

منوعات

الفكر

الثلاثاء 12 مارس 2024 م - العدد 14100
Tuesday 12 March 2024 - Issue No 14100

ص 22

جامعة الإمارات تمول أربعة مشاريع بحثية طلابية متصلة بهدر الطعام

ص 27

سيمون: إعجابي بالشخصية وصناع مسلسل «صيد العقارب» من أسباب عودتي للدراما في رمضان



نصائح للحفاظ على الصحة العقلية

ص 23 والعاطفية طوال شهر رمضان



المراسلات، ص: 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

كيف ينسق الدماغ بين الكلام والتنفس؟

اكتشف باحثون من معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا دائرة دماغية تحفز النطق وتضمن ألا يتحدث الشخص إلا عند الزفير، وأن يتوقف عن الكلام عند الشهيق. وتحكم الدائرة المكتشفة حديثاً في عمليتين مطلوبتين للنطق: تضيق الحنجرة وزفير الهواء من الرئتين. وبحسب "ساينس دايلي"، وجد الباحثون أيضاً أن دائرة النطق هذه تقع تحت سيطرة منطقة جذع الدماغ التي تنظم إيقاع التنفس، ما يضمن أن يكون بقاء التنفس هو المهيمن على الكلام. وقال فان وائغ الباحث الرئيسي: "عندما يحتاج الشخص إلى التنفس، عليه أن يتوقف عن النطق. لقد وجدنا أن الخلايا العصبية التي تتحكم في النطق تتلقى مدخلات مرتبطة مباشرة من مولد إيقاع التنفس". وتقع الحبال الصوتية في الحنجرة، وهي عبارة عن شريطين عضليين يمكن فتحهما وإغلاقهما. وعندما تكون الرئتان مملكتين أو متفارقتين في الغالب، فإن الهواء الذي يتم الزفير من الرئتين يولد صوتاً أثناء مروره عبر الحبال. واستخدم الباحثون تقنية تسمح لهم برسم خريطة للوصلات التشابكة بين الخلايا العصبية في نموذج فأر.

تكية رمضان .. نافذة أمل لجوعي غزة

دشن بعض فاعلي الخير والتبرعين في قطاع غزة تكية رمضان لتوزيع الطعام على المحتاجين والموزين في "بيت لاهيا" شمال قطاع غزة، وسط مجاعة محدقة بالسكان بسبب الحرب التي تشنها إسرائيل منذ 4 أشهر. وقال محمد المصري، أحد القائمين على "تكية رمضان" لـ "إرم نيوز": "قررنا بمساعدة بعض فاعلي الخير من الخارج، فتح تكية في بلدة بيت لاهيا نقوم من خلالها بطهي الطعام وتوزيعه على العائلات". وأضاف: "قمنا المواد الغذائية اللازمة لعمل التكية طوال شهر رمضان، بشرائها بأسعار مرتفعة لضمان توفرها طوال الشهر في ظل منع إدخال المساعدات". وتابع المصري: "نتمنى لو أننا نستطيع أن نطعم جميع أهالي شمال غزة وتوفير الطعام لكافة العائلات في ظل هذه الظروف القاسية، لكننا بالكاد استطعنا توفير ما يسد حاجة سكان بلدة بيت لاهيا".

الكمون للتخلص من الكرش نهائياً وحرق السعرات .. طبية تتحدث



يحتوي الكمون على نسبة من الحديد، مما يساهم في علاج حالات فقر الدم والأنيميا. يعالج نزلات البرد والإنفلونزا لاحتوائه على مضادات للأكسدة. الكمون مفيد للبشرة ويخلصها من الالتهابات ويقضي على الحبوب الموجودة بالجلد. يعمل كمدر طبيعي للحليب، لذا فهو من الأعشاب المفيدة أثناء الرضاعة.

تكمّن فوائد الكمون بالتخلص من الكرش نهائياً ومن الدهون المتراكمة فيه، لكن تجدر الإشارة إلى أن خسارة الوزن بشكل سليم لا تكون فقط من منطقة الكرش وإنما تشمل جميع أنحاء الجسم. الكمون هو أحد الأعشاب التي لها الكثير من الفوائد والمستخدمه في الطب البديل كعلاج فعال للعديد من المشاكل الصحية، وهو من التوابل التي لا غنى عنها في المطبخ، حيث يوضع في العديد من الأطعمة كنكهة مميزة، ويتم تناوله كمشروب بعد غليه لعلاج بعض الأمراض. من فوائد الكمون نذكر أيضاً خفض مستويات الكوليسترول الضار وارتفاع مستويات الكوليسترول النافع، خفض الوزن ومحيط الخصر وكتلة الدهون بشكل ملحوظ، كما تشير الدكتورة في علم التغذية والغذاء سينتيا الحاج في هذا المقال.

يمكن للكمون تقليل الدهون في البطن من خلال تناوله بإحدى الطرق الآتية المذكورة: يتم تحضير مشروب الكمون عن طريق نقع ملعقتين من الكمون الحَبّ في الماء ليلة كاملة ثم غليه في الصباح، وإضافة نصف ليمونة للمشروب بعد تصفيته من الحبوب. ثم تناوله على معدة فارغة صباح كل يوم لمدة أسبوعين وستلاحظين الفارق. يمكن مزج ملعقة من مسحوق الكمون مع 5 غرامات من الزبادي وتناوله بشكل يومي. كما يمكن إذابة 3 غرامات من مسحوق الكمون في الماء وتناوله يوميا، بعد إضافة بضع قطرات من العسل للمشروب. من الوصفات المذهلة أيضاً لإنقاص الوزن والتخلص من الكرش إضافة بذور الكمون لصحن من الخضروات كوجبة عشاء، مع استخدام الليمون والزنجبيل المعروفين بقدرتهما الفائقة أيضاً في حرق الدهون. ولتحضير هذه الوجبة يتم سلق بعض الخضروات في القليل من الماء، ثم نثر بعض بذور الكمون عليها بعد تصفيتها، وإضافة القليل من عصير الليمون وشرائح الزنجبيل الطازجة. خلط 3 غرامات من الكمون مع اللبن الزبادي، وتناولهما مرتين يوميا لمدة 3 أشهر. إضافة الكمون كنوع من التوابل على الخضروات والحساء والخضات واللحوم قبل طهيها. تحضير منقوع الكمون، ويتم هذا من خلال نقع ملعقتين صغيرتين من بذور الكمون في 1.5 لتر من الماء المغلي، وبعد ذلك تصفية الماء وشربه على جرعات. والكمون من المواد الفعالة في فقدان الوزن، لأنه يساعد على حرق السعرات الحرارية، هذا بالإضافة إلى تميزه بالعديد من الفوائد، منها تقليل نسبة الكوليسترول، تقليل فرص الإصابة بالنوبات القلبية، تنشيط الذاكرة، تعزيز مناعة الجسم، علاج الأنيميا أو فقر الدم وتحسين عملية الهضم. في حال كنت تعاني من الالتهاب، اكتشفي ما هي فوائد بلح البحر الممتازة لمقاومة الالتهاب.

فوائد الكمون الصحية المتنوعة
خفض مستويات السكر المرتفعة: يساهم الكمون في خفض نسب السكر المرتفعة عند مريضات السكري

دراسة: تناول الكثير من البروتينات ضار لصحة الشرايين



حذر أحد الأطباء في دراسة جديدة من أن تناول الكثير من البروتينات قد يكون ضاراً بالشرايين، وسلط الضوء على الأطعمة الأربعة، التي يمكن أن تضر بصحتك. ووجدت دراسة جديدة أجراها باحثون أمريكيون أن مستويات البروتين المفرطة يمكن أن تزيد من تصلب الشرايين، وتراكم الدهون والكوليسترول، والمواد الأخرى داخل الشرايين وعلى جدرانها. وتشمل الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من البروتين اللحوم والبيض والعدس والأسماك، بما في ذلك سمك السلمون وسمك القد. وقال الدكتور باباك رزائي، أحد كبار مؤلفي الدراسة "تظهر دراستنا أن زيادة كمية البروتين التي تتناولها سعيًا للحصول على صحة أفضل ليس حلاً سحرياً. ومن الممكن أن تسبب ضرراً حقيقياً لشرايينك". ونُشرت الدراسة في مجلة Nature Metabolism، وتضمنت تجارب صغيرة على الفئران. وأظهرت أن استهلاك أكثر من 22% من السعرات الحرارية الغذائية من البروتينات يمكن أن يؤدي إلى زيادة تنشيط الخلايا المناعية، التي تلعب دوراً في تكوين لوحات دموية خطيرة في الشرايين، بحسب صحيفة ميروور البريطانية.

خدعة بسيطة للجري بشكل أسرع

كشف العلماء في جامعة "إيسكس" البريطانية، عن نهج يمكن أن يحدث ثورة في منهجيات التدريب الرياضي في مختلف المجالات الرياضية، وفق ما ذكره موقع "scitechdaily". وبحسب الموقع، ركزت أبحاث العلماء على تعزيز سرعة الركض من خلال الأساليب البسيطة، مما يعد بمكاسب أداء متسارعة مقارنة بأساليب التدريب التقليدية. وتشير النتائج، التي نشرها الموقع إلى وسيلة واحدة لتحسين تقنيات التدريب وتعزيز التطوير الرياضي على جميع المستويات، باستخدام تشبيهات مباشرة، من الممكن أن ترفع سرعة الركض بشكل كبير عن طريق إعادة توجيه تركيز الرياضيين نحو بيئتهم بدلاً من ميكانيك الجسم الداخلية. وأشارت الدراسة أن التحولات الطفيفة في الإشارات اللفظية يمكن أن تؤدي إلى تحسينات فورية وملحوسة في الأداء، فمن خلال توجيه انتباه الرياضيين بعيداً عن أوضاع الجسم المعقدة ونحو المحفزات الخارجية، مثل توجيههم إلى "الركض بسرعة مثل الطائرة أثناء إقلاعها"، يستطيع المدربون استخلاص أنماط حركة أكثر مرونة وكفاءة.

