

منوعات

الفكر

الأربعاء 6 ديسمبر 2023 م - العدد 14018
Wednesday 6 December 2023 - Issue No 14018

ص 22

هيئة التدريس في جامعة

أبوظبي تصدر أكثر من ألف

بحث علمي حول الاستدامة

ص 27

تايلور سويغت تدخل

التاريخ.. احتلت 5 مراكز في

ال10 الأولى لقائمة Billboard



التنفس الصحيح.. يمنح عقلك النشاط

ص 23 ويساعد جسمك على مكافحة الالتهابات!



الأسبرين يمنع انتشار السرطان النقيلي

وجدت مراجعة بحثية حديثة لنتائج 118 دراسة سابقة عن السرطان، أن الأسبرين يمنع انتشار السرطان النقيلي، والذي يحدث عندما تنفصل خلايا سرطانية من المنطقة التي تكوّن فيها الورم، وينتقل عبر مجرى الدم، ويكون ورماً سرطانياً جديداً في مكان آخر من الجسم. كما وجد البحث أن تناول جرعة منخفضة يوميا من الأسبرين (75 أو 81 ملغ) ارتبط بانخفاض بنسبة 20% في الوفيات الناجمة عن السرطان، وفق "ميدكال إكسبريس".

وقال بيتر الوود الباحث الرئيسي: "وجدنا أدلة إيجابية تدعم استخدام الأسبرين في علاج السرطان. وتبين أن استخدام جرعة منخفضة منه يؤدي إلى انخفاض محتمل في انتشار السرطان النقيلي، وتقليل المضاعفات المرتبطة بجلطات الدم".

وشملت بيانات الدراسات، التي تمت مراجعتها، حوالي مليون ونصف مريض يعانون من مجموعة واسعة من أنواع الأورام. وخلص الباحثون إلى أنه نظراً للسلامة النسبية للأسبرين، ينبغي الترويج له كعلاج للسرطان بسبب الأدلة الثابتة على دوره في انخفاض انتشار السرطان النقيلي، وكلما بدأ استخدامه في وقت مبكر بعد تشخيص السرطان، كلما زادت فاعليته.

هل تحمي مكملات "فيتامين د" من الإصابة بالسكري؟

كشفت دراسة علمية أجريت في بريطانيا أن المكملات الغذائية التي تحتوي على فيتامين د لا تؤدي إلى تقوية عظام الأطفال، الذين يعانون من نقص هذا الفيتامين في الجسم، أو تقلل احتمالات إصابتهم بالسكري، بعكس نظريات علمية كثيرة تؤكد أهمية فيتامين د بالنسبة لصحة عظام الأطفال. وتشير الإحصاءات إلى أن ثلث الأطفال يصابون بسكر واحد على الأقل قبل سن 18 عاماً، ويمثل ذلك مشكلة صحية عالمية لأن السكري في سن الطفولة يمكن أن يؤدي إلى إعاقات دائمة أو تدهور نمط حياة الشخص. وقد جذبت المكملات الغذائية التي تحتوي على فيتامين د اهتماماً متزايداً في السنوات الأخيرة، باعتبارها وسيلة لتقوية العظام والحد من إصابات السكري. ولكن فريقاً بحثياً من جامعة كوين ماري في لندن وكلية تي.إتش. تشان للصحة العامة في هارفارد أجرى دراسة بالتعاون مع شركاء في منغوليا، لتحديد ما إذا كان تناول المكملات الغذائية التي تحتوي على فيتامين د يمكن أن يقلل بالفعل من احتمالات الإصابة بالسكري.

وشملت الدراسة التي أجريت على مدار 3 سنوات ونشرتها الدورية العلمية Lancet Diabetes & Endocrinology 8851 طفلاً من منغوليا، تتراوح أعمارهم ما بين 6 و13 عاماً، علماً بأن 95.5% من هؤلاء الأطفال كانوا يعانون بالفعل من نقص فيتامين د، وشملت الدراسة إعطاء الأطفال جرعة أسبوعية من مكملات غذائية تحتوي على هذا الفيتامين.

كيف يمكن علاج التهاب الجيوب الأنفية؟

قالت الرابطة الألمانية لأطباء الأنف والأذن والحنجرة إن أعراض التهاب الجيوب الأنفية تتمثل في انسداد الأنف وتدفق مخاط سميك من الأنف أو الجزء الخلفي من الحلق، بالإضافة إلى ألم في الوجه. وأضافت الرابطة أن التهاب الجيوب الأنفية ينقسم إلى نوعين: حاد ومزمن، موضحة أن التهاب الجيوب الأنفية الحاد يحدث غالباً بسبب عدوى فيروسية "مثل نزلة البرد".

وعالماً ما يمكن علاج التهاب الجيوب الأنفية الحاد بواسطة قطرات الأنف، أو بخاخ الأنف ذي التأثير المضاد للاحتقان.

ومن المفيد أيضاً شطف الأنف بواسطة محلول ملحي؛ حيث يعمل على ترطيب الغشاء المخاطي للأنف، ويساعد على تصريف المخاط من الجيوب الأنفية بصورة أفضل. وفي حالة استمرار الأعراض لمدة تزيد عن 12 أسبوعاً، يكون التهاب الجيوب الأنفية مزمناً. ويحدث التهاب الجيوب الأنفية المزمن عادة بسبب سوء تهوية الأنف بشكل دائم، وعلى سبيل المثال بسبب التورم والالتهاب بسبب للحساسية، "مثل حمى القش أو حساسية غبار المنزل"، أو الخصائص التشريحية "مثل انحراف الحاجز الأنفي" أو الزوائد اللحمية الأنفية. كما يمكن أن تؤدي مشاكل الأسنان، وفي حالات نادرة، الأمراض الخطيرة أيضاً، إلى التهاب الجيوب الأنفية المزمن.

وفاة المنتجة ناهد

فريد شوقي

أعلنت الفنانة آية سمache وفاة المنتجة ناهد فريد شوقي، ابنة الفنان الراحل فريد شوقي، عن عمر ناهز 73 عاماً.

وحسب تأكيد أصدقاء الراحلة، سيتم تشييع الجثمان عقب صلاة العصر من مسجد الشرطة في الشيخ زايد، الذي شهد الأول تشييع جثمان الفنان الراحل أشرف عبد الغفور.

وناهد فريد شوقي، منتجة سينمائية، من مواليد 25 ديسمبر -كانون الأول 1950، وتحمل لقب "صانعة النجوم"، وهي الابنة الكبرى للفنان فريد شوقي، والفنانة الراحلة هدى سلطان، وشقيقة الفنانة رانيا فريد شوقي من والدها، ونجلتها هي الفنانة ناهد السباعي، من زوجها المخرج محمد السباعي. وقدمت ناهد فريد شوقي عدداً من الأعمال الناجحة في السينما والدراما المصرية، أبرزها فيلم "هبيستريا"، الذي أخرجه عادل أديب، وقام ببطولته الفنان أحمد زكي عام 1998، وفيلم "من نظرة عين" للفنانة منى زكي.

ما الفرق بين خسارة

الوزن وخسارة الدهون؟

يُعد فهم الفرق بين فقدان الوزن وفقدان الدهون أمراً بالغ الأهمية، لتبني نهج صحي ومستدام لتحسين تكوين الجسم.

فيما يلي بعض النقاط الأساسية للمساعدة في التمييز بين فقدان الوزن وفقدان

الدهون، وفق ما أوردت صحيفة تايمز أوف إنديا؛

يشير فقدان الوزن إلى انخفاض الوزن الإجمالي للجسم، بما في ذلك وزن الماء، وكتلة العضلات والدهون. ويهدف فقدان الدهون على وجه التحديد إلى تقليل الدهون في

الجسم، مع الحفاظ على كتلة العضلات الهزيلة.

تؤدي أساليب فقدان الدهون إلى النجاح في التخلص من الدهون على المدى الطويل، في حين تؤدي طرق فقدان الوزن السريعة إلى مكاسب قصيرة المدى، تليها زيادة

الوزن بشكل متكرر.

في حين أن فقدان الوزن، وفقدان الدهون يمكن أن يتأثر بالنظام الغذائي، إلا أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، وخاصة تدريبات القوة، يمكن أن تساعد في الحفاظ على كتلة العضلات الهزيلة أثناء فقدان الدهون.

تهدف برامج فقدان الدهون إلى تغيير تركيبة الجسم، عن طريق تقليل نسبة الدهون في الجسم، وهذا يمكن أن يؤدي إلى جسم أكثر صحة وأكثر تناعماً.

إن بعض اللحوم ومنتجات الألبان تحتوي على حمض

الترانس فاكسينيك (TVA) الدهني، الذي يمكن أن

يحسن قدرة الجسم على تدمير الخلايا السرطانية، كما

أكد باحثون في جامعة شيكاغو، الولايات المتحدة.. فماذا

جاء في تفاصيل هذه الدراسة الصادمة؟ إليك الإجابة

بالتفصيل؛

أظهرت دراسة جديدة نشرت في مجلة Nature العلمية

أن حمض الترانس فاكسينيك (TVA) الدهني،

والموجود في منتجات الألبان ولحم البقر،

يمكن أن يكون سلاحاً ضدّ بعض أنواع

معينة من السرطان. من شأن هذا

الحمض الدهني أن يساعد

خلايا TCD8 + (الخلايا

الليمفاوية التائية هي

خلايا أساسية للمناعة)

على اختراق الأورام

وتحبيد الخلايا السرطانية.



عنصر موجود في هذه اللحوم يدمّر الخلايا السرطانية

ضعف بعض الأدلة.

لكن بحسب ما نشره موقع The Globe and Mail، يقدم بحث جديد من جامعة هارفارد أدلة قوية على أن تناول كميات أكبر من اللحوم الحمراء – حصتين

فقط في الأسبوع – يزيد من خطر الإصابة بمرض

السكري من النوع الثاني في وقت لاحق من الحياة.

يحدث مرض السكري من النوع الثاني عندما تصعب خلايا الجسم مقاومة لعمل الأنسولين، وهو الهرمون الذي يزيل الغلوكوز من مجرى الدم. وبالتالي تظل مستويات الغلوكوز في الدم أعلى من المستوى الطبيعي.

ينتشر داء السكري من النوع الثاني، وهو مرض مزمن، بسرعة في جميع أنحاء العالم، ويعد سبباً رئيسياً للمرض والوفاة على مستوى العالم، وبخاصة وأنه يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية وأمراض الكلى والعمرى وتلف الأعصاب ومرض الزهايمر وبعض أنواع السرطان.

متابعة على مدار 36 عاماً

وشملت الدراسة، التي نُشرت في الدورية الأميركية للتغذية السريرية، 216696 مشاركاً، 81% منهم من الإنثا. تمت متابعة المشاركين لمدة تصل إلى 36 عاماً، وخلال هذه الفترة تم تقييم نظامهم الغذائي كل سنتين إلى أربع سنوات وتم جمع البيانات الصحية كل عامين.

ويجول نهاية فترة المتابعة، في كل دراسة منفصلة وعندما تم الجمع بين الدراسات، ارتبط تناول إجمالي اللحوم الحمراء واللحوم الحمراء المصنعة واللحوم الحمراء غير المصنعة بزيادة خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.

الزراعة في لبنان

تواجه الجفاف

يشكو المعنرون في لبنان الذين عايشوا زمناً كانت تقضي خلاله الأرض بخيراتها، وفق فصول أربعة، من "طقس هذه الأيام" ومن التحولات فيه واختلاط الفصول أو تمددها على حساب أخرى.

وأكثر شكاوهم تنصب على المناق المختلف أو "اللامناق" لسانر المنتجات الزراعية من فاكهة أو خضار.

وتحديد وفهم هذه الاعتراضات، وجب الوقوف عند التأثيرات

المخامية على الزراعات اللبنانية، وبالتالي كيفية المحافظة على

استدامتها بالشروط السليمة.

الخبير الزراعي وائل يمين قال

د "إرم نيوز" إن التبدل المناخي

يؤثر على الزراعة لجهة "التنقص

في المياه والجفاف، الذي تزيد منه الأعمال الزراعية الخاطئة

والشائعة مثل الفلاحة الجائرة

والتعبد". وأضاف أن هذا الأمر

يفقد التربة خصائصها وقدرتها

على تخزين التراب، ويمنع المياه

من الدخول إلى المناطق الجوفية.

