

منوعات

الفكر

ص 22

أنغولا تبهر زوار إكسبو 2020

دبي بحفل استعراضي راقص

على منصة اليوبيبل

ص 27

أحمد فهمي:

حياتي الشخصية

ملك لي



قضاء الكثير من الوقت أمام الشاشة

ص 23 هل يسبب ظهور الهالات السوداء حقا؟

المراسلات، ص: 505

email:munawaat@alfajrnews.ae

الثلاثاء 15 مارس 2022 م - العدد 13493

Tuesday 15 March 2022 - Issue No 13493

إذا كان هدفك فقدان الوزن .. نولعان من الطعام تجنبها

يقول الخبراء إن هناك نوعين معينين من الأطعمة التي يجب تجنبهما إذا كان الإنسان يرغب في فقدان الوزن والحصول على جسم رشيق. وذكر موقع " ويلز أونلاين" البريطاني أن أول طعام يجب تفاديه هو السكر، مضيفاً أن هذا الأمر غير مستغرب، على اعتبار أننا نتناول الكثير من السكريات في وجباتنا اليومية (نحو 700 غرام أسبوعياً للفرد). وتقول هيئة الخدمات الصحية الوطنية إن أنواع السكريات التي يتناولها معظم البالغين والأطفال في المملكة المتحدة هي "سكريات مجانية"، أي لا تفيد الجسم في شيء.

وتنصح الهيئة بأن لا يتجاوز البالغون أكثر من 30 غراماً من السكريات يومياً (أي ما يعادل تقريباً 7 مكعبات سكر)، فيما يجب ألا يتناول الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 7 و 10 سنوات أكثر من 24 غراماً من السكريات في اليوم.

أما النوع الثاني من الأطعمة التي يجب تجنبها، حسب " ويلز أونلاين"، هو الكربوهيدرات المعقدة، وهي النشويات.

ويوجد هذا النوع من الكربوهيدرات في البطاطس والخبز والأرز والمعكرونة والحبوب. كل هذه الأطعمة، توفر مصدراً جيداً للطاقة، ويجب أن تشكل ما يزيد قليلاً عن ثلث الطعام الذي نتناوله، وفقاً لهيئة الخدمات الصحية الوطنية. وأضافت: "إذا كانت هذه النشويات تشكل أكثر من ثلث نظامك الغذائي، فمن المحتمل أنك تتناول الكثير من الطعام، الذي لا يفيد جسمك".

النباتيون أقل عرضة للإصابة بالسرطان

أشارت دراسة حديثة أجراها الصندوق العالمي لأبحاث السرطان، ومركز أبحاث السرطان في المملكة المتحدة، ومركز صحة سكان أكسفورد إلى أن النباتيين أقل عرضة للإصابة بالسرطان من الأشخاص الذين يتناولون اللحوم. نشر البحث في مجلة " بي إم سي ميديسن"، وقد تم إجراء الدراسة من خلال تحليل مجموعات النظام الغذائي لأكثر من 450.000 شخص في المملكة المتحدة، حيث تم تصنيف المشاركين حسب مستوى استهلاك اللحوم والأسماك.

تم تقسيم الأشخاص الذين خضعوا للدراسة إلى ثلاث مجموعات، الأولى تضم الأشخاص الذين يتناولون اللحوم المصنعة أو الحمراء أو الدواجن أكثر من خمس مرات في الأسبوع، والمجموعة الثانية تضم الأشخاص الذين يتناولون الأسماك ولا يتناولون أنواع اللحوم الأخرى، أما المجموعة الثالثة فضمت النباتيين الذين لا يأكلون أي لحوم أو أسماك. وخلص الباحثون إلى النتائج التالية:

– كان خطر الإصابة بأي نوع من السرطان أقل بنسبة 2% لدى الأشخاص الذين يتناولون اللحوم بشكل منخفض، و 10% لدى الأشخاص الذين يتناولون اللحوم بشكل متناقل، و 14% لدى النباتيين.

نصائح لمنع تساقط الشعر

تعاني الكثير من النساء من مشكلة تساقط الشعر التي تنتج عن مجموعة متنوعة من العوامل، من الإجهاد الزائد إلى فقدان الوزن وحتى نقص الحديد.

ويعتبر فقدان الشعر أمراً طبيعياً، حيث يمكن أن نفقد ما بين 50 و 100 شعرة كل يوم، وعادة دون أن نلاحظ ذلك. ولكن ما الذي يمكننا فعله لمحاولة تقليل الشعر الذي نفقد؟

شاركت خبيرة العناية بالشعر جينيفر جودينا مقطع فيديو على تيك توك مع أهم ثلاث نصائح لها لمنع تساقط الشعر الزائد، وذلك دون الحاجة إلى شراء أي منتجات فاخرة.

وفي الفيديو، الذي نشر على حسابها jennyxo_x، أوضحت المرأة أن درجة حرارة الماء الذي تغسلين به شعرك، وكذلك المكان الذي تضعين فيه بلمس الشعر بالضبط، يمكن أن يكون لهما تأثير على تساقط شعرك.

وقالت جينيفر "ضعي البلمس على أطراف شعرك لا على فروة الرأس، وغسلي شعرك بماء الفاتر. والنصيحة الثالثة من جينيفر هي نصيحة يجب اتباعها عندما تكونين خارج الحمام وتنتقلين إلى تصنيف الشعر – حيث تقول إنه من المهم ألا "تشدي فروة رأسك" أبداً عند تمشيط شعرك أو تصفيفه. ويمكن أن تكون تسريجات الشعر التي تسحب شعرك، مثل ذيل الحصان العالي، قاسية على فروة الرأس ويمكن أن تسبب فقدان المزيد من الشعر.

في حين تتناول العديد من الدراسات موضوع الوقت المثالي للنوم

وانعكاسات ذلك على الجسم وفوائده، كشف علماء أميركيون عن العدد

الأمثل لساعات النوم التي يحتاجها الإنسان في كل مرحلة عمرية.

وشدد العلماء في مؤسسة النوم الوطنية الأميركية

إلى أهمية الالتزام بالعدد المناسب لساعات

النوم، محذرين من خطورة عدم منح الجسم

الوقت الكافي للراحة، بحسب ما نقله

موقع "everydayhealth".

من جانبه، قال مدير مركز

اضطرابات النوم في كلية

الطب بجامعة نورث

وسترن فينبرغ في شيكاغو،

فيليس سي زي، إن للنوم دورا في

أداء الوظائف العقلية، مثل اليقظة، وتقوية الذاكرة،

وضبط الحالة المزاجية، واللياقة البدنية.

حسب الفئة العمرية .. تعرف على عدد ساعات النوم المثالية

استخدام الشاشات قبل النوم لا يضر.. دراسات تنسف الماضي

قلب بحث حديثة الاعتقاد السائد بأن مشاهدة الشاشات قبل النوم تؤثر سلباً على جودته أو مدته.

فقد كشفت نتائج دراسة جديدة أن بعض الأشخاص ربما يحصلون بالفعل على مزيد من الراحة عبر

متابعة شيء ما قبل النوم، وذلك اعتماداً على كيفية استخدامهم لأجهزة رقمية معينة، وأضافت الدراسة

التي نُشرت في دورية أبحاث النوم Journal of Sleep Research، بحسب ما نقل موقع New Atlas، أن الاعتقاد السائد كما العديد من الدراسات

كانت تدعو إلى الانفصال عن جميع الشاشات قبل الذهاب إلى الفراش، لأنها تعطل أنماط النوم، لكنها

خلصت إلى أن انتشار الأجهزة الواسع يجعل امتناع الناس عن استخدام الشاشات غير منطقي.

كما حاولت استخلاص بعض الطرق المختلفة التي تُستخدم بها وسائل الإعلام عند أو قبيل وقت النوم وكيف تؤثر على جودته وفي التفاصيل، شارك في البحث 58 بالغاً كلفوا بالإبلاغ الذاتي عن استخدام وسائل الإعلام الخاصة بهم قبل ساعة من النوم كل ليلة، إلى جانب نوع الوسائط التي كانوا يستخدمونها سواء كان تلفزيوناً أو بودكاست أو كتاباً.

كما قام المشاركون أيضاً بتدوين مكان استخدامهم للوسائط في السرير مثلاً أو في غرفة الجلوس، وما إذا كانوا يقومون بمهام متعددة خلال استخدامها كالتنقل

بين هواتفهم والتلفزيون على سبيل المثال.

كذلك دَرَب الباحثون المجموعة على استخدام جهاز تخطيط كهربية الدماغ EEG في المنزل، مما سمح بمزيد من الأفكار التفصيلية حول جودة النوم على عكس العديد من الدراسات السابقة التي اعتمدت على مقاييس النوم المبلغ عنها ذاتياً.

وأوضحت الباحثة المشاركة في الدراسة ليندي هان من جامعة بوفالو، أن التركيز الرئيسي لهذه الدراسة بالذات كان استكشاف كيفية تأثير أنواع مختلفة من الوسائط التقليدية على النوم. لذا بدلاً من النظر إلى التفاعل النشط مع الأجهزة، كان هذا البحث مهتماً بما إذا كانت المشاهد السلبية أو الاستماع إلى شيء ما مباشرة قبل النوم يعطل جودة النوم.

فاكتشف الباحثون أن جودة النوم كما تم قياسها بواسطة قراءات مخطط كهربية الدماغ التي تتبع الوقت الإجمالي في حركة العين السريعة والنوم العميق، لم تتأثر باستخدام الوسائط في الساعة التي سبقت النوم.

لكن الأمر الأكثر توقعاً هو أن الباحثين وجدوا أن إجمالي وقت النوم قد تحسن بالفعل باستخدام الوسائط قبل النوم، مع الأخذ في الاعتبار أن النوم يمكن أن يتحسن أو يتضرر حسب نوع استخدام الوسائط.

وتوصلوا أيضاً إلى أن مشاهدة التلفزيون لفترة وجيزة في السرير تعمل على تحسين مدة النوم الإجمالية، في حين تبدت الفوائد بسرعة عندما امتد استخدام الوسائط لفترات طويلة من الزمن.

حيلة بسيطة لإزالة البقع

الصفراء من الوسائد

على الرغم من أن سادتك قد تبدو نظيفة وتشعرك بالراحة، إلا أنها قد تجمع الكثير من الأوساخ وخلايا الجلد الميتة.

ولجأ معجبو السيدة هينش إلى وسائل التواصل الاجتماعي لمشاركة حيلة بسيطة لإزالة أي بقع صفراء من الوسائد. وأصبحت خبيرة التنظيف السيدة هينش، والمعروفة أيضاً باسم السيدة هينشليف، مشهورة بعد أن بدأت في مشاركة نصائحها وتوصيات التنظيف الذكية عبر الإنترنت وعلى التلفزيون.