الكلوروفيل .. سر صحة وجمال البشرة والشعر

يعد الكلوروفيل بمثابة سر صحة وجمال البشرة والشعر، حيث إنه يحارب شيخوخة البشرة من ناحية، ويحيي الشعر من التساقط من ناحية أخرى. وأوضحت مجلة "Stylebook" أن الكلوروفيل هو صبغة ملونة موجودة في النباتات، وهي مسؤولة عن إنتاج الطاقة، كما أنها مسؤولة أيضاً عن اللون الأخضر للأوراق. وأضافت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن الكلوروفيل يمتاز بتأثير مضاد للبكتيريا ومثبت للالتهابات، لذا فهو يدخل ضمن مكونات مستحضرات العناية بالبشرة للمساعدة على التخلص من الشوائب كالبثور وحب الشباب والرؤوس السوداء ومواقع الاحمرار والتتهيج. كما يتمتع الكلوروفيل بتأثير مضاد للأكسدة، ما يجعله سلاحاً فعالاً لمحاربة شيخوخة البشرة والقضاء على التجاعيد. من ناحية أخرى، يحتوي الكلوروفيل على الكثير من الفيتامينات، بالإضافة إلى المغنيسيوم، وهذا بدوره ضروري لبناء الشعر. وبالإشتراك مع التأثير المضاد للشيخوخة، يعمل الكلوروفيل على تقوية بنية الشعر ويحميه من التقصف والتساقط. وأشارت المجلة إلى أنه يمكن إمداد الجسم بالكلوروفيل من خلال تناول الخضراوات الخضراء الورقية الغنية به مثل الكرنب والقرنبيط والسيبانج والبقدونس.



منوعات الفكر

22

دعماً للمبادرات الوطنية في عام الاستدامة 2024

جامعة الإمارات تقول أربعة مشاريع بحثية طلابية متصلة بهدر الطعام



البحثية الأولى والمتصلة بدعم أهداف التنمية المستدامة حول عدد من المواضيع العلمية الهامة منها : النهج المستدام لتמידد عمر التخزين والحد من هدر الفواكه والخضروات سريعة التلف، بالإضافة إلى إيجاد بديل للبلاستيك مصنوع من نفايات شجر النخيل لإنتاج مادة لتغليف المواد الغذائية النشطة، واستخدام نواة التمر لإيجاد حلول غذائية مستدامة، كما وتركز دراسة بحثية أخرى على قياس كمية هدر وفقدان الغذاء خلال مراحل الإنتاج والمعالجة الأولية - دراسة حالة عن صناعة لحوم الدجاج في إمارة أبوظبي. ومن جهته أشار الدكتور محمد عبدالحسن اليافعي - عميد كلية الزراعة والطب البيطري بالإمارة، بأنه "يعد خفض فقد وهدر الطعام إلى ما دون 50% من أهم الأهداف التنموية والتي تتبناها حكومة دولة الإمارات العربية المتحدة خلال السنوات القادمة. كما ويعتبر التغير في نمط وسلوك المستهلك وتبني الاستدامة الغذائية أحد أهم الحلول التي تؤدي إلى تقليل هدر الطعام أو الفقد على مستوى أماكن بيع التجزئة وعلى مستوى الحقل والمزرعة، وهناك منفعة في خفض الفقد مما يخفف الأثر السلبي على استهلاك واستنفاد الموارد الطبيعية، مما يساهم في تقليل الضرر المتوقع لتغير المناخ، باعتبار هدر الطعام من أهم التحديات المستقبلية التي تواجه مجتمع الإمارات."

•• العين - الفجر

ضمن أنشطة عام الاستدامة 2024 وخارطة جامعة الإمارات إلى كوب 28 وما بعده "2026-2023"، قامت جامعة الإمارات العربية المتحدة بتمويل أربعة مشاريع بحثية طلابية حول هدر الطعام، والذي يأتي ضمن برنامج أبحاث أهداف التنمية المستدامة الطلابي والذي تم إطلاقه مؤخراً في عام 2022.

وأوضح الأستاذ الدكتور أحمد علي مراد - النائب المشارك للبحث العلمي في جامعة الإمارات، بأن دعم هذه المشاريع يأتي ضمن دور الجامعة المجتمعي في إيجاد حلول مبتكرة للتحديات المجتمعية كهدر الطعام، وذلك بالتعاون مع باحثين وطلبة من كلية الزراعة والطب البيطري، كما تأتي هذه المشاريع تماشياً مع خطة مكتب النائب المشارك للبحث العلمي في بناء منظومة أكاديمية بحثية محورها الطلاب الجامعي.

أكد النائب المشارك للبحث العلمي بأن هذه المشاريع البحثية ذات أهمية خاصة لأنها تهدف إلى تعزيز مهارات الطالب الجامعي وتمكينه من الأدوات البحثية حتى يستطيع استخدام هذه الأدوات وربطها بالأدوات التعليمية الأخرى، لتقديم حلول علمية للتحديات العلمية. وتركز الدورة

بحضور عدد من القيادات، والمؤسسات الحكومية

أكثر من 400 مشاركة في اللقاءات السنوية لنادي سيدات الشارقة

•• الشارقة- الفجر

لأكثر من 30 مقترحاً، والتي سيتم دراستها ومن ثم تنفيذها، وجلسات عصف ذهني، شاركت فيها الحاضرات أفكارهن وآرائهن، وورش عمل تفاعلية نظمها مدينة الشارقة للخدمات الإنسانية ونواعم التول وحديقة الشارقة الجيولوجية، وفقرة سحبيات، وعرض للخدمات الجديدة التي يقدمها النادي، و شاركت مرافق النادي أيضاً، كمركز لياقة ومركز جوري، بتقديم خدمات مجانية وخصوصيات حصريّة. وحظيت اللقاءات بتفاعل أكثر من 40 من الرعاة، والذين قدموا دعماً ومساهمات فاعلة، مما أسهم في إثراء النقاشات وتحقيق أهداف اللقاءات بنجاح.

ويجدر بالذكر أن هذه اللقاءات تأتي في إطار جهود نادي سيدات الشارقة في دعم وتمكين السيدات في المنطقة، كما أنها تعد خطوة مهمة نحو تحقيق هذا الهدف، وتعزيز دور النادي كوجهة رائدة ومتميزة ومتكاملة في خدمات اللياقة والجمال والضيافة وتنمية المواهب.

تماشياً مع التزامه بتعزيز تجربة عضواته وزائراته، نظم نادي سيدات الشارقة في المناطق الشرقية والوسطى لقاءاته السنوية بحضور عدد من القيادات، والمؤسسات الحكومية، ومنتسبات النادي وموظفاته وسيدات المنطقة، بهدف الاستماع إلى مقترحات السيدات، وتلبية رغباتهن من خلال طرح خدمات جديدة في النادي، بالإضافة إلى تحقيق التواصل الفعال معهن. وانطلقت أولى اللقاءات التي عقدت بين شهر يناير وفبراير في فرع خورفكان، ومن ثم وادي الحلو، وديا الحصن، والحميرية، والذيد، والمدام، و كلباء، واختتمت اللقاءات في فرع البطائح، وتجاوز عدد الحضور الكلي أكثر من 400 سيدة، تتراوح أعمارهن بين 15 و 60 عاماً.

وبدأت اللقاءات بالترحيب بالزائرات والمنتسبات، كما شهدت مناقشات حيّة



بمناسبة اليوم العالمي للمرأة

حلقة نقاش نظمها منظمة «آرثر دي ليتل» و«جامعة نيويورك» تناولت التحديات التي تواجهها المرأة في مجال الإدارة



•• أبوظبي- الفجر

بمناسبة اليوم العالمي للمرأة، استضافت منظمة آرثر دي ليتل (ADL)، بالتعاون مع جامعة نيويورك أبوظبي (NYUAD)، حلقة نقاش بعنوان "تخطي العقبات في القيادات"، تناولت التحديات الفريدة التي تواجهها المرأة في مجال الإدارة في منطقتنا فيما يتعلق بمسيرتهن المهنية. أقيمت هذه الفعالية في 7 مارس 2024 في مركز التطوير المهني في حرم جامعة نيويورك أبوظبي، وضمت طلاب جامعة نيويورك وموظفي ADL وقيادات نسائية متميزة من مختلف القطاعات، واستكشفتوا معاً الحلول والفرص التي تهدف إلى تمكين المرأة من تحقيق أدوار أكثر بروزاً في حياتهن المهنية داخل دول مجلس التعاون الخليجي.

وتميز الحدث بشكله التفاعلي، حيث تجاوز حلقات النقاش التقليدية

النساء في عالم الشركات، مع التركيز الشديد على قطاع الاستشارات الاستراتيجية الذي شهد تقليدياً انتشار القيادة الذكورية. إن هذا المشهد يتطور، ومن خلال حواراتنا المستمرة، نقوم بتوجيه الجهود لتقديم حلول تحريك العجلة بقضية تقليص التفاوت وعدم المساوات بين الجنسين وتجاوز ذلك مما سوف يدعم الشباب والشابات اللذين يشكلون مستقبل هذه الصناعة.

وأضافت ريم بوهزاع، مدير علاقات أصحاب العمل في جامعة نيويورك أبوظبي: "نحن فخورون بالشراكة مع آرثر د. ليتل في هذه المناسبة لقيادة المبادرات التي ترسي الأساس لمستقبل أكثر شمولاً. ويعد هذا التعاون بمثابة شهادة على التزامنا المشترك بتهيئة مكان عمل يتم فيه الاعتراف بمساهمات المرأة وتحقيق إمكاناتها القيادية بالكامل ويحقق المساواة لكل.

أخصائية الموارد البشرية في ADL بالملكة العربية السعودية، على الدور الحاسم الذي تلعبه المنظمات والمؤسسات في تعزيز المساواة بين الجنسين وخلق بيئات شاملة للنساء. وسلط الحدث الضوء على العديد من الاستراتيجيات القابلة للتنفيذ للنهوض بالمسيرة المهنية لدعم وتمكين المرأة، بما في ذلك أهمية الإرشاد والدعوة إلى تكافؤ الفرص، وتنفيذ مبادرات تعزيز قيادة المرأة وتمثيلها في مختلف المجالات، علاوة على ذلك، شددت المناقشة على ضرورة تمكين الشباب والفتيات ليصبحن قائدات وصانعات تغيير في مجتمعاتهن وخارجها، والعمل الفردي المطلوب أيضاً من النساء لإزالة العقبات العنصرية.

