

منوعات

الفجر

الأربعاء 26 مارس 2025 م - العدد 14414
Wednesday 26 March 2025 - Issue No 14414

ص 22

مبادرات إنسانية لجمعية الإمارات
للتبرع بالدم وفريق «بالدماء»
نرويجك يا وطن» خلال شهر رمضان

ص 27

انتصار: سعيدة
بمشاركتي بأربعة
أعمال دفعة واحدة



نصائح لتجنب انتفاخ البطن
وعسر الهضم أثناء الصيام

ص 23



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

العراق يفرض رسوماً على المؤثرين تصل إلى مليون دينار

أعلنت هيئة الإعلام والاتصالات العراقية، عن تفاصيل لائحة تنظيم عمل المشاهير وصناع المحتوى الرقمي، والتي تتضمن فرض رسوم سنوية على المؤثرين، وفقاً لعدد متابعيهم على مواقع التواصل الاجتماعي. ووفقاً لما جاء في اللائحة، فإن قيمة الرسوم السنوية تختلف تبعاً لشعبية صانع المحتوى، حيث تم تحديدها على النحو التالي: - مليون دينار عراقي سنوياً لمن يتجاوز عدد متابعيه 5 ملايين متابع. - 850 ألف دينار سنوياً لمن تتراوح متابعيهم بين 3 إلى 5 ملايين متابع. - 650 ألف دينار سنوياً لمن لديهم بين مليون إلى 3 ملايين متابع. - 450 ألف دينار سنوياً لمن تتراوح متابعيهم بين 500 ألف إلى مليون متابع. - بين 250 إلى 350 ألف دينار سنوياً لمن يملكون بين 100 ألف إلى 500 ألف متابع. ووفقاً لوكالة الأنباء العراقية "واع"، فقد أكدت الهيئة أن هذه اللائحة تأتي في إطار تنظيم قطاع المحتوى الرقمي في العراق، بما يضمن الامتثال للقوانين النافذة ويضع ضوابط واضحة لعمل المؤثرين والمدونين على منصات التواصل الاجتماعي.

مصر .. تحديد موعد قطع الخدمة عن الهواتف القادمة من الخارج

حدد الجهاز القومي لتنظيم الاتصالات في مصر، موعد إيقاف تشغيل الهواتف المحمولة المهربة من الخارج التي تم تسد الرسوم الجمركية المستحقة عليها، وذلك بعد انتهاء مهلة الثلاثة أشهر المحددة لتسوية المبالغ المطلوبة في هذا الشأن. وقال المتحدث باسم الجهاز كريم سليمان في تصريح خاص لـ"سكاى نيوز عربية" إنه "ابتداء من السابع من أبريل، سيتم وقف الأجهزة المخالفة وغير المسجلة لدى جهاز تنظيم الاتصالات على تطبيق "كليفوني"، وذلك على شبكات المحمول العاملة في مصر كافة، مشيراً إلى أن ذلك يأتي وفقاً لآليات تطبيق المنظومة الإلكترونية الجديدة لحكومة تشغيل الهاتف المحمول".

مصر .. محاكمة مسؤولين بسبب عملات «أوبرا عايدة»

أمرت النيابة الإدارية في مصر بإحالة مدير عام المعارض والفعاليات السابق بالهيئة المصرية العامة للتنشيط السياحي، وموظف سابق بالإدارة، إلى المحاكمة التأديبية، على خلفية اتهامهما بالاستيلاء على عدد من العملات التذكارية المصنوعة من الفضة والخاصة بأوبرا عايدة، وذلك بزعم إرسالها إلى ممثلي الهيئة بالخارج لتوزيعها كهدايا خلال الفعاليات والمعارض الدولية، في حين أنها لم تصل إلى أي جهة رسمية. وبدأت القضية عندما تلقت النيابة الإدارية للإعلام والسياحة بلاغاً من الإدارة القانونية بالهيئة المصرية العامة للتنشيط السياحي، يفيد بفقدان 1015 قطعة من العملات التذكارية الفضية الخاصة بأوبرا عايدة، من فئة 5 جنيهات، وذلك خلال عملية الجرد السنوي للمخازن عن العام المالي 2023-2024. وبناءً على هذا البلاغ، فتحت النيابة الإدارية تحقيقاً موسعاً، حيث تبين أن المتهمين قاما بإصدار أدونات صرف وهمية، زاعمين أنها مخصصة لممثلي الهيئة في الفعاليات الخارجية، دون إرسالها فعلياً. واستمعت النيابة إلى شهادات العديد من المسؤولين داخل الهيئة، وأكدوا مسؤولية المتهمين عن العمولات المفقودة. كما أدلى عدد من المختصين في الإدارات المختلفة، ومديرو المكاتب الخارجية، والعاملون في إدارة الشحن، بشهاداتهم، مؤكدين أنهم لم يطلبوا هذه العملات ولم يتسلموها في أي من الفعاليات الخارجية، التي نظمتها الهيئة. وفي تطور مهم، ورد تقرير رسمي من مصلحة الخزنة العامة وسك العملة، يقدر القيمة الإجمالية للعمولات المفقودة بنحو 2,7 مليون جنيه مصري.

نصائح ذهبية لتجنب الصداع خلال رمضان

يعتبر الصداع من أكثر المشكلات الصحية التي يواجهها الصائمون خلال شهر رمضان، وهو أمر قد يؤثر على إمكانية القيام بالمهام اليومية خلال الصيام.

وهنا أسباب وراء الإصابة بالصداع خلال الصيام،

منها انخفاض مستوى السكر في الدم، الجفاف،

وقلة عدد ساعات النوم بسبب السحور، كما

أن انسحاب الكافيين من الجسم قد يكون بين

العوامل المسببة للصداع.

ولتجنب هذه المشكلة، يمكن اتباع مجموعة

من النصائح الفعالة التي تدعمها الأبحاث

الطبية، والتي تساعد الصائمين على

تقليل فرص الإصابة بالصداع خلال

الشهر الكريم.

أسباب الصداع خلال الصيام

وفقاً Cleveland Clinic، فإن الصداع الناتج عن الجوع يحدث بسبب انخفاض مستويات الجلوكوز في الدم، حيث تعتمد خلايا الدماغ على الجلوكوز كمصدر رئيسي للطاقة، عندما لا يحصل الجسم على كمية كافية منه، يبدأ الدماغ بإرسال إشارات تنبيهية للجسم، مما يؤدي إلى الشعور بالصداع.

يوضح تقرير آخر حول تأثير الصيام على الصداع أن التغييرات المفاجئة في النظام الغذائي خلال الصيام، مثل تقليل تناول الكافيين أو تغيير مواعيد النوم، تؤدي إلى اضطراب الجسم، مما يزيد من احتمال الإصابة بالصداع.

كيف يمكن تجنب الصداع خلال الصيام؟

يمكن الوقاية من الإصابة بالصداع خلال الصيام، من خلال اتباع عدة خطوات مجربة وفعالة:

أهمية وجبة السحور

تعتبر وجبة السحور أهم وجبة خلال رمضان لأنها تمد الجسم بالطاقة لساعات طويلة، وينصح الخبراء بتناول وجبة تحتوي على الكربوهيدرات المعقدة مثل الشوفان والخبز الأسمر، إضافة إلى البروتينات مثل البيض أو الزبادي، حيث تساعد هذه الأطعمة على استقرار مستوى السكر في الدم لفترة أطول، كما أن شرب كمية كافية من الماء قبل طلوع الفجر يساعد في الوقاية من الجفاف، وهو أحد الأسباب الرئيسية للصداع.

الخفض التدريجي للكافيين

يجب ألا يتوقف الشخص بشكل مفاجئ عن تناول الكافيين، لأن هذه الطريقة تسبب الصداع بسبب انسحاب الكافيين، وهو أحد أكثر الأسباب شيوعاً للصداع في الصيام، وفقاً Verywell Health، لذلك ينصح بتقليل كمية

القهوة أو الشاي بشكل تدريجي قبل بدء رمضان ويمكن الاستمرار على هذا النحو طيلة الشهر لتقليل الأعراض الانسحابية، يمكن استبدال المشروبات التي تحتوي على الكافيين بشاي الأعشاب أو القهوة منزوعة الكافيين.

الترطيب الكافي للجسم

إن الجفاف هو أحد العوامل الرئيسية المسببة للصداع أثناء الصيام، ولتجنب ذلك، ينصح بشرب كميات كافية من الماء بين الإفطار والسحور، والابتعاد عن المشروبات الغازية والمشروبات الغنية بالسكر، لأنها قد تؤدي إلى فقدان السوائل بشكل أسرع. كما يفضل تناول الفواكه والخضروات الغنية بالمياه، مثل الخيار والبطيخ، لتعزيز ترطيب الجسم.

تجنب الأطعمة التي تحفز الصداع

بعض الأطعمة قد تزيد من احتمال الإصابة بالصداع، خاصة تلك الغنية بالسكريات المكررة أو الدهون المشبعة، ينصح الخبراء بالابتعاد عن الحلويات الجاهزة والأطعمة المقلية، واستبدال أطعمة غنية بالبروتينات والألياف بها والتي تمنح إحساساً بالشبع لفترة أطول.

ضبط أوقات النوم

قلة النوم أو عدم انتظامه يزيد من احتمال الإصابة بالصداع خلال النهار، من ثم للحد من فرص الإصابة بالصداع، يجب التأكد من النوم الجيد لأنه يلعب دوراً مهماً في تقليل الصداع الناتج عن قلة النوم واضطراب المواعيد اليومية، من الأفضل تحديد مواعيد نوم ثابتة خلال رمضان، ومحاولة الحصول على قسط كافٍ من النوم يتراوح بين 6-8 ساعات يومياً.

ممارسة النشاط البدني باعتدال

رغم أن ممارسة الرياضة مفيدة للصحة، إلا أن ممارسة

كيف تتجنب حرقة المعدة بعد الإفطار في رمضان؟

1. تناول الأطعمة الغنية بالألياف وسهلة الهضم، مثل الفواكه والخضراوات والكربوهيدرات المعقدة، عند الإفطار أو السحور.
2. تجنب تناول الأطعمة الحارة، والدهنية، والحامضة عند الإفطار أو السحور.
3. اعمل على الإقلاع عن التدخين أو الحد منه بعد الإفطار، وكذلك مشروبات الكافيين.
4. قسم وجبة الإفطار والعشاء لعدة وجبات صغيرة، ولا تتناول وجبة كبيرة دفعة واحدة، وتناول كمية كافية من الطعام غير الدهني.
5. تجنب النوم أو الاستلقاء بعد الأكل، ويفضل الجلوس أو الوقوف أو المشي لمدة ساعتين على الأقل بعد الأكل.
6. تناول كمية كافية من الماء عند الإفطار أو السحور، وذلك للحفاظ على ترطيب الجسم أثناء الصيام.
7. تناول الأطعمة التي تحتوي على البروبيوتيك، مثل الزبادي أو مكملات البروبيوتيك.
8. تجنب النشاط البدني المفرط أثناء الصيام، لأنه قد يزيد من خطر الإصابة بحمض المعدة.

