

منوعات

الفكر

الخميس 12 مايو 2022 م - العدد 13540

Thursday 12 May 2022 - Issue No 13540

الجمع بين مسكن إيبوبروفين وبعض الأدوية خطر على الكلى

حذّر بحث جديد من الجمع بين الأدوية المدرة للبول وعلاج ارتفاع ضغط الدم مع مسكنات إيبوبروفين. وعادة ما توصف مدرّات البول وأدوية خفض الضغط معا في الوقت الذي تتوفر فيه هذه المسكنات بأسماء مختلفة من دون وصفة طبية.

وبحسب الدراسة التي أجريت في جامعة واترلو الكندية، تتفاعل هذه الأدوية الـ 3 بطريقة تتلف خلايا الكلى، مسببة إصابة حادة في الكليتين، وقد تكون الإصابة دائمة. ووفقاً لموقع "ساينس دايلي"، قالت أنيتا لايتون المشرفة على البحث: "ليس الأمر أن كل من تناول هذه المجموعة من الأدوية سيواجه مشاكل. لكن البحث يظهر أنه مشكلة كافية يجب عليك توخي الحذر منها". وركزت الأبحاث على أدوية ارتفاع الضغط التي تعمل على تثبيط نظام الرينين أجيو تسينس RSA، وهي نوعية توصف عادة مع مدرّات البول التي تجعل الجسم يحتوي على كمية أقل من الماء. وقالت لايتون: "يعتبر الجفاف عاملاً رئيسياً في إصابة الكلى الحادة، ثم يضرب مجب RAS والأيبوبروفين الكلى بهذه الضررة الثلاثية. فإذا كنت تتناول أدوية ارتفاع ضغط الدم هذه وتحتاج إلى مسكن للألم أو خفض الحرارة، فكر في دواء الاستامينوفين بدلا من إيبوبروفين". وتوفر مسكنات إيبوبروفين بأسماء تجارية، مثل: أدفيل، ومورتين.

علماء يكشفون أكثر علامات الإدمان على نيك توك

مع أكثر من مليار شخص يستخدمون التطبيق كل شهر، سرعان ما أصبحت نيك توك واحدة من أكثر منصات التواصل الاجتماعي شعبية منذ إطلاقها في عام 2016، لكن دراسة جديدة سلطت الضوء على ظاهرة الإدمان على التطبيق، وتقول إن النساء الوحيدات أكثر عرضة لذلك. و قام باحثون من جامعة ترينيداد وتوباغو بتحليل 173 مستخدماً ت نيك توك لتحديد العلامات الأكثر تحديداً للإدمان على التطبيق، و كتبوا في دراستهم "على الرغم من أن معظم المستخدمين يبدو أنهم يستخدمون نيك توك بطريقة غير إشكالية، إلا أن الدراسة توضح أن خطر الإفراط في الاستخدام موجود ومرتبط بالسلوكيات غير القادرة على التكيف التي يمكن أن تؤثر سلباً على الحياة اليومية للمستخدمين".

و بينما قيمت الدراسات السابقة الآثار النفسية للتطبيقات الأخرى بما في ذلك فيس بوك، إلا أن هناك القليل من الأبحاث حتى الآن على نيك توك. و في دراستهم، شرع الفريق في التحقيق فيما إذا كانت مقاييس إدمان فيس بوك ذات صلة أيضاً بـ نيك توك. وحلت الدراسة بيانات من 354 طالباً جامعياً، بما في ذلك 173 مستخدماً ت نيك توك، و 313 مستخدماً ت فيس بوك. و أكمل الطلاب استبياناً قيم ستة معايير: وجود أفكار موس حول التطبيق، والشعور بالحاجة إلى استخدام التطبيق، واستخدام التطبيق لسيان المشكلات الشخصية، ومحاولة تقليل استخدام التطبيق بدون نجاح، أو الشعور بالقلق أو الانزعاج عندما يُمنع الشخص من استخدام التطبيق، واستخدام التطبيق كثيراً بحيث يؤثر سلباً على المدرسة أو العمل.

جهاز يمكن ارتداؤه لقياس نسبة السكر في الدم

يمكن لجهاز جديد يتم ارتداؤه ويثبت على الذراع قياس نسبة السكر في الدم وإرهاق العضلات في الصالة الرياضية ومستويات الكحول في الدم. ويمكن للنموذج الأولي، الذي تم إنشاؤه في كاليفورنيا، مراقبة ثلاث إحصائيات صحية بشكل مستمر – مستويات الجلوكوز والكحول واللاكتات – إما بشكل منفصل أو في وقت واحد في الوقت الفعلي. ويتم وضع الجهاز على الجلد دون أي ألم مع مجموعة من الإبر المجهرية، حيث تأخذ هذه الإبر قراءات من السوائل تحت الجلد ثم ترسل البيانات لاسلكياً إلى تطبيق هاتف ذكي مخصص.

و يأمل الباحثون أن تسويق الجهاز، والذي يمكن أن يوفر حلاً منفرداً لمرضى السكري في الحياة اليومية. و يصف المهندسون في جامعة كاليفورنيا سان دييغو جهازهم في ورقة بحثية نُشرت في مجلة Nature Biomedical Engineering و قال مؤلف الدراسة جوزيف وانج، أستاذ الهندسة النانوية في جامعة كاليفورنيا في سان دييغو "هذا يشبه مختبراً كاملاً على الجلد، إنه قادر على قياس المؤشرات الحيوية المتعددة باستمرار في نفس الوقت، مما يسمح للمستخدمين بمراقبة صحتهم وعافيتهم أثناء قيامهم بأنشطتهم اليومية".

ص 22

جامعة الشارقة تستقبل وفداً من معهد

الفيزياء الأول بجامعة كولون الألمانية

ص 27

أحمد داوود:

"سوتس بالعربي" تضمن

قضايا تمس المجتمع

بدائل عملية لتناول الحلويات التقليدية

صنوف الحلويات الشائعة هي ضيفة دائمة على

الموائد ، ولو أن التنبيهات في شأن التقنين في

تناولها تتركز في المناسبات، بخاصة أنها هذه

الصنوف مشبعة بالسكر، وفقيرة بالمغذيات، مثل:

الفيتامينات والمعادن والألياف. وهي لا تتناسب مع أي

نظام غذائي صحي. في هذا الإطار، تطلع "سيدتي" من

اختصاصيّة التغذية فاطمة سبليتي عن بدائل الحلويات

الرمضانية كثيرة السعرات الحرارية والدهون.

يختلف عدد السعرات الحرارية في أنواع الحلويات، وهو قد

يتراوح بين 60 و600 سعرة حراريّة في القطعة الواحدة،

حسب الحجم والمكونات وطريقة التحضير. علماً أنّه كلما

كبر حجم القطعة، وزادت المكونات فيها، وأضيفت الشيرة

(القطر) إليها، عنى ذلك ضمّها لسعرات أكثر.

أضف إلى ذلك، تحدّ الحلويات من المأكولات الفقيرة بالمغذيات، فمكوناتها الأساسية هي الدهون مثل: السمن والزبدة والزيت والسكر. بالإضافة إلى قلي بعض الصنوف منها، ما يرفع كمية السعرات فيها بشكل كبير. بالمقابل، تقود طريقة شيّ الحلويات، وإضافة المحليات الخالية من السعرات إليها، كما استخدام مشتقات الحليب قليلة الدسم في التخفيف من السعرات بشكل ملحوظ.

لا للمغلاة في تناول الحلويات

من الصعب أن تبعد الغالبية عن تناول هذه الصنوف "المغرية"، التي تمتدّ الأفراد بالشعور بالراحة والسعادة. لذا، تقول الاختصاصيّة إنه "لا مانع من

الاستمتاع بقطعة صغيرة من الحلو من وقت لآخر، فلن يؤثر ذلك على الصحة أو يتسبّب بزيادة الوزن. بالمقابل، يؤثّر تناول كمّ كبير من الحلو، بصورة يومية، سلباً في الصحة والرشاقة". وتضيف أن "تناول قطعة من الحلو، يومياً، ممكن في حالة الشخص الذي لا يعاني من

آية مشاكل صحية، ويواظب على أداء النشاط البدني". لكن، بخلاف ذلك أي عند الشكوى من مرض أو مشكلة صحية، أو اتباع نظام غذائي محسّس، يفضل اختيار أنواع الحلويات "الدايت"

أو الانتباه إلى كمّ السعرات الحرارية في القطعة.

الحدّ الأقصى.

• اختيار الحلويات المشوية، عوضاً عن المقلية منها، كما القطايف المشوية حيث تحتوي الحبة منها على 250 سعرة في مقابل 350 سعرة للمقلية.

• انتقاء الحلويات الصحيّة المحضّرة بمكوّنات، مثل: التمر والمكسّرات والفواكه المجفّفة، فهي غنيّة بالمعادن التي تعين

على الصيام عن الطعام. مثلاً: في كرة من كرات التمر نحو 100 سعرة. لكن، حتى لو كانت الحلويات محضّرة بطريقة

صحيّة، فهي قد تكتنّز بالسعرات، الأمر الذي يتطلّب تناولها، باعتدال.

• اختيار أنواع الحلويات المحضّرة بطريقة صحيّة، مثل الحلويات المشوية المحلاة بمحليّ الـ"ستيفيا".

• اختيار كمّرات الشواكه الغنيّة بالفيتامينات والمعادن والألياف والسوائل، والأقلّ في السعرات، مقارنة بالحلو، وذلك في الوجبة الخفيفة.

في السطور التالية، علاجات منزلية للقيء:

1 – الزنجبيل

اطحنى قطعة من الزنجبيل وضعيها في الماء، ثم اضيفي ملعقة صغيرة من العسل إلى الخليط واشربيه طوال الليل، فالزنجبيل له خصائص يمكن أن تخفف من تهيج المعدة وتوفر الراحة الفورية.



عادات يومية يمكن أن تساعد

ص 23 في إطالة متوسط العمر المتوقع

المراسلات، ص ب: 505

email:munawaat@alfajrnews.ae

بلد يتخلص من لقاحات كورونا؛

العرض أكثر من الطلب

بعد أن أصبحت تمتلك فائضا في اللقاحات المضادة لفيروس كورونا، أعلنت السلطات الصحية في النرويج، التخلص من أكثر من 137 ألف جرعة.

وأشار المعهد النرويجي للصحة العامة اعترزامه التخلص من المزيد من الجرعات في حال لم يتغير الطلب العالي.

وتمتّع النرويج بتغطية عالية للقاحات، في الوقت الذي انخفض فيه الطلب على التبرع باللقاحات عالميا. وقال المعهد: "للمرة الأولى خلال الجائحة، يتجاوز العرض الطلب على جرعات لقاح (كوفيد 19)"، مضيفا أن هذا الوضع ينطبق أيضا على معظم دول الاتحاد الأوروبي، علما أن النرويج ليست عضوا به.

