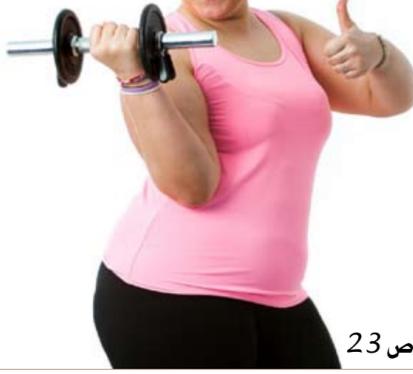


مستشفيات الضفة تقدم
التوعية الصحية لزوار
مهرجان ليوا للربط

أمين رضا:
الدراما التركية المعربة
خفيفة على مستوى النصوص

كيف يفيد
فقدان الوزن
صحتنا؟



كوكب عطارد
ربما يرقد على

أميال من «الماس»

يعتقد علماء صينيون، أن طبقة
سميكة من الماس، مداها مئات
الأميال في عمقه، موجودة في

كوكب عطارد.
وهذا الاكتشاف يتحدى
الفرضيات السابقة التي تقول
إن الجرافيت فقط موجود
داخل عطارد، وفق "إنترستينغ
إنجينييرينغ".

صرح الدكتور يانهاو لين، وهو
عالم في مركز أبحاث العلوم
والتكنولوجيا المتقدمة للضغط
العالي في بكين، والمؤلف المشارك
للبحث: "لاحظنا منذ سنوات
عديدة أن محتوى الكربون
المرتفع للغاية في عطارد قد
يكون له آثاراً كبيرة.. جعلنا
ندرك أن شيئاً خاصاً ربما حدث
داخله".

ويرى الباحثون أن الماس ربما
يكون قد تشكل وتراكم بمرور
الوقت، في ظل الظروف
القاسية الموجودة في حدود قلب
عطارد، والوضوح الأساسي لهذا
الكوكب.

وتم تحقيق هذا الاكتشاف من
خلال نموذج محاكاة، حيث
استخدم الخبراء تجارب الضغط
العالي ودرجة الحرارة العالية
لمحاكاة ظروف الخلفية الكونية
الميكروية لعطارد، وتم الجمع
بين هذه التجارب والنمذجة
الديناميكية الحرارية والبيانات
الجيوفيزيائية من مهام
المركبات الفضائية السابقة، مثل
ماسنجر التابع لوكالة ناسا، و
حدد ماسنجر الكربون الوفير
على عطارد، والذي تم تفسيره
على أنه قشرة تعويم الجرافيت
البيديية.

أوضح الدكتور لين أن فريق
العلماء استخدم مكابيس كبيرة
الحجم لمحاكاة ظروف درجات
الحرارة العالية والضغط العالي
لحدود نواة عطارد والوضوح في
محاكاتها.

وتم مسح ذلك مع النمذجة
الجيوفيزيائية والحسابات
الديناميكية الحرارية.

كيف أعرف أنني استفدت من التمارين

الرياضية؟ اختصاصية تطلعك على المؤشرات

عندما نمارس الرياضة، تكون لدينا جميعاً أهداف مختلفة، سواء

أكان ذلك لفقدان الدهون وزيادة العضلات، أو لتحسين القلب
والأوعية الدموية، أو للحفاظ على الصحة العامة واللياقة
البدنية.

وسواء أكنت ترفعين الأثقال أو تجرين أو تمارسين اليوغا؛ فإن فهم

علامات التمرين الفعال يمكن أن يساعدك على قياس تقدّمك

والبقاء في حال من التحفيز.

وهناك بعض المؤشرات الرئيسية التي تشير إلى أن تمرينك

قد وصل إلى الهدف، كما تشير اختصاصية التغذية ياسمين

الأوسطة لـ«سيدتي»، في الموضوع الآتي:



العلامات الجسدية الـ 6 للتمرين الجيد
1. استعادة معدل ضربات القلب
إن التنقل في تعقيدات روتين التمرين الفعال يمتد إلى
ما هو أبعد من نمو العضلات والقدرة على التحمل.
أحد المقاييس التي يتم تجاهلها في كثير من الأحيان
ولكنها محورية، هو استعادة معدل ضربات القلب،
والسرعة التي يعود بها معدل ضربات القلب إلى خط
الأساس أثناء الراحة بعد التمرين.

إن التعالي السريع لعدل ضربات القلب لا يعني فقط
وجود نظام قوي للقلب والأوعية الدموية، ولكنه أيضاً
بمناخ تأكيد غير مباشر لمستوى لياقتك البدنية بشكل
عام. في جوهر الأمر، كلما عاد معدل ضربات القلب
إلى طبيعته بشكل أكثر كفاءة، كانت حالة نظام القلب
والأوعية الدموية لديك أفضل. لا تقللي من قيمة هذا
المؤشر الدقيق؛ فهو يقدم نظرة عميقة على صحة أحد
أعضاء الجسم الأكثر حيوية.

ألم العضلات: بعد الشعور ببعض آلام العضلات بعد
يوم أو يومين من التمرين، المعروف باسم ألم العضلات
المتأخر (DOMS)، علامة جيدة على أنك تحديت
عضلاتك بشكل فعال. ومع ذلك، يمكن أن يكون الألم
المفرط أو الانزعاج، علامة على الإفراط في التدريب أو
الشكل غير المناسب.

2. مقاييس الأداء
التحسن التدريجي: إذا كنت ترفعين الأثقال؛ فيجب أن
يؤدي برنامج التمرين الفعال إلى زيادة الوزن أو الشدة
تدريجياً. تعتبر رؤية التحسينات في مقدار الوزن الذي
يمكنك رفعه أو عدد التكرارات التي يمكنك القيام بها،
مؤشراً واضحاً على التقدم.

تحسين القدرة على التحمل: بالنسبة لأنشطة القلب
والأوعية الدموية، مثل الجري وركوب الدراجات، فإن
القدرة على قطع مسافات أطول أو الحفاظ على شدة
أعلى بمرور الوقت تظهر أن تمرينك فعال.

3. تغيرات في تكوين الجسم
تشكيل العضلات: مع مرور
الوقت، يجب أن تؤدي
التدريبات الفعالة إلى
تغيرات واضحة
في قوة العضلات
وتشكيلها. لا
يحدث هذا خلال
بضعة أيام، ولكن مع بذل جهد متواصل، يجب أن تزي
تغيرات في تكوين جسمك.
إدارة الوزن: اعتماداً على أهدافك، يمكن أن يساعدك
نظام التمرين الفعال على فقدان الدهون أو اكتساب
العضلات أو الحفاظ على وزن صحي. يمكن أن
يساعدك تتبع هذه التغيرات في تحديد مدى فعالية
التدريبات الخاصة بك.
في حال كنت مهتمة بخسارة وزنك، تابعي معنا ما
هي أطعمة الرجيم الصيفية لخسارة الوزن بسرعة؟
اختصاصية تتيب
4. المؤشرات النفسية والعاطفية
تحسن المزاج: تحفز ممارسة التمارين الرياضية إنتاج
الإندروفين، الذي يعمل على تحسين الحالة المزاجية
الطبيعية للجسم، غالباً ما يجعلك التمرين الفعال
تشرين بالسعادة والاسترخاء.
زيادة مستويات الطاقة: على الرغم من أنك قد
تشعرين بالتعب مباشرة بعد التمرين، إلا أن ممارسة
التمارين الرياضية بانتظام، يمكن أن تعزز مستويات
الطاقة الإجمالية لديك. إذا لاحظت أن لديك المزيد
من الطاقة طوال اليوم؛ فهذه علامة على أن تمارينك
فعالة.
5. اختبار اللياقة البدنية ومراقبتها
تقييمات اللياقة البدنية: يمكن أن يوفر اختبار اللياقة
المنتظم بيانات محددة عن تقدمك. يمكن أن يشمل ذلك

قياس نسبة الدهون في جسمك، أو تتبع الوقت الذي
تقطعينه في الرياضة، أو معرفة عدد تمارين الضغط
التي يمكنك القيام بها في دقيقة واحدة.

6. التعالي والتكيف
وقت الانتعاش: التدريبات الفعالة توازن بين الشدة
والتعالي. إذا لاحظت أنك تتعافين بشكل جيد ولا
تشعرين بالإرهاق المفرط أو الألم لفترات طويلة؛
فهذه علامة جيدة على أن تمرينك متوازن وفعال.

التكيف: مع مرور الوقت، يجب أن يتكيف جسمك مع
التدريبات الخاصة بك؛ مما يجعل نفس التمارين تبدو
أسهل. هذه علامة على أن مستوى لياقتك البدنية
يتحسن، وأن تدريباتك فعالة.

خلاصة

يتضمن تحديد فعالية تمرينك مجموعة من
العلامات الجسدية ومقاييس الأداء وتغيرات تكوين
الجسم؛ فضلاً على تحسن صحتك النفسية. يمكن أن
يساعدك تقييم هذه المؤشرات بانتظام، في البقاء على
المسار الصحيح، وإجراء التعديلات اللازمة على روتين
لياقتك البدنية.

يُذكر أن الاتساق والاستمتاع، هما عنصران أساسيان في
أي برنامج تمرين ناجح.

من خلال الاهتمام بهذه العلامات، يمكنك التأكد
من أن جهودك تؤدي ثمارها حقاً وتقودك نحو أهداف
اللياقة البدنية الخاصة بك.

اكتشاف أول مبنى مسيحي في البحرين يعود للقرن الرابع الميلادي

•• النامة - وام.

اكتشف علماء آثار بحرينيون وبريطانيون في منطقة سماهيج بمدينة
البحرين في مملكة البحرين، ما يُعتقد أنه أحد أقدم المباني المسيحية
في منطقة الخليج العربي، ما يشكل أول دليل مادي على وجود هذا
المجتمع الذي طوته قرون من الزمان. وذكرت وكالة أنباء البحرين،
في تقرير لها أن تحليل الكربون المشع، الذي أجراه علماء الآثار
العاملون في موقع سماهيج الأثري، أثبت أن المبنى كان مأهولاً ما بين
منتصف القرن الرابع، وحتى منتصف القرن الثامن الميلادي، ويبدو
أنه تم تركه بعد ذلك مع انتشار الإسلام بين السكان المحليين.

