

إكسبو 2020 دبي ينظم مهرجان الطعام النباتي بالتعاون مع فيفاواراي ودبي فيغان دايز

إلسا زغيب: تعلمت من عابد فهد واستفدت من خبرته الطويلة كممثل



الأسباب العشرة التي قد تجعل الإمساك قاتلاً



تعطيل هذه الميزات يزيد من عمر بطارية أي فون

عملت أبل على تحسين عمر البطارية في هواتف أي فون 13، وذلك حتى بعد الأخذ بعين الاعتبار معدل التحديث البالغ 120 هرتز واتصال 5 جي في جميع الطرازات الأربعة.

ويبض النظر عن طراز هاتف أي فون الذي تمتلكه، يمكنك تحسين عمر البطارية على الجهاز باتباع مجموعة بسيطة من التوجيهات التي تم نشرها بواسطة مستخدم تيك توك يدعى كاداما.

وأوضحت صحيفة نيويورك بوست أن التطبيقات يمكن أن تستهلك بعضاً من عمر بطارية جهاز أي فون حتى إذا كنت لا تستخدم هذه التطبيقات المحددة طوال اليوم.

وأفضل طريقة لمنع التطبيقات التي تعمل في الخلفية من استهلاك بطارية أي فون هي الانتقال إلى الإعدادات > عام > تحديث تطبيق الخلفية وإيقاف تشغيل الميزة. بعد ذلك، انتقل إلى الإعدادات > البطارية > صحة البطارية > تبديل على شحن البطارية المحسن. ويقول كاداما إنه بعد اتباع هذه التوجيهات، سستمر بطايرتك الآن لفترة أطول بكثير.

وبينما يتحسن عمر البطارية، لن يتم تحديث التطبيقات في الخلفية عندما يكون لديك إعداد "تحديث التطبيقات في الخلفية" قيد إيقاف التشغيل. وهذا يعني أن التحديثات التي تجربها تطبيقاتك عادة في الخلفية، لن يتم تطبيقها حتى تفتح التطبيق المناسب وتحديثات التطبيق.

تداول رواد مواقع التواصل الاجتماعي مقطع فيديو لأفسي بيضاء صغيرة ترتدي قبعة "سانتا كلوز" وهي شخصية خيالية مرتبطة بأعياد الميلاد. ويظهر المقطع المتداول الذي سجل في ولاية أريزونا الأمريكية الأقصى وهي تتحرك بحرية بالقبعة بجانب شجرة عيد الميلاد في المنزل، قبل أن تقف على يد مالكةا وتحقق بالكاميرا وهو منظر أثار عاطفة الكثير من رواد مواقع التواصل الاجتماعي.

تداول رواد مواقع التواصل الاجتماعي مقطع فيديو لأفسي بيضاء صغيرة ترتدي قبعة "سانتا كلوز" وهي شخصية خيالية مرتبطة بأعياد الميلاد. ويظهر المقطع المتداول الذي سجل في ولاية أريزونا الأمريكية الأقصى وهي تتحرك بحرية بالقبعة بجانب شجرة عيد الميلاد في المنزل، قبل أن تقف على يد مالكةا وتحقق بالكاميرا وهو منظر أثار عاطفة الكثير من رواد مواقع التواصل الاجتماعي.

تداول رواد مواقع التواصل الاجتماعي مقطع فيديو لأفسي بيضاء صغيرة ترتدي قبعة "سانتا كلوز" وهي شخصية خيالية مرتبطة بأعياد الميلاد. ويظهر المقطع المتداول الذي سجل في ولاية أريزونا الأمريكية الأقصى وهي تتحرك بحرية بالقبعة بجانب شجرة عيد الميلاد في المنزل، قبل أن تقف على يد مالكةا وتحقق بالكاميرا وهو منظر أثار عاطفة الكثير من رواد مواقع التواصل الاجتماعي.

تداول رواد مواقع التواصل الاجتماعي مقطع فيديو لأفسي بيضاء صغيرة ترتدي قبعة "سانتا كلوز" وهي شخصية خيالية مرتبطة بأعياد الميلاد. ويظهر المقطع المتداول الذي سجل في ولاية أريزونا الأمريكية الأقصى وهي تتحرك بحرية بالقبعة بجانب شجرة عيد الميلاد في المنزل، قبل أن تقف على يد مالكةا وتحقق بالكاميرا وهو منظر أثار عاطفة الكثير من رواد مواقع التواصل الاجتماعي.

يحارب الأزمة الاقتصادية بالرصاص والفحم

لم يسلم الفنانون والرسامون وأصحاب الحرف من برائن الأزمة الاقتصادية التي ضربت لبنان، وحاول كل على طريقته التأقلم مع الأزمة للحفاظ قدر الإمكان على الرمز الأخير، بانتظار الآتي الذي لا يبدو مشرفاً للأسف حتى حينه.

ومن بين هؤلاء الفنان بسام كمال، الذي تركت السنوات أثرها على ملامح وجهه، حيث أفنى ربيع العمر في مهنته الأساسية عاملاً في الديكور المنزلي والزخرفة الداخلية، لكن عمله تراجع بعد الأزمة الاقتصادية التي ضربت فيما ضربت قطاع البناء والديكور.

والرجل الستيني رب أسرة تقع على عاتقه مسؤوليات كبيرة، لذلك عاد إلى دهاثه القديمة عندما كان رساما في مدرسته، يهوى نقش وجوه رفاقه ورفيقاته بالقلم الرصاص المتواثر حينها، ورسم المناظر الطبيعية في بيروت، فعاد إلى هوايته القديمة ووقف منذ سنوات يرسم وجوه السياح والمارة بشكل سريع، أمام صخرة الروشة الشهيرة على شاطئ العاصمة، بحثاً عن لقمة عيش.

لكن الوضع الاقتصادي وانتشار فيروس كورونا وتراجع حركة السياحة، جعلته يغير المكان ويفتتح عن آخر "استراتيجي" يحظى ببعض الزبائن المتوقعين، ويكون قريباً من منزله في أحد أحياء بيروت المركزية، فاختر فسحة تحت جسر الكولا الذي يحيي محطات انطلاق حافلات الركاب من بيروت وإيها، حيث يكون الركاب بانتظار حافلاتهم التي تقلهم إلى قراهم ومناطقهم خارج العاصمة في نهاية يوم عمل شاق، ليستغل وقت انتظارهم فيرسمهم بقلم الرصاص أو الفحم، وقد يقوم عند الطلب برسم ال"بورتريه" بالألوان لكن بسعر مختلف.



تناول السلمون قد يساعد في مكافحة هذا المرض الخطير!

وتقول سامانثا كاسيتي خبيرة التغذية والصحة العامة إن ليس كل أحماض أوميغا مفيدة للجسم، فالأطعمة المصنعة الموجودة على الأرفف في معظم متاجر البقالة مصنوعة من زيوت منخفضة الجودة، مثل زيت القرطم أو زيت فول الصويا، وهي غنية بأحماض أوميغا 6 الدهنية بدلاً من أوميغا 3. وقالت: "عندما تكون أحماض الأوميغا غير متوازنة بهذه الطريقة، فقد تؤدي إلى حدوث التهاب مزمن منخفض الدرجة مرتبط بالعديد من المشكلات الصحية، بما في ذلك حالات التهاب المفاصل الذاتية مثل التهاب المفاصل الروماتويدي وأمراض القلب واضطرابات المزاج". وتوصي كاسيتي بتناول الأسماك الدهنية مرتين في الأسبوع إلى جانب تناول الأفوكادو وزيت بذور الكتان وزيت الزيتون في معظم أيام الأسبوع.

وتقول سامانثا كاسيتي خبيرة التغذية والصحة العامة إن ليس كل أحماض أوميغا مفيدة للجسم، فالأطعمة المصنعة الموجودة على الأرفف في معظم متاجر البقالة مصنوعة من زيوت منخفضة الجودة، مثل زيت القرطم أو زيت فول الصويا، وهي غنية بأحماض أوميغا 6 الدهنية بدلاً من أوميغا 3. وقالت: "عندما تكون أحماض الأوميغا غير متوازنة بهذه الطريقة، فقد تؤدي إلى حدوث التهاب مزمن منخفض الدرجة مرتبط بالعديد من المشكلات الصحية، بما في ذلك حالات التهاب المفاصل الذاتية مثل التهاب المفاصل الروماتويدي وأمراض القلب واضطرابات المزاج". وتوصي كاسيتي بتناول الأسماك الدهنية مرتين في الأسبوع إلى جانب تناول الأفوكادو وزيت بذور الكتان وزيت الزيتون في معظم أيام الأسبوع.

وتقول سامانثا كاسيتي خبيرة التغذية والصحة العامة إن ليس كل أحماض أوميغا مفيدة للجسم، فالأطعمة المصنعة الموجودة على الأرفف في معظم متاجر البقالة مصنوعة من زيوت منخفضة الجودة، مثل زيت القرطم أو زيت فول الصويا، وهي غنية بأحماض أوميغا 6 الدهنية بدلاً من أوميغا 3. وقالت: "عندما تكون أحماض الأوميغا غير متوازنة بهذه الطريقة، فقد تؤدي إلى حدوث التهاب مزمن منخفض الدرجة مرتبط بالعديد من المشكلات الصحية، بما في ذلك حالات التهاب المفاصل الذاتية مثل التهاب المفاصل الروماتويدي وأمراض القلب واضطرابات المزاج". وتوصي كاسيتي بتناول الأسماك الدهنية مرتين في الأسبوع إلى جانب تناول الأفوكادو وزيت بذور الكتان وزيت الزيتون في معظم أيام الأسبوع.

وتقول سامانثا كاسيتي خبيرة التغذية والصحة العامة إن ليس كل أحماض أوميغا مفيدة للجسم، فالأطعمة المصنعة الموجودة على الأرفف في معظم متاجر البقالة مصنوعة من زيوت منخفضة الجودة، مثل زيت القرطم أو زيت فول الصويا، وهي غنية بأحماض أوميغا 6 الدهنية بدلاً من أوميغا 3. وقالت: "عندما تكون أحماض الأوميغا غير متوازنة بهذه الطريقة، فقد تؤدي إلى حدوث التهاب مزمن منخفض الدرجة مرتبط بالعديد من المشكلات الصحية، بما في ذلك حالات التهاب المفاصل الذاتية مثل التهاب المفاصل الروماتويدي وأمراض القلب واضطرابات المزاج". وتوصي كاسيتي بتناول الأسماك الدهنية مرتين في الأسبوع إلى جانب تناول الأفوكادو وزيت بذور الكتان وزيت الزيتون في معظم أيام الأسبوع.

وفي الدراسة التي نُشرت في دورية التحقيقات السريرية The Journal of Clinical Investigation، وجد الباحثون أن أحماض أوميغا 3 الدهنية تشكل جزيئات نشطة مستقبلة يمكن أن تكون مهمة لوقف عملية الالتهاب ومقاومة المرض. وقال الدكتور هيلديور أرناردوتير، المؤلف الرئيسي للدراسة: "يمكن أن تساعد أحماض أوميغا 3 الدهنية في الحماية من تصلب الشرايين بعدة وسائل، لا سيما عن طريق تقليل الالتهاب، وهو عامل رئيسي في الإصابة بمرض تصلب الشرايين"، بحسب ما نشر موقع (ايت دس this eat). ومع ذلك، حذرت الدراسة من تناول هذا النوع من الأسماك بشكل زائد عن الحد الطبيعي حتى لا تسبب ضرراً عكسياً بدلاً من العمل على تقليل مخاطر الإصابة بالمرض.

وتقول سامانثا كاسيتي خبيرة التغذية والصحة العامة إن ليس كل أحماض أوميغا مفيدة للجسم، فالأطعمة المصنعة الموجودة على الأرفف في معظم متاجر البقالة مصنوعة من زيوت منخفضة الجودة، مثل زيت القرطم أو زيت فول الصويا، وهي غنية بأحماض أوميغا 6 الدهنية بدلاً من أوميغا 3. وقالت: "عندما تكون أحماض الأوميغا غير متوازنة بهذه الطريقة، فقد تؤدي إلى حدوث التهاب مزمن منخفض الدرجة مرتبط بالعديد من المشكلات الصحية، بما في ذلك حالات التهاب المفاصل الذاتية مثل التهاب المفاصل الروماتويدي وأمراض القلب واضطرابات المزاج". وتوصي كاسيتي بتناول الأسماك الدهنية مرتين في الأسبوع إلى جانب تناول الأفوكادو وزيت بذور الكتان وزيت الزيتون في معظم أيام الأسبوع.

وتقول سامانثا كاسيتي خبيرة التغذية والصحة العامة إن ليس كل أحماض أوميغا مفيدة للجسم، فالأطعمة المصنعة الموجودة على الأرفف في معظم متاجر البقالة مصنوعة من زيوت منخفضة الجودة، مثل زيت القرطم أو زيت فول الصويا، وهي غنية بأحماض أوميغا 6 الدهنية بدلاً من أوميغا 3. وقالت: "عندما تكون أحماض الأوميغا غير متوازنة بهذه الطريقة، فقد تؤدي إلى حدوث التهاب مزمن منخفض الدرجة مرتبط بالعديد من المشكلات الصحية، بما في ذلك حالات التهاب المفاصل الذاتية مثل التهاب المفاصل الروماتويدي وأمراض القلب واضطرابات المزاج". وتوصي كاسيتي بتناول الأسماك الدهنية مرتين في الأسبوع إلى جانب تناول الأفوكادو وزيت بذور الكتان وزيت الزيتون في معظم أيام الأسبوع.

