

تحطيم الرقم القياسي العالمي لأكثر بطاقة تهنئة مهداة إلى صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم



إيمي إسلام:
أحلم بأن أكون ممثلة أكشن



الدهون الحشوية تطرح
مخاطر صحية حقيقية

أحدث صيغة في الفضاء.. أقمار خشبية تخلق قريبا

في خطة هي الأولى من نوعها عالميا، بدأت شركة وجامعة في اليابان تطوير قمر اصطناعي مصنوع من الخشب، على أمل إطلاقه إلى الفضاء بحلول عام 2023.

وقالت شركة "سوميتومو فوريسبي" الرائدة في صناعة الأخشاب، إنها بدأ أبحاثها بالشراكة مع جامعة كيوتو، من أجل إنبات أشجار ستستخدم أخشابها في صناعة القمر الاصطناعي المرتقب.

وستبدأ الجهتان المتعاونتان في اختبار أنواع مختلفة من الأخشاب، للتعرف على قدرتها على تحمل الظروف القاسية في الفضاء، حسبما أفادت هيئة الإذاعة البريطانية (بي بي سي).

وتهدف الخطوة الرائدة إلى استخدام مواد قابلة للتحلل في الفضاء، لمواجهة أزمة النفايات الفضائية التي باتت مشكلة متزايدة مع إطلاق عشرات الدول المزيد من الأقمار الاصطناعية كل عام.

ولدى عودة الأقمار الاصطناعية الخشبية إلى الأرض، ستحرق دون إطلاق مواد ضارة في الغلاف الجوي، فيما لن يسقط حطامها على كوكبنا.

وقال الأستاذ في جامعة كيوتو راند الفضاء الياباني تاكاو دوي: "نحن قلقون للغاية من حقيقة أن جميع الأقمار الاصطناعية التي تدخل الغلاف الجوي للأرض تحترق وتخلف جزئيات صغيرة من الأثومينا، تبقى في الغلاف الجوي العلوي لسنوات عديدة". وتابع: "في النهاية سوف تؤثر هذه النفايات" على بيئة الأرض".

وأضاف دوي "المرحلة التالية ستكون تطوير النموذج الهندسي للقمر الاصطناعي (الخشبي)، ثم ستقوم بتصنيع نموذج الرحلة". كما أعلنت "سوميتومو فوريسبي" التي تأسست منذ أكثر من 400 عام، إنها ستعمل على تطوير مواد خشبية شديدة المقاومة للتغيرات في درجات الحرارة وأشعة الشمس.

تعريف على أسباب العطش الدائم عند الحامل



تداول العامة فيما بينهم أن علامات العطش الشديد هي من أعراض مرض السكر، ولكن ماذا عن شعور الحامل بالعطش باستمرار، لماذا تشعر الحامل بالعطش، وفي أي الشهر يكون ذلك واضحا وشديدا؟
للإجابة على هذه الظاهرة المقلقة، تلتقي سيدتي بالدكتورة عزة قاسم، اختصاصية طب النساء والولادة حيث تشير للآتي.

الجسم من مصادر مختلفة وليس الماء فقط، من هذه المصادر الفواكه والخضروات الطازجة والفضة. يجب أن تشرب الماء بكميات مناسبة لفترة الحمل، ويمكن الاستعانة بالطبيب لتحديد كمية الماء اللازمة لها. البعد عن الأطعمة المملحة يمنع الطعام الذي يزيد الشعور بالعطش. والبعد عن الأطعمة الحريفة والمتبلة مثل الفسيخ والسمنك المدخن. البعد عن الحلويات التي تزيد الشراهة للماء. إجراء تحاليل لفحص نسبة السكر في الدم، والتأكد من عدم إصابة الحامل بسكري الحمل. ضغط ضغط الدم عند الحامل. شرب المشروبات العشبية التي تقلل الشعور بالعطش مثل زهرة البابونج. مضاعفات العطش الشديد عند الحامل حدوث تشوش في الرؤية. إصابة الحامل بالجفاف. قلة الشعور بحركة الجنين. انخفاض ضغط الدم عند الحامل. تسارع دقات قلب الحامل. الشعور بالتعب والإرهاق، والتوتر والضيق النفسي. متى يكون حليب الأم غير صالح للرضع؟ يعد حليب الأم هو الغذاء الرياني الذي ينزل للمولود بمجرد أن يصبح خارج رحم أمه، وهو الغذاء المجاني غير المكلف والغني بالفوائد الغذائية التي لا زال العلم الحديث يكشف عنها، ولكن متى يمكن أن يكون حليب الأم غير صالح للرضع؟

ما هي أسباب العطش عند الحوامل؟ يحدث عند الحامل تغيرا فسيولوجيا حيث في العادة يزداد حجم الدم لديها، كذلك نسبتته تتغير بالزيادة. نتيجة لزيادة حجم ونسبة الدم لدى الحامل فهي بحاجة للماء لتجديد الدم، وكذلك تعويض السوائل المفقودة. كما يحتاج الجنين للمزيد من الدم والسوائل التي تصل إليه عن طريق المشيمة. قد تشعر الحامل بالعطش بسبب ارتفاع درجة حرارة الجو. انخفاض ضغط الدم عند الحامل خصوصا في الأشهر الستة الأولى من الحمل. إصابة الحامل بسكري الحمل، مما يزيد من شربها للماء. نمط الغذاء التي تتناوله الحامل، حيث تقبل في الأشهر الأولى بسبب الغثيان والوجاع على تناول الأطعمة المالحة والمتبلة، مما يزيد من عطشها وحاجتها لشرب الماء. إفراز كمية من العرق أكثر من المعتاد، مما يزيد من فقد السوائل. متى يكثر العطش أثناء الحمل؟ يكثر العطش عند الحامل في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل. ويكثر في الشهرين الثامن والتاسع من الحمل. تكتشف الحامل في هاتين الفترتين أنها تشرب الماء أكثر من المعتاد. وتكتشف أنها تشعر بالعطش أكثر من المعتاد. طرق علاج العطش الشديد عند الحامل يجب أن تحصل الحامل على السوائل اللازمة لترطوبة

الجسم من مصادر مختلفة وليس الماء فقط، من هذه المصادر الفواكه والخضروات الطازجة والفضة. يجب أن تشرب الماء بكميات مناسبة لفترة الحمل، ويمكن الاستعانة بالطبيب لتحديد كمية الماء اللازمة لها. البعد عن الأطعمة المملحة يمنع الطعام الذي يزيد الشعور بالعطش. والبعد عن الأطعمة الحريفة والمتبلة مثل الفسيخ والسمنك المدخن. البعد عن الحلويات التي تزيد الشراهة للماء. إجراء تحاليل لفحص نسبة السكر في الدم، والتأكد من عدم إصابة الحامل بسكري الحمل. ضغط ضغط الدم عند الحامل. شرب المشروبات العشبية التي تقلل الشعور بالعطش مثل زهرة البابونج. مضاعفات العطش الشديد عند الحامل حدوث تشوش في الرؤية. إصابة الحامل بالجفاف. قلة الشعور بحركة الجنين. انخفاض ضغط الدم عند الحامل. تسارع دقات قلب الحامل. الشعور بالتعب والإرهاق، والتوتر والضيق النفسي. متى يكون حليب الأم غير صالح للرضع؟ يعد حليب الأم هو الغذاء الرياني الذي ينزل للمولود بمجرد أن يصبح خارج رحم أمه، وهو الغذاء المجاني غير المكلف والغني بالفوائد الغذائية التي لا زال العلم الحديث يكشف عنها، ولكن متى يمكن أن يكون حليب الأم غير صالح للرضع؟

ركوب الخيل يساعد طفلة مصابة بشلل

بدأت الطفلة الفلسطينية تيان الدويك 12- عاماً- المواظبة على جلسات ركوب الخيل بهدف تحسين حالتها بعد أن تسبب ورم في العمود الفقري في إصابتها بشلل نصفي. لكن المفاجأة كانت في أن جلسات ركوب الخيل أفادتها أكثر مما كانت تصدق، فمدرستها هاني النتشة ووالدها يقولان إن الجلسات أعادت للطفلة بعض الإحساس في ساقيها. فبعد أن أنهت الطفلة علاجا الكيماوي عام 2017 قال والدها، كرم الدويك، إنهم جربوا كل العلاجات المتاحة تقريبا لكن أيا منها لم يسهم في إعادة الإحساس لساقى ابنته. غير أن جلسات ركوب الخيل مع هاني النتشة، المدرب المتخصص في استخدام الرياضة لمساعدة الأشخاص ذوي الإعاقة، أظهر تحسنا سريعا. ويقول النتشة إن جلسات ركوب الخيل لها فوائد علاجية كثيرة لا سيما بالنسبة للأطفال المصابين بالتوحد وغير ذلك من الإعاقات. ويوضح أنها علاج آمن حيث أن الخيل حساسة للغاية لمن يمتطيها وتتصرف وفقا لذلك. وبغض النظر عن الفوائد العلاجية تقول تيان إنها تحب الجلسات وحضانها الذي تستمتع بقضاء وقت معه.

طريقة حقن لقاح كورونا.. طبيب يعذر من أمر خطير

خلال الأسابيع الأخيرة، تغيرت الصور الخاصة بأحداث فيروس كورونا، فحلت صور الحقن في الذراع باللقاح مكان تلك الخاصة بالمرضى على أسرة المستشفيات والكاميرات التي تغطي الوجوه. لكن طبيبا أميركيا شاهد أمرا غريبا أثناء عمليات حقن اللقاح تلك. ويقول طبيب الأعصاب في مدينة نيويورك، توم بيتس، وفق ما نقلت عنه وسائل إعلام أميركية، إنه لاحظ أن عددا من أفراد الطواقم الطبية لا يحقنون اللقاح بشكل صحيح، مشيرا إلى بعض الحالات تشكل على الضغط بقوة على الجلد، في الوقت الذي تدخل فيه إبرة اللقاح جسم الإنسان. وأضاف أن هذا الأمر قد يفضي إلى انتهاء اللقاح في طبقة الدهون الموجودة تحت الجلد، عوضا عن مروره إلى مكانه الصحيح وهو العضلات.

والقصة الأشد خطورة، بحسب بيتس، هو أن اللقاح لن يكون فعالا، وستضع كل الجهود التي بذلت من أجل الوصول إلى هذه اللحظة. وقال الطبيب الأميركي: "إن الأمر الأكثر صعوبة كان الحصول على اللقاح، أما حقنه في العضلات فلا يجب أن يكون صعبا". ولم يكف بيتس عن حقن ناقوس الخطورة التي تطوي عليها طريقة الحقن هذه، إذ يواظب على نشر تنبيهات على المجموعات الخاصة بالأطباء في شبكات التواصل. ورسم بيتس الأساليب، التي قالت إنها صحيحة، في حقن الأشخاص بلقاح كورونا، وأطلق وسم (هاشتاغ) على "تويتري" بعنوان "لا تضغط على ذراعي".

وقال الطبيب الأميركي: "أنا متحمس للغاية لأننا حصلنا عليه (اللقاح)، وأكره أن أرى أشخاصا لا يحقنون بفرصة الحصول عليه، لكن منح الناس إحساسا زائفا بالأمن بعد تطعيمهم أمر أسوأ".

حساسية أم كورونا؟ تعرف على الفرق

أوردت مجلة "فرويندين" الألمانية أن فيروس كورونا المستجد "كوفيد 19" يسبب قلقاً بالغاً لدى مرضى حساسية الأنف؛ نظراً لتشابه أعراض المرضين. وأوضحت المجلة المعنية بالصحة أن الأعراض المتشابهة بين التهاب الأنف التحسسي وفيروس كورونا المستجد تتمثل في السعال الجاف وضيق التنفس وسيلان الأنف، مشيرة إلى أنه يمكن التفرقة بينهما من خلال أن أعراض فيروس كورونا تشمل بالإضافة إلى ذلك ارتفاع شديد لدرجة الحرارة وفقدان حاستي الشم والتذوق على نحو مفاجئ وآلام العضلات والمفاصل. وطمأن "فرويندين" مرضى الحساسية بأنهم ليسوا أكثر عُرضة للإصابة بفيروس كورونا المستجد، وبأن الفيروس لا يتخذ مسارا شديداً لديهم بصفة خاصة.

مشروع مصري لتبسيط الطب للأطفال

شخصيتان كرتونيتان تخوضان مغامرات شيقة داخل جسم الإنسان، يُعهران الأطفال معلومات طبية شيقة ومثيرة، منها تشريح جسم الإنسان من الداخل. بهذه الطريقة يبسط باحثان مصريان، المعلومات الطبية للأطفال، في وقت تبدو فيه الحاجة ملحة أكثر من أي وقت مضى للتوسع في نشر الوعي الطبي والصحي، في زمن جائحة كورونا.

وتبذل المعلومات الطبية من أكثر المعلومات تعقيدا بالنسبة لغير المختصين، على رغم أهمية الإلمام بخطوطها العريضة لمعرفة ما يدور بجسم الإنسان، وأصل الأعراض المختلفة للوقاية من الأمراض، وحتى العلاج من الأعراض البسيطة.