وأشار المعهد إلى أن 93.1 بالمئة من السكان، ممن تزيد أعمارهم عن 18 عاما، تلقوا الجرعة الأولى من اللقاح، بينما حصل 90.7 بالمئة على جرعة ثانية. وتبرعت النرويج بـ4.7 ملايين جرعة لأكثر من 25 دولة عبر برنامج "كوفاكس" المدعوم من الأمم المتحدة، وكثيرات فردية. وأعلن مسؤولو الصحة في النرويج، أن وقت سابق من هذا الشهر، التخلص من 1.1 مليون لقاح فائض من لقاحات "كوفيد 19" بسبب اقتراب تاريخ انتهاء صلاحيتها، وفشل جهود التبرع بها للدول النامية.

فايزر تستعوز على الشركة

النتيجة لعلاج الصداع النصفي

قالت شركة فايزر للأدوية إنها ستشتري الجزء المتبقي من شركة بيوهافن التي تصنع علاج الصداع النصفي، في صفقة بلغت 11.6 بليون دولار، ما يمكنها من السيطرة على عملية تطوير رذاذ الأنف الذي يعالج ويمنع الصداع النصفي. وبحسب الإعلان الذي نشره موقع "ميديكال إكسبريس"، تعتقد فايزر أن الرذاذ المعالج للصداع النصفي في طريقه إلى الحصول على موافقة السلطات الصحية الأمريكية خلال الربع الحالي من السنة. وقد تم تطوير نسخة أخرى من هذا الدواء تأتي على شكل هلام (جل) يتم تناوله عن طريق الفم لمنع الصداع النصفي المزمن.

خبر محزن لعشاق ألعاب

الفيديو . . لا «فيفا» بعد اليوم

تتفصل شركة إلكترونيك آرئس عن الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا) بعد شراكة دامت لنحو ثلاثة عقود مما يوقف عن أنجح امتيازات

ألعاب الفيديو في العالم والذي جنى مبيعات بمليارات الدولارات. وذكرت مصادر مطلعة لرويترز إن إلكترونيك آرئس قدمت "عرضا مهما" لفيفا من أجل حيالة الحقوق الحصرية لألعابه ورياضاته الإلكترونية لثماني سنوات، لكن الهيئة الحاكمة لكرة القدم في العالم لم تكن مستعدة

لمنح جميع حقوق الألعاب وكرة القدم ناشر واحد فقط. قال فيفا إنه سيطلق ألعاب فيديو كرة قدم جديدة طورتها استوديوهات وناشرون آخرون. لكنه أضاف أنه منح تمديدا جديدا قصير المدى لشركة إلكترونيك آرئس سبورتس لإطلاق "فيفا 23" في وقت لاحق من هذا العام.

كانت إلكترونيك آرئس قد أشارت قبل أشهر إلى أن العلاقة على وشك نهايتها. ومن المقرر أن ينتهي عقد الشركة الحالي بعد نهائيات كأس العالم في قطر، حيث يسعى فيفا إلى زيادة الإيرادات وتضعف إلكترونيك آرئس لتوسيع علامة فيفا التجارية لتشمل مجالات جديدة مثل الرموز غير القابلة للاستبدال وملخصات الألعاب الحقيقية وأبرز أحداثها.

وذكرت صحيفة نيويورك تايمز أن فيفا يسعى على الأقل لمضاعفة مبلغ المة والخمسين مليون دولار الذي يتلقاه سنويا من إلكترونيك آرئس، أكبر شريك تجاري له، مضيفة أن هناك توقعات مختلفة لا يجب تضمينه في اتفاقية جديدة. ومع ذلك، فقد توافق الكيانان على الحفاظ على الشراكة حتى كأس العالم للسيدات الصيف المقبل.

التدخين يزيد طفرات

الجينات الخاصة بالرئة

قالت دراسة أمريكية إن المدخنين يميلون إلى حدوث طفرات في خلايا الرئة أكثر من غير المدخنين، وإن تكرار الطفرات لا يتأثر كثيراً بمعدل السجائر التي يتم تدخينها.

ولעقود من الزمن، اشتبه الباحثون في أن المواد الكيميائية المسرطنة في دخان السجائر تدمّر الحمض النووي وتؤدي إلى طفرات مسببة لسرطان. مع ذلك، لا يمكن إثبات هذه النظرية بشكل قاطع لعدم وجود طريقة لقياس الطفرات بدقة في الخلايا الطبيعية.

وفي الأونة الأخيرة، استخدم باحثون من كلية ألبرت أينشتاين للطب في نيويورك، طرقاً جديدة لتقييم الطفرات الجينية بين خلايا الرئة لدى المدخنين الشرهين والأشخاص الذين لا يدخنون.

وبحسب موقع "ميديكال نيوز توداي"، أخذ الباحثون عينات من خلايا الرئة والمجرى الهوائي من 33 شخصاً، بينهم 19 مدخناً يبلغ متوسط تدخينهم 20 سيجارة في اليوم. وتم إجراء تحليل للحمض النووي

باستخدام تقنيات حديثة.

ووجد البحث أن طفرات خلايا الرئة البشرية تتراكم مع تقدم العمر، وأن لدى المدخنين طفرات أكثر من غير المدخنين.





منوعات الفكر

22

زكي نسيبة يُكرم خريجي برنامج القيادات التنفيذية

•• العين- الفجر

كرم زكي نسيبة، المستشار الثقافي لصاحب السمو رئيس الدولة، الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات في مكتبه بجامعة الإمارات الدكتور عبد الله

للإشعاع الحضاري والفكري في المنطقة، مُشيداً بتطلعاتهم الريادية الهادفة إلى المساهمة في مسيرة التنمية وخدمة الوطن وتحقيق رؤية ورسالة قيادتنا الرشيدة في الاعتماد على الطاقات والمواهب الشابة لاستشراف المستقبل ومواصلة الإنجازات وصولاً إلى مئوية الإمارات 2071.

الإمارات بالكفاءات الوطنية من أبناء الوطن والذين يمتلكون الطموح والحرص على مواصلة التعلم والتطور. كما ثمن زكي نسيبة جهود الكوادر الأكاديمية الإدارية العاملة في جامعة الإمارات التي أثبتت وثبتت على أرض الواقع بأن جامعة الإمارات تمثل قاطرة التنمية البشرية في الدولة، ومركزاً

الخطيب، مدير مكتب الشؤون القانونية والسياسات بالجامعة، والأستاذ عفران الشامسي، المدير التنفيذي لقطاع تقنية المعلومات في الجامعة، لخريجهم في برنامج القيادات التنفيذية، الدفعة السادسة ضمن برنامج قيادات حكومة الإمارات. وأكد الرئيس الأعلى للجامعة على اعتزاز جامعة

اتفاقية لتوظيف خريجات كلية فاطمة للعلوم الصحية في مجموعة أستر الطبية

د. أحمد العور: أبوظبي التقني يمكننا من تحقيق أهدافنا الوطنية وفق أعلى المعايير العالمية

أستر الطبية: متحمسون للتعاون مع كلية فاطمة رائد العلوم الصحية في المنطقة

•• أبوظبي- الفجر

شهد الدكتور أحمد عبدالمنان العور مدير عام معهد التكنولوجيا التطبيقية في مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني: مراسم توقيع إتفاقية جديدة أبرمتها كلية فاطمة للعلوم الصحية التابعة للمعهد، مع مجموعة أستر الطبية، يتم بموجبها توفير فرص التوظيف لخريجات الكلية وفقاً للشروط والمتطلبات المعمول بها في المؤسسات الصحية التابعة لمجموعة أستر، إضافة إلى تأمين البرامج التدريبية المتخصصة لطالبات الكلية في

المجموعة. وقال الدكتور أحمد العور إن هذه الاتفاقية تتوافق مع إستراتيجية "أبوظبي التقني" التي تعمل على تمكين المؤسسات التابعة له ومنها معهد التكنولوجيا التطبيقية، وكلية فاطمة للعلوم الصحية التابعة للمعهد، من أداء أدوارها الرئيسية المتنوعة والمتقدمة وأهدافها الوطنية الراسخة، وفق أعلى المعايير العالمية، لافتاً إلى أن الاتفاقية تمنح مجموعة أستر الطبية

الفرص اللازمة لرعاية طالبات الكلية في مختلف التخصصات، بجانب الأولوية للمشاركة في الرعاية العينية والمادية لشاريع طالبات "كلية فاطمة والبحوث والبرامج والأنشطة التي تطور المهارات التخصصية للطالبات من الواقع العملي في مؤسسات المجموعة. وأكد الدكتور أحمد العور على أن الكلية تمتلك كافة الإمكانيات البشرية والمادية والتقنية لصناعة الكفاءات الوطنية القادرة على تلبية المتطلبات الوظيفية وتحقيق المواصفات الفنية المطلوبة في كافة المؤسسات الصحية المتطورة ومنها مجموعة أستر الطبية. ومن جهتها قالت السيدة فرح صديقي رئيس قسم الموارد البشرية في مجموعة أستر الطبية "نحن متحمسون للتعاون مع كلية فاطمة للعلوم الصحية، باعتبارها رائد العلوم الصحية في المنطقة، ونحن على ثقة بأن مهمة المجموعة التي تعمل تحت شعار "نتعامل معك بكل اهتمام" تتماشى مع العمل الرائع الذي تقدمه الكلية ومعاً سوف نصل إلى أفق جديدة من الخدمة لكل فئات المجتمع".



