

منوعات

الفجر

الجمعة 18 مارس 2022 م - العدد 13496

Friday 18 March 2022 - Issue No 13496

ص 22

إيرلندا تحتفل بيوومها

الوطني في إكسبو 2020 دبي

ص 27

ناهد السباعي:

الجمهور تمنى عرض

(منورة بأهلها) في رمضان



تخطي وجبة الإفطار قد يسبب

مخاطر صحية مزمنة ومهددة للحياة



المراسلات، ص ب: 505

email:munawaat@alfajrnews.ae

أيهما أسهل: خسارة

دهون البطن أم

دهون الفخذين؟

أكثر أنواع الدهون شيوعاً تؤثر على أجسامنا هي دهون البطن ودهون الفخذين، والتي غالباً ما يكون من الصعب فقدانها، ويمكن أن تكون خطيرة على صحتنا أيضاً. لكن من المهم ملاحظة أن كلا النوعين من الدهون في الجسم يختلفان عن بعضهما البعض.

ترتبط دهون البطن بدهون البطن الزائدة التي تتراكم تدريجياً حيث يستهلك المرء أكثر مما يحرق. من ناحية أخرى، فإن دهون الفخذين هي أيضاً نتيجة لنمط حياة غير صحي.

ومع ذلك، بالمقارنة مع دهون الفخذين، التي تتكون من دهون تحت الجلد، فإن دهون البطن تتكون بشكل رئيسي من دهون حشوية ملفوفة حول الأعضاء الداخلية، بما في ذلك الكبد والأمعاء، مما يشكل مخاطر كبيرة على الصحة. وجدت الدراسات أن دهون البطن تشكل خطراً على الصحة أكبر من أي دهون أخرى في الجسم. إلى جانب أنها تؤدي إلى زيادة الوزن، فإنها تزيد أيضاً من خطر الإصابة بأمراض مزمنة. يُعتقد أن ارتفاع مستويات الدهون الحشوية يمكن أن يجعل الشخص أكثر عرضة للإصابة بمرض السكري وأمراض القلب والسكتة الدماغية وأمراض الشرايين وبعض أنواع السرطان.

من ناحية أخرى، تعمل دهون الفخذين كاحتياطي طاقة للجسم، بينما توفر أيضاً حشوة لحماية عضلاتك وعظامك من الإصابات.

فقد أشارت الدراسات إلى أن خسارة دهون البطن قد تكون أصعب من خسارة دهون الفخذين. لأن دهون البطن تحتوي على كمية أكبر من الخلايا الدهنية التي ترفض الاستجابة لتحلل الدهون وتكسرهما.



إياك أن تهمل صحة الفم . . دراسة تكشف مفاجأة مدوية!

عندما يتفاعل مع السكر في الطعام، يتسبب الحمض في تآكل سطح الأسنان وفي النهاية إصابتها بالتسوس. لذلك، إذا أمكن الحصول على معلومات حول النشاط الحمضي، فيمكن تكوين فكرة عن كيفية نمو البكتيريا في الأغشية الحيوية للأسنان، أو الطبقة الجيرية". للكشف عن النشاط الحمضي للأسنان، قام الباحثون بوضع صيغة كيميائية معتمدة من إدارة الغذاء والدواء FDA على الأسنان، ثم تم تسليط ضوء ليد من خلال مسبار بصري، الذي تم تصميمه لهذا الغرض والذي يتفاعل مع الصيغة الكيميائية، مما أدى إلى إحداث تفاعلات فلورية رسدها المسبار وتم نقلها إلى الكمبيوتر المركزي. تم إطلاق اسم O-pH على التقنية المبتكرة، التي تعطي قياساً رقمياً لمستويات الأس الهيدروجيني، أو الحموضة لطبقة الجير على الأسنان الخاضعة للفحص. يأمل الباحثون في أن يتمكن أطباء الأسنان من استخدام تقنية O-pH كجزء من الرعاية الروتينية، من أجل اكتشاف النقاط الساخنة ذات الحموضة العالية لتوفير عناية مبكرة للأسنان المحتمل إصابتها بالتسوس.

تثقيف المرضى

قال إريك سيبيل، باحث مشارك في الدراسة، إن هناك بعض مكامن الخلل في الطرق المستخدمة حالياً، مشيراً إلى أن هناك حاجة إلى إجراء دراسات أوسع توضح كيف يمكن استخدام التقنية المبتكرة للتشخيص في بيئة سريرية. لكن أعرب سيبيل عن اعتقاده بأن نظام O-pH يوفر الأساس لوسائل غير جراحية لقياس الرقم الهيدروجيني في الترسبات على الأسنان. وأضاف شارما قائلاً: "نحن بحاجة إلى مزيد من النتائج لإظهار مدى فعاليتها (نظام O-pH) في التشخيص، ولكنه يمكن أن يساعد بالتأكيد على فهم بعض الأمور المتعلقة" بصحة الفم من الناحية الكمية. ويمكن أن يساعد أيضاً في تثقيف المرضى حول تأثيرات السكر على كيمياء جير الأسنان، إذ يمكن عند إدراك المريض لما يحدث فإنه سيتذكر دائماً أنه يحتاج إلى خفض استهلاك السكر والمداومة على تنظيف الأسنان".

جيدة للفم. ويمكن تحقيق ذلك باتتباع روتين تنظيف الأسنان بالفرشاة لمدة دقيقتين كاملتين مرتين يومياً، بالإضافة للتنظيف بين الأسنان بالخيط. كما يُنصح أيضاً بزيارة طبيب الأسنان وأخصائي صحة الأسنان بانتظام للتنظيف والفحوصات.

يشار إلى أنه عادة ما يكون ارتفاع ضغط الدم دون أعراض، وقد لا يدرك الكثيرون أنهم معرضون بشكل متزايد لخطر الإصابة بمضاعفات القلب والأوعية الدموية.

جهاز مبتكر للكشف المبكر عن خطر تسوس الأسنان تعد التجاوبف علامات واضحة للغاية على وجود مشكلة في الأسنان، ولكن هناك مؤشرات تحذيرية يمكن رؤيتها في وقت مبكر قبل أن تبدأ الفتححات الصغيرة في الظهور. وبحسب ما نشره موقع New Atlas نقلا عن Biomedical Engineering Transactions من IEEE، تم تصميم جهاز بصري محطور حديثاً للكشف عن المناطق المعرضة للخطر في الأسنان من خلال الكشف عن النقاط الساخنة ذات الحموضة العالية في ترسبات الجير على الأسنان، حيث تكون الظروف مهيةة لتسوس الأسنان.

ترسبات الجير

يمكن أن يبدأ ترسب الجير على الأسنان نتيجة لتناول الكثير من السكر أو النشا وإهمال تنظيفها بالفرشاة المناسبة، ومن ثم تبدأ البكتيريا في التغذي على السكر والنشا وتشكيل طبقة الجير، وهي عبارة عن طبقة شفافة ولزجة تتصلب بمرور الوقت. ومع استمرار تناول الطعام، تبدأ الأحماض الموجودة في الترسبات على الأسنان في إلتهام ميناء الأسنان ويبدأ التآكل وتحدث التجاويف. سعى فريق باحثين في جامعة واشنطن إلى الحصول على صورة أوضح للمراحل الأولى من عملية تكوين ترسبات الجير على الأسنان، ويحت إمكانية التدخل المبكر لحمايتها.

قال مانوجا شارما، الباحث الرئيسي في الدراسة: "يحتوي جير الأسنان على الكثير من البكتيريا التي تنتج الحمض

تطور أمراض جهازية كما قام الباحثون من معهد إيستمان لطب الأسنان في جامعة كوليدج لندن بمزيد من الأبحاث حول الصلة بين أمراض اللثة واحتمال ارتفاع ضغط الدم. وحققوا في بيانات 250 من البالغين الأصحاء الذين يعانون من أمراض اللثة الحادة وفارنوها بـ250 شخصاً لديهم لثة صحية.

وكشفت النتائج أن المصابين بأمراض اللثة كانوا أكثر عرضة للإصابة بضغط الدم الانقباضي المرتفع، المعروف أيضاً باسم ارتفاع ضغط الدم، بمرتين من أولئك الذين يملكون لثة صحية.

من جهته، أوضح مؤلف الدراسة فرانشيسكو ديوتو، أستاذ أمراض اللثة، في بيان، أن "هذا الدليل يشير إلى أن بكتيريا اللثة تسبب تلفاً للثة وتؤدي أيضاً إلى استجابات التهابية يمكن أن تؤثر على تطور أمراض جهازية بما في ذلك ارتفاع ضغط الدم".

كذلك خلصت الدراسة إلى أن المرضى الذين يعانون من أمراض اللثة هم أكثر عرضة لارتفاع ضغط الدم عندما يكون هناك "التهاب اللثة النشط" وهو نزيف اللثة. وتشمل الأعراض الأخرى لأمراض اللثة، تورم اللثة، رائحة الفم الكريهة، مضغ مؤلماً، واحمرار اللثة. ووفق الدراسة، ارتبط وجود التهاب اللثة النشط "الذي تم تحديده بواسطة نزيف اللثة" بارتفاع ضغط الدم الانقباضي.

زيادة في الفلوكوز والكوليسترول الضار

كما أظهر المشاركون المصابون بالتهاب دواعم السن زيادة في الفلوكوز، والكوليسترول الضار (LDL)، ومستويات خلايا الدم البيضاء (hsCRP)، وانخفاض مستويات الكوليسترول "الجيد" (HDL) مقارنة بالمجموعة الضابطة.

وكشف الباحثون: "ركزنا على التحقيق في العلاقة بين التهاب دواعم السن الشديد وارتفاع ضغط الدم لدى البالغين الأصحاء دون تشخيص مؤكد لارتفاع ضغط الدم". ولذلك فإن الحد من مخاطر الإصابة بأمراض اللثة هو أكثر صلة بالموضوع من مجرد التمتع بصحة

للسمنة تأثير كبير على عمر الإنسان

توصلت دراسة جديدة إلى أن الإصابة بالسمنة في منتصف العمر، قد تؤدي إلى تقصير عمر الإنسان بما يقارب 30 ألف شخص لمدة تصل إلى 50 عاماً أن أولئك الذين يتمتعون بوزن صحي توفوا عن عمر 82.3 في المتوسط. أما الأشخاص الذين كانوا يعانون من السمنة، والتي تم تعريفها على أنها تحتوي على مؤشر كتلة الجسم (BMI) أكثر من 40 عاشوا 77.7 فقط. وتابع باحثون من جامعة نورث وسترن في شيكاغو النتائج، حيث خلصت الدراسة أنه بعيداً عن الأسباب الرئيسة للموت الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن ظهرت لديهم أمراض مراقبة للسمنة كانت سبباً رئيسياً للموت. ووجد الباحثون أن الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن والسمنة يميلون إلى العيش سنوات أطول في صحة أقل من الأشخاص ذوي الوزن الطبيعي. وجمع الفريق في شيكاغو بيانات التأمين الطبي من 29621 شخصاً فوق سن 65 عاماً في عام 2015 وكان توظيف المشاركين في الأصل لدراسة صحية طويلة الأمد في السنتينيات والسبعينيات من القرن الماضي. وتوفي حوالي 13000 من المشاركين في عام 2015، ليتم تقسيم حالات الوفاة إلى عدة مجموعات بناء على مؤشر كتلة الجسم ليجد الباحثون أنه كلما كان الشخص أكثر بدانة، كان متوسط عمره المتوقع أقصر.

