

منوعات

الفكر

ص 22

جمعية الصحفيين الإماراتية تكرم
المؤسسين والرواد والمبدعين

ص 27

Squid Game 2.. عمل
يحمل قصة مختلفة، ومزاجاً
أكثر فلسفية وإنسانية



النشاط البدني .. فوائد كبيرة

ص 23 حال الإصابة بمرض السرطان

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

الثلاثاء 14 يناير 2025 م - العدد 14353
Tuesday 14 January 2025 - Issue No 14353

كوب حليب يومياً .. يقلل خطر الإصابة بسرطان شائع

كشفت دراسة حديثة أجرتها جامعة أكسفورد أن شرب كوب كبير من الحليب يومياً يمكن أن يقلل خطر الإصابة بسرطان الأمعاء بنسبة تصل إلى 20 بالمئة.

وأظهرت النتائج أن كل 300 مغ من الكالسيوم يومياً، أي ما يعادل نصف لتر من الحليب، يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بالمرض بنسبة 17 بالمئة.

كما أشارت الدراسة إلى أن مصادر الكالسيوم غير المشتقة من الألبان، مثل حليب الصويا المدعم، تقدم فوائد مماثلة، وفقاً لصحيفة "الغارديان" البريطانية.

وقالت مؤلفة الدراسة وأخصائية التغذية بجامعة أكسفورد كيرين بابيير: "توفر هذه الدراسة أدلة قوية على أن منتجات الألبان قد تساهم في الوقاية من سرطان القولون والمستقيم، وذلك بفضل الكالسيوم الذي تحتويه. الكالسيوم، سواء كان من الألبان أو مصادر أخرى، يبدو أنه العنصر الرئيسي في تقليل الخطر".

ويعد سرطان الأمعاء ثالث أكثر أنواع السرطان شيوعاً في العالم، حيث يتسبب في نحو مليوني حالة إصابة ومليون وفاة سنوياً. ومن المتوقع أن يرتفع عدد الحالات الجديدة إلى 3.2 مليون بحلول عام 2040، مع زيادة الوفيات إلى 1.6 مليون، خاصة في الدول الغنية.

ورغم الأرقام المقلقة، تشير الدراسات إلى أن أكثر من نصف حالات سرطان الأمعاء يمكن الوقاية منها من خلال تغييرات في النظام الغذائي ونمط الحياة. وتشمل هذه التغييرات الحفاظ على وزن صحي وتناول المزيد من الألياف وممارسة النشاط البدني والامتناع عن التدخين.

كما يلعب النظام الغذائي دوراً رئيسياً، حيث ترتبط حالة واحدة من كل 5 حالات بالإفراط في تناول اللحوم الحمراء أو المصنعة.

أدوية سامة في المنزل .. كيف تتحول إلى خطر داهم؟

يُسلط الأطباء الضوء على مخاطر ترك "خزائن الأدوية" عشوائية غير مرتبة، أو عدم الانتباه لتاريخ صلاحيتها، الأمر الذي قد يفقدها فاعليتها بمرور الوقت، ويحولها إلى مواد سامة.

في هذا السياق، تتساءل الصيدلانية البريطانية ديبورا غرايسون: "كيف تبدو خزائن الأدوية الخاصة بنا؟، هل تبدو صفوفاً جميلة وأنيقة ومرتبطة بعناية حسب نوع المنتج واستخدامه، أم أنها عبارة عن فوضى عارمة من الأنابيب والأحواض المستهلكة، والضمادات العشوائية وحزم الحبوب نصف الممتلئة، التي يعود تاريخها إلى شهور مضت؟".

وللإجابة على هذه الأسئلة، أوضحت غرايسون، عبر نصائح نشرتها "ديلي ميل"، أن أغلب الأدوية لا تدوم أكثر من بضعة أشهر، وأغلبها له عمر لا يتجاوز 3 أشهر، لافتة إلى أن تركها مدة زمنية طويلة يجعلها غير آمنة للاستخدام، وملوثة بالبكتيريا.

ووضعت غرايسون، في هذا الإطار دليلاً مبسطاً للحفاظ على الأدوية سليمة، وفق 3 تصنيفات "مخاطر منخفضة، ومتوسطة، وعالية"، يمكن تلخيصها في النقاط التالية:

تُشدد الصيدلانية على ضرورة الاحتفاظ بالأدوية في مكان بارد وجاف، داخل عبوات بلاستيكية لتجنب دخول الأكسجين إليها.

ويتعين أيضاً الانتباه لتاريخ صلاحية الأدوية، حتى لهذه التي يمكنها الاستمرار لفترات زمنية طويلة، مثل مضادات الاكتئاب والمكملات الغذائية، التي لا تسبب ضرراً حال انتهاء صلاحيتها، إلا أن بقاءها لفترة طويلة يتسبب في فقدان فعاليتها.

تشير الدراسات إلى أن المضادات الحيوية على شكل أقراص تُحافظ على 90 بالمئة من قوتها وفعاليتها لمدة تصل إلى 5 سنوات بعد تاريخ انتهاء الصلاحية، ولكن إذا تم حفظها في زجاجات بدلاً من العبوات البلاستيكية الملقطة، فإن الأكسجين قد يغيرها ويغير تركيبها، مما يجعلها أقل فعالية.

أطعمة يجب تجنب تناولها مع

الأناناس .. تعرف إليها

لا شك أن الأناناس هو أحد أشهى

الفواكه الاستوائية، وهو محبوب

بسبب رائحته الجذابة وطعمه

اللذيذ. ولكن يمكن أن يتفاجأ

البعض عندما يعلم أن تناول

هذه الفاكهة مع بعض الأطعمة

ربما يكون ضاراً بالصحة ويمكن

أن يؤدي إلى الشعور بعدم

الراحة المفاجئ، بحسب ما

نشرته صحيفة Times

of India.



يؤدي إلى حرقة المعدة أو ارتداد الحمض. يمكن أن تطفئ الحموضة العالية من كل من الأناناس والفواكه الحمضية على تناوله مع الأطعمة الغنية بالبروتين مثل اللحوم أو البيض أو البقوليات. يمكن أن يتسبب النشاط الأنزيمي للبروميلين في تحلل البروتين بسرعة كبيرة عند تناوله مع هذه الأطعمة، مما يمكن أن يؤدي إلى مشاكل في الجهاز الهضمي مثل عدم الراحة أو التشنج أو الشعور بالثقل. قد يتداخل بروميلين الأناناس مع هضم الحبوب السكرية أو المعجنات أو المشروبات الغازية) يمكن أن يكون له تأثير سلبي على الصحة الهضمية والأضيضية. يمكن أن يؤدي الجمع بين السكر المفرط والسكريات الطبيعية الموجودة في الفاكهة إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم وتعطيل توازن الأنسولين في الجسم. يمكن أن يؤدي محتوى السكر العالي في الأناناس، عند دمجها مع السكريات المضافة، إلى ارتفاع سريع في مستويات السكر في الدم، يليه انخفاض حاد. وبالتالي يمكن أن يجعل الشخص يشعر بالخمول، والرغبة الشديدة في تناول المزيد من السكر، مما يمكن أن يساهم في حدوث مشكلات أيضية طويلة الأمد مثل مقاومة الأنسولين.

الأطعمة الغنية بالبروتين
يمكن أن الأناناس نفسه رائع للهضم بسبب البروميلين، فليس من المألوف دافع في المعدة، مثل الانتفاخ أو الغازات أو عسر الهضم. يمكن أن تؤدي الطبيعة الحمضية للأناناس مع منتجات الألبان إلى تعطيل عملية الهضم، مما قد يسبب الشعور بالثقل أو عدم الراحة. قد يؤدي البروميلين الموجود في الأناناس أيضاً إلى تفسير البروتين الموجود في منتجات الألبان قبل هضمه بالكامل، مما يؤدي إلى اضطراب المعدة.

فوائد الأناناس
إن الأناناس غني بفيتامين C، الذي يعزز جهاز المناعة ويعزز صحة الجلد. كما يحتوي على البروميلين، وهو إنزيم يساعد في الهضم ويقلل الالتهاب. كما تحتوي الفاكهة على نسبة عالية من الألياف، مما يدعم صحة الجهاز الهضمي وحركات الأمعاء المنتظمة. تساعد مضادات الأكسدة الموجودة فيه على مكافحة الإجهاد التأكسدي، مما يقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة. بالإضافة إلى ذلك، يمكن للأناناس تحسين صحة القلب عن طريق خفض ضغط الدم ومستويات الكوليسترول.

ينصح الخبراء بتجنب تناول الأناناس مع الأطعمة التالية لتجنب حدوث مشاكل غير مرغوب فيها:

الأطعمة الغنية بالنشا
تشمل قائمة الأطعمة الغنية بالنشا البطاطس أو الخبز أو المكرونة. ونظراً لأن الأناناس فاكهة غنية بالحمض والبروميلين، فإن تناوله مع أطعمة غنية بالنشا يمكن أن يؤدي إلى إبطاء هضمها، وخاصة وأنها أبطأ في الهضم بالفعل بسبب محتواها من الكربوهيدرات المعقدة. ويمكن أن تتسبب الطبيعة الحمضية للأناناس والنشا في اختلال مثل الخبز أو البطاطس في اختلال التوازن في المعدة، مما يؤدي إلى التخمر أو الانتفاخ.

منتجات الألبان
من أكثر الأطعمة التي ينصح بتجنبها تناول الأناناس مع منتجات الألبان، مثل الحليب أو الزبادي أو الجبن. يحتوي الأناناس على البروميلين، وهو إنزيم يساعد في تكسير البروتينات. عند تناوله مع منتجات الألبان، يمكن أن يتداخل البروميلين مع البروتينات الموجودة في

الفواكه الحمضية
يمكن أن يؤدي الجمع بين الأناناس والفواكه الحمضية الأخرى مثل البرتقال أو الغريب فروت أو الليمون أيضاً إلى مشاكل في الجهاز الهضمي لبعض الأفراد. يحتوي كل من الأناناس والفواكه الحمضية على نسبة عالية من الحمض، ويمكن أن يؤدي تناولهما معاً إلى زيادة حموضة المعدة، مما يمكن أن

هل ترتبط قروح البرد

بمرض الزهايمر؟

حدثت دراسة جديدة وجود صلة محتملة بين مرض الزهايمر وفيروس الهربس البسيط 1 (HSV-1) والذي يعرف باسم قروح البرد.

ووجد البحث أيضاً أن بروتين تآو في الدماغ، والذي يُعتبر السمة المميزة لمرض الزهايمر، قد يلعب في البداية دوراً وقائياً ضد الالتهابات الفيروسية، قبل المساهمة في تلف الدماغ في وقت لاحق من الحياة.

ووفق "مديكال نيوز توداي"، أجريت الدراسة في جامعة بيتسبرغ، حيث ركز الباحثون على تحديد الحالات الصحية والأمراض التي قد تزيد من خطر إصابة الشخص بالخرف، وخاصة أكثر أنواعه انتشاراً: الزهايمر.

وفي هذه الدراسة استخدم الدكتور أور شيمش وفريقه تقنيات نمذجة مختلفة للتحقيق في كيفية ارتباط فيروس الهربس البسيط من النوع 1 (فروق البرد) بمرض الزهايمر.

وقال شيمش: "في دراستنا، اكتشفنا ارتباطات مرتبطة بفيرس الهربس البسيط من النوع 1 في عينات دماغ بشرية بعد الوفاة".

وأضاف "وجدنا أن البروتينات الفيروسية تزيد من تعاقب مرض الزهايمر وتوجد في نفس المناطق التي يوجد بها تآو، ورائنا في تجارب سابقة أن عدوى فيروس الهربس البسيط من النوع 1 تزيد من كمية تآو".

ومن المثير للاهتمام، كما قال شيمش، أن "تآو المعدل" يبدو أنه يقلل من مستويات بروتينات الهربس ويقلل من عدد الخلايا العصبية التي تموت بعد الإصابة، كما لو أن الخلايا العصبية لم تصب على الإطلاق".