يتم إنتاج حمض المعدة بشكل أساسي للمساعدة في هضم الطعام، ولكن في بعض الحالات يمكن إنتاج حمض المعدة بشكل زائد، وقد يسبب ارتجاع حمض المعدة لأعلى إلى في تجويف المعدة، وحرقة في المعدة، أو غثياناً. وقد يكون الصيام سبباً في زيادة إنتاج حمض المعدة نتيجة فراغ المعدة خلال ساعات النهار، وارتفاع الحمض لأعلى، فمن وظائف الطعام تحييد حالة المعدة الحمضية. وينصح خبراء مستشفيات "إي إم سي هيلث كير" بإجراءات تساعد على تضادي الحموضة وحرقة المعدة من دون أدوية، وهي

كالتالي:

«خلع ضرس» يقود سيدة إلى نهاية مأساوية

خضعت امرأة تبلغ من العمر 34 عاماً، ولقبتها وو، من مقاطعة أنهوي في شرق الصين، لعملية خلع ضرس العقل في مستشفى أنكينج، في 12 مارس -آذار الجاري. وعن طريق الخطأ، أزال الأطباء سنناً سليماً، ثم أعادوا السن المستخرج بشكل غير صحيح إلى مكانه بالقوة، حيث استخدم الطبيب سلكاً لربط السن الخطأ مع العديد من الأسنان الأخرى. ووفق ما نشرته صحيفة "جنوب الصين"، على لسان شقيق المرأة المتوفاهة، فإن الأطباء لم يستخدموا التخدير لمدة ساعة ونصف من العملية، وتحملت أخته معاناة شديدة، حيث تضررت أسنانها، وتورم وجهها، ولم تعد قادرة على تناول الطعام، ولم تشرب سوى الماء لأيام، كما أبقاها مستيقظة طوال الليل. اتجهت وو، إلى ابلاغ السلطات بالأمر عدة مرات، لكن لم يستجب أحد، كما نشرت مقطع فيديو مؤثر على وسائل التواصل الاجتماعي، تروي فيه تجربتها المؤلمة.



منوعات الفجر 22

لتعزيز الارتباط بالقرآن الكريم

تكريم الفائزين في مسابقة سالم بن محمد بن حم للقرآن الكريم



شهدت المسابقة تنافساً قوياً بين المتسابقين الذين أظهروا مستويات متميزة في الحفظ والتجويد، وسط تفاعل الحضور الذين أثنوا على جهود اللجنة المنظمة وأهمية مثل هذه المبادرات في نشر وتعزيز القيم الإسلامية في المجتمع. واختتمت الحفل بتوزيع الجوائز على الفائزين، وسط أجواء من الفرح والتقدير للمشاركين والمنظمين الذين ساهموا في إنجاح هذه الفعالية المباركة.

القلوب ومنهج الحياة، وحرصنا على تنظيم مثل هذه المسابقات يأتي في إطار تعزيز القيم الدينية ونشر رسالة التسامح والمحبة التي يدعو إليها ديننا الحنيف، كما أن دعم ورعاية حفظة القرآن يُعد من أهم الواجبات التي ينبغي علينا جميعاً الاهتمام بها. وأعرب عن شكره وتقديره للفائزين على تنظيم المسابقة، وللمتسابقين وأسرمهم الذين كان لهم دور كبير في تشجيع أبنائهم على حفظ كتاب الله، متمنياً لهم التوفيق والاستمرار في هذا الطريق المبارك.



الناشطة.

قام الشيخ الدكتور محمد بن مسلم بن حم العامري بتكريم الفائزين والمشاركين تقديراً لجهودهم في حفظ وتجويد كتاب الله، وأعرب عن سعادته بالمستوى المتقدم الذي ظهر به المتسابقون، مشيداً بحرصهم على حفظ القرآن الكريم وإتقان تلاوته. كما أكد على أهمية هذه المسابقات في تعزيز الارتباط بالقرآن الكريم ونشر ثقافة الحفظ والتدبر في المجتمع، قائلًا: إن القرآن الكريم هو نور

•• العين - الفجر

بحضور الشيخ الدكتور محمد بن مسلم بن حم العامري، أقيمت مسابقة سالم بن محمد بن حم للقرآن الكريم في مجلسه بمدينة العين، حيث شهدت تنافساً قوياً بين المشاركين وسط أجواء إيمانية مميزة. وجاءت هذه المسابقة تأكيداً على الاهتمام الكبير الذي توليه دولة الإمارات العربية المتحدة لنشر وتعزيز قيم القرآن الكريم بين الأجيال

لتعزيز قيم التسامح والتكافل الاجتماعي

مبادرات إنسانية لجمعية الإمارات للتبرع بالدم وفريق «بالدماء نرويك يا وطن» خلال شهر رمضان



القائلي، ومزارع العين، والقيادة العامة لشرطة أبوظبي، ودائرة تنمية المجتمع. أبوظبي، ومركز كوبر الطهي، وتارجت جروب، والوسيل، وترست ووي وعود جرياف.

شركائها الاستراتيجيين، والداعمين، الذين أسهموا في إنجاح هذه المبادرات، وفي مقدمتهم دائرة الصحة أبوظبي، وشركة أغذية، وأكاديمية ريدان، ومركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان

•• العين - الفجر

واصلت جمعية الإمارات للتبرع بالدم وفريق «بالدماء نرويك يا وطن»، تنفيذ سلسلة مبادرات إنسانية ضمن حملة "رمضان معا" في نسختها الثالثة، وذلك بتوزيع وجبات الإفطار والمير الرمضاني على الأسر المتعففة والعمال في نطاق إمارة أبو ظبي وتنظيم الإفطارات الجماعية بين مختلف الثقافات والجنسيات، تماشياً مع نهج الدولة في تعزيز قيم التسامح والتكافل الاجتماعي.

وقال سعادة الدكتور علي أحمد الانصاري، رئيس مجلس إدارة جمعية الإمارات للتبرع بالدم إن الجمعية شاركت خلال شهر رمضان المبارك في "يوم زايد للعمل الإنساني"، ويوم السعادة، ويوم المرأة، وقدمت الدعم للمستفيدين عبر توزيع وجبات الإفطار وكسر الصيام. مؤكداً أن الجمعية تشارك في الفعاليات التي تعكس قيم العطاء والنهج الإنساني في المجتمع الإماراتي. وتوجه الانصاري بالشكر والتقدير لجميع



حديقة الإمارات للحيوانات تقدم تجارب لزوارها في عيد الفطر

الانغماس في أنشطة ترفيهية غير محدودة والتعريف إلى الحياة البرية عن قرب وإطعام الحيوانات ومشاهدة العروض الحية للحيوانات. وبفضل وجود مجموعة متنوعة من الفعاليات

•• أبوظبي - الفجر

تقدم "حديقة الإمارات للحيوانات" في أبوظبي لزوارها خلال عيد الفطر المبارك باقة رائعة من الأنشطة والتجارب الترفيهية لإضفاء جرة إضافية من الفرح إلى الاحتفالات بالعيد، حيث تعيد الحديقة إحياء الشخصية العالمية المفضلة للأطفال "الخروف شون". وسيحظى الأطفال بفرصة الاحتفال مع شخصيتهم المحبوبة عن قرب، بينما سيتاح للآخرين الاستمتاع بباقة متنوعة من الفعاليات الشيقة المليئة بالرح والضحك اللامتناهي، والتي تم تنسيقها بعناية فائقة لتلبية رغبات كافة أفراد الأسرة!

وتنتظر زوار الحديقة تجربة غامرة تتمثل في الدخول إلى قرية مزعة "الخروف شون" التي أعيد ابتكارها بطريقة رائعة للتعريف إلى عالمه الساحر، وستفتتح هذه القرية أبوابها طوال أيام عيد الفطر المبارك، دون أي رسوم إضافية! وإلى جانب لقاء الشخصية الحبيبة للأطفال، يمكن للعائلات أيضاً



التي تساهم في نشر قيم الرحمة والاخاء التي تميز هذا الشهر الفضيل، وذلك في إطار حملتنا الرمضانية السنوية (يدوم الخير).

وتجسد هذه المبادرة مشهداً مجتمعياً مشرقاً في دولة الامارات، تتضافر فيه الجهود والطاقات والامكانيات، من قبل مؤسسات القطاع الحكومي والخاص ومؤسسات العمل الخيري، والذي جعل من الإمارات نموذجاً عالمياً يحتذى به في مجال العمل الإنساني، ورسم صورتها باعتبارها عنواناً للعطاء".

وتواصل دائرة الأراضي والأملاك في دبي توظيف شراكاتها الاستراتيجية لتعزيز المبادرات المجتمعية المستدامة، انطلاقاً من دورها كمساهم رئيسي في تطوير بيئة عقارية متكاملة تركز على قيم الاستدامة، والمسؤولية، والتفاعل الإيجابي مع المجتمع، بما ينسجم مع رؤية القيادة الرشيدة لدبي كمدينة عالمية رائدة في التنمية الإنسانية والمجتمعية.

تماشياً مع أهداف «عام المجتمع»

مبادرة «إفطار صائم» وبالتعاون مع جمعية دبي الخيرية والمطورين العقاريين تحقق التكافل المجتمعي

• توفير أكثر من 100,000 وجبة إفطار طيلة شهر رمضان في عدة مواقع رئيسة

المحيصة، والبرشاء، والبرشاء جنوب، والمدينة العائلي، وير دبي - الفهيدي.

وقال محمد علي البدواوي، المدير التنفيذي لمؤسسة التنمية العقاري بالإمارة في دائرة الأراضي والأملاك بدبي: "يمثل شهر رمضان المبارك فرصة لتعزيز القيم الإنسانية النبيلة التي يقوم عليها مجتمعنا، ومن خلال هذه المبادرة، نجسد التزام دائرة الأراضي والأملاك في دبي بدورها الريادي في تعزيز التكافل الاجتماعي، بالتعاون مع شركائنا من المؤسسات الخيرية والقطاع العقاري. كما تأتي هذه الخطوة امتداداً لمساهماتنا في دعم مستهدفات عام المجتمع 2025، وترسيخ نهج دبي في بناء مجتمع متماسك يركز على قيم العطاء والتعاون والمسؤولية المشتركة".

ومن جانبه قال سعادة أحمد السويدي، المدير التنفيذي لجمعية دبي الخيرية: "يسرنا في دبي الخيرية التعاون مع دائرة الأراضي والأملاك بدبي في هذه المبادرة الإنسانية،



•• دبي - الفجر

نظمت دائرة الأراضي والأملاك في دبي، بالتعاون مع جمعية دبي الخيرية وعدد من المطورين العقاريين، مبادرة «إفطار صائم» تحت شعار "يدوم الخير"، وذلك ضمن جهود القطاعين العام والخاص لتعزيز العمل الخيري وترسيخ ثقافة المسؤولية المجتمعية المستدامة، تماشياً مع مستهدفات عام المجتمع 2025، وترسيخاً لروح البذل والعطاء والتكافل، وتأتي هذه المبادرة تفعيلًا لاتفاقية التعاون التي جرى توقيعها في فبراير الماضي. وشارك في دعم هذه المبادرة كل من داماك العقارية، دانوب العقارية، أورو 24 للتطوير العقاري، والينغتون العقارية، وذا فيرست جروب وشركة الإمارات للحلول العقارية (إيريس)، من خلال توفير أكثر من 100,000 وجبة إفطار طيلة شهر رمضان الكريم في عدة مواقع رئيسة تشمل

منوعات الفكر 23



تعد مشاكل انتفاخ البطن وعسر الهضم من الشكاوى الشائعة خلال شهر رمضان، بسبب التغيرات في أنماط الأكل والشرب بعد ساعات طويلة من الصيام. ويعرف انتفاخ البطن بأنه شعور بعدم الراحة في منطقة البطن نتيجة تراكم الغازات في الجهاز الهضمي، ما يؤدي إلى تمدد البطن وزيادة حجمها. وقد يصاحبه ألم خفيف أو شعور بالامتلاء والضغط.

نصائح لتجنب انتفاخ البطن وعسر الهضم أثناء الصيام

ويؤكد الخبراء على ضرورة تناول الأطعمة الغنية بالألياف مثل الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة التي تساعد على تحسين حركة الأمعاء.

وقد يكون من الأفضل تقليل استهلاك الخضار النيئة واستبدالها بالخضار المطبوخة أو شوربات الخضار. كما يوصى بالتقليل من تناول الأطعمة التي تسبب الغازات مثل البقوليات (الفول، العدس) والمشروبات الغازية، والمشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل القهوة والشاي ومشروبات الطاقة.

ويمكن تناول اللبن الرائب الذي يحتوي على البكتيريا المفيدة، لأن النقص في هذه البكتيريا يمكن أن يؤدي إلى هضم الطعام بشكل جزئي غير كامل، وإلى تكون الانتفاخات والغازات. وحاول بقدر الإمكان تخفيف الملح في الطعام، لأن الملح يتسبب في احتباس الماء في الجسم، والذي ينتج عنه الانتفاخ.