علقت سالي ميناسا، الشريكة في (ADL) (Arthur D. Little)، "تركز حلقة النقاش اليوم على تفكيك الحواجز النظامية التي تواجهها

لإشراك الحضور في جلسات أسئلة وأجوبة وعصف ذهني. وقد تطرق المشاركون إلى مواضيع مهمة، مستوحاة من الأسئلة الثابتة التي تم طرحها خلال الجلسة. تمحورت هذه المناقشات حول العقبات الأساسية التي تواجهها النساء في مهنتهن في الشرق الأوسط، وتأثير الأعراف المجتمعية والتوقعات الثقافية على مساراتهن المهنية، والاستراتيجيات الفعالة للتغلب على التحديات المتعلقة بالجنسين والتي يمكن العمل عليها بشكل عملي من الأفراد والمؤسسات والمنظمات، ومؤسسات التعليم. وتبادل المتحدثون البارزون، مثل سالي مناسا، الشريكة في آرثر دي ليتل الشرق الأوسط، تجاربهم الشخصية في التغلب على التحديات في إجراء اتاتللتوظيف والترقية في قطاع الاستشارات الاستراتيجية، بينما تناولت كريستين حرب، مديرة تنفيذية وقيادية عالية، القضايا النظامية مثل محدودية الوصول إلى المناصب القيادية. أكدت نوب السفيناتي،

مواعيد حديقة الحيوانات بالعين في شهر رمضان المبارك

التعرف على 4000 حيوان في بيئة مشابهة لمواطنها الأصلية

لخوض تجربة ترفيهية متكاملة ذات قيمة تعليمية مميزة

•• العين - الفجر

والغامرات المشوقة التي تضفي السعادة على زوارها بمختلف فئاتهم العمرية ،وكما تقدم سفاري العين تجربة استكشافية مثيرة وسط الحياة البرية الأفريقية المحاطة بحيوانات متنوعة والتي تتجول في المساحات الشاسعة بحرية ودون قيود. ويستقبل مركز الشيخ زايد لعلوم الصحراء زواره من خلال كادر إماراتي مؤهل في مجال الإرشاد التثاقي الذين يعدون ميزة تنافسية للحديقة وسفراء لإمارة أبوظبي لتقديمهم

تستقبل حديقة الحيوانات بالعين زوارها خلال شهر رمضان المبارك الساعة 09:00 مساءً حتى 06:00 مساءً بجولات وتجارب تتناسب مع جميع أفراد العائلة في أجواء رمضان مبهجة وسط الحياة البرية . تقدم الحديقة خلال الشهر الفضيل العديد من الخدمات والتجارب التعليمية والترفيهية

خدمات وتجارب فريدة من نوعها تجمع بين روعة البيئة المحلية وثقافتها وتراثها العريق. وتسمى حديقة الحيوانات بالعين إلى تقديم تجارب متنوعة للعائلات والزوار، والذين يرغبون في اكتشاف الحياة البرية في الهواء الطلق، والتعرف على 4000 حيوان في بيئة مشابهة لمواطنها الأصلية لخوض تجربة ترفيهية متكاملة ذات قيمة تعليمية مميزة.



منوعات الفكر 23



وجدت دراسة أن الذين يتبعون حمية الصيام المتقطع أو يصومون شهر رمضان، قد ينخفض لديهم خطر الإصابة بأمراض العصبية المرتبطة بالعمر، مثل ألزهايمر وباركنسون. وتتناول الدراسة التفاعل الإيجابي بين الصيام وعامل التغذية العصبية المستمد من الدماغ (BDNF)، والذي يلعب دورا حيويا في بقاء ونمو الخلايا العصبية، وهي خلايا متخصصة في النبضات العصبية.

يلعب دورا حيويا في بقاء ونمو الخلايا العصبية

صيام شهر رمضان قد ينقذك من ألزهايمر وباركنسون



الأفراد الأصحاء الذين يعانون من زيادة الوزن/السمنة والمرضى الذين يعانون من حالات التمثيل الغذائي". ويجد المؤلفون أن العلاقة بين الصيام وعامل التغذية العصبية المستمد من الدماغ لها أهمية قصوى مع لجوء المزيد من الناس إلى الصيام كممارسة صحية. وقأتي هذه الدراسة في الوقت الذي يستعد فيه أكثر من مليار مسلم حول العالم لصيام شهر رمضان. وعلى الرغم من التوصية بالصيام كممارسة صحية، إلا أن الباحثين يسلطون الضوء على الطبيعة المخيرة للجدل للدراسات التي أجراها راجعوها. ويؤكدون أن "القليل من الدراسات البشرية أظهرت أن الصيام

المتقطع يزيد من مستويات عامل التغذية العصبية المستمد من الدماغ". ومع ذلك، توصل الباحثون إلى أن BDNF يحسن وظائف المخ من خلال تعزيز كل من "تكوين الخلايا العصبية واللدونة التشابكية، خاصة من خلال التأيد طويل الأمد (LTP)، وهو عملية تنطوي على تقوية مستمرة للمشابك العصبية التي تؤدي إلى زيادة طويلة الأمد في نقل الإشارة بين الخلايا العصبية". وأشار الباحثون إلى أن هناك توصيات تدعو إلى الصيام "كأحد العلاجات المرشحة للاضطرابات العصبية. ويأتي ذلك بحكم تأثير الصيام في تحسين الإدراك، وإبطاء التنكس العصبي، وتقليل تلف الدماغ، وتعزيز التعالج الوظيفي بعد السكتة الدماغية، وتخفيف الآثار المرضية والنفسية، والمظاهر السريرية للصرع والتصلب المتعدد في النماذج الحيوانية".

وتبحث الدراسة في أنظمة الصيام المتقطع المختلفة، والتي تتضمن صيام الأيام البديلة، والأكل القيد بالوقت، وصيام شهر رمضان. وتظهر النتائج أن الصيام له تأثيرات متباينة على مستوى BDNF لدى الأشخاص الأصحاء والمرضى الذين يعانون من السمنة ومتلازمة التمثيل الغذائي. ويقول أستاذ التغذية السريرية في جامعة الشارقة والمؤلف الرئيسي معز الإسلام فارس، إن نتائج هذه المراجعة تؤكد على أهمية الصيام في تحسين مستوى أحد العوامل البروتينية المهمة التي تؤثر على صحة الدماغ. وأوضح: "عامل البروتين هذا مهم للحفاظ على وظائف المخ وتقليل خطر الإصابة بأمراض التنكس العصبي المرتبطة بالعمر مثل مرض ألزهايمر ومرض باركنسون، وكذلك في الوقاية من اضطرابات الصحة العقلية مثل الاكتئاب والقلق".

وتابع: "تتبع أهمية الدراسة من كونها أول مراجعة منهجية تلخص تأثير تقييد السعرات الحرارية وأنظمة الصيام المتقطع المختلفة على مستوى BDNF وما يترتب على ذلك من معايير الصحة العقلية والصحة المعرفية. وتعتمد أهمية المشروع على إمكانية تطبيق الصيام المتقطع كأحد الاستراتيجيات الوقائية وحتى التدخلات العلاجية للوقاية والعلاج من مشاكل الصحة العقلية ومشاكل الدماغ والصحة العقلية المرتبطة بالشيخوخة لدى كبار السن".

ويعرف عامل التغذية العصبية المستمد من الدماغ بأنه مهم في تنظيم استقلاب الجلوكوز والطاقة. وهو بروتين مشفر في الإنسان بواسطة الجين BDNF. ويرتبط انخفاض مستويات هذا العامل بفقد الخلايا العصبية التي وجدت الدراسات أنها علامة على أمراض التنكس العصبي، مثل باركنسون، وألزهايمر، ومرض هنتغتون. وقام الباحثون بمراجعة منهجية للدراسات البشرية التجريبية والرصدية التي أجريت في الفترة من يناير 2000 إلى ديسمبر 2023 ونشرت في قواعد البيانات الرئيسية. وتشير المراجعة إلى أن الصيام "له تأثيرات متفاوتة على مستويات عامل التغذية العصبية المستمد من الدماغ والوظائف المعرفية لدى

نصائح للحفاظ على الصحة العقلية والعاطفية طوال شهر رمضان

يرتبط صيام شهر رمضان المبارك، الذي أصبح على الأبواب، بالحد من التوتر والقلق والاكتئاب عموما، خاصة في ظل نمط الحياة السريع الذي نعيشه اليوم.

ويشارك الدكتور جيوتي كابور، المؤسس وكبير الأطباء النفسيين في Manasthali، نصائح فعالة لتعزيز الصحة العقلية والعاطفية طوال شهر رمضان:

1. تحديد نوايا واضحة
2. الاهتمام بالترطيب في ساعات الإفطار
3. النوم السليم
4. الانخراط مع المجتمع
5. الامتنان
6. الصلاة والتأمل
7. الوعي العاطفي
8. الحد من المحفزات الخارجية
9. استمع إلى جسدك



1. تحديد نوايا واضحة
2. الاهتمام بالترطيب في ساعات الإفطار
3. النوم السليم
4. الانخراط مع المجتمع
5. الامتنان
6. الصلاة والتأمل
7. الوعي العاطفي
8. الحد من المحفزات الخارجية
9. استمع إلى جسدك



الامارات العربية المتحدة وزارة العدل	العدد ١٤١٠٠ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٢
	70197 إعلان منقذ ضد النشر محكمة ام القيوين الاتيادية - محكمة التنفيذ الدنية - أنجو فارغيس فارغيس بولوكارا باولوس إخطار دفع في القضية رقم 000043/2024 /UAQCXCIBOUNCE إلى المحكوم عليه : أنجو فارغيس فارغيس بولوكارا باولوس العنوان : بالنشر حيث أنه بتاريخ قد صدر الحكم المرقف صوره عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ بك دبي الاسلامي (شركة مساهمة عامة) في القضية المشار اليها أعلاه وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذة كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 39258.0 درهم - رسم اعلان بالنشر لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.
	محكمة التنفيذ الدنية

