

منوعات

الفكر

الأربعاء 27 سبتمبر 2023 م - العدد 13960
Issue No 13960 - Wednesday 27 September 2023

ص 22

تضاعف الإقبال على
برنامج بكالوريوس
الاستدامة بجامعة زايد

ص 27

انتعاشة فنية للفنانة
أيتن عامر بمسلسل
وفيلم سينمائي



النظام الغذائي المقيد قد يُفقدك أكثر
من الدهون والعواقب وخيمة!

ص 23



المراسلات، ص: 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

اختفى فيه آلاف

الأشخاص.. ما قصة المثلث

الغامض في أسكا؟

تثير منطقة ثائية في ولاية أسكا الأمريكية الكثير من علامات الاستفهام، بعدما شهدت اختفاء آلاف الأشخاص، مما جعل البعض يصفها بـ "مثلث أسكا"، على غرار "مثلث برمودا" الشهير.

ووقعت الكثير من الحوادث في المنطقة المعروفة بـ "مثلث برمودا"، شمالي المحيط الأطلسي، حيث اختفت العديد من الطائرات والسفن هناك.

وقالت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية إن الأمر نفسه ينطبق على منطقة ثائية في أسكا تقع بين جونو وأنتكوراج وبلدة بارو الصغيرة، حيث اختفى أكثر من 20 ألف شخص هناك منذ عام 1970.

وأوضحت أن "المثلث شهد آلاف حالات الاختفاء غير المبررة، من بينها اختفاء النائبين الأميركيين هيل بوغز ونيك بيغيتش مع مساعدهما وطيارهما في أعقاب حادث تحطم طائرة مشتبه به في عام 1972". ولم يتم العثور على حطام الطائرة ولا رفات الركاب.

وفي 3 يونيو 2019، اختفت شانا أومان (43 عاما) أثناء زيارتها لصديق في فيرباتكس. وأثار اختفائها حيرة السلطات التي بحثت لعدة أيام باستخدام طائرات الهليكوبتر ووحدات الكلاب البوليسية، لكن دون جدوى.

وتختلف التفسيرات وراء حالات الاختفاء هذه، بين "النشاط الفضائي" وحتى المجالات الكهرومغناطيسية القوية في المنطقة، المشابهة لتلك الموجودة في مثلث برمودا.

وذكرت "ديلي ميل" أن "الأساطير المحلية تشير كذلك إلى مخلوق "الساكواتش" الجهول، الذي يربه المدن ويقتل الناس".

ووفقا لمجلة "World Population Review"، فإنه "على الرغم من كونها منطقة مأهولة بنسبة 1 في المئة فقط، إلا أن أسكا تشهد أكبر عدد من الأشخاص المفقودين مقارنة بأي ولاية أميركية أخرى بمتوسط 42.16 لكل 100 ألف".



يمكن أن يكون الالتهاب رد فعل من الجسم للعدوى، ولكنه يمكن أن يكون أيضاً رد فعل مضاد لمواد غير مرغوب فيها في الجسم، مثل السموم الناتجة عن دخان السجائر أو زيادة

الخلايا الدهنية، خاصة الدهون في

منطقة البطن"، وفقاً لما

ذكره تقرير صادر عن

جامعة هارفارد.

إن النوع الأخير من

الالتهاب، المعروف باسم الالتهاب

المزمن، يمكن أن يكون له بعض المخاطر

الصحية. لكن هناك بعض الأطعمة التي يمكن

أن تساعد في مكافحة الالتهاب، بحسب ما نشره

موقع Deseret News.

تعتبر الفواكه والخضراوات والتوابل من بين

الأطعمة التي تحارب الالتهاب، وفقاً لموقع

Health Line. لأنها تحتوي على خصائص

مضادة للالتهابات يمكن أن تساعد في تقليل

الالتهاب المزمن.

قائمة بأطعمة مضادة للالتهابات المزمنة.. أغربها الشوكولاتة!

تحولها إلى #التهابات مزمنة يرفع خطر الإصابة بالسرطان، حسب دراسة حديثة وجدت علاقة وثيقة بين الالتهاب المزمن بالجسم وزيادة فرص الإصابة بسرطان القولون والمستقيم.

وخلصت الدراسة إلى مجموعة كبيرة من الأدلة أثبتت أن الالتهاب المزمن يهيئ الفرد للإصابة بالسرطان، واستنادا إلى مؤشر الأطعمة الذي توصل إليه الباحثون في كلية أرنولد للصحة العامة وجامعة كارولينا الجنوبية، تبين أن #النظام الغذائي له تأثيرات مضادة للالتهاب والعكس صحيح.

فهناك أطعمة ترفع مستوى الالتهاب بالجسم، كما أن هناك أطعمة أخرى تساعد في القضاء على هذه #الالتهابات والتي تجعل الجسم تربة خصبة للإصابة بالسرطان عن طريق إضعاف الخلايا.

واليك فيما يلي 10 أطعمة من شأنها القضاء تماماً على التهابات الجسم المزمنة والتي تعد خطراً يهدد الصحة، حسب ما جاء في موقع "ديلي هيلث" المعني بالصحة. 1 - الكركم 2 - الأسماك البرية 3 - الزنجبيل 4 - الخضراوات الورقية داكنة اللون 5 - زيت الزيتون البكر الممتاز 6 - التوت البري 7 - البطاطا الحلوة 8 - بعض أنواع الشاي كالشاي الأخضر 9 - الأفوكادو 10 - الأعشاب البحرية

وينصح الباحثون وخبراء التغذية بإدراج هذه الأنواع من الأطعمة لنظامك الغذائي اليومي للحصول على عظيم الفائدة الوقائية، مع عدم الإفراط في تناول نوع واحد فقط من هذه الأطعمة على حساب الأطعمة الأخرى حتى يتمكن الجسم من الاستفادة منها جميعاً.

5. الشوكولاته الداكنة

تحتوي الشوكولاتة الداكنة على مركبات الفلافانول والبوليفينول والثيوبرومين. وتشمل بعض فوائد الشوكولاتة الداكنة تقليل الالتهاب وتقليل مقاومة الأنسولين وخفض ضغط الدم وتحسين تدفق الدم، وفقاً لما ذكره موقع Medical News Today.

6. أطعمة متنوعة

وتشمل قائمة الأطعمة التي يمكن أن تساهم في تقليل الالتهاب الفواولة والكرز واللوز والبرتقال والأناناس والثوم والقرنبيط والعنب وزيت الزيتون البكر. ويُعتقد أيضاً أن الحبوب الكاملة ودقيق الشوفان والأرز البني والفاصوليا والأعشاب والتوابل أطعمة مضادة للالتهابات، وفقاً لموقع Web MD.

الشوكولاتة الداكنة المثالية صحياً

تمتلك الشوكولاتة الداكنة بالفلافانول والحديد والزنك والنحاس والمغنيسيوم والفوسفور، وفقاً لجامعة هارفارد. وتعد النسبة المثالية للشوكولاتة الداكنة، التي يمكن اختيارها، هي 70% أو أعلى لأنها تحتوي على أكبر نسبة من الفلافانول. لكن يجب الحذر من أن المرارة ترتفع مع ارتفاع نسبة الفلافانول، لكن يمكن تخفيف تلك العبء من خلال تناولها إلى الزبادي اليوناني والفاكهة.

10 أطعمة صحية لمكافحة الالتهابات المزمنة

رغم أن الالتهابات تعد استجابة طبيعية للجهاز المناعي بالجسم وتساعد على الاستشفاء من الأمراض، إلا أن

1. طماطم
تحتوي الطماطم على اللايكوبين وفيتامين C، الذي يسهم في تقليل الالتهاب، وفقاً لموقع WebMD.

2. سبانخ
من المعروف أن السبانخ والخضراوات الورقية تساعد في تقليل الالتهاب.

إذ أظهرت إحدى الدراسات التي أجريت عام 2020 أن مستخلصات الثيكامين من السبانخ مفيدة في تقليل الالتهاب.

كما أن الخضراوات الورقية غنية أيضاً بفيتامين E، والذي يمكن أن يساعد في تقليل الالتهاب.

3. كالي
بما أن الكالي غني بفيتامين K، فإن له خصائص مضادة للالتهابات، وفقاً لدراسة نشرت في دورية Microorganisms. ووفقاً لما ذكره موقع Mind Body Green، يحتوي الكالي أيضاً على أحماض أوميغا-3 الدهنية، التي تساهم في تقليل الالتهاب.

4. سمك السالمون
يشتهر السلمون بأنه من الأسماك الغنية بالأوميغا-3، مما يجعله مهماً لتقليل الالتهاب. وبحسب ما نشرته Arthritis Foundation، إن الأسماك الدهنية الأخرى مثل التونة والمأكريل لها أيضاً خصائص مضادة للالتهابات الفاصل الزمنية.

قلوب الرجال في خطر.. وهذا هو السبب

أظهرت دراسة كندية حديثة علاقة قوية بين ضغوط العمل وارتفاع خطر الإصابة بنبوية قلبية، وكانت الدراسة التي أجرتها جامعة كيبيك الكندية أشارت إلى دور المواقف الصعبة وقلة الأجور عند الرجال على وجه الخصوص في حدوث مشكلات قلبية مختلفة.

الاجهاد الوظيفي قد يضر بما هو أكثر من صحتك العقلية .. قلبك. هذه خلاصة دراسة لمركز أبحاث جامعة لافال بكيبيك وجدت أن أعباء العمل الثقيلة، وبدل جهد مضاعف في أعمال مختلفة من دون مكافأة، قد يمثل مأزقاً صحياً للرجال ويؤدي لمشكلات قلبية تهدد حياتهم. الدراسة التي تناولت فئات عمرية مختلفة بوظائف متنوعة، وجدت أن العمال الذكور الذين يعانون من عدم توازن الجهد المبذول مع الراتب والمكافأة كانوا أكثر عرضة بنحو 49 في المئة للإصابة بأمراض قلبية وعائية مقارنة بالرجال الذين لا يعانون تلك الضغوطات. ويشمل الإجهاد الوظيفي أحد عوامل الخطر للصحة النفسية والجسمية، وكان صنف سابقاً كمسبب للاكتئاب والقلق عند بعض الأشخاص. ويقول عنه الباحثون الكنديون اليوم إن آثاره تشبه الآثار السلبية الناجمة عن السمنة، إذ قد يؤدي لارتفاع ضغط الدم وقلة النوم والاكتئاب وحتى السكري. ويحذر الباحثون من خطر التوتر في بيئة العمل خاصة إذا كانت الوظيفة متطلبة وتستغرق وقتاً زمتياً طويلاً، ويشيرون إلى أن عدم التقدير وقلة الثناء وضعف الأجور في العمل تؤدي لاحقاً للإصابة بنبويات قلبية خطيرة.

