

«الزراعة والسلامة الغذائية»، تنفذ 1300 ساعة تطوعية العام الماضي



هند صبري تبحث عن بديل في ظل كورونا



الزنجبيل والكرم والفلل الأسود .. تحرق دهون البطن ونحت الخصر

## سئم من المكوث في المنزل .. قم بجولة افتراضية

لا يعني كونك في الحجر المنزلي أنه لم يعد بإمكانك استكشاف الأماكن. في الواقع لماذا لا تختلس النظر داخل قصر باكنغهام ببريطانيا دون أن تترك أزيكيتك من خلال جولة افتراضية.

يقدم مقر إقامة الملكة إمكانية الاطلاع على غرفه الأيقونية والفسحة في جولة إلكترونية بزاوية 360 درجة بما في ذلك غرفة العرش والدرج الكبير وغرفة الرسم البيضاء، حسبما ذكر موقع صحيفة "مرور" البريطانية.

وعلى سبيل المثال، يمكن استكشاف غرفة العرش حيث بالإمكان الضغط على زر التقريب على كرسى العرش وابتح عن الرموز "EIR" التي ترمز إلى الملكة إليزابيث الثانية و"IP" وترمز إلى الأمير فيليب منقوشان على ظهري المقعد.

بالإضافة إلى ذلك يمكن النزول افتراضياً على الدرج الكبير والنظر بدقة إلى الدرابزين البرونزي المنيء بالتفاصيل الذي يعود إلى عشرينيات القرن التاسع عشر أو تحصى الديكور الضخم والمثير للإعجاب في غرفة الرسم البيضاء. وتتيح الجولة الافتراضية أنه يمكن للمرء أخذ وقت في الغرفة بدون الاضطرار لشق طريقه وسط حشد من الزوار جميعهم يحاول اجتياز الحشود للوصول إلى الأمام لرؤية أفضل. وفي الواقع، هذه الجولة الافتراضية لا تخلو من نقاط معلومات حيث يمكن الضغط عليها لتقدم لك حقائق مثيرة عن أهم ما في الغرفة وهو ما من المرجح أن يقوله لك المرشد جولة سعيدة

## ديميت أوزدمير تتفصل عن حبيبها

كشفت الصحف التركية أن الممثلة التركية ديميت أوزدمير انفصلت عن حبيبها الجديد رجل الأعمال يمان تاسيروغلو بعد علاقة لم تدوم سوى أسابيع قصيرة.

ووفق الصحف، لم تكن ديميت جاهزة لعلاقة جديدة في تلك الفترة إذ كانت مشغولة بتصوير مسلسلها الجديد "المنزل الذي ولدت فيه قدرك"، ولم يتسن لها لقاء يمان لفترة طويلة والتعرف إليه عن قريب، ومع انتشار فيروس كورونا وفرض الحجر المنزلي من قبل الحكومة، ابتعدت عن بعضهما فاتفقتا قرار الانفصال في الوقت الحالي كونها لن تستطيع أن تطور العلاقة



## هل تعلم أن تغيير أسلوب الحياة قد يقيك السرطان؟

شارك الكثير من مرضى السرطان اليائسين في تجارب العلاج المناعي، إلا أنهم توفوا في نهاية الأمر. لكن المركز الألماني لأبحاث السرطان في هايدلبرغ أكد أن الجهاز المناعي في الجسم يتعرف على بعض أنواع الأورام بشكل أفضل من الأنواع الأخرى. فعلى سبيل المثال، يمكنه التعرف على محاربة سرطان الخلايا الصغية (الميلانوما)، الذي يعتبر أخطر أنواع سرطان الجلد.

وفي الوقت الراهن، يجري تطوير علاجات مناعية جديدة من قبل كبرى شركات الأدوية خصيصاً لهؤلاء المرضى، كما أدرجت دورية "ساينس" العلمية الشهيرة العلاج المناعي للسرطان على رأس قائمتها للإنجازات العلمية لعام 2013، بعدما "عززت استراتيجية العلاج

التي لا يمكن للجسم أن يتجنبها، كالأورام الوراثية. فالغذائية الصحية تعد من أهم العوامل التي تساعد على الوقاية من السرطان، حسب ما يشير علماء المركز الوطني لأبحاث السرطان، وينصح الأطباء بتجنب اللحوم الحمراء والكحول والتدخين، بالإضافة إلى الإكثار من الحركة وتناول الخضروات والأسماك.

النظام الغذائي الصحي وممارسة الرياضة مهمان بشكل أساسي، لأن السمعة هي أحد العوامل الرئيسية للإصابة بالسرطان، فهي تزيد من إفراز الهرمونات والالتهابات المسببة للسرطان. لذلك، فإن التخلص من السمعة قد يساعد على التخلص من السرطان.

وتحاول مراكز بحوث أبحاث التعرف على أفضل طرق مكافحة المرض الخبيث. ويجري علماء المركز الوطني لأبحاث السرطان في جامعة هايدلبرغ أبحاثاً حول العلاقة بين السرطان وأسلوب الحياة، إذ يؤثر أسلوب الحياة على مسار المرض والتوقعات بشأنه، كما أثبتت تجارب المركز.

وتقول الباحثة الألمانية الدكتورة كارين شتايندورف من المركز إن هناك نسبة كبيرة من أمراض السرطان يمكن الوقاية منها، فالسرطان لم يعد قادراً تماماً على الوقاية منها، وتوقع شتايندورف أن تكون نسبة الشفاء من السرطان عبر الوقاية نحو 50 في المئة، ما يعني تجنب نصف حالات السرطان.

**العلاج المناعي .. أخيراً سيهزم السرطان؟**

حلم جميع الأطباء بات حقيقة، ألا وهو الاعتماد على مناعة الجسم لمحاربة الأورام السرطانية، بدل العلاج الكيماوي المرهق للمريض. العلاج المناعي بدأ في تحقيق نتائج مذهلة، ولكن الاستجابة له تختلف باختلاف المرضى ونوع السرطان.

تنشط الجهاز المناعي في جسم الإنسان لمحاربة السرطان رؤية قديمة سائدة بين الأطباء. لكن المشكلة التي استمرت عقوداً من الزمن كانت النجاح في ذلك. وفي القرن الماضي، إننا توصلنا إلى علاج.

وتحبت الدكتورة شتايندورف، مثلاً، في أهمية الرياضة للوقاية من المرض الخبيث، فالعامل الجسدي تزداد أهمية في الوقاية من السرطان، وخاصة سرطانات الفم والقولون والبروستاتا. كما بحثت الدراسة الأوروبية للتغذية والسرطان في عادات أكثر من نصف مليون شخص مصاب بالسرطان وقارنتها بظروف مرضهم. وعبر ذلك، تمكن الباحثون من التعرف على أنماط الحياة التي تساعد في الوقاية من السرطان.

اتباع أسلوب حياة صحي يفيد أيضاً مع حالات السرطان

يعتقد الكثيرون أن استخدام الواقي الشمسي يجب أن يقتصر على أوقات الخروج من المنزل تحت أشعة الشمس. ومع فرض العديد من الدول العزل الصحي، وإجبار المواطنين على البقاء في منازلهم، سيبدأ الكثيرون بالتخلي عن استخدام الواقي الشمسي.

ولكن وفقاً لخبراء تجميل، فإن القيام بذلك يمكن أن يجعل بشرتنا عرضة للأشعة فوق البنفسجية الضارة، على الرغم من حقيقة أننا نقضي وقتاً أقل في الهواء الطلق.

وأخبرت كانديس غاردنر، مديرة التعليم في العلامة التجارية للعناية بالبشرة Dermologica، عن حديث لصحيفة ديلي ميل البريطانية أن "الالتزام بالواقي الشمسي لا يزال ضرورة بالنسبة للكثيرين، حتى مع القيود الحالية على حركتنا".

وأضافت "ما زلنا نتجعب على البحث عن الهواء النقي مرة واحدة يومياً، ومن ضروري أن تحمي بشرتك من أشعة الشمس. قد لا تكون أشعة الشمس قوية بما يكفي في الوقت الحالي، لكن الأشعة فوق البنفسجية لا تزال قوية بما يكفي لإحداث الضرر بالجلد".

وقالت كانديس أنه من المهم أيضاً التفكير في المكان الذي أعدت فيه منطقة العمل من المنزل، وأوضحت قائلة "إذا كان مكتبك بالقرب من الشاظة، فمن المهم الاستمرار في نظامك اليومي لاستخدام الواقي الشمسي".

ورغم أن البعض يعتقدون أنه لا يمكن الإصابة بحروق الشمس من خلال الزجاج، لكن هذا لا يعني أن الزجاج يمكنه حجب كامل الأشعة فوق البنفسجية الضارة، حيث يمكن لهذه الأشعة عبور النافذة لتسبب أذى للعينين والجلد.

## علماء يكشفون فوائد التبعاد الاجتماعي

أدى انتشار فيروس كورونا إلى تغيير نمط حياة ملايين البشر في العالم، وفرض التبعاد الاجتماعي. في محاولة للحد من تفشي الوباء، فما هو التبعاد الاجتماعي؟ وما هي فوائده؟

يعرف قاموس "ويبستر" التبعاد الاجتماعي على أنه ممارسة تهدف للحفاظ على مسافة جسدية أكبر من المعتاد عن الأشخاص الآخرين، أو تجنب الاتصال المباشر بالأشخاص أو الأشياء في الأماكن العامة أثناء تفشي مرض معد، من أجل تقليل الإصابة به أو انتقال العدوى.

وعلى الرغم من أن الحياة الجديدة في ظل التبعاد الاجتماعي قد تبدو جديدة للكثيرين، فإن علماء النفس يؤكدون أنه من المهم أن نفهم أن الشعور بالتفكير من البعد في الوقت الحالي أمر طبيعي.

وتقول إيلسا إيل، الأستاذة وناحية الرئيس في قسم الطب النفسي بجامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو إن التبعاد الاجتماعي "يساعدنا على التأقلم والتكيف معاً من أجل إبطاء انتشار الفيروس، خاصة إذا تمكنا من إدارته بشكل جيد".

وتؤكد إيل أن التبعاد الاجتماعي "يشكل فرصة للتفرد بالذات ومنحها قسطاً من الراحة وممارسة الأنشطة المنزلية التي كان الإنسان يتوق لها خلال زحمة انشغالاته اليومية العادية"، وفق ما ذكر موقع "يواس نيوز" الأميركي.

وتنصح إيل بعدم التعرض بشكل مفرط لوسائل التواصل الاجتماعي أو المتابعة الإخبارية المتواصلة لأخبار الفيروس أثناء فترة التبعاد الاجتماعي، مؤكدة أن هذه الأمور تزيد القلق لدى الناس، وتعزز مشاعر الخوف عندهم، مما يضعف الاستجابة المناعية للجهاز العصبي للتصدي للفيروسات.

وتضيف: "يمكننا أن نركز على أفضل ما لدينا وأن نتكف الحديث عن الأشياء الإيجابية والهادفة التي تحدث الآن".

## الواقي الشمسي ضروري حتى في العزل

يعتقد الكثيرون أن استخدام الواقي الشمسي يجب أن يقتصر على أوقات الخروج من المنزل تحت أشعة الشمس. ومع فرض العديد من الدول العزل الصحي، وإجبار المواطنين على البقاء في منازلهم، سيبدأ الكثيرون بالتخلي عن استخدام الواقي الشمسي.

ولكن وفقاً لخبراء تجميل، فإن القيام بذلك يمكن أن يجعل بشرتنا عرضة للأشعة فوق البنفسجية الضارة، على الرغم من حقيقة أننا نقضي وقتاً أقل في الهواء الطلق.

وأخبرت كانديس غاردنر، مديرة التعليم في العلامة التجارية للعناية بالبشرة Dermologica، عن حديث لصحيفة ديلي ميل البريطانية أن "الالتزام بالواقي الشمسي لا يزال ضرورة بالنسبة للكثيرين، حتى مع القيود الحالية على حركتنا".

وأضافت "ما زلنا نتجعب على البحث عن الهواء النقي مرة واحدة يومياً، ومن ضروري أن تحمي بشرتك من أشعة الشمس. قد لا تكون أشعة الشمس قوية بما يكفي في الوقت الحالي، لكن الأشعة فوق البنفسجية لا تزال قوية بما يكفي لإحداث الضرر بالجلد".

وقالت كانديس أنه من المهم أيضاً التفكير في المكان الذي أعدت فيه منطقة العمل من المنزل، وأوضحت قائلة "إذا كان مكتبك بالقرب من الشاظة، فمن المهم الاستمرار في نظامك اليومي لاستخدام الواقي الشمسي".

ورغم أن البعض يعتقدون أنه لا يمكن الإصابة بحروق الشمس من خلال الزجاج، لكن هذا لا يعني أن الزجاج يمكنه حجب كامل الأشعة فوق البنفسجية الضارة، حيث يمكن لهذه الأشعة عبور النافذة لتسبب أذى للعينين والجلد.

