

منوعات الغذاء

ص 22

مهرجان الوثبة للتمور.. يعزز
الاستدامة عبر 12 مسابقة



ص 27

أحمد العوضي:
أفضل الأدوار والمسلسلات
التي تشبه منطقتي



ب طرق طبيعية.. 5 أطعمة تحارب

ص 23
آلام المفاصل وتحسن الحركة

الأربعاء 15 يناير 2025 م - العدد 14354
Wednesday 15 January 2025 - Issue No 14354

المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

كيف يُصنع الفستان الرخيص من Shein؟

إن عمال المصانع الذين يصنعون الملابس لشركة الأزياء السريعة Shein يعملون 75 ساعة في الأسبوع ويكسبون أقل من 1 بنس لكل ثوب، وفق تقرير أثير. وعلى الرغم من أن الصفقات التي تقدمها شركة الأزياء العملاقة، مثل الفساتين بأسعار رخيصة، غالباً ما تكون لا تقاوم للمتسوقين الغربيين، فقد يفكرون مرتين بعد رؤية ظروف العمل للعمال في قوافلتشو، وفق "دايلي ميل".

وتضم المدينة الواقعة في جنوب الصين أكثر من 5000 مصنع، والعديد منها يزود بالتحفة التجزئة للأزياء السريعة، حيث يتقاضى العمال أقل من 12 بنساً في الساعة، أي ما يعادل 6 بنسات. ووفقاً لتقرير لبي سي سي، يعمل الموظفون بشكل روتيني لأكثر من 12 ساعة في اليوم، سبعة أيام في الأسبوع، في انتهاك لقوانين العمل، ويغادرون مراكز النسيج الساعة 10 مساءً وما بعد ذلك.

وقالت إحدى السيدات اللاتي تمت مقابلتهن إن نحو 80% من العمال في المنطقة يعملون لدى شركة شين، التي حددت العام الماضي حالتين من عمالة الأطفال في سلسلة التوريد الخاصة بها، ولقد تزايد التدقيق على الشركة مع اقترابها من أول ظهور لها في سوق لندن للأوراق المالية بقيمة 50 مليار جنيه إسترليني. ولقد حققت الشركة ربحاً بقيمة 1.5 مليار جنيه إسترليني العام الماضي، لكن أسعارها الرخيصة للغاية - بما في ذلك الفساتين التي يبلغ سعرها 5 جنيهات إسترلينية - أشارت الدهشة، و بعد الانتقادات السابقة لإساءة معاملة العمال، أصرت SHEIN على زيادة عمليات التفتيش على المصانع وأنها تتخذ إجراءات ضد الموردين المشكوك فيهم.



يعد تراجع وظائف المخ جزءاً طبيعياً من عملية الشيخوخة، لكن هذا لا يعني أنه لا يمكن تأخيرها، حيث توصلت دراسة جديدة إلى أن النشاط البدني يمكن أن يعزز وظائف المخ لمدة تصل إلى 24 ساعة، وبغض النظر عن التمارين الرياضية، فإن النوم الجيد أثناء الليل يمكن أن يساعد أيضاً، بحسب ما نشره موقع New Atlas نقلًا عن الدورية الدولية "التغذية السلوكية والنشاط البدني".

لتعزيز وظائف المخ.. الرياضة والنوم الجيد حلان سحريان

جودة ومدة النوم الإجمالية ومن المثير للاهتمام أن الباحثين اكتشفوا أنه بغض النظر عن النشاط البدني المعتدل إلى القوي في اليوم السابق، فإن مدة النوم الإجمالية الأطول في الليلة السابقة ارتبطت بذاكرة عرضية أفضل وسرعة حركية نفسية (الوقت الذي تستغرقه معالجة المعلومات الجديدة وفهمها والاستجابة جسدياً). ارتبط الحصول على نوم حركة العين السريعة REM، وهي مرحلة النوم التي يحدث فيها الحلم، بانتهاء أفضل. كما ارتبط النوم الأكثر عمقاً بذاكرة عرضية أفضل في اليوم التالي.

وقالت بلومبرغ، "تشير النتائج إلى أن فوائد ممارسة الرياضة البدنية للذاكرة على المدى القصير ربما تستمر لفترة أطول مما كان يُعتقد سابقاً، ربما إلى اليوم التالي بدلاً من مجرد ساعات قليلة بعد التمرين"، وبالتالي "يبدو أن الحصول على مزيد من النوم، وخاصة النوم العميق، يزيد من تحسن الذاكرة".

محل جدل وأضاف ستيتوي أن نتائج الدراسة لا تحدد ما إذا كانت هذه التعزيزات قصيرة المدى للأداء المعرفي تساهم في الصحة المعرفية على المدى الطويل، وعلى الرغم من وجود الكثير من الأدلة التي تشير إلى أن النشاط البدني قد يبطئ التدهور المعرفي ويقلل من خطر الإصابة بالخرف، إلا أنه لا يزال وأضف ستيتوي: "إنها مسألة محل بعض الجدل".

بدني متوسط إلى قوي، ونشاط بدني خفيف، وسلوك خامل. كما تم تقييم مدة النوم وجودته. ولتقييم الارتباط اليومي للحركة بالصحة المعرفية والسلامة العقلية، أجرى المشاركون اختبارات يومية لقياس الإدراك عبر خمسة مجالات، بما يشمل الذاكرة (الذاكرة العرضية والذاكرة العاملة) والوظيفة التنفيذية وسرعة المعالجة.

تدريبات غير منتظمة أوضحت دكتورة ميكايلا بلومبرغ، رئيسة الدراسة والباحثة المقابلة لها، من قسم علم الأوبئة وأبحاث الرعاية الصحية بجامعة كاليفورنيا: إن "النشاط المعتدل أو القوي يعني أي شيء يرفع معدل ضربات القلب - يمكن أن يكون ذلك المشي السريع أو الرقص أو صعود بضع مجموعات من السلالم"، بما يعني أنه "ليس من الضروري أن يكون تمريناً منظماً". وارتبط القيام بمزيد من النشاط البدني المعتدل إلى القوي بتحسين الذاكرة العرضية والعملية لمدة تصل إلى 24 ساعة بعد ذلك، في حين ارتبط السلوك الأكثر خاملة بانخفاض الذاكرة العاملة. تتعلق الذاكرة العاملة بالقدرة على الاحتفاظ بالمعلومات بشكل مؤقت؛ فهو مهم للاستدلال وتوجيه السلوك واتخاذ القرار. تتيح الذاكرة العرضية تذكر وإعادة تجربة التجارب أو الأحداث الشخصية، بما يشمل متى وأين حدثت. ولم تتغير هذه النتائج بشكل جوهري بعد مراعاة خصائص النوم في الليلة السابقة.

التدهور المعرفي يؤثر التدهور المعرفي المرتبط بالمرح على رفاهية كبار السن ونوعية الحياة والاستقلال. وفي حين أنه ربما يكون جزءاً من عملية الشيخوخة الطبيعية، إلا أن هناك طرقاً لتأخير هذا الانخفاض. كشفت الدراسات السابقة أن النشاط البدني هو عامل وقائي للوظيفة الإدراكية.

مدة الفائدة الإيجابية لكن بحثت دراسة جديدة، أجراها باحثون من جامعات كوليدج لندن وأكسفورد في المملكة المتحدة وكاليفورنيا في الولايات المتحدة، المدة التي تدوم فيها فوائد التمارين الرياضية لتعزيز الدماغ لدى كبار السن.

وقال الباحث المشارك في الدراسة أندرو ستيتوي من قسم علم الأوبئة والرعاية الصحية بجامعة كاليفورنيا: "بين كبار السن، يعد الحفاظ على الوظيفة الإدراكية أمراً مهماً لنوعية الحياة الجيدة والرفاهية والاستقلال. لذلك من المفيد تحديد العوامل التي يمكن أن تؤثر على الصحة المعرفية على أساس يومي".

النشاط البدني والنوم وتم فحص عينة مكونة من 76 شخصاً بالغاً في المملكة المتحدة تتراوح أعمارهم بين 50 و83 عاماً - متوسط العمر 64.6 عاماً، 60.5% من النساء - ارتدين مقاييس تسارع مقاوم للماء على معصمهم المهيمن 24 ساعة يومياً لمدة ثمانية أيام متتالية. تم جمع بيانات عن النشاط البدني والسلوك الخامل وتصنيفها إلى نشاط

طبيب بريطاني يربط بين الكدمات الغذائية وسرطان القولون

في الوقت الذي يستخدم فيه نحو نصف البريطانيين مكمل غذائي مرة واحدة على الأقل شهرياً، لتحسين الصحة المثلى، حذر طبيب بريطاني من أحد أكثر الحبوب شيوعاً في المملكة المتحدة قد يعرض المستخدمين لخطر الإصابة بسرطان القولون.

وقد يؤدي تناول بعض أنواع مكملات الحديد أكثر من مرة واحدة في اليوم إلى الإسهال والإمساك والتهاب الأمعاء - والذي يرتبط بحالات مثل التهاب القولون التقرحي.

وقال الطبيب العام في المملكة المتحدة أحمد عبد الباري في مقطع فيديو على TikTok، شوهد ما يقرب من 550,000 مرة، إنه قد يؤثر أيضاً على كيفية امتصاص الأمعاء للمعادن الأخرى. ولطالما اقترحت الأبحاث أن المكمل - الذي يتم تناوله بكميات زائدة - يمكن أن يزيد أيضاً من خطر الإصابة بسرطان الأمعاء الذي يقتل ما يقرب من 17,000 بريطاني كل عام - ويرتفع في أقل من 50 عاماً. ويمكن وصف الحبوب التي يتم تناولها عن طريق الفم من قبل الأطباء لعلاج نقص الحديد، كما يمكن شراؤها من دون وصفة طبية تحت الأسماء الطبية فوميرات الحديدوز، أو كبريتات الحديدوز، أو جلوكونات الحديدوز.

