

ص 22

انطلاق مهرجان براعم
العين الرمضاني «من
أجل سعادة أطفالنا»

ص 27

ميادة الحناوي:
الفن لم يَعدْ له طَعم



ما معدل نبضات القلب
الطبيعي لكل عمر؟

ص 23



انتاجات سورِيّة تعيد
شقّ طريقها إلى
الشاشات السعودية

كسر مسلسل مع وقف التنفيذ" قطيعة الشاشات السعودية لإنتاجات سورية تتناول النزاع الدامي في البلاد، ليكون بذلك أول مسلسل يروي قصصاً من الحرب تعرضه قناة "إم بي سي" منذ قطع الرياض علاقاتها الدبلوماسية مع دمشق. بعدما كانت الدراما السورية تلقى رواجاً واسعاً وتتصدّر الشاشات العربية خصوصاً خلال شهر رمضان، لجأت الشاشات السعودية بعد اندلاع النزاع إلى عرض مسلسلات عربية مشتركة، شاركت فيها مروحة واسعة من الممثلين السوريين. واكتفت قناة "إم بي سي" بمواصلة عرض مسلسلين من إنتاجها بينهما "باب الحارة" الذي يعرض حالياً الجزء الثاني عشر منه ويلقى متابعة عالية. وابتعدت تماماً عن شراء أو بثّ مسلسلات ذات طابع اجتماعي تتطرق بشكل مباشر أو غير مباشر إلى النزاع الدائر في البلاد.

ويقول مُخرج مسلسل "مع وقف التنفيذ" سيف السبيعي لوكالة فرانس برس "هذا أول عمل اجتماعي سوري بالكامل يعرض على محطة سعودية" منذ العام 2011 بعد التوقف عن بث إنتاجات سورية "جراء أسباب سياسية ربما، ونتيجة التطورات التي مرّت بها المنطقة في تلك الفترة". وتعرض قناة "إم بي سي" ومنصة "شاهد" التابعة لها المسلسل الذي جرى تصويره في منطقة وادي بردى قرب دمشق وتدور أحداثه حول عودة الأهالي إلى إحدى ضواحي دمشق بعد سنوات من النزوح. بينما يتجمع عدد من الأهالي حول فريق العمل ويلهو أطفال قرب سيارات مُحترقة تُستخدم في التصوير، يأمل السبيعي أن "تشكل عودة الدراما الاجتماعية اختراقاً وتعاطياً جديداً من قبل القنوات الخليجية مع المسلسلات السورية".

حيلة لتنظيف المقلاة المحترقة
بشكل مثالي في دقائق

شاركت مدونة على فيس بوك حيلة بسيطة لتنظيف المقلاة المحترقة باستخدام مكونين يتواجدان في كل مطبخ. وتتضمن الحيلة فرك الملح ونصف ليمونة على قاع المقلاة لإزالة البقع المحترقة وتجنب خدشها. وقررت امرأة رأت هذا الاتجاه عبر الإنترنت أن تجربها بنفسها وشاركت النتائج الرائعة على فيس بوك. و كتبت المرأة على الإنترنت "رأيت هذه الطريقة على تيك توك وأردت تجربتها، مضيفة "كانت النتيجة مذهشة، لقد نجحت هذه الطريقة، وأنا سعيدة جداً لاني وجدتها على الإنترنت". وكشفت المرأة أن سر اللمعان المثالي ناتج عن استخدام الملح الصخري بدلاً من ملح الطعام العادي، ووصفت المرأة الطريقة فقالت ببساطة "ضعي الملح الصخري على المقلاة، وافركيها بقطعة ليمون". وتظهر الصور التي شاركتها المرأة عبر الإنترنت قبل وبعد تنظيف المقلاة بهذه الطريقة، حيث كانت ممثلة بعلامات حرق بنية وخدوش من محاولات سابقة لإزالة الحروق، ولكن بعد فرك السطح بالملح وشرائح الليمون، زالت البقع الداكنة بالكامل، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية. وأذهلت تسلسل الصور التي تمت مشاركتها عبر الإنترنت للمقلاة قبل وبعد التنظيف المستخدمين الذين بدوا متحمسين لتجربتها بأنفسهم. وكتب أحد الأشخاص "رائع، تبدو وكأنها مقلاة جديدة تماماً، سأجرب هذه الحيلة بالتأكيد".

طرق تقوية النظر والحفاظ عليه تبدأ منذ الطفولة

تحدث الإصابة بالحسر في الأغلب في فترة الطفولة، وتكتشف عند شكوى الطفل من أنه لا يستطيع القراءة من على السبورة، أو لا يقدر على مشاهدة التلفاز بشكل جيد. ويمكن أن يكون قصر النظر تدريجياً، أو يحدث سريعاً، كما أنه في الأغلب يزداد سوءاً خلال الطفولة وبداية المراهقة، وفي العادة فإن هذا المرض يعود لعوامل وراثية. وتشمل خيارات العلاج ارتداء النظارات الطبية أو العدسات اللاصقة، ومن الممكن التدخل الجراحي من خلال الليزر، أو بعض الأساليب الأخرى.

يواجه الشخص المصاب بقصر النظر صعوبة في قيادة السيارة، ويشكو البعض بسبب هذه الحالة من صداع مزمن، والذي يعود لإجهاد العين.

ويضطر من يعاني ضعف الإبصار إلى التحديق، أو أن يخلق جفونه بصورة جزئية حتى يستطيع الرؤية بوضوح. ونتيجة هذه الإصابة فإن نشاط الحصاب يتراجع سواء في العمل، أو الدراسة، أو حتى ممارسة الرياضة.

إلى البكتيريا والجراثيم التي تزيد من فرصة الإصابة بالأمراض، مما يضعف النظر في المستقبل. ارتداء العدسات اللاصقة بشكل خاطئ أو رديئة النوع من العادات الخاطئة التي تتسبب في الإصابة بضعف النظر والكثير من أمراض العيون. عدم ارتداء النظارة الطبية التي يصفها الطبيب عند الإصابة بأحد أمراض العيون يتسبب في الإصابة بضعف النظر.

قصر النظر يعوق ممارسة الحياة الطبيعية

يعد مرض قصر النظر من أمراض العيون الشائعة، والتي لا يمكن سببها المصاب أن يرى الأشياء البعيدة إلا ضبابية، في حين أنه يرى الأشياء القريبة بوضوح.

يمكن أن تحدث هذه الحالة لأن القرنية تصبح منحنية، فلا تكون الصورة التي يتم تجميعها كما هو مفترض، وإنما تتجمع أمام الشبكية، وليس عليها، وبالتالي يكون من الصعب الرؤية بشكل جيد.

السلمون. 4. ممارسة الرياضة

الحرص على ممارسة الرياضة بشكل مستمر يساعد على تقوية النظر وتجنب الإصابة بضعف النظر، حيث إن الرياضة مفيدة للجسم بشكل عام وتساعد على عمل تنشيط الدورة الدموية، وعمل أجهزة الجسم بشكل أفضل ومن بينها العين.

5. الحماية من الشمس الأشياء الضرورية حتى لا تصاب العين بضعف النظر، ولهذا يجب ارتداء النظارات الشمسية عند الخروج حتى يتم الحفاظ على النظر وحماية العين من المشكلات الصحية.

عادات تؤدي إلى ضعف النظر: التغذية الخاطئة وتناول الوجبات السريعة وعدم تناول الأطعمة الطبيعية مثل الفواكه والخضراوات التي تحتوي على الفيتامينات والمعادن الضرورية، لها تأثير سلبي على صحة الإنسان بشكل عام، وتسهم أيضاً في ضعف النظر.

إجهاد العين من خلال التلصق بالشهر لفترات طويلة والنظر إلى الشاشات لفترة طويلة يعرض العين إلى الإصابة بضعف النظر بشكل تدريجي.

الإهمال في نظافة العين مما يعرضها

طرق تقوية النظر:

1. الحفاظ على صحة العين حتى يتم الحفاظ على النظر من الضعف يجب الحرص على عدم إجهاد العين والحفاظ على صحتها، وهذا من خلال عدم المكوث أمام شاشات التلفاز والحاسوب لفترات طويلة خلال اليوم أو السهر لفترات طويلة، مع الحرص على نظافة العين بشكل دائم واللجوء إلى الطبيب في حالة إصابة العين بإحدى المشكلات مثل الاحمرار أو الألم وغيرها.

2. النوم الجيد يعد النوم الجيد وسيلة جيدة للحفاظ على صحة العين من الإصابة بالأمراض المختلفة، وهذا لأنه يساعد على راحة العين، والجدير بالذكر أن عدم الحصول على قسط كاف من النوم يؤثر بشكل

سلبي على صحة العين مما يصيبها بضعف النظر، ولهذا يجب الحصول على حوالي 8 ساعات نوم يومياً خلال فترة الليل.

3. تناول الطعام الصحي يجب الحرص على تناول الطعام الصحي الذي يساعد على تقوية النظر مثل الأطعمة التي تحتوي على فيتامين أ ومنها الجزر واليقطين والبطاطا الحلوة والفلفل الأصفر، وأيضاً الأطعمة التي تحتوي على أوميغا 3 مثل البيض والتوت والأسماك وخاصة سمك

التدخين السلبي مرتبط بالتهاب المفاصل

أفادت دراسة جديدة نشرت في RMD Open بوجود ارتباط بين التدخين السلبي أثناء الطفولة أو البلوغ بزيادة خطر الإصابة بالتهاب المفاصل الروماتويدي (RA). وقامت مجموعة من الباحثين من جامعة Paris-Saclay في مدينة فيلجويوف بفحص العلاقة بين التعرض للتدخين السلبي وخطر الإصابة بالتهاب المفاصل الروماتويدي في مجموعة فرنسية محتملة من النساء الأصحاء. وتم استخدام الاستبيانات المبلغ عنها ذاتيا لتقييم التعرض للتدخين السلبي.