كيف تكتشف معاناتك من فوبيا جهاز العصر؟

يولي الكثير من الناس حول العالم، أولوية قصوى لهواتفهم النقالة الذكية، التي تمكنهم من الاطلاع على كل ما يجري في العالم. ورغم أهمية الدور الذي باتت تتمتع فيه الهواتف الذكية في حياة البشر، حيث بات الهاتف الذكي يعتبر جهاز العصر، إلا أن تزايد الاعتماد عليها يؤدي في بعض الأحيان، إلى نشوء ارتباط غير صحي بها، ففي حين تجمع "العلاقة الطبيعية" الكثير من البشر بهواتفهم، إلا أن هذا الوضع لا ينطبق على الجميع، حيث هناك فئة من الأشخاص ترتفع لديهم نسبة القلق إلى مستويات غير طبيعية، في حال عدم وجود هواتفهم بقرتهم، وهو ما يعرف برهاب النوموفوبيا. وبحسب بحث نشر مؤخراً في مجلة BMC للطب النفسي، فإن المصابين بـ "النوموفوبيا"، هم أولئك الذين يظهرون إدماناً على هواتفهم المحمولة، حيث يمكن لأي فئة عمرية أن تصاب بهذا الرهاب ولكن المراقمين هم الأكثر تأثراً بها. وتقول الأخصائية في علم النفس العيادي دارين عمارش، في حديث لموقع "سكاي نيوز عربية": إن ظاهرة "النوموفوبيا" برزت في عصرنا الحالي الرقمي، حيث تعد كلمة nomophobia أو "نوموفوبيا" اختصاراً لعبارة no mobile phone phobia، التي تعني "فوبيا عدم وجود الهاتف المحمول"، مشيرة إلى أن أحد الأسباب الرئيسية التي تجعل الكثير من الناس يعانون من رهاب النوموفوبيا، ينبع من اعتمادهم المفرط على هواتفهم لقيام بجميع الأمور المرتبطة بحياتهم اليومية.

اليابان تقرر عقار ليكيمي لعلاج الزهايمر

قالت شركة الأدوية اليابانية إيساي، إن وزارة الصحة بالبلاد أقرت استخدام عقار "ليكيمي" لعلاج مرض الزهايمر الذي طورته إيساي مع شركة بايوجين ومقرها الولايات المتحدة. يأتي هذا بعد أن أوصت لجنة تابعة لوزارة الصحة بالمصادقة على الدواء في أغسطس، وذلك عقب موافقة إدارة الأغذية والعقاقير الأميركية عليه في يوليو.

وهذا العقار هو أول علاج ثبت أنه يبطئ تطور مرض ألزهايمر في مراحله المبكرة.

غير أن الجهات التنظيمية في الولايات المتحدة أمرت بوضع تحذير للدواء يشير إلى خطر حدوث تورم خطير في المخ شأنه شأن أدوية ألزهايمر الأخرى من الفئة نفسها.

وقال أحد الرؤساء التنفيذيين في إيساي في أغسطس إن الشركة تتوقع بدء تسويق عقار ليكيمي في اليابان في غضون نحو 60 يوماً من الحصول على موافقة الجهات التنظيمية.

تشات جي بي تي يتيح

التحدّث وشرح الصور

أعلنت شركة "أوبن ايه أي" أمس الأول الاثنين أنها أدخلت تحديثاً على برنامجها للذكاء الاصطناعي "تشات جي بي تي" سيجعله قادراً على التفاعل بالصوت والصورة مع المستخدمين.

وقريباً، سيتمكن البرنامج الذي اشتهر بفضل الذكاء الاصطناعي التوليدي "قدرة البرنامج على إنتاج نصوص وصور ومحتويات أخرى بناءً على طلب بسيط بلغة يومية"، من الرد على أي طلب مرتبط بصورة بالإضافة إلى الدردشة شفها مع مستخدميه.

وسيتاح لهؤلاء مثلاً إمكانية التقاط صورة لنصب تذكاري و إجراء محادثة مع تشات جي بي تي عن تاريخ هذا المعلم، أو عرض المكونات الموجودة في ثلاثتهم عليه ليقترح عليهم وصفة ما، على ما أشارت "أوبن ايه أي" في بيان. وعقدت الشركة الناشئة استخدامات أخرى للبرنامج، منها مساعدة الأطفال على إنجاز فروضهم "من خلال التقاط صورة لسائلة رياضية مثلاً" أو الطلب منه إخبارهم قصة قبل النوم.

بير كاردان يفتتح أسبوع

الموضة في باريس

انطلق أسبوع الموضة في باريس بعرض لبير كاردان في مقر الحزب الشيوعي الفرنسي طغى عليه اللون الأزرق استحضاراً للون المحيط.

كان هذا هو العرض الثاني للعلامة التجارية الفرنسية في أسبوع الموضة بباريس منذ وفاة مؤسسها بير كاردان في 2020.

وقال رودريجو بازيليكاتي كاردان، ابن شقيق المصمم الراحل، للصحفيين إن المجموعة الجديدة تعتمد على اللون الأزرق المستوحى من المحيط تكريساً لمفهوم حماية الكوكب.

قدمت العارضات فساتين بأحادي درجات اللون الأزرق على منصة عرض زرقاء داكنة تحت القبة الخرسانية المسلحة للمبنى الذي صممه المهندس المعماري البرازيلي أوسكار نيماير على طراز حديث.

ويشارك في أسبوع الموضة الذي يستمر حتى الثالث من أكتوبر تشرين الأول المقبل أكثر من 100 مصمم منهم لوي فيتون وشانيل وهيرميس وعشرات المصممين المايئين الجدد بالإضافة إلى دار الأزياء الفرنسية بالمان التي ستواصل عروضها رغم سرقة جزء من مجموعاتها.

واستولى لصوص قبل أيام على شاحنة تحمل نحو 50 قطعة بلالمان في الطريق بين مطار باريس ومقر الدار في العاصمة الفرنسية. وقالت الشركة إنها تعمل على إعادة تصميم القطع المفقودة وستمضي في تقديم مجموعتها لربيع وصيف 2024.



الألياف مفتاح التحكم

في الوزن الصحي

لكن المثير للدهشة هو أن فجوة الألياف تساهم أيضاً في الإصابة بأمراض القلب، وأنواع معينة من السرطان، وربما حتى الكرويهيدرات إلى الألياف.

للدكتور كريستوفر دامان نشرها موقع "ذا كونفيرسيشن".

ووجدت المراجعة البحثية لدراسات سابقة أن الذين يتبعون نظاماً غذائياً غنياً بالكرويهيدرات من مصادر نباتية، مثل حمية البحر الأبيض المتوسط، يميلون إلى أن يعيشوا أطول حياة وأكثرها صحة.

أي أن الكرويهيدرات ليست بالضرورة عاملاً سلبياً في النظام الغذائي، إذا تم تناولها من مصادر طبيعية غنية بالألياف، مثل البقول والخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة والمكسرات.

تشير الأبحاث إلى أن الأطعمة الطبيعية كالخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة تأتي في نسب متوازنة بين إجمالي الكربوهيدرات إلى الألياف. وتعمل الألياف على إبطاء امتصاص السكر، والتحكم في الشعور بالجوع بشكل طبيعي، وهو ما تقوم به أدوية إنقاص الوزن التي دأعت شهرتها حديثاً، مثل أوزيمبك. وعندما يعتمد النظام الغذائي على الدقيق والأرز الأبيض، والأطعمة المعالجة مثل حبوب الإفطار، يقل مدخول الجسم من الألياف عن الموصى به. وقد لا يكون مفاجئاً أن نقص الألياف يساهم في الإصابة بمرض السكري والسمنة.

مع اقتران مؤتمر الأطراف COP 28 بمزيد من فرص العمل

تضاعف الإقبال على برنامج بكالوريوس الاستدامة بجامعة زايد



•• أبوظبي- الفجر

شهدت جامعة زايد اقبالاً استثنائياً في التسجيلات لبرنامج البكالوريوس في علوم الاستدامة مع استقبال الدفعة العام الدراسي 2023 - 2024. حيث شهد هذا البرنامج، الذي تم إنطلاقه عام 2022، زيادة كبيرة بنسبة 140% في الطلب مع استقباله للدفعة الثانية من الطلبة الجدد.

ويجمع برنامج البكالوريوس في علوم الاستدامة بين التكنولوجيا والبيئة والأعمال والسياسات العامة لتطوير مهارات متعددة والتي يحتاجها الطلبة لمواجهة التحديات المتجددة على المستويين المحلي والدولي. ويقدم البرنامج تخصصات متقدمة في المواضيع المتعلقة البيانات المستدامة، والسياسات المستدامة، وغيرها من الموضوعات المستدامة. ويتسم تصميم البرنامج بالدمج بين العلوم الأكاديمية والخبرة العملية الميدانية في موضوع الدراسة.

وأكدت الدكتورة سوزانا المساح، المشرف على برنامج الاستدامة ونادي الاستدامة بجامعة زايد: "الشباب اليوم ملتزمون بالبيئة ويرغبون في تطوير المهارات المتعلقة بمجال الاستدامة. وفي جامعة زايد، نلتزم بتحضير الجيل القادم من قادة الاستدامة، ليكونوا وملمين ومؤثرين تجاه قضايا العمل المناخي. فكرة البرنامج تدور حول تعزيز مبدأ إيجاد الحلول الابتكارية لتلبية التزام دولة الإمارات في تحقيق أهداف اتفاقية الأمم المتحدة الإطارية بشأن تغير المناخ، وقيادة الجهود للحد من انبعاثات الغازات الدفيئة، والقضاء على استخدام البلاستيك، وتشكيل اقتصاد دائري مستدام".

ساعد استضافة المؤتمر الدولي للتغير المناخي

COP28 في الإمارات في تشجيع الشباب في المنطقة العربية على اعتماد ممارسات مستدامة ودمجها في أساليب حياتهم. كما أثار هذا الحدث اهتماماً متزايداً بالتعليم والوظائف المتعلقة بالاستدامة. حيث قام

طلبة جامعة زايد ومن خلال برنامج الاستدامة بجامعة زايد بإنشاء نادي الاستدامة، الذي يركز على زيادة الوعي بالعمل المناخي وتهئية الطلبة لمؤتمر COP28 القادم. فمن خلال مبادرات النادي،

مخيم بير جريلز للمستكشفين في رأس الخيمة ينطلق بموسم جديد



•• رأس الخيمة- الفجر

أعلنت شركة راك للترفيه، التابعة لمجموعة راك للضيافة القابضة، عن إطلاق موسم جديد من مخيم بير جريلز للمستكشفين. وافتتح المخيم الفريد أبوابه يوم الأحد 1 أكتوبر القادم ضمن جبل جيس في إمارة رأس الخيمة، ليقدم لعشاق المغامرة مجموعة واسعة من التجارب المفعمة بالحماس والتشويق. ويوفر المخيم، الأول من نوعه عالمياً والشريك المعتمد لأكاديمية بير جريلز، مجموعة من الأنشطة الحامسية الملائمة لمحبي المغامرة من مختلف الأعمار، إلى جانب دورات تعلم مهارات العيش في البراري التي تم إعدادها من قبل بير جريلز، الحائز على وسام رتبة الإمبراطورية البريطانية، وفريقه. ويتيح المخيم للمغامرين خوض تجارب ومغامرات جديدة لتنمية قدراتهم الجسدية والذهنية واكتساب مهارات نجا أساسية. وتتمثل مغامرة فيا فيراتا، والتي تعني المسار الحديدي في الإيطالية، إضافة جديدة لهذا الموسم، وهي تجربة مشوقة تمتد على طول ثلاث كيلومترات في تضاريس جبلية، وتستخدم فيها كابلات ومعدات آسان مصنوعة من الفولاذ، ما يتيح للمغامرين استكشاف التضاريس الجبلية الوعرة بسهولة. كما تتضمن التجربة العديد من الأنشطة التي تختبر شجاعة الزوار ومهاراتهم، بما في ذلك المسارات الانزلاقية والجسور المتأرجحة، إلى جانب أقسام خاصة بالتسلق ومسارات جبلية شاهقة مع إطلالات خلابة. وتشمل التجربة ثلاثة مسارات تسلق مميزة

التي تزود المغامرين بمهارات وقدرات تبقى معهم لفترة طويلة". وبدوره، قال فيليب دوريل، مدير أنشطة المغامرات في شركة راك للترفيه: "نحن متحمسون للموسم الجديد من مخيم بير جريلز للمستكشفين، وسيرنا أن نرحب بالمغامرين مرة أخرى لنمنحهم تجارب لا تُنسئ. وترتقي تجربة فيا فيراتا الجديدة بتجارب المغامرات إلى مستويات جديدة كلياً، كما يزخر المخيم بالأنشطة الممتعة والأماكن التي يمكن استكشافها".