بسبب الأطعمة المصنعة.. تغيرات مقلقة في وجوه الأطفال

أشارت دراسة مثيرة للقلق إلى أن الأطفال الذين يتناولون نظاماً غذائياً مليئاً بالأطعمة فائقة المعالجة قد يصابون بتغيرات مثيرة للقلق في سمات الوجه، خاصة الأسنان البارزة.

وتعرضت الأطعمة المحملة بالمواد المضافة مثل رقائق البطاطس والحلويات للانتقادات لعقود من الزمان بسبب مخاطرها المفترضة، مع ربط عشرات الدراسات بينها وبين مرض السكري من النوع 2 وأمراض القلب والسرطان، وفق "دايلي ميل".

حتى أن الخبراء طالبوا بحذف أي شيء صالح للأكل يحتوي على مكونات صناعية أكثر من المكونات الطبيعية - UPPS - من الأنظمة الغذائية. والآن، اكتشف العلماء الإسبان الذين تتبعوا عشرات الأطفال، أن تناول نظام غذائي يتكون في المقام الأول من الأطعمة الفائقة المعالجة، والتي عادة ما تكون طرية ولذيذة، يؤثر على نمو الفك. وقالت الدكتورة لورا ماركيز مارتينيز، خبيرة طب أسنان الأطفال في الجامعة الكاثوليكية في فالنسيا والمؤلفة المشاركة في الدراسة: "يلعب الضغيج دوراً حاسماً في التطور السليم للفكين لأنه يحفز نمو العظام ويقيوي عضلات الوجه ويبرز محاذة الأسنان بشكل صحيح". ويعمل مصنع الأطعمة الصلبة واللينة، مثل الفواكه والخضروات والبروتينات الطبيعية، على تمرين الفكين، مما يساعد على منع مشاكل مثل سوء الإطباق (عدم محاذة الأسنان) ونقص حجم وشكل الأقواس السنية، ومن ناحية أخرى، تؤثر الأنظمة الغذائية الغائمة على الأطعمة الفائقة المعالجة، والتي تكون طرية وتتطلب الحد الأدنى من الجهد للمضغ، سلباً على نمو الفك. ويمكن أن تؤدي هذه الأطعمة، من خلال فشلها في تحفيز عضلات الوجه والفكين والعظام بشكل كاف، إلى هياكل عظمية غير متطورة وزيادة خطر سوء الإطباق ومشاكل الجهاز التنفسي.

ما تأثير حظر إعلانات التدخين على انتشار التبغ؟

كشفت دراسة تحليلية لبيانات مجمعة من عدة دراسات، أن تطبيق الحظر على الإعلان والترويج ورعاية منتجات التبغ يرتبط بانخفاض احتمالات التدخين بنسبة 20%، وانخفاض خطر اكتساب هذه العادة بنسبة 37%.

ولخص الباحثون إلى أن النتائج تشير إلى أن هذا الحظر يؤثر على سلوك التدخين، ما يعطي وزناً أكبر للدعوات إلى تطبيقها وإنفاذها على نطاق دولي أوسع.

ووفق "ميدكال إكسبريس"، في عام 2019 وحده، كان أكثر من مليار شخص حول العالم يدخنون التبغ بانتظام، وتسبب التدخين في وفاة ما يقرب من 8 ملايين شخص، كما أشار الباحثون.

ومن أجل الحد من الخسائر الناجمة عن التدخين، وضعت منظمة الصحة العالمية إرشادات للدول حول كيفية تبني سياسات شاملة لمكافحة التبغ في اتفاقية إطارية بشأن مكافحة التبغ.

فوائد التحفيز الكهربائي للعضلات.. القوة والحجم

أشارت أبحاث جديدة إلى أن إضافة التحفيز الكهربائي للعضلات إلى روتين تدريب الأثقال الخاص بك يمكن أن يؤدي إلى تحسينات أكبر في القوة ونمو العضلات، ما يحسن معالجة الجسم للغلوكوز.

ووجدت الدراسة أن الجمع بين تدريب المقاومة التقليدي والتحفيز الكهربائي أنتج نتائج أفضل من تدريب الأثقال وحده.

ووفق "ستادي فايندرز"، قد يبدو التحفيز الكهربائي العصبي العضلي معقداً، لكن المفهوم واضح: يتم توصيل نبضات كهربائية صغيرة من خلال وسادات توضع على الجلد، ما يتسبب في تقلص العضلات.

وإذا سبق لك أن رأيت شخصاً يستخدم جهاز تحفيز العضلات في عيادة العلاج الطبيعي أو صالة الألعاب الرياضية، فهذا هو التحفيز الكهربائي العصبي العضلي. ويصنف المستخدمون عادةً الإحساس بأنه وخز قوي أو شعور نابض يتسبب في تقلص عضلاتهم بشكل إيقاعي.

وفي الدراسة، قام فريق البحث من جامعة تكساس بتحليل البيانات من 13 دراسة مختلفة شملت 374 مشاركاً. وقرروا بين الذين يمارسون تمارين رفع الأثقال بانتظام - مثل القرفصاء وتمديد الساق وضغط القعد - مع من يمارسون اللياقة غير الرسمي لجلب كامل، ولكن بأي نم؟ فالإفراط في استخدام الشاشات قد يخلق حلقة مفرغة من المشاكل: حيث يؤدي قضاء المزيد من الوقت أمام الشاشات إلى نوم أضعف، ما يساهم بدوره في حدوث مشكلات سلوكية.

دراسة تحذر: الشاشات تبرمج عقول الأطفال الصغار

أجريت باحثون من جامعة شنفهي وجامعة كارلتون تحقياً مكثفاً حول كيفية تأثير وقت الشاشة على سلوك الأطفال الصغار، حيث تلعب جودة النوم دوراً وسيطاً حاسماً، ووجد البحث نتائج مقلقة تؤثر على عقول الجيل الجديد، بطرق لم يتوقعها الآباء أبداً.

وزاد انغماس الأطفال في سن ما قبل المدرسة في عالم الشاشات، حيث أظهرت

أجريت باحثون من جامعة شنفهي وجامعة كارلتون تحقياً مكثفاً حول كيفية تأثير وقت الشاشة على سلوك الأطفال الصغار، حيث تلعب جودة النوم دوراً وسيطاً حاسماً، ووجد البحث نتائج مقلقة تؤثر على عقول الجيل الجديد، بطرق لم يتوقعها الآباء أبداً.

وزاد انغماس الأطفال في سن ما قبل المدرسة في عالم الشاشات، حيث أظهرت

النيران تهدد قطيعاً من الغنم في لوس أنجلوس

أظهر مقطع فيديو منتشر على مواقع التواصل الاجتماعي، قطيعاً من الغنم وهو يحاول الهرب من الحرائق في أحد التلال في حي برينتونود بمدينة لوس أنجلوس، بينما كانت تقترب ألسنة اللهب من حريق باليسايس الذي اندلع في المنطقة. ومع اقتراب النيران، نزل سائقون من سياراتهم لتقديم المساعدة ومحاولاً إنقاذ قطع الأغنام الذي بدأ في الهروب نحو الشارع. وبعد التدخل السريع، تم نقل القطيع إلى ساحات كبيرة حيث تم تأمينها بعيداً عن خطر الحريق. وفي وقت سابق، أعلن مصدر طبي، أن حصيلة ضحايا الحرائق في لوس أنجلوس بلغ 24 قتيلًا، وسط توقعات بارتفاعها. وتسببت الحرائق المستعرة في لوس أنجلوس في اندلاع النيران في عشرات الآلاف من الأقدية وحرق عدد هائل من المباني. ورصدت أوامر إخلاء لأكثر من 166 ألف شخص، بينما كشفت صحيفة "واشنطن بوست" الأمريكية أن خسائر الحرائق في لوس أنجلوس تصل لـ150 مليار دولار.





منوعات الفكر

22

سارة الأميري تبحث فرص تعزيز التعاون التعليمي مع رئيس الوزراء الفنلندي

حرص وزارة التربية والتعليم على الاستفادة من التجارب التعليمية العالمية الرائدة كالتجربة الفنلندية



أن هذا اللقاء يأتي في إطار تعزيز العلاقات التعليمية البنينة بين الطرفين والوصول بها إلى آفاق أرحب من التعاون والتشارك وتبادل الخبرات، إلى جانب السعي نحو تعزيز مكتسبات المنظومة التعليمية الوطنية وتحقيق استراتيجيتها ورؤيتها التعليمية الحالية والمستقبلية.

وتناول اللقاء عدة محاور رئيسية ركزت على تعزيز الابتكار في التعليم، والتعاون الأكاديمي بين المؤسسات التعليمية في البلدين، وتطوير أساليب التدريس الحديثة. كما شهد اللقاء تبادل التجارب الناجحة في مجالات تصميم المناهج الدراسية، وابتكار أساليب التدريس الفعالة، وبرامج تدريب المعلمين، بهدف تبادل أفضل الممارسات العالمية، إلى جانب استعراض التجربة الفنلندية على المستوى الإقليمي. وعلى هامش اللقاء رافقت معالي سارة الأميري الوفد الفنلندي في جولة تعريفية شملت مرافق مجمع زايد التعليمي، حيث سلطت معاليها الضوء على الأبعاد التربوية التي يجسدها مشروع مجتمعات زايد التعليمية، لافتة خلال شرحها للوفد الزائر إلى أن المجتمعات التعليمية بما تشتمل عليه من مرافق وفضول دراسية نموذجية ومختبرات وملاعب ومساحات إبداعية جاء ليوكب تطلعات دولة الإمارات في قطاع التعليم، عبر رفده بكافة المقومات التكنولوجية والتقنية والمهنية الكفيلة بترويض ثقافة الابتكار نهجاً مستداماً في البيئة التعليمية.