مخاطبة الرضع بنبرة غنائية تساعدهم على تعلم اللغة

نصح فريق من الباحثين الآباء بضرورة مخاطبة أطفالهم الرضع خلال الشهور الأولى، بعد الولادة، بنبرة صوتية تشبه الغناء، لأن الأطفال في هذه السن يكتسبون اللغة من خلال المعلومات الإيقاعية، وليس بواسطة الوحدات الصوتية. ويعتبر علماء الصوتيات أن المعلومات الصوتية تعتبر بمثابة الأجدية لتعلم النطق والأصوات، وهي الأساس للتحدث بلغة معينة، ومن المعتقد أن الأطفال الرضع يكتسبون هذه العناصر الصوتية ويستخدمونها لتركييب كلمات خاصة بهم في بداية العمر. غير أن دراسة جديدة أظهرت أن تعلم اللغة بهذه الطريقة يأتي في مرحلة لاحقة من عمر الطفل، وأن الأطفال في الحقيقة يعتمدون على النبرات الصوتية المتغمة لمعرفة حدود المضردات اللغوية وتعلمها خلال الشهور الأولى بعد الولادة. وبحسب الدراسة التي أجراها فريق بحثي من جامعة كمبريدج وكلية ترينتي في دبلن، ونشرتها الدورية العمية Nature Communication، لا يستطيع الأطفال فك شفرات المعلومات الصوتية حتى سن 7 أشهر، ولا يستطيعون نطق كلمات اعتماداً على هذه الطريقة حتى يبلغون من العمر 11 شهراً. واعتمد الفريق البحثي على قياس كهرياء المخ لحوالي خمسين طفلاً رضيعاً تبلغ أعمارهم أربعة وسبعة و11 شهراً أثناء مشاهدة مقطع فيديو تظهر فيه معلقة في مدرسة ابتدائية وهي تغني 18 أنشودة لأحد الأطفال. وتم تقديفة هذه القياسات في معادلة خوارزمية خاصة لتحديد مدى قدرة هؤلاء الأطفال على فك الشفرات الصوتية أثناء الاستماع إلى القطع. وأظهرت التجربة أن قدرة الطفل على فك الشفرات الصوتية للغة تظهر بشكل تدريجي خلال السنة الأولى من العمر. ويقول الباحث جيوفاني دي لبيروتو المتخصص في مجال الكمبيوتر والإدراك الذهني بجامعة ترينيتي، في تصريحات للموقع الإلكتروني ميدكال إكسبريس التخصص في الأبحاث العلمية إن "هذه هي أول تجربة تدرس نشاط المخ فيما يتعلق باكتساب المعلومات الصوتية لدى الأطفال بمرور الوقت".





منوعات الفجر

22

تماشياً مع أهداف التنمية المستدامة للأمم المتحدة

هيئة التدريس في جامعة أبوظبي تصدر أكثر من ألف بحث علمي حول الاستدامة

• 29 منحة بحثية مخصصة لموضوع الاستدامة تلقاها أعضاء هيئة التدريس في جامعة أبوظبي بين عامي 2020 و2023



•• أبوظبي- الفجر

نجحت جامعة أبوظبي بين عامي 2020 و2023 في إحراز تقدم كبير في مجال الأبحاث العلمية حول الاستدامة وأهداف الأمم المتحدة للتنمية المستدامة، حيث أسهم أعضاء هيئة التدريس في الجامعة في إنجازات مهمة بحصولهم على 29 منحة بحثية دعماً لجهودهم المستمرة في مجال الاستدامة. وحصلت 24 منحة من بين 29 على تمويل داخلي من "مكتب البحث العلمي" بجامعة أبوظبي، ونالت خمسة مشاريع بحثية أخرى تمويلاً

أبو ظبي المشارك للأبحاث والتطوير الأكاديمي، أستاذ الهندسة الكهربائية في جامعة أبوظبي: "فخورون بالإسهامات الكبيرة لأعضاء هيئة التدريس في مجال الاستدامة، وتقدر عالياً تفانيهم لإحداث فترات مميزة في تطوير مساعيها البحثية. ونجحتنا، من خلال شراكتنا الاستراتيجية المحلية والعالمية، في تعزيز قدراتنا البحثية لتحويل الأفكار المبتكرة إلى مشاريع ناشئة مزدهرة. ونحن في جامعة أبوظبي نشكر شركاءنا على ما يقدمونه من منح وتمويل، ونتطلع لإسهام بفعالية في حل القضايا والمشكلات الراهنة من أجل مستقبل مشرق ومستدام."

مثل "سلسلة مؤتمرات إنستيتيوت أوف فيزيكس بابلشيزنج (IOP)، علوم الأرض والبيئة" و"الندوة الدولية حول التصوير الطبي الحيوي" والمؤتمر الدولي للهندسة المتجددة" الذي ركز على العديد من تحديات أهداف التنمية المستدامة بما فيها القضاء على الفقر والجوع، والصحة الجيدة والرفاه، والتعليم الجيد، والمساواة بين الجنسين، والعديد من الأهداف الأخرى الرامية إلى تشجيع الجهود العالمية لبناء عالم شامل يحصل فيه الجميع على الفرص اللازمة للنمو والازدهار. وقال الدكتور منتصر قسايمة، نائب مدير جامعة

ناجياً من عدة مؤسسات وشركات بارزة مثل "آسيابر" و"مجلس أبحاث التكنولوجيا المتطورة" و" وشركة" مبادرة للاستثمار. ودعماً لأهداف التنمية المستدامة، أصدر الباحثون في جامعة أبوظبي (1049) دراسة بحثية مميزة، وجدت طريقها سريعاً إلى النشر في مجلات ونشرات علمية مهمة، بما في ذلك "كوربورييت سوشال ريسبونسبيليتي" و"إنفايرونمنت مانيجمنت" و"إنرجي إكونوميكس" و"ريسورس بوليسي" والكثير غيرها. كذلك عُرضت الدراسات البحثية في مؤتمرات دولية رائدة

لتطوير منظومة القطاع الزراعي

الزراعة والسلامة الغذائية توقع اتفاقية تعاون مع جامعة خليفة لتنفيذ برنامج التقنيات الزراعية الحديثة

الكهربائية وعلوم الكمبيوتر في جامعة خليفة: "يسر مركز "إبتيك" أن يساهم في جميع المصادر المتوفرة لديه لدعم برنامج التقنيات الزراعية الحديثة لهيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية وضمان الاستفادة من التكنولوجيا الحديثة، إضافة لتحويل عمليات الإنتاج الزراعي إلى ممارسات "المناخ الذكي، وفي نفس الوقت، سيساهم مركز "إبتيك" بتسهيل الاعتماد على المزيد من التكنولوجيا وتعزيز بناء القدرات في القطاع الزراعي."

والسلامة الغذائية كانت قد وقعت في وقت سابق من هذا العام اتفاقية تعاون مع جامعة خليفة، ممثلة بمركز "إبتيك"، تهدف الأولى إلى تطوير حلول لتنويع مصادر استيراد المواد الغذائية باستخدام تقنيات الأنظمة الذكية وانتشرت الأشياء، فيما يهدف المشروع الثاني إلى تنفيذ المرحلة الأولى من المشروع الذي يسعى إلى توسيع نطاق تغطية برامج التفتيش والرقابة لتطوير نظام التحكم الذكي باستخدام تقنيات الأنظمة الذكية في المنشآت المستهدفة في إمارة أبوظبي وفقاً لمعايير وضوابط الرقابة والتفتيش الخاصة بهيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية.



الطبيعية. يأتي توقيع الاتفاقية في إطار الجهود التي تبذلها هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية للحفاظ على الموارد الطبيعية وتشجيع المزارعين على تبني أفضل الابتكارات والممارسات الزراعية، والحد من فقد وهدر الغذاء، وتوعية المزارعين بأفضل الممارسات الزراعية العالمية لزيادة إنتاجية وكفاءة المحاصيل المحلية لضمان حصول المجتمع على غذاء آمن وسليم. من ناحيته، قال الدكتور نواف الموسى، مدير مركز "إبتيك" والاستاذ المساعد في الهندسة

الريادة العالمية في الأمن الغذائي". من جهته، عبر البروفيسور السير جون أورابلي، رئيس جامعة خليفة، عن سعادته بهذا التعاون البناء مع هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية والذي يأتي في إطار الجهود التي تبذلها الجامعة بالتعاون مع مختلف المؤسسات الحكومية ذات الصلة، مشيراً إلى أهمية هذا التعاون والذي يُعد الثالث الذي يجمع بين جامعة خليفة وهيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية، وتهدف تحفيز قطاع الزراعة وإنتاج الغذاء، وترسخ مكانة القطاع كرافد أساسي في منظومة التنويع الاقتصادي، وزيادة مساهمته في الناتج المحلي الإجمالي لإمارة أبوظبي، وتشجيع المزارعين على تبني أفضل الممارسات المتوافقة مع مبادئ الاستدامة الزراعية، والحد من فقد وهدر الغذاء على مستوى إمارة أبوظبي، وبما يحقق رؤيتنا في



وبدعم من صندوق تطوير قطاع الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات التابع لهيئة تنظيم الاتصالات والحكومة الرقمية. وقال سعادة سعيد البحري سالم العامري، مدير عام هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية: "يسرنا التعاون مع جامعة خليفة للعلوم والتكنولوجيا ونشمن حرصها على دعم البرامج الرامية إلى الحد من فقد وهدر الغذاء والحفاظ على الموارد الطبيعية في الدولة، وستعمل معاً على تحقيق الأهداف المنشودة من الاتفاقية انطلاقاً من مهمة الهيئة في تطوير قطاع ذي تنمية مستدامة في مجال الزراعة

الأسس التي يقوم عليها تغير المناخ وهي: زيادة مستدامة في الإنتاجية الزراعية والدخل الاقتصادي، والتكيف مع تغير المناخ، وخفض انبعاثات غازات الاحتباس الحراري، وسيتم ذلك من خلال اقتراح وتبني عدد من التقنيات التي تساهم في تحقيق الأهداف الثلاثة للزراعة الذكية مناخياً. وسيتم تنظيم البرنامج من قبل مركز الإمارات للابتكار في الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات "إبتيك" الذي تأسس بالشراكة ما بين جامعة خليفة ومجموعة الإمارات للاتصالات "إي أند" ومؤسسة الاتصالات البريطانية "بي تي"

•• أبوظبي- الفجر

وقعت هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية اتفاقية تعاون مع جامعة خليفة للعلوم والتكنولوجيا لتنفيذ برنامج التقنيات الزراعية الحديثة، بهدف البرنامج إلى تطبيق التكنولوجيا الحديثة في الزراعة لتحسين كفاءة الإنتاج والاستدامة البيئية. مما يسهم في زيادة الإنتاجية الزراعية وتحسين جودة المحاصيل وتقليل استخدام الموارد الطبيعية والمياه. تم توقيع الاتفاقية على هامش فعاليات مؤتمر الأطراف بشأن التغير المناخي (COP 28) من قبل سعادة سعيد البحري العامري، مدير عام هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية، والبروفيسور السير جون أورابلي، رئيس جامعة خليفة للعلوم والتكنولوجيا. يتضمن البرنامج ثلاثة مبادرات أساسية، وهي: برنامج الزراعة المتقدمة 4.0 والذي يعتمد على استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات والنكاه الاصطناعي وغيرها من التقنيات الحديثة في العمليات الزراعية، لإيجاد حلول للتحديات الفعلية في القطاع الزراعي وتأهيل المزارع التي يتم تشغيلها تقليدياً. وبرنامج ممارسات ما بعد الحصاد والذي

نادي سيدات الشارقة يطلق «الكرنفال الإفريقي» في 9 ديسمبر

•• الشارقة- الفجر

في إطار جهوده المستمرة في تقديم مختلف الفعاليات الترفيهية لشتى الفئات العمرية، يستعد نادي سيدات الشارقة لإطلاق الكرنفال الإفريقي والذي يهدف إلى تقديم تجربة فريدة تعكس تراث وفنون أفريقيا وللتعرف أكثر عليها، من خلال مجموعة من الأنشطة التي تتضمن ورشات عمل، والعروض الفنية، وذلك في الـ 9 من شهر ديسمبر الجاري من الساعة 5-10 مساءً على ردهة الشاطئ في نادي سيدات الشارقة. وفي هذا الشأن صرحت دعاء المهري مدير إدارة الاتصال المؤسسي في نادي سيدات الشارقة: "نأتي فكرة الكرنفال الإفريقي لإتاحة الفرصة للسيدات والفتيات والأطفال، للتعرف على الثقافة الإفريقية الغنية بالثقافة والفن،

وذلك في إطار ترفيهي من خلال مجموعة من الأنشطة والفعاليات التي اختيرت بعناية لتلائم كافة الفئات العمرية. وأضاف: ورشات عمل الفن الإفريقي وعرض الطبول الإفريقية من بين الفعاليات التي حرصنا على وجودها، وإثراء التجربة الثقافية، سيقدم المركز فرصة للزائرات للاستمتاع بالفنون الإفريقية من خلال معرض يضم مجموعة متنوعة من الأعمال الفنية، بما في ذلك عروض فخرارية والرسم الإفريقي وبعض اللوحات الريزن، بالإضافة لمجموعة كبيرة من الفعاليات المليئة بالفائدة والتسلية و المقدمة من مرافق النادي المختلفة مثل حصّة أفرو القديمة من مركز اللياقة". إلى جانب ذلك، ستقدم مرافق النادي عدة أنشطة وعروض خاصة خلال الحدث، حيث يمكن للسيدات تجربة المأكولات المتنوعة مقدمة من

كافيه كولاج، والحصول على عروض واستشارات مجانية مميزة من منتج دلوك الصحي، أما بوتيك أوركيد للجمال فيقدم خدمات جمالية تشمل: الجداول الإفريقية، ونقش الحناء، إضافة إلى ركن العناية بالأظافر. كما ستتمتع الزائرات بالتسوق واقتناء بعض السلع التذكارية مثل: زبدية الشيا، والحقائب المتوفرة في بوتيك مركز كولاج للمواهب. كما سيقدم بوتيك أوركيد للجمال خدمات الشعر للحصول على الجداول الإفريقية المميزة أما حضانتة بساتين ستقوم باستضافة مجموعة من الفعاليات المتنوعة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 3 سنوات وأكثر تشمل على: تلوين الوجوه، الرسم على الحقائب أو الملابس، الجداول الإفريقية، الزراعة



دعماً لخدمات التعليم

مذكرة تفاهم بين الخدمات الإنسانية ومدرسة تريم الأمريكية الخاصة

•• الشارقة- الفجر

وقعت سعادة منى عبد الكريم اليافعي مدير عام مدينة الشارقة للخدمات الإنسانية والدكتور رائد عبد الله مدير مدرسة تريم الأمريكية الخاصة صباح أمس الثلاثاء 5 ديسمبر 2023 مذكرة تفاهم بين المدينة والمدرسة بهدف تعزيز التعاون والشراكة بينهما في مجال دعم خدمات التعليم الدامج للأشخاص ذوي الإعاقة، انطلاقاً من مبادئ المسؤولية المجتمعية المشتركة، والحفاظ على حق الأشخاص ذوي الإعاقة في التعليم ليكونوا منتجين وفاعلين في مجتمعهم. من أهم ما يلتزم به الطرفان وفق المذكرة تبادل الزيارات الميدانية أو الافتراضية بين الموظفين والعاملين للاستفادة من الخبرات المشتركة، وإقامة أنشطة وفعاليات مشتركة معدة لتعزيز دمج الطلبة، وتشجيع موظفي الطرفين على العمل التطوعي والمشاركة المجتمعية في الأنشطة والفعاليات المنظمة، والتعاون بين الطرفين في اختيار البرامج والوسائل التعليمية المناسبة للأشخاص ذوي الإعاقة، وتطوير استراتيجيات العمل بصف التعليم الدامج النموذجي لدى المدرسة وتعميم التجربة الناجحة على باقي المدارس الدامجة.

