

منوعات العصر

ص 22

حديقة الحيوانات بالعين
تعبير عن احتفالها بيوم المرأة
الإماراتية بباقات الورود والهدايا

ص 27

John Wick: Chapter 4
تتويج لقصة استمر عرضها
على مدار عقد كامل



7 نصائح
أساسية لتجنب
استعادة الوزن
بعد اتباع نظام
غذائي!

ص 23

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

الأربعاء 30 أغسطس 2023 م - العدد 13936
Wednesday 30 August 2023 - Issue No 13936

تحذير من استخدام كريم «فاونديشن» في المساء

يعد كريم الأساس (الفاونديشن) بمثابة عصا سحرية للحصول على بشرة موحدة ومتجانسة، من دون أن تبدو المرأة كما لو كانت ترتدي قناعاً. ولاختيار كريم الأساس المناسب، أوصت بوابة الجمال «هاوت.دي» باختيار لون كريم الأساس، بحيث يكون أفتح أو أغمق درجة من لون البشرة، مع مراعاة تجربته على الرقبة، لأنه لا توجد هنا حواف، كما ينبغي تجربته في ضوء النهار، نظراً لأن ضوء الصباح يمتص قديراً كبيراً من لون الكريم. كما أكدت البوابة الألمانية أهمية توزيع كريم الأساس بقدر متساو، للحيلولة دون ظهور بقع على البشرة.. ولهذا الغرض يتم توزيع كريم الأساس بحركات قصيرة من منتصف الوجه إلى جميع الاتجاهات، مع مراعاة طمس الفواصل مع منبت الشعر والرقيقة جيداً. وبعد ذلك يمكن إخفاء الهالات السوداء ومواضع الاحمرار وشوائب البشرة باستخدام الكونسيلر «خالي العيوب»، والذي يتم تطبيقه فوق كريم الأساس، مع مراعاة أن يكون لونه أفتح درجة من لون كريم الأساس.

إلغاء مسلسل «ذا أيدول» على شبكة HBO

حسمت شبكة HBO الجدل مبركة أن مسلسل «ذا أيدول» لن يتم تجديده موسم ثامن، وذلك بعد تعرضه لوجه انتقادات واسعة تطالبه بوقفه، بسبب المشاهد الإباحية التي تضمنها المسلسل من بطولة ابنة جوني ديب ليلي روز ودا ويند. قال المتحدث باسم HBO لجلة بيبول في بيان: «كان The Idol واحداً من أكثر البرامج الأصلية إشارة لـ HBO، ونحن سعداء باستجابة الجمهور القوية» وتابع: «بعد الكثير من التفكير والتفكير، قررنا عدم المضي قدماً في الموسم الثاني.. نحن ممتنون للمبدعين والممثلين وطواقم العمل على عملهم الرائع». ولفنت في بيانه إلى أن منتجي العرض لم يكن لديهم قصة محددة لعمل عدة أجزاء من المسلسل، ولكن كان لديهم خيارات لمواصلة القصة بعد الموسم الأول من العرض. يأتي قرار رفض تجديد المسلسل موسم ثامن بعد أقل من شهرين من بث الحلقة النهائية للموسم الأول، الذي ختم عند الحلقة الخامسة يوم الأحد في 26 يونيو -حزيران- بينما كان مقرراً أن يكون المسلسل مكوناً من 6 حلقات.



يمكن تأخير التوقيت والسرعة
والعلامات الواضحة للشيخوخة
بشكل كبير إذا كان المرء حذراً بشأن
نظامه الغذائي وأسلوب حياته. إن ما
يأكله الشخص يومياً يمكن أن يسهم
بقدر كبير في تحسين جودة بشرته
على المدى الطويل، مما يزيل
بعض العلامات الأولى
للشيخوخة، وفقاً لما نشره
موقع India Today.

أفضل 9 عناصر غذائية تمنع ظهور أعراض الشيخوخة على بشرتك

قائمة المنوعات
يمكن أن تسبب الأطعمة مثل الكربوهيدرات واللحوم المصنعة والسكر المكرر التهاباً في الجسم، والذي يؤثر بشكل سلبي على الدورة الدموية لأنسجة الجلد، مما يسرع من عملية الشيخوخة. وبالتالي، يجب تجنب هذه الأطعمة قدر الإمكان.

مضادات الأكسدة
يجب دمج الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة في النظام الغذائي اليومي، لأنها تمتلك خاصية حماية البشرة من تأثير الجذور الحرة الضارة، وبالتالي تمنع الإجهاد التأكسدي وتتكس خلايا الجلد. إن هناك مجموعة متنوعة من الأطعمة لبيدو الأشخاص أصغر سناً والتي عند دمجها في نظامهم الغذائي يمكن أن تمنحهم بشرة شابة ونضرة، كما يلي:

1. التوت الأزرق
إن التوت الأزرق غني للغاية بالفيتامينات والفلافونويد والبروبيوتيك والبوليفينول. ويقال أيضاً إنه يحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة، حيث يحد المحتوى العالي من الأنثوسيانين في التوت الأزرق من الأضرار التي تسببها الجذور الحرة. وبالتالي، يمكن مكافحة الضرر الخلوي لخلايا الجلد وتأثيرات مكافحة الشيخوخة. وتعمل مضادات الأكسدة في التوت على تعزيز تجديد الخلايا، مما يساعد في التخلص من البقع الداكنة ومشاكل التصبغ.
2. زيت الزيتون
يُعرف زيت الزيتون أيضاً بكونه هدية الطبيعة الأم عندما يتعلق الأمر بمكافحة الشيخوخة. يحتوي زيت الزيتون على جميع العناصر الغذائية لبيدو الشخص شاباً بشكل طبيعي، كما يضمن صحة القلب. كما أنه غني بالأوميغا-3 ومضادات الأكسدة، وله خصائص مضادة للالتهابات تجعل البشرة تبدو شابة وتحميها من أضرار أشعة الشمس. ويزيد زيت الزيتون من مرونة الجلد مما يقلل من ظهور الخطوط الدقيقة والتجاعيد.
3. الشاي الأخضر
يُعرف الشاي الأخضر بأنه غني بمضادات أكسدة، من بينها بوليفينول، وهو ضروري لبشرة صحية ويمنع فرط التصبغ الناتج عن أضرار أشعة الشمس. كما يساعد الشاي الأخضر على تجديد الخلايا التالفة.
4. البيض
بعد البيض جزءاً مهماً من روتين العناية بالبشرة الطبيعي منذ زمن سحيق. يحتوي البيض على مضادات الأكسدة مثل الليسيثين والفيتامينات مثل الكولين ومكون آخر يسمى اللوتين. تجعل كل هذه الخصائص البيض علاجاً طبيعياً جيداً للبشرة.
5. الطماطم
ترجع أهمية الطماطم، عندما يتعلق الأمر بمكافحة الشيخوخة، إلى أنها غنية جداً بفيتامين C، كما أنها

تحتوي على عنصر يسمى اللايكوبين الذي يجعل الطماطم تفعل العجائب للبشرة.

6. الشوكولاته الداكنة
تحتوي الشوكولاته الداكنة على مضادات أكسدة إلى جانب مستويات عالية بشكل ملحوظ من الحديد والألياف والنحاس والمغنيسيوم.
7. المكسرات
تسهم المكسرات مثل الجوز في تأخير علامات الشيخوخة، لأنها تحتوي على كميات كبيرة من أوميغا-3 وكذلك الفيتامينات ومضادات أكسدة تساعد جميعها على مكافحة أمراض جلدية شائعة مثل حب الشباب والصدفية.
8. الرمان
يشتهر الرمان باحتوائه على أعلى نسبة من مضادات الأكسدة، كما أنه غني بفيتامين C. يحمي الرمان البشرة من الأشعة فوق البنفسجية، التي يمكن أن تسبب تلف الجلد وفي بعض الحالات سرطان الجلد.
9. الأفوكادو
يحتوي الأفوكادو على الفلوتاتيون، الذي يقال إنه يفعل المعجزات للبشرة بخاصة مكافحة علامات الشيخوخة. كما أنه غني بالألياف والفيتامينات اللازمة لبشرة صحية.

استخدام خلايا الدماغ للتخلص من النعاس

يعكف فريق من الباحثين بجامعة واشنطن الأمريكية على دراسة تأثير الخلايا النجمية، التي تتحكم في عدد من الوظائف الحيوية في الجسم، على عمليات النعاس والاستيقاظ. وبحسب الدراسة التي نشرتها الدورية العلمية Journal of Neuroscience المتخصصة في طب الجهاز العصبي، توصل الفريق البحثي إلى أن تنشيط هذه الخلايا في الفص الأمامي من المخ أدى إلى بقاء فترات التجارب مستيقظة في أجل غير مسمى، من دون ظهور أي مؤشر على شعورها بالنعاس. ويقول الباحث ماركوس فرانك، أحد المشاركين في الدراسة، إن «هذا البحث يندرج في إطار تحقيق علمي بشأن خلايا ودوائر المخ التي نتعلنا نشعر بالنعاس». وأضاف في تصريحات الموقع الإلكتروني «ميديكال إكسبريس» المتخصصة في الأبحاث الطبية، أن الفريق البحثي استخدم مجموعة من التقنيات الجينية والكيميائية للتحكم في آلية تنشيط الخلايا النجمية في الفص الأمامي للمخ، لدى مجموعة من فئران التجارب. وأوضح «قد استخدمنا تقنيات الهندسة الوراثية والكيمياء لاستحداث وحدة استتعار داخل المخ على مستوى الجزيئات، ثم استنارها بواسطة مادة دوائية معينة من أجل تنشيط الخلايا النجمية».

الخطوط على أظفرك.. «أسرار صحية» مرتبطة بالعمر

قد تكون لاحظت بعض التغيرات والخطوط على أظفرك، التي تزداد كلما ازداد بك العمر، واليوم، تكشف دراسة جديدة سبب هذه التغيرات. وكشفت دراسة نشرت في دورية «طبيب العائلة الكندي» أن حوالي 20 بالمئة من البالغين، يصابون بأظفار هشة، وهو جزء طبيعي من عملية الشيخوخة، بما في ذلك التغيرات أو الانقسامات البادية على الأظفار. وتبدو معظم حواف الظفر عمودية، وتظهر مثل خطوط صغيرة بارزة تمتد من أسفل الظفر إلى أعلاها. إذا بقيت بتدريج أصعبك على الظفر، يمكنك أن تشعر بالتمطج المتوج. ومع ذلك، هناك ظروف يمكن بموجبها اعتبار تنوعات الأظفار علامة على وجود مشكلة صحية، وفقاً لكل شخص. حواف الأظفار العمودية هي نتيجة طبيعية لفقدان الرطوبة الذي يحدث أثناء عملية الشيخوخة البشرية. بشكل عام، هي ليست مدعاة للقلق.

دمية «باربي» تتأرجح بين هوس الجمال والخطر على الأطفال

شعر أشهر اللون، وعينان زرقاوان، أطلحت دمية «باربي» بالعايير الجمالية الموروثة، مُفرزة نوعاً من الكمالية، ومحاولاً لضرب المعايير الجمالية الموروثة، لدى العديد من الفتيات. وكان لدمية «باربي» دوراً كبيراً في تصد الإجراء التجميلي المعنون بـ «بوتوكس باربي» مدونات الموضة وتريند تيك توك، مفضياً إلى صورة من الرضف الذاتي والجسدي للفتيات، إذ يحول هذا الإجراء الفتيات إلى دمية شبيهة بمواصفات «باربي». «بوتوكس باربي» يركز على إطالة الرقبة وتقليص عرض الكتفين، إذ يتم حقن الرقبة بالبوتوكس، ما يعمل على إراحة العضلات وضورها تدريجياً، ليبدو جسم المرأة العلوي أقرب إلى هيئة دمية باربي. وبالرغم من أن التريند يترك تجايب نفسية مُرتبة على الشعور بالنقص، إلا أن الأكثر تأثيراً بهذه الظاهرة قد يكونوا الأطفال، لاعتبارهم أن مواصفات دمية «باربي» هي المواصفات المثالية للفتاة.

غوغل تخطط لاستخدام بيانات الخرائط لتطوير إنتاج الطاقة الشمسية

تخطط غوغل لترخيص مجموعات من بيانات الخرائط لمرحبة واسعة من الشركات، بما في ذلك تسلا إنرجي، لاستخدامها بمجالات تحسين إنتاج الطاقة الشمسية. وتأمل غوغل، بطرحها الاستخدام المؤسسي لبيانات الخرائط التي تمتلكها، في توليد ما يصل إلى 100 مليون دولار في السنة الأولى، وفقاً لتقرير موقع CNBC الإلكتروني، من دون التطرق إلى فرص استغلال هذه البيانات في مجال العقارات أيضاً. ويمكن استخدام بعض من هذه البيانات في مشروع «سانروف» آلة حاسبة تساعد على توفير الطاقة الشمسية كان قد تم إطلاقه في 2015. ويسمح البرنامج للمستخدمين بإدخال عناوين منازلهم لمعرفة تكاليف إنتاج الطاقة الشمسية، من أجل توفير من فاتورة الكهرباء ومعرفة حجم الألواح الشمسية التي يجب طلبها لتلبية مصروفهم، كما تقدم الأداة نموذجاً ثلاثي الأبعاد لأسقف المباني والأشجار القريبة استناداً إلى بيانات خرائط غوغل.

