وأماناً لأنواع الشامبو الكيميائية التي تحتوي على الكبريتات القاسية.
- زيت السدر: يستخلص عادة من بذور أو ثمار الشجرة، وهو غني بالأحماض الدهنية الأساسية. يعمل الزيت كحاجز حماية للشعر ضد العوامل البيئية مثل التلوث والأشعة فوق البنفسجية، ويعد خياراً ممتازاً لترميم الشعر التالف.

فوائد السدر للشعر وفروة الرأس
أثبتت الدراسات المخبرية الحديثة أن أوراق وجذور هذا النبات تحتوي على مركبات نشطة بيولوجياً، وعلى رأسها "الفلافونويد" و"العصص"، وهو مادة فينولية طبيعية تساعد في شد الأنسجة وتقليل السم. احتواء السدر على هذه المركبات يمنحه الخصائص التالية:

مكافحة القشرة والالتهابات
بفضل التركيز العالي للمركبات المضادة للميكروبات، يعمل السدر مطهرة طبيعياً لفروة الرأس، وقد أظهرت الأبحاث قدرة مستخلصاته على كبح نمو فطريات "المالاسيزيا" المسببة للقشرة، وتهدئة الالتهابات الجلدية عبر تقليل التفاعلات المؤكسدة في خلايا الجلد، مما يمنح فروة المتهيجة راحة فورية ويقضي على الحكة.

تقوية البصيلات
تقوي مركبات السدر الشعرة من الخارج كما تعمل على تحسين التروية الدموية الدقيقة في فروة الرأس، الأمر الذي يضمن وصول الأكسجين والمغذيات الحيوية مباشرة إلى بصيلات الشعر، مما يقوي



حل فعال لتخفيف الهبات الساخنة لدى النساء بعد انقطاع الطمث

أظهرت دراسة جديدة أن ممارسة جلسة صوتية يومية بسيطة من التنويم المغناطيسي الذاتي يمكن أن تساعد النساء في مرحلة ما بعد انقطاع الطمث على التخفيف من الهبات الساخنة.

المغناطيسي، حيث أفادت نحو 90% منهن بشعورهن بالتحسن العام، مقابل 64% فقط في المجموعة الضابطة. كما تحسنت جودة النوم والمزاج والتركيز بشكل ملحوظ بين المشاركات. وقال إكينز: "نحن متحمسون للغاية لنتائج هذه الدراسة المهمة. نعمل حالياً على أبحاث إضافية لاكتشاف كيف يمكن للتنويم المغناطيسي الذاتي أن يحسن جودة النوم لدى الناجيات من سرطان الثدي والنساء في مراحل انقطاع الطمث المختلفة".

وأكد الباحث أن العلاج بالتنويم المغناطيسي هو حتى الآن التدخل السلوكي الوحيد الذي ثبتت فعاليته باستمرار في تقليل تكرار الهبات الساخنة وشدها لدى النساء بعد انقطاع الطمث والناجيات من سرطان الثدي. نُشرت نتائج الدراسة في مجلة JAMA Network Open.



وقاد الدراسة الدكتور غاري ر. إكينز، أستاذ علم النفس وعلم الأعصاب في جامعة بايلور، حيث كشفت النتائج أن التنويم المغناطيسي الذاتي أسهم في تقليل تكرار الهبات الساخنة وشدها بنسبة تجاوزت 50%، ما يجعله خياراً بديلاً وأماناً للعلاج الهرموني بالنسبة لكثير من النساء، خصوصاً اللواتي لا يُنصح لهن باستخدام الهرمونات.

تفاصيل الدراسة
أُجريت التجربة السريرية العشوائية متعددة المراكز على 250 امرأة بعد انقطاع الطمث، يعانين من هبات ساخنة متكررة.

وشملت الدراسة مجموعة خضعت لبرنامج تنويم مغناطيسي ذاتي لمدة ستة أسابيع، وأخرى ضابطة استمعت إلى تسجيلات تحتوي على ضوضاء بيضاء وهمية للمقارنة.