حقائق جديدة عن اضطراب الأكل بنهم لدى الأطفال

أظهرت دراسة حديثة أن اضطراب الأكل لدى الأطفال ليس نتيجة عدم انضباط سلوكي، وإنما نتيجة وجود اختلافات في نمو مناطق داخل الدماغ تتعلق بالمكافأة. وكشف تصوير خلايا المخ أن هؤلاء الأطفال لديهم حساسية عالية تجاه الشعور بالمكافأة عند تناول أطعمة غنية بالسكر والسعرات الحرارية. ونشرت نتائج الدراسة في موقع "ساينس دايلي"، وقام مؤلف الدراسة ستيفوارت موراي وهو أستاذ للطب النفسي والعلوم السلوكية بجامعة كاليفورنيا، بتصوير أدغة 71 طفلاً لديهم اضطراب الأكل بنهم، و74 طفلاً لا يعانون من هذه الحالة، وتراوحت أعمارهم بين 9 و10 سنوات. وبفحص النتائج رصد فريق البحث وجود كثافة في المادة الرمادية في صورة مناطق معينة بالدماغ، وهي مناطق تنمو بين عمر سنتين و10 سنوات، وتقضي على نقاط الاشتباك العصبي. واقتُرحت الدراسة توجيه البحث فيما يتعلق بعلاج اضطراب الأكل بنهم عند الأطفال، صوب تصحيح نمو الدماغ في مرحلة مبكرة، فيحسب هذه النتائج يبدو أن اضطراب الأكل بنهم يبدأ لدى الطفل في عمر مبكر عمّا كان يُعتقد. وبشكل عام يسهل تصحيح الاضطرابات النفسية في المراحل المبكرة. وتشير نتائج الدراسة إلى أن النمو غير الطبيعي في مراكز الدماغ للمكافأة والتثبيط يلعب دوراً في اضطراب الأكل بنهم لدى الطفل.

خوذة تعمي مرتديها أثناء الزلازل

Testudo قطعة من معدات الحماية متعددة الوظائف مصممة لتوفير درع يمكن ارتداؤه للحماية من الحطام المتساقط أثناء الزلازل ومستوحاة من التكتيكات العسكرية الرومانية القديمة. الـ Testudo أو تشكيل السلحفا، كان نوعاً من الدروع تستخدمه الجيوش الرومانية بشكل شائع أثناء الحصار العسكري. وعلى غرار صدفـة السلحفاة، كان الجنود يضعون دروعهم لتشكيل حماية مغلقة بالكامل توفر تغطية من جميع الجوانب وكذلك فوق رؤوسهم، وتم استخدام هذه التقنية لحماية الجنود الرومان من السهام والرمح أثناء سيرهم ببطء. في انسجام نحو بوابات المدينة أو بقائهم ثابتين في مواقعهم الدفاعية. وإدراكاً للطبيعة الوقائية لهذا التشكيل، وجد أحد المصممين استخداماً حديثاً للتكتيك العسكري القديم في حالات الطوارئ، مثل الزلازل، ومن هنا جاءت تسمية Testudo وهي عبارة عن درع مادي وخوذة صممها المصمم الكوري سينغوان را للاستجابة للزلازل. وبالنظر إلى جميع العناصر التي تدخل في ضمان الأمان لدى وقوع الزلازل، أدرك را عنصرًا متعدد الوظائف للوقاية من الهزات الأرضية على مدار العام. وفي البداية تعمل خوذة كصباح إضاءة مثبت على الحائط، حيث أن أول عنصر أمان في Testudo هو الضوء. وأثناء الكوارث الطبيعية، وخاصة الزلازل، يكون مصدر الضوء منارة للأمل، ويوجه الناجين إلى بر الأمان.

كاترينا كيف بجلسة تصوير مميزة

نشرت الممثلة الهندية كاترينا كيف مجموعة صور عبر حسابها الخاص على موقع التواصل الاجتماعي، من أحدث جلسة تصوير لها.

وظهرت كاترينا بملابس بألوان عدة، فارتدت قميصا باللون البرتقالي وتحته ثوب ضيق باللون الزهري، كما وضعت على رأسها وشاحا ملونا.

إطلالة كاترينا هذه لفتت أنظار المتابعين، واعتبروها تليق بالوسم الصيضي.

وتعود كاترينا كيف إلى المشاركة في الأعمال الدرامية بنشاط كبير، إذ بدأت بتصوير فيلمها Merry Christmas بالاشتراك مع النجم فيجاي سيثوياي.

شاركت النجمة على وسائل التواصل الاجتماعي صورة من إطلاق العمل إلى جانب Merry Christmas Tiger 3 تعمل كاترينا على فيلم الذي يقوم ببطولته النجم الهندي سلمان خان الذي سيتم إطلاقه في نيسان- إبريل 2023، وشهدت كيف وهي تقوم بمشهد حركة في الفيلم.

البريطانيون يعيشون أكثر بفضل التطور الصحي

قالت نتائج دراسة بريطانية جديدة إن التطور في مجالات الرعاية الصحية زاد من عدد السنوات التي يعيشها الإنسان يصل إلى 5 سنوات، وينطبق ذلك حتى على المصابين بأمراض مزمنة، باستثناء حالات الضعف الإدراكي التي شهدت زيادة محدودة في العمر المتوقع. واعتمدت الدراسة على تقدير سنوات العمر الصحية المتوقعة بعد بلوغ الـ 65، وليس بيانات الوفيات.

وقام باحثون من جامعة نيوكاسل تحت إشراف هولي بينيت بتحليل البيانات الصحية لدراستين كبيرتين تضمنت المتابعة وإجراء مقابلات مع 7653 شخصاً بين عامي 1991 و1993 في الأولى، و7762 شخصاً بين أعوام 2008 و2011 في الثانية.

وبحسب التقرير الذي نشرته أمس دورية "بولس ميديسن"، تبين أن الأشخاص الذين يبلغون من العمر 65 عاماً أو أكثر في المملكة المتحدة تمتعوا بزيادة في عدد السنوات الصحية التي يعيشونها بمتوسط 4.6 سنة للرجال الخاليين من إعاقة، و3.7 سنة للنساء من دون إعاقة.

ولوحظ أكبر تحسن لدى الرجال الذين يعانون من صعوبات في التنفس ومن يعيشون بعد السكتة الدماغية. واكتسب المصابون من الجنسين بأمراض مثل: التهاب المفاصل، وأمراض القلب التاجية، والسكتة، والسكري سنوات أكثر من العمر مقارنة بمن لديهم إعاقة.

وتشير هذه النتائج إلى الأثر الإيجابي للرعاية الصحية على سنوات العمر حتى مع وجود أمراض مزمنة.

الحد من اللحوم والألبان يطيل العمر

إذا كنت في عمر أقل من الـ 60 وتتناول نظاماً غذائياً أمريكياً غنياً باللحوم والألبان، يمكنك تقليل خطر أمراض الشيخوخة السببية للوفاة بمعدل يطيل العمر أكثر من 10 سنوات، إذا استبعدت اللحوم والألبان وتناولت مكانها أطعمة نباتية، وفقاً لدراسة نرويجية حديثة.

أجريت الدراسة في جامعة بيرغن تحت إشراف البروفيسور لارس فاندس، واستندت إلى مئات الدراسات عن التغذية وعوامل الخطر المؤدية إلى الوفاة في الشيخوخة، مع مقارنتها بجمعلات الوفاة العالمية.

وبحسب دورية "بولس ميديسن"، توصلت الدراسة إلى أن النظام الغذائي الأمثل لإطالة العمر يتضمن عدم تناول اللحوم الحمراء أو المصنعة، وعدم شرب المشروبات المخلاة بالسكر، وتقليل استهلاك الألبان والبيض، وتناول المزيد من البقوليات والحبوب الكاملة والمكسرات.

ويعتقد فاندس أن طريقة معالجة الأطعمة هامة وليس نوعها فقط، وأنه إذا تحول شخص في عمر الـ 20 إلى هذا النظام المثالي من وجهة نظره فمن المتوقع أن يعيش 13 عاماً أطول في المتوسط، بينما إذا تحول الشخص وهو في عمر الـ 80 إلى النظام الغذائي المثالي فسيعيش 3 سنوات أطول من العمر المتوقع له إذا ظل متبعاً حمية غذائية غربية.



شؤون محلية



منوعات الفكر

22

إيرلندا تحتفل بيومها الوطني في إكسبو 2020 دبي

كسرد القصص والأنشطة الرياضية وغيرها. ويتزامن اليوم الوطني لإيرلندا في إكسبو 2020 دبي، مع يوم القديس باتريك، الذي نظمه نشطاء إيرلنديون لأول مرة للترويج للغة الإيرلندية والهوية الثقافية للشعب الإيرلندي، ويات يوم القديس باتريك مناسبة لمشاركة الثقافة الفنية للبلاد مع العالم منذ ذلك الحين. ويقع جناح إيرلندا في "اليوبيل" ويسمى إلى تقديم إيرلندا باعتبارها وجهة مطلقة للإلهام بفضل تراثها الراقص والعريق القائم على الإبداع والخيال والابتكار.