## لماذا لا يوجد لقاح لكورونا حتى الآن؟

ينتظر العالم بفارغ الصبر الإعلان عن لقاح للوقاية من فيروس كورونا، في وقت يتسائل كثيرون، لماذا لا يوجد مصل حتى الآن رغم التقدم العلمي والتكنولوجي الذي شهدته البشرية في العقود القليلة الماضية؟

قبل الدخول في تفاصيل الأسباب، يتوجب توضيح الفرق بين الدواء الذي يستخدم لعلاج الأمراض، واللقاح الذي يستخدم للمنع أو الوقاية من مرض محتمل.

وعلى الرغم من أن حجم سوق الأمصال واللقاحات يصل إلى 35 مليار دولار أميركي، فإنه يمثل نسبة ضئيلة تتراوح بين 2 إلى 3 في المئة من إجمالي سوق الدواء العالمي البالغ قيمته 1.2 تريليون دولار.

وهنا، يمكن التوقف عند ضالة سوق اللقاحات العالمي، فإنتاج لقاح واحد لمواجهة مرض ما، يحتاج إلى تكنولوجيا معقدة، ويأخذ وقتاً أطول من إنتاج الأدوية العادية حتى يصل للقاح إلى المستهلك النهائي، ويشمل ذلك البحث والتجربة وضمان سلامة الاستخدام البشري للقاح والحصول على الموافقات الحكومية اللازمة.

ويتطلب هذا الوقت في مرحلة الإنتاج استثمارات ضخمة، قد تتراوح بين مليار و4 مليارات دولار على أقل تقدير.

أما عن الاستهلاك، فإن اللقاح قد يستخدم مرة واحدة في العمر أو كل عام، الأمر الذي يفرض تفضيل الشركات إنتاج الأدوية ذات الاستخدام اليومي الذي يضمن تدفقاً مستمراً للإيرادات.

## دراسة: الكلاب تقوي مناعة الأطفال ضد أمراض الجلد والربو

أكدت نتائج دراسة علمية حديثة أن الأطفال الذين لديهم اتصال مبكر مع الكلاب يكونون أقل عرضة للإصابة بالحساسية. وتساعد الكلاب على تقوية مناعة الأطفال ضد أمراض الجلد والربو. فما السر في ذلك؟

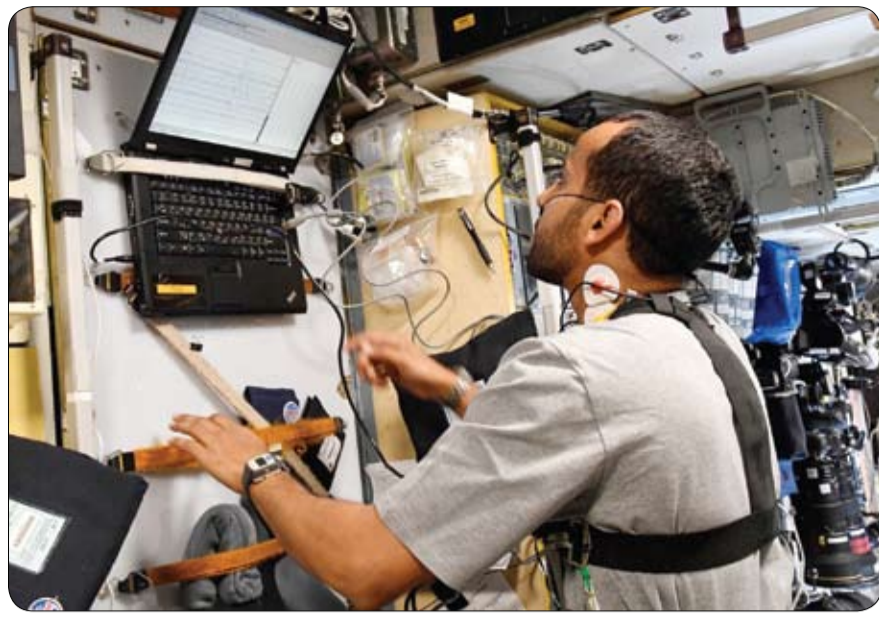
خلص باحثون في جامعة جونز هوبكنز في بالتيمور بالولايات المتحدة الأمريكية أن العائلات التي لديها كلاب في البيت يكون أطفالها أكثر حماية ضد الأكزيما والربو. واستنتج الباحثون أن الأطفال حديثي الولادة نادراً ما يصابون بحساسية الجلد عندما يكون هناك كلب معهم في البيت، نقلاً عن الموقع الطبي الألماني "هايل براكسيس نيت".

وأخذ الباحثون عينات لـ 180 أسرة تتوفر على أطفال صغار، مع مراعاة أن تكون ضمنها عائلات لا تتوفر على حيوانات داخل البيت وأخرى لديها حيوانات. وخلص الباحثون إلى نتيجة مثيرة للاهتمام وهي أن اتصال الأطفال بصنف الكلاب التي لا تسبب في الحساسية أصلاً، يؤدي إلى ظهور تأثير وقائي عند الأطفال ضد الربو.



## تعذير من العنف الأسري في زمن كورونا

قالت السلطات البريطانية، مؤخراً، إنها ستواصل اعتقال الأشخاص الذين يتورطون في حوادث العنف الأسري، رغم الفترة الحرجة لفيروس كورونا (كوفيد 19). واضطرت دول كثيرة في العالم إلى إغلاق سراج السجناء الذين لا يشكلون خطورة كبيرة، نظراً إلى احتمال انتقال العدوى إليهم داخل المنشآت السجنية المكتظة. وقالت نائبة رئيس الشرطة في منطقة ويست منلاندس، لويزا رولف، إن تجرئتي الصين وإيطاليا أظهرتا ارتفاعاً في حوادث الاعتداء الأسري عند فرض إغلاق على المدن. وأضاف أنه في حال سارت الأمور على غرار كل من الصين وإيطاليا، فإن عدد حوادث العنف الأسري سيتضاعف ثلاث مرات خلال الأسابيع المقبلة. وفي وقت سابق، كشفت أرقام صينية، عن ارتفاع في عدد حالات الطلاق، بعد فرض الحجر المنزلي على المواطنين. وأوردت الشؤون الأمنية في بريطانيا، أن عدة حالات تعنيف سجلت، خلال الأسبوع الماضي، ورفض أحد الأشخاص أن يتصاع لأوامر الشرطة.



## مركز محمد بن راشد للفضاء يدعو المجتمع العلمي لتقديم أبحاث لاختبارها في محطة الفضاء الدولية

# فرصة لتقديم أبحاث علمية في مجال علوم صحة الإنسان وعلوم الأرض والفضاء

المتعلقة بعلوم الأرض والفضاء من ارتفاع يصل إلى 400 كم تقريباً، بغرض توفير معلومات شاملة. يأتي ذلك مقارنةً ببيانات يتم جمعها من الأقمار أو المراصد الفضائية الأرضية وصرح سالم المري، مدير برنامج الإمارات لرواد الفضاء في مركز محمد بن راشد للفضاء "نفرد بفرصة تقديم الأبحاث في مجالات البحث العلمي من الإمارات للمشاركة في غمار رحلة استكشاف الفضاء. وسيسهل هذا البرنامج المبتكر والمبني على أسس تخدم أهداف مستقبلية، نموذجاً جديداً في بناء قدرات الإمارات في علوم وتكنولوجيا الفضاء، والذي سيكون مصدر الهام للأجيال القادمة". وأضاف المري "و تركز أبحاث علوم صحة الإنسان التي يتم إجراؤها في محطة الفضاء الدولية على تحسين صحة رواد الفضاء وأدائهم، وتطوير الإجراءات الاحترازية، بالإضافة إلى تطوير التقنيات الجديدة

لاستكشاف النظام الشمسي وقال يوسف حمد الشيباني، مدير عام مركز محمد بن راشد للفضاء "إننا متحمسون للغاية لهذه المبادرة التي تفتح الباب أمام المجتمع العلمي لتقديم الأبحاث في قطاع الفضاء الآخذ في النمو. وتتطلع إلى استقبال مقترحات لأبحاث من شأنها أن تضع بصمة بشرية فيها". وأضاف الشيباني "تعد هذه المبادرة بمثابة فرصة مثالية للمجتمع العلمي لإشراكهم في الأبحاث العلمية والتكنولوجية المتعلقة بقطاع الفضاء، إضافة إلى كونها منصة فريدة لإكسابهم مهارات ومعارف جديدة لا تقدر بثمن ستجعل منهم قوة مؤثرة في قطاع علوم الفضاء". هذا، وترتكز مشاريع علوم الأرض والفضاء في محطة الفضاء الدولية بشكل أساسي على تقنيات الاختبار والمواد التي تشكل أهمية حيوية سواء لمهام الاستكشاف طويلة الأمد، أو عمليات جمع البيانات

•• دبي - الفجر

# منوعات الفكر

22

## الباحثون عن المعرفة لا توقعهم الأزمات الشيخة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان تعقد أول مجلس أمهات عن بعد

•• العين - الفجر

عقدت الشيخة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان رئيس مجلس إدارة مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان في إطار سلسلة مبادراتها عبر شبكات التواصل الاجتماعي والتي أطلقتها تماشياً مع الظروف الحالية والتي كانت تحمل شعار (الباحثون عن المعرفة لا توقعهم الأزمات) لقاءً عن بعد مع (مجالس الأمهات) كأول اجتماع من نوعه يتم عن بعد مساءً الأول الاثنين الموافق 30 مارس 2020 في إطار مناقشة الأمهات حول تطبيق تجربة (التعلم عن بعد) حيث شارك في الاجتماع عضوات من مجالس الأمهات بالمدارس وإدارات ومعلمات وتربويات بهدف تبادل الرؤى حول التجربة التي أقرتها الدولة بهدف ضمان استمرارية التعليم في ظل الظروف الاستثنائية، والحفاظ على أمن وسلامة الطلبة والمجتمع المدرسي ومعرفة احتياجاتهم حيث يعد هذا الاجتماع الثاني للشيخة المذكورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان مع مجالس الأمهات والأول عن بعد، فيما افتتحت بكلمة جاء فيها: (سيدة بحواري معكن اليوم في ظل الأزمة الحالية التي نتعايشها والتي نثبت فيها أننا مجتمع واع) موجّهة شكرها للأمهات على تلبية الدعوة مشيدة بالوعي والتكاتف من أجل المرور من هذا المنحنى بسلاسة، وتحدثت عن تجربتها الخاصة في التعليم عن بعد مع طالبات كلية التقنية مؤكداً مدى نجاح التجربة معهن ومدى استجابتهن وتعاونهن، وقالت سموها (نحن هنا اليوم لتحدث عن تجربتنا من كل الزوايا وهي زاوية الأم وزاوية المعلم وزاوية الإدارة لنقف على تقييم التجربة ونبحث عن التحديات التي يجب أن نعمل عليها وخاصة أن التعليم عن بعد سيستمر لنهاية العام). كما أعربت عن سعادتها بما وصلت له الدولة من استعداد تام ببنية تحتية تكنولوجية قوية، جعلت الانتقال من التعليم المباشر إلى التعليم عن بعد يعضي بصورة ناجحة وسلسة، ثم فتحت باب الحوار مع الأمهات والتربويات بهدف الوصول إلى أفضل السبل لمزيد من نجاح التجربة مشيرة لسعادتها بالخروج من هذا اللقاء بتوصيات تساهم في تحسين أداء التجربة وزيادة كفاءتها في أداء أهم مهمة هدفها الأسمى بناء أجيال المستقبل، من أجل الإمارات.

وكانت المداخلات من المشاركات في الاجتماع تراوحت حول كيفية وكفاءة تنفيذ التعلم عن بعد، فيما أجمعن على أنها حل مناسب وسريع للمحافظة على بنية التعليم وأن نجاح التجربة واستمراريتها يحتاج لمساندة أولياء الأمور وكافة الأجهزة التربوية والتعليمية بدعم لروية القيادة لإنجاح التجربة بصورة أكثر فعالية في ظل الطوارئ والأزمات التي يواجهها العالم بشكل عام والإمارات بشكل خاص، وجاء من أهم التوصيات أن يتحلى الجميع بالصبر والتعاون من أجل تحطيم التحديات التي تواجه العملية التعليمية في الظروف الحالية وأمنت الغالبية من الأمهات على التجربة وما أنجزت والتحديات الكبيرة التي استطاع أولياء الأمور والمعلمين وإدارات المدارس خوضها دون تدريب مسبق حرصاً منهم على أن التعليم من أولويات نهوض الأمم وموجهين الشكر لقيادات الدولة على إتاحة الفرصة لإثبات أنهم قادرين على تحدي الصعوبات ومواجهة التعلم الإلكتروني لمستقبل أفضل والعمل على تحسين التجربة للوصول إلى أفضل النتائج، فيما كانت الغالبية تؤكد على أن تكون التجربة في فترة الأزمات فقط لما في التعليم النظامي من مردود إيجابي ومعرفي يوسع مدارك الطلبة وينمي شخصيتهم العلمية والثقافية والاجتماعية والمهارية، وكان من أبرز التوصيات:

## لأول مرة منذ تأسيس الجامعة طالبة بجامعة نيويورك أبوظبي تحصل على منحة «آكر» النرويجية

•• أبوظبي - الفجر

أعلنت جامعة نيويورك أبوظبي، عن حصول الطالبة تيريل هوي ران من دفعة عام 2020 على منحة "آكر" النرويجية المرموقة، لتكون بذلك أول طالبة تحقق هذا الإنجاز منذ تأسيس الجامعة، حيث ستضم إلى برنامج ماجستير الفلسفة في العلاقات الدولية بجامعة أوكسفورد اعتباراً من الخريف المقبل. وستركز ران من خلال بحثها على سبل منع نشوب الصراعات وتعزيز إجراءات الأمن في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا. وانضمت ران إلى جامعة نيويورك أبوظبي لتصبح جزءاً من المزيح الطلابي المتميز، حيث ستخرج في مايو 2020 بتخصص العلوم السياسية وتخصص ثانوي في دراسات السلام والسياسات العامة والإدارة.

