

منوعات

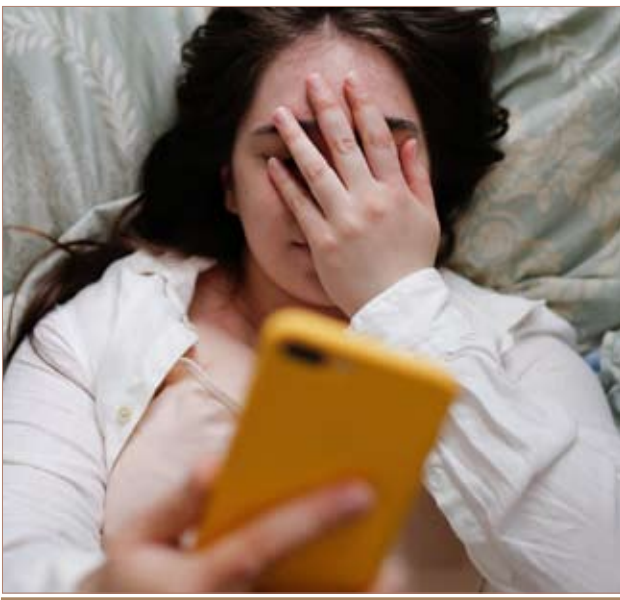
الفجر

ص 22

مهرجان الشيخ زايد
يستضيف بطولة أبوظبي
لتحدي رجال الإطفاء 2024

ص 27

منى واصف:
لا أحصر نفسي بأدوار
المرأة القوية والجبارة



أضرار تصفح وسائل التواصل
الاجتماعي بعد الاستيقاظ مباشرة



الاثنين 4 مارس 2024 م - العدد 14093
Monday 4 March 2024 - Issue No 14093

بائع شاي الهندي الشهير
لا يعرف بيل غيتس

أشار بائع شاي هندي شهير على جانب الطريق، موجة استغراب كبيرة، بعد ظهوره في فيديو وهو يقدم كوبًا من الشاي الساخن للملياردير الأمريكي بيل غيتس دون أن تكون لديه أي فكرة عن هوية ملياردير التكنولوجيا الشهير. يتمتع دوللي باتيل، البالغ من العمر 30 عامًا، والذي يملك "كشك الشاي دوللي كي تاري" في مدينة ناجبور بولاية ماهاراشتر غرب الهند، بقاعدة جماهيرية كبيرة في المدينة بسبب أسلوبه الغريب ومهاراته الفريدة في صنع الشاي. في 27 فبراير الجاري دعى باتيل لإعداد الشاي "لبعض الأجان" في مدينة حيدر أباد بولاية تيلانغانا الجنوبية من بين هؤلاء مؤسس شركة مايكروسوفت، والملياردير الأمريكي وفاعل الخير بيل غيتس. قال دوللي باتيل: "لقد تم استدعائي إلى حيدر أباد لإعداد الشاي لسبعة أو ثمانية أجان". بدأت تحضير الشاي وكان هناك رجل يقف بجانبني. لم أكن أعرف من هو. وأضاف باتيل لصحيفة ذا ناشيونال: "في اللحظة التي قدمت له الشاي، قال: 'واو' شاي جيد يا دوللي".

اليونان تشهد الشتاء الأكثر سخونة على الإطلاق

أظهرت بيانات أولية صادرة عن خدمة "كوبرنيكوس"، المعنية بتغير المناخ والتابعة للاتحاد الأوروبي، أن هذا الشتاء كان الأكثر سخونة في تاريخ اليونان المسجل، بحسب ما أوردته صحيفة "كاتيميريني" اليونانية أمس الأحد.

وبحسب البيانات التي حللها الفريق العلمي التابع للمرصد الوطني في أثينا، فقد تميز شتاء اليونان في 2023-2024، الذي بدأ في ديسمبر -كانون الأول 2023، واستمر في يناير -فبراير 2024، تحديداً بفترات طويلة من درجات الحرارة المرتفعة، التي تجاوزت المعايير الموسمية، بشكل كبير. وأفاد المرصد الوطني في أثينا، بأنه قد تم تسجيل شتاء 2024-2023 بوصفه الأكثر دفئاً في تاريخ اليونان، حيث تجاوز من حيث درجات حرارته شتاء 2015-2016.

غالباً ما نصادف في قائمة النظام الغذائي الصحي لفقدان الوزن، الأطعمة مثل الفواكه واللحوم الخالية من الدهون والخضروات والمكسرات. واليوم، تحجز الأعشاب وبذور التنحيف الطبيعية مكاناً مهماً لها في هذه القائمة، وباتت تلعب دوراً مهماً في عملية فقدان الوزن، إذ تعد منتجاً للعناصر الغذائية مثل البروتين والألياف والأحماض الدهنية غير المشبعة. سيدتي نت يطالعك على فوائد وأضرار الأعشاب وبذور التنحيف الطبيعية على الصحة في التقرير الاتي:

فوائد وأضرار الأعشاب وبذور التنحيف الطبيعية على الصحة . . اكتشفها

.. فوائد أوراق الزيتون لأخصى – تحتوي أوراق الزيتون على مجموعة من المركبات النباتية الفعالة في علاج عدد من المشاكل الصحية، وهذا ما يجعلها فعالة ومفيدة جداً، ويفضل جعلها ضمن قائمة الأطعمة اليومية. –تظيم مستويات سكر الدم: أثبتت دراسة أن إحدى فوائد أوراق الزيتون هو قدرتها على تحفيز وزيادة إنتاج الأنسولين، الأمر الذي يؤدي إلى تنظيم مستويات سكر الدم. لذا، من الممكن استخدامها للسيطرة على سكري الدم لمرضيات السكري أو حتى للوقاية من مرض السكري.

– الوقاية من السرطان: لخلاصة أوراق الزيتون العديد من الخصائص المضادة للأكسدة، الأمر الذي يربطه الكثير من الأبحاث بالوقاية من السرطانات المختلفة. كما أن لمضادات الأكسدة الموجودة فيها قدرة على إبطاء وتيرة نمو الأورام السرطانية.

– تحسين وظائف الدماغ: من فوائد أوراق الزيتون الهامة القدرة على محاربة الأمراض العصبية المختلفة مثل مرض الباركنسون والزهايمر. وأحياناً قد توصف كمكملات أوراق الزيتون للتعاي بعد السكتة الدماغية، أو من أي ضرر آخر يصيب الدماغ، أو لتقليل فرص حصول أمراض الدماغ مجدداً. والسبب في ذلك يعود إلى أن خلاصة أوراق الزيتون تساعد على إعادة التوازن لبتيريا الأمعاء، الأمر الذي يؤثر إيجاباً على الهضم ويشكل ملحوظ.

– تسكين الألم: من فوائد أوراق الزيتون أن لها خصائص تساعد على تسكين الألم عبر تثبيط الرسائل العصبية التي تشعر المريضة بالألم، خصوصاً عند الإصابة بجروح خارجية مؤلمة. ويتم استعمالها أحياناً لتسكين آلام المفاصل لدى مريضات التهاب المفاصل الروماتويدي، والألام التي تشعر بها المصابات بالتهاب العضلات.

والنباتات الطبية، فإن الطب الحديث، الذي يقل عمره عن 100 عام، غالباً ما يشكك في فوائدها بسبب نقص الأدلة العلمية، مفضلاً استخدام العلاجات المثبتة. على سبيل المثال، على الرغم من كونها واحدة من أكثر الأعشاب التي تم البحث عنها، إلا أن التأثيرات الطبية للجينسنغ لا تزال غير واضحة. في المقابل، هناك علاجات تقليدية وطبيعية ثبت علمياً أنها مفيدة. وقد ثبت أن التوت البري قادر على منع التهابات المسالك البولية لدى النساء، بينما يُعرف الكركم – وهو مكون أصفر اللون يستخدم عادة كتوابل وفي الاحتفالات الدينية – بأنه مضاد قوي للأكسدة، ومضادٌ للالتهابات، ومضادٌ للطفريات، ومضادٌ للميكروبات، و عامل مضادٌ للسرطان . إلى ذلك، هذه فوائد الكركم في محاربة الأمراض وفق الدراسات.

الأبحاث مستمرة لا تزال الأبحاث جارية حيث يحاول العلماء تبرير اهتمام الناس بالأعشاب الطبية وبذور التنحيف الطبيعية والتوابل. ثبت علمياً أم لا، فإن البذور المتجذرة في الطب التقليدي شاع استخدامها على نطاق واسع، من جرعات عشبة القمح ورقائق الكرنب ونخب الأفوكادو إلى لاتبه الكركم (المعروف أيضاً باسم الحليب الذهبي . لكن، تكمن الأضرار المحتملة لبذور التنحيف الطبيعية في تجاهل المستهلكين لمخاطر الاستخدام المفرط أو الزمن ومخاطر تناول منتجات رديئة الجودة، حيث كانت علاجات إنقاص الوزن بالأعشاب مسؤولة عن التسهم وفشل الكبد في الصين وأفريقيا. ويمكن أن تنشأ أيضاً مخاطر تهدد الحياة من المنتجات الذين يستخدمون أنواعاً خاطئة من النباتات أو سوء الاستخدام أو التلوث بمواد سامة أو خطيرة.

ما لا تعرفونه عن بذور التنحيف ذاع صيت العلاجات الصحية الطبيعية واستخدام بذور التنحيف الطبيعية خلال العقد الماضي، بعد أن كان النظام الصحي يعتمد على الأدوية والعمليات الجراحية باهظة الثمن التي تعالج الحالات الصحية بعد ظهورها بدلاً من إعطاء المواطنين نظاماً غذائياً بسيطاً ونمط حياة وأدوات علاجية للحفاظ على صحتهم.

أطعمة فائقة الجودة التوت، بذور الشيا، عشبة القمح، الرمان... أصبحت الآن عنصراً أساسياً في العديد من متاجر البقالة بعد أن تم تصنيفها وتسويقها على أنها أطعمة فائقة الجودة، وهي مكونات طبيعية يُزعم أنها غنية بمضادات الأكسدة أو تحتوي على مستويات عالية من الفوائد الغذائية. ومع ذلك، فإن المكونات الصحية والطبية الطبيعية تمتد على نطاق أوسع بكثير من اتجاه الأطعمة الخارقة. وهناك أدلة كثيرة على أن النباتات الطبية، قد استخدمت في الحضارات القديمة لتكملة الأنظمة الغذائية وعلاج الأمراض الشائعة. تُنتج هذه النباتات مركبات مفيدة تعمل كآلية دفاع طبيعية ضد الأمراض والالتهابات الفطرية. وتم العثور على أقدم سجل لاستخدام النباتات الطبية في الحضارة السومرية. هناك أيضاً سجلات ووصفات تستخدم مئات النباتات الطبية من الحضارات اليونانية والصربية القديمة. يشكل الطب الصيني التقليدي والأيورفيدا الهندية أيضاً الأساس لأشكال الطب الطبيعي الأكثر شيوعاً في الوقت الحاضر. إلى ذلك، هذه اختيارات صحية لخسارة الوزن، قد يهتم التعرف عليها؟

التشكيك ونقص الأدلة العلمية على الرغم من التاريخ الطويل لبذور التنحيف الطبيعية،

لماذا يُفضل تناول أقرص الحديد مع عصير البرتقال؟

قالت غرفة الصيادلة بولاية هيسن الألمانية إنه من الأفضل تناول أقرص الحديد مع عصير البرتقال، لاحتوائه على فيتامين C، الذي يساعد الجسم على امتصاص الحديد بصورة أفضل. وعلى العكس من ذلك ينبغي عدم تناول أقرص الحديد مع الكولا أو الشاي أو القهوة أو الحليب أو المياه المعدنية، نظراً لأن هذه المشروبات تحد من قدرة الجسم على امتصاص الحديد. والسبب ذاته، لا يجوز أيضاً تناول أقرص الحديد عند تناول وجبة الطعام، حيث ينبغي تناول أقرص الحديد بنحو ساعة إلى نصف ساعة قبل تناول وجبة الطعام أو بعد تناول الوجبة بساعتين. من يحتاج إلى أقرص الحديد؟ ومن ناحية أخرى، أشارت الغرفة إلى أنه يتم اللجوء إلى أقرص الحديد، عندما يكون نقص الحديد في الجسم شديداً، ولا يمكن تغطيته من خلال تناول الأطعمة الغنية بالحديد مثل اللحوم الحمراء والخضروات الخضراء والبقوليات. وأوضحت الغرفة أن الأعراض الدالة على نقص الحديد بالجسم تتمثل في التعب المستمر وضعف التركيز وتساقط الشعر وتساقط زوايا الفم وحرقان اللسان. وأشارت إلى أن الأشخاص الأكثر عرضة لنقص الحديد هم النساء بصفة عامة والحوامل والرياضيين ومرضى الغسيل الكلوي بصفة خاصة، مع العلم أنه يمكن التحقق من نقص الحديد بالجسم من خلال فحص الدم.

اللون البني للقيء يلدق ناقوس الخطر

قالت الجمعية الألمانية لأمراض الجهاز الهضمي والتمثيل الغذائي إن اللون البني للقيء يلدق ناقوس الخطر، حيث إنه ينذر بمشكلة صحية خطيرة تستلزم استشارة الطبيب على وجه السرعة. وأوضحت الجمعية أن اللون البني للقيء قد يرجع إلى وجود براز في القيء، بسبب الانسداد المعوي، والذي تكمن أسبابه في التهاب البنكرياس أو حصوات المرارة أو الأورام. وتتمثل الأعراض الأخرى للانسداد المعوي في آلام البطن الشديدة والغثيان والانتفاخ والإمساك، بالإضافة إلى انبعاث رائحة براز من القيء. وأضافت الجمعية أن اللون البني للقيء قد يرجع إلى وجود دم في القيء، والذي يشير إلى حدوث نزيف في الجهاز الهضمي، على سبيل المثال بسبب قرحة في المعدة أو في الاثني عشر. وعلى أية حال، يمثل اللون البني للقيء حالة طبية طارئة تستدعي استشارة الطبيب على الفور، لا سيما إذا كان القيء مصحوباً بأعراض أخرى مثل ضيق التنفس، والتشنج السريع، وسرعة ضربات القلب، والتدهور السريع في الحالة الصحية العامة.