من غالواي غرب إيرلندا وتعترف على القيثارة، الرمز الوطني لإيرلندا، والدرجة أيضا في قائمة اليونسكو للتراث الثقافي غير المادي، كما ضم العرض أداء "كورماك بيغلي" الذي قدم من خلال مجموعة من الألحان التقليدية من جنوب غرب كيري، وكذلك ضم الاحتفال رقصات إيرلندية تقليدية أخرى. وطوال بقية اليوم، ستشمل الاحتفالات عرضاً موسيقياً في ساحة الوصل برعاية القاعة الوطنية للحفلات الموسيقية وقيادة عازف الكمان الشهير "مارتن هايز"، يسبق ذلك مسيرة بقيادة لقوات الدفاع الإيرلندية وأحداث أخرى

الهائلة إلى الأمام التي حققتها دولة الإمارات العربية المتحدة على مدى نصف قرن، مع ظهور دبي كمركز دولي رئيس يوفر الاتصال على نطاق عالمي حقاً". وأضاف: "لقد طورنا علاقاتنا الرائعة مع دولة الإمارات العربية المتحدة، وازدهرت من خلال مشاركتنا في إكسبو 2020 دبي، والبرامج المهمة المقدمة في جناحنا، والأهم من ذلك من خلال التعاون الكبير مع شركائنا في هذا الحدث الدولي، ما ساعد على تقديم أحداث لا تنسى مثل جوقة إكسبو العالية و "Riverdance". وتلا الكلمات عرض فني ضم شيلي ديفنر، والتي تتحدث

تتمتع بها إقليمي على نطاق الابتكار في مجال الشاربع الصغيرة والمتوسطة ونشر المعرفة، فضلاً عن كونها مركزاً هاماً للتكنولوجيا والاستثمار. نحن على ثقة بأننا سنستطيع دفع العلاقات الثنائية الحالية مع إيرلندا نحو آفاق جديدة، ونتطلع إلى تعاون متبادل المنفعة بين بلدينا". من جهته قال معالي الوزير أوبراين: "إنه لشرف خاص لي أن أنقل تهنئة إيرلندا بالعالم الخمسين دولة الإمارات العربية المتحدة الذي يقترب من نهايته بالتزامن مع استعداد إيرلندا الاحتفال بالذكرى المئوية للدولة. لقد أصعبنا بالخطوات

المفوض العام لإكسبو 2020 دبي، بوزير الإسكان والحكومية المحلية والثرات الإيرلندي، دارا أوبراين، والوفد المرافق له. وقال نجيب محمد العلي: "تصميم مستوحى من نصب نيوغرانغ التذكاري، يقدم جناح إيرلندا في إكسبو 2020 دبي، خمسة آلاف عام من التراث والأدب والمعرفة الأيرلندية، ويدعو الزوار لاستكشاف البلد كمكان لا مثيل له على صعيد الإلهام والإبداع". وأضاف: "تفخر دولة الإمارات بعلاقاتها المزدهرة مع أيرلندا، ونؤمن بأن أيرلندا لديها الكثير لتقدمه لنا وللعالم أجمع، نظرا للمكانة الريادية التي

•• دبي إكسبو - الفجر

رسالة إكسبو - محمد جاهين محمد معين الدين

احتفلت إيرلندا بيومها الوطني في إكسبو 2020 دبي، حيث شهدت ساحة الوصل عروضاً فنية متنوعة على مدار اليوم، كجزء من احتفالات هذه الدولة بعيد القديس باتريك، الذي يصادف أمس. ورحبت معالي ريم الهاشمي، وزيرة الدولة لشؤون التعاون الدولي، المدير العام لإكسبو 2020 دبي، ونجيب محمد العلي، المدير التنفيذي لمكتب

الفرقة الشعبية المجرية تستحضر أعمال الموسيقي كودالي زولتان في إكسبو 2020 دبي

•• دبي - الفجر

قدمت الفرقة الشعبية المجرية عرضها الراقص الجديد "رقصة كانون - هوماج أ كودالي زولتان" على منصة اليوبيل في إكسبو 2020 دبي، تكريماً على أعمال الموسيقي الشهير كودالي زولتان. وجمع العرض بين التقاليد الثرية للموسيقى التقليدية وبين الإيقاعات النابضة بالحياة للفن المعاصر بهدف تقديم صورة حديثة من الفنون العصرية، الصاحبة بالموسيقى الشعبية والتقليدية، كما قدمت الفرقة مزيجاً من العروض الراقصة الجماعية، والغنائية، صاحبها أحنان فرقة عازي الكمان. في عرض جذاب استحضر التقاليد المجرية المتميزة على خشبة المنصة بكل حيوية.

واستخدم الراقصون تقنية "كانون" لتأدية رقصاتهم، وهي تقنية تتطلب من الراقصين التناوب لأداء حركة ما، ثم يتم نسخ هذه الحركة بشكل مماثل وتنفيذها من قبل الآخرين، وهي طريقة لتوحيد حركات الراقصين، وتحقيق العمق والتنوع في الأداء.



منصة اليوبيل تستضيف «لا سال دي فيرت» لاستعراض الفنون التقليدية في سيشل

•• دبي - الفجر

قدم جناح سيشل عرضاً ساحراً، بعنوان "لا سال دي فيرت"، جمع ألواناً مختلفة من الفنون التقليدية في أداء فريد من نوعه، وذلك على منصة اليوبيل في إكسبو 2020 دبي، وتضمن الحفل أيضاً تقديم عرض للأزياء، أقيم على هامش فعاليات أسبوع سيشل للموضة الذي تم إنطلاقه من إكسبو 2020 دبي للمرة الأولى على أن يقام بعد ذلك في دبي بشكل سنوي.

تضمن الجزء الأول من الحفل عرض فيلم قصير حول حفلات الزواج التقليدية بدءاً من التقاء العائلتين معاً، وزيئة قاعات الزفاف التقليدية والمأكولات التي يتم تقديمها، فضلاً عن الأغاني والرقصات الشهيرة، التي استعرضتها الفرقة

فيما بعد، كالرقصة الافتتاحية للعريس والعروس، ومن ثم رقصات الأهل والمندعوبين. تألفت الفرقة بأزياء من الطراز الفيكتوري، وقدمت رقصة "موتيا" النابضة بالحياة على أنغام مقطوعة موسيقية تقليدية، والموتيا هي رقصة من أصل إفريقي تم تسجيلها مؤخراً على قائمة اليونسكو للتراث العالمي غير المادي. وتضمن الجزء الثاني من الحفل تقديم عرض للأزياء من إبداع مضممي أزياء من سيشل إلى جانب مجموعة من المصممين المحليين بمشاركة عارضات أزياء من جميلات سيشل.

استهلّت المصممة جوليت زيلم من سيشل العرض حيث قدمت تشكيلة من الأزياء التي غلب عليها الطابع الاستوائي، كما قدمت مجموعة من الحفائظ اليدوية المصنوعة من



بوركينافاسو تحتفل بيومها الوطني في إكسبو 2020 دبي

تميّز هذه الدولة وشعبها، فضلاً عن الثقافة الموسيقية الغنية التي تتمتع بها بوركينافاسو، وضم العرض فقرات لعرض وغناء الموسيقى التقليدية ذات الإيقاعات الشعبية المتوارثة عن الأجداد، والتي عكست جوانباً من ثقافة وتقاليد الدول الواقعة في غرب القارة الإفريقية. يدعو جناح بوركينافاسو، الواقع في منطقة الاستدامة، الزوار للتعرف إلى دولة تتفخر بأبنائها النبلاء الذين يعملون بجد، حيث يمكنهم استكشاف عجائب بوركينافاسو فاسو الطبيعية وثقافتها الغنية، كما يمكن للزوار الانطلاق في رحلة إلى الماضي لاستكشاف أجمل معالم البلاد، وذلك من خلال التعرف على السينما والحرف الإفريقية الرائعة، إذ يدعو الجناح الزوار إلى تجربة غامرة يستمتعون خلالها بحضور مهرجان فيسباكو، أكبر مهرجان سينمائي في قارة إفريقيا، والذي تستضيفه مدينة واغادوغو، عاصمة بوركينافاسو، كل عام.

التكنولوجيا في مجال القطاعات الواعدة دون اعتبارات جغرافية أو اقتصادية". وتابع: "تعزيزت علاقات التعاون بين دولة الإمارات العربية المتحدة وبوركينا فاسو خلال السنوات الأخيرة بتوقيع اتفاقيتين، هما اتفاقية الخدمات الجوية بتاريخ 3 مارس 2015، ومذكرة التفاهم بشأن الإعفاء من التأشيرة في 28 يناير 2018. وسيكون الافتتاح المرتقب لسفارة بوركينا فاسو في أبو ظبي، والتي يجري تنفيذها بترخيص ودعم خير من السلطات الإماراتية، إشارة قوية على العلاقات الدبلوماسية الممتازة بين بلدينا". وبعد إلقاء الكلمات الرسمية في ساحة الوصل، استمتع الحضور بعرض ثقافي المصمم روميو بول من الفرقة الشعبية "بولوماكوتيه" من بوركينافاسو على منصة الأمم، واستعرضت الفرقة أسلوبها الخاص في عزف موسيقى الجاز الملحمة بألحان آلة بالافون التقليدية، معبرة عن روح المودة التي



للمجتمع الدولي بأسره بشأن الضرورة الملحة والحاجة إلى تعزيز وتشجيع الشراكة ونقل

والوفد المرافق له.

وقال سعادة نجيب محمد العلي: "تروج بوركينافاسو، عبر مشاركتها في إكسبو 2020 دبي، قيم شعبها الأصيلة، وهي تعتبر ملتقى الأحداث والفعاليات الثقافية والرياضية الكبرى في قارة إفريقيا، فيما تتيح الفرصة للزوار للانطلاق في رحلة لاستكشاف معالم البلاد باعتبارها مركزاً للسينما، والحرف والرياضة في قارة أفريقيا". وأضاف سعادته: "تفخر دولة الإمارات بعلاقاتها الثنائية المتينة مع بوركينافاسو، ونأمل أن نظور تلك الشراكات القائمة بين بلدينا، ونستكشف المزيد من فرص التعاون في المجالات ذات الأولوية المشتركة، على غرار قطاعات السياحة، والبنية التحتية، والصناعات الزراعية".

وقال معالي بيرو بولي: "من خلال المشاركة في إكسبو 2020 دبي، ترغب بوركينافاسو في الانضمام إلى ديناميكيات قوة الدفع العظيمة الهادفة إلى تعزيز وتطوير وتبادل الخبرات

احتفلت دولة بوركينا فاسو بيومها الوطني في إكسبو 2020 دبي، وذلك بحضور معالي بيرو بولي، وزير دولة لرئيس بوركينا فاسو، حيث أقيمت المراسم الرسمية لرفع علمي دولة الإمارات العربية المتحدة وبوركينا فاسو في ساحة الوصل، القلب النابض لإكسبو 2020 دبي، مع عزف النشيديين الوطنيين الدولتين، استمتع زوار الحدث الدولي بعدها بعرض ثقافي ترفيهي، ضم فقرات فنية اشتملت على الموسيقى والغناء على أحنان آلة بالافون التقليدية، التي أظهرت غنى الثقافة الموسيقية لبوركينا فاسو، الدولة الواقعة في غرب القارة الإفريقية. وكان سعادة نجيب العلي، المدير التنفيذي لمكتب المفوض العام في إكسبو 2020 دبي، في استقبال معالي بيرو بولي، وزير دولة لرئيس بروكينافاسو، الدولة الواقعة في غرب القارة الأفريقية،

من إكسبو . . دعونا نضيء سماء وعقول العالم!

الافتراضي للهبوط على سطح القمر"، وهو فيديو واقع افتراضي بزاوية 360 درجة تمنح المشاركين الفرصة لتجربة الدقائق الأخيرة المثيرة من مهمة أبولو 11 للهبوط على سطح القمر، بحضور رائد الفضاء نيل أرمسترونغ. تم إنتاج تجربة الهبوط على سطح القمر عن طريق شركة Virtual Immersions in Science (VIS)، وهي الشريك الرسمي لـ (إيناف) في تدريب المشاركة العامة. يقول ستيفانو ساندريلي، مدير مركز إيطاليا للعلوم الفلكية: "منذ العصور القديمة، كان الناس مفتونين بسماء الليل، وقدموا بين النجوم أساطيرهم، وبالتالي اخترعوا الأبراج. إنها مجرد شرارة عالية من التعجب والفضول التي يريد مركز إيطاليا للعلوم الفلكية تقديمها في معرض إكسبو، وبالتالي إشراك المدارس الابتدائية في نشاط ممتع وجذاب. ثم سنخبر الجمهور، سواء المتواجدين هناك أو عبر الإنترنت، عن الانطباعات التي تكونت لديهم عن المكتب الجديد للاتحاد الفلكي الدولي، والذي يضع علم الفلك، أي العلاقة بيننا وبين الكون، بهدف تعليم الأطفال.

