

ص 22

جمعية الإمارات للسرطان
توقع مذكرة تفاهم مع
مستشفى زليخة في دبي

ص 27

وفاء عامر:
تعالجت نفسياً بعد دوري
في مسلسل «حق عرب»



طبيب قلب يكشف عن ستة أمور
يتبعها للعيش فترة أطول!



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

موجة حر في المكسيك تسبب بوفاة 48 شخصاً

توفي 48 شخص في المكسيك وذلك جراء موجة الحر التي تشهدها البلاد منذ مارس الماضي، حسبما أعلنت الحكومة فيما يتوقع تسجيل درجات حرارة قياسية جديدة.

وأفاد تقرير نشرته وزارة الصحة أن الحصيلة الإجمالية التراكمية بلغت "48 حالة وفاة على المستوى الوطني" مرتبطة بموجة الحر التي بدأت منتصف مارس، فيما عانى 956 شخصاً من مشكلات صحية مختلفة، بحسب معطيات تم تحديثها في 21 مايو.

وفي عام 2023، تم تسجيل رقم قياسي بلغ 419 وفاة بسبب موجة حر استمرت 8 أشهر في المكسيك التي يبلغ عدد سكانها 129 مليون نسمة.

وقال الرئيس أندريس مانويل لوبيز أوبرادور مؤخراً إن موجة الحرارة الحالية "استثنائية"، معتبراً "أنها ظاهرة طبيعية مؤسفة للغاية، ولها بالطبع صلة بتغير المناخ".

وقال إن درجات الحرارة المرتفعة وقلة الرياح تزيد من مشكلة التلوث في العاصمة مكسيكو التي يعيش ضمن حدودها الإدارية تسعة ملايين نسمة، ويرتفع العدد كثيراً لدى احتساب الضواحي.

ويتوقع أن تشد درجات الحرارة خلال الأسبوعين المقبلين وتحطم أرقاماً قياسية جديدة، وفقاً لعلماء من الجامعة الوطنية المستقلة في المكسيك كتبوا على موقع إكس "أن في الأيام العشرة إلى الخمسة عشر القادمة، ستشهد المكسيك أعلى درجات حرارة تم تسجيلها على الإطلاق في تاريخها، مما قد يولد مستويات عالية من التلوث بسبب الأوزون".

ومن بين عواقب موجة الحر ضغوط "فرد العواء" في ولاية تاباسكو بجنوب البلاد. وقال فيكتور موراتو، مدير المستشفى البيطري في مدينة كوماكالكو، إنه تحت تأثير الحرارة، تصاب القرود التي تجلس على غصون الأشجار العالية في الغابات المطيرة بالإغماء وتسقط من ارتفاع يصل إلى 20 متراً.

لدرء الأمراض.. التزموا بـ5 حصص من الفواكه والخضراوات يوميا



يعلم الجميع أن تناول الفواكه والخضراوات مفيد لصحة الإنسان، ويوصي خبراء التغذية بتناول ما يصل إلى 5 حصص منها كل يوم، وتزن الحصة الواحدة حوالي 80 غراماً، بحسب ما نشرته «ديلي ميل» البريطانية، نقلاً عن الصندوق العالمي لأبحاث السرطان WCRF.

وقول ماثيو لامبرت، خبير التغذية في WCRF، إن هناك العديد من الفوائد الصحية لتناول الخضار والفواكه - سواء كانت طازجة أو مجمدة أو معلبة - فهي قوى غذائية حقيقية. ويضيف أنها "تحتوي على مجموعة من الفيتامينات والمعادن المختلفة التي تدعم الصحة العامة، جنباً إلى جنب" ومواد كيميائية نباتية ذات خصائص مضادة للأكسدة، والتي يمكن أن تساعد في حماية الخلايا في الجسم من التلف الذي "يمكن أن" يؤدي إلى السرطان.

أيضاً تناول خضراوات جذرية واحدة، مثل الجزر أو الجزر الأبيض. بالنسبة للخضراوات صغيرة الحجم مثل البازلاء أو الذرة الحلوة أو الفطر المقروم، فإن 3 إلى 4 ملاعق كبيرة ستمنح الشخص الكمية المناسبة من العناصر الغذائية. وتعد الفاصوليا والعدس أيضاً من العناصر الخمسة التي يتم تناولها يومياً.

مصادر الفيتامينات والمعادن توضح هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية أن الفاصوليا والبقوليات لا تحسب إلا ضمن وجبة واحدة من الخمس يومياً بغض النظر عن الكمية التي يتم تناولها، وذلك لأنها تحتوي على مواد مغذية أقل من الفواكه والخضراوات الأخرى، على الرغم من كونها مصدراً جيداً جداً للألياف. تعتبر الفواكه والخضراوات مصدراً جيداً للفيتامينات والمعادن. كما أنها مصدر كبير للألياف التي يمكن أن تساعد في الحفاظ على أمعاء صحية، ومنع مشاكل الهضم وحتى تقليل خطر الإصابة بسرطان الأمعاء.

30 غرام ألياف يومياً وفقاً لهيئة الخدمات الصحية الوطنية، يجب أن يهدف

بينها البطاطا المقلية.. عادات غذائية تسرع من الشيخوخة

يعتقد الأطباء أن اعتماد نظام غذائي قائم على مواد تفتقر للعناصر الغذائية وتحتوي على "سعات حرارية فارغة"، قد يؤدي إلى تسريع ظهور علامات الشيخوخة، ويتسبب بظهور أمراض مثل مقاومة الأنسولين أو الضيق المزمن.

فقد قال الخبير وطبيب التغذية، أندريه مارتينوشيف، إن من بين العناصر الغذائية الفقيرة والتي قد تسرع الشيخوخة هي: رقائق البطاطا والدوناتس والبطاطا المقلية والمشروبات الغازية. الألياف والغلوتين والوجبات السريعة لها تأثير سلبي على الجسم، خاصة إذا كانت هناك تشوهات في الجهاز الهضمي. وأوضح خبير التغذية لوق "سبوتنيك" الإخباري الروسي أن الأمراض التي قد تؤدي إلى سوء التغذية متنوعة للغاية، ومنها التي تساهم في تسريع الشيخوخة.

وحسب مارتينوشيف، فإن "لتخمير يحدث بسبب مصادر الألياف، التي تعتبر أحد مكونات "التغذية السليمة"، ومع ذلك، إذا كان الشخص يعاني من مشاكل في الأمعاء الغليظة، فإن مصادر الألياف وهي الخضار الطازجة والفواكه ونخاله الحبوب والبقوليات، قد تؤدي إلى تفاقم المشاكل". واعتبر الخبير أيضاً أن "الغلوتين، يصعب هضمه ويدمر الغشاء المخاطي في الأمعاء، بما فيها مكونات الوجبات السريعة مثل الدهون المتحولة والنشاء والمحتوى العالي من الفركتوز والزيوت النباتية تلحق الضرر بالجهاز الهضمي، وتعطل عملية التمثيل الغذائي بسرعة، ما يسبب الإجهاد المزمن والالتهابات ونقص التغذية". وأضاف الخبير: "يمكن أن تسبب الأطعمة الدهنية عدم الراحة عند تضرر التمدد الطبيعي للمعده وأساء تأثير عليها هو زيادة الكربوهيدرات السهلة الهضم والوجبات السريعة في النظام الغذائي".

طرابلس اللبنانية عاصمة للثقافة العربية

أعلنت مدينة طرابلس اللبنانية يوم أول أمس الجمعة "عاصمة للثقافة العربية لعام 2024" وذلك في منشة معرض رشيد كرامي الدولي، وسط المدينة وبعد طول انتظار.

وأقيمت احتفالية رسمية للمناسبة حضرها رئيس حكومة تصريف الأعمال اللبنانية نجيب ميقاتي وعدد من الوزراء وسفراء عرب وأجانب معتمدين في لبنان. ففي شهر مايو من عام 2015، قررت المنظمة العربية للترتبية والثقافة والعلوم "اليكسو"، التابعة لجامعة الدول العربية، اختيار مدينة طرابلس اللبنانية "عاصمة الثقافة العربية 2021" إلا أنه وبسبب ظروف البلاد وأبرزها انفجار مرفأ بيروت، ووباء كورونا، وافقت "اليكسو" على طلب لبنان تأجيل الحدث إلى عام 2023، ثم إلى العام الحالي 2024.

وتعد مدينة طرابلس، العاصمة اللبنانية الثانية، ومن أكثر مدن ساحل شرق البحر الأبيض المتوسط التي تضم مواقع أثرية، وعرفت بعاصمة المايك الثانية بعد مدينة القاهرة.

ويقول التاريخ أن المدينة عرفت باسم طرابلس نسبة لاسم "تريبوليس" Tripolis، أي المدن الثلاث باللغة اليونانية، وهي مدينة تاريخية، وتضم ما يفوق 180 معلماً أثرياً، تتنوع ما بين مسجد وكنيسة وخان وحمام ومدرسة وزاوية وسوق وقصور، وغيرها من المواقع والمعالم الثقافية التي تشكل وجه طرابلس الحضاري.

وطرابلس مدينة تطل على تاريخ ثقافي عريق، وتحديداً في مرحلة ما قبل استقلال لبنان، ويحاول أبناء المدينة إعادة إثالي موقعها التاريخي. ويشكو بعض كبار المدينة، في درشة مع موقع سكاى نيوز عربية، من "التدري الكبير في أوضاع المدينة التي تم ترويجها عاصمة للثقافة العربية في وقت يئن لبنان تحت وطأة الانهيار الاقتصادي ومن عدم الاستقرار الأمني في الجنوب".

علماء فلك.. رصد ولادة أقدم مجرات الكون

تمكن علماء معهد نيلس بور، بجامعة كوبنهاغن الدنماركية، ولأول مرة في تاريخ علم الفلك، من ملاحظة ولادة المجرات الثلاث الأولى في الكون، وفق وكالة الأنباء القطرية.

ووفقاً للعلماء، شهد لأول مرة توثيق الولادة مباشرة لثلاث أقدم مجرات على الإطلاق في الكون، منذ ما بين 13.3 و13.4 مليار سنة، وباستخدام تلسكوب جيمس ويب الفضائي.

وتابع العلماء، بالتلسكوب بالأشعة تحت الحمراء، تمييز كميات كبيرة من الهيدروجين المتراكم حول مجرة صغيرة أثناء التكوين، وبالإضافة إلى ذلك، كان ذلك أبعد قياس حتى الآن لهذا الغاز الجارح المحايد، والذي يشكل المكون الرئيسي للنجوم والمجرات.

ويقدر العلماء أن ولادة المجرات الثلاث، حصلت منذ ما يقارب 400 أو 600 مليون سنة من الانفجار الكبير، وفي حين أن هذا يبدو وكأنه وقت طويل، فإنه يتوافق مع المجرات التي تشكلت خلال أول 3% إلى 4% من عمر الكون الذي يبلغ 13.8 مليار سنة.

وقال كاسبر إلم هاينتز من المعهد والذي قاد الدراسة: "يمكن القول إن هذه هي الصور المباشرة الأولى التي رأيناها على الإطلاق لتكوين المجرات، مشيراً إلى أنه بينما أظهر لنا جيمس ويب في السابق مجرات مبكرة في مراحل لاحقة من تطورها، فإننا نشهد هنا ولادتها، وبالتالي بناء أول أنظمة نجمية في الكون".

من جهته أوضح دارش واتسون البروفيسور المشارك "من خلال بضع مئات الملايين من السنين بعد الانفجار الكبير، تشكلت النجوم الأولى، قبل أن تبدأ النجوم والغاز في الاندماج لتكوين المجرات، وهذه هي العملية التي نرى بدايتها في ملاحظتنا".

تحذير من السولانين في حبات البطاطا

حذر المركز الاتحادي للتغذية في ألمانيا من تناول البطاطا الخضراء أو التي تحتوي على الكثير من مواضع الإنبات، لارتفاع مستوى السولانين فيها.

وأوضح المركز أن السولانين سم تنتجه البطاطا لحماية نفسها من الآفات، مشيراً إلى أن تناوله يرفع خطر التسمم الغذائي، والذي تتمثل أعراضه في الغثيان، والقىء، وحرقة الحلق، ومشاكل المعدة، والإسهال، وفقدان الوعي، والوفاة في أسوأ الحالات. وشدد المركز على ضرورة استبعاد الإسعاف عند ملاحظة هذه الأعراض للعلاج في الوقت المناسب.