كجزء من الإطلاق المخطط له، تعزم غوغل أيضاً الإعلان عن واجهة برمجة لتطبيقات قياس جودة الهواء، التي سوف تتيح للملاء طلب بيانات جودة الهواء قرب المنازل، مثل الملوثات والتوصيات المستندة إلى صحة مواقع محددة.



بعض الخضراوات تخفف العدوى التنفسية

وجد باحثون في معهد فرانسيس كريك بلندن أن الجزيئات الموجودة في خضراوات مثل البروكلي أو القرنبيط، تساعد في الحفاظ على حاجز صحي في الرئة وتخفيف العدوى التنفسية. وتسمى هذه الجزيئات مستقبلات أزيل الهيدروكربونية، وتوجد في: اللفت والمفوف (الكرنب) والقرنبيط والبروكلي والجرجير والفجل، وهي عبارة عن روابط غذائية لبروتين موجودة في مواقع الرئة والأمعاء، وتنشط لاستهداف عدد من الجينات التي تؤثر على المناعة. ووفق ساينس دايلي، أظهرت تجارب على نماذج حيوانية تم تعريضها لفيروس الإنفلونزا، أن هذه الجزيئات عززت نشاط الحاجز الصحي في

أفريقيا تنتفض على تجارة ملابس «موتي أوروبا»

ببدل وأقمصة وربطات عنق أنيقة يتدفق آلاف الموظفين يومياً في الصباح الباكر إلى شوارع مدن إفريقيا مثل لاغوس وأكرا وكمبالا، لكن هذا المشهد الأنيق مهدد بالزوال، إذ أعلن عدد من البلدان الإفريقية الحرب على الملابس المستعملة المستوردة من الغرب والتي يعتقد أنها مصدر أمانة أكثر من 80 في المئة من سكان القارة السمراء. وفي خضم حملة تقودها حكومته لوقف استيراد آلاف الأطنان من الملابس المستعملة سنوياً، أعلن الرئيس الأوغندي يوزي يوسفيني حظر استيراد الملابس المستعملة إلى الدولة الواقعة في شرق أفريقيا وأصفا إياها بـ «ملابس الموتى الأوروبية» التي قال إن تدفقها يخنق تنمية صناعات النسيج المحلية. ومثل معظم البلدان الإفريقية، تستورد أوغندا تقليدياً كميات كبيرة من الملابس المستعملة، والتي يفضلها بعض المستهلكين لأنها منخفضة التكلفة، لكن المصنعين المحليين يشكون من أن إغراق السوق بالملابس المستعملة يقوض قدرة البلاد على الاستفادة من صناعة القطن والنسيج.



منوعات الفكر 22

شمل 2500 جامعة عالمية

جامعة الإمارات تحقق مركزاً أكاديمياً متقدماً ضمن تصنيف شنغهاي لأفضل الجامعات العالمية

بما يتوافق مع "رؤية نحن الإمارات 2031" الرامية إلى تحقيق المنظومة الأكثر ريادة وتطوراً وذلك من خلال تعزيز الأداء الحكومي بهدف تحقيق النتائج والفاعلية على كافة الأصعدة.

وأشار النائب المشارك للبحث العلمي إلى أن تصنيف ARWU يستخدم عدد من المؤشرات الموضوعية لتصنيف الجامعات العالمية، بما في ذلك عدد

صلة بالبحث العلمي. وأكد الدكتور أحمد مراد - النائب المشارك للبحث العلمي في جامعة الإمارات ورئيس لجنة مسرعات التصنيف الدولي - أن هذا التصنيف يعزز من مكانة جامعة الإمارات العربية المتحدة، كمؤسسة رائدة في البحث العلمي، تعمل على تحقيق أفضل وأرقى المعايير العالمية وتمكين مخرجاتها الأكاديمية،

العين- الفجر

أدرجت جامعة الإمارات العربية المتحدة لأول مرة، في التصنيف الأكاديمي للجامعات العالمية (تصنيف شنغهاي العالمي)، والذي شمل 2500 جامعة عالمية تم ترشيحها لهذا التصنيف بناءً على عدد من المؤشرات المهمة ذات

وفق تصنيف التاييمز للتعليم العالي للجامعات العالمية لعام 2023

جامعة أبوظبي في المرتبة الـ13 ضمن قائمة أفضل الجامعات الصغيرة في العالم



حيث يمثل ذلك إنجازاً جديداً تصيفه جامعة أبوظبي إلى سجلها الحافل، وخطوة مهمة أخرى في مسيرتنا نحو التميز، وإضافة قيمة إلى سلسلة نجاحاتنا، ضمن هذا التصنيف العالمي المرموق، بما يُجسد تصميمنا على توفير تعليم أكاديمي معاصر وخلق بيئة تعليمية جذابة. وأضاف البروفيسور عواد: "أهني أعضاء هيئات التدريس والطلبة والهيئة الإدارية وقيادة الجامعة بهذا الإنجاز، وأشكرهم على دعمهم وجهودهم التي كان لها بالغ الأثر في تحقيق هذا الإنجاز، ونجدد التزامنا بالضي قدماً في بناء مستقبل مزدهر للتعليم والإسهام في الارتقاء بمستوى التعليم الجامعي والعالي".

أبو ظبي- الفجر

سجلت جامعة أبوظبي إنجازاً جديداً بتبوءها المرتبة الـ13 عالمياً وصدارتها ضمن قائمة "أفضل 20 جامعة صغيرة في العالم"، وذلك وفق تصنيف "التاييمز للتعليم العالي للجامعات العالمية" المرموق لعام 2023، في إنجاز جديد يجسد جهود الجامعة المستمرة لتحقيق التميز الأكاديمي بكافة مجالاته.

كما حلت جامعة أبوظبي في صدارة الترتيب من بين 81 مؤسسة أكاديمية في 33 موقفاً، وذلك تماشياً مع مساعي الجامعة المستمرة لتقديم برامج أكاديمية تنافسية ومعتمدة تتماشى مع الأجندة الوطنية لحكومة دولة الإمارات وتطبيق أعلى المعايير الدولية. ويأتي التصنيف الجديد بمثابة تقدير دولي لما تتميز به جامعة أبوظبي من مناهج أكاديمية رفيعة المستوى وبيئة تعلم مبتكرة وبرامج أكاديمية مميزة. ويهدف المناسبة، قال البروفيسور غسان عواد، مدير جامعة أبوظبي: "نحن سعداء بحصول الجامعة على المرتبة الـ13 كأفضل جامعة صغيرة في العالم من قبل تصنيف "التاييمز للتعليم العالي للجامعات العالمية 2023"،

بحضور ورعاية سالم بن ركاض

معرض خيري لدعم الأسر المتعفة بمناسبة العودة إلى المدارس في مدينة العين



مع الجهات الخيرية ورجال الأعمال والمؤسسات الاقتصادية والصحية ضمن برنامج المسؤولية المجتمعية.

وهو ما يعكس التكافل الاجتماعي في أبهى صورته لمساندة ودعم مرضى السرطان. مشيراً إلى أن المبادرة تأتي في إطار التعاون



من المسؤولين وممثلين عن الجهات المشاركة. وقال الشيخ سالم محمد بن ركاض في كلمته إن الجمعية

العين- الفجر

شاركت جمعية الإمارات للسرطان في المعرض الخيري بمناسبة العودة إلى المدارس الذي نظمته شركة "نخبة الشرق الأوسط لتنظيم المعارض" برعاية وحضور الشيخ سالم محمد بن ركاض العامري رئيس مجلس إدارة جمعية الإمارات للسرطان واشتمل المعرض على توزيع الحقائب المدرسية بكافة مستلزماتها على التلاميذ والطلاب أبناء الأسر المتعفة المسجلين بكشوف وسجلات الجمعية من المصابين وأبناء المصابين والمصابات، كما تضمن المعرض بيع اللوازم والقرطاسية المدرسية بأسعار رمزية لصالح رواد المعرض بدعم ومشاركة من مجموعة كارفور ومجموعة ماجد الفطيم للتجزئة ومستشفيات ميديكلينيك وجهات

حديقة الحيوانات بالعين تعبر عن احتفالها بيوم المرأة الإماراتية بباقات الورود والهدايا



55 عاماً، فاستقطبت الكوادر النسائية في مجالات نادرة ومميزة يندر انخراف المرأة فيها مثل الطب البيطري والتشريح والمختبرات، وتدريب وعروض الطيور الجارحة وملاحظة الحيوانات والارشاد السياحي والتفاهل والبستنة وتغذية الحيوانات وتسجيل ورصد معلومات الحيوانات وغيرها، بالإضافة للوظائف القيادية والإدارية المعنية بمجال صون الطبيعة وحماية الحيوانات المهدة بالانقراض والتثقيف والتعليم في هذا المجال.



ويأتي شعار يوم المرأة الإماراتية هذا العام بعنوان (نتشارك للغد) تماشياً مع شعار الدولة لعام الاستدامة 2023 (اليوم للغد) بهدف إبراز جهود الدولة المحلية ومساهماتها العالمية في معالجة تحديات الاستدامة عبر البحث عن حلول مبتكرة في مجالات الطاقة والتغير المناخي وغيرها.

الرفيع، مع أهمية التعرف على كيفية الحفاظ على الأزهار واستدامتها لضمان بقائها أطول مدة ممكنة وهي في حالتها المزهرة واليانية. وعلى مستوى الوظائف قامت الحديقة بتوزيع الهدايا على الكادر النسائي من جميع الإدارات بهدف إدخال السرور والتعبير عن الشكر والامتنان للمرأة الإماراتية في يومها المميز الذي تمتاز فيه بانتمائها لمسيرة التطور واستدامة المستقبل في الدولة على جميع المستويات.

العين - الفجر

احتفالاً بيوم المرأة الإماراتية نظمت حديقة الحيوانات بالعين للزائرات ورشة بعنوان "باقة أبيض الأزهار بأناملك" استمرت لثلاثة أيام في مركز الشيخ زايد لعلوم الصحراء. هدفت الورشة إلى نشر السعادة وتعزيز حس الإبداع الفني لدى المشاركات في تنسيق الزهور وتصميم باقات تعبر عن ذوقهن النسائي

منوعات

الفكر

23

النوم والطعام عنصران أساسيان يبقياننا على قيد الحياة. ويمكن أن تتأثر اختياراتنا الغذائية بمقدار النوم الذي نحصل عليه، كما يتأثر النوم بالطعام الذي نتناوله. لذلك، من الحكمة اتخاذ خيارات طعام جيدة لمنح أنفسنا أفضل فرصة ممكنة للحصول على نوم جيد ليلاً. ويكشف الدكتور جريج بوتز، هو مستشار الصحة والأداء وخبير النوم، عن أسوأ خيارات غذائية يمكن أن تلحق الضرر بالنوم، أو تجعل من الصعب الانغماس في النوم، أو تعطل نومنا طوال الليل.



إعادة اكتساب الوزن هو التحدي الحقيقي

7 نصائح أساسية لتجنب استعادة الوزن بعد اتباع نظام غذائي!

الأسبوع. ومن خلال قياس وزنك بانتظام، يمكنك تطوير نطاق وزنك مخصص لأعلى وأقل متوسط للوزن. سيساعدك هذا على تتبع وزنك، وفهم ما إذا كنت بحاجة إلى إجراء أي تغييرات على نظامك الغذائي وعادات ممارسة الرياضة من أجل الحفاظ على فقدان الوزن. وتظهر الأبحاث أن الأشخاص الذين يستخدمون نطاقات وزن مخصصة هم أكثر قدرة على منع استعادة الوزن الكبير لأنهم قادرين على ضبط سلوكياتهم عند الضرورة.

الحفاظ على وزنهم أن النشاط البدني كان أهم عامل للحفاظ على الوزن. وذلك لأن النشاط البدني يمكن أن يقابل بعض السعرات الحرارية التي تتناولها. وتشير الأبحاث إلى أنه يجب عليك محاولة ممارسة ما لا يقل عن 250 دقيقة من التمارين كل أسبوع للحفاظ على فقدان الوزن.

أفرطت في تناول الطعام في عطلة نهاية الأسبوع، أضف بضع خطوات إضافية إلى روتينك في الأسبوع المقبل. ويمكن أن يؤدي القيام بذلك إلى منع اتباع نهج "الكل أو لا شيء" في إدارة الوزن - حيث تشعر بالذنب عندما لا تحقق أهدافك وبالتالي تتخلى عن جهودك بدلاً من ذلك.