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل	العدد ١٤١٠٠ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٢
	70197 إعلان في القضية التنفيذية بالنشر إخطار دفع في القضية رقم 0004319/2023 /AJCXCICPL إلى المحكوم عليه : الصنع الحديث للأنثيوم ذ م - فيصل محمد حميدي عبدالقادر حيث أنه قد صدر الحكم المرقف صوره عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ شركة المانوب لواد البناء - ذ م - في القضية المشار اليها أعلاه. وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذة كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف : 165984.0 لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.
	محكمة عجمان الاتيادية محكمة التنفيذ الدنية

حكومة دبي للاقتصاد والسياحة	العدد ١٤١٠٠ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٢
	70640 شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة اسم الشركة : كوكت ار بي ام ايه لتجارة اجهزة الاتصالات اللاسلكية ش.ذ.م.م - العنوان : مكتب رقم 405 ملك سناء سجاد سجاد احمد - بر دبي - برنس بي - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م) ، رقم الرخصة : 877764 رقم القيد بالسجل التجاري : 1488992 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 27/2/2024 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 5/3/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى الصفي المعين رضوان غلام محاسبون قانونيون العنوان : مكتب رقم 808 ملك الشيخ عبدالله بن عيسى بن سلمان ال خليفة - ديرة - النهضة الاولى - هاتف - 04-5876900 فاكس : 04-5876901 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان المسؤول الخول

حكومة دبي للاقتصاد والسياحة	العدد ١٤١٠٠ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٢
	70640 شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي اسم المصفي : رضوان غلام محاسبون قانونيون العنوان : مكتب رقم 808 ملك الشيخ عبدالله بن عيسى بن سلمان ال خليفة - ديرة - النهضة الاولى - هاتف : 04-5876900 فاكس : 04-5876901 بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية كوكت ار بي ام ايه لتجارة اجهزة الاتصالات اللاسلكية ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 27/2/2024 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 5/3/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان المسؤول الخول

حكومة دبي للاقتصاد والسياحة	العدد ١٤١٠٠ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٢
	70640 شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة اسم الشركة : بيور ايسينس للتجارة العامة - ذ م م العنوان : مكتب رقم 2205 ملك بيور ايسينس اقترناشيوئال ذ م س - الثانية الخامسة - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 917190 رقم القيد بالسجل التجاري : 1525050 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 31/1/2024 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 31/1/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين الجبرودي للتديق والحاسبة العنوان : مكتب رقم 204 - ملك عبدالله الشعالي - ديرة - هافن - 04-2389721 هاتف فاكس : 04-2389722 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان المسؤول الخول

حكومة دبي للاقتصاد والسياحة	العدد ١٤١٠٠ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٢
	70640 شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي اسم المصفي : الجبرودي للتديق والحاسبة العنوان : مكتب رقم 204 - ملك عبدالله الشعالي - ديرة - هور العنز - هاتف : 04-2389721 فاكس: 04-2389722 بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية بيور ايسينس للتجارة العامة - ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 31/1/2024 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 31/1/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان المسؤول الخول

حكومة دبي للاقتصاد والسياحة	العدد ١٤١٠٠ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٢
	70640 شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة اسم الشركة : برسان لايف ستايل للتجارة - ش ذ م م العنوان : مكتب رقم S22 ملك محمد سعيد حارب - ديرة - بورسعيد - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 979538 رقم القيد بالسجل التجاري : 1711598 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 23/1/2024 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 23/1/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين الجبرودي للتديق والحاسبة العنوان : مكتب رقم 204 - ملك عبدالله الشعالي - ديرة - هور العنز - هاتف : 04-2389721 فاكس: 04-2389722 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان المسؤول الخول

حكومة دبي للاقتصاد والسياحة	العدد ١٤١٠٠ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٢
	70640 شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي اسم المصفي : الجبرودي للتديق والحاسبة العنوان : مكتب رقم 204 - ملك عبدالله الشعالي - ديرة - هور العنز - هاتف 04-2389721 فاكس : 04-2389722 بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية برسان لايف ستايل للتجارة - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 23/1/2024 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 23/1/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان المسؤول الخول

حكومة دبي للاقتصاد والسياحة	العدد ١٤١٠٠ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٢
	70640 شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة اسم الشركة : لايتروكس تركيب المواد العازلة ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 6.4401 ملك أحمد مير هاشم احمد الخوري - المركز التجاري 1 الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 932356 رقم القيد بالسجل التجاري : 1541308 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 5/2/2024 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 5/2/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين الجبرودي للتديق والحاسبة العنوان : مكتب رقم 204 - ملك عبدالله الشعالي - ديرة - هافن العنز - هاتف : 04-2389721 فاكس: 04-2389722 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان المسؤول الخول

حكومة دبي للاقتصاد والسياحة	العدد ١٤١٠٠ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٢
	70640 شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي اسم المصفي : الجبرودي للتديق والحاسبة العنوان : مكتب رقم 204 - ملك عبدالله الشعالي - ديرة - هور العنز - هاتف 04-2389721 فاكس: 04-2389722 بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية لايتروكس تركيب المواد العازلة ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 5/2/2024 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 5/2/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان المسؤول الخول

حكومة دبي للاقتصاد والسياحة	العدد ١٤١٠٠ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٢
	70640 شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة اسم الشركة : اي ام جي جوليا لتجارة الذهب ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 309.0163 ملك خالد عبدالله قاسم القاسم - مجمع دبي للاستثمار 1 - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م) ، رقم الرخصة : 804024 رقم القيد بالسجل التجاري : 1840648 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 28/12/2023 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 28/12/2023 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين الجبرودي للتديق والحاسبة العنوان : مكتب رقم 204 - ملك عبدالله الشعالي - ديرة - هور العنز - هاتف : 04-2389721 فاكس : 04-2389722 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان المسؤول الخول

حكومة دبي للاقتصاد والسياحة	العدد ١٤١٠٠ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٢
	70640 شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي اسم المصفي : الجبرودي للتديق والحاسبة العنوان : مكتب رقم 204 - ملك عبدالله الشعالي - ديرة - هور العنز - هاتف 04-2389721 فاكس: 04-2389722 بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية اي ام جي جوليا لتجارة الذهب ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 28/12/2023 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 28/12/2023 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان المسؤول الخول

حكومة دبي للاقتصاد والسياحة	العدد ١٤١٠٠ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٢
	70640 شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة اسم الشركة : ار ايه زد للخدمات الفنية - ذ م م العنوان : مكتب رقم 102 ملك عبدالهادي صديق عبدالهادي محمد العجماني - البحطين - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 914841 رقم القيد بالسجل التجاري : 1522836 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، ولذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 4/3/2024 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 4/3/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 704 ملك محمد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة - هاتف : 04-2288982 فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان المسؤول الخول

حكومة دبي للاقتصاد والسياحة	العدد ١٤١٠٠ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٢
	70640 شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي اسم المصفي : السويدي لتدقيق الحسابات - ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 704 ملك محمد سعيد خلف الغيث - بورسعيد - ديرة - هاتف : 04-2288982 فاكس : بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية ار ايه زد للخدمات الفنية - ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 4/3/2024 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 4/3/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان المسؤول الخول

حكومة دبي للاقتصاد والسياحة	العدد ١٤١٠٠ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٢
	70021 شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة اسم الشركة : نور العيون ميئي مارت - ش ذ م م العنوان : محل ملك نور العيون ميئي مارت - مستشفى راشد - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 757030 رقم القيد بالسجل التجاري : 1319278 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 12/2/2024 أمام مكتب إدارة الدعي محكمة الشارقة الاتيادية الابتدائية الدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعي) خضيبا أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة 26/2/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين اتش ايه ام لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بورسعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان المسؤول الخول

حكومة دبي للاقتصاد والسياحة	العدد ١٤١٠٠ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٢
	70021 شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي اسم المصفي : اتش ايه ام لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بور سعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية نور العيون ميئي مارت - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 26/2/2024 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 26/2/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان المسؤول الخول

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل	العدد ١٤١٠٠ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٢
	70197 إعلان منقذ ضد النشر محكمة الشارقة الاتيادية - محكمة التنفيذ الدنية - رفيق خرواني إخطار دفع في القضية رقم 000167/2024 /SHQCXCIBOUNCE إلى المحكوم عليه : رفيق خرواني حيث أنه بتاريخ قد صدر الحكم المرقف صوره عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ مدرسة الانصار العالية الخاصة ، الجنسية أردني في القضية المشار اليها أعلاه وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذة كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 57090.0 لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) أيام من تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.
	محكمة التنفيذ الدنية

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل	العدد ١٤١٠٠ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٢
	70021 إعلان مدعي عليه بالنشر لدى مكتب إدارة الدعي محكمة الشارقة الاتيادية - المحكمة الابتدائية الدنية الاتيادية في الدعي رقم 0001082/2024 /SHCFICICVIS تجاري إلى المدعي عليه : أحمد سعيد مبارك تميمي الشحي - مجهول محل الإقامة إعلان بالنشر باللغة العربية رغبة المدعي / شركة مجموعة الإمارات للإنصاات (مجموعة الصاات) ش م ع تطالب المدعي عليه / أحمد سعيد مبارك تميمي الشحي -إماراتي الجنسية بالتاتي : 1. التصريح بتسجيل الدعي وإعلان المدعي عليه بصورة من لائحته ومرفقاتها 2. التزام المدعي عليه بسدد مبلغ وقدره (24,078.19) درهم اربعة وعشرون الفا وثمانية وسبعين درهما وتسعة عشر فلما مع الفائدة القانونية بواقع 5% من تاريخ رفع الدعي وحتى السداد التام. 3. التزام المدعي عليه بالرسوم والصاريف ومقابل الغاب المحامات. انت مكلف بالحضور بجلسة 19/3/2024 أمام مكتب إدارة الدعي محكمة الشارقة الاتيادية المحكمة الابتدائية الدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعي) خضيبا أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعي مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة أيام من تاريخ النشر ولذلك للظفر في الدعي المذكور رقهها اعلاه - بوضفك مدعي عليه. حور بتاريخ 11/3/2024.
	مكتب الخدمات القضائية