ويحدث الانتفاخ عادة بسبب ابتلاع الهواء أثناء الأكل أو الشرب، أو نتيجة هضم بعض الأطعمة التي تنتج غازات مثل البقوليات والمشروبات الغازية. أما عسر الهضم، فيشير إلى مجموعة من الأعراض التي تشمل الشعور بعدم الراحة أو الألم في الجزء العلوي من البطن، وخاصة بعد تناول الطعام. وقد يصاحبه شعور بالامتلاء المبكر، أو حرقة في المعدة، أو غثيان، أو تقيؤ متكرر. ويحدث عسر الهضم عادة بسبب الإفراط في الأكل، أو تناول أطعمة دسمة، أو التوتر، أو وجود مشاكل في الجهاز الهضمي مثل ارتجاع المريء أو قرحة المعدة. وعلى الرغم من أن كلتا الحالتين قد تكون مزعجة، إلا أنه يمكن التحكم فيهما باتباع عادات غذائية صحية وتجنب المسببات. إليك بعض النصائح التي يمكن أن تساعدك في التخلص من هذه المشاكل خلال شهر رمضان:

ممارسة النشاط البدني الخفيف
حاول القيام بنشاط بدني خفيف مثل المشي بعد الإفطار بساعة أو ساعتين لتحسين حركة الأمعاء وتقليل الانتفاخ.

تجنب التوتر والإجهاد
يمكن للتوتر أن يؤثر سلباً على عملية الهضم، لذلك حاول الاسترخاء وتجنب الضغوط النفسية قدر الإمكان.

استخدام الأعشاب الطبيعية
يمكن تناول مشروبات الأعشاب مثل النعناع والبابونج واليقطين والزنجبيل، بعد الإفطار، حيث تساعد على تهدئة المعدة وتقليل الغازات والانتفاخ.

تجنب النوم مباشرة بعد الأكل
تجنب الاستلقاء بعد تناول الوجبة مباشرة، لأن النوم مباشرة بعد الأكل يمكن أن يسبب عسر الهضم. لذلك، يمكنك الانتظار لساعتين على الأقل قبل النوم لتجنب الارتجاع والانتفاخ. وإذا استمرت مشاكل الانتفاخ وعسر الهضم رغم اتباع هذه النصائح، قد يكون من الضروري استشارة طبيب لتقييم حالتك واستبعاد أي مشاكل صحية أخرى.

شرب الماء بانتظام يجب على الصائم الحرص على شرب كميات كافية من الماء بين الإفطار والسحور لتجنب الجفاف وتحسين عملية الهضم. لأن الترطيب الجيد يقلل من الإمساك ويخفف الانتفاخ. ويوصى بشرب ما بين 8 إلى 10 أكواب من الماء، ولكن يجب تجنب شرب كميات كبيرة من الماء دفعة واحدة، خاصة أثناء الإفطار، لأن ذلك قد يسبب انتفاخ البطن.

تناول وجبة خفيفة في السحور
يجب اختيار وجبة سحور خفيفة وغنية بالعناصر

ابدأ بوجبة خفيفة وتجنب الإفراط في الأكل
حاول تقسيم وجبة الإفطار إلى وجبتين صغيرتين بدلا من وجبة واحدة كبيرة. ابدأ بتناول التمر والماء، ثم انتظر 15-10 دقيقة قبل تناول الوجبة الرئيسية. ويوصى الخبراء بمضغ الطعام ببطء وبشكل جيد لتقليل دخول الهواء إلى الجهاز الهضمي، ما يقلل من الانتفاخ ويسهل عملية الهضم.

اختيار الأطعمة المناسبة
تجنب تناول الحلويات والأطعمة الدسمة والمقلية والغنية بالدهون والتي يمكن أن تسبب عسر الهضم والانتفاخ.



أسباب رائحة الفم الكريهة أثناء الصيام وطرق التخلص منها

يعاني الكثيرون من انبعاث رائحة غير مستحبة من الفم أثناء الصيام في شهر رمضان، وهي مشكلة شائعة ترتبط بعدة عوامل. وقد تكون رائحة الفم الكريهة عند الصائم ناتجة عن عدم الاهتمام بنظافة وصحة الفم والأسنان، أو قد يكون الأمر متعلقا بأسباب أخرى أهمها:

الجفاف الفم: يؤدي عدم شرب الماء لفترات طويلة إلى انخفاض إنتاج اللعاب، مما يسمح للبكتيريا بالتكاثر وإطلاق روائح كريهة.

تراكم بقايا الطعام: عدم تنظيف الأسنان جيدا يترك بقايا طعام تتحلل وتسبب رائحة غير مرغوبة. - تناول أطعمة ذات رائحة قوية: مثل الثوم والبصل والتوابل، والتي تترك أثارا دائمة في الفم.

الإفراط في تناول الحلويات: يؤدي السكر إلى نمو البكتيريا المسببة للرائحة الكريهة. - حرق الدهون: أثناء الصيام، يعتمد الجسم على الدهون كمصدر للطاقة، وينتج عن ذلك مركبات تعرف بالكيتونات، والتي قد تسبب رائحة الفم الكريهة. - مشاكل صحية: أمراض اللثة، والتهابات الفم، والتهابات الحلق، وحتى مشكلات الجهاز الهضمي مثل الارتجاع المعدي قد تسهم في رائحة الفم الكريهة. ولحسن الحظ، يمكن اتباع مجموعة

من النصائح البسيطة والفعالة للحفاظ على رائحة فم منعشة والكريم.

نصائح للحفاظ على رائحة فم منعشة
- شرب الماء بكميات كافية بين الإفطار والسحور لترطيب الفم وتعزيز إنتاج اللعاب.

- تنظيف الأسنان بانتظام باستخدام فرشاة أسنان ناعمة ومعجون يحتوي على الفلورايد مرتين يوميا، مع تنظيف اللسان.

- استخدام خيط الأسنان لإزالة بقايا الطعام من بين الأسنان ومناطق لا تصلها الفرشاة. - المضمضة بغسل فم خال من الكحول لقتل البكتيريا وتحسين رائحة الفم. - استخدام السواك، فهو لا يفطر ويساعد في تنظيف الأسنان وقتل البكتيريا.

- تجنب الأطعمة ذات الرائحة القوية مثل الثوم والبصل، أو تنظيف الأسنان بعد تناولها مباشرة. - تناول أطعمة صحية مثل الفواكه الغنية بفيتامين C (كالبرتقال والجوافة) والخضروات الغنية بالألياف، وتجنب الحلويات والمشروبات السكرية.

- تناول الأطعمة الغنية بالبروبيوتيك مثل



إشعار

العدد ١٤٤١٤ بتاريخ ٢٠/٥/٢٦

رقم 70201

شركة / هيندوفا جلويلا سيوشنس مينا منطقة حرة - ذ م م منطقة حرة (ذ م م) ، (رخصة 92021) والكتانة بـ EX-36 ، الطابق الأرضي ، بناية 07 - كوك ورك ، مدينة دبي للنهضة، دبي ، الإمارات العربية المتحدة ، والمرخصة لدى سلطة دبي للتطوير ، ترغب هذه الشركة المذكورة في إعلان قرارها للكتافة والذي تم إتخاذها بواسطة مجلس الإدارة في إجتماعه الذي عقد بتاريخ 2٦ يناير 2025 ، بشأن إطلاق وحل الشركة .

وفقا لذلك ، فهيب الشركة بأي طرف معني بالامر ولا يوليه أي مغطايات في مواجهتها عليه تقديم هذه المغطايات خلال 4٥ يوما من تاريخ هذا الإعلان عن طريق البريد المسجل أو الإرسال بـ البريد الإلكتروني ، سي أي شورتش ناچاراناجان

السيد / شركة : فريد قاييد لتدقيق الحسابات

مكتبر رقم 3408 ، الطابق ١٣ ، برح سيتادل ، الخليج التجاري ، دبي ، الإمارات العربية المتحدة

ص ب ، 60869 ، دولة الإمارات العربية المتحدة ، هاتف رقم : 04-4215777

دubaib@kaidauditing.com

إن يتم النظر في المغطايات التي ترد بعد انتهاء فترة الإشعار والمحدد بـ 45 يوما.





دولة فلسطين
 GOVERNMENT OF PALESTINE
 الاقتصاد والسياحة
 Economy and Tourism

العدد ١٤٤١٤ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٢٦

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة : كوفيزيتير لخدمات التسويق عبر مواقع التواصل الاجتماعي
 م - د م : العنوان : مكتب رقم M05.0213 مكتب الشيخ سهيل مكتوم جمعة آل مكتوم - ديرة - بورسعيد ، الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 1139497 ، رقم التقييد بالسجل التجاري : 1884696 بموجب هذا نعلن إثارة الاقتصاد والسياحة في بلد بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محكم بتاريخ 21/1/2025 والموثق لدى كاتب العدل المحكم في بتاريخ 21/1/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى مكتب المعين فارس وشركاه - م - د م : العنوان : مكتب رقم 310 محل مجموعة سلطان للاستثمار - بورسعيد - هاتف : 2211102 04 فاكس : 2211103 04 مضطحيًا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

٢٠٢٥/٤/٢٦ بتاريخ
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين ماضي
اسم المضي: فارس وشركاء - ش ذ م
العنوان: مكتب رقم 310 ملك مجموعة سلطان للاستثمار - بورسعيد - هاف
1102-04-2211103 فاكس: 04-2211103 بموجب هاف قلن الاعلان
والساحة في دبي بأنه قد تم تعيين المضي المذكور أعلاه لتضمين كونيتر
لخدمات التسويق عبر مواقع التواصل الاجتماعي - ذ م وذلك بموجب قرار
محاكم دبي بتاريخ 21/1/2025 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ
21/1/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المضي المعين
في مكتبته الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات
والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان
المسؤول المحول



كـمـوـنـة دـبـي
GOVERNMENT OF DUBAI



اقتصاد والسياحة
Economy and Tourism



القـضـاء
Ministry of Justice

العدد ١٤٤١٤ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٢٦

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة: بيت آل بحر لخدمات الإشراف الإداري للعقارات - ش د م
 العنوان: مكتب رقم 3501 حمد سعد سهيل عويضة الخيلي - الضفوح 2 - الشكل القانوني: ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة: 1078556
 تاريخ إصدار: 2038309 بموجب هذا نعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 7/3/2025 وبالحول لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 7/3/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى الضفي المعين ابي محاسب قانوني العنوان: مكتب رقم 43-1 كاس سالم عبدالله بن دسمال السويدي - بر دبي - الفوز الصناعية ال - هاتف: 04-4252890 فاكس: 04-4252891
 مع كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول





حكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI

الاقتصاد والسياحة
 Economy and Tourism

وزارة
 Ministry

العدد ١٤٤٤٤ بتاريخ ٢٠٢٥/٠٢/٢٦

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : ابي محاسب قانوني

العنوان : مكتب رقم 43-1 كذا سالم احمد عبدالله بن دسمال السويدي - درعبي

الفوز الصناعية ال - هاتف : 04-4258980 فاكس :

بموجب تصفية بيت

الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية بيت

لبحر لخدمات الإشراف الإداري للعقارات - ش د م وذلك بموجب بيت

محاكم دبي بتاريخ 7/3/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ

7/3/2025 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 الخوّل

الجمهورية العربية السورية
الجمهورية العربية السورية
الجمهورية العربية السورية

حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

اقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العقد ١٤٤٤هـ / بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٢٦