2- خطة للاضطرابات

اعلم أنه ستكون هناك اضطرابات في جهود إدارة الوزن - مثل الأعياد وحفلات الزفاف وحفلات أعياد الميلاد. وقد يؤدي فقدان بضعة أرطال إضافية في وقت مبكر إلى تعديل الوزن الزائد الذي قد يتم اكتسابه خلال هذه المناسبات. أو، إذا كنت ذاهباً إلى حفلة شواء، أخضر معك خياراً صحياً (مثل الخضار) حتى يكون لديك خيار سعرات حرارية أقل. سيساعدك القيام بذلك على الاستمتاع بالمناسبات الخاصة دون قلق.

3- كن فخوراً بإنجازك

يتقلب وزننا بشكل طبيعي بمرور الوقت - لذا من المهم أن تكون فخوراً بنفسك عندما تحقق أهدافك، بغض النظر عن الرقم على الميزان. وتظهر الأبحاث أيضاً أن الأشخاص الذين يركزون أكثر على كيفية تحقيق أهدافهم - بدلاً من النتيجة - هم أكثر عرضة للالتزام بالسلوكيات المهمة للحفاظ على فقدان الوزن. وقد يكون هذا بسبب عدم احتمال تأثرهم بالنكسات (مثل استعادة بعض الوزن).

4- اصنع عادات

يمكن أن يساعد تكوين عادات في الحفاظ على فقدان الوزن. وهذا لأن العادات يُعتقد أنها أقل تأثراً بالتقلبات في التحفيز. ويمكنك أيضاً إنشاء بعض العادات الجديدة بعد فقدان الوزن - مثل المشي بعد العشاء أو صعود الدرج عندما يكون ذلك ممكناً.

5- كن نشطاً

وجدت دراسة أجريت على الأشخاص الذين نجحوا في

العديد من الأسباب التي تجعلنا نستعيد الوزن الذي نخسره. أولاً، الحفاظ على فقدان الوزن أقل فائدة من رؤية الرقم على الميزان ينخفض أثناء فقدان الوزن. وهذا يجعل من الصعب الحفاظ على الدافع والاستمرار في الاعتناء بوزنك.

ثانياً، غالباً ما يكون من الصعب الحفاظ على تغييرات نمط الحياة التي أجريتها من أجل إنقاص الوزن - خاصة إذا كانت هذه التغييرات غير واقعية ويصعب الالتزام بها على المدى الطويل (مثل الأنظمة الغذائية منخفضة السعرات الحرارية جداً أو الاستغناء عن مجموعات الطعام الكاملة).

ثالثاً، يمكن أن يؤدي فقدان الوزن إلى زيادة إنتاج هرمونات الجوع - ويمكن أن يؤدي إلى إبطاء عملية التمثيل الغذائي، ويمكن أن تجعل هذه التغييرات من الصعب العودة إلى الإفراط في تناول الطعام ويمكن أن تساهم في استعادة الوزن بمرور الوقت.

ولكن في حين أن استعادة الوزن قد تكون تجربة شائعة، فإن هذا لا يعني أنه لا يوجد العديد من الأشياء المدعومة بالأدلة التي لا يزال بإمكانك القيام بها لمنعها على المدى الطويل:

1- كن مرناً

من المهم أن نفهم أن الحفاظ على وزن صحي سيتطلب إدارة مدى الحياة - لذا فإن وجود توقعات صارمة والتفكير في أنك ستلتزم دائماً بشكل مثالي بتغييرات نمط حياتك أمر غير واقعي. ولا تشعر بالذنب عندما يكون لديك زلة. بدلاً من ذلك، ضع خططا للعودة إلى المسار الصحيح في أسرع وقت ممكن. على سبيل المثال، إذا كنت تعتقد أنك قد

يعد فقدان الوزن تحدياً، ولكن كما يعلم أي شخص فقد وزنه بنجاح فإن تجنب إعادة اكتساب الوزن هو التحدي الحقيقي.

هذا صحيح بغض النظر عن الطريقة التي تتبعها لفقدان الوزن. على سبيل المثال، تظهر الدراسات أن الأشخاص الذين يتبعون وجبات منخفضة السعرات الحرارية (ما بين 800 إلى 1200 سرعة في اليوم) يستعيدون ما 26% و 121% من وزنهم المفقود بعد خمس سنوات من العلاج.

ويستعيد الأشخاص الذين يتبعون برامج إدارة الوزن السلوكية ما بين 30-35% من وزنهم المفقود بعد عام واحد. وحتى الأشخاص الذين يستخدمون أدوية إنقاص الوزن، مثل Wegovy، تبين أنهم استعادوا حوالي ثلثي الوزن الذي فقدوه بعد عام واحد من التوقف عن تناول الدواء. وهناك

7- تناول الفطور - وركز على الألياف

على الرغم من أن الألياف العامة على أهمية وجبة الإفطار في إدارة الوزن مختلطة، فقد وجدت إحدى الدراسات أن ما يقرب من 97% من الأشخاص الذين

حافظوا على أوزانهم منخفضة أفادوا بتناول وجبة الإفطار كل يوم. ووجدت دراسة أخرى أيضاً أن الأشخاص الذين تناولوا الكثير من الخضروات والأطعمة الغنية بالألياف - مثل خبز الحبوب الكاملة والأرز البني والشوفان - كل يوم كانوا أكثر عرضة لتجنب استعادة الوزن. ويعني تناول هذه الأنواع من الأطعمة أنك تشعر بالشبع وأنت تأكل أقل.

وقد يكون الحفاظ على فقدان الوزن صعباً، لكن هذا لا يعني أنه مستحيل. وحتى إذا كنت قادراً فقط على الحفاظ على مقدار ضئيل من الوزن الذي فقدته، فتذكر أنه لا يزال من الممكن أن يكون مفيداً جداً لصحتك. التقرير من إعداد هنريتا غراهام، مرشحة لنيل درجة الدكتوراه في الرياضة والتمارين الرياضية والعلوم الصحية، وكليبر ماديجان، باحثة مساعدة أولي، مركز طب وسلوك أسلوب الحياة، جامعة لوبورو.



اختصاصي أورام يحدد مواعيد تطور سرطان الرئة لدى المدخنين

أعلن الدكتور فيودر مويستكو أخصائي الأورام أن التدخين السلبي يمكن أن يسبب الإصابة بسرطان الرئة بعد مضي 20 عاماً. وقال الأخصائي في حديث لصحيفة "إزفستيا"، بمناسبة اليوم العالمي لمكافحة سرطان الرئة الذي يصادف يوم 1 أغسطس من كل عام، إن سرطان الرئة هو أحد أكثر أمراض السرطان انتشاراً. وهو شديد العدوانية، ومع ذلك يصعب تشخيصه في مرحلة مبكرة مقارنة بسرطان القولون أو الثدي.



وأعراض أمراض القلب والأوعية الدموية، لأن المرضى الذين يعانون من قصور القلب يعانون من قلة تدفق الدم إلى الرئتين - وغالباً ما يضيق التنفس أيضاً. وينصح الأخصائي كل شخص يعاني من السعال واحساس بضيق في الصدر وضيق في التنفس خلال فترة طويلة، بضرورة مراجعة الطبيب.

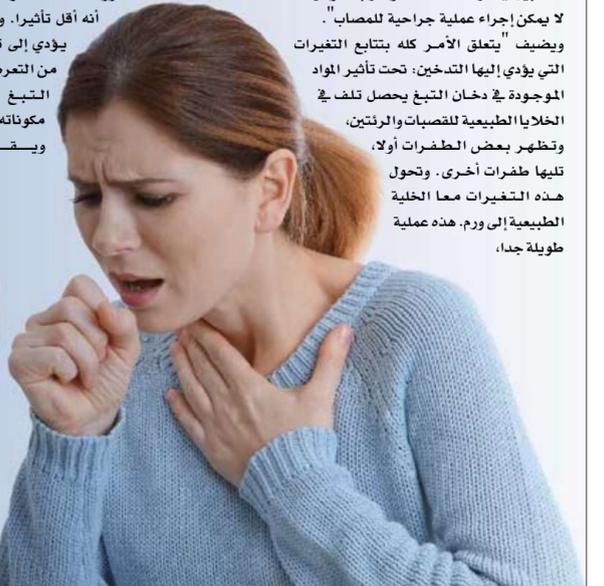


"ترتبط بالتدخين الغالبية العظمى من حالات سرطان الرئة - ما يصل إلى 90 بالمئة، فقط 10 بالمئة من حالات المرض غير مرتبطة بالتدخين. وتلاحظ هذه الحالات عادة لدى مرضى أعمارهم 40-50 عاماً، حيث يتطور المرض لديهم بسبب عوامل داخلية وخصائص وراثية". ووفقاً له، إذا شخص الطبيب المرض في سن مبكرة، فإنه قبل كل شيء يتحقق من وجود طفرات معينة. لأن فحص وعلاج هؤلاء المرضى يختلف عن علاج المرضى الأكبر سناً الذين كان التدخين عاملاً أساسياً في تطور المرض لديهم. ويمكن علاج 90 بالمئة من حالات المرض التي سببها الطفرات بالعلاج الوجه.

ويشير الأخصائي، إلى أن أعراض سرطان الرئة هي ضيق التنفس والسعال ونفث الدم. ولكن غالباً ما يعاني الشخص المدمن على التدخين لفترة طويلة من أمراض مصاحبة، مثل مرض الانسداد الرئوي المزمن، المصحوب بسعال وضيق في التنفس. ويقول: "هؤلاء المرضى هم أكثر عرضة للإصابة بالالتهاب الرئوي والتهابات الجهاز التنفسي الحادة مع السعال وحتى نفث الدم. لذلك يمكن الخلط بين سرطان الرئة وأمراض الجهاز التنفسي. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أيضاً الخلط بين أعراض سرطان الرئة

وتتحقق في المتوسط لدى المريض في سن 64 عاماً. ولكن حالياً بالنظر لتحسن إمكانيات تشخيص المرض، أصبحنا نكتشف الأورام لدى المرضى الأصغر سناً". ووفقاً له، أحد عوامل الإصابة بسرطان الرئة هو التدخين السلبي، مع أنه أقل تأثيراً. ولكن يعتقد أن التدخين السلبي يمكن أن يؤدي إلى تطور الورم بعد 20 عاماً من التعرض المستمر لدخان التبغ واستنشاق مكوناته. ويقول:

ويقول: "يتطور سرطان الرئة بصورة مختلفة، حيث لا تظهر أعراض واضحة له في المراحل المبكرة، حتى أن المصاب قد لا يشعر بأي شيء يزعجه لحين ظهور النواقل البعيدة. لذلك غالباً ما يكتشف المرض لدى نصف المصابين في مرحلته الثالثة أو الرابعة، وحينذاك للأسف لا يمكن إجراء جراحية للمصاب". ويضيف "يتعلق الأمر كله بتتابع التغيرات التي يؤدي إليها التدخين: تحت تأثير المواد الموجودة في دخان التبغ يحصل تلف في الخلايا الطبيعية للقصبات والرئتين، وتظهر بعض الطفرات أولاً، تليها طفرات أخرى. وتحتوي هذه التغيرات معاً الخلية الطبيعية إلى ورم. هذه عملية طويلة جداً،



الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٢٩٣٦ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٣٠
إعلان منقذ ضد النشر
محكمة الشارقة الابتدائية - محكمة التنفيذ الدولية
سوبرماركت وملحمة بيت الكرم ذم م حكام عبدالله الواسطي
إخطار دفع في القضية رقم 0004436/2023/SHXCICPL2023 أمر أداء
إلى المحكوم عليه : سوبرماركت وملحمة بيت الكرم ذم م
حسام عبدالله الواسطي
حيث أنه بتاريخ قد صدر الحكم المؤقت بصدقه عنده ضدك لصالح الدعي
المتخذ شركة الإحدا لتأمين (ش.م.ع) - في القضية المشار إليها أعلاه
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك
وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 42527.0 درهم
لذلك أنت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار إليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ
إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحكم
إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ الدولية

حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٢٩٣٦ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٣٠
إعلان بالنشر
رقم (2023/2958)
المنذر / جاسبير جامو للنقل بالشاحنات الثقيلة - (ش ذ م م)
المنذر إليه / غاليوم تريديت سرفيسز للهدم - ش ذ م م
الموضوع / إعلان بالنشر
حيث تم عمل ائذار عدلي رقم 418109/1/2023 وذلك بتاريخ
3/7/2023 الصادر عن محاكم دبي. وحيث أنه تعذر إعلانكم عن
طريق شركة ارامكس. لذا نتذركم بفساد مبلغ وقدره (68167.83)
درهم فقط ثمانية وستون الف ومائة وسبعة وستون درهم وثلاثة
وثمانون فلس.