حدد الباحثون 698 حالة حادثة من التهاب المفاصل الروماتويدي بين 79806 امرأة، بشكل عام، تعرضت لـ 13.5 و 53.6 في المئة من النساء للتدخين السلبي في مرحلة الطفولة والبلوغ، على التوالي. ارتبط التدخين السلبي في الطفولة والبلوغ بمخاطر التهاب المفاصل الروماتويدي، في جميع النماذج (نسب الخطر 1.24 و 1.19 على التوالي). ولم يكن المدخنون الذين تعرضوا للتدخين السلبي في مرحلة الطفولة أو البلوغ لديهم مخاطر مطلقة مماثلة للإصابة بالتهاب المفاصل الروماتويدي مثل تلك التي يتعرض لها المدخنون من أي وقت مضى دون التعرض للتدخين السلبي (47.6 و 47.2 على 100000 شخص في السنة) لوحظ أعلى خطر مطلق للمدخنين الذين تعرضوا للتدخين السلبي (53.7 على 100.000 شخص في السنة).

لهذا السبب تجنبي طهي النقانق على الشواية

مع ارتفاع درجة حرارة الطقس، قد تفكر في الاستمتاع بالشواء وتناول وجبة شهية في الحديقة، ولكن إذا كنت تخطط لوضع بعض النقانق على الشواية، فقد ترغب في التفكير مرة أخرى في ذلك. وفقًا للطاهي الذي طبخ للملكة إليزابيث الثانية، لا ينبغي طهي النقانق على الشواية أو في الفرن أيضًا، لأن الحرارة المرتفعة يمكن أن تحرق النفاق من الخارج، قبل أن ينضج المنتصف بشكل صحيح، مما يجعل السطح الخارجي للنقانق قاسيا. ويعتقد جيف بيكر، طاهي التطوير التنفيذي في Farmison & Co والطاهي الملكي السابق، أنه لصنع النقانق "المثالية"، عليك أن تقلبها في مقلاة مع ملعقة صغيرة من دهن البط أو الأوز لمدة 10 إلى 12 دقيقة، مع التقليب بانتظام. وشارك جيف طريقة طهيها مع صحيفة ذا ديلي ستار إلى جانب بعض الأخطاء الأخرى التي يرتكبها الناس عند تحضير النقانق، وشمل ذلك وخز القشرة، حيث يتسبب في فساد العصائر وتجفيفها، وكذلك تحذير الناس من قلي النقانق. ويتفق العديد من خبراء الطعام مع أفكار جيف حول وضع النقانق على الشواية، بما في ذلك مارتن كينج، صاحب مدونة الطعام The Why Chef حيث قال "إن طهيها لفترة طويلة على حرارة منخفضة سيؤدي إلى طهيها بشكل كاف، والسماح للدهون بالتحول في المقلاة، ولا داعي للقلق من أن تتحول الجلد إلى ما يشبه المطاط".

ماذا سيحدث للجسم عند تناول الموز يوميا؟

يتفق العديد من الأشخاص على المذاق اللذيذ لفاكهة الموز، ولكن خبراء التغذية يؤكدون أن وراء هذه اللذة فائدة كبيرة لجسم الإنسان ولدعم جهاز المناعة. وتشير أحدث الدراسات إلى أهمية اعتماد فاكهة الموز، كروتين في الغذاء اليومي، وتركز هذه الدراسات على قدرة الموز في دعم جهاز المناعة، وللموز فوائد كثيرة منها :

يساعد في تقليل نسبة الإصابة بالإنفلونزا: وفقا لمقال بحثي نُشر عام 2020 في PNAS. فقد ظهر أن ليكتين الموز المعدل هندسيا وهو نوع من البروتين غير القابل للهضم الذي يرتبط بالسكر يُظهر نشاطا لمكافحة الإنفلونزا ضد سلالات متعددة من فيروس الإنفلونزا. يساعد في تقليل خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم: وفقا لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC)، فإن تناول الأطعمة الغنية بالنشا المقاوم، مثل الموز، قد يساعد في تقليل مخاطر الإصابة بسرطان القولون.

ووفقا لمراجعة 2013 لأبحاث المنشورة في Current Opinion في أمراض الجهاز الهضمي، فإن النشا المقاوم فعال في تقليل التهاب وقد يساعد في تقليل خطر إصابة الشخص بسرطان القولون والمستقيم، وإذا كنت تريد حماية نفسك.

إطلاق قمر اصطناعي

سري للمخبرات الأميركية

أطلقت الولايات المتحدة قمرا اصطناعيا سريا تابعا لمكتب الاستطلاع الوطني الأميركي أمس الأول الأحد في الفضاء، من قاعدة جوية في كاليفورنيا. وانطلق القمر الاصطناعي "إن آر أو إل-87" في تمام الساعة 6:13 صباحا من قاعدة القوة الفضائية في فاندنبرغ، بولاية كاليفورنيا، على متن صاروخ مكون من مرحلتين من طراز "سبيس إكس فالكون 9"، وتلك كانت أول مهمة يعيد فيها مكتب الاستطلاع الوطني الأميركي (إن آر أو) استخدام أحد صواريخ سبيس إكس المعززة بحسب بيان صدر عن قاعدة فاندنبرغ. وانفصلت المرحلة الأولى المعززة من الصاروخ "فالكون 9" وهبطت بنجاح في منطقة الهبوط رقم 4 بقاعدة كاليفورنيا. واكتفى مكتب الاستطلاع الأميركي بوصف القمر "إن آر أو إل-85" بأنه "شحنة أمن قومي سرية حيوية". ومهمة إطلاق القمر كانت واحدة من ثلاث مهام أوكلتها القوات الجوية الأميركية لشركة سبيس إكس عام 2019 بلغت كلفتها مجتمعة 297 مليون دولار.



نمو كتفي الجنين يتباطأ قبل
الولادة ويتسارع بعدها

اكتشف بحث من جامعة كيوتو اليابانية أن نمط نمو ترقوة الجنين يتباطأ قبل الولادة مباشرة، ثم يعود للسرعة في الطفولة المبكرة.

وقال الباحث ناوكي موريموتو: "هناك شينان يجعلان الولادة الطبيعية صعبة، رأس كبيرة، وكثف عريض، ويبدو أن تباطؤ نمو الكتفين ثم تسارعه بعد الولادة حل وسط يسمح للأكتاف العريضة نسبياً، بالتناسب مع الحوض".

وحسب موقع "نيو ساينتست"، تساعد الأكتاف العريضة على التوازن وتعزز القدرة على الرمي، كما قد تساعد على التنفس بفاعلية.

لكن الجنين عريض الكتفين يمثل مشكلة عند ولادته، لأن الوضع المستقيم لجسم الإنسان أدى إلى ضيق الحوض نسبياً، وهو أحد عوامل المشقة في الولادة الطبيعية.

ووجدت الدراسة التي فحصت التصوير المقطعي لـ 81 جنيناً، أن تباطؤ نمو الترقوة يكون خلال آخر شهرين من الحمل، ثم يعاود النمو المتسارع خلال أول 15عوام من الطفولة.

ورصدت دراسات سابقة نمو رأس الجنين بمعدل سريع، ثم يتباطأ قبل الولادة مباشرة، وهو النمط الذي يتكرر مع عظام الكتفين.

انطلاق مهرجان براعم العين الرمضاني «من أجل سعادة أطفالنا»



صداقة، كما يسعى المهرجان لتحقيق شعاره المرفوع (من أجل سعادة أولادنا)، وذلك من خلال إتاحة الفرصة لهم لممارسة هوايتهم المفضلة وإظهار مواهبهم وتقديم أفضل ما لديهم من مهارات. واختتم المهرجان بإقامة بطولة لكرة القدم شارك بها 6 فرق وخلصت نتيجة المباراة النهائية لفوز فريق سالم بن محمد بالبطولة وتم توزيع الجوائز والهدايا على المشاركين.

المجال أمام النشء والشباب لممارسة هواياتهم وتنمية وصقل مهاراتهم وقدراتهم بالشكل المطلوب. ومن جانبه قال عمر سعيد لايي منسق المهرجان " أن الهدف من تنظيم هذا المهرجان هو تطوير قدرات اللاعبين الصغار من خلال المشاركة في مباريات تنافسية، إضافة إلى تنمية النشاط وروح اللعب الجماعي وبناء الشخصية السليمة لدى اللاعبين، وتعزيز روح التعاون بين المشاركين وتكوين علاقات

مدنية العين. وقد تخلل المهرجان عدد من الفعاليات الرياضية الممتعة والشيقة وتضمنت البرامج أنشطة اللياقة البدنية، وكرة القدم، والألعاب للصغار وشهد المهرجان إقبال جماهيري كبير من مختلف الفئات العمرية. وأكد سعيد بن محمد بن حم على أهمية هذه الفعاليات في إثراء الليالي الرمضانية والارتقاء بالوعي الفكري والتوعوي لدى الجمهور المشارك، بالإضافة إلى إفساح

تحت رعاية عضو البرلمان الإماراتي للطفل الشيخ سعيد محمد بن محمد بن حم العامري أقيم مهرجان براعم العين الرمضاني تحت شعار «من أجل سعادة أطفالنا، وذلك ضمن مناشط رياضية وثقافية وشبابية واجتماعية طوال شهر رمضان المبارك تحفل بها

•• العين: الفجر

يوم التراث العالمي يعزز أهمية الحفاظ على الموروث الحضاري للشعوب

•• العين- الفجر

أكد الدكتور يحيى محمد، الأستاذ المشارك بقسم السياحة والتراث في كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة الإمارات العربية المتحدة، على أن يوم التراث العالمي الذي حدته منظمة اليونسكو في 18 أبريل من كل عام، يعزز من أهمية الحفاظ على الموروث الحضاري للشعوب والأمم، لافتاً إلى أن التراث الإماراتي بجناحيه المادي وهو ما خلفته الأجيال السابقة للأجيال الحالية من منتجات مادية، والمعنوي من أدبيات وفنون وعادات وتقاليده، يربط الأجيال الحالية بهوية الوطن، ويوفر الحماية للثقافة الوطنية من التأثير بالعالم الخارجي، فهو الجذور التي تربط المواطن بهويته ووطنه.

وأضاف الدكتور يحيى: " يأتي الاحتفال بيوم التراث العالمي بهدف حماية المواقع التراثية من العبث والتدمير والتشجيع على وضع القوانين والسياسات التي توفر الحفاظ على المواقع التراثية والمواقع الطبيعية ذات القيمة العالية. فالحفاظ على هذا التراث الإنساني مسؤولية مشتركة بين جميع دول العالم بغض النظر عن المكان الذي يوجد به فهو تراث عام لكل البشرية ويشترك كل العالم في الحفاظ عليه.

