

منوعات

الفجر

ص 22

18 مبادرة لفريق "شكرا لعطائك" تثري القيم المجتمعية والتطوعية والإنسانية

ص 27

أمير كرارة:

"العائدون" مختلف عن أي عمل قدمته



أثار سلبية لتخطي وجبة الإفطار لا يمكن توقعها

ص 23

المراسلات، ص: 505

email:munawaat@alfajrnews.ae

الأربعاء 11 مايو 2022 م - العدد 13539

Wednesday 11 May 2022 - Issue No 13539

ما أسباب الإمساك لدى كبار السن؟

قال مجلة "سنويورين راتفيير" إن أسباب إمساك كبار السن، تتمثل في بطء حركة الأمعاء، ونقص السوائل في الجسم، ونقص الألياف الغذائية.

وأضافت المجلة الألمانية أنه قد يكون بسبب تعاطي أدوية معينة مثل الأدوية النفسية ومكملات الحديد. وأنه قد يشير إلى الإصابة بمرض مثل الرئخ، واليواسير، وأورام القولون.

ولواجهته يجب شرب السوائل بكمية كافية والمواظبة على الرياضة مثل المشي وركوب الدراجات الهوائية لتنشيط حركة الأمعاء.

كما يجب تناول الأغذية الغنية بالألياف الغذائية مثل الخضروات والفواكه ومنتجات الحبوب الكاملة وكذلك منتجات الألبان المخمرة مثل مصلى اللبن والكفير، والأعشاب والتوابل التي تعمل على تحفيز الهضم مثل الكزبرة، واليانسون، والشمر، والكراوية.

ضغط الدم الحملي مؤشر

على خطر أمراض القلب

أظهرت دراسة جديدة أن النساء اللاتي عانين من ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل، يتعرضن لخطر متزايد بنسبة 63% للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية في وقت لاحق من الحياة. وبحسب النتائج التي نشرتها مجلة الكلية الأمريكية لأمراض القلب، ترتبط هذه المخاطر التي تهدد القلب بمضاعفات تحدث بعد الحمل، هي: ارتفاع الكولسترول، والضغط، والسكري، والسمنة. وتعتبر الدراسة التي أجريت في المعهد الوطني للقلب والرئة في ميريلاند من أكثر الدراسات شمولاً للعلاقة بين المخاطر على القلب وارتفاع ضغط الدم الحملي، حيث اعتمدت على بيانات أكثر من 60 ألف امرأة.

وقالت البروفيسور جينيضر ستوارت المشرفة على الدراسة من جامعة هارفارد: "بينما تدرك جميعية القلب الأمريكية والكلية الأمريكية لأمراض القلب هذه الحالات على أنها عوامل خطر على القلب والأوعية الدموية، افتقرت النساء إلى توجيه واضح بشأن ما يجب القيام به في السنوات الفاصلة بين الحمل الذي يشهد ارتفاع ضغط الدم وظهور أمراض القلب والأوعية الدموية". وأظهرت نتائج الدراسة أن الفحص المبكر ومراقبة 4 مجالات، هي: ضغط الدم، ومستوى الكولسترول، والجلوكوز، والوزن، يمكن أن تؤخر أو تمنع تطور مشاكل القلب المستقبلية بين النساء بعد الحمل.

احمرار البشرة المستمر..

ماذا يعني

أوردت مجلة "إن ستايل" أن لاحمرار البشرة المستمر أسباب عدة تتمثل في توسع الأوعية الدموية بفعل بعض العوامل مثل التدخين وشرب الخمر والأشعة فوق البنفسجية والتوتر النفسي وتقلبات درجة الحرارة والاضطرابات الهرمونية.

وأضافت المجلة أنه قد يشير إلى العناية الخاطئة بالبشرة، أو إلى الإصابة بمرض جلدي مثل الحساسية، أو الوردية أو التهاب الجلد العصبي، الإكزيما، أو حب الشباب.

ويمكن اللجوء إلى الكثير من العلاجات الطبيعية لمعالجته مثل وضع الألوفيرا على مواضع الاحمرار، أو العسل الأبيض العضوي أو شاي البابونج.

ومن ناحية أخرى يمكن إخفاء مواضع الاحمرار باستخدام كونسيلر بلون أخضر يعمل على إخفاء الأحمر.

ويجب استشارة الطبيب لمعرفة السبب والعلاج المناسب عند اكتشاف مرض جلدي.

ينصح العلماء بتناول جميع وجباتك في نافذة زمنية مدتها 12

ساعة إذا كنت تريد أن تعيش لفترة أطول.

وأدى تقييد تناول الفئران للطعام على أكثر الساعات نشاطاً في

يومها إلى إطالة عمرها بمقدار الثلث، في حين أن تقييد السرعات

الحرارية فقط ساعدها على العيش لمدة أطول بنسبة 10 في المائة

في المتوسط.

ويقترح الباحثون أن الجمع بين الالتزام بنظام

غذائي منخفض السرعات الحرارية والصيام هو

الأمثل لطول العمر. وتظهر النتائج أنك

إذا كنت تتبع نظاماً غذائياً

ولكنك تأكل في وقت

متأخر من الليل فأنت

لا تحصل على "الفوائد

الكاملة".

وأصبح تناول الطعام في إطار زمني صارم،

والمعروف باسم نظام الصيام المتقطع، أحد أكثر

بدع اللياقة البدنية شعبية في السنوات الأخيرة.



تناول وجبات طعامك في غضون 12 ساعة يطيل عمرك

الأمراض المرتبطة بالعمر.

ووجد الباحثون أن الفئران التي تغذت على نظام غذائي منخفض السرعات الحرارية في الليل، على مدار ساعتين أو 12 ساعة، عاشت الفترة الأطول. وبعد موت جميع الفئران، أجرى العلماء عمليات تشريح لتقييم صحتها العامة وكذلك جمع عينات الأنسجة لمزيد من التحليل.

وتميل جينات العمر المرتبطة بالالتهاب في الجسم إلى أن تصبح أكثر نشاطاً مع تقدم عمر الفئران، في حين أن الجينات التي تنظم التمثيل الغذائي تصبح أقل نشاطاً، مما يتسبب في عدد من الاضطرابات المرتبطة بالعمر أو يساهم في حدوثها. ومن تحليلهم، وجد فريق الدكتور تاكاهاشي أن الفئران التي تتبع نظاماً غذائياً مقيداً للسرعات الحرارية أثناء الليل أظهرت عدداً أقل من هذه التغيرات المرتبطة بالعمر، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.

فاكهة تساعدك على النوم في أسرع وقت

أكد تقرير بريطاني أن الموز يمكن أن يساعد الشخص في الحصول على نوم جيد ليلاً، مضيفاً أن الموز يشتهر باحتوائه على البوتاسيوم إلى جانب كونه غنياً بالمغنيسيوم وفيتامين B6 والبروتين.

وقال خبيرة النوم ياسمين ثي لصحيفة إكسبريس إن

العناصر الغذائية في الموز تساعد على إنتاج هرمونات السيروتونين والميلاتونين التي تساعدك على النوم. كما أضافت أن الموز يساعد في تعزيز هرمونات النوم، لأنه يحتوي على حمض أميني يعرف باسم التربتوفان، مما يساعد على إنتاج السيروتونين، وهو ناقل عصبي يعزز الاسترخاء عن طريق إبطاء الرسائل إلى الخلايا العصبية.

وعلى الرغم من كونه مصدراً قوياً للتربتوفان، إلا أن الموز معروف جيداً كمصدر للبوتاسيوم، الذي يمكنه مساعدة الجسم بعدة طرق إحدى هذه الطرق هي "من خلال المساعدة على إرخاء عضلاتك.

فعندما يكون لديك مستويات منخفضة من البوتاسيوم، تصبح عضلاتك متعبة مما يسبب تقلصات وتشنجات عضلية، ويحول دون الحصول على قسط جيد من الراحة أثناء الليل".

علاوة على ذلك، يساعد البوتاسيوم أيضاً على خفض ضغط الدم عن طريق "إرخاء الأوعية الدموية وتحسين الدورة الدموية.

كما يقلل استهلاك البوتاسيوم من الضغط على كليتيك ويساعد على طرد الصوديوم الزائد من الجسم"، وهناك عنصر آخر موجود في الموز هو المغنيسيوم، والذي يمكن أيضاً أن يساعد في النوم.

انعدام الأمن الغذائي

يرتبط بالإصابة بالسكري

أظهرت دراسة جديدة أن الذين كانوا معرضين لخطر انعدام الأمن الغذائي في سن الشباب زادت احتمالات إصابتهم بمرض السكري بعد 10 سنوات.

وكانت دراسات سابقة قد ربطت بين انعدام الأمن الغذائي وبين مشاكل صحية مثل السمنة وارتفاع ضغط الدم والسكري، لكنها لم تحدد فترة زمنية لتطور هذه المشاكل.

وبحسب الدراسة التي أجريت في جامعة ولاية واشنطن، تبين أن البالغين الذين تراوحت أعمارهم بين 24 و32 عاماً، والذين قالوا إنهم كانوا قلقين بشأن نفاد الطعام، أظهروا نسبة أكبر من الإصابة بمرض السكري في سن بين 42-32 عاماً.

وقالت كاسندرا نخوين المشرفة على الدراسة لموقع "ساينس دايلي": "إن تناول الطعام وفقاً للارشادات الغذائية يكلف المزيد من المال، وقد يكلف المزيد من الوقت".

وأضافت نخوين: "الأشخاص الذين يعانون من انعدام الأمن الغذائي يمكن أن يقفوا أيضاً في دائرة التعزيز السلبية: عندما يرتبط انعدام الأمن الغذائي بنظام تغذية يساهم في مخاطر الإصابة بالأمراض، ويترتب على ذلك نفقات رعاية صحية إضافية، تزيد من انعدام الأمن الغذائي".

تشارك حيلة لتسخين

البيتزا بدون فرن

شاركت مدونة طعام أهم نصائحها حول إعادة تسخين البيتزا بدون استخدام الفرن أو المايكروويف.

وكشفت فاروين سيمماك عن أفضل طريقة وجدتها لإعادة تسخين البيتزا، و قالت إنه بدلاً من تشغيل الفرن أو وضع البيتزا في الميكروويف، يجب عليك بدلاً من ذلك استخدام القلاة الهوائية لأنها تقدم الملمس الأفضل.

و قال فاروين إن أفضل جزء في استخدام القلاة الهوائية هو أنها لا تجعل القاعدة رطبة أو تستغرق وقتاً طويلاً لتسخينها.

وأوضحت فاروين أنه يجب تسخين الموقد مسبقاً إلى 350 درجة، ورش البيتزا بقليل من الزيت، ثم أضيفي ملعقة صغيرة من الماء لتكوين بخار حتى لا تجف البيتزا.

بعد ذلك ضعي البيتزا، وفي غضون أربع دقائق تقريباً ستتم إعادة تسخين البيتزا تماماً.

كم مرة يصاب الشخص

بطفرات كورونا؟

مع استمرار انتشار متحور أوميكرون وإصابة البعض بطفراته أكثر من مرة، تجدد السؤال: ما المدة التي يرجح أن تظل فيها الحماية من الإصابة بدوى كوفيد19- مرة أخرى؟

يتفق الباحثون حتى الآن على أن الإصابة بكورونا لا توفر المناعة المعقمة التي توفرها الإصابة بكثير من الفيروسات الأخرى، لكن العدوى الأولى تقلل من خطر الإصابة بالمرض مرة ثانية بنسبة تصل إلى 85%، وفقاً لدراسة أمريكية كبيرة.