هل يفيد الصحة شرب زيت الزيتون؟

ناقش تقرير إحدى أحدث الصراعات التي تروج لها نجمات هوليوود، وهي تناول جرعات يومية من زيت الزيتون، لعرفة الفوائد المحتملة من هذا الإجراء. ووفق "ذا كونفيرسيشن"، انتشر مؤخراً على "تيك توك" أن بعض المشاهير، مثل كورتني كارداشيان وبيونسيه وغوينت بالثرو وجيفر لوبيز، يسيبن الفضل لتوهج بشرتهن إلى تناول جرعات يومية من زيت الزيتون، وليس إلى البوتوكس أو غيره. وأدى ذلك إلى رواج لقطات فيديو لمؤثرين يعلنون عن مجموعة واسعة من الفوائد الصحية لشرب جرعات من زيت الزيتون، بدءاً من تحسين عملية الهضم وحتى إزالة حب الشباب. لكن الحقيقة التي يؤكداه التقرير أن إدراج زيت الزيتون البكر الممتاز في النظام الغذائي يظهر تأثيرات مشجعة في مجموعة متنوعة من الأمراض الالتهابية والطبية، ويمكن أن يدعم إدارة الوزن شرط استخدامه بجرعة مناسبة. وتساهم إضافة زيت الزيتون إلى الطعام في خفض الكوليسترول الضار، ما يعزز صحة القلب، ويحميه من النوبات والجلطات. ومع ذلك، تحتوي لمعلقتان كبيرتان من زيت الزيتون على 28 غم من الدهون (238 سعرة حرارية) و3.8 غم الموصى به. لذلك، تعد إضافة كميات صغيرة من زيت الزيتون إلى وجبات الطعام على مدار اليوم طريقة أكثر توازناً وشهية لدمج الدهون الصحية في النظام الغذائي.

«قرية الاقزام».. حكاية ماخونيك الغامضة

كان ظهور قرية الأقزام في سلسلة أفلام "لورد أوف ذا رينجز" لافتاً للانتباه، لنظافتها وتصميمها الفريد. قرية الأقزام موجودة في الحقيقة، ولم تكن من وحي خيال المؤلف، حيث توجد قرية ماخونيك للأقزام في محافظة خراسان الجنوبية شرق إيران، على بعد حوالي 130 كيلومترا من مدينة بيرجند وحوالي 35 كيلومتراً من الحدود الأفغانية. يعود تاريخ قرية ماخونيك إلى آلاف السنين، إلا أنها لا تزال تحتفظ بالمنحوتات والأشكال التي تركها الأجداد على جبال المنطقة. ويعتقد أن السكان الحاليين للقرية يعودون إلى ما يقرب من 400 سنة مضت، عندما هاجرت قبيلة أحمد خان إلى المنطقة. فُرت قبيلة أحمد خان من أفغانستان إلى ماخونيك مخافة من وصول الغزاة واتحام القرية، واختارت هذه المنطقة الجبلية الوعرة للإقامة فيها.

الوجبات الخفيفة من المكسرات لا تزيد الوزن

وجد باحثون أن تناول المكسرات لا يؤدي إلى زيادة الوزن كما كان يعتقد سابقاً، وأن الذين يأكلون الجوز يحصلون على فوائد أكثر من غيرهم. وأجريت الدراسة في جامعة فاندربيلت، وقدمت نتائج تحدي المفاهيم الخاطئة، بينما تسلط الضوء على المكسرات كجزء مفيد من النظام الغذائي الصحي. ووفق ستادي فايندرز، استهدفت الدراسة الفئة العمرية بين 22 و36 عاماً، وهي فئة تظهر معدلات متزايدة من متلازمة التمثيل الغذائي، مثل: أمراض القلب والضغط والسكري. وتم اختيار المشاركين بحيث يكون لدى كل مشارك عامل خطر واحد يتعلق بمتلازمة التمثيل الغذائي.

الدراجة الثابتة تزيد المرونة لمرضى الشلل الرعاش

أفادت دراسة جديدة بأن الدراجة الثابتة توفر فوائد لمرضى الشلل الرعاش (باركنسون)، وأنها قد تكون وصفة إيجابية ل نوعية حياة أفضل. وأظهرت الدراسة أن المرونة وسرعة المشي لدى المرضى كانت أفضل بعد مشاركة في جلسات تدريب منتظمة على دراجة ثابتة. وأجريت الدراسة في جامعة ساوث كارولينا، ومن المقرر عرض النتائج في الاجتماع السنوي للأكاديمية الأمريكية لطب الأعصاب في دفر بين 13 و18 أبريل -نيسان المقبل، وفق "هيلث داي". وتمت التجارب على دراجة تردافية ثابتة مصممة لشخصين، وتشارك المرضى التدريب مع مقدمي الرعاية الطبية، وتمكن الشركاء من مساعدة المرضى في الحفاظ على معدل أعلى للدواسة لتحقيق فوائد صحية أكبر. وخلال تجربة الدراسة أجرى المرضى التدريبات على الدراجة التردافية، مرتين في الأسبوع لمدة 8 أسابيع. وفي كل جلسة، قدمت شاشات التلفزيون الكبيرة المتزامنة مع ركوب الدراجات إحساساً بركوب الدراجات على طول الطرق الخارجية ذات المناظر الخلابة الواقعية. وأظهرت النتائج أن المرضى شعروا بأنهم أكثر قدرة على التعامل مع الصعوبات في الحياة اليومية، حيث أبلغوا عن تحسينات في قدرتهم الملحوظة على التعالي البدني، والتعالي من التوتر.



منوعات

الفكر

22

تزامنا مع حلول يوم ميلاد رئيس الدولة

أغنية «الشهم الأمين» إهداء من فريق كورال مدرسة الإمارات الخاصة بالعين

•• العين - الفجر

تزامنا مع حلول يوم ميلاد صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس الدولة ، قام فريق عمل مدرسة الإمارات الخاصة فرع العين برئاسة الدكتور خالد منصور مدير المدرسة بعمل إهداء فني لسموه عبارة عن أغنية بعنوان " الشهم الأمين"

وتعتبر الأغنية عن الامتنان من فريق العمل بالمدرسة والطلاب إلى القائد الوالد صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس الدولة وأظهرت كلمات الأغنية التي

قام بكتابتها عمرو العزبي – محمد القدحي مشاعر الحب لصاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان حيث تبدأ الأغنية ..عندما ترى ابتسامة الطمأنينة تشاهد وترى الخير في بلاد أمانة..عندما نعيش هذا الأمان هذا الحنان بفضل الله ثم بفضل هذا الإنسان ..ريان السفينة . وتناولت أيضا الإنجازات التي حدثت في عهد صاحب السمو بأبيات معبرة : أنت للإمارات حامي وضعتها فوق الأسامي وضع العلم على المريح بيد أولاد الكرام . واختتمت بالشهم الأمين القائد .. الأب الكريم الوالد .. نحبك نحبك محمد بن زايد ..



الصندوق الدولي للحبارى يشارك في أسبوع الأغذية والطب البيطري لجامعة الإمارات

توثيق التعاون في التعليم والتوعية والأبحاث واستقطاب الكفاءات للعمل في مراكز التربية والإكثار

مراكز الإكثار وخاصة مجال البيطرة وذلك من خلال الالتقاء بعد من المتخصصين لتبادل الخبرات والمعرفة في مجال امراض الطيور كما تم عرض كتاب خاص بأمراض الحبارى ومجموعة من الأبحاث العلمية المنشورة في مجلات حماية الحبارى وأهم أنواعها .

كما تطرق جناح الصندوق إلى تعريف طلبة الجامعة عن البرنامج التعليمي للصندوق "نموذج الحبارى" وبوابته التعليمية التي تدعم تشكيل فكر قادة المستقبل في المحافظة على أنواع الحياة البرية وتزويد الأساتذة والمعلمين وأولياء الأمور بالموارد والأدوات والوسائل الجذابة والمؤثرة في أذهان الطلاب وسلوكهم وتوجهاتهم المستقبلية. وتقدم البوابة التعليمية العديد من الألعاب والحكايات في قالب ترفيهي ممزوج بالمعلومات المثيرة عن الموروثات والتقاليد والشغف بالطبيعة وترسيخ مبادئ الاستدامة وصون بيئة الأرض في مواجهة التحديات المعاصرة مثل التلوث والتغير المناخي والمخاطر المحدقة بالإنسان والعديد من أنواع الكائنات الحية.



الإكثار في الأسر والإطلاق إلى البرية وفق المعايير العلمية العالمية بإنتاج وصل إلى أكثر من نصف مليون حبارى حتى موسمه الأخير في 2023، كما تم التركيز بصورة خاصة على تعريف طلبة كلية البيطرة عن مجالات العمل المتوفرة في

الوعي بجهود الصندوق في مجال الحفاظ على الحبارى وقصة نجاح برنامج أبوظبي للحفاظ على الحبارى الذي أسسه المغفور له بإذن الله الوالد الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان منذ 47 عاما، والذي أصبح الآن مرجعا أساسيا في تقنيات



التعاون مع الجامعات ومؤسسات التعليم العالي في حماية الحياة البرية وإجراء الأبحاث العلمية والتعليم والتوعية العامة. وقد شارك الصندوق الدولي للحفاظ على الحبارى في هذه الفعالية العلمية السنوية من

التي تطرح تخصص الطب البيطري على مستوى البكالوريوس ، وتأتي جامعة الإمارات العربية المتحدة من بين أميز الشركاء الاستراتيجيين للصندوق الدولي للحفاظ على الحبارى في بناء القدرات المستقبلية. كما يرتبط الصندوق بمندكرة تفاهم مع وزارة التربية والتعليم تغطي

•• أبوظبي- الفجر

شارك الصندوق الدولي للحفاظ على الحبارى في أسبوع الأغذية والطب البيطري 2024 الذي نظمته كلية الزراعة والطب البيطري التابعة لجامعة الإمارات العربية المتحدة بالعين. وتأتي هذه المشاركة لتوثيق علاقات التعاون القائمة مع جامعة الإمارات في المجالات ذات الاهتمام المشترك والاستعانة بالجامعة في توفير التخصصات المطلوبة لوظائف الصندوق وتشجيع الطلاب على إجراء الأبحاث والدراسات العليا لنقل المعرفة وتوطيئها بالاستفادة من الريادة العالمية لبرنامج أبوظبي للحفاظ على الحبارى . وتعتبر كلية الزراعة والطب البيطري الكلية الوحيدة بدولة الإمارات العربية المتحدة التي تطرح تخصص الطب البيطري على مستوى البكالوريوس ، وتأتي جامعة الإمارات العربية المتحدة من بين أميز الشركاء الاستراتيجيين للصندوق الدولي للحفاظ على الحبارى في بناء القدرات المستقبلية. كما يرتبط الصندوق بمندكرة تفاهم مع وزارة التربية والتعليم تغطي

تنظيمها هيئة أبوظبي للدفاع المدني خلال الفترة من 7-9 مارس الجاري

مهرجان الشيخ زايد يستضيف بطولة أبوظبي لتحدي رجال الإطفاء 2024

• يشارك في البطولة 200 إطفائي يمثلون 16 جهة على مستوى الدولة

• تستهدف البطولة رفع الوعي للسلامة ضد مخاطر الحريق وتعزيز ثقة المجتمع في رجال الإطفاء والإنقاذ

• تضم منافسات البطولة 6 تحديات تركز على اختبار القوة وتعكس التحديات التي يعيشها رجال الإطفاء على أرض الواقع



المشاركون بالجري حول مجموعة من فوهات إطفاء الحريق الموضوعة بشكل حلزوني مسافة 43 متراً، يتبعها تحدي سحب خرطوم إطفاء مضغوط بالمياه والتقدم به لمسافة 23 متراً وإطلاق الماء نحو الهدف، أما التحدي السادس والأخير، فهو عبارة عن إنقاذ دمية وزنها 80 كيلو جرام وسحبها لمسافة تزيد عن 30 متراً.

وتقدم ساحات وأقسام مهرجان الشيخ زايد للزوار العديد من الفعاليات والأنشطة والبرامج الثقافية والتعليمية والترفيهية، والتي تناسب كافة الفئات العمرية، مبنية كيزاد، شركة أدنوك، مطارات أبوظبي، مطارات دبي، من خلال العديد من المسابقات، والتسوق من مجموعة كبيرة من المنتجات، بالإضافة إلى تجارب الطعام الجديدة في العديد من المطاعم المحلية والعالمية التي تلبي تطلعات جميع الأذواق في أجواء عائلية حضارية ثقافية ترفيهية. يذكر أن مهرجان الشيخ زايد، يستقبل زواره يوميا وحتى تاريخ 9 مارس 2024، ابتداء من الساعة الرابعة عصراً وحتى 12 منتصف الليل خلال أيام الأسبوع وحتى 1 صباحا خلال عطلة نهاية الأسبوع والعطل الرسمية، ليمنحهم فرصة لقضاء أوقات قيمة مع العائلة والأصدقاء في الهواء الطلق مع باقة كبيرة من الفعاليات والأنشطة والمسابقات المختلفة التي تناسب كافة الفئات العمرية.

حوادث الطوارئ.

ويشارك في البطولة أسرع وأقوى رجال الإطفاء من كافة القطاعات الحكومية والخاصة للإطفاء والإنقاذ في جميع أنحاء دولة الإمارات العربية المتحدة، وتشمل الجهات المشاركة 13 جهة: "هيئة أبوظبي للدفاع المدني، الإدارة العامة الدفاع المدني دبي، شرطة دبي، هيئة الشارقة للدفاع المدني، الإدارة العامة الدفاع المدني عجمان، الإدارة العامة للدفاع المدني رأس الخيمة، الدفاع المدني الفجيرة، الدفاع المدني أم القيوين، الدفاع المدني العين، ميناء كيزاد، شركة أدنوك، مطارات أبوظبي، مطارات دبي، مطارات الشارقة، منطقة الفجيرة البترولية الحرة، شركة جاهزية".

