

جامعة الإمارات و جائزة الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم للعلوم الطبية تبحثن سبل التعاون البحثي



هكذا تناولت السينما المصرية فترة الاحتلال الإنجليزي قبل "كيرة والجن"



كيف يحدد نوع الجسم خطر الإصابة بأمراض مثل السرطان والسكري

نبذة منزلية تبعد الذباب طوال الصيف

كشف خبراء التنظيف عن حيلة غير معروفة لإبعاد الذباب المزعج عن منزلك أثناء الاستمتاع بالهواء المنعش في الصيف. ويعد الريحان الذباب لأنه يكره رائحته القوية، لذلك من خلال وضع قدر من الريحان على حافة النافذة، تقل احتمالية دخول الذباب إلى منزلك. ويقال أيضا أن التعانق يبقى الذباب بعيداً وهو متوفر بشكل كبير في المتاجر. وكشف خبراء التنظيف في Tap Warehouse عن كيفية منع الذباب من البقاء حول مطبخك هذا الصيف، وتشرح خبيرة التنظيف بولي شيرر تتسبب الحرارة في زيادة عدد الذباب وتعني أن ذباب المنزل من المرجح أن يتكاثر في الطقس الحار. وقد يشهد هذا الصيف عشرات الآلاف من الذباب يطير حول أماكن الشواء والمطابخ. وتوصي شيرر باستخدام الإجراءات الوقائية لمنع تكاثر الذباب والحشرات في مطبخك هذا الصيف، بالإضافة إلى استخدام النباتات الطاردة وفي مقدمتها الريحان لمنع دخول الذباب للمنزل.

قميص البولو يترعب على عرش الموضة النسائية

أوردت مجلة "Elle" أن قميص البولو يترعب على عرش الموضة النسائية في صيف 2022 ليمنح المرأة إطلالة رياضية أيقية تسامر روح العصر. وأوضحت المجلة المعنية بالموضة والجمال أن قميص البولو يمتاز بياقة وصف أزوار أمامي قصير، مشيرة إلى أنه يأتي هذا الموسم مصمومًا مع سروال خضامات متنوعة كالقطن والحرير والتركيب وخامة اللاميه اللامعة. وأضافت "Elle" أن بعض الموديلات تتلق بقصة صندوقية أكبر من القياس "أوفر سايز"، في حين تأتي موديلات أخرى بقصة قصيرة كاشفة للبطن. كما تزدان بعض الموديلات بمظهر التريكو المشقوب. ويمتاز قميص البولو بتنوع إمكانيات تنسيقه، حيث يمكن تنسيق الموديلات ذات القصة الضيقة مع سروال "مارلينه" ذي الأرجل الواسعة أو سروال جينز ذي قصة بالوتية. ويمكن تنسيق الموديلات ذات القصة الصندوقية الواسعة مع تنورة ذات قصة ضيقة أو سروال ذي قصة ضيقة لخلق تباين مثير.

أفضل بدائل غذائية لإصلاح البشرة التالفة

تلعب البشرة دوراً حيوياً في حماية الجسم، مما يجعل الحفاظ عليها ورعايتها أمراً أساسياً للحفاظ على الصحة. ويمكن أن تساعد بعض البدائل في النظام الغذائي بشكل فعال في إصلاح البشرة.

مع ارتفاع درجة حرارة الطقس وانتقال الكثيرين إلى الهواء الطلق للاستمتاع به، يواجه الناس تعرضاً متزايداً لأشعة الشمس فوق البنفسجية، ومع هذا التعرض المتزايد تأتي مجموعة كاملة من الآثار الضارة، مثل حروق الشمس وجفاف الجلد وغير ذلك.

ويحدث لصحيفة إكسبريس البريطانية، قالت الدكتورة ألونا بولدي، أخصائية التغذية في ليفيسوم "توفر الفاكهة والخضروات

بما في ذلك الجزر والطماطم، طريقة قليلة الدهون لفقدان الوزن أو الحفاظ عليه وتحسين صحتك العامة، ولكنها تساهم أيضاً في اكتساب سمرة صحية. هذا في المقام الأول لأنها غنية بالبيتا كاروتين، الذي يعزز لون البشرة، والليكوبين، الذي

وللمساعدة في حماية البشرة الطبيعية، إضافة إلى الأطعمة التي تعزز الاسمرار الطبيعي، تكشف الدكتورة بولدي النقب عن أفضل الفواكه والخضروات والحجم الذي يجب استهلاكه منها بشكل يومي. ويعتبر الجزر مصدراً رائعاً إذا كنت تأملين في تطوير بعض الألوان الطبيعية مع تعزيز حماية البشرة. وقالت الدكتورة بولدي "خلافًا للاعتقاد السائد، فإن البيتا كاروتين الموجود في الجزر لن يتحول إلى لون البشرة البرتقالي. بدلاً من ذلك، فهو يساعد على إعطاء هذا التوهج الصحي المدبوغ مع حماية البشرة من أضرار أشعة الشمس".

وعندما يتعرض الجلد للأشعة فوق البنفسجية يمكن أن يسبب احمرار الجلد نتيجة للتهيج، مما يؤدي إلى تمدد الشعيرات الدموية، والبيتا كاروتين هو أحد مضادات الأكسدة الفعالة وعندما يتم استهلاك كميات كافية من المادة التي تحتوي عليه، أظهرت الدراسات أنه يقلل من التهيج.

ويعتبر البيتا كاروتين أيضاً مقدمة لفيتامين أ، الذي له خصائص يمكن أن تساعد في زيادة إنتاج الميلانين في الجلد. لذلك إذا كنت تأملين في تقليل أي حرق أو تطوير اسمرار أكثر طبيعية، ينصح بتناول الجزر لتحقيق ذلك.

ومثل الجزر، البطاطس الحلوة هي غذاء رئيسي آخر لأي مصادر تعزيز للكاروتين. وقالت الدكتورة بولدي "تحتوي البطاطس الحلوة على مستويات عالية من الكاروتينات،



ذلك، فهو يعزز الاتصال والتواصل بين الخلايا مما يساعد على الحفاظ على نسيج الجلد وإنتاج بشرة أكثر شباباً وأكثر صحة. ويعزز اللايكوبين أيضاً إنتاج الكولاجين، والذي يسمح للبشرة بالاحتفاظ

بصلايتها ومرورتها ويمنع الترهل والتجاعيد. وتشير الدراسات إلى أن المدخول اليومي الموصى به من اللايكوبين يتراوح بين 8-20 مجم يومياً، ويوصي بعض الأطباء بحوالي 10 مجم يومياً كجزء من نظام غذائي صحي "70 مجم في الأسبوع". وعلى الرغم من توفر الكميات الغذائية، يفضل الحصول على العناصر الغذائية من الأطعمة لتحقيق أقصى فائدة.

ويعتبر العنب البري منافساً قوياً للفاكهة لحماية البشرة، نظراً لقاعدته الغنية بالعناصر الغذائية، وقالت الدكتورة بولدي "التوت الأزرق غني بمضادات الأكسدة وفيتامين سي، وكل ذلك يساعد على حماية البشرة وإصلاحها من أضرار أشعة الشمس، فضلاً عن دعم إنتاج الكولاجين للحفاظ على نضارة البشرة".

ومضادات الأكسدة الرئيسية لصحة الجلد هي الأنثوسيانين، والتي تصادف أنها الصباغ وراء لون التوت الأزرق النيلي. ومن المعروف أن الأنثوسيانين يعزز تخليق الكولاجين الذي يساعد في مرونة الجلد. وتمت الإشارة إلى البطيخ والشاي الأخضر والأفوكادو والخضروات الورقية كأطعمة جيدة بشكل خاص لإصلاح الجلد وحمايته، بسبب الدهون والفيتامينات الحيوية التي تحتوي عليها.

والتي تساهم في توهج طبيعي للجلد، مما يجعل البشرة تبدو أكثر صحة". ويعتبر البروكلي والشمام والطماطم أيضاً من أفضل الفواكه والخضروات التي يجب تناولها إذا كان هدفك هو الحصول على سمرة طبيعية وصحية. ولا يحتوي البروكلي على الكاروتينات التي تحفز الجلد على التلون، بل يحتوي أيضاً على فيتامين سي الذي يعزز جهاز المناعة ويدعم إنتاج الكولاجين للحفاظ على بشرة شابة وصحية. والنسبة للشمام، تنصح الدكتورة بولدي "أختاري البطيخ ذو اللب البرتقالي حيث يحتوي على كمية من البيتا كاروتين مثلها مثل الجزر. إضافة إلى ذلك، فإن محتواها العالي للماء يساعد على الترطيب في الأيام الدافئة بينما يساهم في الحصول على بشرة صحية وأكثر إشراقاً".

ويعتبر اللايكوبين أحد مضادات الأكسدة القوية جداً في عائلة الكاروتينات. وكضاد للأكسدة، فهو يحيد الجذور الحرة المسؤولة عن إتلاف خلايا الجلد. بالإضافة إلى

في رحلة البحث عن نوم هانئ.. إليك نصائح للمساعدة

يسعى الناس جاهدون للحصول على ساعات نوم ليالية مريحة ومتواصلة، مما يدفع الكثير للاعتماد على مكملات النوم الطبيعية. وأصبحت هذه المكملات شائعة في يومنا هذا أكثر من أي وقت مضى، حيث قفز استخدام الميلاتونين وحده من 0.4 بالمئة في عام 2000 إلى 2.1 بالمئة في عام 2018.

وبدءاً من عام 2005، بدأ الأفراد في الإبلاغ عن تناول جرعة عالية من المكملات، تصل إلى 5 ملليغرام أو أكثر يومياً. والميلاتونين هرمون يؤدي دوراً مهماً في النوم والاسترخاء، ويرتبط إنتاجه وإفرازه في المخ بتوقيتات اليوم، إذ يزيد عندما يأتي الليل وينقص في النهار، كما ينخفض إنتاجه مع التقدم في العمر. وتشير الأبحاث إلى أن الصائفة النفسية التي تسبب بها وباء كورونا أدت إلى مشاكل في النوم، مع زيادة القلق والتوتر وعوامل أخرى تجعل الكثيرين يكافحون من أجل النوم ليلاً.

وإن أحد أهم الأسباب التي تجعل مكملات النوم جذابة للغاية هو أنه عندما تريد الحصول على قسط من النوم، ولا تريد أخذ وصفة طبية للمساعدة على ذلك، فإن هذه البدائل الطبيعية تبدو وكأنها اختيار أفضل وأكثر أماناً. ومن الممكن أن تتناول مكملات مثل الميلاتونين، وتستيقظ في منتصف الليل، وذلك يعود لاختلاف تأثيره من شخص لآخر، ولكن تناولك كميات النوم، سيساعدك بشكل مؤقت، لكنه لا يفعل أكثر من التستر على السبب الرئيسي لعدم قدرتك على التمتع بنوم هانئ. وتظهر بعض الأبحاث أن القليل من وسائل المساعدة على النوم الطبيعية مثل الميلاتونين والمغنيسيوم يمكن أن تكون فعالة ولكن يجب معالجة السبب الجذري للمشكلة.