من الفترة الصباحية، بداية بمقدمة تتبعها جلسة الطاوله المستديرة، إذ سيتم تحضير مختبر عملي حيث يقوم طلاب المدارس المحلية بإضاءة الأبراج من خلال رطبهم بأساطير ثقافات مختلفة من العالم. يهدف مشروع الخبر إلى جذب علوم الفلك إلى مناهج المدارس، من خلال مجموعة منخفضة التكلفة من الدوائر الورقية، تم إنشاؤها باستخدام مواد بسيطة وسهلة العثور عليها. بعد ذلك، سيكون هناك جلسة الطاوله المستديرة مع مداخلات من ماركوس بوسيل، مدير مكتب الاتحاد الدولي لتعليم علوم الفلك، وسارة ريكاردو ستيفانو ساندريلي، من مركز إيطاليا للعلوم الفلكية، ومحمد النعيمي، رئيس الاتحاد العربي لعلوم الفضاء والفلك، والمدير العام لأكاديمية (SAAST)، والياس فرنيني، نائب المدير العام لأكاديمية الشارقة لعلوم وتكنولوجيا الفضاء والفلك (SAAST)، والياس فرنيني، نائب المدير العام لأكاديمية الشارقة لعلوم وتكنولوجيا الفضاء والفلك، وبيدرو روسو من جامعة ليند وسيشيسا فيفا. في سياق الحدث، سيتم تقديم فرصة "تجربة الواقع

يعتبر الفضاء تراث لكل البشرية وتشكل علوم الفلك أداة قوية لضم الثقافات المتعددة وتحفيز الشباب للتعلم في دراسة الموضوعات العلمية والتكنولوجية. هذه الاعتبارات الأساسية هي أساس موضوع الحدث الذي يحمل عنوان "دعونا نضيء سماء العالم. مدرسة لتعليم علوم الفلك، بين النظرية والتطبيق"، حيث تم تنظيمه في معرض إكسبو 2020 دبي، بدعوة مفتوحة لكل المدارس المحلية والجمهور في دبي وعلى الإنترنت. حيث قدم اقتراح هذا الحدث مركز إيطاليا للعلوم الفلكية OAE Center Italy، وهو مكتب الاتحاد الدولي لتعليم علوم الفلك، وقد تم إنشاؤه مؤخراً في إيطاليا بتنسيق من المعهد الوطني للفيزياء الفلكية (INAF) في جناح إيطاليا في معرض إكسبو، سيتم تنظيم مختبر مخصص للمدارس وعقد جلسة طاوله مستديرة كحدث مجاني، بحضور شخصي وعبر الإنترنت، حيث سيناقش الخبراء والعلمون والأكاديميون علم الفلك كأداة للتعددية الثقافية والتضامن. للمشاركين الحاضرين في القرنين التاسع عشر والعشرين.

شسر أوستون والأوركسترا في عرض فني خالد على مسرح دبي ميلينوم

•• دبي - الفجر

صاح مسرح دبي ميلينوم في إكسبو 2020 دبي، بالنفحات الموسيقية البديعة التي قدمها الفنان الأوزبكي الشهير شير أوستون والأوركسترا الصاحبة له، التي تعد واحدة من أشهر فرق الجاز السيمفونية في العالم، والتي دأبت موسيقياها مشاعر جمهور إكسبو 2020 دبي، بإحياء ذكريات أجمل الأغنيات العالية الكلاسيكية الخالدة، فضلاً عن إمتاع الحاضرين بتشكيلة منقاة من مقطوعات موسيقى الجاز السيمفونية المبهرة، التي قاموا بجمعها في مقطوعة موسيقية عذبة حملت اسم "كنوز العالم". حيث خلق الجمهور مع كلمات الفنان والمغني شير أوستون وموسيقى الأوركسترا الخاصة به، في ليلة موسيقية مذهلة، استعداداً خلالها الذكريات الرائعة المرتبطة ببعض من أشهر الأغنيات التي خلدها تاريخ الموسيقى في جميع أنحاء العالم. ومن الأغنيات الدائعة الحصيد التي غناها



شير أوستون بصوته الجميل، أغنية "لا تنسى" ثلاث كينغ كول، و "ليس لدي أي شيء" لويتني هيوستن، وأغنية "شعور جيد" لمايكال بوبليه، والتي استقبلها المحبون بتصفيق حار وبحفاوة بالغة. كما تم خلال الحفل تقديم مقطوعات موسيقية مبهرة من موسيقى الجاز

منوعات الفكر 23

حذرت دراسات عديدة من أن أولئك الذين اعتادوا على تخطي وجبة الإفطار هم أكثر عرضة لتطوير عادات نمط حياة سيئة تهدد القلب. وأظهرت إحدى تلك الدراسات أن الأشخاص الذين يتخطون وجبة الإفطار لديهم احتمال أعلى بنسبة ٣٢٪ للوفاة من عدة أسباب. كما وجد تحليل لما يقارب ٢٠٠ ألف بالغ فوق سن الأربعين، نُشر في مجلة Journal of Cardiovascular Development and Disease، أن أولئك الذين تخطوا وجبة الإفطار كانوا أكثر عرضة للإصابة بسوء الصحة.



نمط حياة سيئ يهدد القلب

تخطي وجبة الإفطار قد يسبب مخاطر صحية مزمنة ومهددة للحياة



تناول وجبة الإفطار كانوا أكثر عرضة لاتباع نظام غذائي متوازن بشكل عام. ولوحظ أن الأطفال الذين تناولوا وجبة الإفطار يستهلكون المزيد من السعرات الحرارية الإجمالية، ولكنهم كانوا أقل عرضة لزيادة الوزن. ومن المرجح أن من يتجاهلون وجبة الإفطار يعانون نقصا في فيتامينات A و D و C. وجميع هذه الفيتامينات تلعب دورا في جهاز المناعة، ما يجعل من لا يتناولون وجبة الإفطار أكثر عرضة لبعض الالتهابات. ويتفق الخبراء على نطاق واسع على المكونات التي يجب أن تتوفر في نظام غذائي صحي، ويشمل ذلك الحبوب الكاملة والحليب قليل الدسم وعصير الفاكهة الكامل. كما ينصح الخبراء بعدم استخدام منتجات مثل الحبوب المحلاة مسبقا الأقل تغذية. ولا يؤدي تخطي وجبة الإفطار إلى تدهور الصحة طالما أن الشخص يعمل على تعويض الوجبة الفائتة والحفاظ على توازن جيد من العناصر الغذائية.

والنوبات القلبية شائعة بشكل خاص بين الأشخاص الذين يتجاهلون الوجبة الصباحية بشكل روتيني، مع زيادة بنسبة 21% في الخطر. ولم يهدف هذا التحليل إلى تقديم علاقة سببية بين تخطي وجبة الإفطار ومخاطر الإصابة بالنوبات القلبية. وحددت دراسات أخرى أن تخطي وجبة الإفطار يرتبط بشكل عام بمجموعة من الخيارات الصحية السيئة الأخرى. ويبدو أن الأشخاص الذين يتخطون وجبة الإفطار غالبا لا يعوضون عن الوجبة المفقودة في وقت لاحق من اليوم، وهو ما يؤدي إلى سوء التغذية. ويمكن أن يؤدي هذا أيضا إلى تناول الطعام في الليل أو بين الوجبات، ما قد ينتج عنه تعطيل لعملية التمثيل الغذائي، وهو ما يزيد من احتمالية الإصابة بمرض السكري وأمراض القلب. وأظهرت العديد من الدراسات أن أولئك الذين يتخطون وجبة الإفطار هم الأكثر عرضة للعمل بدوام كامل وأن يكونوا مدخنين ويتعاطون كميات أكبر من الكحول. وجميع هذه الأسباب يمكن أن تؤثر على احتمال الإصابة بأمراض القلب.

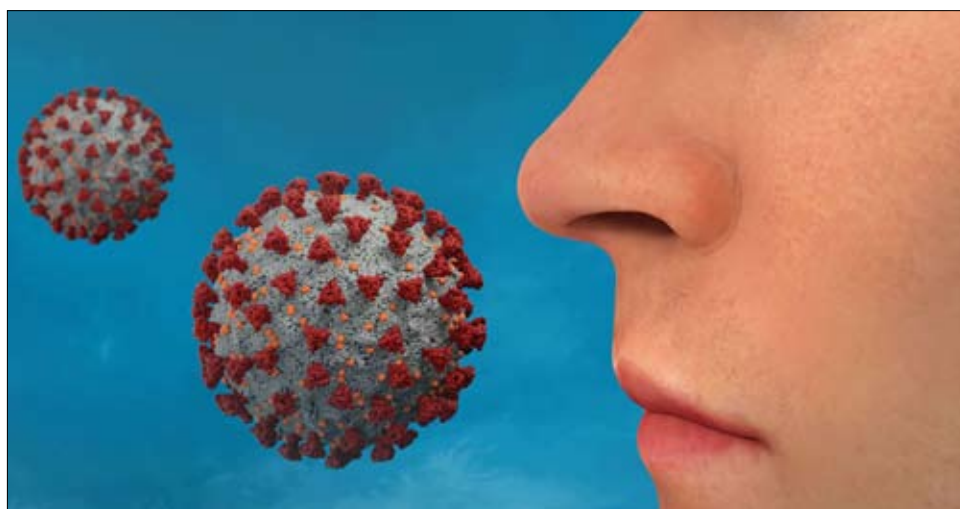
وعني هذا أنه ليس بالضرورة أن يكون تخطي وجبة الإفطار سببا في أمراض القلب ولكن الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بأمراض القلب هم أكثر من تخطوا وجبة الإفطار. وأولئك الذين يتخطون وجبة الإفطار هم أيضا أكثر عرضة لاتباع نمط حياة له وقت محدود لممارسة الرياضة والأنشطة الصحية الأخرى.

ووجدت هذه الدراسات أيضا بعض العوامل الصحية التي ترتبط بتخطي وجبة الإفطار. وكان مرض السكري أكثر شيوعا بين أولئك الذين لم يتناولوا وجبة الإفطار. وكما هو الحال مع أمراض القلب، فإن هذا لا يعني أن وجبة الإفطار تسبب الإصابة بمرض السكري. وقد يكون هذا لأن التحكم في نسبة السكر في الدم على مدار اليوم يتطلب تخطيطا أكثر صرامة للوجبات ومراقبة النظام الغذائي. ووجدت الدراسات، التي تتبع الأطفال، أن أولئك الذين اعتادوا



خلايا الأنف يمكن أن تكون هدفا رئيسيا في مكافحة «كوفيد - 19» الشديد

كشفت دراسة حديثة أن جميع أنواع الخلايا الأنفية معرضة لعدوى "كوفيد-١٩"، وأن بعضها، مثل الخلايا الهدبية والإفرازية، تدعم مستويات أعلى من العدوى.