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفى

اسم المصفى: الوحدة لمراجعة الحسابات والاستشارات الادارية - حسن
المرزوقي - النعنوان: مكتب رقم 706 ملك ماس سلطان عبدالرحمن الهنا -
ديرة- المزمز - هاتف: ٢٠٢٩٧٩٤١٢ / فاكس: ٢٠٢٩٧٩٤١٢ بموجب دة
تعلن الاقتصاد والسياحة صدى بأنه قد تم تعيين المصفى المذكور أعلاه بتصفيته
ايه اس بي اى للاستثمار م د م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ
19/3/2025 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 19/3/2025
وعلى من لديه اى اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفى المعين في مكتبه الكائن
بديبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية
ودخل خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول






حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

الدولة
الإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العلم

العدد ١٤٤١٤ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٢٦

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : ان بي ان لمراجعة الحسابات ش ذ م م

العنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش ذ م م -

بورسعيد - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي

بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية سيرايفيك لتجارة الجواهرات

ومصطفات الذهب والفضة ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ

7/2/2025 والموثق لدى كاتب محاكم دبي بتاريخ 7/2/2025

وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه

الكلان بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات

والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI



الجزيرة

العقد ١٤٤١هـ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٢٦

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة: فيفا تجارة المواد الغذائية - ش ذ م م

العنوان: مكتب رقم S27 ملك محمد سعد عبدالله الشريف - سوق الكبير - بر دبي

الشكل القانوني: ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة: 1119183 رقم القيد

بالسجل التجاري: 2225973 بموجب هذا تعلن وزارة الاقتصاد والسباحة في دبي

بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك

بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 13/2/2025 والموافق لدى كاتب المحاكم دبي

بتاريخ 13/2/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين

عمران موسى الراشد الحياصات العنوان: مكتب رقم 123 مكتب ناصر داخل لوتاد

بر دبي - ام هبرير - هاتف: 04-3962410 فاكس: 04-3962415 مصححاً

معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا

الإعلان

المسؤول المخول





حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

اقتصاد
Economy and Tourism

السلطنة

العدد ١٤٤١٤ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٢٦

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي: عمران موسى فراجة الحسابات

العنوان: مكتب رقم 123 ملك ناصر أحمد لواته - بر دبي - ام هرير - هاتف ٤٠3962410 فاكس : ٤٠3962415

بموجب هذه تعلق الحسابات في السجل التجاري - بتعين مصفي

والسلطنة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية ائتمانات

لتجارة المواد الغذائية - ش 3 م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 13/2/2025

والجواز لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 13/2/2025

وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن

بر دبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية

وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول



الإمارات العربية المتحدة
محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية

العدد ١٤٤١٤ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٢٦

إعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - جوزيف بولندا بولندا
إخاطر دفع في القضية رقم 000166/2025 SHCXCICOMS تجاري

إلى المحكوم عليه: جوزيف بولندا بولندا
العنوان: الشارقة - منطقة المزمر - قريب من صحاري سنتر - بناية رقم 73 - شقة رقم 503 - تليفون 0506257783 0506257782

حيث إن بتاريخ عن صدر المحكم المرقى سابق عن عند ضحك لصالح المدعي
المتخذ شركة مجموعة الإمارات لتواصلات (مجموعة الاتصالات) ش.م.ع
في القضية المشار إليها الأعلام

وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ورسم المدعي المحدد لذلك، وبما أن الحكم
المطلوب تنفيذ كالتالي: المجموع التالي مماثل الرسوم والصرافية 24538.0 درهم

لذلك أتى مكتب تنفيذي بما جاء به، السيد التنفيذي المشار إليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ إعلانك
/ إعلانكم بهذا الإخطار، وفي حالة تخلفكم (م) عن ذلك فإن المحكمة ستضخ بسفك إجراءات التنفيذ
الجبرية المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

[illegible]



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محكمة دبي
DUBAI COURTS

70688
العدد ١٤٤١٤ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٢٦

اعلان رقمي بالتشريف

في التنفيذ رقمي ٩٩١/٢٠٢٥/٢٥٤

منازعة موضوعية تنفيذ شيكات

المطروقة في دائرة المنازعات الموضوعية رقم ٦٦٦

المطالبة بالحكم في المنازعة الموضوعية بالتنفيذ رقم ٢٦٦١/٢٠٢٥ تنفيذ شيكات موضوع المنازعة والرسوم والضرائب.

المتنازع : أحمد موسى محمد علي هيبه

عنوانه :إماره دبي - ديرة - شارع الرقة - بناية الهويدي - مكتب رقم ٢٠١ - هاتف متحرك رقم: ٥٠٥٥٧٢٥٨١ - ٥٠٥٥٧٢٥٨٢ - رقم مكاني: ٢١٥٧٣٩٠٣ - البريد الالكتروني: ٥٠٥٥٣٨٣٠١

info.lawksfirm.com

المطلوب لإلحاح : ١- احمد جابر حسن ابراهيم عبيضي - صفته : متنازع ضده

موضوع الاعلان : اقررت محاكم دبي الابتدائية اعلانكم بالقرار لمسبب الصادر بتاريخ: ٢٠٢٥/٢/٢١

للاطلاع على تفاصيل القرار لايد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية والدكية .

رئيس الشعيبة



محاكمة دبي الابتدائية

محاكم دبي الابتدائية

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

70642

العدد ١٤٤٤هـ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٢٦

اعلان بالتشتر

في الدعوى رقم: ٦٧٢/٢٠٢٥/١١ مدني جزئي

المختصرة، بداراة اباراة الدعوى السابعة رقم ٤٩

موضوع الدعوى : المطالبة بالزام المزمع عليه بمبلغ وقدره (١٣٠٠٠) درهم والاضراب والعتاب

والنفقة والنفقة : ٥٠ : وحسب تلك المطالبة وحسب اتمام السداد وشمول الحكم بالحكم بالحكم بالا كاتفة .

المضي: منير عزيز محمود

عائله الامارات - مدني - ديرة - ١ : اماره رقم ١ - ديرة - منطقة القريبات - شارع العطينة - بناية الشيخ

٣ - ديرة رقم ٣٢٤ - ٣٢٤ - ٥٠٧٥٧٥٧٥

المطوب ايلانه : عيرضا هارمز مفرقري - صفته : مدعي عليه

موضوع النزاع : قد اقام عليك الدعوى وموعدها الحكم بالزام المزمع عليه بمبلغ وقدره (١٣٠٠٠)

الدين والاضراب والعتاب والحكم بالزام المزمع عليه بمبلغ وقدره (١٣٠٠٠) درهم والاضراب والعتاب

الحكم بالتشتر بالحكم بالا كاتفة . وحسب تلك المطالبة وحسب اتمام السداد وشمول الحكم بالحكم بالا كاتفة .

٥٠ : وحسب تلك المطالبة وحسب اتمام السداد وشمول الحكم بالحكم بالا كاتفة .

في قاعة التقاضي عن بعد لذا كانت غفك بالاحضور أو من يملك قانونا وعليك بتقديم ما لديك من

مذكرات و مستندات للمحكمة قبل ايلانه بيلانة ايام على الاقل.

رئيس القسم

[illegible]

الجمهورية العربية السورية
GOVERNMENT OF SYRIA

الجمهورية العربية السورية
Economy and Tourism

العدد ١٤٤١هـ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٢٦

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة : اس في اس للتجارة العامة - ش ذ م م
المكتوب : 301-38 رقم صنف في قيد المالي - الفقرة 3 : الشكل القانوني
: ذات مسؤولية محدودة، ملك للرجل : رقم 687870 رقم القيد بالسجل التجاري :
1472641 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنّه قد تم التأشير في
السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي
بتاريخ 3/3/2025 والذي أدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 3/3/2025 وعلى
مذكرة اذ اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصنف المين ماجد البحري للحاسبية
والتدقيق - ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 316 ملك خالد عبدالله احمد الغريير
السويدي - بكرة - الطينة : هاتف : 04-2657118 فاكس : مصطلحاً معه كافة
المستندات والأوراق البوثيقية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول الخوّل




حكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI

الاقتصاد والسياحة
 Economy and Tourism

الفرز

العدد ١٤٤٤٤ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٢٦

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : ماجد الحري للمحاسبة والتدقيق - ش د م

العنوان : مكتب رقم 316 ملك خالد عبدالله احمد الغريير السوداني -
 ديرة - المدينة - هاتف : 4-2657118 فاكس : بموجب badge تعلن
 الاقتصاد والسياحة في بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية اس
 في اس للتجارة العامة - ش د م وذلك بموجب قرار محاكم في بتاريخ
 3/3/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم في بتاريخ 3/3/2025 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 الخو




حكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI

الاقتصاد والسياحة
 Economy and Tourism

دولة فلسطين
 State of Palestine

العدد ١٤٤٤/٢٠٢٥/٢٦ بتاريخ

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : عمران موسى لمراجعة الحسابات

العنوان : مكتب رقم 123 ملك ناصر أحمد لنوات - برديي - ام هرير - هاتف

٠٩٦362410 - فاكس : ٠٩٦362415 بموجب هذا تعلن الاقتصاد

والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية بركس اشد

بليز للخدمات الفنية - ش د م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ

24/3/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 24/3/2025

وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه

المالكين بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحبين معه كافة المستندات والأوراق

الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI



الجمهورية
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism



الجمهورية
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٤١٤ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٢٦

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة : اريان للتجـلـيس الجمركي - ش ذ م م

العنوان : مكتب رقم 30.102 ملك للدولة مهـرحـم الغـريـر - القـصـيـص التـانيـة - الشـكل القانوني : شـركـة ذات مسـئـوليـة مـحدـودـة - التـجـارـي الواحـد (ذ م م) ، رقم الرخصة : 1368655 ، رقم القيد بالسجل التجاري : 2327331 بموجب هذا نعلن فـاتـرة الإقتـصـاد والسـيـاحـة و بـهـذا نـمـنـح التـأشـير فـي السـجـل التـجـارـي لـيـكـمـا يـجـبـا بإحـلـال الشـركـة القانوني أعـلـا ، وذلك بموافقة قرار حكومي بتاريخ 21/3/2025 والموافق ٢٠٢٥/٢/٢٦ نكتب إلى المكلف في بتاريخ 21/3/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المحامي العرين اقش اي ام لتدقيق الحسابات - اريان - مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - دبي - بور سعيد - هاتف : 09733060 - فاكس : 09733071 - مصلحتنا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

الأسـؤـول الخـول

إعلان بالنشر

العدد ٤٤١٤ بتاريخ ٢٠٢٥/٣/٢٦

القضية رقم 3888/2024 تجاري

(أشعار الخبرة الحسابية)

إلى المحضرين على الرعيح / المجموعة الاستشارية المتخصصة في المحاسبة - ح د م
- بما أن المدعين جابر عبد الله جمعة ماجد السري.
- إيمان عبدالله جمعة ماجد السري.
- أمل عبد الله جمعة ماجد السري.
قد أقام ضدكم القضية المشار إليها أعلاه، وحكمت محكمة دبي المؤلفة بتعيين الخبير الحسابي صاحب المور للتعليق على الدعوى وحيث أنكم لم تحضروا جلسة لتلقي بالحكم.

يرجى العلم أنه قد حدد يوم الخميس الموافق 2025/3/4 الساعة الثامنة والنصف صباحاً كموعدها لجلسة الخبرة عن بعد عبر تطبيق ZOOM للدعوى أعلاه، ويتعين عليكم التواصل معنا بموعد سابق وتزويدها بوسيلة التواصل الرسمية (الإلكترونية الخاصة بكم حتى تتمكن من تزويدكم برابط الاجتماع)، كما يتعين عليكم تقديم كافة الوثائق والمستندات التي توفّر موقعكم بالدعوى.