ذاكرة الدهون... لماذا يصعب

الحفاظ على الوزن بعد فقدانه؟

"بيبول"، يبدو أن الجسم يحتفظ بذاكرة سميئة تدافع ضد تغير وزن الجسم". وقالت الدكتورة لورا هينيتي، الباحثة الأولى للدراسة من المعهد الفيدرالي للتكنولوجيا في زيورخ: "من منظور تطوري، هذا منطقي. لقد تكيف البشر والحيوانات الأخرى للدفاع عن وزن أجسامهم بدلاً من خسارته، حيث كان ندرة الغذاء تحدياً شائعاً تاريخياً". وقال الدكتور فرديناند فون ماين، الباحث المشارك، إن الميل إلى السمنة يحدث على المستوى الجيني، وتشير دراستنا إلى أن أحد أسباب صعوبة الحفاظ على وزن الجسم بعد فقدان الوزن الأولي هو أن الخلايا الدهنية تتذكر حالتها البدنية السابقة. ويبدو أن الذاكرة تجهز الخلايا للاستجابة بشكل أسرع، وربما أيضاً بطرق غير صحيحة، للسكريات والأحماض الدهنية". وأفادت الدراسة بأن هذا يؤدي إلى "تأثير اليويو الإشكالي الذي يرى غالباً مع اتباع نظام غذائي"، حيث يحتاج الناس إلى محاربة ذاكرتهم الخلوية بنشاط.

هناك سبب يجعل من الصعب الحفاظ على الوزن، ولا علاقة له بالنظام الغذائي أو عدد مرات ممارسة الرياضة، حيث أفادت إحدى الدراسات بأن خلايا الجسم تتذكر أنها كانت بدنية، وتحاول بنشاط العودة إلى تلك الحالة. وفي الدراسة التي راقبت نماذج حيوانية، اكتشف الباحثون أن الفئران التي كانت بدنية سابقاً، اكتسبت وزناً أسرع من الفئران التي ليس لديها تاريخ من السمنة عندما تم وضعهما على نظام غذائي عالي الدهون. ووفق موقع



مسؤولية صينية تبدد المخاوف

بشأن فيروس (إتش إم بي في)

قالت الباحثة في المركز الصيني للسيطرة على الأمراض والوقاية منها، وانغ لي بينغ أمس الأول الأحد إن معدل الإصابة بفيروس الجهاز التنفسي البشري المعروف اختصاراً بـ (إتش إم بي في) والشبيه بالإنفلونزا يشهد تراجعاً في شمال الصين، وسط بعض المخاوف الدولية بشأن احتمال حدوث جائحة. ويسبب فيروس (إتش إم بي في)، الذي ينتمي إلى نفس عائلة الفيروس الخلوي التنفسي، أعراضاً شبيهة بالإنفلونزا أو نزلات البرد، من بينها الحمى والسعال واحتقان الأنف. وغالباً ما تزول هذه الأعراض من تلقاء نفسها، ولكنها قد تؤدي إلى إصابة الأطفال وكبار السن والأشخاص ذوي المناعة الضعيفة بأمراض الجهاز التنفسي السفلي. وقالت وانغ، خلال مؤتمر صحفي عقدته اللجنة الوطنية للصحة في الصين، إن فيروس (إتش إم بي في) ليس فيروساً جديداً، وينتشر بين البشر منذ عدة عقود على الأقل".



منوعات

الفكر

22

خلال احتفالها باليوبيل الفضي لتأسيسها

جمعية الصحفيين الإماراتية تُكرم المؤسسين والرواد والمبدعين



وتعزيز مسيرة العمل المهني خليجيا وعربيا باعتبار جمعية الصحفيين الإماراتية عضوا فاعلا ونشطاً اضافت رسيدا كبيرا الي عملنا المشترك. وقال: إن اتحاد الصحفيين الخليجين يمثل منصة محورية لتعزيز التعاون وتطوير العمل الصحفي في المنطقة. ومثل هذه اللقاءات تعد فرصة قيمة لتوحيد الجهود لمواجهة التحديات التي تفرضها البيئة الإعلامية المتغيرة. ويسعى الاتحاد، عبر رؤيته، إلى تشكيل منظومة شراكات متكاملة لتبادل الخبرات، وتطوير مهارات الصحفيين، وتعزيز دور الإعلام كصوت للمجتمع الخليجي وقضاياها. وقالت سابينا اندراجيت باسم اتحاد صحفيي آسيا والمحيط الهادئ (FAPA)، الذي يمثل 47 نقابة وجمعية للصحفيين في جميع أنحاء المنطقة، أود أن أعرب عن أحر التهاني لجمعية الصحفيين الإماراتية بمناسبة يوبيلها الفضي المميز، وأنه إنجاز كبير، حيث يمثل 25 عاماً من الجهود الدؤوبة والتزام قيادة الجمعية بدعم وتعزيز الصحافة المهنية والارتقاء بالصحافة الإماراتية لتكون صوتاً أصيلاً للإمارات وكذلك للعالم العربي بأسره. من جهته استذكر الإعلامي علي عبيد في كلمة له خلال الحفل الخطوات التي أدت إلى إشهار الجمعية من قبل وزارة العمل والشؤون الاجتماعية عام 2000 ميلادية، ومستندكرا الغايات التي تأسست من أجلها الجمعية، والمتمثلة في عدد من الأهداف، على رأسها النهوض بالصحافة الإماراتية لتكون الوجه الصادق والمعبر للإمارات، والارتقاء بالمستوى الثقافي والمهني للصحفيين، ورعاية الكوادر الصحفية المحلية، وتشجيعها على الانخراط في العمل الصحفي، ونشر الوعي، وتعميق التوجهات الصحفية.

• فضيلة المعيني: هذا الصرح الكبير له دور بارز في تعزيز مسيرة الصحافة الوطنية على الساحتين العربية والدولية
• رئيسة الاتحاد الدولي للصحفيين: أنظار العالم تتجه إلى دبي لترسيخ مهنة الصحافة في ظل فوضى وسائل التواصل الاجتماعي
• تكريم الفائزين في 3 فئات لـ (صحافة الإمارات) وهي : المؤسسة الإعلامية المبتكرة، والشخصية الإعلامية المهمة، وأفضل صانع محتوى
• أطلقت ميثاق العمل الصحفي بعنوان (المسؤولية والحرية)

دبي-الفجر: كرمت جمعية الصحفيين الإماراتية المؤسسين الأوائل ورؤساء الإدارات السابقين، وشخصيات إعلامية بارزة من الخليج والعالم العربي، بالإضافة إلى الفائزين بجوائز صحافة الإمارات في 3 فئات للمرة الأولى في تاريخ الجمعية. جاء ذلك خلال احتفال جمعية الصحفيين أمس بيوبيلها الفضي ومرور 25 عاماً على التأسيس بفندق انتركونتنتال فيستفال دبي دبي- وتستمر فعالياته حتى 16 من يناير الجاري. حضر الاحتفال الموسع سعادة منى غانم المري، نائب الرئيس والعضو المنتدب لمجلس دبي للإعلام، والمدير العام للمكتب الإعلامي لحكومة دبي، ودومينيك برادالي، رئيس الاتحاد الدولي للصحفيين، ومؤيد اللامي، رئيس اتحاد الصحفيين العرب، وعيسى الشايجي، رئيس اتحاد الصحفيين الخليجين، وسابينا اندراجيت رئيس اتحاد صحفيي آسيا والمحيط الهادئ، بجانب 200 شخصية إعلامية ورؤساء اتحادات ووفود وممثلي نقابات وهيئات صحفية من 4 قارات.

المؤسسون وكرمت الجمعية خلال حفلها السبعة المؤسسين الأوائل لجمعية الصحفيين الإماراتية وهم .. موزة مطر، ومنى مطر، عائشة سلطان، خيرية ربيع، حليمه حسن، عبدالله عبد الرحمن، ومحمد الحمادي مدير عام وكالة أنباء الإمارات (وام). كما تم تكريم الرؤساء السابقين لمجلس إدارات الجمعية وهم خالد محمد أحمد ، وحضر نيابة عنه الإعلامي محمد الجوكر، ومحمد الحمادي، والكاتب الصحفي محمد يوسف، علاوة على ذلك كرمت الجمعية رواداً ساهوا في تعزيز مسيرتها منذ البدايات، وهم: سعادة منى غانم المري،



منوعات الفكر 23

أظهرت دراسة حديثة أن النشاط البدني المنتظم قبل تشخيص الإصابة بالسرطان قد يقلل بشكل كبير من مخاطر تطور المرض والوفاة.

وأشارت الدراسة التي نُشرت في "دورية الطب الرياضي" البريطانية إلى أن حتى مستويات منخفضة نسبياً من النشاط البدني قد تكون لها فوائد كبيرة حال الإصابة بمرض السرطان.

قد يقلل من من خطر الوفاة

النشاط البدني . . فوائد كبيرة حال الإصابة بمرض السرطان



النشاط البدني المعتدل أسبوعياً). وبُيّنَت نتائج الدراسة أنه بعد أخذ العديد من العوامل المؤثرة في الاعتبار، مثل العمر عند التشخيص، والجنس، والمستوى الاقتصادي والاجتماعي، وحالات الأمراض المصاحبة، فإن معدلات تقدّم السرطان والوفاة من أي سبب كانت أقل بين الأشخاص الذين مارسوا النشاط البدني في العام الذي سبق التشخيص. وكانت احتمالات تقدّم المرض أقل بنسبة 16 % لدى الذين مارسوا مستويات منخفضة من النشاط البدني مقارنة بمن لم يمارسوا أي نشاط بدني، كما كانت الاحتمالات أقل بنسبة 27 % لأولئك الذين مارسوا مستويات معتدلة إلى مرتفعة من النشاط. وبالمثل، كانت احتمالات الوفاة من أي سبب أقل بنسبة 33 % بين الذين مارسوا النشاط البدني المنخفض، وبنسبة 47 % لأولئك الذين مارسوا النشاط المعتدل إلى المرتفع. وبعد مرور عامين من التشخيص، كانت احتمالات عدم تقدّم المرض 74 % لأولئك الذين لم يمارسوا أي نشاط بدني، مقارنة بـ 78 % و80 % على التوالي لأولئك الذين مارسوا النشاط المنخفض والمعتدل إلى المرتفع. ومع مرور الوقت، استمرت الفروق في فرص تقدم المرض بين المجموعات، حيث كانت الاحتمالات أقل لأولئك الذين مارسوا النشاط البدني. ورغم أن الدراسة رصدية ولا يمكنها إثبات العلاقة السببية، إلا أن هناك تفسيرات بيولوجية محتملة للنتائج.

تعزيز النشاط البدني

من أبرز هذه التفسيرات هو كيفية تعزيز النشاط البدني للجهاز المناعي من خلال زيادة عدد الخلايا القاتلة الطبيعية والخلايا الممفاوية. وقد يساعد النشاط البدني أيضاً في تقليل مخاطر تقدم السرطان المرتبط بالهرمونات، مثل سرطان الثدي والبروستاتا، من خلال تنظيم مستويات الاستروجين (هرمون الأنوثة) والتستوستيرون (هرمون الذكورة). وأكد الباحثون أن النشاط البدني قد يُقدّم فوائد كبيرة من حيث التقدم في المرض والوفيات بشكل عام لأولئك الذين تم تشخيصهم بالسرطان. وأضافوا أن "في عالم يشكّل فيه السرطان عبئاً كبيراً على الصحة العامة، يمكن أن يحقق تعزيز النشاط البدني فوائد مهمة فيما يتعلق بتقدم المرض بالإضافة إلى الوقاية منه وإدارته". ولا تقتصر ممارسة النشاط البدني على تقليل معدلات الإصابة بالسرطان، بل قد يكون لها أيضاً تأثير إيجابي على الحد من خطر التقدم في المرض، والانتكاسات، والوفاة، إذ تدعم الأدلة القوية الفكرة القائلة إن "مستويات النشاط البدني المرتفعة ترتبط بتقليل خطر الإصابة بالسرطان بنسبة تصل إلى 11 % مقارنة بالمستويات الأدنى".