وتعود حياكة التقيب في هذا الموقع إلى عام 2019م، حيث انطلق
الشروع بجهد مشترك ما بين فريق هيئة البحرين للثقافة والآثار
وفريق بريطاني بقيادة البروفيسور تيموني إنسول من معهد
الدراسات العربية والإسلامية في جامعة إكستر بالمملكة المتحدة،
والدكتور سلمان المحاري من هيئة البحرين للثقافة والآثار، وتم
الوصول إلى هذه النتائج الهامة عام 2023م. وبدأت جهود التقيب
في تل بمقبرة سماهيج، حيث اكتشف العلماء تحت التل بقايا مسجد،
ومع متابعة الحفر، تم اكتشاف مبنى كبير يحتوي على ثلثي غرف،
بما في ذلك مطبخ، وغرفة طعام، وما يبدو أنه غرفة للعمل، وثلث
غرف معيشة، ويُعتقد أن بناء المسجد كان ساهم في حفظ وصمود
المبنى وبقائه حتى اليوم. وتشير المكتشفات إلى أن المبنى ربما كان قصر
أسقف الأبرشية (مكان سكنه الرئيسي)، حيث كانت سماهيج جزء
منها، فالصادر التاريخية تشير إلى هذه المنطقة باسم (ميشماهيج)
أو (ماشمهيج) وهو ما يبدو تحريفاً لكلمة "سماهيج". كما تشير
السجلات التاريخية إلى وجود صلة بين هذه المنطقة والسلطات
الكنسية المركزية، حيث تم فصل أحد الأساقفة في عام 410م، وتم
إدانة أسقف آخر بتحدي وحدة الكنسية في منتصف القرن السابع.

دراسة : الاستعانة بالذكاء الاصطناعي

في كتابة الروايات تنتج أعمالاً متشابهة

•• لندن-وام-

أظهرت دراسة أكاديمية، شملت حوالي 900 شخص لُهم من الكتاب
والباحثين من العقاد، أن كتاب الروايات الخيالية الذين يستخدمون
تطبيقات الذكاء الاصطناعي للمساعدة في كتابة رواياتهم ينتهي بهم
المطاف إلى إنتاج أعمال متشابهة بصورة أكبر مما يمكن أن يحدث في حال
الروايات التي يكتبها كتاب بأنفسهم. ونقلت وكالة الأنباء الألمانية، في
تقرير بثته أمس الأحد، عن باحثين من جامعتي لندن كويلج واکستر،
أنه عند إضافة نتيجة عمل تطبيق الذكاء الاصطناعي إلى الرواية
الخيالية تكون النتيجة تراجع درجة الابتكار والتفرد في الرواية بشكل
عام حيث ينتهي المطاف بتشابه هذه الروايات المكتوبة بمساعدة الذكاء
الاصطناعي مقارنة بالروايات التي يكتبها البشر بمفردهم. وتأتي
الدراسة، التي نشرت نتائجها في دورية "ساينس أدفانس" بالتزامن
مع سعي مؤسسات الفنون الإبداعية والإعلامية للتعامل مع التوسع في
استخدام ما يسمى بالذكاء الاصطناعي التوليدي.

حس الفكاهة للأباء مفيد للأبناء

تناولت دراسة جديدة تأثير حس "الفكاهة" على الأبوة والأمومة،
وذلك على مستقبل الأطفال فيما بعد.
ووفق موقع "سي إن إن"، فإن الدراسة شملت 300 شخص على
الأقل، ناقشوا تجاربهم بعد أن ترعرعوا بين أشخاص يمتلكون حس
الفكاهة، وآخرون لا يمتلكونها.

وتوصلت الدراسة إلى أن أولئك الذين ترعرعوا على يد أشخاص
يتمتعون بحس الفكاهة، كانت نظرتهم أكثر إيجابية إلى أهلهم، أو
لمن قدموا لهم الرعاية، ويؤكدون بدورهم إلى أنهم سيستخدمون ذات
الأسلوب في الأبوة والأمومة مع أطفالهم.

ولكن على الرغم من ذلك، يرى الخبراء أن الدراسة كانت محدودة ولا
تزال هناك حاجة إلى مزيد من الأبحاث المستقبلية في هذا الإطار.

حلولي على شكل أقراص

طبية تثير ضجة في الجزائر

أثارت حلويات جديدة تباع في الجزائر
على شكل أقراص طبية جدلاً واسعاً
في البلاد، وسط تحذيرات من أثارها
النفسية على الأطفال.

ويأتي الترويج لهذا النوع من الحلويات
الجديدة والتي يُطلق عليها "اللبان"
تزامناً مع فصل الصيف، حيث يُقبل
الأطفال على اقتناء مختلف أنواع
الحلوى.

وتداول رواد مواقع التواصل الاجتماعي
في الجزائر صور تلك الأقراص وحذروا
من خطرهما على الأطفال.

وقال الناشط بمجال حماية المستهلك
بوعلام عمراني، في تصريحات صحفية،
إن ترويج هذا النوع من الحلويات يعد
أمراً خطيراً.

وأضاف: "نحن أمام أقراص تشبه
الأدوية بشكل يجعل الطفل لا يفرق
بين هذه وتلك، وهذا سيئ جداً"،
مشيراً إلى أن أي خطأ "يمكن أن
يودي بحياة الطفل، خاصة أن أغلب
العائلات الجزائرية لها أفراد مسنون
قد يتناولون أدوية خطيرة جداً".

«الجانحة الرقمية» تعيد مطارات

العالم لـ «القلم والورقة»

وصف مسؤولو الاستراتيجيات العالمية، ما حدث من خلل تقني عالمي، بـ
"الجانحة الرقمية"، والتي شلت الاقتصاد العالمي، وأدت لتوقف طائرات
وإغلاق متاجر وحال من الفوضى في شتى القطاعات، ومن اللافت أنه
بعد الانقطاع التكنولوجي بقليل، عاد العالم لعصر الورقة والقلم، حيث
كان لزاماً استخدامهما لتسيير الأمور العالقة، خاصة في قطاع الطيران.
في مطار مدريد باراخاس في إسبانيا، وفي زيورخ كان على الرحلات تحويل
مسارها جراء الانقطاع، وأخذ مطار دلهي بتصعيد الرحلات الجوية
بدويا، وكان الموظفون يضعون المعلومات بكتابتها بالقلم، وتم منح ركاب
بطاقات صعود فارغة للملأ بدويا، وطباعة علامات الأمتعة على ورق.

وبالمثل بدأت بعض شركات الطيران مثل Iberia و Wizz في إجراء
عمليات تسجيل الوصول والمطار بدويا، وقال صحفي لـ "إيرو إكسبلورر"
عند الحديث عن تجربته في تسجيل الوصول اليدوي لرحلة من مطار
لندن لوتون "لجأ إلى الورق والأقلام في عصر الذكاء الاصطناعي".
وفي إشارة إلى التأثير العالمي لنشل تكنولوجيا المعلومات، شوهد الركاب
نائمين في الممرات في مطار لوس أنجلوس الدولي، وتشكلت طوابير ضخمة
في المحطات في جميع أنحاء إسبانيا، وفي بلغاست ودلهي، قام الموظفون
بتركيب لوحة بضيء لتسجيل المغادرين، وأغلقت المتاجر في أستراليا أو
أصبحت بلا نقود بعد توقف عمليات الدفع الرقمية عن العمل، بينما في
الولايات المتحدة، تعطلت خطوط خدمات الطوارئ في ألاسكا وأريزونا
وإنديانا ومينيسوتا ونيو هامبشاير وأوهايو.

وعمدت مستشفيات لكتابة الوصفات الطبية بخط اليد، غير أن خبراء
قالوا إنه من الصعب توزيعها حيث المشكلة تؤثر أيضاً على الصيدليات.



السلمون .. فوائد جمّة

لصحة وجمال البشرة

قال المجلس الترويجي للمأكولات
البحرية إن سمك السلمون يتمتع بفوائد
جمّة لصحة وجمال البشرة لما يحتوي
عليه من فيتامينات وأحماض دهنية
مهمة للبشرة.

وأوضح المجلس أن سمك السلمون يعتبر
كنزاً من الفيتامينات، مثل فيتامين
D، الذي يتمتع بتأثير مماثل لأشعة
الشمس، إلى جانب أهميته لجهاز المناعة
والعظام والهيك العظمي ودوره في تعزيز
مستويات الطاقة.

ويحتوي سمك السلمون على فيتامين
E، الذي يعمل كمضاد للأكسدة ويحمي
خلايا الجلد من الضرر، في حين يحفز
فيتامين B12 إنتاج الكولاجين، ما
يساعد في الحفاظ على مرونة الجلد
وتقليل ظهور التجاعيد.

ويحتوي سمك السلمون أيضاً على
أحماض أوميغا 3 الدهنية، التي تتميز
بقدرة على ترطيب البشرة، ما يساعد
في منع الجفاف وتقليل التهابات والحفاظ
على مرونة الجلد، كما تساهم هذه
الأحماض الدهنية الأساسية في تعزيز
نسيج البشرة، وزيادة ليونتها والحفاظ
على مظهر أصغر سناً.

كما أن وجود
أحماض أوميغا 3 الدهنية
يلعب دوراً مهماً في تنظيم
إنتاج الزهم، ومن ثم المساعدة في
مكافحة حب الشباب وتعزيز
صحة البشرة ونقاؤها.



استعرضت جهودها الخيرية والإنسانية للمرضى والمحتاجين

جمعية الإمارات للسرطان تعقد الملتقى السنوي السابع في أبوظبي



166 ألف درهم إعاشة شهرية إلى 78 أسرة محتاجة. وتضمن الملتقى عرض فيديو عن دور الجمعية في الرعاية لمرضى السرطان من خلال فريق الدعم النفسي والمعنوي. كما قدم عدد من الأشخاص المصابين والمستفيدين من خدمات الجمعية شهاداتهم وتجاربهم في رحلة العلاج والتعافي والنجاة من هذا المرض. وفي ختام الملتقى كرمت الجمعية عدد من الشركاء والرعاة والجهات الصحية والداعمين والإعلاميين.