وأردف: " ففي رؤية الأب المؤسس المغفور له ، بإذن الله، الشيخ زايد، التراث هو ذاكرة الأمة، بمعنى أكثر غير القابل للاندثار، وكبير البقاء وروح الاستمرار، وهذا الاستلham للتراث الحي، وبقاؤه نابضاً، يمثلان رافعة ودافعة لمسيرة البناء الراسخ في الحاضر، فهو يشكل هوية المجتمع، ليس تعريفاً به فقط، بالتعبير المجازي، بل لكونه وجوداً متحققاً بإنجازات مازالت شاخصة تجعله جديراً بأن يمتد عبر الأجيال وصولاً إلى الحاضر والمستقبل، وباعتباره خلاصة سيكولوجية وسلوكية لإيقاع حياة كاملة، مازالت تجد حيّزها المؤثر في اللحظة الاجتماعية تجمعها وتضع فيها طاقة مضافة للحفاظ على الهوية الوطنية "

وقال الدكتور يحيى: " لقد تكلفت جهود الإمارات في العناية بتراتها الثقافية بالنجاح في تسجيل ثمانية عناصر تراثية على قائمة التراث الثقافي غير المادي التي تعتمد اليونسكو، شملت كلاً من: الصقارة، والسدو، والعيلة، والرذفة، والتغريدة، والقهوة العربية والمجلس، والغازي، وتحرص جامعة الإمارات العربية المتحدة على دعم جهود الدولة في حماية التراث الوطني بشقيه المادي والمعنوي من خلال ردف سوق العمل بالخريجين المؤهلين في مجال السياحة والتراث لدعم تجربة الإمارات الرائدة في الحفاظ على تراثها وصونته والتي باتت موضع اهتمام من جميع دول العالم "



دورية السعادة بشرطة أبوظبي تشارك في توزيع وجبات إفطار صائم على السائقين

•• أبوظبي- الفجر

شاركت دورية السعادة بشرطة أبو ظبي بالتعاون مع فريق أبشر بإوطن التطوعي بتوزيع وجبات إفطار صائم ضمن مبادرة "أطعم توجر" الرمضانية، على السائقين بالتقاطعات المرورية في إمارة أبوظبي وتأتي المشاركة ضمن جهودها في تعزيز الإيجابية ونشر السعادة والتعاون والعطاء وتوعية السائقين للحد من حوادث الطرق وتعزيز السلامة المرورية وقت الإفطار ونشر ثقافة التسامح وروح التكافل بين مختلف شرائح المجتمع.



أطفال الشارقة تحقق المركز الثالث عالمياً في مسابقة VRAD بأمريكا

مجموعة من المباريات التأهيلية للتصفيات النهائية على مدار شهر ونصف بشكل أسبوعي قدم من خلالها الأطفال مستوى متميز حيث طوروا مهاراتهم وتعلموا استراتيجيات جديدة في المسابقة.

وصرحت نورة علي الخضر الشامسي – نائب مدير أطفال الشارقة بالإجابة قائلة: " سعداء بالإنجاز المتميز الذي حققه أطفال الشارقة في المسابقة من خلال الحصول على التصنيف الثالث عالمياً وما هو إلا إمتداد لسلسلة من الإنجازات المتواصلة نتيجة للخطط المدروسة والمكاملة. وأضافت الشامسي: " جاءت استعداداتنا للمسابقة من خلال برنامج تدريبي متكامل تم تقديمه بأفضل المستويات على أيدي مختصين تعلم فيه الأطفال مهارات متعددة لخدمة لغات البايثون لبرمجة الطائرات وتوظيفها بالإضافة إلى إكتسابهم الخبرة في تحدي فرق قوية عالمياً من فرق أمريكا الشمالية وهي الولايات المتحدة الأمريكية وكندا "

طريق استخراج المزيد من المعادن في وقت زمني أقل، الجدير بالذكر أن فرق أطفال الشارقة قد حازوا

خلال استخدام حساسات لمعرفة أماكن معادن معينة والحصول على أعلى درجة من الفريق المنافس عن



حققت أطفال الشارقة التابعة لمؤسسة ربيع قرن لصناعة القادة والمبتكرين نتائج متميزة في المسابقة العالمية مسابقة الطائرات الافتراضية بدون طيار (VRAD) الافتراضية وذلك بعد حرازاها المركز الثالث عالمياً في المجموع العام للبطولة التي أقيمت عبر منصة الافتراضية Robotify بالولايات المتحدة الأمريكية.

خاضت أطفال الشارقة ممثلة دولة الإمارات العربية المتحدة المنافسات النهائية للمسابقة بـ (3) فرق من أصل 10 فرق متأهلة من التصفيات الأولية للمسابقة وتم تقسيمها إلى مجموعتين و ضمت مجموعتي فرق من كندا وأمريكا.

اعتمد نظام المسابقة افتراضياً على استخدام لغة البايثون في برمجة الطائرات الافتراضية بدون طيار لاكتشاف الفضاء وبالتحديد كوكب المريخ من

•• أبوظبي- الفجر:

أطلقت دائرة تنمية المجتمع في أبوظبي استبيان الرياضة والنشاط البدني على مستوى الإمارة لدراسة أنماط الحياة وتوجهات واحتياجات الرياضة في المجتمع وسلوكياتها بهدف جمع المعلومات الضرورية لرسم صورة شاملة في وضع السياسات الداعمة للمنظومة الرياضية. ويستهدف المشروع آلاف الأفراد من سكان الإمارة الذين تتجاوز أعمارهم 15 فما فوق لدراسة وتحليل مستويات ممارستهم للأنشطة البدنية، ومشاركتهم في الرياضة، ونوع المنشآت والملاعب التي يرتادونها لممارسة الرياضة، والعوائق المحتملة التي تحد من المشاركة في



النشاطات البدنية. وبهذا الصدد، قال سعادة محمد هلال البلوشي، المدير التنفيذي لمكتب الشؤون الاستراتيجية في دائرة تنمية المجتمع: "هناك فرص متعددة لأفراد المجتمع من كافة الأعمار للمشاركة في الأنشطة الرياضية والبدنية بإمارة أبوظبي، بدءاً من حضور الفعاليات العالمية الكبرى التي يتم تنظيمها في الإمارة، مروراً بارتقاء المنشآت الرياضية وصالات اللياقة العامة والانضمام إلى مجموعات الرياضة المجتمعية". وأضاف "من خلال التعاون مع مجلس أبوظبي الرياضي ومختلف الجهات الحكومية والخاصة والقطاع الثالث، نسعى لقطاع المشاركة المجتمعية والرياضة في دائرة تنمية المجتمع إلى

نتائج الاستبيان لغرض التخطيط وتحليل الحاجة إلى التدخل في المستقبل، بالإضافة إلى استشراف المستقبل من خلال رسم صورة شاملة لتطوير الاستراتيجيات والسياسات الداعمة للرياضة لا لها من فائدة كبيرة على أفراد المجتمع سواء على مستوى الصحة البدنية والنفسية أو على مستوى تلاحم وترابط المجتمع ككل". وتدعو الدائرة أفراد المجتمع للمشاركة في الاستبيان والذي لا يستغرق أكثر من خمس دقائق وذلك للاطلاع على توجهاتهم حول الرياضة والنشاط البدني بشكل عام، والآليات التي يمكن من خلالها تشجيعهم على المزيد من أنماط الحياة الصحية والنشطة في أبوظبي، وسنساهم الاستبانة في دعم منظومة الرياضة الرامية إلى

رفع مستويات اللياقة والنشاط البدني وتحقيق "أهداف أنماط الحياة الصحية العشرة لمعيشة صحية" من منظمة الصحة العالمية. وستقوم دائرة تنمية المجتمع بالتعاون مع مجلس أبوظبي الرياضي بتوزيع الاستبانة من خلال جميع القنوات المتاحة وعبر حسابات التواصل الاجتماعي والرسائل النصية. وأكدت الدائرة أن كافة البيانات التي سيتم تقديمها ستكون سرية وسيتم استخدامها لأغراض البحث للمساهمة في الارتقاء بجودة حياة أفضل للمجتمع ككل، داعية الجميع إلى المشاركة في الاستبانة عبر الدخول إلى الرابط التالي: <https://q-adddcink/36SO2ciAl>

منوعات الفكر 23

يمكن لمراقبة معدل ضربات القلب أن تكون مفيدة في إدارة عوامل الخطر لأمراض القلب والدورة الدموية، وهو ما يتطلب معرفة معدل ضربات القلب الصحي. وقد لا يولي معظم الناس اهتماما بنبضهم إلا إذا كان سريعا للغاية أو بطيئا. ولكن من المهم فحص معدل النبض بشكل منتظم للتأكد من عدم وجود مشكلة بانتظام ضربات القلب. وهذا مهم بشكل خاص لدى أولئك الذين تزيد أعمارهم عن ٦٥ عاما.



مراقبتها مفيدة في إدارة عوامل الخطر

ما معدل نبضات القلب الطبيعي لكل عمر؟



يعاني من مرض السكري أو أمراض القلب أو فقر الدم أو ارتفاع ضغط الدم أو أي حالة أخرى تضغط على القلب. ولا ينبغي الاسترخاف بتسرع القلب الجيبي، حيث يمكن أن تؤدي المضاعفات إلى حدوث جلطات دموية أو نوبات قلبية أو سكّات دماغية أو قصور القلب أو فقدان الوعي أو الموت المفاجئ. ويجب استشارة الطبيب دائما إذا كان النبض أثناء الراحة أعلى من 90 نبضة في الدقيقة وعلاج أي أعراض تأتي معها مثل الإغماء والدوخة والصعاع وألم الصدر والقلق وعدم القدرة على ممارسة الرياضة كحالة طارئة.

هل يتغير معدل ضربات القلب مع تقدم العمر؟ التقدم في العمر يسبب تغيرات في القلب والأوعية الدموية، ولكن معدل ضربات قلبك لا ينبغي أن يتغير بشكل ملحوظ مع التقدم في العمر.