ونشرت إحدى النساء على صفحة السيدة هينش لنصائح التنظيف على فيس بوك، وطلبت النصيحة حول كيفية إزالة البقع الصفراء من سادتها واستعادة لونها الأبيض. وكتبت كارين يومان "مرحباً، ما الذي يفعله الناس لإعادة سادة مثل هذه إلى اللون الأبيض مرة أخرى"، وإلى جانب منشورها، نشرت صورة وسادتها ملطخة ببقع صفراء.

وتتحول الوسائد إلى اللون الأصفر بسبب العرق، وهناك أسباب أخرى وراء تحول لون الوسادة إلى اللون الأصفر، بما في ذلك النوم بشعر مبلل والمستحضرات والزيوت والرطوبة. وعندما تبقى الرطوبة أو العرق على الوسادة لفترات طويلة من الزمن، يتحول لون الوسادة إلى اللون الأصفر.

وسرعان ما تم إغراق المنشور بتعليقات من عشاق التنظيف المتحمسين الذين شاركوا أهم نصائحهم. ووفقاً لعشاق السيدة هينش، فإن استخدام فرش واحد للغسالة سيساعد على "تفتيح" مظهر الوسائد، بحسب صحيفة إكسبريس البريطانية.



ما المقدار الصحي للدهون

في الطعام اليومي؟

عندما يتعلق الأمر بضبط الوزن، يميل الناس إلى التفكير في الدهون باعتبارها العدو الأول. لكن ليست جميع الدهون متساوية، فبينما يجب تجنب الدهون غير الصحية، هناك دهون صحية يحتاجها الجسم من أجل البقاء على قيد الحياة.

ويحتوي كل غرام من الدهون على 9 سعرات حرارية. وبحسب توصيات مايوكلينيك يمكن للإنسان تناول ما بين 44 و78 غراماً من الدهون في اليوم. ويرجع التفاوت بين الحدين الأدنى والأقصى إلى طبيعة النشاط البدني للجسم.

كما يجب أن تؤخذ نوعيات الدهون المختلفة في الاعتبار، فينبغي أن تمثل الدهون الأحادية غير المشبعة ثلثي كمية الدهون اليومية، بينما تتال الدهون المتعددة غير المشبعة ربع حصة الدهون اليومية، والباقي للدهون المشبعة، مع تفادي الدهون المتحولة تماماً.

هي الأنواع الصحية من الدهون وعادة ما تكون سائلة في درجة حرارة الغرفة. وهي ضرورية لبناء غشاء الخلايا والأغمد التي تعزل الأعصاب، إلى جانب أنها مصدر رئيسي للطاقة، وتساعد على امتصاص بعض الفيتامينات، وتمنع تجلط الدم، وتكافح الالتهابات.

شؤون محلية



منوعات الفجر

22

أنغولا تبهر زوّار إكسبو 2020 دبي بحفل استعراضي راقص على

منصة اليوبيل يسלט الضوء على أهمية المياه

•• دبي إكسبو - الفجر

رسالة إكسبو - محمد جاهيم
محمد معين الدين

استضافت منصة اليوبيل في إكسبو 2020 دبي، بالتعاون مع جناح جمهورية أنغولا عرضاً استعراضياً غنائياً بعنوان "الماء

هو الحياة"، قدمته مجموعة من المطربين وأحدى الفرق الاستعراضية الأنغولية. ويهدف العرض إلى تعريف الجمهور بأهمية المياه وضرورة المحافظة عليها، بصفتها أحد أهم الموارد الطبيعية اللازمة للحياة. وتضمن العرض، الذي حضره عدد كبير من زوار إكسبو 2020 دبي، مجموعة من الرقصات التقليدية

التعبيرية، التي تسلط الضوء على أهمية المياه في حياة البشر وجميع الكائنات الحية. وقد صممت الرقصات بشكل يتناغم مع العروض الضوئية على شاشة العرض. تقع أنغولا في الجزء الجنوب الغربي من قارة أفريقيا؛ ويتوافد إليها سنوياً آلاف الزوار من أنحاء العالم للاستمتاع بالطبيعة الخلابة وشلالات المياه المنتشرة فيها.



أمسية غجرية مليئة بالحيوية تستضيفها منصة اليوبيل في إكسبو 2020 دبي

•• دبي - الفجر

قدمت فرقة "بارنو غرازت" الغجرية المجرية أمسية مليئة بالحيوية والحماس على منصة اليوبيل في إكسبو 2020 دبي، تفاعل خلالها الحضور مع الموسيقى والأغاني باللغتين الإنجليزية والرومانية، وعبروا عن

سعادتهم بالتقاط الصور والرقص والتصفيق. تتألف الفرقة من ستة رجال وامرأتين؛ وقد حققت نجاحاً كبيراً في الأوساط الموسيقية العالمية، وجذبت الجماهير والنقاد بموسيقاها التقليدية وعروضها الحماسية منذ أن تأسست عام 1987. ويعني اسم بارنو غرازت "Parno Graszt" بالغة الرومانية "الحصان الأبيض".

قدمت الفرقة هذه الأمسية بالتعاون مع جناح المجر في إكسبو 2020 دبي، والذي يُعرف الزوار إلى ثقافة المجر وطبيعتها الساحرة.



إكسبو 2020 دبي يجمع 3

أساطير غنائية لأول مرة

•• دبي - الفجر

استمتع جمهور من زوّار إكسبو 2020 دبي بحفل موسيقي مميز جمع ثلاثة من أساطير الغناء لأول مرة، وهم يوفوريا وجيمس وفيلس كاباديا، حيث تفاعل الحضور مع الموسيقى الفريدة التي عُزّفت في ساحة مركز دبي للمعارض.

كان الدكتور بالاش سين كُون فرقة البوب روك الهندية يوفوريا عام 1988، وأصبح من أشهر الفنانين الذين تحقق أعمالهم أعلى المبيعات في البلاد؛ وفي هذا الحفل، انضم إلى الفرقة على خشبة المسرح كل من جيمس، المغني الرئيسي وكاتب الأغاني وعازف الغيتار في فرقة الروك ناجار باول؛ وفيلس كاباديا، المغني الرئيسي لفرقة البوب الباكستانية المشهورة عالمياً ستريجنس.



لاعبا الكريكت كيتون جينينغز وإيلي ثريلكيلد يدعمان المساواة بين الجنسين في الرياضة خلال زيارتهما إكسبو 2020 دبي

•• دبي - الفجر

الموقع، يُشعرك حجمه بالإنهار. إنه لأمر مشير للإعجاب والدهشة أن تأتي إلى هنا، وتكون جزءاً من التغيير وتكون شاهداً على الطريقة التي تمضي بها الحياة قدماً نحو الأمام". وكشف غيدني عن أفكاره حول المساواة بين الجنسين قائلاً: "سير رياضة النخبة النسائية في رحلة نمو متسارعة، إذ تتاح أمام الرعاية الفرص نفسها. وترامنا مع اليوم الدولي للمرأة، نحن أول فريق في المملكة المتحدة يقوم فيها فريق السيدات جنباً إلى جنب مع فريق الرجال في جولة تسودها روح المساواة والتكافؤ". وقال: "يتعلق الأمر بالقول للفتيات في المدارس في دولتي الإمارات والمملكة المتحدة أنه يمكن لهن أن يصبحن لاعبات كريكت محترفات. ما علينا سوى مواصلة إبراز القدوة والإضادة بها. وكمثال على ذلك، اللاعبة



اللعب بدوام كامل هو أمر في غاية الأهمية. فإذا كنت تعمل في وظيفة بدوام جزئي أو بدوام كامل وتحاول أن تكون رياضياً محترفاً أيضاً، فهذا الأمر سيكون شاقاً للغاية. كما إن إتاحة الفرصة للنساء لممارسة اللعب هو أمر بالغ الأهمية". وكشف جينينغز عن مدى إعجابه وتأثره بتجربة إكسبو 2020 دبي، قائلاً: "إذ تقود سيارتك إلى

المساواة بين الجنسين في مجال الرياضة، فأنت... أجدت كبير... أجريت الكثير من الأبحاث حول إنشاء أماكن عمل متنوعة، وهو أمر رائع للغاية، حيث يبدو أنه مُريح من وجهة نظر تجارية. يجب أن يؤخذ قدر هائل من النمو داخل لعبة السيدات، فيما يوجد قدر هائل لا يزال من الممكن القيام به". وأضاف: "السماح للنساء بممارسة

كان عُشاق لعبة الكريكت من زوار إكسبو 2020 دبي على موعد مع لاعب الكريكت كيتون جينينغز، من فريق مقاطعة لانكشاير للكريكت، واللاعبة إيلي ثريلكيلد، قائدة فريق لانكشاير ثاندري في مركز إكسبو للرياضة واللياقة البدنية ضمن جلسة حوارية، استضافها دانيال غيدني، الرئيس التنفيذي لنادي مقاطعة لانكشاير للكريكت. تأتي هذه الضعالية في إطار جولة مشتركة يشارك فيها فريق الرجال جنباً إلى جنب مع فريق السيدات من ناد للكريكت يلعب في دوري الدرجة الأولى في المملكة المتحدة، خلال زيارة إلى دولة الإمارات العربية المتحدة مع أجل إقامة المعسكر التدريبي لرحلة ما قبل الموسم. وقالت اللاعبة ثريلكيلد: "لقد كانت فرصة رائعة لقريقتنا النسائي الحضور هنا في إمارة دبي مع فريق الرجال. أولاً، يُظهر ذلك مدى التزام نادي مقاطعة لانكشاير للكريكت بتطوير برنامجنا النسائي، وثانياً، يمنحنا حقاً فرصة مواتية للاستعداد لموسم كبير". وتناول اللاعب جينينغز، الذي مثل المنتخب الإنجليزي، موضوع أهمية التكافؤ

•• دبي - الفجر

زيمبابوي تحتفل بيومها الوطني في إكسبو 2020 دبي

والتأثير التاريخي للملكة "لوزيكبي"، حيث جمع العرض فنانين متنوعين من ثاني أكبر مدينة في زيمبابوي "بولوايو". ويركز جناح زيمبابوي، الواقع في منطقة الفرس، على ثقافة الأمة الإفريقية وشعبها وتراثها وأرضها الخصبة، ويسلط الضوء على رؤيتها لاحتضان التكنولوجيا وحياتها ذكية أفضل لشعبها. من خلال الواقع الافتراضي، يمكن للزوار الاستمتاع بـ "عجائب الدنيا السبع" في زيمبابوي؛ شلالات فيكتوريا، الناس والثقافة، والتاريخ الغني والتراث، والحياة البرية والطبيعة البكر، وزامبيزي العظيم، وكاريا الأسطورية، وسحر المرتفعات الشرقية.