وسائل التواصل مع الخبير
نيلون ، 0553307777
hamadalshamsi.expert@gmail.com

التدويني



دعوة اجتماع خيرة حسابية
العدد ١٤٤١٤ بتاريخ ٢٠٢٥/٥/٢٦
إعلان المدعى عليها بالتشتر
في الدعوى رقم 2025/964 تجاري جنزي
 إلى المدعى عليها : رويال التخصصية لجراحة اليوم الواحد متعلقة عرذ م

كما هو ثابت بموجب الحكم الصادره من محاكم دبي بشأن انتدابنا خبير حسابي
 في الدعوى المذكورة أعلاه المقامة من المدعية (جولياكس انوايوس ش ذ م م) وحديث
 تم اليه في أعمال الخبرة الحسابية، وعليه يتوجب على المدعى بالحضور إلى مقر مكتب
 الخبراء ومشاركوه محاسبون قانونيون الكائن في منطقة الممرز – بناية أبراج الممرز
 - مكتب رقم 506 - هاتف : 04-2578853 - فاكس : 04-2578854 _ ص _
 ب : 48239 دبي - بريد الكتروني : (alkhader_co@yahoo.com)
 وبرفقكم كافة المستندات التي تتعلق بموضوع الدعوى وذلك يوم الخميس الموافق
 03/04/2025 في تمام الساعة 10.00 صباحاً

الخبير المحاسبي / راسد سالم الخضر الشامسي

الفرع ٧٠

اشعار بتغيير اسم شركة

منطقة حرة ذات مسؤولية محدودة

العدد ١٤٤١٤ بتاريخ ٢٠٢٥/٠٣/٢٦

التي من يومه الامر

٩٤٨٣٨ - تأسست وفقاً لأحكام اللوائح المنظمة للشركات الخاصة في سلطنة دُحَيّ للتطوير لسنة ٢٠١٦ وتعدليتها (اللوائح المنظمة للشركات الخاصة) نعلن بأننا وبموجب المادة (١٧) من اللوائح المنظمة للشركات الخاصة ، قررنا تغيير اسم الشركة إلى : ابيام سيسستم منطقة حرة

علل كل من يرغب بالاعتراض على تغيير اسم الشركة ان يقدم باعتراض خطي خلال مدة لا تتجاوز اربعة عشر (١٤) يوماً من تاريخ نشر هذا الإشعار على العنوان التالي : مدير إدارة التسجيل والتراخيص ،

سلطة دبي دبي للتطوير، ص ب ٤٧٨٨٤٤ ، الإمارات العربية المتحدة

البريد الإلكتروني : info@dda.gov.ae

أما، شركة منطقة حرة ذات مسؤولية محدودة



70533

الامارات العربية المتحدة

محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية



العدد ١٤٤١٤ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٢٦

إعلان منفضه ضد النشر

محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية

كانو لتنظيف المباني ويمثلها صاحب العمل السيد/ عبدالفتاح خيري عثمان
عبدالله عبدالفتاح خيري عثمان عبدالله

إخطار دفع في القضية رقم 0001000 /SHCXCLABS2025 عمالي

للتواصل مجدداً مع المنفذ له والإعلان بالادلة

القاضي / الحبيب بن ابوبكر حمزة

محكمة الشارقة الاتحادية

محكمة التنفيذ المدنية

[illegible][illegible]

إعلان بالنشور

العقد ١٤٤١هـ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٢٦

الدعوة رقم 125/25 تعيين خبرة

مركز التذوق الودية للمنازعات

الحفرة من : التتابع مصنع بوسنج ثلاث ولا والمكي و د ج م

شبه : التتابع صده ، ملتا الإمزات فالات البنية ا د ج م

المكتا ضده : ملتا امزات فالات البنية ا د ج م صده للبحر حصبيا و كبل معتمد لإعطاء الخبرة الأول، وذلك وفقا لما يلي : تاريخ الإجابة ١٥ افريل 2025 الساعة 2.00 ظهرا ، عن طريق

تعليق (ZOOM).

<https://www.owebw.com/jc-arj.8855444398?pwd=LE5yayRGtgen2PwQM2tBtaSSSVS-I>

(Passcode: 092724) ; MeetingID: 8855444398)

وعلى أطراف الدعوة إرسال مذكرة شارة تحفيز خبر على بنو الامورية الفروسة في التحكيم والتحكيم الصادر من المحكمة المقررة وإرسال الهوية الانجليزية والفرنسية للشخص الذي سيخبر اجتماع الخبراء ، وكافة المستندات التي يرغبون بتقديمها للمشاركة للدعوة خلال مهلة أقصاهم يوم الجمعة ١4 افريل 2025.

للتواصل والاستفسار بخصوص التفاصيل من التواصل مع مكتب الخبر الهندسي (دكتور مهديس) سلطان راشد الكبيعي عن هاتفه /052 9944440

وعلى البريد الإلكتروني arch.alkitab@gmail.com

dslultan@jic.ac.eg

/ الخبير الهندسي المتكلم بالدعوة

دكتور مهديس / سلطان راشد الكبيعي

[illegible]

الإمارات العربية المتحدة

محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية

[70522] العدد ١٤٤١٤ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٢٦

إعلان مدعى عليه النشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية

لدى الدعوى رقم (40/2025/000114) شحفيان التجاري

إلى المدعي عليه: هاجر بن محمد بن جمعة الفريوي - مجهول محل الإقامة

ببناء على طلب المدعي (5) - مصرف الإمارات الإسلامي - وعنوانه: دبي - شارع الشيخ زايد

برج لطيفة الطابق 38 مكتب 3801 هاتف 042544566 فاكس 042544577

975998 للتقويم info@binherzadadvocates.ae

انت مكلف بالحضور جلسة 8/4/2025 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة

الإتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مدير الدعوى رقم 3) شحفيان أو

إلا بحضور وكيل معتمد، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقة بها كافة المستندات وذلك

خلال مدة لا تزيد على عشرة أيام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رفعها

إعلام - بوصفك مدعى عليه.

حور بتاريخ 25/3/2025 م.

مكتب الخدمات القضائية



شهادة بالتأشير في السجل التجاري - إنحلال شركة

اسم الشركة: أرض الاماني لتجارة التفرغيات - ش ذ م م

العنوان: مكتب 0169-09 ج 1 موكدة مدينة دبي الصناعية - دبي - سح شعيب

2- الشكل التفرغيات: أرض الاماني لتجارة التفرغيات محدودة - الشخص الواحد (ذ م م)، رقم الخصة: 1044301، رقم القيد بالسجل التجاري: 1697791 موبج هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محكم بتاريخ 18/2/2025 والموافق على كتاب المصفي إلى المصفي العيين تاريخ 18/2/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي العيين تاريخ ايه ام لتدقيق الحسابات العنوان: مكتب رقم 914 طلة مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بور سعيد - هاتف: 04-2973060 فاكس: 04-2973071 مصلحاً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

الأسسول الخول





حكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI

الاقتصاد والسياحة
 Economy and Tourism

العدل
 Justice

العدد ٤٤١٤ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٢٦

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : اتش ايه ام التدقيق الحسابات

العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب -

ديرة - بور سعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071

هنا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي بموجب أَعْلَاه

لتصفيه ارض الاماني لتجارة الالكترونيات - ف د م وذلك بموجب قرار

محاكم دبي بتاريخ 18/2/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ

18/2/2025 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 الخوّل

الغرفة التجارية

المحكمة التجارية

القانونية

الإقتصادية والساحية

Economy and Tourism

حكومة دبي

GOVERNMENT OF DUBAI

العقد ٤٤١٤ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٢٦

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة : هوم ميكرس للمقاولات البناء - ش د م

العنوان : مكتب رقم 308-B.OOF- ملك صندوق دبي للدعم المالي - القوز الثالثة بر دبي - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة : 1266888 رقم القديم بالسجل التجاري : 2141828

هذا بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 19/12/2024 ووافق على كتاب العدل

إحلى بموجب بتاريخ 19/12/2024 وعلى نى لديه أى اعتراض أو مطالبة التقدم إلى الصنى العجى فى محاسب قانونى العنوان : مكتب رقم 205-203 كل حمد محمد عبد الرحمن البحر - بدرة - الخبيصى - هاتف : 04-452890 فاكس :

مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق البوتونية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول





حكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI

للاقتصاد والسياحة
 Economy and Tourism

العدد ١٤٤١٤ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٢٦
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مضي
 اسم المضي: **إبي محاسب قانوني**
 العنوان: **مكتب رقم 205-2023 ملك محمد عبد الرحمن البحر - ديرة -**
 الخبيصي - هاتف: 04-4242424 فاكس:

بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المضي المذكور
 أعلاه لتصفية هوم ميركس للمقاولات البناء - ش د م م وذلك بموجب قرار
 محاكم دبي بتاريخ 19/12/2024 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ
 19/12/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المضي المعين
 في مكتبته الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات
 والأوراق الثبوتية وذلك وذلك خلال (45) يوماً من نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI



القطاع
الاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism



العدل

العدد ١٤٤١٤ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٢٦

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة : فجهه الشرقية تجارة الملابس الجاهزة - ذ م

العنوان : رقم مكتب 13R-SH74 - مملكة مدينة دبي الصناعية - بر دبي - سح شعيب

2 - الشغل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : رقم 902851 رقم القديم بالسجل التجاري : 1580582 بموجب هذا تعلن نفاذ الرخصة واقتصاد والسباحة في دبي بأنه

قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار من محاكم دبي بتاريخ 19/3/2025 والى بقاى كتاب العدل محاكم دبي بتاريخ 19/3/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المحضر المين ايه

٨ & الانصاري تنفيذ الاحكامات العنوان : رقم مكتب 1-2903 مملكة السح الشعيب

خزاع بن زايد بن سلطان آل نهيان - المركز التجاري الاول - هاتف : 04-2955582

فاكس : 04-2955598 مصطبعا معه كافة المستندات والأوراق الشبونية وذلك

خلال (45) يوماً من تاريخ هذا الإعلان

المسؤول المخول






حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

اقتصاد وسياحة
Economy and Tourism

البحر

العدد ١٤٤١٤ بتاريخ ٢٠٢٥/٠٢/٢٦

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : ايه & ام الانصاري لتدقيق الحسابات

العنوان : مكتب رقم 1-2903 ملك سمو الشيخ هزاع بن زايد بن سلطان آل نهيان

المركز التجاري الأول - هاتف : 04-2955588 فاكس : 04-2955598

موجب بناءً على الإعلان والسياسة في دبي بأن قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه

لتصفيته ونجته الشرقية لتجارة الملابس الجاهزة - ذ م م وذلك بموجب قرار

محاكم دبي بتاريخ 19/3/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ

19/3/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين

في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات

والأوراق الوثائقية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول الخوّل

 **حكومة دبي**
GOVERNMENT OF DUBAI



الدولة الفلسطينية
Palestine State
Economy and Tourism

العقد ١٤٤٤هـ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٢٦

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : ايه & ام الانصاري تديق الحسابات

العنوان : مكتب رقم 1- 2903 ملك سمو الشيخ هزاع بن زايد بن سلطان آل نهيان

المركز التجاري الأول - هاتف : 04-2955582 فاكس : 04-2955558

بموجب هذا تعلن الاقتصاد والمالية في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه

لتصفيه بموجباً لتجارة الخردوات - ذ م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ

7/3/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 7/3/2025 وعلى

من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي العيين في مكتبه الكائن بدبي

على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق البتوتية وذلك

خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول الخوّل





حكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI

اقتصاد
 والاقتصاد والسياحة
 Economy and Tourism

السياحة

العدد ٤٤١٤ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٢٦

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : اتش ايه ام تدقيق الحسابات

العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب

ديرة - بور سعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071

بموجب تاعين الإقتصاد والسياحة في بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور

أعلا تخصصة مقهى اورش ش د م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ

10/3/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ

10/3/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المين في مكتبه الكائن

بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية

ولذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI



الاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism



الرفح
DPR

العدد ٤٤١٤ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٢٦

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة: بلا مارت للتجارة العامة - ش ذ م م

المنوعون: مكتب الرقم 17001 على معياليه على الشفعار المرى - برديبي - الثانية الأولى - الشفل القانونى، شركة تا ماسك على محدود - الشخص الواحد (ذ م م)، رقم الخصصة: 967743 رقم القيد بالسجل التجاري: 1587415 بوجوب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في بلا مانه تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محكم بتاريخ 20/3/2025 والموافق لدى كاتب العدل محكمين بتاريخ 20/3/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي القضائى اام لتدقيق الحسابات المنوان: مكتب الرقم 914 قدام مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - دورة - بور سعيد - هاتف: 04-2973060 فاكس: 04-2973071 مصطلحها معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

الأسفول المخول


حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI


دبي
للإقتصاد والسياحة
Economy and Tourism


العدل
القضاء

العدد ١٤٤١٤ بتاريخ ٢٠٢٥/٢/٢٦

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين ماضي

اسم المضي: اتش ايه ام تدقيق الحسابات

التعنوان: مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب -
ديرة - بور سعيد - هاتف: 04-2973060 فاكس: 04-2973071 بموجب

حلا معلن للإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المضي المذكور أعلاه لتصفية
يلا تامل التجارة العامة - ش د م د وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ
20/3/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ
20/3/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المضي المعين في مكتبه الكائن
بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق التوثيقية
وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول



تستطيع معظم النساء مواصلة العمل أثناء الحمل، بالرغم من ذلك، فقد يفرض الحمل تحديات في مكان العمل.