يمكنك تناول البيتا وخصارة وزنك بهذه الطريقة

يعتبر فقدان الوزن واحداً من أكبر الهواجس الصحية لكثير من الناس، إلا أن القوانين الصارمة والشائعة لسسارة الوزن الزائد قد تلعب دوراً عكسياً في الوصول إلى نتيجة مرضية.

ومن وجهة نظر اختصاصية التغذية باولا دوبريتش، فإن خطة لخفض الوزن ستنجح إذا كانت قائمة على التوازن والاعتدال. وبحسب موقع شيفيندز المتخصصة، حذرت دوبريتش من أخطاء شائعة يعتقد الناس أنها سيؤديهم لإنقاص الوزن، حيث اعتبرت أن التقليل المبالغ فيه لسرعات الحرارية، سيؤدي إلى إبطاء عملية التمثيل الغذائي وبالتالي بطء في تحقيق الهدف بتخفيف الوزن. وتقتصر دوبريتش تقليل كمية السرعات الحرارية التي يستهلكها الشخص بمقدار 200-300 سعرة حرارية فقط في اليوم، مشيرة إلى أن هذا سيؤدي إلى فقدان الوزن بشكل أكثر استدامة.

فيما يتعلق بالتمارين الرياضية، تلاحظ دوبريتش، أن المبالغة في ممارسة تمارين القلب ليست فكرة جيدة أبداً. وأكملت قائلة: بناء العضلات أمر مهم، وإذا قمت بحرق كل الطاقة التي تستهلكها أثناء تمارين القلب، فقد تفقد الطاقة اللازمة لبناء الكتلة العضلية. ولدوبريتش وجهة نظر أخرى فيما يخص الطعام غير الصحي، حيث ترى أنه يجب عدم المبالغة في الاعتدال عنه، على اعتبار أن "امتلاك النهائي منه سيجعلك متحمساً لطلبه بشكل أكبر".

أخطاء في غسل ملاءات السرير

تحدث أحد خبراء الغسيل عن "أخطاء الغسيل الشائعة" التي ترتكبها ربان المنازل عندما يتعلق الأمر بغسل أغطية السرير. ووفقاً للخبير، فإن عادات التنظيف "السيئة" يمكن أن تقلل من جودة الأغطية وعمرها.

وقد يكون غسل وتغيير ملاءات السرير بانتظام مضيقاً للوقت، ولكن من المهم متابعة هذا العمل المنزلي لضمان التخلص من الجراثيم والبكتيريا. ووفقاً لريان ديميتروف، خبير الغسيل والرئيس التنفيذي لشركة Laundryheap فإن أحد "الأخطاء الشائعة" هو غسل ملاءات السرير فقط عندما تكون متسخة بشكل واضح. وأوضح الخبير "لسوء الحظ، لا يغسل الناس ملاءاتهم بانتظام، حتى أن البعض يغسلونها كل أربعة أشهر. والانتظار حتى تصبح ملاءاتك متسخة بشكل واضح يمكن أن يسمح للجراثيم والعرق والأوساخ بالتراكم بمرور الوقت، وهذا لا يؤثر فقط على حالة الملاءة، ولكنه ليس مفيداً للصحة أيضاً".

اكتشاف جديد يقلل من أكثر أعراض الأكزيما إزعاجاً

تعتبر الحكة واحدة من أكثر الأعراض المرضية إزعاجاً، وفي سبيل التخفيف منها تتواصل أبحاث العلماء. حيث حقق الباحثون اكتشافاً مهماً أثناء دراستهم الأساس الخلوي المسبب لعرض الحكة، الأمر الذي قد يؤدي إلى علاجات جديدة للحالات المزمنة مثل الأكزيما.

ويركز هذا الاكتشاف على ما يُعرف بالحكة الميكانيكية، حيث يوضح فريق البحث، كيف يمكن حجب البروتين المسبب للحكة لتخفيف الإحساس بها.

والكثير من الحكة التي تشعر بها كيشتر ناتجة عن تنشيط نظام الهيستامين، وهو جزء من رد فعل الجسم لأشياء مثل لدغات البعوض أو حبوب اللقاح أو بعض الأدوية، ويخلق نوعاً من الحكة والاحمرار الذي نراه غالباً نتيجة لهذه المحفزات.

وفي الدراسة حدد الخبراء بروتينا في الأعصاب الحسية يعمل كجهاز استشعار محفز للحكة.

وفي تجربة تم تطبيقها على الفئران، وجد أن الفئران التي تحمل في خلاياها مستويات عالية من البروتين المعروف باسم PIEZO1، تكون أكثر حساسية للحكة، في حين أن الفئران التي لا تحتوي خلاياها على PIEZO1، كانت أقل استجابة للحكة بكثير.

وإستخدام العلماء في التجربة مركباً لمنع إفراز البروتين، ولاحظ معه قلة سلوكيات الخدش المماثلة للأكزيما.

وعلى الرغم من أن الدراسات غير كافية حتى الآن لاعتماد المركب، إلا أن الآمال معقودة لتحويل المركب إلى عقار معتمد، في وقت قريب.

أدوية مهمة لمواجهة المتاعب الشائعة أثناء السفر

أكد مركز طب السفر الألماني على ضرورة اصطحاب بعض الأدوية المهمة لمواجهة المتاعب الشائعة أثناء السفر.

أوضح المركز أن صيدلية السفر ينبغي أن تحتوي على الأدوية، التي عادة ما تحتوي عليها الصيدلية المنزلية، كالمسكنات والأدوية الخافضة للحرارة وأدوية الإسهال والسعال والتهاب الحلق والركام والغثيان. ومن المفيد أيضاً اصطحاب كريم يحتوي على الكورتيزون لعلاج التورمات والالتهابات. كما يجب أن تشمل صيدلية السفر على كريمات واقية من الشمس ومستحضرات لعلاج لدغات الحشرات، بالإضافة إلى مرهم الجروح ومستحضرات التعقيم والضمادات واللصقات الطبية ومقصد طبي وملقاح طبي. ويمكن أيضاً اصطحاب أدوية أخرى تبعاً لطبيعة الرحلة السياحية، فعلى سبيل المثال يمكن اصطحاب فطره أذن لعلاج التهابات القناة السمعية في رحلات الغوص أو لاصقات لعلاج البثور في حال رحلات التجول.

وبطبيعة الحال، ينبغي اصطحاب أدوية الأمراض المزمنة، التي يتم تناولها بانتظام كأدوية ارتفاع ضغط الدم أو داء السكري أو الحساسية أو الغدة الدرقية. وفيما يتعلق بكمية هذه الأدوية، أوضح المركز أنه من الأفضل اصطحاب ضعف الكمية المتوقعة لمدة الرحلة، وذلك تحسباً لأية ظروف طائرة تتأخر موعد رحلة العودة مثلاً.



تفكيك شبكة دولية للساعات المسروقة

تمكنت السلطات الفرنسية من تفكيك "شبكة دولية" متخصصة في إعادة بيع ساعات فاخرة مسروقة في جنوب فرنسا.

بحسب ما أفيد الاثنين خلال مؤتمر صحفي للقضاء والشرطة. ويشتهر في ضلوع تسعة أشخاص في هذه التجارة الواسعة التي أدت إلى فتح تحقيق قضائي في قضايا تكوين "جمعية اشراة" و"عصابة منظمة لإعادة بيع مسروقات" و"غسل الأموال".

ووجهت لائحة اتهام إلى خمسة من هؤلاء بينها أربعة ادعوا السون، وسجن أربعة منهم وأحيل اثنان على قاض، بحسب ما ورد في مؤتمر صحفي مشترك لسؤولي الشرطة القضائية في نيس والنيابة العامة في مرسيليا في جنوب شرق فرنسا. كذلك تم إصدار مذكرتي توقيف أوروبيتين ضد شخصين مقيمين في بلجيكا.

وأوضح قائد الشرطة القضائية في نيس فلوران ميون أن التحقيقات التي بدأت في صيف 2021 كشفت عن "منظمة إجرامية واسعة النطاق لديها وسائل لبيع المنتجات الفاخرة على نطاق واسع".



بن مبارك آل نهيان لهذا المشروع ومتابعة المباشرة لهم، وهو ما دفعهم للمزيد من التصميم على تقديم كل ما في وسعهم من جهود ومبادرات لصالح مجتمعاتهم، مؤكداً أن البرنامج التدريبي الذي يتم تنفيذه من خلال مرشدين وخبراء علميين، يمكنهم من تطوير قدراتهم وإثراء ثقافتهم، مؤكداً عزمهم الأكيد على مواصلة جهودهم التطوعية لصالح مجتمعاتهم خلال المرحلة المقبلة.

برعاية نهيان بن مبارك العين تحتضن المرحلة الثانية من مشروع التطوع؛ خدمة المجتمع والإنسان

متطوعو العين ينتظمون في البرنامج التدريبي التخصصي في 4 مجالات للتطوع على مدى 3 أيام

المستمرة لمشروع "التطوع لخدمة المجتمع والإنسان" كان معالي الشيخ نهيان بن مبارك أكد أن التطوع من أجل خدمة المجتمع الإماراتي والإنسانية، وتعزيز قدرات أبناء هذا الوطن هي واحدة من أهم وأبرز الصفات التي يتمتع بها مواطنو الإمارات العربية المتحدة والمقيمون على أرضها، مؤكداً أن التطوع قيمة إنسانية متجذرة في مجتمعاتنا، غرسها الوالد المؤسس الشيخ زايد بن سلطان طيب الله ثراه، وجعلتها قيادتنا الرشيدة منهج عمل وأسلوب حياة، موضحاً أن وزارة التسامح والتعايش وصندوق الوطن يعززون كثيراً بأطلاق هذه المبادرة المتميزة التي تعزز ثقافة التطوع لدى الجميع، وتدعم العديد من الفئات المجتمعية الأحرى بالبراعة والدعم، مشيراً إلى أن هذا الالتزام الوطني بتعميق اشتراك الجميع في مسيرة النهضة والرخاء في الدولة، إنما ظهر بوضوح في تعاون جميع مؤسسات المجتمع مع صندوق