نهيان بن مبارك: "تُركّز زيمبابوي عبر مشاركتها على رؤيتها لاستخدام التكنولوجيا بهدف تحسين حياة شعبها وجعلها أكثر تطوراً وذكاء، وتبرز أيضاً دورها كوجهة مهمة للاستثمار في مجالات البنية التحتية والزراعة والسياحة". وأضاف: "نعزز بالعلاقة المزدهرة التي تجمع بين دولتنا، ونتطلع إلى توسيع نطاق شراكاتنا الحالية في مجالات مختلفة، ومن بينها الزراعة، والتعليم، والتنمية المستدامة، وغير ذلك، بهدف ضمان تقدم ورفاهية بلدينا وشعبينا". وتلا الكلمات الرسمية عرضاً موسيقياً وثقافياً من زيمبابوي، ركز على تكريم المرأة القيادية، واحتفى بالطاقة،

صحية عالمية، هو انعكاس لأملنا الجماعي، وتصميمنا على بناء مستقبل مزدهر للجميع من خلال عالم يعمل في انسجام بالروح الحقيقية لتعددية الأطراف، ولا بد من التصديق لهذه البصيرة والمثابرة والقيادة الرشيدة". وقال إكسبو 2020 دبي، حكومة زيمبابوي منصة لإقامة وتعزيز شراكات استراتيجية، فضلاً عن الحوار الثنائي والمتعدد الأطراف مع مشاركة الابتكارات الجديدة والاتجاهات نحو جذب الاستثمار الأجنبي المباشر في القطاعات الرئيسية لاقتصادنا لتحقيق المنفعة المتبادلة". من جهته قال معالي الشيخ شخبوط بن



فرقة «باروكيا ني إدغار» الفلبينية تستعد

لإحياء حفل موسيقي في إكسبو 2020 دبي

•• دبي - الفجر

وقال "تعزز الأغاني التي تقدمها الفرقة معاني الحب والصداقة والمشاير الإيجابية؛ وهذه هي الموضوعات التي نحتاجها لتوحيد شعوب العالم".

وأوضح المغني الرئيسي بالفرقة، شيتو ميراندا، أن التجارب اليومية هي مصدر الإلهام الحقيقي لأغانيه التي "تركز على الاحتفال بالأمور الطبيعية والتعبير عن الإعجاب بالأمور المعتادة في حياتنا".

وتعزز فرقة "باروكيا ني إدغار" إمتاع الجمهور بأداء مميز لأحدث ألبوماتها من أغاني الاستوديو "بوربولين"، والذي صدر العام الماضي بعد توقف دام خمس سنوات، بما في ذلك أغنية "روزاس" المنفردة. وينتظر الجمهور أمسية سعيدة مليئة بالفكاهة وروح الدعابة مع هذه الفرقة التي تشتهر بانتقاء كلمات مضحكة لأغانيها وتقليفها بإيحاءات ساخرة تنتزع ضحكات الجمهور.

يُقام الحفل في حديقة اليوبيل في تمام الساعة 20:00 بتوقيت دولة الإمارات، ويسبقه عرض تحضيري للجمهور يقدمه منسق الأغاني دي جيه كرايم عند الساعة 19:30 بتوقيت دولة الإمارات. ويسمح لجميع حاملي تذاكر إكسبو 2020 بحضور الحفل مجاناً مع مراعاة أهمية الحضور مبكراً.

تستعد فرقة "باروكيا ني إدغار" الفلبينية لإحياء حفل موسيقي مليء بالروح يوم الجمعة، 18 مارس، في حديقة اليوبيل في إكسبو 2020 دبي، تقدم خلاله باقة فريدة من أصواتها التجريبية ومقطوعات موسيقى الروك بوب بانك البديل، التي طالما أبهرت بها جمهورها على مدار ثلاثة عقود.

وقال عضو الفرقة غاب تشي كي، والذي يُطلق وصف "تشوب سوي" على موسيقاها: "إن صحن القليبات المعروف باسم "تشوب سوي" يمكن إعداده من أي نوع من الخضروات والبروتينات التي ترغب في طهيها؛ وكذلك الحال بالنسبة للموسيقى التي نقدمها، حيث تمثل ما نرغب نحن فيه لحظة تقديمه، أيًا كان نوعه؛ وبالتالي، تجد مزيجاً من موسيقى البوب وموسيقى الروك وشيئاً من موسيقى الراب مع بعض الأغاني والألحان الشعبية؛ وكل شيء مقبول بالنسبة لنا". وأشار زميله في الفرقة ديندين مورينو، والذي يتشوق لإمتاع جمهوره من الجالية الفلبينية، إلى أن الموسيقى التي تقدمها الفرقة تعزز الشعور بالسعادة والراحة، وأنها لذلك تعد مثالية لأجواء إكسبو 2020 دبي.

منوعات الفكر 23

تعد الهالات السوداء تحت العينين من المشكلات الشائعة للغاية، وهي لا تجعلنا نبدو متعبين فقط، بل يمكنها أيضا أن تكون علامة منبهة على الإجهاد أو النظام الغذائي السيئ، وغير ذلك. وغالبا ما يلقي الكثيرون باللوم على الإرهاق، إلا أن البعض يدعي بأن الوقت الطويل الذي نستغرقه أمام الشاشة (سواء على الكمبيوتر أو الهاتف أو التلفزيون) هو السبب في ظهور الهالات السوداء.



كيف يمكننا محاربتها والتقليل منها؟

قضاء الكثير من الوقت أمام الشاشة هل يسبب ظهور الهالات السوداء حقا؟

أن يتسبب عن غير قصد في جعلها أكثر وضوحا من خلال المساهمة في الأسباب الأكثر تحديدا للهالات السوداء مثل تمدد الأوعية الدموية التي تصبح أكثر وضوحا تحت جلد الجفن الرقيق أو جفاف الجلد إذا كنت تأخذ فترات راحة أقل". وتابع: "يؤثر الضوء الأزرق المنبعث من شاشتنا أيضا على إيقاع الساعة البيولوجية لدينا (دورة النوم والاستيقاظ)، لذا فإن وقت الشاشة يمكن أن يعطل النوم ويجعل الهالات السوداء أسوأ. وباختصار، إنها تأثيرات وقت الشاشة الزائد بدلا من الضرر المباشر من الضوء الأزرق".

كيف يمكننا محاربة الهالات السوداء؟

لحسن الحظ، من الممكن تقليل ظهور الهالات السوداء مع أو من دون علاج.

تقليل الهالات السوداء بشكل طبيعي؛

بينما يمكن استخدام المستحضرات والجرعات والجراحة التجميلية لتقليل ظهور الهالات السوداء، فمن الممكن علاج الهالات السوداء بشكل طبيعي، من ذلك:

– حافظ على رطوبتك
– لا تدخن
– اعتمد وسائل الحماية من الأشعة فوق البنفسجية مثل النظارات الشمسية في النهار بالإضافة إلى الكريم الواقي من الشمس

– قلل من تناول الملح الذي يسبب الانتفاخ
– كوني حذرة عند إزالة مكياج العين لأن بشرة الجفن حساسة للغاية ويجب إزالة مساحيق التجميل جيدا وبعناية
– لا تفرك العينين بشكل مفرط
– الحصول على قسط كاف من النوم
– استخدم كريم الليل للحفاظ على ترطيب البشرة
– استخدم كريما موضعيا
وتقول الدكتورة هوكس:
"الكريمات الموضعية جيدة للتخفيف من الجفاف والحساسية لكنها لن تعيد الحجم أو تعكس التاريخ العائلي للهالات السوداء".
وعند اختيار أفضل كريمات العين للهالات السوداء، أنصح بالبحث عن تلك التي تحتوي على مكونات مجربة ومختبرة مثل الريتينول وحمض الهيالورونيك والكافيين، فهي ستعمل على ترطيب تلك الظلال الداكنة وتبقيتها وتمنحها إشراقها، مع تنعيم الخطوط الدقيقة".
وتضيف أن أي كريم للعين يجب أن يوضع "بلطف قدر الإمكان" ويربت على الجلد بدلا من فركه.



الموضعية، والتقشير الكيميائي، والحقن المضادة للتجاعيد في عضلة العين، والحشو الجليدي لاستعادة الحجم، وقد تكون هناك حاجة إلى جراحة وأب الجفن السفلي كخيار للهالات السوداء. وتضيف هوكس: "الفحص الدقيق للعين ضروري لاستبعاد مرض العين أو الحساسية التي يمكن أن تؤثر على الجلد مثل التهاب الملتحمة التحسسي الثانوي لحبوب اللقاح".

الحصول على علاج طبي أو جراحة
تقول الدكتورة هوكس: "من الممكن علاج الهالات السوداء، ولكن من أجل القيام بذلك بشكل فعال، من المهم زيارة أخصائي جراحة تجميل العين الذي سيأخذ في الاعتبار التاريخ الطبي الكامل ويقوم بإجراء فحص شامل للتأكد من السبب الأساسي وتحديد الإدارة الصحيحة للمشكلة في النهاية".
وتختلف العلاجات تبعا للسبب، ويمكن أن تشمل: الكريمات



دراسة تكشف ظاهرة «مثيرة للقلق»

تشير دراسة جديدة "مثيرة للقلق" إلى أن النساء أكثر عرضة بنسبة ١٥ ٪ للوفاة أو التعرض لإصابة خطيرة إذا خضعن للجراحة من قبل رجل أكثر من الجراحين من جنسهن.