ويشكل عام، أوصى المركز بتخزين البطاطا في مكان مظلم، لأنها تنبت بسرعة أكبر في الضوء، فتنتج مادة السولانين السامة.



27 قتيلاً في حريق بمجمع ملاه

ارتفعت حصيلة ضحايا حريق مجمع ملاه وألعاب ترفيهية في الهند إلى ما لا يقل عن 27 قتيلاً، بينهم أطفال، حسب تقارير إخبارية محلية.

وأفادت صحيفة "إنديان إكسبريس" الهندية بأن حكومة ولاية غوجارات قالت في بيان إن 27 جثة نقلت إلى مستشفى راجكوت المدني لتشريحها. وإن معظم الجثث وصل متضخماً، ما يجعل التعرف على هويتها صعباً.

وقال نائب مفوض شرطة راجكوت بارشراج جوهيل لصحيفة إنديان إكسبريس، إن 4 اعتقلوا لصلتهم بمجمع الألعاب.

واندلع الحريق في المجمع بعد ظهر السبت. وقال مسؤولون إن الملاحى لم تحصل على موافقة إدارة الإطفاء. ولم يتضح بعد سبب الحريق، ويتواصل التحقيق مع صاحب المجمع بتهمة الإهمال.



في ختام أعمال دورته العاشرة

مؤتمر أبوظبي الدولي للأمراض الجلدية والتجميل «أيدا»، يؤكد على أهمية استخدام الأدوية البيولوجية لعلاج بعض الأمراض المستعصية استخدام الذكاء الاصطناعي في علاج الأمراض الجلدية، وتقنيات الليزر والحقن الحديثة والأمن في الطب التجميلي

وأكد مؤتمر أبوظبي الدولي للأمراض الجلدية والتجميل في نسخته العاشرة على ضرورة الوقوف على المستجدات في طب الأمراض الجلدية، خاصة ما يتعلق باستخدام الأدوية البيولوجية لعلاج بعض الأمراض المستعصية، واستخدام الذكاء الاصطناعي في علاج الأمراض الجلدية، وتقنيات الليزر والحقن الحديثة والأمن في الطب التجميلي. وأوصى المؤتمر في ختام أعماله التي تواصلت على مدى ثلاثة أيام في أبوظبي، بحضور تميمي التعاون بين القطاعين الحكومي والخاص والتعاون مع شركات الأدوية لإنتاج أدوية بيولوجية لعلاج الأمراض الجلدية مثل الصدفية والأكزيما والتعلية الشديدة، خاصة وأن دولة الإمارات من أوائل الدول التي أتاحت تقديم علاجات جديدة ومبتكرة إلى المرضى بنمط أسرع وأكثر كفاءة، مما أدى إلى تحسين وصول المرضى إلى الأدوية الحيوية. وأكد مؤتمر أبوظبي الدولي للأمراض الجلدية والتجميل في نسخته العاشرة على أهمية اتباع البروتوكولات العلاجية العالمية والتخطيط لبروتوكول وطني لمعظم حالات الأمراض الجلدية الشائعة بناء على آخر التوصيات العالمية، وإشراك الأطباء القيمين في مراحل إعداد وتنظيم الأنشطة العلمية القادمة بشكل مكثف واستقطاب أحدث المهارات الطبية لعلاج الأمراض الجلدية. وشدد المؤتمر على أهمية التعليم والتثقيف الصحي، وأخذ المعلومات الطبية والحصول على الاستشارات من المختصين وليس من الآخرين لتجنب المضاعفات والمشاكل الصحية الناتجة عن المعلومات المغلوطة، وطرق العلاج الخاطئة، والاستخدامات الخاطئة للكريمات والحقن وغيرها، حيث تقدم وسائل التواصل الاجتماعي في الغالب معلومات خطأ عن الطرق المختلفة في التجميل، حيث أظهرت الدراسات والأبحاث الحديثة أن 84% من المعلومات الصحية التي تصدر عن مؤثرين عبر وسائل



للعمليات الجراحية والتقنيات الحديثة الأخرى التي تستخدم كبديل لجراحة التجميل. وأضافت أن المشاركين في المؤتمر تعرفوا على أحدث الأبحاث والدراسات والأخبار في علم الأمراض الجلدية والتجميل، ورئيسة برنامج الأمراض الجلدية، ورئيسة قسم الأمراض الجلدية، في الخدمات العلاجية الخارجية التابعة لشركة أبوظبي للخدمات الصحية "صحة"، إن المشاركين في المؤتمر ناقشوا طرق الحقن مثل الحقن بالبوتوكس والمشاكل الناجمة عنه والمناطق الصحية للحقن، والتدريبات الخاصة للحقن في المناطق الخطرة واستخدام الأنابيب الوريدي بدلاً من الإبرة وبحجم معين لتجنب الحقن داخل الأوردة الدموية التي قد يؤدي لمضاعفات خطيرة، وأهمية استخدام الحقن باستخدام الموجات الصوتية (السونار) قبل وأثناء الحقن حتى لا يتم الحقن في المكان الخطأ، واستخدام الأنتراساوند (الموجات الصوتية المركزة) في عيادات التجميل في التشخيص الطبي وأن يكون الزامياً قبل الإجراءات التجميلية لتجنب المشاكل والمضاعفات وكيفية استخدام الأنتراساوند والتخطيط المسبق لمعرفة أماكن الحقن الصحيحة وتجنب الوقوع في أي مشاكل، خاصة وأن دخول الأنتراساوند أصبح منافساً قوياً

للحقوق والواجبات، ولا تصدر عن مختصين، وتصدر عن أناس ليس لديهم أي خلفيات طبية. وأوصى المؤتمر بحضور استخدام الأجهزة والتقنيات الحديثة في تشخيص الأمراض الجلدية، خاصة أجهزة منظار الجلد، مثل جهاز الدمروسكوب الذي يعد من الأجهزة المهمة في تشخيص الأمراض بصورة دقيقة، وتدريب أطباء الجلدية على استخدامها في التشخيص داخل العيادات والمستشفيات. كما أوصى المؤتمر بحضور جمع عدة طرق من أنواع العلاجات لمرض معين، واتباع أحدث الطرق وأكثرها أمناً في علاج المرض الجلدي باستخدام أحدث العلاجات والتقنيات. وقال الدكتور خالد عثمان رئيس المؤتمر، استشاري الأمراض الجلدية وخبير التجميل، إن المشاركين في المؤتمر ناقشوا التوصيات التي صدرت عن المؤتمر العالمي لتجديد البشرة والشيخوخة والذي يقود في عدة دول، ويحضره نحو 16 ألف طبيب جلدية، وشارك فيه أطباء من دولة الإمارات، حول تأخير عمر الجلد وأهم التوصيات للتعامل مع الجيل الجديد من سن 12 إلى 26 عاماً، وما هو مسوغ فعلياً وما يفيد لتأخير ظهور علامات الشيخوخة، وركزوا



بمخبرهم حول مضادات الشيخوخة خاصة إبر النظارة، وهل هي حقيقة أو أكاذيب، وأكدوا على عدم استخدام هذه الإبر إلا من خلال العيادات المرخصة والمختصة بإشراف أطباء ذوي خبرة لتجنب حصول المضاعفات. وأكد على وجوب اتباع أسلوب حياة صحي متكامل من الغذاء والرياضة والحالة العقلية والنفسية، والابتعاد عن التدخين، وتجنب التعرض لأشعة الشمس دون حماية والتي تؤدي للشيخوخة المبكرة، وأجراء علاج متكامل يركز على الصحة النفسية والبدينية. وجدد الدكتور خالد عثمان التأكيد على عدم التأثير بوسائل التواصل الاجتماعي وعدم أخذ المعلومات منها حول ديومة الشباب والابتعاد عن المعلومات الخاطئة، وأن يكون هناك أخصائيين لتقديم المعلومة الصحية لجيل الشباب وتقديم المعلومات الطبية الصحيحة والمتوفرة. وأوضح الدكتور خالد عثمان أنه تم على هامش المؤتمر تنظيم اجتماعات ولقاءات لجمعيات الأمراض الجلدية في دولة الإمارات ودول مجلس التعاون لدول الخليج العربية والدول العربية تم خلالها بحث التعاون بينها وتبادل الخبرات والتأكيد على أهمية التدريب خاصة للأطباء الجدد والتعرف على كل ما هو جديد في الأدوية

والتواصل الاجتماعي، غير صحيحة، ولا تصدر عن مختصين، وتصدر عن أناس ليس لديهم أي خلفيات طبية. وأوصى المؤتمر بحضور استخدام الأجهزة والتقنيات الحديثة في تشخيص الأمراض الجلدية، خاصة أجهزة منظار الجلد، مثل جهاز الدمروسكوب الذي يعد من الأجهزة المهمة في تشخيص الأمراض بصورة دقيقة، وتدريب أطباء الجلدية على استخدامها في التشخيص داخل العيادات والمستشفيات. كما أوصى المؤتمر بحضور جمع عدة طرق من أنواع العلاجات لمرض معين، واتباع أحدث الطرق وأكثرها أمناً في علاج المرض الجلدي باستخدام أحدث العلاجات والتقنيات. وقال الدكتور خالد عثمان رئيس المؤتمر، استشاري الأمراض الجلدية وخبير التجميل، إن المشاركين في المؤتمر ناقشوا التوصيات التي صدرت عن المؤتمر العالمي لتجديد البشرة والشيخوخة والذي يقود في عدة دول، ويحضره نحو 16 ألف طبيب جلدية، وشارك فيه أطباء من دولة الإمارات، حول تأخير عمر الجلد وأهم التوصيات للتعامل مع الجيل الجديد من سن 12 إلى 26 عاماً، وما هو مسوغ فعلياً وما يفيد لتأخير ظهور علامات الشيخوخة، وركزوا



جمعية الإمارات للسرطان توقع مذكرة تفاهم مع مستشفى زليخة في دبي

الصحية في الدولة يتدرج في إطار دعم مرضى السرطان وزيادة الوعي المجتمعي والتنسيق الصحي حول أنواع السرطان وبالتالي العمل على تطوير الجانب الوقائي في مواجهة هذا المرض، مؤكداً حرص جمعية الإمارات للسرطان على مساعدة المرضى والمصابين وتقديم الخدمات والرعاية لهم وزرع الأمل في نفوسهم.

السيد مدير تطوير الأعمال في الجمعية، ومحمد رمضان منسق فرع عجمان في جمعية الإمارات للسرطان، وجيسون توماس مدير التسويق وسامينا خانام نائب المدير لإدارة الاتصال المؤسسي وعمر الشحي من قسم التسويق والتنفيذ. وقال الشيخ سالم بن ركاض إن التعاون القائم مع المؤسسات والجهات

والاجتماعية، وذلك بحضور الشيخ الدكتور سالم بن ركاض العامري رئيس مجلس إدارة الجمعية، وسعادة زويب النعماني نائب رئيس مجلس إدارة مستشفى زليخة، كما حضر حفل التوقيع الذي أقيم في مكتب إدارة المستشفى في دبي، سعادة عوض سالم الساعدي المدير التنفيذي للجمعية، والدكتور عرفات فيصل مدير إدارة مستشفى زليخة والدكتور محمد

وقعت جمعية الإمارات للسرطان وإدارة مستشفى زليخة في دبي مذكرة تفاهم في مجال الرعاية الصحية لدعم علاج مرضى السرطان، إلى جانب التعاون في المبادرات الإنسانية والفعاليات والحملات التوعوية

في إطار جهودها التوعوية لحماية الطلبة من مخاطر التنمر والجرائم الإلكترونية، نظمت القيادة العامة لشرطة دبي ممثلة بمركز التكنولوجيا الافتراضية في الإدارة العامة للتدريب، يوماً ترفيهياً توعوياً لطلبة مدارس حماية بمختلف مراحلهم الدراسية.