وبحسب موقع "نيو ساينتست"، تعادل الإصابة مرة واحدة بمتحور دلتا بالنسبة لغير الملقحين جرعتين من لقاح كوفيد19-، والتي تستمر مفعولها 9 أشهر تقريباً.

لكن في ظل وجود عدة طفرات لتغير أوميكرون الذي يعتبر أكثر متغيرات كورونا قدرة على الانتشار، زادت احتمالية الإصابة مرة ثانية به 16 ضعفاً مقارنة بدلتا، بحسب مكتب الإحصاء الوطني البريطاني.

وبحسب البيانات البريطانية لوسم الشتاء الماضي، عندما كان أوميكرون مهيمناً لعدة أسابيع، تبين أن الفترة الفاصلة بين حالات الإصابة بالعدوى تراوحت من 90 إلى 650 يوماً، بمتوسط 343 يوماً، أو ما يقرب من عام واحد.

لكن بسبب اندماج المتغيرات الفرعية من أوميكرون BA.1 و BA.2 في بعضها البعض، رصد الباحث مورتن راموسن من معهد ستانينز سيروم في كوبنهاغن بالدممارك وملاؤه إصابة 47 شخصاً بـ كلا النوعين بفواصل زمنية تتراوح من 20 إلى 60 يوماً فقط.

فوائد تمارين البيلاتس

تمارين البيلاتس، هي حركات قليلة الصدمات للحمل وتقوية العضلات والمرونة، وتتركز على عضلات البطن وأسفل الظهر والوركين والفخذين. رغم الاعتقاد الشائع أنها تركز على مناطق البطن وأسفل الظهر والفخذين، إلا أن هذه التمارين تقيد الجسم بأكمله، مع خلق انسجام بين الحركة والتنفس، إضافة إلى الاسترخاء الذهني الناتج عن التركيز الكبير في التمرين لأدائه بدقة وبطريقة صحيحة. ويعود اسم تمارين البيلاتس إلى مبتكرها جوزيف هويرتوس بيلاتس الألماني، ويقال إنه كان طفلاً مريضاً لكنه كان مولعاً بدراسة الجسم البشري. وطور هذا العالم طريقة البيلاتس، وقال عنها إنه بعد عشر ساعات يسيعر المتدرب بالشرق، وبعد 20 ساعة سيلاحظ الفرق، وبعد 30 ساعة سيكون لديه جسد جديد. تجرى التمارين بطريقة سهلة وبسيطة، حيث يبدأ المتدرب في وضع جسمه في وضعية الانبطاح، مع النظر للأرض ومد ذراعيه للأمام، ورجليه للخلف، ورفع الرجل اليمنى مع الذراع اليسرى في نفس الوقت، ثم يبدل الوضع، ومن الأفضل الاستعانة بمدرّب في البداية.

كيف تعمي نفسك من سرطان الجلد في الصيف؟

السرطان مرض خبيث من حيث أنه يتقدم بطريقة تدريجية وخفية في بعض الأحيان مع عواقب وخيمة. وإذا تم اكتشافه مبكراً، فستكون فرص النجاة على المدى الطويل أعلى مما لو تم اكتشافه متأخراً. وخلال فصل الصيف، يبرز خطر سرطان الجلد إلى السطح باعتباره سرطاناً بارزاً يجب الحذر منه.

وفي حين أن أشعة الشمس توفر مصدراً مقيداً لفيتامين (د) خلال فصل الصيف، فإنها يمكن أن تسبب أيضاً نوعين من سرطان الجلد المعروفين باسم الورم الميلانيني وسرطان الجلد غير الميلانيني.

ويقول الدكتور هيثم الراوي "إن العامل الأكثر خطورة للإصابة بسرطان الجلد الخبيث هو التعرض للأشعة فوق البنفسجية. وسرطان الجلد يحدث عندما تتحول الخلايا المنتجة للصبغة، أو الخلايا الصباغية على جلدنا وتصبح سرطانية. نتيجة لذلك، فإن إحدى أفضل الطرق لتقليل خطر الإصابة

بسرطان الجلد هي حماية الجلد إما من خلال تغطية

الجلد أو استخدام مرطب اسمرار البشرة. و

من المهم وضع المستحضر المناسب للظروف المناسبة". ويقول مستشفى برمنغهام إن على

الناس أن يكونوا أكثر يقظة في الأيام

المبلدة بالغيوم، وحتى في الأيام التي

لا تخترق فيها الشمس الغيوم بشكل واضح، يمكن أن يصل الضوء فوق

البنفسجي الخطير إلى الجلد، وهذا هو

السبب في أنه من الممكن أن تتعرض لحروق

الشمس حتى لو لم تكن هناك شمس.





منوعات الفجر

22

بعد تجارب استمرت لمدة عامين

فريق بحثي من كلية الطب والعلوم الصحية بجامعة الإمارات ينجح في اختبار تطبيقات الأدوية الخاصة بأمراض الكلى

•• العين- الفجر

وأجرى الفريق تجارب في مختبرات كلية الطب والعلوم الصحية لمدة عامين، اختبروا خلالها التطبيقات العلمية لتحليل هذه الأدوية ونتائجها، حيث تم تطبيق تأثير الأدوية في البداية على الفئران في المختبرات، مما يفتح الباب في النهاية أمام إجراء مزيد من الدراسات على البشر.

والعلوم الصحية، وعضو فريق البحث: على مدار عامين متتاليين، أجرى الفريق العديد من التجارب على الإصابة الكلوية. وخلصوا إلى أن استخدام أي من هذين العقارين "أيسكيرين" و "ساكوبيبتريل" له آثار إيجابية على أمراض الكلى، وأن استخدام هذين العقارين معاً له فائدة إضافية على إصابة الكلى.

ويتكون فريق البحث من الطالبة مريم الفلاسي والطالبة سارة سلطان الزعابي، والطالب أواب حماد والأستاذ الدكتور سهيل السلام، والدكتور لؤي لبد والسيد جاويد ياسين، تحت إشراف وقيادة الأستاذ الدكتور فايز حماد من قسم الجراحة بكلية الطب والعلوم الصحية. وقالت الطالبة مريم محمد الفلاسي، طالبة السنة السادسة بكلية الطب

كشف فريق بحثي في كلية الطب والعلوم الصحية بجامعة الإمارات العربية المتحدة عن الأثر إيجابي لاستخدام عقارين على اختلال وظائف الكلى وهما "أيسكيرين" و "ساكوبيبتريل".

بهدف حضور وتواجد الفيلم الإماراتي خارج نطاق المحلية

عامر المري: «مالو للسينما العربية».. مهرجان لتفعيل التواصل والتبادل الثقافي

•• العين- الفجر:

السينما العربية، وأصبح من أهم المهرجانات العربية وأكثرها تأثيراً في الغرب، كما قطع منذ تأسيسه عام 2011 خطوات مميزة في إدارة حوارات بناءة تهم الجمهور والمختصين بحكم موقع المهرجان في السويد التي تضم العديد من الثقافات المتنوعة والمتعايشة على أرضها، لتصبح وظيفة المهرجان بناء الجسور بين تلك الثقافات اعتماداً على الفيلم بصفته لغة بصرية عالية، قادرة على محاكاة البعد الإنساني على تنوعه. يذكر أن «مالو للسينما العربية» عرض في دورته هذا العام أكثر من 65 فيلماً بين وثائقي وطويل وقصير، ومن أبرز الأفلام الروائية الطويلة المتنافسة على الجوائز فيلم «أبو صدام» من مصر، و«كل شي ماکو» من العراق و«كوستا برفا» من لبنان، وافتتح المهرجان بالفيلم الأردني «بنات عبد الرحمن» وهو بطولة صبا مبارك، وفرح بسيسو، ومريم الباشا.

أنه يسمى بخطوات ثابتة في أحداث حراك سينمائي من خلال جولاته المتعددة في مهرجانات عربية ودولية، لتبادل الآراء والأفكار حول صناعة السينما وتطويرها، سعياً لبناء شراكات تسهم في رحلة بناء هذا القطاع، إلى جانب التركيز على حضور الفيلم المحلي وتعريف الآخر بما وصلت إليه السينما الإماراتية من تطور كبير من الناحيتين التقنية والفنية. وتابع: كان لحضور «مالو السينمائي» أهمية كبيرة من حيث تعريف الآخر بمكانة مهرجان العين وسط المهرجانات العربية والعالمية الأخرى، والحرص على متابعة ومشاهدة أغلب الأفلام التي تشارك في مسابقات المهرجان، والتعرف إلى أحدث الأعمال السينمائية والتي من الممكن اختيارها لعرضها في الدورة الخامسة من «العين السينمائي»، إلى جانب أن «مالو للسينما العربية» يعتبر من المهرجانات البارزة، الذي يسلط الضوء على

يستمر عامر سالمين المري، مؤسس ومدير مهرجان «العين السينمائي» في نهجه بدعم السينما المحلية والخليجية ودعم المهرجان من خلال تبادل الخبرات والثقافات مع صناع السينما في جميع أنحاء المنطقة، والتعاون المثمر مع المهرجانات العربية والدولية الأخرى، والتي تهدف لحضور وتواجد الفيلم الإماراتي خارج نطاق المحلية، وتأكيداً على شعار المهرجان نفسه في دعم الشباب وسينما المستقبل. ومؤخراً حل عامر سالمين المري ضيفاً على مهرجان «مالو للسينما العربية» في دورته الـ 12 التي أقيمت مؤخراً في السويد، وذلك تفعيلاً للتواصل والتبادل الثقافي بين مهرجان «مالو» و«العين السينمائي»، في دوراته المقبلة، حيث أكد المري



18 مبادرة لفريق شكراً لعطائك تثري القيم المجتمعية والتطوعية والإنسانية

وبدل العطاء في الأعمال الإنسانية والتطوعية. وثمان سيف الرحمن أمير دعم وتوجيهات الشيخ الدكتور سالم بن ركاض العامري، الرئيس الفخري لفريق شكراً لعطائك، وحرصه على تفعيل النشاط التطوعي ودعم المبادرات المتنوعة التي حققت النجاح المطلوب، وعززت القيم التطوعية المجتمعية، وكان لها صدى كبيراً في نفوس الجميع على مستوى الذكور والإناث والفئات العمرية المختلفة. وأضاف: الشكر والتقدير والامتنان إلى جميع الشركاء الذين كان لها الأثر الجميل في النجاح الذي حقق، لقد كان الهدف المشترك بيننا جميعاً هو المضي على خطى التميز لخدمة المجتمع، ونشر القيم الإنسانية، وتحفيز جميع أفرادها على المشاركة والتجاوب في كل ما يمكن أن يؤدي إلى استمرار الوعي التطوعي، وغرس القيم الإنسانية والتشارك والتعاون بين أفراد المجتمع.