جامعة الشارقة تستقبل وفداً من معهد الفيزياء الأول بجامعة كولون الألمانية

تعاون علمي مشترك بين مؤسسة الشارقة الدولية لتاريخ العلوم عند العرب والمسلمين والمعهد



•• الشارقة- الفجر:

في إطار حرص جامعة الشارقة على دعم وتطوير علاقاتها الأكاديمية والعلمية مع المؤسسات الدولية، وتبادل الخبرات والبرامج الأكاديمية والبحوثية، استقبلت الجامعة وفداً من معهد الفيزياء الأول بجامعة كولون بألمانيا، تم خلال الزيارة توقيع مذكرة تفاهم بين مؤسسة الشارقة الدولية

لتاريخ العلوم عند العرب والمسلمين بالجامعة والمعهد، وقمها عن المؤسسة الأستاذ الدكتور مسعود إدريس، وعن المعهد الأستاذة الدكتورة ستيفاني والـج. هدفت المذكرة إلى تعزيز التعاون العلمي بين الطرفين في مجالات التعليم والتدريب والبحث، وتبادل الخبرات العلمية لتطوير كواد مؤهلة في العلوم والتكنولوجيا من خلال البرامج التعليمية المشتركة في المراكز والمعاهد البحثية لدى الطرفين، ونشر نتائج البحوث العلمية والتعليمية

لضعاليات المدرسة الشتوية التي تنظمها المؤسسة سنوياً. كما شملت الزيارة أيضاً محاضرة علمية قدمتها الأستاذة الدكتورة ستيفاني والـج مديرة معهد الفيزياء الأول في جامعة كولون بألمانيا، بعنوان "تتبع تكوين النجوم وردود الفعل النجمية في المحاكاة العددية"، نظمتها المؤسسة بالتعاون مع قسم الفيزياء التطبيقية وعلوم الفلك بكلية العلوم. وتناولت خلالها دورة تكوين النجوم، وبداية تشكلها، وتأثيرها، ودراسة

تكوين السحب الكثيفة متعددة المراحل والجزئية. وتفقد الوفد خلال زيارته عدد من مرافق ومنشآت الجامعة، إلى جانب زيارة أكاديمية الشارقة لعلوم وتكنولوجيا الفضاء والفلك والاطلاع على معارض الفضاء والعرض العلمي بالقبة الفلكية الذي يحاكي علوم الفلك والكون. حضر الزيارة عدد من أعضاء الهيئتين التدريسية والإدارية بكلية العلوم والأكاديمية والمهتمين بعلوم الفضاء من طلبة الجامعة، بالإضافة إلى أعضاء الوفد الزائر.

هو أوّل رئيس مجلس إدارة مجموعة فندقية يحصل على هذه الجائزة المرموقة

ناصر النويس ينال جائزة إنجاز العمر في حفل توزيع جوائز بيزنس ترفايلر الشرق الأوسط

•• دبي- الفجر

أعلنت روتانا، الشركة الرائدة في مجال إدارة الفنادق في المنطقة، عن حصول رئيس مجلس إدارتها السيد ناصر النويس، على جائزة "إنجاز العمر" خلال حفل توزيع جوائز مجلة بيزنس ترفايلر الشرق الأوسط 2022. ونظراً لاستيفائه مؤهلات الريادة، بات النويس أول رئيس مجلس إدارة مجموعة فندقية ينال هذه الجائزة اللامعة التي تمنى على أداء رؤاد قطاع الضيافة الذين لديهم بصمتهم الاستثنائية في المنطقة. ومن خلال تأسيسه لشركة روتانا في العام 1992، مهّد النويس الطريق أمام العلامة المحلية لتحقيق رؤيتها في أن تصبح إحدى مجموعات الضيافة الرائدة في المنطقة، والتي أرسّت معايير جديدة بين منافسيها في قطاع الضيافة العالمي. ومن خلال دوره كرئيس لمجلس الإدارة، حرص النويس على ترسيخ مكانة روتانا من خلال تنفيذ الوعد الذي قطعته لضيوفها "معنا للوقت معنى" مع اتباع نهج أصيل في شتى أنحاء المنطقة. وتحليفاً على نياله الجائزة، قال ناصر النويس، رئيس مجلس إدارة روتانا: "أشعر بالفخر لنيلي جائزة "إنجاز العمر" الرفيعة من مجلة بيزنس ترفايلر الشرق الأوسط،



وهي شرف لي ولكل زملائي في روتانا. وإن دلت هذه الجائزة، فإنما تدل على عملنا الجاد والتزامنا الثابت على مدى سنوات بجعل روتانا شركة ناجحة على المستوى الدولي. ومنذ افتتاح فندق الشاطئ روتانا أبوظبي، أول فندق لنا في العام 1993، تمثّلت رؤيتنا في تأسيس مجموعة ديناميكية ورائدة تترقى بمعايير الضيافة العربية. واليوم، أنا فخور لأن الفريق يزدهر ويواصل تعزيز نمونا من دون المساومة على جودة خدماتنا ووعداً". هذه الجائزة بالتزام المجموعة بإرساء معايير التميز في الخدمات وتقديم تجارب إيجابية باستمرار للمسافرين في كل أنحاء المنطقة.

كما حازت روتانا على جائزة "أفضل فندق أعمال في الأردن" عن فندق روتانا عمان، وجائزة "أفضل فندق أعمال في البحرين" عن فندق روتانا داون تاون المامة، بينما حاز فندق جفنيور روتانا بيروت على جائزة أكثر فنادق أعمال موصى به في لبنان. وفي هذا السياق، قال غاي هاشيتسون، الرئيس والمدير التنفيذي لروتانا: "نحن فخورون للغاية بنيلنا لقب أفضل علامة فندقية في الشرق الأوسط للعام السادس على التوالي، وأود أن أعرب عن خالص امتناني لقراء مجلة بيزنس ترفايلر الذين وثقوا بعلامتنا وقرروا منحها أصواتهم على مر السنين. هذه الجائزة دليل على الجهود الإضافية التي يبذلها الفريق لضمان تقديم مستوى مميز من الخدمات. ولا بد لي من الإشارة إلى الازدهار الذي يشهده قطاع الضيافة حالياً، ونحن بدورنا نمتلك خططاً طموحة لتوسيع حضور المجموعة في كافة أنحاء العالم". وتشتهر جوائز بيزنس ترفايلر بكونها معياراً للتميز في القطاع، وهي تشيد بالشركات التي تتصدّر قطاع السفر والخدمات التجارية، فضلاً عن المديرين التنفيذيين رفيعي المستوى الذين يعملون بجِد لتقديم تجارب مميزة للمسافرين في جميع أنحاء العالم.

الجامعة الأمريكية في الإمارات تكافئ المتقدمين للفصل

الدراسي الصيفي بحسم 50% من رسوم القبول

•• دبي- الفجر

أخذت إدارة الجامعة الأمريكية في الإمارات AUE قراراً بمنح الطلاب المتقدمين للتسجيل خلال الفصل الدراسي الصيفي 2022 تخفيضاً يمتثل في حصولهم على حسم 50% من رسوم القبول في الجامعة، ضمن استعداداتها لاستقبال الراغبين في التقدم للفصل الدراسي الصيفي. وعادة، ما يكون لدى الطلاب خيار ما إذا كانوا سيحضورون فعلياً في الحرم الجامعي خلال الفصل الدراسي الصيفي، حيث يقرر العديد منهم تخصيص ذلك الوقت ليكون بمثابة استراحة من دراساتهم، في حين ينتظر الطلاب المحتملون حتى الفصل الدراسي الخريفي قبل تقديم طلباتهم إلى إدارة الجامعة.

على إثر ذلك، أكدت السيدة نسرين رنناك (نائبة رئيس الجامعة الأمريكية في الإمارات لإدارة التسجيل وخدمات الطلاب) أن أفضل الدراسي الصيفي، وأقياً، أفضل وقت لبء التقديم، وقالت: "أنفهم لماذا يعتقد الطلاب أنه

من المنطقي الانتظار حتى الفصل الدراسي الخريفي قبل التقدم للجامعة، لكنني أعتقد أن العكس هو الصحيح أكاديمياً وتربوياً". وعززت السيدة رنناك حديثها في هذا الشأن، بأنه خلال الفصل الدراسي الصيفي يسود الهدوء أرجاء الحرم الجامعي، ولا وجود لعوامل تشتيت الطلاب، وحتى الآن يُعد أسهل وقت في العام لتحقيق تقدم في الواجبات الدراسية قبل وصول المزيد من الطلاب، كما أن البدء من الصيف يسمح للطلاب بتقصير فترة البرنامج التدريسي والبقاء في تركيز تام لدراساتهم. وقالت نائبة رئيس الجامعة



منوعات الفكر 23

نعلم جميعا أن هناك أشياء يمكننا القيام بها لتحسين صحتنا، لكن هل تعلم أن بدء بعض العادات الصحية يمكن أن يطيل حياتنا بالفعل؟. وإذا كنت تتساءل عن كيفية البقاء بصحة جيدة والعيش لفترة أطول، فإن الخبرة الصحية الدكتوراة سيادة موجي، سفيرة العلامة التجارية لتطبيق Freeletics للتدريب القائم على الذكاء الاصطناعي، لديها سبع عادات صحية فعالة للغاية، مدعومة بالعلوم، والتي ثبت أنها تطيل عمر الرجال والنساء.



يمكننا القيام بأشياء تحسن صحتنا

عادات يومية يمكن أن تساعد في إطالة متوسط العمر المتوقع



ضغط الدم والكوليسترول والوزن. فكيف نأكل جيدا؟. لدى الدكتوراة موجي بعض المؤشرات حول ما الذي يجعل النظام الغذائي جيدا:

- تناول الحبوب الكاملة أو الكربوهيدرات الغنية بالألياف. ستبقى ممثلا لفترة أطول وتساعدك على تقليل الرغبة الشديدة في تناول الوجبات الخفيفة.
- احصل على خمس فواكه أو خضروات يوميا. لا يهم كيف - يمكن تجميدها أو تعليبها أو تجفيفها أو عصرها وهو أسهل مما تعتقد - أضف قطعة من الفاكهة أو الخضار كجزء من وجبة خفيفة بين الوجبات وستصل قريبا إلى هدفك اليومي.
- اهدف إلى تناول حصتين على الأقل من الأسماك في نظامك الغذائي أسبوعيا. وخاصة الأسماك الزيتية. وتحتوي الأسماك على البروتينات والفيتامينات والمعادن، والأسماك الزيتية تحتوي على زيوت أوميغا 3 التي يمكن أن تساعد في الوقاية من أمراض القلب.
- قلل من الدهون المشبعة الموجودة في الأطعمة المصنعة مثل الزبدة والتفاح والتكس، وحاول اختيار الأطعمة التي تحتوي على دهون غير مشبعة مثل الزيوت النباتية والأفوكادو. ويوصى أيضا بتجنب السكر في العصائر أو العصائر، ويجب أن تحد من تناول الملح إلى أقل من 6 غرام/يوم للوقاية من أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم.
- ابق رطبا - الماء ضروري لعمل أجسامنا، لذا احرص على شرب ستة إلى ثمانية أكواب يوميا. املا قارورة في بداية اليوم تساعدك على البقاء على المسار الصحيح.



المتوسط من ست إلى تسع ساعات/ليلا للنوم، لذا ابدأ بمعرفة ما هو الأفضل لك من خلال مراقبة نمط نومك وعافيتك. وتتضمن نصائح نظافة النوم لتحسين جودة اتباع روتين لوقت النوم، وجدول نوم ثابت بحيث تنام وتستيقظ في نفس الوقت، وتجنب أي منبهات مثل الكافيين والهواتف وأجهزة الكمبيوتر المحمولة بالقرب من وقت النوم".