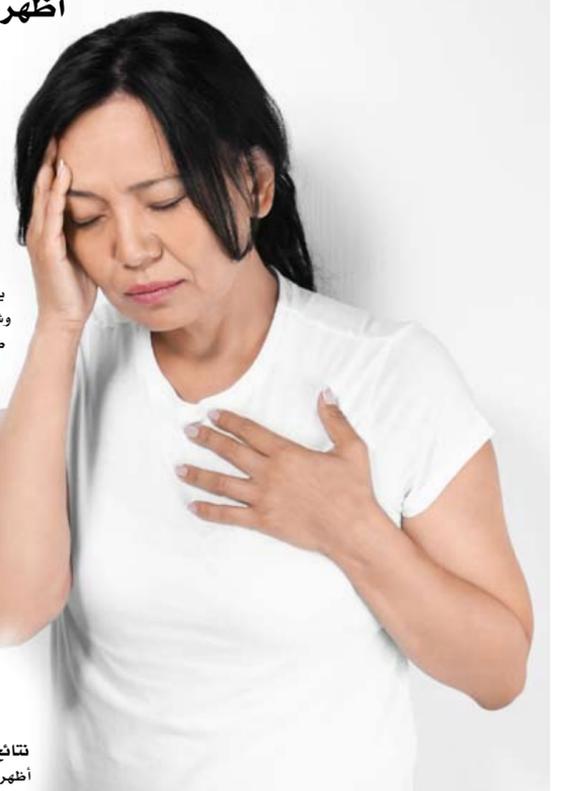
وبيّنت النتائج أن المشاركات اللاتي استخدمن التنويم المغناطيسي الذاتي سجلن انخفاضاً بنسبة 53.4% في تكرار وشدة الهبات الساخنة بعد ستة أسابيع.

وفي متابعة استمرت ثلاثة أشهر، ارتفعت نسبة الانخفاض إلى 60.9%. مقارنة بـ 40.9% في المجموعة الضابطة.

كما أظهرت النساء اللاتي لديهن تاريخ مع سرطان الثدي تحسناً أكبر، إذ بلغت نسبة التراجع في الهبات الساخنة 64% بعد ستة أسابيع من بدء البرنامج.

وأوضح إكينز أن العلاج بالهرمونات البديلة يظل فعالاً، لكنه غير آمن لجميع النساء، خاصة المصابات أو الناجيات من سرطان الثدي، مشيرة إلى أن التنويم المغناطيسي الذاتي يوفر بديلاً آمناً ومنخفض التكلفة يمكن ممارسته في المنزل عبر تسجيلات صوتية أو تطبيقات رقمية تحتوي على إرشادات التنويم المغناطيسي الذاتي، دون الحاجة إلى جلسات شخصية أو زيارات طبية متكررة.

وأضاف أن هذا النوع من التنويم لا يقتصر على تقليل الهبات الساخنة فحسب، بل يمكن أيضاً استخدامه لتحسين النوم والمزاج والتركيز، إلى جانب إدارة القلق والألم والتوتر.



نتائج مشجعة وفاق جديدة

أظهرت نتائج المتابعة التي استمرت 12 أسبوعاً تحسناً مستمراً لدى النساء في مجموعة التنويم