امتداداً للتميز الذي ظل نهج الفريق في السنوات الماضية، انطلاقاً من رؤية عميقة مستلهمة من المواطنين والمقيمين على حد سواء، حب الخير



إدارة فريق شكراً لعطائك التطوعي بالمبادرات ووصف سيف الرحمن أمير، رئيس مجلس

أثرى فريق شكراً لعطائك التطوعي المجتمع بالمبادرات المتنوعة التي تعزز دوره الإيجابي في غرس ثقافة التطوع في نفوس جميع أفراد المجتمع. مستلهماً القدوة من القيم والمبادئ الراسخة منذ تأسيس الدولة، حيث شهدت الفترة الماضية مبادرات نوعية كان لها الأثر الفعال في تعزيز القيم المجتمعية الراقية، إذ وصلت إلى 18 مبادرة خلال شهر رمضان المبارك مروراً بالعيد السعيد. وتضمنت هذه المبادرات " الخير في عيال زايد، كعك العيد، نشاركهم فرحة العيد، سحور صحي، جلسة الأسرة في نظر زايد، مجلس نجوم القرآن، يستمتع تسعدنا، هديتنا تسعد كبارنا، جلسة زايد والإنسان، ملتقى كنور المعرفة، عيد سعيد بلبس جديد، بهجة عيد، المجلس الرمضاني الافتراضي 3، مجلس شكراً لعطائك الرمضاني، فطورنا وياكم أحلى، ميرنا غير في شهر الخير، مبادرة النادي السوداني،

جامعة حمدان بن محمد الذكية تعقد ندوة للجامعات العربية حول الإطار المرجعي لمؤسسات

التعليم العالي الإلكترونية والمفتوحة والذكية والمعززة بالتكنولوجيا

•• دبي- الفجر:

والمهارات وتحسين المحتوى العلمي لمواكبة المتغيرات العالمية المتسارعة، باعتبارها المؤسسة الأكاديمية الرائدة في المنطقة العربية والمتفردة في إتاحة فرصة التدريب المهني والتعليم مدى الحياة وفق بيئة تعلم ذكية توظف أحدث التقنيات المبتكرة، وذلك تنفيذاً لتوجيهات القيادة الرشيدة". من جانبه قدم البروفيسور مصطفى حسن، نائب رئيس جامعة حمدان بن محمد الذكية للتعاون الدولي نظرة شاملة حول الإطار المرجعي لمؤسسات التعليم العالي الإلكترونية والمفتوحة والذكية والمعززة بالتكنولوجيا، حيث تناول ستة محاور رئيسية هي: نبذة عن الإطار المرجعي ومراحل تطوره منذ بدء المبادرة، والمقارنة المرجعية كأداة لضمان الجودة، والهدف من إنشاء الإطار المرجعي، وأبعاد ومؤشرات الإطار المرجعي، ونتائج التنفيذ التجريبي، واستخدام الموقع الإلكتروني لإدخال البيانات وعرض النتائج.

يذكر أن جامعة حمدان بن محمد الذكية أعلنت في مارس الماضي، بدء التنفيذ العالمي لـ "الإطار المرجعي لمؤسسات التعليم العالي الإلكترونية والمفتوحة والذكية والمعززة بالتكنولوجيا" والذي تم إطلاقه في فبراير 2022 على هامش فعاليات الدورة الخامسة عشرة من فعاليات "إبداعات عربية". ويضم الاتحاد العالمي لتطوير الإطار المرجعي في عضويته 6 منظمات و13 جامعة منها على سبيل المثال: اتحاد الجامعات العربية، الاتحاد الآسيوي للجامعات المفتوحة، كومنولث التعلم، المركز الدولي للابتكار في التعليم العالي (UNESCO-ICHEI)، الرابطة الأوروبية لجامعات التعلم عن بُعد، الشبكة العربية لضمان الجودة في التعليم العالي، جامعة آسيا الإلكترونية، جامعة حمدان بن محمد الذكية، الجامعة الدولية عن بُعد أونينوتونو في إيطاليا، وجامعة الصين المفتوحة، وجامعة تيريبوكا، وجامعة الفلبين المفتوحة، والمجلس الدولي للتعليم المفتوح والتعلم عن بعد كشريك رسمي.

الذكية بعامها الـ 20 نواصل السعي لأن تكون الجامعة في مقدمة الجامعات التي تغير من وجهة المستقبل. حيث إن الإطار المرجعي بمثابة دليل داعم على نجاح الجهود المبذولة التي تقودها جامعة حمدان بن محمد الذكية، للارتقاء بمنظومة التعليم العالي العالمية، من خلال تبني نهج شامل ومعايير موحدة لتقييم وتعزيز الكفاءات

الاستراتيجية للإطار المرجعي لمؤسسات التعليم العالي الذكية والإلكترونية والمفتوحة والمعززة بالتكنولوجيا، في تعزيز أفاق التعاون بين المؤسسات وتحسين مستوى فعالية المعايير من أجل ضمان الجودة في التعليم العالي الإلكتروني. وأضاف العور: "وإذ تحتفل جامعة حمدان بن محمد

والشركاء الاستراتيجيين أعضاء الاتحاد العالمي لتطوير الإطار المرجعي، على جهودهم الحثيثة في دعم تطوير وتحسين منظومة التعلم عن بُعد والتي تواكب متطلبات التحولات الرقمية المتسارعة من خلال التركيز على أهمية الجودة في ضبط المدخلات التعليمية اللازمة لإنتاج مخرجات ذات كفاءة عالية، مؤكداً سعادته على الأهمية

BENCHMARKING FRAMEWORK
FOR ONLINE, OPEN, SMART
AND TECHNOLOGY-ENHANCED
HIGHER EDUCATION

الإطار المرجعي لمؤسسات التعليم العالي الإلكترونية والمفتوحة

الد/ مصطفى حسن
نائب جامعة حمدان بن محمد الذكية للتعاون الدولي
2022

Amr Salama
Mansoor Alawar
Mount'a Noreldin
AARU

عقدت جامعة حمدان بن محمد الذكية بالتعاون مع اتحاد الجامعات العربية ندوة افتراضية حول "الإطار المرجعي لمؤسسات التعليم العالي الإلكترونية والمفتوحة والذكية والمعززة بالتكنولوجيا"، بهدف التعريف بالاتحاد العالمي لتطوير الإطار المرجعي لمؤسسات التعليم العالي الإلكترونية والمفتوحة، وعرض أبعاد ومؤشرات الإطار المرجعي ونتائج التنفيذ التجريبي، والتعرف على فوائد استخدام الموقع الإلكتروني لإدخال البيانات وعرض النتائج. وشهدت الندوة إلقاء معالي الأستاذ الدكتور عمرو عزت سلامة، الأمين العام لاتحاد الجامعات العربية وسعادة الدكتور منصور العور، رئيس جامعة حمدان بن محمد الذكية كلمات ترحيب بالحضور. وأشاد معالي الأستاذ الدكتور عمرو عزت سلامة، بالنتائج الإيجابية التي تحققت خلال المرحلة التجريبية للإطار المرجعي، قائلاً: "يلعب الإطار المرجعي دوراً هاماً في تعزيز قدرة الجامعات المفتوحة والذكية والإلكترونية على توفير التعليم النوعي، إذ يرسخ ربط مؤسسات التعليم العالي لتبادل أفضل أساليب ضمان الجودة، وتقديم معلومات واقعية عن أفضل الممارسات المتبعة في مجال التعليم العالي الإلكتروني". وأضاف سلامة: "من الأهمية الاستمرار في عقد ندوات مماثلة لمناقشة التطورات والنتائج المنشودة من الإطار المرجعي، بهدف الارتقاء بجودة التعليم الإلكتروني الذي يشهد زخماً كبيراً على الصعيد العالمي ومستوى اهتمام لاف من قبل كافة مؤسسات التعليم العالي، وذلك بفضل المرونة التي يتمتع بها". وتقدم سعادة الدكتور منصور العور بالشكر الجزيل إلى اتحاد الجامعات العربية والدكتور عمرو عزت سلامة

منوعات

الفكر

23

تناول وجبة الإفطار مثل الملك، والغداء مثل الأمير، والعشاء مثل الفقير، قول مأثور صاغته أخصائية التغذية الأمريكية أديل ديفيس وتناقلته الأجيال لتثبت الدراسات أهمية هذه المقولة.

ويفيد أخصائيو التغذية أن بدأ اليوم بوجبة إفطار متوازنة، وجبة غنية بالبروتينات والكاربوهيدرات الصحية والمزيج الصحيح من الفيتامينات والمعادن، يساعد الجسم على العمل في أفضل حالاته، ويساهم في استقرار طاقة الجسم.

وتفيد الدراسات أن تخطي وجبة الإفطار، قد يساهم في حدوث مجموعة من المشكلات على المدى القصير والمدى الطويل، وفيما يلي بعض الآثار الجانبية التي قد لا تعرفها عن تخطي وجبة الإفطار.

تساهم في استقرار طاقة الجسم

آثار سلبية لتخطي وجبة الإفطار لا يمكن توقعها

أغلب الأحيان يكون مادة كيميائية طبيعية حيوية، مما يزيد من محتوى الجلوكوز في مجرى الدم ويعزز مستويات الطاقة، والشعور بالوعي، وحتى قدرة الجسم على إصلاح الخلايا التالفة، فإن الزيادة في الحياة اليومية يمكن أن تجعل الإنسان يشعر بالإرهاق وسرعة الانفعال والارتباك، والشعور بالاكنتاب.

ويحسب مايو كلينك فإن تناول وجبة الإفطار، يساهم في إعادة ملء مستويات الجليكوجين في الكبد حتى تنخفض مستويات الكورتيزول. وفي حال عدم تناول وجبة الإفطار، فستستمر مستويات الكورتيزول في الزيادة للحفاظ على مستويات الجلوكوز في الدم مما يؤدي في النهاية إلى مقاومة الأنسولين التي نجعلنا نشعر بالحزن.

التسبب بحسر هضم لبلي
وفقا لـ Life Hack، يستغرق جسم الإنسان ثلاث ساعات جيدة لهضم الأطعمة، لذلك إذا قمت بالتعويض عن تخطي وجبة الإفطار في بداية اليوم بعشاء أكبر من المعتاد في نهاية اليوم، فستحتاج إلى من المؤكد تقريبا أن تذهب إلى الفراش مع طعام غير مهضوم أو شبه مهضوم، ويمكن أن يؤدي ذلك إلى الشعور بعدم الراحة والانتفاخ، والنوم المتقطع، والارتجاع الحمضي، وربما حتى بعض الأحلام الغريبة.

زيادة خطر الإصابة بمرض السكري من النوع2
يشير الخبراء إلى أن أحد أخطر الآثار الجانبية لتخطي وجبة الإفطار هو ازدياد احتمالية الإصابة بمرض السكري من النوع 2 بشكل كبير و خصيصا للأشخاص الذين لديهم قصة عائلية، والجاني هو زيادة مقاومة الأنسولين المزمن والاختلالات الهرمونية الناتجة عن ممارسات الإفطار غير اللائقة، بحسب الخبراء.



إبطاء عملية التمثيل الغذائي
خلصت دراسة نشرت في The Journal of Nutrition إلى أن تناول الفطور باعتباره أكبر وجبة في اليوم يمنع زيادة الوزن، ويساهم تناول الطعام في زيادة سرعة التمثيل الغذائي في اليوم والبدء باكرا، وعبر تناول وجبة الفطور باكرا حيث يكون الجسم أكثر كفاءة في إفراز الأنسولين وهضم الطعام، تزداد سرعة التمثيل الغذائي.

الشعور بالجوع
تقول مؤسسة شركة Cultivate Nutrition ماري ستياورت، "لا يمكن لوجبة الإفطار الصحية أن تمنحك الطاقة والعناصر الغذائية التي يحتاجها جسمك لبدء يومك فحسب، بل يمكنها أيضا تثبيت مستويات السكر في الدم لبدء الشعور بالجوع والتهيج المرتبط به على مدار اليوم." وتوضح ستياورت أن عدم تناول وجبة الإفطار، قد يساهم في فشل خطة النظام الغذائي وذلك بسبب تقلبات السكر في الدم.