الكاتب العدل

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل - الشؤون الفنية والتعاون الدولي
إدارة الكاتبات العدل والتصديقات (الشارقة)

العدد ١٢٩٣٦ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٣٠
إخطار عدلي بالوفاء
رقم المعاملة 101725-2022-MOJAU
المختصة : التزامة تجارة الصوم ش.م.م - مرخص من دائرة التنمية الاقتصادية بامارة دبي رقم 219382 وبسماهم
بالم/04/كاتبين شهودا مغير حسين - العنوان المختار : امارات الشارقة - منطقة الحمى - بناية برج السامة - الطابق الثامن -
مكتب 804 - هاتف 065214567 فاكس 065214576 بريده الإلكتروني : shahzad@attlawyers.net
صد/المختار إليها : ضريات لاملير محمد حيفة - هندي الجنسية ويحمل جواز سفر رقم F5586538 - العنوان
182 شارع محمد بن زايد تجارية موبع الممر الأرضي - الشارقة رقم الهاتف المتحرك : 065340312 -
056760533 - صندوق البريد : 69931 الشارقة
الموضوع / تنفيذ الإخطار إليها بالوفاء بمبلغ (93.613) درهم
بما بين الإخطار الإخطار إليه بمبلغ قدره (93.613) درهم بموجب الشيك رقم 54 صادر من الإخطار إليه وموقع منه
وحيث تقدمت المحطرة لعرض الشيك الإرد، من طرف رفض الإخطار إليه السداد على الرغم من استنفاد كافة الطرق
والمحاولات البدية المفضلة من قبل الإخطار. وبناء على ذلك فإن الإخطار بموجب هذا الإخطار يوجه الإخطار إليه لدفع
قيمة الشيك، ولا يقصطر على اتخاذ جميع الإجراءات القانونية بطلبه. لذلك فإن الإخطار ينذر الإخطار إليها بالآتي:
أولاً - سداد مبلغ قدره (93.613) درهم هيبة الدين مع الإخطار إليه وضمنه الإخطار إليه والشيك الآتية للمختار بموجب الشيك المشار
إليه وذلك خلال (5) أيام خمسة أيام من تاريخ هذا الإخطار قانوناً. ستقوم المحطرة بإحلال الإجراءات القانونية اللازمة
لحفظ حقوقها في الإخطار إليه وتبني استصدار أمر أداء لا تم استجيبته لا يرد في البند الأول في هذا الإخطار. في حالة عدم
فائون، مع حفظ كافة حقوق الإخطار الأخرى يسائر الوافها إليه الإخطار إليها.

الكاتب العدل

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٩٣٦ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٣٠
اعلان بالنشر
في المنازعة رقم 6067/2023/461 نزاع محدد القيمة
المختصة : التسوية البدية للمنازعات الثالثة رقم 752
موضوع المنازعة : المطالبة بالزام الدعي عليها بان تؤدي الى الدعية مبلغ 214.460.10 درهم (ماتلين وأربعة
عشر ألف وأربعمائة وستون درهم وعشرة فلس)، بالإضافة الى 12% من فائدة من تاريخ الاستحقاق 06.25
2020 وحتى السداد التام وصول الحكم بالنفاذ المحجل بلا كفاية.
للتنازع : مصنع الامارات للخدمات الصحية-الحريق ذم م - عنوانه : الإمارات اماره الشارقة - المنطقة الصناعية (13)
شارع خلف شارع محمد بن زايد مبنى مكتب / خميس سيد راشد بن سويف - شقة الارضى - - 0558511487
ويطلبه : إسماعيل حسن إبراهيم الصفا
المطوب: إعلانك / 1. إيليك للمدفوعات الكهربائية ش ذ م م - صفته متنازع ضد
موضوع الإعلان : قد أقم عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام الدعي عليها بان تؤدي الى الدعية مبلغ
214.460.10 درهم (ماتلين وأربعة عشر ألف وأربعمائة وستون درهم وعشرة فلس)، بالإضافة الى 12%
فائدة من تاريخ الاستحقاق 06.25 2020 وحتى السداد التام وصول الحكم بالنفاذ المحجل بلا كفاية.
وحدث لنا جلبة يوم الثلاثاء الموافق 5/9/2023 الساعة 9.00 صباحا في قاعة المناقشة من بعد لنا فالت
مكث بالحضور أو من يملك قانونا وعليك بتدعيم ما لديك من مدركات ومستندات للمحكمة في الجلسة
بتلاوة أيام على الأقل.

رئيس الشعبة

حكومة دبي
للاقتصاد والسياحة

العدد ١٢٩٣٦ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٣٠
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : ال دي اى لخدمات الاشراف الاداري للعقارات - ش ذ م م
العنوان : مكتب 1008 ملك كاي شيونغ - النشبة الأولى - الشكل القانوني :
ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 801331 رقم القيد بالسجل التجاري
1331247 ، وذلك بموجب هذا تملن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم
التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب
قرار محاكم دبي بتاريخ 5/12/2022 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي
بتاريخ 5/12/2022 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى الصفي
المعين **ايه & ام الانصاري لتدقيق الحسابات** العنوان : مكتب رقم 1-2903
ملك سمو الشيخ هزاع بن زايد بن سلطان آل نهيان - المركز التجاري الأول - هاتف :
04-2955582 فاكس : 04-2955598 مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق
الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

حكومة دبي
للاقتصاد والسياحة

العدد ١٢٩٣٦ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٣٠
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم الصفي : ايه & ام الانصاري لتدقيق الحسابات
العنوان : مكتب رقم 1-2903 ملك سمو الشيخ هزاع بن زايد بن سلطان آل نهيان
المركز التجاري الأول - هاتف : 04-2955582 فاكس : 04-2955598
بموجب هذا تملن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين الصفي المذكور أعلاه
تنصيفه ال دي اى لخدمات الاشراف الاداري للعقارات - ش ذ م م وذلك بموجب
قرار محاكم دبي بتاريخ 5/12/2022 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ
5/12/2022 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى الصفي المعين في
مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق
الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

حكومة دبي
للاقتصاد والسياحة

العدد ١٢٩٣٦ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٣٠
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : التراث الملكي للتحف والهدايا (ش ذ م م)
العنوان : محل رقم 210 ملك عبدالله عبدالرحمن جابر بالمشالات - نايف - الشكل
القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 566956 رقم القيد بالسجل
التجاري : 72831 بموجب هذا تملن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم
التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب
قرار محاكم دبي بتاريخ 28/12/2022 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي
بتاريخ 28/12/2022 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى الصفي
المعين **ايه & ام الانصاري لتدقيق الحسابات** العنوان : مكتب رقم 1-2903
ملك سمو الشيخ هزاع بن زايد بن سلطان آل نهيان - المركز التجاري الأول - هاتف :
04-2955582 فاكس : 04-2955598 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق
الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

حكومة دبي
للاقتصاد والسياحة

العدد ١٢٩٣٦ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٣٠
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم الصفي : ايه & ام الانصاري لتدقيق الحسابات
العنوان : مكتب رقم 1-2903 ملك سمو الشيخ هزاع بن زايد بن سلطان آل نهيان
المركز التجاري الأول - هاتف : 04-2955582 فاكس : 04-2955598
بموجب هذا تملن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين الصفي المذكور
أعلاه لتنصيف التراث الملكي للتحف والهدايا (ش ذ م م) وذلك بموجب قرار
محاكم دبي بتاريخ 28/12/2022 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ
28/12/2022 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى الصفي المعين
في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات
والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

حكومة دبي
للاقتصاد والسياحة

العدد ١٢٩٣٦ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٣٠
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : همسه وريان للتجارة العامة - ذ م م
العنوان : محل رقم G16 ملك الشيخ سهيل خليفة سعيد آل مكتوم - رأس الخور
الصناعية الثالثة - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 968565
رقم القيد بالسجل التجاري : 1588678 بموجب هذا تملن دائرة الاقتصاد والسياحة
في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه
، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 8/8/2023 والموافق لدى كاتب العدل محاكم
دبي بتاريخ 8/8/2023 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى الصفي المعين
ايه & ام الانصاري لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 1-2903 ملك سمو
الشيخ هزاع بن زايد بن سلطان آل نهيان - المركز التجاري الأول - هاتف :
04-2955582 فاكس : 04-2955598 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق
الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

حكومة دبي
للاقتصاد والسياحة

العدد ١٢٩٣٦ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٣٠
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم الصفي : ايه & ام الانصاري لتدقيق الحسابات
العنوان : مكتب رقم 1-2903 ملك سمو الشيخ هزاع بن زايد بن سلطان آل نهيان
المركز التجاري الأول - هاتف : 04-2955582 فاكس : 04-2955598
بموجب هذا تملن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين الصفي المذكور
أعلاه لتنصيف همسه وريان للتجارة العامة - ذ م م وذلك بموجب قرار
محاكم دبي بتاريخ 8/8/2023 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ
8/8/2023 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى الصفي المعين
في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات
والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٩٣٦ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٣٠
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم 3547/2023/207 تنفيذ تجاري
المختصة : دائرة التنفيذ الثامنة رقم 229
موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم 462/2022 أمر أداء، بسداد المبلغ المتخذ به
وقدره (114.087) درهم) شاملا للرسوم والصاريف.
طالب التنفيذ : عبيد جمعة عبدالله محمد السويدي - عنوانه : الإمارات العربية المتحدة - اماره
دبي - شارع الشيخ زايد - منطقة المركز التجاري الأول - ابراج لطيفة - مقابل أبراج الإمارات - الدور
الخامس عشر - مكتب رقم 1502 - مكتب محمد عبدالله ويوسف الحماد - 0504844414
المطوب إعلانك : محمد بن علي فرحات - صفته : منقذ ضده
موضوع الإعلان : قد أقم عليك الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامك بدفع المبلغ المتخذ به
وقدره 112870 درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة.
وعليه فإن المحكمة ستبني الإجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال
7 أيام من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محكمة رأس الخيمة
إدارة الخدمات المجتمعية

العدد ١٢٩٣٦ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٣٠
الموضوع / الأسماء
تعلم دائرة محاكم رأس الخيمة بان المدعوة/ رقيه محمد احمد
الديبوب الحبسي ، تقدمت بطلب تغيير المقطع الأول لاسمها
(رقيه) إلى (ميثا) ، ليكون اسمها بعد التغيير/ ميثا محمد
احمد الديبوب الحبسي ، وان من له مصلحة في الاعتراض ان
يتقدم خلال خمسة عشر يوماً من تاريخ الاعلان امام قسم
الاشهادات في محكمة رأس الخيمة.
قاضي محكمة رأس الخيمة الابتدائية
عبداللطيف احمد الوفني

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٩٣٦ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٣٠
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم 13571/2023/253 تنفيذ شيكات
المختصة : دائرة التنفيذ التاسعة رقم 230
موضوع التنفيذ : المطالبة بقيمة الشيك المرجع رقم (000009) والصادر عن بنك الإمارات
الاسلامي بقيمة (10000)
طالب التنفيذ : فوزي محمد فوزي امين الغريري
عنوانه : الإمارات - اماره دبي - نايف - دبي - شارع 12 - مبنى فيلا 3 - 0509348191
المطوب إعلانك : 1 - هلال بن سالم بن المر السعدي - صفته : منقذ ضده
موضوع الإعلان : قد أقم عليك الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامك بدفع المبلغ المتخذ به
وقدره 10395 درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة.
وعليه فإن المحكمة ستبني الإجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال
7 أيام من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد