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل	العدد ١٤١٠٠ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٢
	70535 إعلان مدعي عليه بالنشر لدى مكتب إدارة الدعي محكمة الشارقة الاتيادية - المحكمة الابتدائية الدنية الاتيادية في الدعي رقم 00001355/2024 /SHCFICICVIS مدني إلى المدعي عليه : طارق حجات طلفر - مجهول محل الإقامة تعليمك بان الذي يلال احمد عطا محمد - باكستاني الجنسية قد أقام الدعي المذكورة أعلاه وعطال فيها بالاتي : 1. التزام المدعي عليها ببيع (60000) درهم 2. التزام المدعي عليها لدفع الرسوم والصاريف والغاب المحامات. 3. اعلان المدعي عليها بالجلسة ولاحقة الادعاء 4. شمول الحكم بالنفاذ بالحالة طبقا لاحكام المادة 229 (5) من قانون الاجراءات الدنية. انت مكلف بالحضور بجلسة 2024/2/5 بالإضافة الى الغرامات المترتبة عليهم حسب عقد الابتدائية الدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعي) خضيبا أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعي مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة أيام من تاريخ النشر ولذلك للظفر في الدعي المذكور رقهها اعلاه - بوضفك مدعي عليه. حور بتاريخ 4/3/2024.
	مكتب الخدمات القضائية

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	العدد ١٤١٠٠ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٢
	70197 اعلان بيع عقار بالنشر في التنفيذ رقم 2272/2023/207 تنفيذ تجاري المطروحة : تنفيذ الدعي رقم 2272/2023/207 تنفيذ تجاري موقوف للتنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعي رقم 2272/2023/207 تنفيذ تجاري شامل الرسوم والصاريف عنوان : إمارة دبي - بر دبي - مدينة دبي الطبية - مبنى رقم (16) الطابق الثالث - 0553390175 رؤيته : عبدالمجيد عبدالله محمد مصطفى اعلي الطابق : اعلاه - فيكتور جون - العمة - مكتب عدد - عوان : إمارة دبي - منطقة الميرور - العدة رقم (314) ، هاتف رقم (3) الطابق رقم (42) فيكتور ميركس (1) لعده الارض رقم (11) رقم الدعي رقم (674.299) هاتف رقم : 0508898836 رقم ماني 2339971203 - 0508898836 - 042227222 - aken83@hotmail.com - ماني : 2339971203 موضوع الإعلان : أنه في يوم الأربعاء الموافق 2024/3/20 الساعة 12.00.00 م وفي اليوم الثالث اثنان من الفضي الحال سيبري بيع العقار الموصوفه اوصافه أدناه لدى الجهة التي يندف بها البيع اشرة الامارات لتسار وت على موهها الاقترضي http://www.emiratirsauction.ae على راضي الدعي ابيع ناعين الاقل من 20% من النسي الاساسي قبل دخول الزاوية وتل من لديه اعتراض على البيع والتسار عليه من غير ما يورد من مستندات فإن العدة المحددة للبيع والاعطاء اذنية للبيع 299 من قانون ايجارات وعلى من يملك عقار أو قبل الدين والصاريف طار غير ايام التايتة خمسة ايام اذنية للبيع اذنية للبيع غير عدي من اذنية أن يزيه على الذين طار ايام العدة والتايتة ايام رسوم اذنية بشرط أن لا تقل هذه الزاوية عن عشر الن من على الن على ان يقوم ببيع كامل العرض والصفقات عزلة العدة ويبا على بيان اوصاف المشتات ، عو الصفار : ومدة عقارية : المنطقة : الجية الاولى - رقم الارض : 11 - اقامة : 97.92 متر مربع - رقم القيس : 42 - رسم القيس : فيكتور ميركس (1) رقم الوحدة : 314 - التقييم : 596031 درهم. ملاحظات :... لا يدفع اقل فورا ،

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل	العدد ١٤١٠٠ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٢
	70392 إعلان في القضية التنفيذية بالنشر إخطار دفع في القضية رقم 0004848/2023 /AJCXCIBOUNCE إلى المحكوم عليه : علي رضا جاويد جاويد اقبال جاويد حيث أنه قد صدر الحكم المرقف صوره عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ ناصر عبدالعزيز الرئيسي - الجنسية الإمارات العربية المتحدة في القضية المشار اليها أعلاه وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذة كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف : 12924.0 لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.
	محكمة عجمان الاتيادية محكمة التنفيذ الدنية

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل	العدد ١٤١٠٠ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٢
	70392 إعلان في القضية التنفيذية بالنشر إخطار دفع في القضية رقم 0003704/2023 /AJCXCIBOUNCE إلى المحكوم عليه : علي رضا جاويد جاويد اقبال جاويد حيث أنه قد صدر الحكم المرقف صوره عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ ناصر عبدالعزيز الرئيسي - الجنسية الإمارات العربية المتحدة في القضية المشار اليها أعلاه. وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذة كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف : 18294.0 لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.
	محكمة عجمان الاتيادية محكمة التنفيذ الدنية

حكومة دبي محاكم دبي	العدد ١٤١٠٠ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٢
	70197 انذار عدلي بالنشر رقم (654/2024) المندرة : شركة / سننيمتر كيوب للعقارات المنذر اليهم : 1. اتش اف لامار للسفريات والسياحة ش ذ م م ، 2.علي شلال خلف العزاري - فإن المندرة ترسل هذا الإنذار العدلي للمنذر اليهم لسداد بدلات 000012 حتى تاريخه بالإضافة الى الغرامات المترتبة عليهم حسب عقد والرسوم والصاريف وذلك في خلال 30 يوم من تاريخه ،،، والا فسوف تتخذ المندرة تجاه المنذر اليهم كافة الإجراءات القانونية المناسبة لاخلاء العين المؤجرة وسداد بدلات الإيجار من تاريخ استلام مفتاح العين المؤجرة وذلك حسب شروط وينود عقد الإيجار حتى ا لاخلاء التام وسداد كافة الرسوم والصاريف والغرامات المترتبة عليهم حسب عقد الإيجار وضريبة القيمة المضافة حتى تاريخ ا لاخلاء التام.
	الكاتب العدل

حكومة دبي محاكم دبي	العدد ١٤١٠٠ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/١٢
	70197 انذار عدلي بالنشر رقم (653/2024) المندرة : شركة / سننيمتر كيوب للعقارات المنذر اليهم : 1. اتش اف لامار للسفريات والسياحة ش ذ م م ، 2.علي شلال خلف العزاري - فإن المندرة ترسل هذا الإنذار العدلي للمنذر اليهم لسداد قيمة الضيكن رقم 000012 حتى تاريخه بالإضافة الى الغرامات المترتبة عليهم حسب عقد والرسوم والصاريف وذلك في خلال 30 يوم من تاريخه ،،، والا فسوف تتخذ المندرة تجاه المنذر اليهم كافة الإجراءات القانونية المناسبة لاخلاء العين المؤجرة وسداد بدلات الإيجار من تاريخ استلام مفتاح العين المؤجرة وذلك حسب شروط وينود عقد الإيجار حتى ا لاخلاء التام وسداد كافة الرسوم والصاريف والغرامات المترتبة عليهم حسب عقد الإيجار وضريبة القيمة المضافة حتى تاريخ ا لاخلاء التام.
	الكاتب العدل



منوعات الفجر 26

برنامج ثقافي متكامل.. وورش عمل للأطفال.. وطرح فعالية «لَمّة الرمضانية»

متحف الشارقة للحضارة الإسلامية يستقبل زواره مجاناً في رمضان

للمسلمين، في إطار الإيمان بالعقيدة السمحة. وتتيح زيارة المتحف تجربة مميزة للتجول في معرض "رُينة البلاط الملكي الهندي" المنظم من قبل هيئة الشارقة للمتاحف بالتعاون مع دار الآثار الإسلامية بدولة الكويت، الذي يستمر حتى 14 أبريل المقبل، ويرصد ملامح التأثير المتبادل بين الحضارة الإسلامية والعربية والهندية، مما يعزز مبدأ التمازج الحضاري على أرض الدولة، ويضم المعرض مجموعة من مقتنيات المرحوم الشيخ ناصر صباح الأحمد الصباح، والشيخة حصة صباح السالم الصباح من دولة الكويت.

وأكدت الهيئة أن إتاحة الزيارات المجانية، تأتي انطلاقاً بتعريف المواطنين والمقيمين، بالثقافة الإسلامية الأصلية، وما لها من أثر إيجابي على الحضارة الإنسانية، فضلاً على التأكيد على روح التسامح الذي تتسم بها دولة الإمارات. وسيتعرفون على عادات التراحم والبر بين المسلمين في الشهر الفضيل وللمزيد من المعلومات يمكنكم زيارة موقعنا الإلكتروني sharjahmuseums.ae

المهدين الأموي والعباسي. وخصص الدور الأول لصالات الفنون الإسلامية الأربعة، وتم ترتيب مقتنيات بتسلسل زمني معين، من الأقدم إلى الأحدث
عرض الأعمال الفنية والمشغولات المصنوعة من الخزف والمعادن والزجاج وغيرها من الفنون التي تم إنتاجها في العالم الإسلامي بين القرنين الأول - السابع الهجري- السابع - الثالث عشر الميلادي.

الأطفال بزيارة قيمة ومفيدة ثقافياً وفكرياً. حيث وضعت وتولى هيئة الشارقة للمتاحف اهتماماً كبيراً بأن يحظى الأطفال بزيارة قيمة ومفيدة ثقافياً وفكرياً. حيث وضعت برنامجاً متميزاً للفعاليات والأنشطة، وتتضمن ورشة عمل حول صناعة المسابح، والفوانيس الرمضانية، وزينة رمضان، وفن التغليف بإشراف مرشدين من المتحف. ويشمل أيضاً فعالية "لَمّة الرمضانية" العائلية التي ستقام في الفترة من 23 إلى 25 مارس، التي تركز على تقديم العادات التراثية في مختلف البلدان الإسلامية، والاحتفاء بالتنوع الثقافي

الكعبة المشرفة المعروضة هي من أروع القطع الثمينة، ويستمتع زوار الصالة بمبادرة "الجولات الليلية"، التي تسمح للزوار عمومًا وذوي الإعاقة البصرية على وجه خاص، بلمس المقتنيات المعروضة، بما يساعدهم على استكشاف القطع الأثرية بطريقة تفاعلية، في تجربة تعليمية تثقيفية فريدة.