منوعات

الفكر

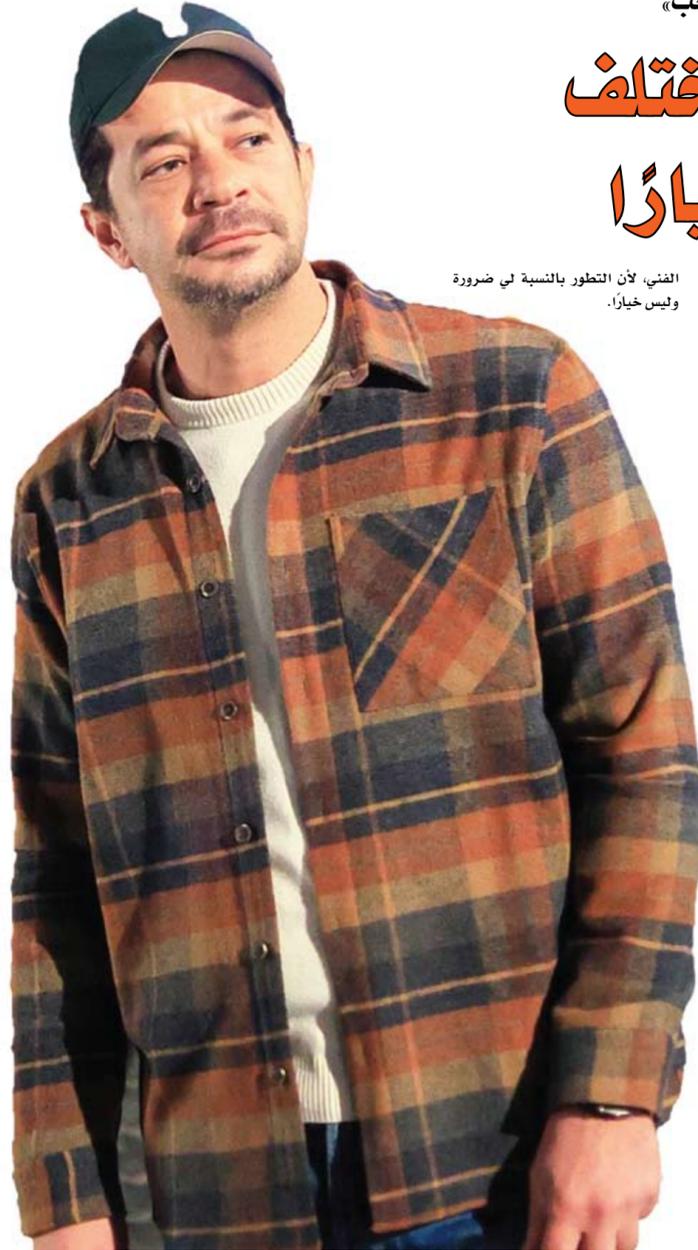
27

يبحث الفنان المصري شريف سلامة عن دور يختبر به قدرته على الغوص في أعماق النفس البشرية، بعيداً عن المساحات المألوفة، إذ يخوض تجربة درامية جديدة من خلال مسلسل "على قد الحب"، المعروض ضمن سباق دراما رمضان، حيث يجسد شخصية "كريم"، الشيف الذي يحمل في داخله تناقضات نفسية ومشاعر مركبة تجمع بين الهدوء والانفعال، وبين الحساسية المفرطة والعمق الفكري.



التوازن بين الدراما النفسية والكوميديا سر جاذبية «على قد الحب»

شريف سلامة: "كريم" تحدٍ مختلف والتطور ضرورة وليس اختياراً



الهدف هو خلق توازن بين الدراما النفسية واللحظات الخفيفة، لنتمكن من مفاجأة المشاهد لاحقاً بموضوعات أكثر تعقيداً. • تكرر تعاونك مع نيللي كريم.. ما سر التعاون بينكما؟ - التعاون مع نيللي كريم ممتع جداً. هي ممثلة حساسة وواعية، ومشاعرها تسبقها دائماً، وهذا يجعلني أشعر أمامها بالصدق والواقعية. • التعاون بيننا بدأ منذ أول مشهد جمعنا في "فاتن أمل حربي"، واستمر هنا في "على قد الحب" بشكل أعمق، لأن الشخصيات تتعامل مع بعضها عاطفياً ونفسياً بطريقة مركبة. وجود ممثل حقيقي أمامك يساعد جداً على تقديم أداء أفضل. • هل واجهت مشاهد صعبة أثناء التصوير؟ - أنا لا أقسم المشاهد إلى صعبة وسهلة، بل أرى أن هناك شخصيات صعبة وأخرى سهلة. التحدي الحقيقي هو تقديم شخصية متكاملة ليست أنا، ويجب أن يصدقها الجمهور. "كريم" شخصية لها أبعاد كبيرة، وكل مشهد يتطلب مني أن أكون حاضراً بالكامل نفسياً وفنياً، وهذا ما يجعل التمثيل ممتعاً وارتباطاً أعمق بالعمل. • ما الرسالة التي تحب أن يخرج بها المشاهد بعد مشاهدة العمل؟ - أتمنى أن يشعر المشاهد بأهمية العيش ببساطة وهدوء، بعيداً عن الغل والحقد، وأن تتسكك بالقيم الإنسانية، ونقدر اللحظات الصغيرة في حياتنا. هذه هي القيمة الحقيقية التي أريد أن تصل للجمهور من خلال "على قد الحب". • ما رأيك في غناء إليسا تتر المسلسل وتصدره التريديز؟ - الأغنية بصوت إليسا رائعة وعظيمة، وكنا سعداء جداً بمشاركتها. الأغنية حققت نجاحاً كبيراً، والجمهور تفاعل معها بقوة، وهو ما أضاف للعمل بعداً موسيقياً مؤثراً وجذاباً. • هل ترى أن الدعاية المبالغ فيها تخدم العمل؟ وكيف ترى المناقشة هذا العام؟ أحياناً أرى أن الدعاية مبالغ فيها، بالنسبة لي، الدعاية الحقيقية هي رد فعل الجمهور في الشارع، فنحن نصنع العمل لهم وهم من يحدد نجاحه. المناقشة هذا العام رائعة وصحية، ونسعى دائماً لتقديم أعمال مختلفة ترضي مختلف الأذواق، لأن الهدف في النهاية هو الجمهور، وليس الضجة الإعلامية أو الإعلانات المبالغ فيها. • ما معايير اختيارك للأدوار المقدمة لك؟ أنا دائماً أبحث عن أدوار جديدة ومختلفة، أدوار تحديني كممثل وتضيف لي خبرات فنية متنوعة. ساستمر في اختيار الشخصيات التي تسمح لي بإظهار عمق الأداء والتجديد