وقال الدكتور العقيد د. منصور ناصر الرزوقي، مدير مركز التكنولوجيا الافتراضية، إن المبادرة تدعم الجهود التوعوية لشرطة دبي في قالب ترفيهي يحفز الطلبة على الاهتمام والمعرفة، وتلقي رسائل توعوية بشأن مخاطر التنمر أو تبادل معلومات وبيانات شخصية مع الغرباء من خلال الألعاب الإلكترونية، وتعريفهم بالإجراءات الآمنة لاستخدام الألعاب الإلكترونية، وكيفية الإبلاغ عبر قنوات الشرطة المعتمدة. وأكد أن هذه المبادرات التوعوية والمجتمعية تأتي التزاماً من شرطة دبي

شرطة دبي تُخصص يوماً ترفيهياً توعوياً لطلبة مدارس حماية



بترسيخ مبدأ المسؤولية المجتمعية، والتي تمثل إحدى الركائز الأساسية لشرطة دبي، وذلك من خلال تطوير ألعاب إلكترونية هادفة توعوية وتنقيفية، تعزز وعيهم على الطواهر الدخيلة على المجتمع الإماراتي، خاصة تلك المرتبطة باستخدام الألعاب الإلكترونية التي تستهوي فئة الشباب والطلبة. وأوضح العقيد الرزوقي أن مركز التكنولوجيا الافتراضية في شرطة دبي، المختص بإعداد تطبيقات افتراضية وألعاب إلكترونية فريدة من نوعها، نظمت لطلبة المرحلة الابتدائية في مدارس حماية، يوماً لممارسة لعبة "ولدي صديقي"، الهادفة إلى ترسيخ عملية الصداقة والانسجام العائلي بين الآباء والأبناء عبر إيجاد جو ترفيهي يحتوي على مصارحة نفسية تتم من خلال ممارسة اللعبة، الأمر الذي يساهم في تعزيز القيم لدى الأبناء. في حين نظم المركز يوماً لممارسة لعبة كرة القدم "فيفا" للمرحلتين المتوسطة والثانوية لطلبة حماية.

في إطار جهودها التوعوية لحماية الطلبة من مخاطر التنمر والجرائم الإلكترونية، نظمت القيادة العامة لشرطة دبي ممثلة بمركز التكنولوجيا الافتراضية في الإدارة العامة للتدريب، يوماً ترفيهياً توعوياً لطلبة مدارس حماية بمختلف مراحلهم الدراسية. وقال الدكتور العقيد د. منصور ناصر الرزوقي، مدير مركز التكنولوجيا الافتراضية، إن المبادرة تدعم الجهود التوعوية لشرطة دبي في قالب ترفيهي يحفز الطلبة على الاهتمام والمعرفة، وتلقي رسائل توعوية بشأن مخاطر التنمر أو تبادل معلومات وبيانات شخصية مع الغرباء من خلال الألعاب الإلكترونية، وتعريفهم بالإجراءات الآمنة لاستخدام الألعاب الإلكترونية، وكيفية الإبلاغ عبر قنوات الشرطة المعتمدة. وأكد أن هذه المبادرات التوعوية والمجتمعية تأتي التزاماً من شرطة دبي

منوعات العقل

23



تعد أمراض القلب أحد الأسباب الرئيسية للوفاة، والسبب الأكثر شيوعاً للوفاة المبكرة، ولكن بعض التغييرات البسيطة في نمط الحياة يمكن أن تساعد على الوقاية منه. وبصفته طبيب قلب ومدرباً شخصياً معتمداً، يعرف الدكتور محمد ألوكل ما يتعلق بصحة القلب.

وأوصى على قناته على "يوتيوب" بستة أشياء يمكن للناس القيام بها ليعيشوا حياة أطول.

طبيب قلب يكشف عن ستة أمور يتبعها للعيش فترة أطول!



4. الإقلاع عن التدخين
قال ألو: "إذا كنت مدخناً، أفعل عن جميع أنواع التدخين مهما كانت". يعد التدخين سبباً رئيسياً لأمراض القلب والأوعية الدموية (CVD) ويسبب في وفاة واحدة تقريباً من كل أربع حالات وفاة بسبب الأمراض القلبية الوعائية.

5. احصل على نوم أفضل
قال ألو: "مما لا شك فيه أن الأشخاص الذين يحصلون على سبع إلى ثمان ساعات من النوم يومياً يكون أداءهم أفضل على المدى الطويل". ويرتبط نقص النوم بالعديد من المشاكل الصحية المزمنة، بما في ذلك أمراض القلب وأمراض الكلى وارتفاع ضغط الدم والسكري والسكتة الدماغية والسمنة والاكتئاب.

6. تقليل التوتر
قال ألو: "حاول تقليل جميع أشكال التوتر في حياتك، كيفما أمكنك القيام بذلك ومهما كانت أشكال التوتر التي قد تعاني منها". وتشير الدراسات إلى أن المستويات المرتفعة من الكورتيزول الناتجة عن التوتر

طويل الأمد يمكن أن تزيد من نسبة الكوليسترول في الدم والسكر في الدم وضغط الدم، وهي عوامل خطر شائعة للإصابة بأمراض القلب، وإذا كنت تواجه مشكلة في التعامل مع التوتر، يمكنك التحدث إلى طبيبك العام.

1. تناول نظام غذائي متوسطي
يركز النظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط على الأطعمة النباتية مثل الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والمكسرات والبذور والبقول. ويشمل أيضاً كميات معتدلة من البروتينات الخالية من الدهون مثل الأسماك والدجاج والأطعمة منخفضة الدهون. ويستخدم زيت الزيتون أيضاً ليحل مكان الزيوت والدهون الأخرى في النظام الغذائي.

وتشمل فوائده تقليل خطر الإصابة بقلبية أو سكتة دماغية، وانخفاض ضغط الدم، وانخفاض خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان.

2. رفع الأثقال وتمارين القلب
قال الدكتور ألو: "إن الحصول على كتلة عضلية أكبر يساهم في الواقع في طول العمر والحياة الصحية".

3. مؤشر كتلة جسم صحي
تقول مؤسسة القلب البريطانية إن الأشخاص الذين يعانون من الوزن الزائد أو السمنة لديهم خطر متزايد للإصابة بأمراض القلب التاجية وارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول والسكري من النوع الثاني وبعض أنواع السرطان وأمراض القلب والدورة الدموية مثل التوتبات القلبية والسكتة الدماغية والخرف.



الزنجبيل لعلاج أمراض البرد والقرحة والوزن الزائد

يعتبر مشروب الزنجبيل علاجاً مساعداً في مكافحة الالتهابات المختلفة، وعلاج العديد من الأمراض.

وتشير الدكتورة تاتيانا زاليتوفا خبيرة التغذية الروسية في حديث لراديو "سبوتنيك" إلى أن مغلي وشاي ومنقوع الزنجبيل يساعد على تحسين الحالة الصحية للمريض ليس فقط في حالات أمراض البرد، بل أيضاً في حالة قرحة المعدة.

بمقابلة إضافة إلى النظام الغذائي تهدف إلى إنقاص الوزن". وتوضح الخبيرة الكمية التي يمكن تناولها من مشروب الزنجبيل في اليوم للحصول على أقصى فائدة منه. وتقول: "يمكن تناول كوبين في اليوم، بحيث يكون للمشروب طعم لاذع مميز، وعادة ما تنقع ثلاث أو أربع شرائح رقيقة من الزنجبيل في الماء المغلي ثم تخفف. ومن الأفضل في البداية عدم تناول كوبين منه فوراً. بل يجب البدء بتناول كوب واحد من مشروب مخفف في اليوم. وإذا كان كل شيء على ما يرام يمكن تناول المشروب بتركيز أعلى وبمقدار كوبين في اليوم للحصول على أقصى فائدة منه". ووفقاً لها، الزنجبيل كبقية المنتجات الحادة يمكن أن يهيج المستقبلات في جهاز الهضم، ويسبب الإسهال لدى البعض. كما أنه في حالة تفاقم أمراض الجهاز الهضمي لا ينصح بتناول مشروب الزنجبيل. ويمكن أن يسبب الزنجبيل حساسية لدى البعض وخاصة لدى الذين يعانون من الربو.

وتقول: "يعتقد أن للزنجبيل خصائص مضادة للالتهابات، سواء في تجويف الفم أو الجهاز الهضمي بصورة عامة. لذلك يوصى باستخدام شاي الزنجبيل أو مغليه عند الإصابة بنزلات البرد. ولكن يجب أن نعلم أن هذا لا يمكن أن يكون إلا عاملاً مساعداً في علاج نزلات البرد. كما يمكن استخدام منقوع الزنجبيل أو الشاي لعلاج قرحة المعدة". ووفقاً لها، في حالة أمراض البرد يمكن إضافة الليمون والعسل إلى مشروب الزنجبيل لتقوية فعاليته العلاجية. وتقول: "الليمون، كما هو معروف مصدر مهم لفيتامين C المضاد للبرد". أما العسل فيحتوي على العكبر (صمغ النحل) الذي له تأثير مضاد للالتهابات، وعناصر دقيقة تساعد على تقوية منظومة المناعة. بالإضافة إلى ذلك، يحسن العسل الطعم اللاذع لشاي الزنجبيل، والذي قد لا يستسيغه البعض".

وبالإضافة إلى ذلك يفيد تناول مشروب الزنجبيل في حالات تصلب الشرايين والوزن الزائد.

وتقول: "يمكن استخدام مشروب الزنجبيل في المراحل الأولى من تصلب الشرايين، عندما تكون هناك لويحات صغيرة أو زيادة في مستوى الكوليسترول، لا تتطلب تناول أدوية خاصة. كما أن مشروب الزنجبيل، بسبب زيوت الطيارة، يسرع عمليات التمثيل الغذائي قليلاً ويمكن اعتبارها



تحسن المزاج بشكل كبير وسريع

فاكهة الكيوي تظهر قدرة كبيرة على تعزيز الصحة العقلية بسرعة

أثبت باحثون من جامعة أوتاغو قدرة فاكهة الكيوي على تحسين المزاج بشكل كبير، ومدى سرعة تأثيرها.

وفي دراسة نشرت في مجلة British Journal of Nutrition، وجد الباحثون أن هذه الفاكهة تحسن الحيوية والمزاج في أقل من أربعة أيام.

ويقول البروفيسور تاملين كونر، المؤلف المشارك من قسم علم النفس، إن النتائج توفر طريقة ملموسة ويمكن الوصول إليها بسهولة لدعم الصحة العقلية.

وأضاف: "من الرائع أن يعرف الناس أن التغييرات الصغيرة في نظامهم الغذائي، مثل إضافة فاكهة الكيوي، يمكن أن تحدث فرقاً في شعورهم كل يوم".

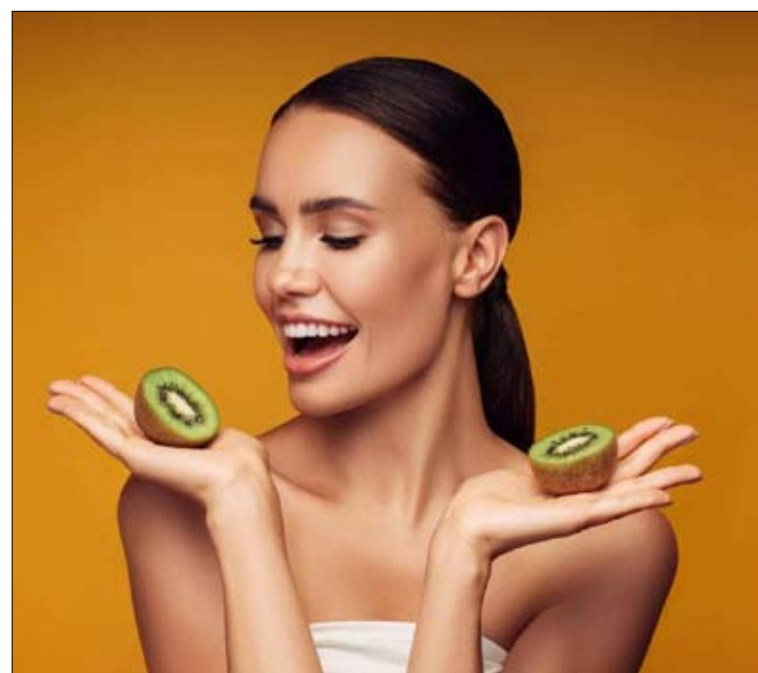
وارتبط تناول فيتامين سي بتحسين المزاج والحيوية والرفاهية وانخفاض الاكتئاب، بينما يرتبط نقص هذا الفيتامين بارتفاع الاكتئاب والضعف

الإدراكي. ومع ذلك، يقول البروفيسور كونر إن الأبحاث المحدودة قد قيمت مدى سرعة حدوث تحسن في الحالة المزاجية بعد تناول مكملات فيتامين سي أو مصادر الفيتامين الغذائية بالكامل.