ولا يمكن للقلب أن ينبض بالسرعة نفسها أثناء ممارسة النشاط البدني أو المواقف العصبية عندما تكبر، ولكن يجب ألا يكون معدل ضربات القلب أعلى بكثير أو أقل من المتوسط. ويوضح موقع WebMD: "قلبك عضلة، لذا يمكن أن ييضف بمرور الوقت. وإذا أصبحت أقل نشاطا مع تقدمك في العمر، يصبح البطيء الأسير للقلب أكثر تيبسا. وهذا يعني أنه يتم ضخ كميات أقل من الدم الغني بالأكسجين إلى جسمك". وتابع: "القلب الأكبر سنا يرتاح بمعدل ضربات قلب أقل مقارنة بفترة صغرك. وهذا يعني أن معدل ضربات قلبك لا يزيد كثيرا أثناء التمرين. ويمكن أن يؤدي هذا إلى جدران شريان أكثر سمكا وأنسجة أقل مرونة فيها. ونتيجة لذلك، لا يستقر ضغط دمك بسرعة. هل تشعر بالدوار أو الإغماء عند الوقوف بسرعة كبيرة؟ يمكن أن تكون هذه علامات على أن قلبك يتغير".

ووفقا لجمعية القلب الأمريكية، يجب أن ينبض قلبك بالعدلات التالية لكل فئة عمرية:

- العشريّات من العمر: ما بين 100 - 170 نبضة في الدقيقة
- عمر الثلاثينات: ما بين 95-162 نبضة في الدقيقة
- عمر الأربعينات: ما بين 90-153 نبضة في الدقيقة
- عمر الخمسينات: 85-145 نبضة في الدقيقة
- عمر الستينات: 80-136 نبضة في الدقيقة
- عمر السبعينات: 75-128 نبضة في الدقيقة

الراحة. ويوضح موقع هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS): "على سبيل المثال، قد يكون معدل ضربات قلب الرياضيين أثناء الراحة من 40 إلى 60 نبضة في الدقيقة، أو أقل".

وتابع الموقع: "راجع طبيبا عاما لیتم فحصك إذا كنت تعتقد أن معدل ضربات قلبك يزيد باستمرار عن 120 نبضة في الدقيقة أو أقل من 60 نبضة في الدقيقة، على الرغم من أنه قد يكون هذا أمرا طبيعيا بالنسبة لك".

وتوضح الهيئة أن أي قياس أقل من 60 جزء في المليون هو معدل ضربات قلب منخفض، وهو ما يُعرف أيضا باسم بء القلب الجيبي.

ووفقا لمؤسسة الصحة البريطانية، بالنسبة لبعض الأشخاص مثل الرياضيين، لا يشكل بء القلب خطرا على الصحة.

ومع ذلك، إذا كان معدل ضربات قلبك منخفضا وتعاني من أعراض مثل الإغماء والتعب والدوخة، فعليك تحديد موعد مع طبيبك العام.

ويحدث ذلك عندما يرسل الجسم إشارات كهربائية لجل القلب ينبض بشكل أسرع، ويمكن أن يكون نتيجة لممارسة الرياضة الشاقة أو القلق أو بعض الأدوية أو الحمى.

ويكون الشخص أكثر عرضة للإصابة بهذه المشكلة إذا كان

ويشار إلى أن معدل ضربات قلبك هو قياس عدد المرات التي ينبض فيها القلب، بمعنى وتيرة دقات القلب في الدقيقة (نبضة/الدقيقة).

ويعد قياس معدل ضربات القلب أمرا بسيطا للغاية ويمكن للجميع القيام بذلك يدويا أو باستخدام جهاز مراقبة معدل ضربات القلب.

وللتحقق من النبض عند المعصم، المس بإصبعين المنطقة الواقعة بين العظم والأوتار على جانب الإبهام من المعصم. ثم احسب عدد النبضات التي تشعر بها في 15 ثانية واضرب هذا الرقم في أربعة لتحصل على دقات قلبك في الدقيقة.

ويجب أن تفعل ذلك أثناء الجلوس والراحة للحصول على معدل ضربات القلب أثناء الراحة وبعد التمرين للحصول على مؤشر على مستوى اللياقة.

ما هو معدل النبض الطبيعي للقلب؟

سيختلف معدل ضربات القلب اعتمادا على وقت قياسه وما كنت تفعله قبل القراءة، ولكن بشكل عام، يتراوح معدل ضربات القلب الطبيعي بين 60 و100 نبضة في الدقيقة أثناء الراحة.

وكلما كنت أكثر لياقة، انخفض معدل ضربات القلب أثناء



ساعات النوم يمكن أن تساعد في خفض معدل اكتساب الدهون الحشوية

يعد تراكم الدهون الحشوية أمرا خطيرا على الصحة العامة، حيث يمكنها التأثير على الأعضاء الداخلية، وقد يكون وجود الكثير منها مهددا للحياة.

وتتواجد الدهون الحشوية حول البطن بين الجلد وجدار البطن الخارجي. ومع وجود الكثير من هذه الدهون حول الأعضاء الداخلية مثل الكبد والبنكرياس، يتعرض الفرد لخطر الإصابة بعدد من الحالات الخطيرة مثل داء السكري من النوع الثاني، وأمراض القلب، وسرطان الثدي.

يقرأه الشخص فيها.وتوصي هيئة الخدمات الصحية الوطنية أيضا الأشخاص بمحاولة تجنب استخدام غرف نومهم في أنشطة أخرى غير النوم.ويدعي الباحثون أن هناك ارتباطا قويا في ذهن الفرد بين غرفة النوم والنوم. وعلاوة على ذلك، حاول إبقاء غرفة النوم في درجة حرارة لا تزيد عن 24 درجة. وإذا استمرت الصعوبات في النوم، فاتصل بطبيبك واستشره.

الأهمية.وتشمل طرق القيام بذلك الحصول على حمام دافئ، وتمارين الاسترخاء أو اليوغا، أو قراءة كتاب، وجميعها طرق موصى بها للمساعدة على الاسترخاء قبل النوم. ويمكن أيضا تجنب النظر إلى الهاتف أو الجهاز اللوحي أو الكمبيوتر المحمول، حيث أن النظر إلى هذه الأجهزة قبل ساعة من محاولة النوم يمكن أن يكون له تأثير سلبي. وهذا بسبب الضوء المنبعث من الشاشة وليس بسبب ما

بالشبع.ومع زيادة مستويات هرمون اللبتين، فإن قلة النوم تؤدي أيضا إلى زيادة هرمون الغريلين، وهو هرمون الجوع. ونتيجة لذلك، يمكن أن يكون الناس في مأزق غريب للشعور بالشبع والجوع في نفس الوقت. ولتحسين النوم، يمكن استخدام عدد من الأساليب والتكتيكات، ومنها الاسترخاء. وقد يبدو هذا واضحا نظرا لأن النوم هو حالة استرخاء ولكن الاسترخاء قبل النوم أمر بالغ

أن يجعل الناس يشعرون بالعصبية ويفتقرون إلى التركيز في اليوم التالي، ولذلك، فإن النوم السيئ المتتالي في الليل ليس جيدا أيضا، بالإضافة إلى تفاقم تداعيات الصحة النفسية، يمكن أن تؤثر أيضا على الصحة العامة. والسبب الذي يجعل الناس أكثر عرضة لاكتساب الوزن إذا لم يناموا جيدا هو أن الأشخاص المحرومين من النوم يطورون مادة كيميائية تسمى اللبتين تجعل الناس يشعرون

النوم السيئة، مثل انقطاع النفس أثناء النوم، مرتبطة بزيادة الدهون الحشوية. وكان هذا النهج أكثر وضوحا في المشاركين الذين تقل أعمارهم عن 40 عاما. ويعد النوم جزءا أساسيا من عمليات الجسم. وتوصي هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) بالحصول على ثماني ساعات على الأقل من النوم كل ليلة. ويشار إلى أن النوم السيئ في ليلة واحدة يمكن

ولأنه من الصعب التخلص من الدهون الحشوية، فإنه يمكن الحد من وجودها بدلا من إبطاء نموها. ووجدت دراسة تابعت 293 شخصا على مدى ست سنوات أن زيادة عدد ساعات النوم من ست إلى سبع أو ثماني ساعات، قللت من معدل اكتساب المشاركين للدهون الحشوية بنحو 26%. وفي المقابل، وجدت دراسات أخرى أن ظروف



الغد

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٥٢٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١٩

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ارسال
لتجارة المنسوجات والاقمشة
رخصة رقم: CN 2326123 قد تقدموا الينا بطلب
الغاء رخصة
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من
تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة
عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل
الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

الغد

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٥٢٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١٩

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ستار قريش للتجارة
رخصة رقم: CN 4231790 قد تقدموا الينا بطلب
تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة جويل خان جويل باران ٤٩٪
تعديل الشركاء تنازل وبيع / سعيد مصبح محمد مصبح النعيمي من مالك إلى شريك
تعديل نسب الشركاء / سعيد مصبح محمد مصبح النعيمي من ١٠٠ ٪ إلى ٥١ ٪
تعديل شكل قانوني / من مؤسسة فردية إلى شركة ذات مسؤولية محدودة
تعديل إسم تجاري من/ ستار قريش للتجارة
STAR QURAISH TRADING
إلى / ستار قريش للتجارة ذ.م.م
STAR QURAISH TRADING L.L.C
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية
خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن
اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

الغد

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٥٢٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١٩

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/روساريو
للدكتور رخصة رقم: CN 2577292
قد تقدموا الينا بطلب
الغاء رخصة
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من
تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة
عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل
الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

الغد

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٥٢٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١٩

إعلان تصفية شركة

نوع الشركة: شركة ذات مسؤولية محدودة
الاسم التجاري: داماسكو للاستشارات الهندسية ذ.م.م
عنوان الشركة: وسط المدينة ند الرصاص ق 136 طابق 2 مكتب 6 وحدة
علي سعيد سالم
رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 2471332
التعديل الذي طرأ على الشركة :
1 - حل وتصفية الشركة
2 - تعيين السادة/مكتب الشرق الاوسط لتدقيق الحسابات- فرع العين ، كمصفي قانوني للشركة بتاريخ: 2021/4/15 وذلك بناء على قرار محضر الجمعية العمومية غير العادية الموثق لدى كاتب العدل بالرقم: 22600C906CD28BCBC9 تاريخ التعديل: 2022/4/17
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة المصفي المعين خلال مدة 30 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.
قطاع الشؤون التجارية

الغد

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٥٢٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١٩