الوطن ووزارة التسامح والتعايش، في تنفيذ هذا المشروع الهام، بل وكذلك في حرص الجميع على إيجاد مناخ وطني عام، يحفز على تحمل المسؤولية والإسهام في خدمة المجتمع والإنسان. وأكد صندوق الوطن أن انتقال المشروع الوطني "التطوع لخدمة المجتمع والإنسان" إلى مدينة العين في ثاني محطاته التي ستواصل لتشمل كافة مناطق الدولة، هو فرصة لكل أبناء الإمارات من المتطوعين وشركاءهم، لتسقل خبراتهم واستثمار طاقاتهم، والتعرف على التجارب العالمية الناجمة لخدمة المجتمع والإنسان في كل مكان، معبراً عن سعادته الكبيرة بالإقبال الكبير من جانب متطوعي مدينة العين على الانضمام إلى البرنامج التدريبي لهذا المشروع الوطني الكبير، وهو ما يؤكد على الزامهم بخدمته مجتمعتهم ووطنهم، وإيمانهم بقيمة الطوع وأثره في تنمية المجتمعات والبشر في كل مكان. كما عبر صندوق

منوعات

الفكر

22



أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية تنظم حملة للتبرع بالدم بالتعاون مع شركة أبوظبي للخدمات الصحية - صحة

نظمت هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية، وبالتعاون مع خدمات بنك الدم أبوظبي التابعة لشركة أبوظبي للخدمات الصحية - صحة، حملة للتبرع بالدم، وذلك ضمن الحملة الوطنية "بالدماء نروييك يا وطن" شارك فيها موظفو الهيئة. وقال بدر الشحي مدير إدارة الاتصال وخدمة المجتمع، تأتي هذه الحملة في إطار أنشطة وفعاليات برنامج صون، للخدمة المجتمعية الذي تنفذه الهيئة في الإمارة، وانطلاقاً من أهمية التبرع بالدم ودوره في إنقاذ حياة المرضى والمصابين، بالإضافة إلى تلبية الاحتياجات المتزايدة للمرضى عبر التبرع بالدم بشكل دائم. كما تأتي هذه الحملة حرصاً من الهيئة على تعزيز روح المسؤولية الاجتماعية والقيم الإنسانية لدى موظفيها، ورفع الوعي بأهمية المشاركة في الحملات الصحية التي تنفذها الدولة ممثلة بمؤسساتها وهيئاتها المختلفة. شهدت الحملة إقبالاً كبيراً من موظفي الهيئة، الذين عبروا عن خلال مشاركتهم عن المعاني النبيلة، التي تجسد روح المسؤولية المجتمعية ومفهوم الإنسانية من خلال مساعدة الآخرين، وخاصة في ما يتعلق بالتبرع بالدم وإنقاذ حياة الكثير من المرضى والمصابين بالعديد من الأمراض كمرض فقر الدم، والسرطان، والحماتجيين له في العمليات الجراحية وضحايا الحوادث.



لتفعيل الشراكة الاستراتيجية

جامعة الإمارات و جائزة الشيخ حمدان بن راشد آل مكتوم للعلوم الطبية تبحثان سبل التعاون البحثي



الكعبة، عميد كلية الطب والعلوم الصحية بالإمارة، والدكتور رامي بيرم، مساعد العميد للدراسات العليا والبحث العلمي. والدكتورة خديجة برخ، منسقة الكتب البحثي في كلية الطب والعلوم الصحية. وأكد الدكتور أحمد مراد، على أهمية ودور الجائزة منذ انطلاقتها، حيث ساهمت بتشجيع الباحثين من الطلبة والأكاديميين، للتحقق من دور البحث العلمي، حيث كانت ولا زالت جامعة الإمارات من المؤسسات الأكاديمية الداعمة للجائزة، وتسعى إلى توفير كافة الإمكانيات لإتاحة الفرصة أمام الباحثين للمشاركة في الجائزة، لما لها من أهمية وقيمة علمية وأكاديمية، مشيراً إلى أن الجامعة تعمل حالياً على وضع الخطط والبرامج لإقامة المؤتمرات العلمية البحثية وورش العمل التخصصية، في مجالات العلوم الطبية بشكل خاص والعلوم العامة بشكل عام، وقد عملت على تشكيل فريق عمل من الخبراء والباحثين لتعزيز الشراكة وتفعيل دور الجائزة في المرحلة القادمة ووضع كافة الخبرات والإمكانيات تحت تصرف الجائزة التي تشكل الجامعة أحد ركائزها الأساسية، واتفق الطرفان على مواصلة العمل ووضع البرامج والخطط التي تحقق الأهداف المشتركة وفق الرؤية الاستراتيجية الوطنية للتحسين عاماً القادمة.



عارفة الفلاحي أفضل قيادية متميزة ضمن 50 امرأة من قبل المجلس السريلاكي للأعمال

فازت عارفة صالح الفلاحي، عضو مجلس إدارة غرفة تجارة وصناعة رأس الخيمة، عضو مجلس إدارة نادي الإمارات للتقالي الرياضي، رئيسة فريق سفيرات نادي الإمارات، عضو مجلس إدارة رأس الخيمة للتأمين، بجائزة أفضل قيادية متميزة ضمن 50 امرأة، من قبل المجلس السريلاكي للأعمال، حيث تم الإعلان عن الفائزين في الحفل الذي أقيم في فندق لي ميريديان بدبي بحضور المراجع سلفيا سفير سريلاكا لدى الدولة، والبرلمانيين من سريلاكا والهند. يأتي فوز الفلاحي ضمن فئة القيادة والتميز لهذه الجائزة، تقديراً لسيرتها المهنية المتميزة في شتى المجالات، ومنها زيادة الأعمال والخدمات والمصارف، وتعزيز العمل المجتمعي وجوانبه المختلفة، وتتويجاً لجهودها الكبيرة في شتى الجوانب، بجانب دورها الرائد في تطوير المبادرات، واستدامة التطور وجودة الأعمال، إذ تعمل حالياً مع 8 مؤسسات كعضو استشاري لمجلس إدارات 5 مؤسسات، وعضو في لجان 3 مؤسسات أخرى. وقالت إن القيادة الرشيدة وفرت للمرأة الإماراتية كافة عوامل نجاحها، وبناء قدراتها في كل المجالات، حتى تتمكن من إثبات ذاتها في كافة ميادين العمل، جعلها متمكنة وريادية، حاضرة في كل المجالات العملية والتنموية، لتكون عنصراً فاعلاً ورائداً في التنمية المستدامة، بالإضافة إلى تعزيز مكانتها في المحافل الإقليمية والدولية. وأضافت أن هذه الجائزة تمثل أحد الحوافز الموجهة للمرأة لتكون شريكا حقيقيا في نهضة الإمارات، وتطورها إلى جانب الرجل، والمحافظة على استدامة تلك الإنجازات والمكاسب، والاستمرار في بناء قدرات المرأة بما يضمن توسيع نطاق مشاركتها التنموية، وتنمية روح الريادة والمسؤولية. وأوضحت أن برنامج تمكين المرأة الإماراتية أحد أهم ملامح مسيرة المرأة الإماراتية، فمن خلاله أصبحت تشغل أعلى الدرجات الوظيفية، ومواقع اتخاذ القرارات المهمة، الأمر الذي شجعها على المشاركة الكاملة في خدمة وطنها ومجتمعتها، والحرص على إثراء المجتمع بكل ما يعزز جودة الحياة، وحرص القيم، وترسيخ المفاهيم التي تشجع جميع فئات المجتمع على التميز والإبداع والابتكار. الجدير بالذكر أن عارفة الفلاحي سبق لها الفوز بالكثير من الجوائز خلال مسيرتها المهنية المتميزة والمشرقة في السنوات الماضية، إذ نالت ميدالية خدمة المجتمع 2019 لدولة الإمارات، بجانب جائزة تقدير الأداء كأفضل موظف عام 2009 من بنك الخليج الأول، وجائزة تقدير الأداء للبنوك الثلاثة الذي عملت فيها خلال السنوات العشرين الماضية، وعشرات الجوائز الأخرى، حيث شغلت لمدة عامين منصب المدير الإقليمي لبنك الشرق في الشارقة والإمارات الشمالية، كما تدرجت في العديد من المناصب القيادية في بنك الخليج الأول في رأس الخيمة، بجانب بنك "إتش إس بي سي".

برعاية محمد مسلم بن حم مدرسة الدهماء تحتفل بتخريج 178 طالباً من الدفعة السابعة عشرة

قال إبراهيم الجراح: مدرسة الدهماء سخرت إمكانياتها وعملت على تطوير مناهجها وأدواتها لتوفير البيئة العلمية في المدرسة لطلابها وطالباتها تأهيلهم التاهيل الكامل في صناعة مستقبل مشرق لوطن المستقبلية. وأشار عضو المجلس الوطني الاتحادي السابق "عزت بما تشهده الدولة من أمن وازدهار، وإنجازات حضارية وتنموية مشهودة، وما تتطلع إليه من مستقبل زاهر بفضل السياسات الحكيمة للقيادة الرشيدة، التي تعد مصدر فخر لجميع المواطنين والمقيمين. ووجه بن حم الشكر لإدارة المدرسة على جهودها في خدمة الطلبة والارتقاء بمستوياتهم التحصيلية

مدرسة الدهماء النموذجية للتعليم الثانوي بتخريج 178 طالباً من الدفعة السابعة عشرة وذلك من القسمين العلمي والأدبي للعام الدراسي 2021-2022، بقاعة مركز سالم بن حم النقالي. استهل الحفل بالنشيد الوطني وضم فقرات متنوعة أداها الطلبة الخريجون بحضور إبراهيم الجراح مدير المدرسة، وبإشراف الكعبة وكيل المدرسة، ونخبة من الشخصيات التعليمية والتربوية من إمارة أبوظبي ومنطقة العين، وأولياء أمور الخريجين. وهنا الشيخ الدكتور محمد بن



منوعات

الفكر

23

يشير الباحثون إلى أن كيفية توزيع الدهون في الجسم يمكن أن يكون لها تأثير كبير على صحتنا. ووفقا لخبراء الصحة، قد تكون بعض أشكال الجسم أكثر عرضة للإصابة بأمراض مزمنة مثل مرض السكري وأمراض القلب. ووفقا لجاكي فينر، الخبيرة في أشكال الجسم، والتي تعمل مع Deleo، فإن الأشخاص الذين يملكون أجساما على شكل التفاحة، عادة ما تكون لديهم دهون كثيفة في الوسط وفوق الخصر.



شكل تفاحة أم جزرة أم كمثرى؟

كيف يحدد نوع الجسم خطر الإصابة بأمراض مثل السرطان والسكري



أن يكن أكثر عرضة للإصابة بمتلازمة ما قبل الحيض واحتباس السوائل. ولحسن الحظ، يمكن أن يساعد إجراء إضافات غذائية صحية على شكل خبز الحبوب، والفاصوليا، والعدس، وتقليل تناول الدهون المتحولة والمشبعة قدر الإمكان، في التخفيف من بعض المشكلات الصحية المذكورة أعلاه. والأشخاص الذين لديهم خصر رفيع وأكتاف أكثر عرضة لأعراض يصنفون ضمن فئة جسم المثلث المقلوب.