ويُعد السرطان من الأسباب الرئيسية للمكركة على مستوى العالم، وفي عامي 2019 و2020، تسببت الأورام السرطانية في نحو 10 ملايين حالة وفاة سنوياً على مستوى العالم. وقادت الدراسة الباحثة "كامران علام" من جامعة "سابينزا" في روما بإيطاليا، بالتعاون مع باحثين آخرين من جامعة "نيد للتكنولوجيا" وجامعة "الملك سعود"، حيث استعرضوا العلاقة بين النشاط البدني ونتائج السرطان. وأجري البحث باستخدام بيانات مجهولة من برنامج التأمين الصحي، وهو أكبر برنامج تأمين طبي مفتوح في جنوب إفريقيا، والذي يغطي نحو 2.8 مليون مستفيد.

وقالت الدراسة إنه بالنسبة للأشخاص الذين تم تشخيصهم بالسرطان بالفعل، قد تؤثر العوامل القابلة للتعديل على خطر تقدم المرض والانتكاسة والوفاة. وورصدت الدراسة وجود دلائل قوية على أن مستويات النشاط البدني بمستويات عالية قد تقلل من خطر الوفاة بنسبة 40 % إلى 50 % في حالات سرطان الثدي، والقولون، والبروستاتا. وحلل الفريق البحثي للدراسة الجديدة بيانات النشاط البدني لـ 28 ألفاً و248 من المشاركين الذين تم تشخيصهم بسرطان المرحلة الأولى في الفترة بين 2007 و2022.

وتتم تصنيف مستويات النشاط البدني في العام الذي سبق التشخيص إلى 3 فئات هي "عدم وجود نشاط مسجل، نشاط منخفض (60 دقيقة أو أقل من النشاط البدني المعتدل أسبوعياً)، ونشاط معتدل إلى مرتفع (60 دقيقة أو أكثر من

تقلل من خطر الوفاة

كما أظهرت مراجعة منهجية أجريت من قِبَل لجنة الإرشادات الأميركية للنشاط البدني في 2018، أن ممارسة النشاط البدني بمستويات عالية قد تقلل من خطر الوفاة بنسبة 40 % إلى 50 % في حالات سرطان الثدي، والقولون، والبروستاتا. وحلل الفريق البحثي للدراسة الجديدة بيانات النشاط البدني لـ 28 ألفاً و248 من المشاركين الذين تم تشخيصهم بسرطان المرحلة الأولى في الفترة بين 2007 و2022.

وتتم تصنيف مستويات النشاط البدني في العام الذي سبق التشخيص إلى 3 فئات هي "عدم وجود نشاط مسجل، نشاط منخفض (60 دقيقة أو أقل من النشاط البدني المعتدل أسبوعياً)، ونشاط معتدل إلى مرتفع (60 دقيقة أو أكثر من

أطعمة شائعة تشكل خطراً على الصحة إذا وضعت في الثلاجة

حذرت أخصائية تغذية من أن وضع أطعمة محددة في الثلاجة قد يفقدها نكهتها ويتسبب في مشاكل صحية خطيرة مثل التسمم الغذائي الذي قد يكون مميتاً. ووفقاً لجانفي سانغفي، أخصائية التغذية السريرية والمؤثرة الهندية الشهيرة، فإن هناك مكونات لا ينبغي وضعها في الثلاجة مطلقاً، وهي:

ذكرت سانغفي أطعمة أخرى تفقد جودتها أيضاً عند تخزينها في الثلاجة، منها الموز والزنجبيل موضحة أن البرودة تجعل الموز يُصبح نبياً وطرياً للغاية، لأنها تعطل عملية نضجه الطبيعية. بينما يُفقد التبريد الزنجبيل نكهته ويتسبب في جفافه، ما يجعله غير صالح للطهي.

الاحتفاظ بالبطاطا النيئة في الثلاجة قد يشكل خطراً للإصابة بالسرطان. ومع ذلك، ما يزال الجدل قائماً حول مدى صحة هذه النتائج. وقد يؤثر التخزين في الثلاجة أيضاً على النكهة، وبالإضافة إلى هذه الأطعمة،

الثوم ينطوي وضع الثوم في الثلاجة على مخاطر صحية مماثلة للصلص. وحذرت سانغفي من أن تخزين الثوم في الثلاجة قد يجعله ينمو ويصبح مطاطياً، فيفقد نكهته وقوته. وأضافت: "قد يكون مذاقه مرّاً ويتطور فيه العفن والفطريات الضارة بالصحة".

وتشنجات المعدة والإسهال إذا تم تناولها. وذلك لأن العفن - وهو نوع من الفطريات - على الطعام يمكن أن ينتج ميكوتوكسينات، وهي مواد كيميائية سامة يمكن أن تجعلك مريضاً. وهذا هو السبب بالتحديد وراء ضرورة تخزين البصل في مكان مظلم وجاف وبحرارة مناسبة، مثل الخزانة، وفقاً لسانغفي.

البصل قالت سانغفي في حديث لتابعيها البالغ عددهم 11000 على "إنستغرام" إن الاحتفاظ بها في الثلاجة يمكن أن يؤدي إلى نمو العفن. وأوضحت أن الرطوبة الزائدة على البصل توفر البيئة المثالية لنمو الجراثيم الفطرية التي يمكن أن تسبب التقيؤ



البطاطا يمكن للبطاطا أيضاً أن تصبح ضارة عند تخزينها في الثلاجة، وفقاً لسانغفي. وحذرت من أن "التبريد يتسبب في تحويل النشويات إلى سكريات، ما ينتج عنه طعم أحلى وملمس رملي".

وأضافت: "لكن طهي هذه البطاطا المتغيرة في درجات حرارة عالية يمكن أن تنتج مادة تعرف باسم الأكريلاميد، وهي مركب ضار محتمل". وحذرت العلماء سابقاً من أن



[illegible][illegible]



محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي

DUBAI COURTS

70688

العدد ١٤٢٥٣ بتاريخ ٢٠٢٥/١١/١٤

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ٢٧٠٨٩/٢٠٢٤/٢٥٣

الخبر

المختومة، في دائرة التنفيذ الخامسة رقم ١٧٨

موضوع التنفيذ: التكاليف الشبكية الناتجة عن رقم الهاتف (٥٠٠٠٠٢٢) عن مصرف أبوظبي الإسلامي بقيمة (٥٠٠٠٠) درهم مقابل التكاليف الشبكية الناتجة عن الرقم المرجعي رقم (٥٠٠٠٢٠٤) عن مصرف دبي الإسلامي بقيمة (٥٠٠٠٠) درهم.

طالب التنفيذ: محمد اشرف محمد علي فريوليتون

مستوفاه الامارات: امارات دبي، بوسعيد، دبي - اشراف الاحمد - منير بولساوي الشبيبي - ١٤٢٥/١١/١٤

الخطوط الاعلان: شهر اكتوبر الى ميدانته لثانوي ارباب - صفته: مندوب تنفيذ

موضوع الاعلان: اذ افاد عليكم المحوي التنفيذ المذكور الاعلان والزامكم بتنفيذه واد بالاسند التنفيذي وسداد المبلغ (٥٠٠٠٠) درهم في اطار طالب التنفيذ و اذ خريته الاعلان بالاضافة الى اذ ارفعوا الشفرة وذلك خلال ٧ ايام من تاريخ نشر اعلان الا ان احد محكمته التنفيذ مستند اذ ارجوات القانون يتحكم.

لسداد المبلغ في اطار اذ تحويل الى مبالغ الى الحساب التالي لتنفيذ المبلغ

AC180260751208000071946

Emirates NBD - 253-2024-27089-000071946

بنك الامارات دبي - دبي

رئيس الشعبة



دولة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



دبي
DUBAI COURTS

70591
العدد ٢٠٥٢/١/١٤ بتاريخ

اعلان رقمي للتكليف بالوفاة بالنشر

في التنفيد رقم ٤٤٠٤/٢٠٢٤/٢٠٨ تنفيذ مدني

المطروقة، دائرة الشؤون السامية رقم ٢٨
 موضوع التنفيد: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٧٣٣/٢٠٢٤، بسماء المبلغ المقتد به وقدره (١٠٠٠٠٩) درهم شامل الرسوم والنسب
 طالب التنفيد: احمد سعيد احمد، سيد
 عنوان الامارات: امارات دبي - برج الطويلين - طابق ١٧ - ٧٣١٥١ - ٧٣١٥٢
 الخواص (الاعلام): ج. محمد بن سعيد السجوع، د. احمد اعزازي د.عمر عيسى زحواش - مستضاه: منشد ضاهيا
 موضوع الاعلان : قد اقيم محكمه التنفيذيه لتكليفه اذ اقرت المحكمة بوجوب تنفيذ ما ورد بامسند الضاهيا
 وبمسند اللغنه مدني وقدره (١٠٠٠٠٩) درهم اى طالب التنفيذ و اخذت المحكمة بالاضافه اى سداد الرسوم
 المقرره وذلك خلال ٧ ايام من تاريخ نشر الاعلان اى اهل الجلسه الحكامه لتنفيذ الاجراءات القانونيه بحكمه
 لسداد المبلغ المقتد به وتحويل اى مبالغ اى حساب ائتماني حكومي بصف التنفيذ ائتماني
 AEO5026075120800008546
 DV-AC-VAC-2024-4404-00008546
 Emirates NBD - بنك الإمارات دبي الوطني

رئيس الشعبة

 مجلس الدولة STATE COUNCIL OF DUBAI	محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية	 محكمة دبي DUBAI COURTS
[70197]	العدد ١٤٣٥٢ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١٤ اعلان رقمي للنشر بتقيد دعوى في الدعوى رقم: ٧١/٢٠٢٤/قم تطالع مدني	الخبر

٢٠٢٥/١٤/١٤



حكومة رأس الخيمة

دائرة المحاكم



محكمة رأس الخيمة
Ras Al Khaimah Courts

70021

العدد ١٤٢٥٢ بتاريخ ٢٠٢٥/١١/١٤

إعلان بموعود جلسة إدارة دعوى بالنشر

رقم الدعوى 1180/2024 بتداني تجاري



بناء على طلب المدعي/ شركة مجموعة الامارات للاتصالات مجموعة الاتصالات ش.م.ع - الجنسية الفلسطينية/ حسين عارف محمد عارف - الجنسية باكستان

قامت محكمة/الجنوب اامام خضيبا و اوساطه وكيل معتمد عنك بـ الساعة 07.00 من يوم الاثنين الموافق 2025/11/20 لتلاجية على الدعوى وتقديم الماديلك من بيانات وموقع وفي حالة تخلفك عن الحضور و ايسرال وكيل عنك في الوقت المحدد فان المحكمة ستباشر الدعوى غيابيا.

طلبات المدعي 1- التصريح بتسجيل الدعوى واعلان المدعي عليه بصورة من لانتحتها ومرفقاتها

2- الزام المدعي عليه بدفع امداد وقدره (33,674.20 درهم) ثلثة وثلاثون الف وستة واربعه سبعمين درهم وعشرون فلس من الفاتورة القانونية بواقع 5% من تاريخ رفع الدعوى وحتى السداد التام 3- الزام المدعي عليه بالرسوم والاصرافير ومقابل اعاب المحاماة

الملاحات :

مدير دعوى

البيان

إعلان لحضور اجتماع الخبرة

٢٠٢٥/١٤ بتاريخ ٢٠٢٥/١٤
٧٠١٩٧ رقم الدعوى رقم ٢٠٢٤/١٤٩٢ استئناف تجاري

السيد: مكتب عمل خميس للمحاماة
وكيل المستأنفين/ شركة كويباكس ميدل إيست
شركة تكتسب ابرار لتجارة مواد البناء شركة الشخص الواحد

يتعين على السادة (شركة هاينستش غروبيه فيرفاكتورز جيه ام بي اتش ألمانيا وشركة هاينز كويباكس العالمية جيه ام بي اتش وشركة كويباكس ألمانيا العالمية جيه ام بي اتش ألمانيا ومحمد كيلمشو المدير العام لشركة كويباكس الألمانية جيه ام بي اتش) او من يمثلهم الحضور الى مقر إدارة الخيرة وتسوية المنازعات بمبنى المحضية للجواز - شارع الثاني من ديسمبر مبنى طابق الميزانين لقلمابة والاجتماع مع الخبير/ احمد حمدي محمود، واحضار الوثائق التي تؤيد موقفهم. في الدعوى اعلاه وذلك خلال اسبوع من نشر هذا الاعلان .