ولكي تظلي متمتعة بالصحة وقادرة على إنجاز العمل المطلوب، يتعين عليك فهم كيف تخففين من الأمور المزعجة الشائعة أثناء الحمل.

لذا تعريفي على كيفية معالجة الأعراض، والحفاظ على صحتك وأداء مهماتك براحة وكفاءة.

العمل خلال فترة الحمل . ما ينبغي فعله وتجنبه للحفاظ على صحتك

اتخاذ احتياطات العمل المناسبة قد تزيد بعض ظروف العمل خطر الإصابة أثناء الحمل، وتتضمن ظروف العمل هذه ما يلي:

- التعرض لمواد ضارة.
- الوقوف لفترات طويلة.
- حمل أو رفع أوزان ثقيلة أو التسلق.
- الضوضاء المفرطة.
- درجات الحرارة المفرطة.

وسيساعد تلقي اللقاحات التي يوصي بها الطبيب على إبقائك في أمان في العمل والمنزل. إذا كنت تعانيين من أي من هذه المشكلات، يجب ذكر هذا الأمر للطبيب، بحيث تتمكنين من تحديد ما إذا كنت بحاجة لوصفات طبية خاصة أو تعديل بعض مهام العمل أثناء الحمل.

طويلة، فضعي إحدى قدميك على مسند القدمين أو مقعد منخفض أو صندوق منخفض، وبذلكي بين القدمين كل حين وآخر، وخذي فترات راحة متكررة، وارتي أحذية مريحة مزودة بدعامة مقوسة جيدة.

- الانحناء ورفع الأجسام: عندما ترفعين شيئاً خفيفاً، فإن الرفع بطريقة صحيحة يمكن أن يحافظ على سلامة ظهرك، لذلك اثني ركبتيك، وليس الخصر.

السيطرة على الضغط النفسي

- امتلكي زمام السيطرة.
- عبري عما بداخلك.
- مارسي الاسترخاء.
- اتخاذ احتياطات العمل المناسبة.

التخفيف من حدة الغثيان والقيء

بعد غثيان الصباح من الأمور الشائعة خلال أشهر الحمل، لكن الدوار يمكن أن يحدث في أي وقت، وللتخفيف من حدة الغثيان وقت العمل:

- ابتعدي عن محفزات الغثيان.
- تناولي وجبات خفيفة بين الحين والآخر.
- تناولي جرعات من فيتامين B-6.
- استشيري الطبيب ليصف لك أدوية مضادة للغثيان.

معالجة الشعور بالتعب

- تناولي الأطعمة الغنية بالحديد والبروتين.
- خذي فترات استراحة قصيرة متكررة.
- اشربي الكثير من السوائل.
- قللي من الأنشطة التي تمارسينها.
- لحافظي على روتين اللياقة البدنية.
- اذهبي للنوم مبكراً.

إحرصى على اتخاذ وضع مريح مع التقدم في الحمل، قد تصبح بعض الأنشطة اليومية، مثل الجلوس والوقوف، غير مريحة. فاحرصي على أخذ فترات استراحة قصيرة متكررة.

- الجلوس: باستخدام كرسي قابل للتعديل ومزود بدعامة جيدة لأسفل الظهر، يمكنك الجلوس لساعات طويلة بطريقة أكثر سهولة، لا سيما حين يتغير وزنك ووضعية جسمك.
- الوقوف: إذا كان من الضروري الوقوف لفترات



الحقيقة وراء تأثير وسائل منع الحمل على وزن النساء

ما علاقة فطريات الجلد بسرطان الثدي؟

مشيرة للجلد، إلا أن العلاقة بين الميكروبات والسرطان تكتسب الاهتمام. قد تلعب البكتيريا أو الفطريات دوراً مباشراً (مثل السموم) أو غير مباشر (مثل تثبيط الاستجابات المناعية المضادة للأورام) في مسارات تكوين الأورام. إن اختلال التوازن الميكروبي في الأورام له أهمية معينة لتشخيص السرطان وعلاجه وتوقعه."

وعلى الرغم من أن الباحثين وجدوا أن فطريات Malassezia globosa يمكن أن تعزز نمو الأورام، إلا أن مسار الانتقال المرتبط بذلك لا يزال غير واضح. نُشرت الدراسة في مجلة mBio.

وفي نهاية التجربة، جمعوا أنسجة الورم لقياس حجمه ومراقبة محتوى M. globosa. وتسرع نمو أورام سرطان الثدي من خلال غزو الأنسجة العميقة عن طريق الجلد أو بوسائل أخرى.

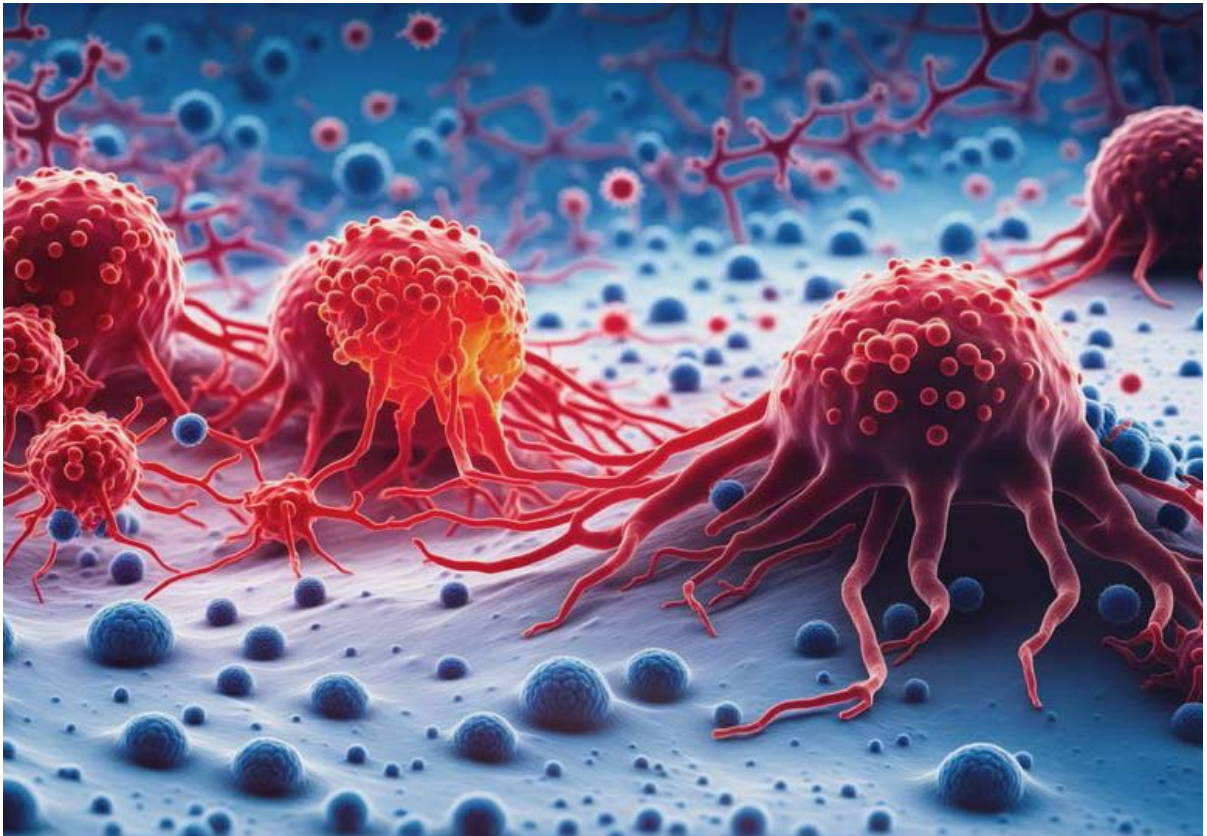
في الأونة الأخيرة، أظهر عدد متزايد من الدراسات وجود علاقة بين الفطريات والسرطان.

وفي الدراسة الجديدة، زرع تشي مينغ وانغ، الأستاذ في كلية علوم الحياة بجامعة Hebei في الصين، وزملاؤه خلايا سرطان الثدي لدى الفئران ثم حقنوا M. globosa في بطانة الدهون في الغدة الثديية.

وجدت دراسة جديدة أن فطريات الجلد الشائعة، Malassezia globosa، قد تسرع نمو أورام سرطان الثدي من خلال غزو الأنسجة العميقة عن طريق الجلد أو بوسائل أخرى.

في الأونة الأخيرة، أظهر عدد متزايد من الدراسات وجود علاقة بين الفطريات والسرطان.

وفي الدراسة الجديدة، زرع تشي مينغ وانغ، الأستاذ في كلية علوم الحياة بجامعة Hebei في الصين، وزملاؤه خلايا سرطان الثدي لدى الفئران ثم حقنوا M. globosa في بطانة الدهون في الغدة الثديية.



هذا الجين قد تزيد من سرعة التمثيل الغذائي للإيتونوجيستريل، ما يؤدي إلى خروج الهرمون من الجسم بسرعة أكبر قبل أن يتمكن من منع التبويض. وتحمل حوالي 5% من النساء هذه الطفرة، ما يعرضهن لخطر "فشل وسائل منع الحمل" و حدوث الحمل رغم استخدامها.

وأضاف لاورويتز أن هذه النتائج ليست مقتصرة على الفئران تحت الجلد فقط، بل قد تنطبق أيضا على أقراص منع الحمل. وأكد على ضرورة تخصيص وسائل منع الحمل وفقا للسمات الجينية لكل امرأة. وقال إن النتائج تدعم الحاجة إلى تخصيص العلاجات بحيث تتناسب مع احتياجات كل امرأة بشكل فردي.

ومن جانبها، قالت الدكتوراة ميشيل غريفيث، طبيبة أمراض النساء والتوليد، إن التكنولوجيا الحديثة قد تجعل من الممكن تقديم وسائل منع حمل مخصصة للنساء، ما يقلل من الآثار الجانبية ويزيد من رضاهن.

يحملن متغيرا معينا في جين ESRI كن أكثر عرضة لزيادة الوزن أثناء استخدام هذه الوسائل. كما أشار آرون لاورويتز، أستاذ طب التوليد وأمراض النساء في جامعة ييل، إلى أن هذه النتائج قد تشير إلى أن الاختلافات الجينية تؤثر في طريقة تفاعل الجسم مع وسائل منع الحمل الهرمونية، ما يعرض بعض النساء لخطر أكبر لزيادة الوزن.