3. استمتع بالطبيعة تظهر لنا الأبحاث أن بيئتنا يمكن أن تزيد أو تقلل من إجهادنا، والذي بدوره يؤثر على أجسامنا. وقالت موجي: "ما تراه، أو تسمعه، أو تختبره في أي لحظة لا يغير مزاجك فحسب، بل يغير أيضا كيفية عمل الجهاز العصبي والغدد الصماء والجهاز المناعي. ويمكن أن تسبب لك البيئة غير السارة القلق أو الحزن أو العجز، وتؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وتوتر العضلات، وتثبيط جهاز المناعة لديك - بيئة ممتعة تعكس ذلك. والتواجد في الطبيعة، أو حتى مشاهدة مناظر الطبيعة يقلل من الغضب والخوف والتوتر، بينما يزيد من المشاعر السارة. إن التعرض للطبيعة لا يجعلك تشعر بتحسن عاطفي فحسب، بل يساهم في صحتك الجسدية أيضا، ويقلل من ضغط الدم ويريج العضلات ويزيد من إنتاج الهرمونات السعيدة.

4. كل جيدا قالت موجي إن مفتاح النظام الغذائي الصحي هو تناول مجموعة واسعة من الأطعمة للتأكد من أنك تحصل على نظام غذائي متوازن وأن جسمك يتلقى جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها.

ويوازن التأكد من أنك تستهلك الكمية المناسبة من السعرات الحرارية لمدى نشاطك أيضا الطاقة التي تستخدمها - إذا كنت تأكل أو تشرب أكثر مما يحتاجه جسمك، فسيزداد وزنك ويتم تخزين الطاقة غير المستخدمة على شكل دهون. إذا كنت تأكل أو تشرب القليل جدا، فستفقد الوزن. ولكن هناك أدلة جيدة تثبت أن النظم الغذائية السيئة لها تأثير سلبي على عوامل مختلفة مثل

1. التحرك تظهر الأبحاث أن ممارسة 30 دقيقة فقط من التمارين المعتدلة في اليوم (مثل المشي السريع) يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية ويحسن التمثيل الغذائي لدينا ويساعدنا في الحفاظ على وزن صحي ويزيد من قوة عضلاتنا ويعزز مزاجنا.

وقالت موجي: "مع العديد من الفوائد، حاول أن تمارس بعض التمارين المنتظمة في يومك، وإذا كان روتينك ضيقا، فاستخدم بدائل للبقاء حيث يمكنك - اصعد السلالم بدلا من المصعد، وامش إلى المتاجر بدلا من قيادة السيارة أو توقف في وقت مبكر من تنقلاتك وامش لمسافة إضافية. وإذا وجدت نفسك تكافح من أجل الحصول على وقت لممارسة الرياضة، فإن تطبيقات اللياقة توفر لك روتينات مرنا للياقة البدنية يناسب حياتك وأهدافك".

2. تحسين نوعية نوم النوم هو وقت الإصلاح والتعالي لأجسامنا وأدمغتنا، والنوم الجيد ليلا يعزز صحتنا العقلية، ويحسن العضوية، ويعزز المناعة ويساعدنا في الحفاظ على وزن صحي. وقلة النوم بانتظام يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري والسمنة والاكنتاب وبعض أنواع السرطان. ونصحت موجي: "نحتاج في



حيوانات المختبر، لكن هذه الدراسة الأولى التي تبحث في الآثار المحتملة على البشر. ويشار إلى أن انتشار مرض التهاب الأمعاء، والذي يشمل مرض كرون و التهاب التهاب القولون التقرحي، أخذ في الارتفاع على مستوى العالم. ويتميز التهاب الأمعاء المزمن بالالتهاب المزمن في الجهاز الهضمي، ويمكن أن يسبب مرض التهاب الأمعاء أو يتفاقم بسبب النظام الغذائي والعوامل البيئية. يمكن أن تسبب اللدائن الدقيقة التهابا معويا واضطرابات ميكروبيوم الأمعاء ومشاكل أخرى في النماذج الحيوانية،

اكتشاف ارتباط بين الجسيمات البلاستيكية الدقيقة وأمراض التهاب الأمعاء

تشير التقديرات إلى أننا نستهلك عشرات الآلاف من الجسيمات البلاستيكية الدقيقة كل عام، والتي تخفي عواقب صحية ضارة يحاول العلماء تحديدها بدقة.

ونظرا لأننا نعيش محاطين بالبلاستيك، قام فريق من العلماء من جامعة نانجينغ الصينية بدراسة كيفية تأثير وجود اللدائن الدقيقة على صحتنا (القطع الصغيرة التي يقل قطرها عن ٥ مم).

الموجودة في الدراسات السابقة القليلة التي أجريت، بمجرد أخذ الاختلافات في المنهجية في الاعتبار. ووجدت إحدى الدراسات أن الرضع لديهم مواد بلاستيكية دقيقة أكثر من البالغين في برازهم. وقد يكون هذا بسبب مضغ الأطفال للأشياء البلاستيكية أو استخدام زجاجات الحليب المعروفة بالقاء الملايين من اللدائن الدقيقة. ويمكن أن تؤدي العوامل الغذائية والبيئية إلى تحفيز أو تفاقم مرض التهاب الأمعاء، والذي يشمل مرض كرون و التهاب القولون التقرحي.

نُشرت في وقت سابق من ديسمبر، وجدت أنها تضر بالخلايا البشرية في المختبر. وتشير النتائج المنشورة في مجلة Science & Technology إلى أنه في المجموع، عثر على 15 نوعا مختلفا من البلاستيك بين اللدائن الدقيقة. والأكثر شيوعا كان البولي إيثيلين تيريفثاليت (PET)، المستخدم في زجاجات المياه وحوايات الطعام والبولي أميد (PA)، والذي يوجد أيضا في تغليف المواد الغذائية والمنسوجات. وكان مستوى اللدائن الدقيقة في البراز مماثلا لتلك

لذلك تساءل فامينج زانج ويان زانج وزملائهم عما إذا كان بإمكانهم أيضا المساهمة في مرض التهاب الأمعاء. كخطوة أولى نحو اكتشاف ذلك، أراد العلماء مقارنة مستويات البلاستيك الدقيق في البراز من الأشخاص الأصحاء والأشخاص الذين يعانون من شدة مختلفة من مرض التهاب الأمعاء. ووجد العلماء 42 قطعة بلاستيكية دقيقة لكل غرام في عينات محفقة مأخوذة من 52 شخصا مصابا بمرض التهاب الأمعاء من مناطق مختلفة من الصين، و28 قطعة دقيقة من البلاستيك في عينات البراز الجافة المأخوذة من 50 شخصا يتمتعون بصحة جيدة.

وكان تركيز اللدائن الدقيقة أعلى أيضا بالنسبة لأولئك الذين يعانون من مرض التهاب الأمعاء الشديد، ما يشير إلى وجود صلة بين الاثنين. ومع ذلك، لم تثبت الدراسة وجود علاقة سببية، وقال العلماء إنه يجب إجراء مزيد من البحث. وقد يكون سبب ذلك أن مرض التهاب الأمعاء يتسبب في احتفاظ الناس بمزيد من الجسيمات البلاستيكية الدقيقة في أحشائهم، على سبيل المثال. وتسبب التلوث باللدائن الدقيقة في تلوث الكوكب بأكمله، من قمة جبل إيفرست إلى أعماق المحيطات. وكان معروفا بالفعل أن الناس يستهلكون الجسيمات الدقيقة عن طريق الطعام والماء وكذلك عن طريق استنشاقها. ويعرف أيضا أن اللدائن الدقيقة تضر بالحياة البرية ولكن لا يُعرف سوى القليل جدا عن تأثيرها على صحة الناس، على الرغم من أن دراسة

وخلص الفريق إلى أن هذه الجسيمات مرتبطة ارتباطا وثيقا بمرض التهاب الأمعاء (IBD) واضطرابات مثل التهاب القولون التقرحي ومرض كرون، والتي تسبب الألم المزمن وعدم الراحة في الأمعاء وكشفت الدراسة أن المصابين بمرض التهاب الأمعاء لديهم 50% من الجسيمات البلاستيكية الدقيقة في برازهم أكثر من أولئك الذين لا يعانون من هذه الأمراض. وأظهرت الأبحاث السابقة أن اللدائن الدقيقة يمكن أن تسبب التهابا معويا ومشاكل أخرى في الأمعاء في

حيوانات المختبر، لكن هذه الدراسة الأولى التي تبحث في الآثار المحتملة على البشر. ويشار إلى أن انتشار مرض التهاب الأمعاء، والذي يشمل مرض كرون و التهاب التهاب القولون التقرحي، أخذ في الارتفاع على مستوى العالم. ويتميز التهاب الأمعاء المزمن بالالتهاب المزمن في الجهاز الهضمي، ويمكن أن يسبب مرض التهاب الأمعاء أو يتفاقم بسبب النظام الغذائي والعوامل البيئية. يمكن أن تسبب اللدائن الدقيقة التهابا معويا واضطرابات ميكروبيوم الأمعاء ومشاكل أخرى في النماذج الحيوانية،





دولة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محكمة دبي

محكمة دبي الابتدائية



محكمة دبي
DUBAI COURTS

70197

العدد ١٢٥٥٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/١٢

اعلان بالنشر (تظلم)

في الدعوى رقم: ٢٢/٢٠٢٢/١٧ نظام مدني

الخبر

المطورة : دائرة التظلمات والمستجلب رقم : ١٩

موضوع الدعوى : تظلم من القرار الصادر في الحجز التحفظي رقم: ٢٠٢٢/١٥٠/٢٠٢٢ والرسم والحارس.

التظلم: عادل سالم الغافري للمحاماة والاستشارات القانونية

عنوانه الامارات - امانة الشارقة - اداء البريد شارع الزهراء بنايه واماس الطابق ١٤ مكتب رقم ١٤٤٨ - وميتمته امانة عبدالله سالم الغافري

المطوب ايلانه : ١- هازيلان اتوينيو توبلي - صفته : متظلم عليه

موضوع اعلان : قد اقام عليك التذكور اعلاه وموضوعه تظلم من القرار الصادر في الحجز التحفظي رقم: ٢٠٢٢/١٥٠/٢٠٢٢ والرسم والحارس. وحدثت له جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/٥/١٢ الساعة ١٠.٣٠ ص في قاعة التقاضى عن بعد وعليه بتقديره ما لديك من مذكرات او مستندات للامعة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل ، وفي حالة تخلفك فان الحكم يحوز بمباشرة حضوري.