الجمهور. هذه التناقضات ليست عشوائية، فهي مرتبطة بماضي الشخصية النفسي، وسيتعرف المشاهدون على السبب خلال الحلقات القادمة. • أما عني شخصياً، فشخصية كريم بعيدة عني تماماً، فهي تحمل تفاصيل وسلوكيات مختلفة عن شخصيتي الحقيقية. بالنسبة لي، هذا ما يجعل الدور ممتعاً، أن أبعد عن نفسي وأعيش حياة شخص آخر بالكامل. • تجسد دور شيف في الأحداث.. ما مدى خبرتك بالطهي وكيف استعددت للدور؟ - في الحقيقة، لم أكن أمكأ في خبرة في المطبخ قبل هذا العمل، كل ما شاهدته في الحلقات الأولى هو أنا بنفسى دون استخدام دولبير. تعلمت وتدرت على كل التفاصيل المطلوبة، حتى أنني أصبحت أعرف بعض أساسيات الطهي بسبب الشخصية. بالنسبة لي، كانت فرصة لتعلم شيء جديد وتطبيقه على الشاشة، وهذا جزء من متعة تقديم دور متكامل. • العمل يناقش قضايا مثل فقدان الذاكرة والضيوف النفسية ممزوجة بللمسة كوميدية.. فحدثنا أكثر عنه؟ - نعم، نحن نناقش موضوعات نفسية عميقة، لكن الحياة ليست كلها جدية، حتى في أصعب الأوقات لا نستغني عن الفكاهة والمرح. هذه اللمسة الكوميدية تخفف حدة الأحداث وتجعل المشاهد يشعر بالراحة، مع إبراز الجانب الإنساني الطبيعي للشخصيات.

في حوار مع موقع "القاهرة الإخبارية"، تحدث شريف سلامة عن أسباب حماسه للعمل، وكواليس تحضيره للشخصية، وتكرار التعاون مع الفنانة نيللي كريم بعد نجاحهما في "فاتن أمل حربي"، ورويته للمناقشة الرمضانية، ورسالته للجمهور.

- ما الذي جذبك إلى المشاركة في مسلسل "على قد الحب"؟
- الحقيقة أن هناك عدة عوامل جذبتني لهذا المشروع، أولاً، التعاون مرة ثانية مع نيللي كريم بعد النجاح الكبير لمسلسل "فاتن أمل حربي" كان أمراً مشوقاً للغاية، لأننا نعرف أننا نعمل مع فنانة واعية وحساسة، وهذا يجعل التجربة أكثر متعة واحترافية.
- فضلاً عن أن شخصية "كريم" جديدة تماماً بالنسبة لي، لم أقدم مثلها من قبل، وهي شخصية معقدة لها أبعاد نفسية متعددة، وهذا دائماً يشدني كممثل لأنني أحب التحدي وتجربة أدوار مختلفة.
- إضافة إلى أن العمل مع فريق الإنتاج المتميز، من المنتجة سالي والى والمخرج خالد سعيد، أعطى للعمل بعداً فنياً متكاملًا، هذا الجمع بين النص القوي والمخرج المتمكن، وفريق التمثيل الرائع، جعلني أقبل التجربة فوراً.
- ثمة تناقضات في شخصية كريم.. كيف تعاملت معها؟ وما أوجه التشابه بينكما؟
- شخصية كريم ممتعة جداً ولديها أبعاد نفسية كبيرة، والتحدي كان تقديم كل هذه الطبقات بشكل طبيعي يصدقها



سارة بركة: ظهوري في "علي كلاي" نقطة

تحول درامية تقلب موازين الأحداث

تواصل الفنانة السورية سارة بركة، تعزيز حضورها في الدراما المصرية، من خلال مشاركتها في مسلسل "علي كلاي"، إذ تخوض تجربة فنية مختلفة تبتعد فيها عن الأدوار النمطية، مُجسدة شخصية تظهر بها في توقيت فاصل ضمن سياق الأحداث، لتعيد ترتيب مسار البطل وتقلب موازين حياته.