وأكدت ران دراستها الثانوية في مدرسة "يوديليو سي" في ألمانيا، حيث شجعتها هيئة الطلاب المتنوعة على العمل نحو بناء مسيرتها المهنية في القطاع الدبلوماسي، كما التحقت خلال دراستها في جامعة نيويورك في مدينة نيويورك ببرنامج التخصص في الدراسات الدولية بالملكة المتحدة إلى الأمم المتحدة، حيث شاركت في العديد من مبادرات منع نشوب الصراعات. وبهذه المناسبة، قالت ران: "سعيدة بحصولي على منحة (آكر) التي ستتيح لي الفرصة لدراسة المجال الذي أحب في واحدة من أفضل جامعات العالم، وأتطلع إلى بدء دراستي العليا في جامعة أوكسفورد في مجال حفظ السلام، مع تركيز خاص على منع نشوب الصراعات وتعزيز الإجراءات الأمنية في المنطقة". وأضافت ران: "سأواصل تعلم اللغة العربية إلى جانب دراسة الماجستير، وأتطلع إلى مواصلة توسيع معرفتي بمنطقة الشرق الأوسط والأبحاث الخاصة بمنع نشوب النزاعات".



## بمشاركة 1000 متطوع من موظفيها

# «الزراعة والسلامة الغذائية» تنفذ 1300 ساعة تطوعية العام الماضي

## «جواز سفر عون»... أداة مبتكرة لترسيخ مفهوم التطوع في بيئة العمل

والإنسانية في الدولة، ودعم جهود الجمعيات الخيرية ودور الرعاية على مستوى الدولة. كما بادرت الهيئة ضمن جهودها المجتمعية في العام الماضي 2019 بكافة 8 أيتام، وتحقيق أمانة 10 أشخاص في الذهاب للأراضي المقدسة لأداء مناسك العمرة بالتنسيق مع فريق فخر أبوظبي التطوعي، وتوزيع أكثر من 400 وجبة إفطار على مرتادي الطرق خلال شهر رمضان المبارك بالتعاون مع فريق بشري في وطن التطوعي، فضلاً عن تنظيمها لفعالية ترفيهية بمناسبة يوم الطفل الإماراتي لعدد من الأطفال الصابرين بمرض حساسية القمح بمدينة الشيخ خليفة الطبية وبحضور أولياء أمورهم وعدد من متطوعي الهيئة والمستشفى.

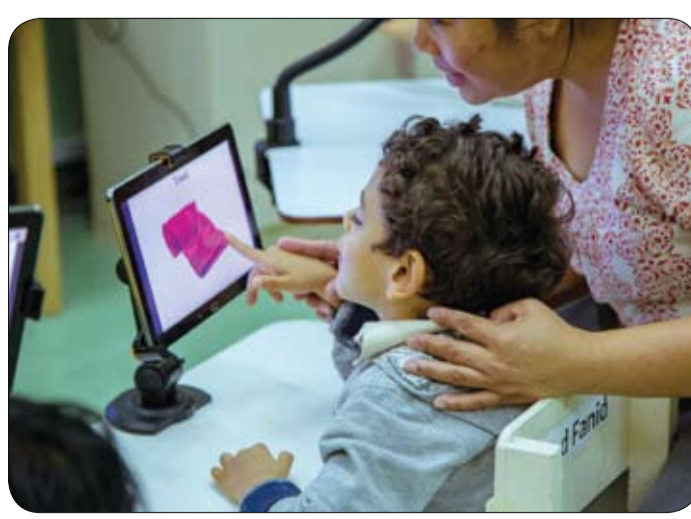
نظمتها الهيئة والمتمثلة في مسيرة التسامح وفعالية (قطرة تسامح) للتبرع بالدم، ومبادرة أطعم تاجر توزيع وجبات الإفطار على عدد من العمال، وفعالية زراعة أشجار الغاف في عدد من المدارس والمرافق الحكومية، وفعالية المير الرمضاني، إلى جانب فعالية الإفطار مع الأيتام، وفعالية "نعين ونعاون" للبرع بالحجاب المدرسية بالتعاون مع هيئة الهلال الأحمر الإماراتية، وحملة نظافة مدينتي، بالإضافة لمشاركة الهيئة بمبادرة وثيقة المليون متسامح، وتنظيمها لفعالياتها السنوية "طبق الخير" بالتعاون مع مؤسسة خليفة الإنسانية وهيئة الطيران المدني والتي يعود ريعها للحجاجين والمهاجرين ودعم الهيئة الخيرية بالإضافة لعشرات الفعاليات المختلفة.

التطوعي في بيئة عملها منذ إنطلاقها لبرنامج عون عام 2009، حيث تشهد فعاليات البرنامج عاماً بعد آخر إقبالا متزايداً من منتسبي الهيئة، ومبشراً إلى أن الهيئة بادرت مؤخراً بإصدار وثيقة خاصة لكل متطوع تحت عنوان "جواز سفر عون" كأداة مبتكرة لترسيخ مفهوم التطوع في بيئة العمل وتنظيم الجهود التطوعية وتوجيهها لتحقيق الفائدة القصوى للمجتمع.

وبين الحمادي أن الفعاليات التطوعية التي تم تنفيذها خلال العام الماضي ركزت على عدد من الجوانب الرئيسية التي تتصل بمباشرة جميع فئات المجتمع، حيث استحوذ الجانب التثقيفي منها على 59% و41% منها استهدفت الجوانب الخيرية والإنسانية والتنمية، لافتاً إلى أن الهيئة حرصت على تنفيذ هذه الفعاليات بالتعاون والتنسيق مع عدد من الهيئات الخيرية والإنسانية ومؤسسات الرعاية الصحية والاجتماعية في الدولة ومراكز الخدمة المجتمعية في إمارة أبوظبي تحقيقاً لعنصر التكاملية في تنفيذ الخطط والبرامج وتعظيماً لفهم المشاركة المجتمعية والتعاون على مستوى هيئات ومؤسسات المجتمع المحلي.

•• أبوظبي - الفجر

# مركز النور يقدم البرامج التعليمية والتأهيلية عن بعد للطلاب من أصحاب الهمم



يقوم مركز النور بإجراء عملية تقييم دورية كل عام بهدف وضع خطط التعليم المخصصة، بما يلي احتياجات كل طالب. ويغطي البرنامج المخصص مختلف المجالات التي يشملها المنهج التعليمي للمركز، بشكل يمكن الطلاب من تعزيز استقلاليتهم وتحسين جودة حياتهم. ومع التزام معظم أسر الطلاب بإجراءات التباعد الاجتماعي والعزل الذاتي، عمل فريق المركز على وضع برامج إعادة التأهيل عن بعد بناءً على خطط التعليم المخصصة، بما يضمن استمرار عملية إعادة التأهيل عن بعد. ويشتمل البرنامج على نسخ ورقية من مختلف المواد التعليمية، بما في ذلك البطاقات وأوراق العمل وكتيبات الوظائف المنزلية العلاجية، فيما تدعم المواد المرئية مثل العروض التقديمية ومقاطع الفيديو المتعددة والوظائف المقطعة الطلاب لمتابعة مسيرتهم التعليمية. كما

•• دبي - الفجر

كشفت مركز النور لتدريب وتأهيل الأشخاص ذوي الإعاقة في دبي عن توسعة نطاق دعمه للطلاب وأسرهم، وذلك من خلال توفير برامج إعادة التأهيل عن بعد خلال فترات التباعد الاجتماعي والتي وجهت حكومة دولة الإمارات العربية المتحدة خلالها باعتماد التعليم المنزلي عبر الإنترنت لجميع الطلاب. ومع إغلاق المدارس أبوابها تماشياً مع الجهود الوطنية الرامية لضمان سلامة الطلاب في الدولة، يوظف مركز النور أحدث التقنيات لضمان استمرارية العملية التعليمية لطلابه، وذلك من خلال تقديم حلول التعليم الإلكتروني لأكثر من 200 طالب، وتمكينهم من الدراسة في منازلهم. وبالنظر لتنوع المستويات والمطالبات التعليمية للطلاب من أصحاب الهمم،

وتقديم فريق مدرسي ومعالجي مركز النور بتقديم الجلسات الفردية عبر منصة الاتصال بالفيديو "زوم". كما ويشتمل برنامج إعادة التأهيل عن بعد الاستشارات والإرشادات ذات الصلة لذوي الطلاب، مع مساعدتهم في متابعة أبنائهم وسبل استخدام المواد التعليمية بأفضل شكل. بالإضافة لذلك، يقدم فريق المركز برنامجاً تدريبياً عبر الإنترنت لتمكين ذوي الطلاب من شكل ممكن. وتشتمل مجموعة المواد التي يقدمها المركز لذوي الطلاب على الروابط الإلكترونية وقائمة الخطط التعليمية المخصصة والتطبيقات ذات الصلة ومقاطع الفيديو والعروض التقديمية وأليات التدخل العلاجية التي تساعد ذوي الطلاب في تنفيذ ذات المهام التي يمتدداها المركز. كما وقام مركز النور بتنظيم برنامج تدريبي عبر الإنترنت، استضافته الأخصائية النفسية لدى المركز لتقديم الدعم النفسي والعاطفي للطلاب وذويهم خلال فترة التباعد الاجتماعي وبقاء الجميع في منازلهم.



# منوعات العلاج

23

إلى جانب الريجيم، التمارين الرياضية وغيرها من الطرق التي تساعد في التخلص من دهون البطن، تلعب الوصفات الطبيعية دوراً مهماً في التخلص من الدهون المتكدسة في هذه المنطقة. شراب الزنجبيل، الكركم واللفل الأسود مثلاً، هو من بين الخلطات التي تساعدك في التمتع ببطن مسطح وخصر منحوت.



## الزنجبيل والكركم واللفل الأسود . . لحرق دهون البطن ونحت الخصر

**القرفة لكبح الشهية**  
هذا المكون غني بمضادات الأكسدة وإدخاله ضمن روتينك الغذائي يساعدك على خسارة الوزن من خلال المحافظة على نسبة معتدلة للسكر في الدم وبالتالي الشعور بالشبع لمدة أطول.

يحتوي الكركم على مادة (الكركمين) التي تساعد في إزالة السموم من الجسم، وتقضي على الوزن الزائد وذلك عن طريق تكسير وتفتيت الدهون في الجسم وخصوصاً عند منطقة البطن.



### الكركم للتخلص من السموم

يعمل هذا المكون على علاج مشاكل الجهاز الهضمي وأمراض القولون، الأمر الذي يساعد في التخلص من السموم وخسارة الوزن بالتالي.

الكركم لكبح الشهية يساهم الكركم في الشعور بالشبع، ممّا يساعدك في كبح شهيتك وعدم الإفراط في تناول الطعام خلال اليوم.

هذا الأمر يمنحك من اكتساب الكيلوغرامات الإضافية! فوائد الفلفل الأسود لخسارة الوزن فوائد الفلفل الأسود لخسارة الوزن أوضح الباحثون أن مركب بيبيرونال Piperonal الموجود في الفلفل الأسود يلعب دوراً مهماً في الحد من الآثار الضارة لنظام غذائي عالي الدهون. تبين أن هذا المركب يعمل على تسريع عملية الأيض، يسهل عملية الهضم، ما يمنع تشكيل خلايا دهنية جديدة في الجسم، كما يساعد في خسارة الوزن تدريجياً وتخسيس البطن للتمتع بعمدة مسطحة.

فوائد القرقة لخسارة الوزن القرقة للتخلص من الدهون هذا النوع من البهارات يمنع تكسّر الدهون في الجسم لا سيما عند منطقة البطن، الأمر الذي يساعدك في حرق الدهون عند هذه المنطقة والتمتع ببطن مسطح ومشدود.