رئيس القسم

 GOVERNMENT OF DUBAI	محاكم دبي محاكمة دبي الابتدائية	 DUBAI COURTS
70021	العدد ٢٠٢٢/٥/١٢ بتاريخ اعلان حكم بالانشر في الدعوى رقم ٣٢٨/٢٠٢٢ تجاري مصارف جزني	



GOVERNMENT OF KUWAIT

محاكم دبي

محكمة دبي الابتدائية



DUBAI COURT

العدد ١٣٥٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/١٢

اعلان للنشر

في الدعوى رقم: ٨٨٠/٢٠٢٢/١٦ تجاري جنزي

70392





GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



DUBAI COURTS

70392
العدد ١٢٥٥٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/١٢

إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٢٥٤/٢٠٢٢/٢٠٧ تنفيذ تجاري

المطروقة، إمارة دبي، التنفيذ الثالثة رقم ١٨٤

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٥٧٨٥/٢٠٢١ من اراء ، بسداد المبلغ المتخذ به وفادته (١٧٨٠٢٠٧) درهم شامل الرسوم والصاريف.

الطالب بالتنفيذ : الجاليجا جلوبال للخدمات اللوجستية ش.م.م.

المطلوب منه الامارات : إمارة دبي - الفرهود - بيره - بيره - شارع القرمود - مينى اوربيدا - شقة الثالث ٣-٦ بجوار محطة مترو جي جيكو

المطلوب اعلانه : ١- صاد لتجارة العامة ش.م.م. - صفته : منفذ دشه

موضوع الإعلان : قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاده والزامكم بدفع المبلغ المتخذ به وفادته (١٧٨٠٢٠٧) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحسبكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (15) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعيبة

[illegible]



دولة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محكمة الاستئناف



محكمة دبي
DUBAI COURT

70472

العدد ٢٠٢٢/٥/١٢ بتاريخ ١٣٥٤

مذكرة اعلان بالتشتر (استئناف)

في الاستئناف رقم ٢٠٢٢/٢٠٥/٨٤ استئناف تجاري

المطروحة في دائرة الاستئناف التجارية الرامية رقم ٢٠١

موضوع الاستئناف : استئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٢٦٩/٢٠٢٠ تجاري جزئي الصادر بجلسة علنية.

المتألف: شكيل بهري كرم

عنوانه الامارات دبي - ديرة - بوسعيد - خلف معرض نيسان للسيارات - بناية بزلنس بوينت الطابق

منازاتين مكتب ١٠م - هاتف ٤٢٥٨٧٧٧٧ - فاكس ٤٢٥٨٧٧٧٧ - عنوان مكشفي - ٢٢٥٠١٧٥٨٨ - برید الإلكتروني: info@omalc.ae

ويتمتع بعبءاته مروان عبدهالله احمد بختيل العنوضي

المطول ا١٠٨٠ - اميرال لسيارات ج - ح - صفته - متأنف ضد

موضوع الاعلان - قد استأنف القرار (الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٢٦٩/٢٠٢٠ تجاري جزئي - حدث

الجلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/٥/١٦ الساعة ١٠:٠٠ ببقاعة التفاضل عن بعد - وعليه يقتضى

حضوركم او من يملككم قانونيا وبه حالة تخلفكم ستجري محاكمتكم غيابيا.

رئيس القسم

 حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	 محاكم دبي DUBAI COURT
[70197]	العدد ١٣٥٤ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/١٢ اعلان وتكليف بالفواء بالنشر في التنفيذ رقم ٤٢٧١/٢٠٢٢/٢٠٧ تنفيذ تجاري المطوية : في دائرة التنفيذ الثانية رقم ١٨٩ موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر به الدعوى رقم ٣٠٧٢/٢٠٢٢ اراءه اء بسداد الخلف المقتضى به الفقرة (٢٢١١٤،٥) درهم شامل الرسوم والضرائب والالتزام والفائدة القانونية من تاريخ المطالبة بواقع ٤ حتى الحساب الادنى طالب التنفيذ : احمد بن عبدالله بن حجي الجاسم عوانة الامارات - امارة دبي - الوصل - بر دبي - دبي - شارع الشيخ زايد - مبنى اميجيت شقة الميزانين m04 المطلوب اعلانه : ١- حاشم بن علي بن باقر الموصى - صفته مند فضاء موضوع الاعلان : قد اقام دعوى التعدينية المذكورة اعلاه والراكمه بدفع الخلف المقتضى به الفقرة (٢٢١١٤،٥) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة ، وعليه نفاذ المحكمة سبائض الاجراءات التنفيذية بحكمه في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (15) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان. رئيس الشعبة	



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محكمة دبي
DUBAI COURT

العدد ١٣٥٥/٥/١٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/١٢

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٣

المطروقة في دائرة التنفيذ التاسعة رقم ٣٣

موضوع التنفيذ : المطالبة بقيمة الشيك المرجح رقم (٠٠٠٠٣٣) والصادر عن بنك/ الامارات دبي الوطني بقيمة (٩١١٢٥٠) د.م.

طالب التنفيذ : خوري للاستشارات ج.م.ح.م.د.

مطلوب الامتثال : امرأة دبي - الميراث - ج.م.ح.م.د. - فخر الكترا الصديق - مبنى بنياة القرن ٢١ - مكتب ٦٠٦ - بوكالة الامامي/ محمد بندي العتيبي

المطلوب الامتثال : ١- واحة الزهر للتحسين ٢- محمد بن موسى بن حسن القريني - صفتهم

مفتض ضهما

موضوع الاعلان : قد افاد عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبالغ المنفذه به (وقرره) اذ مهم ان طالب التنفيذ او خريته الحكمه بالاضافه الى مبلغ رسوم خريته الحكمه وعليه فان الحكمه ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمه في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (15) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محكمة الاستئناف



محاكم دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٣٥٥/٥/١٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/١٢

مذكرة إعلان بالتشر (استئناف)

في الاستئناف رقم ٢٠٢٢/٢٠٥/١٨ استئناف تجاري

المطوعة: ب. دائرة الاستئناف التجارية الأولى رقم ٨٤

موضوع الاستئناف: استئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم: ٢٠٢١/٣٨٤-٢٠٢١/٢٠٥ تجاري جزئي والرسوم والاصرافيات والاتعاب.

المتأنف: ياسر عبدالمجيد محمد سلاتي

المتأنف للإمارات: إمارة دبي - بر دبي - شارع شارع الشيخ زايد - مبنى برج المصفح للاستعمال - شقة مكتب ٩٠٦ - بجوار محطة مترو أبراج الامارات

وبهتة: اسماعيل حسن ابراهيم الصغار

المطوب لإعلانهم: ١- في سبيل لتجارة العامة مذ ٢- دعوى للمطوب لوساطة التجارة مذ ٣- في لينك لتجارة العامة مذ ٤- كريتيف كوسانا المحدودة - مقسّمه - مستأنف ضدهم

موضوع الإعلان: قد استأنف الفاضل/الحكم الصادر بالرقم: ٢٠٢١/٣٨٤-٢٠٢١/٢٠٥ تجاري جزئي، وحددت له جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/٥/١٨ الساعة ١٠:٠٠ صباحاً في قاعة القاضي سن بعد، وعليه يقتضى حضوركم أو من يملككم قانونياً في حالة تخلفكم سجنري محاكمكم تبايياً.

الخبر

رئيس القسم

[illegible]



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محكمة التنفيذ



محاكم دبي
DUBAI COURTS

70021

العدد ١٣٥٤ بتاريخ ١٢/٠٢/٢٠٢٢

اعلان بالنشر

٢٢٤/٢٠٢٢/٢١ تنفيذ عقاري

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

تفاصيل الإعلان بالنشر

الى المتخذ ضدّه/- امين عبد الخالق شكر - مجهول محل الإقامة

بمان الى الطالب التنفيذ/تمويل - مساهمة خاصة

قد اقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المتخذ به

وقدره (٨١٣٩٩,٥٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة

وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الالتزام

بأقرارك المذكور خلال ١٥ يوما من تاريخ نشر هذه الاعلان.

رئيس الشعبة

A circular official stamp from the United Arab Emirates Ministry of Economy. The outer ring contains the text 'United Arab Emirates' at the top and 'Ministry of Economy' at the bottom. The center features the UAE coat of arms, which consists of two crossed swords and a falcon. To the right of the stamp is the Ministry of Economy logo, which is a stylized 'E' with a falcon's head integrated into it.



United Arab Emirates
Ministry of Justice



70533
Date 12/ 5/ 2022 Issue No : 13540

Defendant Published Notice
To Case Management Office (Sharjah Federal Court, Civil Court of First Instance
In case No. SHCFC1P0R20220001953 Partial Commercial

To Defendant: Pinguo the Captain Purnuthukaran Fire - Unknown address
First: Presenting the case file to the supervisory judge

Presenting the case file to the competent supervisory judge to express an opinion on the extent to which this case is subject to the conditions for issuing a performance order in it or not and in the event that these conditions are met, the case file shall be referred to the competent performance order judge for adjudication, by a final and non-appealable referral decision, based on what is stipulated in Paragraph 8 of Article 17 of Cabinet Resolution No. 57 of 2018 regarding the regulations of the Civil Procedures Law. Second: Obliging the defendant to pay the plaintiff an amount of \$8,352.06 until 04/08/2021. Third: Obliging the defendant to pay to the plaintiff the agreed interest of 18% from 05/08/2020 until full payment. Third: Obliging the defendant to pay the court expenses, and attorney's fees by a judgment covered by expedited enforcement and without bail. You are entrusted to attend the hearing on 05/19/2022 in front of the Case Management Office (Sharjah Federal Court, Civil Court of First Instance - Office No. (Case Manager Office No. 9) in person or through an authorized agent, and submit a response memorandum to the lawsuit with all documents attached, within a period not exceeding ten days. From the date of publication in order to consider the case mentioned above as a defendant

Omar Moutsem Mansour

 United Arab Emirates Ministry of Justice		 الجمهورية العربية المتحدة وزارة العدل
70522	Date 12/ 5/ 2022 Issue No : 13540 Defendant's notification by publication Casue Management Office of Sharjah Federal Court, Federal Civil Court of First Instance in Case No. SHCFICIREA/202002157 civil (partial) To the defendant: Muhammad Ilyas Kunyuan Place of residence: We inform you that the Claimant Sharjah Taxi L.L.C has filed the above lawsuit and demands the following: 1. Registration of the case, setting a date for its consideration, and announcing the defendant. 2. Obligate the defendants jointly and severally to pay an amount of (1647.59) One thousand six hundred forty-seven dirhams and fifty-nine fils. 3.Obligate the defendant to pay the delayed interest at 12% from the date of the judicial claim until the date of full payment. 4. Obligate the defendant to pay charges and expenses and attorney fees. You are assigned to attend the hearing 16/05/2022 in front of the Case Management Office of Sharjah Federal Court, Civil Court of First Instance - (Officer No. (Case Manager Office) in person or authorized agent or, 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 Humaid Abdalla AlSaiedi	

United Arab Emirates
Ministry of Justice

Date 12/ 5/ 2022 Issue No : 13540

Public Notice Memo

Issued by the Federal Court of Sharjah, the Federal Civil Court of First Instance in Case No. SHICFIREA2021/0008396, Civil (Partial)

To the defendant: Maceed Khan Sherin Lal, Address: 9406210

We inform you that on 08/02/2022, this court ruled against you in the above-mentioned case in favor of Sharjah Taxi L.L.C. as follows:

Wording of the Sentence

The court sentenced a judgment as in the presence:

1- Obligate the defendant to pay the Claimant an amount of (18971.23 dhs) - Eighteen thousand nine hundred seventy-one dirhams and twenty-three fils in addition to a legal interest of 4% to be paid from the date of claim till the full payment without exceeding the original amount

2- To pay expenses and fees.