بشكل غير متناسب على المريضا. إن الارتباط بين الخلاف بين الجراح والمريض والنتائج يبق ناقوس الخطر لاتخاذ إجراء عاجل".
وأوضح مؤلفو الدراسة أن هناك حاجة إلى مزيد من البحث لتحديد جذر النتائج، لكن كوكران أشارت إلى سد الفجوة بين الجنسين في عدد الجراحين في أمريكا، حيث يهيمن الرجال إلى حد كبير على هذا المجال، ولا يزال عدد الأطباء الذكور يفوق عدد الأطباء الإناث.
ويبدو أن نتائج هذه الدراسة تؤكد على وجود ظاهرة البحث حول سبب كون إجراء العملية الجراحية من قبل الرجال أكثر خطورة على المريضات.
وقالت الدكتورة أماليا كوكران، الجراحة في جامعة فلوريدا، في رسالة بحثية منشورة مرتبطة بالدراسة: "المثير للدهشة والقلق هو أن النتائج السلبية، بما في ذلك المضاعفات الخطيرة والموت، كانت مرتبطة بالخلاف الجنسي، ولسوء الحظ، أثرت هذه الرابطة

للنساء، أو عندما يجري الرجال عمليات للرجال، لم يكن هناك خطر متزايد للوفاة أو أي مضاعفات أخرى. بينما عندما يخضع المرأة لعملية جراحية من قبل رجل، فإن احتمال وفاة المريضة التي تخضع للإجراء يزيد بنسبة 15 ٪ أو أن تعاني من مضاعفات سلبية أخرى.
وأخذ الباحثون في الاعتبار العوامل الأخرى التي يمكن أن تتسبب في معاناة المريض من مضاعفات الجراحة، مثل نوع الجراحة والعمر والظروف التي قد يعاني منها.
وبعد التعديلات، وجدوا أنه لا يوجد خطر متزايد للوفاة أو أي مضاعفات أخرى عندما يكون الجراح والمريض من نفس الجنس.
كما لم يكن هناك خطر متزايد عندما يكون الجراح امرأة والمريض رجلا. بينما عندما تخضع المرأة لعملية جراحية من قبل رجل، فإن الخطر الإجمالي سيزداد بشكل حاد بنسبة 15 ٪.
ولا يستطيع الباحثون تفسير سبب حدوث ذلك بالضبط، ويقولون إن هناك حاجة إلى مزيد من البحث حول سبب كون إجراء العملية الجراحية من قبل الرجال أكثر خطورة على المريضات.
وقالت الدكتورة أماليا كوكران، الجراحة في جامعة فلوريدا، في رسالة بحثية منشورة مرتبطة بالدراسة: "المثير للدهشة والقلق هو أن النتائج السلبية، بما في ذلك المضاعفات الخطيرة والموت، كانت مرتبطة بالخلاف الجنسي، ولسوء الحظ، أثرت هذه الرابطة

واستند الباحثون في تحليلهم المشترك، الذي أجري في الفترة ما بين نوفمبر 2020 إلى مارس 2021، على بيانات 1.3 مليون مريض تلقوا جراحات اختيارية وضرورية طبيا بين عامي 2007 و2019.
ومن بين تلك المجموعة، كان 717548 "مخالفا للجنس"، ما يعني أن الجراح والمريض كانا من جنسين مختلفين.
ووجدوا أنه عندما تجري النساء عمليات جراحية

ودرس الباحثون من جامعة فاندربيلت في ناشفيل، تينيسي وجامعة تورنتو، في كندا، احتمال تعرض شخص ما إما للوفاة أو لمضاعفات خطيرة بناء على جنس جراحه.
ووجدت الدراسة أن الجنس يمثل خطرا على الحياة أو الموت بالنسبة للنساء، حيث تزيد احتمالية وفاة الإناث بنسبة 15 ٪ أو التعرض لمضاعفات خطيرة إذا تم إجراء الجراحة بواسطة جراح ذكر.



[illegible]



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محكمة الاستئناف



محاكم دبي
DUBAI COURTS

70021

العدد ١٢٩٩٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/١٥

اعلان بالنشر

٢٥٨/٢٠٢٢/٢١٥ استئناف عمالي

مذكرة إعلان بالنشر (إستئناف)

تفاصيل الإعلان بالنشر

الى المستأنف ضد ١- سمارت ويل للنقليات ش.م.م. - مجهول محل الإقامة
بما ان المستأنف / هوات اسلاينوروك - وميلته: فهد بن راشد بن عيسى بن
عبداللطيف السركال - قد استأنف القرار/الحكم الصادر بالدعوى رقم
٢٠٢٢/١١٨٥٤ عمالي جزئي. وحدث لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/٣/٢١
الساعة ١٠،٠٠ صباحا بقاعة التقاضي عن بعد وعليه يقضي حضوركم او من
يملككم قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتكم غيابيا

رئيس الشعبة





حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

العدد ١٢٤٩٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/١٥

اعلان بالنشر

٣٧/٢٠٢٢/٨٠ تقظلم من أمر أداء

تفاصيل الإعلان بالنشر

إلى الدعي عليه : ١ - ماربييل ديبازيسينو - مجهول محل الإقامة
 (بما أن الدعي : ألبت دافنس لخدمات تنظيف الهياكل ش.م.ك.

أدّاه عليك الدعي وموضوعها ولا يقبلون التظلم شكلاً للتقرير بـ في المواعيد المقررة
 قانوناً - نائباً/أصلياً، في الموضوع بصفته أمر الأداء ، رقم: ٣٩٦/٢٠٢٢، ولتضاه يقبلون
 الأمر والقضاء مجدداً يقبلون طلباً أمر الأداء من الزام التظلم ضدها بالصورفات والرسوم
 عن أرجحى التقاضي - وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/٣/٢١ الساعة ١١:٠٠
 صباحاً في قاعة التقاضي عن بعد لذا فأنك مأكلف بالحضور أو بـ بممتلك قانونياً وعليك
 بتقديم ما لديك من مذكرات وأ مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم

**حكومة رأس الخيمة**
دائرة المحاكم

العدد ١٢٤٩٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/١٥

إنذار عدلي بالنشر
رقم ٢٠٢٢/٤٣١٢

المنز: بنك أبوظبي التجاري س.م.
المنز: إليها: البيت ال سي تي لنقل الركاب بالسيارات الفضة م.م.

يُنذر المنذر المنذر إليها بسرعة سداد مبلغ وقدره (٤٧٣.٣٤٢,٠٠) درهم نتيجة الإخلال بسداد الأقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال أسبوع من تاريخ النشر ولا يسيطر المنذر لاتخاذ الإجراءات التنفيذية على السيارة رقم: (٣٣١٧٧ / خصوصي L/ دبي) من نوع (LEXUS ES ٣٠٠H ____ صالون) موديل (٢٠١٩) لون (اسود) والممولة لصالحكم من قبل المنذر من حفظ كافة حقوق المنذر من أي نوع كانت،

الكتاب العدلي

**حكومة راس الخيمة**
دائرة المحاكم

العدد ١٢٤٩٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/١٥

إنذار عدلي بالنشر
رقم ٢٠٢٢/٤٣١١

المنز: بنك أبوظبي التجاري ش.م.
المنز إليه: : ساتهايتانبيان كاتنامسي .

ينذر المنذر المنذر إليه بسرعة سداد مبلغ وقدره (٥٠٣,٣٨٨,٣٠) درهم نتيجة الإخلال بسداد الأقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط وذلك خلال أسبوع من تاريخ النشر ولا يسيطر المنذر لاتخاذ الإجراءات التنفيذية على السيارة رقم (٧٤٢٢٢ / خصوصي / W/ دبي) من نوع (HONDA CIVIC __ صالون) موديل (٢٠٢٠) __ لون (رمادي) والممولة لصالحكم من قبل المنذر مع حفظ كافة حقوق المنذر من أي نوع كانت،

الكتاب العدلي



الجمهورية الفلسطينية

الإمارات العربية المتحدة

وزارة العدل

إدارة الكاتب العدل والتصديقات



الدولة الفلسطينية

70533

العدد ١٣٤٩٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١٥

رقم العاملة 0055069 MOJAU_2022-

تنازل/ بيع

إعلان بيع ورخصة أو تنازل عنها

ليكن معلوما للجميع ان السيد / علي محمد راشد العبد السلمي - إماراتي الجنسية ويحمل هوية رقم: 784196919875391 / يرغب في بيع والتنازل عن كامل حصته الجسمية وحمل نسبة (100%) للسيد / علي محمد ابراهيم دغلي الطهوري إماراتي الجنسية ويحمل هوية رقم : 784196187246051 في الفحصية التجارية المساء (شمار الخير للخصوصات والفواتك) والصادر من دائرة التمتية الاقتصادية - حكومة الشارقة رقم الرخصة : (777662) - تنازل صاحب الرخصة لأخر

وعلايشن المادة (4) فقرة (5) من أحكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شأن الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الإعلان للعلم على كافة المتعنيين بالتصديق على الأجراء المشار اليه بعد اسبعين من تاريخ هذا الإعلان في أية اية اعتراض حيال ذلك عليه

مراجعة مكتب الكاتب العدل لإجراءات التنازل.

الكاتب العدل

The stamp is from the United Arab Emirates Ministry of Justice. It contains the following text:

- Header: **الإمارات العربية المتحدة** (United Arab Emirates)
- Section: **وزارة العدل** (Ministry of Justice)
- Date: **العدد ١٣٤٩٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/١٥** (No. 13493 dated 2022/3/15)
- Subject: **إعلان منفذ بالتأشير** (Declaration of execution by endorsement)
- Case: **محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - وليد جافيد محمد جافيد اقبال** (Sharjah Federal Court - Civil Enforcement Court - Walid Jafid Muhammad Jafid Iqbal)
- Reference: **إخطار دفع في القضية رقم SHXCENCIPL2021/000456 أمر اداء** (Notice of payment in the case No. SHXCENCIPL2021/000456 Order of payment)
- Content:
 - إلى المحكوم عليه : وليد جافيد محمد جافيد اقبال
 - حيث أنه بتاريخ دفع في صدر الحكم المرفق عنه عند صدك لصالح المدعي
 - المنفذ مؤسسة عبد العزيز محمد المجد الجوسية
 - في القضية المشار إليها أعلاه
- Footer: **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 والمصاريف 16378. لذلك أنت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوما من تاريخ اعلانك / اعلانكم بهذا الإخطار . وب حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.**

إعلان إجتماع خبراء

العقد ١٤٤٩٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١٥

الموضوع / إعلان بالنشر

الدعوة رقم 910 سنة 2021

محاكم دبي الابتدائية - عقاري جزني

مرفوعة من القاضي / محمد حسن نصيري
ضد: المدعي الأول / كريم القاضية -ج-
المدعي الثاني / ذا مدفوق العفارات -ج-
المدعي الثالث / الهبة مبرورع تيز -ج-
المدعي الأول / كريم القاضية -ج-
وهذا على
تاريخ الاجتماع / يوم الخميس الموافق 24 مارس 2022، الساعة 14:00 بتوقيت زيمبروج
(Passcode: 646954) (MeetingID: 849 8734 4138) (ZOOM)
<https://us02web.zoom.us/j/84987344138?pwd=TjNjR0h0ZWZGRnBWTDLlWpWpScEzF0d0Z69>
مفتي المحاكم العفاسي / محمد مهندي / سيف حمدان الكعبي / على طائف / ٩141469/050 / عبد العزيز العفاسي /
expertise@jic.ae

الخبير العفاسي / محمد مهندي / سيف حمدان الكعبي

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]



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

العدد ١٣٩٤٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١٥
الحظر على بالوفا
رقم 2022/0049007

الحظر على بالوفا مبلغ 75000 درهم
الحظر : ابراهيم صالح علي ميسيج علي علم
الهاتف: 0506298282
المحضر: علي حبيب
الهاتف: 0507097612 - 0566309389 - 0561287134
المحضر : الشارقة - الخليفة
موضوع الحظر : ابراهيم علي ميسيج 75000 درهم
موضوع الحظر : ابراهيم علي ميسيج 75000 درهم
انه تاريخ استئناف الشيك نوجه اذني صرف الشيك اذ انه اردت من صرف وجود كايدي رقيب للتحسب وبنيانه كاتالتي ا
الشيك رقم 0000044 ميعام 40000 درهم تاريخ استئناف 06 / 28 / 2020 والخصوب على بنك الامارات في الوطني
الشيك رقم 0000033 ميعام 35000 درهم تاريخ استئناف 09 / 20 / 2020 والخصوب على بنك الامارات في الوطني
وسيت ان تاريخ عليه في تفويض بالوفا بايقع رقم محلي بنك بالوفا المذكور خلال خمسة ايام من تاريخ الحظر وكما لا يستعظم للاحاد الاجراءات
الخاصة والخاصة من السيد القائد التتبع عن هذا الحظر الحظر وكما لا يستعظم للاحاد الاجراءات
وعدا الحظر نما بذلك.