عن إدارة الخيرة وتسوية المنازعات
خبير محاسبي/ أحمد حمدي محمود

	الامارات العربية المتحدة
	محكمة الزيد الاتحادية الابتدائية
	دائرة الدمام
	العدد ١٤٣٥٢ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١٤
70688	إعلان منفض ضده بالنشر محكمة الدمام الاتحادية الجزئية - المحكمة التنفيذية المدنية إخطار دفع في القضية رقم AMXCIBOUNCE2024 /0000041 الحضرة: سيدي السالك العنوان: أمانة الشارقة - الدمام - الرياض - سكن مسجد الدمام - بالقرب من شارع العين - حويل، تاريخ ٢٠٢٤/١/١٤ صدرت ضدكم الصيغة التنفيذية لصالح طالب التنفيذ بنك ذي الاسلامي (شركة مساهمة عامة) ، في القضية المشار اليها اعلاه، وبما ان الحكموه له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ورفع الراسم لذلك، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذة كالآتي: المجموع الكلي لمبالغ الرسوم والضرائب ٤٣٧٨٠٠٠٠٠ لذلك اتى مكتب بتنفيذ ما جاء به الاصل التنفيذي الشريف اثاره اعلاه خلال (15) يوما من تاريخ الاعلان/اعلاكم بها للاخذ بها للاخذ بالحق، وفي حالة تخلفكم عن ذلك فأتت عليكم بحصول جلسه يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٥/١/١٤ الساعة التاسعة صباحا امام المحكة ، وفي حالة تخلفكم عن ذلك فإن المحكمة ستخضع بحقوق اجراءات التنفيذ الجبري المقرر قانونا. محكمة التنفيذ المدنية



70197

الامارة العربية المتحدة

محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية



العقد ١٤٣٥/١/١٤ بتاريخ ٢٠٢٥

إعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - رابول كومار هاري كومار

إخلاء دفع في القضية رقم 0009128 / SXCECIBOUNCE2024 / الشيكات المرتجبة

إلى المحكوم عليه : رابول كومار هاري كومار

ال عنوان: اماره الشارقة - مولج - بناية رقم ١٠٥٢ - شقة رقم ١٠٥٢ - بالقرب من نستو هايبر

ماركيت - موبيلف رقم ٥٥٦٠١٤٧٣٠

حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرقق سوره عند ضحك لصالح المدعي المنفذ بنك الاسلامي (شركة مساهمة عامة) في القضية المشار اليها اعلا، وبما ان المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب للتنفيذ الحكم المذكور وفق الرسم المحدد لحد، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي:

٣٣٤٩٧٠٠ الجعوع الشامل على الاموال والمصاريف : ٣٣٤٩٧٠٠

ذلك ان مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (٧) يومًا من تاريخ اعلان/اعلانكم بهذا الاعلان، وفي حالة تخلفك عن ذلك فأتد مكلف بحضور جلسة توريح امام المحكمة، وفي حالة تخلفك عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحقك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية



الجمهورية العربية المتحدة
محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية



العدد ١٤٢٥٣ / ١٤٢٥٣ / ٢٠٢٥

إعلان منقذ فنانة بالشعر

محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - وشايل سيلاياد راج

إخطار دفع للقبضية رقم 0009905 / SHCEXCIBOUNCE2024 / مدني

إلى المحكمة عليه : وشايل سيلاياد راج

الضمان: جيمان عراج (الناظر من بنك جيمان مقابل سيني ستر جيمان النخبة

لخدمات المصاعاة) ٠٠٠٩٩٠٢٠٠ - ٠٥٧٧٧٨٨٠٠

حيث إنه بتاريخ دفع من صدر الحكم المذكور عليه من بنك جيمان مقابل سيني ستر جيمان النخبة

عبدالله حمد الشاسمي - الجنسية الامارات العربية المتحدة ، في القضية المشار اليها اعلاه ،

وبما ان الحكم له المذكور دفع قديم بطبق لتنفيذ الحكم المذكور ودفع المرسوم المجدد لذلك ،

وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه الاماراتي المجموع التلكي شامل الرسوم والضرائب : ٦٣٨٠٠

ذلك ان مكلف بتنفيذ ما حاه في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (٧) يوما (٦)

تاريخ اعلانك/الاعلانكم بهذا الاخطار ، وفي حالة تخلفك عن ذلك فان مكلف بحضور جلسة

الواقف - الساعة - امام المحكمة ، وفي حالة تخلفك عن ذلك فإن المحكمة ستخذ بحكم

اجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية



الإمارات العربية المتحدة

محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية



70392
العدد ١٤٢٥٣ بتاريخ ٢٠٢٥/١١/١٤

إعلان مدعي عليه النشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية
في الدعوى رقم ٠٠007296 / ٥٢٠٢٤ SHCFICITVS مدني

إلى المدعي عليه: فادي سليمان راعب الشيخ عبدالله - مجهول محل الإقامة
الزمام المدعي عليه بسداد المبلغ المتنازع المستحق وقدره (8830) درهم إماراتي - الزام
المدعي عليه بدفع الصاريض القضائية واتعاب الحماوة

أنت مكلف بالاحضور بجلسة 2025/1/21 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة
الشارقة الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى)
شخصيا 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 رقمها اعد - بوصفك مدعي عليه.

مكتب الخدمات القضائية



المملكة العربية السعودية
Kingdom of Saudi Arabia

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محكمة دبي
DUBAI COURTS

70688
العدد ١٤٣٥٣ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١٤

اعلان رقمي قطعي بالنشر

في الدعوى رقم. ٤٠٠٢/٢٠٢٤/٢٩٦٤ مدني

المختورة في الدائرة الابتدائية المدنية الحادية عشر رقم ١٨١

موضوع الدعوى : المطالبة بالزام الملتزمين عليهم بالتضامن والتضامن بأن يودوا للمدعي مبلغ (٢٨٧٠٠) درهم ثمانية وعشرون ألف وثمانمائة وسبعون درهما - والفوائد القانونية ١٢

من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام والرسوم والصارياف وتعاب الحاماة .

مخبر: عبدالله الحامه جمعة هاشم خلف الشمساري

مخبر: الإمارات - القاهرة - الجمهورية - مخطط - الفجيرة - شارع سيف الدولة - مبنى فيلا - شقة ٥٠٣/١٢٠٠٣، هاتف: ٠٥-٩١٥١٥٩٥٠ - ٠٥-٩١٥١٥٩٥١

المطلوب إعلانة - ١- انيس فايا رابا ميهو شاتانان فيدو - صفته : مدعي عليه

موضوع الإعلان - قورت محاكم دبي الابتدائية اعلانكم بالحكم القطعي الصادر بتاريخ ٢٠٢٤/١/٣١ بمبثانية الحضورى للإطلاع على تفاصيل الحكم لادب من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية و المدنية .

رئيس القسم



حكومة الأردن
GOVERNMENT OF JORDAN

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

70392

العدد ١٤٣٥٣ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١٤

إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

٢٨٥٣٢/٢٠٢٤/٢٥٣ تنفيذ شيكات

تفاصيل الإعلان بالنشر

١- عزيز خبيصوف

مجهول محل الإقامة

بما ان/بتك دبي الاسلامي - شركة مساهمة عامة

قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد بالسند

التنفيذى وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١٠٠٣٨,٥) الى طالب التنفيذ او خزينة

المحكمة بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 ايام من تاريخ نشر

الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستخضع الاجراءات القانونية بحقكم .

رئيس الشبهة



دولة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

70392

العدد ١٤٢٥٢/١٤ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١٤

إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

٢٠٢٤/٢٠٢٤/٢٨٩٢٥ تنفيذ شيكات

تفاصيل الإعلان بالنشر

الى /١- محمد بلال فاتح محمدم

مجهول محل الإقامة

بما ان/بنك دبي الاسلامي - شركة مساهمة عامة

قد اقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد بالسند

التنفيذى وسداد المبلغ المتخذ به وقدره (١٨٨٥,٣٥) الى طالب التنفيذ او خزينة

المحكمة بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال ٧ ايام من تاريخ نشر

الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستتخذ الاجراءات القانونية بحقكم .

رئيس الشعبة




المملكة العربية السعودية
 وزارة الاقتصاد والسياحة
 Economy and Tourism

٢٠٢٥/١١/١٤ بتاريخ

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة
 اسم الشركة : كافينو للتجارة قطع غيار الآلات والعدات الثقيلة ش.ذ.م.م.
 العنوان : مكتب رقم 1F03 - ملك شمسه محمد ابراهيم السويدي - الزمر - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الترخيص الواحد ش.م.م. ، رقم الرخصة : 1278245
 رقم القيد بالسجل التجاري : 2164924
 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 17/12/2024 والواقع لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 31/8/2020 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى الصفي العين أن ياتي في أفرجة الحسابات العنوان : مكتب رقم 1F03 ملك شمسه محمد ابراهيم السويدي - الزمر - هاتف : فاكس : مصلحاً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول الخو

الجمهورية العربية السورية

حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

لِلاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العقد ١٤٢٥٣/١/١٤ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١٤

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي

اسم المصفي: ان بي ان كراجة الحسابات
العنوان: مكتب رقم 1F03 ملك شمس محمد ابراهيم السويدي - المر - هاتف :
فاكس :

بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية القانونيو لتجارة قطع غيار الآلات والعدادات الثقيلة ش.م.م. وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 17/12/2024 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 31/8/2020 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبته الكائن بسبيل على العنوان المذكور أعلاه، مصطلحاً معه كافة المستندات والأوراق البتوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

السؤال الحول

الجمهورية العربية السورية
GOVERNMENT OF SYRIA

الجمهورية العربية السورية
Economy and Tourism

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة: اروان للتجارة ذ.م.م

العنوان: رقم 44-43 ملك بلدية دبي - دبي - الفهدي - الشكل القانوني: شركة ذات مسؤولية محدودة (الشخص المأجور ذ.م.م. رقم الرخصة: 1268990 رقم القيد بالسجل التجاري: 2145904 بموجب بيان تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 30/12/2024 والوفيق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 30/12/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى الضفي المحين أن بي أن مراجعة الحسابات ش.ذ.م.م العنوان: مكتب رقم 404 مجمع مجموعة سلطان للاستشارات ش.ذ.م.م - روسعيد - هاتف: فاكس: مصطحبها معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال مدة (45) يوم من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

 **حكومة دبي**
GOVERNMENT OF DUBAI

 **إمّ الجيّد**
لِلإِقْتِصَادِ وَالسَّيَاحَةِ
Economy and Tourism

 **إمّ الجيّد**

العدد ١٤٢٥٢ بتاريخ ٢٠٢٥/١٤

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي

اسم المصفي: ان بي ان لمرامحة الحسابات ش.ذ.م.م
العنوان: مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان للاستثمار ش.ذ.م.م - بورسعيد - هاف
فاكس:
بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور
أسماء تصفية اوان للتجارة ذ.م.م. وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ
30/12/2024 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 30/12/2024
وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المين في مكتبه الكائن
بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية
وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI



الوزارة
Economy and Tourism



الوزارة
Economy and Tourism

العدد ٢٠٢٥/١/١٤ بتاريخ

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة : الوميثيل قاتولات التسيية ذ.م.م

العنوان : مسعود ملك مؤسسة دبي العقارية - جبل علي - الضلع الصناعية - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، ورقم قيد الشركة : ٩٢٤٦٤٤ رقم القيد بالسجل التجاري : 1429744

السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 20/11/2024 ، ووافق قاضي الدليل العدل محاكم دبي بتاريخ 20/11/2024

وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى الضفي المحين أثن ايه ام التتقيق

الإحصائيات العنوان : مكتب رقم ٩١4 مكان مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - دبيرة - بورسعيد - هاتف : 042973606 فاكس : 042973071

مصلحة كافة المستندات والأوراق التوثيقية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان





الحكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI

اقتصاد والسياحة
 Economy and Tourism

الوزارة

العقد ١٤٢٥/ بتاريخ ٢٠٢٥/١١/١٤

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مضي

اسم المضي: اتش ايه ام تدقيق الحسابات
التعنوان: مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة
بورسعيد - هاتف: 042973060 فاكس: 042973071
بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المضي المذكور أعلاه
لتصنيفه الوظيفي لقنوات التوكيد ذ.م.م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ
20/11/2024 الموافق لدى كاتب المحاكم دبي بتاريخ 20/11/2024
وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المضي المعين في مكتبه الكائن
بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصححاً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية
وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول الخو

دعوة اجتماع الخبرة

70197

العدد ١٤٣٥٢ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١٤

في الدعوى رقم ٢٠٢٤/٩٨ تجاري مصارف جزني - دبي

الى المحامي عليهما: ١- مؤسسة المدينة لتجارة الغطاسات - ٢- كازكاد عبيد صاحب

في الدعوى رقم ٢٠٢٤/٩٨ تجاري مصارف جزني - دبي - لقد تقرر عقد اجتماع خبرة

مرفعي عن بعد عبر تطبيق Microsoft teams الدعوى اعلاه وذلك يوم الاثنين

الموافق: ٢٠٢٥/١/٢٠ في تمام الساعة ١:٣٠ مساء لذا يرجى التواصل عبر البريد

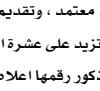
الالكتروني maayeer auditing@gmail.com عبر واتس اب على الرقم

٠٥٥٥٥٥١٧٨٧ :لإرسال رابط الاجتماع لكم كما يرجى ارسال كافة دقوكم ومستنداتكم

وما ترونه مناسباً لتيسير أعمال الخبرة. في الدعوى .