خصائص تساعد في حرق الدهون وخسارة بعض الكيلوغرامات، اكتشفها أدناه:

### فوائد الزنجبيل لخسارة الوزن

الزنجبيل لحرق الدهون

يحتوي الزنجبيل على خصائص لحرق الدهون وخصوصاً تلك المتكدسة عند منطقة البطن والخصر، كما أنه غني بنسبة عالية من الألياف التي تسرع عملية الأيض وتحسن الجهاز الهضمي. هذا الأمر الذي يساهم في التمتع بخصر منحوت وبطن مسطح إضافة إلى التخلص من بعض

مكونات وصفة الزنجبيل والكركم واللفل الأسود كوبان من المياه. ربع ملعقة من الكركم. ربع ملعقة من الفلفل الأسود. قطعة من الزنجبيل.

طريقة عمل وصفة الزنجبيل والكركم واللفل الأسود قومي بغلي المياه مع الزنجبيل والكركم واللفل الأسود. ثم انقعي القرقة بالشراب لمدة 15 دقيقة قبل تناوله. اشربي هذا المزيج يومياً لتلاحظي النتائج المرجوة بغضون أيام قليلة فقط!

كيف تساعد وصفة الزنجبيل والكركم واللفل الأسود في التخلص من دهون البطن؟ يحتوي كل من الزنجبيل، الكركم، الفلفل الأسود والقرقة على



### الزنجبيل يكبح الشهية

أكدت العديد من الدراسات ان الزنجبيل يحسن من التأثير الحراري للطعام الذي تتناوله، مما يعزز الشعور بالشبع ويساعد في كبح الشهية. هذا الأمر يلعب دوراً مهماً لتجنب تناول الوجبات الخفيفة، ممّا يساعد بالتالي في عدم اكتساب الكيلوغرامات وخسارة الوزن.

### الزنجبيل لمكافحة تراكم السموم

بفضل الخصائص التي يحتوي إليها الزنجبيل والمضادة للكبد، يساعد هذا المكون في مكافحة تراكم السموم في الكبد.

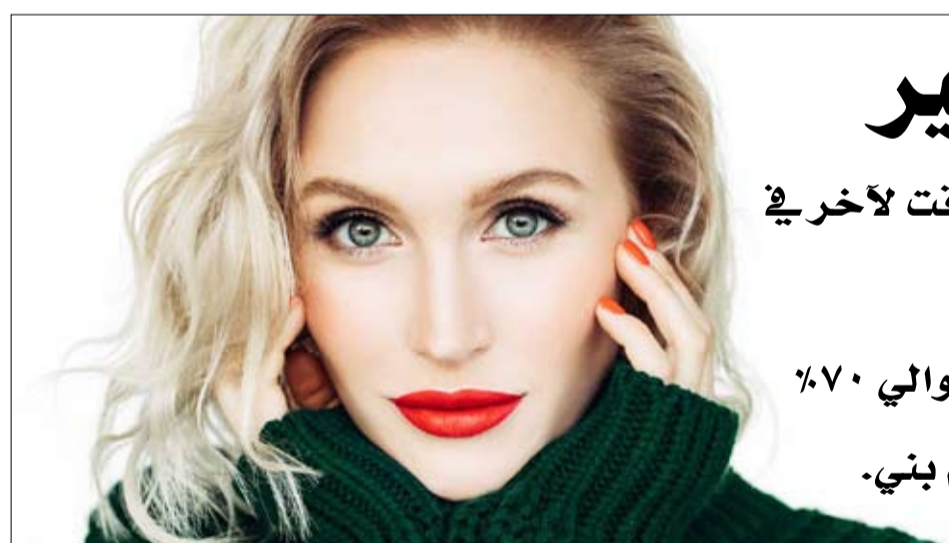
### فوائد الكركم لخسارة الوزن

الكركم لحرق الدهون

## الأسباب التي تجعل لون عينيك يتغير

سواء كنت أشقر وأزرق العينين أو أسمر وكان لون عينيك بنياً، فمن المؤكد أنك ترغب من وقت لآخر في معرفة كيف ستبدو لو كنت أخضر العينين مثلاً.

ووفقاً لمجلة (خينيال) الإسبانية فإن العيون ذات اللون البني هي الأكثر شيوعاً، حيث إن حوالي 70% من سكان العالم في جميع القارات، من أستراليا إلى أميركا الشمالية والجنوبية، لون أعينهم بني.



3 - الغذاء وفقاً للدكتور روبرت مورس، فإن وفرة الفواكه والخضراوات الطازجة في النظام الغذائي يمكن أن تغير لون العينين بشكل ملحوظ.

وتطرقت الكاتبة إلى حالة شابة اتبعت ست سنوات أسلوباً غذائياً قائماً على الأطعمة الطازجة، ونشرت صوراً أظهرت فيها كيفية تغير لون عينيها، ومن خلال تحسين أداء الأمعاء، لاحظت تغييراً في لون عينيها من البني المخضر إلى لون أفتح وأكثر حيوية.

في الوقت ذاته، يشير الطبيب إلى أن تصبغ عيون كل شخص حالة فريدة تتطلب تحليلاً فردياً.

وفيما يتعلق بالأطعمة، يقول د. مورس "السيبانج تساعد على الحفاظ على مظهر العينين وتمنحهما اللعان، ويجعل العسل لونهما أفتح، في حين تجعل المأكولات البحرية لون العينين أكثر حيوية. كما يؤثر زيت الزيتون والبصل والمكسرات المختلفة على لون العين".

وذكرت المجلة أن لون العينين يتغير أحياناً لدى البعض. ورغم أنه لا دراسة بعد لهذه الظاهرة غير العادية، فإن العلماء اتفقوا على أن هذه الحالة ليست مرضاً لكنها سمة فريدة من نوعها خاصة ببعض الأشخاص.

ويظهر هذا بوضوح أكبر لدى الذين يكون لون أعينهم أخضر ويميل إلى الأزرق أو يندفقا ويميل إلى الأخضر. وأكد الأطباء أن هؤلاء لا يواجهون أي مشاكل متعلقة بالرؤية، كما لا يوجد أي تأكيد على أن هذه "الميزة" تنتقل وراثياً.

وضوحاً وصفاء.

### 2 - السن

إذا ولد الطفل بعينين لونهما رمادي أزرق، فمن المحتمل أن يتغير بمرور الوقت.

يمكن السر في كون مثل هذه العيون تحتوي على نسبة ضئيلة من الميلانين بالقرنية، ناهيك عن أن كثافة الألياف اللحمية تكون منخفضة في العين، مما يجعل لونها يبدو قريبا من الأزرق لدى معظم الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ثلاثة و18 شهراً. وقد يكون لون العين أعمق إذا تراكمت الخلايا الصباغية في القرنية.

وسكان المناطق الجبلية غالباً ما يتحول اللون الأزرق في أعينهم إلى البني الخشبي.

ويعتمد ذلك إلى حد كبير على لون أعين الوالدين. وفي بعض الأحيان، يتطور اللون تماماً عند بلوغ الشخص سن العاشرة أو سن 12.

أما الرضع الذين يولدون بأعين بنية فإن هذا اللون يظل كما هو طول حياتهم.

ونظراً لارتفاع نسبة الميلانين لديهم، فإن الطبقة الخارجية للقرنية تمتص الضوء وتنعكس، وبهذه الطريقة يتكون اللون البني.

كما يتمتع ذوو العيون البنية بميزة خاصة، حيث يعانون بنسبة أقل من أمراض العيون، لكن من الضروري ارتداء النظارات الشمسية.

ونلاحظ أن حوالي 95% من اليابانيين والشعوب الأصلية في الصين والشرق الأوسط وأميركا الجنوبية وجنوب أوروبا وأوقيانوسيا، أعينهم بنية.

وفي الولايات المتحدة، يملك ما يقارب نصف السكان أعينا بنية.

وأفادت المجلة بأن ذوي العيون الزرقاء هم الأكثر شمال أوروبا، 89% منهم من سكان إستونيا والدانمارك وفنلندا، وحوالي 75% منهم من سكان ألمانيا، وتقريباً 50% من سكان المملكة المتحدة.

في المقابل، يمثل أصحاب العيون الخضراء حوالي 2% من سكان الكوكب.

ويعد هذا اللون شائعاً في صفوف سكان إسبانيا وإيرلندا وروسيا والبرازيل وأيسلندا وباكستان.

ولا يعلم الجميع أن الكثير من العوامل، بما في ذلك الطعام والمواد، يمكن أن تغير لون القرنية. وفي هذا التقرير، سلطت المجلة الضوء على الأسباب التي تجعل لون عينيك يتغير:

### 1 - المزاج

عند الشعور بفرح قوي للغاية أو الغضب الشديد، لا يتغير معدل ضربات القلب فحسب أو يتسارع التنفس، بل يحدث أيضاً تغير ملحوظ في لون القرنية التي يمكن أن تصبح أكثر تشبهاً، أو داكنة، أو فاتحة في بعض الأحيان.

وربما لوحظ أن الذين يواجهون لحظات سعيدة غالباً ما يكون لون أعينهم أكثر





**محاكم دبي**  
**محكمة التنفيذ**  
العقد 12898 بتاريخ 2020/4/1  
**اعلان بالتشتر**  
**في التنفيذ رقم 926/2020/207 تنفيذ تجاري**  
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم 2019/3390 تجاري جزئي، بسداد المبلغ المتقد به وقدره (226,683.00 درهم)، شامل للرسوم والمصاريف طالب الإعلــان : مصرف الإمارات الإسلامي مساهمة عامة - صفته بالفضضية ؛ طالب التنفيذ ويمثله : جابر راشد محمد جابر راشد السلامي - صفته بالفضضية ؛ وكيل المطلوب إعلانة : 1- عنود سعيد احمد سالم - صفته بالفضضية ؛ منفذ ضده مجهول محل الإقامة  
موضوع الإعلان : بموجب الحكم الصادر من مصرف الإمارات الإسلامي مساهمة عامة في الدعوى أعلام فانت مكلف بالاتي بتنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم 2019/3390 تجاري جزئي ، بسداد المبلغ المتقد به وقدره (226,683.00 درهم) ، شامل للرسوم والمصاريف، او خزنة المحكمة وذلك خلال 10 يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فان المحكمة ستتخذ الاجراءات القانونية بحكم.  
رئيس الشعبة

**حكومة دبي**  
**محاكم دبي**  
العقد 12898 بتاريخ 2020/4/1  
**اعلان بالتشتر**  
**انداز عدلي بالتشتر رقم (2020/1999)**  
المنذر : بيدر غرام الله رداد الزهراني  
المنذر اليه : ساموراي ايجيل للتجارة العامة- ش د م  
فأنا نطلب مايلي:  
يخطر الخطر المخطر اليه بسداد كامل القيمة الايجارية والرسوم المستحقة عليه والبالغة 680,924 درهم.  
وذلك خلال الفترة المقررة قانونا بي 30 يوما تحت طائلة اخذ كافة الاجراءات القانونية اللازمة لحفظ حقوق المخطر بما فيها اقامة الدعوى القضائية لإلزام المخطر اليه بسداد المبالغ المستحقة في ذمته وإخلاله من العين المؤجرة والمطالبة بالتعويضات المقررة قانونا ، مع تحميل المخطر اليه كافة الرسوم والمصاريف وانعاب المحاماة.  
الكاتب العدل

**دولة الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة الاقتصاد**  
**ادارة العلامات التجارية**  
الأربعاء 1 إبريل 2020 العدد 12898  
**نموذج إعلان النشر**  
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك : EAT 143538  
المودعة بتاريخ: 2020/02/26  
بيانات الألوئية: 105-99  
بيانات الألوئية: 326285  
بيانات الألوئية: 2020/03/16  
بيانات الألوئية: 0000  
بيانات الألوئية: 0000  
بيانات الألوئية: 0000

**دولة الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة الاقتصاد**  
**ادارة العلامات التجارية**  
الأربعاء 1 إبريل 2020 العدد 12898  
**نموذج إعلان النشر**  
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك: AL TAMIMI & CO.  
المودعة بتاريخ: 2020/02/24  
بيانات الألوئية: 105-99  
بيانات الألوئية: 326285  
بيانات الألوئية: 2020/03/16  
بيانات الألوئية: 0000  
بيانات الألوئية: 0000  
بيانات الألوئية: 0000

**محاكم دبي**  
**محكمة التنفيذ**  
العقد 12898 بتاريخ 2020/4/1  
**اعلان بالتشتر**  
**في التنفيذ رقم 1481/2020/207 تنفيذ تجاري**  
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم 2019/912 تجاري كلي، بسداد المبلغ المتقد به وقدره (333,270.49 درهم)، شامل للرسوم والمصاريف طالب الإعلــان : دار التمويل الإسلامي - ش م خ صفته بالفضضية ؛ طالب التنفيذ ويمثله : شيخ محمد سيف علي الحرزي صفته بالفضضية ؛ وكيل المطلوب إعلانها : 1- شركة دبي للتخليص والشحن والتفريات - ش م خ - زاهدة عبدالله مكرم عبدالله بن بي ار عبدالله - عبدالله باهيازي رانديوبرايل - صفتهم بالفضضية ؛ منفذ ضدهم مجهولي محل الإقامة  
موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المتقد به وقدره (333,270.49 درهم) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقلك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال 10 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.  
رئيس الشعبة