[illegible]



٧٥٥٣٣

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



العدد ١٢٤٩٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/١٥

إخطار عدد 100002/0448845

برقم المحرر 2022/0048845

إخطار بتاريخ
 المحضر: عبيد الرحمن أولي الوكيل محمد صديق كوكلي - الجنسية: الهند
 المتعاون: سارة - الهندي، - الهندي، 0506264607
 المحضر: إيمان - جيلان ملاويلاز توشونلجان ملاويلاز - الجنسية: الهند
 المحضر: عجمان - الرامدية - الهندي، 0555868009
 052352211 - 0527968009
 الموضوع: إخطار بالاعفاء وسداد مبلغ عشرة آلاف 100.000 درهم (مائة ألف درهم)
 القيمة المدعى حره عدد 1 شيك بالاعفاء بقيمة 100.000 درهم (مائة ألف درهم)، وذلك بموجب الإخطار رقم 100000
 التاريخ: ٢٠٢٢/٣/١٥
 المحضر: إخطار بتاريخ اليوم مبلغ 100.000 درهم (مائة ألف درهم) وفقاً لما يلي:
 حيث إن المدينين السابقين إخطارهم بالاعفاء من أجل صراحة كونه من صرف من حساب مصرف مبادلات الشيكات بالكويت،
 رقم الإخطار 0000020 بعد 100.000 درهم استحقاق 2021/06/25، والسحب على مئة ألف درهم من إخطارهم بالاعفاء،
 وصحت إخطارهم بالاعفاء بعد تعديل إخطارهم استحقاقه وتبليغه الإخطار الوظيفي مرة وإعترافاً وأنهم قد جرى سداد
 الدين إخطارهم بمطالبة سداد مائة ألف دينار كويتي كالمذكور أعلاه، ومبالغ والتزامات التوفير التي استكمل خلال خمسة أيام من تاريخ
 الإخطار، وأما مستحضر إخطارهم بالاعفاء من أجل صراحة كونه من صرف من حساب مصرف مبادلات الشيكات بالكويت،
 وأخيراً من مئة ألف دينار كويتي كالمذكور أعلاه، وإخطارهم بالاعفاء من أجل صراحة كونه من صرف من حساب مصرف مبادلات الشيكات بالكويت،
 وهذا إخطارهم عن ذلك.



70533

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
إدارة الكاتب العدل والتصديقات

البيان

العدد ١٣٤٩٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١٥

رقم المعاملة ٢٠٠٥٥٢٩٧٢-٢٠٢٢-٢٠٢٢

تنازل / بيع

إعلان

حيث أن السيد : خلفان سيف خلفان مصحح المساهري - اماراتي الجنسية - يملك الرخصة التجارية (الاصمار ليزان السيدات) رخصة تجارية والتي تأسست بالشارفه بموجب رخصة رقم (760283) حيث ان السيدات - اماراتي - الجنسية يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته في الرخصة التجارية (الاصمار ليزان السيدات)) البالغة (100%) إلى السيد : جمعة احمد جمعة الطعوف الحزوي - اماراتي الجنسية - تنازل صاحب الرخصة لآخر . وملا بتمس لمدة (14) فقرة 5 من القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013. عاش الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الإعلان للعلم و ان سوف يتم التصديق على الاجراء المشار إليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الإعلان فمن لديه أي اعتراض على ذلك عليه ابلاغ السيد القانونية ذلك حال.

	الإمارات العربية المتحدة وزارة العدل إدارة الكاتب العدل والتسجيلات	
70533	العدد ١٢٤٩٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١٥ رقم المعاملة 2002-0053308 تاريخ: ٢٠٢٢	
ليكن معلوماً للجميع بانني السيد / محمد بشار نظمي البهلول، سوري الجنسية وأحمل بطاقة هوية رقم 784196009430420. أرتب البيع والتنازل عن كامل حصتي البالغة 10%، في الرخصة المسماة (كافتريا بيت الصحاحية) والتي تأسست بأمانة الشارقة تحت رقم 7088865، التي تسلمت 784197654068721 الجنسية ويحمل بطاقة هوية رقم 784197654068721. هندي تعدلات أخرى لا يوجد وعملان بضع المدة (14) فترة (5) من أحكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شأن الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الإعلان للعلم وأنه سوف يتم التصديق على الإجراء المشار اليه بعد أسبوعين من تاريخ هذا الإعلان فمن لديه أي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لتبليغ الإجراءات القانونية. الكاتب العدل		



الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل
إدارة الكاتب العدل والتصديقات

الفتح

70555

العدد ١٣٩٩٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/١٥

تنازل / بيع

اعلان بالنشر

ليكن معلوما للجميع بأن السيد/ محمد عبدالله محمد احمد عارف، الجنسية : الامارات
يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة 561% السيد / محمد ابراهيم
حسن الخضر السويدي، الجنسية: الامارات، ويرغب السيد /ديدار العالم باحلق، الجنسية
: مغلايش يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة 49% وذلك الى السيد / ساجد
الاقبال الاحل حنينة، الجنسية: مغلايش، بغرامة المصاه اسماء (معمم المصافة) تأسست ساجدة
الشارقة بموجب رخصة رقم (508872) الصادرة من الوزارة الاقتصادية والشارقة،
تفديلات اخرى : لا يوجد.

وملايينص المدة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في
شان الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان ولعلم على سوف يتم التصديق على الاجراء
المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن يهدي اي اعتراض خلال ذلك عليه
مراجعة مكتب الكاتب المذكورة لاتخاذ الاجراءات القانونية.

الكاتب العدل



الجمهورية العربية السورية
وزارة العدل
إدارة الكاتب العدل والتسجيلات

العدد ١٣٩٩٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/١٥

تنازل / بيع



إعلان بالتشتر

ليكن معلوما للجميع بأن السيد : راشد سيف سلطان راشد الكتبي – الجنسية : الإمارات العربية المتحدة، يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة (100%) وذلك إلى السيد: عبدالله الامون نور الاسلام – الجنسية: إماراتية، بفلاطيني، في الرخصة السماها (صاؤون) الانامل السريعة للحلاقة) تأسست بأمارة الشارقة بموجب رخصة رقم (776144) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة، بتعديلات أخرى: تغيير الشكل القانوني من (مؤسسة فردية) إلى (وكيل خدمات).

وعملانص المادة (14) فقرة (5) من إكمال القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شأن الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الإعلان للعلم وان سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية.

الكاتب العدل



الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
إدارة الكاتب العدل والتصديقات



70555

العدد ١٣٤٩٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/١٥

تنازل / بيع

إعلان للتشتر

أبني معلوما لجميع أبني السيد ، صصري سالم عيسى سالم بن صرم - الجنسية: الإمارات العربية المتحدة، ترغب في بيع والتنازل عن كامل حصتها البالغة (٦50%) وذلك إلى السيد: عبدالعزيز محمد عياض الغميير علي - علي ، الجنسية: الإمارات العربية المتحدة، في الرخصة المسماة (صصري بن صرم وعزيز محمد عياض الغميير) المصممة بالإستشارات القانونية) تأسست بأمانة الشارقة بموجب رخصة رقم (776010) الصادر من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة.

تعديلات أخرى: تغيير الشكل القانوني من (شركة أعمال مهنية) إلى (مؤسسة هزمية).

2) تغيير اسم التجار من (صصري بن صرم وعزيز محمد الغميير) للمصممة والإستشارات القانونية، إلى (عزير الغميير) للمصممة والإستشارات القانونية.

وعملنا ضمن المادة (14) فقرة (5) من ماعن القانون التجاري رقم (4 لسنة 2013 في شأن الكاتب العدل. هذا الفئض يندرج هذا الإعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على إجراء المشار اليه بعد أسبوعين من تاريخ هذا الإعلان بنسب لديمي اي اعتراض حيال ذلك عليه من مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتباع الاجراءات القانونية.

الكاتب العدل



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

حكومة دبي

محاكم دبي



محكمة دبي
DUBAI COURTS

70533

العقد ١٤٩٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/١٥

انذار عدلي بالتشتر

رقم (2022/49909)

المترد: مريم علي عبد الله الفرحان / إماراتية الجنسية.

بوكالة المحامين/ محمد النجاي ومريم الشامي

ضد / المترد إليها : ايزي كول للتجارة العامة ش.م.م

الموضوع/ إعلان بالتشترية الانذاري (رقم 2022/1/)

تخطر المترد المترد إليها بالضرورة سداد مبلغ وقدره 41,054 (واحد وأربعون ألف وأربعة وخمسون درهما) إجمالي متبقى القيمة الاجبارية عن الفترة من 2020/05/01 وحتى تاريخ تسليم المأجور للملجور بتاريخ 30/06/2020 وذلك خلال مدة أقصاها خمسة ايام

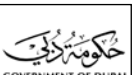
لإلزام بقيمة الدين من تاريخ تسلمها لهذا الانذار، والانتصطر المترد، والنجو للفضاء

والجهات المعنية للمطالبة بالوفاء بقيمة الدين ومن تحمل المترد إليها كافة رسوم ومصاريف

القاضي والحاكمة.

الكتاب العدل

[illegible]




مركز فوضات المازعات الاجارفة

العدد ٢٤٩٣/٢٠٢٢/٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/١٥

الامارات للمزادات

تنففذ رقم 2021/18423

اعلان بفف ففوزات المازعات الففلف (نشر)

تعلن الامارات للمزادات وبناء على تكلف مركز ففوزات المازعات الاجارفة بفف بانه سفنقد مزاد علنف على موقع الامارات للمزادات www.emiratesaucaon.com وذلك بفف تمام الساعة 6,00 مساء يوم الائنفن 2022/03/21 بفف ففوزات العائدة ملكففة للمنفذ ففبذ مفعف مفعف ومفف سفروكو ماسفر اففسفصفنف الشفف عفبالله بفف محمد بفف سففر بفف محمد القاسمف ووصاف الففوزات على الفف الففالف :

الوصف	سعر القففففم	معداف مفعفم
	10,720	

ففل بف فرغب بالمزافدة ان ففقفم ففماف نقدف وشففك ضمان والمزفد مف المعلومات الففضل بفزارة الموقع الفلففرونف www.emiratesaucaon.com وعلى كل مف له اعفراف الففقفم بفاففرافه مفعزاف افاذ مف بففره مف مسنفداف قففل الموعد اللفقف للبعد بفف ففلافة افاام على الافف .