الخبير المحاسبي المصري

عبد الله فايز الشاسي

 الإمارات العربية المتحدة
الجمهورية العربية السورية

٢٠٣٥ / ١٤ / ٢٧ تاريخ ٢٠٣٥ / ١٤ / ٢٧

إعلان مدعي بالشرع
لدى مكتب إدارة الدعوى المحكمة الاتحادية - الادعاءات - المحكمة الاتحادية المدنية الاتحادية
في الدعوى رقم SHFCIRECON2024 / 0006382 التماس إعادة النظر
إلى المحامي، شركة بايتا التجارية م.م - محمول المرافعة العامة
بناء على طلب متمسك والصفحة الثانية من الطلب المدعى به وبما جاء في بيانها
وعنوانه الشارفة - الخان - التعاون - برج أساس - مكتب رقم 602 هاتف: 065553533
- البريد الإلكتروني: advocates@jehadadvocates.ae.

انت مكلف بالحضور بجلسته 2025/1/22 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة
الحكمة الاتحادية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 3) شخصيا أو
بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرطفا بها كافة المستندات وذلك
خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر للفتنيتين العربية والانجليزية وذلك للنظر
في الدعوى المذكور رفعتها اعلاو - بوصفكم محاميه .

مكتب الخدمات القضائية



الإمارات العربية المتحدة

محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية

[70392]

العدد ١٤٣٥٢ بتاريخ ٢٠٢٥ / ١ / ١٤

إعلان مدعي على النشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحاديّة
في الدعوى رقم SHCFICIRECON2024 / 0006382 التماس اعادة نظر

إلى المدعي عليه : باتيا مارت م.ج.- مجهول محل الإقامة

بناءً على طلب منتمس/ ثلاثة لاعبين في كرة القدم المتخصصة لحزم البضائع ويعيشها راجان اشوك باتيا وعنوانه: الشارقة - الخان - التعاون - برج آساس - مكتب رقم 602 - هاتف: 0655535333

- البريد الإلكتروني: advocates@ehaddadvocates.ae.

انت مكلف بالحضور بجلسته 2025/1/22 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 3) خصصا او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر بالتقنين العربية والانجليزية وذلك للنظر في الدعوى المذكور رفعاها اعلام - بوصفك محام متخصص بحزم البضائع

مكتب الخدمات القضائية

 حكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI	حكومة دبي محاكم دبي	 دعائم دبي DUBAI COURTS
70197	العدد ١٤٢٥٣ بتاريخ ٢٠٢٥/١١/١٤ انذار عدلي بالانشر رقم (2025/72)	

التنذر: التنوير للعقارات د.م.

المشتر اليه: مطعم ومقهي اولد كاستيلو د.م.

بموجب عقد ايجار تم تأجير المشر اليه من المشر ما هو عبارة عن مستودع رقم 3 بمنطقة ام الرموم وحيث ان المشر اليه لم يقوم بسداد مقابل الايجار للماجور نظير استئجاره بيت ارجاع اشيك الايجار من البنك بدون سداد والمخو 20/11/2024 بقيه 17500 درهم الذي حاد بالانذر ان توجيه هذا الانذار له بمعهلة مدته 15 يوما خمسة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الاخطار له - وذلك حسب المفق عليه بعقد الايجار بالبتد رقم 11 - والا الاخلا وسليمننا الماجور وذلك حسب الاجراءات المتبعة لدى مركز قضائ المازعات الاجباريه .

الكاتب العدل



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI



الاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism



الرقابة
الاقتصادية
والحرف

العقد ١٤٢٥هـ بتاريخ ١٤/٢٠٢٥

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة : لاند كاستر للتجارة ش.م.م.

النوع : مكتب رقم 402 محل محمد عبدالعزيز محمد بن فارس - المزة - ديرة -

الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد ذ.م.م. رقم الرخصة

2180244 : رقم العقيد بالسجل التجاري 2168510 بموجب هذا نعلن تأشير

الاقتصاد والسياحة في هذا بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال

الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 13/1/2025 والموافق

على كتاب العدل محاكم دبي بتاريخ 2025/13/1 وعلى من لديه أي اعتراض أو

مطالبة بالتقدم إلى الضفي العام المحل **العقود والتأشير** و**تأهذ نأجيا للتدقيق والاستشارات**

الضريبية العنوان : مكتب رقم 608 - G-01 - محلهم بدويش جاسم درويش

فخرو - ديرة الخبيصي- هاتف : فاكس : مصطبعا مع كافة المستندات والأوراق

الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

الجمهورية
اقتصاد وسياحة
Economy and Tourism

العلم

العقد ١٤٢٥هـ بتاريخ ٢٠٢٥/١١/١٤

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي

اسم المصفي: محمد العلوي وفاهد ناجيا للتدقيق والاستشارات الضريبية
العنوان: مكتب رقم 608 - 01 - G ملك بسمة درويش جاسم درويش فخر - ديرة
الخبصبي - هاتف: فاكس:

موجود هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه
لتصفيي لاند كاستر للتجارة ش.ذ.م.م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ
13/1/2025 والموافق كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 13/1/2025 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

 **دبي**
GOVERNMENT OF DUBAI

السياحة والتجارة

المحكمة التجارية

القانونية

الاقتصاد والسياسة
Economy and Tourism

٢٠٢٥/١/١٤ بتاريخ - العدد

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة : مقهى فنت كوزنايز ش.ذ.م.خ.

العنوان : رقم محل ٩٨ SHOP6 ملك بيارام ناجافوف - بر دبي - مرسى دبي - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 1143912 رقم القيد بالسجل التجاري : 2192714 بموجب هذا نعلن إدارة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ ١٩/١١/٢٠٢٥ بعد استعراض كافة العدل محاكم دبي بتاريخ ١٩/11/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي العين التثني

أيضا تم تقديم الحساسيات اعتراف : مكتب محاسب رقم 914 مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - بيرج - بور سعيد - هاتف : 042973060 فاكس : 042973071 مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45 يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

 **حكومة دبي**
GOVERNMENT OF DUBAI



اقتصاد وسياحة
Economy and Tourism

الفرع

العقد ١٤٢٥/ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١٤

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مضمي

اسم المضمي: اتش ايه ام تدقيق الحسابات

العنوان: مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة

بورسعيد - هاتف: 042973060 فاكس: 042973071

موجود بناءً على الإعلان والسجادة في دبي بأنه قد تم تعيين المضمي المذكور

أُعلن تصفيته مفعلة حتى كوازي ش.م.م. وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ

9/1/2025 والموفق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 9/1/2025 وعلى من

لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المضمي المعين في مكتبه الكائن بدبي على

العنوان المذكور أعلاه، مضطجاً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال

(45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول الخوّل


المفجر



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

الاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٢٥٣ بتاريخه ٢٠٢٥ / ٧ / ١٤

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - وإنحلال شركة

اسم الشركة : بحر الجمال للتجارة العامة ش.م.خ.
العنوان : مكتب رقم B6- 101 ناصر احمد سعيد محمد الوضوي – ديرة – القرفهود
الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة – الشخص الطبيعي ذ.م.ج ، رقم
الرخصة : 1011264 المكتب الفني بالسجل التجاري : 1817636 بموجب هذا
تعلن دائرة الاقتصاد والسياسة في ما يلي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها
بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكمهم في تاريخ 7/1/2025
والموافق لدى كاتب العدل محاكمهم في بتاريخه 7/1/2025 وعلى من لديه أي اعتراضات
أو مطالبة التقدم إلى المصفي ائتماني أو اثبات على أنه تنديق الإصابات العنوان ؛ مكتب
رقم 914 مكس مجلس مجدين بن راشد لدعم صندوق الائتمان – ديرة – بورميديع –
هاتف : 042973060 فاكس : 042973071 مصطنعيًا معه كافة المستندات
والاوراق البنوية وذلك خلال (ثلاث) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

السوق المحلي





الحكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI

المجلس الاقتصادي والسياحي
 Economy and Tourism

المجلس الاقتصادي والسياحي
 Economy and Tourism

العقد ١٤٢٥، بتاريخ ٢٠٢٥/١١/١٤

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي

اسم المصفي: ائش ايه ام التدقيق الحسابات

العنوان: مكتب رقم ٩١4 مركز مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة

بورسعيد - هاتف: 042973060 فاكس: 042973071

موجوب هذا تعين الإقتصاد والسياحة دبي في بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه

لتصفيه جمال الرحار للتجارة العامة ش.م.م. وذلك بموجب قرار محاكم دبي

بتاريخ 7/1/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 7/1/2025

وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن

بديبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية

وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

 **حكومة دبي**
GOVERNMENT OF DUBAI



دولة فلسطين
دولة فلسطين
Economy and Tourism



العقد ٢٠٢٥/١/١٤ بتاريخ

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة: شهم وقاطمه تجارة السلع بإقامة د.م.

العنوان: مكتب رقم 108 ملك أحمد محمد محمود الدال - نايف - ديرة - الشكل القانوني

ذات مسؤولية محدودة - رقم الرخصة: 1040651 رقم القيد بالسجل التجاري :

1691823 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في

السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي

بتاريخ 7/1/2025 والوقت لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 30/12/2024 وعلى

ش.م.ذ.م.م العنوان : مكتب رقم 404 كافة مجموعة سلطان للاستثمار ش.م.ذ.م - بورسعيد

- هاتف : فاكس : مصحوباً كافة المستندات والأوراق التوثيقية وذلك خلال (45)

يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول الخوّل






حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

المجلس الاقتصادي والسياحي
Economy and Tourism

السياحة

العقد ١٤٣٥٢، بتاريخ ٢٠٢٥/١/١٤

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإنحلال شركة

اسم الشركة : داجا لتأجير السيارات ش.ذ.م.م.

العنوان : مكتب رقم 102 C6 ملك ناصر احمد سعيد محمد العوضي - القرمود -

الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الخصص : 1189339 رقم القيد

بالسجل التجاري : 1986382 موبج دنا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي

بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لدخول بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك

بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 17/1/2025 والوفق لدى كاتب المحاكم ، ومن

بتاريخ 7/1/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المحضي الفني

عمران موسى لراحيات العنوان : مكتب رقم 123 ملك ناصر احمد لوتام

بريدي - ام هريز - هاتف: 043962410 فاكس: 043962415 مستحطباً

معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا

الإعلان

المسؤول المخول





حكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI

الاقتصاد والسياحة
 Economy and Tourism

العدل
 Justice

العدد ١٤٣٥٢ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١٤
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مضي
 اسم المضي: عمران موسى لمراجعة الحسابات
 العنوان: مكتب رقم 123 ناصر احمد لوتاه - بر دبي - ام هبرير - هاتف
 043962415 فاكس: 043962415
 بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المضي المذكور أعلاه
 لتصفية داجا تأجير السيارات ش.ذ.م.م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ
 7/1/2025 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 7/1/2025 وعلى من
 لديه أي اعتراض أو مطالبة بالتقدم إلى المضي العين 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

[illegible][illegible]



الإمارات العربية المتحدة

مكة الشارقة الاتحادية الابتدائية



70392
٢٠٢٥/١/١٤ بتاريخ
العهد

إعلان مدعي بها بالشرف

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية
في الدعوى رقم 0006382 / SHCFCIRECON2024 / التماس إعادة نظر

إلى المدعي بها: جرافيس إس بهاتيا - مهجول محل إقامة

بناء على طلب متمسك / لطلب التماس / استئناف الخصخصة لحزم الضالعة وبمقتضى راجان اشوك بهاتيا
 وعنوانه: الشارقة - الخان - التعاون - برج أساس - مكتب رقم 602 - هاتف: 0655535333

- البريد الإلكتروني: advocates@jehadahadvocates.ae.