النييلة لخدمة ورعاية مصابي السرطان وتنفيذ برامج التوعية والوقاية من المرض في إطار المسؤولية المجتمعية من خلال التعاون مع المؤسسات والجهات الداعمة والخيرين. من جهته قدم سعادة عوض سالم الساعدي المدير التنفيذي للجمعية محطات وإنجازات ومبادرات في مسيرة جمعية الإمارات للسرطان. مشيراً إلى أن الجمعية قدمت خلال العام 2023. مبلغ 950 ألف درهم كدعم علاجي لحوالي 144 فرداً مصاباً بالسرطان إضافة إلى



وحضر الملتقى الذي عقد في قاعة فندق إرث أبوظبي، نادي ضباط القوات المسلحة سابقاً، سعادة الدكتور سالم بن ركاض رئيس مجلس إدارة جمعية الإمارات للسرطان وأعضاء مجلس الإدارة وعدد من الأطباء والمسؤولين في القطاع الصحي والجمعيات الخيرية والتطوعية، وأعضاء الجمعية وبعض الأفراد من المتعافين والمصابين وأسره. وأكد الشيخ د.سالم بن ركاض في كلمته على التزام الجمعية بأهدافها

استعرض الملتقى السنوي السابع لجمعية الإمارات للسرطان خططها المستقبلية وما تقدمه الجمعية من أعمال خيرية وإنسانية للمرضى والمحتاجين وجهودها المبذولة للتوعية والوقاية من الإصابة بأمراض السرطان على اختلاف أنواعه، وزيادة الوعي المجتمعي بأنواع السرطان إلى جانب بث روح الأمل والتفاؤل في نفوس المرضى والمصابين.

•• أبو ظبي - الفجر



مستشفيات الظفرة تقدم التوعية الصحية لزوار مهرجان ليوا للربط

منها ما يتناول مهارات التربية الأساسية للوالدين والنصائح التي يجب اتباعها من أجل وقاية الأطفال من السلوكيات الضارة، كذلك توجد كتيبات تتناول التوعية بمخاطر المواد المخدرة، والتأثيرات المدمرة لأنواعها المختلفة، وسبل العلاج منها، وكيفية التعامل مع أعراضها الانسحابية، وآثارها النفسية والاجتماعية، ومخاطر الكحول وعلاجها، وعلاج الإدمان، ودور الأسرة في التعافي منه.

ويضم الجناح قسماً للتطبيق عن بعد، يقدم شرحاً لخدمة التطبيق عن بعد التي تربط المرضى في المناطق النائية عن طريق محادثات الفيديو مع الأطباء المتوفرين في جميع مستشفيات المنطقة الغربية لإجراء المقابلات بدلاً من التنقل لمسافات طويلة من أجل الحصول على استشارة الطبيب. ويتيح الجناح كذلك للزوار كتيبات تثقيفية من المركز الوطني للتأهيل

فمالياته يوم 28 يوليو الحالي، في إطار الدور المجتمعي والخدمي لمستشفيات الظفرة في تقديم الرعاية الصحية، حيث تقوم من خلال جناحها بتقديم خدمات قياس المؤشرات الحيوية لزوار المهرجان، لفحص ضغط الدم والسكر، والتوعية بأهمية الفحص الدوري. ويقدم قسم التوعية للتغذية الصحية نصائح للزوار بحسب احتياجاتهم الصحية حول الغذاء الصحي المناسب لهم.

تقدم مستشفيات الظفرة من خلال جناحها بمهرجان ليوا للربط بدورته الـ 20، دوراً تثقيفياً وتوعوياً للجمهور حول أهمية الممارسات التي يجب اتباعها من أجل حياة صحية مستدامة. وتأتي المشاركة في المهرجان، الذي تنظمه هيئة أبوظبي للتراث وتختتم

•• الظفرة-وام

أكاديمية الشارقة لعلوم وتكنولوجيا الفضاء والفلك تحتفي بتخريج طلبة التدريب الصيفي 2024



تجربة ناجحة في التدريب، مضيئاً أن الطلبة عرضوا مشاريع متميزة عملوا عليها خلال فترة التدريب، منها مشروع الصيانة والتطوير الفني للتلسكوبات البصرية، وتطوير تطبيق خاص بالأكاديمية، وإعادة ترتيب أرشفة سجلات مجموعة النيازك، وغيرها العديد من المشاريع الأخرى التي كانت على مستوى عالٍ من الاحترافية، مما يعكس جودة التدريب الذي تلقوه من المشرفين.

•• الشارقة-الفجر

في إطار حرص أكاديمية الشارقة لعلوم وتكنولوجيا الفضاء والفلك التابعة لجامعة الشارقة على تعزيز كفاءات ومهارات الطلبة في تخصصات العلوم والهندسة والحوسبة والمعلوماتية، نظمت الأكاديمية فعلاً ختامياً لتكريم الطلبة المتدربين من مختلف الجامعات المحلية والدولية والملتحقين ضمن برنامج التدريب الميداني والبالغ عددهم 50 طالباً وطالبة، حيث تمكن الطلبة من خلال الإدارات المختلفة بالأكاديمية، من تنمية قدراتهم العلمية والعملية باستخدام أحدث التقنيات التكنولوجية التي ستؤهلهم للاندماج بسوق العمل بكفاءة. وبهذه المناسبة، أوضحت الأكاديمية مشهور السوردي مدير إدارة الشؤون الأكاديمية، أن الأكاديمية تعمل على إتاحة الفرصة لجميع الطلبة للاستفادة من إمكانياتها وأجهزتها وتقنياتها المتوفرة في أقسامها المختلفة ومختبراتها العلمية لتأهيلهم وتدريبهم للانخراط في سوق العمل بكل مهنية وحرفية، كما أشاد بجهود المشرفين على البرنامج التدريبي من موظفي الأكاديمية في تنظيم تجربة متكاملة للطلبة، وتوفير جميع الخدمات والاحتياجات لضمان حصولهم على



البرامج المتخصصة لتصميم عروض قبة الشارقة الفلكية، إلى جانب الاطلاع على المختبرات العلمية وتطبيقاتها العملية.

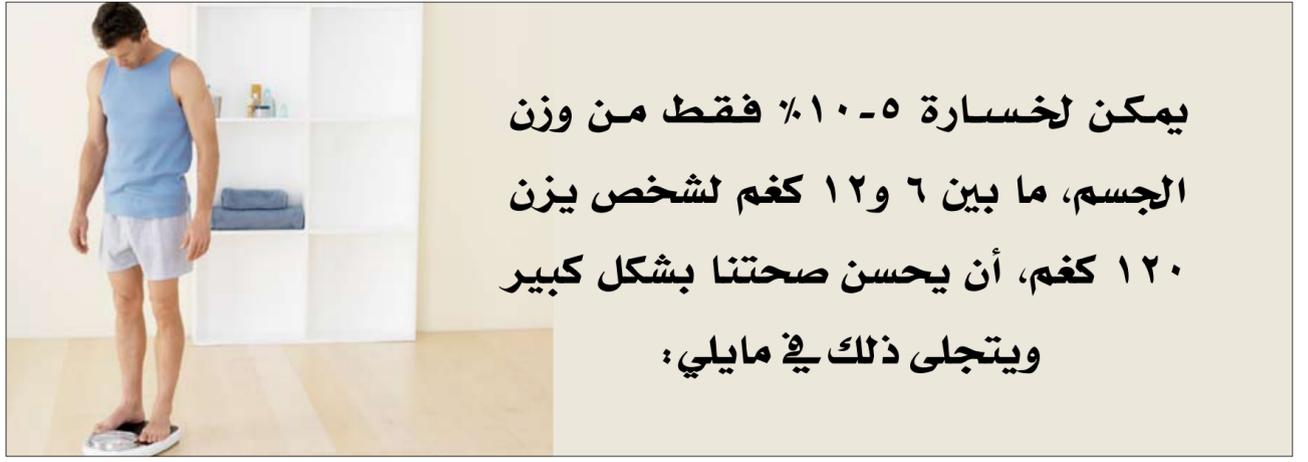
ورصد وتحليل الضربات النيزكية على سطح القمر، وغيرها من المهارات في كتابة البحوث العلمية والفلكية واستخدام

من الطلبة المتدربين أهم المهارات المكتسبة منها: مهارة استخدام الشبكات وصيانتها لضمان تشغيلها بكفاءة، والدعم التقني للأجهزة والبرمجيات، وكيفية استخدام البرمجة والذكاء الاصطناعي، والتعرف على تقنيات معالجة صور الرصد الفلكي،

مشاركة المهارات العلمية والعملية التي تساعدهم على تطوير خبراتهم خلال مسيرتهم الدراسية، حيث أوضح مجموعة

منوعات القلب

23



يمكن لخسارة 5-10% فقط من وزن الجسم، ما بين 6 و 12 كغم لشخص يزن 120 كغم، أن يحسن صحتنا بشكل كبير ويتجلى ذلك في مايلي:

كيف يفيد فقدان الوزن صحتنا؟

1. خفض نسبة الكوليسترول
تزيد السمنة من فرص الإصابة بالكثير من كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة (LDL) - المعروف أيضا باسم الكوليسترول الضار - لأن حمل الوزن الزائد يغير كيفية إنتاج أجسامنا وإدارة البروتينات الدهنية والدهون الثلاثية، جزئيًا دهنيًا آخر نستخدمه للحصول على الطاقة. ويؤدي وجود الكثير من الكوليسترول الضار وارتفاع مستويات الدهون الثلاثية إلى تضيق الشرايين والحد من تدفق الدم. ما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والتهابات القلبية والسكتة الدماغية. لكن الأبحاث تظهر أن التحسن في مستويات الكوليسترول الكلي والكوليسترول المنخفض الكثافة والدهون الثلاثية واضح مع فقدان الوزن بنسبة 5% فقط.

2. خفض ضغط الدم
يرتبط الوزن الزائد بارتفاع ضغط الدم. كما وجد تحليل 25 تجربة حول تأثير تقليل الوزن على ضغط الدم، أن كل فقدان كغ واحد يؤدي إلى تحسين ضغط الدم بمقدار نقطة واحدة. وتظهر الأبحاث أن فقدان الوزن بنسبة 7% فقط يقلل من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني بنسبة 58%.