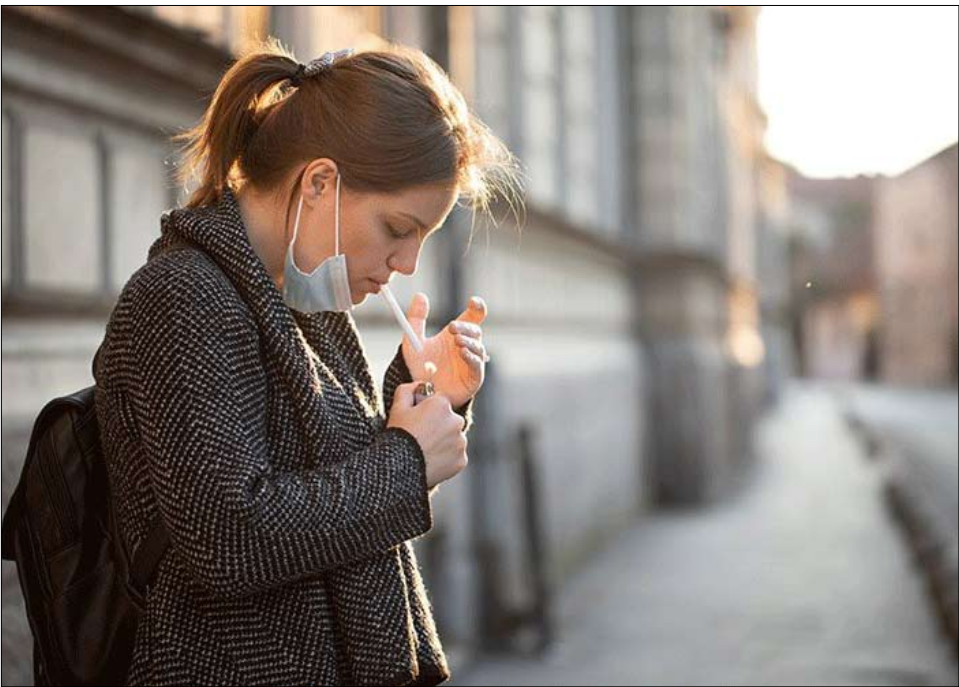
ضعف النظام المناعي
تشير الأبحاث إلى أن وجبة الإفطار الصحية يمكن أن تعزز استجابة مناعية قوية وصحية عند التعرض لأي نوع من البكتيريا أو الفيروسات.

تقول أخصائية التغذية بيوند سكيل، "يبدو أن فترات الصيام تؤدي إلى تلف الخلايا ويحتاج الجسم إلى طعام الطعام بانتظام من أجل الحفاظ على المستويات الصحية للخلايا المناعية التي تقاوم الالتهابات وتحسن عمل

زيادة الوزن
وجدت الدراسات بشكل كبير أن تناول غالبية



التدخين بكل أشكاله يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب!



يُعد ارتفاع ضغط الدم مقدمة للإصابة بأمراض القلب، وهي حالة يمكن أن تؤدي إلى عواقب مميتة. وكشفت مؤسسة القلب البريطانية أن تدخين التبغ - بأي شكل من الأشكال - "ضار جدا بقلبك". فالمواد الكيميائية الموجودة في السجائر، على سبيل المثال، تجعل جدران الشرايين لزجة. وتعرض الشرايين اللزجة لخطر متزايد لتجمع المواد الدهنية التي يمكن أن تسد الشريان وتقلل من تدفق الدم في جميع أنحاء الجسم. وعلى سبيل المثال، إذا كان تدفق الدم مقيدا بالقلب، يتبع ذلك نوبة قلبية؛ إذا منع وصول الدم إلى الدماغ، تحدث سكتة دماغية.

ولا يتسبب التدخين في حدوث لزوجة الشرايين فقط (مما يزيد من خطر الوفاة)، بل يمكن أن يزيد أيضا من فرصة الإصابة بجلطة دموية مميتة. وعلاوة على ذلك، يمكن أن تؤدي العادة غير الصحية إلى رفع معدل ضربات القلب على الفور وزيادة ضغط الدم. ويؤدي إتلاف جسمك بهذه الطريقة إلى تقليل كمية الأكسجين والأعضاء التي تتلقاها.



ويعتبر التدخين من "أكبر عوامل الخطر" لأمراض القلب والدورة الدموية. كما أن استنشاق الدخان السلبي أو التدخين السلبي يعد أيضا أمرا في غاية الخطورة، ما يعرضك لخطر الإصابة بمشاكل في التنفس. وتحتوي كل سيجارة على حوالي 4000 مادة كيميائية، معظمها سام وضار بالصحة. ومن الأمثلة على ذلك أول أكسيد الكربون - غاز سام -

وأضافت مؤسسة BHF، "في المتوسط، سيضيف الرجال 10 سنوات إلى حياتهم إذا أقلعوا عن التدخين بحلول سن الثلاثين. وكثير من الناس سيضيفون ثلاث سنوات إلى حياتهم إذا أقلعوا بحلول سن الستين."

- أنفاس أعذب.
- أسنان أكثر بياضا.
- بشرة أكثر شبابا.
- تقدم العمر بسرعة أقل.
- المزيد من الطاقة.
- محاربة نزلات البرد والإنفلونزا بسهولة أكبر.
- زيادة الدافع الجنسي.
- تحسين الخصوبة.

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٥٢٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/١١

إعلان منفذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة الإتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - أحمد محمد حسين محمد جمعة إخطار دفع في القضية رقم 0002434/2022/SHCXCIBOUNCE الشيكات المرتجعة إلى المحكوم عليه : أحمد محمد حسين محمد جمعة العنوان : إمارة الشارقة طريق مليحة المنطقة البراض فيلا رقم 17 صندوق البريد 9022 رقم الجوالين 0523008733 البريد الإلكتروني : jumaahmed418@gmail.com حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ مصرف المشار اليها أعلاه في القضية المشار اليها أعلاه وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع التكلي شامل الرسوم والمصاريف 434133.0 لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوما من تاريخ إعلانك /إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فأنت (م) مكلف (ين) بحضور جلسة يوم : الموافق الساعة : أمام المحكمة المذكورة. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحسبك إجراءات التنفيذ الجبري القسري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٥٢٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/١١

إعلان منفذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة الإتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - علياء ابراهيم محمد ابراهيم إخطار دفع في القضية رقم 0001680/2022/SHCXCIBOUNCE الشيكات المرتجعة إلى المحكوم عليه : علياء ابراهيم محمد ابراهيم العنوان : إمارة الشارقة طريق المتعاون المنطقة المتعاون شارع رقم 101 البناية العزيز صندوق البريد 26666 رقم الجوالين 0507693633 البريد الإلكتروني : alyaaibra@gmail.com حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ مصرف الشارقة الاسلامي في القضية المشار اليها أعلاه وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع التكلي شامل الرسوم والمصاريف 159000.0 لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوما من تاريخ إعلانك /إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فأنت (م) مكلف (ين) بحضور جلسة يوم : الموافق الساعة : أمام المحكمة المذكورة. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحسبك إجراءات التنفيذ الجبري القسري قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة

العدد ١٣٥٢٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/١١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي اسم المصفي : اتش ايه ام تدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 914 ملك مؤسسة محمد بن راشد لدعم مشاريع الشباب - ديرة - بورسعيد - هاتف : 04-2973060 فاكس : 04-2973071 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتنصيفه سيا ايفيول اوتوموتيفز للتجارة العامة - ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/3/31 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/3/31 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 والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة

العدد ١٣٥٢٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/١١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة اسم الشركة : سيا ايفيول اوتوموتيفز للتجارة العامة - ذ م م العنوان : مكتب رقم 43 - 44 ملك مدينة دبي - بر دبي - الفهيدي - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 937388 رقم القيد بالسجل التجاري : 1547241 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/3/31 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/3/31 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

اشعار تصفية

العدد ١٣٥٢٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/١١

شركة /فيس مينا منطقة حرة (ذ م م) رخصة رقم : والكاتبة بـ رقم المرق 20 الطابق الثاني ، المكتب : برج دي اس سي ص ب 9275 ، دبي ، دولة الامارات العربية المتحدة ، والرخصة لدى سلطة دبي للتطوير ، قرب هذه الشركة المذكورة في إعلان قرارها لكافة والذين تم التعاقد بواسطة مجلس الإدارة بالملك الوحيد الذي عقد بتاريخ 13 أبريل 2022 بشأن إغلاق وحل الشركة. وفقا لذلك ، تهيب الشركة بأى طرف معلن بالامر ولديه اى مطالبات في مواجهتها عليه تقديم هذه المطالبات خلال 45 يوما من تاريخ هذا الإعلان عن طريق البريد المسجل او الاتصال ب : السادة / السيد / إيهباب مرفص - عناية / مكتب التعميم ومشاركوه اسم الشركة : فيس مينا منطقة حرة - ذ م م هاتف رقم : 9275 ، دبي ، دولة الامارات العربية المتحدة. 043317161 البريد الالكتروني : e.morcos@tamimi.com لن يتم النظر في المطالبات التي ترد بعد انتهاء فترة الاشعار والمحددة بـ 45 يوما.

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٥٢٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/١١

في الدعوى رقم 0000346/AJCAPCIPOR2022 تجاري (جزئي) بالنشر وعلى لوحة إعلانات المحكمة

المستأنف ضده : شركة الوادي الأخضر للعقارات - ذ م م عنوانه : عجمان الراشدية جرائد مكاتب الراشدية 3 رقم الرخصة 49702 هاتف 0556214120 رقم مكاني 1092994297 ليكن معلوما لديكم أن المستأنف : سيف سالم سيف الكعبي قد استأنف الحكم الصادر بتاريخ 2022/6/7 الساعة 10.30 صباحا وتقديم ما لديكم من بيانات وفي حالة عدم حضوركم او حضور من يملك قانونا فستنظر المحكمة الدعوى في غيبتك.

مكتب الخدمات القضائية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٥٢٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/١١

إعلان منفذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة الإتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - رانجيت باراياتا إخطار دفع في القضية رقم 0002337/2022/SHCXCIBOUNCE الشيكات المرتجعة إلى المحكوم عليه : رانجيت باراياتا حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ مصرف الشارقة الاسلامي في القضية المشار اليها أعلاه وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع التكلي شامل الرسوم والمصاريف 195236 درهم لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوما من تاريخ إعلانك /إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحسبك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٥٢٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/١١

إعلان منفذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة الإتحادية - محكمة التنفيذ المدنية إخطار دفع في القضية رقم 0001946/2022/SHCXCIBOUNCE الشيكات المرتجعة إلى المحكوم عليه : عدنان اثترناشيونال للتجارة - ذ م م حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ ريليا صناعات التغليف - ذ م م وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع التكلي شامل الرسوم والمصاريف 28791 لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوما من تاريخ إعلانك /إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحسبك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة

العدد ١٣٥٢٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/١١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي اسم المصفي : ابي محاسب قانوني العنوان : مكتب رقم 306-03 ملك عبد الجليل يوسف عبد الكريم درويش - ديرة - القرمود - هاتف : 04-4252890 فاكس : بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتنصيفه ميكروسيم الشرق الاوسط (ش ذ م م) وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/5/9 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/5/9 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة

العدد ١٣٥٢٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/١١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة اسم الشركة : ميكروسيم الشرق الاوسط (ش ذ م م) العنوان : مكتب رقم 704 ملك لايت سنغ راتهور - البرشاء جنوب الرابعة - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 569124 رقم القيد بالسجل التجاري : 73939 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/5/9 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/5/9 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ابي محاسب قانوني العنوان : مكتب رقم 306-03 ملك عبد الجليل يوسف عبد الكريم درويش - ديرة - القرمود - هاتف : 04-4252890 فاكس : مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٥٢٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/١١

مذكرة إعلان حكم بالنشر

صادرة من محكمة الشارقة الإتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية في الدعوى رقم 0002846/SHCFCIPTO2022 امر على عريضة إلى : المحكوم عليه / الاحسن فقاوالات الاصباغ والتكسية والارضيات العنوان : 9510871 نحيطكم علما بأنه بتاريخ لا يوجد قد حكمت عليك هذه المحكمة في الدعوى بالرقم أعلاه لصالح / محمد جمشيد الرحمن بالتالي : نص الحكم نأمر بالزام المدعي عليه ان تسلم المدعي جواز السفر الخاص به. حكما قابلا للاستئناف خلال المدة القانونية 10 يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشره.