انت مكتب بالحضور. جلسة 2025/1/22 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة
 الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى رقم 3) شخصيا أو
 بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرهفيا بها كافة الاستندات وذلك
 خلال مدد لا تزيد على عشرة أيام من تاريخ النشر للفتنيتين العربية والانجليزية وذلك للنظر
 في الدعوى المذكور فيها اعلان - بوصفك مدعي عليه .

مكتب الخدمات القضائية



الإمارات العربية المتحدة

مكة عمان الاتحادية الابتدائية



70533
العدد ١٤٣٥٣ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١٤

مكة عمان الاتحادية

إعلان للحضور محكمة عمان الاتحادية

في القضية رقم AJCFICJCOMS2024 / 0002632

الذي يصح عليه برمود بال فيجالي - بعوانه/امارة عمان- ويعلم عن طريق راسل نصه لانيه على الهاتف رقم: 0554790370 - رقم مكاني: 2949094672 .

بناء على طلب المحامي/ مستشار أمنته م.د م (شركة الشخص الواحد) بعوانه/امارة عمان الجرافد عمار بن حميد بنادي حمد بن سعيد الطائي المراجع مكتب رقم 406 - الهاتف 067444242 - 0581881279 (هاتف رقم) 0581881279

المريد الإلكتروني، info@maryamwejdan.com

أتكلف بالحضور امام محكمة عمان الاتحادية بتاريخ: 2025/1/21 الساعة 11.00 ايمان دارف مدعيه اليوم الواحد المدنية والتجارية التائنه . وتقدم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقة بها كافة الاستندات وذلك خوفاً من سوء بولصقة وكل معتمد خلاف ذلك اذ تريد على شره ايام من تاريخ الاعلان للنظر في الدعوى المرفقة اعلاه بوصفكم مدعي

مكتب إدارة الدعوى



الإمارات العربية المتحدة

محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية

العدد ١٤٢٥٢ بتاريخ ٢٠٢٥/١/١٤

محكمة عجمان الاتحادية

إعلان الحضور محكمة عجمان الاتحادية

في القضية رقم AJCFICCOMS2024/0002629

الذي المني عليه، لانا كوياري سويرامانيان بيلاي - عجمان - اماره عجمان - منطقة الوضوه فيلا
رقم 41 تهايف رقم، ٠٥٥٠٤٢٣٥٨٣١٧ - ٠٥٥٠٦١٣٢١٩١ - مكاني رقم، عجمان - اماره عجمان - 98291 3218
الجراف على طلب المني، مستشفي آمينه م.د.م (شركة الشخص الواحد)، وعنوانه اماره عجمان
- بنجراف عمار بن حميد بناتيا رقم ٤٠٦ - عجمان - اماره عجمان - ٤٠٦ - الهاتف
٠٥٦٧٤٤٢٤٢ - رقم تهايف، ٠٥٥٠٨٨١٢٢٧
البريد الإلكتروني، info@maryamwejdan.com

انكف بالحضور امام محكمة عجمان الاتحادية بتاريخ: 11/01/2025 الساعة 11:00 اعلان
داره دعوى الوحد اموال المدنية والتجارية الثالثه - وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرهفا
باني كافة الاستئناف وذلك لحضوا لعميو واسطعة وكيل مخدمه خلال مدة تزيد على عشرة ايام من
تاريخ الاعلان للظفر في الدعوى المذكور رقمها املده يوسفكم مدعي عليه

مكتب إدارة الدعوى



تحقيقاً للاستدامة الزراعية في مدينة العين

جامعة الإمارات تعلن عن إنشاء مجلس الخبراء الزراعي



البيئية المستمرة".

وسينظم المجلس برامج تدريبية وورش عمل تهدف إلى تمكين الشباب والمزارعين الجدد من تعلم وتطبيق أساليب الزراعة المتطورة، وتقديم الحلول لتحديات مثل إدارة الموارد المائية، مكافحة الأمراض النباتية، وتحسين الثروة الحيوانية. كما يسعى المجلس إلى تعزيز الابتكار الزراعي من خلال تشجيع الأفكار والأبحاث والمبادرات الجديدة، وبناء شبكة تواصل فعالة بين المزارعين وتعزيز السياحة الزراعية والبيئية في منطقته العين.



الزراعية".

ومن جهته أشار الدكتور محمد عبدالمحسن الياضي، عميد كلية الزراعة والطب البيطري بالإثابة، إلى أن مجلس الخبراء الزراعي يهدف بأن يكون منصة هامة لنقل المعارف المتوارثة من كبار المزارعين إلى الأجيال الشابة، بما يعزز قدراتهم على مواجهة التحديات الزراعية المعاصرة، مع التركيز على الاستدامة والحفاظ على الإرث الزراعي في مدينة العين، حيث سيعمل المجلس على تقديم استشارات متخصصة للمزارعين حول أفضل الطرق لضمان استدامة الزراعة الحديثة والتكيف مع التغيرات



•• العين - الفجر

بحضور معالي زكي أنور نسيبة، المستشار الثقلي لصاحب السمو رئيس الدولة، الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات العربية المتحدة، وفي إطار الجهود الرامية إلى تحقيق الاستدامة والابتكار في قطاع الزراعة، أعلنت جامعة الإمارات عن إنشاء مجلس الخبراء الزراعي، من خلال دمج الخبرات التقليدية مع المعرفة الحديثة لدعم الزراعة المستدامة، مع التركيز على الحفاظ على الإرث الزراعي في منطقته العين.

بجناح جائزة «منصور بن زايد للتميز الزراعي» في مهرجان الشيخ زايد

انطلاق فعاليات «الدواجن والأبقار» بمهرجان الوثبة للثروة الحيوانية غداً

• 11 شركة من كبار شركات الدواجن تستعرض أفضل المنتجات للجمهور

محاضرات توعوية عن التقنيات الحديثة في صناعة الدواجن من المزرعة إلى المستهلك، بينما ستستعرض أيضاً شركات الألبان منتجاتها المختلفة للجمهور، وتقديم معلومات عن جودة المنتجات المحلية الطازجة ذات الجودة العالية أيضاً. ويشهد جناح جائزة الشيخ منصور بن زايد للتميز الزراعي خلال فترة مهرجان الثروة الحيوانية، «الدواجن والأبقار، استعراض تقنيات مستدامة تسهم في زيادة إنتاج مزارع الألبان والدواجن المحلية، بالإضافة إلى تسليط الضوء على الابتكارات المحلية في مجالات الثروة الحيوانية، كما سيتم تنظيم فعاليات ترفيهية تستهدف الأفراد والعائلات وطلاب المدارس، تجمع بين المتعة والمعرفة، لتسليط الضوء على هذا القطاع الحيوي وتعزيز الوعي به.

الحديثة من المشاركين في مشاريع إنتاج الألبان والدواجن وتشجيع المزارعين على تبنيها. وتشرف هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية على تنظيم فعاليات المهرجان ومتابعة تطبيق البرنامج، وتقديم محاضرات توعوية لمربي الثروة الحيوانية والجمهور عن صناعة الدواجن، كما ستقدم جمعية الإمارات لمربي الدواجن بجناح الجائزة جهودها في تطوير صناعة الدواجن، بالإضافة إلى محاضرات توعوية متنوعة عن صناعة الدواجن في دولة الإمارات وتطورها على مدار السنوات الماضية. وتستعرض شركات ومزارع الدواجن المشاركة منتجاتها المميزة من بيض وصيصان ولحوم دواجن، كما ستوفر للجمهور كافة المعلومات حول كيفية إنتاج الدواجن المحلية الطازجة ذات الجودة العالية، وتقديم

لجائزة الشيخ منصور بن زايد للتميز الزراعي، إن تنظيم فعاليات وأنشطة مهرجان الثروة الحيوانية «الدواجن والأبقار، في جناح الجائزة، يهدف إلى توعية الجمهور بأهمية الثروة الحيوانية، وخاصة الأبقار والدواجن ومنتجاتها، ودورها في تعزيز منظومة الأمن الغذائي، وتشجيع على زيادة الإنتاج المحلي من مزارع الأبقار والدواجن المحلية، بالإضافة إلى تعزيز التعاون بين القطاع الحكومي والخاص ومربي الدواجن لتنمية واستدامة الإنتاج الحيواني والداجن.

وأضاف أن فعاليات «الدواجن والأبقار، تهدف أيضاً إلى توفير منصة لتبادل الخبرات والمعرفة والتجارب الناجحة بين المزارعين والقطاع الخاص في هذا المجال، وزيادة العائد الاقتصادي لإمارة أبوظبي من خلال تشجيع زيادة الإنتاج، وتحفيز على الابتكار عبر استعراض التقنيات

•• أبوظبي- الفجر:

أعلنت اللجنة العليا المنظمة لجائزة الشيخ منصور بن زايد للتميز الزراعي، عن انطلاق فعاليات «الدواجن والأبقار، خلال الفترة من 15 - 28 يناير 2025 ضمن مهرجان الوثبة للثروة الحيوانية، المقام بجناح الجائزة في مهرجان الشيخ زايد بمنطقة الوثبة. ويتضمن مهرجان الثروة الحيوانية «الدواجن والأبقار، العديد من الفعاليات والأنشطة المميزة، بمشاركة هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية و 11 شركة من كبار شركات الدواجن والألبان في الدولة، وجمعية الإمارات لمربي الدواجن. وقال الدكتور حميد الكندي، نائب رئيس المهرجانات والمسابقات المصاحبة



مهرجان أبوظبي يوقع مذكرة تفاهم تاريخية مع مهرجان شنغهاي الصيني الدولي للفنون الأهم والأكثر تأثيراً في منطقة آسيا والمحيط الهادي

•• أبوظبي- الفجر:

الصيني الدولي للفنون - المهرجان الأهم والأكثر تأثيراً في منطقة آسيا والمحيط الهادي - سابقة تاريخية للعالم العربي، انعكاساً للدور المحوري الذي يؤديه مهرجان أبوظبي من خلال أعمال الإنتاج المشترك والتكليف الحضري على الساحة الإقليمية والعالمية. وقامت سعادتها: "إن توسع شراكاتنا الاستراتيجية إلى شنغهاي يسمح لنا بتسخير القوة التحويلية للفنون لبناء جسور التعاون الدولي والاحتفال بالإبداع وعميق روابط الصداقة بين الإمارات العربية المتحدة والصين، ممّا، نقود عصراً جديداً من التعاون الثقافي الذي يلهم المجتمعات حول العالم، ويقوّي الروابط فيما بينها ويثريها".