الدكتور رائد عبد الله عبر عن سعادته بزيارة وفد مدرسة تريم الأمريكية الخاصة إلى المدينة والإطلاع على البرامج والأنشطة والأساليب التعليمية التي تستخدمها مع طلابها ذوي الإعاقة وفق أفضل الممارسات العالمية، سعياً لتنمية مهاراتهم وقدراتهم الأكاديمية والحياتية



التطورات العالمية، ومتابعتهم بشكل دوري من قبل الاختصاصيين والشرافين حرصاً على نجاح الدمج وتحقيق أفضل النتائج. وقالت: في العام 2017 أنشأت المدينة "وحدة التعليم الدامج" انطلاقاً من قناعتها الراسخة أن الدمج ليس نموذجاً من نماذج التربية الخاصة وحسب بل هو أسلوب للتفكير والممارسة يشمل جميع أفراد المجتمع، واستطاعت المدينة أن تدمج 646 طالباً من ذوي الإعاقة في المدارس بالتعاون مع شركائها في مؤسسات الدولة التعليمية، كما عملت بالتعاون مع الشركاء على تأسيس نظام تعليمي شامل يسهم في تعزيز حقوق الأطفال وتوفير بيئة مدرسية داعمة ومحفزة للدمج بما يتفق مع اهتمام إمارة الشارقة بالتعليم والقراءة والتدريب المستمر.

وتأهيلهم للدمج المجتمعي والمدرسي. وأضاف: حرص المدينة على توظيف أمهر الاختصاصيين والعاملين في المجال يؤكد مدى الأهمية التي توليها لطلابها ذوي الإعاقة وأولياء أمورهم، وكيفية التعامل معهم وتعزيز دورهم في المجتمع. مؤكداً إيمان المدرسة العميق بأهمية التعاون مع مؤسسات المجتمع المحلي سعياً لتحقيق الأهداف التربوية، حيث تطلّع المدرسة من خلال هذا التعاون الجديد مع مدينة الشارقة للخدمات الإنسانية إلى تقديم نموذج ناجح ومثال يقتدى به في التعليم الدامج بإذن الله. سعادة مدير عام المدينة الأستاذة منى عبد الكريم اليافعي أوضحت سعي الخدمات الإنسانية منذ تأسيسها إلى دمج الأشخاص ذوي الإعاقة بطريقة منهجية تواكب أحدث

منوعات الفكر 23



يقوم معظمنا بعملية الشهيق والزفير طوال اليوم دون التفكير في الأمر، إلا أن طبيبا يدعي أننا جميعا "نتنفس بطريقة خاطئة".

وخلال حلقة من البودكاست Just One Thing، انضم الدكتور مايكل موسلي إلى البروفيسور جون لوندبيرغ من معهد كارولينسكا في السويد، وناقشا موضوع أن الكثير من الناس يتنفسون بشكل خاطئ، وأن "تغيير الطريقة التي نتنفس بها يمكن أن يحسن صحتنا".

واقترح الدكتور موسلي خلال البودكاست، القيام بالشهيق من خلال الأنف، والزفير من خلال الفم كلما استطعت.

كيف يمكن أن تعزز قوة ذاكرتك وتحارب الأمراض؟

التنفس الصحيح . . يمنح عقلك النشاط ويساعد جسمك على مكافحة الالتهابات !

هذه المنطقة أكثر عرضة للعدوى. لكن أكسيد النيتريك الناتج عن التنفس من الأنف يمكن أن يعزز تدفق الدم في الجزء العلوي من الرئة بنسبة تصل إلى 25%. وتابع لوندبيرغ: "إن التدفق الجيد للدم مفيد دائما للجسم لمقاومة العدوى، لذلك فإننا نحمي الرئة".

4. يعزز مستويات الأكسجين
قال الدكتور لوندبيرغ إن الأمر "الأكثر إثارة للاهتمام" هو أن التنفس من الأنف يزيد من امتصاص الأكسجين. موضحا: "عندما يضرب أكسيد النيتريك الأوعية الدموية في الرئة، فإنه يوسعها ما يزيد من امتصاص الأكسجين. لذلك فإننا نستهلك كمية أكبر قليلا من الأكسجين عندما يكون هناك أكسيد النيتريك حولنا".

والمزيد من الأكسجين في الدم يعني المزيد من الطاقة للعضلات أثناء التمرين. ويعتقد أن "الدم المؤكسج" بشكل أفضل يمكن أن يحسن نوعية نومك، ويقلل من التعب أثناء النهار والجوع وتقلب المزاج.



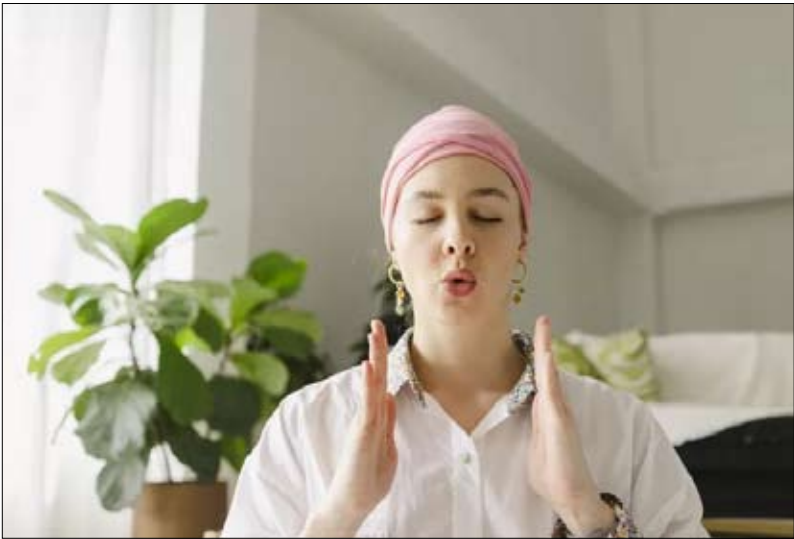
المرتئين، فإنه لا يكون له "تأثير مباشر مضاد للميكروبات"، ما يعني أنه لا يهاجم البكتيريا، لأنه مخفف جدا عند هذه النقطة. وعادة ما يكون هناك تدفق دم بطيء إلى الجزء العلوي من الرئتين بسبب الجاذبية، ما يجعل

يمكن أن يؤدي التنفس من الأنف إلى زيادة مستويات أكسيد النيتريك، ما يزيد من تدفق الدم عبر الرئتين.

ويقول الدكتور لوندبيرغ الذي اكتشف لأول مرة أن تجاوب الأنف تنتج أكسيد النيتريك: "يتم إنتاج أكسيد النيتريك في أجسامنا وله وظيفة رئيسية تتمثل في تنظيم وظيفة القلب والأوعية الدموية، لذلك فهو يوسع الأوعية الدموية، ويجعل تدفق الدم أسهل، كما أنه يخفض ضغط الدم. وفي التركيزات العالية جدا، يعد أكسيد

النيتريك جزءا من الجهاز المناعي ويمكن أن يساعد بالفعل في قتل البكتيريا والفيروسات". وأضاف أن مستويات أكسيد النيتريك تكون أعلى بمقدار مرتين إلى خمس مرات عندما نتنفس من خلال الأنف مقارنة بالتنفس من خلال الفم.

وأشار الدكتور لوندبيرغ إلى أن المستويات المعززة من أكسيد النيتريك تساعد على الحفاظ على الجيوب الأنفية معقمة، وهذا هو المكان الذي يتم فيه إنتاج الأكسيد. وعندما ينتقل الأكسيد إلى



فإن فمك يصبح أكثر جفافا. وأوضح الدكتور موسلي أن التنفس المستمر من خلال الفم يمكن أن يقلل في الواقع من كمية اللعاب التي تنتجها.

وهذا لا يتركه جافا فحسب، بل يزيد من خطر الإصابة بأمراض مثل تسوس الأسنان والتهاب اللثة، حيث يلعب اللعاب دورا أساسيا في قتل البكتيريا في فمك.

2. يمكن أن يعطي نشاط لعقلك
استشهد الدكتور موسلي ببحث حديث تم فيه إجراء اختبار للذاكرة على 22 متطوعا أثناء وجودهم في مساح ضوئي للدماغ. وأوضح أنه "عندما كانوا يتنفسون من خلال أنوفهم، كان أداءهم أفضل وكشفت عمليات المسح أن أدمغتهم تعمل بكفاءة أكبر مما كانت عليه عندما كانوا يتنفسون من الفم".

3. يمكن أن يساعد جسمك على مكافحة الالتهابات

1. يحافظ على صحة أسنانك
يمكن أن يساعد التنفس الصحيح في الحفاظ على صحة فمك.

وعندما تقوم باستنشاق الهواء من خلال الفم،

وادعى أن هذا التغيير البسيط في التنفس يمكن أن يزيد من كمية الأكسجين، ويقاوم العدوى، ويحافظ على صحة اللثة، ويساعد في مكافحة الالتهابات وربما يعزز الذاكرة، مقارنة بالتنفس عن طريق الفم.

وأوضح أنه كان مشككا في البداية من الفوائد الصحية لطريقة التنفس، إلا أن "العلم وراء ذلك مدهش وواضح للغاية". مضيفا: "إن التنفس من خلال الأنف يمكن أن يحسن وظائف الرئة والأوعية الدموية وحتى الوعي المكاني، ويمكن أن يحميك من الأمراض. في حين أن أولئك الذين يعانون من الالتهابات أو الحساسية المزمنة قد يجدون صعوبة في التنفس من أنوفهم. يقول الدكتور موسلي: "إذا لم يكن هناك مشكلة في أنفك، فإن التحول إلى التنفس من الأنف يمكن أن يكون أحد أبسط الأشياء التي يمكنك القيام بها لتحسين صحتك ورهايتك".

وتابع قائلا إن التركيز على التنفس من أنفك يساعدك في:



ميزة مشتركة تجمع الأشخاص الذين لا يصابون بأعراض «كوفيد» !

توفي ما يقرب من ٧ ملايين شخص بسبب "كوفيد-١٩" منذ تفشي فيروس كورونا القاتل منذ أكثر من ثلاث سنوات. ومع ذلك، حتى بعد تكرار العدوى، لا يزال عدد من الأفراد يعانون من أعراض واحدة بعد الإصابة بـ SARS-CoV-2. وقد يفسر متحوّر في جين الاستجابة المناعية السبب، ما يمهد

الطريق للقاحات وعلاجات أكثر فعالية .

هذا "الدرع" المناعي الذي لوحظ في الأفراد الذين يمكنهم تقادي "كوفيد". ووجد تحليل إضافي أن الخلايا التائية من الأشخاص مع HLA-B*15:01 والذين لم يتعرضوا أبدا لـ SARS-CoV-2 (من التبرعات بالدم التي تم جمعها قبل الوباء)، كان لديهم استجابة مناعية قوية لبروتين SARS-CoV-2. وتشترك هذه الأجزاء في التسلسل الجيني مع فيروسات كورونا الموسمية الأخرى التي تسبب نزلات البرد. ويمكن لخلاياها التائية التعرف على متغيرات "كوفيد" المختلفة، بما في ذلك "أوميكرون". تم الإبلاغ عن الأعراض ذاتيا، وشمل التحليل فقط الأفراد الذين عرّفوا بأنفسهم على أنهم من البيض. ومع ذلك، يمكن أن تؤدي هذه النتائج المهمة إلى طرق لإدارة هذا المرض الذي لا يزال مدمرا. وكتب الفريق: "نتائجنا لها آثار مهمة لفهم العدوى المبكرة والآلية الكامنة وراء التخلص المبكر من الفيروس، وقد تضع الأساس لتحسين تطوير اللقاح والخيارات العلاجية في المرض المبكر".