دبي - الفجر

بحثت معالي سارة بنت يوسف الأميري، وزيرة التربية والتعليم، مع معالي بيتر أوبو، رئيس وزراء جمهورية فنلندا، أوجه التعاون التربوي المشترك بين البلدين وسبل تعزيزها بما يحقق المستهدفات الوطنية لكلا الطرفين في مجال التعليم، جاء ذلك خلال اللقاء الذي عُقد في مجمع زايد التعليمي بدبي، بحضور معالي المهندس محمد القاسم، وكيل وزارة التربية والتعليم، وعدد من كبار المسؤولين في الوزارة، إلى جانب معالي سارة أمينة محمود، سفيرة دولة الإمارات العربية المتحدة لدى فنلندا، كما حضر من الجانب الفنلندي، سعادة تولا يورجولا، سفيرة جمهورية فنلندا لدى دولة الإمارات العربية المتحدة وعدد من المسؤولين الفنلنديين.

وأكدت معاليها خلال اللقاء حرص وزارة التربية والتعليم على الاستفادة من التجارب التعليمية العالمية الرائدة كالتجربة الفنلندية في التعليم، وبناء شراكات تربوية مثمرة مع كافة الدول المتميزة في مجال التعليم، بما يسهم تعزيز تنافسية المنظومة التعليمية الوطنية والارتقاء بمخرجاتها التربوية، وبيّنت معاليها في سياق حديثها مع الوفد الفنلندي عمق التعاون والعلاقات الأكاديمية والتربوية والمعرفية مع الجانب الفنلندي، مشيرة إلى

شرطة أبوظبي وبنك أبوظبي الأول تنفذان مبادرة «دفع الشتاء»



وقدم العمال الشكر والتقدير لشرطة أبوظبي على اهتمامها بتنفيذ المبادرات المجتمعية التي تعزز ثقافة العطاء والعمل الإنساني وحرصها المستمر في مختلف المناسبات بتأكيد دور العمال في مسيرة التنمية والتطوير ومساندتهم ودعمهم.

على سلامتهم. وأكد المقدم ناصر عبدالله الساعدي رئيس قسم الإعلام الأمني اهتمام شرطة أبوظبي بتنفيذ المبادرات الإنسانية النبيلة تعزيزاً لقيم العطاء والرحمة وترك بصمة مجتمعية إيجابية تضيئ السعادة على العمال وجميع أفراد المجتمع بمختلف شرائحهم.

في قطاع الأمن الجنائي بشرطة أبوظبي ومستشفى لايف كير عدداً من العاملين بالميدان بقرية الراحة العمالية ومصنع أبوظبي بريكاست ضمن مبادرة «دفع الشتاء» والتي عكست الفرحة والرضى على وجوه العمال بتوزيع ملابس وقفازات دافئة لهم للتخفيف من برودة الأجواء والحفاظ

أبوظبي-الفجر

أسعدت شرطة أبوظبي وبنك أبوظبي الأول وبالتعاون مع مركز شرطة مصنف بمديرية شرطة المناطق الخارجية وقسم شؤون المدن العمالية

ضمن فعاليات مؤتمر ومعرض دبي الدولي للأدوية

توقيع اتفاقية تعاون بين جمعية الإمارات للسرطان ومستودع الرعاية الطبية



دبي - الفجر

وقعت جمعية الإمارات للسرطان و«مستودع الرعاية الطبية» على اتفاقية تعاون وذلك ضمن فعاليات مؤتمر ومعرض دبي الدولي للأدوية والتقنيات «دوفات 2025» الذي أقيم بمركز دبي التجاري العالمي، وتشمل الاتفاقية على مبادرة إنسانية من إدارة «مستودع الرعاية الطبية» بمنح جمعية الإمارات للسرطان هبة مالية دورية، إضافة إلى التعاون والتنسيق بين الطرفين على تنظيم فعاليات تهدف إلى رفع مستوى الوعي حول أهمية الكشف المبكر عن السرطان وتحسين جودة الخدمات المقدمة للمرضى وأسره. حضر توقيع الاتفاقية معالي سعادة الشيخ الدكتور سالم محمد بن ركاض العامري، رئيس مجلس إدارة جمعية الإمارات للسرطان، و آدم محمد البلوشي، عضو مجلس الإدارة، والدكتور محمد السيد مدير تطوير الأعمال في الجمعية، ومحمد رمضان منسق فرع الجمعية في عجمان، إضافة إلى حضور المدير التنفيذي لمستودع الرعاية الطبية الشيخ حمد بن ركاض العامري وعدد من الموظفين.

وأكد الطرفان من خلال إبرام هذه الاتفاقية على التعاون المشترك بكافة المجالات في إطار المسؤولية المجتمعية، وبالتالي دعم المبادرات الإنسانية والاجتماعية لصالح المرضى وزرع الأمل والتفاؤل في نفوسهم.

في تغليف التمور

مهرجان الوثبة للتمور. يعزز الاستدامة عبر 12 مسابقة



«حفظه الله»، ومتابعة سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان، نائب رئيس الدولة، نائب رئيس مجلس الوزراء، رئيس ديوان الرئاسة، دعماً للتنمية الزراعية المستدامة وتعزيزاً لمنظومة الأمن الغذائي واستخدام الأساليب الحديثة في الزراعة وتشجيع الإنتاج المحلي. ويلقي المهرجان الضوء على تنوع أصناف النخيل في دولة الإمارات وذلك من خلال محلات بيع التمور التي تقدم تمور مميزة عالية الجودة، ويحضر أصحاب المحلات والمنتجين والمزارعين لتعبئة هذه التمور بأفضل الوسائل المستدامة، والعمل على تسويقها محلياً وخارجياً نظراً لجودتها ومستوى نظافتها وتغليفها وأسعارها التنافسية.

ويشهد مهرجان الوثبة للتمور اليوم الأربعاء مسابقة

يعزز مهرجان الوثبة للتمور، عبر 12 مسابقة، الابتكار في تغليف التمور لتحسين الاستدامة الاقتصادية والبيئية وضمان الأمن الغذائي، ويشجع المنتجين على المنافسة في تقديم عبوات تمور مميزة، حيث يتم عرض المشاركات في ركن خاص يمكن الزوار من الاطلاع على الأفكار المتعددة لتغليف التمور في الدولة. ويعد المهرجان منصة لترسيخ أهمية النخلة وإنتاجها من التمور وما يرتبط بها من صناعات، وما تنتجه من أجود الأنواع مما جعلها في الصدارة دائماً بفضل دعم القيادة للمزارعين وتشجيعهم تجسيدا لرؤية صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس الدولة

أبوظبي-الفجر



منوعات العلاج

23



تتعدد الوصفات التي تعد الراغبين في إنقاص أوزانهم قوام رشيق في أسرع وقت. أغلب ما يقدم يكون في شكل وصفات "معقدة" تركز على نظام "حمية" قاس، يصعب على الكثيرين الالتزام به. على الرغم من كل ذلك، نجد بين ثنايا الوصفات الكثيرة التي تزخر بها مختلف المطابخ والمواقع الإلكترونية، نصائح بسيطة وفعالة يمكن أن تساعد في التخلص من الدهون والوزن الزائد.

أوجاع تؤثر على جودة الحياة

بطرق طبيعية.. 5 أطعمة تحارب آلام المفاصل وتحسن الحركة



المفاصل من المزيد من الضرر.

يُعرف زيت الزيتون البكر الممتاز بأنه غني بمضادات الأكسدة والدهون الصحية، وخصوصاً مركب الأوليكينثال الذي يُشبه تأثير الإيبوبروفين في تقليل الالتهابات.

وبحسب باتيل: "زيت الزيتون ليس فقط مفيداً للقلب، بل يساعد أيضاً في تليين المفاصل، مما يجعل الحركة أسهل وأقل إيلاماً".

الكركم

يحتوي الكركم على مركب يُعرف بـ"الكركمين" الذي يمتلك خصائص قوية مضادة للالتهابات.

وتشرح باتيل: "استخدم الكركم لقرون في الطب التقليدي لقدرته على تقليل الالتهابات والألم، خاصة لدى مرضى التهاب المفاصل".

وتوصي بإضافة الكركم إلى الوجبات اليومية للتخلص من الآلام المرتبطة بأمراض المفاصل.

والتهاب المفاصل الروماتويدي". ويمكن أن يكون تناول كوب يومي من شاي الزنجبيل أو إضافة الزنجبيل الطازج إلى وجباتك طريقة سهلة وفعالة لتقليل آلام المفاصل.

وينصح بتناول حصتين على الأقل من الأسماك الدهنية أسبوعياً، مثل السلمون أو الماكريل أو السردين.

وتقول باتيل: "لقد ثبت أن الزنجبيل يحجب مسارات التهابية معينة في الجسم، مما يوفر تخفيفاً للألم لأولئك الذين يعانون من حالات مثل هشاشة العظام

الأسماك الدهنية غنية بأحماض أوميغا 3 التي أظهرت قدرتها على تقليل الالتهابات في الجسم. وتقول الدكتورة باتيل: "الأوميغا 3 تقلل من إنتاج المواد الكيميائية الالتهابية في الجسم، مما يؤدي إلى تقليل الألم والتصلب في المفاصل".

وينصح بتناول حصتين على الأقل من الأسماك الدهنية أسبوعياً، مثل السلمون أو الماكريل أو السردين.

وتقول باتيل: "لقد ثبت أن الزنجبيل يحجب مسارات التهابية معينة في الجسم، مما يوفر تخفيفاً للألم لأولئك الذين يعانون من حالات مثل هشاشة العظام

يعاني الملايين حول العالم من آلام المفاصل التي تؤثر على جودة الحياة. وبينما يعتمد الكثيرون على الأدوية لتخفيف الأعراض، يبحث آخرون عن إدارة الألم من خلال اتباع نظام غذائي مناسب. وتظهر العديد من الأبحاث أن بعض الأطعمة قد تساهم في تخفيف الألم وتقليل الالتهابات بشكل طبيعي. وتقول الدكتورة إيما باتيل، خبيرة التغذية، إنها تتناول خمسة أطعمة يوميًا لدرء آلام المفاصل. وتوضح أن هذه المكونات تساعد على تقليل الالتهابات.