استراتيجية استثنائية تفتح فصلاً جديداً من التعاون الثقافي والتفاهم بين الدولتين الصديقتين الإمارات والصين، وتأتي احتفالاً بمرور أربعة عقود على بدء العلاقات الدبلوماسية الراسخة بينهما. وسيتعاون مهرجان أبوظبي ومهرجان شنغهاي الصيني الدولي للفنون، ترجمة لبنود مذكرة التفاهم هذه، في إطلاق مبادرات ومشاريع جديدة وأعمال إنتاج مشتركة وبرامج تبادل ثقافي للمرة الأولى في العالم العربي. وقالت سعادة هدى إبراهيم الخميس، مؤسس مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون، المؤسس والمدير الفني لمهرجان أبوظبي: "تمثل هذه الشراكة الرائدة مع مهرجان شنغهاي

تحت رعاية سمو الشيخ عبد الله بن زايد آل نهيان، نائب رئيس مجلس الوزراء، وزير الخارجية، الراعي الفخري المؤسس لمهرجان أبوظبي، وقعت سعادة هدى إبراهيم الخميس، المؤسس والمدير الفني للمهرجان، بحضور سعادة تشانغ ييمينج، سفير جمهورية الصين الشعبية لدى دولة الإمارات العربية المتحدة، مذكرة تفاهم تاريخية لأول مرة في العالم العربي، مع مهرجان شنغهاي الصيني الدولي للفنون، ممثلاً برئيسه السيد لي مينغ، وذلك في قصر الإمارات بأبوظبي. وقد تم توقيع هذه المذكرة التاريخية في إطار شراكة

تجربة أكاديمية متكاملة

الجامعة الأميركية في الشارقة تتعاون مع جامعة كوينز في كندا لتقديم برنامج ماجستير مزدوج في علوم وهندسة الحاسوب



من القطاعات الحيوية، مما يعزز إيجاد حلول مبتكرة للتحديات العالمية. وقد تمكن آلاف الخريجين من كلتا الجامعتين من تحقيق نجاحات لافتة في مجالات الصناعة والأوساط الأكاديمية والقطاعات الحكومية، مما يعكس التأثير التحويلي لتجربتهم التعليمية.

تعكس الشراكة بين الجامعة الأميركية في الشارقة وجامعة كوينز التزامهما المشترك بالتفوق التعليمي والريادة في البحث العلمي ونجاح الخريجين. وتحضن المؤسسات مراكز دولية ودورها في إعادة صياغة مستقبل التعليم في مجالات الهندسة والتكنولوجيا وغيرها



والاعتراف الدولي. وقال الدكتور تود لورسن، مدير الجامعة الأميركية في الشارقة، في تعليقه على أهمية هذه الشراكة: "نعكس شراكتنا مع جامعة



وتتكامل هذه التجربة التعليمية بحصول الخريجين عند إتمام البرنامج على درجتي ماجستير منفصلتين، واحدة من كل جامعة، مما يعكس التزام البرنامج بالتميز الأكاديمي

•• الشارقة- الفجر:

دخلت الجامعة الأميركية في الشارقة مؤخراً في شراكة جديدة مع جامعة كوينز في أونتاريو، كندا لتقديم برنامج ماجستير مزدوج في علوم وهندسة الحاسوب. يجمع هذا البرنامج بين مؤسستين أكاديميتين مرموقتين لتقديم تجربة تعليمية فريدة تجمع بين المعرفة الأكاديمية، والموارد المتطورة، والبحث العلمي. من المقرر أن يبدأ البرنامج في فصل خريف 2025، حيث يتم تسجيل طلبة الدراسات العليا في كلتا الجامعتين مما يتيح لهم فرصة التعلم من نخبة من أعضاء الهيئة التدريسية والاستفادة من موارد أكاديمية متقدمة في كلتا الجامعتين. يخوض الطلبة عند الالتحاق بالبرنامج تجربة أكاديمية متكاملة بما في ذلك العمل على أطروحة ماجستير يشر عليها بشكل مشترك أساتذة من كلتا الجامعتين.

منوعات العصر 27



أحدث مسلسل Squid Game (لعبة الحبار)، نجاحاً ودويماً هائلين عند عرضه في سبتمبر ٢٠٢١، وسرعان ما تحول إلى ظاهرة ثقافية، فصدرت أعمال تسعى لمحاكاته، بجدية أو سخرية، كما صُنعت تنظليكس منه برنامج "واقعي"، وأصبحت بعض معالمه، مثل أقنعة الحراس، أو الدمية المزودة بالكاميرا، أو الألعاب التي يعرضها، أيقونات وألعاب أطفال منتشرة في كثير من بلاد العالم، وفوق ذلك ساهم المسلسل في الدعاية لكوريا الجنوبية والتعريف بثقافتها ولغتها بشكل غير مسبوق.

يحافظ الموسم الثاني على جاذبية الموسم الأول، وإيقاعه السريع وأحداثه المتلاحقة

Squid Game 2. . عمل يحمل قصة مختلفة، ومزاجاً أكثر فلسفية وإنسانية

مزيد من الألعاب
بالطبع لا طعم لـ Squid Game دون الألعاب نفسها، وفي الموسم الثاني تتواصل الألعاب أيضاً، متقاطعة مع الخطوط الدرامية المضافة، بعضها قديم مثل "ضوء أخضر، ضوء أحمر"، وبعضها جديد مثل "سنة أقدام" التي تقتضي ربط أقدام كل فريق بينما يلعب كل منهم أحد الألعاب التقليدية، أو لعبة "المرج"، التي تشبه الكرسي الموسيقية مع الفارق أن الكرسي هي غرف صغيرة يفترض أن تستقبل كل منها عدد محدد من اللاعبين في كل مرة تتوقف فيها الموسيقى.

تتسم الألعاب هذه المرة بضخامة الإنتاج، بجانب احتفاظها بالتناقض التقليدي بين كونها ألعاب أطفال مدرسية ولكن النتيجة دموية.

هناك إضافات أخرى، لعل أهمها وجود إمكانية التوقف عن اللعب، وتوزيع المبلغ المالي الذي تم كسبه على اللاعبين، في حالة اختيار الأغلبية لذلك من خلال تصويت بين اللوتين الأحمر والأزرق. يذكر باختصار القرص الأحمر أو الأزرق في سلسلة أفلام The Matrix.

هناك تأثير آخر بفكرة الماتريكس نفسها، حيث تشبه اللعبة ومصممها ومحاولة البطل اختراقها وكسرها محاولات نيو (كيانو ريفز) لاختراق الماتريكس.

يشكل عام يحافظ الموسم الثاني من Squid Game على جاذبية الموسم الأول، وإيقاعه السريع وأحداثه المتلاحقة، وقد نجح في إحياء "جنى" المسلسل من جديد، كما يمكن أن نشاهد على الانترنت ومواقع التواصل وحتى موقع منصة نتفليكس نفسه، التي أضفت لعبة تفاعلية على شاشة ألعاب المسلسل.

وبما أن الموسم الأول ينتهي بشكل مفاجئ تاركاً الكثير من التشويق وعلامات الاستفهام، فغالبا سبطل المشاهدون ينتظرون الموسم الثالث على أحر من الجمر.

الأسئلة على الموسم الثاني، بما يعني أنها تعطيها ثقلاً لم يكن للموسم الأول، من ناحية، ولكنها تجعل مزاجه أكثر كابة وتشاؤماً، لقد ظهر الموسم الأول في عز أزمة وباء "كورونا"، الذي هدد حياة الملايين، وها هو الموسم الثاني يأتي في عز حروب إبادة طاحنة، بصورها الوحشية وأسفلتها العيشية، وهو ما يمكن أن نلمس أثره في هذه الأجساد الممزقة والدماء المتناثرة عبر حلقات الموسم السابع.

شخصيات جديدة وخطوط أكثر
في الموسم الجديد تتسع قماشة بعض الشخصيات التي كانت ثانوية في الموسم الأول، على رأسها شخصية مدير اللعبة الذي يطلق عليه Front Man والتي يؤديها لي بيونج- هون (وهو ممثل شهير في كوريا، ومعروف لعشاق سلسلة أفلام The Terminator، حيث ظهر في أحدها أمام أنزولد شوارزنجر، كروبوت آلي قاتل).

في Squid Game يؤدي بيونج- هون دور مدير اللعبة ببراعة شديدة، إذ يتسم بالقسوة المطلقة كما تقتضي وظيفته، ولكن في الوقت نفسه هو معجب بأفكار هذا البطل الذي تخلص من الشرقة لإنقاذ الناس من اللعبة، وتظل تصرفاته غامضة الدوافع والأهداف إلى النهاية.

أيضا عاد إلى الحلقات مجددا شخصية "البائع الجوال"، الذي يجند اللاعبين في محطات المترو، حيث يعارس أيضا بعض الألعاب الأخرى التي تكشف طمع الناس وعدم رضاهم.

الشخصية الثالثة التي عادت بقوة وحضور أكبر أيضاً، هي الشرطي الشاب الذي يبحث عن أخيه المختفي، ووجود هذه الشخصية تحديدا ساهم في تنوع المشاهد بين ما يدور داخل مقر اللعبة، وما يدور في العالم الخارجي.

اللعبة ولا في أي مكان آخر.

أحداث الموسم الأول، (إذ يقوم منظمو اللعبة بتجنيد لاعبين وحراس جدد، ونفهم من الحوار أنهم ينظمون دورة جديدة من الألعاب كل 3 سنوات).

تعاني هذه المقدمة من عدم منطقية، أين ذهب ما يزيد عن عامين بين نهاية أحداث الموسم الأول وبداية الثاني؟ ولماذا اللعبة كل 3 سنوات؟ وكيف مر مقتل هؤلاء المئات دون أن يعرف أحد أو يتساءل عن أين ذهب هؤلاء؟ كيف لم يخبر أي شخص منهم أحد معارفه بأنه سيشارك في اللعبة؟ وأين الشرطة.

في الحقيقة، يظهر في بداية الحلقات الشرطي هوانج-جون (وي ها- جون) بعد أن نجا من الرصاصة والسقوط من الجبل في الموسم الأول، وبعد أن يفشل في إقناع رؤسائه بوجود اللعبة، يسعى بشكل شخصي للبحث عن منتظميها وموقعهم، ويشير الموسم الثاني إلى أن الشرطة لم تزل مقصرة ولا تصدق جون- هو.

بغض النظر عن منطقية المقدمة، نحن نعرف أنها مجرد تكة للربط بين الأحداث، كما نعلم أن الحكاية، كلها خيال في خيال، وأن ما يمتنعنا في هذا العمل، وما شابهه، هو هذا الخيال.

نعلم أيضا أن "اللعبة" هي استعارة للحياة نفسها، حيث يتصارح الناس حتى الموت من أجل المال أو الحياة الكريمة، أو لجرد البقاء على قيد الحياة، حيث يقاتلون وينتصرون ويهزمون ويواصلون القتال من جديد، وحيث يطلقون العنان لغرائزهم الأساسية.

الفارق بين اللعب والحياة أن لا أحد يموت حقاً في اللعب، هناك دائماً فرص انتصار جديدة تأتي مع كل مباراة أو جولة جديدة، لكن اللعبة التي اعتمد عليها Squid Game هي عكس ذلك: من يخطئ مرة واحدة يُقتل على الفور دون أن يحصل على فرصة ثانية، لا في

ولأن صناعة الدراما والميديا تؤمن بضرورة جلب بقرة النجاح حتى آخر قطرة، كان من الطبيعي أن يتوقع المشاهدون موسماً ثانياً وثالثاً من Squid Game، وبالفعل بدأت منصة نتفليكس في عرض الموسم الثاني نهاية ديسمبر الماضي، على أن يعرض الجزء الثالث في يونيو 2025.

ثلاثة أهداف للعودة!
عادة ما تكون المواسم اللاحقة مجرد اجتراراً للصيغة الأولى الناجحة، كما في مسلسل "اللعبة" المصري، أو مسلسل La Casa de papel الإسباني، وأحياناً يكون الموسم اللاحق بهدف استكمال خطوط درامية تركت مفتوحة، وإغلاق الحكاية، ولكن قليلاً ما يكون الموسم اللاحق عملاً مختلفاً في فكرته وحيكته.

ويبدو أن صنع Squid Game، بقيادة مؤلف ومخرج المسلسل هوانج دونج-وك (لاحظ أن اسم العائلة يقال أولاً في كوريا)، حاولوا تحقيق الأهداف الثلاثة: تكرار الحكاية التشويقية التي تعتمد على مواصلة الألعاب القاتلة حتى آخر لاعب، وتطوير وتوضيح بعض الأحداث والشخصيات التي أهملت في الموسم الأول، وأخيراً صنع عمل يحمل قصة مختلفة، ومزاجاً أكثر فلسفية وإنسانية.

