

منوعات

الفكر

ص 22

خدعة بريئة وسهلة
للنوم في غضون دقائق!

ص 27

نوال بري:

التمثيل يحتاج إلى إخلاص

والإعلام استنزفني نفسياً



سبع طرق للتخلص من

ص 23 تجاعيد الجبهة والوقاية منها



المراسلات: ص ب 505

email:munawaat@alfajrnews.ae

الاثنين 11 إبريل 2022 م - العدد 13516

Monday 11 April 2022 - Issue No 13516

الافوكادو يحمي قلبك

توصل باحثون إلى وجود علاقة صحية بين تناول الأفوكادو ومشاكل القلب والأوعية الدموية، حيث تبين أن أكل حصتين أو أكثر في الأسبوع باستمرار يرتبط بانخفاض خطر أمراض القلب بنسبة 16 بالمائة.

ورصدت الدراسة التي نشرت نتائجها دورية جمعية القلب الأمريكية، أن تناول الزيوت غير الصحية بدلا من الأفوكادو يرتبط بزيادة خطر السكتة الدماغية بنسبة 45 بالمائة. ولا يعني ذلك أن الأفوكادو يغني عن الزيوت الصحية مثل زيت الزيتون أو المكسرات. ويبلغ وزن الحصة الواحدة من الأفوكادو 80 غراماً، وتشير الدراسة إلى أن استبدال الأطعمة الغنية بالدهون غير الصحية وتناول الأفوكادو محلها خطوة في اتجاه تعزيز صحة القلب وحماية الأوعية الدموية. وقالت لورينا باتشيكو المشرقة على الدراسة من جامعة هارفارد: "الأفوكادو عنصر غذائي غني بالمغذيات مع مركبات غذائية موالية بما في ذلك الدهون الأحادية غير المشبعة والدهون المتعددة غير المشبعة (الدهون الصحية) والفيتامينات والمعادن والألياف القابلة للذوبان والبروتينات النباتية والفيتوستيرول والبوليفينول. هناك آليات بيولوجية محتملة تقدم من خلالها الأفوكادو فوائد تحمي القلب".

تقنية جديدة لتجديد خلايا الجلد

كشف باحثون في كامبريدج أنهم أعادوا برمجة خلايا جلد لأشخاص تتراوح أعمارهم بين 38 و 53 عاماً لجعلهم "أصغر سناً" بنحو 30 عام. وتعمل هذه الطريقة على إعادة عقارب الساعة إلى الوراء أكثر من طرق إعادة البرمجة السابقة دون الأضرار بالخلايا. ويقول الباحثون إنهم قادرون جزئياً على استعادة الوظائف التي فقدتها الخلايا القديمة.

وفي حين أن البحث لا يزال في مراحله الأولى، يمكن للنتائج في نهاية المطاف أن تحدث ثورة في الطب التجديدي، خاصة إذا كان يمكن تكرارها في أنواع الخلايا الأخرى والأنسجة الأخرى في الجسم، كما يقول الباحثون.

و في التجارب، أصبحت الخلايا المسنة أشبه بخلايا الجلد المسماة الخلايا الليفية التي تنتج الكولاجين، وهو بروتين يربط الجلد ببعضه البعض ويحافظ على قوته. ويتناقص عدد الخلايا الليفية في جلد الإنسان تدريجياً مع تقدم العمر. وتصبح هذه الخلايا أيضاً دابلة مع تقدمنا في السن. ويمكن أن تؤدي النتائج الجديدة إلى نهج مستهدف لعلاج الشيخوخة، والذي يمكن أن يحدث ثورة في الطب التجديدي، وفقاً للباحثين.

الكافيين يساعد اضطراب نقص الانتباه

اقترحت دراسة إسبانية جديدة إمكانية استخدام الكافيين بمقدار مخفف في مقاومة آثار اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، مثل صعوبات التعلم والتذكر.

وقال الباحث خافيير فازكيز، من جامعة أوبيرتا دي كاتالونيا: "الترسانة العلاجية للتخفيف من اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه محدودة، وهناك درجة معينة من الجدل حول استخدام بعض أنواع الأدوية والمنشطات، خاصة أثناء الطفولة والمراهقة. ولهذا السبب من المفيد دراسة فعالية مواد أخرى مثل الكافيين". وبحسب موقع "ميديكال نيوز توداي"، استخدام المنبهات على المدى الطويل مثل دواء "ريتالين" آمن ومفيد لإدارة أعراض اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، إلا أن البعض لا يتحمل هذه الأدوية. ويختلف الكافيين عن المنشطات الأخرى في آلية عمله، ويمكنه أن يوفر بديلاً للمنشطات المستخدمة في علاج هذا الاضطراب. ولا تقوم المنشطات بزيادة نشاط من لديهم هذا الاضطراب، وإنما إعادة تنظيم مستويات نواقل عصبية مثل الدوبامين، فيصبح تأثيرها مهدئاً.

هل أكل البيض النيء سيء فعلاً؟

عندما كنت صغيراً، من المرجح أن والدك أبلغاك ألا تأكل عجين البسكوت أو خليط الكعك مباشرة من الوعاء. ما السبب؟ كلاهما يحتوي على البيض النيء. ويقول موقع عيادة "كليفلاند" الصحية على الإنترنت، إن والدك كانا على حق بشأن البيض النيء. ويضيف: "أكل البيض النيء ليس آمناً للأكل، إذا كان غير مبستر (عملية البسترة تعمل نزع البكتيريا الضارة من الأغذية)". وعلى الرغم من أن البيض يمكن أن يباع "مبستر"، فإنه لا يجب عليك أكل البيض في حالته الأولى. وتقول خبيرة التغذية، بيت زيروني: "أنا لا أنصح أي أحد بأكل البيض النيء". وي طرح البعض السؤال التالي: هل يمكن أن نصاب بجرثومة السالمونيلا من أكل البيض بهذه الطريقة؟ من النادر حدوث ذلك، لكن إصابة الشخص بالتسمم الغذائي نتيجة السالمونيلا إثر تناول البيض النيء ممكن، ولحسن الحظ، يمكنك تفادي كابوس السالمونيلا عبر طهي الطعام جيداً وعدم أكل البيض النيء نهائياً.

فاكهة تحمي الجسم من السرطان عن طريق إبطاء نمو الورم

يختلف سلوك السرطان باختلاف مكان وجوده في الجسم، لكن اكتشاف المرض مبكراً هو مفتاح النجاة من جميع أنواع السرطان. وأصبحت المركبات النباتية موضع تركيز حاد لقدرتها على درء الأمراض. ووفقاً لبعض الدراسات، يمكن أن تحمي الكمثرى من العديد من السرطانات. وتظهر الأبحاث أن الكمثرى تحتوي على مركبات مقاومة للطاقة يمكن أن تكون مفيدة في درء السرطانات القاتلة. ويتم الترحيب بالكمثرى من قبل خبراء التغذية لأنها توفر ثروة من المركبات النباتية المفيدة، مثل بمضادات الأكسدة. مضادات الأكسدة القوية هذه لها تأثير مخفض لضغط الدم، وتحسن صحة الأوعية الدموية وتنبط الجلطات الدموية. لكن الدراسات تظهر أن الكمثرى قد تحمي أيضاً من سرطان القولون والمستقيم والرئة. وفي عام 2007، أظهرت دراسة أجريت على أكثر من 478000 شخص أن تناول كميات أكبر من التفاح والكمثرى كان مرتبطاً بانخفاض خطر الإصابة بسرطان الرئة. وأشار مؤلفو الدراسة، الذين كتبوا في المجلة الدولية للسرطان، إلى أن "الإصابة بالسرطان انخفضت مع زيادة استهلاك التفاح والكمثرى وكذلك الخضروات الجذرية". وتعرّض هذه التأثيرات الوقائية أيضاً إلى الأنثوساينين المضاد للأكسدة، المعروف بإعاقة تكوين الورم ونموه، وهذا مفيد بشكل خاص لصحة القولون، حيث أظهرت الأبحاث أن المركب فعال للغاية في إبطاء نمو الخلايا السرطانية داخل الجهاز الهضمي.

توجد بعض العادات الغذائية

الخطئة التي تنتشر بين الصائمين

خلال الشهر الفضيل، مما يتسبب في

مشاكل كثيرة تؤرقهم وقد تصعب من

عملية الصيام في اليوم التالي.

وينصح خبراء التغذية بأهمية تجنب

تلك العادات السيئة لوقاية الجسم

من الأمراض المختلفة. فبعض تلك

العادات الشائعة وقد تؤثر سلباً على

صحة الجسم، وتحاول "العربية.نت"

أن تلخّص تلك العادات في 8 نقاط:

1 - شرب الماء بكثرة

سواء كان وقت السحور أو قبل الفجر، يعتقد الكثيرون أن شرب الماء بكثرة يقي الجسم من العطش طوال نهار رمضان.

إلا أن شرب الماء بكثرة أثناء السحور يعمل على زيادة عمل الكلى للتخلص من الماء، وزيادة الرغبة في التبول، مما قد يسبب العطش بالنهار، لذلك يُنصح بتناول الفاكهة الغنية بالماء على السحور مثل البطيخ، أو الشمام، أو التفاح، فهي تعمل على إفراز الماء تدريجياً في الجسم أثناء الصوم. فيما يجب توزيع شرب الماء على الفترة الممتدة ما بين الإفطار والسحور، وليس تركيزها خلال وجبة السحور فقط.

2 - شرب الماء البارد عند الإفطار مباشرة

يسبب شرب الماء البارد مباشرة عند الإفطار إلى ليروي العطش، أما أثناء وجبة الإفطار فهي تشكل خطراً على المعدة وتؤدي إلى صعوبة الهضم، والسمنة، والموضة المتكررة بعد الإفطار، لذا يجب الحذر من تلك العادة السيئة أثناء وجبة الإفطار.

كما يمكن شرب الماء البارد بعد تناول وجبة الإفطار ليروي العطش، أما أثناء وجبة الإفطار فهي تشكل خطراً على المعدة وتؤدي إلى صعوبة الهضم، والسمنة، والموضة المتكررة بعد الإفطار، لذا يجب الحذر من تلك العادة السيئة أثناء وجبة الإفطار.

3 - تناول الحلوى بعد الإفطار

يؤدي تناول الحلوى بعد الإفطار مباشرة إلى تراكم الدهون في الجسم، وزيادة السمنة والكوليسترول، لذا يجب الانتظار قليلاً قبل تناول الحلويات ولتبدأ بقطعة صغيرة. ويفضل مرة أو اثنتين في الأسبوع بعد أقصى، وليس بصفة يومية.

4 - الامتناع عن تناول الفاكهة

تعتبر الفاكهة مصدراً ممتازاً للفيتامينات والأملاح المعدنية التي يحتاجها الجسم في رمضان، كما أنها تساعد على محاربة السمنة وانقاص الوزن، لذلك فمن المهم أن تحرص على تناول الفاكهة خلال شهر رمضان.

5 - الإكثار من المخللات والملح والتوابل

الملح والتوابل هما عدوك للدود، فتناول الأطعمة المملحة أو المخللات يساعد على زيادة تخلص الجسم من الماء، مما يسبب الشعور بالعطش الدائم وخاصة خلال الصيام في اليوم التالي، كما يؤدي الإكثار منهم أيضاً إلى عدم انتظام ضربات القلب.

6 - الإفطار على أطعمة دهنية

بعد بدء الإفطار بالأغذية الغنية بالدهون من أهم الأخطاء الشائعة وعليك تجنبها في رمضان، فحاول الابتعاد عن المقالي والأغذية الدسمة، ويفضل البدء بالسكريات البسيطة التي يسهل هضمها.

7 - إهمال وجبة السحور

وجبة الإفطار ليست كافية أبداً لاكتساب الجسم كل الضروريات، بل إن وجبة السحور تعدّ هامة جداً في أوقات الصيام، وعلى الصائمين التأكد من احتوائها على العناصر الضرورية. كما أن تناول وجبتين خلال شهر الصيام يسمح لجهاز المناعة بأن يكون أكثر نشاطاً، ويعزز عملية الهضم.

وبحسب خبراء التغذية، فمن الضروري أن يشمل طعام السحور على الكربوهيدرات المركبة والألياف التي تستغرق وقتاً طويلاً للهضم لأنها ستساعد على الشعور بالشبع طوال اليوم، وتشمل الأرز البني والبطاطس وخبز القمح الكامل والحبوب والفول والشوفان والبطاطا الحلوة.