٢٠٢٢-٠٣-١٥

ثقافة وفنون



منوعات

الفكر

26

«مهرجان سكة للفنون والتصميم» 10 نسخ من الإبداع

تسمى من خلالها «دبي للثقافة» إلى تأكيد التزامها بالمبادئ الثمانية للحكم التي أعلن عنها صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، وخاصة دعم المبدأ السابع «أرض للمواهب»، عبر حرصها على رفد المواهب واحتضانهم وتبنيهم، وإيجاد الفرص المالية للترويج لإبداعاتهم، لتظل دبي وجهة للمبدعين.

علاوة على ذلك، تركز الهيئة من خلال هذا المهرجان الابتكر على الأجيال القادمة، عملاً بالمبدأ الثامن، وذلك عبر صون التراث وحمايته، ليكون مورداً مهماً من مقومات الهوية المجتمعية في دبي والإمارات في المستقبل.



إلى نحو 450 طلب في دورته الأخيرة. وأتاح «مهرجان سكة للفنون والتصميم» أمام الجمهور على مدار الأيام التي شرع لهم أبوابه خلالها عبر مسيرته، والتي بلغ إجمالي عددها 106 أيام، فرصة ثمينة ليمتعوا أنظارهم بالأعمال الإبداعية المميزة التي عرضها الفنانون المشاركون والتي بلغ عددها زهاء 500 استقطبت أكثر من 400 ألف زائر، واجتذبت حوالي 37 شريكاً.

احتفاء بالفن والازدهار
واحتفاءً بمسيرة النجاحات التي حققتها دوراته الماضية، سيقدّم «مهرجان سكة للفنون والتصميم 2022» للإمارة باقات إبداع قوامها الفنون البصرية والمسرحية والموسيقية والأفلام

والغناء، تحت شعار «تحتفي بالفن، تحتفي بالمهرجان سكة للفنون والتصميم منصة رائدة للفنانين من الإمارات ومنطقة الخليج لعرض أعمالهم أمام جمهور متنوع على الصعيدين المحلي والعالمي، محققاً نجاحاً مطرداً عاماً بعد عام. فقد حقق هذا الحدث الاستثنائي قفزات نوعية في أدائه عبر السنين، إذ تضاعف عدد الفنانين الذين يجمعهم عبر أروقته من 40 فناناً في دورته الأولى عام 2011 إلى 80 فناناً في دورة عام 2019، مستقطباً على مدار دوراته التسع 410 فنانين من الإمارات ومنطقة الخليج، تم اختيارهم بعناية تامة من بين مئات طلبات المشاركة التي وصل إجمالي عددها إلى أكثر من 2300 طلب، حيث ارتفع عدد الطلبات المقدمة من حوالي 100 طلب في دورته الأولى

فنية ناشئة من المنطقة والإمارات. **الفنون بكل صنوفها**

ففي كل ركن من أركان الفهيدى يجد الزائر عناصر جمالية إبداعية من مختلف أنواع الفنون؛ بدءاً من أعمال فنون الرسم والخط العربي، إلى اللوحات ثلاثية الأبعاد، علاوة على الأعمال الإبداعية السمعية والبصرية وفنون الأداء، وكذلك العروض الترفيهية المتنوعة، مثل الحفلات الموسيقية والأمسيات الشعرية والحلقات الحوارية والأفلام، إضافة إلى أكتشاف الأطعمة الفنية بنكهاتها المحلية والعالمية.

مبادرة رائدة
«مهرجان سكة للفنون والتصميم» هي مبادرة

•• دبي-الفجر:
على مدار النسخ العشر الماضية، أضافت تكوينات «مهرجان سكة للفنون والتصميم» طابعاً حيوياً وبصمة لونية تفاعلية على حي الفهيدى التاريخي، الذي تستقبل أرقته وسككه فعاليات المهرجان التي استلهم اسمه منها.

وفي كل عام يأسر المهرجان زوّاره بتمازج فعالياته مع روح التراث في الحي والتصاميم العتقة بالأصالة التي يعرضها؛ ليخوضوا تجربة فنية رائعة تتيح أمامهم فرصة التجول بين البراجيل التراثية التي تحولت إلى معارض فنية مصغرة، وداخل دوره التي يحضن كل منها أعمال موهوبة



تنظيم معرض فن «الإنويت» الكندي في دبي



تقدم العلوم والتكنولوجيا. تم بالفعل عرض المعروضات أمام رؤساء الدول والوزراء وكبار المسؤولين ورجال الأعمال في جمعية الدائرة القطبية الشمالية في ريكيافيك.

المعرض مفتوح للجمهور حتى 20 مارس في حرم الجامعة الكندية دبي في سيتي ووك.

نبذة عن الجامعة الكندية دبي
الجامعة الكندية دبي، تأسست عام 2006، هي مؤسسة أكاديمية عليا تقع في دبي، الإمارات العربية المتحدة. تم تصنيفها ضمن أفضل 2% من الجامعات في جميع أنحاء العالم وأعلى 4 في الإمارات وفقاً لتصنيف QS العالمي للجامعات 2022، وتقدم الجامعة الكندية دبي مجموعة واسعة من البرامج الأكاديمية على مستوى البكالوريوس والدراسات العليا، بناءً على المناهج الكندية، وتعد بمثابة بوابة الطلاب لمتابعة التعليم العالي والبحث وفرص العمل في كندا.

نبذة عن جامعة ماكجيل
تأسست جامعة ماكجيل في مونتريال، كيبك، عام 1821، وهي أفضل جامعة تقدم تخصص الدكتوراة في الطب بكندا. يتم تصنيف McGill باستمرار كواحدة من أفضل الجامعات، على الصعيدين المحلي والدولي. إنها مؤسسة ذات شهرة عالمية للتعليم العالي مع أنشطة بحثية تغطي ثلاثة أحرر جامعية، و 11 كلية، و 13 مدرسة مهنية، و 300 برنامج دراسي وأكثر من 39000 طالب، بما في ذلك أكثر من 10.400 طالب دراسات عليا. تضم McGill طلاباً من أكثر من 150 دولة حول العالم، ويشكل طلابها الدوليون البالغ عددهم 12000 طلاباً 30% من التعداد الطلابي.

الإمارات العربية المتحدة.

وقد صرح البروفيسور شلي، رئيس الجامعة الكندية دبي ونائب رئيس مجلس الأمناء في افتتاحه: «بصفتنا مؤسسة تعليمية تضم طلاب من 127 جنسية، في وسط إحدى أعظم المدن العالية في العالم، نحن فخورون بتمثيل القيم المشتركة للتنوع والتعددية الثقافية التي تمثلها كل من دولة الإمارات وكندا. إنه لشرف لنا أن نستضيف هذا المعرض بالمواهب الفذة، والذي يظهر قوة الفن وأهميته في توحيد الثقافات».

وفي أثناء تقديمها للأعمال الفنية في الجامعة الكندية دبي، قالت السيدة لورييه، «هذا المعرض هو نتيجة لمسابقة دعمت فنانين من الإنويت من جميع أنحاء كندا لتقديم أعمال فنية بهدف دمجها في نسج محطة الأبحاث الكندية العليا في القطب الشمالي. كان من أجل تعزيز التعبير عن ثقافة الإنويت وإعطاء الفنانين الرؤية التي يستحقونها منذ فترة طويلة».

قال كريستوفر مانفريدي من جامعة ماكجيل: «يروي هذا المعرض ثلاث قصص متميزة عن كندا -قدرة البلاد البحثية ذات المستوى العالي، وأهمية الفن المحلي وإبداعه، والقدرة على بناء مرافق متطورة في ظروف قاسية. الفن أداة استثنائية لتمكين والمصالحة، وأمل أن يكون هذا المعرض مصدراً للإلهام للجميع وفرصة لاستكشاف والتعرف على ثقافة السكان الأصليين».

تضم المجموعة أعمال بعض أفضل فنانين الإنويت الكنديين، وهي عبارة عن معرض متنقل يهدف إلى عرض مواهب الشعوب الأصلية وكيف يمكن دمج تأثيراتهم الثقافية في

•• دبي-الفجر:

نظمت الجامعة الكندية دبي بالتعاون مع جامعة ماكجيل الكندية معرض متخصص لعرض فن الإنويت التقليدي أي فن شعب القطب الشمالي المعروف سابقاً باسم الإسكيمو. تم افتتاح المعرض، الذي يحمل عنوان: الفن والعمارة والمعارف التقليدية».

في حرم الجامعة الكندية في سيتي ووك بحضور سعادة جان فيليب لينتو، القنصل العام لكندا في دبي والإمارات الشمالية، و خريج جامعة ماكجيل كريستوفر مانفريدي، عميد ونائب المدير شؤون الأكاديمية بجامعة ماكجيل، والبروفيسور كريم شلي، رئيس الجامعة الكندية دبي ونائب رئيس مجلس الأمناء.

برعاية إيزابيل لورييه من: يوفر المعرض للضيوف الفرصة لاكتشاف فهم أعمق لفن وثقافة الإنويت، واستكشاف كيفية دمج الفن بنجاح في محطة الأبحاث الكندية في القطب الشمالي (CHARS). جمع الحدث أسرة لجامعة الكندية دبي وخريجي ماكجيل والشركاء الإقليميين وممثلي الحكومة، كجزء من احتفالات القرن الثالث لجامعة ماكجيل في دبي.

توفر الأعمال الفنية المعروضة في المعرض للضيوف نظرة ثاقبة حول كيفية تطوير تصميم كنموذج لبناء جسر بين العلم والفن. كما يستعرض المعرض أهمية محطة الأبحاث الكندية في القطب الشمالي في التزام كندا بوجود بحثي مستدام في القطب الشمالي، قبل منتدى أبوظبي للدائرة القطبية الشمالية المزمع تنظيمه بالتعاون مع وزارة التغير المناخي والبيئة بدولة

(إرثي) يضيء جماليات الاستدامة للحرف التقليدية في آرت دبي 2022

كما يقدم للمتخصصين بمجال المنسوجات تعزيز الصناعات الحرفية النسائية في دولة الإمارات تماشياً مع رسالته الرامية إلى توفير مورد دخل مستدام للحرفيات العاملات في قطاع الحرف اليدوي، والاقتصادية والاجتماعية.



البحث الأولي الذي أجراه المجلس وركز على المواد المستخدمة في صياغة سفن النخيل.