وبينما تبدو صعبة للكبار، فإنها أكثر صعوبة بالنسبة للأطفال الذين قد لا يستطيعون فهم أصل "الحكة" أو "الجروح البسيطة" و "السعال"، و"ارتفاع درجة الحرارة" وغير ذلك، وطريقة التعامل مع تلك الأمور. من هنا تبزغ أهمية المبادرة التي أعلن عنها باحثان مصريان مؤخرا، والهادفة إلى اختصار وتبسيط المعلومات الطبية، وذلك على شقين: الأول أكثر تخصصا لدارسي الطب والعلوم، والثاني للأطفال من أجل توعية النشء بالصطلحات الطبية وكيفية عمل جسم الإنسان بشكل عام.

المبادرة -التي تأتي في وقت يعاني فيه العالم من جائحة صحية شديدة الخطورة، يقوم عليها باحثان مصريان، أطلقا عليها (ميدافاوس) وهو اختصار لكلمة "Medical" بمعنى طبي، و "Pharaohs" أي الفراعنة، إيمانا منهما بأن "الفراغنة أصل الطب".

ارتداء ملابس أنيقة يجعلك تميل إلى خيارات طعام صحية

اكتشف باحثون صينيون أن ارتداء ملابس أنيقة يجعلك أكثر ميلا لطلب أطعمة صحية في المطعم. ووجدت سلسلة من التجارب أن رواد المطاعم الذين يرتدون بدلات وغيرها من الملابس الرسمية، يلجؤون إلى خيارات طعام صحية أكثر من أولئك الذين يأكلون وهم يرتدون القمصان والجينز.

ويعتقد فريق البحث أن ارتداء ملابس أنيقة أثناء تناول الطعام يجعل المستهلكين أكثر اهتماما بالانطباع الذي يتركونه، مما يدفعهم إلى خيارات أفضل، مثل تفضيل السلطة على الهامبرغر. وفي أحد الاختبارات، تم تقسيم 79 طالبا في إحدى الجامعات في جنوب الصين إلى قسمين، حيث ارتدى بعضهم بدلات العمل وآخرون سراويل الجينز والقمصان العادية، وعرض عليهم الاختيار بين رقائق البطاطس والبطاطم كوجبة خفيفة بعد الظهر.

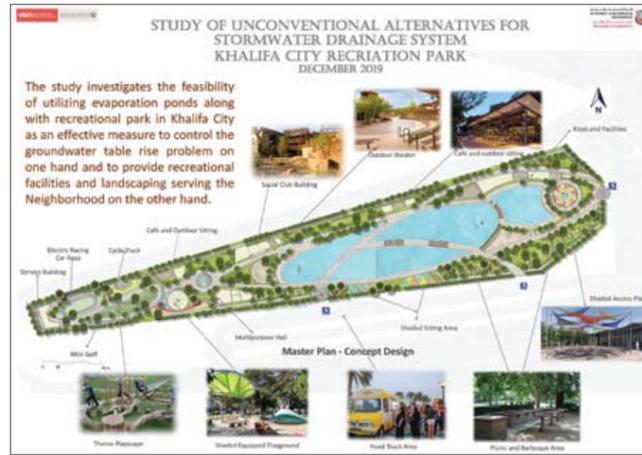
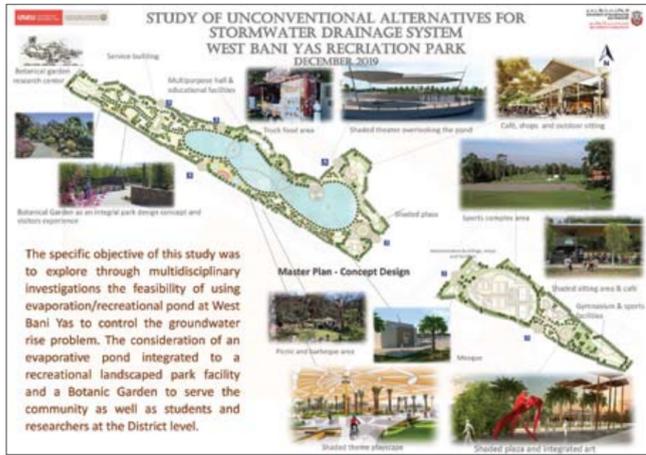
وأظهرت النتائج أن ما يقرب من نصف المشاركين الذين كانوا يرتدون ملابس رسمية رفضوا الخيارين، بينما أخذ 2% فقط عينات من رقائق البطاطس. وعلى النقيض من ذلك، وافق ما يقرب من 40% من الذين يرتدون الجينز على تناول كلا الخيارين.

وفي تجربة أخرى، تم تقسيم 277 شخصا حسب نمط الملابس، وطلب منهم الاختيار بين وجبات خفيفة من اللوز أو رقائق البطاطس، فاختر ثلثا من يرتدون البدلات الخيار الصحي مقابل نصف الذين يرتدون الجينز.



أبل تعذف 46 ألف تطبيق من متجرها الصيني

حذفت شركة "أبل" الأميركية عشرات آلاف التطبيقات من متجرها الصيني، بالتزامن مع حلول العام الجديد، حسب ما كشف موقع "أبل إنسايدر". وأوضح المصدر أن العدد الإجمالي للتطبيقات المحذوفة وصل إلى نحو 46 ألف، معظمها من الألعاب. وتتضمن التطبيقات التي تم حذفها، بعض الألعاب الشهيرة مثل Assassin's Creed Identity و NBA 2K20. ورجح الموقع أن قرارات الحذف قد تكون صدرت بناء على طلب من السلطات الرسمية في الصين. وكانت الصين قد أقرت قانونا قبل سنوات يفرض على كل لعبة للهواتف الذكية الحصول على ترخيص رسمي قبل السماح بطرحها على متاجر التطبيقات. كما تفرض القوانين الصينية حظرا على الشركات الأجنبية ببيع ألعابها مباشرة للمستخدمين، بل يجب عليها التعاون مع شركة محلية. وبحسب الأرقام المتداولة، فإن أبل حذفت العام المنصرم نحو 94 ألف تطبيق من متجرها الرسمي الخاص بالصين.



منوعات الفكر

22

أعدتها بلدية مدينة أبوظبي والمركز الوطني للمياه والطاقة بجامعة الإمارات

دراسة حول الحلول غير التقليدية المستدامة لمشكلة ارتفاع مناسيب المياه الجوفية



الإمارات العربية المتحدة ويقدم مزيجاً من البحث العلمي التطبيقي ودراسات تقييم الأثر البيئي والاستشارات في مجالات استدامة موارد المياه والطاقة. ويهدف المركز إلى تقييم ودعم المعلومات المتعلقة بالمياه والطاقة في الدولة بالشراكة مع المؤسسات الحكومية والهيئات الوطنية والمحلية، من خلال المعلومات والإحصائيات والبحوث العلمية لتعزيز عملية اتخاذ القرار وتحقيق استدامة مصادر المياه والطاقة.

مبتكرة لمشكلة ارتفاع مناسيب المياه الجوفية والتي تشمل تجميع المياه من الطبقات الأرضية غير العميقة عن طريق نظم صرف أفقية أو رأسية من ثم إعادة حقنها في الخزانات الجوفية العميقة. وتعتبر هذه الطريقة الأمثل والأقل تكلفة وتأثيراً على البيئة المحيطة بالمقارنة مع الطرق التقليدية الأخرى وخاصة في المناطق التي لا تتوافر فيها شبكات صرف مياه الأمطار. جدير بالذكر أن المركز الوطني للمياه والطاقة هو مركز بحثي تابع لجامعة

القدم في غرب بني ياس، أو بحيرات تخبير فقط مع مسطحات خضراء كما تم طرحه في مدينة خليفة. وبناءً على نتائج النموذج الرياضي فإنه من المتوقع أن تؤدي هذه الحلول إلى انخفاض مناسيب المياه الجوفية إلى أكثر من متر ونصف المتر تحت سطح الأرض، وبالتالي جفاف البرك ووصول نسبة الرطوبة في التربة إلى المستوى المطلوب الذي لا يهدد المنشآت في منطقة الدراسة ولا يسبب أثراً بيئياً سلبياً. وأشار الدكتور شريف إلى وجود حلول أخرى



عن حلول غير تقليدية تعزز مفاهيم الابتكار وتطبق مبادئ الاستدامة بأبعادها الاقتصادية والبيئية والاجتماعية، وتقلل كلفة بناء مشاريع البنية التحتية، وأضاف أن البلدية قامت باتخاذ الإجراءات اللازمة لإدراج مخرجات هذه الدراسة ضمن خطة تطبيقية للبدء في تنفيذ المشاريع التجريبية الرائدة في منطقة الدراسة بالبر الرئيسي. ومن جهته أكد الدكتور محسن شريف - مدير المركز الوطني للمياه والطاقة - بجامعة الإمارات العربية المتحدة أنه تم وضع حلول مستدامة مناسبة مثل بحيرات التخبير التي تحيط بها منتزهات أو حدائق نباتية، ومثال ذلك الاقتراح



إلى الظاهرة بالإضافة إلى وجود طبقات تربة لا تسمح بتسرب المياه إلى الطبقات العميقة، ولهذا توجب مواجهة هذا التحدي وحل مشكلة ارتفاع منسوب المياه الجوفية بشكل غير تقليدي ومستدام. وصرح سعادة المهندس عيسى مبارك المزروعى - المدير التنفيذي لقطاع البنية التحتية وأصول البلدية - أن هذه الدراسة متعددة الأهداف إذ تأتي في إطار الجهود التي تبذلها بلدية مدينة أبوظبي من أجل تطوير البنى التحتية الحضرية ورفع مستوى الخدمات لسكان المدينة عبر تحويل التحديات إلى فرص، حيث نعمل بالتعاون مع المراكز البحثية الوطنية على البحث

•• العين - الفجر

أطلقت بلدية مدينة أبوظبي بالتعاون مع المركز الوطني للمياه والطاقة في جامعة الإمارات العربية المتحدة دراسة حول "الحلول المبتكرة في تصريف المياه والتحكم في مناسيب المياه الجوفية"، واشتمل التعاون على وضع قاعدة بيانات متكاملة تشمل جميع البيانات الخاصة بمعدلات تساقط الأمطار وشبكة صرف مياه الأمطار وأماكن تجمع المياه، وأيضاً بيانات المسح الطبوغرافي والطبقات الجيولوجية بالإضافة إلى تحديد أماكن الري الكثيف ومصدر المياه ورسم الخرائط بنظم المعلومات الجغرافية، ثم وضع المواصفات والسوحات الميدانية. وضمن هذا الإطار نفذ المركز الوطني للمياه والطاقة في جامعة الإمارات العربية المتحدة وبلدية مدينة أبوظبي دراسات متخصصة لمواجهة تراكم المياه والأضرار البيئية الناجمة عنها لاسيما عند هطول الأمطار بمعدلات مرتفعة. وقد شهدت المناطق الداخلية في إمارة أبوظبي خلال السنوات الأخيرة ارتفاع منسوب المياه الجوفية وتشبع التربة مما أدى إلى ظهور بحيرات سطحية من المياه، والتي قد تؤثر سلباً على البيئة المحيطة، ويعتبر تسرب مياه الري في الأراضي المرترعة العامل الرئيسي الذي يؤدي

تأهل جمعة عبيد بالعبد آل علي وعبيد سالم علي إلى المرحلة الثانية

اكتمال عقد المتأهلين من الدور الأول

- مراحل الحسم تنطلق بإثارة وتحديات أكثر صعوبة في بطولة فزاع لليونيه
- نتالي أوديسيان: رفع درجة التحدي في المنافسات لزيادة الترقب
- بالرشيدي: تعميم معرفة شاملة عن تضمير الهجن
- قصيدة «إنت مثل ما أنت» تدهن الدور الثاني



المرتبطة بتضمير الهجن، وهو ما يساعد المضميرين على نقل خبراتهم لهم، إلى جانب الحماس والتفاعل الذي لسنه منهم خلال السباق والتعامل مع الهجن عموماً.

وتضمن بالرشيدي، استمرار هذه المبادرات في التسخ القليلة من أجل تعميم هذه المعرفة على أكبر قدر ممكن من الأجيال الصاعدة، وإيقانهم على ارتباط بالثقافة الشعبية المتأصل في جذور دولتنا.

شلة تولدت أنا لصوتك شارك أحمد الكبياني في إلقاء شلة "تولدت أنا لصوتك"، وهي التي تتحدث عن الاشتياق وانتظار اللقاء بعد طول غياب، وأكد أنها ليست المرة الأولى التي يشارك بها حيث تواجد في البرنامج قبل 3 سنوات، وهو يرى خطوطاً تطويرية كبيرة من حيث إضفاء المزيد من الجانب التراثي والثقافي والرياضي على المنافسات.



•• دبي- الفجر

أكمل جمعة عبيد بالعبد آل علي "اللقب" الموسم الماضي وعبيد سالم علي، قائدة المتأهلين للدور الثاني في أبرز أحداث الحلقة الخامسة التي انطلقت فيها منافسات المجموعة الخامسة مع بداية مراحل الحسم من النسخة الـ 21 لبطولة فزاع لليونيه والنسخة الـ 16 من برنامج الميدان الذي يعد التظاهرة الشبابية الأبرز في إحياء الموروث الشعبي والمساهمة في نشره بين الأجيال. وانضم جمعة عبيد آل علي وعبيد علي في الدور الثاني إلى كل من: عبدالله حميد النقبني ومكثوم بن طراف المنصوري وحميد أمجد عبدالله الحرسوسي برصيد 50 نقطة، عبيد سالم علي، ورايعا محمد حمد النعيمي برصيد 20 نقطة.