8- إهمال ممارسة الرياضة

بعض الأشخاص يهملون ممارسة الرياضة في رمضان، لكن للرياضة فوائد عديدة لأعضاء الجسم كافة ولا يقتصر أثرها على تخفيف الوزن. وأفضل وقت للرياضة هو قبل الإفطار بساعة إذا أمكن أو بعده بساعتين على الأقل.

تحديث مفاجئ من واتساب

يطال ملايين المستخدمين

ذكر تقرير إخباري أن تطبيق التواصل الفوري واتساب أطلق تحديثاً مفاجئاً، غير من إعدادات حسابات ملايين المستخدمين. وقال موقع (WABetaInfo)، الذي يتابع أخبار التطبيق أولاً بأول، أن التحديث المفاجئ لـ "واتساب" يأتي في إطار محاولة حماية الخصوصية، في أثناء استخدام الرسائل التي تختفي ذاتياً، وكان "واتساب" أضاف العام الماضي خدمة الرسائل التي تختفي تلقائياً، وتتيح حذف الرسائل بعد فترة محددة من الوقت. لكن إذا كان المستخدم يشغل خدمة (auto-saving)، أي الحفظ التلقائي للوسائط مثل الصور والفيديوهات يمكن أن تبقى وسائط الرسائل في التطبيق. ويمثل هذا الأمر خرقاً للخصوصية، لذلك قرر "واتساب" إجراء تغيير. ومن الآن فصاعداً، قرر تطبيق التواصل الفوري، الذي يستخدمه أكثر من مليار إنسان، إيقاف خدمة "media visibility" أو "رؤية الوسائط" من الدردشة المخفية تلقائياً. وعلى هواتف "آيفون"، عمد "واتساب" إلى إيقاف خيار "حفظ في معرض الكاميرا" التلقائي للنوع نفسه من الرسائل. وهذا يعني أن الصور والفيديوهات وغيرها من الوسائط لن تحفظ تلقائياً في تطبيق كاميرا الهاتف. وقال موقع (WABetaInfo) إن هذه الخطوة ترمي إلى توفير بيئة أكثر خصوصية للمستخدمين، الذين يستعملون الرسائل المخفية تلقائياً.

زيت الطحالب .. يحارب

الشيخوخة ويعمن الشوائب

يعتبر زيت الطحالب من أفضل أنواع الزيوت لجمال البشرة، حيث إنه يحارب الشيخوخة ويمنحها مظهراً نقياً يشع نضارة وجوية. وقالت مجلة "Instyle" المجلة المعنية بالصحة والجمال إن زيت الطحالب غني بالأحماض الدهنية أوميغا 3 والفيتامينات والعناصر مثل فيتامين B والمغنيسيوم والزنك. وبفضل هذه المكونات يعمل زيت الطحالب على تجديد الخلايا ويحول دون تحلل الخلايا، ما يساعد في القضاء على التجاعيد والحفاظ على شباب البشرة ومظهرها الشدود، كما أنه يحارب شوائب البشرة كالبثور والبقع الصبغية وانسداد المسام.

تنبيه عاجل بشأن نسبة الخصر إلى الطول

دعت منظمة صحية ملايين البريطانيين للمرة الأولى إلى التأكد من أن خصرهم أقل من نصف طولهم، إذا أرادوا تجنب الأمراض المزمنة والخطيرة.

وقالت صحيفة "الفارديان" البريطانية إن هذه الخطوة تأتي للمساعدة وتعاين بريطانيا من واحد من أسوأ معدلات السمنة على مستوى القارة الأوروبية، إذ يعاني اثنان من بين كل ثلاثة بالغين من السمنة أو الوزن الزائد، ولا يؤثر هذا الأمر فحسب على أصحاب هذه الأوزان، بل يؤثر على إمكانات هيئة الخدمات الصحية الوطنية "أن أتش أس"، فمعالجة الأمر يكلفها نحو 6 مليارات جنيه إسترليني (7.8 مليار دولار) والمجتمع الأوسع يتحمل (27 مليار جنيه).

ومن أكثر الوسائل انتشاراً على صعيد التأكد من الوزن الصحي: مؤشر كتلة الجسم، الذي هو ناتج قسمة الوزن على الطول، وعندما تكون النتيجة فوق 25، فإن الشخص يعاني من زيادة في الوزن، أما إذا كان الرقم فوق 30 فالشخص يعاني من السمنة. لكن، وسط المخاوف المتزايدة بشأن تأثير السمنة على صحة السكان، قال المعهد الوطني للصحة والرياعة في بريطانيا إن البالغين الذين يكون مؤشر الجسم لديهم أقل من 35 يجب عليهم قياس نسبة الخصر إلى الطول، على أن يكون الأول أقل من نصف الثاني. وأوضح المعهد الوطني أن هذا الأمر بالغ الأهمية للاحتفاظ بصحة جيدة.



إذا لم تكن من المحظوظين القادرين على إراحة رؤوسهم على الوسادة والنوم فوراً، فما الذي يمكن فعله لتغيير الوضع؟.

يؤثر إيقاع الساعة البيولوجية لكل شخص على تقلبات درجة حرارة الجسم طوال النهار والليل. ووفقاً لمؤسسة النوم، فإن انخفاض درجة حرارة الجسم يسبق النوم عادة. ويمكن لخدعة واحدة سريعة وبسيطة وسهلة أن تخلق بيئة مثالية لنوم هنيء.

وتشير الدلائل إلى أن ارتداء الجوارب يمكن أن يخفض درجة حرارة الجسم الأساسية، ما يجعلك تنام بشكل أسرع. ويوجد لدى النساء، على وجه الخصوص، "معدل استقلاب أقل أثناء الراحة" ما يؤثر على حساسيتهن تجاه بيئات النوم الأكثر برودة.

انخفاض درجة حرارة الجسم يسبق النوم عادة

خدعة بريئة وسهلة للنوم في غضون دقائق!

الاستيقاظ أثناء الليل. وكانت كفاءة النوم "أعلى بنسبة 7.6%" لمن يرتدون الجوارب أثناء النوم. وهكذا، خلص الباحثون إلى أن ارتداء الجوارب أثناء النوم "له آثار إيجابية على نوعية النوم".

وأضاف الباحثون: "تشير هذه النتائج إلى أنه يمكن تحسين نوعية النوم من خلال التلاعب بدرجة حرارة القدم أثناء النوم". وحذرت مؤسسة النوم من أن كبار السن قد لا يواجهون فوائد النوم نفسها من خلال ارتداء الجوارب للنوم.

وأشارت المنظمة إلى أن "العمر قد يلعب دوراً مهماً في فعالية تأثير تدفئة القدمين على النوم".

ويفضل الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الدورة الدموية أو تورم القدمين عدم ارتداء الجوارب أثناء النوم.

ويُنصح أيضاً بتجنب الجوارب الضاغطة عند محاولة النوم بسهولة أكبر.

- إجمالي وقت النوم.
- عدد الصحوات.
- استيقظ بعد النوم.
- متوسط مدة الاستيقاظ.
- مؤشر الحركة.
- مؤشر التجزئة.

وأخذت جميع القياسات على مدار سبع ساعات بينما كان المشاركون ينامون في غرفة تبلغ درجة حرارتها 23 درجة مئوية.

كما سجل معدلات ضربات القلب ودرجات حرارة الجلد، وسُئل المشاركون عن آرائهم حول مدى جودة نومهم.

وعند ارتداء الجوارب أثناء النوم، نام المشاركون 7.5 دقيقة أسرع من النوم عند عدم ارتداء الجوارب.

وعلاوة على ذلك، فإن إجمالي وقت النوم لمن يرتدون جوارب السرير استمر 32 دقيقة أطول.

وشهد الأشخاص الذين يرتدون الجوارب للنوم 7.5 مرات أقل من عدد مرات

للحلب فعالية جوارب السرير على جودة النوم.

وقام فريق البحث، من جامعة سينتول الوطنية، بتجنيد ستة رجال لدراسة نومهم. وشارك كل رجل في شرطين تجريبيين:

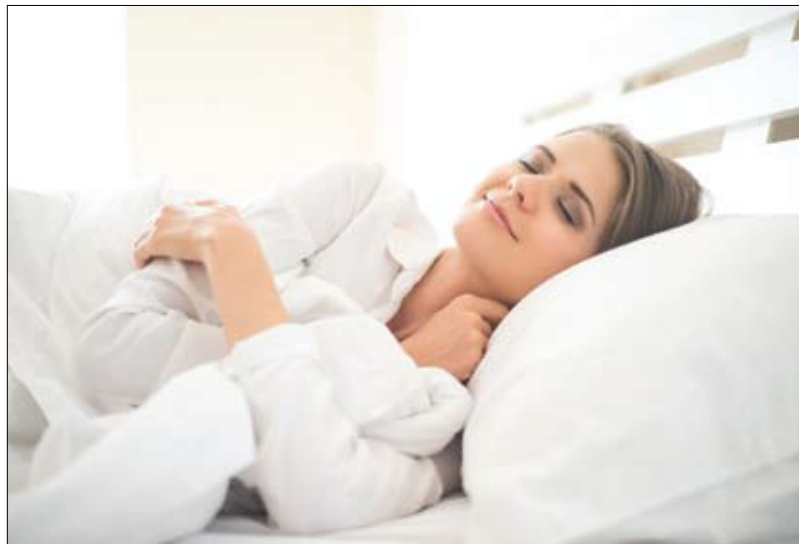
1. لبس الجوارب في الفراش للنوم.
 2. عدم لبس الجوارب في الفراش للنوم.
- واستخدم الرسم الخطي على المعصم لتسجيل جودة النوم عبر عدة قياسات:
- كفاءة النوم.

كيف يساعدك ارتداء الجوارب على النوم؟

يساعد ارتداء الجوارب على توسع الأوعية البعيدة، ما يعني تدفق المزيد من الدم إلى القدمين.

وبالتالي، مع تدفق المزيد من الدم نحو القدمين، تبدأ درجة حرارة الجسم الأساسية في الانخفاض.

وحللت الأبحاث المنشورة في المكتبة الوطنية



4 فوائد صحية لتناول الفاكهة كل يوم

الفاكهة مليئة بالفيتامينات والمعادن والألياف ومضادات الأكسدة والمغذيات النباتية التي تعمل معاً في الجسم لتقوية جهاز المناعة، إن تناول الفاكهة يومياً يوفر لجسمك الآثار الوقائية لهذه العناصر الغذائية، والتي يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية، يوصي خبراء التغذية بتناول كوب ونصف إلى كوبين من الفاكهة يومياً، وفقاً لما نشره موقع "eatthis".

1. تقلل الفاكهة من الالتهابات؛

عادة ما تكون مركبات المغذيات التي تعطي الفاكهة ألوانها هي مضادات الأكسدة - وهي مواد مقاومة

للجذور الحرة تقلل الالتهاب، تحتوي جميع الفواكه تقريباً على

2. الفاكهة تمنع الأمراض المزمنة؛

عندما تقلل الالتهاب الجهازى عن طريق تناول الفاكهة كل يوم، ستجني فوائد مذهلة أخرى في هذه العملية، بما في ذلك تقليل خطر الإصابة ببعض الأمراض المزمنة.

يقول داني ليبوفيتز، مؤلف كتاب A to Z With Fruits and Veggies

: "الفاكهة مليئة

بالفيتامينات والمعادن ومضادات

الأكسدة والمغذيات

النباتية التي تعمل

معاً في الجسم لتقوية جهاز

المناعة إن تناول

الفاكهة يومياً يوفر لجسمك

الآثار الوقائية لهذه

العناصر الغذائية، والتي يمكن أن تقلل

من خطر الإصابة بأمراض القلب

ومضادات الأكسدة، لكن بعضها يحتوي على قوى حقيقية مثل التوت والبرتقال.

3. الفاكهة تدعم صحة الأمعاء؛

الفاكهة مصدر كبير للألياف الغذائية، مما يساعدنا في الحفاظ على أمعاء صحية ويمنع مشاكل الجهاز الهضمي مثل الإمساك، الألياف الموجودة في الفاكهة تساعدنا أيضاً على الشعور بالشبع لفترة أطول، وتجعل عملية الهضم أكثر كفاءة، وتساعد في تكوين بكتيريا جيدة في الأمعاء، وهو أمر ضروري لعملية الهضم السليمة.