ووفقاً للدكتورة باتيل، فإن التركيز على الأطعمة الغنية بمضادات الالتهابات ومضادات الأكسدة يعزز قدرة الجسم على الشفاء ويحمي المفاصل من المزيد من الضرر.

الأطعمة التي توصي بها الدكتورة باتيل استناداً إلى الأدلة العلمية:

الأسماك

تعد

ميكروبات الأمعاء تظهر دوراً محورياً في الإصابة بسرطان القولون

وقد حددت فو وزملاؤها سابقاً البروتين كهدف دوائي واعد لعلاج مرض التهاب الأمعاء والتهاب القولون، وهي حالة معدية معوية منهكة تزيد من خطر الإصابة بسرطان القولون.

والآن، حدد فريق فو، وأستاذ الصيدلة جياويانغ جيانغ، ودستن ديمينغ، الأستاذ المساعد في كلية الطب والصحة العامة بجامعة ويسكونسن، اثنين من الأحماض الصفراوية الميكروبية التي لها تأثيرات معاكسة على "مستقبل إكس فارنسويد" أثناء تطور الأورام في الأمعاء، حيث يدعم أحدهما وظيفة البروتين ويبطئ نمو السرطان، والآخر يبطئ البروتين ويعمل كوقود لنمو الأورام.

وتأكدت هذه النتائج من خلال نماذج سرطان القولون في الفئران التي درسها الباحثون، جنباً إلى جنب مع العضويات (Organoids) - الأعضاء المصغرة المزروعة في المختبر - المستمدة من مرضى سرطان القولون البشري. وهذه هي المرة الأولى التي يتم فيها ربط هذه الأحماض الصفراوية الميكروبية المحددة إما بتطور سرطان القولون والمستقيم أو الحماية منه.

ونشرت الدراسة مؤخراً في دورية Proceedings of the National Academy of Sciences، وتوفر النتائج الآن خارطة طريق للتحقيق في طرق الكشف عن السرطان الجديدة المحتملة والعلاجات الجديدة.

تساعدنا ميكروبات الأمعاء على هضم الطعام عن طريق إعادة تشكيل الأحماض الصفراوية التي ينتجها الكبد لتكسير الدهون.

وانضح أن اثنين من هذه الأحماض الصفراوية المعدلة من قبل الميكروبات قد تؤثر على خطر الإصابة بسرطان القولون، وهذان النوعان لهما تأثيران مختلفان ومتضادان على خطر الإصابة بسرطان القولون.

وتم الكشف مؤخراً عن الارتباط بين هذه الأحماض الصفراوية وخطر الإصابة بسرطان القولون عندما سعى علماء جامعة ويسكونسن ماديسون إلى فهم أفضل للعلاقة بين ميكروبات الأمعاء وأجسامنا.

ويتوسط العلاقة بين الميكروبات المعوية وأجسامنا بروتين يعرف باسم "مستقبل إكس فارنسويد" (FXR)، والذي يلعب دوراً أساسياً في الحفاظ على صحة الأمعاء من خلال تفاعله مع الأحماض الصفراوية.

وينظم "مستقبل إكس فارنسويد" إنتاج أحماض الصفراء في الكبد، لكنه يتفاعل بطرق مختلفة مع الأحماض الصفراوية المعدلة من قبل الميكروبات.

وتقول تينغ فو، الأستاذة المساعدة في كلية الصيدلة بجامعة ويسكونسن ماديسون: "بعض الأحماض الصفراوية الميكروبية تدعم وظيفة "مستقبل إكس فارنسويد"، بينما تعمل أحماض أخرى على معارضتها".

مخاطر الارتجاع الحمضي

يشير الدكتور رومان مالكوف، أخصائي أمراض الجهاز الهضمي إلى أن الارتجاع الحمضي (الارتجاع المعدي المريئي)، قد يؤدي إلى الإحساس بحرقان في الصدر وحرقة في المعدة والتهاب في الحلق.

ويقول: "يسبب التهاب الحلق الذي يمكن أن يحدث لأسباب مختلفة إحساساً مزعجاً. والسبب الأكثر انتشاراً هو الإصابة بالبرد أو الفيروس، عندما تلتهم الأغشية المخاطية. ويمكن أن يرتبط بأمراض الحساسية، مثل الحساسية الغذائية، والحساسية تجاه حبوب اللقاح والغبار وصوف الحيوانات".

ووفقاً له، يمكن أن يسبب الهواء الجاف التهاباً في الحلق خاصة في فصل الشتاء عند تدفئة المنزل، لأنه يساهم في تجفيف الأغشية المخاطية، ما يسبب عدم الراحة. كما أن التدخين والتعرض للهواء الملوث يجعلان الحالة أسوأ.

ويشير الطبيب، إلى أن التهاب الحلق في الصباح ليس مجرد إزعاج، بل قد يكون علامة تشير إلى أمراض مختلفة، بما فيها وجود الديدان الطفيلية في الجسم. ما يسبب عدداً من المشكلات بما فيها اضطراب وظائف الجهاز الهضمي والالتهابات.

ويقول: "يمكن أن تظهر الإصابة بالداء الديداني (عدوى الديدان) ليس فقط في شكل التهاب في الحلق، بل في أعراض أخرى مثل الضعف والتعب والانتفاخ وفقدان الشهية، بالإضافة إلى مشكلات في النوم وحركة الأمعاء. وقد تسبب لدى البعض ردود فعل تحسسية، ما قد يؤدي إلى عدم الراحة في الحلق".

ووفقاً له، إذا أصبحت هذه الحالة مزمنة، من الضروري استشارة الطبيب، لأنها قد تكون علامة تشير إلى حالة أكثر خطورة، مثل مرض الجزر المعدي المريئي (GERD) أو التهاب البلعوم المزمن.

ويشير الطبيب إلى أن أعراض الارتجاع الحمضي قد تتفاقم بعد تناول الطعام، خاصة عند تناول الأطعمة الدهنية أو الحارة أو شرب القهوة أو الكحول. ويمكن أن يساهم النظام الغذائي السيئ والإفراط في تناول الطعام وحتى التوتر في حدوث هذه المشكلة. وللعلم قد يتطور التهاب الحلق فترة طويلة، إلى التهاب مزمن ويسبب تغيرات في الصوت. ووفقاً للطبيب، يلعب النشاط البدني، وخاصة الجري، دوراً مهماً في تحسين عملية الهضم في الجسم. ولتحقيق أفضل النتائج يجب الجمع بين الجري والتغذية السليمة. كما أن تناول أطعمة غنية بالألياف الغذائية وشرب كمية كافية من الماء وتقليل تناول الأطعمة الدهنية والثقيلة يساعد الجسم على أداء وظائفه بكفاءة.



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٣٥٤ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١٥

اعلان رقمي لتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٠٢٧/٢٠٢٤/٥١٢٥ تنفيذ تجاري

المنظورة في: دائرة التنفيذ الثالثة رقم ١٨٦
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ١١٠٧٧/٢٠٢١ استئناف تجاري، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١١٠,٤٣٤.٥١) درهم شاملاً للرسوم والصاريف.
مطالب التنفيذ: شركة مصانع الأسيغ الوهنية المحدودة
عنوانه: الإمارات - أمانة دبي - الضوا الأولى - دبي - شارع الشيخ زايد - مبنى ام اس ام ١ - شقة ١٠٤ - R٠٣ - R٠٤ - بجوار الكرونيك كازز - ٤٢-٤٣٤٠٥٠
الخطاب لإعلان: هـ صالح احمد صالح محمد احمد - صفته: منفذ ضده
موضوع الإعلان: قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والأزامكم بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١١٠,٤٣٤.٥١) درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة، بالإضافة إلى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ٧ أيام من تاريخ نشر الإعلان ولا فإن محكمة التنفيذ ستنتخذ الإجراءات القانونية بحكمكم. لسداد المبلغ المنفذ به يتم ايداع أو تحويل أي مبالغ إلى الحساب التالي الخاص بمكتب التنفيذ التالي
AE2026075120800072747
DC-VAC-ACCOUNT: 207-2024-5625-000072747
Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني
رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة الاستئناف

العدد ١٤٣٥٤ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١٥

مذكرة اعلان بالنشر (استئناف)
في الاستئناف رقم: ٢٠٢٥/٢٠٢٤/٢٠٢٨ استئناف تجاري

المنظورة في: دائرة إدارة الدعاوي الاستئنافية الثامنة رقم ٨١٦
موضوع الاستئناف: استئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم: ٣٠٧/٢٠٢٣ تجاري مصارف، والرسوم والصاريف والاتعاب.
المتأنف: شركة أورينتال بيرلز لتطوير العقاري ش.ذ.م.م.
عنوانه: أمانة دبي - بر دبي - شارع الشيخ زايد مركز دبي المالي العالمي - البوابة رقم ٣ الطابق السادس مكتب ٦٠٥ رقم مكاني ٢٨٦٥٨٩٦٨٠ - ٥٢٩١١٢٣٣٨٠
الخطاب لإعلان: هـ فواز كوفج تشوفنديان كاتالما المحدودة - صفته: متأنف ضده
موضوع الإعلان: قد تم استئناف الحكم الصادر بالدعوى رقم: ٣٠٧/٢٠٢٣ تجاري مصارف. وحدثت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٥/١/٢٠ الساعة ٩:٠٠ ص بقاعة التقاضي عن بعد، وعليه يقتضى حضوركم أو من يمثلكم قانونياً وفي حالة تخلفكم ستجري محاكمكم غيابياً.
رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٣٥٤ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١٥

اعلان رقمي لتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٠٢١/٢٠٢٤/١١٥٠ تنفيذ عقاري