وتوزعت نقاط جمعة عبيد آل علي بواقع 20 نقطة في سباق القدرة للخيول و20 نقطة في ركض الهجن و30 نقطة في البيوله، فيما حصد عبيد سالم علي نقاطه بواقع 10 نقاط في إلقاء القصيدة و20 في الرماية و30 في البيوله، أما أحمد الحرسوسي فحقق نقاطه بواقع 10 في إلقاء القصيدة و20 في الرماية و30 في البيوله، أما أحمد الحرسوسي فحقق نقاطه بواقع 10 في إلقاء القصيدة و20 في الرماية و30 في البيوله، أما أحمد الحرسوسي فحقق نقاطه بواقع 10 في إلقاء القصيدة و20 في الرماية و30 في البيوله.

انطلاق الدور الثاني تنافس في المجموعة الخامسة للدور الثاني



تعظيم الرقم القياسي العالمي لأكبر بطاقة تهنئة مهداة إلى صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم

•• دبي- الفجر

أحرز رامكومار ساراجانجاني، رجل الأعمال الهندي المقيم في دولة الإمارات العربية المتحدة وصاحب أكبر عدد من الأرقام القياسية في موسوعة غينيس في الدولة، رقماً قياسياً جديداً لأكبر بطاقة تهنئة منبثقة بمناسبة الذكرى الخامسة عشرة لتولي صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، حفظه الله، ولاية الحكم في إمارة دبي. ويعد هذا الرقم القياسي التاسع عشر الذي يحفظه رامكومار، ما يجعله صاحب أكبر عدد من الأرقام القياسية في موسوعة غينيس على مستوى دول مجلس التعاون الخليجي والهند.

وتزيد أكبر بطاقة تهنئة منبثقة بالعالم في حجمها بثمانية ضعف عن حجم البطاقة العادية، وتضم مجموعة من صور الشيخ محمد التي رسمها الفنان الهندي المقيم في دبي، أكبر صاحب، على مدى 25 عاماً. وكسرت البطاقة الحالية، التي تمتد على مساحة 8.20 متراً مربعاً، الرقم القياسي السابق البالغ 6.729 متراً مربعاً والمسجل في هونغ كونج، وازدان الغلاف الخارجي للبطاقة، بطول 4 أمتار وعرض 2.05 متراً، باللوحة الفنية الفائزة بمعرض إكسبو 2020 التي أبدعها الفنان أكبر صاحب عام 2013. ويتألف المحتوى الداخلي للبطاقة والجسم المنيثق منها بمجموعة من اللوحات التي رُسمت لصاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم منذ عام 1996.

وتعليقاً على هذا الموضوع، قال رامكومار ساراجانجاني: "عملت على مدى الأشهر الستة الماضية على إنجاز هذه البطاقة التي حملت الرقم القياسي. وما من مناسبة أفضل من الذكرى الخامسة عشرة لتولي صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد مقاليد الحكم، والتي تتزامن مع الاحتفال بالذكرى الخمسين لتأسيس دولة

منوعات

23

قد يشير توسع حجم الخصر إلى زيادة الدهون حول أعضاء البطن وارتفاع المخاطر الصحية.
ونادراً ما تحافظ المرأة بعد عمر الخمسين على قياس الخصر الذي كانت تسجله في سن المراهقة. لكن خلال آخر عشر سنوات تقريباً، بدأ خصر النساء يتوسع، بغض النظر عن العمر.



تبدأ نسبة الخطر حين يبلغ قياس محيط الخصر 35 إنشاً

الدهون الحشوية تطرح مخاطر صحية حقيقية

يبرز رابط وثيق أيضاً بين قياس الخصر نسبة إلى الورك ومشاكل القلب. يتراجع ذلك القياس لدى الأشخاص الذين يتركز وزنهم على مستوى الوركين والفخذين (شكل إحصاء)، وتكون هذه الفئة أقل عُرضة لأمراض القلب مقارنة بالصابين بالبداية في البطن (شكل تفاحة). بشكل عام يكون جسم المرأة التي يفوق قياس خصرها نسبة إلى وركها معدل 0.9 على شكل تفاحة.

خطوات لتقليل الدهون الحشوية

ما من طريقة مؤكدة لاستهداف الدهون الحشوية، لكن يمكن الاستفادة من الخطوات التالية: خفض استهلاك الكربوهيدرات البسيطة؛ عند تناول المأكولات الغنية بكربوهيدرات بسيطة (خبز، بطاطا، رز، معجنات، مشروبات غنية بالسكر)، يفرز الجسم كمية إضافية من هرمون الأنسولين المسؤول عن تنظيم سكر الدم. نتيجة لذلك، يُبلغ الأنسولين الجسم بضرورة تخزين الدهون. كُفّي تمارينك الجسدية؛ قد تؤدي وضعيات الجلوس بعد الاستلقاء، وغيرها من تمارين البطن، إلى بناء العضلات، لكنها لن تقلص حجم الدهون الحشوية. تجميع أفضل مقارنة بين تمارين القوة والأيروبيك. خصصي 150 دقيقة في الأسبوع لممارسة تمارين معتدلة، فضلاً عن تمارين القوة مرتين في الأسبوع على الأقل.

أمراض القلب والأوعية الدموية؛ تطلق الدهون الحشوية جزيئات عدة تؤدي دوراً في نشوء أمراض القلب، بما في ذلك الإنترلوكين 6 وعامل نخر الورم اللذان يرتبطان بالتهاب، وهرمون الريسيتين الذي يؤثر على مقاومة الأنسولين، ومثبط مُنشط البلاسمينوجين الذي يعزز تجلط الدم.

السكري؛ تتعدد العوامل التي تسبب السكري، وترتبط بالدهون الحشوية، منها تراكم الدهون في الكبد، وارتفاع مستويات الريسيتين. هشاشة العظام؛ ترتبط الدهون الحشوية بزيادة مخاطر فقدان العظام، لأنها تعوق إنتاج هرمون النمو البشري، الذي يُعد ضرورياً بالنسبة لصحة العظام. تحفز الجزيئات الالتهابية التي تفرزها الدهون الحشوية أيضاً الخلايا المسؤولة عن تفتت العظام.

تحديد نسبة الخطر

ذكرت الدراسات أن خطر الإصابة بأمراض القلب لدى الأشخاص الذين يسجلون المعدل نفسه من مؤشر كتلة الجسم مقابل محيط خصر مختلف يكون أعلى من أصحاب محيط الخصر الكبير. تبدأ نسبة الخطر بالارتفاع حين يبلغ قياس محيط خصر المرأة 35 إنشاً.

لكن إذا كسبت بضعة كيلوغرامات وتركزت على مستوى الخصر، فقد تعكس هذه الزيادة تراكم الدهون تحت الجلد والدهون الحشوية (البطانة حول الأعضاء الداخلية) أو النوعين معاً. قد تكون الدهون الواقعة تحت الجلد مقلقة، لكن الدهون الحشوية تطرح مخاطر صحية حقيقية.

ما أهمية موقع الدهون؟

يختلف عمل الدهون وفق موقعها. تُستعمل الدهون التي تقع تحت الجلد وتتراكم عموماً حول الوركين والفخذين لتخزين الأحماض الدهنية في الشحوم الثلاثية، فلا يطلقها الجسم إلا حين يحتاج إلى الطاقة. كشفت الأبحاث في العقود الأخيرة أن الدهون في أسفل الجسم تعطي أثراً وقياً ضد السكري وأمراض القلب. ويتوقع العلماء أن تساهم في تخفيض مخاطر الإصابة بتلك الحالات عبر إبقاء الأحماض الدهنية والجزيئات الالتهابية خارج الدورة الدموية. في المقابل، تكون الدهون الحشوية التي تحيط بالكبد والبنكرياس والأعضاء الهضمية ناشطة جداً. تتفكك الخلايا الدهنية في البطن بوتيرة سريعة ومنتظمة، فتطلق الأحماض الدهنية والهرمونات والمؤثرات الكيماوية التي تعطي مفعولها في أنحاء الجسم.

تأثير محيط الخصر
حين تزيد الدهون الحشوية، يرتفع خطر الإصابة بالحالات التالية:

تأثير محيط الخصر
بغض النظر عن تقلبات الوزن على مرّ السنين، سيتراجع الطول على الأرجح؛ نتيجة تراجع حجم الأقراص في العمود الفقري. حين يقصر جذع الجسم، تتراجع المساحة العمودية التي تحتلها أعضاء البطن، لذا تتحرك أفقياً. إذا لم تكسب الوزن، فقد تشير أي زيادة صغيرة في محيط الخصر إلى تراجع الطول بكل بساطة.

اكتشف مثلاً تقرير مشتق من المسح الوطني للصحة والغذاء "بالولايات المتحدة" في عام 2014 أن متوسط مؤشر كتلة الجسم بالنسبة للنساء في عمر العشرين وما فوق حافظ على ثباته بين عامي 1999 و2012. لكن خلال الفترة نفسها، زاد خصر النساء ببطء وثبات، من 36.2 إلى 37.8 إنشاً. ويبحث العلماء حتى الآن عن تفسير لهذه الظاهرة، لكنهم متأكدون من معلومة واحدة: ترتبط زيادة مقياس الخصر بارتفاع مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكري وهشاشة العظام.



أعراض ارتفاع السكر وانخفاضه يجب التنبه لها جيداً

مريض السكري قد يكون عرضة لارتفاع السكر وانخفاضه، مما يسبب له الكثير من المشاكل والاضطرابات الصحية.
تعريف في السطور التالية على أعراض ارتفاع السكر وانخفاضه؛ من أجل التصرف بسرعة.

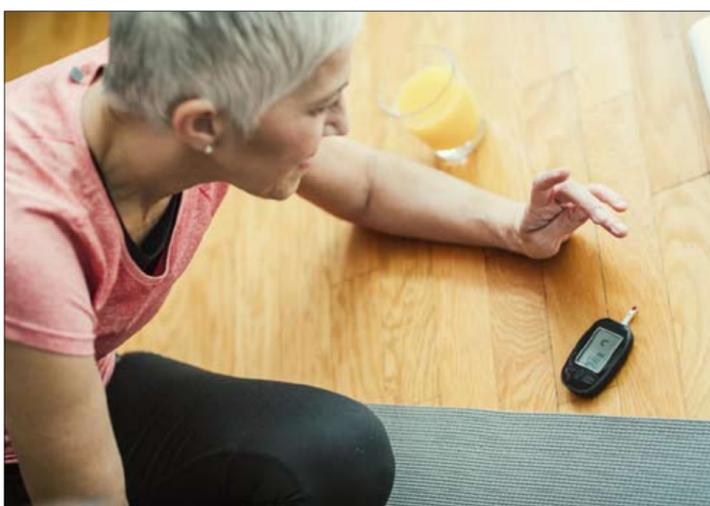
من النشويات، مع الحصول على الإنسولين قبل الوجبة وليس بعدها؛ منعاً للإصابة بانخفاض السكر.
بدل مجهود شاق دون تناول كمية كافية من الطعام.
عدم تنظيم مواعيد جرعات الإنسولين أو مواعيد تناول الوجبات في اليوم.
التعرض لضغط العصبي أو التوتر.

أعراض انخفاض السكر
الإصابة بالإجهاد والدوار من أعراض انخفاض السكر التعرق الشديد.

الإجهاد.
الشعور بالبرد الشديد، مما يُسبب رجفة شديدة.
الإصابة بالدوار وعدم القدرة على الوقوف.
وتحدث هذه الأعراض نتيجة انخفاض نسبة السكر إلى 70 أو أقل، وهو ما يُمكن تحديده باستخدام جهاز قياس السكر المنزلي. وفي حالة التأكد من هذه النسبة، يجب إعطاء مريض السكري 15 جراماً فقط من النشويات، وهو ما يعادل (ملعقة كبيرة من العسل الأبيض، أو ملعقة كبيرة من السكر الأبيض، أو نصف كوب من العصير، أو ثمرة من الموز، أو 3 تمرات من التمر).
ومن الضروري الحرص على عدم تناول كميات كبيرة من هذه المأكولات لرفع نسبة السكر، وهو ما يمثل خطورة

عدم معرفة بعض المرضى بنسبة النشويات التي تحتاجها أجسامهم مع جرعات الإنسولين التي يحصلون عليها بشكل يومي؛ حيث من الضروري أن يحصل مريض السكري على وحدة إنسولين لكل 10 جرامات

أعراض وأسباب انخفاض السكر
يعاني كثير من مرضى السكري، خصوصاً ممن يأخذون جرعات يومية من الإنسولين، من انخفاض السكر. وهناك عدة أسباب لانخفاض السكر، لعل أهمها:



الإصابة بارتفاع السكر. وفيما يلي، أهم أعراض ارتفاع السكر، بحسب ما ذكر الدكتور خالد أبو العزم، استشاري أمراض الباطنة وعضو الجمعية الأمريكية لمرضى السكري:
الشعور الدائم بالعطش الشديد.
كثرة التبول.
عدم وضوح وتشوش في الرؤية.
الشعور بالتعب والإجهاد الدائم.
ضعف الأسنان وسقوطها.
الانخفاض الواضح في الوزن، رغم عدم اتباع نظام غذائي لخسارة الوزن.
الاضطرابات في النوم.