تلبى احتياجات المغامرين من مختلف المستويات، وهي مخصصة لعمر 14 عاماً فما فوق. وتعليقاً على هذا الموضوع قال بير جريلز، رئيس الكشافة والحائز على وسام رتبة الإمبراطورية البريطانية: "أنا فخور بما حققناه في مخيم بير جريلز للمستكشفين في رأس الخيمة. ويهدف المخيم إلى تدريب المشاركين على خوض المغامرات وتعزيز قدراتهم الذهنية وتزويدهم بتجارب ممتعة. تمنحنا المغامرات في الطبيعة الكثير من التجارب الثمينة

المركز الأمريكي النفسي والعصبي يفتتح فرعاً جديداً في مدينة العين

جزء من مجموعة أي أس للصحة، أكبر مجموعة متخصصة في مجال الصحة النفسية في دولة الإمارات العربية المتحدة ومنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا. تمتلك مجموعة أي أس للصحة شبكة من المرافق الصحية المتخصصة والرائدة في مجالها، والتي تهدف إلى تطوير أنظمة الرعاية الصحية الإقليمية بهدف توفير خدمات الصحة النفسية المتكاملة والرعاية الاجتماعية والتعليم الخاص وخدمات الرعاية الصحية البدنية على مستوى عالٍ من الجودة.

خدمات طب الأعصاب والطب النفسي، نحن نعتني بتدريب المعالجين والأطباء النفسيين وأطباء الأعصاب المحليين، ونعمل باستمرار على توسيع نطاق تخصصاتنا وخدماتنا وبرامجنا التدريبية. كما نأخذ على عاتقنا الجانب الإنساني لتلبية كافة احتياجات المجتمع، وبالتعاون مع وزارة الصحة، نقوم بوضع الأساس لأول مستشفى للأمراض النفسية في البلاد. ننظر إلى المستقبل بتفاؤل وإيجابية، بما يخدم كافة أفراد المجتمع الإماراتي. المركز الأمريكي النفسي والعصبي

حديثة وتكنولوجيا متقدمة، لضمان رفاهية المرضى الذين يضعون كامل ثقتهم في المركز الأمريكي النفسي والعصبي. ويتماشى هذا الأمر مع استراتيجية وزارة الصحة ووقاية المجتمع في مجال الصحة النفسية، مما يعكس الرسالة النبيلة للارتقاء بمكانة دولة الإمارات العربية المتحدة في قطاع الرعاية الصحية. وقال د. عادل كراني، استشاري الطب النفسي في المركز الأمريكي النفسي والعصبي: "المركز الأمريكي النفسي والعصبي، أكثر من مجرد مركز يقدم

والعصبي، "في سعينا المستمر لخدمة المجتمع، كان افتتاح هذا المركز الحديث والمتقدم أمراً ضرورياً. لقد بات واضحاً أن مدينة العين بحاجة إلى مركز طبي يوفر خدمات عالية المستوى في مجال طب الأعصاب والرعاية النفسية. واستجابة لهذه الحاجة، افتتحنا هذا المركز الجديد الذي يجمع بين الخبرة المهنية للفريق الطبي والتعامل اللائق مع المرضى، مما يضمن حصول كل مريض على الرعاية الصحية التي يستحقها". يمتاز المركز ببنية تحتية متطورة، ونقاط اتصال

العربية المتحدة، قائلاً: "يعمل المركز الأمريكي النفسي والعصبي على تحقيق الأهداف الأساسية للاستراتيجية المتمثلة في تحسين جودة الحياة، ودعم الصحة النفسية، وتعزيز التفكير الإيجابي. ومع افتتاح هذا الفرع بموقعه الجديد، فإننا نخطو خطوة أخرى للأمام من أجل تحويل الحلم إلى واقع وجعل الإمارات العربية المتحدة دولة رائدة في مجال جودة الحياة. وأضاف الدكتور توفيق السعدي، استشاري طب الأعصاب، رئيس الشؤون الطبية في المركز الأمريكي النفسي

•• العين- الفجر

في خطوة هامة أخرى بطريقه نحو التميز في مجال الرعاية الصحية، أعلن المركز الأمريكي النفسي والعصبي (ACPN) اليوم عن نقل وافتتاح فرعهِ الجديد الموسع في مدينة العين. يمتد المركز الجديد والمتطور على طابقين، ويضم 20 عيادة، كما يعكس بشكل واضح التزام المركز بتلبية احتياجات المرضى كافة في مدينة العين. افتُتح الفرع الجديد من قبل د. عائشة الحوري، المدير التنفيذي لقطاع منشآت الرعاية الصحية بالإمارة، بحضور شفتت مالك، الرئيس التنفيذي لمجموعة أي أس للصحة، والدكتور توفيق السعدي، استشاري طب الأعصاب، رئيس الشؤون الطبية في المركز الأمريكي النفسي والعصبي، والدكتور عادل كراني، استشاري الطب النفسي، المركز الأمريكي النفسي والعصبي، وعد من كبار الشخصيات. بعد أن افتُتح الفرع السابق في العين عام 2017، يأتي القرار بنقل وافتتاح الفرع الجديد انطلاقاً من حرص المركز الأمريكي النفسي والعصبي على استيعاب متطلبات الرعاية الصحية المتزايدة في مدينة العين، والتزامه بتقديم خدمات متقدمة وفريدة من نوعها في مجال الصحة النفسية. المركز الجديد، مزود بأحدث الأجهزة والابتكارات، التي لا تشير فقط إلى تطور المركز الأمريكي النفسي والعصبي وحرصه على تقديم الأفضل باستمرار، بل تؤكد أيضاً على رسالته السامية والإنسانية تجاه كافة المرضى. يوفر المركز الجديد مجموعة واسعة من الخدمات، تشمل الطب النفسي وطب الأعصاب لكل من البالغين والأطفال، وجلسات علاجية وسلوكية، التقييمات النفسية والتعليمية، وتشخيص الأمراض العصبية، والعلاج الوظيفي، وعلاج مشاكل النطق واللغة، كما أنه مجهز بالكامل لتقديم رعاية صحية شاملة وعالية الجودة. وأشار شفتت مالك، الرئيس التنفيذي لمجموعة أي أس للصحة، إلى مواكبة المركز للاستراتيجية الوطنية لجودة الحياة 2031 لدولة الإمارات



منوعات الفكر 23

عندما تتبع نظاما غذائيا، فأنت لا تفقد الدهون فقط - بل تفقد العضلات أيضا. يمكن أن يكون لهذا العديد من التداعيات - ليس فقط على لياقتك وقوتك، ولكن على تمثيلك الغذائي.

وخلال الأيام القليلة الأولى من نقص السعرات الحرارية، يستخدم الجسم خزانه الصغير من مخازن الجليكوجين للحصول على الطاقة. ويعد الجليكوجين عبارة عن سلسلة من الجلوكوز (السكر) تأتي من الكربوهيدرات التي تتناولها.



النظام الغذائي المقيد قد يُفقدك أكثر من الدهون والعواقب وخيمة!



كيلوغرام من وزن الجسم يوميا للحفاظ على كتلة العضلات.

وقد يحتاج الأشخاص الذين يمارسون الرياضة كثيرا إلى زيادة ذلك إلى أكثر من 2 غرام لكل كيلوغرام من وزن الجسم عند فقدان الوزن. وقد يحتاج كبار السن أيضا إلى استهلاك بروتين أكثر من المتوسط. فقط كن حذرا من استهلاك الكثير من البروتين (أكثر من 2.5 غرام لكل كيلوغرام من وزن الجسم) لأن تناول أكثر مما يستخدمه جسمك يمكن أن يكون له تأثير سلبي على عملية التمثيل الغذائي لديك من خلال احتمالية جعل الجسم أقل قدرة على الاعتماد على الجلوكوز للحصول على الطاقة.

وقد يؤدي أيضا إلى زيادة الضغط على الكلى والكبد - ما قد يؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة، مثل تلف الكبد والكلى. حتى إذا كنت تمنع فقدان العضلات عند فقدان الوزن، فلا تزال تحدث تغييرات استقلابية أخرى تعزز استعادة الوزن - مثل التغييرات في البروتين والتمارين الرياضية

الأفضل لمقدار العضلات التي ستفقدتها على مقدار الوزن الذي ستخسره في النهاية. وإذا فقد الشخص 10 ٪ من وزنه، فعادة ما يكون حوالي 20 ٪ من هذه الكتلة خالية من الدهون (نسبة كتلة الجسم غير الدهنية - مثل العضلات). وهذا يمكن أن يعادل عدة كيلوغرامات من العضلات. ويعتقد الكثير من الناس أيضا أن ما تأكله أثناء فقدان الوزن قد يحدد مقدار العضلات التي تفقدتها، حيث يعتقد عموما أنه إذا تناولت الكثير من البروتين، فمن غير المرجح أن تفقد كتلة العضلات.

وهذا أمر قابل للنقاش، حيث أظهرت الأبحاث أن الأشخاص يفقدون الكثير من العضلات عند اتباع نظام غذائي عالي البروتين لفقدان الوزن مثل الأشخاص الذين اتبعوا أنواعا أخرى من الأنظمة الغذائية. كما يُزعم أن الأنظمة الغذائية منخفضة الكربوهيدرات تعزز فقدان المزيد من الدهون. لكن الدراسات التي قارنت أنواعا مختلفة من الأنظمة الغذائية وجدت أن الأنظمة الغذائية منخفضة الدهون وعالية الكربوهيدرات تقدم على ما يبدو فقدان الدهون نفسه، إن لم يكن أفضل، من الأنظمة الغذائية منخفضة الكربوهيدرات وعالية الدهون - مع عدم وجود اختلافات في فقدان العضلات.

حالة نقص السعرات الحرارية، فقد تم حضن ذلك منذ ذلك الحين - حيث يفقد كل من الأشخاص النحيفين والبدناء معدلات كبيرة من العضلات عند اتباع نظام غذائي.

ومع ذلك، قد يلعب العرق والوراثة دورا - حيث أظهرت الدراسات أن السود يميلون إلى فقدان المزيد من كتلة العضلات في حالة نقص السعرات الحرارية مقارنة بالبيض.

وتشير بعض الأبحاث أيضا إلى أن المتغيرات الجينية قد تجعل بعض الأشخاص أكثر عرضة لتغيرات غذائية معينة، والتي قد تحدد مقدار الكتلة العضلية التي يفقدونها في النهاية.

وسيجد فقدان العضلات أيضا بغض النظر عما إذا كنت تفقد الوزن تدريجيا أو سريعا.

ويعتمد المحدد

ونظرا لأن الكربوهيدرات هي مصدر الطاقة الرئيسي للجسم، فإن هذا هو السبب في أن أي جلوكوز لا يستخدمه الجسم على الفور يتم تخزينه لاستخدامه في الطاقة لاحقا.

ولكن نظرا لأن جزيئات الكربوهيدرات ترتبط بالماء، فهذا يعني أنه عندما يخزن الجسم الجليكوجين، فإنه يخزن أيضا الماء في العضلات. ومع استهلاك مخزون الجليكوجين، يطلق الجسم أيضا كمية كبيرة من الماء. وغالبا ما يُطلق على هذا "وزن الماء"، ويشرح لماذا قد يشعر البعض أنهم يفقدون وزنا كبيرا في وقت مبكر من نظامهم الغذائي.