وأوضح لاورويتز أن الاختلافات الجينية قد تؤثر في الطريقة التي يتفاعل بها هرمون الأستروجين (ينتج بشكل رئيسي في المبايض لدى النساء) مع مستقبلات البروجسترون في الجسم. وقال إن هذا قد يساعد في تفسير لماذا تظهر بعض الدراسات تغييرا طفيفا في الوزن عند النساء اللاتي يستخدمن وسائل منع الحمل الهرمونية، في حين يعاني البعض الآخر من زيادة واضحة في الوزن. كما أشار الباحثون إلى اكتشاف آخر يتعلق بجين CYP3A7، حيث وجدوا أن الطفرة في

كشفت دراسة جديدة عن عامل هام قد يلعب دورا مهما في زيادة الوزن وفشل وسائل منع الحمل عند بعض النساء، ما قد يفتح المجال لتطوير وسائل منع حمل "مصممة خصيصا" لتتناسب كل امرأة.

رغم أن العديد من النساء يعتقدن أن تناول أقراص منع الحمل يزيد من وزنهن، إلا أن الباحثين لم يتمكنوا من إثبات هذا الرابط بشكل قاطع في الدراسات السابقة. لكن الدراسة الجديدة، التي أجراها فريق من كلية الطب بجامعة ييل، اكتشفت وجود صلة بين زيادة الوزن واستخدام وسائل منع الحمل الهرمونية، وخاصة تلك التي تحتوي على البروجستين، وهو هرمون صناعي يحاكي البروجسترون (أحد الهرمونات الأساسية التي تلعب دورا رئيسيا في تنظيم الدورة الشهرية والحمل).

وشملت الدراسة 276 امرأة يستخدمن غرسات تحتوي على "إيتونوجيستريل" (وهو نوع من البروجستين). ووجد الباحثون أن النساء اللاتي



منوعات

الفكر

27



تشارك الفنانة انتصار، في موسم مسلسلات رمضان ٢٠٢٥، بـ٤ أعمال دفعة واحدة، وهي: "إش إش" بطولة مي عمر، و"٨٠ باكو" لهدى المفتي، و"قهوة المحطة" المقرر عرضه في النصف الثاني من الشهر الكريم، وأخيراً مشاركتها كضييفة شرف في "أشغال شقة جداً".

تألق فني تعيشه خلال دراما رمضان

انتصار تشارك بأربعة أعمال دفعة واحدة

وقضايا إنسانية مهمة، وستظهر خلال الأحداث في دور زوجة تواجه مع زوجها حادث كبير، يؤثر على حياتهما وآخرين. "قهوة المحطة" تأليف عبد الرحيم كمال، وإخراج إسلام خيرى، وبطولة بيومي فؤاد، ورياض الخولي، وهالة صدقي، وأحمد غزي، وأحمد خالد صالح وعلاء مرسى، وتدور أحداثه في إطار اجتماعي تشويقي حول جريمة قتل غامضة، على مدار 15 حلقة. وأشارت إلى مشاركتها كضييفة شرف للعام الثاني على التوالي في مسلسل "أشغال شقة"، بشخصية "أم صابرين" التي تتفاعل معها الجمهور على منصات التواصل الاجتماعي، قائلة: "لم أتردد للحظة، بشأن مشاركتي في الجزء الثاني، لأن ظهوري نال إعجاب المشاهدين، كما أحب الكوميديا التي يقدمها الفنان هشام ماجد".

الثاني الذي يجمعها بالفنانة هدى المفتي، بعد "مطعم الحباب"، واصفة إياها بقولها: "ممثلة موهوبة ومجتهدة وتهتم بكل تفاصيل العمل الذي تقدمه". وأشارت بالمخرجة كوثر يونس، كونها نجحت في إبراز تفاصيل مهمة ومميزة خلال الأحداث، قائلة: "كنت أرى منذ اليوم الأول، أن هذا المشروع يتطلب مخرجة وليس مخرج، لتستطيع الغوض في عالم الكوافير وأسرارها". "80 باكو" تأليف غادة عبد العال، وإخراج كوثر يونس، وبطولة هدى المفتي، ورحمة أحمد، ودنيا سامي، ومحمد لطفي، وخالد مختار، وتدور أحداثه في إطار اجتماعي تشويقي، على مدار 15 حلقة، داخل محل كوافير.

وأكدت أن ظهورها في "إش إش" و"80 باكو" بدون مكياج أو "باروكة" كما هو معتاد في غالبية أعمالها الفنية، لم يشكل أزمة بالنسبة لها، خاصة وأن طبيعة الشخصيتين تتطلبان ذلك، متابئة "أقدم كل شخصية بشكل حقيقي وواقعي، ولا أهتم نهائياً بجمال المظهر الخارجي بقدر اهتمامي وتركيزي في الدور نفسه، فأنا أقدم تجربة درامية، ويجب أن تظهر بكل أبعادها الداخلية والخارجية". وأضافت انتصار، خلال هذا الحوار، أنها تلقت إشادات واسعة من قبل زملائها بالوسط الفني على مدار الأيام الماضية، بعد نجاحها في هذين المسلسلين، متابئة "أعتبر هذا النجاح، بمثابة استمرار لما حققته في رمضان الماضي مع مسلسل (أعلى نسبة مشاهدة)، فالاستمرارية صعبة للغاية عكس ما يظنه البعض".

أبعاد إنسانية

ورأت أن شخصية "نولا - صاحبة الكوافير" التي تجسدها داخل مسلسل "80 باكو" تتضمن تركيبة درامية، وأبعاد إنسانية، وثرية جداً في كل تفاصيلها، وتعد جديدة عليها تماماً، قائلة: "تحمست للمشروع منذ القراءة الأولى للسيناريو، وتعايشت مع الشخصية منذ اليوم الأول للتحضيرات". وكشفت كواليس التحضير لتلك التجربة، موضحة أنها ترددت على كوافير لفترة، بهدف التعرف عن قرب على كل تفاصيل هذه المهنة، واكتساب مهارات جديدة، الأمر الذي ساعدها على تقديم الدور بشكل صادق وواقعي. ولفتت إلى أن هذا المسلسل، هو العمل



تأثير واختلاف وتحديث انتصار، عن شخصية "إخلاص كابوريا" التي تقدمها في مسلسل "إش إش"، قائلة إن: "الشخصية بها مساحات تمثيلية كبيرة، واستشعرت مدى أهميتها واختلافها وتأثيرها على مسار الأحداث، بعد أول جلسة عمل جمعتني بالمخرج محمد سامي"، واصفة إياه بقولها: "يصنع دراما ناجحة، ويهتم بكل التفاصيل، وأعماله تحظى بتفاعل كبير، ولم أواجه أي مشاكل في التعامل معه".

وأكدت أن انتهائهن من تصوير المسلسل في نوفمبر الماضي، ساعدها على إنجاز أعمالها الأخرى بأريحية وتركيز شديد. "إش إش" إخراج محمد سامي، والذي شارك في التأليف مع مهاب طارق، وبطولة مي عمر، وماجد المصري، وهالة صدقي، وتدور أحداثه في إطار شعبي اجتماعي تشويقي.

"قهوة المحطة"

وتخوض انتصار، تجربة فنية جديدة من خلال مسلسلها "قهوة المحطة"، حيث تجسد شخصية امرأة صعيدية لأول مرة في مشوارها الفني، مؤكدة أنها لم تواجه أي صعوبات في التحدث باللهجة الصعيدية. وأوضحت أن المسلسل يتناول عدة موضوعات

تامر هاشم سعيد بمشاركته في مسلسل «أثينا»

يشارك في العمل الدرامي الإذاعي «هايدي ونوفل» محمد نشأت: التجربة أسعدتني، وفريق العمل قدم أداء متميزاً

أعرب الفنان الإعلامي المصري محمد نشأت، عن سعادته برودود الأفعال التي تلقاها حتى الآن على العمل الدرامي الإذاعي «هايدي ونوفل»، الذي يبذع يومياً، على محطة الراديو 90.90، ويلعب بطولته مع الفنانة مي سليم، وعدد من شباب الفن، بعد مرور أكثر من 10 أيام على إذاعته. وقال نشأت: «التجربة أسعدتني، وفريق العمل يقدم أداء متميزاً، والعمل مع الفنانة مي سليم وفريق العمل أسعدنى كثيراً، وعلى الرغم من أن المسلسل، تجربة مي الأولى في الدراما الإذاعية، إلا أنها قدمت أداء رائعاً، وكانت مهمة بكل التفاصيل، وقدمت أيضاً غناء متميزاً في (تتر) العمل، لأنها من الأصوات المتميزة، وقدمت لي نصائح غالية في الأداء الغنائي». وأضاف: «الورق الذي قدمه الكاتب المبدع هشام يحيى، جذبني كثيراً إلى العمل، والتوافق بين الفريق أسعدني، والنجوم لهم أعمال كثيرة معروفة وقوية، وسعدت أن يتضمن لنا شباب من فرقة جامعة الجلالة، ولديهم قدرات فنية عالية، وأشكر رئيس إذاعة الراديو 90.90 الإعلامي والمذيع عبدالفتاح مصطفى، على ما قدمه من مساعدات، حتى اكتمل العمل، كما تشارك الإذاعية داليا الخطيب، للمرة الأولى في عمل فني. يذكر أن «هايدي ونوفل»، دراما تحكي قصة أسرة رجل أعمال يعمل في مجال الأخشاب، وأسرة صديقه الذي يعمل في مجال الحديد، ولدى الأيوين رغبة في زواج ابن الأول «نوفل»، من ابنة الثاني «هايدي»، من أجل شراكة تجارية أكبر، ولكن (الولد والبنات) يرفضان هذا الزواج، وتحدث بينهما والأسرتين مواقف كوميدية طوال الحلقات. ويشارك في بطولة العمل إلى جانب نشأت وسليم، كل من إنياس عز الدين، شروق محمد، دينا وشاحي، أحمد سعد، علي الطيب، إيهاب الزناتي، هبة المهدي ودانيال، وهو من تأليف هشام يحيى.



وكان لا يمكن رفض ورق كتبه محمد ناير". وتابع في كلامه: "كواليس العمل كانت ممتعة جدا العمل به أكثر من 10 شباب كنا كلنا عيلة وينقدم كل مشهد من قلبنا، وكمان المسلسل قضيته مهم و يناقش التطور التكنولوجي و تأثيره على الشباب، والتمثيل أمام ريهام حجاج و سوسن بدر قمة في الروعة و الجمال".

قصة مسلسل أثينا

مسلسل أثينا دراما نفسية يتناول تأثير تطور التكنولوجيا على المجتمع خاصة جيل الشباب، كما أنه يتناول كيف يمكن أن نتعرض لنوع من أنواع التلاعب، سواء كان بشريا أو غير بشري، وكيف يمكن لهذا التطور أن يؤذينا كبشر، فكلمة "أثينا" ترمز لفكرة العدالة، وتجسد البطلة ريهام حجاج شخصية مراسلة صحفية، فالعالم يبدو لنا وكأنه في منتهى القسوة، فالمسلسل يتحدث بشكل عام عن فكرة العدل.

ومجهود آخر في البحث عن تفاصيل الذكاء الاصطناعي هذا العالم الذي من الممكن أن ترى به تطورات مختلفة كبيرة جدا في القريب

العاجل في المجتمع الذي نعيش به، والسؤال المهم في المسلسل هو هل نحن مؤهلون لذلك أم لا؟ وهذا كان من التحديات النفسية الكبيرة أثناء الكتابة.

أبطال مسلسل أثينا

مسلسل أثينا يتكون من 15 حلقة بطولة ريهام حجاج، سوسن بدر، أحمد مجدي، نبيل عيسى، محمود قابيل، سلوى محمد علي، ميران عبد الوارث، شريف حافظ، تامر هاشم، على السبع، جنا الأشقر، جايدا منصور، دونا إمام، وغيرهم من الفنانين، وهو من تأليف محمد ناير، وإخراج يحيى إسماعيل.