وسعى الباحثون إلى سد هذه الفجوة من خلال تدخل غذائي لمدة ثمانية أسابيع لـ 155 شخصاً بالغاً يعانون من نقص فيتامين سي. أو دواء وهمياً، أو حبتين وتناول المشاركون يومياً إما مكملات فيتامين سي، أو دواء وهمياً، أو حبتين من فاكهة الكيوي. ثم أبلغوا عن حيويتهم، ومزاجهم، والازدهار النفسي (الحالة التي يشعر فيها الأشخاص بمشاعر إيجابية وأداء نفسي واجتماعي إيجابي في معظم الوقت)، ونوعية نومهم، وكمية نومهم، ونشاطهم البدني باستخدام استطلاعات على الهاتف الذكي.

ووجد الباحثون أن مكملات فاكهة الكيوي حسنت الحيوية والمزاج خلال أربعة أيام، وبلغت ذروة هذا التحسن نحو 14-16 يوماً، وعززت من الازدهار النفسي من اليوم 14. ومن ناحية أخرى، حسن فيتامين سي الحالة المزاجية بشكل طفيف حتى اليوم 12. ويقول المؤلف الرئيسي الدكتور بن فليشر، الذي أجرى البحث كجزء من رسالة الدكتوراه في جامعة أوتاغو، إن فهم الفروق الدقيقة حول متى وكيف تحدث هذه التأثيرات يومياً يساهم في معرفتنا بالفوائد المحتملة للأطعمة والمكملات الغنية بفيتامين سي على الصحة العقلية. وهذا "يساعدنا على رؤية أن ما نأكله يمكن أن يكون له تأثير سريع نسبياً على ما نشعر به".

مضيفاً: "كان المشاركون يتمتعون بصحة عقلية جيدة نسبياً في البداية، لذا لم يكن لديهم مجال كبير للتحسن، لكنهم ما زالوا يتحدثون عن فوائد فاكهة الكيوي أو تدخلات فيتامين سي".



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤١٦١ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٢٧

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم 2732/2024/2024 تنفيذ تجاري

المختارة: دائرة التنفيذ البرامية رقم 186
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم 183/2024 امر اداء، بسداد المبلغ المتفق به وقرره (158.576.5 درهم) شاملة الرسوم والصاريف.
طالب التنفيذ: ياسر محمد توفيق غنيمي - عنوانه: الإمارات - إمارة دبي - حيرة - منطقة القرموه - شارع 104 - تباية بوخرف توفيق - بقعة 302 - هاتف مشترك 0559666653 - فاكس 3287893582 - بريدهم الإلكتروني: info@fahadadvocates.com
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم 183/2024 امر اداء، بسداد المبلغ المتفق به وقرره (158.576.5 درهم) شاملة الرسوم والصاريف.
طالب التنفيذ: ياسر محمد توفيق غنيمي - عنوانه: الإمارات - إمارة دبي - حيرة - منطقة القرموه - شارع 104 - تباية بوخرف توفيق - بقعة 302 - هاتف مشترك 0559666653 - فاكس 3287893582 - بريدهم الإلكتروني: info@fahadadvocates.com
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم 183/2024 امر اداء، بسداد المبلغ المتفق به وقرره (158.576.5 درهم) شاملة الرسوم والصاريف.
طالب التنفيذ: ياسر محمد توفيق غنيمي - عنوانه: الإمارات - إمارة دبي - حيرة - منطقة القرموه - شارع 104 - تباية بوخرف توفيق - بقعة 302 - هاتف مشترك 0559666653 - فاكس 3287893582 - بريدهم الإلكتروني: info@fahadadvocates.com

حكومة رأس الخيمة
دائرة المحاكم

العدد ١٤١٦١ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٢٧ رقم التصديق (2024/7583)

إخطار عدلي - رقم التصديق (2024/7583)

المختارة: دائرة التنفيذ البرامية رقم 186
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم 183/2024 امر اداء، بسداد المبلغ المتفق به وقرره (158.576.5 درهم) شاملة الرسوم والصاريف.
طالب التنفيذ: ياسر محمد توفيق غنيمي - عنوانه: الإمارات - إمارة دبي - حيرة - منطقة القرموه - شارع 104 - تباية بوخرف توفيق - بقعة 302 - هاتف مشترك 0559666653 - فاكس 3287893582 - بريدهم الإلكتروني: info@fahadadvocates.com

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤١٦١ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٢٧

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن /السادة: فينيكس للاستشارات الضريبية والأموال - شركة الشخص الواحد ذ م ذم رخصة رقم: CN 4593808 قد تقدموا إلينا بطلب: تعديل رأس المال من 100 إلى 100000

تعديل الشكل القانوني من شركة الشخص الواحد ذ.م.ذ.م إلى شركة ذات مسؤولية محدودة
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة زيديد عبدالله ابوصالح 49%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ رياس تشاكيانكيانكيل عبدالله من مالك الى مالك
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ رياس تشاكيانكيانكيل عبدالله عبدالله من مالك الى مدير
تعديل نسب الشركاء/ رياس تشاكيانكيانكيل عبدالله عبدالله من 100% الى 51%
تعديل نسب الشركاء/ رياس تشاكيانكيانكيل عبدالله عبدالله من 100% الى 0%
تعديل اسم تجاري من/ فينيكس للاستشارات الضريبية والأموال - شركة الشخص الواحد ذ م ذم
FINEX FINANCE AND TAX CONSULTANCY - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C
الى/ فينيكس شارترد المحاسبين - ذ.م.ذ.م
FINEX CHARTERED ACCOUNTANTS - L.L.C

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤١٦١ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٢٧

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن /السادة: اي اند او لاعمال الإلكترونيكيانكيل ذ.م.ذ.م رخصة رقم: CN 5295626 قد تقدموا إلينا بطلب: تعديل رأس المال من 10000 إلى 100000

تعديل الشكل القانوني من شركة ذات مسؤولية محدودة الى شركة الشخص الواحد ذ.م.ذ.م
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف احمد ثروت امين احمد
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف احمد ثروت امين احمد
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف اسامه عبدالحميد محمد الهادي شعيب
تعديل نسب الشركاء/ مجموعة ايه اس لازارة الشركات - شركة الشخص الواحد ذ م ذ م A S GROUP FOR MANAGEMENT OF COMPANIES - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C من 100% الى 100%
تعديل اسم تجاري من/ اي اند او لاعمال الإلكترونيكيانكيل - ذ.م.ذ.م
A AND O ELECTROMECHANICAL WORKS - L.L.C
الى/ اي اند او لاعمال الإلكترونيكيانكيل - ذ.م.ذ.م - ش.ش.و
A AND O ELECTROMECHANICAL WORKS - L.L.C - O.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث تستكمل الإجراءات المطلوبة.

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٤١٦١ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٢٧

مذكرة اعلان حكم بالنشر

صادرة من محكمة عجمان الاقتصادية - المحكمة الابتدائية المدنية في الدعوى رقم 54/0000554/2024/0000554 مدني

إلى: الحكومة علي / جهات بنت الولدي القرشي حرم العبيدي
العنوان 1901101

تحيطكم علما بأنه بتاريخ 20/5/2024 قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى بالرقم أعلاه لصالح / عبير عبيد حميد الضياح السوداني - بالتالي، قررت المحكمة، التزام المدعى عليها أن تؤدي للمدعية مبلغ 5100 درهم وفائدة قانونية بواقع 5% من تاريخ المطالبة الحاصل في 7/2/2024 حتى السداد التام، والزمته الرسوم والصاريف، ورفضت ما جازو ذلك من طلبات، حكما قابلا للاستئناف خلال المدة القانونية اعتبارا من اليوم التالي لحكمها.

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤١٦١ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٢٧

اعلان بالنشر

في الدعوى رقم 1758/2024/40 مدني

المختارة: دائرة الدعاوى الثالثة عشر رقم 414
موضوع الدعوى: المطالبة بالزام المدعي بمبلغ وقرره 9891 درهما تسعة آلاف وثمان مائة واحد وتسعون درهما إماراتي والرسوم والصاريف والفائدة 12% من تاريخ الاستحقاق الحاصل في 7/2/2024 وحتى السداد التام والزامه برسوم الترجمة بمبلغ (126) درهم المدعي، الجنوي لتأجير السيارات - ذ م م - عنوانه: الإمارات - إمارة دبي - القوز الثالثة - دبي - شارع الخيل الأول - مبنى صندوق رقم 34 - 0567250077
1. ماكين حيدر - صفته: مدعى عليه
موضوع الإعلان: قد أقام عليه المدعي موضوعها المطالبة بالزام المدعي بمبلغ وقرره 9891 درهما تسعة آلاف وثمان مائة واحد وتسعون درهما إماراتي والرسوم والصاريف والغاب والحاماة والفائدة 12% من تاريخ الاستحقاق الحاصل في 7/2/2024 وحتى السداد التام والزامه برسوم الترجمة بمبلغ (126) درهم. وصدت لها جلسة يوم الأربعاء الموافق 2024/5/29 الساعة 9.00 صباحا في قاعة التفاوض عن بعد لذا فالتكليف بالتحضر. ومن يملك قانونيا وعليه بتقديم ما لديه من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤١٦١ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٢٧

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن /السادة: باك فيو للمقاولات العامة رخصة رقم: CN 2470026 قد تقدموا إلينا بطلب: تعديل اسم تجاري من/ باك فيو للمقاولات العامة

تعديل اسم تجاري من/ باك فيو للمقاولات العامة
PAK VIEW GENERAL CONTRACTING
الى/ باك فيو للمقاولات العامة
PAK VIEW REAL ESTATE & GENERAL CONTRACTING
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث تستكمل الإجراءات المطلوبة.

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤١٦١ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٢٧

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن /السادة: 1233146 - ذ.م.ذ.م - ش.ش.و رخصة رقم: CN 5353591 قد تقدموا إلينا بطلب: تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة احمد فاروق ابراهيم سليمان ماضي 100%

تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف محمد كمال محمود حسين شباب الدين
تعديل اسم تجاري من/ 1233146 - ذ.م.ذ.م - ش.ش.و
1233146 L.L.C - O.P.C
الى/ احمد فاروق ماضي للمقاولات الكهربائيه - ذ.م.ذ.م - ش.ش.و
AHMED FAROUK MADI - ELECTRICAL CONTRACTING - L.L.C - O.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث تستكمل الإجراءات المطلوبة.

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة

العدد ١٤١٦١ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٢٧

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي: ماي لوفني للفعاليات - ش ذ م م
العنوان: مكتب رقم 108 - ملك وردة محمد عبيد بوشقر الفلاسي - القرموه - الشكل القانوني: ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة: 1053850 رقم القيد بالسجل التجاري: 1713520 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية ماي لوفني للفعاليات - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 20/5/2024 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 20/5/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ماي بوشقر الفلاسي - القرموه - هاتف: فاكس: مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة

العدد ١٤١٦١ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٢٧

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة: ماي لوفني للفعاليات - ش ذ م م
العنوان: مكتب رقم 108 ملك وردة محمد عبيد بوشقر الفلاسي - القرموه - الشكل القانوني: ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة: 1053850 رقم القيد بالسجل التجاري: 1713520 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 20/5/2024 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 20/5/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ماي بوشقر الفلاسي - القرموه - هاتف: فاكس: مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤١٦١ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٢٧

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن /السادة: معمل جينوس للأسنان ذ.م.ذ.م رخصة رقم: CN 2976598 قد تقدموا إلينا بطلب: تعديل رأس المال إلى 100000

تعديل الشكل القانوني من شركة ذات مسؤولية محدودة الى شركة الشخص الواحد ذ.م.ذ.م
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ محمد عدنان رنكوس من شريك الى مالك
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ محمد عدنان رنكوس من شريك الى مدير
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف محمد مسعود ضميريه
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف عبدالله نايح سعيد نايح الشيباني
تعديل نسب الشركاء/ محمد عدنان رنكوس من 25% الى 100%
تعديل نسب الشركاء/ محمد عدنان رنكوس من 25% الى 60%
تعديل اسم تجاري من/ معمل جينوس للأسنان ذ.م.ذ.م
GENIUS DENTAL LAB L.L.C
الى/ معمل جينوس للأسنان - ذ.م.ذ.م - ش.ش.و
GENIUS DENTAL LAB - L.L.C - O.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث تستكمل الإجراءات المطلوبة.