للوفاة من العدوى. قائلا: " هذا بحث رئيسي لأسباب علمية وإكلينيكية على حد سواء، ما يعزز أهمية ارتداء أقنعة الوجه لتقليل انتقال SARS-CoV-2. ومن الممكن أن تكون نتيجة المعركة بين الجهاز المناعي الفطري والفيروس في الغشاء المخاطي للأنف محددا مهما للمرض وإذا تم استهدافها بسرعة فقد تساعد في الحد من العدوى ". واستخدم الباحثون خلال الدراسة، نموذجا لبطانة الأنف تمت من مادة من خزعة أنف مريض، واستخدموا تقنيات متقدمة لتشخيص العدوى والاستجابات المناعية على مستوى الخلايا المضرة. ثم قام فريق المتخصصين في علم المناعة والجينوم والبروتيوميات وبيولوجيا مجرى الهواء بقياس جميع البروتينات المنتجة في الخلايا المستزرعة في المختبر

للوفاة من العدوى. قائلا: " هذا بحث رئيسي لأسباب علمية وإكلينيكية على حد سواء، ما يعزز أهمية ارتداء أقنعة الوجه لتقليل انتقال SARS-CoV-2. ومن الممكن أن تكون نتيجة المعركة بين الجهاز المناعي الفطري والفيروس في الغشاء المخاطي للأنف محددا مهما للمرض وإذا تم استهدافها بسرعة فقد تساعد في الحد من العدوى ". واستخدم الباحثون خلال الدراسة، نموذجا لبطانة الأنف تمت من مادة من خزعة أنف مريض، واستخدموا تقنيات متقدمة لتشخيص العدوى والاستجابات المناعية على مستوى الخلايا المضرة. ثم قام فريق المتخصصين في علم المناعة والجينوم والبروتيوميات وبيولوجيا مجرى الهواء بقياس جميع البروتينات المنتجة في الخلايا المستزرعة في المختبر

للوفاة من العدوى. قائلا: " هذا بحث رئيسي لأسباب علمية وإكلينيكية على حد سواء، ما يعزز أهمية ارتداء أقنعة الوجه لتقليل انتقال SARS-CoV-2. ومن الممكن أن تكون نتيجة المعركة بين الجهاز المناعي الفطري والفيروس في الغشاء المخاطي للأنف محددا مهما للمرض وإذا تم استهدافها بسرعة فقد تساعد في الحد من العدوى ". واستخدم الباحثون خلال الدراسة، نموذجا لبطانة الأنف تمت من مادة من خزعة أنف مريض، واستخدموا تقنيات متقدمة لتشخيص العدوى والاستجابات المناعية على مستوى الخلايا المضرة. ثم قام فريق المتخصصين في علم المناعة والجينوم والبروتيوميات وبيولوجيا مجرى الهواء بقياس جميع البروتينات المنتجة في الخلايا المستزرعة في المختبر

للوفاة من العدوى. قائلا: " هذا بحث رئيسي لأسباب علمية وإكلينيكية على حد سواء، ما يعزز أهمية ارتداء أقنعة الوجه لتقليل انتقال SARS-CoV-2. ومن الممكن أن تكون نتيجة المعركة بين الجهاز المناعي الفطري والفيروس في الغشاء المخاطي للأنف محددا مهما للمرض وإذا تم استهدافها بسرعة فقد تساعد في الحد من العدوى ". واستخدم الباحثون خلال الدراسة، نموذجا لبطانة الأنف تمت من مادة من خزعة أنف مريض، واستخدموا تقنيات متقدمة لتشخيص العدوى والاستجابات المناعية على مستوى الخلايا المضرة. ثم قام فريق المتخصصين في علم المناعة والجينوم والبروتيوميات وبيولوجيا مجرى الهواء بقياس جميع البروتينات المنتجة في الخلايا المستزرعة في المختبر

ومن خلال تحديد الاستجابة المناعية لخلايا الأنف، وجد الباحثون في جامعة نيوكاسل، الطريقة التي تتفاعل بها بطانة الأنف مع فيروس SARS-CoV-2، المسبب لـ"كوفيد-19"، ويمكن أن تحدد الاستجابة المناعية التي تنطلق في الجسم المرض والنتيجة. وتعزز الدراسة، التي نُشرت في مجلة Nature Communications، فرض استخدام أقنعة الوجه في وسائل النقل العام وفي المتاجر لمحاولة الحد من انتشار الفيروس.

وأوضح الدكتور كريستوفر دنكان، من كلية العلوم الطبية بجامعة نيوكاسل والمستشار الفخري في الأمراض المعدية في مستشفيات نيوكاسل أبون تاين التابعة لهيئة الخدمات الصحية الوطنية، والذي قاد الدراسة، أن النتائج يمكن أن تساعد في تطوير العلاجات المستقبلية



[illegible]



الإمارات العربية المتحدة

وزارة العدل



70197
العقد ١٣٤٩٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١٨

اعلان مدعي عليه بالنشر

في الدعوى رقم 152202/0000185 FUCFICIPOR2022 (جنزى)

إلى المحضر عليه : مؤسسة الخليج للمقاولات العامة مؤسسة فردية ملكها ومديرها / أحمد د محمد أحمد إماراتي الجنسية.

لتعكم بأن المدعي شركة الدانوب لتجارة مواد البناء د م م

قد افاد المدعي المذكورة أعلاه للتمثيل بمبيع وقدره 12,200 درهم (اثني عشرة ألف ومائتان وتسعة

الرماية) إلى دليج عليكم الحضور أمام مكتب إدارة العدل بمحكمة الفجيرة الاتحادية، المحكمة الابتدائية

(المدعى أو إرسلان وكيل معتمد بنون عليكم عنكم فإن المحكمة ستباشر الإجراءات القانونية في غيبابكم.

حوز بتاريخ 2022/03/17 الساعة 8.30 من لديكم من دفاع ومستندات، وفي حالة عدم

حضوركم أو إرسال وكيل معتمد بنون عليكم عنكم فإن المحكمة ستباشر الإجراءات القانونية في غيبابكم.

حوز بتاريخ 2022/03/17 حوز بواسطة الوكيل

زهراء البيلوشي

مكتب إدارة الدعوى

القاضي / محبوب عبدالله عثمان

محكمة الفجيرة الاتحادية

المحكمة الابتدائية المدنية


حكومة دبي
للاقتصاد والسياحة
 العدد ١٣٤٩٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١٨
شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي
 اسم الصفي : سوريندرا ماناشكر جوشي (محاسبون قانونيون)
 العنوان : مكتب رقم 501 ملقة شركة بوست للاستشارات - الرقبات - هاتف
 04-2727057 فاكس : 04-2715096 بموجب هذا تعلن الاقتصاد
 والسياحة في دبي انه قد تم تعيين الصفي المذكور اعضاء لتصفية مدياس لتجارة
 لوازم السلامة - ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/3/9
 والوفيق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/3/9 وعلى من لديه أي
 اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المحصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان
 المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق البوثية وذلك خلال (45)
 يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية



DUBAI COURT

70197

العدد ١٤٩٩٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١٨

اعلان بالنشر

٢٠٢٢/٢/١٦ تجاري جزئي

تفاصيل الإعلان بالنشر

إلى المدعي عليه : ١- هيوئنج جون لي - مجهول محل الإقامة
بعان من المدعي: بنك أبوظبي التجاري

قد علمك عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعى عليهم بالتضامن والتضامن
بقيل وقدره (٥٠٨٢٣,١٨) درهم والرسوم والصرفيات وأتعاب المحاماة والفائدة ١٢ ٪
من تاريخ رفع الدعوى وحتى السداد التام وشمول الحكم بالنفاذ المجل بلا كفاة
- وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/٢/٢٣ الساعة ٩,٠٠ صباحاً بـ قاعة
التقاضي عن بعد لذا فأنك ملتزم بالحضور أو من يملك قانونياً وعليك بتقديم ما
لديك من مذكرات أو مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محكمة الاستئناف



DUBAI COURT

70392

العدد ١٤٩٩٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١٨

اعلان بالنشر

٣١٨/٢٠٢٢/٢٢٠ استئناف أحوال شخصية وموارث

مذكرة إعلان بالنشر (استئناف)

تفاصيل الإعلان بالنشر



الى السانف ضد -١/ شكيب صالح طلاس - مجهول محل الإقامة بما
ان السانف / لجين فاروق درويش - قد استأنف/ الحكم الصادر بالدعوى
رقم ٢٠٢١/٢٣٣١ أحوال نفس مسلين - وحدت لها جلسته يوم الخميس
الموافق ٢٠٢٢/٢/٢٤ الساعة ١٠.٠٠ صباحا بقاعة التقاضي عن بعد في مبنى
الأحوال الشخصية في منطقة الفهود وعليه يقتضي حضوركم او من
يملك قانونيا وحل حال تخلفكم ستجري محاكمتكم غيابيا

رئيس الشعبة



GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



DUBAI COURTS

العدد ١٤٩٩٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/١٨

إعلان بالنتشر

٢٠٢١/٣/١٨ امر أءاء



GOVERNMENT OF DUBAI

إعلان أمر أءاء

تفاصيل الإعلان بالنتشر



DUBAI COURTS

إلى المدعى عليه : ١- راجي العالمة ش.م.م. - مجهول محل الإقامة

بما أن المدعي : شركة الكيولات العالمية المحدودة م.م.

ومثله، كناه محمد ناصر محمد الشخصي الزعابي

طلب استصدار امر أءاء قءد قراءت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ ٢٠٢١/١٢/١٧ بالزام المدعي

عليهما بأن يؤديا للمدعية بالتضامن مبلغ قءد ٥١٨٠٠٠ درهم خسمائة ومائتة عشا الف

ورافءة القانونفة بواقع ٥ ٪ من تاريخ الاستقءاق وحتى السءاء التام من الزامهما

بالرسوم والصارف ومبلغ ٥٠٠ درهم مقابل ألعاب اءاماة ورفضت النفاذ المءل، ولكم الحق

فى استئناف الامر خلا ١٥ يوم من البوام التالى نشءر هذا فى الاعلان.

رئفس القسم

 GOVERNMENT OF DUBAI	محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية	 DUBAI COURT
70197	العدد ٢٠٢٢/٣١ بتاريخ ٢٤٩٦ اعلان بالشر في الدعوى رقم ١٩٧/٢٠٢٢، مدني جزئي	



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

حكومة دبي

محاكم دبي



محكمة دبي
DUBAI COURT

70392

العقد ١٤٩٩٦ بتاريخ ٢٠٢٢/٣/١٨

انذار عدلي بالانشر

رقم (52576/2022)

المند / اس بي كيه لفحاترات

المند اليه : جواد سنترال للمقالات ش.ذ.م

فان المند ينيبه على المند اليه بالاتي

(1) السداد المستحق مبلغ 7622 درهم لفترته من 31/10/2021 و حتي 14/02/2022 وما يستجيب من الاجار من تاريخ 15/02/2021 حتى تاريخ السداد وذلك خلال 30 يوما مع استلامه من هذا الانذار

(2) اخلاء العتير الساجرة بي حالة دفع عديم الاجبار وتسليم العين للمندر خاليه من الشواغل مع سداد فواتير الكهرباء و الماء وتزويدها بالخاصة.