4. الفاكهة تعزز صحة الجلد؛

الفاكهة مليئة بمضادات الأكسدة القوية التي يمكن أن تساعد في تأخير تلف خلايا الجلد عن طريق تقليل الالتهاب وتوفير الحماية ضد الجذور الحرة، التي قد تسرع من ظهور شيخوخة الجلد عن طريق تكسير الكولاجين في الجسم، مما يؤدي إلى ظهور التجاعيد وتفاوت لون البشرة، ولكافة هذه المشكلات، يوصي باختيار الفواكه الغنية بفيتامين سي، مثل الجوافة، وفاكهة الكيوي، والفراولة، والبرتقال.



منوعات الفكر



مع تقدمنا في العمر، نفقد الكولاجين، وهذا يمكن أن يساهم في ظهور تجاعيد الجبهة والخطوط الدقيقة، وهي جزء طبيعي من متلازمة الشيخوخة

وفي حين أنه لا ينبغي أن نخجل من تجاعيد الجبهة، إلا أنه إذا كنت ترغب في تقليل مظهرها، فهناك العديد من الطرق للقيام بذلك.

سبع طرق للتخلص من تجاعيد الجبهة والوقاية منها



المنتجات التي تحتوي على مستخلصات الشاي أو بذور العنب بشكل عام على مركبات تحتوي على مضادات الأكسدة. ومع ذلك، فإن فوائد الكريمات المضادة للتجاعيد التي لا تحتاج إلى وصفة طبية بشكل عام قليلة وقصيرة الأجل لأنها مستحضرات تجميل لا تخضع لاختبارات صارمة للتحقق من فعاليتها. ومن الأفضل الجمع بين استخدام الكريمات المضادة للتجاعيد والممارسات الأخرى التي تعمل على تحسين مظهر التجاعيد.

مكافحة التجاعيد. فهو يعزز تجديد خلايا الجلد ويحفز إنتاج الكولاجين والإيلاستين، ما يقلل بدوره من ظهور الخطوط الدقيقة والتجاعيد. -مضادات الأكسدة: تقول غارشيك، "مضادات الأكسدة مثل فيتامين C، التي تساعد على الحماية من ضرر الجذور الحرة، يمكن أن تساعد أيضا في تعزيز الكولاجين". ويعمل النياسيناميد، وهو أحد أشكال فيتامين B-3، على تحسين مرونة الجلد والاحتفاظ بالرطوبة أيضا. تحتوي



الوجه، وبالتالي منع الخطوط من التشكل أو أن تصبح أعمق"، كما تقول غارشيك.

7- الكريمات المضادة للتجاعيد

قد تكون الكريمات المضادة للتجاعيد المتاحة دون وصفة طبية فعالة في تقليل التجاعيد، اعتمادا على مكوناتها النشطة ومدة استخدامها. وأفضل مكونات مقاومة التجاعيد التي يجب البحث عنها في منتجات العناية بالبشرة هي: -الريتينول: "وهو أكثر المكونات فعالية في

شيخوخة الجلد ليست جيدة في الاحتفاظ بالرطوبة. ونتيجة لذلك، يصاب الجلد بالجفاف ما يؤدي إلى ظهور الخطوط الدقيقة والتجاعيد بشكل أكثر وضوحا. ويمكن محاربة التجاعيد الناتجة عن جفاف الجلد عن طريق استخدام مرطب بانتظام، خاصة المنتجات ذات المكونات النشطة التي تعمل على ترطيب وتنعيم البشرة، كما تقول بيركنز.

5- جرب علاجات الوجه

قد تكون قادرا على تقليل ظهور التجاعيد من خلال الإجراءات داخل العيادة مثل: -التقشير بالليزر: حيث يزيل الليزر الطبقة الخارجية من الجلد ويسخن الطبقة الأساسية لتحفيز نمو الكولاجين. ثبت أن هذا الإجراء فعال في علاج التجاعيد الدقيقة. -التقشير الدقيق للجلد: إجراء لطيف للتوغل يقلل من ظهور التجاعيد عن طريق رش بلورات كاشطة على الوجه وإزالة طبقة رقيقة من الجلد. -تقنية Microneedling: حيث يستخدم طبيب الأمراض الجلدية إبراً رفيعة ومعقمة لثقب الجلد وخلق الجروح، ما يعزز بشكل فعال إنتاج الكولاجين.

6- البوتوكس

يمكن لحقن البوتوكس تحسين مظهر التجاعيد بشكل فعال. وتسبب تقلصات العضلات الصغيرة الناتجة عن تعابير الوجه تجاعيد في الجلد تتطور إلى تجاعيد بمرور الوقت. ويقلل البوتوكس من التجاعيد "من خلال إرخاء حركة العضلات التي تؤدي إلى تعابير

الترهل. وبحسب الدكتورة ماريسا غارشيك، أخصائية الأمراض الجلدية في MDCS Dermatology، "يمكن أن يؤدي التدخين إلى انهيار الكولاجين، ما يجعل خطوط الجبهة والتجاعيد، بشكل عام، أكثر عرضة للظهور".

وكلما طالت مدة التدخين، زادت مخاطر شيخوخة الجلد المبكرة.

3- إدارة التوتر

قد يسبب الإجهاد المزمن ظهور التجاعيد لأن هرمون الإجهاد الأساسي، الكورتيزول، يمكن أن يقلل من إنتاج الكولاجين. وبالإضافة إلى ذلك، فإن تكرار تعبيرات الوجه المرتبطة بالتوتر، مثل تجعد الحواجب، تؤدي إلى تعميق التجاعيد، كما تقول الدكتورة غارشيك.

ولا يوجد إجراء طبي لمنع شيخوخة الجلد الناتجة عن الإجهاد، ولكن الحصول على قسط كاف من النوم وتناول نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة بانتظام يمكن أن يساعدك في إدارة الإجهاد ومنع تفاقم شيخوخة الجلد.

4- استخدم المرطبات



عوامل الخطر الأقل شهرة لتساقط الشعر عند النساء

يتساقط البشر ما بين ٥٠ و ١٠٠ شعرة مفردة في اليوم. ويعد تساقط الشعر جزءا من التوازن الطبيعي حيث يتساقط بعض الشعر بينما ينمو البعض الآخر.

وعندما ينقطع التوازن، يحدث تساقط الشعر. ويختلف تساقط الشعر الطبيعي عن المصطلح الطبي لتساقط الشعر المعروف بالثعلبة.

لعلاج الصلع الأنثوي، ولكن لا يجب على النساء استخدام الفيناسترايد. ومع ذلك، من المهم معرفة أن هذه العلاجات لا تصلح للجميع. وتشمل الطرق الأخرى لعلاج تساقط الشعر زراعة الشعر.

علاجات تساقط الشعر

يعد فيناسترايد ومينوكسيديل العلاجين الرئيسيين للصلع الذكوري، الموصى بهما. ويمكن أيضا استخدام المينوكسيديل

السبب.

إذا كانت بصيلات الشعر موحدة الحجم، أو إذا كان تساقط الشعر مفاجئا، فمن المحتمل أن يكون سببه شيء آخر غير الوراثة، مثل حالة طبية. وأضاف: "رغم وجود علاقة بين انقطاع الطمث وتساقط الشعر، لا أعتقد أن هناك علاقة مباشرة. ويمكن أن يحدث انقطاع الطمث وتساقط الشعر في نفس العمر".

وتشمل الأسباب الأخرى لتساقط الشعر الإجهاد الشديد، الصدمة الجسدية مثل الجراحة أو المرض الشديد، فقدان الوزن بشكل كبير خلال فترة قصيرة من الزمن، وتناول الكثير من فيتامين أ.

وتابعت: "يمكن أن يحدث تساقط الشعر بعد أسبوعين إلى ستة أشهر بعد أي من هذه التجارب"، ويعتقد الكثير من الناس أن تساقط الشعر يصيب الرجال فقط. ومع ذلك، تشير التقديرات إلى أن أكثر من 50% من النساء سيائين من تساقط الشعر بشكل ملحوظ، كما تقول عيادة "كليفلاند".

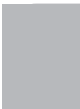
وأضاف الموقع الصحي لـ "كليفلاند": "إن أهم سبب لتساقط الشعر عند النساء هو تساقط الشعر من النمط الأنثوي (FPHL)، والذي يصيب نحو ثلث النساء المعرضات للإصابة. والنساء اللواتي تزيد أعمارهن عن 40 عاما، أو أنجن للثو، أو اللاتي لديهن في كثير من الأحيان تسريجات الشعر التي تسحب الشعر، أكثر عرضة لتساقط الشعر". وإذا كنت قلقا بشأن تساقط شعرك، فتحدث إلى أخصائي الرعاية الصحية الذي قد يقوم بإجراء الفحوصات لتحديد

- أمراض المناعة الذاتية
- متلازمة المبيض المتعدد الكيسات
- الأمراض الجلدية
- الحمل
وقالت الدكتورة ويندي روجرز، طبيبة الأمراض الجلدية،

وغالبا ما يرجع تساقط الشعر إلى العوامل الوراثية والتوتر ونمط حياة الفرد. وبالنسبة للنساء، قد يكون تساقط الشعر ناتجا عن خمسة عوامل خطر أقل شهرة، وهي:

- اضطرابات الغدة الدرقية
- فقر الدم



	
حكومة دبي للإقتصاد والسياحة	حكومة دبي للإقتصاد والسياحة
70021 العدد ٢٠٢٢/٤/١١ بتاريخ شهادة بالتأشير في السجل التجاري- بانحلال شركة اسم الشركة : بيتاسو٢ت للحاسب الآلي - ش ذ م م العنوان : مكتب 01-1004 ملك سمو للاستثمار التجاري الحدودية - بر دبي- الخليج التجاري - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 779208 رقم القيد بالسجل التجاري : 1277747 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/4/1 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/4/1 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين أبي محاسب قانوني العنوان : مكتب رقم 306-03 ملك عبدالجليل يوسف عبدالكريم درويش - هاتف : 04-4252890 فاكس : 04-4252890 مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان المسؤول المخول	70021 العدد ١٣٥١٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١١ شهادة بالتأشير في السجل التجاري- بتعين مصفي اسم المصفي : ابي محاسب قانوني العنوان : مكتب رقم 306-03 ملك عبدالجليل يوسف عبدالكريم درويش - هاتف : 04-4252890 فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية بيتاسو٢ت للحاسب الآلي - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/4/1 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/4/1 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي 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

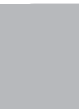
	
الامارات العربية المتحدة وزارة العدل	الامارات العربية المتحدة وزارة العدل
70533 العدد ٢٠٢٢/٤/١١ بتاريخ إعلان منقذ ضده بالنشر محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - شركة البشارة لتجارة منتجات الحديد ذ م م إخطار دفع في القضية رقم 0001588/SHCXCICPL2022 امر اءاء إلى المحكوم عليه : شركة البشارة لتجارة منتجات الحديد - ذ م م حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ شركة الخليج للسحب - ش ذ م م في القضية المشار اليها 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 1164931 درهم لذلك أنت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً. محكمة التنفيذ المدنية	70533 العدد ١٣٥١٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١١ إعلان مدعي عليه بالنشر لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم 0000789/AJCFICILAMIN2022 عمالي (جزئي) إلى المدعي عليه : عماد الحق لصيانة المباني وخدمات تنظيف المباني - ذ م م مجهول محل الإقامة : أنت مكلف بالحضور بجلسة 2022/4/19 الساعة 9.00 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 2 - دائرة اليوم الواحد) شخصياً أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك مدة لا تزيد على عشرة أيام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رفعتها اعلاه - بوصفك مدعي عليه. حرر بتاريخ 2022/4/5. مكتب الخدمات القضائية