وقالت ريم بن كرم مدير «نماء» للارتقاء بالمرأة يعد النخيل رمزاً من رموز دولة الإمارات وجزءاً لا يتجزأ من تاريخها وإرثها الثقافي وتفتح بحوث استخدام المواد المستخدمة المصنوعة من سفن النخيل آفاقاً كبيرة للإبداع والابتكار في قطاعات الحرف والمنسوجات والأزياء وتشكل قواعد راسخة لمنسوجات المستقبل.

وأضافت ابن كرم يشكل النموذج الابتكر الذي يعرضه المجلس الخطوة الأولى في تعزيز الاقتصاد الدائري الذي يركز على إعادة تدوير مخلفات أشجار النخيل في حين تقوم الوثيقة بتعريف المصممين الشباب على المواد الأساسية العضوية والوصفات الأصلية لصباغة الخوص ما يدعم دور مجلس إرثي في تعزيز الاستدامة من خلال استخدام المواد العضوية في قطاع الحرف اليدوية وصناعة الأزياء.

يشار إلى أن الدراسة البحثية حول منسوجات سفن النخيل المستدامة تعد جزءاً من مشروع

الطريق لتطوير صناعة المنسوجات والأزياء المستدامة.

وسلط المجلس خلال مشاركته الضوء على نتائج دراسة بحثية أجراها وفقاً لتوجيهات قرينة صاحب السمو حاكم الشارقة سمو الشيخة جواهر بنت محمد القاسمي رئيسة «نماء» للارتقاء بالمرأة حول عملية استخراج ألياف سفن النخيل والتي تقدم خيارات مستدامة جديدة لقطاع الحرف اليدوية وصناعة الأزياء ودور هذه المواد المحلية الصديقة للبيئة في بناء اقتصاد دائري يقوم على الاستفادة من مخلفات أشجار النخيل وتقليل النفايات الناتجة عنها حيث تم إجراء الدراسة.

وأعد مجلس «إرثي»، بالتعاون مع منصة Alchemy of Dyeing، بحث بعنوان «فن الصباغة الطبيعية» لتوثيق وصفات صباغة الخوص سفن النخيل بمواد طبيعية ومستدامة.. مشيراً خلال عرض البحث إلى أنها تشكل ثمرة لسنوات من البحث والجهود المشتركة لنخية من الحرفيات والخبراء من جميع أنحاء المنطقة لإبتكار وصفات تستند إلى

استعرض مجلس «إرثي» للحرف المعاصرة التابع لـ «نماء» للارتقاء بالمرأة العالقة الوثيقة التي تربط ثقافة دولة الإمارات بسفن النخيل ودوره في الحرف التراثية وذلك خلال



منوعات

الفكر

27



محمد محيي يستعد لطرح أغنية جديدة

يستعد المطرب محمد محيي لطرح أغنية جديدة خلال الأيام المقبلة على موقع يوتيوب، والتي يتعاون فيها مع الملحن محمد محمدي. وطرح محيي أخيرا أغنيته الجديدة (بتاع زمان) عبر قناته (بيوتيوب)، وهي كلمات سلطان صلاح، ألحان مدين، توزيع عادل واصف، وتريات حسن سعيد، ناي محمد عاطف، بيز غيتار ماجد يحيى، وغيتار شريف فهمي.

السوشيال ميديا صداد، وأنا حاليا بعيد عنها

أحمد فهمي : حياتي الشخصية ملك لي

دائما يتحدى نفسه، لإبراز موهبته، يستطيع التنقل

بين الأدوار بخفة ويجمع بين التراجيدي

والكوميدي، وهذا ما ظهر من خلال أدواره

المتعددة التي قدمها في السنين السابقة،

إنه الفنان أحمد فهمي الذي تحدث في

هذا الحوار عن سبب ابتعاده عن رمضان

المقبل، وفيلمه الجديد مستر إكس، كما

تحدث عن زوجته هنا الزاهد.

- في البداية.. ما سبب غيابك عن الشاشة في رمضان المقبل؟
- يرجع ذلك لأنني أحتاج أخذ وقت لاختيار عمل مناسب، وإن شاء الله سأكون متواجدا في رمضان 2023 وقررت أن لا أدخل أي عمل دون أن يكون معي 30 حلقة.
- وماذا عن فيلمك الجديد مستر إكس؟
- كنت أعمل على الفيلم منذ سنة، ومعني أويس أويس، ومن المقرر التعاقد مع باقي فريق العمل، والفيلم قصة أمانى التونسي، وفكرة محمد سويلم وفادي أبو السعود، وسيناريو وحوار أحمد عبد الوهاب وأمجد الشرفاوي وإخراج أحمد رشيد.
- وهل الفيلم له علاقة بـ "مستر إكس" للفنان فؤاد المهندس؟
- ليس له علاقة بفيلم الراحل الأستاذ فؤاد المهندس وهو تشابه في الاسم فقط، وليس له علاقة بالقصة، والقصة مختلفة
- ما الرسالة التي توجهها لزوجتك هنا الزاهد؟
- أقول لهننا شكرا على المساندة في العامين الماضيين، ودائما تكون سندنا لي وتكسر الدنيا، وهي الفترة الفاتنة قدمت أعمالا ناجحة جدا آخرها "أنا وهي"، وإن شاء الله الفترة القادمة تكون كلها لها.

أمينة خليل تكشف عن تفاصيل شخصيتها في مسلسل "العائدون"

أميرة كرارة وأمينة خليل وذلك بعد 11 سنة من مشاركتهما سويا في مسلسل "المواطن اكس" والذي شهد انطلاقة أمير كرارة نحو النجومية، وكذلك أمينة خليل التي كانت في بداياتها الفنية وقتها. مسلسل "العائدون" تأليف باهر ديودر وإخراج أحمد نادر جلال وبطولة أمير كرارة، أمينة خليل، محمود عبد المغني، محمد فراج، وجيهان خليل اسلام جمال، محمد عز، هاجر الشرنوبى، ميدو عادل، صبرى عبد المنعم، وعدد كبير من النجوم الذين يظهرون كضيوف شرف منهم محمد ممدوح وكذلك نجوم عرب منهم أحمد الأحمد وجنيد زين الدين.

مسلسل العائدون مستوحى من أحداث حقيقية حدثت في الفترة من 2018 وحتى 2020، ولها علاقة بمتغيرات كثيرة في المنطقة العربية، وكيف تتعامل الدولة المصرية مع التهديدات التي تعرضت لها في هذه المرحلة. وكانت آخر أعمال أمينة خليل، مسلسل "خلي بالك من زيزي" في رمضان الماضي، وتدور أحداثه حول مأساة عائلية واجتماعية تعيشها شابة مختلفة، تعاني من الانفعالية الزائدة وعدم القدرة على ضبط أعصابها، وتخوض رحلة للتصالح مع نفسها وعائلتها والمجتمع.

كشفت الفنانة أمينة خليل عن تفاصيل مشاركتها في مسلسل "العائدون" للنجم أمير كرارة المقرر أن يعرض في شهر رمضان المقبل، وقالت أنها تقدم دور "نادين"، لافتة إلى أن الشخصية مختلفة عما قدمته من قبل، والجمهور سيتعاضف معها، مشيرة إلى أنها كانت تتمنى تقديم شخصية مختلفة عن الأدوار السابقة التي قدمتها في أعمالها السابقة.

وأوضحت أمينة خليل في لقاء تليفزيوني، أن مسلسل العائدون ليس الجزء الثاني من مسلسل "هجمة مرتدة"، الذي قدم في رمضان الماضي، والشخصية التي تقدمها صعبة جداً، لافتة إلى أنها تواصل التصوير بشكل يومي، وصور فريق العمل العديد من مشاهد الأكشن في الأردن ومقرر السفر إلى دولة بلغاريا الأيام المقبلة لتصوير عدد من مشاهد الأكشن هناك. مسلسل العائدون يجمع بين



كشف المخرج عمرو عرفة عن أول بوستر دعائي لمسلسل (أحلام سعيدة) الذي تنافس به النجمة يسرا في موسم دراما رمضان 2022. ونشر (عرفة) البوستر عبر حسابه الرسمي على تويتر، معلقا: (أحلام سعيدة.. كوميدي اجتماعي.. نسائي جداً.. دعواكم). وتصدر البوستر الدعائي لمسلسل (أحلام سعيدة) النجمات يسرا وغادة عادل ومي كتاب وشيماء سيف، ويغلب على أحداثه الطابع الكوميدي وفقا لما حملة بوستر العمل، إلى جانب ظهور يسرا وبطلاته بطريقة كوميدية على البوستر. ويعرض مسلسل أحلام سعيدة على قناة (ON) وفقا لما حملة البوستر الدعائي للمسلسل. كانت المخرجة هالة خليل، التي تتولى كتابة العمل قد عبرت عن سعادتها بالمشاركة في مسلسل (أحلام سعيدة)، مشيرة إلى أنه العمل الدرامي الأول الذي يحمل اسمها كمؤلفة العمل وليست المخرجة. وقالت (هالة) في تصريحات لها: (أول تجربة تأليف دون أن أكون المخرجة، أول كلاكيت ماعليهوش اسمي، تجربة جديدة ومثيرة بالنسبة لي، سعيدة بيها وأتمنى أن تتم على خير ونجاح، كل التوفيق للمخرج عمرو عرفة وكل فريق العمل، وألف مبروك).

(أحلام سعيدة) بطولة الفنانة يسرا وغادة عادل ومي كساب ومن تأليف هالة خليل وإخراج عمرو عرفة. يذكر أن فريق عمل مسلسل (أحلام سعيدة) كان قد بدأ تصوير مشاهد العمل، منذ فترة طويلة، ومن المقرر عرضه المارثون الرمضاني المقبل 2022.

يسرا تنافس بالكوميديا مع غادة عادل وشيماء سيف ومي كساب في رمضان



ماذا يحدث عند التخلي تماما عن شرب القهوة؟

طبيعي، فإن الإفراط بتناول القهوة يزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية".
وتضيف، "2-3 فناجين من القهوة في اليوم، يمكن أن تكون مصدرا للسيروتونين (هرمون السعادة) ويحسن المزاج. ولكن الإفراط بتناول القهوة، يؤدي إلى اضطراب النوم والتهيج واضطرابات عاطفية. والقهوة من مضادات الأكسدة. ولكن الإفراط بتناولها، يسبب إخراج المعادن من الجسم. ويجب ألا ننسى أن القهوة تسبب الإدمان".

أعلنت الدكتورة سفيتلانا بانتشيتكو، خبيرة التغذية الروسية، أن تناول القهوة يوميا بكميات كبيرة يؤثر سلبا في عمل الكبد والقلب والغدة الدرقية.
وتقول الخبيرة في حديث لوكالة نوفوستي الروسية للأخبار، "أنصح الجميع (كعجربة) بالتخلي عن شرب القهوة على الأقل لمدة أسبوعين. وقد يؤدي هذا إلى اضطراب إفرازات المعدة، ما يسبب سوء امتصاص البروتينات والحديد من الأطعمة. مقابل هذا تتكاثر البكتيريا المرضية في الأمعاء".