كما تستعد للمشاركة في عمل درامي مكون من 10 حلقات يُعرض بعد شهر رمضان، يجمعها الفنان محمود حميدة، في خطوة جديدة تعكس استمرار حضورها المتصاعد في الدراما العربية، وتؤكد سعيها الدائم إلى تنوع اختياراتها الفنية وخوض تجارب تثير مسيرتها المهنية.



الفنانة انتصار، لافتة إلى أنها كانت تمنى أن تجمعها مشاهد أكثر بـ "درة وانتصار" في إطار درامي واحد، إلا أن طبيعة الخطوط الدرامية لم تنتج ذلك، ورغم هذا أشادت بالشخصيات التي يقدمها النجوم المشاركون في العمل، مثنية على أدائهم وطرق تجسيدهم لأدوارهم.

وأكدت "بركة"، أن من أبرز التحديات التي واجهت فريق التصوير كانت ظروف الطقس البارد، التي وصفتها بأنها من أصعب المواقف التي مرت عليها خلال العمل، نظراً لتأثيرها المباشر على ساعات التصوير وأدائه.

ملاحم مشتركة بين الشخصية والواقع وكشفت الفنانة السورية عن وجود نقاط تشابه بينها وشخصية "حياة"، التي تجسدها في المسلسل، خصوصاً فيما يتعلق بالحرص على سعادة من تحب والاهتمام بهم، غير أنها أكدت في الوقت ذاته أن شخصيتها في الواقع أكثر بساطة وعفوية، وبعيدة عن التعقيدات التي قد تفرضها طبيعة الدور الدرامي.

اللهجة المصرية.. عفوية لا تدريب وعن تمكثها من اللهجة المصرية، أوضحت الفنانة السورية، أن الأمر لم يكن نتيجة تدريب أكاديمي أو ورش متخصصة، بل جاء بدافع حبها للشعب المصري ورغبتها في التواصل الصادق مع الجمهور، مشيرة إلى أن هذا القرب الإنساني انعكس إيجابياً على أدائها، وجعل ظهورها باللهجة المصرية طبيعياً وقريباً من المشاهدين.

مشروعات فنية مقبلة وفي سياق متصل، كشفت سارة بركة عن تحضيراتها الحالية لمسلسل أوف سيزون، بجانب مشروع درامي آخر لم يُعلن تفاصيله بعد.

تجربة درامية جديدة العمل الذي يجمع بين الطابع الشعبي والبناء الدرامي المتناسك، شكّل عنصر جذب رئيسي للفنانة سارة بركة، ودفعها لخوض هذا التحدي الجديد داخل السوق المصرية.

أكدت سارة بركة في تصريحات خاصة، أن مسلسل "علي كلاي" تم كتابته بعناية شديدة، مشيرة إلى أن كل شخصية في العمل تمتلك خطاً درامياً خاصاً بها، وهو ما لست منذ القراءة الأولى للنص، فوجدت نفسها أمام مشروع فني متكامل العناصر.

وأوضحت "بركة" أن شخصية "حياة" التي تجسدها لا تنتمي إلى البيئة الشعبية التي تدور في إطارها معظم الأحداث، لكنها تتقحم حياة البطل بصورة مفاجئة، لتخلق حالة درامية مختلفة، وتنشأ بينهما علاقة تحمل العديد من التحولات والمفاجآت، التي تكشف تدريجياً مع تطور الحلقات، بما يسهم في تصاعد الإيقاع الدرامي للعمل.

كواليس العمل وعن كواليس التصوير، وصفت "بركة"، الأجواء بالإيجابية والمتعة، مؤكدة أن روح التعاون كانت السمة الغالبة على فريق العمل.

وأشارت إلى أن معظم مشاهدتها جمعتها بالفنان أحمد العوضي، الذي أشنت على خفة ظله واجتهاده وحرصه الدائم على تطوير أدواته الفنية، معتبرة أن العمل معه يعد تجربة مهنية مميزة.