وتقول سامانثا كاسيتي خبيرة التغذية والصحة العامة إن ليس كل أحماض أوميغا مفيدة للجسم، فالأطعمة المصنعة الموجودة على الأرفف في معظم متاجر البقالة مصنوعة من زيوت منخفضة الجودة، مثل زيت القرطم أو زيت فول الصويا، وهي غنية بأحماض أوميغا 6 الدهنية بدلاً من أوميغا 3. وقالت: "عندما تكون أحماض الأوميغا غير متوازنة بهذه الطريقة، فقد تؤدي إلى حدوث التهاب مزمن منخفض الدرجة مرتبط بالعديد من المشكلات الصحية، بما في ذلك حالات التهاب المفاصل الذاتية مثل التهاب المفاصل الروماتويدي وأمراض القلب واضطرابات المزاج". وتوصي كاسيتي بتناول الأسماك الدهنية مرتين في الأسبوع إلى جانب تناول الأفوكادو وزيت بذور الكتان وزيت الزيتون في معظم أيام الأسبوع.

وتقول سامانثا كاسيتي خبيرة التغذية والصحة العامة إن ليس كل أحماض أوميغا مفيدة للجسم، فالأطعمة المصنعة الموجودة على الأرفف في معظم متاجر البقالة مصنوعة من زيوت منخفضة الجودة، مثل زيت القرطم أو زيت فول الصويا، وهي غنية بأحماض أوميغا 6 الدهنية بدلاً من أوميغا 3. وقالت: "عندما تكون أحماض الأوميغا غير متوازنة بهذه الطريقة، فقد تؤدي إلى حدوث التهاب مزمن منخفض الدرجة مرتبط بالعديد من المشكلات الصحية، بما في ذلك حالات التهاب المفاصل الذاتية مثل التهاب المفاصل الروماتويدي وأمراض القلب واضطرابات المزاج". وتوصي كاسيتي بتناول الأسماك الدهنية مرتين في الأسبوع إلى جانب تناول الأفوكادو وزيت بذور الكتان وزيت الزيتون في معظم أيام الأسبوع.

وتقول سامانثا كاسيتي خبيرة التغذية والصحة العامة إن ليس كل أحماض أوميغا مفيدة للجسم، فالأطعمة المصنعة الموجودة على الأرفف في معظم متاجر البقالة مصنوعة من زيوت منخفضة الجودة، مثل زيت القرطم أو زيت فول الصويا، وهي غنية بأحماض أوميغا 6 الدهنية بدلاً من أوميغا 3. وقالت: "عندما تكون أحماض الأوميغا غير متوازنة بهذه الطريقة، فقد تؤدي إلى حدوث التهاب مزمن منخفض الدرجة مرتبط بالعديد من المشكلات الصحية، بما في ذلك حالات التهاب المفاصل الذاتية مثل التهاب المفاصل الروماتويدي وأمراض القلب واضطرابات المزاج". وتوصي كاسيتي بتناول الأسماك الدهنية مرتين في الأسبوع إلى جانب تناول الأفوكادو وزيت بذور الكتان وزيت الزيتون في معظم أيام الأسبوع.

وتقول سامانثا كاسيتي خبيرة التغذية والصحة العامة إن ليس كل أحماض أوميغا مفيدة للجسم، فالأطعمة المصنعة الموجودة على الأرفف في معظم متاجر البقالة مصنوعة من زيوت منخفضة الجودة، مثل زيت القرطم أو زيت فول الصويا، وهي غنية بأحماض أوميغا 6 الدهنية بدلاً من أوميغا 3. وقالت: "عندما تكون أحماض الأوميغا غير متوازنة بهذه الطريقة، فقد تؤدي إلى حدوث التهاب مزمن منخفض الدرجة مرتبط بالعديد من المشكلات الصحية، بما في ذلك حالات التهاب المفاصل الذاتية مثل التهاب المفاصل الروماتويدي وأمراض القلب واضطرابات المزاج". وتوصي كاسيتي بتناول الأسماك الدهنية مرتين في الأسبوع إلى جانب تناول الأفوكادو وزيت بذور الكتان وزيت الزيتون في معظم أيام الأسبوع.

وتقول سامانثا كاسيتي خبيرة التغذية والصحة العامة إن ليس كل أحماض أوميغا مفيدة للجسم، فالأطعمة المصنعة الموجودة على الأرفف في معظم متاجر البقالة مصنوعة من زيوت منخفضة الجودة، مثل زيت القرطم أو زيت فول الصويا، وهي غنية بأحماض أوميغا 6 الدهنية بدلاً من أوميغا 3. وقالت: "عندما تكون أحماض الأوميغا غير متوازنة بهذه الطريقة، فقد تؤدي إلى حدوث التهاب مزمن منخفض الدرجة مرتبط بالعديد من المشكلات الصحية، بما في ذلك حالات التهاب المفاصل الذاتية مثل التهاب المفاصل الروماتويدي وأمراض القلب واضطرابات المزاج". وتوصي كاسيتي بتناول الأسماك الدهنية مرتين في الأسبوع إلى جانب تناول الأفوكادو وزيت بذور الكتان وزيت الزيتون في معظم أيام الأسبوع.

أطعمة للحصول على أسنان قوية

عندما يتعلق الأمر بالحفاظ على صحة اللثة والأسنان، فكل هذا يتوقف على ما تأكله على مدار اليوم. لا يساعد الطعام الجيد على إصلاح جسمك فحسب، بل يساعد أيضاً في الحفاظ على صحة اللثة والأسنان.

فيما يلي أهم الأطعمة التي تساعد على الحفاظ على صحة الأسنان، وفق ما أوردت صحيفة تايمز أوف إنديا: الاستهلاك المتكرر للمياه: لا يساعد شرب الماء في الحفاظ على صحة الجلد فحسب، بل يساعد أيضاً في غسل الأسنان من السكريات والأحماض. عندما تأكل شيئاً ما، تعلق العديد من جزيئات الطعام بين أسنانك، مما يؤدي إلى تلف مينا الأسنان. أثناء شرب الماء، تتساقط هذه الجزيئات عن أسنانك وتلتصق.

المياه ومنتجات الألبان: في حين أن الماء يساعد في غسل السكريات والأحماض عن الأسنان، تحتوي منتجات الألبان من ناحية أخرى على معادن مثل هيدروكسيباتيت التي تقوي مينا الأسنان. يعد تناول الحليب من أفضل الطرق للحصول على أسنان صحية، حيث يحتوي على الكالسيوم الذي يعد عنصراً غذائياً أساسياً للأسنان.

الأطعمة الغنية بالألياف: تعزز الخضروات الورقية وغيرها من الأطعمة الغنية بالألياف الهضم الجيد ومستويات الكوليسترول الصحية، كما أنها تصنع العجائب للأسنانك. تعد الخضروات الورقية والخضراء المختلفة مثل أوراق السبانخ والخس واللفت والجرجير من الأطعمة الفائقة التي تساعد على تقوية مينا الأسنان.

مصفاة شعر تشرح الطريقة الصحيحة لفهله

كشفت مصفاة شعر على موقع التواصل الاجتماعي تيك توك الطريقة الصحيحة لفهله الشعر والحفاظ على نظافته وتألفه. ويعتقد البعض أن الأمر بسيط ولا يحتاج سوى إلى وضع الشامبو على شعرك للحصول على الرغوة قبل شطفه بالماء، لكن خبيرة شعر تقول إن هناك ما هو حاجة لأكثر من ذلك.

ونشرت مستخدمة تيك توك @amy.does.some.hair مقطع فيديو حصل على آلاف المشاهدات بعد عرض تقنيته لضمان نظافة خصل الشعر، وحصد مقطع الفيديو الخاص بها مئات التعليقات من المشاهدين المذمومين منذ مشاركتها الفيديو على تيك توك. وتشرح مصفاة الشعر "بلي شعرك بشكل جيد، ووزعي الشامبو على يدك قبل توزيعه بالتساوي على فروة رأسك. وبمجرد أن يتم توزيع الشامبو بشكل جيد، وباستخدام أصابعك، دلكي الشامبو على فروة رأسك بالكامل، ولا تقوتي خصل شعرك أو مؤخرة رأسك. وبمجرد شطف شعرك، يجب عليك تكرار العملية، ولكن هذه المرة ركزي على فروة الرأس ومرري رغوة الصابون على الأطراف برفق. وبمجرد شطف شعرك مرة أخرى، ضعي البلمس على أطراف شعرك، وتجنبي الجذور، وارتكبي لمدة دقيقة أو دقيقتين.

لا تترك هاتفك يشحن على السرير وأنت نائم

كشفت صور مرعبة ما يمكن أن يحدث إذا تركت هاتفك يشحن على السرير وأنت نائم. ويمكن أن يكون النوم أثناء توصيل هاتفك بالشاحن ووضع على السرير أو تحت الوسادة أمراً خطيراً للغاية، حيث تظهر الصور التي تالفتها مواقع التواصل الاجتماعي قبل شحن هاتف أي فون محترقاً فوق ملاءة السرير.

وتكتشف الصور التي تمت مشاركتها على صفحة Facebook CPR Kids ما يمكن أن يحدث إذا لم تقم برفع هاتفك عن السرير ووضع على سطح مستو بعيداً عن المواد القابلة للاشتعال. ويمكن أن تكون المراتب وأغطية الأسرة عرضة للاشتعال بدرجة كبيرة، ويمكن أن تسخن الهواتف وأجهزة الشحن بسرعة إذا تركت دون رقابة لفترة طويلة من الزمن، بحسب صحيفة ذا صن البريطانية.

ويقول المشهور "هل تلقى أطفالك جهازاً لوجياً أو هاتفاً محمولاً كهديه في عيد الميلاد؟ تأكد من عدم شحن الأجهزة الإلكترونية مطلقاً في السرير، وعلم أطفالك اتباع إرشادات الشركات المصنعة".

خبراء: الكوايس قد تكون نتيجة درجة حرارة غرفة النوم المرتفعة

يعزو معظمنا الأحلام السيئة إلى التوتر والقلق، لكن يبدو أن هناك سبب آخر غير معروف لدى الكثيرين. يقول خبراء النوم إن درجة حرارة غرفة النوم يمكن أن تلعب دوراً في تعطيل النوم وبالتالي إثارة الكوابيس.

يبدو أن 18 درجة مئوية هي درجة الحرارة المثلى لنوم هانئ ليلاً، إذا كانت درجة الحرارة أعلى، فقد يواجه المرء مشاكل أثناء النوم. وبحسب الرئيس السابق لجمعية النوم البريطانية، الدكتور نيل ستانلي، لكي نحصل على ليلة نوم جيدة، نحتاج إلى فقدان حوالي 1 درجة مئوية من درجة حرارة الجسم الداخلية، والتي تكون عند حوالي 37 درجة مئوية. عادة ما تفقد ذلك من خلال الرأس الذي يكون غير مغطى.

ولكن إذا كنت تنام في غرفة دافئة جداً، فلن تتمكن درجة حرارة جسمك الأساسية من فقدان تلك الحرارة وسيتأثر نومك. يتراوح نطاق درجة الحرارة الموصى به لغرفة النوم بين 16 درجة مئوية و 18 درجة مئوية، ويضيف الدكتور نيل أن هذا يمكن أن يساعد أيضاً في التخفيف من حالات مثل التهابات الجهاز التنفسي أثناء النوم.



تيك توك التطبيق الأكثر انتشاراً في العالم

أظهر تقرير اقتصادي أن تطبيق التواصل الاجتماعي الصيني تيك توك كان التطبيق الأكثر شعبية في العالم خلال 2021. وبحسب تقرير شركة آتوبيا المتخصصة في متابعة سوق التطبيقات، فإن تطبيق تيك توك احتل المركز الأول في قائمة التطبيقات الأكثر تنزيلًا على أجهزة المستخدمين خلال العام الماضي. وتقوم شركة آتوبيا بتجميع وتحليل بيانات نشاط المستخدمين على متاجر التطبيقات الإلكترونية لمعرفة المجالات الأوسع نمواً والتطبيقات التي تحقق أكبر عدد من مرات التنزيل. ومن خلال تحليل بيانات متجري آب ستور وغوغل بلاي، حددت الشركة أكثر من 10 تطبيقات شعبية في الولايات المتحدة والعالم حيث جاء تطبيق تيك توك المملوك لشركة بايت دانس الصينية في المركز الأول.

سواء على مستوى الولايات المتحدة أو على مستوى العالم، وبحسب قائمة آتوبيا العالمية، احتل تطبيق تيك توك المركز الأول وتم تنزيله 656 مليون مرة خلال العام الماضي.



منوعات الفجر 22

جروب اند سوينج المجرية تجذب رواد الموسيقى في إكسبو 2020 دبي



•• دبي إكسبو - الفجر
رسالة إكسبو - محمد جاهين
محمد معين الدين

استمتع عشاق موسيقى السول، والبوب، والتويتس، والروكابلي السوينج، بأداء فني لافت لفرقة "جروب اند سوينج" المجرية، التي قدمت عرضاً خاصاً لزوار إكسبو 2020 دبي في ساحة الوصل اتمت بالإلتقان والحيوية على مدار ساعة كاملة. وقد أضفت الفرقة، المكونة من 10 فنانين، أجواءً من

الأول من نوعه في الشرق الأوسط

إكسبو 2020 دبي ينظم مهرجان الطعام النباتي بالتعاون مع فيغانواري ودبي فيغان دايز



ترك بابا بورتيز "بصمته الخاصة" على أسلوب الطهي الجامايكي، مضيفاً سكوتش بونيه وتكهات ومكونات أخرى لتحسين أطباقه.

هولي كاروت

هولي كاروت مطعم نباتي في المملكة المتحدة يقدم لضيوفه أطباق مستلهمة من المطبخ الآسيوي بلسمه عالمية، مستخدماً مكونات طبيعية فقط، يركز المطعم على استخدام المنتجات الموسمية ذات المصادر الأخلاقية، والمعدة بطريقة واعية. يهتم هولي كاروت بما تستهلكه، ويفخر بتقديم الأطباق الخالية من الغلوتين والسكر والمواد الحافظة.

إيفرغرين أورغانكس

يتوجه أول مقهى نباتي بالكامل في قطر صوب معرض إكسبو 2020 بتقديم لزواره أفكاره الواعية وسمه أجواء هادئة. اكتسب مقهى إيفرغرين أورغانكس سمعة طيبة بفضل خبز توست الأفوكادو، والبرغر الشهي والصلصات والحجوب الغذائية والصلصات المبردة المضغوطة.