سيتعرف رواد صالة ابن الهيثم للعلوم والتكنولوجيا بأهم إنجازات واختراعات العلماء من شتى أقطار العالم الإسلامي وبمساهماتهم الرائدة في مجالات متنوعة كعلوم الفلك والطب والجغرافيا والعلوم الطبيعية والهندسة المعمارية وغيرها الكثير.

كما يضم المتحف خزانات تعرض المسكوكات الإسلامية على طول إحدى ممراته، ليتعرف الزائر على تاريخ العملة الإسلامية ونشأتها ويخوض تجربة الاقتراب من العملات والتعرف على عراقة التاريخ الإسلامي واتساع رقعته. وتعرض العملات التي ترجع إلى الفترات الأولى من الإسلام مع التركيز على العملات التي تم سكها في

واستخدم ذات الحجر. ويتميز المتحف الذي تبلغ مساحته عشرة آلاف متر مربع، بالقبة المركزية، وهي مزينة من الداخل والخارج وتوجد على القبة من الداخل لوحات فسيفسائية دقيقة تصور سماء الليل بالأبراج الفلكية والتي وضعها فنان من ويلز.

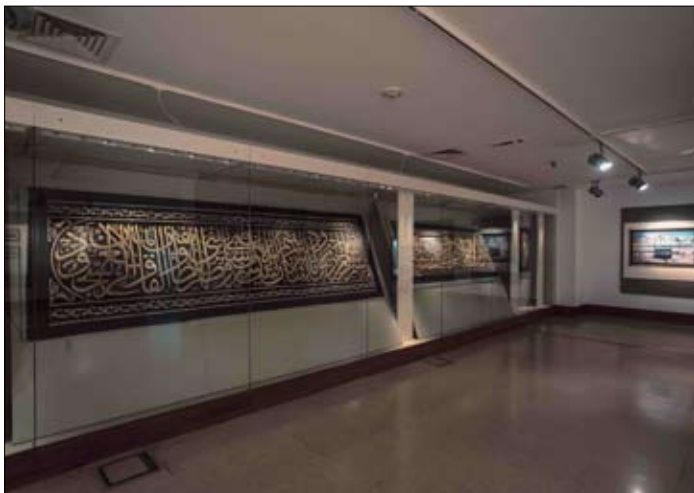
تعرض صالة أبو بكر للعقيدة الإسلامية أركان الإسلام الخمسة والمبادئ الأساسية للدين الإسلامي، وقطع رائعة من المخطوطات الإسلامية والمصاحف الشريفة لأشهر الخطاطين في العالم الإسلامي، من بينها نسخة طبق الأصل من المصحف الشريف المنسوب إلى ثالث الخلفاء الراشدين، عثمان بن عفان رضي الله عنه، والذي يحتفظ قصر طوب قابي في إسطنبول بنسخته الأصلية، بالإضافة إلى نماذج معمارية جميلة للمساجد في الإسلام ومجسماً يحتوي على خطوات أداء شاعر الحج والعمرة.

وتحتوي أيضاً على سلسلة مثيرة للاهتمام من الصور التاريخية في مناطق مختلفة من مكة المكرمة ولرحلات الحج إلى مكة المكرمة. وتعد ستارة باب الكعبة وقطع كسوة

•• الشارقة -الفجر:

تستقبل هيئة الشارقة للمتاحف، زوار متحف الشارقة للحضارة الإسلامية مجاناً، خلال شهر رمضان الفضيل، على فترتين، الأولى تمتد من التاسعة صباحاً حتى الثانية ظهراً، والثانية من التاسعة مساءً، حتى الحادية عشرة. وسيرحب المتحف بزواره خلال جميع أيام الأسبوع باستثناء الجمعة، فيما سيفلق أبوابه في الفترة المسائية خلال العشر الأواخر من الشهر الفضيل، نظراً لانشغال المسلمين في هذا الوقت بالتراييح وقيام الليل، بصورة أكثر استغراقاً، كما يتوقف العمل بالفترتين، يومي 29 و30 رمضان، استعداداً لعيد الفطر المبارك.

يعد متحف الشارقة للحضارة الإسلامية أحد أبرز المعالم في الشارقة ومنطقة الخليج لاستخدامه الطراز العربي الإسلامي التقليدي في عمارته الأثرية، وقد كان سوقاً تقليدياً تم افتتاحه عام 1987، واستوحيت الأعمال الحجرية لمبناه من متحف التاريخ الطبيعي في لندن



ضمن برنامج نُظّمته دار المخطوطات بإستانبول

مركز جمعة الماجد يقدم دورة دولية في حفظ وترميم وصيانة المخطوطات



الجافة والضعيفة والمتبسية. الجدير بالذكر أن مشاركة المركز في هذا البرنامج تأتي في إطار اتفاقية التعاون التي وقّعها المركز مؤخراً مع دار مخطوطات وقف السلطان أحمد بإستانبول.

الورقية، سواء كانت بيولوجية أو كيميائية أو طبيعية. وأما الجانب العملي فقد ركز الدكتور بسام على شرح عمليات الترميم اليدوي، وتصنيع علب الحفظ، والمعالجات الكيميائية للأوراق المصابة بارتفاع الحموضة، والأوراق



الجانب النظري، فقد تحدث الدكتور بسام عن خطط الحفظ الوقائية التي تختص بحماية كل المخطوطات، فذمها الدكتور بسام داغستاني، بالإضافة إلى خطط الحفظ العلاجية التي تختص بالإصابات الموجودة داخل هذه الأوعية

شارك المركز في البرنامج بدورة علمية متخصصة في حفظ وصيانة وترميم المخطوطات، فذمها الدكتور بسام داغستاني، رئيس قسم الحفظ والصيانة والترميم في المركز، والتي تناولت جانباً نظرياً وعملياً. أما في



المخطوط"، الذي نُظّمته دار مخطوطات وقف السلطان أحمد بإستانبول التركية، في المدة من 25 فبراير إلى 9 مارس 2024م، بمشاركة (20) متدرباً ومتدربة من مختلف الدول العربية والإسلامية.

•• دبي-الفجر:

اختتم مركز جمعة الماجد للثقافة والتراث بدبي، يوم السبت، التاسع من مارس، مشاركته في برنامج "الإجازة في علوم المخطوط: أثرية

دائرة الموارد البشرية لحكومة دبي تنظم معرضاً للكتاب تزامناً مع فعاليات شهر القراءة

والثقافة العالمي، عبر ترسيخ ثقافة القراءة وجعلها أسلوب حياة، وعادة تسهم بالارتقاء بال قدرات المعرفية لأفراد المجتمع. واشتمل المعرض على كتب أدبية وقانونية وكتب حول تطوير الذات، بالإضافة إلى القصص وكتب الأطفال والوسائل التعليمية للأطفال والألعاب التدرجية، إلى جانب الكتب المستعملة. وتخلل المعرض عرض مجموعة من القصص للطالبة البازية مطر المري من مدرسة جميرا. وضمت قائمة المشاركين في المعرض، دار ملهمون للنشر والتوزيع، ومكتبة كلمات، وFun Smart Skills، Learning Store ومتجر الكتب المستعملة وDC Books وLittle Puffin Publishing. يُذكر أن دائرة الموارد البشرية لحكومة دبي تنظم هذا المعرض بشكل سنوي في سبيل حث جميع الموظفين على تخصيص وقت للقراءة وبشكل أساسي للكتب التي تزيدهم مهارات في



الناشئة والشباب، بأدوات التمكين والتطوير، وتعزيز حضور دولة الإمارات في المشهد العربي



عليها مؤسسياً ومُجتمعيًا. مشيراً سعاداته إلى أن المعرض يتماشى مع فعاليات شهر القراءة

أن تنظيم الدائرة المعرض الكتاب يجسّد حرصها على التوعية بأهمية القراءة وتشجيع الإقبال

•• دبي-الفجر:

تزامناً مع فعاليات شهر القراءة في دولة الإمارات، نظمت دائرة الموارد البشرية لحكومة دبي النسخة الخامسة من معرض الكتاب، بمشاركة مجموعة من دور النشر المحلية. وافتتح المعرض سعادة عبدالله علي بن زايد الفلاسي، مدير عام دائرة الموارد البشرية لحكومة دبي، وضم المعرض أنواعاً عديدة من الكتب العربية والأجنبية، بما فيها كتب الأطفال، بهدف ترسيخ القراءة كثقافة وعادة مجتمعية باعتبارها منهلاً للمعرفة. وأوضح سعادة عبد الله علي بن زايد الفلاسي أن القراءة تكتسب أهمية كبيرة في حياة أفراد المجتمع باعتبارها أداة رئيسية لاكتساب المعرفة في شتى المجالات، وتطوير المهارات الحياتية والمهنية، مشيراً إلى أن الإقبال على القراءة من قبل مختلف الفئات العمرية يعدّ مؤشراً على تقدم الدول ونهضة المجتمعات. وأكد الفلاسي

منوعات

الفكر

27

قالت النجمة سيمون في تصريحات خاصة لـ"اليوم السابع" إن أسباب عودتها للدراما التلفزيونية بعد غياب هو الدور الذي تقدمه فقد أعجبت بالشخصية التي ستقدمها في مسلسل صيد العقارب، لأنها جديدة عليها ولم تقدمها من قبل، وبعد إعجابها بالشخصية التي تقدمها تنظر للعمل ككل والتركيبه بالكامل في هذا المسلسل أعجبت بها وجذبتها، فمن خلال هذه العوامل تختار وتوافق وتنتقي أعمالها، وقالت إنها تتمنى أن تكون الشخصية التي تقدمها مفاجأة للمشاهدين .



سيمون : إعجابى بالشخصية وصناع مسلسل «صيد العقارب» من أسباب عودتى للدراما في رمضان



الانسانية بعد الشغل لآخر يوم مع طارق الكاشف". وأكدت سيمون، خلال مداخلة هاتفية ببرنامج "التاسعة"، مع الاعلامية شافعي الميري، على القناة الأولى، أنها مدينة له ببداية مشوارها الفني وأنه كاشف المعادن الفنية، مضيفة: "لا انسى فضله ولا انسى الأصلاء، ومكتنث هبقى فنانة ولكن هو أول ما شفني وبص لي وأنا بغني وقتها أمامه في المكتب وقالني هبقى نجمه ومنتج عظيم".