كما أعربت عن سعادتها بالتعاون مع



الفكر

ما كمية الماء اللازمة للجسم يومياً؟



تظهر اضطرابات في الأعضاء والدورة الدموية، بما في ذلك الدورة الدقيقة، وقد يؤدي الأمر إلى الانهيار. ومن جهة أخرى، يحذر الدكتور ألكسندر لافريشيف من الإفراط في شرب السوائل، إذ قد يؤدي إلى حالة تعرف طبياً باسم نقص صوديوم الدم، يحدث عندما تفرز الكلى كمية زائدة من الماء مع الصوديوم، ما يخل بتوازن السوائل داخل وخارج الخلايا، وقد يشكل خطراً على الحياة. كما توجد حالات طبية محددة تمنع شرب كميات كبيرة

الأبيض داخل الجسم. وأوضحت أن الإنسان قد لا يشعر بالعطش عند شرب كمية كافية، أو عند تلف مركز العطش نتيجة أمراض عصبية أو عقلية، أو غيبوبة. وحول مدة بقاء الإنسان دون ماء، أكدت ميرونوفا أن الجسم يحتاج الماء للحفاظ على وظائفه الحيوية، بما في ذلك التخلص من السموم، تنظيم الحرارة، والدورة الدموية. ويمكن للإنسان البقاء على قيد الحياة دون ماء لمدة تصل إلى أسبوع في المتوسط، لكنها قد تنخفض أحياناً إلى ثلاثة أيام حسب العمر والحالة الصحية والظروف المحيطة. نقص السوائل يؤدي إلى الجفاف، الذي قد تكون عواقبه وخيمة. ويضيف الدكتور صويحي ساميدوف، أخصائي الأورام، أنه عند فقد الجسم أكثر من 10% من إجمالي الماء،

أفادت الدكتورة تاتيانا ميرونوفا، الأستاذة المشاركة بمعهد أمراض القلب في جامعة بيروغوف الطبية، أنه لا يوجد معيار موحد لكمية السوائل الواجب شربها يومياً. وتشير إلى أن الأمر يختلف من شخص لآخر وحتى لدى الشخص نفسه بحسب عوامل مثل الوزن، مستوى النشاط البدني، المناخ، والحالات الطبية. وتوضح ميرونوفا أن الشخص السليم يحتاج تقريباً إلى 2.5-2.7 لتر من السوائل يومياً، موزعة بين: - 1.2-1.5 لتر من الماء النقي، - حوالي 1 لتر من الماء الموجود في الطعام، - 200-400 مل من الماء تنتجها عمليات

مرض يسرق الأرواح في صمت.. تعرف على أعراضه

في خضم انشغالاتنا اليومية، كثيراً ما نمرض بأعراض بسيطة مثل الحمى أو الإرهاق فنعتقد أنها مجرد نزلة برد عادية أو إنفلونزا موسمية، ولا تكلف أنفسنا عناء القلق.

لكن الحقيقة المخيفة أن هذه الأعراض ذاتها قد تكون بداية لمرض فتاك يسمى "تعفن الدم"، وهو قاتل خفي ينهي حياة المصاب في غضون ساعات قليلة إذا لم يُكتشف سريعاً.

وتعرف هذه الحالة أيضاً باسم الإنتان، وهي أحد أكثر الأمراض فتكاً بالبشر، حيث تؤدي بحياة الملايين سنوياً حول العالم. ورغم خطورتها، يبقى الإنتان الأكثر جهلاً بين الناس، والأصعب في التشخيص حتى على الأطباء أنفسهم. وما يجعله خطيراً ليس فقط سرعة تطوره، بل قدرته على التخفي خلف أعراض تبدو عادية: حمى، إرهاق، آلام في الجسم. لكن الفرق الوحيد هو أن الجسم هنا لا يحارب عدوى عادية، بل يشن حرباً ضارية على أعضائه نفسه. ومع كل ساعة يتأخر فيها العلاج بمضادات الحيوية، يرتفع خطر الوفاة بنسبة 8%. وإذا لم يتم اكتشافه سريعاً، قد تتدهور الحالة إلى صدمة إنتانية تؤدي إلى فشل الأعضاء والموت.