المنظورة في: دائرة التنفيذ التاسعة رقم ٣٠٠
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٩٠١/٢٠٢٣ ولإعداد بالاستئناف رقم: ٢٥٢/٢٠٢٤ استئناف عقاري، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٧٩١٣٧.٥) درهم شاملاً للرسوم والصاريف.
مطالب التنفيذ: اليقر عوض الله محمد الحسين
عنوانه: الإمارات - أمانة دبي - بورسعيد - ديرة - مبنى الوصل - شقة ٧٠٠ - ٥٠٥٢٣٣٧٠٠٠
الخطاب لإعلان: ١- داماك ستار العقارية ذ.م.م - صفته: منفذ ضده
موضوع الإعلان: قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والأزامكم بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٧٩١٣٧.٥) درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة، بالإضافة إلى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ٧ أيام من تاريخ نشر الإعلان ولا فإن محكمة التنفيذ ستنتخذ الإجراءات القانونية بحكمكم. لسداد المبلغ المنفذ به يتم ايداع أو تحويل أي مبالغ إلى الحساب التالي الخاص بمكتب التنفيذ التالي
AEB1026075120800079154
DC-VAC-ACCOUNT: 211-2024-1150-000079154
Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني
رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٣٥٤ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١٥

اعلان رقمي لحكم بمثابئة الحضورى بالنشر
في الدعوى رقم: ٢٠٢٤/٢٠٢٤/١٠٠٠ احوال نفس مسلمين

المنظورة في: دائرة احوال نفس مسلمين العاشرة رقم ٣٢٣
موضوع الدعوى: المطالبة بالتفريق لاختلاف الدين .
المدعي: الينا بيير روكوفا
عنوانه: الإمارات - أمانة دبي - بر دبي - جبل علي - شارع الفرجان - مبنى فينيو ريزيدنس ٢ - شقة ٧٠٢ - ٤٨٦٠٤٨٦٠٤٨٦
الخطاب لإعلان: هـ دوميونيك رامن مالك - صفته: مدعي عليه
موضوع الإعلان: قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانكم بالحكم الصادر بتاريخ: ٢٠٢٤/١٢/٢٥ بمثابئة الحضورى للإطلاق على تفاصيل الحكم لايد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية والذكية .
رئيس القسم

الامارات العربية المتحدة
محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية

العدد ١٤٣٥٤ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١٥

اعلان منفذ ضده بالنشر
إعلان دفع في القضية رقم SHXCFICIBOUNCE2024/0003808 شيكات المرتجة

إلى المحكوم عليه: شفيق بوكرات فايليل حسن كوتي
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورده عنه ضداك لصالح المدعي المنفذ: مستوع فيوتشر ميلت لاين لادوية. في القضية المشار اليها اعلاه، وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالتالي: المجموع الكلي شاملا الرسوم والصاريف: ٢٠٤٤١,٠٠ درهم لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (7) يوما من تاريخ اعلانك بهذا الاخطار، وفي حالة تخلفك عن ذلك فإن المحكمة ستنتخذ بحسبك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

الامارات العربية المتحدة
محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية

العدد ١٤٣٥٤ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١٥

اعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية
في الدعوى رقم SHXCFICIBOUNCE2024/0006698 تجاري

إلى المدعي عليه: جريس الترنشوشال ش.م.م - مجهول محل الإقامة
بناء على طلب المدعي/مصرف الإمارات الإسلامي ش.م.م - وعنوانه: دبي - بر دبي - مدينته دبي الطيبة - مبنى رقم 16 - الطابق الثالث - هاتف رقم: 043834587 - موبايل رقم: 0569608284 - ايميل: maliklaw@emirates.net.ae - مكاني رقم: 3135291835.
انت مكلف بالحضور بجلسته 2025/1/22 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 3) شخصيا أو بواسطة وكيل معتمد، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر باللغتين العربية والانجليزية وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقهما اعلاه - بوصفك مدعي عليه .
مكتب الخدمات القضائية

الامارات العربية المتحدة
محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية

العدد ١٤٣٥٤ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١٥

اعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية
في الدعوى رقم SHXCFICIBOUNCE2024/0006698 تجاري

إلى المدعي عليه: جولياس اتونوي اتونوي الفونس - مجهول محل الإقامة
بناء على طلب المدعي/مصرف الإمارات الإسلامي ش.م.م - وعنوانه: دبي - بر دبي - مدينته دبي الطيبة - مبنى رقم 16 - الطابق الثالث - هاتف رقم: 043834587 - موبايل رقم: 3135291835 - ايميل: maliklaw@emirates.net.ae - مكاني رقم: 3135291835.
انت مكلف بالحضور بجلسته 2025/1/22 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 3) شخصيا أو بواسطة وكيل معتمد، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر باللغتين العربية والانجليزية وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقهما اعلاه - بوصفك مدعي عليه .
مكتب الخدمات القضائية

الامارات العربية المتحدة
محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية

العدد ١٤٣٥٤ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١٥

اعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية
في الدعوى رقم SHXCFICIBOUNCE2024/0006698 تجاري

إلى المدعي عليه: جولياس اتونوي اتونوي الفونس - مجهول محل الإقامة
بناء على طلب المدعي/مصرف الإمارات الإسلامي ش.م.م - وعنوانه: دبي - بر دبي - مدينته دبي الطيبة - مبنى رقم 16 - الطابق الثالث - هاتف رقم: 043834587 - موبايل رقم: 3135291835 - ايميل: maliklaw@emirates.net.ae - مكاني رقم: 3135291835.
انت مكلف بالحضور بجلسته 2025/1/22 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 3) شخصيا أو بواسطة وكيل معتمد، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر باللغتين العربية والانجليزية وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقهما اعلاه - بوصفك مدعي عليه .
مكتب الخدمات القضائية

الامارات العربية المتحدة
محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية

العدد ١٤٣٥٤ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي
اسم المصفي: ان بي ان لراجعة الحسابات ش.ذ.م.م

العنوان: مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش.ذ.م.م - بورسعيد - هاتف : فاكس :
بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية موفر خدمات الشركات بلاديوم جولواي ذ.م.م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 6/1/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 30/12/2024 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 المخول

الامارات العربية المتحدة
محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية

العدد ١٤٣٥٤ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة: موفر خدمات الشركات بلاديوم جولواي ش.ذ.م.م

العنوان: مكتب رقم 253 ملك الشيخه مهره احمد الفريز - التقييم الثاني - الشكل القانوني ذات مسؤولية محدودة - رقم الرخصة: 1130602 رقم القيد بالسجل التجاري 1867545 - بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 6/1/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 30/12/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ان بي ان لراجعة الحسابات ش.ذ.م.م العنوان: مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش.ذ.م.م - بورسعيد - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الامارات العربية المتحدة
محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية

العدد ١٤٣٥٤ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١٥

اعلان بالنشر
في الدعوى رقم 2024/826 تجاري مصارف

ضد/مدعي عليه الثالث: سيديرو موكيلا ادم
القائمة من: الإمارات لخدمات الملكية الفكرية
بما أن هناك دعوى مقامة ضدكم بمحكمة دبي الابتدائية تحت الدعوى رقم ٢٠٢٤/٨٢٦ تجاري مصارف، وحيث أنه تم تدنيا لجنة خبيرة في الدعوى المذكورة اعلاه فإنا وعملا بأحكام قانون الاثبات لسنة ١٩٩٢ بخصوص أعمال الخبيرة أمام المحاكم - دعواكم لحضور اجتماع الخبيرة عن بعد عن طريق تطبيق ZOOM وذلك يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٥/١/٢٠ في تمام الساعة ١٠:٠٠ صباحاً ويرجى منكم إرسال كافة المستندات المؤيدة والمثبتة لدفاعكم قبل حضوركم للاجتماع .
عن اللجنة
الخبير الحسابي والمصري: محمد سعيد الشريف
رقم الهاتف: 048520362

الامارات العربية المتحدة
محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية

العدد ١٤٣٥٤ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١٥

اعلان مدعي عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية
في الدعوى رقم SHXCFICIBOUNCE2024/0007342 مدني

إلى المدعي عليه: ياسر عزيز محمد عزيز - مجهول محل الإقامة
انت مكلف بالحضور بجلسته 2025/1/22 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى) شخصيا أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقهما اعلاه - بوصفك مدعي عليه .
مكتب الخدمات القضائية

الامارات العربية المتحدة
محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية

العدد ١٤٣٥٤ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي
اسم المصفي: عالية لتدقيق الحسابات

العنوان: مكتب رقم 4 - ملك ضاحي خلفان ضاحي بن تميم المهيري - بورسعيد - هاتف : 042343577; فاكس: 042343599
بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية جولدن الكوم للمقارات ش.ذ.م.م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 6/1/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 30/12/2024 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 المخول

الامارات العربية المتحدة
محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية

العدد ١٤٣٥٤ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة: جولدن الكوم للمقارات ش.ذ.م.م

العنوان: مكتب رقم 407 - A1 ملك اليوكرا احمد عبيد بن طوق المرى - المر - الشكل القانوني شركة ذات مسؤولية محدودة - رقم الرخصة: 1142623
رقم القيد بالسجل التجاري: 1890881 الشخص الواحد ذ.م.م. رقم الرخصة: 1142623
في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 6/1/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 30/12/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين عالية لتدقيق الحسابات العنوان: مكتب رقم 4 - ملك ضاحي خلفان ضاحي بن تميم المهيري - بورسعيد - هاتف : 042343577; فاكس: 042343599 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الامارات العربية المتحدة
محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية

العدد ١٤٣٥٤ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي
اسم المصفي: ان بي ان لراجعة الحسابات ش.ذ.م.م

العنوان: مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش.ذ.م.م - بورسعيد - هاتف : فاكس :
بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية ايد احمد لتأجير بيوت العطلات ش.ذ.م.م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 30/12/2024 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 30/12/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ان بي ان لراجعة الحسابات ش.ذ.م.م العنوان: مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش.ذ.م.م - بورسعيد - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الامارات العربية المتحدة
محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية

العدد ١٤٣٥٤ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة: ايد احمد لتأجير بيوت العطلات ش.ذ.م.م

العنوان: مكتب رقم A15 - P2T ملك مدينته دبي الصناعية - بر دبي - سيج شعيب 3 - الشكل القانوني: شركة ذات مسؤولية محدودة - رقم الرخصة: 1139761
رقم القيد بالسجل التجاري: 1838302 - بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 30/12/2024 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 30/12/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ان بي ان لراجعة الحسابات ش.ذ.م.م العنوان: مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش.ذ.م.م - بورسعيد - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الامارات العربية المتحدة
محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية

العدد ١٤٣٥٤ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي
اسم المصفي: ابو العاطي محمد لتدقيق الحسابات ش.ذ.م.م

العنوان: مكتب رقم 308 - ملك عبدالرازق علي حسن الزرعوني - ديرة - هوز المنز شرق - هاتف : فاكس :
بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية سيليا للمقارات ش.ذ.م.م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 16/12/2024 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 16/12/2024 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 المخول

الامارات العربية المتحدة
محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية

العدد ١٤٣٥٤ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة: سيليا للمقارات ش.ذ.م.م

العنوان: مكتب رقم M12-1 ملك محمد سعيد حارب - بورسعيد - الشكل القانوني: ذات مسؤولية محدودة - رقم الرخصة: 1226306 رقم القيد بالسجل التجاري: 2060949
بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 16/12/2024 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 16/12/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ابو العاطي محمد لتدقيق الحسابات ش.ذ.م.م العنوان: مكتب رقم 308 - ملك عبدالرازق علي حسن الزرعوني - ديرة - هوز المنز شرق - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الامارات العربية المتحدة
محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية

العدد ١٤٣٥٤ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي: يوسف بن خدام لتدقيق الحسابات

عنوانه: مكتب 043 - OFF2 ملك محمد سعيد حارب - بورسعيد
بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بتعيين المصفي المذكور اعلاه للقيام بتصفية ريد بن لتجارة ش.ذ.م.م
عنوانها: مكتب رقم 201 - ملك صندوق دبي للدعم المالي - بر دبي - الفوز 3
رقم القيد بالسجل التجاري: 1838302 - بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة اعلاه، وذلك بموجب القرار الصادر من الجمعية العمومية للشركاء بتاريخ 2024/12/26 والمصدق لدى السيد الكاتب العدل بتاريخ 2024/12/26 وعلى من لديه اعتراض او مطالبة التقدم الى المصفي المعين في مكتب 043 - OFF2 ملك محمد سعيد حارب بورسعيد - هاتف: (04 - 2223773) هاتف متحرك (050 - 5651150) مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك في خلال 45 يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان
دائرة الاقتصاد والسياحة

الامارات العربية المتحدة
محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية

العدد ١٤٣٥٤ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة: ريد بن لتجارة ش.ذ.م.م

رقم الرخصة: 1116727
عنوانها: مكتب رقم 201 - ملك صندوق دبي للدعم المالي - بر دبي - الفوز 3
الشكل القانوني: شركة ذات مسؤولية محدودة
رقم القيد بالسجل التجاري: 1838302 - بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة اعلاه، وذلك بموجب القرار الصادر من الجمعية العمومية للشركاء بتاريخ 2024/12/26 والمصدق لدى السيد الكاتب العدل بتاريخ 2024/12/26 وعلى من لديه اعتراض او مطالبة التقدم الى المصفي المعين في مكتب 043 - OFF2 ملك محمد سعيد حارب - بورسعيد - هاتف: (04 - 2223773) هاتف متحرك (050 - 5651150) مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك في خلال 45 يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان
دائرة الاقتصاد والسياحة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٣٥٤ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١٥

اعلان رقمي لقرار مسيب بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠٢٢/٢٠٢٤/٢٢٣ انايات تجارية

المنظورة في: دائرة التنفيذ الرابعة رقم ١٨٦
موضوع الدعوى: إثابة من محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية في الدعوى رقم ٢٠٢٤/٤٢٣٣
مطالب التنفيذ: درام فير شارما سوويد كومار شارما - وآخرون
عنوانه: الإمارات - أمانة دبي - مدينة دبي - أبوهيل - ديرة
الخطاب لإعلان: ١ - سواتي سوني رايفيندر نات سوني - صفته: منفذ ضده
موضوع الإعلان: قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانكم بالقرار المسبب الصادر بتاريخ: ٢٠٢٤/١/٠٤ للإطلاق على تفاصيل القرار لايد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية والذكية .
رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٣٥٤ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١٥

اعلان رقمي لمحضرج جز بالنشر
في الدعوى رقم: ٢٠٢٤/٢٠٢٤/١٢٢ انايات تجارية

المنظورة في: دائرة التنفيذ الرابعة رقم ١٨٦
موضوع الدعوى: إثابة من محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية في الدعوى رقم ٢٠٢٤/٤٢٣٣
مطالب التنفيذ: درام فير شارما سوويد كومار شارما - وآخرون
عنوانه: الإمارات - أمانة دبي - مدينة دبي - أبوهيل - ديرة
الخطاب لإعلان: ١ - سواتي سوني رايفيندر نات سوني - صفته: منفذ ضده
موضوع الإعلان: قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانكم بالقرار الصادر بتاريخ: ٢٠٢٤/١/٠٤ بأنه تم الحجز على أموالكم الخاصة للإطلاق على تفاصيل القرار لايد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية والذكية .
رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٣٥٤ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١٥

اعلان رقمي لتكليف بالوفاء بالبيع بالنشر
في الدعوى رقم: ٢٠٢٤/٢٠٢٤/١٢٢ انايات تجارية

المنظورة في: دائرة التنفيذ الرابعة رقم ١٨٦
موضوع الدعوى: إثابة من محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية في الدعوى رقم ٢٠٢٤/٤٢٣٣
مطالب التنفيذ: درام فير شارما سوويد كومار شارما - وآخرون
عنوانه: الإمارات - أمانة دبي - مدينة دبي - أبوهيل - ديرة
الخطاب لإعلان: ١ - سواتي سوني رايفيندر نات سوني - صفته: منفذ ضده
موضوع الإعلان: قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانكم لسداد قيمة المطالبة وقدرها (٠) درهم خلال خمسة عشر يوماً من تاريخ التبليغ ولا سيتم بيع العقار عن طريق المزاد وفقاً لنص المادة ٢٨٨ من قانون الاجراءات المدنية. للإطلاق على تفاصيل القرار والدعوى لايد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية والذكية .
رئيس القسم

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٣٥٤ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١٥

اعلان رقمي لتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٠٢٩/٢٠٢٤/٤٢٢٢ تنفيذ عمالي

المنظورة في: دائرة التنفيذ الثالثة رقم ٣٠٢
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى العمالية رقم ٢٢٢٢/٤٢٢٢، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٧٧٧٠.٠٠) درهم لصالح العامل ومبلغ (١٧٧٢) درهم للرسوم ومصالح المحكمة.
مطالب التنفيذ: اميت فير هري من فير هري
عنوانه: الإمارات - أمانة الشارقة - كورنيش الجميرة - بناية الفردان - بجوار مركز شرطة الجميرة - ١٠٤ - هاتف رقم: ٥٧٧١٠٠٣٣١ - ٥٧٧١٠٠٣٣١
الخطاب لإعلان: ١- جلويال زلنس ستينز منطقة حرة ذ.م.م - صفته: منفذ ضده
موضوع الإعلان: قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والأزامكم بتنفيذ ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٧٧٧٠.٠٠) درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة، بالإضافة إلى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ٧ أيام من تاريخ نشر الإعلان ولا فإن محكمة التنفيذ ستنتخذ الإجراءات القانونية بحكمكم. لسداد المبلغ المنفذ به يتم ايداع أو تحويل أي مبالغ إلى الحساب التالي الخاص بمكتب التنفيذ التالي
AEB5026075120800052877
DC-VAC-ACCOUNT: 209-2024-4322-00052877
Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني
رئيس الشعبة

منوعات

الفن

27



هيدي كرم: انتقاد الجمهور لنا في "وتر حساس" جاء في مصلحة العمل

أكدت الفنانة هيدي كرم أن الانتقادات التي طالت بطولات العمل في بداية عرض مسلسل وتر حساس، سواء فيما يخص الملابس أو اتهامات بإجراء عمليات تجميل، صبت في مصلحة العمل لأنها أثارت الفضول لدى الجمهور لتابعة المسلسل. وقالت خلال لقاء مع برنامج "كلمة أخيرة" الذي تقدمه الإعلامية لميس الحديدي على شاشة ON، "أكيد التعليقات السلبية ممكن تززع أي حد، لكن في النهاية صبت في مصلحة العمل". وأضافت: "ما فيش حد طبيعي ممكن يكون ميسوط من الانتقاد، خصوصاً لو كان شرساً ويأتي من السوشيال ميديا، حيث يكون النقد أحياناً جارحاً". وأوضحت أنها ناقشت هذه الانتقادات مع الفنانة إنجي المقدم، التي قالت بدورها: "في بداية عرض المسلسل، سمعت عن الانتقادات، لكنني بطبيعتي مش بحب أقرأ التعليقات على السوشيال ميديا، كنت أسمع ذلك من الناس في الخارج، وكانوا يقولون لي: ما تزعلوش! وكنت مستغربة". تابعت إنجي: "ناقشت الموضوع مع صبا مبارك، وقلت لها: مش عاوزين حد يسرق فرحتنا بنجاح العمل". أما الفنانة صبا مبارك، فعلقت على الانتقادات قائلة: "مش فاهمة الانتقادات! غريبة جداً. شخصية سلمى طبيعية تجميل، ومن الطبيعي تكون مهمة بظهورها، ثياب الانفعالات كان جزءاً من كراكتها الشخصية، لأنها سيدة محسوبة، وهذا كان مطلوباً في الدور".