تكتمل، وغادة من الفنانات التي أحبها جداً وهي فنانة موهوبة ولها جمهور كبير، وعندما عرض علي هذا العام المشاركة معها في مسلسل ووجدت السيناريو الذي كتبه باهر دويدار ممتاز، والتركيبه كلها في هذا العمل أعجبتني، كما أن كل صناع المسلسل من إخراج لأحمد حسن والإنتاج والتصوير والديكور وكل المشاركين في "صيد العقارب" جميعهم محترفون ويعملون بكل اجتهاد لخروج عمل يليق بتاريخهم وما قدموه من قبل، وأشارت إلى أن كواليس المسلسل ممتعة للغاية وكل المشاركين رائعون.

وأشارت: من خلال متابعتي منذ الإعلان عن مسلسل "صيد العقارب" بتركيبته واسمه والأبطال المشاركين فيه وقصته فإني وجدت حالة كبيرة من حالات التشوق لمعرفة تفاصيل أكثر من العمل وعن قصته والشكل الذي سيقدم به .

مسلسل "صيد العقارب" ينافس بقوة خلال دراما رمضان 2024، ويأتي في 30 حلقة، وتدور أحداثه في إطار اجتماعي مليء بالتشويق والصراع بين عائلتين كبار، ويشارك في المسلسل كوكبة من النجوم في مقدمتهم غادة عبد الرازق، رياض الخولي، محمد علاء، أحمد ماهر، مجدى بدر، سامية عاطف، ميار الغيطي، عماد صفوت، أحمد ماجد، أحمد جمال سعيد، المسلسل من تأليف باهر دويدار وإخراج أحمد حسن وإنتاج شركة "فينومينا" للإنتاج الفني.

طارق الكاشف أول من اكتشفني من جهة أخرى عبرت الفنانة سيمون، عن حزنها من رحيل المخرج والمنتج طارق الكاشف، قائلة: "أول ما سمعت الخبر دموعي غلبتني وهو أول من اكتشفني وعمل أول شرائطي وأول كليباتي وهو انسان عبقرى وفضلت علاقتنا



أعمال جمعت أحمد زاهر وابنته ملك قبل مسلسل (محارب)

أيام قليلة تفصلنا عن شهر رمضان الكريم، وينطلق عرض مسلسلات رمضان ٢٠٢٤، ويشهد هذا الموسم مشارك النجم أحمد زاهر وابنته ملك زاهر في مسلسل محارب، الذى يخوض بطولته حسن الرداد، والمقرر عرضه حصرياً على قناة CBC، ولا يعد هذا العمل الأول الذى يجمع أحمد زاهر وابنته ملك فقدما الثنائى معاً أعمالاً فى السينما والدراما والمسرح.

لمواجهة بطش رجل الأعمال رشيد السويضى.

مسلسل محارب

يجمع النجم أحمد زاهر وابنته ملك زاهر في مسلسل محارب، المقرر عرضه ضمن مسلسلات رمضان 2024، حصرياً على قناة CBC، ويشارك بالبطولة أيضاً كل من حسن الرداد، ماجد المصرى وناهد السباعى ونرمين الفقى ومنة فضالى وتامر عبد المنعم وغفران ومحمود الببشي وسلوى عثمان وعابد عنانى ونور محمود وأحمد عنان وكريم العمري وسناء إبراهيم وعفاف شعيب ومحمود عمرو ومحمود ياسين وحسن عيد تأليف محمد سيد بشير وإخراج شيرين عادل، وإنتاج أحمد السبكي.



فيلم كابتن هيماء

شاركت الفنانة ملك زاهر مع والدها أحمد زاهر في فيلم "كابتن هيماء" بطولة النجم تامر حسني، والذي عرض في عام 2008، ودارت أحداثه حول كابتن هيماء الذي كان يحلم أن يصبح لاعباً محترفاً لكرة القدم ولكنه لم يستطع تحقيق ذلك وظروف أسرته الصعبة مادياً، يضطر للعمل سائقاً بإحدى مدارس اللغات وهناك يتعرف على مريم مدرسة الرسم التي يلاحظها سياسياً شري، والتي تتعرض لمشاكل عديدة نتيجة ملاحقة ذلك السياسي لها.

مسلسل لؤلؤ

غابت ملك زاهر لعدة أعوام لإصرار من والدها أحمد زاهر الذى كان يرغب في أن تستكمل تعليمها واستكمال مشوارها في التمثيل عندما تكبر، وهو ما حدث حيث شاركت والدها في مسلسل "لؤلؤ" بطولة النجمة مي عمر، عام 2020 والتي دارت أحداثه في إطار من الدراما، حول شخصية لؤلؤ التي تحلم بأن تصبح مطربة مشهورة، فتتمر بالعديد من الصدمات والمتاعب خلال رحلة صعودها إلى عوالم الشهرة والنجومية.

مسرحية عيلة لاسعة جدا

وكان للمسرح نصيب، حيث اجتمع أحمد زاهر وابنته ملك في مسرحية بعنوان "عيلة لاسعة جدا"، والتي تم تقديمها عام 2021، وشارك في البطولة بجوار ابنته ليلى زاهر، وأحمد فتحي، ومروة عبد المنعم، ومنة فضالي وغيرهم.

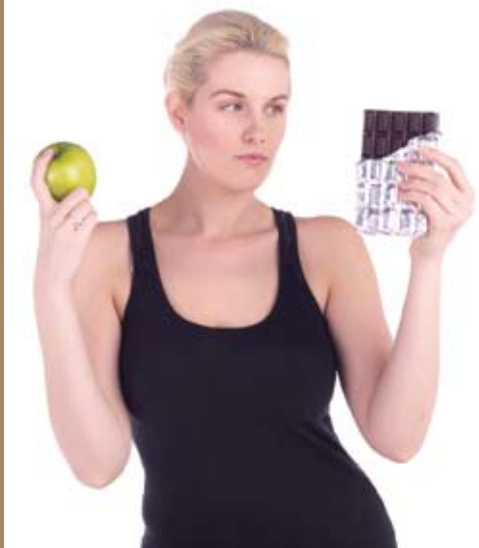
فيلم فارس

اجتمع الثنائي أحمد زاهر وابنته ملك زاهر في السينما مرة أخرى، من خلال فيلم "فارس" والذي خاض بطولته، وجسدت ابنته ملك زاهر دور شقيقته ضمن أحداث العمل الذى يتناول العمل قصة فارس شاب بسيط من منطقة شعبية لديه خلفية رياضية، لكن تضطره الظروف



الفكر

الشوكولاتة لذيذة . . ولكن !



في النظام الغذائي، الأمر الذي يمكن أن يؤدي مع مرور الوقت إلى زيادة الوزن، وتطور مرض السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض الكبد . وتشير الطبيبة، إلى أنه لا ينصح بإعطاء الشوكولاتة للأطفال دون الثالثة من العمر، وكذلك الأشخاص الذين يعانون من داء السكري، أو من الحساسية. ويجب على من يعاني من ارتفاع مستوى ضغط الدم تناول الشوكولاتة بحذر لأنها تحتوي على الكافيين.

جيدا للشخص الذي يحاول تقليل السعرات الحرارية التي يتناولها. ولكن لا ينصح بتناول الكثير منها بسبب الآثار الجانبية لهذه الحلويات، فمثلا يمكن أن يسبب تناول كمية زائدة من بديل السكر الشائع السوربيتول، الانتفاخ والغثيان والإسهال". ووفقا لها، لا ينصح بتناول أكثر من 30 غراما من الشوكولاتة الداكنة أو 20-15 غراما من شوكولاتة الحليب في اليوم.

وتقول: "عند الإفراط في تناول الشوكولاتة، يزداد خطر ارتفاع نسبة السكر والدهون المشبعة تعتبر الشوكولاتة الداكنة، أكثر أنواع الشوكولاتة فائدة للصحة، لأنها تحتوي على كمية قليلة من السكر، و نسبة عالية من الكاكاو. وتشير الدكتورة مارغريتا أميليتشكينا أخصائية أمراض الجهاز الهضمي، في حديث لـ J. Gazette Ru إلى أن الشوكولاتة المحتوية على الحليب وخاصة البيضاء منها هي الأقل فائدة للصحة لأنها تحتوي على نسبة منخفضة من الكاكاو، وكمية كبيرة من السكر.

وتقول: "يمكن أن تكون الشوكولاتة المحلاة بديلا

ما هو المبدأ الأساسي للتغذية الصحية؟

وفقا للدكتورة أولغا كوندراتينكو خبيرة التغذية الروسية، المبدأ الأساسي لنظام غذائي صحي، هو توازن البروتينات والدهون والكربوهيدرات والفيتامينات. وتشير الخبيرة، إلى أن الإنسان يحتاج إلى طاقة ليعيش حياة طبيعية، ومصدر الطاقة الأساسي هو الكربوهيدرات، لذلك يجب أن يحصل الجسم على 50 بالمئة من السعرات الحرارية اليومية منها، على ألا يكون مصدرها منتجات الحلويات والمعجنات.

وتقول: "يفضل أن تكون الكربوهيدرات طويلة الأمد وذات مؤشر معتدل لنسبة السكر في الدم أو منخفض. بالإضافة إلى ذلك، من الأفضل تناول السكريات الأحادية والثنائية، أي الفواكه ومنتجات الألبان" وتشير الخبيرة في الوقت نفسه، إلى أن رفض البعض تناول الدهون أمر خاطئ. لأن الدهون يجب أن تشكل ما لا يقل عن 30 بالمئة من السعرات الحرارية اليومية. كما من الضروري زيادة كمية الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة، بما فيها أوميغا 3 وأوميغا 6. ومقابل هذا يجب استبعاد الدهون المتحولة والأحماض الدهنية الأحادية الموجودة في الأطعمة الدهنية والمقلية والأطعمة المصنعة والوجبات السريعة.