هؤلاء المتبرعون، وتتبّع العدوى والأعراض والنتائج. وكان هناك 1428 متبرعا غير محصنين أبلغوا عن نتيجة إيجابية لفيروس كورونا، ومن بين هؤلاء، قال 136 متبرعا إنهم لا يعانون من أعراض. وكان أحد التلميحات حول الارتباط الجيني هو اكتشاف أن 20% من هؤلاء المتبرعين المصابين ولكن بدون أعراض يحملون نسخة واحدة على الأقل من جين HLA-B*15:01، مقارنة بنسبة 9% من الأشخاص المصابين الذين ظهرت عليهم الأعراض. وأدى وجود نسخة واحدة من HLA-B*15:01 الواقى إلى مضاعفة احتمالية خلو الشخص من الأعراض عند إصابته بـ "كوفيد"، وكان احتمال عدم ظهور أي أعراض على شخص لديه نسختان أكثر بثماني مرات. وتقول عالمة الكيمياء الحيوية ستيفاني غرا من جامعة "لا تروب" في أستراليا: "قد يمكننا الأشخاص الذين لا يعانون من أعراض من تحديد طرق جديدة لتعزيز الحماية من عدوى كورونا"، وذلك من خلال محاكاة

العالية على المرض الشديد لـ "كوفيد-19". يوفر فحص العدوى بدون أعراض فرصة فريدة للنظر في السمات المناعية المبكرة التي تعزز التصفية الفيروسية السريعة".

وتنتج جينات مستضد كريات الدم البيضاء البشرية (HLA) بروتينات داعمة للجهاز المناعي، وتوجد بعض جزيئات HLA على أسطح الخلايا. وتقدم شظايا مصغرة لمساعدة الخلايا المناعية مثل الخلايا التائية القاتلة على التعرف على العدوى أو المرض ومكافحتها.

ويقول هوليناخ: "إذا كان لديك جيش قادر على التعرف على العدو مبكرا، فهذه ميزة كبيرة. الأمر يشبه وجود جنود مستعدين للمعركة ويعرفون بالفعل ما الذي تبحث عنه".

وقام الباحثون بفحص البيانات الجينية التي تم جمعها سابقا من 29947 متبرعا مسجلا بنخاع العظام، لمعرفة ما إذا كان تباين HLA قد يهين الأشخاص للعدوى بدون أعراض بـ فيروس SARS-CoV-2. وجاءت بيانات "كوفيد" من برنامج تطوعي قائم على الهواتف الذكية شارك فيه

ووجد البحث العالمي الذي أجرته جامعة كاليفورنيا سان فرانسيسكو (UCSF) أن واحدا من كل خمسة أشخاص لم تظهر عليهم أعراض بعد الإصابة بـ فيروس SARS-CoV-2 يحمل الجين المتحوّر HLA-B*15:01.

بالإضافة إلى ذلك، وجد طبيب الأعصاب في جامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو، جيل هوليناخ، وزملاؤه أن الأشخاص الذين لديهم HLA-B*15:01 ولم يصابوا أبدا بالفيروس، لديهم خلايا مناعية تتفاعل مع بروتين SARS-CoV-2، ما يشير إلى تطور المناعة بعد التعرض للعدوى الأخرى.

وتشير الأبحاث إلى أن ما لا يقل عن 20% من حالات عدوى SARS-CoV-2 لا تظهر عليها أعراض، لذا فإن معرفة المزيد عن هذا قد يساعد العلماء في مكافحة المرض الذي يستمر في حصد الأرواح في جميع أنحاء العالم.

وكتب هوليناخ والفريق في ورقتهم المنشورة، "تركزت معظم الجهود





الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٤٠١٨ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/٦

٧٥٥٥٥

إعلان منصف ضد الباتشر

محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - محمد نور الحق حسين احمد

إخاطر دفع في القضية رقم 0008260 SHCXCIBOUNCE2023 الشكايات المرتبطة

إلى المحكوم عليه : محمد نور الحق حسين احمد

حيث انه بتاريخ دفع في صدر المحكمة المرقف صورة عنه ضدك لتسالح المعني

المقدم ليليل بن عبد الحميد بن عبد الرحمن خير الدين - الجنسية سعودي

في القضية المشار اليها أعلاه

وبما ان المحكوم له المذكور دفع تقديم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ،

وبما ان الحكم المطلوب تنفيذ ذاتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 31970.0

تلك ذات مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) أيام من

تاريخ إعلان ذلك / إعلانكم بهذا الإخطار . و حالة تخلفكم (م) عن ذلك فإن المحكمة ستستخذ

بحسب إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية



دائرة التنمية الاقتصادية
حكومة عجمان

العدد ١٤٠١٨ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/٦

رقم الرخصة 115643
غرفة تجارة وصناعة عجمان
قسم السجل التجاري

اعلان وحل وتصفيه
لاسـم التجاري : المراد للمقاولات ذ.م (شركة الشخص الواحد)
اعلان للجميع بان الشركة المذكورة اعلاه هي : المراد للمقاولات ذ.م (شركة الشخص الواحد) - ذ
م (شركة الشخص الواحد) - تأسست في إمارة عجمان بموجب قانون الشركات الإتحادي رقم 8
سنة 1984 وتعديلا له مرخصة في دائرة التنمية الاقتصادية وسجلته بالتنمية الاقتصادية تحت
رقم 115643 وقرر الشركاء حلها وتصفيته وتعيين السيد
جمال التديق الحسابات
مصفي قانوني للشركة هـلى كل من له حق أو اعتراض للتقدم في المصفي القانوني المذكورة
اعلاه خلال مدة 45 يوما من تاريخ نشر الاعلان وعلى العنوان التالي :
مارة عجمان ، هاتف 067447771 - ص ب 1131

حكومة رأس الخيمة

دائرة المحاكم



المحكمة رأس الخيمة
Ras Al Khaima Court

70197

العقد ١٤٠١٨ بتاريخ ١٢/٦/٢٠٢٢

إصدار عدلي بالنشر

رقم (2023/19798)



النذر : بنك ابوظبي التجاري .

النذر إليه : فيكس توكريتس تكتولوجي للمعاملات س ذ م م .

بمقرر المنذر المنذر إليه بسرعة سداد مبلغ وقدره (81.053.00) درهم نتيجة الإخلال بسداد الأقساط الشهرية المتعلقة بعقد البيع بالتقسيط ، وذلك خلال سبوع من تاريخ النشر والا سيضطرر المنذر لاتخاذ الإجراءات التنفيذية على لسيارة رقم (78257 / خصوصي /N/ دبي) من نوع (NISSAN CIVILIAN __ باص خفيف) موديل (2020) __ لون (ابيض) والممولة لصالحهم من قبل المنذر من حفظ كافة حقوق المنذر من أي نوع كانت،

ال كاتب العدل

[illegible]



دولة
دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محكمة التنفيذ



محاكم
دبي
DUBAI COURTS

70197

العدد ٢٠٢٢/١٧/٦ بتاريخ ١٤٠١٨

إعلان بالنشر

منازعة موضوعية بالتنفيذ المدني

١٧/٢٠٢٢/٢٢

تفاصيل الإعلان بالنشر

إلى المدعي عليه : ١- أحمد محمد خليل - مجهول محل الإقامة
 بما أن المدعي : جلال محمد الحاج عبدالله الخوري
 المطالبة وبإلغاء التنفيذ رقم لسنة ١٥٦٦ تنفيذه مدني وإلغاء كافة الإجراءات الصادرة فيه
 في مواجهة انتزاع لكونه غير ملزم بالسند التنفيذي لكونه صادر عن الغير وليس مع
 الزام الانتزاع ضدهم بالرسوم والمصاريف ومقابل آتباب الحاماة
 وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٤/١٢/٢ الساعة ١٠:٠٠ صباحا في قاعة التقاضي عن
 بعد إذا فأتت مكثف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات أو
 مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس الشعبة



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

70197

العقد ١٤٠١٨ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/٦

إعلان أمر أداء بالنشر

٢٠٢٣/١٢/٢٠ أمر أداء

تفاصيل الإعلان بالنشر

إلى المدعي عليه : ١- عبد القادر حسن حمود - مجهول محل الإقامة
بما أن المدعي : خالد محمد الشيخ شوك
طلب استصدار أمر أداء فقد قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ: ٢٠٢٣/١١/٢٣ إلزام
المدعي عليه بأن يؤدي للمدعية مبلغ (٤٥٠٠٠) خمسة وأربعمائة ألف درهم والقائدة
للقانونية بواقع ٥٠% من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام وبالإرسوم والضاريف ولكم
الحق في التظلم من الأمر أو استئنافه بحسب الأحوال وفق الأحكام الواردة في المادة
رقم ١٤٧ من قانون الإجراءات المدنية .



رئيس القسم

70392

الحكومة العراقية
GOVERNMENT OF IRAQ

محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤٠١٨ بتاريخ ٢٠١٣/١٢/٢٠

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

في التنفيذ رقم ١٩٢٠٢/٢٠٢٣/٥٢

تنفيذ شيكات

المطروحة في دائرة التنفيذ الخامسة رقم ١٨٧

موضوع التنفيذ : المطالبة بقيمة الشيكات المرحمة ارقام (٠٠٠٠٢ - ٠٠٠٠٣ - ٠٠٠٠٤) والصادرة عن الحساب البنكي للمنفذ/ضده/ اموالها ملك بيتيانداه مالك بقبضه مبلغ وقدره (١٠٠٠٠٠) درهم.

طالب التنفيذ : اشوك بالاوميا جويلا كارينشان بالاوميا

عنوانه الانشراح : امارة دبي - منطقة الخليج التجاري - شارع خريج - مبنى برايم تاور -

شقة الطابق العاشر - برايم تاور - ٧٨٨٠-٥٢٤٢ - ويمتلكه: عبدالله محمد حاجي علي العوضي

مطلوب اعلان : ١- اموالها ملك بيتيانداه مالك - صفته : منفذ مدعى

موضوع الاعلان : قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة الاعلان والمطلوب دفع المبلغ المنفذ به وقدره (١٠٠٠٠٠) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة ، وعليه نادى المحكمة بتباشر الاجراءات التنفيذية بحكمه في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (7) ايام من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

١٤٠١٨

 **محاكم دبي الابتدائية**



الجلسة العامة

٢٠٣٣/١٢/٦ بتاريخ ١٤٠١٨ العدد

اعلان بالنشر

٢٠٢٣/١١/١١ نزاع محدد القيمة - دبي

التفاصيل الاعلان بالنشر

١- يجوز نشر اللوائح ش.أ.م.د. مجهول محل الإقامة
ما ان المدينى : السندباد لتزكيب الواد اعازله د.م.
٢ اقام عليك الدعوى وموضوعها فإن المدعية تطلب من محكم القامة المؤقرة ويحق والاولا الزام
لصدي عليا بان لاؤدى للمدعية مبلغ (١٤٧,٥٠٠,٠٠٠) درهم مائة وسبعة واربعون الف وسبعمائة
وسبعمائة درهم وخمسون فلساً . مع الفائدة القانونية بواقع %١٠ من تاريخ اقامة الدعوى الماثلة
حتى تاريخ السداد التام . ثانياً الزام المدعى الرسوم ومقابل الدعاى المحاماة
شع شمول الحكم بالنافذ الجبل على كلاً فاكلة.

حددت لجلسة يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٣/١٢/٦ الساعة ٩:٠٠ صباحا في قاعة التقاضي عن
حد ذات فانت عيكن بالحضور او من يملك قانونا وعيكيل بتقديم ما لديك من مدركات و
استندات للمحكمه قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم




محاكم دبي الابتدائية

[70197]
العدد ١٤٠٨/١٢/٦ بتاريخ

اعلان محضر حجز بالثشر في التنفيذ رقم ٨٩٦/٢٠٢١/٦ تنفيذ تجاري

المطلوب: يا دكتور: التقاضي عشر رقم ٣٩٦

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢١/٦٦٦/٦ تجاري مصارف جزئي ، بسداد المبلغ المتخذ به وقدره (١٣٥٢٦٩,٩٩) درهم شامل للرسوم والصاريف .

طالب التنفيذ : بنك دبي التجاري ش.م.ع.

متوكله الامارات : أمارة دبي - دبي - شارع بوسعيد - مبنى نفس بنيتة البنك - بجوار ديوة سيدي سنان - ٥٠٣٣٤٠٤٤

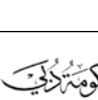
المطلوب ايلانه :- ١- حسين ناصر علي احمد الرجب - صفته : منفذ ضده

دعم خلاا ١٥ يوم من تاريخ التبليغ والايعاض ررض رقم ١٢٢ - المنطقه ججمع دبي للاستثمار والعائدته لكم بطريق الوفاة وتقضيات نص المادة ١٥٢ من قانون الاجراءات المدنية .