3. تقليل خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني
يشكل وزن الجسم الزائد عاملًا لخطر الإصابة بالسكري من النوع 2، وخاصة بالنسبة للأشخاص الذين يحملون الكثير من الدهون الحشوية حول البطن. ويمكن أن يؤدي حمل

بعدة طرق، بما في ذلك تغيير كيفية تنظيم الجهاز العصبي الودي والأوعية الدموية والهرمونات لضغط الدم لدينا. وبشكل أساسي، يجعل ارتفاع ضغط الدم والقلب والأوعية الدموية تعمل بجهد أكبر وأقل كفاءة، ما يؤدي إلى إتلاف الشرايين بمرور الوقت وزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والتهابات القلبية والسكتة الدماغية. ويؤدي فقدان الوزن بنسبة 5% إلى تحسين ضغط الدم الانقباضي وضغط الدم الانبساطي.

كما وجد تحليل 25 تجربة حول تأثير تقليل الوزن على ضغط الدم، أن كل فقدان كغ واحد يؤدي إلى تحسين ضغط الدم بمقدار نقطة واحدة. وتظهر الأبحاث أن فقدان الوزن بنسبة 7% فقط يقلل من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني بنسبة 58%.

4. تقليل آلام المفاصل وخطر الإصابة بالتهاب المفاصل العظمي
يمكن أن يؤدي حمل الوزن الزائد إلى التهاب المفاصل العظمي، ما يجعلنا أكثر عرضة للإصابة بهاشة العظام. وتظهر الدراسات أن زيادة الوزن تضاعف خطر إصابة الشخص بالتهاب المفاصل العظمي، في حين تزيد السمنة



له خصائص قاتلة للبكتيريا النافعة والضرارة

غسول الفم . . ضرره قد يكون أكثر من نفعه

بعد استعمال غسول الفم جزءا من الروتين اليومي لدى العديد من الأشخاص، سواء كان ذلك لإنعاش النفس أو لمنع تسوس الأسنان.

ولكن أدلة جديدة تكشف أن ضرر غسول الفم قد يكون أكثر من نفعه.

هناك أيضا أدلة جيدة على أنه عندما يستخدم المرضى غسولات الفم التي تحتوي على الكلوروكسيدين المطهر (إلى جانب فرشاة الأسنان)، فإنهم يقللون من التسوس التي تسبب تسوس الأسنان وأمراض اللثة الميكروية. ولكن سيف ذو حدين، لأن الكلوروكسيدين قوي جدا لدرجة أنه يقتل العديد من الأنواع المختلفة من البكتيريا، بما في ذلك الأنواع الجيدة. وتضيف: "من خلال عدم توازن الميكروبيوم الفموي بهذه الطريقة قد تؤثر بشكل غير مباشر ليس فقط على صحة القلب، بل تزيد من خطر الاستسلاام لمشاكل أخرى مثل الإنتان وساهم أيضا في المشكلة الأوسع المتمثلة في مقاومة المضادات الحيوية". وتوضح بروكس: "كثيبيبة أسنان نصحيتي مختلفة لكل مريض، وأسأل في كل مرة عما إذا كانت فوائد استخدام غسول الفم تفوق أي مخاطر شخصية بالنسبة لهم".

مرتين يوميا على الأقل، لديهم خطر متزايد بنسبة 50% للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني على مدى فترة ثلاث سنوات. وقال الباحثون إن قتل بكتيريا الفم الرئيسية هذه يقلل من قدرة الجسم على إنتاج حمض النيتريك، والذي بدوره يمنع الإتهيار الفعال لسكر الدم، ما يسبب ارتفاعات خطيرة في نسبة السكر في الدم يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بمرض السكري مع مرور الوقت. وهذا ليس الأثر الجانبي الوحيد الذي قد يكون ضارا لغسول الفم، حيث وجدت دراسة نشرت عام 2020 في مجلة طب العناية المركزة، أن غسول الفم المطهر الذي يستخدمه المرضى الذين تم إدخالهم إلى المستشفى قد يزيد من خطر الوفاة بسبب الإنتان، وهي حالة تهدد الحياة وتحدث عندما

المطهر يرتبط بزيادة خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم وغيره من الحالات الطبية، حيث يعتقد أن خصائصه القاتلة للبكتيريا هي السبب. وتقول الدكتورة زوي بروكس، الأستاذة المساعدة في تعليم وأبحاث طب الأسنان في جامعة Plymouth: "فمك مليء بمئات الأنواع من البكتيريا، وبينما يسبب بعضها التسوس والتسوس، فإن بعضها الآخر مفيد جدا للصحة ومسؤول عن عمليات معقدة للغاية في الجسم".

ويتحول الاهتمام الآن إلى الميكروبيوم الفموي (مستعمرة الميكروبات المتنوعة في أفواهنا)، وعلى وجه التحديد، كيف يمكن أن يؤدي استخدام غسول الفم إلى القضاء على بعض البكتيريا الجيدة التي تساعد على حماية أجسامنا من أمراض، مثل القلب والسكري من النوع الثاني. ووجدت الدراسة أن غسول الفم



وتضيف بروكس: "وجد عدد من الدراسات أن استخدام غسول الفم - وخاصة العلامات التجارية التي تحتوي على الكلوروكسيدين المطهر - يمكن أن يؤدي إلى زيادة في ضغط الدم، خاصة لدى الأشخاص الذين لديهم بالفعل مستويات مرتفعة". ووجدت دراسة أجريت عام 2019 في جامعة بورتوريكو، أن الأشخاص الذين يستخدمون غسول الفم مرتين يوميا أو أكثر، لديهم خطر أكبر للإصابة بارتفاع ضغط الدم. كما كشف دراسة أجريت عام 2017 من قبل المجموعة البحثية نفسها التي يوجد مقرها في بورتوريكو، أن الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن ممن يستخدمون غسول الفم دون وصفة طبية



دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٢٠٦ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/٢٢

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :جرين بروميس للصيانة العامة
رخصة رقم: CN 4202451 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة احمد عبدالله سعيد حمد الجنيبي 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف ياسين سعيد عمر علي
تعديل اسم تجاري من/ جرين بروميس للصيانة العامة
GREEN PROMISE GENERAL MAINTENANCE
الى/ جرين بروميس للصيانة العامة
GREEN PROMISE GENERAL MAINTENANCE
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية
خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن
أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث تستكمل الإجراءات المطلوبة .
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٢٠٦ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/٢٢

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :معلم ريفيتا
رخصة رقم: CN 4586715 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة سلطان سعيد سلطان علي الساعدي 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف محمد سالم عبيد غمبل التعميمي
تعديل اسم تجاري من/ معلم ريفيتا
REVITA RESTAURANT
الى/ معلم هيلتي مود
HEALTHY MOOD RESTAURANT
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية
خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن
أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث تستكمل الإجراءات المطلوبة .
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

إشعار تصفية

العدد ١٤٢٠٦ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/٢٢

70021
شركة كورني جوليا تريدينج - م.م ح - (رخصة 26734) والكاتبة بـ عجمان
، دولة الإمارات العربية المتحدة ، والمرخصة لدى هيئة المناطق الحرة عجمان ، ترغب
هذه الشركة المذكورة في إعلان قرارها لتفكيك الشركة والذي تم إتخاذها بواسطة مجلس الإدارة
..... بشأن إغلاق وحل الشركة.
وفقاً لذلك ، تهب الشركة بأي طرف معني بالأمر ولديه أي مطالبات في مواجهتها
عليه تقديم مذكرات المطالبات خلال 15 يوماً من تاريخ هذا الإعلان عن طريق البريد
المسجل أو الاتصال ب:
ص ب : 6871
دبي ، دولة الإمارات العربية المتحدة
هاتف رقم : 97143939053
Email:saurabh@thakkar-ca.com
لن يتم النظر في المطالبات التي ترد بعد إنتهاء فترة الإشعار والحد بـ 15 يوماً.

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٤٢٠٦ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/٢٢

70392
إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة الابتدائية - محكمة التنفيذ المدنية - كبرلا لخدمات التكمية والإزيات والاصباغ - ذ.م
إخطار دفع في القضية رقم: SHCXCICOMS2024/000090 تجاري
إلى المحكم عليه ، كبرلا لخدمات التكمية والإزيات والاصباغ - ذ.م - العنوان ، الإمارات - إمارة
الشارقة - مدينة النديب - المنطقة الوسطى النديب - شارع وواح - الصناعية الجديدة محل رقم 3 ، ملك
ناصر محمد الطنجي ص ب 63832 الشارقة ، هاتف محمول 0503023978
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي
المنفذ التميم لتأجير السيارات والحافلات - ذ.م - في القضية المشار إليها أعلاه
ويعا أن المحكم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان الحكم
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 38.638,00 درهم
لذلك أنت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (8) أيام من تاريخ إعلانك
/ إعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحفظ إجراءات التنفيذ
الجبري المقرر قانوناً.
محكمة التنفيذ المدنية

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٢٠٦ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/٢٢

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :لايت ماي باس ويلنس لاستشارات
الحياه رخصة رقم: CN 4222819 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل اسم تجاري من/ لايت ماي باس ويلنس لاستشارات الحياه
LIGHT MY PATH WELLNESS- LIFESTYLE CONSULTANCY
الى/ لايت ماي باس للتجارة العامة
LIGHT MY PATH GENERAL TRADING
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية
الاقتصادية خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة
غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث تستكمل
الإجراءات المطلوبة .
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٢٠٦ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/٢٢

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :1236143 ذ.م.
رخصة رقم: CN 5399448 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل اسم تجاري من/ 1236143 ذ.م.
1236143 L.L.C
الى/ سبارك سبورتس أكاديمي - ذ.م.
SPARKLE SPORTS ACADEMY L.L.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية
الاقتصادية خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة
غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث تستكمل
الإجراءات المطلوبة .
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٤٢٠٦ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/٢٢