ميلك

يقع مقر ميلك في الدوحة، وهو متجر للشوكولاتة والآيس كريم النباتي 100%. ويقدم بدائل صحية وطبيعية بالكامل، مع الآيس كريم والشوكولاتة المصنوعة يدوياً والخالية من المواد الحافظة والإضافات والمثبتات والمحليات وفول الصويا والغلوتين.

فيفيد لصاحبه ماثيو كيني

يعد مطعم فيفيد زواره بمأكولات شهية ومشبعة مليئة بالنتكهات من خلال مجموعة من الأطباق الغذائية والنباتية - والمطعم من بنات أفكار الشيف الشهير ماثيو كيني، الشغوف بالحياة الصحية والذي يشارك بدوره في حماية صحة العالم.

بوتاني لاب
يركز بوتاني لاب، وهو منتج صحي عضوي ونباتي بالكامل، ومقره في قطر، على تعزيز جمال البشرة باستخدام العلاجات غير الجراحية، التي تتضمن تقنيات تدليك الوجه لرفعه ونحته.

نوت جاست فور فيغانز

يُنصّب نوت جاست فور فيغانز في يومي 29 و30 يناير في حديقة المهرجان، وهو أكبر متجر بيع مؤقت في المنطقة، حيث يعرض ما يزيد على 60 علامة تجارية محلية أخلاقية، ويبيع جميع المستلزمات بما في ذلك الأزياء والمجوهرات والإكسسوارات والأغراض الفاخرة المصنوعة يدوياً والمستلزمات اليومية.

تشارك المطاعم الواقعة في أنحاء موقع إكسبو 2020 دبي في فيغانواري (يناير النباتي)، حيث يُبدّل متناولي الطعام بفرص الاختيار من أصناف صالحة للكيبولان لمدة 10 أيام بمشاركة المطاعم المؤقتة والطاهي غلوري كاي، ومطعم أذريفت برغر بار الذي يقدم البرغر النباتي لشهر يناير، بالإضافة إلى خيارات الأصناف النباتية المتاحة في مطاعم كوتير وذا لوكال اوسي غريل ومطعم مانجروف الفلبيني، وميلبورن لين، وسكاي ماركت وإكس واي إس تي.

فيغانواري هي مؤسسة غير ربحية تشجع الناس من جميع أنحاء العالم على أن يصبحوا نباتيين بدءاً من شهر يناير إلى ما بعده، وأثناء حملة 2021، تعهد أكثر من 500 ألف شخص بتجربة اتباع نظام غذائي نباتي، بالإضافة إلى إطلاق حوالي 825 منتجاً وخياراً لأصناف أطعمة نباتية جديدة في جميع أنحاء العالم.

تتاح المشاركة في فيغانواري بالمجان، ويمكن كل من يُسجل على الموقع الإلكتروني Veganuary.com من تلقي جميع اللوازم والنصائح الضرورية لاتباع أسلوب حياة نباتي سهل وممتع. فيما تقام فعاليات دبي فيغان دايز، التي تهدف إلى الجمع بين مجتمع النباتيين دولة الإمارات.



•• دبي - الفجر

يستضيف إكسبو 2020 دبي، منتصف الشهر الجاري، مهرجان الطعام النباتي الأول من نوعه في الشرق الأوسط، حيث يقدم لزواره تكهات من شتى أنحاء العالم مع تجربة طهي مختلفة كلياً، وذلك بالتعاون مع منظمة "فيغانواري"، و"دبي فيغان دايز".

ويُقام مهرجان الطعام النباتي في حديقة المهرجان في إكسبو 2020، ويمتد طيلة ثلاث عطلات نهاية الأسبوع (أيام الجمعة، السبت، والأحد) من 14 حتى 30 يناير. ويجمع مهرجان الطعام أفضل المأكولات النباتية التي تقدمها المنطقة، ما يمنح الزائرين الفرصة لتذوق الوجبات النباتية الغذائية على أنغام الموسيقى التي يعزفها كوكبة متنوعة من منسقي الأغاني الـ "دي جي".

ويتضمن الزوار أيضاً من الاستمتاع بتجربة استكشاف السوق البيئي المليء بمنافذ بيع المنتجات المستدامة، بالإضافة إلى وجود منتج صحي نباتي وعضوي، ووسائل ترفهية أخرى، وحوارات مع الطهاة، ما يجعل مهرجان الطعام النباتي في إكسبو 2020 دبي يوماً خارجياً غامراً بالمرح والمعلومات للأصدقاء والعائلات على حد سواء.

وتشمل العلامات التجارية العالمية للمأكولات والمشروبات المشاركة في مهرجان الطعام النباتي ما يلي:

تشاك تشيك - برغر نباتي

يجمع مطعم تشاك تشيك المشوي من فكرة أمريكانا 1950 بين الإبداع الشبابي لوجبات العشاء الكلاسيكية والحاجة الحديثة لكوكب أكثر مراعاة للبيئة، يقدم المطعم فرصة للاستمتاع بتناول برغر الجبن الكلاسيكي، أو برغر الدجاج المقل على الطريقة الجنوبية، أو التفانق الكلاسيكية أو البطاطا المقلية المحشوة.

إربينغهام هاوس

يسجل المطعم النباتي البريطاني حضوره الأول في دبي عبر بوابة إكسبو 2020، مقدماً للزوار مجموعة من المأكولات منها أطباق التاكو، والبواو النباتي، وشطائر البرغر والسلطات، أسس المطعم على يد لويس بليك، وهو رجل أعمال نباتي شغوف بمشاركة المأكولات والمشروبات الصحية واللذيذة ذات النماذج الشهي، وفي نفس الوقت صديقة للبيئة. جوهراً مطعم إربينغهام هاوس هو الاحتفال بتناول طعام مُنتج بشكل أخلاقي، مع الترويج لفكرة أن الشخص النباتي يمكن أن يكون مرحاً في نفس الوقت، لأنه شعور رائع أن يكون الإنسان جزءاً من مسيرة المضي نحو عالم أكثر لطفاً واستدامة.

فيغان دو كو

يستعد مطعم فيغان دو كو، الذي أسس في لندن وله فروع في جميع أنحاء المملكة المتحدة، ليظهر للعالم كيف يمكن أن تكون البيتزا النباتية لذيذة وشهية، مع مجموعة من الأطباق المبتكرة والبسيطة المصممة لمساعدة الناس على حب المأكولات النباتية.

فلوزي كوكيز

يقدم مطعم فلوزي كوكيز، الذي أسس على يد الشيف كيميبرلي لين، الكوكيز المحشوة المميّزة بخمس تكهات ونكهة سادسة تتغير حسب الموسم. يتخذ المطعم من المملكة المتحدة مقراً له، ولديه فرعان في إكسبو 2020 دبي، يقدم من خلالها لزار إكسبو 2020 الكوكيز الطازجة التي تجعلهم يربعون في المزيد.

بابا بورتيز

يقدم بابا بورتيز، الذي أسسه مقدم البرامج التلفزيونية لين ريدمان، الفطائر الجامايكية الشهية المقشرة، التي يعود أصلها إلى فطيرة الكورنيز البريطانية سهلة التحضير.

المشاهد من خلاله على تقاليد يابانية تعود لقرون

خلت، وحياة شعبية مليئة بالرقى والقصص بعيداً عن الكلام والسرد التقليدي.

العرض الراقص الذي يحمل اسم (التنوع في اليابان - ميا) قدم من خلال مقطع فيديو، وتولى إخراجته وتصميمه وبطولته هاناياجي جوراكو. ويبدأ العرض برقصة رشيقة تؤديها بعض الراقصات يرتدين الزي التقليدي الياباني (الكيمونو) ويبدأ كل منهن مروحة يدوية ومحارم تقليدية. وفي الجزء الثاني من الرقصة، يؤدي رجل رقصة مليئة بالطاقة بكل قوة وحيوية، وكأنه أسد شجاع، قبل أن تنضم إليه أربع راقصات، فيما تضيف الموسيقى التقليدية المستخدمة مع العرض، ومنها شاميسين وفوي وتايكو وأوستوزومي وكوتوزومي، لمسة يابانية أصيلة للعرض.

عرض فقاعات رائع في إكسبو 2020 دبي مع الإسباني ديفيد فيغا



يقام العرض، الذي يحمل اسم "فقاعة المستحيلة"، على مدار أربعة أيام بداية من أول أمس مساءً وحتى الساعة 06:30 الأحد، الثاني من يناير، وحتى مساءً.

تأجيل حفل الفنان سوكويندر سينغ

•• دبي - الفجر

نظراً لظروف غير متوقعة، قرر إكسبو 2020 دبي تأجيل الحفل الموسيقي للفنان الهندي سوكويندر سينغ الذي كان من المقرر إقامته على منصة اليوبيل في الحدث الدولي. وسيُعلن عن موعد جديد لإقامة الحفل في وقت لاحق، فيما يتصح الزوار بمراجعة الموقع الإلكتروني لإكسبو 2020 أو تطبيق إكسبو 2020 دبي للاطلاع على آخر المستجدات عن برامج الحدث الدولي وفعالياته.

•• دبي - الفجر

قدمت فرقة يابانية لمحات من التقاليد العريقة لهذا البلد الآسيوي ضمن عرض راقص مليء بالأناقة والرقى، وفن الأداء الحركي، والموسيقى، على هامش إقامة إكسبو 2020 دبي حفل اليوم الوطني لليابان الذي يعقد ضمن الاحتفالات بالأيام الوطنية للدول المشاركة. وكان مقرراً أن يقام العرض الفني الراقص، الذي صمم خصيصاً لهذا الاحتفال، خلال الشهر الماضي في موقع إكسبو 2020 دبي، لكن تم إلغاؤه بسبب قيود السفر التي فرضت في طوكيو بسبب جائحة كوفيد-19. و"نيهونيو" رقصة جاذبة تعتمد على فن الرقص الصامت، وفن الأداء الحركي الأصلي الذي تشتهر فيه اليابان عبر العصور، ويعتبر

عرض فقاعات رائع في إكسبو 2020 دبي مع الإسباني ديفيد فيغا

استمتع زوار إكسبو 2020 دبي بعرض رائع لفقاعات العملاقة قدمه الفنان الإسباني ديفيد فيغا، وهو صاحب خبرة تمتد لأكثر من 15 عاماً في مجال العروض المسرحية وحامل لقب في موسوعة غينيس لأطول سلسلة فقاعات في العالم.

أمتع فيغا وشركاؤه في العرض، كارمن غارسيا وخوانفران دورادو، زوار إكسبو 2020 دبي بعرض ساحر، قام فيه بتشكيل الفقاعات بطريقة احترافية وبديعة.

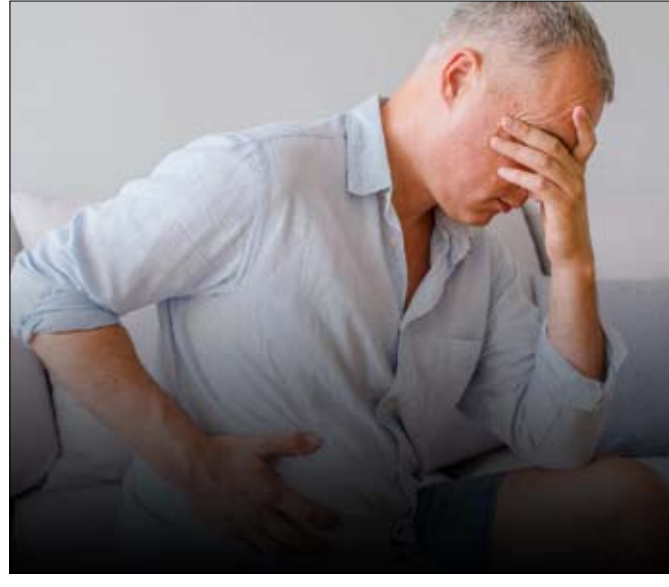
عاصي الحلاني في إكسبو 2020 دبي والياسري أنجز التعاقد والتحضيرات

•• دبي - الفجر

بات الفنان اللبناني عاصي الحلاني جاهزاً لاستقبال الجمهور العربي والعالم في حفله المقبل في مسرح اليوبيل بـ "إكسبو 2020 دبي"، بعد أن انتهى من وضع اللمسات الأخيرة مع المنتج والمخرج صلاح الياسري رئيس مجلس إدارة الياسري للإنتاج الفني المسؤولون عن تعاقدات وحجوزات الفنانين العرب والفرق الموسيقية في إكسبو 2020، والذي سيحبه مساء يوم 6 يناير الجاري 2022، ضمن تجهيزات تقنية عالية المستوى تليق بالحدث العالمي الذي يقام في إمارة دبي بدولة الإمارات. وكان الحلاني قد وصل إلى دبي قادماً من العاصمة الأردنية عمّان، بعد أن أحيا حفل رأس السنة مع الجمهور الأردني، ليؤكد مواعده المقبل في "إكسبو 2020 دبي" وتوعد في الأغنيات التي سيقدّمها من أغنياته اللبنانية والخليجية والعربية التي لقيت نجاحات كبيرة في كل مكان.



منوعات العقل 23



يعتبر الإمساك مشكلة شائعة، لكن معظم الناس لا يدركون أنها يمكن أن تكون قاتلة. وتحدث موقع "إكسبريس" مع الدكتورة ديبورا لي، من صيدلية دكتور فوكس على الإنترنت، لمعرفة الأسباب العشرة التي تجعل الإمساك قاتلا. وقالت لي: "لاحظت العديد من الدراسات الطبية الكبيرة الآن وجود صلة بين الإمساك - الذي يُعرف بأنه أقل من ثلاث عمليات تفرغ للأمعاء في الأسبوع - وزيادة خطر الوفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية والنوبات القلبية والسكتات الدماغية".