رئيس الشعبة


محكمة دبي


حکمہ دہ

 **حكومة دبي**
GOVERNMENT OF DUBAI

 **محكمة دبي**
DUBAI COURTS

محكمة دبي الإسلامية

العدد ١٤٠١٨ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/٦

إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

في المصطفى رقم ٢٠٢٣/٢٠٢٣/٢٠٢٣ تنفيذ شكايات

المطوية رقم ٢٣، بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/٦، المصادرة من المحكمة رقم (١٤٣٣٢١٤) والصادرة عن المحكمة ضد من بنك دبي الإسلامي بقيمة (٢٠٢٣/١٢/٦) درهم شامل الرسوم.

بنك دبي الإسلامي، بنك دبي الإسلامي، شركة مساهمة عامة

عنوانه: إمارة دبي - ديرة - شارع بورسعيد - بناية بنك دبي الإسلامي - رقم مكاني: ٢١٩٥٩٤٣٣٧ - ٢١٩٥٩٤٣٣٧

٠٨٧٦ - ٠٨٧٦، ومينته: عبد الحميد عبد الملك مصطفى أملي

المطوية رقم ١ - ١ - عبد الجليل إيكادوني كوني محمد والإيلاوكاندي - صفته: منفذ ضد

موضوع الإعلان: قد أقام البنك الدولي التنفيذي المذكور والأزاد والمذكور دفع المبلغ المقتضى به وفرد

(٢٠٢٣/١٢/٦) درهم أملي طالب التنفيذ أو خروجه المحكمة، وعليه فإن المحكمة ستباشر الإجراءات التنفيذية بحسبكم في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (7) أيام من تاريخ نشر هذا الإعلان.

وعلى الشعيه

[illegible][illegible]

محكمة دبي الابتدائية

DUBAI COURTS

٧٠٣٩٢



القلم

العدد ١٤٠٨ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/٦

**اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيد رقم ١٤١٦٧/٥٢٣/٢٥٣ تنفيذ شيكات**

المطوية، في إطاره للتنفيذ التاسعة رقم ٢٣٣ موضوع التنفيذ : المطالبة بقيمة الشيك المرفوع الرجوع رقم (٥٥٨ / ٥٥٥) الصادر عن بنك الامارات من الوطني بقمية (١١٧,٢٣١ درهم شامل الرسوم والصاريف). طلبات التنفيذ : بنك أبوظبي الأول س.جـ.

عنوانه: امارة دبي - الثانية الاولى - منطقة تايكوم - بجوار محطة مترو مدينة دبي للاتصالات - برج الشعراى ١ - مكتب ١٠٧٠٧ - رقم صفته: ٥٨٤٠١٦٧٧٠٧٠٢٠٨ mahrous@almahroussadvocates.ae .

ويتمتع نوال زايد رئيس طيبك المحوسنى ٢٥٢٠/٢٥٢٠ - ووزيرى اينجالا ديرا كروز - صفة: مفتاح ضده الموضوع الاعلان : فى امام طبق العدوى التنفيذية المذكورة الاوامر والمداد يدفع المبلغ المتخذ به وقدره (١١٧٢٣١) درهم الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة ، وعليه ناد الحكمه ستباير الاجراءات التنفيذية بحكمهم فى حالة عدم الالتزام بالقرار المخول الكل (٧) ايام من تاريخ نشر هذا العلان.

رئيس الشعبية



محكمة دبي
محكمة دبي

[illegible]

٢٠٢٣/١٢/١٦ بتاريخ العدد ١٤٠١٨

إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر

في التفتيش رقم ٢٥٢/٢٠٢٣/١٥٦٥٥ تنفيذ شكايات

للتظاهرة في دائرة التفتيش رقم ٢١٩
موضوع التفتيش: المطالبة بتقصية الشك المرفع (٧٣٣٨٧) والصادر عن بنك ابوظبي الاول بقيمة (٣٨,١٦٦) درهم شامل الرسوم والضرائب.
طالب التفتيش: بنك ابوظبي الاول ش.م.خ
متوانه اعلان: السيد ابراهيم دوي - النيابة الاولى - منطقة تيكوم - بجوار محطة مترو مدينة دبي للتانترنت - برج الشفاير - مكتب ١٠١٧ - رقم هاتف: ٥٨٢٦٦٧٧٠٠٠ - mahrous@almahrousadvocates.ae
٢٠٢٣/١٢/١٦ - وبميتة زوال نافي سائين طبيبك الحوسني
اطلوب اعلانه: ١- وسيم زانا رباب - صفته: منفذ صهه
٢٠٢٣/١٢/١٦ - درهم اى طالب التفتيش و خزينة الحكمة - وعليه فان الحكمة مستصوب الاجراءات التفتيشية
بحكمه في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (7) ايام من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبية

٢٠٢٣/١٢/١٦

دالة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

٢٠٢٣/١٢/١٦

70392

العدد ١٤٠١٨ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/٦

اعلان قرار بالتفنيذ

في التفنيذ رقم ٩٩٩/٢٠٢٣/٢١١ تنفيذ عقاري



ملاحظة: في دائرة التفنيذ الثانية رقم ١٨٤

موضوع التفنيذ : تنفيذ الحكم الصادر في المعوي رقم ٢٠٢١/٦٧٦ عقاري جزئي ، بسداد المبلغ المتفق به

مقررده (٢٠٠٠٧٦) درهم شامل الرسوم والصاريف.

طالب التفنيذ : مصطفى كاسم صالح بابي

مواثبه الامارات : اماره دبي - منطقة الخليج التجاري - شارع برج خليفة - مبنى اويل تاو - شقة ٤٠٧ رقم ٥٥٧٨١-٤٠٧ - ومثله يوسف محمد ابراهيم عبدالله الزامي

مطلوبوا اعلانه : ١- شي ائي اوشي للتطوير العقاري ش.م.م - صفته : منفذ ضده

موضوع الاعلان : قررت محكمة في الابتدائية بتاريخ: ٢٠٢٣/١٢/٤ اخطاركم بسداد المبلغ المتفق به

مقررده (٢٠٠٠٧٦) درهم خلال ١٠ يوم من تاريخ التبليغ والبيع الوحده رقم THOE C 4120

المتفقه جزر العالم - الرافض ١٢٣ والعائده لكم بطريق الوفاة وكذا التفويضات نص المادة ٢٩ من قانون الاجراءات المدنية .

رئيس الشعيبة



٢٠٢٣

دائرة التنمية الاقتصادية

DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT



70392

العقد ١٤٠١٨ بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/٦

إعلان وتكليف بالنشر

في التنفيذ رقم ٥٩٩٢/٢٠٧/٢٠٢٣ تنفيذ تجاري



المطورة في دائرة التنفيذ السابعة رقم ٢٢٨

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ١٧٢/٢٠٢٣ أمر أراء ، بسداد المبلغ المتخذ به وقدره (٢٤١٨٥,٥) درهم شامل الرسوم والمصاريف.

طالب التنفيذ : محمد دنا جبير رينورديكات لافيركاتنايفاد

عنوان الامارات : أمارة دبي - مبرة - دبي - شارع وسوسيد - مبنى بنامة قرية الاتصال - شقة الطابق التاسع ٩١١ - ٥٤٢٨١٧٠٠٠

المطول بإعلانه : ١- شماس مامو تارازي بديكاييل كولون شاداياريارات - صفته : منفذ ضده

موضوع الاعلان : دفع أقام عليه الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامه بدفع المبلغ المتخذ به وقدره (٢٤١٨٥,٥) درهم إلى طالب التنفيذ أو خزينته المحكمه ، وفي حالة استمرار الامارة بتنفيذ الاجراءات التنفيذية بحكمه في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (7) أيام من تاريخ نشره هذا الاعلان.

رئيس الشعبة



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



دبي
محكمة
دبي
DUBAI COURT

70651
العدد ٢٠١٣/١٢/٦ بتاريخ

إعلان وتكليف بأداء بالنشر

في التنفيذ رقم ٥٤٧١/٢٠٢٣/٢٠٧

في التنفيذ تجاري

للتظاهرة في: دائرة التنفيذ الرابعة رقم ١٩٦

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ١٩٦/٢٠٢٣ أمر أداء : بسداد المبلغ التقديري وقدره (٤٩٧٨٢) درهم شامل الرسوم والضرائب.

طالب التنفيذ : مختار احمد وافتاح محمد لعمال الفنية م.م.

عنوانه: الإمارات - إمارة دبي - ديرة - المرز - مكتب رقم ٣٠٧ عبد الرحمن علي نقي جعفر محمود الزعروني - رقم مكاني: ٩٦٦٦١-٩٦٦٦٠ - ٥٥٤٩٦١٩٠١

الطوبى لإعلانه : ١ - سامر محمد علي مطرعي في : صفة : ممتد صدد

موضوع الإعلان : قد أدام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة أعلاه والزامك بدفع المبلغ التقديري وقدره (٤٩٧٨٢) درهم إلى طالب التنفيذ أو بترتيبه المحكمة ، وعليه على المحكمة استيناف الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (7) أيام من تاريخ نشر هذا الإعلان.

رئيس الشعيبة

إلغاء اعلان سابق

تعلن دائرة التنمية الإقتصادية بخصوص الرخصة رقم: CN 4834774 بالاسم التجاري: الفتون للعناية بالسيارات ، بالغاء طلب الغاء الرخصة واعادة الوضع كما كان عليه سابقا.

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أسبوع من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

إلغاء اعلان سابق

تعلن دائرة التنمية الإقتصادية بخصوص الرخصة
رقم: CN 4862810 بالاسم التجاري: الفتون ايجلز
للملقاولات ، بالغاء طلب الغاء الرخصة واعادة الوضع
كما كان عليه سابقا.

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أسبوع
من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير
مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة
حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)

نموذج إعلان النشر

تعلن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل/المالك:
كافيتيريا شمس العزرة
طلب لتسجيل بيانات العلامة التجارية : AVR Chettinad

المودعة بالرقم: ٣٣٢٩٨٤ - بتاريخ: ٢٠٢٠/٧/٢٢

بيانات الأولوية

باسم: كافيتيريا شمس العزرة

الموطن: بناية التاج ابو سفارة الشارقة

وذلك تمييز السلع أو الخدمات الواقعة بالفئة: ٤٢

خدمات تقديم الأطعمة والمشروبات

وصف العلامة: عبارة عن كلمات باللغة الانجليزية AVR CHETTINAD

بحروف لاتينية.

الاشتراطات:

فعلى من لديه اعتراض على ذلك ان يتقدم به مكتوباً لإدارة العلامات التجارية في وزارة الاقتصاد أو ارساله بالبريد المسجل وذلك خلال ٣٠ يوما من تاريخ اصدار هذا الاعلان

ثقافة وفنون



منوعات الفجر

26

نخبة من النجوم العالمين تنضم إلى الفعاليات الترفيهية لمهرجان أم الإمارات في أبوظبي



ويعد نجاح أغنيته الأولى ”هاي السنة“ استمرار الفنان في تقديم أصاني مفعمة بالمشاعر العميقة والشغف بأسر قلوب الجماهير وتجعلها تتوق دوماً لإصداراته الجديدة وتنتظرها على آخر من الجهر.

”فيرليس“ و”1989“ و”فولكلور“ في 16 ديسمبر.

ستجلب الغنية السورية والتي رُشحت لنيل جائزة الجرامي رضا رزق أرق الألحان معها في 23 ديسمبر. إن الغُنية التي عُرفت بصوتها الرائع من أغاني شارات أفلام الكرتون العربية المحببة، ستعيد للجماهير ذكريات طفولتهم وتأخذهم برحلة عبر الزمن الجميل.

زوروا كورنيش أبوظبي في 30 ديسمبر لتعيشوا ليلة من الصخب والمتعة التي لا تُنسى إذ ستقف فرقة كايروكي على مسرح المهرجان لتقدم أداءً ساحراً يمس قلوب كل عشاق الموسيقى. انطلقت فرقة كايروكي عام 2003 باسم مبتكر يجمع بين اسم القاهرة بالإنجليزية ”كايرو“ مع فن ”كايروكي“ لتجسد بأغانيها الساحرة روح القاهرة وقلبها النابض بالحياة. كما سيقف أيضاً على المسرح في نفس اليوم الفنان المتعدد المواهب الفرعي ليقدم أداءً

•• أبوظبي-الفجر:

إيقاعات الليل الساحرة التي تسري في أبوظبي ستصل إلى أعلى مدى بانضمام كوكبة جديدة من الفنانين إلى تشكيلة الفعاليات الترفيهية المقدمة في الدورة السابعة من مهرجان أم الإمارات في أبوظبي، في الفترة بين 8 ديسمبر إلى 31 ديسمبر في أبوظبي كورنيش.

يُقام المهرجان الذي تنظمه دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي بالتعاون مع مؤسسة ”براج“ التي تولّت وضع تصوّرها وإنتاجها، ويستمر في إضافة مزيد من الفنانين الإقليميين والعالميين إلى قائمة فعالتيه.