العدد ١٢٩٣٦ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٣٠
إعلان شطب قيد
تعلم وزارة الاقتصاد بأن السادة/ شركة امبريال توبياكو انترناشيونال ليمتد (الجنسية
: المملكة المتحدة) قد تقدمت بطلب شطب قيد فرع الشركة في اماره دبي (العنوان : شارع
الابرار - مكتب 1001 إلى 1010 و 1022 ملك الصباح وانبأوه - برج خليفة - بلو
راي - ص ب 27416 دبي، ص ب 27416) والقيدة تحت رقم (1932) في سجل
الشركات الأجنبية بالوزارة. وتنفيذاً لأحكام القانون الاتحادي رقم (2) لسنة 2015
في شأن الشركات التجارية وتعديلاته والقرار الوزاري رقم (377) لسنة 2010م في
شأن اعتماد دليل إجراءات الترخيص لفروع ومكاتب المنشآت المؤسسة بالخارج والمناطق
الحره بالدولة، يرجى من السادة أصحاب الحق في الاعتراض ان يتقدموا باعتراضهم
الى الوزارة في مهلة لا يتجاوز شهر من تاريخ النشر على العنوان التالي:
وزارة الاقتصاد - ادارة التسجيل التجاري
ص.ب (3625) دبي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٩٣٦ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٣٠
اعلان بالنشر
في التنفيذ رقم 207/2022/2020 تنفيذ تجاري
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
تفاصيل الإعلان بالنشر
التي التنفيذ ضد/ 1 - محمد رحيم خان كل فراز خان - مجهول محل الاقامة
بما ان الطالب التنفيذ / اميكس (الشرق الأوسط) ش ذ م م (م) الإمارات (حاليا) شركة أمريكا
اكسبرس (الشرق الأوسط) ش ذ م م (سابقاً) - ويمتلكه / محمد عيسى سلطان السويدي
قد أقم عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المتخذ به وقدره
(26763.37) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة ، شاملا للرسوم والصاريف.
وعليه فان المحكمة ستبني الإجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور
خلال 15 يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٩٣٦ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٣٠
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم 11986/2023/253 تنفيذ شيكات
المختصة : دائرة التنفيذ التاسعة رقم 230
موضوع التنفيذ : المطالبة بقيمة الشيك المرجع رقم (000009) والصادر عن بنك الإمارات
الاسلامي بقيمة (10000)
طالب التنفيذ : فوزي محمد فوزي امين الغريري
عنوانه : الإمارات - اماره دبي - نايف - دبي - شارع 12 - مبنى فيلا 3 - 0509348191
المطوب إعلانك : 1 - هلال بن سالم بن المر السعدي - صفته : منقذ ضده
موضوع الإعلان : قد أقم عليك الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامك بدفع المبلغ المتخذ به
وقدره 10395 درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة.
وعليه فإن المحكمة ستبني الإجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال
7 أيام من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٢٩٣٦ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٣٠
إعلان منقذ ضد النشر
محكمة الفجيرة الابتدائية - محكمة التنفيذ الدولية
إخطار دفع في القضية رقم 0000868/2023/FUCXCILABS2023 عمالي
إلى المحكوم عليه : اى قيم برووكستز ش ذ م م
العنوان : مجهولة مكان الإقامة
حيث أنه بتاريخ قد صدر الحكم المؤقت بصدقه عنده ضدك لصالح الدعي
المتخذ فاجا فراكتين فراكتين لاطوني الجنسية هندي
في القضية المشار إليها أعلاه
وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك
وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 55.824.00 درهم
لذلك أنت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار إليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ
إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحكم
إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ الدولية

حكومة دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٩٣٦ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٣٠
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم 3980/2023/207 تنفيذ تجاري
المختصة : دائرة التنفيذ الثامنة رقم 229
موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم 2023/769 أمر أداء، بسداد المبلغ
المتخذ به وقدره (46865) درهم) شاملا للرسوم والصاريف.
طالب التنفيذ : افاق الاسلاميه للتوليم مساهمة خاصة
عنوانه : الإمارات - اماره دبي - بر دبي - دبي - شارع الشيخ زايد - مبنى برج السلام - شقة
2604 - شيراتون جراد - 0567272525
المطوب إعلانك : 1 - محمد ياسف اينيوسولتان - صفته : منقذ ضده
موضوع الإعلان : قد أقم عليك الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامك بدفع المبلغ المتخذ
به وقدره 46865 درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة.
وعليه فان المحكمة ستبني الإجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور
خلال 7 أيام من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

إعلان

العدد ١٢٩٣٦ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٣٠
بهذا تعلن شركة في كورب م ح ذ م م صاحبة الرخصة رقم (4861)
مدينة عجمان الإعلامية والصادرة بتاريخ 11 مارس (2022)
بموجب القرار اميري رقم (8) لسنة (2015) بشأن تأسيس هيئة
المناطق الحرة بعجمان والتي كانت تحت التصفية ، ترغب الشركة
في المادة ترخيصها بأثر فوري ، بعد أخذ الحصول على موافقة هيئة
المناطق الحرة في عجمان، من له اي اعتراض التواصل مع الشركة
على مقرها 0103 -A-66 فيلات فلانمنجو عجمان او ايميل
وهاتف الشركة dmitry.bagdasarian@gmail.com
971585871139

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٢٩٣٦ بتاريخ ٢٠٢٣/٨/٣٠
اعلان بيع عقار بالنشر
في الدعوى رقم 81-2019/250 بيع عقار مرهون
المختصة : دائرة التنفيذ الثانية رقم 184
موضوع الدعوى : طلب حجز على العقارات المرهونة تصديداً لبيعها بلقائه المعلن سنناً لأحكام القانون رقم (14)
لسنة 2008 بشأن الرهن التأميني واه. مبلغ مبلغ وقدره 145.000.000 درهم مائة وخمسة وأربعمائة مليوناً.
طالب التنفيذ : بنك أبوظبي الأول ش ذ م م - وأخرون
عنوانه : منطقة - اماره دبي - ديرة - شارع ابوبكر الصديق بجوار مركز القيثان لتخليصات وعنوانه المختار :
مكتب علي عبيد وشركاه القائل بامارة دبي منطقة بر دبي - شارع الشيخ زايد سما لاور - الطابق الاول مكتب رقم
105 - 0547508011 - ويمتلكه / علي أحمد صبيح عينا لتكريم الحاد
المطوب إعلانك : داود سيف الدين يعقوب العنقوب - صفته : منقذ ضده
عنوانه : اماره دبي - بر دبي - منطقة نخيل - شارع رقم 8B لندن كراون 1 للشقق الفندقية - هاتف رقم
2928394411 - معلن : @.a.e - 0507777799
موضوع الإعلان : أنه في يوم الاربعاء الموافق 20/9/2023 الساعة 05:00.00 وفي اليوم الثالث التالي ان
اقتنى الحال سيحجر بيع العنقوب الوضحة لوصافة ابراهيم لذي الجية التي أنيطها البيع (شركة الإمارات للمزادات
وعلى موقعها الإلكتروني http://www.emiratesaucaion) وعلى راعي الشراء ايداع تأمين
لا يقل عن 20% من التقييم الاساسي قبل دخول الزيادة وكل من لديه اعتراض على البيع التقدم باعتراضه معززاً
بما يبرره من مستندات في الجلسة المحددة للبيع وبالعقود المبينة بتاريخ 29/9/2023 من قانون الإجراءات المدنية وعلى
من يعتد مطاوة ايداع كامل التمن والصاريف خلال عشرة ايام التالية لجلسة البيع وكل شخص غير ممنون من
الزيادة ان يرد على التمن كامل التمن العشرة التالية لرسوم الزيادة بشرط ان لا تقل هذه الزيادة عن عشر التمن
على ارض وما عليها من بناء - المنقطة : مخول رقم الارض 663 - رقم البدية : 317-188 - المساحة
02971.04 متر مربع - التقييم : 130.000.000 درهم با على على مطا.
ملاع حطان 1 - يدفع المبلغ فوراً.

فقدان جواز سفر
فقد المدعو / فيينا فلور
باروك ريبس ، الفلبين
الجنسية - جواز سفره
رقم (P7292510B)
من يجده عليه
الاتصال بتليفون رقم
0504275589

فقدان جواز سفر
فقد المدعو / محمد نظام
الدين بن نامال ، ماليزيا
الجنسية - جواز سفره
رقم (A54510458)
من يجده عليه
الاتصال بتليفون رقم
0505292595

فقدان جواز سفر
فقد المدعو / الان
ميساجون دولفو ، الفلبين
الجنسية - جواز سفره
رقم (P6543323A)
من يجده عليه
الاتصال بتليفون رقم
0562636507

فقدان جواز سفر
فقد المدعو / نوره صالح
قاسم عوض ، اليمن
الجنسية - جواز سفره
رقم (07818977)
من يجده عليه
الاتصال بتليفون رقم
0505118895

فقدان جواز سفر
فقد المدعو/ عبدالرزاق
عبدالخالق، باكستان
الجنسية - جواز سفره رقم
رقم (A W 9 8 6 6 3 0 3)
من يجده عليه
الاتصال بتليفون رقم
0504611584

لإعلاناتكم في
يرجى الاتصال على
هاتف : 024488300
فاكس : 024489891
email: advt@alfajrnews.ae



منوعات الفجر

26

الصوت الشعري للمرأة الإماراتية يحتفي بيومها في ندوة الثقافة والعلوم

•• دبي-د.محمود علياء

نظمت ندوة الثقافة والعلوم أمسية شعرية احتفاءً بيوم المرأة الإماراتية شاركت فيها الشاعرات د. عائشة الشامسي، أمل السهلاوي، أسماء الحمادي وأدارتها الشاعرة شيخة الجابري، وحضر الأمسية على عبيد الهاملي نائب رئيس مجلس الإدارة ود. صلاح القاسم المدير الإداري وعائشة سلطان رئيس اللجنة الثقافية والمهندس رشاد بوخش وعلي الشريف أعضاء مجلس الإدارة ود. رفيدة غباش ود. حصة لوتاه والشاعرة حمدة خميس وجمهور واسع من محبي الشعر احتفاءً بالصوت الشعري للمرأة الإماراتية. استهلت الأمسية شيخة الجابري مؤيدة فخر المرأة الإماراتية بما خصتها به القيادة الرشيدة من تكريم واحفاء حيث جسد اهتمام ودعم صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس الدولة، وصاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة والشامسي رئيس قسم العربية

وأخواتهم أصحاب السمو حكام الإمارات دافعاً للمرأة الإماراتية للبدن والعطاء، وكان دعم القيادة الرشيدة بتعيين المرأة في كافة المجالات حافزاً لها لإدارة الكثير من المهام والمواقع والأعمال باعتبارها شريكاً رئيساً في التنمية. وتوجهت الجابري بالشكر لرائدة العمل النسائي وقائدة النهضة الإماراتية الشيخة فاطمة بنت مبارك رئيسة الاتحاد النسائي العام رئيسة المجلس الأعلى للأمومة والطفولة الرئيسة الأعلى للمؤسسة التنموية الأسرية "أم الإمارات"، التي وقيمت وراء العديد من المبادرات لتمكين المرأة الإماراتية، منذ عهد الراحل الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان طيب الله ثراه، وهي تعمل من أجل فتح مساحات شاسعة مكتسبة لابنة الإمارات ولتحقيق الكثير من الإنجازات، وتشارك المرأة الإماراتية بجد من أجل غد أفضل واحفاء بالمرأة الإماراتية بعض الأبيات بداتها الشاعرة د. عائشة الشامسي رئيس قسم العربية

وأدائها في جامعة محمد بن زايد، التي تربت أذنفا على سماع الشعر الذي راقتها منذ البدايات، ولديها العديد من الإصدارات منها كتاب في الأدب والنقد (سيكولوجية الصورة الشعرية)، وكتاب (الشعر الإماراتي في ضوء النقد الأدبي البيئي)، وديوان (أصايل) للشعر الفصيح، وديوان جمير.

وقالت الشاعرة:

أغفو.. ولا وُجِدَ يرقُّ ولا يَدُ
ويلا سماء فوق ظلي.. أصدغُ
في آخر المشى اغتراباً واحداً
وأنا على طبعي اغتراباً واحداً
أسلمت من وجي فتاة أنقذت
لغة الخيال.. فلم تعد تجسّد
رسمت على ورقه انتباهة شاعر
وجِدَ القصيدة في يدي تتورّد
بُنِيَتْ أن الشاعرات رسائل
وقمٌ وجودي وحبرٌ أجودُ

وفي قصيدة ثانية للشاعرة
عائشة الشامسي قالت:
أظل كما يطل العاشق القلق
أهز الجذع.. علي فيه أستيق
أرى..؟ لا.. لا أرى إلاك حاملة

تجلى في رؤاها العمق والغرق
أعيديني.. فإني قلب شاعرة
تعلمها المنابع كيف تنبت
تقاسمها العصفير الغناء سدى
وتجمعها القصاد حين تفترق
ويأخذها الخيال إلى طفولتها
ويستكها هدوء الليل والقلق
وجملا يخفتي في خدرها الغسق

وفي قصيدة أخرى لها قالت

التركيبة أحوار الأشياء..
لا تخلي إذا جنوني تراءى..
سامحيني مقدماً.. لذنوبي..
واعلمي.. سوف أكثر الأخطاء..
يا ملاكاً مازال يفهم ضعفي..
وحبيبا لم يهو يوماً.. رياء..
عانقتي بشدة واجرفيني..
تلك بنت كم تغشق الانتماء..
واتركيني في حضنك الحلو أغفو..
لأرى في منامي الأنياب..
ذكريني.. في كل يوم بأنني..
حبك البكر كي أزيد ارتواء..
شجعيني على العناد.. اسمحي
لي..
أن أكون التي.. تحب المرء..

سامحيني إذا كذب.. اعتذاري..
لون عينيك يجرح الكبرياء..
سنخوض الشجار نلو شجار..
وسأهني وقاحة وغياء..
ثم سرا أنا سأكره نفسي..
إن أثار الجدل فيك البكاء..
سامحيني.. مليون ألف اعتذار..