**محاكم دبي**  
**محكمة التنفيذ**  
العقد 12898 بتاريخ 2020/4/1  
**اعلان بالتشتر**  
**اعلان التنفيذ رقم 2009/2020/207 تنفيذ تجاري**  
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم 2019/1454، بسداد المبلغ المتقد به وقدره (325,000.00 درهم)، شامل للرسوم والمصاريف طالب الإعلــان : طابisco للمقاولات الفنية - ش د م - صفته بالفضضية ؛ طالب التنفيذ ويمثله : خليفة عبدالله سعيد عبدالله بن هويدن الكتبي - صفته بالفضضية ؛ وكيل المطلوب إعلانة : 1- دريك اند سكول الجينيرنج - ش د م - صفته بالفضضية ؛ منفذ ضده - مجهول محل الإقامة  
موضوع الإعلان : قد أقم عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المتقد به وقدره (325,000.00 درهم) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقلك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال 10 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.  
رئيس الشعبة

**دولة الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة الاقتصاد**  
**ادارة العلامات التجارية**  
الأربعاء 1 إبريل 2020 العدد 12898  
**نموذج إعلان النشر**  
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك : TOMOEAWA  
المودعة بتاريخ: 2020/03/16  
بيانات الألوئية: 327566  
بيانات الألوئية: 2020/03/16  
بيانات الألوئية: 0000  
بيانات الألوئية: 0000  
بيانات الألوئية: 0000

**دولة الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة الاقتصاد**  
**ادارة العلامات التجارية**  
الأربعاء 1 إبريل 2020 العدد 12898  
**نموذج إعلان النشر**  
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك: MALAFFI  
المودعة بتاريخ: 2020/02/24  
بيانات الألوئية: 105-99  
بيانات الألوئية: 326285  
بيانات الألوئية: 2020/03/16  
بيانات الألوئية: 0000  
بيانات الألوئية: 0000  
بيانات الألوئية: 0000

**محاكم دبي**  
**محكمة التنفيذ**  
العقد 12898 بتاريخ 2020/4/1  
**اعلان بالتشتر**  
**في التنفيذ رقم 806/2020/207 تنفيذ تجاري**  
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم 2019/2727 امر أداء، بسداد المبلغ المتقد به وقدره (55,020.00 درهم)، شامل للرسوم والمصاريف طالب الإعلــان : الفرير للافات خرسانة - ش د م - صفته بالفضضية ؛ طالب التنفيذ - المطلوب إعلانة : 1- شركة خليفة العهد للمقاولات - ش د م - صفته بالفضضية ؛ منفذ ضده - مجهول محل الإقامة  
موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المتقد به وقدره (55,020.00 درهم) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقلك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال 10 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.  
رئيس الشعبة

**محاكم دبي**  
**محكمة دبي**  
العقد 12898 بتاريخ 2020/4/1  
**اعلان بالتشتر**  
**في الدعوى رقم 2391/2019/60 امر اداء**  
موضوع الدعوى: المطالبة باصدار الأمر بإلزام المدعي عليه بسداد مبلغ 100,000 درهم من الفائدة القانونية وباقى 12: من تاريخ الاستحقاق الحاصل في 2018/2/28 حتى السداد التام والرسوم والمصاريف. طالب الإعلان: شركة المداين للامصال الميكانيكية والكهرباء - ش د م - صفته بالفضضية ؛ مدعي ويمثله سعيد محمد عبدالله سالم الصايغ الفارفي - صفته بالفضضية ؛ وكيل المطلوب إعلانها : 1- حسين بن لاجح لعقارات - مؤسسة فريدة 3- حيس عتيق غانم سعيد بن لاجح - عن نفسه وصفته مالك ومدبر - صفته بالفضضية ؛ مدعي عليه مجهولي محل الإقامة  
موضوع الإعلان : قررت محكمة دبي الابتدائية بتاريخ 2019/12/20 بإلزام المدعى عليهما متضامنين بان يؤديا للمدعى مبلغ 100,000 درهم (مائة وخمسة آلاف وخمسة) والفائدة 9: سنويا من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام والزمتهما بالرسوم والمصاريف ومبلغ خصمته درهم انعاب المحاماة، وتعم الحق في استئناف الأمر خلال 10 يوم من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان.  
رئيس القسم

**دولة الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة الاقتصاد**  
**ادارة العلامات التجارية**  
الأربعاء 1 إبريل 2020 العدد 12898  
**نموذج إعلان النشر**  
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك : TOMOEAWA  
المودعة بتاريخ: 2020/03/16  
بيانات الألوئية: 327566  
بيانات الألوئية: 2020/03/16  
بيانات الألوئية: 0000  
بيانات الألوئية: 0000  
بيانات الألوئية: 0000

**دولة الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة الاقتصاد**  
**ادارة العلامات التجارية**  
الأربعاء 1 إبريل 2020 العدد 12898  
**نموذج إعلان النشر**  
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك: MALAFFI  
المودعة بتاريخ: 2020/02/24  
بيانات الألوئية: 105-99  
بيانات الألوئية: 326285  
بيانات الألوئية: 2020/03/16  
بيانات الألوئية: 0000  
بيانات الألوئية: 0000  
بيانات الألوئية: 0000

**محاكم دبي**  
**محكمة التنفيذ**  
العقد 12898 بتاريخ 2020/4/1  
**اعلان بالتشتر**  
**في التنفيذ رقم 1300/2020/207 تنفيذ تجاري**  
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم 2019/3800 تجاري جزئي، ولعدل بالاستئناف رقم 457/2019، بسداد المبلغ المتقد به وقدره (478,078 درهم)، شامل للرسوم والمصاريف طالب الإعلــان : ديال لتوريد الحديد - شركة ذات مسؤولية محدودة صفته بالفضضية ؛ طالب التنفيذ - ويمثله : عبد الرحمن حسن محمد الطوع - صفته بالفضضية ؛ وكيل المطلوب إعلانة : 1- النصر للهندسة - ش د م - صفته بالفضضية ؛ منفذ ضده - مجهول محل الإقامة  
موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المتقد به وقدره (478,078 درهم) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقلك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال 10 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.  
رئيس الشعبة

**حكومة دبي**  
**محاكم دبي**  
العقد 12898 بتاريخ 2020/4/1  
**اعلان بالتشتر**  
**انداز عدلي بالتشتر رقم (2020/1992)**  
المنذر : جاد شرف الدين - بوكالة الحماية / موزة الخطر  
المنذر اليه : ميلان شيكالي عبدالله زبير  
المنذر اليه : شركة بيكرز أند كونشيكشنوز (ش د م)  
ويصفنا شركة كلاء عن المنذر فنحن ننذركم ، وتكلمناك بالفواه بخصوصه مبلغ وقدره / 8,199,323,000 درهم (ثمانية ملايين ومائتين وستة وتسعون الف وسبعمائة والستين وثلاثون درهم) المترصه في دمتم لصالح المنذر ، وذلك في غضون خمسة ايام من تاريخ اعلانكم قانونيا في الاذنان والارواح واسطخر اسين باللجوء الي القضاء لاختص لاسيافه مبلغ المطالبة المترصد في دمتم لصالح المنذر ، مع تحميلكم كافة الرسوم والمصاريف والفوائد القانونية المترتبة على تأخركم بسدادكم لقيمة المديونية ، وبالإضافة ايضا الي تحميلكم لكافة التعميوضات عن الأضرار التي تكبدتها المنذر من جراء تقصاكم عن سداد قيمة مبلغ هذه المديونية.  
الكاتب العدل

**دولة الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة الاقتصاد**  
**ادارة العلامات التجارية**  
الأربعاء 1 إبريل 2020 العدد 12898  
**نموذج إعلان النشر**  
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك: Marvel  
المودعة بتاريخ: 2020/04/09  
المسجلة بتاريخ: 2020/04/09  
شاه طاهر الطاهري للتجارة العامة ش د م  
وعنوانه: فندق الشتركتوتنتال - مدخل الكائن رقم 204 الطابق الثالث، ديرة دبي ، الإمارات العربية المتحدة  
وذلك تمييز الزبائع / الخدمات / المنتجات:  
الواقعة بالعدد: 34  
بيانات التنشير:  
اسم من انتقلت له الملكية: الرابة للإستثمار.  
عنوانه: مكتب عمير 041 ملك عمير علي محمد، بر دبي - برج خليفة، صندوق بريد 2442 دبي،  
تاريخ التنشير: 2020/04/18  
تاريخ التنشير في السجل: 2020/04/27

**دولة الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة الاقتصاد**  
**ادارة العلامات التجارية**  
الأربعاء 1 إبريل 2020 العدد 12898  
**نموذج إعلان النشر**  
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك: EAT 145873  
المودعة بتاريخ: 2020/02/26  
بيانات الألوئية: 326376  
بيانات الألوئية: 2020/02/26  
بيانات الألوئية: 0000  
بيانات الألوئية: 0000  
بيانات الألوئية: 0000

**محاكم دبي**  
**محكمة التنفيذ**  
العقد 12898 بتاريخ 2020/4/1  
**اعلان بالتشتر**  
**في التنفيذ رقم 1659/2020/207 تنفيذ تجاري**  
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم 2020/18 امر أداء، بسداد المبلغ المتقد به وقدره (38319 درهم)، شامل للرسوم والمصاريف طالب الإعلــان : صناعات بونيفرسال للاتايب والپلاستيك المحدودة - صفته بالفضضية ؛ طالب التنفيذ ويمثله : عبدالرحمن حسن محمد الطوع - صفته بالفضضية ؛ وكيل المطلوب إعلانة : 1 - طالب الدينة للمقاولات - ش د م - صفته بالفضضية ؛ منفذ ضده - مجهول محل الإقامة  
موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المتقد به وقدره (38319 درهم) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقلك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال 10 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.  
رئيس الشعبة

**محاكم دبي**  
**محكمة دبي**  
العقد 12898 بتاريخ 2020/4/1  
**اعلان بالتشتر**  
**اعلان تنفيذ رقم 2003/2020/207 تنفيذ تجاري**  
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم 2019/1154 امر أداء، بسداد المبلغ المتقد به وقدره (812,300.00 درهم)، شامل للرسوم والمصاريف طالب الإعلــان : علم للحديد ليمنط - صفته بالفضضية ؛ طالب التنفيذ ويمثله : حمدان محمد حمدان عبدالله الشامسي صفته بالفضضية ؛ وكيل المطلوب إعلانة : 1- شركة جلف تكتيكال كونستركتن - ش د م - صفته بالفضضية ؛ منفذ ضده - مجهول محل الإقامة  
موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المتقد به وقدره (812,300.00 درهم) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقلك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال 10 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.  
رئيس الشعبة

**دولة الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة الاقتصاد**  
**ادارة العلامات التجارية**  
الأربعاء 1 إبريل 2020 العدد 12898  
**نموذج إعلان النشر**  
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك: NUOPTY  
المودعة بتاريخ: 2020/04/09  
بيانات الألوئية: 14052  
بيانات الألوئية: 2019/04/20  
بيانات الألوئية: 0000

**دولة الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة الاقتصاد**  
**ادارة العلامات التجارية**  
الأربعاء 1 إبريل 2020 العدد 12898  
**نموذج إعلان النشر**  
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك: EAT 145873  
المودعة بتاريخ: 2020/02/26  
بيانات الألوئية: 326376  
بيانات الألوئية: 2020/02/26  
بيانات الألوئية: 0000  
بيانات الألوئية: 0000  
بيانات الألوئية: 0000

**محاكم دبي**  
**محكمة التنفيذ**  
العقد 12898 بتاريخ 2020/4/1  
**اعلان بالتشتر**  
**في التنفيذ رقم 1805/2020/207 تنفيذ تجاري**  
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم 2020/9 امر أداء، والترطيب بالدعوى رقم 2020/202 تجاري جزئي، بسداد المبلغ المتقد به وقدره (981,000 درهم)، شامل للرسوم والمصاريف طالب الإعلــان : ميغا كي إتش كي فورم وورك سيستمز - ش د م - صفته بالفضضية ؛ طالب التنفيذ ويمثله : عبدالرحمن حسن محمد الطوع - صفته بالفضضية ؛ وكيل المطلوب إعلانها : 1- الكترونز (ش د م) 2- احمد صالح احمد ابوعيدة - صفتهما بالفضضية ؛ منفذ ضدهما - مجهولي محل الإقامة  
موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المتقد به وقدره (981,000 درهم) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقلك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال 10 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.  
رئيس الشعبة