المحكمة الابتدائية المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٥٢٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/١١

إعلان مدعي عليه بالنشر

لدى محكمة عجمان الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم 0000421/AJCFICILABMIN2022 عمالي (جزئي) إلى : عمران منير لصياغة الماني - ذ م م مجهول محل الإقامة : العنوان : عجمان الصناعية رقم مكاني 4635670914 لعلمكم بأن المدعي (د) / محمد عدنان رياست علي ، العنوان : محل الإقامة : عجمان الصناعية رقم الهاتف 551389108 ، قد أقام الدعوى المذكورة أعلاه لمطالبة بـ : أولا ، تصديق القرب حيلة نظر الدعوى والسماح بإعلان المدعي عليها ثانيا : الزام المدعي عليها بسداد مبلغ 3900 درهم والمائدة القانونية من تاريخ الاستحقاق وحتى السداد التام ثالثا : الزام المدعي عليها بالرسوم والمصاريف. لذا يتوجب عليكم الحضور أمام الدائرة دائرة دعوى اليوم الواحد العمالية الثانية محكمة عجمان الاتحادية صباح الموافق 2022/5/17 الساعة 9.00 تقديم ما لديكم من دفاع ومستندات ، وفي حالة عدم حضوركم أو إرسال وكيل معتمد يتوب عنكم فإن المحكمة ستباشر الإجراءات القانونية في غيابكم. حرر بتاريخ 2022/4/26 م.

مدير الخدمات القضائية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٥٢٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/١١

إعلان منفذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة الإتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - عصام السيد السيد حسنين إخطار دفع في القضية رقم 0001586/2022/SHCXCICIVS2022 مدني إلى المحكوم عليه : عصام السيد السيد حسنين حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ اسامه محمد عبدالله الحسوني ، الجنسية الامارات العربية المتحدة في القضية المشار اليها أعلاه وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع التكلي شامل الرسوم والمصاريف 3243 لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوما من تاريخ إعلانك /إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحسبك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٥٢٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/١١

إعلان مدعي عليه بالنشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الإتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية في الدعوى رقم 0001016/AJCFICIREA2022 مدني (جزئي) إلى المدعي عليه : امينو امين الدين داود مجهول محل الإقامة : ات مكتف بالحضور بجلسة 2022/5/17 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان المحكمة الابتدائية المدنية - مكتب رقم (مكتب مدير الدعوى 5) شخصيا او بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة ايام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى رقمها اعلاه - بوصفك مدعي عليه. حرر بتاريخ 2022/5/10 م.

مدير الخدمات القضائية

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة

العدد ١٣٥٢٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/١١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي اسم المصفي : ميثاء الزعابي لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 1101 ملك حميد احمد بن دري - المركز التجاري 1 - بناية اسكوت بارك بلايس - شارع الشيخ زايد هاتف : 04-8768662-04 المحمول : 055578859 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتنصيفه اديوبه افستمنت ش ذ م م وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/4/18 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/4/18 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

حكومة دبي
للإقتصاد والسياحة

العدد ١٣٥٢٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/١١

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة اسم الشركة : اديوبه افستمنت ش ذ م م العنوان : مكتب رقم 246-GSHPO7-246 ملك سمو الشيخ حمدان بن راشد ال مكتوم - بر دبي - الكرامة - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 688816 رقم القيد بالسجل التجاري : 115581 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2022/5/9 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2022/4/18 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين ميثاء الزعابي لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 1101 ملك حميد احمد بن دري - المركز التجاري 1 - بناية اسكوت بارك بلايس - شارع الشيخ زايد هاتف : 04-8768662-04 المحمول : 055578859 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

فقدان شهادات اسهم

العدد ١٣٥٢٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/١١

فقدت شهادات أسهم صادرة من مصرف أبوظبي الإسلامي لكل من

(1) محمد مطر بطي الخيلي رقم الشهادة 1096881 عدد الاسهم 151

(2) سيف محمد مطر بطي الخيلي رقم الشهادة 1096882 عدد الاسهم 150

(3) سلمى محمد مطر بطي الخيلي رقم الشهادة 1096883 عدد الاسهم 151

(4) حمد محمد مطر بطي الخيلي رقم الشهادة 1096884 عدد الاسهم 151

(5) صغيره صوايح تغليب الخيلي رقم الشهادة 1096885 عدد الاسهم 151

فعلى من يجدها الإتصال على الشركة المذكورة

أو الإتصال على رقم 0563334332

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
إدارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد ١٣٥٢٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/١١

رقم المعاملة 0064300-MOJAU_2022- تنازل / بيع إعلان تنازل

يرجى العلم انه سيقوم الكاتب العدل العام بالتصديق على تنازل عن الرخصة بين الأطراف المذكورة. من الطرف الأول : خلفان سيف راشد الظفيري التقني - الجنسية : الإمارات إلى الطرف الثاني : مروان محمد علي عبيد العنتلي الجنسية : الإمارات بالاسم التجاري (كافيتريا اسكانة ومذاق) نشاطا الرخصة (بيع الوجبات الخفيفة (كافيتريا) بيع الحلويات - بالترنزة ، مشروبات باردة وساخنة ، تجهيز الفطائر والمجات) والمرخص من دائرة التنمية الاقتصادية في عورفكان - الشارقة رخصة مهنية رقم 774993 الصادرة بتاريخ 2020/2/4 في دائرة التنمية الاقتصادية بخورفكان. وعليه سيقوم الكاتب العدل العام بالتصديق على التنازل بعد انقضاء 14 يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان.

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
إدارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد ١٣٥٢٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/١١

رقم المعاملة 0064299-MOJAU_2022- تنازل / بيع إعلان تنازل

يرجى العلم انه سيقوم الكاتب العدل العام بالتصديق على تنازل عن الرخصة بين الأطراف المذكورة. من الطرف الأول : بدر احمد محمد صالح المحمادي - الجنسية : إمارات إلى الطرف الثاني : سعيد سالم عبيدالله احمد الخزيمي - الجنسية : إمارات بالاسم التجاري (فخر الخور لمقاوالات الفنية) نشاطا الرخصة (التكسية والأصباغ، مقاولات فنة سادسة ، أصباغ) والمرخص من دائرة التنمية الاقتصادية في خورفكان - الشارقة رخصة تجارية رقم 782960 الصادرة بتاريخ 2020/12/24 في دائرة التنمية الاقتصادية بخورفكان. وعليه سيقوم الكاتب العدل العام بالتصديق على التنازل بعد انقضاء 14 يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان.

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٥٢٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/١١

إعلان منفذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة الإتحادية - محكمة التنفيذ المدنية سكوير بوينت للخدمات الفنية ش ذ م م فرع الشارقة إخطار دفع في القضية رقم 0001766/2022/SHCXCIBOUNCE الشيكات المرتجعة إلى المحكوم عليه : سكوير بوينت للخدمات الفنية ش ذ م م فرع الشارقة حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي المتخذ الشامل لتجارة الأدوات الحديدية - ذ م م وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع : 36.329 بالإضافة الى الرسوم والمصاريف. لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوما من تاريخ إعلانك /إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحسبك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
إدارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد ١٣٥٢٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/١١

تنازل / بيع

إعلان بالنشر

ليكن معلوما للجميع بأنه على ١. السيد : بلال خاق غازي - الجنسية: بنغلاديش، يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة (98%) وذلك إلى السيد: سياد باناثا سوبي باناثا - الجنسية : الهند. 2. السيد: نيتون بيهان عبد الله بالغة (98%) - الجنسية: بنغلاديش يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة (98%) وذلك إلى السيد: سياد باناثا سوبي باناثا - الجنسية : الهند. 3. السيد: محمد مصطفي بالوان محمد ابوالخير بالوان - الجنسية: بنغلاديش، يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة (98%) وذلك إلى السيد: سياد باناثا سوبي باناثا - الجنسية : الهند. 4. السيد: الامين معين الدين ميرزى - الجنسية: بنغلاديش، يرغب في البيع والتنازل عن كامل حصته البالغة (98%) وذلك إلى السيد: سياد باناثا سوبي باناثا - الجنسية : الهند. 5. الرخصة المساء (أولاد) التسمية لتسليح السيارات في (توقع) تأسست بأمرأه الشارقة بموجب رخصة رقم (727160) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة. تعديلات أخرى: وعملابنص المادة (14) فترة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شأن الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الإعلان لتعلم على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه أي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لتلايح الاجراءات القانونية.

الكاتب العدل

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
إدارة الكاتب العدل والتصديقات

العدد ١٣٥٢٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/١١

رقم المعاملة 0064307-MOJAU_2022- إعلان بالنشر

ليكن معلوما للجميع بأن السيدة : تيتيانا باجرشاريا - الجنسية : أوكرانيا ، ترغب في البيع والتنازل عن كامل حصتها البالغة (100%) وذلك إلى السيدة : شانتا كاطي - الجنسية : نيبال ، في الرخصة المساء (صالون البوان لتسليبات) تأسست بأمرأة الشارقة بموجب رخصة رقم (775846) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة. تعديلات أخرى : وعملابنص المادة (14) فترة (5) من احكام القانون الاتحادي رقم (4) لسنة 2013 في شأن الكاتب العدل. فقد اقتضى نشر هذا الإعلان لتعلم على الاجراء المشار اليه بعد اسبوعين من تاريخ هذا الاعلان فمن لديه أي اعتراض حيال ذلك عليه مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لتلايح الاجراءات القانونية.

الكاتب العدل

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٥٢٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/١١

اعلان مدعي عليه بالنشر

في الدعوى رقم 0000960/AJCFICIPOR2022 تجاري (جزئي) إلى المدعي عليه : شركة الوادي الأخضر للعقارات ذ م م، جي في جي لتطوير العقارات ملكها على السلاحي شركة الشخص الواحد ش ذ م م نحيطكم علما بأنه بتاريخ 2022/3/30 قد حكمت عليكم هذه المحكمة في الدعوى المذكورة بالرقم أعلاه المدعي / ناصر سالم سعيد راشد الزحيمي بالتالي : حكمت المحكمة : بالزام المدعي عليها بالتضامن بإداء مبلغ 86.846 درهم (سنة 20.000 درهم (عشرين الف درهم) للمدعي تعويضا عن الكسب المآلت والزامهما بالتضامن بالرسوم والصروف والف درهم انداب محاماة. حكما قابلا للاستئناف خلال 30 يوما اعتبارا من اليوم التالي لاستلام كل التبعات بتاريخ 2022/5/10

محكمة عجمان الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٥٢٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٥/١١

طلب إعلان في القضية التنفيذية بالنشر

إخطار دفع في القضية رقم 0000187/UQXCXCICPI.2022 تنفيذ إلى المتخذ ضده : بزن حكمت الخيرات (يلعن نشرا) حيث انه قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح التنفيذ / فاديا ابو خشريف في القضية المشار اليها أعلاه وبما أن طالب التنفيذ المذكور أعلاه قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما أن الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع : 36.329 بالإضافة الى الرسوم والمصاريف. لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (15) يوما من تاريخ إعلانك /إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحسبك إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

أم القيون الاتحادية محكمة التنفيذ المدنية



..الشارقة - د.محمود علياء

تشارك ”منشورات القاسمي“ ، الدار المتخصصة بنشر وتوزيع كتب ومؤلفات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة ، لتقدم للقراء محلياً وعربياً وعالمياً وبلغات عدة كافة مؤلفات سموه عبر مشاركة فعالة وكبيرة في الدورة الـ 31 ل معرض أبوظبي الدولي للكتاب 2021م.