مواد غذائية لزيادة الهيموغلوبين في الدم

كشفت الدكتورة يفغينيا ديفتيانيكوفا، خبيرة التغذية الروسية، المواد الغذائية التي تساعد على زيادة الهيموغلوبين في الدم.
وتشير الخبيرة في حديث إلى وكالة نوفوستي الروسية للأخبار، إلى أن اللحوم الحمراء وفيتامين C تساعد على زيادة الهيموغلوبين في الدم. وتقول، "عند نقص الهيموغلوبين في الدم، يساعد تناول اللحوم الحمراء (لحم البقر والضأن) وكذلك الكبد وغيره، والمواد المحتوية على فيتامين C مثل الملفوف الأحمر والليمون وكيوي وبروكليين التي تساعد على امتصاص الحديد".
وتضيف، يؤدي نقص الهيموغلوبين إلى ضعف الجسم- مشكلات في عمل الغدة الدرقية، والجهاز التناسلي الأنثوي وعمل الكبد وإزالة السموم. ويسبب نقص الهيموغلوبين تساقط الشعر وتكرس الأظافر وحتى عدم الرغبة في الاستيقاظ والنهوض صباحا.
وتقول، "سيعاني الشخص من انخفاض مستوى ضغط الدم والخفقان، ويظهر تشنجات في الشفاء، التي تشير إلى نقص الحديد في الجسم".

مواد غذائية تزيد من خطر تجلط الدم بعد كوفيد - 19

أعلنت الدكتورة تاتيانا زاليتوفا، خبيرة التغذية الروسية، أن تناول بعض المواد الغذائية يزيد من خطر تجلط الدم بعد الإصابة بعدوى الفيروس التاجي المستجد. وتشير الخبيرة في حديث لراديو "سيوتنيك"، إلى أن عدوى الفيروس التاجي المستجد، يمكن أن تسبب اضطرابا في عملية تخثر الدم وتكون الجلطات. لذلك من أجل تجنب هذه المخاطر، توصف للمتعافين من "كوفيد19"- أدوية مضادة لتخثر الدم. ووفقا لها، تناول الخضروات الورقية مثل الشبت والبقدونس يضعف مفعول هذه الأدوية. وتقول، "تحتوي الخضروات الورقية على نسبة عالية من فيتامين K، ما يعيق جزئيا عمل الأدوية المضادة للتخثر التي يتكون أساسها من مادة الوارفارين. لذلك ينصح الطبيب المرضى عند وصف مثل هذه الأدوية بالتخلي عن تناول هذه الخضروات أو على الأقل توزيعها بالتساوي في النظام الغذائي".
وتضيف الخبيرة، والعامل الخطير الآخر، هو تناول أدوية تزيد من تخثر الدم. لذلك يجب على المريض في هذه الحالة عدم الإفراط في تناول هذه الخضروات. وعموما حتى إذا كان الشخص المتعافي من "كوفيد19"- لا يتناول مثل هذه الأدوية، عليه التقليل من تناول هذه الخضروات، من أجل درء احتمال تكون الجلطات. وتقول، "بالنسبة للشخص الذي لا يتعاطى أدوية تزيد من تخثر الدم هذا ليس مهما. لأنه من الناحية النظرية سيؤدي أكل ثلاثة كيلو غرامات من هذه الخضروات، إلى زيادة سرعة تخثر الدم، وبالتالي يزيد من احتمال تكون الجلطات، وفيتامين K هو المسؤول عن ذلك. لذلك يجب تنويع النظام الغذائي، عند وجود خطر تجلط الدم، وعدم الاعتماد على الخضروات فقط".



المغنية الأمريكية سيلينا غوميز تصل إلى حفل توزيع جوائز اختيار النقاد في لوس أنجلوس - ا ف ب

منوعات

الفكر

قرأت لك

فوائد التفاح



يحتوي المائة غرام من التفاح على 85% من وزنها ماء - 12% سكر و90 وحدة من فيتامين أ - 40 وحدة من فيتامين ب1 - 20 وحدة من فيتامين سي - 4 غرامات من الألياف والكثير من الاملاح المعدنية مثل البوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور والحديد - يوجد في التفاح مادة تسمى (البكتين) التي تساعد على التخلص من الحموضة والغازات بالمعدة وكذلك يجد من ارتفاع الكوليسترول في الدم ويوقف ارتفاعه كما انه يساعد على استقرارا في سكر الدم.

يعالج التفاح الامساك والاسهال وذلك لقدرة على تنظيم عملية الهضم بالمعدة والامعاء حموضة المعدة ويساعد على تفتيت حصى المرارة.

للوقاية من الاصابة بتصلب الشرايين يؤكل تفاحتين في اليوم. ومن فوائد التفاح انه يزيل حمض اليول وينشط الكبد ويهديء السعال ويزيل الشعور بالتعب.

سؤال وجواب

• ماهي أول منظمة دولية ؟

-هي عصبة الأمم ثم بعد ما فشلت قامت هيئة الأمم المتحدة

• من مكتشف طريقة تجفيف الحليب؟

- بارمانتيه

• من اكتشف كريات الدم الحمراء؟

-مالبيغي

• من اكتشف التخدير بالكلورفورم؟

-سميسون

• من اكتشف البنزين ؟

-كيكول

• من اكتشف أمريكا ؟

- كريستوف كولومبوس

هل تعلم؟

- هل تعلم أن شجرة السنديان (البلوبات الضخمة) تمثل البيئة الملائمة لعدد كبير من الأنواع الحيوانية. ففيها ثلاثة مواطن منفصلة: الجذور والجذع والأغصان. بين الجذور يعيش عدد كبير من الحيوانات التي تفيد الشجرة إلى حد بعيد منها الديدان التي تهوي التربة بالجذور التي تحفرها، ويشكل الجذع موطنًا للحشرات بالدرجة الأولى وتبني السناجب والعصافير أوكارها داخل الجذوع الجوفة. أما الأغصان فهي أغنى مواطن الشجرة وتؤوي الدبابير والفراشات والعناكب وأنواعًا مختلفة من الطيور.
- هل تعلم أن الموطن الأصلي للأناس هو في منطقة شرق آسيا. وأن الموطن الأصلي لحيوان الشينشلا موجود في أمريكا الجنوبية وأن الموطن الأصلي للشعب النورماندي موجود في اسكتلندا.
- هل تعلم إن البكاء والابتسام والضحك هي طرق الإنسان للتعبير عن مشاعر معينة، وأنه لا يمكن لأي حيوان أن يستعمل هذه الطريقة للتعبير عن شعوره، فالحيوان له طريقته الخاصة للتعبير عن الألم، وتختلف هذه الطريقة من حيوان إلى حيوان. وهي تتراوح بين إصدار الأصوات والحركة والتصرف العام. أما البكاء فهو ينتج عادة عند الإنسان انهيار الدموع. أما عند الحيوان فذلك لا يحدث. وهذا لا يعني أن الحيوان لا ينتج الدموع، فهو ينتج الدموع لغسل وتغذية العين. والضحك أيضا ظاهرة إنسانية وليست حيوانية، مع أن بعض الحيوانات قد تعطيك انطباعاً بأنها تضحك لكنها بالحقيقة لا تفعل ذلك كما يفعله الإنسان. فالإنسان يقوم بذلك نتيجة تحليل لأمر معين بالدماغ وهذا ما لا تستطيع الحيوانات فعله.

قصة الخراف الأذكياء

وقف أربعة خراف يتعاركون على الطعام القليل الذي امامهم كل منهم يريد ان يأكله وحده فعلا صياحهم وتسابكت ففرونهم كل منهم يريد ان تكون الغلبة له.. فصرخ احدهم بأن يحتكموا إلى اقرب من يمر بهم ووافق الجميع على ذلك وانتظروا فمر عليهم الثعلب، نظروا له ونظر اليهم وعرف ان بينهم شيئا فقال ما بالكم هل هناك امر ما؟ فقال: اولهم نريدك ان تحكم بيننا من منا يأكل هذا الحشيش فهو قليل ولا يكفى الا لواحد فقط، فقال الثعلب يأكله الزعيم منكم.. فقالوا ليس بيننا زعيم. قال حسنا دعوني افكر، جلس الثعلب يفكر في امر ما.. ثم قال سأتمشي قليلا.. لا تذهبوا فأنما اعتدت ان افكر وانا أتمشى.. غاب عنهم دقائق ثم عاد وقال: لتتفرقوا وليختبأ كل واحد فيكم في مكان، ثم سأدور حول نفسي وانا مغمض العينين بضع مرات وعندما اقف سيقوم الذي في قبالة رأسي بأكل الحشيش كله، فقال اضخمهم امتحنا لحظة للتتقق، واخذ اصحابه وابتعدوا عن الثعلب، ثم قال اشم رائحة خيانة وشم رائحة الذئب النتنه، ولو اختبأ كل واحد منا في مكان فمن الممكن ان ينهشنا واحدا تلو الآخر، ولكن نحن معا نستطيع ان نقف امام الثعلب والذئب ما راياكم؟ فقال احدهم: نعم اتفق معك فلنقضي عليهما قبل ان يقضيا علينا.. خرج الجميع وقال اضخمهم للثعلب، واقفنا، اغمض عيناك وسندور حولك ثم نختبئ ننظر منك الخير الكثير فضحك الثعلب. وقال سأصرخ على من اراد امام عينايا عندما اتوقف عن الدوران.. هيا.. وقف الثعلب واغمض عينيه واختبأ الخراف بعد ان انتزع احدهما بضع شعيرات من صوف صاحبه وألقى بها فوق بضع شجيرات قصيرة، بدأ الثعلب يدور ويدور حتى تعب ثم توقف وفتح عيناه فوجد كمية من الشعيرات الصوف بين الشجيرات فأخذ يقترب وهو يقول هنا بين هذه الشجيرات خروف هو من سيأكل الحشيش وفي الحال قفز بين الشجيرات وجاء الذئب مسرعا وقفز ايضا بين الشجيرات ولكنه لا يدرى ان الثعلب قفز قبله فظنه خروفاً تحته فضمضم منه قضمه كبيرة فصرخ الثعلب متألا بشدة وهو يقول هذا انا يا صديقي.. انا الثعلب حبيبك، وقبل ان يفيق الذئب كانت الخراف الأربع قد اجتمعوا عليهم نطحا بقرونهم فأوسعوهم ضرباً وفر الثعلب والذئب ووقف الخراف الأربع يضحكون على ما حدث وهم يتناولون الحشائش معاً.