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/خياط
المبدعة للملابس النسائية
رخصة رقم: CN 1407441 قد تقدموا الينا بطلب
الغاء رخصة
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من
تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة
عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل
الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

الغد

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٥٢٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١٩

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/القبة البيضاء لتجارة المواد البناء- فرع
رخصة رقم: CN 3739053 قد تقدموا الينا بطلب
تعديل الشركاء تنازل وبيع / سهيل سالم محمد سهيل الكعبي من مالك إلى شريك
تعديل نسب الشركاء / سهيل سالم محمد سهيل الكعبي من ١٠٠ ٪ إلى ٥١ ٪
تعديل الشركاء تنازل وبيع / إضافة محمد سيمون محمد عبدالشكور ٤٩٪
تعديل شكل قانوني / من مؤسسة فردية إلى شركة ذات مسؤولية محدودة
تعديل إسم تجاري من/ القبة البيضاء لتجارة المواد البناء - فرع
AL QUBAT ALBAYDA BUILDING MATERIALS TRADING - BRANCH
إلى / القبة البيضاء لتجارة مواد البناء - فرع ذ
ALQUBAT ALBAYDA BUILDING MATERIALS TRADING - BRANCH L.L.C
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية
خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن
اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

الغد

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٥٢٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١٩

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/بروفيشينال بلاس لخدمات
الطباعة رخصة رقم: CN 3831432 قد تقدموا الينا بطلب
تعديل مدير / إضافة محمد اشرف فاليكات سليمان
تعديل لوحة الإعلان / إجمالي من مساحة null×null إلى ١×١
تعديل إسم تجاري من/ بروفيشينال بلاس لخدمات الطباعة
PROFESSIONAL PLUS TYPING SERVICES
إلى /بروفيشينال بلاس لخدمات المكتبة
PROFESSIONAL PLUS OFFICE SERVICES
تعديل نشاط / إضافة استشارات في مجال العلاقات العامة ٢٠٢٠٠١
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية
الاقتصادية خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان
الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث
ستستكمل الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

الغد

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٥٢٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١٩

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ازهار
كازابلانكا رخصة رقم: CN 1059284
قد تقدموا الينا بطلب
الغاء رخصة
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من
تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة
عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل
الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

الغد

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٥٢٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١٩

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/كادو اويل لخدمات
المركبات رخصة رقم: CN 3871916 قد تقدموا الينا بطلب
تعديل الشركاء تنازل وبيع
إضافة علي حميد راشد الساعدي الجنوبي ١٠٠٪
تعديل الشركاء تنازل وبيع
حذف منصور علي رامس القدودي
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة
التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا
الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد
انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

الغد

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٥٢٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١٩

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/مطعم اسيان سوب
رخصة رقم: CN 4326575 قد تقدموا الينا بطلب
تعديل رأس المال / من null إلى ٣٠٠٠٠
تعديل شكل قانوني / من مؤسسة فردية إلى شركة الشخص الواحد ذ م م
تعديل إسم تجاري من/ مطعم اسيان سوب
ASIAN SOUP RESTAURANT
إلى /مطعم اسيان سوب - شركة الشخص الواحد ذ م م
ASIAN SOUP RESTAURANT - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية
الاقتصادية خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان
الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث
ستستكمل الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

الغد

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٥٢٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١٩

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/مكتبة دار الباشائر ذ.م.م
رخصة رقم: CN 111342 قد تقدموا الينا بطلب
تعديل الشركاء تنازل وبيع / مانع سالم بحيث سالم الكعبي من شريك إلى مالك
تعديل نسب الشركاء / مانع سالم بحيث سالم الكعبي من ٥٠ ٪ إلى ١٠٠ ٪
تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف سالم هاشل سليم النيايدي
تعديل شكل قانوني / من شركة ذات مسؤولية محدودة إلى شركة الشخص الواحد ذ م م
تعديل إسم تجاري من/ مكتبة دار الباشائر - ذ م م
DAR AL BASHAER BOOKSTORE - L.L.C
إلى /مكتبة دار الباشائر - شركة الشخص الواحد ذ م م
DAR AL BASHAER BOOKSTORE - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية
خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن
اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

الغد

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٥٢٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١٩

إعلان تصفية شركة

نوع الشركة: شركة الشخص الواحد ذ.م.م
الاسم التجاري: كراون غاليري - شركة الشخص الواحد ذ.م.م
عنوان الشركة: الباهية- الباهية القديمة 0 مبنى السيد سعيد عبدالجليل محمد
رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 1493634
التعديل الذي طرأ على الشركة :
1 - حل وتصفية الشركة
2 - تعيين السادة/ميرال الحبيب لتدقيق الحسابات والاستشارات
الادارية ، كمصفي قانوني للشركة بتاريخ: 2022/4/12 وذلك بناء على قرار محضر الجمعية العمومية غير العادية الموثق لدى كاتب العدل بالرقم: 2205015016 تاريخ التعديل: 2022/4/18
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة المصفي المعين خلال مدة 30 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.
قطاع الشؤون التجارية

الغد

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٥٢٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١٩

إعلان تصفية شركة

نوع الشركة: شركة ذات مسؤولية محدودة
الاسم التجاري: فوكس للبيئة والسلامة ذ.م.م
عنوان الشركة: أبوظبي- شارع زايد الاول- بناية جمال جابر خميس الظريف
رقم القيد في السجل الاقتصادي: CN 1141323
التعديل الذي طرأ على الشركة :
1 - حل وتصفية الشركة
2 - تعيين السادة/ام ايه بارتنز محاسبون قانونيون ، كمصفي قانوني
للشركة بتاريخ: 2022/1/26 وذلك بناء على قرار محضر الجمعية العمومية
غير العادية الموثق لدى كاتب العدل بالرقم: 2250002657 تاريخ التعديل: 2022/4/17
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة المصفي المعين
خلال مدة 30 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.
قطاع الشؤون التجارية

الغد

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٥٢٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١٩

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/ستامب بلانتس
الزراعية رخصة رقم: CN 4334227 قد تقدموا الينا بطلب
تعديل الشركاء تنازل وبيع
إضافة العنود محمد سفر سليم الهاجري ١٠٠٪
تعديل الشركاء تنازل وبيع
حذف سلامه محمد سفر سليم الهاجري
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة
التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا
الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد
انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

الغد

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٥٢٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١٩

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/فيلوت
للتصميم والخيطة النسائية
رخصة رقم: CN 2442742 قد تقدموا الينا بطلب
الغاء رخصة
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من
تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة
عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل
الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

الغد

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٥٢٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١٩

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/قرص
القديم للاكلات الشعبية
رخصة رقم: CN 3968386 قد تقدموا الينا بطلب
الغاء رخصة
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من
تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة
عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل
الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

الغد

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٥٢٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١٩

الغاء إعلان سابق

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بخصوص الرخصة
رقم: CN 2863505 بالاسم التجاري بروجيكس
كنستراكشن للمقاولات العامة بالغاء طلب الغاء
الرخصة واعادة الوضع كما كان عليه سابقاً.
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان
مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية خلال اسبوع من
تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة
عن اي حق او دعوى بعد انقضاء المدة حيث ستستكمل
الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

الغد

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٥٢٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١٩

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية- مكتب تنمية الصناعة بان السادة/الشرقية
للصناعات المعدنية ذ.م.م رخصة رقم: IN 1001630 قد تقدموا الينا بطلب
تعديل جنسية الشركاء / محمد اختر كرم الهن من باكستان إلى الإمارات العربية المتحدة
تعديل الشركاء تنازل وبيع / محمد اختر كرم الهن من شريك إلى مالك
تعديل نسب الشركاء / محمد اختر كرم الهن من ٤٩ ٪ إلى ١٠٠ ٪
تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف محمد مطر سالم بدر الظاهري
قانوني تعديل نوع / من شركة ذات مسؤولية محدودة إلى شركة الشخص الواحد ذ م م
تعديل إسم تجاري من/ الشرقية للصناعات المعدنية ذ.م.م
EASTERN METAL INDUSTRIES L.L.C
إلى /الشرقية للصناعات المعدنية - شركة الشخص الواحد ذ م م
EASTERN METAL INDUSTRIES - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية
- مكتب تنمية الصناعة خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان والا فان
الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل
الإجراءات المطلوبة.
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

الغد

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٥٢٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١٩

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/الحرمون للمقاولات ذ.م.م
رخصة رقم: CN 4414863 قد تقدموا الينا بطلب
تعديل الشركاء تنازل وبيع / نسرين ابراهيم البليخي من شريك إلى مالك
تعديل نسب الشركاء / نسرين ابراهيم البليخي من ٥٠ ٪ إلى ١٠٠ ٪
تعديل الشركاء تنازل وبيع / حذف ثائر خلف الرزوز
تعديل رأس المال / من 2٠٠٠٠٠ إلى ٥٠٠٠٠
تعديل شكل قانوني / من شركة ذات مسؤولية محدودة إلى شركة الشخص الواحد ذ م م
تعديل إسم تجاري من/ الحرمون للمقاولات العامة ذ.م.م
ALHARAMOON GENERAL CONTRACTING L.L.C
إلى /الحرمون للمقاولات العامة - شركة الشخص الواحد ذ م م
ALHARAMOON GENERAL CONTRACTING - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية
خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن
اي حق او دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)

الغد

دائرة التنمية الاقتصادية
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٥٢٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١٩

إعلان

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بان السادة/مصبغة الكاملة
رخصة رقم: CN 3802367 قد تقدموا الينا بطلب
تعديل الشركاء تنازل وبيع
إضافة احمد غازي ابراهيم احمد بن سيقان ١٠٠٪
تعديل الشركاء تنازل وبيع
حذف سعيد مبارك سعيد عبدالله الكيومي
فعلى كل من له حق او اعتراض على هذا الاعلان مراجعة دائرة
التنمية الاقتصادية خلال أربعة عشر يوماً من تاريخ نشر هذا
الاعلان والا فان الدائرة غير مسؤولة عن اي حق او دعوى بعد
انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الاجراءات المطلوبة
قطاع الشؤون التجارية (أبوظبي)



الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل

العدد ١٣٥٢٢ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١٩

مذكرة إعلان حكم بالنشر

صادرة من محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية
في الدعوى رقم 0008504/2021 SHFCILABMIN عمالي (جزي)

إلى : المحكوم عليه / الاباما مقاولات تركيب وحدات التكيف - ذ م م

العنوان : ٩٤٠٨٢٦

نحيطكم علما بأنه بتاريخ ٢٠٢٢/٢/٨ قد حكمت عليكم هذه المحكمة في
الدعوى بالرقم أعلاه لصالح / أليكليس الينيكيزيل سوريشان بوناتيل -
بالتالي : الحكم - حكمت المحكمة - بالزام المدعي عليها بتسليم المدعي
جواز سفره ورفض الدعوى فيما زاد من ذلك من طلبات واعفت المدعي
من الرسوم والمصروفات.