وتضم منافسات البطولة 6 تحديات تركز على اختبار قوة المشاركين وقدرتهم على التحمل، وتعكس تلك التحديات التي يعيشها رجال الإطفاء على أرض الواقع، وسيبدأ التحدي الأول "صعود الدرج" بصعود برج مكون من ستة طوابق، ويحملون خلالها مجموعة من المعدات تتضمن حمل خرطوم حريق وزنه 20 كيلو جرام، والتحدي الثاني رفع حزمة خرطوم الحريق والتي تبلغ وزنها 20 كيلو جراما من أعلى البرج، يليه إجراء عملية الاقتحام والدخول القسري باستخدام مطرقة وضرب عارضة حديدية لتحريكها لمسافة خمسة أقدام. والتحدي الرابع "الجري" حيث يتنافس

•• أبوظبي- الفجر

يستضيف مهرجان الشيخ زايد 2023-2024 اقام بمنطقة الوثبة في أبوظبي، بطولة أبوظبي الرابعة لتحدي رجال الإطفاء 2024، التي تنظمها هيئة أبوظبي للدفاع المدني بالتعاون مع شركة 911 Challenge، على مدار 3 أيام خلال الفترة من -5 7 مارس 2024، بمشاركة 200 إطفائي من 16 جهة مشاركة في البطولة.

وتعد بطولة أبوظبي الرابعة لتحدي رجال الإطفاء، أكبر بطولة متخصصة للدفاع المدني والإنقاذ على مستوى دولة الإمارات العربية المتحدة، حيث أسرع وأقوى رجال الإطفاء والإنقاذ الحكومية وشبه الحكومية والخاصة، وتهدف البطولة رفع الكفاءة البدنية والذهنية وتسليط الضوء على دور رجال الإطفاء والإنقاذ في المجتمع، ورفع الوعي للسلامة ضد مخاطر الحريق، وتعزيز ثقة المجتمع في رجال الإطفاء والإنقاذ في مختلف القطاعات.

وتمثل بطولة بطولة تحدي رجال الإطفاء، حدث تنافسي، يشهد مواجهة بين نخبة من الرياضيين من رجال الإطفاء في سباقات وجها لوجه تحاكي المتطلبات البدنية خلال محاكاة سيناريوهات حقيقية لأنواع مختلفة من

تكريم «بن حم للسفریات» من الخطوط الجوية

الفرنسية لتحقيقها أعلى المبيعات

•• أبوظبي - الفجر

الدولة . وعلى هامش الزيارة، ناقش الجانبان خطط "بن حم للسفریات" والعروض الترويجية الداعمة لتنشيط حركة السفر والسياحة، بالإضافة إلى أحدث أساليب والتقنيات المتبعة في المجال وقال نبيل الصايغ: نحن ملتزمون بسعينا المتواصل للذهاب إلى أبعد مما هو متوقع في تقديم خدمة استثنائية لساافرينا، لتقديم خدمة متكاملة تناسب الجميع، وسنواصل النمو والتطور لتلبية متطلبات العملاء المتغيرة . وتابع بن حم: هذا التكريم يعد شهادة على العمل الجاد والالتزام فريقنا، وستلهمنا مواصلة الاستثمار في أعمالنا والحفاظ على مكانتنا كواحدة من أفضل شركات السفر والسياحة الرائدة في الدولة " .

استقبل الشيخ مسلم بن حم العامري رئيس مجلس إدارة مجموعة بن حم، وفداً من الخطوط الجوية الفرنسية ضم كلا من ليلى المنصوري المدير الإقليمي للخطوط الجوية الفرنسية، والدرينو سلفيرا مدير مبيعات الخطوط الجوية الفرنسية بالدولة، بحضور نبيل الصايغ مدير "بن حم للسفریات"، وذلك في فندق رويال روز أبوظبي .

تأتي زيارة وفد الخطوط الجوية الفرنسية لتكريم "سفریات بن حم" لتحقيقها أعلى مبيعات خلال عام 2023 على الخطوط الفرنسية و"KLM" في الإمارات، كواحدة من شركات السفر والسياحة الرائدة في



منوعات الفكر 23



أصبحت الهواتف الذكية جزءا لا يتجزأ من حياتنا اليوم لدرجة

أننا نفتحها مباشرة عندما نستيقظ من النوم.

وعلى الرغم من أن هذا قد يبدو أمرا طبيعيا ولا ضرر فيه،

إلا أن هذه الممارسة ليست جيدة للعقل، وفقا لعائلة أعصاب،

والتي أوضحت بالضبط ما يحدث لعقلك عندما تتصفح

وسائل التواصل الاجتماعي أول شيء في الصباح.

تعرف على ما الذي يحدث لعقلك

أضرار تصفح وسائل التواصل الاجتماعي بعد الاستيقاظ مباشرة

أردت التوقف عن هذه العادة الصباحية السيئة، فإنه وفقا لعائلة النفس والعضو المعتمد في جمعية علم النفس البريطانية، الدكتورة ساندرا ويتلي، يجب أن تفعل ذلك بشكل تدريجي، من خلال إمكانية استخدام الهاتف من دون تصفح وسائل التواصل الاجتماعي إلى أن تتمكن في النهاية من التخلي عن الهاتف.

وتتمثل الخطوة الأخيرة في روتينها اليومي في التأمل. وتقول إميلي: "يحتوي التأمل على قائمة واسعة من الفوائد الصحية بالإضافة إلى تحسين التركيز والإنتاجية". ولكن على الرغم من أن هذا يبدو جيدا، إلا أننا نعلم جميعا أن الأمر صعب عندما يتعلق بالتخلي عن وسائل التواصل الاجتماعي، ولذلك، إذا

وتحدث موجات الدماغ بيتا في شكل وعي أكثر يقظة وانتباهها، بينما تظهر موجات غاما إدراكا عاليا، وتعكس العملية المعرفية وحل المشكلات والتعلم.

وأوضحت إميلي، عبر حسابها الشخصي والذي يحمل اسم @emonthethebrain: "أول شيء يجب أن نعرفه هو أنه عندما نستيقظ في الصباح، تنتقل موجات دماغنا من دلتا، وثيتا، وألفا، ثم إلى بيتا عندما تكون أكثر استيقاظا وانتباها".

ووفقا للعلم، ينتقل دماغك عبر كل نوع من هذه الأنواع من موجات الدماغ، قبل الوصول إلى بيتا، لكن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يتخطى هذه المراحل.

وتقول إميلي: "إذا قمت بفحص هاتفك أول شيء في الصباح، فإنك تسبب في انتقال عقلك مباشرة إلى موجات بيتا عالية وتهدئ نفسك لمزيد من التوتر طوال بقية يومك". وهناك مشكلات أخرى أيضا توضحها عائلة الأعصاب: "إن التحقق من وسائل التواصل الاجتماعي أول شيء في الصباح يؤدي أيضا إلى زيادة الدوبامين وتقليل مستويات الدوبامين الأساسية لديك، ما يجعلك تستمر في الرغبة في التحقق من وسائل التواصل الاجتماعي طوال بقية يومك".

وغالبا ما يرتبط الدوبامين، أو ما يسمى بهرمون السعادة، بأنشطة مثل الجنس أو تناول الطعام، ويمكن أن يصبح مسببا للإدمان. والشعور بالمتعة هو شيء نشعر به عندما يحب الأشخاص منشوراتنا على وسائل التواصل الاجتماعي. في حين أن الدوبامين يمكن أن يجعلنا نشعر بمزيد من الإيجابية، عندما تنخفض مستويات الدوبامين الأساسية لديك أو ترتفع كثيرا، فقد تتأثر صحتك العقلية نتيجة لذلك، لأنها مرتبطة بحالات مثل الاكتئاب.

وبدلا من ذلك، تقول إميلي إن أول شيء تقوم به هو "التوكيدات الصباحية" (وهي اقتباسات أو عبارات سواء قصيرة أو طويلة تقولها أو تقرأها أو تفكر فيها لتضع نفسك وعقلك في حالة عاطفية جيدة وإيجابية) لزيادة "نشاط موجة ثيتا وألفا الدماغية. مشيرة إلى أن ذلك يزيد من "قدرتنا على التعلم وتذكر الأشياء".

وواصلت إميلي مشاركة الخطوات الأخرى من روتينها الصباحي، والتي تشمل التمرين الرياضي، حيث قالت: "التمرين الصباحي هو المفتاح. تزيد التمارين الرياضية من الدوبامين والنورابينفرين والإندوكانابينويدات، بحيث تحصل على الطاقة والتركيز والتحفيز وتعزيز المزاج لبقية يومك".

مضيفة: "تعمل التمارين الرياضية أيضا على تعزيز تدفق الدم والأكسجين إلى الدماغ، لذا فهي أفضل طريقة للاستيقاظ".

وتابعت: "أنا أيضا أدخل ضوء الشمس إلى عيني كل صباح لتنظيم إيقاع الساعة البيولوجية (ساعة الجسم). إذا كان الجو قاتما في الخارج فسأقوم بالعلاج بالضوء الأحمر".

وفي البداية، شاركت عائلة الأعصاب معلومات مفيدة حول الأنواع المختلفة من موجات الدماغ: دلتا، وثيتا، وألفا، وبيتا، وغاما.

ودلتا هي "أبطأ موجات الدماغ" المرتبطة بالنوم العميق. بينما تظهر ثيتا في "الأطفال الصغار والبالغين في حالة نعاس"، وترتبط ألفا بالاسترخاء الجسدي والعقلي.

وشرحت إميلي ماك دونالد، التي تدرس الدماغ لسنوات وتعمل حاليا للحصول على درجة الدكتوراه في علم الأعصاب، الضرر الناجم عن تصفح وسائل التواصل الاجتماعي أول شيء في الصباح في مقطع فيديو على "تيك توك" انتشر بشكل واسع وحصد أكثر من مليون مشاهدة.



اختبار جديد للحمض النووي قادر على اكتشاف 18 نوعا مختلفا من السرطان في المراحل المبكرة

طور العلماء اختبارا جديدا للحمض النووي يمكنه اكتشاف ١٨ نوعا مختلفا من السرطان في مرحلة مبكرة من المرض، في دراسة تشمل

جميع الأعضاء الرئيسية في جسم الإنسان. ويقول العلماء إن النتائج الجديدة يمكن أن تبدأ جيلا جديدا من اختبارات الفحص للكشف

المبكر عن السرطان.

مجموعة متنوعة من الأورام في مرحلة مبكرة لدى المرضى الذين لا تظهر عليهم أي أعراض. ويقولون إن هذا يجعل الاختبار مرشحا قويا للاستخدام كأداة فحص على مستوى السكان، وهو ما لا يمكن تحقيقه باستخدام الاختبارات أو التقنيات الحالية.

ويعترف العلماء بأن الدراسة انطوت على عينة صغيرة نسبيا، ما يحد على الأرجح من قابلية تطبيق النتائج على نطاق أوسع. ومع ذلك، يقولون إن الجيل الجديد من اختبار البلازما المعتمد على البروتين يتمتع بحساسية عالية في الكشف عن

وانخفاض مستويات الدقة في المراحل المبكرة من المرض. وفي حين أنه يمكن استخدام بروتينات دم معينة كعلامات للكشف المبكر والمراقبة، يقول العلماء إن خيارات الاختبار المتاحة حاليا والتي تعتمد على مثل هذه البروتينات تفتقر إلى الحساسية وكذلك الدقة في استبعاد أولئك الذين لا يعانون من السرطان. وفي الدراسة الجديدة، جمع العلماء عينات بلازما الدم من 440 شخصا تم تشخيص إصابتهم بـ 18 نوعا مختلفا من السرطان قبل العلاج، ومن 44 متبرعا بالدم يتمتعون بصحة جيدة.

وقاموا بقياس أكثر من 3000 بروتين مرتبط بقوة بالمسارات الكيميائية للسرطان في كل عينة.

وتابع العلماء عملية مكونة من خطوات لتحليل ذلك: أولا الكشف عن التوقيع البيولوجي لأي سرطان، ثم تحديد الأنسجة الأصلية والأنواع الفرعية للسرطان.

ومن خلال اتباع عملية الإزالة، حددوا نحو 10 بروتينات خاصة بالجنس تختلف عبر عينات البلازما من مرضى السرطان والأشخاص الأصحاء.

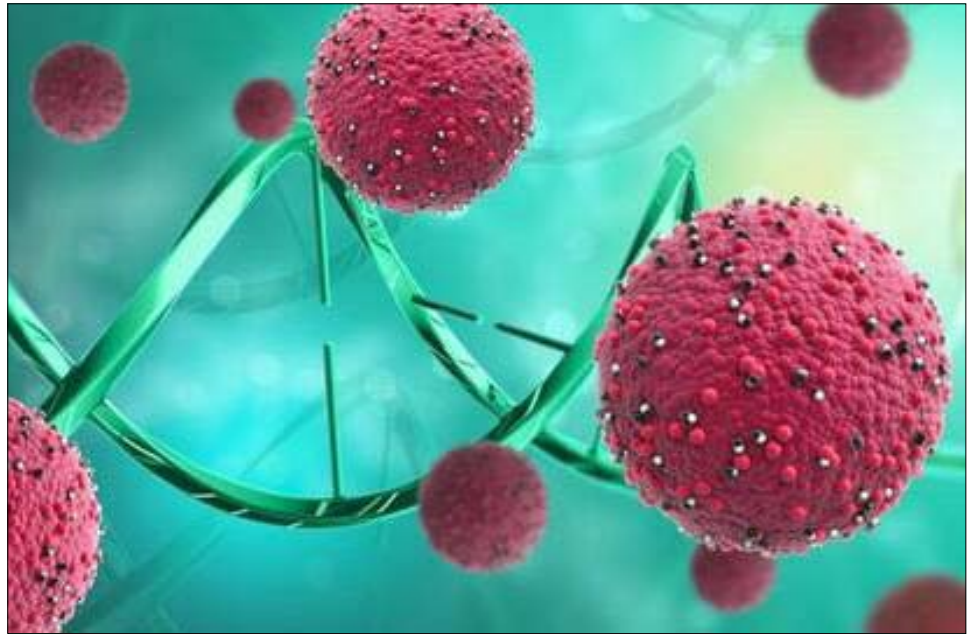
ويقول العلماء إن الاختلاف في توقعات البروتين هذه بين الرجال والنساء يشير إلى أنها على الأرجح خاصة بالجنس بالنسبة لجميع أنواع السرطان.

وكانت جميع بصمات البروتين تقريبا موجودة بمستويات منخفضة جدا، ما يشير إلى أهمية هذه البروتينات منخفضة المستوى في التقاط السرطان في مرحلة مبكرة قبل أن ينمو الورم ويسبب تأثيرا صحيا كبيرا.

والنتائج الجينية.