منوعات الفجر

26

بمؤلفات الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي :

زوار معرض أبوظبي للكتاب في دورته الـ 31 على موعد مع إصدارات منشورات القاسمي

القاسمي، رئيس المجلس الأعلى لشؤون الأسرة في إمارة الشارقة ”حفظها الله ورعاها“ ، وهي واحدة من أهم الفعاليات العائلية التي حُصصت تحديداً للأسرة والأطفال، بحيث يتم تنظيم مجموعة من الفعاليات التفاعلية والتعليمية والترفيهية التي تثري معلوماتهم وتجاربهم وتساعدهم على صقل إبداعاتهم وابتكاراتهم، وتتيح لهم فرصة تكوين صداقات جديدة، وكل هذا تحت عنوان ”القراءة“.

، ذكرى أيام سعيدة في مدينة كلباء حيث البيئة الجميلة والدعوة للحفاظ عليها ، من خلال حكاية للأطفال تدعو للخير والمحبة ، والصراع بين الخير والشر. ويذكر أن مهرجان الشارقة القرائي للطفل هو حدث سنوي يتم تنظيمه بتوجيهات من صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى للاتحاد حاكم الشارقة ”حفظه الله ورعا“، وبرعاية قرينته سمو الشيخة جواهر بنت محمد

من «مهرجان الشارقة القرائي للطفل» الذي سينطلق من الفترة بين 11 - 22 من مايو/أيار الحالي، ويستمر لأول مرة على مدار 12 يوماً، في مركز «كسبو الشارقة»، ليجمع بذلك الأطفال والبالغين في عالم من المعرفة والتعلم والترفيه، تحت شعار «كون كونك».

وكانت منشورات القاسمي قد أصدرت العديد من فصوص الأطفال أبرزها كتاب ”علي، الرفراف الشجاع“ نص ورسم ماريانا موريثو

ثقافياً من خلال نشرها مؤلفات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي وغيرها إلى القراء والباحثين والمفكرين ، والتي شكلت إضافة نوعية لقراء المكتبات العالمية المهمة بالتاريخ والرواية والمسرح.

- جناح للمنشورات في مهرجان الشارقة القرائي للطفل .

من جهة أخرى تشارك منشورات القاسمي بجناح لأبرز منشوراتها في فعاليات الدورة الـ 13

وساكنوها ، ورسائل جوهريّة. وستعرض المنشورات خلال مشاركتها في المعرض كافة الإصدارات الحديثة والسابقة لتكون فرصة للجمهور التعرف على آخر إنتاج الدار: الأدبي والمسرحي والتاريخي باللغات الأجنبية المختلفة والتي بلغت أكثر من عشرين لغة أجنبية حية. يشار إلى أن ” منشورات القاسمي “ استطاعت منذ تأسيسها وعقب مشاركتها المستمرة في المعارض الدولية والعربية للكتاب أن تقدم زادا

وستكون مشاركة ”منشورات القاسمي“ بمجموعة من الإصدارات من مؤلفات الشيخ الدكتور سلطان القاسمي، والتي بلغت أكثر من سبعين عنواناً في مختلف حقول المعرفة : التاريخ ، التحقيق ، الأدب ، المسرح الجديدة منها التي كان آخرها ”تاريخ اليعاربة في عُمان 1623م-1747م“ الكتاب الأكثر مبيعاً في معرض مسقط الدولي للكتاب في دورته السابقة ، وصراع أمراء الزند وزوال الملك ، وبيوت مدينة الشارقة والقرى المجاورة لها

تستضيف كايل بالدا مخرج فيلم Minions الشهير ونخبة من مبدعي القصص المصورة

منصة الكوميكس تحتضن أكثر من 100 فعالية خلال «مهرجان الشارقة القرائي للطفل»



فنون رسوم القصص المصورة على إنشاء شخصياتهم وإعداد المؤامرات الشيقة فيها، وقواعد الرسم التي تتعلق بتقاسيم الوجه والتعبيرات المميزة للشخصيات الإيجابية عن السلبية، والوصفات المرئية لكل منها، وأساليب توظيف النص المكتوب في إعداد القصص وكيفية ربطه مع الصورة، إضافة إلى الحديث عن المهارات التي ينبغي أن تتوفر لدى كاتب القصص المصورة لثب الروح في الصور بحيث تكون معبرة عن الحكمة الدرامية التي يتناولها، وتسهم في الإقبال على قراءتها.

إبداعية يتعلمون من خلالها أسس البناء الدرامي لكتب الكوميكس، وأساليب استخدام اللغة المرئية في فهم الأحداث، كما تجيب عن تساؤلات عديدة حول الأدوات الأساسية التي يحتاجها هواة هذا الفن للبدء في مشاريعهم الخاصة، التي تمكنهم من توليد أفكار قصصية جاذبة يمكنها أن تصدر مبيعات هذا النوع من الأدب.

ومن خلال ورشتي ”الأبطال الخارقون“ و”الحبكة البوليسية“ يساعد مؤلفو سلسلة شارلوك سام، أدان خيمينيز وفيليسيا لو-خيمينيز، هواة

والبالغون من خلال ورشة ”الحقق الغامض“ على أساسيات الكتابة التي يعتمدها مؤلفو القصص البوليسية، والأساليب المبدعة في اختيار شخصياتها وابتكار أبطال من المحققين الغامضين الذين يتولون حل أغاز القضايا، كما يتعرف المشاركون في الورشة على أساسيات إنشاء شخصيات مثيرة للاهتمام تساعد في نجاح حبكة القصة وجذب قارئها.

وتوفر ورشة ”أساسيات القصص المصورة“، التي يقدمها الفنانين الإماراتيين محمد عابدين ومحمد الشيباني، للزائرين مساحة

ما بين 11-22 مايو الجاري، أكثر من 100 فعالية، تتنوع ما بين عروض فنية وورش عمل، يقدمها نخبة من رواد فن القصص المصورة الذين قدموا من مختلف دول العالم، لمشاركة تجاربهم الإبداعية في عالم الكوميكس، ونقل خبراتهم حول الأسس التي تقوم عليها كتابة القصص المصورة وعوامل نجاحها وإقبال القراء عليها.

وفي جلسة تفاعلية تنظمها منصة الكوميكس خلال المهرجان، يتناول مخرج الأفلام الأمريكي والرسام الشهير كايل بالدا، مخرج ورسام الرسوم المتحركة لفيلم Minions الشهير، والذي شارك في العمل على عدة أفلام عالية، منها Jumanj و Toy Story 2، تجربته في عالم الرسوم المتحركة وتقنياتها الحديثة، وحياته المهنية برفقة أبرز الشخصيات الكرتونية التي ابتكرها على مدى سنوات.

ويتعرف الأطفال

..الشارقة-الفجر:

تستضيف منصة الرسوم المصورة خلال الدورة 13 من ”مهرجان الشارقة القرائي للطفل“، الذي تنظمه ”هيئة الشارقة للكتاب“ في الفترة



حمل عنوان «شكرا» تزامنا مع يوم الإمارات الطبي الأول

أطباء وممرضون يشاركون في فيديو غنائي بمتحف اللوفر على ألحان إماراتية



النبيهة.. وتميز الفيديو الغنائي، بخلفية الممثلين، حيث أن معظمهم من العاملين في مجال الرعاية الصحية الذين كانوا مرضى ”كوفيد 19“. كما وفرت مجموعة ”بي بي اس“ للرعاية الصحية، في جميع منشآتها المنتشرة، جدراناً مخصصة للمرضى ليمكنهم كتابة رغباتهم والتشبث بها في الخطوط الأمامية.

واستقبلت مستشفيات المجموعة، العديد من الأشخاص الذين اصطفوا لنشر رسائلهم التقديرية في أبوظبي ودبي والشارقة، للثناء على جهود العاملين بالقطاع الصحي، وكتابة عبارات الثناء والشكر لأبطال الرعاية الصحية، والعاملين بالخطوط الأمامية في إنقاذ المرضى خلال جائحة ”كورونا“ .

والأوردية، أنيش جوبالا كريشنا وكريشنا بونجاني.

وقال الدكتور شمشير فاياليل، رئيس مجلس الإدارة والعضو المنتدب لمجموعة ”بي بي اس“ للرعاية الصحية، والذي أطلق الفيديو الغنائي على منصات التواصل الاجتماعي:

”أردنا بهذا العمل أن نشكر العاملين في مجال الرعاية الصحية لدينا لدورهم في نشر الأمل وخدمة المرضى خلال الأوقات الصعبة.“

وأضاف: ” هذا العمل هو تعبير عن امتناننا المتواضع وحبنا للأبطال على خدماتهم الإنسانية، في مواجهة الوباء، وغمروا العالم بالسائلة لمحاربة أحلك أوقات حياتنا، فالعالم مدين لهم دائماً على خدماتهم

ويبرز الفيديو الغنائي، صورا ومواقف تعبر عن الشجاعة والتضحية والمرونة التي أظهرها العاملون في مجال الرعاية الصحية بمختلف المرافق الصحية.

وتم غناء الفيديو بثلاث لغات، هي: العربية والانجليزية والأوردية، وتبلغ مدته خمس دقائق،

وكتب الأغنية الشاعر أشوك بيتي نيلسون، وهي من ألحان الفرقة الهندية ثايكودام بريديج.

ولحن الأغنية باللغة العربية، إيمان الهاشمي، أول ملحن موسيقي إماراتي، والتي عزفت على البيانو، وغناها أمير زرقاني، الغني العربي المقيم في دبي.

فيما غنى الأغنية باللغتين الإنجليزية

..أبوظبي-الفجر:

أطلق أطباء وممرضون من العاملين بالقطاع الصحي في الإمارات والمتفاعلين من فيروس كورونا، فيديو غنائي لتوثيق دور الطواقم الطبية بالدولة في مكافحة الوباء وتعزيز كفاءة الخدمات الصحية.

وجرى تصوير الفيديو في متحف اللوفر بأبو ظبي، وفي مدينة برجيل الطبية، وتم إطلاقه تزامنا مع يوم الإمارات الطبي الأول.

وحمل الفيديو، الذي أنتجته مجموعة ”بي بي أس“ للرعاية الصحية، أحد رعاة فعاليات يوم الإمارات الطبي: عنوان ”شكرا“ لتكريم والإشادة بالعاملين في مجال الرعاية الصحية.



منوعات الفكر 27



"باشا مصر"، الذي يبدأ في كل دور يقدمه، فما من عمل يقدمه إلا ويحمل رسالة هادفة، وتأتي في الفترة الأخيرة بتقديم دور الضابط المحب لوطنه ويسهر على حمايته، ورغم تقديمه لهذا الدور أكثر من مرة إلا أنه في كل مرة كان يقدمه بشكل مختلف عما قبله، الأمر الذي يجعل المشاهدين يندهشون بموهبته وقدرته على الاختلاف، هو الفنان أمير كرارة الذي قدم هذا العام دور الضابط "عمر" الذي يعمل في المخابرات، في مسلسل "العائدون".