(3) وبخلاف ذلك سيضطر المندر لاتخاذ كافة الاجراءات القانونية بحفظ حقوقه والزام المندر اليه بمرسأ السداد بالبيع الخالط بيه والرسوم واصاريف عقاب المحاماة مع اخلاء التام.

مع حفظ كافة الحقوق الاخرى للمندر ايا كان نوعها السابقة والحالية والمستقبلية.

الكاتب العدل



يقدمها معرض لندن الدولي للكتاب 2022

ترشيح بيت الحكمة لجائزة مكتبة العام ضمن القائمة القصيرة لجوائز التميز الدولية

ومن بين المرشحين لنيل جائزة "مكتبة العام" مكتبة مدينة جوهانسبورغ (جنوب أفريقيا) ومكتبة "فران غالوفيتش كوبريفيتشكا" العامة في كرواتيا، وسيتم الإعلان عن الفائزين خلال فعاليات المعرض الذي يقام في الفترة بين 5-7 أبريل المقبل.

المعارف وتعزيز الإبداع، تماشياً مع رؤية الشارقة الرامية إلى تطوير مجتمع قائم على المعرفة وتوفير منصة مبتكرة لاكتساب العلم وإثراء التجارب الثقافية للزوار، ويتميز بمرافق وتجهيزات عالمية توفر بيئة داعمة ومحفزة للمبتكرين والمبدعين، وهو من تصميم الشركة العالمية "فوستر وشركاه".

لغة. ويقدم بيت الحكمة للطلاب والباحثين والقراء من مختلف أنحاء العالم مجموعة واسعة من المصادر العلمية والأدبية تتضمن 52 ألف فيديو و26 ألف مجلة إلكترونية إلى جانب المراجع التقليدية، وتعتبر مركزاً رائداً للتعليم التفاعلي وتبادل

العاصمة العالمية للكتاب، من قبل منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (يونسكو) عام 2019، ويهدف إلى تعزيز الحراك الثقافي في الإمارة والمنطقة، حيث يحتضن 407.500 كتاباً منها 322 ألف كتاب رقمي و85.500 كتاب مطبوع تشمل مختلف مجالات المعرفة وبأكثر من 12

الدولي للكتاب 2022 احتفاءً بأهم الإنجازات في مجال النشر وتكريماً للمؤسسات والمنظمات والأفراد من رواد الإبداع والابتكار في هذه الصناعة. ويعد بيت الحكمة مشروعاً ثقافياً مبتكراً طورته هيئة الشارقة للاستثمار والتطوير (شروق)، احتفاءً بنيل إمارة الشارقة لقب

•• الشارقة-الفجر:

ترشح بيت الحكمة، المشروع الثقافي المبتكر، والنموذج الجديد لمكتبات المستقبل، التي تدمج بين الملتقى الثقافي والاجتماعي، الى القائمة القصيرة لجائزة "مكتبة العام" ضمن جوائز التميز الدولية الذي يمنحها معرض لندن



جائزة الشيخ زايد للكتاب تعلن قوائمها القصيرة لفروع الآداب والمؤلف الشاب وأدب الطفل والناشئة 2022

في المتاليات النصية" للكاتبة منال بنت سالم القشامي من المملكة العربية السعودية، والصادرة عن مؤسسة الانتشار العربي عام 2021. أما فرع "أدب الطفل والناشئة" فتضمنت القائمة القصيرة الأعمال التالية: "شمس تضحك" للكاتبة السوري بيان الصفدي، والصادرة عن دار البنان عام 2020، و"لغز الكرة الزجاجية" للكاتبة السورية ماريّا دعدوش، والصادرة عن دار الساقى عام 2021، و"موعدى مع النور" للكاتبة المغربية رجاء ملاح، والصادرة عن دار المؤلف للنشر والطباعة والتوزيع عام 2021. يذكر أن فرع المؤلف الشاب حقق أعلى عدد من المشاركات في الجائزة هذا العام بعدد بلغ 881 مشاركة، فيما استقبل فرع الآداب 852 عملاً بينما استقبل فرع أدب الطفل والناشئة 236 مشاركة. وستقوم الجائزة بالإعلان عن القوائم القصيرة لفرعها الأخرى خلال الأسابيع القليلة المقبلة.

عزت القمحاوي، الصادر عن الدار المصرية اللبنانية عام 2021، وكتاب "وتحملني حيرتي وطنوني. سيرة التكوين"، للناقد والأكاديمي المغربي سعيد بنكراد، الصادر عن "المركز الثقافي للكتاب للنشر والتوزيع" عام 2021، و"مقهى ريش، عين على مصر"، للشاعرة والروائية الإماراتية ميسون صقر، الصادر عن "دار نهضة مصر للنشر" عام 2021. وضمت القائمة القصيرة لفرع "المؤلف الشاب" الأعمال الآتية، "الكائن البلاغي اللغة والعقل والاستطاعة في كتاب البيان والتبيين" للكاتبة المغربية مصطفى رجوان، الصادر عن دار كنوز المعرفة للنشر والتوزيع عام 2021، و"البداوة في الشعر العربي القديم" للدكتور محمد المزطوري من تونس، والصادرة عن كل من كلية الآداب والفنون والإنسانيات- جامعة منوبة ومؤسسة GLD مجمع الأطرش للكتاب المختص عام 2021، و"الحكاية الشعبية السعودية المكتوبة بالفصحى: دراسة

أعلنت جائزة الشيخ زايد للكتاب، في مركز أبوظبي للغة العربية، التابع لادارة الثقافة والسياحة - أبوظبي، أمس، عن القوائم القصيرة في فروع "الآداب"، و"المؤلف الشاب"، و"أدب الطفل والناشئة" في دورتها السادسة عشرة، حيث ضمت القائمة 9 أعمال من جمهورية مصر العربية، والمملكة المغربية، ودولة الإمارات العربية المتحدة، وتونس، والمملكة العربية السعودية، والجمهورية العربية السورية. واشتملت القائمة القصيرة لفرع "الآداب" على ثلاثة أعمال اختيرت من بين 15 عملاً وقعت في القائمة الطويلة، فيما تضمنت القائمة القصيرة لفرع "المؤلف الشاب" ثلاثة أعمال من أصل 14 عملاً من القائمة الطويلة، أما فرع "أدب الطفل والناشئة" فقد اشتمل على ثلاثة أعمال اختيرت من بين 10 عناوين. وتشهد القائمة القصيرة لفرع "الآداب" تنافساً بين ثلاثة أعمال هي: "غربة المنازل"، للروائي المصري



أيام 24 و26 و31 مارس

منشد الشارقة يحوّل حفلاته الختامية إلى كرنفال فني مفتوح للجمهور



هذا (الشارقة) على مدى 13 عاماً الماضية، وهذا ما يدفعنا إلى التركيز على المبادرات التي تعزز من تفاعل الزوار مع نجومهم من قرب، حيث تسعى لتحويل السهرات الختامية للبرنامج إلى مهرجان جماهيري يحتفي بالفن الهادف، ويعزز من التفاعل الإيجابي بين تلفزيون الشارقة ومشاهديه من كافة الفئات المجتمعية..

وتتضمن فعاليات المهرجان سلسلة من الألعاب الترفيهية المتنوعة للأطفال، وأكشاك للوجبات السريعة، وعروضاً ترفيهية يومية على مدى المهرجان، إضافة إلى عرض مرئي لراحل برنامج "منشد الشارقة" على مدى مواسمه الثلاثة عشر الماضية، وسينما في الهواء الطلق للأطفال، ومنصة لتلفزيون الشارقة تقام عليها مسابقات تشجيعية مباشرة للجمهور.

عنصر نجاح

وفي تصريحه، قال سالم علي الغيثي، مدير قناة الشارقة: "مع وصول منشد الشارقة إلى تصفياته النهائية، نختتم دورة متميزة تضاف إلى سجل الإنجاز الكبير للبرنامج الإشرافي الذي شكل نقلة نوعية في الفنون الهادفة، وأبرز نجوماً تفوقوا بإبداعهم الراقي، وأدائهم المثالي، وأحبال مسرح المجاز خلال سهراته الفنية إلى فضاء إبداعي خلاق، يشري أجندة الشارقة بالمنصات الرائدة التي تلقي تحت سقف الكلمة الجميلة، وترسخ مكانة الفنون الراقية في تكريس الأخلاق والقيم السامية.. وأضاف الغيثي: "يمثل الجمهور عنصراً رئيساً من عناصر النجاح الذي حققه برنامج (منشد

مهرجان ترفيهي وعروض أفلام ومسابقات وإطلاقاً من المكانة الشعبية التي حجزها "منشد الشارقة" بين برامج المسابقات العربية، أعلن تلفزيون الشارقة، عن تنظيم مهرجان مصاحب للسهرات الختامية للبرنامج، وذلك في الساحات الخارجية من مسرح المجاز، والتي تتيج للجمهور حجز تذاكر الدخول إلى التصفيات النهائية لبرنامج "منشد الشارقة".



وزكريا الزيرك من المغرب، وعيسى الحسين من السعودية، وأحمد سمري من الأردن، وأصيل جابر من الجزائر، وعبد الله القاسمي من البحرين، ومحمد بن مراد فرشيو من تونس، ورهيف الحاج من لبنان، وعلوي الشاطري من اليمن، وجمال الكعبي من الإمارات، وخالد الموعد من فلسطين.

الدورة الـ13 من البرنامج الإشرافي الأبرز في العالم، والذي يجمع نخبة من نجوم الإنشاد في العالم العربي. وتشهد السهرات منافسات المتأهلين الذين وصلوا للمرحلة الختامية من البرنامج، حيث تأهل 12 متسابقاً من 12 دولة عربية للتصفيات النهائية، وهم: أحمد حجازي من السودان، ومصطفى الشافعي من مصر،

•• الشارقة-الفجر:

أعلن تلفزيون الشارقة، التابع لهيئة العامة للإذاعة والتلفزيون، عن مواعيد السهرات الختامية الثلاث من برنامج "منشد الشارقة"، حيث تقام أيام 24 و26 و31 من مارس الجاري، في تمام الساعة الثامنة مساءً على مسرح المجاز، لاختيار المتأهلين والفائز الأول في



سعيدة بتكريم جدتها هدى سلطان في مهرجان الأقصر للسينما الإفريقية

ناهد السباعي : الجمهور تمنى عرض (منورة بأهلها) في رمضان

عبرت الفنانة ناهد السباعي عن سعادتها بردود الفعل الكبيرة على مسلسل منورة بأهلها الذي يعرض على إحدى المنصات الالكترونية.