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤١٦١ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٢٧

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن /السادة: جالانت لقطع غيار السيارات رخصة رقم: CN 1697418 قد تقدموا إلينا بطلب: تعديل رأس المال إلى 100000

تعديل الشكل القانوني من مؤسسة فردية الى شركة ذات مسؤولية محدودة
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة عبدالرشيد النيجال عبيد القادر 50%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة اكبر علي نجالي بيران 50%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف مطر خليفة محمد خليفة العزيزي
تعديل اسم تجاري من/ جالانت لقطع غيار السيارات
GALANT AUTO SPARE PARTS
الى/ جالانت لقطع غيار السيارات - ذ.م.ذ.م
GALANT AUTO SPARE PARTS L.L.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث تستكمل الإجراءات المطلوبة.

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة

العدد ١٤١٦١ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٢٧

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي: اتش ايه ام لتدقيق الحسابات
العنوان: مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بور سعيد - هاتف: 04-2973060 فاكس: 04-2973071
بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية صابوني برزز لتجارة شركة الشخص الواحد ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 23/5/2024 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 23/5/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة

العدد ١٤١٦١ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٢٧

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة: صابوني برزز لتجارة شركة الشخص الواحد ذ م م
العنوان: مكتب رقم 44-43 ملك بلدية دبي - بر دبي - الفهدي - الشكل القانوني: ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة: 1186681 رقم القيد بالسجل التجاري: 1980508 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 23/5/2024 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 23/5/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين اتش ايه ام لتدقيق الحسابات العنوان: مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بور سعيد - هاتف: 04-2973060 فاكس: 04-2973071 مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤١٦١ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٢٧

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن /السادة: تيك وان للهواتف المتحركة رخصة رقم: CN 2705221 قد تقدموا إلينا بطلب: تعديل اسم تجاري من/ تيك وان للهواتف المتحركة

تعديل اسم تجاري من/ تيك وان للهواتف المتحركة
TAKE ONE MOBILE PHONE
الى/ تيك وان لتجارة اجهزة الهواتف والكمبيوتر
TAKE ONE MOBILES AND - COMPUTER TRADING
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث تستكمل الإجراءات المطلوبة.

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤١٦١ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٢٧

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن /السادة: حجر الزعيم تركيب الحجر والصيانة العامة رخصة رقم: CN 1945394 قد تقدموا إلينا بطلب: تعديل رأس المال إلى 50000

تعديل الشكل القانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ.م.ذ.م
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ سالم محمد سالم محمد العيساني من مالك الى مدير
تعديل نسب الشركاء/ سالم محمد سالم محمد العيساني من 100% الى 60%
تعديل اسم تجاري من/ حجر الزعيم تركيب الحجر والصيانة العامة
HAGARAL ZAEEM GENERAL MAINTENANCE & STONE FIXING
الى/ حجر الزعيم تركيب الحجر والصيانة العامة - ذ.م.ذ.م - ش.ش.و
HAGARAL ZAEEM GENERAL MAINTENANCE & STONE FIXING - L.L.C - O.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث تستكمل الإجراءات المطلوبة.

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤١٦١ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٢٧

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم 9569/2024/253 تنفيذ شيكات

المختارة: دائرة التنفيذ الثالثة عشر رقم 302
موضوع التنفيذ: المطالبة بقيمة الشيك المرجع رقم (006500) والصادر عن المتقدم ضد من يتك الإمرات دبي الوطني بقيمة (28.065.50) درهم شامل الرسوم.
طالب التنفيذ: بنك الإمارات دبي الوطني - ش.م.ع
عنوانه: الإمارات دبي - حيرة - شارع بني ياس - بجوار غرفة تجارة وصناعة دبي - رقم مكاني 0552894170 - (3113783794)
المطلوب اعلانه: 1. إمرارة دبي - حيرة - شارع بني ياس - بجوار غرفة تجارة وصناعة دبي - رقم مكاني 0552894170 - (3113783794)
موضوع الإعلان: قد أقام عليه المدعي الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامه بتسديد ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المتفق به وقرره (28065.5) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة، بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الإجراءات القانونية بحكمها.

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤١٦١ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٢٧

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم 9898/2024/253 تنفيذ شيكات

المختارة: دائرة التنفيذ الثالثة عشر رقم 302
موضوع التنفيذ: المطالبة بالتيك المرجع رقم (000001) والصادر عن الإمارات دبي الوطني حيث ان قيمة الشيك المرجع رقم (62.927.83) درهم شامل الرسوم.
قيمة المطالبة 41824 درهم.
طالب التنفيذ: مصرف الإمارات الإسلامي شركة مساهمة عامة
عنوانه: الإمارات - إمارة دبي - ند الشبا - بر دبي - دبي - شارع ند الشبا - مبنى الإمارات دبي الوطني - وحدة مبنى Q - 0558905567
المطلوب اعلانه: 1. مرتضى غلام حبيب عاس - صفته: منفذ ضد
موضوع الإعلان: قد أقام عليه المدعي الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامه بتسديد ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المتفق به وقرره (43186.5) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة، بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الإجراءات القانونية بحكمها.

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤١٦١ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٢٧

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن /السادة: تيك وان للهواتف المتحركة رخصة رقم: CN 2705221 قد تقدموا إلينا بطلب: تعديل اسم تجاري من/ تيك وان للهواتف المتحركة

تعديل اسم تجاري من/ تيك وان للهواتف المتحركة
TAKE ONE MOBILE PHONE
الى/ تيك وان لتجارة اجهزة الهواتف والكمبيوتر
TAKE ONE MOBILES AND - COMPUTER TRADING
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث تستكمل الإجراءات المطلوبة.

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤١٦١ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٢٧

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن /السادة: ستر تاليز للحلويات رخصة رقم: CN 5223929 قد تقدموا إلينا بطلب: تعديل اسم تجاري من/ ستر تاليز للحلويات

تعديل اسم تجاري من/ ستر تاليز للحلويات
STAR TALES SWEETS
الى/ مارغو للحلويات
MARGO FOR SWEETS
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث تستكمل الإجراءات المطلوبة.

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤١٦١ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٢٧

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم 7323/2024/253 تنفيذ شيكات

المختارة: دائرة التنفيذ الخامسة رقم 187
موضوع التنفيذ: المطالبة بقيمة الشيك المرجع رقم (1439877) والصادر عن المتقدم ضد من يتك الإمرات دبي الوطني بقيمة (284.676.03) درهم شامل الرسوم.
طالب التنفيذ: بنك الإمارات دبي الوطني - ش.م.ع
عنوانه: الإمارات دبي - حيرة - شارع بني ياس - بجوار غرفة تجارة وصناعة دبي - رقم مكاني 0569608284 - (3113783794)
المطلوب اعلانه: 1. شاهجان حكيم مولا - صفته: منفذ ضد
موضوع الإعلان: قد أقام عليه المدعي الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامه بتسديد ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المتفق به وقرره (284676.03) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة، بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الإجراءات القانونية بحكمها.

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤١٦١ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٢٧

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم 10291/2024/253 تنفيذ شيكات

المختارة: دائرة التنفيذ الخامسة رقم 187
موضوع التنفيذ: المطالبة بقيمة الشيك المرجع رقم (1279128) والصادر عن المتقدم ضد من يتك الإمرات دبي الوطني بقيمة (62.927.83) درهم شامل الرسوم.
طالب التنفيذ: بنك الإمارات دبي الوطني - ش.م.ع
عنوانه: الإمارات دبي - حيرة - شارع بني ياس - بجوار غرفة تجارة وصناعة دبي - رقم مكاني 0552894170 - (3113783794)
المطلوب اعلانه: 1. هاجر مازاردا - صفته: منفذ ضد
موضوع الإعلان: قد أقام عليه المدعي الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامه بتسديد ما ورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المتفق به وقرره (62927.83) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة، بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستستخذ الإجراءات القانونية بحكمها.

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤١٦١ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٢٧

فقدان شهادات اسهم

فقدت شهادات اسهم صادرة عن شركة (شركة ابوظبي لبناء السفن) بالاسماء التالية:

- فاطمة سالم محمد سالم السويدي - رقم الشهادة ADSB101128
- خولة سالم محمد سالم السويدي - رقم الشهادة ADSB101133
- عوشة سالم محمد سالم السويدي - رقم الشهادة ADSB101149
- مريم سالم محمد سالم السويدي - رقم الشهادة ADSB101160
- سارة سالم محمد سالم السويدي - رقم الشهادة ADSB101175
- سلامة سالم محمد سالم السويدي - رقم الشهادة ADSB101180
- صبيرة رجب عبد الله - رقم الشهادة ADSB101196
- شيخة سالم محمد سالم السويدي - رقم الشهادة ADSB101203

الرجاء ممن يجدهم تسليمهم للشركة المذكورة اعلاه. او الاتصال على تلفون رقم 0504131103 مشكورا

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤١٦١ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٢٧

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن /السادة: ستر تاليز للحلويات رخصة رقم: CN 5223929 قد تقدموا إلينا بطلب: تعديل اسم تجاري من/ ستر تاليز للحلويات

تعديل اسم تجاري من/ ستر تاليز للحلويات
STAR TALES SWEETS
الى/ مارغو للحلويات
MARGO FOR SWEETS
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث تستكمل الإجراءات المطلوبة.

الامارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 14161 بتاريخ 2024/05/27 - مذكرة إعلان حكم بالنشر - صادرة من محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية في الدعوى رقم 5626/2020/2021 تنفيذ تجاري

الامارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 14161 بتاريخ 2024/05/27 - إعلان بالنشر - إعلان صحيفة الطعن رقم FSCSUCICOMS2024 / 0000399 تجاري لسنة 2024 بوكالة المحامي / محمد أحمد النجراوي

الامارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 14161 بتاريخ 2024/05/27 - إعلان بالنشر لإجلاس الخبرة - الدعوى رقم 2024/340 تجاري مصارف

الامارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 14161 بتاريخ 2024/05/27 - محكمة الشارقة الاتحادية - إعلان حضور اجتماع بالتواصل المرئي عن بعد في القضية رقم (4) في الدعوى رقم 4797/2024/461 نزاع محدد القيمة

الامارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 14161 بتاريخ 2024/05/27 - إعلان منفذ ضده بالنشر - محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - الفلاد البناء ش م ج راجيش كومار موهانان بيلاي

الامارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 14161 بتاريخ 2024/05/27 - إعلان منفذ ضده بالنشر - محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - شريف الفكتور لتجارة الاطارات شريف فرج السيد الفكتور

الامارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 14161 بتاريخ 2024/05/27 - محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - عيسى غلوم محمد الرم بلوشي - إخطار دفع في القضية رقم 0002641/2024 SHCEXCICIVS مدني

الامارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 14161 بتاريخ 2024/05/27 - إعلان مدعى عليه بالنشر - لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية

الامارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 14161 بتاريخ 2024/05/27 - شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة - اسم الشركة / لوجيستكس (ش م ج) - رقم الرخصة 527899

الامارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 14161 بتاريخ 2024/05/27 - شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي - اسم المصفي / يوسف بن خالد تدقيق الحسابات - عنوانه / مكتب رقم 043 OFF2 مدني

الامارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 14161 بتاريخ 2024/05/27 - شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة - اسم الشركة / سي اف اف تجارة الخضار والفواكه ش م ج

الامارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 14161 بتاريخ 2024/05/27 - شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي - اسم المصفي / ان بي ان لمرجعة المسابحات - العنوان / مكتب رقم 305 ملك الشيخ محمد بن خالد محمد ثاني الناني

الامارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 14161 بتاريخ 2024/05/27 - شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة - اسم الشركة / جنيسيس اكورذ لتقنية المعلومات ش م ج

الامارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 14161 بتاريخ 2024/05/27 - شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي - اسم المصفي / أحمد أبو أحمد مبادئ لمرجعة الحسابات ش م ج

الامارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 14161 بتاريخ 2024/05/27 - شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة - اسم الشركة / أس آل بي للوساطة التجارية - ش م ج

الامارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 14161 بتاريخ 2024/05/27 - شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي - اسم المصفي / الجيوردو للتدقيق والمحاسبة - العنوان / مكتب رقم 204 - ملك عبدالله الشعاني

الامارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 14161 بتاريخ 2024/05/27 - إعلان رقمي لحكم بمثابة إحضوري بالنشر - في التنفيذ رقم 1701/2023/41 عقاري

الامارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 14161 بتاريخ 2024/05/27 - إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر - في التنفيذ رقم 2252/2024/253 تنفيذ شكايات

الامارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 14161 بتاريخ 2024/05/27 - إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر - في التنفيذ رقم 9843/2024/253 تنفيذ شكايات

الامارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 14161 بتاريخ 2024/05/27 - إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر - في التنفيذ رقم 9855/2024/253 تنفيذ شكايات

الامارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 14161 بتاريخ 2024/05/27 - إعلان رقمي لحكم بمثابة إحضوري بالنشر - في الدعوى رقم 1701/2023/41 عقاري

الامارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 14161 بتاريخ 2024/05/27 - إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر - في التنفيذ رقم 2252/2024/253 تنفيذ شكايات

الامارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 14161 بتاريخ 2024/05/27 - إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر - في التنفيذ رقم 9843/2024/253 تنفيذ شكايات

الامارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 14161 بتاريخ 2024/05/27 - إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر - في التنفيذ رقم 9855/2024/253 تنفيذ شكايات

ترغب كل أم في إنجاب طفل يتمتع بأفضل صحة، وتظهر الأبحاث الجديدة أن الحالة الغذائية للأم أثناء الحمل يمكن أن تؤثر على ذريتها من الذكور والإناث بشكل مختلف.