70392
إعلان مدعى عليه بالنشر
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الابتدائية - المحكمة الاستئنافية المدنية الاتحادية
في الدعوى رقم: SHCAPCICOMS2024/0001092 تجاري
إلى المدعي عليه ، العلامة لصيانة السفن - ذ.م
مجهول محل الإقامة
أنت مكلف بالحضور بجلسة 23/7/2024 أمام مكتب إدارة الدعوى
محكمة الشارقة الاتحادية المحكمة الاستئنافية المدنية - مكتب رقم (مكتب
مدير الدعوى) شخصياً أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية
على الدعوى مرفقها بما كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة
أيام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المذكور رقمها أعلاه - بوصفك
مدعى عليه.
حرر بتاريخ 17/7/2024 م.
مكتب الخدمات القضائية

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٢٠٦ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/٢٢

70021
إعلان رقمي بالنشر بقيد دعوى
الدعوى رقم 2561/2024/40 مدني
التقديرية ، دائرة إدارة الدعوى المأذون رقم 413
موضوع الدعوى ، الخاتبة بالتزامن المدعى عليهم بالتزامن بان يوجد تفويضاً مالياً وأيضاً مبلغ وقدره
5.700.000,00 درهم) خمسة ملايين وسبع مائة ألف درهم إماراتي لتعويض المدعي عن الأضرار المالية والتعويض التي أصابته بسبب فعل
المدعى عليهم بالإضافة إلى التعطل القانوني بواقع 12% من تاريخ صدور الحكم نهائي وحتى تاريخ السداد المبلغ عن شمول
الحكم بالتنازل المحل بلا كفالة والرسوم والصاريف ومقابل التنازل المحامد
المدعي ، جولي سافغ ، عنوانه ، الإمارات - إمارة دبي - منطقة الخليج التجاري - دبي - شارع مرابي درايف - مبنى بيرينجتون
تاور - شقة 1014 - أعلى طابق دبي الاماراتي - MTGLEGAL.COM - 0626330110
الطلب المطلوب : 1. نشر مدعى عليه ، 2. حذف محمد طه مريم - سلفها ، مدعى عليها
التي أصابته بسبب فعل المدعى عليهم بالإضافة إلى التعطل القانوني بواقع 12% من تاريخ صدور الحكم نهائي لصالح المدعي
السداد المبلغ عن شمول الحكم بالإضافة إلى التعطل القانوني بواقع 12% من تاريخ صدور الحكم نهائي لصالح المدعي
وسداد مبلغ خمسة مائة الف درهم إماراتي بتاريخ 24/7/2024 م. الساعة 9:00 صباحاً في قاعة التقاضي رقم 10 من مبنى المحكمة
المدعى عليهم في الدعوى رقم 2561/2024/40 مدني ، المدعى عليهم إماراتي لتعويض المدعي عن الأضرار المالية والتعويض
مبلغ 5.700.000,00 درهم إماراتي ، الخدمات المحامد - جولي سافغ الخاتبة لنا تحت مسمى المدعى عليهم ، أو من يملك قانونياً و
مفوضاً عنهم ما يملك من مذكرات أو مستندات المحكمة في القضية بكتابة أيام على الأقل.

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٢٠٦ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/٢٢

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :فخر العرب للخياطة الرجالية
رخصة رقم: CN 1118712 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال من 0 إلى 10000
تعديل الشكل القانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ.م.
تعديل اسم تجاري من/ فخر العرب للخياطة الرجالية
FAKAR AL ARAB MENS TAILORING
الى/ فخر العرب للخياطة الرجالية - م.م. ش.و.
FAKAR AL ARAB MENS TAILORING - L.L.C - S.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية
خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن
أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث تستكمل الإجراءات المطلوبة .
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٢٠٦ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/٢٢

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :ديتيلز الرضا للمقاولات العامة
رخصة رقم: CN 4246454 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل اسم تجاري من/ ديتيلز الرضا للمقاولات العامة
DETAILS ALREDA GENERAL
الى/ ديتيلز هوم للمقاولات العامة
DETAILS HOME CONSTRUCTION
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية
الاقتصادية خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة
غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث تستكمل
الإجراءات المطلوبة .
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٤٢٠٦ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/٢٢

70472
إعلان بالنشر
لموعد اجتماع خبرة
في القضية رقم 2024/455 تعيين خبرة دبي
الى المدعي عليها / 1. مبرور عيسى زندي
يتوجب عليكم بالحضور الاجتماع الخبره الحادى له جلسة يوم الخميس الموافق 2024/7/25 في
نظام الساعة (09:00) صباحاً عن طريق منصة التواصل المرئي لتطبيق زووم من خلال الرابط أدناه ،
expert office Dr Ebraheim Lahbash is inviting you to a scheduled Zoom meeting.
Join Zoom Meeting
https://us05web.zoom.us/j/86726761824?pwd=7a7TL9yPqJlVqWheC03AvRuzgXXYkMn.1
Meeting ID : 867 2676 1824
Passcode : 5yzZcr
والدعوى مرفوعة ضدكم من المدعي / 1. علي جوهر خان
ويرجى ارسال ما لديكم من مستندات ومذكرات على البريد أدناه
exp.dr.ebraheim@gmail.com
وهاتف رقم 0501585115 وفي حالة عدم حضوركم ستباشر الخبرة عملها
الخبيره العقاري / د. ابراهيم على لهيش

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٤٢٠٦ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/٢٢

70197
محكمة دبي الجزيرة الاتحادية الابتدائية
الإمارات لتنفيذ الأحكام
إعلان محضر الحجز على منقولات وموجودات نشراً
في القضية التنفيذية رقم 06 لسنة 2024 - تنفيذ إنابه
بناء على طلب / بنك دبي الإسلامي (شركة مساهمة عامة)
العنوان : الإمارات - إمارة دبي - بور سعيد ديور - دبي - شارع شارع المطار - مبنى دبي الإسلامي
المنفذ ضده/ الى سعيد سليمان عبيد السلامي ، عنوانه ، يعلن عن طريق النشر
الموضوع: لمعلنكم بأنه تم توقيع الحجز التنفيذي في أموالكم الخاصة وهي عبارة عن (الموجودات والمنقولات)
التي تم فصلها بمحض الحجز المرفق في 17/7/2024 ومحضر الاستدراك المرفق في 18/7/2024
والجودة في العنوان الشقة السكنية رقم (203) رمز الارض (1301006063) - رقم العقيد ، 6215
ميناء الخير لصالح طلب التنفيذ / بنك دبي الإسلامي (شركة مساهمة عامة) في حدود مبلغ العقيدية
1049599.62 درهم (مليون وتسعة وأربعمائة ألف وخمسة مائة وتسعون وثمانون درهماً واثنين وستون فلساً)
وذلك للمعلم بما جاء به وفقاً لمضمونه قانوناً.
عن / الإمارات لتنفيذ الأحكام
محكمة دبي - الجزيرة الاتحادية

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٢٠٦ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/٢٢

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :المواسم الفضية لإدارة العقارات
رخصة رقم: CN 1081797 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل اسم تجاري من/ المواسم الفضية لإدارة العقارات
AL MAWASEM ALFADHIA REAL ESTATE MANAGEMENT
الى/ غضة لإدارة العقارات
GAVAA REAL ESTATE MANAGEMENT
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية
الاقتصادية خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة
غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث تستكمل
الإجراءات المطلوبة .
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٢٠٦ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/٢٢

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :جي ام لاونج كافيه
رخصة رقم: CN 3906038 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة امته عبدالله عبدالله الحمادي 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف محمد عدنان سيدمحمد الفردان الهاشمي
تعديل اسم تجاري من/ جي ام لاونج كافيه
JM LOUNGE CAFE
الى/ جي ام لاونج كافيه
JM LOUNGE CAFE
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية
خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن
أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث تستكمل الإجراءات المطلوبة .
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٤٢٠٦ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/٢٢

70392
إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة الابتدائية - محكمة التنفيذ المدنية
ساحة اليوم للمقاولات الفنية فريدي جورج جورج
إخطار دفع في القضية رقم: SHCXCICPL2023/0006385 تنفيذ شيكات
إلى المحكم عليه ، ساحة اليوم للمقاولات الفنية - فريدي جورج جورج
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي
المنفذ التميم لتأجير السيارات والحافلات - ذ.م
ويعا أن المحكم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ،
وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 158569.0 درهم
لذلك أنت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ
إعلانك / إعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحفظ
إجراءات التنفيذ الجبري المقرر قانوناً.
محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٤٢٠٦ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/٢٢

70591
إعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة الابتدائية - محكمة التنفيذ المدنية - علماء خميس سالم عامر
إخطار دفع في القضية رقم: SHCXCIBOUNCE2024/0004309 تنفيذ شيكات الشركات المرتجعة
العنوان ، الشارقة الحجاز 3 مقابل مسرح الحجاز
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي
المنفذ ياسر مهنا اسماعيل الجابري - الجنسية أرمي
في القضية المشار إليها أعلاه
ويعا أن المحكم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ،
وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي :
المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 46250.0 درهم
لذلك أنت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ
إعلانك / إعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ بحفظ
إجراءات التنفيذ الجبري المقرر قانوناً.
محكمة التنفيذ المدنية

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٢٠٦ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/٢٢

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :كاسيس انترناشونال للاستشارات
شركة الشخص الواحد ذ.م
رخصة رقم: CN 4923467 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة ابرسان مجيد عبدالجود 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف اجاس اقبال يوسف كوجو
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف اجاس اقبال يوسف كوجو
تعديل اسم تجاري من/ كاسيس انترناشونال للاستشارات - شركة الشخص الواحد ذ.م
مجمعة للمقاولات التجارية - م.م. ش.و.
CASPEUS INTERNATIONAL CONSULTANCY - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية
خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق
أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث تستكمل الإجراءات المطلوبة .
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٢٠٦ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/٢٢

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :رويال بيرفيكت للصيانة العامة و
الخدمات الفنية رخصة رقم: CN 5004554 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال من 1000 إلى 15000
تعديل الشكل القانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ.م.
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة نعمان بيج فضل حسين 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف احمد يعقوب عامر يوسف الحمادي
تعديل اسم تجاري من/ رويال بيرفيكت للصيانة العامة و الخدمات الفنية
ROYAL PERFECT GENERAL MAINTENANCE AND TECHNICAL SERVICES
الى/ رويال بيرفيكت للصيانة العامة و الخدمات الفنية - ذ.م. ش.و.
ROYAL PERFECT GENERAL MAINTENANCE AND TECHNICAL SERVICES - L.L.C - S.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية
خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن
أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث تستكمل الإجراءات المطلوبة .
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٢٠٦ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/٢٢