وقالت في تصريحات: سعيدة أن العمل حقق هذا الإقبال الكبير، فنحن من البداية كنا نتوقع النجاح ولكن لم تكن تتخيل انه سيكون بهذا الشكل، حتى ان بعض الناس كانوا يريدون أن يعرض في موسم رمضان رغم أنه ١٠ حلقات فقط.

هدى سلطان بمهرجان الأقصر للسينما الإفريقية في دورته الحالية قائلة " جدتي هدى سلطان في البيت كانت حفيها شبه الشخصية الشهيرة "فاطمة تلبية"، كنا نخاف منها كثيرا وفي نفس الوقت لا نستطيع العيش دونها ، فأنا أول مرة أشعر بحب جدتي عندما تعرضت لحادثة سيارة و طول فترة مكوثي في المستشفى لم تتركني و كانت جدة أخرى غير التي أعلمها".

وأشارت ناهد السباعي الى أن هدى سلطان كانت تمتلك حنان كبير جدا وفي نفس الوقت كانت شديدة الصرامة ، فرغم ادوار الإغراء التي قامت بها كانت لديها أوامر على والدتي وخالاتي عدم التأخير خارج المنزل .

بتسلما تكريم جدتها الفنانة الكبيرة الراحلة هدى سلطان من مهرجان الأقصر للسينما الإفريقية في دورته الحادية عشرة.وقالت ناهد السباعي، خلال حفل افتتاح المهرجان القام حاليا بقاعة المؤتمرات، "جدتي كانت سيدة عظيمة، وهي سيدة بصورة عشر سيدات فهي فاطمة تلبية وهي أم حسن ارابيسك، وأنا متأكدة أنها تشعر بتكريمها الليلة ".وصرحت السباعي أن جدتها الفنانة الكبيرة الراحلة هدى سلطان شخصيتها في المنزل كانت نسخة طبق الأصل من الشخصية التي جسدها في مسلسل الودت " فاطمة تلبية".

وأضافت ناهد، خلال الندوة التكريمية للنجمة الراحلة

الصور، لتكتشف علاقته بالمثلة المشهورة علياء فوزي (غادة عادل) وأنه أنجب منها طفلا، ولكنها استطاعت الهرب به ولجأت إلى أم مهاب كي تربيته، وحكت لها عن كيف تغيرت شخصيته منذ قدومه إلى القاهرة. وكشفت الحلقات عن إنقاذ مهاب لعلياء فوزي من الفرق، وعن قصة الحب التي جمعتهما قبل قدوم ماري (ناهد السباعي)، والتي تعتبر إحدى ضحايا مهاب، الذي استدرجها وأوقعها في حبه وأنجب منها طفلا ثم اختفى، ولكنه حاول الوقوف ضد عادل الشهاوي (باسم سمرة) وسلوى شاهين (ليلى علوي) حتى لا يستخدموا ابنته في جرائمهم، ولكنه فشل، ومات دون أن يخبر ماري هل كان حيا حقيقيا أم لا.

وعن العمل مع المخرج يسري نصر الله قالت: " العمل معه اضافة كبيرة لمشواري فهو مخرج متمكن من ادواته، وأول عمل شاركت به في السينما كان معه، وكل التفاصيل التي شاهدتها الجمهور في المسلسل بها من روح يسري وإبداعه".

وتحدثت ناهد عن تفاصيل أحدث أعمالها الذي يحمل اسم "منورة بأهلها"، ويعرض حاليا على إحدى المنصات، كما كشفت عن الصعوبات التي واجهتها في العمل وكيف استعادت للشخصية التي تقدمها، بالإضافة إلى أعمالها القادمة.

وكانت قد ردت الفنانة ناهد السباعي، على انتشار مشهد مواجهتها للتحرش من مسلسل منورة بأهلها على مواقع التواصل الاجتماعي. وقالت في تصريحات خاصة: "المشهد حقق نجاحا وانتشارا كبيرا، وأبلغوني أنه متصدر التريند، وأنا في الحقيقة لست بهذه الجراءة وجبانة جدا".

يذكر أن تتابع أحداث مسلسل منورة بأهلها لتكشف لنا المزيد من التفاصيل عن شخصية مهاب (محمد حاتم) وضحايااه الذين يستغلهم باستخدام قدرته الخاصة في معرفة مستقبل الشخصيات من خلال



اليوم العالمي للمرأة خلال وجود الفنانة ناهد السباعي في الاقصر، حيث تحضر فعاليات مهرجان الأقصر للسينما الإفريقية في دورته الحادية، وبمناسبة احتفال العالم باليوم العالمي للمرأة، الذي يوافق الثامن من شهر مارس كل عام... ، قالت "أتمنى في اليوم العالمي للمرأة أن مجتمعاتنا العربية تتخلص من فكرة إن أهم إنجاز تحققة البنت هو الزواج والخلفة، لأنه حقيقي البنات في مجتمعا تعاني من ضغوط شديدة من أجل تحقيق هذا الإنجاز منذ صغرها حتى تخلص من هذا العبء".

وأضافت ناهد السباعي قائلة "لو البنات في مصر ركزت على دراستها ومستقبلها المهني، وقتها اختيارها للرجل شريك حياتها سيكون مختلفا وينسبة كبيرة سيكون صحيحا، ولكن قد يكون اختيارها تحت ضغط المجتمع وضغط أسرتها".

وختمت ناهد السباعي حديثها بنصيحة للبنات في مصر "ليس أهم إنجاز في حياتك الزواج والخلفة، الإنجاز الحقيقي إنك تكوني ناجحة ومثقفة، ولذا أرجو من الأهل أن لا تضغط على بناتهم كي تتزوج قبل سن معين لأن هذا يدمرهن بالفعل".

ناهد السباعي تتحدث عن جدتها هدى سلطان من جهة أخرى عبرت الفنانة ناهد السباعي عن فخرها



هاني سلامة يكشف عن تفاصيل شخصيته في مسلسله الرمضاني "ملف سري"



كشف الفنان هاني سلامة، عن تفاصيل شخصيته في مسلسله الجديد "ملف سري" المقرر أن يعرض في السباق الرمضاني المقبل، وكتب عبر صفحته "فيس بوك"، "في وقت اختلت فيه موازين العدالة وساد فيه الفساد... ويجد المستشار يحيى عز الدين نفسه أمام قرار مصيري أما أن ينتصر للعدل والشرف والبادئ التي تربي عليها... أو الموت له ولأسرته".

مسلسل "ملف سري" تأليف محمود حجاج، وإخراج حسن البلاسي وإنتاج ريمون مقار ومحمد محمود عبد العزيز، وبطولة هاني سلامة، ماجد المصري، عائشة بن أحمد، دنيا عبد العزيز، نضال الشافعي، محمد محمود عبد العزيز، محسن محيي الدين، نبيل عيسى نور محمود، إيهاب فهمي، مادلين طبر، كارولين عزمي، علاء مرسى، صبا المرافعي، عمر زكريا، إيهان يوسف، وعدد آخر من الفنانين الشباب.

وتدور أحداث "ملف سري" المستشار يحيى عز الدين القاضي، والذي يجسد دوره هاني سلامة، ويعتبر مثال للنزاهة والشرف ويتصدى لعمليات السرقة والفساد من بعض رجال الأعمال داخل السوق المصري، ويتعرض للتهديدات بأهله ويتم قتل خطيبته في ظروف غامضة، ويستكمل مشواره مع الكشف عن الفساد ومحاربه.

وقدم هاني سلامة مسلسل "بين السما والأرض" في شهر رمضان الماضي من 15 حلقة، وشارك في بطولته درة، يسرا اللوزي، سوسن بدر، نجلاء بدر، نورهان، ندى موسى، أحمد بدير، منى عبد الغنى، محمود الليثي، أحمد السكاوي، مصطفى درويش، غادة أسامة والعمل سيناريو وحوار إسلام حافظ، والقصة مأخوذة عن قصة الأديب الكبير نجيب محفوظ، إخراج مANDO العدل، إنتاج شركة سينرجي.

رامي صبري يطرح أغنية "مع نفسي" على قناته الخاصة

طرح النجم رمي صبري كليب أغنيته الجديدة "مع نفسي" على قناته الخاصة علي موقع يوتيوب، ونشر رامي جزء من الأغنية خلال حسابه علي الانستجرام وعلق عليها بـ "الذكرى بقت متعبة ومغلبة قلبي مغلبة.. انسى ازاى والله ما هقدر..فيديو كليب مع نفسي علي يوتيوب".

وكان قد كشف المغنى رامي صبرى عن كواليس أغنيته الجديدة "مع نفسي" خلال لقائه فى إذاعة FM، وأكد أنها تلمسه بشكل شخصي، لأنها تذكره بشقيقه كريم وييكى مع الأغنية، مشيرا لأنه لم يتخيل أبدا أنه سبتركه ويموت، لافتا إلى أنه دائما يحب تقديم الأغانى التي تدخل قلب الجمهور وتبكيه، وقال إن كريم شقيقه صوته كان أفضل منه بكثير، كما قال عنه: "قبل عامين سمع أغنية "حالة اكتئاب" فطلب منه أن يغنيها معه، لكنه كان يريد الظهور بمفرده بدون مساعدة مني، ولا أحب التحدث عن سبب وفاة كريم، فوالدتي تسمعي وتراني وتتأثر بما أقوله".

وأضاف رامي صبرى أنه يرفض دخول مجال التمثيل لأن تصوير الأغانى نفسها مرهقة جدا والجمهور لا يعرف فى هذا الأمر، رغم أنه يحب تصوير الأغنيات التي يقدمها، ولكن الموضوع صعب ومرهق ويشكل سبب عدم دخوله التمثيل. وطرح رامي صبرى أحدث أعماله الغنائية "حالة اكتئاب" التي تجمعها بشقيقه الفنان الراحل كريم صبرى، التي كانت ستكون أولى أغنيات كريم صبرى ولم يوافق على مشاركة شقيقه رامي صبرى الغناء معه حتى يعتمد على نفسه دون مساندة منه، ليقرر رامي صبرى تقديم الأغنية على طريقة الديو بعد رحيل شقيقه إهداء إلى روحه وقام بتسجيل أجزاء منها بصوته.

وكتب رامي صبرى فى بداية الأغنية بأن هذا العمل إهداء إلى روح الحبيب كريم صبرى، فلم يتقاض أى شخص ساهم فى هذا العمل أى عائد مادي، برجاء الدعاء له بالرحمة وقراءة الفاتحة، والأغنية من كلمات عبيد الرزاز، والحنان كريم صبرى، وتوزيع محمد عاطف الحلو، وميكس وماستر نصر محروس.