	
الامارات العربية المتحدة وزارة العدل	الامارات العربية المتحدة وزارة العدل
70197 العدد ٢٠٢٢/٤/١١ بتاريخ محكمة الشارقة الاتحادية - دائرة التنفيذ إخطار دفع في القضية رقم 0005034/SHCXCICOMS2021 دائرة التنفيذ إلى المحكوم عليه / المنفذ ضده/ رويال هوجز -ج.م.ح - وعنوان : إمارة الشارقة منطقة الحميرية الحرة - مرحلة 1 الحميرية بالقرب من شركة بن مالك لحلول النفط ومصنعة ذ م م المنفذ ضده/ محمد إسحاق عبدالرازق - وعنوانه : إمارة الشارقة منطقة منطقة الحميرية الحرة - مرحلة 1 الحميرية بالقرب من شركة بن مالك لحلول النفط ومصنعة ذ م م ضدك لصالح المدعي : المنافع العميرية العربية اتية البناء - سابقاً - " وعالياً " أبة تي اي انترناشيونال اتية البناء 32605 وعضوانه : ديرة شارع صلاح الدين شارع رقم 25 بناية الخمسة العميرية العربية اتية البناء رقم 96059 نخطركم من أنه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه في الدعوى رقم 0005034/SHCXCICOMS2021 بالانضمام بالتأمين والتأمين غداً بتمتية بأن يؤدوا للمدعية مبلغ " سبعة وسبعون ألفاً وستة وثمانون درهماً " والبالغة التأخيرية بقيمة 5% سنوياً من تاريخ 29/3/2020 وحتى تمام السداد وعلى ألا يجازو أصل مبلغ الدين والزام المدعى عليهم بالرسوم والصاريف ومبلغ تلاصفاته درهم مقابل آتباب الحمامة حكماً قابلاً للاستئناف خلال المدة القانونية. محكمة التنفيذ المدنية	70392 العدد ١٣٥١٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١١ مذكرة إعلان حكم بالنشر صادرة من محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية في الدعوى رقم 0002720/SHCFICIPOR2021 تجاري (جزئي) إلى : المحكوم عليه 1- مصنع غدار للاتشاعات المعدنية ذ . م . م 2- نبيل سالم أبو الحسن - 3- هيثم نبيل أبو الحسن تحيطكم علماً بأنه بتاريخ 2021/07/06 قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى المذكورة بالرقم أعلاه لصالح ثري ستار للصناعات المعدنية (ش.ذ.م.م)، بالتالي، الحكم قررت المحكمة : بمباتية الحضورى للمدعى عليها الأولى وحضورى للمدعى عليها الثاني والثالث :- إلزام المدعى عليهم متضامتين بأن يؤدوا للمدعية مبلغ " سبعة وسبعون ألفاً وستة وثمانون درهماً " والبالغة التأخيرية بقيمة 5% سنوياً من تاريخ 29/3/2020 وحتى تمام السداد وعلى ألا يجازو أصل مبلغ الدين والزام المدعى عليهم بالرسوم والصاريف ومبلغ تلاصفاته درهم مقابل آتباب الحمامة حكماً قابلاً للاستئناف خلال المدة القانونية. الحكمة الابتدائية المدنية

	
محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية
70197 العدد ٢٠٢٢/٤/١١ بتاريخ اعلان حكم بالنشر في الدعوى 253/2022/11 مدني جزئي نفاصل الإعلان بالنشر موضوع الدعوى : التمس من عدالة المحكمة الوافرة تعديد الحرب جسد واعلم المدعى عليها بها الحكم بعد التوثق بالانضمام بالتأمين والتأمين غداً بتمتية بأن يؤدوا للمدعية مبلغ قدره 319478 درهم والبالغة تأسيمة عشر ألف درهم وأربعة وأربعون درهماً وثمانون درهم) والبالغة التأخيرية بواقع 5% من تاريخ العقاية وحتى تمام السداد مع الرسوم والصاريف ومقابل آتباب الحمامة. وبما أن المحكوم / مديونيك مكتب مستشفي المدينة منطقة حرة ذ م م ومثله / عماد عبد الرحمن غيبه خليفة أفعلى نخطركم بأن المحكمة حكمت بجلستها المقعدة بتاريخ 2022-03-28 في الدعوى المذكورة أعلاه لصالح/ مديونيك مكتب رقم (212) بجوار مركز الإمارات للعمليات - مقابل محطة شارع الخليج التجاري - هاتف رقم 04/282511 info@unioninsurance - أخطوب لإعزامها / 1- الاتحاد الشرقي لنقل المواد بالاشاعات ش.ذ.م.م - سلطنة مدعى عليه ، 2- سيد طارث ديجا ميار دوجب سفة - مدعى عليه ، موضوع الإعلان : نخطركم بأن المحكمة حكمت بجلستها المقعدة بتاريخ 2022-03-21 في الدعوى المذكورة أعلاه لصالح/ المدعى عليها الأولى قررت المحكمة إصدار قرار منهي للحضومة وفقاً لنص المادة 54 من الفوائد القانونية بواقع 5% من تاريخ المطالبة القضائية وحتى تمام السداد بالانضمام بالتأمين والتأمين غداً بتمتية بأن يؤدوا للمدعية مبلغ قدره 319478 درهم والبالغة التأخيرية بواقع 5% من تاريخ مرور الحكم نهائياً وحتى تمام السداد، والازتمها بالرسوم والصاريف والحكم. يصبح الخطأ الذي نتج عن : بإتزام المدعى عليها بالتضامن بأن يؤدوا للمدعية مبلغ قدره 319478 درهم والبالغة التأخيرية بواقع 5% من تاريخ مرور الحكم نهائياً وحتى تمام السداد، والازتمها بالرسوم والصاريف. حكماً بعباتية الحضورى قبلاً للاستئناف خلال ثلاثين يوماً ابتداءً من اليوم التالي لنشر هذا الإعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علناً. رئيس القسم	70197 العدد ١٣٥١٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١١ اعلان حكم بالنشر في الدعوى ٢٢٤١/٢٠٢١/١١ مدني جزئي نفاصل الإعلان بالنشر إلى محكوم عليه / أ - أفيش كومان جوميت سينغ مجهول محل الإقامة بما أن محكوم / مديونيك مكتب مستشفي المدينة منطقة حرة ذ م م ومثله / عماد عبد الرحمن غيبه خليفة أفعلى نخطركم بأن المحكمة حكمت بجلستها المقعدة بتاريخ 2022-03-28 في الدعوى المذكورة أعلاه لصالح/ مديونيك مكتب رقم (212) بجوار مركز الإمارات للعمليات - مقابل محطة شارع الخليج التجاري - هاتف رقم 04/282511 info@unioninsurance - أخطوب لإعزامها / 1- الاتحاد الشرقي لنقل المواد بالاشاعات ش.ذ.م.م - سلطنة مدعى عليه ، 2- سيد طارث ديجا ميار دوجب سفة - مدعى عليه ، موضوع الإعلان : نخطركم بأن المحكمة حكمت بجلستها المقعدة بتاريخ 2022-03-21 في الدعوى المذكورة أعلاه لصالح/ المدعى عليها الأولى قررت المحكمة إصدار قرار منهي للحضومة وفقاً لنص المادة 54 من الفوائد القانونية بواقع 5% من تاريخ المطالبة القضائية وحتى تمام السداد بالانضمام بالتأمين والتأمين غداً بتمتية بأن يؤدوا للمدعية مبلغ قدره 319478 درهم والبالغة التأخيرية بواقع 5% من تاريخ مرور الحكم نهائياً وحتى تمام السداد، والازتمها بالرسوم والصاريف والحكم. يصبح الخطأ الذي نتج عن : بإتزام المدعى عليها بالتضامن بأن يؤدوا للمدعية مبلغ قدره 319478 درهم والبالغة التأخيرية بواقع 5% من تاريخ مرور الحكم نهائياً وحتى تمام السداد، والازتمها بالرسوم والصاريف. حكماً بعباتية الحضورى قبلاً للاستئناف خلال ثلاثين يوماً ابتداءً من اليوم التالي لنشر هذا الإعلان صدر باسم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلى علناً. رئيس القسم

	
محاكم دبي محكمة التنفيذ	محاكم دبي محكمة التنفيذ
70197 العدد ٢٠٢٢/٤/١١ بتاريخ اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم 2397/2022/207 تجاري المنظورة في : دائرة التنفيذ الثانية رقم 186 موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم 2021/832 تجاري مسافر جزئي، بسداد المبلغ المتقد به وقدره 4691908.84 درهم شامل الرسوم والصاريف. طالب التنفيذ : بانوريت فريشا - بولم بنت فريشا سابقاً عنوانه : الإمارات - إمارة دبي - عنوان وكيله القانوني عنوان مختار لهاها الإمارات - إمارة دبي - دبي مكتب حكمت فياض ومشاركوه دبي ديرة شارع بني ياس رفقة البطين البرج الاخضر مكتب 503 رقم مكاني 398594 المطلوب إعلانه : راجيش كومان كريشنا - سلطنة - منفذ ضده موضوع الإعلان : قد أقام عليك المدعى التنفيذي المذكورة أعلاه والازتمك بدفع المبلغ المتقد به وقدره 4691908.84 درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة. وعليه فإن المحكمة ستباشر الإجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الإلتزام بالقرار المذكور خلال 15 يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان رئيس الشعبة	70392 العدد ١٣٥١٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١١ اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم 1658/2022/253 تنفيذ شيكات المنظورة في : دائرة التنفيذ الثانية رقم 230 موضوع التنفيذ : المطالبة بقيمة الشيك المرجح رقم (000015) والصادر عن ناصر اسلم محمد مسلم بقيمة 50.000 درهم شامل الرسوم والصاريف. طالب التنفيذ : حاجي طوق لتجارة الاعلاف - ش ذ م م عنوانه : الإمارات - إمارة دبي - القهوه - ديرة - دبي - شارع القهوه - مبنى اركيد - 308 - بالقرب من محطة جي كو لتلفظار المطلوب إعلانه : 1- ناصر اسلم محمد اسلم - سلطنة - منفذ ضده موضوع الإعلان : قد أقام عليك المدعى التنفيذي المذكورة أعلاه والازتمك بدفع المبلغ المتقد به وقدره 51515 درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة. وعليه فإن المحكمة ستباشر الإجراءات التنفيذية بحقك في حالة عدم الإلتزام بالقرار المذكور خلال 15 يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان رئيس الشعبة

	
اشعار بالتصفية	اشعار تصفية
70197 العدد ١٣٥١٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١١ أوتوميك سوفتوير منطقة حرة - ذ م م في شركة ذات مسؤولية محدودة في المنطقة الحرة مسجلة لدى سلطة دبي للمجمعات الإبداعية بموجب الرخصة رقم 91279 وعنوانها المسجل في دي 66 الأرضي، مبنى Co Work - 07 - ص.ب 500535، دبي، الإمارات العربية المتحدة، (الشركة)، تعلن أنه وفقا لقرار الشراكة بتاريخ 19 يناير 2022، سيتم حل الشركة اختياريًا بموجب الإجراء المتخصص عليه في المادة 101 من النواحي المنظمة للشركات الخاصة في المجمعات الإبداعية بدبي لسنة 2016. أي طرف معني لديه مطالبة ضد الشركة عليه بتقديمها في غضون 45 يوماً من تاريخ هذا الإشعار عن طريق البريد المسجل أو الاتصال بـ: السيد كريشنا مانشابورا رامان أوتوميك سوفتوير منطقة حرة - ذ م م ص.ب : 500535 دبي، الإمارات العربية المتحدة هاتف رقم: 971 50 452 0801 بريد الالكتروني: Krishnan.raman@broadcom.com لن تقبل المطالبات التي تقدم بعد انقضاء مدة 45 يوما.	70197 العدد ١٣٥١٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١١ سي ايه اربابيا منطقة حرة - ذ م م في شركة ذات مسؤولية محدودة في المنطقة الحرة مسجلة لدى سلطة دبي للمجمعات الإبداعية بموجب الرخصة رقم 19961 وعنوانها المسجل في دي 66 الأرضي، مبنى Co Work - 07 - ص.ب 500402، دبي، الإمارات العربية المتحدة، (الشركة)، تعلن أنه وفقاً لقرار الشراكة بتاريخ 19 يناير 2022، سيتم حل الشركة اختياريًا بموجب الإجراء المتخصص عليه في المادة 101 من النواحي المنظمة للشركات الخاصة في المجمعات الإبداعية بدبي لسنة 2016. أي طرف معني لديه مطالبة ضد الشركة عليه بتقديمها في غضون 45 يوماً من تاريخ هذا الإشعار عن طريق البريد المسجل أو الاتصال بـ: السيد كريشنا مانشابورا رامان سي ايه اربابيا منطقة حرة - ذ م م ص.ب : 500402 دبي، الإمارات العربية المتحدة هاتف رقم: 971 50 452 0801 بريد الالكتروني: Krishnan.Raman@broadcom.com لن تقبل المطالبات التي تقدم بعد انقضاء مدة 45 يوما.