ونظرا لأن لديك مخزونا من الجليكوجين يكفي لأيام فقط، فإن هذا هو السبب في أن الجسم يستخدم الدهون لتخزين السعرات الحرارية الزائدة عند الحاجة إليها. وبمجرد استهلاك مخزون الجليكوجين، يتحول الجسم إلى التمثيل الغذائي للدهون للحصول على الطاقة التي يحتاجها ليعمل.

ولكن لا يمكن لجميع الأنسجة استخدام الدهون للحصول على الطاقة - مثل الدماغ. وهذا هو السبب في أن الجسم يحتاج إلى التمثيل الغذائي لعضلاتك عندما تكون في حالة نقص في السعرات الحرارية.

ويتم تخزين البروتين (من الطعام الذي تتناوله) في عضلاتك. ويمكن للجسم تحويل هذا البروتين المخزن إلى جلوكوز للحصول على الطاقة.

لكن هذا يعني أنك تفقد النسيج العضلي نفسه بعد ذلك عندما يحدث ذلك.

وهذا له عواقب وخيمة - بما في ذلك إبطاء عملية التمثيل الغذائي، والتي قد تؤدي في النهاية إلى استعادة الوزن بعد فقده.

ويمكن أن تؤثر العديد من العوامل على مقدار العضلات التي تفقدتها

أثناء وجود عجز في السعرات الحرارية.

وبينما كان يُعتقد في السابق أنه كلما زاد عدد الدهون لديك، قلت العضلات التي تفقدتها في



البروتين والتمارين الرياضية

بالنظر إلى كل ما قيل، فإن الطريقة الوحيدة لمنع فقدان العضلات إلى حد ما أثناء فقدان الوزن هي الجمع بين التمارين (خاصة تمارين المقاومة وتمرين التحمل) مع نظام غذائي غني بالبروتين.

وهذا لأن التمارين الرياضية تحفز نمو العضلات - لكن هذه العملية لا يمكن أن تحدث إلا إذا كان لديك كمية كافية من البروتين. ويُقترح أن يهدف البالغون عادة إلى استهلاك 0.8 غرام من البروتين لكل



طبيبة تحذر من خطر الإصابة بالسرطان بسبب قلة النوم الدائمة



أعلنت الدكتورة أولغا شاشكوف، أخصائية أمراض الباطنية، أن النوم دائما خمس ساعات يوميا قد يؤدي إلى عمليات في الجسم لا رجعة فيها. وتشير الطبيبة في حديث لصحيفة "إزفيستيا" إلى أن هذه الحالة قد تؤدي إلى الإصابة بأمراض خطيرة بما فيها السرطان والسمنة.

وتقول: "هل من الممكن تعويض قلة النوم في عطلة نهاية الأسبوع؟ نعم، بالطبع ممكن إذا حدثت قلة النوم مرة واحدة. ولكن إذا كانت هذه حالة دائمة في الحياة، فإنها تؤدي إلى تطور عمليات مرضية. وتعويضها في عطلة نهاية الأسبوع يشبه الإفراط في تناول الطعام من أجل المستقبل. أي ببساطة هذا مستحيل. كما أن الإفراط في تناول الطعام أمر خاطئ وأحيانا يشكل خطورة على الصحة. ونفس الشيء بالنسبة للنوم، حيث لا يمكن النوم فترة طويلة كاحتياطي للمستقبل. بالإضافة إلى ذلك الإفراط في النوم ضار للصحة، لأنه يؤدي إلى اضطراب إيقاع الساعة البيولوجية. لذلك عندما ينام الشخص فترة أطول من المعتاد يشعر بأن جسمه "مكسّر" ويعاني من الضعف والصداغ وانخفاض الطاقة".

وتقول: "هل من الممكن تعويض قلة النوم في عطلة نهاية الأسبوع؟ نعم، بالطبع ممكن إذا حدثت قلة النوم مرة واحدة. ولكن إذا كانت هذه حالة دائمة في الحياة، فإنها تؤدي إلى تطور عمليات مرضية. وتعويضها في عطلة نهاية الأسبوع يشبه الإفراط في تناول الطعام من أجل المستقبل. أي ببساطة هذا مستحيل. كما أن الإفراط في تناول الطعام أمر خاطئ وأحيانا يشكل خطورة على الصحة. ونفس الشيء بالنسبة للنوم، حيث لا يمكن النوم فترة طويلة كاحتياطي للمستقبل. بالإضافة إلى ذلك الإفراط في النوم ضار للصحة، لأنه يؤدي إلى اضطراب إيقاع الساعة البيولوجية. لذلك عندما ينام الشخص فترة أطول من المعتاد يشعر بأن جسمه "مكسّر" ويعاني من الضعف والصداغ وانخفاض الطاقة".

الى مستوى قاعدي منخفض من أكسدة الدهون في الدم. كل هذا يمكن أن يؤدي إلى الإفراط في تناول الطعام، والسمنة، وتطور النوع الثاني من داء السكري، والإجهاد المزمن، وارتفاع مستوى ضغط الدم، وأمراض القلب والأوعية الدموية، وعدم انتظام الدورة الشهرية، والعقم، وحتى السرطان، وخاصة سرطان الثدي. باختصار، تتطور متلازمة التمثيل الغذائي، على خلفية اضطراب إيقاع الساعة البيولوجية". وبالإضافة إلى ذلك، تنعكس قلة النوم المزمنة على الحالة النفسية والعاطفية للشخص وأدائه. لذلك فإن الأشخاص الذين لا يحصلون بشكل دائم على قسط كاف من النوم معرضون لخطر الإجهاد، والتحويلات العاطفية، أي لا يستطيعون مجابهة المواقف العصيبة. كقاعدة عامة هم سريعو الغضب، والتذمر، وغير نشيطين، وغافلون.

وتقول: "ماذا يحدث للشخص إذا نام 5 ساعات في اليوم لمدة اسبوع أو شهر أو سنة أو أكثر؟. إذا حدث هذا مرة واحدة، فقد لا يشعر الجسم بالجهد الذي يؤثر في الأداء والارهاق والانتاجية في النهار. ولكن إذا كان الشخص يعاني دائما من قلة النوم، فإنه تبدأ عمليات على خلفية اضطراب إيقاع الساعة البيولوجية للجسم، تؤدي إلى اضطراب النوم واضطرابات هرمونية، وإلى السمنة واختلال تحمل الجلوكوز والأنسولين وبالتالي إلى داء السكري والسرطان". ووفقا لها، يمكن أن تظهر على خلفية قلة النوم، عواقب وخيمة مرتبطة باختلال استقلاب الطاقة وعملية التمثيل الغذائي بصورة عامة. وتقول: "سوف يضطرب إنتاج الكورتيزول، والميلاتونين، والسوماتوتروبين، وتتراكم الدهون بشدة، ويرتفع مستوى اللبتين ونصا



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٩٦٠ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/٢٧
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٥٣/٢٠٢٣/١٤٤٦٤ تنفيذ شيكات

المختورة: في دائرة التنفيذ الثالثة رقم ٢٢٩

موضوع التنفيذ : المطالبة بقيمة الشيك المرجع رقم (٨٠٨٠٥) والصادر عن المئخذ ضده من بنك الامارات دبي الوطني بقيمة (٥٠,٧٧٤.٠٠ درهم شامل الرسوم.

طالب التنفيذ : بنك الامارات دبي الوطني ش.م.ح

عنوانه: اماره دبي - ديرة - شارع بني ياس - بجوار غرفة تجارة وصناعة دبي - رقم مكاني: ٣١٧٣٧٩٢١٤ - ٥٩٦٩٠٨٢٨٤ - ويملكه: عبدالحميد عبدالله مصطفى اهلي

المطلوب اعلانه : - ماجد بن عبدالله بن علي البليوشي - صفته : مئخذ ضده

موضوع الإعلان : قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المئخذ به وقدره (٥٥٧٧٤.٠٠) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (7) ايام من تاريخ نشر هذا الاعلان.

رئيس الشعبة



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٩٦٠ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/٢٧
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٠٧/٢٠٢٣/٤٦٦٦٦ تنفيذ تجاري

المختورة: في دائرة التنفيذ الثالثة رقم ١٨٥

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٧٢٥/٢٠٢٠ استئناف أمر اء - بسداد المبلغ المئخذ به وقدره (٥٧,١٠٠.٠٠) درهم شامل للرسوم والصاريف .

طالب التنفيذ : كارل سيستيان جروينود

عنوانه: الامارات - اماره دبي - القوز الصناعية الاولى - دبي - شارع الشيخ زايد - مبنى الشعار للاستثمار - شقة ٢٢٣ - ٥٠١١٠٤٢٨٨ - فرع

المطلوب اعلانه : - مونيخ سايد للخدمات المتنازع - صفته: منفذ ضده

موضوع الإعلان : قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المئخذ به وقدره (٧١٩٥) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (7) ايام من تاريخ نشر هذا الاعلان.

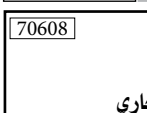
رئيس الشعبة



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٩٦٠ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/٢٧
اعلان بيع عقار بالنشر
في التنفيذ رقم 3583/2021/207 تنفيذ تجاري

المختورة: في دائرة التنفيذ الحادية عشر رقم 296

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم 1231/2021 أمر اء - بسداد المبلغ المئخذ به وقدره (188391.39) درهم شامل للرسوم والصاريف .

طالب التنفيذ : كراون هيدل ايسيت للمعدات ش.م.ح.

عنوانه : الامارات - اماره دبي - المصنعي الصناعي الاولى - دبي - مبنى نهاية العهد - شقة مكتب رقم 210 - ملك عبدالله أحمد محمد بن هده المهيري - 0503992704 - ويملكه: سعود عبدالعزيز عبدالله الزرعوني

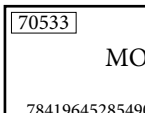
المطلوب اعلانه : عبد الله محمد احمد العبد الله - الصفه : مالك

عنوانه : يعن علي هاند رقم: 0544255255- 0544255255

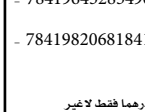
موضوع الإعلان : المئخذ ضده: مؤسسة العاير للمحالات - مالكها عبدالله محمد أمين عبدالله ال عبدالله أنه . في يوم الأربعاء الموافق 2023/10/4 الساعة ٥5.00.00 وفي الايام الثلاث التالية ان اقتضى الحال سيجري بيع العقار الموضحة أوصافه أدناه لدى الجهة التي أنشدها البيع (شركة الإمارات للمزادات وعلى موقعها الإلكتروني <http://www.emiratesauction.ae>) وعلى رايغي الشراء ايداع تأمين لا يقل عن 20% من الثمن الاساسي قبل دخول المزايدة وكل من لديه اعتراض على البيع التقدم باعتراضه معروزا بما يبرره من مستندات قبل الجلسة المحددة للبيع وفي المواعيد المبينة بالاداء 294 قبل قانون الإجراءات المدنية وعلى من يعتمد عقلاؤه ايداع كامل الثمن والصاريف خلال عشرة ايام التالية لجلسة البيع وكل شخص غير ممنوع من المزايدة أن يزيد على الثمن خلال الايام العشرة التالية لرسوم المزايدة بشرط أن لا تقل هذه المزايدة عن عشر الثمن على أن يقوم بإيداع كامل الثمن والعروض والصورقات خزينة المحكمة وفيما يلي بيان أوصاف الممتلكات: بنايات العقار: ارض وماعليها من بناء - منطقة جحيمة الثالثة - رقم الأرض 242 - المساحة 1393.55 متر مربع - التقييم: 4.500.000.00 درهم - ملاحظات: 1 - يدفع المبلغ فورا ،