الفكر

الزبادي مثالي للفطور لخفض مستوى ضغط الدم

أعلن علماء من أستراليا والولايات المتحدة، أن تناول الزبادي يوميا يساعد على تخفيض مستوى ضغط الدم لدى الأشخاص الذين يعانون منه.	وضغط الدم وعوامل خطر تطور أمراض القلب والأوعية الدموية.	الدم. وأن من يتناول الزبادي يوميا بانتظام يقل مؤشر ضغط الدم عنده أقل بسبع نقاط مقارنة بغيره.
وتشير مجلة International Dairy Journal، إلى أن باحثين من جامعة جنوب أستراليا بالتعاون مع علماء من جامعة ولاية مين الأمريكية، درسوا العلاقة بين احتواء النظام الغذائي على الزبادي	وقد اعتمد الباحثون في دراستهم على بيانات 915 متطوعا بالغاً شاركوا في دراسة -Maine Syracuse Longitudinal Study	وتقول الدكتورة ألكسندرا وايد، "منتجات الألبان وخاصة الزبادي، قادرة على تخفيض مستوى ضغط الدم. لأن هذه المنتجات تحتوي على عدد من العناصر الغذائية بما فيها البوتاسيوم والمغنيسيوم والكالسيوم، التي تساهم في تنظيم مستوى ضغط الدم".
أن تناول الزبادي أحيانا، يساعد على تحسين الحالة الصحية لدى من يعاني من ارتفاع مستوى ضغط	وقارن الباحثون النظام الغذائي للمشاركين في الدراسة مع مؤشرات حالتهم الصحية، واكتشفوا أن تناول الزبادي أحيانا، يساعد على تحسين الحالة الصحية لدى من يعاني من ارتفاع مستوى ضغط	وتضيف، كما يحتوي الزبادي على بكتيريا قادرة على إنتاج البروبيوتات، التي بدورها تؤثر في مستوى ضغط الدم.



أوميغا-3 مفيدة لمن تجاوز عمره 50 عاما

كشف علماء جامعة نورثمبريا البريطانية، أفضل المكملات الغذائية للأشخاص الذين تجاوز عمرهم الخمسين عاما. وتشير صحيفة Daily Express، إلى أنه وفقا للعلماء، تعتبر أحماض أوميغا3- الدهنية غير المشبعة، أفضل مكمل غذائي للأشخاص الذين بلغ عمرهم 50 عاما وأكثر. وهذه الأحماض موجودة بكمية كبيرة في زيت السمك وبصورة خاصة في كبد سمك القد. ويعتقد العلماء، أن لأحماض أوميغا3- الدهنية غير المشبعة، الموجودة في زيت السمك، خصائص مفيدة ضرورية لعمل القلب بصورة طبيعية. ووفقا لهم، "أظهرت نتائج الدراسات، أن أحماض أوميغا3- الدهنية غير المشبعة يمكنها تخفيض مستوى الدهون الثلاثية في الدم، ورفع مستوى الكوليسترول الجيد، ومستوى ارتفاع ضغط الدم". ويشير الباحثون، إلى أن زيت السمك يحسن تدفق الدم إلى الدماغ خلال النشاط الفكري ويؤثر في بعض جوانب التفكير لدى الشباب. وهذه الخصائص مهمة جدا خاصة لمتوسطي العمر وكبار السن. لأنه بفضل تناول زيت السمك يلاحظ تحسن تدفق الدم إلى الدماغ، ما يمنع الخرف والتدهور العام في وظائف الدماغ.

العلماء يوضحون سبب استهلاك الدماغ كمية كبيرة من الطاقة

اتضح لعلماء كلية الطب بجامعة كورنيل، خلال الدراسة التي أجروها، ما سبب استهلاك الدماغ لكمية كبيرة من الطاقة. وتشير مجلة Science Advances، إلى أن الباحثين اكتشفوا أن الدماغ يستهلك طاقة أكبر بكثير من الأعضاء الأخرى، حتى في حالة الراحة. ويعتقد الخبراء، أن هذا مرتبط بالحوصلات المشبكية التي تحمل الناقلات العصبية. وأن أغشية البروتينات الناقلة، هي ذات عتبة تنشيط منخفضة جدا، بحيث يمكن أن تبدأ العمل حتى في الحالات التي لا تكون هناك حاجة لنشاطها. وتعتبر نتائج هذه الدراسة حيوية لحل مشكلات مهمة في علم الأعصاب، وضرورية لوضع طرق جديدة في علاج الأمراض المرتبطة بضعف التمثيل الغذائي للدماغ. ويقول تيموتي رايان، كبير الباحثين، "الجانب السلبي للتحميل السريع هو أنه حتى التقلبات الحرارية العشوائية يمكن أن تسبب تغييرا في شكل الناقل ونشاطه، ما يسبب استهلاكا ثابتا للطاقة، حتى في حالة الراحة". ووفقا له، إذا تمكنا من إيجاد طريقة آمنة لتخفيض هذا التسرب في الطاقة وفي نفس الوقت إبطاء عملية التمثيل الغذائي في الدماغ، سيكون بالإمكان علاج حالات مرضية عديدة. وتشير يونا أكسيلسوفنا أخصائية علم النوم السويدية، إلى أن نتائج الدراسات الأخيرة أظهرت أن الدماغ يتخلص في حالة النوم من المنتجات المتبقية، واستمرار قلة النوم يصبح عامل خطر للإصابة بمرض الزهايمر. ولكن لا يزال من الصعب تحديد ما مدى خطورة هذا العامل.



عامل يحمل حزمًا من زهور الحوذان العملاقة بمزرعة كبيرة في كارلسباد ، كاليفورنيا. ا ف ب

قرأت لك

زيت الصندل



زيت الصندل من أكثر الزيوت التي تستخدم في العديد من المجالات سواء تغذية أو علاج أو تجميل وحسب ما ذكره موقع organicfacts فإن لزيت الصندل فوائد مذهلة للجسم والبشرة وهي..

- 1: يحتوي زيت الصندل على خصائص مضادة للالتهابات، ويساعد في علاج الجروح والقرح والالتهابات ومشاكل الجلد المتعددة.
- 2: يحمي من لدغات الحشرات.
- 3: يحتوي على مواد تعمل على تهدئة الأعصاب والاسترخاء ويريح الأعصاب والعضلات والأوعية الدموية.
- 4: مضاد لتشنج ومسكن للألم.
- 5: طارد للغازات ومعالج لاضطرابات المعدة.
- 6: مدر للبول وطارد للسموم والجراثيم.
- 7: له خصائص هائلة في انخفاض ضغط الدم عن طريق خلطة مع الماء أو اللبن.
- 8: يحارب الشيخوخة وعلامات التمدد والتجاعيد.
- 9: يحارب حب الشباب ويمنع البقع الداكنة الناتجة عنه.
- 10: يعمل على تغذية وترطيب الشعر ومنع تساقطه.

سؤال وجواب

• ما هو اللقب الذي اتخذته أمراء موسكو في القرن السادس عشر؟

قيصر

• ما اسم الرئيس الأمريكي الذي استقال عقب فضيحة ووات رجييت؟

الرئيس نيكسون في عام 1974

• لماذا تهب الرياح؟

تسخن حرارة الشمس الهواء فيتحرك محدث الرياح .تتحرك الرياح بحركات ضخمة جدا فوق مختلف أنحاء الكرة الأرضية في المناطق الاستوائية تسخن الشمس الهواء الذي يصبح اقل وزنا من ناحية خط الاستواء محدثة تحركات هوائية جديدة هي الأخرى تحدث تحركات جديدة وهكذا دواليك بحيث تلف حركة الرياح أفاصي الدنيا الأربع

هل تعلم؟

- هل تعلم أن أقرب نجم إلى الأرض هي الشمس و تبعد حوالي 93 مليون ميل
- هل تعلم أن سمك جلد الإنسان لا يزيد عن 2 ملم ، و سمك جلد الفيل يبلغ 25 ملم ، و جلد الإنسان يحتوي على عدة آلاف من الغدد التي تفرز العرق بينما جلد الفيل خال من هذه الغدد باستثناء جفون العينين
- هل تعلم أن عمر القرد لا يتجاوز في المتوسط ثلاثين سنة
- هل تعلم أن الذبابة تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة
- هل تعلم أن النشور لا تموت و لكنها تنتحر بسبب المرض
- العسل يصل إلى مجرى الدم الخاص بك خلال 20 دقيقة من أكله.
- خلايا الدم الحمراء تعيش في المتوسط 4 أشهر، وتنتقل ما بين الرئتين و الأنسجة الأخرى لأكثر من 75.000 مرة، لتعود إلى نخاع العظام وتموت.
- أقدس المواد الموجودة في جسم الإنسان هي المينا.
- الغيوم تحلق أعلى خلال النهار من الليل.
- وعاء البلاستيك يحتاج إلى 50.000 سنة ليبدأ بالتحلل.

قصة جحا والأرانب

اشترى جحا من السوق زوجا من الأرانب الولود فجاء بذكر ابيض جميل وانشى رمادية رقيقة وقرر أن يربيهما في البيت. وفي الطريق قرر أن يستريح قليلا فجلس في ظل شجرة ووضع سلته التي كانت الارانب قد قرضت جزءا منها على الارض ووضع فوق منها عمامته وجبته حتى لا تخرج الارانب من السلة ثم فرد جسده على الارض واضعا يده تحت رأسه كوسادة وغمض عينيه وأخذ يحلم بزواج الأرانب كيف سيربيهما ثم يتوالد فيأتيان بأربعة أزواج وتتوالد تلك الأزواج بعد ان تكبر فيأتوا بازواج كثيرة من الارانب. اذن سيتوالد الام والاب والابناء ويصيرد عنه مجموعه كبيرة في فتره زمنية قصيره لان الارانب تحمل وتلد بسرعة وسيخلى لهما عن غرفه كبيرة في بيته وسيغرقهما بالطعام ليكبرا ويكتنزوا ويتوالدا ويبيع منهم ويشترى زوجا من البط لبيض ويقض بطا صغيرا ويكبر لبيض ايضا ويشترى بعد ذلك زوجا من الاوز ثم من الممكن ان يشتري معزة صغيره ولوبا وتلد ايضا وتمتلئ الغرفه لتصبح غرفتين ثم ثلاثا ثم قطعاه ارض كاملة ولا يستطيع ان يراعيها وحده فهناك زوجته واولاده.وربما يأتي بعاملين للنظافة والطعام وغمض عينه ليحلم اكثر بذلك المشهد الرائع لمزرعته وقطعان الماشية تجري فيها وتمرح وتسمن فيبيع البط والاوز والدجاج والارانب فلن يكون بحاجة اليها لانه اشترى ماشية وهذه فعنده تكفي كثيرا.. واستيقظ من النوم مرتاحا مبسوطا وسعيدا جدا واخذ عمته وعباءته من السلة ولبسهما وحين جاء دور السلة فوجيء بها خالية فقد قرضها زوج الأرانب وخرج منها هاربا إلى تلك المزروعات الجميلة ليعيش هناك يلد ويتكاثر بعيدا عن بيت جحا لم يتمالك جحا نفسه فأخذ يصرخ ويلطم خديه لما حدث وعندما تجمع حوله الناس اخذ يقول يا ويلاه فقدت الارانب والاوز والبط والغنم والماشية وفقدت نقودي كلها ورجعت كما كنت فقيرا يا ويلاه... وحلاماه.

مساحة للتلوين