	
حكومة دبي للإقتصاد والسياحة	حكومة دبي للإقتصاد والسياحة
70021 العدد ١٣٥١٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١١ شهادة بالتأشير في السجل التجاري- بتعين مصفي اسم المصفي : ابي محاسب قانوني العنوان : مكتب رقم 306-03 ملك عبدالجليل يوسف عبدالكريم درويش - هاتف : 04-4252890 فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية بيتاسو٢ت للحاسب الآلي - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/4/1 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/4/1 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي 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	70021 العدد ١٣٥١٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١١ شهادة بالتأشير في السجل التجاري- بتعين مصفي اسم المصفي : ابي محاسب قانوني العنوان : مكتب رقم 306-03 ملك عبدالجليل يوسف عبدالكريم درويش - هاتف : 04-4252890 فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية بيتاسو٢ت للحاسب الآلي - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/4/1 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/4/1 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي 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

	
الامارات العربية المتحدة وزارة العدل	الامارات العربية المتحدة وزارة العدل
70533 العدد ١٣٥١٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١١ إعلان مدعي عليه بالنشر لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم 0001928/AJCFICIPOR2022 تجاري (جزئي) إلى المدعي عليه : محمد سرافراز شيخ مجهول محل الإقامة : العنوان : الشارقة منطقة النباة بالقرب من مستشفى الزهراء بناية سوني شقة رقم 304 وتعلن على رقم الهاتف 0551696652 بناء على طلب المدعية :- شركة دار التمويل - ش م م أنت مكلف بالحضور بجلسة 2022/4/12 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 3) شخصياً أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة أيام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رفعتها اعلاه - بوصفك مدعي عليه. حرر بتاريخ 2022/3/31. مكتب الخدمات القضائية	70533 العدد ١٣٥١٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١١ إعلان مدعي عليه بالنشر لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم 0000811/AJCFICIREA2022 مدني (جزئي) إلى المدعي عليه : طريق المستقبل للايدي العاملة مجهول محل الإقامة : أنت مكلف بالحضور بجلسة 2022/4/19 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 2 - دائرة اليوم الواحد) شخصياً أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة أيام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رفعتها اعلاه - بوصفك مدعي عليه. حرر بتاريخ 2022/4/7. مكتب الخدمات القضائية

	
الامارات العربية المتحدة وزارة العدل	الامارات العربية المتحدة وزارة العدل
70392 العدد ١٣٥١٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١١ مذكرة إعلان حكم بالنشر صادرة من محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية في الدعوى رقم 0002720/SHCFICIPOR2021 تجاري (جزئي) إلى : المحكوم عليه 1- مصنع غدار للاتشاعات المعدنية ذ . م . م 2- نبيل سالم أبو الحسن - 3- هيثم نبيل أبو الحسن تحيطكم علماً بأنه بتاريخ 2021/07/06 قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى المذكورة بالرقم أعلاه لصالح ثري ستار للصناعات المعدنية (ش.ذ.م.م)، بالتالي، الحكم قررت المحكمة : بمباتية الحضورى للمدعى عليها الأولى وحضورى للمدعى عليها الثاني والثالث :- إلزام المدعى عليهم متضامتين بأن يؤدوا للمدعية مبلغ " سبعة وسبعون ألفاً وستة وثمانون درهماً " والبالغة التأخيرية بقيمة 5% سنوياً من تاريخ 29/3/2020 وحتى تمام السداد وعلى ألا يجازو أصل مبلغ الدين والزام المدعى عليهم بالرسوم والصاريف ومبلغ تلاصفاته درهم مقابل آتباب الحمامة حكماً قابلاً للاستئناف خلال المدة القانونية. الحكمة الابتدائية المدنية	70392 العدد ١٣٥١٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١١ مذكرة إعلان حكم بالنشر صادرة من محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية في الدعوى رقم 0002720/SHCFICIPOR2021 تجاري (جزئي) إلى : المحكوم عليه 1- مصنع غدار للاتشاعات المعدنية ذ . م . م 2- نبيل سالم أبو الحسن - 3- هيثم نبيل أبو الحسن تحيطكم علماً بأنه بتاريخ 2021/07/06 قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى المذكورة بالرقم أعلاه لصالح ثري ستار للصناعات المعدنية (ش.ذ.م.م)، بالتالي، الحكم قررت المحكمة : بمباتية الحضورى للمدعى عليها الأولى وحضورى للمدعى عليها الثاني والثالث :- إلزام المدعى عليهم متضامتين بأن يؤدوا للمدعية مبلغ " سبعة وسبعون ألفاً وستة وثمانون درهماً " والبالغة التأخيرية بقيمة 5% سنوياً من تاريخ 29/3/2020 وحتى تمام السداد وعلى ألا يجازو أصل مبلغ الدين والزام المدعى عليهم بالرسوم والصاريف ومبلغ تلاصفاته درهم مقابل آتباب الحمامة حكماً قابلاً للاستئناف خلال المدة القانونية. الحكمة الابتدائية المدنية

	
الامارات العربية المتحدة وزارة العدل	الامارات العربية المتحدة وزارة العدل
70197 العدد ١٣٥١٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١١ إعلان منقذ ضده بالنشر محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - بسام محمود ابراهيم غنيم إخطار دفع في القضية رقم 0000388/SHCXCIREA2022 مدني (جزئي) إلى المحكوم عليه : بسام محمود ابراهيم غنيم حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ شركة عمان للتأمين - ش م م في القضية المشار اليها 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 31803 درهم لذلك أنت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً. محكمة التنفيذ المدنية	70197 العدد ١٣٥١٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١١ إعلان منقذ ضده بالنشر محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - بسام محمود ابراهيم غنيم إخطار دفع في القضية رقم 0000388/SHCXCIREA2022 مدني (جزئي) إلى المحكوم عليه : بسام محمود ابراهيم غنيم حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ شركة عمان للتأمين - ش م م في القضية المشار اليها 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 31803 درهم لذلك أنت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً. محكمة التنفيذ المدنية

	
الامارات العربية المتحدة وزارة العدل	الامارات العربية المتحدة وزارة العدل
70533 العدد ١٣٥١٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١١ إعلان مدعي عليه بالنشر لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم 0000789/AJCFICILAMIN2022 عمالي (جزئي) إلى المدعي عليه : طريق المستقبل للايدي العاملة مجهول محل الإقامة : أنت مكلف بالحضور بجلسة 2022/4/19 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 2 - دائرة اليوم الواحد) شخصياً أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة أيام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رفعتها اعلاه - بوصفك مدعي عليه. حرر بتاريخ 2022/4/7. مكتب الخدمات القضائية	70533 العدد ١٣٥١٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١١ إعلان مدعي عليه بالنشر لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم 0000789/AJCFICILAMIN2022 عمالي (جزئي) إلى المدعي عليه : طريق المستقبل للايدي العاملة مجهول محل الإقامة : أنت مكلف بالحضور بجلسة 2022/4/19 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 2 - دائرة اليوم الواحد) شخصياً أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة أيام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رفعتها اعلاه - بوصفك مدعي عليه. حرر بتاريخ 2022/4/7. مكتب الخدمات القضائية

	
الامارات العربية المتحدة وزارة العدل	الامارات العربية المتحدة وزارة العدل
70533 العدد ١٣٥١٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١١ إعلان مدعي عليه بالنشر لدى محكمة الشارقة الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم 0001860/SHCFICIGRI2022 نظم إلى : إيليتور فيلباس اويينسيو مجهول محل الإقامة : عنوان بي 0588446163 نخطركم بأن المحكوم / الضحية خلوك صيد محمد صيد الفاسمي العنوان : محل الإقامة : عنوانها المختار / الشارقة الحجاز 3 / شارع الحرية / بناية مركز الغامع للاعمال / مكتب رقم 1206 / تلفون : 0528087720/بيل/ obaidalmaazmi2014@gmail.com رقم الهاتف : 971528087720 قد أقام الدعوى المذكورة أعلاه للمطالبة بـ : 1- إلغاء الأمر موضوع النظم : إلزام النظم ضدها بالرسوم والصاريف وانعاب الحمامة. لذا يتوجب عليكم الحصول أمام الدائرة دائرة الأمر على عراض - الدائرة الثانية محكمة الشارقة الاتحادية صباح يوم ----- الموافق 2022/4/13 الساعة 8.00 تقديم ما لديكم من دفاع ومستندات ، وفي حالة عدم حضوركم أو إرسال وكيل معتمد يتوب عنكم فإن المحكمة ستباشر الإجراءات القانونية في غيابكم. حرر بتاريخ 2022/4/6. مكتب الخدمات القضائية	70533 العدد ١٣٥١٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١١ إعلان مدعي عليه بالنشر لدى محكمة الشارقة الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم 0001860/SHCFICIGRI2022 نظم إلى : إيليتور فيلباس اويينسيو مجهول محل الإقامة : عنوان بي 0588446163 نخطركم بأن المحكوم / الضحية خلوك صيد محمد صيد الفاسمي العنوان : محل الإقامة : عنوانها المختار / الشارقة الحجاز 3 / شارع الحرية / بناية مركز الغامع للاعمال / مكتب رقم 1206 / تلفون : 0528087720/بيل/ obaidalmaazmi2014@gmail.com رقم الهاتف : 971528087720 قد أقام الدعوى المذكورة أعلاه للمطالبة بـ : 1- إلغاء الأمر موضوع النظم : إلزام النظم ضدها بالرسوم والصاريف وانعاب الحمامة. لذا يتوجب عليكم الحصول أمام الدائرة دائرة الأمر على عراض - الدائرة الثانية محكمة الشارقة الاتحادية صباح يوم ----- الموافق 2022/4/13 الساعة 8.00 تقديم ما لديكم من دفاع ومستندات ، وفي حالة عدم حضوركم أو إرسال وكيل معتمد يتوب عنكم فإن المحكمة ستباشر الإجراءات القانونية في غيابكم. حرر بتاريخ 2022/4/6. مكتب الخدمات القضائية

	
محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية
70392 العدد ١٣٥١٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١١ اعلان بالنشر في الدعوى رقم 516/2022/11 مدني جزئي المنظورة في : دائرة إدارة الدعوى الصامية رقم 409 موضوع الدعوى : المطالبة بإلزام المدعي بمبلغ قيمته وقدره (20.000 درهم) منتي الدد درهم والرسوم والصاريف وانعاب الحمامة والبالغة 69% من دفع الدعوى وحتى السداد التام ، ضم ملف رقم 34110/2021 نزاع مدني مدني : محمد حسين محمد رضوان - عنوانه : الإمارات - إمارة دبي - ديرة - شارع القهوه - مبنى اركيد - شقة 306 - محطة جي جي كو لتلفظارات 3276 المطلوب إعلانه : 1- ألي سوني ابوالحي 2- نوييد خالد خالد محمود ليما - سلطنةما - مدعى عليها موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بإلزام المدعي بمبلغ قيمته وقدره (20.000 درهم) منتي الدد درهم والرسوم والصاريف وانعاب الحمامة والبالغة 69% من دفع الدعوى وحتى السداد التام ، ضم ملف رقم 3410/2021 نزاع مدني - وحيدت لها طلبه الموافق 4/13/2022 اساعة 9.00 صباحا في قاعة التقاضي من بعد من دلت فالتك بالاحضور أو من يمتلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات أو مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل. رئيس الشعبة	70392 العدد ١٣٥١٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١١ اعلان بالنشر في الدعوى رقم 516/2022/11 مدني جزئي المنظورة في : دائرة إدارة الدعوى الصامية رقم 409 موضوع الدعوى : المطالبة بإلزام المدعي بمبلغ قيمته وقدره (20.000 درهم) منتي الدد درهم والرسوم والصاريف وانعاب الحمامة والبالغة 69% من دفع الدعوى وحتى السداد التام ، ضم ملف رقم 34110/2021 نزاع مدني مدني : محمد حسين محمد رضوان - عنوانه : الإمارات - إمارة دبي - ديرة - شارع القهوه - مبنى اركيد - شقة 306 - محطة جي جي كو لتلفظارات 3276 المطلوب إعلانه : 1- ألي سوني ابوالحي 2- نوييد خالد خالد محمود ليما - سلطنةما - مدعى عليها موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بإلزام المدعي بمبلغ قيمته وقدره (20.000 درهم) منتي الدد درهم والرسوم والصاريف وانعاب الحمامة والبالغة 69% من دفع الدعوى وحتى السداد التام ، ضم ملف رقم 3410/2021 نزاع مدني - وحيدت لها طلبه الموافق 4/13/2022 اساعة 9.00 صباحا في قاعة التقاضي من بعد من دلت فالتك بالاحضور أو من يمتلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات أو مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل. رئيس الشعبة