وأكدت الدكتورة إميلي كام أن تحقيق الحالة الغذائية المثالية واللياقة البدنية والوزن والحفاظ عليها قبل وأثناء الحمل له فوائد فورية وطويلة المدى لصحة الأم وطفلها.



كيف يؤثر النظام الغذائي قبل وفي أثناء الحمل على الطفل؟

أكبر، إلا أنه في نهاية الدراسة عند عمر أربعة أشهر، كان لدى الذكور في الواقع أنسجة دهنية (رواسب دهنية) أكثر من الإناث. ووجد الباحثون أيضا اختلافات سلوكية في النسل الذي تعرض لنظام غذائي متغير للأم والذي استمر مع نموهم، بما في ذلك المزيد من السلوكيات المحفوفة بالمخاطر. وتقوم الدكتورة كام وفريقها في معهد هدسون الآن بدراسة حالات الحمل البشرية، حيث يقومون بفحص المشيمة لدى النساء اللاتي لديهن مؤشر كتلة الجسم مرتفع، أو اللاتي تعرضن لمضاعفات الحمل. ووفقا للدراسات، فإن النساء اللاتي يتجاوزن وزنهن العتبة الصحية أثناء الحمل، هن أكثر عرضة لخطر حدوث مضاعفات، بما في ذلك سكري الحمل وتسمم الحمل والجلطات الدموية. كما أنهن أكثر عرضة للحاجة إلى عملية قيصرية وإقامة أطول في المستشفى بعد الولادة. وتشير منظمة الصحة العالمية إلى أن معدل الإصابة بمؤشر كتلة الجسم الذي يزيد عن 30 يتزايد بسرعة في جميع أنحاء العالم في كل من البلدان المتقدمة والنامية، ويرجع ذلك إلى حد كبير إلى التغيرات الغذائية. في حين أن مؤشر كتلة الجسم لا يعكس بالضرورة توزيع الدهون في الجسم أو يصف نفس درجة ترسب الدهون لدى أفراد مختلفين، إلا أنه على مستوى السكان يعد مقياسا عمليا ومفيدا لتحديد السمنة.

وسيكون من المفيد اتباع نظام غذائي صحي وممارسة التمارين الرياضية بانتظام لجميع النساء الحوامل. ويمكن أن يساعد اتباع نظام غذائي متوازن يتضمن الكثير من الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبروتينات الخالية من الدهون في التحكم في زيادة الوزن أثناء الحمل وتوفير العناصر الغذائية الأساسية لكل من الأم والطفل.

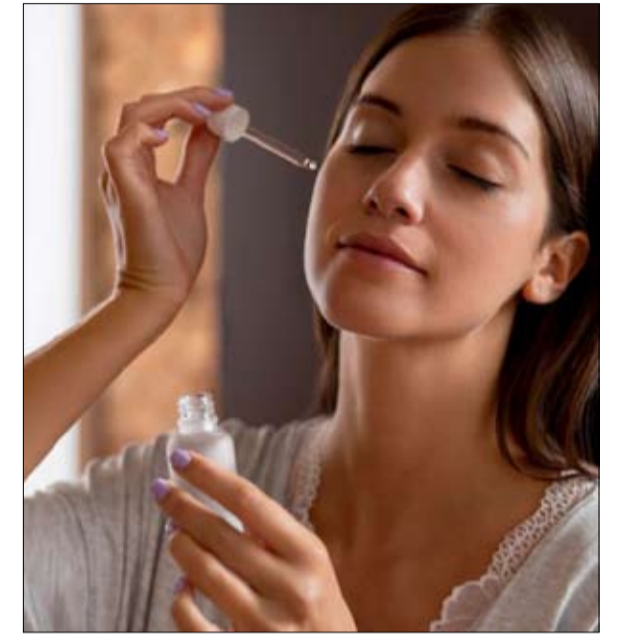
نشرت مجلة Nutrients

وقالت الدكتورة كام إن الدراسة التي أجرتها مع فريق من معهد هدسون للأبحاث الطبية وجامعة كامبريدج، ركز على التأثيرات على نتائج الحمل والنسل في الفئران نتيجة اتباع نظام غذائي غني بالدهون والسكر، وقارنت النتائج بمجموعة تغذت على نظام غذائي غني بالعناصر الغذائية ومنخفض السكر والدهون المشبعة. وأشارت الدكتورة كام: "ليس من الممكن دائما للنساء التحكم في وزن الجسم، لكن لديهن القدرة على التحكم في ماذا وكيف يأكلن، لذلك تهدف هذه الدراسة إلى إظهار كيف يمكن لنظام غذائي غربي أن يؤثر على صحة الطفل في نهاية المطاف. ولم تركز دراستنا على الحمل فحسب، بل على فترة ما قبل الحمل، لأنها فترة حساسة من التطور ويمكن أن يكون لها أيضا تأثير كبير على صحة النسل. ومن المهم ملاحظة أن صحة ما قبل الحمل مهمة للغاية والأمهات على حد سواء، لأن النظام الغذائي المتغير يمكن أن يؤثر أيضا على جودة الحيوانات المنوية".

وتابعت: "بشكل عام، تظهر النتائج التي توصلنا إليها أن اتباع نظام غذائي غني بالدهون والسكر - وهو أمر شائع جدا في المجتمعات الغربية والشرقية - يغير النمو والسمنة (نسبة الدهون في الجسم) وسلوك النسل، ولكن من المثير للاهتمام أن هناك عوامل خاصة باختلافات الجنس في الآثار التي وجدناها".

يتأثر الذكور والإناث بشكل مختلف بالنظام الغذائي للأم بعد الفطام كانت هناك اختلافات في معدل النمو ومحتوى الدهون الإجمالي في الجسم بين الذكور وليس الإناث الذين تعرضوا لنظام غذائي متغير للأم.

وقالت الدكتورة كام: "على الرغم من أن الإناث اكتسبن وزنا



ما حقيقة فوائد "حمض الهيالورونيك" للبشرة؟

زعم العلماء أن فوائد مكون وُصف بـ "العجزة" لتخفيف التجاعيد موجود في العديد من منتجات العناية بالبشرة الشائعة، قد تكون مبالغ فيها. وزعم سابقا أن المكون "حمض الهيالورونيك"، الذي يمتص الرطوبة لتكوين المواد الهلامية، يمكنه حمل ما يصل إلى 1000 مرة وزنه من الماء.

ولكن، على الرغم من أنه يحسن ترطيب البشرة، إلا أن دراسة جديدة تظهر أن حمض الهيالورونيك يجذب كمية أقل من الماء مما كان يروج له سابقا.

وقاس فريق سكوت بورشرز ومايكل بورينج، من جامعة كاليفورنيا "ريفرسايد"، خصائص الارتباط الجزيئي لحمض الهيالورونيك والماء في محلول "1 غرام من حمض الهيالورونيك مقابل 1000 غرام من الماء".

وقال الباحثون: "لم يعثر على دليل تجريبي على أي قدرة خاصة لحمض الهيالورونيك على حبس الماء بالمستوى المزعوم (ألف مرة وزنه). ويمكن إرجاع أصل المغالطة المتمثلة في ربط الماء عند هذا المستوى إلى الأدبيات القديمة التي أسّس فهمها لعنى الارتباط، مقارنة بالخصائص الفيزيائية الأخرى مثل الديناميكا المائية".

وقال أوليفر جونز، من جامعة RMIT في ميلبورن بأستراليا، مجلة NewScientist، إنه على الرغم من أن معظم الكيميائيين يشبهون بالفعل في أن هذه الادعاءات مبالغ فيها، فمن المفيد تصحيح المعلومات للعلماء.

ووجدت دراسات سابقة أن كمية الماء التي يمكن أن يحبسها حمض الهيالورونيك أقرب إلى 20 أو 30 مرة من وزنه.

تجدر الإشارة إلى وجود حمض الهيالورونيك بشكل طبيعي في الجسم، حيث يساعد على الاحتفاظ بالرطوبة في الجلد والعينين وتليين المفاصل. كما أنه يلعب دورا حيويا في التئام الجروح عن طريق التحكم في الالتئام وإعادة توجيه تدفق الدم إلى الأنسجة التالفة.

وتنخفض مستويات حمض الهيالورونيك مع تقدم العمر، وقد يساهم ذلك في ظهور التجاعيد وحالات مثل هشاشة العظام.



هل توجد علاقة بين حجم الثدي والإصابة بالسرطان؟

تكون جميع التغيرات المرضية الحاصلة فيه مرئية بوضوح. كما أنه يمكن أن تحصل أخطاء عند التصوير الشعاعي للثدي الصغير أيضا. وتحدث مياسينيكوف عن عامل خطر غير متوقع، وهو أنه وفقا للبيانات الإحصائية عندما يكون طول المرأة 175 سم وأكثر، يزداد خطر إصابتها بسرطان الثدي. ويقول: "ولكن لا يعرف السبب، ربما تؤثر التغيرات الهرمونية في ذلك".

دعا الدكتور ألكسندر مياسينيكوف إلى عدم تصديق ما يشاع من أن خطر الإصابة بسرطان الثدي يزداد بزيادة حجم الثدي. ويشير مياسينيكوف موضحا، لا علاقة بين حجم الثدي والإصابة بالسرطان. لأنه إذا كانت مثل هذه العلاقة موجودة لما أصيب الرجال بسرطان الثدي، مع العلم أن 2 بالمئة من حالات الإصابة بهذا النوع من السرطان تشخص لدى الرجال. ولكن من جانب آخر في حالة كبير حجم الثدي لا



العلاج التعويضي الهرموني قد يساعد النساء في الوقاية من الخرف

وحلل الباحثون فحوصات التصوير بالرنين المغناطيسي للدماغ لـ 10924 امرأة بريطانية تتراوح أعمارهن بين 45 و80 عاما، لمعرفة كيف تؤثر مستويات الهرمونات والعلاج التعويضي بالهرمونات على حجم منطقة أدمغتهن المرتبطة بالذاكرة.

كما قاموا باختبارهن بهام الذاكرة. والنساء اللاتي انقطع لديهن الطمث في وقت لاحق كان لديهن درجات ذاكرة أعلى من أولئك اللاتي بدأن التغيير في وقت مبكر من الحياة.

ويقول الباحثون "إن تناول العلاج التعويضي بالهرمونات لفترة أطول كان له فائدة صغيرة في حجم المنطقة المجاورة للحصين في الدماغ".

للهرمونات الإنجابية على مدى العمر يرتبط بأحجام النقص الصبغي الأوسط الأكبر قليلا وأداء الذاكرة الأفضل. لا يبدو أن العلاج التعويضي بالهرمونات له آثار ضارة على الصحة المعرفية وبنية الدماغ، وكان له تأثير مفيد صغير على حجم الدماغ عند استخدامه على مدى فترة أطول".

ويوصف العلاج التعويضي بالهرمونات لعلاج أعراض انقطاع الطمث، والتي تشمل التغيرات في الدورة الشهرية، والهبات الساخنة، والتعرق الليلي، وصعوبة النوم، وآلام العضلات والمفاصل وضباب الدماغ.

وبحثت أحدث الدراسات، المنشورة في مجلة Elsevier Journal Psychoneuroendocrinology، في كيفية تأثير فقدان هرمون الإستروجين على وظائف المخ.