الحكمة الابتدائية المدنية



الامارات العربية المتحدة
وزارة العدل
إدارة الكاتب العدل والتصديقات



70533

العدد ١٥٥٢٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١٩

رقم المعاملة 0061781-2022-MOJAU

تناول / بيع

إعلان

حيث أن السيد : عبدالله علي سيف علي الكتبي - اماراتي الجنسية - يملك الرخصة التجارية (رقن التسامح فقاوتل صيانة الجاني) رقم تسامح تجاري والي تأسست بإشرافه بموجب رخصة رقم (١٥٥٢٣/٢٠٢٢) حيث أن السيد : عبدالله علي سيف علي الكتبي - اماراتي - الجنسية يرغب في البيع والتنازل عن جزء من حصته في الرخصة التجارية (رقن التسامح فقاوتل صيانة الجاني) البالغة (100%) إلى السيد محمد كزلا دكبر - بنجلاديشي الجنسية بسبب (95%) تغيير الاسم التجاري من (رقن التسامح فقاوتل صيانة الجاني) إلى (رقن التسامح فقاوتل صيانة الجاني شركة ذات مسؤولية محدودة) تغيير الشكل القانوني من مؤسسة فردية إلى شركة ذات مسؤولية محدودة، وذلك عن طريق شركاء - وعلا ينص المادة (14) فقرة 5 من القانون التجاري رقم (4) لسنة 2013 في شأن الكاتب العدل فقد اقتضى نشر هذا الإعلان ولعلمه وأن سوف يتم التصديق على الأجراء المشار إليه أعلاه بسبعين من تاريخ هذا الإعلان فيه أدية أي اعتراض على ذلك عليه السيد الرئيس المفاوضة حيال ذلك.

الكاتب العدل



70555

الإمارات العربية المتحدة
وزارة العدل
إدارة الكاتب العدل والتصدقات

العدد ١٣٥٢٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١٩

تنازل / بيع

إعلان بالتشريع

لأنّ معلوماً للجميع بأن السيد: **ما محمد علي الزريبي - الجنسية: الإمارات العربية المتحدة،** ترغب في البيع والتنازل عن كامل حصتها (الـ 100%) وذلك إلى السيد: **محمد صادق مافين كيزيلش** عبداً خائراً لثلاثين يوماً - **الجنسية: الهند،** في القدر المسمى (الفرصتين المصداقتين على الحرير) تأسست بأمانة الشارقة بموجب رخصة رقم (539730) الصادرة من دائرة التنمية الاقتصادية بالشارقة، وتعديلات أخرى، تغيير الشكل القانوني من (مؤسسة فردية) إلى (شخص خدمات)، 2. تغيير الاسم التجاري من (شخص الخدمات لكثباتية على الحرير) إلى (باب الفروسيون نسج الحرطاف والرسومات)، 3. تعديل النشاط التجاري من (طابعة على الحرير (مكسرين)) إلى (خدمات نسج الحرطاف والرسومات)، وعلاصيناً لهذا، (مادة 5) من (قانون القانون الاتحادي رقم 4) لسنة 2013 في شأن الكاتب العدل، فقد اقتضى نشره في الإعلان للعلم ولتعميمه سوف يتم التصديق على الإجراء المشار إليه بعد أسبوعين من تاريخ هذا الإعلان في لمدى أي اعتراض حيال ذلك يمكن مراجعة مكتب الكاتب العدل المذكورة لأتباع الإجراءات القانونية.

الامارات العربية المتحدة

وزارة العدل

العدد ١٥٢٢٣ بتاريخ ٢٠٢٢/٤/١٩

إعلان من قبل النشر

لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية

م. الدعوى رقم ٢٠٢٢/٤/١٩ SHC(FIC)REQ/CJ2022/0002135 طلب إغفال

إلى المدعي عليه: محمد شاذلي بن حسين - مجهول محل الإقامة

بناء على طلب المدعي (الولي) شركة البتراء البتراء لصناعة الاسفلت المدنية للمباني ذ م

وصحلتها / طالب تغيير ميث - رومية الجسسية

والمدعى الثاني / محمود عبدالله محمود المرفوعي - امارات الجنسية

والمدعى الثالث / وميلالونك نيك، الفصل على المحكمة المرفوعة الفصل على بشأن طلب

التي تمت التدين والادانة لانتقام شعورهما والخاص بتحويل عمل المدعي عليه البالغ قدرها 25%

طبقاً للثلاث مدعى باسم الشركة إلى المدعي (الولي) / التي تشرمت. فاقض المائدة 139 من قانون

الإجراءات المدنية الاتحادية. أنت مكتب بالخصوص جلسة 2022/04/25 أمام مكتب إدارة الدعوى

محكمة الشارقة الاتحادية المحكمة الابتدائية المدنية في تمام الساعة 09.30 صباحاً - مكتب رقم

(مكتب مدعى الدعوى رقم 5) شخصياً / و بواسطة كل من، مقدم، وتقديم مذكرة جوابية على المدعى

مرفقها بناء كافة المستندات وذلك خلال مدة لا تزيد على عشرة أيام من تاريخ النشر وذلك للنظر في

الدعوى المذكور فيها اعادة - محمود مدعى عليه.

مكتب الخدمات القضائية



منوعات الفجر 26

رئيسة الاتحاد الدولي للناشرين تلتقي بالناشرين الجورجيين في تبليسي

بدور القاسمي تبعث رسالة محبة وسلام للناشرين في القوقاز والبحر الأسود - أطلقت الترجمة الجورجية لكتابها «العاصمة العالمية للكتاب»

وأطلقت الشخة بدور القاسمي، خلال زيارتها، الترجمة الجورجية لكتابها المخصص للأطفال «العاصمة العالمية للكتاب» خلال جلسة قرائية باللغة الإنجليزية، في حين قرأت فانتسا جوبافا،



والعمل الجماعي. وجاءت زيارة الشخة بدور القاسمي إلى جورجيا في الوقت الذي تختتم فيه تبليسي احتفالاتها بلقب العاصمة العالمية للكتاب للعام 2021 الذي تمنحه منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (اليونسكو). حيث أشادت بالمدينة وبرنامجهما الحيوي الزاخر بالأنشطة الثقافية والأدبية والإبداعية، مؤكدة إيمانها الراسخ بأن هذا اللقب سيشكل إرثاً ثقافياً، وسيترك أثراً إيجابياً مستداماً، تماماً كما حدث بعد احتفالات المشاركة عاصمة عالمية للكتاب للعام 2019. وخلال الزيارة، التقت رئيسة الاتحاد الدولي للناشرين بأعضاء «رابطة الناشرين وبائعي الكتب الجورجيين»، مؤكدة على أهمية تنمية مهارات الناشرين وبناء قدراتهم في ظل التحولات والمتغيرات المتسارعة التي تشهدها صناعة النشر، ودعت الناشرين للاستفادة من الفرص والمواد التعليمية ذات المستوى العالمي التي تقدمها «أكاديمية الاتحاد الدولي للناشرين» التي انطلقت مؤخراً.

الأسود في العاصمة الجورجية تبليسي، حددت الشخة بدور القاسمي، رئيسة الاتحاد الدولي للناشرين، أبرز التحديات التي تواجه الناشرين وتؤخر تعافيتهم من تداعيات الجائحة، والأثر



بحضور نخبة من الفنانين الشباب والرواد

دبي للثقافة تعقد ملتقى مهرجان دبي لمسرح الشباب 2022

وناقش المشاركون في الملتقى عدة أمور تخدم هذه الدورة من المهرجان كان من أبرزها الآليات التي ستم وفقها فعاليات المهرجان بشكل يتناسب مع الأوضاع الاجتماعية والاقتصادية، وتحديد مكان المهرجان وفترة إقامته، حيث ستنتقل فعالياته في 19 أكتوبر 2022 وتستمر حتى 26 من الشهر نفسه على مسرح «المسرح للجميع» في مول الإمارات. وتطُرقت الجلسة أيضاً إلى الدعم المالي الذي تقدمه «دبي للثقافة» لإنتاج الأعمال المشاركة، وشروط المشاركة واختيار النصوص ومعايير العروض وكافة الجوانب الإبداعية المتعلقة بالعمل المسرحي. يُذكر أن النسخة الماضية من المهرجان أقيمت من 19 إلى 25 نوفمبر من العام 2021 بأكبر عدد من المشاركين في تاريخه، بما في ذلك 15 فرقة مسرحية وطنية من الإمارات. واختتم المهرجان بحفل توزيع الجوائز في إكسبو 2020 دبي، مقدماً 14 جائزة للاحتمال بمختلف مكونات المسرح، بما في ذلك التمثيل والإخراج والكتابة والإنتاج وتصميم الأزياء والمكياج وهندسة الصوت، بالإضافة إلى متخصصين في المزيّنات والإضاءة.