يرفع الوعي لدى المصريين بمخاطر الفكر الإرهابي

أمير كرارة: "العائدون" مختلف عن أي عمل قدمته

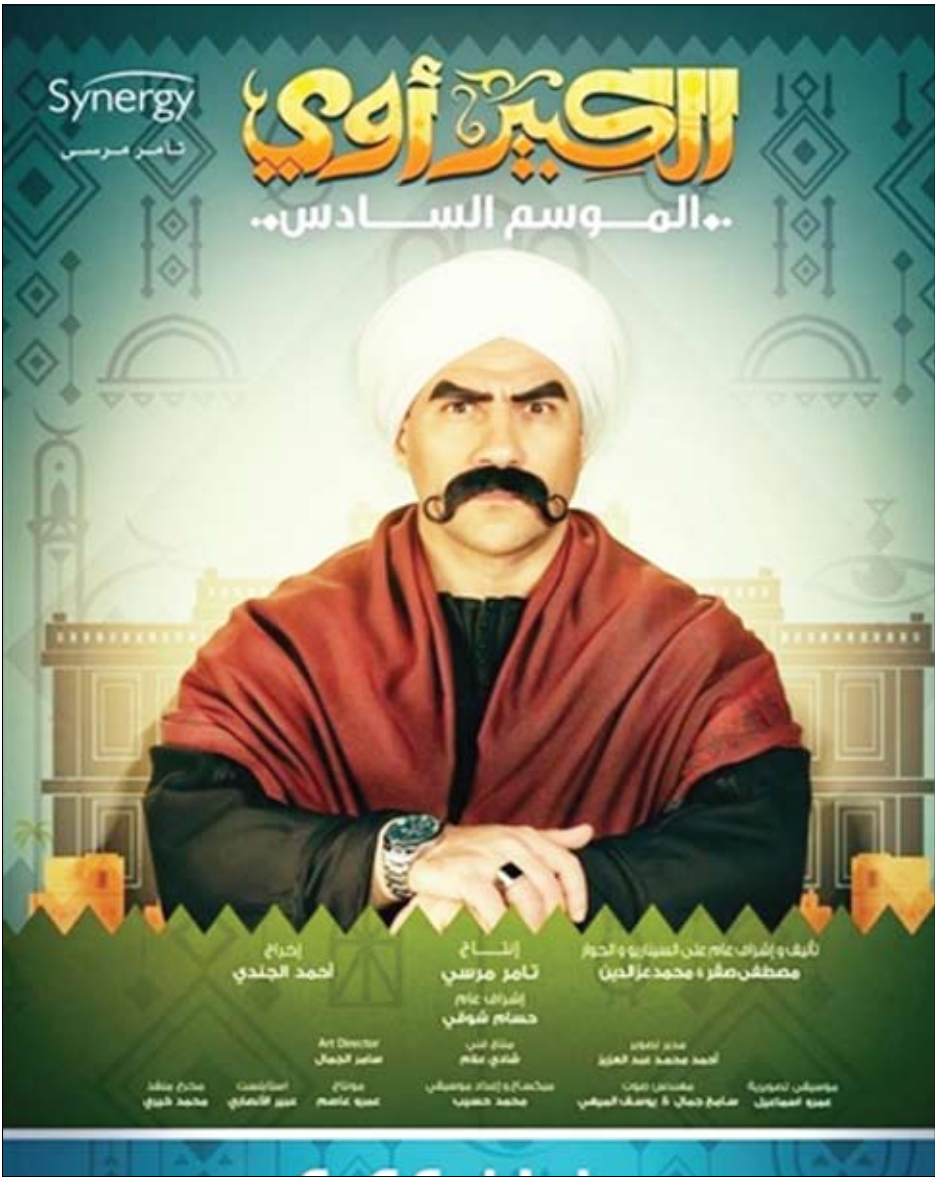
- ما هي أكثر الأماكن التي شهدت تصوير العائدون؟
 - صورنا في أماكن كثيرة، فيما يقرب من 6 دول خارج مصر، مثل الأردن وبلغاريا، وعدد من الدول الأوروبية، ودول عربية مثل المملكة الأردنية الهاشمية، وبلغاريا وأماكن كثيرة في القاهرة.
- ما الفارق بين الضابط "عمر" و"سليم الأنصاري باشا مصر"؟
 - لا يوجد أي تشابه بينهما، فعمر هادي ويفكر كثيراً قبل أي خطوة، نظراً لطبيعة عمله في المخابرات، حتى غير الأحداث بطريقة الحديث والشكل العام مثل الشنب وغيره يثبت أن سليم الأنصاري مختلف تماماً عن عمر.
- أخيراً.. ظهورك في "الاختيار 3" كان مفاجئاً للجمهور.. حدثنا عنه؟
 - الاختيار له مكانة خاصة في قلبي غير أي عمل فني آخر، بالطبع أحب جميع أعمالتي، لكن الاختيار حالة خاصة، وكنت افتقد المسلسل كثيراً، وبالطبع كنت أشاهده هذا العام والعام الماضي، لكن مشاركتي استرجعت بها ذكريات هذا المسلسل وأسعدتني كثيراً، وسيظل هذا المسلسل من علامات الدراما المصرية.



- قدمت دور الضابط أكثر من مرة.. ما الاختلاف الذي وجدته في "العائدون"؟
 - العائدون مختلف عن أي عمل قدمته من قبل، فيمكن أن أقدم شخصية الضابط مرات عديدة ولكن كل مرة بشكل مختلف، هذا أولاً، ثانياً العائدون عمل لا يستطيع فنان أن يرفضه بسبب أنه مكتمل العناصر في كل شيء، فضلاً عن أن أحداثه التي تناقش قضايا هامة من تهديدات تعرضت لها مصر خارجياً، وجهود أجهزتنا الأمنية التي لا يعرف الجمهور كم تبدل من جهد بدني وفكري لتحافظ على أرض الوطن، كما أن معظم أحداثه مستوحاة من قصص حقيقية، مثل محاولة تفجير المحكمة الدستورية.
- بما أن المسلسل معظم أحداثه حقيقية.. لماذا لم يتضمن مشاهد وثائقية مثل "الاختيار"؟
 - لأن العائدون ليس عملاً وثائقياً في المقام الأول، ولكن هو عمل درامي إنساني، يحاول رفع الوعي والثقافة عند الشعب المصري، وليس شرطاً أن يقدم وثائق كي لا يكون نسخة من الاختيار، فضلاً عن سرية الأجهزة الأمنية في كل تحركاتها.
- ماذا عن تشبيه الجمهور دور الفنان محمد فراج بالقصة الحقيقية للطيار الأردني معاذ الكساسبة؟
 - هذه المشاهد ليس لها علاقة بشخصية الشهيد الطيار الأردني معاذ الكساسبة، لأن داعش ارتكبت ذلك الجرم كثيراً مع أفراد أخرى في الطيران، فلم نقصد تمثيل قصته تحديداً، وكانت مشاهد صعبة فأتوجه بالتعزية لهذا الطيار، وأن يلهمهم الصبر والسلوان، ونتمنى أن تكون عند حسن ظنهم.
- حدثنا عن كواليس "العائدون"؟
 - كنت أتمنى أن أعمل مع المخرج أحمد نادر جلال، وحقق ذلك من خلال العائدون، هو مخرج متميز وله رؤية إبداعية، أيضاً أحببت التعامل مع شركة ميديا هب للمنتج محمد السعدي، فهي شركة تهتم بإنتاج الأعمال القوية، فضلاً عن أنها توفر كل ما يحتاجه المسلسل من عناصر، ولا تبخل عليه بشيء حتى أننا سافرنا في بعض الدول واحتاجنا أماكن عدة بتقنيات معينة، فوفرت لنا الشركة بالفعل، أيضاً سعدت جداً بالعمل مع محمود عبدالمغني، أمينة خليل، إسلام جمال، ومع النجم السوري أحمد الأحمد؛ الذي يعد أول لقاء بيني وبينه، وكثير من الأبطال لا أريد أن أنس أحداً، بالإضافة لشريك نجاحي ومشواري المؤلف باهر دويدار.
- ماذا عن الصعوبات أثناء التصوير؟
 - الصعوبة كانت فقط في كثرة السفر وطول وقت التصوير، إذ أننا انتهينا في أواخر أيام رمضان، ورغم الإرهاق الذي كان يصيبنا في التصوير إلا أن الماسترو أحمد نادر جلال كان لا يشعرنا بأي تعب بسبب الأجواء التي يوفرها لنا، وقدرته على تصوير المشاهد بكفاءة عالية دون تكرار مرهق، وغير ذلك صعوبة العمل أيضاً أن علينا مسئولية كبيرة لرفع الوعي لدى المصريين بمخاطر الفكر الإرهابي.



ياسمين صبري تعقد جلسات عمل "الشادر" (الكبير أوي) : انتظروا الجزء السابع في رمضان 2023 مع أشرف عبد الباقي وسامح عبد العزيز



قدم رئيس شركة سنرجي للإنتاج الفني في مصر وفيادي الشركة المتحدة تامر مرسى الشكر إلى فريق عمل مسلسل (الكبير أوي)، بطولة الفنان أحمد مكي، على جهدهم في (الجزء السادس)، الذي عرض خلال شهر رمضان، كاشفاً أنه في انتظار المشاهدين مع (الجزء السابع) من الكبير أوي في رمضان 2023، بعد النجاح الكبير، الذي حققه المسلسل هذا العام.

وعبر صفحته الرسمية على (فيس بوك)، قدم الفنان أحمد مكي التهنية إلى المتابعين، في مناسبة عيد الفطر المبارك، شاكراً المتابعة القوية للجزء السادس. (الكبير أوي) بطولة: (أحمد مكي، رحمة أحمد، محمد سلام، بيومي فؤاد، هشام إسماعيل، سما إبراهيم، محمد أوتاك، ليلى عز العرب، مصطفى غريب، حسن القنواوي، علاء زينهم، حسين أبو حجاج)، وضيف الشرف ماجد الكدوانى، حمدي الميرغنى، نرمين الفقي، أسماء جلال، سليمان عيد، شيرين رضا، تأليف مصطفى صقر، إخراج أحمد الجندي.

صبري، على السيناريست أيمن وتار لكتابة فيلمها الجديد "شغل عصابات" الذي تخوض به أولى بطولاتها المطلقة في السينما، حيث بدأ وتار في كتابة سيناريو الفيلم الذي تدور أحداثه في إطار لايت، فيما يجري اختيار مخرج للعمل تمهيداً لترشيح الفنانين المشاركين في البطولة خلال الأسابيع المقبلة.

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "الديزل"

وكان آخر أعمال ياسمين صبري فيلم "ال

عائلة أحياء تحذر من مخاطر بدائل السكر

حذرت عائلة الأحياء الروسية إيرينا مالتسيفا، من استخدام بدائل السكر الصناعية، لأنها يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري. وتشير الخبيرة في حديث لراديو "سيوتنيك"، إلى أن الجسم يتفاعل مع الأطعمة المحتوية على بدائل السكر، تماماً كما يتفاعل مع السكر الحقيقي. وتقول، "توجد في الجسم مستقبلات للحلوى ليس فقط في تجويف الفم، بل وفي مناطق أخرى بداخله. لذلك عندما تدخل هذه المواد المحلية إلى الجسم مع الطعام، فإن هذه المستقبلات تتفاعل معها كما مع الغلوكوز". ووفقا لها، في هذه الحالة يبدأ البنكرياس في إنتاج الأنسولين، حتى في حالة عدم وجود الغلوكوز. وتقول، "لا يميز الدماغ بين الغلوكوز الحقيقي وبين

المادة البديلة التي تصل إلى الدم. لذلك من أجل تنظيم مستوى الغلوكوز في الدم، يوجه الدماغ البنكرياس لتقليل مستوى الغلوكوز بالأنسولين، على الرغم من عدم وجوده في الطعام". وتشير الخبيرة، إلى أن زيادة كمية الأنسولين في الجسم، يمكن أن يؤدي إلى اضطراب عمليات التمثيل الغذائي. وتقول، "تحفز بدائل السكر إنتاج كمية كبيرة من الأنسولين، ما قد يؤدي إلى تطور مقاومة الأنسولين، وبالتالي إلى الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري". وتنصح الخبيرة محبي الحلويات، الذين قرروا تخفيض كمية السكر في نظامهم الغذائي تناول الفواكه والثمار بدلا من بدائل السكر الصناعية.