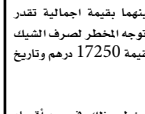
الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل - الشؤون الفنية والتعاون الدولي
إدارة الكاتب العدل والتصديقات (الشارقة)



الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل



الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل



الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٩٦٠ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/٢٧
رقم المعاملة 0163791-MOJAU-2023-٢٠٢٣/٩/٢٧
إخطار عدلي بالوفاء

المختور: مامون حمدي الكبيدي - الجنسية: سورية - ويحمل هوية اماراتية رقم: 784196452854902 - هاتفه رقم: 0556100064

المختور: ابراهيم محمود الحاج عثمان - الجنسية: فلسطين - يحمل هوية رقم 784198206818415 - هاتفه رقم: 0563983377

يتم التوقيع مع طريق الرسائل النصية على الرقم: 0563983377

موضوع الإخطار: إخطار عدلي بالوفاء بقيمة 17250 سبعة عشر ألف ومائتان وخمسون درهما فقط لا غير الوافق: تحرير شيك من المخطور اليهم للمخطور مقابل معاملات تجارية فيما بينهم بقيمة اجمالية تقدر بـ 17250 سبعة عشر ألف ومائتان وخمسون درهما حيث انه وتاريخ استحقاق الشيكات توجه المخطور لصرف الشيك الا انه اعيدوا بسبب ان (الحساب مغلق) وبيانات الشيك كاذبة - شيك رقم 770820 17250 درهم وتاريخ الاستحقاق 2020/3/15 والحساب على البنك التجاري

وقام المخطور بالاتصال على المخطور اليهم مرارا ومراعة ولكن دون اي جدوى

لذلك: ان المخطور يحظر المخطور اليهم بضرورة سداد المبالغ المستحقة بدوهم والمتسكة للمخطور وذلك في موعد اقصاه 5 ايام من تاريخ تلقيكم هذا الإخطار والا سوف يضطر المخطور الى اتخاذ كافة الاجراءات القانونية للمطالبة بالمبلغ المستحق له مع التوقيع مع كل شخص مع حفظ باقي الحقوق

عليه فان المحكمة يحظركم بهذا الإخطار لتعلم بما جاء به وفقاً لكموه قانونا وسريانا كافة الاثار القانونية المترتبة لذلك في مواجيتكم.

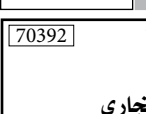
الكاتب العدل



محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية



محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية



محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية



محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٩٦٠ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/٢٧
اعلان بالنشر
في الدعوى رقم: ٤٢٠/٢٠٢٣/٢٨٥٢٢ تجاري

المختورة: في دائرة إدارة الدعوى الثالثة رقم ٤١٠

موضوع الدعوى : المطالبة بالزام المطالبة عليه ان يؤدي للمدعي مبلغا وقدره (١٢٧,٠٤٢) مة وسبع اربعمائة وموضوع الإعلان : قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المئخذ به وقدره (١٢٧,٠٤٢) مة وسبع اربعمائة الف وثلاثة اربعمائة درهم فقط قيمة اذاء الغائبة التي كل من يوردها اتمام التام اذاء المدعي بمقابل تأخيرية بواقع ١٢ من تاريخ ايداع المدعي وحسب السداد التام اذاء المدعي على بالرسوم والصاريف بمقتضى اداب المحاماة .

المدعي: مسلم محمد خير عثمان

عنوانه: الامارات - اماره رأس الخيمة - النخيل - رأس الحصن - شارع الحصن - مبنى ابراج جلفار - شقة ١٩٠٥ - ٥٠٩٦٥٠٤٤٠

المطلوب اعلانه : ١ - بشير بشير باداسمي - صفته : مدعي عليه

موضوع الإعلان : قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليه ان يؤدي للمدعي مبلغا وقدره (١٢٧,٠٤٢) مة وسبع اربعمائة الف وثلاثة اربعمائة درهم فقط قيمة اذاء الغائبة التي كل من يوردها اتمام التام اذاء المدعي بمقابل تأخيرية بواقع ١٢ من تاريخ ايداع المدعي وحسب السداد التام اذاء المدعي على بالرسوم والصاريف بمقتضى اداب المحاماة .

المدعي: مسلم محمد خير عثمان - وحدت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٣/١٠/١ الساعة ٩.٠٠ ص من الساعة ٩.٠٠ قاعة التقاضي من بعد . لذا فالت عقد بالبحضور أو من يملكه قانونا وعليك بتقديم ما لديك من مستندات لتلكمكة قبل الجلسة بكتابة بيان إلى الأقل.

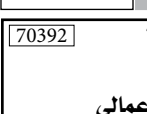
رئيس القسم



محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية



محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية



محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية



محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٩٦٠ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/٢٧
اعلان بالنشر
في الدعوى رقم: ٤٩/٢٠٢٣/١٠٤٥٨ عمالي

المختورة: في دائرة إدارة الدعوى العمالية الثالثة رقم ٤١٨

موضوع الدعوى : المطالبة بالدفع للمدعي وموضوعها الا قبول الدعوى والصرح بعلان المدعي عليه بصورة مدعي - ثانيا المدعي عليه بسداد مبلغ (١١١٠٠٠) درهم واحد وعشرون الف درهم تقويض من بدل الانتار فقط لعقد العمل المبرم بين طرفي الدعوى وذلك مستندة ادعية بدعة المدعي بزيادة الاضافة الى العائدة القانونية بواقع ١٩ من تاريخ ايداع المدعي وحسب السداد التام اذاء المدعي على بالرسوم والصاريف بمقتضى اداب المحاماة .

المدعي: مركز موليتا للفوسبيش ش.م.ح - فرع

عنوانه: الامارات - اماره دبي - الجيبي - ديرة - دبي - شارع ابويعز الصديق - مبنى الجيت ستر - الطابق الثاني - شقة ٢١٥ - بجوار بنك أبوظبي الأول - ٥٧٥٥٣٠٠٠

المطلوب اعلانه : ١ - فوكيتا موليتا - صفته : مدعي عليه

موضوع الإعلان : قد اقام عليك الدعوى وموضوعها الا قبول الدعوى والصرح بعلان المدعي عليه بصورة مدعي - ثانيا المدعي عليه بسداد مبلغ (١١١٠٠٠) درهم واحد وعشرون الف درهم تقويض من بدل الانتار فقط لعقد العمل المبرم بين طرفي الدعوى وذلك مستندة ادعية بدعة المدعي بزيادة الاضافة الى العائدة القانونية بواقع ١٩ من تاريخ ايداع المدعي وحسب السداد التام اذاء المدعي على بالرسوم والصاريف بمقتضى اداب المحاماة .

المدعي: مركز موليتا للفوسبيش ش.م.ح - فرع

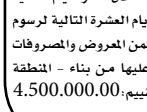
عنوانه: الامارات - اماره دبي - الجيبي - ديرة - دبي - شارع ابويعز الصديق - مبنى الجيت ستر - الطابق الثاني - شقة ٢١٥ - بجوار بنك أبوظبي الأول - ٥٧٥٥٣٠٠٠

المطلوب اعلانه : ١ - بشير بشير باداسمي - صفته : مدعي عليه

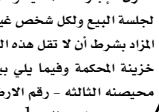
موضوع الإعلان : قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليه ان يؤدي للمدعي مبلغا وقدره (١٢٧,٠٤٢) مة وسبع اربعمائة الف وثلاثة اربعمائة درهم فقط قيمة اذاء الغائبة التي كل من يوردها اتمام التام اذاء المدعي بمقابل تأخيرية بواقع ١٢ من تاريخ ايداع المدعي وحسب السداد التام اذاء المدعي على بالرسوم والصاريف بمقتضى اداب المحاماة .

المدعي: مسلم محمد خير عثمان - وحدت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٣/١٠/١ الساعة ٩.٠٠ ص من الساعة ٩.٠٠ قاعة التقاضي من بعد . لذا فالت عقد بالبحضور أو من يملكه قانونا وعليك بتقديم ما لديك من مستندات لتلكمكة قبل الجلسة بكتابة بيان إلى الأقل.

رئيس القسم



حكومة دبي
محاكم دبي



حكومة دبي
محاكم دبي



حكومة دبي
محاكم دبي



حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٣٩٦٠ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/٢٧
اعلان بالنشر
رقم (2023/3362)

المختورة: فرفاش لتأجير السيارات ش.م.ح

ضد المئذ المئذ اليها: ديرة (يكون تجارة العامة ش.م.ح

الموضوع: اعلان بالنشر في الاثارة المدنية رقم 1/6207/45

ترتبها على ماسبق ، فخطط المئذ المئذ اليها بضرورة تسليم المروية رقم 19076 دبي

باليتمهات كالآتي: 1- السيارة GAC.GS3 والتي تحمل اللوحة المروية رقم V19076

2- السيارة GAC.GS4-GB والتي تحمل اللوحة المروية رقم: V19032 دبي

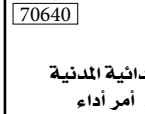
وسداد مبلغ اجمالي وقدره 81.118.2 درهم واحد ومائتان الف ومائة وتسع عشرة درهم وعشرون فلس - منذ تاريخ استلامه واستماد السيارات بتاريخ: 2022/4/8 وحتى تاريخ 2023/8/31 بالاضافة الى ما يستجد حتى تاريخ التسليم الفعلي وذلك خلال مدة اقصاها ثلاثون يوما من تاريخ نشر هذا ائذار والا سيضطر المئذ الي اتخاذ الاجراءات القانونية ضد المئذ اليها مع الزامها بكافة الرسوم والصاريف القضائية وتعاب الحام.

كما انه في حال استمرار المئذ المئذ اليها في الامتناع عن رد وتسليم السيارات وسداد الدين المتروك دتمته خلال المدة المحددة ستقوم المئذ المئذ بالاداء كافة الاجراءات القانونية المتاحه لها بموجب العقد والقانون ومنها على سبيل المثال وليس الحصر الجحوه الى القضاء والجهات المعنية للمطالبة بقيمة المئذ المئذ اليها بالتابع من جحوه المئذ المئذ اليه كافة الرسوم والصاريف وتعاب الحاماة بالاضافة الى تسجيل جنوية كمال الشرطة والنيابة العامة بالاستيلاء على السيارات واستعمالها دون وجه حق ذلك مع احتفاظ المئذ بحقوقها فيما يخصها باخذ اي اجراء تحفظي و وقتي ضد المئذ اليها لتأمين حقوقها واسترداد سياراتها من المئذ المئذ اليها.

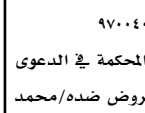
الكاتب العدل



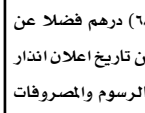
الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل



الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل



الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل



الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٩٦٠ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/٢٧
مذكرة اعلان حكم بالنشر
صادرة من محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية
في الدعوى رقم AJCFICICPL2022/0004987 أمر اء

إلى : المحكوم عليه / محمد لؤي عبد الباري فيصير - العنوان: ٩٧٠٠٠٢٠

تحيطكم علما بأنه بتاريخ ٢٠٢٣/٢/٢٠ قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى بالرقم أعلاه لصالح / البنيان القاريه - بالتالي بالزام المخطور ضده/محمد لؤي عبد الباري فيصير بما يؤدي لطالب مبلغا وقدره (٩٨,٨٨٠) درهم فضلا عن الفائدة القانونية المستحقة على هذا المبلغ بواقع ٥% سنويا بدء من تاريخ اعلان ائذار التكتيف بالوفاء ، وحتى تمام السداد مع الزام المخطور ضده بالرسوم والمصروفات ورفض ماعدا ذلك من طلبات - حكما قابلا للاستئناف خلال المدة القانونية اعتبارا من اليوم التالي لنشره .