Judgment is not subject to appeal

Judge/

Mohamed Awad Mohamed Al Humairy
Federal Court of Sharjah
Federal Civil Court of First Instance



دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٥٤٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/١٢

إلغاء اعلان سابق

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بخصوص الرخصة رقم : CN 2805062 بالاسم التجاري اطياب الفخامة للعود والبخور ، بالغاء طلب الغاء الرخصة واعادة الوضع كما كان عليه سابقا.

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أسبوع من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)


دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT
العدد ١٣٥٤٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/١٢

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/مامز
كنافه
رخصة رقم: CN 2877818 قد تقدموا الينا بطلب
الغاء رخصة
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من
تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة
عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل
الاجراءات المطلوبة

قطاع الشؤون التجارية (أبو ظبي)


دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT
العدد ١٣٥٤٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/١٢

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ريانة
الزين لعبايا
رخصة رقم: CN 2988355 قد تقدموا الينا بطلب
الغاء رخصة
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من
تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة
عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل
الاجراءات المطلوبة

قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)


دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT
العدد ١٣٥٤٠ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/١٢

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ اساس
طيب للمقاوالات العامة
رخصة رقم: CN 3828614 قد تقدموا الينا بطلب
الغاء رخصة
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من
تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة
عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل
الاجراءات المطلوبة

قطاع الشؤون التجارية (ابوظبي)



منوعات الفكر 26

تجارب مهمة في ترجمة : (زايد من التحدي إلى الاتحاد)، (زايد رجل بنى أمة)، و(قصر الحصن) في ثالث أيام مؤتمر الترجمة الدولي الثاني الأرشيف والمكتبة الوطنية يؤكد اهتمام الإمارات بالترجمة ودعمها وتطويرها



عرفه سالم - الباحث في دراسات الترجمة وهو يقيم في عجمان- دراسة بعنوان: ”ترجمة الشاظة بين الماضي والحاضر: مقارنة تاريخية“ واستعرض الأستاذ عاصم فؤاد وهو باحث ومدقق لغوي من جمهورية مصر العربية ”تاريخ الترجمة في العالم العربي بين التحدي والطموحات“ واختتمت فعاليات اليوم الثالث ببحث قدمته الأستاذة فاطمة محمد علي، الأكاديمية والباحثة في دراسات الطفولة من جمهورية مصر العربية، عن ”إشكاليات دبلجة الأفلام الواجهة للأطفال..

عنوانها: ”الترجمة والثقافة في عصر العولة“، ثم قدمت الدكتورة شيماء محمد عبد الفتاح رضوان من كلية الآلسن بجامعة عين شمس في جمهورية مصر العربية بحثاً بعنوان: ”إشكاليات ترجمة أدب نجيب محفوظ إلى اللغة الإسبانية“، وقدم الأستاذ معاذ بني عامر -وهو باحث في الدراسات الفكرية والفلسفية من إربد بالملكة الأردنية الهاشمية- بحثاً بعنوان ”أخطاء الترجمة: تقدم العقل العالم ناحية الخلف.. عن كتاب تأريخ يوحنا النيقتي: الإسلام الميكرو برواية قبطية“ ثم قدم الأستاذ خالد

التحدي إلى الاتحاد“ من العربية إلى العبرية“. واختتم الأستاذ الدكتور رامي مصطفى زكاي، مدير عام معهد التربية والتراث والسياحة في تيرانا بجمهورية ألبانيا، الجلسة ببحث عنوانه ”ترجمة كتاب ”زايد، رجل بنى أمة“ إلى اللغة الألبانية ودوره في تعزيز صورة الإمارات وأرثها الحضاري في بلاد البلقان.. وأخر الجلسات كانت بعنوان: (قضايا الترجمة المعاصرة بين النظرية والتطبيق) وقد أدارتها الأستاذة ليلى العلي، من قسم الترجمة والنشر في الأرشيف والمكتبة الوطنية، وقد استهلته بدراسة البروفيسور يحيى عبد التواب، من

لسوق العمل“ ثم قدمت الدكتورة رجاء لحياني من جامعة الإمارات العربية المتحدة بحثاً بعنوان: ”مراجعة ترجمات طلاب جامعة الإمارات للشعر الكوري: دراسة استرجاعية“. وقدم الدكتور طارق عبد الله فخر الدين رئيس جمعية المترجمين الكويتية بحثاً بعنوان ”دراسات الترجمة في الجامعات العربية بين المروحة والتجديد“، ومن بين الأبحاث المقدمة في هذه الجلسة دراسة الأستاذة إيمان الرامي -من جامعة محمد الخامس بالرباط في المغرب- بعنوان ”دور الجامعة العربية في تطوير الترجمة والتحول نحو مجتمع المعرفة.. أما الجلسة الثانية التي جاءت بعنوان: (دور الترجمة في تعزيز صورة الإمارات وأرثها الحضاري في القرن الحادي والعشرين) وأدرتها الدكتورة حسنية العلي مستشار البرامج التعليمية في الأرشيف والمكتبة الوطنية، فقد بدأت بدراسة للدكتورة ناهد راحيل، أستاذ مساعد بقسم اللغة العبرية بجامعة عين شمس بالقاهرة في جمهورية مصر العربية، بعنوان: ”نقل البعد الثقافي في ترجمة النصوص التاريخية: دراسة في ترجمة كتاب ”قصر الحصن- تاريخ حكام أبوظبي“ إلى اللغة العبرية“ ثم استعرض الأستاذ الدكتور محمد عبد الحميد خليفة، رئيس قسم اللغة

العربية- في جامعة دمنهور بجمهورية مصر العربية مضمون بحثه: ”الحداثة أم التحديث في الإمارات بين ترجمة المصطلح وخصوصية الثقافة“، وقدمت الأستاذة هاجر عزاز من جامعة لشبونة في البرتغال بحثاً بعنوان: ”صورة الإمارات ونهضتها الحضارية الحديثة في المجتمع اللوزوني الناطق بالبرتغالية“ فيما قدمت الدكتورة نهلة راحيل -الأستاذ المساعد في قسم اللغة العبرية بجامعة عين شمس بالقاهرة في جمهورية مصر العربية -بحثاً بعنوان: ”الاختلافات الثقافية وأثرها في عملية الترجمة: مقارنة في ترجمة كتاب ”زايد من

أجمعت البحوث والأوراق العلمية التي شارك بها الأكاديميون والمختصون في ثالث أيام مؤتمر الترجمة الدولي الثاني الذي يعقده الأرشيف والمكتبة الوطنية تحت شعار (الترجمة وحفظ ذاكرة الوطن: صورة الإمارات في الثقافات والأداب والتراث الفكري العالمي) على أن دولة الإمارات العربية المتحدة تبادر في ظل اهتمام قيادتها الرشيدة نحو تطوير حركة الترجمة والنهوض بها، وهي تستهدف النهوض بالعمل الثقافي العربي وانفتاحه على ثقافات العالم ومعارفه، وهذا مؤشر على مجتمع المعرفة وحيويته. ولقد برزت في جلسات اليوم الثالث بحثاً مهمة سلطت الأضواء على تجارب المترجمين في نقل مضامين الكتب التالية إلى لغات حية أخرى: (زايد من التحدي إلى الاتحاد)، و(زايد رجل بنى أمة)، و(قصر الحصن: سيرة حكام أبوظبي) وهذه الكتب الثلاثة صادرة عن الأرشيف والمكتبة الوطنية، وهي تستعرض حقياً زمنية مهمة في تاريخ دولة الإمارات العربية المتحدة، وصولاً إلى حاضرها الزاهر.



ثقافية الشارقة تكرم الفائزين بجائزة الإبداع العربي الاثنين المقبل

الأعلى حاكم الشارقة من منظور الإهتمام بالأبداء الشباب العرب وأكدت حضورها عربياً في الحقول الأدبية التي تقدّمها.. مؤكداً أنها أوجدت بيئة إبداعية واسعة وغزيرة التنوّع ورقدت المكتبة العربية بمئات الإصدارات الأدبية والفكرية والنقدية. وأشار القصير إلى أن هذه النسخة تكمل عامها الخامس والعشرين من الألق والإبداع حيث تمكنت من الكشف عن مبدعين منهم من أصبح اليوم قامة أدبية يفكره وإبداعه ونتاجه في الساحة الثقافية العربية. ونوه إلى أن الجائزة أسهمت في رعاية الشباب العربي كما شكلت فضاء إبداعياً لافتاً في حقولها الأدبية الستة وهي: الشعر والرواية والقصة القصيرة والمسرح وأدب

تنظم إدارة الشؤون الثقافية في دائرة الثقافة في الشارقة الاثنين المقبل في قصر الثقافة حفل تكريم الفائزين في النسخة الـ 25 من جائزة الشارقة للإبداع العربي - الإصدار الأول والتي تتواصل فعالياتاتها على مدى ثلاثة أيام. وتكرّم الجائزة في هذه النسخة 18 فائزاً وفائزة من الدول العربية وستقام الورشة العلمية المصاحبة لها بمشاركة فائزين ونقاد من مختلف الدول العربية، بإشراف د. صالح هويدي. وقال محمد إبراهيم القصير مدير إدارة الشؤون الثقافية الأمين العام للجائزة إن الجائزة حظيت منذ انطلاقتها برعاية من صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس



”محمد الأستاذ: منظور آخر“، كما سيتم تنظيم جولة إرشادية افتراضية مجانية في معارض المجمع الثقافي بما فيها معرض الفنان التشكيلي الغربي محمد شعبة.