وشرح الخبراء أن: "الأشخاص الذين يتمتعون بهذه البنية الجسدية، التي تعرف أحيانا باسم جسم الجزرة، حيث يكون لديهم خصر وأرداف ضيقة وأكتاف وصدر أعرض، يُعتقد أن لديهم غندا كظرية مفرطة النشاط، ما يؤدي إلى تسريع عملية الأيض وتجعل الحفاظ على وزن صحي أسهل". كما أن شكل الجسم المثالي الآخر هو شكل الساعة الرملية، لكن هذا لا ينبغي أن يعني أنه يجب على الأشخاص الذين يتمتعون بهذا الشكل من الجسم الاسترخاء بشأن صحتهم.

وأوضحت الدكتورة فينر أنه مع توزيع مثالي للوزن بين النصف الأعلى من الجسم والوركين الممتلئين، مع خصر صغير، يُنظر إلى أشكال الساعة الرملية على أنها واحدة من أكثر أشكال الجسم جاذبية وتميل إلى اكتساب الوزن بالتساوي عبر الجسم. ومع ذلك، فإن وجود ثدي أكبر لدى النساء، يظل على خطر إجهاد الرقبة والكتف والظهر، ما يسبب الألم ويجعل من الصعب ممارسة الرياضة". ويُنصح الأشخاص الذين يتمتعون بهذا الشكل من الجسم بتجنب الأطعمة المصنعة والحلويات والكافيين للحفاظ على صحتهم. ويتم تشجيعهم على الدهون الصحية، مثل الأفوكادو والسلمون والمكسرات والبيذور وزيت الزيتون للحفاظ على صحة الجسم.



الأشخاص الذين لديهم المزيد من الدهون حول الأضخاء والوركين لا يُعانون من المضاعفات الصحية". وأوضحت طبيبة تجميل تعمل مع Deleo: "الأجسام على شكل كمثرى لها أذرع وأكتاف رفيعة، ووزنها موزع حول الأضخاء والوركين والأرداف. وقد يطورون أيضا كيسا صغيرا من الدهون حول أسفل البطن. ولحسن الحظ، تعمل هذه المناطق بمثابة تخزين للدهون ولا تضر بأعضاء مثل الكبد أو القلب، ما يقلل من خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية ومرضى

وأوضحت الخبيرة: "في حين أنه قد يكون من الأسهل إنقاص الوزن من الجزء العلوي من الجسم مقارنة بالوركين أو البطن، فإن الدهون الزائدة حول الخصر أو البطن يمكن أن تكون ضارة جدا بالصحة". وفي الواقع، تشير الدراسات إلى أن الذين لديهم جسم على شكل تفاحة لديهم احتمالية أكبر للإصابة بحالات صحية مثل السرطان والسكري. وتشير الدراسات إلى أن وجود الدهون في منطقة وسط الجسم قد يزيد من احتمالية الإصابة بأورام الرئة والأمعاء. ومقارنة بالأجسام التي تأخذ شكل التفاح، فإن الأجسام التي تشبه الكمثرى لديها مخاطر أقل، لكن



كيف يمكن لشرب الماء أن يساعد في التمتع بنوم جيد ليلا؟

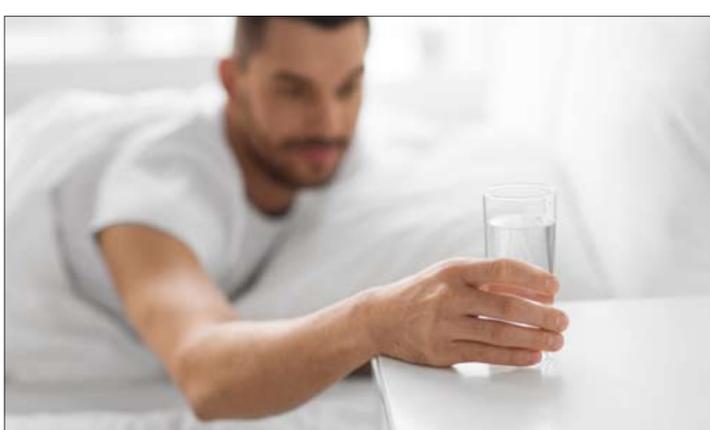
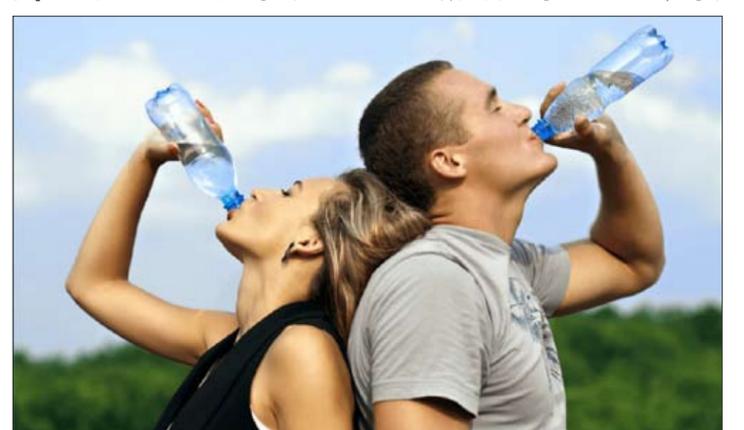
يمنح النوم للجسم فرصة للراحة والتعافي، حيث يعرف أن النوم الجيد ليلا له تأثير إيجابي على صحتنا الجسدية والعقلية، من ذلك خفض مخاطر الإصابة بالاكنتاب والتوتر. وإلى جانب الحصول على نوم كاف وجيد، فإن الحفاظ على رطوبة الجسم من خلال شرب كمية كافية من الماء، يمكن أن يساعد أجسامنا على العمل في أفضل حالاتها، وبالتالي

الحفاظ على الصحة العامة.

الماء مباشرة قبل النوم قد يكون مزعجا، ولهذا، سيكون من الأفضل تجنب شرب الماء أو أي سوائل أخرى قبل النوم بساعتين على الأقل لمنع الاستيقاظ ليلا. ورغم اختلاف التوصيات، يشير الإجماع الطبي العام إلى أنه يجب على البالغين شرب ما بين 2 إلى 4 لتر ونصف اللتر من الماء يوميا اعتمادا على وزن الجسم ومستويات النشاط. ويمكن تحقيق هذه الكمية في شكل ماء عادي، أو

وبحسب دراسة أجريت لدراسة لتحديد تأثير الماء على النوم في عام 2007، فإن الماء قد يساعد الجسم على النوم. ووجدت الدراسة أن الماء يسمح للجسم بالوصول إلى درجة الحرارة الأساسية الصحيحة، ما يسبب النعاس. وبالإضافة إلى تعديل درجة حرارة الجسم الأساسية، فإن شرب الماء قبل النوم يمكن أن يريح الجسم أيضا. ومن المهم شرب كمية كافية من الماء طوال اليوم، إلا أن شرب

- الشعور بالعطش
- بول أصفر غامق ورائحة قوية
- الشعور بالدوار أو الدوخة
- الشعور بالتعب
- جفاف الفم والشفتين والعينين
- التبول قليلا أو أقل من أربع مرات في اليوم
- وأفضل طريقة لتقليل خطر الإصابة بالجفاف هي شرب الماء. وفي الوقت نفسه، فإن شرب الماء ليس هو الطريقة الوحيدة لدعم النوم.
- ولدى هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) عدد من النصائح حول كيفية النوم بشكل أسرع وتحسين جودة النوم. من ذلك:
- المحافظة على ساعات نوم منتظمة
- خلق بيئة مريحة
- تدوين المخاوف في يوميات
- ممارسة الرياضة أكثر
- التقليل من تناول الكافيين والكحول



إعلان إجتماع خبرة

العدد ١٣٥٨٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/٢٩
70197

إعلان بالنشر لحضور جلسة خبرة حسابية
الدعوى رقم 1099/2021 مدني جزئي الشارقة

إلى المدعي عليهما السيد / بشير حاجي عبيدي والسيد / محمد ناصر عبيدي - مجهول محل الإقامة ، بما أن المدعى/ المشتكى الأمريكي دبي ش.ذ.م. قد أقامت ضدكما الدعوى المشار إليها أعلاه ، وحكمت محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية المؤقتة بتعيين الخبير الحسابي صاحب الدور للنظر في أمر الدعوى ، وحيث أنك لم تحضروا جلسة النطق بالحكم. يرجى العلم انه قد تحدد يوم الاثنين الموافق 04/07/2022 الساعة 12.30 مساء الساعة الثانية عشرة والنصف مساءً (12.30 pm) كموعدها لجلسة الخبرة عن بعد عبر تطبيق Microsoft Teams في الدعوى أعلاه، ويتعين عليكم التواصل مع المدعى سابق على رقم هاتفنا 0561186300 وتزويدهم برقم هاتفكم لتزويدهم برابط الاجتماع وأن تقوموا بتقديم كافة الوثائق والمستندات التي تؤكد موقفكم في الدعوى.

الخبير الحسابي / محمد عطيه شاهين

الهلل كابييتال

اعلان نشر اجتماع خبرة

العدد ١٣٥٨٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/٢٩
70197

الهلل كابييتال - اعلان نشر اجتماع خبرة
في القضية رقم 790/2021 مدني جزئي

المرفوعة من المستأنتان : 1- فديدا تامبي فيشواناثان
2- تشيميل تشاندان براديب بوكالة : الكيان ومشاركوه للمحاماة ضد / المستأنتك ضدكما : 1- المستقبل للصرافة (ش.ذ.م.ج). 2- آصف محسن عمر - بالإشارة إلى كتاب محكمة عجمان المؤرخ في 28/06/2022 والمتضمن لتكفيي خبيراً في القضية المذكورة أعلاه يحيطكم علما بأنه تقرر عقد اجتماع الخبرة في القضية المذكورة يوم الاثنين الموافق 04/07/2022 الساعة 10.00 صباحاً على أن يلتزم المستأنتك ضدكما بالاتصال بالهاتف مع مكتب الخبير لاعلامه بالاجراءات والآلية المتبعة لعقد الاجتماع المراد عقده بالالتزام والتوقيت المبين أعلاه ... علماً أن بيانات التواصل مع مكتب الخبير هي : هاتف رقم 2999000/04 experts@ahilhalcapital.ae البريد الإلكتروني : الخبير / أحمد ماجد لوتاه - رقم قيد (392)

حكومة دبي

محاكم دبي

العدد ١٣٥٨٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/٢٩
70197

انذار عدلي بالنشر
رقم (2022/149577)

المندر : خلفان سيف راشد الكندي
المندر اليه : عبدالله سلطان سيف محمد العنتنجي
الموضوع : انذار عدلي بالنشر

يكلف المندر المندر اليه بسداد مبلغ ١٥٥٠٠٠ درهم واحد مليون وخمسمائة وخمسون الف درهم)، مع الرسوم والصاريف خلال مدة افضاهما خمس ايام من تاريخ نشر هذا الانذار والا يضطر المندر لاتخاذ كافة الاجراءات القانونية التي تحفظ له حقه واستصدار امر الاءه والمطالبة بالتعويض المناسب عن اي عطل او ضرر تعرض له المندر مع تحميل المندر اليه بكافة رسوم والصاريف والتقاضى واعاب المحاماة . ولكم فائق الاحترام والتقدير ...