- فعاليات الدورة الثالثة عشرة من المهرجان ستنتقل في 19 أكتوبر القادم
- فتح المجال للمخرجين الشباب وشركات الإنتاج المحلية للمواطنين المشاركة بعمل مسرحي بنسبة 20 %
- إدخال العنصر الشبابي في لجنتي المشاهدة والتحكيم بنسبة 10 %
- بدءاً من عام 2022 ستكون الأعمال المسرحية بطابع كوميدي هادف- أدب ساخر
- استمرار عرض الأعمال المسرحية داخل الدولة بعد انتهاء المهرجان

للمشاركة بعمل مسرحي شبابي بنسبة 20 في المئة. كما تمت إضافة شروط لتقديم كوميديا هادفة واستمرارية وأضاف الجلاف: ” بدءاً من العام الجاري 2022، ستستلم الأعمال المسرحية بطابع كوميدي هادف -أدب ساخر لتعزيز دور المسرح الاجتماعي وجذب الجمهور بشكل أكبر لكن بوعي ومسؤولية، إذ غالباً ما تحظى الأفكار

المحلية للتنافس والحصول على التقدير، لذا نحرص دوماً على إشراك الطاقات الشبابية في جميع مراحلها، وسوف تتميز الدورة الثالثة عشر من المهرجان بإدخال العنصر الشبابي في اللجان الخاصة بالمهرجان، أي لجنة المشاهدة ولجنة التحكيم، بنسبة 10 في المئة. كما تم الاتفاق على فتح المجال للمخرجين المواطنين ضمن العمر المحدود والذين يمتلكون شركات إنتاج فني خاصة

تنمية الاقتصاد الإبداعي، وترسيخ مكانة الإمارة مركزاً عالمياً للثقافة، وحاضنة للإبداع، وملتقى للمواهب وعاصمة عالمية للاقتصاد الإبداعي. جديد المهرجان وحول جديد النسخة القادمة من المهرجان، قالت فاطمة الجلاف، مديرة إدارة الفنون الأدائية بالإمارة في ”دبي للثقافة“ : ” مهرجان دبي لمسرح الشباب؛ هو عبارة عن منصة نتيجها للمواهب



منوعات الفكر 27



في أغنيات اليوم لا يوجد صوت ولا لحن ولا كلمة جميلة

ميادة الحناوي: الفن لم يُعَدْ له طَعْم

توجد أصوات جميلة ولكنها لا تتمتع بالكاريزما

ميادة الحناوي من أبرز مطربات الزمن الجميل، قدّمت الكثير من الأغنيات التي لا تزال مستمرة

حتى اليوم ويغنيها غالبية الفنانين في حفلاتهم.

الحناوي تحدثت في هذا الحوار عن الفوارق بين الأجيال الفنية ورأيها بفناني الجيل

الجديد.

• ما أريك بالفوارق بين الأجيال الفنية؟

– موهبة الفن تولد معك منذ الصغر. أنا غنيت (حبيبي هو الأمر الناهي) و(ليه يا بنفسج) بعمر سبع سنوات، وكنت أعطي رأسي باللحاف وأضع الراديو على أذني كي لا يعرف والدي أنني أسهر حتى وقت متقدم.

كما كنت أحرص على سماع أغنيات أم كلثوم يوم الخميس من كل شهر، ولم أكن أفهم يقصص الحب وكلام الأغنيات بسبب سني الصغيرة، ولكنني كنت أعشق صوتها ولا أجد صوتاً أفضل منه.

كنت أملك الموهبة،

كما برزتُ في العصر الذهبي، ولو أن مطربي ذاك العصر برزوا في هذا الزمن لما كانوا نجحوا، لأنه لم يعد هناك ملحنون كرياض السنباطي ومحمد سلطان ومحمد الموجي ومحمد عبد الوهاب وغيرهم. كذلك، الجمهور كان مختلفاً، أما اليوم، فأين هو الجمهور الراقي الذي كان يرتدي المجوهرات وأفخم الملابس في الحفلات؟ حتى الممثلات كن أكثر شيكة وأناقة.

كانوا يقولون عن هند رستم ملكة الإثارة، ولكنها كانت إثارة مهذبة. كما كانوا يستعينون بفتيات يرتدين ملابس قصيرة ولكنها كانت جميلة ولم تكن مبتذلة. والأسوأ من كل ذلك، هم الدخلاء على الغناء والذين يتصدرون (الترند) للوصول إلى أهداف أخرى.

• وهل تعاملت مع الجيل الجديد وقتها؟

– طبعاً، فأنا غنيتُ من ألحان ملحنين مبتدئين وقتها كصلاح الشرنوبلي. كما أن وردة غنت من ألحانه وحققت نقلة في مسيرتها، كما غنيت من ألحان عمار الشريعي (هي الليالي كده) التي تجمع بين الطرب والفنح وأيضاً (سيبوني قلبي وارحلوا) التي ما لبثت أن عزفتها السيمفونية الأثانية غناءً وموسيقى، و(غيرت حياتي) لسامي الحفناوي. وكنت أحب أيضاً محمد ضياء الدين، ولكنني لم أغنِ من ألحانه، وكذلك كنتُ أحب محمد سلطان.

• هل يشبهك الجيل الجديد فنياً؟

– هو لا يشبهني مضموناً وموهبة. الكاريزما دورها مهم جداً. توجد أصوات جميلة ولكنها لا تتمتع بالكاريزما. مثلاً، سعاد محمد كانت تملك صوتاً جميلاً بينما أم كلثوم كانت ملكة على المسرح وكذلك عبد الحليم حافظ، وإلى جانبهم كان هناك محمد عبد المطلب ومحمد قنديل وكارم محمود. حتى مها صبري كان لها نكهة. في ذاك الزمان كان هناك الكبار وإلى جانبهم من هم أصغر منهم، ولكنهم كانوا جديدين جميعاً.

الجيل الجديد اليوم مختلف تماماً عن الجيل السابق مع أنني أتنمي الى الجيل الوسط وبرزتُ في الثمانينات، وأمسكتُ العصا من المنتصف، ومثلي الراحلة وردة الجزائرية وفايزة أحمد التي كنت أعشقها كثيراً وكان إحساسها عالياً جداً ولكن طبقات صوت وردة كانت أعلى من طبقات صوتها.

• ما مأخذك على الجيل الجديد؟

– برامج الهواة تضحك على الناس، ومن يجلس على كرسي التحكيم يجب أن يحكم بضمير وأن يعطي رأيه في كل تفاصيل الصوت والأداء وليس الاكتفاء بالحكم العام (ويعطيك العافية أديت بشكل كويس).

• وما الذي لا يعجبك بالجيل الجديد؟

– أولاً قلة الاحترام، وثانياً غناء ألحان لا تليق بصوتهم. هم لا يحترمون من يكبرونهم سناً، ويريدون أن يضعوا اسمهم أولاً، وهذا الأمر حصل معي، ولكنني رفضته تماماً.

أنا أحترم من يكبرونني سناً حتى ولو بعام واحد وأصر على أن يكون اسمه قبل اسمي، أما اليوم فإن الفنان الذي لا يتجاوز رصيده الفني أغنيتين أو 3 أغنيات، يصّر على أن يكون اسمه أولاً.

• وكيف تقيمين أعمالهم؟

– أعمالهم متشابهة، وهذا هو المتوافر في الأساس. بمجرد أن نقفل جهاز الراديو أو التلفزيون ننسى ماذا غنوا. ولو دخلنا موقع (فيسبوك) نجد أن أعمال بليل حمدي تسيطر عليه.

• ما أريك بفناء الفنانة أصالة لأغنية (حبيبتنا وتجنبتنا)؟

– هذا الأمر يسعدني كثيراً، وهناك مدرسة اسمها ميادة الحناوي كما أن هناك مدارس للعديد من الفنانين.

يحب دائماً أن يترك بصمة وعلامة ولا يميل للشخصيات المثالية

شريف سلامة سعيد بردود الفعل على الحلقات الأولى من «فاتن أمل حربي»

عبر النجم شريف سلامة عن سعادته على ردود الفعل الأولية على

الحلقات الأولى من مسلسل "فاتن أمل حربي" بطولته والنجمة

نبيلي كريم، والذي يعرض حالياً ضمن السباق الرمضاني على

قناة "سي بي سي".

وقال سلامة في تصريحات ، إن ردود الفعل جاءت هائلة حول الدور الجديد له في المسلسل، وإن الشخصية التي قدمها تعرضت للسيايق بطريقة كبيرة خلال الأيام الماضية نتيجة المعاملة السيئة التي يقدمها تجاه طليقته في العمل نبيلي كريم، وأنه لم يتخيل أن كم السباب والشتم يعني النجاح في تقديم الشخصية. وعن تخوفه من تقديم الشخصية وكره الجمهور له، أكد أنه لم يخف على الإطلاق حين عرضت عليه الشخصية، وأنه يجب دائماً أن يترك بصمة وعلامة ولا يميل للشخصيات المثالية، لأن تأثيرها لا يكون كبيراً مثل الشخصيات المختلفة التي تقدم اللبسة الجديدة أو الشريرة مثل سيف الدندراوي، ويعلم أن الدور الذي يقدمها مجرد شخصية، والجمهور متفهم ذلك، وليست شخصية شريف سلامة على الإطلاق.

وعن ترشحه للدور وبداية تعاقد، أكد أن المخرج محمد جمال العدل "مأندو" حين عرض عليه العمل وافق على الفور، لأنه مخرج صاحب رؤية ووعي كبيرين، وأن التعاون معه لم يكن حق معه من قبل نجاحات في أعمال مثل "الخروج"، وخلال المسلسل الحالي يعطيه دفعة لتقديم شخصية قوية ومختلفة تماماً، وسيق في التعامل مع بشكل كبير، وأكد أن التعامل مع شركة "العدل غروب" المنتجة للعمل من عوامل تمسكه به، نظراً للاحترافية في التعامل، ووجود نبيلي كريم على رأس العمل يعتبر من أقوى العوامل التي جعلته مشاركاً.

أما عن الشخصية التي يقدمها، وهي شخصية سيف الدندراوي، فأكد أنها بالفعل ليست شخصية سوية، ويتعامل مع زوجته كفار أو أي شيء ملكه ولا يتعامل معها بإنسانية ولا بطريقة محترمة، وخلال الأحداث تصدر منه أمور غريبة.

رؤية ووعي



الفكر

عصير البرتقال يساعد على تخفيض مستوى ضغط الدم

الموجودة في البرتقال الكامل، ما يمنع الجسم من امتصاص الهسبريدين، كما أن عصير البرتقال مصدر لليوتاسيوم الذي يساعد على التحكم بضغط الدم .

وتضيف الدكتورة، يتحول الهسبريدين في جسم الإنسان بعد عملية الهضم إلى هسبرتين.

وتقول، " هذا المركب الجديد الذي يسمى هسبرتين، يساعد على إسترخاء الأوعية الدموية، ما يؤثر في مستوى ضغط الدم، خاصة لدى الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية".