وتستمر 3 معارض فنية في المجمع في استقبال الزوار خلال شهر مايو، ومنها معرض الصور الفوتوغرافية والأفلام ”فرح القاسمي: تصرفات عامة“، ومعرض الفن التشكيلي

أبوظبي وجهة المثقفين والأدباء في مايو والقمة الثقافية ومعرض للكتاب أبرز الأحداث

التحديات المعاصرة التي تقود المتغيرات في مجال الصناعات الإبداعية والثقافية والقطاعات الثقافية الأوسع في عالم اليوم، وتركز على إيجاد الحلول المناسبة للتحديات والفرص التي تواجه الصناعات الثقافية والإبداعية وقطاع الثقافة عموماً. وتحت رعاية صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة، يُنظم مركز أبوظبي للغة العربية، التابع لدائرة الثقافة والسياحة في أبوظبي، الدورة الـ 31 لمعرض أبوظبي الدولي للكتاب، الذي يقام خلال الفترة من 23 وحتى 29 مايو، في مركز أبوظبي الوطني للمعارض، بمشاركة نخبة من كبار الأدباء، والمفكرين، والناشرين من جميع أنحاء العالم. وتتضمن دورة هذا العام من المعرض أكثر من ألف ناشر من 80 دولة، يقدمون جدولاً متكاملًا من الفعاليات يضم أكثر من 400 فعالية متنوعة تلبي تطلعات الجمهور، فيما تحل جمهورية ألمانيا الاتحادية كضيف شرف، في الوقت الذي اختار المركز عميد الأدب العربي طه حسين شخصية العام المحورية للمعرض. إلى جانب ذلك، من المقرر هذا العام انعقاد الدورة الأولى من المؤتمر الدولي للنشر العربي والصناعات الإبداعية، الذي يعقد يوم 22

تواصل منذ بداية الشهر في المجمع الثقافي في أبوظبي. وتقام القمة الثقافية هذا العام تحت شعار ”ثقافة أسلوب حياة“ في منارة السعديات خلال الفترة من 16 إلى 18 مايو الحالي، وذلك بمشاركة قادة عالميين في قطاع الثقافة والاقتصاد الإبداعي. وتناقش القمة استكشاف الحلول الثقافية الإبداعية لأبرز القضايا العالمية في عالم ما بعد جائحة كورونا كما تناقش من خلال محاورها

تشهد إمارة أبوظبي خلال شهر مايو الحالي حراكاً ثقافياً حافلاً بالأحداث والفعاليات التي ترسخ مكانتها كنقطة جذب للمبدعين والكتاب والمثقفين من مختلف دول العالم ويعزز حضورها كالوجهة الثقافية الأولى على مستوى المنطقة. وتضم قائمة الفعاليات الثقافية التي تنهدها العاصمة خلال الشهر الحالي القمة الثقافية، ومعرض أبوظبي للكتاب، والمؤتمر الدولي للنشر العربي والصناعات الإبداعية، وسلسلة من الفعاليات الأدبية والفنية والثقافية التي



منوعات الفكر 27

ثم أهتم بالمقارنة بالنسخة الأجنبية

أحمد داوود: "سوتس بالعربي" تضمن قضايا تمس المجتمع

استطاع الفنان أحمد داوود، أن يضع اسمه بين كبار نجوم الدراما، كواحد من نجوم الصف الأول سواء كان في الدراما أو السينما، وقد أطل علينا هذا العام من خلال مسلسل "سوتس بالعربي" مشاركاً في بطولته بجانب الفنان أسرياسين. في هذا الحوار مع "داوود" يكشف عن تفاصيل مشاركته في "سوتس بالعربي" والمقارنة بالنسخة الأجنبية وعن فيلمه الجديد "هيسة" والكثير من الأسرار:



عما يصلح للمشهد ثم اختيار إفيهايات تكون لها علامة مع الجمهور. • وماذا عن رأيك في البطولة الجماعية؟ بعد مسلسل سجن النسا عرض علي مسلسلات للبطولة، ودائماً أحب هذه النوعية من المسلسلات، مثل جراند أوتيل، هذا المساء، أهو ده اللي صار، فهم مشروعات عناصرها متكاملة لذلك فاخترتها دائماً وأجدها تعيش مع الجمهور. • شخصية آدم في المسلسل تدخل في علاقات نسائية كثيرة.. كيف رأيت ذلك؟ - العلاقات النسائية في النسخة الأجنبية كانت موجودة، ولكن أثناء التصوير يكون هناك وقت بين كل علاقة، بمعنى أن لم يدخل في أكثر من علاقة في وقت واحد. • وماذا عن فيلم هيص؟ - بدأنا تصوير أول مشاهد الفيلم، وتدر أحداث الفيلم حول لعب كرة القدم، والفيلم من تأليف محمد ناير وإخراج عثمان أبو لبن • وماذا عن فيلم يوم 13؟ الفيلم من نوعية الأفلام الـ 3D وأتمنى أن ينال إعجاب الجمهور ومن المقرر أن يتم عرضه في عيد الأضحى، وهو من تأليف وإخراج وائل عبدالله ويشارك في البطولة دينا الشربيني وشريف منير.

• في البداية.. ما سبب انجذابك لمسلسل سوتس بالعربي؟ - منذ أن قرأت أول خمس حلقات انجذبت جداً لشخصية (آدم)، فوجدت نفسي أكتب ملاحظات حول علاقته بجده وعلاقته بالكتب، فقرررت بالفعل أن أشارك في المسلسل. • وهل كنت تخشى المقارنة بالنسخة الأجنبية؟ -لا أهتم بالمقارنة وفي الوقت الذي قرأت فيه أول خمس حلقات كنت لم أشاهد النسخة الأجنبية ولكن شاهدت أكثر من حلقة من الموسم الأول، وبعدها قررت أن لا أشاهده مرة أخرى حتى لا أتأثر بالشخصية، واتصرف فيها بحرية،



آية عبد الله تطرح أغنية "الحب مبدأ" باللهجة السعودية

طرحت المطربة الشابة آية عبد الله أغنية جديدة باللهجة السعودية تحمل اسم "الحب مبدأ" وهي من كلمات عدنان اليماني وألحان عبد الله علام وتوزيع أحمد عبد الجواد. وتقول كلمات أغنية "الحب مبدأ": الحب مبدأ أه مبدأ خد وهات والوفا بيننا إخلاص خد وهات أه في الحياة شعور بالأمل إحساس ومهندس صوت محمد إسماعيل، وحرصت آية عبدالله على تسجيل أغنية كنت بكذب في ستديو صوت الحب. آية عبد الله ممثلة ومطربة دخلت الفن في الرابعة من عمرها عن طريق دار الأوبرا المصرية بفرقة الماسترو سليم سحاب، وأبدعت في أغاني كوكب الشرق أم كلثوم، كما كانت أيضاً بارعة مع فريق كنوز للموسيقى العربية للمطرب محمود درويش، وحققت آية عبد الله المركز الثالث، في مهرجان الموسيقى العربية بدار الأوبرا لعام 2011.

و الحنان واضح و شاهد اه واضح و شاهد و في ميونك حب ناير يا حبيبي خد حياتي خلي حيناً ماله اخر و انت لوحدهك اه لوحدهك في ذاتي مالك مثيل في الناس و تعالي تعالي تعالي نفني للحياه نهديها حب و ورد الربيع لون الشفايف اه لون الشفايف و النسيم بهوي الضفاير



إيهاب توفيق يطرح "باشا" أحدث كليباته الغنائية

طرح المطرب إيهاب توفيق أحدث أعماله الغنائية، والمثلة في كليب أغنية "باشا" الذي انتهى من تسجيلها وتصويرها منذ فترة، واختار طرحها في هذا التوقيت، حيث يتماشى إيقاعها مع أجواء الصيف من ناحية اللحن والتوزيع الموسيقي. الأغنية تم تصويرها في دبي، ومن إخراج عادل سرحان، وكلمات محمد شكري وألحان بينو وتوزيع مانس. وطرح المطرب إيهاب توفيق، مؤخراً، أغنية بعنوان "أبوس قلبك"، في عيد الحب الماضي على موقع الفيديوهاات "يوتيوب"، وهي من كلمات خالد البشبيشي، وألحان أحمد زعيم، وتوزيع محمد نور. كان إيهاب توفيق، قد طرح خلال شهر نوفمبر الماضي فيديو كليب "أنت اختياري" على يوتيوب، وهي من كلمات وألحان محمد رفاعي، توزيع عادل عايش، وتم تصوير الكليب في الإمارات وتحديداً مدينة دبي، حيث تعاون فيها إيهاب توفيق مع المخرج عادل سرحان. كما طرح إيهاب توفيق فيديو كليب "أنت اختياري"، على يوتيوب، وهي من كلمات وألحان محمد رفاعي، توزيع عادل عايش، وتم تصوير الكليب في الإمارات وتحديداً مدينة دبي، حيث تعاون فيها إيهاب توفيق مع المخرج عادل سرحان.



الغفلة

طبيب يكشف سببين لألم أسفل الظهر في الربيع

قصيرة مع بداية شهر مايو. وهذا ضار جدا، يسبب الألم وتفاقم الأمراض المزمنة مثل تنخر العظام في العمود الفقري، وآلام الظهر المختلفة".

ويضيف، "الألم، هو رد فعل فيسيولوجي للجسم. ويمكن أن تكون متلازمة الألم شديدة. ومن أجل تخفيف شدة الألم توجد مرهم وأدوية عديدة مضادة للالتهابات. كما هناك لصقات تحتوي على مادة مخدرة، جميعها تفيد في تخفيف الألم وعلاجه خلال النهار، ولكن إذا لم يعالج هذا الألم فيستمر مدة أسبوع وقد يصبح مزمنًا".

وينصح باستشارة الطبيب الأخصائي في حال استمر الألم مدة 1-3 أيام حتى عند استخدام الأدوية، ويسبب صعوبة الحركة.

بانتقياضات انعكاسية، تشنجات مؤلمة أو ضغوط. لذلك نشعر بهذا الألم الحاد والمفاجئ في الظهر أو أسفل الظهر. كما أن تغير درجات الحرارة يسبب التورم والالتهاب والألم. لذلك من الأفضل في هذه الفترة من العام، ارتداء ملابس قطنية كي تمتص العرق وتعتبر وسيلة وقاية جيدة من أمراض الظهر".

ويضيف، والسبب الآخر لألم أسفل الظهر في الربيع، هو النشاط البدني أثناء العمل في المزارع والحدائق.

ويقول، "إن الناس بعد قسط الراحة الذي حصلوا عليه في الشتاء ينشطون بدنيا فجأة ويسعون لأداء أعمال في حدائقهم ومزارعهم خلال فترة زمنية

أعلن الدكتور أندريه كابيتشكين، أخصائي تقويم العظام، أن الكثيرين في فصل الربيع يشكون من ألم أسفل الظهر.