70642
إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم 14996/2024/253 تنفيذ شيكات
التقديرية ، دائرة إدارة الدعوى المأذون رقم 229
موضوع الدعوى ، الطالبة بيمية الشيك المرجع رقم 000005 الصادر عن بنك دبي في 161.154.00 درهم)
طالب التنفيذ ، بلاسي مركز الأعمال - ذ.م
عنوانه ، الإمارات - إمارة دبي - القرمود - فيرد - دبي - شارع شارع المطار - مبنى الشارقة بلازا - 309 - 0547374111
الطلب المطلوب : 1. بنو - صفته ، مدعى ضده
2. ان في تنسويق ش.م.م - صفته ، مدعى ضده
موضوع الإعلان ، قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المرقرة اعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد بالنسبة اليه وسداد المبلغ المنفذ
به وشره الإعلان ، درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة بالإضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 17 أيام من
تاريخ نشر الإعلان والا فإن محكمة التنفيذ ستستخذ إجراءات القاونية بحكم
السداد المنفذ به يتم إيداعه وحول الى مبالغ الى الحساب التالي الخاص بملف التنفيذ المثل
AE64026075120800035131
DC-VAC-ACCOUNT : 253-2024-14996-000035131
Emirates NBD - Emirates NBD
رئيس الشعبة

مذكرة إعلان بالنشر

العدد ١٤٢٠٦ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/٢٢

70482
في الدعوى رقم 1601/2024 تجاري
المدعي عليها / / كريدنيس لإدارة العقارات ش.م.م
تحذير سيادكم علماً أنه قد تم إندابنا كخبير حسابي في الدعوى المذكورة أعلاه والمرفوعة ضدكم
منذ البداية/ الشركة المتكاملة لخدمات الغاز ش.م.م ، وعليه فأنت مكلفين بالحضور أو من
يمثلكم قانوناً في اجتماع الخبرة الأول المقرر عقده يوم الاثنين الموافق 29/07/2024 في تمام
الساعة 01:00 ظهراً عبر تقنية المكالمة الصوتية والمرئية عن بعد عبر تطبيق Microsoft
teams) ، وعليه يرجى التواصل مع الخبيرة عن رقم الهاتف الأرضي 043304988 و رقم
هاتف 0566838004 - وسوف يتم تزويدكم برابط الاجتماع بعد تزويدنا برقم الهاتف المتحرك
لأشخاص المخولين بحضور الاجتماعات والبريد الإلكتروني أيضاً وتزويدنا بصورة الهوية
والتوثيقات والتوقيعات اللازمة للمخولين بحضور. علماً بأنه في حال كان الختلفك من الحضور فإن
الخبيرة ستباشر أعمالها وفقاً للصلاحيات الممنوحة لها قانوناً.
الخبير / أسامة أحمد مالك
خبير حسابي لدى محاكم دبي - قيد رقم (145)
محاسب قانوني - قيد رقم (961)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٢٠٦ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/٢٢

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :كاسيس انترناشونال للاستشارات
شركة الشخص الواحد ذ.م
رخصة رقم: CN 4923467 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة ابرسان مجيد عبدالجود 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف اجاس اقبال يوسف كوجو
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف اجاس اقبال يوسف كوجو
تعديل اسم تجاري من/ كاسيس انترناشونال للاستشارات - شركة الشخص الواحد ذ.م
مجمعة للمقاولات التجارية - م.م. ش.و.
CASPEUS INTERNATIONAL CONSULTANCY - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية
خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق
أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث تستكمل الإجراءات المطلوبة .
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٢٠٦ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/٢٢

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :رويال بيرفيكت للصيانة العامة و
الخدمات الفنية رخصة رقم: CN 5004554 قد تقدموا إلينا بطلب:
تعديل رأس المال من 1000 إلى 15000
تعديل الشكل القانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ.م.
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة نعمان بيج فضل حسين 100%
تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف احمد يعقوب عامر يوسف الحمادي
تعديل اسم تجاري من/ رويال بيرفيكت للصيانة العامة و الخدمات الفنية
ROYAL PERFECT GENERAL MAINTENANCE AND TECHNICAL SERVICES
الى/ رويال بيرفيكت للصيانة العامة و الخدمات الفنية - ذ.م. ش.و.
ROYAL PERFECT GENERAL MAINTENANCE AND TECHNICAL SERVICES - L.L.C - S.P.C
فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية
خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن
أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث تستكمل الإجراءات المطلوبة .
مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٤٢٠٦ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/٢٢

70533
إخطار عدلي بإفاه وكالة برقم محدد
رقم المعاملة MOJAU-2024-0240684
إعلان عزل
الخطير الأول ، محمد بن المعمر رجب - سوري الجنسية - رقم جواز السفر N00349370
هاتف : 0506370593 - العنوان ، الشارقة
الخطير الثاني ، أحمد محمد معصيني محمد - مصري الجنسية
العنوان ، الشارقة - هاتف : 055524405
الموضوع ، اعلان عزل وكالة
إشارة لتوكالات المرحورة لصالحك والصدق عليها من السيد الكاتب العدل بالشارقة برقم
المعامله MOJAU20240230490) بتاريخ 2024.06.05 ، وعليه فإن جميع السلطات والصلاحيات
المنوطة بكم بموجبها تكون لاية ولا يجوز التنازل بهذه الوكالات من تاريخ تسلمك الإعلان
لذلك ، خرجو إعلانكم بأننا قد قمنا بإفاهه الوكالة برقم (MOJAU20240230490) بتاريخ
2024.06.05 لصالحكم من تاريخ هذا الكتاب أعلاه وأن جميع الصلاحيات والسلطات والواجبات
والحقوق المنوطة بكم عليها قد فقدت حجبها اعتباراً من تاريخ تسلمك هذا الإخطار

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

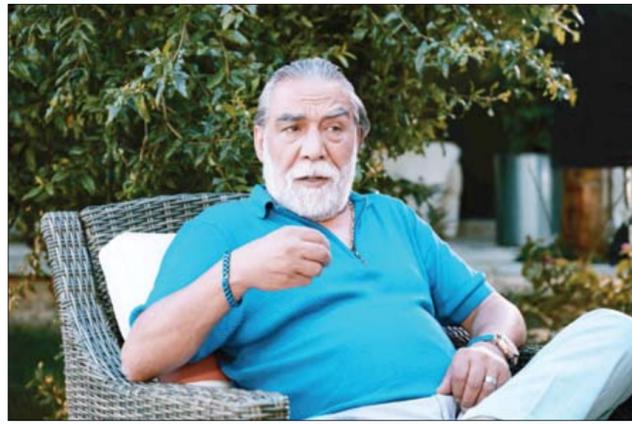
العدد ١٤٢٠٦ بتاريخ ٢٠٢٤/٧/٢٢

70686
إعلان بيع مقار بالنشر
في التنفيذ رقم 1014/2022/211 تنفيذ عقاري
التقديرية ، دائرة إدارة الدعوى المأذون رقم 184
موضوع الدعوى ، محمد عيسى محمد الصارح في الدعوى رقم 1384 / 2021. استئناف عقاري، سداد الخاتبة بطلبه بـ وقدره 769066
رصيد ائتمان المبرور والصاريف ،
طالب التنفيذ ، جمال سالم عبيد سالم الطافري
عنوانه ، الإمارات - إمارة الشارقة - منطقة الجبيرة - شارع الفريش - بناية البرج النخيل - الطابق الثامن - مكتب رقم 804
فلس، بناية صيدلية لايف - 0504918484
ويطلبه ، سعيد علي محمد طاهر
الطلب المطلوب : 1. بيع المبرور رقم 163 / رقم الجني ، 1 / اسم الجني ، بونوفينو / رقم الوحدة
THOZE.PF-1056 / المعاملة - 70.85 متر مربع - التنفيذ ، 2.82044865.28 درهم
2. وحدة عقارية / المنطقة - جزر العالم / رقم الأرض 163 / رقم الجني ، 1 / اسم الجني ، بونوفينو / رقم الوحدة
THOZE.PF-1053 / المعاملة - 67.85 متر مربع - التنفيذ ، 13.136254.13 درهم
3. وحدة عقارية / المنطقة - جزر العالم / رقم الأرض 163 / رقم الجني ، 1 / اسم الجني ، بونوفينو / رقم الوحدة
THOZE.PF-1054 / المعاملة - 75.95 متر مربع - التنفيذ ، 2148992.35 درهم
ملاحظة - 1. مبلغ البيع فوراً.

منوعات

الفكر

27



انضم الممثل القدير صاحب التجربة الفنية الكبيرة أيمن رضا إلى الممثلين السوريين الذين يشاركون في الدراما التركية المعربة من خلال مسلسل (لعبة حب).

رضا تحدث في هذا الحوار عن هذا العمل ومواضيع فنية مختلفة، تأتي تفاصيلها في هذه السطور.