وتغنت الشاعرة أسماء الحمادي ببعض القصائد، وهي حاصلة على شهادة الماجستير في اللغة العربية وأدائها، وصدر لها ديوانان شعريان بعنوان "في وجه الرياح" و"يا حافظ المحكي"، وهي صاحبة البيتين الشهيرين:

فكك الباب
عبرت الباب تلو الباب
بقلب نبضه مدرار
وحُدس صادق الإعصار
وأشيا لست أعرفها!
تُشابهُ صهلة الأشعار
ومن باب إلى باب
أفورُ بألف مفتاح
وتسقط عصبة الأفتال
وعند عبور آخرهم
تصادمتنا
أنا وأنا
على المرأة
ففر الصمت من روحي
شهُتُ بدهشة الدنيا
صرختُ بفرحة الأطفال:
أنا المفتاح
أنا المفتاح والفتاح
وأنت المهمل المُمّاح
حيث كان الشوق للهفه مدان
وصوت الكون ... يا قلبي!

وفي قصيدة خارطة الطريق
قالت:
مساء الخير خارطة الطريق
حريك يا رقيقة من حريقي
ومنك العذرى والغفران .. وعدا

خطاب الجمر يُخرس بالرحيق
رسمت ذات حلم مخملي
وها بيدي أقلامي .. أفيقي
سأرسم وجهك الوضاء أخرى
أخط ملامحاً .. فيها شهيق
ومن مفتاح الكوني .. أخطو
إلى أقصى الوجود .. إلى الشروق
وختمت الأمسية بقصيدة
للشاعرة شيخة الجابري قالت
فيها:
جيتني
فالتلت الآخر للغياب
في مدار الوعي، يوم الوعي كان
فالحليظات الأنبيات العذاب
الغيرات المثيرات الحسان
عند صمت الجمر حزة الاحتباب
لما كان القلب مرها للأمان
ساعة اللحظة .. ال ملامحها ييباب
حيث كان الشوق للهفه مدان
تلكم الليلة التي مرت عذاب ثم
تسامت في سمالك دعتان
جيت مثل الحرف لعيون الكتاب
مسدي مثل العزف لظلوع
الكمان...
وكرمت المشاركات وسط استحسان
وإعجاب الحضور.

معالم المدينة .. 14 صورة مبهرة تبرز روائع دبي



•• دبي-الفجر:

دبي وأبرز في صورته الثانية الطبيعة الجبلية التي تمتاز بها مدينة حتا، بينما عرض المصور شرف الدين كادات صورتين تظهر الأولى انعكاس أشعة الشمس على قفزة دبي، وتبين الثانية تفاصيل الهندسة المعمارية التي تتميز بها متحف الاتحاد، فيما عرض المصور جوتام ميترا في لقطته الأولى مشاهد ساحرة لبحيرات القدرة، بينما ركز لقطته الثانية على صحراء دبي التي تحولت إلى موئل طبيعي للكثير من الطيور والحوانات، وعرض المصور عبدالله سامح علي في إحدى صوره مشهداً مذهلاً يجمع بين القمر ويرج العرب، بالإضافة إلى لقطة مميزة لـ "عين دبي" التي تعد العجلة الترفيهية الأعلى والأكبر في العالم، بينما قدم المصور رالف إيمرسون دي بيرالنا لقطات توثق جماليات برج خليفة، الأعلى في العالم، وقد تحول بألوانه وإضاءته إلى منارة مهيبة، وأشارت كاملة العلماء، مدير مشروع في إدارة المشاريع والتفاعليات في "دبي للثقافة" إلى أهمية دور التصوير في توثيق الذاكرة المجتمعية وإبراز الروائع التي تتميز بها الأماكن المختلفة، منوهة أن الصورة تمثل إحدى فنون سرد الحكايات وتقديمها بطرق مختلفة مليئة بالشغف. وقالت: "تحتل صور العرض الكثير من الكلمات والمشار التي يطلع المصورون الفوتوغرافيون للتعبير عنها في علاقتهم بدبي التي تحولت إلى وجهة جاذبة للمبدعين من شتى أنحاء العالم، كما تعكس هذه الأعمال تجاربهم المتنوعة في توثيق معالم الإمارة وطبيعتها، ما يجعل العرض بمثابة مساحة رحبة تمكنهم من سرد عرض وجهات نظرم رؤاهم الخاصة، وما تشكله دبي من حضور في ذاكرتهم، مؤكدة في الوقت نفسه حرص دبي للثقافة على رعاية ودعم فن التصوير كجزء من التزاماتها تجاه القطاع الثقافي والفني في الإمارة، حيث يأتي ذلك في إطار جهودها لإتاحة الفرص أمام المصورين وتمكينهم

افتتحت هيئة الثقافة والفنون في دبي "دبي للثقافة" معرض "معالم المدينة" الذي تنظمه بالتعاون مع شركة "نيكون الشرق الأوسط" والدكتور موكيش باترا، مؤسس ورئيس مجلس إدارة مجموعة "الدكتور باترا" للطب التجانسي، وبدعم من "منصة سكة" في مركز الجبلية لثقافة الطفل، احتفاءً بالأعمال التي تم اختيارها من خلال الدعوة الموجهة لـ "معالم المدينة" التي أطلقت في وقت سابق من العام الجاري، بهدف استقطاب مبدعي التصوير على مستوى الدولة، ومنهم منصة مبتكرة قادرة على احتضانهم وصل مهاراتهم، وتمكينهم من تنمية قدراتهم في التصوير الذي يمثل جوهر الفنون البصرية، وجزءاً مهماً من الصناعات الثقافية والإبداعية في دبي. ويتضمن العرض الذي افتتح بحضور الدكتور سعيد مبارك بن خرباش، المدير التنفيذي لقطاع الفنون والآداب في "دبي للثقافة"، 14 صورة إبداعية متنوعة تبرز روائع دبي وطبيعتها، وتوثق لأبرز معالم الإمارة السياحية والترفيهية والطبيعية، حيث يقدم العرض الذي يستمر حتى 15 سبتمبر المقبل، مجموعة صور فوتوغرافية التقطها الدكتور موكيش باترا بعدسته أثناء جولاته المختلفة حول الإمارات وفق خلايا أبرز معالم الدولة التراثية والحضارية البارزة ومشاهدتها الطبيعية، إلى جانب المصورين الذين تم اختيارهم، وهم المصور سالم سرحان الصوايي الذي عبر في إحدى أعماله عن جماليات حور



من التعبير عن نظرتهم الفنية، ما يجسد أهداف رؤية دبي الثقافية الرامية إلى ترسيخ مكانة الإمارة مركزاً عالمياً للثقافة، وحاضنة للإبداع وملقنة للمواهب. يذكر أن الدعوة المفتوحة لـ "معالم المدينة" التي أطلقتها شركة "نيكون الشرق الأوسط" بالتعاون مع "دبي للثقافة" مطلع إبريل الماضي، كانت قد استقطبت أكثر من 355 مشاركاً من كافة أنحاء الدولة، تأهل منهم 5 مصورين نحووا في تقديم مجموعة من اللقطات الفنية التي تعبر عن شعار العرض.



United Arab Emirates Ministry of Justice

70392 Date 30/ 8/ 2023 Issue No : 13936
LEGAL NOTICE OF FULFILLMENT (MOJAU_2023_0149751)
Notifying Party : Attorney JEHAD SAEED ALI BINSAAHOO, Emirates nationalholder of Emirates ID no. 78419649097548 - Address : Sharjah Al Khan- Taawun Street- ASAS Tower- Office no. 602- telephone : 065553330508282828 - Email : advocates@jehadadvocates.ae
Notified Party : MUHSIN SHOLOKARAN - Address : Dubai- Karama- Hamsah Building- Block A- Amer Center- Al Nazih - telephone 05651533004322229- Email : info@alshah.ae, to be notified by email or message
Notifying Party : Advocate/ JEHAD SAEED ALI BINSAAHOO ALSUWAIDI, Emirates national, holder of Emirates ID no. 78419649097548 as attorney for / IBRAHIM BADUHA, Indian national, holder of ID no. 784199095263697 as per power of attorney MOJAU 2023 0131133 issued by Sharjah Notary Public - Address : Sharjah Al Khan- Taawun Street- ASAS Tower- Office no.602 - telephone : 065553330508282828- Email : advocates@jehadadvocates.ae
AGANST
Notified Party : MUHSIN SHOLOKARAN - Address : Dubai- Karama- Hamsah Building - Block A - Amer Center- Al Nazih- telephone 05651533004322229- Email : info@alshah.ae, to be notified by email or message in case publication of the notice is not possible.
FACTS : The notified party is indebted to the notifying party the amount of AED 50,000 as per a debt acknowledgment issued by Dubai Notary Public on 09/06/2022 under no. 1498/18/2022 and the notified party received AED 50,000 with an undertaking from the notified party to settle the amount in instalments as follows:
1. 09/07/2022 the amount of AED 9,000
2. 09/08/2022 the amount of AED 9,000
3. 09/09/2022 the amount of AED 9,000
4. 09/10/2022 the amount of AED 9,000
5. 09/11/2022 the amount of AED 9,000
6. 09/12/2022 the amount of AED 5,000
Therefore the total amount the notified party is indebted to the notifying party is AED 50,000 (Fifty thousand dirhams) against all amicable requests by the notifying party to receive it aforementioned but these were without result even after a long time has passed for its maturity even with repeated requests by the notifying party to pay. Therefore, the notifying party notifies you to urgently settle the total amount of AED 50,000 (Fifty thousand dirhams) to be paid within approximately seven days from receiving this legal notice, otherwise we will be obliged to take the required legal procedures against you.
Notifying party : Attorney JEHAD SAEED ALI BINSAAHOO ALSUWAIDI

United Arab Emirates
Ministry of Justice
70392 Date 30/ 8/ 2023 Issue No : 13936
Execution Lawsuit Notice for Publication
Fujairah Court Civil Execution Court
FUCEXCLABS2023/Payment Notice in Case No. 0000868 - Labour
To the Executed against : A TEAM PRODUCTIONS FZ LLC
Address : unknown place of residence
Whereas a judgement was issued against you in favour of the plaintiff / FAJA FRANKLIN FRANKLIN ANTONY, Indian nationality, in the case indicated above :
Since the plaintiff has submitted a request to execute the above judgment and paid the required fee ; What is required to be executed is as follows :
The grand total including fees and expenses : 55,824.00 dirhams
Therefore, you are required to implement what is contained in the executive document referred to above within 7 days from the date of your notification of this notice. If you fail to do so, the court will take the procedures of compulsory execution prescribed by law.
JUDGE / Saeed Abdullah Amer Al Nuaimi
Fujairah Federal Court
Fujairah Civil Execution Court

United Arab Emirates
Ministry of Justice
70591 Date 30/ 8/ 2023 Issue No : 13936
NOTICE TO EXECUTED AGAINST
Ajman Federal Court - Civil Execution Court - ARAMIS GENERAL MAINTENANCE CONTRACTING LLC/MANISH MAHRISHI ROOPNARYAN MAHRISHI AJCEXBOUAC2023/Payment Notice in Case No. 0003472 - Bounced Cheques
TO : Convicted : ARAMIS GENERAL MAINTENANCE CONTRACTING LLC
Address : Emirate of Ajman/Showroom No. 6, Al Jurf Industrial 2, Abu Waid 12, mobile phone : 0504264041,0052456875/050699923, email : info@aramiscontracting.com
MANISH MAHRISHI ROOPNARYAN MAHRISHI - Address : Emirate of Ajman, Showroom No. 6, Al Jurf Industrial 2, Abu Waid 12, mobile phone : 0504264041,0052456875/050699923, email : info@aramiscontracting.com
Whereas, on the date the attached judgment, a copy of it, was issued against you in favour of the plaintiff, the executor CONMIX LIMITED COMPANY W.L.L. in the aforementioned case And since the aforementioned plaintiff has submitted an application to execute the aforementioned ruling, and has paid the specified fee for that, and since the ruling required for execution is as follows : The grand total including fees and expenses : 224,960.0
Therefore, you are assigned to implement what was stated in the above-mentioned executive document within [7] days of the date of your announcement of this notice. In the event that you fail to do so, you are obligated to attend the session on the corresponding day and time before the aforementioned court, and in the event that you fail to do so, then the court will take legally prescribed enforcement measures against you.
JUDGE / Mohammed Jassim Al Darmaki
Ajman Federal Court - Civil Execution Court