ما هو تعفن الدم وكيف يبدأ؟

تعفن الدم هو رد فعل مضطرب من جهاز المناعة تجاه عدوى ما، وغالباً ما تبدأ المشكلة بعدوى في الصدر أو المسالك البولية أو الجلد. لكن الغريب أن الأطباء لا يعرفون تماماً لماذا يصاب بعض الناس بهذه الحالة بينما يتعافى آخرون بشكل طبيعي من نفس العدوى.

ولا يفرق المرض بين ضعيف وقوي، فهو يصيب الجميع، لكن الخطر يزداد لدى الرضع وكبار السن ومن يعانون ضعفاً في المناعة، وكذلك المرضى بعد العمليات الجراحية أو من يستخدمون قسطرات بولية أو يمكنون فترات طويلة في المستشفى.

علامات خطر لا تتجاهلها

لأنه لا يوجد فحص واحد محدد لتشخيص تعفن الدم، يقدم الخبراء الصحيون مجموعة من الأعراض التحذيرية التي يجب الانتباه لها: - الارتباك المفاجئ أو تشوش الكلام، حيث يفقد المريض قدرته على التركيز أو لا يعود كلامه مفهوماً، وهي علامة على تأثير الإنتان على الدماغ. - الرعشة الشديدة والحمى وآلام العضلات التي تشبه الإنفلونزا لكنها أقسى بكثير. - انقطاع البول لمدة يوم كامل، وهذا مؤشر خطر على فشل كلوي محتمل. - ضيق التنفس الشديد أو التنفس السريع والضحل، لأن الجسم يكافح لتوصيل الأكسجين للأعضاء. - الشعور الغريب بألمك ستموت، وهذا الإحساس العميق بالهلاك الوشيك معترف به طبياً كمرض حاسم. - الجلد المرقش أو المزرق أو الشاحب، خاصة على الساقين واليدين والقدمين، ما يعني فشل الدورة الدموية. وعلى البشرة الداكنة، قد يظهر هذا المرقش بوضوح على راحتي اليدين أو باطن القدمين. - قد يظهر طفح جلدي لا يختفي عند الضغط عليه كإشارة، شبيه بطفح التهاب السحايا.



الممثلة الكندية آنا كاتشارت لدى حضورها حفل توزيع جوائز Unforgettable لعام 2026 في لوس أنجلوس. ا ف ب

قرأت لك

اللوز



أكدت الدكتورة الفرنسية ماري بلومي، خبيرة التغذية الفرنسية أهمية الفوائد الصحية للوز والزيت الخاص به، والذي يعمل على امتصاص حموضة عصارة المعدة، حيث يفضل تناول زيت اللوز بعد تناول الطعام لحماية جدار المعدة، وأوضحت الخبيرة الفرنسية، أن اللوز غني بالألياف

والبروتين كما أنه يساعد على الشبع، ويفضل تناوله بين الوجبات الغذائية، حيث تحتوي 20 حبة لوز على 160 سعرا حراريا، كما أنه غني بأوميغا - 9 وفيتامين هـ، ولديه القدرة على إيقاف الجلطات التي تسد الشرايين ومنظم للضغط بفضل المستويات المرتفعة لليوتاسيوم الذي يعمل على استبعاد الملح كما يعمل على اختراق الكوليسترول السيئ والتخلص منه في البراز.

وأضافت بلومي أن اللوز عبارة عن كوكيتل من مضادات الأكسدة، ويحتوي على الزنك والحديد وفيتامين هـ ب - 9 وهو، مفيد للعضلات بسبب الماغنسيوم ومفيد للعظام بفضل الكالسيوم، ومفيد للجلد ومن الأفضل خلطه مع الفاكهة الغنية بفيتامين سي، مثل البرتقال والكيوي والمانجو، وهو كذلك غني بفيتامين بي - 3 ويسهل عملية الهضم.

سؤال وجواب

• ما المقصود بالروتين؟

- العادة المتكررة الرتيبة

• من هم عبيد الشعر؟

- الشعراء الذين يبدلون ويفيرون في شعرهم حتى يبدو في أحسن صورة.

• من الشاعر الذي مهد لقيام دولة باكستان؟

- الشاعر محمد إقبال.

• من هو صاحب البيت الذي قال فيه النقاد هو

البيت الوحيد الذي ليس فيه مطعن؟

- الحظينة.