الكاتب العدل

حكومة دبي

محاكم دبي

العدد ١٣٥٨٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/٢٩
70197

انذار عدلي بالنشر
رقم (2022/149578)

المندر : السيد / سيف بن محمد بن عبدالله الشامي ، اماراتي الجنسية ، يمثلته بالوكالة /هاشم ابوالقاسم عبدا لطيف عبدالغفار ، ب رقم المحرر (2018/1/252009) - العنوان ، دبي - البرشاء 1 - بناية سيس بزنس سنتر مكتب رقم 110 - خلف اللولو هايبير ماركز ومقابل اكااديمية دبي الامريكية - ت : 044478808

المندر اليه : نونلا جلويال فلولوات الخدمات الفنية (ش.ذ.م.ج) - العنوان ، دبي - البرشاء الاولى ، بناية سيس بزنس مكتب رقم (1207) مقابل اللولو هايبير ماركز - هاتف 0525660744 يحظر المندر المندر اليه بحضوره دفع كامل متأخرات الاجبار مبلغ 14.936.99 حتى تاريخ 2022/5/31 درهم ومايستجد من قيمة لتأجيل دفع مدة افضاهما شهر من تاريخ النشر ولا سيظهر المندر لإنخاذ الاجراءات القانونية اللازمة ضد المندر اليه مع إلزامه بجميع المصروفات والرسوم القضائية وفوائد التأخير واعاب المحاماة وبدل العطل والضهر.

الكاتب العدل

حكومة دبي

محاكم دبي

العدد ١٣٥٨٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/٢٩
70392

انذار عدلي بالنشر
رقم (2022/1/132144)

المندر : البروك لتجارة الاعلاف ذ.م.ج.، ويمثلها السيد / أحمد عاطف السعدي بموجب وكالة رقم 2021/72126 بتاريخ 2021/4/1

المندر اليه : رموز للأعلاف ذ.م.ج.

الموضوع : طلب اعلان المندر اليه بالنشر

ينذر المندر المندر اليه بسداد بقيمة الضيكة وذلك خلال مدة اقصاهما خمسة ايام من تاريخ استلامه الانذار والا سوف يضطر المندر لاتخاذ كافة الاجراءات القانونية التي تحتفظ له حقة بما فيها اقامة الدعوى القضائية للمطالبة بالبلغ والفوائد القانونية مع تحميله كافة الرسوم و مصاريف التقاضي واعاب المحاماه.

الكاتب العدل

الامارات العربية المتحدة

وزارة العدل

العدد ١٣٥٨٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/٢٩
70392

اعلان مدعي عليه بالنشر
في الدعوى رقم SHCFICIGR2022/0002934 تظلم

إلى المدعي عليه : محمد بن يوسف بن محمد القاسم سعودي / الجنسية، تعلمكم بأن المدعي عيسى محمد بكرى بى / الجنسية، قد أقام الدعوى المذكورة للمطالبة بـ 0.0

لذا يجب عليكم الحضور أمام محكمة الشارقة الاتحادية، المحكمة الابتدائية المدنية يوم الثلاثاء الموافق 2022/07/5، الساعة 08.30 لتقدم ما لديكم من دفاع ومستندات، وفي حالة عدم حضوركم أو إرسال وكيل معتمد نيوب عنكم فإن المحكمة ستباشر الاجراءات القانونية في غيابكم.

حرر بتاريخ : 2022/06/27 حرر بواسطة موظف مركز سعادة المتعاملين

المحكمة الابتدائية المدنية

الامارات العربية المتحدة

وزارة العدل

ادارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد ١٣٥٨٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/٢٩
70555

تنازل / بيع

إعلان بالنشر

ليكن معلوما للجميع بأن : السيد / احمد بخش بن ميان ابوبكر - الجنسية باكستان - يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة 100% في الرخصة السماه (احمد بخش لتجارة الاخشاب) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة برخصة تجارية رقم (610748)، إلى السيد / محمد تيمور محمد طارق - الجنسية باكستان، تعديلات اخرى : تغير الاسم التجاري من احمد بخش لتجارة الاخشاب الى الثورس الفضي لتجارة الاخشاب

وعملابنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شأن الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتتبع الاجراءات القانونية.

الكاتب العدل

الامارات العربية المتحدة

وزارة العدل

ادارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد ١٣٥٨٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/٢٩
70555

تنازل / بيع

إعلان بالنشر

ليكن معلوما للجميع بأن السيد / محمد حنيف محمد سعيد الجنسية : الهند يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة 100% لصالح السيدة/ منى عبدالرازق محمد بيزات - الجنسية : الإمارات في الرخصة السماه (دام للخياطة) صادرة من دائرة التنمية الاقتصادية في الشارقة رقم (29489) تعديلات اخرى : تغيير الشكل القانوني من وكيل خدمات الى مؤسسة فردية.

وعملابنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شأن الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتتبع الاجراءات القانونية.

الكاتب العدل

الامارات العربية المتحدة

وزارة العدل

ادارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد ١٣٥٨٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/٢٩
70555

تنازل / بيع

إعلان بالنشر

ليكن معلوما للجميع بأن : السيد / علي عبدالكريم جاسم الهنواي الجنسية : العراق يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة 100% لصالح السيد / علي كريم الحمادي - الجنسية : هولندا في الرخصة السماه (الترق لتجارة قطع غيار السيارات المستعملة) صادرة من دائرة التنمية الاقتصادية في الشارقة بالرقم (777143).

تعديلات اخرى : تم تغير الاسم التجاري من (الترق لتجارة قطع غيار السيارات المستعملة) الى (الترق لتجارة قطع غيار السيارات المستعملة ذ م ج شركة الشخص الواحد) والشكل القانوني من وكيل خدمات الى شركة الشخص الواحد.

وعملابنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شأن الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتتبع الاجراءات القانونية.

الكاتب العدل

الامارات العربية المتحدة

وزارة العدل

ادارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد ١٣٥٨٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/٢٩
70555

تنازل / بيع
رقم المعاملة MOJAU-2022-0072583

ليكن معلوما للجميع بأن : السيد / محمد عثمان شفيق شفيق الرحمن - الجنسية باكستان - يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة 100% في الرخصة السماه (القمه لتجارة الخردة المعدنية) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة برخصة تجارية رقم (774605)، إلى السيد / ناصر علي محمد غلزال احمد - الجنسية باكستان ، تعديلات اخرى : لا يوجد. وعملابنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شأن الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتتبع الاجراءات القانونية.

الكاتب العدل

الامارات العربية المتحدة

وزارة العدل

ادارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد ١٣٥٨٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/٢٩
70555

تنازل / بيع
رقم المعاملة MOJAU-2022-0073399

إعلان بالنشر

ليكن معلوما للجميع بأن : السيد / راشد علي سالم ابويشيل الى علي - الجنسية الامارات - يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة 100% في الرخصة السماه (صالون اسناد للرجال) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة برخصة تجارية رقم (787446)، إلى السيد / ساتي دهاكريشان بالاشاندران - الجنسية الهند ، ليصبح مالك الرخصة. تعديلات اخرى : لا يوجد.

وعملابنص المادة (14) فقرة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شأن الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الاعلان للعلم وانه سوف يتم التصديق على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه اي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لاتتبع الاجراءات القانونية.

الكاتب العدل

اشعار تصفية

العدد ١٣٥٨٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/٢٩
70021

شركة / سوتيك ش م ج رخصة رقم 2892 والثالثة بالمنطقة الحرة لمطار دبي، دبي، دولة الامارات العربية المتحدة والرخصة لدى المنطقة الحرة لمطار دبي، ترغب هذه الشركة المذكورة، في إعلان قرارها للكافة والذي تم اتخاذه بواسطة مجلس إدارة الشركة في اجتماعه الثاني عقد بتاريخ 31 مايو 2022 بشأن إغلاق وحل الشركة.

وفقا لذلك ، تهيب الشركة بأي طرف معنى بالأمر ولدي أي مطالبات في مواجهتها عليه تقديم هذه المطالبات خلال 45 يوما من تاريخ هذا الإعلان عن طريق البريد المسجل او الاتصال ب : السيد / مارييسيل الفاريز راموس

اسم الشركة : سوتيك ش م ج
ص.ب : 4516 ، دبي ، دولة الامارات
هاتف رقم : 046035980
البريد الإلكتروني : maricel@sotech.ae

لن يتم النظر في المطالبات التي ترد بعد انتهاء فترة الإشعار والمحددة بـ 45 يوما

حكومة دبي

للاقتصاد والسياحة

العدد ١٣٥٨٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/٢٩
70392

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة
اسم الشركة : كوجافادي لخدمات الإدارة المخاطر - ش ذ م م

العنوان : مكتب رقم 413 ملك سعيد محمد عبدالرحمن رئيس علي - البرشاء - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : رقم القيد 706197 رقم القيد بالسجل التجاري : 1133138 بموجب هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/6/14 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/6/14 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المحين بزركر راسل عبيد لتتقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 504 ملك الشيخ مسلم بن حم (بن حم الغفارية) - هاتف : بورسعيد - هاتف : 04-2959958 فاكس 04-2959945 ؛

وأيضا من تاريخ نشر هذا الإعلان (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

حكومة دبي

للاقتصاد والسياحة

العدد ١٣٥٨٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/٢٩
70392

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
اسم المصفي : بزركر راسل عبيد لتتقيق الحسابات

العنوان : مكتب رقم 504 ملك الشيخ مسلم بن حم (بن حم الغفارية) - ديرة - بورسعيد - هاتف : 04-2959958 فاكس : 04-2959945 بموجب هذا

تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية كوجافادي لخدمات الإدارة المخاطر - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/6/14 والموافق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/6/14 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الامارات العربية المتحدة

وزارة العدل

العدد ١٣٥٨٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/٢٩
70021

إعلان منقذ ضد بالنشر
محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - إخطار دفع في القضية رقم SHCEXPICOR2022/0002193 (جزئي)

إلى المحكوم عليه : محمود بن مسلم بن سالم العقبوي حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتفذ بنك دبي الإسلامي - شركة مساهمة عامة في القضية المشار إليها أعلاه

ويما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، ويما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالاتي :

المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 333003.0 درهم

لذلك اذت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوما من تاريخ اعلانك / اعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستخذ بحسك اجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

الامارات العربية المتحدة

وزارة العدل

العدد ١٣٥٨٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/٢٩
70555

إعلان منقذ ضد بالنشر
محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - إخطار دفع في القضية رقم SHCEXCIREA2022/0003610 مدني (جزئي)

إلى المحكوم عليه : علي راشد عبيد المنقول العتي حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المنفذ سارية صالح الاحمر - الجنسية : سوري

في القضية المشار إليها أعلاه

ويما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، ويما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالاتي :

المجموع الكلي شامل الرسوم والصاريف 447850.0 درهم

لذلك اذت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوما من تاريخ اعلانك / اعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستخذ بحسك اجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

محاكم دبي

محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٥٨٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/٢٩
70197

اعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم ٢٢٨/٢٠٢٢/٢٢٨ تجاري مصارف جزئي

المختصرة في الدارة الصراف الجزئية الثانية رقم ٢٢٨
موضوع الدعوى : اقامة الضريبة بالزام المدعي عليهم بالتضامن والتضامن بالزام المدعي عليهم بقرره (٢٨٨٠٧٧٠١١) درهم وموضوع الدعوى : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢١/٧٢٥٠٠٠٠ أ.م.أه ، بسداد المبلغ المتد به وقدره (٢٨٧٢٣٠٠) درهم شامل الرسوم والصاريف .