**محاكم دبي**  
**محكمة دبي**  
العقد 12898 بتاريخ 2020/4/1  
**اعلان حكك بالتشتر**  
**في الدعوى رقم 427/2020/11 تجاري جزئي**  
موضوع الدعوى: المطالبة بإلزام المدعى عليه بمبلغ وقدره (75000 درهم) والرسوم والمصاريف وانعاب المحاماة والالتزام بمهما عمو 00 درهم تعويض عن الأضرار الناتجة عن التأخير في السداد والفائدة 9: من تاريخ تسجيل وحتى السداد التام  
طالب الإعلان: مصنع دوكانت - ش د م - صفته بالفضضية ؛ مدعي ويمثله : عبدالرحمن حسن محمد الطوع - صفته بالفضضية ؛ وكيل المطلوب إعلانة : 1- الخط الخليجي الأول فلافواتل الطرق - ش د م - صفته بالفضضية ؛ مدعي عليه مجهول محل الإقامة  
موضوع الإعلان : بالنسك بان المحكمة حكمت بحلهاها بتاريخ 2020/3/10 في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح/مصنع دوكانت - ش د م - بإلزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعي مبلغ وقدره 75000 سبعة وسبعون الف وخمسةائة وخمسون درهم والفائدة القانونية بموافق 19: سنويا من وتي تمام السداد وانعابها بالمصاريف ومبلغ خصمته درهم مقابل اتمام الأوامر وخصت ما عاد ذلك من طليات. حكما بمعالجة الحضورى قايلا للاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب المسمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حكام في وقت علن.  
رئيس القسم

**دولة الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة الاقتصاد**  
**ادارة العلامات التجارية**  
الأربعاء 1 إبريل 2020 العدد 12898  
**نموذج إعلان النشر**  
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك: MAK  
المودعة بتاريخ: 2020/04/09  
بيانات الألوئية: 14052  
بيانات الألوئية: 2019/04/20  
بيانات الألوئية: 0000

**دولة الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة الاقتصاد**  
**ادارة العلامات التجارية**  
الأربعاء 1 إبريل 2020 العدد 12898  
**نموذج إعلان النشر**  
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك: NUOPTY  
المودعة بتاريخ: 2020/04/09  
بيانات الألوئية: 14052  
بيانات الألوئية: 2019/04/20  
بيانات الألوئية: 0000

**محاكم دبي**  
**محكمة التنفيذ**  
العقد 12898 بتاريخ 2020/4/1  
**اعلان بالتشتر**  
**في التنفيذ رقم 1805/2020/207 تنفيذ تجاري**  
موضوع التنفيذ: تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم 2020/9 امر أداء، والترطيب بالدعوى رقم 2020/202 تجاري جزئي، بسداد المبلغ المتقد به وقدره (981,000 درهم)، شامل للرسوم والمصاريف طالب الإعلــان : ميغا كي إتش كي فورم وورك سيستمز - ش د م - صفته بالفضضية ؛ طالب التنفيذ ويمثله : عبدالرحمن حسن محمد الطوع - صفته بالفضضية ؛ وكيل المطلوب إعلانها : 1- الكترونز (ش د م) 2- احمد صالح احمد ابوعيدة - صفتهما بالفضضية ؛ منفذ ضدهما - مجهولي محل الإقامة  
موضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المتقد به وقدره (981,000 درهم) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة، وعليه فان المحكمة ستباشر الاجراءات التنفيذية بحقلك في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور خلال 10 يوما من تاريخ نشر هذا الاعلان.  
رئيس الشعبة

**محاكم دبي**  
**محكمة دبي**  
العقد 12898 بتاريخ 2020/4/1  
**اعلان حكك بالتشتر**  
**في الدعوى رقم 427/2020/11 تجاري جزئي**  
موضوع الدعوى: المطالبة بإلزام المدعى عليه بمبلغ وقدره (75000 درهم) والرسوم والمصاريف وانعاب المحاماة والالتزام بمهما عمو 00 درهم تعويض عن الأضرار الناتجة عن التأخير في السداد والفائدة 9: من تاريخ تسجيل وحتى السداد التام  
طالب الإعلان: مصنع دوكانت - ش د م - صفته بالفضضية ؛ مدعي ويمثله : عبدالرحمن حسن محمد الطوع - صفته بالفضضية ؛ وكيل المطلوب إعلانة : 1- الخط الخليجي الأول فلافواتل الطرق - ش د م - صفته بالفضضية ؛ مدعي عليه مجهول محل الإقامة  
موضوع الإعلان : بالنسك بان المحكمة حكمت بحلهاها بتاريخ 2020/3/10 في الدعوى المذكورة اعلاه لصالح/مصنع دوكانت - ش د م - بإلزام المدعي عليها بان تؤدي للمدعي مبلغ وقدره 75000 سبعة وسبعون الف وخمسةائة وخمسون درهم والفائدة القانونية بموافق 19: سنويا من وتي تمام السداد وانعابها بالمصاريف ومبلغ خصمته درهم مقابل اتمام الأوامر وخصت ما عاد ذلك من طليات. حكما بمعالجة الحضورى قايلا للاستئناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب المسمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حكام في وقت علن.  
رئيس القسم

**دولة الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة الاقتصاد**  
**ادارة العلامات التجارية**  
الأربعاء 1 إبريل 2020 العدد 12898  
**نموذج إعلان النشر**  
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك: MAK  
المودعة بتاريخ: 2020/04/09  
بيانات الألوئية: 14052  
بيانات الألوئية: 2019/04/20  
بيانات الألوئية: 0000

**دولة الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة الاقتصاد**  
**ادارة العلامات التجارية**  
الأربعاء 1 إبريل 2020 العدد 12898  
**نموذج إعلان النشر**  
تعن إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك: NUOPTY  
المودعة بتاريخ: 2020/04/09  
بيانات الألوئية: 14052  
بيانات الألوئية: 2019/04/20  
بيانات الألوئية: 0000



# منوعات الفكر 26

بهدف مد جسور التواصل بين أفراد المجتمع وإلهامهم في ظل الالتزام بالتباعد الاجتماعي

## مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي يقدم سلسلة لتعيد تواصلنا

الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي، بحلة موسيقية تستكشف الجذور العربية والأندلسية والشمال أفريقية للموسيقى الأفرولاتينية والأفروكوبية.

وجاء المشروع الكوبي الخليجي بقيادة عازف البيانو والمؤلف الموسيقي أوفاريل الحانز على 6 جوائز جرامي ، والأوركسترا المؤلفة من 18 عازفاً، برفقة أربعة فنانين مرموقين وهم الفنانة البريطانية-البحرينية وعازفة البوق ومؤلفة موسيقى الجاز الإلكترونية ياز أحمد،

والفرقة الكوبية يوم ديوان ، والمغنية الفرنسية المغربية مليكة زارا، إضافة إلى عازف العود الإماراتي علي عبيد، وسيتم الإعلان عن المزيد من العروض لاحقاً.

لمزيد من المعلومات حول سلسلة لتعيد تواصلنا تابعوا الصفحة الرسمية لمركز الفنون على فيسبوك، تويتر، و

Instagram  
NYUADArtsCenter@

يذكر أن مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي يدعم مبادرة #الثقافة عن قرب، التي أطلقتها وزارة الثقافة وتنمية المعرفة على منصات التواصل الاجتماعي، لإتاحة الفرصة للمؤسسات الثقافية وأفراد المجتمع لمشاركة تجاربهم الثقافية والإبداعية وإيصالها لشريحة أوسع من الجمهور والمهتمين حول العالم.

وجاءت هذه المبادرة من وزارة الثقافة وتنمية المعرفة في إطار جهودها في توفير طرق ووسائل جديدة لتعزيز ودعم المواهب الإبداعية الوطنية، في ظل التحديات العالمية التي تواجه عائلتنا ومملكتنا ومؤسساتنا بسبب كوفيد 19 ، فقد اضطررت العديد من الأماكن والمؤسسات والمتاحف الثقافية إلى إغلاق أبوابها ضمن إجراءات الاحترازية لمنع نشي فيروس كورونا.

الأربعاء في 8 أبريل المقبل عند الساعة الثامنة مساءً، عيشوا لحظات وقوف الفرقة على المسرح وتقديمها لمجموعة من الأنغام الراقصة التي قدموها في مهرجان برزخ بمركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي في حفلة موسيقية استثنائية، كما سيقدم العرض الذي سيتم بثه عبر الإنترنت كل من زيد ذا بيبول في الغناء وعزف السنسيز، والفارعي في الغناء وأداء الديكة، وولاء سبيبت في الفرغ والغناء، والجهاز في عزف الغيتار والغناء.

تشتهر فرقة 47 سول بصوتها العربي وموسيقاها المميزة منذ أن تم تأسيس الفرقة في عمان بالأردن في عام 2013، ويأتي أعضاء الفرقة من بلاد الشام، متجاوزين الحدود من عمان إلى الجليل ورام الله وبقية فلسطين، لتمزج كلمات أغانيهم بين العربية والإنجليزية داعية إلى الاحتفال وإلى حرية النضال من أجل نشر المساواة في بلاد الشام وجميع أنحاء العالم.

المشروع الكوبي الخليجي أرتورو أوفاريل وأوركسترا الجاز الأفرولاتينية + ياز أحمد + فرقة غازي الميضي للإيقاعات التراثية + مليكة زارا + علي عبيد، يوم الأربعاء 15 أبريل، الساعة الثامنة مساءً بتوقيت غرينتش، والتي تقدم بالتعاون مع وزارة الثقافة وتنمية المعرفة

سيستمتع جمهور مركز الفنون بعرض المشروع الكوبي الخليجي المميز الذي يستكشف الروابط بين مختلف الثقافات الموسيقية في العالم العربي من الخليج وشمال أفريقيا وحتى كوبا، وذلك يوم الأربعاء 15 أبريل الساعة الثامنة مساءً، ويشار إلى أن العرض الأول لـ المشروع الكوبي الخليجي جاء بتعاون عالي وتكليف من مركز



أكثر 100 امرأة متميزة لعام 2015 من قبل هيئة الإذاعة البريطانية (بي بي سي). وستتضمن مسيوني إلى العرض من خلال جلسة أسئلة وأجوبة مباشرة، تديرها آلتا براج، التي أشرفت على هذا العرض انطلاقاً من عملها السابق كمنتج أول في مركز الفنون.

ويتضمن جدول سلسلة لتعيد تواصلنا العروض التالية:

47 سول - يوم الأربعاء 8 أبريل، الساعة الثامنة مساءً بتوقيت غرينتش

استمتعوا بأنغام الديكة في عرض فرقة 47 سول يوم

أعلى أرض الواقع.

وفي هذا السياق قال بيل براغين المدير الفني التنفيذي لمركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي: إن الجمهور اليوم يتوق إلى المنصات الفنية باعتبارها وسيلة لفتح الحوار وبناء المجتمع وإلهام أفراد، وعلى الرغم من توفر قدر غير محدود من المحتوى الذي يمكن مشاهدته في أي وقت، إلا أنه ما يجعل هذه التجربة أكثر تميزاً هو أن يتواصل أفراد المجتمع مع بعضهم البعض مشاهدة محتوى بعينه في الوقت ذاته. وخلال البحث في أرشيفنا عن العروض المذهلة التي قدمها مركز الفنون سابقاً، والتي لم تتم مشاهدة العديد منها منذ حدوثها، أدركنا قدرة المركز على سد تلك الحاجة عبر تقديم العروض على منصات الإنترنت.

وأضاف براغين: نشكر الفنانين الذين سمحوا لنا بمشاركة مقاطع الفيديو الأرشيفية هذه، في الوقت الذي أصبح فيه البقاء على تواصل أكثر صعوبة وأكثر أهمية. وسيبدأ عرض سلسلة لتعيد تواصلنا مع عرض للممثلة مسيوني زايد، وهي كوميديا وكاتبة ومدافعة عن حقوق ذوي الاحتياجات الخاصة. تخرجت من جامعة ولاية أريزونا، والتي تنتمي لها أيضاً بصفتها فنانة كوميديا مقيمة. وتعد مسيوني المؤسس المشارك والمنتج المنفذ المشارك لمهرجان نيويورك للكوميديا العربية الأمريكية والمهرجان الإسلامي للضحك، وكان لها مساهمة مستمرة على الهواء مباشرة في برنامج العد العكسي مع كيث أولبرمان، هذا إلى جانب عملها ككاتبة في موقع ديلي بيبست. وظهرت مؤخراً على شبكة أوبرا وينفري في برامج إن ديب شفت، و 60 دقيقة وأخبار أي بي سي. حصلت كلمة مسيوني في مؤتمر تيد لعام 2014 على المركز الأول من حيث عدد المشاهدات، وتم اختيارها ضمن

•• أبوظبي-البحر:

أعلن مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي عن بثه لسلسلة عروض أرشيفية تضم أهم ما قدمه المركز تحت بعنوان لتعيد تواصلنا، والتي سيتم عرضها للجمهور عبر منصة البث الإلكترونية الخاصة بالمركز، وذلك في إطار جهود المركز نحو دعم حملة #حلك في البيت والالتزام بالتباعد الاجتماعي. وسيقدم مركز الفنون بث عروض الموسم السابعة يوم الأربعاء من كل أسبوع، على أن يبدأ بث أولى العروض يوم الأربعاء المقبل الموافق 1 أبريل من خلال صفحته الرسمية على موقع فيسبوك، على تمام الساعة الثامنة مساءً بتوقيت غرينتش، مع عرض لمثلة الكوميديا الإرتجالية مسيوني زايد.