United Arab Emirates
Ministry of Justice
70591 Date 30/ 8/ 2023 Issue No : 13936
Defendant's Notice for Publication
At the case management Sharjah Federal Court and the Federal Civil Court of First Instance
SHCFICCOMS2023/in Case No. 0006148 - Commercial
To the Defendant : MARJORIE NAZARET
Unknown place of residence
The plaintiff : YUKTI GARMENTS & TEXTILES TRADING, requests the esteemed court to notify the two defendants with a copy of the case sheet, and after the trial, the ruling obliges the two defendants jointly between them to pay the plaintiff an amount AED 181,286 d (one hundred and eighty-one thousand, two hundred and eighty-six dirhams), and the legal interest at 12% of the date of filing the lawsuit until full payment, in addition to the fees, expenses, and attorney's fees.
You are required to appear in session on 07/09/2023 before the case management office, Sharjah Federal Court- Civil First Instance - Office No. (Case Manager Office No.9) in person or through an authorized agent, and submitting a memorandum in answer to the lawsuit, accompanied by all the documents, within a period not exceeding ten days from the date of publication to consider the the case number mentioned above - as a defendant.
Office of Judicial Services
Omar Moneim Mansour Mohamed
Issued on 29/08/2023

United Arab Emirates
Ministry of Justice
70591 Date 30/ 8/ 2023 Issue No : 13936
LEGAL NOTICE OF FULFILLMENT (MOJAU_2022_0101725)
Notifying Party : AL KARAMEA MEAT TRADING LTD, licensed by Dubai Economic Development no. 219382 - Represented by / Karwel Shalhadz Munir Husain - Address : Musala Area, Clock Tower, 8th floor, office 804, telephone 065214567, Fax 065214576, Email : shalhadz@alawyers.ae
Notified Party : Cheyyath Vallappi Mohammed Hanefia, Indian national and holder of passport no. F586538 - Address : 182 Sheikh Mohammad Bin Zayed Road, Muvaleh, Ground floor, Sharjah, phone 0650340312, mobile 0556760533, PO BOX 69931, Sharjah
Subject : Oblige the notified party to pay the amount of AED 93,613 as per cheque no. 54 issued by the notified party and signed by him. When the notifying party deposited the cheque, it bounced and the notified party refused to pay despite all the possible amicable claims by the notifying party. Accordingly, the notifying party notifies the notified party to pay the value of the cheque otherwise he will take all the legal procedures against him.
THEREFORE
The notifying party is notifying the notified party :
1. To settle the amount of AED 93,613 being the debt due to be paid to the notifying party as per the abovementioned cheque within (5) days from the date of this notification.
2. We will take the necessary legal procedures to reserve our rights of which issue a payment order in case you do not respond to the statement in article 1 above of this notice during the period mentioned and reserve all the other rights of the notifying party against the notified party.
Name : (Notifying Party)

United Arab Emirates
Ministry of Justice
70535 Date 30/ 8/ 2023 Issue No : 13936
SHARJAH FEDERAL COURT
Summons for Appearing a Hearing By Remote Visual Communication
In the case No (SHCFICLABS2023/006201)
Service by publishing in the wide-reputed newspaper in two languages Arabic & English
Based on the request of the plaintiff : Nice Design Décor Contracting
To : Defendant : Gabriel Capitulo Manuel
Has filed this case and in which it demands:
1. Obligating the defendant to pay an amount of (AED 7,500)
2. Obligating the defendant to the fees, expenses and advocacy's fees.
You are required to attend the visual hearing No. EM00075289 which will be held on 06/09/2023 at 08:30 in the Sharjah Federal Court - The One Day Labor Circuit - The Fourth Circuit by the remote visual communication through the website of ministry of justice:https://smartjustice.moj.gov.ae/chrysalis/PeMeeting/search/gate of the visual hearing, personally or by approved an attorney. Or you scan the under mentioned code by your mobile phone.
Date of Hearing : No. of Hearing : EM00075289
You can submit your reply memo regarding the case along with the documents via the electronic system after permission of the court to you to do the same.
Customers Happiness Center
Shama Ahmed Rashid Alsalman

United Arab Emirates
Ministry of Justice
70591 Date 30/ 8/ 2023 Issue No : 13936
LEGAL NOTICE OF FULFILLMENT (MOJAU_2022_0101725)
Notifying Party : AL KARAMEA MEAT TRADING LTD, licensed by Dubai Economic Development no. 219382 - Represented by / Karwel Shalhadz Munir Husain - Address : Musala Area, Clock Tower, 8th floor, office 804, telephone 065214567, Fax 065214576, Email : shalhadz@alawyers.ae
Notified Party : Cheyyath Vallappi Mohammed Hanefia, Indian national and holder of passport no. F586538 - Address : 182 Sheikh Mohammad Bin Zayed Road, Muvaleh, Ground floor, Sharjah, phone 0650340312, mobile 0556760533, PO BOX 69931, Sharjah
Subject : Oblige the notified party to pay the amount of AED 93,613 as per cheque no. 54 issued by the notified party and signed by him. When the notifying party deposited the cheque, it bounced and the notified party refused to pay despite all the possible amicable claims by the notifying party. Accordingly, the notifying party notifies the notified party to pay the value of the cheque otherwise he will take all the legal procedures against him.
THEREFORE
The notifying party is notifying the notified party :
1. To settle the amount of AED 93,613 being the debt due to be paid to the notifying party as per the abovementioned cheque within (5) days from the date of this notification.
2. We will take the necessary legal procedures to reserve our rights of which issue a payment order in case you do not respond to the statement in article 1 above of this notice during the period mentioned and reserve all the other rights of the notifying party against the notified party.
Name : (Notifying Party)

منوعات

الفيلم

27

بعد أربع سنوات على صدور فيلم John Wick: Chapter 3 - Parabellum، عاد المخرج تشاد ستالسكي والممثل الشهير كيانو ريفز إلى دور العرض بفيلم John Wick: Chapter 4 الذي كان من المفترض أن يُعرض منذ عامين، لكنه توقف بسبب جائحة كوفيد-19.

القصة تصنف كرواية أكشن بصرية على نمط قصص الكوميكس الأمريكية

John Wick: Chapter 4 تتويج لقصة استمر عرضها على مدار عقد كامل

(Redemption)، وينتهي الفيلم الأخير بنهاية مخالطة قد لا تدل على الإحياء/ البعث (Restoration)، لكن تصريح القائمين على العمل حول وجود جزء جديد ومسلسل آخر قادم للسلسلة نفسها يؤكد على فكرة البعث. بعدما تفاءل الجميع بموت ويك في النهاية، تحدث المخرج أنه بحاجة لفترة استراحة بين عمل وآخر حتى ينتج ما هو جديد وإبداعي، في حين اعتبر بعضهم أنه مجرد مطل للعمل لا أكثر.

لكن يبدو أن الحماسة الإنسانية دائماً ما ستجد طريقاً لها إلى الأشاشة.

رحلة جون ويك الأخيرة مستقاة من أسطورة سيزيف ومعاناته المستمرة ليشق طريقه صعوداً على 222 درجة من شارع فوياتييه في طريقه إلى Sacré-Coeur في باريس لمواجهة الماركيز، فتتحول العقبات إلى الدافع الرئيس للقصة، والقصة هي مشاهد الأكشن والحركة لا غير.

تتماهى الأجزاء الأربعة في الفيلم مع القصص الأربعة الرئيسية في الإنجيل، في الجزء الأول يأتي الخلق (Creation)، يتبعه السقوط (Fall) في الجزء الثاني، في الثالث يحضر الافتداء/ التخليص

بلا وجوه تذكر، ولا قيمة لهم سوى أنهم عشرات يجب التخلص منها في طريق البطل الهوليوودي ذي البدلة الأنيقة.

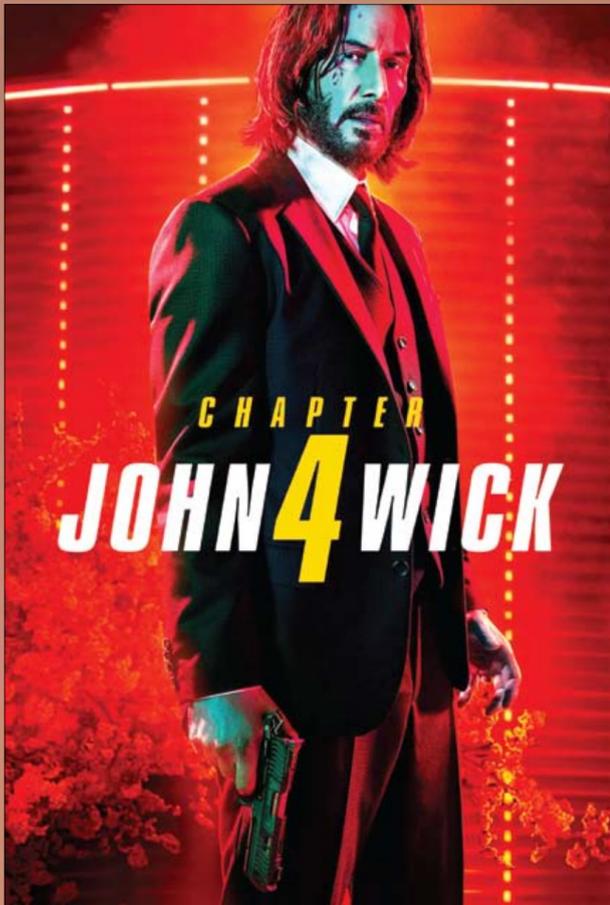
في رحلة للقضاء على "المجلس الأعلى".

يأتي القسم الرابع - من وجهة نظر صناعه - كتتويج لقصة استمرت ما يقارب التسع ساعات قسمت على أربعة أجزاء. السلسلة التي استمر عرضها على مدار عقد كامل، عبارة عن رحلة هروب وانتقام عيشية، من دون دوافع واضحة، بدأت عندما قتل عصابة من الأوليغارشية الروسية جرو جون ويك وسرقت سيارته. قتل ذلك الجرو الذي كان هدية من زوجته المتوفاة، أعاده إلى الحياة التي أراد الهرب منها، ماضيه كقاتل ماجور لم يعرض كفضول باك نهائياً، إذ اكتفى المخرج بتقديمه على لسان شخصيات ستقتل على يده. هكذا، نرى خلال الربع ساعة الأولى تحول الرجل الأبيض من إنسان متحضر له زوجة وسيارة فخمة وحيوان أليف، إلى سفاح مجنون.

القصة ككل تصنف كرواية أكشن بصرية على نمط قصص الكوميكس الأمريكية، مع نكهة دراما خفيفة. جميع أعداء جون ويك على حافة الهاوية بانتظار دفعة صغيرة منه ليستطوا في الجحيم. نوع الأكشن المستخدم في السلسلة يدخل في توجه هوليوود حول أبطال لا يملكون قدرات خارقة، أي أكشن قائم على مهارة البطل.

تُعد أحداث الفيلم وشخصه بطريقة مناسبة للمزاج العام، وتداعب الغريزة من جهة التشويق والإثارة، وتضع الأعداء التقليديين (الروس والصينيين والعرب) في مواقف متناقضة أمام البطل الأمريكي، ما يضمن المشاهدة الجماهيرية والربح المادي لهوليوود، الذي لا تعلق عليه قيمة أي شيء آخر.

اشتملت الأجزاء جميعها على مشاهد قتال من كل نوع يمكن تخيله، أولاً والأهم إطلاق النار، يأتي بعده القتال بالأيدي المتضمن جميع أنواع فنون الدفاع عن النفس، ثم معارك السكاكين والسيوف والفؤوس، ومطاردات لا تنتهي على دراجات نارية وسيارات وصهوات خيول. جميع الأساليب وما نتج من خلطها في المشاهد، استثمرها جون ويك في قتل 439 إنساناً، جميعهم



أنجلينا جولي تعزز مسرحية The Outsiders



تعزز النجمة أنجلينا جولي حالياً إلى أحدث مشاريعها، وهو عمل مسرحي، في برودواي الموسيقية الجديدة The Outsiders، وذلك وفقاً لعدة صور التقطت لها مؤخراً وهي تسير داخل مدينة نيويورك وتشتري عدة منتجات لها من أجل المسرحية المقبلة.

وذلك بعدما استحوذت الممثلة الأمريكية الشهيرة أنجلينا جولي على ستوديو الفنان الأمريكي الراحل جان ميشيل باسكيات لإقامة مشروعها "أنيليه جولي".

وستشغل الممثلة الحائزة على جائزة الأوسكار المساحة الواقعة في 57 شارع جريت جونز بالولايات المتحدة كجزء من عقد إيجار تجاري لمدة ثماني سنوات لمشروعها الإبداعي أنيليه جولي حسبما أكدت وكالة Meridian Capital Group العقارية وهو المكان الذي عاش فيه عمالقة الفن أندى وارهول وجان ميشيل باسكيات حيث عملاً في عقار مانهاتن الذي تبلغ مساحته 6600 قدم مربع تمتد على ثلاثة طوابق.