قدروا التنفيذ : فيماتي لتجارة قطع غيار السيارات النقبلة ذ.م.ج

عنوان الامارة دبي - بورسعيد - شارع الاتحاد - مبنى بزنس افيشيو - شقة طابق ٥ - مكتب ٥١٤ بجوار معرض نيسان

المطلوب اطلاقه : ١ - اذنايولنا جلف للانشاءات ش.ذ.م.ج. ناصر علي يسلم حسن- ضدكما : منتف ضدكما

موضوع الاعلان : قد اقام عليك المدعي التنفيذيه المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المتد به وقدره (٢٨٧٢٣٠٠) درهم الى طالب التنفيذ و خزينة المحكمة وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذيه بحسك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (15) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي

محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٥٨٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/٢٩
70392

اعلان بالنشر
في المنازعة رقم ٢٤٧/٢٠٢٢/٤١١ نزاع محدد القيمة

المختصرة في الدارة الصراف الجزئية الثانية رقم ٢٤٧
موضوع المنازعة : المطالبة بالزام المدعي عليها بمبلغ وقدره (٢٤٧٢٣٠٠) درهم والرسوم والحاماة والنفقة ١٢ : من تاريخ السداد التام وضمو الحكم بانفاد المجل بلا كاتلة. المتنازع ميراث واولاده للثقل العام

عنوانه الامارة دبي - بورسعيد - ديرة - دبي - شارع المكموم - مبنى موش ببي - شقة الخامس مكتب رقم ٥٠٨ - قرية الامعالم - ويمثلته: فيحة محمد بروج فوري.

موضوع الاعلان : ١ - اذنايولنا صناعا للخرسانة الجاهزة ش.ذ.م.ج. - صفته : متنازع ضد موضوع الاعلان : قد اقام عليك المدعي وموضوعه المطالبة بالزام المدعي عليها بمبلغ وقدره (٢٤٧٢٣٠٠) درهم والرسوم والصاريف واعاب المحاماة والنفقة ١٢ : من تاريخ السداد التام وضمو الحكم بانفاد المجل بلا كاتلة

وحدت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/٧/٤ الساعة ١٠:٠٠ صباحا بقاعة التقاضي عن بعد لذا فانت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات و مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل.

رئيس القسم

محاكم دبي

محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٥٨٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/٢٩
70392

اعلان بالنشر
في المنازعة رقم ٢٤٧/٢٠٢٢/٤١١ نزاع محدد القيمة

المختصرة في الدارة الصراف الجزئية الثانية رقم ٢٤٧
موضوع المنازعة : المطالبة بالزام المدعي عليها بمبلغ وقدره (٢٤٧٢٣٠٠) درهم والرسوم والحاماة والنفقة ١٢ : من تاريخ السداد التام وضمو الحكم بانفاد المجل بلا كاتلة. المتنازع ميراث واولاده للثقل العام

عنوانه الامارة دبي - بورسعيد - ديرة - دبي - شارع المكموم - مبنى موش ببي - شقة الخامس مكتب رقم ٥٠٨ - قرية الامعالم - ويمثلته: فيحة محمد بروج فوري.

موضوع الاعلان : ١ - اذنايولنا صناعا للخرسانة الجاهزة ش.ذ.م.ج. - صفته : متنازع ضد موضوع الاعلان : قد اقام عليك المدعي وموضوعه المطالبة بالزام المدعي عليها بمبلغ وقدره (٢٤٧٢٣٠٠) درهم والرسوم والصاريف واعاب المحاماة والنفقة ١٢ : من تاريخ السداد التام وضمو الحكم بانفاد المجل بلا كاتلة

وحدت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/٧/٤ الساعة ١٠:٠٠ صباحا بقاعة التقاضي عن بعد لذا فانت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات و مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل.

رئيس القسم

محاكم دبي

محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٥٨٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/٢٩
70197

اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيد رقم ٢٠٧/٢٠٢٢/٣٠٥١ تنفيذ تجاري

المختصرة في الدارة التنفيذ الثانية رقم ١٨٤
موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢١/٧٢٥٠٠٠٠ أ.م.أه ، بسداد المبلغ المتد به وقدره (٢٨٧٢٣٠٠) درهم شامل الرسوم والصاريف .

قدروا التنفيذ : فيماتي لتجارة قطع غيار السيارات النقبلة ذ.م.ج

عنوان الامارة دبي - بورسعيد - شارع الاتحاد - مبنى بزنس افيشيو - شقة طابق ٥ - مكتب ٥١٤ بجوار معرض نيسان

المطلوب اطلاقه : ١ - اذنايولنا جلف للانشاءات ش.ذ.م.ج. ناصر علي يسلم حسن- ضدكما : منتف ضدكما

موضوع الاعلان : قد اقام عليك المدعي التنفيذيه المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المتد به وقدره (٢٨٧٢٣٠٠) درهم الى طالب التنفيذ و خزينة المحكمة وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذيه بحسك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (15) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة

محاكم دبي

محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٥٨٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/٢٩
70197

اعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم ٢٢٨/٢٠٢٢/٢٢٨ تجاري مصارف جزئي

المختصرة في الدارة الصراف الجزئية الثانية رقم ٢٢٨
موضوع الدعوى : اقامة الضريبة بالزام المدعي عليهم بالتضامن والتضامن بالزام المدعي عليهم بقرره (٢٨٨٠٧٧٠١١) درهم وموضوع الدعوى : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢١/٧٢٥٠٠٠٠ أ.م.أه ، بسداد المبلغ المتد به وقدره (٢٨٧٢٣٠٠) درهم شامل الرسوم والصاريف .

قدروا التنفيذ : فيماتي لتجارة قطع غيار السيارات النقبلة ذ.م.ج

عنوان الامارة دبي - بورسعيد - شارع الاتحاد - مبنى بزنس افيشيو - شقة طابق ٥ - مكتب ٥١٤ بجوار معرض نيسان

المطلوب اطلاقه : ١ - اذنايولنا جلف للانشاءات ش.ذ.م.ج. ناصر علي يسلم حسن- ضدكما : منتف ضدكما

موضوع الاعلان : قد اقام عليك المدعي التنفيذيه المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المتد به وقدره (٢٨٧٢٣٠٠) درهم الى طالب التنفيذ و خزينة المحكمة وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذيه بحسك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (15) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس القسم

محاكم دبي

محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٥٨٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/٢٩
70197

اعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم ٢٢٨/٢٠٢٢/٢٢٨ تجاري مصارف كلي

المختصرة في الدارة الصراف الجزئية الثانية رقم ٢٢٨
موضوع الدعوى : اقامة الضريبة بالزام المدعي عليهم بالتضامن والتضامن بالزام المدعي عليهم بقرره (٢٨٨٠٧٧٠١١) درهم وموضوع الدعوى : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢١/٧٢٥٠٠٠٠ أ.م.أه ، بسداد المبلغ المتد به وقدره (٢٨٧٢٣٠٠) درهم شامل الرسوم والصاريف واعاب المحاماة والنفقة ١٢ : من تاريخ السداد التام وضمو الحكم بانفاد المجل بلا كاتلة. المتنازع ميراث واولاده للثقل العام

عنوانه الامارة دبي - بورسعيد - ديرة - دبي - شارع المكموم - مبنى موش ببي - شقة الخامس مكتب رقم ٥٠٨ - قرية الامعالم - ويمثلته: فيحة محمد بروج فوري.

موضوع الاعلان : ١ - اذنايولنا صناعا للخرسانة الجاهزة ش.ذ.م.ج. - صفته : متنازع ضد موضوع الاعلان : قد اقام عليك المدعي وموضوعه المطالبة بالزام المدعي عليها بالتضامن والتضامن بالزام المدعي عليهم بقرره (٢٨٨٠٧٧٠١١) درهم والرسوم والصاريف واعاب المحاماة والنفقة ١٢ : من تاريخ السداد التام وضمو الحكم بانفاد المجل بلا كاتلة

وحدت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/٧/٤ الساعة ١٠:٠٠ صباحا بقاعة التقاضي عن بعد لذا فانت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات و مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل.

رئيس القسم

محاكم دبي

محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٥٨٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/٢٩
70482

اعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم ٣٧٤/٢٠٢١/١٦ تجاري جزئي

المختصرة في الدارة الجزئية الثانية رقم ٣٧٤
موضوع الدعوى : اقامة الضريبة بالزام المدعي عليهم بالتضامن والتضامن بالزام المدعي عليهم بقرره (٣٧٤٠٠٠٠) درهم وموضوع الدعوى : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢١/٧٢٥٠٠٠٠ أ.م.أه ، بسداد المبلغ المتد به وقدره (٣٧٤٠٠٠٠) درهم شامل الرسوم والصاريف .