حكومة دبي

للإقتصاد والسياحة

العدد ٢٠٢٢/٤/١١ بتاريخ

70021

شهادة بالتأشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

اسم الشركة : جرينباز كرتيكس - ش ذ م م
العنوان : مكتب رقم M09 ملك جعفر عبدالحل جعفر الزرعوني - بر دبي - السوق الكبير - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 817054 رقم القيد بالسجل التجاري : 1471355 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/1/20 والوفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/1/20 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المحامي المعين للمشاركة وحسابون قانونيون العنوان : مكتب رقم 1 ملك النينون الذهبي - المكتب رقم 1 للاستثمار الثاني - هاتف : 04-8800092 فاكس : 04-8802802 مصطبحة معه كافة المستندات والأوراق الشبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول



منوعات

26

«سكة 2022». . فرصة فريدة لمواهب شابة

•• دبي-الفجر:

سلّط مهرجان سكة للفنون والتصميم 2022 الضوء على مواهب محلية وإقليمية وعالمية قدمت طيفاً من الفنون والعروض في حي الفهيدي التاريخي بدبي على مدار عشرة أيام، من 15 حتى 24 مارس من العام الجاري، وكانت المشاركة في هذا المهرجان الفني الرائد الذي أقامته هيئة الثقافة والفنون في دبي “دبي للثقافة” بمثابة تجربة فريدة للفنانين الشباب والناشئين المشاركين وفرصة رائعة للتواصل وتعزيز الثقة بقدراتهم الإبداعية.
بوحى من شعار المهرجان “نحتفي بالفن، نحتفي بالازدهار”، أبدعت نخبة من المواهب المحلية والعالمية تراكيب وأعمال فنية مبتكرة تحولت من خلال تمازج مبدع مع عبق التراث الإماراتي

مزيداً من الثقة

تصف الفنانة المكسيكية باولا لوبيز تجربتها في المهرجان بقولها: “منحني المهرجان مزيداً من الثقة بنفسى كفنانة، وأتاح لي إبراز شغفى بالزهور. لقد استوحيت فكرة عملي التركيبي (بدور الحياة) من شجرة السدر، والعمل بالورود ينبع من قلبي، وأسعى دائماً لنقل رسالة تمس روح المشاهد. لقد ساعدني “سكة” على التواصل كي أتمكن من تكريس نفسى بالكامل للفن. سيكون من دواعي سروري أن أشارك في النسخ القادمة من المهرجان، فقد كنت حقاً مفتونة بهذه التجربة..

تفرد وتفاني

يوصف الدكتور جورج قشعمي مشاركته في النسخة العاشرة من المهرجان، بقوله: “هذه هي المرة الأولى التي أشارك فيها في سكة، ووجدتها مكاناً نابضاً بالحياة، حيث كانت واحدة من أفضل تجاربي على المستوى المحلي والإقليمي والعالمي. من أفضل الأشياء التي قدمها سكة لي هو الظهور، والتفاعل الذي أتاحة لي، وشبكة العلاقات والعملاء الذين صادقتهم“. مضيفاً: “الجانب الآخر المثير للاهتمام في سكة كمكان هو قدرته على دمج الماضي (من خلال منازل الفناء الجميلة) مع الحاضر (من خلال أنشطته الاجتماعية) والمستقبل (من خلال معارضه). “سكة” جعلني أرغب في إقامة المزيد من المعارض..

وأعرب قشعمي عن اعتزازه بالتجربة والرغبة في تكرارها، قائلاً: سأشارك مرة أخرى في سكة، وأوصى الفنانين الآخرين بالمشاركة. كان الفريق بأكمله محترفاً ومتعاوناً للغاية، بل وأحضر عدداً من ووسائل الإعلام وكبار الشخصيات إلى موقع معرضنا من أجل شرح فكرة العمل. هذا يعكس تفرد وتفاني الفريق الذي يقف وراء هذا المعرض الرائع..

إضاءة

مريم الحميري؛ إحدى الفنانات الإماراتيات المشاركات في “سكة 2022”، تحكي عن خصوصية تجربتها في المهرجان، قائلةً: “لقد ألقى المهرجان الكثير من الضوء على أعمالي الفنية في العالم الفني، سواء في الإمارات أو على مستوى الكثير من دول العالم؛ وهذا إنجاز رائع لي كفنانة جديدة في عالم الفن. شكل المهرجان فرصة جميلة جداً لي، وأشجع كل فنان وفنانة للمشاركة في هذا المهرجان الرائع..

شاركت الحميري بعمل “قديمك نديمك”، وهو مزيج بين الحاضر والماضي، إذ يمزج بعض العادات والتقاليد مع الحداثة ويسترجع ذكريات الماضي الإماراتي، وأرادت الفنانة من خلاله إحياء الحكايات والشعر والقصص القديمة.

تجربة لا تُقدّر بثمن

أما الفنانة الروسية إيغينيا سيلفينا التي تحافظ على إلهامها بالاطلاع الدائم على كل ما هو جديد في شتى المجالات، ومتابعة الاتجاهات الفنية الحديثة، والتواصل مع الطبيعة، والاستماع إلى الموسيقى، فقد شاركت في المهرجان بجدارية “تشارك” وعمل تركيبى بعنوان “أعيش“. تصف سيلفينا تجربتها قائلة: “نعدّ المشاركة في سكة دائماً فرصة رائعة للتواصل مع فنانين موهوبين آخرين، والتوصل إلى تعاون محتمل، ودمج تخصصات متعددة، وتوسيع النهج الإبداعي في الأعمال الفنية المستقبلية. سكة هي منصة رائعة للعرض أمام الجمهور العام الذي لمست تفاعلاً رائعاً منه، وتلقيت تعليقات رائعة من الزوار. قليلة هي فرص العمل التي تسمح لي بالاستمرار في ابتكار أساليب جديدة للتعبير الفني وكسب العيش من الفن. أعتقد أن هذه التجربة هي حلم كل فنان، وأنا في غاية الامتنان لدبي للثقافة وفريق سكة وغرفة فايف لتحقيق هذا الحلم لي..

وتابعت سيلفينا: “كنت محظوظة في الحصول على مساحتين للاستكشاف: جدار كبير للجدارية وشجرة السدر الجميلة للتركيب. سكة تجربة لا تُقدّر بثمن لأي شخص يحب الفن بجميع أشكاله..

منصة لرفد الفنانين

ضمن مقتنيات المتحف البريطاني

بردية «آني» أشهر البرديات المصرية القديمة



لندن، وبعد ذلك، دفع بـدج “مكافأة” قدرها 150 جنيهًا استرلينيًا من وزارة الخزانة البريطانية نيابة عن المتحف البريطاني للحصول على البردية.

وتم تخزين أوراق البردي والأشياء الأخرى التي حصل عليها بـدج في عدة صناديق مخصصة من الصفيح، ثم تم تهريبها إلى أمين المكتبة في المتحف البريطاني في

وقام بـدج بتشتيت انتباه الحراس من خلال تقديم وجبة لهم، بينما كان السكان المحليون يحفرون نفقًا تحت جدران المنزل لاستعادة الأشياء، بما في ذلك بردية آن.

ألقت الشرطة المصرية القبض على العديد من تجار الآثار وأغلقت منازلهم، وكان أحد هذه المنازل يحتوى أشياء اشتراها “بـدج” من التجار.

الدولة الحديثة في مصر القديمة. فقد جمع المصريون القدماء كتابًا عبارة عن مجموعة من التعاوين الحامية، كي يصاحب ذلك الكتاب الأفراد عند وفاتهم، يدعى كتاب “الخروج إلى النهار”، أو المعروف أكثر باسم “كتاب الموتى”، والذي كان يحتوى عادةً على عبارات وتعاوين لمساعدة المتوفى في حياته الأخرة، وبردية آني هي المخطوطة التي جمعت لكاتب طيبة المدعو روبرت سميكر، ومن بين ما يضمه المتحف بردية “آني” وهي أشهر البرديات التي تحتوى على كتاب الموتى الفرعوني الشهير بتعاويذه التي تنصير للحياة وتقهر الموت وتؤهل للمتعم بحياة أبدية ليس من ورثائها فناء.

وبردية آني مخطوطة من ورق البردي على شكل مكتوب ومصور عليها حروف هيروغليفية ورسوم توضيحية ملونة، وترجع إلى عام 1250 قبل الميلاد، أي من عصر الأسرة التاسعة عشرة في عصر

وداعا رجائي عطية

في مشهد مهيب لن يحى من الذاكرة فارقتا إلى جوار ربه واحد من أعلام مصر والعرب البارزين وأبائه وفقهائه ومفكريه الذين خلقوا في سماء الأدب والفكر وجمعوا بين واقعية القانون وبحور الفقه وخبرات المحاماة وخيال الأدب. مات موتة يحسده عليها الكثير .. ولم لا ؟ فقد مات مرتديا روبه الأسود فوق بدلته الأنيقة يؤدي رسالته إلى الرممق الأخير من حياته ، مات واقفاً على قدميه ولديه من حضور الذهن والعافية ما جعل مكان موته ساحة القضاء ذلك المحراب الذي عاش عمره بين جنباته .. في صورة يجب أن ينحتها فنان ويصنع منها تمثالا يوضع نصب الأعين ليكون نموذجا ودافعا للجمعيع ، هاهو الشيخ الكبير يموت واقفا مدافعا عن زملائه وهو على أعتاب التسعين من عمره .

منذ أن تخرج ذلك الكبير في بلاد العرب وحصل على ليسانس الحقوق من جامعة القاهرة عام 1959 ولدة 63 عاما كاملة يصول ويجول في محاكم مصر والعالم العربي محاميا شهيرا ومترافعا كبيرا نال الصيت والمجد حتى آخر لحظة من لحظات حياته حتى سقط في محراب العدالة فمات على ما عاش عليه نصيرا للعدالة مدافعا عن الحق.

كان الفقيه فقيها رفيعا وأديبا متميزا ومحاميا مالكا ناصية الكلمة متمعقا في فهم النصوص القانونية متفانيا في أداء رسالته السامية، فقيهه وعلامة وأستاذ وأديب ومفكر إسلامي وقانوني فذ عمل كقاض جالس وقاض واقف.

تربو مؤلفاته على 102 مؤلف من أغنى ما عرفته المكتبات العربية ومئات من المقالات في كبرى الصحف القومية والمستقلة داخل مصر وخارجها، وعشرات الحلقات بصوته في إذاعة صوت العرب منذ عام 1961 وحتى أيام قليلة تؤكد أننا كنا أمام شخص استثنائي أديبا ومفكرا وعالما .
عضو مجمع البحوث الإسلامية بالأزهر الشريف – عضو المجلس الأعلى للشؤون الإسلامية ، وتم ترشيحه من قبل مجمع البحوث الإسلامية لجائزة النيل للعلوم الاجتماعية أعوام 2010 - 2016 - 2017 .

وأخر سنتين من عمره انتخب نقيبا لمحامي مصر ورئيسا لاتحاد المحامين العرب.

فقط سنتان بعد كل هذا العمر الحافل لكنه ترك أثرا وإرثا يستحق أن يعرض عليه المحامون بالتواجد .

حرص الراحل عمره كله أن يضع ما تخطله يده من طعون ومذكرات وصحف بين يدي أبنائه وتلاميذه وزملائه في موسوعة (حصاد المحاماة) لعلها تكون حصاد أيامه وحصاد علم ينتفع به.