أيضاً؛ لذا يجب الالتزام بنسبة 151 جراماً فقط خلال 151 دقيقة الأولى، وبعد ذلك يتم قياس السكر من جديد، ثم يُعطى المريض وجبة كاملة.
أعراض وأسباب ارتفاع السكر
يحدث ارتفاع السكر نتيجة تناول كميات كبيرة من الطعام، أو بسبب حصول المريض على جرعات إنسولين أقل من اللازم.
ويصف الأطباء دواءً لمرضى السكري الذين يعانون من ارتفاع نسبيته؛ نظراً لقيام الجسم بحالة تُسمى "مقاومة الإنسولين"، حيث تفشل الخلايا في امتصاص نسبة من الإنسولين التي يتم الحصول عليها، وهو ما يتسبب في



ربما تكون أعراض النوبة القلبية التي تشعر بها المرأة مماثلة لما يصيب الرجل، لكن ثمة أوجه اختلاف مهمة.

تميل أعراض النوبة القلبية التي تشعر بها المرأة إلى أن تكون أقل حدة وأكثر غموضاً. فضلاً عن قدرتها على تمييز أعراض نوبة قلبية محتملة، من الضروري أن تدرك المرأة أيضاً عوامل الخطر الشخصية التي تجعلها أكثر عرضة لمرض القلب، وتطلب المساعدة فوراً في حال اشتبهت بإصابتها بنوبة قلبية.

صحيح أن مرض القلب قد لا يكون أول اضطراب يخطر على بالك عندما تفكرين في مشاكل المرأة الصحية، إلا أنه يظل سبب الوفاة الرئيس بين الرجال والنساء، على حد سواء.



أعراض مختلفة بين الجنسين

النوبة القلبية... أهمية معرفة ما يجب التنبه إليه



المراة التي تُصاب بنوبة قلبية هذه الأعراض كافة، إلا أنها تكون أقل بروزاً، مقارنة بالرجل. على سبيل المثال، يُعتبر ألم الصدر أحد أعراض النوبة القلبية الشائعة بين النساء، إلا أنه لا يكون غالباً العارض الأبرز أو الوحيد. ولا يأتي في حالة المرأة بالحدة ذاتها كما في حالة الرجل، ويتراعى عموماً مع أعراض أخرى، مثل: ضيق النفس، والتعب، والغثان، علاوة على ذلك، قد

لا يقتصر الألم على الصدر، بل يمتد أيضاً إلى الظهر، والكتفين، والعنق. ما من تفسير يعلل اختلاف أعراض النوبة القلبية بين المرأة والرجل. لكن تؤدي بعض العوامل دوراً، في حالة المرأة، يميل مرض القلب إلى التأثير في الأوعية القلبية الأصغر، بخلاف الرجل. نتيجة لذلك، لا يُعتبر انسداد الشرايين الحاد شائعاً بين النساء بقدر الرجال. كذلك تكون أوعية المرأة غالباً أصغر حجماً وجدرانها أكثر تصلباً. لكن لا تعرف يقيناً ما إذا كانت هذه العوامل السبب الكامن وراء اختلاف الأعراض بين النساء والرجال. لكننا ندرج جيداً أن عوامل خطر كثيرة ترتبط بمرض القلب لا تختلف بين الرجال والنساء. من الداء السكري، والتدخين، وارتفاع ضغط الدم ومعدل الكوليسترول إلى الوزن الزائد، وغياب النشاط الجسدي المنتظم، وعدم اتباع نظام غذائي صحي... تزيد هذه العوامل خطر الإصابة بمرض القلب. كذلك من الضروري أن نشير إلى أن بعض هذه العوامل يؤدي دوراً أكبر في الإصابة بمرض القلب في حالة المرأة.

على سبيل المثال، تُعد المرأة المدخنة أكثر عرضة لمرض القلب مقارنة بالرجل المدخن، وينطبق الأمر عينه على الداء السكري. عوامل خطر بالإضافة إلى ذلك، ثمة عوامل خطر محددة تقتصر

في هذا السياق، اكتشفت دراسة أميركية أجريت عام 2016، أن عدد النساء اللواتي يمتهن جراء داء القلب يفوق عدد الرجال الذين يموتون لسبب عينه. عندما نتأمل هذه الإحصاءات القاتمة، ندرك أننا لا نباغع عندما نشدد على أهمية معرفة ما يجب التنبه إليه في حالة النوبة القلبية. يعرف كثيرون الأعراض التي تترافق عادة معها: ألم ساحق في الصدر، وألم يمتد في إحدى الذراعين، وغثان، وتقيؤ. وقد تعاني



يُعتمد في الطب الصيني التقليدي في علاج الأمراض الجسدية والنفسية

الوخز بالإبر... ما زال العلماء يبحثون في كيفية تفاعل الجسم معه

من الممكن استخدام الوخز بالإبر، هذا العلاج القديم، وحده أو كمكمل للعلاج التقليدي بهدف التخفيف من الألم.

على الرجال الذين يبحثون عن وسيلة سهلة وفاعلة للتحكم في الألم أن يختبروا الوخز بالإبر. يذكر هوغو لوبيز، وهو معالج بالوخز بالإبر مجاز من مركز السرطان في مستشفى ماساتشوستس العام التابع لجامعة هارفارد: "ثمة أنواع مختلفة وكثيرة من الألم: اعتلال عصبي، وعضلي، وتنكسي. نتيجة لذلك، يُعتبر التحكم في الألم عملية معقدة. لا يقتصر العلاج في بعض الحالات على العناصر الجسدية، بل يشمل أيضاً النفسية منها. وهنا يأتي دور الوخز بالإبر لأنه يعالج المشكلتين معاً".

كهربائية خفيفة سرعان ما يتبددان". إذا كنت تخشى الإبر، تستطيع أن تخضع لهذا العلاج من دونها. تُدعى هذه العملية العلاج بالضغط. خلالها، يحفز المعالج نقاط خطوط الطاقة بالضغط اليدوي، فضلاً عن ليزر بارد منخفض المستوى لا تشعر به مطلقاً. يتراوح عدد جلسات العلاج بين جلسة أو اثنتين أسبوعياً ويضع جلسات شهرياً. ينعم البعض بالراحة عقب الجلسة الأولى، في حين لا يشعر آخرون بتأثيرات العلاج إلا بعد أسابيع عدة. ويعد سلسلة العلاج الأولى، قد تعود للاستمتاع بعدد من جلسات المتابعة المنتظمة.

ماذا يجب أن تتوقع؟ خلال الزيارة الأولى، يقيم المعالج تاريخك الطبي، بما فيه الأعراض الحالية والعادات اليومية. يعتمد عدد الإبر وأماكنها خلال العلاج على حالتك المرضية. يتراوح قطر الإبر من 0.14 ملليمتر إلى 0.2 ملليمتر، ويكون رأسها حاداً ودقيقاً (على سبيل المقارنة، يبلغ قطر شعرة الإنسان 0.18 ملليمتر). تُحجم الإبر بواسطة أنبوب توجيه وتبقى في موضعها من خمس إلى 30 دقيقة. يوضح لوبيز: "لا يشعر معظم الناس بوخزها. لكن البعض يحسّ أحياناً بتنميل أو صدمة

وتحت الركبة، وقرب الإبهام)، ثم أعاد الباحثون عمليات المسح مع توجيه المحفز الكهربائي مجدداً إلى الكاحل الأيسر. فأظهرت صور الدماغ تراجع النشاط في مناطق الدماغ المعنية بالألم بعد وضع الإبر في مكانها. بالإضافة إلى ذلك، يسرّع الوخز بالإبر التعافي. تفحصت مراجعة نُشرت في برنامج "غرانتس للبحوث التطبيقية" 29 تجربة شملت 18 ألف شخص شخص الأطباء إصابتهم بألم مزمن في العنق، أو أسفل الظهر، أو الرأس، أو الركبة. كشف التقرير أن إضافة الوخز بالإبر حذت، مقارنة بالرعاية الطبية التقليدية وحدها، من عدد نوبات الصداع والصداع النصفي. كذلك قللت من حدة ألم العنق وأسفل الظهر.

يستخدم الوخز بالإبر غالباً لمعالجة الألم المزمن، الذي يشمل ألم أسفل الظهر والصداع النصفي، فضلاً عن مشاكل أخرى تنشأ عن الإجهاد والتوتر. ما زال العلماء يبحثون اليوم في كيفية تفاعل الجسم مع الوخز بالإبر. لكن البحوث الباكورة تظهر أن هذا العلاج يبذل على الأرجح نظرة الدماغ إلى الألم. في دراسة نُشرت في مجلة "الطب البديل والتكميلي"، خضع 18 شخصاً سليماً لعمليات مسح للدماغ أثناء تعريض كاحلهم الأيسر للتحفيز بألم كهربائي. وضعت الإبر بعد ذلك في ثلاثة مواضع (بين أصابع القدم،

كيف يعمل؟ يُعتمد الوخز بالإبر في الطب الصيني التقليدي منذ أكثر من ألف سنة في علاج أنواع الأمراض الجسدية والنفسية كافة تقريباً. يعمل الوخز بالإبر من الناحية النظرية بالطريقة التالية: تُحجم إبرة بالغة الرقة في نقاط معينة تقع على ممرات محددة في الجسم تُدعى خطوط الطاقة. يسود الاعتقاد بأن عملية التحفيز هذه تحفز الطاقة أو "النشي"، التي يوقها المرض أو أي خلل آخر في التوازن. وعندما تتدفق الطاقة بحرية، تعمل أنظمة الجسم العصبية، والغدية، والهضمية، والمناعية بأعلى مستوياتها.



ولكن لا بد من الإشارة في هذا الصدد إلى أن الوخز بالإبر لا ينتج في بعض الحالات. أدت بحوث أخرى إلى نتائج محدودة أو غير حاسمة. على سبيل المثال، كشفت دراسة نُشرت عام 2014 في مجلة الجمعية الطبية الأميركية أن للوخز بالإبر الفاعلية ذاتها كما للوخز بالإبر الزائف عند معالجة التهاب مفصل الركبة.

ماذا يعالج الوخز بالإبر؟

- الألم المزمن.
- ألم أسفل الظهر.
- الصداع النصفي.

- متلازمة الأمعاء المتهيجة.
- الكآبة.
- الأرق.
- الإمساك.
- الفصال العظمي.
- اعتلال الأعصاب المحيطية.
- متلازمة النطق الرسغي.



محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٣١٢٨ بتاريخ ٢٠٢١/١/٣

اعلان بالنشر
في التنفيذ رقم ٧٩٠٧/٢٠٢٠/٢٠٧

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٤٠١٧/٢٠٢٠ أمر اء.ء. بسداد المبلغ المتقد به وقدره (١٥٠٠٠٠) درهم شامل للرسوم والصاريف

طالب الإعلان : والئ احمد شوقي السيد ابراهيم ابو السعود - صفته بالقضية : طالب التنفيذ

المطلوب اعلانه : ١- تاتيانا ميخيفا -صفته بالقضية : منفذ ضده

مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المتقد به وقدره (١٥٠٠٠٠) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (١٥) يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان .

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٣١٢٨ بتاريخ ٢٠٢١/١/٣

اعلان بالنشر
في التنفيذ رقم ٨٧٢٢/٢٠٢٠/٢٠٧

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٤٥٦٦/٢٠٢٠ أمر اء.ء. بسداد المبلغ المتقد به وقدره (٣٣٥٥٥) درهم شامل للرسوم والصاريف

طالب الإعلان : فانوب يات سونوشينز ش.م.ذ. - صفته بالقضية : طالب التنفيذ

المطلوب اعلانه : ١- بيلد ماستر الخدمات الفنية ش.م.ذ. -صفته بالقضية : منفذ ضده

مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المتقد به وقدره (٣٣٥٥٥) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (١٥) يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان .

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٣١٢٨ بتاريخ ٢٠٢١/١/٣

اعلان بالنشر
في التنفيذ رقم ٨٨٧٢/٢٠٢٠/٢٠٧

إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
تفاصيل الإعلان بالنشر
الى المنفذ ضده/١- قاسم محمد حسن علي السعدي
مجهول محل الإقامة

بما ان الطالب التنفيذ/دار التمويل ش.م.ع
ويمثله / شيخه محمد سيف علي المحرزي
قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المتقد به وقدره (١٠٩٨٨٨,٩٨) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة
وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٣١٢٨ بتاريخ ٢٠٢١/١/٣

اعلان بالنشر
في التنفيذ رقم ٨٨٧٢/٢٠٢٠/٢٠٧

إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
تفاصيل الإعلان بالنشر
الى المنفذ ضده/١- محمد عبدالله مرزوق عبدالله الفلاسي
مجهول محل الإقامة

بما ان الطالب التنفيذ/دار التمويل ش.م.ع
ويمثله / شيخه محمد سيف علي المحرزي
قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المتقد به وقدره (٣٢٢٤٤,٩٨) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة
وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣١٢٨ بتاريخ ٢٠٢١/١/٣

اعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم ٢٩٥/٢٠٢٠/١١ مدني جزئي

موضوع الدعوى : المطالبة بالزام المدعي عليهم بالتضامن بسداد مبلغ تعويض قدره (١٨٠٠٠٠) درهم والفاصلة القانونية بواقع ١٩ % من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام والرسوم والصاريف

طالب الإعلان : بندر بن ناصر بن حسن البوشي - صفته بالقضية : مدعي
المطلوب اعلانهما : ١- مرشد سيداماداكات باز هابيدا بوراكلي محمود سيراى ٢- ثيو انديا فورشن كومياني ليمتد صفتهما بالقضية : مدعي عليهما - مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : نعلمك بان المحكمة حكمت بجلستها المنعقدة بتاريخ ٢٠٢٠/٨/٣ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح بندر بن ناصر بن حسن البوشي حكمت المحكمة حضوريا للمدعي عليه الاول بان يؤدي للمدعي مبلغ ومقداره (١٥٠٠٠٠) درهم تعويضاً عن الاضرار المادية والادبية والفاصلة القانونية بواقع ١٩ % من تاريخ صدور الحكم نهائيا وحتى تمام السداد والزامتهما بالتسليم من الرسوم والصاريف . حكما بمثابة الحضورى قابل للاستئناف خلال ثلاثين يوماً اعتباراً من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب الشئع الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وثلّى علنا .