قدروا التنفيذ : فيماتي لتجارة قطع غيار السيارات النقبلة ذ.م.ج

عنوان الامارة دبي - بورسعيد - شارع الاتحاد - مبنى بزنس افيشيو - شقة طابق ٥ - مكتب ٥١٤ بجوار معرض نيسان

المطلوب اطلاقه : ١ - اذنايولنا جلف للانشاءات ش.ذ.م.ج. ناصر علي يسلم حسن- ضدكما : منتف ضدكما

موضوع الاعلان : قد اقام عليك المدعي التنفيذيه المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المتد به وقدره (٣٧٤٠٠٠٠) درهم الى طالب التنفيذ و خزينة المحكمة وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذيه بحسك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (15) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس القسم

محاكم دبي

محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٥٨٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٦/٢٩
70021

اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٣٧٤/٢٠٢٢/١٦ تجاري جزئي

المختصرة في الدارة الجزئية الثانية رقم ٣٧٤
موضوع الدعوى : اقامة الضريبة بالزام المدعي عليهم بالتضامن والتضامن بالزام المدعي عليهم بقرره (٣٧٤٠٠٠٠) درهم وموضوع الدعوى : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢١/٧٢٥٠٠٠٠ أ.م.أه ، بسداد المبلغ المتد به وقدره (٣٧٤٠٠٠٠) درهم شامل الرسوم والصاريف .

قدروا التنفيذ : فيماتي لتجارة قطع غيار السيارات النقبلة ذ.م.ج

عنوان الامارة دبي - بورسعيد - شارع الاتحاد - مبنى بزنس افيشيو - شقة طابق ٥ - مكتب ٥١٤ بجوار معرض نيسان

المطلوب اطلاقه : ١ - اذنايولنا جلف للانشاءات ش.ذ.م.ج. ناصر علي يسلم حسن- ضدكما : منتف ضدكما

موضوع الاعلان : قد اقام عليك المدعي التنفيذيه المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المتد به وقدره (٣٧٤٠٠٠٠) درهم الى طالب التنفيذ و خزينة المحكمة وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذيه بحسك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (15) يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس القسم

منوعات

الفيلم

27



يشهد موسم عيد الأضحى السينمائي هذا العام، عرض فيلم "كيرة والجن" للنجمن كريم عبد العزيز وأحمد عز ويشاركهما عدد كبير من الفنانين منهم هند صبري، سيد رجب، أحمد مالك، على قاسم، هدى المفتي رزان جمال، وآخرين ومن إخراج مروان حامد، ويكشف الفيلم عن قصص حقيقية لمجموعة من أبطال المقاومة المصرية ضد الاحتلال الإنجليزي وقت ثورة 1919 حتى عام 1924.



(كيرة والجن) قصص حقيقية لمجموعة من أبطال المقاومة المصرية

هكذا تناولت السينما المصرية فترة الاحتلال الإنجليزي قبل "كيرة والجن"



عن طريق قصة حب بين شاب مصري يدعى إبراهيم وفتاة يهودية تدعى سارة، كما تطرق الفيلم للسياسة من خلال قصة مجموعة من الشباب يريدون التخلص من الاحتلال الإنجليزي، وتطرق أيضا إلى نشأة العصابات اليهودية، وكيف أن "يحيى" فقد صديقه بسبب انضمامه لتلك العصابات.

وأمال زايد ومها صبري وصلاح قابيل وعبد النعم إبراهيم وهالة فاخر وسهير صبري، ومن تأليف يوسف جوهر اقتباسا عن رواية الأديب الراحل نجيب محفوظ، من إخراج حسن الإمام، وتدور القصة استنادا إلى الجزء الأول من ثلاثية (نجيب محفوظ) الروائية، يستعرض الفيلم المسارات الحياتية لأسرة السيد (أحمد عبد الجواد) خلال فترة الاحتلال الإنجليزي، وقبيل اندلاع ثورة 1919، بدأ من رب الأسرة الذي يتعامل بصرامة شديدة مع أفراد عائلته، بينما هو يعيش ليلا حياة من اللهو والانحلال، وابنه (فهمي) الذي ينضم لأحد التنظيمات السياسية السرية، والابن الأكبر (ياسين) الذي يحذو حذو والده في ملاحقة النساء.

أصدقاء يقضون أوقاتهم في مغامرات ويهملون دراستهم، يتم طلبهم للجيش لأداء الخدمة العسكرية، ينجحون في التدريب ويدرسون أثناء الخدمة. بعد انتهاء الخدمة العسكرية يترشرون الاستفادة مما درسوه في الجيش عن طريق الاشتراك في مقاومة الإنجليز في القناة، فتحدث لهم مغامرات أكثر جدية وإثارة.

فيلم المغامرون الثلاثة
فيلم "شياطين الليل" بطولة فريد شوقي وهند رستم وصلاح السعدني وأمينة رزق وسامي سرخان، من تأليف كمال اسماعيل وإخراج نيازي مصطفى، وتدور أحداثه في عام 1919، حول الحياة في شارع عماد الدين الشهير، والذي يمتلئ بالبارات وبنات الليل، في ظل وجود قوات الاحتلال الإنجليزي، وتجنيدنا للجواسيس لنقل أخبار الضباط، الذين يهاجمون أوكار البريطانيين، ورجالهم خاصة الذين يأتون إلى شارع عماد الدين، ويصبح الشاب عمارة نموذجا للبطل الشعبي.

فيلم بين القصرين
"اسكندرية ليه" بطولة نجلاء فتحي وفريد شوقي وعزت العلايلي ويوسف وهبي ويحيى شاهين وليلى فوزي ومحسنة توفيق ومحمود المليجي، ومن تأليف محسن زايد ويوسف شاهين وإخراج يوسف شاهين، ويتناول الفيلم طبيعة الحياة الاجتماعية في الاسكندرية، وذلك

فيلم ويسقط الاستعمار
فيلم "المغامرون الثلاثة" بطولة سعاد حسني وأحمد رمزي وحسن يوسف ومحمد عوض وعادل أدهم، وهو من تأليف عبد الفتاح السيد وبهجت قمر، وإخراج حسام الدين مصطفى، وتدور قصة حول ثلاثة مراهقين



«حرب نفسية»... المشاهد الأخيرة

يعود المخرج المصري أحمد شفيق، إلى البلاطه لاستكمال المشاهد المتبقية من المسلسل المصري الجديد «حرب نفسية»، بعد أن تأخر تصويرها الفترة الماضية بسبب انشغال أبطال العمل في دراما رمضان وأعمال أخرى.

وقالت مصادر في الشركة المنتجة إن المشاهد المتبقية لا تزيد على 4 أو 5 أيام تصوير، لافتة إلى أن المسلسل يتكون من 15 حلقة.

من جانبها، أعربت الفنانة جيهان خليل عن سعادتها بالتواجد مع فريق العمل والمخرج أحمد شفيق، مشيرة إلى أنها تؤدي دور «شاهد»، وهي شخصية مركبة وصعبة.

ويشارك في بطولة العمل أروى جودة وأشرف زكي، وهو من تأليف أيمن الشايع.



نضال الشافعي يقدم يحيى سعد في مسلسل "عالم ثاني"

كعادته دائما يحرص الفنان نضال الشافعي علي تقديم العديد من الوجوه الشابة خلال أعماله الفنية، حيث قدم الشافعي خلال مسلسله "عالم ثاني" الفنان يحيى سعد يؤدي أمامه دور الضاوي وهو صديق مقرب له خلال أحداث العمل.

ويشارك في المسلسل النجمة رانيا يوسف وعدد كبير من النجوم، والذي من المقرر عرضه خلال الفترة المقبلة بعد تأجيل عرضه في الماراثون الرمضاني الماضي.

وتدور أحداث مسلسل عالم ثاني حول فكرة لو علمتم الغيب لاخترتم الواقع حيث تتعرض «نعم، عازفة البيانو لحادث يغير حياتها رأسا على عقب لتصل لمرحلة من مراحل الشفافية الروحية، وتسقط الأفتحة عن أقرب الناس إليها سواء كان زوج أو صديقة أو أخ، فهي أشبه بعصفورة تحارب وحوش كاسرة فهل ستنجح في هزيمة الوحوش؟ هذا التساؤل ستجيب عنه الأحداث وتحدده قدرتها على الاحتمال.

وشارك سعد في مسلسل فالنتينو بطولة عادل إمام، كأول عمل درامي له، ومسلسل البرنس مع محمد رمضان.

وتعاون مرة أخرى مع رمضان من خلال مسرحية "رئيس جمهورية نفسي"، ومسلسل "ألا أنا" مع المخرج أحمد شفيق.



الفكر

عالم أحياء يكشف العلامات المبكرة للخرف

والقدرات المعرفية بصورة منتظمة، من خلال الألباب والهوايات التي تتطلب مشاركة مكثفة للذاكرة والتفكير المنطقي". ووفقا لبيانات المنظمة يعاني أكثر من 55 مليون شخص في العالم من الخرف. ويضيف، يمكن أن يساعد تعلم لغات جديدة والتواصل النشط مع الآخرين، على تخفيض مخاطر الضعف المعرفي. ويقول، "هناك دراسات أكدت نتائجها على انخفاض هذه المخاطر لدى الأشخاص الذين يتكلمون بلغتين أو أكثر. وكذلك لدى الأشخاص الذين لديهم مستوى جيد من التواصل الاجتماعي. كما هناك نصائح بتناول مكملات غذائية معينة لتخفيض هذه المخاطر، على الرغم من أن فعاليتها ومدى صلاحيتها لا يزال قيد الدراسة والنقاش بين العلماء. وبالتالي نصح بممارسة التأمل".

تزيد خطر الإصابة بالخرف - ارتفاع مستوى ضغط الدم، السكري، ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم، السمنة، الاكتئاب والادمان على الكحول. كما يمكن أن تلعب عوامل مثل العزلة الاجتماعية ونقص النشاط المعرفي دورا في سلوك الشخص. كما قد تلعب العادات السيئة مثل التدخين والإدمان على الكحول ونظام غذائي غير صحي ونمط الحياة الخامل دورا في ذلك. ويضيف، من الصعب جدا ملاحظة العلامات المبكرة للمرض، بسبب الخلط بينها وبين رد الفعل للجهد أو من التواصل الاجتماعي. وللأسف ليس لدى الأطباء طريقة لعلاج الخرف، لذلك من الضروري البدء بالوقاية من المرض في الوقت المناسب. ويقول، "تنصح منظمة الصحة العالمية بالحفاظ على مستوى معتدل من النشاط البدني، وتدريب المهارات

أعلن عالم الأحياء سيميون غولوشكين، أن النسيان وانخفاض مستوى التركيز والاهتمام والتفكير، هي من العلامات المبكرة للخرف. ويقول الأخصائي في حديث لراديو "سبوتنيك"، "يجري الجدل حاليا حول ما إذا كان فقدان السمع من العلامات المبكرة لمرض الزهايمر، واحد عوامل الخطر للإصابة به". ويشير إلى أن الاضطرابات العصبية التنكسية وإصابات الرأس وعدوى أمراض معينة واضطرابات عملية التمثيل الغذائي ونقص فيتامينات معينة، يمكن أن تكون من أسباب المرض والإصابة به، مشيرا إلى مرض الزهايمر وتصلب شرايين الدماغ هي أكثر الأسباب انتشارا. ويضيف، "من العوامل الأخرى، التي