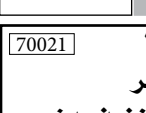
الحكمة الابتدائية المدنية



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٩٦٠ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/٢٧
اعلان بالنشر
في الدعوى رقم: ٤٢٠/٢٠٢٣/٢٨٥٢٢ تجاري

المختورة: في دائرة إدارة الدعوى الثالثة رقم ٤١٠

موضوع الدعوى : المطالبة بالزام المطالبة عليه ان يؤدي للمدعي مبلغا وقدره (١٢٧,٠٤٢) مة وسبع اربعمائة وموضوع الإعلان : قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المئخذ به وقدره (١٢٧,٠٤٢) مة وسبع اربعمائة الف وثلاثة اربعمائة درهم فقط قيمة اذاء الغائبة التي كل من يوردها اتمام التام اذاء المدعي بمقابل تأخيرية بواقع ١٢ من تاريخ ايداع المدعي وحسب السداد التام اذاء المدعي على بالرسوم والصاريف بمقتضى اداب المحاماة .

المدعي: مسلم محمد خير عثمان

عنوانه: الامارات - اماره رأس الخيمة - النخيل - رأس الحصن - شارع الحصن - مبنى ابراج جلفار - شقة ١٩٠٥ - ٥٠٩٦٥٠٤٤٠

المطلوب اعلانه : ١ - بشير بشير باداسمي - صفته : مدعي عليه

موضوع الإعلان : قد اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليه ان يؤدي للمدعي مبلغا وقدره (١٢٧,٠٤٢) مة وسبع اربعمائة الف وثلاثة اربعمائة درهم فقط قيمة اذاء الغائبة التي كل من يوردها اتمام التام اذاء المدعي بمقابل تأخيرية بواقع ١٢ من تاريخ ايداع المدعي وحسب السداد التام اذاء المدعي على بالرسوم والصاريف بمقتضى اداب المحاماة .

المدعي: مسلم محمد خير عثمان - وحدت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٣/١٠/١ الساعة ٩.٠٠ ص من الساعة ٩.٠٠ قاعة التقاضي من بعد . لذا فالت عقد بالبحضور أو من يملكه قانونا وعليك بتقديم ما لديك من مستندات لتلكمكة قبل الجلسة بكتابة بيان إلى الأقل.

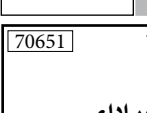
رئيس القسم



محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية



محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية



محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية



محاكم دبي
محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣٩٦٠ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/٢٧
اعلان أمر اء بالنشر
في الدعوى رقم: ٤٩/٢٠٢٣/١٠٤٥٨ امر اء

المختورة: في دائرة القضاء التجارية رقم ٢٠٣

موضوع الدعوى : المطالبة بالزام المدعي عليه بسداد مبلغ (٥٠٠٠٠) درهم دفعه المترصد في دتمته بالإضافة الى العائد القانوني على المبلغ المستحق بواقع ١٩ من تاريخ الاستحقاق من تاريخ الاستحقاق وحتى تمام السداد التام اذاء المدعي على بالرسوم والصاريف .

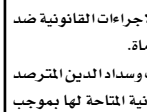
المدعي: نعمان بنت توفير حنين

عنوانه: الامارات - اماره دبي - ديرة - دبي - شارع ياس - مبنى نهاية الشيخ راشد R١٢٣ - شقة مكتب ٢٥ - ٩٧١٨٩٧٧٠٠٠

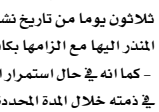
المطلوب اعلانه : ١ - سيامك عبده لدراني - صفته : مدعي عليه

موضوع الإعلان : قد اقام عليك الدعوى وموضوعها الا قبول الدعوى والصرح بعلان المدعي عليه بصورة مدعي - ثانيا المدعي عليه بسداد مبلغ (٥٠٠٠٠) درهم دفعه المترصد في دتمته بالإضافة الى العائد القانوني على المبلغ المستحق بواقع ١٩ من تاريخ الاستحقاق من تاريخ الاستحقاق وحتى تمام الحق في التملك من الامر أو استئناف بحسب الأحوال وفق الاحكام الواردة في المادة رقم ١٢٧ من قانون الاجراءات المدنية .

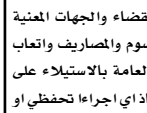
رئيس القسم



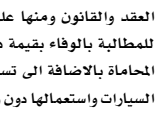
حكومة دبي
محاكم دبي



حكومة دبي
محاكم دبي



حكومة دبي
محاكم دبي



حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٣٩٦٠ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/٢٧
اعلان بالنشر
رقم (2023/3363)

المختورة: فرفاش لتأجير السيارات ش.م.ح

ضد المئذ المئذ اليها: ميسون ميز لا عمال تنفيذ التصميم الداخلية ش.م.ح

الموضوع: اعلان بالنشر في الاثارة المدنية رقم 1/633205

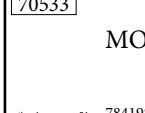
تخطط المئذ المئذ اليها بضرورة تسليم السيارات محل عتدي ايجار السيارات العقد الاول بعدد 5 سيارات من نوع GAC.GN6 والتي تحمل اللوحات المروية ارقام (G80782-O56394-G80782-O56392-O57126-O56392) وبقيمة ايجار شهري 1.999 درهم ، والعقد الثاني بالسيارة نوع GL-GAC.GS4 والتي تحمل لوحة رقم ١97417 - 2.198 شهريه

درهم وسداد مبلغ اجمالي وقدره 165.221.88 درهم مائة وخمسة وستون ألف ومائتان واحد وعشرون وتسع مائة وخمسة مائتان فلس - منذ تاريخ استلامها واستخدام السيارات بالتواريخ الاول في 19/١٢/2022 والثاني 6/1/2022 وحتى تاريخ 8/31/2023 بالاضافة الى ما يستجد حتى تاريخ التسليم الفعلي وذلك خلال مدة اقصاها ثلاثون يوما من تاريخ استلامها لهذا الاثارة - كما انه في حال استمرار المئذ المئذ اليها في الامتناع عن رد وتسليم السيارات وسداد الدين المتروك دتمته خلال المدة المحددة ستقوم المئذ المئذ بالاداء كافة الاجراءات القانونية المتاحه لها بموجب العقد والقانون ومنها على سبيل المثال وليس الحصر الجحوه الى القضاء والجهات المعنية للمطالبة بقيمة المئذ المئذ اليها بالتابع من جحوه المئذ المئذ اليه كافة الرسوم والصاريف وتعاب الحاماة بالاضافة الى تسجيل جنوية كمال الشرطة والنيابة العامة بالاستيلاء على السيارات واستعمالها دون وجه حق ذلك مع احتفاظ المئذ بحقوقها فيما يخصها باخذ اي اجراء تحفظي و وقتي ضد المئذ اليها لتأمين حقوقها واسترداد سياراتها من المئذ المئذ اليها.

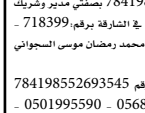
الكاتب العدل



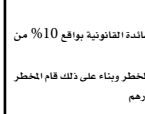
الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل - الشؤون الفنية والتعاون الدولي
إدارة الكاتب العدل والتصديقات (الشارقة)



الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل



الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل



الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٩٦٠ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/٢٧
رقم المعاملة 0163399-MOJAU-2023-٢٠٢٣/٩/٢٧
إخطار عدلي

المختور: مختار علي بن علي - الجنسية: فلسطين - يحمل هوية اماراتية رقم: 784198474309410 رقم: 78198552693545 هاتفه رقم: 0507997040

المختور: محمد علي بن علي - الجنسية: العراق - يحمل هوية اماراتية رقم: 784198552693545 هاتفه رقم: 0507997040

يتم التوقيع مع طريق الرسائل النصية على الرقم: 0507997040

موضوع الإخطار: إخطار عدلي بالوفاء بقيمة 86000 ستة وستون ألف درهم بالإضافة الى العائد القانوني بواقع 10% من تاريخ اعلان

وقام المخطور بالاتصال على المخطور اليهم مرارا ومراعاة ولكن دون اي جدوى

لذلك: ان المخطور يحظر المخطور اليهم بضرورة سداد المبالغ المستحقة بدوهم والمتسكة للمخطور وذلك في موعد اقصاه 5 ايام من تاريخ تلقيكم هذا الإخطار والا سوف يضطر المخطور الى اتخاذ كافة الاجراءات القانونية للمطالبة بالمبلغ المستحق له مع التوقيع مع كل شخص مع حفظ باقي الحقوق

عليه فان المحكمة يحظركم بهذا الإخطار لتعلم بما جاء به وفقاً لكموه قانونا وسريانا كافة الاثار القانونية المترتبة لذلك في مواجيتكم.

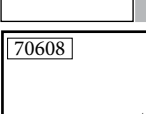
الكاتب العدل



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٩٦٠ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/٢٧
اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٠٨/٢٠٢٣/١٨٣٢٢ تنفيذ مدني

المختورة: في دائرة التنفيذ الثالثة عشر رقم ٢٢٧

موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ١٧٥٨/٢٠٢٣ - بسداد المبلغ المئخذ به وقدره (٥٤,٥٥٠.٠٠) درهم شامل للرسوم والصاريف .

طالب التنفيذ : عبدالله محمد رحمة محمد المهيري

عنوانه: الامارات - اماره دبي - القوز الصناعية الاولى - دبي - شارع الشيخ زايد - مبنى الشعار للاستثمار - شقة ٢٢٣ - ٥٧١٨٩٧٧٠٠٠

المطلوب اعلانه : ١ - احمد حسين بن عبدالرحمن - محمد احمد محمد شريف بالسلاح - صفتهما: منفذ ضدهما

موضوع الإعلان : قد اقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المئخذ به وقدره (٥٤,٥٥٠.٠٠) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحكمك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال (7) ايام من تاريخ نشر هذا الاعلان.

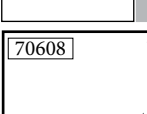
رئيس الشعبة



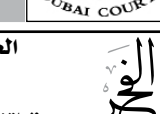
محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٩٦٠ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/٢٧
اعلان أمر اء بالنشر
في الدعوى رقم: ٤٩/٢٠٢٣/١٠٤٥٨ امر اء

المختورة: في دائرة القضاء التجارية رقم ٢٠٣

موضوع الدعوى : المطالبة بالزام المدعي عليه بسداد مبلغ (٥٠٠٠٠) درهم دفعه المترصد في دتمته بالإضافة الى العائد القانوني على المبلغ المستحق بواقع ١٩ من تاريخ الاستحقاق من تاريخ الاستحقاق وحتى تمام السداد التام اذاء المدعي على بالرسوم والصاريف .

المدعي: نعمان بنت توفير حنين

عنوانه: الامارات - اماره دبي - ديرة - دبي - شارع ياس - مبنى نهاية الشيخ راشد R١٢٣ - شقة مكتب ٢٥ - ٩٧١٨٩٧٧٠٠٠

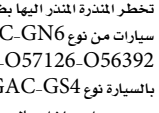
المطلوب اعلانه : ١ - سيامك عبده لدراني - صفته : مدعي عليه

موضوع الإعلان : قد اقام عليك الدعوى وموضوعها الا قبول الدعوى والصرح بعلان المدعي عليه بصورة مدعي - ثانيا المدعي عليه بسداد مبلغ (٥٠٠٠٠) درهم دفعه المترصد في دتمته بالإضافة الى العائد القانوني على المبلغ المستحق بواقع ١٩ من تاريخ الاستحقاق من تاريخ الاستحقاق وحتى تمام الحق في التملك من الامر أو استئناف بحسب الأحوال وفق الاحكام الواردة في المادة رقم ١٢٧ من قانون الاجراءات المدنية .