وقال خبير العقارات جون روش: "أرادت أنجلينا جولي الحفاظ على الفن القديم في المبنى والحفاظ على إحساس وروح الفنان باسكيات هذا في الفضاء".

واستأجر جان ميشيل باسكيات مساحة الطابق الثاني من الفنان الأمريكي الراحل أندى وارهول بعد وقت قصير من لقائهما لأول مرة بينما اشترى أندى وارهول المبنى في الأصل عام 1970.



الغذاء

نصائح لذي شراء زيت الزيتون



ويشير إلى أن من الضروري تخزين زيت الزيتون في مكان بارد ومظلم، لذلك من الأفضل شراء زيت الزيتون في قناني زجاجية خضراء داكنة أو في علب معدنية، وليس في علب بلاستيكية. ويقول مصدر في هيئة حماية المستهلك الروسية Roskachestvo في حديث لوكالة نوفوستي الروسية للأنباء: «يؤثر الضوء والأكسجين سلباً في خصائص جودة زيت الزيتون، حيث يصبح الزيت فاسداً. لذلك عند الشراء، يجب إعطاء الأفضلية للزيت المعبأ في قناني زجاجية خضراء داكنة أو في علب من الصفيح تحميه بشكل موثوق من الضوء. ولا ينصح بشراء زيت الزيتون في عبوات بلاستيكية».

ويشير إلى أن من الضروري تخزين زيت الزيتون في مكان بارد ومظلم. لأنه عند بقاءه في المطبخ أكثر من سنة يفقد الكثير من خصائصه لذلك يفضل التخلص منه وشراء زيت جديد. كما يجب الانتباه إلى لونه، مع أن هذه علامة غير كافية عادة، فمثلاً لا يعني اللون الفاتح أن الزيت يحتوي على سرعات حرارية قليلة. ويقول: «هناك رأي مفاده أن زيت الزيتون الأخضر أعلى جودة وأكثر صحة من زيت الزيتون الأصفر. لذلك قد يستخدم بعض المنتجين هذه الأسطورة ويضيفون أوراها إلى عملية الاستخلاص لإعطاء الزيت صبغة خضراء. ولكن في الواقع، يمكن أن

يكون زيت الزيتون الفاتح اللون ذات جودة عالية». ووفقاً له، يجب الانتباه إلى مدة صلاحية المنتج وفترة جمع محصول الزيتون الذي يستر من شهر أكتوبر ويستمر لغاية شهر مارس من السنة التالية. كما أن السعر علامة مهمة أيضاً. ويقول: «زيت الزيتون البكر الممتاز ذو الجودة العالية extra virgin قيمته عالية نسبياً. ولكن إذا ظهر سعره مماثلاً لسعر أنواع أخرى من زيت الزيتون أو حتى أقل من ذلك، فهذا سبب للقلق. لأن إنتاج زيت زيتون بكر ممتاز يتطلب الكثير من الوقت والمال».

طبيب يوضح ما لا يجب فعله لشخص مغمي عليه

ماذا يجب أن تفعل إذا أغمي على شخص بقريننا. وهل يجب وضع حبة نتروغليسرين تحت لسانه، أم يجب إعطاؤه أدوية أخرى؟ يجيب عن هذه التساؤلات الدكتور ألكسندر مياسنيكوف، فيقول: «بالطبع لا. لأن النتروغليسرين، هو دواء يساعد كثيراً في علاج التوبات القلبية. ولكن إعطائه لشخص مغمي عليه، قد يؤدي إلى موته، لأنه يخفض مستوى ضغط الدم بصورة حادة». ووفقاً له، نحن لا نعلم ما سبب حدوث الإغماء، فقد يكون الشخص مصاباً باحتشاء عضلة القلب أو بالجلطة الدماغية. ويضيف، في بعض الحالات يمكن بحذر إعطاء الأسبيرين للشخص الذي كان يشكو من ألم في الصدر أو مغمي عليه. ويقول: «ولكن كقاعدة عامة، من الأفضل عدم إعطاء أي دواء للشخص المغمي عليه».

طبيب يبدد الأسطورة الشائعة عن ضغط الدم الطبيعي

أعلن الدكتور أيدار شارايفيف، أخصائي أمراض القلب والأوعية الدموية، أنه يجب التعامل مع مسألة تخفيض مستوى ضغط الدم في كل حالة على حدة. ويشير الأخصائي في مقابلة مع صحيفة «إيفستيا»، إلى أن الاعتقاد السائد بأن مستوى ضغط الدم يجب أن يكون 80/120 وليس أعلى، هو صحيح ولكن في حالات معينة فقط. ويقول: «هذا صحيح بالنسبة للأوعية الدموية التي لم تتأثر بالتغيرات المرتبطة بالعمر. لأن الأوعية الدموية مع التقدم بالعمر تفقد مرونتها، لذلك يصبح مستوى ضغط الدم الشرياني 130-135 أمراً طبيعياً في هذه الحالة. كما أن هناك أشخاصاً يشعرون بالراحة عندما يكون مستوى ضغط الدم الشرياني عندهم 140، 150، 160 و180 ملم عمود زئبق، ولا ينصح بتخفيضه، لأنهم يعانون من تضيق شرايين واضح بسبب تصلبها». ووفقاً له، تزود الشرايين السباتية الدماغ بالدم، فتضمن تغذيته وعمله. فإذا كانت نسبة اللويحات في الشريان السباتي للإنسان 75 بالمائة وأكثر، فمن أجل تغذية الدماغ يرفع الجسم مستوى ضغط الدم، حتى يصل أحياناً إلى ارتفاع شاذ وخطير. ويقول: «إذا تعرضت هذه الفئة من الناس لانخفاض مستوى ضغط الدم إلى 120 مثلاً، فسوف يعاني أفرادها من دوران شديد ويمكن أن يصابوا بجلطة دماغية. لذلك فإن مستوى ضغط الدم لدى الأشخاص الذين يعانون من تضيق شديد في الأوعية الدموية، يكون بين 160 إلى 180 ملم زئبق، مريحاً وطبيعياً. ويضيف إن نفس الصورة تلاحظ لدى المرضى الذين يعانون من تضيق كبير في شرايين الأطراف السفلية، حيث تتلقى الأطراف السفلى عند ضغط 180 ملم زئبق الكمية الكافية من الدم. ولكن إذا انخفض الضغط إلى 120 ملم، فإنها لن تحصل على التغذية اللازمة، وهناك خطر الإصابة بالتهرق». ويقول: «استناداً إلى ذلك، يجب التعامل مع مسألة خفض مستوى ضغط الدم في كل حالة على انفراد. ومن الضروري أولاً التأكد من عدم وجود تضيق في الأوعية الدموية، لتجنب العواقب الوخيمة، وبعد ذلك فقط يمكن خفض مستوى ضغط الدم».



طالب من مدرسة SGVP يعرض نموذجاً للركبة الفضائية LVM3-M4 المستخدمة في إطلاق Chandrayaan-3، على مشارف أحمد آباد. ا ف ب

قرأت لك

حقائق عن فوائد الموز



كشفت الدكتورة يكاتيرينا بارانوفافوائد العديدة للموز بالنسبة لصحة الإنسان وتشير الخبيرة في برنامج تلفزيوني، إلى أن الموز يحتوي على نسبة عالية جداً من البوتاسيوم.

وتقول: «الموز فاكهة فريدة للإنسان. الموز يساعد على إنتاج السيروتونين، الذي من الصعب الحصول عليه».

وتضيف، الموز ضروري لعمل الجهاز العصبي بصورة طبيعية. ومن جانبها أكد الدكتور ألكسندر مياسنيكوف، على أن الموز مصدر ممتاز للحصول على البوتاسيوم، الذي له تأثير إيجابي مفيد في صحة القلب وتطبيع مستوى ضغط الدم. والأشخاص الذين يتناولون أطعمة غنية بالبوتاسيوم، نادراً ما يعانون من مشكلات في القلب وأقل عرضة للإصابة بالجلطة الدماغية وارتفاع مستوى ضغط الدم. بالإضافة إلى ذلك الموز غني بمركبات الفلافونويد المفيدة لصحة القلب والأوعية الدموية. ويقول مياسنيكوف: «البوتاسيوم ضروري للوقاية من ارتفاع مستوى ضغط الدم، الذي يعتبر من عوامل خطر الجلطة الدماغية واحتشاء عضلة القلب. الموز مادة غذائية جيدة».

وتضيف بارانوفاف، الموز يفيد أيضاً في علاج حرقة المعدة.

سؤال وجواب

- من هو الموسيقى الذي حمل لقب فتان الشعب في مصر؟ هو الموسيقار المصري الكبير سيد درويش الذي ولد عام 1893 عاش في الاسكندرية وقدم للشعب المصري اعظم الحانه .
- من هو صانع الوحدة الايطالية؟ هو الكونت كاميلوكافور بنسودي زعيم وطني ايطالي ولد عام 1810 يعتبر الصانع الحقيقي للوحدة الايطالية.
- من مكتشف النيوترون؟ هو السير جيمس تشادويك فيزيائي بريطاني ولد عام 1932 .
- من هو آخر ملك مصري قبل ثورة 23 يوليو؟ هو الملك فاروق الذي اجبرته الثورة على التنازل عن العرش عام 1952 ثم نفي ومات في المنفى عام 1965 .

هل تعلم؟

- أن ضغط الماء داخل كل خلية في البصلة كاف لتشغيل محرك بخاري.
- أن الإنسان هو الحيوان الوحيد الذي ينام على ظهره.
- أن الأطفال البدينين في سن المدرسة يأكلون أقل من أقرانهم النحيلين.
- أن سكان العالم يزدادون بمعدل مليون ونصف المليون كل أسبوع.
- أن النمل العامل والتشيط هو من الإناث . أن البومة لا ترى في الظلام الدامس.
- أن نمو ظفر إصبعك الوسطى هو أسرع بينما نمو ظفر إبهامك هو الأبطأ.
- أن الحيوان الوحيد الذي يستطيع أن يخرج معدته إلى الخارج هو نجم البحر.
- أن ملكة النحل تفادر الخلية فقط من أجل قيادة جماعات النحل ومن ثم الذهاب إلى رحلة الزفاف.
- أن الأفعى تسمع الأصوات عن طريق التقاط ذبذبات موجات الصوت بلسانها.
- هل تعلم أن الجسم البشري يتكون من 206 قطعة عظم .
- أننا نموت بشكل أسرع من قلة النوم عن قلة الطعام
- أن هنالك نوعاً من الأسماك يدعى بالسماك الصديء بإمكانه ابتلاع إنسان كامل

قصة السجناء والعمالقة

اثناء ابحار مجموعة كبيرة من التجار في سفينة كبيرة بتجارتهم إلى احدى الدول هب اعصار شديد، صال ودار بالسفينة في عرض البحر واخذ يحاورها ويحملها ويقذف بها شمالاً ويمينا حتى اغرقها واستطاع من عليها من تجار ان ينجو بحياتهم فوق ألواحها الخشبية حتى وصلوا إلى احدى الجزر النائية .. وهناك ارموا فوق الجزيرة يرتاحون مما ألم بهم، وبعد فترة من الوقت قام احدهم ويدعي مرجان ليتجول فيها ويعرف ما بها وبعد ان سار خطواته الاولى تراجع واختبأ وسط الاشجار حين وجد مجموعة من العمالقة يملكون وجوها غريبة بشعة وعيونا واسعة براقه مخيفة وشفاها غليظة ومعهم ما يعتبر زعيمهم يحملون قمصا كبيرا القوا فيه كل التجار واصطحبهم إلى قبيلتهم . اغدق العمالقة على التجار الطعام والماء بدون ان يفتحوا لهم القفص ابداً وفي اثناء ذلك كان مرجان يتلصص عليهم وعرف انهم لصوص يقتلون الاطفال ووحيد القرن للحصول على العاج ويبيعونه بالذهب، كانت الجزيرة تعج بالافئال البيضاء النادرة فحزن مرجان لذلك خاصة عندما عرف انهم يعطمون التجار لتسمينهم ثم اكلمهم .. فتسلل ليلاً وحذر التجار من الطعام .. عند ذلك بدأ التجار خطة غريبة كلما اكلوا وضعاوا اصابعهم في افواههم حتى يتقبواوا الطعام مرة اخرى وتمارضوا حتى ضعفت اجسادهم في ذلك الوقت استطاع مرجان ان يفك اسر مجموعة كبيرة من الاطفال كانت مقيدة بسلاسل وتسلل بها ليلاً وساعد اصداقه على الخروج من قفصان القفص ثم ركبوها الاطفال واطلقوا لها العنان فهربت بهم حتى شاطئ البحر ومن هناك سبحوا على طوفا استطاع مرجان ان يصنعه ويخفيه لكنه ايضا كان قد وضع عليه كمية كبيرة من الذهب جعلتهم جميعهم من الاغنياء .

مساحة للتلوين