ويتسبب السرطان حاليا في وفاة واحدة من بين كل ست وفيات حول العالم، و60% من هذه الوفيات ناجمة عن أنواع السرطان التي لا يوجد فيها اختبار فحص. واختبارات الفحص الحالية لها أيضا عيوب مثل التكلفة

وأشارت الدراسة التي نشرت في مجلة BMJ Oncology إلى أن الاختبار يمكن أن يساعد بشكل خاص في اكتشاف العديد من الاختلافات الخاصة بالجنس في السرطان، بما في ذلك اختلافات المرض بين الرجال والنساء من حيث العمر عند حدوثه، وأنواع السرطان.



الغرفة

دائرة التنمية الاقتصادية

DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٠٩٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/٤

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :مطعم قديمك نديمك رخصة رقم: CN 2436549

قد تقدموا إلينا بطلب:

إلغاء رخصة

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان

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

مركز أبوظبى للأعمال (أبوظبي)

الغرفة

دائرة التنمية الاقتصادية

DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٠٩٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/٤

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :فيرنويه للتجارة العامة رخصة رقم: CN 3973394

قد تقدموا إلينا بطلب:

إلغاء رخصة

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان

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

مركز أبوظبى للأعمال (أبوظبي)

الغرفة

دائرة التنمية الاقتصادية

DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٠٩٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/٤

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :نجمة زاخر للمقاولات والصيانة العامة

رخصة رقم: CN 1013085

قد تقدموا إلينا بطلب:

إلغاء رخصة

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان

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

مركز أبوظبى للأعمال (أبوظبي)

الغرفة

دائرة التنمية الاقتصادية

DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٠٩٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/٤

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :تيك كود رخصة رقم: CN 4806427

قد تقدموا إلينا بطلب:

إلغاء رخصة

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان

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

مركز أبوظبى للأعمال (أبوظبي)

الغرفة

دائرة التنمية الاقتصادية

DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٠٩٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/٤

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :قيت ستار للوجبات الخفيفة رخصة رقم: CN 4785340

قد تقدموا إلينا بطلب:

إلغاء رخصة

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان

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

مركز أبوظبى للأعمال (أبوظبي)

الغرفة

دائرة التنمية الاقتصادية

DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٠٩٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/٤

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :سيتي كي للمقاولات العامة رخصة رقم: CN 2017363

قد تقدموا إلينا بطلب:

تعديل الشركاء تنازل وبيع

اضافة حمد مبارك علي بدر العامري 100%

تعديل الشركاء تنازل وبيع

حذف عمر مبارك علي بدر العامري

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان

مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

مركز أبوظبى للأعمال (أبوظبي)

الغرفة

دائرة التنمية الاقتصادية

DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٠٩٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/٤

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :رايت تيك للمقاولات ذ.م.م رخصة رقم: CN 4648553

قد تقدموا إلينا بطلب:

تعديل رأس المال الى 150000

تعديل الشكل القانوني من شركة ذات مسؤولية محدودة الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م

تعديل الشركاء تنازل وبيع/اضافة ساندبيب سينغ كريشان بالديف 100%

تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف عبدالرحمن عبدالله محمد الحارثي

تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف كشمير لال بخشي رام

تعديل اسم تجاري من/ رايت تيك للمقاولات ذ.م.م

WRIGHT TICK CONTRACTING L.L.C

الى / رايت تيك للمقاولات - ذ.م.م - ش.ش.و

WRIGHT TICK CONTRACTING - L.L.C - O.P.C

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان

مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

مركز أبوظبى للأعمال (أبوظبي)

الغرفة

دائرة التنمية الاقتصادية

DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٠٩٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/٤

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :جلف روتس للسفرات رخصة رقم: CN 2988728

قد تقدموا إلينا بطلب:

تعديل رأس المال من 100000 الى 150000

تعديل الشكل القانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م

تعديل الشركاء تنازل وبيع/اضافة اعجاز اسلم محمد اسلم 100%

تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف محمد بن مبشر بن بشور

تعديل اسم تجاري من/ جلف روتس للسفرات

GULF ROUTES TRAVELS

الى / جلف روتس للسفرات و سياحة - ذ.م.م - ش.ش.و

GULF ROUTES TRAVELS AND TOURISM - L.L.C - O.P.C

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان

مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

مركز أبوظبى للأعمال (أبوظبي)

الغرفة

دائرة التنمية الاقتصادية

DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٠٩٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/٤

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :فيتك لتجارة الهواتف والكمبيوتر رخصة رقم: CN 1306637

قد تقدموا إلينا بطلب:

تعديل رأس المال الى 150000

تعديل الشكل القانوني من مؤسسة فردية الى شركة ذات مسؤولية محدودة

تعديل الشركاء تنازل وبيع/اضافة سليم فاليا براميات 50%

تعديل الشركاء تنازل وبيع/اضافة امتهاش نهائيل 50%

تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف ليلى محمد نور

تعديل اسم تجاري من/ فيتك لتجارة الهواتف والكمبيوتر

VEETEC COMPUTERS & PHONES TRADING

الى / فيتك لتجارة الهواتف والكمبيوتر - ذ.م.م

VEETEC COMPUTERS & PHONES TRADING - L.L.C

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان

مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

مركز أبوظبى للأعمال (أبوظبي)

الغرفة

دائرة التنمية الاقتصادية

DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٠٩٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/٤

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :ترفيلس فر خدمات الطباعة ذ.م.م رخصة رقم: CN 4971312

قد تقدموا إلينا بطلب:

تعديل رأس المال من 150000 الى 50000

تعديل الشكل القانوني من شركة ذات مسؤولية محدودة الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م

تعديل الشركاء تنازل وبيع/اضافة محمد عبدالله طاهر محمد اسحاق راجا 100%

تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف محمد زاهد محمد بوتنا

تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف محمد عبدالله طاهر محمد اسحاق راجا

تعديل اسم تجاري من/ ترفيلس فر خدمات الطباعة ذ.م.م

TRAVELS FOR TYPING SERVICES L.L.C

الى / ترفيلس لخدمات الطباعة - ذ.م.م - ش.ش.و

TRAVELS FOR TYPING SERVICES - L.L.C - O.P.C

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان

مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال ثلاثون يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

مركز أبوظبى للأعمال (أبوظبي)

الغرفة

دائرة التنمية الاقتصادية

DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٠٩٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/٤

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :ستار بيرفكت للشحن ذ.م.م رخصة رقم: CN 1953717

قد تقدموا إلينا بطلب:

تعديل رأس المال الى 100000

تعديل الشكل القانوني من شركة ذات مسؤولية محدودة الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م

تعديل الشركاء تنازل وبيع/اضافة جاهنجير علم عبدالشكور 100%

تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف جاهنجير علم عبدالشكور

تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف محمد يوسف محمد لاري

تعديل اسم تجاري من/ ستار بيرفكت للشحن ذ.م.م

STAR PERFECT CARGO L.L.C

الى / اير ستار للشحن - ذ.م.م - ش.ش.و

AIR STAR CARGO - L.L.C - O.P.C

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان

مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

مركز أبوظبى للأعمال (أبوظبي)

الغرفة

دائرة التنمية الاقتصادية

DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٠٩٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/٤

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :بارت ون للتصوير رخصة رقم: CN 3796180

قد تقدموا إلينا بطلب:

تعديل رأس المال من 300000 الى 50000

تعديل الشكل القانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م

تعديل الشركاء تنازل وبيع/اضافة هديل بسام الاشقر 100%

تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف فيصل محمد عبدالكريم الخضسر الاحمد

تعديل اسم تجاري من/ بارت ون للتصوير

PART ONE PHOTOGRAPHY

الى / بارت ون للتصوير - ذ.م.م - ش.ش.و

PART ONE PHOTOGRAPHY - L.L.C - O.P.C

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان

مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

مركز أبوظبى للأعمال (أبوظبي)

الغرفة

دائرة التنمية الاقتصادية

DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٠٩٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/٤

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :ساين جولد لنقل الركاب بالحافلات الموجهة رخصة رقم: CN 2738291

قد تقدموا إلينا بطلب:

تعديل رأس المال الى 150000

تعديل الشكل القانوني من مؤسسة فردية الى شركة ذات مسؤولية محدودة

تعديل الشركاء تنازل وبيع/اضافة زهير احمد نصار محمود 45%

تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف قاضي نصار محمود 45%

تعديل الشركاء تنازل وبيع/اضافة طارق علي صالح سالم الفردي 10%

تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف طارق علي صالح سالم الفردي

تعديل اسم تجاري من/ ساين جولد لنقل الركاب بالحافلات الموجهة

SIGN GOLD PASSENGERS TRANSPORTATION VIA RENTED BUSES

الى / ساين جولد لنقل الركاب بالحافلات الموجهة - ذ.م.م

SIGN GOLD PASSENGERS TRANSPORTATION VIA RENTED BUSES L.L.C

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان

مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

مركز أبوظبى للأعمال (أبوظبي)

الغرفة

دائرة التنمية الاقتصادية

DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٠٩٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/٤

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :تي ام سي لوساطة التجارية ذ.م.م رخصة رقم: CN 2231895

قد تقدموا إلينا بطلب:

تعديل رأس المال الى 150000

تعديل الشكل القانوني من شركة ذات مسؤولية محدودة الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م

تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف اسنان احمد يونس طحان من شريك الى مالك

تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف اسنان احمد يونس طحان من شريك الى مدير

تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف نورثك انترناشيونال لتمثيل الشركات ذ م

Nortech International Companies Representation L.L.C

تعديل نسب الشركاء/ حسان احمد يونس طحان من 49% الى 100%

تعديل نسب الشركاء/ حسان احمد يونس طحان من 49% الى 0%

تعديل اسم تجاري من/ تي ام سي لوساطة التجارية ذ.م.م

T M S COMMERCIAL BROKER L.L.C

الى / تي ام سي لوساطة التجارية - ذ.م.م - ش.ش.و

T M S COMMERCIAL BROKER L.L.C - O.P.C

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان

مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

مركز أبوظبى للأعمال (أبوظبي)

الغرفة

دائرة التنمية الاقتصادية

DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٠٩٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/٤

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :اوسيس ايس كريم كافيه ذ.م.م-فرع أبوظبي 1 رخصة رقم: CN 5033430

قد تقدموا إلينا بطلب:

تعديل الشكل القانوني من فرع الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م

تعديل الشركاء تنازل وبيع/اشلى ميشايل ستيفين فيرنانديس ستيفين فيرنانديس من شريك الى مالك

تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف ماجد سلطان خلمان بين غافان ال على

تعديل نسب الشركاء/ اشلى ميشايل ستيفين فيرنانديس ستيفين فيرنانديس من 49% الى 100%

تعديل اسم تجاري من/ اوسيس ايس كريم كافيه ذ.م.م - فرع أبو ظبي 1

OASIS ICE CREAM CAFE L.L.C - BRANCH OF ABU DHABI 1

الى / اوسيس ايس كريم كافيه - ذ.م.م - ش.ش.و

OASIS ICE CREAM CAFE - L.L.C - O.P.C

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان

مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

مركز أبوظبى للأعمال (أبوظبي)

الغرفة

دائرة التنمية الاقتصادية

DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٠٩٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/٤

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :سن داس لمستحضرات التجميل-ذ.م.م- ش.ش.و رخصة رقم: CN 3798058

قد تقدموا إلينا بطلب:

تعديل الشركاء تنازل وبيع/اضافة نايفد احمد عبيدالله 100%

تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف محمد طفيل عنايت

تعديل اسم تجاري من/ سن داس لمستحضرات التجميل - ذ.م.م - ش.ش.و

SUN DAS COSMETICS - L.L.C - O.P.C

الى / نايفد عبيدالله لمستحضرات التجميل - ذ.م.م - ش.ش.و

NAVEED ABADULLAH COSMETICS - L.L.C - O.P.C

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان

مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

مركز أبوظبى للأعمال (أبوظبي)

الغرفة

دائرة التنمية الاقتصادية

DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٠٩٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/٤

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :تريفيتا للرعاية الصحية المنزلية ذ.م.م رخصة رقم: CN 4005646

قد تقدموا إلينا بطلب:

تعديل اسم تجاري من/ تريفيثا للرعاية الصحية المنزلية ذ.م.م

TRIVITA HOME HEALTH CARE L.L.C

الى / تريفيثا للرعاية الصحية - ذ.م.م

TRIVITA HEALTH CARE - L.L.C

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان

مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

مركز أبوظبى للأعمال (أبوظبي)

الغرفة

دائرة التنمية الاقتصادية

DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٠٩٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/٤

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :سوفت وير لاند للحلول التقنية رخصة رقم: CN 4688672

قد تقدموا إلينا بطلب:

إلغاء رخصة

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان

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

مركز أبوظبى للأعمال (أبوظبي)

الغرفة

دائرة التنمية الاقتصادية

DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٠٩٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/٤

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :ناشونال درمز لتصليح السيارات رخصة رقم: CN 4381558

قد تقدموا إلينا بطلب:

إلغاء رخصة

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان

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

مركز أبوظبى للأعمال (أبوظبي)

الغرفة

دائرة التنمية الاقتصادية

DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤٠٩٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/٤

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة :اي ال ايزل للعقارات رخصة رقم: CN 4810711

قد تقدموا إلينا بطلب:

تعديل رأس المال الى 10000

تعديل الشكل القانوني من مؤسسة فردية الى شركة الشخص الواحد ذ م

تعديل الشركاء تنازل وبيع/اضافة هدى سهيل محمد سهيل النجوم 100%

تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف ميره عبدالله سعيد سالم الكعبي

تعديل اسم تجاري من/ اي ال ايزل للعقارات

A L AYZAL REAL ESTATE

الى / الايزل للعقارات - ذ.م.م - ش.ش.و

AL AYZAL REAL ESTATE - L.L.C - O.P.C

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان

مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.