في صباح السبت 26-3-2022 في مشهد لعله تكريم له كانت وفاته في ساحة القضاء وتحت محراب العدالة .. كانت آخر كلماته عليه رحمة الله (اللهم أطلعنا من خضر الجنة)

أحمد شعير



طرح السيناريست أحمد صبحي، من كتابة روايته الجديدة، والتي تحمل اسم “أوهام الكهف”، يناير الماضي، هذا إلى جانب مشاركتها مؤخرا في معرض الكتاب بالقاهرة2022 في دورته ال53بمركز مصر للمعارض والمؤتمرات الدولية بالتجمع الخامس. وأكد صبحي، أن الرواية تلقي الضوء على فكرة أن الخرافة تسيطر على العقل البشري وتجعله يرى الأشياء والحقائق بمفهوم خاص لدى كل فرد فهو يفسر الظواهر التي تحدث حسب معتقده العقلى، مشيرا إلى أنه تربى على هذا المعتقد فهو دائما في حالة من القلق والخوف من تغييره حتى ولو كان بداخله يرفضه لأنه يشعر أن التغيير قد يأتي إليه بغضب أو عقاب شديد من قوى أكبر منه لا يستطيع أن يتحداها فيستسلم للوهم والخرافة خوفا من المجهول.

وأعرب صبحي عن سعادته بطرح روايته

الثالثة “أوهام الكهف”، في بداية السنة الجديدة، وصرح بأنه من المقرر طرح الرواية الجديدة داخل أروقة معرض القاهرة الدولي للكتاب في دورته ال53. والمقرر لها في الفترة بين 26 يناير وحتى 6 فبراير 2022، وتتمنى أن تنال الرواية حب واحترام الجمهور.
يشار إلى أن رواية “أوهام الكهف” العمل الروائي الثالث، للكتاب والسيناريست أحمد صبحي، وحيث تدور أحداثها حول الخرافات والأساطير، وتحكي الرواية عن جلييلة، فتاة اكتشفت أن الخرافة والأوهام تسيطر علي عقول أهل قريتها فقررت أن تستغل جهلهم وخوفهم من المجهول والسيطرة عليهم والانتقام منهم فتتمكن من ذلك، ولكن في عز تمكنها تجد من يظهر لينزع عنها قداسها المزيفة يشار إلى أن السيناريست أحمد صبحي، عرض له مؤخرا مسلسل “حي السيدة زينب”، عبر شاشات

القنوات الفضائية، بطولة سوسن بدر، ومحمود عبد الغنى، رانيا منصور، دينا، ليلى عز العرب، أحمد وفيق، فراس سعيد، سامي مغاوري، أشرف عبد الغفور، حسام داغر، ريهام سعيد، وسامية طرابلسي، وآخرين، وإخراج محمد النقلي.
الجدير بالذكر أن الكاتب والسيناريست أحمد صبحي، كتب مجموعة من المسلسلات المصرية، ومسلسل الرسوم المتحركة فطوطة وتيتا مخطوطة”، كما شارك في كتابة سيناريو مسلسل الزوجة الثانية.
يذكر أن الدورة ال53 من معرض القاهرة الدولي للكتاب تقام في الفترة من 26 يناير حتى 6 فبراير 2022 بمركز مصر للمعارض والمؤتمرات الدولية بالتجمع الخامس، وتحل عليه اليونان ضيف شرف.

منوعات

الفكر

27

تقع بحب ابن وزير فاسد في " والتقينا "

نوال بري: التمثيل يحتاج إلى إخلاص والإعلام استنزفتني نفسياً

بدأ عرض عدد من حلقات مسلسل " والتقينا " من كتابة غادة كلاس مهنا وإخراج مكرم الرئيس، بطولة نوال بري وميشال حوراني.

وتخوض الإعلامية اللبنانية نوال بري تجربتها التمثيلية الثانية من خلال مسلسل " والتقينا " الى جانب ومجموعة من النجوم المخضرمين، بري تتحدث عن تجربتها الجديدة في الحوار الآتي معها :

- هل تشعرين بأ أنك قادرة على تحمّل مسؤولية مسلسل على أكتافك؟
- نحن انتھينا من التصوير. أولى تجاربي في مسلسل (عروس بيروت) (بجزئه الذي يعرض حالياً) كانت خفيفة وفظيفة وأحببتها. ومن بعده عُرِض عليّ هذا الدور ووجدت أنه يُشبهني كثيراً.
- قصة المسلسل جميلة جداً ولها علاقة بالإعلام، ولذلك قبلتُ بها واعتقد أننا نقوم بعمل أكثر من رائع.
- في (عروس بيروت) كانت تجربة كي أعرف إذا كنت قادرة على النجاح في التمثيل، وهذا ما حصل فعلاً. ولذلك قبلتُ بطولة هذا المسلسل الجديد. نجاحي جعلني أقرر أن أشارك بدور بطولة وليس بدور ثانوي.
- وهذا يعني أنك ستستمرين بأدوار البطولة؟
- نعم.
- حتى الأعمال المشتركة؟
- في الأعمال المشتركة لا يوجد بطل واحد يقود مجموعة أبطال.
- وأننا أحب هذا النوع من الأعمال وأفضّله على غيره، وتعجّيني فكرة مشاركة أكثر من بطل وبطلة في العمل الواحد.
- ألم يفترض بسك أن تنتظري أكثر كي تتأكّدي من رد فعل الناس؟
- الأصدقاء التي رافقت ظهوري في (عروس بيروت) كانت إيجابية جداً.
- (mbc) كانوا راضين

- جداً، وهذا ما جعلني أشعر بالراحة. كما أنني شاهدتُ مشاهد عدة من العمل قبل عرضه على الشاشة وكنت راضية عن نفسي.
- أحببتُ التمثيل بمجرد مشاركتي في مسلسل (عروس بيروت)، وعندما انتهيتُ من تصوير مشاهدي فيه تملّكتني شعور بأنني أريد أن أصوّر مشاهد أكثر.
- وأذكر أنني قلت (ليت الدور كان أكبر). الدور الثاني جاء في الوقت المناسب، وهو له علاقة بالانتخابات والفساد والتغيير، كما أنه يشبه عملي في الإعلام بعد 12 عاماً أمضيته في المهنة.
- يبدو أنك نجحت بالابتعاد عن الإعلام وهذا يعني أنك أحببت التمثيل أكثر؟
- لا يمكنني القول إنني أحببتُ التمثيل أكثر. الإعلام كان كل حياتي، ولكنني وجدت أن هذه الحياة تأخذ مني أكثر مما تعطيني. هو كان فصلاً من حياتي، والآن بدأتُ بفصل جديد هو التمثيل، ولكن تبقى للإعلام مكانة خاصة عندي ولا يمكن أن أكرّمه يوماً. أنا إعلامية في داخلي، وحالياً أحاول أن أخرج المثلثة منها.
- قلت أنك أعطيت الإعلام أكثر مما أعطاك، فهل التمثيل يمكن أن يعطيك أكثر؟
- لا أعرف.
- العطاء بالنسبة إليّ هو الراحة النفسية. والإعلام استنزفتني نفسياً.
- التمثيل يُتعب جسدياً، ولكن مجرد الوقوف في موقع التصوير ننسى من نكون وننسى مشاكلنا وننتقل عن الواقع ونتمكّص شخصية لا علاقة لها بنا.
- مع أي من الممثلين تحبين التمثيل؟
- لا يوجد اسم معيّن. أحب الجميع.
- بين قصي خولي وقيم حسن ومعتمد النهار ومكسيم خليل؟
- أحب باسل خياط، هو وحش على الشاشة.
- هل هو الأفضل؟
- (الكل بيحزنوا)، ولكنني أحب الأدوار التي يختارها وأداؤه والكاريزما الكبيرة التي يتمتع بها على الشاشة.
- الإعلام أخذ 12 عاماً من عمرك، فماذا سيأخذ منك التمثيل؟
- التمثيل يحتاج إلى وقت وتفرّغ.



ونقلًا للمسلسل. ومع جهاد الأطرش، تمكّنت من تقديم أفضل ما عندي، فهو يعطيني كثيراً ويجعلني أشعر بأنني أفضل ممثلة في العالم. لكن في المقابل هناك جيل جديد من الممثلين، ويفترض أن يقوم كل ممثل بما هو مطلوب منه. نحن لا نستخفُ بالعمل بل، نعطيهِ من كل قلبنا.

- ماذا تعلّمتُ من الإعلام وماذا اكتسبتُ من التمثيل؟
- التمثيل يحتاج إلى إخلاص وأن تفني أنفسنا من أجله لأن ظروفه صعبة جداً، ولكن نتيجته حلوة، وهذا شعور جميل.
- أما الإعلام، فهو من علّمني كل شيء في حياتي.
- لكنه خذلك؟
- لم يخذلني، بل ظروف البلد هي التي خذلتني.
- الإعلام هو من جعل مني نوال بري.
- ولو عاد بي الزمن إلى الوراء، فإنني أعيد كل شيء فحتمً به.

- هل ستبنيته كل حياتك؟
- بل يمكن أن أقوم بأعمال أخرى إلى جانبه، لأنه لا بد وأن يتوافر وقت فراغ.
- أتحدث عن حياتك الخاصة. هل يوجد حب في حياتك؟
- كلا.
- ولكن في حال حصل، يمكن أن أوزع وقتي بين التمثيل وبين حياتي الخاصة.
- ما اسم المسلسل؟
- لم يقرر اسمه حتى الآن.
- ومن يشاركك البطولة؟
- ميشال حوراني ومجموعة من الممثلين كجهاد الأطرش، وروّلا شامية وغيرهم.
- وهو من كتابة غادة كلاس وإخراج مكرس الراسي.
- كيف تعلقين على الكلام الذي يقال دائماً بأن بطل العمل أو بطلته يمكن أن يساعدا في الترويج له، ولكن من يحمله على أكتافه هم الممثلون المخضرمون الذين يشاركون فيه؟
- لا شك في أن الأسماء المخضزمة تشكل إضافة

داليا البحيري في تيك توك جديد بمشهد من مدرسة المشاغبين

"أحلى كلام"، الذي يقدمه الفنان أحمد فهمي على قناة الحياة عن أن النجم هاني رمزي ساعدها كثيراً في الوقوف على خشبة المسرح، وقالت:

"المسرح تجربة عملية حلوة أوى ومرعبة أوى، ممكن تقول إيفيه لجمهور مضحكش وممكن تقول نفس الإيفيه لجمهور تاني ويضحك"، مؤكدة أن هاني رمزي ساعدها كثيراً.

وتابعت داليا البحيري قائلة: "كنت بتظمن وأنا بمثل جنب هاني لأن معاك حد بيخاف عليك بجد وكان في مشاهد كتير بتجمعنا ومع الوقت اتعلمت وبقيت بقول إيفيهات على المسرح وأفهم إيه اللي بيضحك الناس وأقدمه".

يذكر أن داليا البحيري كشفت عن مسلسلها المقبل "يوميات زوجة مفروسة أوى"، الذي يشاركها في بطولته الفنان خالد سرحان، مؤكدة أنها لم تبدأ في تحضيرات الجزء الخامس حتى الآن.

وكانت داليا البحيري قالت في تصريحات تليفزيونية أن سبب نجاح المسلسل هو الذي جعل المنتج يقبل على تقديم جزء خامس من المسلسل، في البداية كنت مرعوبة جداً من المسلسل..

وقولت لو فشل المسلسل ده هقع في البيت خلاص مش همثل تاني، وبعد كده اتقال فيه جزء تاني ونالت ورابع، ووصلنا لـ 100 مليون مشاهدة على جوجل للمسلسل، وتم تصنيف المسلسل من أفضل المسلسلات مشاهدة".

داليا البحيري من الفنانات اللاتي اتجهن مؤخراً لعمل فيديوهات تيك توك طريفة ونشرها على السوشيال ميديا، وكشفت داليا عن فيديو تيك توك تقوم في بدور الفنانة الراحلة سهير البابلي، في مسرحية "مدرسة المشاغبين"، وهو المشهد الشهير الذي يدور بين البابلي والزعيم عادل إمام، وكشف داليا عن الفيديو الذي أثار إعجاب متابعيها من خلال حساب الانستجرام الخاص بها.

وكانت قد كشفت الفنانة داليا البحيري خلال لقائها في برنامج



تارا عماد تتحدث عن شخصيتها في "سوتس"

كشف الفنانة تارا عماد عن مدى قربها من شخصية "ليلي" والتي تقدمها في النسخة العربية من مسلسل " سوتس"، ونشرت تارا صورة لها من المسلسل من خلال حسابها على موقع الانستجرام، وعلقت عليها بـ " دائماً بحس إن ليلي تو كانت حد حقيق زي كنا اكيد هنبقى صحاب. شخصية مرحلة و ذكية و تحب تساعد و عاقلة.. في معظم الاوقات.كان ممكن نتكلم انا و هي عن ازاى محدش فينا بصور كفاية. او ازاى ساعات بتبقى الحاجة قدام عنينا بس مش بنشوفها الا متأخر".