"فهد البطل" دراما شعبية تناقش عدداً من القضايا الاجتماعية المثيرة أحمد العوضي: أفضل الأدوار والمسلسلات التي تشبه منطقتي

يواصل الفنان أحمد العوضي، تصوير مسلسله الجديد "فهد البطل"، المقرر عرضه في موسم دراما رمضان ٢٠٢٥.

وقال العوضي، خلال هذا الحوار، إن "فهد البطل" مكون من ٣٠ حلقة، وينتمي إلى الدراما الشعبية، تدور أحداثه في مدينة سمالوط بمحافظة المنيا، في صعيد مصر، ويناقش عدداً من القضايا الاجتماعية المثيرة.

صداقة، لدى ثقة كبيرة في تحقيق النجاح معها، وفريق العمل بشكل عام".
المنافسة
ولفت إلى أن المسلسل تطلب منه تحضيرات مكثفة خاصة، لاسيما التدريب على ركوب الخيل، ورغم الصعوبات الموجودة في تلك الرياضة، إلا أنه أكد أن الأمر لم يكن صعباً بالنسبة له، "أحب ذلك منذ صغري، لذلك تدريب كثيراً على ركوب الخيل لدرجة الإلتقان".
وعن المنافسة مع أبناء جيله، في موسم دراما رمضان، قال: "أركز في عمالي فقط، وأنظر في ورفتي ولا تشغلني المنافسة، خاصة وأن كل فنان له جمهوره ومحبيه، وهدفي هو إسعاد الجمهور، وأتمنى النجاح والتوفيق لكل زملائي، ويتذكر الجمهور أعمالنا بحب".
وأضاف العوضي: "لا أخاف من شيء حيال مسلسل (فهد البطل)، ولكنني أريد تقديم عمل يحقق نجاحاً ضخماً يفوق (حق عرب)، وأن أكون عند حسن ظن الجمهور".

وكشف أحمد العوضي، عن مشروعه السينمائي الجديد، بعد النجاح الذي حققه في فيلم "الإسكندراني"، موضحاً أنه تعاقد على بطولة فيلم جديد، تدور أحداثه في إطار أكشن ممزوج بالرومانسية، ومن المقرر انطلاق التصوير منتصف 2025.

وأبدى حماسه الشديد للوقوف على خشبة المسرح خلال الفترة المقبلة، كما يأمل تقديم "هاملت" في عرض مسرحي، قائلاً: "ملهمة بالنسبة لي فنياً".



وأوضح أنه يُجسد خلال الأحداث، شخصية "فهد" الذي يعمل في الرخام، وينتقل من الصعيد إلى القاهرة، ليواجه العديد من الأزمات، لافتاً إلى أن "المسلسل يركز على المشكلات التي يواجهها الناس في الصعيد، ويجمع بين عناصر الإثارة والتشويق، مما يجعل له طابعاً درامياً جذاباً".
ويشارك في بطولة المسلسل، كل من ميرنا نور الدين، ومحمود البزاوي، وحمنة العيلي، وكارولين عزمي، والعمل تأليف محمود حمدان، وإخراج محمد عبد السلام.

تيممة شعبية
وأكد أحمد العوضي، أنه لا يخشى تقديم الأعمال التي تنتمي للدراما الشعبية، كونه يفضل تلك التيممة، والتي تجعله قريباً جداً من الجمهور، موضحاً أن "الطبقة الشعبية بها جوانب كثيرة تصلح للتناول الدرامي، كما أنني أفضل الأدوار الشعبية، والمسلسلات التي تشبه منطقتي، وأعتقد أن الجمهور دائماً يحب يراني في هذا النوع من الأدوار".
ورأى العوضي أن مسلسل "فهد البطل" سيحقق نقلة نوعية له في مسيرته الفنية، كون العمل يتميز بحالة مختلفة تماماً، سواء على مستوى القصة أو أسلوب السرد أو اختيار فريق العمل.

وتابع "المسلسل يحمل مواصفات فريدة جذبتني لتقديمها، ولا يشبه إطلاقاً (حق عرب) الذي قدمته في موسم رمضان الماضي، ولا يقارن بأي عمل قدمته من قبل، فالؤلف محمود حمدان يقدم قصة جيدة جداً سوف تعجب الجمهور".
وأشار إلى "الكيمياء الفنية" التي تجمعها بالفنانة كارولين عزمي، والذي يتعاون معها للعام الثاني على التوالي، وكذلك ميرنا نور الدين التي تربطه بها علاقة

"اتهرينا" أغنية لباسكال مشعلاني بتوقيع الشاعر رمضان محمد

تتعاون المطربة اللبنانية باسكال مشعلاني مع الشاعر رمضان محمد للمرة الثالثة، بأغنية جديدة باللهجة المصرية بعنوان "اتهرينا"، من ألحان محمد شحاتة، وتوزيع الموسيقى صبرى، وتم تصويرها على طريقة فيديو كليب ومن المقرر أن يتم طرحها الأيام المقبلة على يوتيوب. من ناحية أخرى طرحت العام الماضي باسكال مشعلاني أغنية بعنوان بضعة زغيرة من كلمات الأب الحبيب يوحنا خوند، وألحان خليل رحمة، وميكس وماستر جوزيف كرم، وتسجل ملحم أبو شديد.

وطرحت أيضاً منذ فترة النجمة اللبنانية باسكال مشعلاني أحدث أغانيها التي تحمل اسم "بخيلو الله" من كلمات حسين إسماعيل، وألحان وسام الأمير وتوزيع ملحم أبو شديد، وهي أغنية بدوية مأخوذة من الفلكلور البلدي اللبناني.

وكانت قد طرحت مؤخراً النجمة اللبنانية باسكال مشعلاني أحدث أغانيها على طريقة الفيديو كليب، والتي تحمل اسم "استنى" باللهجة المصرية وهي من كلمات محمد رفاعي وألحان وتوزيع زوجها ملحم أبو شديد، وتعد هذه الأغنية الثانية التي تتعاون فيها مع رفاعي بعد أغنية "تعذبني كفاية" والتي حققت نجاحاً كبيراً، وتصدرت ترتيب الأغاني في عدد من البرامج الإذاعية، وهي من كلمات وألحان رفاعي ومن توزيع الموسيقار عادل عايش، وتم تصويرها في تركيا على مدار يومين مع المخرج اللبناني زياد خوري.



مي كساب تتعاون مع الملحن أحمد البرازيلي في أغنيتين

تتعاون الفنانة مي كساب مع الملحن أحمد البرازيلي في أغنيتين، الأولى بعنوان "ورا كل راجل عظيم وحدة" من كلمات علاء مناع، وتوزيع الموسيقى وسام عبد المنعم ومن المقرر أن يتم طرحها بعيد الحب المقبل، والثانية "ياناس يا عشمائين"، من كلمات أحمد علاء الدين، حسبما أكد ملحن الأغنيتين أحمد البرازيلي لـ "اليوم السابع".
وتعاون الملحن أحمد البرازيلي في مشواره مع عدد كبير من نجوم الطرب من مصر والوطن العربي منهم الهضبة عمرو دياب ومدحت صالح ولؤي ومحمد عدوية وأيستن عامر وإساف وهيفاء وهبي وغيرهم، وطرحت النجمة مي كساب، العام الماضي،

أغنية بعنوان "قطة" على موقع الفيديوهات "يوتيوب" ومنصات الموسيقى المختلفة، والتي صورتها على طريقة الفيديو كليب، والأغنية من كلمات وألحان عزيز الشافعي وتوزيع أمين نبيل، وشاركها في التمثيل بالكلب مؤمن نور، والكلب من إخراج ميا المهدي. وحلت الفنانة مي كساب مؤخراً، ضيفة على برنامج "العالم علمين" ضمن حلقات "حد النجوم" على قناة CBC مع الإعلامية منى عبد الغنى، وقدمت خلال الحلقة الشكر للشركة المتحدة للخدمات الإعلامية على الجهود الكبيرة التي تبذلها في مهرجان العلمين، مشيرة إلى أنها تتمنى دائماً الفن المصري في زيادة وتقدم، والفنانون المصريون قادرين على الإبداع في ظل ظروف دائماً تخدمهم وتجعل الفنان المصري دائماً في الصدارة. يذكر أن آخر أغنيات مي كساب، أغنية بعنوان "يقولوا قوية" والتي طرحتها على موقع الفيديوهات "يوتيوب" ومنصات الموسيقى المختلفة، والأغنية من كلمات طارق على، وألحان وتوزيع إسلام رفعت، وميكس وماستر جورج يعقوب.



الفكر

طرق بسيطة لتجنب آلام الرقبة



يعاني العديد من الناس من آلام الرقبة نتيجة تعرضهم لإصابات معينة أو نتيجة عادات وممارسات يومية خاطئة، فما هي أسهل الطرق لتجنب هذه المشكلات؟
حول الموضوع قال الطبيب الروسي ألكسندر مياسنيكوف في برنامج طبي على قناة "روسيا" التلفزيونية: "النظر لساعات طويلة إلى شاشات الهواتف أو الحواسيب والرقبة ممتدة إلى الأمام أو الخلف هو أحد أسباب آلام الرقبة، لتفادي هذه المشكلة يجب وضع شاشة الهاتف أو الحاسب أمام الوجه مباشرة على أن تكون الرقبة بوضع مستقيم". وأضاف: "تحصل آلام الرقبة أحيانا بسبب ضعف عضلات الرقبة وعضلات الكتفين والظهر، لذا ينصح الأطباء دوماً بتقوية هذه العضلات من خلال إجراء تمارين بسيطة في المنزل، وبالنسبة للأشخاص الذين يعملون لساعات طويلة خلف شاشات الحاسب فيجب عليهم تحريك رقبتهم باستمرار حتى لا تصاب بالشلل الذي

فوائد النظام الغذائي المشترك بين الأزواج في تقليل الوزن الزائد

أجرى فريق من الباحثين في جامعة بورنموث بإنجلترا، دراسة هامة تركز على مدى أهمية النظام الغذائي المشترك بين الأزواج في مجال فقدان الوزن. وأظهرت الدراسة أن الأزواج الذين يتبعون نظاما غذائيا معا يفقدون وزنا أكبر من أولئك الذين يتبعونه بمفردهم. إذ تبين أن كل شريك يخسر في المتوسط 2.25 كغ أكثر عندما يتعاون مع شريكه في معالجة عادات الأكل غير الصحية.