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٣١٢٨ بتاريخ ٢٠٢١/١/٣

اعلان بالنشر
في التنفيذ رقم ٨٤٢٩/٢٠٢٠/٢٠٧

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٣٥٤٠ لسنة ٢٠٢٠ أمر اء.ء. بسداد المبلغ المتقد به وقدره (٣٨٣,٩٤٧,١٩) درهم شامل للرسوم والصاريف

طالب الإعلان : شركة اسيا للميكانيك والكهرباء المحدودة - صفته بالقضية : طالب التنفيذ

المطلوب اعلانه : ١- فيناتشيتا راجان -صفته بالقضية : منفذ ضده

مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المتقد به وقدره (٣٨٣,٩٤٧,١٩) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (١٥) يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان .

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٣١٢٨ بتاريخ ٢٠٢١/١/٣

اعلان بالنشر
في التنفيذ رقم ٤٣٠٧/٢٠٢٠/٢٠٧

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ١٧٥٧/٢٠٢٠ أمر اء.ء. بسداد المبلغ المتقد به وقدره (٤٥١٥٨,٢٠) درهم شامل للرسوم والصاريف

طالب الإعلان : برايم آسي بي تردينج ش.م.ح - صفته بالقضية : طالب التنفيذ

ويمثله: عامر سيد محمد سيد محي روض المرزوقي - صفته بالقضية : وكيل

المطلوب اعلانه : ١- شركة كارتل للصناعة ش.م.ذ. -صفته بالقضية : منفذ ضده

مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : نعلمك بأنه تم الحجز على اموالك الخاصة وهي عبارة عن حق منفعة ارض - رقم الارض ١٤٩ - المنطقة مجمع عجمي للاستثمار الاول - وقاه مبلغ المطالبة وذلك لتعلم بما جاء به ونفاذ مفعوله قانوناً .

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣١٢٨ بتاريخ ٢٠٢١/١/٣

اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٤٩٧٤/٢٠٢٠/١٦ تجاري جزئي

الى المدعي عليه :توب سمات للوساطة العقارية - مجهول محل الإقامة

بما ان المدعي بالحصص لخدمات الحراسة - مؤسسة فردية

قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليها بمبلغ وقدره (١٨,٦٥٥,١٨) درهم والرسوم والصاريف واتعاب المحاماة والفاصلة ١٢ % من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام وشمول الحكم بانفاذ المجل بلا كفاالة . وحددت لها جلسة يوم الاحد الموافق ٢٠٢١/١/١٠ الساعة ٩,٣٠ ص في قاعة التقاضي عن بعد لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٣١٢٨ بتاريخ ٢٠٢١/١/٣

اعلان بالنشر
في التنفيذ رقم ٥٩١/٢٠٢٠/٢١١ عقاري

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠١٩/٤٧١ عقاري جزئي بسداد المبلغ المتقد به وقدره (١٥٣,٣٢٠) درهم شامل للرسوم والصاريف

طالب الإعلان : محمد عبدالرحمن محمد محمد شريف العوضي - صفته بالقضية : طالب التنفيذ

المطلوب اعلانهما : ١- ميمون للتطوير العقاري ش.م.ح - ميمون للوساطة العقارية ش.م.ذ. -صفتهما بالقضية : منفذ ضدهما - مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المتقد به وقدره (١٥٣٣٠٠) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (١٥) يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان .

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٣١٢٨ بتاريخ ٢٠٢١/١/٣

اعلان بالنشر
في التنفيذ رقم ٨٥٢٠/٢٠٢٠/٢٠٧

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٠/٣٩٤٤ أمر اء.ء. بسداد المبلغ المتقد به وقدره (٦٦٠,٠٨٧,٥) درهم شامل للرسوم والصاريف

طالب الإعلان : بديل ش.م.ح - م.ذ. - صفته بالقضية : طالب التنفيذ

ويمثله: شبيخة احمد عبدالله سلطان - صفته بالقضية : وكيل

المطلوب اعلانه : ١- انوفاف رفيننج اند تردينج ش.م.ح. -صفته بالقضية : منفذ ضده

مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المتقد به وقدره (٦٦٠,٠٨٧,٥) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (١٥) يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان .

رئيس الشعبة

محاكم دبي
محكمة الاستئناف

العدد ١٣١٢٨ بتاريخ ٢٠٢١/١/٣

اعلان بالنشر
في الاستئناف رقم ٨٨٦١/٢٠٢٠/٢٠٥ استئناف تجاري

موضوع الاستئناف : إستئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم ٧٥٣/٢٠٢٠ تجاري كلي

طالب الإعلان : بنجر كلي والرسوم والصاريف والاتعاب

المطلوب اعلانه : ٤- مندر قيم - صفته بالقضية : مستأنف ضده.

مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قد استأنف القرار / الحكم الصادر بالدعوى رقم ٧٥٣/٢٠٢٠ تجاري كلي - وحددت لها جلسة يوم الاحد الموافق ٢٠٢١/١/١٧ الساعة ١٠,٠٠ م صباحاً بقاعة التقاضي عن بعد وعليه يقتضي حضوركم او من يملككم قانونياً وفي حال تخلفكم سنجري محاكمكم غيابياً

مدير دعوى

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣١٢٨ بتاريخ ٢٠٢١/١/٣

اعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم ٥٣١١/٢٠٢٠/٢٠ تجاري كلي

تفاصيل الاعلان بالنشر
إلى محكوم عليه - فيكتور ماريو فينست هيرنانديس - مجهول محل الإقامة
بما ان محكوم له - نور بنك (مساهمة عامة) بنك نور الاسلامي ش.م.ع - سابقا
ويمثله : احمد راشد محمد جابر السلامي

نعلمك بان المحكمة حكمت بجلستها المنعقدة بتاريخ ٢٠٢٠/١٠/٢٨ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح نور بنك (مساهمة عامة) بنك نور الاسلامي ش.م.ع - سابقا بالزام المدعي عليه بان يؤدي لبتك المدعي مبلغ (مليون ومائة وخمسة عشر الف واربعمائة وتسعة واربعين درهم واربعة وخمسين فلساً - والزامته بالصرافات ومبلغ الف درهم مقابل اتعاب المحاماة ورفضت ما عدا ذلك من طلبات. حكما بمثابة الحضورى قابل للاستئناف خلال ثلاثين يوماً اعتباراً من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب الشئع السمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وثلّى علنا .

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣١٢٨ بتاريخ ٢٠٢١/١/٣

اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ١٨٠٧/٢٠١٩/٢٠١ تجاري كلي

موضوع الدعوى : بصفة مستعجلة وقف الحظر والتصرف بسداد استكمال اعمال البناء الى عقول اخر بمعرفة المدعي وبيع عقد الجير البري رقم ٢٠١٩/٢١٠ والزام المدعي عليها بسداد مبلغ وقدره (٩,٣٠٠,٠٠٠) درهم والفاصلة القانونية بواقع ١٢ % من تاريخ رفع الدعوى حتى تمام السداد والزامها بالرسوم والصاريف ومقابل اتعاب المحاماة

طالب الإعلان : ناصر بن سعيد بن محمد الطرقي - صفته بالقضية : مدعي

المطلوب اعلانهما : ١- طائف المدينة للمقاولات ش.م.ذ. - صفته بالقضية : مدعي عليه

مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : نعلمك بان المحكمة حكمت بجلستها المنعقدة بتاريخ ٢٠٢٠/١١/٢٥ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح ناصر بن سعيد بن محمد الطرقي بوضع العقد الجير بين طرقي التامعي واعادة التقاضين الى ما كان عليه قبل التعاقد والزام المدعي بمر مبلغ وقدره (٩,٣٠٠,٠٠٠) درهم خمسة ملايين وستة وتسعون الف درهم للمدعي والفاصلة القانونية على هذا المبلغ بواقع ١٢ % سنويا وذلك من تاريخ المطالبة القضائية الحاصل في ٢٠١٩/١٢/١٧ وحتى السداد التام والزامها بالصرافات ومبلغ الف درهم مقابل اتعاب المحاماة ورفضت ما عدا ذلك من طلبات. حكما بمثابة الحضورى قابل للاستئناف خلال ثلاثين يوماً اعتباراً من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب الشئع محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وثلّى علنا .

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة التنفيذ

العدد ١٣١٢٨ بتاريخ ٢٠٢١/١/٣

اعلان بالنشر
في التنفيذ رقم ٥٩٥٥/٢٠٢٠/٢٠٧

إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
تفاصيل الإعلان بالنشر
الى المنفذ ضده/١- بيلد اوت فيت اوت لاعمال تنفيذ التصميم الداخلي ش.م.ذ. م.ج

بما ان الطالب التنفيذ/الامارات ايكا نواد البناء ش.م.ذ.
قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بدفع المبلغ المتقد به وقدره (٦٢٥٤٠٨) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة
وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال ١٥ يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣١٢٨ بتاريخ ٢٠٢١/١/٣

اعلان منفذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة - محكمة التنفيذ المدنية - دوو باور سوليوس شتز
إخطار دفع في القضية رقم 0000924 SHCEXCILABMIN2020 عمالي (جزئي)

إلى المحكوم عليه : دوو باور سوليوس شتز - الشارقة القاضي بجر عمران 0555086481

حيث ان بتاريخ قد صدر الحكم ارفق صورة عن ضدك لصالح المدعي المنفذ: كيونجي لي - الجنسية صيني

في القضية المشار اليها اعلاه وبما ان المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما ان المحكوم عليه، والجمع الكلي شامل الرسوم والصاريف 139952 درهم - لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ اعلانك / اعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحكمك اجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

القاضي/وليد خميس عبدالله الخديم
محكمة الشارقة
محكمة التنفيذ المدنية

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣١٢٨ بتاريخ ٢٠٢١/١/٣

محكمة الشارقة الاتحادي الابتدائية
اعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم ٢٠٢٠/٢١٨٠ ت ج

المرفوعة من المدعي / البنك العربي المتحد ش.م.ع

الى المدعي عليه / فينكات رامو نايدو بهيميسيتي

حكمت المحكمة بمثابة الحضورى: بالزام المدعي عليه بان يدفع للمدعي مبلغ (٣٢٢٨٨٠,٨٤) درهم والفاصلة القانونية بواقع ٥ % اعتباراً من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام والزامته بالرسوم والصاريف وخمسائة درهم اتعاب محاماة.

القلم المدني

محاكم دبي
محكمة دبي

العدد ١٣١٢٨ بتاريخ ٢٠٢١/١/٣

اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ١٨٠٧/٢٠١٩/٢٠١ تجاري كلي

موضوع الدعوى : بصفة مستعجلة وقف الحظر والتصرف بسداد استكمال اعمال البناء الى عقول اخر بمعرفة المدعي وبيع عقد الجير البري رقم ٢٠١٩/٢١٠ والزام المدعي عليها بسداد مبلغ وقدره (٩,٣٠٠,٠٠٠) درهم والفاصلة القانونية بواقع ١٢ % من تاريخ رفع الدعوى حتى تمام السداد والزامها بالرسوم والصاريف ومقابل اتعاب المحاماة

طالب الإعلان : ناصر بن سعيد بن محمد الطرقي - صفته بالقضية : مدعي

المطلوب اعلانهما : ١- طائف المدينة للمقاولات ش.م.ذ. - صفته بالقضية : مدعي عليه

مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : نعلمك بان المحكمة حكمت بجلستها المنعقدة بتاريخ ٢٠٢٠/١١/٢٥ في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح ناصر بن سعيد بن محمد الطرقي بوضع العقد الجير بين طرقي التامعي واعادة التقاضين الى ما كان عليه قبل التعاقد والزام المدعي بمر مبلغ وقدره (٩,٣٠٠,٠٠٠) درهم خمسة ملايين وستة وتسعون الف درهم للمدعي والفاصلة القانونية على هذا المبلغ بواقع ١٢ % سنويا وذلك من تاريخ المطالبة القضائية الحاصل في ٢٠١٩/١٢/١٧ وحتى السداد التام والزامها بالصرافات ومبلغ الف درهم مقابل اتعاب المحاماة ورفضت ما عدا ذلك من طلبات. حكما بمثابة الحضورى قابل للاستئناف خلال ثلاثين يوماً اعتباراً من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب الشئع محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وثلّى علنا .