ووفقا لبيانات منظمة الصحة العالمية، بلغ عدد الذين يعانون من ارتفاع مستوى ضغط الدم في العالم عام 2020 أكثر من مليار شخص، ولتلمهم لا يعلم بذلك. ويتم معالجة واحد من كل عشرة مرضى.

اتضح للعلماء أن تناول كمية كبيرة من عصير البرتقال يخفض مستوى ضغط الدم، وتناول كوب واحد يوميا منه يساعد على تجنب مشكلات في القلب.

وتشير صحيفة DailyExpress، إلى أن الدكتورة كاري راكستون من مركز علوم عصير الفواكه في بلجيكا (Fruit Juice Science Centre)، أوضحت خصائص هذا المشروب الشائع، مشيرة إلى أن تناول كوب واحد من عصير البرتقال يوميا يخفض ضغط الدم الانقباضي بمقدار 3 ملم عمود زئبق والانبساطي بمقدار 2 ملم عمود زئبق.

وتقول الدكتورة، "يحتوي البرتقال وعصير البرتقال أيضا على بوليفينول نباتي يسمى هسبريدين، الذي يساعد على إسترخاء الأوعية الدموية، ما يسهل على الجسم التحكم بضغط الدم. ولكن يمتص الجسم هذا البوليفينول من العصير أفضل من امتصاصه من البرتقال الكامل، ثلثة كمية الألياف



قرأت لك

فوائد البابريكا



تحوي البابريكا على فيتامين (أ) بالإضافة للبيتا كاروتينات، والمفيدان لصحة العين. لذلك فهي تخفف من آثار أشعة الشمس الضارة المحتملة، وتحسن الرؤية الليلية، وكذلك تحميها من الأمراض التي قد تحدث مع

تقدم العمر. احتوائها على عنصر الزنك ومضادات الأكسدة، أيضا يكسيها خواص تحسن من صحة الجلد، وتميز إنتاج الكولاجين في البشرة، ولذلك فهو يجدد خلايا البشرة ويخفف علامات الشيخوخة ومظاهر التقدم بالعمر. غنية بالألياف الغذائية، وبالتالي فهي تفيد في علاج مشاكل جهاز الهضم كالغازات واضطرابات المعدة.

مفيدة للقلب، إذ تنشط الدورة الدموية وتخفف مستويات الكوليسترول الضار. علاج آلام الأسنان، والتهاب المفاصل، وتقوية العظام.

تحسين جودة النوم، ونخفف الإصابة من بعض الأمراض العصبية، مثلا الزهايمر. لها استخدامات أخرى أيضا: كمعالج للملاريا والحمى، كذلك تطبق على الجلد لتخفيف ألم القوباء المنطقية (الهربس النطاقي).

سؤال جواب

متى لمع اسم اينشتاين؟

في سنة 1905 حينما كان البرت اينشتاين في السادسة عشر من عمره ظهرت له اربع مقالات في احدى المجلات الألمانية تعرض بعض آرائه الهامة والتي كان من بينها نظرية النسبية وسرعان ما جعلته تلك الآراء من المشهورين.

اين يوجد سهل ما بين النهرين؟

في الطريق إلى البحر يمتد نهر دجلة والفرات عبر سهل خصيب عريض كان يعرف قديماً باسم بابل، وهو تلك المنطة التي يطلق عليها ما بين النهرين.

هل تتشابه الأيائل في كل انحاء العالم؟

لا الأيائل التي تعيش في شتى انحاء العالم تختلف من مكان لآخر وتختلف في الشكل ايضاً والحجم ويحمل كل منها اسم وعلى سبيل المثال منها صغير الحجم كالبروكيت والبودو في امريكا الجنوبية، ذكور الأيائل كلها تحمل قروناً ماعدا غزال المسك وغزال الماء الصيني، اناث ايائل الكاريبو تحمل قروناً كالذكور تماماً .. وهكذا نجد الاختلاف.



دي جي خالد يلمس نجمته بعد الكشف عنها في ممشي المشاهير في هوليوود. رويترز

مواد غذائية تسبب الأرق

أعلنت الدكتورة يلينا كالتين، خبيرة التغذية الروسية، أن سبب الأرق يمكن أن يكون تناول الطماطم أو الأطعمة المملحة أو المخلات أو الأفوكادو في وجبة العشاء.

وتشير الخبيرة، إلى أن قلة النوم بانتظام يؤدي إلى ضعف منظومة المناعة، وتراكم هرمون الإجهاد في الجسم، وتسوء الحالة الصحية، بالإضافة إلى ذلك يشعر الشخص بالتعب ويغضب بسرعة، ما يؤدي في أحيان كثيرة إلى الإفراط بتناول الطعام وبالتالي زيادة الوزن.

ووفقا لها، يمكن أن يكون سبب الأرق بعض المواد الغذائية، مثل اللحم المشوي والطماطم والباذنجان والأطعمة المملحة والمخللات والأفوكادو والجبن الأزرق.

وتقول، "يمكن أن تحتوي هذه المواد على نسبة مرتفعة من حمض التيرائين الأميني، الذي يتحول في الجسم إلى نورأدريالين (هرمون الإجهاد)، الذي يرتفع تركيزه في الجسم في جميع المواقف العصبية. ونتيجة لذلك يشعر الشخص بالإثارة المفرطة ما يمنعه من النوم ليلاً". وتؤكد الخبيرة، على أنه قبل النوم من الأفضل عدم تناول الكرفس والأطعمة الأخرى ذات الخصائص المدرة للبول.

شطائر الزبدة والجبن قد تشكل خطورة على القلب

أعلن الطبيب الروسي سيرغي فيالوف، أخصائي أمراض الجهاز الهضمي، أن شطائر الزبدة والجبن التي أعتاد الكثيرون على تناولها في وجبة الإفطار تشكل خطورة على الصحة.

ويشير الطبيب في صفحته بشبكة Instagram، إلى أن الإفراط بتناول هذه الشطائر يوميا يزيد العبء على البنكرياس، ما يؤدي بالنتيجة إلى الإصابة بالتهاب البنكرياس. لأنه عند زيادة الأطعمة الدهنية يمكن أن يؤدي إلى وصول الصفراء إلى قنوات البنكرياس.

وبالإضافة إلى هذا، يمكن أن تضر هذه الشطائر بالقلب والأوعية الدموية.

ويقول، "كلما زادت كمية الدهون الحيوانية التي تتناولها، يزداد ارتفاع مستوى الكوليسترول والدهون الثلاثية في الدم، وبالتالي يزداد ويتسارع خطر الإصابة بتصلب الشرايين، وتمنع لويحات تصلب الشرايين تدفق الدم بصورة طبيعية إلى القلب، ما يؤدي إلى الإصابة بالذبحة الصدرية واحتشاء عضلة القلب".

ويضيف، ولكن هذا لا يعني أبدا التخلي نهائيا عن تناول شطائر الزبدة والجبن. لأن الشيء المهم في النظام الغذائي هوالجمع بين أطعمة ذات مصدر حيواني وأطعمة ذات مصدر نباتي.

هل تعلم؟

- يبلغ عدد دقائق قلب الحوت 9 دقائق في الدقيقة الواحدة .
- هل تعلم أن الإمام البخارى اسمه الحقيقى أبو عبد الله محمد بن اسماعيل ولد عام 194 هـ .
- هل تعلم أن المرجان يستخرج من البحر المتوسط أما البحر الأحمر فهو أكثر البحار امتلاء بالشعب المرجانية و يوجد من المرجان ثلاثة أنواع هي الأحمر و الأسود و الأصفر .
- هل تعلم أن العظم يمثل 15 ٪ من وزن أى إنسان والدم يمثل 5 ٪ من وزن الإنسان .
- مكتشف فيتامين C هو الدكتور جيمس ليند عام 1747 .
- مكتشف فيتامين D هو الدكتور ماك كولم عام 1920 .
- بنى خوفو الهرم الأكبر سنة 3700 ق . م .
- يبلغ طول سور الصين العظيم 7300 كم .
- تبلغ درجة الحرارة فوق سطح القمر ما بين 150 درجة فوق الصفر و 120 درجة تحت الصفر .
- هل تعلم أن المخترع الأمريكى كلاين روك هو مخترع الانترنت .

الثعلب والخراف

قصة

حضر الثعلب إلى مكان مبيت الخراف واخذ يدور حول المكان حتى لمح الخروف الكبير فصرخ فيه وقال ماذا تريد ايها الثعلب اغرب عن وجهي ولا تطحنتك.. فجلس الثعلب على خلفيته وقال متلعثما حزينا .. جئت اطلب منك قرضا بعض الحبوب او بعض الحشائش او حتى بعض الفول فانا مريض جدا ولا استطيع الصيد واولادي سيكون في البيت وامهم تركت البيت منذ فترة لعدم استطاعتي توفير الطعام لهم .. ارجوك اقرضني بعض ما يؤكل ساكون شاكرا لك واعدك بانني سأحضر بنفسي واطفالي إلى هنا لاعيده لك.. نظر الخروف اليه وقال له اذن انتظر هنا وسأذهب واحضر لكك بعض الفول.. فقال الثعلب لا تتعب نفسك استطيع ان ادخل معك واحمل الفول بنفسي فقال الخروف وهو يتراجع بظهره للخلف: لا انتظر ساعدو حالا ثم دخل الخروف إلى بيته وخرج مرة أخرى ومعه عددا لا بأس به من الخراف التفتوا حول الثعلب فجأة وقال الخروف الكبير للثعلب: كاذب لانك لا تأكل الحشائش والفول والحبوب لقد اتيت لتأكل لحم الخراف ايها الثعلب الماكر وها انا اجمع لك الخراف لتختار منها ما يؤكل فرد الثعلب مرتعبا خائفا لا اشكرك لقد توقفت عن اكل اللحوم منذ فترة واصبحت نباتيا لذلك سأنصرف في الحال، فقال الخروف اذن لقد اصبحت نباتيا ولست في حاجة إلى اسنانك القوية وفجأة نطحه الخروف نطحه قوية في فمه وتبعه خروفا آخر ثم رفسه رفسة لا بأس بها ارسلته بعيدا بدون اسنان فأطلق ساقيه للريح وهو يقول بالفعل لقد اصبحت نباتيا الآن .. اشكركم!.