وتتبع مجموعة العروض، التي سيتم بثها عبر الإنترنت مجاناً من خلال الصفحة الرسمية لمركز الفنون على فيسبوك، وللجماهير فرصة التواصل في مساحة افتراضية في الوقت الراهن لإلهامهم، ومد جسور بينهم، وتحفيزهم، أثناء الالتزام بإرشادات التباعد الاجتماعي. وستعمل سلسلة العروض على فتح المجال أمام الجمهور لمشاهدة عروض الأعوام الخمسة الأولى لمركز الفنون، بالإضافة إلى الدردشة وتبادل الأفكار والتفاعل مع الفنانين الذين يقدمون العروض.

واستلهمت سلسلة لتعيد تواصلنا، من الموسم الخامس لعروض أداء مركز الفنون في جامعة نيويورك والذي جاء تحت شعار التواصل، حيث يسلط الضوء على دور الفن في تقريب الأشخاص من بعضهم البعض. وتأتي هذه السلسلة انسجاماً مع رؤية ومهمة مركز الفنون الرامية إلى تشجيع التواصل بين الناس، وتعزيز الإبداع والحوار الثقافي المنفتح، فضلاً عن دعم المواهب الناشئة، افتراضياً

بهدف إشراك المجتمع في أنشطته الفنية والثقافية

## معرض 421 يطلق سلسلة من البرامج الإبداعية والفنية عبر الانترنت

وتشمل الأنشطة التي ينظمها معرض 421 مجموعة من الجولات الافتراضية، حيث سيبدأ بث نشرة عن معرض التاريخ: سياقات عبثية التي تقدمها الفنانة منيرة الصايغ والفنان التشكيلي هائل المكي في الأول من أبريل لناقشة مواضيع خاصة بالمعرض، في حين سيقام عرض هائل المكي في الخامس من أبريل أهمية معرض الكسارة الذي جرى تنظيمه في معرض 421 والمستوحى من دور التجارة البحرية التاريخي والمستمرة في تطور المدن.

وينظم معرض 421 نشرة بودكاست بإدارة سارة بن صفوان وبمشاركة الفنان هائل المكي والفنانة منيرة الصايغ وذلك في كل يوم اثنين من شهر أبريل، للبحث في مستجدات معرض التاريخ: سياقات عبثية الذي يستضيفه معرض 421 حالياً.

وكان معرض 421 قد أغلق أبوابه أمام الجمهور حتى اشعار آخر، وذلك في إطار مسؤوليته في الحفاظ على صحة وسلامة المجتمع، وانسجاماً مع التدابير الوقائية التي اتخذتها دولة الإمارات للحد من انتشار فيروس كورونا المستجد COVID-19.

وفي هذا السياق، قال فيصل الحسن مدير معرض 421: إن مهمة معرض 421 الأساسية تكمن في نشر الثقافة ومشاركة الخبرات الإبداعية في مجالات الفنون المتنوعة، وتهدف هذه المبادرة إلى توفير منصة متكاملة لمحبي الفنون لمساعدتهم على صقل مواهبهم من خلال العديد من الأنشطة الرقمية التفاعلية التي تطبق خلال فترات التباعد الاجتماعي الفروضه حالياً.

وأضاف الحسن: نسعى من خلال توفير هذه الأنشطة الافتراضية إلى تمكين المبتكرين والفنانين المحليين على تطوير مهاراتهم الفنية، والتواصل مع غيرهم من المبدعين في تعلم طرق وفنون مبتكرة وجديدة.

وسيستمر البرنامج خلال شهر أبريل بالتفاعل مع الجمهور، حيث سيقدم نصائح متنوعة للحفاظ على الصحة وتعزيز الإنتاجية خلال فترات التباعد الاجتماعي، وسيفور البرنامج فرصة للمشاركين لتابعة عدد من ورش العمل التي تتناول عدداً من المواضيع مثل حياة الملابس، وصناعة وتصميم الجوهرات، إلى جانب جولات افتراضية لمعرض 421.

•• أبوظبي - البحر:

أعلن معرض 421 الوجهة الثقافية والفنية في منطقة ميناء زايد بأبوظبي، عن إطلاق سلسلة من البرامج والتجارب الافتراضية التي تضم مجموعة من الفيديوهات التعليمية، والنشرات الصوتية بودكاست، وقراءات الكتب والحادثات المجتمعية وجولات افتراضية لمعرض 421، وذلك بهدف إشراك المجتمع في أنشطة المعرض الفنية والثقافية المتنوعة.

وأطلق معرض 421 بتاريخ 25 مارس 2020، أولى النشرات الصوتية بودكاست، تحت عنوان: الفن والفنانون في الأوقات العصيبة، والتي سلطت الضوء على التحديات الحالية التي تواجهها الفنون على المستوى المحلي، وكيفية التغلب عليها من خلال مجموعة من الأساليب المتنوعة التي تسهم في إحياء الفنون في ظل هذه الظروف الصعبة. وتتوفر النشرة على موقع المعرض وتطبيق سبوتيفاي، كما ستوفر على كافة منصات المعرض الرقمية قريباً.

تبثه قناة الشرقية من كلباء

## برنامج (مسك الحروف) ضوء على شرفات الساحة الشعرية الإماراتية والخليجية



الشعرية وما تمتلكه من أصالة تاريخية وتراثية تتجلى في معالمها السياحية المختلفة، التي تعرف بطبيعة وثقافة العيش لدى أبناء المنطقة.

النضوء على التجارب الشخصية لهؤلاء المبدعين وينقلها لا لها من أهمية في التعريف بهذا النوع من الأدب، كما ينقل الملامح الجمالية للمنطقة

ويبدأ الجزء الثاني- المشاهدين على أبرز المناطق الجمالية والسياحية في المنطقة الشرقية مثل سد الرقيصة، ووادي شيص وغيرها، مبرزاً مكانتها وعراقتها التاريخية والتراثية، كما يناقش العديد من قضايا الشعر النبطي وتشابكاته وجمالياته.

ويستند البرنامج في قيمته على إرث حضاري ومعري كبير تستمدّه الشعوب من تاريخها وهويتها، حيث تمتلك الإمارات العربية المتحدة إرثاً كبيراً بما يتعلق بالشعر النبطي الذي

ويستعرض البرنامج الذي يقدمه عيطة بن مسعود، منجزات وخبرات نخبة من الشعراء والمبدعين الإماراتيين والخليجيين منهم سعادة الدكتور عبد العزيز المسلم، رئيس معهد الشارقة للتراث، والشعراء الإعلاميين سيف المزروب الريسي، وعبد الرزاق محمدي، والشاعر عبد الرحمن المريسي، إلى جانب مجموعة من الضيوف المبدعين أصحاب التجارب والحضور في عديد من المسابقات الشعرية العربية. ويعزف البرنامج -الذي بدأت القناة بتصوير

•• الشارقة-البحر:

في إطلاقة على جماليات الشعر النبطي الإماراتي والخليجي، تبث قناة الشرقية من كلباء، التابعة لهيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون، برنامجها الشعري السياحي مسك الحروف، كل جمعة في تمام الساعة التاسعة مساءً، لتسلط الضوء على تجارب الشعراء ولحظاتهم المهمة، ويجول برفقة المشاهدين حول أهم المعالم السياحية والتاريخية التي تحتضنها مدينة كلباء وخورفكان.



منوعات

الفكر

27



ريهام حجاج تلتزم منزلها

يبدو أن جميع الفنانين والفنانات يلتزمون منازلهم، للحد من انتشار فيروس كورونا، داعمين لفكرة (خليك في البيت). وعبر حسابها الشخصي على "انستغرام"، نشرت الفنانة ريهام حجاج صورة تجمعها بزوجها رجل الأعمال محمد حلاوة، وهو يحتضن وجهها وهي قائمة. وعبر خاصية "استا ستوري"، كتبت حجاج: (بيبتك.. كبتك.. جوزك.. تنفزيونك).

هند صبري تبحث عن بديل في ظل كورونا



لأن يحاول مشاهير الغرب والشرق تقبل واقع اجتياح فيروس كورونا العالم بوحشية وسرعة قياسية غريبة، ولكل واحد منهم رأيه الخاص في كيفية مواجهة خطر "فيروس كورونا" المعروف عالمياً باسم "كوفيد 19".

أحداثها خارج مصر وفقاً لقصة المسلسل، وحتى الآن لم يتم تحديد إمكانية تصوير هذه المشاهد في إحدى المناطق الخارجية بعد قرار منع السفر نهائياً، أو سيتم إلغائها. هذا دفع فريق العمل إلى اتخاذ قرار سريع فيه للخروج من الورطة والالحاق بالعرض الرمضاني. ومن المقرر أن تدور أحداث المسلسل حول ضابط مخابرات يجسده أحمد عز يعيش العديد من الصعاب بواقع مهنته وتحمّلها معه زوجته التي تجسدها هند صبري، وهي نموذج للمرأة المصرية القوية التي تقف بجوار زوجها دائماً ولا تتخلى عنه رغم الأزمات التي تواجهها معه.

هند تقبل التحدي

على صعيد آخر، قبلت هند صبري التحدي الذي أطلقه مجموعة من النجوم للمشاركة في مواجهة الخسائر المادية لدى بعض الأسر بالتعاون مع إحدى المؤسسات الخيرية. وكان عمرو يوسف قد رشح هند صبري لتسلم تحدي الخير من بعده وقبلت هند التحدي وتبرعت بتكفل 100 أسرة مادياً لمدة شهر.

وتمنت هند "زوال هذه المحنة العالمية، ودوام الخير كله للعالم عموماً ولأوطاننا العربية خصوصاً". وتحدثت هند كلا من محمد هنيدي وأمنية خليل وحنان مطاوع وفيفي عبده وإنجي المقدم.

وكانت هند صبري قد تبرعت أيضاً لوزارة الصحة التونسية في حملتها لمقاومة الوباء العالمي. يذكر أن المنتج طارق الجنائني أيضاً قبل تحدي جمعية رسالة، الذي وجهه له السيناريست والمنتج محمد حفزي رئيس مهرجان القاهرة السينمائي الدولي ليكفل مجموعة من الأسر المتضررة من وباء كورونا اقتصادياً.



موقف مؤقت

رغم أن فريق عمل مسلسل (هجمة مرتدة) حصل على إجازة مؤقتة لحين مرور الأيام الحالية من دون خسائر، هناك أزمة كبيرة يواجهها صناع المسلسل في بعض المشاهد الخارجية ضمن أحداث العمل؛ حيث هناك ما يقرب من نصف مشاهد العمل تدور



فعلقت الممثلة التونسية، هند صبري، على انتشار فيروس "كورونا" المسبب لمرض "كوفيد19-"، واستمرار تفشيه حول العالم في حسابها الشخصي. واكتفت هند بجماليتها الشهيرة من الجزء الثاني من فيلم "الفيل الأزرق": "لا تخف ولكن احذر"، في إشارة منها إلى أنها تنصح

مادلين مطر: الفنان هو أكثر من يتأثر بالأوضاع الصعبة

كل الناس، تتواجد الفنانة اللبنانية مادلين مطر حالياً في منزلها فتتربق الوضع الحالي وتنتظر الفرج. وقد أكدت مادلين ان الفنان هو من أكثر الأشخاص الذين يتأثرون بالأوضاع الصعبة الذي قد نواجهه بكافة الأصعدة الاقتصادية والاجتماعية والصحية وغيرها. وأضافت: "مصدومة ومدهولة بما يحصل حالياً ونحن اصلا في المنزل منذ بدء الثورة منذ أشهر والانهيار موجود ولا حلول مطروحة من الدولة



جنات تروي قصة ارتباطها بزوجها

(من أغرب قصص الحب هي التي يكون فيها الإصرار من أحد الطرفين قليل رضا محبوبته)، إذ إن ذلك ما حدث مع النجمة المغربية جنات في قصة ارتباطها بزوجها. وخلال استضافتها في برنامج "معكم مني الشاذلي"، صرّحت جنات بالكثير من أسرار حياتها وقصة زواجها، حيث قالت في لقائنا مع الإعلامية منى الشاذلي: بدأت قصة ارتباطي بمحمد زوجي عندما سكنت في نفس العقار الذي كان يسكن فيه، حيث قابلني ذات مرة وأخبرني بأنه جاري ويريد أخذ رقم هاتفي لوجود بعض المشاكل بالعقار، وسيتم عقد اجتماع (اتحاد ملاك) ومن ثم لكي يقيمني على اطلاع بأخر المستجدات. وأضافت جنات: وافقت على الفور بحسن نية وأعطيته رقم هاتفي، ثم اتصل بي ليخبرني بأخر التطورات، ثم كلمني بعدها مرتين وسألني: (هل لديك مشكلة في أن تتزوجي بي، وتقيمي في مصر باستمرار؟)، فرددت عليه ب(لا عادي)، إذ إنني وقتها لم أكن أفكر في الارتباط والزواج. وتابعت جنات: يس مكنتش وقتها بفكر في الجواز، وكنت كمان شايفة مستحيل أن تحدث علاقة حب بيننا لأنه وقتها كان عندي فكرة معينة إن لو محصلش الحب من أول نظرة يبقى عمره ما هيحصل أبداً. وأشارت: اتصل بي محمد في المرة الثالثة وعرض علي الزواج، ورفضت واعتذرت له، لأنني أحب أكون واضحة ولا أكذب أو أخدع أحداً مع وأعطيه الأمل في موضوع الارتباط. لكن الفضل كله