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة دبي

العدد ١٣١٢٨ بتاريخ ٢٠٢١/١/٣

اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٥٠٤٦/٢٠٢٠/٢٠ امر اء.ء

موضوع الدعوى : طلب استصدار امر بالزام المدعي ضدهما بالتضامن والتضامن بياء مبلغ وقدره (١٠,٦٧٨,٥٠) درهم عشرة الاف وستة مائة وسبعون درهما وخمسون فلساً - مع الفاضلة القانونية بواقع ١٢ % من تاريخ المطالبة القضائية وحتى تمام السداد

طالب الإعلان : ماجد بوكتارة تجارة مواد البناء ش.م.ذ. - صفته بالقضية : مدعي

ويمثله: عامر سيد محمد محي روض المرزوقي - صفته بالقضية : وكيل

المطلوب اعلانه : ١- المحمد لاعمال الكهروميكانيكية ش.م.ذ. - صفته بالقضية : مدعي عليه

مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ ٢٠٢٠/١٠/٢١ اولا بانفاذ العقد الجير البري بين الطرفين - ثانياً ايلزام المدعي عليها/ المحمد لاعمال الكهروميكانيكية ش.م.ذ. بان تؤدي للمدعي/ ماجد بوكتارة تجارة مواد البناء ش.م.ذ. مبلغ وقدره (١٠,٦٧٨,٥٠) درهم عشرة الاف وستة مائة وسبعون درهما وخمسون فلساً - والفاصلة القانونية بواقع ١٢ % من تاريخ المطالبة القضائية والحاصل في ٢٠٢٠/١١/١٧ وحتى السداد التام والزامها بالرسوم والصاريف ومبلغ الف درهم مقابل اتعاب المحاماة . وتم الحق في استئناف المذكور خلال ١٥ يوماً من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان .

الكاتب العدل

محكمة دبي
محكمة دبي

العدد ١٣١٢٨ بتاريخ ٢٠٢١/١/٣

انذار عدلي بالنشر
رقم المحرر ٢٠٢٠/٢/٧٠١

المنذرة: لافاج الامارات للاسمنت ش.م.ذ. م.ج

بوكلالة الحامية/مؤزة الحظفر

المنذرة اليه: ١- عماد الدين عبدالحسين عبدالله

الموضوع: اجراءات تنفيذ لعمرة الاخيرة وتكليف بالوفاء للمنذرة مبلغ وقدره (٢٧٠,٠٠٠) درهم مئتان وسبعون الف درهم - بالإضافة الى الفوائد القانونية بواقع ١٢ % سنويا من تاريخ الاستحقاق وحتى تاريخ السداد الفعلي المترصد في متمكنا وذلك في غضون خمسة ايام تلى تاريخ تبليغكما هذا الانذار والا سنضطر اسفن لاتخاذ الاجراءات القانونية اللازمة امام المراجع القضائية المختصة لحماية حقوق المنذرة وتحصيل المبلغ المذكور وسيتم تكبيدكما كافة الرسوم والصاريف والتفتات القانونية واتعاب المحاماة بالإضافة الى الفوائد القانونية بواقع ١٢ % سنويا من تاريخ الاستحقاق وحتى تاريخ السداد الفعلي

الكاتب العدل

محاكم دبي
محكمة دبي

العدد ١٣١٢٨ بتاريخ ٢٠٢١/١/٣

في الدعوى رقم: ٢٠٢٠/٩/٠٢٠ تجاري كلي - عجمان

المدعي : شركة ستورناس ستيليا توس د.م.ج بوكالة الحامي/ محمد الخبيتي للمحاماة والاستشارات القانونية لعناليهم/ المدعي عليه/ المدعي الاول اناجيه ناراجيه Arup Nagh المدعي عليه الثاني البشميري جمال تردينج ش.م.ج

المدعي عليه الثالث/ سانجيب ساوكتانا Sanjip Sengupta

المدعي عليه الرابع/ سانديب اجاروال Sandeep Agarwal

قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليهم بالتضامن والتضامن فيما بينهم بمبلغ وقدره (١,٦٧٢,٥٥٦) درهم والرسوم والصاريف واتعاب المحاماة والفاصلة القانونية ١٢ % من تسجيل الدعوى وحتى السداد التام وشمول الحكم بانفاذ المجل بلا كفاالة . وحددت لها جلسة يوم الاحد الموافق ٢٠٢١/١/١٠ الساعة ٩,٣٠ صباحاً في قاعة التقاضي عن بعد لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣١٢٨ بتاريخ ٢٠٢١/١/٣

في القضية رقم: ٦٦٦٦ لسنة ٢٠٢٠ تجاري جزئي - الشارقة

المعلن اليه للمدعي عليه: عبدالعزیز محمد كرم عبدالرحيم

بناء على تليفنا نحن الخبير المصري خالد خلف من قبل محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية - المؤقرة لاعمال الخبرة المصرفية في الدعوى اعلاه فقد حددنا يوم الخميس الموافق: ٢٠٢١/١/٧ الساعة الحادية عشر صباحاً لعقد اجتماع الخبرة المصرفية الاول وذلك عن بعد عن طريق برنامج زووم وخرجوا التواصل مع الخبير على رقم ٠٥٤٦٤٢٤٢٠ مع احضار كافة المستندات المتعلقة بالدعوى

الخبير المصري/ خالد خلف
رقم القيد بوزارة العدل ٥٧١

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣١٢٨ بتاريخ ٢٠٢١/١/٣

اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٥٠٤٦/٢٠٢٠/٢٠ امر اء.ء

موضوع الدعوى : طلب استصدار امر بالزام المدعي ضدهما بالتضامن والتضامن بياء مبلغ وقدره (١٠,٦٧٨,٥٠) درهم عشرة الاف وستة مائة وسبعون درهما وخمسون فلساً - مع الفاضلة القانونية بواقع ١٢ % من تاريخ المطالبة القضائية وحتى تمام السداد

طالب الإعلان : ماجد بوكتارة تجارة مواد البناء ش.م.ذ. - صفته بالقضية : مدعي

ويمثله: عامر سيد محمد محي روض المرزوقي - صفته بالقضية : وكيل

المطلوب اعلانه : ١- المحمد لاعمال الكهروميكانيكية ش.م.ذ. - صفته بالقضية : مدعي عليه

مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ ٢٠٢٠/١٠/٢١ اولا بانفاذ العقد الجير البري بين الطرفين - ثانياً ايلزام المدعي عليها/ المحمد لاعمال الكهروميكانيكية ش.م.ذ. بان تؤدي للمدعي/ ماجد بوكتارة تجارة مواد البناء ش.م.ذ. مبلغ وقدره (١٠,٦٧٨,٥٠) درهم عشرة الاف وستة مائة وسبعون درهما وخمسون فلساً - والفاصلة القانونية بواقع ١٢ % من تاريخ المطالبة القضائية والحاصل في ٢٠٢٠/١١/١٧ وحتى السداد التام والزامها بالرسوم والصاريف ومبلغ الف درهم مقابل اتعاب المحاماة . وتم الحق في استئناف المذكور خلال ١٥ يوماً من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان .

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣١٢٨ بتاريخ ٢٠٢١/١/٣

اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٤٩٥٢/٢٠٢٠/٢٠ امر اء.ء

موضوع الدعوى : مطالبات بالزام المدعي عليهم بان يؤولوا للمدعي مبلغ (١١٤,٧٤,٥٠) درهم مائة واربعة الف ومائة واربعه وسبعون درهما وخمسون فلساً - والفاصلة القانونية بواقع ١٢ % من تاريخ استحقاق الفوائد الحاصل في ٢٠١٩/١٢/١٧ وحتى السداد التام ومتع المدي عليه الثاني والتضامن عليه

طالب الإعلان : بوني الخليل للتنمية ش.م.ذ. - صفته بالقضية : مدعي

ويمثله: عامر سيد محمد سيد محي روض المرزوقي - صفته بالقضية : وكيل

المطلوب اعلانه : ١- عامر التركيب لظمة التكليف والتطوير وتنقية الهواء وصيانته ش.م.ذ. - صفته بالقضية : مدعي عليه - مجهول محل الإقامة

موضوع الإعلان : طلب استصدار امر اء.ء. قد قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ ٢٠٢٠/١٢/٢٢ اولا بانفاذ العقد التجاري المبرم بين الطرفين - ثانياً بالزام المدعي عليها الاول بان تؤدي للمدعي مبلغ (١١٤,٧٤,٥٠) درهم مائة واربعه الف ومائة واربعه وسبعون درهما وخمسون فلساً - والفاصلة القانونية بواقع ١٢ % سنويا من تاريخ ٢٠٢٠/١١/١٧ وحتى تمام السداد مع الزامها بالرسوم والصاريف ومبلغ الف درهم مقابل اتعاب المحاماة ورفضت طلب الاستئناف للمدعي عليه الثاني

وتم الحق في استئناف الأمر خلال ١٥ يوماً من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان .

رئيس القسم

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣١٢٨ بتاريخ ٢٠٢١/١/٣

اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٤٣٧٥/٢٠٢٠/١٦ تجاري جزئي

تفاصيل الإعلان بالنشر
إلى المدعي عليه : ١- شركة زيا الوسم لتجارة ذات مسؤولية محدودة - مهنا بن حمدان بن ميجول محل الإقامة

بما ان المدعي / الفارس الذهبي للتعامل الالكتروني ش.م.ذ. م.ج
ويمثله : حسن عبدالله محمد العبدولي

مدعي عليه : موضوعها المطالبة بالزام المدعي عليهم بالتضامن والتضامن فيما بينهم بمبلغ وقدره (١,٦٧٢,٥٥٦) درهم والرسوم والصاريف واتعاب المحاماة والفاصلة القانونية ١٢ % من تسجيل الدعوى وحتى السداد التام وشمول الحكم بانفاذ المجل بلا كفاالة . وحددت لها جلسة يوم الاحد الموافق ٢٠٢١/١/١٠ الساعة ٩,٣٠ صباحاً في قاعة التقاضي عن بعد لذا فانت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل

رئيس القسم

احتفلت وزارة السياحة والآثار الشهر الماضي بالعيد الـ ١١٧ لإنشاء قصر الأمير محمد علي بالمنيل، ويتكون قصر الأمير محمد علي باشا من عدة سرايات يحيطها سور خارجي، بداية هذه السرايات سراي الاستقبال، وبرج الساعة، ثم السبيل، والمسجد، ومتحف الصيد الذي أضيف حديثاً عام ١٩٦٣م.



منوعات الفكر

26

يتميز بتصميمه المعماري المتميز

قصر الأمير محمد علي بالمنيل .. من أجمل وأهم المتاحف التاريخية في مصر



القصر يضم السرايا، وبرج الساعة، والسبيل، والمسجد، ومتحف الصيد، وسراي الإقامة، وسراي العرش، والمتحف الخاص، والقاعة الذهبية، بالإضافة إلى الحديقة الرائعة المحيطة بالقصر والفريدة من نوعه. ويعد متحف قصر الأمير محمد علي بالمنيل من أجمل وأهم المتاحف التاريخية في مصر. ويعبر عن فترة مهمة في تاريخ مصر الحديث، حيث يجمع تصميمه المعماري الفريد بين الطراز الإسلامي والتقاليد المختلفة المتوارثة على الأراضي المصرية، كما تشمل الأنواع الفنية المختلفة، مثل النوع المملوكي، وبعض الزخارف من الغرب والأندلس، وظهر على الفن الروح الفارسي

ويتميز هذا القصر بتصميمه المعماري المتميز، فهو مبنى إسلامي حديث مستوحى من المدارس الإيرانية والمملوكية، كما يحتوي على بعض الزخارف السورية والمغربية والأندلسية وحتى الفارسية والعثمانية لذلك لهذا يعد هذا القصر مدرسة فنية جامعة لعناصر الفنون الإسلامية المختلفة، وكانت أول سرايا بالقصر هي سراي الإقامة التي أنشأها 1903م، ثم سراي العرش، والمتحف الخاص، والقاعة الذهبية، هذا إلى جانب الحديقة الرائعة المحيطة بالقصر والفريدة من نوعها.