سيعيش جميع عشاق تايلور سويفت أجواء لا تُنسى في حفل فرقة لغني مع تايلور والتي تقدم باقة من أجمل أغاني الفنانة المتنوعة وألبوماتها الرائعة، ومن ضمنها الألبومات التي حازت على جوائز جرامي



13 ديسمبر الموعد النهائي للمشاركة في تصفيات مسابقة الشبيخة هند للقرآن الكريم

عند التسجيل للمسابقة ولديه إقامة سارية المفعول في دولة الإمارات العربية المتحدة كما يحق لأبناء دول مجلس التعاون الخليجي المشاركة في هذه المسابقة بشرط أن يكونوا مقيمين في الدولة إقامة دائمة وأن لا يكون المتقدم للمشاركة في المسابقة محظاً أو محظاً للقرآن الكريم وأن لا يكون قد شارك في المسابقة الدولية لجائزة دبي الدولية للقرآن الكريم أو لا تكون قد شاركت في مسابقة الشبيخة فاطمة بنت مبارك الدولية للقرآن الكريم وأن لا يكون قد شارك في نفس الفرع أو فرع أعلى منه في المسابقات الماضية ، كما يسمح لكل متسابق المشاركة في فرع واحد فقط من فروع المسابقة .

التجويد لمن لم يتجاوز 10 سنوات من المواطنين . تضمنت الشروط العامة للمشاركة في المسابقة بأن لا يتجاوز عمر المشارك من غير المواطنين عن 25 سنة



•• دبي-وام:

أعلنت جائزة دبي الدولية للقرآن الكريم إن يوم 13 ديسمبر هو الموعد النهائي للمشاركة في تصفيات مسابقة الشبيخة هند بنت مكتوم للقرآن الكريم في دورتها الرابعة والعشرين 1445 - 2023 .

وفروع المسابقة الستة التي أعلنتها الجائزة هي: الأول ويشترط فيه أن يكون المشارك حافظاً للقرآن الكريم كاملاً مع التجويد أما الفرع الثاني فيشترط فيه الحفظ والتجويد لعشرين جزءاً متتالياً والفرع الثالث حفظ عشرة أجزاء متتالية حفظاً وتجويداً أما الفرع الرابع حفظ 5 أجزاء متتالية مع التجويد وهذا

United Arab Emirates
Ministry of Justice

70608

Date 6/ 12/ 2023 Issue No : 14018

Advertisement for a Filed Lawsuit for Publication

At the Lawsuit Management Office of the Federal Sharjah Court, Federal Civil First Instance Court in Commercial Lawsuit No. SHFICFCOMS20230005310

To the Defendant: RUKHSANA AQEEL AQEEL AHMED

Residence : Unknown

We inform you that the Plaintiff, AHMED MOHAMED SADED GOKER ALAWADHY, an Emirati national, has filed the aforementioned lawsuit and is claiming the following:

Firstly : To prove the agreement between the Plaintiff and the First Defendant, that the First Defendant shall pay the Plaintiff an annual amount of AED 15,000 starting from 16/11/2008, until 13/11/2022, for a continuous period of 14 years, with a total amount of AED 210,000. The proof of this agreement is based on custom, practice, and the Court's justice. If necessary, an expert shall be appointed to verify the agreement between the parties and its validity, as well as the First Defendant's obligation to pay the full claimed amount. Additionally, the First Defendant shall be directed to take the necessary action regarding the fees agreed upon between them annually, and the First Defendant shall be compelled to pay the aforementioned total amount claimed by the Plaintiff, along with the applicable interest of 12% from the date of filing the lawsuit.

Secondly : The First Defendant shall be obligated to pay the fees, expenses, and attorney's fees.

Therefore, you are required to appear on the session date of 06/12/2023, before the Lawsuit Management Office of the Federal Sharjah Court, Civil First Instance Court Office No. (Lawsuit Manager's Office), personally or through an authorized representative, and submit a responsive memorandum to the lawsuit, accompanied by all the documents, within a period not exceeding ten days from the publication date. This is for the consideration of the aforementioned lawsuit with its assigned number, as you are the defendant.

Judicial Services Office
Hamid Abdullah Al-Saidi

United Arab Emirates
Ministry of Justice

70608

Date 6/ 12/ 2023 Issue No : 14018

Advertisement for a Filed Lawsuit for Publication

At the Lawsuit Management Office of the Federal Sharjah Court, Federal Civil First Instance Court in Commercial Lawsuit No. SHFICFCOMS20230005310

To the Defendant: DATA ALUM MOLDING LLC

Residence : Unknown

We inform you that the Plaintiff, AHMED MOHAMED SADED GOKER ALAWADHY, an Emirati national, has filed the aforementioned lawsuit and is claiming the following:

Firstly : To prove the agreement between the Plaintiff and the First Defendant, that the First Defendant shall pay the Plaintiff an annual amount of AED 15,000 starting from 16/11/2008, until 13/11/2022, for a continuous period of 14 years, with a total amount of AED 210,000. The proof of this agreement is based on custom, practice, and the Court's justice. If necessary, an expert shall be appointed to verify the agreement between the parties and its validity, as well as the First Defendant's obligation to pay the full claimed amount. Additionally, the First Defendant shall be directed to take the necessary action regarding the fees agreed upon between them annually, and the First Defendant shall be compelled to pay the aforementioned total amount claimed by the Plaintiff, along with the applicable interest of 12% from the date of filing the lawsuit.

Secondly : The First Defendant shall be obligated to pay the fees, expenses, and attorney's fees.

Therefore, you are required to appear on the session date of 06/12/2023, before the Lawsuit Management Office of the Federal Sharjah Court, Civil First Instance Court Office No. (Lawsuit Manager's Office), personally or through an authorized representative, and submit a responsive memorandum to the lawsuit, accompanied by all the documents, within a period not exceeding ten days from the publication date. This is for the consideration of the aforementioned lawsuit with its assigned number, as you are the defendant.

Judicial Services Office
Hamid Abdullah Al-Saidi

Government of Ras Al Khaimah
Courts Department

70392

Date 6/ 12/ 2023 Issue No : 14018

Subject : Legal Notice

Notarization No. 19779/2023

Notifying Party : Mahmoud Moflafa Mohamed Tallawy, of Egyptian nationality, in my capacity as an attorney for Mr. Afafdel Mutasim Abdul Rahman Maqbool, of Emirati nationality, in his personal capacity and in his capacity as the owner of the professional license No. CN-1035473; namely, Dar Al-Hekma Advocates and Legal Consultants, under the power of attorney No. 2324000224, and in his capacity as the attorney for Abu Dhabi Commercial Bank PJSC under the power of attorney No. 2305006205.

Notified Party: Renaldo Henning - Nationality : South Africa - Address : Al Ain - Sheikh Zayed Road - Ayla Grand Building - Apartment 207 - Phone No: 0528865755

Subject : Claim for 13,638 dirhams

By this notice, we hereby notify you to immediately pay the outstanding amount due to you, which is AED 13,638 (Thirteen thousand six hundred and thirty-eight dirhams only). This must be done within seven days from the date of this notice. Otherwise, we will regretfully be forced to take all necessary measures to sell the following vehicle, which is mortgaged to our client, the notifying bank: (Type: Toyota RAV 4 - light car)-Color : (pearl white) - Plate No: (28720-18-Abu Dhabi) - Model : (2021) This is in accordance with the provisions of Articles 175 and 172 of the Commercial Transactions Law. AND all and any other rights reserved to the Notifying Party.

Notifying Party : Mahmoud Moflafa Mohamed Tallawy

Government of Ras Al Khaimah
Courts Department

70392

Date 6/ 12/ 2023 Issue No : 14018

Subject : Legal Notice

Notarization No. 19777/2023

Notifying Party: Mahmoud Moflafa Mohamed Tallawy, of Egyptian nationality, in my capacity as an attorney for Mr. Afafdel Mutasim Abdul Rahman Maqbool, of Emirati nationality, in his personal capacity and in his capacity as the owner of the professional license No. CN-1035473; namely, Dar Al-Hekma Advocates and Legal Consultants, under the power of attorney No. 2324000224, and in his capacity as the attorney for Abu Dhabi Commercial Bank PJSC under the power of attorney No. 2305006205.

Notified Party: Riddhi Siddhi General Trading (L.L.C)

Address : Dubai - Al Quoz - Al Nasirya Building - Phone No: 0506264894

Subject : Claim for 123,853 dirhams

By this notice, we hereby notify you to immediately pay the outstanding amount due to you, which is AED 123,853 (one hundred twenty-three thousand and fifty-three dirhams only). This must be done within seven days from the date of this notice. Otherwise, we will regretfully be forced to take all necessary measures to sell the following vehicle, which is mortgaged to our client, the notifying bank: (Type: Toyota Hiace)- Color : (White) - Plate No: 56478 - Class B - Dubai)- Model : (2014) This is in accordance with the provisions of Articles 175 and 172 of the Commercial Transactions Law. AND all and any other rights reserved to the Notifying Party.

Notifying Party : Mahmoud Moflafa Mohamed Tallawy

Government of Ras Al Khaimah
Courts Department

70392

Date 6/ 12/ 2023 Issue No : 14018

Subject : Legal Notice

Notarization No. 19779/2023

Notifying Party : Mahmoud Moflafa Mohamed Tallawy, of Egyptian nationality, in my capacity as an attorney for Mr. Afafdel Mutasim Abdul Rahman Maqbool, of Emirati nationality, in his personal capacity and in his capacity as the owner of the professional license No. CN-1035473; namely, Dar Al-Hekma Advocates and Legal Consultants, under the power of attorney No. 2324000224, and in his capacity as the attorney for Abu Dhabi Commercial Bank PJSC under the power of attorney No. 2305006205.

Notified Party: Riddhi Siddhi General Trading (L.L.C)

Address : Dubai - Al Quoz - Al Nasirya Building - Phone No: 0506264894

Subject : Claim for 24,238 dirhams

By this notice, we hereby notify you to immediately pay the outstanding amount due to you, which is AED 24,238 (twenty-four thousand two hundred and thirty-eight dirhams only). This must be done within seven days from the date of this notice. Otherwise, we will regretfully be forced to take all necessary measures to sell the following vehicle, which is mortgaged to our client, the notifying bank: (Type : Nissan Sentra) - Color : (White)-Plate No: 61379- Class L - Dubai)- Model: (2015) This is in accordance with the provisions of Articles 175 and 172 of the Commercial Transactions Law. AND all and any other rights reserved to the Notifying Party.

Notifying Party : Mahmoud Moflafa Mohamed Tallawy

GOVERNMENT OF DUBAI
DUBAI COURTS

70392

Date 6/ 12/ 2023 Issue No : 14018

Subject : Legal Notice

Notarization No. 19779/2023

Notifying Party : Mahmoud Moflafa Mohamed Tallawy, of Egyptian nationality, in my capacity as an attorney for Mr. Afafdel Mutasim Abdul Rahman Maqbool, of Emirati nationality, in his personal capacity and in his capacity as the owner of the professional license No. CN-1035473; namely, Dar Al-Hekma Advocates and Legal Consultants, under the power of attorney No. 2324000224, and in his capacity as the attorney for Abu Dhabi Commercial Bank PJSC under the power of attorney No. 2305006205.

Notified Party: Riddhi Siddhi General Trading (L.L.C)

Address : Dubai - Al Quoz - Al Nasirya Building - Phone No: 0506264894

Subject : Claim for 24,238 dirhams

By this notice, we hereby notify you to immediately pay the outstanding amount due to you, which is AED 24,238 (twenty-four thousand two hundred and thirty-eight dirhams only). This must be done within seven days from the date of this notice. Otherwise, we will regretfully be forced to take all necessary measures to sell the following vehicle, which is mortgaged to our client, the notifying bank: (Type : Nissan Sentra) - Color : (White)-Plate No: 61379- Class L - Dubai)- Model: (2015) This is in accordance with the provisions of Articles 175 and 172 of the Commercial Transactions Law. AND all and any other rights reserved to the Notifying Party.

Notifying Party : Mahmoud Moflafa Mohamed Tallawy

GOVERNMENT OF DUBAI
DUBAI COURTS

70608

Date 6/ 12/ 2023 Issue No : 14018

Subject : Legal Notice

Notarization No. 19779/2023

Notifying Party : Mahmoud Moflafa Mohamed Tallawy, of Egyptian nationality, in my capacity as an attorney for Mr. Afafdel Mutasim Abdul Rahman Maqbool, of Emirati nationality, in his personal capacity and in his capacity as the owner of the professional license No. CN-1035473; namely, Dar Al-Hekma Advocates and Legal Consultants, under the power of attorney No. 2324000224, and in his capacity as the attorney for Abu Dhabi Commercial Bank PJSC under the power of attorney No. 2305006205.

Notified Party: Riddhi Siddhi General Trading (L.L.C)

Address : Dubai - Al Quoz - Al Nasirya Building - Phone No: 0506264894

Subject : Claim for 24,238 dirhams

By this notice, we hereby notify you to immediately pay the outstanding amount due to you, which is AED 24,238 (twenty-four thousand two hundred and thirty-eight dirhams only). This must be done within seven days from the date of this notice. Otherwise, we will regretfully be forced to take all necessary measures to sell the following vehicle, which is mortgaged to our client, the notifying bank: (Type : Nissan Sentra) - Color : (White)-Plate No: 61379- Class L - Dubai)- Model: (2015) This is in accordance with the provisions of Articles 175 and 172 of the Commercial Transactions Law. AND all and any other rights reserved to the Notifying Party.