ارتبطت زيادة معدل الوفيات بزيادة استخدام المسهلات

الأسباب العشرة التي قد تجعل الإمساك قاتلا

وينصح الباثون بشرب 1.5-2 لتر من الماء، إلى جانب 20-35 غراما من الألياف يوميا، من أجل وظيفة الأمعاء المثلى.

وتأكد من حصولك على 150 دقيقة الموصى بها من التمارين متوسطة الشدة أسبوعيا.

ويعد اتباع نظام غذائي صحي أمرا حيويا أيضا، لذلك تنصح لي بالأمور التالية:

• تناول الكثير من الفاكهة والخضروات الطازجة التي تحتوي على مستويات عالية من مضادات الأكسدة، وغالبا على كميات كبيرة من الألياف.

• تناول الكثير من الحبوب الكاملة (الموجودة في حبوب الإفطار غير المكررة، والخبز البني والأرز البني والمعكرونة البنية. تناول الكثير من البقوليات مثل العدس والفاصوليا والحمص).

• زد من تناول الأطعمة الممتازة لوظيفة الأمعاء الجيدة، مثل التين والبرقوق وفاكهة الكيوي والتوت والتفاح والكمثرى (الترك القشرة)، والمكسرات والبذور.

• تجنب الأطعمة المصنعة، والتي غالبا ما تحتوي على نسبة عالية من الدهون والسكر والملح.

• جرب طهي الطعام من الصفر باستخدام مكونات طازجة.

• لا تشرب المشروبات الغازية والمحلاة.

• جرب البروبيوتيك (هذه الأطعمة التي تحتوي على بكتيريا حية،

ووجد أنها مفيدة للأشخاص الذين يعانون من تغير في وظيفة الأمعاء، على سبيل المثال، أولئك الذين يعانون من متلازمة القولون العصبي).

• تناول الأطعمة المليئة بالبروبيوتيك مثل مخلل الملفوف والزبادي الحبي.

تسبب الأدوية المستخدمة لعلاج ارتفاع ضغط الدم، مثل حاصرات قنوات الكالسيوم، أيضا ارتخاء العضلات المساء وإضعاف وظيفة الأمعاء.

قصور القلب يقلل من وظائف الأمعاء

المرضى الذين يعانون من قصور في الجانب الأيمن من القلب قد يصابون بأمعاء متضخمة منتفخة مع انخفاض في حركة الأمعاء.

وأضافت لي: "عندما يحدث هذا، فإن الأمعاء نفسها تكون ضعيفة نسبيا مع الدم".

عدم ممارسة الرياضة

قالت لي إن من المعروف أن قلة ممارسة الرياضة مرتبطة بالإمساك.

وأوضحت: "المريض المصاب بنوبة قلبية مفاجئة أو سكتة دماغية سيقصر على الفراش، وهو أمر غير مفيد لوظيفة الأمعاء. ويميل ضغط الدم إلى الارتفاع فورا بعد فتح الأمعاء، ويمكن أن يؤدي ذلك إلى تفاقم أي حالة قلبية موجودة مسبقا، ما يؤدي إلى فشل القلب أو عدم انتظام ضربات القلب".

- كيفية إدارة الإمساك

يجب أن يؤخذ الإمساك على محمل الجد، كما أن ترسيخ عادة منتظمة للأمعاء أمر ضروري للصحة المثلى.

وقالت لي: "لماذا لا تفكر في عادة أمعائك الآن، وتري ما يمكنك القيام به لتحسينها - والبقاء بصحة جيدة".

لدى عموم السكان، يعتبر تناول السوائل بشكل جيد، واتباع نظام غذائي صحي غني بالألياف، وممارسة الرياضة البدنية بانتظام أمرا حيويا لعودة الأمعاء الصحية.



المرضى الذين يعانون من أمراض مزمنة مثل السكري والاكئاب، كما ربط بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية".

الجفاف وحبس النفس

قد يحدث الجفاف بسبب الاستخدام المفرط للملينات. وبالإضافة إلى ذلك، غالبا ما يُطلب من مرضى القلب الحد من تناول السوائل، وهذا يمكن أن يسبب انخفاض طفيفا في ضغط الدم.

وأوضحت لي: "عندما يجهدون لمحاولة إخراج البراز الصلب، فإن هذا الإجراء المقترن بأثار الجفاف يمكن أن يؤدي إلى الانهيار - ما يسمى بإغماء التغوط - بمعنى الإغماء في المرحاض".

الاجهاد لإخراج البراز

عندما تجهد لتمير البراز، فإن هذا يؤدي إلى زيادة الضغط داخل الجمجمة، ويزيد من احتمالية تمزق الأوعية الدموية داخل الدماغ، ما يتسبب في حدوث سكتة دماغية.

الإمساك يسبب الإجهاد

قالت لي إن عدم القدرة على إخراج البراز يسبب ضائقة متزايدة ويمكن أن يرفع ضغط الدم.

انحسار البراز

أشارت الطبيبة إلى أنه أبلغ عن أحداث قلبية قاتلة لدى كبار السن مرتبطة بانحسار البراز.

بعض أدوية القلب يمكن أن تسبب الإمساك

وتحدث النتائج عن نفسها، مع الكثير من الدراسات التي تشير إلى وجود صلة محتملة بين الإمساك ونوعية الحياة القصيرة أو المنخفضة.

وفي عام 2019، اشتملت دراسة رصدية ضخمة على 3359653 من قدامى المحاربين الأمريكيين، من بينهم 237855 (7.1%) شُخصت إصابتهم بالإمساك.

وأوضحت لي: "حسب الباحثون أن الأشخاص الذين يعانون من الإمساك لديهم معدل وفيات من جميع الأسباب أعلى بنسبة 12%، من أولئك الذين لم يصابوا بالإمساك. وكان لدى المجموعة المصابة بالإمساك خطر متزايد بنسبة 11% للإصابة بأمراض القلب التاجية، و19% من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية الإقفارية.

وارتبطت زيادة معدل الوفيات أيضا بزيادة استخدام المسهلات".

وأظهرت الدراسات السابقة التي تبحث في الصلة المحتملة بين الإمساك والوفيات نتائج متضاربة، لكن الدراسة المذكورة أعلاه شملت أكثر من 3.5 مليون مشارك، ويُعتقد أنها أكبر دراسة حتى الآن.

- الأسباب العشرة التي تجعل الإمساك قاتلا:

تشوهات ميكروبيوم الأمعاء

هناك أدلة متزايدة على وجود تفاعل بين ميكروبيوتا الأمعاء والحالات الطبية المزمنة مثل متلازمة التمثيل الغذائي وأمراض القلب التاجية.

وقالت لي: "الإمساك قد يعزز تصلب الشرايين، بسبب الالتهاب المزمن الذي ينشأ نتيجة لتغير التمثيل الغذائي للأمعاء ووجود السموم البكتيرية".

ارتفاع مستويات السيروتونين



العدوى الشائعة في الحوامل قد ترتبط بمخاطر اللوكيميا لدى الأطفال

توصلت دراسة جديدة إلى أن التهابات الأمهات الشائعة أثناء الحمل، مثل التهابات المسالك البولية والجهاز التنفسي، مرتبطة بإصابة الطفل بسرطان الدم.

لكن الزيادة في المخاطر الإجمالية كانت صغيرة نظرا لندرة الإصابة بسرطان الدم (اللوكيميا) لدى الأطفال.



دراسات الجماعة الكبيرة التي تتبع الأطفال بمرور الوقت، كانت مفقودة حتى هذا البحث".

وأشار البروفيسور دواير إلى أن المشاريع المتكبرة مثل دراسة I4C يمكن أن توفر أكبر فرصة للعثور على سبب يمكن الوقاية منه لسرطان الأطفال.

وقالت ميليسا ويك، الأستاذة في معهد مردوخ لأبحاث الأطفال والمديرة العلمية لمشروع البحث GenV، التابع للمعهد:

"هذه هي أكبر دراسة مستقبلية مجمعة للعوامل التي قد تزيد من خطر الإصابة بسرطان الدم لدى الأطفال حتى الآن. فقط من خلال النظر إلى البيانات من مثل هذه المجموعة الكبيرة تمكن الباحثون من الاستنتاج بثقة أنه في حين أن سرطان الدم هو أكثر أنواع سرطان الأطفال شيوعا، إلا أنه لا يزال نادرا".

مرتبطة بسرطان الدم لدى الأطفال، فإن الزيادة في المخاطر الكلية كانت صغيرة نظرا لندرة إصابة الأطفال بهذا النوع من السرطان.

وقامت دراسة مركز I4C International Data Coordinating Centre بتحليل البيانات من أستراليا والدنمارك وإسرائيل والنرويج والمملكة المتحدة والولايات المتحدة، ووقع تجنيد أكثر من 300 ألف طفل للدراسة على مدى 60 عاما بين الخمسينيات وحتى العقد الأول من القرن الحادي والعشرين.

وقال كبير مؤلفي الدراسة ومدير مركز I4C، البروفيسور تيري دواير، إن النتائج كانت مطمئنة للأباء. وأوضح: "وجدت دراسات سابقة صلة بين التهابات الأمهات وسرطان الدم لدى الأطفال، ولكن الأدلة من

ودرس الباحثون ما إذا كان سرطان الدم في مرحلة الطفولة، بما في ذلك ابيضاض الدم الليمفاوي الحاد وسرطان الدم النخاعي الحاد أو أي سرطان آخر في الطفولة، يحدث بشكل متكرر في الأطفال الذين أبلغت أمهاتهم عن إصابات شائعة أثناء الحمل.

وتوصلت الدراسة، التي قادها معهد مردوخ لأبحاث الأطفال (MCRI) وجامعة أكسفورد، إلى أنه في حين أن التهابات المسالك البولية والجهاز التنفسي



GOVERNMENT OF DUBAI
DUBAI COURTS
70530 Date 4/ 1/ 2022 Issue No : 13433
Dubai Court of First Instance
Notification by Publication
In the execution No : 211/2021/712- real estate execution
Subject of execution: executing the judgment issued in the case No. 200/2020 -partial real estate, by paying the amount executed amounting to AED 824,886, including the fees and expenses.
Execution Applicant : Real Estate Investment Public Est.
Address : Emirate of Dubai | Airport St | Port Saeed areal Business Point Building | Mezzanine Office No. 9 Tel: 0504643947 | Email: Execution1@omalc.ae Makkani: 3244594826
Represented by : Abdulla Marwan Abdulla Ahmed Bakeet AL Matrooshi
Notified : 1-Umar Qureshi, his capacity: Defendant
Subject of Notification: has filed the above mentioned execution case against you by obliging you to pay the amount executed amounting to (AED 824886.00) to the execution applicant or court's treasury.
Accordingly, the court will proceed the execution procedures against you if you failed to be abided by the said judgment within 15 days from the date of publishing this notification.
Prepared by/Halima Mohammed Al Baloochi

GOVERNMENT OF DUBAI
DUBAI COURTS
70530 Date 4/ 1/ 2022 Issue No : 13433
Dubai Court of First Instance
Notification by Publication
In the execution No. : 211/2021/734-real estate execution
Subject of execution : executing the judgment issued in the case No. 239/2020 partial real estate, by paying the amount executed amounting to AED 405186 including the fees and expenses.
Execution Applicant: Real Estate Investment General Est.
Address : Emirate of Dubai | Airport St | Port Saeed areal Business Point Building | Mezzanine Office No. 9 Tel: 0504643947 | Email: Execution1@omalc.ae Makkani: 3244594826
Represented by : Abdulla Marwan Abdulla Ahmed Bakeet AL Matrooshi
Notified : 1-Adem Ali Kashif, his capacity: Defendant
Subject of Notification: has filed the above mentioned execution case against you by obliging you to pay the amount executed amounting to (AED 405186) to the execution applicant or court's treasury.
Accordingly, the court will proceed the execution procedures against you if you failed to be abided by the said judgment within 15 days from the date of publishing this notification.
Prepared by /Iman Abdullh Al-Manhoush

GOVERNMENT OF DUBAI
DUBAI COURTS
70530 Date 4/ 1/ 2022 Issue No : 13433
Dubai Court of First Instance
Notification by Publication
In the execution No. : 211/2021/708- real estate execution
Subject of execution : executing the judgment issued in the case No. 245/2020 partial real estate, by paying the amount executed amounting to AED 794073 including the fees and expenses.
Execution Applicant : Real Estate Investment General Est.
Address : Emirate of Dubai | Airport St | Port Saeed areal Business Point Building | Mezzanine Office No. 9 Tel: 0504643947 | Email: Execution1@omalc.ae Makkani: 3244594826
Represented by : Abdulla Marwan Abdulla Ahmed Bakeet AL Matrooshi
Notified : 1- Hazim Al-Amiri, his capacity: Defendant
Subject of Notification: has filed the above mentioned execution case against you by obliging you to pay the amount executed amounting to (AED 794073) to the execution applicant or court's treasury.
Accordingly, the court will proceed the execution procedures against you if you failed to be abided by the said judgment within 15 days from the date of publishing this notification.
Prepared by/Munira Abdel Rahim El helou

GOVERNMENT OF DUBAI
DUBAI COURTS
70530 Date 4/ 1/ 2022 Issue No : 13433
Dubai Court of First Instance
Notification by Publication
In the execution No. : 211/2021/725-real estate execution
Subject of execution : executing the judgment issued in the case No. 564/2020 partial real estate, by paying the amount executed amounting to AED 419209 including the fees and expenses.
Execution Applicant : Real Estate Investment General Est.
Address : Emirate of Dubai | Airport St | Port Saeed areal Business Point Building | Mezzanine Office No. 9 Tel: 0504643947 | Email: Execution1@omalc.ae Makkani: 3244594826 | Iban AE0905000000002106942 Tel:042595777
Represented by : Abdulla Marwan Abdulla Ahmed Bakeet AL Matrooshi
Notified : 1-Imran Malik, his capacity : Defendant
Subject of Notification: has filed the above mentioned execution case against you by obliging you to pay the amount executed amounting to (AED 419209) to the execution applicant or court's treasury. Accordingly, the court will proceed the execution procedures against you if you failed to be abided by the said judgment within 15 days from the date of publishing this notification.
Prepared by /Amal Abdullh Mohammad