ويشير الأخصائي في مقابلة مع راديو "سيوتنيك" إلى أن هذا الألم الذي يشعر به الكثيرون في منطقة الفقرات الصدرية أو أسفل الظهر في فصل الربيع، في كثير من الأحيان سببه التهاب، ناجم عن تقلبات درجات الحرارة في هذه الفترة.

ويقول، "الطقس غير مستقر في الربيع، حيث يتغير بسرعة من الجو البارد إلى الدافئ وبالعكس ويكون مشمساً وممطراً في نفس اليوم. ولا تستطيع منظومة الجسم العضلية، والأربطة تحمل هذه التغيرات في درجات الحرارة. لذلك تستجيب لها



خبراء يحذرون من اتباع حمية كيم كاردشيان الغذائية للتخسيس

حذر خبراء في التغذية من أن تجربة النظام الغذائي القاسي الذي اتبعته كيم كاردشيان لخسارة 16 رطلاً من وزنها في ثلاثة أسابيع قبل حفل Met Gala، قد يؤدي لزيادة الوزن.

وأشارت الدكتورة ديبورا سالفاتور من جامعة لونغ آيلاند في نيويورك، أن الخطة التي اتبعتها عارضة الأزياء ونجمة تلفزيون الواقع كيم كاردشيان يمكن أن تؤدي إلى استعادة كل الوزن المفقود بالإضافة إلى وزن إضافي لأن شخصاً ما سيعود إلى نظامه الغذائي القديم، بدلاً من اتباع نظام صحي أكثر.

وقالت الدكتورة لورا فيلدمان إن فقدان الوزن السريع يمكن أن يبطئ أيضاً عملية التمثيل الغذائي، مما يجعل فقدان الوزن أكثر صعوبة لأن الجسم يحرق سعرات حرارية أقل كل يوم.

وأضاف أخصائيو تغذية أن الأشخاص الذين يتبعون هذا النظام الغذائي قد يتعرضون لخطر الإصابة بالجفاف، والشعور بالعصبية أو الدوخة أو التعب.

ويقول خبراء الصحة إن أفضل طريقة لفقدان الوزن هي تقييد تناول السعرات الحرارية تدريجياً واعتماد أسلوب حياة أكثر نشاطاً.

وحذروا من أن الأنظمة الغذائية السريعة لفقدان الوزن موصى بها فقط للأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة، لكنهم يقولون إنه لا ينبغي لأحد أن يستمر في اتباعها لمدة تزيد عن 12 أسبوعاً.

وأشارت الدكتورة سالفاتور: "في كثير من الأحيان يكون فقدان الوزن السريع هو وزن الماء الناتج عن الجفاف، ولكن يمكن أن يكون أيضاً بسبب التقييد الصارم الذي قد يؤدي إلى اضطراب الأكل". وأضافت: "هذه الأنواع من ممارسات الحماية ليست مستدامة ويمكن أن تؤدي إلى عودة الوزن بالإضافة إلى بضعة أرطال إضافية".

وحذرت الدكتورة فيلدمان من أن هذه الأنظمة القاسية لها عدة تأثيرات بالإضافة إلى إبطاء عملية التمثيل الغذائي، فهي تقتصر على العناصر الغذائية المطلوبة.

وقالت فيلدمان: "يمكن أن يؤدي التخلص من الكربوهيدرات في كثير من الأحيان إلى شعور الناس بالدوخة والتعب وصعوبة التركيز، هذه لأن السكر هو مصدر الطاقة لدماغك والمصدر المباشر للطاقة لعضلاتك وخلايا جسمك".

وكانت نجمة الواقع قللت من تناولها للسعرات الحرارية وذهبت في الجري يومياً على جهاز المشي لتستطيع ارتداء فستان مارلين مونرو في حدث الأزياء السنوي Met Gala.

واستخدم مشاهير آخرون سابقاً أنظمة غذائية قاسية لإنقاص الوزن، بما في ذلك المغنية جيسिका سيمبسون، التي فقدت 100 رطل في ستة أشهر في عام 2019.

ويقول الأطباء إنه على الرغم من أن هذه الحميات يمكن أن تؤدي إلى فقدان الوزن بسرعة، إلا أنها "ليست طريقة مناسبة أو آمنة للجميع".



أيقونة البوب الروسية إليزافيتا أندريفنا جبرديموها الملقبة بمونيتوشكا تقدم عرضاً أمام أكثر من ألف معجب، معظمهم من الأوكرانيين والبيلاروسيين، خلال حفل موسيقي مناهض للحرب في وارسو، بولندا. ا ف ب

قرأت لك

البابونج



يتميز البابونج بخصائص عجيبة لهذه المدة فضلاً عن نطاق واسع من الاستخدامات التي ثبتت فعاليتها عبر أجيال طويلة. ويساعد أيضاً على التخلص من عثر الهضم ومشكلات ما قبل الدورة الشهرية، كما يخلصك من الشعور بالغثيان والتهابات الأمعاء.

وتظهر الدراسات أن هذه الزهرة الجميلة تحتوي على مواد مضادة للتشنجات والالتهابات كما يستفاد منها في علاج الأمعاء والمعدة وتشنجات الدورة الشهرية. ويعد البابونج علاجاً عجبياً لأوجاع الرأس ويشرب عادة بدلاً عن الشاي.

ويستفاد من البابونج في حالات التشنجات المصاحبة للدورة الشهرية وعسر الهضم والإجهاد العام.

لكن ينصح بتجنب تناول البابونج في حالة الحساسية نحو ورود الأقحوان وزهرة الراجويد وأيضاً إذا كنت تتناولين الوارفارين (مميع للدم).

تقول أدبيات الطب الصيني الشعبي وعلوم العلاج بالزيوت العطرية أن البابونج يقي العين ولكن في واقع الأمر لا تتوفر أية أبحاث علمية تجزم بذلك.

سؤال جواب

- كم بوصة توجد في الiardة الواحدة؟
36 بوصة.
- ما هي أكبر الجزر الآسيوية؟
جزيرة بورنيو.
- ما هو أكبر المحيطات بالعالم؟
المحيط الهادي.
- أي المدن كانت عاصمة الدولة العباسية؟
بغداد.
- ما أول دولة شرعت بالألعاب الأولمبية؟
اليونان.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الجسم يحتمل حرارة حتى 128 درجة مئوية
- هل تعلم أن الأذن اليسرى أضعف سمعاً من الأذن اليمنى
- هل تعلم أن فيتامين أ الموجود في ، زيت السمك وزيت كبد الحوت وصفار البيض والزبدة والقشدة والخضروات الصفراء طويلة الأوراق والجزر والكمثرى لازم لنمو الطفل ونقصه يعوق عملية النمو والأفراط في تناوله يسبب ضغطاً متزايداً في الدماغ ودوار وصداغ وتساقط الشعر ويشقق الجلد والشفاه ويغير في تكوين العظام ويؤلم المفاصل
- هل تعلم أن الإفراط في أخذ بعض أنواع الفيتامينات يؤدي الى التسمم
- هل تعلم أن الفيل يبكي عندما يكون حزين
- هل تعلم أن الحصان يموت اذا قطع ذيله
- هل تعلم أن السلحفاة هي الحيوان التي يحفظ عظمه في لحمه
- هل تعلم أن الدلافين يغلق عين واحدة عندما ينام
- هل تعلم أن السلحفاة والذئابة والأفعى لا تمتلك حاسة السمع
- هل تعلم أن أقوى عضلة في جسم الإنسان هي عضلة الفك

قصة الأسد وشبله المفقود

ارتعد الثعلب وهو يسمع زفير الأسود فقد كان عالياً جداً وايضاً غاضباً جداً .. سأل نفسه يا ترى ماذا حدث مالي اسمع الأسود تزارى وهو غاضبة سأذهب لأعرف فأنا لا أستطيع ان اجلس وانتظر.

ذهب الثعلب إلى عرين الأسود وهو يحاول معرفة الأخبار وحين وصل وجد امامه الأسد الكبير وهو صديقاً له فسأله بقلق: مالي اراكم تزارون هل حدث شيئاً؟ فقال الأسد اختفى شيلي الصغير .. لا تقف امامي هكذا اذهب وابحث عنه... اذهب وألا تقلتلك، يجب ان تبحث الغاية كلها عن ابني.

جرى الثعلب من امام الأسد واخذ يصرخ وهو في الطريق عن الشبل الصغير الضائع وكلما تقابل مع احد الحيوانات سأل هل وجدتموه ولكن الجميع كانوا يجيبون بالنفي والغاية كلها منشغلة بالبحث عن الشبل الصغير.. لم تترك الحيوانات مكاناً الا وبحثت فيه فوق الأشجار وتحتها.. بين الشجيرات ووسط المياه الضحلة، من اطراف الغابة لأطرافها ومن شرقها إلى غربها ولكن دون فائدة واجتمع الجميع حول الأسد يقولون ربما وقع في يد صياد.. فصرخ الصقر وقال: لا لم يأت إلى غابتنا صيادون اليوم ولا حتى امس.. فقال القرد ربما سقط في النهر فرد التمساح وقال لا.. اشرف على النهر بنفسي لم يسقط فيه أي حيوان اليوم. فصرخ الأسد وقال حسناً هل تبخر ابني في الهواء ابها الغفلون.. صمت الجميع ربما خوفاً منه وربما احتراماً لدموع الأم المنكوبة.. ووسط هذا الصمت المطبق جاء الشبل الصغير ووقف وسط الزحام وهو يقول ماذا حدث لماذا تبكون، اندش الجميع وتعجبوا ثم نظروا إلى الأسد وهم يكتمون ضحكاتهم خوفاً من الأسد الذي برزت عيناه وهو ينظر إلى شبله الذي كان يبكيه منذ لحظات.. صرخ فيه اين كنت ابها الشقي؟ فقال: كنت انام في التجويف اعلى الشجرة من الخلف، كم كان النوم فيه دافئاً ومريحاً ومازلت احس برغبتني في النوم مرة أخرى .. انسحب الشبل بهدوء والتف خلف الشجرة فتسلق فروعها ودخل في تجويف عميق ليستكمل نومه تاركاً امه واباه والحيوانات كلها تضحك وتضحك حيث صرخ الثعلب وقال كان ينام فوق رأس ابيه وهو لا يحس بذلك، يا له من غبي.. أه كم هو غبي .. ولم يقل كلمته الثالثة فقد لطمه الأسد لطمة قوية فقتله في الحال فقد ظن ان الأسد يقصده هو بالغباء ولا يقصد ابنه وعندما عاتبته زوجته قال: هذا الشبل من ظهر ذاك الأسد.. ولا يصح ان يوصف بالغباء ابداً.. فهل دفع الثعلب حياته ثمناً لغبائه لم يغم الغم الأسد؟

مساحة للتلوين