مركز أبوظبى للأعمال (أبوظبي)

فجر

حكومة دبي
للاقتصاد والسياحة

70197

العدد ١٤٠٩٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/٤

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : شركة جمعة الماجد مركز تدريب الشرق الاوسط هابولنديا د.م.م
العنوان : مستودع ملك جمعة الماجد عبدالله - راس الخور - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد د.م.م ، رقم الرخصة : 506681 رقم القيد بالسجل التجاري : 1936518 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 2024/2/20 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2024/2/20 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين دار النظم محمود جمعة وشركاه محاسبون قانونيون العنوان : مكتب رقم 203 ملك محمد عبدالله عبدالمطيف الملا - ديرة - المدينة - هاتف : 043964900 فاكس : 043965025 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

فجر

حكومة دبي
للاقتصاد والسياحة

70197

العدد ١٤٠٩٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/٤

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : دار النظم محمود جمعة وشركاه محاسبون قانونيون العنوان : مكتب رقم 203 ملك محمد عبدالله عبدالمطيف الملا - ديرة - المدينة - هاتف : 043964900 فاكس : 043965025 بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية شركة جمعة الماجد مركز تدريب الشرق الاوسط هابولنديا د.م.م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2024/2/20 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2024/2/20 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

فجر

حكومة دبي
للاقتصاد والسياحة

70021

العدد ١٤٠٩٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/٤

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : يونيكروم مقاولات الخدمات الفنية ش.م.د.م
العنوان : مكتب F105 ملك احمد محمد محمود الدلال - عيال ناصر - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 931579 رقم القيد بالسجل التجاري : 1540383 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 2024/2/27 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2024/2/27 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين اتش ايه ام لتدقيق الحسابات - العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بورسعيد - هاتف : 04-2973071 فاكس : 04-2973071 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

فجر

حكومة دبي
للاقتصاد والسياحة

70021

العدد ١٤٠٩٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/٤

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : اتش ايه ام لتدقيق الحسابات - العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بورسعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية يونيكروم مقاولات الخدمات الفنية ش.م.د.م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2024/2/27 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2024/2/27 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

فجر

حكومة دبي
للاقتصاد والسياحة

70021

العدد ١٤٠٩٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/٤

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : ماتتوشي لوكالات التجارية ش.م.د.م
العنوان : مكتب رقم 71-080 - مدينة دبي الصناعية - سيج شعيب 2 - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد د.م.م ، رقم الرخصة : 776274 رقم القيد بالسجل التجاري : 1649196 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 2024/2/27 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2024/2/27 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين اتش ايه ام لتدقيق الحسابات - العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بورسعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

فجر

حكومة دبي
للاقتصاد والسياحة

70021

العدد ١٤٠٩٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/٤

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : اتش ايه ام لتدقيق الحسابات - العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بورسعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية ماتتوشي لوكالات التجارية ش.م.د.م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2024/2/27 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2024/2/27 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

فجر

حكومة دبي
للاقتصاد والسياحة

70533

العدد ١٤٠٩٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/٤

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : اوركيسترا للزهور ش.م.د.م
العنوان : كتك رقم 26 ملك احمد عبدالرحيم احمد المطار - بر دبي - البرشاء الاولى - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 940254 رقم القيد بالسجل التجاري : 1550724 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 2024/2/9 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2024/2/9 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين الجيروي للتدقيق والحاسبة - العنوان : مكتب رقم 204 - ملك عبدالله الشعالي - ديرة - هور العنز - هاتف : 04-2389721 فاكس : 04-2389722 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

فجر

حكومة دبي
للاقتصاد والسياحة

70533

العدد ١٤٠٩٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/٤

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : الجيروي للتدقيق والحاسبة - العنوان : مكتب رقم 204 - ملك عبدالله الشعالي - ديرة - هور العنز - هاتف : 04-2389721 فاكس : 04-2389722 بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية اوركيسترا للزهور ش.م.د.م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2024/2/9 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2024/2/9 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

فجر

حكومة دبي
للاقتصاد والسياحة

70533

العدد ١٤٠٩٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/٤

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : زيني ميديا ش.م.د.م
العنوان : مكتب رقم 304A ملك عبدالله علي محمد سعيد - ام الهيرير 2 - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 806034 رقم القيد بالسجل التجاري : 1342840 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 2024/2/20 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2024/2/5 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ان بي ان لمرجة الحسابات - العنوان : مكتب 305 ملك الشيخ محمد بن خالد محمد ثاني ان ثالي - ديرة - القروود - هاتف : فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

فجر

حكومة دبي
للاقتصاد والسياحة

70533

العدد ١٤٠٩٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/٤

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي

اسم المصفي : ان بي ان لمرجة الحسابات - العنوان : مكتب 305 ملك الشيخ محمد بن خالد محمد ثاني ان ثالي - ديرة - القروود - هاتف : فاكس : بموجب هذا تعلن الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية زيني ميديا ش.م.د.م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2024/2/20 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2024/2/20 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

فجر

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

70535

العدد ١٤٠٩٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/٤

إعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ الدنية - رويال بالم هوليدينز ج.م.ح إخطار دفع في القضية رقم 0000969 /SHCXICIVS2024 مدني

إلى المحكوم عليه : رويال بالم هوليدينز ج.م.ح
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ فيشال ديفشاني باغشاند ديفشاني - الجنسية هندي في القضية المشار اليها أعلاه

وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والصارياف 11970.0 ذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ اعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك عن ذلك فإن المحكمة ستخضع بحكم إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ الدنية

فجر

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

70522

العدد ١٤٠٩٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/٤

مذكرة إعلان حكم بالنشر

صادرة من محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية في الدعوى رقم 0000236 /SHCFICILABS2024 عمالي

إلى : المحكوم عليه / محمد عمير مختار مختار جل - العنوان:9988900
تحيطكم علما بأنه بتاريخ 2024/2/27 قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى بالرقم أعلاه لصالح / أجرة الشارقة

بالتالي : نص الحكم حكمت المحكمة بالزام المدعي عليه بأن يؤدي للمدعية مبلغ (20387.53) عشرون الفا وثلاثمائة وسبعة وثمانون درهم و 53 فلس بفاضة عليه 5% سنويا من تاريخ رفع الدعوى في 2023/8/1 وحتى تمام السداد على الا يتجاوز أصل المبلغ المحكوم به واعفاء المدعي عليه من الرسوم والمصرفات.

المحكمة الابتدائية المدنية

فجر

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

70021

العدد ١٤٠٩٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/٤

إعلان منقذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية

الحكمة للوساطة التجارية د.م.م عبدالعزيز مفضل احمد إخطار دفع في القضية رقم 0001276 /SHXECIBOUNC2024 مدني

إلى المحكوم عليه : المحكمة للوساطة التجارية د.م.م
حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ : شركة رفادة للصيانة العامة وإدارة العقارات د.م.م في القضية المشار اليها أعلاه

وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شامل الرسوم والصارياف 61550.0 وذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوماً من تاريخ اعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك عن ذلك فإن المحكمة ستخضع بحكم إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانوناً.

محكمة التنفيذ المدنية

فجر

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

70522

العدد ١٤٠٩٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/٤

مذكرة إعلان حكم بالنشر

صادرة من محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية في الدعوى رقم 0000153 /SHCFICILABS2024 عمالي

إلى : المحكوم عليه / محمد رقيب - العنوان:9986325
تحيطكم علما بأنه بتاريخ 2024/2/27 قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى بالرقم أعلاه لصالح / أجرة الشارقة د م م بالتالي : نص الحكم حكمت المحكمة بالزام المدعي عليه بأن يؤدي للمدعية مبلغ (17717.50) درهم عشرة عشر الف وسبعمائة وسبعة عشر درهم و 50 فلس وفائدة عليه 5% سنويا من تاريخ رفع الدعوى في 2023/10/17 وحتى تمام السداد على الا يتجاوز اصل المبلغ المحكوم به واعفاء المدعي عليه من الرسوم والمصرفات.

الحكمة الابتدائية المدنية

فجر

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

70522

العدد ١٤٠٩٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/٤

مذكرة إعلان حكم بالنشر

صادرة من محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية في الدعوى رقم 0000288 /SHCFICILABS2024 عمالي

إلى : المحكوم عليه / عايد ذوق الفقار ذوق الفقار - العنوان:9990389
تحيطكم علما بأنه بتاريخ 2024/2/27 قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى بالرقم أعلاه لصالح / أجرة الشارقة

بالتالي : نص الحكم حكمت المحكمة بالزام المدعي عليه بأن يؤدي للمدعية مبلغ (14916) وبفاضة عليه 5% سنويا من تاريخ رفع الدعوى في 2023/8/15 وحتى تمام السداد على الا يتجاوز أصل المبلغ المحكوم به واعفاء المدعي عليه من الرسوم والمصرفات.

الحكمة الابتدائية المدنية

فجر

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

70522

العدد ١٤٠٩٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/٤

مذكرة إعلان حكم بالنشر

صادرة من محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية في الدعوى رقم 0000419 /SHCFICILABS2024 عمالي

إلى : المحكوم عليه / حسن زيب - العنوان:9993669
تحيطكم علما بأنه بتاريخ 2024/2/27 قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى بالرقم أعلاه لصالح / أجرة الشارقة

بالتالي : نص الحكم حكمت المحكمة بالزام المدعي عليه بأن يؤدي للمدعية مبلغ (7458.66) سبعة الاف واربعمائة وثمانية وخمسون درهم و 66 فلس وبفائدة عليه 5% سنويا من تاريخ رفع الدعوى في 2023/11/8 وحتى تمام السداد على الا يتجاوز اصل المبلغ المحكوم به واعفاء المدعي عليه من الرسوم والمصرفات.

الحكمة الابتدائية المدنية

فجر

الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل

70197

العدد ١٤٠٩٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/٤

اعلان بالنشر

في الدعوى رقم الاستئناف SHCAPCICOMS2024/0000098 تجاري

المستأف ضده:خليفة سيف محمد الشامسي - عنوانه:الشارقة - منطقة غيبية شارع غيبية - رقم الفيلا 8H اسم مالك الفيلا سيف محمد

ليكن معلوما لديك ان المستأف:بنك أبوظبي التجاري قد استأف الحكم الصادر بتاريخ: 20/١١/٢٠٢٤ في الدعوى الابتدائية رقم:SHCAPCICOMS2024/0000098

الحكمة الاستئنافية المدنية - تجاري

فيقتضي حضورك أو حضور من يمثلك امام محكمة الشارقة الاتحادية بدار القضاء - يوم ١٠/٠٣/٢٠٢٤ الساعة:09.00 صباحا وتقديم ما لديك من بيانات وفي حالة عدم حضورك أو حضور من يملك قانونا فستنظر المحكمة الدعوى في غيبتك.

الحكمة الابتدائية المدنية

فجر

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية

70197

العدد ١٤٠٩٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/٤

اعلان بالنشر

في المنازعة رقم:٢٠٢٤/٤٨١/٧٥/٢٠٢٤ تعيين خبرة

المتظورة في: التسوية الودية للمنازعات المدنية عشر رقم ٧٦٠

موضوع المنازعة : المطالبة بندب خبير متخصص مع الزام المدعي عليه بالرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة وشؤون الحكم بالتفاد للمجل بلا كالة .

المتنازع:الياس سيجمان

عنوانه:الامارات - إمارة دبي - بر دبي - المراج الغربية - بلميرا ١ - شارع ٢ - فيلا ١٠٠٤٥٨٠٨٠

المطلوب اعلانه : ١ - غروب محمد الواحد - صفته : متنازع ضده

موضوع الاعلان : قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بندب خبير متخصص مع الزام المدعي عليه بالرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة وشؤون الحكم بالتفاد للمجل بلا كالة- وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق ٢٠٢٤/٣/٢٠ الساعة: ٠٩:٠٠ صباحا بقاعة التقاضي عن بعد لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من منكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم

فجر

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية

70392

العدد ١٤٠٩٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/٤

اعلان أمر أداء بالنشر

في الدعوى رقم:٢٠٢٤/٦٠٠/٢٩٢/٢٠٢٤ امر اداء

المتظورة في: اداء الاموال وادفاء العقود التجارية رقم ٦٠٢

موضوع الدعوى : المطالبة بأداء الامر بزام العروض سدعها بالتضامن فيما بينهما بأن يؤدي لمقابل الأمر مبلغ وقدره (١٨٢,٧٥٠ درهم) مائة واثنان وثمانون وسبع وخمسون درهم بالإضافة لتفاوت القانونية وقدرها ١٩ سنويا اعتباراً من تاريخ الاستحقاق والحاصل بتاريخ ٢٠٢٤/٩/١٨ وحتى تمام السداد والرسوم والصارياف

المدعي: احمد حميد عبدالرحمن محمد السوداني

عنوانه:الامارات - إمارة دبي - القروود - ديرة - دبي - شارع الخامس - مبنى الجمعية التعاونية للاسكان - شقة مكتب ٣١٦ - ٥٠٤٨١٨٨٧٧ - ويملكه:راشد عبدالرحمن محمد عبدالله السوداني

مطلوب اعلانه : ١- سرفرز تاجير محمدات الريضات المالية - صفته : مدعي عليه

موضوع الاعلان : بعد استصدار أمر اداء قد قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ:٢٠٢٤/٢/٢٨ - الزام المطلوب سدعها بالتضامن بأن يؤدي لمقابل مبلغ وقدره (١٨٢,٧٥٠ درهم مائة واثنان وثمانون وسبع مائة وخمسون درهم والفائدة القانونية بواقع ١٥٠ من تاريخ الاستحقاق والحاصل في ٢٠٢٣/٩/١٨ وحتى السداد التام وبالرسوم والصارياف ومبلغ الف درهم مقابل اتعاب المحاماة ، ولك الحق في التظلم من الامر أو استئنافه بحسب الأحوال وفق الاحكام الواردة في ١٤٧ مدية من قانون الاجراءات المدنية .

رئيس القسم

فجر

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية

70392

العدد ١٤٠٩٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/٤

اعلان بالنشر

في الدعوى رقم:٢٠٢٣/٤٠٠/٣١٢ مدني

المتظورة في:الدائرة الابتدائية المدنية الثامنة رقم ٢٠

موضوع الدعوى : سبق عقد الاستثمار المرقح ٢٠١٧/٢/١٨ والزام المدعي عليها بالتضامن فيما بينهما برد مبلغ وقدره (٢١١٨٠٠) درهم إلى المدعي بالإضافة إلى فائدة ١٢: من تاريخ المطالبة القضائية وحتى السداد التام والرسوم والمصرفات واتعاب المحاماة .