GOVERNMENT OF DUBAI
DUBAI COURTS
70530 Date 4/ 1/ 2022 Issue No : 13433
Dubai Court of First Instance
Notification by Publication
In the execution No. : 211/2021/613-real estate execution
Subject of execution : executing the judgment issued in the case No. 293/2020 partial real estate, by paying the amount executed amounting to AED 414273 including the fees and expenses.
Execution Applicant : Aqar Corporation
Address : Emirate of Dubai | Airport St | Port Saeed areal Business Point Building | Mezzanine Office No. 9 Tel: 0504643947 | Email: Execution1@omalc.ae Makkani: 3244594826
Represented by : Abdulla Marwan Abdulla Ahmed Bakeet AL Matrooshi
Notified : 1-Otumba Hilda Funlayo Babatunde, his capacity: Defendant
Subject of Notification: has filed the above mentioned execution case against you by obliging you to pay the amount executed amounting to (AED 414273.00) to the execution applicant or court's treasury.
Accordingly, the court will proceed the execution procedures against you if you failed to be abided by the said judgment within 15 days from the date of publishing this notification.
Prepared by /Amns Ahmed Falankaz

GOVERNMENT OF DUBAI
DUBAI COURTS
70530 Date 4/ 1/ 2022 Issue No : 13433
Dubai Court of First Instance
Notification by Publication
In the execution No :211/2021/710- real estate execution
Subject of execution : executing the judgment issued in the case No. 667/2020 partial real estate, by paying the amount executed amounting to AED 701830 including the fees and expenses.
Execution Applicant : Real Estate Investment General Est.
Address :Emirate of Dubai | Port Saeed areal Business Point Building | Mezzanine Office No. 9 Tel: 0504643947 | Email: Execution1@omalc.ae Makkani: 3244594826 | Iban AE0905000000002106942, Tel:042595777
Represented by : Abdulla Marwan Abdulla Ahmed Bakeet AL Matrooshi
Notified : 1-Zaid A. Hussain, his capacity : Defendant
Subject of Notification: has filed the above mentioned execution case against you by obliging you to pay the amount executed amounting to (AED 701830) to the execution applicant or court's treasury.
Accordingly, the court will proceed the execution procedures against you if you failed to be abided by the said judgment within 15 days from the date of publishing this notification.
Prepared by/Iman Abdullh Al-Manhoush

GOVERNMENT OF DUBAI
DUBAI COURTS
70530 Date 4/ 1/ 2022 Issue No : 13433
Dubai Court of First Instance
Notification by Publication
In the execution No. :211/2021/656- real estate execution
Subject of execution : executing the judgment issued in the case No. 747/2020, by paying the amount executed amounting to AED 32785, including the fees and expenses.
Execution Applicant :Aqar Properties, Ajman.
Address : Emirate of Dubai | Airport St | Port Saeed areal Business Point Building | Mezzanine Office No. 9 Tel: 0504643947 | Email: Execution1@omalc.ae Makkani: 3244594826 | Iban AE0905000000002106942
Represented by : Abdulla Marwan Abdulla Ahmed Bakeet AL Matrooshi
Notified : 1- Liberty Aycocho Arcoo: Defendant
Subject of Notification: has filed the above mentioned execution case against you by obliging you to pay the amount executed amounting to (AED 32785) to the execution applicant or court's treasury.
Accordingly, the court will proceed the execution procedures against you if you failed to be abided by the said judgment within 15 days from the date of publishing this notification.
Prepared by/Iman Abdullh Al-Manhoush

GOVERNMENT OF DUBAI
DUBAI COURTS
70392 Date 4/ 1/ 2022 Issue No : 13433
Court of Appeal
Notification by Publication (Appeal)
Appeal No. 305/2021/3324- Commercial
Subject of appeal : Appeal against the Judgment issued in Case No. 3798/2020, Commercial Appeal, including charges, expenses and fees for both court degrees.
Appellant : LGFMCG TRADING L.L.C
Address : United Arab Emirates - Emirate of Dubai - Al Qusais Industrial 5 - Street 34 - Building owned by Mohammed Jumaa Saeed Al Naboodah - Office No. F 18
Represented by : Wala Jaber Nasser Saleh Al Rahma
Notified Party : CREME DE LA CRÈME (L.L.C) - Capacity: Appellee
Notification Subject: kindly be informed that the above stated Appellant has appealed against the Judgment issued in Case No. 3798/2020, Commercial Appeal.
The Appeal is scheduled for consideration in the session held on Monday, corresponding to 14/02/2022, at 09:00 AM at the remote litigation hall.
THEREFORE, you «the Appellee» pr your legal representative are hereby required to appear before the Court, otherwise, you will be tried in absentia.
Prepared by: Asma Hussain Al Ali

GOVERNMENT OF DUBAI
DUBAI COURTS
70392 Date 4/ 1/ 2022 Issue No : 13433
Dubai Courts of First Instance
Notification of Payment by Publication
In lawsuit No. 10025/2021/207-Civil execution
Second Executive Circuit No. 184
Case Subject : executive of decision issued in lawsuit No.7648/2020 payment order, to pay an amount of (DH 42221817).
The Claimant : Nabil Ibrahim Abdulaziz Ali
Address : Emirate of Dubai - Deira - AlMaktoum Road - Rigga Al Buteen Plaza Building - Flat No.705
Represented by: Rashid Saif Saif Saif Alzabady
The Defendant: 1- Sherkan Farnoud Muhammad Capacity as : Defendant
2-Farida Farnoud Mrs. Sherkan Farnoud Capacity as : Defendant
Notification Subject :
The above-mentioned executive lawsuit has been filed against you and obligated you to pay the executed amount of DH 42221817 to the claimant or the court treasury. Accordingly, the court will initiate executive procedures against you in the case of non-compliance with the aforementioned decision within 15 days from the date of notification of Publication.
Prepared by
Shaima Ibrahim Al-Muaini

United Arab Emirates
Ministry of Justice
70392 Date 4/ 1/ 2022 Issue No : 13433
Case No. AJCAPCICOM2020/000791 / Commercial (Plenary)
Notification by Publication
Appellee : Mohammad Hossein Mehdi Krimian Zadeh
Address : Dubai Bar Dubai Sheikh Zayed Street - Saha 1 Tower - Apartment No. 27 - Office No. 2703 - Tel. +971 50 6590195 Makkani No. 1253374230
Kindly be informed that the Appellant, Mahdy Baqery Refsnjany (in his personal capacity and in his capacity as a partner and Manager of Hill Gate Commercial Brokerage LLC), the Appellant, Mahdy Baqery Refsnjany (in his personal capacity and in his capacity as a partner and Manager of Hill Gate Commercial Brokerage LLC (represented by its Manager, Mahdy Baqery Refsnjany) has appealed the Judgment issued on -/-/20 regarding the First Instance Case No. AJCAPCICOM2020/000791 by the Civil Court of Appeal Commercial (Plenary).
Therefore, you or your representative shall attend before Ajman Federal Court, Court House on corresponding to 1 March 2022, at 10:30 AM to submit your evidences and arguments.
If you fail to be present or send a legal representative on time, then the Court will consider the Case in your absence.
Judicial Services Office
Nora Ahmed Al Mandous

United Arab Emirates
Ministry of Justice
70522 Date 4/ 1/ 2022 Issue No : 13433
Public notice Memo
Issued by the Federal Court of Sharjah, the Federal Civil Court of First Instance
in Case No. SHCFICIREA2021/0002593 civil (partial)
To the defendant:
Muhammad Saqlan Abdul, Address: 9255846
We inform you that on 26/12/2021, this court ruled against you in the above-mentioned case in favor of Sharjah Taxi (L.L.C), as follows:
The judgement
The court ruled : Obligate the defendant to pay an amount of 10095.58 dirhams (Ten thousand ninety-five dirhams and fifty-eight fils). Paying them advertising expenses for publication.
Refusing more than this
Judgment not subject to appeal
Judge / Hussam Jaafar Mohamad Al Sayed
Federal Court of Sharjah
Federal Civil Court of First Instance

United Arab Emirates
Ministry of Justice
70522 Date 4/ 1/ 2022 Issue No : 13433
Public notice Memo Issued by the Federal Court of Sharjah, the Federal Civil Court of First Instance
in Case No. SHCFICIREA2021/0007800 civil (partial)
To the defendant:
Nabeel Hanif Muhammad Hanif Khan, Address : 9394873
We inform you that on 26/12/2021, this court ruled against you in the above-mentioned case in favor of Sharjah Taxi (L.L.C), as follows:
The judgement
The court ruled in my presence:
Obligate the defendant to pay an amount of 10392.32 dirhams (Ten thousand three hundred ninety-two dirhams and thirty-two fils), and the legal interest at 5% from the date of the judicial claim until the date of full payment, provided that the interest does not exceed the original amount due, and to pay fees and expenses.
Judgment not subject to appeal
Judge / Najim Naqila
Federal Court of Sharjah
Federal Civil Court of First Instance

United Arab Emirates
Ministry of Justice
70522 Date 4/ 1/ 2022 Issue No : 13433
Public notice Memo
Issued by the Federal Court of Sharjah, the Federal Civil Court of First Instance
in Case No. SHCFICIREA2021/0007164 civil (partial)
To the defendant:
Harikrishna Kumal Shrijana, Address : 9382535
We inform you that on 30/11/2021, this court ruled against you in the above-mentioned case in favor of Sharjah Taxi (L.L.C), as follows:
The judgement
The court ruled in my presence :
Obligate the defendant to pay an amount of 32446.08 dirhams (Thirty-two thousand four hundred forty-six dirhams and eight fils), and the legal interest at 4% from the date of the judicial claim until the date of full payment, provided that the interest does not exceed the original amount due, and expenses along with five hundred dirhams against attorney fees.
Judgment not subject to appeal
Judge / Ahmad Jamal Uddin Ahmad Montasser
Federal Court of Sharjah
Federal Civil Court of First Instance

United Arab Emirates
Ministry of Justice
70522 Date 4/ 1/ 2022 Issue No : 13433
Public notice Memo
Issued by the Federal Court of Sharjah, the Federal Civil Court of First Instance
in Case No. SHCFICIREA2021/0008593 civil (partial)
To the defendant:
Amir Shahzad Noor Shah, Address: 9407824
We inform you that on 16/12/2021, this court ruled against you in the above-mentioned case in favor of Sharjah Taxi (L.L.C), as follows:
The judgement
The court ruled in my presence :
Obligate the defendant to pay an amount of 14286.09 dirhams (Fourteen thousand two hundred eighty-six dirhams and nine fils), and the legal interest at 5% from the date of the judicial claim until the date of full payment, provided that the interest does not exceed the original amount due, and to pay fees and expenses.
Judgment not subject to appeal
Judge / Ahmad Jamal Uddin Ahmad Montasser
Federal Court of Sharjah
Federal Civil Court of First Instance

United Arab Emirates
Ministry of Justice
70522 Date 4/ 1/ 2022 Issue No : 13433
Defendant's notification by publication
Case Management Office of Sharjah Court, the Federal Civil Court of First Instance
in Case No. SHCFICIREA2021/0008310- Civil (Partial)
To the defendant: Hamad Abdullah Shahid Mehmood
Unknown Place of residence : Sharjah Al Azra Area Sheikh Salem Bin Sultan Al Qasbi Street Sharjah, Drivers Housing Building of Sharjah Taxi
You are assigned to attend the hearing 17/01/2022 in front of the Case Management Office of Sharjah Court of First Instance Civil Court - Office No. (Case Manager Office No. 3) in person or authorized agent/ attorney, and to submit a plea (rejoinder) to the case, accompanied by all the documents, within a period not exceeding ten days from the date of publication, in order to hear and examine the case mentioned above, as a you are the defendant.
Judicial Services Office
Njood Taleb Al Amery

United Arab Emirates
Ministry of Justice
70522 Date 4/ 1/ 2022 Issue No : 13433
Public notice Memo
Issued by the Federal Court of Sharjah, the Federal Civil Court of First Instance
in Case No. SHCFICIREA2021/0008241 civil (partial)
To the defendant :
Inayattullah Muhammad Ali Khan, Address: 9403800
We inform you that on 26/12/2021, this court ruled against you in the above-mentioned case in favor of Sharjah Taxi (L.L.C), as follows:
The judgement
The court ruled in my presence:
Obligate the defendant to pay an amount of 42745.04 dirhams (forty two Thousand seven hundred and forty five dirhams and four fils), and the legal interest at 5% from the date of the judicial claim until the date of full payment, provided that the interest does not exceed the original amount due, and to pay fees and expenses.
Judgment not subject to appeal
Judge / Najim Naqila
Federal Court of Sharjah
Federal Civil Court of First Instance

United Arab Emirates
Ministry of Justice
70522 Date 4/ 1/ 2022 Issue No : 13433
Public notice Memo
Issued by the Federal Court of Sharjah, the Federal Civil Court of First Instance
in Case No. SHCFICIREA2021/0007408 civil (partial)
To the defendant:
Samuel Adedapo Adekunle, Address: 9386360
We inform you that on 28/11/2021, this court ruled against you in the above-mentioned case in favor of Sharjah Taxi (L.L.C), as follows:
The judgement
The court ruled in my presence:
Obligate the defendant to pay an amount of 12022.88 dirhams (Twelve Thousand and twenty-two dirhams and eighty-eight fils), and the legal interest at 5% from the date of the judicial claim until the date of full payment, provided that the interest does not exceed the original amount due, and to pay fees and expenses.
Judgment not subject to appeal
Judge / Najim Naqila
Federal Court of Sharjah
Federal Civil Court of First Instance