• من الشاعر الملقب بالشاعر القروي؟

- رشيد سليم الخوري

هل تعلم؟

- في العام 1471 شهدت مدينة بازل السويسرية إعدام دجاجة بعد أن حوكت رسمياً بتهمة كونها شيطانا متنكرا في صورة دجاجة وذلك لأنها وضعت بيضة ذات ألوان غريبة.
- جميع كواكب المجموعة الشمسية تدور حول محورها من الغرب إلى الشرق باستثناء كوكب الزهرة الذي يدور من الشرق إلى الغرب.
- تستطيع الذبابة المنزلية أن تنقل الجراثيم لمسافة تصل إلى 25 كيلو مترا من مصدرها الأصلي.
- هل تعلم أن الكنغر يعتبر أحد أغرب وأقدم أجناس الحيوانات الموجودة على الأرض اليوم. وهو يتواجد بكثرة في أستراليا، ويشتهر بجرايه الموجود على بطنه الذي يحمل فيه صغيره بعد الولادة. يقف الكنغر المكتمل النمو بطول حوالي مترين، ولديه أرجل أمامية قصيرة ذات مخالب صغيرة، ورجلان خلفيات طويلتان جداً وهما اللتان تمكنان الكنغر من القفز لمسافات طويلة تصل أحياناً إلى 6 أمتار.
- إذا ذاب كل الجليد الموجود في القارة القطبية الجنوبية فإن مستوى المحيطات والبحار سيرتفع بمعدل 70 متراً، وهو الأمر الذي يعني أن ربع اليابسة سيغمره الماء.
- تحتوي شبكية العين على نحو 135 مليون خلية حسية مسئولة عن التقاط الصور وتمييز الألوان.
- يستطيع رأس الثعبان أن يلدغ حتى بعد مرور نصف ساعة على بتره.
- مجموع البحيرات الموجودة في كندا وحدها يزيد عن عدد البحيرات الموجودة في جميع دول العالم مجتمعة.

قصة باع السعادة

هناك من أعلن انه يبيع السعادة ومن يشعر انه بحاجة اليها فليأتي اليه .. وهكذا حدث في مدينتنا لذلك فلم ينتظر عم مسعود صاحب البقالة الكبيرة في مدينتنا فذهب إلى الحكيم باع السعادة وهو حزين مكتئب واخذ يصرخ ويقول لا يأتي إلى دكاني احد ، لا يحدثني احد ، ليس لي اصدقاء كثيرون بضاعتي ستقسد ان لم ابعها ، لا اكسب ولا استطيع العيش هكذا فلماذا يقاتلني الناس انا اسير على صراط مستقيم وبكى بحرقة ، كأنه طفل صغير.. استمع اليه الحكيم باع السعادة ثم قال له اذهب ثم تعال بعد ثلاثة ايام ستجد الدواء، وفي هذه الفترة كان الحكيم يمر كل يوم من الشارع الذي يقع به دكان عم مسعود ويجلس طويلاً ينظر اليه ويراقبه بدون ان يراه وبعد 3 ايام ذهب عم مسعود إلى الحكيم وقال جئت طالبا الدواء فأين هو فقال له هو داخل هذه الزجاجه عليك ان تضعها في المحل وتخفيها ولا تمد يدك عليها اسبوعين بعدها عندما فتحتها وتناول ما فيها ستصبح اسعد رجل ولكن بشرط ان تتبسم لا تترك الابتسامه خسرت او كسبت ضع على وجهك ابتسامه جميلة ولا تترك كلمات الحمد والشكر واستقبل الناس بأحسن ما يكون الترحاب والتهليل ولو مر يوم عليك بدون ذلك سيفسد الدواء، وان عم مسعود كان مستعدا لكل شيء فقال حسنا هذا امر بسيط وفي الصباح وجد الناس عم مسعود يقف في دكانه يرحب بهم ويلقي تحيته هنا وهناك وعلى وجهه ابتسامه جميلة فبدأ الناس يقتربون منه للحديث معه او لشراء بعض احتياجاتهم وهكذا مر الاسبوعان وفي نهايتهما كان عم مسعود قد اعتاد الابتسام والضحك ومقابلة الناس بوجه بشوش سعيد بعدها ذهب واتى بالزجاجه فلم يجد فيها شيئا فعاد مسرعا الي الحكيم الذي قال له نعم لم يكن فيها شيء، السعادة ضاعت منك لعدم وجود الابتسامه والرضا وعندما عادوا اليك عادت السعادة .. الان هم اصدقاء وما زال الحكيم يبيع السعادة.

مساحة للتلوين