المدعي:توني احمد ابراهيم بصفته مالك مؤسسة واو مينا تريدينج ج.م.ح - واخرون

عنوانه:الامارات - إمارة دبي - مدينة دبي - ابوهيل - ديرة

ويملكه:كفاح ناصر محمد الشخصي الزعابي

المطلوب اعلانه : ١ - مهديه عبدالرحمو نولفا - صفته : مدعي عليه

موضوع الاعلان : قد أقام عليك الدعوى وموضوعها سبق عقد الاستثمار المرقح ٢٠١٧/٢/١٨ والزام المدعي عليها بالتضامن فيما بينهما برد مبلغ وقدره (٢١١٨٠٠) درهم إلى المدعي بالإضافة إلى فائدة ١٢: من تاريخ المطالبة القضائية وحتى السداد التام والرسوم والمصرفات واتعاب المحاماة - وحدت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٤/٣/١٨ الساعة ٨:٣٠ من علا تكم بصحيفة الدعوى والتجديد من الشطب والتي تستنظر في قاعة التقاضي عن بعد لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من منكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم

فجر

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية

70392

العدد ١٤٠٩٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/٤

اعلان بالنشر

في الدعوى رقم:٢٠٢٤/٤٠٠/٥٣ مدني

المتظورة في:دائرة إدارة الدعوى العاشرة رقم ٤١٢

موضوع الدعوى : المطالبة بالزام المدعي عليه بمبلغ وقدره (٧٦١٠٠) درهم والرسوم والصارياف واتعاب المحاماة والفائدة ١٩: من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام وشؤون الحكم بالتفاد للمجل بلا كالة .

المدعي:ديلات فيجن الترتاشوئال للظنرات ش.ذ.م.م

عنوانه:الامارات - إمارة دبي - القروود - دبي - شارع واي رمول - مبنى الجمعية التعاونية للاسكان - شقة الطابق ٣ مكتب ٣١ - ٥٠٥٧١١٢٢

المطلوب اعلانه : ١ - دافيد موريرا مونيچيروا - صفته : مدعي عليه

موضوع الاعلان : قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليه بمبلغ وقدره (٧٦١٠٠) درهم والرسوم والصارياف واتعاب المحاماة والفائدة ١٩: من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام وشؤون الحكم بالتفاد للمجل بلا كالة - وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٤/٣/٢٠ الساعة ٠٩:٠٠ في قاعة التقاضي عن بعد لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونا وعليك بتقديم ما لديك من منكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس القسم

فجر

محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية

70197

العدد ١٤٠٩٣ بتاريخ ٢٠٢٤/٣/٤

اعلان بالنشر

في الدعوى رقم 259/2024/41 عقاري

المتظورة في: دائرة إدارة الدعوى الثانية رقم 401

موضوع الدعوى : اداء الفداء لتسليم الوحدة رقم 0704 مشروعه شريتا ستر تحت ممت المدعي عليه بالسجل المدني المطار دائرة الأراضي والأماك بدبي وتصرير سجل الوحدة باسم المدعي. ثانيا : الفداء بعدم التزام المدعي بره أي مبالغ للمدعي عليه أو تعويضه عن أي خلافات تعاقدية أو قانونية بينه وبين المطور السابق طبقا لنموذج القانون. ثالثا : الزام المدعي عليه بالرسوم والصارياف ومقابل اتعاب المحاماة

المدعي: محمد جعفر زائد - صفته : مدعي عليه

موضوع الاعلان : اداء عليه المدعي الدعوى وموضوعها اداء الفداء وتسلم الوحدة رقم 0704 مشروعه شريتا ستر تحت اسم المدعي عليه بالسجل المدني المطار دائرة الأراضي والأماك بدبي وتصرير سجل الوحدة باسم المدعي. ثانيا : الفداء بعدم التزام المدعي بره أي مبالغ للمدعي عليه أو تعويضه عن أي خلافات تعاقدية أو قانونية بينه وبين المطور السابق طبقا لنموذج القانون. ثالثا : الزام المدعي يوم الخميس الموافق 2024/3/27 الساعة 9.00 صباحا في قاعة التقاضي عن بعد لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يملك قانونا وعليك بتقديم ما لديك من منكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

رئيس الشعبة

فقدان جواز سفر

فقد المدعو / محمد عارف

عبدل اول رنا، بنغلادش

الجنسية - جواز سفره

رقم (XH0152442)

من يجده عليه تسليمه

الى سفارة بنغلادش أو

أقرب مركز شرطة

فقدان جواز سفر

فقد المدعو / محمد عارف

عبدل اول رنا، بنغلادش

الجنسية - جواز سفره

رقم (EJ0110981)

من يجده عليه تسليمه

الى سفارة بنغلادش أو

أقرب مركز شرطة

هاتف: 024488300 - فاكس: 024489891

email:advtdt@alfajrnnews.ae



مواهب ترتقي لمستوى الكبار وشاعرية استثنائية

حلقة خاصة من شاعر المليون للأطفال

محمد السهلي من السعودية ينال بيرق شاعر المليون للأطفال

حب الإمارات وقادتها الكرام حيث أشادت اللجنة بتفاعله وإلقائه المميز والمبدع. أما المجموعة الرابعة والأخيرة فضمّت نوف عارف عمر وهند بنت محمد النقيب من الإمارات، وخليفة بن أحمد بن صقر آل خليفة من مملكة البحرين، وزايد البطحري من سلطنة عُمان، وألفت نوف عارف عمر قصيدة من كلمات الشاعر جابر سيف القبيسي ومطلعها ”العاصمة دار الكرام الميامين“ والتي أجمعت اللجنة على الإشادة بإبداعها وحضورها وأناقتها وتآلقها واختيارها للنص، تلاها الشيخ خليفة بن أحمد بن صقر آل خليفة مع قصيدة مطلعها ”شطت مغاني دار الأحباب يا زين“ والتي رأت اللجنة أنها تعبر عن أصالة يجسدها الشاعر بإبداع أدائه وألق حضوره وتميّزه على مسرح الشعر، تلتته هند النقيب في قصيدتها المعنونة ”بنت الوطن“ في المرأة الإماراتية ومزاياها وريادة سمو الشخبة فاطمة بنت مبارك أم الإمارات في تمكين المرأة والنهوض بقضاياها، حيث أشادت اللجنة بتفاعل وحضور وأداء المتسابقة وتفاعلها مع القصيدة ومعانيها الجزلة، وكان آخر الشعراء زايد البطحري الذي ألقى قصيدته ”خلف رايات ابن طارق نوقف ونحمي وطننا“ التي أشادت اللجنة بأبياتها ومعانيها الجزلة ورسالتها الوطنية الراقية.

وختاماً، كان أعضاء لجنة التحكيم الرأي في توزيع جوائز ومراكز المسابقة على المتسابقين.



حيث ألفت عالية فايز العنزي قصيدة مطلعها ”يا قلمي الليلة... الحمول“ وأشادت اللجنة بأدائها وحضورها، تلاها سلطان الشامي ”والله اني ما حسبت اني أعيش“ التي توجّهت بالتأنيب لحوثة الأوطان وأعداء الحق، ورأى فيها أعضاء لجنة التحكيم حضوراً مميزاً ورسالةً وطنية سامية. ثم ألقى المتسابق الحادي عشر عبد الله النصيري قصيدته ومطلعها ”يا بوي بكتبك من الشعر بيتين“ التي أشادت اللجنة بإلهامه وحضوره المميز وإلقائه الذي يؤهله ليكون من شعراء شاعر المليون الكبار مستقبلاً، وكان الختام ضمن المجموعة من نصيب عبد العزيز خالد صالح الحارثي الذي ألقى قصيدة مطلعها ”يا الله يا من روي كل مرأت“ في

نحن ما اعتزيناً“ حيث أشادت اللجنة بإطلاقها وإلقائها وحضورها المميز وتفاعلها مع النص. تلاها المتسابق درعان الدوسري ”يا عتلي الشايب ويا قلمي الشاب“ الذي أشادت اللجنة بتميّزه على المسرح وإلقائه، وكان آخر شعراء المجموعة الثانية حمد أحمد الشكري الذي ألقى قصيدة مطلعها ”القصيدة بندقية بالوكايد والقوايد يندق الشاعر ذخيرة“ والذي أدهش اللجنة بحضوره كنجم متميز بالإلقاء والأداء رغم صغر سنّه. أما المجموعة الثالثة فجمعت عالية فايز العنزي من السعودية، وعبد الله النصيري من سلطنة عُمان، وعبد العزيز خالد صالح الحارثي من اليمن، وسلطان خالد الشامي من الإمارات،

الشاعر جابر سيف القبيسي بمطلع ”الله رزقنا شيخ ماحدن حوله“ حيث أجمعت لجنة التحكيم على فرادتها كنموذج من فن التفرودة الإماراتية. أما المجموعة الثانية فضمّت درعان الدوسري من المملكة العربية السعودية، حمود أحمد المطيري من الكويت، حمد أحمد الشكري من سلطنة عُمان، وحمنة أحمد بن عمر سالم من الإمارات. وكانت البداية مع حمود المطيري الذي ألقى قصيدة مطلعها ”غض النظر عن مدحي الحساس“ وأجمع أعضاء اللجنة على الإشادة بحضوره الجليل والتألق وإلقائه المميز، واختياره القصيدة. تلتها المتسابقة السادسة حمدة أحمد بن عمر سالم التي ألفت قصيدة مطلعها ”لولاك

عليهم الاشتراطات ليتأهلوا لخوض المسابقة. وبعد التقرير الخاص بمشاركات الشعراء الصغار الذين حضروا برفقة آبائهم وأولياء أمورهم راجين قبول مشاركاتهم المتفردة نتيجة الإقبال الشديد من قبل الأطفال، بدأت مشاركة المجموعة الأولى من الشعراء الأطفال والمكونة من مريم علي الشحي، مسفر صالح الحارثي، من الإمارات، ومحمد صالح الخريفي من اليمن ومحمد صالح السهلي من المملكة العربية السعودية. وكانت البداية مع مسفر صالح الحارثي الذي أنشد قصيدة في مديح سمو الشيخ خالد بن محمد بن زايد آل نهيان، ولي عهد أبوظبي، ومطلعها ”يا سيدي خالد...“ ورأى أن جلوسه على كرسي المسابقة كأنه جلوس حامل البيرق، كما عبّر عن استعداده لتحقيق أمنية والده بنيله البيرق وإهدائه لقام صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، رئيس الدولة حفظه الله. أما المتسابق محمد صالح الخليفي فآلقى قصيدة مطلعها ”سلام يا شاطئ الراحة“، التي أشاد أعضاء لجنة التحكيم بمستواها وحضور شاعرها وتفاعلها، وألقى المتسابق الثالث محمد بن صالح السهلي قصيدة مطلعها ”صورة بو خالد ما هي بحاجة لثرووم“ في مديح صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، رئيس الدولة، حفظه الله، والتي أشادت بها لجنة التحكيم وبحضوره المميز وطلاقة لسانه وبصيرته النافذة. أما رابعة المتسابقين مريم علي الشحي التي ألفت قصيدة

عرضت الحلقة الخاصة بـ ”برنامج شاعر المليون للأطفال“، على مسرح شاطئ الراحة، وذلك عبر قنوات بينوتة وأبوظبي وماجد، وقدمته الإعلامية ميثا الصباح، وبمشاركة أعضاء لجنة تحكيم مكونة من الشاعر مساعد بن طعساس الحارثي، حامل بيرق البرنامج في موسمه العاشر، والشاعرة والإعلامية سبيكة الشحي، نجمة شاعر المليون في الموسم الثامن، والشاعر فيصل جزا الحربي، نجم البرنامج في الموسم الحادي عشر. ونال بيرق شاعر المليون للأطفال ”محمد بن صالح السهلي“ من السعودية، وكان المركز الثاني من نصيب ”سلطان الشامي“ من الإمارات، والمركز الثالث من نصيب ”زايد البطحري“ من سلطنة عُمان، بينما حل في المركز الرابع ”الشيخ خليفة بن أحمد بن صقر آل خليفة“ من البحرين، وكان المركز الخامس من نصيب ”درعان الدوسري“ من السعودية، بينما حلّت في المركز السادس ”هند النقيب“ من الإمارات. تضمنت الحلقة تقرير مرئي استعرض مراحل اختيار المشاركين الأطفال من قبل لجنة تحكيم مكونة من نجوم البرنامج، الشعراء صلاح بن ضاحي الحربي، وفهد الدبداب المطيري، وعلي الغبنوصي، الذين قابِلوا مجموعة كبيرة من المواهب، إذ تم اختيار 16 متسابقاً ممن انطبقت

•• أبوظبي-الفجر:

عرضت الحلقة الخاصة بـ ”برنامج شاعر المليون للأطفال“، على مسرح شاطئ الراحة، وذلك عبر قنوات بينوتة وأبوظبي وماجد، وقدمته الإعلامية ميثا الصباح، وبمشاركة أعضاء لجنة تحكيم مكونة من الشاعر مساعد بن طعساس الحارثي، حامل بيرق البرنامج في موسمه العاشر، والشاعرة والإعلامية سبيكة الشحي، نجمة شاعر المليون في الموسم الثامن، والشاعر فيصل جزا الحربي، نجم البرنامج في الموسم الحادي عشر. ونال بيرق شاعر المليون للأطفال ”محمد بن صالح السهلي“ من السعودية، وكان المركز الثاني من نصيب ”سلطان الشامي“ من الإمارات، والمركز الثالث من نصيب ”زايد البطحري“ من سلطنة عُمان، بينما حل في المركز الرابع ”الشيخ خليفة بن أحمد بن صقر آل خليفة“ من البحرين، وكان المركز الخامس من نصيب ”درعان الدوسري“ من السعودية، بينما حلّت في المركز السادس ”هند النقيب“ من الإمارات.

تضمنت الحلقة تقرير مرئي استعرض مراحل اختيار المشاركين الأطفال من قبل لجنة تحكيم مكونة من نجوم البرنامج، الشعراء صلاح بن ضاحي الحربي، وفهد الدبداب المطيري، وعلي الغبنوصي، الذين قابِلوا مجموعة كبيرة من المواهب، إذ تم اختيار 16 متسابقاً ممن انطبقت

خلال جلسة قوة الصورة في الدلالات الثقافية في اكسبوجر 2024

المصورة الإماراتية أحلام البناي: التصوير أصبح عملة التداول في زمن التواصل الاجتماعي



ما الشكل الأقرب لها“. كما عرضت صوراً مناسبة ”حق الليلة“، وهي مناسبة إماراتية مهمة تشهد تجمعات عائلية غامرة بفرحة الأطفال.