وبالإضافة إلى ذلك، يجب تناول كمية كافية من البروتين في اليوم- للرجال 120 غرام وللنساء 90-100 غرام. لأن البروتين هو المادة الأساسية لبناء الخلايا، بفضلها تتشكل الأنسجة ويتم إصلاحها وترميمها. وتنصح الخبيرة الأشخاص الذين يرغبون في اتباع نظام غذائي صحي، بإعطاء الأفضلية للخضروات النيئة والفواكه والأعشاب والحبوب الكاملة. لأن لها تأثير يقلل من تأثير السموم في الجسم، وتحسن وظيفة الأمعاء وعملية الهضم. وبالإضافة إلى ذلك، من المهم تناول كميات كافية من الفيتامينات A وB وC، وكذلك الانتباه لمستوى فيتامينات A وE وD.

لماذا لا تساعد الأطعمة الغالية من الدهون على انقاص الوزن؟

وفقا للدكتور رومان بيشنياكوف خبير التغذية الروسي، تتراكم الدهون في منطقة البطن والخصر والظهر بسبب الإفراط في تناول الطعام وليس بسبب الأطعمة الغنية بالدهون.

ويشير الطبيب، إلى أن التقليل من تناول الأطعمة الدهنية يقلل فعلا من السعرات الحرارية التي يحصل عليها الجسم. فمثلا يحتوي غرام واحد من الدهن على 9 سعرات حرارية، في حين يحتوي غرام من البروتين أو الكربوهيدرات على 4 سعرات حرارية. ولكن مع ذلك يمكن أن يزداد الوزن حتى في حالة تناول أطعمة قليلة الدهون. ويضيف كما أن تناول الفواكه المفيدة (الخالية من الدهون تقريبا) بدلا من الحلويات يمكن أن يؤدي إلى زيادة الوزن أيضا. فمثلا يجب أن تحصل المرأة في المتوسط على 1.3 ألف سعرة حرارية في اليوم ارتباطا بنمط حياتها ونشاطها البدني. فتناول موزتين و300 غرام من العنب يعطي نصف حاجتها اليومية من السعرات الحرارية، هذا من دون الأخذ بالاعتبار تناول وجبات الطعام الرئيسية. ويؤكد خبير التغذية أن الجسم لن يتمكن من أداء وظائفه من دون الدهون. لأن الدهون تشارك في عملية التمثيل الغذائي، وإنتاج الهرمونات، مثل هرمون التستوستيرون، وامتصاص فيتامينات A، D، E، K، وتحتاجها منظومة المناعة، وحتى العين تحتاج إلى الدهون. ووفقا له الحديث يدور حول الدهون "الصحية" الموجودة في الأسماك والزيوت النباتية والمكسرات.



خباز باكستاني في روابندي أعده بضاعته وينتظر العملاء في أول أيام شهر رمضان المبارك . ا ف ب

قرأت لك

جوزة الطيب



أفادت دراسة حديثة بأن(جوزة الطيب) تساعد على تحسين صحة الكبد، وقد تحمي الإنسان من التعرض لتليف الكبد، حسب ما ذكرته صحيفة (ديلي ميل) البريطانية. وأجرى الدراسة باحثون من جامعة نانجينج الصينية بالتعاون مع البرنامج الوطني

للبحث والتطوير الرئيسي في الصين، وذلك بعدما لاحظوا أن توابل جوزة الطيب ظلت تستخدم لسنوات في الطب التقليدي الصيني لعلاج مجموعة من الأمراض المعوية.

واستخدم الباحثون فئران لتجربة واختبار التأثيرات الوقائية لجوزة الطيب على الكبد. وأظهرت النتائج أن هذا النوع من التوابل يحارب ارتفاع الدهون في الدم، وهرط سكر الدم، بالإضافة إلى مكافحة ضرر أنسجة القلب وتليف الكبد.

ووجد الباحثون أن جوزة الطيب تحتوي على مركب خاص له تأثير وقائي قوي ضد تليف الكبد.

وجوزة الطيب هي نواة ثمرة شجرة جوزة الطيب، التي تنمو في المناطق الاستوائية فقط. وعادة ما تستخدم جوزة الطيب على شكل مسحوق.

سؤال وجواب

• هل علم حساب المثلثات علم حديث ؟

لا .. اثبت العلماء ان علم حساب المثلثات علم قديم وأول من استخدمه هم الفراعنه القدماء وساعدهم ذلك في بناء الاهرامات الشهيرة وقد طور العرب المسلمون ذلك العلم ووضعوا اسسه الحديثة لجعله علماً مستقلاً بذاته ومن اوائل المؤسسين لعلم حساب المثلثات ابوعبدالله البتاني ونصر الدين الطوسي

• من صاحب اول صفر في الحساب ؟

صاحب اول صفر في الحساب هو العالم المسلم محمد بن موسى الخوارزمي وهو اول من ادخل الصفر في الحساب وكان اكتشافه هذا في علم الحساب نقله كبيرة وعظيمة في دراسة الأرقام وتغييراً جذرياً لمفهوم الرقم .

• متى كان اول حاسوب الكتروني؟

اول حاسوب الكتروني يعمل بالكهرباء كان في امريكا عام 1946 وهو من الحواسيب القديمة التي تعمل بالصمامات المفرغه ويستهلك قدراً كبيراً من الطاقة كما انه يشغل حيزاً كبيراً

هل تعلم؟

- هل تعلم أن المخ يحتاج إلى سدس كمية الدم التي يضخها القلب و خمس الأوكسجين الذي يدخل الجسم... رغم أن المخ لا يزن أكثر من واحد على خمسين من الجسم كله.
- هل تعلم أنه يوجد في جسم الإنسان نحو 32 بليون خلية .
- هل تعلم أن في جسم الإنسان أكثر من مليوني غدة عرقية تفرز كمية من العرق تتراوح ما بين نصف لتر إلى لتر ونصف كل 24 ساعة بلا توقف صيفاً و شتاءً مع الجهود و الحركة ومع ارتفاع درجة الحرارة.
- هل تعلم أن الأظفار إذا أزيلت جراحياً أو فقدت لأي سبب فإنها تأخذ مائة يوم لكي تعود كما كانت مرة أخرى.
- هل تعلم أن احتباس البول في الجسم يؤدي إلى ارتفاع نسبة البولينا و حدوث حالة تسمم تسمى (التسمم البوليني).
- هل تعلم أن عدد ساعات النوم تتراوح عند الإنسان البالغ ما بين 7 : 8 ساعات يومياً أي أننا نقضي أكثر من ثلث العمر في النوم فالإنسان الذي عاش ستين عام .. نام منها حوالي عشرين عام.
- هل تعلم أن عدد شعر الرأس يبلغ نحو 120 ألف شعرة في الرأس السليم .. و كلما كان الشعر رقيقاً كان أكثر .. و الشعر الأشقر أكثر من الشعر الأسود و الشعر الأحمر عموماً أقل كثافة إذ يبلغ 90 ألف شعرة .. و يتجدد هذا العدد بوجه عام خلال خمسة أعوام حيث يسقط كل يوم ما بين 50 : 60 شعرة.

قصة سباق الخيول

جاء موعد المسابقة الكبيرة.. جاء موعد سباق الخيول واخذ كل من كل منفي المدينة يستعدون فهذه المسابقة مميزة فان للجميع حق الاشتراك فيها كما جوائزها ضخمة وسيشتهر من يفوز وربما خرج للسباقات العالمية.. نظر هنري الي حصانه وهويقول لو كان لدي حصان اشترك به في تلك المسابقة ما تاخرت ولكن هذا الحصان لايعرف سوي الاكل وجر العربيات العربيات واللعب.. فردت عليه اخته بكلمة بسيطة وقالت لكنه عندما يلعب فهو يجري بسرعة.. هنري لماذا لا نحاول ان نمرنه اماننا شهران يمكن ان نفعل فيهما شيئاً لنحاول انه يحبنا.. هيا طفلان كل منهما فيه نشاط وحيوية وامل.. اخذ حصانهما المحبوب الي وسط المزرعة واخذ في تقليد مدربين الخيول وربما احسا بانهما سيفلحان.. كانا احياناً يقسوان عليه لانه لم يكن يتدزم خرجا به خارج المزرعة ليجري حولها.. كل مرة يتحسن فيها يمنحانه مكافأة قطعة كبيرة من الساكار، احس الحصان بذلك وحتى يحنانه على السرعة جاء بحصان اخر يخص ماري لتسابق به هنري فتحركت الغيرة في قلب الحصان واستطاع ان يسبق ماري ومع الايام اصبحا الحصانان ماهران بحق خاصة بعد ان قام والد هنري بتجربتهما واندesh تلك النتيجة الرائعة.

اليوم ضمن الاسماء المدونة للمسابقين يوجد هنري وحصانه المرقط وماري وحصانها الاسود وكان الاب والام يتناحكان حين قال الاب اعتقد ان هنري من الممكن ان يفوز بمرکز متقدم فحصانه يحس بالغيرة الشديدة من حصان ماري ومن الممكن ان يبذل مجهود مضاعف في حلبة لتسابق به هنري فتحركت الغيرة في قلب الحصان واستطاع ان يسبق ماري ومع الايام أصبح الحصانان ماهران بحق خاصة بعد ان قام والد هنري بتجربتهما واندesh تلك النتيجة الرائعة.

اليوم ضمن الاسماء المدونة للمسابقين يوجد هنري وحصانه المرقط وماري وحصانها الاسود وكان المركز المتقدم فحصانه المرقط وماري ومن الممكن ان يبذل مجهود مضاعف في حلبة السباق حين يراه بجوار كانت فكرة جيدة بحق.. مع طلمات البداية بالمركز الثاني في جولتها والان هناك عشر خيول ستتسابق في المرحلة الاخيرة والجميع متفائل فانها خيول مدربة قديمة في هذه السباقات وليس من العقول ان تفوز عليها خيول تجري لأول مرة.. انطلق الجميع علي امل واحد فقط المركز الاول او الثاني او الثالث. انطلق كل شئ مع طلمات البداية املاً كثيرة وامنيات ومستقبل مجهول.. ومر الوقت سريعاً حين صفق الجميع في ذهول لفوز هنري والذي يعشق تلك فقد فاز بالمركز الثالث والان الصفح جميعها تتحدث عن عائلة الخيول، عائلة جمعت ثلاث جوائز غيرت مجري حياتها انهم الان يمثلون خيول عديدة واسطبلات كثيرة ويدخلون سباقات لا حصر لها فقد حددوا منذ البداية ما ياملون فيه حتي وصلوا لامان.

مساحة للتلوين