United Arab Emirates
Ministry of Justice
70522 Date 4/ 1/ 2022 Issue No : 13433
Public notice Memo
Issued by the Federal Court of Sharjah, the Federal Civil Court of First Instance
in Case No. SHCFICIREA2021/0008317 civil (partial)
To the defendant:
Arsalan Umar Khan Muhammad Umar, Address : 9404910
We inform you that on 16/12/2021, this court ruled against you in the above-mentioned case in favor of Sharjah Taxi (L.L.C), as follows:
The judgement
The court ruled in my presence:
Obligate the defendant to pay an amount of 18131.75 dirhams (eighteen Thousand one hundred and thirty one dirhams and seventy-five fils), and the legal interest at 5% from the date of the judicial claim until the date of full payment, provided that the interest does not exceed the original amount due, and to pay fees and expenses.
Judgment not subject to appeal
Judge / Najim Naqila
Federal Court of Sharjah
Federal Civil Court of First Instance

United Arab Emirates
Ministry of Justice
70522 Date 4/ 1/ 2022 Issue No : 13433
Public notice Memo
Issued by the Federal Court of Sharjah, the Federal Civil Court of First Instance
in Case No. SHCFICIREA2021/0008250 civil (partial)
To the defendant:
Ahmed Yerima Sani, Address : 9403843
We inform you that on 26/12/2021, this court ruled against you in the above-mentioned case in favor of Sharjah Taxi (L.L.C), as follows:
The judgement
The court ruled in my presence:
Obligate the defendant to pay an amount of 16606.60 dirhams (sixteen Thousand six hundred and six dirhams and sixty fils), and the legal interest at 5% from the date of the judicial claim until the date of full payment, provided that the interest does not exceed the original amount due, and to pay fees and expenses.
Judgment not subject to appeal
Judge / Najim Naqila
Federal Court of Sharjah
Federal Civil Court of First Instance

United Arab Emirates
Ministry of Justice
70392 Date 4/ 1/ 2022 Issue No : 13433
Notification by publication of Judgment Memo
Issued by Sharjah Federal Court, Civil Court of First Instance
In lawsuit No. SHCFICIREA2021/0006194 civil partial
To : The defendant: Sadij Hamou, Address: 9338396
We inform you that on 11/18/2021, this court ruled against you in the above-mentioned lawsuit in favor of Hamdan Mohamed Butti Al-Abdoul, as following:
The Judgment
The court decided in the presence of the first defendant and as the presence of the second defendant / to obligate the two defendants jointly to pay the plaintiff an amount of Dh 415,000 dirhams (four hundred and fifteen thousand dirhams) and to obligate them jointly and severally with interest at the rate of 5% annually from the date of the lawsuit on 10/08/2021 until the full Payment is provided that the original debt is not exceeded and obligated them jointly with expenses and charges and an amount of five hundred dirhams for attorney fees.
Judgment subject to appeal within the legal period
The judge
Hussam Jaafar Muhammad Al-Sayed
Sharjah Federal Court
Civil Court of First Instance

محاكم دبي
محاكمة الاستئناف
70472 العدد ١٢٤٣٣ بتاريخ ٢٠٢٢/١/٤
مذكرة اعلان بالنشر (استئناف)
في الاستئناف رقم: ٣٢٢٤/٢٠٢١/٢٠٥
المنظورة، دائرة الاستئناف التجارية الثالثة رقم ٨٧
موضوع الاستئناف : استئناف الحكم في الدعوى رقم: ٣٧٩٨/٢٠٢٠ تجاري جزئي ، والرسوم والمصاريف والاتعاب عن درجتي التقاضي .
الاستئناف: ال جي اف سي للتجارة ش.ذ.م.م.
عنوانه: الامارات - امارة دبي - القصيص الصناعية الخامسة - شارع ٣٤ - مبنى ملك محمد جمعة سيعد النابودة - مكتب رقم اف ١٨ - ويمتلكه: ولاء جابر ناصر صالح آل رجمه
المطلوب اعلانه : ١- كريم دي لا كريم ش.ذ.م.م. - صفته : مستأنف ضد
موضوع الإعلان : قد استأنف القرار/الحكم الصادر بالدعوى رقم: ٣٧٩٨/٢٠٢٠ تجاري جزئي، وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/٢/١٤ الساعة ١٠:٠٠ ص بضاة التقاضي عن بعد، وعليه يقبض حضوركم أو من يملككم قانونيا وفي حالة تخلفكم ستجري محاكمتكم غيابيا.
رئيس القسم

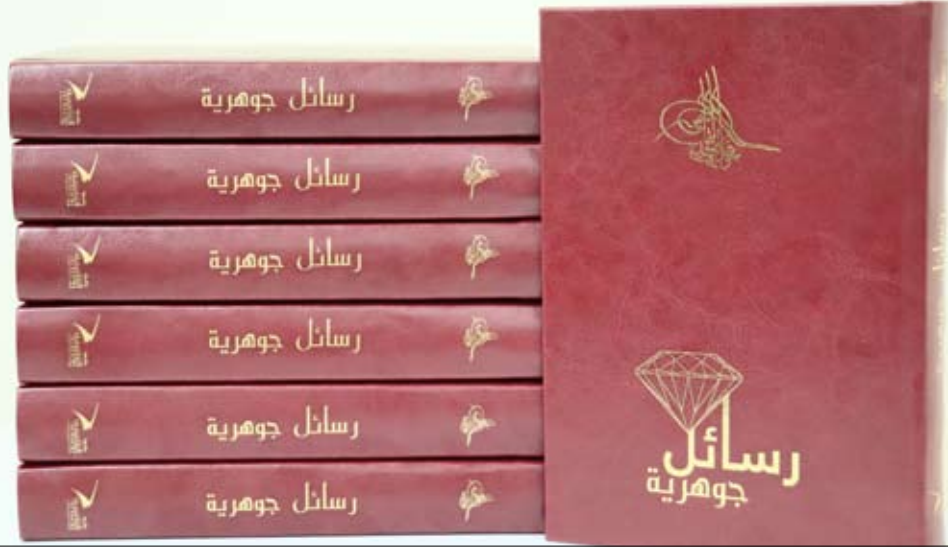
محاكم دبي
محاكمة دبي الابتدائية
70392 العدد ١٢٤٣٣ بتاريخ ٢٠٢٢/١/٤
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ١٠٠٢٥/٢٠٢١/٢٠٧
المنظورة، دائرة التنفيذ الثانية رقم ١٨٤
موضوع التنفيذ : تنفيذ القرار الصادر في الدعوى رقم ٦٦٤٨/٢٠٢١ امر اءه ، بسداد المبلغ (٤٢٢٢١٨١٧) درهم.
طالب التنفيذ : نبيل ابراهيم عبدالعزيز علي
عنوانه: امارة دبي - ديرة - شارع ال مكتوم - مبنى رفقة البطيخ بلازا شقة ٧٠
ويملكه: راشد سيف سعيد سيف الزوايدي
المطلوب اعلانهما : ١- شيرخان فرود محمد مراد -٢- فريده فرود زوجة شير خان فرود - صفتهما : منفذ ضمهما
موضوع الإعلان : قد اقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المنفذ به وقدره ٧٠٠ درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة، وعليه فان المحكمة ستبشر الاجراءات التنفيذية بحكمكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (15) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.
رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكمة التنفيذ
70197 العدد ١٢٤٣٣ بتاريخ ٢٠٢٢/١/٤
اعلان بالنشر
تنفيذ مدني ٢٢٢٠/٢٠٢٠/٢٠٨
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
تفاصيل الإعلان بالنشر
الى المنفذ ضد/هـ ١- منذر خليفة سلطان سالم الخجلان - مجهول محل الإقامة
بما ان الطالب التنفيذ/ احمد محمد شعبان عبدا السلام الصغير
قد اقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٨١٦٩,٧٥) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة
وعليه فان المحكمة ستبشر الاجراءات التنفيذية بحكمكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.
رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكمة التنفيذ
70197 العدد ١٢٤٣٣ بتاريخ ٢٠٢٢/١/٤
اعلان بالنشر
تنفيذ تجاري ١٠٠٧١/٢٠٢١/٢٠٧
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
تفاصيل الإعلان بالنشر
الى المنفذ ضد/هـ ١- كميل حنا زهره -٢- سيرد ديزرت للصناعات الخشبية ش.ذ.م.م.
- مجهول محل الإقامة
بما ان الطالب التنفيذ/ شركة الداوب لواد البناء ذ.م.م. - فرع دبي
قد اقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٠٤٩٤٠,٤٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة
وعليه فان المحكمة ستبشر الاجراءات التنفيذية بحكمكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.
رئيس الشعبة

•• الشارقة - د.محمود علياء

الآن في المكتبات، كتاب رسائل جوهريّة، لقرينة صاحب السمو حاكم الشارقة، سمو الشبيخة جواهر بنت محمد القاسمي، رئيسة المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة، والصادر عن منشورات القاسمي، وبالتعاون مع المكتب الثقافي والإعلامي بالمجلس الأعلى للأسرة بالشارقة، ويتضمن مقدمة، وعشرة فصول، منها: مناهج الحياة، الإمارات وطني، صحتنا، المؤسسات وتحديات العمل، الثقافة وأجنحة الفنون، الأسرة وحلم الاستقرار، سلام يا إنسان، إلى أبنائي وبناتي مع التحية.



كتبها سموها في عشرة محاور للمرأة والأسرة بأكملها

جواهر بنت محمد القاسمي تصدر كتابها الأول «رسائل جوهريّة» كتاب يوجه رسائل للمجتمع بضآته البشرية وبرامجه الخدمية

والمشاركة في تنفيذها بكل ما أوتيت من إبداع واستعداد وفكر، ولأهمية الإنسان في السعي لمساعدة الآخرين تهيب سموها في عنوان «سلام يا إنسان»، وهو فصل هدفه نبذ العنف والإحساس بالأخر، ناطق لسموها «أني أهب بكل صاحب قلب يتسع لاحتواء المتكويين، أن يقدم ما تجود به نفسه، تحقيقاً للتكاتف والتعاضد، وإن العمل الجماعي يبارك الله سبحانه وتعالى فيه. ذلك أن يد الله مع الجماعة»، كل ذلك ينطلق من إنسانية سموها بما تقدمه من مساعدات في تخفيف المعاناة عن العديد من الفئات التي تواجه ظروفاً صعبة مثل المرضى الذين يعانون أمراضاً مزمنة، والنساء المستضعفات.

كما يحث الكتاب الشباب على السعي للعمل والنجاح، وتجزم أن الرابع هو من يحسن اختيار الميدان الذي يتسابق فيه، ثم يهمل نفسه بالعلم سعياً للنجاح، فنقرأ في فصل «إلى أبنائي وبناتي مع التحية»: «نحن في سياق، والرابع فينا من يحسن اختيار الميدان الذي يتسابق فيه، ثم يهمل نفسه بكل الوسائل التي تعدنا جيداً لأن تكون منافسين أوفياء، بل ومحققين تفوقنا في الميدان، فهل اخترت الميدان جيداً...»

العمل، الثقافة وغيرها حيث عن أن سموها وجهت بأن يتم تحويل الكتاب بعد ذلك إلى كتيبات تحمل الرسائل الخاصة الموجهة لكل فئة مساعدتها على التركيز فيما يخصها من رسائل، وستكون البداية مع الرسائل الموجهة للأجيال الصغيرة والتي تحمل عنوان: «إلى أبنائي وبناتي مع التحية».

محوراً لكل ما جاء فيه، نظراً للاهتمام الخاص الذي توليه سموها لهذا الكيان المهم في بناء المجتمعات. فال محور الأول هو «الأسرة وحلم الاستقرار»، هو محور استراتيجي بينت فيه سمو الشبيخة جواهر أن بناء الأسرة المستقرة يبدأ قبل الزواج في اختيار الزوجة الصالحة واختيار الزوج الصالح، فنقرأ «يجب أن يعرف كل فرد مسؤوليته تجاه أسرته، فلا يكون سبباً للتوتر والقلق فيها، بل يكون سبباً للفرح والسعادة والشعور بالأمان، أريد أن أقول اتقوا الله في أسركم».

الإماراتية، ففي فصل الثقافة وأجنحة الفنون نقرأ لسموها «أمر ضروري جداً، وهو موضوع الساعة، وأفضل طريقة لتعريف الآخر بنا هو تعريفه بتراننا الثقافي، ولا فائدة من حدوث صدام بين الحضارات، بل الأفضل هو إيجاد حوار متوازن».

وكلها أفكار وطروحات تهتم الأسرة والإنسان الإماراتي بشكل عام، وتهدف إلى زرع قيمة الإنسان في نفسه وأهميته في تقدم المجتمع من خلال اكتشاف قدراته الذاتية والعمل على تنميتها سعياً للمساهمة في التنمية المجتمعية وإثبات الذات، والتأكيد على أن الإنسان الإماراتي مهما كانت رفاهيته كبيرة إلا أنه قادر على الفعل والتأثير.

في رواية جديدة للصحفي بسام عبد السميع

«دولة الروبوت» ترصد احتفالات أعياد الميلاد في المريخ



الأرض وأصبح كل منزل به روبوت، فيما أعلنت الروبوتات العاملة في الحزب الحاكم بدولة الروبوت إنقاذ أزواجهم وزوجاتهم من البشر ومغادرة الحياة على العلاقة مع الإنسان واعتبار كل حالات الزواج التي تمت بين الروبوت والإنسان كانت مرتبطة بالتواجد على الأرض ولم يعد لها شرعية التواجد في المريخ مع بعض الاستثناءات لعدد من مسؤولي دولة الروبوت.

احتفال لأعياد الميلاد من كوكب المريخ. بعد مرور الأيام الأولى لعام 2030 قررت حكومة دولة الروبوتات منع الإنسان من التواجد على سطح المريخ وكذلك قطع العلاقة مع الإنسان واعتبار كل حالات الزواج التي تمت بين الروبوت والإنسان كانت مرتبطة بالتواجد على الأرض ولم يعد لها شرعية التواجد في المريخ مع بعض الاستثناءات لعدد من مسؤولي دولة الروبوت.