وأضافت تارا : "حببت ليلي اوي و انا بعيشها. حببت شجاعتها و حبها لتفاصيل شغلها و الناس القريبة منها..حابة اعرف اوي منكم ايه اكتر مشهد لحد دلوقتي عجبكم ليلي؟".

مسلسل سوتس بالعربي بطولة أسر ياسين وصبا مبارك وأحمد داود والمسلسل من تأليف محمد حفظي وإخراج مريم أحمدى وانتاج طارق الجناينى، والمسلسل نسخة مصرية لمسلسل الدراما القانونية الأمريكي الذي يحمل نفس الاسم، والذي حقق نجاحا كبيرا على مدار تسعة مواسم (2011 – 2019)، وتدور أحداثه في عالم المحاماة والقضايا.



الفكر

طبيب يكشف خطورة مشكلات النوم على الأمد الطويل

الأشخاص الأصحاء، ويتعافون بسرعة. ولكن في الحالات الأخرى يجب استشارة الطبيب المختص بالبيولوجيا الزمنية (علم الأحياء الزمني).

ووفقا له، عند اضطراب الإيقاع الحيوي لفترة قصيرة لن تحصل مشكلات صحية في الجسم، ويستعيد الشخص الإيقاع المعتاد خلال فترة لا تزيد عن ثلاثة أيام.

ويضيف الدكتور، من أجل استعادة الحالة الطبيعية خلال فترة قصيرة، يجب التجوال مدة ساعة قبل النوم، والنوم في غرفة مظلمة تماما بدرجة الحرارة 20 درجة مئوية، كما يجب عدم مشاهدة برامج التلفزيون واستخدام الأجهزة الإلكترونية قبل النوم. ويشير خوميماكوف، إلى وجود أدوية تحتوي على الميلاتونين تستخدم في الوقت الحاضر في علاج اضطراب الإيقاع البيولوجي وعدم تزامنه.

أعلن الدكتور سيرغي خوميماكوف، كبير أطباء عيادة -Invitro Moscow، أن مشكلات النوم على المدى الطويل يمكن أن تسبب أمراض القلب والدماغ.

ويشير خوميماكوف في حديث لوكالة نوفوستي الروسية للأنباء، إلى أن أفضل طريقة لمكافحة الأرق هي المشي وظلام تام في غرفة النوم.

ويقول، "الحرمان من النوم فترات طويلة، هو حالة خطيرة جدا، لأن اضطراب الايقاعات البيولوجية خلال فترة زمنية طويلة أو عدم تزامنها بسبب عوامل خارجية، يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض الدماغ، وكذلك أمراض الغدد الصماء والجهاز الهضمي والعصبي". ويضيف موضحا، "العيش بإيقاع غير معتاد خلال عشرة أيام، ومن ثم العودة إلى الإيقاع المعتاد، لن يسبب مشكلات لدى

الأطباء يكتشفون أحد أعراض السكري على الجلد

وفقا لخبراء الأكاديمية الأمريكية للأمراض الجلدية، يؤثر مرض السكري في جميع أعضاء الجسم بما فيها الجلد.

وأوضحوا، أن السكري يمكن أن يظهر على شكل طفح جلدي. ويمكن أن تظهر لدى المصاب تنوعات حمراء تشبه حب الشباب ظاهريا، ولكنها مع مرور الوقت تتحول إلى بقع صفراء أو حمراء أو حتى بنية اللون بيضوية الشكل، وبعدها تتصلب أو تتورم. وغالبا ما تظهر هذه البقع في منطقة الساقين. ووفقا لأخصائي الأمراض الجلدية ريفان أندرسون، فإن ظهور هذه البقع لا يعني أن الشخص مصاب بمرض السكري. لذلك ينصح عند ظهورها باستشارة الطبيب المختص، لتحديد سببها.

ومن جانبه ينصح الدكتور ألكسندر ميروشنيكوف، خبير التغذية الروسي، لمنع تطور مرض السكري، بتناول سمك القد ولحم الأرانب وعصيدة الشوفان والجوز البرازيلي.

فيتامين يقلل من مخاطر الإصابة

بأمراض القلب التاجية بنسبة 9%

كشفت مجموعة من الدراسات عن فيتامين يمكنه المساعدة في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية. وتُظهر النتائج المتوفرة أن فيتامين K2 يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بأمراض الشرايين التاجية بنسبة 9%. وتوضح الدكتور سارة بروير بالتعاون مع CuraLin وشبكة Healthspan، أن فيتامين K2، وهو مجموعة من الفيتامينات التي يحتاجها الدم للتخثر ومساعدة الجروح على التئامها، أن الفيتامين يمكنه المساعدة في خفض خطر أمراض القلب التاجية لأنه "ينشط بروتين (MGP) ويساعد على منع تراكم الكالسيوم في جدران الشرايين".

واستند هذا الاستنتاج إلى دراسة استمرت ثماني سنوات حيث وقعت متابعة أكثر من 16 ألف امرأة، وفيتامين K2، وخطر الإصابة بمرض الشريان التاجي. وتوضح النتائج أنه مقابل كل زيادة بمقدار 10 ميكروغرامات في تناول فيتامين K2 الغذائي، انخفض خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية بنسبة 9%. ولا يعد K2 الفيتامين الوحيد الذي يمكن تناوله لتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية، حيث توصي الدكتور بروير أيضا بـ"فيتامينات B وفيتامين D والمغنيسيوم وزيوت أوميغا 3 وأزيريم Q10 والأحماض الأمينية إل-أرجينين". وهذا لأن هذه الفيتامينات والمكملات، بطرق مختلفة، تساعد على تحسين الدورة الدموية و/ أو صحة القلب من خلال توسيع الشرايين. وإذا كان سبب ارتفاع ضغط الدم لديك هو ارتفاع الكوليسترول، توصي الدكتور بروير باستخدام ستيرول النبات والستاتول أو الأرضي شوكي. وتقول هيئة الخدمات الصحية الوطنية إن الحالة "ناجمة عن تراكم الترسبات الدهنية على جدران الشرايين حول القلب". ويمكن أن يعتمد خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية على عدد من العوامل، بما في ذلك التدخين أو ارتفاع ضغط الدم أو ارتفاع الكوليسترول في الدم وما إذا كنت تمارس الرياضة بانتظام أو هناك معاناة من مرض السكري. وإذا كنت ترغب في تقليل المخاطر، يُنصح بعدم التدخين، وبممارسة الرياضة بانتظام، واتباع نظام غذائي صحي، وتقليل استهلاك المشروبات الكحولية، واستشارة الطبيب.



كبار في السن يرقصون في ميدان خلال يوم الصحة العالمي في بكين - ا ف ب

قرأت لك

البرقوق



أعلن علماء من الولايات المتحدة أن البرقوق يحتوي على مواد يمكنها مكافحة السرطان والوقاية منه، بحسب The Health Site.

ويفيد الموقع بأن الباحثة كاترين كولينز تنصح بالتعود على تناول 2-3 من ثمار البرقوق (العنجاص) يوميا، حتى يتشبع الجسم بالمواد المضادة للأكسدة اللازمة للوقاية من مختلف الأمراض.

وتقول كولينز: إن مركبات البوليفينولات العضوية العطرية الموجودة في البرقوق فعالة جدا ضد مرض السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان. لأنها قادرة على تحويل النشاء إلى طاقة والحفاظ على مستوى السكر في الدم. كما أن البرقوق فعال ضد السمنة ولعصيره القدرة على تحسين صحة الفم.

سؤال جواب

- كم من الوقت يستغرق ضوء القمر حتى يصل إلينا ؟
- ثانية واحدة .
- أين توجد الغابة السوداء التي تبدو وكأنها سلسلة جبال ؟
- توجد في ألمانيا .
- ما اول مدينه اندلسية فتحها العرب ؟
- الجزيرة الخضراء .
- ماذا تعرف عن الفشاء الرامش؟

الفشاء الرامش هو الجفن الثالث للطيور، والمعروف أن للطيور ثلاثة أجفان جفنان كالإنسان وجفن ثالث يحمي العين من الهواء والضوء الشديد ويسمى الجفن الرامش ويتحرك هذا الجفن في العين اليمنى إلى اليسار وفي العين اليسرى إلى اليمين.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن أقدم جيش نظامي أوروبي هو الحرس السويسري في الفاتيكان إذ يعود تاريخ تأسيسه إلى عام 1400م
- هل تعلم أن أول معركة بحرية إسلامية هي - ذات الصواري - التي وقعت في البحر المتوسط بين المسلمين والبيزنطيين في عهد عثمان بن عفان سنة 34هـ وانتصر فيها المسلمون
- هل تعلم أنه تم تحديد خط الطول جرينتش عام 1884 م
- هل تعلم أن تونس هي أكبر دولة من حيث إنتاج الزيتون
- هل تعلم أن أقصر رجل في العالم هو الهندي جول إذ أنه لا يتجاوز طوله أكثر من اثنين وستين سنتيمترا
- هل تعلم أن شعر اللحية لدى الرجل قوي جدا ويعادل في قوته ومتانته متانة سلك من النحاس في نفس قطر شعره
- هل تعلم أن البعد بين الشمس والأرض يعادل 385ضعفا من بعد الأرض عن القمر
- هل تعلم أن عدد ملوك فرنسا الذين حملوا اسم لويس 18 ملكا
- هل تعلم أن المعلقات سميت بهذا الاسم لأنها تعلق على جدران الكعبة
- هل تعلم أن الأظافر إذا أزيلت جراحيا أو فقدت لأي سبب فإنها تأخذ مائة يوم لكي تعود كما كانت مرة أخرى.
- تتجدد رموش عين الإنسان باستمرار، ويبلغ متوسط عمر الرمش الواحد حوالي 150 يوما .
- هل تعلم أن وزن الطن من الحديد بعد أن يصدأ تماما يصبح ثلاثة أطنان .

قصة حارس الغابة

كان الجميع يسمعون عن حارس الغابة لكن أحدا لم يره .. وفي أحد الايام وصل إلى الغابة مجموعة من الصيادين يحملون شبكا كثيرة واسلحة وذخيرة وقد قرروا صيد مجموعة كبيرة من الحيوانات المختلفة وذلك للربح المادي من فرائها او انيابها فنصبوا خيامهم على مشارف الغابة ودخل ثلاثة منهم يستكشفون الغابة واعماقها وما يوجد بها من حيوانات نادرة وغالية.. وعند عودتهم قابلهم الصياد من نفس المنطقة فقال لهم ممنوع الصيد هنا وستجدون معاناة شديدة من حارس الغابة، ارحلوا قبل أن يقتلکم من هنا.. لكنه لم يجد منهم غير الاستهزاء بكلامه .

لم يضع الصيادون وقتا فنزلوا إلى الغابة للبحث عن مرادهم وبالفعل استطاعوا اصابة احد النمرور النادرة ورغم ذلك فقد هرب منهم باصابتة فانهمكوا في البحث عنه وانقضى اليوم بدون الوصول إلى النمر الجريح.. كذلك لاحظ الصيادون فرار اغلب الحيوانات عن اعينهم.. في المساء وحول النار الهادئة اخذوا يتناولون طعامهم وهم يتباحثون ويستمعون للموسيقى على استعداد للنوم حتى يستيقظوا صباحا لرحلة صيد جديدة وفجأة انهالت عليهم حبات جوز الهند وكأن الشياطين تتقاذفها على رؤوسهم واهتزت الارض بفعل خطوات سريعة ثقيلة بفعل اقدام قطعيب كبير من الاقبال وقفزات متسارعة من القردة هطلت من فوق الاشجار وكأنها زخات مطر قوية افزعت الصيادين ولم يستطع بعضهم ان ينجو بحياته فضع تحت اقدام الاقبال ،اما من جرى منهم في كل اتجاه فلم يخرج من الغابة سالما بل حمل من الجروح والكسور الكثير ومع كل ذلك لم ير احد منهم من وراء كل ماحدث هل هي الحيوانات الغاضبة اوحارس الغابة.. ذلك السؤال ماذا يتردد في تلك الغابة التي لم يستطع اي صياد ان يخرج منها بصيد يرضيه.

مساحة للتلوين