أظهرت إحدى الدراسات أن العلاج التعويضي بالهرمونات قد يساعد في منع ضمور الدماغ لدى النساء مع التقدم في السن.

ووجد الباحثون في جامعة كلارديف أن التعرض لمزيد من هرمون الإستروجين يساعد في منع تراجع الذاكرة بمرور الوقت.

وتنخفض مستويات الهرمون في الجسم أثناء انقطاع الطمث، ما يجعل العديد من النساء يتناولن العلاج بالهرمونات البديلة (HRT) لتخفيف الأعراض.

وأظهر البحث أن العلاج التعويضي بالهرمونات مرتبط بمنطقة أكبر في الدماغ مسؤولة عن الذاكرة.

وقالت الدكتورة جيسكا ستيفنتون: "إن التعرض بشكل أكبر



منوعات

الفكر

27

حلت الفنانة وفاء عامر ضيفة على برنامج «واحد من الناس» والذي يقدمه الإعلامي عمرو الليثي على شاشة قنوات الحياة، وذلك للحديث عن دورها في مسلسل حق عرب والصعوبات التي واجهتها خلال العمل، مشيرة إلى أنها تعرضت لازمة نفسية بسبب هذا الدور.

رياض الخولي كان يضربني بجد

وفاء عامر: تعالجت نفسيًا بعد دوري في مسلسل «حق عرب»

دورها في مسلسل «بدون مقابل» الذي كان من المقرر عرضه ضمن مسلسلات رمضان الماضي لكنه تم تأجيله ليعرض بعد السباق الرمضاني.

دوري خرسه ومشولة بفعل فاعل

تحدثت الفنانة وفاء عامر عن تفاصيل شخصيتها في مسلسل بدون مقابل الذي من المقرر عرضه خلال الأيام المقبلة، وذلك خلال لقائها في برنامج عرب وود وكشفت أنها لأول مرة ستظهر بدور "خرساء" ومشولة بفعل فاعل وتعاني من عدم الاتزان بسبب تناوئها أدوية خاملة، وقالت: "مبسوطة بالتشغل مع جمال عبد الحميد لأنه أول واحد علمني فن وأول نجاحاتي المسلسل عظيم ودوري فيه مختلف لأول مرة هكون خرسه بعد صدمتي بمحاولة اغتيال الزوج وهكون مشولة بفعل فاعل وعندي طول الوقت حالة عدم اتزان بسبب أدوية حتى على الكرسي".

فيلم جبل الحريم

وتطردت الفنانة وفاء عامر أثناء حوارها مع برنامج عرب وود للحديث عن فيلم جبل الحريم وشخصيتها بالفيلم، وعن سبب انضمامها للفيلم أو ما حسنها له قالت: "شاركت في الفيلم عشان اشتغلت مع المؤلف قبل كده وعارفه هو بيكتب ازاي ويبقى شاعر وفيلسوف في كتابته، ودوري في الفيلم امرأة أرسقراطية عدت بمجموعة من المواقف وهي صغيرة أصبح جواها تراكمات بتنزل في محطة الموت بتاعتها امتى الله أعلم".

المرأة هي السبب في ذلك، موضحة: المرأة هي السبب في مشاكل كثيرة.. وإذا كنت أنا التي اخترت الرجل الذي أعيش معه فعلى ان احافظ عليه.. فلو كان اختيار خطأ فالسؤولية تعود علي أنا واكون أنا السبب. وأشارت وفاء عامر في تصريحاتها أيضا إلى أنها زوجة تسمع كلام زوجها في كل حركة تتحركها، كما أنها سيدة منزل متفوقة وتقوم بكل واجباتها المنزلية ولا يفصلها الفن عن هذا الأمر. وجمير بالذكر، أن جدل تصريح وفاء عامر عن أن المرأة هي سبب خيانة الرجل له، أدى إلى حدوث خلاف بينها وبين أيتن عامر المشجعة كثيرا للمرأة، مشيرة إلى أنه من الممكن أن تقدم المرأة كل شيء للرجل لكنه ينظر إلى الخارج أيضا، مؤكدة على أنها ترفض تمام حديث شقيقتها عن الخيانة، خاصة وأن أيتن عامر مرت بتلك الأشياء من قبل.

ومن بين تصريحات وفاء عامر أيضا، هي حديثها عن ياسمين عز، مشيرة إلى أنها سيدة جميلة لا تشجع على خراب البيوت والمنازل إنما تريد تشجيع المرأة في الحفاظ على زوجها.

آخر أعمال وفاء عامر

من ناحية أخرى، كانت آخر أعمال وفاء عامر مشاركتها في مسلسل جودر بدور والدة الفنان ياسر جلال خلال أحداث العمل وكان قد تم عرضه ضمن سباق مسلسلات رمضان 2024 محققا إيرادات كبيرة في فترة عرضه، وهو من بطولة أيضا الفنانة ياسمين رئيس والفنان وليد فواز والفنانة جيهان الشماشجي ونخبة من نجوم الفن الآخرين.

وتأملت الفنانة وفاء عامر في مسلسل حق عرب وذلك إلى جانب نخبة من نجوم الفن في مصر من بينهم الفنان أحمد العوضي والفنان رياض الخولي ودينا فؤاد وكارولين عزمي وأحمد صيام ووليد فواز ودنيا المصري ونخبة من نجوم الفن الآخرين، وحقق العمل نجاحات كبيرة في فترة عرضه، وتحدثت العوضي عن هذه النجاحات قائلة: الكاست هو 100% من نجاح العمل، أنا بنجح بكل إخواتي زملاء مش لوحدي، وفضل ربنا ودعوات إخواتي هو سر نجاح مسلسل حق عرب، ويهدي نجاح المسلسل لكل حد هالي كلمة حلوة في حياتي.

مسلسل «بدون مقابل»

كشفت الفنانة وفاء عامر عن تفاصيل شخصيتها في مسلسل «بدون مقابل» الذي يشاركها في بطولته الفنان هاني رمزي ومن المقرر أن تظهر لأول مرة في المسلسل بكما «خراسة»، وفاء عامر تكشف عن تفاصيل

علاج نفسي

وقالت وفاء عامر في تصريحات لها: أنا تعالج واناناول أدوية نفسية بعد دوري في مسلسل (حق عرب) واتابع مع طبيبة نفسية.. حيث قالت لي عليك ان ترتاحي قليلا وتبتعدى عن هذه الاجواء.. وفعلا ذهبت وعشت لوحدي في مكان قريب من جبل في الغردقة من اجل الانفصال عن شخصيتي في حق عرب وارتحت كثيرا.. وتابعت حديثها عن الصعوبات التي واجهتها في أداء أدوارها: يوجد مشاهد كثيرة صعبة.. ورياض الخولي كان يضربني في المشاهد بجد وليس تمثيلًا.. وكان يبقى منفعلًا.. ولو كنت اعرف انه سيضربني بهذه الطريقة لما كنت مثلت اصلا.. حيث كان يضربني في غير اماكن الضرب المتفق عليها.. بمعنى انه لو المروض يضربني في الجملة الرابعة كان يضربني في الثالثة او الخامسة.. وهذا كان يخرج مني ردة فعل افضل لانني لم اكن اتوقعه..

تصريحات جدلية

وحل السبب الماضي الموافق 25 من شهر مايو الجاري، عيد ميلاد الفنانة وفاء عامر والتي تبلغ من العمر 55 عاما، وهي فنانة قديرة استطاعت أن تثبت تألقها في عالم الفن والتمثيل بتفوق، حيث قدمت جميع الأدوار سواء شر أو خير أو ام مساندة لأولادها أو سيدة تعاني من الظلم والقهر، وكل دور كانت تؤديه ببراعة شديدة.

وبالرغم من أن وفاء عامر تظهر في معظم أوقاتها في صورة السيدة القوية، إلا أنها من النساء الخاضعين جدا لزوجاهن في الحقيقة وطبيعتها تشبه إلى حد كبير تصريحات ياسمين عز، بل كانت من النجمات التي شجعوها على استكمال دعمها للرجل المصري، وفي ذلك الإطار يرصد موقع تحيا مصر تصريحات جدلية للفنانة وفاء عامر. وكان من بين تصريحات وفاء عامر في هذا الامر والتي أشارت الجدل بشكل واسع على مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة، هي حديثها عن خيانة الرجل والمرأة والتي قالت فيها بأن



بعد غياب دام 6 سنوات . . ظافر العابدين يعود بمسلسل رمضان 2025

يستعد الفنان ظافر العابدين لخوض سباق مسلسلات رمضان ٢٠٢٥ من خلال عمل درامي جديد لم يتم الكشف عن تفاصيله حتى الآن، ومنذ الاعلان عن ذلك وبدأ الجمهور في البحث عن تفاصيل مسلسل ظافر العابدين الجديد والذي يعود به للموسم الدرامي الرمضاني بعد غياب دام لسنوات عديدة.

وأعلنت الصفحة الرسمية لشركة المنتجة سالي والتي عن تعاونها مع الفنان ظافر العابدين في عمل درامي جديد يخوض من خلاله سياق مسلسلات رمضان 2025، حيث رصد موقع تحيا مصر على الصفحة الرسمية للشركة بموقع تبادل الصور والفيديوهات استجرام، صورة للفنان ظافر العابدين رفقة سالي والتي أعلنت عن استعداده لخوض منافسة الدراما الرمضانية من خلاله.

ولم يتم الكشف عن تفاصيل مسلسل ظافر العابدين الجديد، سواء عن اسمه أو النجوم المشاركين به أو مخرج العمل والمؤلف ولا اي شيء خاص بمسلسل ظافر العابدين في رمضان 2025.

وعودة ظافر العابدين للدراما بعد غياب 6 سنوات ويمثل مسلسل ظافر العابدين الجديد عودة قوية لها للدراما المصرية بعد غياب دام 6 سنوات عن الساحة الفنية، حيث كانت آخر أعماله الفنية من خلال مسلسل ليالي اوجيني والذي تم عرضه في عام 2018 وحقق العمل نجاحات ساحقة خلال

فترة عرضه، وبعدها انشغل في الدراما اللبنانية من خلال مسلسل عروس بيروت والذي حقق له نجاحات كبيرة وانتج جزى مين منهم وكان يطالب الجمهور بجزء جديد من العمل أيضا.

ظافر العابدين

ويعد مسلسل ليالي اوجيني من بطولة ظافر العابدين إلى جانب كلا من النجوم أمينة خليل وانتصار وانجي المقدم وأسماء أبو البزيد وكارمن بصبص وخالد كمال ومريم الخشت ومراد مكرم وليلى عز العرب، وحقق العمل نجاحات كبيرة في فترة عرضه. وكانت آخر أعمال ظافر العابدين مشاركته في فيلم أنف وثلاث عيون إلى جانب كلا من الفنانة صبا مبارك والفنانة سلمى أبو ضيف، وشارك في بطولة الفيلم أيضا جيهان الشماشجي، صديقي صخر، سلوى محمد علي، نبيل ماهر، نور محمود، الطفل سليم مصطفى، وظهور خاص للنجمة أمينة خليل كضيفة شرف الفيلم.

ولم يحقق فيلم أنف وثلاث عيون النجاح المطلوب في السينما المصرية والعربية، خاصة وأنه إعادة لفيلم كان قد تم عرضه منذ سنوات عديدة فهو معالجة معاصرة لرواية الكاتب الكبير إحصان عبد القدوس، رؤية درامية وسيناريو وحوار وائل حمدي وإخراج أمير رمسيس.



الفكر

شرب القهوة قد ينقذ حياة مرضى سرطان الأمعاء



يومياً. ما يشير إلى أن الاستهلاك المعتدل للقهوة قد يكون مفيداً للمرضى الذين يعانون من سرطان الأمعاء. وفي حين أن هذه النتائج مهمة، إلا أن الألية الدقيقة وراء الارتباط ما تزال غير واضحة. ويحرص الباحثون على إجراء المزيد من الدراسات لفهم هذه العلاقة بشكل أفضل واستكشاف كيف يمكن للاستهلاك المنتظم للقهوة أن يقلل من خطر تكرار الإصابة بسرطان القولون والمستقيم والوفيات الناجمة عن جميع الأسباب.