التحديات الأخلاقية لمهنة التصوير

ووجهت المصورة الإماراتية، عدداً من النصائح للمصورين أكدت فيها أهمية أن يعرف المصور الصورة النمطية عن بلده، وأن يعمل على تصحيحها إذا كانت خاطئة، فضلاً عن ضرورة معرفة ثقافة بلده لتجنب أي تضليل ثقافي.

وقالت: ”الكاميرا والعندسة هما أدواتي ليعطاء القارئ فرصة الدخول إلى القصة وقراءتها، لذلك عليّ مسؤولية أخلاقية، ومن واجبي إيصال القصص بطريفة صحيحة.“

وأضافت: ”دولة الإمارات كبيرة في المعاني والإجازات والقيم، وهناك شيء جوهري أعمق يمكن توصيله عن طريق الصور؛ فحينما بدأت سرد القصص عن طريق كاميرتي بدأت رؤيتي للكاميرا تختلف، وكأني أكتب روايات من خلال الصور.“

وشرحت قائلة: ”بدأت مشروعني الفني عن المرأة الإماراتية وربطته بمشروع شاركت فيه حول الأبواب القديمة للمنازل التراثية القديمة؛ فبحثت في التفاصيل وقررت سرد قصة مصورة تخص ثقافتني؛ فصورت مشاهد لسيّدة تحمل المبخرة أمام باب قديم.“

وواصلت أحلام: ”أقمت مشروعاً آخر عن سرد قصة تتضمن ثقافة وتاريخ ومعتقدات بلادي مثل شخصيات كان يؤمن بها الأجداد ك”أم الدويس“، ومن ثم بحث عنها لمعرفة

دافنشي وغيره لتوثيق الصورة.

•• الشارقة-الفجر:

أكدت المصورة الإماراتية أحلام البناي، أن التصوير أصبح عملة التداول في زمن السوشيال ميديا، لاسيما وأنه كان مقصوراً على طبقة الملوك والأغنياء في الماضي، لكن مع تطور العلم أصبح التصوير في متناول الجميع، حتى بات هو السمة المميزة لعصر التواصل الاجتماعي.

وشرحت أحلام البناي خلال جلسة ”قوة الصورة والتصوير الفوتوغرافي في الدلالات الثقافية“، التي أقيمت ضمن فعاليات المهرجان الدولي للتصوير ”كسبوجر 2024“، تطور علم التصوير، والذي بدأت فكرته على يد العالم الحسن بن الهيثم، فهو أول من اخترع فكرة الكاميرا، ثم انتشرت الفكرة بعد ذلك حيث استخدمها ليوناردو

لا تفضل لقب مصورة الحروب والها تف المحمول قلب موازين عملها

نيكول تانغ في اكسبوجر 2024 تعكس بالصور آثار الصراعات على البشر

دولية، وقد فقدت العديد من الزملاء الصحفيين في هذه الأحداث، بعضهم يعمل لصالح الصحافة الأمريكية والبريطانية، كما عملت في سوريا ونقلتها أحداثها، التي اعتبرتها واحدة من أسوأ الأزمات الإنسانية التي مرت في الزمن المعاصر. وأضافت: وثقت المجرىات رغم تهديدات الاختطاف التي تعرض لها الصحفيون، كما تابعت مجرييات الصراع مع حركة ”داعش“ في سوريا والعراق، وواصلت حديثها: ”لقد رأيت خلال هذه الفترة سرعة تغير الإعلام، ودخول إعلام الهاتف المحمول في نقل أحداث الصراعات ففكرت بتغيير نمط مشاريعي التصويرية وطريقي في السرد واعتماد أساليب إلى الانتحار.“

أخرى الجوانب الإنسانية وأحوال الناس في خضم هذه الصراعات، مبيّنة أن عملها في هذا المجال غير نظرتها لكثير من الأمور، ففي حين كان جل حلمها سابقاً امتلاك شقة هادئة، فإن بعض الناس وسط هذه الأحداث لا يحلم سوى بالأمن، أو العودة إلى المدارس والحياة الطبيعية، فكانت متعاشية مع كل هذه المشاعر، مؤكدة أن الصور الذي لا يحمل مشاعر لا يستطيع أن ينجح.

قصص غير نمطية

وأكدت تانغ أنها غطت كل أماكن الصراع في ليبيا، وخصوصاً في الأماكن الساحلية، وكانت ترسل صورها إلى وكالات إخبارية ومؤسسات صحفية

الحافلات إلى ليبيا، وفي الطريق تعرفت على بعض الأصدقاء يعملون في مجال حقوق الإنسان، أخذوني تحت جناحهم، في أجواء اتسمت بالمخاطر والاشتباكات.

أحداث ومشاعر

وعرضت المصورة العديد من الصور في المواقع الأمامية من جبهات الصراع، ولحظات مفصلية حدث أو تغيير درامي في الحروب، وقالت إن الكثير في هذه النزاعات، حيث تقدم كل صورة قصة عن الناس يستفونها كمصورة حرب، لكنها رغم عملها على تصوير الحروب فهي تفضل مسمى المصورة الصحفية، حيث تتناول صورها أحياناً

مناطق النزاع والصراع.

مسار التصوير

تقييم الصورة حالياً في نيويورك، ولكنها تحذر من أسرة صينية، فقد ترعرعت في كنفها في هونغ كونغ وقالت خلال اللقاء: ”مساري في التصوير الصحفي لم يكن مقصوداً، وقد كانت أسرتي تود التحاقني بالجامعة لإكمال الدراسة في القانون أو العلوم، لكنني اخترت العمل الحر، ووجدت نفسي في بداية أحداث الربيع العربي، أحزم حقائب سفري من نيويورك، وعمري 24 سنة، لتغطية الأحداث في الشرق الأوسط، وكان ذلك في 2011، حيث سافرت إلى تونس وكذلك مصر، ومنها في

احتضنت فعاليات النسخة الثامنة للمهرجان الدولي للتصوير ”كسبوجر“ ندوات فكرية وجلسات نقاشية عميقة محوراً الأساسي الصورة، واستضافت ”منصة X“ في المهرجان، القام بمرکز إكسبو الشارقة حتى 5 مارس الجاري، جلسة نقاشية تحدثت فيها المصورة الصحفية نيكول تانغ، وهي من أبرز الصور، اللاتي وقفن الأحداث في الشرق الأوسط، حيث سافرت إلى تونس ومصر وليبيا وسوريا والعراق وأوكرانيا، وعملت بشكل مستقل، لترصد بدستها لقطات متنوعة من

•• الشارقة-الفجر:



منوعات

الفكر

27

أكدت الفنانة القديرة منى واصف أنها عادةً، لا تحصر نفسها بأدوار المرأة القوية والجبارة، لافتة إلى أنه (بشكل وبآخر، فإن الأيام والظروف يُمكن أن تحوّل المرأة إلى امرأة قوية)، ومعتبرة أن (الحب يقوّي الإنسان).



عادت إلى الدراما السورية بعد غياب 8 سنوات بـ(أغضب عينيك تراني)

منى واصف: لا أحصر نفسي بأدوار المرأة القوية والجبارة



ينكشف عند عرضه. عادةً، لا أحصر نفسي بأدوار المرأة القوية والجبارة. ومثلاً، لم أقدم هذه الشخصية في مسلسل (وأخيراً) الذي عُرض في الموسم الرمضاني الفائت، ولكن بشكل وبآخر فإن الأيام والظروف يمكن أن تحوّل المرأة إلى امرأة قوية، وليس بالضرورة أن يظلّ الشخص الضعيف ضعيفاً طوال العمر، بل هو يمكن أن يتحوّل نتيجة سبب ما إلى شخص قوي. والحب مثلاً يقوّي الإنسان.

- ما رأيك في الإقبال الكبير على إنتاج وعرض الأعمال التركية المعربة التي تحولت موضة في العامين الأخيرين؟
- هي أعمال جميلة أحبّها الناس ويشارك فيها ممثلون جيدون وهم يتعاونون بأدائهم. أنا في الأساس أحب التنوع وأجد أن المسلسلات التركية المعربة أعمالاً جذابة ومقبولة لدى الناس وتُحقّق نسب مشاهدة عالية جداً. وكما أن صنّاع الدراما العربية قاموا بتعريب الدراما التركية وقدموها بنسخ عربية، فإن صنّاع الدراما التركية باشرُوا بترجمة بعض المسلسلات العربية وتحويلها إلى أعمال بنسخ تركية.
- بيتها مسلسل (للموت) الذي باشرت القنوات التركية بعرضه؟
- هذا صحيح. هذا أمر مهم.
- هل تحبين أن تكون لك مشاركة في الدراما التركية المعربة؟

- بصراحة، لم أفكر في هذا الموضوع، ولكن في حال عُرض عليّ دور مناسب في عمل جيد فلن أرفضه. حتّى الآن، لا أملك الوقت للمشاركة في أي عمل، ولكن في حال توافر مثل هذا الوقت وجاءت الفرصة المناسبة من خلال عمل أعجبتني ودور أفنّعتني فسأقبل به، وهو سيشكل تجربة جديدة في مسيرتي الفنية كممثلة.

ولا شك في أن التجديد مطلوب دائماً، خصوصاً في مجال التمثيل وهو لا يتوقف عند حد معين.

- وهل ترين أن الدراما المشتركة نجحت على حساب الدراما المحلية في كل بلد عربي؟

الدراما السورية عدداً من الأعمال الجيدة، مع أنه يجب ألا ننسى أننا عشنا المقاطعة لمدة 12 عاماً، والتي أوقفت الانطلاقة التي كانت عرفتها الدراما السورية. لكن كل الأعمال التي أنتجت العام الماضي تم عرضها، وبعضها كانت جيدة جداً، وهذا أمر مهم جداً. كما أن هذه السنة سيكون هناك المزيد من الأعمال الجيدة التي يتم تصويرها حالياً في سورية، وكلها من إنتاج شركات سورية، وأتمنى أن تكون النتائج على أفضل ما يرام.

وبالنسبة إلى مسلسل (أغضب عينيك تراني)، فهو إنساني، ولكنني لا أستطيع أن أكشف عن دوري فيه.

- وهل ابتعدت في هذا العمل عن تقديم شخصية المرأة القوية والجبارة؟
- لا يمكنني أن أفصح عن دوري في هذا المسلسل، وهو لا يلبث أن

غالبية الممثلين الذين كانوا يشاركون في أعمالهم هم ممثلون سوريون، وبقية الهوية هي نفسها في شكل من الأشكال ولم تتغير بالنسبة إلى أدوارهم.

العام الماضي قدّمت

واصف، التي تطلّ في الموسم الرمضاني المقبل بمسلسل سوري محلي بعنوان (أغضب عينيك تراني) إلى جانب مجموعة من الممثلين السوريين، تمت في هذا الحوار أن تستكمل الدراما السورية النجاح الذي حقّقته بعض الأعمال السورية التي عُرضت في الموسم الرمضاني الماضي، كما أبدت موافقتها على المشاركة في الأعمال التركية المعربة في حال أعجبها النص والدور، خصوصاً أن هذا النوع من الأعمال جميل ومقبول من الناس ويُشارك فيه ممثلون بارعون.

- كيف تتحدثين عن عودتك إلى الدراما السورية هذه السنة من خلال عمل جديد سيُعرض في الموسم الرمضاني المقبل؟
- عدتُ إلى الدراما السورية بعد غياب 8 سنوات عنها، وآخر عمل مشترك شاركته فيه كان (وأخيراً) الذي عُرض في الموسم الرمضاني 2023. والعمل الجديد الذي انتهيتُ أخيراً من تصويره بعنوان (أغضب عينيك تراني).
- وكيف تتحدثين عن هذا العمل ودورك فيه وعن العودة إلى الدراما السورية، خصوصاً بعد غياب استمر لمدة ثماني سنوات؟
- صحيح أنني غيبتُ 8 سنوات عن الدراما السورية، ولكن



عماد صفوت رجل أعمال يدخل في صراعات مع غادة عبد الرزاق بـ"صيد العقارب"

يشارك الزميل الفنان عماد صفوت في بطولة مسلسل "صيد العقارب" مع النجمة غادة عبد الرزاق والقرع عرضه في شهر رمضان المقبل على شاشات المتحدة للخدمات الإعلامية، حيث يجسد عماد شخصية رجل أعمال يدعى "شوقي محروس" ومتزوج من أخت غادة عبد الرزاق ويدخل في صراعات مع الأخيرة بسبب بيزنيس العائلة.

ويتواجد عماد صفوت في دراما رمضان 2024 للعام الثاني على التوالي بعد بروزه العام الماضي بمشاركته في مسلسل "جعفر العمدة" مع النجم محمد رمضان، إذ جسد صفوت شخصية إسماعيل الذي ذهب إلى جعفر لإبلاغه بمكان بلال شامة (مجدى بدر) والحصول على أموال منه.

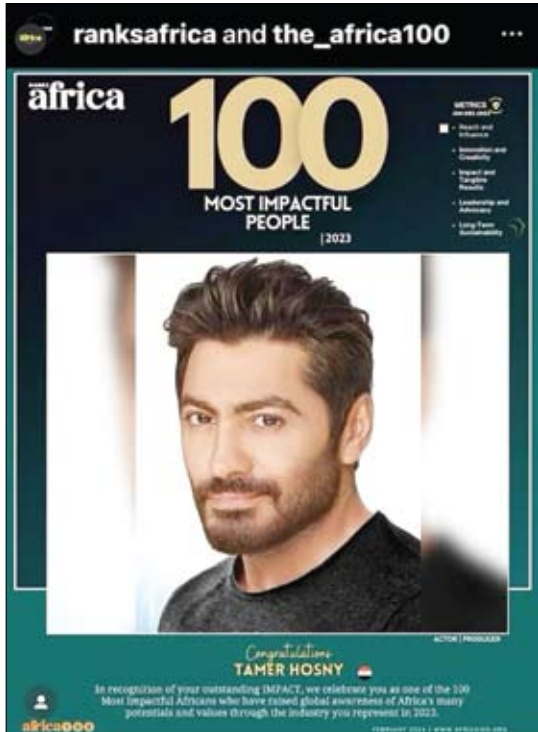
"صيد العقارب" بطولة غادة عبد الرزاق، رياض الخولي وسيمون ومحمد علاء وأحمد ماهر، مجدى بدر، سامية عاطف، ميار الفيطي، عماد صفوت، أحمد ماجد، أحمد جمال سعيد، محمد علي رزق، عزوز عادل، منال سلامة، صفاء جلال، مى القاضي، سيف الدبري، محمد صلاح، ونخبة من النجوم، و تأليف باهر دويدار، وإخراج أحمد حسن، وإنتاج شركة Phenomena.