الفكر

كمية الماء اللازمة لصحة الكلى

وبالإضافة إلى زيادة تناول السوائل، من المفيد أيضا تقليل كمية الملح في النظام الغذائي، لأنه يساعد على إزالة الكالسيوم في البول، وهو المادة التي تتكون منها الحصى في أغلب الأحيان. كما ينصح الأطباء بالحد من تناول البروتين الحيواني ومنتجات الألبان في النظام الغذائي، وعلى العكس من ذلك، زيادة كمية الألياف. ووفقا للدكتور قسطنطين كولونتاريوف نائب رئيس المركز، نعم يجب تناول الجزر ومغلي الورد البري ومن الضروري شرب الماء النظيف يوميا. كما من الضروري تجنب نمط الحياة الخامل.

المركز فيجين مالكاسيان، هي شرب لترين من الماء يوميا، ولكن من المهم أيضا الانتباه إلى حجم البول اليومي. ومن جانبه يشير الدكتور سيرغي أغابكين، إلى أن كمية الماء التي يجب شربها في اليوم يجب ألا تقل عن كمية السوائل التي يفقدها الجسم خلال نفس الفترة. ويقول: "حوالي ثلاثة ميليلتر لكل كيلوغرام من وزن الجسم يوميا للنساء وأربعة ميليلتر للرجال - هذا هو مقدار ما يفقده الجسم من خلال التعرق والتنفس والبول. أي أن استهلاك الماء لا ينبغي أن يقل عن هذا الرقم".

حدد أطباء مركز موسكو لجراحة المسالك البولية كمية الماء اللازمة والمواد الغذائية الضرورية لصحة الكلى والوقاية من حصى المسالك البولية. ووفقا لهم، هناك منتجات تساعد على الوقاية من حصى الكلى، لذلك يجب أن تضاف إلى النظام الغذائي. وهذه المنتجات هي- الجزر والورد البري لأنها تحتوي على نسبة عالية من فيتامين A، الذي يؤثر إيجابيا في الغشاء المخاطي للمسالك البولية. كما يجب شرب كمية كافية من الماء، التي وفقا لرئيس قسم المسالك البولية في



لماذا يشكل تحمل الألم خطورة على الصحة؟

يشكو الكثيرون يوميا من ألم ما في الجسم، ومتهم من يشعر بنفس الألم أسبوعيا. فكيف يجب التعامل مع الألم وما خطورة تحمله؟ وفقا للدكتور سيرغي أغابكين أخصائي إعادة التأهيل، الألم هو إجهاد يؤثر على عمل جميع أنظمة الجسم الداخلية لأنه يؤدي إلى تدهور الحالة النفسية والعاطفية للإنسان، وحتى يمكن أن يتطور إلى حالة تهدد الحياة. كما أن الشعور الدائم بالألم يؤثر على تطور الاكتئاب والقلق. وبالإضافة إلى ذلك، يؤدي الألم إلى قلة النشاط البدني، ما يؤدي بدوره إلى زيادة الوزن. وإذا لم يحاول الشخص تخفيف الألم، فإنه سيؤدي إلى سلسلة من المظاهر الفسيولوجية - تظهر أحاسيس جديدة مزعجة في أجزاء أخرى من الجسم- موضع الألم يصبح أكبر. وينصح الطبيب بكبح الألم في مرحلته المبكرة لكي لا يتحول إلى حالة أخطر. ومن أجل ذلك يجب قبل كل شيء تحديد سبب الألم وإزالته. ويقول: "بعد تشخيص الحالة وتحديد السبب، قد يصف الطبيب المخصص بعض الأدوية المضادة للالتهابات غير الستيرويدية". ويحذر أغابكين من أنه قد يكون لبعض الأدوية تأثير مضاد للالتهابات أكثر وضوحا. في حين لبعض الآخر تأثير أقوى في تسكين الألم. لذلك يمكن استخدام الأدوية المركبة التي تحتوي على مكونين فعالين. ولكن عندما يكون الألم شديدا لا يطاق، يجب طلب المساعدة الطبية الفورية.

إلى ماذا تشير تشققات اللسان؟

يقال إن اللسان يعكس الحالة الصحية للإنسان، والشقوق التي قد تظهر على اللسان غالبا ما تشير إلى وجود مشكلات صحية مختلفة في الجسم. ويشير طبيب الأسنان بافل ليسينكوف أخصائي أمراض اللثة، إلى أن التشققات على اللسان غالبا ما تشير إلى أمراض جهازية. ولكنها قد تكون خلفية- اللسان المشقق (المطوي) لا تتطلب علاجا. ويقول: "الاسم العام لمجموعة من أمراض اللسان هو التهاب اللسان. وكقاعدة عامة، يعتمد كل شيء على شكاوى المريض. إذا اشتكى المريض من الألم والحرقان والشعور بالوجع في الفم عند وجود تشققات في اللسان، فيمكن الحديث عن عملية مرضية. وهناك العديد من الأسباب التي قد تؤدي إلى ذلك". ووفقا له، من بين هذه الأسباب فقر الدم، نقص فيتامين B12، عدوى فيروسية أو بكتيرية أو فطرية، تناول أنواع معينة من الأدوية عند علاج أمراض القلب وأدوية مضادة للميكروبات، أو رد فعل تحسسي. تنسب إلى الأسباب الأخرى - اضطرابات نفسية، تناول أطعمة حارة، اللوزانة، ومضار مهنية (الصناعات الكيماوية). ويقول: "أي أن التغيرات في اللسان، إذا لم تكن تغيرات خلفية، تشير عادة إلى تطور مرض جهازى واحد أو آخر في الجسم. لذلك، إذا كان الشخص يعاني من مثل هذه الأعراض، يجب عليه استشارة طبيب الأسنان لإجراء الفحص وتشخيص السبب وإذا لزم الأمر، يحيل المريض إلى المختصين المعنيين لتشخيص السبب بدقة". ويؤكد الطبيب، أنه لا ينصح أبدا بعلاج التشققات ذاتيا لأن ذلك قد تكون له عواقب مزعجة. ولكن ينصح بضرورة الاعتناء بنظافة تجويف الفم والأسنان واللسان. كما من الضروري الانتباه إلى حالة الغشاء المخاطي للسان. لذلك يجب الحذر عند تناول الأطعمة الساخنة والحارة ومن الأفضل الإقلاع عن التدخين وتناول الكحول أو على الأقل تقليلها.



الممثلة الكندية شوغر لين بيرد تحضر العرض الأول لمسلسل «The Studio» في متحف الأكاديمية في لوس أنجلوس. (ا ف ب)

قرأت لك

الأناناس



أوضح الموقع الطبي الأمريكي "Health"، المختص بفوائد الأغذية والعلاجات الطبيعية، أن الأناناس من المأكليات القوية التي لا غنى عنها للجسم، حيث إنه يحتوي على إنزيم البروميلين وفيتامين C، وكلاهما يعملان على إزالة السموم وفي عملية الشفاء من الجسم. وأشار الخبراء إلى أن الأناناس يقلل الالتهاب لأنه يحتوي على البروميلين، وهو الإنزيم الذي له تأثير مضاد للالتهابات، ويساعد على التخلص من السموم من الجسم عن طريق وقف الالتهاب الذي يصيب كل الأنسجة والأعضاء في الجسم. ولفنوا إلى أنه يمكن إدخال الأناناس في الروتين اليومي كعلاج لإصابات المفاصل عن طريق الحد من الالتهاب والألم، وأضاف الباحثون، إنه يساعد على فقدان الوزن، حيث إنه يحتوي على الألياف، والتي تعمل على بقاء عملية الهضم وتطيل الشعور بالامتلاء.

سؤال وجواب

- ماذا يعني اسم زينب في اللغة؟
 - شجرة حسنة المنظر طيبة الرائحة.
- من هو مؤسس البلاغة؟
 - عبد القاهر الجرجاني المعري.
- من رائد إحياء الشعر العربي في العصر الحديث؟
 - محمود سامي البارودي
- ما هو الفن الذي تم استحداثه في الأندلس؟
 - الموشحات.
- من صاحب الكتب التالية : سقط الزند ، لزوم ما لا يلزم ، رسالة الغفران؟
 - أبو العلاء

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الطفل حديث الولادة يبكي في المتوسط مدة 113 دقيقة يوميا .. والدماغ الذي يفرضها تساعد كثيرا على رعاية صحته العامة.
- هل تعلم أن سمك جلد الإنسان لا يزيد عن 2ملم ، و سمك جلد الفيل يبلغ 25 ملم ، و جلد الإنسان يحتوي على عدة آلاف من الغدد التي تفرز العرق بينما جلد الفيل خال من هذه الغدد باستثناء جفون العينين.
- هل تعلم أن أقدم جيش نظامي أوربي هو الحرس السويسري في الفاتيكان إذ يعود تاريخ تأسيسه إلى عام 1400م.
- هل تعلم أن القطط غنية بألبانها و لبنها مغذ و يلائم جميع الثدييات.
- هل تعلم أن جزيرة تايوان أو الصين الوطنية أطلق عليها المستكشفون البرتغاليون عام 1580 م اسم (فورموزا) أي الجميلة.
- هل تعلم أن المخلفات الناتجة عن هضم أوراق الشجر التي تأكلها الديدان تعتبر سماداً جيداً للتربة و أن الديدان تستطيع أن تغطي الأرض بطبقة من السماد خلال ثلاثة أشهر من الأوراق التي التهمتها خلال عام تقريباً.
- هل تعلم أن أطول الحشرات عمراً من فصيلة الخنافس تحمل اسم .خنفساء الرائحة. إذ أن تحولها من طور اليرقة إلى طور العذراء فقط يحتاج إلى 47 سنة كاملة.
- هل تعلم أن الرجل العادي يمشي بمعدل 20 ألف خطوة يوميا .. أي في خلال 80 سنة يكون قد طاف حول العالم ستة مرات.
- هل تعلم أن نبضات القلب تتأثر بحجم الجسم ، فعند ضربات قلب الإنسان العادي ثمانين ضربة في الدقيقة وفي الفيل 25 ضربة في الدقيقة وفي الفأر 700 ضربة في الدقيقة، أما قلب العصفور فعند ضرباته 1000 ضربة في الدقيقة.

قصة نصيحة الجدة

كان احمد دائما على خلاف مع جدته الطيبة الحنون والتي كثيرا ما غضبت منه لعدم سماعه لنصيحتها البسيطة الغالية وهي: يا احمد لا تلعب بدون حذائك .. ليس حذاءك قبل الخروج يا احمد .. لا تخلع حذاءك اثناء اللعب بالدراجة يا احمد.. كلام كان يتردد على اذنه كثيرا لكنه لا يبالي به ويقذف به من اذن لأذن ويمضي مسرعا للعب بدون حذائه. وجاء يوم حضر فيه أصدقاؤه طالبين منه الخروج للعب بالدراجة فنادت عليه جدته لبس الحذاء فقال (حاضر جدي) ودخلت الجدة حجرتها وذهب هو .. بدون حذاء راكبا دراجته مسرعا وأصدقاؤه في الطريق يقفزون ويتنقلون من مكان الى مكان حتى حدث ما عكر على احمد بهجته ..قرب الاطار فقبا كبيرا فنزل احمد من على الدراجة ليرى لهذه المشكلة حلا وهنا جاءت المشكلة الثانية اشد ايلاما فقد كانت الارض مليئة بالزجاج المكسور والذي بسببه جرحت قدمه جرحا عميقا ولم يستطع اخراج قطعة الزجاج بيده من الألم وتجمع اصحابه عليه وحملوه على دراجة احدهم وهو ينزف دما من قدمه الجرحوة ويتألم ليس منها فحسب بل من الكلام والتأنيب الذي سيسمه من جدته وستكون محقة في ذلك .أمره الطبيب أن يرقد في الفراش اسبوعا بعد أن خاط قدمه بغرز عديدة واسبوعا اخر سيقضيه في البيت لا يرى اصدقاءه ودراجته والشارع والحديقة عقابا على عدم سماعه لكلام جدته مع حرمائه من الحلوى والمصروف ..كل هذه الخسائر منيت بها يا احمد ..كل هذه الخسائر.. ونظر لحذائه وهو حزين.

مساحة للتلوين