تؤثر أيضاً على تطور المرض. وقارن الباحثون تناول القهوة بعودة المرض بعد هدأته والوفيات بين المرضى. وتم استجواب ما مجموعه 1719 مريضاً حول نمط حياتهم، بما في ذلك كمية القهوة التي يشربونها. وأظهرت النتائج أن مرضى سرطان القولون والمستقيم من المرحلة الأولى إلى الثالثة الذين يشربون أكثر من أربعة أكواب يومية لديهم احتمال أقل لتناكس بنسبة 37% من أولئك الذين يشربون أقل من كوبين يومياً. وعلاوة على ذلك، كان معدل الوفيات أدنى بين أولئك الذين تناولوا ما بين ثلاثة وخمسة أكواب

تشير دراسة حديثة إلى وجود صلة كبيرة بين شرب القهوة والوفيات بين المرضى الذين يعانون من سرطان الأمعاء. ويعرف سرطان الأمعاء بأنه مصطلح عام لوصف السرطان الذي يبدأ في الأمعاء الغليظة وأحياناً في الأمعاء الدقيقة، وهو أكثر ندرة من سرطان الأمعاء الغليظة، ويطلق عليه أحياناً اسم سرطان القولون والمستقيم. وأظهرت الأبحاث السابقة أن استهلاك القهوة يقلل من خطر الإصابة بسرطان الأمعاء. وفي هذه الدراسة الجديدة، التي نشرت في مجلة International Journal of Cancer، بحث الفريق فيما إذا كانت القهوة

قرأت لك

فوائد شرب الماء الدافئ



أعلنت الدكتورة زهرة بافلوفا، أخصائية الغدد الصماء، أن شرب كوب ماء دافئ على الريق كل يوم بعد الاستيقاظ من النوم، هو أفضل عادة، لأنها تحسن الحالة الصحية العامة للجسم. وتؤكد الأخصائية، على أن درجة حرارة الماء يجب أن تكون حوالي 40 درجة مئوية وليس بدرجة حرارة الغرفة أو أبرد. وتقول، "يعود السبب، إلى أن درجة حرارة الجسم الداخلية هي 38 درجة مئوية، والماء بدرجة حرارة الغرفة تكون حرارته 24-26 درجة مئوية، أي يكون بارداً للجسم، لذلك عند شربه يسبب تشنجات بسيطة في عضلات الجهاز الهضمي، وكلما كانت درجة حرارة الماء أقل تزداد شدة هذه التشنجات. وهذا يمس بالدرجة الأولى قنوات المرارة، التي هي بحد ذاتها صغيرة، وأي تشنج بسيط يسبب انسدادها بعض الوقت". وتضيف بافلوفا، بأن نمط الحياة الذي يتسم بالخمول وقلة الحركة والتغذية السيئة، يسبب تفاقم مشكلات المرارة أكثر. ولكن شرب كوب من الماء الدافئ بدرجة حرارة تقل عن 60 درجة مئوية، يحسن الحالة كثيراً. كما أن شرب الماء الدافئ على الريق يؤثر إيجابياً في عمل الجهاز الهضمي.

سؤال وجواب

من هو ارفين رومل؟

-هو مارشال الماني لع نجمه خلال الحرب العالمي الثانية بوصفه قائدا للقوات الالمانية في افريقيا الشمالية ولد عام 1981 ومات منتصرا عام 4491

من هو اعظم شعراء عصر النهضة الفرنسية؟

-هو بيردو ونادر الشاعر الفرنسي الذي ولد عام 4251 وعاش حياة كلها غزارة في الانتاج حتى تويج عن عمر 16 عاما.

من هو واضع النظرية النازية في الاعراف؟

- هو الضرد روزبرغ وهو زعيم وكاتب الماني عرف ببشاعة تصرفاته وقسوته سادي النزعة ويميل للعنف وضع نظريته الشهيرة في النازية في الاعراف التي تشييع بها الزعيم هتلر، وقد اعدم روزبرغ عام 6491

أدوية التحنيط تؤدي إلى نقص عنصر مهم لصحة الجسم

ذكر الطبيب والأخصائي بأمراض القلب، يوري بيليتكوف أن أدوية التحنيط قد تكون لها مضاعفات خطيرة، وتؤدي لنقص عنصر مهم لصحة الجسم. وخلال أحد البرامج الطبية التي تعرض على قناة روسيا التلفزيونية قال الطبيب: يعتبر البوتاسيوم أحد أهم العناصر المهمة لصحة القلب، ويسبب نقصه في الجسم ظهور أعراض مزمنة، وظهور هذه الأعراض مرتبط بعدة عوامل منها تناول أدوية التحنيط. وأضاف: الاستخدام الطويل الأمد للأدوية المدرة للبول وأدوية القشرانيات السكرية يؤدي إلى فقدان البوتاسيوم في الجسم. إذا تناولت النساء حبوب التحنيط الخاصة بهن ومن ثم شعرن بتشنجات في الجسم، فهذا يعني أن هذه الأدوية تحوي على مدرات للبول قد تكون غير مذكورة على المصقات الخاصة بها. وأشار الطبيب إلى أن تكرار التقيؤ والإسهال، والإكثار من شرب القهوة والمشروبات الكحولية والأطعمة المالحة والحلوة هي أيضا من العوامل التي تؤثر على نقص البوتاسيوم في الجسم، وتسرع عملية طرحه مع السوائل، بما فيها السوائل التي تفرز أثناء التمرق. وتبعاً للطبيب يمكن التعرف على نقص البوتاسيوم في الجسم من خلال جفاف الجلد وبعض أعراض الإمساك، وحدوث التشنجات وضعف العضلات، ويمكن للأغذية الغنية بالبوتاسيوم مثل الشوكولاتة والموز والبقوليات واللحوم أن تعوض الجسم عن هذا النقص.

السكر الأبيض أم البني.. أيهما الأغنى بالسعرات الحرارية؟

يعتقد الكثيرون أن السكر البني قد يكون أقل ضرراً من السكر الأبيض على الصحة لاحتوائه على سعرات أقل، فهل هذه المعلومة صحيحة من الناحية العلمية؟ وحول الموضوع قال الطبيب الروسي، ألكسندر مياسنيكوف خلال برنامجه الطبي الذي يقدمه على قناة روسيا: "أعتقد بأنه لا يوجد فرق يذكر بين السكر الأبيض والسكر البني من حيث عدد السعرات الحرارية، فهو في كلا النوعين متقارب إلى حد كبير، لذا فإن تأثيرهما متشابه على الجسم عند اتباع الحميات الغذائية". وأضاف: "الاختلاف بين هذين النوعين يكمن في المصدر الخام لإنتاجهما وفي طريقة المعالجة، فالسكر الأبيض يتم الحصول عليه غالباً من الشمندر السكري، والسكر البني يستخرج عادة من قصب السكر أو الشمندر". وتشير العديد من الدراسات العلمية إلى أن النوعين المذكورين من السكر متشابهان إلى حد كبير من حيث احتوائهما على السعرات الحرارية، لكن هناك اختلاف في طريقة معالجتهما، فالسكر الأبيض يتعرض لمعالجات معالجة أكثر، كما أن السكر البني يكون أحياناً عن مزيج من السكر الأبيض وبيس السكر، وهذا ما يعطيه اللون الغامق. وللتقليل من أضرار السكر المعالج على الجسم ينصح بعض الأخصائيي التغذية بالاستعاضة عنه بالعلس أو بتناول الفواكه الطازجة لكن بكميات معقولة.



المخرجة الهندية بايال كابدايا تحتفل مع طاقمها بعد فوزها بالجائزة الكبرى عن فيلم «كل ما نتخيله» كضوء، خلال الحفل الختامي للدورة الـ77 لمهرجان كان السينمائي. (ا ف ب)

هل تعلم؟

- هل تعلم أن قدمك تحتوي على 26 عظمة.
- متوسط دماغ الإنسان يتكون من حوالي 78% من الماء.
- هل تعلم أن الإسفنج يمتص الماء البارد أكثر من الماء الساخن.
- هل تعلم أن البرق يضرب الأرض حوالي 6000 مرة كل دقيقة.
- هل تعلم أن - الدلفين - هو أذكى الحيوانات الشبيهة
- هل تعلم ان نبات النرجس يقتل اعداءه فهو يقتل اي نبات ينمو بجواره.
- هل تعلم ان شعب البياكا شعب من الاقزام يعيش في غابات الكاميرون.
- هل تعلم ان اصل كلمة الليترول اصلها لاتيني وتعني زيت الصخر.
- هل تعلم أن عمر القرد لا يتجاوز في المتوسط ثلاثين سنة
- هل تعلم أن الذبابة تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة

قصة الأمير الصغير

عندما انجبت الملكة طفلها الأول فرح الملك به اشد الفرح خاصة انه انتظر هذه اللحظة سنوات عديدة وما هي امينته تتحقق بمولود ذكر يرث مملكته فأسرع ووضع حول رقبة مولوده سلسلة ذهبية كانت هدية من جدته من يلبسها لا يخلعها العمر كله حتى يموت ومهما كبر فهي تكبر معه ولا يستطيع أي إنسان ان يخلعها من رقبة الأمير الصغير الا انه فقط، وفي غمرة فرحة القصر والملكة بالأمير الصغير تسلمت امرأة حاقدة حاسدة إلى جناح الملكة واستطاعت ان تخطف الأمير الصغير وتهرب به من سراديب القصر بدون ان يحس بها احد وماتت الفرحة في المملكة وفي القلوب وشاع الهم والغم في القصر واقام الملك الدنيا واقدها بحناً عن صغيره لكن محال فقد اختفى الصغير. كانت هذا المرأة هي ابنة عم الملك وكانت تحبه وتمننى الزواج منه لكنه تزوج من قريبة مجاورة وادعت انه طفلها وعاشت هناك تنتظر الوقت المناسب لقتل فيه الأمير الصغير حتى لا يتعرف عليه احد لكن لم توانها الشجاعة على ذلك لذا فقد كانت تتركه كثيراً يلهاو كيفما شاء ربما اصابه مكروه فتخلص منه كما انها لم تستطيع ان تلخع السلسلة الذهبية من رقبته فتركها وهي تتعشم ان يكبر فتخفقه فهي لا تعرف سرها. كبر الأمير الصغير وصار فتى شجاعاً قوي البنين ولم لا؟ فمئذ صغره تعود ان لا يخاف شيئاً وأن يتحمل كل شئ فالعيشة القاسية علمته الكثير لكنه كان وسيماً جميل الطلعة حلو اللسان وكان يحمل سمات امه وابيه، وقد عمل مع احد التجار بانما متجولاً فأخذ يذهب هنا وهناك لبييع بضاعه وفي احد الأيام وصل إلى مملكة ابية فأخذ يدور في المملكة يبيع ما معه حتى وصل إلى القصر فالتفت حوله الخدم يشترتون من بضاعه الجميله وهناك في الشرفه كانت تجلس الملكة وابنتها الصغيرة التي انعم الله عليها بها بعد فقدان الأمير الصغير فأحبت ان ترى ما معه فنادت الملكة بأن يدخل إلى القصر ففعل وهناك عند الشرفه وقف ينظر إلى الأميرة الصغيرة ونظرت اليه الملكة مبهوره به فأنتهت على ملاح وجهه فإن من ينظر اليه كأنه ينظر إلى الملكة واخذت تدقق النظر في النظر في الفتى عندما دخل الملك عليهم وقال: ماذا تفعلون؟ فلم يرد عليه احد. اقترب ونظر من الشرفه فوجد الفتى ووقف ينظر اليه ويحده به وفجأة لمح السلسلة الذهبية.. فصرخ وقال: اصعد.. اصعد إلى هنا، سعد الفتى مندشاً خائفاً وفي الشرفه مد الملك يده وعرف السلسلة الذهبية وصرخ: يا الهي انه ابنتنا، انظري ايها الملكة انه ابنتنا، انها السلسلة المسحورة التي لا ينزعها احد الا انت.. شهقت الملكة وامسكت الفتى ونظرت اليه وقالت: من اين لك بها؟ فقال اليها منذ كنت رضيعاً ولم تستطيع ابي فكها. فقالت واين امك خذني اليها؟ وفي الحال تحرك ركب الملك في طريقه إلى القرية المجاورة والتي تخضع لسلطانه ايضاً. وهناك فوجئ بأبنة عمه والتي ادعت طوال هذه الفترة انه ابنتها، وعرف انها من فعلت ذلك، لكنه تركها لعذاب الأيام، وعاد سعيداً إلى مملكته ومعه وفي عهده لتعيش الملكة في سعادة.