وما بين النبوءة والمعلومة، وما بين التاريخ والحقيقة... تحمل رواية «دولة الروبوت» إرهابسات تلوح في الأفق لجائحة تكنولوجية تعيد الإنسان إلى الأرض بعدما ذهب إلى المريخ، كما تقتحم الرواية تفاصيل التجربة الاقتصادية في اليابان، والصراع الأمريكي الصيني وعلاقة المافيا بأجهزة المخابرات ودورها في تنفيذ مهام يطلق عليها مصطلح «أمن قومي».

القاهرة-البحر: ترصد الرواية الجديدة للكاتب الصحفي بسام عبد السميع «دولة الروبوت» الصادرة أمس، الرحلات المكوكية المباشرة لحضور أول احتفال بأعياد الميلاد على سطح المريخ وذلك ليلة الأول من يناير 2030 بمشاركة الرئيس الأمريكي وامبراطور اليابان ورؤساء روسيا والصين ودول أوروبية وعربية ورجال أعمال وعدد من مشاهير السوشيال ميديا والفن والرياضة وبإشراف وتنظيم حكومة دولة الروبوت.

وتنقل وسائل الإعلام ومحطات البث الفضائي وقنوات التواصل الاجتماعي احتفالات أعياد الميلاد لكل سكان الأرض عبر الهواتف لتعيش الكرة الأرضية لحظة تاريخية بالاتصال بالمريخ وكأن الكوكب كله ذهب إلى المريخ.

وتكشف الرواية عن سلاح جديد يستطيع القضاء على الروبوتات عبر برنامج تقني يبت إشارات تؤدي إلى التدمير الذاتي لكافة الروبوتات خلال دقائق، وتطالب من الدول الراغبة في الحياة شراء هذا السلاح الذي زرعه في الفضاء خلال مشروع توقف السفر في سنوات كورونا.

وتشير الرواية إلى سيطرة الذهول على شركات البرمجة نتيجة خروج الروبوتات عن السيطرة وحدث تطور ذاتي جعل الروبوتات تلعب الحرب على البشر في المريخ وأن هذه الحرب يمكن وقفها شريطة عودة الإنسان إلى الأرض، كما تؤدي برامج خبيثة إلى انفجار الهواتف في مختلف أنحاء الأرض وإصابة نحو 4 مليارات نسمة منهم 100 مليون شخص لقوا حتفهم. وبحسب الرواية، تولى المخترعون قيادة الجيوش بقرار من أمريكا للتعامل مع الفيروس التكنولوجي الذي أدى إلى تحوّل الروبوت وأحدائه حالة من الفزع والرعب تجتاح سكان الأرض عبر وسائل البث التي طالبت الجميع بتفكيك الروبوتات المنزلية على الفور وتدميرها بسرعة وذلك بعد أن بلغت نسبة الروبوتات 20% من سكان

وتتصاعد الأحداث وصولاً إلى أكتوبر 2029 - مرحلة عمق ومضمون الرواية- حيث يتم الإعلان عن الموافقة بانضمام دولة الروبوت إلى الأمم المتحدة ومجلس الأمن الدولي وحصولها على حق الفيتو، ومسؤولية الروبوتات عن تنظيم أول

الاحتفال بأعياد الميلاد على سطح المريخ وذلك ليلة الأول من يناير 2030 بمشاركة الرئيس الأمريكي وامبراطور اليابان ورؤساء روسيا والصين ودول أوروبية وعربية ورجال أعمال وعدد من مشاهير السوشيال ميديا والفن والرياضة وبإشراف وتنظيم حكومة دولة الروبوت.

وتنقل وسائل الإعلام ومحطات البث الفضائي وقنوات التواصل الاجتماعي احتفالات أعياد الميلاد لكل سكان الأرض عبر الهواتف لتعيش الكرة الأرضية لحظة تاريخية بالاتصال بالمريخ وكأن الكوكب كله ذهب إلى المريخ.

من الدول الراغبة في الحياة شراء هذا السلاح الذي زرعه في الفضاء خلال مشروع توقف السفر في سنوات كورونا. وتدور أحداث «دولة الروبوت» خلال الفترة الزمنية من 1919 وحتى 2031، ومن الإسكندرية إلى القاهرة وسويسرا والصين واليابان وأمريكا والمريخ. ويختتم الكاتب روايته بعبارة كتبها بعض الناجين من فيضان الموت تقول: من يصدق أن كل التكنولوجيا تتوارى كما توارت حضارات الأمم السابقة؟.. من يصدق حدوث بداية جديدة لحياة البشر على الأرض؟

يذكر أن الكاتب الصحفي بسام عبد السميع ترأس تحرير بعض الإصدارات الصحفية في مصر مطلع القرن الحالي ومنها: «المصري»، «حديث الأمة»، «مصر اليوم»، كما حقق رقماً قياسياً في إصدار الكتب عام 2020 بتأليف 11 كتاباً تنوعت بين السير الذاتية

وتتصاعد الأحداث وصولاً إلى أكتوبر 2029 - مرحلة عمق ومضمون الرواية- حيث يتم الإعلان عن الموافقة بانضمام دولة الروبوت إلى الأمم المتحدة ومجلس الأمن الدولي وحصولها على حق الفيتو، ومسؤولية الروبوتات عن تنظيم أول

الاحتفال بأعياد الميلاد على سطح المريخ وذلك ليلة الأول من يناير 2030 بمشاركة الرئيس الأمريكي وامبراطور اليابان ورؤساء روسيا والصين ودول أوروبية وعربية ورجال أعمال وعدد من مشاهير السوشيال ميديا والفن والرياضة وبإشراف وتنظيم حكومة دولة الروبوت.

وتنقل وسائل الإعلام ومحطات البث الفضائي وقنوات التواصل الاجتماعي احتفالات أعياد الميلاد لكل سكان الأرض عبر الهواتف لتعيش الكرة الأرضية لحظة تاريخية بالاتصال بالمريخ وكأن الكوكب كله ذهب إلى المريخ.

أطلقه المهرجان الدولي للتصوير «إكسبوجر» في مسرح المجاز

«معرض X».. فضاء مفتوح للصور الفوتوغرافية ومساحة للتواصل مع الفنانين والمبدعين

المعرض، الذي يحتوي على منطقة مخصصة للقراءة تضم مختارات من الكتب ومجموعة نادرة من المجلات. وفي أولى عروضه الشهرية، استضاف «معرض X» مجموعة من أعمال المصور الإيطالي

جديدة في فن التصوير وتقنياته، إذ ينظم «معرض X» ورشاً دورية طوال العام يقدمها مصورون محترفون من مختلف أنحاء العالم، كما يتيح المجال أمام الجمهور لقضاء أوقات ممتعة في مقهى

جديدة من أعمال كبار المصورين العالميين. ويتيح المهرجان، الذي ينظمه المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة، الفرصة أمام هواة ومحترفي التصوير من الكبار والصغار لاكتساب مهارات

المهرجان الدولي للتصوير (إكسبوجر)، تجربة إبداعية متكاملة للجمهور، حيث كشف مؤخرًا عن إطلاق معرض دائم للصور الفوتوغرافية يحمل عنوان «معرض X»، ويستضيف كل شهر مجموعة

المهرجان الدولي للتصوير (إكسبوجر)، تجربة إبداعية متكاملة للجمهور، حيث كشف مؤخرًا عن إطلاق معرض دائم للصور الفوتوغرافية يحمل عنوان «معرض X»، ويستضيف كل شهر مجموعة

في مسرح المجاز، الفضاء الذي يجمع الفن، والمعرفة، ويتيح التواصل الحي مع المبدعين والفنانين، يقدم



منوعات

الفكر

27



تارا عماد: سعيادة بالعمل مع رامز جلال في (نصي الحلو)

أكدت الفنانة تارا عماد، أنها وقعت على بطولة فيلم (نصي الحلو)، وتشارك فيه البطولة الفنان رامز جلال، وهو العمل الذي يعيده للسينما بعد فيلمه الأخير "أحمد نوتردام".
وقالت تارا، في تصريحات خاصة لـ (الدستور)، إنها سعيدة بالمشاركة في عمل سينمائي مع رامز، مؤكدة أن العمل سيكون مزيجاً بين الكوميديا والرومانسية، حيث تدور أحداثه حول قصة اجتماعية مليئة بالمفاجآت. وتابعت "تارا" أن العمل سيدخل مرحلة التصوير قريباً، استعداداً لعرضه خلال الموسم المقبل، ومن المرجح عرضه بموسم عيد الفطر القادم.
ويعرض لتارا عماد مسلسل "ستات بيت المعادي"، وهو مسلسل مأخوذ من فورمات أجنبي ويعرض في 12 حلقة على إحدى المنصات الرقمية، وتدور أحداثه في إطار من الإثارة والتشويق، حيث تنقسم قصة المسلسل إلى 3 قصص وكل قصة تدور حول "جريمة قتل" في أزمنة مختلفة، ولكل قصة خط درامي مختلف وأبطال مختلفين.
ويشارك في بطولة المسلسل أحمد وفيق، وكندة علوش، وإنجي المقدم، وصبري فواز، وإخراج محمد سلامة.

لا أحبذ أعمال الأجزاء، مع أنها تحوّلت موضة

إلسا زغيب: تعلمت من عابد فهد واستفدت من خبرته الطويلة كممثل

تطلّ الفنانة اللبنانية إلسا زغيب في عملين هما (شتي يا بيروت) و(8 أيام)، بعدما أدت في (مسيرتي)، دور شاليمار زوجة (سلطان الطرب) جورج وسوف.

في هذا الحوار تحدثت زغيب عن كيفية بناء الدور وعن علاقتها بالوسوف، والسبب الذي منعها من لقاء زوجها. كما وصفت تجربتها مع الممثل السوري عابد فهد بالـ (تعلّمية)، بالإضافة إلى تناولها مواضيع أخرى مختلفة.

(شتي يا بيروت)، ثم قمتُ بزيارته في بيته، وكانت جلسة عفوية جميلة. وسعدت كثيراً بالجلوس معه، ولكن الظروف منعت لقائي بشاليمار. إلا أن فكرة واقية وصلّنتني عنها من خلال المُخرج، لأن جلسات طويلة جمعتُه بالوسوف.
• وهل رفضتُ شاليمار اللقاء بك أم أنك في الأساس لم تطلبي لقاءها؟
- لا هذا ولا ذلك. الظروف لم تساعد.
• وكيف تتحدثين عن تجربتك مع عابد فهد في (شتي يا بيروت)، خصوصاً أنه من أهمّ الممثلين العرب؟
- يمكن القول إنها كانت تجربة تعلّمية. عابد فهد فنان تتعلم منه ومن الأدوات والتفاصيل التي يعتمد عليها خلال التمثيل.
لا شك أنني تعلمتُ منه واستفدت من خبرته الطويلة كممثل.
• تميزت بلعب أدوار ربما تخاف غيرك من الممثلات أن تؤديها، ومن بينها دور العمة في مسلسل (ما فيني) ودورك في مسلسل (شتي يا بيروت). فكيف تتحدثين عن التحدي في هذين الدورين؟
- لا أنكر أنني خفتُ من لعب دور العمة لأنني لا أكبر بنات أخي في العمل كثيراً في السن، ولكن هذا الدور قدم لي الكثير وأضاف إلى مسيرتي الفنية.
أما بالنسبة إلى دور المحببة، فأعرف جيداً أن الممثلات يحرصن على الظهور بأجمل طلة ممكنة مهما تطلّب الدور. والظهور بالحجاب يمكن أن يزيد الممثلة جمالاً وهناك وجوه يناسبها الحجاب تماماً، عدا عن أن الدور تطلّب مني أن أكون محببة لإظهار

• هل يمكن القول إن هذه المرحلة أصفقتك كممثلة، خصوصاً أن لك عملين يُعرضان حالياً هما (شتي يا بيروت) و(8 أيام) بعد (مسيرتي)؟
- لا تقتصر تجربتي على الأعمال المميزة في هذه المرحلة فحسب، بل كل ما في الأمر أنني كنتُ أغيب ثم أعود. وفي هذه الفترة، يُعرض لي أكثر من عمل في وقت واحد، عدا عن أن الأعمال لاقت من ناحية الحضور والقصة والحبكة والإخراج كما أن أدوري فيها نادرة.
• قدمت شخصية شاليمار زوجة جورج وسوف في مسلسل (مسيرتي)، الذي يتناول السيرة الذاتية لسلطان الطرب، كيف تعاملت مع الدور، خصوصاً أن الشخصيات التي تدور حولها القصة هي على قيد الحياة؟
- لا شك في أن المسؤولية كبيرة، لأن الشخصيات التي يتناولها العمل تشاهد وتراقب وتنتقد السلبيات والإيجابيات. بالنسبة إلى (شاليمار)، لم أقابلها شخصياً، بل وصلّنتني تفاصيل عن شخصيتها من خلال المُخرج وتعاونوا حول كيفية الدور، خصوصاً أنه يتناول حقبة تاريخية معينة.
• ولماذا لم تلتقي بشاليمار والوسوف بما أنهما على قيد الحياة؟
- لم تسمح الظروف بذلك، ولكنني ما لبثت أن التقيت بالوسوف بعد الانتهاء من التصوير.
هو اتصل بي وهنأني على دوري في مسلسل



كريم مغاوري: سعدت بردود الفعل حول (طعم الدنيا)

عبر الفنان الشاب كريم مغاوري عن سعادته بالنجاح الذي حققه من خلال ردود الفعل بمسلسل "إلا أنا" حكاية "طعم الدنيا"، والتي قامت ببطولتها الفنانة إيمان العاصي، وعدد كبير من النجوم الشباب، وحقق المسلسل نجاحاً كبيراً في عشر حلقات هي فترة عرضه.