كيف يمكن لمعرفة جنس الجنين أن ينقذ حياة طفلك؟

أشارت دراسة حديثة إلى أن معرفة جنس مولودك قبل الولادة يمكن أن يمنحه فرصة أفضل للبقاء على قيد الحياة. واقتُرحت الدراسة أن الأطفال الذكور هم أكثر عرضة للإصابة بمضاعفات، وقد يكون هذا بسبب نموهم بشكل أسرع في الرحم - وبالتالي فهم يحتاجون إلى المزيد من العناصر الغذائية والأكسجين أكثر من تلك التي تقدمها الأم عبر المشيمة. ويمكن أن يغير جنس الجنين طريقة عمل المشيمة، إلى جانب عوامل مثل وزن الأم ومستويات التوتر. والمشيمة هي عضو مؤقت متصل بجدار الرحم أثناء الحمل، ما يساعد الطفل على النمو. وتعاين واحدة من كل عشر نساء من اضطرابات الحمل، مثل ارتفاع ضغط الدم الذي يهدد الحياة أو تقييد نمو الجنين. ويحدث هذا عندما لا ينمو الجنين بالمعدل الطبيعي، في أشد الحالات يمكن أن يؤدي إلى ولادة جنين ميت. ويصعب التنبؤ بكلتا الحالتين ثم معالجتهما. ووجدت الدراسة الحديثة، المستندة إلى تحليل حالات الحمل في فترات المختبر، أن التخطيط المسبق للمشاكل المحتملة سيكون أسهل إذا عرفت النساء جنس الجنين. وسين كقدرات على الحصول على خطط علاج فردية ومستعدت لتغيير نمط الحياة، ما قد يؤدي إلى فرص أفضل للبقاء على قيد الحياة وفوائد صحية للأطفال. وأجرت الدكتورة أماندا سفروزي بييري البحث مع فريقها بجامعة كامبريدج. وقالت: "في كثير من الأحيان لا يرغب الآباء في معرفة جنس الطفل لأنهم يريدون أن يكون ذلك مفاجأة. لكن معرفة الجنس في الواقع من شأنه أن يساعد في تحديد ما إذا كان الحمل معرضا لخطر أكبر من سواء لأننا نعلم أن بعض حالات الحمل مثل تسمم الحمل وتقييد نمو الجنين ربما أكثر انتشارا في النساء اللاتي يحملن أطفالا من الذكور أكثر من الإناث". وأضافت: "نحن لا نعرف تماما سبب ذلك بنسبة 100%، ولكن قد يكون مرتبطا بحقيقة أن الأطفال الذكور ينمون بشكل أسرع داخل الرحم. لذلك قد يكون من السهل أن تصبح مطالبهم من المواد الغذائية والأكسجين التي يتم توفيرها من الأم عبر المشيمة محدود، لذلك قد لا يتلقى الطفل الذكر كل ما يريده ويحتاجه حقا للنمو إلى طاقته الكاملة. قد تكون قدرتها على الصمود ضد الضغوط أو الظروف السيئة أثناء الحمل أقل من القول، بالنسبة للإناث، اللواتي لديهن متطلبات أقل". ونشر الفريق نتائج الدراسة في مجلة Biology of Reproduction. وأوضح الدكتور سفروزي بييري: "البيانات التي قدمناها في المختبر أظهرت لنا حقا أنه يتعين علينا مراعاة جنس الطفل عند مراقبة الحمل. لذلك ربما يجب أن تكون العلاجات مصممة على أساس جنس الطفل". وتوصلت دراسات سابقة إلى أن الأطفال الذكور هم أكثر عرضة للولادة المبكرة ومعرضون إلى الإصابة بسكري الحمل وتسمم الحمل. ووجدت الأبحاث من جامعة أديلايد أن الأولاد لديهم مخاطر أعلى بنسبة 27% للولادة المبكرة بين 20-24 أسبوعا من الحمل، و24% أعلى للولادة المبكرة بين 30-33 أسبوعا، و17% في المائة مخاطر أعلى للولادة المبكرة بين 34-36 أسبوعا.



كيكي بالمر تقف في غرفة الصحافة خلال حفل توزيع جوائز BET لعام 2022 بمسرح ميكروسوفت في لوس أنجلوس، كاليفورنيا. ا ف ب

قرأت لك

البقدونس



كشفت أحدث الأبحاث الطبية أن نبات البقدونس غذاء منشط للذاكرة، كما أنه من أكثر النباتات احتواء لفيتامين (C) وهو يذوق الليمون في ذلك وكذلك فيتامين (A) المفيد للبصر.

وقد ثبت بعد إجراء العديد من التجارب بأن البقدونس مفيد جدا لكثير من علل

الجسم فهو يستخدم للتخفيف من آلام المعدة وللقضاء على دودة الأمعاء ، كما أنه مدر للبول ومنظم للدورة الشهرية عند المرأة إذا أكل بانتظام مع وجبات الطعام .

في حين ان تناول البقدونس المجفف يفقد كافة عناصره الغذائية المهمة لذا ينصح بتناول البقدونس طازجا ومن محصول اليوم للحصول على الفائدة التامة . تنحصر فائدة البقدونس في أوراقه فقط حيث يؤكل مع السلطات المنوعة واللحوم المشوية لمساعدته في التقليل من أضرار الكوليسترول ولكونه فاتح شهيد للشهية .

سؤال وجواب

• كم عدد مخارج الحروف العربية ؟
17

• اكتشف الفيزيائي البرخت بيت عام 1938 حلقة التحولات النووية الحرارية والتي عرفت باسم حلقة بيت نسبة إليه وهي تشرح مصدر الطاقة الشمسية والكوكبية ، فما هي جنسية هذا الفيزيائي؟

امريكي

• سم هيلوبيرين يتم استخراجه من أحد النباتات فما هو هذا النبات ؟

الكريسماس

• من هو أول طبيب عربي يحصل على جائزة إنجاز مدى الحياة؟

عاكف مغربي.

• كلمة تطلق على الرجل الذي تكون أمه من غير قومه؟
النتقيع

هل تعلم؟

- هل تعلم أن عدد نبضات القلب الطبيعي تقريبا 72 نبضة في الدقيقة أما عدد مرات التنفس في الدقيقة من 15. 18 مرة وهي تزيد عند الإصابة بالحمى إلى 30 مرة في الدقيقة. وتعتبر درجة حرارة الإنسان الطبيعية 37 درجة مئوية.
- النعام تعيش حتى 75 عاما وتظل قادرة على التكاثر حتى سن الخمسين.
- في مصر الفرعونية كان الأسبوع يتألف من 10 أيام.
- يتعين على معدة الإنسان أن تفرز ببطانة مخاطية جديدة كل أسبوعين وإلا فإنها ستتهضم نفسها.
- هناك نوع من النمل يشتهر باسم (النمل السباح) وذلك لأنه يشن غارات على مستعمرات النمل المجاورة له حيث يقتل ملكاتها وينهب محتوياتها ثم يقتاد عددا من ذلك النمل ويجبره على العمل كعبيد لديه!
- هل تعلم أن النزيف هو خروج الدم خارج الأوردة والشرايين لوجود فتحة ما كجرح. والنزيف عدة أنواع منه نزيف وريدي ونزيف شرياني. كذلك هناك نزيف داخلي ونزيف خارجي. ويعالج النزيف الخارجي بتنظيف الجرح ويوقف النزيف ونقل المريض إلى المستشفى إذا كان الجرح كبيرا أو عميقا يستدعي إجراء عملية تعطيل. أما النزيف الداخلي وهو انصباب الدم داخل أحد أجواف الجسم، ويستدعي ذلك نقل المريض في حالة طارئة إلى المستشفى.
- هل تعلم أن مصادر التلوث العادي للطعام التي تجلب مختلف الأمراض هي: الفبار الأيدي المتسخة، الأواني الوسخة، والأواني تلعب دورا مهما في هذا المجال فيجب أن لا تكون مشرحة أو متلثة. كذلك يجب أن تكون غير قابلة للصدأ.

قصة القط الشجاع

خرجت ثلاث قطط لتتشمي معا فاقترح أكبرهم وكان ضخم الجسم الذهاب إلى الغابة فوافقه الاوسط الذي يكاد ان يقاربه في الحجم ولكن القط الصغير الضئيل لم يرد فقال له القط الكبير: اعرفك جانبا فلتمش في الخلف تحسبا لحدوث اي شيء فتهرب بسرعة. فسكت القط الصغير ايضا ولم يرد وسارا معا في الطريق إلى الغابة.. وبعد ان وصلوا على مشارفها سمع الجميع صوت خطوات ثقيلة سريعة عالية فخاف القطان الكبيران وهربا مسرعين واختبئا خلف احدى الاشجار وهم يصرخان على القط الصغير بأن يختبئ حتى لا تهرسه الافئال، لكنه لم يستمع لهم واكمل سيره السريع بدونهم في الوقت الذي توقع فيه القطان الكبيران موته هرسا، وبعد دقائق جاء ليقول لهما ان القدرة تصفق للقط الصغير الذي استطاع ان يتسلق الاشجار للمرة الاولى، فلا تخافا.. فضحكا وقالوا معا: لسنا خائفين كنا نختبرك، ثم اكملوا سيرهم وبعد فترة سمعوا صوت ازيز عال صم الاذان، اهتزت له الغابة، وتحركت الاشجار، فجري القطان الكبيران بسرعة ويحنا عن مكان امن للاختباء، وقالوا له: اختبئ سيأكلك سرب النحل الاسود. فتركهم وذهب يركض لثلة عالية ثم جاء ليقول: هناك طائرة خاصة بالبشر كانت تطير بالقرب من الغابة وهي من فعلت ذلك الصوت، فقالا معا بعد ان خرجا من مخبئتهما: نعم نعرف ذلك كنا نختبرك.. واكملوا سيرهم مسرعين إلى عمق الغابة فسمعوا صوت زفير عال جدا، بعدها امتألا المكان بالغبار، وكانت بعض الحيوانات الصغيرة تجري هنا وهناك، فصرخ القطان الكبيران وفررا هارين من المكان إلى خارج تلك الغابة المشاكسة، في الوقت الذي اكمل فيه القط طريقه، وبعد فترة طويلة عاد اليهم وهم في الهيب يتضورون جوعا، وقال لهم: ماذا فحتما؟ كان هذا صوت شجرة كبيرة استقطها الحطاب فالتفت الغبار واخافت الحيوانات، فهل كنتم تختبراني؟ وضحك وجلس ليأكل وجبة شهية وهي قطعة من اللحم مشوية اعطاها الحطاب للقط الصغير بعد ان تعرفا وتصادقا وبعد ان انتهى قام ليجمع حاجياته ويقول لهما: سأذهب للعيش مع الحطاب صديقي، فقد تعبت من كثرة اختباراتكم لي...!

مساحة للتلوين