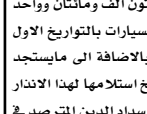
رئيس القسم



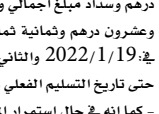
حكومة دبي
محاكم دبي



حكومة دبي
محاكم دبي



حكومة دبي
محاكم دبي



حكومة دبي
محاكم دبي

العدد ١٣٩٦٠ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/٢٧
اعلان بالنشر
رقم (2023/3363)

المختورة: فرفاش لتأجير السيارات ش.م.ح

ضد المئذ المئذ اليها: ميسون ميز لا عمال تنفيذ التصميم الداخلية ش.م.ح

الموضوع: اعلان بالنشر في الاثارة المدنية رقم 1/633205

تخطط المئذ المئذ اليها بضرورة تسليم السيارات محل عتدي ايجار السيارات العقد الاول بعدد 5 سيارات من نوع GAC.GN6 والتي تحمل اللوحات المروية ارقام (G80782-O56394-G80782-O56392-O57126-O56392) وبقيمة ايجار شهري 1.999 درهم ، والعقد الثاني بالسيارة نوع GL-GAC.GS4 والتي تحمل لوحة رقم ١97417 - 2.198 شهريه

درهم وسداد مبلغ اجمالي وقدره 165.221.88 درهم مائة وخمسة وستون ألف ومائتان واحد وعشرون وتسع مائة وخمسة مائتان فلس - منذ تاريخ استلامها واستخدام السيارات بالتواريخ الاول في

منوعات

الحجر

27

تعاقدت ويبومي فؤاد على بطولة فيلم "عنب"

انتعاشة فنية للفنانة

أيتن عامر بمسلسل

وفيلم سينمائي

تعيش الفنانة أيتن عامر خلال الفترة المقبلة حالة من الانتعاش الفني، حيث تعود للجمهور بمسلسل وفيلم سينمائي من المقرر عرضهما قريباً.

تفاصيل فيلم عنب

كما تستعد الفنانة أيتن عامر لعرض الجزء الثاني من مسلسل عنب 6 الذي حقق نجاحاً كبيراً وإسلام إبراهيم وغيرهم، والعمل يدور في إطار لايت كوميدي.

الجزء الثاني من مسلسل عنب 6

كما تستعد الفنانة أيتن عامر لعرض الجزء الثاني من مسلسل عنب 6 الذي حقق نجاحاً كبيراً وجزءه الأول.

وكانت منصة شاهد قد روجت لمسلسل عنب 6 الجزء الثاني، وذلك بنشر صور من من كواليس مسلسل عنب 6 الجزء الثاني المقرر عرضه قريباً والذي يضم نخبة من نجوم الوطن العربي.

ومع اقتراب موعد عرض مسلسل عنب 6، ستعرض أبرز المعلومات عن هذا الجزء المنتشر والذي يضم كوكبة من فنانات الوطن العربي على رأسهم صبا مبارك وأيتن عامر.

تفاصيل مسلسل عنب 6 الجزء الثاني

يشارك في مسلسل عنب 6 الجزء الثاني النجوم: صبا مبارك، مرام علي، فاطمة الصفي، أيتن عامر، نواف الطقبيري، كريستين شويري، نهلا داود، رانيا عيسى، أنطوانيت عقيقي، إيلي ميري. ولقد تم إنتاج مسلسل عنب 6 الجزء الثاني بعد النجاح الذي حققه الموسم الأول من المسلسل، وسوف يتم استكمال أحداث الموسم الأول فيما يتعلق برد فعل السجينات بعد الحريق الذي نشب في السجن، واستمرار البحث عن قاتل المزدحم والدرهم "سولاف فواخرجي"، هذا إلى جانب قصة ليلى "صبا مبارك" التي قبض عليها واكتشفت أنها تعيش مع أهل مزيفين، وأدم (نواف الطقبيري) الذي أصيب بطلقات نارية.

وكانت النجمة السورية سلاف فواخرجي قالت في تصريحات صحفية، أنها لن تكون متواجدة في الموسم الثاني من العمل بسبب عدم قدرتها على التنسيق فيما يتعلق بأوقات التصوير.

ملخص الموسم الأول

من مسلسل عنب 6

ولقد طرحت منصة شاهد فيديو يلخص أحداث الموسم الأول من مسلسل عنب 6 والذي ينتظره قطاع كبير من الجمهور المتابع لأحداث المسلسل.

أبطال مسلسل عنب 6

وتقدم النجمة الأردنية صبا مبارك مسلسل عنب 6 في موسمه الثاني قريباً، ولقد تم تقديم في الجزء الأول وهو قصص عدد من النساء السجينات والتي تحمل كل منهن قصة وحكاية أوصلت بها إلى هذا المصير، وكيف يمكن أن تصارع من أجل سلامتها الجسدية والنفسية.

أيتن عامر ويبومي فؤاد في فيلم "عنب"

تعاقد الفنانان أيتن عامر ويبومي فؤاد على بطولة فيلم جديد بعنوان "عنب" من إخراج أحمد نور ويشارك في بطولته نجوم برنامج SNL بالعربي وهم إسلام إبراهيم، محمود الليثي، نور قدرى، تونى ماهر وعدد آخر من الفنانين ومقرر بدء تصويره خلال الأيام القليلة المقبلة.

ويسجل فيلم "عنب" التعاون الثاني على التوالي بين يبومي فؤاد وأيتن عامر بعد فيلم "مندوب مبيعات" المعروض حالياً في السينمات المصرية والخليجية، والذي تدور أحداثه حول يبومي فؤاد الذي يعمل في دبي ويعانى من فشل العلاقات العاطفية والتي لا تكتمل بالزواج دائماً حتى يتعرف على أيتن عامر وتنشأ بينهما قصة حب مليئة بالعديد من المواقف والمفارقات الكوميديّة.

فيلم "مندوب مبيعات" بطولة يبومي فؤاد، أيتن عامر، أحمد فتحي، إسلام إبراهيم، هبة عبد العزيز، يسرا المسعود، إيمان يوسف، وائل عوني، أيمن قنديل، منى فاروق، ولياء كرم وعدد من نجومات السوشيال ميديا، وتأليف وإخراج حامد صالح، وتدور أحداثه في إطار اجتماعي كوميدي مع خط رومانسي حول العلاقات العاطفية والزوجية.

يذكر أن أيتن عامر عرض لها مؤخراً فيلم "لف وراجع ثاني" والذي تقوم ببطولته بمشاركة شيري عادل، أحمد فتحي، محمود حافظ، صلاح عبد الله، محمد رضوان، طارق الإبياري، إسماعيل فرغلي، سليمان عيد بالإضافة إلى عدد كبير من ضيوف الشرف، منهم سليمان عيد وإسماعيل فرغلي، وهو تأليف محمود حمدان، وإخراج شادي علي.

أكرم حسني يفاجئ جمهوره بإعلان مشاركته في دراما رمضان 2024

كشف الفنان أكرم حسني، مفاجأة لجمهوره بإعلان مشاركته في موسم رمضان 2024، من خلال عمل درامي، والذي لم يكشف عن تفاصيل أو اسم العمل. جاء ذلك خلال استضافة أكرم حسني في برنامج "ضيقي" من تقديم الإعلامي معزز الدمرداش، الذي سأله هل يوجد دراما لأكرم حسني في رمضان القادم، ليجيب: "لغاية هذه اللحظة التي بنتكلم فيها يوجد عمل في رمضان، وبدأت الشغل عليه".

وغياب أكرم حسني عن موسم رمضان الماضي في التلفزيون، لكنه عوض هذا الغياب بالتواجد من خلال المسلسل الإذاعي "صلاح التلميذ"، عبر محطة "راديو هيتس 88.2"، وشاركه البطولة شيري عادل، وعمرو عبد العزيز، ومصطفى غريب، وإبرام سمير.

وشارك أكرم حسني في موسم رمضان 2022 بمسلسل "مكتوب عليا"، بطولة أكرم حسني، ويشاركه البطولة عدد من النجوم أبرزهم عمرو عبد الجليل، أيتن عامر، هنادي مهنا، ولأول مرة المطربة هلا رشدي، إضافة إلى الفنانة القديرة حنان سليمان، وإسماعيل

فرغلي، ومحمد طعيمة وآخرين، كما يظهر في المسلسل عدد من ضيوف الشرف. يعرض لأكرم حسني في السينمات حالياً فيلم "العمل صفر"، وتدور أحداثه حول شخصية تدعى صفر عيد اللطيف شداد المهم، وهو فرد آمن يحلم بأن يكون بطلا مشهوراً مثل جيمس بوند، ولكنه يفشل ويتعرض للعديد من المواقف الكوميديّة.

فيلم "العمل صفر"، من بطولة أكرم حسني ويبومي فؤاد وأسماء أبو اليزيد ومصطفى غريب ومنذر رباحنة والنجمة السعودية الشابة فاطمة البنوي، وفيدرا، أيمن طعمة، إسماعيل فرغلي، أيمن الشويي.

الفيلم فكرة محمد سامي، وسيناريو وحوار وائل عيد الله، ومن إنتاج لؤي عبد الله وإخراج كريم العدل. وكان تحدث أكرم حسني، عن تجربته في فيلم العمل صفر، وذلك خلال العرض الخاص للفيلم.

وقال أكرم في: (أنا بعزّز بكل الناس اللي يتعاون معاهم وإن شاء الله الفيلم يعجب الناس.

طارق لطفي يكشف حقيقة مشاركة موسم رمضان 2024

كشف الفنان طارق لطفي حقيقة مشاركته في موسم رمضان 2024، وذلك بعد انتشار أنباء في وقت سابق تزعم خوضه للسباق الرمضاني المقبل بمسلسل 15 حلقة وذلك بعد مشاركته في موسم رمضان الماضي بمسلسل مذكرات زوج.

طارق لطفي يكشف حقيقة مشاركته في موسم رمضان 2024 وقال طارق لطفي في تصريح خاص لـ فيتو: "إلى الآن لا يوجد أي اتفاقات بشكل رسمي علي مسلسل يتم عرضه في السباق الرمضاني المقبل.. فيه كلام كتير لكن لسه مش نهائي".

التعاون الثاني بين طارق وعائشة

ويعد مسلسل مذكرات زوج هو التعاون الثاني الذي يجمع بين الفنانة التونسية عائشة بن أحمد والفنان طارق لطفي في عالم المسلسلات حيث قدما معاً من قبل مسلسل "شهادة ميلاد" الذي تم عرضه في شهر رمضان 2016.



الفكر

اكتشاف خطر جديد للسجائر الإلكترونية

تخلق هذه السجائر ظروفًا ملائمة جدًا لتكاثر البكتيريا المرضية. لذلك يلاحظ لدى مدخني السجائر الإلكترونية تسوس أسنانهم وتكسرها وتساقطها والتهاب اللثة. وبالإضافة إلى ذلك تزيد التغيرات البكتيرية من خطر الإصابة بالسرطان. ومعلوم أن منظومة مناعة الأشخاص الأصحاء تتعرف على البكتيريا المرضية وتقضي عليها. بيد أن السجائر الإلكترونية تكبح مسار الإشارات التي تنشط الاستجابة المناعية، ما يؤدي إلى زيادة عدد البكتيريا الضارة.