(لعبة حب) عمل خفيف يستهوي الصبايا والشباب

أيمن رضا: الدراما التركية المعربة خفيفة على مستوى النصوص



كيف تحدثت عن تجربتك الأولى في الدراما التركية المعربة، خصوصاً أنه بدأ واضحاً عدم ارتياح الممثلين في الحلقات العشر الأولى، ربما بسبب اختلاف ظروف التصوير بين تركيا وسورية؟
- عادة، نحن نشغل على مواضيع ثقيلة بينما المواضيع التي نتناولها الدراما التركية المعربة خفيفة على مستوى النصوص. ونحن احتجنا إلى بعض الوقت للتأقلم مع فريق العمل التركي المؤلف من المخرج والمصورين وبقيّة طاقم العمل، ولكن الجمهور العادي لم يلاحظ هذا الأمر.
• ما مضمون العمل بشكل عام؟
- (لعبة حب) عمل خفيف يستهوي الصبايا والشباب الذين يحبون مشاهدة الجمال في الملابس والديكورات، ومتابعة مواضيع الحب التي أصبحت شبه مفقودة في المنطقة. وعلى ما يبدو فإن الناس متعطشون للحب ولذلك يحظى المسلسل بنجاح كبير ونحن تبنينا كعملين كي تتمكن من إيصاله إلى الناس، ولذلك لاحظ الكثيرون الفارق الكبير بين النسختين

التركية والعربية، وأضاد الكثيرون بالنسخة العربية واعتبروا أنها الأفضل.
• ولكن المسلسل الثاني (في الداخل) ليس عملاً خفيفاً؟
- نعم هو ليس عملاً خفيفاً، ونحن أنجزنا تصويره قبل مسلسل (لعبة حب) لكنه سيبت بعد الانتهاء من عرضه، ويتمحور موضوعه حول عالم المافيا والعصابات، واستمر تصويره عاماً كاملاً. المسلسلان مختلفان تماماً وكل منهما له جمهوره، ونحن عندما نعمل مع (MBC) نعتبر أننا نعمل لكل العالم العربي دون استثناء.
• يبدو أن العالم متعطش للحب ولإشارة أيضاً؟
- وهو متعطش أيضاً لشاهدة

الحلقة الأخيرة إلا قبل يومين من انتهاء التصوير. ولكن فريق العمل لديه (الكرويك) ويعرف كيف يتصرف عدا عن المعطيات يمكن أن تتغير أحياناً بحسب الرقابة.
• وهل الأمر يكون أسهل على الممثل عندما يكون العمل كوميدياً؟
- عندما يكون النص كاملاً يعرف الممثل خط سير الشخصية ويقدم أداءه على مقياس معين، وأنا لم أشاهد شخصية (سلطان) في النسخة التركية، لأنني لا أحب أن أعيد تقديم شخصية سبق أن شاهدتها. وعندما كانت تصلي النصوص بعد الحلقة 40 أو 50 كنت أقول ليني تصرفت بهذه الطريقة وليس بتلك الطريقة لأنه حصلت انعطافات كبيرة في الشخصية. والممثل يبني أفعال الشخصية بناء على كل سيرورتها، وعندما يكون لديه عدد قليل من الحلقات يصبح الأمر صعباً عليه إذا لم يكن لديه احترافية عالية.
• وكيف كانت التجربة الإخراجية في تركيا؟
- المخرجون الأتراك لديهم طريقتهم الخاصة والإخراج عندهم لديه إضافات، ومخرج مسلسل (لعبة حب) كان متميزاً لأنه حول الصورة إلى كوميديا، ونحن استفدنا كثيراً من التجربة، فليس الممثل وحده هو من قدم الكوميديا بل الكاميرا أيضاً.

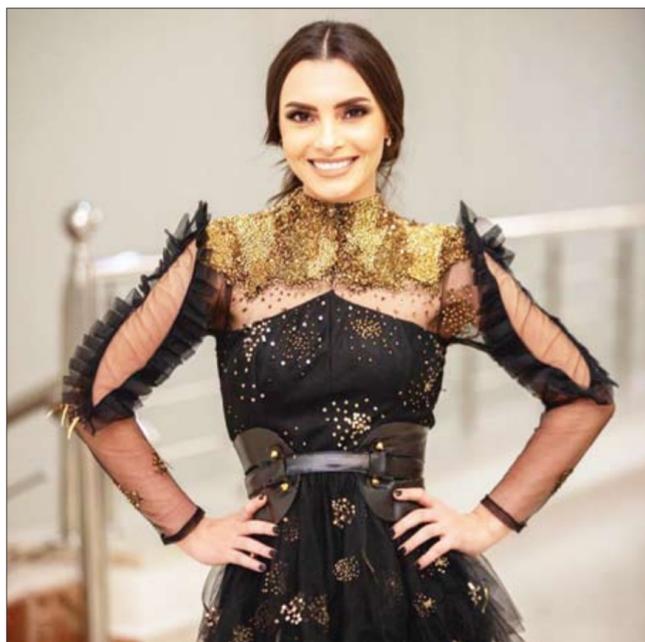
المنظر من موضوعه واتجاهه. وربما أنه تمكن من منافسة كل الأعمال التي عرضت في الموسم الرمضاني فهذا يعني أنه نجح تمثيلاً وإخراجاً. المتابعة عنصر أساسي في التلفزيون، وهي يمكن أن تتحقق مرة واحدة كل 10 سنوات.
• ولا شك أنه كان هناك إجماع حول مشاهدته؟
- طبعاً حتى أنه أثر على كل الأعمال التي صُرف عليها ملايين الدولارات.
• هل تتوقع أن تحقق الدراما السورية مزيداً من التقدم خلال الفترة المقبلة؟
- الدراما هي دائماً في تحسين ولكن تحتاج إلى فرص مناسبة. ومسلسل (مال القبان) كان جيداً أيضاً.
• ولكنه لم يحقق النجاح المتوقع منه؟
- لأنه غاب عن الساحة أكثر مما يجب وكان يفترض أن يُعرض العام الماضي. عدا عن أنه يوجد بعض التشابه بينه وبين مسلسل (ولاد بديع)، وبعض الممثلين شاركوا في كلا العملين.
• ما رأيك بالأعمال التي يبدأ بتصويرها دون أن يكون النص مكتملاً، وما تأثير ذلك على الممثل؟
- هذا الأمر موجود دائماً، ونحن عانيتنا منه في تركيا أثناء تصوير مسلسل (لعبة حب) لأننا باشرنا بالتصوير ولم يكن يوجد بين أيدينا سوى 15 حلقة مترجمة، ولم تصلنا المشاهدة

أمينة خليل تبدأ تحضيرات مسلسل لام شمسية للعرض رمضان 2025

بدأت الفنانة أمينة خليل التحضيرات والاستعدادات لمسلسلها الجديد لام شمسية، المقرر أن تخوض من خلاله السباق الرمضاني المقبل 2025، من تأليف مريم ناعوم، وإخراج كريم الشناوي، وإنتاج شركة ميديا هب سعدي - وجوه، ومشرف عام محمد سري، حيث يعقد فريق العمل حالياً جلسات مكثفة للاستقرار على التفاصيل المبدئية وترشيح أسماء الممثلين والبطل أمام أمينة في أحداث المسلسل. وغابت أمينة خليل عن المشاركة في رمضان الماضي 2024، واكتفت بالمشاركة في عدد من الأعمال السينمائية آخرهم فيلم شقو مع النجمين عمرو يوسف ومحمد ممدوح ويسرا والذي حقق ما يقرب من 78 مليون جنيه، من إخراج كريم السبكي. وهي سياق آخر، تنتظر أمينة خليل عرض فيلمها الجديد X مراتي مع النجمين هشام ماجد ومحمد ممدوح تاييسوا، والقرار عرضه في السينمات يوم 24 يوليو الجاري، من إخراج معتز التوني، وتجسد من خلاله أمينة خليل دوراً محورياً في أحداث الفيلم الذي تدور أحداثه في إطار كوميدي اجتماعي. فيلم X مراتي بطولة هشام ماجد، محمد ممدوح، أمينة خليل، خالد كمال، على صبحي، محمد أوتاك، عماد رشاد، ألفت إمام، وتأليف أحمد عبد الوهاب وكريم سامي كيمز وإخراج معتز التوني، وتدور أحداث الفيلم في إطار اجتماعي كوميدي، حيث الطبيب النفسي يوسف الذي يتولى إصدار تقرير نفسي عن المجرم الخطير طه حتى يتم الإفراج عنه من السجن، ويكتشف أنه طليق زوجته سحر ووالد ابنتها.



كارمن سليمان تطرح أحدث كليباتها الغنائية "حبايب قلبي"



طرحت المطربة كارمن سليمان أغنية "حبايب قلبي" وهي الأغنية الرئيسية التي تحمل اسم الميني ألبوم الخاص بها، على موقع الفيديوهات "يوتيوب"، والتي صورتها على طريقة الفيديو كليب، والأغنية من كلمات وألحان عزيز الشافعي، وتوزيع وميكس وماستر عمرو الخضري، والكلب من إخراج ساندي. يذكر أن آخر أعمال كارمن سليمان فيديو كليب "كنا في مكان" على طريقة الذكاء الاصطناعي وذلك تزامناً مع احتفالات عيد الحب الماضي. وسجلت كارمن سليمان الأغنية مع الأوركسترا في مقعدونيا خلال الفترة الماضية، كما استخدمت الذكاء الاصطناعي في كليب الأغنية. أغنية "كنا في مكان" من ألحان مصطفى جاد، الذي يعود للتعاون مع كارمن سليمان بعد غياب ما يقرب من عامين، وكلمات أحمد سرور، توزيع وميكس ماهر الملاح، ماستر خالد سند، تدوين أوركسترا كمال أحمد، والكلب من إخراج رؤوية عمر شربيني.

العسل

البصل يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالأمراض



تأكله نينا وحاول أن تأكل الطبقات الخارجية". وبالنسبة لأولئك الذين لا يستطيعون تناول البصل نينا، يمكن العثور على الكيرستين أيضا في الأطعمة الأخرى، مثل الشاي الأخضر والتوت والتفاح. ووجدت دراسة سابقة أن المواد الكيميائية النباتية مثل كيرستين-3-جلوكوزيد الموجودة في التفاح لها خصائص علاجية تساعد على الحماية من بعض الأمراض والسرطانات. وتظهر الأبحاث أن مضادات الأكسدة الموجودة في الكيرستين تتخلص من المواد الكيميائية الموجودة في الجسم المسماة الجذور الحرة، والتي تدمر أغشية الخلايا وتلعب بالحمض النووي ويمكن أن تسبب موت الخلايا.