# العلاج

## علاج نزيف الأنف بالضغط عليه والجلوس بشكل مستقيم



أنه يمكنك استخدام كيس ثلج أو أي شيء مجمد عندك في الفريزر ووضعه على الأنف، فأبضا هذه الحيلة تقلل من نسبة النزيف في الأنف . وأشار التقرير، أنه في حالة كان نزيف الأنف ناتجا عن إصابة في الرأس ، فقد يكون الدم رقيقاً ومائياً ، مما قد يعني تسرب السوائل من جميع أنحاء المخ، و قد يكون هذا علامة على إصابة خطيرة في الرأس ، لذلك يجب عليك بالتأكد الذهاب إلى المستشفى. وأكد التقرير أنه في حالة التعرض لنزيف الأنف، فعليك تجنب نفخ الأنف، أو ممارسة الرياضة وخاصة التمارين الشاقة أو الإسراف في تناول المشروبات الساخنة لمدة 24 ساعة بعد توقف نزيف الأنف، لعلاج الأوعية الدموية وتقليل فرص التعرض مرة أخرى للنزيف.

**علاج نزيف الأنف**  
وأكد التقرير، أنه في حالة الإصابة بنزيف الأنف عليك عدم الاستلقاء أو تميل رأسك للخلف لأن الدم سيستقر في الجزء الخلفي من الحلق ويسد مجرى الهواء، وهذا الأمر يعرض حياتك للخطر الشديد، ولكن عليك أن تجلس أو تتحنى للأمام واضغط على الجزء الناعم من الأنف، وذلك لوقف النزيف، ولكن باتبع هذه النصيحة وهي اضغط عليه لمدة 10 دقائق ، ثم اتركه تعرفه ما إذا كان قد توقف إذا لم يكن كذلك ، فاضغط مرة أخرى .  
وفي حالة أن النزيف حاداً أو استمر لأكثر من 30 دقيقة ، أو إذا كنت تتناول أقرصاً لتخفيف الدم مما قد يتسبب في فقدان المزيد من الدم ، فعليك طلب المساعدة من الطبيب . وأوضح التقرير،

في ظل تقلبات الطقس يزداد فرص الإصابة والتعرض لنزيف الأنف، وهذا الأمر يتسبب في فقدان كميات كبيرة من الدم في حالة عدم الالتحاق وعلاج المشكلة، وخلال هذا التقرير سنتعرف على أبرز علاجات نزيف الأنف .  
أشار التقرير، أن بعض الأشخاص يمسون الجزء اللين من الأنف عند تعرضهم لنزيف الأنف، وهذا الأمر يزيد من فرص التعرض لتكوين جلطة ووقف النزيف ، ولكنه ليس العلاج الأمثل مثل هذه الحالة . وأضاف التقرير، أن بعض الأشخاص يتعرضون للإصابة بنزيف الأنف لعدة أسباب، ومنها تمزق الأوعية الدموية في الأنف، وهذا الأمر يكون بسبب النسخ أو العطس بقوة أو عندما يتعرض الشخص لارتفاع ضغط الدم.

## 5 نصائح لتتمكني من رعاية طفلين أحدهما رضيع

إذا كنت في انتظار مولودك الثاني، بالتأكيد تراودك مخاوف بشأن رعاية طفلين في نفس الوقت، أحدهما رضيع. فما بين تغيير الحفاضات، الرضاعة الطبيعية، التدريب على النونية، أو المشاركة في الأنشطة المختلفة، سوف تشعرين بتشتت وحيرة، والكثير من مشاعر الذنب تجاه الطفلين، ولكنك مع الوقت، وبعض النصائح، سوف تتمكنين من خلق التوازن المطلوب لرعاية طفلين في آن واحد، أحدهما حديث الولادة. وفيما يلي 5 نصائح قد تساعدك في مهمتك أيها البطة..

1 - خصصي وقتاً لطفلك الأكبر  
الطفل الأول يحصل على وقت كبير بمفرده مع الأم، لهذا تكون العلاقة بينهما خاصة، وهذا يتسبب بصدمة له عندما يصبح هناك فرد جديد يحصل على جزء كبير من وقت ومجهود الأم، لهذا احرصي على تخصيص وقت يومي ينفرذ بك فيه طفلك الأكبر، تدليلينه وتشاركينه الأنشطة الحديث معه عن مشاعره وأفكاره تجاه المولود الجديد، هذا يشعر طفلك بالطمأنينة، ف"ماما" ما زالت موجودة من أجله.

2 - أنشئي جدولاً يومياً جديداً  
بالطبع وجود مولود جديد يحتاج إلى وقت كبير نظراً إلى احتياجاته المتكررة، سوف يتطلب منك تعديل جدولك الزمني، وجدول طفلك طبعاً، افعلي هذا بسرعة حتى يعتاد الطفل على جدولك الجديد، ولا تقلقي من هذا التغيير، فلا بد منه، والأطفال يتأقلمون سريعاً.

3 - أنشطة خاصة  
المولود الجديد احتياجاته كثيرة، عدة مرات من الرضاعة، وأخرى من تغيير الحفاض وغيرها، يجب أن تفكري في أنشطة خاصة يمارسها الطفل الأكبر بينما تكونين مشغولة بتلبية احتياجات المولود، حتى لا يشعر بالإهمال، ويظل منشغلاً ولا يشعر بالملل.

4 - اقبلي المساعدات  
قد يعرض عليك أصدقائك أو أفراد عائلتك المساعدة في رعاية أحد الطفلين أو كلاهما، لا تترددي في قبول المساعدة، واحصلي على وقت خاص بك، وإذا لم يعرض عليك أحد المساعدة، فلا بأس في طلبها، فهذا حقك.

5 - تبسيط المهام  
أعدي وجبات سهلة، واجعلي مهام التنظيف صغيرة، هذا يوفر طاقتك لبيتسني لك رعاية المولود الجديد، مع الاهتمام بطفلك الأكبر الذي يمر بمشاعر متضاربة ويكون بحاجة إليك في هذا الوقت.



توني ستريت، 40 عاماً، يعيش في شاحنته، مع الساكسفون وسط تفشي مرض فيروس كورونا في سانتا كروز، كاليفورنيا. (رويترز)

## قرأت لك

اللوز



أكدت الدكتورة الفرنسية ماري بلومي، خبيرة التغذية الفرنسية أهمية الفوائد الصحية للوز والزيت الخاص به، والذي يعمل على امتصاص حموضة عصارة المعدة، حيث يفضل تناول زيت اللوز بعد تناول الطعام لحماية جدار المعدة. وأوضحت الخبيرة الفرنسية، أن اللوز غني بالألياف والبروتين

كما أنه يساعد على الشبع، ويفضل تناوله بين الوجبات الغذائية، حيث تحتوي 20 حبة لوز على 160 سعرا حراريا، كما أنه غني بأوميغا - 9 وفيتامين هـ ، ولديه القدرة على إيقاف الجلطات التي تسد الشرايين ومنظم للضغط بفضل المستويات المرتفعة للبيوتاسيوم الذي يعمل على استبعاد الملح كما يعمل على اختراق الكوليسترول السيئ والتخلص منه في البراز.

وأضافت بلومي أن اللوز عبارة عن كوكتيل من مضادات الأكسدة، ويحتوي على الزنك والحديد وفيتامين هـ ب - 9 وهو مفيد للعظام بسبب الماغنسيوم ومفيد للعظام بفضل الكالسيوم، ومفيد للجلد ومن الأفضل خلطة مع الفاكهة الغنية بفيتامين سي، مثل البرتقال والكيوي والمانجو، وهو كذلك غني بفيتامين بي - 3 ويسهل عملية الهضم.

## سؤال جواب

• من الشاعر الملقب بالشاعر القروي؟

- رشيد سليم الخوري

• ما المقصود بالروتين؟

- العادة المتكررة الرتيبة

• من هم عبيد الشعر؟

- الشعراء الذين يبدلون ويغيرون في شعرهم حتى يبدو في أحسن صورة.

• ما أصل كلمة يسوع؟

- أصلها عبرية

• من الشاعر الذي مهد لقيام دولة باكستان؟

- الشاعر محمد إقبال.

• من هو صاحب البيت الذي قال فيه النقاد هو

البيت الوحيد الذي ليس فيه مطعن؟

- الحطينة.

## هل تعلم؟

- إذا ذاب كل الجليد الموجود في القارة القطبية الجنوبية فإن مستوى المحيطات والبحار سيرتفع بمعدل 70 متراً، وهو الأمر الذي يعني أن ربع اليابسة سيغمره الماء.
- تحتوي شبكية العين على نحو 135 مليون خلية حسية مسئولة عن التقاط الصور وتمييز الألوان.
- يستطيع رأس الثعبان أن يلدغ حتى بعد مرور نصف ساعة على بتره.
- جميع كواكب المجموعة الشمسية تدور حول محورها من الغرب إلى الشرق باستثناء كوكب الزهرة الذي يدور من الشرق إلى الغرب.
- عدد الأميين على مستوى العالم يبلغ نحو ملياري شخص.
- تستطيع الذبابة المنزلية أن تنقل الجراثيم لمسافة تصل إلى 25 كيلو مترا من مصدرها الأصلي.
- مجموع البحيرات الموجودة في كندا وحدها يزيد عن عدد البحيرات الموجودة في جميع دول العالم مجتمعة.
- في العام 1471 شهدت مدينة بازل السويسرية إعدام دجاجة بعد أن حوكت رسمياً بتهمة كونها شيطانا متكرراً في صورة دجاجة وذلك لأنها وضعت بيضة ذات ألوان غريبة.

## قصة بائع السعادة

هناك من أعلن انه يبيع السعادة ومن يشعر انه بحاجة اليها فليأتي اليه .. وهكذا حدث في مدينتنا لذلك فلم ينتظر عم مسعود صاحب البقالة الكبيرة في مدينتنا فذهب إلى الحكيم بائع السعادة وهو حين مكتب واخذ يصرخ ويقول لا يأتي إلى دكاني احد ، لا يحدثني احد . ليس لي اصدقاء كثيرون بضاعتي ستفسد ان لم ابعا ، لا اكسب ولا استطاع العيش هكذا فلماذا يقاطعني الناس انا اسير على صراط مستقيم وبكى بحرقة ، كأنه طفل صغير .. استمع اليه الحكيم بائع السعادة ثم قال له اذهب ثم تعال بعد ثلاثة ايام ستجد الدواء، وفي هذه الفترة كان الحكيم يمر كل يوم من الشارع الذي يقع به دكان عم مسعود ويجلس طويلا ينظر اليه ويراقبه بدون ان يراه وبعد 3 ايام ذهب عم مسعود إلى الحكيم وقال جئت طالبا الدواء فأين هو فقال له هو داخل هذه الزجاجة عليك ان تضعها في المحل وتخزينها ولا تمد يدك عليها اسبوعين بعدها عندما تفتحها وتتناول ما فيها ستصبح اسعد رجل ولكن بشرط ان تتبسم لا تترك الابتسامة خسرت او كسبت ضع على وجهك ابتسامة جميلة ولا تترك كلمات الحمد والشكر واستقبل الناس بأحسن ما يكون الترحاب والتهايل ولو مر يوم عليك بدون ذلك سيفسد الدواء، ولان عم مسعود كان مستعدا لكل شيء فقال حسنا هذا امر بسيط وفي الصباح وجد الناس عم مسعود يقف في دكانه يرحب بهم ويلقي تحيته هنا وهناك وعلى وجهه ابتسامة جميلة فبدأ الناس يقتربون منه للحديث معه او لشراء بعض احتياجاتهم وهكذا مر الاسبوعان وفي نهايتهما كان عم مسعود قد اعتاد الابتسام والضحك ومقابلة الناس بوجه بشوش سعيد بعدها ذهب واتى بالزجاجة فلم يجد فيها شيئا فعاد مسرعا الي الحكيم الذي قال له نعم لم يكن فيها شيء، السعادة ضاعت منك لعدم وجود الابتسامة والرضا وعندما عادوا اليك عادت السعادة .. الان هم اصدقاء ومازال الحكيم يبيع السعادة.