كانت أدوار شر أو كويدي وغيرها". وتابع كريم مغاوري قائلاً: "فكرة العمل نفسه فكرة مهمة جداً لأنه يسلم الضوء على قضايا المرأة أو قضايا تخص المجتمع ككل، لأننا التغيير كثيراً في أفكارنا وفي بعض الأمور، وهذا هو الاتجاه العام للدولة من أجل أن نعيش بطريقة مختلفة عن الفترات السابقة وأن تكون تفكير جديد دون تفرقة وتقبل الآخر على اختلافه سواء رجل أو امرأة".
واختتم كريم مغاوري قائلاً: "أيد أن أتوجه بالشكر للمخرج أحمد حسن والمؤلف أمين جمال بعد التعاون معهم للمرة الثانية، كانت تجربة مختلفة ومهمة، وأود أن أوجه الشكر لشركة أروما لدعمها الكامل للنجوم الشباب على رأسهم الأستاذ تامر مرتضى والأستاذ مصطفى العوضي المشرف العام على الإنتاج".

وأشار مغاوري قائلاً: "أحببت بالفعل أن أكون ضمن كتيبة الممثلين الذين قدموا حكايات مسلسل إلا أنا، والحمد لله وفقني الله في التواجد بأحد الحكايات وهي حكاية طعم الدنيا، بينما الفرحة الأكبر بالنسبة لي هو عندما تلقيت ردود أفعال حول شخصية عمر التي قدمتها في الحكاية، فهو الأخ الأصغر للفنان محمد علي رزق، وهو شاب مندفع جداً وينحاز إلى الحق، و لكن اندفاعه ذلك يضعه في كثير من المشكلات والتعقيدات والتي يتم تفكيكها في نهاية الحكاية، بالإضافة إلى أن الشخصية كان بها ملمح رومانسي كبير، بيني وبين الفنانة شيريهان الشاذلي، ومع المخرج أحمد حسن فهذه هي المرة الثانية التي أقدم فيها نوعية الأدوار الرومانسية ولكن في طعم الدنيا كان الأمر مختلف، وهو دور لم أقدمه من قبل، خاصة أن أغلب الأدوار التي قمت بتقديمها من قبل

وأكد مغاوري، أن شخصية عمر استقبلت تفاعلاً كبيراً من الجمهور وخاصة التعليق المتكرر أنها قدمت ببساطة وتلقائية دون افتعال زائد، وشعروا أن الشخصية موجودة حقيقة، وهذه كانت الصعوبة التي واجهتها أثناء تقديم المسلسل.
وقال: "كنت أسعي جاهداً أن أعمل في مسلسل إلا أنا، وكنت من المتابعين الجيدين للموسم الأول والموسم الثاني والمسلسل سيظل مؤثراً في وجدان الناس لفترة كبيرة وخاصة أنه يقدم فكرة حلوة وحكاية ممتعة، إضافة إلى أن أمين جمال طلبت منه أن أعمل في حكاية من الحكايات التي يقدمها، وقام بترشيحي للأستاذ أحمد حسن، وهو التعاون الثاني بيني وبين الثاني بعد مسلسل الحرير المخملي".



الفكر

ما هي أخطر فترة في السنة للإصابة بكوفيد؟



قال يفغيني تيماكوف كبير الأطباء في المركز الطبي "ليدر ميديسن"، إن الخريف هو أسوأ وقت "للقاء" مع فيروس كورونا المستجد. وذكر في مقابلة مع محطة إذاعة "سبوتنيك"، أن الفترة في عدد الإصابات بكوفيد في روسيا، تزامنت مع نمو عدد المرضى بالإنفلونزا والتهابات الجهاز التنفسي الأخرى، وهو أمر تقليدي في الخريف. وأضاف تيماكوف: "تنتشر في الخريف عدوى البرد الفيروسي بالإضافة إلى فيروس كورونا، وأعراض هذين المرضين متشابهة ولها مسار مشترك". وأكد الطبيب، أن هذا الوضع خطير بشكل خاص بالنسبة للأشخاص الذين لم يمروا بالتطعيم باللقاح ضد كوفيد. وقال تيماكوف: "إذا كنا نتحدث عن الوقت الأفضل لمواجهة جرعة جديدة من كوفيد، فهو عندما يمتلك المرء مناعة ضد هذا المرض بفضل

اكتشاف تأثير غير متوقع لبديل السكر

اكتشف خبراء التغذية الأمريكيون أن السكرالوز- وهو سكر صناعي، يزيد الشهية والرغبة بتناول الطعام، قد يؤدي إلى نفي تأثير الأطعمة والمشروبات التي ينصح بتناولها لتقليل الوزن. وتشير مجلة JAMA Network Open، إلى أن الشركات المنتجة لأطعمة الحمية، تستخدم بدائل السكر بكثرة. فمثلا تستخدم المواد المحلية غير الغذائية (NNS) كمواد خالية من السعرات الحرارية لإشباع رغبة أكثر من 40 بالمئة من الأمريكيين البالغين بتناول الحلويات. ولكن لا يوجد حتى الآن رأي موحد بين العلماء وخبراء التغذية عن تأثير (NNS) في الشهية واستقلاب الجلوكوز وكتلة الجسم.

وأجرى علماء كلية الطب بجامعة جنوب كاليفورنيا دراسة واسعة لتحديد تأثير بدائل السكر في نشاط الدماغ والشهية لدى فئات مختلفة من السكان. وتقول الدكتورة كاثلين بيغ، "يوجد اختلاف في الموقف من فوائد بدائل السكر. ومع ذلك يستخدمها الكثيرون لفقدان الوزن. ولكن في الوقت الذي تشير بعض الدراسات إلى أن هذه البدائل مفيدة، تفيد دراسات أخرى بأنها تسبب زيادة الوزن وتطور النوع الثاني من مرض السكري ومشكلات في عملية التمثيل الغذائي. ونحن درسنا فئات مختلفة من السكان، من أجل معرفة سبب اختلاف نتائج الدراسات".

وقد خضع لهذه الدراسة 74 متطوعا، قسموا إلى ثلاث مجموعات، (كل مجموعة تضم عددا متساويا من الرجال والنساء ذوي وزن اعتيادي ووزن زائد وبدناء)، وخلال ثلاث جلسات تناول أفراد المجموعة الأولى 300 ملليغرام من مشروب محلي بالسكر الاعتيادي. وأفراد المجموعة الثانية، تناولوا نفس المشروب ولكنه محلي بالسكرالوز، الذي يعتبر أقل ضررا، وكان مشروب أفراد المجموعة الثالثة الماء العادي. وقاس الباحثون خلال ساعتين بعد تناول المشروب ثلاثة مؤشرات: تنشيط مناطق الدماغ، المسؤولة عن الشهية والرغبة في تناول الطعام؛ مستوى الجلوكوز والأنسولين والهرمونات الأيضية في الدم؛ وكمية الطعام التي تناولها المتطوع بعد كل جلسة.

وأظهرت النتائج أن نشاط مناطق الدماغ المسؤولة عن الشهية والرغبة بتناول الطعام لدى أفراد المجموعة الثانية كان أعلى مما لدى أفراد المجموعة الأولى الذين تناولوا مشروبا محلي بالسكر الاعتيادي. كما ظهر أن مستوى الهرمونات التي ترسل إشارات الشبع لدى أفراد المجموعة الثانية كان أقل مما لدى أفراد المجموعتين الأولى والثالثة، لذلك كانوا بعد كل جلسة يتناولون كمية طعام أكبر.

واستنتج الباحثون من هذه النتائج، أن بدائل السكر الصناعية، وخاصة السكرالوز، تزيد الشهية والرغبة في تناول الطعام، وتسبب الشعور بالجوع، خاصة عند النساء والأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة.



طائر النورس يستمتع برفاعة ساخنة في الملعب خلال اليوم الثالث من أول مباراة في لعبة الكريكت بين نيوزيلندا وبنغلاديش في Bay Oval في نيوزيلندا - ١ ف ب

قرأت لك

المشروبات الغازية



أفادت دراسة طبية حديثة أجريت في جامعة (جون هوبكنز) الأمريكية أن تناول قدر كبير من المشروبات الغازية يضر بالكلية، ويتسبب في تعريضها للإصابة بأمراض خطيرة، من بينها القصور الكلوي المزمن. وأضافت الدراسة التي تناولتها تقارير

صحفية منشورة أن المشروبات الغازية غير الكحولية والتي تنتشر بنكهات وروائح متنوعة في الأسواق، تتسبب في الكثير من الأضرار الصحية للإنسان، كما أنها تتسبب في تطور حالات الصابيين بأمراض الكلى. وتابعت الدراسة الفحوص الطبية الخاصة بأكثر من 3 آلاف مواطن أمريكي على مدار 15 سنة، لتجد أن تناول المشروبات الغازية تسبب في إصابة 6% منهم بأمراض كلية مزمنة، لتجد الباحثون أن تلك الأنواع من المشروبات تقف كعامل رئيسي في إصابتهم بتلك الأمراض. وأضافت الدراسة أن 61% من أفراد العينة أصيبوا بالقصور الكلوي المزمن، والذي نتج عن فرط تناول المشروبات الغازية، كما لفتت الدراسة إلى الأضرار المتعلقة بالمسنة وزيادة الوزن والتي ترتبط بشكل وثيق بنفس السبب

سؤال وجواب

- ما المقصود بالنعنقه؟
- الشعر أسفل الشفة وفوق الذقن.
- كم يبلغ العدد من الرهط؟
- من 10 إلى 30 فرد
- على أي شيء أطلق العرب اسم الضراد؟
التوت.
- من هو الأديب العربي الذي نال جائزة نوبل للاداب عام 1988م؟
- نجيب محفوظ.

هل تعلم؟

أن الصينيون هم الذين اخترعوا البوصلة ، ونقلوها بعد ذلك إلى البحارة العرب ، الذين كانوا يجهزون شمال المحيط الأطلسي وقد قام أهل الهندوقية بجلب البوصلة بعد أسفارهم التجارية إلى بلاد الشرق .
أن الحوت الأزرق هو أكبر حيوان على الكرة الأرضية .
أن ضوء الشمس يصل إلى الأرض في ٨ دقائق.
أن تونس هي أكبر دولة من حيث إنتاج الزيتون.
أن نابليون بونابرت كان يقضي وقت فراغه في حل الألغاز.
أن أول من وضع صورة على العملة هو الإسكندر المقدوني .
أن المشوار الذي يقطعه الدم في مجراه كل يوم يبلغ ١٦٨ مليون ميل .
أن القلب يخفق في اليوم أكثر من ١٠٣ خفقة.
أن أكبر لؤلؤة في العالم هي التي عثر عليها صيادو اللؤلؤ أمام سواحل كاليفورنيا عام ١٩٦٠ ، وتزن ٣٤٩٠ قيراط ، وقد عرضت للبيع ، واشتراها ثري يوناني بمبلغ ٣ مليون دولار .

قصة الفلاح المسكين

عثر فلاح في أرضه على زجاجة قديمة لم يستطع أن يحدد ما بداخلها ولكن لأن شكلها جميل قرر أن ينظفها ويحتفظ بها في بيته، وعندما انتهى من تنظيفها وجاء دور تنظيف الغطاء انخلع الغطاء ودوى صوت فرقة عالية جعلت الفلاح المسكين يرتجف ويندفع ليلف الشجرة ويحتبئ وهو ينظر لذلك الدخان المتصاعد من الزجاجة، وعندما انقشع الدخان ظهر مارذ ضخم مهيب تقدم للامام ووقف امام الفلاح وقال اشركك على صنيعك سأرتاح خارج الزجاجة ثلاثة اشهر فقط، عليك ان تطلب مني في كل شهر امنية واحة فقط، تمالك الفلاح نفسه وعرف ما حدث وقال حسنا ايها المارد عليك ان تمنحني قطعة ارض زراعية كبيرة شاسعة مخضرة مثمرة بالفواكه والخضروات وتكون ملكا لي العمر كله.. وفي الحال كان عنده مطلبه .. مر شهر والفلاح سعيد ومعه أسرته ينعمون بالخير الذي وهبهم الله اياه، وفي الشهر الثاني جاء المارد ليسأل الفلاح امنيته الثانية فقال امنحني بيتا جميلا وفيه مزرعة للطيور الداجنة، وفي الحال تحقق مطلبه وعاش الفلاح في بيته سعيدا يربي طيوره وتعاونته زوجته واولاده ويسهر على أرضه وكأنه يسهر على عائلته وفي تلك الفترة اخذت زوجة الفلاح واولاده يفكرون في المطلب الثالث ففهمهم من يقول ذهب او اموال كثيرة او ملابس جديدة او احلام كثيرة راودتهم حتى جاء موعد الشهر الثالث فجاء المارد للفلاح وسأله عن مطلبه فقال لا اطلب اكثر من ان يمنحني الله وزوجتي واولادي بالصحة والعافية لأستطيع ان اخدم الارض واخدم البيت بمن فيه من طيور وبشر وان احج لبيت الله من اموالي التي سأكسبها من تعبي وان يقدرني الله ان اقدم لكل من يريد المساعدة بدون ان يحس به احد وانا اشركك ايها المارد الطيب جازاك الله كل خير، فقال المارد لم يشكرني احد من قبل والناس جميعها كانت تطلب الثلاث طلبات وتريد اكثر ولم ار احدا يطلب الصحة والعافية ولكن انه طلب مقبول من عند الله لو اراد ذلك فأنت تستحق كل خير وان شاء الرحمن نراك في بيت الله، وانصرف المارد كما جاء في فرقة عالية، ولما ذهب الفلاح لبيته سأله اولاده ماذا طلبت فنظر اليهم وقال الصحة والعافية والقدرة على ان اعيش لراكم رجالا وعرائس وافرح بكم وبأحفادي وان ازور بيت الله .. نظر اليه الاولاد ووجلوا من انفسهم ومن ضيق تفكيرهم وقال اكبرهم نعم يا ابي متمك الله بالصحة والعافية هي من تأتي بما لم يأت به المارد .. نظر لاختوته فهلل الجميع وتكاتفوا على والده يمتطروه قبلاتهم وهم يقولون كفتانا بستانا جميلا وبيتا يعضنا وانا يحننا .