Notifying Party : Mahmoud Moflafa Mohamed Tallawy

GOVERNMENT OF DUBAI
DUBAI COURTS

70608

Date 6/ 12/ 2023 Issue No : 14018

Subject : Legal Notice

Notarization No. 19779/2023

Notifying Party : Mahmoud Moflafa Mohamed Tallawy, of Egyptian nationality, in my capacity as an attorney for Mr. Afafdel Mutasim Abdul Rahman Maqbool, of Emirati nationality, in his personal capacity and in his capacity as the owner of the professional license No. CN-1035473; namely, Dar Al-Hekma Advocates and Legal Consultants, under the power of attorney No. 2324000224, and in his capacity as the attorney for Abu Dhabi Commercial Bank PJSC under the power of attorney No. 2305006205.

Notified Party: Riddhi Siddhi General Trading (L.L.C)

Address : Dubai - Al Quoz - Al Nasirya Building - Phone No: 0506264894

Subject : Claim for 24,238 dirhams

By this notice, we hereby notify you to immediately pay the outstanding amount due to you, which is AED 24,238 (twenty-four thousand two hundred and thirty-eight dirhams only). This must be done within seven days from the date of this notice. Otherwise, we will regretfully be forced to take all necessary measures to sell the following vehicle, which is mortgaged to our client, the notifying bank: (Type : Nissan Sentra) - Color : (White)-Plate No: 61379- Class L - Dubai)- Model: (2015) This is in accordance with the provisions of Articles 175 and 172 of the Commercial Transactions Law. AND all and any other rights reserved to the Notifying Party.

Notifying Party : Mahmoud Moflafa Mohamed Tallawy

GOVERNMENT OF DUBAI
DUBAI COURTS

70392

Date 6/ 12/ 2023 Issue No : 14018

Subject : Legal Notice

Notarization No. 19779/2023

Notifying Party : Mahmoud Moflafa Mohamed Tallawy, of Egyptian nationality, in my capacity as an attorney for Mr. Afafdel Mutasim Abdul Rahman Maqbool, of Emirati nationality, in his personal capacity and in his capacity as the owner of the professional license No. CN-1035473; namely, Dar Al-Hekma Advocates and Legal Consultants, under the power of attorney No. 2324000224, and in his capacity as the attorney for Abu Dhabi Commercial Bank PJSC under the power of attorney No. 2305006205.

Notified Party: Riddhi Siddhi General Trading (L.L.C)

Address : Dubai - Al Quoz - Al Nasirya Building - Phone No: 0506264894

Subject : Claim for 24,238 dirhams

By this notice, we hereby notify you to immediately pay the outstanding amount due to you, which is AED 24,238 (twenty-four thousand two hundred and thirty-eight dirhams only). This must be done within seven days from the date of this notice. Otherwise, we will regretfully be forced to take all necessary measures to sell the following vehicle, which is mortgaged to our client, the notifying bank: (Type : Nissan Sentra) - Color : (White)-Plate No: 61379- Class L - Dubai)- Model: (2015) This is in accordance with the provisions of Articles 175 and 172 of the Commercial Transactions Law. AND all and any other rights reserved to the Notifying Party.

Notifying Party : Mahmoud Moflafa Mohamed Tallawy

GOVERNMENT OF DUBAI
DUBAI COURTS

70392

Date 6/ 12/ 2023 Issue No : 14018

Subject : Legal Notice

Notarization No. 19779/2023

Notifying Party : Mahmoud Moflafa Mohamed Tallawy, of Egyptian nationality, in my capacity as an attorney for Mr. Afafdel Mutasim Abdul Rahman Maqbool, of Emirati nationality, in his personal capacity and in his capacity as the owner of the professional license No. CN-1035473; namely, Dar Al-Hekma Advocates and Legal Consultants, under the power of attorney No. 2324000224, and in his capacity as the attorney for Abu Dhabi Commercial Bank PJSC under the power of attorney No. 2305006205.

Notified Party: Riddhi Siddhi General Trading (L.L.C)

Address : Dubai - Al Quoz - Al Nasirya Building - Phone No: 0506264894

Subject : Claim for 24,238 dirhams

By this notice, we hereby notify you to immediately pay the outstanding amount due to you, which is AED 24,238 (twenty-four thousand two hundred and thirty-eight dirhams only). This must be done within seven days from the date of this notice. Otherwise, we will regretfully be forced to take all necessary measures to sell the following vehicle, which is mortgaged to our client, the notifying bank: (Type : Nissan Sentra) - Color : (White)-Plate No: 61379- Class L - Dubai)- Model: (2015) This is in accordance with the provisions of Articles 175 and 172 of the Commercial Transactions Law. AND all and any other rights reserved to the Notifying Party.

Notifying Party : Mahmoud Moflafa Mohamed Tallawy

GOVERNMENT OF DUBAI
DUBAI COURTS

70392

Date 6/ 12/ 2023 Issue No : 14018

Subject : Legal Notice

Notarization No. 19779/2023

Notifying Party : Mahmoud Moflafa Mohamed Tallawy, of Egyptian nationality, in my capacity as an attorney for Mr. Afafdel Mutasim Abdul Rahman Maqbool, of Emirati nationality, in his personal capacity and in his capacity as the owner of the professional license No. CN-1035473; namely, Dar Al-Hekma Advocates and Legal Consultants, under the power of attorney No. 2324000224, and in his capacity as the attorney for Abu Dhabi Commercial Bank PJSC under the power of attorney No. 2305006205.

Notified Party: Riddhi Siddhi General Trading (L.L.C)

Address : Dubai - Al Quoz - Al Nasirya Building - Phone No: 0506264894

Subject : Claim for 24,238 dirhams

By this notice, we hereby notify you to immediately pay the outstanding amount due to you, which is AED 24,238 (twenty-four thousand two hundred and thirty-eight dirhams only). This must be done within seven days from the date of this notice. Otherwise, we will regretfully be forced to take all necessary measures to sell the following vehicle, which is mortgaged to our client, the notifying bank: (Type : Nissan Sentra) - Color : (White)-Plate No: 61379- Class L - Dubai)- Model: (2015) This is in accordance with the provisions of Articles 175 and 172 of the Commercial Transactions Law. AND all and any other rights reserved to the Notifying Party.

Notifying Party : Mahmoud Moflafa Mohamed Tallawy

GOVERNMENT OF DUBAI
DUBAI COURTS

70392

Date 6/ 12/ 2023 Issue No : 14018

Subject : Legal Notice

Notarization No. 19779/2023

Notifying Party : Mahmoud Moflafa Mohamed Tallawy, of Egyptian nationality, in my capacity as an attorney for Mr. Afafdel Mutasim Abdul Rahman Maqbool, of Emirati nationality, in his personal capacity and in his capacity as the owner of the professional license No. CN-1035473; namely, Dar Al-Hekma Advocates and Legal Consultants, under the power of attorney No. 2324000224, and in his capacity as the attorney for Abu Dhabi Commercial Bank PJSC under the power of attorney No. 2305006205.

Notified Party: Riddhi Siddhi General Trading (L.L.C)

Address : Dubai - Al Quoz - Al Nasirya Building - Phone No: 0506264894

Subject : Claim for 24,238 dirhams

By this notice, we hereby notify you to immediately pay the outstanding amount due to you, which is AED 24,238 (twenty-four thousand two hundred and thirty-eight dirhams only). This must be done within seven days from the date of this notice. Otherwise, we will regretfully be forced to take all necessary measures to sell the following vehicle, which is mortgaged to our client, the notifying bank: (Type : Nissan Sentra) - Color : (White)-Plate No: 61379- Class L - Dubai)- Model: (2015) This is in accordance with the provisions of Articles 175 and 172 of the Commercial Transactions Law. AND all and any other rights reserved to the Notifying Party.

Notifying Party : Mahmoud Moflafa Mohamed Tallawy

منوعات

الفن

27



تواصل النجمة العالمية تايلور سويقت تحقيق الإنجازات الموسيقية، حيث أصبحت المغنية وكاتبة الأغاني، البالغة من العمر ٣٣ عامًا، أول فنان موسيقي حي في التاريخ لديه خمسة ألبومات في وقت واحد ضمن المراكز العشرة الأولى في قائمة Billboard ٢٠٠ للأسبوع الذي يبدأ في ٩ ديسمبر الجاري.

فيلم Taylor Swift: The Eras Tour يحقق 249 مليون دولار

تايلور سويقت تدخل التاريخ . . احتلت 5 مراكز في الـ 10 الأولى لقائمة Billboard

الإعلان عن فيلم خلال الحفلة الموسيقية لسويقت لأول مرة في أغسطس الماضي، وتم إصداره في دور العرض الكندية وأمريكا الشمالية قبل يوم واحد من الموعد المتوقع في 12 أكتوبر الجاري، وظهرت بيونسيه بشكل مفاجئ في العرض الأول لفيلم The Eras Tour في لوس أنجلوس الأسبوع الماضي.

وأخرج سام رينش فيلم The Eras Tour، والذي قام بإخراج أفلام وثائقية موسيقية لأمثال Billie Eilish و Mumford & Sons و Blur.

حول العالم، منذ طرحه يوم 13 أكتوبر الماضي، العمل وصلت مدته إلى ساعتين و49 دقيقة.

وانقسمت إيرادات الفيلم بين 178 مليوناً و831 ألف دولار في شباك التذاكر الأمريكي، و70 مليوناً و690 ألف دولار في دور العرض حول العالم.

وكان قد حصل الفيلم الوثائقي الموسيقي Taylor Swift: The Eras Tour على تقييم وصل إلى 100 % من قبل 52 ناقدًا عالميًا، و99 % من قبل أكثر من 1000 مشاهد معتمد، من خلال موقع Rotten Tomatoes.

وذلك بعد أن حقق الفيلم الوثائقي الجديد للمغنية العالمية تايلور سويقت Taylor Swift: The Eras Tour، أكبر افتتاحية لفيلم موسيقي في التاريخ، حيث يوفق العمل، الذي تم عرضه لأول مرة في المملكة المتحدة في 13 أكتوبر الجاري، العروض الستة التي أكملتها سويقت في ملعب SoFi في لوس أنجلوس في وقت سابق من هذا العام، وتضمنت العروض قائمة أغاني امتدت طوال مسيرتها المهنية والتي رفعت الأغاني من ألبوماتها العشرة من "Fearless" إلى "Midnights".

وذكرت صحيفة نيويورك تايمز أن الفيلم حقق ما يقدر بنحو 126 مليون دولار في دور السينما على مستوى العالم، منها 95 مليون دولار من دور العرض في أمريكا الشمالية وحدها.

وجاء المبلغ المتبقى البالغ 31 مليون دولار من العروض الدولية Taylor Swift: The Eras Tour، والتي أقيمت في أكثر من 90 دولة ومنطقة.

ويتفوق الفيلم الوثائقي لـ سويقت على فيلم "Never Say Never" للمغنى العالمى جاستن بيبير، والذي حقق 41 مليون دولار في أمريكا الشمالية خلال عطلة نهاية الأسبوع الافتتاحية في عام 2011، وأنهى فيلم بيبير مسيرته بإجمالي إجمالي قدره 138 مليون دولار في جميع أنحاء العالم.

وهي لا تتماثل نفسها من الدموع عن فتاة من جمهورها توفيت بشكل مأساوي بسبب الحرارة الشديدة يوم الجمعة بعد ذهابها إلى المسرح في ريو دي جانيرو لحضور حفلها الذي أقامته في البرازيل ضمن جولتها الفنية العالمية.

وغنت نجمة البوب أغنيها المولة Bigger Than the Whole Sky، حول الحزن الذي لا يمكن تصويره بسبب وفاة الشابة البرازيلية، وظهر علي صوت تايلور وهي تغني الاختناق والوجع مما حدث. وفي هذا الصدد، تمت الإشادة بمقطع فيديو نشر على TikTok، لـ تايلور وهي تغني الذي اعتبروه أداءً موجهة للفتاة البرازيلية التي تدعى "أنا"، وكتب أحدهم: "لقد غنت هذه الأغنية من أجل الفتاة التي ماتت، سابكي"، وتكهن آخر: "لقد عزفت على هذا البيانو من قلبها، ويمكنك أن تقول إنها كانت تفعل كل ذلك من أجل أنا"، وأشار آخرون إلى كيف كانت سويقت "تبكي" وهي تغني، وقالوا: "يمكنك سماع مشاعر سويقت الخام وهي تحزن على معجبيها".

يحق Taylor Swift: The Eras Tour 249 مليون دولار

من جهة أخرى، وصلت إيرادات الفيلم الوثائقي الموسيقي Taylor Swift: The Eras Tour إلى 249 مليوناً و521 ألف دولار في دور العرض



وحسب ما ذكر موقع ديلي ميل الفائزة بجائزة جرامي هي أول مؤدي حي يحقق هذا الإنجاز منذ أن تم دمج المخطط في قائمة واحدة بين الألبومات الأحادية والستيريو في أغسطس 1963، قبل أكثر من 60 عامًا.

وشملت المراكز العشرة الأولى ألبومات سويقت 1989 (Taylor's Version) في المركز الأول، Midnights في third place، المركز الثالث، وFolklore في المركز الخامس، و.Lover في المركز السادس Speak Now في المركز العاشر.

وكانت قد اشتملت المواقع الأجنبية مؤخرًا حول حقيقة زواج تايلور سويقت سرًا ما بين عامي 2020 و2021، وذلك بعدما نشرت إحدى الصفحات الشهيرة المهتمة بالشاهير خبرًا يؤكد زواج سويقت خلال تلك الفترة من جو ألوين التي كانت صديقته وقتها.