وشارك عماد صفوت مؤخراً في مسلسل "صوت وصورة" مع النجمة حنان مطاوع، نجلاء بدر، صدقي صخر، مراد مكرم، نادرين فرج، وليد فواز وعدد آخر من الفنانين وتأليف محمد سليمان عبد المالك وإخراج محمود عبد التواب، و "العودة" مع شريف سلامة، تارا عماد، عصام السقا، محمد رضوان، تامر نبيل، بسنت شوقي وتأليف أمين جمال وإخراج أحمد حسن.



تامر حسني ومنى زكي ضمن قائمة أفضل 100 مؤثر في أفريقيا لعام 2023

الفنية. وتحتوي القائمة على تشكيلة متنوعة من الفنانين والملاعين ومقدمي البرامج والمؤثرين والسياسيين من كل دول أفريقيا، كما جاء في نفس القائمة من شمال أفريقيا المخرج السوداني أمجد أبو العلا، واللاعب المغربي أشرف حكيمي. يذكر أن آخر أعمال منى زكي فيلم "رحلة 404"، الذي انطلق في السينمات المختلفة خلال الفترة الماضية، ويشارك في بطولة الفيلم أيضاً كل من: محمد قراج، محمد ممدوح، شيرين رضا، خالد الصاوي ومحمد علاء مع حسن العدل، سما إبراهيم، شادي ألفونس، رنا رئيس، جيهان الشماشجي وعارفة عبدالرسول، وهو من تأليف محمد رجا وإخراج هاني خليفة. أما تامر حسني انتهى مؤخراً من طرح أغاني ألبومه الجديد "هرمون السعادة"، ويعمل خلال الوقت الحالي على فيلمه الجديد "ري ستارت"، الذي يتعاون فيه مجدداً مع الكاتب أيمن بهجت قمر بعد النجاح الكبير الذي حققاه في فيلم "البدة"، والعمل يشاركة بطولته النجمة هنا الزاهد، ومن إخراج سارة وفيق.



أعلنت مجلة Ranks Africa Magazine عن قائمة أفضل 100 شخص مؤثر في أفريقيا لعام 2023، وجاء ضمن القائمة من مصر كل من النجم تامر حسني والنجمة منى زكي، تقديراً لجهودهما الكبيرة خلال الفترة الماضية من خلال أعمالهما

الفكر



22 دقيقة فقط من المشي السريع «تبعداك» عن خطر الوفاة بسبب الجلوس طويلاً!

نشاطهم البدني. وتتم متابعتهم لمدة خمس سنوات في المتوسط، توّج خلالها 805 أشخاص. وأدى معدل الوفيات بين الأشخاص الخاملين، مقارنة بأولئك الذين كانوا أقل حركة، وأولئك الذين مارسوا تمارين مختلفة، إلى نتائج مثيرة للاهتمام. ووجد الباحثون أن الجلوس لأكثر من 12 ساعة يوميا يرتبط بزيادة خطر الوفاة المبكرة بنسبة 38% مقارنة بالجلوس لمدة ثماني ساعات يوميا. ولكن هذا هو الحال فقط بالنسبة لأولئك الذين مارسوا أقل من 22 دقيقة يوميا من النشاط البدني المعتدل إلى القوي. وتدعم الدراسة توصية كبار المسؤولين الطبيين في المملكة المتحدة بأن يمارس الأشخاص 150 دقيقة من التمارين الرياضية أسبوعيا - أي ما يقرب من 21 دقيقة يوميا. ويبدو أن النشاط البدني الخفيف كان فعالا بشكل ملحوظ فقط بالنسبة للأشخاص الذين كانوا أكثر استقرارا، لأكثر من 12 ساعة يوميا. ووجدت الدراسة، التي نشرت في المجلة البريطانية للطب الرياضي، أن ممارسة التمارين البدنية المعتدلة أو القوية أفضل من مجرد تقليل الوقت الذي تقضيه في الجلوس.

يزيد نمط الحياة الخامل، الذي يصعب تجنبه بالنسبة للعاملين في المكاتب، من فرص الوفاة المبكرة، ما يزيد من خطر حدوث مشاكل صحية تشمل السمنة وارتفاع ضغط الدم ومرض السكري وأمراض القلب. كشفت دراسة جديدة أن 22 دقيقة فقط من التمارين المعتدلة والقوية يوميا، «يزيل» خطر الوفاة المبكرة التي قد تنجم عن الجلوس طويلا. ودرس الباحثون حالات زهاء 12 ألف شخص تبلغ أعمارهم 50 عاما وأكثر من دراسات صحية كبيرة في النرويج والسويد والولايات المتحدة، والذين تم إعطاؤهم أجهزة تتبع اللياقة البدنية للحكم على

فوائد صحية خارقة لنبات الخس قد لا يعرفها الكثيرون

اتضح للعلماء أن أوراق الخس هي غذاء خارق، حيث تحمي من سرطان الرئة، وتبطئ الشيخوخة وتخفض خطر الإصابة بإعتام عدسة العين وغير ذلك. تزرع وتباع في الأسواق أنواع مختلفة من الخس- الخس الصيني، الخس الأحمر، خس آيسبرغ، خس الكرفس، الخس الروماني وغيرها. جميع أنواع الخس مفيدة للصحة، ومع ذلك نادرا ما يستخدمها الكثيرون في نظامهم الغذائي. ووفقا لخبراء التغذية، يحتوي الخس على اللوتين، الزياكسانثين - هذه الكاروتينات مفيدة للغاية للوقاية من إعتام عدسة العين وفيتامينات وخاصة فيتامين K، المهم جدا لتخثر الدم وتقوية العظام. كما يحتوي الخس على حمض الفوليك، الذي يساعد على التحكم في مستويات الفلوكورز ويحسن وظائف الدماغ. يحتوي الخس على مادة شبيهة قلبية تعمل على تحسين أداء الجهاز العصبي وتحسين النوم. ويقول الدكتور ألكسندر مياسنيكوف: «كل ما هو أخضر صحي بلا شك. وأي سلطة خضراء لها تأثير مضاد لسرطان وتقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب..

ويشدد الخبراء على ضرورة غسل الخس جيدا بالماء البارد قبل تناوله.

طبيبة تعدد أفضل الأطعمة للقلب والأوعية الدموية

يزداد عدد المصابين بأمراض القلب والأوعية الدموية في العالم باطراد. وأحد العوامل المسببة، هي التغذية غير المتوازنة. فما هي المواد الغذائية المفيدة للقلب والأوعية الدموية؟ تشير الدكتورة آنا بيريوكوفا أخصائية أمراض القلب والأوعية الدموية في حديث لـ Ru.Gazeta إلى أن التغذية المتوازنة تعني اتباع نظام غذائي تقل فيه نسبة بعض الأطعمة، مع حصول الجسم على كافة المواد الغذائية والفيتامينات والعناصر المعدنية والألياف الغذائية التي يحتاجها. ووفقا لها، يمكن تناول الزيوت النباتية يوميا: زيت الزيتون والذرة وعباد الشمس وفول الصويا لتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. هذه الزيوت تحتوي على كمية كبيرة من الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة، التي تعتبر ضرورية للحفاظ على صحة جدران الأوعية الدموية والقلب. وتقول: «وبالإضافة إلى ذلك، يوصى بالإكثار من تناول الأسماك لأنها مصدر مهم لزيوت السمك، كما أنها غنية بالأحماض الدهنية غير المشبعة والبروتين. وأكثرها فائدة هي الأسماك الدهنية- الرنجة والماكريل والسلمون. لذلك يجب تناول السمك 1-2 في الأسبوع، لمنع المخاطر المرتبطة بتطور تصلب الشرايين..

وتشير إلى أنه من الضروري أيضا حصول الجسم على الكمية اللازمة من البروتين الحيواني - اللحوم والدواجن، والنباتي - العدس والحمص والبقلاء. كما يجب أن يحصل الجسم على كمية كافية من الألياف الغذائية التي تعمل كالفرشاة في الأمعاء وتخرج فائض الدهون من الجسم، بالإضافة إلى أنها ضرورية لميكروبيوم الأمعاء. والألياف الغذائية موجودة في خبز الحبوب الكاملة والخضار والفواكه والحبوب. ووفقا لها تحتوي الفواكه والخضار بالإضافة إلى الألياف الغذائية على الفيتامينات والعناصر المعدنية، لذلك ينصح بتناول 5 حصص منها في اليوم أي حوالي 500 غرام.



الغنية والمثلة الكورية الجنوبية جيسو خلال عرض إبداعات كريستيان ديور ضمن أسبوع الموضة في باريس. أ ف ب

قرأت لك

فوائد المليسة



تحدثت، إيرينا مالتسيفا، عالمة الأحياء والأعصاب والأخصائية في الطب الوظيفي عن نبات المليسة (يلسم الليمون melissa, mélisse) وأعدت إلى الأذهان بعض فوائدها. وقالت إن تناول هذا النبات له تأثير جيد على عمليات الهضم. ويقول الخبراء أن المليسة تحتوي أيضا على العديد من المواد التي تساعد في تأخير الشيخوخة. المليسة هي نبات له تاريخ طويل في العلاج. فزيته مناسب لعلاج اضطرابات الجهاز الهضمي، وتخفيف الصداع، والتوتر، وتخفيف تقلصات القولون. وأضافت الطبيبة أن المليسة تتضمن أيضا مادة الليمونين (يلسم الليمون)، التي لها خصائص مضادة للأكسدة ومضادة للسرطان، كما أنها تعمل بمثابة تأثير وقائي لنظام القلب والأوعية الدموية. وأعدت الطبيبة الروسية إلى الأذهان أن شاي المليسة يمكن أن يهدئك في وقت قصير. وبالإضافة إلى ذلك، فإن هذا المشروب يحسن نوعية النوم. أما الشاي بالبابونج فيريح العضلات ويمنع الإنسان من الإصابة بحالات القلق والتوتر.

سؤال وجواب

- أين توجد حاسة الشم لدى الطيور؟
 - لا وجود لها
- ما مدة حمل الأبقار ؟
 - 9 أشهر
- كم بطين في قلب السمكة ؟
 - بطين واحد
- ما أقدم النقود المتداولة الآن ؟
 - الجنيه الأسترليني

هل تعلم؟

- هل تعلم أن البحوث الطبية أثبتت أن النساء يتفوقن على الرجال في حاسة الشم.
- هل تعلم أن أضخم كتل من الذهب الخام تم العثور عليها في أستراليا والبرازيل.
- هل تعلم أن الرازي من أوائل الذين أشاروا إلى الجراحة التجميلية كفرع من فروع الجراحة.
- هل تعلم أن أول من أشاروا إلى تفتيت الحصى في المثانة هم الأطباء العرب.
- هل تعلم أن محب الظلمة من الحيوانات ثلاثة : اليوم و الخفاش و الخلد.
- هل تعلم أن هناك فأر يسمى باسم (فأر بكساس) يقتل الزواحف السامة تلقائياً بمجرد اقترابها منه.
- هل تعلم أنه تم تحديد خط الطول جرينتش عام 1884م.
- هل تعلم أن المدة التي احتل فيها الصليبيون القدس هي 88 سنة.
- هل تعلم الكلب يستطيع أن يسمع دقات الساعة وهو على بعد 40 قدم.
- هل تعلم أن أفسى العناصر على وجه الأرض هو الأتاس.
- هل تعلم أن النملة تستطيع أن تحمل 50 ضعف وزنها.
- هل تعلم أن كمية الحديد في دم الإنسان تساوي حجم مسمار.

قصة الكذاب

كان علي يدعي المعرفة بكل شيء، فلو رأى فتاة جميلة تمشي في الطريق يدعي انه يعرفها ولو لح سيارة انيقة بجوار عمله يدعي انها لاحد اصدقائه.. اما اذا اشتهر فنان حديث فيقول انه ما زال صديقا له او قريبا لعائلته .. هو دائما هكذا يحب ان يلفت النظر اليه ويدعي امتلاك ما ليس له والكذب في كل صغيرة وكبيرة. دخل ذات يوم إلى النادي بعد غياب طويل فوجد نفرا من اصحابه وقد تجمعوا يتحدثون عن حادثة سيارة تسببت في هدم جزء من سور النادي وقتيل وعربة قد انقلبت فالتى عليهم التحية وهو مقطب الجبين فسأله احدهم اين كنت يا علي؟ لم ترك منذ فترة طويلة؟ فقال بسرعة وبدون تفكير .. كنت في حالة حزن شديد وانا في حالة غضب منكم لم يكلف احدهم نفسه بان يسأل عني او يعزيني .. فاستعجب الجميع وسكتوا .. لكنه اكمل حديثه وكأنه يخاف ان ينسى منه شيئا وقال: مات ابن عمي في حادثة سيارة شنيعة اصطدمت بسيارته وقلبتها وهشمتها ومات المسكين داخلها مطحونا وكأنه قطعة لحم في سندويش.. المسكين كان في عز شبابه وعلى وشك اتمام زواجه .. كنا نستعد لعرسه.. فتأسف جميع من سمع بذلك وقال احد الاصدقاء: كيف لنا ان نعرف كل ذلك ونحن لم نرك الا الان؟ فقال علي: لقد كانت الحادثة هنا منذ ايام وقد تسبب الحادث في هدم جزء من سور النادي رأيته الان وتذكرت ابن عمي فحزنت جدا.

فاخذ الجميع ينظرون إلى بعضهم ثم انطلقوا في ضحكات هستيرية شديدة دمعت لها عيونهم وهو يقف وسطهم لا يعلم لماذا يضحكون.. لكن احدهم قال ساخرا: لا داعي للضحك يا جماعة فكل واحد ادري بعائلته! وضع الجميع من الضحك مرة اخرى. فنهزمهم وقال: انتم تضحكون وانا في حزن.. فاخترق الحشد احد الواقفين ليقول الحادثة كانت بين سيارة نقل كبيرة اصطدمت بعربة كان يجرها حمار شرد بها من صاحبه فانقلبت (الكارو) ومات الحمار وهشمت السيارة النقل حائط النادي.. وبذلك يكون الحمار هو ابن عمك الذي مات في عز شبابه قبل ان يتزوج!.

مساحة للتلوين