يبدأ الموسم الثاني من حيث انتهى الأول، ببطل الجزء الأول سيونج-جي- هون (لي جونج- جي)، في المطار، يتخذ قراره بعدم السفر إلى أميركا، والعودة إلى العاصمة الكورية سيول، حيث جرت أحداث الموسم الأول، لبحث عن "صاحب اللعبة" ليفهم منه ما الذي يمكن أن يدفع شخصاً ما لتصميم وتنظيم هذه اللعبة/ الجريمة التي تسببت في مقتل المئات؛ هذا هو السؤال الأول الذي يشغل بال المسلسل وبطله.

أسئلة غير منطقية عندما تبدأ



الفكر

طرق لتعزيز منظومة المناعة في مواجهة التوتر



وليس من وقت لآخر". ووفقا لها، فلة النوم وعدم انتظام النوم يضر منظومة المناعة لأن الأشخاص البالغين يحتاجون إلى سبع أو ثماني ساعات من النوم كل ليلة، أي يجب الحفاظ على جدول نوم محدد، وإيقاف تشغيل الأجهزة قبل نصف ساعة من موعد النوم، من الأفضل النوم في غرفة مظلمة وباردة (17-19 درجة).

وتشير بابكوكا، إلى أن الإجهاد المزمن يضعف الجسم بسبب هرمون الكورتيزول. وللحد من الضرر على الصحة ينصح بممارسة التأمل وتخصيص وقت للهوايات والتواصل مع الأحياء. والبدء بتناول المغنيسيوم. كما من المهم الحفاظ على رطوبة الجسم وشرب كمية كافية من الماء يوميا، خاصة عند تناول الأدوية أو ممارسة الرياضة أو في المواقف العصيبة.

تشير الدكتورة إيرينا بوبكوكا خبيرة التغذية إلى أهمية اتباع نظام غذائي متوازن، وكذلك قواعد صحية للحفاظ على المناعة خلال فترات التوتر وأعباء العمل. ووفقا لها، لتعزيز منظومة المناعة من الضروري تناول الفيتامينات والعناصر المعدنية، وخاصة فيتامين C الموجود في الحمضيات والثمار، وكذلك فيتامين D (في الأسماك والبيض)، والزنك (في اللحوم والمأكولات البحرية). وعند وجود نقص في الفيتامينات، خاصة في حالة اتباع نظام غذائي غير متوازن، يجب تناول جرعات مثالية من المكملات الغذائية. وتشير الطبيبة، إلى أن ممارسة التمارين الرياضية المعتدلة، وخاصة المشي في الصباح، مفيدة لمنظومة المناعة لأنها تعمل على تنشيط الخلايا المناعية، وتساعد على مكافحة الالتهابات، وتعزيز إنتاج فيتامين D وتحسين عملية التمثيل الغذائي.

وتقول: "ولكن يجب أن نتذكر دائما أن الإفراط في ممارسة التمارين الرياضية يمكن أن يضعف منظومة المناعة، لذلك فإن ممارسة التمارين الخفيفة إلى المعتدلة أكثر فائدة. ولكن من الضروري ممارستها بانتظام

الكان الأكثر أمانا في الطائرة لتجنب انتقال الأمراض

يخطط الكثيرون للسفر خلال عطل عيد الميلاد ورأس السنة الجديدة، لكن انتشار الأمراض الموسمية قد يجعل هذه التجربة أقل ممتعة ومثيرة للقلق من خطر التعرض للعدوى.

ومن أجل ضمان رحلة جوية من دون خطر الإصابة بأمراض مثل الإنفلونزا ونزلات البرد، كشف خبراء عن أفضل مكان للجلوس أثناء السفر. واستنادا إلى دراسة أجريت عام 2018 من قبل باحثين في جامعة إموري في أتلانتا، حيث سافروا على متن 10 رحلات عبر الأطلسي لدراسة معدل "انتشار الفيروس" بين 1500 مساف. أفاد الخبراء بأن المقعد بجانب النافذة هو الأكثر أمانا، حيث أنه الأبعد عن الممر الذي يمر فيه الركاب وأفراد الطاقم ذهابا وإيابا.

وأظهرت الدراسة أن الأشخاص الجالسين بالقرب من النافذة أقل عرضة للقيام من مقاعدهم، حيث قام 80% من الأشخاص الجالسين في الممر بالتحرك على الأقل مرة واحدة مقارنة بـ 40% فقط من الجالسين بجانب النوافذ. وأيدت بيرناديت بون-أليالا، أستاذة الصحة العامة، هذه النتائج بالقول: "في معظم الحالات، يعد المقعد بجانب النافذة هو الأفضل من حيث تقليل خطر الإصابة بالإنفلونزا والبرد لأنه بعيد عن المناطق ذات الحركة العالية مثل الممر والحمام."

كما نصح خبراء صحة آخرون باختيار المقعد في الجزء الخلفي من الطائرة، حيث أظهرت دراسة أجريت عام 2022 عن توزيع المقاعد وتقليل انتقال "كوفيد-19- أن" أخطر المقاعد هي تلك المجاورة للمسافر المصاب والمقاعد في الصفوف التي خلفه."

خطورة التسمم بالعطور

يعتبر التسمم بالعطور خطيرا جدا لأنها تحتوي على نسبة عالية من الكحول (95 96- بالمئة) بالإضافة إلى مواد كيميائية أخرى، بما فيها الزيوت العطرية ومركبات سامة محتملة.

ويقول رومان أوبارين الأستاذ المشارك في قسم الأحياء العامة والبيئة الحيوية بكلية العلوم الطبيعية بجامعة التعليم الروسية: "يمكن أن يسبب استنشاق العطر تسمما، يؤثر على الجهاز الهضمي والكبد والكلى والجهاز العصبي المركزي. والأعراض الرئيسية هي: الغثيان والتقيؤ والدوخة والتشنجات وانخفاض الوعي حتى الغيبوبة. وأن الجرعة الكبيرة يمكن أن تسبب التسمم بالكحول، بما فيها فشل القلب والأوعية الدموية."

ووفقا له، يمكن أن يؤدي دخول 30-50 مليلترا من سائل العطور إلى الجسم إلى تسمم خطير لدى الشخص البالغ. بالطبع قد تختلف الكمية من شخص إلى آخر اعتمادا على الخصائص الشخصية (الوزن والعمر والصحة). ولكن يمكن أن يكون تجاوز 100 مليلتر مميتا لشخص بالغ. والتهديد الرئيسي هو التركيز العالي للكحول والمواد السامة التي تضر بالأعضاء الداخلية، لذلك يجب في حالة التسمم بالعطر، استدعاء سيارة الإسعاف فورا.

وينصح الخبير بتناول حبات الفحم المنشط (حبة واحدة لكل 10 كلغم من وزن الجسم) في حالة دخول العطر إلى الجسم لأن الفحم المنشط يمنع امتصاص السموم. كما يجب توفير التهوية ووضع الشخص على أحد جانبيه لتجنب اختناقه في حالة التقيؤ، وإعطائه الكثير من الماء كمحاولة لغسل معدته.



المثلة الأمريكية سيلينا جوميز لدى حضورها حفل توزيع جوائز مهرجان بالم سبرينغز السينمائي الدولي. (ا ف ب)

قرأت لك

فوائد الشاي



كشفت دراسات أجراها علماء من الولايات المتحدة أن تناول الشاي الأسود له تأثير مضاد لأنواع من السرطان.

وشاركت في هذه الدراسات نساء من مختلف الأعمار، وطلب الباحثون من مجموعة منهن تناول الشاي فقط كمشروب، وسمح للأخريات بتناول أي مشروب يرغبن به باستثناء الشاي.

وأجرى الباحثون فحوصات طبية شاملة للمشاركات قبل بداية الدراسة وعقب انتهائها. وبينت النتائج أن تناول الشاي بصورة دورية ساعد في حصول تغيرات إيجابية في الهرمونات، فمثلا استقر استقلاب هرمون الإستروجين في أجسامهن. ويرى العلماء أن هذا الاستقرار في استقلاب الإستروجين والمحافظة على نسبة الطبيعية، ضمن لأجسام النساء وقاية ضد السرطان مقارنة بالمشاركات الأخريات اللواتي تناولن مشروبات مختلفة باستثناء الشاي، ما يشير إلى أن ارتفاع تركيز هذه الهرمون يزيد من احتمال الإصابة بالسرطان.

سؤال وجواب

- من هو عميد الادب العربي؟

طه حسين

- ماذا تعني كلمة فرعون؟

البيت الكبير

- من صاحب رواية الحرب والسلام.

تولستوي

- من رائد القصة القصيرة في الادب العربي في

العصر الحديث؟

محمود تيمور.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن أول من وضع صورة على العملة هو الإسكندر المقدوني
- هل تعلم أن أكثر اللغات شيوعا في دول العالم هي لغة الماندرين الصينية واللغة الإسبانية واللغة الإنجليزية. حسب عدد المتحدثين بها.
- هل تعلم أن كلمة Dreamt التي تعني "حلمت" هي الكلمة الوحيدة التي تنتهي بـ mt في اللغة الإنجليزية.
- توبولينو هو إسم ميكي ماوس إيطاليا.
- هل تعلم أن دم جراد البحر عديم اللون ولكن عند تعرضه للأكسجين يتحول إلى اللون الأزرق.
- هل تعلم أن أنثى حيوان المدرع يمكن أن تنجب 4 جراء في وقت واحد وكلها من نفس الجنس.
- حيوان الرنة يحب أكل الموز.
- النعام لا يكتنها المشي إلى الخلف.
- الكربأب أحد أنواع الخضروات التي تساعد في التخلص من تشمع الكبد.
- هناك الكثير من أنواع الأعشاب التي أثبتت نجاحها في علاج أمراض الكلى مثل البقدونس.
- الثوم أحد النباتات التي تساعد بشكل كبير على تطهير الأمعاء والتخلص من الديدان المعوية.
- أعشاب الينسون من الأعشاب التي لها القدرة على التخلص من الصداع والتخلص من التهابات الأعصاب.
- من الأعشاب التي تساعد على إدرار الحليب لدى الأم هي الحلبة.

قصة جحا المخادع

كان يسكن بجوار جحا رجل غليظ الظل والقلب وشرس الطباع، ودائم التلصص على بيت جحا وكانت اذنه حادة السمع لذا كان جحا يقول لزوجته دائما ان هذا الرجل ستنخله اذنه جهنم ولان جحا كاد يختنق من كثرة محاولة خفت صوته وزوجته وكاد ينسى الكلام فقد قرر ان يجعل هذا الجار يتوب عن التلصص والتنصت عليهم فاتفق وزوجته على أمر ما.

وقف جحا وزوجته يتكلمان بجانب حائط منزلهما الملاصق للجار وقال لها بصوت هادئ يا زوجتي العنيدة هنا أحسن مكان لوضع قطع الذهب فلن يفكر أي نص في وجود ذهب في الحائط وايضا نستطيع ان ننام مطمئنين حتى نستيقظ للسفر مع بواذر الفجر وان لم نرغب في ذلك المكان فعلينا ان نخبئه داخل تجويف عامود السرير فايهما تفضلين فقالت دمنى افكر وسأخبرك بعد ان استيقظ من النوم .

أخذ الجار يفكر في ذلك الكنز ويستعجل ان يسافر جحا وزوجته.. وعند الفجر خرج جحا من بيته وهو يقول اغلقي الباب جيدا، وجعلا الجار يسمع صوت اغلاق الباب ومشى جحا ودخلت زوجته إلى غرفتها بدون ان يدري الجار ذلك فقد ظن سفرهما معا. اسرع جحا إلى صاحب الشرطة في الوقت الذي جهز فيه الجار نفسه وقام بفتح باب بيت جحا ودخل متلصصا يبحث عن الفتحة في الحائط التي خبأ فيها جحا الذهب وقد قام بفتح اكثر من مكان في الحائط معتمدا على عدم وجود أحد في البيت ولما يأس قال اذن سأجدها في تجويف عامود السرير، ودخل إلى غرفة النوم يتحسس عامود السرير لتظهر له فجأة زوجة جحا بشراستها وتتمارك معه عراكا عنيفا لم يرحمه منه غير دخول صاحب الشرطة الذي كان جحا قد ذهب اليه ليبلغه نية جارهـم السطو على منزله اليوم وهذا ما تحقق بالفعل فقي القبض عليه ليصبحه صاحب الشرطة في رحلة إلى السجن يرتاح فيها جحا من تصرفاته الشرسة.

مساحة للتلوين