وأوضح الباحثون أن هذه النتيجة تعود إلى أن الأزواج غالبا ما يتبعون أنماطا غذائية مشابهة، ما يساهم في تعزيز جهودهم المشتركة نحو إنقاص الوزن. وقالوا إن "التأثير المتناهي" قد يساهم أيضا في نجاح الأزواج في فقدان الوزن. ويعني ذلك أن جهود أحد الزوجين في إنقاص الوزن قد تؤثر إيجابيا على الآخر حتى وإن لم يكن الشريك الثاني يشارك بنشاط في النظام الغذائي.

وتبرز هذه النتائج مدى أهمية نصائح إنقاص الوزن الموجهة للأزواج، ما يعكس قدرة التعاون بين الزوجين على تعزيز النجاح في تغيير العادات الغذائية.

واختتم الباحثون دراستهم بالتأكيد على أن استهداف الأزواج في التدخلات الغذائية يمكن أن يؤدي إلى نتائج أفضل في عملية إنقاص الوزن. نشرت الدراسة في مجلة "التغذية والصحة".

مصادر مثالية للبروتين النباتي

وصف علماء من مركز ستانفورد لبحوث الوقاية في الولايات المتحدة الفاصوليا والبازلاء والعدس بأنها الأطعمة المثالية من حيث محتوى البروتين وجودته.

ووفقا للباحثين، يمكن أن تناقص الفاصوليا والعدس والحمص والبازلاء اللحوم من حيث القيمة الغذائية للبروتين القابل للاستيعاب. وبالإضافة إلى ذلك البقوليات على عكس المنتجات الحيوانية الأصل لا تحتوي على الدهون المشبعة التي زيادتها تسبب السمنة وارتفاع مستوى الكوليسترول وأمراض القلب والأوعية الدموية.

وتحتوي البقوليات أيضا على الألياف الغذائية الضرورية لصحة الأمعاء وعلى عناصر معدنية مفيدة - الحديد والمنغنيسيوم والنحاس وحمض الفوليك وغيرها من المواد الضرورية للجسم. وهذه الخصائص وفقا للعلماء يمكن اعتبارها الأساس في طول العمر والتغذية الصحية.

وبالإضافة إلى ذلك، إنتاج الفاصوليا كمصدر للبروتين أقل تكلفة من إنتاج اللحوم. وقد أظهرت الدراسات أن التخلي عن اللحوم ومنتجاتها واستبدالها بالبقوليات يمكن أن يخفض من انبعاثات غاز ثاني أكسيد الكربون الذي يشكل خطورة على كوكب الأرض.

ووفقا لتوضيح العلماء، يعزز غاز ثاني أكسيد الكربون ظاهرة الاحتباس الحراري- تسخن أشعة الشمس سطح الأرض وجزيئات ثاني أكسيد الكربون تحبس الحرارة وتمنع انعكاسها إلى الفضاء.



الممثلة الأمريكية أنجلينا جولي تحضر حفل توزيع جوائز مهرجان باليم سبرينغز السينمائي الدولي. (ا ف ب)

قرأت لك

البطاطا

1. تساعد في التغلب على مشاكل الجهاز الهضمي؛ لأنها غنية بالألياف الغذائية التي تساعد في مكافحة الإمساك والوقاية من سرطان القولون.
2. مقاومة الأنسولين؛ يمكن اعتباره واحدا من أفضل الأطعمة لمرضى السكر، لأنه يحتوي على السكر الطبيعي الذي يساعد على تنظيم مستويات السكر في الدم.
3. تساعد على حماية القلب؛ البطاطا غنية بالبوتاسيوم وتساعد على تحقيق التوازن في الجسم وتنظيم ضغط الدم، وهذا يضمن أن تكون في خطر أقل من إصابة مريض السكر بمشاكل القلب.
4. تعزز جهاز المناعة؛ لأنها تحتوي على فيتامين د، وهو يعمل على تقوية جهاز المناعة والعظام والأسنان وصحة القلب والجلد والغدة الدرقية.
5. تحافظ على الأنسجة والعضلات؛ فإن البطاطا تساعد في تنظيم الإشارات العصبية التي تحافظ على صحة الدماغ والقلب.
6. تكافح الربو؛ لأنها غنية بالمواد المضادة للأكسدة التي تساعد في مكافحة الربو والتهاب المفاصل وسرطان الثدي والقرص والحد من آثار الشيخوخة.

سؤال وجواب

- ما هي جنسية الرسام العالمي بيكاسو؟
-أسباني
- أين يجري نهر ام الربيع؟
-في المملكة المغربية
- ما هي العاصمة العربية التي يطلق عليها الفيحاء؟
-دمشق
- أقدم مسرحية في العالم كتبها الفراعنة. فما اسمها؟
-انتصار حورس
- نسبة إلى ماذا سمي الفنان دافنشي بهذا الاسم؟
-نسبة إلى بلدة دافنشي الإيطالية

هل تعلم؟

- اللسان له بصمة فريدة لا تتطابق مع أي شخص آخر كبصمة أصابع اليد.
- هل تعلم أنك تبدأ بالشعور بالعطش عندما تفقد 1% من الماء في جسمك.
- هل تعلم أن الحازوقة أو البهقواق تستمر عادة لمدة 5 دقائق.
- هل تعلم أن اللسان ليس مسؤول عن كل ما تتذوقه، بل إن 10% من حاسة التذوق توجد في الجوانب الداخلية من الخدين.
- هل تعلم أنه توجد 7 تنوعات شوكية على تاج تمثال الحرية.
- أقدم الخضروات التي عرفها الإنسان هي البازلاء.
- أكثر حوادث السير القاتلة تحدث في يوم السبت.
- متوسط البيض الذي تبيضه الدجاجة في عام واحد هو 228 بيضة.
- أيسلندا هي أكثر دولة تستهلك مشروب الكوكاكولا في العالم.
- أشجار البلوط لا تنتج ثمار الجوز إلا بعد أن يصل عمرها إلى 50 سنة.
- هل تعلم أنه إذا تم تمديد سلسلة الحمض النووي للإنسان فإنها ستصل إلى القمر 6000 مرة.

قصة الفتاة القبيحة

في إحدى قرى الصين القديمة كان يسكن فلاح فقير وله بنتان جميلتان تركتهما أمهما صفارا ورحلت عن الدنيا، فتزوج الفلاح الفقير إحدى النساء لتربيتهما فولدت له ابنة ثالثة كانت مثل أمها ليس لديها أي شيء من الجمال، كبرت البنات الثلاث ومع الأيام كانت الزوجة تقسو على البنيتين الجميلتين بلا سبب وتحملهما مسؤولية البيت وكل شيء وتجلس هي وابنتها القبيحة تتفرجان، ومع الوقت جاء العرسان من كل مكان يطلبون أيدي الفاتتان فاستعجل الأب زواجهما وتزوجا بالفعل من شابين مسوري الحال ومن عائلتين غنيتين مما رفع من شأن الفلاح.

أما الابنة الثالثة فقد جاء وقت زواجها ولم يتقدم أحد لها فهي تفتقر للجمال والأدب أيضا ومتسلطة ومتعجرفة مثل أمها تماما، ولما وجدت نفسها وحيدة لا يسعى أحد للزواج منها أصبحت تبكي الليل مع النهار حزنا على نفسها، وفي إحدى المرات وبينما كانت تجلس تحت شجرة اللوز وجدت الفتاة عصا تبرز من الأرض وكان أحدا ما غرزهها ليداريتها خلف الشجرة، فمدت يدها وانتزعتها فتأوتت العصا في يدها مما جعل الفتاة تخاف وترتجف وتلقي العصا بعيدا عنها فصرخت العصا وقالت لا ترميني بل اطلي مني ثلاث أمنيات أحققها لك في الحال جزء لك، واطمئنت الفتاة واقتربت لتمسك بالعصا وتقول لو كنت صادقة اجعليني جميلة جدا، وزوجيني برجل غني جدا، واجعليني أحكم تلك القرية. فقالت العصا اذهبي لتنامي الآن وفي الصباح لك كل ما تمنيت، ذهبت الفتاة وحكت لأمها وأباها ما حدث فلم يصدقها لكن في الصباح استيقظت لتري نفسها أجمل البنات، وجاء من يطلبها عروسا وهو حاكم القرية وبعد فترة من الوقت عاتب الأب ابنته وقال لها لماذا لم تطلي شيئا فيبدنا جميعا كان يكفي زوجا غنيا يحبك، أما الأختان الأخرتان فكان يمكن أن تكونا للقرية ومن فيها، فاعلقت الفتاة القول لأبيها وقالت له لا أنا أهم من كل شيء في هذه الدنيا، وفي الحال عادت الفتاة كما كانت قبيحة وفقيرة وتركها زوجها في الحال فندمت وأسرت إلى عصاها وقالت أرجوك أيتها العصا السحرية أعيدي لي جمالي فقالت لها أنت أنانية ولا تستحقين ذلك، لو كنت أحسنت معاملة والدك لأحسنت معاملة لك لا تستحقين إلا أن تكوني قبيحة.. منذ ذلك اليوم تعيش تلك الفتاة وحدها مع قباحتها.