يتكون قصر الأمير محمد علي باشا من سور خارجي يحيط بمدخل

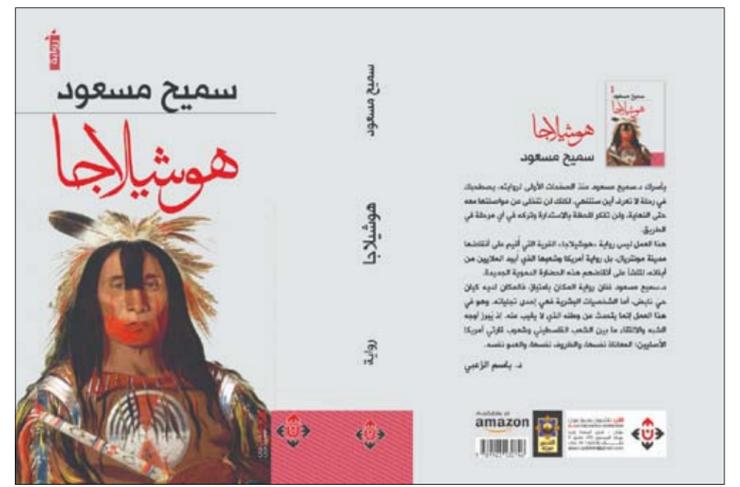


رواية هوشيلاجا لـ (سميح مسعود) ترصد معاناة السكان الأصليين في أمريكا الشمالية

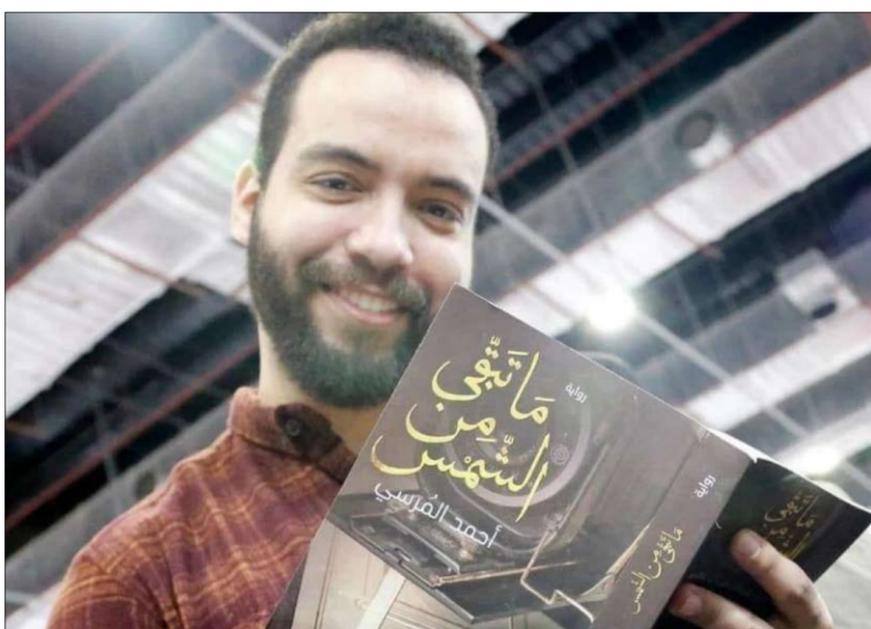
صدر حديثاً عن دار "الآن ناشرون وموزعون"، رواية "هوشيلاجا" للكاتب سميح مسعود، تحكي عن معاناة السكان الأصليين في أمريكا الشمالية، وتفاصيل ما عرضوا له من آس وتكليف على يد الغزاة المستعمرين الذين استوطنوا بلادهم، وجعلوا سكانها الأصليين على هامش الجغرافيا والتاريخ.

وتظهر الرواية معالم إحدى الحضارات لسكان الأصليين في مدينة قديمة اسمها "هوشيلاجا"، محيية من على الخارطة وأقيمت على أنقاضها مدينة مونتريال الحالية في كندا، إذ وجدت في ذاك الإقليم الذي تنتمي إليه هوشيلاجا حضارة ضاربة في عمق التاريخ، كانت لها منجزاتها المادية والتنظيمية التي تدل على تقدم ذلك المجتمع ورخائه في زمن مبكر من أزمان الحضارة الإنسانية، والرواية حرص فيها المؤلف على الربط بين قضيتيه بوصفه فلسطينياً هجر من أرض آبائه وأجداده، وقضية هؤلاء السكان، ذلك أن ملامح الظلم في الحالتين تكاد تكون واحدة.

يقول سميح مسعود في وصف المشاعر التي كانت تتنابه أثناء إقامته في مونتريال على أنقاض "هوشيلاجا" وأمام



"ما تبقى من الشمس" في القائمة القصيرة لجائزة ساويرس الثقافية



وصلت رواية "ما تبقى من الشمس" للكاتب والروائي أحمد المرسي، والصادرة عن دار البشير، للقائمة القصيرة لجائزة ساويرس الثقافية في دورتها السادسة عشر، فرع شباب الأدباء. وتتناول الرواية قصة أول مصور فوتوغرافي مصري في منتصف القرن التاسع عشر، بعد سنوات قليلة من ظهور فن التصوير الشمسي، إذ كانت مصر محط أنظار المصورين، الذين تعلموا هذا الفن الحديث. وتبحث الرواية في ثلاثية الحياة والموت والحب، وفلسفة الصورة

وقدرتها على إيقاف الزمان، باعتبارها محاولة أخرى من محاولات الإنسان للوصول إلى الخلود. وتحكي الرواية قصة أمين شحاتة، الطفل الصعيدي الفقير من الأقصر، الذي يتعلم على يد الخواجات الإنجليزي، ليتعلم فن التصوير ويصبح في النهاية واحد من مصوري الخديو عباس حلمي الثاني. والقصة مستوحاة من حياة عطية قديس أول مصور مصري، الذي تعلم على يد الخواجة أنطونيو بيتاتو، ويعتبر أول مصري قام بتوثيق الحياة المصرية في نهايات القرن التاسع عشر، وبدايات القرن العشرين بالصورة.

ومن أجواء الرواية،

"كعادة البشر في كل زمان ومكان، لا يدركون أن اللحظات الحاضرة ما هي إلا ذكريات موجلة، كعادتهم لا يشعرون من اللحظات الآتية، ويلتفون عنها وكأن السعادة تدوم، كعادة البشر لا يدركون أن ما يعيشونه هو السعادة بعينها حتى تذهب عنهم وتزول، وكأن السعادة خلقت مسوفة، لا نشعر بها إلا عندما نرحل، وكأنها مقرونة بحمي الندم ليس أكثر.. وكأننا خلقنا لا ندرك معنى سعادتنا، ولكن لنشعر بدار الأوبرا المصرية.

نهرها العظيم: " قضيت وقتاً طويلاً من أيامي الأولى في مونتريال، وأنا أزرع النهر، أسير على جانبه، وأستعيد ذكري أهله القدماء مرات إثر مرات، كان السكان يعمّ المكان، ولا أسمع سوى وقع خطواتي، وعندما يحين وقت الراحة كنت أجلس على مقعد خشبي على طرف النهر، بقرب جسر طويل يمتد فوق أمواجه.

ويسرد على لسان بطل الرواية مارفن كثيراً من عبارات الشوق والحنين إلى تراث أجداده الذين تعرضوا إلى ما تعرض له الفلسطينيون من ظلم فادح: "أخذ الشخص الجالس بجانبني يغني بكلمات لم أفهمها، وفي لحظة توقف عن الغناء ثم أخبرني أنه يغني بلغة أجداده من شعب الموهاك أصحاب النهر القدماء، عندما تم اكتشافهم أطلقوا عليهم اسم "الهنود الحمر" بمدلولات دونية واضحة، وبعد أن أباد المكتشف الأوروبي أجدادنا واحتل أرضنا أطلق على من بقى منا اسم "السكان الأصليين، حشرونا في محميات، لا نملك فيها سوى مساحة ضيقة من الأرض، وما زلنا نتخبط فيها في خضم حياتنا المخلقة.

وتضمنت الرواية تفاصيل رحلة شارك فيها الكاتب أصدقاءه على متن قارب يعود لأجدادهم في نهر سان لوران،

أحمد المرسي صحفي مصري شاب تخرج في كلية الإعلام بجامعة القاهرة عام 2013، وعمل في قناة دريم الفضائية، ومؤسسة روتانا، وتعتبر "ما تبقى من الشمس" هي عمله الأدبي الأول.

الجدير بالذكر أنه نظراً لظروف جائحة كورونا فقد تم هذا العام الإعلان عن فتح باب التقدم للجائزة وتسليمها إلكترونياً في 13 يوليو 2020.

فيما يتم إعلان النتائج النهائية خلال الحفل السنوي القصر إقامته في 8 يناير الجاري بالمرح الكبير بدار الأوبرا المصرية.

منوعات

الفكر

27



هبه مجدي تبدأ تصوير (نسل الأخراب)

بدأت الفنانة هبة مجدي تصوير مشاهدتها بمسلسل (نسل الأخراب) المقرر عرضه في موسم رمضان المقبل لعام 2021. وأُعلنت مجدي عن سعادتها بالمشاركة في العمل الضخم الذي يجمع باقة كبيرة من النجوم كما نشرت صورة لها من موقع التصوير عبر صفحتها بموقع التواصل الاجتماعي انستغرام. ويشارك بالعمل أمير كرارة ومي عمر، وأحمد مالك، وإدوارد، وسلوى عثمان، وأحمد داش، وهو من تأليف وإخراج محمد سامي. يذكر أن الفنانة هبة مجدي شاركت في السباق الرمضاني 2020 ببطولة مسلسل (فرصة ثانية) من خلال أكثر الأدوار تميزاً كما حصلت جائزة أفضل ممثلة دور ثان عن تجسيدها شخصية (مريم) أخت النجمة ياسمين صبري بالمسلسل.

السينما تضرت بشكل كبير بسبب الجائحة

إيمي إسلام: أحلم بأن أكون ممثلة أكشن

تري أن الممثل يجب ألا يتقاعد مهما كانت الظروف، لأن واجبه إسعاد الجمهور، وإخراجه من الظروف التي يمر بها، ولأنها تؤيد العمل مع أخذ الاحتياطات الوقائية لمواجهة الفيروس، خصوصاً إنها تكره (قعدة البيت)، شاركت في فيلم (زنانة 7) بعد فترة توقف، وسعدت بنجاحه عند عرضه أخيراً.

عن دورها في مسلسل (شاهد عيان)، الذي عرض خلال رمضان الماضي، وعملها السينمائي

كان مع إيمي إسلام، هذا الحوار.



• حديثاً عن أخبارك الفنية؟
- لم أغير البيت الفترة الماضية بسبب فيروس كورونا، خصوصاً أن التصوير توقف بعد رمضان، لكن الحياة عادت مع احتياطات، وأنجزنا فيلم (زنانة 7)، كما تعاقدت على أكثر من مشروع سينمائي ودرامي.
• هل شعرت بالخوف من فيروس كورونا؟
- سبق وصورت مشاهدي في مسلسل (شاهد عيان) الذي عرض في رمضان الماضي مع انتشار الفيروس.
• ما الإجراءات الوقائية التي اتخذها فريق العمل أثناء التصوير؟
- يوجد تعقيم للغرف، تقليل الأشخاص المتواجدين أثناء التصوير، كما توجد رعاية صحية مثلما حدث أثناء تصوير مسلسل (شاهد عيان)، بالنسبة لي أخذت احتياطاتي بنفسني، اشتريت الكحول والكمامات لتطهير غرفتي.
• هل تؤيد عودة الحياة الطبيعية والتصوير؟
- يجب أن نأخذ احتياطاتنا، لأن الفيروس خطير لكن لا يجب أن نعتزلنا عن العمل.
• الممثل بذلك يعرض حياته للخطر بالعمل في مثل هذه الظروف؟
- نعم، لكنه في المقابل يعمل على إسعاد الجمهور ويشبع حبه للفن، فالتمثيل أو الفن بشكل عام من الأعمال القليلة التي يعمل بها الشخص حبا فيها قبل البحث عن العائد المادي منها، عمر التمثيل ما كان (سبوية) أو عمل روتيني، الممثل ينتظر أي مشهد أو عمل ليظهر بشكل جيد.
• كيف قضيت فترة الحجر المنزلي؟
- أنا أكره (قعدة البيت) ولا أتحملها، عند تطبيق الحظر كنت أتجول برفقة كلبتي في محيط منزلي، يعني كنت أتمشى في الشارع.
• ما سبب توقف تصوير فيلم (زنانة 7) قبل انتشار الفيروس؟
- المنتج توقف رغمًا عنه، بعدما صورنا نحو 70 بالمئة من المشاهد، بسبب إشغال فريق العمل وفي مقدمته أحمد زاهر بتصوير مسلسل (البرنس)، إشغال عبير صبري بمسلسل (خيانة عهد)، كذلك إيهاب فهمي، عموماً (كل تأخيرة فيها خيرة).
• هل أزهقت تحضير شخصيتك في الفيلم بعد العودة؟
- شخصيتي محفوظة في ذهني، لأنني أحببتها جداً، أعجبتني بشكل غير عادي، مساحتها كبيرة جداً، لذلك لم أواجه أي إرهاق في العودة لها.
• هل ازجلك توقف التصوير؟
- أحمد الله تعالى أن تصوير الفيلم تأخر لأقدم الشخصية بشكل أكثر احترافية، بعد التدريب الذي حصلت عليه، وأديتها بشكل جيد.
• ما ملامح الشخصية؟
- جسدت شخصية (سمر)، مديرة مكتب (ناهد) محامية معروفة في مصر، التي لعبت شخصيتها عبير صبري، الشخصية مكتوبة كالحية الناعمة، أي شخصية شريفة في وجه ملائكي، لي مشاهد مع أحمد زاهر مهمة جداً، والحمد لله الفيلم نجح عند عرضه أخيراً وحقق إيرادات جيدة رغم محدودية الجمهور المسموح بدخوله السينما بسبب الاحتراطات الوقائية من جائحة (كورونا).
• هل استفادت الدراما من انتشار الفيروس؟
- الجائحة أفادت الدراما بشكل كبير، كنت أتابع مسلسلاً أو اثنين، لكن مع الحجر المنزلي تابعت أغلب المسلسلات، سبعة على الأقل.
• ماذا عن مسلسل (شاهد عيان)؟
- أشعر أنه تعرض للظلم فعلاً، الجمهور الذي تابعه قليل جداً، رغم أنه جيد وتنفيذه مميز، التصوير كان احترافياً، شاهده في رمضان وجدته حلو جداً، المسلسل تعرض للظلم.
• هل لم يتقبل الجمهور حسن الرداد في المسلسل؟
- الرداد قدم الشخصية بشكل احترافي جيد، الجمهور اعتاد عليه كوميدياً، ولم يعتد عليه في هذا النمط، لكن الممثل يجب أن يقدم كل الشخصيات ولا يحصر نفسه في قالب بعينه.
• بم أفادك تجسيدك لشخصية السكرتيرة (آية) في مسلسل (شاهد عيان)؟
- بصراحة لم أستفد من المسلسل، لأن الشخصية كانت مساحتها صغيرة.
• لماذا وافقت عليها؟
- من باب التواجد في دراما رمضان، فمكنت بدأت فنياً وأغلب أعمالها سينمائية ومسرحية، لذلك اعتبرت شخصية (آية) بداية تعارف على الجمهور في البيوت، كما كنت أريد مشاهدة نفسي بالتلفزيون، رغم أن فكرة الدور جيدة، لكنه لم يظهر قدراتي التمثيلية بشكل كبير، ترشيحي كان من قبل المخرج المنفذ، اعتبرت المسلسل مجرد بداية.
• ما رأيك في حال السينما مع انتشار (كورونا)؟
- كنت فخورة بالسينما قبل الجائحة، لأنها وصلت إلى مرحلة رائعة، قدمت أفلام (الفيل الأزرق)، (الممر)، (نادي الرجال السري)، السينما تضرت بشكل كبير بسبب الجائحة، كان يفترض عرض أفلام جيدة جداً، لا أعلم ماذا سيحدث بعد الجائحة.
• ما رأيك في توجه البعض لعرض الأعمال السينمائية (أونلاين)؟
- أنا ضد السينما (أونلاين)، لأن صالات السينما لها رونقها، مثلما أعتز على مسرح التلفزيون، يجب مشاهدة المسرح (لايف)، لكنني مع المسلسلات (أونلاين)، إذا تحول كل شيء (أونلاين) وصارت الحياة على الوابيل، سنصبح بلا علم.
• ما الشخصيات التي ترغيبين في تجسيدها؟
- أتمنى تجسيد شخصية (ديلر) مخدرات، شخصية تعمل في المافيا، كما أحلم بأن أكون ممثلة أكشن في السينما، لذا تعلمت قيادة الدراجات النارية انتظاراً لتقديم أدوار الأكشن على الشاشة.