منوعات الفكر

قرأت لك

العنب



كشفت دراسة طبية حديثة أشرف عليها باحثون من جامعة ميامي الأمريكية أن العنب له فوائد صحية مثيرة للعين ووظائف الإبصار. وأوضحت الدراسة أن العنب غني جدا بمضادات الأكسدة التي تحمى خلايا جسم الإنسان من تلف الحمض النووي DNA لافتة أن تناول هذه الفاكهة بشكل منتظم يساهم في تعزيز صحة شبكية العين وتقليل فرص الإصابة بتدهور وظائف الإبصار وانخفاض خطر حدوث العمى وهو ما يعد أمرا مثيرا للغاية. ونشرت هذه النتائج بالمجلة العلمية الشهيرة "Nutrition" خلال شهر مارس الجاري وكما نشرت مؤخرا على الموقع الإلكتروني لصحيفة "ديلي ميل" البريطانية. جدير بالذكر أن الأبحاث السابقة كشفت أيضا عن الكثير من فوائد العنب حيث أشارت دراسة طبية أشرف عليها باحثون من جامعة جلاسكو البريطانية أن تناول عصير العنب بشكل منتظم يحد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان والزهايمر. فيما كشفت دراسة أخرى أشرف عليها باحثون من جامعة واشنطن ستيت الأمريكية أن تناول العنب بكميات متوسطة يقي من الإصابة بزيادة الوزن نظرا لاحتوائه على مركب "resveratrol" الذي يحول جزءا من الدهون البيضاء الضارة إلى الدهون البنية المعروفة بفاعليتها في تعزيز معدلات حرق السعرات الحرارية.

سؤال وجواب

من هو جوتنبرج ؟

هو مخترع الماني يرجع الفضل اليه في اختراع الطباعة بالحروف المتحركة.

ماهما الدولتان اللتان تحملان اسم معادن ؟

هما قبرص ويعني اسمها اللاتيني كيبريوس النحاس ،اما الدولة الاخرى فهي الارجننتين واسمها مشتق من الاسبانبة ارجانت اي الفضة.

من هو ماسبيرو ؟

هو مستشرق فرنسي درس اللغات الشرقية فضلع في اللغة الهيروغليفية وانشأ المعهد الفرنسي بالقاهرة وعمل مديرا للمتحف المصري وكان قد قدم مصر كرئيس للبعثة المصرية لدراسة الآثار كما انه له جهودا في الكشف عن بعض الآثار المصرية وأهمها مومياء رمسيس الثاني، كما أطلق اسمه على احد الشوارع الرئيسية في القاهرة والمحلة على كورنيش النيل.

دراسة كندية تكشف عن آثار الحمل على الكلى

استخدم فريق من الباحثين الكنديين عمليات محاكاة حاسوبية لفهم تأثيرات الحمل على الكلى بشكل أفضل. وسيساعد البحث الجديد الممارسين الطبيين على فهم فسيولوجيا الكلى بشكل أفضل أثناء الحمل وتطوير رعاية وعلاجات مناسبة للمرضى لتحسين النتائج الصحية. ويهتم الباحثون بكيفية تغير الكلى أثناء الحمل النموذجي وكيف يمكن أن يؤدي الضغط المتزايد على الكلى إلى أمراض الحمل. ويمكن أن تتأثر الكلى أيضا بتسمم الحمل، وهو ارتفاع ضغط الدم بشكل غير عادي أثناء الحمل والذي قد يؤدي إلى تلف الأعضاء. وقالت ميليسا ستادت، باحثة الماجستير في الرياضيات التطبيقية بجامعة واترلو: "أحد الأشياء التي تحدث أثناء الحمل هو أن حجم البلازما يتوسع لتزويد الجنين والمشيمة النامية. وهناك أيضا احتباس إضافي للصوديوم واليوتاسيوم، وهما من الشوارد الأساسية أثناء الحمل. وبشكل أساسي، كل شيء عن الحمل يعني الكثير من العمل للكلى". واستخدم فريق البحث نماذج حسابية تمثل وظائف الكلى أثناء منتصف الحمل وأواخره. وهذه التجارب داخل السيليكون، التي يُطلق عليها اسمها لأنها تُجرى أساسا في سيليكون رقائق الكمبيوتر، توفر طريقة لمحاكاة أنواع مختلفة من الإجهاد على الكلى والتي لولا ذلك لصعب اختبارها في حالات الحمل الحي دون مخاطر كبيرة. وبسبب المخاطر المرتبطة بالحمل، غالبا ما يستخدم الباحثون الطبيون شديبات أخرى مثل الفئران لإجراء البحوث. وعلى الرغم من أن النماذج الحاسوبية لا تتطلب أي موضوعات اختبار حية، إلا أن فريق البحث ما زال يصمم حالات حمل الفئران حتى يتمكنوا من دمج المزيد من البيانات العلمية الموجودة في دراستهم. وقالت أنيتا لايتون، أستاذة الرياضيات التطبيقية والأستاذة في برنامج Canada 150 Research Chair للأبحاث في البيولوجيا الرياضية والطب بجامعة واترلو: "إن الشيء القوي في النمذجة الحاسوبية هو أنه يمكننا إجراء تجارب لا يمكننا القيام بها أبدا في التجارب الحية. ويمكننا بسهولة تغيير معيار واحد ومعرفة الآثار المترتبة عليه. وبمجرد أن نحصل على نموذج العمل، يمكننا أن نرى كيف تؤثر هذه التغييرات على الحمل". وفي حين أن النماذج الحاسوبية لأعضاء مثل الكلى هي مجرد تقديرات تقريبية لما قد يحدث في حالة فردية معينة، فهي طريقة آمنة وفعالة من حيث التكلفة وفي الوقت المناسب لإجراء التجارب، وليس فقط للتأثيرات المختلفة التي قد يحدثها الحمل على الكلى، ولكن أيضا من العلاجات والأدوية المحتملة. وقالت لايتون: "إذا ساءت الأمور أثناء الحمل، فقد يؤثر ذلك على الأم لبقية حياتها، والجنين المتنامي حساس للغاية لأي مضاعفات تؤثر على أعضاء الأم. وهذا هو المكان الذي تأتي فيه نماذجنا. ولسوء الحظ، هناك فجوة كبيرة في الأبحاث الطبية المتعلقة بجميع التغييرات في الكلى لدى النساء الحوامل، لذلك يحاول بحثنا إحراز بعض التقدم والمساعدة في تحسين النتائج الصحية أثناء الحمل".



امراة تزور معرضاً مؤلفاً من 24 لوحة للمفني الأمريكي بوب ديلان بعنوان Drawn Blank ، في مركز شاتو

لا كوست للفنون في لو بوي سانت ريباراد ، جنوب شرق فرنسا. ا ف ب

هل تعلم؟

- أن الماء البارد هو أخف من الماء الساخن
- أن مايخص الجمel من مفردات وتعابير في اللغة العربية يقرب من 1000 كلمة
- أن البعد بين الشمس والأرض يعادل 385 ضعفا من بعد الأرض عن القمر
- أن زجاجة الحليب تفقد ما يعادل ثلثي محتواها من فيتامين (ب) إذا ما وضعت حوالي ساعتين في ضوء النهار
- أن شعر اللحية لدى الرجل قوي جدا ويعادل في قوته ومتانته مئانة سلك من النحاس في نفس قطر شعره
- أن الكأس السميك معرض للكسر أكثر من الكأس الرقيق فيما إذا وضع به مشروب ساخن
- أن الكسوف لا يستمر أكثر من 7 دقائق و8 ثانية وذلك بسبب السرعة التي تدور بها الأرض حول الشمس.
- أن الغاز في طبيعته غاز لا رائحة له ، ولكن تضاف إليه هذه الرائحة لدى تصفيته وتخزينه من أجل عامل الأمان والحماية للانتباه إليه
- أن طائر الكيوي هو الطائر الوحيد التي تقع فتحة أنفه في مقدمة منخاره

قصة الثعلب والأسد

ارتعد الثعلب وهو يسمع زفير الأسود فقد كان عالياً جداً و أيضاً غاضباً جداً .. سأل نفسه يا ترى ماذا حدث مالي اسمع الأسود تزار وهي غاضبة سأذهب لأعرف فأنا لا أستطيع ان اجلس وانتظر. ذهب الثعلب إلى عرين الأسود وهو يحاول تشمم الأخبار وحين وصل وجد امامه الأسد الكبير وهو صديقاً له فسأله بقلق مالي اراكم تزارون هل حدث شيئاً فقال الأسد اختفى شبلي الصغير .. لا تقف امامي هكذا اذهب وابحث عنه .. اذهب وألا تقتلك، يجب ان تبحث الغابة كلها عن ابني، جرى الثعلب من امام الأسد واخذ يصرخ وهو في الطريق عن الشبل الصغير الضائع وكلما تقابل مع احد الحيوانات سأل هل وجدتموه ولكن الجميع كانوا يجيبون بالنفي والغابة كلها منشغلة بالبحث عن الشبل الصغير .. لم تترك الحيوانات مكاناً الا ويبحث فيه فوق الأشجار وتحتها ..بين الشجيرات ووسط المياه الضحلة، من اطراف الغابة لأطرافها ومن شرقها إلى غربها ولكن دون فائدة واجتمع الجميع حول الأسد يقولون ربما وقع في يد صياد فصرخ الصقر وقال لا لم يأتي إلى غابتنا صيادون اليوم ولا حتى امس فقال القرد ربما سقط في النهر فرد التمساح وقال لا اشرف على النهر بنفسي لم يسقط فيه أي حيوان اليوم فصرخ الأسد وقال حسناً هل تبخر ابني في الهواء ايها المفلون ..صمت الجميع ربما خوفاً منه وربما احتراماً لدموع الأم المنكوبة .. ووسط هذا الصمت المطبق جاء الشبل الصغير ووقف وسط الزحام وهو يقول ماذا حدث لماذا تبكون، اندهش الجميع وتعجبوا ثم نظروا إلى الأسد وهم يكتفون ضحكاتهم خوفاً من الأسد الذي برزت عيناه وهو ينظر إلى شبه الذي كان يبيكه منذ لحظات .. صرخ فيه اين كنت ايها الشقي فقال انام في التجويف اعلى الشجرة من الخلف، كم كان النوم فيه دافئاً ومريحاً ومازلت احس برغبتى في النوم مرة أخرى .. انسحب الشبل بهدوء والتف خلف الشجرة فتسلق فروعاها ودخل في تجويف عميق ليستكمل نومه تاركا امه واباه والحيوانات كلها تضحك وتضحك حيث صرخ الثعلب وقال كان ينام فوق رأس ابيه وهو لا يحس بذلك، يا له من غبي، آه كم هو غبي .. ولم يقل كلمته الثالثة فقد لطمه الأسد لطمة قوية فقتله في الحال فقد ظن ان الأسد يقصده هو بالغباء ولا يقصد ابنه وعندما عاتبته زوجته قال هذ الشبل من ظهر ذاك الأسد ولا يصح ان يوصف بالغباء أبداً .. فهل دفع الثعلب حياته ثمناً لغيبائه ام غيباء الأسد ؟