وتجدر الإشارة إلى أن هذه النتائج تتوافق مع نتائج دراسات سابقة، ولكن لم يكن ليتمكن العلماء من إثبات ذلك خلال فترة طويلة، لأنه يتطلب متابعة حالة الأشخاص المدخنين فترة طويلة.

اكتشف علماء كلية الطب بجامعة سنترال فلوريدا أن السجائر الإلكترونية تقضي على البكتيريا النافعة، وتزيد من عدد الميكروبات التي تسبب تسوس الأسنان وأمراض اللثة والتغيرات الخلوية.

وتشير MedicalXpress إلى أنها وفقًا للباحثين يمكن أن تؤدي هذه التغيرات الخلوية إلى الإصابة بالسرطان.

ووفقًا لها، ركز الباحثون في هذه الدراسة على بكتيريا من نوع Streptococcus mutans محفزة لتسوس الأسنان، من أجل تحديد تأثير السجائر الإلكترونية في الكائنات الحية الدقيقة التي تعيش في تجويف الفم.

واتضح للباحثين أن سوائل السجائر الإلكترونية لها تأثير مضاد للميكروبات، ما يجعل من الصعب تكاثر البكتيريا الموجودة في تجويف الفم السليم. ولكن على العكس من ذلك



علامات قد تعني زيادة خطر الإصابة بمرض الخرف

توصلت دراسة جديدة نُشرت في JAMA Ophthalmology إلى أن كبار السن الذين يعانون من مشاكل في الرؤية قد يكونون أكثر عرضة للإصابة بالخرف.

وقام باحثون في جامعة أن أربور ميشيغان بتحليل البيانات من دراسة 2021 للصحة الوطنية واتجاهات الشيخوخة، والتي أظهرت وجود صلة بين جميع أنواع مشاكل الرؤية – حدة المسافة، والحدة القريبة وحساسية التباين – وانتشار أعلى للخرف، بما في ذلك مرض ألزهايمر.

وتعد حدة المسافة (حدة البصر) مقياسًا لوضوح أو حدة الرؤية من مسافة 20 قدمًا، وفقًا لجمعية البصريات الأمريكية. ويتم اختبار ذلك عادة عن طريق جعل الشخص يقرأ الحروف على مخطط سنيلين (نسبة إلى طبيب العيون الهولندي سنيلين هيرمان الذي طور المخطط في عام 1862). وقرب الحدة هو قياس مدى جودة رؤية شخص ما لشيء ما عن قرب. وتقيس حساسية التباين قدرة الشخص على التمييز بين كائن والخلفية التي يتم تعيينه عليها، أو التمييز بين لونين متشابهين.

وذكرت نتائج الدراسة أنه كلما زاد عدد أنواع مشاكل الرؤية التي يعاني منها الشخص، زادت احتمالية الإصابة بالخرف.

وتضمنت الدراسة بيانات وطنية من 2967 مشاركًا تتراوح أعمارهم بين 71 وما فوق.

وقالت مؤلفة الدراسة الرئيسية أوليفيا كيلين، دكتورة في الطب، ومحاضرة إكلينيكية في طب العيون والعلوم البصرية في جامعة ميشيغان، في بيان إلى «فوكس نيوز»: «لقد افترضنا أن ضعف البصر قد يرتبط بالخرف لأن الدراسات السابقة وجدت ارتباطًا». وأضافت أن «صحة العين وصحة الدماغ ترتبطان ارتباطًا وثيقًا لدى كبار السن».

وتابعت قائلة: «هذه الدراسة فريدة من نوعها لأنها استخدمت حدة بصرية محدثة ومُقاسة بشكل موضوعي (ما يعني أن جميع المشاركين قد تم اختبار رؤيتهم). وسمح لنا هذا بتحليل الارتباطات بين حدة البصر والخرف». وعلى الرغم من ارتباط صحة العين وصحة الدماغ ارتباطًا وثيقًا في كبار السن، إلا أن الخبر السار هو أن معظم مشاكل الرؤية يمكن علاجها، على حد قول كيلين.

وأوضحت كيلين: «على سبيل المثال، يعد إعتام عدسة العين أحد الأسباب الرئيسية لضعف البصر لدى كبار السن، ويمكن عكس فقدان البصر الناتج عن إعتام عدسة العين من خلال جراحة الساد (عملية إزالة العدسة الطبيعية للعين المصابة بالتنعيم والتي تسمى الساد). ونظرًا لأن ضعف البصر مرتبط بالخرف، فقد يكون علاج مشاكل الرؤية أحد المفاتيح لتقليل خطر الإصابة بالخرف».

وأشارت إلى أن الدراسة بها بعض القيود، حيث لم يكن لدى الباحثين معلومات عن أسباب ضعف البصر، ما يعني أنهم لا يستطيعون دراسة العلاقة بين حالات معينة في العين – مثل إعتام عدسة العين، والمياه الزرقاء، والتنكس البقعي – والخرف.

وقالت كيلين: «هناك حاجة لتجارب معشة ذات شواهد لقياس تأثير علاج مشاكل الرؤية على الخرف».

وتتوافق النتائج مع الأبحاث السابقة التي أظهرت وجود صلة بين الضعف الحسي وزيادة خطر الإصابة بالخرف.

وفي الواقع، وجدت دراسة حديثة نُشرت في مارس الماضي أنه يمكن الكشف عن العلامات المبكرة لمرض ألزهايمر في فحوصات العين.



الممثلة التشيلية كاميليا هيران خلال جلسة تصوير لفيلم La Practica ضمن مهرجان سان سباستيان السينمائي في مدينة سان سباستيان بشمال إسبانيا. ا ف ب

قرأت لك

الينسون



أوضح الدكتور أحمد الخطيب، أخصائي التغذية العلاجية وعلاج السممنة والنحافة، جامعة القاهرة، أن هناك فوائد صحية عديدة لتناول مشروب الينسون الدافئ وأهمها، أنه مسكن للألم، ويساعد على تهدئة ألم البطن "المغص" عند الأطفال، في حالة معاناة الطفل من الإصابة بنزلات البرد، وكذلك يقلل ألم البطن التي تتعرض لها السيدات فترة الدورة الشهرية.

ويقيد تناول مشروب الينسون في علاج التهابات الحلق، الناتجة عن الإصابة بنزلات البرد والأنفلونزا، وكذلك في حالة إصابة الشخص بالسعال الشديد والمصاحب لوجود بلغم، وتقليل حدة الألم السعال الشديدة.

لذلك ينصح الدكتور أحمد، بالاهتمام بتناول مشروب الينسون المفيد لصحة الكبار والأطفال، بدلا من المشروبات الغنية بالكافيين، التي يتسبب الإفراط في تناولها في الإصابة ببعض الأضرار الصحية العديدة.

سؤال وجواب

- ما اسم الغدد التي تقوم بتنقية الدم وتطهيره؟

الغدد الليمفاوية

- كم عدد ضربات نبض الطفل في الدقيقة؟

85 نبضة

- من بين الحواس الخمسة. ما هي الحاسة الأقل فعالية؟

حاسة الشم

- نثار الخشب ينقر جذوع الأشجار ليضع بيضه في الثقوب لحمايتها ... فما هي سرعة نثار الخشب في النقر ؟

سرعته أكثر من 8 مرات في الثانية أي حوالي 500 مرة في الدقيقة .

- من أين يستخرج الفلين؟

هل تعلم؟

- روى أحد الباحثين أنه سمع عن طائر قام بتجبير قدمه المكسورة باستعمال الطين وعيدان الحطب.
- أكبر جزء من فيتامينات الفاكهة يوجد في قشرها ولذلك ينبغي أن نأكلها بقشرها.
- عصير الفاكهة وحده يجب تناولة بسرعه فالانتظار يعرض فيتاميناته لأكسدة الهواء كما أن بعض الأنواع تقسد بسرعه وأهمها الجزر.
- من خال تحليل دموج البشر تبين أنها تحتوي على مواد كيميائية مسكنة للألم يفرضها المخ عندما يبكي الإنسان.
- إذا مات الفيل وهو واقف فانه يظل واقفاً لبضع ساعات قبل أن يسقط أرضا.
- زئير الأسد يمكن سماعه من على مسافة 8 كيلومترات
- النعامة تعيش حتى 75 عاما وتظل قادرة على التكاثر حتى سن الخمسين.
- في مصر الفرعونية كان الأسبوع يتألف من 10 أيام.
- يتعين على معدة الإنسان أن تفرز بطانة مخاطية جديدة كل أسبوعين وإلا فإنها ستتهضم نفسها.
- هناك نوع من النمل يشتهر باسم (النمل السفاح) وذلك لأنه لأنه يشن غارات على مستعمرات النمل المجاورة له حيث يقتل ملكاتها وينهب محتوياتها ثم يقتاد عددا من ذلك النمل ويجبره على العمل كعبيد لديه!
- لسان القطة سلاحه الدائم فهو مملوء بغدد تفرز سائلا يضمن جرحه عدة مرات حتى يلتئم.

قصة

اللس والأمين!

تقابل رجلان في أحد الأسواق احدهما طيب يرضى بما قسمه الله فيحمل للناس اغراضهم مقابل مبلغ بسيط او يقوم باداء بعض الاعمال في المحال بأجر، اما الآخر فهو خبيث يتلصص على الناس ربما يستطيع ان يسرق شيئا او يحاول ان يعمل في المحال الكبيرة المزدحمة ليستطيع ايضا ان يسرق ما تطوله يده... تقابل الرجلان في دكان واحد فقد استاجرهما صاحب الدكان لتنظيف مخازنه واخذ يراقب الطيب والخبيث. اخذ الرجل الخبيث يتجول في المخازن وكلما رأى شيئا صغيرا غاليا اخذه ووضع في جيبه او صدره وكلما رأى شيئا يؤكل تناول منه حتى امتلأت معدته بل لقد جلس لأخذ قسط من النوم اما الطيب فكان يعرف ان الله هو الذي يراه فعمل بهمة ونشاط وامانة حتى انتهى من التنظيف والترتيب والتحميل في الوقت الذي شبع فيه الخبيث نوما فلما استيقظ سأل ان كان صاحب الدكان جاء فقال الطيب لم يحضر ولم يرك نائما .. هنا دخل صاحب الدكان فما كان من الخبيث الا ان تظاهر بانهاء اخر عمل في يده ثم جلس على الارض وقال كفاني تعبنا اليوم كثيرا وجعنا ايضا فضحك صاحب الدكان وقال نعم سأحضر الطعام حالا .. وصفق بيديه فدخل رجلان عملاقان هما ولديه وقال لهما هذا يريد ان يأكل ويرتاح وأشار على الطيب وذاك يريد ان يأكل ويرتاح وينظف نفسه .. وأشار على الخبيث فأخذا الرجل الطيب إلى الدكان وقدا ما له الطعام الشهوي وفراشا للراحة ومبلفا محترما نظير تعبه ثم دخلا وامسكا بالخبيث وقلباها رأسا على عقب فأوقعا كل ما في جيبه وصدره ثم فضاض جيدا من كل ما سرقه وبعد ذلك لقنناه درسا قويا واعطياه ضربا مبرحا كاد ان يصيبه بعاهات مختلفة ومن ثم القياه خارج الطريق ووقف احدهما ليعلن ان هذا الرجل لص وفاق وحذار من التعامل معه مما دفع الرجل الخبيث ان يجري مسرعا خارج السوق قبل ان ينتكثا عليه الآخرون اما الطيب فقد طلبه صاحب الدكان عاملا لديه بأجر جيد جزاء امانته وطيبته .