تايلور سويقت التي لم تكثر تلك الشائعات من قبل، خرجت عن صمتها للمرة الأولى عن طريق مديرة أعمالها التي نشرت الخبر عندها عبر منصة إكس وعلقت عليه بكتابة: "كافكم شائعات جنونية وفبركة تسبب الألم فقط بدون داعي".

من ناحية أخرى شهد الشهر الماضي موقف مؤثر للغاية للنجمة العالمية تايلور سويقت حينما تحدثت

أوبرا وينفري تتحدث عن رحلة فقدان وزنها . . وتؤكد: لم أتناول أدوية تخسيس



بدأت مقدمة البرامج العالمية أوبرا وينفري مذهلة أثناء حضورها حفل متحف الأكاديمية السنوي الثالث في متحف أكاديمية الصور المتحركة في لوس أنجلوس، حيث ارتدت وينفري، البالغة من العمر 69 عامًا، ثوبًا أرجوانيًا لامعًا بأكمام طويلة من تصميم دولتشي أند جابانا، خلال الحدث الذي أقيم في جنوب كاليفورنيا، وأكملت أيقونة التلفزيون إطلالتها الساحرة بمجوهرات هاميلتون.

وظهرت وينفري التي ستتم عامها السابعين الشهر المقبل، بجسم رشيق بعد شهرين من تعليقها على عقار إنقاص وزن شهير، وسبب عدم استخدامها لهذا العقار الذي يلجأ له العديد من المشاهير، حسبما ذكر موقع "ديلي ميل" البريطاني.

وقالت أوبرا في حلقة نقاشية شملت نقاشا حول كيفية قيام وسائل الإعلام بفحص القضايا المتعلقة بالوزن والسمنة: "لا أعلم أن هناك شخصًا عامًا آخر تم استغلال معارفه مع وزنه مثلي.. أحد الأشياء التي شعرت بالخجل الشديد بسببها، وحتى عندما بدأت أسمع لأول مرة عن أدوية إنقاص الوزن، وفي نفس الوقت كنت أقوم بعملية جراحية في الركبة، شعرت أنه يجب أن أفعل هذا بمفردتي.. لأنني إذا تناولت الدواء، فهذا هو الطريق السهل للخروج".

وتابعت: "هناك جزء مني يشعر أنه على القيام بذلك بالطريقة الصعبة، ويجب على الاستمرار في تسلق الجبال، ويجب أن أتمكن من ذلك، وإلا فإنني أخدع نفسي بطريقة أو بأخرى، وأضافت أوبرا أنها "سئمت" فكرة الشعور بالعار لسنوات عديدة فيما يتعلق بصورة الجسد.



الفكر

أمراض الشيخوخة التي يمكن تشخيصها مبكرا

لذلك مثل هذه الحالات يوجد طبيب متخصص في أمراض كبار السن، مهمته الأساسية هي تعديل جرعات الأدوية الموصوفة لكبار السن نتيجة السقوط غير الناجح أو الأمراض مزمنة. ويمكن لهذا الطبيب على أساس نتائج الفحص العام أن يكتشف أمراضا مثل متلازمة وهن الشيخوخة وخطر السقوط، تطور هشاشة العظام، ضعف أنسجة العضلات والقوة العضلية، سوء التغذية وأمراض المسالك البولية، ضعف البصر والسمع والإدراك.

الكوليسترول والغلوكوز، وإجراء تخطيط للقلب والتصوير الفلوري، وقياس الضغط داخل العين واختبارات لكشف الأورام. وتتضمن المرحلة الثانية إجراء استبيان، وهو أمر ضروري لتحديد التغييرات المتكررة التي تأتي مع التقدم في السن والتي يمكن أن تسبب مشكلات. فمثلا ، يعتقد أن مرض باركنسون يكتشف في معظم الحالات لدى كبار السن، لأن أعراض المرض من سمات كبار السن؛ ضعف تنسيق الحركات، ورعشة في الأطراف، وتشنجات عضلية، وغيرها.

من المعروف أن الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاما أكثر عرضة للإصابة بالأمراض (السرطان والضعف الإدراكي)، والكسور لذلك تم ابتكار فحوصات خاصة بهم. ويخضع كبار السن إلى فحص عام لتقييم الشيخوخة، حيث يصف الطبيب إجراء سلسلة فحوصات معينة لكل عمر، يتضمن تحليل الدم لتحديد مستوى



قرأت لك

القهوة



ربطت دراسة طبية حديثة بين استهلاك الكافيين وتحسين مستوى البكتيريا المفيدة (الميكروبيوم) في الأمعاء، وهي تريليونات من الكائنات الدقيقة الحية التي تعيش في الجهاز الهضمي وتؤثر على صحة الإنسان العامة.

وأظهرت العديد من الدراسات - خلال السنوات الماضية - وجود ارتباط بين استهلاك القهوة وتقليل فرص حدوث المخاطر الصحية من جميع الأنواع، خاصة مرض السكر النمط الثاني إلى أنواع معينة من السرطان، ومرض الشلل الرعاش، وفي الوقت ذاته، أشارت الأدلة إلى أن تركيبة الميكروبيوم في الأمعاء يمكن أن تؤثر على صحتك، إما عن طريق الترويج لخطر الإصابة بالأمراض أو الحد منها.

ووجدت الدراسة الحديثة أن الميكروبيوم لتعاقبي شرب القهوة يتمتعون بصحة جيدة بدرجة أكبر من أولئك الذين تناولوا كميات قليلة من القهوة.

وفي الدراسة الحالية، كانت الأنواع البكتيرية لشاربي القهوة الثقيلة أكثر وفرة وتوزع بالتساوي في جميع أنحاء الأمعاء الغليظة، وأكثر ثراء في الخواص المضادة للالتهابات، وأقل احتمالا بدرجة كبيرة لتشمل Erysipelatoclostridium ، وهو نوع من البكتيريا المرتبطة باضطرابات التمثيل الغذائي والسمنة.

سؤال وجواب

• من هو مؤلف علم النحو؟

- أبو الأسود الدؤلي

• ما معنى المَن والسُلوى؟

- المَن هو العسل والسُلوى هو طائر السمان

• متى صمم أول كمبيوتر إلكتروني حقيقي في العالم؟

- صمم أول كمبيوتر إلكتروني حقيقي في العالم بجامعة بنسلفانيا عام 1946م.

• من هما الشاعران اللذان أطلق عليهما الطائيان؟

- البحترى وأبو تمام.

• من مؤلف علم العروض؟

- الخليل بن أحمد الفراهيدي



الممثلة التايوانية بياتريس فانغ تعرض جائزة أفضل ممثلة مساعدة في فيلم Day Off في حفل توزيع

جوائز Golden Horse Film في تايبيه. (ا ف ب)

خبرة تغذية تكشف فوائد الزيتون للصحة

وفقا للدكتورة ماريات موخينا خبيرة التغذية الروسية، يمكن أن يحسن الزيتون سرعة رد فعل العضلات والذاكرة.

وتشير الخبيرة إلى أن الزيتون يحتوي على فيتامينات A و C و E ومجموعة فيتامينات B وعلى مضادات الأكسدة التي هي في الواقع مواد مضادة للسرطان.

وبالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يزيد الزيتون من قدرة الإنسان على التحمل، لذلك ينصح الرياضيون بتناوله.

وتقول: " بفضل الزيتون، يزداد تحمل النشاط البدني. كما أن الزيتون يعمل على تطبيع عمل الجهاز العصبي المركزي، وتحسين سرعة تفاعل العضلات والأداء والذاكرة والتركيز."

وتضيف: " يحسن الزيتون حركة الأمعاء، وإخلاء محتوياتها، وله تأثير مدر للبول، ويساعد على الوقاية من الإمساك."

ما الذي يحدث لأجسامنا ومناعتنا عندما لا نتناول وجبة الإفطار؟

كشف فريق من الباحثين في كلية الطب التابعة لمركز ماونت سيناي الأمريكي أن عدم تناول الإفطار يسبب رد فعل في الدماغ يؤدي إلى انخفاض في وظيفة جهاز المناعة.

ونُشرت الدراسة في مجلة "Immunity"، بحيث أجرى العلماء تجربة على مجموعتين من الفئران، تناولت إحدى المجموعات وجبة الإفطار، بينما لم تتناول المجموعة الأخرى الوجبة.

وجمع الباحثون، عينات دم من المجموعتين، بعد أربع ساعات، وبعد ثماني ساعات.

ولاحظ الباحثون بعد التجربة اختلافا واضحا في العينات المأخوذة على وجه الخصوص، اختلاف في عدد الخلايا الوحيدة مؤكدين أنه بعد أربع ساعات، انخفض عددها بنسبة 90 بالمئة في دم الفئران التي لم تتناول وجبة الإفطار.

وتعتبر هذه الخلايا المناعية، نوع من خلايا الدم البيضاء التي يتم إنتاجها في نخاع العظام بحيث تلعب العديد من الأدوار المهمة في الجسم، من مكافحة الالتهابات إلى أمراض القلب والسرطان.

ووجد العلماء أنه في الفئران الجائعة، انخفض إنتاج الخلايا الجديدة في نخاع العظام، في الوقت نفسه، بدأت الخلايا الوحيدة التقدم في العمر بشكل غير متوقع، على الرغم من أنها تعيش لفترة أطول، وتسببت هذه الخلايا الوحيدة المتغيرة في حدوث التهاب، مما يجعل الجسم أقل مقاومة للعدوى.

وحدد العلماء مناطق معينة من الدماغ تتحكم في استجابة الخلايا الوحيدة أثناء الصيام بحيث في السنوات الأخيرة، أظهرت العديد من الدراسات فوائد الصيام لفقدان الوزن، والسيطرة على مرض السكري وأمراض أخرى.

هل تعلم؟

- قدمك هو الجزء الأكثر إصابة بسعات الحشرات.
- اليابان هي أكبر مصدر لأرجل الضفادع في العالم.
- الشمس أكبر من الأرض بـ 330330 مرة.
- مملكة (لوسوتو) الأفريقية محاطة من جميع جوانبها بجمهورية جنوب أفريقيا.
- الفلفل الحار يحتوي على أعلى نسبة ممكنة من فيتامين (سي) مقارنة بجميع الخضراوات والفواكه الأخرى.
- تتسع خزانات وقود طائرة البوينغ 747 لأكثر من 227 ألف لتر.
- في العام 1837 اصدر قاض بريطاني حكما نص على انه يجوز للمرأة أن تقضم انف أي رجل يقوم بتقبيل شفيتها دون رغبته.
- عندما يولد الإنسان يكون في جسمه 300 عظمة ، إلا أن ذلك العدد يتراجع إلى 206 فقط عند الوصول إلى سن البلوغ .
- الزرافة لديها أعلى ضغط دم من بين كل الحيوانات.
- الهند بها أكثر من 50 مليون من القروء.
- اللونين الأزرق والأبيض هما الأكثر شيوعاً في المدارس.
- طول أمعاء النعامة يبلغ 14 متر.

قصة صائد الأسماك

عانى رضوان وهو أحد صيادي الأسماك من قلة الصيد في المنطقة التي اعتاد أن يصطاد فيها فقرر أن يذهب إلى منطقة أخرى بعيدة، عله يجد رزقه.. وهناك ولان الله رحيم بعباده فقد أرسل له الخير الكثير، فاصطاد واصطاد كثيرا حتى تعبت شبكته وذهب إلى السوق وبيع ما معه وكسب كثيرا من المال.. وفي البيت سألته الزوجة والأولاد عن حاله فحمد الله وقال ضاحكا: كان صيدي اليوم كمية وفيرة من المال. خرج طفله محمد يلعب فحكى لصديقه أن أباه احضر مالا كثيرا اصطاده من مكان ما على البحر فذهب الصديق وحكى لوالده فطمع الرجل وقرر ان يراقب رضوان عله يصطاد مالا مثله وفي اليوم الثاني وبعد ان انتهى رضوان من الصيد الوفير ذهب إلى السوق في الوقت الذي حضر فيه الرجل الذي كان يراقبه عن بعد وقال سارمي شبكتي ربما يخرج السمك مالا. فرمى شبكته لكنها خرجت بالسمك فقط، فالتقى به بعيدا ورمي شبكته كرة أخرى واستمر على هذا الحال ربما يصطاد مالا، لكنه فشل فذهب إلى رضوان وقال له غاضبا صارخا من اين تصطاد هذا المال؟ فقال رضوان ضاحكا اصطاده من البحر فعندما اصطاد سمكا كثيرا وابععه يتحول إلى مال وهكذا اصطاد المال، فاندesh الرجل من تلك العبارة وقرر العودة إلى البحر ليأخذ السمك الذي ألقى به على الشاطئ وبيعه فهو كثير جدا لكنه عندما وصل، كان هناك من أخذه وانصرف فوقف ليصطاد مرة أخرى وحاول عدة مرات دون ان تستطيع شبكته ان تمنحه ولو سمكة واحدة، وبات ليلته جائعا فقد افترى على نعمة الله ورفضها فعاقيه الله بالجوع لعدة ايام بعدها، رآه رضوان وقد ركع في المسجد يبكي ويستغفر الله ويستعين من الشيطان الرجيم الذي أكل رأسه وتركه جائعا هو وأولاده .