قصي خولي يواجه أحمد السقا في (السرب)



يواجه الفنان السوري قصي خولي نظيره المصري أحمد السقا من خلال أحداث فيلم (السرب)، حيث تعاقد مؤخراً على المشاركة بدور رئيسي ضمن الأحداث، ويجسد قصي خولي دوراً جديداً ومختلفاً من خلال الفيلم حيث يكون في صراع ومواجهة مع السقا طوال الأحداث، في أول تعاون بين الفنانين بالسينما بعد نجاحهما في الدراما التلفزيونية من خلال مسلسل (سرايا عابدين)، والذي جسده فيه شخصية الخديوي إسماعيل، وشارك في البطولة يسرا ونبيل كريم وغادة عادل ونخبة كبيرة من النجوم، فيلم (السرب)، بطولة أحمد السقا ومنى زكي وهند صبري وقصي خولي وآخرين، وجار التعاقد مع فنانين يشاركون كضيوف شرف، والعمل من إخراج أحمد نادر جلال، وإنتاج شركة سينرجي، وتأليف عمر عبدا الحليم.



ناصر زيتون (كذبة ورا كذبة)

طرح الفنان السوري ناصر زيتون أغنيته الجديدة التي تحمل عنوان (كذبة ورا كذبة)، عبر قناته الرسمية بموقع (يوتيوب). الأغنية من كلمات فادي أبوخليل، وألحان سليم سلامة، وبدأت تحقق رواجاً كبيراً بين الجمهور منذ الساعات الأولى لإطلاقها. الجدير ذكره أن زيتون وجه مؤخراً رسالة أمل مؤثرة للجمهور عبر صفحته الخاصة مع نهاية 2020، ونشر مقطع فيديو له أرفقه بتعليق قال فيه: (بتمنا لكم سنة جديدة مليئة بالحب والامل). وتوجه ناصر بالتعزية لكل من خسر شخصاً بسبب (كورونا)، متمنياً الشفاء العاجل لكل الصابين.



العلاج

طريقه صنع سائل تنظيف الصحون في المنزل

تضيف شركات صنع سائل غسيل الأطباق عوامل الرغوة إلى المنتجات، علماً أن هذه الفقاعات لا تقوم بأي تنظيف فعلي، وإذا كنت تعيش في منطقة بها ماء عسر ، فقد تجد أن الصابون القشالي المستخدم في هذه الوصفة يترك طبقة بيضاء على الأواني الزجاج والفضة. هذا ليس ضاراً ، لكنه سيؤدي إلى زيادة في استهلاك المياه، إذ يجب شطف كل طبق بمياه نظيفة.

طريقة الصنع

• يُصب الماء المغلي في وعاء. تُضاف الصودا، ويُقلب حتى يذوب المسحوق.
• يُسكب الخليط في الصابون السائل القشالي، مع التحريك.

كيفية الاستعمال؟

تُضاف ملعقتان كبيرتان لكل حوض ماء، وتُغسل الأطباق يدوياً كالعتاد. ستشكل هذه الوصفة "جل" سميكاً عندما يبرد. إذا أصبح الـ"جل" سميكاً للغاية، يمكن صبّ القليل من الماء الساخن، مع التحريك.



كتلتك العضلية... كيف تحافظ عليها؟

تتقلص العضلات وتضعف مع التقدم في السن! تحصل هذه العملية بوتيرة بطيئة لكنها تبدأ منذ عمر الثلاثينيات. إليك بعض النصائح لتحافظ على كتلتك العضلية.

إذا تراجعت عضلاتك بدرجة فائقة على مر العقود، قد تصاب بمرض الساركوبينيا، أي فقدان الكتلة العضلية وتراجع القوة وتدهور الأداء الجسدي. تتعدد العواقب المحتملة في هذه الحالة، من بينها الإعاقة وتراجع الحركة وزيادة احتمال التعرض للكسور وحوادث السقوط. يكون المصابون بالتهاب المفاصل الروماتويدي أكثر عرضة من غيرهم لفقدان الكتلة العضلية والقوة الجسدية.

تعمل شركات الأدوية على حل هذا النوع من المشاكل لكنها لم تحرز أي تقدم ملحوظ. لذا تقضي أفضل استراتيجية وقائية وعلاجية حتى الآن باختيار الحماية المناسبة وممارسة التمارين الجسدية. تسمح هاتان العادتان بإبطاء مسار تقلص العضلات وتساهمان أيضاً في استرجاع الكتلة المفقودة.

البروتينات

البروتينات أهم ركيزة للعضلات، لكن لا تستعملها أجسام المسنين بالفاعلية نفسها. لذا يجب أن تستهلك هذه الفئة من الناس غراماً على الأقل من البروتينات يومياً في مقابل كل كيلوغرام من وزن الجسم. تتعدد مصادر البروتينات المفيدة، من بينها الدجاج والأسماك ومشتقات الحليب والفاصوليا والمكسرات والعدس. إذا كنت تجد صعوبة في استهلاك كمية كافية من هذه الأغذية، يمكنك أن تضيف مسحوقاً بروتينياً إلى المشروبات الخفيفة مثلاً.

التمارين

في ما يخص النشاطات الجسدية، اجمع بين الأيروبيك وتمارين المقاومة التدريجية أو استعمال الأريطة المطاطية لشد العضلات في مقابل قوة معاكسة وكرر التمارين المفيدة تدريجياً إلى أن تتمكن من زيادة قدرة جسمك على المقاومة. لا تنحصر هذه التمارين بالرجال الذين يسعون إلى بناء عضلات مفتولة، بل تقيد الجميع بغض النظر عن أعمارهم وجنسهم. تتوقف المرحلة الأولى على قوتك وقدرة تحمّلك لكن عموماً يمكن أن يخصص المبتدئون 10 دقائق للتمارين التي تستهدف مختلف المجموعات العضلية الكبرى، بمعدل ثلاث مرات أسبوعياً. إذا ساورتك الشكوك، يمكن أن يضع لك أي مدرب شخصي برنامجاً يناسب وضعك.



tuk.tuk يقف خارج مركز للياقة البدنية في بانكوك، والذي تم إغلاقه بعد أن أعلنت العاصمة عن إجراءات إغلاق جزئي بسبب فيروس كورونا. ا ف ب

قرأت لك

مشروبات التوت



كشفت دراسة حديثة أعدها باحثون في جامعة ريدنج البريطانية؛ إن أطفال المرحلة الابتدائية يؤدون الواجبات بدقة وسرعة أكبر تناهز 10% حين يتناولون مشروبات التوت.

وأوضحت الدراسة على التوت يحتوي على مركبات الفلافونويد، ويعود بعدة فوائد على الجسم، مثل مقاومة الأكسدة، لكنه أيضاً له تأثير إيجابي في الجانب المعرفي للطفل، بحسب قناة "سكاي نيوز" العربية. وشملت الدراسة عدداً من الأطفال طلب منهم أن ينتبهوا إلى عدد من الإشارات على شاشة الحاسوب والضغط على الزر الذي يدل على اتجاهها، ووجدت أن الأطفال الذين شربوا عصير التوت امتازوا بأداء أفضل من غيرهم.

ويقول البروفيسور كبير وليامز أحد معدي الدراسة إنه بذلك جرى لأول مرة اكتشاف تأثير مركبات الفلافونويد في الإدراك المعرفي للأطفال.

سؤال وجواب

- من هو الموسيقي الإيطالي الذي برع وابنه في وضع الاوبرا. هو السندرو سكارلاتي الذي ولد عام 1660 وتوفى عن 55 عاما مؤلف موسيقى ايطالي وضع اكثر من 100 اوبرا ثم اكمل ابنه دومينيقو المشوار حتى عام 1757 ومات عن عمر يقارب 72 عاما.
- مما يصنع الفلين؟ الفلين يصنع من لحاء نوع من اشجار البلوط وهولوط الفلين حيث يتم تقشيريه وصناعة الفلين منه وهو يتميز بانه خفيف جدا ومقاوم للماء اي ان الماء لا ينفذ منه
- من هو مكتشف النيتروجين؟ هو دانيال رذرفورد كيميائي اسكتلندي اكتشف النيتروجين عام 1772 .

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الفواكه كافة وبالأخص الحمضيات والطماطم (البندورة) تحوي كمية كبيرة من فيتامين ج ويفضل أكل الخضروات الحاوية على الفيتامين طازجة لغناها بالفيتامين.
- هل تعلم أن الشخص الموهوب يتجاوز حاصل ذكائه 130 درجة وأن 95 بالمئة من الناس يتراوح حاصل ذكائهم بين 70 – 130 درجة أما المغفلين فيتراوح ذكائهم ما بين 50 70 درجة والبله ما بين 20 – 50 درجة وأخيرا المعتوه الذي تقل درجة ذكائه عن 20 درجة.
- هل تعلم أن الافراط في أخذ بعض أنواع الفيتامينات يؤدي الى التسمم.
- هل تعلم أن فيتامين أ الموجود في ، زيت السمك وزيت كبد الحوت وصفار البيض والزبدة والقشدة والخضروات الصفراء طويلة الأوراق والجزر والكمشري لازم لنمو الطفل ونقصه يعوق عملية النمو والافراط في تناوله يسبب ضغطا متزايدا في الدماغ ودوار وصداق وتساقط الشعر ويشقق الجلد والشفاه ويغير في تكوين العظام ويؤلم المفاصل.
- فيتامين ج 2 : حيوي ولا غنى عنه للجسم ويساهم في الكلس وتنظيم الدورة الدموية ونقصه يؤدي الى مرض الاسقربوط والنزلات الصدرية على أنواعها.

قصة الحمامة البيضاء

وقفت مجموعة كبيرة من الحمام لالتقاط الحب من على الارض وقد اشغلن تماما بذلك فجاءت حمامة بيضاء جميلة تصرخ عليهم وتقول يا ويلكن لقد قفتم على شبكة الصياد الماكر فلو جاء الآن وسحبها لوقعن لكن فيها فأسرعت الحمامات ومطارت من طارت واشتكت خيوط الشبكة مع ارجل بعضهن وقد اخذن فترة حتى استطلعن الطيران ولم يبق غير واحدة أخذت تحاول الهروب من الشبكة لكن لا محال، حتى جاء الصياد فنظر فوجدها وحدها في الشبكة وقال .. حمامة واحدة فقط ايتها الماكرات وماذا سأفعل بواحدة .. فتركها وذهب ربما يأتي غيرها فواحدة لا تكفي .

عندما ذهب الصياد قالت الحمامة لزميلاتها لا تقفن هكذا هيا فلنحمل الشبكة ونطير بها لكان آخر حتى ننقذ صديقتنا، فنزلت الحمامات وقمن بحمل الشبكة من اطرافها وفيها الحمامة الاخرى حتى نزلن في مكان آخر يقع فيه جحر احد الفئران وهو صديق لهن ونادين عليه فخرج وقام بواجبه واطلق سراح الحمامة الاسيرة .. بعدها وقفن يضحكن فقالت احداهن اعرف اين يوجد الصياد الان هيا فلنحمل الشبكة ونطير بها ونلقبها عليه .. ضحك الجميع وقمن بحمل الشبكة والطيران بها وعلى اطراف البحيرة القين الشبكة لتنزل فوق رأس الصياد الذي فوجيء بنفسه اسير شبكته والحمامات تطير فوق رأسه يهدلن ويغنين فغضب وهاج وقال انا المخطيء لو اخذت الشبكة وصديقتن فيها لكنن الآن باقيات ايها الحمامات المخادعات .