في تهدئة استجابة الهيستامين المفرطة في الجهاز المناعي، بحسب جينا فولبي، اختصاصية التغذية في موقع WholeisticLiving.com. ويمكن لنوع البصل وكيفية تناوله أن يؤثر على مستويات الكيرستين. ووفقا للدكتور ديساي: "يحتوي البصل الأحمر على الكيرستين أكثر من البصل الأبيض أو الأصفر، لذلك أختار تناول البصل الأحمر". وأضافت: "إذا قمت بطهي البصل، فإن ذلك يقلل من مستويات الكيرستين. لذلك اخترت أن أتناول البصل نينا، حتى أتمكن من تحقيق أقصى قدر من الفوائد الصحية". وأشارت إلى أن الطبقات الخارجية للبصل تحتوي على كمية أكبر من الكيرستين مقارنة بالطبقات الداخلية. لذلك "في المرة القادمة التي ستأخذ فيها البصل، اختر البصل الأحمر وحاول أن

كشفت طبيبة عن خضروات يمكن لتناولها بانتظام أن يساعد على خفض خطر الإصابة بالالتهابات والسرطان. وأوضحت الدكتورة بونام ديساي، طبيبة طب الطوارئ، في مقطع فيديو على "تيك توك" أن أفضل خضار يمكن تناولها للبقاء بصحة جيدة، هي البصل. وأوضحت الدكتورة ديساي في مقطع الفيديو الذي شوهد أكثر من 40 ألف مرة: "يحتوي البصل على ما يسمى الكيرستين، وهو ما يمنح البصل فوائد قوية المضادة للأكسدة والمضادة للالتهابات". ويقدم كيرستين قانمة طويلة من الفوائد الصحية، بما في ذلك تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب وارتفاع نسبة الكوليسترول وسرطان البروستات. وهذا المركب الطبيعي مدروس جيدا وغالبا ما يستخدم في التغذية الوظيفية والطب الوظيفي للمساعدة

تناول المخللات.. علاج

منزلي لتخفيف التهاب الحلق!

يلجأ الكثير منا إلى العلاجات المنزلية عند الإصابة بالتهاب في الحلق، وقد يكون شرب الشاي مع العسل الطريقة الأكثر شيوعا للتخلص من هذه المشكلة المزعجة.

ووفقا للدكتورة ليندا يانسي، أخصائية الأمراض المعدية في نظام مؤسسة Memorial Hermann Health System في هيوستن، تكساس، فإن هناك طريقة أخرى فعالة في علاج التهاب الحلق تتمثل في تناول المخللات.

وقد يبدو من الغريب بعض الشيء استخدام المخللات كعلاج لالتهاب الحلق، ولكن الأمر كله يتعلق بخصائص محلول المخلل الملحي.

وتوضح يانسي أن محلول المخلل يمكن أن يساعد على تقليل الالتهاب عن طريق سحب الماء إلى الخارج.

ولم تحدد يانسي كمية المخللات التي يجب تناولها لكي تشعر بالتأثير، مضيفة: "إنه علاج منزلي أكثر من كونه تدخلا طبيا. لذلك لا توجد توصيات رسمية"، موضحة أنه شيء عليك تجربته للعثور على الكمية المناسبة لك شخصيا.

ومع ذلك، من المهم أن ندرك مقدار الملح الذي تستهلكه عند استخدام هذه الطريقة، حيث من المعروف أن المخللات الحامضة تحتوي على نسبة عالية من الصوديوم، بحيث تحتوي قطعة واحدة متوسطة الحجم على 33% من القيمة اليومية للبالغين، وفقا للمبادئ التوجيهية الغذائية للأمريكيين.

وأكدت يانسي أن تناول المخللات لن تضيء التهاب الحلق تماما، مضيفة: "هذا تدخل بسيط ومؤقت. سوف يؤدي إلى انخفاض طفيف في الأعراض لمدة تتراوح بين 10 إلى 15 دقيقة".

وعلى الرغم من أن المخللات هي حل مؤقت، إلا أنه ما يزال من الممكن أن يكون جزءا من التخلص من التهاب الحلق، إلى جانب شرب الشاي الحلو مع العسل واتباع توصيات الطبيب.

وتنصح يانسي أيضا بالفرغرة بالماء المالح إذا لم يكن لديك أي مخللات متاحة بسهولة.

وقالت: "تجدر الإشارة إلى أن السدين يتبعون نظاما غذائيا مقيدا بالمح لا يجب ألا يستخدموا المخللات أو الفرغرة بالماء المالحة لأن كلاهما يحتوي على كمية كبيرة من الملح، بنفس الطريقة التي يجب بها على مرضى السكري تجنب العسل أو الشاي الحلو".



المنمثلة الأمريكية كايلي فليمينغ لدى حضورها حفل توزيع جوائز Nickelodeon Kids' Choice Awards في سانتا مونيكا، كاليفورنيا. (ا ف ب)

قرأت لك

الرمان الحلو



تحتوي ثمر الرمان الحلو على 10% مواد سكرية، 1% حامض الليمون، 84% ماء، 3% رماد قشر الرمان بعد تجفيفه وحرقه، 3% بروتين، 3% ألياف وعناصر مرة وفيتامينات (A, B, C) ومقادير قليلة من الحديد والفوسفور والكبريت والكالسيوم والبوتاس والمنغنيز وفي بذوره ترتفع نسبة المواد الدهنية 7-9%. يعتبر الرمان غني بعناصره الغذائية وخاصة بالفيتامينات وله خواص وقائية وعلاجية عظيمة فهو مسكن للألام ومخفض للحرارة ويفيد في حالات العطش الشديد أثناء الطقس الحار وقابض لحالات الإسهال ومانع للنزيف وخاصة الناتج عن البواسير والأغشية المخاطية. حيث عصير الرمان يشفي بعض حالات الصداع وأمراض العيون وخاصة ضعف النظر وإن مغلي أزهار الرمان يفيد في علاج أمراض اللثة وترهلها، تساعد على إيقاف النزف وعلاج الإسهال الزمن، على قطع السيلان الأبيض من المهبل.

سؤال وجواب

- أي من العلوم هو الأقدم في تاريخ البشرية؟
- علم الفلك.
- كم عدد ألوان الطيف التي يتكون منها قوس قزح؟
- سبعة ألوان.
- ما هو اسم أكبر بحيرة في كوكب الأرض؟
- بحيرة قزوين.
- ما هي أكبر قارات العالم مساحة؟
- قارة آسيا.
- ما هو نظام الحكم المتبع في اليابان؟
- الحكم الامبراطوري.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن زرقاء اليمامة كانت تبصر الشيء من مسيرة ثلاثة أيام
- هل تعلم أن أول من أشاروا إلى تفطيت الحصى في المائة هم الأطباء العرب
- هل تعلم أن - المرأة - تعني تحريك العينين وإدارتهما لتسديد النظر على الهدف
- هل تعلم أن الجاذبية على القمر تساوي سدس الجاذبية على الأرض
- هل تعلم أن الذهب يوزن بالجرام والماس بالقيراط
- هل تعلم أن عدد بحور الشعر هو : ستة عشر بحراً
- هل تعلم أن آلة الاسطرلاب آلة فلكية لقياس ارتفاع الكواكب
- هل تعلم أن أول حيوان سار على قدميه في التاريخ هو الديناصور
- هل تعلم أن أول إنسان حاول الطيران هو من اصل عربي واسمه عباس بن فرناس
- هل تعلم أن الرازي اول من استخدم الخيوط في الجراحة
- هل تعلم أن أول دبابة في العالم كانت موجودة في بريطانيا
- هل تعلم أن أشعة الليزر أقوى من أشعة الشمس بأربع مرات
- هل تعلم أن اللغة المالطية هي أكثر اللغات تأثراً باللغة العربية
- هل تعلم أن العنبر يستخرج من أمعاء حوت العنبر وهو مادة قيمة في صناعة العطور

قصة الفتى المدلل

ابا صالح رجل عجوز عاش حياته يشقى ويتعب حتى أصبح من أغنياء قريته، في أحد الأيام جلس في داره ينظر لابنه صالح وهو حزين. لم يكن لديه غيره لذلك كان يوفر له كل ما يتمناه ورغم ذلك جاءت الأمور على عكس ما تمنى الاب فلم يكن صالح غير فتى مدلل وحيد لا يأبه بشيء لا يعمل ولا يفكر في العمل لذلك قال ابا صالح لزوجته ام ابنة عندما ماتت لن يعرف صالح قيمة المال بل سيصرفه على هواه وملذاته وسينتهي المال في زمن قليل بعدها ربما تعيشون في فقر وربما لا تجدون ما تعيشون فيه فكيف نصلح حاله؟ فكرت ام صالح كثيرا ثم قالت اترك الامر لي ربما استطعت ان افعل معه شيء .. ذهبت الام بطيبتها وحنانها إلى ابنها وقد احتن رأسها وظهر عليها الحزن وعندما اقترب منها صالح وسألها ماذا بك يا امي .. بكت بحرارة من كل قلبها وبالطبع فهي تبكي لحزنها على ولدها لكنها ادعت ان حزنها سببه لا يهمه فقال بل يهمني كل ما يجري هنا احكي لي ارجوك .. فقالت وتقسّم ان لا تقول لايبك فقال اقسّم فقالت الام ان اباك يبر بطروف مالية سيئة جدا وقد خسرت معظم ماله في إحدى الصفقات والان نحن على وشك ان لا نجد قوت يومنا وهو لا يريد ان يخبرك فهو يقول انك فتى مدلل ولست برجل حتى تتحمل هذا الخبر وانك لن تهتم بالامر وتعيش على امل ان ترث ما سيتركه لتعيت به فكيف لو عرفت انه لن يترك لنا غير الفقر.

حزن صالح بسبب ما أصاب والده وأيضا حزن لان والده لا يراه الا فتى مدللا.. فنام ليلته قلقا وفي الصباح كان قد علم عن امر ما فخرج من فوره يبحث عن عمل يقوم به ويكسب منه ما يسد احتياجاته واهله .. وبالفعل مع سعيه الجاد وجد عملا وقيمه بل وداوم عليه منذ الصباح إلى المساء وفي نهاية الاسبوع الاول منحه صاحب العمل اجرة فاخذها وهو سعيد ويكاد قلبه ان قفز فرحا وحمل المال لوالده وكأنه يحمل كنزا وذهبا لوالده وقال له يا ابي هذا المال كسبته من عملي فامسك الاب الدنانير والقي فيها في الموقد فانزعج صالح واسرع وامسك الدنانير وكاد ان يحرق اصابعه وقال ماذا.. انا تعبت في هذا المال لآتي به.. ولماذا تفعل ذلك. ابتسم الاب واخذ المال من يده وقال الان انت بالفعل ولدي وهذا المال كسبته من تعبك واحسنت بطعمه وكيف هو غالي لقد اسعدت قلبي وتستحق ان ترث اموالي بعد ان عرفت كيف تعبت لاوفر لك هذا المال.

مساحة للتلوين

